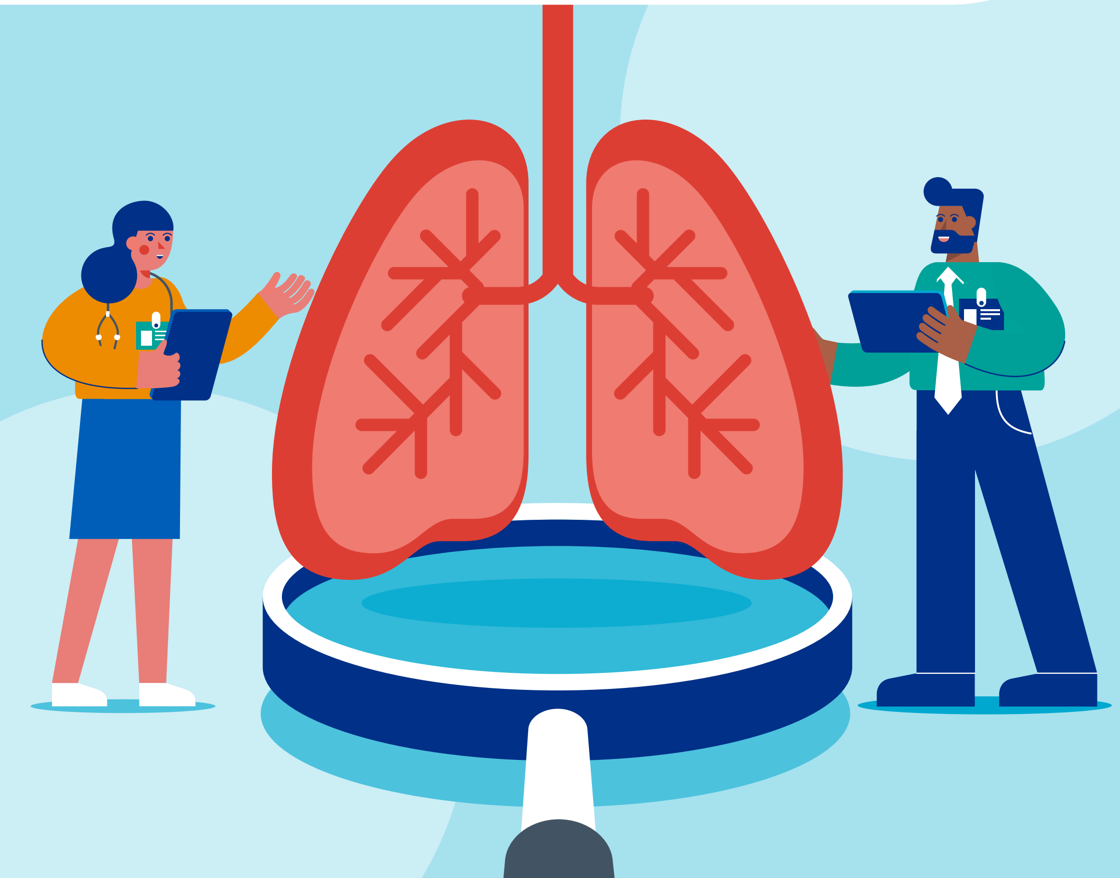
Targeted Lung Health Check Programme

NHS
Staffordshire and Stoke-on-Trent
Integrated Care Board

ਟੀਚਾਬੱਧ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕੀ ਹੈ?

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਇਹ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਾਨਾਂ ਬਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 55 ਅਤੇ 74 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ GP ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ NHS ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: **01782 67155**4 ਜਾਂ **01782 671553**.

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
www.uhnm.nhs.uk/our-services/lung-health-checks/request-an-appointment-for-a-lung-health-check

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ 'ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਫੋਨ ਕਾਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਲਿਖਾਂਗੇ:

- **ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ** – ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਕੈਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ** – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੈਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਕੈਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ** – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਕੈਨ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (CT) ਸਕੈਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੈਨ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੋਬਾਈਲ ਸਕੈਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਸਕੈਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੈਨ ਦੌਰਾਨ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੈਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਾਂਗ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗੀ। ਅਸਲ ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸਕੈਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਗੇ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਦੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਸਕੈਨ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਕੈਨਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

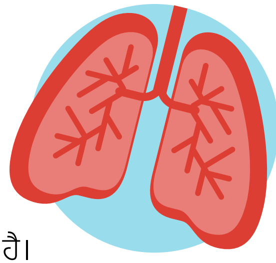
ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਕੈਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਕੈਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਖੁੰਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖੰਘ ਜੋ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਖੰਘ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਜੋ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਹੋਣੀ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੀੜ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ: **www.uhnm.nhs.uk/our-services/lung-health-checks**

ਟੈਲੀਫੋਨ: **01782 671554** ਜਾਂ **01782 671553**

ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ: **www.uhnm.nhs.uk/our-services/lung-health-checks/request-an-appointment-for-a-lung-health-check**