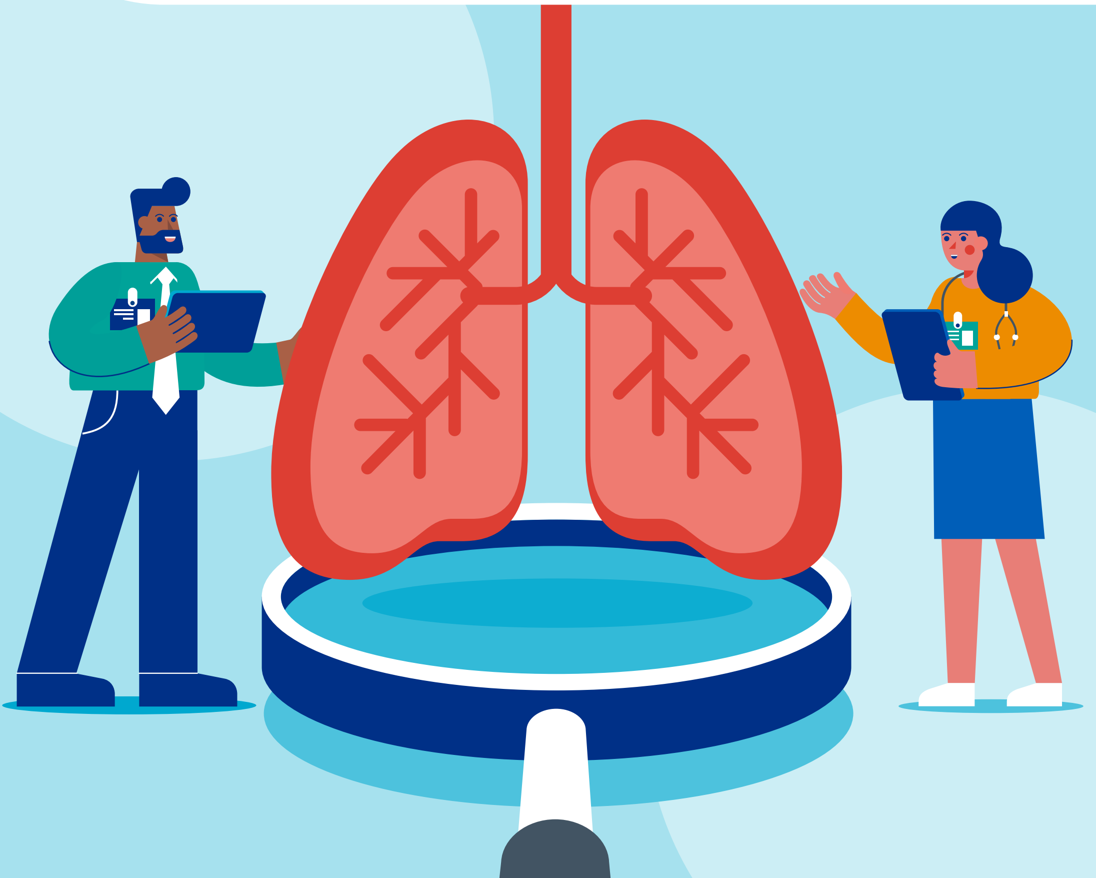
Targeted Lung Health Check Programme

NHS
Staffordshire and Stoke-on-Trent
Integrated Care Board

پھیپھڑوں کی صحت کا خصوصی معائنہ

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے



پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے سے کیا مراد ہے؟

پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے میں دیکھا جاتا ہے کہ آپ کے پھیپھڑے کتنی اچھی طرح کام کر رہے ہیں۔ یہ پھیپھڑوں کے کینسر کی جلد از جلد شناخت میں مدد دے سکتے ہیں۔

پھیپھڑوں کی صحت کا معائنہ کیوں اہم ہے؟

UK میں دوسری اقسام کے کینسر کی نسبت پھیپھڑوں کے کینسر سے زیادہ اموات واقع ہوتی ہیں۔ اکثر ابتدائی سطح پر اس کے لیے کوئی اشارے یا علامات نہیں ملتیں۔

پھیپھڑوں کی صحت کا معائنہ پھیپھڑوں کے کینسر کی جلد شناخت کرتا ہے، حتیٰ کہ بعض اوقات آپ کے اندر علامات ظاہر ہونے سے قبل شناخت ہو جاتی ہے۔ یہ پھیپھڑوں کے کینسر کے علاج کو زیادہ کامیاب بنا سکتا ہے – اور زیادہ زندگیاں بچ سکتی ہیں۔

اگر پھیپھڑوں کے کینسر کی تاخیر سے شناخت ہوتی ہے، تو یہ جسم کے دیگر حصوں تک پھیل سکتا ہے اور اس کا علاج مشکل ہو سکتا ہے۔

پھیپھڑوں کی صحت کا معائنہ کیسے کروانا چاہیئے؟

اگر آپ کی عمر 55 سے 74 برس کے درمیان ہے، آپ کبھی بھی تمباکو نوشی کرتے رہے ہیں اور آپ کے GP نے یہ آپ کے ریکارڈ میں درج کیا ہے تو آپ کو پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے کے لیے مدعو کیا جائے گا۔ آپ کو اپائنٹمنٹ پر مدعو کرنے کے لیے اپنے GP یا پھر NHS کی مقامی خدمت کی جانب سے ایک خط یا فون کال موصول ہو گی۔

اگر آپ سے رابطہ نہیں کیا گیا ہے اور آپ مندرجہ بالا معیار پر پورے اترتے ہیں، تو براہِ کرم ہم سے ان نمبرز پر رابطہ کریں: **01782 671554** یا **01782 671553**۔

یا آپ اپائنٹمنٹ فارم پُر کرنے کے ذریعے خود کو ذاتی طور پر ریفر کر سکتے ہیں، فارم یہاں دستیاب ہے:
www.uhnm.nhs.uk/our-services/lung-health-checks/request-an-appointment-for-a-lung-health-check

زیادہ تر لوگوں کو یہی بتایا جاتا ہے کہ ان کے پھیپھڑے صحت مند ہیں۔ تاہم، پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے ابتداء میں ہی مسائل کی شناخت کر سکتے ہیں، حتیٰ کہ آپ کے یہ غور کرنے سے بھی قبل کہ آپ کسی مسئلے سے دوچار ہیں۔

پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے کے موقع پر کیا ہوتا ہے؟

آپ کی پہلی اپائنٹمنٹ ایک ماہرِ صحت کے ساتھ فون کال پر ہو گی۔ وہ آپ سے آپ کی صحت اور طرزِ زندگی کے بارے میں کچھ سوالات کریں گے، تاکہ آپ کے پھیپھڑوں کے کینسر سے دوچار ہونے کے خطرے کے بارے میں مزید جان سکیں۔

آپ کی اپائنٹمنٹ رات گئے اور ویک اینڈز پر بھی ممکن ہو سکتی ہے۔

آپ کی پہلی اپائنٹمنٹ کال کے بعد، ہم مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک نتیجے کے ساتھ آپ کے GP کو تحریر کریں گے کہ:

- **مزید کوئی اقدام درکار نہیں** – آپ پھیپھڑوں کے کینسر کے زیادہ خطرے سے دوچار نہیں اور پھیپھڑوں کا اسکین درکار نہیں۔
- **آپ کے GP کے لیے ریفرل تاکہ اس بارے میں مزید تفصیل سے بات کی جا سکے** – اگر آپ کو سانس لینے میں یا پھیپھڑوں میں کوئی مسائل ہیں لیکن کسی اسکین کی ضرورت نہیں۔
- **پھیپھڑوں کے ایک اسکین کی پیشکش** – اگر آپ پھیپھڑوں کے کینسر کا شکار ہونے کے زائد خطرے سے دوچار ہیں۔

پھیپھڑوں کے اسکین کے دوران کیا ہوتا ہے؟

پھیپھڑوں کے اسکین میں آپ کے پھیپھڑوں کی تفصیلی تصاویر تخلیق کرنے کے لیے ایکسریز اور کمپیوٹر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات یہ کمپیوٹر ٹوموگرافی (computer tomography، CT) اسکین کہلاتا ہے۔ اس اسکین میں ریڈی ایشن کی بہت معمولی مقدار استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ایک متحرک اسکیننگ یونٹ یا کسی اسپتال میں کیا جائے گا۔

خصوصاً تربیت یافتہ عملہ اسکین کرتا ہے۔ اسکین کے دوران آپ مقید نہیں ہوتے اور آپ عملے کو دیکھ سکتے ہیں اور ان سے باتیں کر سکتے ہیں۔

آپ کو اپنے اسکین کے لیے تیاری کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ اسکین سے پہلے اور بعد میں معمول کے مطابق کھا پی سکتے ہیں اور ڈرائیو کر سکتے ہیں۔

آپ کی اپائنٹمنٹ 30 منٹ تک جاری رہے گی۔ اسکین کا اصل مرحلہ چند منٹ کا ہو گا اور یہ تکلیف دہ نہیں ہوتا۔

مجھے اپنے اسکین کے نتائج کب ملیں گے؟

آپ کو اپنے اسکین کے چار ہفتوں کے دوران آپ کے نتائج کے ہمراہ خط موصول ہو جائے گا۔ یہ خط آپ کو آئندہ کے مراحل کے بارے میں بتائے گا۔

اگر اسکین میں کوئی باعث تشویش چیز نظر آتی ہے، تو آپ کو مزید اسکینز یا علاج کے لیے ریفر کیا جا سکتا ہے۔

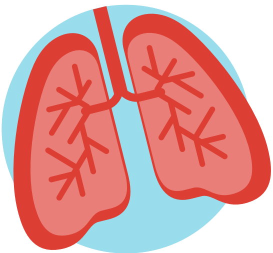
پھیپھڑوں کے کینسر کی کیا علامات ہیں؟

ابتدائی مراحل میں پھیپھڑوں کے کینسر کی عموماً کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ پھیپھڑوں کا کینسر اسکینز کے درمیان بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات اسکین میں کینسر دکھائی نہیں دے پاتا۔

ایسی کسی بھی غیر معمولی علامت یا ایسی علامت جو خود سے ختم نہ ہوتی ہو، اس پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

پھیپھڑوں کے کینسر کی بنیادی علامات میں شامل ہوتی ہیں:

- کھانسی جو تین ہفتے میں ختم نہ ہو
- ایسی کھانسی جو طویل عرصے تک باقی رہے اور مزید ابتر ہو جائے
- کھانسی میں خون
- سینے کے ایسے انفیکشنز جو بار بار ہو جائیں
- سانس اکھڑنا
- تھکاوٹ محسوس کرنا یا توانائی میں کمی
- سانس لینے یا کھانسی کی صورت میں دکھن یا درد
- بھوک کا خاتمہ یا وزن میں ایسی کمی جس کی وجہ آپ بیان نہ کر سکتے ہوں۔



اگر آپ ان میں سے کوئی ایک یا زیادہ علامات محسوس کریں، تو اپنے GP سے جلد از جلد رابطہ کریں۔ اپنے آئندہ اسکین یا اپائنٹمنٹ کا انتظار مت کریں۔

پھیپھڑوں کے کینسر، پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے سے متعلق مزید جاننے اور تمباکو نوشی ترک کرنے کے بارے میں مشورے کے لیے ملاحظہ کریں:
www.uhnm.nhs.uk/our-services/lung-health-checks

ٹیلی فون نمبر: 01782 671554 یا 01782 671553

ذاتی ریفرل کے لیے فارم: www.uhnm.nhs.uk/our-services/lung-health-checks/request-an-appointment-for-a-lung-health-check