

اطلاعات سرطان ریه وب سایت ان اچ اس (NHS)

www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/

پویش بدون سیگار ان اچ اس

www.nhs.uk/smokefree

موسسه خیریه تحقیقات سرطان بریتانیا

www.cruk.org/lunghealthchecks

www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer

www.cruk.org/smoking

موسسه خیریه سرطان ریه روی کسل (Roy Castle)

www.roycastle.org/information

www.roycastle.org/help-and-support

آنچه باید درباره بررسی های هدفمند سلامت ریه بدانید

شماره ارجاع گیت وی ان اچ اس انگلند (NHS England): 000959



چرا بررسی های سلامت ریه را ارانه می دهیم

غالباً در مراحل اولیه هیچ نشانه یا علامتی دال بر سرطان ریه مشاهده نمی شود. در نتیجه، متأسفانه در حال حاضر از 10 بیمار سرطانی حدود 7 نفر برای قرار گرفتن تحت درمان، خیلی دیر تشخیص داده می شوند.

بررسی های هدفمند سلامت ریه به کشف زودهنگام بیماری ها (اغلب قبل از اینکه متوجه شوید یک کسالتی دارید) در مرحله ای که درمان می تواند ساده تر و موفق تر باشد و در نهایت نجات جان افراد بیشتری کمک می کند.

بیشتر سرطان های ریه به قدری آرام رشد می کنند که به وسیله اسکن ریه در مراحل اولیه تشخیص داده می شوند.

بررسی هدفمند سلامت ریه چیست؟

بررسی هدفمند سلامت ریه یک فرایند دو مرحله ای است که در آن سلامت ریه هایتان را ارزیابی می کنیم.

برای ارزیابی احتمال ابتلا خود به سرطان ریه، یک تماس تلفنی یا جلسه ملاقات با یکی از متخصصان سلامت برگزار خواهید کرد.

اگر فردی تشخیص داده شوید که احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان ریه دارد، از شما دعوت می شود یک اسکن سریع بگیرید. اسکن، تصویر دقیقی از ریه های شما را برای بازبینی در اختیار ما قرار می دهد. اگر بیماری مشخص شود برای درمان ارجاع داده می شوید.



چرا دعوت شده اید

افراد واقع در بازه سنی 55 تا 74 سال که سیگار می کشند یا قبلاً سیگار می کشیده اند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه قرار دارند. می خواهیم بررسی کنیم ببینیم آیا ریه هایتان خوب کار می کنند یا خیر. به ندرت پیش می آید که بیماری پیدا شود، اما اگر هم پیش بیاید، می توانیم به سرعت اقدام کرده و درمان را ارانه دهیم. تصمیم با شماست که در بررسی سلامت ریه شرکت کنید یا خیر.

فهرست مطالب

- 2 - 4 در باب بررسی های هدفمند سلامت ریه
- 5 - 6 نتایج احتمالی بررسی هدفمند سلامت ریه
- 7 چرا تشخیص زودهنگام اهمیت دارد
- 7 - 8 آنچه باید در مورد اسکن ریه بدانید
- 9 در باب سرطان ریه و علائم آن
- 10 چگونه احتمال ابتلا خود به سرطان ریه را کاهش دهیم

بررسی هدفمند سلامت ریه با بررسی های سلامت ان اچ اس متفاوت است. حتی اگر اخیراً بررسی سلامت ان اچ اس را انجام داده اید، باز هم باید شرکت در بررسی هدفمند سلامت ریه خود را مدنظر قرار دهید.

پشتیبانی اضافی

اگر برای خواندن این کتابچه نیاز به پشتیبانی دارید، لطفاً با شماره 01293363732 با ما تماس بگیرید تا بتوانیم آن را با فرمت های راحت تر برای خواندن به زبان بریل و زبان های دیگر در اختیارتان قرار دهیم.

در بررسی هدفمند سلامت ریه چه اتفاقی می افتد؟

دو بخش برای بررسی سلامت ریه وجود دارد اما همه به اسکن ریه نیاز پیدا نمی کنند. این امر به نتایج حاصل از ارزیابی اولیه شما بستگی دارد. در تمام طول این فرایند، وقت زیادی خواهید داشت که با متخصصان سلامت گفتگو کنید و از آنها سوال بپرسید.



1) ارزیابی اولیه

یک تماس تلفنی یا ملاقات با یکی از متخصصان سلامت برگزار خواهید کرد تا در مورد تنفس، سلامت کلی ریه، سبک زندگی و سابقه خانوادگی و پزشکی خود بحث کنید.

سه نتیجه احتمالی وجود دارد:

ارائه اسکن ریه.

اگر اکنون یا در آینده احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان ریه دارید، اسکن ریه به شما ارائه می شود تا مشخص شود آیا ریه هایتان به طور منظم کار می کنند یا خیر. متخصص سلامت در انتخاب این موضوع به شما کمک می کند که آیا اسکن برای شما مناسب است یا خیر.

بیماری یافت نشد.

متخصص سلامت ممکن است موضوع بیشتری برای بررسی پیدا نکند. نیازی به انجام اسکن ریه ندارید.

ارجاع به پزشک عمومی خود.

اگر بیماری در تنفس یا ریه هایتان تشخیص داده شود اما نیازی به اسکن نداشته باشید، متخصص سلامت ممکن است شما را به پزشک عمومی تان یا یک متخصص دیگر ارجاع دهد.

در هر سه مورد با پزشک عمومی تان مکاتبه می کنیم تا او را در جریان موضوع قرار دهیم.



2) اسکن ریه

از شما دعوت می شود که یک اسکن سریع از ریه های خود بگیرید. این یک سی تی اسکن (CT) (توموگرافی کامپیوتری) ویژه است که در آن، از دوز بسیار کمی از تابش اشعه و یک رایانه برای عکس برداری دقیق از ریه هایتان استفاده می شود.

در طول اسکن ریه چه اتفاقی می افتد؟

برای آماده سازی جهت انجام اسکن خود نیازی نیست کار خاصی انجام دهید.

1 در هنگام اسکن، معمولاً روی یک تخت به صورت صاف به پشت دراز می کشید که به آرامی شما را به داخل سی تی اسکنر هدایت می کند. اسکنر به شکل یک حلقه در می آید و در حالی که از داخل آن عبور می کنید، حول بخش کوچکی از بدن تان می چرخد.

2 کارکنانی که به صورت تخصصی آموزش دیده اند (موسوم به رادیوگراف ها) اسکنر را از پشت صفحه نمایش در اتاق سی تی کنترل می کنند. می توانید آنها را در طول اسکن ببینید و با آنها صحبت کنید.

3 به هنگام گرفتن اسکن، باید کماکان دراز بکشید و دستورالعمل های ساده تنفس را به مدت 10 ثانیه دنبال کنید. با این کار اطمینان حاصل می شود که تصاویر تار نشده اند.

4 اسکن بدون درد است و می توانید قبل و بعد از اسکن طبق معمول به خوردن، آشامیدن و رانندگی بپردازید.

برای کسب اطلاعات بیشتر و پشتیبانی، با شماره 01293363732 تماس بگیرید و یا به نشانی www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk مراجعه کنید

اسکن ریه - نتایج احتمالی

نتایج خود را ظرف چهار هفته از ما دریافت خواهید کرد. چهار نتیجه ممکن وجود دارد:

بیماری یافت نشد

این بدان معناست که هیچ نشانه ای از سرطان ریه و یا بیماری های دیگر را در اسکن مشاهده نکردیم. ما نتایج را کتبی به اطلاع شما می رسانیم و از شما می خواهیم که طی دو سال برای انجام یک اسکن دیگر مراجعه کنید. با این حال، هنوز هم این امکان وجود دارد که در فاصله بین اسکن ها به سرطان ریه مبتلا شوید یا این که ممکن است اسکن آن را از قلم انداخته باشد. اگر قبل از اسکن بعدی متوجه چیزی می شوید که به نظر تان غیرطبیعی است، به پزشکتان اطلاع دهید.

اسکن دوم لازم است

این معمولاً بدان معناست که چیزی در اسکن هست که شناسایی آن دشوار است. احتمالاً یک مورد بی ضرر است، اما از آنجا که ممکن است جدی تر باشد، از شما می خواهیم که در حدود سه ماه، برای انجام یک اسکن دیگر صرفاً جهت بررسی تشریف بیاورید.

آزمایش های بیشتری لازم است

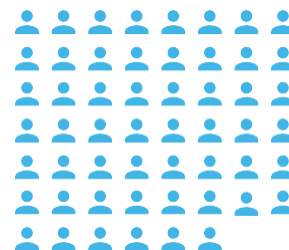
این بدان معناست که ما چیزی را در اسکن مشاهده کرده ایم و شما به آزمایش های بیشتری نیاز دارید که می تواند شامل بافت برداری باشد. با شما تماس خواهیم گرفت و با بیمارستان نیز مکاتبه می کنیم تا یک پزشک بتواند شما را برای تحقیق بیشتر معاینه کند.

بیماری دیگری یافت شد

این بدان معناست که هیچ نشانه ای دال بر سرطان ریه وجود ندارد اما نشانه هایی از بیماری های دیگر در اسکن دیده می شوند که ممکن است به درمان یا مشاوره پزشکی نیاز داشته باشد. ما با شما و پزشک عمومی تان مکاتبه کرده و اطمینان می دهیم که به متخصص مناسب ارجاع داده می شوید.



برای هر 100 نفری که ارزیابی اولیه دارند



54

اسکن برایتان ارائه می شود

8

برای بررسی هر چه بیشتر لکه هایی که شناسایی آنها دشوار بوده است، به اسکن دوم نیاز خواهد بود



3

به آزمایش ها و اسکن های بیشتری نیاز خواهد بود



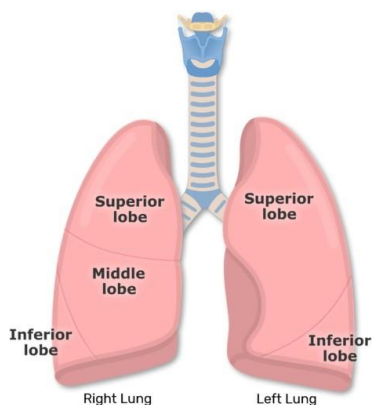
2

مبتلا به سرطان ریه تشخیص داده می شود



از 500 نفر کمتر از 1 نفر به خاطر مشکوک بودن به سرطان تحت عمل قرار خواهند گرفت اما بعداً به آنها گفته می شود که هیچ گونه سرطانی مشاهده نشده است.

چرا تشخیص زودهنگام اهمیت دارد



اگر بیماری در یک تکه از ریه وجود دارد و این بیماری در مراحل اولیه بدست آمده باشد، درمان می تواند صرفاً روی تکه ای که تحت تاثیر آن قرار گرفته است، متمرکز شود. اگر بعداً مشخص شود که احتمالاً بیماری به سایر نقاط ریه ها و بدن سرایت کرده است، درمان آن دشوارتر می شود.

آنچه باید در مورد اسکن ریه بدانید

درمان سرطان ریه در مراحل اولیه اغلب موفق تر است - احتمال این که سرطان شما از طریق اسکن ریه در مراحل اولیه تشخیص داده شود، سه برابر بیشتر است.

سرطان ریه کوچک و در مراحل اولیه را اغلب می توان با عمل به طور کامل از بین برد یا با پرتودرمانی معالجه کرد. تحقیقات نشان می دهد که غربالگری سرطان ریه با استفاده از سی تی اسکن می تواند خطر مرگ شما در اثر سرطان را تا حدود 25% کاهش دهد.

دوز کم سی تی اسکن را در معرض مقدار کمی از تابش اشعه قرار می دهد - این میزان تقریباً معادل یک سال تابش اشعه از محیط طبیعی است. پرتودرمانی می تواند باعث آسیب سلولی شود که پس از گذشت چندین سال یا دهه ممکن است سرطانی شود. اگر سی تی اسکن بیشتری لازم باشد، آنگاه این کار، شما را در معرض تابش اشعه بیشتری قرار می دهد

خطر کلی این سی تی اسکن ها که باعث ایجاد سرطان می شوند در مقایسه با فواید تشخیص زودهنگام سرطان ریه کماکان بسیار کم است.

برای تعداد افراد بسیار کمی، اسکن همیشه سرطان موجود را تشخیص نمی دهد -

که به آن منفی کاذب می گویند. زیرا هنوز ممکن است در آینده به سرطان ریه مبتلا شوید. اگر در هر زمانی علائم شما شروع به ظاهر شدن کرد، لطفاً به پزشک خود مراجعه کنید.

در بعضی افراد، حتی اگر سرطان ریه نداشته باشند، اسکن چیزی را پیدا می کند - که آن را نتیجه مثبت کاذب می نامند و معنای آن این است که قبل از تأیید عدم ابتلای به سرطان، به آزمایشهای بیشتری نیاز دارید.

اسکن ها می توانند سرطان های ریه ای را پیدا کنند که هرگز به شخص آسیب نمی رسانند -

پزشکان همیشه نمی توانند بگویند که آیا سرطان تا جایی پیش می رود که جان افراد را در معرض خطر قرار دهد؛ از این رو، برخی از افراد درمانی را که به آن احتیاج ندارند دریافت می کنند.



برای کاهش خطر ابتلا خود به سرطان ریه چه کاری می توانم انجام دهم؟

بسیاری از افرادی که سالهاست سیگار می کشند و چندین بار سعی کرده اند آن را ترک کنند، با موفقیت سیگار کشیدن را ترک کرده اند.

اگر سیگار می کشید و می خواهید ترک کنید، مراکز خدمات دوستانه، محرمانه، رایگان و محلی ترک سیگار هستند که منتظرند شما با آنها تماس بگیرید.

پرستار در بررسی هدفمند سلامت ریه تان می تواند شما را با این خدمات ارتباط دهد.

پشتیبانی زیادی برای کمک به شما در ترک سیگار در دسترس است. مشاوره متناسب با مشاوران آموزش دیده در تیم های بهزیستی محلی ما، جراحی های پزشک عمومی و داروخانه ها یا به صورت چهره به چهره یا تلفنی در دسترس است. اگر پشتیبانی حرفه ای از یک مشاور دریافت کنید، در مقایسه با اینکه به تنهایی تلاش کنید، سه برابر بیشتر احتمال دارد که ترک کننده موفق باشید. خدمات ترک سیگار در سراسر منطقه وست ساسکس (West Sussex) ارائه می شود.

برای پیدا کردن مکان های نزدیک خود، روی پیوند زیر کلیک کنید و کد پستی خود را وارد کنید.

www.westsussexwellbeing.org.uk/topics/smoking/services-for-west-sussex

یا اینکه فرم ارجاع آنلاین را با انتخاب مرکز بهزیستی محلی خود به نشانی www.westsussexwellbeing.org.uk/contact-us پر کنید و از طرف خودتان یا از طرف شخص دیگری به آنجا مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر و پشتیبانی، با شماره 01293363732 تماس بگیرید و یا به نشانی www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk مراجعه کنید

سرطان ریه چیست؟

سرطان ریه یکی از شایع ترین انواع سرطان است.

این مربوط به زمانی است که سلولهای غیر طبیعی به صورت کنترل نشده تقسیم می شوند تا تومور در ریه تشکیل شود.

معمولاً در مراحل اولیه سرطان ریه هیچ نشانه یا علامتی مشاهده نمی شود.

پیدا کردن زودهنگام سرطان بدین معناست که احتمال موفقیت درمان به مراتب بیشتر است.

بیشتر سرطان های ریه به قدری آرام رشد می کنند که با انجام سی تی اسکن با دوز کم در مراحل اولیه تشخیص داده می شوند.

کمک به کشف سرطان ریه در مراحل اولیه دلیلی است که ما بررسی هدفمند سلامت ریه را مهیا کرده ایم.

علامت سرطان ریه کدامند؟

سرطان ریه می تواند در فاصله بین اسکن ها شروع به تشکیل کند و اسکن ها گاهی اوقات ممکن است سرطان ریه را از قلم ببندازند. این مساله مهم است که دنبال هر چیزی که به نظرتان غیر عادی است بگردید، به خصوص:

- ♦ سرفه مداوم یا تغییر سرفه طبیعی
- ♦ بالا آوردن خون همراه با سرفه
- ♦ تنگی نفس
- ♦ خستگی یا کاهش وزن بی دلیل
- ♦ ناراحتی یا درد در هنگام تنفس یا سرفه کردن بی اشتها

اگر متوجه یک یا چند مورد از این علائم شدید، در اسرع وقت به پزشک عمومی خود مراجعه کنید. منتظر اسکن دیگری نباشید.