நுரையீரல் புற்றுநோய், நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகள் மற்றும் புகைப்பிடித்தல் குறித்த ஆலோசனை வருகை பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, பார்வையிடவும்:

NHS Lung Cancer Information (NHS நுரையீரல் புற்றுநோய் தகவல்)
www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/

NHS Smokefree (NHS ஸ்மோக்ஃப்ரீ)
www.nhs.uk/smokefree

Cancer Research UK (புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி UK)
www.cruk.org/lunghealthchecks
www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer
www.cruk.org/smoking

Roy Castle Lung Cancer Foundation (ராய் கேஸில் நுரையீரல் புற்றுநோய் அறக்கட்டளை)
www.roycastle.org/information
www.roycastle.org/help-and-support

NHS இங்கிலாந்து நுழைவு மேற்கோள்: 000959

Targeted Lung Health Check Programme

NHS

இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகள்

நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது என்ன

உள்ளடக்கங்கள்

இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகளைப் பற்றி 2 - 4

இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகளின் சாத்தியமுள்ள இறுதிவிளைவுகள் 5 - 6

ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது ஏன் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது 7

நுரையீரல் ஸ்கேன்கள் பற்றி நீங்கள் என்ன தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் 7 - 8

நுரையீரல் புற்றுநோய் மற்றும் அதன் அறிகுறிகளைப் பற்றி 9

உங்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை எப்படிக் குறைப்பது 10

இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனை என்பது NHS ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகளில் இருந்து வேறுபட்டதாகும். நீங்கள் சமீபத்தில் NHS ஆரோக்கியப் பரிசோதனை மேற்கொண்டவராக இருந்தாலும் கூட, நீங்கள் இலக்கிடப்பட்ட

கூடுதல் ஆதரவு

இந்தச் சிற்றேட்டைப் படிக்க உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால் 01293 363732 என்ற எண்ணில் எங்களைத் தொடர்புகொள்ளவும்,

நாங்கள் அதை எளிதாகப் படிக்கக்கூடிய வடிவங்களில்,

பிரெய்லி அல்லது பிற மொழிகளில் உங்களுக்கு வழங்க முடியும்.

கூடுதல் தகவலுக்கும் ஆதரவுக்கும் 01293 363732 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk-ஐப் பார்வையிடவும்

நாங்கள் ஏன் நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகளை வழங்குகிறோம்

ஆரம்ப நிலையில் பெரும்பாலும் நுரையீரல் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் அல்லது அறிகுறிகள் எதுவும் தென்படுவதில்லை. அதன் விளைவாக, சுமார் 10 -இல் 7 புற்றுநோய் நோயாளிகள் தற்போது குணப்படுத்த முடியாத அளவுக்குத் தாமதமாகவே கண்டறியப்படுகிறார்கள் என்பது வருத்தப்படக்கூடிய விஷயம் ஆகும்.

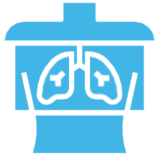
இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகள் பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே (பெரும்பாலும் ஏதோ தவறாக உள்ளது என்று நீங்கள் கவனிப்பதற்கு முன்னதாகவே) கண்டறியவும், சிகிச்சை எளிமையானதாகவும் அதிக வெற்றி தரக்கூடியதாகவும் இருக்கக்கூடிய ஒரு கட்டத்திலேயே கண்டறியவும் உதவுகின்றன - இதன் விளைவாகப் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்படுகின்றன.

பெரும்பாலான நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் நுரையீரல் ஸ்கேன் மூலம் ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவுக்கு மெதுவாகவே வளர்கின்றன.

இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனை என்றால் என்ன?

இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனை என்பது இரண்டுக் கட்ட செயல்முறை ஆகும், இதில் உங்கள் நுரையீரல்களின் ஆரோக்கியத்தை நாங்கள் மதிப்பிடுகிறோம்.

உங்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை மதிப்பிட ஓர் உடல்நல வல்லுநருடன் ஒரு தொலைபேசி அழைப்பில் அல்லது சந்திப்பில் நீங்கள் பங்கேற்பீர்கள்.



நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள ஒருவராக நீங்கள் அடையாளம் கண்டறியப்பட்டால், விரைவு ஸ்கேன் ஒன்றைச் செய்துகொள்ள வருமாறு நீங்கள் அழைக்கப்படுவீர்கள். இந்த ஸ்கேனில் நாங்கள் மதிப்பாய்வு செய்வதற்காக உங்கள் நுரையீரலின் விரிவான படம் எடுக்கப்படும். ஏதாவது பிரச்சனை இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் நீங்கள் சிகிச்சைக்காக பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள்.

நீங்கள் ஏன் அழைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள்

55 முதல் 74 வயதுக்குட்பட்ட புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு அல்லது புகைப்பிடிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது. உங்கள் நுரையீரல்கள் நன்றாகச் செயல்படுகின்றனவா என நாங்கள் பரிசோதிக்க விரும்புகிறோம். ஒரு பிரச்சனையைக் கண்டறிவது அரிதானதாக இருந்தாலும் கூட, அவ்வாறு பிரச்சனை இருக்கும் பட்சத்தில் நாம் விரைவாகச் செயல்பட்டு அதற்கான சிகிச்சை அளிக்க முடியும். நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனையில் பங்கேற்கலாமா அல்லது வேண்டாமா என்பது உங்கள் முடிவுக்கு உட்பட்டதாகும்.

இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனையில் என்ன நடக்கிறது?

நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனையில் இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன, ஆனால் அனைவருக்குமே நுரையீரல் ஸ்கேன் எடுக்கப்படுவது தேவைப்படாது. இது உங்கள் ஆரம்ப மதிப்பீட்டின் முடிவுகளைப் பொறுத்தது. செயல்முறை முழுவதும் உடல்நல வல்லுநர்களுடன் உரையாடுவதற்கும், ஏதேனும் கேள்விகள் கேட்பதற்கும் உங்களுக்கு நிறைய நேரம் கிடைக்கும்.

1) ஆரம்ப மதிப்பீடு

உங்கள் சுவாசம், ஒட்டுமொத்த நுரையீரல் ஆரோக்கியம், வாழ்க்கைமுறை மற்றும் குடும்பம் மற்றும் மருத்துவ வரலாறு ஆகியவற்றைப் பற்றிக் கலந்துரையாட உடல்நல வல்லுநருடன் ஒரு தொலைபேசி அழைப்பில் அல்லது சந்திப்பில் நீங்கள் பங்கேற்பீர்கள்.

இதில் மூன்று சாத்தியமுள்ள இறுதிவிளைவுகள் உள்ளன:

ஒரு நுரையீரல் ஸ்கேன் செய்துகொள்வதற்கான வாய்ப்பு.
இப்போது அல்லது எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்பு இருந்தால் உங்கள் நுரையீரல்கள் முறையாகச் செயல்படுகின்றனவா எனப் பார்க்க உங்களுக்கு ஒரு நுரையீரல் ஸ்கேன் செய்யப்படும். ஸ்கேன் உங்களுக்குச் சரியானதாக இருக்குமா என்பதைத் தேர்வுசெய்ய உடல்நல வல்லுநர் உங்களுக்கு உதவுவார்.

பிரச்சனைகள் எதுவும் கண்டறியப்படவில்லை.
உடல்நல வல்லுநர் மேற்கொண்டு ஆராய்வதற்கு எதுவும் இல்லை என்பதைக் கண்டறியலாம். நீங்கள் நுரையீரல் ஸ்கேன் செய்துகொள்ள வேண்டியதில்லை.

உங்கள் GP-க்குப் பரிந்துரைக்கப்படுதல்.
சுவாசிப்பதில் அல்லது நுரையீரல்களில் உங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டாலும், உங்களுக்கு ஸ்கேன் தேவைப்படாவிட்டால், உடல்நல வல்லுநர் உங்களுடைய GP அல்லது வேறொரு வல்லுநருக்கு உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

மேற்கூறிய மூன்று நிகழ்வுகளிலும் உங்களுடைய GP-க்கு நாங்கள் தகவல் தெரிவித்துவிடுவோம்.

2) நுரையீரல் ஸ்கேன்

உங்கள் நுரையீரல்களின் விரைவு ஸ்கேன் ஒன்றைச் செய்துகொள்ளுமாறு நீங்கள் அழைக்கப்படுவீர்கள். இது ஒரு சிறப்பு CT (கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபி) ஸ்கேன் ஆகும், இதில் உங்கள் நுரையீரல்களை விரிவாகப் படமெடுக்க மிகக் குறைந்த அளவிலான கதிர்வீச்சும் ஒரு கணினியும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

நுரையீரல் ஸ்கேன் செய்யப்படும்போது என்ன நடக்கிறது?
ஸ்கேன் எடுப்பதற்கு ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ள நீங்கள் எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை.

1. ஸ்கேன் செய்யப்படும்போது, வழக்கமாக நீங்கள் CT ஸ்கேனர் வழியாக மெதுவாக நகர்கின்ற ஒரு படுக்கையின் மீது மல்லாந்த நிலையில் சமதளமாக படுக்கவைக்கப்படுவீர்கள். ஸ்கேனர் ஒரு வளைய வடிவில் இருக்கும், நீங்கள் அதன் வழியாகக் கடந்து செல்லும்போது அது உங்கள் உடலின் ஒரு சிறிய பகுதியைச் சுற்றி சுழல்கிறது.
2. சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற ஊழியர்கள் (கதிரியக்க வல்லுநர்கள் என அழைக்கப்படுகிறார்கள்) CT அறையில் ஒரு திரைக்குப் பின்னால் இருந்துகொண்டு ஸ்கேனரை கட்டுப்படுத்துகிறார்கள். ஸ்கேன் எடுக்கப்படும்போது நீங்கள் அவர்களைப் பார்க்கவும், அவர்களுடன் பேசவும் முடியும்.
3. ஸ்கேன் எடுக்கப்படும்போது, நீங்கள் நகராமல் படுத்திருக்க வேண்டும், மேலும் 10 வினாடிகளுக்கு எளிமையான சுவாச அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். படங்கள் மங்கலாக இல்லாமல் இருப்பதை இது உறுதிப்படுத்துகிறது. இந்த ஸ்கேன் வலியில்லாதது மற்றும் ஸ்கேன் செய்வதற்கு முன்னரும் செய்த
4. பின்னரும் நீங்கள் இயல்பாகச் சாப்பிடவும், குடிக்கவும், வாகனம் ஓட்டவும் முடியும்.

கூடுதல் தகவலுக்கும் ஆதரவுக்கும் 01293 363732 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk-ஐப் பார்வையிடவும்

நுரையீரல் ஸ்கேன் - சாத்தியமுள்ள முடிவுகள்

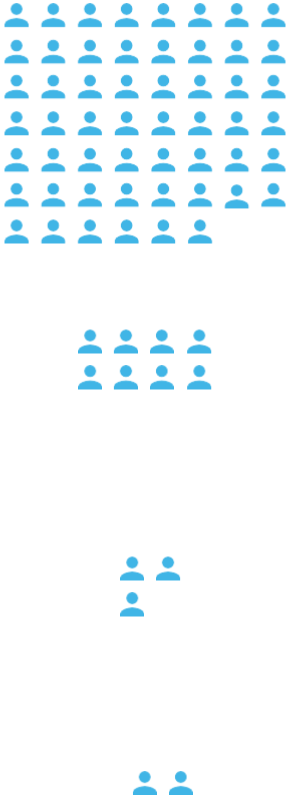
நான்கு வாரங்களுக்குள் எங்களிடமிருந்து உங்கள் முடிவுகளைப் பெறுவீர்கள். நான்கு சாத்தியமுள்ள முடிவுகள் உள்ளன:

பிரச்சனைகள் எதுவும் கண்டறியப்படவில்லை
அதாவது ஸ்கேனில் நுரையீரல் புற்றுநோய் அல்லது பிற பிரச்சனைகள் இருப்பதற்கான எந்த அறிகுறிகளையும் நாங்கள் காணவில்லை. முடிவுகளை உங்களுக்கு எழுத்துப்பூர்வமாக நாங்கள் அனுப்பிவைப்போம், மேலும் இரண்டு வருடங்கள் கழித்து மீண்டும் ஒரு முறை ஸ்கேன் செய்ய வருமாறு உங்களைக் கேட்டுக்கொள்வோம். ஆனாலும், அடுத்தடுத்த ஸ்கேன்களுக்கு இடையே உங்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ளது அல்லது ஸ்கேனில் அது கண்டுபிடிக்கப்படாமல் இருந்திருக்கலாம். உங்கள் அடுத்த ஸ்கேனுக்கு முன்னர் உங்களிடம் வழக்கத்திற்கு மாறான எதையாவது நீங்கள் கவனித்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லவும்.

இரண்டாவது ஸ்கேன் தேவைப்படுகிறது
இது பொதுவாக ஸ்கேனில் கண்டறிவதற்குக் கடினமான ஏதோ ஒன்று இருப்பதைக் குறிக்கிறது. அது அநேகமாக தீங்கற்ற ஒன்றாக இருக்கலாம், ஆனால் அது மிகவும் தீவிரமானதாக இருக்கலாம் என்பதால் அதைப் பரிசோதிப்பதற்காக சுமார் மூன்று மாதங்களில் மற்றொரு ஸ்கேன் செய்துகொள்ள வருமாறு உங்களைக் கேட்டுக்கொள்வோம்.

கூடுதல் பரிசோதனைகள் தேவைப்படுகின்றன
இது, ஸ்கேனில் நாங்கள் ஏதோ ஒன்றைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறோம் என்பதையும் உங்களுக்குக் கூடுதல் பரிசோதனைகள் தேவைப்படுகின்றன என்பதையும் குறிக்கிறது, இது பயாப்ஸியை உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம். நாங்கள் உங்களை அழைப்போம் மற்றும் மருத்துவமனைக்கும் எழுதுவோம், இதன்மூலம் மேற்கொண்டு ஆய்வு செய்ய உங்களை
ஒரு மருத்துவர் பார்க்க முடியும்.

வேறொரு பிரச்சனை கண்டறியப்பட்டுள்ளது
இது, நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான அறிகுறி எதுவும் இல்லை என்பதையும், ஆனால் ஸ்கேனில் சிகிச்சை அல்லது மருத்துவ ஆலோசனை தேவைப்படுகின்ற வேறு பிரச்சனைக்கான அறிகுறிகள் இருக்கலாம் என்பதையும் குறிக்கிறது. நாங்கள் உங்களுக்கும் உங்கள் GP-க்கும் எழுதுவோம், மேலும் நீங்கள் சரியான வல்லுநரிடம் பரிந்துரைக்கப்படுவதை உறுதிசெய்வோம்.



54
ஒரு ஸ்கேன் செய்யப்படும்

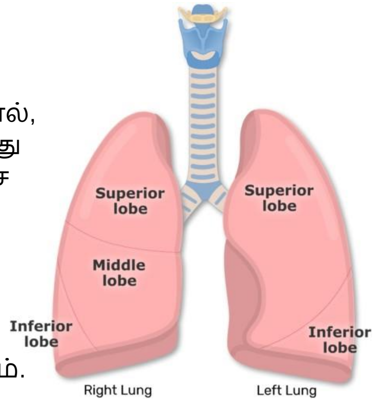
8
கண்டறிவதற்குச் சிரமமாக இருக்கின்ற அறிகுறிகளை மேற்கொண்டு ஆய்வு செய்ய இரண்டாவது ஸ்கேன் தேவைப்படும்

3
கூடுதல் பரிசோதனைகள் மற்றும் ஸ்கேன்கள் தேவைப்படும்

2
நுரையீரல் புற்றுநோய் இருப்பது கண்டறியப்படும்

சந்தேகிக்கப்படும் புற்றுநோய்க்காக 500 -இல் 1-க்கும் குறைவான நபருக்கு அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்படும், ஆனால் புற்றுநோய் எதுவும் இல்லை என்று பின்னர் அவர்களுக்குச் சொல்லப்படும்.

ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது ஏன் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது



நுரையீரலின் ஒரு சிறு பகுதியில் பிரச்சனை இருந்து அது ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால், பாதிக்கப்பட்ட அந்தப் பகுதியின் மீது மட்டுமே கவனம் செலுத்தி சிகிச்சை அளிக்க முடியும். தாமதமாகக் கண்டறியப்பட்டால் பிரச்சனை நுரையீரலின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் பரவியிருக்கலாம் மற்றும் அதைக் குணப்படுத்த உடல் மிகவும் கடுமையானதாக ஆக்கியிருக்கலாம்.

நுரையீரல் ஸ்கேன்கள் பற்றி நீங்கள் என்ன தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்

ஆரம்ப நிலையில் நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை அளிப்பது பெரும்பாலும் அதிகம் வெற்றி பெறுகிறது -

நுரையீரல் ஸ்கேன் மூலம் உங்களுக்கு ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியப்படுவதற்கான வாய்ப்பு மூன்று மடங்கு அதிகம் உள்ளது.

சிறிய மற்றும் தொடக்க நிலை நுரையீரல் புற்றுநோயைப் பெரும்பாலும் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றிவிட முடியும் அல்லது கதிரியக்கச் சிகிச்சை மூலம் சிகிச்சையளிக்க முடியும். CT ஸ்கேன்களைப் பயன்படுத்தி நுரையீரல் புற்றுநோயைக் கண்டறிவது, நீங்கள் புற்றுநோயால் இறப்பதற்கான ஆபத்தை சுமார் 25% குறைப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது.

குறைந்த டோஸ் CT ஸ்கேன் ஆனது, உங்களை சிறிய அளவிலான கதிர்வீச்சுக்கு வெளிப்படுத்தலாம் -

இது இயற்கைச் சூழலில் இருந்து வரும் ஒரு வருடக் கதிர்வீச்சுக்குச் சமமாகும்.
கதிர்வீச்சானது உயிரணு சேதத்தை ஏற்படுத்தலாம், இது பல ஆண்டுகள் அல்லது பல தசாப்தங்களுக்குப் பிறகு புற்றுநோயாக மாறலாம். கூடுதல் CT ஸ்கேன் தேவைப்பட்டால் இது உங்களை அதிகக் கதிர்வீச்சுக்கு வெளிப்படுத்தலாம்.

கூடுதல் தகவலுக்கும் ஆதரவுக்கும் 01293 363732 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது www.sussexlunghealthcheck.nhs.uk-ஐப் பார்வையிடவும்

**நுரையீரல் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவதன் நன்மைகளுடன்
ஒப்பிடும்போது, புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் இந்த CT ஸ்கேன்களின் ஒட்டுமொத்த ஆபத்து மிகவும் குறைவாகும்.**

மிகச் சிறிய எண்ணிக்கையிலான நபர்களுக்கு இந்த ஸ்கேன் எல்லா நேரங்களிலும் ஏற்கனவே இருக்கின்ற புற்றுநோயைக் கண்டறிவதில்லை -
இது தவறான எதிர்மறை எனப்படுகின்றது. எதிர்காலத்திலும் கூட உங்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். உங்களுக்கு ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் அறிகுறிகள் தென்படத் தொடங்கினால், தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.

சிலருக்கு, நுரையீரல் புற்றுநோய் இல்லாவிட்டாலும் கூட ஸ்கேனில் ஏதாவது தெரியவருகின்றது -
இது தவறான நேர்மறை முடிவு எனப்படுகின்றது. அவ்வாறான நிலைமைகளில், உங்களுக்குப் புற்றுநோய் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் கூடுதலான பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

ஒருவருக்கு ஒருபோதும் தீங்கு விளைவிக்காத நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் ஸ்கேன் மூலம் தெரியவரலாம் -
புற்றுநோய் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்குமா என்பதை மருத்துவர்களால் எல்லா நேரங்களிலும் சொல்ல முடியாது, அதன் விளைவாக, சிலர் தங்களுக்குத் தேவைப்படாத சிகிச்சையைப் பெறுவார்கள்.

நுரையீரல் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

நுரையீரல் புற்றுநோய் என்பது புற்றுநோயின் மிகப் பொதுவான வகைகளில் ஒன்றாகும்.

அசாதாரண உயிரணுக்கள் கட்டுப்பாடற்ற முறையில் பிரிந்து நுரையீரலில் கட்டியை உருவாக்கும்போது இது ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக நுரையீரல் புற்றுநோயின் ஆரம்ப நிலைகளில் அடையாளங்கள் அல்லது அறிகுறிகள் எதுவும் காணப்படுவதில்லை.

புற்றுநோயைத் தொடக்கத்திலேயே கண்டறிவதன் மூலம் அதற்கான சிகிச்சை வெற்றிகரமாக அமைவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

பெரும்பாலான நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் குறைந்த அளவிலான CT ஸ்கேன் மூலம் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிக்கப்படும் அளவுக்கு மெதுவாகவே வளர்கின்றன.

நுரையீரல் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய உதவுவதற்காகவே இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனையை நாங்கள் அமைத்திருக்கிறோம்.

நுரையீரல் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

நுரையீரல் புற்றுநோய் அடுத்தடுத்த ஸ்கேன்களுக்கு இடையில் உருவாகலாம் மற்றும் சில நேரங்களில் ஸ்கேன்களில் நுரையீரல் புற்றுநோய் இருப்பது தெரியாமலும் போகலாம். உங்களிடம் ஏதாவது அசாதாரணமாக இருப்பதாக அறிந்தால் அதைக் கவனிக்க வேண்டியது முக்கியமானதாகும், குறிப்பாக:

- தொடர்ச்சியான இருமல் அல்லது உங்கள் சாதாரண இருமலில் மாற்றம்
- இருமும்போது இரத்தம் வருதல்
- மூச்சுத் திணறல் இருப்பது
- விவரிக்க முடியாத சோர்வு அல்லது எடை இழப்பு
- சுவாசிக்கும்போது அல்லது இருமும்போது வலி அல்லது வேதனை
- பசியுணர்வு இழப்பு

இவற்றில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகள் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், முடிந்தவரை விரைவில் உங்கள் GP-ஐப் பார்க்கவும். மற்றொரு ஸ்கேனுக்காகக் காத்திருக்க வேண்டாம்.

எனக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்தை நான் எப்படி குறைத்துக்கொள்ள முடியும்?

பல வருடங்களாக புகைப்பிடித்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் மற்றும் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த பல முறை முயற்சித்து அதை வெற்றிகரமாக நிறுத்தியவர்கள்.

நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்து அதை நிறுத்த விரும்பினால், நட்பான, இரகசியமான, இலவச மற்றும் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கான உள்ளூர் சேவைகள் நீங்கள் தொடர்புகொள்வதற்காகக் காத்திருக்கின்றன.

நீங்கள் இந்தச் சேவைகளைத் தொடர்புகொள்ள உங்கள் இலக்கிடப்பட்ட நுரையீரல் ஆரோக்கியப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளும் செவிலியரால் உதவ முடியும்.

நீங்கள் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த உதவுவதற்கு நிறைய ஆதரவு கிடைக்கின்றது. எங்கள் உள்ளூர் நல்வாழ்வுக் குழுக்கள், அறுவைச் சிகிச்சை GP-கள் மற்றும் மருந்தகங்களிடம் இருந்து பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்களிடமிருந்து நேரடியாகவோ அல்லது தொலைபேசி வாயிலாகவோ பொருத்தமான ஆலோசனையை நீங்கள் பெற முடியும். நீங்கள் தனியாக முயற்சிப்பதைக் காட்டிலும், ஓர் ஆலோசகரிடமிருந்து நிபுணத்துவ ஆதரவைப் பெற்றால் நீங்கள் வெற்றிகரமாக அதை நிறுத்துவதற்கு மூன்று மடங்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. மேற்கு சசெக்ஸ் பகுதி முழுவதும் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கான சேவைகள் உள்ளன.

உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள இடங்களைக் கண்டறிய கீழே உள்ள இணைப்பைக் கிளிக் செய்து உங்கள் அஞ்சல் குறியீட்டை உள்ளிடவும்.
www.westsussexwellbeing.org.uk/topics/smoking/services-for- west-sussex

அல்லது உங்களைச் சுய பரிந்துரை செய்துகொள்ள அல்லது வேறொருவர் சார்பாகப் பரிந்துரை
செய்ய உங்கள் உள்ளூர் நல்வாழ்வு மையத்தை www.westsussexwellbeing.org.uk/contact-us-இல் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் இணையவழிப் பரிந்துரைப் படிவத்தை நிரப்பவும்.