

اسکریننگ کروائیں:  
جتی جلدی ممکن ہو پھیپھڑوں  
کے کینسر کا پتا لگائیں۔

پوچھیں کہ  
آیا مستقبل میں آپ کو  
پھیپھڑوں کے کینسر  
کی اسکریننگ  
کرانی چاہیے۔

اگر آپ ماضی میں  
سگریٹ نوشی کرتے  
تھے یا فی الحال کر  
رہے ہیں تو

پھیپھڑوں کا کینسر کینسر سے موت کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ NYC میں ہر سال تقریباً 2,400 لوگ پھیپھڑوں کے کینسر سے مر جاتے ہیں۔

## جتنی جلدی ممکن ہو پھیپھڑوں کے کینسر کا پتا لگائیں۔

اسکریننگ ٹیسٹ کے بغیر پھیپھڑوں کے کینسر کا جلد پتا لگانا مشکل ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ علامات عام طور پر اس وقت تک ظاہر نہیں ہوتی ہیں جب تک کہ کینسر بعد کے مراحل تک نہ پہنچ جائے، جب اس کا علاج کرنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ علامات ظاہر ہونے سے پہلے اسکریننگ ٹیسٹ پھیپھڑوں کے کینسر کا پتا لگا سکتا ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر کا جلد پتا لگانے سے آپ کی زندگی بچ سکتی ہے۔

## اسکریننگ پھیپھڑوں کے کینسر کا جلد پتا لگانے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

امریکی پریوینٹیو سروسز ٹاسک فورس کے ذریعہ تجویز کردہ پھیپھڑوں کے کینسر کے اسکریننگ ٹیسٹ کو کم خوراک والی کمپیوٹیڈ ٹوموگرافی (low-dose computed tomography, LDCT) کہا جاتا ہے۔ سالانہ LDCT ٹیسٹ ان لوگوں کے لیے تجویز کیا جاتا ہے:

- جن کی عمریں 50 اور 80 سال کے درمیان ہیں
- جو ایک "سال میں" کم از کم 20 پیک سگریٹ پیتے ہیں (دیکھیں "ایک سال میں کتنے پیک ہوتے ہیں؟")
- 15 سال پہلے سگریٹ نوشی کرتے تھے یا چھوڑ چکے ہیں

LDCT نسبتاً نیا اسکریننگ ٹیسٹ ہے، لہذا آپ نے پہلے اس کے بارے میں نہیں سنا ہوگا۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اپنے پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کے بارے میں پوچھیں کہ آیا آپ کو اسکریننگ کرانی چاہیے۔

## پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے فوائد اور خطرات کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

اسکریننگ کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے پھیپھڑوں کے کینسر کا جلد پتا لگ جاتا ہے، جو آپ کی زندگی بچا سکتا ہے! اسکریننگ کے خطرات میں شامل ہیں:

- تابکاری کی کم مقدار میں نمائش (میموگرام سے تھوڑا زیادہ)
- غلط مثبت حاصل کرنا (نتائج سے پتا چلتا ہے کہ آپ کو پھیپھڑوں کا کینسر ہو سکتا ہے جبکہ دراصل آپ کو ابھی نہیں ہے)
- اس مرحلے میں کینسر کا پتا لگانا جب وہ آپ کو نقصان نہیں پہنچا سکتا ہو یا خود ہی ٹھیک ہو جائے، لیکن جو غیر ضروری علاج یا ٹیسٹ کا باعث بن سکتا ہے

جب اسکریننگ کرانے پر غور کریں تو، اپنے فراہم کنندہ سے سوالات پوچھیں اور اپنے پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کے بارے میں بات کریں۔ اسکریننگ میں ایک منٹ سے بھی کم وقت لگتا ہے۔ اس کے بعد، آپ کا فراہم کنندہ نتائج کے ساتھ آپ سے رابطہ کرے گا۔ یقینی بنائیں کہ آپ اپنے نتائج کو سمجھتے ہوں اور یہ بھی سمجھتے ہوں کہ آپ کو آگے کیا کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو سوال پوچھنے سے نہ گھبرائیں۔

## پیک کے سال کیا ہیں؟

پیک کے سالوں کے ذریعہ اس بات کا اندازہ لگایا جاتا ہے کہ ایک شخص نے طویل عرصے تک کتنے سگریٹ پیے ہیں۔

آپ سگریٹ کے پیکٹوں کی تعداد کو ایک دن میں تمباکو نوشی کے سالوں کی تعداد سے ضرب لگا کر اپنے پیک سالوں کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ نے 20 سال تک ہر دن ایک پیکٹ سگریٹ پیا ہے تو آپ کے پیک کے سال 20 ہوں گے۔ آپ اپنے پیک سالوں کا پتا لگانے میں مدد کے لیے اپنے فراہم کنندہ سے بھی کہہ سکتے ہیں۔

## کیا LDCT سینے کے ایکسرے کے مقابلے میں ابتدائی مرحلے کے پھیپھڑوں کے کینسر کا پتا لگانے میں بہتر ہے؟

ہاں۔ مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ LDCT کے ساتھ اسکریننگ پھیپھڑوں کے کینسر سے مرنے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے، جبکہ سینے کے ایکسرے کے ساتھ اسکریننگ اس خطرے کو کم نہیں کر سکتی ہے۔

## پھیپھڑوں کے کینسر کے کچھ دوسرے خطرات کیا ہیں؟

- اپنے خطرے کے عوامل کو جانیں اور ان کا تدارک کریں جہاں آپ کر سکتے ہیں:
- بالواسطہ سگریٹ نوشی
  - ریڈون، ایک گیس جو کچھ گھروں اور عمارتوں میں پائی جاتی ہے
  - آرسینک، ایسبیسٹوس، کرومیئم، ڈیزل کا بچا کھچا اور سلیکا
  - آپ کے سینے پر تابکاری کے ذریعہ تھراپی
  - پھیپھڑوں کے کینسر کی ذاتی یا خاندانی سرگزشت

## میں پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کو کیسے کم کر سکتا ہوں؟

سگریٹ نوشی نہ کرنا پھیپھڑوں کے کینسر سے محفوظ رہنے کا بہترین طریقہ ہے۔ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو تمباکو نوشی چھوڑنے کی منصوبہ بندی کریں۔

- ادویات اور مشاورت کے اختیارات کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ زیادہ تر صحت بیمہ منصوبوں میں، بشمول Medicaid، لت چھوڑنے میں آپ کی مدد کے لیے خدمات شامل ہیں۔

- نیکوٹین ادویات کی مفت سٹارٹر کٹ کے لیے درخواست دینے یا لت چھڑوانے والے کوچ سے بات کرنے کے لیے [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) ملاحظہ کریں یا 866-697-8487 پر کال کریں۔

- نکوٹین پیجز کی درخواست دینے یا تربیت یافتہ مشیر سے بات کرنے کے لیے [asiansmokersquitline.org](http://asiansmokersquitline.org) ملاحظہ کریں یا (اگر آپ کینیڈونیز یا مینڈارن بولتے ہیں) تو 800-838-8917، (اگر آپ کوریائی زبان بولتے ہیں تو) 800-556-5564 پر کال، یا (اگر آپ ویتنامی زبان بولتے ہیں تو) تو 800-778-8440 پر کال کریں۔

- لت چھوڑنے میں آپ کی مدد کے لیے وسائل تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "NYC Quits" (NYC کوئٹس) تلاش کریں۔

- لت چھوڑنے میں آپ کی مدد کرنے والے پروگرامز تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map) ملاحظہ کریں۔

## کیا میرا صحت بیمہ میرے پھیپھڑوں کے کینسر کی سالانہ اسکریننگ کا احاطہ کرے گا؟

نیو یارک اسٹیٹ میں، Medicare، Medicaid اور صحت بیمہ کے بیشتر دیگر منصوبے آپ کے پھیپھڑوں کے کینسر کی سالانہ اسکریننگ کا احاطہ کریں گے۔ اہلیتیں، جیسے آپ کی عمر اور پیک کے سال، منصوبہ کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہیں، لہذا اسکریننگ کرانے سے پہلے اپنے صحت بیمہ فراہم کنندہ سے اپنی کوریج کے بارے میں معلوم کر لیں۔ اگر آپ کے پاس صحت بیمہ نہیں ہے تو اسے حاصل کرنے کے طریقے کے بارے میں جاننے کے لیے [nyc.gov/getcoverednyc](https://nyc.gov/getcoverednyc) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔

## میں پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کہاں کرا سکتا ہوں؟

NYC میں بہت سی سائٹیں پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کی پیشکش کرتی ہیں۔ اپنے فراہم کنندہ سے کہیں کہ وہ آپ کو اسکریننگ کی سائٹ پر بھیج دے۔ آپ صحت بیمہ کی کوریج، حوالہ کے تقاضوں اور اپائنٹمنٹ کے شیڈول کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے سائٹ کو کال کر سکتے ہیں۔

مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "lung cancer" (پھیپھڑوں کا کینسر) تلاش کریں۔

