

**স্ক্রিন করান:
যত তাড়াতাড়ি সম্ভব
ফুসফুসের ক্যান্সার
সনাক্ত করুন**

**আপনি যদি
অতীতে বা
বর্তমানে ধূমপান
করে থাকেন**

**ভবিষ্যতে
আপনার
ফুসফুসের
ক্যান্সার স্ক্রিনিং
করতে হবে কিনা
জিজ্ঞাসা করুন।**

ফুসফুসের ক্যান্সার হলো ক্যান্সারে মৃত্যুর প্রধান কারণ। NYC-তে প্রতি বছর প্রায় 2,400 মানুষ ফুসফুসের ক্যান্সারে মারা যায়।

ফুসফুসের ক্যান্সার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সনাক্ত করুন।

স্ক্রিনিং টেস্ট ছাড়া প্রথম দিকে ফুসফুসের ক্যান্সার সনাক্ত করা কঠিন। এর কারণ হল ক্যান্সার পরবর্তী পর্যায়ে না পৌঁছানো পর্যন্ত সাধারণত লক্ষণগুলো দেখা যায় না, যখন এর চিকিৎসা করা আরও কঠিন হয়ে পড়ে। আপনার লক্ষণ ধরা পড়ার আগে একটি স্ক্রিনিং পরীক্ষা ফুসফুসের ক্যান্সার সনাক্ত করতে পারে। আগে ফুসফুসের ক্যান্সার ধরা পড়লে আপনার জীবন বাঁচানো যেতে পারে।

স্ক্রিনিং হল ফুসফুসের ক্যান্সার শনাক্ত করার চাবিকাঠি।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের প্রিভেনটিভ সার্ভিসেস টাস্ক ফোর্স সুপারিশ করা ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং পরীক্ষাকে কম-ডোজ কম্পিউটেড টমোগ্রাফি (low-dose computed tomography, LDCT) বলা হয়। যাদের বার্ষিক LDCT পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়:

- বয়স 50 থেকে 80 এর মধ্যে
- ধূমপানের অন্তত 20 "প্যাক ইয়ার" এর ইতিহাস আছে (দেখুন "প্যাক বছর কী?")
- গত 15 বছর ধরে ধূমপান করছেন বা ছেড়ে দিয়েছেন

LDCT একটি অপেক্ষাকৃত নতুন স্ক্রিনিং পরীক্ষা, তাই আপনি হয়তো আগে এর কথা শোনেননি। আপনার ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে এবং আপনার স্ক্রিনিং করা উচিত কিনা জানতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের সুবিধা এবং ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

স্ক্রিনিংয়ের সুবিধা হল ফুসফুসের ক্যান্সারকে প্রাথমিকভাবে সনাক্ত করা, যা আপনার জীবন বাঁচাতে পারে! স্ক্রিনিংয়ের ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে:

- কম পরিমাণে বিকিরণের প্রকাশ (ম্যামোগ্রামের চেয়ে একটু বেশি)
- একটি মিথ্যা পজিটিভ পাওয়া (ফলাফল দেখায় যে আপনার ফুসফুসের ক্যান্সার হতে পারে যেখানে আপনার আসলে এটা হয়নি)
- ক্যান্সার সনাক্ত করা যা আপনার ক্ষতি করবে না বা নিজে থেকে চলে যাবে, কিন্তু যা অপ্রয়োজনীয় চিকিৎসা বা পরীক্ষার দিকে নিয়ে যেতে পারে

স্ক্রিনিং করার সময়, আপনার প্রদানকারীকে প্রশ্ন করুন এবং আপনার ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করুন। স্ক্রিনিংয়ের এক মিনিটেরও কম সময় নেয়। পরে, আপনার প্রদানকারী ফলাফল সহ আপনার সাথে যোগাযোগ করবে। নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার ফলাফল ও পরবর্তীতে আপনার কী করা উচিত তা বুঝতে পেরেছেন পেরেছেন। আপনি অনিশ্চিত হলে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না।

প্যাক বছর কী?

প্যাক বছর পরিমাপ করে যে একজন ব্যক্তি দীর্ঘ সময় ধরে কতটা ধূমপান করেছেন।

আপনি আপনার দিনে ধূমপান করা সিগারেটের প্যাকের সংখ্যাকে ধূমপান করা বছরের সংখ্যা দ্বারা গুণ করে আপনার প্যাকের বছর পেতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি 20 বছরের জন্য প্রতিদিন একটি প্যাক ধূমপান করেন, আপনার প্যাকের বছর 20 হবে। আপনি আপনার প্রদানকারীকে আপনার প্যাকের বছর বের করতে সাহায্য করতে বলতে পারেন।

LDCT কি প্রাথমিক পর্যায়ে ফুসফুসের ক্যান্সার সনাক্ত করার ক্ষেত্রে বুকের এক্স-রে এর চেয়ে ভালো?

হ্যাঁ। গবেষণায় দেখা গেছে যে LDCT দিয়ে ফুসফুসের ক্যান্সারে স্ক্রিনিং মৃত্যুর ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে, যেখানে বুকের এক্স-রে তা পারে না।

ফুসফুসের ক্যান্সারের অন্যান্য কয়েকটি ঝুঁকি কী?

আপনার ঝুঁকির কারণ জানুন এবং আপনি যেখানে পারেন সেগুলি সম্বোধন করুন:

- পরোক্ষ ধূমপান
- রেডন, কয়েকটি ঘর এবং ভবনে পাওয়া গ্যাস
- আর্সেনিক, অ্যাসবেস্টস, ক্রোমিয়াম, ডিজেল নিষ্কাশন এবং সিলিকা
- আপনার বুকে রেডিয়েশন থেরাপি
- ফুসফুসের ক্যান্সারের ব্যক্তিগত বা পারিবারিক ইতিহাস

আমি কীভাবে ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারি?

ধূমপান না করা ফুসফুসের ক্যান্সার প্রতিরোধ করার সেরা উপায়। আপনি যদি ধূমপান করেন, তাহলে ছাড়ার পরিকল্পনা করুন।

- ওষুধ এবং পরামর্শের বিকল্প সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। Medicaid সহ বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বীমা পরিকল্পনা, আপনাকে ছাড়তে সাহায্য করার জন্য পরিষেবা কভার করে।
- নিকোটিন ওষুধের একটি বিনামূল্যে স্টার্টার কিটের জন্য আবেদন করতে nysmokefree.com এ যান অথবা 866-697-8487 এ কল করুন অথবা একজন ছেড়ে দেওয়ার কোচের সাথে কথা বলুন।
- নিকোটিন প্যাচের জন্য আবেদন করতে asiansmokersquitline.org এ যান অথবা 800-838-8917 (যদি আপনি ক্যান্টোনিজ বা ম্যান্ডারিন ভাষায় কথা বলেন), 800-556-5564 (যদি আপনি কোরিয়ান ভাষায় কথা বলেন) অথবা 800-778-8440 (যদি আপনি ভিয়েতনামের ভাষায় কথা বলেন) কল করুন অথবা একজন প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন।
- আপনাকে ছাড়তে সহায়তা করার জন্য সংস্থানের খোঁজ করতে nyc.gov/health এ যান এবং "NYC Quits" (ধূমপানমুক্ত NYC) অনুসন্ধান করুন।
- আপনাকে ছাড়তে সাহায্য করার জন্য প্রোগ্রাম অনুসন্ধান করতে nyc.gov/health/map দেখুন।

আমার স্বাস্থ্য বীমা কি আমার বার্ষিক ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংকে কভার করবে?

নিউ ইয়র্ক স্টেটে, Medicaid, Medicare এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য বীমা পরিকল্পনা আপনার বার্ষিক ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংকে কভার করবে যদি আপনি এর জন্য যোগ্য হন। যোগ্যতা, যেমন আপনার বয়স এবং প্যাক বছর, পরিকল্পনা অনুযায়ী পরিবর্তিত হতে পারে, তাই স্ক্রিনিং করার আগে আপনার স্বাস্থ্য বীমা প্রদানকারীর সাথে আপনার কভারেজ পরীক্ষা করুন। আপনার স্বাস্থ্য বীমা না থাকলে তা কীভাবে পাবেন জানতে nyc.gov/getcoverednyc তে যান অথবা **311** এ কল করুন।

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং কোথায় পাব?

NYC তে অনেক সাইট ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং অফার করে। আপনার প্রদানকারীকে আপনাকে একটি স্ক্রিনিং সাইটে পাঠাতে বলুন। আপনি স্বাস্থ্য বীমা কভারেজ, রেফারেল প্রয়োজনীয়তা এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচী সম্পর্কে তথ্য পেতে সাইটে কল করতে পারেন।

আরও জানতে nyc.gov/health দেখুন এবং **"lung cancer"** (ফুসফুসের ক্যান্সার) অনুসন্ধান করুন।

