

## پھیپھڑوں کا کینسر

پھیپھڑوں کا کینسر ہانگ کانگ میں ایک معروف کینسر قاتل ہے۔ ہر سال پھیپھڑوں کا کینسر کے 4،000 سے زائد نئے کیس ہیں اور اس مرض کی وجہ سے تقریباً 3،600 اموات ہوتی ہیں۔

سگریٹ نوشی پھیپھڑوں کے کینسر کے فروغ کا اہم عامل ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر کے تقریباً 90% مرد مریض تمباکو نوش ہیں۔ سگریٹ کے دھوئیں سے کسی دوسرے کو طویل مدت زیر کرنا بھی پھیپھڑوں کے کینسر کے فروغ کے خطرے کو دوگنا کرتا ہے۔ لہذا، تمباکو نوش کو خود، اپنے رشتہ داروں اور اپنے دوستوں کی خاطر فوری طور پر تمباکو نوشی چھوڑ دینی چاہئے۔ اگر آپ کا کوئی رشتہ دار یا دوست جو تمباکو نوشی کرتا/تی ہے تو اس سے اسے چھوڑنے کے بارے میں بات کریں۔

پھیپھڑوں کے کینسر کی ابتدائی مراحل میں کھوج علاج کے امکانات کو بڑھا سکتی ہے۔ تاہم، اکثر مریضوں میں اس وقت تک تشخیص نہیں ہوتی ہے جب تک پھیپھڑوں کا کینسر پس مرحلہ یا شدید مرحلے تک نہیں پہنچ جاتا ہے یوں اس کے علاج کو مزید مشکل بنا دیتا ہے۔ لہذا، پھیپھڑوں کے کینسر کے انتہائی خطرے کے حامل لوگ (تمباکو نوش اور جنہیں کسی دوسرے کے دھوئیں سے خطرے میں ڈالا جاتا ہے) کو ابتدائی دریافت کے ذریعے علاج کے امکانات کو بڑھانے کے لئے ہمیشہ سانس کے امراض کے سلسلے میں محتاط رہنا چاہئے۔

(ڈاکٹر SH LO، کنسلٹنٹ، شعبہ کلینکل اونکولوجی، ٹیون من ہسپتال، نیو علاقے مغربی کلسٹر کا خصوصی شکریم) 26/9

## 1. پھیپھڑوں کا کینسر کیا ہے؟

پھیپھڑوں کا کینسر نظام تنفس کے نچلے حصے بشمول برونکس/سانس کی بڑی نالیوں اور برونکائی/سانس کی چھوٹی نالی کی وال کے خلیات میں بننے والا ایک مہلک ٹیومر ہے۔

## 2. پھیپھڑوں کا کینسر لاحق ہونے کے خطرے کے کیا عوامل ہیں؟

90% پھیپھڑوں کے کینسر کے کیس سگریٹ نوشی سے وابستہ ہیں۔ اگر آپ مندرجہ ذیل گروپوں میں سے کسی ایک یا زیادہ سے تعلق رکھتے ہیں تو براہ مہربانی پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات پر خصوصی توجہ دیں:

- تمباکو نوش
- عمر 50 یا اس سے زیادہ
- ایک کم عمری میں شروع کی جانوالی تمباکو نوشی کی ایک طویل مدت کی ہسٹری ہونا (یہ پھیپھڑوں کا کینسر ہونے کے خطرے کو بڑھائے گا)

## 3. پھیپھڑوں کے کینسر کی روک تھام کیسے کریں؟

- اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، تو فوراً تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔ اگر آپ کا کوئی رشتہ دار یا دوست جو تمباکو نوشی کرتا/تی ہے تو اس سے اس سے چھوڑنے کے متعلق بات کریں۔
- کھانا پکانے کے تیل سے خارج گیس/بھاپ کا بہت زیادہ سامنا کرنے سے گریز کریں: بھاپ دینے، ابالنے، اور دم پخت کرنے جیسے طریقوں کا انتخاب کریں۔ گھر پر کھانا پکاتے ہوئے فرائی کرنے سے گریز کریں۔ کھانا پکانے کے تیل سے خارج گیس کو کم کرنے کے لئے ہمیشہ اخراج گیس ہوادان کا استعمال کریں۔
- خوراک: ڈبوں میں بند یا باری کیو/انگٹیھی پر پکائے کھانوں سے گریز کریں۔
- رہن سہن: خوشبودار چیزیں جلانے کو کم کریں۔

## 4. پھیپھڑوں کا کینسر کے اسباب کیا ہیں؟

سگریٹ نوشی پھیپھڑوں کے کینسر کے فروغ کے لئے ایک معروف اہم ترین عامل ہے۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، تو ان مندرجہ ذیل حقائق سے باخبر رہنا اہم ہے:

- تمباکو نوشوں کو پھیپھڑوں کے کینسر ہونے کا خدشہ غیر تمباکو نوشوں کی نسبت 20 گنا زیادہ ہوتا ہے۔
- 10 تمباکو نوشوں میں سے 1 کو پھیپھڑوں کا کینسر ہوتا ہے
- دوسروں کی تمباکو نوشی پر تکشف پھیپھڑوں کے کینسر ہونے کے خطرہ میں انتہائی اضافہ کرے گا (معمول کی نسبت 2 سے 3 گنا زیادہ)

تمباکو نوشی کے علاوہ، مندرجہ ذیل عوامل بھی پھیپھڑوں کا کینسر ہونے کے خطرات میں اضافہ کر سکتے ہیں:

- ایک طویل مدت تک تازہ پھلوں اور سبزیوں کی عدم موجودگی، اور ایک فرد کی خوراک میں وٹامن اے سے بھرپور غذائیں
- کھانا پکانے کے دوران تیل سے پیدا ہونے والی گیس/بھاپ کا طویل مدت تک سامنا
- ڈبوں میں بند یا انگیٹھی پر پکے کھانوں کا کثرت سے استعمال
- خوشبودار چیزوں کو جلانے سے پیدا ہونے والے دھوئیں کا طویل مدت سامنا
- نسلی یا موروثی عوامل

## 5. پھیپھڑوں کے کینسر کی کیا علامات ہیں؟

مندرجہ ذیل نشانیوں یا علامات میں سے کوئی بھی پھیپھڑوں کے کینسر کی نشاندہی کر سکتی ہے:

- طویل مدت تھکاوٹ
- بھوک کم لگنا اور وزن میں کمی
- مستقل کھانسی
- خراٹے سے سانس لینا
- بلغم میں خون آنا
- سینے کا درد: کھانستے ہوئے یا ایک گہری سانس لینے کے دوران غیر واضح درد یا سینے میں اذیت انگیز درد

پھیپھڑوں کے شدید درجے کے کینسر کے حامل مریضوں کو درج ذیل کا سامنا بھی ہو سکتا ہے: گردن کی گنٹھالا سوجن، گردن، چہرہ اور ہاتھ کی سوجن؛ پیٹ پھولنا، ہڈیوں کا درد، سر درد، جزوی مرگی یا آدھے دھڑ کا فالج (جسم کے ایک طرف کا فالج)

## 6. پھیپھڑوں کے کینسر کی تحقیقات اور تشخیص کیسے کریں؟



جب کہ تمباکو نوشوں کو باقاعدگی سے سینے کے معائنے کرانے چاہئیں، جبکہ مندرجہ بالا علامات میں سے کسی علامت سے کے حامل افراد کو بھی فوری طور پر اپنے فیملی ڈاکٹرز سے رجوع کرنا چاہئے۔ پھیپھڑوں کے کینسر کے لئے تشخیصی ٹیسٹس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

(a) سینے کا ایکسرے

(b) بلغمی خلیات کا معائنہ: خلاف معمول کام کرنیوالے خلیات کی جانچ کرنے کے لئے ایک خوردبین کے ذریعے بلغم کے نمونہ کا معائنہ کرنا

(c) برونکواسکوپ: لعابی جھلی کی کیفیت کو مرئی بنانے کے لئے ہوا کی نالیوں کے معائنہ کے ذریعے ہوا کے راستوں کا معائنہ۔ یہ ٹیومر کے مقام کو ظاہر کر سکتا ہے جس کی کینسر خلیہ کی قسم کی تشخیص کے لئے بائیوپسی کی جا سکتی ہے۔ اس کے بعد، نتائج یہ تعین کرنے میں ڈاکٹروں کی مدد کر سکتے ہیں کہ آیا سرجری کی جانی چاہئے یا نہیں۔

(d) سی ٹی اسکین / پازیٹرون ایمیشن ٹوموگرافی اسکین: یہ اس بات کا تعین کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ کیا ٹیومر سینے کے اندر پھیل گیا ہے، جیسا کہ مقامی لیمف نوڈز یا نہیں۔ اس کے بعد ڈاکٹر فیصلہ کریں گے کہ کیا سرجری کے ذریعے مریض کے پھیپھڑوں کے کینسر کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

## 7. پھیپھڑوں کے کینسر کے کیا ممکن علاج ہیں؟

پھیپھڑوں کے کینسر کے علاج میں سرجری، بیرونی ریڈیوتھراپی، کیموتھراپی اور مرض میں تخفیف کے لئے دیگر معاون اقدامات جیسا کہ لیزر، اندرونی ریڈیوتھراپی، اور ادویات شامل ہو سکتی ہیں۔ مریض کی عمومی صحت کی کیفیت پر منحصر واحد یا مشترکہ طریقہ علاج کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

### (a) سرجری

یہ طریقہ علاج ان مریضوں کے لئے علاج کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے جنہیں ابتدائی مرحلے کا پھیپھڑوں کا کینسر ہے جو پھیپھڑوں سے باہر نہیں پھیلا ہے۔ سرجری سے شفایابی کی شرح مرض کے سب سے ابتدائی مرحلے کے مریضوں میں 60% سے زیادہ پر قائم ہے۔ ریسیکشن/عمل جراحی کا حجم مہلک ٹیومر کی کیفیت پر منحصر ہے (انحصار کرتا ہے)۔ آپریشن میں ایک ٹیومر کو ہٹانے کے ساتھ اردگرد کے کچھ ٹشوز کا خاتمہ بھی شامل ہو سکتا ہے، اس دوران میں کچھ افراد میں ایک مکمل لوب یا حتیٰ کہ ایک پورے پھیپھڑے کو ہٹانا بھی شامل ہو سکتا ہے۔

### (b) بیرونی ریڈیوتھراپی

یہ ابتدائی مرحلے کے پھیپھڑوں کے کینسر کے ان مریضوں کو ایک شفایابی علاج کی حیثیت سے دیا جا سکتا ہے جو بڑھاپے یا دیگر امراض کے ہونے کی وجہ سے سرجری کے لئے موزوں نہیں ہیں۔ ریڈیوتھراپی مریضوں میں کینسر کے خلیات کو تباہ کرنے کے لئے مفید ہو گی اگر ٹیومر مقامی پھیلاؤ رکھتا ہے، آپریشن کے بعد بذریعہ سرجری ناقابل ہٹاؤ کینسر کے خلیات باقی رہتے ہیں، یا کینسر پھیلاؤ کے سبب پیدا ہونے والی علامات (جیسے ہڈیوں کا درد اور دماغی انتقال مرض) موجود ہیں،

### (c) کیموتھراپی

میٹیسٹیٹک پھیپھڑوں کے کینسر کے مریضوں کے لئے، کیموتھراپک ادویات (اینٹی کینسر ادویات) کو کینسر کے خلیات منقسم ہونے اور نشونما سے روکنے میں مدد کے لئے استعمال کیا جائے گا۔ واحد یا اینٹی کینسر ادویات کا مجموعہ کو درون وریدی ادخال کی راہ کے ذریعے مریض کے جسم میں داخل کیا جائے گا۔ مریض کو ایک اور ادخال حاصل کرنے سے پہلے 3-4 ہفتوں تک ٹھہرنے کی ضرورت ہو گی، جبکہ پورے کورس کے دوران عام طور پر 4-6 ادخال دیے جاتے ہیں۔

### (d) ہدفی علاج

یہ ایک مخصوص ٹیومر کی قسم میں ملوث مخصوص مالیکیولز پر ہدف بناتا ہے۔ ہیمیٹوپوئیٹک سٹیٹیم خلیات یا مدافعتی نظام پر کم اثر ڈالنے والی روایتی کیموتھراپی کے مقابلے میں یہ کم ضمنی اثرات کا سبب بنتا ہے۔ یہ میٹیسٹیٹک/خراج ثانوی پھیپھڑوں کے کینسر کے مریض کی ایک مخصوص قسم کے لئے موزوں ہے۔

## 8. کیموتھراپی یا ہدفی علاج کی کیا پیچیدگیوں ہیں؟

کیموتھراپی ادویات کینسر کے خلیات کا خاتمہ کر سکتی ہیں، ضمنی اثرات کے نتیجے میں، وہ جسم میں عام خلیات کو بھی تباہ کر سکتی ہیں۔ مریضوں کو متلی، قے، بالوں کا گرنا، منہ سوجن، خون کی کمی، بیگٹیریل انفیکشن کے نئیں مزاحمت کی کمی، اور اندرونی نکسیر، وغیرہ کا تجربہ ہو سکتا ہے اس لئے، آپ کا ڈاکٹر خاص انتباہ کے ساتھ کیموتھراپی کے پورے کورس کا انتظام کرے گا۔

ہدفی علاج ضمنی اثرات کا باعث بن سکتا ہے جیسا کہ جلد دورا، منہ سوجن یا اسپال۔ براہ مہربانی اس قسم کے علاج کو استعمال کرتے ہوئے طبی مشورہ پر سختی سے کار بند رہیں۔

## 9. پھیپھڑوں کے کینسر کے مریض کی کیسے دیکھ بھال کریں؟

سرجری، کیموتھراپی یا کینسر ادویات کے علاج کے بعد صحت یابی کے دوران کچھ اہم نوٹس مندرجہ ذیل ہیں:

### باقاعدگی سے معائنے:

سرجری اور ادویات سے علاج ایک جزوی یا حتیٰ کہ پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات سے مکمل نجات کا سبب بن سکتا ہے۔ تاہم، پھیپھڑوں کے کینسر کے دوبارہ ہونے کا امکان نسبتاً زیادہ ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ حقیقت ہے کہ زیادہ تر مریضوں کا علاج اس وقت تک نہیں ہوتا جب تک ان کا کینسر بدتر نہیں ہو جاتا اور پھیل نہ گیا ہو، یوں بحالی کی شرح متاثر ہوتی ہے۔ مریضوں کو پیش رفت کی قریبی نگرانی کی اجازت دیتے ہوئے باقاعدگی سے مابعد دوروں کو برقرار رکھنا چاہئے۔ اگر کینسر دوبارہ ہو جاتا ہے، تو علاج بھی فوری طور پر دیا جا سکتا ہے اور یوں بقا کے امکانات کو بڑھاتا ہے۔

### روزمرہ کی طرز زندگی کی یاددہانی:

- تمباکو نوشی ترک کر دیں
- گھر میں ہوا کی آمدورفت کے اچھے انتظام کو یقینی بنائیں
- پھیپھڑوں کے افعال کو بہتر بنانے کے لئے مناسب ورزش کریں
- تنفسی انفیکشن سے بچنے کے لئے پُرجوم اور ہوائی آلودگی والی عوامی جگہوں سے دور رہیں

### خوراک:

- وٹامن A اور C کی کافی مقدار پر مشتمل خوراک کی مقدار کو بڑھائیں جیسا کہ گاجر، انگور، اور ناشپاتی، وغیرہ۔