# मेरे फेफड़ों में गांठें हैं – इसका क्या मतलब है?

GLOBAL LUNG CANCER COALITION

फेफड़ों की गांठें, जिन्हें पल्मोनरी नोड्यूल भी कहा जाता है, फेफड़ों के छोटे-छोटे क्षेत्र होते हैं जो आसपास के सामान्य फेफड़ों के टिश्यु के मुकाबले ज़्यादा घनी (मोटी) होती हैं।

फेफड़ों की गांठें आमतौर पर तब पाई जा सकती हैं जब किसी को हृदय की स्थिति या टूटी हुई हड्डी जैसी स्वास्थ्य स्थिति के लिए एक्स-रे या स्कैन किया जा रहा हो। वे फेफड़ों की कैंसर स्क्रीनिंग या फेफड़ों के हेल्थ चेक प्रोग्राम के हिस्से के तौर पर किए गए स्कैन के दौरान भी पाई जा सकती हैं। वे स्कैन या एक्स-रे पर फेफड़ों के आसपास के गहरे या काले सामान्य क्षेत्रों में सफ़ेद या धुंधले धब्बे के रूप में दिखाई दे सकती हैं।

लोग आमतौर पर बिना किसी मुश्किल के फेफड़ों की गांठों के साथ रहते हैं। ज़्यादातर गांठें फेफड़ों की कैंसर नहीं होती हैं और फेफड़ों का कैंसर नहीं बनेंगी लेकिन एक बार जब आप जान जाते हैं कि आपको एक या ज़्यादा गांठें हैं, तो यह जानना ज़रूरी है कि आपका जोखिम क्या हो सकता है और आगे क्या होगा।

फेफड़ों की गांठें वयस्कों में काफ़ी आम होती हैं और शायद ही कभी कोई लक्षण दिखाई देते हैं। 4 में से 1 व्यक्ति, यहां तक कि 2 में से 1 व्यक्ति जो धूम्रपान करते हैं, उन्हें हो सकती हैं। पहले के मुकाबले ज़्यादा लोगों में फेफड़े की गांठें पाई जा रही हैं क्योंकि ज़्यादा स्कैन किए जा रहे हैं और मॉडर्न स्कैनर्स के इमेज अब 1-2 mm जितनी छोटी गांठें तक दिखा सकते हैं।

अगर फेफड़ों में गांठें पाई जाती हैं, तो डॉक्टरों को यह तय करना होता है कि उनके बारे में क्या करना है। वे जल्दी से आपकी चिंता दूर कर सकते हैं कि वे कैंसर नहीं हैं या आपको बता सकते हैं कि वे करीब से देखना चाहते हैं। अगर डॉक्टरों को लगता है कि वे गांठें कैंसर हो सकती हैं, तो जितनी जल्दी फेफड़ों के कैंसर का निदान किया जाता है, बेहतर नतीजों के साथ इलाज करना उतना ही ज़्यादा आसान होता है।

हालांकि, लगभग 95% गांठें कैंसर नहीं होतीं।

फेफड़ों में गांठें बनने के कई कारण माने जाते हैं, जिनमें पहले हुए संक्रमण (ट्यूबरक्लोसिस के संपर्क में आना भी शामिल है), धूम्रपान, और अन्य स्थितियां शामिल हैं जो फेफड़ों में सूजन पैदा कर सकती हैं। फेफड़ों में कुछ गांठें छोटी, गैर-कैंसरयुक्त ट्यूमर्स की वजह से होती हैं।

## डॉक्टर किस तरह की जानकारी की तलाश में रहते हैं?

सभी गांठें एक जैसी नहीं होतीं। उनकी साइज़, उनका शेप और डेंसिटी अलग-अलग हो सकते हैं।

डॉक्टर इन लक्षणों और समय के साथ इनमें होने वाले मुमकिन बदलावों का इस्तेमाल करके जहाँ तक हो सके, सटीक तरीके से यह पता लगाते हैं कि कौन-सी गांठें हानिरहित हैं और कौन-सी गांठें फेफड़ों के कैंसर होने या बनने के बहुत ज़्यादा जोखिम में हैं। वे इस बात पर भी विचार करेंगे कि आपके फेफड़ों में कितनी गांठें हैं और वे कहाँ हैं।

### • साइज़ (डायमीटर और वॉल्यूम)

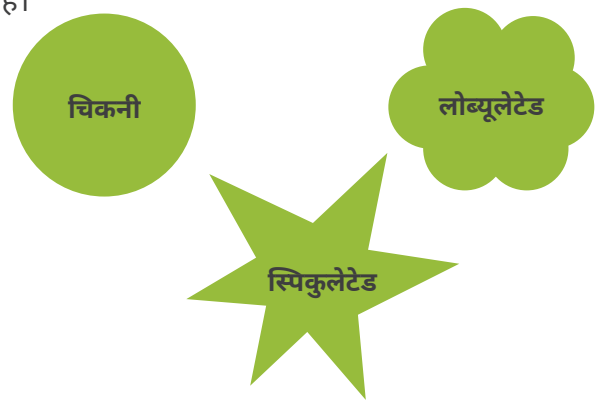
CT स्कैन स्पेशलिस्ट (रेडियोलॉजिस्ट) गांठों के डायमीटर और थ्री-डायमेंशनल साइज़ को सटीक तरीके से माप सकते हैं। अगर पाई गई गांठें छोटी हैं, तो उनके हानिरहित (सौम्य) होने की संभावना ज़्यादा होती है। फ़िर भी, आपके डॉक्टर नियमित स्कैन के ज़रिये समय-समय पर उन्हें मॉनिटर करना चाह सकते हैं ताकि यह देखा जा सके कि वे बढ़ती हैं या नहीं, खासकर अगर उन्हें ये लगे कि आपको फेफड़ों के कैंसर का ज़्यादा खतरा है। सभी गांठें नहीं बढ़तीं।

बड़ी साइज़ की गांठों के लिए मुमकिन तौर पर आगे और स्कैन और बायोप्सी जैसे टेस्ट की ज़रुरत पड़ेगी।

### • शेप (किनारा या मार्जिन)

गांठ का किनारा (जहां यह सामान्य फेफड़े के टिश्यु को छूती है) मार्जिन कहलाता है।

फेफड़ों में पाई जाने वाली वे गांठें जिनके किनारे चिकने या गोल होते हैं (लोब्यूलेटेड), उनके हानिरहित होने की संभावना ज़्यादा होती है। ऐसी गांठें जिनके किनारे असमान या नुकीले (स्पिकुलेटेड) हों, मानो वे आसपास के फेफड़ों के टिश्यु तक पहुंच रही हों, उनकी आगे चेक कराने की ज़्यादा संभावना होती है।



• **घनत्व/स्थिरता**

स्कैन से पता चल सकता है कि गांठ कितनी घनी है। स्कैन में कुछ गांठें बिल्कुल सफ़ेद दिखाई देती हैं क्योंकि उनमें ज़्यादातर कैल्शियम होता है और ये किसी पहले के संक्रमण का नतीजा हो सकती हैं। ये कैल्शियमयुक्त गांठें आमतौर पर हानिरहित होती हैं।

कई गांठें भूरी और धुंधली दिखाई दे सकती हैं क्योंकि वे कम घनी होती हैं और उनमें कोई ठोस भाग नहीं होता है। इस तरह की गांठ को ग्राउंड-ग्लास नोड्यूल कहा जाता है। कुछ गांठों में एक ठोस भाग होता है जिसके चारों ओर कम घनत्व वाला, धुंधला भाग होता है। इन्हें अर्ध-ठोस (या आंशिक-ठोस या उप-ठोस) गांठें कहा जा सकता है। इन गांठों की ज़्यादा सावधानीपूर्वक जांच करने की ज़रुरत पड़ सकती है।

## डॉक्टर आगे क्या करना है, इसका फ़ैसला कैसे लेते हैं?

डॉक्टर उन दिशानिर्देशों का पालन करते हैं जो CT स्कैन के आधार पर गांठों को कैंसर होने के कम जोखिम से लेकर मध्यम और उच्च जोखिम तक की श्रेणियों में वर्गीकृत करते हैं।

वे किसी गांठ के कैंसर होने के कुल जोखिम को कैल्कुलेट करते समय उम्र और धूम्रपान की हिस्टरी जैसे अन्य कारकों पर भी विचार करेंगे। फेफड़ों के कैंसर के विकास के आपके अपने जोखिम का उनका मूल्यांकन भी इस बात में अहम भूमिका निभाता है कि गांठें पाईं जाने पर क्या होता है।

अगर आपकी गांठें कम-जोखिम वाले ग्रुप में हैं, तो हो सकता है कि आपको किसी भी फ़ॉलो-अप की ज़रुरत न पड़े। थोड़े ज़्यादा जोखिम के मामले में, यह चेक करने के लिए कि स्थिति में कोई बदलाव आया है या नहीं, आपको कुछ महीनों में बायोप्सी या एक और स्कैन करवाने की ज़रुरत पड़ सकती है। कभी-कभी, डॉक्टर समय-समय पर स्कैन करके कई सालों तक गांठों को मॉनिटर करते हैं।

अगर आपकी गांठों में जोखिम ज़्यादा होने की आशंका है, तो आपको तुरंत आगे की जांच कराने की ज़रुरत पड़ सकती है।

क्योंकि गांठें और उनके कारण बहुत अलग-अलग हो सकते हैं, इसलिए दिशानिर्देश जटिल हैं और कई स्थितियों को कवर करते हैं। एक व्यक्ति के साथ जो होता है, वह दूसरे व्यक्ति के साथ अलग हो सकता है, भले ही उनकी गांठें देखने में समान लगें।

आपके डॉक्टर आपको समझाएंगे कि यह प्रक्रिया आप पर कैसे लागू होती है और आगे क्या होगा और कब होगा, इसके बारे में आपके पास क्या ऑप्शन्स हैं।

अगर आपको कोई चीज़ समझ में नहीं आ रही हो तो आप अपने डॉक्टर से और ज़्यादा समझाने के लिए कह सकते हैं। इससे आपको स्थिति को लेकर चिंता होने पर राहत मिल सकती है।

शायद आप अपने अपॉइंटमेंट्स में एक फ़ैमिली मेंबर या भरोसेमंद दोस्त को अपने साथ ले जाना चाहें। वे सवालों के जवाब देने में आपकी मदद कर सकते हैं और यह याद रखने में मदद कर सकते हैं कि डॉक्टरों ने क्या कहा था। आप अपनी अपॉइंटमेंट्स के दौरान बेझिझक नोट्स ले सकते हैं या अनुमति के साथ, बातचीत रिकॉर्ड कर सकते हैं।

## क्या मुझे अपने फेफड़ों की गांठों के लिए उपचार की ज़रुरत पड़ेगी?

यह गांठों के कारण पर निर्भर करेगा। कभी-कभी, डॉक्टर गांठों में किसी भी तरह की वृद्धि या बदलाव देखने के लिए समय-समय पर उन्हें मॉनिटर करते हैं। इसे सर्विलांस कहा जाता है। अगर सब कुछ स्थिर है तो हो सकता है आपको किसी उपचार की ज़रुरत न पड़े।

कभी-कभी डॉक्टर किसी गांठ को सर्जरी द्वारा हटाने की सलाह देते हैं, या तो इसलिए कि वे जानते हैं कि यह कैंसरयुक्त है या इसलिए कि उन्हें चिंता है कि यह कैंसरयुक्त हो सकती है।

अगर सर्जरी आपके लिए उपयुक्त विकल्प नहीं है या आप सर्जरी नहीं करवाना चाहते हैं, तो कभी-कभी कैंसरग्रस्त फेफड़ों की गांठों का इलाज रेडियोथेरेपी के ज़रिये भी किया जा सकता है।

आपके डॉक्टर आपसे इन संभावित विकल्पों के बारे में बात करेंगे और आपके लिए सबसे उपयुक्त उपचार का सुझाव देंगे, जिसमें जोखिम या नुकसान की संभावना कम से कम हो।

GLOBAL LUNG CANCER COALITION

**मेरे फेफड़ों में गांठें हैं – इसका क्या मतलब है? © Global Lung Cancer Coalition**
**www.lungcancercoalition.org**

यह जानकारी लीफ़लेट Global Lung Cancer Coalition (GLCC) सचिवालय द्वारा तैयार की गई है और फेफड़ों के कैंसर एक्सपर्ट्स द्वारा रिव्यु की गई है। आपके देश में उपलब्ध सहायता और सूचना सेवाओं के बारे में और ज़्यादा जानकारी के लिए, www.lungcancercoalition.org पर जाएं वर्ज़न I – नवंबर 2024.