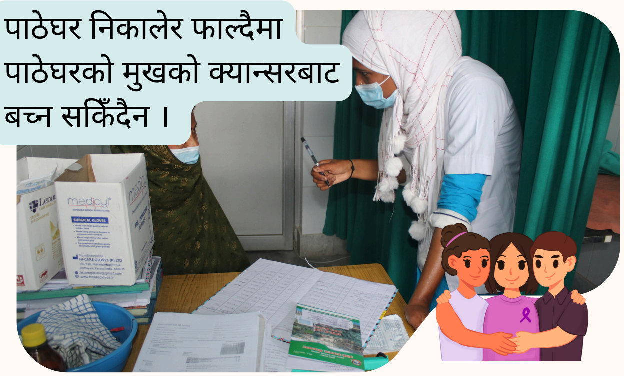
पोजेटिभ देखिए के गर्ने ?

थर्मोकोगुलेसन (Thermocoagulation)

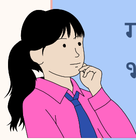
भीआइएको नतिजा पोजेटिभ देखियो र क्यान्सर सुरुवाती चरण मात्रै छ भने महिलाहरूलाई थर्मोकोगुलेसनद्वारा उपचार गर्न सकिन्छ । यो एक सरल र प्रभावकारी उपचार विधि हो जसले पाठेघरको मुखमा भएका असामान्य कोषिकाहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्दछ । यसमा अस्पताल भर्ना हुनु पर्दैन र उपचार धेरै छिटो, सामान्यतया केही मिनेटभित्रै पूरा हुन्छ । तुलनात्मक रूपमा यो विधि पीडारहित मानिन्छ र कम खर्चमा पूरा हुन्छ । थर्मोकोगुलेसन उपचारको क्रममा र उपचारपछि सामान्य असरहरू देखिन सक्छन्,

- उपचारको समयमा वा पछि हल्का तल्लो पेट दुख्न सक्छ । सामान्यतया केही समयपछि ठीक हुन्छ ।
- उपचारपछि केही दिनसम्म योनीबाट पानी जस्तै तरल पदार्थ वा थोरै रगत बग्न सक्छ । यो उपचारको सामान्य प्रतिक्रिया हो । पछि यस्ता समस्या हराउँदै जान्छन् ।

थर्मोकोगुलेसन बाहेक उपचारका अन्य विधिहरु पनि उपलब्ध छन् ।



पाठेघर निकालेर फाल्दैमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट बच्न सकिँदैन ।



थर्मोकोगुलेसनद्वारा उपचार गरेको ४ हप्ता सम्म यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन । यसले उपचार गरेको ठाउँलाई पूर्ण रूपमा निको हुन मद्दत गर्दछ । उपचार गरेको १ वर्षपछि फेरि भीआइए (VIA) परीक्षण गराउनु पर्दछ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर लाग्नु भन्दा १० देखि १५ वर्षअघि नै थाहा पाउन सकिन्छ । यसका लागि ३ देखि ५ वर्षमा नियमित परीक्षण गराउनु पर्छ ।

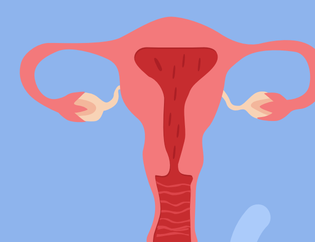
बच्ने उपायहरू

- HPV विरुद्धको खोप लगाउने । ९ देखि १४ वर्ष उमेर समूहका किशोरी र युवाहरूलाई यो खोप लगाउनु राम्रो हुन्छ ।
- तीस वर्ष माथिका यौन सम्पर्क भएका सबै महिलाहरूले पाठेघरको मुखको परीक्षण नियमित गराउने । यसले प्रारम्भिक चरणमै रोग पहिचान गर्न मद्दत गर्छ ।
- महिनावारीको बेला स्वास्थ्य र सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- बीस वर्ष पूरा भएपछि मात्र बिहे गर्ने र बच्चा जन्माउने ।
- सुरक्षित यौन व्यवहार जस्तै कन्डमको प्रयोग गर्ने । धेरै जनासँग यौन सम्पर्क नराख्ने ।
- धूमपान/ मद्यपान नगर्ने ।
- स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम, र तनाव व्यवस्थापनले समग्र स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछ । क्यान्सरको जोखिम घटाउन मद्दत गर्छ ।
- पाठेघर वा यौनसम्बन्धी कुनै लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गर्ने ।

थप जानकारीका लागि स्क्यान गर्नुहोस्:

किन बुझ्न जरूरी छ ?

पाठेघरको मुखको क्यान्सर



FEMALE CANCER FOUNDATION

Karuna*foundation Nepal*

Saving children from disability, one by one

पाठेघरको मुखको क्यान्सर के हो ?

पाठेघरको मुखको क्यान्सर पाठेघरको मुखमा (cervix) हुने क्यान्सर हो । मुख्यत: यो क्यान्सर पाठेघरको मुखको कोषिकाहरूमा हुन्छ । ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) नामक भाइरसले पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउँछ ।

नेपालको अवस्था

एक अनुमानित तथ्यांक अनुसार दैनिक लगभग **६ जना महिलामा यो क्यान्सर** देखिएको छ भने त्यसमध्ये लगभग **४ जनाको मृत्यु** हुने गरेको छ ।

लक्षण नदेखिए पनि यौन सम्पर्क भएका **३० देखि ६० वर्ष उमेरका सबै महिला**ले कम्तीमा पाँच वर्षमा एकपटक पाठेघरको मुखको जाँच गराउनुपर्छ । स्वास्थ्य समस्याका बारे कुरा गर्न र जाँच गराउन लाज मान्नु हुँदैन । लाजभन्दा ठूलो स्वास्थ्य हो ।

नि:शुल्क परीक्षण

कार्यक्रम लागु भएका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा पाठेघरको मुखको जाँच नि:शुल्क गराउन सकिन्छ । विस्तृत थाहा पाउन आफ्नो वडाका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग कुरा गरौं ।

बेलैमा पाठेघर जाँच्नुका फाइदा

- बेलैमा जाँच गर्दा पाठेघरको मुखको कोषिकाहरूमा भएको परिवर्तन पत्ता लाग्छ । यसले गर्दा क्यान्सरको सम्भावना छ कि छैन भन्ने अगाडि नै थाहा पाउन सकिन्छ ।
- क्यान्सर सुरुमै पत्ता लागेमा उपचार प्रभावकारी हुन्छ । कतिपय अवस्थामा सामान्य उपचारमै पनि निको हुनसक्छ ।
- तपाईँको नजिकैको तोकिएका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा वा घुम्ती स्वास्थ्य शिविरहरूमा पाठेघरको मुखको जाँच (स्क्रिनिङ) नि:शुल्क गर्न सकिन्छ ।
- अहिलेको सानो सावधानीले भोलिपर्सि क्यान्सर लाग्दा हुन सक्ने ठूलो खर्च र मानसिक तनावबाट बेलैमा मुक्ति पाउन सकिन्छ ।

५ मिनेटको जाँचले ३ देखि ५ वर्षलाई ढुक्क हुन्छ ।

कसरी सर्छ ?

यौन सम्पर्क: HPV भाइरस यौन सम्पर्क मार्फत सर्दछ । यो भाइरस कण्डम प्रयोग गर्दा पनि सम्पूर्ण रूपमा रोक्न सकिँदैन, तर जोखिम कम गर्न भने सकिन्छ ।

संक्रमित छालाबाट: HPV भाइरस संक्रमित छालाको सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ ।

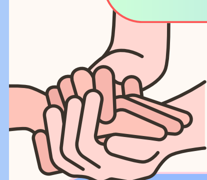
परिवारमा खुला छलफलले यस क्यान्सरका लक्षण, रोकथामका उपायहरू र उपलब्ध उपचार विधिहरूको बारेमा जानकारी दिन्छ । त्यसैले कुरा गरौ ।

क्यान्सरका लक्षण

क्यान्सर लाग्नुअघि कुनै पनि लक्षण नदेखिन सक्छ । त्यसैले मलाई केही भएको छैन भन्दै पाठेघरको नियमित जाँचमा बेवास्ता गर्नु हुँदैन । क्यान्सर भैसकेपछि निम्न लक्षणहरु देखिन सक्छन् ।

- सामान्य महिनावारीको अवस्था बाहेकको समयमा रगत बग्नु
- यौन सम्पर्कका बेला वा पछि रगत आउनु
- योनीबाट असामान्य रङ, गन्ध, वा बनावटको तरल पदार्थ निस्कनु
- पिसाव गर्दा दुख्ने वा पोल्ने हुनु
- निरन्तर पेट/ढाड दुखिरहनु
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु
- थकाइ लागिरहनु र तौल घट्दै जानु

प्रारम्भिक जाँच (स्क्रिनिङ) विधि:



१. प्याप स्मियर (PAP SMEAR)

यो जाँच विधि शहरी अस्पतालहरूमा धेरै प्रयोग गरिन्छ । यस विधिबाट पाठेघरको पानीको जाँच गरिन्छ । यो प्रक्रिया स्त्रीरोग विशेषज्ञ वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीले मात्रै गर्छन् ।

२.एचपीभी डिएनए

यस परीक्षणमा पाठेघरको मुख वा योनी कोषिकाहरूबाट आवश्यक पर्ने नमूना लिई भाइरस भए नभएको जाँच गरिन्छ ।

एचपीभी डिएनए विधिबाट तपाईंले आफैं घरमै नमुना संकलन गर्न पनि सक्नुहुन्छ । भीआइए पोजेटिभ हुँदैमा क्यान्सर भएको हो भन्न मिल्दैन ।

३. भीआइए (VIA)

पाठेघरको मुखको क्यान्सर पहिचान गर्न भीआइए (VIA) परीक्षण उपयोगी छ । यसमा तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले पाठेघरको मुखको जाँच गर्छन् । यो परीक्षणमा कुनै दुखाइ हुँदैन र नतिजा पनि तुरुन्तै प्राप्त गर्न सकिन्छ ।