पाठेघरको मुखको क्यान्सर

पाठेघर महिलाको प्रजनन् प्रणालीको केन्द्रीय अंग हो । यसको स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु अत्यन्त जरुरी हुन्छ । ख्याल राख्दाराख्दै पनि पाठेघरमा विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्या आइपर्न सक्छन् । तीमध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर (Cervical Cancer) महिलामा देखा पर्न सक्ने एक गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो । नेपालमा महिलामा हुने क्यान्सरमध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर पहिलो स्थानमा पर्छ । यसका कारण धेरै महिलाहरूले अकालमै ज्यान गुमाइरहेका छन् । त्यसैले पनि यसबारे जान्नु धेरै महत्वपूर्ण छ । महिलाको पाठेघरमा क्यान्सर हुने सम्भावना छ कि छैन भन्ने तथ्य सामान्य जाँचबाटै पहिल्यै थाहा पाउन सकिन्छ । थाहा पाएपछि क्यान्सर हुनुअघि नै सामान्य उपचारबाट क्यान्सरको सम्भावनालाई रोक्न सकिन्छ । यदि क्यान्सर सुरु नै भएको रहेछ भने पनि बेलैमा बुझेमा, सोधखोज गरेमा अनि सुरुवाती चरणमै पत्ता लगाउन सकेमा उपचार गर्न धेरै सजिलो हुन्छ । साथै क्यान्सरको चरण, प्रकार र फैलावटअनुसार विभिन्न प्रभावकारी उपचारका विकल्पहरू पनि छनोट गर्न मद्दत पुग्छ । सुरुवाती चरणमै पत्ता लागेमा पूर्ण निको हुने सम्भावना पनि धेरै हुन्छ ।

३० वर्ष माथिका धेरै महिलाहरूमा अहिले पाठेघरको मुखको क्यान्सर देखिन थालेको छ । कुनै पनि दिन यो समस्या तपाईं हाम्रै टोल, घर र परिवारसम्म पनि आइपुग्न सक्छ । जोगिन र जोगाउन अब के गर्ने त ? पाठेघरको मुखको क्यान्सर, रोकथाम र उपचारबारे थाहा पाउन तपाईंले यस सामग्रीमा समेटिएका महत्वपूर्ण जानकारीहरू नछुटाई पढ्नु होला ।

> पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोकथाम गर्न सकिने क्यान्सर हो । कार्यक्रम लागु भएका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा पाठेघरको मुखको जाँच निःशुल्क गराउन सकिन्छ । जाँच कहाँ कहाँ उपलब्ध छन् भन्ने थाहा पाउन आफ्नो वडाका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग कुरा गरौं ।

नेपालको अवस्था के छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, पाठेघरको मुखको क्यान्सरका घटनाहरू विश्वका अन्य मूलुकसँगै दक्षिण-पूर्व एशियामा पनि धेरै पाइन्छ । एक तथ्याङ्कअनुसार नेपालमा सन् २०२३ मा २ हजार २ सय ४४ जनालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर पुष्टि भएको थियो । तीमध्ये १ हजार ४ सय ९३ जनाको मृत्यु भएको थियो । यसलाई आधार मान्ने हो भने नेपालमा औसत दैनिक ६ जना महिलामा पाठेघरको मुखको क्यान्सर पुष्टि हुने गरेको छ । तीमध्ये ४ जना महिलाको हरेक दिन यसैका कारण मृत्यु हुने गरेको छ ।

यसैले यौन सम्पर्क भएका ३० देखि ६० वर्षका सबै महिलाहरूले प्रत्येक ५ वर्षमा पाठेघरको मुखको जाँच गराउनु पर्दछ । शरीरमा जिवाणु प्रवेश गरेको लगभग १० देखि १५ वर्षपछि मात्र क्यान्सर विकास हुन सक्ने अध्ययनले देखाएकोले सामान्यतया महिला ३० वर्ष भएपछि मात्र पाठेघरको मुखको जाँच (स्क्रिनिङ) गरिन्छ । यद्यपि एचआइभी संक्रमित महिलाहरूमा जोखिम बढी हुने भएकाले २५ वर्षपछि नै नियमित जाँच (स्क्रिनिङ) गराउनु पर्छ । यौन सम्पर्कबाट नै भाइरसहरू सर्ने भएकाले एक पटक पनि यौनसम्पर्क नगरेका महिलालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम कम हुन्छ ।

कसले बुझ्न आवश्यक छ ?

पाठेघरको मुखको क्यान्सरबारे सबै लिंग र समुदायले बुझ्न् जरूरी छ ।

किशोरीहरू: सानो उमेरमा बिहे गर्ने, २० वर्षको उमेरभन्दा अगाडि असुरक्षित यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुने, किशोरावस्थामै आमा बन्ने किशोरीहरूमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम धेरै हुन्छ । यसै कारण यी किशोरीहरूले यसबारे बुझ्न र सावधानी अपनाउन अत्यन्त जरुरी छ ।

महिलाहरू: सबै उमेरका महिलाले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको लक्षण थाहा पाउन जरूरी छ । यससँगै पाठेघरको जाँचको आवश्यकता र रोकथामका उपायबारे बुझ्न जरुरी छ ।

पुरुषहरू: पाठेघरको मुखमा क्यान्सर गराउने HPV भाइरस संक्रमित महिलाबाट यौन सम्पर्कको माध्यमबाट पुरुषमा पनि सर्न सक्छ । संक्रमित पुरुषसँग यौन सम्बन्धमा रहेका महिलामा पनि सर्न सक्दछ । यो भाइरसले पुरुषमा लिंगको क्यान्सरको जोखिम बढ्न सक्छ । त्यसैले आफ्नो र परिवारको स्वास्थ्यका लागि पनि पुरुषहरूले यसबारे बुझ्नु पर्छ । यी तथ्य बुझेपछि पुरुषहरूले आफ्ना परिवारका महिला सदस्यको स्वास्थ्य परीक्षण र उपचारका लागि उचित वातावरण तयार पार्न सक्छन् ।

बेलैमा पाठेघर जाँच्नुका फाइदा:

- बेलैमा जाँच गर्दा पाठेघरको मुखको कोषिकाहरूमा भएका परिवर्तन पत्ता लाग्छ जसले 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 हुन सक्छ ।
- तपाईंको नजिकैको तोकिएका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा वा स्वास्थ्य घुम्ती शिविरमा 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 ।
- बेलैमा पाठेघरको जाँचले समुदायमा स्वास्थ्य सचेतना बढाउँछ ।

आउनुहोस्, अब पाठेघरको मुखको क्यान्सरबारे विस्तृतमा जानकारी राखौं ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर के हो ?

तपाईंलाई थाहै होला, गर्भधारण, बच्चाको विकास र जन्म प्रक्रियामा पाठेघरको मुख्य भूमिका हुन्छ । योनीसँग जोडिएको पाठेघरको तल्लो भागलाई पाठेघरको मुख (cervix) भनिन्छ । त्यहाँ हुने क्यान्सरलाई नै पाठेघरको मुखमा हुने क्यान्सर भनिन्छ । मुख्यतः यो क्यान्सर पाठेघरको मुखको कोषिकाहरूमा हुन्छ । ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) ले पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउँछ । यो भाइरसले पाठेघरका कोषिकाहरूको असामान्य वृद्धि गराउँछ जसले गर्दा क्यान्सरको सम्भावना बढ्छ। सामान्यतया पाठेघरमा लामो समयसम्म HPV भाइरस संक्रमणको कारण यो क्यान्सर हुन्छ । यही भाइरसको संक्रमण भए नभएको सुरुवाती चरणमै पत्ता लगाउन सके क्यान्सरको जोखिमलाई पहिल्यै रोक्न सकिन्छ ।

कस्तो अवस्थालाई क्यान्सर भन्ने ?

हाम्रो शरीर धेरै कोषिकाहरू मिलेर बनेको हुन्छ। सामान्य अवस्थामा, शरीरको कोषिकाको वृद्धि र विभाजन निश्चित नियमअनुसार हुन्छ । शरीरको कुनै पनि अंगका कोषिका अनियन्त्रित रूपमा वृद्धि र विभाजन हुन थाले भने यस अवस्थालाई क्यान्सर भनिन्छ। क्यान्सरको अवस्थामा कोषिकाहरू अनियन्त्रित रूपमा बढ्न र अन्य अंगहरूमा फैलिन पनि सक्छन् । पाठेघरको मुखको क्यान्सर सामान्यतया पाठेघरको तल्लो भागमा सुरु हुन्छ, जसलाई पाठेघरको मुख भनिन्छ । बेलैमा पत्ता लगाइएन भने यो क्यान्सर पाठेघरबाट विस्तारै अन्य अंगहरूमा फैलन सक्छ ।

कसरी थाहा पाउने ?

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको सुरुवाती चरणमा लक्षणहरू स्पष्ट नहुन सक्छन्, तर केही सामान्य लक्षणहरू यस प्रकार छन् :

- सामान्य महिनावारीको अवस्था बाहेकको समयमा रगत बग्नु
- महिनावारीको समयमा अत्याधिक वा लामो समयसम्म रगत बग्नु
- महिनावारी सुकिसकेको महिलामा पुनः योनीबाट रगत आउनु ।
- यौन सम्पर्कका बेला वा पछि रगत आउनु
- योनीबाट बारम्बार गन्हाउने पानी बग्नु ।
- पिसाव गर्दा दुख्ने वा पोल्ने हुनु
- निरन्तर तल्लो पेट वा ढाड दुख्नु

- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु
- थकाइ लागिरहनु र तौल घट्दै जानु

यदि क्यान्सर अरू अंगहरूमा फैलिसकेको छ भने अंगअनुसार लक्षण देखिन्छ। जस्तै खुट्टा सुन्निने, ढाड कम्मर दुख्ने, खोकी लाग्ने आदि। यी लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ।

- **लक्षण नदेखिए पनि यौन सम्पर्क भएका ३० देखि ६० वर्ष उमेरका सबै महिलाले हरेक पाँच वर्षको अन्तरालमा पाठेघरको मुखको जाँच गराउनु पर्दछ।**
- **महिलाहरूले स्वास्थ्य समस्याबारे कुरा गर्न र जाँच गराउन लाज मान्नु हुँदैन। लाज भन्दा ठूलो स्वास्थ्य हो। समयमै खुला मनले लाजलाई सामना गरेर उपचार गर्नुपर्छ ।**

क्यान्सरका कारण र जोखिम

- संसारमा विभिन्न प्रकारका भाइरसहरू छन्। त्यसमध्ये ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रमुख कारण हो।
- धेरै बच्चा जन्माउने र लामो समयसम्म गर्भ निरोधक चक्की प्रयोग गर्ने महिलामा पनि पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम बढ्न सक्छ।
- असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने महिलाहरूमा HPV संक्रमणको जोखिम बढ्छ।
- कम उमेरमा गर्भधारण गर्दा, बारम्बार गर्भपतन गराउँदा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम बढ्छ।
- धूमपान जाँडरक्सीले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर पार्छ र HPV संक्रमण भई क्यान्सर हुने सम्भावना बढाउँछ।
- एचआइभी/एड्स, अंग प्रत्यरोपण, कुपोषण वा अन्य कारणले रोगसँग लड्ने प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका महिलामा पाठेघरको क्यान्सरको जोखिम बढी हुन्छ।
- वंशाणुगत रूपमा परिवारका सदस्यमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएको खण्डमा नयाँ पुस्तामा पनि यो रोग लाग्ने सम्भावना बढ्न सक्छ।

कसरी सर्छ ?

यौन सम्पर्कः HPV भाइरस यौन सम्पर्कमार्फत सर्दछ। यो भाइरस कण्डम प्रयोग गर्दा पनि सम्पूर्ण रूपमा रोक्न सकिँदैन, तर जोखिम कम गर्न सकिन्छ।
संक्रमित छालाबाटः HPV भाइरस संक्रमित छालाको सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ।

प्रारम्भिक जाँच (स्क्रिनिङ)

स्क्रिनिङ (screening) एउटा जाँच प्रक्रिया हो जसले महिलामा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको सम्भावना छ वा छैन बताउँछ। साथै तत्काल उचित उपचार वा नियमित उपचारको सल्लाह पनि दिन सघाउँछ। स्क्रिनिङको मुख्य उद्देश्य भनेकै व्यक्तिको स्वास्थ्य स्थिति जाँच गर्नु र क्यान्सरको प्रारम्भिक संकेतहरू पत्ता लगाउनु हो।

यदि स्क्रिनिङमा क्यान्सरको सम्भावना बढाउने संकेत देखिएमा त्यसपछि मात्र अन्य विशेष परीक्षण (Diagnostic test like cervical biopsy) गर्न सिफारिस गरिन्छ। विशेष परीक्षणले वास्तविकतामा क्यान्सर छ वा छैन पक्का गर्छ।

पाठेघरको मुखको जाँच (स्क्रिनिङ) गर्नु भनेको क्यान्सर लाग्नु हैन। यसले केवल क्यान्सर हुने नहुने सम्भावनाबारे बताउँछ।

कसले जाँच गर्नुपर्छ ?

- २५ वर्षको उमेरभन्दा माथिका (एचआइभी संक्रमित महिला) - प्रत्येक ३/३ वर्षमा
- ३० वर्षको उमेरभन्दा माथिका सबै महिलाले - प्रत्येक ५/५ वर्षमा

● एचपिभी खोप पाएका लक्षित समूहका महिलाले ।

प्रारम्भिक जाँच (स्क्रिनिङ) **विधि :**

१. प्याप स्मियर (Pap Smear) विधिः यो जाँच विधि शहरी अस्पतालमा धेरै प्रयोग गरिन्छ । खासमा यस विधिबाट पाठेघरको पानीको जाँच गरिन्छ । यो प्रक्रिया स्वास्थ्यकर्मी वा स्त्रीरोग विशेषज्ञले मात्रै गर्छन् । संकलित नमूनालाई माइक्रोस्कोपबाट जाँच गरी कोषिकामा असामान्य परिवर्तन छ छैन पहिचान गरिन्छ । यसले क्यान्सरको प्रारम्भिक चरणको संकेत दिन सक्छ । साथै, यो जाँचले क्यान्सर भएकामध्ये करिब ३० प्रतिशत मात्र पत्ता लाग्दछ । यस खालका विधि समुदाय स्तरका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा भने त्यति प्रयोगमा ल्याइएको पाइँदैन ।

२. भिजुअल इन्सपेक्सन विथ एसिटिक एसिड (VIA) विधि : यो विधि कम आर्थिक स्रोत भएका क्षेत्रमा प्रयोग गरिन्छ । पाठेघरको मुखको क्यान्सर पहिचान गर्न भीआइए (VIA) परीक्षण उपयोगी छ । यसमा तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले पाठेघरको मुखलाई जाँच गर्छन् । यदि असामान्य कोषिकाहरू छन् भने तिनीहरू सेतो रंगमा परिवर्तन भएका हुन्छन्, जुन सहजै देख्न सकिन्छ । यो परीक्षणमा कुनै दुखाइ हुँदैन र कुनै प्रतिकूल प्रभाव देखिँदैन । नतिजा पनि तुरुन्तै प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

भीआइए परीक्षणले करिब १० देखि १५ वर्षअघि नै क्यान्सरको जोखिम पत्ता लगाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । कार्यक्रम लागू भएका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा भीआइए प्रविधिबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सर परीक्षण निःशुल्क गरिन्छ ।

थर्मोकोगुलेसनद्वारा (Thermocoagulation) उपचार

भीआइएको नतिजा पोजेटिभ देखियो भने महिलाहरूलाई थर्मोकोगुलेसनद्वारा (Thermocoagulation) उपचार गर्न सकिन्छ । थर्मोकोगुलेसन एक सरल र प्रभावकारी उपचार विधि हो जसले पाठेघरको मुखका असामान्य कोषिकालाई नष्ट गर्न मद्दत गर्दछ । यसमा अस्पताल भर्ना हुनु पर्दैन र उपचार धेरै छिटो, छरितो र सरल छ ।

यसमा एक विशेष उपकरण **(Thermocoagulater)**_प्रयोग गरिन्छ । त्यसले असामान्य कोषिकाहरू हटाउँछ र नयाँ स्वस्थ कोषिकाहरू बढाउन सघाउँछ । यो विधि धेरैजसो महिलाहरूको लागि सुरक्षित र प्रभावकारी छ । उपचारका क्रममा थोरै असहज महसुस हुन सक्छ । तुलनात्मक रूपमा यो विधि पीडारहित मानिन्छ र कम खर्चमा पूरा हुन्छ । आर्थिक स्रोत कम भएका क्षेत्रहरूमा पनि सजिलै प्रयोग गर्न सकिन्छ । 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 जान्छ ।
- उपचारपछि पहिलो पटक महिनावारी हुँदा सामान्यभन्दा अलि बढी पेट दुख्न सक्छ ।
- उपचारपछि पहिलो वा दोस्रो महिनावारीमा रगत अलि बढी बग्न सक्छ र महिनावारी लामो समयसम्म हुन सक्छ ।

यी उपचारका सामान्य असरहरू हुन् । यस्तो अवस्थामा डराउनु पर्दैन । यद्यपि असर धेरै गम्भीर भएमा वा लामो समयसम्म रहिरहेमा, स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

उपचार गरेको ४ हप्तासम्म यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन । यसले उपचार गरेको ठाउँलाई पूर्ण निको हुन मद्दत गर्दछ । संक्रमणको जोखिम पनि कम गर्दछ । उपचार गरेको १ वर्षपछि फेरि भिआइए (VIA) परीक्षण गराउनु पर्दछ । यसले उपचारको प्रभावकारिता जाँच्न सघाउँछ । पुनः असामान्य कोषिका आए नआएको यकिन गर्न मद्दत गर्छ ।

३. एचपीभी डिएनए (HPV DNA) विधि : यो विधि ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) संक्रमण भए नभएको यकिन गर्न गरिन्छ । HPV भाइरस एक प्रमुख कारण हो जसले पाठेघरको मुखको क्यान्सर निम्त्याउँछ । यस परीक्षणमा पाठेघरको मुख वा योनी कोषिकाहरूबाट आवश्यक पर्ने नमूना लिई भाइरस भए नभएको जाँच गरिन्छ ।

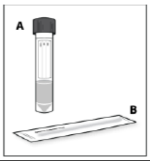
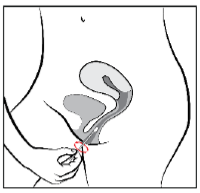
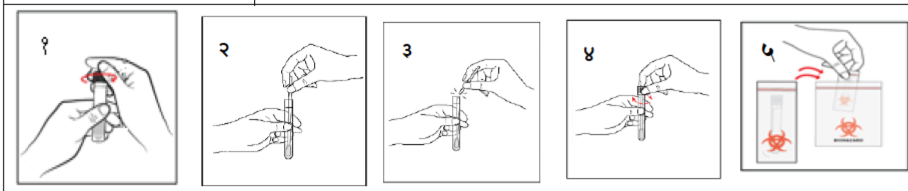
एचपीभी डिएनए विधिबाट गरिने परीक्षणका लागि आवश्यक पर्ने नमूना सेवाग्राही स्वयंले घरमै पनि संकलन गर्न सक्छन् ।

परीक्षणअघि ध्यान दिनुपर्ने कुराः

- परीक्षणभन्दा चौबिस घण्टाअघि यौन सम्पर्क नगर्ने, योनी नपखाल्ने र ४८ घण्टा अघिदेखि महिनावारीका बेला प्रयोग गर्ने ट्याम्पोन्स र मेन्सुरल कप जस्ता साधन प्रयोग नगर्ने । कुनै पनि यौनजन्य उत्पादनहरूको प्रयोग नगर्ने ।
- महिनावारीको समयमा परीक्षण नगर्ने किनकि यसले नतिजामा असर गर्न सक्छ ।
- योनीबाट पानी बग्ने, योनी चिलाउने जस्ता समस्या भएको बेला नमूना संकलन गर्न मिल्दैन ।
- गर्भवती महिलाले सुत्केरी भएको १४ हप्ताभित्र संकलन गर्नुपर्दछ ।
- परिवार नियोजनका अस्थाई साधन प्रयोग गरिरहेको अवस्थामा भने नमूना संकलन गर्न सकिन्छ ।

एचपीभी डिएनए (HPV DNA) विधि उपलब्ध भएका क्षेत्रमा तपाईंले आफैं घरमै नमूना संकलन गर्न पनि सक्नुहुन्छ । यसका निम्ति स्वास्थ्य संस्थामा तपाईंलाई नमूना संकलनसम्बन्धी चित्र भएको सामग्री वा उपलब्ध भएसम्म भिडियो सामग्री देखाएर घरमै नमूना संकलनको तरिका बुझाउन सघाउँछन् । अथवा तलको चित्रमा देखाइएको विधिअनुसार घरमै नमूना संकलन गर्न पनि सक्नुहुन्छ ।

२.८.२ स्वयम /आफै नमुना (Sample) संकलन गर्ने विधि: स्वयम नमुना संकलन गर्न इच्छुक लक्षित समूहका महिलाले चित्रमा देखाए अनुसार नमुना संकलन गर्न सक्नेछन ।

	सावुन पानीले हात धुनुहोस र हात सुख्खा हुन दिनु होस् ।
	नमूना संकलन गर्न प्राप्त भएको VTM टयुव लेवलिङ भएको सुनिश्चित गर्नु होस्।
	प्राप्त स्वाव/ ब्रस स्टिकको Open ▲लेखेको भाग तिरवाट स्वाव/ ब्रस स्टिक खोल्नुहोस स्वाव /व्रसस्टिको खोलेकै भाग पट्टि समातेर नछोई विस्तारै वाहिर निकाल्नुहोस
	चित्रमा देखाए अनुसार एउटा खुट्टा केही अग्लो ठाउँमा राख्नु होस् ।
 चित्रमा देखाए अनुसार चोर औला र माझी औलाले योनिको मुख खोल्नु होस र अर्को हातले ब्रस/स्वाव स्टिकको स्वाव/ब्रस भएपट्टिको झण्डै २ इन्च (मार्क गरिएको सम्म) भाग योनिभित्र घुसाउनु होस	
	योनिभित्र उक्त ब्रस/ स्वाव स्टिकलाई २ देखि ३ पटक विस्तारै घुमाउनुहोस र ब्रस/ स्वाव स्टिकलाई विस्तारै योनीबाट वाहिर निकाल्नुहोस । **ध्यानाकर्षण**: *उक्त ब्रस/स्वाव भुईमा राख्नु हुदैन यदि भूईमा खसेमा नयाँ ब्रस/स्वाव स्टिक प्रयोग गर्नु होस ।*
 १. पहिले नै लेवलिङ गरिएको VTM को विर्को सहयोगीलाई खोल्न लगाउनुहोस । २. संकलन गरिएको नमुनाको स्वाव/ ब्रस स्टिक VTM भित्र राख्नुहोस । ३. VTM टयूव भन्दा वाहिर निस्केको ब्रस /स्वाव स्टिकको वाँकी भाग भाँच्नुहोस । ४. VTM टयूवको विर्को राम्ररी वन्द गर्नु होस । ५. VTM टयूवको लाई ZIP lock Bag मा राखी स्वास्थ्यकर्मीलाई दिनुहोस ।	

चित्र: नेपाल सरकारको स्वास्थ्य सेवा विभागअन्तर्गत परिवार कल्याण महाशाखाले जारी गरेको 'एचपीभी- डिएनए विधिबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सर जाँच (स्क्रिनिङ) कार्यविधि' मा राखिएका तस्विर ।

एचपीभी परीक्षणको परिणामहरू:

एचपीभी डिएनए परीक्षणको नतिजाहरू बढीमा ३० दिनभित्र आउँछ। नतिजाहरू दुई प्रकारका हुन सक्छन्:

नेगेटिभ (Negative)

अर्थ: परीक्षणमा उच्च-जोखिम भएका HPV भाइरस देखिएका छैनन्।
नतिजा: अहिले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम धेरै कम छ। सामान्यतया ५ वर्षमा पुनः जाँच गर्नुपर्छ।

पोजेटिभ (Positive)

अर्थ: परीक्षणमा उच्च-जोखिम भएका HPV भाइरसहरू देखिएका छन्।
नतिजा: पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम बढ्न सक्छ। यस अवस्थामा, थप परीक्षणहरूको आवश्यकता पर्न सक्छ।

भीआइए पोजेटिभ हुँदैमा क्यान्सर भएको हो भन्न मिल्दैन ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर भैसकेको यकिन हुँदैमा पाठेघर नै निकाल्नुपर्छ भन्ने हुँदैन । रोगको चरण, क्यान्सरको स्थान र बिरामीको व्यक्तिगत आवश्यकताअनुसार विभिन्न उपचार विधिहरू उपलब्ध छन्। तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य स्थितिबारे डाक्टरसँग परामर्श गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ। यसले सबै उपलब्ध उपचारका विकल्पबारे जानकारी प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ । सबैभन्दा उपयुक्त उपचार विधि चयन गर्न सघाउँछ । समयमै जाँच (स्क्रिनिङ) र प्रारम्भिक पहिचानले उपचारको सफलतामा ठूलो भूमिका खेल्न सक्छ । विशेषगरी तपाईंको परिवारमा पहिला क्यान्सर लागिसकेको कोही छन् भने नियमित जाँच गराउनु अझै उपयुक्त हुन्छ। नेपालमा अधिकांश प्रमुख अस्पताल र स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर उपचारका सबै विधिहरू उपलब्ध हुँदै आएको छन्।

माथि उल्लिखित तीन उपचार विधिमध्ये कुन विधि चयन गर्ने भन्ने निर्णय क्यान्सरको चरण, बिरामीको स्वास्थ्य स्थिति र अन्य कारकहरूमा निर्भर गर्दछ।

बच्ने उपायहरू

- HPV विरुद्ध खोप लगाउने। ९ देखि १४ वर्ष उमेर समूहका किशोरीलाई यो खोप लगाउनु राम्रो हुन्छ।
- ३० वर्ष माथिका यौन सम्पर्क भएका सबै महिलाहरूले पाठेघरको मुखको परीक्षण नियमित गराउने । यसले प्रारम्भिक चरणमै रोग पहिचान गर्न मद्दत गर्छ र उपचारलाई सजिलो र प्रभावकारी बनाउँदछ।
- महिनावारीको बेला स्वास्थ्य र सरसफाइमा ध्यान दिने।
- २० 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 स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ। क्यान्सरको जोखिम घटाउन मद्दत गर्दछ।
- पाठेघर वा यौनसम्बन्धी कुनै लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै डाक्टरसँग परामर्श गर्ने।

श्रीमान् तथा परिवारका अन्य पुरुषको भूमिका

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम र उपचारमा श्रीमान्/पुरुषको भूमिका पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ। त्यसैले पुरुषहरूले महिलाको स्वास्थ्यप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण राख्नु र स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारीबारे छलफल गर्नु आवश्यक छ। श्रीमान्कै सहयोगले उपचारमा सफलता मिलेका उदाहरण पनि प्रशस्तै छन्। यस्ता सकारात्मक प्रयासले महिलाहरू स्वास्थ्य समस्याबारे परिवारमा खुलेर कुरा गर्न सक्छन् जसले गर्दा चिकित्सकसँग परामर्श गर्न

पनि सहज बनाउँछ । यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विषयमा कुराकानी गर्दा लाग्नसक्ने अफ्ठ्यारा हटाउन पनि मद्दत पुग्छ । क्यान्सरजस्तो गम्भीर रोगको पहिचान हुँदा बिरामीलाई मानसिक र भावनात्मक सहयोग आवश्यक पर्छ । परिवारको सहयोगले बिरामीको आत्मबल बढाउँछ र उपचार प्रक्रिया सहज बनाउँछ ।

कुरा गरौँ !

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम, पहिचान र उपचारबारे कुरा गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । परिवारमा खुला छलफलले यस क्यान्सरका लक्षण, रोकथामका उपायहरू र उपलब्ध उपचार विधिबारे जानकारी दिन्छ । परिवारमा स्वास्थ्य परीक्षणको महत्वबारे कुरा गर्दा महिलाहरूलाई नियमित जाँच गराउन प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ । क्यान्सर हुनसक्ने सम्भावना बेलैमा थाहा भए समयमै उपचार पाइन्छ र क्यान्सर हुनै पाउँदैन । यसले पैसाको बचत त हुन्छ नै, क्यान्सर लागिहाल्यो भने आइपर्ने पारिवारिक तनाव पनि घटाउँछ ।

त्यसैले हाम्रा घरदैलोमा आउने महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, अनमी अथवा अस्पताल जाँदा भेटिने स्वास्थ्यकर्मीसँग यसबारे छलफल गर्न लजाउनु हुँदैन । परिवारभित्र मात्र नभई आमा समूह, युवा क्लब, विद्यालय, विश्व विद्यालय, साथीभाइ, छरछिमेकी सबैका बीच पाठेघरको मुखको क्यान्सरका विषयमा कुराकानी गरौं ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक जाँच (स्क्रिनिङ) गर्नका लागि तपाईंको नजिकै निःशुल्क शिविर सञ्चालन हुने गरेका छन् । तपाईंको वडाका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले तपाईंलाइ कहाँ र कहिले शिविर हुन्छ भन्नेबारे सबै जानकारी दिनुहुनेछ । शिविरमा सबै जना जान पाइन्छ र यो निःशुल्क सेवा हो । समयमै आफ्नो पाठेघरको परीक्षण गरौं, क्यान्सर हुनबाट बचौं र बचाउँ ।