पोजेटिभ देखिए के गर्ने ?

थर्मोकोगुलेसन (Thermocoagulation)

भीआइएको नतिजा पोजेटिभ देखियो र क्यान्सर सुरुवाती चरण मात्रै छ भने महिलाहरूलाई थर्मोकोगुलेसनद्वारा उपचार गर्न सकिन्छ । थर्मोकोगुलेसन 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 योनिबाट 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 लाग्नुभन्दा १० देखि १५ वर्षअघि नै थाहा पाउन सकिन्छ । यसका लागि तीनदेखि पाँच वर्षमा नियमित परीक्षण गराउनु पर्छ ।

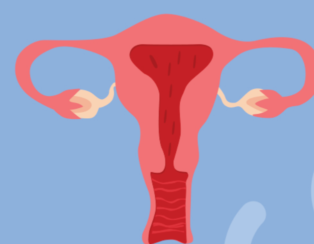
बच्ने उपायहरू

- ९ देखि १४ वर्ष उमेर समूहका किशोरीहरूलाई HPV विरुद्धको खोप लगाउने।
- तीस वर्ष माथिका महिलाहरूले नियमित पाठेघरको मुखको परीक्षण गराउने ।
- महिनावारीको बेला स्वास्थ्य र सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- बीस वर्ष पूरा भएपछि मात्र विहे गर्ने र बच्चा जन्माउने ।
- सुरक्षित यौन व्यवहार गर्ने ।
- धेरैजनासँग यौन सम्पर्क नराख्ने ।
- धूम्रपान/ मद्यपान नगर्ने ।
- स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम, र तनाव व्यवस्थापनले समग्र स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछ । क्यान्सरको जोखिम घटाउन मद्दत गर्छ ।
- पाठेघर वा यौन सम्बन्धी कुनै लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गर्ने ।

थप जानकारीका लागि स्क्यान गर्नुहोस्:

किन बुझ्नु जरूरी छ ?

पाठेघरको मुखको क्यान्सर



FEMALE CANCER FOUNDATION

Karuna foundation Nepal
Saving children from disability, one by one

प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
कोशी प्रदेश, धनकुटा

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 **३० देखि ६० वर्ष उमेरका सबै महिलाले** कम्तिमा पाँच वर्षमा एकपटक पाठेघरको मुखको जाँच गराउनुपर्छ । स्वास्थ्य समस्याहरूका बारे कुरा गर्न र जाँच गराउन लाज मान्नु हुँदैन । लाज भन्दा 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 भएका परिवर्तनहरू पत्ता लाग्छ । यसले 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 ।
- तपाईंको नजिकैको तोकिएका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा वा घुम्ति 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 पाठेघरको 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 ।

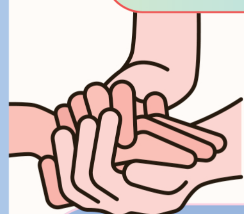
परिवारमा खुला छलफलले यस क्यान्सरका लक्षण, रोकथामका उपायहरू र उपलब्ध उपचार विधिहरूको बारेमा जानकारी दिन्छ । त्यसैले कुरा गरौ ।

क्यान्सरका लक्षण

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

- सामान्य महिनावारीको अवस्था बाहेकको समयमा रगत बग्नु
- यौन सम्पर्कका बेला वा पछि रगत आउनु
- योनिबाट 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 (स्क्रिनिंग) विधि:



१.एचपीभी डिएनए (HPV DNA)

यस परीक्षणमा पाठेघरको मुखबाट आवश्यक पर्ने नमूना लिई भाइरस भए नभएको जाँच गरिन्छ । यो विधिबाट स्वयं नमुना संकलन गर्न सकिन्छ ।

२. भिआइए (VIA)

पाठेघरको मुखको क्यान्सर पहिचान गर्ने अर्को उपयोगी विधि भनेको भिआइए (VIA) हो जुन तालीमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट गरिन्छ । भीआइए पोजेटिभ हुँदैमा क्यान्सर भएको हो भन्न मिल्दैन ।

३. प्याप स्मियर (PAP SMEAR)

यो जाँच विधि विशिस्ट अस्पतालहरूमा गरिन्छ जसमा पाठेघरको पानीको जाँच गरिन्छ ।