पाठेघरको मुखको क्यान्सर

पाठेघर महिलाको प्रजनन् प्रणालीको प्रमुख अंग हो ।पाठेघरको विभिन्न समस्याहरू मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर (Cervical Cancer) महिलाहरूमा देखा पर्न सक्ने एक गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो । नेपालमा महिलाहरूमा हुने क्यान्सर मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर पहिलो स्थानमा पर्छ । यस क्यान्सरका कारण धेरै महिलाहरूले अकालमै ज्यान गुमाइरहेका छन् । महिलाको पाठेघरमा क्यान्सर हुने सम्भावना छ कि छैन भन्ने तथ्य सामान्य जाँचबाटै पहिल्यै थाहा पाउन सकिन्छ र क्यान्सर हुनुअघि नै सामान्य उपचारबाट क्यान्सर हुनसक्ने सम्भावनालाई रोक्न सकिन्छ । यदि क्यान्सरको सुरुवात नै भएको रहेछ भने सुरुवाती चरणमै पत्ता लगाउन सकेमा उपचार गर्न धेरै सजिलो हुन्छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर, रोकथाम र उपचारका बारे थाहा पाउन तपाईंले यस सामाग्रीमा समेटिएका महत्वपूर्ण जानकारीहरू नछुटाई पढ्नु होला ।

> पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोकथाम गर्न सकिने क्यान्सर हो |तोकिएको सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा यो जाँच निःशुल्क गराउन सकिन्छ |

नेपालको अवस्था के छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, पाठेघरको मुखको क्यान्सरका घटनाहरू विश्वका अन्य मूलुकसँगै दक्षिण—पूर्व एशियामा पनि धेरै पाइन्छ । एक तथ्यांङ अनुसार नेपालमा सन् २०२३ मा २ हजार २ सय ४४ जनालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर पुष्टि भएको थियो । पुष्टि भएका मध्ये १ हजार ४ सय ९३ जनाको मृत्यु भएको थियो । यसलाई आधार मान्ने हो भने नेपालमा दैनिक लगभग छ जना महिलामा पाठेघरको मुखको क्यान्सर पुष्टि हुने गरेको छ । त्यसमध्ये लगभग ४ जना महिलाको हरेक दिन यसैका कारण मृत्यु हुने गरेको छ । STEEP २०१९ को सर्वेक्षण अनुसार ८.२ % महिलाले आफ्नो जीवन कालमा एक पटक पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परीक्षण गरेका छन् भने ५.९ % ले विगत ५ वर्ष भित्र जाँच गरेका छन् र कोशी प्रदेशमा जम्मा २.७ % महिलाहरुले परीक्षण गराएको छन् । दिगो बिकाश लक्ष्यले जनसंख्यामा आधारित रहेर कम्तिमा ७० महिलाको % (३० देखि ६० वर्षका) पाठेघरको मुखको स्क्रिनिङ्ग गर्न लक्ष्य निर्धारण गरेको छ ।

यसैले ३० देखि ६० वर्षका सबै महिलाहरूले प्रत्येक ५ वर्षमा पाठेघरको मुखको जाँच गराउनु पर्दछ । शरिरमा जिवाणु प्रवेश गरेको १० देखि १५ वर्षपछि मात्र क्यान्सर विकास हुन सक्ने अध्ययनले देखाएकोले सामान्यतया महिला तीस वर्ष भएपछि मात्र पाठेघरको मुखको जाँच (स्क्रिनिङ्ग) गरिन्छ । यद्यपी एचआइभी संक्रमित महिलाहरूमा जोखिम बढी हुने भएकाले २५ वर्षपछि नै ३ वर्षमा नियमित जाँच (स्क्रिनिङ्ग) गराउनु पर्छ । यौन सम्पर्क साथै योनिका छालाहरुको सम्पर्कबाट यो भाइरसहरू सर्ने जोखिम हुन्छ ।

कसले बुझ्न आवश्यक छ ?

पाठेघरको मुखको क्यान्सरका बारेमा सबै लिंग र समुदायले बुझ्न जरूरी छ ।

- किशोरीहरूः सानो उमेरमा बिहे गर्ने, २० वर्षको उमेरभन्दा अगाडी असुरक्षित यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुने, किशोरावस्थामै आमा बन्ने किशोरीहरूमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम धेरै हुन्छ । यसै कारण यी बुझ्न र सावधानी अपनाउन अत्यन्त जरुरी छ ।
- महिलाहरूः सबै उमेरका महिलाहरूले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको लक्षण थाहा पाउनु र रोकथामका उपायका बारे बुझ्नु जरुरी छ ।

- पुरुषहरू: पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउने HPV भाइरस संक्रमित महिलासंगको यौन सम्पर्कको माध्यमबाट पुरुषमा पनि सर्न सक्छ । संक्रमित पुरुषसँग यौन सम्बन्धमा रहेका महिलामा सर्न सक्छ । यो भाइरसले पुरुषमा लिंगको मलद्धारको क्यान्सरको जोखिम बढ्न सक्छ । त्यसैले महिला र पुरुष दुबैले सुरक्षित योन सम्पर्क गर्नु यस बारेमा बुझ्न र सावधानी अपनाउन जरुरी छ ।

<u>बेलैमा पाठेघर जाँच्नुका फाइदा:</u>

- बेलैमा जाँच गर्दा पाठेघरको मुखको कोशिकाहरूमा भएका असामान्य परिवर्तनहरू पत्ता लाग्छ जसले गर्दा क्यान्सरको सम्भावना छ कि छैन भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।
- क्यान्सर सुरुमै पत्ता लागेमा प्रभावकारी उपचारले निको हुन्छ।

- बेलैमा पाठेघरको जाँचले समुदायमा स्वास्थ्य सचेतना बढाउँछ ।

<u>पाठेघरको मुखको क्यान्सर</u>

पाठेघर योनिसँग जोडिएको हुन्छ । मुख्यत: यो क्यान्सर पाठेघरको मुखको कोशिकाहरूमा हुन्छ । ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) नामक भाइरसले पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउँछ । यो भाइरसले पाठेघरको कोशिकाहरूको असामान्य वृद्धि गराउँछ र क्यान्सरको सम्भावना बढ्छ । लामो समयसम्म (HPV) भाइरस संक्रमणको कारण यो क्यान्सर हुन्छ। पाठेघरको मुखमा भाइरसको संक्रमण भए नभएको सुरुवाती चरणमै पत्ता लगाउन सके क्यान्सरको जोखिमलाई पहिल्यै रोक्न सकिन्छ ।

सामान्य अवस्थामा, शरीरको कोशिकाहरूको वृद्धि र विभाजन निश्चित नियमहरू अनुसार हुन्छ । शरीरको कुनै पनि अङ्गको कोशिकाहरू अनियन्त्रित रूपमा वृद्धि र विभाजन हुने अवस्थालाई क्यान्सर भनिन्छ ।यसरी अनियन्त्रित रूपमा पाठेघरको मुखको कोशिकाहरूको वृद्धि र विभाजन हुने अवस्थालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर भनिन्छ ।

<u>कसरी थाहा पाउने ?</u>

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 अत्यधिक वा लामो समयसम्म रगत बग्नु,
- महिनावारी सुकिसकेको महिलामा पुनः योनीबाट रगत आउनु,
- यौन सम्पर्कका बेला वा पछि रगत आउनु,
- योनिबाट बारम्बार गन्हाउने पानी बग्नु,
- पिसाब गर्दा दुख्ने वा पोल्ने हुनु,
- निरन्तर तल्लो पेट वा ढाड दुख्नु,
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु,
- थकाइ लागिरहनु र तौल घट्दै जानु आदी ।यदि क्यान्सर अरू अङ्गहरूमा फैलिसकेको छ भने अङ्ग अनुसार लक्षण देखिन्छ । जस्तै: खुट्टा सुन्निने, ढाड कम्मर दुख्ने, खोकी लाग्ने आदि ।

यी माथिका लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ ।

- लक्षण नदेखिए पनि ३० देखि ६० वर्ष उमेरका सबै महिलाले हरेक पाँच बर्षको अन्तरालमा पाठेघरको मुखको जाँच गराउनु पर्दछ |
- महिलाहरुले स्वास्थ्य समस्याहरुका बारे कुरा गर्न र जाँच गराउन लाज मान्नु हुँदैन | लाज भन्दा ठुलो स्वास्थ्य

क्यान्सरका कारण र जोखिम

- ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रमुख कारण हो ।
- धेरै बच्चा जन्माउने र लामो समयसम्म गर्भ निरोधक चक्कीहरू प्रयोग गर्ने महिलाहरूमा 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 बढाउँछ ।
- धूम्रपान र मद्यपानले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर पार्छ र HPV संक्रमण भई क्यान्सर हुने सम्भावना बढाउँछ ।
- एचआइभी/एड्स, अङ्ग प्रत्यारोपण, कुपोषण वा अन्य कारणले रोगसँग लड्ने प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका महिलाहरूमा 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 सम्पर्क मार्फत सर्दछ । कण्डम प्रयोग गर्दा भाइरस जोखिम कम गर्न सकिन्छ तर सम्पूर्ण रूपमा रोक्न सकिँदैन ।
- सङ्क्रमित छालाबाटः HPV भाइरस सङ्क्रमित व्यक्तिको गुप्ताङ्गको छालाको सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ।

प्रारम्भिक जाँच (स्क्रीनिङ्ग)

स्क्रीनिङ्ग (Screening) एउटा जाँच प्रक्रिया हो जसले महिलामा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको सम्भावना छ वा छैन यकिन गर्न सहयोग गर्नुका । साथै तत्काल उचित उपचार वा नियमित उपचारको सल्लाह दिन समेत मद्दत गर्दछ। स्क्रीनिङ्गको मुख्य उद्देश्य भनेकै व्यक्तिको स्वास्थ्य स्थिति जाँच गर्नु र क्यान्सरको प्रारम्भिक सङ्केतहरू पत्ता लगाउनु हो।

यदि स्क्रीनिङ्गमा क्यान्सरको सम्भावना बढाउने सङ्केत देखिएमा त्यसपछि विशेष परीक्षण (Cervical Biopsy) गर्न प्रेषण गरिन्छ । यो विशेष परीक्षणले वास्तवमा क्यान्सर छ वा छैन पत्ता लगाउदछ।

स्क्रीनिङ्ग पोजेटिभ आउनु भनेको क्यान्सर हो भनेर डराइहाल्नु पर्दैन । यो क्यान्सर हुन सक्ने सम्भावना मात्र हो।

कसले जाँच गर्नुपर्छ ?

- २५ वर्षको उमेर भन्दा माथिका हरेक एचआइभी सङ्क्रमित महिलाहरूले प्रत्येक ३/३ वर्षमा
- ३० वर्षको उमेर भन्दा माथिका सबै महिलाहरूले प्रत्येक ५/५ वर्षमा
- एचपिभी खोप पाएका लक्षित समूहका महिलाले पानी जाँच गराउनु पर्छ प्रत्येक ५/५ वर्षमा
- सुत्केरी भएको ६ हप्ता पछि
- गर्भपतन भएको २ हप्ता पछि
- महिवारी भएको व योनिबाट रगत बगेको समयमा नगर्ने

प्रारम्भिक जाँच (स्क्रिनिङ्ग) बिधिः

१. एचपीभी डिएनए (HPV) विधिः यो विधिबाट ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) संक्रमण भए नभएको यकिन गर्न गरिन्छ । यस परीक्षणमा पाठेघरको मुखबाट आवश्यक पर्ने नमुना लिई भाइरस भए नभएको जाँच गरिन्छ ।

एचपीभी डिएनए (HPV) विधिबाट गरिने परीक्षणका लागि आवश्यक पर्ने नमुना सेवाग्राही स्वयंमले संकलन गर्न सक्छन्

परीक्षण अघि ध्यान दिनु पर्ने कुराः

- परीक्षण भन्दा चौबिस घण्टा अघि देखि यौन सम्पर्क नगर्ने, योनी नपखाल्ने र ४८ घण्टा अघि देखि महिनावारीका बेलामा प्रयोग गरिने सेनीटरी प्याड बाहेक अन्य बाह्य सामग्री प्रयोग नगर्ने ।
- महिनावारीको समयमा परीक्षण नगर्ने किनकि यसले नतिजामा असर गर्न सक्छ ।
- योनीबाट पानी बग्ने, योनी चिलाउने जस्ता समस्या भएको बेला नमुना सङ्कलन गर्न मिल्दैन ।
- परिवार नियोजनका अस्थायी साधन प्रयोग गरिरहेको अवस्थामा भने नमुना सङ्कलन गर्न सकिन्छ ।

एचपीभी परीक्षणको परिणामहरूः

नेगेटिभ (Negative)

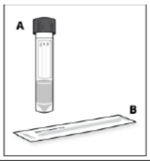
नतिजाः अहिले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम धेरै कम छ। सामान्यतया ५ वर्षमा पुनः जाँच गर्नुपर्छ।

पोजेटिभ (Positive)

नतिजाः क्यान्सर गराउन सक्ने जीवाणु देखिएको छ | पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम बढ्न सक्छ। यस अवस्थामा, थप परीक्षणहरूको आवश्यकता पर्छ।

तलको चित्रमा देखाइएको विधि अनुसार घरमै नमुना सङ्कलन 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।

	साबुन पानीले हात धुनुहोस र हात सुख्खा हुन दिनु होस्।
	नमूना संकलन गर्न प्राप्त भएको VTM ट्युव 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

चित्र:स्रोत: नेपाल सरकार स्वास्थ्य सेवा विभाग अन्तर्गत परिवार कल्याण महाशाखाले जारी गरेको 'एचपीभी—डिएनए विधिबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सर जाँच (स्क्रिनिंग) कार्यविधि तस्बिर।

२. **भिजुअल इन्सपेक्सन विथ एसिटिक एसिड (VIA) विधि:** यो पाठेघरको मुखको जाँच विधि स्वास्थ्य संस्थाहरूमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी बाट गरिन्छ । भीआइए (VIA) पाठेघरको मुखको क्यान्सर परीक्षण गर्न उपयोगी छ ।यदि असामान्य कोशिकाहरू छन् भने तिनीहरू सेतो रङ्गमा परिवर्तन भएका हुन्छन्, जुन सहजै देख्न सकिन्छ । यो परीक्षणमा कुनै दुखाई 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 पुर्याउँदछ । कार्यक्रम लागूभएका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा भीआइए प्रविधिबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परीक्षण नि:शुल्क गरिन्छ ।

थर्मोकोगुलेसनद्वारा (Thermocoagulation) उपचार

भीआइएको नतिजा पोजेटिभ देखियो भने महिलाहरूलाई थर्मोकोगुलेसनद्वारा उपचार गर्न सकिन्छ जुन सरल र प्रभावकारी विधि हो ।यसले पाठेघरको मुखमा भएको असामान्य कोशिकाहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्दछ ।यो उपचारको लागि अस्पताल भर्ना हुनु पर्दैन ।नष्ट भएका कोशिकाहरू आफैं झर्छन र त्यहाँ नयाँ स्वास्थ्य कोशिकाहरू विकास हुन्छ ।यो विधि धेरैजसो महिलाहरूको लागि सुरक्षित, पीडारहित र प्रभावकारी हुन्छ । उपचारका क्रममा

थोरै असहज महसुस हुन सक्छ । थर्मोकोगुलेसन उपचारको क्रममा र उपचारपछि सामान्य असरहरू देखिन सक्छन्ः

- उपचारको समयमा वा पछि हल्का तल्लो पेट दुख्न सक्छ। सामान्यतया केही समयपछि ठिक हुन्छ ।
- उपचारपछि केही दिनसम्म योनिबाट 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 असरहरू धेरै गम्भीर भएमा वा लामो समयसम्म रहिरहेमा, स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

उपचार गरेको ४ हप्ता सम्म यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन साथै योनिमा केही पनि वाहय सामग्रीको प्रयोग गर्नु हुदैनजसले उपचार गरेको ठाउँलाई पूर्ण रूपमा निको हुन मद्दत गर्नुका साथै संक्रमणको जोखिम पनि कम गर्दछ । उपचार गरेको १ वर्षपछि फेरि अनिवार्य भिआइए (VIA) परीक्षण गराउनु पर्दछ । यसले उपचारको प्रभावकारिता जाँच्न सघाउँछ । पुनः असामान्य कोशिकाहरू आए नआएको यकिन गर्न मद्दत गर्छ ।

३. **प्याप स्मियर (Pap Smear) विधिः** यो सेवा विशिष्छिकृत सेवा प्रदायक अस्पतालहरूमा पाइन्छ जसमा पाठेघरको पानीको जाँच गरिन्छ। यो प्रक्रिया स्वास्थ्यकर्मी वा स्त्रीरोग विशेषज्ञले मात्रै गर्छन् । सङ्कलित नमुनालाई माइक्रोस्कोपबाट जाँच गरी कोशिकामा असामान्य परिवर्तनहरू छ/छैन पहिचान गरिन्छ । यसले क्यान्सरको प्रारम्भिक चरणको सङ्केत दिन सक्छ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर भैसकेको एकिन भएर पाठेघर निकाल्दैमा रोग निको हुँदैन। तसर्थ यसको तोकिएको उपचार गर्नु पर्छ ।

बच्ने उपायहरू

- HPV विरुद्धको खोप लगाउने।९ देखि १४ वर्ष उमेर समूहका किशोरीहरूलाई यो खोप लगाउनु पर्दछ ।
- तीस वर्ष माथिका सबै महिलाहरूले नियमित पाठेघरको मुखको परीक्षण गराउने ।
- महिनावारीको बेला स्वास्थ्य र सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- बीस वर्ष पूरा भएपछि मात्र विहे गर्ने र आमा वावु शारिरक तथा मानसिक रूपमा परिपक्क भए पश्चात मात्र बच्चा जन्माउने।
- सुरक्षित यौन व्यवहार गर्ने ।धेरै जनासँग यौन सम्पर्क नराख्ने ।
- धूम्रपान/मद्यपान नगर्ने ।
- स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम, र तनाव व्यवस्थापनले समग्र स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछ र क्यान्सरको जोखिम घटाउन मद्दत गर्दछ ।
- पाठेघर वा यौन सम्बन्धी कुनै लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै चिकित्सकसँग परामर्श गर्ने ।

श्रीमान् तथा परिवारका अन्य पुरुषको भूमिका

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम र उपचारमा श्रीमान/पुरुषको भूमिका पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ । त्यसैले पुरुषहरूले महिलाको स्वास्थ्य प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण राख्नु र स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीहरूका बारेमा छलफल गर्नु आवश्यक छ । श्रीमानकै सहयोगले उपचारमा सफलता मिलेका उदाहरणहरू पनि प्रशस्तै छन्। यस्ता सकारात्मक प्रयासले महिलाहरू स्वास्थ्य समस्याकारबारे परिवारमा खुलेर कुरा गर्न सक्छन् । जसले गर्दा

चिकित्सकसँग परामर्श गर्न पनि सहज बनाउँछ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका विषयमा कुराकानी गर्दा लाग्नसक्ने अप्ठ्यारा हटाउन पनि मद्दत पुग्छ । क्यान्सरजस्तो गम्भीर रोगको पहिचान हुँदा बिरामीलाई मानसिक र भावनात्मक सहयोगको आवश्यकता पर्छ । परिवारको सहयोगले बिरामीको आत्मबल बढाउँछ र उपचार प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ ।

कुरा गरौं !

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम, पहिचान र उपचार बारे कुरा गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लक्षण, रोकथामका उपायहरू र उपलब्ध उपचार विधिहरूको बारेमा परिवार र खुला छलफल गर्नुपर्छ। परिवारमा स्वास्थ्य परीक्षणको महत्वबारे कुरा गर्दा महिलाहरूलाई नियमित रूपमा 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 ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक जाँच (स्क्रिनिङ्ग) गर्नका लागी तपाइको नजिकै निःशुल्क शिविर संचालन हुन्छन्। तपाईको वडाका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले तपाईलाई कहाँ र कहिले शिविर हुन्छ भन्ने बारे सबै जानकारी दिनुहुनेछ।

FEMALE CANCER FOUNDATION

Karuna foundation Nepal
Saving children from disability, one by one

प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
कोशी प्रदेश, धनकुटा