

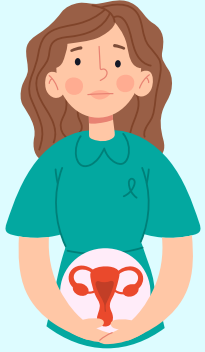


香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

पाठेघरकोमुखको क्यान्सर सचेतनामहिना



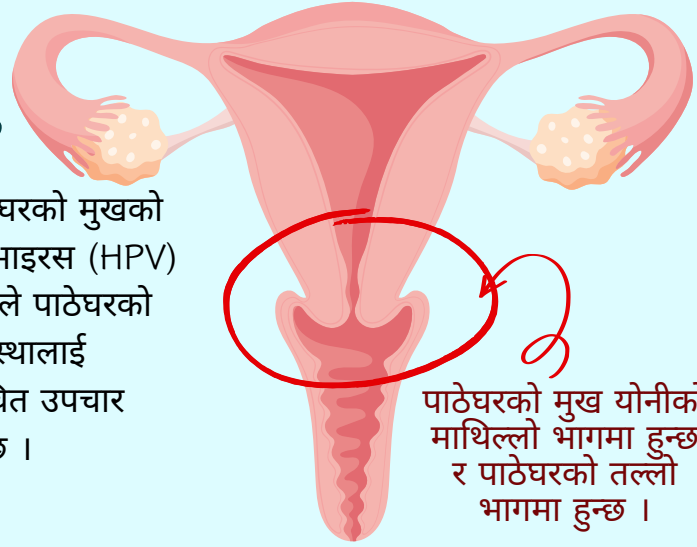
Community Health Education Project



विश्व स्वास्थ्य संगठन अन्तर्गत क्यान्सर सम्बन्धी अनुसन्धानका लागि अन्तर्राष्ट्रिय एजेन्सीले प्रत्येक जनवरीलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर सचेतना महिनाको रूपमा तोकेको छ । पाठेघरको मुखको क्यान्सर महिलाको स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्ने क्यान्सरहरू मध्ये सबै भन्दा धेरै हुने क्यान्सरहरूमा एक हो । हङकङमा, साल 2019 मा 520 नयाँ केसहरू साथै 8 औं सबैभन्दा धेरै महिलाहरूमा हुने क्यान्सर हो । प्रारम्भिक चरणमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर निको हुने दर 90% सम्म पुग्न सक्छ । तसर्थ, यसको चाँडो निदान र उपचार गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

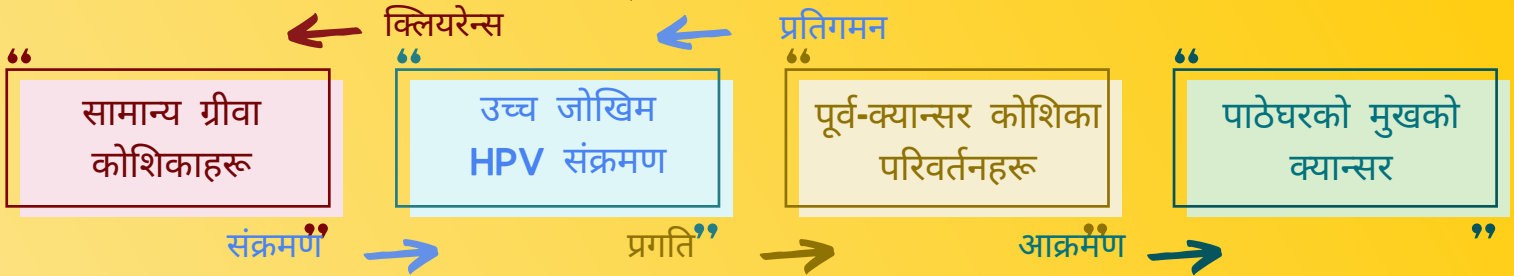
पाठेघरकोमुखको क्यान्सर भनेको केहो?

पाठेघरको क्यान्सर पाठेघरको मुखबाट सुरु हुन्छ । लगभग सबै पाठेघरको मुखको क्यान्सरहरू क्यान्सर पैदा गर्ने (वा उच्च जोखिम) ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस (HPV) को प्रकारहरू मध्ये एकको लगातार संक्रमणको कारणले हुन्छ । यसले पाठेघरको मुखको कोशिकाहरूमा असामान्य परिवर्तन ल्याउन सक्छ, यस अवस्थालाई सर्भिकल इन्ट्राएपिथेलियल नियोप्लासिया (CIN) भनिन्छ । यदि उचित उपचार नभएमा केहि समयपछि CIN क्यान्सरको रूपमा विकसित हुन सक्छ । (70% पाठेघरकोक्यान्सर HPVप्रकार 16र 18बाट हुन्छ ।)



पाठेघरको मुख योनीको माथिल्लो भागमा हुन्छ र पाठेघरको तल्लो भागमा हुन्छ ।

ग्रीवाको क्यान्सरमा सामान्य ग्रीवा कोशिकाहरूको विकास



HPVसंक्रमण / पाठेघरकोमुखको क्यान्सरकोजोखिम कारकहरू

सुर्ती धूम्रपान

5 वर्षभन्दाबढीसमयसम्ममौखिकगर्भनिरोधकचक्कीहरूकोदीर्घकालीनप्रयोग गरेमा

यौन संचारित रोगहरू (STDs) सँगै संक्रमित भएमा

कमजोर प्रतिरक्षा भएमा

एकभन्दा बढी यौन साझेदारहरू भएमा (महिला वा उनको साझेदारको उच्च संख्यामा यौन साझेदारहरू भएमा उच्च जोखिम)



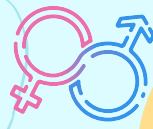
यौनसम्पर्क गरेका महिलाहरूमा उच्च जोखिम हुन्छ (सानै उमेरमा यौनसम्पर्क गरेमा, धेरै बच्चाहरूलाई जन्म दिएका वा सानै उमेरमा पहिलो गभविस्था भएका)

सामान्यलक्षणहरू

क्यान्सरको प्रारम्भिक चरणमा कुनै पनि लक्षणहरू देखा नपर्न सक्छ ।



- क्यान्सरको प्रारम्भिक चरणमा कुनै पनि लक्षणहरू देखा नपर्न सक्छ ।
 - महिनावारीको बीचको अन्तरालमा
 - यौनसम्पर्क गर्दा वा पछि
 - रजोनिवृत्ति पछि
- दुर्गन्धित योनी स्राव
- कम्मर दुख्ने, ढाड दुख्ने
- पिसाबमा रगत हुनु वा पिसाब गर्दा दुख्ने
- खुट्टा सुन्निने
- सामान्य थकान र तौल घट्ने



रोकथाम



- नियमित पाठेघरको जाँच गर्नुहोस् ।
- यौन सम्पर्क गर्नु अघि HPV खोप लिनुहोस् ।
- HPV संक्रमणको सम्भावना कम गर्न सुरक्षित यौन अभ्यास गर्नुहोस् ।
 - कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् ।
 - धेरै यौन साझेदारहरू नबनाउनुहोस् ।
- धूम्रपान नगर्नुहोस् ।



पाठेघरको जाँच

- ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस (HPV) परीक्षण / साइटोलोजी परीक्षण (प्याप स्मियर पनि भनिन्छ) समावेश गर्नुहोस् ।
- पाठेघरको मुखमा प्रारम्भिक असामान्य परिवर्तनहरू पत्ता लगाउनको लागि छिटो र सरल परीक्षण हो । असामान्य कोशिकाहरूको मतलब क्यान्सर हो भन्ने होइन । यदि परीक्षणको नतिजाले असामान्य कोशिकाहरू देखाउँछ भने, थप अनुसन्धान सामान्यतया (जस्तै कोल्पोस्कोपी) आवश्यक हुन्छ ।
- स्क्रिनिङको क्रममा, स्पेकुलम भनिने उपकरण योनीमा घुसाईन्छ र त्यसपछि पाठेघरको मुखबाट नमूना संकलन गर्न नरम ब्रशको प्रयोग गरिन्छ । नमूना प्रशोधनका लागि प्रयोगशालामा पठाईनेछ ।



* 25 देखि 64 वर्षको औसत जोखिमका लक्षणहरू नभएका महिलाहरूका लागि जसले यौन सम्पर्क गरेका छन् भने उनीहरूले नियमित रूपमा पाठेघरको मुखको जाँच गर्नुपर्छ ।

* बढ्दो जोखिममा रहेका महिलाहरूका लागि डाक्टरको मूल्याङ्कनको आधारमा बारम्बार जाँचहरू आवश्यक पर्न सक्छ ।

तपाईंको पछिल्लो पाठेघरको जाँचको नतिजा सामान्य भएतापनि तपाईंले कुनै पनि लक्षण देखा परेमा जतिसक्दो चाँडो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ ।