सर्वाइकल स्मियर परीक्षण

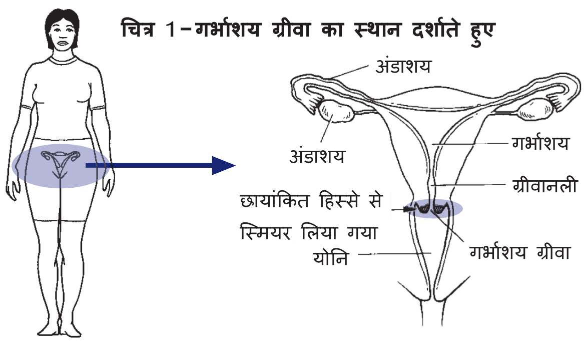
महिलाओं के लिए क्या जानना ज़रूरी है

मेरा स्वास्थ्य, मेरा शरीर, मेरा भविष्य

My health, my body, my future

नमस्ते और आपका स्वागत है

नेशनल सर्वाइकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम का हिस्सा बनने और हर तीन साल में सर्वाइकल स्मियर परीक्षण करवाने से सर्वाइकल कैंसर को रोका जा सकता है। सर्वाइकल स्मियर परीक्षण गर्भाशय ग्रीवा की सतह पर कोशिकाओं के किन्हीं असामान्य परिवर्तनों को दर्शाता है। (चित्र 1 देखें।)



चित्र 1–गर्भाशय ग्रीवा का स्थान दर्शाते हुए

सर्वाइकल कैंसर और मानवीय पैपिलोमावाइरस

- सर्वाइकल कैंसर मानवीय पैपिलोमावाइरस (HPV) के कारण होता है। HPV एक यौन संचारित संक्रमण है जो लगभग सभी लोगों को उनके जीवन के किसी न किसी बिंदु पर प्रभावित करता है।
- कई प्रकार के HPV मौजूद हैं।अधिकांश HPV संक्रमण अपने आप समाप्त हो जाते हैं।
- केवल HPV के कुछ प्रकार असामान्य, कैंसर पूर्वकोशिकाओं में परिणत होते हैं जो कैंसर में बदल सकते हैं।
- हालाँकि स्थायी HPV संक्रमणों का कोई इलाज नहीं है, फिर भी HPV द्वारा उत्पन्न होने वाले असामान्य कोशिकाओं का इलाज है।

नियमित रूप से हर तीन साल में स्मियर परीक्षण करवाना, असामान्य कोशिका परिवर्तन का पता लगाने और उसके इलाज तथा सर्वाइकल कैंसर को विकसित होने से रोकने का बेहतरीन तरीका है।

सर्वाइकल स्मियर परीक्षण किसे करवाना चाहिए?

20 साल से लेकर 70 साल तक की आयुवाली सभी महिलाओं को, जो यौनरूप से सक्रिय हैं, नियमितरूप से स्मियर परीक्षण करवाना चाहिए।

जिन महिलाओं ने हिस्टरेक्टोमी (गर्भाशय हटाना) करवाया हो, उन्हें अपने डॉक्टर या स्मियरटेकर से सलाह लेनी चाहिए कि क्या उन्हें फिर भी सर्वाइकल स्मियर परीक्षण करवाने की ज़रूरत है।

सर्वाइकल स्मियर परीक्षण के लिए आपको कहाँ जाना होगा?

निम्नलिखित विकल्प हैं:

- अपने डॉक्टर या प्रैक्टिसनर्स के पास
- परिवार नियोजन क्लिनिक
- अपने यौन स्वास्थ्य सेवा केंद्र
- माराई-आधारित या अन्य माओरी स्वास्थ्यकेंद्र
- सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, जैसे पेसिफ़िक हेल्थ सेंटर और महिलाओं के स्वास्थ्य केंद्र।

उपर्युक्त अधिकांश सेवा केंद्रों में महिला स्मियर टेकर होती हैं।

सर्वाइकल स्मियर परीक्षण का खर्च उतना ही होगा जितना आप सामान्य रूप से अपने डॉक्टर या नर्स से मुलाक़ात पर भुगतान करते हैं। कुछ सामुदायिक या प्राथमिक स्वास्थ्य संगठन मुफ़्त या कम लागतवाली सेवा प्रदान करते हैं।

महिलाओं को कितनी बार सर्वाइकल स्मियर परीक्षण करवाने की ज़रूरत होती है?

- महिलाओं को हर तीन साल में एक बार सर्वाइकल स्मियर परीक्षण कराने की सलाह दी जाती है। अनुसंधान अधिक लगातार स्मियरों से बहुत कम अतिरिक्त लाभ दर्शाते हैं।
- सर्वाइकल कैंसर को विकसित होने में आमतौर पर कई साल लगते हैं। किसी भी असामान्य कोशिका का पता लगाया जा सकता है और कैंसर बनने से रोकने के लिए उसका इलाज किया जा सकता है।
- अगर यह आपका पहला सर्वाइकल स्मियर परीक्षण है, या अगर आपने पाँच साल से कोई परीक्षण नहीं करवाया है, तो आपको एक साल के अंदर दूसरी बार परीक्षण करवाने की सलाह दी जाएगी।
- कुछ परिस्थितियों में, आपको कई परीक्षण करवाने की सलाह दी जा सकती है, जैसे कि किसी असामान्य परिणाम के बाद।

चित्र 2 – सर्वाइकल स्क्रीनिंग के लाभ दर्शाते हुए

स्क्रीनिंग के बिना*	3-वर्षीय नियमित स्क्रीनिंग के साथ*
हर 90 महिलाओं में से एक में सर्वाइकल कैंसर विकसित हो सकता है।	हर 570 महिलाओं में से एक में सर्वाइकल कैंसर विकसित हो सकता है।
हर 200 महिलाओं में से एक की मृत्यु सर्वाइकल कैंसर के कारण हो सकती है।	हर 1280 महिलाओं में से एक की मृत्यु सर्वाइकल कैंसर के कारण हो सकती है।

*न्यूज़ीलैंड के अनुमानित आँकड़े

सर्वाइकल स्मियर परीक्षण

आपको एक ओर पलटकर या घुटने मोड़कर अपनी पीठ के बल लेटने को कहा जाएगा। आपके शरीर के निचले हिस्से को एक चादर से ढ़क दिया जाएगा। स्मियर टेकर एक स्पेकुलम की सहायता से धीरे से योनि को खोलती है और एक छोटे स्पैचुला या छोटे ब्रश से गर्भाशय ग्रीवा की सतह से कोशिकाओं का एक नमूना ले लेती है।इस प्रक्रिया में केवल कुछ मिनट लगेंगे। उसके बाद नमूने को जाँच के लिए प्रयोगशाला भेज दिया जाता है।

कुछ महिलाओं को परीक्षण असहज महसूस हो सकता है, लेकिन आमतौर पर इसके कारण कोई दर्द नहीं होता है ।अगर आप शर्मिंदगी या बेचैनी महसूस करती हैं, तो अपने स्मियर टेकर को अपनी परेशानी बताएँ। अगर आप चाहेंतो अपने साथ किसी सहायक को ले जा सकती हैं। बेहतर होगा कि आप अपने मासिक धर्मके दौरान परीक्षण न करवाएँ।

सभी स्क्रीनिंग की तरह सर्वाइकल स्क्रीनिंग 100% प्रभावी नहीं है और नियमित स्क्रीनिंग के बावजूद कुछ महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर विकसित हो जाएगा। वैसे तो सर्वाइकल कैंसर के ख़तरे को कम किया जा सकता है, लेकिन स्क्रीनिंग से इसे समाप्त नहीं किया जा सकता है।

द्रव-आधारित कोशिका-विज्ञान

द्रव-आधारित कोशिका विज्ञान (LBC), सर्वाइकल स्मियर तैयार और प्रसंस्कृत करने की एक विधि है।LBC में कोशिकाओं को द्रव में डाला जाता है, और द्रवको परीक्षण के लिए भेज दिया जाता है।

HPV (सर्वाइकल) वैक्सीन

जिन महिलाओं ने HPV वैक्सीन लगवाया है, उन्हें सर्वाइकल स्मियर परीक्षण जारी रखना चाहिए।

सर्वाइकल स्मियर परीक्षणके परिणाम

सर्वाइकल स्मियर परीक्षण एक बेहतरीन स्क्रीनिंग साधन हैं, लेकिन वे अचूक नहीं हैं।

तरल मिश्रण में पर्याप्त कोशिकाएँ परीक्षणके लिए मौजूद न होने पर कुछ महिलाओं को दोबारा एक और परीक्षण के लिए आने के लिए कहा जा सकता है।

अगर आपका परिणाम असामान्य हो, तो आपको अन्य परीक्षणोंके लिए वापस बुलाया जा सकता है।असामान्य परिणाम का मतलब शायद ही कभी कैंसर हो सकता है।

अगर किसी महिला को बताया गया है कि उसका स्मियर असामान्य है, तो उन्हें एक और स्मियर देना होगा या उन्हें कॉल्पोस्कोपी करवाने के लिए कहा जाएगा। इन परीक्षणों के परिणाम यह दर्शा सकते हैं कि कोई असामान्य कोशिका मौजूद नहीं है और किसी इलाज की ज़रूरत नहीं है।

सर्वाइकल स्क्रीनिंग पुस्तिका: **सर्वाइकल स्मियर परीक्षण परिणामों को समझना**, कोड HE4598 देखें।

अपने सर्वाइकल स्मियर परीक्षणके परिणाम प्राप्त करना

आपको अपने परिणाम प्राप्त करने के लिए अपने स्मियर टेकर से संपर्क करना होगा।वे इस काम के लिए आमतौर पर दो से चार सप्ताह लेंगी। प्रोग्राम द्वारा आप से केवल उस स्थिति में संपर्क किया जाएगा, जब आपका परिणाम असामान्य हो। आपको मेल द्वारा सूचित किया जाएगा और साथ ही, ज़रूरत पड़ने पर किसी भी फ़ॉलो-अपकी सूचना दी जाएगी।

असामान्य कोशिकाओं का इलाज कैसे किया जाता है

अगर आपका असामान्य स्मियर परिणाम है, तो आपको अगले कुछ महीनों के भीतर स्मियर परीक्षण दोहराने और अगर आवश्यक हो, तो कॉल्पोस्कोपी करवाने की सलाह दी जा सकती है।

कॉल्पोस्कोपी गर्भाशय ग्रीवा का एक परीक्षण है, जिसमें कॉल्पोस्कोप का उपयोग किया जाता है। कॉल्पोस्कोप एक स्टैंड पर लगे दूरबीन की एक जोड़ी की तरह नज़र आता है।यह गर्भाशय ग्रीवा और योनि की दीवार को बड़ा करके दिखाता है ताकि असामान्य कोशिका ओंका पता लगाया जा सके। (**कॉल्पोस्कोपी** पुस्तिका, कोड HE1202 देखें।)

जानकारी स्वास्थ्य और सेहतको बेहतर बनाती है

Knowledge improves health and well-being

एक महत्वपूर्ण संदेश

अपने डॉक्टर से मिलें अगर:

- आपकी माहवारी के बीच खून बह रहा है या धब्बा नज़र आता है
- आपके संभोग के बाद खून बह रहा है या धब्बा नज़र आता है
- आपकी माहवारी बंद होने (रजोनिवृत्ति) के बाद खून बह रहा है या धब्बा नज़र आता है
- आपकी कमर में लगातार दर्द रहता है
- आपके संभोग के दौरान दर्द होता है
- आपकी योनि से असामान्य स्राव होता है।स्राव बदबूदार हो सकता है, जिसका रंग सफ़ेद से गुलाबी, भूरे या हरे रंगमें बदल गया है या खूनकी धारियों के साथ है।

ये लक्षण कई कारणों से हो सकते हैं और इसका मतलब शायद ही कभी होता है कि आपको सर्वाइकल कैंसर है। फिरभी, आपको अपने डॉक्टर से उनकी जाँच करवानी चाहिए।

राष्ट्रीय सर्वाइकल स्क्रीनिंग कार्यक्रम

इस कार्यक्रम का लक्ष्य सर्वाइकल कैंसर को रोकना है। सर्वाइकल स्मियर वाली सभी महिलाएँ तब तक इस कार्यक्रम का हिस्सा हैं, जब तक कि वे न कहें, कि वे भाग लेना नहीं चाहती हैं।

सर्वाइकल स्मियर परीक्षण जानकारी के रिकॉर्डिंग लाभ में निम्न शामिल हैं:

- आपके लिए, आपके स्मियर टेकर और आपके परीक्षणों की जाँच करने वाले प्रयोगशाला के लिए तैयार रिकॉर्ड की उपलब्धता
- जब आपका सर्वाइकल स्मियर परीक्षण अपेक्षित हो उसके लिए स्वचालित अनुस्मारकपत्र
- असामान्य स्मियर परीक्षण के बाद सही फ़ॉलो-अप सुनिश्चित करने के लिए
- विभिन्न जातीय समूहों की ज़रूरतों की योजना बनाना।

यह देखने के लिए इस कार्यक्रम की नियमित रूप से जाँच की जाती है कि अच्छी तरह से काम कर रहा है और इसे राष्ट्रीय गुणवत्ता मानकों के प्रति मापा जाता है ताकि सभी महिलाओं को यथासंभव बेहतरीन स्क्रीनिंग और इलाज में मदद मिले।

किस प्रकार की जानकारी एकत्र की जाती है?

इस कार्यक्रम द्वारा एकत्रित जानकारी में आपके व्यक्तिगत और संपर्क विवरण, प्रासंगिक नैदानिक इतिहास, सर्वाइकल परिणाम और किसी भी इलाज के विवरण शामिल हैं। यह गोपनीय जानकारी NCSP रजिस्टर नामक कंप्यूटर सिस्टम में संग्रहीत की जाती है, जो स्वास्थ्य मंत्रालय की राष्ट्रीय स्क्रीनिंग इकाई द्वारा नियंत्रित है।NCSP को संचालित करने वाले क़ानून के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **प्रिवेंशन ऑफ़ सर्वाइकल कैंसर: अ गाइड फ़ॉर विमेन इन न्यूज़ी लैंड** पुस्तिका, कोड HE1328 देखें।

- कोई भी महिला किसी भी समय एक फ़ॉर्म भर कर या इस कार्यक्रम को लिखकर प्रोग्राम से बाहर निकल सकती है।
- कोई फ़ॉलो-अप न किए जाने को सुनिश्चित करने के लिए, आपका नाम, पता, जन्मतिथि और राष्ट्रीय स्वास्थ्य सूचकांक संख्या को रख लिया जाएगा, लेकिन इस कार्यक्रम द्वारा आपके स्मियर इतिहास को ट्रैक नहीं किया जाएगा।
- आप किसी भी समय पर कार्यक्रम से दोबारा वापस जुड़ सकते हैं और इस प्रोग्राम में आपका स्क्रीनिंग इतिहास आपके हाल के स्मियर से शुरू हो जाएगा।

अतिरिक्त जानकारी

डॉक्टर या स्मियर टेकर के पास उपलब्ध निःशुल्क पुस्तिका **प्रिवेंशन ऑफ़ सर्वाइकल कैंसर: अ गाइड फ़ॉर विमेन इन न्यूज़ीलैंड**, कोड HE1328 पढ़ें।

हमारी वेबसाइट देखें: www.cervicalscreening.govt.nz

यह पुस्तिका तथा अन्य स्वास्थ्य शिक्षा संसाधन www.healthed.govt.nz पर देखें

संपर्क करें:

- दी नेशनल सर्वाइकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम, फ़्रीफ़ोन 0800 729 729
- अपने डॉक्टर या प्रैक्टिस नर्स से
- पैसिफ़िक हेल्थ सेंटर, माराई-आधारित या अन्य माओरी स्वास्थ्य केंद्र से
- अपने स्थानीय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र से
- अपने स्थानीय परिवार नियोजन क्लिनिक से
- अपनी स्थानीय कैंसर सोसाइटी से।

अधिक जानकारी के लिए नेशनल स्क्रीनिंग इकाई, स्वास्थ्य मंत्रालय, फ़ोन ऑकलैंड (09) 580 9000, या वेलिंगटन (04) 496 2000 से संपर्क करें

अगर आप अपना पता बदलते हैं, तो कृपया अपने स्मियर टेकर और नेशनल सर्वाइकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम को फ़्रीफ़ोन 0800 729 729 पर सूचित करें।

Revised December 2007. 06/2012. 05/2013. Code **HE1256**

MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA
New Zealand Government
NATIONAL cervical SCREENING PROGRAMME