The Nethersole School of Nursing
The Chinese University of Hong Kong

पेप तपाईं को लागि

पाठेघरको मुखको क्यान्सर बाट सुरक्षा गर्न र रोक्न

विषय सूची

1. पाठेघरको मुखको क्यान्सर के हो? 1

2. पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम कारकहरु 1

3. पाठेघरको मुखको क्यान्सरको संकेत र लक्षणहरु 2

4. पाठेघरको मुखको क्यान्सर कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ?
पेप स्मीयर परीक्षण 3

5. स्थानीय पाठेघरको मुखको जाँच सेवा प्रदायकहरु 5

6. पाठेघरको मुखको क्यान्सरको लागि निवारक उपायहरु 7

I. HPV खोप

II. स्वस्थ जीवन शैली कायम गर्ने

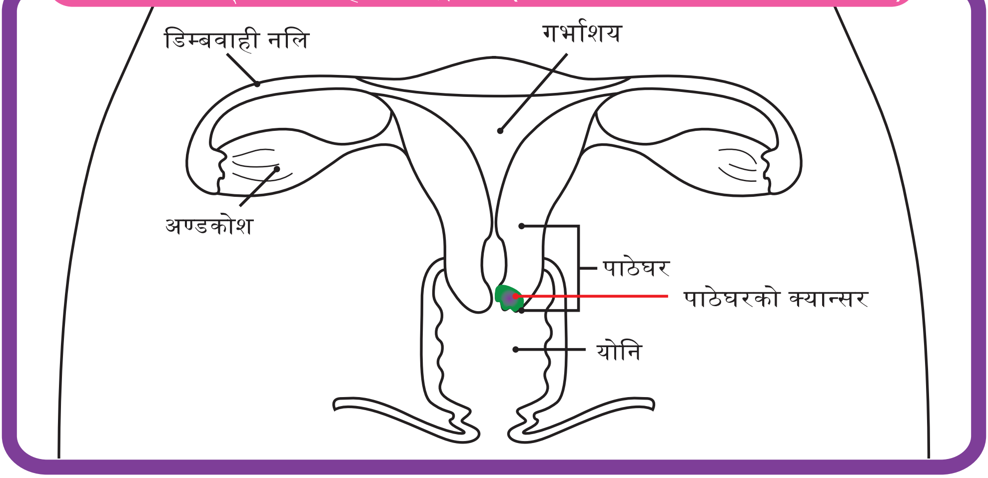
7. पाठेघरको मुखको क्यान्सरको बारेमा भ्रमहरू र सत्यहरू 8

पाठेघरको मुखको क्यान्सर के हो?

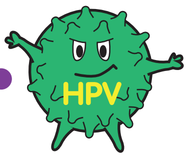
पाठेघरको मुख योनिको माथि र गर्भको तलको भाग स्थित हुन्छ। पाठेघरको मुखको क्यान्सरको विकास असामान्य कोशिका परिवर्तनको कारण हुन्छ।

पाठेघर क्यान्सर एक सामान्य क्यान्सर हो

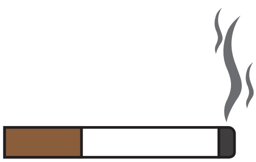
प्रजनन अङ्गको गहन विश्लेषण(पाठेघर क्यान्सरको साथमा)



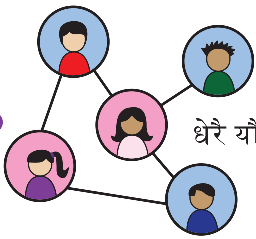
पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम कारकहरु के-के हुन् ?



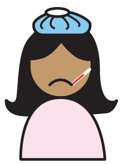
- मानव प्यापिलोमा भाईरस (HPV) संक्रमणको इतिहास भएको: यो विशेष गरेर यौन संभोग द्वारा प्रसारित हुन्छ



- धूम्रपान (सक्रिय, निष्क्रिय)



- धेरै यौन साझेदार



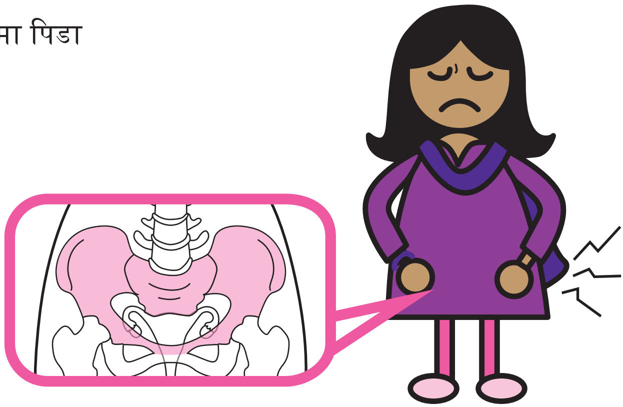
- कमजोर प्रतिरक्षा भएका

पाठेघर क्यान्सरको संकेतहरु र लक्षणहरु

- प्रारम्भिक चरणमा कुनै पनि लक्षण देखा नपर्न सक्छ
- नियमित रजस्वला बीच मा रक्तस्राव हुने
- यौन संभोग वा तल्लो पेटमा जाँचे पछि रक्तस्राव हुन
- महिनावारी लामो समय सम्म रजस्वला हुनि
- महिनावारी मा पहिला भन्दा एकदम धेरै रक्तस्राव हुनि (धेरै रगत बगनु)
- महिनावारी रोके पछि रक्तस्राव हुने

महिलाले निम्न कुराहरु मा पनि ध्यान दिनुपर्छ ...

- योनीबाट गन्हाउने पानी बग्नु
- तल्लो पेटमा पिडा
- यौन संभोगको बेलामा पिडा



तल्लो पेटमा पिडा

पाठेघर क्यान्सरको एकदमै प्रारम्भिक-चरणमा कुनै पनि लक्षणहरु देखा नपर्नसक्छ। तयसैले नियमित पाठेघर जाँच गराउन महत्तवपूर्ण छ जसले गर्दा कुनै कोशिकामा भएको परिवर्तन चाँडै पता लगाउन सकिन्छ।

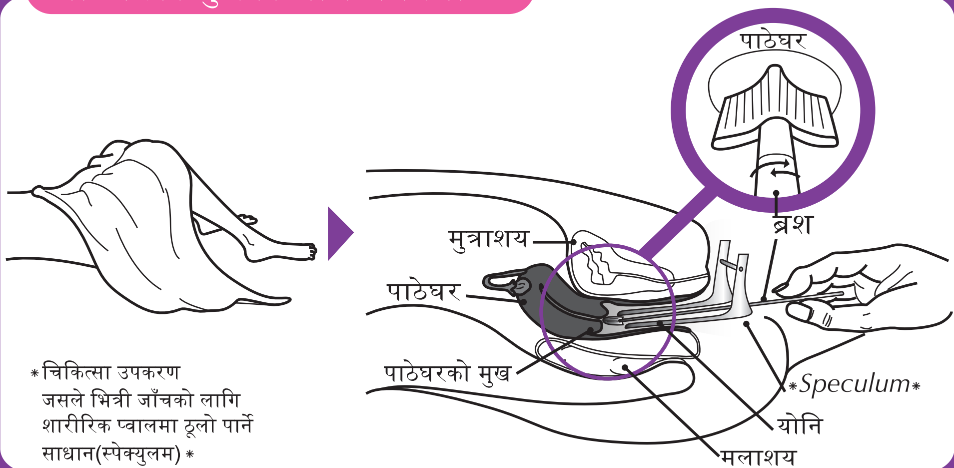
कसरी पाठेघर क्यान्सरको पता लगाउन सकिन्छ?

पाठेघर क्यान्सरको खतरा कम गर्नको लागि सबै भन्दा राम्रो तरिका भनेको नियमित जाँच गराउनु हो। पाठेघर क्यान्सर रोक्न मद्दत गर्ने केहि HPV खोपहरु पनि छन्।

१. पाठेघरको मुखको जाँच (पेप स्मीयर परिक्षण)

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको विकास पाठेघरमा असामान्य कोशिकाहरुको विकासले हुने भएकोले, पाठेघर जाँचले यी असामान्यताहरु पता लगाउन प्रारम्भिक चिकित्सा उपचारको लागु गर्न सकिन्छ।

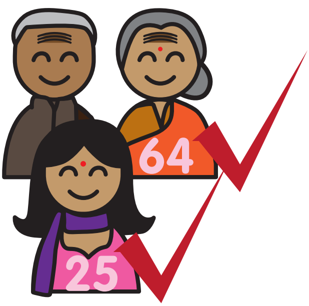
पाठेघरको मुखको जाँच समयमा



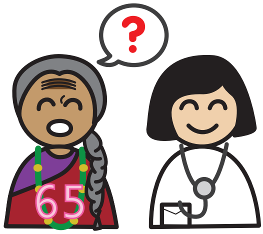
चिकित्सा उपकरण जसले भित्री जाँचको लागि शारीरिक प्वालमा ठूलो पार्ने साधान(स्पेक्युलम)

पाठेघर जाँच कसलाई आवश्यक छ भन्ने सिफारिस ?

- महिलाहरु जसले शारीरिक यौन सम्बन्ध अनुभव गरेका छन् र **२५ देखि ६४ वर्षको** विवाहित वा अविवाहित सबैले नियमित पैप स्मीयर गराउनु पर्छ।



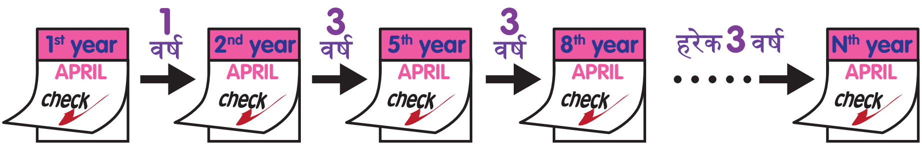
- **यदि तपाई ६४ वर्ष भन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ र कहिले पनि पेप स्मीयर गराउनु भएको छैन भने,** चाहे तपाईको रजस्वला बन्द भैसकेको भएपनि र धेरै समयदेखि कुनै प्रकारको शारीरिक सम्बन्ध राख्नु भएको छैन या बंध्यकरण गरिसकेको भएपनि तपाईले डाक्टर को सल्लाह लिनुपर्छ।



महिलाहरु जसले गर्भाशयोच्छेदन गराउन भएको छ (शल्यक्रिया गरेर पुरै पाठेघर निकाली सकेका) वा कहिल्यै यौन अनुभव नभएकाहरुले पाठेघर जाँच गराउन आवश्यक छैन। यदि तपाई निश्चित हुनु हुँदैन भने, कृपया आफ्नो डाक्टर सँग परामर्श लिनुहोस्।

जाँचाउने अन्तराल

- यदि तपाईले पहिलो पैप स्मीयर गराउनु भयो र परिणाम सामान्य छ भने, तपाईले दोस्रो पटक 12 महिना पछि गर्नु पर्छ। यदि तपाईको दोस्रो स्मीयर जाँच पनि सामान्य छ भने, तपाईले स्मीयर हरेक 3 वर्षमा दोहोराउनु पर्छ।

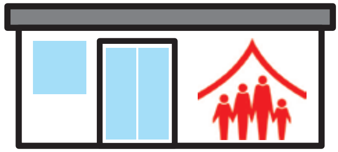


यदि कुनै पनि समस्या छ भने, जस्तो रक्तस्राव वा पीडा भएमा, अर्को पेप स्मीयर को लागि प्रतिक्षा नगर्नुहोस्। सीधा डाक्टर हेर्नुहोस्।

स्थानीय पाठेघर जाँच सेवा प्रदायकहरु

1. हङकङ को परिवार नियोजन संघ

महिला स्वास्थ्य सेवा



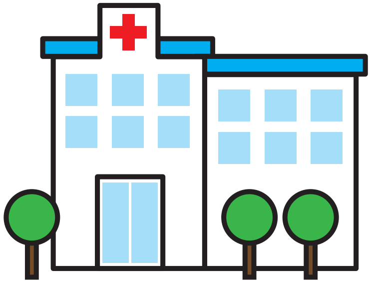
- **Yuen Long Clinic**
  149-153 On Ning Road,
  Yuen Long, N.T.
  Tel: 2477 3201 / 2572 2222
- **Tsuen Wan Clinic**
  Room 1621-1622, 16/F, Nan Fung Centre, 264-298 Castle Peak Road,
  Tsuen Wan, N.T.
  Tel: 2742 8183 / 2572 2222
- **Wong Tai Sin Clinic**
  G/F, No. 1-2 Lung On House, Lower Wong Tai Sin Estate II,
  Wong Tai Sin, Kowloon.
  Tel: 2326 2447 / 2572 2222
- **Ma Tau Chung Clinic**
  105 Ma Tau Chung Road,
  Kowloon.
  Tel: 2711 9271 / 2572 2222
- **Wan Chai Clinic**
  Southorn Centre, 130 Hennessy Road,
  Wan Chai, Hong Kong.
  Tel: 2919 7777 / 2572 2222

युवा स्वास्थ्य केन्द्र (YHCC)
(अविवाहित महिलाहरु उमेर 26 वर्ष मुनी)

- **Kwai Fong YHCC**
  Unit 702-705, Level 7, Tower II, Metroplaza, 223 Hing Fong Road,
  Kwai Chung, N.T.
  Tel: 2443 2773
- **Mongkok YHCC**
  Room A, 13/F, Full Win Commercial Center, 573 Nathan Road,
  Mongkok, Kowloon.
  Tel: 2770 4994
- **Wan Chai YHCC**
  Southorn Centre, 130 Hennessy Road,
  Wan Chai, Hong Kong.
  Tel: 2575 4799

(सेवाबारे थप विवरणका लागि कृपया परिवार नियोजन संघको वेबसाइट मा जानुहोला)

2. महिला स्वास्थ्य केन्द्र



- Well Women Clinic,
  Tung Wah Eastern Hospital
  19 Eastern Hospital Road,
  Causeway Bay.
  Tel: 2915 7555

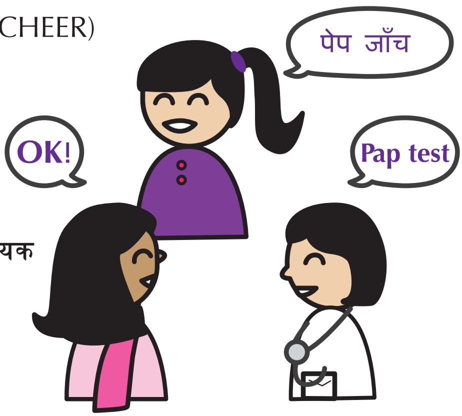
- Well Women Clinic,
  Kwong Wah Hospital
  4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building.
  25 Waterloo Road,
  Kowloon.
  Tel: 2782 1773

के तपाईलाई दोभाषे सेवाको आवश्यकता छ?
(दोभाषे सेवाको लागि शुल्क आवश्यक छ।)

1. **Hong Kong Christian Services:**
   Centre for Harmony and Enhancement of Ethnic Minority Residents (CHEER)

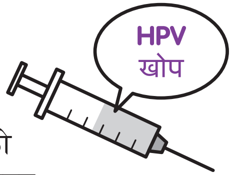
   हङकङ क्रिश्चियन सेर्विचेस
   अल्पसंख्यक जातीयको लागि केन्द्र (CHEER)
   Tel फोन : 3106 3104

2. **HKSKH Lady MacLehose Center**
   Services for Ethnic Minorities
   HKSKH लेडी मेक लेहोस सेन्टर अल्पसंख्यक
   जातीयको लागि सेवा
   Tel फोन: 2423 5101



पाठेघरको मुखको क्यान्सरको निवारक उपायहरु

I. खोप



- रोगनिरोधी खोप
- उच्च जोखिम HPV प्रकारहरु १६ र १८ द्वारा उत्पन्न हुने पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोक्नको लागि हो किनभने यी दुई HPV का प्रकारहरु ७०% पाठेघरको मुखको सम्बन्धित क्यान्सरका कारक हुन्

तपाईंले कहिले प्राप्त गर्नु?

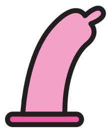
विश्व स्वास्थ संगठन (WHO) अनुसार ९-१३ वर्षको अर्थात कुनै पनि यौन सम्पर्क हुन अगाडि लक्षित समूहलाई खोपको लागि सिफारिस गरेको छ।

यस इंजेक्शनको ३ श्रृंखला हुन्छ जुन ६ महिना भित्र लगाउनु पर्छ। सम्पूर्ण सुरक्षा प्राप्त गर्नको लागि सबै ३ खुराकहरु प्राप्त जाँच गर्नुपर्छ।

महत्वपूर्ण स्मरण

- यी खोपहरुले HPV संक्रमणहरु वा यसको सम्बन्धित रोगहरुको उपचार गर्न सक्दैन
- **महिलाहरुले खोप पछि पनि नियमित पाठेघरको मुखको जाँच गर्न आवश्यक छ**

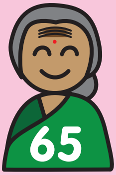
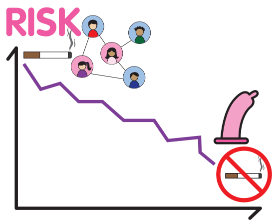
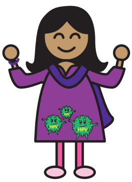
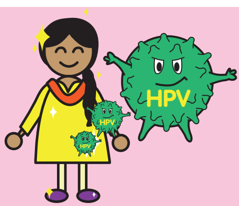
II. स्वास्थ जीवन शैली कायम गर्ने



- सुरक्षित यौन: उदाहरण को लागि एक मात्र यौन साथी, कंडोम को प्रयोग
- स्वस्थ जीवन शैलीले तपाईको शरीरको प्रतिरक्षा क्षमता सुधार गर्न सक्छ
    - धूम्रपान (सक्रिय र निष्क्रिय)

    - सन्तुलित आहार: फाईबर हुने खानाहरुको मात्र बढाउनुहोस जस्तै सागसब्जी, फलफूलहरु, अनाज र गेडा गुडी; मासु र बोसो भएको खानाहरु कम खानुहोस्

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको बारेमा भम्रहरू र सत्यहरू

भ्रम	सत्य
मेरो रजोनिवृत्ति पहिले नै भई सकेको छ र मलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनको लागि म वृद्ध भई सकेको छु। 	पाठेघरको मुखको क्यान्सरको खतरा उमेर सँग घटदैन र तपाईको यौन साझेदार एउटै भए पनि वा अब तपाई यौन सक्रिय हुनु हुँदैन भने पनि नियमित पाठेघरको मुखको जाँच गराउन र्नुआवश्यक छ।
पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोक्नको निम्ती पैप स्मीयर जाँच मा HPV खोप बाहेक अन्य केहि उपाय छैन्।	पाठेघरको मुखको क्यान्सरको खतरा धूम्रपान त्यागेर र एउटै यौन साझेदार राखेर पनि कम गर्न सकिन्छ। 
मेरो धेरै यौन साझेदार छैन, त्यसैले मलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने खतरा धेरै कम छ।	महिलाहरु जसको एउटै मात्र साझेदार भएकाहरुमा पनि पाठेघरको मुखको क्यान्सर विकास हुन सक्छ। किनभने पाठेघर क्यान्सरको मुख्य कारण भनेको HPV हो जुन विशेष गरी यौन सहवासको माध्यम बाट प्रसारित हुन्छ।
मलाई कुनै पनि दुखाई वा कठिनाई छैन, त्यसैले मलाई कुनै पनि जाँच परिक्षणको आवश्यकता छैन्।  पिडा छैन	पाठेघरको मुखको क्यान्सर कुनै पनि लक्षणहरु बिना पनि उपस्थित हुन सक्छन्। त्यसैले गर्दा प्रारम्भिक चरणमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको पत्ता लगाई सफलतापूर्वक उपचार गर्नको लागि जाँच परिक्षण गर्न अत्यन्त महत्तवपूर्ण छ।
मैले राम्रो सरसफाई कायम गरेको छु, त्यसैले मलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने कुनै पनि खतरा छैन्।	पाठेघरको मुखको क्यान्सरको कारण अन्य जोखिम कारकहरु बाट हुन्छ तर सरसफाई कायम नगरेर हुने भन्ने हैन् । 

जानकारी को स्रोत:

अमेरिकन क्यान्सर समाज
http://www.cancer.org/cancer/cervicalcancer

स्वास्थ्य विभाग, HKSAR
http://www.cervicalscreening.gov.hk/

स्वास्थ्य सुरक्षाको केन्द्र
http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/56.html

महिला स्वास्थ्य केन्द्र
http://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/

हङकङ को परिवार नियोजन संघ
http://www.famplan.org.hk/fpahk/en/template1.asp?style=template1.asp&content=services/clinic/services.asp&nscref=4

विश्व स्वास्थ्य संगठन
http://www.who.int/immunization/diseases/hpv/en/

4/2016

यो परियोजना नलेज ट्रान्सफर प्रोजेक्ट फण्ड (के.पि.एफ.) चाइनिज यूनिभर्सिटी अफ हङकङ। द्वारा प्रायोजित हो।

Copyright© 2016 The Nethersole School Of Nursing The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.