



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

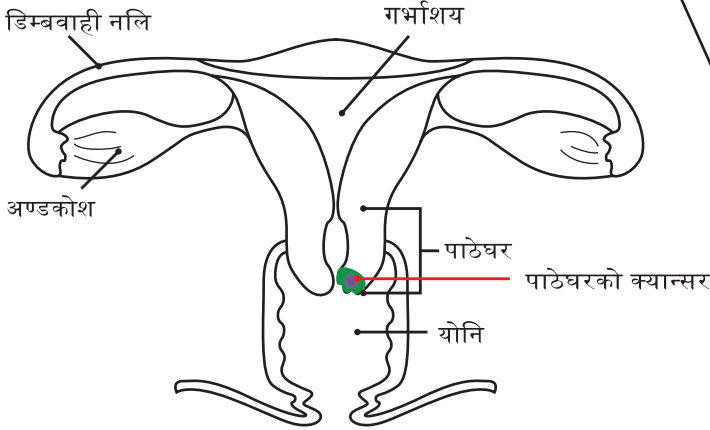
1. पाठेघरको मुखको क्यान्सर के हो? 1
2. पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम कारकहरू 1
3. पाठेघरको मुखको क्यान्सरको संकेत र लक्षणहरू 2
4. पाठेघरको मुखको क्यान्सर कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ?  
पेप स्मीयर परीक्षण 3
5. स्थानीय पाठेघरको मुखको जाँच सेवा प्रदायकहरू 5
6. पाठेघरको मुखको क्यान्सरको लागि निवारक उपायहरू 7
  - I. HPV खोप
  - II. स्वस्थ जीवन शैली कायम गर्ने
7. पाठेघरको मुखको क्यान्सरको बारेमा भ्रमहरू र सत्यहरू 8

# पाठेघरको मुखको क्यान्सर के हो?

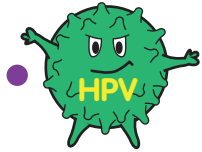
पाठेघरको मुख योनिको माथि र गर्भको तलको भाग स्थित हुन्छ। पाठेघरको मुखको क्यान्सरको विकास असामान्य कोशिका परिवर्तनको कारण हुन्छ।

पाठेघर क्यान्सर एक सामान्य क्यान्सर हो

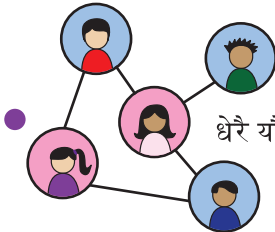
प्रजनन अङ्गको गहन विश्लेषण(पाठेघर क्यान्सरको साथमा)



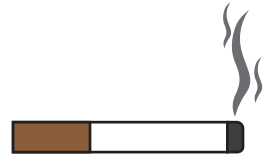
पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम कारकहरू के-के हुन् ?



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



धेरै यौन साझेदार



धूम्रपान (सक्रिय, निष्क्रिय)



कमजोर प्रतिरक्षा भएका

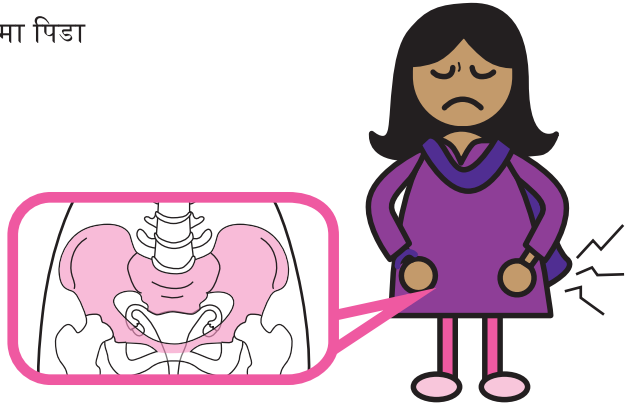


# पाठेघर क्यान्सरको संकेतहरू र लक्षणहरू

- 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 कुराहरू 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 लक्षणहरू देखा नपर्नसक्छ। तयसैले नियमित पाठेघर जाँच गराउन महत्त्वपूर्ण 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 खोपहरू पनि छन्।

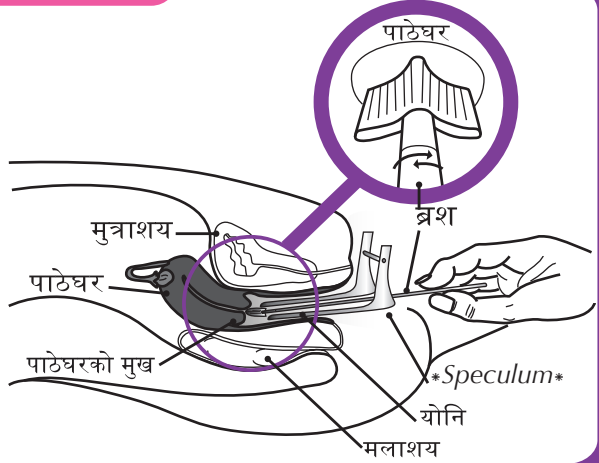
## १. पाठेघरको मुखको जाँच (पैप स्मीयर परिक्षण)

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

### पाठेघरको मुखको जाँच समयमा

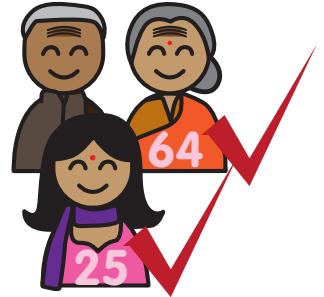


\*चिकित्सा उपकरण जसले भित्री जाँचको लागि शारीरिक प्वालमा ठूलो पार्ने साधान(स्पेक्युलम)\*

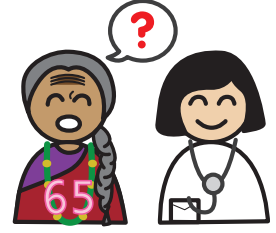


## पाठेघर जाँच कसलाई आवश्यक छ भन्ने सिफारिस ?

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



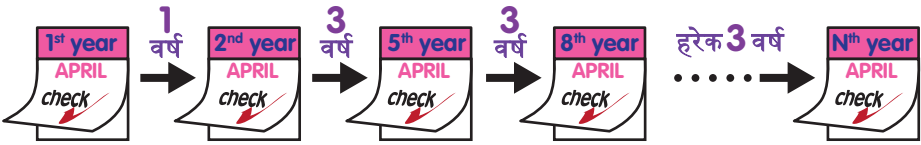
- यदि तपाईं ६४ वर्ष भन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ र कहिले पनि पेप स्मीयर गराउनु भएको छैन भने, चाहे तपाईंको रजस्वला बन्द भैसकेको भएपनि र धेरै समयदेखि कुनै प्रकारको शारीरिक सम्बन्ध राख्नु भएको छैन या बन्धनकरण गरिसकेको भएपनि तपाईंले डाक्टर को सल्लाह लिनुपर्छ।



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

### जाँचाउने अन्तराल

- यदि तपाईंले पहिलो पैप स्मीयर गराउनु भयो र परिणाम सामान्य छ भने, तपाईंले दोस्रो पटक 12 महिना पछि गर्नु पर्छ। यदि तपाईंको दोस्रो स्मीयर जाँच पनि सामान्य छ भने, तपाईंले 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. हडकड 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

G/F, 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

8/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road,  
Wan Chai, Hong Kong.  
Tel: 2575 4799

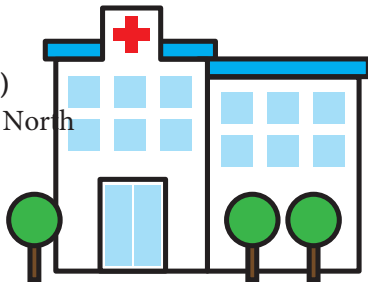
(सेवाबारे थप विवरणका लागि कृपया परिवार नियोजन संघको वेबसाइट मा जानुहोला)





## 2. महिला स्वास्थ्य केन्द्र

- Well Women Clinic,  
● **TWGHs Well Women Clinic, (North Point)**  
11/F, China United Centre, 28 Marble Road, North Point, Hong Kong  
Tel: 3703 5680
- Well Women Clinic,  
**Kwong Wah Hospital Well Women Clinic**  
4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building,  
Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Kowloon  
Tel: 2782 1773



के तपाईंलाई 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

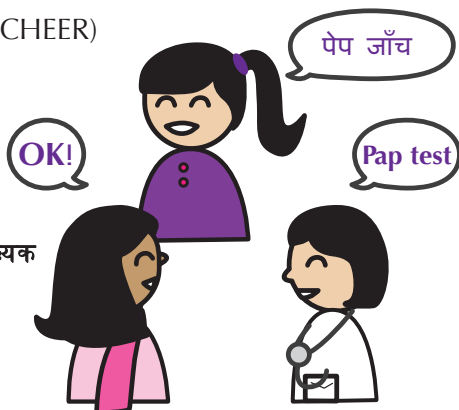
### 2. HKSCH Lady MacLehose Center

Services for Ethnic Minorities

**HKSCH लेडी मेक लेहोस सेन्टर अल्पसंख्यक**

जातीयको लागि सेवा

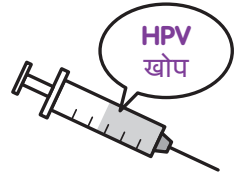
Tel फोन: 2423 5101



# पाठेघरको मुखको क्यान्सरको निवारक उपायहरु

## I. खोप

- रोगनिरोधी खोप
- ९० प्रतिशत भन्दा बढि पाठेघरको मुखको क्यान्सरको कारक मानिने उच्च जोखिमका एचपीभी प्रकारहरु जस्तै १६, १८, ३१, ३३, ४५, ५२ र ५८ बाट हुन सक्ने पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट बचाउछ ।



## तपाईंले कहिले प्राप्त गर्नु?

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

९-१४ वर्ष उमेर : एक बर्षमा दुई पटक खोप लगाउनका लागि सिफारिस गरिन्छ ।  
१५ बर्ष वा सो भन्दा माथि: ६ महिना भित्रमा तिन पटक खोप लगाउनका लागि सिफारिस गरिन्छ ।

## 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. स्वास्थ्य जीवन शैली कायम गर्ने

- सुरक्षित यौन: उदाहरण को लागि एक मात्र यौन साथी, कंडोम को प्रयोग
- स्वस्थ जीवन शैलीले तपाईंको 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 भ्रमहरू र सत्यहरू

## भ्रम

मेरो रजोनिवृत्ति पहिले नै भई सकेको छ र मलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनको लागि म वृद्ध भई सकेको छु।

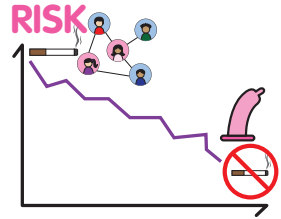


## सत्य

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको खतरा उमेर सँग घटदैन र तपाईंको यौन साझेदार एउटै भए पनि वा अब तपाईं यौन सक्रिय हुनु हुँदैन भने पनि नियमित पाठेघरको मुखको जाँच गराउन नुआवश्यक छ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोकको निम्ती पैप स्मीयर जाँच मा HPV खोप बाहेक अन्य केहि उपाय छैन।

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।

महिलाहरू जसको एउटै मात्र साझेदार भएकाहरूमा 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 छैन।

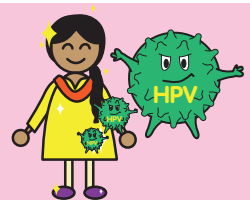


पिडा छैन

पाठेघरको मुखको क्यान्सर कुनै पनि लक्षणहरू बिना पनि उपस्थित हुन सक्छन्। त्यसैले गर्दा प्रारम्भिक चरणमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको पत्ता लगाई सफलतापूर्वक उपचार गर्नको लागि जाँच परिक्षण गर्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।

मैले राम्रो सरसफाई कायम गरेको छु, त्यसैले मलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने कुनै पनि खतरा छैन।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको कारण अन्य जोखिम कारकहरू बाट हुन्छ तर सरसफाई कायम नगरेर हुने भन्ने हैन।



## 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/>



हडकड 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/>

2021

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



Copyright© 2021 The Nethersole School Of Nursing  
The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.