जागरूक रहें।
टीका लगवाएं।
परीक्षण करवाएं।

PREVENT
GLOBAL
HPV CANCERS

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

Content adapted from the American Cancer Society with permission

आप गर्भाशय के मुँह के कैंसर (सर्विकल कैंसर) को रोक सकते हैं!

PREVENT
GLOBAL
HPV CANCERS

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

Content adapted from the American Cancer Society with permission

हर साल, भारत में लाखों महिलाओं को गर्भाशय के मुँह का कैंसर होता है लेकिन इसे लगभग 100% रोका जा सकता है।

इस कैंसर से अपने आप को और अपनी मां, बहन और अपनी बेटी को सुरक्षित रखने के लिए, आप यह दो सर्वोत्तम कार्य कर सकते हैं:

- 9 से 14 वर्ष की उम्र के बीच एचपीवी का टीकाकरण
- 30 से 65 की उम्र के बीच नियमित रूप से गर्भाशय के मुँह का परीक्षण।

आज ही किसी डॉक्टर या नजदीकी चिकित्सालय से अपने गर्भाशय के मुँह का परीक्षण करवाने के लिए संपर्क करें।

महत्वपूर्ण जानकारी:

- गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में परिवर्तन अधिकतर एचपीवी (ह्यूमन पैपिलोमा वायरस) नामक एक सामान्य वायरस के कारण होता है।
- एचपीवी संक्रमण के कारण गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में परिवर्तन इस कैंसर का कारण भी बन सकता है।
- 9-14 वर्ष के बीच एचपीवी टीकाकरण इस कैंसर का कारण बनने वाले अधिकांश एचपीवी संक्रमणों को रोक सकता है।
- गर्भाशय के मुँह के परीक्षणों से गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में प्रारंभिक परिवर्तनों का पता लगाया जा सकता है ताकि उनका इलाज किया जा सके और कैंसर बनने से रोका जा सके।
- यदि कैंसर फिर भी होता है, तो नियमित रूप से किये गए गर्भाशय के मुँह के परीक्षणों से इसका पता पूर्वावस्था में लगाया जा सकता है, जब इसका उपचार आसान होता है।
- एक डॉक्टर आपको बता सकता है कि आपको कितनी बार गर्भाशय के मुँह का परीक्षण करवाना चाहिए।

गर्भाशय के मुँह का कैंसर क्या है?

शरीर में गर्भाशय का मुँह कहां है? आइए उससे शुरू करें। गर्भाशय का मुँह गर्भाशय (गर्भ) का निचला भाग है। यह गर्भाशय (ऊपरी भाग जहां भ्रूण बढ़ता है) को योनि (जन्म देने वाली नलिका) से जोड़ता है । गर्भाशय के मुँह का कैंसर तब शुरू होता है, जब गर्भाशय के मुँह में कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं। गर्भाशय के मुँह के लगभग सभी कैंसर एचपीवी (ह्यूमन पैपिलोमा वायरस) नामक एक बहुत ही सामान्य वायरस के कारण होते हैं। अधिकांश पुरुषों और महिलाओं को अपने जीवनकाल में किसी एक प्रकार का एचपीवी संक्रमण होता है, लेकिन उन्हें इसका कभी पता नहीं चलता। एचपीवी संक्रमण आमतौर पर कोई लक्षण पैदा नहीं करता है और ज्यादातर लोगों में एचपीवी संक्रमण स्वतः ही समाप्त जाते है । यदि, एचपीवी का संक्रमण शरीर में बना रहता है तो वह महिलाओं के गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में परिवर्तन और कैंसर का कारण बन सकता है।

क्या गर्भाशय के मुँह के कैंसर को रोका जा सकता है?

जी हाँ। नियमित रूप से गर्भाशय के मुँह के परीक्षण और डॉक्टर से उचित कारवाई कराने से इस कैंसर के अधिकांश मामलों को रोका जा सकता है । परीक्षण उन एचपीवी संक्रमण और गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में प्रारंभिक परिवर्तनों का पता लगा सकते हैं जो कैंसर का कारण बन सकते हैं। यदि गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में प्रारंभिक परिवर्तन पाए जाते हैं, तो उसका उपचार किया जा सकता है, और उन्हें कैंसर में विकसित होने से रोका जा सकता है। अधिकांश उन महिलाओं में यह कैंसर होने का खतरा होता है जो नियमित या कई वर्षों से परीक्षण नहीं करवाती हैं।

यदि सभी महिलाएं नियमित रूप से गर्भाशय के मुँह का परीक्षण करवाएं तो अधिकांश गर्भाशय के मुँह के कैंसर की रोकथाम हो सकती है।

एचपीवी टीका लगवाएं

एचपीवी टीकाकरण से आप अपनी बेटियों को गर्भाशय के मुँह के कैंसर से सुरक्षित रख सकते हैं। एचपीवी टीके बच्चों और युवा वयस्कों को अधिकांश एचपीवी संक्रमणों से सुरक्षा प्रदान करते हैं, जो इस कैंसर का कारण बन सकते हैं। ये टीके केवल एचपीवी के नए संक्रमण को रोकने में प्रभावी हैं, वे मौजूदा संक्रमण का इलाज नहीं करेंगे। 9 से 14 वर्ष की उम्र के बीच एचपीवी टीकाकरण बेहतर सुरक्षा प्रदान करता है। 15 से 26 वर्ष की उम्र के युवा वयस्कों को भी जल्द से जल्द टीका लगवाना चाहिए।

गर्भाशय के मुँह के कैंसर के कौन से परीक्षण किए जा सकते हैं?

सभी गर्भाशय के मुँह के कैंसर के परीक्षण सुरक्षित हैं। यह परीक्षण इस कैंसर की रोकथाम में सहायता कर सकते हैं। आपके डॉक्टर, नजदीकी चिकित्सालय या परीक्षण कैंप से जो भी परीक्षण उपलब्ध हो उसका उपयोग करें।

वीआईए परीक्षण

एसिटिक एसिड के साथ परीक्षण भी गर्भाशय (गर्भ) के निचले भाग की जाँच के दौरान किया जाता है। एक रुई से गर्भाशय के मुँह पर एक घोल लगाया जाता है। कुछ मिनटों के बाद तेज रोशनी में गर्भाशय के मुँह की जाँच की जाती है, यह देखने के लिए कि गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में कोई असामान्य परिवर्तन है या नहीं । एक अन्य परीक्षण जो किया जा सकता है, वह है वी.आई.एल.आई या लुगोल के आयोडीन के साथ परीक्षण। वीआईएलआई गर्भाशय के मुँह पर एक अलग घोल का उपयोग करता है और इसके लिए विशेष उपकरण की आवश्यकता होती है।

पैप परीक्षण या पैप स्मीयर जांच

पैप परीक्षण के द्वारा, महिला के गर्भाशय के मुँह से कोशिकाएँ एक मुलायम ब्रश के साथ, गर्भाशय (गर्भ) के निचले भाग की जांच के दौरान निकाली जाती हैं। इन कोशिकाओं को माइक्रोस्कोप के नीचे देखा जाता है। पैप परीक्षण डॉक्टरों को गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में प्रारंभिक परिवर्तनों का पता लगाने में सहायता करता है, जो कैंसर का कारण बन सकते हैं।

एचपीवी परीक्षण

एक मुलायम ब्रश के साथ गर्भाशय (गर्भ) के निचले भाग की जाँच के दौरान महिला के गर्भाशय के मुँह से कोशिकाएँ निकाली जाती हैं। इन कोशिकाओं का परीक्षण यह देखने के लिए किया जाता है कि क्या उनमें उस प्रकार का एचपीवी का संक्रमण है जो कोशिकाओं में परिवर्तन और इस कैंसर का कारण बन सकते हैं। यदि एचपीवी परीक्षण सकारात्मक है, तो आपका डॉक्टर इस कैंसर का पता लगाने के लिए और अधिक परीक्षण कर सकता है, और कभी-कभी पाए जाने वाले किसी गर्भाशय के मुँह की कोशिका परिवर्तन का इलाज करने की प्रक्रिया भी कर सकता है।

मैं अपने गर्भाशय के मुँह के कैंसर के परीक्षण की तैयारी के लिए क्या कर सकती हूं?

- मासिक धर्म के दौरान कोशिश करें कि आपका परीक्षण न हो।
- परीक्षण से 2 दिन पहले तक यौन संबंध नहीं बनाना अच्छा है।
- परीक्षण से 2 से 3 दिन पहले तक योनि में क्रीम, फोम या टैम्पोन जैसी कोई भी चीज़ न डालना सबसे अच्छा है।

कितनी बार परीक्षण करवाना चाहिए?

- 30 से 65 वर्ष की आयु के बीच सभी महिलाओं को गर्भाशय के मुँह के कैंसर की जाँच करानी चाहिए।
- यदि आप एचपीवी परीक्षण कराते हैं, तो हर 5-10 साल में आपका परीक्षण किया जा सकता है।
- यदि आप वीआईए या पैप परीक्षण करवाते हैं, तो आपको हर 5 साल में परीक्षण करवाना चाहिए ।
- यदि आप एचआईवी संक्रमित हैं, तो आपको 30 वर्ष से पहले और अधिक बार परीक्षण करवाने की आवश्यकता हो सकती है। किसी डॉक्टर या नजदीकी चिकित्सालय से पूछें।
- यदि आपके गर्भाशय की सर्जरी हुई है या आपको पहले कभी गर्भाशय के मुँह का कैंसर हुआ है, तो किसी डॉक्टर से पूछें कि आपको कितनी बार जाँच करवाने की आवश्यकता है। यदि आपकी गर्भाशय ग्रीवा अभी भी मौजूद है, तो भी आपको परीक्षण करवाना चाहिए।

यदि मेरे गर्भाशय के मुँह का परीक्षण नकारात्मक है तो क्या होगा?

यदि आपका वीआईए या पैप परीक्षण नकारात्मक है, तो इसका मतलब है कि आपके गर्भाशय के मुँह में कोई कोशिका परिवर्तन नहीं है जो कैंसर में विकसित हो सकता है।यदि आपका एचपीवी परीक्षण नकारात्मक है, तो इसका मतलब है कि आप एचपीवी संक्रमित नहीं है जो कोशिका परिवर्तन का कारण बन सकता है और कैंसर में बदल सकता है।यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके गर्भाशय के मुँह में एचपीवी संक्रमण या कोशिकाओं में परिवर्तन न विकसित हो, आपको अभी भी नियमित अंतराल पर परीक्षण करवाने की आवश्यकता है।

यदि मेरा परीक्षण सकारात्मक है तो क्या होगा?

यदि आपका परीक्षण सकारात्मक है, तो आपको अन्य परीक्षणों की आवश्यकता हो सकती है। सकारात्मक परिणाम का हमेशा यह मतलब नहीं होता कि आपको कैंसर है। यदि आपके परीक्षणों से यह पता चलता है कि आपकी कोशिकाएं असामान्य हैं और कैंसर बन सकती हैं, तो डॉक्टर एक सरल प्रक्रिया से आपका इलाज कर सकते हैं ताकि आपको कैंसर न हो। यदि आपके परीक्षणों से कैंसर का पता चलता है, तो आपको तुरंत इलाज की आवश्यकता होगी। समय पर इलाज से आपके कैंसर को ठीक किया जा सकता है, इसलिए तुरंत अपने डॉक्टर से बात करना आवश्यक है।

गर्भाशय के मुँह के कैंसर के संकेत और लक्षण क्या है?

- मासिक धर्म के अतिरिक्त रक्त-स्त्राव
- योनि से असामान्य स्राव - स्राव में कुछ रक्त हो सकता है और यह आपके मासिक धर्म के बीच या मासिक धर्म के बंद होने के बाद हो सकता है
- यौन संबंधों के दौरान दर्द

इन संकेतों और लक्षणों का मतलब यह नहीं है कि आपको कैंसर है। ये गर्भाशय के मुँह के कैंसर के अलावा भी कई कारणों से हो सकते हैं । यदि आप इन लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो डॉक्टर से तुरंत बात करें।

जिन महिलाओं को शुरुआती गर्भाशय के मुँह का कैंसर (सर्विकल कैंसर) होता है, उनमें आमतौर पर कोई लक्षण नहीं होते हैं।