CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

सर्विकल कैंसर रोकथाम निर्देशिका

PREVENT
GLOBAL
HPV CANCERS

सर्विकल कैंसर मुक्त भारत

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

निर्देशिका के बारे में

यह निर्देशिका भारत में सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को सर्विकल कैंसर और इसकी रोकथाम के बारे में शिक्षित करने के लिए निर्मित की गई है।

इस निर्देशिका में सर्विकल कैंसर, इसका कारण, इसकी बढ़ी हुई अवस्था के लक्षण, और इसकी रोकथाम के लिए 9 से 14 वर्ष की लड़कियों का एचपीवी टीकाकरण और 30 से 65 वर्ष की महिलाओं के लिए सर्विकल कैंसर की जांच, के बारे में सरल तथ्य शामिल हैं।

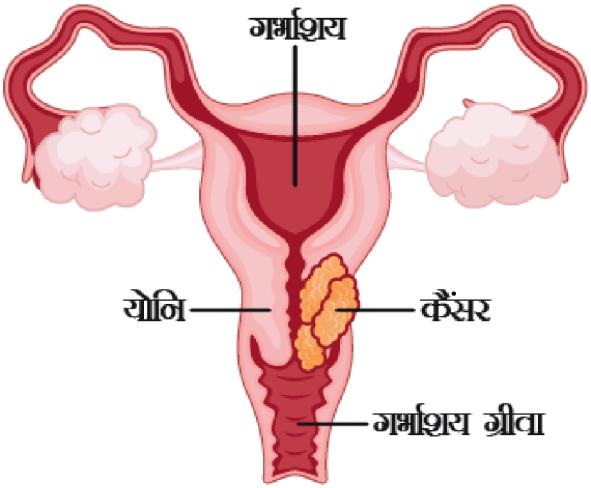
जिला स्वास्थ्य विभाग ,नागरिक समाज संगठन और अन्य इस निर्देशिका का उपयोग क्षेत्र के कार्यकर्ताओं में सर्विकल कैंसर और इसकी रोकथाम के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए कर सकते हैं। इसका उपयोग कैंसर की रोकथाम पर व्यापक शिक्षा के एक अध्याय के रूप में भी किया जा सकता है।

यह निर्देशिका Cancer Awareness, Prevention, and Early Detection Trust (CAPED) द्वारा बनाई गई है जो भारत का एक गैर सरकारी संगठन है और देश में कैंसर की जागरूकता फ़ैलाने, कैंसर से बचाव और कैंसर का जल्दी पता लगाकर 'सर्विकल कैंसर मुक्त भारत' बनाने की दिशा में काम कर रहा है । इस उद्देश्य को आगे लेकर जाने में प्रिवेंट ग्लोबल एचपीवी कैंसर, जो की अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वैश्विक एचपीवी कैंसर मुक्त पहल का एक सहयोगात्मक प्रयास है, CAPED का समर्थन कर रहा है।

सर्विकल कैंसर मुक्त भारत

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

सर्विकल कैंसर
(गर्भाशय के मुँह का कैंसर)



सर्विकल कैंसर और इसका कारण

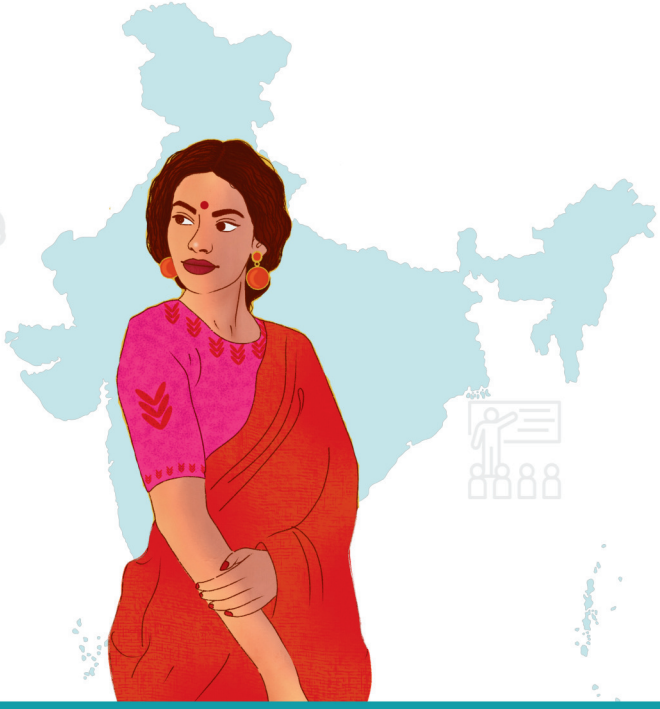
सर्विकल कैंसर, गर्भाशय के मुँह, जिसे की सर्विक्स भी कहा जाता हैं, का रोग हैं। लगभग सभी सर्विकल कैंसर ह्यूमन पेंपिलोमा वायरस, जिसे एचपीवी भी कहा जाता हैं, से होते हैं। एचपीवी पुरुषों और महिलाओं में पाये जाने वाला एक सामान्य संक्रमण हैं जो अंतरंग योंन संपर्क के माध्यम से होता हैं।

सर्विकल कैंसर उत्पन्न होने में कई वर्ष लेता हैं, कई बार कई दशक भी। इस कैंसर से पीड़ित अधिकतम महिलाओं में तब तक कोई लक्षण नहीं होता हैं जब तक कि कैंसर एक बढ़ी हुई अवस्था तक पहुँच ना गया हो। इसीलिए इसकी सामयिक रोकथाम अति महत्वपूर्ण हैं।

सर्विकल कैंसर मुक्त भारत

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

भारत में सर्विकल कैंसर



विश्व में सर्विकल कैंसर से मरने वाली हर पाँचवीं महिला भारतीय हैं। [01]

हर 5 मिनट में एक महिला में सर्विकल कैंसर के होने का पता चलता हैं। [02]

हर 8 मिनट में एक महिला की सर्विकल कैंसर से मृत्यु होती हैं।

01 Global Cancer Observatory | Fact Sheet | Cervix Uteri world

02 Global Cancer Observatory | Fact Sheet

सर्विकल कैंसर मुक्त भारत

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

एचपीवी टीकाकरण

डॉक्टर की सलाह अनुसार लड़कियों को 9 से 14 वर्ष की उम्र के बीच एचपीवी का टीका लगवा लेना चाहिए ताकि भविष्य में गर्भाशय के मुँह के कैंसर और चार अन्य एचपीवी कैंसर से सुरक्षा मिल सके।

उम्र महत्त्वपूर्ण है !

अधिक उम्र में टीकाकरण करने की तुलना में, अनुशंसित उम्र में किये गए टीकाकरण से ज़्यादा सुरक्षा मिलती है।

सही उम्र 9 से 14 वर्ष

देर से/ अधिक खुराक 15 वर्ष और उससे ज़्यादा उम्र

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा एचपीवी के टीके को जल्दी ही राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम में सम्मिलित किया जायेगा।

सर्विकल कैंसर मुक्त भारत

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

सर्विकल कैंसर परीक्षण

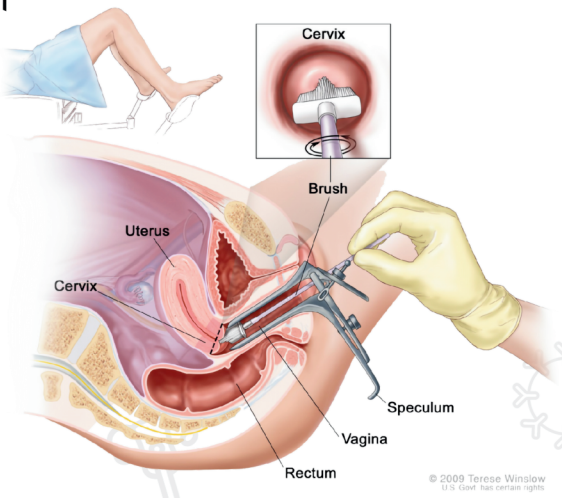
यदि **30 से 65** वर्ष के बीच की सभी महिलाएं सर्विकल कैंसर की नियमित जाँच कराएं तो सर्विकल कैंसर की रोकथाम लगभग **100% संभव हैं।**

01) सर्विकल कैंसर का परीक्षण क्या है?

गर्भाशय के मुँह से ली गई कोशिकाओं का सूक्ष्मदर्शी यंत्र द्वारा परीक्षण। नियमित जाँच गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में प्रारंभिक परिवर्तन को पकड़ने में सहायता करता हैं, जो कैंसर बन सकता हैं। सर्विकल कैंसर की जाँच पूरी तरह सुरक्षित हैं।

02) सर्विकल कैंसर का परीक्षण क्यों कराना चाहिए?

ज्यादातर लोगों को पता नहीं होता कि उन्हें एचपीवी संक्रमण हैं क्योंकि इस संक्रमण का कोई लक्षण नहीं होता हैं। इसलिए नियमित रूप से जाँच करवाना महत्वपूर्ण हैं। एचपीवी टीकाकरण के बाद भी महिलाओं को 65 वर्ष की उम्र तक नियमित जाँच करवाना आवश्यक हैं।



सर्विकल कैंसर मुक्त भारत

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

सर्विकल कैंसर परीक्षण

परीक्षण के प्रकार	उपलब्धता और शुल्क		परीक्षण की आवृत्ति
वीआईए परीक्षण VIA परीक्षण गर्भाशय के मुँह के कैंसर और प्रीकैंसर का पता लगाते हैं।	प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में आसानी से उपलब्ध	निशुल्क	हर 1 साल बाद जाँच कराएं
पैप परीक्षण या पैप स्मीयर जांच पैप परीक्षण (या पैप स्मीयर) गर्भाशय के मुँह के कैंसर और प्रीकैंसर का पता लगाते हैं।	जिला अस्पतालों में मध्यम रूप से उपलब्ध	थोडा महंगा	हर 3 साल बाद जाँच कराएं
एचपीवी परीक्षण एचपीवी परीक्षण आपके गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में एचपीवी संक्रमण का पता लगाते हैं। एचपीवी संक्रमण का मतलब कैंसर नहीं है।	निजी अस्पतालों और चिकित्सालयों में मध्यम रूप से उपलब्ध	महंगा	हर 5 साल बाद जाँच कराएं

ध्यान रखें

- आपके डॉक्टर, नजदीकी चिकित्सालय या परीक्षण कैंप से जो भी परीक्षण उपलब्ध हो उसका उपयोग करें।
- 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।

सर्विकल कैंसर मुक्त भारत

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

सर्विकल कैंसर की बढ़ी हुई अवस्था के लक्षण में सम्मिलित हैं

मासिक धर्म के अतिरिक्त रक्त-स्त्राव

योनिद्वार से असामान्य अथवा बदबूदार पानी का बहना

सम्भोग के बाद रक्त-स्त्राव और सम्भोग के दौरान दर्द

निचले पेट में दर्द

01 World Health Organisation – Cervical Cancer Overview | Signs and symptoms

सर्विकल कैंसर मुक्त भारत

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

सर्विकल कैंसर के बारे में महत्वपूर्ण बातें

सर्विकल कैंसर गर्भाशय/बच्चेदानी के मुँह का कैंसर हैं।

भारत में, हर 8 मिनट में एक महिला की सर्विकल कैंसर से मृत्यु होती हैं।

लगभग सभी सर्विकल कैंसर ह्यूमन पैपिलोमा वायरस, जिसे एचपीवी भी कहा जाता हैं, से होते हैं। एचपीवी पुरुषों और महिलाओं में पाये जाने वाला एक सामान्य संक्रमण हैं जो अंतरंग यौन संपर्क के माध्यम से होता हैं।

सर्विकल कैंसर से हम लगभग 100 प्रतिशत बच सकते हैं, अगर हम 9-14 वर्ष की बच्चियों का टीकाकरण करवाएं और 30-65 की उम्र में नियमित रूप से इसकी जाँच करवाएं।

सर्विकल कैंसर की जाँच नियमित अंतराल में करवानी आवश्यक हैं। इसकी जाँच एक महिला डॉक्टर या नर्स करती हैं और यह जाँच करवाने में अधिक समय नहीं लगता।

सर्विकल कैंसर की बढ़ी हुई अवस्था के लक्षण में सम्मिलित हैं: मासिक धर्म के अतिरिक्त रक्त-स्त्राव, योनिद्वार से असामान्य अथवा बदबूदार पानी का बहना, सम्भोग के बाद रक्त-स्त्राव और सम्भोग के दौरान दर्द और निचले पेट में दर्द।

सर्विकल कैंसर मुक्त भारत

CAPED
Cancer Awareness, Prevention and Early Detection Trust

कैंसर होने की सम्भावना को कम करें

स्वास्थ्यवर्धक भोजन करें।

नियमित व्यायाम करें।

शराब का सेवन न करना ही सर्वोत्तम हैं।

उचित वजन बनाए रखें।

सभी प्रकार के तम्बाकू के सेवन से दूर रहें।

PREVENT
GLOBAL
HPV CANCERS

सर्विकल कैंसर मुक्त भारत