अच्छे स्वास्थ्य के लिए Pap परीक्षण

Pap परीक्षण को अपने नियमित स्वास्थ्य चेक-अप का भाग बनाएं।

Pap परीक्षण क्या है?

Pap परीक्षण:

- ग्रीवा *(गर्भाश्य के द्वार)* की कोशिकाओं में होने वाले परिवर्तनों का पता लगाता है।
- किसी चिकित्सक, नर्स या नर्स प्रेक्टिशनर द्वारा किया जाता है।

मुझे Pap परीक्षण करवाने की क्या आवश्यकता है?

- Pap परीक्षण ग्रीवा में कैंसर होने से बचा सकता है।
- *नियमित* Pap परीक्षण से ग्रीवा की कोशिकाओं में होने वाले परिवर्तनों की पहचान जल्दी हो जाती है।

- ग्रीवा की कोशिकाओं में होने वाले छोटे बदलाव कई बार कैंसर का कारण बन सकते हैं।
- ज्यादतर जल्दी पता चल जाने वाले परिवर्तनों का उपचार करके उन्हें कैंसर बनने से रोका जा सकता है।

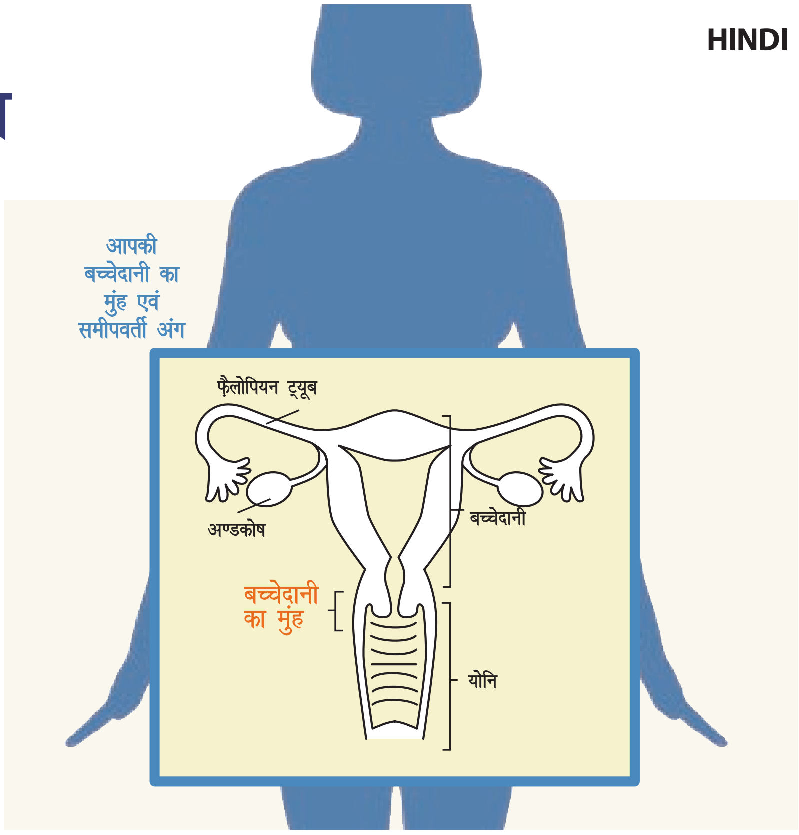
उम्र बढ़ने के साथ ग्रीवा में कैंसर होने की आपकी संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

किसे Pap परीक्षण करवाने की आवश्कता होती है?

सभी महिलाएं जो कभी भी *किसी* यौन संबंध में शामिल हुई हों, उन्हें नियमित Pap परीक्षण करवाना चाहिए। जिसमें शामिल हैं:

- महिलाएं जिन्होंने किसी साथी के साथ यौन स्पर्श किया हो।
- महिलाएं जो अब यौन संबंध नहीं बनाती।
- महिलाएं जिन्होंने अन्य महिला से यौन संबंध बनाए हों।
- महिलाएं जो रजोनिवृत्ति *(मासिक धर्म से मुक्ति)* को प्राप्त कर चुकी हों।

कुछ महिलाएं जो अपने गर्भाशय का ऑपरेशन करवा चुकी हों, को भी Pap परीक्षण करवाने की आवश्यकता पड़ सकती है। अपनी जरूरत को जानने के लिए अपने स्वास्थ्य परामर्शदाता से संपर्क करें!



मुझे कितनी बार Pap परीक्षण करवाना चाहिए?

- आपका पहला च्च परीक्षण आपके द्वारा पहली बार यौन संबंध बनाए जाने के बाद 3 साल के अंदर करवाया जाना चाहिए।
- अगर लगातार 3 साल तक अपने परीक्षण के परिणाम सामान्य आएं तो फिर उसके बाद आपको हर 2 से 3 साल के बाद Pap परीक्षण करवाना चाहिए।
- 70 साल या इससे अधिक की महिलाएं Pap परीक्षण करवाना बंद कर सकती है अगर उनके पिछले 10 साल में कम से कम तीन परीक्षण सामान्य रहे हों।

अगर मेरे Pap परीक्षण में कोशिकाओं में परिवर्तन नजर आए तो इसका क्या मतलब है?

- अधिकतर महिलाओं में "असामान्य" च्च परीक्षण का अर्थ उन्हें कैंसर होना <u>नहीं</u> होता।
- आमतौर पर कोशिकाओं में आने वाले यह बदलाव बिना किसी उपचार के ही ठीक हो जाते है।
- अगर ये स्वयं ठीक न हों तो आप कोशिकाओं में हुए परिवर्तनों के लिए उपचार प्राप्त कर सकती हैं। आपका उपचार आपकी कोशिकाओं में होने वाले परिवर्तनों के प्रकार और आपकी जरूरतों पर निर्भर करता है।

अपने उपचार की योजना का सही अनुसरण करें। यह आपके लिए सबसे आवश्यक हैं।

cancer care ontario
ontario cervical screening program
action cancer ontario
programme ontarien de dépistage du cancer du col de l'utérus

HPV क्या है?

- HPV क्या एक आम वि-ाणु हैं जिसे **मानव पैपीलोमेविरस** कहा जाता है।
- यह पुरू-ा और महिलाओं दोनों में पाया जाता है।
- HPV की 100 से अधिक किस्में पाई जाती है।
  - HPV की कुछ किस्में त्वचा या यौनांगों में पपड़िया सी उत्पन्न करती हैं।
  - HPV की अन्य किस्में ग्रीवा में कैंसर का कारण बन सकती है।

लोगों को HPV कैसे हो जाता है?

- HPV अपने साथी के साथ किसी भी प्रकार के यौन संबंध बनाने से हो सकता है (जैसे कि त्वचा से त्वचा का स्पर्श, मौखिक या गुदा मैथुन, संभोग या सेक्स खिलौनों का सामूहिक प्रयोग)
- यौन संबंध बनाने वाले 5 में से तकरीबन 4 लोग एक ना एक समय HPV के संपर्क में आते है।
- आपके शरीर का आंतरिक सुरक्षा तंत्र (प्रतिरक्षी तंत्र) सामान्यतया इस वि-ाणु का मुकाबला कर लेता है परंतु ऐसा सदैव नहीं होता।
- अधिकतर इसके कोई लक्षण नजर नहीं आते और आपको पता ही नहीं होता कि आपको HPV है।

HPV और ग्रीवा के कैंसर में क्या संबंध है?

- HPV की कुछ किस्में ग्रीवा की कौशिकाओं में बदलाव ला सकती है।
- अधिकतर HPV संक्रमण अपने आप ही ठीक हो जाते है।
- ैवउमजपउमेए जीमल कव दवज ंदक वअमत जपउमए जीमेम बींदहमे उंल बंनेम बंदबमत पि जीमल ंतम दवज विनदक मंतसल ंदक जतमंजमकण
- HPV संक्रमण वाली अधिकतर महिलाओं को कैंसर <u>नहीं</u> होता।

अगर आपका यौन जीवन सक्रिय है तो HPV से पूरी तरह बचना तो काफी मुश्किल है परंतु आप अपने जोखिम को कम कर सकते हैं।

मैं HPV के जोखिम को कम कैसे कर सकती हूं?

- अपने यौन साथियों की गिनती को सीमित रखें।
- कंडोम का प्रयोग करें।
- पहली बार यौन संबंध देर से बनाएं।
- तंबाकू का सेवन न करें।
- अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें।
- अपने डाक्टर से पूछें कि क्या आपको HPV की दवा लेनी चाहिए।

HPV की दवा क्या हैं?

- यह 9 से 26 साल की आयु की लड़कियों और महिलाओं की एक दवा हैं।
- यह HPV की कुछ किस्मों से बचाती है जो ग्रीवा में कैंसर का कारण बन सकती है।
- ओनटरियो में 8 ग्रेड की लड़कियां स्कूल में यह दवा मुफ्त मिलती है।

HPV की दवा आपको HPV की सभी किस्मों से नहीं बचाती। इसीलिए *<u>नियमित Pap परीक्षण</u>* करवाना आवश्यक है।

अधिक जानकारी के लिए:

- अपने डाक्टर, नर्स या नर्स प्रेक्टिशनर से बात करें।
- ओनटरियो सर्वाइकल सक्रीनिंग प्रोग्राम (Ontario Cervical Screening Program) की वेबसाइट http://www.cancercare.on.ca/english/home/pcs/screening/cervscreening/ देखें।
- Canadian Cancer Society से 1-888-939-3333 या www.cancer.ca पर संपर्क करें।
- अपनी स्थानीय जन स्वास्थ्य यूनिट (Public Health Unit) से संपर्क करें। टेलीफोन नंबर के लिए अपनी स्थानीय टेलीफोन पुस्तिका देखें या http://www.alphaweb.org/ont_health_units.asp देखें
- ओनटरियो सरकार की वेबसाइट www.hpvontario.ca या INFOline 1-866-559-4598 पर संपर्क करें।

cancer care ontario | action cancer ontario
ontario cervical screening program | programme ontarien de dépistage du cancer du col de l'utérus