



ग्रीवा क्यान्सर रोकथाम र स्क्रीनिंग

हडकडका महिलाहरूमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर व्यापक रूपमा छ। ग्रीवा पाठेघर (गर्भाशय) को तल्लो भाग हो जसले पाठेघरको शरीरलाई योनिसँग जोड्छ। लगभग सबै पाठेघरको मुखको क्यान्सर, क्यान्सर पैदा गर्ने (वा उच्च जोखिम) मानव प्यापिलोमाभाइरस (HPV) प्रकारहरू मध्ये एकसँग लगातार संक्रमणको कारण हुने गर्दछ। HPV संक्रमण सामान्यतया यौन क्रिया सक्रिय भएका व्यक्तिहरूमा पाइन्छ। HPV संक्रमण भएका अधिकांश मानिसहरूमा कुनै लक्षणहरू हुँदैनन् र आफैं संक्रमण हट्ने किसिमका हुन्छन्। ग्रीवामा लगातार उच्च जोखिम HPV संक्रमण भएका केही महिलाहरूले असामान्य (पूर्व-क्यान्सर) कोशिका परिवर्तनहरू विकास गर्दछन्। यी अधिकांश परिवर्तनहरू सामान्य अवस्थामा फर्किने बेलामा, केही वर्षौंको दौडान क्यान्सरको रूपमा बढ्न सक्छ।

के म ग्रीवा क्यान्सरको जोखिममा छु?

HPV संक्रमण वा ग्रीवा क्यान्सरका जोखिम कारकहरू:

- बहु यौन साझेदारहरू
- सानै उमेरमा यौन संभोग
- यौन संक्रमित रोगहरूको साथ सह-संक्रमण
- धूम्रपान
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- ५ वर्षभन्दा बढी समयसम्म मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरूको दीर्घकालीन प्रयोग (प्रयोग रोकेको १० वर्षपछि जोखिम स्तर सामान्यमा फर्किन्छ)।
- कम उमेरमा पहिलो गर्वधारण वा धेरै संख्यामा बच्चा जन्माउने

माथि उल्लेखित जोखिम कारकहरूको बाबजुद, नियमित पाठेघरको स्क्रिनिङ र पूर्व-क्यान्सर परिवर्तनहरूको समयमै उपचारले पाठेघरको मुखको क्यान्सरलाई रोक्न सक्छ।

ग्रीवा क्यान्सरको सामान्य लक्षणहरू केके हुन्?

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक चरण कुनै पनि लक्षण नदेखिन सक्छ।

सामान्य लक्षण:

- असामान्य योनि रक्तस्राव (महिनावारीको बीचमा, यौन सम्बन्धको समयमा वा पछि, वा रजोनिवृत्ति पछि)

अन्य लक्षणहरू:

- दुर्गन्धित योनि स्राव
- पेल्विक दुखाई, ढाड दुख्ने
- पिसाबमा रगत आउनु वा पिसाब गर्दा दुख्नु
- खुट्टा सुन्निने
- सामान्य थकान र वजन घट्ने

तपाईंको पछिल्लो पाठेघरको स्क्रिनिङको नतिजा सामान्य भए तापनि तपाईंले कुनै पनि लक्षण देखा परेमा तपाईंले जतिसक्दो चाँडो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने सम्भावना कसरी कम गर्ने?

पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोक्नको लागि नियमित पाठेघरको स्क्रिनिङ प्रभावकारी तरिका साबित भएको छ।

अन्य रोकथाम उपायहरूमा निम्न समावेश छन्:

- यौन गतिविधि सुरु गर्नु अघि HPV खोप प्राप्त गर्नुहोस्
- HPV र अन्य यौन संचारित रोगहरूसँग संक्रमणको सम्भावना कम गर्न सुरक्षित यौन अभ्यास गर्नुहोस् (जस्तै कन्डम प्रयोग गर्नुहोस् र धेरै यौन साझेदारहरूबाट बच्नुहोस्)।
- धूम्रपान छोड्नुहोस्।

के मैले स्क्रिनिंग गर्नुपर्छ?

25 देखि 64 वर्षका महिलाहरू जसले यौन सम्बन्ध अनुभव गरेका छन् तिनीहरूले नियमित ग्रीवा स्क्रिनिङ गर्नुपर्छ।

औसत जोखिमका एसिम्प्टोमेटिक महिलाहरूको लागि

- **25 देखि 29** वर्षका महिलाहरू जसले यौन सम्बन्ध गरेका छन्, तिनीहरूले प्रत्येक 3 वर्षमा लगातार दुई सामान्य वार्षिक स्क्रिनिंग पछि साइटोलोजी द्वारा स्क्रिनिंग गर्नुपर्छ।
- **30 देखि 64** वर्षका महिलाहरू जसले यौन सम्बन्ध अनुभव गरेका छन् तिनीहरूले निम्न स्क्रिनिंग गर्नुपर्छ:
 - (i) प्रत्येक 3 वर्ष पछि लगातार दुई सामान्य वार्षिक स्क्रिनिंग पछि सैतोलोजी गर्ने; वा
 - (ii) प्रत्येक 5 वर्षमा HPV परीक्षण गर्ने; वा
 - (iii) सह-परीक्षण (साइटोलोजी र HPV परीक्षण) प्रत्येक 5 वर्षमा गर्ने।
- **65 वर्ष वा सोभन्दा माथिका** महिलाहरू जसले यौन सम्बन्ध अनुभव गरेका छन्:
 - (i) 10 वर्ष भित्रको नियमित स्क्रिनिङ सामान्य भएमा स्क्रिनिङ बन्द गर्न सक्छन्।
 - (ii) यदि तिनीहरूले कहिल्यै पाठेघरको स्क्रिनिङ गरेका छैनन् भने स्क्रिनिङ गर्नुपर्छ।

बढ्दो जोखिमका महिलाहरूका लागि

- **21 देखि 24** वर्षका महिलाहरू जसले यौन सम्बन्ध अनुभव गरेका छन् र उनीहरूमा HPV संक्रमण वा पाठेघरको क्यान्सरका जोखिम कारकहरू भएमा उच्च जोखिम भएको मानिन्छ। तिनीहरूले डाक्टरको मूल्याङ्कन र सिफारिसहरूमा आधारित स्क्रिनिंग प्राप्त गर्नुपर्छ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने उच्च जोखिममा रहेका अन्य महिलाहरूलाई डाक्टरको मूल्याङ्कनको आधारमा बारम्बार जाँचको आवश्यकता पर्न सक्छ।

ग्रीवा स्क्रिनिङ कार्यक्रम

सरकारले पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट बच्न महिलाहरूलाई नियमित पाठेघरको स्क्रिनिङ गर्न सहज बनाउन र प्रोत्साहित गर्न स्वास्थ्य सेवा क्षेत्रसँगको सहकार्यमा पाठेघरको मुखको स्क्रिनिङलाई बढावा दिन्छ। स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू बीच जानकारी बाँड्नु प्रदान गर्नको लागि, सर्भिकल स्क्रिनिङ सूचना प्रणाली (CSIS) (www.csis.gov.hk) को स्थापना गरिएको छ। सम्बन्धित डेटा, सहभागीहरूको व्यक्तिगत जानकारी, स्क्रिनिङ परिणामहरू र अर्को सिफारिस गरिएको स्क्रिनिङ मिति सहित अन्य जानकारी राख्न र प्रशोधन गर्नका लागि यो एक कम्प्यूटरीकृत रजिस्ट्री हो।

म ग्रीवा स्क्रिनिङ कहाँ प्राप्त गर्न सक्छु?

हङकङमा पारिवारिक चिकित्सक, स्त्री रोग विशेषज्ञ, गैरसरकारी संस्था, मातृ तथा बाल स्वास्थ्य विभागका स्वास्थ्य केन्द्रहरू (MCHCs) र महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरूले पाठेघरको मुखको स्क्रिनिङ सेवाहरू उपलब्ध गराउँछन्। ग्रीवा स्क्रिनिङ प्राप्त गर्नका लागि कृपया आफ्नो चयन गरिएका सेवा प्रदायकहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

CSIS मा दर्ता भएका सेवा प्रदायकहरूको सूची:

<https://www.cervicalscreening.gov.hk/en/serviceproviders.html>



MCHCs मा ग्रीवा स्क्रिनिङ सेवाको लागि, कृपया 3166 6631 मा 24-घण्टा फोन बुकिङ र सूचना हटलाइनमा सर्भिकल स्क्रिनिङ सेवामा कल गर्नुहोस्।



स्वास्थ्य विभाग

2022 मा प्रकाशित