Department of Health

सरवाइकल कैंसर की रोकथाम और जाँच

सरवाइकल (गर्भाशय-ग्रीवा संबंधी) कैंसर हांगकांग में महिलाओं में सामान्य है। गर्भाशय ग्रीवा बच्चेदानी (उदर) का वो निचला हिस्सा होता है जो शरीर के गर्भाशय वाले हिस्से को योनि से जोड़ता है। लगभग सभी सरवाइकल कैंसर, कैंसर पैदा करने वाले (या उच्च-जोखिम) ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) प्रकारों में से एक के लगातार संक्रमण के कारण होते हैं। HPV (एचपीवी) संक्रमण आम तौर पर उन लोगों में पाया जाता है जो कभी यौन क्रिया में सक्रिय रहे हैं। HPV संक्रमण वाले अधिकतर लोगों में कोई लक्षण परिलक्षित नहीं होते और उनका संक्रमण अपने आप ही ठीक हो जाता है। गर्भाशय ग्रीवा में लगातार उच्च-जोखिम वाली HPV संक्रमण वाली कुछ महिलाओं में असामान्य (कैंसर से पहले) कोशिका परिवर्तन विकसित होते हैं। हालांकि इनमें से अधिकतर परिवर्तन सामान्य हो जायेंगे, जबकि थोड़े से कुछ सालों में कैंसर को विकसित कर सकते हैं।

क्या मुझे सरवाइकल कैंसर होने का जोखिम है?

HPV (एचपीवी) संक्रमण या सरवाइकल कैंसर के जोखिमों में निम्नलिखित कारक शामिल हैं:

- अनेक यौन साथी
- कम उम्र में संभोग
- यौन संचारित बीमारियों से सह-संक्रमण
- धूम्रपान
- कमजोर प्रतिरक्षा
- मौखिक गर्भनिरोधक गोलियों का 5 साल से अधिक समय तक उपयोग (उपयोग को रोकने के 10 सालों के बाद जोखिम सामान्य हो जाता है)
- ज्यादा बच्चों को जन्म देना या पहली गर्भावस्था में उम्र का कम होना

उपरोक्त जोखिम कारकों के बावजूद, **सरवाइकल कैंसर की नियमित रूप से जाँच और कैंसर पूर्व के परिवर्तनों का समय पर उपचार सरवाइकल कैंसर को होने से रोक सकता है।**

सरवाइकल कैंसर के सामान्य लक्षण क्या हैं?

सरवाइकल कैंसर के शुरुआती चरण में कोई लक्षण नहीं भी उत्पन्न हो सकते हैं।

सामान्य लक्षण:

- योनि से असामान्य रक्तस्राव (मासिकधर्म के बीच, यौन-क्रिया के दौरान या बाद में, या रजोनिवृति के बाद)

अन्य लक्षण:

- योनि से दुर्गन्धियुक्त स्राव
- पेडू में दर्द, पीठ में दर्द
- पेशाब करते समय पेशाब में खून या दर्द का होना
- पैर की सूजन
- सामान्य थकान और वजन घटना

यदि आपमें कोई भी लक्षण विकसित होता है तो आपको जितनी जल्दी हो सके डॉक्टरी सलाह लेनी चाहिए, फिर चाहें आपकी सरवाइकल कैंसर की मौजूदा जांच सामान्य ही हो।

मुझे सरवाइकल कैंसर होने की संभावना को मैं कैसे कम करूँ?

सरवाइकल कैंसर को रोकने के लिए सरवाइकल की नियमित रूप से जाँच एक प्रभावी तरीका साबित हुआ है। इसके अतिरिक्त रोकथाम के अन्य तरीकों में शामिल हैं:

- यौन सक्रियता से पहले HPV वैक्सीन को लेना
- HPV के संक्रमण होने के जोखिम और अन्य यौन संचारित बीमारियों को कम करने के लिए सुरक्षित यौन-क्रिया (उदाहरण के लिए कन्डोम का उपयोग करना और एक से अधिक साथी के साथ सम्भोग करने से बचना)
- धूम्रपान न करना

क्या मुझे जाँच करवानी चाहिए?

25 से 64 साल की महिलायें **जिन्हें यौन-क्रिया का अनुभव** है उन्हें नियमित तौर पर सरवाइकल की जाँच करवानी चाहिए।

<u>औसत जोखिम वाली लक्षण रहित महिलाओं के लिए</u>

- **25 से 29 साल की** महिलायें जिन्होंने कभी भी यौन-क्रिया का अनुभव किया है उन्हें लगातार दो सामान्य वार्षिक जाँच के बाद प्रत्येक 3 साल में कोशिका-विज्ञानी द्वारा जाँच करवानी चाहिए।

- **30 से 64 साल की** महिलायें जिन्होंने कभी भी यौन-क्रिया का अनुभव किया है उन्हें जाँच करवानी चाहिए:
  - (i) लगातार दो सामान्य वार्षिक जाँच के बाद प्रत्येक 3 साल में कोशिका-विज्ञानी द्वारा; **या**
  - (ii) प्रत्येक 5 साल में HPV जाँच; **या**
  - (iii) सह-जाँच (कोशिका-संबंधी और HPV जाँच) प्रत्येक 5 साल में।

- **65 साल या उससे अधिक उम्र** की महिलायें जिन्होंने कभी भी यौन-क्रिया का अनुभव किया है:
  - (i) यदि 10 साल के भीतर नियमित जाँच सामान्य है तो जाँच करवाना बंद कर सकती हैं।
  - (ii) यदि उनकी कभी भी सरवाइकल संबंधी जाँच नहीं हुई है तो उन्हें जाँच करवानी चाहिए।

<u>अधिक जोखिम वाली महिलाओं के लिए</u>

- **21 से 24 साल की** महिलायें जिन्होंने कभी भी यौन-क्रिया का अनुभव किया है और जिनमें HPV संक्रमण या सरवाइकल कैंसर होने के जोखिम कारक हैं, उन्हें अधिक जोखिम पर माना जाता है। उन्हें डॉक्टर के मूल्यांकन और अनुशंसा के आधार पर जाँच करवानी चाहिए।

- **सरवाइकल कैंसर के विकसित होने के उच्च जोखिम वाली अन्य महिलाओं** को डॉक्टर के मूल्यांकन के आधार पर ज्यादा बार लगातार जाँच करवाने की आवश्यकता हो सकती है।

सरवाइकल जाँच कार्यक्रम

सरकार सरवाइकल कैंसर को रोकने के लिए नियमित सरवाइकल की जाँच को महिलाओं के लिए सुविधाजनक बनाने और उन्हें इसके लिए प्रोत्साहित करने हेतु स्वास्थ्य सेवा विभाग के सहयोग से सरवाइकल की जाँच को बढ़ावा देती है। स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बीच जानकारी के आदानप्रदान को सुविधाजनक बनाने के लिए, सरवाइकल स्क्रीनिंग इन्फोर्मेशन सिस्टम (CSIS) (www.csis.gov.hk) स्थापित किया गया है। यह प्रतिभागियों की व्यक्तिगत जानकारी, जाँच के परिणाम और अगली अनुशंसित जाँच की तारीख सहित संबंधित डेटा को रखने और संसाधित करने के लिए एक कम्प्यूटरीकृत रजिस्ट्री है।

मैं सरवाइकल की जाँच कहाँ करवा सकती हूँ?

हांगकांग में, पारिवारिक डॉक्टर, स्त्री रोग विशेषज्ञ, गैर-सरकारी संगठन, मातृ एवं बाल स्वास्थ्य केंद्र (MCHCs) और स्वास्थ्य विभाग के महिला स्वास्थ्य केंद्र सरवाइकल की जांच सेवाएँ प्रदान करते हैं। सरवाइकल की जाँच के लिए कृपया अपने चुने हुए सेवा प्रदाताओं से संपर्क करें।

CSIS के साथ पंजीकृत सेवा प्रदाताओं की सूची:
https://www.cervicalscreening.gov.hk/en/serviceproviders.html

MCHCs पर सरवाइकल की जाँच करवाने के लिए, कृपया सरवाइकल स्क्रीनिंग सेवा की 24-घंटे फोन बुकिंग और इनफार्मेशन हॉटलाइन 3166 6631 पर कॉल करें।

स्वास्थ्य विभाग

2022 में प्रकाशित