સર્વિકલ કેન્સર અટકાવવામાં મદદ કરે છે

www.screeningservices.org

SCREENING SERVICES
GWASANAETHAU SGRINIO

NHS WALES
GIG CYMRU

Cervical Screening Wales
Sgrinio Serfigol Cymru

આ પત્રિકાનો હેતુ સર્વિકલ (ગર્ભાશયના મુખનું) કેન્સર અટકાવવામાં મદદ કરે તેવી માહિતી તમને આપવાનો છે. તમે નિયમિત રીતે સર્વિકલ સ્ક્રિનિંગ કરાવીને તમને સર્વિકલ કેન્સર થાય તેની શક્યતાઓ ઓછી કરી શકો છો.

“આખાયે વેલ્સમાં સ્ત્રીઓ તે કરાવી રહી છે.”
જો તમે 20થી 64 વર્ષની ઉંમરનાં હો તો અમે તમને દર ત્રણ વર્ષે સ્મીઅર ટેસ્ટ કરાવવા માટે બોલાવીશું.

આવૃત્તિ 1.0 માર્ચ 09

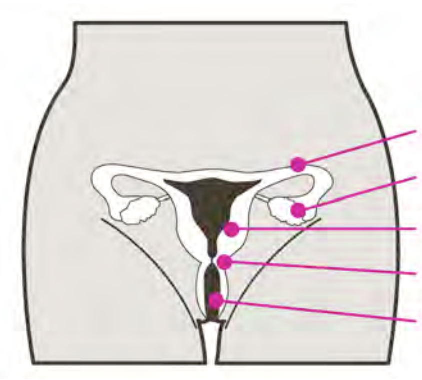
35 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં કેન્સર થવાનું બીજું સૌથી સામાન્ય કારણ સર્વિકલ કેન્સર છે, પરંતુ તે તમામ ઉંમરની સ્ત્રીઓને અસર કરી શકે છે.

અમે **(સર્વિકલ સ્ક્રિનિંગ વેલ્સ)** વેલ્સમાં એન.એચ.એસ. સર્વિકલ સ્ક્રિનિંગના કાર્યક્રમ માટે જવાબદાર છીએ.

તમારે શું જાણવું જોઈએ

- સર્વિકલ સ્ક્રિનિંગ (ગર્ભાશયના મુખની તપાસ)ને 'સ્મીઅર ટેસ્ટ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- સર્વિકલ સ્મીઅર એ કેન્સર માટેની તપાસ **નથી**. તેનો ઉદ્દેશ કેન્સર વિકસતું રોકવાનો છે, પરંતુ કેટલીકવાર તેનાથી કેન્સર પકડાઈ પણ શકે છે.
- સ્મીઅર ટેસ્ટમાં સેલ્સ (કોષો)માં થતા એવા અસાધારણ ફેરફારો શોધવામાં આવે છે, જે મોટાભાગે હ્યુમન પેપિલોમા વાઈરસો (એચ.પી.વી.)ને કારણે થાય છે.
- કેન્સરનું કારણ બનતા એચ.પી.વી.ઝ જાતિય સંભોગ દરમ્યાન શરીરમાં પેસે છે.
- એચ.પી.વી.ઝથી સર્વિકલ સેલ્સમાં એવા ફેરફારો થઈ શકે છે જેના કારણે સર્વિકલ કેન્સર થઈ શકે.
- 12થી 13 વર્ષની છોકરીઓને અમુક પ્રકારના એચ.પી.વી.ઝ સામે રક્ષણ આપવા માટે રસી આપી શકાય છે. તેનાથી મોટી પણ 18 વર્ષથી નાની છોકરીઓને કેચ-અપ પ્રોગ્રામ મારફતે રસી આપવામાં આવશે.

સર્વિક્સ એટલે શું?



તમારું સર્વિક્સ (ગર્ભાશયનું મુખ) તમારા ગર્ભાશયનો નીચેનો ભાગ છે (જેને યુટ્રસ પણ કહેવાય છે). (તમારા સર્વિક્સને 'ગર્ભાશયની ગરદન' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે). તમારું સર્વિક્સ તમારા યોનિમાર્ગના સૌથી ઉપરના છેડા સાથે જોડાય છે.

સર્વિકલ કેન્સર

તમારા સર્વિક્સ પરના અસાધારણ કોષોમાંથી સર્વિકલ કેન્સર થઈ શકે છે.

સર્વિકલ કેન્સર તમારા ગર્ભાશય અને આંતરડાં સહિત તમારા શરીરના અન્ય ભાગોમાં પ્રસરી શકે છે.

અમુક પ્રકારના એચ.પી.વી. સર્વિકલ કેન્સર માટેનું મુખ્ય કારણ હોય છે. જો તમે ધૂમ્રપાન કરતાં હો, તો તેના કારણે તમને સર્વિકલ કેન્સર થવાનું જોખમ વધી શકે છે.

સ્મીઅર ટેસ્ટ શું છે?

સ્મીઅર ટેસ્ટમાં તમારા સર્વિક્સમાંથી કેટલાક કોષોનો નમૂનો લઈને તેના આરોગ્યની તપાસ કરવામાં આવે છે. આ ટેસ્ટ ઝડપી અને સરળ હોય છે અને તેમાં દુખાવો થવો જોઈએ નહિ, પરંતુ કેટલીક સ્ત્રીઓને તેમાં થોડીક અગવડ જેવું લાગી શકે. જો કોઈ અસાધારણ કોષો મળી આવશે, તો સર્વિકલ કેન્સર થતું રોકવા માટે તમારે સારવાર કરાવવાની જરૂર પડી શકે.

સ્મીઅર ટેસ્ટ શા માટે કરાવવો જોઈએ?

નિયમિત રીતે સ્મીઅર ટેસ્ટ કરાવવાથી, સર્વિકલ કેન્સર થવાના લભગભ 75% જેટલા કેસો અટકાવી શકાય છે, પરંતુ બીજા કોઈ પણ સ્ક્રિનિંગ ટેસ્ટની જેમ જ આ પણ 100% ભરોસાપાત્ર નથી.

તે ટેસ્ટ કેવી રીતે કરવામાં આવશે?

જ્યારે તમારો સ્મીઅર ટેસ્ટ કરાવવાનો સમય થશે ત્યારે અમે તમને તે માટે આમંત્રણ મોકલીશું. તમારી સ્થાનિક સર્જરીમાં અથવા જાતિય આરોગ્યના ક્લિનિકમાં ડોક્ટર અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ આ ટેસ્ટ કરી શકે છે. ટેસ્ટ કરનાર વ્યક્તિ સ્પેક્યુલમ નામનું એક સાધન તમારા યનિમાર્ગમાં મૂકશે, જેથી તેઓ તમારું સર્વિક્સ જોઈ શકે. તેઓ એક નાનકડી પીંછીનો ઉપયોગ કરીને કોષોનો નમૂનો લેશે અને તે પછી તે નમૂનાની માઈક્રોસ્કોપ હેઠળ તપાસ કરાવવા માટે તેને લેબોરેટરીમાં મોકલી આપશે.

સ્મીઅર ટેસ્ટ કોણે કરાવવો જોઈએ?

- જો તમારી ઉંમર 20થી 64 વર્ષ વચ્ચેની હશે તો અમે તમને દર ત્રણ વર્ષે સ્મીઅર ટેસ્ટ કરાવવા માટે બોલાવીશું. જો તમે 64 વર્ષથી વધારે ઉંમરનાં હો અને જો તમે પહેલાં ક્યારેય સ્મીઅર ટેસ્ટ ન કરાવેલો હોય, તો જ તમે તે કરાવી શકો છો.
- તમે કુંવારાં છે કે નહિ (એટલે કે તમે પહેલાં ક્યારેક જાતિય સંબંધ ન બાંધેલો હોય) અથવા તમે વિજાતીય કે સજાતિય લિંગનાં જીવનસાથી સાથે છો તેનાથી કોઈ ફેર પડતો નથી. હજુ પણ અમે જ્યારે તમને બોલાવીએ ત્યારે તમારે સ્મીઅર ટેસ્ટ માટે આવવું જોઈએ.

એચ.પી.વી. રસી

એચ.પી.વી. રસી 12થી 13 વર્ષની છોકરીઓને સ્કૂલ ઈમ્યુનાઈઝેશન પ્રોગ્રામ મારફતે મળી શકે છે. આ રસી વિશે વધારે માહિતી માટે, એન.એચ.એસ. ઈમ્યુનાઈઝેશન ઈન્ફોર્મેશન (રસીઓ વિશે માહિતી આપતી) વેબસાઈટ જુઓ (વિગતો માટે પાનું 7 જુઓ).

જો તમે એચ.પી.વી. રસી લીધેલી હોય, તો પણ તમને જ્યારે બોલાવવામાં આવે ત્યારે સ્મીઅર ટેસ્ટ કરાવવા જવાનું અગત્યનું છે.

સર્વિકલ કેન્સર એ સ્ત્રીઓમાં વધારે સામાન્ય છે, જેઓઃ

- તેમને બોલાવવામાં આવે ત્યારે સ્મીઅર ટેસ્ટ માટે જતી નથી
- અનેક સાથીદારો સાથે જાતિય સંબંધો રાખતી હોય (અથવા જેમના જીવનસાથી બીજાં અનેક લોકો સાથે જાતિય સંબંધો ધરાવતાં હોય)
- નિરોધ ન વાપરતી હોય, અથવા
- ધૂમ્રપાન કરતી હોય.

સ્ત્રી તેની પોતાની મદદ કેવી રીતે કરી શકે છે?

સર્વિકલ કેન્સરની શરૂઆતમાં તેનાં ચિહ્નો હંમેશાં દેખાતાં નથી, આથી નિયમિત રીતે સ્મીઅર ટેસ્ટ કરાવવાનું અગત્યનું છે. જો તમને નીચેનામાંથી કોઈ ચિહ્નો જણાય તો પણ ડોક્ટર પાસે જવાનું અગત્યનું છે, તમારા સ્મીઅર ટેસ્ટનું પરિણામ સાધારણ આવ્યું હોય તો પણ.

- યોનિમાર્ગમાંથી અસાધારણ રીતે પ્રવાહી નીકળવું (ડિસ્ચાર્જ)
- તમારા માસિકચક્રના વચ્ચેના સમયમાં લોહી વહેવું
- જાતિય સંભોગ દરમ્યાન અથવા તે પછી લોહી વહેવું અથવા દુખાવો થવો
- તમારો માસિક સ્ત્રાવ બંધ થઈ ગયા પછી (મેનોપોઝ - રજોનિવૃત્તિ પછી) લોહી વહેવું

સ્મીઅર ટેસ્ટ – **તે કરાવી લો.**

વધારે માહિતી અથવા સલાહ માટે નીચેની વેબસાઈટો જુઓ.

સર્વિકલ સ્ક્રિનિંગ વેલ્સ
www.screeningservices.org/csw

એન.એચ.એસ. સર્વિકલ સ્ક્રિનિંગ
www.cancerscreening.nhs.uk

ટેલ હર
www.tellher.com

જોઝ ટ્રસ્ટ
www.jotrust.co.uk

એન.એચ.એસ. ઈન્યુનાઈઝેશન ઈન્ફોર્મેશન
www.immunisation.nhs.uk/hpv

કેન્સર રીસર્ચ યુકે
www.cancerresearchuk.org

બીટિંગ સર્વિકલ કેન્સર
new.wales.gov.uk/beatingcervicalcancer/home

Crystal Mark 18119
Clarity approved by Plain English Campaign