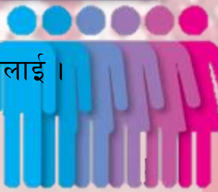
Nepali version

गर्भनली को क्यान्सर : स्तन क्यान्सर, पाठेघर क्यान्सर र अण्डशय क्यान्सर पछि गर्भनली (पाठेघरको मुखको) क्यान्सर हङ्कङ्का महिलाहरुमा पाइने सर्वाधिक क्यान्सर हो ।

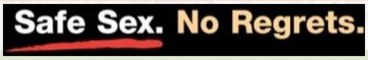
गर्भनलीको क्यान्सर कसलाई हुन सक्छ

- हुमेन पैपीलोमा भाइरस (HPV) द्वारा संक्रमण भएकालाई ।
- कम उमेरदेखि यौन सम्पर्क शुरु गर्नैहरु ।
- धेरै व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राख्नले
- धुम्रपान गर्नाले ।
- शरीरमा कीटाणुहरु सँग लड्ने शक्ति कम हुनाले ।



सुरक्षीत रहने तरकिाहरु

- यौन सम्पर्क गर्दा नियमित कन्डोमको प्रयोग गर्ने (सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नै)
- एक जना ब्यक्तिसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने ।
- धुम्रपान निशेध गर्ने ।
- स्वस्थ जीवन शैली अपनाउने ।



सर्भाइकल स्कीनिंग (गर्भनली ,पाठेघरको मुख) क्यान्सरको जाँच

- सर्भाइकल स्मीअर , योनीबाट गरीने एक सरल जाँच हो जसबाट गर्भनलीको कोषमा भएको असामान्य परिर्वतन पत्ता लगाईन्छ ।
- यो जाँच छिटो , कम पीडा, सामान्यतया सस्तो र सुबिधाजनक सुलभ छ ।
- प्रारम्भिक असमान्य परिवर्तन पत्ता लगाएर, सुरुमानै उपचार गरी गर्भनलीको क्यान्सर बढ्नुबाट बचाउन सकिन्छ र सर्बोत्तम स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

प्याप स्मीयर जाँच कसले र कति अन्तरालमा गर्नु पर्छ ?

- २५ देखि ६४ वर्ष सम्म का यौन सम्पर्क गरिसकेका सबै महिलाहरुले ।
- महिलाहरुले प्याप स्मीअर जाँच २ बर्ष सम्म हरेक बर्ष नियमित गर्नु पर्छ । यदि पहिलो २ बर्ष को दुबै जाँचको परिणाम सामान्य निस्कियो भने त्यसपछि हरेक ३ बर्षको अन्तरालमा जाँच गर्नु पर्छ ।

सर्भाइकल स्मीअर जाँचका लागि आफ्नो पारिवारिक चिकित्सक, स्त्री रोगका बिशेषज्ञ, सामान्य चिकित्सक , गैर सरकारी संघ ,अथवा मातृ तथा स्वास्थ्य विभागको बाल स्वास्थ्य केन्दहरुमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

केही महिलाहरुले एच पी भी (HPV) खोप प्राप्त गर्नु भएको होला तर आफ्नो सम्पूर्ण सुरक्षाको लागि नियमित सर्भाइकल स्मीअर जाँच गर्नुपर्छ ।

जानकारी उपलब्ध- सर्भाइकल स्कीनिंग कार्यक्रम www.cervicalscreening.gov.hk हङ्कङ्ग स्वास्थ विभाग ।