NOOGLE
(NOGS ka Google)

Don’t Google…..Ask Noogle

BASICS & BEYOND

BEYOND
ORDINAARI

कर्करोग से बचीये !

NOGS 20-21 & AMOGS PAC INITIATIVE

VOLUME - 4

NOOGLE

(NOGS ka Google)

Don't Google... Ask Noogle

THE TEAM

DR. NANDITA PALSHETKAR
PRESIDENT AMOGS

DR. VAIDEHI MARATHE
PRESIDENT NOGS
CHAIR - PAC AMOGS

DR. ARUN NAYAK
SECRETARY AMOGS

DR. RAJASI SENGUPTA
SECRETARY NOGS

COMPILED BY

DR. AUPAMAM ANAND BHUTE

अनुक्रमणिका

Sr. No.	Topics
01	गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग 'सर्वाइकल कैंन्सर'
02	पैप स्मीअर
03	एचपीवी टेस्ट
04	कॉल्पोस्कोपी – योनी भित्तीदर्शन
05	एचपीवी वैक्सीन
06	व्हल्वल कैंन्सर
07	योनी कर्करोग
08	स्त्री अंडाशय कर्करोग
09	एण्डोमेट्रियल कर्करोग

From the NOGS President's Desk . . .

Dear Members,

It gives me immense pleasure to hand over the forth volume of Patient's Information handouts which is going to be monthly feature. The forth volume focuses on "SAY NO TO CANCER !"

In recent years, patients have increasingly requested the opportunity to participate fully in their medical care. An important part of responding to this is providing educational handouts that inform patients about health problems, describe medical treatments, and promote healthy behaviors. They are useful extension of spoken communications and are also an extension of medical care. Spoken messages are forgotten quickly and so they need to be reinforced with the informative handouts. Educational handouts are an important part of the communication patents receive from health care providers.

This is our small effort to provide our members wit these ready handouts for better communication with their patients. The member can print and use them for their patients benefit. We hope that you will find them useful.

I wish to profusely thank the ever enthusiastic, ever ready NOGS Member Dr. Aupamam Anand Bhute for toiling very hard and putting it up together within a very short span of time. We deeply appreciate her super effort.

Wishing you all a very healthy patient interaction.

Sincerely,
Dr. Vaidehi Marathe
President NOGS 2020-21
Chairperson PAC AMOGS

Message from the President AMOGS...

Hello everyone,

The theme of AMOGS this year is "We for Stree". I would like to thank every AMOGSian who has helped making every woman Safer, Stronger, and Smarter.

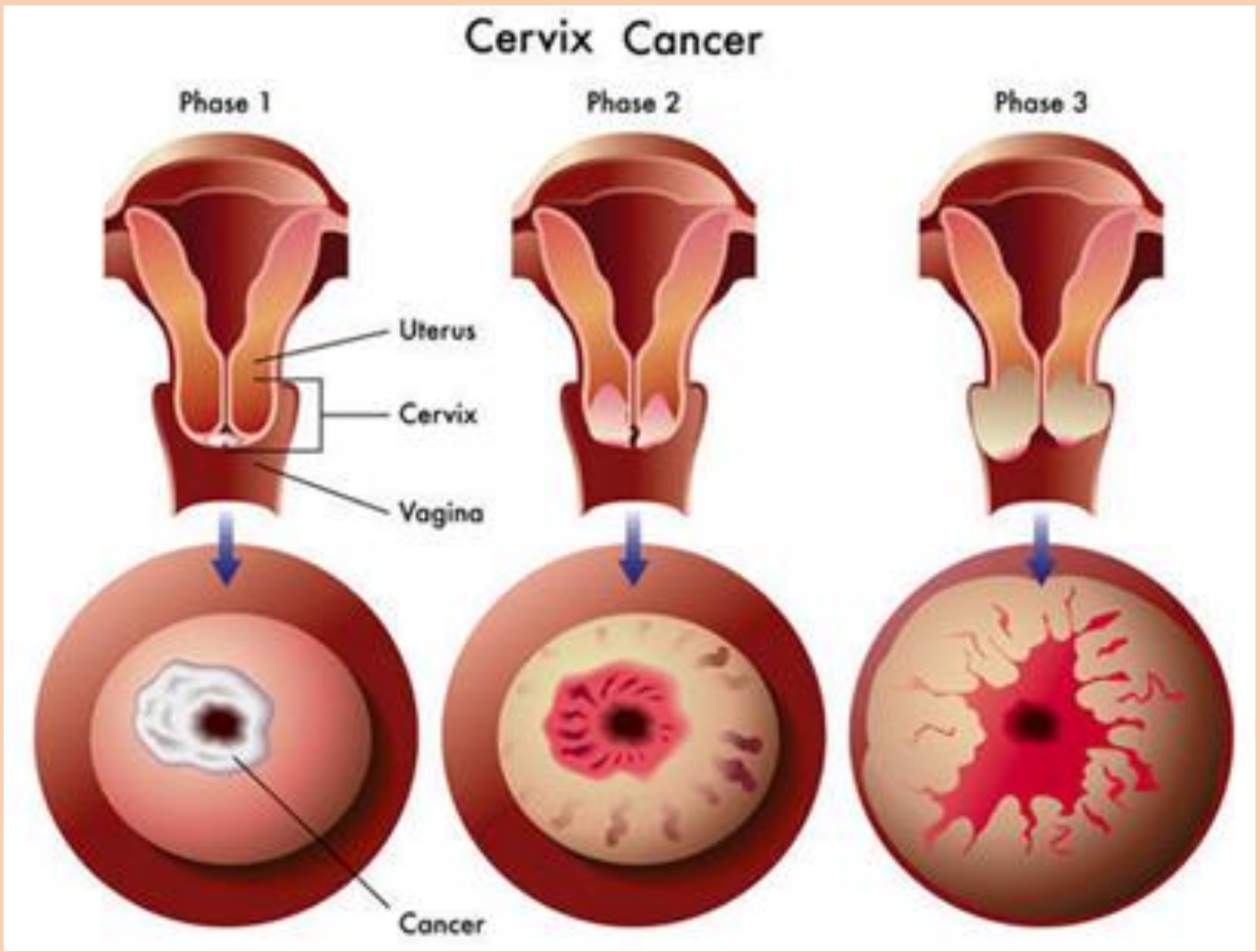
I would like to congratulate Dr. Vaidehi Marathe and Team NOGS for this Patient education booklet. I would also like to thank the contributors and the editorial team for their contributions towards this great booklet.

The aim of this booklet is to ensure that you are able to get basic knowledge regarding different areas of women health care. I hope this booklet helps you achieve that and clears all your doubts.

Dr. Nandita Palshetkar
President
AMOGS.

(सर्व्हायकल कैन्सर)
गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग

- **गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग (सर्व्हायकल कैन्सर) याने क्या है?**
- गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग (सर्व्हायकल कैन्सर) यह महिला के गर्भाशय के ग्रीवा मे शूरु होनेवाला कॅन्सर है। गर्भाशय ग्रिवा यह गंर्भाशय का वह हिस्सा है जो योनी मार्ग (जन्म नहर) को गर्भाशय से जोडता है । वह जगह यांने 'सर्व्हिक्स'–प्रथमतः सर्व्हायकल कैन्सर आमतौर पर गर्भाशय ग्रीवा पर कोशिकाओं के परिवर्तन से शुरू होता है। जिसे (सर्व्हाइकल डिस्प्लासिया) कहते है। गर्भाशय ग्रीवा के कोशिका अंदर के गुणसूत्र मे फेरफार यांने 'म्युटेशन' होता है, तब कर्करोग शुरू होता है। यह कर्करोगपूर्व स्थिती बादमे कर्करोग मे तबदील होकर बढा हुवा ग्रीवा के मुख के पास सतह पर विकासित हो जाता है। अगर प्रारंभिक अवस्था मे पता चल जाये तो समयोचित कदम उठाकर वैद्यकीय हस्तक्षेप से प्रतिबंधात्मक उपचार से इन असामान्य कोशिकाओं को हटाया जा सकता है और कैन्सर को रोक सकते है।



- **गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग के लक्षण क्या है?**
- गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग की शुरूवाती चरणो मे अक्सर कोइ लक्षण नही होते है। पर अधिक समय तक बीना ईलाज के तो सर्वाइकल कैन्सर होगा और उसके लक्षण उतने ही अधिक होंगे। बाद के चरण ग्रीवा कैन्सर के कुछ लक्षणों मे शामिल है :–
- योनीसे भारी रक्तस्त्राव या निर्वहन (सामान्य से अधिक)
- सेक्स के बाद रक्तस्त्राव माहवारी के बीच या पेलवीक एक्झाम के बाद ब्लीडिंग
- संभोग करते समय और पेशाब के दौरान दर्द ये लक्षण किसी और चीज के कारण हा सकते है, लेकिन यह सुनिश्चित करने का एकमात्र तरीका आपके स्वास्थ्यय देखभाल प्रदाता को देख्ना है।

- **गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग के जोखिम कारक क्या है?**
- यह कर्करोग होने के जोखिम कारक कोई भी हो सकते कोई भी महिला को सर्वाइकल कैन्सर हो सकता है। पर कुछ महिलाओंको यह अधिक जोखिम होता है जैसे जेम भ्नउंद च्चपससवउंअपतने टपतने ;भ्च्टद्ध ‘ एच पी व्ही नामक मानवी पॅपिलोमा वायरस विषाणूं संक्रमण.यह लगभग सभी मामलोंका कारण बनता है। यह सबसे आम यौन संचारित संक्रमण है। पुरूषों और महिलाओं दोनो मे एचपीवी हो सकता है। विभिन्न प्रकार के एचपीवी गर्भाशय ग्रीवा को प्रभावित कर सकते ह्वै और उनमे केवल कुछ ही असामान्य कोशिकाएं पैदा करते है जो कैंसर बन सकते है। एचपीवी अक्सर अपने आप ही चला जाता है, लेकिन अगर ऐसा नही होता है तो महिलाओं मे सर्वाइकल कैन्सर हो सकता है। जौ महिलाएं कम उम्रमे यौन सक्रिय हो जाती है और उनके कई यौन साथी होते है, उन्हे एचपीवी संक्रमण होने कस खतरा बढ जाता है।

- – जिनकी स्क्रीनिंग (वैद्यकीय चाचणी) नही हो रही है
- गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग ज्यादातर उन महिलाओं मे पाया जाता है, जिन्हे पांच साल से अधिक समय मे ‘पैप स्मीअर टेस्ट’ च्ंच ;च्ंचंदपबवसंवनद्ध जमेज और लैंगिक वैद्यकीय जॉच नही हुवी हो। जिन महिलाओं की जांच की गई है, पर परिणाम असामान्य होते है तो वो अपने स्वास्थ्य प्रदाता के साथ अनुवर्ती कारवाई नही करती है।

- **धूम्रपान**
- जो महिला धूम्रपान करती है उनमे धूम्रपान न करने वाली महिलाओं की तुलना मे गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग ' सर्वाइकल कैन्सर' की जोखिम होने की संभावना दो गुना अधिक होती है। अनुसधान से पता चलता है कि सिगारेट गर्भाशय ग्रीवा के कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती है। धूम्रपान प्रतिरक्षा प्रणाली 'इम्युनीटी' को कमजोारा करता है।, जिसमे एचपीवी से लडना कठिन होता है।

- **उम्र बढने**
- 30 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं मे सर्वाइकल कैन्सर' होने की संभावना अधिक होती है। **सर्वाइकल कैन्सर' के अन्य जोखिम कारको मे शामिल हैः:–**
- सर्वाइकल कैन्सर' के लिये या असामान्य कोशिकाओं के लिये पहले इलाज किया गया है जो कैन्सर बन सकता है।
- पांच साल या उससे अधिक समय तक जन्म नियंत्रण की गोलियों का उपयोग करना
- तीन या अधिक बार जन्म देना
- कई यौन साथी होना
- एचआईवी विषाणूने संक्रमित होने पर वायरस जो एड्स का कारण बनता है, या एक अन्य स्थिती जो आपके शरीर को संक्रमण से लडने के लिये कठिन बनाती है।
- आपके साथ गर्भवती होने के दौरान आपकी मां ने 'डी ई एस' – ''डायइथीलबेस्ट्रॉल'' औषधी गोलियों का सेवन किया था तो आपको गर्भाशय ग्रीवा कर्करोगकी संभावना रहती है।

- **मै गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग – सर्वाइकल कैन्सर होने की संभावना को कम कैसे कर सकती हूॅ?**
- कुछ जोखिम कारक, जैसे उम्र, को नियंत्रित नही किया जा सकता है, लेकिन अन्य कर सकते हैं। सर्वाइकल कैन्सर के खतरे को कम करने या इसे पूरीतरह से रोकने के कुछ तरीके है
- टीका लगवाए

- एचपीवी वैक्सीन एचपीवी के प्रकारों से बचाता है जो अक्सर सर्वाइकल कैन्सर का कारण बनते है।यह पुरूषों और महिलाओं दोनो के लिये अनुशंसित है।
- महिलाओं मे यह एचपीवी वैक्सीन गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग (सर्वाइकल कैन्सर), योनि और बाहयजननेंद्रिय 'वल्वर कैन्सर से भी बचाता है। यह गुदा, मुंह और गले के कैन्सर से भी बचाता है।
- पुरूषोंमे, एचपीव्ही टीका लिंग, गुदा, मुख एवं गले के कैन्सर को रोकने मे मदद करता है।

- **वैद्यकीय जांच करावाए**
- नियमित स्क्रीनिंग परीक्षणोसे सर्वाइकल कैन्सर को रोका या पाया जा सकता है।एक ग्रीवा कैन्सर स्क्रीनिग के लिये नियमित रूप से अपने स्वास्थ देखभाल प्रदाता को दिखाएं। यदी स्क्रीनिंग परीणाम सामान्य नही है, तो अपने प्रदाता के साथ पालन करे। विभिन्न स्क्रीनिंग टेस्ट है जो सर्वाइकल कैंसर को रोकने में मदद कर सकते है या जल्दी पा सकते है:
- सर्वाइकल कैंसर रोकने और पहले पता करने के लिये विविध जांच उपलब्ध है।
- श्रोणी परीक्षा
- पैप स्मीअर टेस्ट,
- एचपीवी परीक्षण
- योनीभित्तीदर्शन कॉल्पोस्कोपी

- **'पेल्वीक एक्झामिनेशन' व पॅप स्मीअर टेस्ट मे क्या अंतर है?**
- बहुत से लोग पैप स्मीअर परीक्षण के साथ पेल्विक परीक्षा को भ्रमित करते है क्योंकि व आमतौर पर एक ही समय मे किए जाते है। प्रथम पैल्विक परीक्षा क दौरान, स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता प्रजनन अंगो को महसूस करता है। श्रोणि परीक्षा महिला अंगों के रोगोंको खोजने मे मदद कर सकती है, लेकिन यह प्रारंभिक अवस्था में गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर को नही खोज पाएगी। ऐसा करने केल लिये एक स्क्रीनींग टेस्ट की जरूरत है।`.

- **गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग के लिये मुझे कितनी बार जांच की जानी जाहिए?**
- निम्नलिखित स्क्रीनींग सिफारिशों को महिलाओं के लिए ग्रीवा के कैंसर के लिये औसत जोखिम मे विकसित किया गया है। औसत जोखिम वाले महिलाओं के लिए ग्रीवा कैंसर स्क्रीनींग सिफारिशे :
- महिलाओ को 21 साल की उम्र मे गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग की जांच शुरू कर देनी चाहिए।
- 21 से 29 साल की महिलाओं को हर तीन साल मे पॅप टेट करवाना चाहिए
- 30 से 65 साल की महिलाओं के पास हर तीन साल मे पैप स्मिअर परीक्षण करवाने का विकल्प होता है, हर पाच साल मे एक पैप परीक्षण औरएचआर एचपीवी परीक्षण होता है।
- जो महिला सेक्स नही कर रही है या जो सोचती हैं कि वे बच्चे पैदा करने के लिए बहुत पुरानी है, तब भी नियमीत रूपसे सर्वाइकल कैंसर की जांच करानी चाहिए। जिन महीलाओं को एचपीवी का टीका लग चुका है उन्हे भी नियमित जांच की जरूरत है।

- **गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग (सर्वाइकल कैंसर) की जांच कब बंद करे?**
- यदि 65 साल से अधिक उम्र के है और कई वर्षोसे सामान्य पैप परिणाम हैं, तो महिलाए जांच करवाना बंद कर सकती है। जिन महिलाओ ने अपने गर्भाशय ग्रीवा को बिना कैंसर के कारण के लिए सर्जरी के दौरान निकाला है जैसे कि फायब्राएड, को स्क्रीनींग की जरूरत नही हो सकती है। महिलओं को अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ बात करके यह तय करना चाहिए कि उनके लिए सबसे अच्छा क्या है।

- **गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग (सर्वाइकल कैंसर) की जांच कहां मिल सकती है?**
- अक्सर शहरी क्षेत्र के सभी सरकारी और निजी क्लिनीक, अस्पताल, मेडिकल कॉलेज जो स्त्रीरोग सेवाएं प्रदान करते है। ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों के लिए : सहायक नर्स, दाईयो एएनएम पैप परीक्षण या वीआइए और वीआइएलआइ के रूप में बुनियादी स्क्रीनींग कर सकते है।

- **गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग का निदान कैसे किया जाता है?**
- गर्भाशय ग्रीवा कर्करोगकी आशंका है, तो आपके डॉक्टर को आपके गर्भाशय ग्रीवा की गहन जांच शुरू करनेकी संभावना है। असामान्य कोशिकाओं की जांच के लिए एक आवर्धक उपकरण (कोल्पोस्कोप) का उपयोग किया जाता है। कोल्पोस्कोपिक परीक्षा के दौरान, उपका डॉक्टर प्रयोगशाला परीक्षण के लिए ग्रीवा कोशिकाओं का नमूना लेने की संभावना रखता है। ऊतक प्राप्त करने के लिए आपका डॉक्टर उपयोग कर सकता हैः
- पंच बायोप्सी, जिसमे ग्रीवा ऊतक के छोटे नमूनों को चुटकी मे बंद करने के लिए एक उपकरण का उपयोग करना शामिल है।
- एण्डोमेट्रियल क्योरटेज, जो गर्भाशय गीवा के ऊतक के नमूने को कुदेरने के लिए एक छोटा, चम्म्च के आकार का उपकरण या एक पतला ब्रश का उपयोग करता है।
- यदि पंच बायोप्सी या एण्डोमेट्रियल क्योरटेज चिंताजनक है, तो आपका डॉक्टर निम्न लिखित में से एक परीक्षण करसकता हैः
- विद्युत तान लूप, जो एक छाटे ऊतक नमूने को प्राप्त करने के लिए एक पतील कम वोल्टेजवाले विद्युत तार का उपयोग करता है। आम तौर पर यह कार्यालय मे स्थानीय संज्ञाहरण के तहत किया जाता है।
- कोन बायोप्सी (कॉननेशन) जो ऐसी प्रक्रिया है जो आपके डॉक्टर को प्रयोगशाला परीक्षण के लिए ग्रीवा कोशिकाओं की गहरी परतो को प्राप्त करने की अनुमति देता है। सामान्य संज्ञाहरण के तहत एक शंकु बायोप्सी अस्पताल मे किया जा सकता है।

- **गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग का निदान होने पर कौन कौन से विभिन्न प्रकार के उपचार उपलब्ध है?**
- गर्भाशय ग्रीवा कर्करोग –'सर्वाइकल कैंसर के लिए उपचार कई कारको पर निर्भर करता है, जैसे कि कैंसर का चरण , आपकी स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं और आपकी प्राथमिकताए। सजर्री, विकिरण , किमोथेरपी या तीनो के संतोषजनक का उपयोग किया जा सकता है।
- **शल्यचिकित्सा** – प्रारभिक चरण मे ग्रीवा के कैंसर का आमतौर पर सर्जरी के साथा इलाज किया जाता है। आपके लिए कौन सा ऑपरेशन सबसे अच्छा है, यहा आपाके कैसर के आकार, उसके चरण और क्या आप गर्भवती होने पर विचार करना चाहते है पर निर्भर करेगा। विकल्पो मे शामिल हो सकते हैं

- केवल कैसर को दूर करने के लिए सर्जरी। बंहुत छोटे ग्रीवा के कैन्सर के लिए, शंकू बायोप्सी के साथ कैंसर पूरी तरह से दूर करना संभव हो सकता है। इस प्रक्रिया मे गर्भाशय ग्रीवा के ऊतक का एक शंकु के आकार का टुकडा काटना शामिल है, लेकिन गर्भाशय के बाकी हिस्से को बरकरार रखता है। यह विकल्प आपके लिए भविष्य मे गर्भवती होने पर विचार करना संभव बना सकता है।
- गर्भाशय ग्रीवा (ट्रेकलेक्टोमी) को हटाने के लिए सर्जरी। प्रारंभिक चरणके ग्रीवा कैंसर का इलाज एक कट्टरपंथी ट्रेकलेक्टोमी प्रक्रिया से किया जा सकता है, जो गर्भाशय ग्रीवा और कुछ आसपास के ऊतकों को हटा देता है। इस प्रक्रिया के बाद गर्भाशय रहता है, इसलिए यदि आप चुनते है तो गर्भवती बनना संभव हो सकता है।
- गर्भाशय ग्रीवा और गर्भाशय (हिस्टरेक्टॉमी) को हटाने के लिए सर्जरी। अधिकांश प्रारंभिक चरण ग्रीवा के कैंसर का इलाज कट्टरपंथी हिस्टरेक्टॉमी ऑपरेशन से किया जाता है, जिसमे गर्भाशय ग्रीवा, गर्भाशय योनिका हिस्सा और पास के लिंफ नोड्स को निकलवाना शामिल होता है। एक हिस्टेरेक्टॉमी प्रारंभिक चरण ग्रीवा के कैंसर का इलाज कर सकती है और पुरनावृत्ति को रोक सेकती है। लेकिन गर्भाशय को हटाने से गर्भवती बनना असंभव हो जाता है।
- 'मिनिमली इनवेसिव हिस्टेरेक्टॉमी– जिसमे एक बडे चीरे के बजाय पेट मे छोटे चीरों को बनाना शामिल है।शुरूआती चरण के सर्वाइकल कैंसर के लिए एक विकल्प हो सकता है। जो लोग न्यूनतम इनवेसिव सर्जरी से गुजरते है वे अधिक तेजी से ठीक हो जाते है और अस्पताल मे कम समय बिताते हैं। लेकिन कुछ शोधों मे पाया गया है कि न्यूनतम हिस्टेरेक्टॉमी की तुलना मे कम प्रभावी हो सकती है। यदि आप न्यूनतम इदवेसिव सर्जरी पर विचार कर रहे है तो अपने सर्जन के साथ इस दृष्टीकाण के लाभो और जोखिमों पर चर्चा करें।

- **विकिरण**
- विकिरण चिकित्सा कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए एक्स–रे या प्रोटान जैसे उच्च शक्ती वाले उर्जा बीम का उपयोग करती है। विकिरण चिकित्सा को अक्सर स्थानीय रूप से उन्नत गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के प्राथमिक उपचार के रूप मे कीमोथेरपी के साथ जोडा जाता है। यह सर्जरी के बाद भी इस्तेमाल किया जा सकता है अगर वहॉ जोखिम बढ जाता है कि कैंसर वापस आ जाएगा। विकिरण चिकित्सा दी जा सकाती है:

- बाहरी रूपसे, शरीर के प्रभावित क्षेत्र (बाहरी बीम विकिरण चिकित्सा) मे एक विकिरण किरण को निर्देशित करके
- आंतरिक रूप से, आपकी योनि के अंदर रेडियोधर्मी सामग्री से भरा एक उपकरण रखकर, आम तौर पर केवल कुछ मिनटो के लिए (ब्रैकीथेरपी)
- दोनो बाहरी और आंतरिक रूप से यदि आप अभी तक रजो निवृत्ति शुरू नही की है, विकरिण चिकित्सा रजोनिवृत्ति का कारण बन सकती है।
- यदि आप विकिरण उपचार के बाद गर्भवती होने पर विचार करना चाहते है, तो उपचार शुरू होने से पहले अपने डॉक्टर से अपने अंडे को संरक्षित करने के तरीको के बारें मे पुछें।

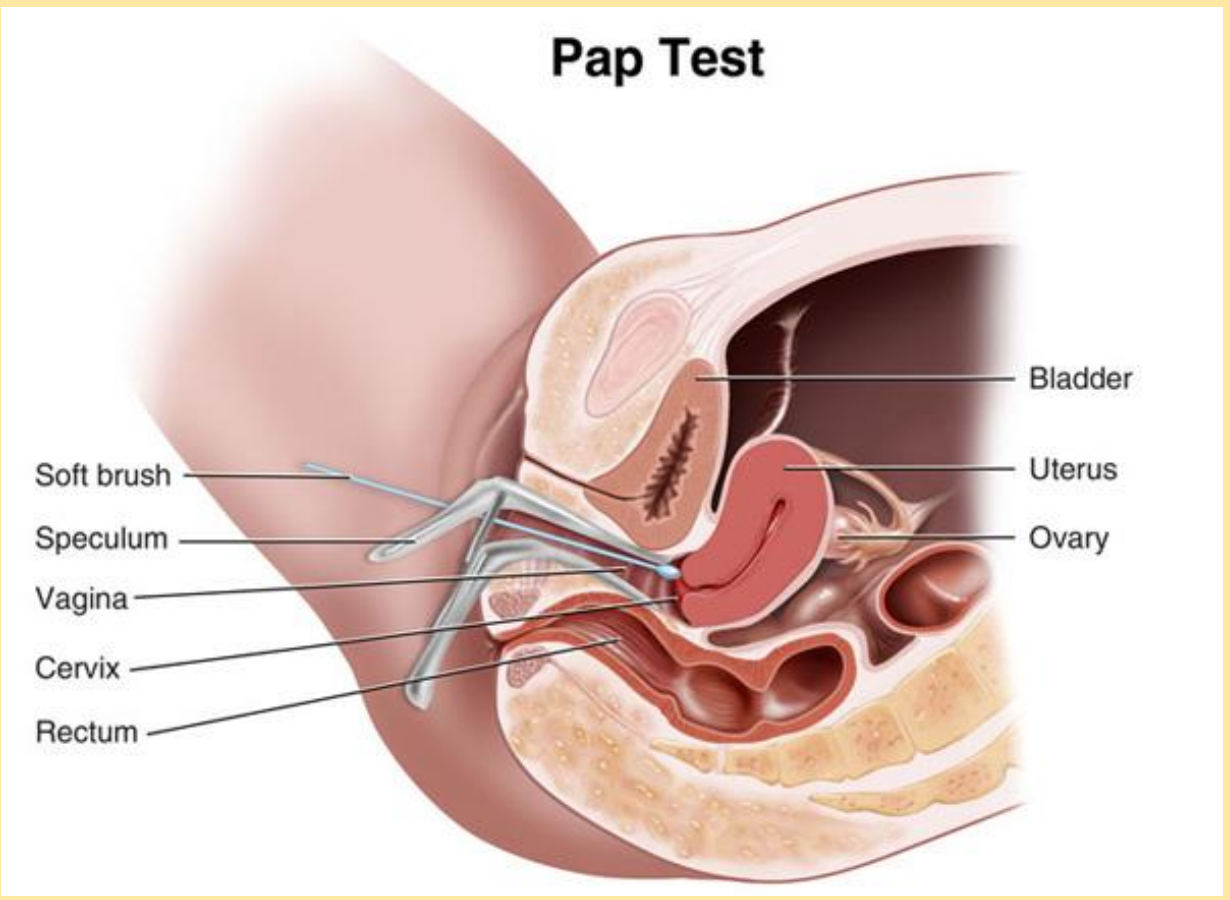
- **औषधोपचार (कीमोथेरपी)**
- कीमोथेरेपी एक दवा उपचार है जो कैंसर काशिकाओं को मारने के लिए रसायनों का उपयोग करता है। यह एक नस के माध्यम से दिया जा सकता है या गोली के रूप मे लिया जा सकता है।। कभी कभी दोनो विधियो का उपयोग किया जाता है। स्थानीय रूप से उन्नत गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के लिए , कीमोथेरेपी की कम खुराक को अक्सर विकिरण चिकित्सा के साथ जोडा जाता है, क्योंकि कीमोथेरेपी विकिरण के प्रभाव को बढा सकती है। बहुत उन्नत कैंसर के लक्षणे का नियंत्रित करने मे मदद करने के लिए कीमोथेरेपी की उच्च खुराक की सिफारिश की जा सकती है।
- लक्षित चिकित्सा
- लक्षित चिकित्सा उपचार कैसर कोशिकाओ के भीतर मौजूद विशिष्ट कमजोरियों को अवरूध्द करके, लक्षित दवा उपचार से कैंसर कोशिकाएं मर सकती है। लक्षित दवा चिकित्सा को आमतौर पर कीमोथेरेपी के साथ जोडा जाता है। यह उन्नत ग्रीवा कैंसन के लिए एक विकल्प हो सकता है।
- प्उउनदवजीमतंचल

- **इम्यूनोथेरेपी**
- इम्यूनोथेरेपी एक दवा उपचार है जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लडने मदद करता है। सर्वाइकल कैंसर के लिए, इम्युनोथेरेपी पर विचार किया जा सकता है जब कैंसर उन्नत होता है और अन्य उपचार काम नही कर रहे होते हैं।

- **सहायक (उपशामक) देखभाल (पॅलिएटीव केअर)**
- प्रशामक देक्षभाल विशेष चिकित्सा देखभाल है जो दर्द और एक गंभीर बीमारी के अन्य लक्षणों से राहत प्रदान करने पर केंद्रित है। प्रशामक देखभाल विशेषज्ञ आपके, परिवार और आपके अन्य डॉक्टरों के साथ मिलकर काम करते हैं, जो आपके चल रहे देखभाल के लिए सहायता की एक अतिरिक्त परत प्रदान करते है। जब अन्य सभी उपयुक्त उपचारों के साथ प्रशामक देखभाल का उपयोग किया जाता है, तो कैंसर वाले लोग बेंहतर महसूस कर सकते है।
- डॉक्टर, नर्सो और अन्य विशेष रूप से प्रशिक्षित पेशेवरों की एक टीम द्वारा प्रशामक देखभाल दल का उद्देश्य कैंसर और उनके परिवारों के लोगो के लिए जीवन की गुणवत्ता से सुधार करना है। देखभाल के इस रूप को क्युरेटिव या आपके द्वारा प्राप्त किए जा रहे अन्य उपचारों के साथ पेश किया जाता है।

PAP SMEAR
पीएपी टेस्ट (पॅप स्मीयर टेस्ट)

- पीएपी परीक्षण वह जगह है जहां एक डॉक्टर इस क्षेत्र से कुछ कोशिकाओं को इकट्ठा करता है और उनमें से कैंसर कोशिकाओं की उपस्थिति के लिए उनका परीक्षण करता है। आपके गर्भाशय ग्रीवा में कैंसर, खतरनाक रूपसे तेज दर से बढ सकता है।, यह बीमारी हल्द निदान करने का सबसे कारगर तरीका है। परीक्षण का उद्देश ग्रीवा इंट्राएपिथेलियल नियोप्लासिया SMEAR (CIN) या ग्रीवा डिसप्लेसिया जैसी कोशिकाओं का पता लगाना है।



- **पीएपी टेस्ट (पॅप स्मीअर टेस्ट) कब लेना चाहिए?**
- गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर से पीडित महिलाओं के लिए आयु वर्ग काफी गहरा हो गया है। इस लिए आदर्श रूप से, यदि आप 21 वर्ष अधिक आयु के हैं , तो आपको अपने गर्भाशय ग्रीवा की जांच करवानी चाहिए। फिर आपको हर 2 साल मे एक परीक्षा निर्धारित करनी चाहिए। 35 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं के लिए हर साल एक परीक्षण निधारित करना उचित है। यदि आपका निष्कर्ष नकारात्मक है, तब भी जब आप नियमित रूप से खुद को जांच रहे है, तो आप हर तीन चार साल में एक बार कर सकते है। ध्यान दे कि 65 की उम्र में रूकने के लिए ज्यादातर डौंक्टर स्क्रीनिंग की सलाह देते है।

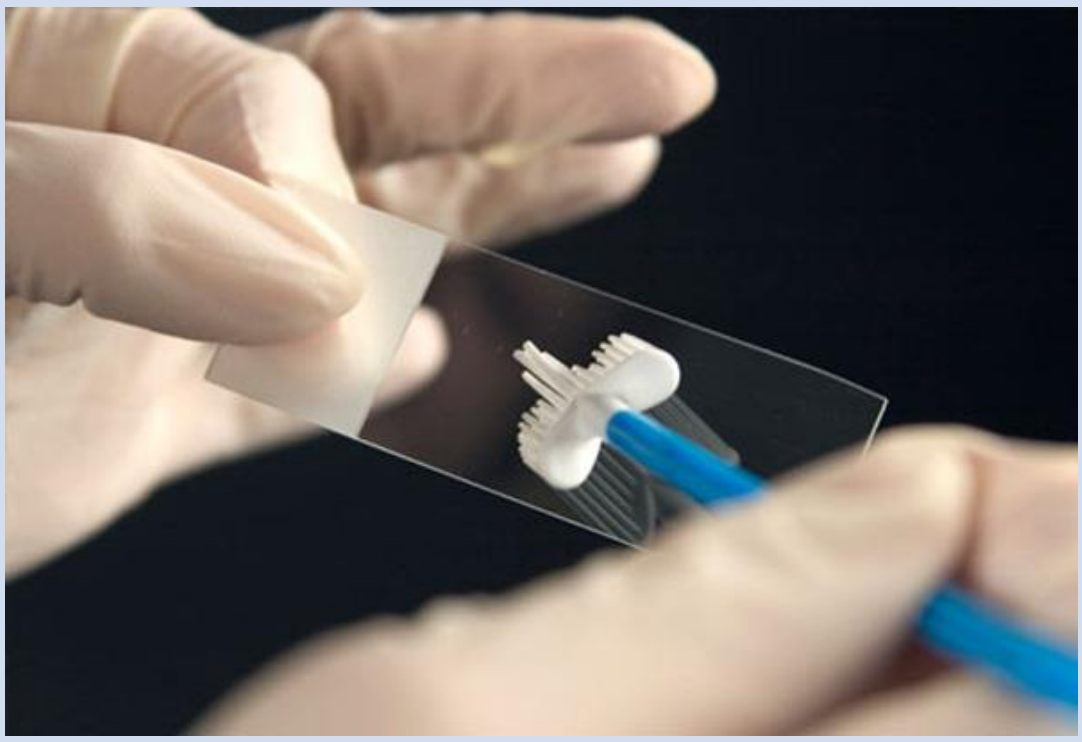
- **पीएपी टेस्ट (पॅप स्मीअर टेस्ट) कैसे किया जाता है और क्या यह दर्दनाक होता है?**
- एक बार जब आप परीक्षण के लिए जाते है, तो डॉक्टर आपको अपने पैरों को सकांब पर रखने के लिए कहेंगे। पैल्विक परीक्षा के बाद, योनि खोलने के लिए एक स्पेकुलम का उपयोग किया जाता ताकि गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं को इकट्ठा किया जा सके। उन्हे मेडिकल ब्रश द्वारा उठाया जाता है। फिर कोशिकओं का कैंसर के लिए परीक्षण किया जाता है। प्रक्रिया मे केवल नमूने एकत्र करना शामिल है, इसलिए यह चोट नही पहुचाता है। लेकिन यह थोडी परेशानी पैदा कर सकता है।

- **आप अपने पैप टेस्ट की तैयारी कैसे कर सकते है?**
- सुनिश्चित करें कि आप अपने चिकित्सक को जन्म नियंत्रण ससिहत उन सभी दवाओं के बारे मे सूचित करते है, जो आप पर है। ये दवाए आपके परीक्षा परिणामो को प्रभावित कर सकती है।
- यदि आप के पास अतीत मे असामान्य पैप परिणम है तो उल्लेख करें।
- यदि आपको मसिक धर्म हो तो पैप परीक्षण से बचना चाहिए। रक्त परीक्षण के परिणाम की सटीकता को प्रभावित कर सकता है।
- टैम्पोन के उपयोग से बचें और अपना परीक्षण निर्धारित होने से 24 घंटे पहले संभोग से बचे।
- परीक्षण से पहिले किसी भी योनि दवाओं को लागू न करें। पीएपी के बारे मे अधिक असामान्य पैप स्मीयर होने का मतलब यह नही है कि आपको कैंसर है। इसका सीधा सा मतलब है कि आपके गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाए सामान्य नही लगती है। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप एचपीवी पॉजिटीव है। एचपीवी एक यौन संचरित सक्रमण है । जरूरी नही कि कैंसर हो।
- कभी–कभी इसका मतलब यह हो सकता है कि आपको एक और संक्रमण है, जो आसानी से ठीक हो सकता है।
- रजोनिवृत्ति से गुजर रही महिलाओं में परीक्षण असामान्य हो सकता है क्योंकि कोशिका संरचना बदल रही है।

- यदि परीक्षण के परिणाम सकारात्मक है, तो डॉक्टर एक कोल्पोस्कोपी करेंगे जहां वह आपके गर्भाशय ग्रीवा पर करीब से नजर रखेंगा। यह एक आवर्धक कांच की तरह एक उपकरण का उपयोग करके किया जाता है।
- यदि संदेह का एक निशान है, तो एक बायोप्सी किया जाता है। यदि बडी संख्यामें असामान्य ऊतको की उपस्थिति है, तो उस क्षेत्र को एक प्रक्रिया के माध्यम से पूरी तरह से हटा दिया जाता है, जिसे एक संवहन कहा जाता है। इस नमूने को आक्रामक कैंसर से बचाने के लिए लिया जाता है।
- उन मामलों में जहां क्षति अधिक है, एक हिस्टेक्टॉमी किया जाता है, हालांकि, इस प्रक्रिया का आमतौर पर चिकित्सकों द्वारा सलाह नही दी जाती है। कभी–कभी क्रायोकाइराजेशन विधि का उपयोग किय जाता है। लेजर थेरेपी का भी उपयोग किया जाता है जो कोशिकाओं को मारता है। और बाष्पीकृत करता है।
- जो कोई भी पैप मीयर टेस्ट और असामान्य परीक्षण प्रक्रिया से गुजर चुका है, उसे नियमित फालो–अप से गुजरना होगा। कभी–कभी कैंसर की कोशिकाएं बहूत धीर–धीरे बढती है और केवल नियमित अनुवर्ती के दौरान ही इसका पता लगाया जा सकता है।

एचपीवी परीक्षण

- **एचपीवी परीक्षण वास्तव मे क्या है?**
- मानव पेपिलोमावायरस (एचपीवी) 150 से अधिक संबंधित वायरस का एक समुह है। कुछ प्रकार के एचपीवी को उच्च जेखिम माना जाता है क्योकि वे कैंसर का कारण बन सकते है। एचपीवी परीक्षण उच्च जोखिम वाले एचपीवी (एचएचपीवी) के आनुवंशिक सामग्री (डीएनए या मेसेंजर आरएनए) का पता लगता है, मुख्य रूपसे गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के लिए स्क्रीनिंग या यह निर्धारित करने के लिए कि क्या आपको ग्रीवा कैंसर का खतरा हो सेकता है। एचपीवी के कुछ प्रकार त्वचा की मौसा का कारण बन सकते है, जबकि अन्य प्रकार जननांग मौसा का कारण बन सकते है। जिसे कंडीलोमाटा भी कहा जाता है।
- जननांग एचपीवी संक्रमण सबसे आम यौन संचारित रोगों मे से एक है (यानी मौखिक, गुदा या जननांग सेक्स के माध्यम से फैलता है) कम जोखिम वाले एचपीवी– कुछ एचपीवी उपभेदों के करण जननांग मस्से होते हैं लेकिन शायद ही कभी कैंसर होता है। एचपीवी 6 और एचपीवी111 सभी जनजांग मौसा के 90 प्रतिशत का कारण बनता है, लेकिन ''कम जोखिम'' माना जाते है क्यों कि वे शायद ही कभी कैंसर का कारण बनते है। इन कम जोखिम वाले प्रकारों को दृश्य निरीक्षण के माध्यम से निदान किया जा सकता है और इसलिए, परीक्षण की आवश्यकता नही है। उच्च जोखिम वाले एचपीवी –एचपीवी के 14 उच्च जोखिम वाले प्रकार है जा ैकैसर (16,18,31,33,35,39, 45,51, 56,58,59,66 और 68)को जन्म दे सकते है।



- दो एचपीवी प्रकार, 16 और 18 , गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का 80 प्रतिशत कारण हैं। इन उच्च जोखिम वाले प्रकारों का पता एचपीवी परीक्षण से लगाया जाता सकता है। कई एचपीवी संक्रमण उपचार के बिना हल करते हैं – शरीर संक्रमण को साफ करने मे सक्षम है। हालाकि, उच्च जोखिम वाले एचपीवी के संक्रमण जो दूर नही जाते है वे गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का कारण बन सकते है। लगभग सभी ग्रीवा कैंसर उच्च जोखिम वाले एचपीवी के साथ लगातार संक्रमण के कारण होते है।

- इसके अलावा कुछ अध्ययनो से यह भी पता चला है कि एचपीवी के उच्च जोखिम वाले प्रकारों के साथ लगातार मौखिक संक्रमण मौखिक संक्रमण मौखिक कैंसर के साथ दृढता से जुडे हुवे है, जिसमे मुंह और गले का कैंसर (ओरोफेरिन्जियल कैंसर) शामिल है। गुदा कैंसर को एचपीवी प्रकार 16 और 18 से भी जोडा गया है। ये प्रकार अन्य कैंसर से भी जुडे हेाते है जैसे कि लिंग और योनि।

- एचपीवी परीक्षण एचपीवी के प्रकारों के लिए दिखता है जो गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के अधिकांश मामलो का कारण बनते है। एचपीवी परीक्षण पैप परीक्षण के समान ही किया जाता है। एचआरएचपीवी के लिए एक सकारात्मक परिणाम का मतलब है कि आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को आपके साथ अक्सर यह सुनिश्चित करना जाहिए कि असामाान्य कोशिकाएं विकसित नही है।

- **एचपीवी के लिए परीक्षण क्यों करें?**

- एचपीवी (एच आर एचपीवी)के उच्च जोखिम वाले प्रकारों के संक्रमण के लिए स्क्रीन करने के लिए, गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का कारण हो सकता है या असामान्य पैप स्मीयर (पैप परीक्षण) का पालन कर सकता है।

- **मुझे एचपीवी परीक्षण की आवश्यकता क्यों है?**

- यदि आपको एचपीवी परीक्षण की आवश्यकता हो सकती है:

- 30–65 की आयु की महिला है। पैप स्मीयर (पसंदीदा) या एचपीवी आणविक परीक्षण के साथ हर 5 साल मे हर 5 साल (वैकल्पिक रणनीति)

- यदि आप किसी भी उम्र की महिला हैं, जो पैप स्मीयर पर असामान्य परिणाम प्राप्त करती है

- 30 से कम उम्र की महिलाओं के लिए एचपीवी परीक्षणकी सिफारिश नही की गई है, जिनके पास सामान्य पैप स्मीयर परिणम है। इस आयु वर्ग मे सर्वाइकल कैंसर दुर्लभ है लेकिन एचपीवी संक्रमण आम है। युवा महिलाओं में अधिकांश एचपीवी संक्रमण बिना इलाज साफ हो जाते हैं। आपको कम उम्रमें और अधिक बार स्क्रीन किया जा सकता है यदि आपके पास जोखिम कारक है, जैसे कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली या प्रारंभिक घावो का इतिहास

- **एचपीवी परीक्षण के दौरान क्या होता है?**
- एचपीवी परीक्षण के लिए, आप अपने घुटनो के बल पर झुककर परीक्षा मंच पर पीठ के बल लेट जाएंगे। आप अपने पैरोंको स्टिरअप्स के समर्थन मे आराम करेंगे। आपका स्वास्थ देखभाल प्रदाता एक प्लास्टिक या धातु के एक स्पेकुलम उपकरण उपयोग करेगा जिसे योनि खोलने के लिए किया जाता है, गर्भाशय ग्रीवा को देखा जा सकता है। आपका प्रदाता तब गर्भाशय ग्रीवा से कोशिकाओं को इकट्ठा करने के लिए एक नरम ब्रश या प्लास्टिक स्पैच्युला का उपयोग करेगा। यदि आपको एक पैप स्मीयर भी मिल रहा है, तो आपका प्रदाता दोनों परीक्षणों के लिए एक ही नूमने का उपयोग कर सकता है, या कोशिकाओं का दुसरा नमूना एकत्र कर सकता है।

- **क्या मुझे परीक्षण की तैयारी के लिए कुछ भी करने की आवश्यकता होगी?**
- आपके पीरियड होने पर आपका टेस्ट नही करवाना जाहिए। आपको परीक्षण से पहले कुछ गतिविधियो से भी बचना जाहिए। आपके परीक्षण से दो दिन पहले आपको **ऐसा नहीं करना चाहिए :**
- टैम्पोन का उपयोग करें
- योनि दवाओं या जन्म नियंत्रण फोम का उपयोग करें
- डूश
- सेक्स करें

- **क्या परीक्षण के लिए कोई जोखिम है?**
- एचपीवी परीक्षण के लिए कोई ज्ञात जोखिम नही है। आप प्रक्रिया के दौरान कुछ हल्के असुविधा महसूस कर सकते है। बाद में आपको थोडा रक्तस्त्राव या अन्य योनिस्त्राव हो सकता है।

- **परिणमोंका क्या मतलब है?**
- आपके परिणाम नकारात्मक के रूप में दिए जाएंगे, जिन्हे सामान्य या सकारात्मक भी कहा जाता है, जिन्हे असामान्य भी कहा जाता है।
- नकारात्मक /सामान्य । कोई उच्च जोखिम वाला उचपीवी नही पाया गया। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको आपकी आयु और चिकित्सा के इतिहास के आधार पर पांच साल में एक और स्क्रीनिंग के लिए वापस आने की सलाह दे सकता है। सकारात्मक/असामान्य। उच्च जोखिम वाला एचपीवी पाया गया। इसका मतलब यह नी है कि आपको कैंसर है। इसका मजलब है कि आपको भविष्य मे सर्वाइकल कैंसर होने का खतरा हो सकता है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपकी स्थिती की निगरानी और / या निदान करने के लिए अधिक परीक्षण का आदेश दे सकाता है। इन परीक्षणे में शामिल हो सकते हैः
- कोल्पोस्कोपी, एक प्रक्रिया जिसमे आपका प्रदाता योनि और गर्भाशय ग्रीवा के देखने के लिए एक विशेष उपकरण (कोल्पोस्कोप) का उपयोग करता है।
- गर्भाशय ग्रीवा की बायोप्सी, एक ऐसी प्रकिया जिसमें आपका प्रदाता गर्भाशय ग्रीवा से ऊतक का एक नमूना लेता है और उसे सूक्ष्मदर्शी यंत्र के नीचे देखता है।

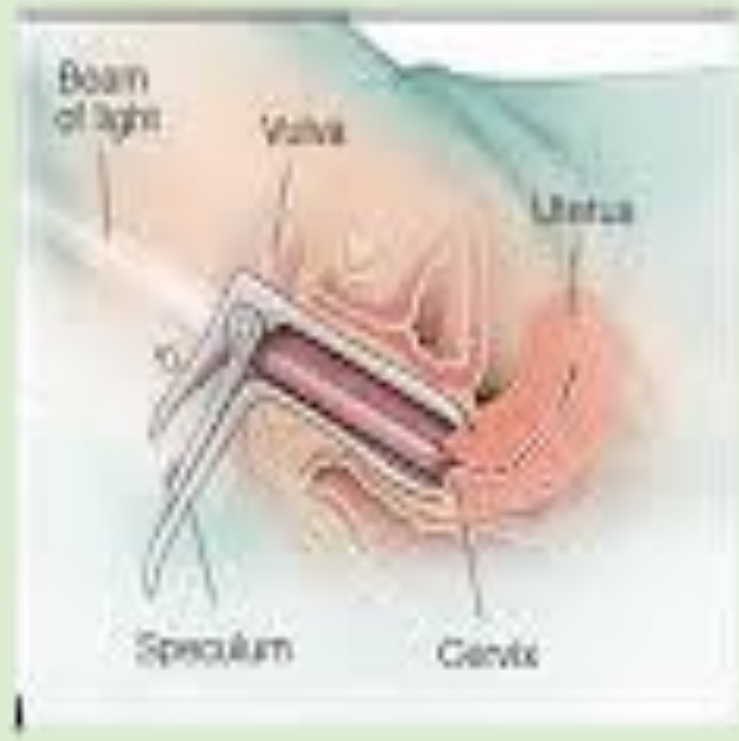
- **अधिक लगातार सह–परीक्षण**
  (एचपीवी और पैप स्मीयर)
- यदि आपके परिणाम सकारात्मक थे, तो नियमित या अधिक बार परीक्षण प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। असामान्य ग्रीवा कोशिकाओं को कैंसर मे बदलने मे दशको लग सकते है। यदि जल्दी पाया जाता है, तो असामान्य कोशिकाओं का इलाज किया जा सकता है। इससे पहले कि कैंसर हो जाएं।गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर को रोकने की तुलना में यह बहुत आसान है कि इसका विकास हो जाए।
- **क्या एचपीवी परीक्षण के बारे में मुझे कुछ और जानने की जरूरत है?**
- एचपीवी के लिए कोई उपचार नही है, लेकिन अधिकांश संक्रमण अपने आप ही साफ हो जाते है। आप एचपीवी प्राप्त करने के अपने जोखिम को कम करने के लिए कदम उठा सकते है। केवल एक साथी के साथ यौन संबध रखना और सुरक्षित यौन संबंध (कंडोम का उपयोग करना) आपके जोखिम को कम कर सकता है। टीकाकरण और प्रभावी है। हमने आपको इस ब्रोशर के बाद के हिस्से में एचपीवी वैक्सीन के बारे मे जानने की जरूरत बताई है।

कोल्पोस्कोपी – योनिभित्तिदर्शन

- **एक कोल्पोस्कापी क्या है और मुझे इसकी आवश्यकता क्यों है?**
- एक काल्पोस्कोपी का उपयोग कैंसर कोशिकाओं या असामाान्य कोशिकाओं खोजने के लिए किया जाता है जो गर्भाशय ग्रीवा, योनि या योनी कैंसर हो सकता है। इन असामान्य कोशिकाओं को कभी–कभी ''प्रारंभिक ऊतक'' कह जाता है। एक कोल्पोस्कोपी अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के लिए भी दिखता है, जैसे पॉलीप कहा जाता है। एक विशेष साधन जिसे कोल्पोस्कोप कहा जाता है, आपके डॉक्टर को आपके गर्भाशय ग्रीवा , योनि और योनी का बनाने वाले ऊतको का हल्का, अत्याधिक आवर्धितदृष्य देता है। कोल्पोस्कोप को शरीर के करीब रखा गया है, लेकिन यह शरीर मे प्रवेश नही करता है।

- **एक कोल्पोस्कोपी एक पैप परीक्षण से कैसे भिन्न है?**
- पीएपी परीक्षण मे आपके गर्भाशय ग्रीवा से कोशिकाओं का एक नमूना एकत्र करना और प्रारंभिक परिवर्तनो के लिए उनका परीक्षण करना शामिल है जिसमे गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर हो सकता है। यदि आपके पैप परीक्षण मे कुछ असामान्य कोशिकाएं दिखाई दी और आपने एचपीवी के लिए सकारात्मक परीक्षण किया, तो एक कोलपोस्कोपी संभावित समस्याओं की पुष्टि और निदान करने मे मदद कर सकता है। एचपीवी, मानव पेपिलोमावायरस, एक वायरस है जो कुछ प्रकार के कैंसर के लिए आपके जोखिम को बढा सकता है, जिनमे गर्भाशय ग्रीवा, योनि और वल्वर कैंसर शामिल है। यदि आपके पास गर्भाशय ग्रीवा, योनि या योनीके कैंसर के लक्षण है तो आपका डॉक्टर एक कोल्पोस्कोपी की सिफारिश भी कर सकता है।

- **एक कोल्पोस्कोपी के दौरान क्या होता है?**
- एक कोल्पोस्कोपी आपके प्राथमिक देखभाल चिकित्सक या आपके स्त्रीरोग विशेषज्ञ के कार्यालय मे किया जा सकता है। परीक्षा मेज पर लेट जाने के बाद, आप तालिका के अंत मे अपने ऊंची एडी के जुते रकाब मे रख देंगे। एक उपकरण जिसे स्पेकुलम कह जाता है, इसे खोलने के लिए आपकी योनि के अंदर डाला जाएगा और आपके डॉक्टर को आपके गर्भाशय ग्रीवा के बारे मे स्पष्ट जानकारी देगा। आपके गर्भाशय ग्रीवा, योनि और योनी को हल्के एसेटिक एसिड या सिरके से पोंछा जाएगा जिसमे बाद आयोडीन का घोल दिया जाएगा जो आपके डॉक्टर को असामान्य क्षेत्रों को बेहतर ढंग से देखने में मदद करता है। कोल्पोस्कोप आपके पैरों के बीच योनि के करीब संभव के रूप मे स्थित है, लेकिन यह कभी भी आपके शरीर के अंदर नही जाता है।



- **यदि मेरे डॉक्टर को कोल्पोस्कोपी के दौरान एक असामान्य क्षेत्र देखता है तो क्या होगा?**
- कोल्पोस्कोपी के दौरान, आपका डॉक्टर अस्वस्थ दिखने वाले क्षेत्रों पर बायोप्सी कर सकता है। एक बायोप्सी एक रोगविज्ञानी द्वारा परीक्षा के लिए ऊतक की एक छोटी मात्रा का हटाने है। एक रोगविज्ञानी एक मायक्रोस्कोप के तहत ऊतक के नमूने को देखकर असामान्य कोशिकाओं की पहचान कर सकता है । जबकि एक काल्पोस्कोपी यह सुझाव दे सकता है कि आपके पास कैंसर या पूर्ववर्ती ऊतक है, केवल एक बायोप्सी वास्तव मे निदान कर सकती है। यदि एक असामान्य क्षेत्र छोटा है, तो आपका डॉक्टर बायोप्सी के दौरान यह सब हटाने मे सक्षम हो सकता है।

- आपके पास होनेवाली बायोप्सी का प्रकार बायोप्सी होने वाले ऊतक के स्थान पर निर्भर करेगा। उदाहरण के लिए गर्भाशय ग्रीवा के ऊतक की 1 आम बायोप्सी विधि संदिग्ध क्षेत्रों के छोटे टुकडो को बंद करने के लिए एक उपकरण का उपयोग करती है। डॉक्टर गर्भाशय ग्रीवा के द्वार के अंदर एक क्षेत्रकी जांच करने के लिए एक एंडोमेट्रियल क्योरटेज बायोप्सी भी कर सकता है जो कि कोल्पोस्कोपी के दौरान नही देखा जा सकता है। आप कुछ बायोप्सी प्रकारों के दौरान मासिक धर्म मे ऐंठन के समान चुटकी या बेचैनी महसूस कर सकते है। कभी–कभी बायोप्सी से पहले क्षेत्र का सुन्न करने के लिए एक स्थानीय संवेदनाहारी का उपयोग किया जाता है।

- **कोल्पोस्कोपी से पहले मुझे क्या करना जाहिए?**

- आपका डॉक्टर सुझाव दे सकता है कि, एक कॉल्पोस्कापी से पहले 24 से 48 घंटों के लिए , आप योनि दवाओं , क्रीम, पाउडर या फोम का उपयोग करना बंद कर देते है। इस अवधि के दौरान, आपको योनि सेक्स करना, टैम्पोन का उपयोग करना या अपनी योनि में किसी अन्य उत्पाद को रखना भी बंद कर देना चाहिए। अपनी मासिक धर्म के सप्ताह के दौरान एक कोल्पोस्कोपी निर्धारित न करे, और यह सुनिश्चित करने के लिए अपने चिकित्सक को बताएं कि क्या आप गर्भवती हो सकती है। आप अपने डॉक्टर से पूंछ सकती हैं कि क्या आपको बायोप्सी होने की स्थितिमे परीक्षा से पहले एक ओवर–द–काउण्टर दर्द की दवा लेनी चाहिए।

- **क्या मुझे कोल्पोस्कोपी से कोई दुष्प्रभाव होगा?**

- कोई प्रत्यक्ष साइड इफेक्ट नही हैं जो एक कोल्पोस्कोपी का कारण होगा। हालांकि, अगर आपको कोल्पोस्कोपी के दौरान बायोप्सी होती है, तो आपको कुछ दिनों के लिए एक योनि स्त्राव हो सकता है। यह समाधान डॉक्टरों द्वारा रक्तस्त्राव का कम करने के लिए उपयोग किया जाता है जो बायोप्सी के साथ हो सकता है। आपको कुछ रक्तस्त्राव, ऐंठन या खराश भी हो सकती है। यदि ये अन्य लक्षण बदतर हो जाते है या दूर नही जाते है, आपके पेट के निचल हिस्से या श्रोणि मे गंभीर दर्द होता है, या परीक्षा के बाद बुखार होता है, तो तुरंत अपने डॉक्टर को बुलाएं। कोल्पोस्कोपी से पहिले की तरह, योनि सेक्स नही करते है या किसी भी प्रकार के उत्पादों या दवाओं का उपयोग करते है जो योनि के अंदर जाते है जब तक कि आपका डॉक्टर इसे ठीक नही कहता।

- **जब बायोप्सी के परिणाम वापस आते है तो क्या होता है?**
- यदि आपकी कोल्पोस्कोपी के दौरान ली गई बायोप्सी से पता चलता है कि आपके पास कैंसरग्रस्त ऊतक है, तो कैसर को विकसित होने से रोकने लिए ऊतक को मिटाने की आवश्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर आपको हटाने के विभिन्न तरीको की व्याख्या करेगा जो आपके लिए ही हो सकते है। यदि बायोप्सी से पता चलता है कि कैंसर मौजूद है, तो उपचार शुरू करने से पहले आपको और परीक्षण करवाने पड सकते है। आपका डॉक्टर संभवतः आपको एक स्त्रीरोग विशेषज्ञ, जो स्त्री रोग संबधी कैंसर का इलाज करने मे माहिर है, का संदर्भित करेगा। किसी भी प्रारंभिक ऊतक या कैंसर के लिए उपचार के दौरान आपके पास अतिरिक्त कोल्पोस्कोपी हो सकती है यह देखने के लिए कि उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है और समय के साथ अतिरिक्त असामान्य परिवर्तन देखने के लिए।

एचपीवी वैक्सीन

- एचपीवी वैक्सीन की दो खुराकें कम से कम छह महीने के अलावा 11 और 12 साल के बच्चो को एचपीवी कैंसर और जननांग मौसा से बचाने क लिए दी जाती है। तेरह और 14 वर्षीय किशोर मूल दो –खुराक अनुसूची के बजाय नए दो खुराक शेडयंल पर एचपीवी टीकाकरण प्राप्त कर सकते है। पुराने किशोरी और युवा वयस्क अभी भी एचपीवी वैक्सीन से लाभान्वित हो सकते है– भले ही वे यौन सक्रिय हों। टीका उन्हे एचपीवी के सबसे सामान्य प्रकारों से बचाएगा। लगभग 40 विभिन्न प्रकार है। 26 वर्ष की आयु के माध्यम से युवा महिलाओं को टीका मिल सकता है। युवा पुरूषों को 21 वर्ष आयु के माध्यम से टीका प्राप्त कर सकते हैं, और कुछ के लिए, यहा तक कि 26 वर्ष की आयु तक। किशोर जो 15 वर्ष और अधिक उम्र के है, और युवा वयस्कों को अभी भी एचपीवी टीके की तीन खुराक की आवश्यक्ता होंगी ।
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले व्यक्तियों (जिनमें एचआईवी /एड्स के साथ रहने वाले लोग शामिल है) की उम्र 26 वर्ष से 26 वर्ष है, उन्हे तीन खुराक वाली वैक्सीन श्रृखला मिलनी चाहिए।

- **11 या 12 साल की उम्र में एचपीवी कैक्सीन की सिफारिश क्यों की जाती है?**
- एचपीवी वैक्सीन की सिफारिश 11 से 12 वर्ष की उम्र के लडके और लडकियों दोनो के लिए की जाती है, ताकि कुछ देशो मे वायरस के संपर्क मे आने से पहले उनकी सुरक्षा हो सके। भारत मे अब एचपीवी वैक्सीन की सिफाारिश केवल लडकियों के लिए दी जाती है। अध्ययन से पता चलता है कि वैक्सीन पुराने किशोरो और युवा वयस्कों की तुलना में पूर्व और युवा किशोरों मे एक मजबूत प्रतिरखा प्रतिक्रिया पैदा करता है। वास्तव मे, 15 से कम उम्र के किशोर और किशोरी के अलावा कम से कम छह महीने के लिए दिए गए दो शॉट 15. से अधिक उम्र के लोगों के लिए तीन शॉटस के रूपमे एक ही सुरक्षा प्रदान करते है। जब तक किशोर यौवन तक पहुचने या यौन संबंध बनाने के लिए टीका लगाने के लिए इंतजार करने का कोई कारण नही है।

- **एचपीवी वैक्सीन की सिफारिश क्यो की जाती है?**

- एचपीवी वैक्सीन एचपीवी के कारण होने वाली गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने के का एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका है। एचपीवी पुरूषों और महिलाओं मे गर्भाशय ग्रीवा , योनि और योनी के कैंसर , और गुदा, मुंह या गले के कैसंर महिलाओं और पुरूषो दोनो मे।। इनमें से ज्यादातर बीमारियों को एचपीवी वैक्सीन से रोका जा सकता है।

- **एचपीवी टीका कैसे दिया जाता है?**

- तीन शॉटस की श्रृंखला के रूप मे दिया जाता है, जब यह शुरू होता है पर निर्भर करता है। यदि आपका बच्चा शुरू हो गया है, लेकिन एचपीवी वैक्सीन श्रृंखला पूरी नही हुई है, तो आपने डॉक्टर से श्रृंखला को पूरा करने के बारे में बात करे, ताकि उसे पूरी सुरक्षा मिले। शॉटस को उसी समय दिया जा सकता है जब प्रीटीन्स और किशोर के लिए अन्य अनुशंसित टीके शामिल हैः

- टेडैप (जो टेअनस, डिप्थीरिया और पर्टुसिस या काली खांसी को रोकता है)
- मेनिंगोकोकल वैक्सीन(जो मेनिनजाइटिस से बचाता है)
- फ्लू के टीके

- **क्या एचपीवी वैक्सीन सुरक्षित है?**

- हॉ। एचपीवी वैक्सीन बहुत सुरक्षित है। सीडीसी और खाद्य एवं औषधी प्रशासन (एफडीए) टीका की सुरक्षा की बहुत सावधानी से निगरानी करते है।

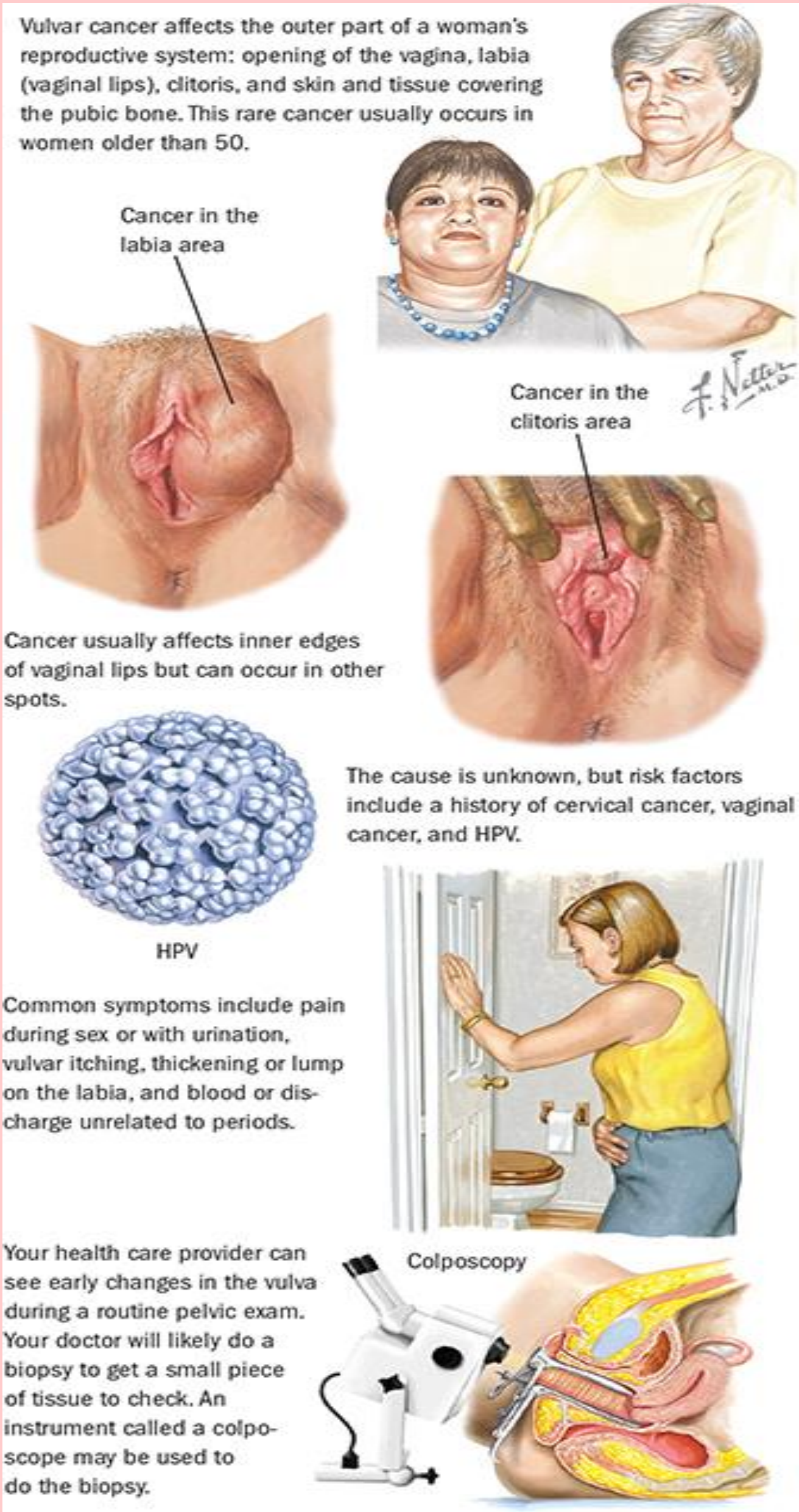
- **एचपीवी वैक्सीन के दुष्प्रभाव क्या हैं?**

- सामान्य हल्के साईड इफेक्टस में इंजेक्शन साईट पर दर्द, कम ग्रेड बुखार, चक्कर आना और मतली शामिल है। कुछ प्रीटीन्स और किशोर वैक्सीन प्राप्त करने के बाद बेहोश हो सकते है, जो असामान्य नही है, जब युवा लोग शॉट प्राप्त करते है। यह अनुशंसा की जाती है कि शॉट लगने के बाद किशोर 15 मिनट तक बैठे या लेटे रहें। गंभीर दुष्प्रभाव दुलर्भ है।

- **किसका टीकाकरण नही किया जाना चाहिए?**
- जैसे किसी को भी एचपीवी वैक्सीन के किसी भी घटक के लिए या एचपीवी वैक्सीन की पिछली खुराक के लिए जीवन –धमकाने वाली एलर्जी की प्रतिक्रिया हुई है, उसे वैक्सीन नही मिलनी चाहिए। अपने डॉक्टर को किसी भी गंभीर एलर्जी के बारे ंमे बताएं, जिसमें लेटेक्स या खमीर से एलर्जी शामिल है।

वुल्वर कैंसर

- **वुल्वर कैंसर क्या है?**
- वुल्वर कैंसर , कैंसर जो योनी मे शुरू होता है। यह महिला प्रजनन प्रणाली का बाहरी हिस्सा है। इसे बाहरी जननांग भी कहा जाता है। इस क्षेत्र मे योनि, लेविया (योनि के होठ), भगशेफ और त्वचा और ऊतक मे जघन की हडडी को खोलना शामिल है। वुल्वर कैंसर दुलर्भ है। यह केवल सभी महिला प्रजनन अंग कैंसर का लगभग 4 प्रतिशत है। यदि यह अपने शुरूआती चरण मे पाया जाता है, तो वुल्वर कैंसर अत्याधिक इलाज योग्य है। सौभाग्य से, ज्यादातर मामलो का निदान पहले चरण में किया जाता है। अक्सर, योनिके भीतरी किनारों पर होता है।



- **वुल्वर कैंसर किसे कहते है?**
- वुल्वर कैंसर से पिडित ज्यादातर महिलाए 50 साल से अधिक उम्र की है।जिस समय उन्हे कैंसर होता है उस समय वे आधे से अधिक उम्र के होते है।

- **वुल्वर कैंसर का खतरा किसे है?**
- कुछ कारक महिलाओं को वुल्वर कैंसर होने की अधिक संभावना बना सकते है। सिर्फ इसलिए कि एक महिला मे एक या अधिक जोखिम कारक हैं इसका मतलब यह नही है कि उसे वुल्वर कैंसर होगा। वास्तव में एक महिला मे सभी जोखिम कारक हो सकते हैं और अभी भी बीमारी नही हो सकती है। या, एक महिला को कोई ज्ञात जोखिम कारक नही हो सकता है और वुल्वर कैंसर हो सकता है। विशेषज्ञ निश्चित रूप से निश्चित नही है कि वुल्वर कैंसर का क्या कारण है। हालोंकि, संभावित जोखिम कारकों में शामिल हो सकते हैः
- आयु। 50 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं को स्क्वैमस सेल कार्सिनोमा के लिए अधिक जोखिम होता है। यह वुल्वर कैंसर का सबसे आम प्रकार है।
- मानव पेपिलोमा वायरस (एचपीवी) संक्रमण। एचपीवी वायरस का एक समुह है जो जननांग मौसा का कारण बन सकता है। एचपीवी को कुछ कैंसर से जोडा गया है। कुछ प्रकार के एचपीवी से संक्रमित महिलाए वुल्वर कैंसर के खतरे मे अधिक हो सकती है।
- धूम्रपान । धूम्रपान आपके शरीर मे वुल्वर कैंसर का खतरा बढाता है।यदि आप धूम्रपान करते है और एचपीवी के उच्च जोखिम वाले तनाव से संक्रमित है, तो आप वुल्वर कैंसर के लिए और भी अधिक जोखिम मे है।
- वुल्वर इंट्राएपिथेलियल नियोप्लासिया ;टप्छद्ध यह स्थिति योनी की सतह पर कोशिकाओं मे बदलाव का कारण बनती है। ;टप्छद्ध वाली महिलाओं मे वुल्वर कैंसर होने की संभावना अधिक होती है।
- लिचेन स्क्लेरोसस। इस स्थिति वाली महिलाओं में त्वचा की खुजली और पतली होती है। इन महिलाओं को वुल्वर कैंसर होने का थोडा अधिक खतरा होता है।
- मेलनोमा का पारिवारिक इतिहास। मेलानोमा या एटिपिकल मोल्स के पारिवारिक इतिहास वाली महिलाओं में वल्वा के मेलेनोमा होने का अधिक खतरा होता है।

- मानव इम्युनोडेफिशिएंसी वायरस (एचआईवी) संक्रमण से पिडित महिलाओं में वुल्वर कैंसर का खतरा अधिक होता है।
- गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के लिए एक उच्च जोखिम कारक साझा करते है। इनमें कुछ प्रकार के एचपीवी संक्रमण और धूम्रपान शामिल है।
- प्रतीरक्षादमन। जिन महिलाओं की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है, उनमें वुल्वर कैंसर का खतरा अधिक होता है। इसमे एच आइ वी पिडित महिलाएं शामिल हो सकती है, जिनके पास प्रत्यारोपण हो चुका हैं और अस्वीकृती को रोकने के लिए दवा ले रही है।
- **वुल्वर कैंसर के लक्षण क्या है?**
- किसी भी लक्षण के बिना एक महिला को वुल्वर कैसर हेा सकता है। ध्यान दें कि वुल्वर कैंसर के कुछ लक्षण टप्छ के लक्षणों के समान है। वुल्वर कैंसर के लक्षणो मे शामिल हो सकते हैः
- वुल्वर की खुजली जिसमे सुधार नही होता है।
- त्वचा के रंग मे परिवर्तन या योनी की भावना
- लाल या सफेद, मस्से जैसे मस्से
- पेशाब करेते समय दर्द होना
- जलना या रक्तस्त्राव और निर्वहन जो मासिक धर्म के संबंधित नही है।
- कमर मे बढे हुएं ग्रंथियां (लिँफनोड्स) वल्वा पर एक नया तिल या एक तिल के आकार या उपस्थिति मे बदलाव, जिसमे अनियमित रंग या सीमाएं शामिल है।
- वुल्वर त्वचा का एक अल्सर या दरार जो ठीक नही करता है ।
-
- **वुल्वर कैंसर स्क्रीनिंग कैसे की जाती है?**
- वहां कोई वुल्वर कैंसर स्क्रीनिंग तरीको उपलब्ध हैं कि रोगी के परिणामों मे सुधार करने के लिए दिखाया गया है। कैंसर स्क्रीनिंग परीक्षण आमतौर पर उन रोगियों मे कैंसर का पता लगाने के लिए एक नियमित अधार पर किया जाता है जो किसी भी लक्षण का अनुभव नही कर रहे हैं।

- वर्तमान मे कोई स्क्रीनिंग परीक्षण वुल्वर कैंसर के शुरूआती पता लगाने के लिए इस तरीके से उपयोग करने के लिए पर्याप्त विश्वसनीय साबित नही हुआ है। एक प्रभावी और व्यापक रूपसे इस्तेमाल की जाने वाली वुल्वर कैंसर स्क्रीनिंग पध्दति की अनुपस्थिति मे एक महिला के लिए वुल्वर कैंसर का पता लगाने के लिए कुछ सर्वोत्तम तरीकें हैः
- नियमित रूप से स्वपरीक्षाएं करे – दर्पण का उपयोग करके एक महिला अपने योनी की त्वचा की वृध्दि, नोडयुल्स, धक्को और घावों की जांच कर सकती है, साथ हि साथ कोई भी क्षेत्र जो चिडिचिडा, लाल सफेद या गहरे रंग का दिखाई देता है। उसके शरीर से परिचित हे जाएं और उसके लिए क्या सामाान्य है – खुजली और चकते सहित योनी में किसी भी परिवर्तन को नोटिस करने पर, एक महिला को उचित निदान प्राप्त करने के लिए तुरंत स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ परामर्श करना चाहिए।
- एक वार्षिक कल्याण परीक्षा करें – एक चिकित्सक दृश्य असामान्यताओं के लिए वुल्वर क्षेत्र की जांच करने के लिए श्रोणि परीक्षा कर सकता है।(न तो पैप परीक्षण और न ही एचपीवी परीक्षण वुल्व्र कैंसर का पता लगा सकता है।)
- एचपीवी (गार्डासिल) के टीकाकरण के बारे में अपने स्वास्य देखभाल प्रदाता से बात करें यदि आप 13 से 26 साल वर्ष आयु के है।
- यदि आप अपने लेबिया पर त्वचा के परिवर्तन को नोटिस कनते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें।
- यदि आप आपके योनि से खून बह रहा है जो आपके मासिकधर्म संबंधित नही है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें।
- त्वचा के मोटे होने या आपके लैबिया पर घावों को नजर अंदाज न करें।

वैजिनल कैंसर

- **योनि कैंसर क्या है?**
- योनि कैंसर एक दुलर्भ कैंसर है जो आपके योनि मे होता है, – पेशी नली जो आपके गर्भाशय को आपके बाहरी जननांगो से जोडती है। योनि कैंसर सबसे अधिक उन कोशिकाओं मे होता है जो आपकी योनि की सतह को पंक्तीबध्द करती है। जिसे कभी कभी जन्म नहर कहा जाता है। जब कि कई प्रकार के कैसर आपके शरीर मे अन्य स्थानों से आपकी योनि मे फैल सकते है, आपकी योनि मे कैंसर (प्राथमिक योनि कैंसर) दुर्लभ है।
- प्रारंभिक चरण योनि कैंसर के निदान के लिए इलाज का सबसे अच्छा मौका है। योनि कैंसर जो येानि से परे फैलता है, उसका इलाज करना अधिक कठीन होता है।

- **योनि कैंसर के कारण क्या है?**
- यह स्पष्ट नही है कि योनि कैंसर का कारण क्या है। सामान्य तौर पर, कैंसर तब शुरू होता है जब स्वस्थ कोशिकाएं एक आनुवंशिक उत्परिवर्तन का अधिग्रहण करती है जो सामान्य कोशिकाओं को असामान्य काशिकाओं मे बदल देती है।
- स्वस्थ कोशिकाएं एक निर्धारित दर से बढती और गुणा करती है। अंततः एक निर्धारित समय पर मर जाती है। कैंसर कोशिकाएं बढती है और नियंत्रण से बाहर हो जाती है और वे मरती नही है। संचित असामान्य कोशिकाएं एक द्रव्यमान (टयूमर) बनती है। कैसर की कोशिकाएं आस–पास के ऊतको पर आक्रमण करती है और शरीर मे कही और फैलने के लिए एक प्रारंभिक टयूमर से अलग हो सकती है। (मेटास्टेटाइज)।

- **योनि कैंसर को कैसे रोका जा सकता है?**
- योनि कैंसर को रोकने का कोई निश्चित तरीका नही है। हालॉकि, यदि आप अपना जोखिम कम कर सकते हैः

- नियमित पैल्विक परीक्षा और पैप परीक्षण से गुजरना। आप इस संभावना को बढा सकते हैं कि नियमित रूपसे पैल्विक परीक्षा और पैप परीक्षण द्वारा योनि कैंसर की खोज की जाती है। जब इसकी प्रारंभिक अवस्था मे खोज की जाती है, तो योनि कैंसर के ठीक होने की अधिक संभावना होती है। अपने चिकित्सक से चर्चा करें कि इन परीक्षणे को कब शुरू करना है और कितनी बार उन्हे दोहराना है।
- अपने डॉक्टर से एचपीवी वैक्सीन के बारे में पूंछें। एचपीवी संक्रमण को रोकने के लिए टीकाकरण प्राप्त करने योनि कैसर और अन्य एचपीवी से संबंधित कैंसर खतरा कम हो सकाता हैं। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आपके लिए एचपीवी वैक्सीन उपयुक्त है।
- धूम्रपान न करें। यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो छोड दे। यदि आप धूम्रपान नही करते, तो शुरू न करें। धूम्रपान करने से योनि कैंसर का खतरा बढ जाता है।

- **योनि कैंसर की जांच कैसे की जाती है?**
- योनि कैंसर कभी–कभी संकेतो और लक्षणों के स्पष्ट होने से पहले एक नियमित श्रोणि परीक्षा के दौरान पाया जाता है। श्रोणि परीक्षा के दौरान, आपका डॉक्टर सावधानीपूर्वक बाहरी जननांगो का निरीक्षण करता है, और फिर एक हाथ की दो उंगलिया आपकी योनि मे डालता है और साथ ही साथ आपके गर्भाशय और अंडाशय को महसूस कने के लिए दूसरे हाथ को आपके पेट पर दबाता है। वह आपकी योनि के एक स्पकुलम नामक उपकरण भी डालता है। स्पेकुलम आपकी योनि नहर को खोलता है ताकि आपका डॉक्टर असामान्यओं के लिए आपकी योनि और गर्भाशय की जांच कर सके।आपका डॉक्टर पैप परीक्षण भी कर सकता है। पैप परीक्षण का उपयोग आमतौर पर गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के लिए किया जाता है, लेकिन कभी–कभी पैप परीक्षण पर योनि के कैंसर की कोशिकाओं का पता लगाया जा सकता है। आप कितनी बार इन जांचो से गंजरते हैं यह आपके कैंसर के जोखिम कारको पर निर्भर करता है और क्या आपके पास अतीत मे ंअसामान्य पैप परीक्षण हुए हैं। अपने डॉक्टर से बात करें कि आपको इन स्वास्थ्य जांच के लिए कितनी बार होना चाहिए।

- **योनि कैंसर के निदान के लिए विभिन्न परीक्षण क्या है?**
- आपका डॉक्टर असामान्यताओं की जांच कने के लिए पैल्विक परीक्षा और पैप परीक्षण करवा सकता है। उन निष्कर्षो के आध्धर पर, आपका डॉक्टर यह निर्धारित करने के लिए अन्य प्रक्रियाओं का संचालन कर सकता है कि आपको योनि कैसर है, जैसेः

- कोल्पोस्कोपी – आपकी योनि की एक परीक्षा है, जिसमे एक विशेष प्रकाशयुक्त आवर्धक उपकरण होता है, जिसे कोल्पोस्कोप कहा जाता है। यह आपके डॉक्टर को आपकी योनि की सतह को असामान्य कोशिकाओं के किसी भी क्षेत्र को देखने की अनुमति देता है।
- बायोप्सी : परीक्षण के लिए संदिग्ध योनि ऊतक का नमूना निकालना। आपका डॉक्टर परीक्षण के दौरान ऊतक की बायोप्सी ले सकता है। आपका डॉक्टर परीक्षण के लिए ऊतक के नमूने को प्रयोगशाला में भेजता है।

- **योनि कैंसर का इलाज कैसे किया जाता है?**
- योनि कैंसर के उपचार मे आमतौर पर सर्जरी और विकिरण शामिल होते है।

- **शल्य चिकित्सा**
- योनि के कैंसर के इलाज के लिए सर्जरी के प्रकारो में शामिल हैः
- छोटे टयूमर या घावो को हटाना। आपकी योनि की सतह तक सीमित कैंसर को दूर किया जा सकता है, साथ ही आस–पास के स्वस्थ ऊतक के छोटे से मार्जिन के साथ यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी कैंसर कोशिकाओं को हटा दिया गया है।
- योनि निकालना (वेजाइनेक्टॉमी) आपकी योनि का कुछ भाग (अंशिक योनिरोग) या आपकी पूरी योनि (रेडिकल वेजिनेकटॉमी) को हटाना कैंसर के सभी को दूर करने के लिए आवश्यक हो सकता है।
- आपके कैंसर की सीमा के आधार पर, आपका सर्जन आपके गर्भाशय और अंडाशय (हिस्टेरेक्टॉमी) और पास के लिम्फ नोडृस (लिम्फैडेक्टॉमी) को आपकी योनि के समान समय मे हटाने लिए सर्जरी की सिफारिश कर सकता है।
- अधिंकांश पैल्विक अंगो (पैल्विक एक्सेंटेशन) का हटाना। यह व्यापक सर्जरी एक विकल्प हो सकता है यदि कैंसर आपके श्रोणि क्षेत्र मे फैल गया हैया यदि आपका योनि कैंसर दोबारा हुआ है।

- **विकिरण चिकित्सा**
- विकिरण चिकित्सा कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए एक्स–रे जैसे उच्च शक्तिवाले ऊर्जा बीम का उपयोग करती है:
- बाहरी विकिरण। बाहरी किरण विकिरण आपके पूरे पेट या आपके श्रोणि पर निर्देशित होता है।, जो आपके कैसर की सीमा पर निर्भर करता है।
- आंतरिक विकरिण। आंतरिक विकिरण (ब्रैकीथेरेपी) के दौरान , रेडियोधर्मी उपकरण– बीज, तार, सिलेंडर या अन्य सामग्री–आपके योनि या आसपास के ऊतक मे रखी जाती है। समय की एक निर्धारित राशि के बाद, उपकरणों को हटाया ंजा सकता है। बहुत प्रारंभिक चरण योनि कैंसर वाले लोग केवल आंतरिक विकिरण प्राप्त कर सकते है। बाहरी विकिरण से गुजरने के बाद अन्या लोगों को आंतरिक विकिरण प्राप्त हो सकता है। अन्य विकल्प
- यदि सर्जरी और विकिरण आपके कैंसर को नियंत्रित नही कर सककते हैं, तो आपको अन्य उपचार की पेशकश की जा सकती है, जिसमें शामिल है:
- कीमोथेरेपी। कीमोथेरेपी कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए रसायनो का उपयोग करती है। यह स्पष्ट नही है कि कीमोथेरेपी योनि कैंसर के इलाज के लिए उपयोगी है या नहीं। इस कारण से , योनि कैंसर के इलाज के लिए आमतौर पर कीमोथेरेपी का उपयोग नही किया जात है। विकिरण की प्रभावशीलता बढाने के लिए विकिरण चिकित्सा के दौरान कीमोथेरेपी का उपयोग किया जा सकता है।