

সার্বিকাল স্ক্রিনিংয়ের জন্য HPV স্ব-স্ক্রিনিং

25 থেকে 64 বছর বয়সী
মহিলা এবং জরায়ুযুক্ত
ব্যক্তিদের জন্য একটি সরল
ইংরেজি গাইড



বিষয়বস্তুসমূহ

মূল পয়েন্ট	2
সার্ভিকাল স্ক্রিনিংয়ের জন্য HPV স্ব-স্ক্রিনিং	3
নিজে পরীক্ষা করা	4
আপনার পরীক্ষার ফলাফল	5
আপনার পছন্দ	6
সতর্কতা অবলম্বন করার জন্য পরিবর্তন	7
আপনার যদি আরও তথ্যের প্রয়োজন হয়	7

মূল পয়েন্টসমূহ

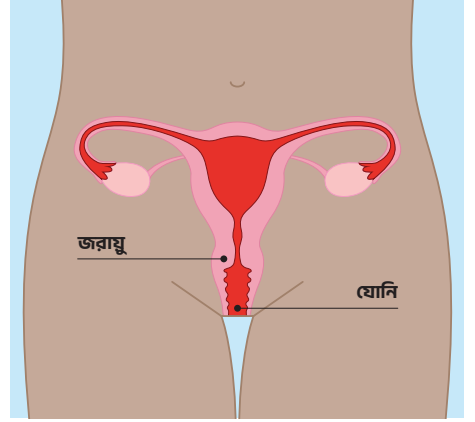
- প্রায় সকল সার্ভিকাল ক্যান্সার হিউম্যান প্যাপিলোমাইনোভাইরাস (HPV) দ্বারা সৃষ্টি হয়।
- HPV স্ব-স্ক্রিনিং পরীক্ষা মানব প্যাপিলোমাইনোভাইরাস (HPV) পরীক্ষা করার জন্য যোনি থেকে একটি সোয়াব নেয়।
- HPV স্ব-স্ক্রিনিং সার্ভিকাল স্ক্রিনিং এর জন্য একটি পরীক্ষা।
- এটি মহিলা এবং জরায়ুযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য দেওয়া হয় যারা খুব কমই উপস্থিত হন বা যারা কখনও জরায়ু স্ক্রিনিংয়ে অংশ নেয়নি।
- আপনি আপনার GP প্রাকটিসে সার্ভিকাল স্ক্রিনিং জন্য নিজের নমুনা নিতে পারেন।
- বেশিরভাগ মহিলা এবং জরায়ুযুক্ত ব্যক্তিদের HPV হবে না। যাইহোক, যদি আমরা আপনার নমুনায় HPV খুঁজে পাই, তাহলে আপনাকে একজন ডাক্তার বা নার্স দ্বারা সংগ্রহীত আরেকটি নমুনা নিতে হবে। এটি অস্বাভাবিক সার্ভিকাল কোষ পরীক্ষা করার জন্য অস্বাভাবিক কোষগুলি জরায়ুর ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে যদি চিকিৎসা না করা হয়।

সার্ভিকাল স্ক্রিনিংয়ের জন্য HPV স্ব-স্ক্রিনিং

সার্ভিকাল স্ক্রিনিং কি?

জরায়ুর স্ক্রিনিং জরায়ুতে HPV এর সন্ধান করে। খুব অল্প সংখ্যক মহিলা এবং জরায়ুযুক্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে, এইচপিভি (HPV) গুরুতর হতে পারে এবং জরায়ু ক্যান্সারের কারণ হতে পারে। এটি একটি ক্যান্সার যা জরায়ুতে শুরু হয়। এটি একটি অত্যন্ত গুরুতর রোগ, যা থেকে আপনার মৃত্যু হতে পারে।

পরীক্ষাটি করলে আপনি জরায়ুর ক্যান্সার থেকে বাঁচতে পারেন। সার্ভিকাল স্ক্রিনিং প্রতি বছর হাজার হাজার মানুষের জীবন রক্ষা করে।



HPV কি?

হিউম্যান প্যাপিলোমাইভাইরাস (HPV) একটি সাধারণ ভাইরাস। অধিকাংশ মানুষের জীবনের কিছু সময়ে এটি থাকবে। আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা সাধারণত ভাইরাসটিকে দূর করতে পারে, এমনকি আপনি কখনও বুঝতেও পারবেন না যে এটি আপনার শরীরে ছিল। তবে কখনও কখনও HPV আপনার জরায়ুর কোষগুলি অস্বাভাবিক করে তুলতে পারে। সাধারণত, আপনার শরীর অস্বাভাবিক কোষগুলোকে দূর করতে পারে এবং আপনার জরায়ু স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। কিন্তু যদি এটি না ঘটে, তবে অস্বাভাবিক কোষগুলো ক্যান্সারে রূপ নিতে পারে। আপনি এখানে HPV এবং সার্ভিকাল স্ক্রিনিং সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে পারেন:

gov.uk/government/publications/cervical-screening-description-in-brief

HPV স্ব-স্ক্রিনিং পরীক্ষা কী?

HPV স্ব-স্ক্রিনিং পরীক্ষা আপনাকে একটি সোয়াব ব্যবহার করে যোনি থেকে আপনার নিজের নমুনা নিতে দেয় (একটি লম্বা কটন বারের মতো)। এটা বিনামূল্যে এবং ব্যবহার করা সহজ।

বেশিরভাগ মহিলা এবং জরায়ুযুক্ত ব্যক্তির এটি আরামদায়ক এবং ব্যথা মুক্ত বলে মনে করে।

কাকে HPV স্ব-স্ক্রিনিং পরীক্ষা দেওয়া হয়?

HPV স্ব-স্ক্রিনিং এমন লোকদের দেওয়া হয় যারা কখনও সার্ভিকাল স্ক্রিনিং করেননি বা নিয়মিত উপস্থিত হন না।

যদি আপনি এই পরীক্ষাটি করার যোগ্য হন, তবে যেকোনো কারণে আপনি চিকিৎসালয়ে গেলে আপনার নার্স বা ডাক্তার আপনাকে তা জানিয়ে দেবেন।

নিজে পরীক্ষা করা

আপনাকে নমুনা গ্রহণের মান নিয়ে চিন্তা করতে হবে না। গবেষণায় দেখা গেছে, 100 জন নারীর মধ্যে 99 জন সঠিকভাবে স্ব-স্ক্রিনিং করতে সক্ষম।

আপনার কিটে একটি সহজে অনুসরণযোগ্য নির্দেশিকা পত্রক এবং অতিরিক্ত সহায়তার জন্য ধাপে ধাপে অনলাইন অ্যানিমেশন থাকবে।

নমুনা নেওয়ার পর, আপনার GP প্র্যাকটিস এটি ল্যাবরেটরিতে পাঠাবে, যেখানে এটি মানব প্যাপিলোমাইনোভাইরাস (HPV)এর জন্য পরীক্ষা করা হবে।

গবেষণায় দেখা গেছে, 100 জন নারীর মধ্যে 99 জন সঠিকভাবে স্ব-স্ক্রিনিং করতে সক্ষম।

স্ব-স্ক্রিন কি ডাক্তার বা নার্স দ্বারা নেওয়া নমুনার সাথে সমানভাবে কার্যকর?

একজন ডাক্তার বা নার্স দ্বারা নেওয়া নমুনা সবচেয়ে কার্যকর। তবে, যদি আপনি চান না যে ডাক্তার বা নার্স আপনার সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিং এর নমুনা নিক, তাহলে স্ব-স্ক্রিন একটি খুব ভালো বিকল্প। স্ব-স্ক্রিনিং ইতিমধ্যে অন্যান্য দেশে নিয়মিতভাবে দেওয়া হচ্ছে।

আমি ডাক্তার বা নার্স নই - আমি কি সঠিকভাবে একটি স্ব-স্ক্রিন নিতে পারি?

স্ব-স্ক্রিনিং প্রচলিত সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিং পরীক্ষার থেকে ভিন্ন। সোয়াবটি আপনার যোনির ভেতরে খুব গভীরে পৌঁছাতে হবে না। HPV একটি ভাইরাস, তাই এটি আপনার যোনির ভেতরের পুরো এলাকায় উপস্থিত থাকতে পারে। আপনি স্ব-স্ক্রিনিং এবং একটি নির্দেশনামূলক ভিডিও সম্পর্কিত আরও তথ্য এ ১ ১১১ ১১১১ :

দয়া করে HPV স্ব-স্ক্রিনিং ব্যবহার করবেন না যদি:

- আপনি গর্ভবতী বা আপনি গর্ভবতী হতে পারেন বলে মনে হয়। আমরা পরামর্শ দিই যে, শিশুর জন্মের পর 12 সপ্তাহ অপেক্ষা করে সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিং করানো উচিত।
- মাসিক চলাকালীন (আপনার পিরিয়ড চলাকালীন)
- আপনি আগের 3 দিনে যোনি ডিম্বাশয়, ক্রিম বা ওয়াশ, যোনি কনট্রাসেপ্টিভ বা কনডম ব্যবহার করেছেন
- আপনি গত 2 দিনের মধ্যে যৌন সঙ্গম করেছেন বা গাইনোকোলজিক্যাল পরীক্ষা করিয়েছেন
- আপনার অস্বাভাবিক যোনি রক্তপাত বা পেলভিক ব্যথা রয়েছে

যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনার GP বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল

আমি কীভাবে আমার HPV স্ব-স্ক্রিনিং পরীক্ষার ফলাফল পাব?

আপনি আপনার HPV স্ব-স্ক্রিনিং পরীক্ষা সম্পন্ন করার পর, আপনার GP এটি ল্যাবরেটরিতে পাঠাবো। ফলাফল 14 দিনের মধ্যে আপনাকে পাঠানো হবে। আপনার GP-ও একটি কপি পাবেন।

HPV স্ব-স্ক্রিনিং পরীক্ষার ফলাফল

HPV স্ব-স্ক্রিনিং পরীক্ষার 3 টি সম্ভাব্য ফলাফল রয়েছে:

1. HPV পাওয়া যায় নি (HPV নেগেটিভ)

বেশিরভাগ মহিলা এবং জরায়ুযুক্ত ব্যক্তির HPV পরীক্ষা নেতিবাচক আসে। যদি HPV পাওয়া না যায়, তাহলে আপনাকে আর কিছু করতে হবে না। আপনি আপনার সার্ভিকাল স্ক্রিনিং-এ আপ টু ডেট থাকবেন। NHS সার্ভিকাল স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম আপনাকে পরবর্তী স্ক্রিনিং-এর জন্য আমন্ত্রণ জানাবে—যদি আপনি 50 বছরের কম হন, 3 বছরের মধ্যে, আর যদি 50 বা তার বেশি হয়, 5 বছরের মধ্যে।

2. HPV পাওয়া গেছে (HPV পজিটিভ)

যদি আপনার নমুনায় HPV পাওয়া যায়, আমরা পরামর্শ দেব যে আপনি ডাক্তার বা নার্সের সাথে ফলো-আপ জরায়ু স্ক্রিনিংয়ের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন। আপনি যদি না যান, তবে আপনার GP বা NHS সার্ভিকাল স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম আপনাকে পুনরায় আমন্ত্রণ জানাতে পারে।

3. ফলাফল পাওয়া যায়নি

যদি আপনার ফলাফল অপর্যাপ্ত বা পাওয়া না যায়, আমরা আপনাকে পরীক্ষা পুনরায় করার জন্য অনুরোধ করব। আপনাকে অন্য একটি স্ব-স্ক্রিনিং কিট ব্যবহার করতে বলা হবে বা স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা সম্পন্ন নমুনা নিতে বলা হতে পারে।

একটি পরীক্ষা অপর্যাপ্ত বা পাওয়া না যায় এমন কিছু কারণে হতে পারে:

- ল্যাব আপনার নমুনা থেকে HPV পরীক্ষার ফলাফল পেতে পারেনি
- নমুনা টিউব বা ল্যাব সম্মতিপত্রে তথ্য অনুপস্থিত
- নমুনা সময়মতো ল্যাবে পৌঁছায়নি

আপনার পছন্দ

আমি যদি স্ব-স্ক্রিনিং করতে না চাই তবে আমি অন্যভাবে কীভাবে সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিং করতে পারি?

আপনি আপনার GP প্র্যাকটিসে একটি সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিং অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন। পরীক্ষা একজন ডাক্তার বা নার্স দ্বারা নেওয়া হবে। আপনার স্থানীয় যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকও সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিং অফার করতে পারে। যদি স্ক্রিনিং নিয়ে কোনো উদ্বেগ থাকে, আপনি আপনার GP বা প্র্যাকটিস নার্সের সঙ্গে কথা বলতে পারেন। যদি আপনি GP প্র্যাকটিসে সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিং করতে সিদ্ধান্ত নেন, মনে রাখবেন আপনি নারী ডাক্তার বা নার্স দ্বারা নমুনা নেওয়ার অনুরোধ করতে পারেন। আপনি আপনার স্ক্রিনিং অ্যাপয়েন্টমেন্টের নিয়ন্ত্রণে আছেন এবং যে কোনো সময় বন্ধ করতে বলতে পারেন।

সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিংয়ের জন্য HPV স্ব-স্ক্রিনিংয়ের সম্ভাব্য সুবিধাগুলি কী কী?

কিছু মহিলা এবং জরায়ুযুক্ত ব্যক্তির সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিংয়ের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া কঠিন হতে পারে কারণ তারা ব্যস্ত বা GP প্র্যাকটিস ব্যস্ত। কিছু মানুষ ডাক্তার বা নার্স দ্বারা পরীক্ষা করানো অস্বস্তিকর বা লজ্জাজনক মনে করতে পারে। HPV স্ব-স্ক্রিনিং আপনাকে সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিংয়ের জন্য নিজে পরীক্ষাটি করার সুযোগ দেয়।

প্রমাণ দেখায়, যারা নিয়মিত সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিং করতে যেত না এবং স্ব-স্ক্রিনিং করেছেন, তাদের মধ্যে অস্বাভাবিক জরায়ু কোষ ধরা পড়েছে এবং সফলভাবে চিকিৎসা করা হয়েছে।

সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিংয়ের জন্য স্ব-স্ক্রিনিং কিটের ঝুঁকি কী?

আপনি আপনার নমুনা নেওয়ার সময় সোয়াব ভাঙার খুব ছোট সম্ভাবনা রয়েছে। তবে, এটি খুবই কম সম্ভাবনা, যদি না আপনি সোয়াবে অতিরিক্ত বল প্রয়োগ করেন। পূর্বের কোনো গবেষণায় এটি ঘটার খবর পাওয়া যায়নি। যদি সোয়াব ভেঙে যায়, ধীরে সেটি সরিয়ে ফেলুন এবং আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে কথা বলুন।

পূর্বের গবেষণায় স্ব-স্ক্রিনিং গ্রহণকারী নারীরা কোনো সমস্যা রিপোর্ট করেননি। তারা পরীক্ষাটি সহজ ও সুবিধাজনক মনে করেছেন।

সার্ভিক্যাল স্ক্রিনিং এর সম্ভাব্য ঝুঁকি এবং সুবিধা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি এখানে আরও তথ্য পেতে পারেন:

gov.uk/government/collections/cervical-screening-information-leaflets

যেসব পরিবর্তনের দিকে খেয়াল রাখবেন

কোনও স্ক্রিনিং পরীক্ষা 100% কার্যকর নয়। কখনও কখনও HPV সংক্রমণ ধরা নাও পড়তে পারে ('মিথ্যা নেতিবাচক ফলাফল')।

যদি আপনার অস্বাভাবিক উপসর্গ থাকে, বিশেষ করে মাসিকের মাঝে রক্তপাত, যৌন সঙ্গমের পরে বা মেনোপজের পরে রক্তপাত, অথবা যোনি থেকে অস্বাভাবিক শ্রাব, তবে দ্রুত আপনার GP-কে দেখান।

যদি নিচের কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, তাহলে ডাক্তারকে দেখান:

- যোনি থেকে অস্বাভাবিক রক্তপাত, আপনার মাসিক না চললেও।
- মাসিক সম্পূর্ণ বন্ধ হওয়ার পরে রক্তপাত (মেনোপজের পরে)।
- যৌন মিলনের সময় বা পরে ব্যথা বা রক্তপাত।
- যোনি থেকে অস্বাভাবিক তরল শ্রাব।
- কোমর, কাঁধের হাড়ের মধ্যে (pelvis) বা তলপেটে ব্যথা।

আপনার যদি আরও তথ্যের প্রয়োজন হয়

- আপনি আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন
- আপনি আপনার পরিবার বা যত্নদাতার সাথে কথা বলতে পারেন
- NHS.UK ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারেন:

nhs.uk/tests-and-treatments/cervical-screening