

સર્વાઈકલ સ્ક્રીનિંગ માટે HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ

સર્વિક્સ ધરાવતા 25 થી 64 વર્ષની
વયની સ્ત્રીઓ અને લોકો માટે એક
સરળ અંગ્રેજી માર્ગદર્શિકા



સામગ્રી

મુખ્ય મુદ્દાઓ	2
સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ માટે HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ	3
તમારી જાતે પરીક્ષણ કરવું	4
તમારા પરીક્ષણ પરિણામો	5
તમારી પસંદગી	6
ધ્યાન રાખવા જેવા ફેરફારો	7
જો તમને વધુ માહિતીની જરૂર હોય તો	7

મુખ્ય મુદ્દાઓ

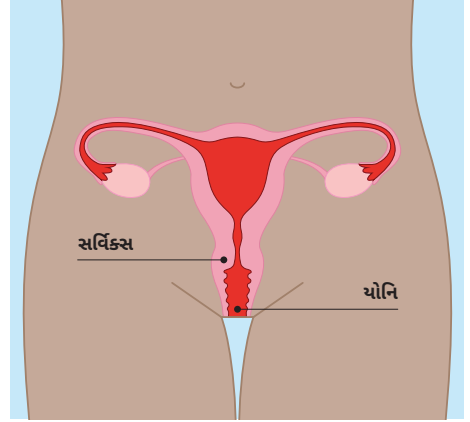
- લગભગ બધા સર્વાઇકલ કેન્સર માનવ પેપિલોમાવાયરસ (HPV) ને કારણે થાય છે.
- HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણમાં માનવ પેપિલોમાવાયરસ (HPV) માટે પરીક્ષણ કરવા માટે યોનિમાંથી સ્વેબ લેવામાં આવે છે.
- HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ એ સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ માટે એક પરીક્ષણ છે.
- તે સ્ત્રીઓ અને સર્વિક્સ ધરાવતા લોકોને આપવામાં આવે છે જે ભાગ્યે જ હાજરી આપે છે અથવા જેમણે ક્યારેય સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગમાં હાજરી આપી નથી.
- તમે તમારા GP પ્રેક્ટિસમાં સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ માટે તમારા પોતાના નમૂના લઈ શકો છો.
- સર્વિક્સ ધરાવતા મોટાભાગની સ્ત્રીઓ અને સર્વિક્સ ધરાવતા લોકો HPV ધરાવતા નહીં હોય. જોકે, જો અમને તમારા નમૂનામાં HPV મળે, તો તમારે ડૉક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા બીજો નમૂનો એકત્રિત કરવાની જરૂર પડશે. આ અસામાન્ય સર્વાઇકલ કોષો તપાસવા માટે છે. જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો અસામાન્ય કોષો સર્વાઇકલ કેન્સરમાં વિકસી શકે છે.

સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ માટે HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ

સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ શું છે?

સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ સર્વિક્સમાં HPV શોધે છે. ખૂબ જ ઓછી સંખ્યામાં સ્ત્રીઓ અને સર્વિક્સ ધરાવતા લોકો માટે, HPV ગંભીર હોઈ શકે છે અને સર્વાઇકલ કેન્સરનું કારણ બની શકે છે. આ એક કેન્સર છે જે સર્વિક્સમાં શરૂ થાય છે. આ એક ખૂબ જ ગંભીર બીમારી છે જેનાથી તમે મરી શકો છો.

આ પરીક્ષણ કરાવવાથી તમને સર્વાઇકલ કેન્સર થતું અટકાવી શકાય છે. **સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ કરાવવાથી દર વર્ષે હજારો જીવન બચે છે.**



HPV શું છે?

હ્યુમન પેપિલોમાવાયરસ (HPV) એક સામાન્ય વાયરસ છે. મોટાભાગના લોકોને તેમના જીવનના કોઈક બિંદુ પર તે થશે. તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ સામાન્ય રીતે વાયરસથી છુટકારો મેળવી શકે છે, તમને ખબર પણ નહીં પડે કે તમને તે હતું. પરંતુ ક્યારેક HPV તમારા સર્વિક્સમાં કોષોને અસામાન્ય બનાવી શકે છે. સામાન્યપણે, તમારું શરીર અસામાન્ય કોષોથી છુટકારો મેળવી શકે છે અને તમારું સર્વિક્સ સામાન્ય થઈ જાય છે. પરંતુ જો આવું ન થાય, તો અસામાન્ય કોષો કેન્સરમાં વિકસી શકે છે. તમે HPV અને સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ વિશે વધુ માહિતી અહીં મેળવી શકો છો:

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

HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણ શું છે?

HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણ તમને સ્વેબ (લાંબી કપાસની કળીની જેમ) નો ઉપયોગ કરીને યોનિમાંથી તમારા પોતાના નમૂના લેવાની મંજૂરી આપે છે. તે મફત અને ઉપયોગ કરવામાં સરળ છે.

સર્વિક્સ ધરાવતા મોટાભાગની સ્ત્રીઓ અને લોકોને તે આરામદાયક અને પીડારહિત લાગે છે.

HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણ કોને ઓફર કરવામાં આવે છે?

HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ એવા લોકોને આપવામાં આવે છે જેમણે ક્યારેય સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગમાં નિયમિત હાજરી આપી નથી અથવા આપતા નથી.

જો તમે આ પરીક્ષણ માટે લાયક છો, તો કોઈપણ કારણોસર જ્યારે તમે પ્રેક્ટિસમાં હાજરી આપો છો ત્યારે તમારા નર્સ અથવા ડૉક્ટર તમને જાણ કરશે.

તમારી જાતે પરીક્ષણ કરવું

તમારે સારી ગુણવત્તાનો નમૂનો લેશો કે નહીં તેની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. સંશોધન દર્શાવે છે કે 100 માંથી 99 મહિલાઓ યોગ્ય રીતે સ્વ-તપાસ કરી શકે છે.

તમારા કીટમાં એક સરળતાથી અનુસરી શકાય તેવી સૂચનાત્મક પત્રિકા અને વધારાની સહાય માટે એક પગલું-દર-પગલાં ઓનલાઇન એનિમેશન શામેલ હશે.

જ્યારે તમે તમારા નમૂના પૂર્ણ કરી લો, ત્યારે તમારા GP પ્રેક્ટિસ તેને પ્રયોગશાળામાં મોકલશે, જે તેનું માનવ પેપિલોમાવાયરસ (HPV) માટે પરીક્ષણ કરશે.

સંશોધન દર્શાવે છે કે 100 માંથી 99 મહિલાઓ યોગ્ય રીતે સ્વ-તપાસ કરી શકે છે.

શું સ્વ-તપાસ ડોક્ટર કે નર્સ દ્વારા લેવામાં આવેલા નમૂના જેટલું જ સારું છે?

ડોક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા લેવાયેલ નમૂના સૌથી અસરકારક છે. જોકે, જો તમે તમારા સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ નમૂના ડોક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા લેવા માંગતા ન હોવ તો સ્વ-તપાસ એક ખૂબ જ સારો વિકલ્પ છે. અન્ય દેશોમાં પહેલાથી જ નિયમિત રૂપે સ્વ-સ્ક્રીનિંગની ઓફર કરવામાં આવી રહી છે.

હું ડોક્ટર કે નર્સ નથી - શું હું યોગ્ય રીતે સ્વ-તપાસ કરાવી શકું?

સ્વ-સ્ક્રીનિંગ પરંપરાગત સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણોથી અલગ છે. સ્વેબને તમારી યોનિમાર્ગની અંદર ખૂબ દૂર સુધી પહોંચવાની જરૂર નથી. HPV એક વાયરસ છે તેથી તે તમારી યોનિમાર્ગની અંદરના આખા વિસ્તારમાં હાજર રહેશે. સ્વ-સ્ક્રીનિંગ અને સૂચના વિડિઓ વિશે વધુ માહિતી તમને અહીં મળી શકે છે:

[\[URL- જરૂરી છે\]](#)

કૃપા કરીને HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગનો ઉપયોગ કરશો નહીં જો:

- તમે ગર્ભવતી છો અથવા તમને લાગે છે કે તમે ગર્ભવતી થઈ શકો છો. અમે સલાહ આપીએ છીએ કે તમે બાળકના જન્મ પછી સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ કરાવવા માટે 12 અઠવાડિયા રાહ જુઓ.
 - માસિક સ્રાવ દરમિયાન (તમારા માસિક સમયગાળા દરમિયાન)
 - તમે છેલ્લા 3 દિવસમાં યોનિમાર્ગના અંડકોષ, ક્રીમ અથવા વોશ, યોનિમાર્ગ ગર્ભનિરોધક અથવા કોન્ડોમનો ઉપયોગ કર્યો છે.
 - તમે પાછલાં 2 દિવસમાં જાતીય સંભોગ કર્યો છે અથવા સ્ત્રીરોગવિજ્ઞાન તપાસ કરાવી છે.
 - તમને અસામાન્ય યોનિમાર્ગ રક્તસ્રાવ અથવા પેલ્વિક પીડા હોય
- જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમારા GP અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

તમારા પરીક્ષણ પરિણામો

હું મારા HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણ પરિણામો કેવી રીતે મેળવી શકું?

તમે તમારો HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણ પૂર્ણ કરી લો તે પછી, તમારા GP તેને પ્રયોગશાળામાં મોકલશે. પરિણામો તમને 14 દિવસની અંદર મોકલવામાં આવશે. તમારા GP ને પણ એક નકલ મળશે.

HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણ પરિણામો

HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણમાંથી 3 શક્ય પરિણામો છે:

1. કોઈ HPV મળ્યું નથી (HPV નેગેટિવ)

સર્વિક્સ ધરાવતા મોટાભાગની સ્ત્રીઓ અને લોકોનો HPV ટેસ્ટ નેગેટિવ આવશે. જો HPV ન મળે, તો તમારે આગળ કંઈ કરવાની જરૂર રહેશે નહીં. તમે તમારા સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ સાથે અઘતન રહેશો. જો તમે 50 વર્ષથી નાના હો, તો NHS સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ તમને 3 વર્ષમાં, અથવા જો તમે 50 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરના હો, તો 5 વર્ષ પછી તમારી આગામી સ્ક્રીનિંગ માટે આમંત્રિત કરશે.

2. HPV મળી (HPV પોઝિટિવ)

જો અમને તમારા નમૂનામાં HPV મળે, તો અમે ભલામણ કરીશું કે તમે ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે ફોલો-અપ સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ માટે એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરો. જો તમે હાજરી ન આપો, તો તમારા GP અથવા NHS સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ વધુ આમંત્રણો સાથે તમારો સંપર્ક કરી શકે છે.

3. અનુપલબ્ધ પરિણામ

જો તમારું પરિણામ અપૂરતું અથવા ઉપલબ્ધ ન હોય, તો અમે તમને ફરીથી પરીક્ષણ કરાવવાનું કહીશું. તમને બીજી સ્વ-સ્ક્રીનિંગ કીટ કરાવવાનું કહેવામાં આવશે અથવા આરોગ્ય સંભાળ-વ્યાવસાયિક દ્વારા પૂર્ણ કરેલ નમૂના લેવાનું કહેવામાં આવશે.

પરીક્ષણ અપૂરતું અથવા અનુપલબ્ધ હોઈ શકે છે કારણ કે:

- લેબ તમારા નમૂનામાંથી HPV પરીક્ષણ પરિણામ મેળવી શકી નથી.
- નમૂના માટેની ટ્યુબ અથવા લેબ સંમતિ ફોર્મમાં માહિતી ખૂટે છે.
- નમૂનો સમયસર લેબમાં પહોંચ્યો નહીં

તમારી પસંદગી

જો હું સ્વ-તપાસ ન કરાવવા માંગતો હોઉં, તો હું સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ કેવી રીતે કરાવી શકું?

તમે તમારા GP પ્રેક્ટિસમાં સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરાવી શકો છો. આ પરીક્ષણ ડોક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા લેવામાં આવશે. તમારા સ્થાનિક જાતીય સ્વાસ્થ્ય ક્લિનિકમાં સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ પણ આપવામાં આવી શકે છે. જો તમને સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ વિશે કોઈ ચિંતા હોય તો તમે તમારા GP અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો. જો તમે તમારા GP પ્રેક્ટિસમાં સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ કરાવવાનું નક્કી કરો છો, તો યાદ રાખો કે તમે તમારા નમૂના લેવા માટે સ્ત્રી ડોક્ટર અથવા નર્સને કહી શકો છો. તમારી સ્ક્રીનિંગ એપોઇન્ટમેન્ટ તમારા નિયંત્રણમાં છે અને તમે ગમે ત્યારે રોકવા માટે કહી શકો છો.

સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ માટે HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગના સંભવિત ફાયદા શું છે?

સર્વિક્સ ધરાવતી કેટલીક સ્ત્રીઓ અને વ્યક્તિઓને સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ માટે એપોઇન્ટમેન્ટ લેવાનું મુશ્કેલ લાગે છે કારણ કે તેઓ વ્યસ્ત હોય છે અથવા તેમની GP પ્રેક્ટિસ વ્યસ્ત હોય છે. કેટલાક લોકોને ડોક્ટર કે નર્સ દ્વારા પરીક્ષણ કરાવવામાં અસ્વસ્થતા કે શરમ આવી શકે છે. HPV સ્વ-સ્ક્રીનિંગ તમને સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ માટે જાતે પરીક્ષણ કરવાની મંજૂરી આપે છે.

પુરાવા દર્શાવે છે કે, સર્વિક્સ ધરાવતી કેટલીક સ્ત્રીઓ અને વ્યક્તિઓ કે જેઓ નિયમિત સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ માટે ન આવી હતી અને સ્વ-તપાસ કરાવી હતી, તેમને અસામાન્ય સર્વાઇકલ કોષો હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું અને તેમની સફળતાપૂર્વક સારવાર કરવામાં આવી હતી.

સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગ માટે સ્વ-સ્ક્રીનિંગ કીટના જોખમો શું છે?

જ્યારે તમે તમારો નમૂનો લઈ રહ્યા હોવ ત્યારે સ્વેબ તૂટી જવાની શક્યતા ખૂબ જ ઓછી છે. જોકે, જ્યાં સુધી તમે સ્વેબ પર વધુ પડતું બળ ન લગાવો ત્યાં સુધી આ ખૂબ જ અસંભવિત છે. અગાઉના કોઈપણ અભ્યાસમાં આવું બન્યું હોવાની કોઈએ જાણ કરી નથી. જો સ્વેબ તૂટી જાય તેવી શક્યતા ન હોય તો, તેને હળવેથી દૂર કરો અને તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

અગાઉના અભ્યાસોમાં સ્વ-તપાસ કરાવનાર સ્ત્રીઓ અને સર્વિક્સ ધરાવતા લોકોએ કોઈ સમસ્યાની જાણ કરી નથી. તેમને પરીક્ષણ કરવું સરળ અને અનુકૂળ લાગ્યું.

સર્વાઇકલ સ્ક્રીનિંગના સંભવિત જોખમો અને ફાયદાઓને તમે સમજો તે મહત્વપૂર્ણ છે. તમે વધુ માહિતી અહીં મેળવી શકો છો:

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

ધ્યાન રાખવા જેવા ફેરફારો

કોઈપણ સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણ 100% અસરકારક નથી. ક્યારેક HPV ચેપ ચૂકી પણ શકાય છે ('ખોટા નકારાત્મક પરિણામ').

જો તમને અસામાન્ય કોઈ લક્ષણો દેખાય, ખાસ કરીને માસિક સ્રાવ વચ્ચે, સંભોગ પછી અથવા મેનોપોઝ પછી રક્તસ્રાવ, અથવા યોનિમાર્ગ સ્રાવમાં ફેરફાર, તો તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટરને મળવું મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમને કોઈપણ સમયે નીચેનામાંથી કોઈ ફેરફાર દેખાય, તો તમારે તમારા ડોક્ટર પાસે જવું જોઈએ.

- તમારી યોનિમાંથી રક્તસ્રાવ જે તમારા માટે અસામાન્ય છે, જેમાં માસિક સ્રાવ ન હોય ત્યારે પણ સમાવેશ થાય છે.
- માસિક ધર્મ સંપૂર્ણપણે બંધ થયા પછી (મેનોપોઝ પછી) રક્તસ્રાવ થવો.
- સંભોગ દરમિયાન અથવા પછી દુખાવો અથવા રક્તસ્રાવ.
- તમારી યોનિમાંથી કોઈપણ અસામાન્ય પ્રવાહી નીકળવું.
- તમારી કમરના નીચેના ભાગમાં, તમારા કમરના હાડકાં (પેલ્વિસ) વચ્ચે અથવા તમારા પેટના નીચેના ભાગમાં દુખાવો.

જો તમને વધુ માહિતીની જરૂર હોય તો

- તમે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો.
- તમે તમારા પરિવાર અથવા કારકિર્દી વિશે વાત કરી શકો છો.
- તમે NHS.UK વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો:

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