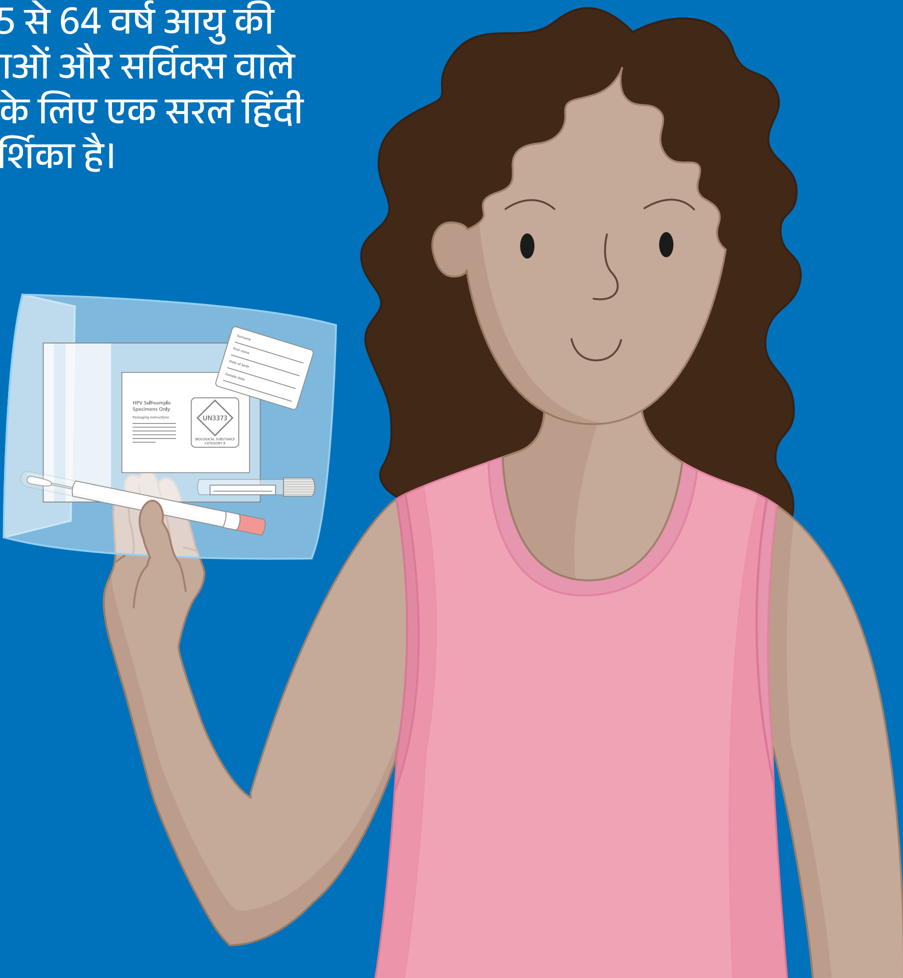
NHS London

SelfScreen

सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग

यह 25 से 64 वर्ष आयु की महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों के लिए एक सरल हिंदी मार्गदर्शिका है।



सामग्री

मुख्य बिंदु	2
सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग	3
टेस्ट खुद करना	4
आपके टेस्ट के परिणाम	5
आपका विकल्प	6
ध्यान देने योग्य बदलाव	7
अगर आपको और जानकारी चाहिए	7

मुख्य बिंदु:

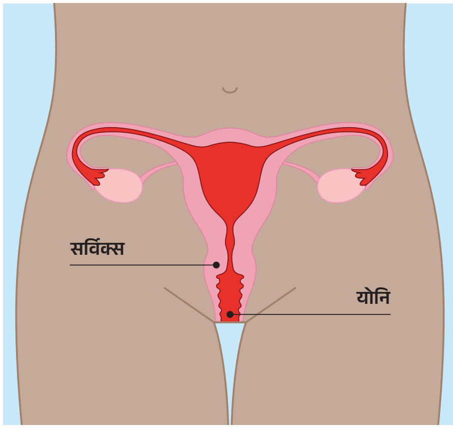
- लगभग सभी सर्विकल कैंसर का कारण ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) होता है।
- HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग टेस्ट में योनि से स्वाब लिया जाता है ताकि ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) का परीक्षण किया जा सके।
- HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग एक सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट है।
- यह उन महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों को दिया जाता है, जो कभी या बहुत कम सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए गए हों।
- आप सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए अपना सैंपल अपने GP प्रैक्टिस में खुद ले सकती हैं।
- ज्यादातर महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों में HPV नहीं होता। हालाँकि, अगर हमारे परीक्षण में आपके सैंपल में HPV पाया जाता है, तो आपको एक और सैंपल डॉक्टर या नर्स द्वारा लेने की जरूरत होगी। यह असामान्य सर्विकल कोशिकाओं की जांच के लिए है। अगर असामान्य कोशिकाओं का इलाज न किया जाए, तो यह सर्विकल कैंसर में बदल सकती हैं।

सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग

सर्विकल स्क्रीनिंग क्या है?

सर्विकल स्क्रीनिंग सर्विक्स में HPV की जांच करती है। बहुत ही कम संख्या में महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों में, HPV गंभीर हो सकता है और सर्विकल कैंसर पैदा कर सकता है। यह एक कैंसर है जो सर्विक्स से शुरू होता है। यह एक बहुत गंभीर बीमारी है जिससे आप मर सकते हैं।

इस टेस्ट को कराने से आप सर्विकल कैंसर से बच सकते हैं।**सर्विकल स्क्रीनिंग हर साल हजारों जानें बचाती है।**



HPV क्या है?

ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) एक सामान्य वायरस है। ज्यादातर लोगों में जीवन के किसी न किसी समय यह वायरस होता है। आपका इम्यून सिस्टम सामान्य रूप से इस वायरस को हटा सकता है, बिना यह पता चलाए कि आपको कभी यह हुआ भी था। लेकिन कभी-कभी HPV आपकी सर्विक्स की कोशिकाओं को असामान्य बना सकता है। आमतौर पर, आपका शरीर इन असामान्य कोशिकाओं को हटा देता है और आपकी सर्विक्स सामान्य हो जाती है। लेकिन अगर ऐसा नहीं होता, तो ये असामान्य कोशिकाएँ आगे चलकर कैंसर में बदल सकती हैं। आप यहाँ HPV और सर्विकल स्क्रीनिंग के बारे में अधिक जानकारी पा सकते हैं:

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

HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग टेस्ट क्या है?

HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग टेस्ट से आप स्वाब (लंबे कॉटन बड जैसे) का इस्तेमाल करके योनि से अपना सैंपल खुद ले सकते हैं। यह मुफ्त और आसान है।

ज्यादातर महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों को यह आरामदायक और दर्दरहित लगता है।

HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग टेस्ट किसे दिया जाता है?

HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग उन लोगों को दी जाती है, जो कभी या नियमित रूप से सर्विकल स्क्रीनिंग में भाग नहीं लेते।

अगर आप इस टेस्ट के लिए पात्र हैं, तो आपका नर्स या डॉक्टर आपको बताएगा जब आप किसी भी कारण से प्रैक्टिस में जाएँ।

टेस्ट खुद करना

आपको यह चिंता करने की जरूरत नहीं कि क्या आप अच्छी क्वालिटी का सैंपल लेंगी। अनुसंधान दिखाता है कि 100 में से 99 महिलाएं सेल्फ-स्क्रीनिंग सही तरीके से कर पाती हैं।

आपकी किट में एक आसान निर्देश पत्र और स्टेप-बाय-स्टेप ऑनलाइन एनीमेशन शामिल होगा ताकि अतिरिक्त सहायता मिल सके।

जब आप अपना सैंपल पूरा कर लेंगी, तो आपका GP प्रैक्टिस इसे लैब भेजेगा, जहाँ इसका परीक्षण ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) के लिए किया जाएगा।

अनुसंधान दिखाता है कि 100 में से 99 महिलाएं सेल्फ-स्क्रीनिंग सही तरीके से कर पाती हैं।

क्या सेल्फ-स्क्रीन, डॉक्टर या नर्स द्वारा लिए गए सैंपल जितना अच्छा है?

डॉक्टर या नर्स द्वारा लिया गया सैंपल सबसे प्रभावी होता है। हालांकि, अगर आप अपने सर्विकल स्क्रीनिंग सैंपल को डॉक्टर या नर्स से नहीं लेना चाहती, तो सेल्फ-स्क्रीनिंग एक बहुत अच्छा विकल्प है। अन्य देशों में सेल्फ-स्क्रीनिंग पहले से ही नियमित रूप से प्रदान की जा रही है।

मैं डॉक्टर या नर्स नहीं हूँ – क्या मैं सही तरीकेसे सेल्फ-स्क्रीन कर सकती हूँ?

सेल्फ-स्क्रीनिंग पारंपरिक सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट से अलग है। स्वाब को आपकी योनि के अंदर दूर तक पहुँचाने की जरूरत नहीं है। HPV एक वायरस है, इसलिए यह आपकी योनि के पूरे क्षेत्र में मौजूद होगा। आप यहाँ सेल्फ-स्क्रीनिंग किट और निर्देश वीडियो के बारे में और जानकारी पा सकते हैं:

कृपया HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग का इस्तेमाल न करें अगर:

- आप गर्भवती हैं या सोचती हैं कि आप गर्भवती हो सकती हैं। हम सुझाव देते हैं कि बच्चा जन्म लेने के 12 सप्ताह बाद सर्विकल स्क्रीनिंग कराए।
- मासिक धर्म (पीरियड) के दौरान
- पिछले 3 दिनों में आपने योनि में दवा, क्रीम, वॉश, गर्भनिरोधक या कंडोम का इस्तेमाल किया हो
- पिछले 2 दिनों में आपने यौन संबंध बनाए हों या गाइनोकोलॉजिकल जांच करवाई हो
- आपको असामान्य योनि रक्तस्राव या पेल्विक दर्द हो

अगर आपके कोई सवाल हैं, तो अपने GP या नर्स से बात करें।

आपके टेस्ट के परिणाम

मुझे मेरे HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग टेस्ट के परिणाम कैसे मिलेंगे?

जब आप अपना HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग टेस्ट पूरा कर लेंगी, तो आपका GP इसे लैब भेजेगा। परिणाम आपको 14 दिनों के भीतर भेज दिए जाएंगे। आपके GP को भी एक कॉपी प्राप्त होगी।

HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग टेस्ट के परिणाम

HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग टेस्ट से 3 संभावित परिणाम हो सकते हैं:

1. HPV नहीं पाया गया (HPV नेगेटिव)

ज्यादातर महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों का HPV टेस्ट नेगेटिव आता है। अगर HPV नहीं पाया गया, तो आपको और कुछ करने की जरूरत नहीं होगी। आपकी सर्विकल स्क्रीनिंग अपडेटेड होगी। अगर आपकी उम्र 50 साल से कम है, तो NHS सर्विकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम आपको अगले स्क्रीनिंग के लिए 3 साल बाद आमंत्रित करेगा, और अगर आप 50 साल या उससे अधिक की हैं, तो 5 साल बाद।

2. HPV पाया गया (HPV पॉजिटिव)

अगर हमारे परीक्षण में आपके सैंपल में HPV पाया जाता है, तो हम सुझाव देंगे कि आप डॉक्टर या नर्स के साथ फॉलो-अप सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट के लिए अपॉइंटमेंट बुक करें। अगर आप नहीं जाती, तो आपका GP या NHS सर्विकल स्क्रीनिंग प्रोग्राम आपको अधिक आमंत्रण भेज सकता है।

3. परिणाम उपलब्ध नहीं

अगर आपका परिणाम अपर्याप्त या उपलब्ध नहीं है, तो हम आपसे टेस्ट दोहराने को कहेंगे। आपसे कहा जाएगा कि आप एक और सेल्फ-स्क्रीनिंग किट का उपयोग करें या हेल्थकेयर प्रोफेशनल द्वारा लिया गया सैंपल करवाएँ।

टेस्ट अपर्याप्त या उपलब्ध नहीं हो सकता है क्योंकि:

- लैब आपके सैंपल से HPV टेस्ट परिणाम नहीं प्राप्त कर पाई
- सैंपल ट्यूब या लैब सहमति पत्र पर जानकारी गायब है
- सैंपल समय पर लैब नहीं पहुँचा

आपका विकल्प

अगर मैं सेल्फ-स्क्रीनिंग नहीं करना चाहती, तो मैं सर्विकल स्क्रीनिंग और कैसे करवा सकती हूँ?

आप अपने GP प्रैक्टिस में सर्विकल स्क्रीनिंग अपॉइंटमेंट बुक कर सकती हैं। टेस्ट डॉक्टर या नर्स द्वारा लिया जाएगा। आपकी स्थानीय सेक्सुअल हेल्थ क्लिनिक भी सर्विकल स्क्रीनिंग प्रदान कर सकती है। अगर आपको सर्विकल स्क्रीनिंग के बारे में कोई चिंता है, तो आप अपने GP या प्रैक्टिस नर्स से बात कर सकती हैं। अगर आप अपने GP प्रैक्टिस में सर्विकल स्क्रीनिंग कराने का निर्णय करती हैं, तो याद रखें कि आप महिला डॉक्टर या नर्स से अपने सैंपल लेने के लिए कह सकती हैं। आप अपनी स्क्रीनिंग अपॉइंटमेंट पर नियंत्रण रखती हैं और किसी भी समय रोकने के लिए कह सकती हैं।

सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग के संभावित लाभ क्या हैं?

कुछ महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों के लिए सर्विकल स्क्रीनिंग अपॉइंटमेंट लेना कठिन होता है क्योंकि वे व्यस्त होती हैं या उनका GP प्रैक्टिस व्यस्त होता है। कुछ लोगों को डॉक्टर या नर्स द्वारा टेस्ट कराना असुविधाजनक या शर्मनाक लग सकता है। HPV सेल्फ-स्क्रीनिंग से आप सर्विकल स्क्रीनिंग का टेस्ट खुद कर सकते हैं।

साक्ष्य से पता चला है कि कुछ महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों, जो नियमित सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए नहीं गए थे और सेल्फ-स्क्रीन किया, उनमें असामान्य सर्विकल कोशिकाएँ पाई गई और उनका सफलतापूर्वक इलाज किया गया।

सर्विकल स्क्रीनिंग के लिए सेल्फ-स्क्रीनिंग किट्स के जोखिम क्या हैं?

आपका सैंपल लेते समय स्वाब टूटने की बहुत कम संभावना होती है। हालांकि, यह बहुत ही असंभावित है जब तक कि आप स्वाब पर अत्यधिक बल न लगाएँ। पिछले किसी भी अध्ययन में किसी ने ऐसा होने की रिपोर्ट नहीं की है। यदि स्वाब टूट भी जाए, तो इसे धीरे-धीरे निकालें और अपने हेल्थकेयर प्रोफेशनल से बात करें।

पिछले अध्ययनों में सेल्फ-स्क्रीनिंग करने वाली महिलाओं और सर्विक्स वाले लोगों ने कोई समस्या रिपोर्ट नहीं की। उन्होंने यह टेस्ट आसान और सुविधाजनक पाया।

यह महत्वपूर्ण है कि आप सर्विकल स्क्रीनिंग के संभावित जोखिम और लाभ को समझें। आप यहाँ अधिक जानकारी पा सकते हैं:

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

ध्यान देने योग्य बदलाव

कोई भी स्क्रीनिंग टेस्ट 100% प्रभावी नहीं होता। कभी-कभी HPV संक्रमण छुट सकता है (‘फाल्स नेगेटिव रिजल्ट’)।

अगर आपको कोई लक्षण दिखाई दे जो आपके लिए असामान्य हैं, खासकर पीरियड्स के बीच रक्तस्राव, सेक्स के बाद या मेनोपॉज़ के बाद, या योनि से निकलने वाले स्राव में बदलाव, तो तुरंत अपने GP को दिखाना महत्वपूर्ण है।

अगर आप कभी भी निम्नलिखित बदलाव देखें, तो आपको अपने डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

- आपकी योनि से ऐसा रक्तस्राव जो आपके लिए असामान्य हो, चाहे वह आपके पीरियड के समय न भी हो।
- पीरियड पूरी तरह बंद होने के बाद (मेनोपॉज़ के बाद) रक्तस्राव।
- यौन संबंध के दौरान या बाद में दर्द या रक्तस्राव।
- योनि से कोई भी असामान्य स्राव।
- निचले पीठ, कूल्हों के बीच (पेल्विस) या निचले पेट में दर्द।

अगर आपको अधिक जानकारी चाहिए

- तो आप अपने डॉक्टर या नर्स से बात कर सकते हैं।
- आप अपने परिवार या देखभाल करने वाले व्यक्ति से बात कर सकती हैं।
- आप NHS.UK वेबसाइट पर जा सकती हैं:

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