

ओभेरियन क्यान्सर

क्यान्सरका कोशिकाहरू एक वा दुवै अण्डाशयको बाहिरी तहमा, नजिक वा बाहिरी तहमा विकास भएपछि ओभेरियन क्यान्सर हुन्छ।

महिला प्रजनन प्रणालीको अन्य कुनै पनि क्यान्सरको तुलनामा धेरै मृत्यु गराउने यो दुर्लभ, तर आक्रामक रोग महिलाहरूमा क्यान्सरबाट हुने मृत्युको मामिलामा पाँचौं स्थानमा पर्छ।



संकेत र लक्षण

तपाईंका लागि के सामान्य छ भनेर आफ्नो शरीरमा ध्यान दिनुहोस् र जान्नुहोस्।

ओभेरियन क्यान्सरले यीमध्ये एक वा बढी लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ:

- योनिबाट रक्तस्राव (विशेष गरी तपाईंको रजोनिवृत्ति भइसकेपछि) वा तपाईंको योनिबाट डिस्चार्ज निस्कन्छ भने त्यो सामान्य होइन
- पेल्विक वा पेट क्षेत्रमा दुखाइ वा दबाव
- छिट्टै अघाएको महसुस हुनु वा खान गाहो हुनु
- तपाईंको शौचलाय जाने बानीमा परिवर्तन, जस्तै धेरै पटक जानु वा पिसाब गर्न हतार हुनु
- ढाड दुख्नु
- सुन्ननु



जोखिमका कारकहरू

सबै महिलाहरूलाई ओभेरियन क्यान्सरको जोखिम हुन्छ, तर धेरै उमेरका महिलाहरूलाई यो रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

ओभेरियन क्यान्सर प्रायः रजोनिवृत्तिपछि विकसित हुन्छ।

- धेरै तौल वा मोटो हुनु
- पछि बच्चा जन्माउनु वा पूर्ण-समय गर्भावस्था नहुनु
- रजोनिवृत्तिपछि हर्मोन थेरापी लिनु
- विगतमा वा हाल ओभेरियन क्यान्सर, स्तन क्यान्सर वा कोलोरेक्टल क्यान्सरको पारिवारिक इतिहास भएको
- प्रजननसम्बन्धी उपचार प्रयोग गर्नु
- धूम्रपान
- एन्डोमेट्रिओसिस हुनु



रोकथाम

- स्वस्थ तौलमा रहनु वा रजोनिवृत्तिपछि हर्मोन रिप्लेसमेन्ट थेरापी नलिने
- पाँच वर्षभन्दा बढीका लागि मौखिक गर्भनिरोधक (जन्म नियन्त्रण चक्कीहरू)
- स्त्री रोग शल्यक्रिया: ट्यूबल लिगेशन (ट्यूबहरू बाँधिने), अंडाशय हटाइने वा हिस्टेरेक्टोमी (गर्भाशय हटाइने)
- तपाईंको परिवारमा ओभेरियन क्यान्सरको इतिहास छ भने आनुवांशिक परामर्श लिने र जँचाउनेबारे विचार गर्नुहोस्



तथ्याङ्क

युनिभर्सिटी अफ हवाई क्यान्सर सेन्टरको अध्ययनका अनुसार हवाईयन मूल महिलाहरूमा श्वेत महिलाहरूको तुलनामा ओभेरियन क्यान्सर हुने **खतरा 36 प्रतिशत** बढी थियो।

एसियाली जातिहरूमा, एसियाली भारतीय/पाकिस्तानीहरूमा **ओभेरियन क्यान्सरको उच्च दर थियो** (Lee et al., 2019)।

चिनियाँ, फिलिपिनो र जापानी महिलाहरूमा स्पष्ट सेल ओभेरियन क्यान्सरको **उच्च घटना दरहरू** थिए। (Lee et al., 2019)

ओभेरियन क्यान्सरको स्क्रिनिङ:

ओभेरियन क्यान्सरको जाँच गर्ने कुनै सरल वा भरपर्दो तरिका छैन।

कुनै भरपर्दो परीक्षण नभएकाले, आफ्नो शरीरमा ध्यान दिनु र आफ्ना लागि के सामान्य छ भनेर जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंले आफ्नो शरीरमा सामान्य नभएका परिवर्तनहरू देख्नुभयो भने, आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंसँग ओभेरियन क्यान्सरको कुनै अस्पष्ट संकेत वा लक्षणहरू छ भने तपाईंले रेक्टोजिनल पेल्विक परीक्षण, ट्रान्सभजनल अल्ट्रासाउन्ड वा CA-125 रक्त परीक्षण जस्ता निदानात्मक परीक्षण गर्नुपर्छ वा पर्देन भनेर आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।

यी परीक्षणहरूले कहिलेकाहीं ओभेरियन क्यान्सर भए नभएको पत्ता लगाउन मद्दत गर्दैन।

(From the Centers for Disease Control and Prevention)

स्रोतसाधनहरू

- **Ovarian Cancer Research Alliance:** ocraprope.org
- **National Ovarian Cancer Coalition:** ovarian.org
- **National Cancer Institute:** cancer.gov
- **American Cancer Society:** cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html
- **'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network:** imihale.org/education_materials.htm#CancerScreening
- **Asian American Health Initiative:** aahiinfo.org/english/programs/progCancerInit.php#cprogram
- **California State University, Fullerton:** wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm