

# पाठेघरको मुखको क्यान्सर



क्यान्सर एक यस्तो रोग हो जसमा शरीरका कोशिकाहरू नियन्त्रणबाहिर बढ्न थाल्छन्। जब पाठेघरको मुखमा क्यान्सर सुरु हुन्छ तब त्यसलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर (सर्भोइकल क्यान्सर) भनिन्छ।

## तथ्याङ्क

- U.S. क्यान्सर-रजिस्ट्रीको डाटाअनुसार, भियतनामी महिलाहरूमा अन्य जातीय वा जातीय समूहको तुलनामा **पाठेघरको मुखको क्यान्सरको दर उच्च** छ।
- अल्पसंख्यक स्वास्थ्य कार्यालयका अनुसार, गैर-हिस्पानिक श्वेत मानिसहरूको तुलनामा अमेरिकी सामोन महिलाहरूमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर **देखिने र सोबाट मृत्यु हुने सम्भावना दोब्बर** छ।
- पाठेघर, स्तन र कोलोरेक्टल क्यान्सरको क्यान्सर स्क्रिनिङले मृत्यु दर घट्ने देखाएको छ। यद्यपि, क्यालिफोर्नियामा, एसियाली अमेरिकीहरूको रिपोर्टमा प्रायः अन्य जातीय/जातीय समूहहरूभन्दा **धेरै कम स्क्रिनिङ दर** देखिएको छ।
  - क्यालिफोर्नियामा सबै जातीय/जातीय समूहहरूमध्ये कोरियाली (35%) र भियतनामी (30%) अमेरिकीहरूमा **नियमको पालना नगर्ने उच्चतम दर** देखिएको छ। (Tseng, et al., 2010)।
- हेल्थ सेन्टर प्रोग्राम युनिफर्म डाटा सिस्टम (UDS) को डाटाले खुलासा गरेअनुसार पोहोर्नेको तुलनामा पलाउले 2020 मा केवल **36.73% महिला बिरामीहरूलाई** पाठेघरको क्यान्सर स्क्रिनिङ उपलब्ध गराएको छ।



## संकेत र लक्षणहरू

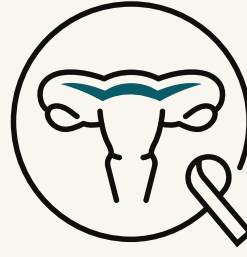
पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक चरणमा कुनै पनि लक्षण वा लक्षणहरू नदेखिन सक्छन्, त्यसैले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जाँच गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। थप उन्नत पाठेघरको क्यान्सरले गर्दा योनिबाट रक्तस्राव वा डिस्चार्ज हुन सक्छ, जस्तै सेक्सपछि रगत बग्ने, जुन तपाईंका लागि सामान्य होइन। तपाईंसँग यीमध्ये कुनै पनि लक्षण छ भने आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रमा जानुहोस्।

## जोखिमका कारकहरू

सबै महिलाहरू पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिममा हुन्छन्, विशेष गरी 30 वर्षभन्दा माथिका महिलाहरू। ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस (HPV) सामान्य हो र धेरैजसो मानिसहरूलाई आफ्नो जीवनको कुनै न कुनै समयमा यो हुने गर्छ। केही प्रकारका HPV ले लामो समयसम्म संक्रमण गर्नु पाठेघरको क्यान्सरको मुख्य कारण हो। HPV सबैभन्दा सामान्य यौन संचारित संक्रमण (STI) हो र यसले सामान्यतया कुनै पनि लक्षण देखाउँदैन।

तपाईंको जोखिम बढाउन सक्ने अतिरिक्त कारकहरू:

- HIV भएको
- धूम्रपान
- पाँच वा बढी वर्षसम्म गर्भनिरोधक चक्कीहरू प्रयोग गर्ने
- तीन वा सोभन्दा बढी बच्चा जन्माएको
- धेरै यौन साझेदारहरू भएको



## स्क्रिनिङ र रोकथाम सेवाहरू

पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट बच्नमा मद्दतका लागि तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुराहरू HPV भ्याक्सिन चाँडै लिनु र नियमित स्क्रिनिङ परीक्षणहरू गराउनु हो।

**HPV भ्याक्सिन** ले प्रायः पाठेघर, योनि र भल्भर क्यान्सरहरू निम्त्याउन सक्ने HPV का विभिन्न प्रकारहरूबाट जोगाउँछ।

- HPV खोप 11 देखि 12 वर्ष उमेरका किशोरीहरूलाई सिफारिस गरिन्छ तर 9 वर्षको उमेरदेखि दिन सुरु गर्न सकिन्छ। यदि 26 वर्षसम्मका व्यक्तिहरूले पहिले नै खोप लगाएका छैनन् भने त्यस्ता कोहीलाई पनि यो सिफारिस गरिन्छ।
- HPV खोप 26 वर्षभन्दा माथिका जो कोहीलाई उनीहरूको प्राथमिक हेरचाह चिकित्सकले सिफारिस नगरेसम्म सिफारिस गरिँदैन।

HPV खोपले केही नयाँ HPV संक्रमणहरूलाई रोक्छ तर विद्यमान संक्रमण वा रोगहरूको उपचार गर्दैन। तपाईंले HPV भ्याक्सिन प्राप्त गर्नुभएको भए तापनि तपाईंले नियमित रूपमा पाठेघरको क्यान्सरको जाँच गराउनुपर्छ।

दुईवटा स्क्रिनिङ परीक्षणहरूले पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोक्न वा चाँडै पत्ता लगाउनमा मद्दत गर्न सक्छ। दुबै परीक्षणहरू डाक्टरको कार्यालय, क्लिनिक वा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रमा गर्न सकिन्छ।

- प्याप टेस्ट (वा प्याप स्मियर) ले पाठेघरको मुखमा भएका यस्ता पूर्व-क्यान्सर, कोशिकाहरू परिवर्तनहरूको खोजी गर्छ जसको उचित रूपमा उपचार गरिएन भने पाठेघरको क्यान्सर हुन सक्छ।
- HPV परीक्षणले यी कोशिका परिवर्तनहरू गराउन सक्ने HPV भाइरसको खोजी गर्छ।

USPSTF ले 21 देखि 29 वर्ष उमेरका महिलाहरूमा मात्र ग्रीवाको कोशिकाविज्ञानका साथ प्रत्येक 3 वर्षमा पाठेघरको क्यान्सरको जाँच गर्न सिफारिस गर्छ। 30 देखि 65 वर्षका महिलाहरूका लागि, USPSTF ले प्रत्येक 3 वर्षमा पाठेघरको साइटोलोजीसँग मात्र, प्रत्येक 5 वर्षमा उच्च जोखिममा रहेको मानव प्यापिलोमाभाइरस परीक्षणका साथ, वा प्रत्येक 5 वर्षमा साइटोलोजीसँग संयोजनमा hrHPV परीक्षण गर्न सिफारिस गर्छ।

**आफूनजिकको स्क्रिनिङ प्रोग्राम पत्ता लगाउनुहोस्:**  
[cdc.gov/cancer/nbccedp/screenings.htm](https://cdc.gov/cancer/nbccedp/screenings.htm)



## स्रोतसाधनहरू

- Pacific Island Cervical Cancer Screening Initiative: [piccsi.org](http://piccsi.org)
- American Cancer Society: [cancer.org](http://cancer.org)
- National Cancer Institute: [cancer.gov](http://cancer.gov)
- 'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network: [imihale.org/education\\_materials.htm](http://imihale.org/education_materials.htm)
- California State University, Fullerton: [wincart.fullerton.edu/cancer\\_edu/index.htm](http://wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm)
- Asian American Health Initiative: [aahiinfo.org](http://aahiinfo.org)
- Pacific Cancer Programs: [pacificcancer.org](http://pacificcancer.org)
- Asian American Cancer Support Network: [aacsn.org](http://aacsn.org)