সার্ভিকাল ক্যান্সার
প্রতিরোধে সহায়তা

www.screeningservices.org

SCREENING SERVICES GWASANAETHAU SGRINIO

NHS WALES GIG CYMRU

Cervical Screening Wales Sgrinio Serfigol Cymru

এই লিফলেটটির মাধ্যমে আমরা আপনাকে সেই তথ্যগুলো দিতে চাই, যা আপনাকে সার্ভিকাল ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করবে। নিয়মিতভাবে সার্ভিকাল স্ক্রিনিং–এ যাওয়ার মাধ্যমে আপনি আপনার সার্ভিকাল ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে আনতে পারেন।

“ওয়েলস্–এর সব জায়গায় মহিলারা এটি করাচ্ছেন।”

আপনার বয়স যদি ২০ থেকে ৬৪ বছরের মধ্যে হয়, তবে আমরা আপনাকে প্রতি তিন বছর অন্তর অন্তর স্মিয়ার টেস্ট করানোর জন্য আহ্বান জানাচ্ছি।

ভার্সন ১.০ মার্চ ০৯

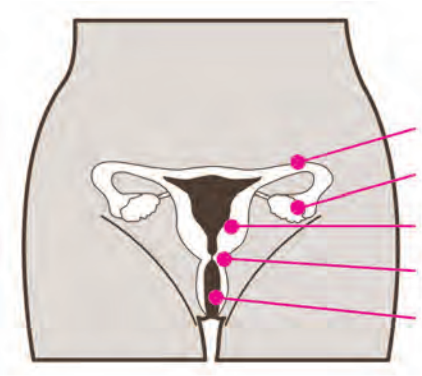
৩৫ বছর বয়সের কম বয়সী মহিলাদের ক্যন্সারের দ্বিতীয় সর্বাপেক্ষা দৃষ্ট কারণটি হলো সার্ভিকাল ক্যন্সার, কিন্তু এটি সব বয়সী মহিলাদের মধ্যে দেখা যেতে পারে।

আমরা **(সার্ভিকাল স্ক্রিনিং ওয়েলস্)** ওয়েলস্-এ এনহেইচএস সার্ভিকাল স্ক্রিনিং কর্মসূচীর দায়িত্বে নিয়োজিত রয়েছি।

আপনার যা যা জানার দরকার

- সার্ভিকাল স্ক্রিনিং টেস্টটিই 'স্মিয়ার টেস্ট' নামে পরিচিত
- সার্ভিকাল স্মিয়ার টেস্ট, ক্যান্সারের জন্য একটি টেস্ট **নয়**। এটি ক্যান্সারের বিকাশ প্রতিরোধে সহায়তা করে, কিন্তু কোন কোন সময় এটি ক্যান্সার সনাক্ত করতে পারে।
- স্মিয়ার টেস্ট সেলের ভেতরকার, সাধারণ নয় এ ধরণের পরিবর্তনগুলোর সন্ধান করে থাকে, যা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাসের কারণে (HPVs) হয়ে থাকে।
- HPVs ভাইরাস, যার কারণে সার্ভিকাল ক্যান্সার হয়ে থাকে, তা সেক্স বা যৌনমিলনের মাধ্যমে এক শরীর থেকে আরেক শরীরে এসে থাকে।
- HPVs, সার্ভিকাল সেলগুলোর ভেতরে পরিবর্তন আনতে পারে, যা ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে।
- ১২ থেকে ১৩ বছর বয়সী মেয়েরা এক ধরণের ভ্যাক্সিন নেয়ার মাধ্যমে কয়েক ধরণের HPVs থেকে সুরক্ষা লাভ করতে পারে। এর চেয়ে বেশী বয়সী ১৮ বছরের কম বয়স্ক মেয়েদের ক্যাচ-আপ প্রোগ্রামের মাধ্যমে ভ্যাক্সিন দেয়া হয়ে থাকে।

সার্ভিক্সের অবস্থান কোথায়?



আপনার সার্ভিক্স হলো আপনার ওম্বের নীচের অংশ (এটি ‘ইউটেরাস’ নামেও পরিচিত)। (আপনার সার্ভিক্স এ ছাড়াও ‘নেক অব দি ওম্ব বা ওম্বের কাঁধ হিসেবে পরিচিত)। আপনার সার্ভিক্স আপনার ভেজিনার ওপরের অংশের সাথে সংযুক্ত।

সার্ভিকাল ক্যান্সার

আপনার সার্ভিক্সের ওপরের সাধারণ নয় এমন ধরণের সেলগুলো সার্ভিকাল ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে।

সার্ভিকাল ক্যান্সার ওম্ব বা জরায়ু এবং বাওয়েল বা অন্ত্র সহ আপনার শরীরের অন্যান্য অংশে প্রসারিত হতে পারে।

কয়েক ধরণের HPVs সার্ভিকাল ক্যান্সারের মূল কারণ। আপনি যদি ধুমপান করে থাকেন, তবে তা সার্ভিকাল ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকির সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে।

স্মিয়ার টেস্ট বলতে কি বোঝায়?

স্মিয়ার টেস্ট, একটি স্যাম্পল বা নমুনা সেল গ্রহণের মাধ্যমে আপনার সার্ভিক্সের স্বাস্থ্যগত অবস্থা পরীক্ষা করে। এই টেস্টটি অল্প সময় স্থায়ী এবং সাধারণ এবং এর মাধ্যমে ব্যথা পাওয়ার কথা নয়, কিন্তু কিছু কিছু মহিলার কাছে এটি অস্বস্তিকর বোধ হয়ে থাকে। যদি, সাধারণ নয়, এমন ধরণের সেল পাওয়া যেয়ে থাকে, তবে আপনাকে সার্ভিকাল ক্যান্সারের বিকাশ রোধ করার জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

স্মিয়ার টেস্ট কি জন্য করাবেন?

নিয়মিতভাবে স্মিয়ার টেস্ট করানোর মাধ্যমে, সার্ভিকাল ক্যান্সারের বিকাশ ৭৫% রোধ করা সম্ভব, কিন্তু অন্যান্য স্ক্রিনিং টেস্টের ন্যায়, এটি ১০০% নির্ভরযোগ্য নয়।

কিভাবে পরীক্ষাটি করা হয়?

আপনার যখন স্মিয়ার টেস্ট করানোর সময় হবে, আমরা তখন আপনাকে পরীক্ষা করাতে আসার জন্য অনুরোধ করবো। আপনার লোকাল সার্জারী বা সেক্সুয়াল হেলথ্ ক্লিনিকের একজন ডাক্তার অথবা প্র্যাকটিস নার্স এই পরীক্ষাটি করতে পারবেন। যে ব্যক্তিটি এই টেস্টটি পরিচালনা করবেন, তিনি আপনার সার্ভিক্স দেখবার জন্য আপনার ভেজিনার ভেতরে স্পেকুলাম নামের একটি যন্ত্র ঢুকিয়ে থাকবেন। তারা একটি ছোট ব্রাশ ব্যবহারের মাধ্যমে সেলের নমুনা সংগ্রহ করবেন এবং মাইক্রোস্কোপের নীচে পরীক্ষা করানোর জন্য সেটি ল্যাবরেটরিতে পাঠিয়ে দেবেন।

কার স্মিয়ার টেস্ট করানো দরকার?

- আপনার বয়স যদি ২০ থেকে ৬৪ বছরের ভেতরে হয়ে থাকে তবে প্রতি তিন বছর অন্তর আমরা আপনাকে স্মিয়ার টেস্ট করতে আসার জন্য অনুরোধ জানাবো। আপনার বয়স যদি ৬৪ বছরের বেশী হয় তবে আপনি যদি কখনো স্মিয়ার টেস্ট না করিয়ে থাকেন, তবে আমরা আপনাকে একবার স্মিয়ার টেস্ট করতে আসার জন্য অনুরোধ করবো।
- আপনি একজন ভার্জিন বা অক্ষতযোনির অধিকারী (এর অর্থ হলো আপনি কখনো কারো সাথে সেক্স বা যৌনমিলন করেন নি) কি না, অথবা আপনার বিপরীত যৌনপরিচয় অথবা একই যৌনপরিচয়ের সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্ক রয়েছে কি না, সেটা কোন ব্যাপার নয়, আমরা যদি আপনাকে স্মিয়ার টেস্ট করাতে আসার জন্য অনুরোধ করি, তবে আপনার টেস্টটি করাতে আসা উচিত।

হেইচপিভি (HPV) ভ্যাক্সিন

স্কুল ইমিউনাইজেশন প্রোগ্রামের অধীনে, ১২ থেকে ১৩ বছর বয়সী মেয়েদের জন্য হেইচপিভি ভ্যাক্সিন পাওয়া যায়। এই ভ্যাক্সিনের বিষয়ে আরো তথ্য জানতে চাইলে এনহেইচএস ইমিউনাইজেশন ইনফরমেশন ওয়েবসাইটে যান (আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য ৭-এর পাতায় দেখুন)।

আপনি যদি হেইচপিভি ভ্যাক্সিন নিয়েও থাকেন, তারপরও, আপনাকে যদি স্মিয়ার টেস্টের জন্য আসতে বলা হয়, তবে আপনার টেস্টটি করাতে আসা গুরুত্বপূর্ণ।

সার্ভিকাল ক্যান্সার সেই সব মহিলাদের বেশী দেখা যায় যারা:

- টেস্ট করতে আসতে বলা সত্ত্বেও টেস্ট করাতে আসেন না
- একাধিক যৌনসঙ্গী রয়েছে (অথবা এমন একজন যৌনসঙ্গী রয়েছে যার অন্যান্য যৌনসঙ্গী রয়েছে)
- যারা কনডম ব্যবহার করেন না, অথবা
- ধুমপান করেন।

একজন মহিলা কিভাবে নিজেকে সহায়তা করতে পারেন:

সার্ভিকাল ক্যান্সারের প্রথম সময়গুলোতে সবসময় উপসর্গগুলো দেখা যায় না, তাই নিয়মিত স্মিয়ার টেস্টে যাওয়াটি গুরুত্বপূণ। আপনার ভেতরে যদি নীচের যে কোন একটি উপসর্গ দেখা যায় তবে আপনার স্মিয়ার টেস্টের ফলাফল যদি নরমাল বা সাধারনও হয়ে থাকে, তবে একজন ডাক্তারের সাথে আপনার দেখা করাটি গুরুত্বপূর্ণ।

- অনিয়মিত স্রাব
- পিরিয়ডের মধ্যবর্তী সময়ে রক্তস্রাব
- যৌনসঙ্গম সময়ে অথবা পরে রক্ষক্ষরণ অথবা ব্যথা
- মেনোপজের পরবর্তী সময়ে রক্তস্রাব

স্মিয়ার টেস্ট – **এটি করান।**

আরো তথ্য ও পরামর্শের জন্য নীচের ওয়েবসাইটগুলোতে যান।

সার্ভিকাল স্ক্রিনিং ওয়েলস্
www.screeningservices.org/csw

এনএইচএস সার্ভিকাল স্ক্রিনিং
www.cancerscreening.nhs.uk

টেল হার
www.tellher.com

জো'স ট্রাস্ট
www.jotrust.co.uk

এনএইচএস ইমিউনাইজেশন ইনফরমেশন
www.immunisation.nhs.uk/hpv

ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে
www.cancerresearchuk.org

বিটিং সার্ভিকাল ক্যান্সার
new.wales.gov.uk/beatingcervicalcancer/home

Crystal Mark 18119 Clarity approved by Plain English Campaign