

भाग- २४

यस भागमा

क्यान्सर भनेको के हो ?	३७६
क्यान्सर हुने कारणहरू	३७६
सुरुमा पत्ता लगाई उपचार गरिए निको पार्न सकिने... ..	३७६
पाठेघरका मुखका समस्याहरू	३७७
पाठेघरका मुखमा प्रायजसो हुने समस्याहरू	३७७
पाठेघरका मुखको क्यान्सर	३७७
पाठेघरका समस्याहरू	३८०
पाठेघरमा बढ्ने मांसपिण्ड	३८०
पाठेघरको क्यान्सर	३८१
स्तनका समस्याहरू	३८२
स्तन क्यान्सर	३८२
डिम्बाशयका समस्याहरू	३८३
डिम्बाशयका तरल थैलीहरू	३८३
डिम्बाशय क्यान्सर	३८३
प्रायजसो हुनसक्ने अरूखाले क्यान्सरहरू	३८४
फोक्सोको क्यान्सर	३८४
मुख र घाँटीको क्यान्सर	३८४
कजेजोको क्यान्सर	३८४
पेटआन्द्राको क्यान्सर	३८४
क्यान्सर निको नहुने अवस्था भए के गर्ने ?	३८५
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कार्यहरू	३८५



क्यान्सर

क्यान्सर एउटा गम्भीर रोग हो। यो शरीरका विभिन्न भागहरूमा हुन सक्छ। यस रोगको सुरुवात हुँदा उपचार गर्न सके निको हुनसक्छ। जति पछि भयो उति उपचार गर्न गाह्रो हुन्छ र यसले मृत्यु गराउन सक्छ। हाम्रो देशमा कैयन ठाउँहरूमा प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाहरू पनि पुगेका छैनन्। क्यान्सर रोगको निदान र उपचार गर्न मात्र होइन, साधारण रोगको उपचार सेवा लिन समेत जनताहरूका लागि अत्यन्तै कठिन छ।

कुनै पनि महिलाहरू रोगले ग्रस्त नभएसम्म स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ जँचाउन जादैनन्। त्यस्तै क्यान्सर रोग लागेका बेला पनि त्यसै गर्छन्- त्यस बेलासम्म रोगका लक्षणहरू बढेर जचाउन जाउन्जेल उनीहरूका शरीरमा क्यान्सर धेरै फैलिसकेको हुन्छ। हामी मध्ये धेरै जसो क्यान्सर रोगबारे अनभिज्ञ नै छौं। यसका लक्षणहरू, उपचार तथा रोकथामबारे धेरै ज्ञान छैन। यसकारण महिला मात्र होइन, समुदायका अरू व्यक्तिहरू पनि क्यान्सरको पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने प्रयत्न गर्दैनन् र मृत्युको मुखमा पुग्छन्।

क्यान्सर के हो

मानव शरीर अत्यन्त साना-साना कोषहरू मिलेर बनेको हुन्छ। यी कोषहरू सूक्ष्मदर्शक यन्त्रले मात्र देख्न सकिने हुन्छन्। कहिले-कहिले यी कोषहरू असाधारण तरिकाले बढ्छन् र गिर्खा (Tumors) का रूपमा विकास हुन्छन्। कलिकेही यी ट्यूमरहरू उपचार नगरीकनै हराउँछन् तर कहिले-कहिले ट्यूमर बढ्दै जान्छन् अनि विभिन्न भागमा फैलिन्छन् र समस्या गराउँछन्। सबै ट्यूमरहरूको क्यान्सरमा विकास हुँदैन। कुनै-कुनै मात्र गिर्खाहरू क्यान्सरमा परिणत हुन्छन्।

क्यान्सर हुँदा कोषहरू अनियमित तरिकाले बढ्छन् र शरीरका विभिन्न भागमा फैलिन्छन्। यदि यस रोगलाई सुरुमै निदान गरियो भने शल्यक्रियाद्वारा निकाल्न सकिन्छ वा औषधी गरेर (केमोथेरापी) या विकिरण (रेडियोथेरापी)द्वारा ठीक पार्न सकिन्छ तर क्यान्सर शरीरका अरू भागमा फैलिएपछि निको पार्न निकै गाह्रो हुन्छ।



सूक्ष्मदर्शक यन्त्र

► 'ट्यूमर' भनेको अर्को शब्दमा गिर्खा वा सुन्निनु हो। कुनै-कुनै ट्यूमरहरू क्यान्सरमा विकसित हुन्छन्।

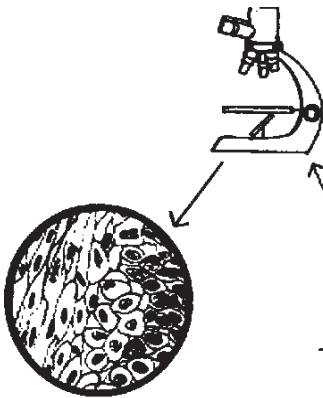
क्यान्सर

- क्यान्सर सरुवा रोग होइन । यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने र फैलने गर्दैन ।



स्वस्थ जीवन

नेपालमा क्यान्सरको उपचार गर्ने अस्पतालहरु धेरै छैनन् । यसको लागि काठमाडौंमा र चितवनमा नै आउनुपर्छ ।



क्यान्सरका कोषहरू धेरै साना हुन्छन् र यिनीहरूलाई सूक्ष्मदर्शक यन्त्रमा राखेरमात्र देख्न सकिन्छ ।

महिलालाई हुने क्यान्सरमध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर र पाठेघर क्यान्सर मुख्य छन् । महिला र पुरुष दुवैलाई हुने क्यान्सर रोगमध्ये फोक्सो, आन्द्रा, कलेजो, मुख, पेट र छायाका क्यान्सर हुन् ।

क्यान्सर हुने कारणहरू

क्यान्सर हुने प्रत्यक्ष कारणहरूबारे पत्ता पाइएको छैन तर तल लेखिएका केही कारणहरूले क्यान्सर रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

- फोक्सोको क्यान्सर लाग्ने कारण मध्ये एक धूम्रपान हो । यसको सेवनले अरुखाले क्यान्सरहरू पनि लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।
- कुनै-कुनै भाइरस संक्रमणहरू जस्तै एचआइभी, हेपाटाइटिस 'बी' वा कुनै-कुनै प्रकारका एचपिभी (ह्युमन पापिलोमा भाइरस) का संक्रमणहरू ।
- बढी चिल्लो पदार्थयुक्त र हानिकारक रासायनिक पदार्थहरूयुक्त खाना ।
- रजोनिवृत्तिपछि आफैखुसी लामो अवधिसम्म इस्ट्रोजिन नामक हर्मोन सेवन गरेमा ।
- विभिन्न किसिमका रासायनिक पदार्थको भण्डारमा र कार्यस्थलमा बस्दा, जस्तै किटनाशक रंग, पालिस र रसायन जस्तो रासायनिक मल, गन्हाउने वस्तु आदि । यदि महिलाको रगतको नाता भएकालाई छ भने क्यान्सर उब्ज्न सक्छ । यो वंशानुगत जोखिम हो ।

स्वस्थ जीवन बिताउनाले पनि धेरैखाले क्यान्सरहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छ । यसको अर्थ पोषणयुक्त खाना खानु हो र क्यान्सर हुनसक्ने क्रियाहरू नगर्नु हो । जस्तो:

- चुरोट र सुतीको सेवन नगर्ने ।
- घर र कार्यस्थलमा हानिकारक रासायनिक पदार्थहरू सञ्चय नगर्ने र यिनलाई खाद्यपदार्थ बढी उत्पादन गर्न र सुरक्षितसँग भण्डार गर्न प्रयोग नगर्ने । हानिकारक रासायनिक पदार्थहरू भएको खानेकुरा नखाने ।
- यौनरोगबाट सुरक्षित रहने ।

क्यान्सर सुरुमै पत्ता लगाउन सके र उपचार गरेमा निको पार्न सकिन्छ

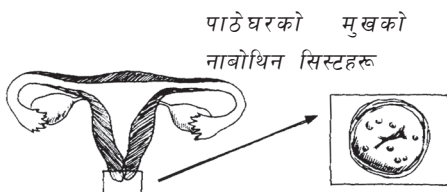
क्यान्सर रोगको निदान सुरुमा नै हुनसक्यो भने महिला बाचन सकिन्छन् किनकि यसो गर्दा उपचार सुरु भइहाल्छ, रोग फैलिन पाउदैन । कुनै-कुनै क्यान्सरमा संकेत गर्ने केही चिह्नहरू देखिन्छन् र शरीरमा केही खराबी छ भन्ने थाहा पाइन्छ ।

सुरुमा कुनै पनि चिह्नहरू नदेखिने खालका क्यान्सर पनि हुन्छन् । यसकारण शरीरमा कुनै समस्या नपरे पनि स्वास्थ्य जाँच गर्दा क्यान्सरको पनि जाँच गराउनु राम्रो हुन्छ । क्यान्सर जाच्ने विभिन्न उपायहरू छन् । शुरुका चिह्नहरू देखा नपरीकन पनि प्याप टेष्ट र हेरेर गरिने जाँच यी दुवैले पाठेघरको मुखको क्यान्सर पत्ता लाग्न सकिन्छ (पृष्ठ ३७८ हेर्नुहोस्)। यसैगरी म्यामोग्राम (एक प्रकारको एक्सरे गर्ने तरिका) ले स्तन क्यान्सरका शुरुका चिह्नहरू देखाउन सक्छ ।

यदि तपाईंलाई आफूलाई क्यान्सर भएको छ कि भन्ने शंका लाग्छ भने पर्खेर बसिरहनुभन्दा छिटो जाँच गराउनु बेस हुन्छ ।

पाठेघरका मुखका समस्याहरू : जुन क्यान्सर होइनन्

न्याबोथिन सिस्ट : यी सिस्टहरू पाठेघरको मुखमा तरल पदार्थले भरिएका पात्रा र फोकाहरू हुन् । यस्तो हुँदा कुनै पनि लक्षणहरू देखिदैनन् तर स्पेकुलम लगाएर पाठेघरको जाँच गर्दा यो देख्न सकिन्छ । यी सिस्टहरू हानिकारक हुँदैनन् र उपचार गर्नु जरुरत पर्दैन ।



पोलिप : पाठेघरको मुखमा गाढा राता रंगको मासु बढेको अवस्थालाई पोलिप भनिन्छ । यसको उपचार नगरेपनि हुन्छ । पोलिप पाठेघरभित्र पनि बढ्न सक्छ ।

पाठेघरको मुखमा भएको संक्रमण/सुजन- योनीमा हुने ट्राइकोमोनस जस्ता संक्रमण वा यौन प्रसारित संक्रमणहरूले पाठेघरको मुखमा पनि असर गर्न सक्दछ । यस्तो स्थितिमा मासु बढ्ने, घाउ हुने वा चरचयाउने, यौन सहवासपछि रक्तस्राव हुने गर्दछ । यस्ता समस्याहरू र उपचारबारे बढी जानकारीका लागि “यौन प्रसारित संक्रमणहरू तथा अरू जननेन्द्रिय संक्रमणहरू” भन्ने अध्याय हेर्नुहोस् ।

पाठेघरका मुखको क्यान्सर

संसारका धेरै ठाउँहरूमा क्यान्सरबाट मृत्यु हुने मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट मर्नेहरूको संख्या सबै भन्दा बढी छ । यो हुमन पापिलोमा भाइरस (एचपिभी) को संक्रमणका कारणबाट हुन्छ । एचपिभी पनि धेरै प्रकारका हुन्छन् र र ती मध्ये केहीले मात्र क्यान्सर गराउन सक्छन् । एचपिभीका कारणले जननेन्द्रियका मुसाहरू पलाउँछन् ।

एचपिभी संक्रमण आम संक्रमण हो, जुन धेरै व्यक्तिलाई हुने गर्दछ । कैयन पटक यसको संक्रमण उचार नगरीकन नै आफै हराउछन् । निको नभएर रहेको संक्रमणको कारणले विस्तारै क्यान्सरमा विकास हुन्छ । यो विस्तारै विकसित हुने हुनाले यसलाई शुरुमै पत्ता लगाउन सकिने र निको पार्न सकिने समय पाइन्छ । दुखको कुरा, कैयन महिलाहरू आफूलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएको पत्तै नपाई मर्ने गरेका छन् ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएनभएको जाँचपडताल परीक्षण गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त उमेर भनेको करीव ३० वर्षतिर हो । त्यसपछि यो हरेक ५ वर्षभित्र यस्तो परीक्षण गराउनुपर्छ ।

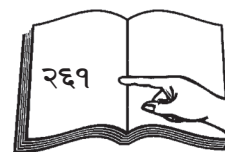
एचआइभी भएका महिलाहरूलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने बढी सम्भावना हुन्छ, किनभने उनीहरूको रोगप्रतिक्षा प्रणालीले एचपिभीसँग लड्न राम्ररी सक्दैन । त्यस्ता महिलाहरू ३० वर्ष भन्दा कम उमेरका भएपनि उनीहरूमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर भए वा नभएको जाँचपडताल परीक्षण गर्नु पर्दछ । सम्भव भएमा ६ महिना देखि १ वर्षभित्र जाँचउने गर्नुपर्दछ ।

ध्यान दिनुपर्ने चिह्नहरू :

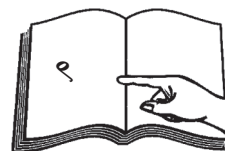
पाठेघरको मुखको क्यान्सर लाग्न सुरु गर्दा ध्यान दिनुपर्ने खालका कुनै चिह्नहरू देखिदैनन् । चिह्नहरू देखिएपछि त यो शरीरका विभिन्न भागमा फैलिएर उपचार गर्न निकै कठिन र ढिलो भइसकेको हुन्छ । सुरुका केही चिह्नहरू पाठेघरको जाँच परीक्षण गर्दा देखिन सक्छन् । यस कारणले नै गर्दा पाठेघरको नियमित परीक्षण गर्नुपर्छ भनिएको हो ।

अन्य चिह्नहरू भनेका योनीबाट असामान्य रक्तस्राव हुनु, साथै यौन सहवासपछि पनि रक्तस्राव हुनु वा असामान्य स्राव वा सेतो पानी बग्नु वा दुर्गन्ध स्राव आउनु हुन् । यदि यीमध्ये कुनै चिह्नहरू छन् भने पाठेघरको जाँच र शुरुवाती जाँचपडताल गराउनु पर्छ ।

पाठेघरका मुखका समस्याहरू



यौन प्रसारित संक्रमणहरू



मिराको कथा

महत्त्वपूर्ण कुरा: यदि असामान्य स्रावका लागि औषधि उपचार गर्दा ठीक भएन भने पाठेघरको मुखमा क्यान्सर भएको छ कि थाहा पाउन प्याप जाँच गराउनु पर्छ ।

► तपाईं स्वास्थ्य कार्यकर्ता हो भने पाठेघरका मुखको क्यान्सर पत्ता लगाउने तालिम लिनुहोस् । समुदायलाई क्यान्सरको जाँच गराउन र सस्तो प्रकारको क्यान्सर उपचार सेवा लिन प्रोत्साहन दिनुहोस् ।



नियमित प्याप जाँच गराउनाले चाडै रोग पत्ता लागी धेरै महिलाहरूको जीवन बच्न सक्छ ।

पाठेघरका मुखको क्यान्सर पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने

यो क्यान्सर सुरु भएको थाहा पाउन कुनै पनि खतराका चिह्नहरू छैनन् । यसकारण सकेसम्म नियमित पाठेघरको जाँच गराउनसके तत्काल रोग पत्ता लाग्छ र उपचार गर्न सकिन्छ । सुरुमा पत्ता लगाइएमा उपचार गर्न सकिने भएकाले सम्भव भएसम्म नियमित परीक्षण गराउनु राम्रो हुन्छ । यसको परीक्षण गर्दा कोषको बनावट जाँच गरिन्छ । यसबाट अलिअलि बढेका असामान्य कोष र क्यान्सर (अन्य अङ्गहरूमा फैलिनुअधिको क्यान्सरका कोषहरू) पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

प्याप जाँच

यसका लागि पाठेघरको जाँच गर्दा पाठेघरको मुखबाट खुर्केर केही कोषहरू लिइन्छन् । यसरी खुर्किदा दुख्छैन । यस्ता कोषहरूको जाँच प्रयोगशालामा लगेर सूक्ष्मदर्शक यन्त्रबाट गरिन्छ । यस्तो जाँच गरेको परिणाम केही हप्तापछि आउँछ ।

पाठेघरका मुखको स्थिति जाँच्ने जाँच (Visual Inspection)

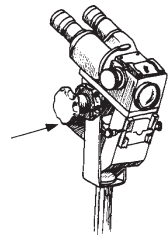
पाठेघरका मुखको क्यान्सर पत्ता लगाउनका लागि भाइनेगर (एसेटिक एसिड) पनि प्रयोग गरिन्छ । यो पाठेघरको मुखमा दल्दा असामान्य कोषहरू सेतो रंगमा बदलिन्छन् । यो परीक्षणको फाइदा के छ भने जाँच गराउने महिलाले तुरुन्तातुरुन्तै परिणाम थाहा पाउँछन् । र प्रायजसो उपचार पनि त्यसै दिनदेखि शुरु गर्न सकिन्छ ।

एचपिभि टेस्ट (HPV Test)

यो परीक्षण गर्न रुवाको सहयोगले पाठेघरको मुखबाट केही कोषहरू लिइन्छ र त्यसमा क्यान्सर गराउने खालका एचपिभि भए वा नभएको जाँचपड्ताल गरिन्छ । यस परीक्षणले तपाईंमा एचपिभि भए वा नभएको मात्र बताउँछ । यसले असामान्य खालका कोषहरू भए वा नभएको तथा उपचार चाहिने वा नचाहिने यकिन जानकारी दिन सक्दैन । एचपिभि परीक्षण सकारात्मक भएपनि पाप टेस्ट वा पाठेघरको मुखको स्थिति जाँच्ने जाँच पनि गर्नु जरुरी हुन्छ ।

अन्य जाँचहरू

- **बायोप्सी-** पाठेघरको मुखबाट सानो टुक्रा मासु लिइन्छ । प्रयोगशालामा क्यान्सर जाँचका लागि पठाइन्छ ।
- **कोलपोस्कोपी-** यसमा एउटा विशेष प्रकारको उपकरणले पाठेघरका मुखको जाँच गरिन्छ । यस उपकरणले पाठेघरको मुख र सबै कोषहरू ठूला देखिन्छन् । ती ठूला कोषहरूमा क्यान्सर छ वा छैन भनेर जाँच प्रयोगशालामा पठाइन्छ ।



महिलाले कतिपटक जाँच गराउनु पर्छ

पाठेघरका मुखको क्यान्सरलाई सुरुमा नै पत्ता लगाई सरल र सफल तरिकाले उपचार गर्न सकिन्छ । यसकारण महिलाले आफू ३० वर्ष लागेपछि प्रत्येक ५वर्षमा जाँच गराउनु पर्छ ।

यदि तल लेखिएको परिस्थिति छ भने छिटछिटो जाँच गराउनु पर्छ :

- प्याप जाँच गर्दा असामान्य कोषहरू देखापरेका छन् भने जचाउनु पर्छ । हुनत असामान्य कोषहरू तुरुन्तै क्यान्सरमा नै परिणत हुन्छन् भन्ने छैन तर कहिलेकहीं यी असामान्य कोषहरू क्यान्सरमा परिणत हुन पनि सक्छन् । त्यसैले क्यान्सरमा परिणत भएकोन भएको निश्चित गर्ने एक-दुई वर्षभित्रमा पुनः प्याप जाँच गराउनु पर्छ ।
- असामान्य कोष र क्यान्सर (अन्य अङ्गहरूमा फैलिनुअधिको क्यान्सरका कोषहरू) को उपचार गरेपछि निको भए वा भएन भनेर उपचार गरेको १ वर्षपछि ।

उपचार

यदि जाँच गर्दा असामान्य कोषहरू देखिए वा त्यसभन्दा बढी क्यान्सर नै भएको छ भने उपचार गर्नु जरुरी हुन्छ। सुरुको अवस्थाको क्यान्सरको उपचार सजिलै हुनसक्छ। यसवेला साधारणतया क्यान्सरका कोषहरूलाई काटेर हटाइन्छ वा विकीरण दिएर नाश गरिन्छ।

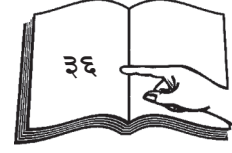
अहिले क्यान्सरका कोषहरू मार्नलाई पाठेघरको मुखलाई बरफ जत्तिकै चिसो पार्ने क्रयायोथेरापी (Cryotherapy) पनि गरिन्छ तर धेरैजसो अवस्थामा पाठेघरको मुख काटेर फ्याले कोन बायोप्सी गर्ने गरिन्छ। सम्भव भएसम्म यो कोन बायोप्सी गर्नु राम्रो हुन्छ किनकि यो विधि गर्दा पाठेघर फ्यालेन पर्दैन र पछि बच्चावच्ची पनि हुन सक्छन्। तर यस विधिले सुरुको अवस्थामा पत्ता लागेको क्यान्सरमात्र ठीक गर्दछ।

यदि क्यान्सर पत्ता लगाउन ढिलो भयो भने क्यान्सर पाठेघरको मुखबाट शरीरका अन्य भागमा फैलिएको हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा पाठेघरको मुख मात्र होइन, पूरै पाठेघर काटेर फ्यालेनु पर्ने हुन्छ। यदि पाठेघरको मुखको क्यान्सर अन्य भागहरूमा फैलेको छैन भने बेला विकीरण (Radition Therapy) ज्यादै प्रभावकारी हुन्छ।

क्यान्सरबाट हुने मृत्युबाट बच्न सकिन्छ

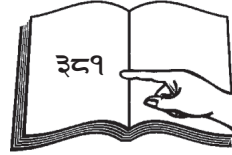
महिलाहरूले क्यान्सर रोगका खतराहरूबारे नजानेका कारण र सुरुमै यसको उपचार गरेर निको हुन्छ भन्ने थाहा नहुँदा नै धेरै महिलाहरू मर्ने गरेका छन्। यस कारण यसबाट हुने मृत्युबाट बचाउन हामीले केही कुरामा ध्यान दिनुपर्छ:

- कुन बेलामा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको खतरा बढ्न जान्छ भन्ने कुरा थाहा पाएर त्यो खतरा कम गर्न सकिन्छ। किशोरीहरूले पूर्णरूपमा युवती नहुन्जेलसम्म यौनक्रियामा संलग्न हुनुहुँदैन। साथै महिलाहरूले यौनरोग लाग्नबाट आफूलाई बचाउनु पर्छ र भइहाले पनि तुरुन्त औषधी गर्नुपर्छ।
- क्यान्सरको शंका लागेमा सुरुमै जाँच गर्न सके अकाल मृत्युबाट बचाउन सकिन्छ। नेपालका केही अस्पतालहरूमा प्याप जाँच गर्ने सुविधा छ। यसो हेर्दा महिलाहरूलाई प्याप जाँच गराउनु खर्च भए जस्तो लाग्छ तर वास्तवमा क्यान्सरको उपचार गर्नुभन्दा यो बढी सस्तो पर्छ। समय-समयमा महिलाहरूको प्याप जाँच गराउनु पर्छ। यसर्थ समुदायले क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम चलाउनका लागि पहल गर्नुपर्छ। खासगरी समुदायले क्यान्सर जाँच क्याम्प राख्दा निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ।
- जाँच गर्न बृद्ध महिलाहरूको जाँच्ने लक्ष राख्ने। हनत युवतीहरूलाई पनि क्यान्सर हुन सक्छ तर ३५ वर्ष उमेरमाथिका महिलालाई यो रोग हुने बढी सम्भावना हुन सक्छ।
- सकेसम्म बढी महिलाहरूको जाँच गर्ने। थोरै महिलालाई छिटो-छिटो जाँच गराउन सकिँदैन भने ५ देखि १० वर्षका अन्तरालमा भएपनि सके जाँच टोली लानु पर्छ। धेरै महिलाहरूलाई जाँच गर्दा बढी महिलाहरूको क्यान्सर पत्ता लाग्छ।
- स्थानीय कार्यकर्तालाई तालिम दिने। पाठेघरका मुखको स्थिति जाँच्ने जाँच गर्ने तरिका र क्रयायोथेरापी प्रयोग गर्न सक्ने प्याप जाँच कसरी गर्ने बारे तालिम दिनुपर्छ।
- एचपिभिको नया खोप दिने। पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम गर्नसक्ने खोप अचेल विकसित मुलुकहरूले पत्ता लगाएका छन्। यदि महिलाको यौनजीवन शुरु हुनु अघि यो खोप लगाए



उपचारको निर्णय गर्नेबारे

► क्यान्सरको उपचारका लागि अस्पतालमा लामो समयसम्म बस्नुपर्ने हुन्छ।



पाठेघर भिकने शल्यक्रिया

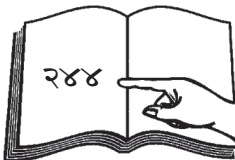
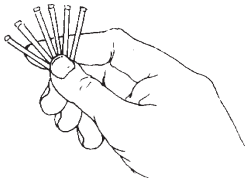
सुरुको अवस्थामा क्यान्सर रोग पत्ता लागेमा निको पार्न सकिन्छ। त्यसैले प्याप जाँच र स्तन जाँच गराउनु हो स्।



पाठेघरका समस्याहरू



रक्तअल्पता



डी एन्ड सी

पाठेघरमा प्रायः बढ्ने मांशपिण्डहरू फाइब्रोइड ट्युमर (Fibroid Tumors)

यसले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम गर्न सक्छ ।
फाइब्रोइडहरू कडा रेसाका गिर्खाहरू पाठेघरमा बढ्छन् । यसको कारणले योनीबाट अत्यधिक रक्तस्राव हुने, तल्लो पेट दुख्ने वा बारम्बार गर्भपतन हुने हुन्छ, तर यस्ता गिर्खा क्यान्सरमा परिणत हुँदैनन् ।

लक्षणहरू

- महिनावारी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव हुने वा महिनावारीका बीचबीचमा रक्तस्राव हुने ।
- तल्लो पेट दुख्ने वा गह्रौं जस्तो हुने,
- सहवास राख्दा असैत्य दुख्ने ।

फाइब्रोइडको निदान र उपचार

फाइब्रोइड प्रायः पाठेघरको जाँच गर्दा पत्ता लगाइन्छ । यस्तो बेलामा पाठेघर एकदम ठूलो वा बेग्लै आकारको लाग्छ । यस्तो बेलामा अल्ट्रासाउन्ड गरेर (भिडिओ एक्स-रे) पत्ता लगाउन सकिन्छ । या जाँचले गिर्खा कति ठूलो छ, भनेर देखाउन सक्छ ।

फाइब्रोइडले गर्दा धेरै समस्या भयो भने शल्यचिकित्सा गरेर हटाउन सकिन्छ । यस्तो बेलामा पाठेघर सम्पूर्ण रूपमा हटाउनुपर्ने हुनसक्छ, तर प्रायजसो शल्यक्रियाको जरुरत पर्दैन किनभने रजोनिवृत्ति भएपछि फाइब्रोइड विस्तारै सानो हुँदै जान्छ, र समस्या पनि विस्तारै कम हुँदै जान्छ ।

फाइब्रोइड हुँदा बढी रगत जाने भएकाले रक्तअल्पता हुन सक्छ । यसर्थ लौह तत्वयुक्त खानेकुरा बढी खानुपर्छ ।

पोलिप

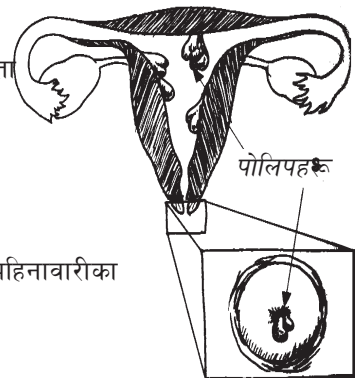
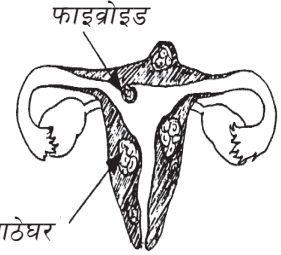
पोलिप गाढा रातो रंगको गिर्खा हो जुन पाठेघरभित्र वा पाठेघरको मुखमा हुन्छ । यस्ता गिर्खाहरू पनि एकदमै कम मात्र क्यान्सरमा परिणत हुन्छन् ।

चिह्नहरू

- यौनक्रियापछि रक्तस्राव ।
- महिनावारी हुँदा बढी रक्तस्राव हुने वा महिनावारीका बीच-बीचमा पनि रक्तस्राव हुने ।

पोलिपको निदान र उपचार

पाठेघरका मुखमा रहेको पोलिप सजिलैसँग देख्न र नदुखाई हटाउन पनि सकिन्छ । पाठेघरमा रहेका पोलिप भने खुर्केर हटाउनुपर्छ । यसरी खुर्केर हटाउने कामलाई (D and C) भनिन्छ । यसरी खुर्केर फ्यालेको पोलिपको मासुलाई क्यान्सर हो/होइन भन्ने कुरामा निदान गर्न प्रयोगशालामा जाँचका लागि पठाउनु पर्छ । एकचोटी हटाएपछि पोलिपहरू प्रायः पुनः फैलिदैनन् ।

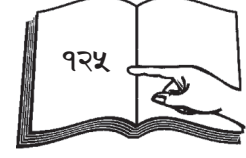
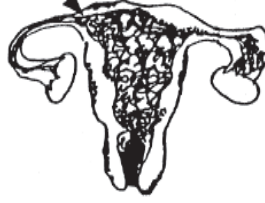


पाठेघरको क्यान्सर

पाठेघरमा क्यान्सर प्रायजसो इन्डोमेट्रियम नामक पाठेघरको भित्री पत्रमा लाग्न सुरु हुन्छ। यसको उपचार नभएमा यो पाठेघरको पूरै भागमा र शरीरका अन्य भागहरूमा फैलिन सक्छ। यो रोग यस्ता महिलाहरूमा धेरैजसो हुन्छ :

- ४० वर्षभन्दा माथिका रजोनिवृत्ति उमेर भएका।
- बढी तौल भएका।
- चिनी (मधुमेह) रोग भएका।
- लामो समयसम्म एष्ट्रोजन नामक हर्मोन (प्रोजेस्टेरोन् नभएका) चक्की खाएका।

पाठेघरमा क्यान्सर



रजोनिवृत्तिमा प्रयोग गरिने औषधीहरू

चिह्नहरू

- महिनावारी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव हुनु।
- महिनावारी अनियमित हुनु या महिनावारी नहुँदा पनि रक्तस्राव हुनु।
- रजोनिवृत्ति भएकालाई पनि रक्तस्राव हुनु।

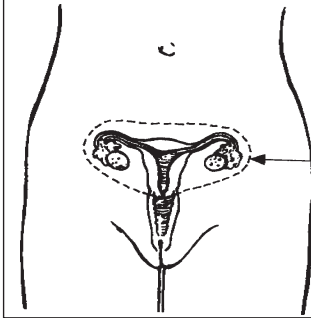
महत्त्वपूर्ण कुरा : महिनावारी चक्र रोकिएको १ वर्षपछि रक्तस्राव वा दुई चार थोपा रगत जाने गरेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग जाँच गराई क्यान्सर रोग लागेको नलागेकोबारे थाहा पाउनु पर्छ।

पाठेघर क्यान्सर कसरी पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने ?

क्यान्सर भएको छ कि छैन भनेर थाहा पाउन तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाको पाठेघरभित्र खुर्केर सानो टुक्रा मासु निकाल्नु पर्छ र बायोप्सी जाँचका निम्ति प्रयोगशालामा पठाउनु पर्छ। क्यान्सर भेटिएमा सकेसम्म चाँडै शल्यक्रिया गरेर पाठेघर भिक्नु पर्छ।



पाठेघर निकाल्ने



पाठेघर निकाल्ने (Hysterectomy) भनेको शल्यक्रिया गरेर महिलाको पाठेघर काटेर निकाल्नु हो। कहिलेकहीं पाठेघरसँगै डिम्बाशयहरू र डिम्बवाहिनी नलीहरू पनि हटाइन्छ। यसलाई सम्पूर्ण पाठेघरको निकाल्ने (Total hysterectomy) पनि भनिन्छ। डिम्बाशयले मुटुको रोग लाग्नबाट र हाडहरू कमजोर हुनबाट निकाल्ने सुरक्षित राख्न मद्दत पुऱ्याउने हर्मोनहरू बनाउँछ। यसकारण सम्भव भएसम्म डिम्बाशयहरूलाई त्यहीं छाड्नु राम्रो हुन्छ। यसबारे चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुपर्छ।

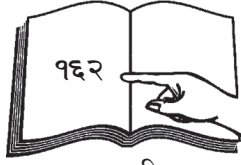
सुरुमै पाठेघर क्यान्सर पत्ता लागेमा यो निको पार्न सकिन्छ। पुरानो भएकालाई निको पार्न गाह्रो हुन्छ।

महत्त्वपूर्ण कुरा : ४० वर्ष नाघेकी र असामान्य रक्तस्राव भइरहने कुनै पनि महिलाले स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनु पर्दछ।



असामान्य रक्तस्राव, ३५९
अत्यधिक रक्तस्राव वा दिन नपुगी महिनावारी हुनु- १२९

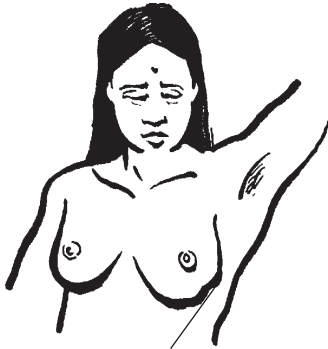
स्तनका समस्याहरू



स्तन परीक्षण



स्तन संक्रमण



स्तनको गाँठा

स्तनमा गाँठाहरू

महिलाहरूका स्तनमा गाँठाहरू (Breast lumps) आउनु साधारण कुरा हो। खासगरी नरम र तरल पदार्थले भरिएका सिष्ट (cyst) हरू त आउने, जाने गरिरहन्छन्। यी सिष्टहरू महिनावारी भएका बेला कहिलेकहीं थिचिंदा घाउ जस्तो लाग्ने वा दुख्ने गर्छन्। **यी स्तनका गाँठाहरूमध्ये कुनै-कुनै मात्रै क्यान्सर हुन्छन्।** महिलालाई स्तन क्यान्सर हुने धेरै सम्भावना हुन्छ। यसकारण महिलाले त्यस्ता गाँठाहरू पत्ता लगाउन महिनाको एकपटक आफ्ना स्तनहरू परीक्षण गर्नुपर्छ। (तलका 'ध्यान दिनुपर्ने लक्षणहरू' हेर्नुहोस्)।



स्तनस्राव

बच्चालाई स्तनपान गराउन छाडेको एक वर्षसम्म दुवै स्तनहरूबाट सामान्यतया दूधजस्तो वा सफा तरल पदार्थ निस्कनु साधारण कुरा हो तर कुनै एक मात्र स्तनको मुन्टोबाट खैरो, हरियो वा राग मिश्रित स्राव निस्कनु क्यान्सरको लक्षण हुनसक्छ। यस्तो भए तपाईंका स्तनहरूको परीक्षण तुरुन्तै स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट जाँच गराइहाल्नुोस्।

स्तन संक्रमण

स्तनपान गराइरहेकी महिलाको स्तनमा तातो, रातो र दुख्नुको कारण सम्भवतः स्तन ग्रन्थी सुन्निएर (mastitis) हो वा पिप भरिएर (abscess) हुनसक्छ। यो क्यान्सर होइन र तुरुन्तै निको हुन्छ। तर स्तनपान नगराउने महिलालाई यस्तो भएको छ भने यो क्यान्सरको लक्षण हुनसक्छ।



स्तन क्यान्सर

स्तन क्यान्सर प्रायजसो विस्तारै बढ्दछ। यो सुरुमै भेटिएमा निको पार्न सकिन्छ। कसलाई स्तनको क्यान्सर हुने हो भन्न गाह्रो छ। स्तनमा क्यान्सर भइसकेका महिलालाई अथवा पाठेघर क्यान्सर भइसकेकी महिलाको निम्ति धेरै खतरा हुन सक्छ। स्तनको क्यान्सर ५० वर्ष नाघिसकेकी महिलाहरूमा प्रायः हुने गर्दछ।

ध्यानदिनुपर्ने चिह्नहरू

- एकापट्टिको स्तनमा मात्र कडा र चोसो परेको साथै वरिपरि नसर्ने नदुख्ने गाँठो आउनु।
- स्तनमा हलुका रातो वा निको नहुने घाउ आउनु।
- स्तनको छाया भित्रतिर धसिनु वा ताछेको सुन्तला वा कागती केसा-केसा जस्तो खस्रो र गिलो देखिनु।
- स्तनको मुन्टो छायाभित्रतिर धसिनु र फरक देखिनु।
- मुन्टोबाट असामान्य स्राव निस्कनु।
- कहिलेकाहीं पाखुरामुनि दुख्ने गरी सुन्ननु।
- कहिलेकाहीं स्तन दुख्नु।

यी लक्षणहरूमध्ये एउटा-दुईटामात्र देखापरे पनि तालिमप्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट उचितनैखेर मद्दत लिनुहोस्।

स्तन क्यान्सर कसरी थाहा पाउने र उपचार गर्ने ?

नियमित रूपमा आफ्ना स्तनहरूको जाँच गरी कुनै परिवर्तन छ कि छैन वा कुनै नयाँ गाँठाको विकास भएको छ, छैन भनेर विचार गर्नुपर्छ । म्यामोग्राम (Mammogram) नामक विशेष किसिमको एक्स-रे ले स्तनको एकदम सानो र कम खतरायुक्त गाँठा थाहा पाउन सक्छ तर म्यामोग्राम एक्स-रे गर्न काठमाडौं नै आउनु पर्छ र यो धेरै खर्चिलो हुन्छ । गाँठा भेटिए पनि क्यान्सर नै हो भन्नेबारे निश्चित रूपमा यसले भन्न सक्तैन ।

स्तन क्यान्सर नै हो भन्ने कुरा निश्चित रूपमा जान्नका निम्ति एकमात्र उपाय हो- वायोप्सी जाँच । वायोप्सी जाँच भनेको शल्यचिकित्सकले सुई वा चक्कुले सम्पूर्ण गाँठा वा गाँठाको टुक्रा भिकेर प्रयोगशालामा गरिने जाँच हो ।

क्यान्सर कतिको विकसित छ र तपाईं बस्ने ठाउँमा कति उपचार सुविधा उपलब्ध हुन्छ, त्यसलाई विचार गरेर उपचार विधि छान्नु पर्छ । गाँठा सानो छ र सुरुमै थाहा पाइएमा गाँठालाई हटाइदिनु नै प्रभावकारी हुनसक्छ तर कुनै-कुनै बेलामा भने पूरै स्तन हटाउने शल्यक्रिया आवश्यक पर्न सक्छ । कहिलेकहीं चिकित्सकहरूले औषधीहरू र विकीरण उपचार (Radiation therapy) पनि प्रयोग गर्छन् ।

अहिलेसम्म कसैलाई थाहा छैन स्तन क्यान्सरको रोकथाम कसरी गर्ने तर हामी जान्दछौं कि स्तन क्यान्सर सुरुमै पत्ता लगाई उपचार गर्नाले एकदमै निको हुन्छ । केही महिलाहरूमा यो कहिल्यै दोहोरिदैन । केही महिलाहरूलाई वर्षौंपछि फेरि दोहोरिन सक्छ । यसैगरी अर्को स्तनमा आउनसक्छ वा शरीरका अरू भागमा पनि आउन सक्छ ।

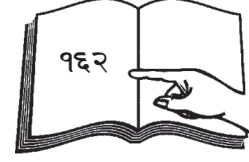
डिम्बाशयका तरल थैलीहरू

यी महिलाहरूका डिम्बाशयहरूमा पनि तरल पदार्थले भरिएका थैलाहरू (Cysts) बढ्ने गर्छन् । यस्ता थैलीहरू यौवनावस्थादेखि रजोनिवृत्तिसम्म अर्थात् सन्तानोत्पादन गर्नसक्ने उमेरमा मात्र हुने गर्छन् । यस्तो थैलीका कारण तल्लो पेटको एकापट्टि दुख्ने र अनियमित मासिक रक्तस्राव हुन सक्छ तर महिलाहरूलाई डिम्बाशयका यस्ता थैलीहरू बनेको कुरा थाहा पाउन गाह्रो नै पर्छ तर स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले महिलाहरूको तल्लो पेट छामेर जाँच गर्दा थाहा पाउन सक्छन् ।

धेरैजसो थैली केही महिनापछि आफै हराएर जान सक्छन् तर कुनै-कुनै तरल थैली बढेर धेरै ठूलो हुन्छ । यस्तो थैलीलाई शल्यक्रिया गरेर हटाउनु पर्दछ । तल्लो पेटमा असह्य पीडा भएमा उचित खेर स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनु पर्छ ।

डिम्बाशय क्यान्सर

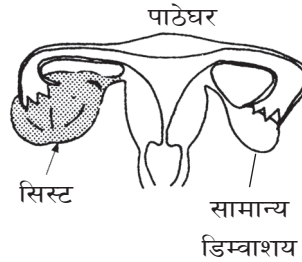
डिम्बाशयमा क्यान्सर हतपत्त हुने गर्दैन । यसैगरी यसको क्यान्सर हुँदा हामी ध्यान दिँदा चाल पाइने लक्षणहरू पनि देखापर्ने गर्दैनन् । यसको मतलब थाहा पाइने लक्षणहरू छैनन् भन्ने नै हो तर स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले तल्लो पेटको जाँच पडताल गर्दाखेरि डिम्बाशय ठूलो भएको छामेर अनुभव गर्न सक्छन् । यसको उपचार गर्न शल्यक्रिया, औषधीहरू र विकीरण उपचार सबै नै विधि प्रयोग गर्ने गरिन्छन् र निको पार्न पनि धेरै गाह्रो पर्छ ।



स्तन जाँच कसरी गर्ने

► स्तनका लक्षणहरूमध्ये एउटा- दुईटा मात्र देखापरे पनि तालिम प्राप्त कार्यकर्ताबाट तुरुन्तै सहयोग लिनुहोस् ।

डिम्बाशयका समस्याहरू



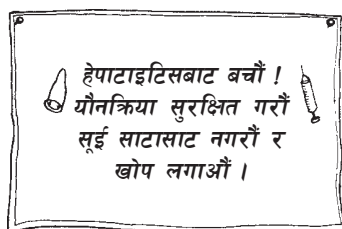
पेटमा तीव्र पीडा

शरीरको अन्य अंगमा हुनसक्ने क्यान्सरहरू

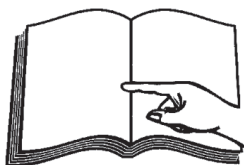
धुम्रपानले क्यान्सर
गराउँछ



- फोक्सोको क्यान्सरका लक्षणहरू टी.वी.का लक्षणहरू जस्तै हुन्छन् । त्यसैले यस्ता लक्षणहरू देखिनासाथ स्वास्थ्य उपचार सेवा लिनुहोस् ।
- हेपाटाइटिस 'बी' र 'सी' को संक्रमण भएपछि कलेजो क्यान्सर हुनसक्छ ।



- गाउँमा हेपाटाइटिस 'बी' लगाउने घुम्ती टोलीको माग गर्नुहोस् ।



यौन प्रसारित संक्रमणहरू २६१
हेपाटाइटिस 'बी' २७७

फोक्सोको क्यान्सर

क्यान्सरहरू मध्ये फोक्सोको क्यान्सर एउटा बढ्दो समस्या हो । प्रायजसो यो धुम्रपानको कारणले हुनेगर्छ । फोक्सोको क्यान्सर पुरुषलाई बढी देखिनु तिनीहरूले धेरै धुम्रपान गर्ना भएर हो । जति संख्यामा महिला धुम्रपान गर्छन् त्यति नै फोक्सोको क्यान्सर बढ्ने सम्भावना हुन्छ । हाम्रो देशमा जनसंख्याको अनुपातमा संसारका सबैभन्दा बढी संख्यामा महिला धुम्रपानीहरू छन् । यसकारण यो क्यान्सर लुकेको समस्या हुनसक्छ । कैयन् देशहरूमा अरूखाले क्यान्सरहरूले भन्दा फोक्सोको क्यान्सरले बढी संख्यामा महिलाहरूको मृत्यु हुने गरेको छ ।

फोक्सोको क्यान्सरले प्रायजसो ४० वर्ष नपुगी असर गर्दैन । धुम्रपान छाडेपछि फोक्सोको क्यान्सर लाग्ने सम्भावना कम हुँदै जान्छ । जब क्यान्सर पुरानो र निको पार्न नसकिने हुन्छ, तब यसका चिह्नहरू (जस्तै : खकारसँगै रगत जाने, तौल घट्ने, स्वाँस्वाँ बढ्ने) देखा पर्छन् । फोक्सोको क्यान्सरको उपचार गर्दा ३ वटै उपचार विधिहरू जस्तै क्यान्सर लागेको फोक्सोको भाग शल्यक्रिया गरेर निकाल्नु पर्छ, क्यान्सरका औषधीहरू प्रयोग गर्नुपर्छ र विकीरण उपचार (Radiation Therapy) गर्नुपर्छ ।

मुख र घाँटीको क्यान्सर

मुख र घाँटीको क्यान्सर पनि धुम्रपान र खैनीपान गर्दा हुने गर्दछ । धुम्रपान र खैनीपान गर्नेको मुखमा कुनै घाउ लामो समयसम्ममा निको भएन भने स्वास्थ्य सेवा लिनुहोस् ।

कलेजोको क्यान्सर

हेपाटाइटिस 'बी' वा 'सी' को संक्रमित व्यक्तिमध्ये कसैकसैलाई वर्षौंपछि कलेजोको क्यान्सर विकसित हुनेगर्छ । कलेजोको क्यान्सरका लक्षणहरू वा पेट फुल्नु र साधारण कमजोरी (नातागत) हुन् । यस्ता लक्षणहरू भएको शंका लागेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनुहोस् ।

हेपाटाइटिस 'बी' र 'सी' को संक्रमण हुन नदिन असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने गर्नु हुँदैन । हेपाटाइटिस 'बी' को भ्याक्सिन पनि पाइन्छ । यो भ्याक्सिन बच्चालाई जन्मेपछि तुरुन्तै र वयस्क र आमाले कुनै पनि समयमा लगाउनु पर्दछ । हाम्रो देशमा यो भ्याक्सिन पाइन थालेको छ । त्यसैले गाउँलेहरूको समूह बनाएर सामूहिक खोप कार्यक्रम चलाउनुहोस् ।

आन्द्राको क्यान्सर

आन्द्राको क्यान्सर ४० वर्षमाथिका व्यक्तिलाई हुनसक्छ । यो पुरानो नभई यसका चिह्नहरू देखापर्दैनन् । यसको उपचार शल्यक्रिया गर्नु, कडा औषधि दिनु र विकीरण दिनु मात्र हो । यो निको नहुन पनि सक्छ ।

यसो भएता पनि, कतिपय अवस्थामा पेटको क्यान्सर एक प्रकारको किटाणु (एच. पाइलोरी) को कारणले पनि हुनसक्छ । खास प्रकारको औषधिले यसको उपचार गर्न सकिन्छ । र यो उपचारले क्यान्सर लाग्नु अघि यसको रोकथाम गर्न सकिन्छ । यसका चिह्नहरू बारम्बार देखा पर्ने गरेका छन् भने यसको परीक्षण तथा उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग सल्लाह लिनु आवश्यक छ ।

धेरैजसो क्यान्सरको उपचार हुनसक्छ तर कुनै-कुनैको वा खासगरी क्यान्सर सुरु भएको अंगवाट शरीरका अरू भागमा फैलिइसकेको छ भने निको हुन कठिनाई पर्दछ । अझ हाम्रो देशमा क्यान्सरको निदान गर्नु र त्यसमाथि उपचार गर्नु निकै ठूलो कुरो हो— एक त यसको निदान र उपचार गर्नसक्ने अस्पतालहरू गाउँमा त के कुरा जिल्लामा समेत छैनन् । यसको निदानका लागि अंचल अस्पताल वा त्यसभन्दा ठूला अस्पताल पुग्नुपर्ने हुन्छ । अर्कोतिर उपचार ज्यादै महंगो छ ।

यही कारण क्यान्सर लागेको सुरुको अवस्थामा पत्ता लगाउन सकिदैन र अन्तिम अवस्थामा पुगेपछि निको हुँदैन । सके विरामीलाई अस्पतालमा राख्नु राम्रो हो— तर दुःखको कुरा हाम्रो देशमा धेरैले अस्पतालमा राख्न नसक्ने स्थिति छ । यसकारण यस्तो बेला विरामीलाई घरमा राखेर परिवारले राम्रो हेरविचार गर्नु पर्दछ । विरामीलाई निजले रुचि गरेअनुसार खुवाउनु पर्छ र आराम गर्न दिनुपर्छ । दुःखाइ कम गर्ने, चिन्ता हटाउने र निन्द्रा लगाउने औषधीहरूका लागि नियमित स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनुपर्छ । यस्तो बेला मृत्यु शैय्यामा छटपटाइरहेका व्यक्तिलाई सान्त्वना दिने प्रौढ छरछिमेक र नातेदारहरूको सहयोग लिनुहोस् । धार्मिक प्रवचन र वैतर्नी दान जस्ता हिन्दू चलनहरू वा आफ्नो धार्मिक आस्थाअनुसारका चलनहरू यस कार्यका लागि उपयोगी हुन सक्छन् । विरामीले परिवारलाई आफूले पूरा नगरेका योजना (घिडघिडो) र काम तथा बाँकी-बक्यौताहरूबारे जानकारी दिनुहोस् ।



विरामीको सेवा गर्ने वा मरणासन्न व्यक्तिको सेवा गर्ने व्यक्तिले अरू जानकारीका लागि १४२, १४३, ३०६, ३०८, ३०९ र ३७२ पृष्ठ हेर्नुहोस् ।

क्यान्सरबाट हुने धेरैजसो असामयिक मृत्युलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ । यो रोकथाम तब मात्र हुनसक्छ जब हामीहरू चाडै नै रोग पत्ता लगाउन र उपचार गर्न सक्छौं । यी दुईवटा काम गर्न हामीले तल उल्लिखित कामहरूका लागि पहल सुरु गर्नुपर्छ ।

- क्यान्सर जाँच गर्ने स्वास्थ्य टोलीका लागि सरकारसँग माग गर्नुहोस् वा विकासे संस्थाहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।
- पाठेघरको मुखको स्थिति जाच्ने जाँच, पाप टेष्ट र स्तन जाँच गर्ने तरिकाबारे स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तालिम दिने व्यवस्था मिलाउनु होस् ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई क्रयायोथेरापी प्रयोग गर्नसक्ने गरी तालिम दिने र उपकरण उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउनु होस् ।
- आफू बसेको समुदायमा क्यान्सर निको हुनसक्ने र क-कसलाई हुने खतरा छ, खतरनाक चिन्हहरू के हुन् भन्ने कुराबारे जानकारी गराएर क्यान्सर जाँच गर्नका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- सस्तोमा एचपिभि टेष्ट र क्यान्सर भएका महिलाहरूलाई सुलभ हेरचाह गर्नुहोस् ।

अझ महत्त्वपूर्ण कुरा के भने महिलाहरूले :

- आफैले स्तनको परीक्षण गर्न सिक्नुहोस् ।
- उनीहरूले क्यान्सर खासगरी पाठेघर, पाठेघरको मुख र स्तन क्यान्सरका लागेका लक्षणहरूबारे चाल पाउन सक्ने हुनुहोस् ।

हाम्रा गाउँघरका जनताले क्यान्सर हुनसक्ने कारणहरूबारे बुझेर ती कारणहरूबाट बचाउ गर्नका लागि प्रयत्न गर्नुपर्दछ । यसो भएमा धेरैजसो अवस्थामा क्यान्सर लाग्न पाउँदैन । धुम्रपान तथा खैनीपान निषेध गरे भने तथा महिलाले आफूलाई यौनरोग लाग्न दिएन भने क्यान्सरबाट हुनसक्ने धेरैजसो मृत्युबाट बच्न सकिन्छ ।

क्यान्सर निको नहुने अवस्था भए

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू