अध्याय २०

प्रजनन अङ्गको जाँच

महिलाको योनि र पाठेघरको जाँच कसरी गर्ने ?

प्रजनन अङ्गको जाँच गर्नु महिलाको योनि र पाठेघरभित्र के कस्तो अवस्था छ भनी थाहा पाउने तरिका हो । प्रजनन अङ्गको जाँचबाट निम्न अवस्थाहरू जान्न सकिन्छ :

- महिला गर्भवती छिन् या छैनन् ? छिन् भने कति हप्ता भयो
- पाठेघर वा योनिमा सङ्क्रमण छ कि
- पाठेघरको मुख वा पाठेघरमा क्यान्सर भएको छ कि

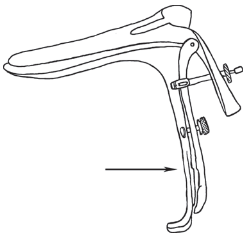
प्रजनन अङ्गको जाँच आई.यू.डी. राख्ने बेला पनि गर्नैपर्छ र म्यानुअल भ्याकुम एस्पाइरेशन गर्दा पनि अनिवार्य गरिनु पर्छ ।

यो जाँच गर्न-सक्ने सीप हासिल गर्न त्यति गाह्रो छैन-अभ्यास गर्दै जाँदा जाँच गर्न सकिन्छ ।

यस्तै यस्तै खालको जाँच प्रशवबेथा लागेका महिलाको पाठेघरको मुख जाँच्नेबेला पनि गरिन्छ ।

टिप्पणी : कतिपयको यो जाँच डाक्टरले मात्र गर्ने हो भन्ने सोचाइ छ-तर यो जाँच मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले पनि गर्न सकिने हुन्छ । तालिम र अभ्यासले गऱ्यो भने मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले यो जाँचका साथै अन्य नयाँ सीपसमेत सिक्न सक्छन् । प्रजनन अङ्ग जाँच गर्ने तरिका मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले सिकिन् भने, महिला गर्भवती हुँदा वा सुत्केरी हुँदाका बखतमा मात्र होइन, खाँचो परेका महिलालाई अरूबेला समेत उनले सहयोग गर्न सक्छिन् ।

प्रजनन अङ्गको जाँचका तीन चरण :



१. **हेरेर गरिने जाँच (visual Exam)** : महिलाको बाहिरी जननेन्द्रिय सङ्क्रमणका कुनै चिह्नहरू छन् कि भनेर हेर्ने तरिका हो ।
२. **स्पेकुलम प्रयोग गरी गरिने जाँच (Speculum Exam)** : यो जाँच महिलाको योनिभित्र हेर्ने र उनको पाठेघरको मुखको अवस्था जाँच्ने तरिका हो । यो स्पेकुलम जाँच गर्नका लागि स्पेकुलम नामक एक प्रकारको औजारको प्रयोग गरिन्छ ।
३. **दुई हात प्रयोग गरी गरिने जाँच (Bimannual Exam)** : यो जाँच महिलाको पाठेघर र डिम्बाशयहरूको स्वास्थ्य जाँच गर्ने वा पाठेघरभित्रको गर्भको आकार जाँच्ने तरिका हो । यो जाँच गर्न, एकै पटक एक हातका औंलाहरूले महिलाको योनिभित्रको पाठेघरको अवस्था र अर्को हातले उनको तल्लो पेट (भुँडी) को अवस्था महसुस गर्नु पर्दछ ।

प्रजनन अङ्गको जाँच कुन बेलामा गर्ने ?

सुरक्षित र उपयोगी हुने निश्चित भएका बेलामा मात्र प्रजननको जाँच निम्न कुराहरूका लागि गर्नुपर्छ :

- महिलाले आफ्नो पाठेघर, पाठेघरको मुख र डिम्बाशयहरूको अवस्थाबारे जान्न चाहेको बेला । यदि महिलासँग यस अङ्गमा सङ्क्रमणहरू वा क्यान्सरका चिह्नहरू भएको शङ्का लागेमा निश्चित हुन यो जाँच गर्नै पर्दछ, तर महिलामा पाठेघर तथा पाठेघरको मुखमा सङ्क्रमणहरू वा क्यान्सरको चिह्नहरू नदेखिए पनि यस्ता समस्याहरू भइरहेका हुन्छन् ।
- महिला गर्भवती भएको कति हप्ता भयो भन्ने थाहा पाउन
- आई.यु.डी. लगाउन बखतमा
- गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतनपछिका समस्याहरू भएका बेला

सावधान : प्रजनन अङ्गको जाँच यस्तो अवस्थामा गर्नु हुँदैन ।

- पानी थैलो फुटिसकेको बेलामा पानी थैलो फुटेका गर्भवती महिलाको यो जाँच गरियो भने यसले उनको पाठेघरभित्र सङ्क्रमण फैलाउन सक्छ ।
- गर्भवतीको अन्तिम अवधिमा छिन् र त्यसबेला योनिबाट रक्तस्राव भइरहेको छ भने । यदि गर्भको अन्तिम अवधिमा महिलाको योनिबाट रक्तस्राव भइरहेको छ- सालनाल, फुटेको (Placenta previa) हुनसक्छ । प्रजनन अङ्गको जाँच वा अरू रक्तस्राव गराउने कुनै कार्य नगर्नुहोस् ।
- सुत्केरी भएको केही हप्ता भित्र ।

सुरक्षित हुने गरी प्रजनन अङ्गको जाँच गर्ने तरिका

प्रजनन अङ्गको जाँच प्रायजसो सुरक्षित हुन्छ । प्रजनन अङ्गको जाँच गर्ने बेलामा, महिलाको योनिभित्र सूक्ष्मजीवहरू प्रवेश नहुन् भनेर निश्चित हुनुपर्छ । यसकारण प्रजनन अङ्गको जाँच गर्ने बेलामा निम्न कुराहरू गर्नुहोस् :

- यो जाँच गर्नुअघि र गरिसकेपछि, सधैं हातहरू धुनुहोस् ।
- धेरै सफा वा निर्मलीकृत प्लास्टिक वा पन्जाहरू लगाउनुहोस् ।
- सफा र निर्मलीकृत औजारहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

हातहरू राम्ररी धुन सकिने अवस्था छैन वा पन्जाहरू छैनन् भने यो जाँच गर्नु सुरक्षित हुदैन ।

यदि प्रजनन अङ्गको जाँच गर्नु सुरक्षित हुदैन वा जाँच गर्न जानिदैन वा महिला नै यो जाँच गर्न चाहन्नन् भने महिलाको स्वास्थ्यबारे जानकारी पाउन सकिने अरू उपायहरू हुन सक्छन् ।

उदाहरणका लागि महिलाको पाठेघरमा सङ्क्रमण छ कि भनी थाहा पाउन त्यसका लक्षण सोध्दै उनको शरीरको तापक्रम नाप्नु पर्छ । यसै गरी उनको तल्लो पेटमा ठ्याक्कै प्रजनन अङ्गको हाड (pubic bone) माथि थिच्नुहोस् । यसो गर्दा सङ्क्रमण छ भने पाठेघरभित्र असाध्यै दुख्छ । यस्ता तरिकाहरू सङ्क्रमणहरू पत्ता लगाउने सुरक्षित उपायहरू हुन् किनकि यी उपायहरू गर्दा महिलाको योनिभित्र औंलाहरू छिराइराख्नु पर्दैन ।

जाँच गर्नुभन्दा अघि गर्नुपर्ने कुराहरू

महिलालाई नडराउन कुराकानी गर्नुस्

यदि महिला डराइनन् भने प्रजनन अङ्गको जाँच गर्नु अलिक सजिलो हुन्छ ।

स्वास्थ्यकर्मीले आफूले के गर्न लागेको हो र किन गर्न लागेको हो भन्नेबारे व्याख्या गर्नुहोस् । महिलालाई लामो सास फेर्न र उनको शरीरलाई अररो नपारी हलुका राख्न कुरा सम्झाउनुहोस् । बिस्तारै जाँच गर्नुहोस् र महिलालाई दुखेमा जाँच रोक्नुहोस् । पीडा हुनु सङ्क्रमण भएको एक चिह्न हो र जाँच प्रक्रिया हलुकासँग गर्नु पर्छ भन्ने सङ्केत हो ।

डर

कोही कोही महिला प्रजनन अङ्ग जाँच्ने बेला डराउँछन् । खासगरी यस भन्दा अघि प्रजनन अङ्गको जाँच नगरेका वा अघिल्लो पटक जाँच गर्दा धेरै पीडा भएका महिलाहरू डराउने गर्छन् ।

यौन वा शारीरिक दुर्व्यवहारको शिकार भएका महिलालाई प्रजनन अङ्ग जाँचमा कठिनाइ हुन्छ । उनीहरूले आफ्नो शरीर अरूबाट नछोइयोस् भन्ने चाहेका बेलामा नै अरूले छुनुपर्ने हुन्छ । सबै महिला र खासगरी शारीरिक दुर्व्यवहारमा परेकी महिलालाई छुनुभन्दा अघि सोधेर उनको सहमति लिनुपर्छ ।

लाज

प्रजनन अङ्ग जाँच भनेको महिलाको जनेन्द्रिय र योनिको जाँच गर्नु हो । प्रायः महिलाहरू शरीरका यी अङ्गबारे कुरा गर्न, हेर्न वा अर्को व्यक्तिलाई देखाउन चाहदैनन् वा कुराहरू गर्न समेत लजाउछन् ।

शरीरका यी अङ्गहरू महिलाका लागि महत्वपूर्ण छन् । यसकारण प्रजनन अङ्ग जाँच गरिरहेको समय महिलाहरूलाई प्रश्न सोध्न उत्साहित गर्नुपर्छ र शरीरको यी अङ्गहरू स्वस्थ र सामान्य छन् भन्ने बारेमा व्याख्या गर्नु पर्छ । महिलाको लाजलाई निमिट्यान्न पार्न त सकिदैन तर कुरा गर्ने त्यसलाई केही घटाउन भने सकिन्छ ।

उनको स्वास्थ्यको पूर्व इतिहास/अवस्था सोध्नुहोस् ।

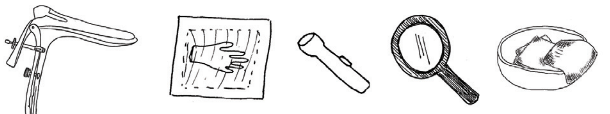
प्रजनन अङ्ग जाँच गर्नुअघि महिलालाई उनको पछिल्लो पटकको महिनावारी समय, गर्भवती छिन् कि र योनि वा पाठेघरका सङ्क्रमणका चिह्नहरू छन् कि सोध्नुहोस् । अध्याय ७ मा महिलाको स्वास्थ्यको पूर्व अवस्थाबारे सोध्नुपर्ने अन्य प्रश्नहरूको नमुना दिइएको छ ।

साथै महिलालाई प्रजनन अङ्ग जाँच गर्दै हुँदैछ भनेर उनले कुनै प्रश्न सोधिन् भने सही उत्तर दिदै जाँचलाई अघि बढाउनुहोस् ।

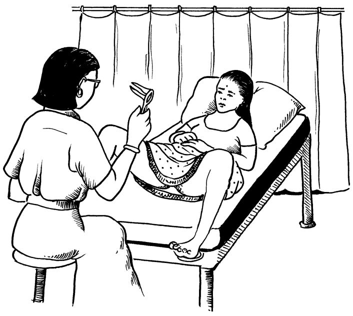
प्रजनन अङ्ग जाँच

जाँच गर्नुअघि निम्न प्रबन्ध अवश्य गर्नुहोस् :

- गोप्य कोठाको प्रबन्ध
- जाँचका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण औजारहरूको तयारी ।

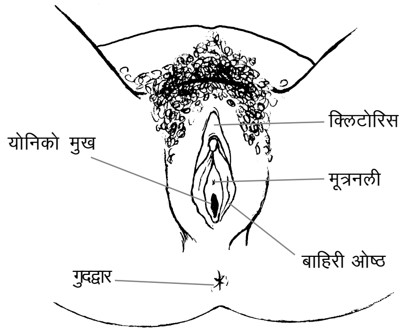


सफा वा निर्मलीकृत स्पेकुलम सफा वा निर्मलीकृत पन्जाहरू, टर्च लाइट, जाँच गरेपछि पुछ्नका लागि सफा कपडाका टुक्राहरू ।



यदि आई.यू.डी. राख्न वा म्यानुअल भ्याकुम एस्पाइरेशन गर्नका लागि प्रजनन अङ्ग जाँच गर्न लागेको हो भने स्पेकुलम र पन्जाहरू निर्मलीकृत हुनैपर्छ र स्पेकुलम धेरै सफा हुनु आवश्यक छ ।

- जाँच गर्नु अघि महिलालाई पिसाब गर्न भन्नुहोस् । यसो गरे जाँच प्रक्रिया उनका लागि धेरै सजिलो हुन्छ ।
- प्यान्ट वा सुरुवाल भए फुकाल्न तथा सारी वा कमिज चोलो मास्तिर लान भन्नुहोस् । यदि उनले गोडाहरू ढाक्न मन गरेमा कुनै खास्टो वा कपडा प्रवन्ध गरिदिनुहोस् ।
- महिलालाई उत्तानो परेर पल्टन लगाउनुहोस् -यसो गर्दा उनको चाकलाई जाँच गर्ने खाटको अन्तिम भागमा पर्ने गरी राख्न लगाई घुँडा खुम्च्याउन भन्नुहोस् ।
- हातहरू सफा पानी र साबुनले धुनुहोस् । जाँच्ने व्यक्तिको नङ काटेको र नङको काप समेत सफा हुनुपर्छ ।
- हातहरूमा प्लास्टिकका सफा पन्जाहरू लगाउनुहोस् ।

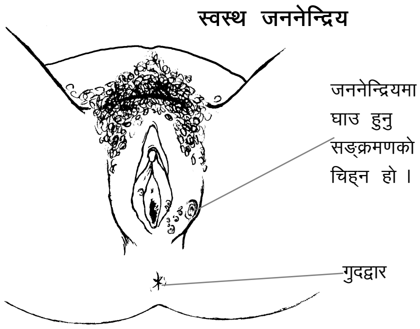


स्वस्थ जननेन्द्रिय

हेरेर गरिने जाँच :

जननेन्द्रियका छालाहरू नरम र स्वस्थ हुनुपर्छ । जननेन्द्रिय सफा हुनुपर्छ तर योनिको मुखबाट सफा वा सेतो केही स्राव आएको छ भने पनि त्यो अवस्था सामान्य हो ।

जननेन्द्रियमा गाँठागुठीहरू सुन्निएको, असामान्य स्राव, घाउ वा खतहरू छन् कि हेर्नुहोस् । कुनैकुनै बेला गाँठागुँठीहरू आँखाले देख्न नसकिए पनि औंलाले छामेर थाहा पाउन सकिन्छ । गाँठागुँठी वा घाउहरू सङ्क्रमण वा चोटपटक चिह्नहरू हुन सक्छन् ।



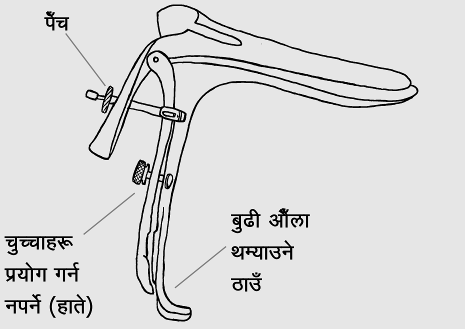
स्पेकुलम प्रयोग गरी गरिने जाँच

स्पेकुलम महिलाको योनि भित्र हेर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिने औजार हो । स्पेकुलमले योनिको मुखलाई फट्याएर राख्न सक्छ । यसलाई ठीक ठाउँमा राखेपछि पाठेघरको मुख राम्ररी देख्न सकिन्छ । स्पेकुलमको प्रयोग मुख्यतया पाठेघरको मुखको क्यान्सर वा सङ्क्रमण छ छैन थाहा पाउन, आई.यू.डी.राख्न वा पाठेघर सफा गर्नका लागि गरिन्छ ।

यो जाँच गर्नु अघि स्पेकुलम खोल्न र बन्द गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । यसो गर्दा स्पेकुलमले कस्तो काम गर्न सक्छ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।

कुनै कुनै मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले जाँच गर्नुअघि महिलालाई स्पेकुलम देखाउने गर्छन् । यस्तो गर्दा महिलालाई जाँचबारे बुझ्न सहयोग नै पुग्छ ।

स्पेकुलम



मझौला आकारको स्पेकुलम बहुसङ्ख्यक महिलाका लागि काम लाग्ने हुन्छ ।

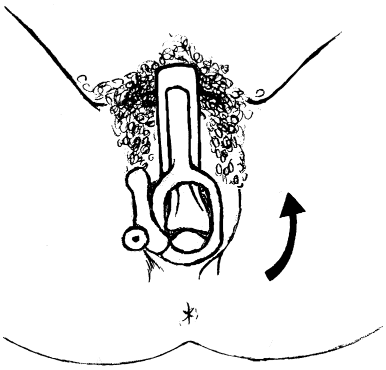
सानो आकारको स्पेकुलम कलिला युवति यौन सम्पर्क राख्दै नराखेका महिला, रजनोवृत्ति भएका महिला, नियमित यौन सम्पर्क राख्ने नगरेका महिला वा योनिच्छेदन गरेका महिलाका लागि काम लाग्ने हुन्छ । (पृष्ठ ३६७ हुर्नुहोस्) ठूला आकारको स्पेकुलम धेरै सन्तान जन्माएका महिलाका लागि काम लाग्ने हुन्छ ।

१. महिलाको गोडामा स्पर्श गर्दै, सास फेर्न लगाउँदै र हलुका तथा बिस्तारै उनको जाँच गर्ने प्रक्रिया थाल्दै उनलाई निर्धक्क हुन सहयोग गर्नुहोस् । यदि केही गरी स्पेकुलमले उनलाई दुखायो भने 'दुख्यो' भन्नुस् है भनी सिकाउनु पर्छ । 'दुख्यो' भनेमा जाँच रोक्नुपर्छ ।
२. स्पेकुलमलाई सफा मनतातो पानीले वा पञ्जा लगाएको हातहरूले च्याप्दै तताउनुहोस् ।

३. महिला तयारी भइन् कि सोध्नुहोस् । यदि तयारी छिन् भने महिलाको जननेन्द्रीयको मुख एक हातले फट्याउनुहोस् । यसो गर्दा उनको योनिको मुख देख्न सकिन्छ । आफूले के गरिरहेको छु सो बारेमा बताई उनलाई बुझाउनुहोस् ।
४. अर्को हातले स्पेकुलम समात्नुहोस् । त्यसको हातो (ह्यान्डल) लाई एकातर्फ ढल्काई त्यसको बुच्चा-चुच्चाहरूलाई योनिभित्र बिस्तारै बिस्तारै घुसार्नु होस् । हलुकासँग घुसार्नु भएको छ पनि बुच्चा-चुच्चाहरू योनिभित्र छिर्ने छन् र तिनीहरूले महिलालाई चोट पनि पार्दैनन् ।

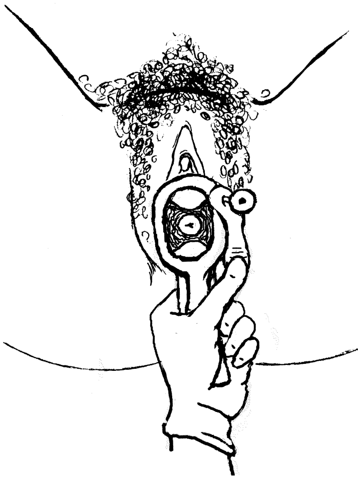
स्पेकुलम भित्र राखेकैबेला, यसलाई घुमाउनुहोस्-ता कि ह्यान्डल तल परोस् । उनको छाला र रौँहरू नतानिउन् भनी सावधानी लिनुहोस् । स्पेकुलमलाई भित्रै पुग्ने गरी हलुकासँग धकेल्नुहोस् । यसको ह्यान्डल योनि र गुदद्वारको छालामा आड लाएर राख्नुहोस् ।

> **टिप्पणीः** महिला खाट वा समतल टेबलमा छिन् भने स्पेकुलमको ह्यान्डल तल पार्दा उपयुक्त नहुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा ह्यान्डललाई मास्तिर ठाडो पारेर स्पेकुलमको बुच्चो-चुच्चो घुसाउनु पर्ने हुन्छ ।



५. बुढी औँला थाम्ने ठाउँमा थिचेर स्पेकुलमका बुच्चा-चुच्चाहरूलाई फट्याउनुहोस् । यदि बुच्चा-चुच्चाहरू बीचबाट पाठेघरको मुख देखियो भने बुढी औँला थम्याउने ठाउँको पेँच कस्नुहोस् । यस्तो गर्दा स्पेकुलम खुली रहन्छ वा फट्टिरहन्छ ।

स्पेकुलम फट्याउनु भएको छ तर पाठेघरको मुख देखिएन भने स्पेकुलम बन्द गर्नुहोस् र केही भाग बाहिर निकाल्नुहोस् ।



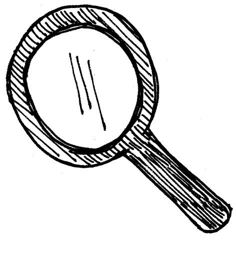
प्रायजसो पाठेघरको मुख एकातर्फ केही बन्द भएको अवस्थामा हुन्छ । यो सामान्य हो । कुनै कुनै बेला पाठेघरको मुख छर्लङ्ग देखिन्छ जस्तै खोकेको बेला वा दिसा गर्न कने जसो गरेको बेला, स्पेकुलम योनिभित्र खुला भएको अवस्थामा ।

६. पाठेघरको मुखमा हेर्नुहोस्–यो नरम वा गुलाफी हुनुपर्छ वा महिला गर्भवती छिन् भने यो अलिअलि निलो हुनुपर्छ ।

पाठेघरको मुखमा सानो, नरम उठेको भाग छ भने यो प्रायजसो सामान्य नै भनिन्छ तर घाउहरू वा मुसाहरू छन् भने ती सङ्क्रमणका चिह्नहरू हुन् ।

पाठेघरको मुखभित्रबाट स्राव वा रगत आइरहेको छ कि ध्यान दिनुहोस् । पातलो, सेतो वा सफा स्राव बहेको छ भने त्यो अवस्था सामान्य वा स्वस्थ हो । हरियो, पहेँलो, खैरो वा लसाइलो वा दुर्गन्धयुक्त स्राव बहेको छ भने त्यो सङ्क्रमण भएको चिह्न हो ।

केही गाँठागुठी वा घाउहरू छामेर थाहा पाउन सकिन्छ । ती सङ्क्रमण वा चोटपटकका चिह्नहरू हुनसक्छ ।



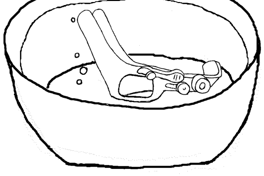
७. यदि महिलाले आफ्नो पाठेघरको मुख हेर्न चाहिन् भने ऐनाबाट देखाउनुहोस् - लाइट बालेर योनि भित्र उज्यालो पारिदिनु भयो भने उनले राम्ररी देख्न सक्छिन् । यसो गरेमा महिलालाई आफ्नो शरीरबारे जान्ने मौका मिल्छ ।

८. पाठेघरको मुखका क्यान्सरको चिह्नको परीक्षण गर्ने जाँच नमूना निकाल्नुहोस् - यो परीक्षण भिनेगर वा प्याप टेस्ट गरेर गरिन्छ ।

९. अब स्पेकुलम निकाल्नु भए हुन्छ। यसो गर्न बुढी औंला अड्याउने ठाउँको पेच खुकुलो पार्नुहोस्। सबैभन्दा पहिला स्पेकुलमलाई पाठेघरको मुखबाट बिस्तारै बिस्तारै आफूतिर तान्नुहोस्। र स्पेकुलमलाई बाहिर तान्ने बेला बुच्चा-चुच्चाहरूलाई बन्दै राख्नुहोस् र स्पेकुलमलाई योनिबाट बाहिर निकाल्नुहोस्।

१०. महिलाको जननेन्द्रियमा कुनै प्रकारको स्राव लागेको छ भने पुछ्नका लागि सफा कपडा वा टिस्यु पेपर दिनुहोस्।

११. स्पेकुलम प्रयोग गरेपछि राम्ररी सफा गरेर मात्र राख्न नबिर्सिनुहोस्।



क्यान्सर तथा सङ्क्रमणहरूको परीक्षण

स्पेकुलम जाँच गर्नुको एउटा मुख्य कारण भनेको पाठेघरको मुखको स्वास्थ्य अवस्था जाँच गर्नु हो। पाठेघर मुखको जाँच खासगरी त्यसको क्यान्सर वा सङ्क्रमण थाहा पाउन गरिन्छ। क्लामइडिया, गोनोरिया वा अन्य यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू परीक्षण गर्ने सुविधा सबैजसो स्वास्थ्य केन्द्रमा उपलब्ध हुन सक्छ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर परीक्षण गर्ने दुई प्रकारका परीक्षण तरिका छन्। यीमध्ये कुनै एक गरे हुन्छ। जुन तरिका आफ्नो स्वास्थ्य केन्द्रमा गर्न सकिन्छ, त्यही गर्नुपर्छ।

भिनेगर परीक्षण : यो परीक्षण सजिलो तरिका हो र यो खर्चालु पनि छैन। परीक्षण गर्नका लागि प्रयोगशाला पनि आवश्यक पर्दैन। यस परीक्षणबाट महिलालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएको छ भने पत्ता लाग्ने धेरै सम्भावना हुन्छ तर यस परीक्षणले क्यान्सर कुन अवस्थाको हो भन्ने पत्ता लगाउन सकिँदैन र कुनै बेला क्यान्सर नभएकै अवस्थामा पनि समस्या देखिन सक्छ।

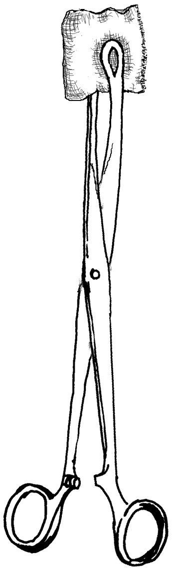
प्याप टेस्ट : यो परीक्षणले भिनेगर परीक्षणले भन्दा बढी जानकारी दिन सक्छ। यसले पाठेघरको मुखमा सङ्क्रमण मात्र भएको छ कि या क्यान्सर भएको छ सो कुरा बताउन सक्छ। यसले कुन प्रकारको सङ्क्रमण भएको छ वा कुन अवस्थाको क्यान्सर छ भन्ने बताउन सक्छ।

तर यो प्याप टेस्ट महङ्गो छ र यस्तो जाँच प्रयोगशालामा मात्र गर्न सकिन्छ।

जुनसुकै परीक्षणले गरेको भए पनि पोजिटिभ नतिजा देखियो भने ती महिलाले सम्भव भएसम्म चाँडो अस्पतालमा जँचाउनु पर्छ।

यी दुवै खाले परीक्षणहरू गर्भवती भएको अवस्थामा पनि गर्न सकिन्छ।

एच्.पि.भी.जाँच गर्नका लागि भिनेगर टेस्ट



धेरै व्यक्तिहरूमा ह्युमन पापिलोमा भाइरस (एच्.पि.भी.) नामक भाइरसबाट हुने यौन प्रसारित सङ्क्रमण भएको हुनसक्छ । यो सङ्क्रमण महिलालाई यसबाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राखेको कारणले सर्छ । एच्.पि.भी. नामक भाइरस त्यो हो, जसको कारण जननेन्द्रियमा मुसाहरू पलाउँछ तर पनि एच्.पि.भी. सङ्क्रमण भएका व्यक्तिलाई मुसा नपलाएको वा भाइरसका अन्य प्रकारका चिह्नहरू देखा नपरेका पनि हुन सक्छन् ।

कुनै महिलालाई लामो समयदेखि एच्.पि.भी. सङ्क्रमण छ र त्यसको उपचार गरेको छैन भने, त्यसको परिणाम ज्यान लिन सक्ने सम्मको पाठेघरको मुखको क्यान्सर पनि हुन सक्छ । क्यान्सर हुनु अघि नै एच्.पि.भी.को जाँच र यसको भाइरसको उपचार गराउन सके महिलाको ज्यान बचाउन सकिन्छ । भिनेगर टेस्ट गर्न सजिलो छ । यस जाँचले यदि महिलामा एच्.पि.भी. छ भने पाठेघरको मुखमा सामान्यतया देख्न नसकिने खालका घाउहरू छन् भने पनि देख्न सकिन्छ । त्यस्ता घाउहरू एच्.पि.भी., क्यान्सर वा अन्य प्रकारका यौन प्रसारित सङ्क्रमणका कारणले भएका हुन सक्छन् ।

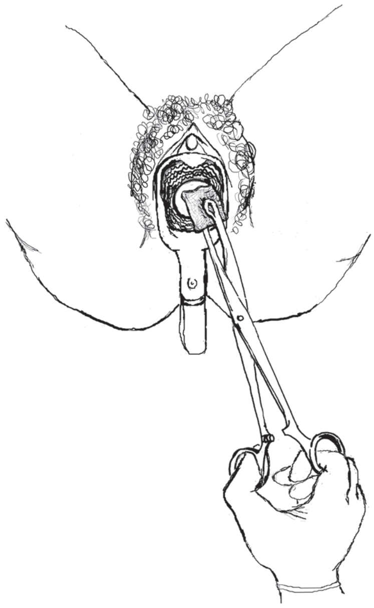
भिनेगर टेस्टको नमुना निकाल्ने तरिका

१. स्पेकुलम घुसाई पाठेघरभित्र हेर्नुहोस् ।

२. एउटा निर्मलीकृत गज वा कपडाको टुक्रालाई निर्मलीकृत फरसेपले वा लामो टिजर (सनासो) ले च्यापेर राख्नुहोस् । यदि छ भने लामो स्वाब (कपास बेरेर राखिएको सिन्को) पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

३. माथि भनिएको गज, कपडा वा स्वावलाई सङ्लो सेतो भिनेगर (यो ४०% देखि ५० % एसिटिक एसिड भएको हुनुपर्छ) मा डुबाउनु होस् । त्यो डुबाएको गजले पाठेघरको मुखमा दल्नुहोस् । यो भिनेगर पाठेघरको मुखलाई घाउ पार्ने खालको हुनुहुँदैन तर अलिअलि पोल्नेसम्म हुन सक्छ ।

४. एक मिनटसम्म पर्खनुहोस् । यदि महिलालाई एच्.पि.भी. सङ्क्रमण भएको छ भने पाठेघरको मुखमा सेता धब्बाहरू देखा पर्छन् ।

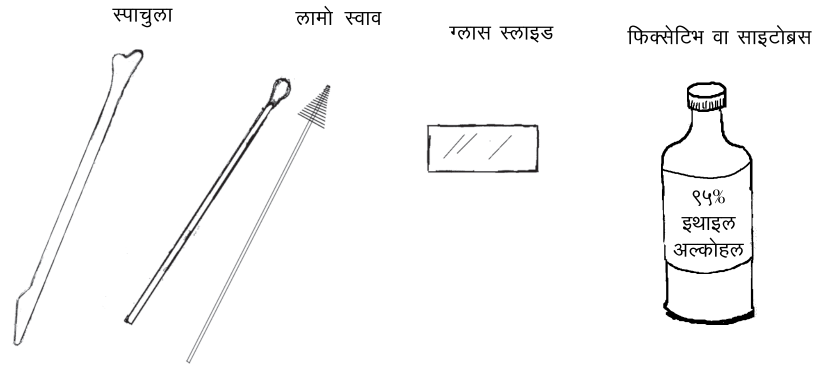


यदि महिलामा यस्ता सेता धब्बाहरू देखिए भने तुरुन्तै अस्पतालमा सेवा लिने प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ । उनको थप परीक्षण गरिनुपर्छ ।

सङ्क्रमण तथा क्यान्सर पत्ता लाउन गरिने प्याप टेस्ट

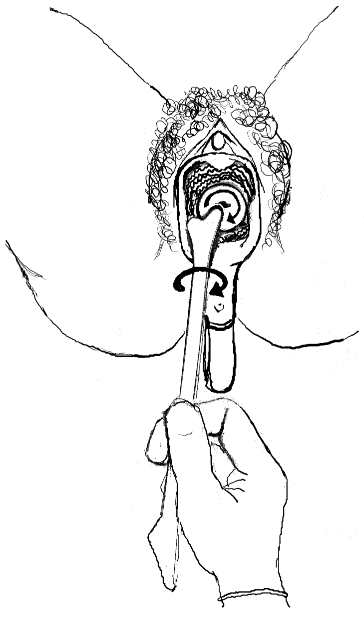
प्याप टेस्टका लागि पाठेघरको मुख वा योनिको तन्तुको सानो टुक्रा निकाल्नुपर्छ। त्यसपछि सो टुक्रालाई सिसाको एउटा टुक्रा (जसलाई स्लाइड भनिन्छ) मा राख्नुहोस्। प्याप टेस्ट प्रयोगशालामा मात्र गरिन्छ। प्रयोगशालामा सो तन्तु राखिएको स्लाइडहरूलाई सूक्ष्मदर्शक यन्त्रमा राखेर तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले सो तन्तु स्वस्थ छ छैन हेर्छन्।

प्याप स्मियर निकाल्नुअघि निम्न सामानहरू प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ :



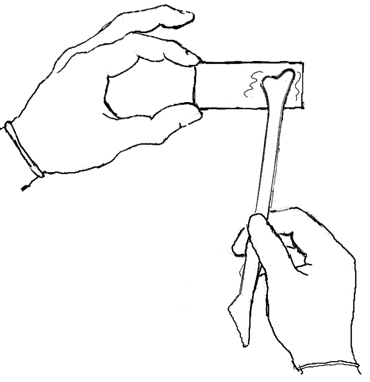
१. योनिभित्र स्पेकुलम पसाउनुहोस्।

२. स्पाचुलाको दुई मुखे भागको छेउको भागलाई पाठेघरको मुखको भित्र नै पुऱ्याउनु होस् र त्यसपछि बुढी औँला र चोरी औँलाको बीचमा एक फन्को स्पाचुलालाई घुमाउनुहोस्।

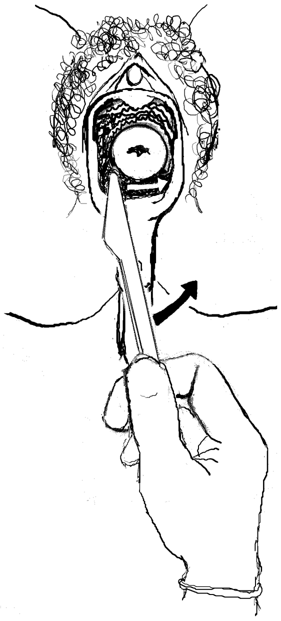


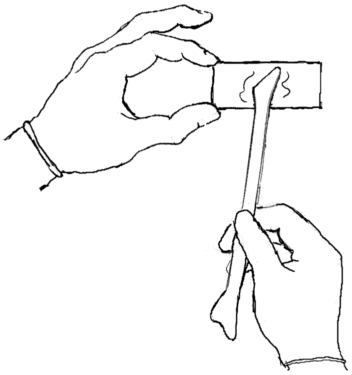
यसरी स्पाचुला घुमाइरहँदा पाठेघरको मुखमा धेरै पातलो तन्तुको पत्रलाई हलुकासँग खुर्कनुहोस्। यसो गर्दा महिलालाई दुख्नु हुँदैन तर कुनै बेला उनलाई असुविधाजनक हुन सक्छ। यस्तो बेला पाठेघरको मुखबाट थोरै रगत निस्कन सक्छ -यो सामान्य नै हो।

३. स्पाचुलामा आएको तन्तुको पत्रलाई स्लाइडको एकातिर दल्नुहोस्

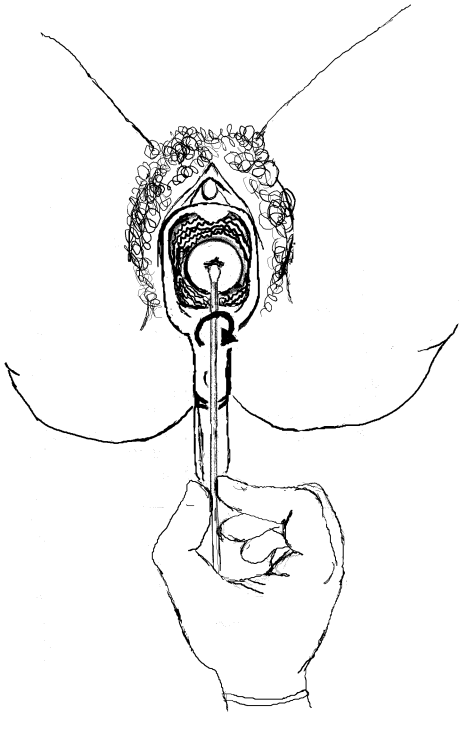


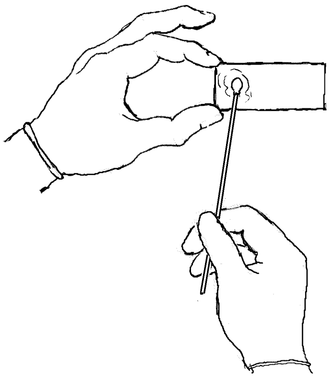
४. स्पाचुलाको अर्को भागको छेउलाई योनि र पाठेघरको मुख जोडिने भागमा राख्नुहोस् । त्यसले बिस्तारै एकातिरबाट त्यहाँको तन्तुलाई खोस्रेर निकाल्नुहोस् ।
५. यसरी स्पाचुला निकालेर अघिको नमुना दलेको स्लाइडको मध्यभागमा दल्नुहोस् ।





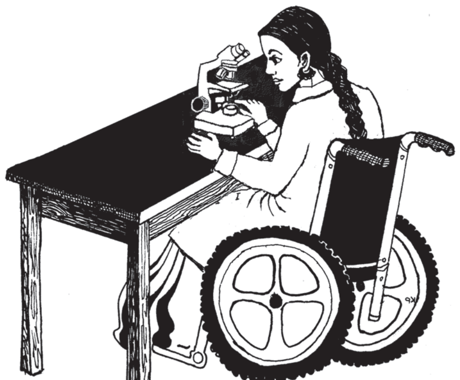
६. करिब एक से.मी.को ब्रसको टुप्पोलाई पाठेघरको मुखमा राख्नुहोस् । हलुकासँग एकपटक वरिपरि घुमाउनुहोस् । यो महिलाका लागि असुविधाजनक भएपनि खतरनाक भने हुँदैन ।
७. यसरी निकालेको नमुना अर्को ग्लास स्लाइडमा अर्को नमुनाको लागि दल्नुहोस् ।





८. नमूनाका दुवै स्लाइडमा फिक्सेटिभ राख्नुहोस्।

फिक्सेटिभहरू धेरै खालका पाइन्छन् तर सबैभन्दा सस्तो ९५% इथाइल अल्कोहल हुन्छ। नमूना निकालेपछि जतिसक्दो चाँडो नमूना राखेको स्लाइडलाई अल्कोहलमा डुबाउनु पर्छ। यसो गर्न अल्कोहल राखेको ठूलो भाँडोबाट अलिकति अल्कोहल साने जारमा खन्याउनुहोस् र स्लाइडलाई डुबाउनुहोस्। यस्तो काम स्लाइडको तन्तु सुक्न नपाउँदै गर्नुपर्छ। नमूनाको स्लाइडलाई अल्कोहल राखेको जारमा केही मिनेट राख्नुहोस् र त्यसपछि निकालेर हावामा सुकाउनुहोस्।



नमूनाको स्लाइडमा फिक्सेटिभ राख्नु अनिवार्य छ वा पाठेघरको मुखबाट निकालेको तन्तुको पातलो पत्र स्मियर हुनेछ वा हट्यो भने टेस्टको ठीक नतिजा नआउन सक्छ।

९. प्याप टेस्ट हुने प्रयोगशालामा नमूनाको स्लाइड लग्नुहोस्। यो नमूना निकालेको एक हप्ताभित्र लग्नुहोस्।

टिप्पणी : प्याप टेस्टका लागि नमुना निकाल्दा अलिअलि रगत आउने कुरा सामान्य हो भनी महिलालाई बताउनुहोस्।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर

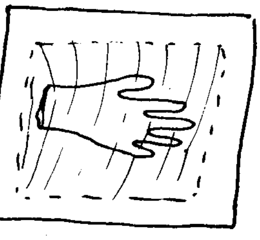
पाठेघरको मुखको क्यान्सरले ज्यान लिन सक्छ। यसको उपचार सुविधा सम्पन्न अस्पतालका डाक्टरले गर्नुपर्छ। लाखौँ महिलाहरू बर्सेनि यसै क्यान्सरबाट मर्ने गरेका छन्।

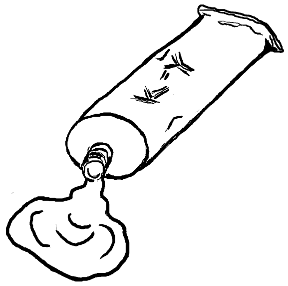
यदि रोग रोकथाम र सजिलै उपचार गर्न सकिने भए यत्तिका धेरै महिलाहरू किन मर्छन् त?

- गरिब समुदायहरूले पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउने आम कारण, एच्.पि.भी.को टेस्ट वा उपचार गर्ने तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सेवा शुल्क धान्न सक्दैनन्।
- दुर्गमका वा गरिब महिलाहरू टेस्ट र उपचार गर्ने टाढाका अस्पतालसम्म पुग्न सक्दैनन्।
- महिला र पुरुषहरूले एच्.पि.भी.बाट बचेर पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम गर्न सकिन्छ भन्ने नै जानेका छैनन्। उदाहरणका लागि यौन सम्पर्कका बेला कन्डम प्रयोग गर्दा एच्. पि.भी. को रोकथाम हुन्छ।

दुई हात प्रयोग गरी गरिने जाँच (Bimanual Exam)

सङ्क्रमणहरू छन् वा मासु बढेको छ कि भनेर जाँच्न वा महिला गर्भवती भएको कति अवधि भयो भनेर थाहा पाउन सकिन्छ । पाठेघर छामेर थाहा पाउनका लागि निम्न सामग्रीको प्रबन्ध गर्नुहोस् । धेरै सफा वा निर्मलीकृत पन्जाहरू, पानी आधारित लुब्रिक्यान्ट जस्तो के-वाइ जेल्ली वा सफा पानी (तर तेल वा भ्यासलिन प्रयोग गर्नु हुँदैन ।)



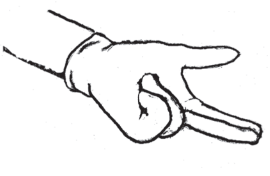


जाँच सुरु गर्नुअघि महिलालाई पिसाब गर्न भन्नुहोस् ।

१. महिलालाई पिँठ्यूमा सिरानीमा अडेस राखेर बस्न भन्नुहोस् ।

महिलालाई आफूले के गर्न लागेको हो बिस्तारमा बुझाउँदै उनलाई नअत्तालिन भनेर सम्झाउँदै र यदि जाँच गर्दा, कुनै पीडा भए जाँच गर्न रोकिने कुरा बुझाउनुहोस् ।

२. महिला तयार भएपछि, हातमा पन्जाहरू लगाउनुहोस् र दाहिने हातका दुई औँलाहरूमा लुब्रिक्यान्ट दल्नुहोस् । (देब्रे हात चलाउनेले देब्रे हातको औँलामा) ।



महिलालाई आराम महसुस गराउन भित्रै देखि सास फेर्न लगााउनुहोस् । देब्रे हातले हलुकासँग महिलाको जननेन्द्रियको बाहिरी पत्राहरू फट्याउनुहोस् । त्यसपछि लुब्रिक्यान्ट दलेको दाहिने हातको दुई औँलाहरूलाई महिलाको योनिमा हलुकासँग घुसार्नुहोस् ।

३. औँलाको टुप्पाले पाठेघरको मुखलाई छाम्नुहोस् ।

पाठेघरको मुखलाई छाम्दा त्यो मुख टम्म, गोलो र नरम हुनुपर्छ । सामान्यतया छाम्दाखेरि नाकको टुप्पा जस्तो लाग्नुपर्छ । गर्भावस्थाको अन्तिम महिनामा छाम्दाखेरि यो ओठजस्तो नरम लाग्नुपर्छ । गर्भावस्थाको अन्तिम समयमा पाठेघरको मुख अलिकति खुलेको हुनसक्छ । यदि भर्खरै गर्भ तुहिएको छ वा गर्भपतन गरिएको छ भने पनि मुख खुलेको हुनसक्छ ।

पाठेघरको मुख पत्ता लगाउन कठिन हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा पाठेघरलाई औँलाले फेला नपारुन्जेल महिलालाई खोक्न वा कन्न लगाइरहनुपर्छ । यदि महिला समतल भागमा पल्टिन् भने अलिक सजिलो हुन्छ ।

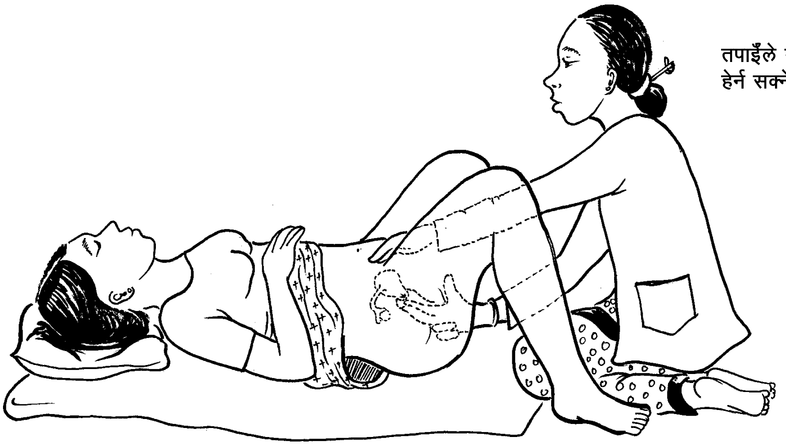
महिलाको भङ्गाकुर (जुन सम्वेदनशील हुन्छ) वा गूदद्वार (जहाँ सूक्ष्मजीवी रहेका हुन्छन्) लाई छोइन्छ कि ध्यान दिनुहोस् । बुढी औँलाले अचानक भङ्गाकुर नछोओस् भनेर ध्यान दिनुस् ।

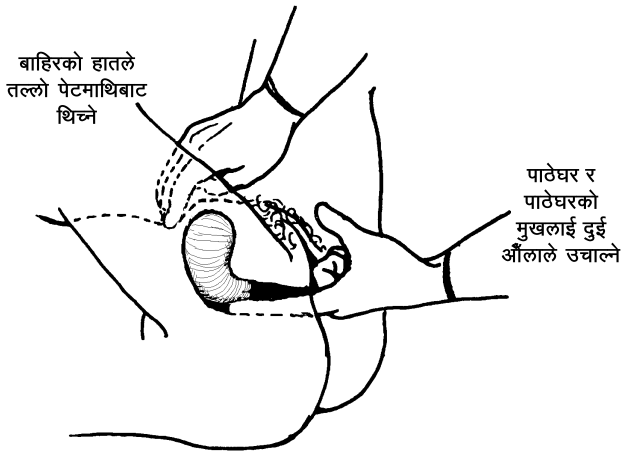
४. पाठेघरको मुखको दुखाइबारे जाँच गर्नुहोस् ।

पाठेघरको मुखको एकाछेउतिर औंला राख्नुहोस् र सबैतिर चलाउनुहोस् । औंला चलाउँदा महिलालाई काउकुति लाग्न पनि सक्छ तर यसले दुखाउँदैन । यदि दुख्यो भने उनको पाठेघरमा सङ्क्रमण भएको हुनसक्छ वा डिम्ववाहिनी नलीमा गर्भ रहेको हुन सक्छ (पृष्ठ ११३ हेर्नुहोस्) । यी दुवै खाले अवस्था खतरनाक हुन् । यदि पाठेघरको मुख छाम्दाखेरि नरम छ र सजिलै चल्छ भने महिला गर्भवती भएकी हुनसक्छिन् ।

५. देब्रे हातलाई महिलाको नाइटोमुनि र यौनाङ्गका रौंहरू बीचको भागको तल्लो पेटमा राख्नुहोस् ।

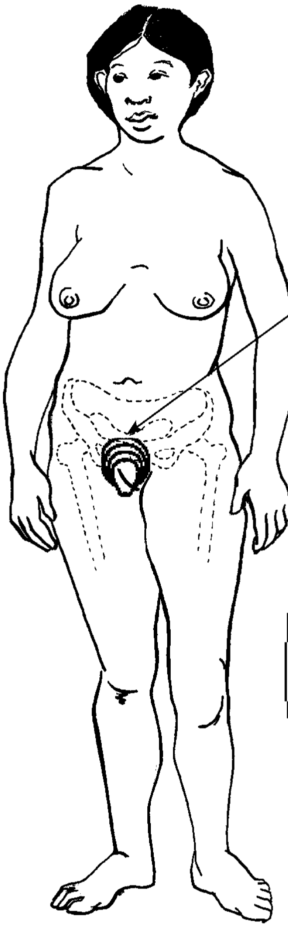
६. पाठेघर छामी जाँच गर्नुहोस् ।



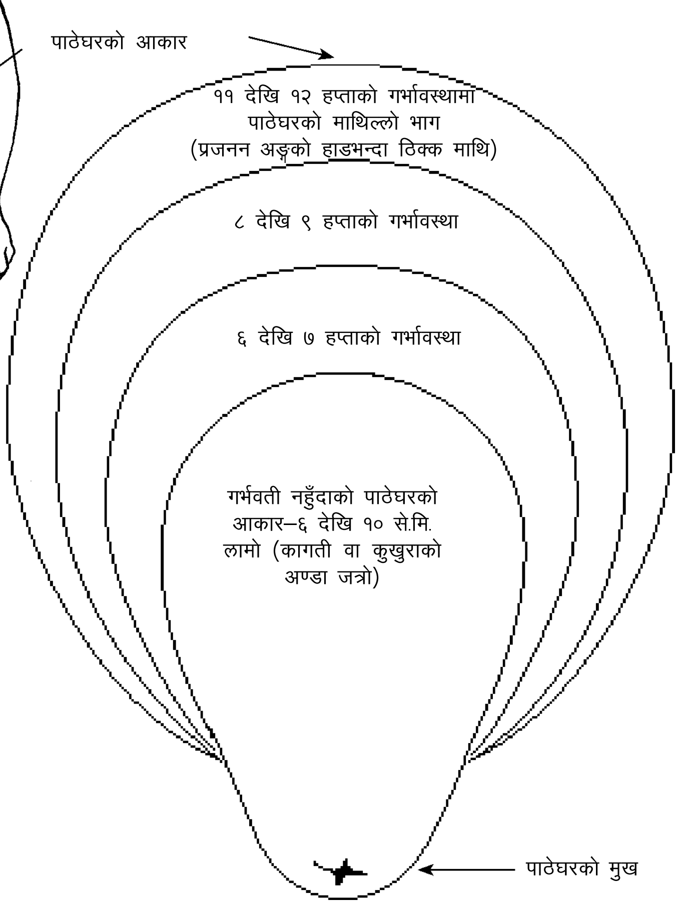


योनिभित्र भएका दुईवटा औंलाहरू पाठेघरको मुखमुनि राख्नुहोस् । ती दुवै औंलाहरूले पाठेघरको मुख र पाठेघर माथि उचाल्नुहहोस् । यसै बेला नै देब्रे हातले तल्लो पेटमाथिबाट थिच्नुहोस् । यसो गर्दा देब्रे हात र दुई औंला बीचको उनको पाठेघरमा थिच्दा के के हुन्छ महसुस गर्नुहोस् । पाठेघरमा तपाईंले थिचिरहेको बेला पाठेघरको मुख चलेको महसुस हुन्छ । सुरुमा नै पाठेघरबारे महसुस गर्न सकिएन भने उनको तल्लो पेट वरिपरि तथा विभिन्न स्थानमा थिच्दै महसुस गर्ने प्रयत्न गर्नुहोस् । पाठेघर छामेर जाँच्नको लागि अभ्यास गर्दै जानुपर्छ । खास गरी तल्लो पेटको मांशपेशीहरू कडा भएका वा तल्लो पेटमा बोसो धेरै भएका महिलाको पाठेघर छामेर जाँच्न कठिन हुन्छ ।

७. पाठेघरको आकार र बनावट जाँच्नुहोस् ।
प्रायजसो पाठेघर टम्म, नरम र झन्डै एउटा अण्डाजत्रो (करिब ६ देखि १० से.मि) जस्तो लाग्न सक्छ । गर्भावस्थामा पाठेघर बढ्छ ।



शरीरभित्र पाठेघर



पाठेघरको वास्तविक आकार

गर्भावस्थाको १२ हप्तापछिको पाठेघर नाप्ने तरिकाबारे किताबमा दिइएको छ ।

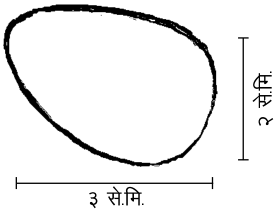
पाठेघर जाँच्दा कुनै बेला सुम्लो उठेको वा मासु बढेको जस्तो महसुस हुन सक्छ । मासु बढ्नु र सुम्लो उठेको जस्तो हुनुलाई फाइब्रोइड भनिन्छ । कुनै मासु बढेको अवस्था पाठेघरको क्यान्सर पनि हुन सक्छ । यसले गर्दा महिनावारी हुँदा धेरै रक्तस्राव हुन्छ । त्यसैले मासु बढेको सबै अवस्थालाई खतरनाक छैन भनेर ठोकुवा गर्न सकिँदैन । यस्तो ठोकुवा गर्न अरू प्रकारका जाँच र परीक्षण गर्नु आवश्यक पर्छ । पाठेघरमा कुनै प्रकारका मासु बढेको पाइएमा अस्पताल सेवा लिन पठाउनु पर्छ ।

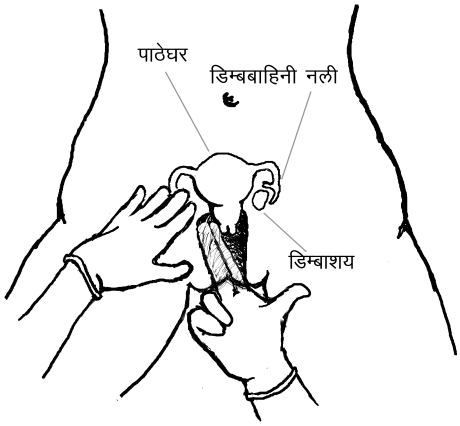
८. डिम्बाशयहरू जाँच गर्नुहोस् ।
डिम्बाशयहरू पत्ता लगाउन र त्यसको जाँच गर्नु धेरै कठिन हुन्छ । यस्तो जाँच गर्न प्रशस्त अभ्यास गर्नुपर्छ ।

दुवै औंलाहरूलाई पाठेघरको मुखको एक छेउमा राख्नुहोस् र डिम्बाशयलाई माथि उचाल्नुहोस् । बाहिरको देब्रे हातलाई भित्रको औंलाहरू जतातिर चलाइन्छ, त्यतैतिर चलाउनुहोस् र बाहिरको हातका औंलालाई तल्लो पेटको तल्लो भागतिर बिस्तारै दबाब दिई चलाउनुहोस् । यदि कडा दबाब दिइयो भने डिम्बाशय तपाईंको औंलाबाट चिप्लन्छ ।

डिम्बाशय भेट्टाइसकेपछि बाहिरको हातले तल्लो पेटमा गहिरो गरी दबाउनुहोस् । डिम्बाशय जाँचुन्जेल लामो सास फेर्न भन्नुहोस् । उनलाई दुख्यो भने जाँच गर्न रोक्नुहोस् ।

डिम्बाशय प्रायजसो करिब २ देखि ३ से.मि. लामो हुन्छ





एकातिरको डिम्बाशय जाँचिसकेपछि अर्कोतिरको डिम्बाशय जाँच्न औंला र हात अर्को डिम्बाशयतिर सार्नुहोस् । यदि डिम्बाशय जाँच्दा ३ से.मि. लामो र २ से.मि.चौडाको भन्दा ठूलो डिम्बाशय भएमा वा यो जाँच्दा ज्यादै दुख्छ भने, उनको डिम्बाशयमा मासु बढेको वा डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ रहेको हुन सक्छ । तुरुन्त अस्पताल सेवा प्रबन्ध मिलाउनुहोस् ।

टिप्पणी : महिलाको डिम्बाशयमा हरेक महिना सानो वा ठूलो लाग्नु सामान्य हो । यदि डिम्बाशय ठूलो भएको कारण निश्चित गर्न सकिएन भने ६ हप्तापछि पुनः जाँच गर्नुहोस् । यसबेला सानो भएको पनि हुनसक्छ ।

९. औंलाहरूलाई महिलाको योनि बाहिर ल्याउनुहोस् । औंलाहरूले उनको जननेन्द्रियको मुख फट्याउँदै र उनलाई खोक्न वा कन्न लगाउनुहोस् । उनको योनिबाट सानो पोकाजस्तो खस्छ कि हेर्नुहोस् । यस्तो खस्यो भने उनलाई पाठेघर खस्ने समस्या छ । यस्तो भए अस्पताल सेवा लिनका लागि पठाउनु होस् ।

दुवै हात प्रयोग गरी गरिने जाँचपछि, महिलालाई योनिमा लागेको जेली पुछ्नका लागि सफा कपडाको टुक्रा वा कागज दिनुहोस् । उनलाई यसबेला जेलीबाहेक थप स्राव वा रगत आएको हुनसक्छ भनेर बुझाउनुहोस् ।

प्रजनन अङ्गको जाँचबाट आफूले के के पत्ता लगाउनु भयो महिलालाई बताउनुहोस् । महिलाले सोधेका सबै प्रश्नहरूको उचित र स्पष्ट जवाफ दिनुहोस् ।