अध्याय ६

स्वास्थ्य परीक्षण

अपाङ्गता भएका महिलाको पनि
स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु आवश्यक छ

धेरै व्यक्तिहरू अपाङ्गता भएका महिलाको स्वास्थ्य सरोकार भनेको खालि अपाङ्गता सम्बन्धी मात्र हुनाले उनको अन्य कुराको स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु आवश्यक छैन भन्ने ठान्छन् । तर यो कुरा वास्तवमा ठिक होइन । आराम महसुस गरिरहेको भए पनि दुई-तीन वर्ष जस्तोमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परीक्षण गराउनु एउटी महिलाका लागि सुरुमा नै स्वास्थ्य समस्याहरू पत्ता लगाउने उपाय हो र यसो भएमा राम्ररी उपचार गराउन पनि सकिन्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाले परीक्षण सेवा पाउनु पनि कठिन कुरा हो । सर्वप्रथम त उनी नै परीक्षण गराउन चाहन्नन् किनभने उनलाई अरुको अगाडि लाज लाग्छ । उनी कसैले उनको शरीर छोओस् भन्ने चाहन्नन् । वा उनको यति धेरै परीक्षण वा शल्यक्रिया भइसकेको हुन्छ कि उनी अब अरु स्वास्थ्यकर्मीसँग जचाँउन चाहन्नन् ।

तर, नियमित परीक्षण अरु महिलालाई जस्तै अपाङ्गता भएका महिलालाई पनि महत्वपूर्ण कुरा हो। यो कुरा बुझ्न यो पुस्तक र अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकहरूबाट ज्यादाभन्दा ज्यादा उनीहरूले सिक्नु पर्छ । त्यसपछि आफूलाई आवश्यक भएको सुविधाहरू लिन स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई भन्न सकिन्छ र यसैगरी आफूलाई र अरुलाई आवश्यक पर्ने सुविधाहरू उपलब्ध गराइयोस् भनेर अस्पतालका निर्देशकहरू र स्वास्थ्य मन्त्रालयसँग माग गर्न सकिन्छ ।

यस अध्यायमा स्तन परीक्षण र प्रजनन अङ्गको परीक्षण बारे जानकारी छन् । यी दुई प्रकारका परीक्षणहरू स्वस्थ रहन कुनै पनि महिलाका लागि ज्यादै महत्वपूर्ण छन् । अन्य स्वास्थ्य परीक्षण सम्बन्धी थप जानकारीका लागि अरु अध्याय पनि हेर्नुहोस् ।

नियमित स्वास्थ्य परीक्षणले के बताउन सक्छ ?

नियमित स्वास्थ्य परीक्षणले धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू समयमै पत्ता लाग्छन् । स्वास्थ्य समस्याहरू सुरुको अवस्थामा पत्ता लागेमा सजिलो हुन्छ, जस्तै रक्तअल्पता, क्षयरोग, उच्च रक्तचाप, आन्द्रामा बस्ने विभिन्न प्रकारका जुकाहरू र परिजीवीहरू र मधुमेह आदि । अपाङ्गता भएकी या नभएकी कुनै पनि महिलालाई ती समस्याहरू भएको हुन सक्छ ।

स्वास्थ्य परीक्षण क्याम्प समुदायमा ल्याउनु परेमा

लिज्जी लङशले जिम्बाबेको आफ्नो गाउँमा अपाङ्गता भएका धेरैजसो महिलाको प्रजनन अङ्ग र स्तन कहिल्यै पनि परीक्षण नगरेको थाहा पाइन् । क्लिनिकहरू टाढा थिए र अपाङ्गता भएका महिलाका लागि महङ्गा पनि थिए । तर उनलाई थाहा थियो कि यी परीक्षणहरू ज्यादै महत्वपूर्ण थिए । किनभने परीक्षण सेवा सजिलैसँग पाईदैनथ्यो, महिलाहरूले स्वास्थ्य समस्याहरूले निकै नच्यापेसम्म थाहा पाउँदैनथे

र धेरै महिलाहरू क्यान्सर भएर मर्थे ।

लिज्जी आफै पनि अपाङ्गता भएकी थिइन्, उनले अपाङ्गता भएका महिलाहरूको एक समूहलाई बोलाइन् । उनीहरूले सँगसँगै रहेर क्यान्सर र अरु प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरूबारे परीक्षणले सुरुको अवस्थामा नै स्वास्थ्य समस्याहरू पत्ता लाएर कसरी सहयोग पुग्छ भन्नेबारे कुरा सिके । समूहले त्यसपछि स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रतिनिधिसँग भेटेर अपाङ्गता भएका महिलाहरूले भोगिरहेका समस्याबारे कुरा गरे । यस्तो बेला उनीहरूले अपाङ्गता भएका महिलाहरूले अस्पताल धाउन र स्वास्थ्य सेवाको शुल्क तिर्न कति कठिन पर्छ भन्नेबारे बुझाए । महिलाहरूले कति धेरै कुराहरू बुझेका रहेछन् भनेर स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रतिनिधि प्रभावित भए । त्यसपछि उनले सो समुदायका अपाङ्गता भएका महिलाका लागि सरकारद्वारा महिनाको एक पटक क्यान्सर पत्ता लाउने र परिवार नियोजन सेवाहरूसम्बन्धी निःशुल्क घुम्ती क्लिनिकको प्रबन्ध मिलाइदिए ।

कुनै पनि महिलाले पाउनु पर्ने ज्यादै महत्वपूर्ण नियमित परीक्षणहरू भनेका स्तन परीक्षण र प्रजनन अङ्ग परीक्षण हुन् । नेपालका महिलामा हुने दुई प्रकारका क्यान्सरहरू उनीहरूको स्तनहरूमा र गर्भाशयको मुखमा विकसित हुने गर्छन् ।

स्तन र प्रजनन अङ्गहरूको परीक्षण गर्न अघि थाहा पाउनु पर्ने कुराहरू

स्तन र प्रजनन अङ्गको परीक्षण गर्ने समय अघि नै यसको प्रक्रियाका बारे थाहा भयो भने जाँच्दा महिलालाई सजिलो हुन्छ । यो थाहा पाउन स्वास्थ्यकर्मीसँग परीक्षणका हरेक खुड्किलाबारे कुरा गर्नुपर्छ र कुनै कुरा नबुझेमा अर्थ्याइदिन भन्नु पर्छ । के के सोध्नुपर्ने हो सो बारे पहिला नै सोच्नु भएमा प्रश्न गर्न सजिलो हुन्छ ।

परीक्षणका बेला अपाङ्गता भएका महिलालाई अरुको भन्दा केही अन्य कुराहरू आवश्यकता पर्न सक्छ । सम्भव छ भने परीक्षण अवधिभर साथै रहने कुनै साथी वा परिवारका सदस्य लग्नु पर्छ। आफूलाई के आवश्यक पर्न सक्छ सो कुराबारे स्वास्थ्यकर्मीलाई परीक्षण गर्नु अघि नै भन्नु पर्छ। यसो भएमा स्वास्थ्यकर्मीले सुरक्षित र सजिलो हुने गरी परीक्षण गर्न सक्छन् ।

यदि बहिरा वा कान राम्ररी नसुन्ने भएमा, उनले स्वास्थ्यकर्मीसँग कुराकानी गर्नकालागि एक जना संकेत भाषा बुझ्ने साथी ल्याउनु पर्छ ।

यदि दृष्टिविहीन वा राम्ररी देख्न नसक्ने भएमा, उनले परीक्षण गरिरहेको बखत के भयो भन्न

सक्ने एक जना साथी ल्याउनु पर्छ । यसबखत उनले स्वास्थ्यकर्मीलाई तिनले के के गरिरहेका छन् र आफूले के के देख्न या थाहा पाइएन भन्ने विस्तारपूर्वक बताउन अनुरोध गर्नु पर्छ ।

राम्ररी हिँड्न नसक्ने भएमा, एउटा साथी लानु पर्छ वा स्वास्थ्य केन्द्र वा क्लिनिकमा कसरी पस्ने योजना पहिल्यै बनाउनु पर्छ ।

यदि बुझ्ने वा सिक्ने समस्या छ भने, स्तन वा प्रजनन अङ्गपरीक्षणहरू गर्दा डर, वा असजिलो महसुस भएको छ, भने कुनै आफूले विश्वास गरेको साथीलाई परीक्षणभर सँगै रहनका लागि अनुरोध गर्नु पर्छ ।

परिवार तथा स्याहारकर्ताको सहयोग

परिवारका सदस्यहरू तथा स्याहारकर्ताहरूले बुझ्ने वा सिक्ने सम्बन्धी अपाङ्गता भएकाहरूलाई निम्न कुराहरूमा सहयोग गर्नु पर्छ :

परीक्षणका बारेमा पहिला नै कुरा गर्ने : परीक्षणबारे परिवारका कुनै सदस्य या साथीले बुझ्ने वा सिक्ने सम्बन्धी अपाङ्गता भएकालाई बुझाउन सक्छन् । तिनीहरूले यी परीक्षणहरू स्वस्थ रहनका लागि ज्यादै महत्वपूर्ण छन् भन्ने कुरा बुझ्न सहयोग गर्नु पर्छ । परीक्षण गरिरहेका बखत हुन सक्ने कुराहरू वा उनका प्रश्नहरूको उत्तर बुझ्ने गरी बताइदिनु पर्छ । थाहा छ भने कस्तो परीक्षण हुन्छ सो बताइदिनु पर्छ ।

स्वास्थ्य केन्द्र पहिलै नै पुग्ने : सम्भव भएमा एकदिन अघि नै परीक्षण गरिने व्यक्तिसँगै अस्पतालमा गएर परीक्षण गरिने स्थानहरू पत्ता लगाइराख्नु पर्छ ।

उनले विश्वास गरेको व्यक्ति सँगै लान व्यवस्था गर्ने : यदि परीक्षण गरिने व्यक्तिले परीक्षण अवधिभर कोही आफूले विश्वास गरेको व्यक्ति राख्न चाहन्छिन् भने व्यवस्था गरिदिनु पर्छ । अझ, स्वास्थ्यकर्मी पुरुष छन् भने परीक्षण गर्ने अवस्थामा त महिला साथी उनीसँगै हुनु जरुरी नै छ ।

स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग

स्वास्थ्यकर्मीहरू निम्न कुराहरूमा सहयोगी हुनै पर्छ :

परीक्षण गर्नु अघि सो बारे बुझाउने : स्वास्थ्यकर्मीले परीक्षण गरिन लागेका व्यक्तिलाई परीक्षण कसरी गरिन्छ र उनले सोधेका प्रश्नहरूबारे राम्ररी बताउनु पर्छ । यदि उनले परीक्षण गर्नु अघि राम्ररी प्रश्नहरू गर्न पाइन् भने उनको डर हट्नसक्छ ।

परीक्षण गर्दा प्रयोग गरिने उपकरणहरू (जस्तै स्पेकुलम) देखाउने : प्रजनन अङ्गको जाँच गर्नु अघि नै स्पेकुलम भनेको के हो भनेर उनले थाहा दिनु पर्छ । उनलाई स्पेकुलम देखाइ दिए पनि हुन्छ । यसो गरेमा यसको प्रयोग गर्दा उनी छक्क पर्दिनन् ।

परीक्षण गरिरहेका बखत उनीसँग कुराकानी गर्ने : हरेक खुड्किलामा के के गरिँदैछ सो बारे जानकारी दिँदै अब के काम गर्न आवश्यक छ भन्ने कुरा पनि बताउनु पर्छ । अब गरिने कामका लागि उनी तयार छिन् सोध्नु पर्छ र उनले अँ नभनुन्जेल पर्खनु पर्छ । यसो भएमा परीक्षणका बखत हुने उनलाई सजिलो महसुस हुन्छ ।

स्तन परीक्षण

नियमित स्तन परीक्षण गरेर स्तन क्यान्सरको कुनै चिह्न नदेखिए पछि क्यान्सर छैन भनेर ढुक्क भइन्छ । केही महिलाको स्तनहरूमा साना डल्लाहरू हुन्छन् । ती डल्लाहरूको आकार र बनावट

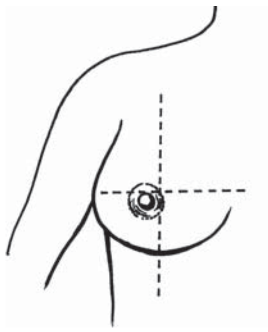
महिनावारी हुँदाका बखत बारम्बार परिवर्तन हुन्छन् । महिनावारी हुनु ठीक अघि ती डल्लाहरू धेरै नरम बनेका हुन सक्छन् । कुनै बेला स्तनका ती डल्लाहरू वरपर नसर्ने खालका हुन्छन् र ती वरपर नसर्ने क्यान्सरको चिह्न हुन सक्छ । स्तन क्यान्सर भएका धेरैजसो महिलाको समयमा नै उपचार भएन भने ज्यान जान्छ । नियमित स्तन क्यान्सर परीक्षण गराई क्यान्सरको पत्ता लगाउन र सुरुमै उपचार गर्न सकिए निको पार्न सकिन्छ ।

प्रजनन अङ्गको परीक्षण गराउन गएपिच्छे स्वास्थ्यकर्मीलाई आफ्नो स्तन पनि परीक्षण गर्न लगाउनु पर्छ । स्वास्थ्यकर्मीलाई हरेक वर्ष या दुई वर्षमा जँचाए पनि हरेक महिलाले आफ्नो स्तनहरू नियमित परीक्षण गर्ने गर्नु पर्छ । यदि आफैले गर्न सकिँदैन भने आफूले विश्वास गरेको साथीलाई जाँच्न लगाउनु पर्छ । यस्तो जाँच गर्ने साथी सधैंजसो एकै व्यक्ति हुनु राम्रो हुन्छ । यस्तो भएमा ती साथीले अघिल्लो पटकमा भन्दा कुनै परिवर्तनहरू आएका छन् थाहा पाउन सक्छिन् ।

आफै स्तन परीक्षण गर्न नसकिएमा दिदीबहिनी वा साथीले परीक्षण गर्न सक्छन् ।

नियमित स्तन परीक्षण महिनामा एक पटक मासिक रक्तस्राव भएको कुनै निश्चित दिनमा गर्नु पर्छ । यथासम्भव मासिक रक्तस्राव भएको सातौं दिनमा गर्नु राम्रो हुन्छ । नियमित स्तन परीक्षण गरिन थालियो भने पछिपछि स्तन छाम्दा के महसुस हुन्छ र त्यसमा केही गडबडी भएका छन् भन्ने कुरा सजिलै थाहा पाइने सम्भावना हुन्छ । स्तन परीक्षण गर्दा हतार नगरी आरामका साथ र राम्ररी परीक्षण गर्ने समय भएको अवस्थामा गर्नु पर्छ ।

स्तन परीक्षण कुन भागमा के महसुस भएको कुरा सम्झनका लागि एउटा रेखाचित्रको सहयोग लिनु पर्छ । यसका लागि एउटा स्तन जत्रो गोलो चिह्न खिच्नु होस् र त्यसको वीचमा स्तनको मुन्टाको आकारको गोलो चिह्न कोर्नु होस् । त्यसपछि जब स्तन परीक्षण गर्न थालिन्छ, तब स्तनको कुन भागमा कस्तो महसुस गरियो सो भाग देखाउने गरी चित्रमा चिह्न लगाउनु होस् । यो रेखाचित्रलाई हिफाजत गरी राख्नु पर्छ । जब अर्को महिनामा परीक्षण गरिन्छ, त्यसबेला यो चित्रले अघिको महिनामा कहाँ कस्तो महसुस भएको थियो र डल्लाहरू बढे कि भन्ने सम्झन सजिलो हुनेछ ।



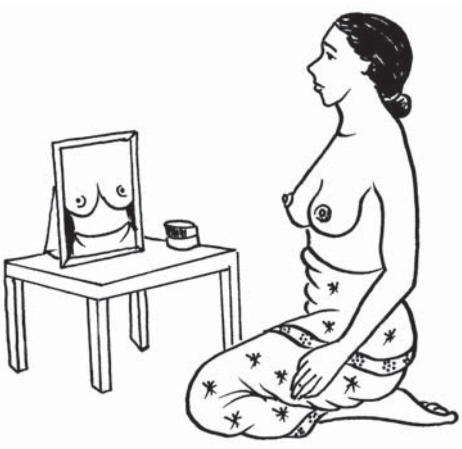
यदि स्तनहरू ठूला छन् भने तिनीहरूलाई ४ भाग लगाउने र एक भाग सिध्याएर अर्को भाग जाँच्नु पर्छ । यस चित्रमा देखाए जसरी रेखाचित्र बनाउने र यदि कुनै डल्ला फेला परे त्यहाँ चिह्न लगाउनु पर्छ ।

डल्लाहरू भेटिएमा के गर्ने ?

यदि गाँठो नरम वा रबरजस्तो छ र तपाईंले चलाउँदा यताउता सर्छ भने त्यसबारे चिन्ता लिनु पर्दैन तर हरेक

त्यस्तो डल्ला एउटा स्तनमा मात्र छ र यसलाई चलाउँदा त्यहाँबाट सर्दैन भने ध्यान दिनु ज्यादै आवश्यक छ। यदि त्यो डल्ला अर्को महिनावारी पछि पनि त्यहीं छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनु पर्छ। यो क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ। यदि गाँठा या दूधको मुन्टोबाट रगत वा पीपजस्तो स्राव पनि देखिन्छ भने उपचार गर्नु पर्ने हुन्छ।

यदि स्तनमा नरम र बांगा नै भएपनि डल्लाहरू छन् भने अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीलाई जँचाउनु राम्रो हुन्छ। **रजोनिवृत्ति भएपछि पनि नियमित स्तन परीक्षणलाई नियमितता दिइनु पर्छ। र गाँठा भए नभएको ठम्याउनु होस्**



आफ्नो स्तनहरू जाँच्ने एउटा तरिका

कसरी आफ्नो स्तनहरू जाँच्ने ?

ऐनामा आफ्ना स्तन हेर्नुहोस्। तपाईंको पाखुरा टाउको माथि उठाउनुहोस्। स्तनको आकारप्रकारमा परिवर्तन आएको छ/छैन, सुन्निएको छ कि वा छाला अथवा दूधको मुन्टामा कुनै परिवर्तन आएको छ/छैन हेर्नुहोस्। हात फिलाछेउ झारी पुनः स्तनहरू हेर्नुहोस्।

उत्तानो परेर सुत्नुहोस् र सम्भव भएमा एउटा पाखुरामाथि टाउको राख्नुहोस्। अर्को हातले स्तन दबाएर डल्लाहरू छन् कि विचार गर्नुहोस्। यसैगरी अर्को स्तनमा पनि गर्नुहोस्।

स्तनहरूको सबै स्थानमा छामियो कि छामिएन पक्का गर्नुहोस्। यस्तो तरिकाले हरेक महिना जाँचियो भने अवश्य सहयोग पुग्नेछ।

आफ्नो स्तनहरू जाँच्ने अर्को तरिका

कमजोर मांसपेशी भएका वा हात काम्ने महिलाले अर्को हातले औंलाहरूलाई स्तन जाँच्न सक्ने गरी आड दिनु पर्छ। वा हातलाई चलाउन कसैको सहयोग लिनु पर्छ। सहयोगीले तपाईंको हात स्तनमाथि थामेर औंलाहरूलाई स्तन छाम्नुपर्ने ठाउँमा राख्न सहयोग गर्छ।

याद गर्नुहोस् : यदि साह्रै थाकियो भने केही समय आराम गर्नुहोस्। तर पटकपटक गरेर स्तनका सबै भागहरू परीक्षण भने गर्नु पर्छ।

जुन हातले स्तनको भाग भेट्न सकिन्छ सोही हातले स्तन छाम्ने गर्नु पर्छ।

यदि औंलाले स्पर्श गर्न सक्दैन भने हातको स्पर्श गर्नसक्ने भागको प्रयोग गर्नुपर्छ। जस्तै बुढी औंला, हत्केला आदि। तर याद राख्नुहोस्, स्तनका सबै भागहरू जाँच्नै पर्छ।

प्रजनन अङ्गहरूको जाँच

प्रजनन अङ्गको जाँचले निम्न कुराहरूको जानकारी दिन्छ :

- जननेन्द्रिय वरपर कुनै डल्लाहरू, सूजन वा घाउ भएको हुन सक्छ। ती मध्ये केही खतरनाक

हुन्छन् र उपचारको आवश्यकता पर्छ ।

- गर्भ रहेको
- गर्भाशय, डिम्बवाहिनी नली, डिम्बाशय वा योनिमा संक्रमण । उपचार नगरिए संक्रमणहरू खतरनाक हुन्छन् ।
- योनिद्वारको मुख, डिम्बाशय, वा गर्भाशयको क्यान्सर
- डिम्बाशय वा गर्भाशयमा भएका अन्य समस्याहरू जस्तै फाइब्राइड मासु पलाएको ।

हिँड्दा खोच्याउनु पर्ने वा लौरोको सहारा लिने, बैशाखी टेक्ने वा ह्वीलचिएर गुडाउने व्यक्तिले याद राख्नु पर्ने कुराहरू

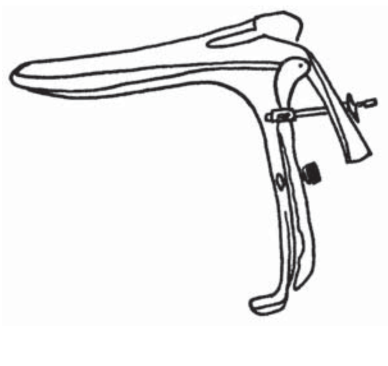
शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिले आफूले एक स्थिति या स्थानबाट अर्को स्थिति वा स्थानमा कसरी राम्ररी चल्ने वा सर्ने भन्ने कुरा जानेका हुन्छन् । तैपनि आफ्नो साथी वा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनु राम्रो हुन्छ । प्रजनन अङ्गको जाँच सुरु गरिनु अघि नै आफु नलड्ने गरी र सुरक्षित तथा सजिलो गरी बस्नुपर्छ ।

परीक्षण गर्नु अघि, जति सक्दो दिसापिसाव निखार्नु पर्छ । प्रजनन अङ्गको जाँच गरेका बखत मांसपेशीलाई खुकुलो बनाउने भएकाले दिसा र पिसाव लाग्न सक्छ ।

प्रजनन अङ्गको जाँचको चरणहरू

१. स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यौनाङ्गको बाहिरी भागमा सुन्निएको, गाँठा परेको, संक्रमण भएको वा रङ्ग फेरिएको चिह्नहरू जाँच्दछन् ।

२. प्रायजसो स्वास्थ्य कार्यकर्ताले स्पेकुलम भन्ने औजार योनिभित्र राख्दछन् । यो प्लास्टिक वा धातुले बनेको औजार हो, जसले योनिको भित्री भाग खुला राख्न मद्दत पुर्‍याउँछ । यसपछि ती कार्यकर्ताले योनिका भित्ताहरू र पाठेघरको मुख सुन्निएको, गाँठा परेको वा कुनै किसिमका स्रावहरूको चिह्नको जाँच गर्छन् । स्पेकुलम राख्दा केही दबाब र अप्ठेरो हुन सक्छ तर यसले दुखाउँदैन यदि मांसपेशी खुकुलो छ र पिसाब थैली खालि छ भने यो परीक्षण सजिलो हुन्छ ।



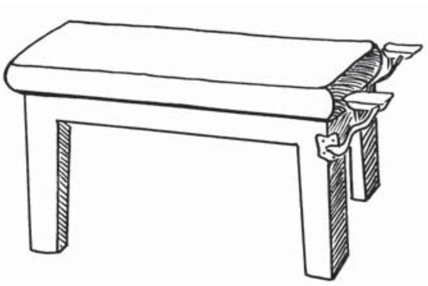
म अब तपाईंको योनिभित्र जाँच्न स्पेकुलम राखेर हेर्दैछु ।

३. यदि प्रयोगशालाको पनि व्यवस्था छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताले क्यान्सर छ कि छैन भनेर प्याप (pap) परीक्षण र आवश्यकता पर्दा यौनरोगको पनि परीक्षण गर्न सक्छन् । प्याप परीक्षणका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले पाठेघरको मुखका केही कोषहरू खुर्केर झिक्छन् । यसो गर्दा दुख्दैन । त्यस ठाउँमा केही वस्तुले थिचेको जस्तो हुन्छ । यी कोषहरू प्रयोगशालामा पठाइन्छ र त्यहाँ क्यान्सरको लक्षण छ छैन जाँचिन्छ । क्यान्सर समयमै पत्ता लागेमा यसलाई निको पार्न सकिन्छ ।

४. स्पेकुलम बाहिर निकालिसकेपछि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आफ्नो हातमा प्लास्टिकको पन्जा लगाएर एउटा हातका दुई औंलाहरू योनिभित्र राखी उनको अर्को हातले पेटको तल्लो भागलाई हलुका थिच्दछन् । यसो गरेर उनले पाठेघरको नली, डिम्बाशयको आकारप्रकार कहाँ रहेको छ भनेर जाँच्छन् । यस किसिमको परीक्षण गर्दा दुख्दैन । केही गडबडी छ भने मात्र दुख्छ त्यसैले दुख्यो भने उनलाई भन्नुहोस् ।

स्वास्थ्यकर्मीका लागि :-

धेरैजसो अस्पताल र क्लिनिकमा जाँच्ने टेवुलहरू खुट्टा राम्ररी चलाउन नसक्ने वा ठीक स्थानमा उचाल्न नसक्ने महिलाका लागि अग्लो र प्रयोग गर्न गाह्रो पर्ने खालका हुन्छन् ।



अपाङ्गता भएका महिलाका लागि होचा टेबुल उपयुक्त हुन्छन् तर यसको मतलव प्रजनन अङ्ग जाँच गर्नका लागि विशेष टेवुल नै चाहिन्छ भन्ने होइन ।

धेरैजसो महिला पहिलो पटक स्पेकुलम देख्दा डराउने गर्छन् । उनीहरू यसलाई योनिभित्र छिराउँदा घाउ हुन्छ भन्ने ठान्दछन् । यसकारण पहिलो पटक प्रजनन अङ्गको परीक्षण गराउन आउनेहरूलाई स्पेकुलम देखाउँदा ठूलो प्रयोग गर्ने विचार भएपनि सानो चाहिँ देखाउनु पर्छ । उनलाई सजिलो हुन्छ उनलाई विस्तारै छुनोस् र तपाईं के गर्नै लाग्दै हुनुहुन्छ बताइरहनुहोस् । जब सकिन्छ उनलाई परीक्षण गर्न उनले सजिलो पारिदनु भएकोमा उनलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

म टेवुलमा बस्न नसक्ने भएकीले एउटी क्लिनिककी स्वास्थ्यकर्मीले परिक्षण गर्न नसक्ने बताइन् । यसले गर्दा म दुःखी भएँ ।

प्रजनन अङ्गको परीक्षणका लागि आसनहरू

प्रजनन अङ्गको परीक्षण जस्तोसुकै अपाङ्गता भएका महिलाको गर्न सकिन्छ । यसको मतलव सजिलोगरी खुट्टा फार्न नसक्ने महिलाको पनि परीक्षण हुन सक्छ । तर, यस्ता महिलाले शरीरलाई सजिलो हुने आसनका बारेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नु पर्ने हुन्छ । यहाँ शारीरिक अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरूले प्रयोग गर्ने गरेका आसनहरू दिइएका छन् :-

यस्तो आसन आफैले खुट्टा चलाउन नसक्ने माहिलाका लागि उपयुक्त हुन्छ । साथै घुँडा खुम्च्याउन समस्या भएकाका लागि पनि यो उपयुक्त छ ।

कम्मरको समस्या भएका महिलाहरूले यस्तो आसनलाई सजिलो मानेका छन् । यदि कसैले पनि खुट्टा थामिदिनु पर्दैन भने यो उपयुक्त आसन हो । किनभने यस आसनमा मांसपेशीहरू कडा नपारी खुट्टालाई राख्न सकिन्छ ।

परीक्षण अवधिभर कुनै साथी वा परिवारका सदस्यले खुट्टाहरूलाई आड दिन भन्नु पर्छ । यसो भएमा मांसपेशीहरू खुकुलो हुन सक्छन् र परीक्षण सजिलोसँग गर्न सकिन्छ ।

मांसपेशीहरू कडा भएको छ भने स्वास्थ्यकर्मीलाई केही बेर पर्खौं भन्नुपर्छ । यसो भएमा मांसपेशीहरूले खुकुलो हुन्छ । यदि परीक्षण गरिरहेका बखत नै मांसपेशीहरू संकुचन भए भने मांसपेशीहरू नरम वा खुकुलो नहुन्जेल स्वास्थ्यकर्मीलाई परीक्षण रोक्न भन्नु पर्छ ।

ससजिलोसँग बसियो भने परीक्षण सजिलोसँग हुन सक्छ । अर्थात आफूलाई आराम हुने र खुट्टाहरूलाई खुम्चाएर राख्दा मांसपेशीहरू नकसिने गरी बस्नुपर्छ । वा साथी वा परिवारका सदस्यलाई परीक्षण अवधिभर शरीर र खुट्टाहरूलाई थाम्न लगाउनु पर्छ । यो सम्भव छैन भने कम्बल बेरेर घुँडामुनि राख्न पनि सकिन्छ ।

स्वस्थ रहनका लागि अन्य परीक्षणहरू

विरामी परेको चिह्नहरू कसरी थाहा पाउन जानेमा सबै महिलाहरूले आफ्नो स्वास्थ्य राम्रो हेरविचार गर्न सक्छन् । जस्तै आफैँ वा आफूले विश्वास गरेका कुनै व्यक्तिले स्तन क्यान्सरका चिह्नहरूमा दिइएका जानकारीहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ भने उपचार हुने अवस्थामा नै क्यान्सर भएको पत्ता लाग्न सक्छ ।

यस्तै खालका परीक्षण अरुहरू पनि छन्, जुन घरमा नै आफैले, परिवारका सदस्य वा स्याहारकर्ताले गर्न सकिन्छन् । तर, केही परीक्षणहरू भने स्वास्थ्य क्लिनिक वा अस्पतालमा स्वास्थ्यकर्मीले नै गर्नु उत्तम हुन्छ ।

- कुनै एक सामान्य स्वास्थ्यसम्बन्धी पुस्तक पढेर आफ्नो शरीर जाँच्न, विभिन्न विरामीपनका चिह्नहरू जान्न, वा परीक्षणहरू खासगरी अस्पताल वा क्लिनिकमा गरिनेहरूका बारे थप जानकारी लिन सकिन्छ । तल उल्लेखित पुस्तकहरूबाट पनि स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी लिन सकिन्छ । जस्तै महिलाका लागि डाक्टर नभएमा, नर्सका लागि एक पुस्तक, डाक्टर नभएमा आदि ।

अस्पताल वा क्लिनिकमा गरिने परीक्षणहरू :

- क्यान्सर पत्ता लाउने पाठेघरको मुखको प्याप (Pap) परीक्षण,
- यौन रोग पत्ता लाउने परीक्षण,
- रक्तअल्पता पत्ता लाउने रक्तपरीक्षण,
- एचआइभी पत्ता लाउने रक्तपरीक्षण
- हेपाटाइटिस ए, बि, वा सि पत्ता लाउने रक्तपरीक्षण,
- औलो पत्ता लाउने रक्तपरीक्षण (खासगरी गर्भवतीको जाँच गर्नु ज्यादै महत्व छ)
- मधुमेह पत्ता लाउने पिसाव परीक्षण,
- जुका र परजीवी पत्ता लाउने दिसा परीक्षण,
- टीवी पत्ता लाउने खकार परीक्षण,
- गर्भ रहेको पत्ता लाउने पिसाव र रक्त परीक्षण,
- मूत्राशय वा मृगौलाहरू संक्रमण पत्ता लाउने पिसाव परीक्षण ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कार्यहरू

अपाङ्गता भएका महिलाले के गर्न सक्छन्

अपाङ्गता भएका महिलाहरूले हरेक पटक स्वास्थ्यकर्मीलाई जचाउन गएका बेला स्तन र प्रजनन अङ्गको परीक्षण गर्न अनुरोध गर्न सक्छन् । यस्तै, समूहको रूपमा जम्मा भएर महिलाहरूले गर्नुपर्ने आवश्यक जाँच तथा परीक्षणहरूका बारेमा यथासम्भव सूचना जम्मा गर्न यो पुस्तक लगायत अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकहरूको अध्ययन गर्न सकिन्छ । त्यसपछि, यी सेवाहरू उपलव्ध गराइदिन स्थानीय स्वास्थ्यकर्मी तथा अस्पताल र क्लिनिकका प्रमुखहरूसँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । अपाङ्गता भएका महिलालाई यस्ता परीक्षणहरूको महत्व कति छ भन्ने बारेमा स्वास्थ्य मन्त्रालयलाई बताउन सकिन्छ यसमा सपांगता भएका व्यक्ति, पत्रकार आदिले पनि सहयोग गर्न सक्छन् ।

यौनिकता र उर्वरता बारेमा सिकाइ

क्रान्ति र सबला भारतको पिछडिएको गरीव समुदायका स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू हुन् । त्यहाँका अपाङ्गता भएका र नभएका अधिकांश महिलाहरूलाई कुनै पनि स्वास्थ्य सेवा लिन गाह्रो पर्छ ।

उनीहरूले महिलाहरूलाई आफ्नो शरीरका बारेमा बुझ्ने र आफैँ जाँच्ने विधि सिकाएका छन् । उनीहरूले योनिबाट अस्वाभाविक स्राव आउने जस्ता समस्याहरूलाई हेरेका छन् र उर्वरता चेतना र यौनिकताबारे छलफल गरेका छन् । उनीहरूले महिलाले आफैँले गर्न सक्ने र धेरै स्रोत साधनको आवश्यकता नपर्ने समस्याहरूको उपचारविधिमाथि पनि महिलालाई सिकाएका छन् ।

परिवारका सदस्यहरू र स्याहारकर्ताहरूले के गर्न सक्छन्

अपाङ्गता भएका महिलाका परिवारका सदस्यहरू र स्याहारकर्ताहरूले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण पाउनु सबै महिलाका लागि कति महत्वपूर्ण हुन्छ भनी अपाङ्गता भएका महिलासँग कुराकानी गरेर सहयोग गर्न सक्छन् । परीक्षणका बेला के हुन्छ र परिणाम जान्नु किन आवश्यक छ भन्ने कुरा बताउन सक्छन् । उनीहरूले अपाङ्गता भएका महिलालाई परीक्षणका बारे र आवश्यक परेका परीक्षणहरू गर्दा स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपनाउने तरिकाबारे बताउन उत्प्रेरित गर्न सक्छन् ।

यस्तै, परिवार तथा साथीले अपाङ्गता भएका महिलाका लागि अस्पताल र क्लिनिकमा जाँदा साथ दिए सजिलो हुन्छ ।

अपाङ्गता भएकी छोरीलाई आमाबाबुले उनलाई परीक्षणहरूबाट डराउनु हुँदैन भन्ने सिकाउनु पर्छ । आमाबा र छोरी सबैले मिलेर अस्पताल र स्वास्थ्य केन्द्रमा जाँच्न लैजानु पर्छ ।

कुनै साथीलाई स्वास्थ्य परीक्षणका लागि सँगै जान र परीक्षणका बेला आवश्यक परे सँगै रहन अनुरोध गर्नुहोस् ।

धेरैजसो महिलाहरू पहिलो पटक गरिने कुनै परीक्षण खासगरी प्रजनन अङ्गहरूको परीक्षण गर्नु पर्दा डराउँछन् ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले के गर्न सक्छन्

स्वास्थ्यकर्मीहरूले परीक्षण अगाडि महिलासँग विभिन्न कुराहरू गर्न सक्छन् । जस्तै के गर्न लागिएको हो बुझाउन, परीक्षण गर्न आउनेका जिज्ञासाको उत्तर दिन, र परीक्षणको दौरानमा पनि प्रश्न गर्नका लागि उत्साहित गर्न आदि ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्तन र प्रजनन अङ्गहरू लगायतका विभिन्न परीक्षणहरू किन गरिनु पर्छ भन्ने महत्वका बारे बुझाउन सहयोग गर्न सक्छन् । यसै गरी यी परीक्षणहरू सबै महिलाका लागि किन महत्वपूर्ण छन् भन्न सक्छन् । कुनै पनि अपाङ्ग महिलाले यदि कसैको हात खुट्टा चलाउन कठिन हुन्छ भने पनि उनीहरूको परीक्षण गर्न सकिने कुरा बुझाउन सक्छन् । यस्ता परीक्षणहरू गर्नका लागि अपाङ्गता भएका महिलाले र स्वास्थ्यकर्मीहरूले मिलेर जाँच गर्न सजिलो हुन्छ भन्ने बुझाउन सक्छन् ।

महिलाहरूलाई आफ्नो शरीर छुन नदिन र यसका बारेमा सिकायत नगर्न भनेर बारम्बार सिकाइएको हुन्छ । त्यसकारण धेरै महिलाहरू स्तन परीक्षण गराउन वा तल्लो पेटमा असामान्य पीडा भएको भन्न अपठ्यारो मान्छन् । महिलाहरू कहिलेकांही यौन र यौनाङ्गहरूका बारेमा कुरा गर्न हिच्किचाँउछन् । यसकारण योनिबाट स्राव निस्केको बारेमा कुरा गर्न उनीहरूलाई गाह्रो हुन सक्छ । स्वास्थ्यकर्मीहरूले उनीहरूको शरीर छुँदा र आफुलाई परेका कुनै पनि समस्याहरूबारे कुरा गर्न सहजता महसुस गर्न समुदायका महिलाहरूलाइ प्रेरणा दिएर सहयोग गर्न सक्छन् ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपाङ्गता भएका महिलासँग सीधै कुरा गर्नु पर्छ र उनका स्वास्थ्य समस्याका बारेमा कोठामा उनका कुनै सहयोगी छन् भने पनि सोध्नु पर्छ । उनी बोल्न नसक्ने छिन् भने पनि जसरी अरुसँग बोल्ने गरिन्छ, त्यसरी नै तिनीसँग बोल्नु पर्छ ।

राम्ररी देख्न नसक्ने वा दृष्टिविहीन महिलाको परीक्षण गर्दा :–

दृष्टिविहीन महिलालाई डोऱ्याउँदा हात वा पाखुरामा समाउनु पर्दैन । बरू आफ्नो हात या पाखुरा उनको हात वा पाखुरालाई समाउन दिनु पर्छ । के-कहाँ छन् र कहाँ गइदैछ, भन्ने कुरा उनलाई भन्नु पर्छ । त्यसपछि उनी आफैले उनलाई पायक हुने वरपरका स्थान भेट्ने तरिका सिक्न सक्नेछिन् र परीक्षण अवधिमा उनलाई सजिलो हुन्छ ।

दृष्टिविहीन महिलाका लागि अपरिचित स्थान (जस्तो अस्पताल वा क्लिनिक) जान समस्या पर्छ । उनलाई कहाँ के छ ? कहाँ जाने ? थाहा हुँदैन । कहिलेकाहीँ मानिसहरू उनीसँग रुखो व्यवहार गर्छन्, वरिपरि झुमिन्छन् । यसो गर्नु हुँदैन ।

बहिरा वा राम्ररी सुन्न नसक्ने महिलाको परीक्षण गर्दा

अस्पताल वा स्वास्थ्यचौकी जाँदा बहिरा महिलाको समस्या बुझाउन गाह्रो हुन्छ । कुनै कुनै बेला कुनै महिलाले कुनै सुन्ने र सांकेतिक भाषा जान्ने र उनको कुरा बुझाइदिने सहयोगी सँगै ल्याउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा आफूले बोल्दा वा उनका कुरा सुन्दा वा

उनको अनुवादकले उनको समस्याका बारेमा बताइरहँदा उनीतिरै फर्कनु पर्छ उनलाई आदर गर्नुपर्छ । अनुवादक त त्यहाँ सहयोगी मात्र हो, स्वास्थ्य सेवा लिन आएकी त बहिरो महिला हुन् ।

बुझ्न र सिकाइमा कठिनाइ हुने महिलाको परीक्षण गर्दा

स्वास्थ्यकर्मीहरूले **सिकाइमा कठिनाइ हुने** महिलालाई यी कुराहरू बुझाउन बढी समय लगाउनु पर्छ । बुझे-नबुझेको चिह्न लगाउने खालको प्रश्न होइन उनले के बुझिन् उनको शव्दहरूमा भन्न लगाउनु पर्छ ।

बुझ्न र सिकाइमा कठिनाइ हुने *महिलालाई पनि आफ्नो शरीरको बारेमा जानकारी प्राप्त हुनु पर्छ र उनीहरूको शरीरबारे निर्णय लिन सक्ने गरी सहयोग गर्नु पर्छ ।*

पहिले म कुनै अपाङ्गता भएका महिलाले स्तन वा प्रजनन अङ्गहरूको परिक्षणका बारेमा सोध्लान् कि भनी पर्खिन्थेँ । तर, उनीहरू या त यस्तो परीक्षण हुन्छ भन्दा आश्चर्य मान्थे वा कुरा गर्न लजाउँथे । आजकाल म यस्ता परीक्षणहरू सबै महिलाले गर्नुपर्छ भन्नेबारे उनीहरूलाई थाहा भए-नभएको पक्का गर्न प्रश्नहरू गर्ने गर्छु ।

एक नर्स

❑❑