باب 20

پیلوس کا معائنہ:

عورت کی وجائنا اور یوٹرس کا معائنہ کس طرح کیا جائے

اس باب میں:

پیلوس کا معائنہ کب کیا جائے 390

پیلوس کے معائنے کو محفوظ بنانا 391

معائنے سے پہلے 391

آرام وسکون کی حالت میں آنے کے لیے عورت کی مدد کریں 391

عورت سے اُس کی ہسٹری معلوم کریں 392

پیلوس کا معائنہ 392

ظاہری معائنہ 393

اسپیکیولم سے معائنہ 394

انفیکشنز اور کینسر کے لیے ٹیسٹ 396

اینچ پی وی کے لیے سر کے کا ٹیسٹ 397

انفیکشنز اور کینسر کے لیے پیپ ٹیسٹ 398

سروکس کا کینسر 400

دونوں ہاتھوں کی مدد سے معائنہ 401

باب
20

پیلوس کا معائنہ:
عورت کی وجائنا اور یوٹرس کا معائنہ کس طرح کیا جائے

عورت کے پیلوس کا معائنہ کرنے کا مقصد یہ جاننا ہوتا ہے کہ اس کی وجائنا اور یوٹرس کی کیا صورتِ حال ہے۔

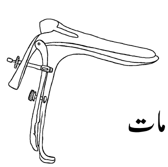
پیلوس کے معائنے سے یہ باتیں جاننے میں مدد مل سکتی ہے:

- کیا عورت حاملہ ہے اور اگر ہے تو حمل کتنے ہفتے کا ہے۔
- کیا عورت کے یوٹرس یا وجائنا میں انفیکشن ہے۔
- کہیں اس کے سرویکس یا یوٹرس میں کینسر تو نہیں۔

آپ کو پیلوس کا معائنہ انٹرا یوائن ڈیوائس (آئی یو ڈی، دیکھیں باب 21، صفحہ 409) رکھنے سے پہلے بھی ضرور کرنا چاہیے۔ مینوئل ویکیوم ایسپی ریشن (ایم وی اے، دیکھیں باب 23 صفحہ 439) سے پہلے بھی پیلوس کا معائنہ کرنا چاہیے۔

یہ معائنہ کرنا مشکل کام نہیں ہے۔ اس کا طریقہ بہت آسانی سے سیکھا جاسکتا ہے اور اس کی مشق کرکے اکثر مڈوائفیں بہت آسانی سے معائنہ کرسکتی ہیں۔ معائنے کی ایک اور قسم ہے جس میں یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ کیا عورت کا سرویکس لیبر کے دوران کُھل رہا ہے۔ اس باب میں اس طرح کے معائنے کی تفصیل نہیں ہے، یہ معائنہ کس طرح کیا جاتا ہے، اسے جاننے کے لیے صفحہ 355 دیکھیں۔

نوٹ: بعض علاقوں میں یہ رجحان عام ہے کہ صرف ڈاکٹر ہی پیلوس کا معائنہ کرتے ہیں، مڈوائفیں نہیں۔ اگر ایسا ہے تب بھی آپ معائنہ کرنے سے نہ گھبرائیں۔ تربیت اور مشق سے مڈوائفیں بھی نہ صرف یہ کام بلکہ دوسری نئی مہارتیں بھی سیکھ سکتی ہیں۔ پیلوس کا معائنہ کرنا سیکھ کر مڈوائف عام عورتوں کو عمر بھر صحت مند رہنے میں مدد دے سکتی ہے، اور یہ مدد صرف اس عرصے کے لیے نہیں ہوتی جب عورتیں حاملہ ہوں یا بچّے کو جنم دے رہی ہوں، بلکہ عمر بھر کے لیے ہوتی ہے۔



پیلوس کے معائنے کے 3 حصّے ہوتے ہیں

1- **ظاہری معائنہ** وہ ہوتا ہے جس کے دوران عورت کے نظر آنے والے جنسی اعضا پر انفیکشن کی علامات تلاش کی جاتی ہیں۔ (صفحہ 393)۔

2- **اسپیکولم سے معائنہ** وہ ہوتا ہے جس کے دوران عورت کی وجائنا کے اندر دیکھا جاتا ہے اور سرویکس کی صورتحال

جانچی جاتی ہے۔ اس معائنے کے لیے آپ ایک آلہ 'اسپیکولم' استعمال کرتی ہیں (تصویر پچھلے صفحے پر)۔

3- **دونوں ہاتھوں سے معائنہ** وہ ہوتا ہے جس میں عورت کے یوٹرس اور اووریز کی صحت جانچی جاتی ہے یا حمل کے دوران عورت کے یوٹرس کا حجم چیک کیا جاتا ہے۔ دونوں ہاتھوں سے معائنہ کرنے کے لیے آپ عورت کی وجائنا میں ایک ہاتھ کی انگلیاں ڈال کر یوٹرس کو محسوس کرتی ہیں اور اُسی وقت دوسرا ہاتھ عورت کے پیٹ پر رکھ کر معائنہ کرتی ہیں۔ (صفحہ 401)

یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ کو ہر بار تینوں طرح سے معائنہ کرنا پڑے۔

پیلوس کا معائنہ کب کیا جائے

مندرجہ ذیل صورتوں میں پیلوس کا معائنہ کرنا محفوظ اور مفید ہوتا ہے:

- جب عورت اپنے سرویکس، یوٹرس اور اووریز کی صحت کے بارے میں جاننا چاہتی ہو۔ اگر عورت میں انفیکشن یا کینسر کی علامات نظر آئیں تو آپ کو یہ معائنہ لازماً کرنا چاہیے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ عورت کو سرویکس یا یوٹرس میں انفیکشن یا کینسر تو ہو لیکن اُس کی علامات آپ کو نظر نہ آئیں۔ اس لیے اگر ممکن ہو تو عورتوں کو ہر چند سال بعد یہ معائنہ کرانا چاہیے، خواہ ان میں کوئی خطرناک علامات نہ پائی جائیں۔
- عورت حاملہ ہو اور آپ کے لیے یہ جاننا ضروری ہو کہ حمل کتنی مدت کا ہے۔
- عورت آئی یو ڈی استعمال کرنا چاہتی ہو (دیکھیں باب 21، صفحہ 407)۔
- حمل گر جانے یا اسقاط کے بعد عورت کو کچھ مسائل کا سامنا ہو (دیکھیں باب 22، صفحہ 421) اور اسے ایم وی اے کی ضرورت ہو (دیکھیں باب 23، صفحہ 437)۔

خبردار: مندرجہ ذیل صورتوں میں پیلوس کا معائنہ ہرگز نہ کیا جائے:

- عورت لیبر میں ہو۔ جب عورت زچگی کے دوران لیبر سے گزر رہی ہو تو ظاہری معائنے، اسپیکولم سے معائنے یا دونوں ہاتھوں سے معائنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اگر یہ معلوم کرنا نہایت ضروری ہو کہ سرویکس کُھل رہا ہے یا نہیں تو تفصیل جاننے کے لیے صفحہ 355 دیکھیں۔
- جب حاملہ عورت کی پانی کی تھیلی پھٹ چکی ہو اور پانی خارج ہو چکا ہو۔ ایسی صورت میں پیلوس کا معائنہ کرنے سے عورت کے یوٹرس میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔
- عورت حمل کے آخری دنوں میں ہو اور وجائنا کے راستے خون آ رہا ہو۔ اگر حمل کے آخری دنوں میں عورت کو وجائنا کے راستے خون آ رہا ہو تو ممکن ہے کہ اسے پلیسینٹا پریویا ہو (دیکھیں صفحہ 118)۔ اس مرحلے پر پیلوس کا معائنہ نہ کریں، ورنہ خون بہنے میں اضافہ ہونے کا خطرہ ہوگا۔
- عورت نے گزشتہ چند ہفتوں کے دوران بچّے کو جنم دیا ہو۔

پیلوس کے معائنے کو محفوظ بنانا

پیلوس کا معائنہ عموماً محفوظ ہوتا ہے لیکن اس میں کچھ خطرات ہوسکتے ہیں۔ جب آپ پیلوس کا معائنہ کریں تو یہ بات یقینی بنائیں کہ عورت کی وجائنا میں جراثیم داخل نہ ہونے پائیں۔ جب آپ پیلوس کا معائنہ کریں تو:

- معائنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ ہمیشہ اچھی طرح دھوئیں (دیکھیں صفحہ 55)۔
- ہمیشہ نہایت صاف ستھرے یا اسٹیرائل دستانے استعمال کریں (دیکھیں صفحہ 56)۔
- ہمیشہ صاف ستھرے آلات استعمال کریں۔

اگر آپ اپنے ہاتھ نہ دھوسکتی ہوں یا دستانے نہ پہن سکتی ہوں تو معائنہ کرنا غیر محفوظ ہوگا۔

اگر آپ محفوظ طریقے سے پیلوس کا معائنہ نہ کرسکتی ہوں یا معائنہ کرنا نہ جانتی ہوں یا عورت ایسا نہ چاہتی ہو تو کوئی بات نہیں، عورت کی صحت کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے دوسرے طریقے بھی ہیں۔

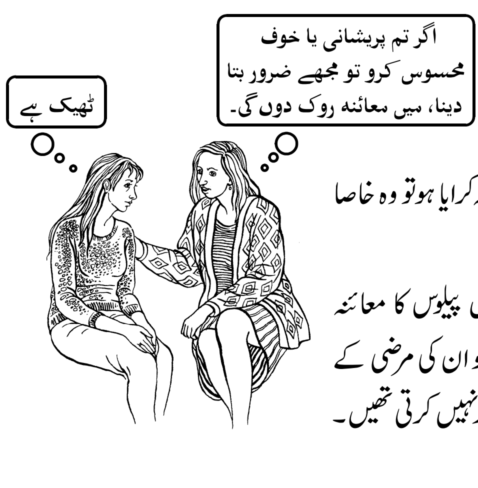
مثال کے طور پر یہ جاننے کے لیے کہ کیا عورت کو یوٹرس کا انفیکشن ہے، اس سے ابتدا میں یہ پوچھیں کہ کیا اس میں انفیکشن کی علامات پائی جاتی ہیں (دیکھیں صفحہ 341) اور اس کا ٹمپریچر لیں۔ آپ اُس کے پیٹ پر، پیوبک ہڈی کے بالکل اوپر دباؤ ڈال کر دیکھیں۔ اگر اس کے یوٹرس میں انفیکشن ہوگا تو آپ کا دباؤ اُس کے لیے انتہائی تکلیف دہ ہوگا۔ یہ انفیکشن معلوم کرنے کے محفوظ طریقے ہیں، کیوں کہ آپ کو ان طریقوں میں عورت کی وجائنا میں انگلیاں ڈالنی نہیں پڑیں گی۔

معائنے سے پہلے

آرام وسکون کی حالت میں آنے کے لیے عورت کی مدد کریں

پیلوس کا معائنہ اُس وقت آسانی سے اور آرام سے ہوتا ہے جب عورت آرام وسکون کی حالت میں ہو اور خوفزدہ نہ ہو۔

عورت کو وضاحت کے ساتھ بتائیں کہ آپ کیا کررہی ہیں اور یہ کیوں کررہی ہیں۔ عورت سے کہیں کہ وہ گہری سانسیں لے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دے۔ آہستہ آہستہ عمل کریں اور اگر عورت کو تکلیف محسوس ہونے لگے تو فوراً روک دیں۔ اگر عورت صحت مند ہوگی تو یہ معائنہ اسے تکلیف نہیں دے گا۔ درد کسی انفیکشن کی ایک علامت ہوسکتا ہے یا اس بات کی کہ آپ کو آہستگی اور نرمی سے کام لینا چاہیے۔



خوف

بعض عورتیں پیلوس کا معائنہ کرانے سے خوفزدہ ہوتی ہیں۔ مثلاً وہ جنہوں نے پہلے کبھی ایسا معائنہ نہ کرایا ہو یا وہ جنہوں نے معائنہ کرایا ہو تو وہ خاصا تکلیف دہ رہا ہو۔

جن عورتوں کے ساتھ جنسی یا جسمانی بدسلوکی ہوئی ہو انہیں پیلوس کا معائنہ کراتے وقت خصوصاً زیادہ تکلیف محسوس ہوسکتی ہے۔ ان عورتوں کو ان کی مرضی کے خلاف اُس وقت اور وہاں چھوا گیا ہوتا ہے جب وہ ایسا ہونا پسند نہیں کرتی تھیں۔

تمام عورتوں سے اور خصوصاً اُن عورتوں سے جن کے ساتھ بدسلوکی ہوئی ہو، معائنے سے پہلے اس کی اجازت لے لیں۔

شرم

جب آپ پیلوس کا معائنہ کرتی ہیں تو آپ عورت کے جنسی اعضا اور وجائنا کا معائنہ کر رہی ہوتی ہیں۔ بہت سی عورتیں اپنے جسم کے اِن حصّوں کے بارے میں خوفزدہ ہوتی ہیں یا شرم محسوس کرتی ہیں، ممکن ہے کہ وہ نہ چاہتی ہوں کہ کوئی ان حصّوں کے بارے میں بات کرے، ان کی طرف دیکھے یا دوسرے لوگوں کو دکھائے۔

ایک عورت کے لیے اُس کے جسم کے یہ حصّے اہم حصّے ہوتے ہیں۔ جب آپ پیلوس کا معائنہ کر رہی ہوں تو عورت کی ہمّت افزائی کریں کہ وہ سوال پوچھے اور اسے بتائیں کہ اس کے جسم کے یہ حصّے صحت مند اور نارمل ہیں۔ آپ کسی عورت کے اندر شرم کے احساسات کو دور نہیں کر سکتیں لیکن کسی خاتون ڈاکٹر مڈوائف یا صحت کارکن سے بات چیت کی حد تک انہیں کم کرنے میں مدد ضرور دے سکتی ہیں۔

عورت سے اُس کی ہسٹری معلوم کریں

اگر عورت حاملہ ہو اور اگر اس کی وجائنا یا یوٹرس میں انفیکشن کی کوئی بھی علامت ہو تو اس کے پیلوس کا معائنہ کرنے سے پہلے اُس سے یہ پوچھیں کہ اُسے آخری بار ماہواری کب آئی تھی۔

باب 7 میں جو صفحہ 89 سے شروع ہوتا ہے، دیگر سوالات بھی دیے گئے ہیں جو آپ عورت سے اُس کی صحت کی ہسٹری کے بارے میں پوچھ سکتی ہیں۔

یہ بھی ضروری ہے کہ آپ عورت کو پہلے سے بتا دیں کہ آپ معائنے کے دوران کیا کرنے جا رہی ہیں، اور اس بارے میں اُس کے سوالات کے جواب دیں۔

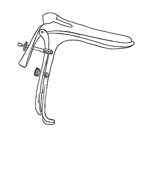
پیلوس کا معائنہ

معائنہ شروع کرنے سے پہلے

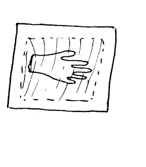
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کو تخلیہ حاصل ہے (یعنی آپ کے اور مریضہ کے علاوہ کوئی دوسرا فرد نہیں ہے اور آپ کی اجازت کے بغیر کوئی دوسرا وہاں نہیں آ سکتا)۔

معائنے کے لیے درکار تمام آلات کو تیار کر لیں:

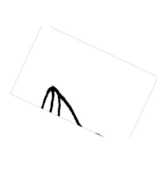
صاف یا اسٹیرائل
کیا ہوا اسپیکولم



صاف یا اسٹیرائل
پلاسٹک کے دستانے

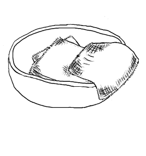


ٹارچ



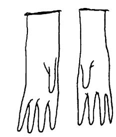
آئینہ

معائنے کے بعد استعمال
کے لیے صاف کپڑا



اگر آپ آئی یو ڈی داخل کرنے یا ایم وی اے کرنے کے لیے پیلوس کا معائنہ کر رہی ہوں تو اسپیکولم اور دستانے اسٹیرائل ہونے چاہئیں۔ اگر یہ کام نہ کرنے ہوں تو معائنے کے لیے صرف صاف ستھرا اسپیکولم کافی ہے۔

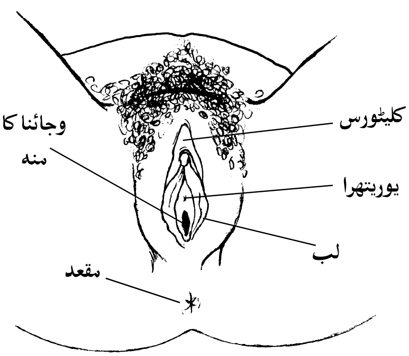
- معائنے سے پہلے عورت کو پیشاب کرنے کو کہیں۔ اس طرح معائنے کا عمل اُس کے لیے زیادہ آرام دہ ہوجائے گا۔
- عورت سے کہیں کہ وہ اپنی شلوار اُتار دے۔ اگر وہ اپنی ٹانگوں کو ڈھانپنا چاہے تو اُسے چادر یا کپڑا دیں۔
- عورت سے کہیں کہ وہ پیٹھ کے بل لیٹ جائے، اس کے گھٹنے اوپر ہوں، کولہے میز یا بستر کے سرے کے قریب ہوں۔
- صاف پانی اور صابن سے اپنے ہاتھ دھولیں۔ آپ کے ناخن کٹے ہوئے اور صاف ستھرے ہونے چاہئیں۔



- ہاتھوں پر صاف ستھرے پلاسٹک کے دستانے پہن لیں۔

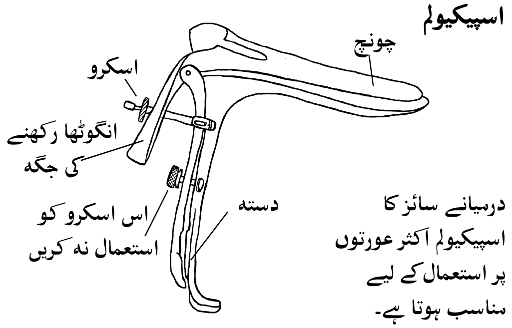
ظاہری معائنہ

جنسی اعضا کی جِلد ہموار اور صحت مند ہونی چاہیے۔ جنسی اعضا صاف ستھرے ہونے چاہئیں، تاہم وجائنا سے بے رنگ یا سفید مائع نکلنا عام بات ہے۔



صحت مند جنسی اعضا

جنسی اعضا کا بغور جائزہ لے کر دیکھیں کہ کوئی دانہ، سوجن، مادّے کا غیرمعمولی اخراج یا زخم تو نہیں ہے۔ بعض اوقات کوئی دانہ آپ کو نظر نہیں آتا لیکن آپ انگلی سے محسوس کرسکتی ہیں۔ دانے یا زخم انفیکشن یا چوٹ کی علامت ہوسکتے ہیں۔ جنسی اعضا کے انفیکشن کے بارے میں مزید جاننے کے لیے (دیکھیں باب 18، صفحہ 337)



نوجوان عورتوں کے معائنے کے لیے چھوٹا اسپیکیولم مناسب ہوتا ہے، اس کے علاوہ یہ اسپیکیولم اُن عورتوں کے لیے بھی موزوں ہوتا ہے جنہوں نے کبھی جنسی فعل نہیں کیا، یا بڑی عمر کی عورتوں کے لیے جو سن یاس میں ہوں، یا وہ جو باقاعدگی سے جنسی فعل نہ کرتی ہوں یا وہ عورتیں جن کی ختنہ (دیکھیں صفحہ 383) ہوچکی ہو۔ اُن سب کے لیے چھوٹا اسپیکیولم ہی مناسب ہے۔ بڑا اسپیکیولم اُن عورتوں کے لیے مناسب ہے جن کے بہت سے بچے ہوچکے ہوں۔

اسپیکیولم سے معائنہ

اسپیکیولم ایسا آلہ ہوتا ہے جس کی مدد سے عورت کی وجائنا کے اندر کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ یہ آلہ وجائنا کی دیواروں کو دور کرکے انہیں کھول دیتا ہے۔ اگر اُسے درست پوزیشن میں رکھا جائے تو آپ سرویکس دیکھ سکتی ہیں، انفیکشن یا کینسر کا ٹیسٹ کرسکتی ہیں، آئی یو ڈی داخل کرسکتی ہیں یا یوٹرس کو خالی کرسکتی ہیں۔

اسپیکیولم سے معائنہ کرنے سے پہلے چند بار اس آلے کو کھول اور بند کرکے دیکھ لیں تاکہ آپ کو یہ علم ہوسکے کہ یہ آلہ کس طرح کام کرتا ہے اور آپ اس کے استعمال سے مطمئن ہوسکیں۔

بعض مڈوائفیں پیلوس کے معائنے سے پہلے عورت کو اسپیکیولم دکھاتی ہیں تاکہ عورت کو معائنے کی نوعیت سمجھنے میں مدد کرسکے۔

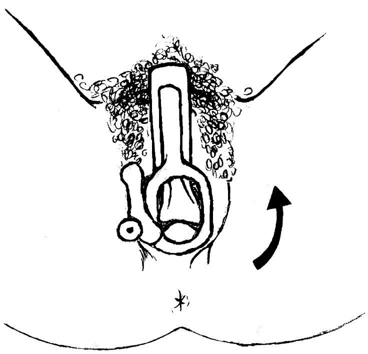
1- عورت کی ٹانگیں چُھو کر اسے آرام دہ حالت میں آنے میں مدد دیں، اُس سے کہیں کہ وہ گہری سانس لے۔ آپ کو اپنے تمام کام نرمی اور آہستگی سے کرنے چاہییں۔ عورت سے ایک بار پھر کہیں کہ اگر اسپیکیولم اسے تکلیف دے تو وہ بتادے۔ ایسی صورتِ میں آپ معائنہ روک دیں۔

2- اسپیکیولم کو گرم صاف پانی سے دھوکر گرم کرلیں یا پھر اُسے اپنے دستانے والے ہاتھ میں لے کر گرم کرلیں۔

3- عورت سے پوچھیں کیا وہ معائنے کے لیے تیار ہے۔ جب وہ تیار ہوجائے تو اپنے ایک ہاتھ سے اُس کے جنسی اعضا کا دہانہ آہستگی سے کھول لیں تاکہ آپ اس کی وجائنا کا دہانہ دیکھ سکیں۔ آپ جو کچھ بھی کریں ساتھ ساتھ اُس کی وضاحت بھی کرتی جائیں۔ اس طرح عورت کو معائنے میں اپنے ساتھ رکھیں۔

4- اسپیکیولم اپنے دوسرے ہاتھ میں رکھیں۔ اس کے ہینڈل کو ایک طرف موڑ دیں اور آلے کی بند چونچ(bills) کو آہستہ سے وجائنا میں داخل کر دیں۔ ایسا کرنے سے آلے کی چونچ وجائنا میں نیچے کی طرف کُھل جائے گی اور عورت کو کوئی تکلیف نہیں دے گی۔

جب اسپیکیولم اندر چلا جائے تو اُسے اس طرح موڑ لیں کہ ہینڈل نیچے کی طرف آ جائے۔ یہ دھیان رکھیں کہ عورت کی جلد یا بال نہ کھنچیں، پورے عمل کے دوران اسپیکیولم کو آہستگی سے استعمال کریں۔ ہینڈل کو وجائنا اور مقعد کے درمیانی مقام کے بالکل سامنے موجود ہونا چاہیے



نوٹ: اگر عورت بستر پر یا کسی ہموار سطح والی میز پر اس طرح لیٹی ہوئی ہے کہ اسپیکیولم کا دستہ نیچے نہیں آ سکتا تو آپ اسپیکیولم کو اس طرح داخل کر سکتی ہیں کہ دستہ اوپر رہے۔

5- اپنے انگوٹھے کی مدد سے انگوٹھا رکھنے کی جگہ کو نرمی سے دباتے ہوئے اسپیکیولم کی چونچ کھولیں۔ جب آپ کو چونچ کے بیچ میں سے سرویکس نظر آ جائے تو انگوٹھا رکھنے کی جگہ کا اسکرو بند کر دیں تاکہ اسپیکیولم کھلا رہے۔

سرویکس عام طور پر اتنا بڑا ہوتا ہے۔

اگر آپ اسپیکیولم کھولیں لیکن آپ کو سرویکس نظر نہ آئے تو اسپیکیولم بند کر دیں اور ہٹا لیں۔ چوتھے مرحلے کو دہراتے ہوئے دوبارہ کوشش کریں۔ ممکن ہے کہ سرویکس کسی ایک جانب ہو۔ اگر ایسا ہو تو یہ عام بات ہے۔ کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ جب اسپیکیولم وجائنا کے اندر ہو اور اس وقت عورت کھانسے یا نیچے کی طرف اس طرح زور لگائے جیسے پاخانہ کرتے وقت لگایا جاتا ہے تو سرویکس سامنے آ جاتا ہے اور صاف دکھائی دیتا ہے۔

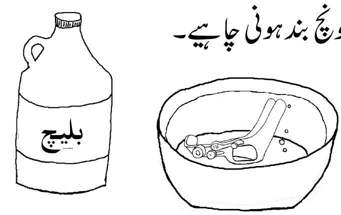
6- سرویکس کا معائنہ کریں۔ یہ ہموار اور گلابی ہونا چاہیے، اگر عورت حاملہ ہے تو یہ تھوڑا سا نیلا نظر آئے گا۔

سرویکس پر چھوٹے، ہموار گومڑ نظر آئیں تو یہ عام بات ہے۔ شفاف، پتلی رطوبت بھی معمول کے مطابق اور صحت مند ہوگی۔ سبز، پیلے یا سرمئی گومڑ یا ایسی رطوبت کا ہونا جس میں بو ہو، انفیکشن کی علامت ہے۔

7- اگر عورت اپنا سرویکس دیکھنا چاہے تو آپ ایک آئینے اور ٹارچ کی مدد سے اسے دکھا سکتی ہیں۔ یہ عورت کے لیے ایک ایسا موقع ہوگا جب وہ اپنے جسم کے بارے میں زیادہ جان سکے گی۔

8- سرکے یا پیپ ٹیسٹ کی مدد سے دیکھیں کہ سرویکس پر کینسر کی علامات تو نہیں ہیں۔ (دیکھیں صفحہ 395)۔

9- اسپیکیولم باہر نکالنے کے لیے اسے تھوڑا سا اپنی طرف کھینچیں یہاں تک کہ چونچ سرویکس سے دور ہو جائے۔ انگوٹھا رکھنے کی جگہ پر لگے اسکرو کو کھولیں، نرمی کے ساتھ چونچ کو بند ہونے دیں اور اسپیکیولم کو نیچے کی طرف رکھتے ہوئے باہر نکال لیں۔ یہ خیال رکھیں کہ باہر نکالتے وقت اسپیکیولم کی چونچ بند ہونی چاہیے۔



10- عورت کو صاف کپڑا یا ٹشو پیپر دیں تا کہ وہ اپنے جنسی عضو کی صفائی کر سکے۔

11- استعمال کے بعد اسپیکیولم کو صاف کرنا نہ بھولیں۔

انفیکشن اور کینسر کے لیے ٹیسٹ

اسپیکیولم کے ذریعے معائنہ کرنے کی ایک اہم وجہ سرویکس کی صحت کا جائزہ لینا ہے۔ سرویکس کو انفیکشن (جنسی بیماریوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے دیکھیں باب 18، صفحہ) اور کینسر کے لیے ٹیسٹ کیا جاسکتا ہے۔ ممکن ہے آپ کو محکمۂ صحت کے مقامی حکام سے کلیمیڈیا، آتشک اور دوسری جنسی بیماریوں کے ٹیسٹ کے لیے کِٹ مل سکے۔

سرویکس کے کینسر کے 2 ٹیسٹ ہیں۔ آپ کو دونوں ٹیسٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے، آپ صرف وہ ٹیسٹ کریں جو آپ زیادہ سہولت کے ساتھ کر سکتی ہوں۔

سِرکے کا ٹیسٹ یا **پیپ ٹیسٹ**

سِرکے کا ٹیسٹ آسان اور سستا ہوتا ہے اور اس کا نتیجہ معلوم کرنے کے لیے کسی لیبارٹری کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر عورت کو سرویکس کا کینسر ہے تو سِرکے کے ٹیسٹ سے اس کا پتا چل جاتا ہے۔

لیکن سِرکے کے ٹیسٹ سے یہ پتہ نہیں چلتا کہ کینسر کتنا شدید ہے، اور کبھی کبھی کسی ایسے مسئلے کو بھی کینسر بتا دیتا ہے جو کینسر نہیں ہوتا۔

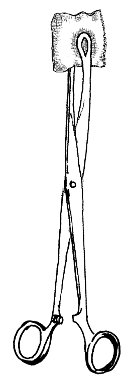
سِرکے کے ٹیسٹ کے مقابلے میں پیپ ٹیسٹ سے آپ کو زیادہ معلومات مل سکتی ہیں۔ پیپ ٹیسٹ یہ بتاتا ہے کہ سرویکس پر انفیکشن ہے یا کینسر۔ اس سے یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ انفیکشن کس قسم کا ہے یا کینسر شدت کیا ہے۔

لیکن پیپ ٹیسٹ مہنگا ہوتا ہے اور اس کے نتائج معلوم کرنے کے لیے آپ کو لیبارٹری کی ضرورت ہوگی۔

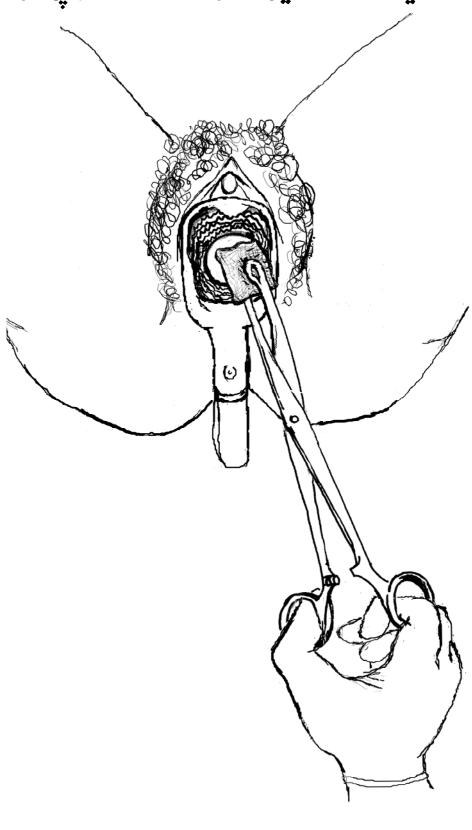
جاری...

اگر دونوں میں سے کسی ایک ٹیسٹ کا نتیجہ بھی مثبت ہو تو عورت کو جلد از جلد طبّی علاج کی ضرورت ہو گی۔
یہ ٹیسٹ آپ کسی بھی وقت کر سکتی ہے، خواہ عورت کی ماہواری کے دن ہوں یا وہ حاملہ ہو۔ تاہم ماہواری کے ایّام، پیپ ٹیسٹ کے لیے مناسب نہیں ہوتے کیوں کہ ماہواری کا خون ٹیسٹ کو کم واضح کر سکتا ہے۔ لیکن ماہواری کے دوران ٹیسٹ نہ کرنے سے بہتر ہے کہ ٹیسٹ کرلیا جائے۔ اگر عورت کو ماہواری آ رہی ہو تو پہلے ایک لمبا سواب استعمال کرتے ہوئے اس کے سرویکس سے خون صاف کریں، پھر ٹیسٹ شروع کریں۔

ایچ پی وی کے لیے سرکے کا ٹیسٹ



بہت سے لوگ جنسی طور پر منتقل ہونے والے وائرس ہیومن پپی لوما وائرس (ایچ پی وی) سے متاثر ہوتے ہیں۔ اگر کسی مرد میں یہ وائرس ہو تو یہ اس عورت کو بھی منتقل ہو جاتا ہے جس کے ساتھ متاثرہ مرد کے جنسی تعلقات ہوں۔ ایچ پی وی وہی وائرس ہے جو جنسی اعضا پر گومڑ یا دانوں (warts) کا سبب بنتا ہے، لیکن ایچ پی وی میں مبتلا اکثر لوگوں کو نہ تو یہ دانے ہوتے ہیں نہ کوئی اور علامت۔ ایچ پی وی کے بارے میں مزید جاننے کے لیے صفحہ 349 دیکھیں۔ اگر کسی عورت کو ایچ پی وی طویل عرصے تک رہے اور اس کا علاج نہ کرایا جائے تو یہ سرویکس کے کینسر کا سبب بن سکتا ہے جو مہلک صورتِ حال ہے (دیکھیں صفحہ 400)۔ ایچ پی وی کا ٹیسٹ اور کینسر بننے سے پہلے وائرس کا علاج کرا لینے سے بہت سی عورتوں کی جان بچائی جا سکتی ہے۔



عورت کے سرویکس پر ایچ پی وی کی موجودگی کا پتہ چلانے کے لیے ''سرکے کا ٹیسٹ'' بہت آسان ٹیسٹ ہے۔ سرکے کا مثبت ٹیسٹ یہ ظاہر کرتا ہے کہ سرویکس پر دانے (sores) ہیں جو بالعموم نظر نہیں آتے۔ ان دانوں کا سبب ایچ پی وی، کینسر یا جنسی طور پر منتقل ہونے والے دیگر انفیکشن ہو سکتے ہیں۔

1- اسپیکیولم وجائنا میں داخل کریں اور سرویکس کا جائزہ لیں۔
2- گاز یا کپڑے کا اسٹیرلائزڈ ٹکڑا اسٹیرلائزڈ فورسیپس کی مدد

جاری...

سے پکڑ کر رکھیں۔ آپ روئی کا لمبا سا پھایا بھی لے سکتی ہیں۔

3- گاز کو سفید سرکے (کوئی بھی سرکہ استعمال کیا جاسکتا ہے جو 4 سے 5 فیصد ایسیٹک ایسڈ (acetic acid) پر مشتمل ہو) میں ڈبوئیں اور اس سے سرویکس کو بھگوئیں۔ اب گاز کو ہٹالیں۔ سرکے سے سرویکس کو ہلکی سی چبھن کے سوا کوئی تکلیف نہیں ہونی چاہیے۔

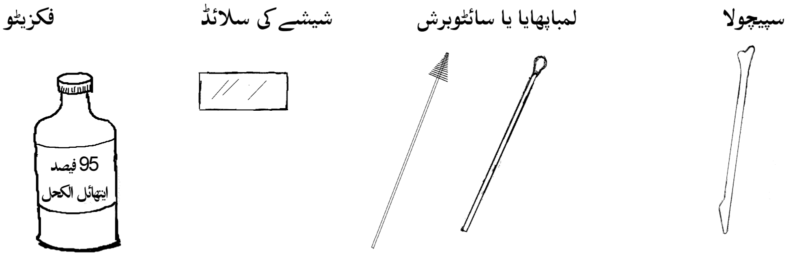
4- ایک منٹ انتظار کریں۔ اگر عورت ایچ پی وی سے متأثر ہوگی تو سرویکس پر سفید دھبّے نمودار ہوجائیں گے۔

اگر عورت کے سرویکس پر سفید دھبّے نمودار ہوں تو اسے کسی میڈیکل سینٹر سے فوری علاج کی ضرورت ہوگی۔ اُس کے مزید ٹیسٹ کیے جاسکتے ہیں، اس کے دانے منجمد کیے جاسکتے یا نکالے جاسکتے ہیں تاکہ وہ کینسر نہ بننے پائیں۔

انفیکشنز اور کینسر کے لیے پیپ (pap) ٹیسٹ

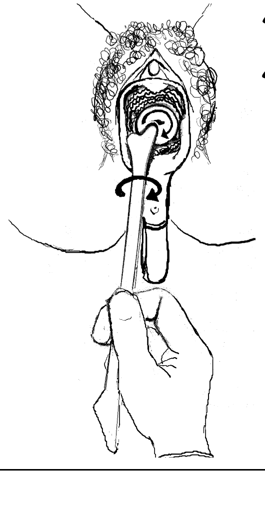
پیپ ٹیسٹ کے لیے آپ کو سرویکس اور وجائنا سے چند ٹشوز لے کر شیشے کی سلائڈ پر ڈالنے ہوں گے۔ اس ٹیسٹ کے لیے لیبارٹری کی بھی ضرورت ہوگی جہاں تربیت یافتہ عملہ ان ٹشوز کا خوردبین سے معائنہ کرکے یہ پتہ چلائے گا کہ یہ ٹشوز صحت مند ہیں یا نہیں۔

ٹیسٹ سے پہلے یہ چیزیں موجود ہونی چاہئیں:

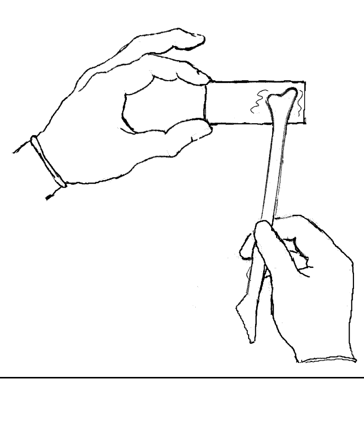


1- اسپیکیولم اندر داخل کریں۔

2- اسپچولا (spatula) کا دو اُبھار والا سرا سرویکس پر رکھیں اور انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے اسپچولا کو دائرے میں گھمادیں۔

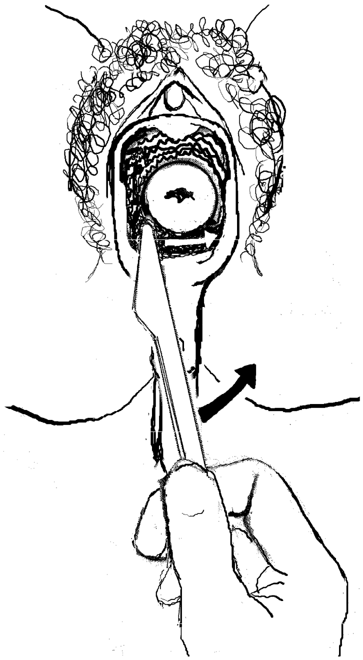


اسپچولا کو گھماتے ہوئے سرویکس سے ٹشوز کی ایک نہایت پتلی سی تہہ آہستگی سے اتارلیں۔ اس سے عورت کو تکلیف نہیں ہونی چاہیے۔ البتہ اُسے تھوڑی سی بے آرامی ہوسکتی ہے۔ سرویکس سے معمولی سا خون نکلے گا جو عام بات ہے۔



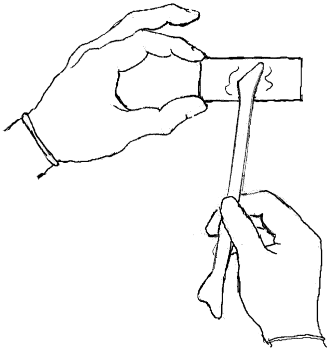
3- اب سلائڈ کے ایک سرے پر اسپچولا کو پونچھ دیں تاکہ ٹشوز کے نمونے اُس پر لگ جائیں۔

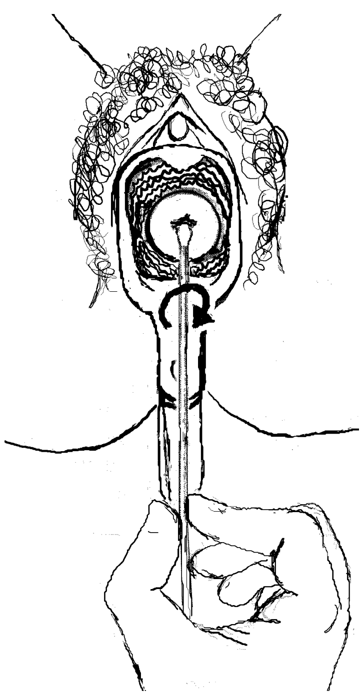
جاری...



4- اسپچولا کے دوسرے سرے کو سرویکس کے بالکل نیچے رکھیں، جہاں سرویکس وجائنا سے ملتی ہے۔ اب اس جگہ کو ایک بار چھیلیں۔

5- اسپچولا کو سلائڈ پر پہلے نمونے کے ساتھ ہی پونچھ دیں۔

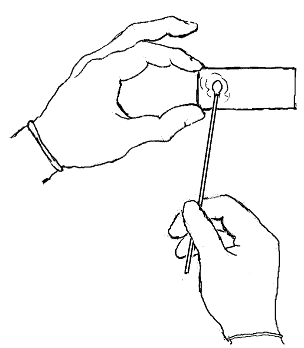




6- سائٹو برش یا پھائے کا سرا سرویکس کے دہانے میں ایک سینٹی میٹر داخل کریں، اسے آہستگی سے ایک چکر دیں، اس سے عورت کو تکلیف ہوسکتی ہے لیکن یہ اُس کے لیے خطرناک نہیں ہوگا۔

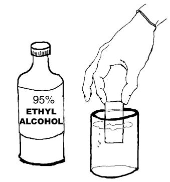
7- یہاں سے حاصل ہونے والے ٹشوز سے اُس سلائڈ پر پہلے 2 نمونوں کے قریب پونچھ دیں۔

جاری...

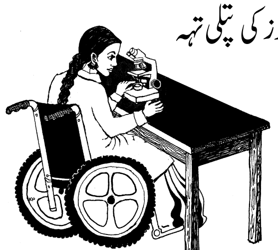


8- سلائڈ پر فکز یٹو (fixative) لگا دیں۔

یوں تو بہت سے فکز یٹو دستیاب ہیں لیکن سب سے سستا میڈیکل الکحل (95 فیصد ایتھائل الکحل) ہے۔ تھوڑی سی میڈیکل الکحل ایک چھوٹے سے جار میں ڈالیں اور جیسے ہی آپ سلائڈ پر ٹشوز لگانے کا کام پورا کریں، سلائڈ کو فوراً اس جار میں ڈبو دیں۔ یہ کام پُھرتی سے کرنا چاہیے، ٹشوز کو خشک نہیں ہونے دیں بلکہ اس سے پہلے ہی انہیں میڈیکل الکحل سے گیلا کرنے کے لیے کچھ دیر (چند منٹ) اُس میں پڑے رہنے دیں، اُس کے بعد اسے نکال کر ہوا میں خشک کرلیں۔ اگر آپ کے پاس میڈیکل الکحل نہ ہو تو سلائڈ پر ہیئر اسپرے کیا جا سکتا ہے۔



آپ کو سلائڈ پر فکز یٹو ضرور استعمال کرنا چاہیے ورنہ سرویکس سے حاصل کیے گئے ٹشوز کی پتلی تہہ ٹیسٹ کے لیے ناقابلِ استعمال ہو جائے گی اور ٹیسٹ درست نہ ہو سکے گا۔



9- سلائڈ کو ایسی لیبارٹری میں پہنچا دیں جو پیپ (Pap) ٹیسٹ کرتی ہو (تمام لیبارٹریاں یہ ٹیسٹ نہیں کرسکتیں)۔ ٹشوز کے نمونے لینے کے ایک ہفتے کے اندر سلائڈ کو لیبارٹری پہنچا دیا جائے۔

نوٹ: عورت کو بتا دیں کہ پیپ ٹیسٹ کے بعد وجائنا سے معمولی سا خون نکلنا عام بات ہے۔

سرویکس کا کینسر

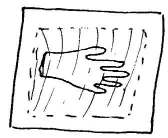
سرویکس کا کینسر جان لیوا بیماری ہوسکتی ہے لیکن اگر شروع ہی میں اس کا علاج کرلیا جائے تو عام طور پر یہ قابو میں آ جاتی ہے۔ ابتدائی مرحلوں میں اس کا علاج آسان ہوتا ہے۔ ایک تربیت یافتہ ڈاکٹر یا نرس کسی میڈیکل سینٹر میں ضروری آلات کی مدد سے سرویکس کے متاثرہ حصوں کو نکال یا ختم کرسکتی ہے۔ اگر سرویکس کے متاثرہ حصّے نکال دیے جائیں تو مریضہ عموماً صحت یاب ہو جاتی ہے۔ تاہم ہر سال سیکڑوں، ہزاروں عورتیں اس کینسر سے مر جاتی ہیں۔

جب اس بیماری کا آسانی سے علاج ممکن ہے تو اتنی بہت سی عورتیں کیوں مر جاتی ہیں؟

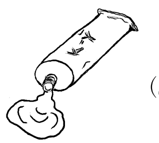
- غریب بستیوں میں رہنے والے، صحت کے کارکنوں کو ایچ پی وی کے ٹیسٹ اور علاج کرنے کی تربیت دلانے کی استطاعت نہیں رکھتے، حالاں کہ ایچ پی وی سرویکس کے کینسر کا عام سبب ہے۔
- دیہی علاقوں کی اور غریب آبادیوں کی عورتیں دور دراز واقع ان طبّی مراکز کا سفر نہیں کرسکتیں جہاں ایچ پی وی کے ٹیسٹ اور علاج کی سہولت دی جاتی ہے۔
- عورتیں اور مرد نہیں جانتے کہ اگر وہ ایچ پی وی سے خود کو محفوظ رکھیں تو سرویکس کے کینسر سے بچاؤ ممکن ہے، مثال کے طور پر کنڈوم استعمال کر کے عورتیں اور مرد ایچ پی وی سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔
- بعض عورتیں کنڈوم سے دوری کے سبب ایچ پی وی سے خود کو محفوظ نہیں رکھ سکتیں۔ بعض عورتیں زبردستی جنسی فعل پر یا غیر محفوظ جنسی فعل پر مجبور کر دی جاتی ہیں۔ اس لیے وہ اس وائرس سے خود کو بچا نہیں سکتیں۔ بعض جوڑے کنڈوم استعمال کرنا پسند نہیں کرتے۔

دونوں ہاتھوں کی مدد سے معائنہ

اپنے دونوں ہاتھوں سے یوٹرس کو محسوس کریں تا کہ انفیکشن کا یا بچے کی نشوونما کا یا اس بات کا پتہ چلایا جائے کہ عورت کتنے ماہ کی حاملہ ہے۔ یوٹرس کو محسوس کرنے کے لیے آپ کو ان چیزوں کی ضرورت ہوگی:



پلاسٹک کے نہایت صاف یا اسٹیرلائزڈ دستانے

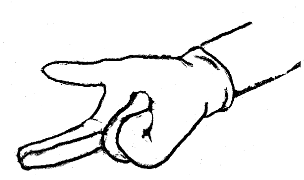


پانی ملی ہوئی لبریکٹنگ جیلی مثلاًکے وائی (K-Y)جیلی، یا صاف پانی (تیل یا پیٹرولیم جیلی استعمال نہ کریں)

معائنہ شروع کرنے سے پہلے عورت سے کہیں کہ وہ پیشاب کرلے۔

1- عورت کو پیٹھ کے بل لٹا دیں، ایک تکیہ اُس کے سر کے نیچے رکھ دیں۔ معائنے کے دوران اپنے ہر کام سے پہلے عورت کو واضح طور پر بتا دیں کہ آپ کیا کرنے والی ہیں۔ اُسے بار بار تاکید کریں کہ وہ جسم کو ڈھیلا چھوڑے رکھے، اگر اسے درد یا تکلیف محسوس ہو تو معائنہ روک دیں۔

2- عورت تیار ہوجائے تو آپ دستانے پہن لیں اور سیدھے ہاتھ کی پہلی 2 انگلیوں پر تھوڑی سی لبریکٹنگ جیلی لگالیں (اگر آپ بائیں ہاتھ استعمال کرنے کی عادی ہیں تو جیلی بائیں ہاتھ میں لگائیں)۔ عورت سے کہیں کہ وہ ایک گہری سانس لے، آرام دہ حالت اختیار کرنے میں اس کی مدد کریں۔ اُس کے جنسی اعضا کا دہانہ اپنے بائیں ہاتھ سے آہستگی کے ساتھ کھولیں۔ اپنے سیدھے ہاتھ کی ہتھیلی کو اوپر کی طرف رکھتے ہوئے اپنی دونوں انگلیوں کو عورت کی وجائنا میں داخل کردیں۔



3- اپنی انگلیوں کے سروں سے سرویکس کو محسوس کریں۔

سرویکس کو سخت، گول اور ہموار ہونا چاہیے۔ عموماً یہ ناک کی نوک کی مانند محسوس ہوتا ہے۔ حمل کے آخری مہینوں میں یہ ہونٹوں کی مانند نرم محسوس ہوتا ہے۔ حمل کے اختتام پر بعض اوقات یہ تھوڑا سا کھلا ہوا ہوتا ہے۔ اگر عورت کا حال ہی میں حمل گرا ہے یا اسقاط ہوا ہے تو سرویکس کھلا ہوا ہوسکتا ہے۔

سرویکس کو تلاش کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کو تلاش کرنے میں مشکل ہو رہی ہو تو عورت سے کہیں کہ وہ کھانسے

یا نیچے کی طرف اس طرح زور لگائے جیسے پاخانہ کرتے وقت کیا جاتا ہے۔ ایسا کرنے پر سرویکس آپ کو انگلیوں پر محسوس ہونے لگے گا۔ اگر عورت زیادہ سیدھی لیٹے تو بھی آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

احتیاط رکھیں کہ آپ عورت کے کلیٹورس کو نہ چھوئیں، یہ حساس جگہ ہے۔ مقعد کو بھی نہ چھوئیں، یہاں جراثیم ہو سکتے ہیں۔ آپ کا انگوٹھا اتفاق سے کلیٹورس کو چُھو سکتا ہے، اس لیے اسے ایک طرف رکھیں۔

4- یہ پتہ لگائیں کہ کیا سرویکس میں درد ہو رہا ہے۔

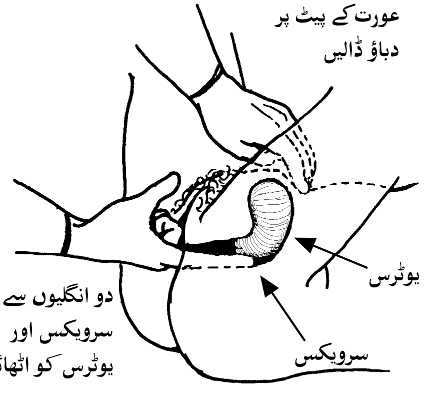
سرویکس کے دونوں طرف اپنی ایک ایک انگلی رکھ کر اُسے اِدھر سے اُدھر ہلائیں۔ ایسا کرنے سے عورت کو عجیب سا لگے گا لیکن اسے کوئی تکلیف نہیں ہونی چاہیے۔ اگر اُسے تکلیف محسوس ہو تو ممکن ہے کہ اُس کے یوٹرس میں انفیکشن ہو (دیکھیں صفحہ 341) یا پھر ٹیوبل پریگننسی ہو (دیکھیں صفحہ 120)۔ یہ دونوں بہت خطرناک چیزیں ہیں۔ اگر سرویکس نرم محسوس ہو اور آسانی سے اِدھر اُدھر ہو رہا ہو تو یہ عورت کے حاملہ ہونے کی علامت ہو سکتی ہے۔

5- اپنا بایاں ہاتھ عورت کے پیٹ پر اُس کی ناف سے نیچے رکھیں، آپ کا ہاتھ ناف کے بالوں سے اوپر ہونا چاہیے۔

اگر آپ عورت کے جسم کے اندر کا حال دیکھ سکیں تو اندازہ ہو گا کہ دونوں ہاتھوں سے معائنہ اس طرح کیا جاتا ہے۔

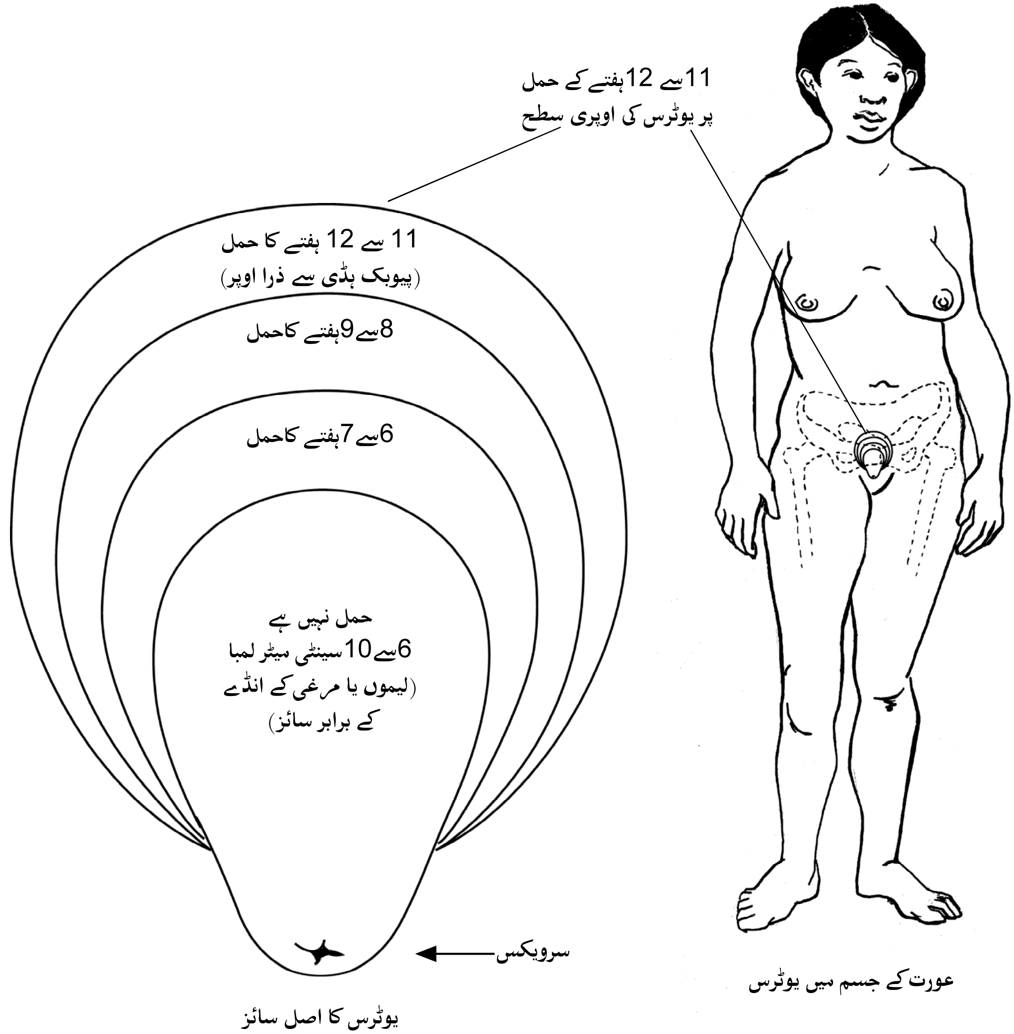
6- یوٹرس کو محسوس کریں۔

وجائنا میں موجود دونوں انگلیوں کو سرویکس کے نیچے رکھیں۔ سرویکس اور یوٹرس کو اُن دو انگلیوں سے اُٹھائیں۔ اِسی وقت اپنے بائیں ہاتھ سے عورت کے پیٹ کے نچلے حصّے کو دبائیں۔ یوٹرس کو بائیں ہاتھ اور اندر کی دو انگلیوں کے درمیان محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ یوٹرس کو دبانے سے آپ کو سرویکس حرکت کرتا ہوا محسوس ہوگا۔ اگر آپ کو پہلے پہل یوٹرس محسوس نہ ہو تو بایاں ہاتھ عورت کے پیٹ پر اِدھر اُدھر



پھیریں اور مختلف جگہوں پر دباتی جائیں۔
یوٹرس محسوس کرنے کے لیے تھوری بہت پریکٹس کرنی پڑتی ہے۔ اگر عورت کے پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوں یا اس کے پیٹ پر چربی کی تہہ بنی ہوئی ہوتو اس کے یوٹرس کو محسوس کرنا خاص طور پر دشوار ہوجاتا ہے۔

7- یوٹرس کا سائز اور جسامت محسوس کریں۔
عموماً یوٹرس سخت، ہموار اور لیموں سے چھوٹی جسامت کا ہوتا ہے (تقریباً 6 سے 10 سینٹی میٹر)۔
حمل کے دنوں میں یوٹرس بڑھ جاتا ہے۔



یوٹرس کا اصل سائز

عورت کے جسم میں یوٹرس

12 ہفتے کے حمل کے بعد یوٹرس کا سائز ناپنے کے لیے صفحہ 138 دیکھیں۔

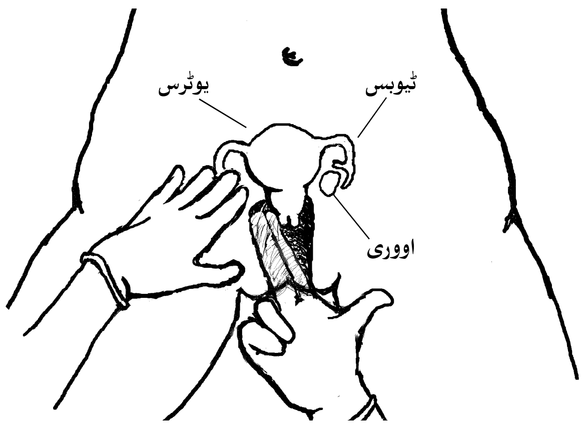
آپ کو یوٹرس پر کچھ ابھار محسوس ہوسکتے ہیں۔ چند صورتوں میں اُبھار خطرناک نہیں ہوتے لیکن وہ درد، ماہواری کے زیادہ اخراج یا ماہواری کے درمیان خون کے اخراج کا سبب بن سکتے ہیں۔ انہیں فائبرائڈز (fibroids) کہتے ہیں۔ بعض صورتوں میں یہ اُبھار یوٹرس کا کینسر ہوسکتے ہیں۔ جب تک مزید ٹیسٹ نہ لیے جائیں یہ یقین سے کہنا مشکل ہوتا ہے کہ یہ ابھار خطرناک نہیں ہیں۔ یوٹرس پر اُبھار محسوس ہونے کی صورت میں طبّی مدد حاصل کریں۔

8- اوور یز کو محسوس کریں۔

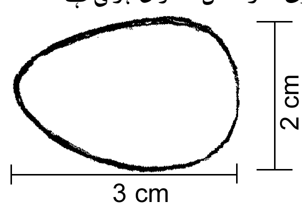
اوور یز کو تلاش اور محسوس کرنا بہت مشکل ہوسکتا ہے۔ اس کے لیے بہت پریکٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنی دونوں اندرونی انگلیوں کو سرویکس کے ایک طرف رکھیں اور اووری کو اُٹھائیں۔ اپنے باہر والے ہاتھ کو بھی عورت کے جسم کے اُوپر اُس طرف حرکت دیں جس طرف اندرونی انگلیوں کو، اور اپنی بیرونی انگلیوں کو اُس کے پیٹ پر سے نیچے کی طرف پھسلائیں۔ زیادہ زور سے دبانے پر آپ کو اووری اپنی انگلیوں کے درمیان پھسلتی محسوس ہوگی۔

آپ کو اپنے بیرونی ہاتھ سے بہت گہرائی میں دباؤ ڈالنا ہوگا، اس لیے عورت سے کہیں کہ وہ گہرا سانس لے کر سانس خارج کرے، اس کے بعد آپ اووری کو محسوس کرسکتی ہیں۔ اگر عورت کو تکلیف ہونے لگے تو دباؤ ڈالنا بند کردیں!



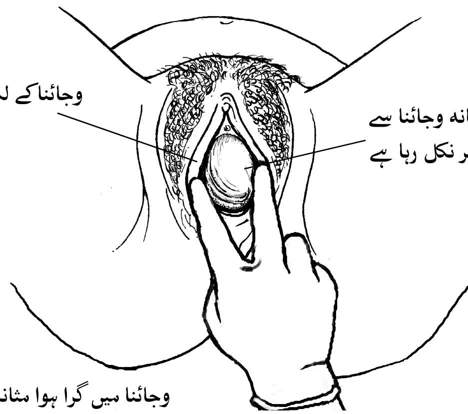
اووری عموماً اس سائز کی ہوتی ہے



ایک طرف کی اووری چیک کرنے کے بعد اسی طرح دوسری طرف کی چیک کریں۔

اگر آپ کو اووری 3 سینٹی میٹر لمبائی اور 2 سینٹی میٹر چوڑائی سے زائد محسوس ہو یا اس معائنے سے عورت کو سخت تکلیف ہو تو ممکن ہے کہ اس کی اووری میں کوئی شے موجود ہو یا پھر اسے ٹیوبل پریگنینسی (دیکھیں صفحہ 120) ہو، ایسی صورت میں طبّی مدد حاصل کریں۔

نوٹ: ہر ماہ اووری بڑھنا اور گھٹنا معمول کی بات ہے۔ اگر آپ بڑھی ہوئی اووری کا سبب یقین سے نہ جانتی ہوں تو 6 ہفتے بعد دوبارہ چیک کریں۔ یہ دوبارہ معائنے پر چھوٹی ہوسکتی ہے۔



وجائنا میں گرا ہوا مثانہ

9- اپنی انگلیوں کو وجائنا سے باہر نکال لیں۔ عورت کے جنسی اعضا کے دہانے کو دونوں انگلیوں کی مدد سے کھول کر رکھیں اور عورت سے کہیں کہ وہ کھانسے یا اس طرح زور لگائے جس طرح پاخانہ کرتے وقت لگایا جاتا ہے۔ وجائنا پر نظر رکھیں اور دیکھیں کہ کیا کوئی چیز پُھول کر باہر نکل رہی ہے۔ اگر ایسا دکھائی دے تو ممکن ہے کہ اس کا یوٹرس لٹک آیا ہو، یا مثانہ یا آنتوں کا کوئی حصّہ وجائنا میں آ کر پھول رہا ہو۔ ایسی صورت میں طبّی مدد حاصل کریں۔

دونوں ہاتھوں سے معائنہ پورا ہونے کے بعد عورت کو جیلی صاف کرنے کے لیے صاف کپڑا یا ٹشو پیپر دیں۔ اسے بتائیں کہ وجائنا کے راستے تھوڑی بہت جیلی یا خون خارج ہوسکتا ہے۔

آپ نے پیلوس کے معائنے کے دوران جو کچھ معلوم کیا ہے عورت کو اُس سے مطلع کریں۔ اگر وہ کوئی سوال کرے تو اس کا جواب دیں۔