CERVICAL SCREENING Bengali

The Facts

সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং বাংলা

বাস্তব ঘটনা

'সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং' কি?

- 'সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং' (cervical screening) বা গর্ভাশয়ের ক্যান্সার রোগের অস্তিত্ব নির্ণয় করার পরীক্ষা নয়। এটা 'সার্ভিক্স' (cervix) বা জরায়ুর নিচের দিকের সঙ্কীর্ণ অংশের (যাকে প্রায়ই বলা হয় জরায়ুর গলা) স্বাস্থ্য পরীক্ষার একটা পদ্ধতি।
- অধিকাংশ নারীর ক্ষেত্রেই পরীক্ষার ফল থেকে দেখা যায় যে সব কিছু ঠিক আছে।
- তবে প্রতি দশজন নারীর মধ্যে একজনের ক্ষেত্রে, পরীক্ষায় 'সেল' বা জীবকোষগুলির মধ্যে এমন কিছু পরিবর্তন ধরা পড়ে যা বহু কারণে ঘটতে পারে।
- এইসব পরিবর্তনের অধিকাংশই সার্ভাইক্যাল ক্যান্সারের কারণ নয়।

আমার সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং-এর দরকার কেন হবে?

সার্ভাইকাল ক্যান্সার প্রতিরোধ করা প্রায়ই সম্ভব। এই রোগের লক্ষণগুলি প্রথম দিকেই ধরা পড়ে, সে'জন্য এমনকি রোগ শুরু হওয়ার আগেই তার প্রকোপ বন্ধ করা যায়।

ইংল্যান্ড-এ প্রতি বছর প্রায় 900 নারীর সার্ভাইক্যাল ক্যান্সারের আক্রমণে মৃত্যু হয়। তবে যাদের এই রোগ হয় তাদের অধিকাংশেরই নিয়মিতভাবে স্ক্রীনিং, অর্থাৎ রোগের অস্তিত্ব ধরার পরীক্ষা করা হয়নি। সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং-এ উপস্থিত না হওয়া সার্ভাইক্যাল ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার সবচেয়ে বড় ঝুঁকিগুলির মধ্যে একটা।

ক্যান্সার রীসার্চ ইউকে (Cancer Research UK)-এর বিজ্ঞানীদের হিসাবমতো, সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং-এর মাধ্যমে ইংল্যান্ড-এ প্রতি বছর 4,500 পর্যন্ত জীবন রক্ষা করা সম্ভব।

সমস্ত নারীরই কি এই পরীক্ষা করানো উচিত?

25 থেকে 64 বছর বয়সী সমস্ত মহিলাকেই আমরা পরীক্ষা করানোর প্রস্তাব দিয়ে থাকি তবে সার্ভাইক্যাল ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে যদি আপনি :

- ধূমপান করেন;
- খুব কমবয়সে প্রথম যৌনসঙ্গম করে' থাকেন;
- আপনার কয়েকজন যৌনসঙ্গী থেকে থাকে কিংবা এমন একজন যৌনসঙ্গী থাকে যারও কয়েকজন যৌনসঙ্গী ছিল; অথবা
- কোন 'ইমিউনোসাপ্রেস্যান্ট' (immunosuppressant) বা রোগপ্রতিরোধক্ষমতা দমনকারী ওষুধ নেন (উদারণস্বরূপ, শরীরের কোন অঙ্গ সংযোজনের পর)

আপনার ঋতুবন্ধের সময় যদি পার হয়ে গিয়ে থাকে, তখনও আপনার সার্ভিক্স যে সুস্থ তা জানার জন্য আপনার পরীক্ষা করানো দরকার। আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন যদি :

- আপনার 'হীস্‌টেরেক্টমী' (hysterectomy), অর্থাৎ অস্ত্রোপচারের সাহায্যে জরায়ুর অংশবিশেষ বাদ দেওয়া, হয়ে থাকে;
- আপনার বয়স 65 বছরের বেশী হয়;
- আপনি কখনো একজন পুরুষের সঙ্গে যৌনসঙ্গম করেননি; অথবা
- আপনি এই পরীক্ষা করাতে চান কি না সে'বিষয়ে এখনও নিশ্চিত নন।

এনএইচএস্ গর্ভাশয় পরীক্ষা কর্মসূচি (NHS Cervical Screening Programme) কি?

এই কর্মসূচি নিশ্চিত করে যে আপনার বয়স যদি 25 থেকে 64 বছরের মধ্যে হয়, আপনাকে সরাসরিই সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং করানোর জন্য ডাকা হবে। আপনার ডাক্তারের তালিকা থেকে আপনার নাম আমরা পাবো। এর অর্থ হলো যে আপনার সঠিক নাম ও ঠিকানা সব সময়েই আপনার ডাক্তারের কাছে থাকা জরুরী।

আপনার প্রথম সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং-এর পর, আপনি 25 থেকে 49 বছর বয়সের মধ্যে প্রতি তিন বছর অন্তর পরীক্ষা করানোর আমন্ত্রণ পাবেন। তারপর 50 থেকে 64 বছর বয়সের মধ্যে প্রতি পাঁচ বছর অন্তর আপনাকে ডাকা হবে।

আমার পরীক্ষা কে করবে?

একজন ডাক্তার অথবা নার্স আপনার পরীক্ষা করবেন। আপনি যদি একজন মহিলা কর্মীকে দিয়ে পরীক্ষা করতে চান কিংবা কাউকে সঙ্গে রাখতে চান, অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সময়েই সে'কথা জানাবেন।

আমাকে কি পোষাক ছাড়তে হবে?

আমরা আপনাকে কোমরের নিচের পোষাক খুলে ফেলতে বলবো, তবে আপনি যদি পুরো স্কার্ট পরে' আসেন সেটা আপনাকে খুলতে হবে না।

পরীক্ষার সময়ে কি হবে?

ডাক্তার অথবা নার্স আপনাকে একটা কৌচের উপরে শুতে বলবেন। তারপর 'স্পেকিউলাম' (speculum) নামে একটা ছোট যন্ত্র তাঁরা খুব সাবধানে আপনার যৌনাঙ্গের মধ্যে ঢুকিয়ে দেবেন যাতে সেটা ফাঁক করে' রাখা যায়।

তারপর, একটা ছোট 'স্প্যাট্যুলা' (spatula) বা ব্রাশের মতো জিনিষ আপনার সার্ভিক্স-এর উপরে বুলিয়ে তাঁরা কয়েকটা সেল বা জীবকোষ সংগ্রহ করবেন। সংগৃহীত এই জীবকোষগুলি তাঁরা একটা স্লাইডের উপরে কিংবা তরল পদার্থে পূর্ণ একটা ছোট পাত্রে স্থানান্তরিত করবেন, এবং সেটাকে মাইক্রোস্কোপ বা অনুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে পরীক্ষার জন্য পাঠাবেন। এই পরীক্ষার জন্য মাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগে।

পরীক্ষার সময়ে কি ব্যথা বোধ হয়?

কিছুটা অস্বস্তি বা ব্যথা বোধ করতে পারেন - ধীরে ধীরে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে শান্ত থাকার চেষ্টা করবেন যেহেতু আপনি উত্তেজিত থাকলে বেশী ব্যথা হতে পারে। যদি বেশী ব্যথা বোধ করেন, সঙ্গে সঙ্গেই ডাক্তার বা নার্সকে বলবেন কারণ তাঁরা হয়তো আপনার অস্বস্তি কমাতে পারবেন।

পরীক্ষার আগে আমাকে কি কিছু করতে হবে?

আপনার মাসিক ঋতুস্রাব চলার সময়ে আপনার পরীক্ষা করা যাবে না, সুতরাং নিশ্চিত করবেন যে ঋতুস্রাবের সময়ের আগে বা পরে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করছেন। ঋতুচক্রের মাঝামাঝি সময়ই সবচেয়ে ভালো।

পরীক্ষার আগে আমি কি যৌনসঙ্গম করতে পারি?

যৌনসঙ্গমের সময়ে যদি আপনি 'স্পার্মিসাইড', কোন ধরনের গর্ভনিরোধক অথবা লুব্রিক্যান্ট বা যৌনাঙ্গ পিচ্ছিল করার জেলী ব্যবহার করেন, পরীক্ষার 24 ঘন্টা আগে থেকে এগুলি ব্যবহার করবেন না যেহেতু তাদের ভিতরের রাসায়নিক পদার্থ পরীক্ষাকে প্রভাবিত করতে পারে।

পরীক্ষার ফল আমি কখন জানতে পারবো?

পরীক্ষা হয়ে যাওয়ার পর, ডাক্তার বা নার্স আপনাকে বলবেন কিভাবে এবং মোটামুটি কখন পরীক্ষার ফল আপনি জনতে পারবেন। নিশ্চিত করবেন যে আপনি সার্জারী বা ক্লিনিক ছেড়ে যাওয়ার আগে এই তথ্য যেন আপনাকে জানানো হয়।

সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং পদ্ধতি কতটা নির্ভরযোগ্য?

রোগ গোড়ার দিকে ধরা পড়া এবং উপযুক্ত চিকিৎসা প্রায় 75% ক্ষেত্রেই ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে, তবে অন্যান্য স্ক্রীনিং পরীক্ষার মতোই, এটা সম্পূর্ণ নিখুঁত নয়। জীবকোষের যে ধরনের পরিবর্তনের দরুণ ক্যান্সার রোগ হতে পারে, এই পরীক্ষা সব সময়ে সেগুলি হয়তো গোড়ার দিকেই ধরতে পারবে না।

আপনার স্লাইডের উপরের অস্বাভাবিক জীবকোষগুলি সব সময়ে ঠিকমতো চেনা যায় না কারণ :

- কখনো কখনো তাদের স্বাভাবিক জীবকোষের চেয়ে আলাদা মনে হয় না;
- স্লাইডের উপরে অস্বাভাবিক জীবকোষগুলির সংখ্যা হয়তো খুবই কম; অথবা
- যে ব্যক্তি আপনার স্লাইড দেখছে এই অস্বাভাবিকতা তার নজর এড়িয়ে যেতে পারে (মাঝেমধ্যে এমনটা হওয়া সম্ভব, ঐ ব্যক্তি যতই অভিজ্ঞ হোক না কেন)।

প্রতি 10টা পরীক্ষার মধ্যে প্রায় একটা আবার করতে হয় কারণ :

- আপনার শরীরে এমন কোন সংক্রমণ থাকতে পারে যার চিকিৎসা আগে না করা হলে সুস্পষ্ট স্লাইড পাওয়া যাবে না;
- আপনার স্লাইডে সার্ভাইক্যাল জীবকোষগুলি রক্ত বা শ্লেষ্মা দিয়ে ঢাকা পড়ে গেছে;
- আপনার স্লাইডে সার্ভাইক্যাল জীবকোষগুলির সংখ্যা হয়তো সঠিক যাচাই করার পক্ষে যথেষ্ট নয়;
- আপনার নমুনা ঠিকমতো প্রস্তুত করা হয়নি; অথবা
- স্লাইড ভেঙে গিয়ে থাকতে পারে।

আপনার শরীরে যদি কোন রকম অস্বাভাবিক লক্ষণ দেখা দেয়,
যেমন যৌনসঙ্গমের পরে বা দুই ঋতুস্রাবের মাঝামাঝি সময়ে রক্তক্ষরণ,
আপনার উচিত ডাক্তারের কছে যাওয়া।

আমাকে আবার ডেকে পাঠানো হলে তার অর্থ কি হবে?

অত্যন্ত বিরল ক্ষেত্রেই এর অর্থ দাঁড়াবে যে আপনার ক্যান্সার হয়েছে। এর অর্থ কেবল এই হতে পারে যে আপনার শরীর থেকে সংগৃহীত নমুনা যথেষ্ট স্পষ্ট নয় এবং আমাদের আরেকটা পরীক্ষা করতে হবে। এটাকে বলা হয় 'অসন্তোষজনক ফল'।

অপরপক্ষে, আপনার পরীক্ষার ফলে সার্ভিক্স-এর জীবকোষগুলিতে কিছু ছোট পরিবর্তন লক্ষ্য করা যেতে পারে। যদি কিছু অস্বাভাবিক পরিবর্তনের - যাদের বলা হয় 'ডাইস্ক্যারীওসিস্' (dyskaryosis) - অস্তিত্ব দেখা যায়, তাহলে আপনার পরীক্ষায় 'অস্বাভাবিক ফল' পাওয়া যাবে। এটা কিন্তু ক্যান্সার নয়। তবে, যখন কোন অস্বাভাবিক পরীক্ষার আরো বিস্তারিত তদন্ত করা হয় তখন মাঝেমধ্যে ক্যান্সারের অস্তিত্ব ধরা পড়ে। অস্বাভাবিক ফল বলতে কি বোঝায় সে'ব্যাপারে আরো বিস্তারিত জানার জন্য, আমাদের ক্যান্সার স্ক্রীনিং কর্মসূচি প্রচারপত্র 'আপনার অস্বাভাবিক ফলের অর্থ কি' ('What your abnormal result means') পড়তে পারেন।

অস্বাভাবিক পরিবর্তনের ব্যাপারে কোন ব্যবস্থা কি নেওয়া যায়?

হ্যাঁ। আপনার ডাক্তার বা নার্স বুঝিয়ে বলবেন কি করতে হবে। আরো কিছু সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং পরীক্ষা করানোর জন্য তাঁরা আপনাকে আবার আসতে বলতে পারেন, কারণ অস্বাভাবিক জীবকোষগুলি নিজে থেকেই স্বাভাবিক হয়ে যেতে পারে।

তবে, 'কল্‌পোস্কোপী' (colposcopy) নামে আরো বিশেষ ধরনের একটা পরীক্ষা করানোর জন্য তাঁরা আপনাকে হাসপাতালে যেতে বলতে পারেন।

'কল্‌পোস্কোপী' সম্পর্কে আরো বিস্তারিত জানার জন্য, আমাদের ক্যান্সার স্ক্রীনিং কর্মসূচি প্রচারপত্র 'কল্‌পোস্কোপী পরীক্ষা' ('The colposcopy examination) পড়তে পারেন।

চিকিৎসা, যদি তার প্রয়োজন হয়, একটা সরল প্রক্রিয়া এবং সাধারণতঃ হাসপাতালের বহির্বিভাগেই করা হয়ে থাকে। এর অর্থ হলো যে আপনাকে রাত্রে হাসপাতালে থাকতে হবে না।

সার্ভাইকাল স্ক্রীনিং কি ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে ?

নিয়মিত সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং হলো প্রথম অবস্থাতেই সার্ভিক্স-এর মধ্যে পরিবর্তনগুলি ধরতে পারার সবচেয়ে ভালো উপায়। গোড়ার দিকে রোগ ধরা পড়া এবং উপযুক্ত চিকিৎসা প্রায় 75% ক্ষেত্রেই ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে।

আমার নমুনা পরীক্ষা করা হয়ে যাওয়ার পর তার কি হবে ?

যে লেবোরেটরী আপনার নমুনা পরীক্ষা করবে তারা কমপক্ষে 10 বছর তা সংরক্ষণ করবে। তারপর আগে আপনার যে'সব পরীক্ষা হয়েছে তাদের সঙ্গে আপনার সর্বাধুনিক পরীক্ষার ফল তারা মিলিয়ে দেখবে। এটা করা হয় আপনি যাতে আপনার প্রয়োজনীয় সঠিক চিকিৎসা পান তা নিশ্চিত করার জন্য। আপনাকে উপযুক্ত মানের সেবা দিতে পারার এবং বিশেষজ্ঞ কর্মীদের দক্ষতা আরো বাড়ানোয় সাহায্য করার জন্য আমাদের লক্ষ্যের অঙ্গ হিসাবে, আপনার নমুনাসহ সমস্ত স্ক্রীনিং-এর বিবরণ পর্যালোচনা করা হয়। এর অর্থ হলো, স্বাস্থ্য পরিষেবার অন্যত্র কর্মরত কর্মীদেরও আপনার সম্পর্কে সংরক্ষিত বিবরণ দেখার দরকার হবে।

কোন পর্যালোচনায় যখন দেখা যাবে যে আপনার অন্য কোন ধরনের চিকিৎসা হওয়া উচিত ছিল, আমরা আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবো। আপনার বিষয়ে পর্যালোচনার ফলাফল আপনি জানতে চাইলে আমরা আপনাকে আরো বিস্তারিত তথ্য সরবরাহ করবো। যে'সব বিবরণ আমাদের কাছে সংরক্ষিত থাকে তাদের বিষয়ে আরো বিস্তারিত জানার জন্য, আপনি এখানে যোগাযোগ করতে পারেন :

এনএইচএস্ ডাইরেক্ট (NHS Direct) টেলিফোন নম্বর **0845 4647.**

সারসংক্ষেপ

সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং-এর জন্য আপনি উপস্থিত হবেন কি না তা স্থির করায় আপনার সাহায্যের জন্য, সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং-এর প্রধান উপকার ও সমস্যাগুলি নিচে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

- সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং সার্ভাইক্যাল ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমায়।
- সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং প্রচলিত হওয়ার ফলে, এই দেশে সার্ভাইক্যাল ক্যান্সার এখন একটা বিরল রোগ।
- সার্ভাইক্যাল ক্যান্সারের হার 1980 দশকের পর থেকে অর্ধেক হয়ে গেছে, প্রধানতঃ এই কারণে যে আজকাল অধিকাংশ নারীই নিয়মিতভাবে সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং করায়।
- প্রতি 10টা পরীক্ষার মধ্যে একটাতে, জীবকোষগুলি মাইক্রোস্কোপ-এর নিচে স্পষ্ট দেখা যায় না এবং আবার পরীক্ষা করতে হয়।
- পরীক্ষায় সার্ভাইক্যাল জীবকোষগুলিতে ছোটখাটো অস্বাভাবিকতা দেখা যেতে পারে যেগুলি হয়তো নিজে থেকেই দূর হয়ে যেতো, এবং স্ক্রীনিং না করালে সংশ্লিষ্ট নারীরা কোন দিনই তাদের ব্যাপারে জানতে পারতো না। কোন্ ছোটখাটো অস্বাভাবিকতাগুলি থেকে ক্যান্সার হতে পারে এবং কোন্গুলি থেকে হবে না, তা এখনও পরিষ্কার নয়। কাজেই ছোটখাটো অস্বাভাবিকতা ধরা পড়লে অনেক নারীই উদ্বিগ্ন বোধ করে।
- সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং-এ সার্ভিক্স-এর প্রত্যেকটা অস্বাভাবিকতা ধরা পড়ে না।
- নিয়মিত সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং প্রায় 75% ক্ষেত্রেই সার্ভাইক্যাল ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে, কিন্তু প্রত্যেক ক্ষেত্রে নয়।
- অনেক নারীর কাছে এই পরীক্ষা একটা অস্বস্তিজনক অভিজ্ঞতা।
- গবেষণায় ইঙ্গিত পাওয়া যায় যে সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং ইংল্যান্ড-এ প্রতি বছর 4,500 পর্যন্ত জীবন রক্ষা করতে পারে।

আরো তথ্য এবং সহায়তা

এই পরিষেবা সম্পর্কে যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, আপনি যা করতে পারেন :

- আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলতে পারেন;
- আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন;
- www.cancerscreening.nhs.uk ওয়েবসাইট-এ আমাদের ক্যান্সার-স্ক্রীনিং কর্মসূচি দেখতে পারেন; অথবা
- এনএইচএস্ ডাইরেক্ট (NHS Direct) ওয়েবসাইট www.nhsdirect.nhs.uk দেখতে পারেন।

এনএইচএস্ ক্যান্সার স্ক্রীনিং প্রোগ্রামস্ (NHS Cancer Screening Programmes)-এর সহযোগিতায়, ক্যান্সার রীসার্চ ইউকে প্রাইমারী কেয়ার এডুকেশন রীসার্চ গ্রুপ (Cancer Research UK Primary Care Education Research Group)-এর পরামর্শ ও সহায়তার ভিত্তিতে ডিপার্টমেন্ট অভ্ হেলথ্ (Department of Health) দ্বারা প্রকাশিত।

CANCER RESEARCH UK

© ক্রাউন কপিরাইট 2006
ডিপার্টমেন্ট অভ্ হেলথ্-এর তরফে সিওআই (COI) দ্বারা রচিত
সর্বাধুনিক সংস্করণ 2006

এই দলিলের বিষয়বস্তু কোন আনুষ্ঠানিক অনুমতি অথবা ধার্য খরচ ছাড়াই ব্যক্তিগত প্রয়োজনে কিংবা কোন সংস্থার অভ্যন্তরীণ ব্যবহারের উদ্দেশ্যে পুনর্মুদ্রণ করা যেতে পারে।

আপনার যদি এই প্রকাশনার আরো কপি দরকার হয় তাহলে 272855/Cervical Screening উল্লেখ করে' এখানে যোগাযোগ করবেন :
DH Publications Orderline
টেলিফোন : 08701 555 455
ফ্যাক্স : 01623 724 524
ই-মেইল : dh@prolog.uk.com

272855/সার্ভাইক্যাল স্ক্রীনিং (272855/Cervical Screening) অনুরোধসাপেক্ষে ব্রেইল বা অন্ধলিপিতে, কানে শোনার উপযোগী এবং বড় হরফে ছাপা সংস্করণেও পাওয়া যেতে পারে।

অন্যান্য ভাষার সংস্করণ পাওয়া যাবে এখানে :
www.cancerscreening.nhs.uk/cervical/publications/in-04.html