सर्वाइकल कैंसर

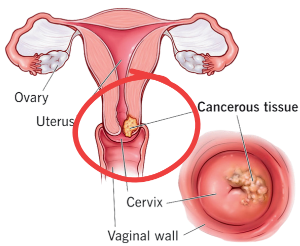
MOC
CANCER CARE FOUNDATION

सर्वाइकल का अर्थ है गर्भाशय के मुंह

सर्वाइकल कैंसर क्या है?

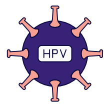
2ND

भारत में महिलाओं में कैंसर से होने वाली मौतों का दूसरा सबसे बड़ा कारण।



सर्वाइकल कैंसर गर्भाशय के निचले हिस्से (गर्भाशय का मुंह/सर्विक्स) में शुरू होता है।

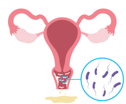
किन कारणों से सर्वाइकल कैंसर का खतरा बढ़ सकता है?



ह्यूमन पैपिलोमा वीयरस (HPV) संक्रमण

कम उम्र में शारीरिक संबंध बनाना

एक से अधिक शारीरिक संबंध साथी होना



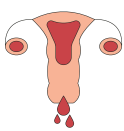
निजी अंगों की साफ-सफाई का ध्यान न रखना

धूम्रपान या तंबाकू का सेवन करना

लंबे समय तक गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग करना

ध्यान देने योग्य लक्षण

शुरुआती अवस्था में सर्वाइकल कैंसर के लक्षण दिखाई नहीं भी दे सकते हैं।

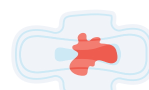


पीरियड्स से पहले या बाद में असामान्य रक्तस्राव होना

दुर्गंध वाली सफेद पानी जैसी समस्या (सफेद डिस्चार्ज)

पेट के निचले हिस्से में दर्द होना

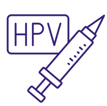
शारीरिक संबंध के दौरान या बाद में दर्द होना



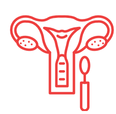
रजोनिवृत्ति (पीरियड्स आना बंद) के बाद खून आना

इससे बचाव कैसे करें?

निजी अंगों की साफ-सफाई रखें



HPV का टीका लगवाएं



नियमित रूप से पैप स्मीयर टेस्ट करवाएं

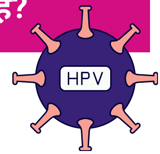
समय पर जांच से जीवन बचाया जा सकता हैं

अगर शरीर में कोई असामान्य बदलाव दिखे, तो उसे नजरअंदाज न करें। डॉक्टर से सलाह लें।

HPV टीकाकरण समय-सारणी

आयु समूह	टीके की मात्रा
9–14 वर्ष	2 डोज (6–12 महीने के अंतराल पर)
15–26 वर्ष	3 डोज (0, 2 और 6 महीने पर)
27–45 वर्ष	डॉक्टर की सलाह के अनुसार

HPV क्या है?

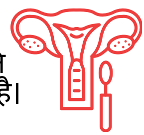


ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (HPV) एक सामान्य वायरस है जो सर्वाइकल कैंसर का खतरा बढ़ा सकता है। HPV का टीका इस वायरस से सुरक्षा देने में मदद करता है।

जल्दी कैसे पता करे?

पैप स्मीयर टेस्ट क्या है?

यह एक आसान जांच है जो गर्भाशय के मुंह (सर्विक्स) की स्थिति जांचने और कैंसर बनने से पहले बदलाव पहचानने में मदद करती है।



बचाव, नियमित जांच और समय पर पहचान

21–65 वर्ष की महिलाओं को **हर 3 साल** में या डॉक्टर की सलाह के अनुसार पैप स्मीयर जांच करवानी चाहिए।

स्तन स्व-परीक्षण

जल्दी जांच करें। जागरूक रहें।

MOC CANCER CARE FOUNDATION

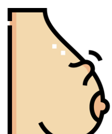
स्तन स्व-परीक्षण क्यों ज़रूरी है?

ब्रेस्ट का अर्थ है स्तन या छाती

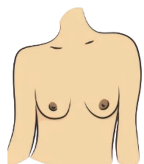
भारत में 60% स्तन कैंसर के मामले देर से पता चलते हैं।
अगर समय पर जांच की जाए और नियमित स्व-परीक्षण किया जाए, तो इलाज में मदद मिल सकती है।

स्टेप 1: देखें (LOOK)

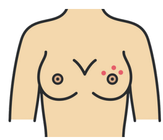
अपने ऊपर के कपड़े हटाकर किसी निजी जगह पर शीशे के सामने खड़े हों। कंधों को आराम से रखें और ये बदलाव देखें:



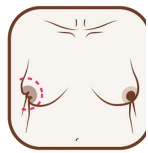
सूजन या गांठ



आकार या साइज़ में बदलाव



त्वचा लाल होना या दाने दिखना

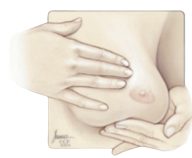


निप्पल अंदर की तरफ जाना

स्टेप 2: महसूस करें (FEEL)

बिस्तर पर लेट जाएं और तस्वीर में दिखाए गए तरीके से अपनी 4 उंगलियों के सीधे हिस्से का इस्तेमाल करें।

हल्के या थोड़ा दबाव देकर पूरे स्तन और बगल वाले हिस्से को जांचें।

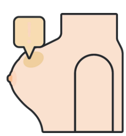


अपनी 4 उंगलियों के सीधे हिस्से का इस्तेमाल करें और धीरे-धीरे गोल घुमाते हुए जांच करें कि आपके स्तन या बगल में कोई असामान्य गांठ या मोटापन तो महसूस नहीं हो रहा है।

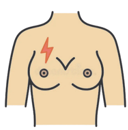
स्टेप 3: ध्यान दें (NOTICE)

गांठ सख्त, मुलायम या मोटी महसूस हो सकती है और आसपास के हिस्से से अलग लग सकती है।

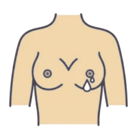
कुछ गांठों में दर्द हो सकता है और कुछ में बिल्कुल दर्द नहीं होता।



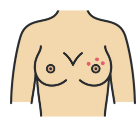
स्तन या बगल के पास गांठ या मोटापन महसूस होना



स्तन या बगल में दर्द होना



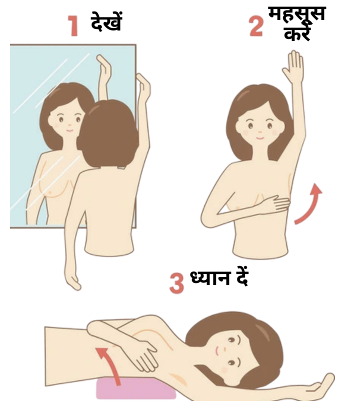
निप्पल को हल्के से दबाने पर कोई तरल पदार्थ (फ्लूइड) निकलना



स्तन की त्वचा में लालपन, दाने या बदलाव दिखना

समय पर जांच से जीवन बचाया जा सकता हैं

अगर कोई असामान्य बदलाव दिखे, तो उसे नज़रअंदाज़ न करें। तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।



हर महीने एक बार स्तन सेल्फ-चेक करें

अगर आपको पीरियड्स आते हैं:

पीरियड खत्म होने के 3–5 दिन बाद सेल्फ-चेक करें।

अगर पीरियड्स आना बंद हो गए हैं:

हर महीने एक तय तारीख चुनकर सेल्फ-चेक करें।

यह जानकारी पत्र (लीफलेट) केवल स्तन सेल्फ-जांच के बारे में जागरूकता और शिक्षा के उद्देश्य से बनाया गया है।

इस लीफलेट में इस्तेमाल की गई तस्वीरें केवल समझाने के लिए हैं और सेल्फ-चेक करने का तरीका दिखाने के लिए उपयोग की गई हैं।

MOC कैंसर केयर फाउंडेशन के बारे में.

MOC कैंसर केयर फाउंडेशन एक गैर-लाभकारी संस्था (Non-Profit Organization) है, जो समय पर कैंसर की पहचान और ज़रूरतमंद लोगों तक सही समय पर इलाज की सुविधा पहुंचाने के लिए काम करती है।

OncoRaksha™

कैंसर जागरूकता, समय पर पहचान और बचाव पर काम करता है:

- **कैंसर स्क्रीनिंग और जल्दी पहचान**
- **वैक्सीनेशन पहल**
- **कैंसर जागरूकता और शिक्षा सेशन**

OncoSahara™

कैंसर के इलाज की यात्रा के दौरान लोगों को सहायता प्रदान करता है:

- **मरीजों को सही मार्गदर्शन और सहायता**
- **योग्य मरीजों और बच्चों के लिए आर्थिक सहायता**

FOLLOW US

अधिक जानकारी के लिए: +91 91674 01256 drvivekanandsawant@mocfoundation.com
www.mocfoundation.com