সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট

ব্যাখ্যা

ইউ.কে.-তে স্মিয়ার টেস্ট প্রতি বছর 1000 এরও বেশী জীবন রক্ষা করে ও 10 টি সার্ভাইকাল ক্যান্সারের মধ্যে 8 টির বিকাশ প্রতিরোধ করে।

সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট কি ?

সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট এক স্ক্রিনিং পরীক্ষা যাতে আপনার গর্ভাশয়ের সঙ্কীর্ণ পথ যে জীবকোষ দিয়ে গঠিত (সার্ভিক্স) তা স্বাভাবিক কি না পরীক্ষা করে দেখা হয়। কোনোরকম অস্বাভাবিকতা খুঁজে বার করা এর লক্ষ্য, যার ফলপ্রসূ ও সহজভাবে চিকিৎসা করা যায়।

আপনার শেষবারের স্মিয়ারের পর থেকে কোনোরকম অস্বাভাবিকতা না থাকা সুনিশ্চিত করার জন্য নিয়মিত স্মিয়ার টেস্ট করানো জরুরী। টেস্টের সময় জীবকোষে কোনোরকম **অস্বাভাবিক** পরিবর্তন থাকলে তা খুঁজে বার করার এ এক কার্যকর পদ্ধতি। ইউ.কে.-তে স্মিয়ার টেস্টে প্রতি বছর 1000-এর বেশী জীবন বাঁচানো যায় ও 10টির মধ্যে 8টি সার্ভাইকাল ক্যান্সারের **বিকাশ** প্রতিরোধ করেছে। তবে এটা সব কেস প্রতিরোধ করতে পারে না।

সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট কার করানো উচিত?

20 থেকে 60 বছর বয়সী, যেসব মহিলা যৌনসঙ্গম করেছেন তাদের সবাইকে নিয়মিত সার্ভাইকাল স্মিয়ার করানো উচিত। স্কটল্যান্ডে মহিলাদের প্রতি তিন বছরে স্মিয়ার টেস্টের জন্য নিয়মিতভাবে আমন্ত্রণ জানানো হয়। আপনার শেষবারের স্মিয়ারের পর যদি তিন বছরের বেশী হয়ে থাকে ও আপনি সম্প্রতি আমন্ত্রণ না পেয়ে থাকেন, আপনার ডাক্তারকে যোগাযোগ করুন। **মনে রাখবেন,** যে কোনো সময় আপনার অস্বাভাবিক ডিসচার্জ (নিঃসরণ) বা রক্তপাত যথা যৌনক্রিয়ার পর রক্তপাত, রজঃস্রাবের ব্যবধানে বা **মেনোপসের (রজোনিবৃত্তির)** পর রক্তপাত হলে যত শীঘ্র সম্ভব ডাক্তারকে যোগাযোগ করবেন।

সার্ভাইকাল স্মিয়ারের জন্য কোথায় যেতে হবে?

বেশীর ভাগ মহিলা স্মিয়ার টেস্টের জন্য তাদের ডাক্তারের সার্জারিতে যায়। আপনার ডাক্তার, বা বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্র্যাকটিস নার্স আপনার স্মিয়ার নিতে পারে এবং কয়েকটা সার্জারিতে উইমেন্স ক্লিনিক থাকে। এছাড়া আপনি আপনার স্থানীয় ওয়েল উইমেন বা ফ্যামিলি প্ল্যানিং ক্লিনিকে (Well Women or Family Planning Clinic) স্মিয়ারের জন্য **অ্যাপয়েন্টমেন্টে চেয়ে নিতে পারেন**।

আমার স্মিয়ার নেওয়া হলে কি হবে?

লক্ষ্য রাখবেন রজঃস্রাবের দিনে কখনও অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেবেন না, কারণ যে নার্স বা ডাক্তার স্মিয়ার নেবেন তার সার্ভিসটা স্পষ্টভাবে দেখা প্রয়োজন। তাছাড়া আপনি যদি গর্ভনিরোধনের জন্য স্পার্মিসাইডযুক্ত কন্ডম বা ক্যাপ ব্যবহার করেন, বা লুব্রিকেটিং জেলি ব্যবহার করেন তাহলে অ্যাপয়েন্টমেন্টের 24 ঘন্টা আগে পর্যন্ত যৌনক্রিয়ার লিপ্ত হবেন না। স্পার্মিসাইড ও লুব্রিকেটিং জেলির রাসায়নিক দ্রব্য আপনার স্মিয়ারে প্রভাব ফেলতে পারে।

স্মিয়ার পরীক্ষার সময় আপনাকে শরীরের নিম্নাংশের অন্তর্বাস খুলে, চিত হয়ে বিছানায় শুতে বলা হবে, হাঁটু ভাঁজ করে রাখতে হবে। এর পর ডাক্তার বা নার্স খুব সাবধানে স্পেকুলাম নাম একটি টিউব আপনার স্ত্রীযোনিতে ঢুকিয়ে তা খুলে রাখবেন, যাতে সার্ভিক্স দেখা যায়। এর পর ডাক্তার বা নার্স মৃদুভাবে সার্ভিক্স থেকে কোষগুলি চেঁছে বার করে নেবেন। এরপর ঐ কোষগুলি গবেষণাগারে পাঠানো হবে যা মাইক্রোস্কোপের নিচে রেখে বিস্তারিতভাবে পরীক্ষা করা হবে।

টেস্টে বেদনা হয় কি?

বেশীর ভাগ মহিলা বলেন যে সার্ভাইকাল স্মিয়ারে যন্ত্রণা হয় না, তবে তা অস্বস্তিকর হতে পারে। কয়েকজন মহিলার **স্মিয়ার পরীক্ষা লজ্জাজনক ও উদ্বেগের কারণ মনে হয়**। সেটা বোধসাধ্য তবে মনে রাখবেন যে ডাক্তার বা নার্স আপনার স্মিয়ার নিচ্ছেন তিনি স্মিয়ার সংগ্রহ করে অভ্যস্ত ও তারা ব্যাপারটা আপনার জন্য যথাসম্ভব সহজ করার চেষ্টা করবেন।

আমার ফলাফল কিভাবে জানব?

যিনি আপনার স্মিয়ার নেবেন তার কাছে ঐ ফলাফল পাঠিয়ে দেওয়া হবে। তারপর আপনার কাছে ঐ স্মিয়ারের ফলাফল ও পরবর্তী যেসব পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন তার বিবরণ জানিয়ে পাঠিয়ে দেওয়া হবে। লক্ষ্য রাখবেন আপনার পরীক্ষার লিখিত ফলাফল যেখানে পাঠাতে চান সেখানকার নাম ঠিকানা অতি অবশ্যই যিনি স্মিয়ার নেবেন তাকে জানিয়ে দেবেন। আপনার স্মিয়ার যেখানেই করানো হোক, আপনার ডাক্তার সব সময় আপনার ফলাফলের একটা কপি পাবেন।

চার সপ্তাহের মধ্যে আপনি নিজের ফলাফল না জানতে পারলে যে আপনার স্মিয়ার নিয়েছিল তাকে যোগাযোগ করবেন। আপনার ফলাফলের বিষয়ে আপনার যদি কোনো চিন্তা বা প্রশ্ন থাকে, আপনার ডাক্তার বা প্র্যাকটিস নার্সের সঙ্গে কথা বলুন। তারা আপনাকে সাহায্য করার জন্য উপস্থিত।

আমার ফলাফলে কি হবে?

বেশীর ভাগ মহিলাদের ক্ষেত্রে সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট প্রতিপাদন করে যে সার্ভিক্স গঠনকারী জীবকোষগুলি স্বাভাবিক। যদি তা হয় আপনাকে তিন বছর পর আরেকটি স্মিয়ারের স্বয়ংক্রিয় আমন্ত্রণ জানানো হবে।

কখনও কখনও গবেষণাগারে জানা যায় যে মাইক্রোস্কোপে আপনার স্যাম্পেল পরীক্ষা করার জন্য যথেষ্ট পরিমাণ জীবকোষ নেই। একে অসন্তোষজনক ফলাফল বলা হয়, ও তা অস্বাভাবিক নয়। কয়েকটা স্মিয়ার টেস্টে জীবকোষে যৎসামান্য পরিবর্তন **দেখা** যায়। একে বর্ডারলাইন ফলাফল বলা হয়।

যদি জীবকোষে অস্বাভাবিকতা পাওয়া যায়, তাকে অস্বাভাবিক ফলাফল বলা হয় ও তাকে যৎসামান্য, সহনীয় বা তীব্র ডিসকারয়োসিস (dyskaryosis) বলা হয়।

আপনার স্মিয়ার টেস্টের ফলাফল যাই হোক, যিনি আপনার স্মিয়ার নিয়েছিলেন তিনি ই আপনাকে পরবর্তী পদক্ষেপের বিষয় পরামর্শ দেবেন। আপনার ফলাফলের বিষয়ে আপনি যদি চিন্তিত হন, আমাদের যোগাযোগ করুন।

আমার স্মিয়ারের কি হবে?

মহিলাদের যে পরিষেবা দেওয়া হয় তার গুণমান যথাসম্ভব উৎকৃষ্ট রাখার জন্য সব কিছু করা হয়। সব কিছু সঠিকভাবে পরিচালনা করার জন্য ও মহিলাদের নিরাপদ ও বিশ্বাসযোগ্য পরিচর্যা দেওয়ার জন্য পদ্ধতি পরীক্ষা করে দেখা হয়। গবেষণাগারে 10 বছর যাবৎ সব স্মিয়ারগুলি রাখা হয়, যাতে প্রয়োজন হলে কোনো মহিলার আগেকার ও পরের স্মিয়ার তুলনা করে দেখা যায়। যদি পরীক্ষায় দেখা যায় যে কোনোভাবে আপনার পরিচর্যায় পরিবর্তন করা প্রয়োজন আপনাকে যোগাযোগ করা হবে।

আমার স্ক্রিনিং তথ্য কিভাবে ব্যবহার করা হয়?

শুধু প্রাসঙ্গিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিশেষজ্ঞ আপনার ব্যক্তিগত স্ক্রিনিং তথ্য ভাগ করে নেবেন। NHS-এর সব কর্মচারীদের গোপনীয়তার কঠোর নিয়মানুসরণ করতে হয়।

নিদানিক পরীক্ষা, শিক্ষা সচেতনতা ও প্রশিক্ষণের জন্য স্মিয়ারের বিষয়ে তথ্য ব্যবহার করা যায়। ফলে আমাদের পরিষেবা সম্মত স্তরে পৌঁছেছে কি না ও যেখানে উন্নয়ন করা যায় তা সুনিশ্চিত করার সুবিধা হয়। শিক্ষা সচেতনতা ও প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত স্যাম্পেল থেকে সব ব্যক্তিগত তথ্য সরিয়ে দেওয়া হয়। এসব উদ্দেশ্যে আপনার তথ্য ব্যবহারের বিরুদ্ধে আপনার বাধা দেওয়ার অধিকার আছে ও যদি সম্ভব হয় NHS-তা মেনে নিতে বাধ্য। এর ফলে পরিষেবার কার্যকারিতা পর্যবেক্ষণ ও পরিষেবায় উন্নতি ক্ষমতায় বাধা পড়তে পারে।

এছাড়া লিখিত চিকিৎসা রেকর্ড বা কম্প্যুটারে আপনার বিষয়ে যে ব্যক্তিগত তথ্য রয়েছে আপনি দেখার অধিকার পাবেন। এর জন্য প্রশাসনিক ফী দিতে হতে পারে। আপনার যদি আপনার তথ্য ব্যবহার সম্বন্ধে আরো পরামর্শের প্রয়োজন হয়, আপনার স্থানীয় NHS-বোর্ডে ডেটা প্রোটেকশন অফিসারকে যোগাযোগ করুন।

যে জরুরী পয়েন্টগুলি মনে রাখতে হবে

- সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং সার্ভাইকাল ক্যান্সারে বৃদ্ধির আশঙ্কা কম করে।
- এটা ইউ.কে.-তে প্রতি বছর 1000 -এর বেশী জীবন রক্ষায় সাহায্য করে।
- এতে সার্ভিক্সের সবরকম অস্বাভাবিকতা খুঁজে বার করা বা সার্ভাইকাল ক্যান্সারের প্রতিটি কেস প্রতিরোধ করা সম্ভব নয়।
- আপনার কোনোরকম অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ বা অন্য নিঃসরণ হলে যত শীঘ্র সম্ভব ডাক্তার দেখান।
- যদি প্রথমবারের পরীক্ষায় গবেষণাগারে পরীক্ষা করার পক্ষে যথেষ্ট কোষ সংগ্রহ না হয়ে থাকে আপনাকে আরেকটি স্মিয়ার / পরীক্ষা করাতে বলা যায়। এটা অস্বভাবিক নয় ও যত শীঘ্র সম্ভব আপনার স্মিয়ার পরীক্ষা করাতে হবে।
- কখনও কখনও চিকিৎসা ছাড়াই অস্বাভাবিক পরিবর্তনে উন্নতি হয় তবে তা ফলো-আপ করা প্রয়োজন।
- আপনার ডাক্তার বা প্র্যাকটিস নার্স আপনাকে সাহায্য করার জন্য উপস্থিত। আপনি চিন্তিত হলে বা কোনো প্রশ্ন থাকলে তাদের সঙ্গে কথা বলুন।
- লক্ষ্য রাখবেন আপনার ডাক্তারের যেন আপনার সাম্প্রতিকতম ঠিকানা জানা থাকে, তাতে আপনি স্মিয়ারের জন্য নিয়মিত আমন্ত্রণ পাবেন।
- সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং পরিষেবার সজাগ পর্যবেক্ষণ করা হয়। আপনার স্মিয়ার টেস্টের ফলাফল এই গুণমান নিয়ন্ত্রণের জরুরী অংশ।

নিজের যত্ন নিন, মনে রাখবেন —
নিয়মিত স্মিয়ার টেস্ট জীবন বাঁচাতে পারে।

প্রকাশিত করছে Health Scotland, Woodburn House, Canaan Lane, Edinburgh EH10 4SG.

© NHSHealth Scotland, 2004.

ISBN: 1-84485-120-6

Text: Scottish Cervical Screening Programme.

NHS
SCOTLAND