Jean Hailes for Women's Health

Cervical Screening Test

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ (ਸਰਵਾਈਕਲ) ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਬਕਾਇਦਾ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੈ?

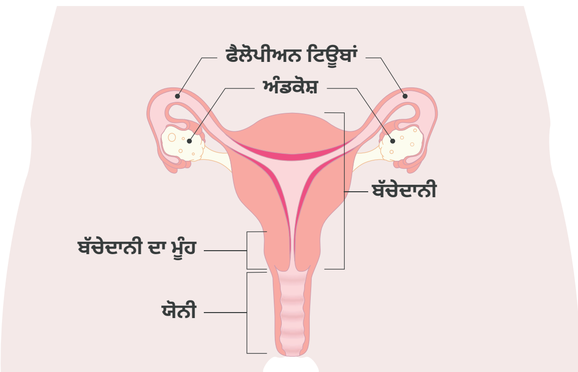
ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇੱਕ ਫੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਲਵੇਗੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏਗਾ।

HPV ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ।

HPV ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ HPV ਹੈ, ਤਾਂ HPV ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। HPV ਦੀ ਲਾਗ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਚਿੱਤਰ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਔਰਤ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ
- 25 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਲਿੰਗੀ-ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ, ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਰਹੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ HPV ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ HPV ਵੈਕਸੀਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ HPV ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ 25 ਅਤੇ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਤਰੀਕਾ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ) ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਸੀ। HPV ਲਈ ਇਹ ਨਵਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟੈਸਟ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚਾਦਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਸਪੇਕੁਲਮ (ਬੱਤਖ਼ ਵਰਗਾ ਯੰਤਰ) ਪਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਸਵੈ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਮਝਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਗੁਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੰਬਾ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 10 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁੰਮਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ, ਇਸਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੈਕੇਟ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ।

ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਨਮੂਨਾ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ HPV ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਪੰਜ ਸਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ HPV ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰ (NCSR) ਵਿੱਚ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ (ਯਾਦ-ਪੱਤਰ) ਵੀ ਭੇਜੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਰਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਨੋਟ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, jeanhailes.org.au/health-a-z/health-checks/cervical-screening-test **'ਤੇ ਜਾਓ।**

Jean Hailes for Women's Health

ਫ਼ੋਨ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੀਨ ਹੇਲਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਮਈ 2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ 2023