2008

BENGALI

the cervical smear test
সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট

explained

ব্যাখ্যা

ইউকেতে (UK) প্রতি বছর সার্ভাইকাল স্মিয়ার (cervical smear) টেস্টের (গর্ভাশয়ের সঙ্কীর্ন পথের পরীক্ষা) দ্বারা 1,000 জীবন রক্ষা করা যায় এবং 10 টির মধ্যে 8 টি সার্ভাইকাল ক্যান্সারের বৃদ্ধি প্রতিরোধ করা যায়।

সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট কি এবং টেস্টের সময় কি হয় তা এই পত্রিকায় জানানো হয়েছে।

সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট কি?

সার্ভিক্সের (গর্ভাশয়ের সঙ্কীর্ন অংশের) জীবকোষ স্বাভাবিক আছে কি না পরীক্ষা করার জন্য এই সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং পরীক্ষা করা হয়। কোনোরকম অস্বাভাবিকতার সার্ভাইকাল ক্যান্সারের রূপ নেওয়ার সম্ভাবনা থাকলে তা খুঁজে বার করা এর উদ্দেশ্য, যাতে সহজ ও কার্যকর উপায়ে এর চিকিৎসা করা যায়।

অধিকাংশ সার্ভাইকাল ক্যান্সারের কারণ হয় হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (Human Papilloma Virus) (HPV) যা সার্ভিক্সের কোষগুলির ক্ষতি করে দিতে পারে। এটি একটি অতি পরিচিত ভাইরাস যা যৌন সংস্রবের সময় ত্বকের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে সহজে ছড়িয়ে পড়ে। যেহেতু HPV র কোনো উপসর্গ থাকে না তাই অধিকাংশ মহিলা জীবদ্দশায় কখনও না কখনও এতে সংক্রমিত হয়ে পড়েন অথচ জানতে পারেন না। সাধারণত HPV সংক্রমণ নিজে থেকে সেরে উঠলেও সবসময় তা হয় না। HPV যদি সার্ভিক্সের আবরণে ঢুকে পড়ে, তা বেশ কয়েক বছর সেখানে থাকতে পারে অথচ কোনো ক্ষতি হয় না। তবে কখনও কখনও HPV কোষের ক্ষতি করতে শুরু করে ও অস্বাভাবিক পরিবর্তন ঘটাতে পারে, এর চিকিৎসা না করা হলে ক্যান্সারের রূপ নিতেপারে।

সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং দ্বারা এইসব পরিবর্তনগুলি খুঁজে বার করা যায়। ইউকেতে স্মিয়ার টেস্ট দ্বারা প্রতি বছর 1,000 জীবন বাঁচানো যায় এবং 10টির মধ্যে 8টি সার্ভাইকাল ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যায়। তবে এর দ্বারা সব কেস প্রতিরোধ করা যায় না।

কার স্মিয়ার টেস্ট করানো উচিত?

20 থেকে 60 বছরের যে সব মহিলা কখনও যৌন সঙ্গম করেছেন তাদের নিয়মিত সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট করানো উচিত। স্কটল্যান্ডে (Scotland), এই বয়স শ্রেণীর মহিলাদের প্রতি 3 বছরে নিয়মিত স্মিয়ার টেস্ট করানোর আমন্ত্রণ জানানো হয়। আপনার স্মিয়ার করানোর পর 3 বছরের বেশী হয়ে গেলে এবং সম্প্রতি আপনাকে টেস্ট করানোর আমন্ত্রণ জানানো না হলে আপনার ডাক্তারকে যোগাযোগ করুন।

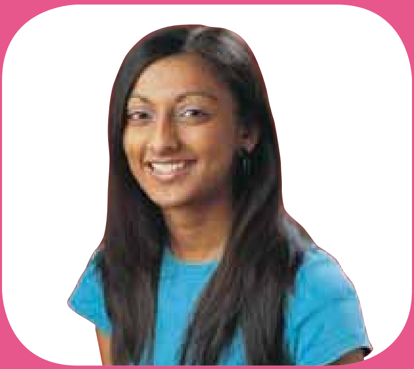
আপনার HPV-র বিরুদ্ধে রোগবিমুক্তি করানো হয়ে থাকলেও আপনার 20 বছর বয়সে স্ক্রিনিং-এর প্রথম আমন্ত্রণ স্বীকার করে নেওয়া উচিত, এবং তারপর নিয়মিত সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং করানো উচিত। কারণ, যে সব HPV-র জন্য সার্ভাইকাল ক্যান্সার হতে পারে তেমন সব ধরণের ভাইরাসের বিরুদ্ধে এই টিকা নিরাপত্তা দেয় না।

আপনার কোনোরকম অস্বাভাবিক রক্তপাত বা নিঃসরণ হলে যত শীঘ্র সম্ভব আপনার ডাক্তারকে দেখানো জরুরী।

কে স্মিয়ার টেস্ট করবে?

সাধারণত আপনার প্র্যাকটিস নার্স বা ডাক্তার স্মিয়ার টেস্ট করবেন। আপনি চাইলে আপনার স্থানীয় ওয়েল ওম্যান ক্লিনিক বা ফ্যামিলি প্ল্যানিং ক্লিনিকে আপনার স্মিয়ার টেস্ট করাতে পারেন, সেখানে এই ব্যবস্থা আছে। আপনি যে ক্লিনিক বেছে নেবেন, আপনি যদি মহিলা ডাক্তার বা নার্সকে দেখাতে চান সবসময় তার অনুরোধ করতে পারেন।

আপনার এমন দিনে টেস্টের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া উচিত যখন আপনার রজঃস্রাব বন্ধ থাকবে, এর ফলে যে ডাক্তার বা নার্স টেস্ট করবেন তিনি স্পষ্টভাবে সার্ভিক্স দেখতে পাবেন। আপনি যদি গর্ভরোধক হিসাবে স্পার্মিসাইড সহ কন্ডম বা ক্যাপ ব্যবহার করেন তাহলে অ্যাপয়েন্টমেন্টের 24 ঘন্টা আগে যৌনসঙ্গম করবেন না। কেননা স্পার্মিসাইডের রাসায়নিক দ্রব্য ও লুব্রিকেটিং জেলির ফলে আপনার স্মিয়ার টেস্টে প্রভাব পড়তে পারে।



স্মিয়ার টেস্টের সময় কি হবে?

আপনাকে কোমরের নিচ থেকে অন্তর্বাস খুলে, পরীক্ষা কৌচে চিৎ হয়ে শুয়ে হাঁটু ভাঁজ করে রাখতে বলা হবে। ডাক্তার বা নার্স আলতোভাবে আপনার স্ত্রী যোনিতে স্পেকুলাম নামের একটি টিউব ঢুকিয়ে স্ত্রী যোনির পথ খুলে রাখবেন, যাতে সার্ভিক্স দেখা যায়। এর পর ডাক্তার বা নার্স সার্ভিক্স থেকে আলতোভাবে ব্রাশ করে কয়েকটি কোষ নিয়ে নেবেন। এই কোষগুলি গবেষণাগার অর্থাৎ ল্যাবরেটরিতে পাঠানো হবে, ও সেখানে মাইক্রোস্কোপে পরীক্ষা করে দেখা হবে।

স্মিয়ার টেস্টে যন্ত্রণা হয় কি?

স্মিয়ার টেস্টে যন্ত্রণা হওয়ার কথা নয় তবে আপনার কিছুটা অস্বস্তি হতে পারে। এই টেস্ট করাতে আপনার সামান্য সঙ্কোচ বা দুঃশ্চিন্তা হতে পারে তা বোধসাধ্য, তবে যে ডাক্তার বা নার্স আপনার স্মিয়ার নেবেন তিনি ব্যাপারটা আপনার জন্য যথাসম্ভব সহজ করে দেবে। আপনি নার্ভাস বোধ করলে তাকে জানাবেন, তিনি আপনাকে নিশ্চিন্ত হতে সাহায্য করবেন।

এই টেস্টের ফলাফল কে দেখবে?

4 সপ্তাহের মধ্যে আপনাক কাছে স্মিয়ার টেস্টের লিখিত ফলাফল ডাকে পাঠিয়ে দেওয়া হবে। যে আপনার টেস্ট করবে তাকে আপনি যে নাম ঠিকানা জানাবেন সেখানে সরাসরি এই ফলাফল পাঠিয়ে দেওয়া হবে। এছাড়া যে আপনার টেস্ট করবে তার কাছে এবং আপনার নিজস্ব ডাক্তারের পরিবর্তে অন্য কাউকে দিয়ে টেস্ট করালে আপনার নিজের ডাক্তারের কাছে ও ঐ ফলাফল পাঠিয়ে দেওয়া হবে।

আপনি 4 সপ্তাহের মধ্যে আপনার ফলাফল না পেলে যে আপনার টেস্ট করেছিল তাতে যোগাযোগ করবেন।

ফলাফলের চিঠিতে কি জানানো হবে?

বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে তাতে “কোনো অস্বাভাবিকতা নেই” জানানো হবে এবং আপনার সার্ভিক্সের কোষগুলি যে স্বাভাবিক তা প্রতিপাদন করা হবে। আপনার ফলাফল স্বাভাবিক হলে, 3 বছরের মধ্যে স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনাকে আরেকটি পরীক্ষার আমন্ত্রণ জানানো হবে।

কখনও কখনও ল্যাবরেটারি জানতে পারে যে আপনার স্মিয়ারের স্যাম্পেল অর্থাৎ নমুনায় মাইক্রোস্কোপে রেখে পরীক্ষা করার মত “যথেষ্ট কোষ নেই”। 100 টার মধ্যে প্রায় 2 টি কেসে এমন হয়। আপনাকে যত শীঘ্র সম্ভব আরেকটি স্মিয়ার টেস্ট করাতে বলা হবে।

কখনও কখনও আপনার সার্ভিক্সে অস্বাভাবিক কোষ পাওয়া যায়। আপনার ফলাফল বিস্তারিতভাবে চিঠিতে জানানো হবে এবং এরপর কি করতে হবে তা বলা হবে। যদি কোষে সামান্য কিংবা “সীমারেখার” মধ্যে পরিবর্তন হয় তাহলে হয়ত নিজে থেকে সেরে উঠবে। তা না হলে আপনাকে টেস্টের পুনরাবৃত্তি বা ফলো-আপ (পরবর্তী) টেস্টের অথবা আরো পুঙ্খানুপুঙ্খ পরীক্ষার জন্য আসতে বলা হবে। সব অস্বাভাবিক ফলাফলের ফলো-আপ এবং প্রয়োজন হলে চিকিৎসা করানো একান্ত জরুরী।

আপনার ফলাফল সম্বন্ধে আপনার কোনো প্রশ্ন বা দুশ্চিন্তা থাকলে আপনার ডাক্তার ও নার্সের সঙ্গে কথা বলুন এবং আপনার কি করা উচিৎ জেনে নিন।

স্মিয়ারের স্যাম্পেলগুলির কি করা হয়?

যে ল্যাবরেটারি আপনার স্মিয়ার পরীক্ষা করবে তারা 10 বছরের জন্য সব স্মিয়ারের স্যাম্পেল রেখে দেবে। অর্থাৎ বিভিন্ন সময়ে আপনার কাছ থেকে নেওয়া স্মিয়ারগুলি তুলনা করে দেখা যাবে। এই তুলনামূলক পরীক্ষায় যদি জানা যায় যে আপনার পরিচর্যায় কোনোরকম পরিবর্তন প্রয়োজন তাহলে আপনাকে যোগাযোগ করা হবে। এছাড়া, NHS সার্ভাইকাল ক্যান্সার প্রতিরোধে কতটা কার্যকর হয়েছে তা মূল্যায়ন করার জন্য আপনার স্যাম্পেল দিয়ে HPV টেস্ট সমেত আরো কিছু পরীক্ষা নিরীক্ষা করা যায়।

স্মিয়ার টেস্টে পাওয়া তথ্যগুলি কিভাবে ব্যবহার করা হবে?

স্কটিশ সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম আপনার ব্যক্তিগত স্ক্রিনিং-এর (পরীক্ষার) তথ্যাদির রেকর্ড রেখে দেয়, তাতে স্মিয়ার টেস্টের ফলাফলও থাকে। শুধু অনুমোদিত কর্মচারী এবং উপযুক্ত স্বাস্থ্যপরিচর্যা পেশাদার, যেমন আপনার ডাক্তার, এই তথ্য দেখতে পাবেন। সব NHS কর্মচারীদের গোপনীয়তার কঠোর নিয়মানুসরণ করতে হয়।

পরিচয়শূণ্য গবেষণা, জনস্বাস্থ্য, শিক্ষা ও প্রশিক্ষণে স্মিয়ার টেস্টের তথ্য ব্যবহার করা যায়। এভাবে যে স্মিয়ার টেস্টের স্যাম্পেল ও তথ্যগুলি ব্যবহার করা হবে তা পরিচয়শূণ্য রাখা হবে, অর্থাৎ ঐ ফলাফল থেকে ব্যক্তিগত বিবরণ বাদ দিয়ে দেওয়া হবে যাতে তার সঙ্গে কোনো ব্যক্তির নামের যোগসূত্র না পাওয়া যায়। এছাড়া নিদানিক পরীক্ষার জন্যও স্মিয়ার টেস্টের তথ্য ব্যবহার করা হয়। এভাবে সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং সেবায় অনুমোদিত গুণমান বজায় রাখা যায় এবং যেসব ক্ষেত্রে উন্নয়ন সম্ভব সেগুলি চিহ্নিত করা যায়।

আপনি এইসব উদ্দেশ্যে আপনার স্মিয়ার টেস্টের স্যাম্পেল ও তথ্যাদি ব্যবহারে আপত্তি জানাতে পারেন, এবং সম্ভব হলে, NHS তা মেনে নিতে বাধ্য। এছাড়া লিখিত চিকিৎসার রেকর্ড বা কম্পূটারে আপনার ব্যাপারে যে ব্যক্তিগত তথ্য রাখা হবে আপনি তা দেখার আইনী অধিকার পাবেন। কিভাবে আপনার স্মিয়ার টেস্টের তথ্য ব্যবহার করা হবে সে বিষয়ে আরো জানার জন্য আপনার স্থানীয় NHS বোর্ডের ডেটা প্রোকেটশন অফিসারকে যোগাযোগ করুন।

যে প্রধান বিষয়গুলি মনে রাখতে হবে

- সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং দ্বারা সার্ভাইকাল ক্যান্সার হওয়ার আশঙ্কা কম করা যায় এবং ইউকেতে প্রতি বছর 1,000 এর বেশী জীবন রক্ষা করা যায়।
- অধিকাংশ সার্ভাইকাল ক্যান্সারের কারণ হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (HPV) , এই ভাইরাস অতি পরিচিত এবং যৌনক্রিয়ার দ্বারা সহজে ছড়িয়ে পড়ে।
- আপনি HPV-র বিরুদ্ধে টিকা নিলেও আপনার নিয়মিত সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং করানো উচিৎ।
- সার্ভাইকাল স্মিয়ার টেস্ট সার্ভিক্সের সবরকম অস্বাভাবিকতা খুঁজে বার করতে কিংবা সার্ভাইকাল ক্যান্সারের সব কেস প্রতিরোধ করতে পারে না।
- চিকিৎসা ছাড়া সার্ভাইকাল কোষের অস্বাভাবিকতা সেরে উঠতে পারে, তবে সবসময় পুনরায় পরীক্ষা করে দেখা প্রয়োজন।
- আপনি যদি নিয়মিত স্মিয়ার টেস্ট করান তাহলেও কোনোরকম অস্বাভাবিক রক্তপাত বা নিঃসরণ দেখলে যত শীঘ্র সম্ভব ডাক্তার দেখাবেন।
- আপনার ডাক্তারকে অবশ্যই আপনার বর্তমান ঠিকানা জানিয়ে দেবেন, যাতে আপনাকে নিয়মিত স্মিয়ার টেস্টের জন্য স্বয়ংক্রিয় আমন্ত্রণ জানানো যায়।
- আপনি সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং-এর বিষয়ে আরো জানতে চাইলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন, www.nhs24.com/cervicalscreening দেখুন বা 0800 22 44 88 এ নিঃশুল্ক NHS হেল্পলাইনে ফোন করুন।

আপনার কাছে ওয়েব দেখার সুযোগসুবিধা না থাকলে বা সে ব্যাপারে সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনার স্থানীয় NHS বোর্ডে যোগাযোগ করুন বা 0800 22 44 88 এ নিঃশুল্ক NHS হেল্পলাইন (টেক্সফোন 18001 22 44 88) তে ফোন করুন।

ENGLISH

More information is available in other languages and formats at http://www.healthscotland.com/publications

If you do not have web access or need help to do this, contact your local NHS Board or phone the free **NHS Helpline** on **0800 22 44 88** (Textphone 18001 0800 22 44 88).

বাংলা BENGALI

http://www.healthscotland.com/publications তে অন্যান্য ভাষা এবং ফর্মায় আরো তথ্য পাওয়া যায়।

আপনার কাছে ওয়েব দেখার সুযোগসুবিধা না থাকলে কিংবা তাতে সাহায্যের প্রয়োজন হলে **0800 22 44 88** (টেক্সফোন 18001 0800 22 44 88)তে বিনামূল্যে **NHS Helpline** (এনএইচএস হেল্পলাইনে) ফোন করুন কিংবা আপনার স্থানীয় NHS Board (এনএইচএস বোর্ডে) যোগাযোগ করুন।

中文 CHINESE

想得到更多关于该信息的不同语言或者格式的版本,请浏览以下网址 http://www.healthscotland.com/publications

如果你不能浏览互联网或者需要别人帮助你浏览互联网,请联系你本地的NHS(全民健康服务),免费**NHS**帮助热线是**0800 22 44 88**(文本电话 18001 0800 22 44 88).

FRANÇAIS FRENCH

Pour obtenir de plus amples informations en d'autres langues et formats veuillez cliquer sur le lien suivant http://www.healthscotland.com/publications

Si vous n'avez pas accès à Internet ou avez besoin d'aide pour le faire, contactez votre agence locale NHS Board ou contactez le numéro gratuit du **NHS Helpline** au **0800 22 44 88** (Textphone 18001 0800 22 44 88).

LIETUVIŠKAI LITHUANIAN

Tolesnę informaciją galima rasti kitomis kalbomis ir kituose formatuose, adresu http://www.healthscotland.com/publications

Jei neturite priėjimo prie interneto, arba jeigu jums reikalinga pagalba, susisiekite su savo vietine Sveikatos Apsaugos Taryba (NHS Board), arba skambinkite nemokamu **NHS pagalbos** telefonu: **0800 22 44 88** (Tekstofonas: 18001 0800 22 44 88).

हिन्दी HINDI

अन्य भाषाओं और फॉर्मेट्स में अधिक जानकारी निम्नलिखित पते पर उपलब्ध है http://www.healthscotland.com/publications

यदि आपके पास वेब एक्सेस नहीं है अथवा इसे करने के लिए मदद की जरूरत है, तो अपने स्थानीय NHS Board (एनएचएस बोर्ड) से संपर्क करें अथवा **0800 22 44 88** (टैक्स्टफोन 18001 0800 22 44 88) पर नि:शुल्क **NHS Helpline** (एनएचएस हैल्पलाइन) को फोन करें.

POLSKI POLISH

Więcej informacji w innych językach i formatach znajdą Państwo na stronie internetowej http://www.healthscotland.com/publications

Jeżeli nie mają Państwo dostępu do Internetu lub potrzebują pomocy w znalezieniu informacji prosimy kontaktować się z lokalną siedzibą Narodowego Funduszu Zdrowia (NHS Board) lub telefonować pod bezpłatna **infolinię NHS** pod numer **0800 22 44 88** (numer telefonu testowego 18001 0800 22 44 88).

Русский RUSSIAN

Дополнительная информация доступна на других языках и в другом формате на: http://www.healthscotland.com/publications

Если вы не можете открыть веб страницу или вам нужна помощь, обратитесь в местное Бюро НСЗ (NHS Board) или бесплатно позвоните в **Службу Помощи НСЗ (NHS)** по телефону **0800 22 44 88** (Текстофон 18001 0800 22 44 88).

ESPAÑOL SPANISH

Mayores informes se encuentran disponibles en otros lenguajes e idiomas en http://www.healthscotland.com/publications

Si no cuenta con acceso a internet o requiere ayuda para la consulta, contacte su NHS Board local marcando al conmutador, o marque gratis a la línea **NHS Helpline** al **0800 22 44 88** (Para textos telefónicos al 18001 0800 22 44 88).

URDU اردو

درج ذیل پتے پر دیگر زبانوں اور شکلوں میں مزید معلومات دستیاب ہیں http://www.healthscotland.com/publications

اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ کی سہولت نہیں ہے یا اس کام میں مدد کی ضرورت ہے تو، اپنے مقامی NHS Board (این ایچ ایس بورڈ) سے رابطہ کریں یا **NHS Helpline** (این ایچ ایس ہیلپ لائن) کو **0800 22 44 88**(ٹیکسٹ فون88 44 22 0800 18001) پر مفت فون کریں۔

NHS হেলথ্ স্কটল্যান্ড দ্বারা প্রকাশিত (Published by NHS Health Scotland)

এডিনবার্গস্থিত অফিস ঃ (Edinburgh Office:)
Woodburn House
Canaan Lane
Edinburgh EH10 4SG

© NHS হেলথ্ স্কটল্যান্ড অ্যান্ড স্কটিশ
সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম 2008

ISBN: 978-1-84485-120-1

নিজের প্রতি যত্নবান হন এবং মনে রাখবেন
নিয়মিত স্মিয়ার টেস্ট দ্বারা জীবন বাঁচানো যায়।

healthier scotland
SCOTTISH GOVERNMENT

www.healthscotland.com

NHS
SCOTLAND

2899 11/2008