सर्वाइकल कैंसर: अपने जोखिम को कम करें और इसे प्रारंभिक अवस्था में पहचानें

American Cancer Society®

सर्वाइकल कैंसर की जांच दो तरीकों से मदद करती है। यह गर्भाशय ग्रीवा में होने वाले प्रारंभिक कोशिकीय परिवर्तनों (प्रीकैंसर) का पता लगाने में मदद करती है, जिन्हें कैंसर में बदलने से पहले इलाज किया जा सकता है। स्क्रीनिंग से सर्वाइकल कैंसर का जल्दी पता लगाने में भी मदद मिल सकती है, जब इलाज के सफल होने की संभावना ज़्यादा होती है।

जांच करवाने के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। स्क्रीनिंग जांच उन लोगों में कैंसर की तलाश करती है जिनमें कोई संकेत या लक्षण नहीं होते।

आपको स्क्रीनिंग कब करवानी चाहिए?

सर्वाइकल कैंसर के औसत जोखिम वाली महिलाओं और गर्भाशय ग्रीवा वाले अन्य लोगों को इन स्क्रीनिंग दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

25 वर्ष से कम आयु

स्क्रीनिंग की सलाह नहीं दी जाती है।

25 साल की उम्र से पहले सर्वाइकल कैंसर होना बहुत दुर्लभ होता है।

25 से 65 वर्ष की आयु

प्राइमरी HPV टेस्ट (सिर्फ़ HPV टेस्ट) से स्क्रीनिंग करवाएं:

- स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा हर 5 साल में लिए गए सर्वाइकल सैंपल पर (प्राथमिकता दी जाती है) या
- स्वयं द्वारा एकत्र किए गए योनि नमूने पर हर 3 वर्ष में

अगर प्राइमरी HPV टेस्टिंग उपलब्ध नहीं है, तो हर 5 साल में को-टेस्ट (HPV और Pap दोनों) या हर 3 साल में Pap टेस्ट से स्क्रीनिंग की जा सकती है।*

*नियमित रूप से जांच कराना सबसे महत्वपूर्ण है, चाहे आप कोई भी परीक्षण करवाएँ।

65 वर्ष से अधिक आयु

यदि आप नियमित रूप से जांच करवा रहे हैं, तो स्क्रीनिंग बंद करने के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

अगर लोगों के हाल के स्क्रीनिंग टेस्ट सामान्य रहे हैं, तो वे 65 साल की उम्र में सर्वाइकल कैंसर की स्क्रीनिंग बंद कर सकते हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि किस तरह का स्क्रीनिंग टेस्ट इस्तेमाल किया गया था।

आपको अपनी आयु वर्ग के लिए इन दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए, भले ही:

- आपको HPV वैक्सीन लग गई है।
- आप लंबे समय से एक ही साथी के साथ हैं, बच्चों को जन्म देना बंद कर चुके हैं, पुरुषों के साथ यौन संबंध नहीं रखते हैं, या यौन सक्रिय नहीं हैं।
- आप रजोनिवृत्ति में हैं।

सर्वाइकल कैंसर के उच्च जोखिम वाले लोगों को अधिक बार स्क्रीनिंग करानी पड़ सकती है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से अपने सर्वाइकल कैंसर के जोखिम और स्क्रीनिंग विकल्पों के बारे में बात करें।

आपके स्क्रीनिंग विकल्प क्या हैं?

सर्वाइकल कैंसर और प्रीकैंसर की जांच के लिए दो तरह के परीक्षण इस्तेमाल किए जाते हैं। वे हैं HPV टेस्ट और Pap टेस्ट। ये टेस्ट अकेले किए जा सकते हैं। या इन्हें एक ही समय पर किया जा सकता है (जिसे सह-परीक्षण कहते हैं)।

HPV टेस्टिंग को अब ज़्यादा पसंद किया जाता है क्योंकि इससे ज़्यादा प्रीकैंसर को जल्दी पहचानने में मदद मिलती है। लेकिन अगर HPV टेस्टिंग का कोई भी विकल्प मौजूद नहीं है, तो Pap टेस्ट से स्क्रीनिंग स्वीकार्य है।

प्राथमिक HPV परीक्षण

यह स्क्रीनिंग टेस्ट HPV वायरस की जांच करता है, जो लगभग सभी सर्वाइकल प्रीकैंसर और कैंसर का कारण बनता है। इस टेस्ट को करने के 2 तरीके हैं।

1 स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा एकत्र किया गया (प्राथमिकता दी जाती है)

एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता पैल्विक परीक्षा के दौरान कोशिकाओं का नमूना एकत्र करता है।

- हर 5 साल में किया जाता है।
- यदि परिणाम असामान्य हैं, तो अधिक परीक्षण के लिए वही नमूना उपयोग किया जा सकता है।

2 स्वयं एकत्रित HPV परीक्षण*

आप एक मुलायम स्वैब का उपयोग करके अपनी योनि से कोशिकाओं का नमूना एकत्र करते हैं।

- यह स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा आदेशित किया जाना चाहिए।
- इसे निजी रूप से क्लिनिक, स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के कार्यालय, या घर पर किया जा सकता है।
- हर 3 साल में किया जाता है।
- अगर नतीजे असामान्य हैं, तो स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से नया नमूना लेने की ज़रूरत होगी।

*यह केवल उन परीक्षणों और संग्रह उपकरणों का उपयोग करके किया जाना चाहिए जिन्हें US खाद्य और औषधि प्रशासन (FDA) द्वारा अनुमोदित किया गया है। ये केवल आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के माध्यम से उपलब्ध हैं।

Pap परीक्षण

यह स्क्रीनिंग परीक्षण गर्भाशय ग्रीवा में कोशिकीय परिवर्तनों की पहचान करता है, जो प्रीकैंसर या कैंसर हो सकते हैं। एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता पैल्विक परीक्षा के दौरान कोशिकाओं का नमूना एकत्र करता है।

- हर 5 साल में HPV टेस्ट (जिसे सह-परीक्षण कहते हैं) से किया जा सकता है।
- अकेले करने पर हर 3 साल में इसकी आवश्यकता होती है।

कैंसर स्क्रीनिंग से जुड़े सवाल-जवाब, स्क्रीनिंग टेस्ट कैसे शेड्यूल करें, इंश्योरेंस के साथ और बिना इंश्योरेंस के स्क्रीनिंग का खर्च कैसे उठाएं, और भी बहुत कुछ जानने के लिए **cancer.org/hindi** पर जाएं।

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. 0866.05 Rev. 2/26