

महिलाको जाँच अनि प्याप स्मीयर

Female Exam and Pap Smear

A female exam is done to check for diseases of the vagina, cervix, uterus and ovaries. A pap smear is a test that checks for changes in the cervix, which may be an early sign of cancer. A breast exam may also be done.

योनि, पाठेघरको मुख, गर्भाशय अनि डिम्बाशयका रोगहरूको जाँच गर्न महिलाको परीक्षण गरिन्छ। प्याप स्मीयर एक यस्तो जाँच हो जसले पाठेघरको मुख अर्थात् योनिग्रीवामा भएका परिवर्तनहरूलाई हेर्छ, जो क्यान्सर रोगका प्रारम्भिक लक्षणहरू हुन सक्छन्। स्तनको जाँच पनि गर्न सकिन्छ।

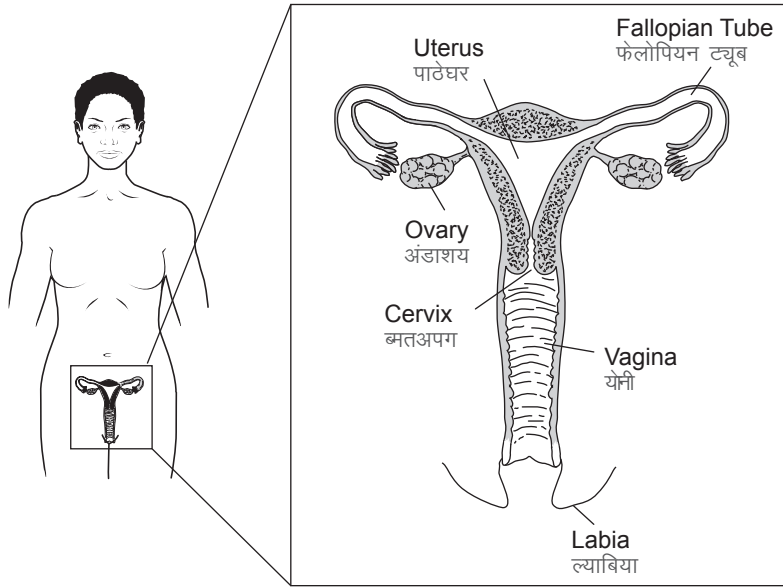
Female Pelvic Exam

This exam is done to check your:

- Vagina
- Cervix - opening into your uterus
- Uterus - also called the womb
- Ovaries

A pelvic exam is not the same as a pap smear (pap test). Other tests may be done during this exam, such as a pap smear or testing for infection.

Reschedule your annual exam if you are having your period.



महिलाको श्रोणी अर्थात् वस्तिप्रदेशको जाँच

तपाईंका निम्न अङ्गहरूको जाँच गर्न यो परीक्षण गरिन्छ:

- योनि
 - योनिग्रीवा - तपाईंको पाठेघरको मुख
 - गर्भाशय - यसलाई पाठेघर पनि भनिन्छ
 - डिम्बाशय
- वस्तिप्रदेशको जाँच, प्याप स्मीयर (प्याप जाँच) समान हुँदैन। यस परीक्षणको अवधिमा अन्य जाँचहरू पनि गर्न सकिन्छन्, जस्तै प्याप स्मीयर वा

सङ्क्रमणसम्बन्धी जाँच।

यदि तपाईंलाई मासिकधर्म भइरहेको छ भने, तपाईंको वार्षिक परीक्षणको तारिख पुनः मिलाउनुहोस्।

Day Before Your Exam

For 24 hours before you have this exam, you need to avoid:

- Having sex.
- Vaginal douches or rinsing your vagina.
- Use of any perfumed sprays or powders around your vagina.

तपाईंको परीक्षणको एक दिन अगाडि

यो परीक्षण अगाडिका 24 घण्टाहरूमा तपाईंले निम्न कुरोहरू गर्नु हुँदैन:

- यौन सम्पर्क।
- डुस प्रक्रियाद्वारा योनि सफा गर्नु वा तपाईंको योनिलाई धुनु।
- तपाईंको योनिको वरिपरि सुगन्धित स्प्रे वा पाउडरहरू लगाउनु।

Having the Exam

- Go to the bathroom and empty your bladder before this test.
- You will be asked to undress from your waist down and will have a paper sheet to cover you.
- You will be asked to lie down on the exam table and place your feet in holders at the end of the table, called stirrups.
- Let your knees fall to the sides. Take slow, deep breaths to relax the muscles around your vagina during the exam.
- Your provider will examine the skin around your vagina, called the labia, for signs of infection or other problems.
- A plastic or metal duck-bill shaped tool, called a speculum, will be placed into your vagina to allow the provider to see inside your vagina. If other testing is needed, such as a Pap Smear, it will be done while the speculum is in place. The speculum is then removed.
- Using gloves, your provider will place 2 fingers into your vagina and the other hand will be placed on your lower abdomen to feel the size and shape of your uterus and ovaries.
- When the exam is done, the provider will remove the gloves and ask you to get dressed.
- Your provider will review the results of the exam with you.



परीक्षणको तम्तयारी

- यो जाँच गर्नुभन्दा पहिले शौचालयमा जानुहोस् अनि मूत्र त्याग गरेर आफ्नो मूत्राशयलाई रिक्त बनाउनुहोस्।
- तपाईंलाई कम्मरदेखि मुनिको कपडा खोल्नको लागि भनिनेछ अनि त्यो हिस्सा ढाक्नको लागि तपाईंलाई कागजको ताउ दिइनेछ।
- तपाईंलाई परीक्षण टेबलमा उत्तानो भएर पल्टिन तथा तपाईंका खुट्टाहरूलाई टेबलको अन्तमा भएका स्टिरप् कहलाइने रिकाबहरूमा राख्नको लागि भनिनेछ।
- तपाईंका घुँडाहरूलाई छेउपट्टि ढल्किन दिनुहोस्। परीक्षणको अवधिमा तपाईंको योनि वरिपरिका मांसपेशीहरूलाई शिथिल बनाउनको लागि विस्तारै गरिरो सास लिनुहोस्।
- तपाईंको सेवा प्रदाताले तपाईंको योनि वरिपरिको लोती कहलाइने चमडाको जाँच गहिरो त्यहाँ सङ्क्रमण वा अन्य समस्याहरूका लक्षणहरूलाई हेर्नेछन्।
- तपाईंको योनिभित्र प्लास्टिक वा धातुले बनिएको स्पेक्युलम कहलाइने हाँसको चुच्चो जस्तो आकार भएको औजारलाई प्रविष्ट गराइनेछ, जसमा सेवा प्रदाताले तपाईंको योनिको भित्री हिस्सालाई देख्न सक्नु। यदि प्याप स्मीयर जस्ता अन्य जाँचहरू गर्नु आवश्यक छ भने, स्पेक्युलमलाई त्यहीँ राखेर ती जाँचहरू गरिनेछन्। त्यसपछि स्पेक्युलमलाई हटाइनेछ।
- पन्जाहरूको उपयोग गर्दै, तपाईंका सेवा प्रदाताले तपाईंका गर्भाशय र डिम्बाशयको माप र आकारको पत्तो लगाउनको लागि 2 औंलाहरूलाई तपाईंको योनिभित्र हाल्नेछन् अनि अर्को हातलाई तपाईंको पेटको तल्लो हिस्सामा राख्नेछन्।
- यो परीक्षण गरिसकेपछि, सेवा प्रदाताले पन्जाहरू खोल्नेछन् अनि तपाईंलाई कपडा लगाउनको लागि भन्नेछन्।
- तपाईंका सेवा प्रदाताले तपाईंसित परीक्षणका परिणामहरूको समीक्षा गर्नेछन्।

Pap Smear (Pap Test)

This test is done to look for changes in the cells of your cervix, the lower end of your uterus. This checks for cancer of the cervix.

Women are encouraged to have a Pap Smear during their annual female pelvic exam, starting at age 21 and every 3 to 5 years after that. Based on your age and health history, your provider may make other recommendations.

Having the Test

During your pelvic exam, your provider will look at your cervix. A small brush will be used to pick up cells from your cervix that will be sent to the lab for testing. This test is often painless.

The lab will send a report to your provider. Your provider will share the results with you and discuss any needed follow-up care or more tests that may be needed.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

प्याप स्मीयर (प्याप जाँच)

तपाईंको पाठेघरको मुख अर्थात् गर्भाशयको तल्लोपट्टिको हिस्साका कोशिकाहरूमा भएका परिवर्तनहरूलाई हेर्नको लागि यो जाँच गरिन्छ। यसले पाठेघरको मुखमा क्यान्सर रोगको जाँच गर्छ।

महिलाहरूलाई उनीहरूको उमेर 21 वर्ष पुगेपछि र त्यसको हरेक 3-देखि 5 वर्षपछि उनीहरूको वार्षिक श्रोणी जाँचको समयमा प्याप स्मीयर गर्नको लागि प्रोत्साहित गरिन्छ। तपाईंका सेवा प्रदाताले अन्य सिफारिसहरू गर्न सक्छन्, जो तपाईंको उमेर र स्वास्थ्यको इतिहासमाथि आधारित हुनेछन्।

जाँच गर्नु

तपाईंको श्रोणीको जाँच गर्दा तपाईंका सेवा प्रदाताले तपाईंको पाठेघरको मुखलाई हेर्नेछन्। तपाईंको पाठेघरको मुखमा भएका कोशिकाहरूलाई टिप्ट एउटा सानो ब्रशको उपयोग गरिन्छ अनि ती कोशिकाहरूलाई जाँचको लागि प्रयोगशालामा पठाइन्छ। प्रायः जसो यो जाँच गर्दा कुनै पीडा हुँदैन।

प्रयोगशालाले तपाईंको सेवा प्रदातालाई सम्बद्ध रिपोर्ट पठाउनेछ। तपाईंका सेवा प्रदाताले तपाईंसित परिणामहरू साझा गर्नेछन् अनि कुनै फलो-अप हेरचाह वा अझ बढी जाँचहरू आवश्यक ठहरिएको खण्डमा, त्यसबारे तपाईंसित चर्चा गर्नेछन्।

यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने तपाईंका डक्टर अथवा नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्।