सर्वाइकल कैंसर की जाँच

- सर्वाइकल कैंसर महलिाओं में चौथा सबसे आम कैंसर है.
- 25 से 65 की उम्र के बीच हर पाँच साल पर इसकी जाँच करवानी चाहिए.
- 2018 में दुनिया भर में लगभग 570,000 महलिाओं में सर्वाइकल कैंसर होने की पहचान हुई थी और इस कैंसर से लगभग 311,000 महलिाओं की मौत हुई.
- गर्भावस्था और बच्चे के जन्म के बाद की जाँच, इस कैंसर की जाँच करने का अच्छा मौका होती हैं.

अपने पारविारकि डॉक्टर से अपॉइंटमेंट माँगें

संदर्भ:

https://www.dgs.pt/em-destaque/programa-nacional-para-a-vigilancia-da-gravidez-de-baixo-risco-pdf11.aspx

https://www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/daily_iron_pregnancy/en/

https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0112013-de-26082013-png.aspx

https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/vitamins-and-supplements-pregnancy/

(https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1)

उपयोगी संपर्क:

UCSP Odemira: 283 320 130

ULSLA: 269 818 100
ULSLA में अपॉइंटमेंट लेने के लिए: 213 189 300
csodemira@ulsla.min-saude.pt

SUB – बुनियादी आपातकालीन सेवा: 283 322 133

राष्ट्रीय आपातकालीन नंबर 112

माँ बन सकने वाली महलिाओं जैसे असुरक्षति जनसमूह में रोकथाम ज़रूरी है. बनिा सोची-समझी गर्भावस्था माँ और शशि, दोनों को जोखमि में डाल सकती है.

डॉ लिओनोर सील्वा जॉर्ज **(Leonor Silva Jorge)** द्वारा लखिति
समीक्षक: डॉ. कैटरीना लोम्बा **(Catarina Lomba)**
UCSP Odemira के संयोजक:
डॉ फ़र्नैंदो मेडनिा **(Dr Fernando Medina)** द्वारा स्वीकृत

अपडेट दनिांक: 26 अगस्त, 2021

integra 3G

प्रवासयिों का एकीकरण

2020-2022

- नगर योजना -

Odemira MUNICÍPIO

REPÚBLICA PORTUGUESA

FUNDO ASILO, MIGRAÇÃO E INTEGRAÇÃO

UNIÃO EUROPEIA

SGMAI SECRETARIA GERAL

ACM ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES, I.P.

महलिा स्वास्थ्य

माताओं का स्वास्थ्य और सर्वाइकल कैंसर की जाँच

ULSLA
Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

गर्भवती होने से पहले की जाँच

जब आप यह तय करें कि आप गर्भवती होने को तैयार हैं, तो सबसे पहले आपको आप दोनों के लिए डॉक्टर से अपॉइंटमेंट लेकर यह जाँच करवानी चाहिए कि आप दोनों का स्वास्थ्य अच्छा हो. डॉक्टर लैब टैस्ट करवाने को कहेंगे और होने वाली माँ के लिए फ़ोलिक एसडि और आयोडीन के सप्लमिंट लखिेंगे.

फ़ोलिक एसडि: इसे गर्भावस्था के पहले तीन महीने लयिा जाता है और यह गर्भस्थ शशिु के न्यूरल ट्यूब दोषों, जैसे स्पाइना बाइफ़डि, की रोकथाम में मदद कर सकता है.
आयोडीन: यह थायरॉइड ग्रंथि के ठीक से काम करने के लिए और गर्भस्थ शशिु के सामान्य वकिास के लिए ज़रूरी होता है. यह ज्ञात है कि पुर्तगाल में गर्भावस्था के दौरान आयोडीन का सेवन और स्तनपान काफ़ी नहीं हैं.
आयरन: माँ में खून की कमी की रोकथाम, जननांग मार्ग की सेप्ससि, जन्म के समय शशिु का वज़न कम होने और समय से पहले जन्म होने की रोकथाम में मददगार है. गर्भवती माताओं को गर्भावस्था की आखरिी दो तमिाहयिों में रोज़ाना आयरन सप्लमिंट लेने चाहिए.

बच्चे के जन्म से पहले की जाँच

जब आपको पता चल जाए कि नया मेहमान आने वाला है, तो आपको जल्द-से-जल्द डॉक्टर और नर्स को दखिाने के लिए अपॉइंटमेंट लेना चाहिए, गर्भावस्था के 12वें हफ्ते (3 महीने) से पहले दखिा लेना अच्छा है.
आपको गर्भावस्था के दौरान हर महीने कम-से-कम एक बार जाँच करवानी चाहिए और शशिु के जन्म से छःमहीने के अंदर जन्म के बाद की जाँच करवानी चाहिए.

लैब टैस्ट

गर्भावस्था के दौरान इन लैब टैस्ट की सलाह दी जाती है:

- गर्भावस्था के 13वें हफ्ते से पहले
- गर्भावस्था के 18वें से 20वें हफ्ते के बीच (अगर आपको रुबेला का टीका नहीं लगा है)
- गर्भावस्था के 24वें से 28वें हफ्ते के बीच
- गर्भावस्था के 32वें से 34वें हफ्ते के बीच
- गर्भावस्था के 35वें से 37वें हफ्ते के बीच (योनि और गुदा से नकिलने वाले स्रावों को स्ट्रेप्टोकोकस b के लिए जाँचा जाएगा)

प्रसूति अल्ट्रासाउंड

इन समयों पर अल्ट्रासाउंड करवाने की सलाह दी जाती है:

- 11वें से 13वें हफ्ते के बीच + 6 दनि
- 20वें से 22वें हफ्ते के बीच + 6 दनि
- 30वें से 32वें हफ्ते के बीच + 6 दनि

अपने डॉक्टर और नर्स से जानकारी माँगें

गर्भावस्था के आखरिी हफ्ते

- 35वें हफ्ते से शुरू करते हुए, आपको अपनी गर्भावस्था लॉग बुक में अपने शशिु की हरकतें लखिनी चाहिए
- 37वें हफ्ते से शुरू करते हुए, आपको Odemira स्वास्थ्य केंद्र में हर हफ्ते कार्डयिोटोकोग्राम (CTG) करवाना चाहिए.

चेतावनी के संकेत

अगर आपको इनमें से कुछ भी दखिे तो तुरंत मेडकिल मदद लें:

- **आपकी योनि से खून आना या तरल पदार्थों का रसिाव होना;**
- **उल्टयिाँ या तीव्र दस्त;**
- **बुखार या कंपकंपी;**
- **पेशाब करते समय दर्द या जलन;**
- **गर्भावस्था के 28वें हफ्ते से आपके शशिु की हरकतों में कमी;**
- **नज़र का अचानक धुंधलाना या कमज़ोर पड़ना;**
- **पेट/पेड़ू या पीठ/कमर में तेज़ या असामान्य दर्द;**
- **बार-बार, तेज़ और/या लगातार सरिदर्द;**
- **37वें हफ्ते से पहले मरोड़ (बहुत कठोर पेट), जो हर 10 मनिट पर या इससे भी जल्दी हो रहे हों.**
- **खुद को या अपने शशिु को नुकसान पहुँचाने के वचिार**