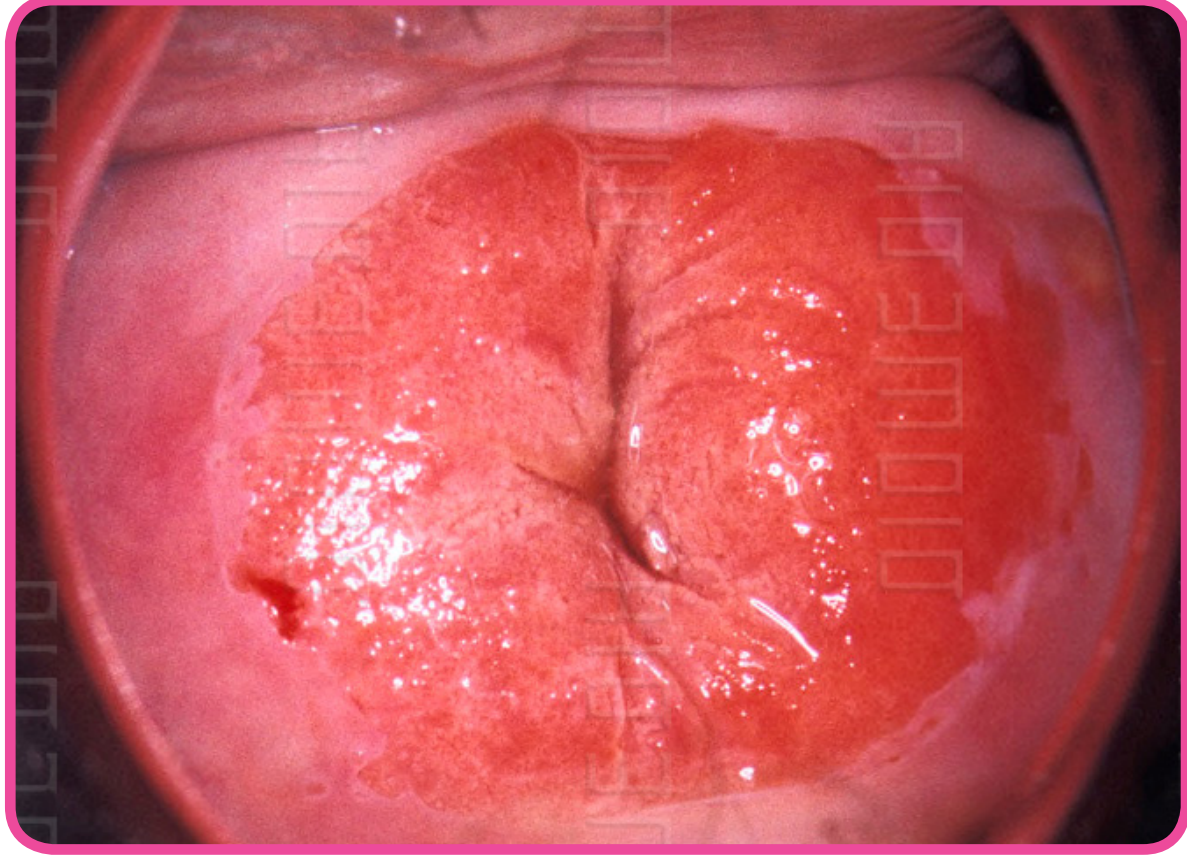


མངལ་སྒྲིའི་ཀུན་ལྷན་ཟེར་མིའདི་གཅི་ཨོ་
མངལ་སྒྲིའི་ཀུན་ལྷན་ཟེར་མིའདི་ ལའོ་ཁྱེ་ཚང་གི་ཁ་ལས་འབྱུང་མ་ཡིན། ལྷིང་ཐུང་ ང་ཐངས་འབྲུག་པའི་ལམ་སྣ་ཚུ་ལུ་ ཁྱེ་ཆེ་མ་འབད་ དྲུ་ཡོད་པའི་ཀུན་ལྷན་གྱི་ གྲོ་གཞི་ཅིག་ཡིན། གཤམ་འི་ ཟླ་འུ་གི་ཟླ་མཚན་འདི་ ལཱ་གྲངས་མ་འདྲམ་པ་
ཅིན་ ཉེ་འདཐས་གྱི་ མཉམ་ཁང་ནང་འབྱོ་ཞིན་མ་ལས་ མོ་ནད་མཁས་མཚོག་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ་པ་ཡིན།

WHAT IS CERVICAL CANCER?

Cervical cancer develops from mouth of the womb/uterus. it is the most common cancer in Bhutanese women. If you have abnormal bleeding or foul smelling discharge, visit the nearest hospital with gynecologist.



NORMAL CERVIX



CERVICAL CANCER

ཐརྟ་གྲིབ་/ཞིབ་དཔྱད་ཟེར་མིའདི་གཅི་ཨོ་

- མངལ་སྒྲིའི་ཀུན་ལྷན་འདི་ HPV གི་ནད་འབྱུང་དང་འགོ་ནད་འཚུ་བས་ཅན་ལས་ཐརྟ་ན་ཉེ་མོ་ཡིན།
- ཀུན་ལྷན་འབྱུང་ནི་ལུ་ དུས་ལྷན་འིང་མོ་འབད་འགོ་རྟོ་ཡོད་པ་ད་ ཀུན་ལྷན་མ་འབྱུང་བའི་ཉེ་མའ་ བྱ་ཚང་ཐརྟ་དཔྱད་ཚེག་ལས་ འཇམ་ཉིང་ཉླ་འབད་ ཞེས་རྟོགས་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།
- ལམ་སྣ་ཚུ་ ༢༥-༤༥ འབད་མི་ཚུ་ ཁོ་གསུ་མ་གྱི་བར་ན་ བྱ་ཚང་ཐརྟ་དཔྱད་ཚུ་འབད་བཅིན་ ཀུན་ལྷན་ཞེས་རྟོགས་འབད་ནི་ ཀུན་ལྷན་མ་འབྱུང་བར་ཡོད་མི་ཚུ་ མཉམ་ཐོས་འབད་ནི་དང་ ཀུན་ལྷན་ལོ་ན་འགོག་འབད་ནི་ཚུ་ འཇམ་ཉིང་ཉླ་ འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།

WHAT IS SCREENING?

Chronic infection with HPV is the cause of cervical cancer
It takes long time to become cancer and the pre cancer is easily detectable with screening like Pap smear
If women between 25 - 65 age do Pap smear every three years, we can easily prevent cervical cancer by detecting and treating these precancers.

PAP SMEAR CARD
Ministry of Health
Department of Public Health

1. Do not lose this card.
2. Bring this card each time you come for Pap Smear.
3. Remember your Pap Smear number.
4. Collect your Pap Smear report within two months.
5. Follow the instruction of health personnel.

Name: _____
Age: _____
Pap Smear no.: _____
Issued from: _____
Address: _____

Sl. No.	Date	Result	Next Visit	Remarks

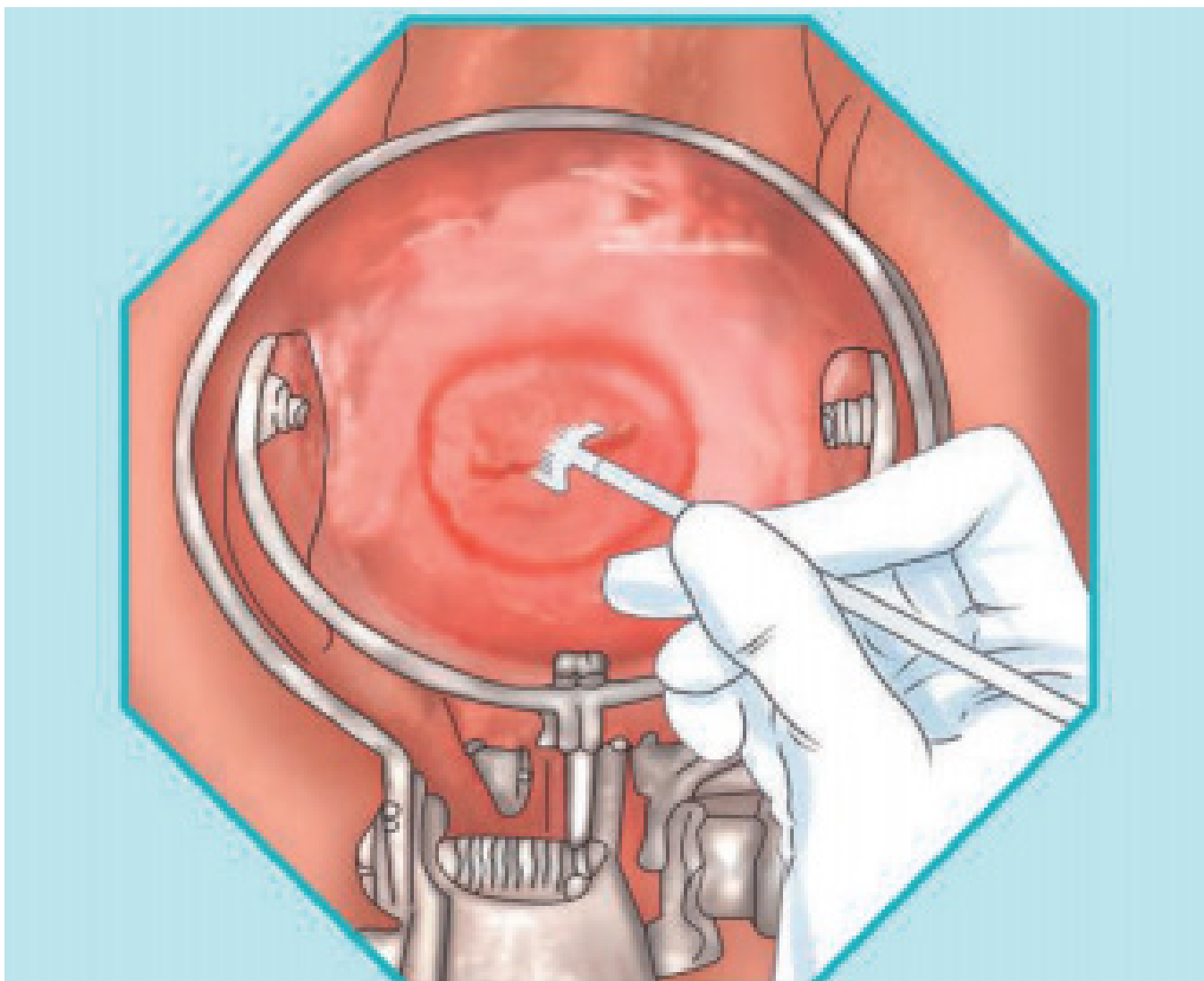
SCREENING CARD

བྱ་ཚང་ཐརྟ་དཔྱད་འདི་ ནམ་རའབད་དགོ་པ་ཨོ་

- བྱ་ཚང་ཐརྟ་དཔྱད་འདི་ ཟླ་མཚན་མ་འིང་པར་ ཉིན་གྲངས་ ༧ དང་ ༡༠ གི་རྒྱབ་ལས་འབད་དགོ་པ་ཡིན།
- ལམ་སྣ་ཟླ་མཚན་མ་འིང་མི་ཚུ་འབད་བཅིན་ བྱ་ཚང་ཐརྟ་དཔྱད་ནམ་རའབད་ཅུང་འབད་བརྟུབ་ཡིན།
- ཡོ་མ་ནང་ལའོ་ཆེགས་ཉེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བྱ་ཚང་ཐརྟ་དཔྱད་འདི་ ལའོ་བྱེལ་ཞིན་མ་ལས་ཡང་ན་ ལའོ་མངལ་ཤོར་བྱུང་ཉེ་ བདུན་ཕྱག་ ༤ གི་རྒྱབ་ལས་འབད་དགོ།

WHEN TO DO PAP SMEAR?

- You can do Pap smear 7 to 10 days after menstruation stops
- Women with no menstruation can do Pap smear anytime
- If you are pregnant now, do Pap smear do after six weeks of delivery and miscarriage



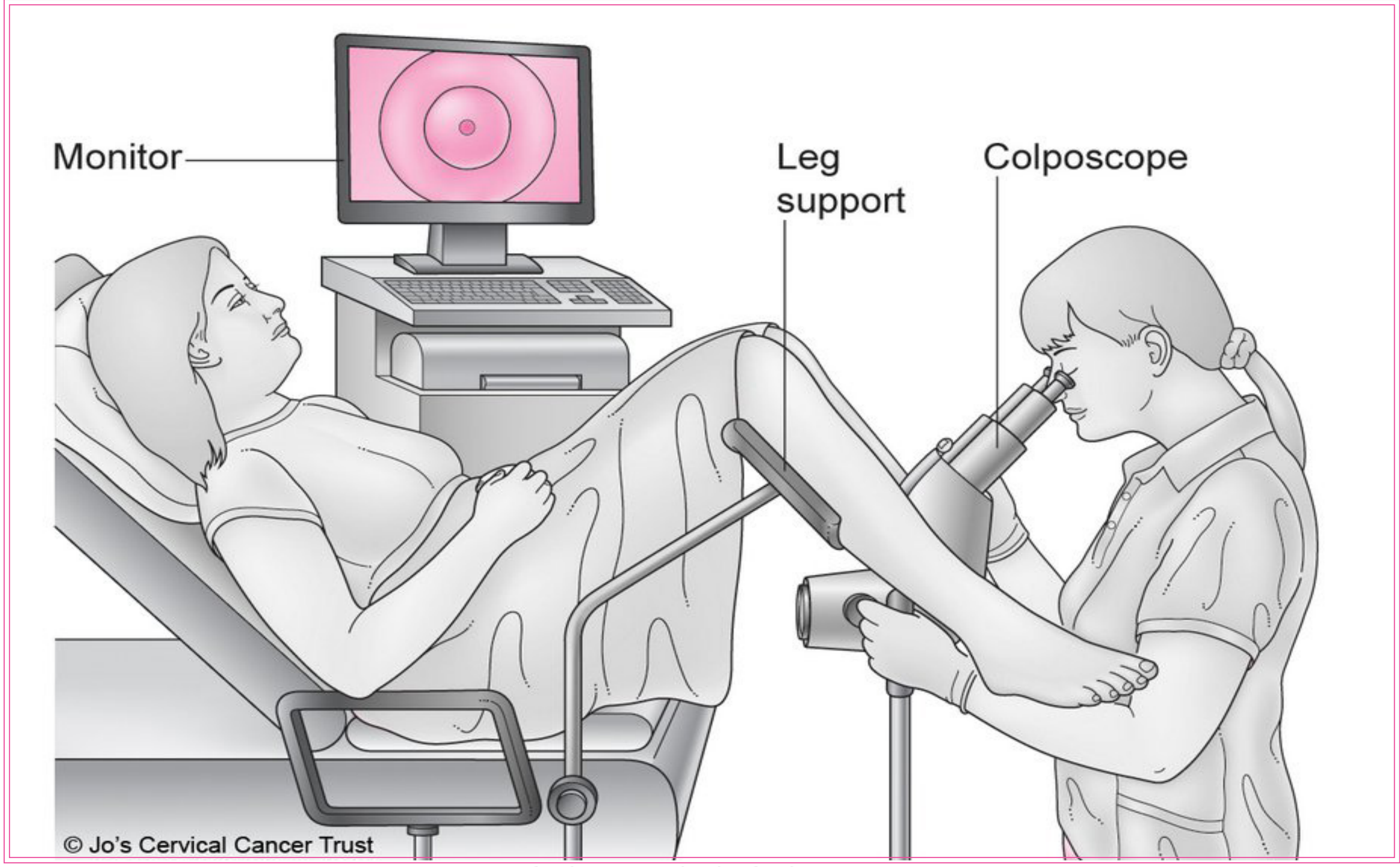
TAKING PAP SMEAR

ལཱ་གྲངས་ བྱ་ཚང་ཐརྟ་དཔྱད་འབད་བའི་ ལྷན་ཁྲུ་ཡིག་ཆ་ལེན་དགོ་པ་དང་ འབྲང་ལྷོར་ཤོར་ནི་མི་འོང་།

- ལྷན་ཁྲུ་ནང་ལུ་ ལཱ་གྲངས་འབད་བཞོན་ཡོད་པ་ཅིན་ བྱ་ཚང་ཐརྟ་དཔྱད་འདི་ ཁོ་ ༩ གི་རྒྱབ་ལས་ ཚུ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།
- ལྷན་ཁྲུ་ནང་ལུ་ ལཱ་གྲངས་འབད་བཞོན་ཡོད་པ་ཅིན་ ཉེང་སྐལ་རའབད་ཐརྟ་དཔྱད་འབད་དགོ་པའི་ ཁ་བཞོན་བྱིན་མ་ཡིན།

ALWAYS COLLECT YOUR REPORT AND DO NOT LOSE THE SCREENING CARD

- If the report is normal, repeat Pap Smear after 3 years
- If abnormal, you will be advised for further check up (Colposcopy)



CORPOSCOPY

རྒྱལ་ཁབ་ནང་ མངལ་སྒྲིའི་ཀུན་ལྷན་དང་ ཀུན་ལྷན་མ་འབྱུང་བར་ཡོད་མི་ཚུ་ ལོ་ན་འགོག་མཉམ་ཐོས་གྱི་དབྱེ་བ།

- འབྲུག་གི་ རྩི་གཟུགས་མཉམ་ཐོས།(ice therapy)
- རྩི་གྱི་ རྩི་གཟུགས་མཉམ་ཐོས་(heat therapy)དང་ ཡང་ན་ མངལ་སྒྲིའི་ གྲོག་བརྟེན་ལའོང་(electric loop)གི་འབད་བརྟོག་བརྟུང་ནི།

TYPE OF TREATMENT AVAILABLE IN BHUTAN FOR CERVICAL CANCER PRECANCERS

We can have ice therapy (cryotherapy) heat therapy (thermocoagulation) or cut the cervix with electric loop (LEEP)



CRYOTHERAPY

THERMOCOAGULATION

LEEP

ཀུན་ལྷན་ལོ་ན་འགོག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གཅིང་འབད་དགོ་པ་ཡིན་ན་?

- ༡ ་ ཟླ་ལོ་, གི་འིང་ལུ་ མོ་མཚན་ལས་ ཞུག་ལཱི་འབྱོར་ནི།
- ༢ ་ ཟླ་ལོ་, གི་འིང་ལུ་ ལུས་འབྲེལ་འབད་ནི་མི་འོང་།
- ༣ ་ རྩི་འབར་རྒྱབ་ནི་ ན་བྲེག་རྒྱབ་ནི་ཡང་ན་ ཚད་ལས་བརྒྱལ་བའི་ཞུག་འབྱོར་པ་ཅིན་ ཉེ་འདཐས་གྱི་མཉམ་ཁང་ནང་ འབྱོར་གོ།
- ༤ ་ ༄་, གི་རྒྱབ་ལས་ དྲན་བཟུང་གྱི་དོན་ལུ་ བྱ་ཚང་ཐརྟ་དཔྱད་དང་ (Colposcopy) རྒྱབ་དགོ།

WHAT TO DO AFTER TREATMENT OF PRECANCERS

1. Expect vaginal discharge and slight bleeding for one month
2. Should not have sexual contact for one month
3. If you have fever,pain or excessive bleeding, visit the nearest health center
4. Do Pap smear and colposcopy after one year to ensure cure

Issued in the interest of public by Bhutan Cancer Society with financial support from Canada Fund for Local Initiatives



Activity supported by the
Canada Fund for Local Initiatives
Activité réalisée avec l'appui du
Fonds canadien d'initiatives locales

