

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

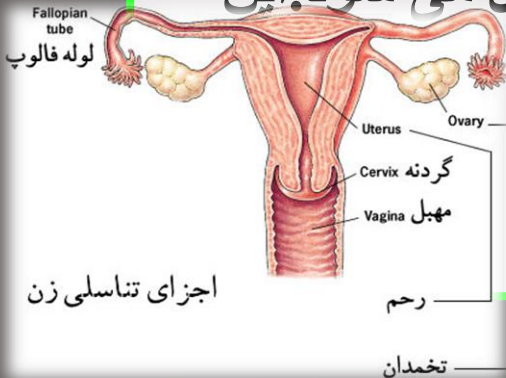


سرطانهای شایع زنان

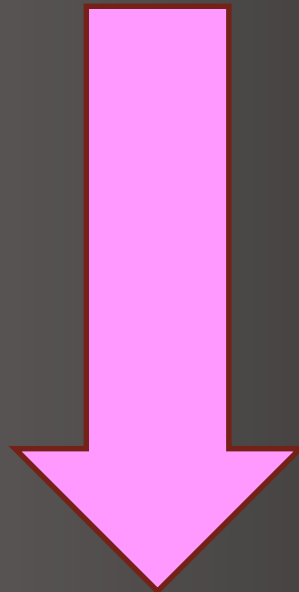


سرطان دهانه رحم

- یکی از شایعترین سرطانه‌های شایع زنان، سرطان دهانه رحم می باشد که در مراحل اولیه قابل تشخیص و درمان می باشد.
- این سرطان غالباً در خانمهایی که ازدواج کرده اند اتفاق می افتد.
- برای اینکه یک سلول به سلول سرطانی تبدیل شود مراحل متنوعی را طی می کند و با تغییرات سلولی به سمت مراحل غیرطبیعی و سپس پیش سرطانی و پس از گذشت چند سال به سلول سرطانی تبدیل می شود. این روند، گاه حدود ده سال طول می کشد.



آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم برای
چه کسانی باید انجام شود؟



برای تمامی زنانی که از نظر جنسی فعال هستند بخصوص در سنین بالای ۲۰ سال انجام
می شود. اولین تست پاپ اسمیر حداقل ۳ سال پس از ازدواج انجام می شود

فواصل زمانی برای انجام پاپ اسمیر در گروه های مختلف بدین شرح می باشد:

در خانمهای ۲۰-۶۵ ساله حداقل یکبار از دواج کرده: ← سالیانه یکبار و در صورت سه پاپ اسمیر طبیعی هر سه سال.

در زنان بالای ۵۰ سال: ← با فواصل ۵ساله

خانمهای بالای ۶۵ سال که دو پاپ اسمیر اخیرشان طبیعی بوده است: ← ضرورتی برای انجام تست پاپ اسمیر ندارند.

خانمهای حامله: ← نیازی به انجام تست پاپ اسمیر ندارند و بهتر است ۱۲ هفته بعد از زایمان تست را انجام دهند

در بیماران مبتلا به عفونتهای منتقله از راه تماس جنسی: ← توصیه می شود پس از درمان عفونت، پاپ اسمیر انجام دهند.

در صورتیکه خانمی دچار خونریزی یا لکه بینی پس از مقاربت باشد: ← انجام تست پاپ اسمیر کاملا ضروری است.

شرایط انجام تست پاپ اسمیر

- ۴۸ ساعت قبل از پاپ اسمیر، شستشوی داخلی دستگاه تناسلی صورت نگرفته باشد.
- ۲۴ ساعت قبل از پاپ اسمیر نزدیکی صورت نگرفته باشد.
- ۲۴ ساعت قبل از پاپ اسمیر، لکه بینی و خونریزی وجود نداشته باشد.
- یک هفته قبل از انجام پاپ اسمیر، از کرمهای شستشوی داخلی مجرای تناسلی جهت درمان استفاده نشود.
- در صورتیکه نتیجه پاپ اسمیر غیرطبیعی بود باید آزمایشات تشخیصی تخصصی تر انجام شود.

علائم سرطان دهانه رحم

- خونریزی بین دو قاعدگی
- افزایش میزان خونریزی قاعدگی
- خونریزی پس از یائسگی
- خونریزی پس از تماس جنسی یا معاینه
- درد ناحیه لگن غیر مرتبط به قاعدگی
- وجود ترشحات زیاد و غیر طبیعی که ممکن است رقیق، غلیظ و همراه با بوی تعفن باشد.
- علائم ادراری بدون علت مشخص در سیستم ادراری
- کاهش شدید وزن و بی‌اشتهایی

افراد در معرض خطر از نظر ابتلاء به سرطان دهانه رحم

- زنانی که در سنین پایین ازدواج می کنند.
- زایمانهای زیاد
- زنانی که همسرانشان ختنه نشده اند
- عفونتهای مکرر
- زنانی که شوهرشان قبلا همسر مبتلا به سرطان دهانه رحم داشته است
- زنانی که دخانیات مصرف می کنند(هرچه تعداد سیگار مصرفی بیشتر باشد خطر ابتلا افزایش می یابد
- زنانی که دچار کمبود ویتامین A، C و اسید فولیک هستند



سرطان پستان

- سرطان پستان **دومین علت** مرگ بر اثر سرطاناتها در زنان می باشد. زنان کشور ما به دلیل عدم آشنایی با این بیماری و عدم اطلاع از روشهای تشخیص زودرس، موقعی به پزشک مراجعه می کنند که بیماری در مراحل پیشرفته قرار گرفته است.
- از ایجاد سرطان نمی توان جلوگیری کرد اما در صورت تشخیص در مراحل اولیه، درمان کاملاً موفقیت آمیز است.

عوامل موثر در ایجاد سرطان پستان

● عوامل غیر قابل تغییر:

- جنسیت (در زنان ۱۰۰ برابر بیشتر از مردان است)
- افزایش سن (مخصوصاً پس از ۴۰ سالگی)
- وراثت (۱۰٪ از سرطانهایی پستان ارثی هستند.)
- سابقه خانوادگی سرطان پستان (مادر، خواهر، دختر، عمه، خاله)
- نژاد: احتمال ابتلا در زنان سفید پوست به وضوح بیشتر از زنان سیاه پوست است.
- پرتو درمانی: انجام پرتو درمانی در دوران کودکی یا نوجوانی خطر ابتلا به سرطان پستان را بطور چشمگیری افزایش می دهد.
- تاریخچه قاعدگی: قاعدگی زودرس و یائسگی دیررس
- سابقه ابتلا قبلی یا فامیلی به سرطان پستان

عوامل قابل تغییر

- نداشتن فرزند: زنانی که فرزند نداشته یا اولین فرزند خود را بعد از ۳۰ سالگی بدنیا می آورند در معرض خطر بیشتری هستند.
- عدم شیردهی
- الکل
- چاقی و رژیمهای پرچرب
- نداشتن فعالیت فیزیکی

شناسایی توده های پستانی



- خود آزمایی پستان (توسط خود خانمها)
- معاینه توسط کارکنان بهداشتی و پزشکان
- عکس برداری از پستانها یا ماموگرافی
- سونوگرافی
- نمونه برداری از پستان

در صورت وجود چه علائمی به هنگام خودآزمایی پستان به پزشک مراجعه کنیم؟

- وجود توده یا تورم در هنگام لمس (شایعترین علامت وجود یک غده سفت و بدون درد است)
- کشیدگی پوست یا فرورفتگی پوست پستان
- درد نوک پستان و یا فرورفتن به سمت داخل
- قرمزی یا پوسته پوسته شدن نوک پستان و خارش پوست پستان
- ترشح غیرطبیعی نظیر ترشحات خونی

روشهای انجام معاینه پستان توسط خود فرد



● (ب) لمسی



● (الف) مشاهده

از طریق مشاهده:

- الف) دستها را در دوطرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر عدم تقارن بررسی کنید.
- ب) دستها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و به پستانها خصوصا از نظر فرورفتگی پوست و توکشیدگی نوک پستانها و سایر علائم نگاه کنید.
- ج) کف دستها را پشت سر قفل کرده و شانه ها را عقب بکشید و به پستانها نگاه کنید و آنها را از نظر هر کدام از تغییرات بررسی کنید.
- د) دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حال پستانهای خود را مانند حالتهاي قبلي به دقت بررسی کنید.
- دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حال پستانهای خود را بررسی کنید.
- خم شوید و دستها را بصورت آویزان در دوطرف تنه قرار دهید و در آینه به ظاهر پستانها به دقت نگاه کنید.

از طریق لمس کردن:

- برای لمس پستان، ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه پستان، یک بالشت کوچک در زیر شانه چپ بگذارید به طوری که پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار گیرد. در مورد پستان راست برعکس عمل کنید. برای معاینه از نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) استفاده کنید. از نوک انگشت یا بندهای دیگر انگشتان استفاده نکنید. هیچ وقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید، زیرا به اشتباه احساس می کنید یک غده لمس کرده اید.
- برای انجام صحیح لمس بافت پستان را بین پوست و دنده ها فشار دهید و پوست را روی بافت پستان بلغزانید.
- ابتدا هر قسمت پستان را با نرمه انگشتان و با فشار آرام معاینه کنید. سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید. با این روش هم قسمتهای سطحی و هم قسمتهای عمقی پستان معاینه می شوند.

ادامه:

- پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه انگشتان انجام می شود. در صورت وجود هر گونه سفتی یا غده زیر بغل فرد باید به واحد بهداشتی یا پزشک مراجعه نماید.
- لمس پستانها را می توان زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت پستان و انگشتان خیس و لغزنده هستند و بسیاری از توده ها بهتر لمس می شوند.

از طریق انجام معاینات کلینیکی پستان توسط کارکنان بهداشتی و پزشکان

- معاینه بالینی اولین اقدام توسط کارکنان بهداشتی و یا پزشک معالج است. ابتدا پستان از نظر شکل و اندازه بررسی شده و با استفاده از نوک انگشتان به آرامی پستانها لمس و معاینه می شود.
- در افراد کمتر از ۳۰ سال بدون علامت نیازی به معاینه سالیانه وجود ندارد. فقط در صورت ریسک بالا معاینه سالیانه لازم است.
- افراد بالای ۳۰ سال نیاز به معاینه سالیانه دارند. در زنان دارای فاکتور خطر فواصل معاینات هر ۶ ماه یکبار است.

عکسبرداری از پستان (ماموگرافی)

- این روش عکسبرداری از پستان به وسیله اشعه می باشد. بهترین و دقیق ترین روش جهت تشخیص سرطان پستان است.
- اولین اقدام تشخیصی در زنان بالای ۳۵ سال به بعد از معاینه کلینیکی، ماموگرافی است.

سونوگرافی پستان

- گاهی اوقات برای ارزیابی تغییرات پستان که در ماموگرافی دیده شده یا در معاینه پیدا شده از سونوگرافی استفاده می شود.

نمونه برداری

- وقتی نکته غیرطبیعی در ماموگرافی، سونوگرافی یا معاینه کشف شد، برای پیدا کردن ماهیت آن نمونه برداری انجام می شود.
- هرگاه در ماموگرافی یا سونوگرافی یک ضایعه مشکوک به بدخیمی گزارش شود، لازم است نمونه برداری برای فرد انجام شود.
- تنها روشی که تشخیص سرطان را قطعی می کند نمونه برداری است که در آن قسمتی از یک تومور یا تمام آن خارج و به وسیله میکروسکوپ بررسی می شود.

راه های مقابله با سرطان

یکی از راههای مقابله با سرطان
برخورداری از یک
زندگی سالم و بهداشتی
است.

شیوه زندگی سالم چیست؟



- رعایت اصول بهداشتی
- انجام آزمایشات لازم و بموقع مخصوص زنان و مردان
- مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی در هر روز
- کاهش مصرف چربی در رژیم غذایی
- ورزش و فعالیت روزانه حداقل نیم ساعت
- داشتن وزن مناسب
- عدم مصرف سیگار و الکل
- آرامش و نداشتن استرس