

راهنمای آموزش بیماران در جهت آشنایی با علائم و پیشگیری و درمان سرطان سینه، تخمدان، دهانه رحم

**بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت ا... محلاتی تبریز**

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



درد علامتی دیررس بوده و با انتشار به پشت باسن، کشاله ران و زانو مشاهده می شود.

تشخیص سرطان دهانه رحم

انجام پاپ اسمیر: برای تمام زنان ازدواج کرده بخصوص زنان یائسه - انجام معاینات منظم لگنی (توسط پزشک یا ماما برای زنان ازدواج کرده) نمونه برداری از دهانه رحم (برای تشخیص ضایعات غیر طبیعی و قابل مشاهده، روشی است ساده و نسبتاً بی درد و حاملگی منعی برای انجام آن نیست).

عوامل خطر سرطان رحم

عدم پابندی به روابط جنسی سالم - انجام اولین مقاربت جنسی قبل ۲۰ سالگی - زایمان در سنین پایین تماس با ویروس زگیل تناسلی - ابتلا به عفونت ویروس HIV - استعمال دخانیات کمبود های تغذیه ای (کمبود اسید فولیک - ویتامین آ - ویتامین ث) - عفونت مزمن گردن رحم

عوامل حفاظتی از سرطان دهانه رحم

درمان عفونت های گردن رحم - اصلاح کمبودهای تغذیه ای - قطع مصرف دخانیات - آموزش سلامت دستگاه جنسی و روابط جنسی سالم و استفاده از کاندوم - انجام پاپ اسمیر برای تمام خانم هایی که فعالیت جنسی دارند یا داشته اند - معاینات منظم لگنی و انجام پاپ اسمیر برای زنان ازدواج کرده بخصوص زنان یائسه که این کار شانس مرگ و میر ناشی از سرطان دهانه رحم را ۱۰ برابر کاهش می دهد.

آدرس: تبریز، میدان جهاد، کوی شهید محلاتی، بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی

تهیه و تنظیم: رقیه احمد پور - کارشناس پرستاری - سوپروایزر

آموزش سلامت

زیر نظر: آقای دکتر جلیل واعظ - فوق تخصص انکولوژی -

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۱

منابع: کتاب راهنمای آموزش پیشگیری، کنترل و درمان سرطان ها -

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مبتلا هستند احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان تخمدان دارند - زنان با اضافه وزن زیاد و دارای BMI بالای ۳۰ هم احتمال ابتلا بیشتری دارند.

علائم احتمالی اولیه سرطان تخمدان

افزایش ناگهانی سایز شکم و علائم شبیه به نفخ شکم - درد دائمی و گنگ در ناحیه شکم و زیر شکم (در بیماری های روده ای درد ناحیه شکم و زیر شکم به صورت مقطعی می باشد). سیر شدن پس از خوردن مقدار بسیار کم غذا - مشکل در بلع غذا - علائم ادراری از جمله احساس فوریت و تکرر ادرار - تغییر در شیوه معمول اجابت مزاج - درد پشت به همراه احساس خستگی عمومی.

درمان

درمان اصلی سرطان تخمدان جراحی است - البته جراحی برای برداشت تخمدان ها ممکن است با درمان تکمیلی به صورت شیمی درمانی و رادیوتراپی همراه شود.

سرطان دهانه رحم

بیشترین شیوع سرطان دهانه رحم در زنان ۳۰ الی ۴۵ سال می باشد. ولی احتمال بروز آن در همه سنین وجود دارد و یک سرطان قایل پیشگیری است چون برنامه های غربالگری برای سرطان دهانه رحم وجود دارد ضمناً روش های درمانی موثری برای ضایعات با تشخیص زودرس وجود دارد.

علائم سرطان دهانه رحم

در مراحل اولیه هیچ نشانه ای ندارد. معمولاً برای اولین بار با ترشحات آبکی و متعاقب آن با خونریزی مشخص می گردد. خونریزی بدون درد، قرمز رنگ، گاهی بد بو بوده و خونریزی در بین قاعدگی ها یا بعد از یا نسیجی اتفاق می افتد. خونریزی می تواند پس از نزدیکی هم مشاهده شود.

سرطان پستان

شایع ترین سرطان در زنان سرطان پستان است. با افزایش سن خطر ابتلا به سرطان پستان افزایش می یابد.

۸۰٪ از کل موارد ابتلا به سرطان پستان در زنان بالای ۵۰ سال می باشد. در ایران حدود ۸۰۰۰ نفر مبتلا به بیماری سرطان پستان هستند. درمان زمانی موفقیت آمیز خواهد بود که به موقع تشخیص داده شود و تشخیص به موقع مستلزم آگاهی زنان از بدن خود می باشد.

علائم سرطان پستان

- ۱- شایع ترین محل سرطان پستان: ربع فوقانی خارجی پستان است.
 - ۲- وجود توده یا سفتی در پستان یا زیر بغل
 - ۳- تغییر در شکل یا اندازه پستان ها
 - ۴- تغییر در رنگ پوست پستان
 - ۵- وجود قرمزی در یک نقطه از پستان
 - ۶- ترشح خونی از نوک پستان
 - ۷- چروکیدگی، فرورفتگی یا جمع شدن نوک پستان
- با مشاهده هر کدام از این علائم سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی و یا به پزشک مراجعه نمایید.

و اگر این علائم را در پستان خود دیدید با پزشکتان مشورت نمایید.

پوست گوده گوده - ترشح جدید- قرمزی یا گرم شدن - فرسودگی پوست - تورفتگی سرسینه - توده ضخیم - توده پنهان - پوست پرتقالی - شکل و اندازه جدید- تورفتگی نوک پستان - برجسته شدن رگ ها - برآمده شدن قسمتی از رگها.

روش های تشخیص سرطان پستان

معاینه بالینی: معاینه سینه توسط پزشک یا ماما برای تمام زنان بعد از سن بیست سالگی به صورت سالانه.

خودآزمایی: معاینه پستان توسط خود فرد از سن بیست سالگی به صورت ماهانه.

ماموگرافی: تصویر برداری از پستان جهت تشخیص ضایعات غیر ملموس و کمک به تشخیص توده های قابل لمس - اولین

ماموگرافی باید در سن ۴۰ سالگی به صورت روتین انجام شود. و سپس هر دو سال یک بار تکرار شود.

سونوگرافی: اولین اقدام تشخیصی در زنان زیر ۳۵ سال است. و در زنان باردار و شیرده به جای ماموگرافی انجام می شود.

راه های پیشگیری از سرطان

داشتن فعالیت و تحرک بدنی به صورت منظم.
حاملگی زیر سی سال - شیر دهی - خود آزمایی پستان.
بهترین زمان خود آزمایی از روز پنجم تا هفتم قاعدگی می باشد.
مراحل خود آزمایی عبارتند از: لمس کامل پستان ها - نگاه کردن به پستان ها در جلوی آینه.

نگاه کردن به پستان ها در جلوی آینه

- ۱- ایستادن و آویزان نمودن دست ها در اطراف بدن: توجه به تغییرات احتمالی اعم از تغییر رنگ در پستان - تغییر در شکل و اندازه پستان ها - وجود قرمزی یا زبری در یک نقطه از پستان - تو کشیدگی، چروکیدگی و جمع شدن نوک پستان.
- ۲- بالا بردن دست ها در دو طرف سر: دقت به پستان ها در آینه - توجه به تغییرات احتمالی ذکر شده.
- ۳- قفل کردن دستها در پشت سر و عقب بردن شانه ها: دقت به پستان ها در آینه - توجه به تغییرات احتمالی ذکر شده.
- ۴- فشار دادن دست ها روی کمر و عقب بردن شانه ها: دقت به پستان ها در آینه - توجه به تغییرات احتمالی ذکر شده.
- ۵- خم شدن و آویزان نمودن دست ها در دو طرف تنه: دقت به پستان ها در آینه - توجه به تغییرات احتمالی ذکر شده.

لمس کامل پستان ها

لمس پستان چپ توسط دست راست و لمس پستان راست توسط دست چپ و استفاده از بند آخر سه انگشت وسطی به سه روش پستان خود را لمس کنید.
لمس دایره وار - لمس کردن شعاعی - لمس کردن از بالا به پایین

انتهای معاینه

فشار دادن پستان ها در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن -

توجه به ترشحات احتمالی: به رنگ شیری، زرد، خونی.
لمس پستان در زیر دوش هنگام حمام کردن، به دلیل خیس و لغزنده بودن پستان و انگشتان، توده های احتمالی بهتر لمس می شود.

اقداماتی که شما می توانید سرطان پستان را تشخیص دهید.

پیدا کردن علائم و نشانه ها - مشورت با پزشک - انجام ماموگرافی - بررسی رادیولوژیست - مشاهده نتیجه ماموگرافی توسط پزشک - اگر نتیجه غیر طبیعی باشد نمونه برداری انجام می شود
نتیجه نمونه برداری که بیشتر خوش خیم هستند و سرطان نیستند. ولی بعضی مواقع بدخیم و سرطان هستند.

درمان

رادیوتراپی- شیمی درمانی - جراحی
توجه داشته باشید ۹۸ درصد تشخیص به موقع سرطان قابل درمان و امکان بهبودی کامل است.

سرطان تخمدان

به طور معمول این سرطان زنان بالای ۵۰ سال را درگیر می کند اما زنان می توانند در هر سنی به آن مبتلا شوند. البته هیچ تست قابل اطمینانی برای تشخیص این سرطان در مراحل اولیه وجود ندارد باید زنان روی عادات و تغییرات بیولوژیک خود دقت نمایند تا در صورت مشاهده هر گونه تغییر غیر احتمالی زودتر به پزشک مراجعه نمایند.

عوامل خطر

نداشتن فرزند و باردار نشدن - هر چقدر سن بالا برود احتمال ابتلا بیشتر می شود - داشتن سابقه ابتلا به سرطان تخمدان در یکی از افراد نزدیک خانواده - زنانی که برای برطرف کردن علائم دوران یائسگی تحت هورمون درمانی قرار می گیرند - داروهای تحریک کننده تخمدان ها که برای درمان ناباروری انجام می گیرد - زنانی که به بیماری آندومتریوز (نوعی بیماری رحم)