

سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم یکی از معدود سرطانهای قابل پیشگیری و تشخیص زودهنگام در زنان است زیرا این بیماری یک سیر طبیعی طولانی قبل از تبدیل به سرطان دارد.

غربالگری به روش پاپ اسمیر :

پاپ اسمیر عبارت است از بررسی سیتولوژیک سرویکس در جهت شناسایی سلولهای غیر طبیعی که نشانگر احتمال وجود بدخیمی های سرویکس می باشند. غربالگری با انجام پاپ اسمیر تنها برای زنان گروه هدف، سه سال پس از شروع ارتباط جنسی آغاز و هر ۳-۵ تا سال یک بار تا سن ۵۹ سالگی ادامه پیدا می کند.

غربالگری به روش HPV DNA Test همراه با تهیه نمونه پاپ اسمیر :

سرطان دهانه رحم از مهمترین سرطانهایی است که ارتباط آن با عفونت اچ پی وی اثبات شده است . مهمترین فاکتور خطر سرطان دهانه رحم آلودگی به ویروس اچ پی وی است . این ویروس انواع پر خطر و کم خطر دارد. انواع کم خطر شامل ۶ و ۱۱ بیشتر ایجاد رگیل تناسلی می کنند و کمتر منجر به سرطان می شوند. باقی ماندن انواع پرخطر این ویروس شامل ۱۶ و ۱۸ برای مدت طولانی در ناحیه تناسلی می تواند در ایجاد سرطان دهانه رحم موثر باشد .

مطالعات نشان می دهند که اغلب موارد عفونتهای اچ پی وی ظرف دو سال از بدن پاک می شوند ولی مواردیکه در بدن باقی می مانند خصوصا موارد ابتلا به انواع پرخطر ویروس می توانند منجر به سرطان دهانه رحم شوند.

غربالگری با این روش در زنان ۳۰ تا ۴۹ سال که سه سال یا بیشتر از اولین ارتباط جنسی آنها گذشته باشد، با نمونه گیری همزمان HPV و پاپ اسمیر هر ۱۰ سال یک بار انجام می شود.

مواردی که باید پیش از نمونه گیری رعایت شود، عبارتند از:

- دوره خونریزی عادت ماهیانه : زمان تست را طوری تنظیم نمائید که در دوره خونریزی عادت ماهیانه نباشید بهتر است پاپ اسمیر ۲۰-۱۰ روز بعد از اولین روز عادت ماهانه انجام شود.
- فعالیت جنسی : حداقل دو روز پیش از تست فعالیت جنسی نداشته باشید.
- شستشوی واژینال : دو روز قبل از تست شستشوی واژن نداشته باشید.
- استفاده از تامپون، کرم های واژینال و دارو : حداقل دو روز قبل از تست، از تامپون، کرم های واژینال و دارو ها استفاده نکرده باشید.
- بعد از زایمان باید ۱۲ هفته صبر کنید و بعد آزمایش پاپ اسمیر را انجام دهید.

اصول خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم

- داشتن فقط یک شریک جنسی
- جلوگیری از ابتلا به بیماری های آمیزشی
- عدم استعمال سیگار و دخانیات و الکل
- استفاده از واکسن HPV در مناطق با شیوع بالای سرطان
- رعایت بهداشت جنسی
- استفاده از کاندوم حین نزدیکی در افراد پرخطر
- مشارکت در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم
- درمان عفونت های رحمی
- مصرف زیاد میوه و سبزیجات
- داشتن فعالیت بدنی منظم

بسته خدمات زنان میانسال شامل موارد زیر می باشد:

- بررسی تناسب اندام و مشاوره برای لاغری، اضافه وزن، چاقی و چاقی شکمی
- مشاوره تغذیه برای اصلاح الگوی غذایی
- ارزیابی و مشاوره برای بهبود فعالیت فیزیکی
- اندازه گیری فشارخون، قندخون، چربی خون و خطر سنجی سکته قلبی و مغزی
- بررسی سلامت زنان در دوره باروری و یائسگی، عفونت های آمیزشی، ایدز و عوامل خطر آن
- بررسی و مشاوره برای بهبود سلامت روانی در زمینه استرس، اضطراب و افسردگی
- غربالگری ۳ سرطان مهم با استفاده از روش های نوین: سرطان پستان و سرطان دهانه رحم و سرطان روده بزرگ
- توزیع ویتامین د ۵۰۰۰ واحد به صورت ماهانه



جهت دریافت خدمات سلامت، مشاوره و دریافت مکمل های رایگان در اولین فرصت به نزدیک ترین پایگاه سلامت

یا خانه بهداشت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

واحد جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس