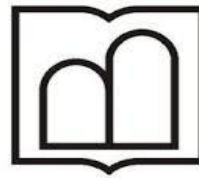


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

**فصل هفدهم: آشنایی با شیوه های غربالگری سه سرطان پستان
، روده بزرگ و دهانه رحم**

فصل هفدهم: آشنایی با شیوه های غربالگری سه سرطان پستان ، روده بزرگ و دهانه رحم



سرطان پستان

چرا باید غربالگری کنیم؟

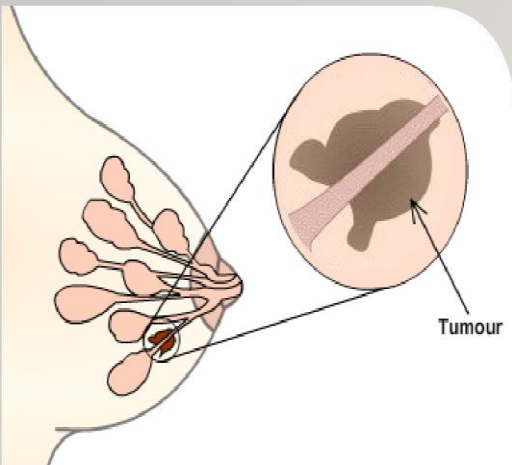
چون شناسایی زودهنگام سرطان پستان امکان درمان مؤثرتر و بقای بیشتر را فراهم میکند.

چگونه غربالگری کنیم؟

خود آزمایی پستان ها / معاینه بالینی پستان ها و زیر بغل / روش های تصویر برداری.

چه زمانی غربالگری انجام دهیم :

معمولا از سن حدود ۳۰ سال و بالاتر غربالگری با معاینه بالینی پستانها و زیربغل توسط پزشک یا ماما شروع می شود.
انجام **ماموگرافی** به عنوان روش غربالگری معمولا از سن ۴۰ سال و بالاتر توصیه می شود.



چگونه باید غربالگری کنیم :

➤ مراحل خودآزمایی پستان‌ها

➤ مشاهده مقابل آینه: بررسی اندازه، شکل، رنگ و تورم (با دست‌های زده شده به پهلوی و شانه‌های بالا کشیده).

➤ بررسی علائم ظاهری: توجه به هرگونه برآمدگی، فرورفتگی پوست یا نوک پستان، قرمزی، زخم یا لکه.

➤ مشاهده با دست‌های بالا: بالا بردن دست‌ها تا کنار سر و بررسی تغییرات ظاهری به‌ویژه در ناحیه زیر بغل.

➤ بررسی ترشحات: فشار ملایم نوک پستان برای چک کردن خروج هرگونه مایع (آبکی، شیری، خونی یا زرد رنگ).

➤ لمس در حالت درازکش: لمس پستان با دست مخالف به‌صورت چرخشی و دورانی (از نوک پستان به سمت خارج)؛ شامل تمام قسمت‌ها و زیر بغل.

➤ لمس در حالت نشسته/ایستاده: بررسی قسمت انتهایی پستان و محلی که به زیر بغل منتهی می‌شود.

➤ ⚠ نکته حیاتی: در صورت لمس توده یا مشاهده تغییرات ظاهری، بلافاصله به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.



سرطان روده بزرگ

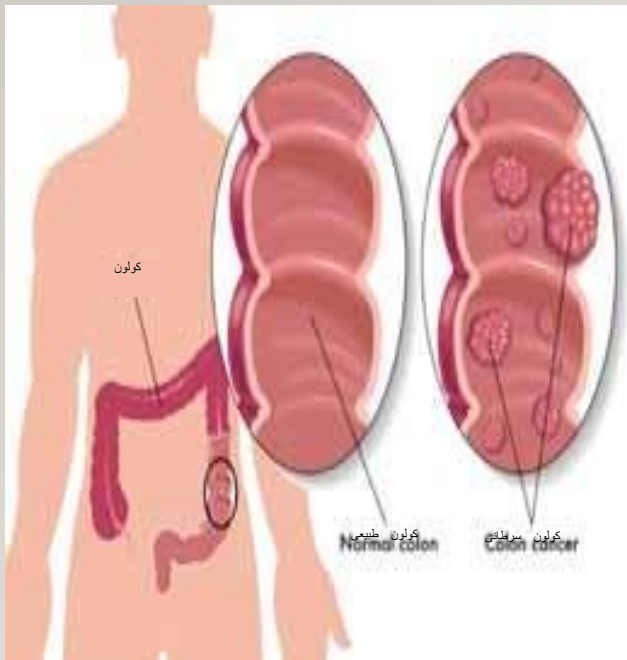
چرا باید غربالگری کنیم:

چون بسیاری از پولیپها بدون علائم هستند و با تشخیص زودهنگام امکان پیشگیری یا درمان بسیار مناسبتر می شود.

چه زمانی غربالگری انجام دهیم:

معمولا از سن حدود ۴۵ سال به بعد غربالگری شروع می شود.

اما اگر سابقه خانوادگی یا عوامل ریسک دیگر دارید، ممکن است لازم باشد غربالگری را زودتر شروع کنید.



چگونه باید غربالگری کنیم :

روش انجام:

- ✓ آمادگی: این تست نیاز به ناشتا بودن یا رژیم غذایی خاصی ندارد.
- ✓ تهیه کیت: کیت مخصوص (فیت) را از خانه‌های بهداشت یا مراکز خدمات جامع سلامت دریافت کنید.
- ✓ شرایط نمونه‌گیری: نمونه را از محلی جمع‌آوری کنید که کاملاً شسته شده و عاری از مواد شوینده باشد.

روش انجام تست:

۱. درپوش لوله را باز کرده و میله (قاشقک) را در ۴ نقطه مختلف مدفوع فرو کنید.
 ۲. تنها به اندازه یک عدس از نمونه را برداشت کرده و به لوله برگردانید.
 ۳. درب ظرف را محکم بسته و چند بار تکان دهید تا با مایع داخل لوله مخلوط شود.
- تحویل نمونه: ظرف را در کیسه قرار داده و به بهورز، مراقب سلامت یا آزمایشگاه تحویل دهید.



سرطان دهانه رحم

چرا باید غربالگری کنیم؟

□ چون با تشخیص ضایعات پیش سرطانی یا عفونت **HPV** می توان از پیشرفت به سمت ایجاد سرطان جلوگیری کرد.

چگونه غربالگری کنیم؟

آزمایش پاپ اسمیر:

□ این آزمایش به عنوان یک روش غربالگری، سلول های ناهنجار و پیش سرطانی دهانه رحم را شناسایی میکند.

□ البته به دلیل مشکلات نمونه برداری، ممکن است در این آزمایش به خوبی از ضایعه نمونه برداری نشود یا اگر نمونه هم برداشته شود به لام منتقل نشود.

□ همچنین ممکن است سلول های بدخیم در نمونه وجود داشته باشند ولی در بررسی میکروسکوپی تشخیص داده نشوند.

چه زمانی غربالگری انجام دهیم؟

❑ غربالگری معمولاً از سن ۳۰ سالگی شروع می شود .

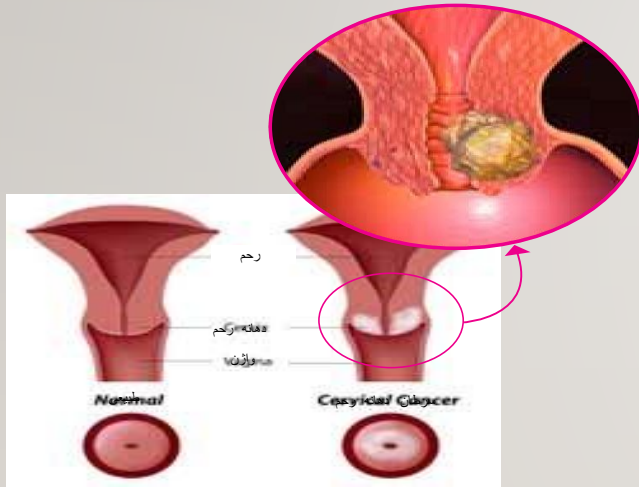
❑ برای افراد دارای HIV یا کسانی که در معرض خطر بالا هستند، غربالگری از سن پایین تر شروع می شود .

❑ چه کاری باید شما انجام دهید؟

➤ اگر در گروه سنی غربالگری هستید، غربالگری دهانه رحم را جدی بگیرید.

➤ در خصوص نیاز به واکسیناسیون HPV، با پزشک مشورت کنید .

➤ در صورت مثبت شدن آزمایش پاپ اسمیر و یا HPV، به پزشک مراجعه کنید





سپاس از توجه شما