

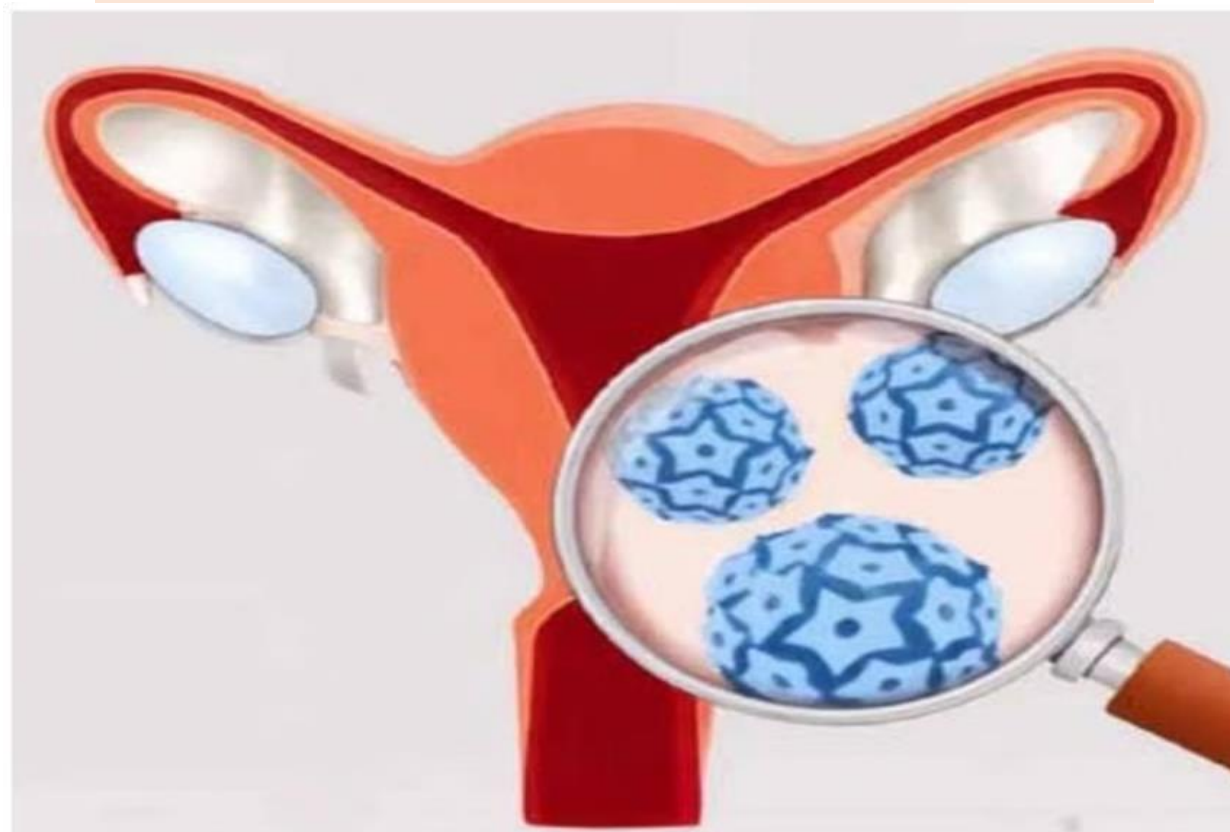
دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

فصل پانزدهم: سرطان دهانه رحم و سابقه خانوادگی سرطان

فصل پانزدهم: سرطان دهانه رحم

آگاهی، پیشگیری و مراقبت از سلامت زنان



سرطان دهانه رحم چیست؟

سرطان دهانه رحم، سرطانی است که در **دهانه رحم** (ورودی رحم از واژن) ایجاد می‌شود. تقریباً **۹۹٪ موارد** با عفونت **ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)** **پرخطر** مرتبط است که از طریق **تماس جنسی** منتقل می‌شود. سرطان دهانه رحم **چهارمین سرطان شایع در بین زنان جهان** است و روند افزایشی آن **لزوم اقدامات پیشگیرانه** را ضروری می‌سازد.



ابعاد بحران در سال ۱۳۹۹ (آمار جهانی)



۹۹٪ = ارتباط با HPV

۹۹ درصد از موارد سرطان دهانه رحم با ویروس HPV پرخطر مرتبط است.

چهارمین = رتبه جهانی

سرطان دهانه رحم، چهارمین سرطان شایع در میان زنان سراسر جهان است.

۶۴۲ هزار = مورد جدید

در سال ۲۰۲۰، تعداد ۶۴۲,۰۰۰ مورد جدید ابتلا به سرطان دهانه رحم در دنیا گزارش شد.

این آمار نشان‌دهنده اهمیت غربالگری و پیشگیری به موقع است.

چرا باید مراقب باشیم؟



سرطان دهانه رحم اگر **زود شناسایی شود، درمان پذیر است.**
بسیاری از زنان در ایران به دلیل نداشتن آگاهی یا خجالت از مراجعه به پزشک، در مراحل پیشرفته بیماری متوجه می شوند.
با دانش و آگاهی می توانید بدون نگرانی از خودتان مراقبت کنید.

آشنایی با عوامل خطر

غیر قابل اصلاح

۱. افزایش سن

ریسک پس از ۳۰ سالگی افزایش می‌یابد.

۲. سابقه خانوادگی

سرطان یا ضایعات پیش‌سرطانی در بستگان درجه یک.

۳. ضعف سیستم ایمنی

نقص‌های ایمنی مادرزادی یا اکتسابی.

قابل اصلاح

۱. عفونت HPV

مهم‌ترین عامل؛ از راه تماس جنسی منتقل می‌شود.

۲. سیگار و دخانیات

تضعیف‌کننده سیستم ایمنی و افزایش‌دهنده خطر.

۳. بهداشت نامناسب

بهداشت ضعیف ناحیه تناسلی خطر عفونت را بالا می‌برد.

علائم هشدار دهنده



۱. خونریزی غیرطبیعی

پس از رابطه جنسی، بین دوره‌های قاعدگی یا پس از یائسگی.

۲. ترشحات غیرمعمول

با بوی بد یا رنگ غیرطبیعی واژینال.

۳. درد لگنی

درد پایین شکم یا درد هنگام رابطه جنسی.

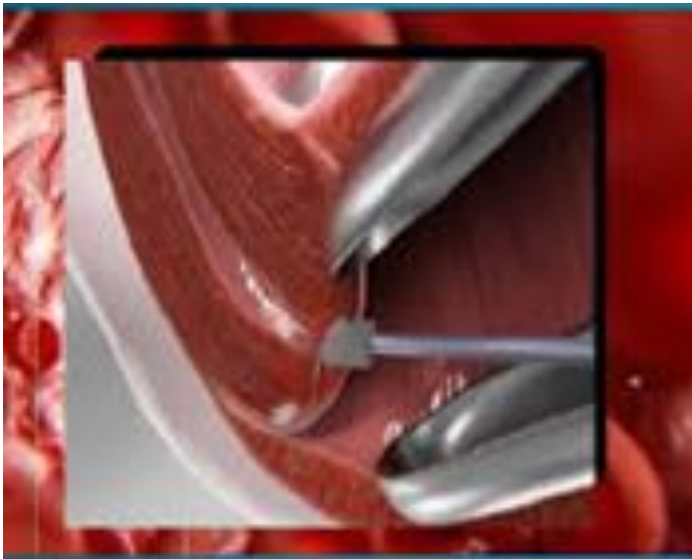
در صورت مشاهده هر یک از این علائم، مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک ضروری است.

غربالگری و توصیه‌های بهداشتی



۱. تست پاپ اسمیر

- ✓ آزمایشی ساده و بدون درد توسط ماما یا پزشک.
- ✓ سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند زنان از سن ۳۰ سالگی به‌طور منظم غربالگری شوند.
- ✓ انجام در مراکز بهداشتی دولتی به‌صورت رایگان یا با هزینه بسیار پایین.
- ✓ توصیه شده برای زنان ۳۰ تا ۶۰ سال یا افراد دارای علائم هشداردهنده.
- ✓ واکسن HPV: درباره تزریق آن با پزشک یا ماما مشورت کنید.



غربالگری و توصیه‌های بهداشتی



توصیه‌های سبک زندگی

۱. بهداشت جنسی

استفاده از کاندوم و محدود کردن شرکای جنسی.

۲. ترک سیگار

کاهش مستقیم ریسک ابتلا به سرطان.

٣. تغذیه سالم

مصرف میوه و سبزیجات و کاهش مصرف فست‌فود.

۴. ورزش منظم

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز.

سابقه خانوادگی سرطان

- سوابق سلامت خانواده نشان‌دهنده بیماری‌هایی است که در خانواده شایع است.
- اعضای خانواده ممکن است عادات، محیط و تغییرات ژنتیکی مشترکی داشته باشند که خطر ابتلا به سرطان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



گام‌های عملی برای بررسی سابقه خانوادگی:

۱. چه کسی مبتلا بوده؟
بررسی نوع سرطان و سن تشخیص در بستگان خونی.
۲. جمع‌آوری اطلاعات
در دورهمی‌های خانوادگی از بستگان بپرسید و مدارک پزشکی را بررسی کنید.
۳. مشورت با پزشک
سابقه خانوادگی را با پزشک در میان بگذارید تا برنامه غربالگری مناسب برای شما تعیین شود.

مشاوره و آزمایش‌های ژنتیکی

مشاوره و آزمایش‌های ژنتیکی

اگر سابقه خانوادگی نشان‌دهنده خطر بالاتر باشد، پزشک شما را به مشاوره ژنتیک ارجاع می‌دهد. از نمونه خون یا بزاق برای بررسی DNA و شناسایی جهش‌های ژنتیکی استفاده می‌شود.

نکات کلیدی:

تفسیر نتیجه: داشتن جهش ژنتیکی به معنای قطعی بودن ابتلا به سرطان نیست؛ اما نیاز به پایش بیشتر دارد.

شایع‌ترین سندرم‌های ارثی:

- سندرم سرطان پستان و تخمدان ارثی: افزایش خطر برای سرطان پستان، تخمدان و پانکراس.

- سندرم لینچ: خطر بالاتر برای سرطان روده بزرگ، رحم و تخمدان.



پیام پایانی: سلامت در دستان شماست



۱. آگاهی

شناخت علائم و عوامل خطر، اولین قدم پیشگیری است.

۲. غربالگری

تست پاپ اسمیر منظم از سن ۳۰ سالگی را فراموش نکنید.

۳. سابقه خانوادگی

اطلاعات خانوادگی را جمع‌آوری کرده و با پزشک در میان بگذارید.

۴. مشاوره

در صورت نگرانی، با ماما یا پزشک متخصص مشورت کنید.

نکته کلیدی:

سرطان دهانه رحم با تشخیص زودهنگام، یکی از موفق‌ترین انواع سرطان برای درمان است.

«با تشکر از وقت و توجه شما؛ امیدواریم این آگاهی، گامی موثر در جهت ارتقای سلامت جامعه باشد.»

