



غربالگری سرطان های شایع کولورکتال، دهانه رحم، پستان

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- غربالگری سرطان را تعریف کنند.
- تفاوت تشخیص زود هنگام و غربالگری را توضیح دهند.
- عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان پستان، دهانه رحم و کولورکتال را شرح دهند.
- نشانه های ابتلا به سرطان پستان، دهانه رحم و کولورکتال را بیان کنند.

مقدمه

بر اساس اسناد سازمان جهانی بهداشت از ۴۰ درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر در سایه خود مراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه بموقع و زود هنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند.



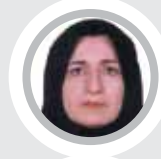
شیمای دین پور

کارشناس سلامت سالمندان و میانسالان
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



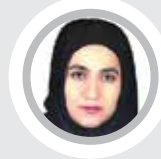
اکرم آقایی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی یزد



طاهره ندوشن

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی یزد



سمانه خاتمی

بهورز خانه بهداشت حسن آباد
دانشگاه علوم پزشکی یزد

سرطان چیست؟

* **آمی توجیه نشده:** بخصوص هنگامی که با تب‌های مکرر یا عفونت همراه باشد.

* **کاهش وزن ناگهانی**

عوامل تغذیه‌ای و شیوه زندگی کاهش‌دهنده ابتلا به سرطان‌ها:

- * کاهش مصرف چربی در رژیم غذایی
- * کم کردن چربی رژیم غذایی (کمتر از ۲۰ درصد کالری مصرفی روزانه)
- * کاهش مصرف شکر، ترشی، نمک و محصولات نمک سود شده
- * افزایش مصرف ویتامین‌ها
- * افزایش مصرف غذاهای فیبردار
- * کنترل وزن بدن
- * ورزش

غربالگری سرطان

غربالگری سرطان نوعی آزمایش غربالگری به شکل جستجوی سرطان پیش از ظهور نشانه‌های بیماری در فرد است. غربالگری به تشخیص و شناسایی زودهنگام سرطان کمک می‌کند. اساساً هدف اصلی انجام غربالگری این است که سرطان را در مراحل اولیه یعنی زمانی که هیچ علامت و نشانه‌ای ندارد، شناسایی کند. تشخیص بهنگام، پروسه درمان را کوتاه‌تر و در دسترس‌تر و نتیجه‌بخش‌تر خواهد کرد و به دنبال آن طول عمر افزایش می‌یابد.

سازمان بهداشت جهانی غربالگری را یکی از مهم‌ترین سلاح‌های مبارزه با سرطان معرفی کرده است.

اهداف غربالگری سرطان

غربالگری دو هدف اصلی و مهم را دنبال می‌کند که عبارتند از:

۱. کاهش یا حذف مرگ بر اثر سرطان در سرطان‌هایی که تا ۹۰ درصد قابل درمان هستند.
۲. کاهش تعداد افرادی که سرطان در آن‌ها، توسعه‌یافته و به مرحله پیش‌رونده می‌رسد.

واژه سرطان به رشد غیرطبیعی سلول‌ها گفته می‌شود. سلول‌های سرطانی قابلیت تهاجم به بافت‌های دیگر و در نهایت درگیری تمام اعضای بدن را دارند.

ارزیابی فرد از نظر سرطان:

بررسی دقیق سابقه قبلی پزشکی، خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی، روانشناختی و شغلی فرد به همراه معاینه بالینی است. هر چیزی که شانس ابتلای فرد به سرطان را افزایش دهد عامل خطر نامیده می‌شود. برخی از افراد با وجود چندین عامل تهدیدکننده در بدن هرگز به سرطان مبتلا نمی‌شوند. اگر چه ممکن است بعضی از افراد بدون داشتن عوامل شناخته شده، مبتلا به سرطان شوند، با این حال شناخت عوامل خطر و خودمراقبتی در کنار معاینات منظم دوره‌ای در انتخاب آگاهانه شیوه زندگی و مراقبت بهداشتی کمک می‌کند.

نشانه‌های هشدار دهنده سرطان

* **زخمی که بهبود نمی‌یابد:** معمولاً زخم‌ها خود به خود بهبود می‌یابند، مثلاً زخم‌های دهان معمولاً طی ۲ هفته بهبود می‌یابند.

* **خونریزی یا ترشح غیر معمول:** وجود خون در ادرار یا منی، پیدایش خون در خلط سینه، وجود خون روشن در مدفوع یا مدفوع قیری رنگ، خونمردگی بیش از حد یا خونریزی که متوقف نمی‌شود.

* **توده یا ضخیم شدن در پستان یا محل دیگر:** قفسه سینه یا نوک پستان دردناک یا دچار پوسته‌ریزی، ترشح نوک پستان، غدد لنفاوی متورم یا وجود توده در گردن، زیربغل یا کشاله ران

* **سوء هاضمه یا مشکل در بلع:** احساس مکرر نیاز به پاک کردن گلو یا گیر کردن غذا در سینه

* **تغییر واضح در زگیل یا خال:** تغییر در اندازه، رنگ، خصوصیات ظاهری زگیل یا خال

* **سرفه آزاردهنده یا گرفتگی صدا:** مشکلات پائیرجا یا مشکلاتی که در دوره‌های تکرار شونده پدیدار و سپس از بین می‌روند.

تست های غربالگری متداول در دنیا

الف: سرطان پستان: ماموگرافی
ب: سرطان دهانه رحم: تست پاپ اسمیر، آزمایش ویروس پاپیلومای انسانی HPV
ج: سرطان کولورکتال: کولونوسکوپی، وجود خون مخفی در مدفوع

آیا غربالگری سرطان های مختلف یکسان است؟

سرطان های مختلف دارای تست های غربالگری متفاوتی هستند. حتی در سنین مختلف غربالگری یک سرطان هم فرق می کند.

آیا غربالگری در مورد همه سرطان ها امکان پذیر است؟

شاید روزی علم بتواند راه های پیشرفته و آسانی جهت غربالگری پیدا کند، اما در حال حاضر برخی سرطان ها قابل غربالگری نیستند.

آیا غربالگری در رده های سنی مختلف یکسان است؟

غربالگری رده های سنی مختلف با هم فرق می کند و حتی غربالگری خانم ها و آقایان هم متفاوت است.

آیا غربالگری با آزمایش های تشخیصی فرق می کند؟

غربالگری در افراد سالم انجام می شود، اما آزمایش های تشخیصی در فرد مشکوک یا بیمار انجام می شود. آزمایش های غربالگری شامل آزمایش های خون، بررسی های پرتونگاری، استفاده از روش های مختلف آندوسکوپی، کولونوسکوپی، کولیپوسکوپی و بررسی های ژنتیک هستند.

تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری چیست؟

تشخیص زودهنگام

معنای تشخیص زودهنگام این است که ما به عنوان ارائه دهنده خدمات سلامت، نشانه های هشداردهنده سرطان را بدانیم تا در زمان ارزیابی های دوره ای، اگر فردی را بررسی کردیم یا در فواصل ارزیابی ها، فردی با این نشانه ها مراجعه کرد، آمادگی شناسایی این علائم و جدا کردن موارد مهم از غیر مهم را داشته باشیم تا در مرحله بعد، موارد دیگر را برای اقدام های تشخیصی کامل تر به مراکز سطح بالاتر و مجهزتر معرفی کنیم.

غربالگری

معنی غربالگری این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلاً سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلاً سن بالا) بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدام های تشخیصی را انجام دهیم.

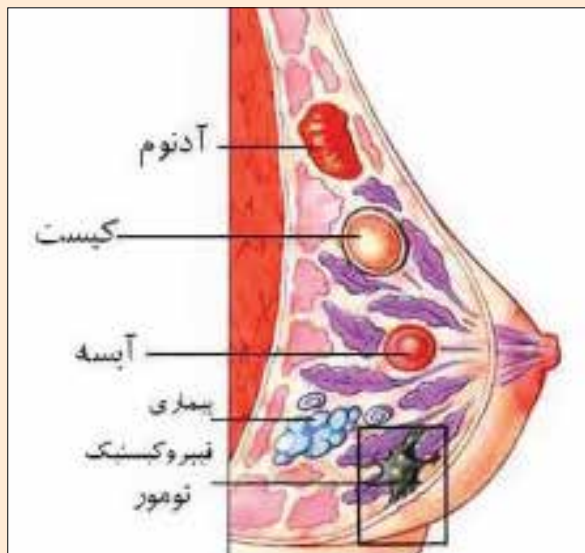
سرطان پستان

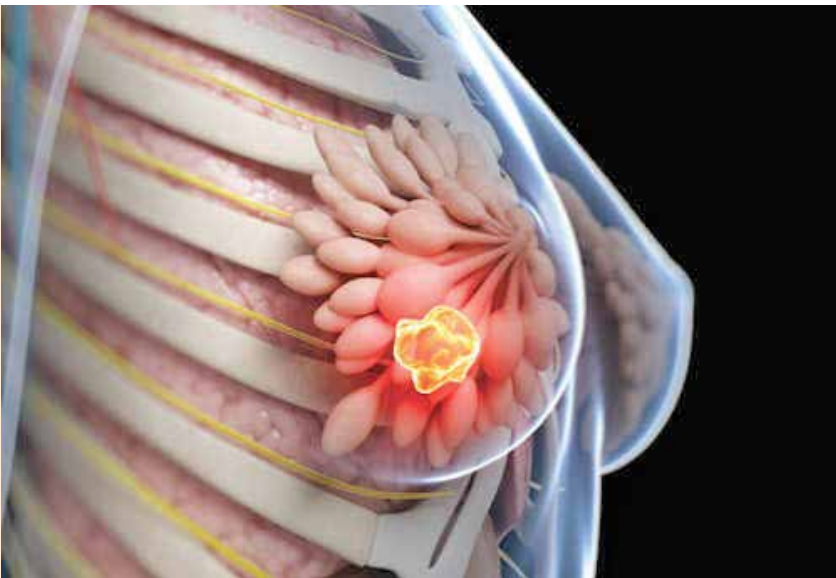
سرطان پستان شایع ترین سرطان و مهم ترین عامل مرگ ناشی از سرطان در زنان است و نیز شایع ترین علت مرگ زنان در ۳۵ تا ۵۵ سالگی محسوب می شود.

در ایران سرطان پستان در زنان جوانتر و حداقل یک دهه زودتر از زنان در کشورهای پیشرفته دیده می شود و متأسفانه بیماران در مراحل پیشرفته مراجعه می کنند. از آنجایی که هر چه سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان تر و موفقیت آمیزتر خواهد بود، لذا بهتر است که زنان از علایمی که ممکن است در سرطان پستان ظاهر شود آگاهی کافی داشته باشند.

نشانه های خطر در معاینه پستان

- * تغییر در حس (لمس کردن) پستان یا نوک پستان
- * تغییر در ظاهر پستان یا نوک پستان
- * وجود توده، برآمدگی یا سفت شدن پستان یا نزدیک





حال توصیه می‌شود، افراد زیر ۴۰ سال هر دو سال یکبار و در افراد بالای ۴۰ سال سالی یکبار جهت غربالگری مراجعه کنند.

پیشنهاد می‌شود جهت شناسایی سرطان پستان معاینه‌های ماهانه توسط خود شخص از سن ۲۰ سالگی شروع و در صورت لمس یا احساس هرگونه حالت غیرطبیعی به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود.

سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های غیرطبیعی در دهانه رحم تولید می‌شوند و گسترش می‌یابند. یکی از موارد قابل توجه درباره سرطان دهانه رحم این است که در اثر مواجهه با نوعی ویروس، آن را ایجاد می‌کند. اگر سرطان دهانه رحم زود تشخیص داده شود، قابلیت درمان بالایی دارد.

“

سرطان پستان شایع‌ترین سرطان و مهم‌ترین عامل مرگ ناشی از سرطان در زنان است و نیز شایع‌ترین علت مرگ زنان در ۳۵ تا ۵۵ سالگی محسوب می‌شود.

”

پستان و یا ناحیه زیر بغل

- * حساسیت نوک پستان در لمس یا لطافت نوک پستان
- * تغییر در اندازه یا شکل پستان
- * فرورفتگی نوک پستان به داخل
- * ترشح مایع از نوک پستان
- * پوست، هاله، یا نوک پستان ممکن است متورم یا قرمز یا پوسته پوسته شود. ممکن است مانند پوست پرتقال خلل و فرج پیدا کند.
- * بزرگ شدن غدد لنفاوی زیر بغل (در مراحل انتهایی)

روش‌های پیشگیری از سرطان پستان

- * معاینه‌های منظم دوره‌ای
- * کنترل وزن و پرهیز از چاقی
- * مصرف کافی میوه‌ها و سبزی‌ها به شکل روزانه
- * انجام مرتب ورزش و فعالیت‌های بدنی و دوری از کم تحرکی
- * ترک استعمال دخانیات
- * کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده و چربی‌ها
- * مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت یا پزشک در صورت داشتن سابقه سرطان پستان در خانواده
- نتیجه:** آموزش خودآزمایی پستان در بیشتر موارد به کشف زودرس توده و در نتیجه تشخیص، پیگیری و درمان بموقع منجر خواهد شد و از پیشرفت بیماری به سمت بدخیمی جلوگیری می‌شود.

دستورالعمل پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان

در برنامه مراقبت ادغام یافته سلامت میانسالان که در مراکز خدمات جامع سلامت اجرا می‌شود، هدف شناسایی و ثبت افراد مشکوک یا مبتلا به سرطان پستان و سپس ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه و ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است. گروه هدف، همه زنان ۳۰ تا ۶۹ سال‌های هستند که توسط بهورز یا مراقب سلامت برای تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان به ماما ارجاع شده‌اند. در صورت طبیعی بودن و نداشتن مشکل در معاینه و شرح

دستور العمل پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم

در این برنامه، هدف شناسایی و ثبت افراد مشکوک یا مبتلا به سرطان دهانه رحم و سپس ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی درمانی و ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است.

گروه هدف، همه زنان ۳۰ تا ۵۹ سال‌های هستند که توسط بهورز یا مراقب سلامت برای تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم (آزمایش پاپ اسمیر یا تست همزمان HPV و پاپ اسمیر) به ماما ارجاع شده‌اند. بهترین راه کاهش خطر سرطان دهانه رحم، ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت‌های معمول نظیر معاینه‌های دوره‌ای و ترغیب زنان جامعه به شرکت در برنامه‌های غربالگری سرطان دهانه رحم از طریق برنامه‌های آموزشی، موجب تشخیص زودرس، درمان بموقع و کاهش عوارض مرگ ناشی از این بیماری می‌شود.

سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ به رشد سلول‌های سرطانی در کولون یا رکتوم گفته می‌شود. این سرطان هم در مردان و زنان اتفاق می‌افتد. سرطان کولورکتال بیماری است که در صورت تشخیص زودهنگام، بسیار قابل درمان است.

عوامل خطر سرطان کولورکتال که می‌توان آن‌ها را کنترل کرد:

- * رژیم غذایی دارای مقدار زیادی گوشت قرمز یا گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس
- * چاقی خصوصاً چاقی شکم

“

با رعایت رژیم غذایی کم چرب به همراه مقداری فیبر، میوه‌ها، سبزیجات و ورزش به میزان ۵ روز یا بیشتر در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه می‌توان از سرطان روده بزرگ جلوگیری کرد.

”



مهم‌ترین علائم سرطان دهانه رحم

- * خونریزی غیر طبیعی واژینال از جمله پس از نزدیکی، در فواصل دوره‌های قاعدگی و پس از یائسگی
- * ترشحات بدبوی واژینال (تومورهای بزرگ می‌توانند دچار عفونت شده و ترشحات غیر طبیعی واژینال که گاهی بدبو هستند ایجاد کنند. گاهی ممکن است این ترشحات قبل از بروز خونریزی غیر طبیعی بروز کنند)
- * درد هنگام رابطه جنسی
- * سرطان دهانه رحم تا زمانی که پیشرفت نکرده در زنان بدون فعالیت جنسی کاملاً بدون علامت است.
- * دردهای لگنی
- * علائم فیستول: به ندرت خروج ادرار یا مدفوع از واژن به سبب فیستول ناشی از رشد تومور

مهم‌ترین توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم

- * داشتن فقط یک شریک جنسی
- * استفاده از کاندوم حین نزدیکی
- * شروع نخستین رابطه جنسی در سنین بالاتر
- * درمان عفونت‌های رحمی
- * پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های آمیزشی
- * استفاده نکردن از مشروبات الکلی
- * دوری از سیگار و دخانیات
- * مصرف زیاد میوه و سبزیجات
- * رعایت بهداشت جنسی
- * داشتن فعالیت بدنی منظم



سرطان کولورکتال

پس از ارزیابی فرد و گرفتن شرح حال تست فیت جهت شناسایی خون مخفی در مدفوع انجام می شود. در صورت مثبت بودن فرد به سطح تخصصی جهت اقدام های تکمیلی ارجاع می شود. در صورت منفی بودن تست، دو سال بعد جهت مراجعه برای غربالگری مجدد توصیه می شود. در افراد زیر ۵۰ سال و بالای ۷۰ سال در صورت داشتن نشانه ها یا عوامل خطر به سطح تخصصی ارجاع می گردند. بدیهی است با رعایت رژیم غذایی کم چرب به همراه مقداری فیبر، میوه ها، سبزیجات و ورزش به میزان ۵ روز یا بیشتر در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه می توان از این سرطان جلوگیری کرد.



- * کم تحرکی
- * سیگار کشیدن
- * نوشیدن الکل

علائم و نشانه های سرطان روده بزرگ

یبوست: که در طی یک ماه اخیر ایجاد شده باشد. ممکن است بیمار احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج را نیز ذکر کند.

اسهال: در طی یک ماه اخیر ایجاد شده است و ممکن است به تنهایی یا به صورت متناوب با یبوست باشد.

خونریزی رکتال: دفع خون روشن چه به صورت قطره قطره یا بر روی مدفوع یا دفع خون تیره است.

کاهش وزن: کاهش بیش از ده درصد وزن بدن طی شش ماه اخیر است که بدون رژیم غذایی خود خواسته ایجاد شده باشد.

درد شکم: درد ژنرالیزه یا درد ناحیه پایین شکم

پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ

در این برنامه، هدف شناسایی و ثبت افراد مشکوک یا مبتلا به سرطان روده بزرگ و سپس ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف نظام سلامت و ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است.

گروه هدف، همه افراد ۵۰ تا ۶۹ ساله ای هستند که برای ارزیابی به مراکز ارائه دهنده خدمت فراخوانده شده اند.

نتیجه گیری



سرطان ها اگر بموقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند و اگر نشانه های گفته شده نادیده گرفته شود، می تواند بسیار خطرناک باشد و باعث پیشرفت بیماری شود؛ لذا باید نشانه های گفته شده را جدی گرفت و با رعایت شیوه زندگی سالم، تغذیه سالم و داشتن فعالیت فیزیکی مطلوب از ابتلا به سرطان ها جلوگیری کرد.

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱)
کد موضوع ۹۸۲۸ . پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱
نحوه امتیاز دهی: امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۹۸۲۸)

منابع
* <http://rastineh.com>
* <http://www.linkedin.com>