

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In the name of God, the Beneficent, the Merciful

Cancer

The word "Cancer" is rendered in a large, bold, 3D font. The letters are filled with a gradient that transitions from a bright yellow at the top to a deep orange at the bottom. Each letter has a dark brown shadow cast beneath it, giving it a three-dimensional appearance. A semi-transparent pink circle is positioned behind the letter 'a'. The background is white with a vertical pink gradient bar on the left side.

اهمیت موضوع:

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون‌ها مورد در جهان رخ می‌دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان‌تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

میزان بروز سالیانه سرطان در سال ۲۰۱۲ میلادی، ۱۴ میلیون نفر بوده است که تا سال ۲۰۳۰ میلادی به حدود ۲۵ میلیون نفر خواهد رسید یعنی ظرف مدت کوتاهی بروز سرطان نزدیک به دو برابر خواهد شد. همچنین عدد مرگ و میر سالیانه از ۸ میلیون نفر در همین مدت به ۱۳ میلیون نفر می‌رسد. ۷۰ درصد از این افزایش در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد.

در ایران سالانه بیش از ۱۳۰ هزار نفر مبتلا به سرطان می‌شوند که این عدد تا سال ۲۰۳۰ میلادی (۱۴۰۹ خورشیدی) دست کم به بیش از ۱۶۰ هزار نفر خواهد رسید.



مهمترین دلایل برای افزایش بروز سرطان در ایران و جهان عبارتند از:

- ◀ افزایش امید به زندگی و تعداد سالمندان (چرا که بروز سرطان با افزایش سن، افزایش می‌یابد)
- ◀ تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی
- ◀ عوامل محیطی مانند افزایش مصرف سوخت‌های فسیلی

دغدغه ای که امروزه سرطان را به عنوان یک معضل بهداشتی در سطح جهان معرفی می کند و مبارزه با آن را جزو اولویت های بهداشتی درمانی قرار می دهند، رشد رو به افزایش تعداد مبتلایان به این بیماری در سطح جهان و به خصوص در کشور ما می باشد. به طوری که سالیانه بیش از **۱۳۰ هزار نفر** مورد به خیل بیماران سرطانی افزوده و بیش از **۵۶ هزار نفر** نیز به کام مرگ می روند .

در حال حاضر بیش از **۳۰۰ هزار نفر** بیمار مبتلا به سرطان در کشور وجود دارد.



سرطان در ایران

دومین دلیل مرگ و میر

هر سال حدود ۱۳۰ هزار نفر مورد جدید سرطان تشخیص داده می شود

نزدیک به ۳۰۰ هزار نفر بیمار با سرطان هم اکنون در ایران زندگی می کنند

نزدیک به نیمی از سرطان ها قابل پیشگیری هستند

هر سال نزدیک به ۵۶ هزار نفر از سرطان فوت می کنند

آیا بروز سرطان در ایران بالاتر از سطح جهانی است؟

ایران (سال ۱۳۹۶)

میزان بروز در هر صد هزار نفر	جمعیت
۱۷۹	مردان
۱۵۸	زنان

جهان (سال ۲۰۱۸)

متوسط بروز جهانی در هر صد هزار نفر	جمعیت
۲۲۲	مردان
۱۸۶	زنان

میزان بروز سالیانه سرطان در ایران کمتر از متوسط جهانی است
اما ...

آیا در کشور ما هم بروز سرطان افزایش یافته است؟

علل افزایش آمار سرطان در ایران؟

- افزایش امید به زندگی و سالمند شدن جامعه
- کنترل عفونت ها و بیماری های واگیر
- کاهش مرگ و میر نوزادان و کودکان (رتبه یک در دنیا)
- تغییر سبک زندگی
- تشخیص بهتر بیماری
- ثبت کامل تر اطلاعات بیماران



میزان بروز سرطان در مردان و زنان ایرانی به ترتیب ۱۷۹ و ۱۵۸ نفر به ازای هر صد هزار نفر جمعیت است. در حالی که متوسط جهانی بروز سرطان در مردان و زنان به ترتیب ۲۲۲ و ۱۸۶ نفر است. بنابراین بروز سرطان در ایران کمتر از متوسط جهانی است.

سرطان های با بیشترین بروز در مردان ایرانی عبارتند از :

پروستات، معده، پوست (غیرملانوما)، کولورکتال و مثانه

سرطان های با بیشترین بروز در زنان ایرانی عبارتند از:

پستان، کولورکتال، غدد تیروئید، پوست (غیرملانوما)، و معده



میزان بروز سرطان در مردان و زنان استان مرکزی به ترتیب ۱۶۶ و ۱۳۵ نفر به ازای هر صد هزار نفر جمعیت است.

سرطان های با بیشترین بروز در مردان استان مرکزی عبارتند از :

پوست (غیر ملانوما)، معده، پروستات، کولورکتال و مثانه

و سرطان های با بیشترین بروز در زنان استان مرکزی عبارتند از:

پستان، کولورکتال ، غدد تیروئید، پوست (غیر ملانوما) و معده



گزارش ثبت موارد جدید مبتلا به سرطان سال ۱۳۹۶ مقایسه تعداد و بروز در کشور و استان مرکزی در گروه زنان

زنان استان مرکزی		زنان کشور		
بروز استاندارد شده سنی	تعداد	بروز استاندارد شده سنی	تعداد	سرطان
۳۶/۶۴	۲۹۴	۴۰/۷۲	۱۷۱۵۰	پستان
۱۵/۷۶	۱۲۴	۱۴/۱۲	۵۵۶۳	کولورکتال
۹/۴۷	۷۷	۱۰/۹۳	۵۰۳۲	تیروئید
۸/۶۰	۷۳	۱۲/۰۱	۴۶۸۶	پوست (غیرملانوما)
۶/۶۶	۵۸	۸/۹۹	۳۵۹۸	معدہ

گزارش ثبت موارد جدید مبتلا به سرطان سال ۱۳۹۶

مقایسه تعداد و بروز در کشور و استان مرکزی در گروه مردان

مردان استان مرکزی		مردان کشور		
سرطان	تعداد	بروز استاندارد شده سنی	تعداد	بروز استاندارد شده سنی
پروستات	۱۲۳	۲۰/۴۰	۷۵۹۳	۱۵/۷۹
معه	۱۴۱	۱۸/۷۸	۷۳۸۰	۱۶/۳۴
پوست (غیرملانوما)	۱۶۲	۱۸/۹۳	۷۳۲۴	۲۰/۵۷
کولورکتال	۱۲۳	۱۷/۸۷	۶۹۲۹	۱۴/۹۵
مثانه	۱۰۸	۱۴/۷۸	۵۶۴۹	۱۳/۷۵



اما معنی **غربالگری** این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده‌ای برای سرطان ندارند اما به دلیل **شرایط جنسی (مثلا سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلا سن بالا)** بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدامات **تشخیصی** را انجام دهیم. بسیاری از سرطان‌ها تنها با **معاینه پزشکی و آزمایش‌های تکمیلی تشخیص داده** می‌شوند که از جمله آنها سرطان‌های **پستان، دهانه رحم و روده بزرگ هستند**. **غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس است**. **غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایشات ساده در فردی است که هنوز علائم ندارد**.





سرطان روده بزرگ (کولورکتال):

سرطان روده بزرگ در جهان بعد از سرطان های پستان، پروستات، و ریه، **چهارمین** سرطان با بیشترین میزان بروز است.

میزان بروز سرطان روده بزرگ در ایران به ازاء هر ۱۰۰ هزار نفر، بیش از **۱۵** نفر و در استان مرکزی بیش از **۱۵** نفر است. در حالی که متوسط جهانی آن **۱۷** بیش از نفر است.





• عوامل خطر سرطان روده بزرگ :

• الف) عوامل خطر غیر قابل اصلاح

• افزایش سن

• سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ

• بیماری‌های ارثی





• (ب) عوامل خطر قابل اصلاح مربوط به شیوه زندگی

• **فعالیت بدنی ناکافی:** هر میزان از فعالیت بدنی می تواند خطر سرطان روده بزرگ را کم کند. ورزش های سنگین مثل دویدن و سبک مثل پیاده روی تند هر دو به سهم خود موثرند، حتی اگر در سنین بالای زندگی شروع شوند.

• ورزش با روش های مختلف، از جمله کاهش وزن، کاهش ماندگاری مواد غذایی مضر در دستگاه گوارش، کاهش سطح انسولین خون و در نتیجه کاهش رشد سلول های مخاطی روده، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و متابولیسم اسید صفراوی، احتمال سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.





افزایش وزن:

چاقی، به ویژه چاقی دور شکم، یک عامل خطر برای سرطان روده بزرگ محسوب می شود. وزن زیاد، **با سطوح بالاتری از انسولین و دیگر عوامل رشد** مرتبط است که ممکن است در رشد سلول های روده ای، ظهور پولیپ های آدنوماتوز و تغییر شکل به بدخیمی دخیل باشند.

داشتن یک وزن متعادل فواید متعددی را برای سلامتی به همراه دارد. همه افراد باید وزن شان را از طریق **تعالی در میزان کالری های دریافتی و فعالیت بدنی منظم**، کنترل کنند.





الکل:

حتی اگر روزانه یک بار الکل مصرف شود، خطر سرطان روده بزرگ افزایش می یابد و هر چه میزان آن **بیشتر** شود خطر سرطان روده بزرگ نیز **بیشتر** می شود.





دخانیات:

مصرف دخانیات از جمله سیگار، خطر پولیپ های آدنوماتوز و سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد. مواد سرطان زای زیادی در دود سیگار وجود دارند که ممکن است روده بزرگ را از طریق سیستم گردش خون تحت تاثیر قرار دهند و منجر به جهش های سلولی شوند. از زمان شروع مصرف دخانیات تا پدیدار شدن افزایش خطر سرطان روده بزرگ، ممکن است سال ها طول بکشد.





گوشت قرمز:

دو مساله در مورد گوشت قرمز می تواند بروز سرطان روده بزرگ را زیاد کند. یکی **مقدار مصرف گوشت قرمز** است و دیگری **نحوه پخت آن**

افرادی که روزانه بیش از **۸۰ تا ۹۰ گرم** گوشت قرمز مصرف می کنند در مقایسه با مصرف کمتر از **۲۰ گرم** در روز، به میزان **۳۰ درصد** خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند. بنابراین باید تعادل را در مصرف گوشت قرمز رعایت کرد تا ضمن بهره مندی از فواید آن، از ضررهایش دوری کرد. این میزان برای **گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس** از این هم **کمتر** است و مصرف روزانه بیش از **۵۰ گرم** از این گوشت ها خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.



یک رژیم غذایی دارای گوشت قرمز زیاد با تغییر در ترشح اسیدهای صفراوی یا با افزایش غلظت آهن مدفوع و تولید رادیکال های هیدروکسیل خطر سرطان را افزایش می دهد. در مورد نحوه پخت هم، اگر گوشت را در دمای بسیار زیاد آماده کنیم به ویژه در زمان کباب کردن یا درست کردن همبرگر، خطر سرطان روده بزرگ بالاتر می رود.





مصرف کم میوه ها و سبزی ها:

سبزی ها نه تنها به **محافظت در برابر سرطان کمک می کنند**، بلکه **خطر دیگر بیماری های مزمن را نیز کاهش می دهند**. از جمله **بیمارهای قلبی و سکته مغزی**.

سبزی هایی مثل **کلم بروکلی و گل کلم**، **اسفناج و کرفس** دارای ترکیباتی از جمله **آنتی اکسیدن، اسید فولیک و فیبر** هستند که می توانند **خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهند**.





علائم سرطان روده بزرگ :

بیمارانی که **پولیپ** یا حتی **سرطان روه بزرگ** دارند ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامتی نداشته باشند. مهم ترین علائم مشکوک به سرطان روده بزرگ عبارتند از :

خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر

یبوست در طی یک ماه اخیر یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از

اجابت

کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه گذشته





برنامه غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان روده بزرگ :

در این برنامه، هدف شناسایی و ثبت بیماران مشکوک به سرطان روده بزرگ و ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی درمانی و ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است و تمامی افراد سنین ۵۰ تا ۶۹ سالگی را فراخوان کرده ، سپس مشخصات آنها را در فرم ارزیابی اولیه ثبت و مورد بررسی قرار می دهد.





شیوه تشخیص زود هنگام و غربالگری سرطان روده

آزمایش خون مخفی در مدفوع به روش ایمونولوژیک (IFOBT)

Immunochemical Fecal Occult Blood Test

پولیپ ها و سرطان روده بزرگ گاهی باعث خونریزی می شوند که سبب ایجاد خون در مدفوع می شود اما این خون آن قدر کم است که با چشم دیده نمی شود بلکه باید با انجام آزمایش آن را تشخیص داد. با آزمایش خون مخفی مدفوع با استفاده از میکروسکوپ می توان مقادیر ناچیز و نادیدنی خون را در مدفوع شناسایی کرد که به آن تست خون مخفی در مدفوع (FOBT) Fecal Occult Blood Test گفته می شود.



اما یکی از مشکلات این آزمایش این است که اگر در طی روزهای پیش از آزمایش، آسپرین یا مواد غذایی مثل چغندر مصرف کرده باشیم ممکن است تست به صورت کاذب مثبت شود. همچنین این آزمایش را باید سه بار تکرار کرد تا نتیجه مطلوب به دست آید.

در عوض تست دیگری وجود دارد به نام تست خون مخفی در مدفوع به روش ایمونولوژیک (IFOBT) که به صورت کاذب با مواد گفته شده مثبت نمی شود، نیاز به سه بار تکرار ندارد و به سادگی در خانه بهداشت، مطب و کلینیک قابل انجام است.





کولونوسکوپی:

در بین روش های مختلف غربالگری، **کولونوسکوپی** بهترین و مطمئن ترین روشی است که اجازه می دهد پزشک داخل روده بزرگ را به طور کامل و تا آخر ببیند.

قدرت تشخیصی این روش **بسیار بالاست** و تقریباً همه **پولیپ ها** و **موارد سرطان روده** با

کولونوسکوپی می توان تشخیص داد.

در برنامه غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان روده بزرگ در ایران، افراد دارای

علامت مشکوک با **آزمایش مثبت خون در مدفوع** کولونوسکوپی خواهند شد.





اصول خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان کولورکتال :

خوشبختانه سرطان روده بزرگ یکی از قابل پیشگیری ترین سرطان هاست.

بنابراین نه تنها می توان با تغییر در شیوه زندگی احتمال پولیپ یا سرطان روده بزرگ را

کاهش داد، بلکه با انجام اقدامات غربالگری و تشخیص زود هنگام، می توان پولیپ را

قبل از تبدیل به سرطان، شناسایی و از تبدیل آن به سرطان جلوگیری کرد.





برای کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ:

سیگار نکشید.

الکل ننوشید.

فعالیت بدنی کافی داشته باشید.

وزن خود را کاهش دهید.

رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

از جمله روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید.

مصرف گوشت قرمز به خصوص به صورت کباب نشده یا فرآوری شده را به کمتر از ۷۰ گرم در روز با

نیم کیلو در هفته محدود کنید.





مصرف فست فودها را محدود کنید.

میزان کالری و چربی کمتری مصرف کنید.

برخی داروها مثل **آسپرین** (اگر سابقه خونریزی معده وجود نداشته باشد)، **فولیک اسید و کلسیم** نیز با کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ همراه بوده اند.

به علایم هشدار دهنده سرطان مانند **خونریزی دستگاه گوارش تحتانی**، تغییر در وضعیت اجابت مزاج و کاهش وزن توجه کنید.

اگر سابقه فردی یا خانوادگی آدنوم یا سرطان روده بزرگ و یا بیماری التهابی روده بزرگ را دارید، به صورت دوره ای ارزیابی کامل تری مانند کولونوسکوپی انجام دهید.

اگر سابقه بیماری های گفته شده را ندارید ، در برنامه های غربالگری شرکت کنید .



سرطان پستان:

در بیشتر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است. از طرفی میزان بروز این بیماری در سراسر جهان در حال افزایش است. در کشورما نیز این بیماری در راس سرطان های زنان قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.





عوامل خطر سرطان پستان:

عوامل خطر سرطان پستان به دو دسته تقسیم می شوند:

عوامل خطر غیر قابل اصلاح:

افزایش سن، جنس، سابقه خانوادگی و جهش های ژنی، سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال، سن یائسگی بالای ۵۴ سال، قد، زمینه نژادی و قومی، وضعیت اجتماعی- اقتصادی بالا، سابقه برخی بیماری های خوش خیم پستان

عوامل خطر قابل اصلاح:

شاخص توده بدنی بالای ۳۰، مصرف الکل، سن بالا در زمان اولین زایمان، سابقه مواجهه با اشعه، مصرف قرص های ضد بارداری خوراکی، هورمون درمانی جایگزین پس از سن یائسگی، مصرف بالای چربی های اشباع شده



علائم سرطان پستان:

توده پستان یا زیر بغل

تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان

تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:

پوست پرتقالی

اریتم یا قرمزی پوست

زخم پوست

پوسته پوسته شدن و اگزمای پوست

تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی)





ترشح نوک پستان که دارای هریک از خصوصیات زیر باشد:

از یک پستان باشد نه هر دو پستان

از یک مجرا باشد (ونه از چند مجرا)

ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد

در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد

سروزی یا خونی باشد





شیوه تشخیص سرطان پستان:

معاینه بالینی توسط **ماما و پزشک**

روش های تصویربرداری: **ماموگرافی** و در صورت لزوم **سونوگرافی و MRI**

روش های درمانی سرطان پستان

عمل جراحی

رادیوتراپی

شیمی درمانی

هورمون درمانی





برنامه غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان پستان:

در این برنامه هدف شناسایی و ثبت بیماران مشکوک یا مبتلا به سرطان پستان و سپس ارایه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی درمانی و ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است.

مشخصات تمامی زنان ۳۰ تا ۶۹ سال که برای ارزیابی فراخوان شده اند. در فرم ارزیابی اولیه ثبت و پس از تکمیل فرم به ماما ارجاع داده می شود.

ماما از زنان معاینه بالینی به عمل می آورد و موارد دارای علائم یا معاینه غیرطبیعی را مطابق دستورالعمل به پزشک متخصص جراح ارجاع می دهد.





اصول خود مراقبتی در سرطان پستان:

انجام فعالیت های بدنی و ورزش مستمر، ثابت نگه داشتن وزن طبیعی، شیردهی و عدم مصرف هورمون پس از یائسگی **احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد.**

خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها و در **مقابل** افزایش مصرف میوه، سبزی غلات و گوشت ماهی می تواند **با افزایش آنتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان پستان شود.**

تشخیص زود هنگام با کمک **خودآزمایی پستان**، معاینه توسط پزشک یا ماما و ماموگرافی بوده و به معنی **محدود کردن اثر عوامل قابل کنترل از طریق بیماریابی و تشخیص زودرس است.**

بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام **مراقبت های معمول نظیر معاینات دوره ای و ماموگرافی** به صورت دقیق تر و با فواصل زمانی مناسب در **افراد پرخطر** می باشد.



سرطان دهانه رحم (سرویکس):

سرطان دهانه رحم چهارمین سرطان شایع زنان در جهان است .

مهم ترین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان در کشورهای درحال توسعه به شمار می رود.

در اکثر موارد مراحل بسیار پیشرفته تشخیص داده می شود. سرطان دهانه رحم از معدود سرطان

هایی است که علت مشخص برای ایجاد آن شناخته شده و روش های پیشگیری موثری برای

ایجاد آن شناخته شده و روش های پیشگیری موثر برای ریشه کنی آن وجود دارد.

ابتلا به عفونت ویروس پاپیلومای انسانی Human papillomavirus (HPV) مهم

ترین علت شناخته شده سرطان دهانه رحم است.

به همین دلیل ، روش های تشخیصی عفونت HPV در برنامه های غربالگری به عنوان یکی از

روش های نوین و اثربخش در پیشگیری از سرطان دهانه رحم شناخته شده است.



عوامل خطر سرطان دهانه رحم:

آلودگی با ویروس پاپیلومای انسانی

شروع فعالیت جنسی در سنین پایین

سطح اجتماعی و اقتصادی پایین

بچه زایی

سیگار

شرکای جنسی متعدد

ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV)/ایدز

داروهای سرکوب کننده ای ایمنی

عوامل تغذیه ای





علائم سرطان دهانه رحم:

سرطان دهانه رحم تا زمانی که پیشرفت نکرده در اغلب زنان بدون فعالیت جنسی، کاملاً بدون علامت است.

خونریزی غیر طبیعی واژینال:

از جمله پس از تماس جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی

درد هنگام تماس جنسی

ترشحات غیر طبیعی واژینال:

تومورهای بزرگ می توانند دچار نکروز و عفونت شده و ترشحات غیرطبیعی واژینال که گاهی بدبو هستند ایجاد کنند. گاهی ممکن است این ترشحات قبل از بروز خونریزی غیرطبیعی بروز نمایند.



علائم سرطان دهانه رحم:

دردهای لگنی یا کمر:

در موارد بسیار پیشرفته دردهای لگنی یا کمری در اثر فشار تومور به اندام های مجاور ایجاد می شوند.

علائم فیستول:

گاهی خروج ادرار یا مدفوع از واژن به سبب ایجاد راه ارتباطی (فیستول) ناشی از رشد تومور از علائم بیماری است.





برنامه غربالگری و تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم نظام بهداشتی کشور:

در این برنامه، هدف شناسایی و ثبت بیماران در رده سنی ۳۰ یا ۵۹ سال مشکوک یا مبتلا به بیماری دهانه رحم و سپس ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی-درمانی و ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است.

مطابق دستورالعمل این برنامه، زنان در فاصله ۳۰ تا ۵۹ سال هر ۵ سال یک بار از نظر علائم مشکوک سرطان دهانه رحم بررسی و معاینه می شوند.





همچنین برای زنان بدون علامت در فاصله سنی ۳۰ تا ۴۹ سال هر ۱۰ سال یک بار آزمایش HPV و پاپ اسمیر از طریق نمونه برداری مستقیم از دهانه رحم انجام می شود.

زنان علامت دار یا دارای آزمایش مثبت برای بررسی های بیشتر به متخصص زنان معرفی می گردند. به همه زنان در این فاصله سنی توصیه می شود در فواصل ارزیابی های گفته شده نیز اگر علائم مشکوکی داشتند به مامای دوره دیده در مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند.





اصول خود مراقبتی در سرطان دهانه رحم

- محدود سازی تعداد شرکای جنسی
- تاخیر نخستین تماس جنسی تا سنین بالاتر
- جلوگیری از ابتلا به بیماری های آمیزشی
- عدم استعمال سیگار و دخانیات
- استفاده از واکسن HPV در مناطق با شیوع بالای این سرطان
- رعایت بهداشت جنسی
- استفاده از کاندوم حین نزدیکی
- مشارکت در برنامه تشخیص زود هنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم
- درمان عفونت های رحمی
- عدم استفاده از مشروبات الکلی
- مصرف زیاد میوه و سبزی
- داشتن فعالیت بدنی منظم



پویش ملی مبارزه با سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید



گام برای
پیشگیری
از سرطان



۲ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه،
تند راه بروید.



۴ مصرف نمک، قند، شکر و روغن
روزانه خود را کاهش دهید.



۶ با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب
از پوست خود محافظت کنید.



۸ آلاینده های سرطان زا را بشناسید
و از خود حفاظت کنید.



۱۰ علایم هشدار دهنده سرطان را
بشناسید و به موقع مراجعه کنید.



۱ سیگار و قلیان نکشید و در
معرض دود آن قرار نگیرید.



۳ روزانه ۵ وعده میوه و
سبزی بخورید.



۵ وزن خود را مدیریت کنید.
چاقی و اضافه وزن بیماری زا
است.



۷ الکل ننوشید از مواد مخدر
دوری کنید.



۹ با خود، دیگران و محیط زیست
مهربان باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت استان مرکزی