

سرطان های زنان و ۷ گامی که خانم ها می توانند به سوی سلامتی بردارند

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد توصیه می شود با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
این نوشتار رایج ترین سرطان های زنان را شرح می دهد و به شما می آموزد که چگونه میتوان دگرگونی هایی را که به وقوع پیوسته و هشدار دهنده می باشند شناسایی کرد و در برخی موارد احتمال بروز سرطان را کاهش داد. معمولا وقتی یک بیماری در مراحل اولیه شناسایی شود قابل درمان است. این امر در مورد اکثر انواع سرطان ها نیز مصداق دارد.

اقدامات ضروری

* از پزشک خانوادگی خود سوال کنید که هر چند وقت یک بار باید از نظر فیزیوتراپی و اندام ویژه زنان معاینه شوید و آزمایش پاپ اسمیر را بدهید؟
* هر نوع خون ریزی، ترشح، تورم، توده یا هر نوع ناراحتی غیر عادی و اختلالی در کار طبیعی بدن مانند اسهال و یبوست طولانی را حتما به پزشک اطلاع دهید.
* رابطه جنسی مطمئن و بی خطری داشته باشید.

پستان ها

سلامت پستان ها، از جمله مواردی است که شما می توانید آن را تحت کنترل داشته باشید سلامت پستان ها با شناختن آنها آغاز می شود و شما با این کار، متوجه هر تغییری در آن ها بشوید هر ناراحتی یا مشکل پستانی الزاما سرطان نیست، ولی با مراجعه به پزشک و از نیاز یا عدم نیاز به درمان مطلع شوید. بسیاری از زنانی که سرطان پستان خود را زود تشخیص داده و درمان کرده اند، اکنون زنده و سالم هستند.
با رعایت نکات زیر می توانید از سلامت پستان های خود پاسبانی کنید:
* هر ۲ سال یکبار در سنین بین ۵۰ تا ۶۹ سالگی ماموگرافی انجام شود این زمان، برای زنان زیر ۵۰ سال یا بالای ۷۰ سال در استان ها و مناطق مختلف کشور متفاوت است. در مورد ضرر و زیان ماموگرافی حتما با پزشک خود مشورت کنید.

* معاینه بالینی پستان ها توسط بهداشتی - درمانی آموزش دیده باید حداقل هر ۲ سال یک بار انجام شود.
* معاینه توسط خود فرد و گزارش هر نوع تغییری پیدا شده به پزشک ماموگرافی و معاینات بالینی پستان ها، مطمئن ترین روش های شناسایی زود هنگام سرطان پستان است، ولی معاینه منظم توسط خود بیمار نیز می تواند به شناخت وضعیت غیر طبیعی و تشخیص هر چه سریع تر هر گونه تغییر جدید منجر گردد.
حتی اگر توده ای هم در پستان خود پیدا کردید، احتمال سرطانی نبودن آن خیلی بیش تر است. بالای ۸۵ درصد توده های یافت شده در پستان، خوش خیم یا غیر سرطانی هستند ولی عقل حکم می کند که هر تغییر مشکوکی را

به پزشک خود گزارش کنید بار دیگر یادآور می شویم امکان درمان سرطان پستان هر چه زودتر تشخیص داده شده و درمان شود، بیش تر است.

سرطان های کولون و رکتوم

کولون و رکتوم بخش های انتهایی روده ها هستند. کولون که حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ سانتی مرت (۴ تا ۵ فوت) طول دارد، روده بزرگ نیز نامیده می شود. رکتوم قسمت پایینی کولون با طول ۱۲ تا ۱۵ سانتی متر (۵ تا ۶ اینچ) است که آن را به بیرون از بدن وصل می کند.

تحقیقات نشان داده که بین رژیم غذایی و سرطان رابطه ای وجود دارد مصرف متعادل سبزی و میوه همراه با غذای روزانه، ممکن است خطر ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را کاهش دهد. فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن مناسب و عدم مصرف دخانیات نیز به این امر کمک می کند.

علایم هشدار دهنده

بسیاری از علایم سرطان کولون و رکتوم شبیه سایر ناراحتی های روده ای است. مثلاً خون ریزی از مقعد، تغییر در عادات کار روده ها (یبوست یا اسهال ممتد)، دردهای گنگ، کند و آزار دهنده شکم می تواند در هر دو حالت بروز کند. بنابراین، گزارش سریع هر یک از این علایم به پزشک بسیار اهمیت دارد. اگر سن شما بالای ۵۰ سال است، از پزشک خود بخواهید یک آزمایش غربالگری از نظر سرطان کولون و رکتوم برای شما بنویسد.

ریه ها

سرطان ریه در بیش تر موارد قابل پیش گیری است. اکثر موارد آن از سیگار کشیدن حاصل می شود. سرطان ریه در خانم ها به طرز ترسناکی افزایش یافته است. اگر شما سیگار می کشید، چاره کار ترک فوری آن است. هیچ گاه برای این کار دیر نیست. خطر بروز سرطان ریه با طول مدت استعمال دخانیات ارتباط مستقیم دارد. هر چه زودتر آن را ترک کنید تا زودتر هم پیشگیری کنید. مصرف کننده های غیر فعال دخانیات (دودبها دست دوم) نیز بار وجود عدم استعمال مستقیم در معرض خطر بیش تری قرار دارند.

از آن جا که عده ی بیشتری از زنان به کارهایی که در گذشته به مردا مربوط شد. اشتغال می ورزند، این گونه افراد باید مراقب خطرات موجود محل کار نیز باشند. افرادی که در تماس با آرسنیک، آزبست، نیکل، فرآورده های نفتی، ترکیبات کروم، دود زغال سنگ، بیس کلرومتیل اتر، گاز خردل و پرتوها قرار دارند، همگی در معرض خطر ابتلای بیشتری به سرطان ریه هستند. سیگار کشیدن همین خطرات را نیز به مراتب افزایش می دهد.

موفقیت در درمان سرطان ریه به نوع تومور و درجه بیش رفت آن در زمان تشخیص اولیه بستگی دارد، اما به طور کلی، سرطان ریه به آسانی درمان نمی شود و بایستی پیشگیری از آن را هدف قرار دهیم.

علایم هشدار دهنده

در اکثر مواقع، نخستین نشانه بیماری سرفه مزمن است که می تواند به خلط خونی منجر شود ممکن است مقدار بلغم (موکوس) خروجی از ریه ها نیز افزایش یابد، اما تب و درد سینه به ندرت دیده می شود.

گردن رحم

سرطان گردن رحم با تست پاپ اسمیر تشخیص داده می شود. با این روش ساده، حتی تغییرات سلولی گردن رحم پیش از سرطانی شدن نیز شناسایی می شود.

همه زنانی که فعالیت جنسی داشته اند باید تست پاپ اسمیر بشوند در مورد زمان انجام تست پاپ با پزشک خود مشورت کنید. انجام منظم تست پاپ هر ۱ تا ۳ سال یکبار (براساس دستورالعمل های غربالگری استان و منطقه مربوطه) ضروری است.

دستورالعمل تست پاپ اسمیر

پزشک شما چند سلول از سطح گردن رحم برمی دارد در زیر میکروسکوپ، سلول های مشکوک قابل مشاهده هستند. سلول های پیش سرطانی، قبل از آن که فرصت تبدیل به سرطانی شدن را داشته باشند، با یک عمل کوچک برداشته می شوند. حتی سرطان گردن رحم نیز در مراحل اولیه خود تقریباً همیشه قابل درمان است.

زنانی که با افراد متعدد رابطه جنسی داشته اند یا آنهایی که فعالیت جنسی خود را از سنین پایین شروع کرده اند، نسبت به زنانی که فعالیت جنسی نداشته یا فقط با یک نفر رابطه جنسی دارند، بیش تر در معرض ابتلا به سرطان گردن رحم قرار دارند. روش های جلوگیری مسدود کننده مانند کاندوم دیافراگم می توانند خطر ابتلا به سرطان گردن رحم را کاهش دهند. هم چنین واکسیناسیون بر علیه ویروس پاپیلوما ی انسانی در جهت پیش گیری سرطان فوق انجام می گیرد.

سرطان رحم آندومتر

سرطان آندومتر یا پوشش درونی رحم به ندرت قبل از سنین یائسگی اتفاق می افتد، اگر خون ریزی غیر طبیعی قبل از شروع یائسگی یا پس از آن اتفاق بیافتد، نباید آن را به عنوان جزئی از تغییرات طبیعی زندگی تلقی نمود. در چنین حالتی، فوری به پزشک خود مراجعه کنید و از آن جایی که معمولاً تست پاپ هم به تشخیص سرطان آندومتر کمکی نمی کند انجام مایعات زنان منظم از اهمیت خاصی برخوردار است.

سرطان تخمدان

سرطان تخمدان پنجمین سرطان شایع در زنان است. این سرطان اغلب پس از یائسگی اتفاق می افتد، ولی ممکن است در زمان جوان تر نیز بروز کند کسانی که دارای سابقه سرطان تخمدان در خانواده خود هستند در معرض خطر بیش تری قرار دارند درمان در مراحل اولیه بیماری موثرتر است. داشتن معاینات زنانه منظم، می تواند در حفظ سلامتی شما موثر باشد.

علایم هشدار دهنده

تشخیص سرطان تخمدان دشوار است. علایم زودرس آن شامل اتساع مبهم ولی مداوم شکم ناراحتی، تجمع گاز، درد شکم یا درد قسمت پایین کمر می باشد. البته تورم شکم و خون ریزی واژینال به طور غیر عادی از علایم دیرس آن محسوب میشوند.

سرطان پوست

سرطان پوست شایع ترین نوع سرطان است. این سرطان معمولاً در اثر تابش بیش از اندازه نور خورشید به پوست ایجاد می شود. سه نوع سرطان پوست وجود دارد: سرطان سلول پایه، سرطان سلول سنگفرشی و سرطان نادر ملانوما بدخیم. افرادی که پوست روشن دارند، بیش تر از سایرین در برابر این سرطان آسیب پذیر هستند و بایستی مراقبت ویژه ای به عمل آورند. بهترین پیشگیری، پرهیز از تماس با نور خورشید است. اگر در فضای آزاد کار می کنید، سعی کنید بدن خود را هر چه بیش تر بپوشانید و از کلاه با لبه های پهن استفاده کنید. اگر پرهیز از نور خورشید امکان پذیر نیست با استفاده از ضد آفتاب های با درجه محافظت (SPF) ۱۵ یا بالاتر و آنهایی که هر دو نوع اشعه UVA و UVB را مسدود می کنند، از پوست خود محافظت نمایید.

علایم هشدار دهنده

سرطان های سلول های پایه و سنگ فرشی عموماً یا به صورت یک گروه مومی و مرواریدی رنگ پریده ظاهر می شوند که نهایتاً بزرگ تر شده و شروع به پوسته ریزی می کنند و یا به صورت یک لکه قرمز پوسته دار با حدود مشخص در می آید از طرف دیگر، ملانوما اغلب به صورت یک برجستگی خال مانند ظاهر شده و ممکن است خارش دار باشد یا خونریزی کند. این خال معمولاً به رنگ قهوه ای تیره با نقاطی به رنگ های سفید، صورتی، آبی یا خاکستری می باشد. این خال ممکن است تغییر شکل داده و بزرگ تر شود، یا حتی تغییر رنگ دهد بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید.

چند توصیه مفید

جامعه سرطان کانادا توصیه می کند که در صورت مشاهده هر گونه تغییر در وضع سلامت طبیعی خود به پزشک مراجعه کنید. مراجعه ی سریع به پزشک، امکان بررسی و تشخیص زودرس را فراهم می سازد. در صورت نیاز، تومور سرطانی هم قبل از آن که بزرگ شده یا گسترش پیدا کند، برداشته می شود و شانس بهبود به مراتب افزایش می یابد.

درمان سرطان ها

امروزه انتخاب های متعددی از قبیل جراحی، شیمی درمانی (استفاده از داروهای ضد سرطان)، پرتو درمانی (بمباران سلول های سرطانی با اشعه که سبب مرگ سلولی شده و با کمترین آسیب به نواحی اطراف همراه است) یا ترکیبی

از آنها در دسترس هستند. هم شیمی درمانی و هم پرتو درمانی بدون بستری شد بیمار نیز قابل انجام است. پیش بینی قطعی نحوه درمان بیمار امکان پذیر نیست، ولی پزشک معمولاً بیمار را در انتخاب روش درمان برای دست یابی به بهترین نتیجه، مشارکت می دهد.

پیش گیری

عبارت معروف «پیشگیری بهتر از درمان است» نه تنها در مورد سرطان هم صدق می کند، اما باید از آن فراتر هم رفت و اعلام کرد که هر چه زودتر بیماری شناسایی شود، شانس بهبود هم افزایش می یابد.

* بدن خود را بشناسید.

* علایم هشدار دهنده را جدی بگیرید.

* روش زندگی سالمی را دنبال کنید.

هفت قدم به سوی تندرستی

تحقیقات نشان می دهد که بعضی از سرطان ها قابل پیشگیری هستند برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- سیگار نکشید و از دود دست دوم دخانیات دوری کنید.

۲- روزانه ۵ تا ۱۰ سروینگ میوه و سبزی مصرف کنید (سروینگ به مقادیر معادل یک سیب متوسط از میوه یا سبزی اطلاق می گردد) غذاهای پر فیبر و کم چربی بخورید و مشروبات الکلی مصرف نکنید.

۳- فعالیت فیزیکی منظم داشته باشید، این امر به حفظ وزن طبیعی شما نیز کمک خواهد کرد.

۴- خود و خانواده خود را در برابر آفتاب محافظت کنید. تماس با نور خورشید در بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعداز ظهر را به حداقل کاهش دهید. پوست خود را به صورت منظم بررسی کرده و هر گونه تغییر جدید را به پزشک خود کنید.

۵- از دستورالعمل های غربالگری سرطان پیروی کنید. برای زنان، در مورد ماموگرافی، تست پاپ اسمیر و معاینه پستان توسط پرسنل پزشکی توضیح داده شود. در مورد مردان، معاینات مربوط به سرطان بیضه و غربالگری از نظر پروستات توسط کادر پزشکی مطرح شود. در ارتباط با سرطان های کولون و رکتوم نیز باید به هر دو جنس اطلاعات داده شود.

۶- در صورت مشاهده هر نوع تغییر در وضع سلامتی طبیعی، به پزشک خود مراجعه کنید.

۷- دستورالعمل های بهداشتی و ایمنی را هم در منزل و هم در محل کار رعایت نمایید و احتیاط های لازم را به هنگام تماس با مواد خطرناک (استفاده نگهداری دفع) رعایت کنید.