

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ
وَعِزَّتِكَ الْكَرِيمِ





نام مدرس خانم نصرت بهرامی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی دزفول
دانشکده پرستاری و مامایی دزفول

Bahrami.n@dums.ac.ir

نصرت بهرامی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی دزفول

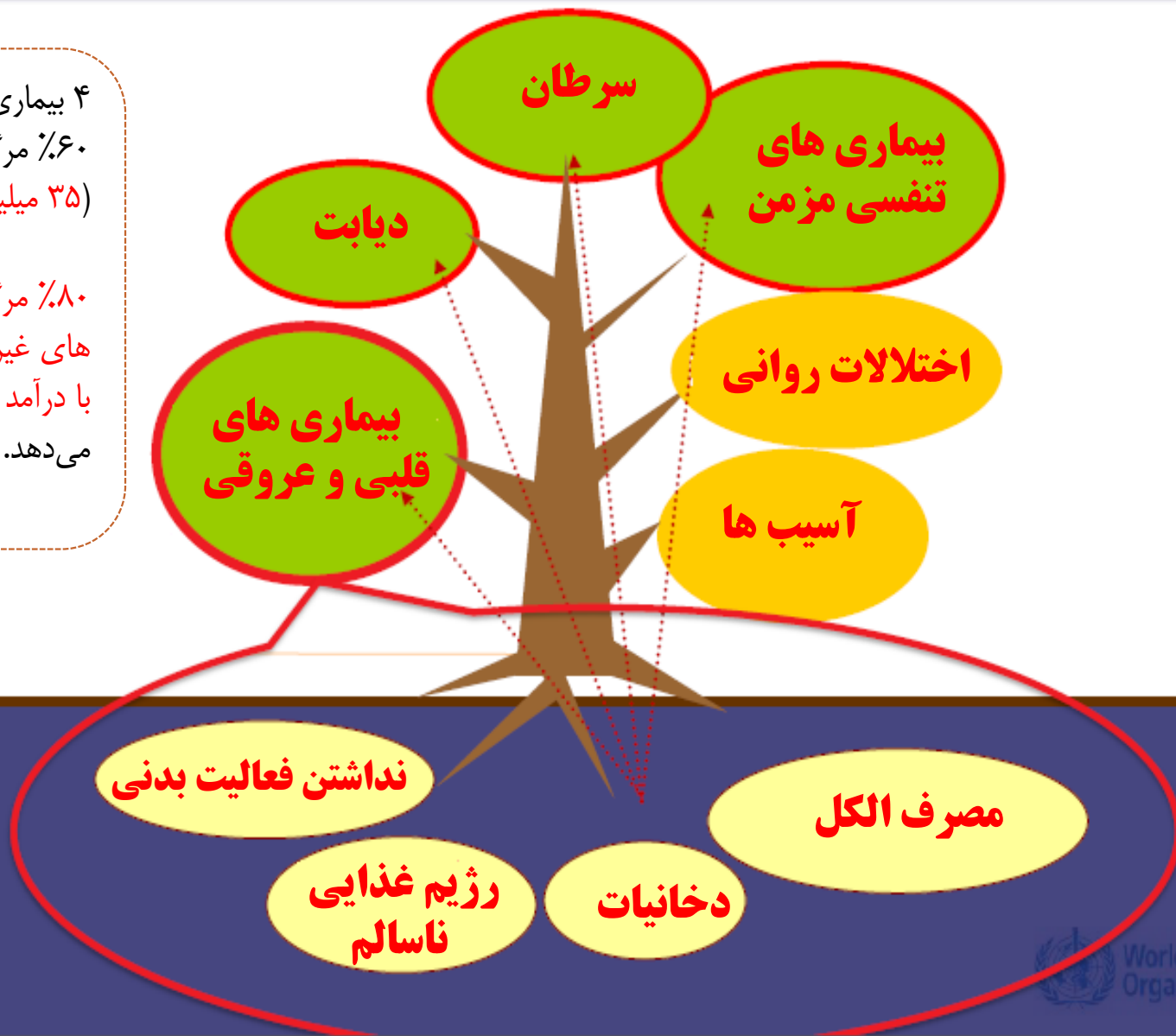
سرطان و اهمیت آن



وضعیت بیماری های غیرواگیر در جهان

۴ بیماری غیرواگیر: علت
۶۰٪ مرگ ها در جهان
(۳۵ میلیون نفر)

۸۰٪ مرگ ناشی از بیماری
های غیرواگیر در کشورهای
با درآمد پایین و متوسط رخ
می دهد.



وضعیت بیماری های غیرواگیر در ایران



۸۰٪ بیماریهای قلبی
وعروقی و ۴۰٪ سرطان ها
با حذف عوامل خطر
قابل پیشگیری هستند.

در ایران ۷۲٪ علل مرگ،
بیماری های غیرواگیر
هستند

سرطان در ایران



سالانه ۸۵ هزار مورد جدید

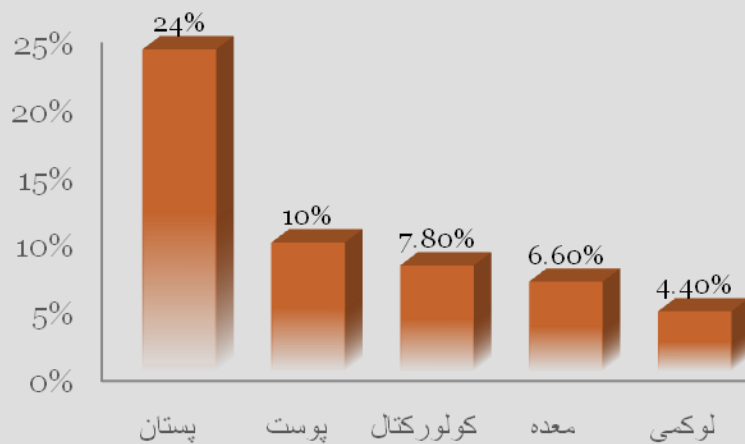
۳۰۰ هزار بیمار بهبود یافته در طی ۵ سال

سومین دلیل مرگ و میر

سرطان های با بروز بالا در ایران

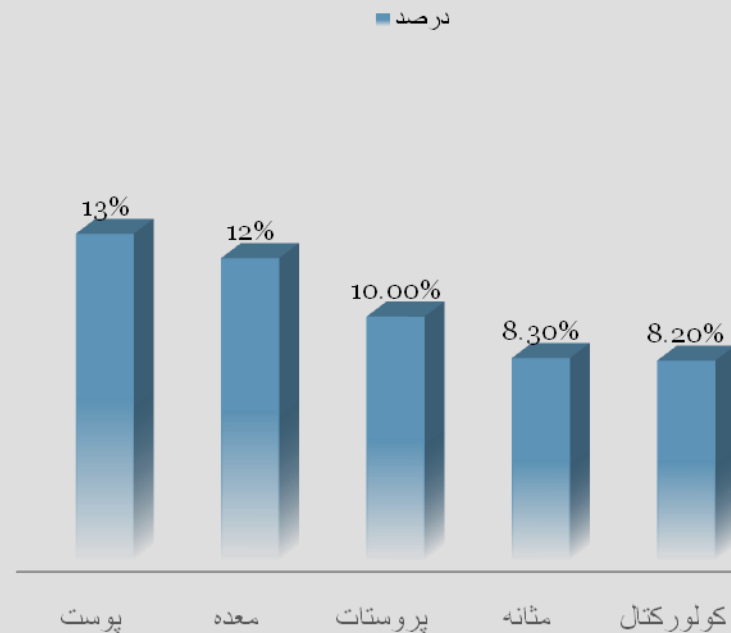


زنان



درصد

مردان



آیا بروز سرطان در ایران بالاتر از سطح جهانی است؟



ایران

بروز	جمعیت
۱۳۴	مردان
۱۲۸	زنان

جهان

متوسط بروز جهانی	جمعیت
۲۰۵	مردان
۱۶۵	زنان

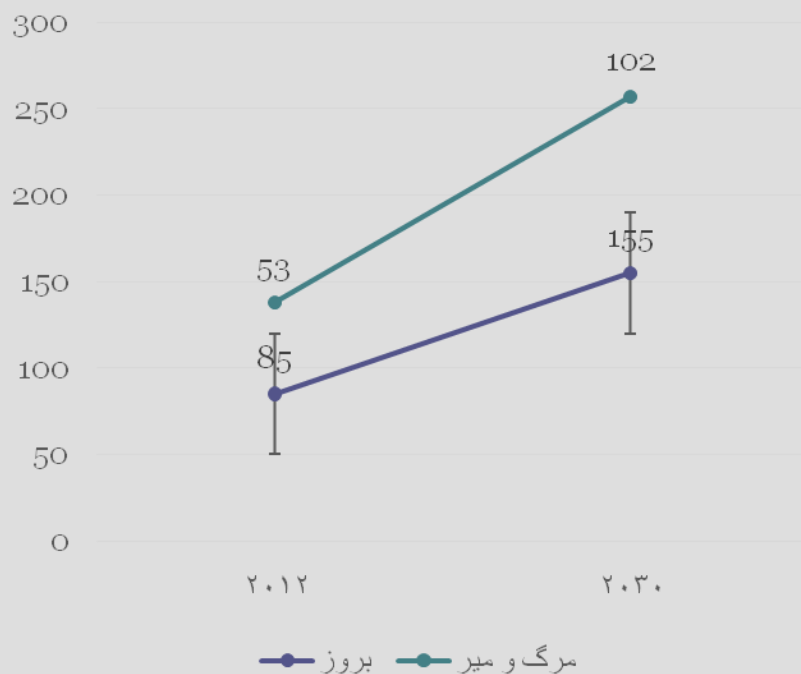
میزان بروز سالیانه سرطان در ایران کمتر از متوسط جهانی است
اما...

وضعیت سرطان در ایران و جهان

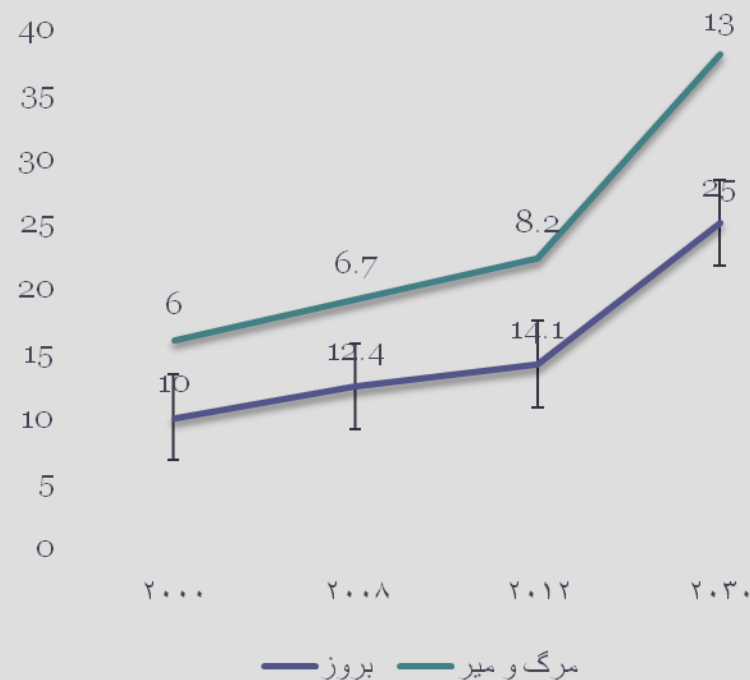
(تعداد بروز موارد جدید و مرگ و میر سالیانه)



بروز و مرگ و میر سرطان در ایران (هزار نفر)



بروز و مرگ و میر سرطان در جهان (میلیون نفر)



بیش از ۷۰٪ از این افزایش بروز و مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد

علائم سرطان

یک کلمه را به خاطر بسپارید:

احتیاط CAUTION

C.hanges in bowel or bladder habits q

q تغییر در عادات دفع مدفوع یا ادرار

A . sore that will not heal q

q زخمی که تمایل به بهبود یا التیام ندارد.

Unusual bleeding or discharge q

q خونریزی یا ترشح غیر طبیعی از مجاری طبیعی بدن

T.hickening or lump in breast or any part of the body q

q توده یا برآمدگی در پستان یا هر جای دیگر بدن

CAUTION

Indigestion or difficulty swallowing q

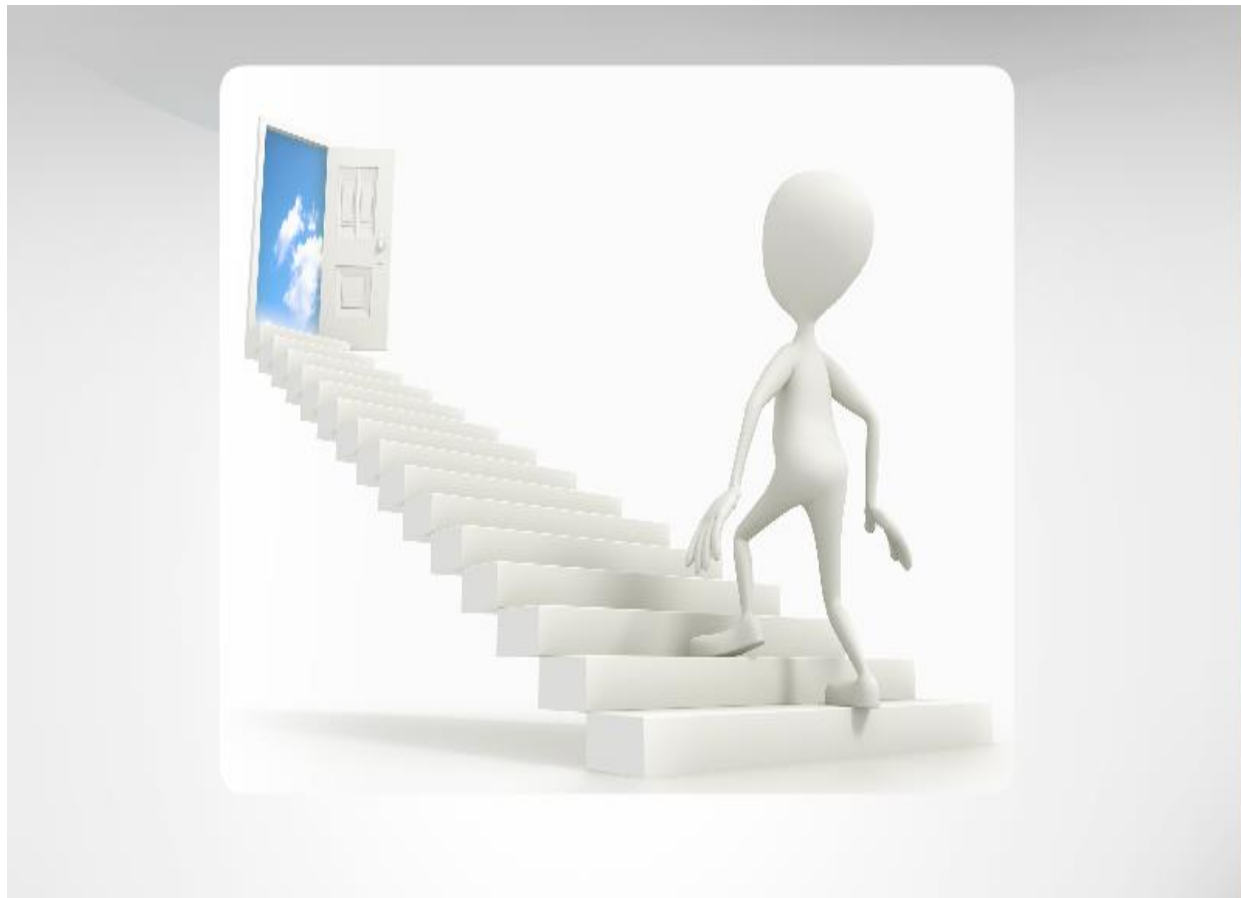
اشکال در بلع و هضم غذا q

Obvious change in any wart or mole q

هر گونه تغییر در زگیل یا خالهای موجود در بدن q

nagging cough or hoarseness q

سرفه های مداوم یا گرفتگی مزمن صدا q



چرا سرطان رو به افزایش است؟

افزایش سن جمعیت



ایران

جهان

در سال ۱۹۷۹: ۵۸ سال
در سال ۲۰۱۲: ۷۴ سال

متوسط امید به زندگی
۷۱ سال

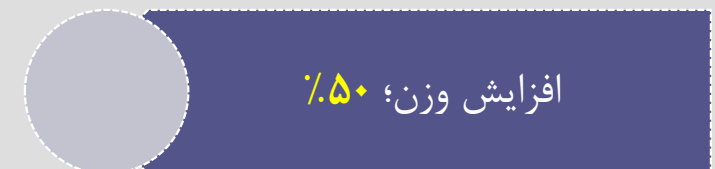
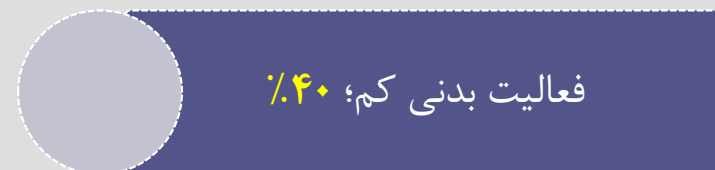
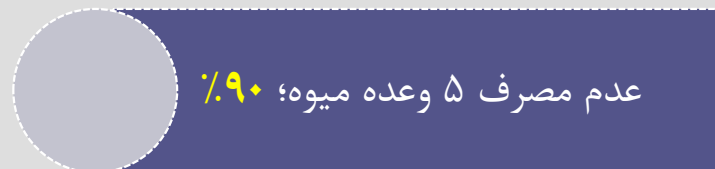
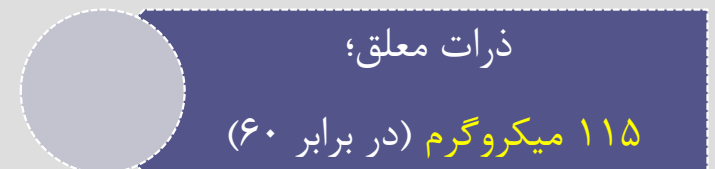
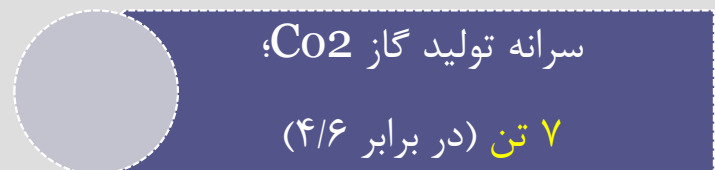
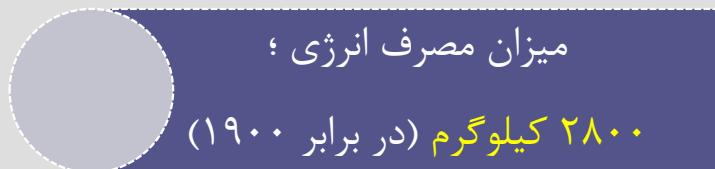
سرطان ارتباط مستقیم با افزایش سن جمعیت دارد

شرایط شیوه زندگی و عوامل محیطی در ایران

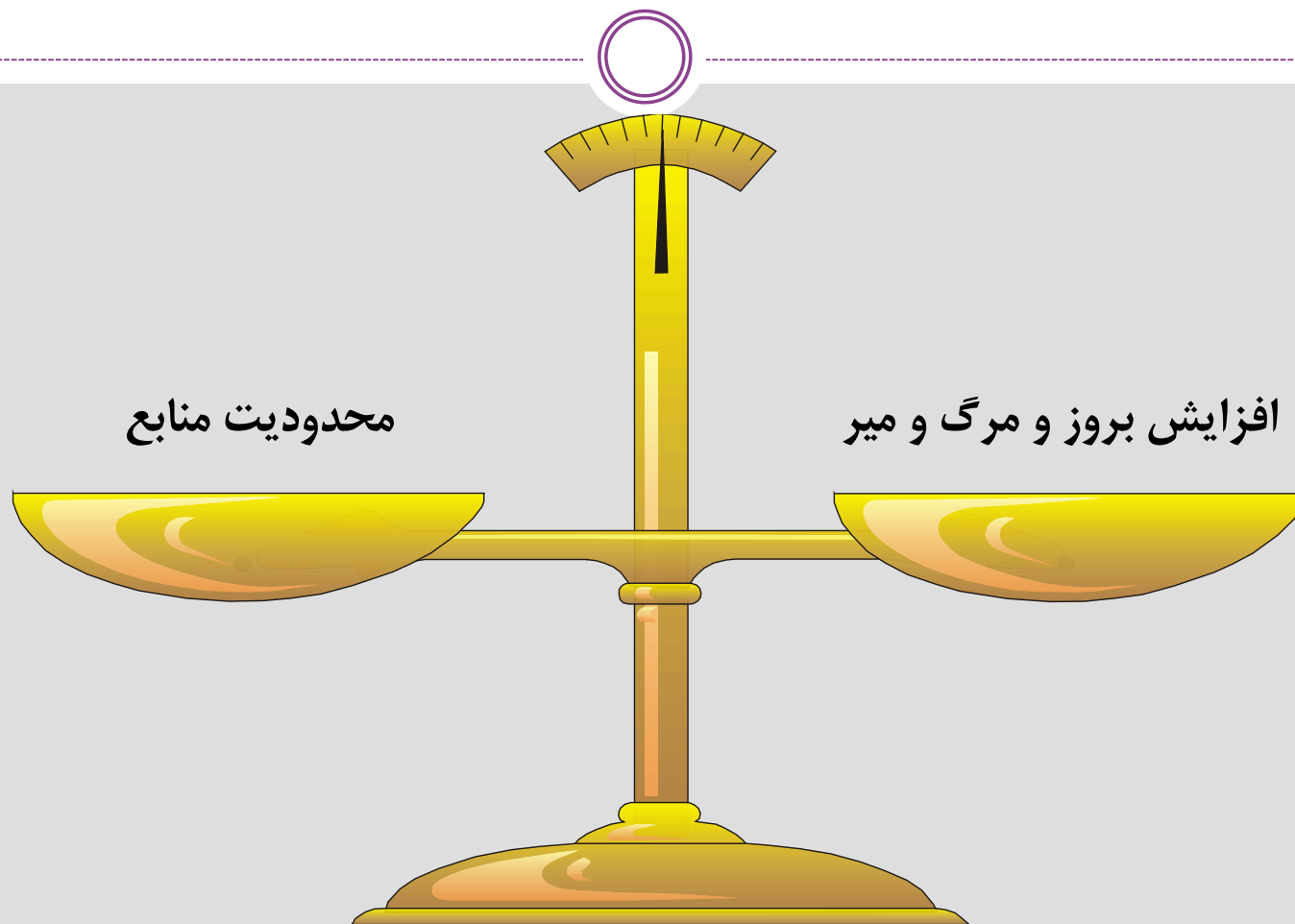


عوامل محیطی

شیوه زندگی



چه باید کرد؟



تعیین اولویت های ملی
همکاری همه ذینفعان

برای کنترل سرطان چه باید کرد؟

(برنامه ملی کنترل سرطان)



پیشگیری

تشخیص
زودهنگام

تشخیص و
درمان

مراقبت های
تسکینی

پژوهش در سرطان

ثبت سرطان

کنترل سرطان

سطوح گوناگون پیشگیری



سطح صفر؛

از بین بردن
منبع خطر



سطح ۱؛

دوری از
مواجهه



سطح ۲؛

تشخیص
زودهنگام

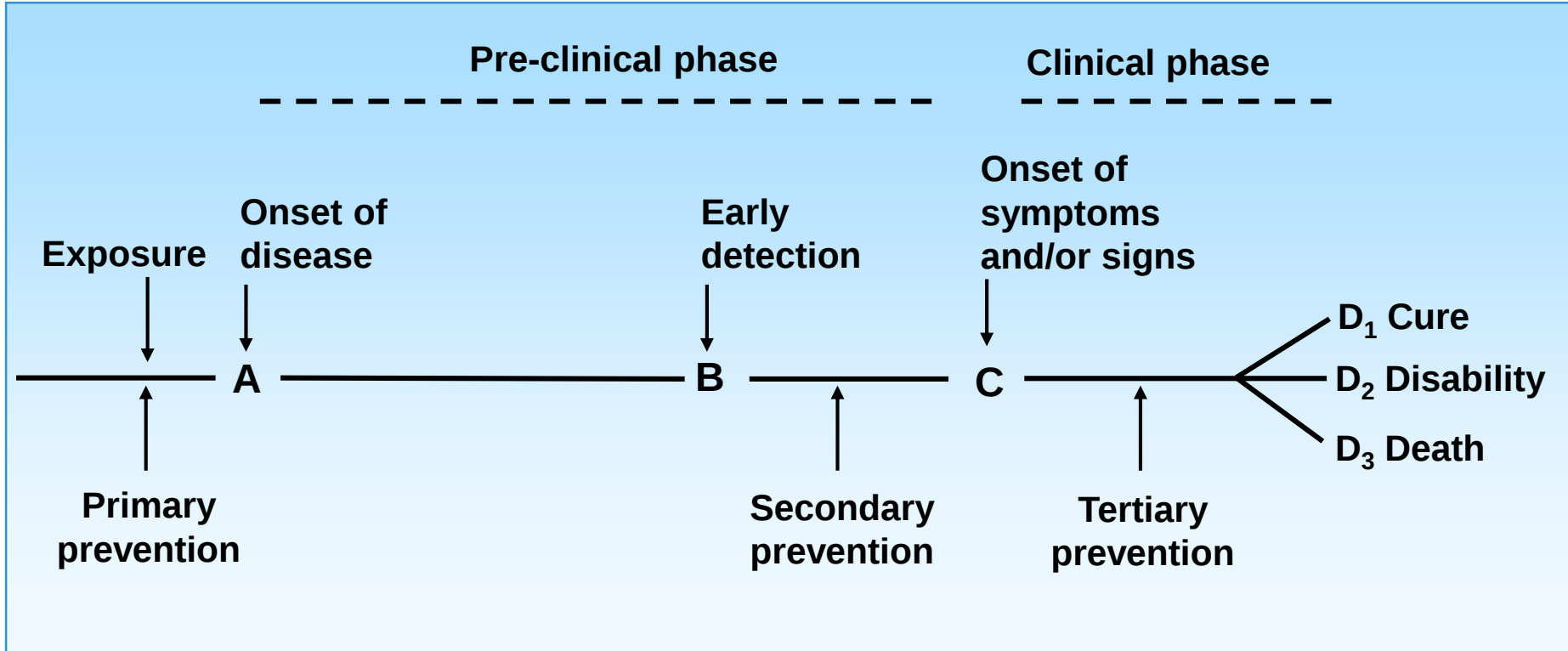


سطح ۳؛

درمان و
بازتوانی



سطوح گوناگون پیشگیری



تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان



تشخیص زودهنگام سرطان (اجزا و الزامات برنامه)

20

- آموزش عمومی در مورد علایم و نشانه های سرطان
- آموزش ارائه دهندگان خدمات سلامت در مورد علایم و نشانه های سرطان
- تشخیص و ارجاع به موقع
- در اختیار داشتن تست های تشخیصی
- در اختیار داشتن امکانات درمانی مناسب
- انجام همه مراحل در زمان مناسب و عدم تاخیر

Full page to window



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر
اداره سرطان

برنامه ملی تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان، دهانه رحم و روده بزرگ



ویرایش نخست

بهمن ۱۳۹۴

تشخیص زودهنگام سرطان (مهمترین راهبردها)

21

- سه سرطان انتخاب شده، قابل پیشگیری ترین سرطان ها هستند.

- پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت برای مداخله هستند.

- بار اصلی برنامه در سطح PHC بر عهده ماماهاى آموزش دیده و بهورزان (مراقبان سلامت) است.

- ثبت اطلاعات بیماران در سامانه سیب و کمک برنامه نرم افزاری در تصمیم گیری اهمیت زیادی دارد.

- تمرکز اصلی برنامه بر آمادگی PHC برای شناسایی بیماران پرخطر (سابقه مثبت خانوادگی و ...) و دارای علائم مشکوک و ارجاع به موقع آن ها به سطح دو است.

Full page to window



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر
اداره سرطان

برنامه ملی
تشخیص زودهنگام و غربالگری
سرطان پستان، دهانه رحم و روده بزرگ



ویرایش نخست
بهمن ۱۳۹۴

تشخیص زودهنگام سرطان (مهمترین راهبردها)

22



- ارزیابی های افراد برای سه سرطان، با رویکرد دو مرحله ای به ترتیب شامل اقدامات تشخیص زودهنگام و غربالگری انجام می شود.
- بررسی های ابتدایی که در طی پایلوت نیز تایید شد، نشان می دهد که حدود ۱۰ درصد جمعیت ارزیابی شده برای سه سرطان، ممکن است نیازمند ارزیابی های کامل تر در سطح دو باشند.
- سطح دو خدمت در قالب مراکز تیپ یک سرطان در حال ساخت و تجهیز هستند.
- مراقبت های سطح دو نیز، طبق دستورالعمل مشخص در مراکز تیپ یک سرطان ارائه می شود.

تشخیص زودهنگام سرطان (رویکردهای اصلی)

23

آیا علایم مشکوک سرطان وجود دارد؟

(پستان / دهانه رحم / روده بزرگ)

بله

ارجاع به سطح دو

خیر

پستان:

معاینه بالینی پستان

دهانه رحم:

پاپ اسمیر و HPV

روده بزرگ:

FIT

Full page to window



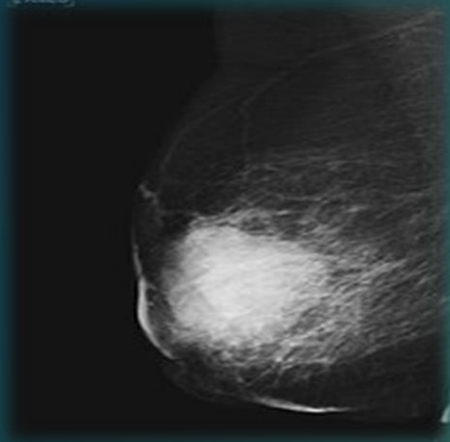
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر
اداره سرطان

برنامه ملی
تشخیص زودهنگام و غربالگری
سرطان پستان، دهانه رحم و روده بزرگ



ویرایش نخست
بهمن ۱۳۹۴

سرطان پستان



- ▶ سرطان پستان **دومین علت** مرگ بر اثر سرطانها در زنان می باشد. زنان کشور ما به دلیل عدم آشنایی با این بیماری و عدم اطلاع از روشهای تشخیص زودرس، موقعی به پزشک مراجعه می کنند که بیماری در مراحل پیشرفته قرار گرفته است.
- ▶ از ایجاد سرطان نمی توان جلوگیری کرد اما در صورت تشخیص در مراحل اولیه، درمان کاملاً موفقیت آمیز است.



عوامل موثر در ایجاد سرطان پستان

عوامل غیر قابل تغییر:

- ▶ جنسیت (در زنان ۱۰۰ برابر بیشتر از مردان است)
- ▶ افزایش سن (مخصوصاً پس از ۴۰ سالگی)
- ▶ وراثت (۱۰٪ از سرطانهای پستان ارثی هستند.)
- ▶ سابقه خانوادگی سرطان پستان (مادر، خواهر، دختر، عمه، خاله)
- ▶ نژاد: احتمال ابتلا در زنان سفید پوست به وضوح بیشتر از زنان سیاه پوست است.
- ▶ پرتو درمانی: انجام پرتو درمانی در دوران کودکی یا نوجوانی خطر ابتلا به سرطان پستان را بطور چشمگیری افزایش می دهد.
- ▶ تاریخچه قاعدگی: قاعدگی زودرس و یائسگی دیررس
- ▶ سابقه ابتلا قبلی یا فامیلی به سرطان پستان

عوامل قابل تغییر

▶ نداشتن فرزند:

زنانی که فرزند نداشته یا اولین فرزند خود را بعد از ۳۰ سالگی بدنیا می آورند در معرض خطر بیشتری هستند.

▶ عدم شیردهی

▶ الکل

▶ چاقی و رژیمهای پرچرب

▶ نداشتن فعالیت فیزیکی



شناسایی توده های پستانی



- ▶ خود آزمایی پستان (توسط خود خانمها)
- ▶ معاینه توسط کارکنان بهداشتی و پزشکان
- ▶ عکس برداری از پستانها یا ماموگرافی
- ▶ سونوگرافی
- ▶ نمونه برداری از پستان

در صورت وجود چه علائمی به هنگام خود آزمایی پستان به پزشک مراجعه کنیم؟

- ▶ وجود توده یا تورم در هنگام لمس (شایعترین علامت وجود یک غده سفت و بدون درد است)
- ▶ کشیدگی پوست یا فرورفتگی پوست پستان
- ▶ درد نوک پستان و یا فرورفتن به سمت داخل
- ▶ قرمزی یا پوسته پوسته شدن نوک پستان و خارش پوست پستان
- ▶ ترشح غیرطبیعی نظیر ترشحات خونی

تشخیص زودهنگام سرطان پستان

(آموزش اصول خود مراقبتی)



راه های تشخیص زودهنگام سرطان

- با شناخت علایم هشداردهنده سرطان پستان و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاه های بهداشتی می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.
- باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان ترغیب شوند و به شبکه بهداشتی مراجعه کنند.
- نحوه انجام خودآزمایی پستان (SBE) به آنها آموزش داده شود.

راه های پیشگیری از سرطان

- به طور کلی باید به افراد آموزش داده شود که سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است به طوری که بیش از ۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری اند.
- برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های دوری کردن از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.

اصول خودمراقبتی سرطان پستان

(علل سرطان روده بزرگ و راه های پیشگیری)



علل قابل اصلاح سرطان

- نمایه توده بدنی (BMI) بالای ۳۰
- الکل
- سن بالای مادر در زمان اولین تولد
- مواجهه با اشعه
- قرص های ضدبارداری خوراکی
- هورمون درمانی جایگزین HRT پس از یائسگی
- مصرف بالای چربی های اشباع شده

علل غیر قابل اصلاح سرطان

- سن بالا
- سابقه خانوادگی و جهش های ژنی
- سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال
- سن یائسگی بالای ۵۴ سال
- زمینه ی نژادی و قومی
- وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر
- سابقه هیپرپلازی (رشد بیش از حد سلول ها) در پستان

اصول خودمراقبتی سرطان پستان

(علائم سرطان روده بزرگ و راه های تشخیص زودهنگام)



علائم

- توده پستان یا زیر بغل
- تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان
- تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:
 - ✓ پوست پرتغالی
 - ✓ اریتم یا قرمزی پوست
 - ✓ زخم پوست
 - ✓ پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست
 - ✓ تغییرات نوک پستان (فرورفتگی یا خراشیدگی)

علائم

- ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد:
 - ✓ از یک پستان باشد (و نه هر دو پستان)
 - ✓ از یک مجرا باشد (و نه از چند مجرا)
 - ✓ ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد
 - ✓ در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد
 - ✓ سروزی یا خونی باشد

اصول خودمراقبتی سرطان پستان

(علائم سرطان روده بزرگ و راه های تشخیص زودهنگام)



اصول تشخیص زودهنگام سرطان

- اگر سابقه‌ی خانوادگی قوی از سرطان پستان یا تخمدان دارید، با خانه یا مرکز بهداشتی درباره‌ی گزینه‌های غربالگری خاص، انجام تست‌های ژنتیک یا درمان پیشگیرانه صحبت کنید.
- ماهانه بلافاصله بعد از اتمام قاعدگی، خودآزمایی پستان را انجام دهید.

اصول تشخیص زودهنگام سرطان

- باید افراد تشویق شوند دست کم هر یک تا دو سال در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری شرکت می کنند
- باید به افراد آموزش داد علائم هشداردهنده سرطان پستان را بشناسند
- باید به افراد آموزش داد که اگر در فواصل برنامه های تشخیص زودهنگام و غربالگری نیز، این علائم را داشتند زودتر مراجعه کنند.

تشخیص زودهنگام سرطان پستان



سابقه فردی یا خانوادگی

- به عنوان بهورز یا مراقب سلامت مشخصات تمامی زنان ۳۰ تا ۶۹ سال که برای ارزیابی فراخوان شده‌اند را در فرم ارزیابی اولیه ثبت و پس از تکمیل فرم ارجاع غیرفوری به ماما ارجاع دهید
- در صورتی که فردی با سن زیر ۳۰ یا بالای ۶۹ سال یا در فواصل ارزیابی های دوره ای و به دلیل مشکلات پستان مراجعه کند، مشخصات او را نیز ثبت کرده و به ماما ارجاع دهید.
- آموزش خود مراقبتی لازم در خصوص عوامل خطر سرطان پستان و راه های پیشگیری از آن همچنین علائم مشکوک سرطان پستان و انجام معاینه شخصی را مطابق بسته آموزشی ارائه دهید.

شرح حال در مورد علائم

- دریافت بازخورد از سطوح پذیرنده ارجاع را پیگیری و پسخوراند آن‌ها بررسی نمایید.
- افرادی که به ماما ارجاع و ارزیابی های کامل تری می شوند برای پیگیری های دوره ای باید مطابق شرایط به صورت دوره ای ارزیابی شوند. اگر بنا به گزارش ماما، شرح حال و معاینه طبیعی بوده است، زمان ارجاع بعدی:
- در زنان زیر ۴۰ سال، هر دو سال یک بار فرخوان شوند
- در زنان بالای ۴۰ سال، سالی یک بار فرخوان شوند

روشهای انجام معاینه پستان توسط خود فرد



▶ (ب) لمس

● (الف) مشاهده

از طریق مشاهده:

- ▶ الف) دستها را در دوطرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر عدم تقارن بررسی کنید.
- ▶ ب) دستها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید و به پستانها خصوصا از نظر فرورفتگی پوست و توکشی‌دگی نوک پستانها و سایر علائم نگاه کنید.
- ▶ ج) کف دستها را پشت سر قفل کرده و شانه ها را عقب بکشید و به پستانها نگاه کنید و آنها را از نظر هر کدام از تغییرات بررسی کنید.
- ▶ د) دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حال پستانهای خود را مانند حالت‌های قبلی به دقت بررسی کنید.
- ▶ دستها را بر روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حال پستانهای خود را بررسی کنید.
- ▶ خم شوید و دستها را بصورت آویزان در دوطرف تنه قرار دهید و در آئینه به ظاهر پستانها به دقت نگاه کنید.

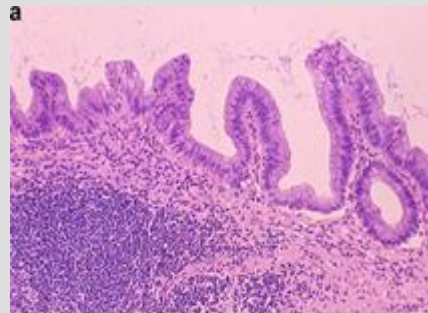
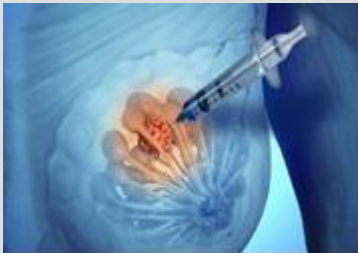


چه افرادی ارجاع می شوند

- افرادی که شرح حال غیرطبیعی (سابقه فردی و یا خانوادگی، سابقه بیوپسی پستان و یا رادیوتراپی قفسه سینه) دارند.
- افرادی که معاینه غیر طبیعی دارند.

اقدامات سطح دو

- ترسیم شجره نامه برای افراد دارای سابقه خانوادگی
- ویزیت متخصص
- انجام ماموگرافی و بیوپسی



از طریق لمس کردن:

- ▶ برای لمس پستان، ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه پستان، یک بالشت کوچک در زیر شانه چپ بگذارید به طوریکه پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار گیرد. درمورد پستان راست برعکس عمل کنید. برای معاینه از نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) استفاده کنید. از نوک انگشت یا بندهای دیگر انگشتان استفاده نکنید. هیچ وقت بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید، زیرا به اشتباه احساس می کنید یک غده لمس کرده اید.
- ▶ برای انجام صحیح لمس بافت پستان را بین پوست و دنده ها فشار دهید و پوست را روی بافت پستان بلغزانید.
- ▶ ابتدا هر قسمت پستان را با نرمه انگشتان و با فشار آرام معاینه کنید. سپس همان قسمت را بین سطح انگشتان و قفسه سینه فشار بیشتری داده و معاینه کنید. با این روش هم قسمتهای سطحی و هم قسمتهای عمقی پستان معاینه می شوند.

▶ پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه انگشتان انجام می شود. در صورت وجود هر گونه سفتی یا غده زیر بغل فرد باید به واحد بهداشتی یا پزشک مراجعه نماید.

▶ لمس پستانها را می توان زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت پستان و انگشتان خیس و لغزنده هستند و بسیاری از توده ها بهتر لمس می شوند.

از طریق انجام معاینات کلینیکی پستان توسط کارکنان بهداشتی و پزشکان

- ▶ معاینه بالینی اولین اقدام توسط کارکنان بهداشتی و یا پزشک معالج است. ابتدا پستان از نظر شکل و اندازه بررسی شده و با استفاده از نوک انگشتان به آرامی پستانها لمس و معاینه می شود.
- ▶ در افراد کمتر از ۳۰ سال بدون علامت نیازی به معاینه سالیانه وجود ندارد. فقط در صورت ریسک بالا معاینه سالیانه لازم است.
- ▶ افراد بالای ۳۰ سال نیاز به معاینه سالیانه دارند. در زنان دارای فاکتور خطر فواصل معاینات هر ۶ ماه یکبار است.

عکسبرداری از پستان (ماموگرافی)

- ▶ این روش عکسبرداری از پستان به وسیله اشعه می باشد. بهترین و دقیق ترین روش جهت تشخیص سرطان پستان است.
- ▶ اولین اقدام تشخیصی در زنان بالای ۳۵ سال به بعد از معاینه کلینیکی، ماموگرافی است.

سونوگرافی پستان



گاهی اوقات برای ارزیابی تغییرات پستان که در ماموگرافی دیده شده یا در معاینه پیدا شده از سونوگرافی استفاده می شود.

نمونه برداری

▶ وقتی نکته غیرطبیعی در ماموگرافی، سونوگرافی یا معاینه کشف شد، برای پیدا کردن ماهیت آن نمونه برداری انجام می شود.

▶ هرگاه در ماموگرافی یا سونوگرافی یک ضایعه مشکوک به بدخیمی گزارش شود، لازم است نمونه برداری برای فرد انجام شود.

▶ تنها روشی که تشخیص سرطان را قطعی می کند نمونه برداری است که در آن قسمتی از یک تومور یا تمام آن خارج و به وسیله میکروسکوپ بررسی می شود.

راه های مقابله با سرطان

یکی از راههای مقابله با سرطان
برخورداری از یک
زندگی سالم و بهداشتی
است.

شیوه زندگی سالم چیست؟

➤ رعایت اصول بهداشتی

➤ انجام آزمایشات لازم و بموقع مخصوص زنان و مردان

➤ مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی در هر روز

➤ کاهش مصرف چربی در رژیم غذایی

➤ ورزش و فعالیت روزانه حداقل نیم ساعت

➤ داشتن وزن مناسب

➤ عدم مصرف سیگار و الکل

➤ آرامش و نداشتن استرس



تشخیص زودهنگام و غربالگری



تشخیص

زودهنگام؛

اقدام برای تشخیص

زودتر بیماری در

افراد علامتدار

غربالگری؛

اقدام برای تشخیص

زودتر بیماری در

افراد بی علامت



نظام مراقبت؛ زنجیر به هم پیوسته

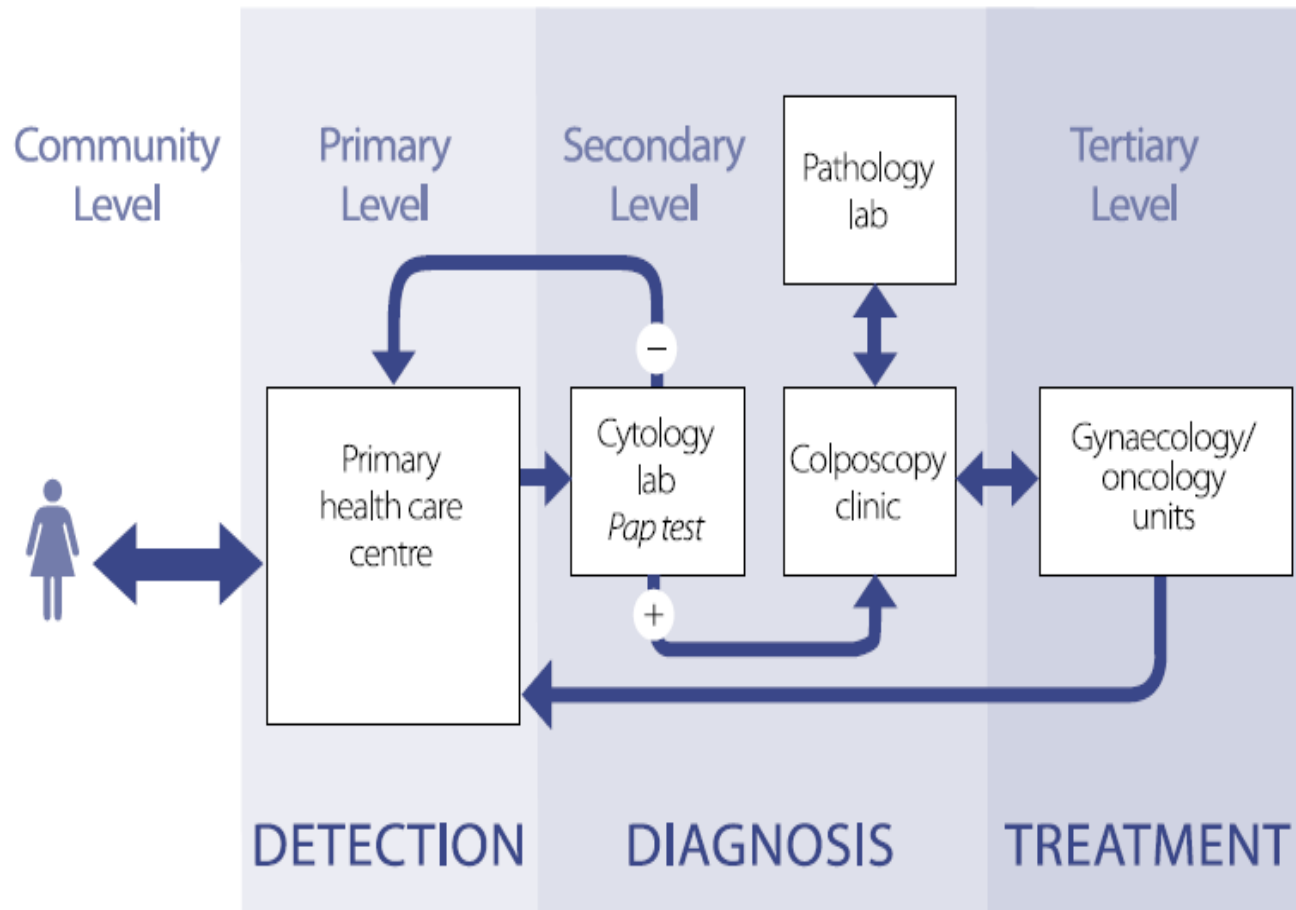


Figure 10.3
Example of programme processes
in cervical cancer
screening

✓ نیاز به همکاری همه سطوح

✓ نیاز به برنامه ریزی زنجیره خدمت در یک دبیرخانه

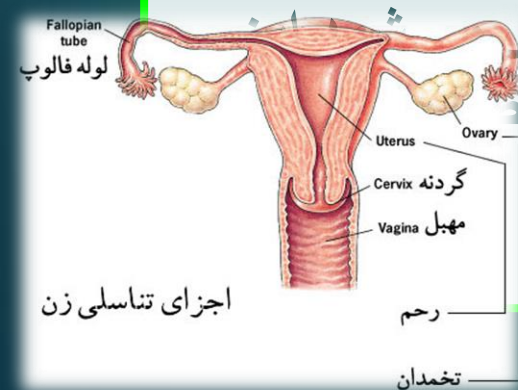
برنامه پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری
سرطان دهانه رحم



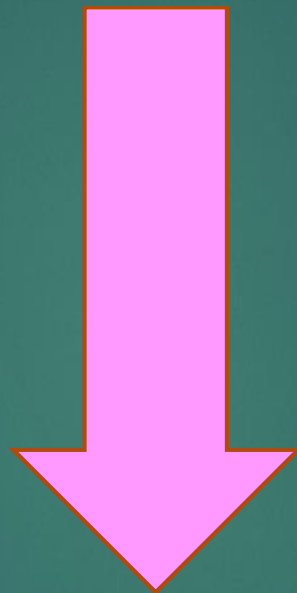
اصول خود مراقبتی

سرطان دهانه رحم

- ▶ یکی از شایعترین سرطانهای شایع زنان، سرطان دهانه رحم می باشد که در مراحل اولیه قابل تشخیص و درمان می باشد.
- ▶ این سرطان غالباً در خانمهایی که ازدواج کرده اند اتفاق می افتد.
- ▶ برای اینکه یک سلول به سلول سرطانی تبدیل شود مراحل متنوعی را طی می کند و با تغییرات سلولی به سمت مراحل غیرطبیعی و سپس پیش سرطانی و پس از گذشت چند سال به سلول سرطانی تبدیل روند، گاه حدود ده سال



آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم
برای چه کسانی باید انجام شود؟



برای تمامی زنانی که از نظر جنسی فعال هستند بخصوص در سنین بالای ۲۰ سال انجام
می شود. اولین تست پاپ اسمیر حداقل ۳ سال پس از ازدواج انجام می شود

فواصل زمانی برای انجام پاپ اسمیر در گروه های مختلف بدین شرح می باشد:

در خانمهای ۲۰-۶۵ ساله حداقل یکبار ازدواج کرده: ← سالیانه یکبار و در صورت سه پاپ اسمیر طبیعی هر سه سال.

در زنان بالای ۵۰ سال: ← با فواصل ۵ ساله

خانمهای بالای ۶۵ سال که دو پاپ اسمیر اخیرشان طبیعی بوده است: ← ضرورتی برای انجام تست پاپ اسمیر ندارند.

خانمهای حامله: ← نیازی به انجام تست پاپ اسمیر ندارند و بهتر است ۱۲ هفته بعد از زایمان تست را انجام دهند

در بیماران مبتلا به عفونتهای منتقله از راه تماس جنسی: ← توصیه می شود پس از درمان عفونت، پاپ اسمیر انجام دهند.

در صورتیکه خانمی دچار خونریزی یا لکه بینی پس از مقاربت باشد: ← انجام تست پاپ اسمیر کاملاً ضروری است.

شرایط انجام تست پاپ اسمیر

- ▶ ۴۸ ساعت قبل از پاپ اسمیر، شستشوی داخلی دستگاه تناسلی صورت نگرفته باشد.
- ▶ ۲۴ ساعت قبل از پاپ اسمیر نزدیکی صورت نگرفته باشد.
- ▶ ۲۴ ساعت قبل از پاپ اسمیر، لکه بینی و خونریزی وجود نداشته باشد.
- ▶ یک هفته قبل از انجام پاپ اسمیر، از کرمهای شستشوی داخلی مجرای تناسلی جهت درمان استفاده نشود.
- ▶ در صورتیکه نتیجه پاپ اسمیر غیرطبیعی بود باید آزمایشات تشخیصی تخصصی تر انجام شود.

علائم سرطان دهانه رحم

- ▶ خونریزی بین دو قاعدگی
- ▶ افزایش میزان خونریزی قاعدگی
- ▶ خونریزی پس از یائسگی
- ▶ خونریزی پس از تماس جنسی یا معاینه
- ▶ درد ناحیه لگن غیر مرتبط به قاعدگی
- ▶ وجود ترشحات زیاد و غیر طبیعی که ممکن است رقیق، غلیظ و همراه با بوی تعفن باشد.
- ▶ علائم ادراری بدون علت مشخص در سیستم ادراری
- ▶ کاهش شدید وزن و بی اشتهایی

افراد در معرض خطر از نظر ابتلاء به سرطان دهانه رحم

- ▶ زنانی که در سنین پایین ازدواج می کنند.
- ▶ زایمانهای زیاد
- ▶ زنانی که همسرانشان ختنه نشده اند
- ▶ عفونتهای مکرر
- ▶ زنانی که شوهرشان قبلاً همسر مبتلا به سرطان دهانه رحم داشته است
- ▶ زنانی که دخانیات مصرف می کنند (هرچه تعداد سیگار مصرفی بیشتر باشد خطر ابتلا افزایش می یابد
- ▶ و اسید فولیک هستند C، A، زنانی که دچار کمبود ویتامین

تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم (آموزش اصول خود مراقبتی)



راه های تشخیص زودهنگام سرطان

- با شناخت علایم هشداردهنده سرطان دهانه رحم و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاه های بهداشتی می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.
- باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم ترغیب شوند و به شبکه بهداشتی مراجعه کنند.

راه های پیشگیری از سرطان

- به طور کلی باید به افراد آموزش داده شود که سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است به طوری که بیش از ۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری اند.
- برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های دوری کردن از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.

اصول خودمراقبتی سرطان دهانه رحم

(علل سرطان روده بزرگ و راه های پیشگیری)



علل سرطان

راه های پیشگیری

- ویروس زگیل انسانی (HPV)
- شروع فعالیت جنسی در سنین پایین
- سطح اجتماعی و اقتصادی پایین
- زایمان
- مصرف سیگار
- شرکای جنسی متعدد
- ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV)
- استفاده از داروهای سرکوب کننده ایمنی
- عوامل تغذیه ای
- قرص های ضد بارداری خوراکی

- داشتن فقط یک شریک جنسی
- تاخیر نخستین نزدیکی جنسی تا سنین بالاتر
- جلوگیری از ابتلا به بیماری های آمیزشی
- عدم استعمال سیگار و دخانیات
- رعایت بهداشت جنسی
- استفاده از کاندوم حین نزدیکی
- درمان عفونت های رحمی
- عدم استفاده از مشروبات الکلی
- مصرف زیاد میوه و سبزیجات
- داشتن فعالیت بدنی منظم

اصول خودمراقبتی سرطان دهانه رحم

(علائم سرطان روده بزرگ و راه های تشخیص زودهنگام)



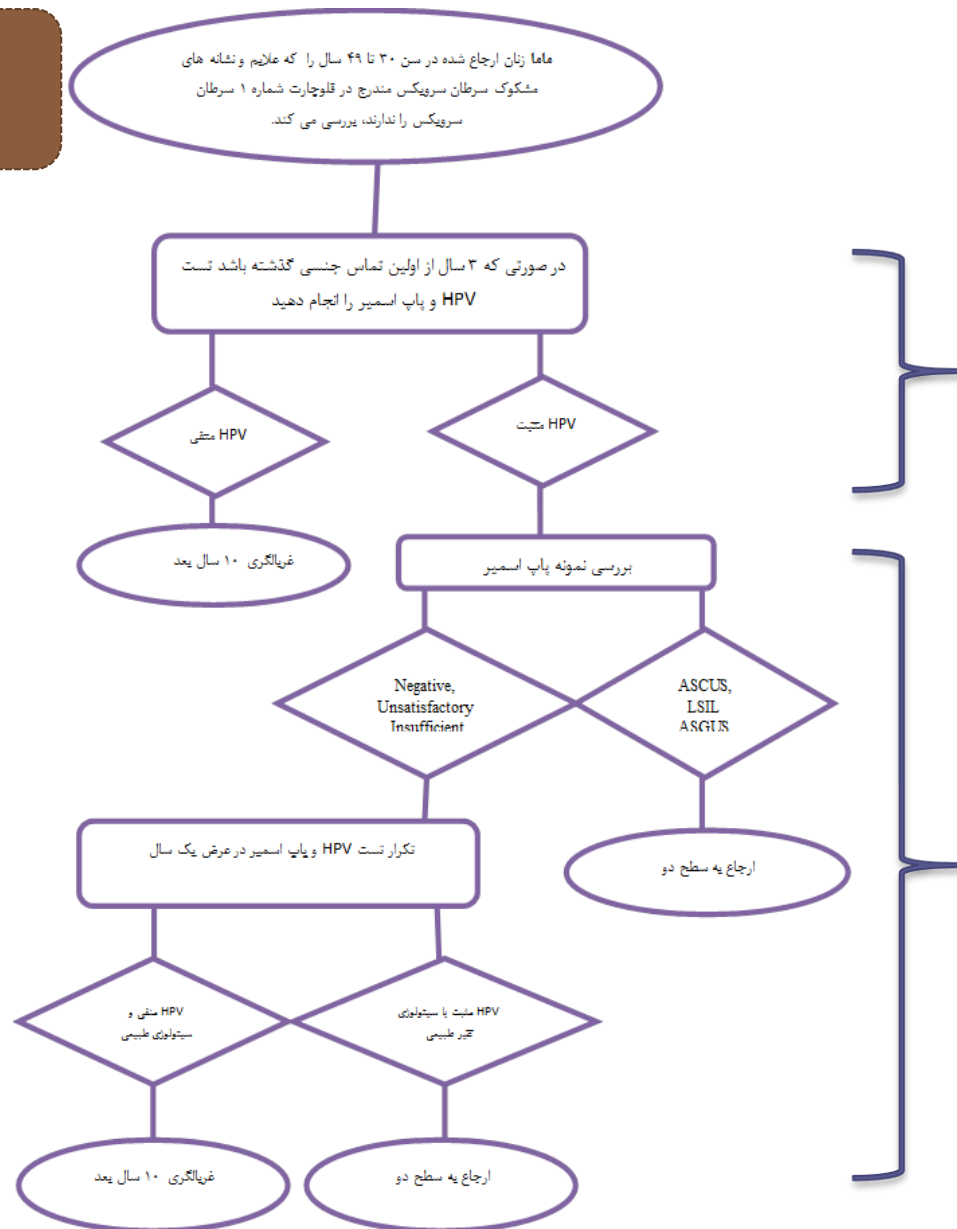
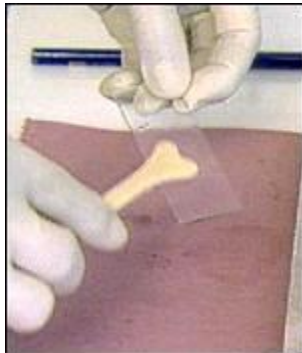
علائم شایع

- خونریزی غیر طبیعی واژینال (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی)
- ترشحات بدبوی واژینال (تومورهای بزرگ می توانند دچار عفونت شده و ترشحات غیرطبیعی واژینال که گاهی بدبو هستند ایجاد کنند. گاهی ممکن است این ترشحات قبل از بروز خونریزی غیرطبیعی بروز نمایند)
- درد هنگام نزدیکی جنسی

علائم کمتر شایع

- بدون علامت: سرطان دهانه رحم تا زمانی که پیشرفت نکرده در اغلب زنان بدون فعالیت جنسی کاملاً بدون علامت است.
- دردهای لگنی: در موارد بسیار پیشرفته دردهای لگنی در اثر فشار تومور به اندامهای مجاور و یا درگیری پارامترهای رحم ایجاد شوند.
- علائم فیستول: ندرتاً خروج ادرار یا مدفوع از واژن به سبب فیستول ناشی از رشد تومور در موارد پیشرفته از علائم بیماری است.

غربالگری سرطان دهانه رحم



گام اول ماما
تست HPV و پاپ اسمیر

گام دوم ماما
تصمیم گیری

تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم (گام اول بهورز)



ارزیابی علایم

- فرد را از نظر دارا بودن علایم زیر بررسی و در سامانه (فرم ارزیابی اولیه) ثبت کنید:
- خونریزی غیر طبیعی واژینال (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی)
- ترشحات بدبوی واژینال
- درد هنگام نزدیکی جنسی

ارزیابی سوابق

- چند سال از ازدواج (اولین تماس جنسی) گذشته است؟
- اگر فرد تست های غربالگری (پاپ اسمیر یا تست HPV یا هر دو) انجام داده است چند سال از آن گذشته است؟

تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم



تصمیم

- در صورتی که زنی هر کدام از علایم سه گانه بالا را داشته باشد، برای اقدامات تشخیص زودهنگام به ماما ارجاع دهید.
- در صورتی که زنی هیچ کدام از علایم سه گانه را نداشته باشد، حالت های زیر ممکن است اتفاق بیفتد:
- کمتر از سه سال از اولین تماس جنسی گذشته است: آموزش خودمراقبتی و ارزیابی بعدی زمانی که سه سال از اولین تماس جنسی گذشته باشد.

تصمیم

- بیش از سه سال از اولین تماس جنسی گذشته و حالت های زیر ممکن است وجود داشته باشد:
- ✓ فرد تا کنون با هیچ روشی غربالگری نشده است؛ برای غربالگری به ماما ارجاع دهید.
- ✓ فرد کمتر از یک سال گذشته با پاپ اسمیر غربالگری شده است: آموزش خودمراقبتی و ارزیابی بعدی زمانی که یک سال از غربالگری با پاپ اسمیر گذشته باشد.
- ✓ فرد بیش از یک سال گذشته با پاپ اسمیر غربالگری شده است: برای غربالگری به ماما ارجاع دهید.
- ✓ فرد کمتر از ده سال گذشته با پاپ اسمیر و HPV غربالگری شده است: آموزش خود مراقبتی و ارزیابی بعدی زمانی که پنج سال از ارزیابی کنونی گذشته باشد.
- ✓ فرد بیش از ده سال گذشته با پاپ اسمیر و HPV غربالگری شده است: برای غربالگری به ماما ارجاع دهید.

تشخیص زودهنگام سرطان پستان (سطح دو)



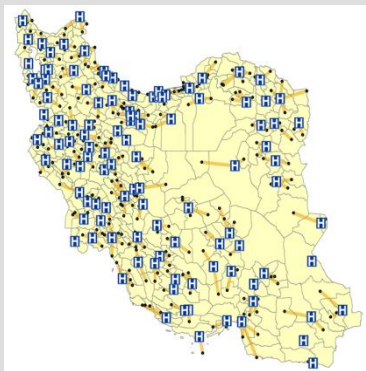
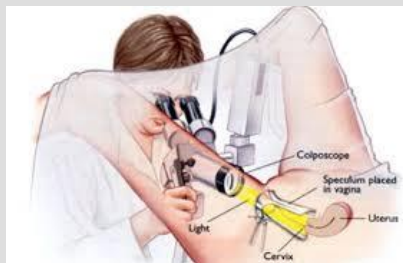
چه افرادی ارجاع می شوند

اقدامات سطح دو

- افرادی که در برنامه **تشخیص زودهنگام**، **علامتدار** هستند و یکی از شرایط زیر را نیز دارند:
 - ✓ سابقه سرطان یا ضایعه پیش بدخیم دهانه رحم دارند.
 - ✓ در معاینه شکم، توده دارند.
 - ✓ در معاینه ماما با اسپکولوم ضایعه دارند.
- افرادی که در برنامه غربالگری، **HPV مثبت** هستند و پاپ اسمیر آنها نیز طبیعی نیست.

■ ویزیت متخصص

■ انجام کولپوسکوپی و بیوپسی



برنامه پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری
سرطان روده بزرگ



اصول خود مراقبتی

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ (آموزش اصول خود مراقبتی)



راه های تشخیص زودهنگام سرطان

- با شناخت علایم هشداردهنده سرطان روده بزرگ و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاه های بهداشتی می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.
- باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ ترغیب شوند و به شبکه بهداشتی مراجعه کنند.

راه های پیشگیری از سرطان

- به طور کلی باید به افراد آموزش داده شود که سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است به طوری که بیش از ۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری اند.
- برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های دوری کردن از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.

اصول خودمراقبتی سرطان روده بزرگ (علل سرطان روده بزرگ و راه های پیشگیری)



علل قابل اصلاح سرطان

- بیماری التهابی روده (IBD)
- سابقه **فردی** پولیپ‌های آدنوماتوز
- فعالیت بدنی ناکافی
- افزایش وزن
- الکل و دخانیات
- مصرف گوشت قرمز
- مصرف کم میوه و سبزیجات

علل غیر قابل اصلاح سرطان

- افزایش سن
- سابقه **خانوادگی** پولیپ یا سرطان روده بزرگ
- بیماری‌های ارثی

اصول خودمراقبتی سرطان روده بزرگ

(علائم سرطان روده بزرگ و راه های تشخیص زودهنگام)



اصول تشخیص زودهنگام سرطان

علائم

- باید افراد تشویق شوند **دست کم هر دو سال** در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری شرکت می کنند
- باید به افراد آموزش داد **علائم هشداردهنده** سرطان روده بزرگ را بشناسند
- باید به افراد آموزش داد که اگر **در فواصل برنامه های تشخیص زودهنگام و غربالگری** نیز، این علائم را داشتند زودتر مراجعه کنند.
- البته در عین حال باید به افراد آموزش داد که **بیشتر افرادی که این علائم را دارند سرطان ندارند** ولی باید بررسی های بیشتری انجام دهند.

- خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر
- یبوست در طی یک ماه اخیر (با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج)
- کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علائم فوق

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ



سابقه فردی یا خانوادگی

شرح حال در مورد علائم

○ آیا **خونریزی** دستگاه گوارش تحتانی (خونریزی از مقعد) در طی یک ماه اخیر داشته اید؟

○ آیا طی یک ماه اخیر **یبوست** (با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج) داشته اید؟

○ آیا طی شش ماه اخیر **کاهش بیش از ده درصد وزن بدن** داشته اید؟

○ آیا **سابقه فردی** بیماری های زیر را دارید؟

- سابقه سرطان روده بزرگ در گذشته
- سابقه آدنوم روده بزرگ در گذشته
- سابقه بیماری التهابی روده بزرگ (IBD) (بیماری کرون یا کولیت اولسروز)

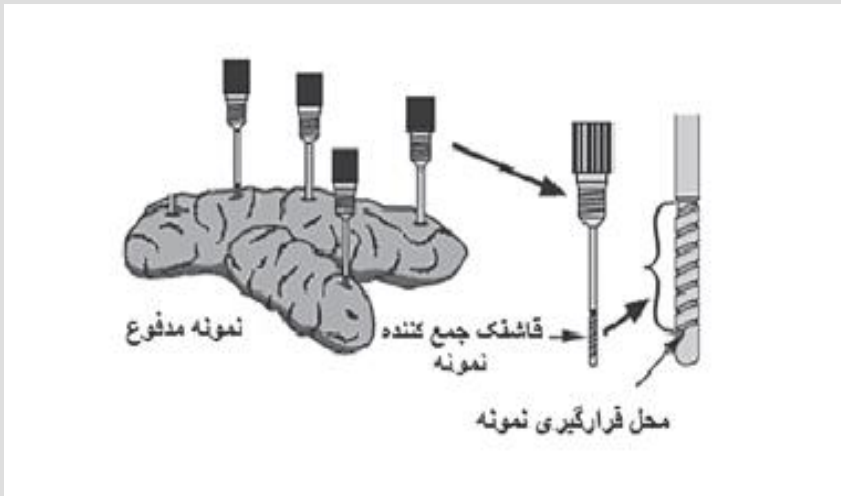
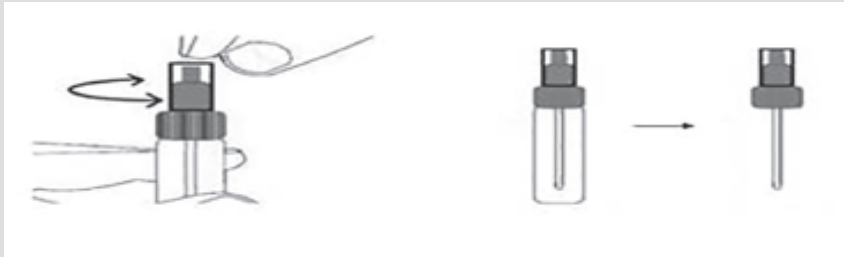
○ آیا **سابقه خانوادگی** برای موارد زیر دارید؟

- سابقه سرطان روده بزرگ در فامیل درجه یک را دارید؟ (پدر، مادر، برادر، خواهر یا فرزندان)
- سابقه سرطان روده بزرگ در فامیل درجه دو (که در سن زیر پنجاه سال بروز کرده باشد) را دارید؟ (عمه، عمو خاله، دایی)

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

تست FIT

نمونه گیری توسط بیمار (مراجعه کننده)

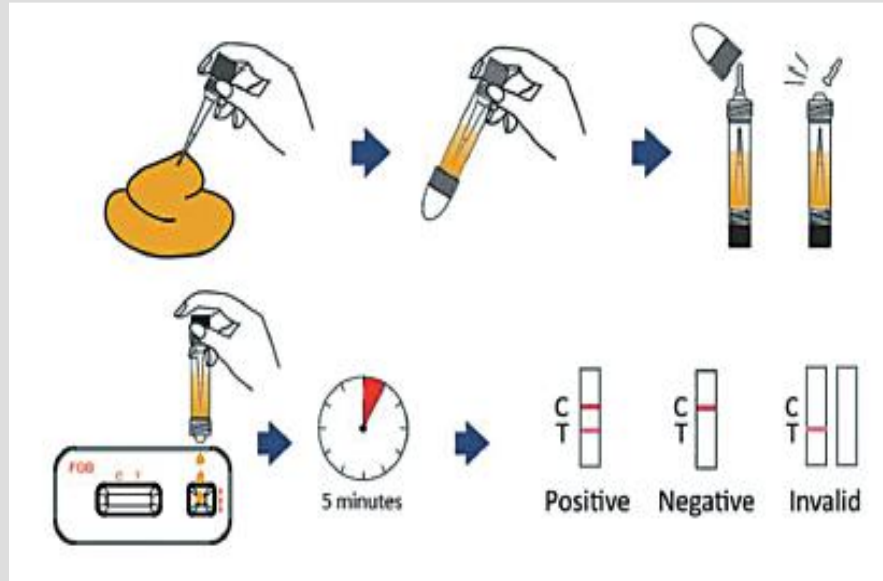


- در ابتدا فرد درب ظرف شیشه ای را باز می کند.
- قسمت میله متصل به درب ظرف (قاشق جمع کننده نمونه) را دست کم در ۴ جای مختلف از نمونه مدفوع فرو کرده و به اندازه یک عدس از مدفوع را برداشته و به داخل لوله منتقل گردد.
- پس از آن درب ظرف را بسته و چند بار تکان می دهد.
- این ظرف توسط مراقب سلامت تحویل گرفته می شود.

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

تست FIT

شیوه انجام آزمایش توسط بهورز یا مراقب سلامت



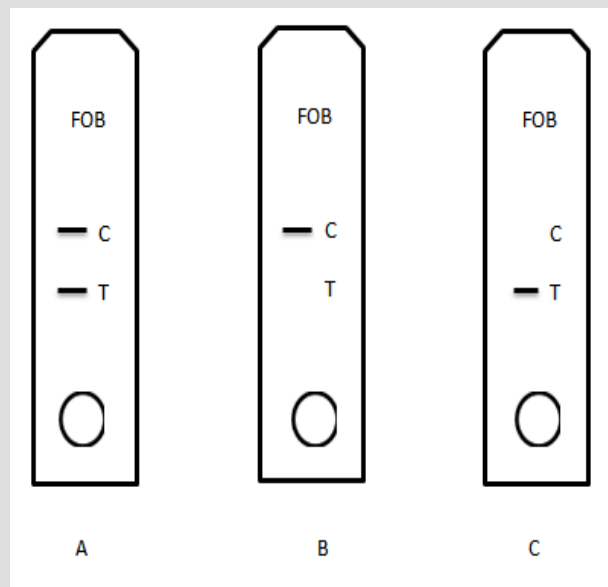
- نمونه آماده شده را می‌توان تا ۶ ماه در دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد نگهداری کرد.
- بهترین نتایج زمانی حاصل می‌شود که سنجش تا ۶ ساعت بعد از نمونه‌گیری انجام شود.
- قسمت زائده سر ظرف شیشه ای را می‌شکند
- از مایع داخل ظرف ۲ قطره بر روی کیت می‌چکاند.
- بعد از ۵ دقیقه باید کیت مورد نظر را بررسی کند.
در صورتی که کیت بعد از ۱۰ دقیقه بررسی شود
ارزشی نخواهد داشت.

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ



تست FIT

تفسیر تست



- اگر علامت به صورت دو خط در کنار حروف C و T باشد (مانند قسمت A) یعنی نتیجه **تست مثبت** است.
- در صورتی که علامت به صورت یک خط در کنار حرف C باشد (مانند قسمت B) یعنی نتیجه **تست منفی** است.
- در صورتی که علامت به صورت یک خط در کنار حرف T باشد (مانند قسمت C) یعنی نتیجه **تست نامعتبر** است و باید این تست مجدد انجام شود.

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

تست FIT



موارد احتیاط

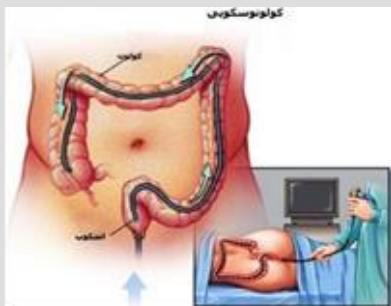
- پیش از تحویل لوله جمع آوری نمونه، بر چسب روی آن **نام و نام خانوادگی مراجعه کننده و تاریخ تحویل ظرف** را با استفاده از خودکار یا ماژیک درج نموده و به مراجعه کننده داده شود.
- به محض دریافت نمونه مشخصات بیمار در لیست ارائه شده در قالب این برنامه درج گردد.
- بهترین نتایج زمانی حاصل می شود که سنجش **تا ۶ ساعت بعد از نمونه گیری** انجام شود.
- حداکثر زمان نگهداری نمونه جمع آوری شده در ظرف نمونه گیری **۴۸ ساعت در دمای اتاق** است.
- بنابراین اگر به هر علت انجام آزمایش به تاخیر بیفتد، لازم است نمونه ها در یخچال (دمای ۲-۸ درجه سانتیگراد) نگهداری شود. **حداکثر مدت زمان نگهداری در یخچال تا ۴ روز است.**

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ



اقدامات سطح دو

- ترسیم شجره نامه برای افراد دارای سابقه خانوادگی
- ویزیت متخصص
- انجام کولونوسکوپی و بیوپسی



چه افرادی ارجاع می شوند

- افرادی که دارای علائم مشکوک سرطان روده بزرگ هستند و در ارزیابی‌های اولیه در سطح یک مشکوک تشخیص داده شده اند.
- افرادی که سابقه شخصی پولیپ، سرطان یا بیماری التهابی روده بزرگ دارند.
- افرادی که سابقه خانوادگی سرطان یا پولیپ روده بزرگ دارند.
- افرادی که تست خون مخفی در مدفوع به روش ایمونولوژیک (IFOBT) آن‌ها مثبت است.

ثبت سرطان (ارزیابی)



ارزیابی

- گزارش های آسیب شناسی (یا پاتولوژی):
گزارش های آسیب شناسی دارای بالاترین
درجه اعتبار برای تشخیص سرطان یا ضایعات
پیش سرطانی است و فرد مبتلا ممکن است
یک یا چندین گزارش از این نوع را داشته
باشد که مربوط به نمونه برداری و جراحی
های مختلف است.

ارزیابی

- گزارش های غیر آسیب شناسی: شامل گزارش
هایی که نشان دهنده ابتلای فرد به سرطان یا
ضایعات پیش سرطانی است مانند:
 - گزارش ارزیابی های بالینی (مانند سی تی اسکن، ام
آر آی، اندوسکوپی، کولونوسکوپی آزمایش
تومورمارکرهاى سرطان و غیره)
 - گزارش درمان ها (مانند جراحی، رادیوتراپی یا
پرتودرمانی، شیمی درمانی و غیره)

ثبت سرطان (تصمیم)



ثبت

- **مشخصات فرد:** شامل نام و نام خانوادگی، نام پدر، کد ملی، جنسیت (زن، مرد) و تاریخ تولد
- **نشانی بیمار:** منظور از نشانی، محلی است که فرد بیشتر زمان ها در آن زندگی می کند و می خوابد شامل نام استان، نام شهرستان، نام شهر (یا روستا)، نام خیابان، نام کوچه، شماره (پلاک) خانه و غیره مطابق الگوی موجود در سامانه

ثبت

- **نوع بیماری:** مثلا سرطان مغز، سرطان مری، سرطان پستان، سرطان روده بزرگ و غیره
- **تاریخ تشخیص:** اولین تاریخی که تشخیص بیماری برای وی مطرح شده است:
- ✓ اگر فردی گزارش آسیب شناسی دارد، تاریخ تشخیص، قدیمی ترین تاریخی است که بر روی اولین گزارش آسیب شناسی فرد ثبت شده است. در بین تاریخ های درج شده در بالای گزارش آسیب شناسی، تاریخ پذیرش نمونه را مبنا قرار دهید.
- ✓ اگر فردی گزارش آسیب شناسی ندارد، تاریخ تشخیص، تاریخ اولین پذیرش بیمار در بیمارستان یا تاریخ اولین جراحی، تصویربرداری، آزمایش و غیره است که بر روی سربرگ این گزارش ها وجود دارد.

ثبت سرطان (تصمیم)



ثبت

- اگر در طی ارزیابی های دوره های فرد دچار **عود** بیماری شده باشد و مدارک جدیدی در اختیار وی است به ترتیبی که در بالا گفته شد از آنها نیز کپی بگیرید و **در سامانه به عنوان رخداد جدید همراه با تاریخ آن ثبت کنید**. همچنین برای تایید و ثبت در سامانه در اختیار پزشک نیز قرار دهید.

ثبت

- اگر در طی ارزیابی های دوره های فرد **فوت** کرده باشد و گواهی فوت دال بر مرگ ناشی از سرطان دارد کپی بگیرید و **در سامانه همراه با تاریخ فوت (دست کم شامل ماه و سال) ثبت نمایید** همچنین برای تایید و ثبت در سامانه در اختیار پزشک نیز قرار دهید.

پاکستان

