

## فصل 24

### درین فصل:

- 376..... سرطان (Cancer) .....  
376..... اسباب سرطان .....  
376..... دریافت ها و تدوای سرطان مقدم .....  
377..... مشکلات عنق رحم .....  
377..... مشکلات معمول عنق رحم .....  
377..... سرطان عنق رحم .....  
380..... مشکلات رحم .....  
380..... تومورهای معمول رحم .....  
381..... سرطان رحم .....  
382..... مشکلات پستان ها .....  
382..... سرطان پستان ها .....  
383..... مشکلات تخمدان ها .....  
383..... سیست های تخمدان .....  
383..... سرطان تخمدان ها .....  
384..... سرطان های معمول دیگر .....  
384..... سرطان شش .....  
384..... سرطان دهن و گلو .....  
384..... سرطان جگر .....  
384..... سرطان معده .....  
385..... زمانیکه سرطان معالجه شده نتواند .....  
385..... کار برای ایجاد تغییر .....  
385.....



## سرطان و تومورهای سلیم

زندگی سالم از سرطان وقایه میکند

- خوردن غذاهای خوب و مغذی
- محافظت خود از آنتانات مقاربتی
- نکشیدن سگرت، چلم و بصورت عموم استفاده نکردن تنباکو

سرطان يك مریضی وخیم می باشد که میتواند اعضای مختلف بدن را مصاب سازد. اگر بصورت مقدم تداوی گردد ، اغلب قابل معالجه میباشد ، اما اگر مدت طولانی بدون تداوی بماند کشنده است. بسیاری افراد مبتلا به سرطان فوت مینمایند، بخصوص آنهايیکه دسترسی کمتری به مواظبت های صحی دارند.

زنان معمولاً تا زمانیکه مرض شدت نیافته باشد به داکتر مراجعه نمیکند. بناءً در خانم های مصاب به سرطان احتمال وخامت مرض و مرگ بیشتر میباشد زیرا سرطان به صورت مقدم تشخیص نمی گردد.

همچنان بعضی مردم فکرمی نمایند که زن مبتلا به سرطان در واقع لعنت شده یا نفرین شده میباشد و خانواده و جامعه از او دوری میجویند. این تجرد نه تنها برای زنان مریض بلکه برای تمام جامعه مناسب نمیباشد زیرا آنها نمیتوانند بفهمند که يك شخص چگونه مصاب کانسر یا سرطان می گردد.

### سرطان چیست؟

تمام موجودات زنده، مانند بدن انسانها از حجرات کوچکی ساخته شده که بدون میکروسکوپ قابل دید نمیباشند. بعضی اوقات این حجرات تغییر نموده و به صورت غیر طبیعی و غیر نارمل رشد کرده و سبب تولید تومور یا نشوونمای اضافی میگردند. بعضی تومورها بدون تداوی شفایاب میشوند. مگر بعضی انواع دیگر رشد کرده و بزرگتر شده ویا منتشر می گردند و ممکن مشکلات صحی را بار آورند. بیشتر ازین تومورها به سرطان تحول نمیکند اما بعضی سرطانی می شوند.



تومور ( tumor ) به رشد زاید حجرات یا تورم گفته میشود. بعضی تومورها سرطان ميباشند و بعضی سرطان نبوده و سلیم اند.

سرطان از سبب رشد سریع و غیر قابل کنترل یکتعداد حجرات بمیان آمده و قسمت هایی از بدن را اشغال مینماید. در صورت تشخیص مقدم اغلباً با جراحی ، تداوی دوائی ویا تداوی شعاعی برطرف میگردد و چانس علاج آن خوب است. زمانیکه سرطان منتشرگردید، معالجه آن مشکلتر و بعضاً غیر ممکن می شود.

سرطان های عنق رحم، پستان و رحم معمول ترین سرطان ها در زنان میباشند. دیگر سرطان های معمول که زنان و مردان هر دو را مصاب میسازند عبارت از سرطان های شش، روده های کلان، جگر، معده، دهن و جلد میباشند.

### اسباب سرطان ها :

اسباب مستقیم اکثر سرطان ها تا به حال شناخته نشده است اما اینها زمینه را برای بوجود آمدن سرطان مساعد میسازند:

- کشیدن تنباکو که سبب شناخته شده سرطان های شش بوده و خطر مصاب شدن به سرطان های دیگر را نیز افزایش میدهد.
- بعضی انتانات ویروسی مانند اچ آی وی، هیپاتیت نوع B و انواع معین ویروس پاپیلوما ی انسانی (Human Papilloma Virus-HPV).
- خوردن غذاهای بسیار چرب و یا حاوی مواد کیمیای مضر.
- استفاده از هورمون استروجن بصورت طولانی بعد از توقف خونریزی ماهوار (یائسگی).
- کار یا زندگی در مجاورت بعضی مواد کیمیای (مانند حشره کش ها ، رنگها و محل ها).
- همچنان اگر یکی از اعضای خانواده خانم (ارتباط خونی) مصاب یک نوع معین سرطان بوده باشد خطر مصاب شدن خانم نیز به همان نوع سرطان بیشتر خواهد بود. (این را خطر وراثت میگویند).
- زندگی صحتمندانه از بسیاری سرطان ها جلوگیری مینماید. این به معنی خوردن غذای خوب و با کیفیت و اجتناب از چیز هائیکه باعث سرطان می گردد. طور مثال:

- ترک استفاده از تنباکو ( کشیدن سگرت، جویدن یا چوشیدن تنباکو)
- اجتناب از تماس با مواد کیمیای مضره در خانه و محل کار بشمول غذاهائیکه با استفاده از این مواد رشد داده شده یا محافظت می گردند.
- محافظت خود در مقابل امراض مقاربتی.

### سرطان معالجه شده میتواند اگر بصورت مقدم تشخیص و تداوی گردد،

تشخیص مقدم سرطان میتواند اغلب حیات خانم را محافظه کند، زیرا میتواند بزودی و در مراحل مقدم مرض، قبل از انتشار مرض، تداوی شود. بعضی سرطان ها علائم آگاهی دهنده دارند که نشان میدهند مشکلی وجود دارد.

سرطان هائیکه علائم مقدم ندارند توسط معاینات صحی عمومی - معاینات صحی ایکه و تست های لابراتواری که از افراد صحتمند صورت میگیرد تا اطمینان حاصل شود که همه چیز خوب پیش میرود - اغلب دریافت شده میتوانند. آزمایش مخاط عنق رحم یا Pap-test و تفتیش با دیدن عنق رحم هر دو از جمله همین تست های معاینات عمومی صحت میباشند که برای تشخیص سرطان عنق رحم بکار میروند (صفحه 378 دیده شود). گراف پستان ها یا Mamogram یک تست معاینات صحی عمومی است برای شناسایی علائم مقدم سرطان سینه.



حجرات سرطانی آنقدر کوچک اند که برای دیدن آنها باید از میکروسکوپ استفاده شود.

اگر علائم خطر را دارید، و یا اگر یک تست نشان میدهد که ممکن است مشکلی وجود داشته باشد، انتظار نکشید. مشوره های این فصل را تعقیب نمایید تا هرچه زود تر که ممکن باشد مشکل تشخیص و تداوی گردد.

## سرطان (کاسر)

سرطان يك عفونت نیست، ساري نبوده و از يك شخص به شخص دیگر انتقال نمی یابد.



صحتمند ماندن

## مشکلات عنق رحم (دریچه رحم)



انتانات مقاربتی



داستان ماهره

**با اهمیت:** اگر با تداوی دوانی  
افرازات مهبلی شما بهبود نیافت،  
باید کوشش نمائید تا معاینه داخلی  
لگن خاصره و یا آزمایش مخاط  
عنق رحم را برای تشخیص  
سرطان انجام دهید.

### مشکلات معمول عنق رحم که سرطان نباشد:

سیست های نوبتیان (Nabothian cyst) کتلات کوچک مملو از مایع روی عنق رحم میباشند. علایم کلینیکی ندارند اما در جریان معاینه داخلی لگن خاصره (توسط سپیکولوم) به صورت تصادفی تشخیص می گردند. این سیست ها بی ضرر بوده و ایجاب تداوی را نمی نمایند.

**پولیپ ها (polyps):** گوشت های اضافی به رنگ سرخ تاریک میباشند که بعضاً در عنق رحم یافت میشوند. آنها همچنان در داخل رحم بعضاً رشد مینمایند. ضرورت به تداوی ندارند. برای معلومات بیشتر در مورد آنها، "تومور ها و گوشت های اضافی معمول در رحم" را در صفحه 380 ببینید.

**التهاب عنق رحم:** بسیاری انتانات مهبلی - مانند trichomonas - و بعضی انتانات مقاربتی، عنق رحم را مصاب ساخته و سبب ایجاد گوشت های اضافی، زخم ها ویا تخریش و خونریزی بعد از مقاربت جنسی میگردند. برای کسب معلومات بیشتر، بشمول تداوی آنها، فصل انتانات مقاربتی را ببینید.

### سرطان عنق رحم:

سرطان عنق رحم معمولترین سبب مرگ زنان از سبب سرطان ها در بسیاری مناطق جهان میباشد. بیشتر سرطان های عنق رحم از سبب ویروس پاپیلومای انسانی یا HPV بوجود میاید. انواع مختلف ویروس پاپیلومای انسانی وجود دارد و صرف یکتعداد محدود آنها میتوانند سبب سرطان عنق رحم شوند. (یک نوع دیگر ویروس پاپیلومای انسانی باعث زخ های ناحیه تناسلی میگردند).

ویروس پاپیلومای انسانی یا HPV یک انتان معمول است بسیاری افراد در طول زندگی به آن مصاب میشوند. وقتی ویروس پاپیلومای انسانی یا HPV از بین نرفته و دوامدار در بدن بماند، به آهستگی سبب سرطان شده میتواند. از آنجاییکه این سرطان به آهستگی رشد میکند، زمان برای دریافت و علاج مکمل آن وجود دارد. متأسفانه بسیاری زنان از سبب این سرطان فوت میکنند، چون هیچگاه از موجودیت آن واقف نمیشوند.

بهترین زمان معاینات صحی برای سرطان عنق رحم حدود سن 30 سالگی، و بعداً هر 3 تا 5 سال یکدفعه میباشد.

زنان مبتلا به اچ آی وی بیشتر امکان دارد که سرطان عنق رحم بگیرند زیرا سیستم مدافعی بدن آنها کمتر توانائی مقابله با HPV را دارد. آنها حتی اگر سن کمتر از 30 ساله داشته باشند، باید برای تشخیص سرطان عنق رحم معاینه صحی شوند. اگر نتیجه نارمل باشد، در آنصورت هر 3 سال بعد تست شوند.

### علایم هوشدار دهنده:

اکثراً هیچ علامه خارجی نشاندهنده سرطان عنق رحم تا زمانیکه انتشار ننموده باشد و تداوی آن مشکل نشده باشد، وجود نخواهد داشت. ( ممکن است علایم مقدم آن در روی عنق رحم موجود باشد که میتواند با معاینه داخلی لگن خاصره دیده شود. از این سبب معاینات منظم بسیار با اهمیت است).

علامه هوشدار دهنده بعدی خونریزی غیر نارمل از مهبل میباشد، بشمول خونریزی بعد از مقاربت جنسی و موجودیت دوامدار افرازات غیر نارمل ویا بدبوی از مهبل. اگر هر یکی از این علایم را دارید، سعی کنید معاینه مهبلی شوید و همچنان تست های تشخیصی نیز انجام دهید.

### دریافت ها و تداوی سرطان عنق رحم :

چون سرطان عنق رحم در صورت شناخت مقدم، علاج شده می‌توانند، اما علایم هوشدار دهنده مقدم ندارد، لذا بهتر است که منظمأ معاینه و تست تشخیصی صورت گیرد. سه نوع تست تشخیصی تصفیوی علایم مقدم را جستجو میکند، وجود دارد. هر کدام از این تست ها در زمان معاینه داخلی لگن خاصره اجرا میشود و لازم است که عنق رحم با یک میله ایکه در نوک آن پنبه است و یا با یک برس به تماس آید. اینکار دردناک نیست.

#### معاینه مشاهدوی عنق رحم با استفاده از اسپتیک اسید

کارکن صحن عنق رحم را با مشاهده آن از طریق اسپیکولوم، معاینه میکند (صفحة 536 دیده شود). بعد او مقداری سرکه (اسپتیک اسید) را روی پنبه ایکه در نوک میله معاینه گرفته و به عنق رحم مالش میدهد. اسپتیک اسید سبب میشود که انساج غیر نارمل سفید رنگ شوند. این تست برای شما فوراً نتیجه را میدهد و اغلب می‌توانید در عین روز تداوی را شروع کنید. این تست ارزان است و اجرای آن آسان میباشد.

#### آزمایش مخاط عنق رحم (Pap test)

برای اجرای این تست کارکن در جریان معاینه مهلی یک اندازه حجرات را از سطح عنق رحم بر میدارد ( این عملیه دردناک نمیشود) و نمونه گرفته شده را جهت معاینات میکروسکوپیك به لابراتوار می فرستد. در این تست حجرات غیر نارمل که ممکن است سرطانی یا ماقبل سرطانی باشد، شناسائی میگردد. نتیجه این آزمایش اکثراً بعد از 2 تا 3 هفته معلوم میشود.

#### تست ویروس پاپیلومای انسانی (HPV Test)

مانند Pap-test، یک کاکن صحن حجرات را از سطح عنق رحم گرفته و به لابراتوار جهت معاینه برای دریافت ویروس HPV میفرستد. این تست حجرات غیر نارمل و ضرورت به تداوی را نشان داده نمیتواند. ضرورت خواهید داشت که 2 یا 3 هفته بعد غرض دریافت نتیجه مراجعه کنید. اگر تست پاپیلومای انسانی شما مثبت بود، بدان معنی نیست که سرطان دارید. باز هم ضرورت به اجرای آزمایش مخاط عنق رحم یا تست پاپ و یا معاینه مشاهدوی را خواهید داشت.

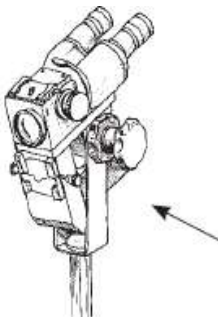
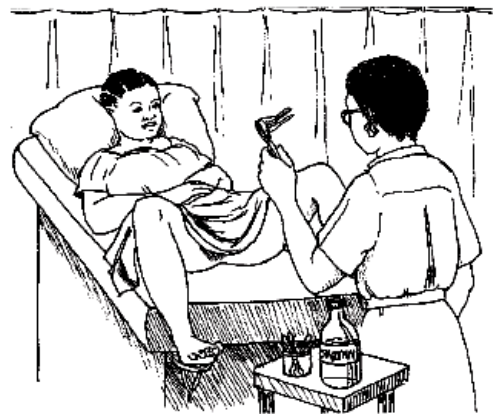
#### تست های دیگر:

این ها تست های دیگری اند که گاهی در صورت مثبت بودن تست های معاینات صحن عمومی، مورد استفاده قرار میگیرند:

▪ **Colposcopy**: بعضی شفاخانه ها از این وسیله استفاده میکنند تا عنق رحم را بزرگتر نشان داده و به آسانی علایم سرطان را دیده بتوانند.

▪ **بیوپسی (Biopsy)**: یک پارچه نسجی از عنق رحم گرفته شده و به لابراتوار فرستاده می شود تا از نظر حجرات سرطانی معاینه شود.

« اگر شما يك كاركن صحن باشید، سعی نمائید طرز اجرای تست سرطان عنق رحم را بیاموزید. جامعه خود را تشویق نمائید تا معاینات صحن سرطان و تداوی ارزان قیمت (Cryotherapy) را درخواست نمایند.



#### به کدام فواصل باید زنان معاینه شوند

برای تشخیص مقدم سرطان عنق رحم که به سادگی و موفقیت تداوی شود، زنان باید از حدود سن 30 سالگی شروع نموده و باید هر 3 تا 5 سال یکبار تست شوند، و یا

- 1 سال بعد از تست مثبت با Pap-test منفی و یا معاینه مشاهدوی تا اطمینان حاصل گردد که سرطان موجود نیست.
- 1 سال بعد از Pap-test ایکه یکتعداد حجرات غیر نارمل را نشان داده، تا اطمینان حاصل گردد که آن حجرات به سرطان تحول نموده باشد.
- 1 سال بعد از تداوی برای حالات ماقبل سرطانی تا اطمینان شود که سرطان از بین رفته است.



تصمیم برای تداوی

◀ ممکن ضرورت داشته باشید تا جهت تداوی سرطان به یک شفاخانه بزرگ و اختصاصی بروید.



برداشتن رحم



### تداوی:

اگر یک تست تصفیوی (Screening Test) نشان دهد که حالت ماقبل سرطانی ویا سرطان دارید، به تداوی ضرورت خواهید داشت. تداوی برای حالت ما قبل سرطانی ساده است و از روش هائی کار گرفته میشود که انساج غیرنارمل را برداشته ویا تخریب میکند. یک روش بنام Cryotherapy که میتواند در کلینیک ها کوچک نیز استفاده شود، عنق رحم را با یخ زدن منجمد ساخته و حجرات ماقبل سرطانی را از بین میبرد. در یکتعداد روش های دیگر با عملیه جراحی قسمت از عنق رحم برداشته میشودیک تداوی دیگر برداشتن قسمتی از عنق رحم با عملیات جراحی میباشد (Cone Biopsy) ویا LEEP = Loop Electrosurgical Exceision (Procedure).

وقتی سرطان قبل از منتشر شدن شناسائی و تداوی گردد، علاج شده میتواند. اگر سرطان صرف در عنق رحم باشد، ممکن است به برداشتن رحم و عنق آن توسط عملیات جراحی (hysterectomy) ضرورت داشته باشید.

اگر سرطان دیر تشخیص گردد و علاوه بر عنق رحم به دیگر اعضای بدن نیز انتشار کرده باشد، به عملیات جراحی برای کشیدن عنق رحم، رحم، قسمتی از مهبل و دیگر اعضا ایکه سرطان به آنها رسیده است، ضرورت خواهید داشت. تداوی شعاعی بسیار مؤثر است و سرطان عنق رحم را معالجه میکند، در صورتیکه بسیار دور انتشار نکرده باشد.

### مرگ از سبب کانسر عنق رحم قابل جلوگیری می باشد:

جهت کاهش واقعات سرطان عنق رحم با تشخیص و تداوی مقدم سرطان، میتوانیم:

- بیاموزیم که چه چیز خطر سرطان را بیشتر میسازد و باهم برای کاهش این خطرات کار کنیم. این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است که دختران تا وقتیکه به سن رشد کامل نرسیده اند از مقاربت جنسی اجتناب نمایند. همچنان تمام زنان نیاز دارند تا بتوانند خود را از انتانات مقاربتی بشمول اچ آی وی محافظت کنند.
- به زنان کمک نماییم تا استفاده از تنباکو را ترک نموده ویا از آن اجتناب کنند.
- در مورد برنامه های معاینات صحتی بیاموزیم و برای موجود ساختن وسیع آن کار کنیم. تشخیص مقدم سرطان عنق رحم حیات افراد زیادی را محافظه نموده میتواند.

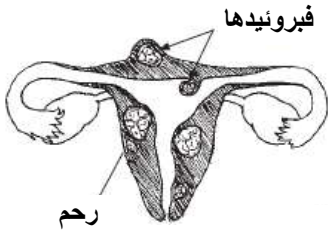
ایجاد برنامه های معاینات صحتی برای تمام زنان ممکن است قیمت بنظر برسد اما از تداوی ارزاتر است. برنامه های معاینات صحتی تصفیوی میتواند به بیشتر زنان کمک نماید، در حالیکه قیمت آن کم خواهد بود، اگر آنها:

- زنان مسن تر را هدف قرار دهند. زنان جوان به ندرت مصاب سرطان عنق رحم میشوند، درحالیکه زنان بالاتر از 35 ساله بیشتر در معرض خطر میباشند.
- هر قدر که امکان داشته باشد زنان بیشتری را معاینه نمایند. حتی اگر این بدان معنی باشد که به دفعات کمتری آنها را معاینه کرده بتوانند. تست نمودن تمام زنان معروض به خطر هر 5 تا 10 سال واقعات بسیار بیشتر سرطان را تشخیص خواهد نمود نسبت به تست نمودن بعضی از زنان به دفعات بیشتر.
- کارکنان صحتی محل را آموزش دهند. در مورد طرز اجرای معاینه با دیدن، استفاده Cryotherapy و اجرای آزمایش مخاط عنق رحم (Pap-test).

یک واکسین جدید بنام "HPV Vaccine" جهت محافظه جوانان بر ضد سرطان عنق رحم ساخته شده است و در بسیاری ممالک از آن استفاده میشود. این واکسین باید به دختران قبل از شروع رابطه جنسی تطبیق گردد. ببینید که آیا در منطقه شما این واکسین موجود میباشد یا خیر.



### تومور های معمول رحم



#### تومورهای فیروئید:

فیروئیدها گوشت های اضافی در رحم میباشند. فیروئیدها سبب خونریزی غیرنارمل مهبل، درد قسمت پائینی شکم و سقط بنفسهی مکرر میشوند. آنها تقریباً هیچگاه سرطانی نمیباشند.

#### علائم:

- خونریزی ماهوار به مقدار زیاد و یا خونریزی در روزهای غیراز زمان خونریزی ماهوار.
- درد یا احساس سنگینی در قسمت پائین شکم.
- درد عمیق در جریان مقاربت جنسی.

#### تشخیص و تداوی فیروئید:

فیروئیدها معمولاً در جریان معاینه داخلی لگن خاصره تشخیص میگردند. رحم مریض بسیار بزرگتر حس شده و یا سوء شکل خواهد داشت. معاینه التراسوند (ultrasound) در صورتیکه وجود داشته باشد میتواند بزرگی فیروئید را تثبیت نماید.

اگر فیروئیدها ایجاد مشکل نمایند، امکان برداشتن آنها توسط عملیات جراحی موجود است. بعضاً رحم کاملاً برداشته می شود. اما بیشتر اوقات جراحی ضرورت نیست چون اغلباً فیروئید بعد از یائسگی کوچک گردیده و مشکلی را ایجاد نمینماید. اگر فیروئید سبب خونریزی شدید ماهوار گردد، مریض کمخون می شود. در آنصورت باید از غذای غنی از آهن استفاده نمایند.

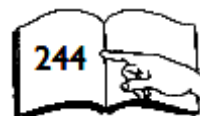
### مشکلات رحمی



معاینه حوصلی یا معاینه داخلی لگن خاصره



کمخونی



توسع و کورتاژ

#### پولیپ ها (Polyps):

پولیپ گوشت های اضافی به رنگ سرخ تیره می باشند که در داخل رحم و یا در عنق رحم رشد میکنند. ندرتاً خبیث یا سرطانی میباشند.

#### علائم:

- خونریزی بعد از مقاربت جنسی.
- خونریزی محجم و زیاد یا خونریزی در روزهای غیر عادت ماهوار.

#### تشخیص و تداوی:

پولیپ های عنق رحم به آسانی توسط يك شخص آموزش دیده در جریان معاینه داخل لگن خاصره دیده و برداشته شده میتوانند. برای تشخیص پولیپ هایی که در داخل رحم قرار دارند، داخل رحم باید تراش کرده شود (به این عمل توسع و کورتاژ یا D & C گفته میشود). با عمل توسع و کورتاژ همچنان پولیپ برداشته میشود. پولیپ بعد از خارج شدن به لابراتوار فرستاده میشود تا یقینی گردد که سرطان وجود ندارد. یکمرتبه که پولیپ کشیده شد اکثراً دوباره بوجود نمی آید.

### سرطان رحم (سرطان اندومتر)

سرطان رحم ابتدا از اندومتر (فرش داخلی رحم) شروع به رشد مینماید. اگر تداوی نشود به رحم و دیگر اعضای بدن انتشار مینماید. این سرطان معمولاً در خانم های ذیل بوجود می آید:



- بالاتر از 40 ساله باشند و مخصوصاً زمانیکه عادت ماهوار آنها قطع شده باشد (یائسگی).
- وزن زیاد داشته باشند.
- مرض شکر داشته باشند.
- هورمون استروجن را بدون پروجسترون گرفته باشند.

#### علامت:

- خونریزی ماهوار محجم یا زیاد.
- خونریزی های ماهوار غیرمنظم و یا خونریزی در روزهای غیر عادت ماهوار.
- خونریزی بعد از قطع عادت ماهوار (یائسگی)

**با اهمیت:** اگر شما بعد از یائسگی (12 ماه بدون داشتن خونریزی ماهوار)، هر نوع خونریزی مهلی داشته باشید، حتی اگر بسیار خفیف و نقطوی باشد، توسط یک کارکن صحتی خود را معاینه نمایند تا مطمئن گردید که مصاب سرطان نمی باشید.

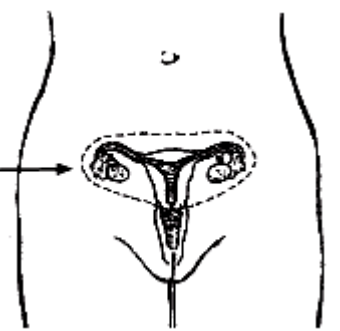
#### تشخیص و تداوی سرطان رحم :

برای دریافت اینکه یک خانم مصاب سرطان رحم است، ابتدا باید رحم توسط یک کارکن صحتی آموزش دیده تراش شده (D&C) و بیوپسی از آن گرفته شود. بعداً بیوپسی مذکور برای دریافت حجات سرطانی به لابراتوار فرستاده شود. اگر سرطان تشخیص گردد باید به زودی رحم توسط عملیات جراحی برداشته شود (hysterectomy). تداوی شعاعی نیز استفاده خواهد شد.



### Hysterectomy ( برداشتن رحم )

در عملیات برداشتن رحم، بعضی اوقات تنها رحم برداشته میشود و گاهی تخمدان ها و نفیر ها یا تیوب های رحمی نیز یکجا رحم برداشته میشود. از آنجاییکه تخمدان ها مسولیت ساختن هورمون ها ایرا دارند که شما را در مقابل امراض قلبی وضعیفی استخوان محافظت مینمایند، همیشه بهتر است که در صورت امکان آنها را داخل بدن حفظ نمایید. با یک داکتر درین مورد مشوره نمایید.



خونریزی غیر نارمل، 359  
خونریزی محجم یا خونریزی  
در بین دو عادت ماهوار، 129

اگر سرطان به صورت مقدم تشخیص گردد، قابل معالجه میباشد. اما در صورتیکه بسیار پیشرفته باشد، علاج آن بسیار مشکل است.

**با اهمیت:** هر خانم ایکه بیشتر از 40 سال عمر دارد، در صورت داشتن خونریزی غیر معمول باید توسط یک کارکن صحتی معاینه گردد.





### غدود هایا كتله های پستان:

غدودهای پستان ها، بخصوص غدودهای، آنها ایكه مملو از مایع اند(سیست ها) در بیشتر خانم ها بسیار معمول میباشند. این ها اکثراً در جریان سیکل ماهوار یک خانم تغییر مینمایند و بعضاً با فشار دردناك می باشند. **تعداد محدود غدود های پستانها سرطانی می باشند.** اما چون سرطان پستان همیشه یکی از امکانات میباشند، خانم باید هر ماه پستان های خود را برای دریافت غدود ها یا كتلات اضافی معاینه نماید. (علائم هوشداردهنده را در پائین ببینید).

### آمدن افرازات از نوک پستان:

افرازات شیرى روشن از یک یا هر دو پستان اکثراً برای خانم ها ایكه در سال گذشته به طفل شیر میدادند، نارمل میباشند. آمدن افرازات نضواری، سبز و یا خوندار - بخصوص از يك پستان - میتواند یک علامه سرطان باشد. جهت معاینه پستان به یک کارکن صحی آموزش دیده مراجعه نمایید.



### انتانات پستان:

اگر در پستان يك خانم ایكه طفل خود را از پستان تغذی مینماید، يك ناحیه گرم، سرخ و دردناك پیدا شود، ممکن مصاب التهاب پستان یا mastitis و یا مصاب آبسه باشد. این حادثه سرطانی نمیباشد و به آسانی معالجه می گردد. اگر زن شیرده نمیباشد، این ممکن است يك علامه سرطان باشد.

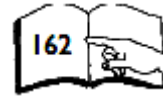
### سرطان پستان ها:

سرطان پستان معمولاً به آهستگی رشد مینماید. در صورت تشخیص مقدم بعضاً قابل معالجه میباشند. مشکل است بگوئیم چه کسی مصاب سرطان پستان میگردد. خانم های که مادر و یا خواهر آنها سرطان پستان داشته و یا خود آنها سرطان رحم داشته اند، در معرض خطر بیشتر قرار دارند. سرطان پستانها در خانم ها ایكه بالاتر از 50 سال عمر دارند بیشتر معمول میباشند.

### علائم هوشدار دهنده:

- كتله سخت، بدون درد و ناهموار که تنها در يك پستان موقعیت داشته و چسبیده میباشد.
  - سرخی و زخم در يك پستان که شفایاب نمیشود.
  - کش شدگی جلد پستان بداخل و یا جلد پستان به شکل درشت و سوراخ دار یا مشابه پوست نارنج یا لیمو دیده میشود.
  - نوک پستان که تغییر نموده و به داخل فرو رفته است.
  - افرازات غیرنارمل از نوک پستان.
  - بعضاً يك تورم دردناك در زیر بغل که از بین نمیرود.
  - موجودیت درد در پستان که در مدت 4 تا 6 هفته از بین نرود.
- اگر یکی یا بیشتر از علائم فوق را مشاهده نمودید، فوراً به یک کارکن صحی آموزش دیده مراجعه نمایید.

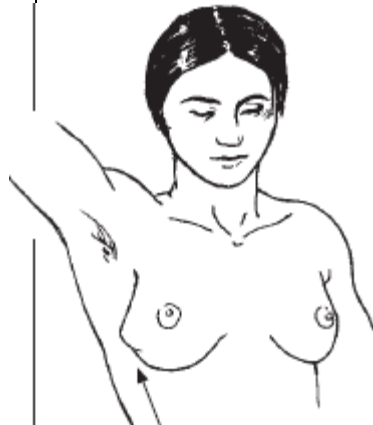
## مشکلات پستانها



معاینه پستان



انتانات پستان



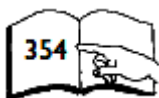
غدود یا كتله



چطور پستان های خود را معاینه کنید

در صورتیکه قبلاً در يك پستان خود سرطان داشته اید و جدیداً در پستان دیگر یک کتله تازه و یا يك علامه دیگر هوشدار دهنده را مشاهده نمودید، فوراً به يك کارکن صحي مراجعه نمایید.

## مشکلات تخمدان ها



درد شدید بطن

### تشخیص و تدای سرطان پستان:

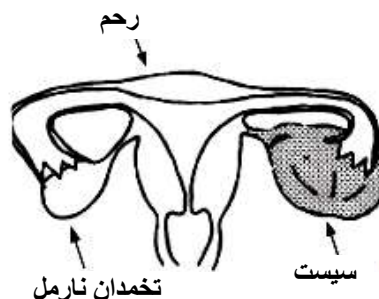
اگر پستان خویشرا منظمأ معاینه مینمائید، بسیار امکان دارد که کتل یا غدود تازه یا تغییرات جدید را در آن دریابید. يك معاینه خاص اكسری که بنام mammogram یاد میشود، میتواند كتله بسیار كوچك را قبل از آنكه خطرناك شود، تشخیص دهد. اما این معاینه در همه جا موجود نبوده و قیمت آن بسیار زیاد است و نیز نمیتواند تشخیص نماید که كتله سرطانی میباشد یا خیر.

یگانه طریق تشخیص یقینی سرطان، بیوپسی میباشد. به این منظور يك جراح يك قسمتی یا تمام كتله را با استفاده از سوزن و یا كارد جراحی برداشته و برای معاینه به لابراتوار میفرستد.

تدای مربوط میشود به اینکه چقدر سرطان پیشرفت نموده و شما در محل زندگی خود چه امکاناتی دارید. اگر كتله كوچك بوده و بصورت مقدم تشخیص شود، تنها برداشتن كتله مؤثر بوده میتواند. اما در بعضی واقعات سرطان پستانها يك عملیات برای برداشتن تمام پستان ضرور میباشد. بعضی اوقات داکتران از تدای دوائی و شعاعی نیز استفاده مینمایند.

تا هنوز کسی نمیداند که چگونه از سرطان پستان جلوگیری شود. اما ما میدانیم که تشخیص و تدای مقدم مؤثر میباشد و در بعضی خانم ها هیچگاهی دوباره برگشت نمی نماید. در بعضی زنان دیگر ممکن است سالها بعد دوباره بازگشت نماید. برگشت مرض ممکن در پستان دیگر و یا يك قسمت دیگر عضویت باشد.

### سیست های تخمدان ها:



این سیست ها خریطه های مملو از مایع میباشدند که در تخمدان های خانم به وجود میآیند. این سیست ها صرف در سالها ایکه خانم از لحاظ جنسی فعال می باشد، بین جوان شدن و یائسگی، بوجود می آیند. يك سیست سبب درد يك طرفه قسمت پائین شکم و خونریزی غیر منظم ماهوار شده میتواند. اما در اکثریت واقعات این سیست ها به صورت تصادفی در جریان معاینه داخلی لگن خاصره دریافت شده اند.

بیشتر این سیست ها تنها برای چند ماه دوام کرده و بعد خود به خود برطرف می گردند. اما بعضی آنها بزرگ شده و باید به واسطه عملیات جراحی دور کرده شوند. اگر درد بطنی شدید دارید فوراً به کارکن صحي مراجعه نمایید.

### سرطان تخمدان ها:

سرطان تخمدان ها معمول نمیباشد. اکثراً علایم هوشدار دهنده ندارند. کارکنان صحي در جریان معاینه داخلی لگن خاصره ممکن تخمدان ها را بزرگتر حس نمایند. جراحی، دوا و شعاع برای تدای استفاده میشود و معالجه آن بسیار مشکل میباشد.

### سرطان شش:

سرطان شش از سبب کشیدن تنباکو بوجود می آید. در مردان بیشتر معمول است زیرا آنها بیشتر از زنان سگرت میکشند. اما با افزایش تعداد زنان سگرتی، در آنها نیز سرطان شش شروع به افزایش نموده است. در بعضی ممالک سرطان شش بیشتر از دیگر انواع سرطان، باعث مرگ زنان میگردد. و در اکثریت مناطق دختران همانند پسران در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سگرت مینمایند. با افزایش کشیدن سگرت توسط دختران و زنان، واقعات سرطان شش در زنان از این هم بیشتر خواهد شد.

سرطان شش بیشتر بعد از 40 سالگی واقع میشود. اگر يك خانم سگرت را ترك نماید خطر مصاب شدن به سرطان شش در او کاهش مییابد. علایم (سرفه همراه با خارج شدن خون، ضیاع وزن، نفس تنگی) زمانی ظاهر می شود که سرطان پیشرفت نموده و به مشکل قابل معالجه باشد. از جراحی برای خارج ساختن قسمتی از شش، تداوی شعاعی و تداوی دوائی جهت تداوی استفاده میگردد.

### سرطان دهن و گلو:

سرطان دهن و گلو از سبب سگرت کشیدن، جویدن تنباکو ویا بعضی انواع ویروس پاپیلومی انسانی (HPV) به وجود میاید. اگر گرفتگی آواز دارید، درد در هنگام بلع دارید ویا گلودردی یا زخم هائی در دهن دارید که شفایاب نمیشوند، مشوره طبی بگیرید.

### سرطان جگر:

در بعضی اشخاصیکه هیپاتیت B ویا C را سپری نموده اند سالها بعد سرطان جگر تأسس خواهد کرد. علایم سرطان جگر عبارت اند از: ورم شکم و ضعف عمومی. هیپاتیت B و C با اجرای مقاربت جنسی مصوون تر و شریک نساختن سوزن ها وقایه شده می تواند. همچنان برای هیپاتیت B واکسین نیز وجود دارد. اطفال میتوانند بعد از تولد واکسین شوند. بزرگسالان در هر زمانی میتوانند واکسین شوند.

### سرطان معده:

سرطان معده اکثراً در مردان و زنان بالایتر از 40 سال واقع میشود. معمولاً تا زمانیکه مرض پیشرفته نشود، علایم آن ظاهر نمی گردد. عملیات جراحی، تداوی با شعاع و تداوی با دواهای قوی یگانه تداوی آن میباشد و ممکن مؤثر نباشد.

گاهی همچنان سرطان معده از سبب یکنوع بکتری بنام H.Pylori بوجود می آید. این بکتری با دواهای معینی تداوی شده میتواند و تداوی میتواند قبل از شروع سرطان باعث وقایه از آن شود. علایم مشابه به سوء هاضمه ویا سوخت دل میباشد. اگر شما اغلب این علایم را دارید ویا مدت طولانی این علایم را داشته باشید، با یک کارکن صحتی جهت دریافت تست لابراتواری و تداوی آن صحبت کنید.

## دیگر سرطان های معمول

سگرت کشیدن سبب سرطان میشود.



علایم سرطان شش مشابه به علایم توبرکلوز می باشند. در صورت داشتن این علایم کمک طبی بگیرید.

سرطان جگر میتواند از سبب هیپاتیت B و C بوجود آید.

از هیپاتیت وقایه کنید!

مقاربت جنسی مصوون تر داشته باشید، سوزن را شریک نسازید و خود را واکسین نمایید.

کوشش نمائید تا واکسین هیپاتیت - ب را در جامعه خود موجود داشته باشید.



انتانات مقاربتی، 261  
هیپاتیت ب، 277

## زمانیکه سرطان معالجه شده نتواند



بسیاری سرطان‌ها قابل معالجه اند، اما بعضی از آنها مخصوصاً اگر به دیگر اعضای بدن انتشار نموده باشند قابل معالجه نمی باشند. همچنان، شفاخانه‌ها ایکه در آنها امراض سرطانی تداوی میشوند اغلب به فاصله بسیار دور در شهرهای بزرگ موقعیت داشته و تداوی بسیار گران قیمت میباشد.

بعضی اوقات سرطان بصورت مؤخر تشخیص میگردد که قابل علاج نمیشود. آنگاه بهتر است در خانه بمانید تا زیر مواظبت اعضای خانواده باشید.

این یک زمان بسیار مشکل خواهد بود. تا حد ایکه میتوانید خوب غذا بخورید و به قدر کافی استراحت نمانید. دواهای ضد درد، ضد اضطراب و برطرف کننده مشکلات خواب میتوانند شما را بیشتر راحت سازند (صفحه 482 دیده شود). صحبت با یکی از دوستان به شما کمک خواهد کرد تا برای مردن آمادگی شوید و شما را کمک خواهد کرد تا برای آینده خانواده خود که بعد از مرگ شما چه کنند، برنامه ریزی نمایید.

اگر از فردی مواظبت مینمایید که باید در بستر بماند، ویا کسیکه قریب موت است، معلومات این صفحات را ببینید: 142، 143، 306، 308، 309، 372.

## کار برای ایجاد تغییر

در صورت تشخیص و تداوی مقدم بسیاری از سرطان‌ها، از مرگ غیر لازم بسیاری مریضان سرطانی جلوگیری شده میتواند. برای بر آورده شدن این هدف مردان و زنان را سازمان دهید تا این اصلاحات را بوجود آورند:

- معاینات صحی بهتر تصفیوی یا Screening در مراکز صحی محل (آزمایش گروهی از مردم به منظور جدا کردن افراد سالم از کسانیکه حالت مریضی تشخیص نشده دارند ویا در معرض خطر بیشتر قرار دارند).
- آموزش دادن کارکنان صحی موجود در مراکز صحی محل تا طرز تفتیش عنق رحم بخاطر سرطان، Pap-test و معاینه پستانها را اجرا نموده بتوانند.
- آموزش دادن کارکنان صحی مراکز صحی محل و اكمال نمودن وسایل تا بتوانند Cryotherapy را انجام دهند.
- تعلیمات بهتر و آگاهی دادن بیشتر جامعه در مورد طرز وقایه از سرطان‌ها، ایکه کدام افراد در معرض خطر قرار دارند، علایم هوشدار دهنده کدام‌ها اند و مزایای معاینات صحی تصفیوی برای دریافت واقعات سرطانی.
- ارزان ساختن تست ویروس پاپیلوماای انسانی (HPV) و همچنان پائین آوردن مصارف مواظبت از زنان مصاب به سرطان.

همچنان برای زنان با اهمیت است که:

- خودشان معاینه پستانها را بیاموزند.
  - علایم سرطان مخصوصاً سرطان رحم، پستان و عنق رحم را بدانند.
- زمانیکه مردم جامعه در مورد اسباب احتمالی سرطان بیشتر دانستند، در جلوگیری از آن توانائی بهتری خواهند داشت. در اینصورت بسیاری شروع بسیاری سرطان‌ها جلوگیری خواهد شد. به مردم جامعه خود کمک کنید تا بیاموزند که اگر از سگری کشیدن و استفاده از نسوار اجتناب کنند، و اگر زنان بتوانند خود را از انتانات مقاربتی محافظه نمایند، از بسیاری مرگ‌های غیر لازم از سبب سرطان، جلوگیری کرده میتوانند.

