

فصل 20

معاینه حوصلی (معاینه داخلی لگن خاصره) چگونه مهبل و رحم معاینه شوند

درین فصل

- 374..... چه وقت معاینه حوصلی اجرا شود
374..... مصوون ساختن معاینه حوصلی.
- 375..... قبل از معاینه
375..... کمک کنید تا خانم راحت و بحالت رخاوت
پرسیدن تاریخچه از خانم..... باشد
375.....
- 376..... معاینه با دیدن یا مشاهده
- 377..... معاینه با سِپکیولوم
379..... اجرای تست برای انتانات و سرطان
تست مخاط عنق رحم (Pap Test) برای
380..... تست HPV با استفاده از سرکه
381..... تشخیص انتانات و سرطان
383..... سرطان عنق رحم
- 385..... معاینه با هر دو دست

معاینه حوصلی:

چگونه مهبل و رحم معاینه گردند

معاینه حوصلی یا معاینه داخلی لگن خاصره يك طریق آموختن این موضوع است که از لحاظ صحتی چه میگذرد.

اجرای معاینه حوصلی کمک مینماید تا بیاموزید که:

- آیا خانم حامله است، و چند هفته خانم حامله بوده است.
- آیا خانم در مهبل یا رحم خود کدام انتانی دارد.
- آیا خانم سرطان عنق رحم و یا رحم دارد.



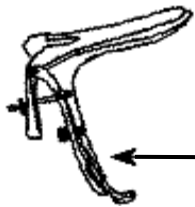
همچنان تطبیق وسیله داخلی رحمی (IUD) ضرورت به اجرای معاینه حوصلی دارد (فصل 21 دیده شود) و یا برای استفاده از آله مکنده دستی (MVA) ضرورت به اجرای معاینه داخلی است (فصل 23 دیده شود).

آموختن و اجرای این معاینه مشکل نیست، بیشتر اشخاص میتوانند آنرا انجام دهند.

يك معاینه متفاوت دیگری وجود دارد که نشان میدهد آیا عنق رحم در زمان ولادت باز میگردد یا نه. این فصل طرز اجرای آن معاینه را تشریح نمیدارد. صفحه 339 را مطالعه کنید تا اجرای آنرا بیاموزید.

← **یاد داشت:** در بعضی مناطق، معاینه حوصلی فقط توسط داکتران قابل اجرا است – نه قابله ها. اما از امتحان کردن آن نترسید. با آموزش و تمرین قابله ها میتوانند این معاینه و دیگر مهارت ها را بیاموزند. قابله ای که طرز اجرای معاینه حوصلی را بیاموزد خواهد توانست برای صحتمند ماندن خانم ها در تمام طول حیات شان کمک نماید و نه تنها در زمان ولادت.

معاینه حوصلی دارای 3 جزء میباشد



1. **معاینه با دیدن یا مشاهده** که يك طریق دیدن علایم انتان در خارج جهاز تناسلی خانم میباشد.

2. **معاینه با سپکیولوم** که يك طریق دیدن داخل مهبل خانم و معاینه صحتمندی عنق رحم میباشد. برای معاینه با سپکیولوم يك آله بنام سپکیولوم استفاده میگردد (صفحه 377 دیده شود).

3. **معاینه با هردو دست** يك طریق معاینه صحتمندی رحم و تخمدان های خانم و یا معاینه اندازه رحم در زمان حاملگی میباشد. برای اجرای معاینه با هردو دست، رحم را با انگشتان يك دست که داخل مهبل خانم میباشد و دست دیگر که روی شکم خانم قرار میگیرد در عین زمان رحم را احساس مینمائید (صفحه 384 دیده شود).

همیشه به اجرای هر 3 جزء فوق ضرورت نمیشود.

چه وقت معاینه حوصلی اجرا شود

زمانی معاینه حوصلی مفید و مصون است که:

- خانم میخواهد راجع به وضعیت صحتی عنق رحم، تخمدانها و رحم خود بداند. در صورتیکه خانم علایم انتان یا سرطان را داشته باشد، مسلماً باید این معاینه را انجام دهید. مگر ممکن است خانم مصاب انتان ویا سرطان رحم یا عنق رحم باشد در حالیکه هیچ علایمی نداشته باشد. بناءً در صورت امکان خانم ها باید هر چند سال بعد معاینه حوصلی گردند، حتی اگر هیچ علامه از کدام مشکل صحتی موجود نباشد.
- خانم حامله بوده و شما میخواهید بدانید که سن حاملگی وی چند است.
- خانم میخواهد که وسیله داخل رحمی برایش تطبیق گردد (فصل 21 را ببینید).
- خانم بعد از يك سقط یا سقط بنفسي (فصل 22 دیده شود) مشکلات داشته و ضرورت به استفاده از آله مکنده دستی یا MVA احساس میشود (فصل 23 دیده شود).

اخطار! در حالات زیر انجام معاینه حوصلی مصون نیست:



- خانم در حال ولادت است. درینصورت هیچ لزومی ندارد که شما معاینه با دیدن یا مشاهده، معاینه با سکیولوم ویا معاینه با هر دو دست را اجرا کنید. اگر ضرور است که عنق رحم دیده شود که آیا باز میگردد یاخیر، صفحه 339 را ببینید.
- خریطه مایع امنیوتیک (خریطه آب) پاره شده است. در صورتیکه خانم حامله است و خریطه آب رحم پاره شده باشد، این معاینه میتواند سبب انتشار انتان بداخل رحم شود.
- خانم در مراحل اخیر حاملگی قرار داشته و خونریزی از مهبل دارد. در صورت موجودیت خونریزی مهلبی در مراحل اخیر حاملگی ممکن است پلاستنا پریویا موجود باشد (صفحه 112 دیده شود). معاینه حوصلی را اجرا نکنید – شاید خونریزی شدید تر گردد.
- خانم در چند هفته اخیر ولادت کرده است.

مصون ساختن معاینه حوصلی

معاینه حوصلی اکثراً مصون است، اما ممکن است خطراتی داشته باشد. در زمان اجرای معاینه حوصلی باید متیقن باشید که هیچ میکروبی را داخل مهبل خانم نمیسازید. در زمان اجرای معاینه حوصلی:



- همیشه دست های خود را قبل و بعد از معاینه خوب بشوئید (صفحه 53 را ببینید).
- همیشه دستکش های بسیار پاک و معقم بپوشید (صفحه 54 دیده شود).
- همیشه از وسایل معقم استفاده نمائید.

اگر نتوانید دست های خود را بشوئید ویا دستکش معقم بپوشید، اجرای معاینه حوصلی مصون نیست. در صورتیکه معاینه حوصلی مصون را انجام داده نتوانید ویا اگر خانم نخواستہ باشد که معاینه حوصلی انجام دهید، ممکن طریقه های دیگری وجود داشته باشد که بتوانید در مورد صحت خانم معلومات حاصل نمائید.

برای مثال، برای دریافت موجودیت انتان در رحم يك خانم، با این سوال شروع کنید که آیا خانم کدام علامه انتان را دارد (صفحه 325 دیده شود) و درجه حرارت بدن وي را اندازه کنید. همچنان میتوانید فشار دادن روي شکم خانم در بالاي استخوان عانه را نیز امتحان کنید. در صورتیکه خانم يك انتان رحم داشته باشد، اینکار دردناک خواهد بود. اینها طریقه هاي مصوون دریافت انتان میباشد زیرا برای این معاینات مجبور نیستید که انگشتان خود را داخل مهبل خانم سازید.

قبل از معاینه

کمک کنید تا خانم راحت و به حالت رخاوت باشد

اگر خانم راحت، بدون ترس و بحالت رخاوت باشد، معاینه حوصلی آسانتر و راحت تر خواهد بود. به خانم تشریح کنید که چه میخواهید انجام دهید و چرا اینکار را انجام میدهید. به خانم خاطر نشان سازید که نفس هاي عمیق بگیرد و بدن خود را سست نگهدارد. به آهستگی پیش بروید و در صورتیکه خانم اذیت شود، توقف نمایید. درد میتواند يك علامه انتان بوده ویا اینرا نشان دهد که شما باید با ملایمت بیشتری عمل نمایید.



ترس

بعضي زنان از معاینه حوصلی ترس دارند، این زنان یا هیچ وقت معاینه حوصلی نشده باشند ویا در معاینات حوصلی سابقه بسیار درد داشته اند. خانم هاییکه مورد سوء رفتار جنسي یا فیزیکی قرار گرفته باشند، معاینه حوصلی يك زمان مشکلي برایشان خواهد بود. با جسم این خانم ها در زمان و جائیکه نمیخواستند تماس صورت گرفته است. از همه زنان و بخصوص از زنانیکه مورد سوء رفتار قرار گرفته اند، قبل از تماس اجازه گرفته شود.

شرم (خجالت)

در هنگام معاینه حوصلی، در واقع شما اعضای تناسلی و مهبل خانم را مورد معاینه قرار میدهید. تعداد زیادی از خانمها از این قسمت های بدن خود خجالت کشیده و یا شرم مینمایند. آنها شاید نخواسته باشند که درباره آن صحبت کرده، به آن نظر انداخته، ویا بديگران اجازه دهند که آنها ببینند. این اعضاي بدن قسمت های مهم تشکیل دهنده هویت خانم ها میباشد. زمانیکه معاینه حوصلی را اجرا میکنید، خانم را تشویق نمائید که سوال کند، و برایش تشریح نمائید که این قسمت هاي بدن وی سالم و نارمل میباشد. شاید شما نتوانید احساس خجالت و شرم خانم را بر طرف کنید، اما حد اقل آنها را کاهش داده میتوانید.

پرسیدن تاریخچه از خانم

قبل از شروع معاینه حوصلی، از خانم سوال نمائید که چه وقت آخرین خونريزي ماهوار را داشته، آیا خانم حامله است و آیا کدام علامه انتان مهبل یا رحم را دارد. در فصل 7 یکتعداد سوالات دیگر نیز پیشنهاد شده است تا از خانم در مورد تاریخچه صحي وي پرسیده شود. همچنان برای خانم شرح داده شود که در جریان معاینه حوصلی چه خواهید کرد و به تما سوالات خانم در مورد جواب بدهید.

معاینه حوصلی

قبل از شروع:

- مطمئن باشید که محرمت تأمین شده است.
- تمام وسایل مورد ضرورت معاینه را آماده داشته باشید.



برای تطبیق وسیله داخل رحمی (IUD) و یا اجرای استفاده از آله مکنده دستی (MVA) سپکیولوم و دستکش ها باید حتمی تعقیم شده باشند. برای دیگر معاینه يك سپکیولوم بسیار پاک نیز درست است.

- از خانم بخواهید که قبل از معاینه ادرار نماید. این کار معاینه حوصلی برای برایش خیلی راحت تر خواهد ساخت.
- از وی بخواهید که پتلون یا تنبان خود را کشیده و دامن لباس خود را بلند کند. اگر خانم بخواهد که پاهایش پوشیده باشد، برایش يك روجائی یا دستمال پاک بدهید.
- از خانم بخواهید که به پشت دراز کشیده در حالیکه زانو هایش بلند باشد و سرین وی در کنار میز معاینه یا تخت قرار گیرد.

- دست های خود را با آب پاک و صابون بشوئید. ناخن های شما باید پاک و کوتاه باشند.
- دستکش های پلاستیکی پاک را بدست خود نمائید.



معاینه با دیدن (مشاهده)

جلد ناحیه تناسلی باید صحتمند و صاف باشد. آله تناسلی باید پاک باشد، مگر اندکی افرازش روشن یا سفید از مجرای مهبل نارمل است.

هرگونه برجستگی، تورم، افرازش غیر معمول، زخم ها و ندبه ها را در ناحیه تناسلی ملاحظه کنید. بعضی اوقات میتوانید برجستگی هائی را با دست احساس کنید که دیده نمیشوند. برجستگی ها و زخم ها میتوانند علایم انتان و یا جروحات باشند. (فصل 18 برای آموزش در مورد انتانات تناسلی دیده شود).



معاینه با سپکیولوم (Speculum)

سپکیولوم یک وسیله برای دیدن داخل مهبل میباشد. و معاینه داخل مهبل است. سپکیولوم دیوار های مهبل را باز نگه میدارد. در صورتیکه در موقعیت درست قرار گیرد، قادر خواهید شد که عنق رحم را ببینید، برای تست انتان ویا سرطان مواد بگیریید، وسیله داخل رحمی (IUD) را تطبیق نمایند ویا رحم را تخلیه کنید.

یک سپکیولوم را بصورت تمرینی چند مرتبه باز و بسته کنید تا با نحوه کار آن آشنا شده، ودر هنگام معاینه حوصلی راحت باشید.

بعضی از قابله ها قبل از معاینه به خانم اجازه میدهند تا به سپکیولوم نظر اندازد. اینکار به فهم خانم در مورد معاینه کمک میکند.

1. با تماس نمودن پاهای خانم، خواستن از وی که نفس بکشد و با مهربانی و آهسته کار

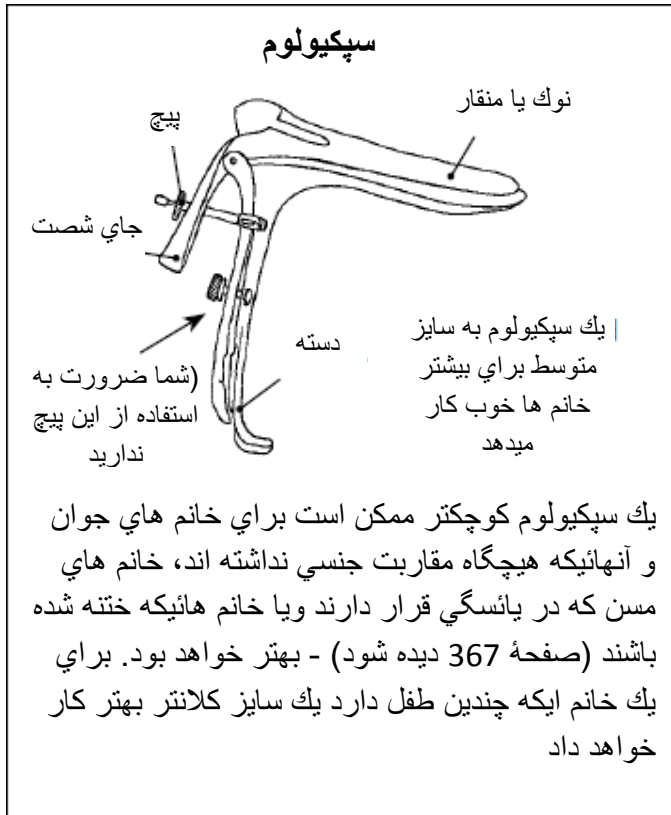
کردن به خانم کمک نمائید تا

راحت و با رخاوت بماند. به خانم

خاطرنشان سازید که اگر

سپکیولوم او را ناراحت ساخت به

شما بگوید و در صورتیکه خانم اذیت میشود توقف نمائید.



یک سپکیولوم کوچکتر ممکن است برای خانم های جوان و آنها نیکه هیچگاه مقاربت جنسی نداشته اند، خانم های مسن که در یائسگی قرار دارند ویا خانم هائیکه ختنه شده باشند (صفحه 367 دیده شود) - بهتر خواهد بود. برای یک خانم ایکه چندین طفل دارد یک سائز کلانتر بهتر کار خواهد داد



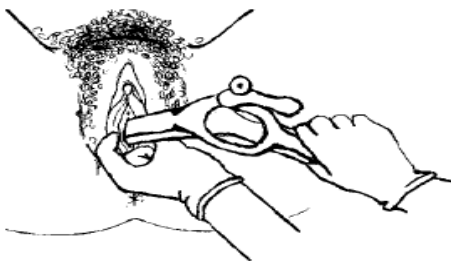
2. سپکیولوم را با آب گرم و پاک ویا با گرفتن آن در بین دست های دستکش پوشیده خود، گرم نمائید .

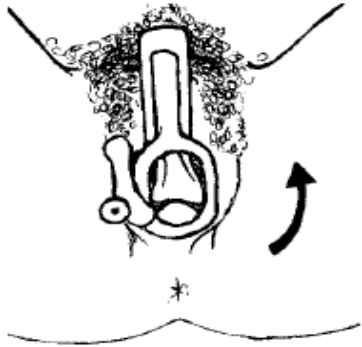
3. از خانم بپرسید که آیا برای شروع معاینه آماده است. زمانیکه خانم آماده باشد، با ملایمت لب های آله تناسلی خانم را با یک دست باز نمائید تا مجرای مهبل را دیده بتوانید. اطمینان حاصل کنید که در هنگام اجرای هر کاری به خانم تشریح مینمائید

که چه انجام میدهد.

همانطوریکه سپکیولوم را داخل میبرید، آنرا دور بدهید تا دسته آن به پائین قرار گیرد. بسیار احتیاط کنید تا جلد ویا موهای خانم را کش نکنید. با ملایمت تمام سپکیولوم را داخل سازید. دسته سپکیولوم باید روی جلد خانم بین مهبل و مقعد قرار گیرد.

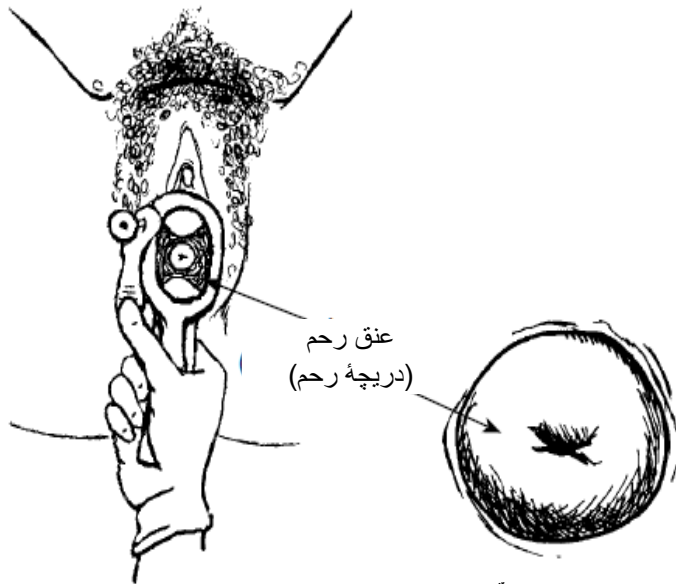
4. سپکیولوم را با دست دیگر خود بگیرید. دسته آنرا به یک طرف دور دهید، و نوک یا منقار آنرا در حالیکه بسته است بداخل مهبل بلغزانید. در صورتیکه با ملایمت رفتار کنید، نوک سپکیولوم بداخل مهبل میلغزد بدون آنکه باعث اذیت خانم گردد.





یاد داشت: اگر خانم روی بستر یا یک میز هموار قرار داشته و دسته سپکیولوم در پائین قابل تطابق نباشد، میتوانید آنرا طوری داخل نمائید که دسته آن بالا باشد.

5. منقار یا لبه های سپکیولوم را با فشار ملایم روی ناحیه ای که انگشت شصت قرار میگیرد، باز نمائید.



عنق رحم
(دریچه رحم)

عنق رحم اکثراً به این بزرگی میباشد

زمانیکه عنق رحم را در بین دهانه سپکیولوم مشاهده کردید، پیچ موجود در جای شصت را بسته نمائید تا سپکیولوم باز بماند.

اگر شما سپکیولوم را باز نموده اید مگر عنق رحم را نمی بینید، آنرا بسته کرده و یک اندازه از مهبل خارج نمائید. بعد با تکرار قدم 4 سپکیولوم را داخل کرده و امتحان نمائید. عنق رحم ممکن است اندکی به یکطرف متمایل شده باشد. البته این حالت نارمل است. بعضاً اگر خانم در حال باز بودن سپکیولوم سرفه نموده و یا طوری زور بزنید که گویا مواد غایبه را دفع میکند، عنق رحم با وضاحت بیشتری دیده خواهد شد.

6. به طرف عنق رحم ببینید - باید شکل لشم

و گلابی بوده، و یا در صورتیکه خانم حامله باشد، اندکی آبی رنگ خواهد بود. برجستگی های کوچک هموار در عنق رحم اکثراً نارمل اند، مگر زخم ها و زخ ها علائم انتان میباشند. دقت کنید که آیا کدام افرازات یا خون از عنق رحم خارج میگردد. افرازات رقیق، سفید یا شفاف اکثراً نارمل و سالم اند. افرازات سبز، زرد، خاکستری، مکدر و یا بویناک میتواند علامه انتان باشند.

7. اگر خانم خواسته باشد که عنق رحم خود را ببیند، میتوانید یک آئینه و چراغ را بگیرید تا کمک شود که خانم ببیند. این یک چانس خوبی برای خانم است تا در مورد جسم خود معلومات بیشتری حاصل کند.



8. با استفاده از تست با سرکه یا تست مخاط عنق رحم (Pap test) علائم سرطان عنق رحم را معاینه کنید (صفحه 379 دیده شود).

9. برای برداشتن سپکیولوم، آنرا اندکی بطرف خود کش کنید تا اینکه نوک آن از عنق رحم تا اندازه ای دور گردد. پیچ های جایی شصت را سست کنید و اجازه دهید که با ملایمت در حالیکه سپکیولوم را بخارج از مهبل کش مینمائید، نوک آن بسته گردد. زمانیکه سپکیولوم مکمل خارج میگردد، نوک آن باید کاملاً بسته باشند.



10. برای پاک کردن افرازا، یک تکه یا پارچه پاک را در اختیار خانم قرار دهید.

11. از یادتان نروید که سپکیولوم را بعد از استفاده، پاک کنید.

تست برای دریافت انتان یا سرطان

یک سبب مهم انجام معاینه با سپکیولوم، تست صحتمندی عنق رحم است. عنق رحم میتواند بخاطر موجودیت انتانات (فصل 18 دیده شود) و همچنان بخاطر موجودیت سرطان تست گردد. در بعضی مناطق ممکن است مسوولین صحت عامه کیت های تست کلامیدیا، گونوریا، و دیگر امراض مقاربتی را اختیار شما قرار داده و در مورد تعداد دفعات تست خانم ها بخاطر انتانات و سرطان به شما هدایت دهند. خانم ها ای که تست نارمل داشته باشند، ممکن است هر 3 سال بعد و یا زمانیکه آنها را در جریان حاملگی ملاقات مینمائید، ضرورت به تست داشته باشند. خانم هائیکه معاینات شان نارمل نباشد باید به دفعات بیشتری تست گردند. خانم هائیکه علایم مرضی را داشته باشند، باید دفعاتاً تست گردند.

برای تشخیص سرطان عنق رحم 2 تست وجود دارد. ضرور نیست که هر دو نوع تست را انجام دهید. همان تست را انتخاب کنید که در منطقه شما میتواند بسیار به آسانی استفاده گردد.

تست مخاط عنق رحم (Pap Test)

یا

تست سرکه

این تست معلومات خیلی بیشتری را نسبت به تست سرکه میدهد. این تست میتواند بگوید که مشکل موجود عنق رحم انتان است یا سرطان. تست Pap ممکن بتواند نوع انتان را مشخص سازد و همچنان اینکه شدت سرطان تا چه اندازه است. اما اجرای تست Pap گران قیمت است و برای فهمیدن نتایج به موجودیت لابراتوار ضرورت است.



اجرای تست با سرکه آسان است، گران قیمت نیست و برای اجرای آن ضرورت به کدام لابراتوار ندارید تا نتیجه را بفهمید. اگر خانم سرطان عنق رحم داشته باشد، بسیار احتمال دارد که با تست سرکه مشخص گردد. مگر تست با سرکه گفته نمیتواند که شدت سرطان تا چه اندازه است و بعضی اوقات مشکلی را سرطانی نشان میدهد که در حقیقت سرطان نیست.

اگر نتیجه هر یک از هر دو تست مثبت باشد، خانم به زودی ممکنه به توجه طبی ضرورت دارد.

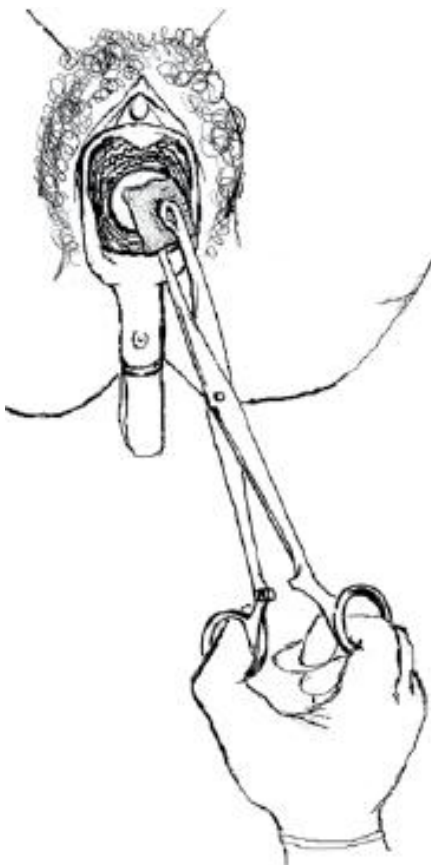
میتوانید این تست ها را تقریباً هر وقت انجام دهید، بشمول زمانیکه خانم خونریزی ماهوار داشته و یا حامله باشد. در جریان خونریزی ماهوار بهترین زمان اجرای تست Pap نمیباشد، زیرا موجودیت خون وضاحت تست را کمتر میسازد. مگر اجرای این تست در زمان خونریزی ماهوار بهتر از آنست که هیچ معاینه نگردد. در صورتیکه خانم خونریزی ماهوار داشته باشد، با استفاده از یک فورسپس طولانی با پنبه معقم با ملایمت خون روی عنق رحم پاک گردیده و بعد تست را اجرا کنید.

تست سرکه برای ویروس HPV

بسیاری افراد به یک ویروس قابل انتقال از طریق مقاربت جنسی مصاب میباشند که بنام Human Papilloma Virus (HPV) یاد میشود. زنان این ویروس را بعد از مقاربت با مردانیکه به این میکروب آلوده اند، میگیرند. بعضی انواع HPV سبب زخ های آله تناسلی میگردند. انواع دیگر HPV میتوانند سبب سرطان در عنق رحم گردند. بیشتر زنان مصاب این ویروس (HPV) نه زخ دارند و نه دیگر علائم قابل دید از موجودیت ویروس. برای معلومات بیشتر در مورد HPV صفحه 333 دیده شود. در صورتیکه يك خانم یکی از انواع خطرناک ویروس HPV را برای مدت طولانی داشته باشد، میتواند سبب سرطان عنق رحم و مرگ خانم گردد.

تست ویروس HPV و برداشتن حجرات سرطانی از عنق رحم میتواند سبب محافظه حیات خانم گردد.

تست سرکه ساده ترین طریق معاینه موجودیت ویروس HPV نزد يك خانم است. يك تست سرکه مثبت زخم هائی را در عنق رحم نمایان میسازد که اکثراً قابل دید نمیباشند. این زخم های میتوانند توسط ویروس HPV، سرطان ویا دیگر انتانات مقاربتی بوجود آمده باشند.

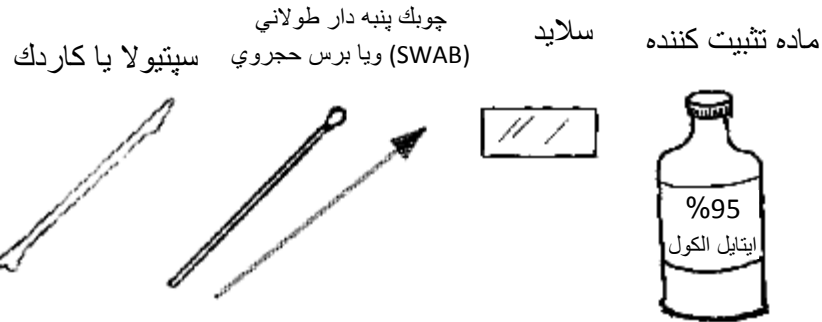


1. یک سپکیولوم را داخل نموده و عنق رحم را ببینید.
2. يك پارچه گاز یا تکه معقم را در يك فورسپس طویل معقم محکم بگیرید
3. گاز را داخل سرکه سفید شفاف مرطوب نمایند (هر نوع سرکه میتواند کار بدهد بشرطی که مقدار اسیتیک اسید آن 4% تا 5% باشد) و عنق رحم را با گاز مرطوب سازید. گاز را خارج کنید. سرکه نباید سبب اذیت عنق رحم گردد، اما امکان دارد کمی سوزش ایجاد کند.
4. برای 1 دقیقه صبر کنید. اگر خانم با HPV آلوده باشد، اکثراً لکه های سفید رنگی در عنق رحم نمایان میشوند.

اگر خانم لکه های سفید داشته باشد، باید دفعتاً در يك مرکز صحي مواظبت طبي بگیرد. ممکن به خانم تست های بیشتری توصیه گردد، یا همان قسمت های زخم منجمد شده ویا برداشته شوند تا احيانا در آینده به طرف سرطان سير ننمایند.

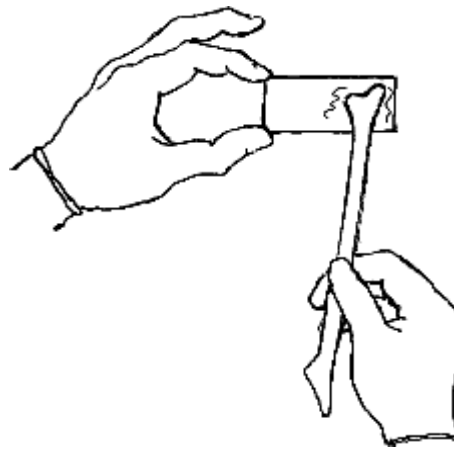
تست مخاط عنق رحم (Pap Test) برای تشخیص انتان و سرطان

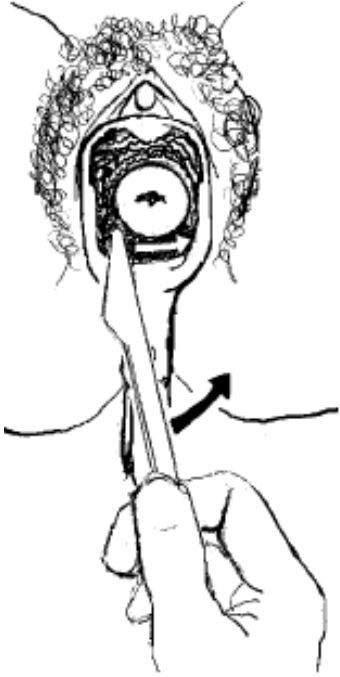
برای انجام دادن این تست، یک قسمت بسیار نازک نسج عنق رحم و جدا مهبل تراش شده و روی یک شیشه نازک که بنام سلاید یاد میگردد، هموار میشود. برای اجرای تست Pap باید به يك لابراتوار دسترسي داشته باشید. در لابراتوار افراد آموزش دیده این نسج روی سلاید را در زیر میکروسکوپ می بینند تا بدانند که سالم است یاخیر. قبل از انجام تست، وسایل ذیل را فراهم نمائید:



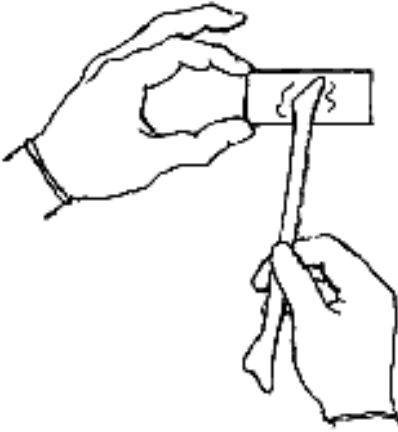
1. سپکیولوم را داخل نمائید.
2. نهایت کاردک را که دونقطه برجسته دارد روی عنق رحم گذاشته و آنرا بوسیله انگشت شصت و اشاره، یک دور کامل بدهید. همانطوریکه سپتیولا یا کاردک را دور میدهید، یک طبقه بسیار نازک نسجی از عنق رحم بتراشانید. اینکار کار نباید خانم را افگار سازد، اما ممکن بعضی اوقات سبب ناراحتی گردد. مقدار کم خونریزی از عنق رحم نارمل است

3. کاردک یا سپتیولا را در يك نهایت سلايد پاك کنید.

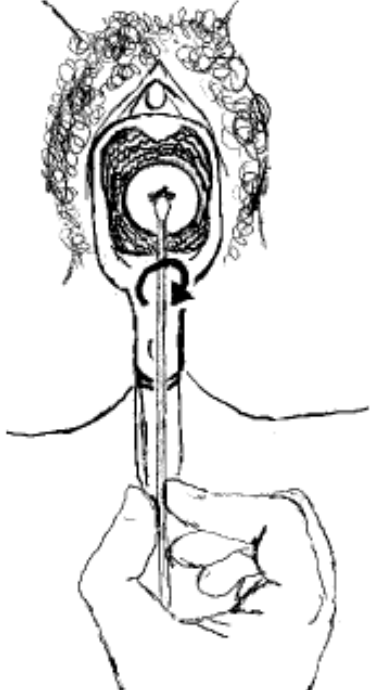




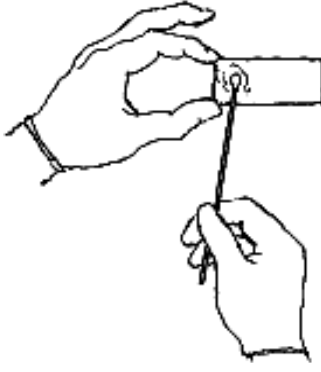
4. نهایت دیگر کاردک (Sptula) را در قسمت تحتانی عنق رحم، که با جدار مهبل متصل میشود، قرار دهید. توسط کاردک با یک حرکت جانبی با ملایمت آن محل را تراش دهید.



5. کاردک را در قسمت وسط سلاید، نزدیک به نمونه اولی پاک نمائید.



6. نهایت چوبک پنبه دار (Swab) را حدود 1 سانتی متر داخل دریچه عنق رحم سازید. با ملایمت آنرا یک دور مکمل بچرخانید. این میتواند به خانم ناراحت کننده باشد، مگر خطرناک نیست.

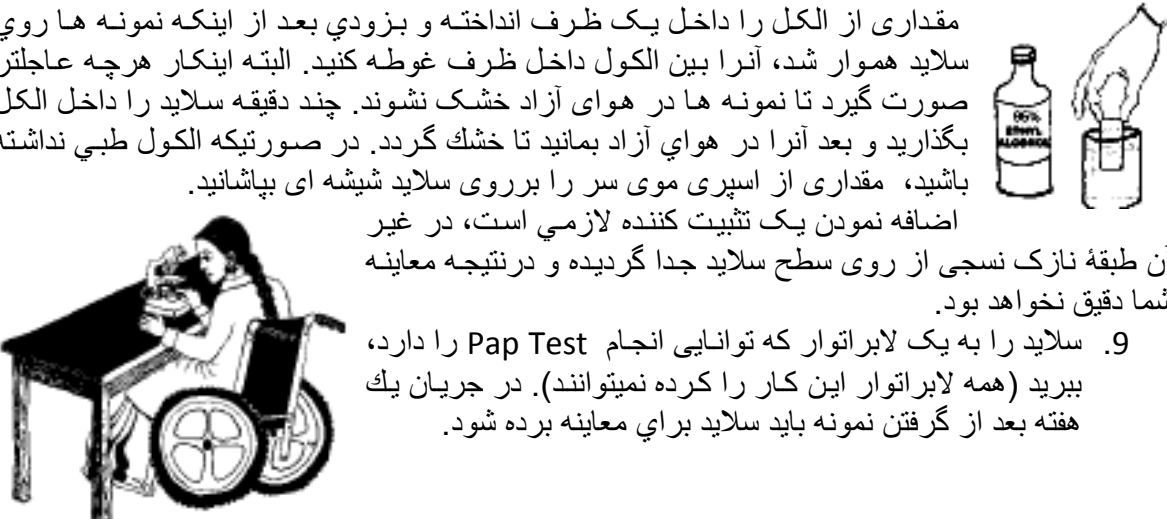


7. چوبک پنبه دار را در آن نهایت سلاید که استفاده نشده است، نزدیک به نمونه دوم پاک کنید.

8. تثبیت کننده را بر روی سلاید بیاندازید. انواع مختلف مواد تثبیت کننده موجود اند، اما ارزان ترین آنها عبارت از الکول طبی (ایتایل الکل 95%) است

مقداری از الکل را داخل یک ظرف انداخته و بزودی بعد از اینکه نمونه ها روی سلاید هموار شد، آنرا بین الکول داخل ظرف غوطه کنید. البته اینکار هرچه عاجلتر صورت گیرد تا نمونه ها در هوای آزاد خشک نشوند. چند دقیقه سلاید را داخل الکل بگذارید و بعد آنرا در هوای آزاد بمانید تا خشک گردد. در صورتیکه الکول طبی نداشته باشید، مقداری از اسپری موی سر را بر روی سلاید شیشه ای بپاشانید. اضافه نمودن یک تثبیت کننده لازمی است، در غیر آن طبقه نازک نسجی از روی سطح سلاید جدا گردیده و در نتیجه معاینه شما دقیق نخواهد بود.

9. سلاید را به یک لابراتوار که توانایی انجام Pap Test را دارد، ببرید (همه لابراتوار این کار را کرده نمیتوانند). در جریان یک هفته بعد از گرفتن نمونه باید سلاید برای معاینه برده شود.



← **یاد داشت:** برای خانم یاد آور شوید که مقدار کمی خونریزی بعد از نمونه گیری در تست Pap، نارمل میباشد.

سرطان عنق رحم

سرطان عنق رحم میتواند کشنده باشد، اما اگر در مراحل ابتدائی تداوی گردد، اکثراً معالجه شده میتواند. در مراحل ابتدائی تداوی ساده است. یک نرس یا داکتر آموزش دیده در صورتیکه وسایل لازم را داشته باشند میتوانند در مرکز صحتی قسمت های مرضی عنق رحم را برداشته یا از بین ببرند. بعد از برداشتن قسمت های مرضی عنق رحم اکثراً خانم بهبود می یابد. مگر صد ها هزار خانم هر سال از سبب همین سرطان فوت میکنند.

چرا تعداد زیادی از زنان وفات میکنند، در حالیکه این مرضی قابل وقایه و به آسانی تداوی میشود؟

- جوامع فقیر توانائی مالی تأمین مخارج تعلیمی کارکنان صحتی را ندارند، تا ایشان تست های تشخیصی و تداوی ویروس HPV را بیاموزند که یک سبب معمول سرطان های عنق رحم است.
- زنان باشنده دهات و مناطق دور افتاده که وضع مالی خوبی ندارند، شاید نتوانند به مراکز صحتی با مسافتات دور بروند و از امکان تشخیص و تداوی برخوردار شوند.
- مردان و زنان نمیدانند که با محافظه شان از ویروس HPV میتوانند از سرطان عنق رحم جلوگیری کنند. طور مثال، پوشیدن کاندوم (پوقانه) میتواند زنان و مردان را از مصاب شدن به ویروس HPV وقایه کند. بعضی از زنان نمی توانند که خود را از ویروس HPV وقایه کنند، زیرا آنها به کاندوم دسترسی ندارند. عده دیگری شاید مجبور به مقاربت جنسی یا مقاربت جنسی غیر مصوون شده و نتوانند خود را محافظه نمایند. بعضی زوج ها خوش ندارند که کاندوم یا پوش استفاده کنند.

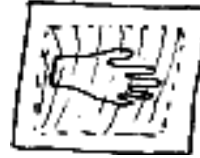
معاینه با هر دو دست (Bimanual Exam)

برای معاینه انتان یا نشو و نمایی اضافی ویا برای فهمیدن سن حاملگی ، رحم را توسط معاینه با هر دو دست حس نمائید. برای احساس نمودن رحم، به وسایل ذیل نیاز دارید:

جیلی لشم کننده مثل K-Y Jelly،
و یا آب پاک (از جیلی های
روغنی یا جیلی های حاوی
مرکبات نفتی استفاده نکنید).



دستکش های
پلاستیکی خیلی پاک
یا معقم



از خانم تقاضا کنید که قبل از شروع معاینه، ادرار نماید.

1. خانم را در حالیکه يك بالشت زیر سرش باشد، به پشت بخوابانید. در زمان معاینه هر کاری را که میخواهید انجام دهید، قبل از اجرای آن به خانم تشریح کنید که میخواهید چه کنید، برایش خاطر نشان سازید که باید راحت و بحالت رخاوت باشد و در صورتیکه درد داشته باشد، معاینه را توقف دهید.

2. زمانیکه خانم آماده شد، دستکش بپوشید و از جیلی لشم کننده روی دو انگشت اول دست راست خود بریزید (در صورتیکه چپ دست باشید، روی دو انگشت اول دست چپ خود جیلی را بریزید).

از خانم بخواهید که يك نفس عمیق بگیرد تا به رخاوت وي کمک نماید. با ملایمت لب ها (شفتان) آله تناسلی را با دست چپ خود باز نمائید. در حالیکه کف دست راست شما بطرف بالا باشد، دو انگشت خود را که با جیلی لشم نموده اید تا آخر داخل مهبل خانم نمائید.



3. با نوک انگشتان عنق رحم را احساس کنید.

عنق رحم باید سخت، مدور و لشم باشد. در حالت نارمل، مانند نوک بینی سخت است. در ماه های آخر حاملگی، قوام آن نرمتر شده و مانند لب احساس میگردد. هرگاه خانم بعد از يك سقط بنفسي یا سقط معاینه گردد، عنق رحم ممکن است باز باشد.

ممکن است یافتن عنق رحم مشکل باشد. در صورتیکه نتوانید عنق رحم را احساس کنید، از خانم بخواهید که سرفه کند یا بطرف پائین زور بزند مانند زمان دفع مواد غایبه، تا عنق رحم به تماس انگشتان شما بیاید. همچنان در صورتیکه خانم هموار تر بخوابد، به احساس نمودن عنق رحم کمک خواهد کرد.

متوجه باشید که کلیتورس (بظر زنانه) را تماس نکنید، زیرا حساس است ویا مقعد خانم را تماس نکنید که دارای جراثیم است. اگر متوجه نباشید، ممکن است انگشت شصت شما اشتباها با کلیتورس در تماس شود، لذا بهتر است که آنرا به یک جانب نگهدارید.

4. موجودیت درد را در عنق بررسی کنید.

هرکدام از انگشتان خود را به یکطرف عنق رحم قرار داده و آنرا از یکطرف به طرف دیگر حرکت دهید. اینکار ممکن است به خانم احساس عجیبی بدهد اما نباید دردناک باشد. در صورتیکه سبب اذیت و درد شود، ممکن است خانم يك انتان رحم (صفحة 325 دیده شود) ویا حاملگی نفیري (صفحة 113 دیده شود)، داشته باشد. هر دوي این حالات خطرناک اند. در صورتیکه عنق رحم نرم بوده و به آسانی حرکت نمود، خانم ممکن است حامله باشد.



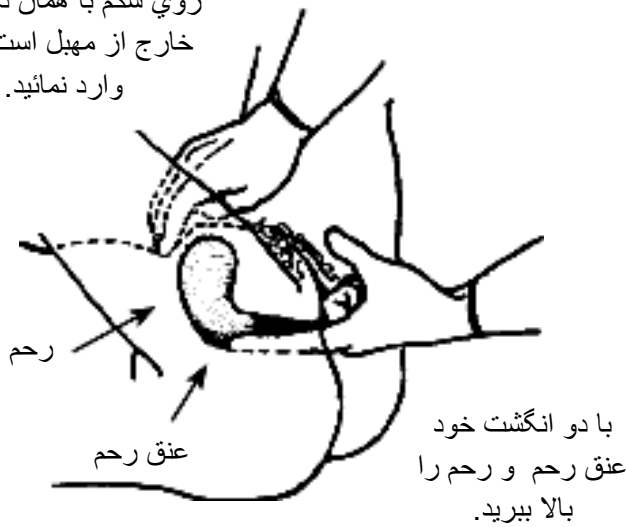
اگر شما میتوانستید داخل بدن خانم را ببینید، معاینه دو دستی ممکن به این شکل بنظر میرسید.

5. دست چپ خود را روی شکم خانم پائین تر از ناف و بالاتر از موهایی ناحیه تناسلی قرار دهید.

6. رحم را احساس کنید.

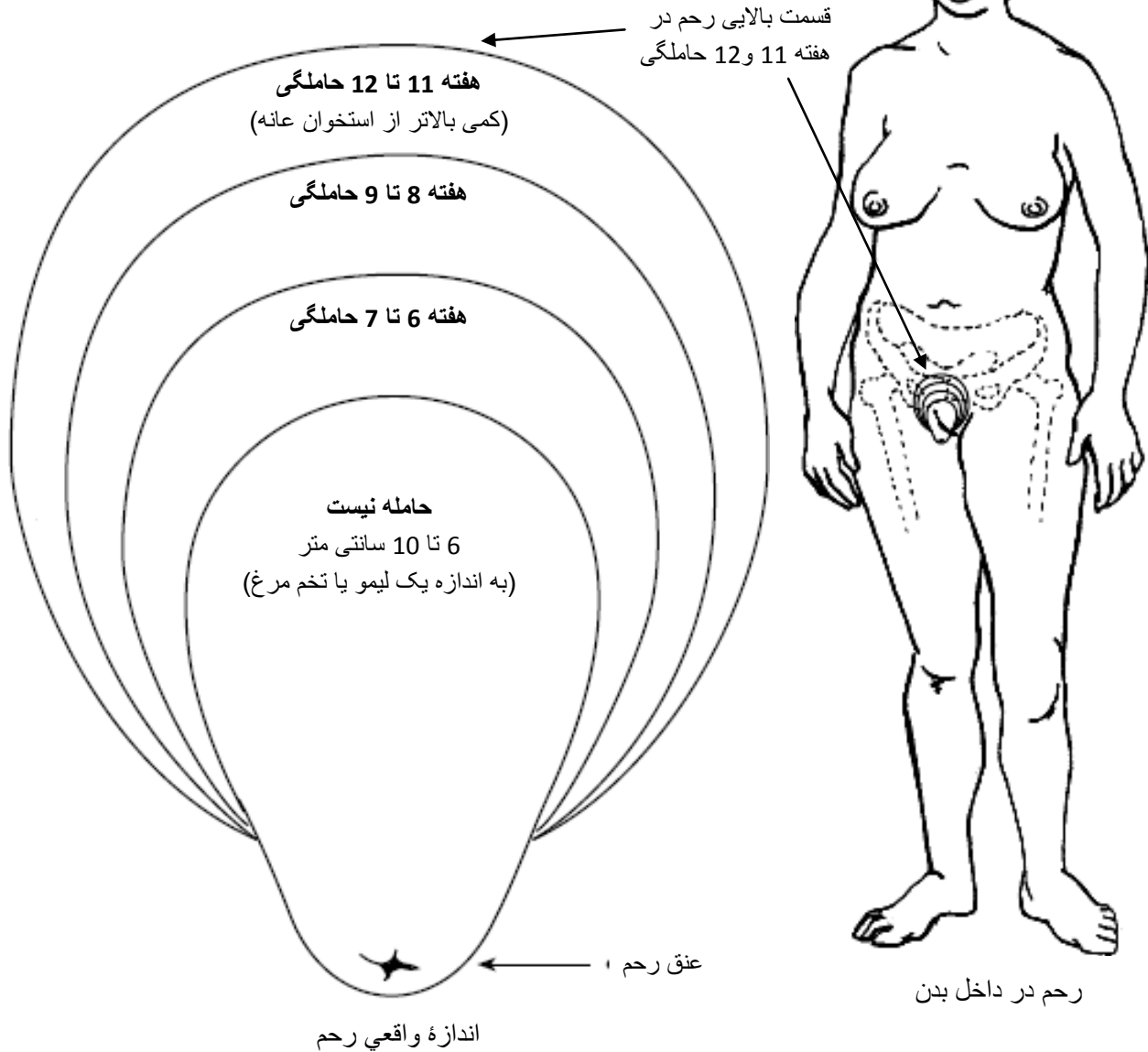
دو انگشتی را که در داخل مهبل قرار دارند، در تحت عنق رحم قرار دهید. با همین دو انگشت عنق رحم و رحم را بالا نمائید. در عین زمان، با دست چپ خود قسمت پائین شکم خانم را بطرف پائین فشار دهید. کوشش نمائید که رحم را در بین دست و دو انگشت خود احساس نمائید. با احساس حرکت عنق رحم شما خواهید دانست که روی رحم فشار وارد میکنید. در صورتیکه ابتدا رحم را احساس نتوانید، کوشش نمائید تا دست خود را در همان اطراف روی شکم خانم حرکت داده و در ساحات مختلف فشار دهید.

روی شکم با همان دست که خارج از مهبل است فشار وارد نمائید.



احساس نمودن رحم به تمرین نیاز دارد. بخصوص زمانیکه عضلات شکم خانم قوی باشند و یا چربی شکم خانم بسیار زیاد باشد، احساس نمودن رحم خانم مشکلتر خواهد بود.

7. احساس نمودن اندازه و شکل رحم
اکثراً رحم سخت، صاف و به اندازه يك تخم مرغ (بین 6 الی 10 سانتی متر) احساس میشود. در جریان حاملگی رشد کرده و بزرگتر میشود.



برای اندازه گیری رحم بعد از 12 هفته، صفحه 130 دیده شود.

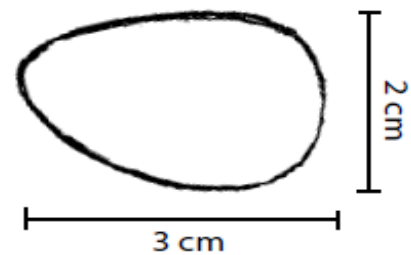
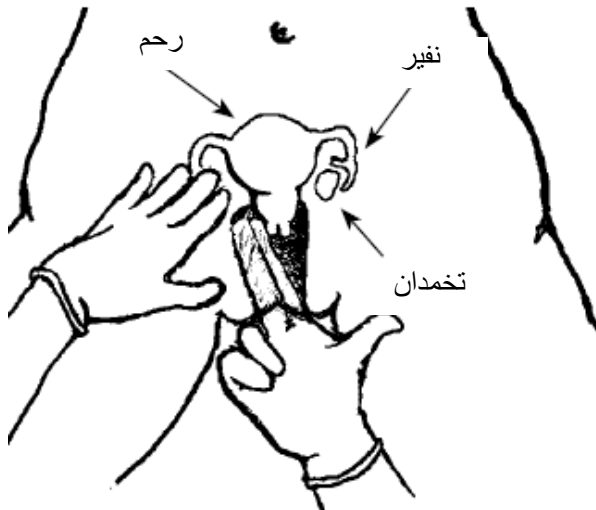
ممکن است برجستگی ها و یا رشد های اضافی را احساس کنید. بعضی از این رشد های اضافی خطرناک نمیباشند، مگر ممکن سبب درد، خونریزی شدید ماهوار و یا خونریزی بین دو عادت ماهوار گردند. این ها بنام فیبروئید ها (Fibroids) یاد میشوند. تعداد دیگری از این رشد های غیر طبیعی ممکن است سرطان رحم باشند. تا زمانیکه معاینات و تست های بیشتری اجرا نشود، نمیتوانید بفهمید که کدام رشد های اضافی سرطان میباشند. در صورتیکه برجستگی یا رشد های اضافی در رحم احساس میکنید، کمک طبي بگیرید.

8. احساس نمودن تخمدان ها

دریافت و احساس نمودن تخمدان ها ممکن بسیار مشکل باشد. به تمرین بسیار زیادی ضرورت دارد. هر دو انگشت خود را که داخل مهبل است به یکطرف عنق رحم گذاشته و تخمدان را بلند کنید. دست بیرونی خود را به همان سمتی ببرید که انگشتان شما در داخل قرار دارد و روی شکم با انگشتان دست به پائین فشار دهید. زمانیکه به سختی فشار می‌دهید، می‌توانید لغزیدن تخمدان را بین انگشتان هر دو دست احساس نمایید.

باید با دست بیرونی خود به سختی روی شکم فشار دهید و قبل از آنکه تخمدان را احساس کنید، از خانم بخواهید که يك نفس عمیق گرفته و خارج سازد. در صورتیکه خانم درد داشته باشد، فشار دادن را توقف دهید.

تخمدان اکثراً به این اندازه بزرگ است.



بعد از ختم معاینه یک تخمدان، دست های خود را بطرف تخمدان دیگر غرض معاینه حرکت دهید. اگر شما چیزی را بیشتر از 3 سانتی متر طول و 2 سانتی متر عرض احساس نمودید و یا در صورتیکه انجام معاینه موجب اذیت زیاد خانم شود، وی ممکن یک رشد غیر طبیعی در تخمدان داشته، یا حاملگی نفیری دارد (حمل خارجی رحمی، صفحه 113 دیده شود). کمک طبی بگیرید.

← **یادداشت:** در هرماه بزرگ شدن و کوچک شدن تخمدان ها نارمل است. اگر در مورد سبب بزرگ شدن تخمدان مطمئن نباشید، بعد از 6 هفته دوباره معاینه نموده و امتحان کنید. ممکن است دوباره کوچک شده باشد.



9. انگشتان خود را از مهبل بیرون بیاورید. شفتان یا لب های مهبل را باز نگهدارید و در همان حال از خانم بخواهید که سرفه نموده و یا بطرف پائین زور بزند مثلیکه در زمان دفع مواد غایطه زور میزند. مهبل خانم را ملاحظه نمایید که آیا کدام برجستگی پیدا میشود یاخیر. در صورتیکه برجستگی پیدا شود ممکن است خانم سقوط رحم و یا مثانه داشته باشد و یا قسمتی از روده ها داخل مهبل برجستگی پیدا میکند. مشوره طبی بگیرید.

بعد از ختم معاینه با هر دو دست، برای خانم یک تکه یا کاغذ پاک داده شود تا جیلی و افرازات را پاک کند. برایش شرح داده شود که ممکن يك افرازات بیشتر (جیلی باقیمانده) یا اندکی خونریزی بعد از معاینه، داشته باشد. به خان بگوئید که دریافت های شما از معاینه حوصلی چه بوده است. یقینی سازید که به همه سوالات خانم جواب داده اید.