

سرطان های زنان قابل پیشگیری و درمان

معمولا زنان بیشتر از مردان نسبت به انجام معاینات توصیه شده پزشکی و غربالگری ها توجه نشان می دهند اما بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان در دوره های اولیه بروز نشانه های آشکاری ندارند یا اینکه ممکن است این نشانه ها از سوی افراد مبتلا چندان جدی گرفته نشود. نکته مهم در ارتباط با سرطان شناخت بیماری در مراحل اولیه است چرا که این موضوع می تواند معادله مرگ و زندگی را برای بیماران تغییر بدهد.

گذر زمان تنها عاملی است که در پیشرفت سرطان برگشت ناپذیر است و دقیقا به همین دلیل در جهان، کمپین های زیادی برای اطلاع رسانی درباره انواع سرطان به ویژه آن دسته که شیوع بیشتری در میان زنان دارند به راه افتاده است. این کمپین ها تلاش می کنند تا با اطلاع رسانی درباره علائم و نشانه های اولیه سرطان، آمار مرگ و میر ناشی از آن را کاهش داده و در واقع فرصت بیشتری برای درمان این بیماری فراهم کنند.



سرطان پستان

سازمان جهانی بهداشت سرطان پستان را شایع ترین سرطان در بین زنان در سراسر جهان اعلام کرده است. این بیماری در دهه های گذشته به شایع ترین بیماری میان زنان ایران هم تبدیل شده و هر سال هفت هزار نفر بر شمار زنان مبتلا به سرطان پستان در ایران افزوده می شود.

یکی از خبرهای نگران کننده این است که بنا بر اعلام انجمن جراحان عمومی ایران سن ابتلا به سرطان پستان در ایران کاهش یافته و در سال های اخیر مواردی از ابتلای زنان جوان زیر ۳۰ سال به سرطان ثبت شده است.

سن ابتلا به سرطان سینه در ایران ۵ سال پایین تر از سطح جهانی است. در زمان حاضر به طور متوسط سن ابتلا به این بیماری در ایران بین ۴۵ تا ۵۵ سال است در حالی که سن در کشورهای غربی بین ۵۰ تا ۶۰ سال است. جامعه جراحان ایران می گوید، آمار فعلی ابتلا به سرطان سینه در کشور حدود ۲۵ درصد است، به این معنی که اگر همه زنان ۸۰ سال عمر کنند یک نفر از هر چهار نفر به سرطان سینه مبتلا می شود و این یعنی باید در ارتباط با این بیماری گوش به زنگ بود.

سرطان پستان توده سفتی است که از مجاری پستان شروع شده و بافت جلویی را مورد تهاجم قرار می دهد. ظهور توده درشت در غده لنفاوی زیربغلی نشانه ای از شکست مقاومت میزبان است و دیگر اینکه چنین گرفتاری غددی بالا بودن بدخیمی بیماری را نشان می دهد.

در ابتلا به سرطان پستان سن بسیار مهم است. این بیماری در زن در دوره قبل از بلوغ تقریباً وجود ندارد و در زیر ۲۵ سالگی نادر است اما در سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی شیوع یکنواختی دارد.

حتماً می پرسید مهمترین عوامل این سرطان چیست؟ تحقیقات اثبات کرده که عوامل ژنتیکی و ارثی مهم است به طوری که در زنانی که مادر یا خواهر آنها به سرطان پستان مبتلا بوده اند احتمال ابتلا ۲ برابر افزایش پیدا می کند.

از نظر شیر دادن، زنانی که کمتر به نوزادان خود شیر می دهند بیشتر به سرطان پستان دچار می شوند و از نظر رژیم غذایی مصرف بیشتر چربی ها و پروتئین حیوانی شانس ابتلا به سرطان پستان را بالا می برد .



همه زنان در حدود ۳۵ سالگی باید یک ماموگرافی پایه انجام دهند و ارزیابی های بعدی از ۴۰ سالگی به بعد شروع می شود که تا ۷۵ سالگی ادامه یابد. اگر فردی در بستگان درجه یک خود سابقه این سرطان را داشته باشد باید غربالگری را ۵ تا ۱۰ سال جلوتر از آن سنی که خویشاوندش مبتلا شده است، شروع کند.

بیماری سرطان پستان مانند سایر بیماری های سرطان ۴ مرحله اول تا چهارم دارد. مرحله اول آن کاملاً قابل علاج قطعی است. مرحله دوم و سوم، مرحله کلینیکی است که بیمار باید تحت درمان های خاص و عمدتاً جراحی و شیمی درمانی قرار گیرد اما مرحله چهارم زمانی است که بیماری خیلی پیشرفت کرده است و کار زیادی برای آن نمی توان انجام داد.

علائم هشدار دهنده سرطان پستان معمولاً شامل یک توده بدون حساسیت، سفت یا سخت همراه با حاشیه تقریباً نامشخص است. به گفته پزشکان متخصص توکشدگی مختصر پوست و فرو رفتن نوک پستان به داخل علامت مهمی است. همچنین خراشیدگی های خیلی کوچک یک تا ۲ میلیمتر در روی پوشش نوک پستان ممکن است تنها علامت سرطان باشد. زنان باید نسبت به تغییر رنگ پوست و لک و جوش روی پوست پستان حساس باشند و در صورت مشاهده موارد غیر عادی از پزشک متخصص مشورت بگیرند.

اما به یاد داشته باشید، بسیاری از برآمدگی ها و جوش ها، خوش خیم هستند و سرطانی نیستند و با درمان مناسب بهبود می یابند. وجود ترشح آبکی و خونی از نوک پستان یک علامت اولیه و زودرس و گاهی هم اتفاقی و نشانه یک بیماری خوش خیم غیر از سرطان است که ممکن است متورم یا قرمز و پوسته پوسته و در مراحل پیشرفته شبیه پوست پرتقال با منافذ باز و پوست ضخیم شود.

سرطان رحم

سرطان دهانه رحم دومین سرطان شایع دستگاه تناسلی زنان و پنجمین سرطان بعد از سرطان های ریه، سینه، روده و جسم رحم در سراسر جهان است که حدود ۶ درصد کل سرطان زنان را تشکیل می دهد.

این بیماری تنها سرطان قابل پیشگیری زنان است و غربالگری منظم و مرتب در کشورهای پیشرفته دنیا باعث شده این نوع سرطان مهار شود اما در ایران بر اساس آمار بیماران بستری شده، تعداد مبتلایان به این نوع سرطان بالاست.

سرطان دهانه رحم دومین علت مرگ ناشی از سرطان (پس از سرطان پستان) است و ارتباط شناخته شده ای با آلودگی ویروس پاپیلومای انسانی دارد. این ویروس از طریق رابطه جنسی منتقل می شود و شرایط رفتاری ناسالم جنسی احتمالاًلودگی به آن را افزایش می دهد. به عبارت دیگر امروزه مشخص شده عامل اصلی ابتلا به این سرطان، همین ویروس «پیلومای انسانی» یا به طور مخفف، «اچ پی وی (HPV)» که بیش از ۱۰۰ نوع از آن وجود دارد و ۱۵ نوع آن موجب بروز سرطان دهانه رحم می شود.

وقتی بدن زنان به این ویروس آلوده می شود، دست کم ۱۵ سال طول می کشد تا مبتلا به سرطان دهانه رحم شود و در این مدت برای ریشه کنی ویروس و بازگشت به حالت طبیعی و سلامت فرصت کافی وجود دارد و این موضوع از طریق معاینه و غربالگری منظم ممکن می شود.



به گفته پزشکان متخصص زایمان های متعدد و شروع رابطه جنسی از سنین پایین و سابقه عفونت های ناشی از بیماری های مقاربتی می تواند ابتلا به سرطان دهانه رحم را بیشتر کند. از آنجا که تبدیل مرحله نهفته سرطان دهانه رحم به فاز تهاجمی سال ها طول می کشد، می توان با انجام سالانه پاپ اسمیر (نمونه سلولی گردن رحم)، سرطان این ناحیه را در مراحل زودرس شناسایی کرد. خبر خوب این است که از زمان به کارگیری پاپ اسمیر، مرگ و میر ناشی از این بیماری به میزان ۷۰ درصد کاهش یافته است.

علامت هشداردهنده :

سرطان دهانه رحم در مراحل ابتدایی هیچ نشانه ای ندارد اما عفونت های مکرر واژن و خونریزی غیرطبیعی که مثلاً در فاصله بین عادت ماهانه شروع و قطع می شود، می تواند از نشانه های آن باشد. همچنین سختی، درد و یا خونریزی به هنگام نزدیکی و احساس درد به هنگام ادرار و طولانی شدن بیش از حد عادت ماهانه و یا خونریزی بیش از حد را باید جدی گرفت. در شرایطی که سرطان گردن رحم مهاجم و به دیگر انجام ها گسترش یافته باشد، علاوه بر این نشانه ها، علائمی مانند بیوست، مشاهده خون در ادرار، گرفتگی مجرای ادرار، باز شدن غیرطبیعی گردن رحم و کم خونی تظاهر می کند.

سرطان تخمدان

پس از سرطان سینه، سرطان تخمدان، از مرگبارترین نوع سرطان های زنان را تشکیل می دهد اما به دلیل اینکه در ۷۵ درصد

موارد، علائم آن با پیشرفت بیماری ظاهر می شود، دلیل بیش از نیمی از مرگ و میرهای ناشی از سرطان های در میان زنان است.

آمار سازمان بهداشت جهانی نشانگر این است که یک زن از بین هر ۵۵ زن در جهان در مقطعی از زندگی اش مبتلا به این بیماری می شود و سالانه ۱۵ هزار زن مبتلا به سرطان تخمدان در جهان، جان خود را از دست می دهند.

به طور معمول این سرطان بیماری است که زنان بالای ۵۰ سال را درگیر می کند و بارداری و زایمان، خطر بروز سرطان تخمدان را کاهش می دهد. به گونه ای که به گفته متخصصان با اولین بارداری این خطر ۴۰ درصد کاهش می یابد و در هر یک از بارداری های بعدی نیز ۱۴ درصد کاهش خطر وجود دارد و زنان با سابقه نازایی (۱۵ سال یا بیشتر) بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان تخمدان وجود ندارد اما معاینه ۶ ماه یک بار، سونوگرافی و آزمایش خون می تواند در تشخیص این بیماری کمک کند.



روش های پاراکلینیکی مثل سونوگرافی واژینال و آزمایش خون می تواند در تشخیص مراحل اولیه سرطان تخمدان موثر باشد. توصیه می شود آزمایش خون و سونوگرافی واژینال برای کسانی که در خطر ابتلا به این سرطان هستند و سابقه خانوادگی این سرطان را در فامیل درجه یک خود دارند، بین سن ۲۰ تا ۳۰ سالگی هر ۶ ماه یک بار برای تشخیص وضعیت تخمدان ها و اندازه گیری آنتی ژن ها استفاده شود. این بیماری اگر زود و در مراحل اولیه تشخیص داده شود می تواند به طور موفقیت آمیز درمان شود.

علائم هشدار دهنده:

به علت قرار گرفتن تخمدان ها در عمق لگن، علائم سرطان تخمدان دیر ظاهر می شود. مهمترین علامت آن، وجود یک توده یا تومور در داخل لگن به هنگام معاینه است که ممکن است با درد و فشار در لگن، بیوست یا تکرر ادرار، خود را نشان بدهد. درد شدید در قاعدگی و درد در موقع مقاربت ممکن است از علائم دیگر این تومورها باشد.

جامعه متخصصان سرطان های زنان آمریکا بر این چهار علامت به عنوان علمی که در زنان مبتلا به سرطان تخمدان از عموم مردم شایع تر هستند، تاکید دارند. آروغ زدن و افزایش اندازه شکم؛ درد شکمی یا لگنی؛ اشکال در غذا خوردن و احساس سیری زودرس و تکرر و فوریت ادرار. هر زنی که یک یا تعداد بیشتری از این علائم را تقریباً هر روز برای چند هفته تجربه می کند باید به یک پزشک بالینی ترجیحاً متخصص زنان و زایمان مراجعه کند تا مورد معاینه لگنی قرار گیرد.

سرطان تیروئید

سالانه هزاران مورد سرطان تیروئید در سراسر جهان تشخیص داده می شود و زنان دو تا چهار برابر بیشتر از مردان در

معرض این بیماری قرار می گیرند. متخصصان هنوز علت بروز سرطان تیروئید را نمی دانند اما به نظر می رسد که مانند سایر سرطان ها، تغییر در DNA سلول ها در بروز این سرطان نقش داشته باشد.

این تغییرات DNA می توانند ارثی باشند و یا اینکه با افزایش سن به وجود بیایند. سرطان تیروئید جزو سرطان هایی است که به راحتی درمان پذیر است اما نباید نشانه ها و علائم آن را نادیده گرفت.



مهم ترین مسئله ای که بعد از درمان مشاهده می شود، نارسایی و کمبود در هورمون های تیروئیدی است که به دلیل برداشتن این غده بروز می کند. برای جبران این مشکل نیاز به درمان با هورمون های جایگزین به صورت مصرف دارو است. بیشترین موارد ابتلا به این نوع سرطان بین ۳۰ تا ۵۰ سال مشاهده می شود. سابقه ارثی، وجود گره، کمبود ید و قرارگیری در معرض تشعشعات یونی در دوره کودکی جزو عوامل ابتلا به این سرطان محسوب می شود. بعد از مشاهده گره که اغلب با معاینه ساده پزشک نیز قابل تشخیص است، اقدامات لازم برای تشخیص نوع گرهک آغاز می شود. در ۹۵ درصد موارد این گرهک ها کیست های کوچک و خوشبختانه خوش خیم هستند. میزان باقی ده ساله سرطان تیروئید را بیش از ۹۰ درصد تخمین زده اند. در صورت منتشر نشدن سلول های سرطانی (متاستاز) درمان این سرطان ساده است اما پس از درمان و برداشتن این غده، بیمار باید به طور مرتب تحت نظر باشد؛ چون خطر عود بیماری (۵ تا ۲۰ درصد) با افزایش سن بیمار و انتشار تومور بیشتر می شود.

علائم هشدار دهنده:

یکی از نخستین نشانه های ابتلا به سرطان تیروئید بروز ندول یا گرهک است که حین معاینه توسط پزشک قابل لمس است. تغییر تدریجی صدا و بم و ناصاف شدن آن (که بدون هیچ معالجه ای بیش از سه هفته به طول بینجامد) به همراه بروز گرهک نشانه ای از ابتلا به سرطان تیروئید است. فرد احساس می کند چیزی در گلویش گیر کرده است. با وجود این که ابتدا این مشکل صرفاً یک ناراحتی جزئی محسوب می شود اما به مرور جدی تر شده تا آنجا که بلعیدن هر نوع غذای جامد و حتی مایعات نیز مشکل و دردناک خواهد بود. بروز یک یا چند غده در قسمت گردن باید جدی گرفته شود، به ویژه اگر بیش از سه هفته بدون بهبود و خوابیدن تورم باقی بمانند.

تهیه و تنظیم: مرکز بهداشت و درمان دانشگاه گیلان