



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
و درمانی شهید بهشتی

در مورد راههای پیشگیری و تشخیص سرطانی دهانه رحم چه می دانیم ؟



گروه تخصصی تغذیه بهداشت و ارتقای سلامت خانواده
معاونت امور بهداشتی

یکی از مهمترین دلایل ابتلا به سرطان دهانه رحم، عفونت مزمن و طولانی است. در صورت تشخیص و درمان به موقع، شانس بهبودی بسیار بالاست.

۵- در برنامه غذایی خانواده،ان مصرف مواد غذایی غذایی حاوی ویتامین آ و بت و اسید فولیک را فراموش نکنید.

مواد غذایی حاوی ویتامین آ : چغندر، اسفناج، هویج، نخود، پالاکا، موز، پرتقال، برگه زردآلو، کلم، سبزیها و میوه های زرد و نارنگی

مواد غذایی حاوی ویتامین بت : میوه ها و سبزیهای تازه مانند توت فرنگی، گوجه فرنگی، مرکبات و کبوتری

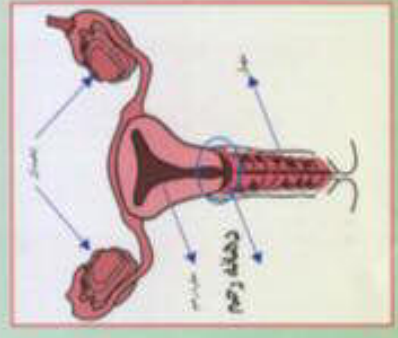
مسواک غذایی حاوی اسید فولیک : چغندر زرد، تخمیر، نان گندم سوسن دار، نان سنگک یا نان جو، جمعشیری، اسفناج، موز، شیر، گلد، برگ کلم خام و بخارپز.

**برای انجام آزمایش
سرطانی دهانه رحم
و کسب اطلاعات بیشتر
به مرکز بهداشتی - درمانی
محل زندگی خود مراجعه کنید**



چه کسانی بیشتر با خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم روبه روبرو هستند؟

- ۱- زنانی که در سنین پایین ازدواج میکنند .
- ۲- زنانی که سابقه بسیاری مقاربتی دارند .
- ۳- زنانی که چندین بار ازدواج کرده اند .
- ۴- زنانی که همسرانشان ختنه نشده اند .
- ۵- زنانی که شوهرانشان قبلا همسر میتلا به سرطان دهانه رحم داشته اند .
- ۶- زنانی که دخائیات مصرف میکنند .
- ۷- زنانی که دچار کمبود ویتامین آ و ث و اسید فولیک هستند .



علائم

سرطان دهانه رحم یکی از شایع ترین سرطانهای دستگاه تناسلی است. در این بیماری بافت دهانه رحم از نظر رشد و تکامل و تکثیر و شکل دچار تغییرات غیر طبیعی می شود. از آغاز بیماری تا مراحل پیشرفته آن حدود ۱۰ سال به طول می انجامد و چون در مراحل اولیه به راحتی تشخیص و درمان کامل می باشد، معاینات و آزمایشات مرتب از اهمیت ویژه ای برخوردار است، اما در صورتی که تشخیص به تاخیر افتد درمان، مشکل و گاهی ناموفق خواهد بود. یکی از راههای تشخیص زودرس سرطان دهانه رحم انجام پاپ اسمیر است .

آزمایش پاپ اسمیر چگونه انجام می شود ؟

ابتدا خانمسی که می خواهد آزمایش بدهد روی تخت مخصوص معاینه زنان می خوابد و مانا یا پزشک ترشحات دهانه رحم را که حاوی سلول است برمیدارد .
این کار معمولاً هیچگونه دردی ایجاد نمیکند .
و حدود یک دقیقه طول میکشد .
بسی نمونه برای بررسی به آزمایشگاه ارسال میگردد



بررسی نمونه بوسیله میکروسکوپ

۱۶ مخصوص خانمها
و ارسال به آزمایشگاه

روش مناسب درمان و پیشگیری از عفونت دهانه رحم

چگونه باید خود را برای آزمایش پاپ اسمیر آماده کنید ؟

وقتی می خواهید آزمایش پاپ اسمیر انجام دهید باید به موارد زیر توجه کنید :

- ۳۴ - ساعت قبل از آزمایش نزدیکی نکنید .
- ۲۸ - ساعت قبل تستشوی داخل مهبل (واژن) انجام ندهید . اما هرگز طهارت گرفتن را فراموش نکنید .
- ۲۸ - ساعت قبل لکه بینی و خونریزی نداشته باشید .
- ۲۸ - ساعت قبل از انجام پاپ اسمیر از گرمهای داخلی مهبل استفاده نکنید .

پاپ اسمیر چگونه در صحن زندگی انجام شود .

نوسه های بهداشتی برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم

- ۱- از ازدواج دختران قبل از ۱۸ سالگی جلوگیری کنید .
- ۲- از لایلا به بسیاری ملاری می پیشگیری کنید .
- ۳- در صورت ازدواج با مردی که قفسر قبلی وی به سرطان دهانه رحم مبتلا بوده است به مطب پزشک یا مرکز بهداشتی درمات مراجعه کنید .
- ۴- از مصرف دخانیات پرهیز کنید .