

# پیشگیری از بیماری ها در بانوان

## Disease Prevention in Women

MELISSA CONRAD STÖPPLER

علی اصغر صفری فرد

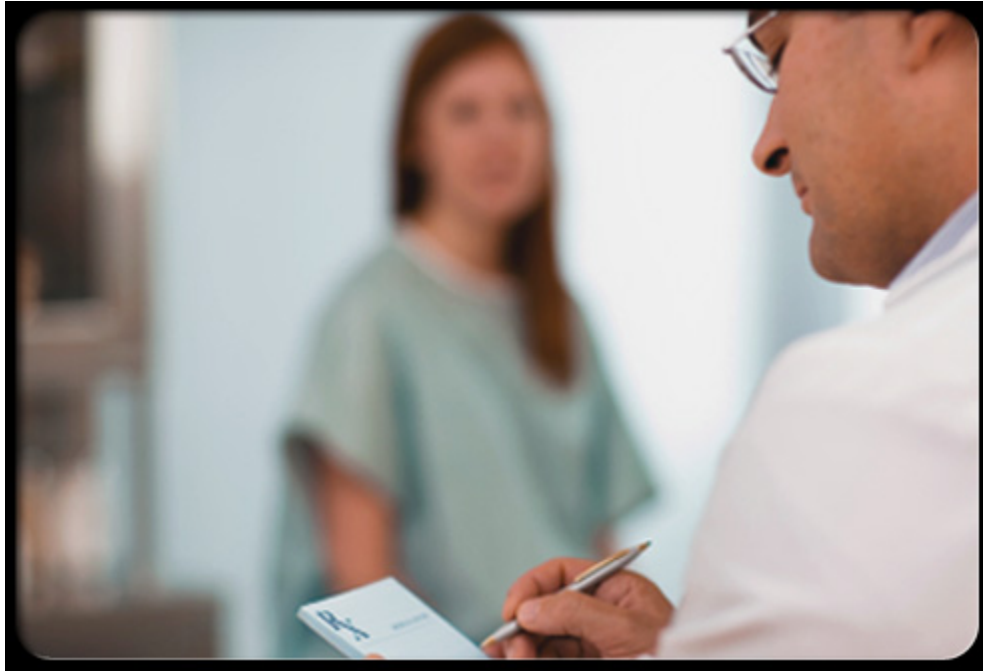
کارشناس ارشد خون شناسی و بانک خون

نویسنده و مترجم حوزه سلامت

[www.emedicinehealth.com](http://www.emedicinehealth.com)

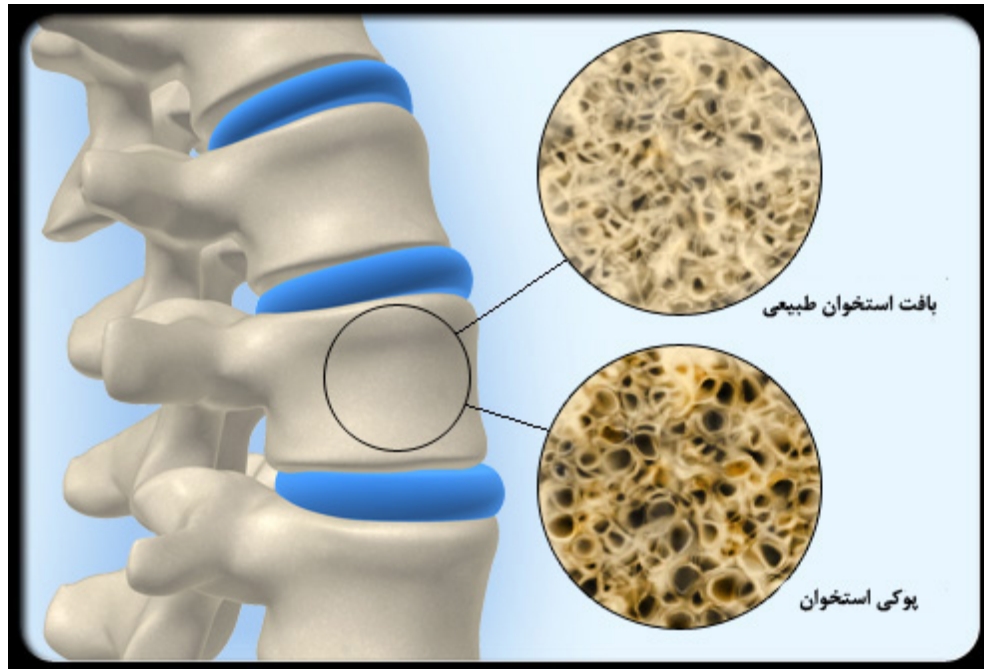
2009

## باسمه تعالی شأنه



### مروری اجمالی بر پیشگیری از بیماری در بانوان

یک بخش اصلی در طب پیشگیری، آزمایش های غربال گری است. اغلب این آزمایش ها از طریق پزشک در مراکز مراقبت اولیه سلامت، همچنین در مراکز درمانی و بیمارستان ها در دسترس و متداول می باشند. برخی آزمایش های تخصصی ممکن است در مراکز دیگری انجام شوند. در ادامه با آزمایش های غربال گری سودمند (عموما ساده و بی خطر) که در تشخیص به موقع بیماری (اغلب قبل از اینکه مخاطره انگیز شوند) به ما کمک می کنند، آشنا می شوید.



## پوکی استخوان

در این بیماری، تراکم استخوان به طور پیشرونده ای کاهش پیدا می کند و در نهایت منجر به شکستگی استخوان می شود. هورمون " استروژن " در حفظ تراکم استخوان، نقش مهمی دارد. بعد از یائسگی که سطح این هورمون کاهش می یابد، روند تحلیل استخوان تسریع می گردد. از این رو، پوکی استخوان در بانوان یائسه بسیار شایع است.

پوکی استخوان تا قبل از شکسته شدن بی دلیل استخوان، هیچ نشانه ای ندارد. شکستگی می تواند با زمین خوردن معمولی، یک ضربه کوچک یا حتی یک پیچ خوردن ساده بدن، که در حالت عادی صدمه ای به بدن وارد نمی کنند، رخ دهد. پیشگیری و درمان پوکی استخوان می تواند خطر شکستگی استخوان را کاهش دهد.



## آزمایش های غربال گری در پوکی استخوان

اسکن به روش **DEXA** (جذب سنجی انرژی دوگانه اشعه ایکس)، که با کمک آن موارد زیر قابل دست یابی است:

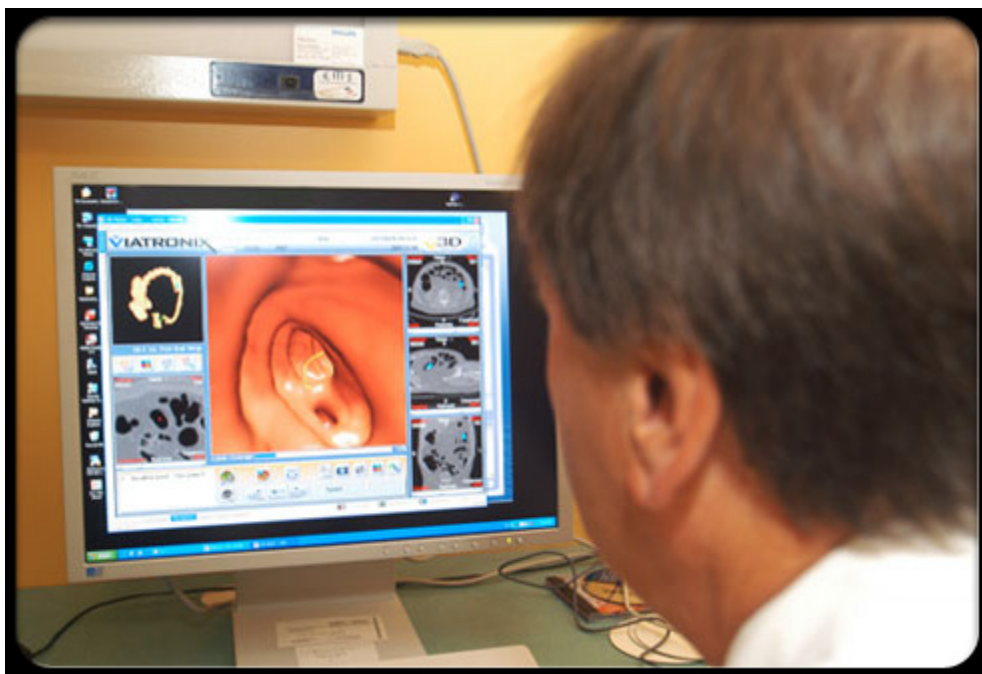
- اندازه گیری تراکم استخوان
  - آشکار سازی پوکی استخوان، قبل از اینکه به شکستگی منجر شود
  - پیش بینی احتمال شکسته شدن استخوان در آینده
  - اگرچه هنوز مورد بحث است، تعدادی از پزشکان با بررسی تراکم استخوان، اثرات درمان پوکی استخوان را پایش می کنند.
- بنیاد ملی پوکی استخوان، برای همه خانم های یائسه زیر ۶۵ سال که در معرض خطر پوکی استخوان و یا شرایط پزشکی همراه با پوکی استخوان هستند، همچنین خانم های ۶۵ سال و بالاتر، انجام آزمایش تراکم استخوان را اکیدا توصیه می کند.



## سرطان پستان

سرطان پستان، شایع ترین سرطان در میان بانوان ایالات متحده است. تقریباً از هر ۹ خانم که تا سن ۶۵ سالگی زنده می ماند، یک نفر به سرطان پستان مبتلا خواهد شد. هر چند بسیاری هم، بعد از ۶۵ سالگی به این بیماری دچار می شوند.

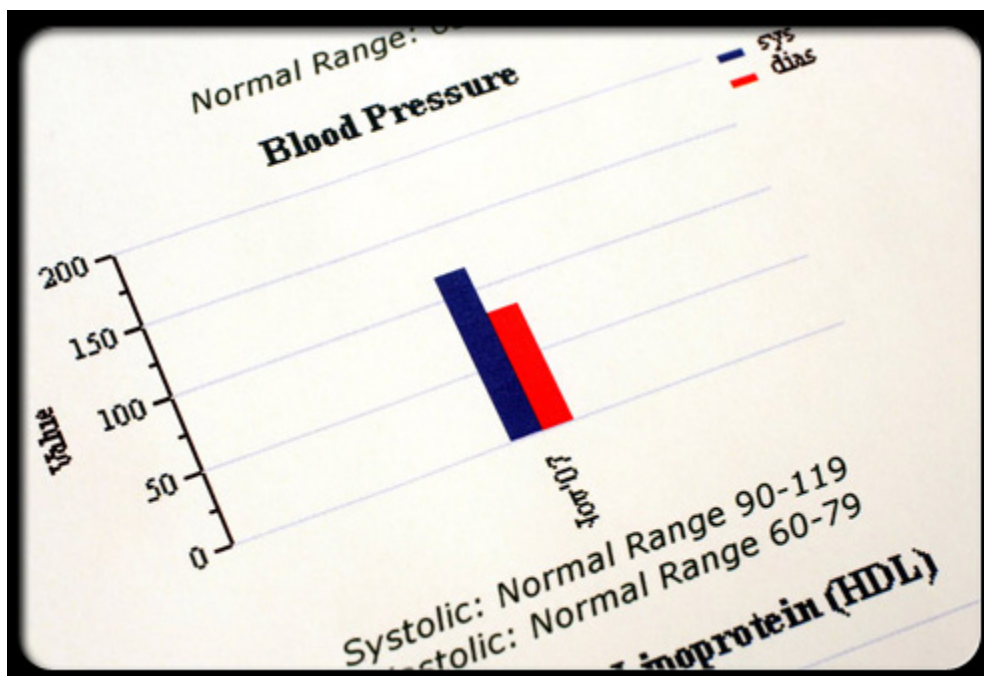
گذشته از عوامل خطر زاء، تشخیص زود هنگام سرطان پستان حائز اهمیت است. زیرا سرطان هر چه زودتر تشخیص داده شود، کوچکتر است و مطالعات انجام شده به وضوح نشان داده اند که هرچه اندازه سرطان پستان در زمان تشخیص کوچکتر باشد، شانس درمان با جراحی و طول عمر بیمار بیشتر خواهد بود. همچنین احتمال انتشار قبلی سرطان در غدد لنفاوی و سایر اعضای بدن مانند ریه، کبد، استخوان و مغز در سرطان های کوچک تر پستان، کمتر است.



## آزمایش های غربال گری سرطان پستان

- معاینه ماهانه پستان توسط خود فرد
- معاینه پستان توسط پزشک
- ماموگرافی

اگرچه موثرترین ابزارها برای تشخیص سرطان پستان، ماموگرافی و معاینه بالینی پستان توسط پزشکان و مراقبین سلامت مجرب است، معاینه پستان توسط خود فرد هم می تواند ابزار موثری در زودتر پیدا کردن سرطان پستان باشد. تصاویر اشعه ایکس پستان که "ماموگرام" نامیده می شود، می تواند توده سرطانی را در اندازه های بسیار کوچک، مدت ها قبل از اینکه بوسیله معاینه های بالینی تشخیص داده شود، آشکار کند و شواهد بسیاری دال بر این است که تشخیص زود هنگام بوسیله ماموگرام ها، بقای بانوان مبتلا به این بیماری را بهبود می بخشد. با این وجود یک ماموگرام طبیعی، احتمال سرطان پستان را به طور کامل رد نمی کند و معاینه پستان توسط خود فرد و پزشک، همچنان از اهمیت بالایی برخوردار است. در واقع خانم هایی که به طور منظم پستان خود را مورد معاینه قرار می دهند، ۹۰٪ از تمام موارد توده های پستانی را پیدا می کنند.



## فشار خون بالا ( پر فشاری )

حدود یک ششم از جمعیت آمریکا، فشار خون بالا دارند و احتمال بروز این مشکل با بالا رفتن سن افزایش می یابد. در نتیجه این نسبت درمیان بالغین بالا بوده و حتی در سالخوردهگان بیشتر هم است. احتمال وجود فشار خون بالا در آمریکایی های آفریقایی تبار، بیشتر از سایرین است.

فشار خون بالا بدون هیچ نشانه هشدار دهنده اولیه، می تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد. شواهد خوبی وجود دارد مبنی بر اینکه درمان فشار خون بالا، خطر بیماری قلبی، حمله مغزی و نارسایی کلیه را می تواند کاهش دهد و همچنین بزرگسالان با هر درجه از فشار خون بالا، می توانند از روش های پایین آورنده فشار خون بهره مند شوند. بنابراین مشورت با پزشک در رابطه با اصلاح الگوی زندگی، مانند مدیریت وزن، کاهش استرس و انجام فعالیت های ورزشی، بسیار مهم است.



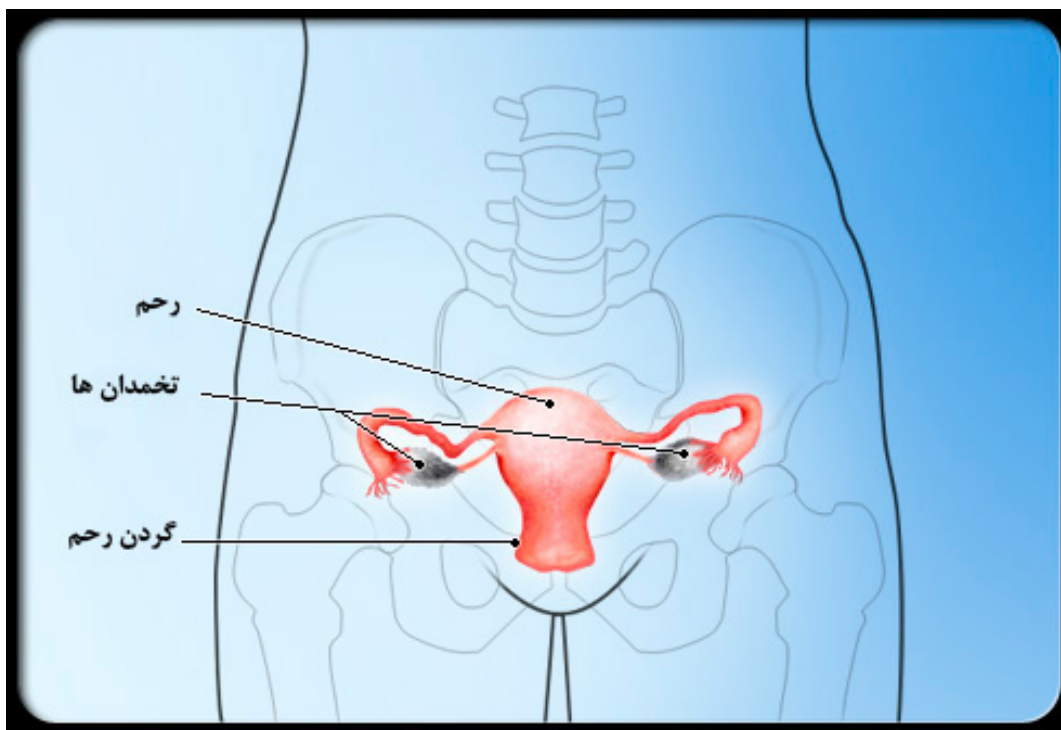
## آزمایش های غربال گری فشار خون بالا

چند وقت یک بار می بایستی فشار خون را اندازه گیری کرد؟ در مبتلایان به پرفشاری خون، تعداد دفعات اندازه گیری فشار خون به شدت بالا بودن آن و همچنین وجود سایر عوامل خطر برای بروز حمله قلبی و مغزی، بستگی دارد. افراد بالغی که اخیراً فشار خون طبیعی به میزان فشار بیشینه (سیستولیک) ۱۳۰ و فشار کمینه (دیاستولیک) ۸۵ داشته اند، باید حداقل یک سال درمیان فشار خون خود را کنترل کنند.

### اندازه گیری های فشار خون:

- بالاترین حد طبیعی فشار خون ۱۳۰-۱۳۹/۸۵-۸۹
- مرحله اول فشار خون بالا ۱۴۰-۱۵۹/۹۰-۹۹
- مرحله دوم و سوم فشار خون بالا ۱۶۰/۱۰۰





## سرطان گردن رحم

سرطان گردن رحم ( قسمتی از رحم که به درون حفره مهبل می شود )، سومین سرطان مربوط به دستگاه تناسلی بانوان است. سرطان گردن رحم در پی ابتلا به ویروس "پاپیلوما"ی انسانی ایجاد می شود. سرطان گردن رحم اغلب مدت ها پس از ظاهر شدن سلول های پیش سرطانی غیر طبیعی بر روی سطح گردن رحم، ظاهر می شود. این سلول های غیر طبیعی پس از چند سال به سرطان گردن رحم تغییر شکل می دهند. سلول های سرطانی پس از این تحول، می توانند به سایر بخش های بدن مهاجم کرده یا منتشر شوند.



## آزمایش های غربال گری سرطان گردن رحم

آزمایش پاپ ( پاپ اسمیر )، یک آزمایش ساده و سریع در مطب است که در حین آن، نمونه ای از سلول های گردن رحم با عمل مکشی ( آسپیراسیون ) و یا برداشت با پنبه ( سو آب ) جمع آوری و بر روی لام شیشه ای میکروسکوپ کشیده یا گسترش داده می شود. این نمونه از نظر وجود سلول های سرطانی و پیش سرطانی در زیر میکروسکوپ مورد بررسی قرار می گیرد.

خانم ها به عنوان بخشی از معاینات عادی ناحیه لگن که از ۱۸ سالگی شروع می شوند، هر سال باید آزمایش پاپ اسمیر بدهند. از آنجا که خطر سرطان گردن رحم در اولین سال های آغاز فعالیت جنسی بشدت افزایش می یابد، برخی پزشکان غربال گری بانوان را با شروع فعالیت جنسی آغاز می کنند. با انجام منظم آزمایش پاپ اسمیر، میزان مرگ ناشی از سرطان گردن رحم، تا ۷۰٪ کاهش پیدا می کند.



## پیشگیری از سرطان گردن رحم

سازمان غذا و داروی امریکا جهت تزریق واکسنی به نام Gardasil، به بانوان ۹ تا ۲۶ سال، مجوز صادر کرده است که نسبت به ویروس "پاپیلوما"ی انسانی انواع ۱۱، ۶، ۱۶ و ۱۸ تواما" ایجاد ایمنی و محافظت می کند.

تلاش های اولیه انجام گرفته با این واکسن، بی خطر بودن آن و همچنین القای حفاظتی با درجه بالایی در مقابل عفونت با این چهار نوع ویروس "پاپیلوما"ی انسانی موجود در واکسن را نشان داده است.

این واکسن به صورت سه تزریق در مدت شش ماه تجویز می شود. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری آمریکا، دریافت این واکسن را به دختران ۱۱ و ۱۲ ساله توصیه می کند. این واکسن همچنین برای دختران و زنان ۱۳ تا ۲۶ ساله که تا به حال واکسینه نشده اند و یا سری کامل واکسن را دریافت نکرده اند، توصیه شده است.



## ویروس نقص سیستم ایمنی انسان ( HIV )

HIV، ویروسی است که سبب بیماری ایدز ( سندرم نقص ایمنی اکتسابی) می شود. صرف نظر از بروز یا عدم بروز نشانه های بیماری، ویروس HIV در خون، دستگاه تناسلی و سایر ترشحات بدن تمامی افراد آلوده شده وجود دارد. انتقال بیماری از یک شخص به شخص دیگر، بوسیله تماس بدن فرد سالم ( مهبل، مقعد، دهان، چشم و جراحت های پوستی مانند بریدگی، خون مردگی ناشی از کوفتگی، زخم یا محل فرو رفتن سوزن ) با ترشحات آلوده بدن فرد بیمار، رخ می دهد.

با اینکه درمان های دارویی جدید ضد HIV به طور مشخص باعث افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی افراد آلوده به این ویروس می شود، اما هنوز درمان قاطع یا واکسن برای آن وجود ندارد. عاقبت عفونت با این ویروس برای هر فردی که آلوده شده، کشنده است. بنابراین جلوگیری از انتشار ویروس، مهمترین قدم در پیشگیری از بیماری و مرگ ناشی از این عفونت می باشد. از لحاظ نظری، ممکن است درمان زود هنگام با داروهای ضد ویروس، سیستم ایمنی بدن را برای مبارزه با ویروس ایدز یاری دهد. اما این اقدام هنوز نمی تواند منجر به علاج یا ریشه کن شدن ویروس شود. تشخیص زود هنگام مهمترین قدم برای پیشگیری از انتشار ویروس است.



## آزمایش های غربال گری HIV

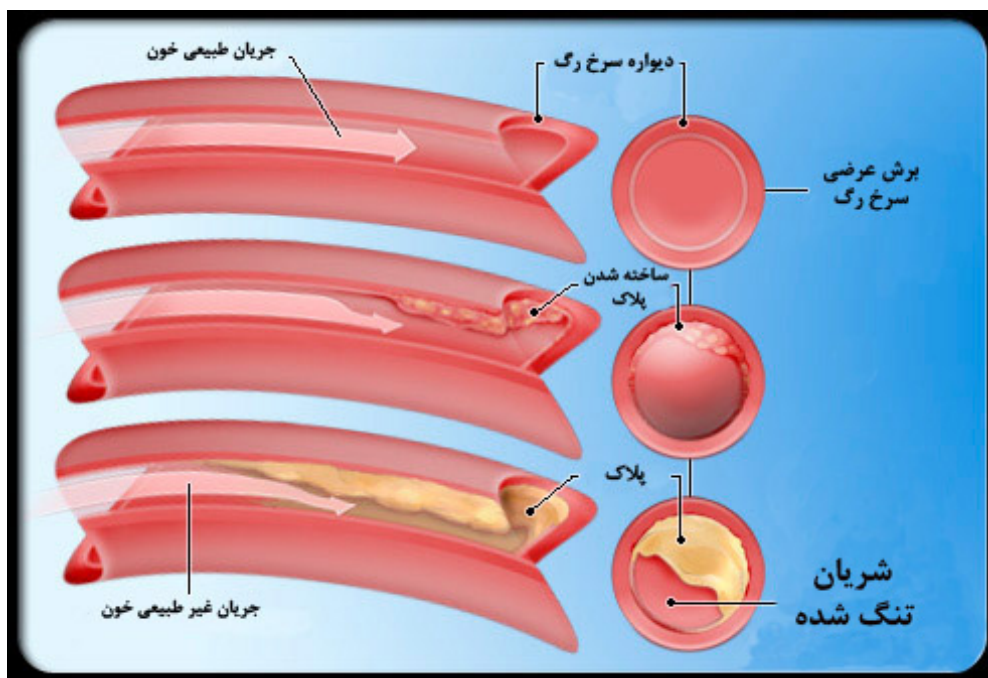
آزمایش غربال گری خون برای آنتی بادی های ضد HIV ، آزمایش ELISA نامیده می شود که پس از مثبت شدن ELISA ، یک آزمایش تائیدی به نام " وسترن بلات " انجام می گردد. افراد آلوده به HIV ممکن است تا چند سال بدون نشانه باقی بمانند و تنها با انجام آزمایش های خون برای HIV است که به بیماری خود پی خواهند برد. موارد زیر افرادی هستند که بایستی به صورت عادی، برای انجام آزمایش HIV توصیه شوند:

- خانم های باردار
- افرادی که تماس شغلی با ویروس HIV دارند، (مانند کارکنان مراکز بهداشتی درمانی و محققانی که با این ویروس کار می کنند).
- افرادی که رفتار های جنسی پر خطر دارند ( کسانی که شرکای جنسی متعدد دارند و یا رابطه جنسی محافظت نشده برقرار می کنند) و یا افراد معتادی که سرنگ مشترک بکار می برند.
- هر کسی که متقاضی انجام این آزمایش است.
- مبتلایان به بیماری سل فعال، تب با علت نامشخص، پایین بودن تعداد گلبول های سفید و یا کسانی که یک بیماری مقاربتی در آنها تشخیص داده شده است.



## جلوگیری از انتشار HIV

- هر دو شریک جنسی از برقرار کردن رابطه جنسی پرهیز کنند، مگر اینکه از آلوده نبودن خود اطمینان داشته باشند. (بعنوان مثال آزمایش هر دوی آن ها از نظر آنتی بادی بر علیه HIV بعد از آخرین تماس، منفی باشد). با اینکه آزمایش های عادی، دراکثر اشخاصی که به تازگی آلوده شده اند تا دو ماه بعد از آلودگی مثبت می شوند، تا ۵٪ افراد پاسخ آزمایش حتی تا شش ماه بعد از آلودگی همچنان منفی است. در صورت عدم پرهیز از تماس جنسی، استفاده از روش های پیشگیری، مانند کاندوم ضروری است.
- در خانم های باردار آلوده به HIV، مشاوره مناسب پیش از تولد نوزاد، درمان با داروهای ضد ویروس بعد از سه ماه اول بارداری، مراقبت مناسب در فرآیند زایمان و درمان کوتاه مدت نوزاد تازه متولد شده، می تواند تا حد زیادی عفونی شدن نوزاد با HIV را کاهش دهد.
- عدم استفاده از سوزن و سرنگ، تیغ اصلاح و مسواک مشترک.
- کارکنان مراکز بهداشتی درمانی که سابقه فرو رفتن سوزن آلوده به پوست و یا در معرض قرار گرفتن چشم، دهان و یا پوست آسیب دیده با مایعات بدنی اشخاص آلوده را دارند، برای کاهش خطر ابتلا به عفونت، بایستی داروهای ضد ویروس HIV دریافت کنند.

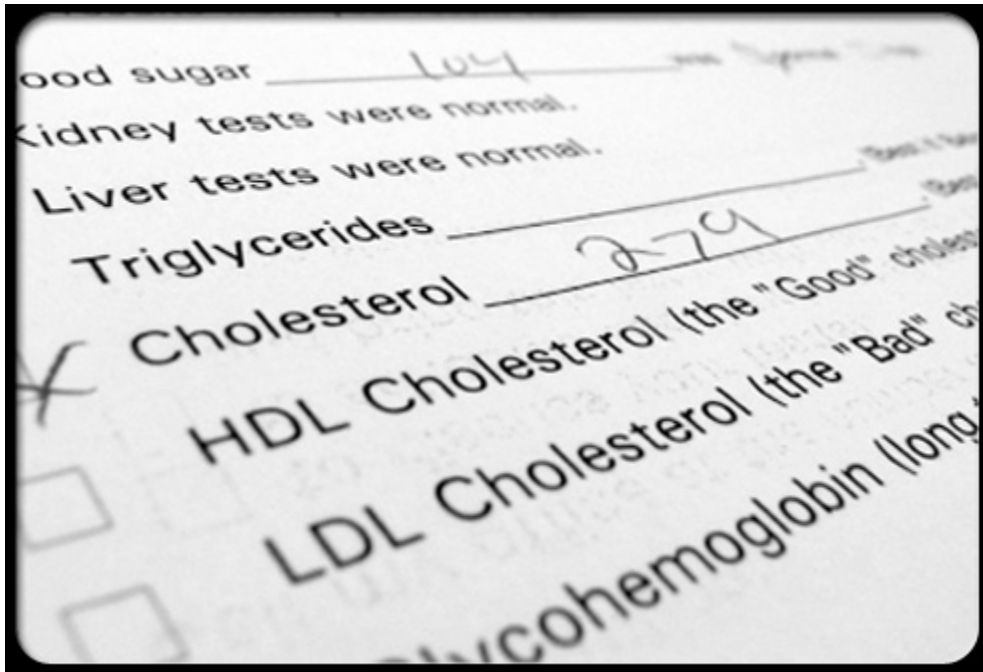


## بالا بودن کلسترول خون

( هیپرکلسترولمی "هیپرلیپیدمی، دیس لیپیدمی" )

میزان بالای کلسترول LDL یا میزان پایین کلسترول HDL، خطر تصلب شرایین ( سخت شدن سرخ رگ ها ) را افزایش می دهد. سخت شدن سرخ رگ ها در نوجوانی می تواند آغاز شده و بدون بروز هرگونه نشانه ای برای سال ها، پیشرفت کند. این مشکل بعد ها در طول زندگی منجر به حمله قلبی و مغزی می شود.

درمان افزایش کلسترول LDL چند بعدی است. بیماران باید در مورد میزان ورودی کالری تام به بدن، ورودی چربی تام، چربی اشباع شده و کلسترول، همچنین کاهش وزن و انجام ورزش منظم با پزشک خود مشورت نمایند. استفاده از داروهای پایین آورنده کلسترول، یک بخش مهم از درمان برای بیشتر افراد مبتلا به میزان افزایش یافته چربی خون است.



## آزمایش های غربال گری برای بالا بودن کلسترول (هیپر کلسترولمی)

پانل چربی خون شامل:

- کلسترول تام
- کلسترول LDL (کلسترول بد)
- کلسترول HDL (کلسترول خوب)
- تری گلیسرید

LDL، بخشی از پانل کلسترول را تشکیل می دهد که در تصمیم سازی برای درمان از همه شاخص تر است و این که هر چند وقت یک بار، باید پانل های چربی آزمایش شوند را نیز مشخص می نماید. تمام افراد بالای ۲۰ سال، بایستی هر پنج سال یک پانل چربی داشته باشند و در موارد خاص پزشکی، دفعات انجام آن بیشتر می شود.





## بیماری قند نوع ۲ ( دیابت شیرین )

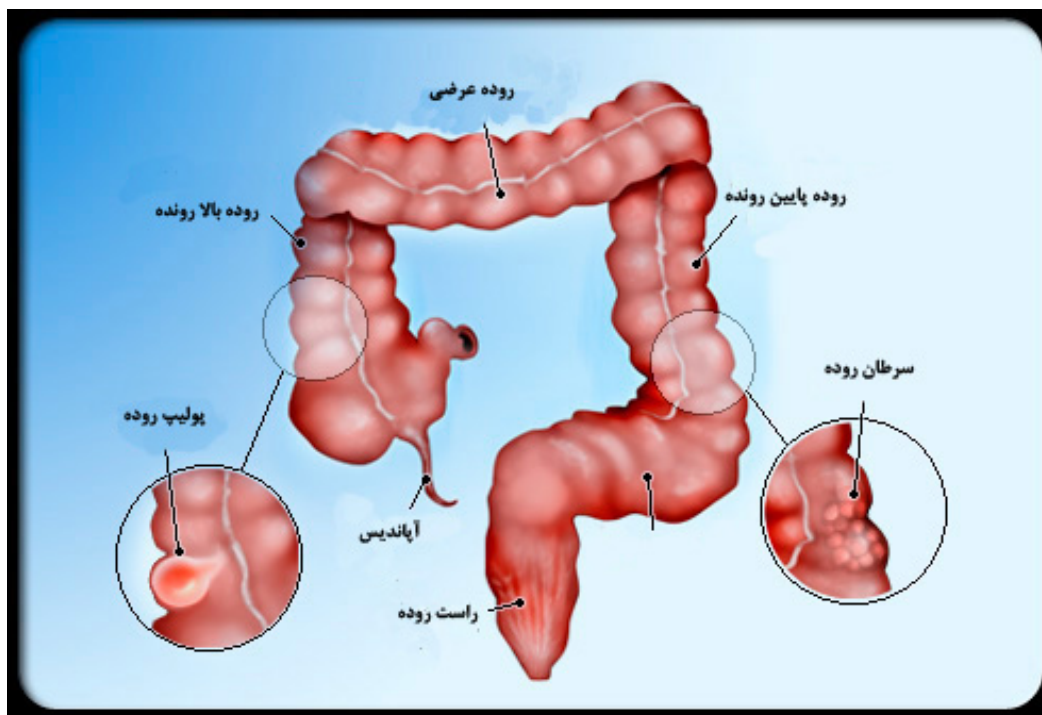
دیابت شیرین، بیماری است که با بالابودن میزان قند خون ( هیپرگلیسمی ) به دلیل عملکرد معیوب انسولین، کاهش تولید انسولین و یا هر دوی این موارد، مشخص می گردد. دیابت هفتمین عامل مرگ در ایالات متحده آمریکا است. تخمین زده می شود که ۱۸٪ افراد آمریکایی بالای ۶۵ سال مبتلا به دیابت هستند.

دیابت شیرین به طور شایع، موجب آسیب اندامی شده و تا این که تبدیل به یک آسیب گسترده نشود، نشانه ای ندارد. شواهدی وجود دارد که دریافت کالری تام کمتر ( به ویژه دریافت کمتر نشاسته فرآوری شده، شکر و انواع شیرینی)، ورزش منظم و از دست دادن اضافه وزن، به خوبی می تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند. کنترل اضافه وزن، معمولاً باعث بهبودی در متابولیسم قند می شود و اغلب در افراد مبتلا به تحمل گلوکز معیوب، منجر به طبیعی شدن آن می گردد.



## آزمایش های غربال گری در دیابت شیرین نوع ۲

- قند خون ناشتا ( آزمایش قند خون ناشتا حداقل هشت ساعت بدون هرگونه دریافت کالری)، سطح طبیعی آن کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است.
- موارد پیش دیابتی، با قند خون ناشتای ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر، مشخص می شود.
- دیابت، با قند خون ناشتای بیش از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر مشخص می گردد.
- آزمایش قند خون دو ساعت بعد از غذا ( که قند خون دو ساعت پس از صرف یک وعده غذایی مختصر، اندازه گیری می شود). سطح طبیعی آن کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر است.
- افراد سالم بالای ۴۵ سال، باید هر سه سال یک بار گلوکز خون ناشتای خود را اندازه گیری نمایند و افراد بالغی که بیشتر از افراد طبیعی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند، بایستی بسیار بیشتر از هر سه سال یک بار، آزمایش دهند.



## سرطان روده بزرگ (کولو رکتال)

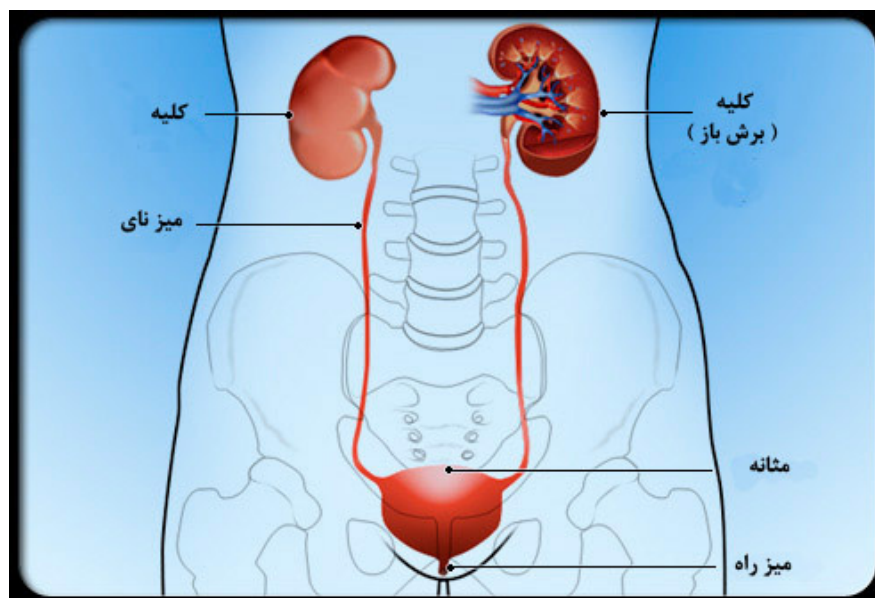
سرطان روده بزرگ، در مجموع دومین عامل شایع مرگ ناشی از سرطان است. این سرطان در رتبه سوم، چه در بانوان (بعد از سرطان ریه و سرطان سینه) و چه در آقایان (بعد از سرطان ریه و سرطان پروستات) قرار دارد. دانشمندان معتقدند که اکثریت موارد سرطان روده بزرگ، از "پولیپ های" روده بزرگ ناشی می شود. (به رشد پیش سرطانی در سطح داخلی روده بزرگ، پولیپ اطلاق می گردد). بعد از سرطانی شدن، این سلول ها می توانند به سایر بخش های بدن حمله کنند و یا منتشر شوند که به این حالت "متاستاز" می گویند. سرطان روده بزرگ، با خارج کردن پولیپ های روده بزرگ قبل از سرطانی شدن آن، قابل پیشگیری است.



## آزمایش های غربال گری در سرطان روده بزرگ

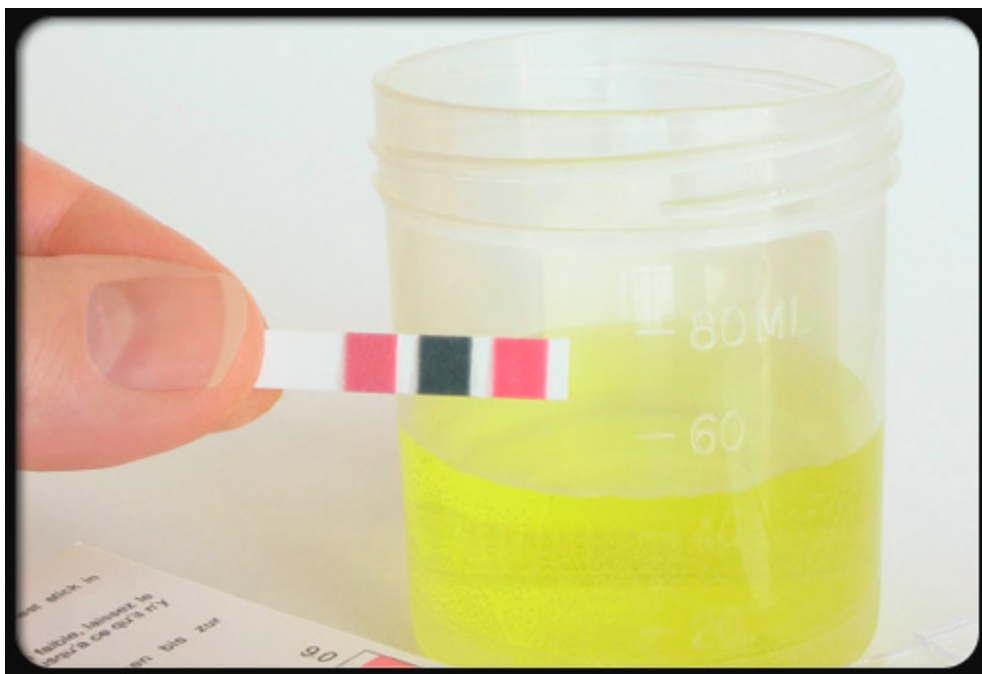
تمام افراد سالم در سن پنجاه سالگی می بایست آزمایش تشخیص خون مخفی در مدفوع و "سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر" را انجام دهند، که اولی سالی یک بار و دومی پنج سال یک بار تکرار می شود. به جای "سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر"، تمام افراد سالم در سن پنجاه سالگی می توانند "کولونوسکوپی" انجام دهند و در صورت طبیعی بودن موارد مذکور و نداشتن سابقه قبلی پولیپ های روده یا سرطان روده، هر ۱۰ سال یک بار، آن را تکرار نمایند.

- آزمایش خون مخفی در مدفوع: یک آزمایش شیمیایی می باشد که مقادیر ناچیز خون در مدفوع را آشکار می سازد. این آزمایش که کم هزینه و آسان است، البته همیشه نتیجه صحیحی نمی دهد. برخی سرطان ها با این آزمایش تشخیص داده نمی شوند و بسیاری از موارد مثبت آن، علتی غیر از سرطان دارند.
- سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر: یک روش نسبتاً سریع و آسان است که در مطب انجام می شود و مشاهده مستقیم و نمونه برداری از جراحات مشکوک بخش های انتهایی روده بزرگ را برای پزشک امکان پذیر می سازد. اما مقداری ناراحت کننده است و به اندازه "کولونوسکوپی" کامل و دقیق نیست.
- کولونوسکوپی: مشاهده تمامی روده بزرگ را امکان پذیر می سازد و کامل ترین و دقیق ترین آزمایش است، اما اغلب نیازمند استفاده از داروهای آرام بخش وریدی است، بسیار گرانتر بوده و برخی از بیمه نامه ها آن را به عنوان یک ابزار غربال گری پوشش نمی دهند.



## سرطان مثانه

سالانه بیش از ۶۱۰۰۰ آمریکایی به سرطان مثانه مبتلا می شوند که منجر به بیش از ۱۳۰۰۰ مورد مرگ می گردد. احتمال ابتلا مردان سه برابر بیش از زنان است، همچنین نزدیک به ۹۰٪ مبتلایان به این سرطان، بالای ۵۵ سال سن دارند. این شکل سرطان، از لایه پوشاننده سطح داخلی مثانه به صورت یک تومور سطحی (سرطان در جا) شروع می شود و شایع ترین علامت هشداردهنده آن، وجود خون در ادرار است. اگر به اندازه کافی خون برای تغییر رنگ ادرار در آن باشد، رنگ ادرار ممکن است از مسی روشن تا قرمز تیره، تغییر کند. سایر نشانه ها ممکن است شامل بروز درد هنگام دفع ادرار، تکرر ادرار و احساس نیاز غیر واقعی به دفع ادرار باشد. فردی که دارای علائم و نشانه های سرطان مثانه است، باید زیر نظر یک پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری (ارولوژیست) مورد معاینه قرار گیرد تا آزمایش های تشخیصی سرطان مثانه در اولین مراحل بیماری انجام شود.



## آزمایش های غربال گری سرطان مثانه

غربال گری، شامل آزمایش ادرار از نظر وجود گلبول های قرمز است ( آزمایش کامل ادرار). این آزمایش ممکن است از ابتدا با نوارهای تشخیصی انجام شود و با بررسی میکروسکوپی ادرار مورد تایید قرار گیرد، یا از ابتدا تنها بررسی میکروسکوپی صورت پذیرد. مراحل اولیه سرطان مثانه ممکن است بدون نشانه و بدون خون ریزی قابل مشاهده در ادرار باشد. وجود خون در ادرار اکثرا با روش میکروسکوپی قابل مشاهده بوده و با چشم غیر مسلح دیده نمی شود. تمام افرادی که قبلا و یا در حال حاضر سیگاری هستند و یا سابقه تماس شغلی با برخی مواد شیمیایی معین که اغلب در صنایع رنگ سازی، چرم، لاستیک چرخ و کائوچو مورد استفاده قرار می گیرند دارند، پس از ۶۰ سالگی باید به صورت دوره ای از نظر وجود خون در ادرار مورد بررسی قرار گیرند.



## آب سیاه (گلوکوم)

آب سیاه، وضعیتی همراه با افزایش غیر طبیعی فشار داخل چشم می باشد. آب سیاه، اصطلاحی است برای گروهی از بیماری های چشم است که به تدریج با آسیب دائمی عصب بینایی که تصاویر بینایی را به مغز منتقل می کند، منجر به کاهش قدرت بینایی می شود. علت این که چرا این بیماری منجر به نابینایی غیر قابل بازگشت می گردد این است که آب سیاه اغلب بدون نشانه می باشد، مگر زمانی که خیلی دیر شده و از دست دادن بینایی شروع شده است. شواهد خوبی وجود دارد مبنی بر این که با درمان فشار افزایش یافته چشم در آب سیاه، می توان از نابینایی جلوگیری کرد.



## آزمایش های غربال گری آب سیاه

آکادمی چشم پزشکی امریکا فاصله معاینه های چشم که شامل غربال گری آب سیاه نیز می شوند، را به شرح ذیل توصیه نموده است:

- سن ۲۰ تا ۲۹ سالگی: افراد آفریقایی تبار یا افرادی که سابقه ابتلا به آب سیاه در خانواده خود دارند، باید هر سه تا پنج سال یک بار معاینه چشم شوند. سایر افراد در این دوره سنی باید حداقل یک بار مورد معاینه چشم قرار گیرند.
- سن ۳۰ تا ۳۹ سالگی: افراد آفریقایی تبار یا افرادی که سابقه ابتلا به آب سیاه در خانواده خود دارند، باید هر دو تا چهار سال یک بار معاینه چشم شوند. سایر افراد در این دوره سنی باید حداقل دو بار مورد معاینه چشم قرار گیرند.
- سن ۴۰-۶۴ سالگی: هر دو تا چهار سال.
- سن ۶۵ سالگی یا بیشتر: هر یک تا دو سال.

هر چند یک توصیه غربال گری رسمی برای موارد سالمی که احتمال خطر ابتلا طبیعی دارند وجود ندارد، بایستی تمام افراد بالای ۶۰ سال، به طور دوره ای (شاید سالیانه) فشار داخل چشم را اندازه گیری نمایند.





## ملانوم

خطرناک ترین شکل سرطان پوست، ملانوم می باشد. ملانوم بدخیمی " ملانوسیت " ها است که این سلول ها در پوست، رنگدانه تولید می کنند. استعداد ابتلا به ملانوم ممکن است ارثی باشد و زیاد قرارگرفتن در معرض آفتاب و آفتاب سوختگی هم، خطر ابتلا را افزایش می دهد.

سرطان پوست، شایع ترین سرطان می باشد. هرچند که فواید غربال گری سرطان پوست نامشخص است، اما درمان در مراحل اولیه می تواند موثر باشد. ملانوم ها ممکن است در مرحله نازک تر با معاینات منظم پوست تشخیص داده شوند. درمان ملانوم ها در مرحله نازک تر نسب به مرحله ضخیم که رشد رو به پایین داشته و به لایه های عمیق تر پوست نفوذ کرده، از موفقیت بیشتری برخوردار است.



## آزمایش های غربال گری ملانوم

معاینه تمام نواحی پوست بدن. انجمن سرطان آمریکا پیشنهاد می کند که پوست بدن در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی، هر سه سال یک بار و بعد از ۴۰ سالگی هر سال یک بار، مورد معاینه پزشکی قرار گیرد.

اگر متوجه یک خال سیاه با مشخصات زیر شدید، به پزشک نشان دهید:

- قطر بیشتر از ۶ میلی متر
- نامتقارن، به مفهوم شکل ناهموار
- دارای حاشیه نامنظم
- دارای الگوی رنگی متغیر، یعنی چند رنگی یا رنگ های غیر معمول مانند آبی یا سیاه.



## اهمیت غربال گری سلامت

در سلامت خود نقش فعال داشته باشید، تعلل نکنید و هر چه زودتر در خصوص آزمایش های غربال گری با پزشک خود مشورت کنید. آزمایش ها و تحقیقات جدید همواره در حال توسعه و پیشرفت هستند. اگر در باره این که دقیقا کدامیک از آزمایش ها برای شما مناسب و درست است، پرسش دارید، لطفا این نگرانی ها را با پزشک خود در میان بگذارید. دانستن این مطلب مهم است چون که پزشکان تنها می توانند افزایش احتمال ابتلا فرد به یک بیماری را مشخص کنند و این بیماری الزاما ممکن است قابل پیش گیری نباشد. به طور ساده تر، برای اطمینان از این که پزشک شما، بیماری را تا آنجا که ممکن است زودتر تشخیص داده و به طور مناسب درمان کند، شما نیاز خواهید داشت که با او به گونه ای همکاری نمایید تا بتواند از نزدیک سلامتی شما را پایش نماید.

**MELISSA CONRAD STÖPPLER**  
[www.emedicinehealth.com](http://www.emedicinehealth.com)



علی اصغر صفری فرد

کارشناس ارشد خون شناسی و بانک خون

نویسنده و مترجم حوزه سلامت

[Safarifardas@Gmail.com](mailto:Safarifardas@Gmail.com)  
[www.safari-fard.blogfa.com](http://www.safari-fard.blogfa.com)