

آگاهی از سرطان رحم

سرطان رحم

رحم بخشی از دستگاه تناسلی زنان است که اندامی توخالی و گلابی شکل بوده و جنین در آن رشد می‌کند. رحم در حفره لگن بین مثانه و رکتوم قرار دارد. دیواره رحم دارای بافتی دولایه بوده که لایه درونی یا پوشاننده را آندومتر و لایه بیرونی بافت عضلانی است که میومتر نام دارند. سرطان رحم ممکن است به علت تغییرات در سلول‌های آندومتر در طول چند سال قبل یا بعد از یائسگی بروز کند. سرطان رحم نباید با سرطان دهانه رحم که یک نوع سرطان کاملاً متفاوت است، اشتباه گرفته شود.

عوامل خطرزا

- سن: سرطان رحم بیشتر در زنان ۵۰ سال به بالا شایع است. خطر ابتلا با افزایش سن زیاد می‌شود.
 - هایپرپلازی آندومتر (رشد بیش از اندازه بافت پوششی داخلی رحم).
 - درمان با استروژن: در زنانی که در دوران یائسگی برای برطرف کردن علائم این دوران و یا جلوگیری از پوکی استخوان و کم کردن خطرات بیماری‌های قلبی و سکتته، استروژن مصرف می‌کنند، شانس ابتلا به سرطان رحم بیشتر است. استفاده طولانی و به مقدار زیاد این خطر را افزایش می‌دهد.
 - چاقی: خطر ابتلا به سرطان رحم در زنان چاق دو برابر زنان با وزن معمولی است.
 - دیابت و فشار خون بالا: بعضی از دانشمندان اعتقاد دارند که دیابت و فشار خون بالا خطر ابتلا به سرطان رحم را بیشتر می‌کند.
 - سایر سرطان‌ها: خطر بروز سرطان رحم در افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ و پستان بیشتر است.
 - نژاد: خطر ابتلا در نژاد سفید بیشتر از نژاد سیاه است.
 - سندروم تخمدان پلی کیستیک: افراد مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک در معرض خطر بالاتری در ابتلا به سرطان آندومتر قرار دارند.
 - سایر موارد: زنانی که بچه‌دار نشده‌اند، شروع قاعدگی در سن پائین داشته‌اند، دیر ریائسه شده‌اند و برای مدت طولانی‌تری در معرض استروژن بوده‌اند، در معرض خطر بالاتر ابتلا به سرطان رحم هستند.
- سرطان آندومتر به نام سرطان رحم نیز شناخته شده است.

علائم هشداردهنده

- خونریزی غیرعادی به خصوص بعد از یائسگی، شایع‌ترین علامت سرطان رحم است. خونریزی ممکن است کم یا زیاد باشد. سرطان رحم معمولاً بعد از یائسگی ایجاد می‌شود و به همین سبب خونریزی‌های دوران یائسگی نباید ساده تلقی شود.
- علائم زیر ممکن است با شروع سرطان رحم همراه باشند:
- خونریزی، لکه‌بینی یا ترشحات غیرعادی به خصوص بعد از یائسگی
 - اشکال و یا درد در هنگام ادرار کردن

- مقاربت دردناک
- درد در ناحیه لگن

تشخیص

- معاینه لگن
- سونوگرافی از طریق واژن
- نمونه‌برداری (بیوپسی): نمونه‌برداری تنها راه تشخیص قطعی سرطان است.

پیشگیری

عوامل حفاظتی که خطر ابتلا به سرطان آندومتر را کاهش می‌دهند:

- فعالیت بدنی منظم
- بارداری و شیردهی – میزان استروژن در دوران بارداری و شیردهی پایین است. بارداری یا شیر دادن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان آندومتر را کاهش دهد.
- رژیم غذایی کم‌چرب حاوی مقادیر بالای میوه و سبزی و سبوس خطر ابتلا به سرطان آندومتر را کاهش می‌دهد.

نکاتی برای شیوه زندگی سالم در جهت پیشگیری از سرطان:

- کنترل وزن در محدوده BMI طبیعی (BMI یا شاخص توده بنی؛ مقاسی برای اندازه‌گیری میزان تناسب وزن نسبت به قد فرد است).
 - جلوگیری از چاقی مرکزی.
 - فعالیت بدنی روزانه حداقل ۵ روز در هفته و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه.
 - به جز مصرف ویتامین دی، شواهدی مبنی بر مفید بودن استفاده از مکمل‌ها در پیشگیری از سرطان وجود ندارد. با وجود شواهدی در اثربخشی ویتامین دی، حتماً قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.
- یکی از راه‌های تشخیص زودهنگام سرطان رحم در خانم‌ها انجام آزمایش پاپ اسمیر است.