

چگونه از سرطان تخمدان در مراحل اولیه پیشگیری کنیم؟



سرطان تخمدان قابل معالجه است بخصوص اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود. با معالجه و بهبود سرطان ، بسیاری از زنان می توانند زندگی طولانی و رضایت بخشی داشته باشند .

سرطان تخمدان یکی از شایعترین سرطان های زنان است که متأسفانه در اکثریت موارد در مراحل پیشرفته تشخیص داده می شود . بیماری اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود قابل علاج است ولی در ۷۵٪ موارد به دلیل تشخیص دیر هنگام بیماری علیرغم جراحی های وسیع و شیمی درمانی های گوناگون ، امید بقای درازمدت بیماری ناچیز است . به همین دلیل تشخیص بیماری در مراحل اولیه بسیار مهم است.

شناخت علائم بیماری

بعد از دهه های متوالی که ادعا می شد ، این بیماری هیچ علامت مشخص و واضحی ندارد، چندین سازمان پزشکی مثل جامعه سرطان در امریکا توانستند علائم تقریباً اختصاصی زیر را به عنوان علامت شاخص این بیماری اعلام کنند:

۱- تورم و درد شکم یا لگن

۲- شکل در خوردن

۳- احساس پری و سیری بلافاصله بعد از غذا خوردن

۴- علائم ادراری مثل افزایش توالی دفع ادرار و یا نیاز به دفع سریع ادرار

اگرچه این علائم در مشکلات معده و به طور کلی ناراحتی های گوارشی نیز مشاهده شده است ولی اگر این علائم را هر روز و برای چندین هفته احساس کردید برای ارزیابی های بیشتر به پزشک مراجعه کنید، زیرا این ها می تواند علائم اولیه سرطان تخمدان باشد. بهتر است این تفکر و افسانه که سرطان تخمدان یک قاتل خاموش می باشد را از ذهن بیرون کنید. باید پذیرفت که بدلیل عدم توجه زنان به این علائم، تشخیص به موقع با تاخیر مواجه می شود. در حالیکه توجه به این علائم واقعا ضروری است.

توجه به سابقه خانوادگی این بیماری

هر آنچه در مورد سابقه این بیماری در هر دو خانواده پدری و مادری وجود دارد را جست و جو و مطالعه کنید. اگر افراد درجه یک خانواده مثل مادر، خواهر و یا دختر مبتلا به سرطان تخمدان بوده اند، شانس شما در ابتلا به این بیماری نیز زیاد خواهد بود. حتی اگر عمه، خاله، مادر بزرگ و ... به این بیماری مبتلا بوده اند، احتمال ابتلای شما نیز به مراتب افزایش خواهد یافت. دقیقا همین مساله در مورد احتمال ابتلا به سرطان سینه نیز صادق است. در مجموع خطری که شما را تهدید می کند وابسته به فاکتورهای متعددی مثل گرایش قومی و حتی سن کسانی که مبتلا به این بیماری شده اند، نیز می باشد. بنابر این اگر افراد خانواده و یا فامیل مبتلا به سرطان سینه یا تخمدان بوده اند حتما به پزشک اطلاع دهید.

انجام معاینات



آزمایشات مختلفی برای تشخیص و حتی اندازه گیری درصد خطر و احتمال ابتلا وجود دارد. اما فراموش نکنید که همه این آزمایشات برای هر کسی انجام نمی شود.

۱- آزمایشات ژنتیکی:

تنها ۱۰ درصد از موارد این سرطان مربوط به ژنتیک و یا مسئله وراثت می باشد. اما افراد مبتلا به سرطان سینه ۲۰ تا ۴۰٪ بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به این بیماری می باشند. بنابراین اگر افراد درجه یک خانواده و یا فامیل های نزدیک مبتلا به سرطان سینه و یا تخمدان بوده اند حتما با پزشک در مورد انجام تست ژنتیکی مشورت کنید.

۲- آزمایشات خون:

برای تشخیص وجود سرطان لازم و کمک کننده است.

استفاده از CA125 برای تشخیص افتراقی توده لگنی مشکوک، ارزیابی اثربخشی درمان و تشخیص عود سرطان تخمدان کاربرد دارد، ولی برای غربالگری یا بیماریابی سرطان تخمدان این تست را پیشنهاد نمی کنند، زیرا CA125 فاقد حساسیت و ویژگی کافی برای غربالگری گسترده در زنان است.

پروتئین اپیدیدیم (HE4) به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است و در حال حاضر سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) آن را برای ارزیابی عود یا پیشرفت بیماری در بیماران مبتلا به سرطان اپی تلیال تخمدان مورد استفاده قرار می دهد.

همچنین HE4 همراه با CA125 در نوعی ارزیابی با عنوان الگوریتم ریسک برای بدخیمی تخمدان (ROMA) مورد استفاده قرار گرفته می شود. ROMA توسط FDA برای ارزیابی اینکه آیا یک زن غیر یائسه یا یائسه همراه با توده تخمدان دارای احتمال پایین یا بالایی برای بدخیمی در جراحی است، مورد استفاده قرار می گیرد. چنین پیشرفتی می تواند اجازه دهد که ارزیابی دقیقی قبل از جراحی برای زنان با توده لگنی داشته باشیم.

۳- سونوگرافی

سرطان تخمدان به علت تشخیص دیررس آن از جمله سرطان‌های مرگبار در زنان است، اما با انجام اقداماتی می‌توان خطر ابتلا به این سرطان را کاهش داد.

این راهبردها می‌تواند به کاهش ابتلا به سرطان تخمدان کمک کند، گرچه تضمین صددرصدی در این مورد ایجاد نمی‌کند:

قرص‌های ضدبارداری خوراکی:

مصرف قرص‌های ضدبارداری خوراکی می‌تواند ۴۰ تا ۵۰ درصد از خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش دهد. این کاهش خطر به خصوص پس از ۵ سال مصرف این قرص‌ها چشمگیرتر می‌شود. به طور کلی هر چه طول مدت مصرف این قرص‌ها بیشتر باشد، احتمال اثر محافظتی آنها در برابر سرطان تخمدان بیشتر می‌شود.

تغییرات رژیم غذایی و ورزش:

بسیاری از کارشناسان برای کمک به پیشگیری از سرطان تخمدان خوردن غذای کم‌چربی، پرفیبر و کاهش مصرف گوشت قرمز و اجتناب از مصرف الکل را پیشنهاد می‌کنند. بررسی‌ها نشان داده‌اند رژیم غذایی کم‌چربی که دست کم برای چهار سال ادامه داشته باشد، می‌تواند خطر سرطان تخمدان را کاهش دهد.

به علاوه انجام ورزش دست کم سه بار در روز برای پایین نگه داشتن میزان چربی بدن نیز به پیشگیری از ابتلا به سرطان تخمدان کمک می‌کند. در افراد ۱۸ سال و بالاتر که ضریب توده بدنی یا BMI که بیشتر از ۲۵ باشد، خطر سرطان تخمدان را بالا می‌برد.

بارداری و شیردهی از پستان:

بررسی‌ها نشان داده‌اند که در زنانی که باردار شده‌اند نسبت به زنانی که بارداری نداشته‌اند، خطر ابتلا به سرطان تخمدان ۳۰ تا ۶۰ درصد کاهش می‌یابد.

همچنین اگر اولین فرزند یک زن قبل از ۳۰ سالگی او به دنیا آمده باشد، این خطر بیشتر کاهش می‌یابد. به نظر می‌رسد شیردهی از پستان نیز اثر محافظتی در برابر سرطان داشته باشد.

مشاوره ژنتیک:

مشاوره ژنتیک در صورتی که زنی سابقه خانوادگی مبنی بر داشتن ژن‌های مربوط به افزایش خطر سرطان تخمدان را داشته باشد، توصیه می‌شود.

در این مورد فرد پیش از انجام آزمایش ژنتیکی برای این مورد باید در مورد منافع و مخاطرات این آزمایش‌ها با پزشکش مشورت کند. یک آزمایش منفی ممکن است باعث آسودگی خاطر زن شود، اما مثبت بودن آن هم ممکن است تشویش خاطر او را سبب شود.

با این وجود بسیاری از زنان در معرض خطر بالای سرطان تخمدان احساس می‌کنند مشاوره ژنتیک می‌تواند به آنها کمک کند.

میلیتیکامه پاپولوژی و ژنتیک