



## چرا تست‌های غربالگری مهم هستند

یکی از مهم‌ترین کارهایی که هر شخص می‌تواند در ارتباط با سلامتی خود انجام دهد این است که در زمان مناسب در تست غربالگری مناسب شرکت کند. در غربالگری‌ها، بیماری‌هایی مانند سرطان یا دیابت در مراحل اولیه، در اغلب موارد پیش از آنکه علائمی ظاهر شود، ردیابی می‌شوند (که در این مراحل درمان این بیماری‌ها آسان‌تر است). تست‌هایی که هر شخص باید در آن شرکت نماید به سن او و به عوامل خطری که با آنها مواجه است بستگی دارند. شرکت‌کنندگان در تست‌های غربالگری که پزشک توصیه می‌کند، باید درباره این تست‌ها اطلاعات بیشتری به‌دست آورند.

## سرطان پستان

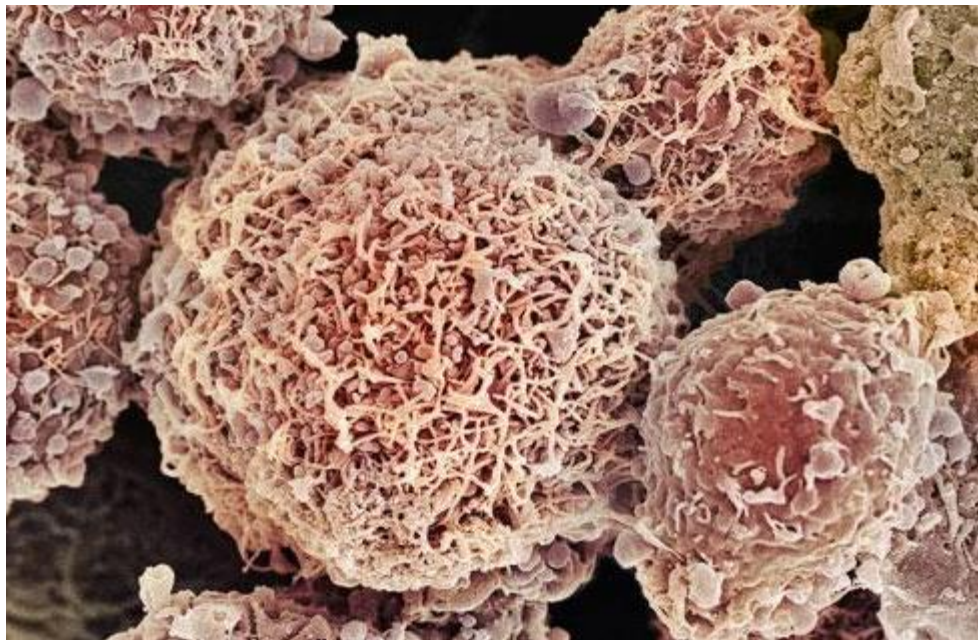


با تشخیص زودهنگام سرطان پستان، احتمال نجات یافتن شخص بیمار بسیار افزایش می‌یابد. علت این امر آن است که هرچه سرطان به هنگام ردیابی کوچکتر باشد، احتمال معالجه آن با عمل جراحی بیش‌تر خواهد بود. همچنین احتمال اینکه سرطان‌های کوچکتر پستان به غدد لنفاوی و به اندام‌های دیگر مانند ریه و مغز گسترش یافته باشند کم‌تر است. زنانی که در دهه دوم یا سوم عمر خود هستند و با عوامل خطر شناخته شده سرطان پستان روبرو نمی‌باشند، باید هر سه سال یکبار به‌عنوان بخشی از معاینات منظم پزشکی توسط شخصی حرفه‌ای که ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی است در ارتباط با سرطان پستان معاینه شوند.



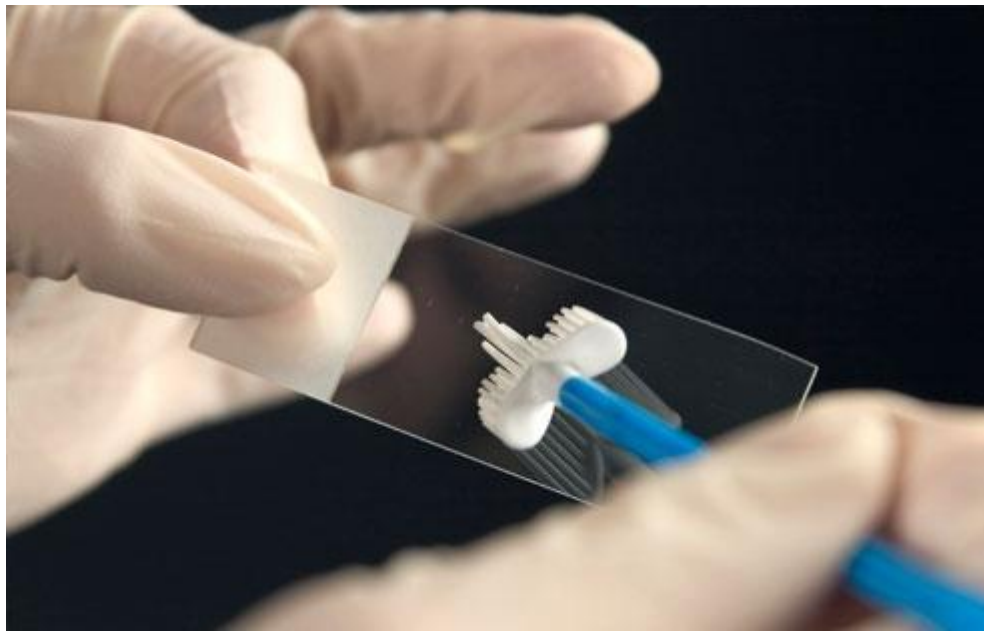
## غربالگری با انجام ماموگرافی

زنان باید با پزشکان خود درباره غربالگری سرطان پستان صحبت کنند. محققان توصیه می‌کنند زنانی که با خطر متوسط روبرو هستند از سن ۴۰ سالگی به بعد هر ساله در غربالگری شرکت کنند. اما توصیه برخی از متخصصان این است که تست غربالگری با ماموگرافی در زنان ۵۰ تا ۷۴ ساله هر دو سال یکبار صورت گیرد. در این رادیوگرافی، که با استفاده از دوز پایین اشعه - X صورت می‌گیرد، گاهی اوقات توده‌ای را در پستان ردیابی می‌کنند که سه سال بعد می‌توان آن را با لمس کردن پستان حس نمود. اما با انجام ماموگرافی معمولی نمی‌توان امکان وجود سرطان پستان را کاملاً رد کرد.



## سرطان گردن رحم

گردن رحم بخشی از رحم است و به داخل حفره مهبل امتداد می‌یابد. آلودگی دائمی یا طولانی به ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) عامل خطر اصلی مرتبط با سرطان گردن رحم است (که در این تصویر این سرطان را در شکل بزرگ شده آن می‌بینید). با غربالگری عادی می‌توان مراحل اولیه این سرطان را پیدا کرد (که این مراحل بسیار معالجه‌پذیر هستند). در غربالگری می‌توان سلول‌های غیرطبیعی پیش سرطانی موجود بر روی سطح گردن رحم را هم پیدا کرد و برداشت، پیش از آنکه این سلول‌ها سرطانی شوند.



## غربالگری سرطان گردن رحم

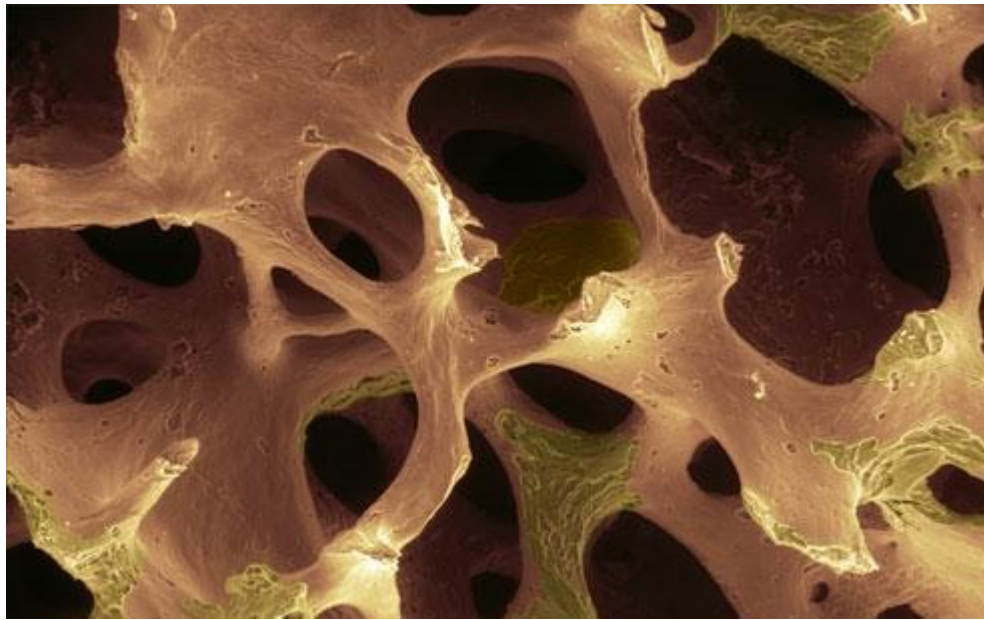
پزشکان در غربالگری سرطان گردن رحم از پاپ اسمیر استفاده می‌کنند. پزشک در مطب خود از سلول‌های رحم شخص شرکت‌کننده در غربالگری نمونه‌برداری می‌نماید. برای یافتن سلول‌های پیش سرطانی و سرطانی، سلول‌های نمونه‌برداری شده را در آزمایشگاه معاینه می‌کنند. این تست غربالگری، که باید در سن ۲۱ سالگی آغاز شود، در پیشگیری و پیدا کردن سرطان گردن رحم در مراحل اولیه آن (که بیماری در این مراحل معالجه پذیر است) بسیار مؤثر می‌باشد.



## واکسن سرطان گردن رحم

واکسن گارداسیل برای دختران و زنان ۹ تا ۲۶ ساله توصیه شده است. این واکسن از این زنان در برابر ۴ سویه HPV، یعنی ویروسی که علت اصلی ایجاد سرطان گردن رحم است، محافظت می‌کند. واکسن دومی به نام سرواریکس، که برای استفاده در دختران و زنان ۱۰ تا ۲۵ ساله توصیه شده است، دو سویه یا strain از HPV را هدف می‌گیرد. تمام موارد سرطان گردن رحم ناشی از آلودگی به HPV نیست، و امکان دارد دیگر سویه‌های HPV، که هیچ یک از این دو واکسن از زنان در برابر آنها محافظت نمی‌کنند، باعث ایجاد سرطان گردن رحم بشوند، بنابراین، با وجود استفاده از این واکسن‌ها، انجام دادن منظم پاپ اسمیر در غربالگری سرطان گردن رحم اهمیت دارد





## استئوپوروز (پوکی استخوان) و استخوان‌های شکسته.

در بیماری استئوپوروز، استخوان‌ها ضعیف و شکننده می‌شوند. این بیماری در اثر از دست رفتن استخوان ایجاد می‌شود، که این از دست رفتن استخوان در زنان یائسه سرعت می‌گیرد. در اغلب موارد، اولین علائم این بیماری شکستگی دردناک استخوان است که امکان دارد صرفاً با زمین خوردن جزئی، یا وارد شدن ضربه‌ای ملایم، یا حتی در اثر پیچ خوردن بدن، اتفاق افتد. استئوپوروز، که بیش از نیمی از افراد ۵۰ سال به بالا را تهدید می‌کند، قابل پیشگیری و درمان است.



## تست‌های غربالگری استئوپوروز

تعیین میزان جذب اشعه X دارای انرژی دوگانه تستی است که با استفاده از آن می‌توان تراکم مواد معدنی موجود در استخوان را اندازه گرفت و، پیش از شکستن استخوان، استئوپوروز را ردیابی نمود. ممکن است این تست در پیش‌بینی خطر شکستن استخوان در آینده هم مفید باشد. تست تراکم استخوان برای تمام زنان ۶۵ سال به بالا توصیه می‌شود. این تست را برای زنان میانسال جوان‌تر از ۶۵ سالی که با عوامل خطر استئوپوروز مواجه هستند هم توصیه می‌کنند.





## سرطان پوست

ملانوم (که در تصویر می‌بینید) خطرناک‌ترین شکل سرطان پوست است. این بدخیمی بر سلول‌هایی تأثیر می‌گذارد که رنگدانه پوست را تولید می‌کنند. ممکن است برخی از افراد حامل عامل خطر ژنتیکی ملانوم باشند. و این خطر با قرار گرفتن بسیار زیاد در معرض نور آفتاب و آفتاب سوختگی افزایش می‌یابد. سرطان‌های سلول بازال و سلول سنگفرشی پوست، سرطان‌های رایج غیرملانومی پوست هستند. امکان دارد درمان زودهنگام سرطان پوست مؤثر واقع شود.



## غربالگری سرطان پوست

محققان توصیه می‌کنند هر شخص خودش به‌طور منظم پوست خود را معاینه کند تا تغییراتی را متوجه شود که در لکه‌ها یا خال‌های موجود بر روی پوست او، از جمله تغییر در شکل، رنگ و اندازه آنها، رخ می‌دهد. معاینه پوست توسط پزشک متخصص پوست یا شخص حرفه‌ای دیگری که مراقبت‌های بهداشتی را عرضه می‌کند، باید بخشی از معاینات کامل و عادی پزشکی مربوط به سرطان باشد.



## پرفشاری خون (hypertension)

با افزایش یافتن سن، خطر پرفشاری خون بیشتر می‌شود، و پرفشاری خون با وزن بدن و عاداتی خاص که به سبک زندگی مربوط می‌باشند هم مرتبط است. ممکن است پرفشاری خون به عوارض خطرناکی از جمله آنوریسم (اتساع قطعه‌ای از رگ خونی یا اتساع موضعی یکی از عروق خونی) منتهی شود، بدون آنکه از قبل علائمی بروز کرده باشد. با درمان پرفشاری خون می‌توان خطر بیماری قلبی، سکته مغزی، و نارسایی کلیه را کاهش داد. پی بردن به پرفشاری خون، و سپس برخورداری از راهنمایی‌های پزشک در اداره کردن آن، ممکن است مزایای بهداشتی عظیمی را به همراه داشته باشد.



## غربالگری پرفشاری خون

فشار خون با استفاده از دو عدد بیان می‌شود. اولین عدد (فشار سیستولی) فشاری را نشان می‌دهد که به هنگام تپیدن قلب توسط خون به دیواره‌های شریان‌ها وارد می‌شود. عدد دوم (فشار دیاستولی) میزان فشار خون در فاصله بین دو تپش قلب را نشان می‌دهد. فشار خون نرمال افراد بالغ کمتر از ۱۲۰ / ۸۰ است و فشار خون ۱۴۰ / ۹۰، یا بالاتر، نشان‌دهنده پرفشاری خون می‌باشد. اگر فشار خون بین این دو عدد باشد، حالت موجود را پیش پرفشاری خون به حساب می‌آورند. پزشک می‌تواند به بیمار خود توصیه نماید فشار خونش هر چند وقت یکبار باید اندازه گرفته شود



## سطح کلسترول

بالا بودن سطح کلسترول LDL از عوامل عمده‌ای است که خطر آترواسکلروز (سخت و باریک شدن شریان‌ها که ناشی از وجود پلاک یا رسوب در شریان‌ها می‌باشد و در این تصویر با رنگ نارنجی دیده می‌شود) را افزایش می‌دهد. ممکن است آترواسکلروز سال‌ها پیشرفت کند بدون آنکه علائمی ظاهر شود، اما امکان دارد به مرور زمان به حمله قلبی و سکته مغزی منتهی شود. دیگر عوامل خطر آترواسکلروز عبارتند از پرفشاری خون، دیابت، و کشیدن سیگار. با ایجاد تغییرات در سبک زندگی و با مصرف دارو می‌توان خطر بیماری قلبی را کاهش داد.





## تعیین سطح کلسترول

پزشکان با استفاده از تست کامل چربی خون ناشتا یا fasting blood lipid panel غربالگری مربوط به مشکلات مرتبط با کلسترول را انجام می‌دهند. با انجام این تست، سطح کل کلسترول، سطح کلسترول «بد» LDL، سطح کلسترول «خوب» HDL، و سطح تری گلیسرید (یعنی سطح چربی خون) تعیین می‌شود. تصمیمات مربوط به اداره نمودن چربی خون بر اساس این نتایج اتخاذ می‌شود. در افراد بالغ ۲۰ سال به بالا، دست کم هر ۵ سال یکبار باید تست کامل چربی خون انجام شود.





## دیابت نوع ۲

بسیاری از افرادی که دچار دیابت هستند از بیماری خود مطلع نمی‌باشند. امکان دارد دیابت، به گروه عظیمی از عوارض مانند بیماری قلبی و سکته مغزی، بیماری کلیوی، نابینایی ناشی از صدمه دیدن رگ‌های خونی شبکیه و صدمه دیدن اعصاب، منتهی شود. اما می‌توان دیابت را، مخصوصاً اگر زود ردیابی شود، کنترل کرد و با استفاده از رژیم غذایی، انجام تمرینات بدنی، و کاهش وزن، از بروز عوارض آن اجتناب نمود.



## غربالگری دیابت نوع ۲

در اکثر موارد، برای غربالگری دیابت و پیش دیابت از تستی به نام گلوکوز پلاسما ناشتا استفاده می‌کنند. دست کم ۸ ساعت پیش از آزمایش خون نباید چیزی خورد یا نوشید. اگر سطح قند خون ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، شخص دچار پیش دیابت است. و ۱۲۶ یا بالاتر نشان می‌دهد شخص دیابت دارد. اگر شخص سالم می‌باشد و با خطر نرمال دیابت روبرو است، این تست باید از سن ۴۵ سالگی هر سه سال یکبار انجام شود. اگر خطر دیابت بالاتر از نرمال باشد، این تست باید از سن پایین‌تر و به دفعات بیش‌تری صورت گیرد.



## ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV)

ویروس HIV عامل ایجادکننده ایدز ( AIDS) است. این ویروس در خون و دیگر ترشحات بدن شخص آلوده به آن وجود دارد، حتی اگر هیچ علائمی دیده نشود. به هنگام برقرار شدن تماس این ترشحات با مهبل، ناحیه مقعد، دهان، چشم، یا شکافی در پوست، ویروس از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود. هنوز هیچ معالجه یا واکسنی برای این ویروس عرضه نشده است. اما با ردیابی زودهنگام ویروس و مصرف داروهای ضد HIV شاید بتوان به دستگاه ایمنی بدن کمک کرد با ویروس مبارزه نماید.



## تست‌های غربالگری HIV

امکان دارد افراد آلوده به HIV تا سال‌ها عاری از علائم باشند. تنها راه مطلع شدن از آلودگی به این ویروس این است که یکسری تست خون انجام شود. اولین تست را (ELISA ایلازا) یا EIA می‌نامند، و در آن پادتن‌های HIV که در خون وجود دارند پیدا می‌شود. امکان دارد در شخصی که آلوده نیست نتیجه این تست مثبت باشد. بنابراین تست دومی به نام سنجش وسترن بلات یا Western blot assay را برای تأیید نتیجه تست اول انجام می‌دهند. اگر شخص آلوده باشد هم امکان دارد نتیجه این تست دوم منفی باشد. تکرار این تست را توصیه می‌کنند. اگر شخص فکر می‌کند شاید در معرض HIV قرار گرفته باشد، باید از پزشک خود درباره این تست‌ها پرسش نماید.



## پیشگیری از گسترش HIV

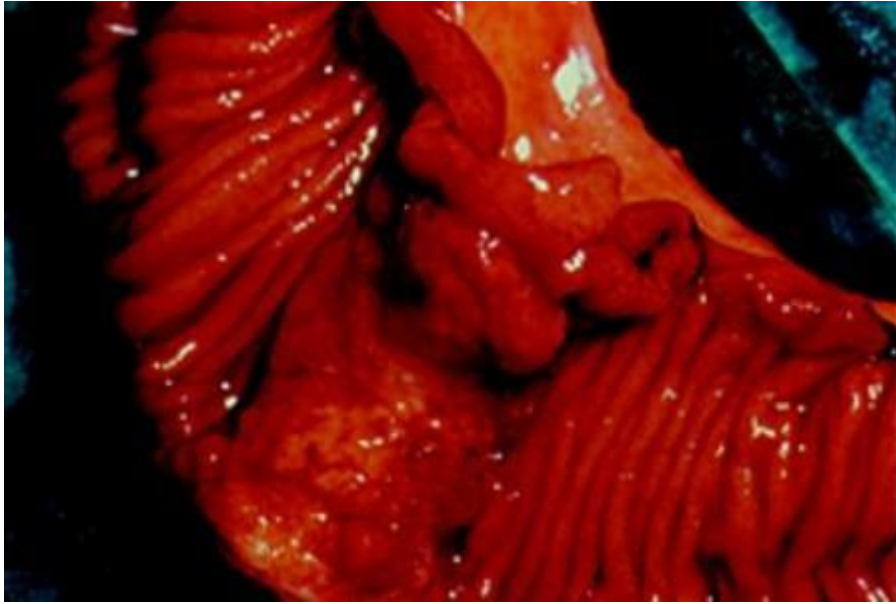
پیش از سپری شدن دو ماه از زمان آلودگی، نتیجه تست اکثر افرادی که تازه به این ویروس آلوده شده‌اند مثبت خواهد بود. اما در مواردی محدود، شاید لازم باشد تا ۶ ماه از زمان آلوده شدن به ویروس بگذرد و آنگاه نتیجه تست ELISA مثبت شود. پرهیز از آمیزش جنسی یا استفاده از موانعی از جنس لاتکس لازم است تا بتوان از آلودگی بالقوه به HIV و دیگر بیماری‌های مقاربتی اجتناب نمود. اگر زنی به HIV آلوده است و باردار می‌باشد، باید با پزشک خود درباره کارهایی صحبت کند که لازم است انجام دهد تا خطر HIV برای کودکی که به دنیا نیامده است کاهش یابد.



## سرطان روده بزرگ و راست‌روده

سرطان روده بزرگ و راست‌روده دومین علت رایج مرگ‌ومیر ناشی از تمام انواع سرطان است، و پس از سرطان‌های ریه و پستان سومین سرطان رایج در زنان می‌باشد. اکثر موارد سرطان روده بزرگ و راست‌روده از پولیپ‌های روده بزرگ ایجاد می‌شود. پولیپ‌های روده بزرگ توده‌هایی هستند که در سطح داخلی روده بزرگ یافت می‌شوند. امکان دارد سرطان پس از تکامل یافتن به دیگر قسمت‌های بدن حمله نماید یا در آنها گسترش یابد. راه پیشگیری سرطان روده بزرگ و راست‌روده این است که پیش از سرطانی شدن پولیپ‌های روده بزرگ آنها را از بدن خارج کرد.





## غربالگری سرطان روده بزرگ و راست روده

آندوسکوپی روده بزرگ یکی از تست‌های رایج غربالگری سرطان روده بزرگ و راست روده است. پزشک تمام قسمت‌های روده بزرگ را با استفاده از لوله انعطاف‌پذیر و دوربین معاینه می‌کند. در اغلب موارد می‌توان پولیپ‌ها را به هنگام انجام دادن این تست برداشت. یکی از جایگزین‌های مشابه این تست، آندوسکوپی خم روده با استفاده از لوله انعطاف‌پذیر می‌باشد. در این تست، تنها بخش پایینی روده بزرگ معاینه می‌شود. اگر شخص با خطر متوسط این بیماری مواجه باشد، معمولاً غربالگری در سن ۵۰ سالگی آغاز می‌شود.



## آب سیاه

امکان دارد بیماری آب سیاه به نابینایی منجر شود، زیرا در این بیماری عصب بینایی صدمه می‌بیند. رایج‌ترین نوع بیماری آب سیاه، آب سیاه زاویه باز اولیه است که در آن، در اغلب موارد، علائم تنها زمانی ایجاد می‌شود که بسیار دیر شده واز دست رفتن بینایی آغاز شده است. شواهد خوبی در دست است که با درمان بالا بودن فشار چشم می‌توان از نابینا شدن ناشی از بیماری آب سیاه پیشگیری نمود.



## غربالگری آب سیاه

تعداد دفعاتی که معاینه چشم باید شامل اندازه‌گیری فشار داخل چشم باشد به سن شخص و عوامل خطر بستگی دارد. بیش‌تر از ۶۰ سال سن داشتن، سابقه بیماری آب سیاه در خانواده، سابقه صدمات وارده به چشم شخص، و مصرف داروهای استروئیدی عوامل خطر این بیماری هستند. در مورد افراد سالمی که کم‌تر از ۴۰ سال سن دارند و با بالا بودن خطر این بیماری مواجه نمی‌باشند، توصیه شده است غربالگری عادی هر دو تا چهار سال یکبار انجام شود.



## اهمیت غربالگری بهداشتی

منطق حکم می‌کند شخص برای آنکه سالم بماند آینده‌نگر باشد و درباره انجام تست‌های غربالگری با پزشک مشورت نماید. برخی از تست‌ها، مانند پاپ اسمیر یا معاینه پستان، باید بخشی عادی از مراقبت‌های بهداشتی زنان باشند. تست‌های دیگر، بر اساس عوامل خطری که شخص با آنها مواجه می‌باشد، اهمیت کم‌تر یا بیش‌تری پیدا می‌کنند. با انجام غربالگری مناسب نمی‌توان در تمام موارد از بروز بیماری پیشگیری نمود. اما ممکن است انجام غربالگری کمک کند بیماری به اندازه کافی زود ردیابی شود تا بیمار از بیش‌ترین امکان غلبه نمودن بر بیماری برخوردار شود.