

# چکاپ‌های ضروری برای زنان بالای ۳۵ سال کدامند؟

عضو تیم تخصصی پژوهشگاه درمان ناباروری ابن سینا با بیان اینکه وضعیت فردی خانم های بالای ۳۵ سال در بررسی و آزمایشات پزشکان بسیار مهم است، می‌گوید یکی از غربالگری‌های مهم برای زنان، انجام [تست پاپ اسمیر](#) است که به خانم های متاهل توصیه می‌کنیم در سال یک بار این آزمایش را انجام دهند.

«دکتر افسانه شه بخش» با اشاره به نقش حساس زنان و جایگاه آنان در سازندگی و مدیریت خانواده، مراقبت و توجه به نیازهای جسمی و عاطفی آن‌ها را دارای اهمیت زیادی می‌داند و در این باره می‌گوید: «در سنین بالای ۳۵ سال به دلیل تشکیل خانواده و متاهل بودن، فرزند داشتن و بعضا شاغل بودن، توجه به مراقبت در این گروه سنی نقش خیلی مهمی در اعتلای سلامت جامعه پیدا می‌کند.

## \*\*\* تست پاپ اسمیر، پیشگیری از بیماری های زنان

مراقبت‌های اولیه برای زنان به حفظ سلامت، خدمات پیشگیرانه و تشخیص زودهنگام بیماری و در دسترس بودن و تداوم مراقبت کمک می‌کند.

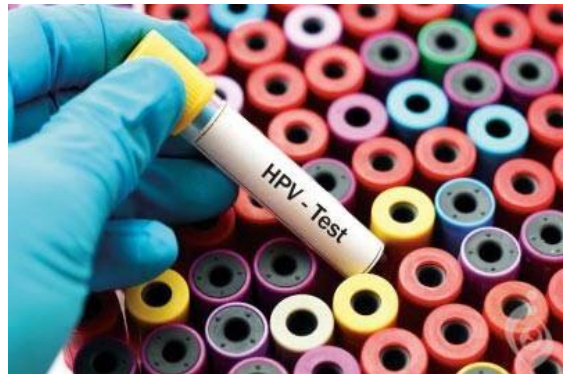
این متخصص زنان و زایمان می‌گوید پیشگیری نقش تعیین کننده‌ای از دور شدن خانم‌ها از بیماری‌های جدی حوزه زنان دارد. چکاپ‌های سالیانه بخش مهمی از این روند هستند: «تعداد اندکی از [بیماری‌های زنان](#) هستند که عامل وراثت در آن‌ها نقش داشته باشد. پس بسیاری از این بیماری‌ها با خود مراقبتی قابل مهار شدن هستند. خدمات طبی پیشگیرانه در این زمینه شامل یک تعدادی از غربالگری‌ها، مشاوره در خصوص طیف وسیعی از رفتارها و خطرات بهداشتی از جمله مقاربت‌های جنسی و پیشگیری از عفونت‌های منتقله از تماس جنسی، استعمال سیگار، مصرف الکل، رژیم غذایی و ورزش می‌شود.»

عضو تیم تخصصی پژوهشگاه درمان ناباروری ابن سینا یکی از غربالگری های مهم برای زنان را انجام تست می‌داند و می‌گوید: «ما به بانوانی که متاهل هستند این توصیه را داریم که سالیانه یک بار این تست را انجام دهند. اگر بعد از سه بار، تست پاپ اسمیر آن‌ها منفی شد، نیازی نیست هر سال آن را تکرار کنند و می‌توانند هر سه سال یک بار

برای انجام این آزمایش اقدام کنند.»

### \*\*\* تست اچ پی وی در دسترس شماست

آزمایشهایی که برای خانمها در نظر گرفته میشود به عواملی چون سن، شرح حال و سابقه خانوادگی آنها ارتباط دارد. این متخصص بیماریهای زنان انجام آزمایشهای دوره‌ای را راهکاری برای تشخیص زود هنگام بیماریهای احتمالی جدی در زنان میداند: «معاینات لازم برای خانمهای بالای ۳۵ سال شامل بررسی عفونتهای منتقله از تماس جنسی شامل تست های اچ آی وی، کلامدیا و گونوره است. همچنین در خصوص واکسیناسیون آنها حتما باید اطلاعاتی داشته باشیم. مثلا واکسن اچ پی وی چون برای سنین قبل از ۲۶ سال است دیگر در این سنین نیازی به توصیه تزریق آنها نیست. خوشبختانه این تستها در بیشتر آزمایشها به سادگی انجام میشوند و لازم است در این زمینه اطلاع رسانی بیشتری انجام شود.»



دکتر شه‌بخش به ضرورت انجام آزمایش اچ پی وی نیز اشاره میکند: «اگر فردی تا حالا تست غربالگری اچ پی وی نداده، لازم است هنگامی که تست پاپ اسمیر انجام میدهد از نظر اچ پی وی هم بررسی شود. بعد از اینکه سن خانمها به بالای ۴۰ سال میرسد، علاوه بر ارزیابیهای پاپ اسمیر، می‌گوییم که هر سه سال یکبار، از سن ۴۰ سالگی به بعد باید آزمایش قند خون ناشتا را هم انجام دهند. در ضمن بررسی سطح کلسترول و گلیسیرید نیز در خانمهای بالای ۴۵ سال باید هر پنج سال یکبار انجام شود.»

### \*\*\* ماموگرافی را جدی بگیرید

خانمهای ۳۵ سال به بالایی که در اطرافیان‌شان بیمار مبتلا به سرطان پستان دارند بیش از دیگران باید انجام سالیانه این تست را جدی بگیرند: «در زمینه آزمایش ماموگرافی شرح حال بیمار اهمیت بسیار

زیادی دارد. برخی از خانم‌ها در سینه خود توده‌ای را هنگام معاینه حس می‌کنند. برخی از خانم‌ها نیز در اقوام نزدیکشان سابقه بیماری سرطان پستان وجود دارد. توصیه جدی ما به این دسته از بانوان عزیزمان این است که در سال حتماً یک بار به مراکز انجام تست ماموگرافی بروند. اگر خانمی شرح مثبت ندارد یعنی در اقوام نزدیکشان خانمی سرطان پستان ندارد، بعد از ۴۰ سالگی هر دو سال، یک ماموگرافی باید انجام دهد. اما در سنین بالای ۵۰ سال سالانه باید این آزمایش ضروری را انجام شود.

### **\*\*\* غربالگری سرطان های دستگاه گوارش**

عضو تیم تخصصی پژوهشگاه ابن‌سینا می‌گوید خانم‌هایی که سن ۴۰ سال را رد کرده‌اند باید نسبت به انجام آزمایش‌های دستگاه گوارش اطلاعات داشته باشند. از آزمایشات مهمی که به خانم‌های بالای ۴۰ سال توصیه می‌کنیم، اندازه‌گیری سطوح هورمون‌های تیروئید است خصوصاً چون در کشور ما به دلیل اقلیم و زمین‌های پست، میزان جذب ید کم است و احتمال کم‌کاری تیروئید در این نوع اقلیم‌ها زیاد می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌کنیم در هر ۵ سال یک بار این تست‌ها انجام شود.»

«دکترافسانه شه‌بخش» غربالگری سرطان‌های دستگاه گوارش در زنان را بسیار مهم می‌داند و در این رابطه می‌گوید: «اگر خانمی سابقه بیماری نداشته باشد، بعد از سن ۵۰ سالگی سالیانه باید از نظر خون مخفی نمونه مدفوع بدهد و هر ۵ سال یکبار سیگموتئیدوسکوپی یا هر ده سال یک بارمورد آزمایش کلونوسکوپی قرار بگیرد. بعد از ۵۰ سالگی لازم است که خانم‌ها از نظر واکسن‌های مختلف چون کزاز و آنفلوانزا بررسی شوند، چون بعد از ۵۰ سالگی آنفلوانزا می‌تواند عوارض جدی ایجاد کند، به طور روتین سالیانه لازم است که واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند. همچنین بعد از سنین ۶۰ سالگی نیز به دلیل یائسگی و کاهش تراکم استخوانی، حتماً خانم‌ها باید تست تراکم استخوان را نیز در برنامه‌های خود مراقبتی قرار دهند.»

### **\*\*\*آزمایش مبتلایان به کم‌خونی**

این متخصص زنان و زایمان می‌گوید معمولاً بعد از سنین ۶۵ سال اگر فردی سه تست منفی پاپ اسمیر دارد، دیگر نیازی به انجام تست‌های پاپ اسمیر نیست اما در مورد سرطان‌های دستگاه گوارش خانم‌ها هر ۵ سال یکبار سیگموتئیدوسکوپی کنند یا هر ده سال یکبار کلونوسکوپی کنند. اما خانم‌هایی که مبتلا به کم‌خونی هستند نیز باید انجام یک

آزمایش دیگر را به برنامه های پیشگیرانه اضافه کنند: «در نژاد ما آسیایی ها کم خونی بین زنان شایع تر است و از طرف دیگر برخی خانم ها نیز سابقه ی خونریزی های شدید قاعدگی دارند، بنابراین به این زنان توصیه می کنیم حتما سی سی بی سی انجام دهند که ما سطح هموگلوبین خون آن ها را بررسی کنیم. خانم هایی هم که جزو کادر درمان هستند و یا از بیمارانی هستند که نیاز به تزریق خون دارند، لازم است واکسن هیپاتیت بی را تزریق کنند.»

### **\*\*\* سونوگرافی و تشخیص زودهنگام توده ها**

عضو تیم تخصصی پژوهشگاه ابن سینا می گوید سرطان پستان شایع ترین بیماری جدی در زنان است: «یکی از توصیه های ما به خانم های بالای ۳۵ سال این است که خودشان ماهیانه معاینه ی ساده ی زیر پستان ها و زیر بغل را داشته باشند، خانم هایی که سابقه سرطان پستان در خانواده و فامیل نزدیک دارند، زودتر معاینات را شروع کند و برای بررسی های بیشتر و آزمایشات و سونوگرافی و ماموگرافی تحت نظر پزشک زنان باشد.»



### **\*\*\* ذخیره تخمک برای بارداری**

توصیه این پزشک متخصص زنان و زایمان به خانم هایی که ۳۵ ساله هستند و هنوز اقدام به بارداری نکرده یا متاهل نیستند این است که حتما آزمایش اندازه گیری هورمون های پایه را داشته باشند: «در این سنین ذخیره تخمدان کم می شود و با این اندازه گیری می توانیم تشخیص دهیم که اگر این فرد الان قصد بارداری و ازدواج ندارد، میزان ذخیره تخمدانش مشخص شود که اگر این میزان کم شده باشد بتواند تخمک برای آینده فریز کند.»

عضو تیم تخصصی پژوهشگاه ابن سینا می گوید: «بسیاری از توده های اولیه در همین سنین ۳۵ سالگی شکل می گیرند و با انجام سونوگرافی

های معمولی می توان بسیاری از این توده ها را تشخیص و پروسه ی درمانی را زودتر شروع کرد. تشخیص زودهنگام تنها با انجام این نوع آزمایش های ضروری امکان پذیر است و از خانم ها می خواهیم که برای حفظ سلامتی این آزمایش ها را جدی بگیرند.»