

الاختبارات المهمة لصحة المرأة ، متى يجب اجراؤها وما عليك معرفته.



صورة الثدي الشعاعية



مسحة عنق الرحم



صورة كثافة العظام



الماموجرام أو صورة الثدي الشعاعية

ما هو؟

التصوير الشعاعي للثدي هو نوع معين من التصوير يستخدم معيار خفيف من نظام الأشعة السينية لفحص الثدي. يستخدم الماموجرام للمساعدة في الكشف المبكر وتشخيص سرطان الثدي.

يلعب فحص الثدي بالأشعة دورا رئيسيا في الكشف المبكر عن سرطان الثدي لأنه من الممكن أن تظهر التغييرات في الثدي لمدة عامين قبل أن يشعر بها المريض أو الطبيب.

من ينبغي أن يجري الاختبار؟

ينبغي أن تبدأ النساء الكشف عن سرطان الثدي في سن الـ 40 و تصوير الثدي بالأشعة السينية وان تكرر هذه العملية كل سنة أو سنتين.

ينبغي للمرأة التي لديها والدة أو أخت مصابة بسرطان الثدي أن تصور بالأشعة سنويا في وقت سابق من السن التي تم تشخيص أصغر أعضاء الأسرة فيه.

كيف يتم ذلك؟

يمدّد ثدي واحد في وقت واحد على سطح مستو والذي يحتوي على لوحة الأشعة السينية. يتم الضغط بحزم على الثدي بواسطة الضاغط لشد نسيج الثدي. ويتم التقاط الصور من زوايا عدة.

إن الصور ليست مؤلمة، ولكن قد تكون عملية تسطيح الثدي غير مريحة.

النتائج

-نتائج طبيعية:

يعتبر طبيعيا نسيج الثدي الذي لم يظهر اي دلائل على وجود كتل أو تكلس.

-نتائج غير طبيعية:

بقعة عادية، ذات حدود ظاهرة وواضحة (من المرجح أن تكون غير سرطانية مثل كيس)

الأحجام، أو الكتل

المناطق الكثيفة في الثدي التي يمكن أن تكون سرطانا أو أن تخفي سرطانا

التكلسات، والتي هي سبب ودائع صغيرة من الكالسيوم في أنسجة الثدي (أكثر الأحيان ليست دلالة على السرطان)

من هو أكثر عرضة لسرطان الثدي؟

تاريخ شخصي لسرطان الثدي

تاريخ الأسرة من سرطان الثدي

تعديلات وراثية (تغيرات موروثية في BRCA1 و BRCA2) كثافة الثدي

بعض تغييرات الثدي، وجدت على خزعة

تاريخ الاتجاب/ الطمث

استخدام علاج هرموني طويل الأجل بعد انقطاع الطمث

علاج اشعاعي.

كحول

Diethylstilbestrol

وزن الجسم

مستوى النشاط البدني.

قبل الفحص !

لا تضعي مسحوق مزيل العرق أو البودرة تحت ذراعيك أو على ثدييك يوم الفحص. احتفظي بصورة الثدي بالأشعة السينية السابقة، كي يتمكن طبيب الأشعة من فحصها في وقت الفحص. ازيلتي جميع المجوهرات من الرقبة ومنطقة الصدر.

فحص الزجاجة أو مسحة عنق الرحم



ما هو؟

هو فحص لعينة من الخلايا المأخوذة من عنق الرحم لدى المرأة. يتم من خلال الفحص البحث عن التغيرات في خلايا عنق الرحم التي تكشف عن سرطان عنق الرحم أو الظروف التي قد تتطور الى سرطان. ويمكن لمسحة عنق الرحم أيضا الكشف عن تغيرات خلايا عنق الرحم التي من المحتمل أن تتطور الى خلايا سرطانية في المستقبل. ان الكشف عن هذه الخلايا في وقت مبكر باجراء مسحة عنق الرحم، هو الخطوة الأولى لوقف احتمال تطور سرطان عنق الرحم.

* لا تظهر أية عوارض في المراحل المبكرة من سرطان عنق الرحم عادة. فالطريقة الوحيدة للكشف عن التغيرات هو من خلال اجراء مسحة عنق الرحم (فحص الزجاجة).

من يجب ان يجري الفحص؟

ينبغي البدء بفحص عنق الرحم في سن ال 21.

ينصح بالفحص الروتيني للنساء التي تتراوح أعمارهن بين 21-29 مرة كل سنتين. بالنسبة للنساء ما فوق ال 30 عاما أو أكثر اللواتي كانت نتائجهن ال3 السابقة عادية ، يمكن اجراء الاختبار كل ثلاث سنوات.

كيف يتم الفحص؟

يستخدم الطبيب جهاز يسمى منظار لتوسيع فتحة المهبل بحيث يمكن فحص عنق الرحم. وتستخدم الملعقة البلاستيكية وفرشاة صغيرة لجمع الخلايا من عنق الرحم. توضع الخلايا في مادة وترسل الى المختبر لفحصها.
* هذا الفحص ليس مؤلما ، ولكن الفحص النسائي للحوض قد يكون غير مريحا.

نتائج طبيعية :

لا أثر لوجود أية خلايا غير طبيعية.

نتائج غير طبيعية :

يتم فرز نتائج الاختبار غير الطبيعي في فئات :

- **ASC** أو **AGUS** (خلايا شاذة ذات اهمية غير مؤكدة) : قد تكون هذه التغيرات بسبب عدوى فيروس الورم الحليمي البشري ، ولكنه قد يعني أيضا أن هناك تغييرات سرطانية.

- **LSIL** (درجة منخفضة من التنسج) أو **HSIL** (درجة عالية من التنسج): وهذا يعني من المحتمل وجود تغييرات ما قبل السرطان.

تكون مخاطر الاصابة بسرطان عنق الرحم أكبر مع **HSIL**.

- سرطان في الموقع (**CIS**) : وهذا يعني عادة تغيرات غير طبيعية من المرجح أن تصبح سرطانية.

خلايا صدفية شاذة (**ASC - H**) : وهذا يعني تم العثور على تغيرات غير طبيعية ويمكن **HSIL**

- خلايا غدية شاذة (**AGC**) : هي تغيرات الخلايا التي تشير إلى مرحلة ما قبل السرطان في الجزء العلوي من قناة عنق الرحم أو داخل الرحم.

قبل الفحص!

تجنبني ما يلي لمدة 24 ساعة

-غسول المهبل

-الجماع

-الاستحمام في المغطس

-استخدام تامبون مهبلي

فحص كثافة العظام

* ان فحص كثافة المعادن في العظام أو الـBMD هو غير مؤلم.

نتائج طبيعية:

سوف نقوم بالافادة عن تقرير نتيجة فحصك معتمدين الـ النتيجة "T" و النتيجة "Z"

فأل النتيجة "T" تقارن درجة كثافة العظام مع امرأة شابة بصحة جيدة. وتقارن النتيجة Z درجة كثافة العظام مع آخرين من ذات العمر والجنس والعرق.

في أي نتيجة، فإن الرقم السلبي يعني أن لديك عظام أرق من المعيار الطبيعي.

* وتكون الـ النتيجة "T" ضمن المعدل الطبيعي إذا كانت -1.0 أو أكثر.

نتائج غير طبيعية:

إذا كانت الـ النتيجة "T" بين -1.0 و -2.5 فهي تدل على بداية فقدان العظام (احتمال الترقق).

إذا كانت الـ النتيجة "T" أقل من -2.5 فهي تشير إلى ترقق العظام أو الهشاشة.



ما هو فحص كثافة المعادن في العظام أو الـBMD؟

ان كثافة المعادن في العظام أو الـ(BMD) هو اختبار يقيس مقدار الكالسيوم وغيره من أنواع المعادن الموجودة في قسم من العظام. تم استخدام اختبار للتنبؤ من خطر كسور العظام في المستقبل، والكشف عن هشاشة العظام. يكون خطر انكسار العظام هو الأعلى عند الأشخاص المصابين بهشاشة العظام.

من ينبغي أن يخضع للفحص؟

جميع النساء فوق الـ 65 عاما.
النساء تحت سن 65 عاما واللواتي لديهم عوامل خطر مثل:

- كسور العظم التي تسببها الأنشطة العادية
- التهاب المفاصل المزمن، مرض مزمن في الكلى واضطرابات الأكل
- انقطاع الطمث المبكر
- تاريخ من العلاج الهرموني لسرطان البروستات أو الثدي
- انخفاض ملاحظ في الطول
- المدخنين
- تاريخ عائلي حافل من مرض هشاشة العظام
- أخذ أدوية الكورتيكوستيرويد كل يوم لأكثر من 3 أشهر
- ثلاث مشروبات كحولية أو أكثر باليوم، في معظم الأيام الأسبوع

كيف يتم ذلك؟

يستخدم جهاز مسح الطاقة لقياس امتصاص الأشعة السينية (DEXA) جرعة منخفضة من الأشعة السينية لقياس كثافة العظم. تقوم الـDEXA الوسطية بقياس العمود الفقري السفلي والحوض، واما الـDEXA الطرفية فتقوم بقياس الرسغ والأصابع والساق أو الكعب.

مع تحيات الجمعية اللبنانية لأمراض النساء والتوليد

قبل الفحص :

إزالة أية مجوهرات قبل الفحص، وإبلاغ الطبيب إذا كنت حاملا.

★ كيفية زيادة قوة العظام والتقليل من فرص الإصابة بكسور :

اجمع بين الكالسيوم وفيتامين (د) مع ممارسة حمل الأوزان، ورفع الأثقال و استخدام الأدوية مثل الكالسيونين، أليندرونات، ريزدرونات، أو أيباندرونات.