

❖ شرح بیماری

- ✓ سرطان تخمدان همان رشد غیرطبیعی خارج از کنترل سلولهای موجود در یک یا هر دو تخمدان است. تخمدانها دوده کوچک، واقع در دو طرف رحم میباشد . آنها وظیفه تولید هورمونهای جنسی زنانه و ذخیره و آزادسازی تخم را به عهده دارند.
- ✓ سرطان تخمدان معمولا تا زمانی که در شکم و لگن پخش نشود تشخیص داده نمیشود و اگر به این مرحله نیز برسد درمان آن بسیار سخت خواهد بود. در صورت تشخیص به موقع سرطان تخمدان در مراحل اولیه، میتوان از پیشرفت و پخش بیماری جلوگیری نموده و آن را درمان کرد.



❖ مراحل سرطان تخمدان

- ✓ **مرحله اول:** سرطان در یک یا دو تخمدان یافت میشود.

- ✓ **مرحله دوم:** سرطان به دیگر بخشهای لگن گسترش پیدا میکند.

- ✓ **مرحله سوم:** سرطان به درون اجزای شکمی گسترش پیدا میکند.

- ✓ **مرحله چهارم:** سرطان به خارج از شکم گسترش مییابد.

❖ علائم

- علائم سرطان تخمدان شامل موارد زیر است:
- سرطان تخمدان در مراحل اولیه به ندرت دارای علائم می باشد این سرطان حتی در مراحل پیشرفته خود نیز علائم بسیار کمی ایجاد میکند که این علائم اغلب با علائم یبوست یا سندرم روده تحریک پذیر اشتباه گرفته میشوند.
- ✓ نفخ مکرر
- ✓ درد در شکم یا لگن
- ✓ مشکل غذا خوردن و یا احساس سیری سریع
- ✓ مشکلات ادراری مانند نیاز فوری به ادرار کردن و ادرار بیشتر از حد معمول
- ✓ از دست دادن سریع وزن
- ✓ تغییرات در وضعیت عمومی مزاجی مانند یبوست

❖ علل شایع و عوامل خطر

- ✓ متخصصان دلیل اصلی ابتلا به سرطان تخمدان را نمیدانند اما بر این باورند که تغییرات ژنتیکی نقش مهمی را در این

بیماری ایفا میکند از اینرو اگر سابقه بیماری در خانواده داشتهاید، خطر ابتلا افزایش مییابد.

- ✓ احتمال ابتلا برای زنانی که دوران یائسگی خود را پشت سر گذاشتهاند افزایش مییابد.

- ✓ سن: این سرطان در هر سنی میتواند رخ دهد اما بیشتر در زنان ۵۰ تا ۶۰ ساله رخ میدهد.

- ✓ هرگز باردار نشدن

- ✓ درمانهای مرتبط با باروری

- ✓ مصرف دخانیات

- ✓ سندرم پلی کیستیک تخمدان

- ✓ دستگاه داخل رحمی یا آی.یو.دی

❖ عوارض احتمالی

- عدم درمان سرطان تخمدان می تواند باعث شود که سرطان در سایر اعضا گسترش یابد. همچنین عدم اقدام به موقع برای درمان می تواند منجر به ناباروری در زن شود.

❖ تشخیص

- ✓ تشخیص در ابتدا با معاینه لگن توسط پزشک صورت می گیرد به این صورت که ابتدا بخش خارجی اندام تناسلی با دقت بررسی میشود، سپس پزشک با دو انگشت خود از طریق مقعد، رحم و تخمدانهای شما را با لمس کردن بررسی میکند. پزشک همچنین با وارد کردن یک دستگاه به داخل واژن، به مشاهده و تشخیص ناهنجاریهای داخل واژن میپردازد.

✓ **تصویربرداری:** گاهی اوقات ممکن است توده داخل یا روی تخمدانها از طریق سونوگرافی یا سی.تی.اسکن شکم و لگن تشخیص داده شود. البته اغلب این تودهها سرطانی نیستند. اندازه، شکل و ساختار تخمدانها نیز از طریق این تصویر برداریها مشخص میشود.

✓ **آزمایش خون:** آزمایش خون برای تشخیص وجود پروتئینی به نام سی-ای-۱۲۵ بر سطح سلولهای سرطانی تخمدان انجام می‌شود. میزان زیاد سی-ای-۱۲۵ نشان‌دهنده سرطان تخمدان است. هرچند میزان زیاد آن میتواند بر اثر چرخه قاعدگی، آندومتریوز یا فیبروئیدهای رحمی باشد.

✓ **نمونه برداری:** تنها راهی که پزشک را از وجود سرطان تخمدان مطمئن میکند، انجام نمونه‌برداری و آزمایش بافت نمونه برای مشاهده سلولهای سرطانی است. این نمونه گیری از طریق جراحی صورت میگیرد

❖ درمان

✓ جراحی اصلیتترین روش درمان است. پزشک هرچه توده سرطانی در تخمدان مشاهده کند برمیدارد و این میتواند به معنی برداشتن یک یا هر دو تخمدان، لولههای فالوپ، رحم، گرههای لنفای و یک لایه چربی از شکم باشد که سرطان معمولا به آن گسترش پیدا میکند. همچنین جراح شما تا جایی که بتواند سلولهای سرطانی را از شکم شما خارج میکند.

✓ پس از جراحی از شیمی‌درمانی استفاده میشود در طی این فرایند یک داروی شیمیایی به درون رگهای شما تزریق میشود تا سلولهای سرطانی را از بین ببرد.

✓ زمانی که از ابتلا به سرطان مطلع میشوید، احساسات زیادی را تجربه میکنید و نیاز به کمک دارید. در چنین مواقعی صحبت با زنانی که مشکل شما را دارند، بسیار موثر خواهد بود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ پس از ترخیص از بیمارستان به توصیههای پزشک خود در مورد شیوههای صحیح تغذیه عمل کنید.

✓ از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. در صورتی که حس میکنید اشتهای چندانی برای خوردن ندارید سعی کنید به جای مصرف یک یا دو وعده غذایی سنگین، تعداد وعدههای غذایی را افزایش داده و میزان غذا در هر وعده را کم کنید.

✓ مواد غذایی با پروتئین، کالری و ویتامین بالا را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا به این ترتیب از کاهش انرژی و وزن خود پیشگیری کنید.

✓ برای حفظ انرژی و قدرت خود سعی کنید از کاهش وزن پیشگیری کنید.

✓ وعدههای غذایی اصلی خود را زودتر بخورید.

❖ مراقبت

✓ با شخصی که دوست دارید صحبت کنید. با صحبت کردن در مورد احساسات خود با دوستان، افراد خانواده یا گروههای حمایتی احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

✓ برای انجام کارهای خود از دوستان و آشنایان کمک بگیرید.

✓ اهداف قابل دسترس و واقع بینانه برای خود تعیین کنید.

✓ برای خود وقت بگذارید، به خود اهمیت بدهید، خوب غذا

بخورید، آرامش خود را حفظ کرده و به اندازه کافی

استراحت کنید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

✓ در صورت بروز علائم سرطان تخمدان و ادامه آنها بیش از ۲ تا ۳ هفته، باید حتما به پزشک مراجعه کنید.

✓ در صورت وجود سابقه سرطان تخمدان یا سرطان پستان در خانواده و افراد درجه یک

✓ در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده