

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

توصیه‌هایی برای افراد ۵۰ تا ۶۴ سال





اگر ۵۰ تا ۶۴ سال دارید، این تست‌های غربالگری برای برخی سرطان‌ها توصیه می‌شود:

تست سرطان روده بزرگ

همه افراد در معرض خطر متوسط باید آزمایش را از ۴۵ سالگی شروع کنند، بنابراین اگر هنوز شروع نکرده‌اید با ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید. چندین گزینه تست وجود دارد. با یک ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های سلامت در مورد اینکه کدام آزمایش برای شما بهترین است و هر چند وقت یکبار آزمایش باید انجام شود صحبت کنید.

آزمایش سرطان ریه

اگر ۵۰ سال یا بیشتر دارید، در مورد سابقه سیگار کشیدن خود و اینکه آیا باید سالانه سی‌تی‌اسکن با دوز پایین برای غربالگری سرطان ریه اولیه دریافت کنید، با یک ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های سلامت صحبت کنید. اگر اکنون سیگار می‌کشید یا در ۱۵ سال گذشته آن را ترک کرده‌اید، اگر هیچ نشانه‌ای از سرطان ریه ندارید و سابقه کشیدن ۲۰ بسته سیگار در سال دارید، غربالگری ممکن است برای شما مفید باشد. (یک پاکت‌سالی ۱ پاکت سیگار در روز در سال است. یک بسته در روز برای ۲۰ سال یا ۲ بسته در روز برای ۱۰ سال هر دو ۲۰ پاکت‌سالی خواهد بود.) شما باید در مورد مزایا، محدودیت‌ها، خطرات و هزینه‌های احتمالی غربالگری با ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های سلامت قبل از انجام آزمایش صحبت کنید. شما همچنین باید بدانید که این آزمایش چقدر هزینه دارد - همه بیمه‌های درمانی آن را پوشش نمی‌دهند.

آزمایش سرطان سینه

زنان ۵۰ تا ۵۴ ساله باید هر سال ماموگرافی انجام دهند. مطمئن شوید که مزایا و معایب غربالگری سرطان سینه را درک می‌کنید.

از سن ۵۵ سالگی، شما باید هر ۲ سال یک بار به ماموگرافی روی بیاورید، یا می‌توانید هر سال یک بار انجام دهید.

این مهم است که بدانید آیا شما در معرض خطر بالاتر از حد متوسط برای سرطان سینه هستید یا خیر. اگر هستید، با یک ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های سلامت در مورد اینکه آیا نیاز به انجام سایر آزمایش‌ها همراه با ماموگرافی دارید یا خیر صحبت کنید.

همچنین مهم است که بدانید پستان‌های شما به طور معمول چه ظاهر و احساسی باید داشته باشند و هر گونه



تغییر را فوراً به یک ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های سلامت گزارش دهید.

تست سرطان دهانه رحم

زنان باید هر ۵ سال یک بار آزمایش HPV اولیه را انجام دهند. اگر آزمایش HPV اولیه در منطقه شما در دسترس نیست، گزینه‌های قابل قبول شامل آزمایش همزمان (تست HPV که همزمان با آزمایش پاپ انجام می‌شود) هر ۵ سال یا آزمایش پاپ به تنهایی هر ۳ سال یکبار است. (آزمایش HPV اولیه یک آزمایش تایید شده توسط FDA است که به تنهایی برای غربالگری انجام می‌شود). مهم‌ترین نکته‌ای که باید به خاطر بسپارید این است که به طور منظم غربالگری شوید، مهم نیست کدام آزمایش را انجام می‌دهید. پس از جراحی که دهانه رحم در آن برداشته شده است، تا زمانی که به دلایلی غیر مرتبط با سرطان دهانه رحم یا پیش از سرطان انجام شده باشد، هیچ آزمایشی لازم نیست. افرادی که سابقه یک پیش‌سرطان جدی دهانه رحم دارند باید آزمایش را تا ۲۵ سال پس از تشخیص ادامه دهند.

آزمایش سرطان پروستات

از سن ۵۰ سالگی، همه مردان در معرض خطر متوسط باید با یک ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های سلامت در مورد عدم قطعیت‌ها، خطرات و مزایای بالقوه آزمایش صحبت کنند تا بتوانند تصمیم بگیرند که آیا می‌خواهند آزمایش شوند یا خیر.