

سرطان بیضه، نحوه انجام خودارزیابی

کلیات:

سرطان بیضه با وجود شیوع نسبتاً پایین، شایعترین بدخیمی در بین مردان ۲۰ تا ۴۰ ساله بوده و زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های سرطانی در یک یا گاهی هر دو بیضه ایجاد شوند. بیضه‌ها غدیدی هستند که وظیفه تولید اسپرم و تستوسترون را بر عهده دارند. سرطان بیضه، به خصوص در صورتی که زود تشخیص داده شود بسیار خوب به درمان پاسخ می‌دهد. اغلب اوقات یک توده یا تورم روی بیضه اولین علامت از بیماری است. مردان می‌توانند با انجام یک معاینه ساده در منزل، علائم اولیه سرطان بیضه را تشخیص دهند. روش انجام این خودآزمایی ساده و غیرتهاجمی است و فقط چند دقیقه طول می‌کشد و می‌تواند یک گام کلیدی در تشخیص هرگونه تغییری باشد که ممکن است به مداخلات پزشکی نیاز داشته باشد. اما معمولاً افراد از صحبت کردن راجع به مباحث مرتبط با سلامت بیضه احساس ناراحتی می‌کنند که منجر به ایجاد باورهای غلط و در نتیجه سردرگمی در مورد آنچه باید انجام شود می‌گردد.

با انجام خودآزمایی ماهانه، افراد با آناتومی بیضه‌های خود آشنا شده و به این ترتیب هر تغییری را به سرعت متوجه می‌شوند. اگرچه میزان بقا در تمام مراحل این سرطان نسبتاً بالا است، بیماری‌هایی که دیرتر تشخیص داده می‌شوند اغلب به شیمی درمانی نیاز پیدا می‌کنند که می‌تواند عوارض جانبی ناخوشایندی به همراه داشته باشد. تشخیص زودهنگام سرطان امکان برداشت کامل ضایعه را با جراحی ممکن می‌کند.

زمان انجام خودارزیابی:

توصیه می‌شود خودارزیابی بصورت ماهیانه انجام شود. سن شروع انجام ارزیابی پس از رسیدن به بلوغ می‌باشد.

مراحل انجام خودارزیابی:

سازمان بین‌المللی حمایت از بیماران مبتلا به سرطان بیضه^۱ و انجمن جراحان اورولوژی انگلستان^۲ مراحل زیر را برای انجام یک خودارزیابی استاندارد توصیه می‌نمایند.

- ۱- بهتر است خودارزیابی را پس از یک دوش آبگرم انجام شود زیرا آب گرم، ماهیچه‌های داخل کیسه بیضه و طناب‌های اسپرماتیک اطراف آن را شل کرده و به بیضه‌ها اجازه می‌دهد تا پایین بیایند و این امر لمس کردن هرگونه ناهنجاری را آسان‌تر می‌کند.
- ۲- در حالیکه سر پا ایستاده‌اید، به آرامی کیسه بیضه را در دست گرفته و به دنبال هرگونه تورم و ضایعه روی پوست باشید.
- ۳- به اندازه و وزن هر یک از بیضه‌ها توجه کنید. مقداری تفاوت در اندازه بیضه‌ها و پایین‌تر قرار گرفتن یکی از آنها طبیعی بوده و جای نگرانی ندارد.

^۱ Center for Advocacy for Cancer of the Testes International

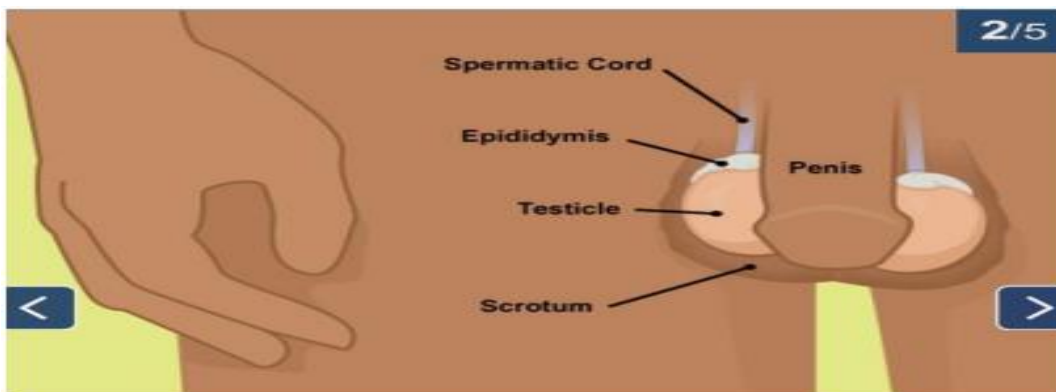
^۲ The British Association of Urological Surgeons

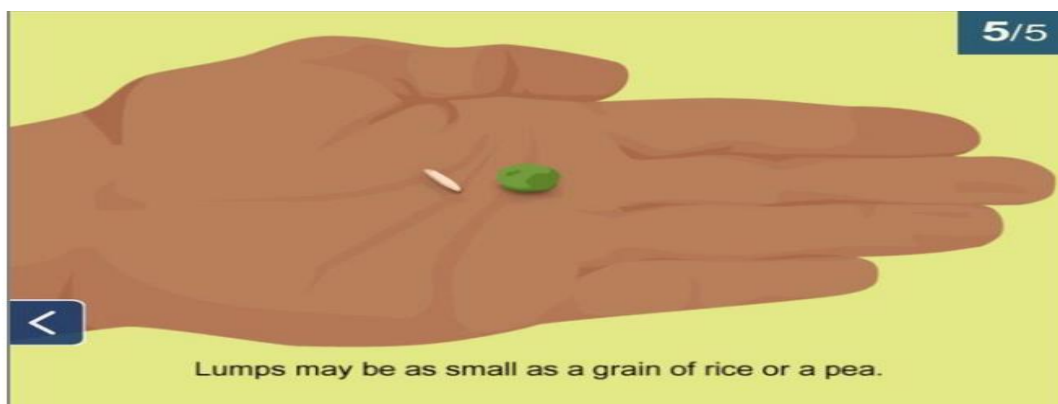
۴- هر بیضه را با هر دو دست و به نوبت بررسی نمایید. بانگشت شست به آرامی قسمت بالایی اسکروتوم یا پوسته بیضه را گرفته و بقیه انگشتان در زیر آن قرار دهید. بیضه را به آرامی نگهداشته تا درطول معاینه حرکت نکند. بین انگشتان تان بایستی طناب اسپرم را احساس کنید. طناب اسپرم بیضه را به بدن متصل می‌کند.

۵- با یک دست بیضه را نگهداشته تا ثابت بماند و با دست دیگر با انگشت شست و سایر انگشتان از سمت بالا به پایین، بیضه را از نظر وجود توده یا هرگونه برجستگی لمس کنید. جلو و عقب بیضه را با انگشتان معاینه کنید. قسمت پشت و بالایی بیضه، لوله‌های حمل کننده اسپرم را احساس می‌کنید، که این توده طبیعی بوده و ممکن است در لمس کمی دردناک باشد.

۶- تغییراتی که باید به دنبال آن باشید شامل موارد زیر می‌شوند:

- هر گونه توده یا برآمدگی روی بیضه، توده می‌تواند در معاینه به اندازه یک دانه برنج و یا عدس باشد (به خاطر داشته باشید که توده‌هایی که ممکن است نشان دهنده سرطان بیضه باشند اغلب بدون درد هستند).
- هر گونه تغییر در اندازه بیضه‌ها.
- احساس سنگینی در کیسه بیضه.
- هرگونه تغییر در بافت بیضه.
- هر گونه درد یا ناراحتی در هنگام انجام خودارزیابی.
- درد مبهم در کشاله ران یا کمر.





چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در سراسر دنیا، اغلب، مردان جوان برای حفظ "فرهنگ مردانگی" تحت فشار هستند که ممکن است مانعی برای آنها در مسیر دریافت مشاوره پزشکی باشد. با توجه به این موضوع و ماهیت خصوصی سلامت بیضه، افراد ممکن است در مورد صحبت در این زمینه و دریافت مشاوره پزشکی احساس راحتی نکنند و ممکن است منتظر بمانند تا علائم بدتر شود. تحقیقات نشان داده است به طور متوسط، مردانی که علائم یا تغییراتی را در بیضه های خود متوجه می شوند، بین ۵ تا ۷ ماه صبر می کنند تا با پزشک خود تماس بگیرند.

اما تشخیص زودهنگام یک عامل کلیدی در پیش‌آگهی مثبت در سرطان بیضه است. گذشت زمان امکان انتشار آن به سایر قسمت های بدن را بیشتر می کند. اگر فردی هر یک از تغییرات ذکر شده در بالا را تجربه کرد یا در مورد سلامت بیضه خود نگرانی داشت، قدم بعدی گرفتن مشاوره از پزشک در اسرع وقت می باشد.

وجود هرگونه توده و یا علائم غیرطبیعی دلیل بر وجود سرطان نبوده و طیفی از عوامل دیگر نیز می توانند علائمی مشابه را ایجاد کنند به همین دلیل بسیار مهم است که در مورد هرگونه تغییر در بیضه ها با یک متخصص پزشکی تماس گرفته تا سرطان بیضه را رد کرده یا آن را زودهنگام تشخیص دهد. سرطان بیضه به خصوص در صورتی که به موقع تشخیص داده شود تقریباً همیشه قابل درمان است.

- ۱- <https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/t/testicular-self-exam>
- ۲- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-perform-a-testicular-self-exam-how-to-perform>
- ۳- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/testicular-cancer/how-to-perform-a-testicular-selfexam>

۴- دستورالعمل انجام خودارزیابی بیضه تهیه شده توسط واحد آموزش بیمارستان هاشمی نژاد تهران