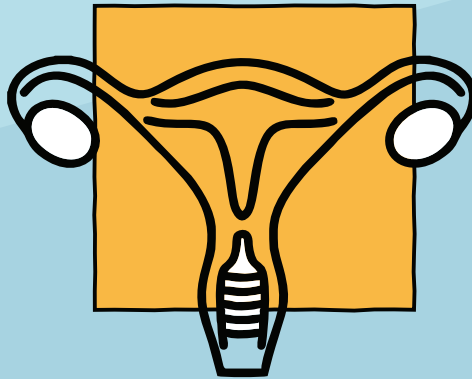


# شرکت در غربالگری دهانه رحم



## این جزوه برای چه کسانی است؟



این جزوه اطلاعاتی درباره نحوه شرکت در غربالگری دهانه رحم را در اختیار افرادی قرار می‌دهد که در سراسر لندن بی‌خانمان هستند.

همچنین این اطلاعات می‌تواند برای مددکاران اصلی و/یا ارائه‌دهندگان خدمات که در راستای دسترسی به خدمات مراقبت بهداشتی از افراد بی‌خانمان پشتیبانی می‌کنند، مفید باشد.

## غربالگری دهانه رحم چیست؟

غربالگری روشی برای شناسایی افراد بدون علائم است که امکان دارد در معرض خطر بالای ابتلا به یک بیماری خاص باشند. NHS مجموعه‌ای از آزمایشات غربالگری را ارائه می‌دهد که رایگان هستند.

غربالگری دهانه رحم تغییرات در دهانه رحم شما را جستجو می‌کند. در غربالگری دهانه رحم از یک برس نرم استفاده می‌شود که سلول‌ها را برای بررسی وجود ویروسی به نام HPV (ویروس پاپیلوم انسانی) برمی‌دارد. HPV بسیار شایع است و در اکثر مواقع جای نگرانی نیست.

شما ممکن است این ویروس را از هر نوع رابطه جنسی یا تماس جنسی با شخص دیگری دریافت کنید. در صورت وجود HPV، سلول‌ها بررسی خواهند شد تا مشخص شود که آیا غیرطبیعی شده‌اند یا خیر. این یک روند مهم در کاهش خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم است.



از هر 100 نفری که غربالگری دهانه رحم انجام می‌دهند، فقط 4 نفر برای انجام آزمایشات بیشتر دعوت می‌شوند.



با انجام غربالگری منظم دهانه رحم می‌توان از 83 درصد از موارد مرگ و میر ناشی از سرطان دهانه رحم پیشگیری کرد.



غربالگری دهانه رحم می‌تواند جان شما را نجات دهد.

## غربالگری دهانه رحم برای چه کسانی است؟

دعوت شما به برنامه غربالگری دهانه رحم (که قبلاً «آزمایش پاپ اسمیر» نامیده می‌شد) به سن و جنسیت ثبت شده شما نزد مطب پزشک عمومی، و اینکه آیا دهانه رحم دارید یا خیر بستگی دارد. به دهانه رحم شما از قسمت واژن دهانه رحم گفته می‌شود.

- اگر شما یک زن همسوجنس، یک مرد ترنس، یک فرد غیر-باینری که جنسیت او در بدو تولد زن تعیین شده هستید، و به عنوان یک زن نزد پزشک عمومی ثبت نام کرده‌اید، دعوتنامه غربالگری دهانه رحم را دریافت خواهید کرد.
- اگر یک مرد ترنس هستید که به عنوان یک مرد نزد پزشک عمومی ثبت نام کرده‌اید، دعوتنامه را به طور خودکار دریافت نخواهید کرد. با این حال باید غربالگری دهانه رحم انجام دهید. باید از مطب پزشک عمومی خود بخواهید که یک وقت تعیین کند.

در موارد زیر شما به غربالگری دهانه رحم نیاز ندارید:

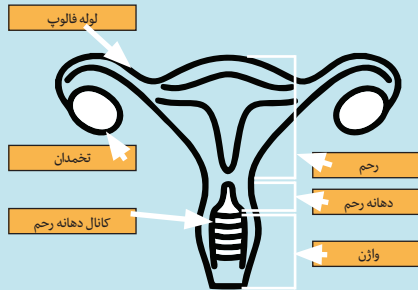
- یک زن ترنس یا فرد غیر-باینری که جنسیت او در بدو تولد مرد تعیین شده هستید، زیرا دهانه رحم ندارید.
- جنسیت شما در بدو تولد زن تعیین شده است، یک مرد ترنس یا یک فرد غیر-باینری هستید و برای برداشتن دهانه رحم خود هیستریکتومی کامل انجام داده‌اید.

از تمام زنان و افراد دارای دهانه رحم بین سنین 25-49 هر 3 سال یکبار و بین سنین 50-64 هر 5 سال یکبار دعوت به عمل می‌آید. تا 6 ماه قبل از اینکه به سن 25 سالگی برسید از شما دعوت خواهد شد و اگر آزمایش شما غیرعادی باشد، همواره بعد از 64 سالگی دعوتنامه دریافت خواهید کرد.

اشکالی ندارد اگر در وقت‌های غربالگری خود حاضر نشده‌اید. اگر سن شما بین 25 و 64 سال است، می‌توانید برای دریافت غربالگری دهانه رحم خود با پزشک عمومی‌تان صحبت کنید. در برخی مناطق، ممکن است خدمات سلامت جنسی یا خدمات پزشکی ادراری-تناسلی (GUM) غربالگری دهانه رحم را ارائه دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر با کلینیک مربوطه تماس بگیرید.

اگر زیر 25 سال سن دارید، غربالگری دهانه رحم برای شما توصیه نمی‌شود.

## غربالگری دهانه رحم چگونه است؟



• غربالگری دهانه رحم معمولاً توسط یک پرستار یا پزشک زن انجام می‌شود، اما در صورت تمایل، می‌توانید هنگام رزرو وقت یک متخصص بهداشت جنسی خاص را درخواست کنید.

• شما یک فضای خصوصی برای درآوردن لباس از کمر به پایین خواهید داشت.

• وقتی آماده باشید، روی یک تخت دراز می‌کشید و زانوهایتان را خم و از هم باز می‌کنید. یک ملحفه تمیز برای پوشاندن خود خواهید داشت.



• یک اسپکولوم با روان‌کننده به آرامی وارد واژن شما می‌شود. این دستگاه باز می‌شود تا متخصص سلامت بتواند دهانه رحم شما را ببیند. متخصص مراقبت بهداشتی از اسپکولوم با اندازه مناسب استفاده می‌کند تا دهانه رحم شما را به وضوح ببیند.



• او از یک برس کوچک و نرم برای نمونه‌برداری از سلول‌ها استفاده خواهد کرد.



• این آزمایش سریع است و معمولاً دردناک نیست، اما می‌تواند برای مدت کوتاهی ناراحت‌کننده باشد.

## غربالگری دهانه رحم چگونه است؟ ادامه دارد...

اگر در حین انجام این کار احساس ناراحتی یا درد کردید، می‌توانید از متخصص بهداشت بخواهید که از طریق زیر در آرام شدن‌تان به شما کمک کند:

- یک لحظه مکث کند تا احساس راحتی بیشتری کنید.
- به شما کمک کند تا نفس‌های آرام و عمیق بکشید تا شما و عضلات لگن شما آرام شوند.
- مقدار کمی روان‌کننده به کناره اسپکولوم اضافه کند.
- اجازه دهد که اسپکولوم را خودتان داخل واژن کنید



### نکاتی درباره بالاپوش



- لباسی بپوشید که درآوردن قسمت پایین تنه و لباس زیر را برای شما آسان کند (برای مثال، دامن یا پیراهن)
- در طول وقت ملاقات خود موسیقی گوش دهید تا آرام شوید.
- اگر به پشت دراز کشیده‌اید، می‌توانید با قرار دادن دست‌هایتان در زیر پایین تنه، باسن را کج کنید.
- اگر خوابیدن به پشت برایتان سخت است، می‌توانید بخواهید به پهلو چپ دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید.
- بهتر است برای زمانی که پرپود نیستید، وقت بگیرید.
- به علاوه، سعی کنید از دو روز قبل یا بعد از خونریزی خود وقت نگیرید (اگر پرپود نمی‌شوید، می‌توانید هر زمانی رزرو کنید).



## چرا باید این کار را انجام دهم؟



تشخیص زودهنگام یک مشکل می‌تواند به این معنی باشد که درمان موثرتر خواهد بود.

وقتی دریابید که به بیماری مبتلا هستید، یا احتمال ابتلا به یک بیماری در شما زیاد است، می‌توانید درباره سلامت خود تصمیمات آگاهانه بهتری بگیرید.



تصمیم درباره انجام یا عدم انجام آزمایش غربالگری یک انتخاب شخصی است و فقط شما باید تصمیم بگیرید.

مهم نیست که جنسیت شما چیست یا از نظر جنسی فعال هستید یا خیر.

شما می‌توانید درباره تمام جنبه‌های آزمایش غربالگری با یک متخصص بهداشت گفتگو کنید و درباره مناسب بودن یا نبودن آن برای خود تصمیم بگیرید.



## چگونه می‌توانم در غربالگری دهانه رحم شرکت کنم؟

به منظور دسترسی به غربالگری، باید نزد یک مطب پزشک عمومی ثبت‌نام کنید. برای انجام این کار، شما یا یک فرد معتمد می‌توانید فرم ثبت‌نام خدمات پزشک خانواده (GMS1) را دانلود کنید، آن را به طور دستی تکمیل کرده و به مطب پزشک عمومی تحویل دهید:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



### به خاطر داشته باشید

همه افراد از حق دسترسی به مراقبت بهداشتی برخوردار هستند. برای ثبت‌نام نزد پزشک عمومی به کارت شناسایی یا یک آدرس ثابت نیاز ندارید و وضعیت مهاجرت شما مهم نیست.

پزشک عمومی باید اطلاعات دقیق شما را داشته باشد، به خصوص:

- نام شما
- تاریخ تولد شما
- جنسیت شما
- اطلاعات تماس شما برای مثال شماره تلفن همراه و یک آدرس مورد توافق تا نامه‌های بهداشتی شما به آنجا ارسال شوند، برای مثال برسد به آدرس.

دعوتنامه غربالگری شما نامه‌ای است که به آدرسی که به مطب پزشک عمومی خود ارائه می‌دهید ارسال می‌شود و از شما می‌خواهد یک وقت ملاقات رزرو کنید.



اگر نمی‌خواهید برای غربالگری دهانه رحم دعوت شوید، با مطب پزشک عمومی خود تماس بگیرید یا برای تکمیل فرم انصراف آنلاین درخواست کمک کنید:

<https://www.gov.uk/government/publications/opting-out-of-the-nhs-population-screening-programmes/opting-out-of-screening>



در صورت رزرو وقت، یک متن یادآور به شماره تلفن همراهی که مطب پزشک عمومی‌تان در سوابق شما قید کرده است، ارسال خواهد شد تا وقت ملاقات بعدی‌تان را به شما یادآوری کند.

## مدیریت وقت ملاقات من



بر اساس زمانی که می‌توانید حضور داشته باشید (برای مثال، اگر مشکل خوابیدن دارید، یک وقت ملاقات در صبح زود می‌تواند مشکل‌ساز باشد) یک وقت ملاقات نزد مطب پزشک عمومی یا خدمات سلامت جنسی / کلینیک GUM (اگر آنها غربالگری دهانه رحم ارائه می‌دهند) تعیین کنید.

اگر در گذشته وقت‌های ملاقات شما برایتان دشوار بوده‌اند، یا بسیار مضطرب هستید، می‌توانید یک وقت ملاقات دوگانه درخواست کنید.

اگر در به خاطر سپردن وقت ملاقات مشکل دارید، می‌توانید:  
- از یک دوست، یا مددکار پشتیبان بخواهید که به شما یادآوری کند.  
- یک زنگ هشدار یا یادآور در تلفن خود تنظیم کنید.

از قبل مسیر خود را مشخص کنید و زمانی را به آن اختصاص دهید تا با عجله کار نکنید. اگر برای حضور خود به کمک نیاز دارید، با یک مسئول خدمات پشتیبانی محلی یا مددکار اصلی صحبت کنید - ممکن است آنها بتوانند کمک کنند.



از یک دوست مورد اعتماد یا مددکار پشتیبان بخواهید که همراه شما در وقت ملاقات حاضر شود یا بعد از آن برای گفتگو با شما در دسترس باشد. اگر اضطراب دارید، دانستن اینکه در زمان انتظار می‌توانید با یک نفر صحبت کنید، به خوبی حواس شما را پرت خواهد کرد.

اگر وقت خود را در مطب یا کلینیک خدمات سلامت جنسی / GUM رزرو کرده‌اید، از قبل به آنجا مراجعه کنید تا با محیط آن آشنا شوید.

فقط برای گفتگو درباره روند غربالگری، یک وقت ملاقات با پرستار بگیرید.

به خاطر داشته باشید که متخصصان بهداشت تمام صحبت‌های شما را محرمانه نگه می‌دارند. ممکن است به اشتراک گذاشتن هر گونه چالش یا ناتوانی مربوط به سلامت جسمی یا روانی کمک کند تا آنها بتوانند تغییراتی ایجاد کنند، تا احساس راحتی بیشتری داشته باشید، اما انتخاب با شما است.



## کمک در تصمیم‌گیری شما

هیچ آزمایش غربالگری 100٪ قابل اعتماد نیست. جنبه‌های منفی و مثبتی وجود دارند که قبل از شرکت باید در نظر گرفته شوند.

- گاهی اوقات ممکن است عفونت HPV یا سلول‌های غیرطبیعی نادیده گرفته شود.
- اگر غربالگری منظم سه-ساله یا پنج-ساله انجام نشود، سلول‌های غیرطبیعی می‌توانند در بین آزمایش‌های غربالگری به وجود بیایند و به سرطان تبدیل شوند.
- احتمال کمی وجود دارد که وقتی دهانه رحم طبیعی است، نتیجه آزمایش وجود سلول‌های غیرطبیعی را نشان دهد.
- اگر غربالگری سلول‌های غیرطبیعی را پیدا نکند، این تضمین نمی‌کند که شما آنها را ندارید، یا هرگز در آینده ایجاد نخواهند شد.

## به خاطر داشته باشید

- غربالگری STI (بیماری‌های مقاربتی) مانند کلامیدیا، سوزاک، HIV (ویروس نقص ایمنی انسانی) و سیفلیس با غربالگری دهانه رحم یکسان نیست، بلکه می‌توان آن را نیز درخواست کرد.
- HPV با HIV یکی نیست. HPV ممکن است در همه افراد وجود داشته باشد و معمولاً به مرور زمان از بین می‌رود. با این حال، غربالگری دهانه رحم می‌تواند به تشخیص این ویروس و بررسی زودهنگام سلول‌های غیرطبیعی کمک کند.

این راهنما و دعوتنامه‌های ارسال شده به شما توسط برنامه غربالگری دهانه رحم اطلاعاتی را در اختیاران قرار می‌دهند تا تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید غربالگری انجام دهید یا خیر – انتخاب با شما است.

## چه زمانی باید به پزشک خود مراجعه کنید

علائم سرطان دهانه رحم عبارتند از:

خونریزی واژینال که برای شما غیرعادی است - از جمله خونریزی در حین رابطه جنسی یا بعد از آن، بین دو پریود یا بعد از یائسگی، یا داشتن پریودهای شدیدتر از حد معمول



تغییرات در ترشحات واژن شما



درد هنگام رابطه جنسی



درد در قسمت کمر، بین استخوان‌های لگن، یا در قسمت تحتانی شکم



اگر به بیماری دیگری مانند فیبروم یا اندومتریوز مبتلا هستید، ممکن است به طور مرتب علائمی مانند این موارد را داشته باشید. در صورت وجود هر یک از این تغییرات، منتظر وقت غربالگری دهانه رحم بعدی خود ننمایید. در اسرع وقت به پزشک عمومی خود مراجعه کنید. پزشک عمومی‌تان می‌تواند شما را معاینه کند و در صورت لزوم شما را به یک کلینیک زنان ارجاع دهد. معمولاً، این علائم به معنای ابتلا به سرطان نیستند. اما اگر مشخص شود که سرطان دارید، تشخیص زودهنگام و درمان آن می‌تواند به این معنی باشد که احتمال زنده ماندن شما بیشتر است.

## چه اطلاعاتی دیگری را باید بدانم؟



- ✓ اگر نام، آدرس یا شماره تلفن خود را تغییر داده‌اید، به مطب پزشک عمومی اطلاع دهید.
- ✓ هنگام به‌روزرسانی آدرس خود، می‌توانید اطلاعات تماس مددکار اصلی‌تان را به عنوان مخاطب دوم ارائه دهید.
- ✓ اگر به یک محل جدید نقل مکان کرده‌اید، می‌توانید نزد یک مطب پزشک عمومی دیگر ثبت‌نام کنید.
- ✓ اگر یک آدرس ثابت ندارید، می‌توانید از مطب پزشک عمومی خود بخواهید تا سوابق شما را با آدرس خود به‌روز کند.

### یک راهنمای ساده درباره غربالگری دهانه رحم

**56 Dean Street** یک کلینیک سلامت جنسی در سوهو است، که در زمینه کاهش بیماری‌ها و ارتقای سلامت جنسی در میان جامعه LGBTQ+ تخصص دارد. اگر شما یک فرد 25+ هستید و دهانه رحم دارید، می‌توانید یک وقت رایگان غربالگری دهانه رحم را در کلینیک عصر روز سه‌شنبه آنها به شماره **020 3315 5656** از قبل رزرو کنید.

**پروژه Body Back** من به افرادی که خشونت جنسی را تجربه کرده‌اند غربالگری دهانه رحم، مراقبت‌های پیشگیری از بارداری، آزمایش STI و مراقبت‌های زایمان ارائه می‌دهد.



به عنوان یک جوان من را به جستجوی هیچیک از مراقبت‌های بهداشتی تشویق نکردند، و خودم نیز نزد پزشک عمومی ثبت‌نام نکردم، با این حال، وقتی به 25 سالگی رسیدم، با وجود رابطه ناسالم و خود-درمانی، در یک رابطه حمایتی بودم. دلیل اینکه علیرغم عدم مراقبت از خود و بی‌اعتنایی به خود، اولین غربالگری دهانه رحم را انجام دادم، شریک جنسی من در آن زمان بود. به خاطر دارم که او به من می‌گفت: «5 دقیقه مراجعه به پزشک عمومی بهتر از سال‌ها درمان سرطان است فقط به این خاطر که آن را به تعویق انداختم و خطر عدم تشخیص موارد غیرطبیعی در مراحل اولیه را به جان خریدم». با اینکه معاینه راحتی نیست اما غربالگری را انجام دادم. داشتن یک شبکه پشتیبانی قوی جهت دسترسی به خدمات مراقبت‌های بهداشتی برای من مهم است.

اشلی، 30 - هرینگی.



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره غربالگری دهانه رحم کد QR را اسکن کنید

### تقدیر و تشکر

این جزوه توسط Groundswell و با همکاری North Central London Cancer Alliance، RM Partners North West and South West London Cancer Alliance، North East London Cancer Alliance، South East London Cancer Alliance و تیم راه‌اندازی غربالگری سرطان NHS England (منطقه لندن) تهیه شده است.

منبع تصویر

صفحه 3: <https://www.gov.uk/government/publications/cervical-screening-easy-read-guide>

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)

@ItsGroundswell 

شماره خبریه ثبت‌شده 1089987 Groundswell

منتشر شده در جولای 2024 / تاریخ بازبینی: جولای 2025