

## Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ կրծքագեղծի քաղցկեղի մասին

## Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ...

**Պատմե՛ք ձեր բարեկամներին ու ծանոթներին կրծքագեղծի քաղցկեղի մասին. այդ կերպ դուք կարող եք մարդկային բազմաթիվ կյանքեր փրկել:**

**1** Յուրաքանչյուր կին ենթակա է կրծքագեղծի քաղցկեղով հիվանդանալու վտանգին, նույնիսկ եթե ընտանիքում երբևէ չեն եղել քաղցկեղով հիվանդներ, և բացակայում է ժառանգական նախատրամադրվածությունը:

**2** Կրծքագեղծի քաղցկեղը բուժելու հավանականությունը մեծ է այն կանանց համար, որոնց մոտ հիվանդությունը բացահայտվել է զարգացման վաղ շրջանում և չի ստացել լայն տարածում:

**3** Մամոգրաֆիան կրծքագեղծի քաղցկեղը վաղօրոք ախտորոշելու լավագույն եղանակն է: Եթե դուք նկատել եք որևէ փոփոխություն ձեր կրծքագեղծում, անհապաղ դիմեք բժշկի:

**4** Դուք կարող եք նվազեցնել կրծքագեղծի քաղցկեղի զարգացման վտանգը՝ վարելով առողջ ապրելակերպ: Եղե՛ք ֆիզիկապես ակտիվ, պահպանե՛ք նորմալ քաշ, մի՛ ծխեք, սահմանափակե՛ք ոգելից խմիչքների օգտագործումը:

**5** Կրծքագեղծի քաղցկեղի վաղ հայտնաբերման, ճիշտ ու ժամանակին բուժման արդյունքում շատ կանայք շարունակում են ապրել լիարժեք կյանքով:



# Կրծքագեղծի քաղցկեղի մասին



United Nations Population Fund  
ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ



Մարդկային զարգացման  
միջազգային կենտրոն  
[www.ichd.org](http://www.ichd.org)

## **Կրծքագեղծի քաղցկեղով հիվանդանալու վտանգի գործոնները**

- Տարիքը. տարիքի հետ մեծանում է կրծքագեղծի քաղցկեղով հիվանդանալու հավանականությունը: Կրծքագեղծի քաղցկեղով հիվանդացության դեպքերի մեծամասնությունը գրանցվում է 60 և ավելի տարիք ունեցող կանանց շրջանում:
- Կրծքագեղծի քաղցկեղի հիվանդության անձնական պատմությունը. այն կանանց մոտ, որոնց կրծքագեղծերից մեկում հայտնաբերվել է քաղցկեղ, մեծանում է դրա զարգացման հավանականությունը նաև մյուսում:
- Ժառանգականությունը. կանայք, որոնց մոր, քրոջ կամ արյունակից հարազատներից որևէ մեկի մոտ ախտորոշվել է կրծքագեղծի քաղցկեղ, ենթակա են քաղցկեղով հիվանդանալու ավելի բարձր ռիսկի: Վտանգը շատ ավելի է մեծանում, եթե հարազատի մոտ հիվանդությունը հայտնաբերվում է մինչև նրա 40 տարեկանը:

- Վերարտադրողության և դաշտանային գործոնները. կրծքագեղծի քաղցկեղի առաջացման վտանգը մեծ է այն կանանց մոտ.
  - ուլքեր առաջին երեխան ծննդաբերել են ուշ տարիքում,
  - որոնց առաջին դաշտանը սկսվել է մինչև 12 տարեկանը,
  - որոնց դաշտանադադարը տեղի է ունեցել 55-ից բարձր տարիքում,
  - ուլքեր երբեք չեն ծննդաբերել (լայնածավալ հետազոտությունների արդյունքում չի հայտնաբերվել կապ վիժումի և կրծքագեղծի քաղցկեղի առաջացման միջև):

- Ավելորդ քաշը կամ ճարպակալումը դաշտանադադարից հետո բարձրացնում է կրծքագեղծի քաղցկեղի առաջացման վտանգը:

- Ֆիզիկական ակտիվության անկումը. կանայք, ուլքեր վարում են նստակյաց կյանք, ավելի են ենթակա կրծքագեղծի քաղցկեղով հիվանդանալու վտանգին: Վարելով ակտիվ ֆիզիկական կյանք, կանխարգելելով քաշի ավելացումն ու ճարպակալումը՝ կարելի է նվազեցնել քաղցկեղի առաջացման վտանգը:

- Բազմաթիվ հետազոտություններ վկայում են, որ ոգելից խմիչքներ օգտագործելն ավելացնում է քաղցկեղի առաջացման վտանգը:

## **3 քայլ կրծքագեղծի քաղցկեղի վաղ հայտնաբերման ուղղությամբ**

### **Քայլ 1**

#### **Մամոգրաֆիական հետազոտություն**

40 տարեկանից սկսած կանանց խորհուրդ է տրվում պարբերաբար՝ առնվազն 2 տարին մեկ անգամ, ենթարկվել մամոգրաֆիական հետազոտության:

### **Քայլ 2**

#### **Կրծքագեղծի բժշկական զննում**

20-ից 40 տարեկան կանայք 3 տարին մեկ անգամ, իսկ 40-ից բարձր տարիքի կանայք տարեկան մեկ անգամ պետք է անպայման այցելեն բուժիաստատություններ՝ կրծքագեղծի բժշկական զննում անցկացնելու նպատակով:

### **Քայլ 3**

#### **Կրծքագեղծի ինքնազննում**

Յուրաքանչյուր կին պետք է ծանոթ լինի առողջ կրծքագեղծի կառուցվածքին և տիրապետի կրծքագեղծի ինքնազննման մեթոդներին:

20 տարեկանից սկսած յուրաքանչյուր կին պետք կատարի ինքնազննում և որևէ փոփոխություն հայտնաբերելու դեպքում՝ անհապաղ դիմի բժշկի:

## Արգանդի վզիկի քաղցկեղի զարգացման վտանգի գործոնները.

- վաղ սկսած սեռական կյանքը.
- սեռական զուգընկերոջ հաճախակի փոփոխությունը.
- սեռական հիգիենայի խախտումը.
- սեռական վարակները, որոնց շարքում գերիշխող տեղ է զբաղեցնում ՄՊՎ-ն,
- ծխելը.
- իմունային անբավարարությունը.
- A – C վիտամինների անբավարարությունը:

Պատրաստվել է Մարդկային զարգացման միջազգային կենտրոնի կողմից ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի աջակցությամբ

## Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ արգանդի վզիկի քաղցկեղի մասին

- 1 Յուրաքանչյուր կին ենթակա է արգանդի վզիկի քաղցկեղով (ԱՎՔ) հիվանդանալու վտանգին, եթե նույնիսկ ընտանիքում երբևէ չի գրանցվել նման դեպք, և բացակայում է ժառանգական նախատրամադրվածությունը:
- 2 Արգանդի վզիկի քաղցկեղի զարգացումը հիմնականում պայմանավորված է հիվանդի օրգանիզմում մարդու պապիլոմավիրուսի (ՄՊՎ) առկայությամբ:
- 3 Մինչ այժմ հայտնի են ՄՊՎ-ի շուրջ 100 տեսակներ, որոնցից մի մասը արգանդի վզիկի քաղցկեղ են առաջացնում:
- 4 ՄՊՎ-ն ապրում է մարդու մաշկի վրա:
- 5 Մարդը կարող է հանդիսանալ ՄՊՎ-ի կրող, սակայն չիմանալ դրա մասին:
- 6 Վաղ հայտնաբերված արգանդի վզիկի քաղցկեղը լիովին բուժվում է և թույլ է տալիս հիվանդին վերադառնալ լիարժեք կյանքի:

## Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ...



# արգանդի վզիկի քաղցկեղի մասին



United Nations Population Fund  
ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ



Մարդկային զարգացման  
միջազգային կենտրոն  
[www.ichd.org](http://www.ichd.org)

## Մարդու պապիլոմավիրուս (ՄՊՎ).

- հայտնի է ՄՊՎ-ի շուրջ 100 տարատեսակ.
- ՄՊՎ-ն փոխանցվում է անմիջական ֆիզիկական շփման, այդ թվում՝ սեռական հարաբերությունների ընթացքում.
- ՄՊՎ-ը շատ հեշտ է փոխանցվում, քանի որ ապրում է մաշկի վրա: Մարդիկ կարող են տարածել այն՝ չիմանալով դրա մասին.
- ՄՊՎ-ի ախտանիշները հաճախ բացակայում են, և մարդիկ երբեմն չեն գիտակցում, որ հանդիսանում են ՄՊՎ-ի կրող, քանի որ հիվանդությունը չի ունենում որևէ արտաքին արտահայտություն կամ անհանգստացնում հիվանդին.
- ՄՊՎ-ն երբեմն կարող է արտահայտվել գորտնուկների ձևով սեռական օրգանների շրջանում.
- ՄՊՎ-ի որոշ տեսակներ դառնում են արգանդի վզիկի, տղամարդու սեռական անդամի, հետանցքի (անուսի) բջիջների ձևափոխության, իսկ հետագայում նաև քաղցկեղի զարգացման պատճառ.
- առանձնացվում են ՄՊՎ-ի 3 խմբեր.
  - վտանգի ցածր աստիճան ունեցող խումբ. չեն նպաստում քաղցկեղի զարգացմանը,
  - վտանգի միջին աստիճան ունեցող խումբ. չունեն հատուկ ախտանիշներ կամ չեն արտահայտվում գորտնուկների տեսքով, սակայն կարող են հանդիսանալ

արգանդի վզիկի բջիջների ձևափոխման պատճառ և նպաստել արգանդի վզիկի քաղցկեղի զարգացմանը,

- վտանգի բարձր աստիճան ունեցող խումբ. մեծապես նպաստում են կանանց և տղամարդկանց սեռական օրգանների և հետանցքի քաղցկեղի զարգացմանը:

## Արգանդի վզիկի քաղցկեղի վաղ կանխարգելում

### ՄՊՎ-ի ախտորոշում (Pap-հետազոտություն)

Բոլոր կանայք պարտադիր պետք է անցնեն կանոնավոր Pap-հետազոտություն առնվազն յուրաքանչյուր 3 տարին մեկ անգամ: Եթե հետազոտությունը հայտնաբերում է ՄՊՎ-ի առկայություն, անհրաժեշտ է անհապաղ ախտորոշել վարակի տեսակն ու կանխարգելիչ միջոցներ ձեռնարկել: Համապատասխան մասնագիտական բուժման արդյունքում կարելի է խուսափել քաղցկեղի զարգացումից:

## Նվազեցրե՛ք վտանգը

Դուք կարող եք քայլեր ձեռնարկել և պաշտպանել Ձեզ ՄՊՎ-ից: Եթե այնուամենայնիվ Ձեզ մոտ հայտնաբերվել է ՄՊՎ, դուք կարող եք խուսափել արգանդի վզիկի քաղցկեղից:

- կանոնավոր կերպով անցեք Pap-հետազոտություններ. արգանդի վզիկի քաղցկեղով հիվանդ կանանց ավելի քան 50 տոկոսը երբևէ չի ենթարկվել Pap-հետազոտության, իսկ 10 տոկոսը չի հետազոտվել վերջին 5 տարիների ընթացքում.
- կանոնավոր կերպով այցելեք բժշկի. եթե դուք հայտնաբերել եք արտասովոր նորագոյացություններ սեռական օրգանների կամ հետանցքի շրջանում, անհապաղ դիմեք բժշկի.
- օգտագործեք պահպանակներ,
- սեռական հարաբերություններ ունեցեք միայն մշտական զուգընկերոջ հետ, ով սեռական հարաբերությունների մեջ է մտնում միայն Ձեզ հետ: Հիշե՛ք, ՄՊՎ-ով հիվանդը կարող է փոխանցել վարակը Ձեզ՝ չիմանալով, որ հանդիսանում է դրա կրողը:

## Ախտանիշները

- դժվարացված միզարձակում.
- դանդաղ և թույլ մեզի շիթ.
- միզապարկն ամբողջովին դատարկելու անհնարինություն.
- միզարձակումն ավարտելուց հետո մեզի կաթիլային հոսք.
- գիշերային հաճախամիզություն:

Նշված ախտանիշները զարգանում են դանդաղ և հիմնականում չեն զուգակցվում ցավով: Տղամարդկանց մեծամասնությանը դրանք միայն փոքր տհաճություններ են պատճառում: Դրանք կարող են արտահայտվել ինչպես շագանակագեղձի լավորակ ուռուցքի, այնպես էլ քաղցկեղի դեպքում: Վերջինս կարող է զուգակցվել մաև հետևյալ ախտանիշներով՝

- արյուն մեզի կամ սերմնահեղուկի մեջ,
- ցավ ոսկորներում, որը հաճախ սխալմամբ կարող է ախտորոշվել որպես արտրիտ կամ օսթեոխոնդրոզ:

Նշված որևէ ախտանիշների առկայության դեպքում անհապաղ դիմեք բժշկի:

Պատրաստվել է Մարդկային զարգացման միջազգային կենտրոնի կողմից ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի աջակցությամբ

## Ի՞նչ պետք է իմանալ շագանակագեղձի քաղցկեղի մասին

**1** Շագանակագեղձի քաղցկեղը հազվադեպ է հանդիպում մինչև 50 տարեկան տղամարդկանց մոտ:

**2** Շագանակագեղձի քաղցկեղը կարող է ընթանալ բացարձակապես անցավ, մինչդեռ բժիշկը կարող է հայտնաբերել այն մինչև ախտանիշների ի հայտ գալը:

**3** Վաղորոք ախտորոշումն ու բուժումը հիվանդությունը լիովին հաղթահարելու հնարավորություն են ընձեռում հիվանդին: Շագանակագեղձի քաղցկեղը չբուժելու դեպքում այն կարող է տարածվել մյուս օրգանների վրա (մետաստազներ):

## Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ...



Շագանակագեղձի քաղցկեղի մասին



United Nations Population Fund  
ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամ



Մարդկային զարգացման  
միջազգային կենտրոն  
[www.ichd.org](http://www.ichd.org)

## Վտանգի գործոնները

- Տարիքը. շագանակագեղձի քաղցկեղով հիվանդանալու հավանականությունը բարձրանում է տարիքի հետ: Հիվանդացության դեպքերի մեծամասնությունը գրանցվում է 50 և ավելի տարիքի տղամարդկանց շրջանում:

- Ժառանգականությունը. տղամարդիկ, ում հայրը, եղբայրը կամ արյունակից հարազատներից որևէ մեկն ունեցել է շագանակագեղձի քաղցկեղ, ենթակա են շագանակագեղձի քաղցկեղով հիվանդանալու բարձր ռիսկի:

- Սնունդը. բազմաթիվ հետազոտություններ ցույց են տվել, որ տղամարդիկ, ովքեր իրենց կերակրացանկում օգտագործում են մեծ քանակությամբ մսեղեն, կենդանական յուղեր, ունեն գերքաշ և ճարպակալում, ավելի հաճախ են հիվանդանում շագանակագեղձի քաղցկեղով:

- Ֆիզիկական ակտիվության անկումը. այն տղամարդկանց մոտ, ովքեր վարում են նստակյաց կյանք,

շագանակագեղձի քաղցկեղով հիվանդանալու հավանականությունն ավելի մեծ է: Վարելով ակտիվ ֆիզիկական կյանք, կանխարգելելով քաշի ավելացումն ու ճարպակալումը՝ կարելի է նվազեցնել քաղցկեղի առաջացման վտանգը:

## Շագանակագեղձի քաղցկեղի վաղ հայտնաբերում

### Քայլ 1 Շագանակագեղձի բժշկական զննում

50 տարեկանն անց յուրաքանչյուր տղամարդ պարտավոր է անցնել շագանակագեղձի բժշկական զննում:

### Քայլ 2 Արյան մեջ յուրահատուկ հակաժինների պարունակության մակարդակի որոշում

Շագանակագեղձն արտադրում է յուրահատուկ շագանակագեղձային հակաժին (ՅՇՀ): Արյան մեջ դրա պարունակության մակարդակը

հնարավորություն է տալիս որոշել, թե արդյոք հիվանդ է տղամարդը, թե առողջ: Օրինակ՝

- եթե արյան հետազոտությունը ցույց է տալիս ցածր ՅՇՀ-ի մակարդակ, իսկ բժշկական զննությունը՝ նորմալ շագանակագեղձի պատկեր, ապա տղամարդը համարվում է առողջ,

- արյան մեջ ՅՇՀ -ի մակարդակի միջին ցուցանիշի դեպքում տղամարդը պետք է ենթարկվի լրացուցիչ հետազոտության,

- ՅՇՀ -ի պարունակության բարձր մակարդակը կարող է քաղցկեղի ահազանգ հանդիսանալ, եթե անգամ այն զգացնել չի տալիս:

**Մի՛ խորշեք արյան մեջ ՅՇՀ-ի պարունակության մակարդակը որոշող հետազոտությունից:**

**Այն կփրկի ձեր կյանքը:**