

### شرح بیماری

- ✓ زگیل تناسلی یکی از شایع ترین بیماری های منتقله از راه تماس جنسی است. زگیل تناسلی زائده های گوشتی کوچکی هستند که ممکن است در هر قسمتی از ناحیه تناسلی زن یا مرد ظاهر شوند. این زگیل ها کوچک و برآمده هستند. در بیشتر موارد خیلی کوچک هستند و دیده نمی شوند.
- ✓ عامل این بیماری ویروس پاپیلومای انسانی یا اچ پی وی است که از طریق تماس مستقیم با زگیل تناسلی و یا پوست آلوده به ویروس و اغلب از طریق ارتباط جنسی، منتقل می شود.
- ✓ در زنان، زگیل های تناسلی می توانند روی فرج، دیواره واژن، بین واژن و مقعد و روی دهانه رحم رشد کنند.
- ✓ در مردان، زگیل های تناسلی روی آلت تناسلی، بیضه ها و مقعد رشد می کنند.
- ✓ همچنین در صورت داشتن رابطه زناشویی از راه دهان، می توانند در قسمت دهان و گلو نیز دیده شوند.

### علل شایع

- ✓ علت بروز این نوع زگیل همانند زگیل سایر قسمت های بدن، ویروس پاپیلومای انسانی (اچ پی وی) است.
- ✓ برخی از انواع این ویروس تناسلی باعث زگیل تناسلی می شوند. در حالی که بقیه انواع آن می توانند باعث سرطان شوند.

### عوارض احتمالی

#### سرطان:

- ✓ ویروس زگیل تناسلی (اچ پی وی) می تواند باعث سرطان گردن رحم شود. همچنین باعث سرطان فرج، سرطان سوراخ مقعد و سرطان آلت تناسلی در مردان می شود. البته این ویروس همیشه باعث سرطان نمی شود، اما زنان باید آزمایش پاپ اسمیر را برای تشخیص این عفونت ویروسی به طور مرتب انجام دهند.

#### مشکلات بارداری:

- ✓ این زگیل ها می توانند به قدری بزرگ شوند که ادرار کردن را دچار مشکل کنند.
- ✓ زگیل های دیواره واژن، توانایی باز شدن واژن را در طی زایمان طبیعی کاهش می دهند. به ندرت، نوزاد متولد شده از یک مادر مبتلا به زگیل تناسلی، دچار زگیل در ناحیه گلو می شود. چنین نوزادی ممکن است برای پیشگیری از انسداد راه تنفسی در گلو (خفگی)، نیاز به عمل جراحی داشته باشد.

### تشخیص

تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می شود:

#### معاینه لگن و تست پاپ اسمیر:

- ✓ در این آزمایش، پزشک نمونه ای از سلول های گردن رحم (ناحیه بین واژن و رحم) را بر می دارد و زیر میکروسکوپ بررسی می کند.
- ✓ این آزمایش به تشخیص تغییرات واژن و دهانه رحم، ایجاد شده در اثر زگیل تناسلی و همچنین تشخیص زودرس سرطان گردن رحم کمک می کند.

#### تست ویروس زگیل تناسلی (اچ پی وی):

فقط انواع کمی از ویروس اچ پی وی تناسلی باعث سرطان گردن رحم می شوند.

نمونه ای از سلول های گردن رحم برای تشخیص انواع سرطان زای ویروس زگیل تناسلی (اچ پی وی) آزمایش می شود. این آزمایش برای زنان ۳۰ سال به بالا توصیه می شود. این آزمایش در زنان کمتر از ۳۰ سال نیاز نیست، زیرا سیستم ایمنی بدن آنها معمولاً انواع سرطان زای ویروس تناسلی را از بین می برد.



### علائم شایع

- ✓ از آلوده شدن به ویروس تا ظهور علائم هفته ها، ماه ها و گاهی نیز سال ها طول می کشد. حتی در بعضی از افراد ممکن است علائم اصلاً ظاهر نشود و در حقیقت فرد ناقل بدون علامت باشند. به همین علت ممکن است در ارتباط جنسی با فرد به ظاهر سالم این بیماری منتقل گردد و یکی از دلایل انتشار بیماری همین امر می باشد.
- ✓ برآمدگی های کوچک و هم رنگ پوست یا بیرنگ در ناحیه تناسلی.
- ✓ چندین زگیل تناسلی می توانند در یک جا جمع شوند و شبیه گل کلم گردند.
- ✓ خارش و احساس ناراحتی در ناحیه تناسلی.
- ✓ اغلب زگیل های تناسلی به قدری کوچک و صاف هستند که با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند. اما گاهی اوقات به شکل چند دسته بزرگ هستند.

## نمونه برداری:

نمونه برداری نیز در مواردی که مشکل ظاهری ضایعات غیر طبیعی باشد یا پس از درمان عودهای مکرر داشته باشد انجام می‌شود.

مارگارین، سیب زمینی سرخ شده و یا حلقه‌های پیاز سرخ شده خودداری نمایید.

✓ از مصرف کافئین و انواع دخانیات خودداری نمایید.

## ❖ فعالیت

✓ تا درمان کامل زگیل ناحیه تناسلی از انجام هر گونه فعالیت جنسی خودداری نمایید.

✓ حین داشتن رابطه جنسی از کاندوم استفاده کنید. پس از اتمام رابطه جنسی ناحیه تناسلی خود را کاملاً تمیز با آب و صابون بشویید.

## ❖ مراقبت

✓ در صورت ابتلا به زگیل تناسلی، حتماً به شریک جنسی خود اطلاع دهید؛ چون لازمست، هردو به پزشک مراجعه کنید و همزمان تحت درمان قرار بگیرید، حتی اگر یکی از زوجها، هیچ علامت و ضایعه پوستی قابل مشاهده نداشته باشد، بازهم باید تحت معاینه قرار بگیرد.

✓ زگیل‌ها از نظر اندازه، متفاوت هستند، در صورت عدم درمان به موقع، تراشیدن موضع با تیغ، خاراندن و دستکاری، استفاده از داروهای موضعی نامناسب؛ تعداد و اندازه ضایعات بیشتر خواهد شد.

✓ خانم‌های باردار یا خانم‌هایی که قصد بچه دار شدن دارند و مبتلا به زگیل تناسلی هستند، باید حتماً تحت درمان قرار بگیرند، چون اگرچه بندرت ولی احتمال انتقال به نوزاد وجود خواهد داشت.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

✓ در یک فرد سالم، معمولاً زگیل‌ها، توسط سیستم ایمنی بدن، محدود و کنترل می‌شود؛ بنابراین در موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید.

✓ افزایش سریع و پیشرونده‌ی تعداد یا اندازه زگیل‌ها

✓ عود مجدد، عفونت‌های مکرر

✓ در صورت بروز هر گونه علائم نگران کننده دیگر

## ❖ درمان

✓ اگر زگیل تناسلی باعث ناراحتی فرد نشود، نیازی به درمان ندارد.

✓ اما اگر باعث خارش، سوزش و درد ناحیه تناسلی شود و یا اگر شکل زگیل‌ها باعث ناراحتی روحی در فرد شود، پزشک می‌تواند با دارو و یا عمل جراحی آن‌ها را از بین ببرد، اما ممکن است بعد از درمان عود کنند

✓ **داروها:** کرم‌ها و پمادهای دارویی برای رفع زگیل‌های تناسلی تجویز می‌شوند که مستقیماً روی پوست مالیده می‌شوند.

✓ **واکسن:** تزریق یک واکسن به نام گارداسیل از ابتلا به انواع ویروس زگیل تناسلی (اچ پی وی)، جلوگیری می‌کند.

✓ **عمل جراحی:** عمل جراحی برای برداشتن زگیل‌های زیر انجام می‌شود:

- زگیل‌های بزرگ

- زگیل‌هایی که با دارو برطرف نشده‌اند

- اگر باردار هستید و نوزاد هنگام زایمان طبیعی با این زگیل‌ها تماس پیدا می‌کند.

## انواع اعمال جراحی شامل:

✓ انجماد زگیل از طریق نیتروژن مایع

✓ استفاده از جریان الکتریکی برای سوزاندن زگیل (الکتروکوتر)

✓ برداشت کامل زگیل از طریق برش جراحی

✓ لیزر درمانی

## ❖ رژیم غذایی

✓ رژیم غذایی غنی از انواع سبزیجات، میوه‌های تازه برای تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشید

✓ مصرف مواد غذایی غنی از پروتئین مانند ماهی، انواع مغزهای خوراکی آجیل و ... را افزایش دهید.

✓ کلم، ترب کوهی، شاهی، شلغم، کلم بروکلی و گل کلم را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

✓ سبزیجات غنی از بتا کاروتون مانند هویج، کدو، گوجه فرنگی، کدو تنبل و کاهو را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

✓ افزایش مصرف حبوبات، غلات غنی شده، مارچوبه، تخم مرغ، پرتقال، و توت فرنگی.

✓ افزایش مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین ث مانند: فلفل زرد و قرمز زنگ، کلم پیچ، کیوی، کلم بروکلی، انواع توت‌ها، پرتقال و گلابی.

✓ در مصرف گوشت دقت کنید. مصرف گوشت قرمز را که حاوی کلسترول بد می‌باشد محدود کرده و از انواع گوشت‌های کم چرب استفاده کنید.

✓ از مصرف مقدار زیاد شکر، انواع غذاهای فرآوری شده مانند نان سفید و ماکارونی، مواد دارای اسیدهای چرب مضر مانند انواع بیسکویت‌ها، دونات،