

آیا آزمایشهای غربالگری سرطان پستان را انجام داده اید؟

ماموگرام

- ماموگرام آزمایشی است که در طی آن یک عکس اشعه ایکس از سینه گرفته می شود. پزشکان توصیه میکنند که بانوانی که به سن 50 سالگی رسیده اند هر دو سال یکبار ماموگرام را انجام دهند.
- اگر سابقه خانوادگی سرطان پستان دارید و یا علائم غیر طبیعی را مشاهده کرده اید آزمایشهای غربالگری را قبل از 50 سالگی انجام دهید.
- انجام این آزمایشها میتواند در پیدا کردن هرچه زودتر سرطان پستان، برخی مواقع 3 سال قبل از اینکه غده را احساس کنیم، مؤثر باشند، و این بهترین زمان برای درمان است.
- احتمال پیدا کردن غده توسط ماموگرام در بانوان جوانتر از 50 سال کمتر است. به این دلیل که بافت پستان بانوان جوانتر متراکم است و در ماموگرام سفید دیده میشود و چون غده سرطان نیز در ماموگرام سفید دیده میشود، تشخیص آن مشکل است.
- گروه خدمات پیشگیری ایالات متحده پیشنهاد میکند که بانوان 40-49 ساله باید در مورد اینکه چه زمانی و هرچند وقت یکبار ماموگرام را انجام دهند با پزشک خود مشورت نمایند.
- بانوان 40-47 ساله که آزمایشهای غربالگری ماموگرام را انجام داده اند به نسبت بانوانی که این آزمایشها را انجام نداده اند، به احتمال کمتر دچار مرگ ناشی از سرطان پستان میشوند.



طی انجام ماموگرام چه کارهایی انجام میشود؟

- در طول آزمایش، شما و شخصی که کار عکسبرداری را انجام می دهد تنها کسانی هستید که در اتاق حضور دارید.
- سینه شما را در میان دو صفحه عکسبرداری اشعه ایکس قرار می دهند تا صاف شده و بافت آن گسترده شود. این حالت تنها چند ثانیه طول خواهد کشید و بهترین راه برای گرفتن عکسی واضح می باشد.
- کل آزمایش حدود 20 دقیقه زمان می برد.
- انجام ماموگرام برای برخی افراد، مثلاً بانوانی که پروتز پستان دارند ممکن است طولانی تر شود به این دلیل که عکسهای بیشتری برای مشاهده بافت پستان لازم است.

در اینجا نکاتی آورده ایم که نتیجه ماموگرام را بهتر کند:

- سعی کنید آزمایش ماموگرام را در هفته قبل از دوره قاعدگی یا در طول دوره قاعدگی انجام ندهید. در این زمان سینه های شما ممکن است متورم یا حساس باشند.
- از محصولات ضد عرق، پودر یا دئودورانت استفاده نکنید. اینها ممکن است به شکل نقاط سفیدی روی عکس اشعه ایکس ظاهر شوند.
- بهتر است که دامن یا شلوار بپوشید، چون در آنصورت فقط باید بلوز خود را برای آزمایش در آورید.
- قبل از انجام آزمایش از فرصت استفاده کرده و درباره هرگونه نگرانی و یا سوالاتی که دارید صحبت کنید.
- طی انجام ماموگرام به مسائل دیگر فکر کنید. میتوانید تصویر زیبایی را تصور کنید و یا به موسیقی یا هر چیزی که شما را خوشحال میکند فکر کنید.
- همیشه و در هر زمان طی آزمایش، به شخصی که ماموگرام را انجام میدهد در مورد احساس خود بگویید.

اگر در گذشته به دلیل ترس از نتایج ترجیح داده اید که آزمایش ماموگرام را انجام ندهید، باید بدانید که تنها نیستید.

- فکر کردن در مورد آزمایش و نتیجه آن میتواند باعث ترس شود.
- توجه داشته باشید که فقط 2 الی 4 از هر 1000 ماموگرام منجر به تشخیص سرطان می شوند.
- بسیاری از خانم ها با تشخیص زودهنگام سرطان سینه، زندگی طولانی و سلامتی را تجربه می کنند.

آیا میدانستید که.....

- CalOptima هزینه ماموگرام را پوشش می دهد.
- شما حتی در صورت مساعد بودن حال، و حتی اگر هیچ درد یا نشانه های اولیه سرطان را نداشته باشید هنوز به انجام ماموگرام نیاز خواهید داشت.
- اگر هیچکس از خانواده شما سرطان سینه نداشته است، باز به انجام ماموگرام نیاز خواهید داشت.
- سابقه خانوادگی در 5 تا 10% تمام خانم هایی که به سرطان سینه مبتلا می شوند وجود داشته است.
- امروزه تجهیزات مورد استفاده برای ماموگرام بسیار ایمن هستند.
- مقدار تشعشعی که دریافت می کنید ناچیز است. مطالعات نشان می دهند که این مقادیر خطری برای شما ندارند.
- احتمال ابتلا به سرطان سینه با بالا رفتن سن افزایش می یابد.
- 1 نفر از هر 8 نفر که امروز به دنیا می آیند در طول زندگی دچار سرطان پستان میشوند.

آیا به زنان مهم زندگی خود، مانند مادر، خواهر، دختر یا دوستان گفته اید که آزمایش ماموگرام را انجام دهند؟

- خانم های زندگی بسیار پرمشغله ای دارند و اغلب وقت زیادی را صرف نگهداری و مراقبت از دیگران می کنند.
- به یاد داشته باشید که اختصاص دادن وقت برای انجام کاری مفید برای خودتان نیز بسیار اهمیت دارد.
- اگر 50 سال دارید و سابقه فامیلی سرطان سینه دارید و یا پستان شما احساس متفاوتی دارد، لطفاً وقت ملاقاتی برای مشورت در مورد انجام ماموگرام با پزشک خود برنامه ریزی نمایید. این کار می تواند زندگی شما را نجات دهد.