

آنچه باید در مورد غربالگری سرطان سینه بدانید

سرطان سینه چیست؟

سرطان سینه نوعی از سرطان است که در سینه مشاهده می‌شود. این نوع سرطان در سلول‌های تشکیل‌دهنده مجاری (لوله‌های حمل‌کننده شیر) یا لوبول‌ها (غده‌های تولیدکننده شیر) در سینه شروع می‌شود. سرطان سینه یکی از شایع‌ترین سرطان‌هایی است که در انتاریو تشخیص داده می‌شود. با وجود این، نسبت به سرطان‌های دیگر، میزان مرگ‌ومیر ناشی از سرطان سینه در بین ساکنان انتاریو کمتر است.

غربالگری سرطان چیست؟

غربالگری سرطان (بررسی علائم سرطان از طریق معاینه) به معاینه انجام‌شده روی افرادی گفته می‌شود که احتمال ابتلا به سرطان در آن‌ها وجود دارد، اما علائمی ندارند و وضعیت عمومی‌شان خوب است.

برنامه غربالگری سینه انتاریو (Ontario Breast Screening Program, OBSP) یک برنامه غربالگری سرتاسری استان است که هدف آن، کاهش مرگ‌ومیر ناشی از سرطان سینه از طریق غربالگری منظم است.

بررسی شدن منظم از طریق ماموگرافی (نوعی اشعه ایکس) اهمیت زیادی دارد، زیرا می‌تواند سرطان را در مراحل اولیه و زمانی پیدا کند که احتمال گسترش آن به سایر اعضای بدن کمتر است. در صورت تشخیص زودهنگام سرطان سینه، احتمال اثربخشی درمان نیز بالاتر است.

چه کسی باید آزمایش تشخیص سرطان سینه انجام دهد؟

OBSP دو گروه از افراد را غربالگری می‌کند: افرادی که در معرض خطر متوسط ابتلا به سرطان سینه قرار دارند و افرادی که ریسک ابتلا به سرطان سینه در آن‌ها بالاست.

خطر متوسط: OBSP توصیه می‌کند تمام زنان، همچنین افراد ترنس و غیردوگانه 50 تا 74 ساله که واجد شرایط برنامه هستند، هر 2 سال یکبار آزمایش تشخیص سرطان سینه را انجام دهند.

ساکنان انتاریو در موارد زیر واجد شرایط محسوب می‌شوند:

- هیچ علائمی از سرطان سینه نداشته باشند *
 - تاکنون به سرطان سینه مبتلا نشده باشند
 - ماستکتومی (جراحی برداشت یک یا دو سینه) انجام نداده باشند
 - در 11 ماه گذشته ماموگرافی غربالگری انجام نداده باشند
 - اگر ترنس‌فمینیست هستید، حداقل 5 سال متوالی استروژن استفاده کرده‌اید
- * اگر متوجه تغییراتی در سینه‌هایتان شدید یا هرگونه نگرانی داشتید، لطفاً به پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود مراجعه کنید. اکثر تغییرات سرطان نیستند، اما باید بلافاصله بررسی شوند.
- بعضی افراد بسته به سابقه خانوادگی یا پزشکی‌شان، به‌جای هر 2 سال یکبار، هر 1 سال یکبار معاینه خواهند شد.

چطور ماموگرافی انجام دهم؟

برای انجام تست ماموگرافی، با مرکز OBSP محلی تماس بگیرید. جهت پیدا کردن این مرکز، با شماره 1.800.668.9304 تماس بگیرید یا از وبسایت cancercareontario.ca/obspllocations بازدید کنید

افراد واجد شرایط 50 تا 74 ساله در انتاریو می‌توانند بدون ارجاع از طرف پزشک یا پرستار متخصص، از طریق OBSP ماموگرافی انجام دهند.

غربالگری سرطان سینه برای افراد واجد شرایط برای OBSP رایگان است.

در مورد گزینه‌های غربالگری سینه با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید.



Ontario Health
Cancer Care Ontario

نسبت به سرطان‌های دیگر، میزان مرگ‌ومیر ناشی از سرطان سینه در بین ساکنین انتاریو کمتر است.

(فقط افراد دارای ریسک بالا)

- MRI سینه از امواج رادیویی و میدان مغناطیسی برای ثبت عکس‌هایی استفاده می‌کند که در کامپیوتر قابل مشاهده هستند.
- اکثر افرادی که MRI سینه انجام می‌دهند باید یک ماده کنتراست‌زا درون‌وریدی (IV) به بازویشان تزریق شود؛ این بخشی از رویه آزمایش است.
- در طول MRI سینه، از افراد خواسته می‌شود به شکم دراز بکشند.
- نوبت‌ها بسته به مرکز OBSP، معمولاً 20 تا 60 دقیقه طول می‌کشد.

ماموگرافی آزمایش بی‌نقصی نیست

- ممکن است بعضی از سرطان‌های سینه در آن تشخیص داده نشود. به آن، نتیجه «منفی کاذب» گفته می‌شود. بعضی از سرطان‌ها هم ممکن است در بازه زمانی بین غربالگری‌ها رشد کنند. دلیل اهمیت غربالگری منظم همین است.
- گاهی اوقات ماموگرام‌ها غیرعادی است، اما ممکن است تست‌های بیشتر (نظیر نمونه‌برداری) نشان دهد که فرد سرطان ندارد. به آن، نتیجه «مثبت کاذب» گفته می‌شود.
- جهت درک مزایا و معایب غربالگری سرطان سینه و تعیین آزمایش‌های مناسب برای خود، بهتر است با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید.

چگونه می‌توانم احتمال ابتلا به سرطان سینه را در خود کاهش دهم؟

- بعضی از عوامل ریسک (مواردی که باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری می‌شود) را نمی‌توان تغییر داد، مثلاً سن، قد، ساختار ژنتیکی، داشتن سینه‌های متراکم و تغییرات هورمونی در طول زندگی (برای نمونه، پرود شدن زود هنگام یا شروع دیر هنگام یائسگی). اما 4 عمل را می‌توانید برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه انجام دهید:
- مصرف نکردن مشروبات الکلی
- ترک سیگار
- قرار دادن فعالیت بدنی در برنامه روزانه خود
- حفظ وزن خود در محدوده سالم

ریسک بالا: افراد 30 تا 69 ساله که در معرض ریسک بالای ابتلا به سرطان سینه قرار دارند ممکن است واجد شرایط OBSP ریسک بالا باشند. افرادی که در OBSP ریسک بالا قرار دارند یک بار در سال از طریق ماموگرافی و MRI سینه (یا سونوگرافی سینه در صورتی که MRI سینه از نظر پزشکی مناسب نباشد) غربالگری می‌شوند.

زنان، افراد ترنس و غیردوگانه در صورتی می‌توانند واجد شرایط غربالگری در OBSP ریسک بالا باشند که دچار تغییر ژن خاصی شده باشد، احتمال ابتلا به سرطان سینه بر اساس سابقه خانوادگی یا سلامت شخصی‌شان بیشتر باشد یا قبلاً پرتودرمانی در ناحیه سینه انجام داده باشند. جهت اطلاع از واجد شرایط بودن خود برای OBSP ریسک بالا، با پزشک یا پرستار متخصص خود صحبت کنید یا جهت کسب اطلاعات بیشتر، از وب‌سایت [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](http://Ontario Health (Cancer Care Ontario)) بازدید کنید.

چگونه می‌توانم از نظر ابتلا به سرطان سینه معاینه شوم؟

ماموگرافی (افراد دارای ریسک متوسط و ریسک بالا)

- ماموگرافی آزمایشی است که از اشعه ایکس برای تصویربرداری (ماموگرام) از سینه‌ها استفاده می‌کند.
- در طول این آزمایش، یک تکنولوژیست پرتودرمانی پزشکی، سینه را داخل دستگاه ماموگرافی قرار می‌دهد.
- یک صفحه پلاستیکی به آرامی پایین می‌آید تا سینه را فشرده کند و آن را در محل ثابت نگه دارد. چند ثانیه‌ای فشاری روی سینه وارد می‌شود، مانند کاف محکم دستگاه فشار خون. این فشار هیچ آسیبی به بافت سینه نمی‌زند.
- ماموگرام‌ها از 2 زاویه مختلف از هر سینه گرفته می‌شود و هر نوبت معمولاً 15 دقیقه طول می‌کشد.
- اکثر افرادی که ماموگرام آن‌ها غیرعادی است، دچار سرطان سینه نیستند. فردی که ماموگرام او غیرعادی است باید جهت اطلاع از ابتلا به سرطان، آزمایش‌های بیشتری انجام دهد. مرکز OBSP به پزشک خانواده یا پرستار متخصص شما اطلاع می‌دهد و همچنین ممکن است یک نوبت پیگیری درمان برای شما تعیین کند.

تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) از سینه

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد غربالگری سرطان سینه، لطفاً از این لینک بازدید کنید:

cancercareontario.ca/breast

در فرمت قابل دسترسی به این اطلاعات نیاز دارید؟

info@ontariohealth.ca ، 1-800-855-0511 TTY ، 1-877-280-8538