

# هغه څه چې تاسو باید پری د سښې سرطان د معاینې (screening) په اړه پوه شئ

## د سښې سرطان څه دی؟

د سښې سرطان هغه سرطان دی چې په سښې کې پیدا کیږي. دا په هغه حجراتو کې پیليږي چې د سښې مجرا گانې (هغه توبونه چې شیدې لیردوي) یا لوبیولونه (د شیدو جوړونکي غدوات) پوښوي. د سښې سرطان په انتاریو کې یو تر ټولو ډېر تشخیص شوو سرطانونو له ډلې څخه دی. خو بیا هم، په انتاریو کې ډیر خلک تقریباً د هر بل سرطان په پرتله د سښې سرطان څخه ژوندي پاتې کیږي.

## د سرطان سکریننگ څه دی؟

د سرطان سکریننگ (د سرطان معاینه) یوه ازموینه ده چې په هغو خلکو باندې ترسره کیږي چې په سرطان باندې د اخته کېدو چانس لري، مګر علائم یې نلري او په عمومي ډول سره ښه احساس کوي.

د انتاریو د سښې د معاینې پروګرام (OBSP) د ولایت په کچه د معاینې پروګرام ده چې موخه یې د منظمې معاینې له لارې د سښې له سرطان څخه د مړینو د کچې راټیټول دي.

له مموګرافۍ (یو ډول اکسري) سره په منظم ډول سره معاینه کول مهم دي ځکه چې دا کولای شي سرطان ژر ومومي کله چې د بدن نورو برخو ته د خپریدو احتمال لږ وي. کله چې د سښې سرطان ژر وموندل شي، درملنه هم ښایي د کار کولو یو ښه چانس ولري.

## د سښې د سرطان لپاره باید څه معاینه شي؟

د OBSP پروګرام 2 ډلې معاینه کوي: هغه کسان چې د سښې په سرطان باندې د اخته کېدو له اوسط خطر سره مخ دي او هغه کسان چې د سښې په سرطان باندې د اخته کېدو له لوړ خطر سره مخ دي.

**اوسط خطر:** د OBSP پروګرام سپارښتنه کوي چې ډیرې ښځې، او همداراز دوه روحه، جنسیت بدل شوي او غیر دوه کوني کسان چې عمر یې 50 څخه تر 74 کلونو پورې وي او د دې پروګرام په شرایطو باندې برابر وي هر 2 کلونو کې د مموګرافۍ لپاره معاینه کیږي. د انتاریو خلک په شرایطو باندې برابر دي که چېرې هغوی:

- د سښې د سرطان علائم نلري \*
- پخوا یې د سښې سرطان نه درلود
- د سښې د لرې کولو جراحي یا مستیکومي (د یوې یا دواړو سینو د لرې کولو جراحي) یې نه وي ترسره کړي
- په تېرو 11 میاشتو کې یې د مموګرافۍ معاینه نه وي ترسره کړي
- د ټرانس ښځینه په صورت کې، د لږ تر لږه 5 پر له پسې کلونو سره یې ښځینه هارمونونه کارولي وي

\* که چېرې تاسو په خپلو سینو کې بدلونونه وګورئ یا اندېښنې لرئ، مهرباني وکړئ له خپل کورني ډاکټر یا خپل متخصص نرس سره وګورئ. ډیرې بدلونونه سرطان نه وي، مګر هغوي باید بیا هم معاینه شي.

ځینې خلک به د هغوي د طبي یا کورني تاریخچې پر بنسټ د 2 کلونو پر ځای 1 کال کې بیا معاینه شي.

## زه څنګه مموګرام وکړم؟

د مموګرام اخستلو لپاره له خپل ځایي OBSP ساینټ سره اړیکه ونیسئ. د ساینټ موندلو لپاره، 1.800.668.9304 شمېرې سره اړیکه ونیسئ یا [cancercareontario.ca/obspllocations](http://cancercareontario.ca/obspllocations) څخه لیدنه وکړئ

په انتاریو کې په شرایطو برابر خلک چې عمر یې 50 څخه تر 74 کاله وي د ډاکټر یا متخصص نرس له راجع کولو څخه پرته کولای شي چې د OBSP له لارې یو مموګرامو ترلاسه کړي.

د سښې د سرطان معاینه د هغو کسانو لپاره وړیا ده چې د OBSP په شرایطو باندې برابر وي.

د خپلې سښې د معاینې د غوراوی په اړه له خپل کورني ډاکټر یا متخصص نرس سره خبرې وکړئ.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# په اونټاریو کې ډیر خلک تقریباً د هر بل سرطان په پرتله د سښي سرطان څخه ژوندي پاتې کیږي.

## د سښي مقناطیسي ریزونانس انځور (MRI) (یوازې له لوړ خطر سره مخ کسان)

- د سښي MRI راډیويي څپې او مقناطیسي ساحه کاروي ترڅو داسې انځورونه رامینځته کړي چې په کمپیوټر کې ولیدل شي.
- اکثره هغه کسان چې د سښي MRI کوي باید د رگ دننه (IV) کرښې کې د ازموینې د برخې په توګه په خپل بازو کې رنګ کیږدي.
- د سښي د یوې MRI پرمهال، له خلکو څخه غوښتل کیږي چې د خپلې ځینې له پاسه ځملي.
- دا ملاقاتونه د OBSP د سابت په پام کې نیولو سره معمولاً له 20 څخه تر 60 دقیقې وخت نیسي.

## مموګرافي یوه بشپړه ازموینه نه ده

- د ښایي د سښي ځینې سرطانونه معاینه نه کړي. دې ته د "ناسمه-منفي" پاڼه ویل کیږي. ځینې سرطانونه د معایناتو تر منځ وخت کې هم وده کوي. له همدې امله په منظم ډول سره معاینه کول مهم دي.
- ځینې وختونه مموګرامونه غیر نورمال وي، مګر ډېر معاینات (لکه biopsies) ښایي څرګنده کړي چې سرطان شتون نه لري. دې ته "ناسمه-منفي" پاڼه ویل کیږي.
- دا مهمه ده چې له خپل کورني ډاکټر یا متخصص نرس سره خبرې وکړئ ترڅو د سښي د سرطان د معاینه کولو په ګټو او خطرونو باندې پوه شئ او معلومه کړئ چې تاسو لپاره کومې ازموینې سمې دي.

## زه څنګه کولای شم چې د سښي په سرطان باندې د خپل اخته کیدو چانسونه کم کړم؟

- د خطر ځینې عوامل (هغه څیزونه چې کولای شي په ناروغۍ باندې ستاسو د اخته کیدو چانسونه لوړ کړي) بدلیډلی نشي، لکه ستاسو عمر، قد، جنیټیکي جوړښت، د خپل ژوند په اوږدو کې د ګڼو سښو او هارموني بدلونونو لرل (د بېلګې په توګه د وختي میاشتني عادت یا د میاشتي عادت وروسته بندیدل). مګر 4 کارونه چې تاسو یې د سښي په سرطان باندې د اخته د چانس د کمولو لپاره ترسره کولای شئ په لاندې ډول دي:
- هڅه وکړئ چې الکول ونه څښئ
- سګرټ څښل پریرئ
- د ورځني ژوند د برخې په توګه له فزیکي پلوه فعال اوسئ
- د بدن صحي وزن ولرئ

**لوړ خطر:** هغه کسان چې عمرونه یې 30 څخه تر 69 کلونو پورې وي او د سښي د سرطان له لوړ خطر سره مخ وي ښایي د OBSP د لوړ خطر په شرایطو باندې برابر وي. هغه کسان چې د OBSP له لوړ خطر سره مخ دي هغوی په کال کې یو ځل مموګرافي او د سښي MRI (یا د سښي تلویزوني معاینه که چېرې د سښي MRI له طبي پلوه مناسبه نه وي) معاینه کوي.

ښځې، جنسیت بدل شوي او غیر دوه ګوني کسان ښایي د لوړ خطر OBSP کې د معاینې کولو په شرایطو برابر وي که چېرې هغوی د جن ټاکلي بدلونونه ولري، د خپلې کورنۍ یا شخصي روغتیا د تاریخچې پر بنسټ د سښي په سرطان باندې د اخته کیدو لوړ چانس ولري، یا په سینه کې یې د وړانګو پخوانۍ درملنه ترسره کړې وي. د دې موندلو لپاره چې آیا تاسو د OBSP د لوړ خطر په شرایطو برابر یاست، له خپل ډاکټر یا متخصص نرس سره خبرې وکړئ یا د لا ډېرو مالوماتو لپاره د انتاریو روغتیا (د انتاریو د سرطان پاملرنه) وېب پاڼه وګورئ.

## زه د سښي د سرطان لپاره څنګه خپل ځان معاینه کړم؟

### مموګرافي (له متوسط او لوړ خطر سره مخ کسان)

- مموګرافي یوه ازموینه ده چې د سینو د انځورونو (مموګرامونو) د جوړولو لپاره له ایکسري څخه استفاده کوي.
- د دې ازموینې پرمهال، د طبي وړانګو یو ټکنالوجسټ سینه د مموګرافي په ماشین باندې ږدي.
- یو پلاستيکي قاب به سښي ته د فشار ورکولو او پر ځای نیولو لپاره ورو ورو لاندې حرکت وکړي. د یو څو ثانیو لپاره به په سښي باندې یو څه فشار وارد شي، لکه د ویني فشار اندازه کونکي آلې په څېر. دا فشار د سښي انساج نه ژوبلوي.
- له هرې سښي څخه له 2 مختلفو زاویو څخه مموګرامونه اخستل کیږي او د انځور اخستل معمولاً شاوخوا 15 دقیقې وخت نیسي.
- ډیر کسان چې غیر نورمال مموګرام لري د سښي سرطان نه لري. ځینې کسان چې غیر نورمال مموګرام لري د نورو معایناتو ترسره کولو ته اړتیا لري ترڅو ومومي چې آیا هغه سرطان لري او که نه. د OBSP سابت به ستاسو د کورني ډاکټر یا متخصص نرس ته خبر ورکړي او همداراز د تعقیبي ملاقات په مهالویش کولو کې به هم مرسته وکړي.

د سښي د سرطان د معاینې په اړه د لا ډېرو مالوماتو ترلاسه کولو لپاره، مهرباني وکړئ لاندې لینک څخه لیدنه وکړئ:

[cancercareontario.ca/breast](http://cancercareontario.ca/breast)

آیا دي مالوماتو ته د لاسرسۍ وړ ښي کې اړتیا لرئ؟