

آنچه باید درباره اسکرینینگ سرطان ثدیه بدانید

سرطان ثدیه چیست؟

سرطان ثدیه سرطانی است که در ثدیه یافت می شود. این مریضی در حجرات پوشاننده مجاری (لوله هایی که شیر را انتقال می دهند) یا لوبول ها (غدد تولیدکننده شیر) شروع می شود و یکی از شایع ترین سرطان های تشخیص داده شده در انتاریو است.

اسکرینینگ سرطان چیست؟

اسکرینینگ سرطان (انجام بررسی برای سرطان) روشی است که برای افرادی انجام می شود که احتمال ابتلا به سرطان دارند اما هیچ علامتی ندارند و به طور کلی احساس صحت می کنند. پروگرام اسکرینینگ سرطان ثدیه انتاریو (OBSP) پروگرام اسکرینینگ در سطح ولایت است که هدف آن کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان ثدیه با ارائه اسکرینینگ منظم است.

مزایای احتمالی اسکرینینگ سرطان ثدیه

انجام منظم اسکرینینگ سرطان ثدیه با ماموگرافی (نوعی تصویربرداری با اشعه ایکس) می تواند سرطان را در مراحل اولیه، زمانی که درمان مؤثرتر است و ممکن است شدت کمتری داشته باشد و کمتر تهاجمی باشد (کنترل آن آسانتر باشد)، شناسایی کند. اسکرینینگ منظم همچنین احتمال مرگ ناشی از سرطان ثدیه را کاهش می دهد.

چه کسانی باید اسکرینینگ شوند؟

زن ها، افراد دارای جنسیت سوم، افراد ترنس و افراد غیرباینری در محدوده سنی 40 تا 74 سال واجد شرایط پروگرام OBSP هستند، در صورتی که:

- علائم سرطان ثدیه نداشته باشند
- سابقه ابتلا به سرطان ثدیه نداشته باشند
- ماستکتومی دوطرفه (جراحی برای برداشتن هر دو ثدیه) انجام نداده باشند
- در 11 ماه گذشته ماموگرافی اسکرینینگ انجام نداده باشند
- ترنس زن باشند و حداقل 5 سال پیاپی از هورمون های زنانه کننده استفاده کرده باشند

گروپ سنی با ریسک متوسط 40 تا 74 سال

بیشتر افراد در این گروپ سنی که واجد شرایط پروگرام OBSP هستند، می توانند هر 2 سال یک بار ماموگرافی انجام دهند.

اگر در محدوده سنی 40 تا 49 سال هستید، توصیه می شود تصمیم آگاهانه ای درباره انجام اسکرینینگ سرطان ثدیه بگیرید. به طور کلی، احتمال ابتلا به سرطان ثدیه در افراد گروپ سنی شما کمتر از افراد 50 تا 74 سال است. برای کمک به تصمیم گیری درباره انجام اسکرینینگ، با داکتر فامیل یا نرس متخصص خود مشورت کنید یا با Health811 در تماس شوید.

آیا برای پروگرام OBSP با خطر بالا واجد شرایط هستید؟

اگر سن شما بین 30 تا 69 سال است و تغییرات جنتیکی خاصی (مانند *BRCA1*، *BRCA2*) دارید، بر اساس سابقه صحت فامیلی یا شخصی تان احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان ثدیه دارید، یا پرتودرمانی در ناحیه قفسه ثدیه داشته اید، ممکن است واجد شرایط پروگرام OBSP با خطر بالا باشید. برای کسب معلومات بیشتر، با داکتر فامیل یا نرس متخصص خود صحبت کنید یا به وب سایت [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](http://Ontario Health (Cancer Care Ontario)) مراجعه کنید.

به خاطر داشته باشید: اگر متوجه هرگونه تغییر در ثدیه خود، مانند وجود توده، قرمزی که از بین نمی رود، یا تغییراتی در نوک ثدیه شدید با داکتر فامیل یا نرس متخصص خود در تماس شوید. همچنین، تأثیرات بارداری یا شیردهی ممکن است علائم سرطان ثدیه را پنهان کند یا باعث نادیده گرفتن آن ها شود، بنابراین آگاهی از این تغییرات بسیار مهم است. تغییرات در ثدیه همیشه ناشی از سرطان نیست، اما باید فوراً معاینه شود.



چطور می توانم ماموگرافی انجام دهم؟

برای انجام ماموگرافی با یکی از مراکز OBSP در تماس شوید. برای یافتن آدرس مراکز، با نمبر 1.800.668.9304 در تماس شوید یا به وب سایت ontariohealth.ca/breastscreeninglocations مراجعه کنید.

ماموگرافی بی خطر و مجانی است و می توانید بدون نیاز به دستور داکتر فامیل یا نرس متخصص آن را انجام دهید.

در ماموگرافی چه اتفاقی می افتد؟

ماموگرافی یک تست است که از اشعه ایکس برای تهیه تصاویر (ماموگرام) از انساج ثدیه استفاده می کند.

- تکنسین رادیولوژی طبی (کسی که تعلیم دیده است تا ماموگرافی انجام دهد) هر بار یک ثدیه را روی دستگاه ماموگرافی قرار می دهد.
- یک صفحه پلاستیکی به آرامی پایین می آید تا انساج ثدیه را در جای خود فشار دهد و نگه دارد. برای چند ثانیه فشار وجود خواهد داشت که به انساج آسیب نمی رساند.
- جلسات ماموگرافی معمولاً حدود 15 دقیقه طول می کشد.

بعد از ماموگرافی چه اتفاقی می افتد؟

اگر نتیجه شما نرمال باشد، نامه ای ذریعه پست دریافت خواهید کرد. این نامه همچنین به شما اطلاع می دهد که چه زمانی باید دوباره اسکرینینگ انجام دهید.

اگر نتیجه شما غیرطبیعی باشد، این به معنای ابتلا به سرطان ثدیه نیست، بلکه به این معنا است که باید تست های بیشتری انجام دهید. مرکز OBSP شما به داکتر فامیل یا نرس متخصصتان اطلاع می دهد و ممکن است به شما در تعیین وقت برای انجام تست های بیشتر کمک کند. اگر داکتر فامیل یا نرس متخصص ندارید، به یک داکتر فامیل یا نرس وصل خواهید شد تا بتواند در مراحل بعدی به شما کمک کند.

ماموگرافی تست کاملی نیست

ممکن است نتیجه غیرطبیعی دریافت کنید در حالی که به سرطان مبتلا نیستید که به آن مثبت کاذب گفته می شود. نتایج مثبت کاذب می تواند منجر به انجام تست های غیرضرور مانند بیوپسی (برداشتن نمونه کوچکی از انساج) شود.

همچنین ممکن است ماموگرافی سرطان را تشخیص ندهد که به آن منفی کاذب گفته می شود. منفی کاذب می تواند باعث تأخیر در تداوی شود.

گاهی ماموگرافی ممکن است سرطانی را پیدا کند که در صورت عدم تشخیص مشکلات صحتی ایجاد نمی کرد و این وضعیت تشخیص اضافی نام دارد. تشخیص اضافی می تواند منجر به جراحی یا تداوی غیرضرور شود.

چطور می توانم احتمال ابتلا به سرطان ثدیه را کم کنم؟

برخی از عوامل خطر (مواردی که احتمال ابتلا به مریضی را افزایش می دهند) قابل تغییر نیستند، مانند سن، قد، ویژگی های جنتیکی، داشتن بافت ثدیه متراکم و تغییرات هورمونی در طول زندگی (مانند شروع عادت ماهوار در سنین پایین یا یائسگی دیرتر). اما با انجام 4 اقدام زیر می توانید احتمال ابتلا به سرطان ثدیه را کمتر کنید:

- از مصرف الکل پرهیز کنید یا مقدار آن را کاهش دهید
- سیگار را ترک کنید یا سیگاری نشوید
- فعالیت بدنی را در برنامه روزمره خود بگنجانید
- از افزایش وزن در کلانسال جلودگیری کنید

برای معلومات بیشتر درباره اسکرینینگ سرطان ثدیه، مراجعه ontariohealth.ca/breast به وب سایت کنید:



. TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca