

آنچه باید درباره غربالگری سرطان پستان بدانید

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان سرطانی است که در پستان یافت می‌شود. این بیماری در سلول‌های پوشاننده مجاری (لوله‌هایی که شیر را حمل می‌کنند) یا لوبول‌ها (غدد تولیدکننده شیر) شروع می‌شود و یکی از شایع‌ترین سرطان‌های تشخیص داده‌شده در انتاریو است.

گروه سنی با ریسک متوسط 40 تا 74 سال

بیشتر افراد در این گروه سنی که واجد شرایط برنامه OBSP هستند، می‌توانند هر 2 سال یک‌بار ماموگرافی انجام دهند.

اگر در محدوده سنی 40 تا 49 سال هستید، توصیه می‌شود تصمیم آگاهانه‌ای درباره انجام غربالگری سرطان پستان بگیرید. به‌طور کلی، احتمال ابتلا به سرطان پستان در افراد گروه سنی شما کمتر از افراد 50 تا 74 سال است. برای کمک به تصمیم‌گیری درباره انجام غربالگری، با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود مشورت کنید یا با Health811 تماس بگیرید.

آیا واجد شرایط برنامه OBSP با خطر بالا هستید؟

اگر سن شما بین 30 تا 69 سال است و تغییرات ژنی خاصی (مانند BRCA1، BRCA2) دارید، بر اساس سابقه سلامت خانوادگی یا شخصی‌تان احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان دارید، یا پرتودرمانی در ناحیه قفسه سینه داشته‌اید، ممکن است واجد شرایط برنامه OBSP با خطر بالا باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر، با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود صحبت کنید یا به وبسایت [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](http://Ontario Health (Cancer Care Ontario)) مراجعه کنید.

غربالگری سرطان چیست؟

غربالگری سرطان (انجام بررسی برای سرطان) روشی است که برای افرادی انجام می‌شود که احتمال ابتلا به سرطان دارند اما هیچ علامتی ندارند و به‌طور کلی احساس سلامتی می‌کنند. برنامه غربالگری سرطان پستان انتاریو (OBSP) برنامه غربالگری در سراسر استان است که هدف آن کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان پستان با ارائه غربالگری منظم است.

مزایای احتمالی غربالگری سرطان پستان

انجام منظم غربالگری سرطان پستان با ماموگرافی (نوعی تصویربرداری با اشعه ایکس) می‌تواند 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. غربالگری منظم همچنین احتمال مرگ ناشی از سرطان پستان را کاهش می‌دهد.

چه کسانی باید غربالگری شوند؟

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

- علائم سرطان پستان نداشته باشند
- سابقه ابتلا به سرطان پستان نداشته باشند
- ماستکتومی دوطرفه (جراحی برای برداشتن هر دو پستان) انجام نداده باشند
- در 11 ماه گذشته ماموگرافی غربالگری انجام نداده باشند
- ترنس زن باشند و حداقل 5 سال متوالی از هورمون‌های زنانه‌کننده استفاده کرده باشند

به خاطر داشته باشید: اگر متوجه هرگونه تغییر در پستان خود، مانند وجود توده، قرمزی که از بین نمی‌رود، یا تغییراتی در نوک پستان شدید با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود تماس بگیرید. همچنین، تأثیرات بارداری یا شیردهی ممکن است علائم سرطان پستان را پنهان کند یا باعث نادیده گرفتن آن‌ها شود، بنابراین آگاهی از این تغییرات بسیار مهم است. تغییرات در پستان همیشه ناشی از سرطان نیست، اما باید فوراً معاینه شود.



چگونه می‌توانم ماموگرافی انجام دهم؟

برای انجام ماموگرافی با یکی از مراکز OBSP تماس بگیرید. برای یافتن آدرس مراکز، با شماره 1.800.668.9304 تماس بگیرید یا به وبسایت ontariohealth.ca/breastscreeninglocations مراجعه کنید.

ماموگرافی بی‌خطر و رایگان است و می‌توانید بدون نیاز به دستور پزشک خانواده یا پرستار متخصص آن را انجام دهید.

در طول ماموگرافی چه اتفاقی می‌افتد؟

ماموگرافی آزمایشی است که از اشعه ایکس برای تهیه تصاویر (ماموگرام) از بافت پستان استفاده می‌کند.

- تکنسین رادیولوژی پزشکی (کسی که آموزش دیده است تا ماموگرافی انجام دهد) هر بار یک پستان را روی دستگاه ماموگرافی قرار می‌دهد.
- یک صفحه پلاستیکی به آرامی پایین می‌آید تا بافت سینه را در جای خود فشار دهد و نگه دارد. برای چند ثانیه فشار وجود خواهد داشت که به بافت آسیب نمی‌رساند.
- جلسات ماموگرافی معمولاً حدود 15 دقیقه طول می‌کشد.

بعد از ماموگرافی چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر نتیجه شما نرمال باشد، نامه‌ای از طریق پست دریافت خواهید کرد. این نامه همچنین به شما اطلاع می‌دهد که چه زمانی باید دوباره غربالگری انجام دهید.

اگر نتیجه شما غیرطبیعی باشد، این به معنای ابتلا به سرطان پستان نیست، بلکه به این معنا است که باید آزمایش‌های بیشتری انجام دهید. مرکز OBSP شما به پزشک خانواده یا پرستار متخصصتان اطلاع می‌دهد و ممکن است به شما در تعیین وقت برای انجام آزمایش‌های بیشتر کمک کند. اگر پزشک خانواده یا پرستار متخصص ندارید، به یک پزشک خانواده یا پرستار متصل خواهید شد تا بتواند در مراحل بعدی به شما کمک کند.

ماموگرافی یک آزمایش کامل نیست

ممکن است نتیجه غیرطبیعی دریافت کنید در حالی که به سرطان مبتلا نیستید که به آن مثبت کاذب گفته می‌شود. نتایج مثبت کاذب می‌تواند منجر به انجام آزمایش‌های غیرضروری مانند بیوپسی (برداشتن نمونه کوچکی از بافت) شود.

همچنین ممکن است ماموگرافی سرطان را تشخیص ندهد که به آن منفی کاذب گفته می‌شود. منفی کاذب می‌تواند باعث تأخیر در درمان شود.

گاهی ماموگرافی ممکن است سرطانی را پیدا کند که در صورت عدم تشخیص مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کرد و این وضعیت تشخیص اضافی نام دارد. تشخیص اضافی می‌تواند منجر به جراحی یا درمان غیرضروری شود.

چگونه می‌توانم احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهم؟

برخی از عوامل خطر (مواردی که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهند) قابل تغییر نیستند، مانند سن، قد، ویژگی‌های ژنتیکی، داشتن بافت پستان متراکم و تغییرات هورمونی در طول زندگی (مانند شروع قاعدگی در سنین پایین یا یائسگی دیرتر). اما با انجام 4 اقدام زیر می‌توانید احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهید:

- 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 بزرگسالی جلوگیری کنید

برای اطلاعات بیشتر درباره غربالگری سرطان پستان، به وبسایت ontariohealth.ca/breast مراجعه کنید:



به این اطلاعات در قالب مناسب معلولان نیاز دارید؟
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca



Ontario Health
Cancer Care Ontario