

هغه څه چې تاسو باید د سيني سرطان سکرینینګ په اړه پوه شئ

د سيني سرطان څه شی دی؟

د سيني سرطان هغه سرطان دی چې په سيني کې موندل کيږي. په هغو حجرو کې به دا پيل کيږي چې د نلونو (هغه ټيوبونه چې شيدې ليردوي) يا لويبولونه (هغه غدې چې شيدې جوړوي) سره نښلوي او په اونټاريو کې يو له خورا عام تشخيص شوي سرطانونو څخه دی.

د سرطان معاینه څه شی ده؟

د سرطان معاینه (د سرطان لپاره معاینه کول) هغه معاینه ده چې په هغو خلکو ترسره کيږي چې د سرطان د اخته کیدو چانس لري، مګر نښې نلري او عموماً ښه احساس کوي. د اونټاريو د سيني د سکرینینګ پروګرام (OBSP) د ولایت په کچه د سکرینینګ پروګرام دی چې موخه یې د منظم سکرینینګ وړاندې کولو سره د سيني د سرطان له امله د مړینې کمول دي.

د سيني سرطان د معاینې احتمالي ګټې

د میموګرام (د ایکس رې یو ډول) سره په منظم ډول کولی شئ چې سيني سرطان معاینه کول. سرطان په لومړیو کې ومومي، کله چې درملنه د کار کولو ښه چانس ولري او لږ شدید یا برید کوونکی وي (د اداره کولو لپاره اسانه وي). په منظم ډول سکرینینګ کول د سيني سرطان څخه د مړینې چانس هم کموي.

څوک باید معاینه شي؟

ښځې، روح لرونکي خلک، ټرانس خلک او د 40 څخه تر 74 کلونو پورې غیر بائنري خلک د سکرینینګ لپاره وړ دي که دوی:

- د سيني سرطان نښې نه لري
- د سيني سرطان نه دی لرلی
- دوه اړخیزه ماسټیکټومي (د دواړو سيني لرې کولو لپاره جراحي) نه ده کړې
- په تیرو ۱۱ میاشتو کې مو د سکرینینګ میموګرام نه دی کړی
- ټرانس فیمنین دي او لږترلږه ۵ کاله یې په پرله پسې ډول د ښځینه کولو هورمونونه کارولي دي

د خطر اوسط عمرونه له ۴۰ څخه تر ۷۴ کلونو پورې

ستاسو د عمر ګروپ ډیری خلک چې پریکړه کوي د سيني سرطان لپاره معاینه شي باید هر 2 کاله وروسته میموګرام تر لاسه کړي.

که چیرې تاسو د 40 څخه تر 49 کلونو پورې عمر لرئ، نو تاسو هڅول کيږئ چې د دې په اړه باخبره پریکړه وکړئ چې ایا د سيني سرطان سکرینینګ ستاسو لپاره سم دی. عموماً، د ۴۰ څخه تر ۴۹ کلونو پورې عمر لرونکي خلک د ۵۰ څخه تر 74 کلونو پورې عمر لرونکو خلکو په پرتله د سيني سرطان د اخته کیدو کم چانس لري. د خپل کورني ډاکټر، نرس ډاکټر سره خبرې وکړئ یا Health811 ته زنګ ووهئ ترڅو پریکړه وکړي چې ایا سکرین کيږي.

ایا تاسو د لوړ خطر OBSP لپاره وړ یاست؟

که چیرې تاسو د 30 څخه تر 69 کلونو پورې عمر لرئ او ځینې جین بدلونونه ولرئ (د مثال په توګه، *BRCA1* یا *BRCA2*)، ستاسو د کورنۍ یا شخصي روغتیا تاریخ پراساس د سيني سرطان د ترلاسه کولو لوړ چانس، یا د سيني لپاره د وړانګو درملنه لرئ، تاسو ممکن د لوړ خطر OBSP لپاره وړ یاست.

د نورو معلوماتو لپاره، د خپل کورني ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ، یا د [Ontario Health \(Cancer Care\)](https://ontariohealth.ca/cancer-care) ویب سایټ.

په یاد ولرئ: که چیرې تاسو په خپلو سینو (سینه) کې کوم بدلون وګورئ، لکه یوه ټوټه یا سوروالی چې نه ځي، یا ستاسو په نږدې بدلون، نو د خپل کورني ډاکټر یا نرس سره اړیکه ونیسئ. کولای شئ د امیندواری او شیدو ورکولو اغیزې د سيني سرطان نښې پټې کړي یا یې له پامه وغورځوي، نو دا مهمه ده چې له پامه ونه غورځول شي. په سینه (سینه) کې بدلونونه تل د سرطان له امله نه رامنځته کېږي، خو باید سمدلاسه یې معاینه شي.



يو ميموگرام يوه بشپړه ازموینه نه ده

کله چې تاسو سرطان نلری، ممکن غیر معمولي پایله ترلاسه کړئ، کوم چې غلط مثبت بلل کيږي. غلط مثبتې پایلې کولی شي غیر ضروري ازموینې ته لار هواره کړي، لکه بایوپسي (د نسج کوچنۍ نمونه اخیستل).

په ميموگرام کې ممکن سرطان له لاسه ورکړل شي، کوم چې غلط منفي بلل کيږي. غلط منفي پایلې کولی شي د درملنې ځنډ لامل شي.

يو ميموگرام ممکن يو سرطان هم ومومي چې په بل ډول به روغتيايي ستونزې رامینځته نه کړي، کوم چې د ډیر تشخیص په نوم یادېږي. ډیر تشخیص ممکن غیر ضروري جراحي يا درملنې ته لار هواره کړي.

څنگه کولای شم د سيني سرطان د اخته کیدو چانس کم کړم؟

د خطر ځینې عواملونه (هغه شیان چې کولی شي ستاسو د ناروغۍ چانس زیات کړي) نشي بدليدلی، لکه عمر، قد، جینیاتي جوړښت، د سینې ګڼوالی او ستاسو د ژوند په اوږدو کې د هورمون بدلونونه (د مثال په توګه، ستاسو میاشتني عادت مخکې یا وروسته مینوپاز پیل کول). خو دلته ۴ شیان دي چې تاسو یې کولی شئ د سيني سرطان د چانس کمولو لپاره یې وکړئ:

- له الکولو ډډه وکړئ یا لږ یې وڅښئ
- سګرټ څکول پرېږدئ یا له سګرټ څکولو څخه ځان وساتئ
- د ورځني ژوند د یوې برخې په توګه په فزیکي توګه فعال اوسئ
- د لویانو د وزن زیاتوالي څخه مخنیوی وکړئ

د سيني سرطان د معاینې په اړه د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني لیدنه وکړئ

ontariohealth.ca/breast



زه څنگه ميموگرام ترلاسه کولی شم؟

د ميموگرام ترلاسه کولو لپاره د OBSP ځای سره اړیکه ونیسئ. د ځای موندلو لپاره، ۱.۸۰۰.۶۶۸.۹۳۰ ته زنگ ووهئ یا لیدنه وکړئ

ontariohealth.ca/breastscreeninglocations

ميموگرامونه خوندي او وړيا دي او تاسو کولی شئ د کورنۍ ډاکټر يا نرس له امر پرته یې ترلاسه کړئ.

د ميموگرام په جريان کې څه پېښيږي؟

يو ميموگرام يوه ازموینه ده چې د سینې د نسجونو انځورونو (ميموگرامونو) د اخیستلو لپاره د ایکس رې څخه کار اخلي.

- د یو طبي وړانګو ټکنالوژست (هغه څوک چې د ميموگرام اخیستلو لپاره روزل شوی وي) به په یو وخت کې یوه سینه د ميموگرام ماشین کې ځای په ځای کړي.
- یو پلاستيکي پلیټ به ورو په ورو ښکته شي ترڅو د سینې نسج په خپل ځای کې فشار راوړي او وساتي. د څو ثانيو لپاره به یو څه فشار وي، کوم چې نسج ته زیان نه رسوي.
- د ميموگرامونو لپاره ملاقاتونه معمولاً شاوخوا ۱۵ دقیقې وخت نیسي.

د ميموگرام وروسته څه پېښيږي؟

که چیرې ستاسو پایله عادي وي، نو تاسو به په پوست کې یو لیک ترلاسه کړئ. دا لیک به تاسو ته دا هم درکړي چې کله باید بیا معاینه شي.

که چیرې تاسو غیر معمولي پایله ولرئ، دا اړینه نده چې تاسو د سینې سرطان لرئ، مګر دا پدې مانا ده چې تاسو اړتیا لرئ چې نور معاینات وکړئ. ستاسو د OBSP موقعیت به ستاسو د کورنۍ ډاکټر يا نرس ډاکټر ته ووايي او ممکن ستاسو سره د نورو معایناتو لپاره د ملاقات په ټاکلو کې مرسته وکړي. که تاسو د کورنۍ ډاکټر يا نرس ډاکټر نلرئ، نو تاسو به د هغه چا سره وصل شئ چې ستاسو په راتلونکو ګامونو کې مرسته کولی شي.

