

# ماموگرافی و سلامت سینه

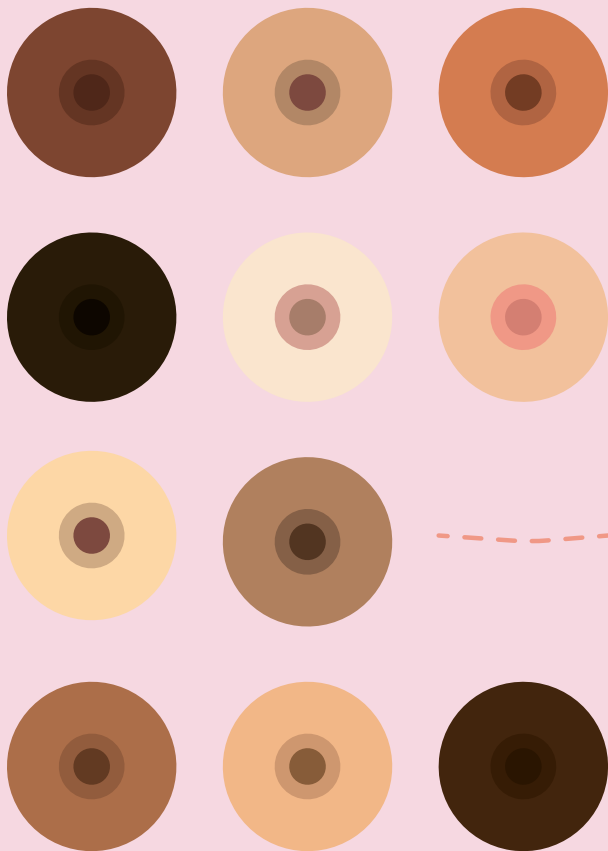




چشم‌انداز انجمن سرطان سینه این است که هیچکس نباید از سرطان سینه رنج ببرد. برای دستیابی به این هدف، ما بودجه تحقیقات سرطان سینه را تأمین می‌کنیم، به مبتلایان پشتیبانی و توانبخشی ارائه داده و در مورد مسائل سرطان سینه کار حمایتی انجام می‌دهیم.

ماموگرافی منظم و خودآزمایی در تشخیص هر چه زودتر سرطان سینه نقش مهمی دارد. هرچه تومور زودتر تشخیص داده شود، پیش‌آگاهی بهتر و امکان درمان بیشتر است.

ما ماموریت داریم که اطلاع‌رسانی کنیم تا وقتی افراد فراخوانده می‌شوند همه آنها ماموگرافی انجام دهند و سینه‌هایشان را خودشان معاینه کنند. با تشخیص زودهنگام، افراد بیشتری می‌توانند از سرطان سینه جان سالم به در ببرند.



# مراقب سینه‌های خود باشید

سرطان سینه شایع‌ترین نوع سرطان در بین زنان است و نزدیک به 9000 زن و 60 مرد در سوئد به آن مبتلا هستند

سرطان سینه یک تومور بدخیم سینه است. انواع مختلفی از سرطان سینه وجود دارد. برخی به آرامی رشد می‌کنند، برخی دیگر به سرعت رشد می‌کنند

امروزه، تعداد افراد مبتلا به سرطان سینه که درمان می‌شوند رو به افزایش است. به این دلیل است که تومورهای بیشتری در مراحل اولیه شناسایی می‌شوند و گزینه‌های درمانی جدید و بهتری برای آنها وجود دارد

همه زنان بین 40 تا 74 سال برای انجام ماموگرافی فراخوانده می‌شوند. با مراجعه به ماموگرافی و معاینه سینه‌های خود، این فرصت را دارید که تغییرات را به موقع تشخیص دهید. پیگیری وضعیت سینه‌هایتان می‌تواند به سادگی عمر شما را بیمه کند

در این بروشور می‌توانید درباره ماموگرافی، نحوه انجام معاینه و نحوه معاینه سینه خود اطلاعات بیشتری کسب کنید

# درباره ماموگرافی

ماموگرافی یک معاینه اشعه ایکس است که تشخیص تومورهای کوچک را قبل از اینکه بتوانید آنها را با انگشتان خود احساس کنید و قبل از اینکه بیماری فرصت داشته باشد که علائمی ایجاد کند، ممکن می‌سازد.

اکثریت قریب به اتفاق موارد سرطان سینه، 65 درصد، با کمک ماموگرافی تشخیص داده می‌شوند. در میان کسانی که به طور منظم ماموگرافی انجام می‌دهند، بقا تقریباً دو برابر شده است.

## به این صورت است که

**1. شما برای انجام معاینه ماموگرافی فراخوانده می‌شوید.**  
این فراخوانی از طریق نامه پستی صورت می‌گیرد. در این نامه روز و ساعت انجام معاینه قید می‌شود.

**2. آماده‌سازی**  
این معاینه توسط یک پرستار اشعه ایکس انجام می‌گیرد. شما باید به چند سوال پاسخ دهید و سپس بالاته خود را درآورید. پرستار به سینه‌های شما نگاه می‌کند تا ببیند آیا تغییراتی وجود دارد یا خیر.

**3. معاینه**  
به ترتیب از سینه‌ها عکسبرداری می‌شود. قفسه سینه برای چند ثانیه بین دو صفحه فشرده می‌شود. از هر سینه دو تا سه تصویر گرفته می‌شود. کل ویزیت حدود 30 دقیقه طول می‌کشد. در صورت تمایل می‌توانید یک نفر را با خود بیاورید.

**4. شما جواب معاینه را دریافت خواهید کرد**  
پس از چند هفته که رادیولوژیست‌ها تصاویر را بررسی کردند، جواب آن از طریق نامه به منزل شما ارسال خواهد شد.

## 5. اگر نیاز باشد که دوباره مراجعه کنید

در موارد نادر، ممکن است نیاز باشد که برای انجام معاینه بیشتر دوباره مراجعه کنید. ممکن است به این دلیل باشد که تصاویر به اندازه کافی واضح نبودند یا به این دلیل که پزشکان تغییری را کشف کردند که می‌خواهند آن را بررسی کنند.

## معاینه برای سینه‌ها خطرناک و مضر نیست

وقتی قفسه سینه فشرده می‌شود، ممکن است کمی احساس ناراحتی کنید و کمی درد داشته باشید. اگر سعی کنید آرام باشید معمولاً احساس بهتری خواهید داشت.

با فشرده کردن قفسه سینه، ضخامت آن کاهش می‌یابد و اشعه ایکس راحت‌تر عبور می‌کند. در نتیجه کیفیت تصویر بهتر خواهد بود و در صورت وجود هرگونه تغییر ارزیابی آسان‌تر می‌شود. فشرده شدن قفسه سینه در معاینه خطرناک یا مضر نیست.



اطلاعات به زبان [brostcancerforbundet.se](https://www.brostcancerforbundet.se) در عربی، انگلیسی، ترکی، فارسی و سومالیایی در دسترس است.

## پرسش و پاسخ درباره ماموگرافی

**آیا هر بار که با شما تماس گرفته می‌شود، باید برای ماموگرافی مراجعه کنید؟**

بله، هر بار که با شما تماس گرفته می‌شود باید مراجعه کنید. پزشکان تصاویر معاینات قبلی را مقایسه می‌کنند و سپس می‌توانند هر گونه تغییر را در طول زمان مشاهده کنند.

**اگر ایمپلنت داشته باشید می‌توانید معاینه را انجام دهید؟**

بله، اما اگر ایمپلنت دارید به کارکنان اطلاع دهید.

**آیا کارکنان زن هستند؟**

تقریباً تمام پرستارانی که در بخش ماموگرافی کار می‌کنند، زن هستند. آیا کارکنان مرد نیز وجود دارند. اگر می‌خواهید یک زن شما را معاینه کند، از قبل اطلاع دهید.

**اگر باردار هستید یا شیر می‌دهید، آیا می‌توانید ماموگرافی انجام دهید؟**

بله. دوز پرتو در حین ماموگرافی به حدی کم است که خطر رسیدن آن به جنین وجود ندارد و روی شیر مادر نیز تأثیر نمی‌گذارد. اگر به نوزاد شیر می‌دهید، بهتر است قبل از معاینه شیر سینه‌هایتان را بدوشید.

**شما که به مترجم یا کمک دیگری نیاز دارید**

در صورت نیاز به مترجم یا داشتن معلولیت و نیاز به کمک در طول ویزیت، از قبل با بخش ماموگرافی تماس بگیرید.

اگر می‌خواهید درباره سرطان سینه، تشخیص و درمان بیشتر بدانید، می‌توانید به مراجعه کنید [brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se) وبسایت ما





# سینه‌هایتان را هر ماه خودتان معاینه کنید

تشخیص زودهنگام سرطان سینه باعث پیش‌آگاهی بهتری می‌شود. زیرا در فاصله بین معاینات ماموگرافی، خود-آزمایی سینه‌ها باید انجام شود.

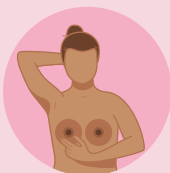
## نحوه انجام



جلوی یک آینه بایستید. بازوهای خود را پشت گردنتان قرار دهید و ظاهر سینه‌هایتان را بررسی کنید. آیا شکل و اندازه سینه‌ها عادی است؟



وجود توده و کالوس را بررسی کنید. آیا سفتی سینه‌ها مثل همیشه است؟ انگشت خود را صاف نگه دارید و با حرکات دایره‌ای کوچک سینه را لمس کنید. زیر بغل را نیز معاینه کنید.



همچنین سینه‌ها را در حالت خوابیده با یک دست زیر سر بررسی کنید. نکته! معاینه سینه‌ها زیر دوش برای بسیاری از افراد آسان‌تر است. وقتی سینه‌ها صابونی شده باشند، تشخیص هر گونه ناهمگونی و تغییر آسان‌تر است.

تمام سینه‌ها متفاوت هستند و وجود توده شایع است. اکثریت قریب به اتفاق آنها کاملاً بی‌ضرر هستند. اگر سینه‌های خود را به طور منظم معاینه کنید، متوجه خواهید شد که معمولاً چگونه هستند و به راحتی می‌توانید تغییرات را تشخیص دهید. یک معیار خوب این است که سینه‌های خود را در یک زمان مشخص از ماه بررسی کنید

## سپس باید به دنبال دریافت مراقبت باشید

اگر متوجه هر یک از موارد زیر شدید، باید تماس بگیرید

مراقب شما باید معاینه شود

- یک توده جدید در قفسه سینه
- قفسه سینه تغییر شکل داده است
- فرورفتگی جدید یا فرورفتگی نوک سینه
- سینه قرمز است
- زخم‌های روی سینه که خوب نمی‌شوند
- مایع (که ممکن است قهوه‌ای، شفاف یا خونی باشد) از نوک پستان می‌آید
- منافذ پوست در قسمتی از قفسه سینه بیشتر نمایان شده است

اگر قبل از قاعدگی یک توده جدید کشف کردید، می‌توانید صبر کنید تا پریدوتان تمام شود و سپس با پزشک خود تماس بگیرید. وقتی پریدوتان تمام شد آن را بررسی کنید و اگر توده هنوز وجود داشت با مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید

### کدام روز بین تعطیلات شما است؟

را دانلود کنید تا هر ماه یک یادآور برای معاینه سینه‌هایتان دریافت نمایید. Klämdagen برنامه این برنامه حاوی دستورالعمل‌ها و تصاویر مربوط به نحوه انجام آن است. به چندین زبان در دسترس است و هم برای آیفون و هم اندروید موجود است



BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET

انجمن سرطان سینه تنها سازمان دینفع سوئد است که فقط بر سرطان سینه تمرکز دارد. بسیاری از ما می‌دانیم که زندگی کردن با اطلاع از ابتلا به سرطان سینه، چه به عنوان فرد مبتلا و چه یکی از عزیزان، چگونه است. برای دستیابی به این چشم‌انداز که هیچکس نباید از سرطان سینه رنج ببرد، ما بودجه تحقیقات را تأمین می‌کنیم، سطح دانش را در مورد پیشگیری گسترش می‌دهیم و افکار عمومی را در خصوص مسائل مربوط به سرطان سینه هدایت می‌کنیم.

---

Hantverkargatan 25 B, 112 21 Stockholm  
08-546 40 530  
[info@brostcancerforbundet.se](mailto:info@brostcancerforbundet.se)  
[brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se)

ترجمه شده است AstraZeneca این پرورشور با حمایت مالی