

آیا باید در دهه ۴۰ سالگی ماموگرافی غربالگری را آغاز کنم؟

ماموگرافی (عکس برداری از پستان با اشعه ایکس) می‌تواند به تشخیص زود هنگام سرطان پستان کمک کند، پیش از اینکه متوجه تغییری شوید و زمانی که درمان آن آسان‌تر است. سن و سابقه خانوادگی شما (اگر پدر و مادر، فرزندی یا خواهر و برادر تری شما سرطان پستان داشته‌اند) می‌تواند بر احتمال ابتلای شما نیز تأثیر بگذارد.



چرا تصمیم آگاهانه اهمیت دارد؟

در پی‌سی، ماموگرافی از سن ۴۰ سالگی برای بیشتر زنان و افراد دوروح، ترا جنسیتی و غیر دو جنسیتی که هیچ علائمی ندارند در دسترس است. به طور کلی، افراد بین ۴۰ تا ۴۹ سال نسبت به افراد بالای ۵۰ سال کمتر در خطر ابتلا قرار دارند، بنابراین شما هستید که تصمیم می‌گیرید اکنون اقدام کنید یا صبر کنید. این راهنما به شما کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را برای خود بگیرید.

مهم: اگر شما:

- **سابقه سرطان پستان دارید:** به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی مراجعه کنید تا زمان مناسبی را برای تصویربرداری تشخیصی از پستان هماهنگ کنید.
- **درون کاشت پستان دارید:** به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی مراجعه کنید تا زمان مناسبی را برای تصویربرداری تشخیصی از پستان تعیین کنید.
- **علائم سرطان پستان دارید، مانند توده، ترشح از نوک پستان یا هر گونه تغییر در پستان(ها):** بلافاصله به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی مراجعه کنید. ممکن است به آزمایش تشخیصی نیاز داشته باشید.
- **باردار یا شیرده هستید:** شما می‌توانید ماموگرافی غربالگری را ۳ ماه پس از توقف شیردهی انجام دهید. اگر متوجه هر تغییری در پستان‌های خود شدید، بلافاصله به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی مراجعه کنید تا آنها بتوانند شما را به ماموگرافی تشخیصی ارجاع دهند.
- **در ۱۲ ماه اخیر از هر دو پستان ماموگرافی انجام شده است:** باید حداقل یک سال صبر کنید تا بتوانید ماموگرافی غربالگری بعدی را انجام دهید.
- **پدر و مادر، فرزندی یا خواهر و برادر تری شما مبتلا به سرطان پستان بوده یا هست:** بهتر است هر سال ماموگرافی غربالگری انجام دهید. برای گرفتن نوبت با شماره ۱-۸۰۰-۶۶۳-۹۲۰۳ تماس بگیرید (نیازی به نامه ارجاع نیست).

مزایا و محدودیت‌ها

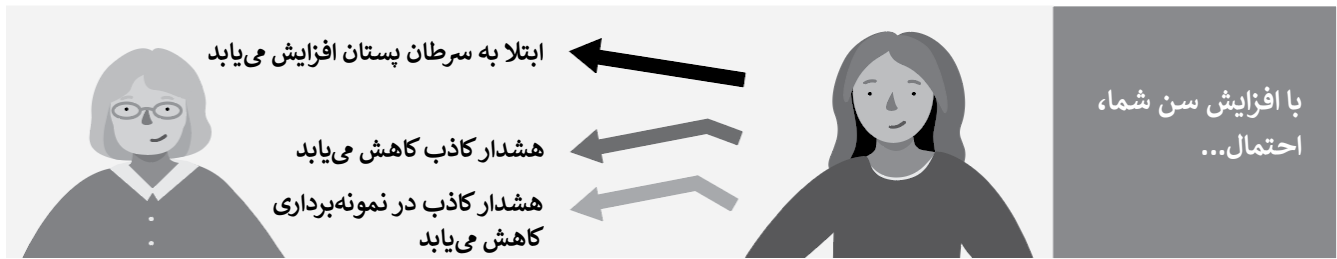
مزایا و محدودیت‌های ماموگرافی را در نظر بگیرید. مواردی را علامت بزنید که برای شما اهمیت دارند. سایر موارد را در ردیف‌های خالی اضافه کنید.

مزایا	محدودیت‌ها
<input type="checkbox"/> کمک به تشخیص زودهنگام سرطان: ماموگرافی می‌تواند سرطان را در مراحل ابتدایی تشخیص دهد که به معنای گزینه‌های درمانی بیشتر و احتمال موفقیت بالاتر است. تشخیص و درمان زود هنگام سرطان به من زمان و نیروی بیشتری برای وقت گذراندن با خانواده و دوستانم را می‌دهد.	<input type="checkbox"/> ماموگرافی کامل نیست: در ماموگرافی ممکن است برخی سرطان‌ها به دلیل موقعیت قرارگیری توده یا تراکم بافت پستان به درستی تشخیص داده نشوند (منفی کاذب)، یا ممکن است سرطان‌هایی را تشخیص دهد که در طول زندگی مشکلی ایجاد نخواهند کرد (تشخیص افراطی). در افراد جوان‌تر، بافت پستان متراکم‌تر است و امکان دارد دقت ماموگرافی غربالگری کمتر باشد.
<input type="checkbox"/> کمک به افزایش طول عمر: ماموگرافی می‌تواند به افزایش طول عمر کمک کند، زیرا غربالگری می‌تواند سرطان را زودتر تشخیص دهد و درمان را آسان‌تر کند.	<input type="checkbox"/> اضطراب غربالگری: ممکن است هنگام انجام ماموگرافی یا انتظار برای دریافت نتیجه، احساس دلواپسی، نگرانی یا اضطراب داشته باشم.
<input type="checkbox"/> احساس خوب نسبت به مراقبت از سلامت: ماموگرافی به من کمک می‌کند تا از سلامت پستان‌ها و سلامت کلی خودم آگاه باشم. انجام ماموگرافی این امکان را می‌دهد تا از خودم مراقبت کنم و به من احساس خوبی می‌دهد.	<input type="checkbox"/> درد یا ناراحتی: ماموگرافی می‌تواند به دلیل فشاری که حین تصویربرداری با اشعه ایکس به پستان وارد می‌کند، احساس ناخوشایندی به همراه داشته باشد. برای از هم باز کردن بافت پستان و نگه داشتن پستان در جای مناسب برای اینکه تصویرها تار نشوند، فشار روی پستان ضروری است.
<input type="checkbox"/> آرامش خاطر: آگاهی از ابتلا به سرطان پستان کمک می‌کند تا از سلامت خودم درک بهتری داشته باشم و تصمیم‌گیری بهتر برای آینده کمک می‌کند.	<input type="checkbox"/> نیاز به آزمایش بیشتر: ممکن است پس از ماموگرافی غربالگری به بررسی‌های بیشتر مانند ماموگرافی تشخیصی، سونوگرافی یا نمونه‌برداری نیاز باشد تا به دقت پستان(ها) بررسی شوند.
<input type="checkbox"/> درمان کمتر/بهبودی سریع‌تر: تشخیص زود هنگام سرطان ممکن است به درمان کمتر و دوره بهبودی کوتاه‌تر منجر شود.	<input type="checkbox"/> نیاز به درمان‌های احتمالی: پس از انجام ماموگرافی غربالگری، ممکن است به جراحی، دارو، پرتو درمانی و/یا شیمی درمانی نیاز باشد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

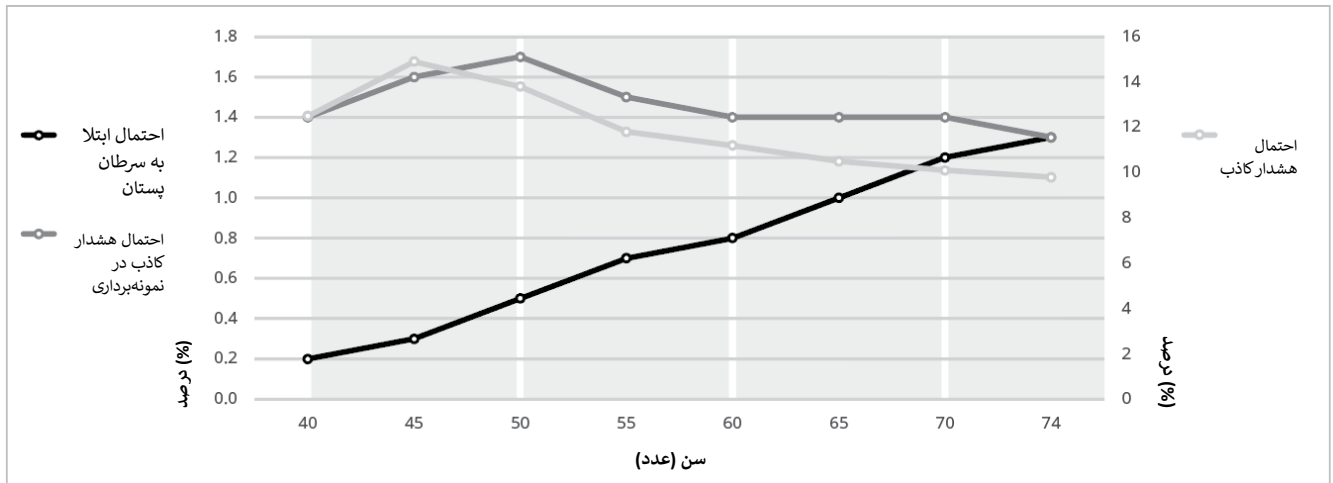
چرا غربالگری از ابتدای ۴۰ سالگی در دسترس است اما انجام آن از ۵۰ سالگی توصیه می‌شود؟

سن و سابقه خانوادگی شما می‌تواند بر نتیجه ماموگرافی تأثیر بگذارد. با افزایش سن، احتمال ابتلا به سرطان افزایش می‌یابد اما احتمال هشدار کاذب یا نمونه‌برداری کاذب کاهش می‌یابد.

تعریف‌ها	
هشدار کاذب نتیجه غیر طبیعی آزمایش که پس از بررسی‌های بیشتر (مانند تصویربرداری، نمونه‌برداری یا جراحی دیگر) مشخص می‌شود که همه چیز طبیعی است. نتیجه غیر طبیعی آزمایش که پس از بررسی‌های بیشتر (مانند تصویربرداری، نمونه‌برداری یا جراحی دیگر) مشخص می‌شود که همه چیز طبیعی است.	
هشدار کاذب در نمونه‌برداری نتیجه غیر طبیعی نمونه‌برداری (برداشتن تکه کوچکی از بافت، سلول یا مایع داخل بدن) که پس از آزمایش‌های بیشتر، طبیعی تشخیص داده می‌شود. نتیجه غیر طبیعی نمونه‌برداری (برداشتن تکه کوچکی از بافت، سلول یا مایع داخل بدن) که پس از آزمایش‌های بیشتر، طبیعی تشخیص داده می‌شود.	



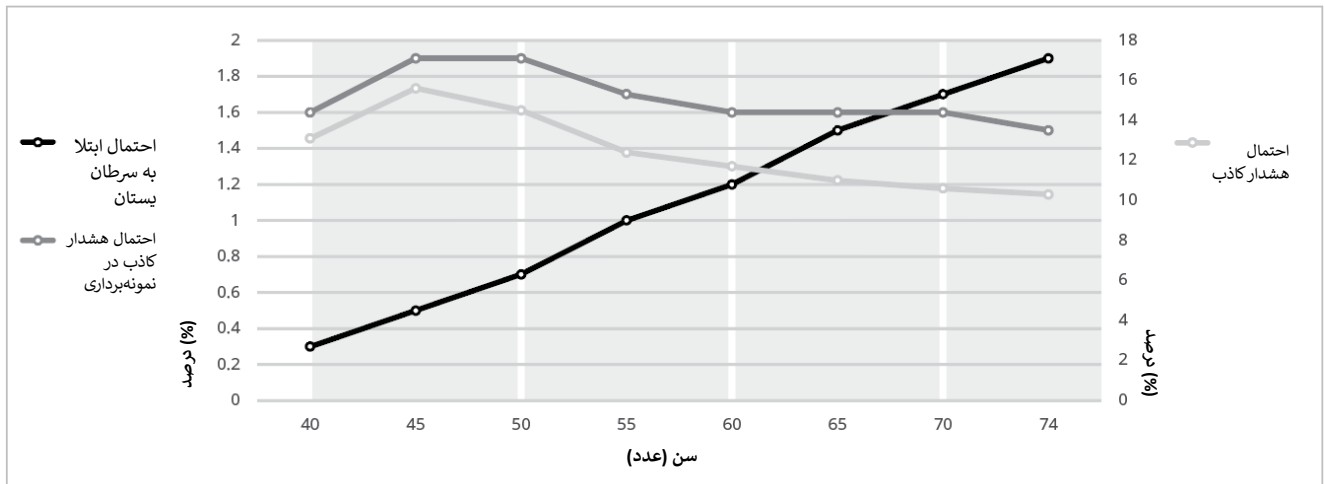
چه اتفاقی می تواند بیافتد اگر پدر و مادر، فرزند، خواهر و برادر تری شما مبتلا به سرطان پستان هستند:



درک نمودار

- اگر ۴۵ سال سن دارید، برای شما:
- کمتر از ۱٪ احتمال ابتلا به سرطان وجود دارد
 - ۱۵٪ احتمال هشدار کاذب وجود دارد
 - ۱/۶٪ احتمال هشدار کاذب در نمونه برداری وجود دارد
- اگر ۷۰ سال سن دارید، برای شما:
- بیشتر از ۱٪ احتمال ابتلا به سرطان وجود دارد
 - ۱۰٪ احتمال هشدار کاذب وجود دارد
 - ۱/۳٪ احتمال هشدار کاذب در نمونه برداری وجود دارد
- در مقایسه با

چه اتفاقی می تواند بیافتد اگر شما پدر و مادر، فرزند، خواهر و برادر تری دارید که مبتلا به سرطان پستان نیستند:



درک نمودار

- اگر ۴۵ سال سن دارید، برای شما:
- ۰/۵٪ احتمال ابتلا به سرطان وجود دارد
 - ۱۶٪ احتمال هشدار کاذب وجود دارد
 - ۱/۹٪ احتمال هشدار کاذب در نمونه برداری وجود دارد
- اگر ۷۰ سال سن دارید، برای شما:
- ۱/۷٪ احتمال ابتلا به سرطان وجود دارد
 - ۱۱٪ احتمال هشدار کاذب وجود دارد
 - ۱/۶٪ احتمال هشدار کاذب در نمونه برداری وجود دارد
- در مقایسه با

تصمیم شما

بله	خیر	از انتخاب خود مطمئن هستید؟	تصمیم شما چیست؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sure of myself (اطمینان از انتخاب خود) آیا از انتخاب خود مطمئن هستید؟	همین حالا ماموگرافی می‌خواهم <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Understand information (درک اطلاعات) آیا مزایا و محدودیت‌های غربالگری را درک کرده‌اید؟	می‌خواهم تا پس از ۵۰ سالگی صبر کنم <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Risks and benefits (خطرات و مزایا) آیا مطمئن هستید که کدام یک از مزایا و محدودیت‌ها برای شما از اهمیت بیشتری برخوردار هستند؟	هنوز مطمئن نیستم <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Encouragement (حمایت) آیا به اندازه کافی حمایت و توصیه دریافت می‌کنید تا آگاهانه تصمیم بگیرید؟	

SURE test; O'Connor & Légaré 2008@

هنوز مطمئن نیستید؟

این راهنما را برای دریافت حمایت به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی ارائه دهید. پرسش‌های خود را در قسمت پایین یادداشت و در نوبت بعدی مطرح کنید:



سلب مسئولیت

اطلاعات به اشتراک گذاشته شده در اینجا فقط به منظور اطلاع‌رسانی هستند. این اطلاعات نباید بدون مراجعه به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، به عنوان توصیه‌های پزشکی، تشخیص حرفه‌ای، یا نظر پزشکی تفسیر شوند. این اطلاعات جایگزین مراجعه به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی برای هرگونه مورد مربوط به سلامتی نیستند.

ارجاع‌ها

- Beth Israel Deaconess Medical Center. (2022). Should I Continue Having Mammograms? For Women Age 75 to 84 Years. Boston. Available at https://eprognosis.ucsf.edu/decision_aids/Mammography_75-84.pdf .
- Cancer Care Ontario. Cancer Fact: My CancerIQ – cancer prevention goes digital in Ontario. February 2015. Available at <https://www.mycanceriq.ca/> .
- Légaré F, Kearing S, Clay K, Gagnon S, D'Amours D, Rousseau M, O'Connor A. Are you SURE?: Assessing patient decisional conflict with a 4-item screening test. Can Fam Physician. 2010 Aug;56(8):e308-14. PMID: 20705870; PMCID: PMC2920798.