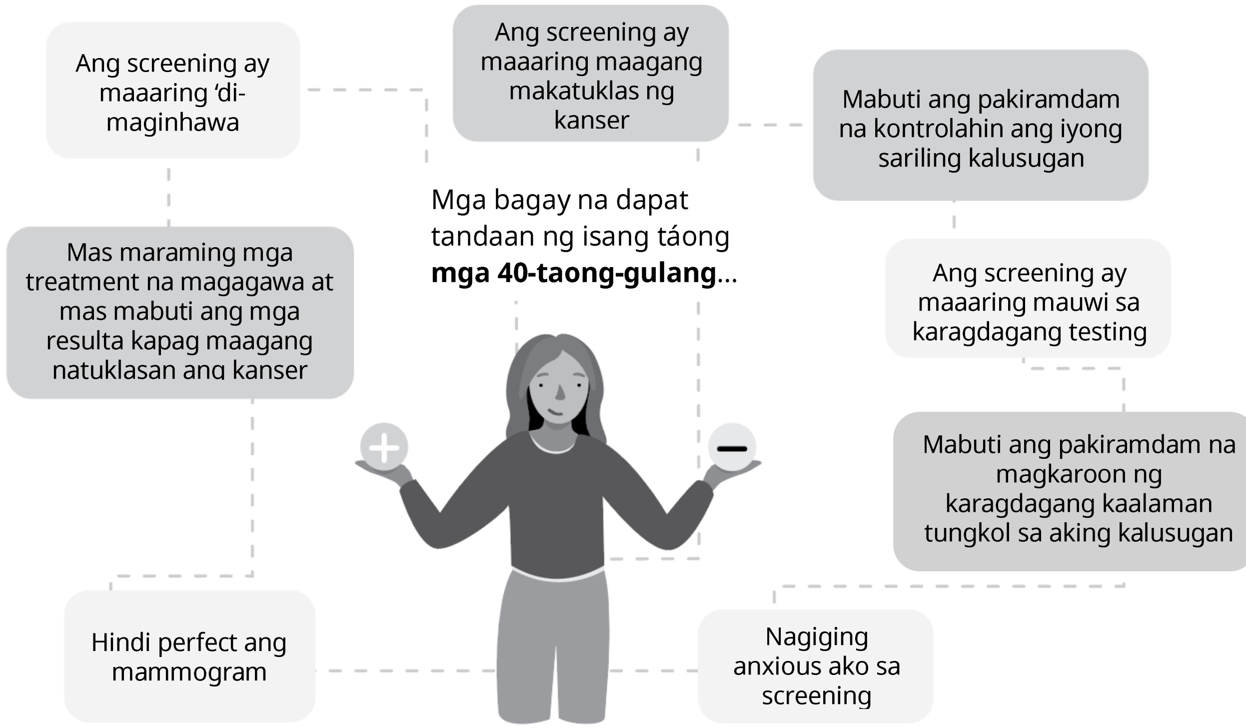
BC CANCER BREAST SCREENING
Provincial Health Services Authority

Dapat ko bang simulan angscreening mammograms habang ako’y mga **40-taong-gulang?**

Ang mga mammogram (x-ray ng mga suso) ay makakatulong na matuklasan nang maaga ang kanser sa suso, bago mo mapansin ang anumang mga pagbabago at kapag madali pa itong bigyang-lunas. Ang iyong edad at kasaysayan sa pamilya (kung ang iyong magulang, anak, o buong kapatid ay nagka-kanser sa suso) ay maaaring makaapekto sa iyong posibilidad na magkaroon ng kanser sa suso.



Bakit ba mahalaga gumawa ng may-kaalamang choice?

Sa BC, ang mga mammogram ay available simula 40-taong-gulang para sa karamihan ng mga kababaihan at para sa maraming Two-Spirit, transgender at non-binary na mga tóong walang mga sintomas. Sa pangkalahatan ay mas mababa ang posibilidad na magka-kanser ang mga tao sa pagitan ng 40 at 49 kaysa sa mga tóong lampas ng 50-taong-gulang. Kaya ikaw ang magpapasiya kung magsisimula ka na ngayon o maghihintay ka. Tutulungan ka ng gabay na ito na magpasiya kung ano ang pinakamainam para sa iyo.

Mahalaga: Kung ikaw ay:

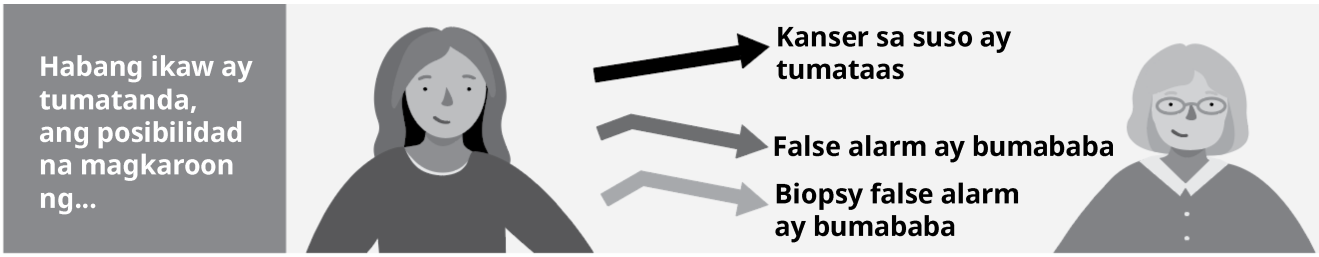
- **May dati nang kasaysayan ng kanser sa suso:** Makipagkita sa isang health care provider para magpagawa ng naaangkop na diagnostic breast imaging.
- **Mayroong breast implants:** Makipagkita sa isang health care provider para magpagawa ng naaangkop na diagnostic breast imaging.
- **May mga sintomas ng kanser sa suso, tulad ng bukol, may fluid na lumalabas mula sa iyong (mga) utong, o anumang ibang mga pagbabago sa iyong (mga) suso:** Makipagkita kaagad sa isang health care provider. Maaaring mangailangan ka ng diagnostic testing.
- **Buntis o nagpapasuso:** Makakapag-screening mammogram ka 3 buwan pagkatapos mo huminto nang husto sa pagpapasuso. Makipagkita kaagad sa isang health care provider kung may napansin kang anumang (mga) pagbabago sa iyong (mga) suso dahil maipapadala ka nila para sa isang diagnostic mammogram.
- **Nagpa-mammogram sa magkabilang suso sa nakaraang 12 buwan:** Dapat kang maghintay nang 1 taon man lamang bago magpa-screening mammogram muli.
- **May magulang, anak, o buong kapatid na mayroon o nagka-kanser sa suso:** Dapat kang magpa-screening mammogram bawat taon. Tumawag sa 1-800-663-9203 para mag-appointment (hindi kailangan ng referral).

Benefits at mga Limitasyon
Isipin ang benefits at mga limitasyon ng mga mammogram. Lagyan ng check ang mga bagay na mahalaga para sa iyo. Magdagdag ng anumang iba pang bagay sa mga blangkong espasyo.

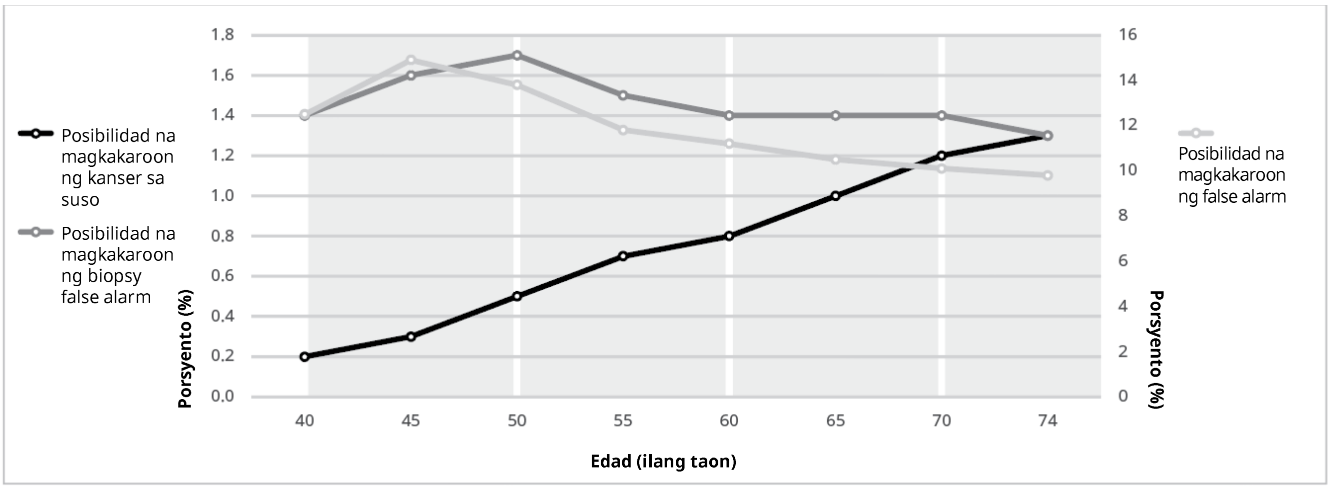
Benefits		Mga limitasyon	
Nakakatulong na maagang matuklasan ang kanser: Ang mammogram ay makakahanap ng kanser kapag ito'y maliit pa, kung kailan mas maraming mga opsyon sa treatment at mas malaki ang chance na maaagapan ito. Kapag maagang nahanap at nabigyang-lunas ang kanser, magkakaroon ka ng karagdagang panahon at enerhiya para sa pamilya at mga kaibigan.	☐	**Hindi perfect ang mammogram:** Maaaring hindi nito makikita ang ilang kanser dahil sa lokasyon nito o sa density ng aking breast tissue (false negative), o maaari itong makahanap ng mga kanser na hindi sana magdudulot ng problema sa aking buhay (overdiagnosis). Dahil ako'y mas bata, maaaring mas dense ang aking breast tissue, kaya ang aking screening mammogram ay maaaring hindi kasing eksakto.	☐
Maaaring pahabain nito ang aking buhay: Kapag ako'y nagpa-mammogram, maaari nitong pahabain ang aking buhay dahil ang screening ay makakatulong na matuklasan ang kanser habang ito'y maliit pa at mas madaling bigyang-lunas.	☐	**Screening Anxiety:** Ako'y nagiging anxious, nababahala, o stressed sa panahon ng aking mammogram at pagkatapos nito habang hinihintay ko ang aking mga resulta.	☐
Mabuti ang pakiramdam na alagaan ang aking sariling kalusugan: Tinutulungan ako ng mammogram na alagaan ang kalusugan ng aking mga suso para lagi kong nalalaman ang aking pangkalahatang kalusugan. Kapag ako'y nagpa-mammogram, inaalagaan ko ang aking sarili at napapabuti nito ang aking pakiramdam.	☐	**Pananakit:** Ang mammogram ay maaaring 'di-maginhawa dahil pinipisil nito ang aking suso habang kumukuha ng mga x-ray. Kailangan ang compression (pagpisil) para gawing patag ang breast tissue at panatilihin sa lugar ang aking suso para maiwasan ang mga malalabong x-ray.	☐
Ginagawa nitong panatag ang aking kalooban: Kapag nalalaman ko kung ako'y may kanser sa suso, mas mauunawaan ko ang aking kalusugan at mas malalaman ko kung ano ang mga gagawin kong desisyon para sa darating na panahon.	☐	**Karagdagang testing:** Maaaring kailangan ko ng karagdagang testing pagkatapos ng aking screening mammogram, tulad ng diagnostic mammogram, ultrasound o biopsy, para mas matingnan ang aking (mga) suso.	☐
Mas kaunting treatment / mas mabilis na recovery: Kapag natuklasan nang maaga ang kanser, maaaring mas kaunti ang treatment na kailangan ko at mas kaunti ang panahong gugugulin ko upang mag-recover.	☐	**Posibleng treatment:** Maaaring mangailangan ako ng treatment pagkatapos ng aking screening mammogram, tulad ng operasyon, mga gamot, radiation therapy, at/o chemotherapy.	☐
	☐		☐

Bakit ba available ang screening simula 40-taong-gulang, pero ito'y inirerekomenda kapag 50-taong-gulang?
Maaaring maapektohan ng iyong edad at kasaysayan ng iyong pamilya ang mga resulta ng iyong susunod na mammogram. Habang ikaw ay tumatanda, **tumataas** ang iyong posibilidad na magka-kanser pero ang iyong posibilidad na magka-**false alarm** o **biopsy false alarm** ay **bumababa**.

Mga Depinisyon	
False Alarm	Isang abnormal na resulta ng test na lumalabas na normal pagkatapos ng mga karagdagang testting (tulad ng ibang imaging, biopsy, o operasyon).
Biopsy False Alarm	Isang abnormal na resulta mula sa pagkuha ng biopsy (pagtanggal ng kaunting dami ng tissue, selula, o fluid mula sa katawan) na normal naman pagkatapos ng karagdagang testing.



Ano ang maaaring mangyaring kung WALA kang magulang, anak, o buong kapatid na may kanser sa suso:



Unawain ang graph

Kung ikaw ay 45-taong-gulang, mayroon kang:

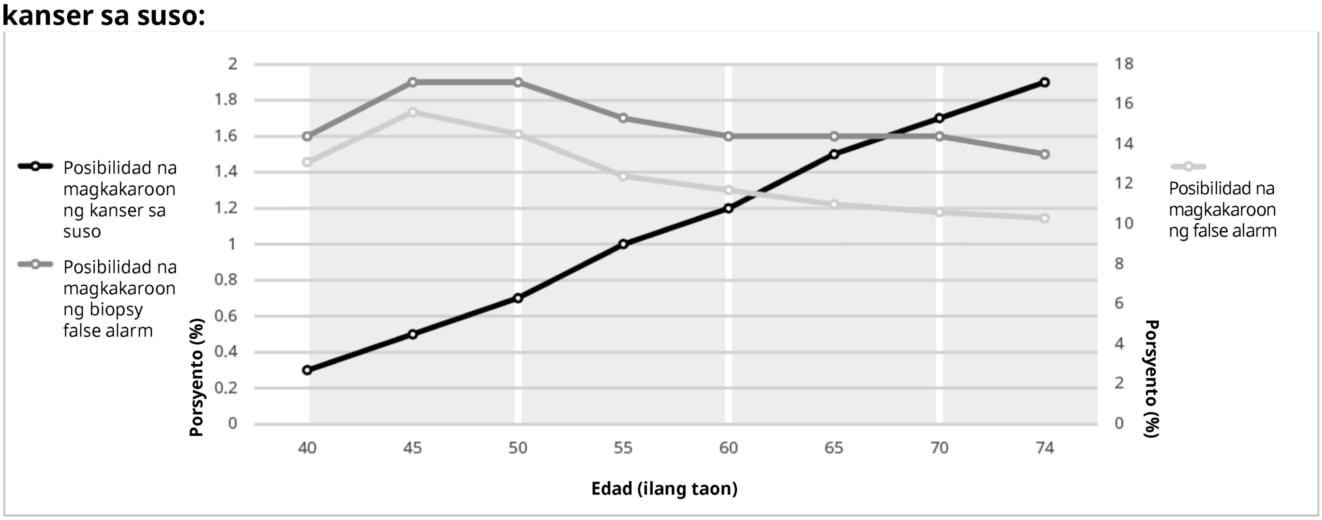
- Mas kaunti sa 1% na may kanser
- 15% posibilidad ng false alarm
- 1.6% posibilidad ng biopsy false alarm

kung ihahambing sa

Kung ikaw ay 70-taong-gulang, mayroon kang:

- Mahigit sa 1% na may kanser
- 10% posibilidad ng false alarm
- 1.3% posibilidad ng biopsy false alarm

Ano ang maaaring mangyaring kung MAYROON kang magulang, anak, o buong kapatid na may kanser sa suso:



Unawain ang graph

Kung ikaw ay 45-taong-gulang, mayroon kang:

- 0.5% na may kanser
- 16% posibilidad ng false alarm
- 1.9% posibilidad ng biopsy false alarm

kung ihahambing sa

Kung ikaw ay 70-taong-gulang, mayroon kang:

- 1.7% posibilidad na may kanser
- 11% posibilidad ng false alarm
- 1.6% posibilidad ng biopsy false alarm

Ang iyong desisyon

Ano ang iyong desisyon?

☐ Gusto kong magpa-mammogram ngayon

☐ Gusto kong maghintay hanggang ako’y 50-taong-gulang

☐ Hindi pa rin ako sigurado

Sigurado ka ba sa iyong choice?		Oo	Hindi
Sigurado ako sa aking sarili	Sigurado ka ba tungkol sa pinakamainam na choice para sa iyo?	☐	☐
Unawain ang impormasyon	Nalalaman mo ba ang benefits at mga limitasyon ng screening?	☐	☐
Risks at benefits	Sigurado ka ba kung aling benefits at mga limitasyon ang pinakamahalaga sa iyo?	☐	☐
Encouragement (Paghikayat)	Mayroon ka bang sapat na suporta at payo para gumawa ng isang may-kaalamang desisyon?	☐	☐

@SURE test; O’Connor & Légaré 2008

Hindi ka pa rin ba sigurado?
Dalhin ang guide na ito sa isang health care provider para humingi ng suporta. Isulat sa ibaba ang anumang mga tanong na mayroon ka na maitatanong mo sa kanya sa iyong appointment:

Pahayag

Ang impormasyon na ibinahagi rito ay inilaan para lamang makapagbigay ng impormasyon. Hindi ito dapat tratuhin bilang medikal na payo, propesyonal na diyagnosis, o medikal na opinyong nang hindi muna nakikipagkita sa isang health care provider. Ang impormasyon na ito ay hindi dapat kapalit ng pangangailangang makipagkita sa isang health care provider para sa anumang mga alalahaning may kinalaman sa kalusugan.

Mga Reperensiya

1. 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.
2. Cancer Care Ontario. Cancer Fact: My CancerIQ – cancer prevention goes digital in Ontario. February 2015. Available at https://www.mycanceriq.ca/.
3. 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.