

Чи варто мені починати проходити скринінгову мамографію у віці 40 років?

Мамографія (рентгенівське обстеження молочних залоз) може допомогти виявити рак молочної залози на ранній стадії — до появи будь-яких змін і тоді, коли його легше лікувати. Ваш вік і сімейна історія хвороб (якщо у когось із батьків, дитини або рідної сестри/брата був рак молочної залози) можуть впливати на ризик.



Чому важливо прийняти обґрунтоване рішення?

У Британській Колумбії мамографія доступна з 40 років для більшості жінок, а також для багатьох людей із бердашів (Two-Spirit), трансгендерних і небінарних осіб без симптомів. Загалом рівень ризику виявлення раку молочної залози у віці 40–49 років є нижчим, ніж після 50 років. Тому рішення розпочати зараз чи зачекати залежить від вас. Цей довідник допоможе визначити оптимальний варіант саме для вас.

! **Важливо!** Якщо ви:

- **Мали рак молочної залози в минулому** – зверніться до постачальника медичних послуг для проведення відповідного діагностичного обстеження молочних залоз.
- **Маєте грудні імпланти** – зверніться до постачальника медичних послуг для проведення відповідного діагностичного обстеження молочних залоз.
- **Маєте симптоми раку молочної залози (ущільнення, виділення з сосків або інші зміни)** – негайно зверніться до постачальника медичних послуг. Вам може знадобитися діагностичне обстеження.
- **Вагітні або годуєте грудьми** – ви можете пройти скринінгову мамографію через 3 місяці після повного припинення грудного вигодовування. Якщо ви помітите будь-які зміни у молочних залозах, негайно зверніться до постачальника медичних послуг, оскільки він може направити вас на діагностичну мамографію.
- **Робили мамографію обох грудей протягом останніх 12 місяців** – ви повинні зачекати щонайменше 1 рік перед проходженням наступної скринінгової мамографії.
- **Маєте когось із батьків, дитину або рідного брата/сестру, у яких є або був рак молочної залози** – вам слід проходити скринінгову мамографію щороку. Зателефонуйте за номером 1-800-663-9203, щоб записатися на обстеження (направлення не потрібне).

Переваги та обмеження

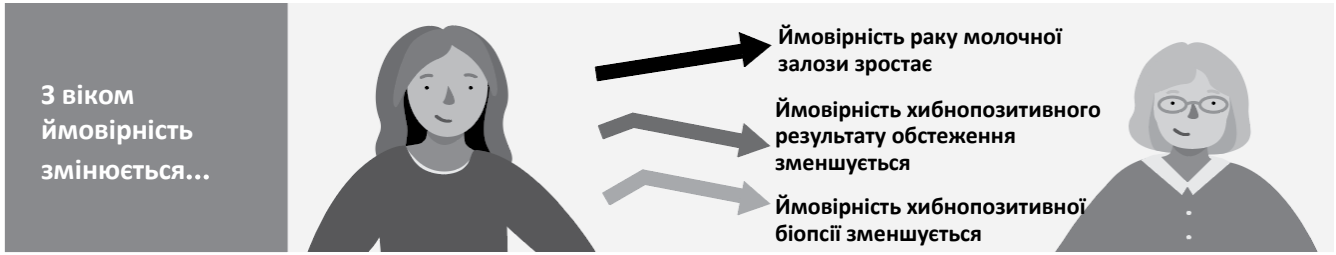
Подумайте про переваги та обмеження мамографії. Позначте пункти, які є важливими для вас. Додайте свої пункти у порожніх рядках.

Переваги	Обмеження
Допомагає виявити рак на ранній стадії: Мамографія може виявити рак на етапі, коли пухлина ще невелика, що означає більше варіантів лікування та вищу ймовірність успіху. Раннє виявлення та лікування раку дасть мені більше часу й енергії для спілкування з родиною та друзями.	Мамографія не є досконалою процедурою: Мамографія може не виявити деякі випадки раку через їх розташування або щільність тканини молочних залоз (хибнонегативний результат), або ж може виявити рак, який не спричинив би проблем протягом мого життя (гіпердіагностика). Оскільки у молодшому віці тканина молочних залоз може бути щільнішою, результати скринінгової мамографії можуть бути менш точними.
Може допомогти жити довше: Проходження мамографії може допомогти мені жити довше, оскільки скринінг дозволяє виявити рак, коли пухлина ще невелика та легше піддається лікуванню.	Тривога, пов'язана з проходженням скринінгу: Під час мамографії та в період очікування результатів я можу відчувати тривогу, занепокоєння або стрес.
Приємно дбати про своє здоров'я: Мамографія допомагає мені піклуватися про здоров'я молочних залоз і краще усвідомлювати загальний стан свого здоров'я. Проходження мамографії дозволяє мені подбати про себе, і це дає відчуття впевненості.	Біль: Мамографія може бути неприємною через тиск на молочні залози під час виконання рентгенівських знімків. Стиснення необхідне, щоб розподілити тканину молочної залози та зафіксувати її для уникнення розмитих зображень.
Дає спокій: Знання про те, чи є у мене рак молочної залози, допоможе мені краще розуміти свій стан здоров'я та приймати рішення на майбутнє.	Додаткові обстеження: Після скринінгової мамографії може знадобитися проведення додаткових обстежень, таких як діагностична мамографія, ультразвукове дослідження або біопсія, для більш детального обстеження молочних залоз.
Менше лікування / швидше відновлення: Раннє виявлення раку може означати, що мені знадобиться менше лікування і я швидше відновлюся.	Можливе лікування: Після скринінгової мамографії може виникнути потреба в лікуванні, зокрема хірургічному втручанні, медикаментозній терапії, променевої терапії та/або хіміотерапії.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

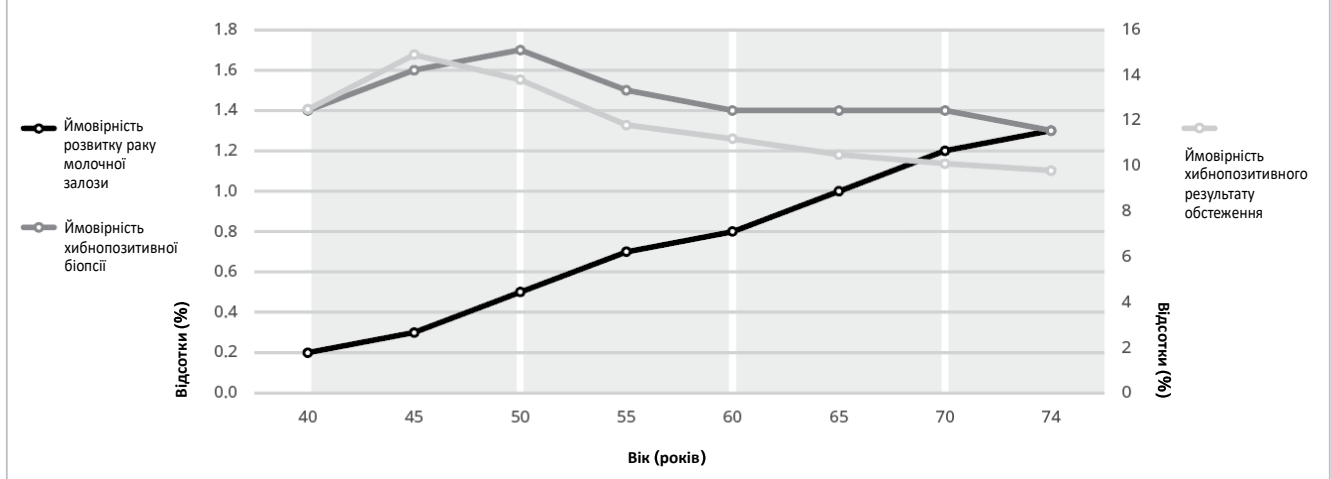
Чому скринінг доступний з 40 років, але рекомендований з 50?

Ваш вік і сімейна історія хвороб можуть впливати на результати наступної мамографії. З віком ризик розвитку раку зростає, тоді як ймовірність **хибнопозитивного результату** або **хибнопозитивної біопсії зменшується**.

Визначення	
Хибнопозитивний результат	Результат обстеження, що свідчить про відхилення від норми, який після додаткових досліджень (наприклад, іншого обстеження, біопсії або хірургічного втручання) виявляється нормальним.
Хибнопозитивна біопсія	Результат біопсії (забору невеликої кількості тканини, клітин або рідини з організму), що свідчить про відхилення від норми, який після подальших обстежень виявляється нормальним.



Що може статися, якщо у вас НЕ було батьків, дітей або рідних сестер чи братів з раком молочної залози?



Пояснення графіка

Якщо вам 45 років, ви маєте:

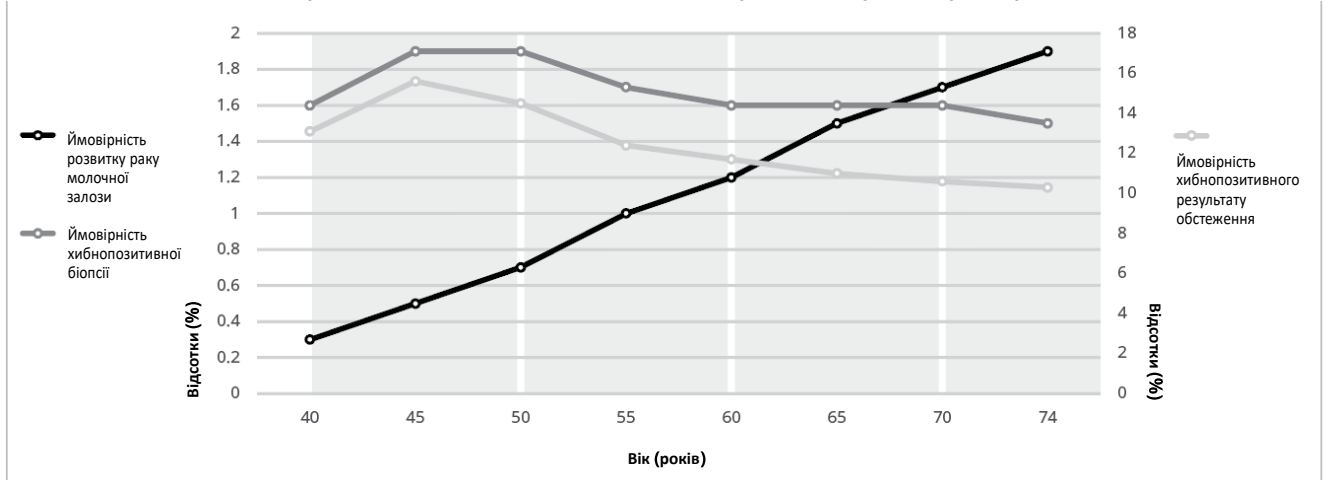
- Менше ніж 1% ризику розвитку раку
- 15% імовірності хибнопозитивного результату обстеження
- 1,6% імовірності хибнопозитивної біопсії

Порівняння

Якщо вам 70 років, ви маєте:

- Понад 1% ризику розвитку раку
- 10% імовірності хибнопозитивного результату обстеження
- 1,3% імовірності хибнопозитивної біопсії

Що може статися, якщо у вас Є хтось із батьків, дитина або рідна сестра чи брат з раком молочної залози?



Пояснення графіка

Якщо вам 45 років, ви маєте:

- 0,5% ризику розвитку раку
- 16% імовірності хибнопозитивного результату обстеження
- 1,9% імовірності хибнопозитивної біопсії

Порівняння

Якщо вам 70 років, ви маєте:

- 1,7% ризику розвитку раку
- 11% імовірності хибнопозитивного результату обстеження
- 1,6% імовірності хибнопозитивної біопсії

Ваше рішення

Що ви вирішили?

- Хочу зробити мамографію зараз
- Хочу зачекати, доки мені не виповниться 50
- Не знаю, що вибрати

Ви невпевнені у своєму виборі?

		Так	Ні
Sure of myself (Упевненість)	Чи впевнені ви, що обрали найкращий варіант для себе?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Understand information (Розуміння інформації)	Чи знаєте ви про переваги та обмеження скринінгу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risks and benefits (Ризики та переваги)	Чи впевнені ви щодо того, які переваги та обмеження є для вас найважливішими?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encouragement (Підтримка)	Чи маєте ви достатньо підтримки та порад, щоб прийняти обґрунтоване рішення?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

@SURE test; O'Connor & Légaré 2008

Досі не впевнені?

Візьміть цей довідник із собою на зустріч з вашим постачальником медичних послуг для отримання підтримки. Запишіть нижче будь-які запитання, які у вас можуть виникнути, щоб поставити їх під час прийому:



Застереження

Зазначена у цьому довіднику інформація призначена лише для ознайомлення. Її не слід розглядати як медичну рекомендацію, професійний діагноз або медичний висновок без попередньої консультації з постачальником медичних послуг. Ця інформація не замінює необхідності звернення до постачальника медичних послуг з будь-яких питань, пов'язаних зі здоров'ям.

Список джерел

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.