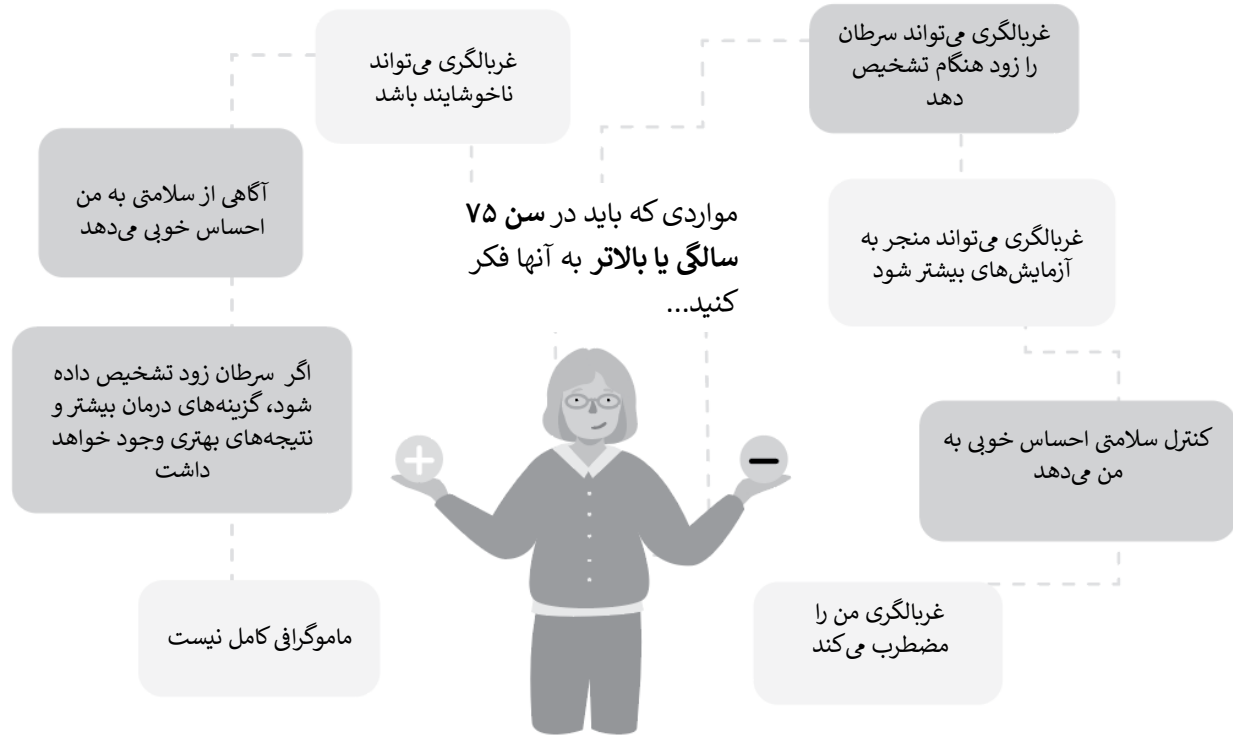


## سالگی یا بالاتر ۷۵ آیا باید در سن غربالگری ماموگرافی انجام دهم؟

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



### چرا تصمیم آگاهانه اهمیت دارد؟

سرطان پستان اغلب رشد کندی دارد و ممکن است در طول زندگی شما هیچ‌گونه علائمی از خود نشان ندهد، به خصوص اگر نتایج آزمایش‌های قبلی شما طبیعی بوده است. به همین دلیل است که اگر ۷۵ سال یا بیشتر سن دارید، مهم هست آگاهانه تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید به غربالگری ادامه دهید یا نه. 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 غربالگری ماموگرافی 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 غربالگری ماموگرافی بعدی را انجام دهید.
- **پدر و مادر، فرزند یا خواهر و برادر تنی شما مبتلا به سرطان پستان بوده یا هست:** شما می‌توانید هر سال غربالگری انجام دهید. لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی صحبت کنید تا بررسی کنید که آیا غربالگری پستان هنوز برای شما مناسب است یا خیر.

## 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"/> <b>کمک به تشخیص زودهنگام سرطان:</b> 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"/> <b>ماموگرافی بی‌نقص نیست:</b> 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).
<input type="checkbox"/> <b>کمک به افزایش طول عمر:</b> ماموگرافی می‌تواند به افزایش طول عمر کمک کند، زیرا غربالگری می‌تواند سرطان را زودتر تشخیص دهد و درمان را آسان‌تر کند.	<input type="checkbox"/> <b>نیاز به آزمایش بیشتر:</b> ممکن است پس از غربالگری ماموگرافی به بررسی‌های بیشتر مانند ماموگرافی تشخیصی، سونوگرافی یا نمونه‌برداری نیاز باشد تا به دقت پستان(ها) بررسی شوند.
<input type="checkbox"/> <b>احساس خوب نسبت به مراقبت از سلامت:</b> 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"/> <b>درد:</b> 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"/> <b>افزایش احتمال ابتلا با افزایش سن:</b> احتمال ابتلا به سرطان پستان با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. بیشتر از ۸۰٪ افرادی که هر سال در بی‌سی به سرطان پستان مبتلا می‌شوند، ۵۰ سال یا بیشتر سن دارند.	<input type="checkbox"/> <b>نیاز به درمان‌های احتمالی:</b> پس از انجام غربالگری ماموگرافی، ممکن است به درمان‌هایی مانند، جراحی، دارو، پرتو درمانی و/یا شیمی درمانی نیاز باشد. درک می‌کنم که اثرات درمان می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. بسته به سن، وضعیت سلامتی، ارزش‌ها و اهداف می‌تواند اثرات مثبت یا منفی به همراه داشته باشد. درک می‌کنم که این تصمیم بسیار شخصی است و افزایش طول عمر، همیشه به معنای داشتن زندگی با کیفیت‌تری نیست.
<input type="checkbox"/> <b>اطمینان خاطر:</b> آگاهی از ابتلا به سرطان پستان کمک می‌کند تا از سلامت خودم درک بهتری داشته باشم و به تصمیم‌گیری بهتر برای آینده کمک می‌کند. غربالگری ماموگرافی می‌تواند با استفاده از پیشرفت‌های حاصل شده در زمینه مراقبت بهداشتی و افزایش طول عمر، تا پس از ۷۴ سالگی به من کمک کند.	<input type="checkbox"/> <b>اضطراب غربالگری:</b> ممکن است هنگام انجام ماموگرافی یا انتظار برای دریافت نتیجه، احساس دلواپسی، نگرانی یا اضطراب داشته باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

اگر ۷۵ سال یا بیشتر سن داشته و هنوز غربالگری ماموگرافی انجام نداده باشم چه می‌شود؟

اگر سلامت کلی شما در وضعیت خوبی قرار دارد، شما می‌توانید با توجه به میزان احتمال ابتلا، هر سال یا ۲ سال یکبار غربالگری ماموگرافی انجام دهید. ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که آیا غربالگری برای شما مناسب است یا خیر.

## سلامت کلی خود را در نظر بگیرید

حالا که مزایا و محدودیت‌های غربالگری پستان را بررسی کرده‌اید، سلامت خودتان و نحوه تأثیر غربالگری را بر زندگی‌تان تا آخر عمر در نظر بگیرید: آیا مزایای غربالگری و هر درمانی که ممکن است به آن نیاز داشته باشم، از خطرات غربالگری و اثری که می‌تواند بر کیفیت زندگی من بگذارد بیشتر است؟

سلامت شما می‌تواند تأثیرگذار باشد که آیا غربالگری یا هر درمان توصیه‌شده می‌تواند به شما کمک کند یا خیر. به همین دلیل است که با افزایش سن، بسته به سلامت فردی، غربالگری می‌تواند آسیب بیشتری نسبت به مزیت آن داشته باشد. به عنوان نمونه، بهبودی پس از نمونه‌برداری از پستان برای افراد دچار آلزایمر می‌تواند بسیار سخت‌تر و/یا دردناک‌تر از بقیه افراد باشد.

در اینجا برخی پرسش‌ها مطرح شده‌اند که به شما کمک می‌کنند تا دریابید که آیا غربالگری برای شما مناسب است یا خیر. پاسخ خود را کنار هر پرسش یادداشت کنید:

	آیا برای من اهمیت دارد که غربالگری انجام دهم؟ چرا اهمیت دارد؟ چرا اهمیت ندارد؟
	آیا به اندازه کافی سالم و/یا قوی هستم که غربالگری انجام بدهم و هر آزمایش توصیه‌شده تکمیلی را مانند نمونه‌برداری تحمل کنم؟
	اگر در ماموگرافی من سرطان پستان تشخیص داده شود، درمان آن مهم‌تر از کنترل کردن وضعیت سلامتی من است؟ آیا با درمان سرطان نحوه کنترل سایر وضعیت‌های سلامتی من تغییر می‌کند؟
	اگر در ماموگرافی من سرطان پستان تشخیص داده شود و نیاز به درمان آن باشد، آیا درمان‌های مربوط به سایر وضعیت‌های سلامتی من مختل می‌شوند یا مؤثر نخواهند بود؟
	اگر در مراحل و/یا درمان‌های بعدی با هر گونه مشکل غیر منتظره مواجه شدم، تا چه میزان بر کیفیت زندگی من تأثیرگذار خواهد بود؟

بله	خیر	از انتخاب خود مطمئن هستید؟	تصمیم شما چیست؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آیا از انتخاب خود مطمئن هستید؟	مماموگرافی را ادامه می‌دهم <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آیا مزایا و محدودیت‌های غربالگری را درک کرده‌اید؟	هنوز تصمیم نگرفته‌ام <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آیا مطمئن هستید که کدام یک از مزایا و محدودیت‌ها برای شما از اهمیت بیشتری برخوردار هستند؟	مماموگرافی را ادامه نمی‌دهم <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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 هر گونه مورد مربوط به سلامتی نیستند.

منابع:

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](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.