

NHS breast screening

غربالگری سینه توسط سرویس بهداشت ملی

هدف این بروشور چیست؟

این بروشور اطلاعاتی درباره غربالگری برای تشخیص سرطان سینه به شما می‌دهد. هدف این است که به شما در تصمیم‌گیری برای شرکت یا عدم شرکت در برنامه غربالگری سینه توسط NHS (سرویس بهداشت ملی) کمک شود.

منظور از غربالگری سینه در NHS چیست؟

- در غربالگری سینه از اشعه ایکس برای تشخیص مواردی از سرطان سینه استفاده می‌شود که کوچکتر از آن هستند که قابل مشاهده یا لمس باشند.
- به این پرتونگاری اشعه ایکس، ماموگرافی گفته می‌شود.
- سرطان سینه شایع‌ترین نوع سرطان در میان زنان است و احتمال ابتلا به آن با افزایش سن بیشتر می‌شود. غربالگری سینه میزان مرگ ناشی از سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

غربالگری سینه برای چه اشخاصی و هر چند مدت یک بار ارائه می‌شود؟

در حال حاضر ما تمام زنان 50 تا 70 ساله را برای غربالگری سینه دعوت می‌کنیم. غربالگری سینه هر سه سال یک بار ارائه می‌شود و شما باید قبل از رسیدن به 53 سالگی اولین دعوت نامه خود را دریافت کنید. اگر بیشتر از 70 سال سن دارید دعوتنامه‌ای برایتان نمی‌فرستیم اما اگر مایلید می‌توانید همچنان هر سه سال یک بار برای غربالگری مراجعه کنید. تنها کافی است با مرکز غربالگری محلی خود برای گرفتن وقت ملاقات تماس بگیرید.

ما در حال گسترش این برنامه برای دعوت زنان نزدیک پنجاه سال و تا سن 73 سالگی هستیم.

چه برای غربالگری سینه مراجعه کنید یا نکنید، در هر صورت لازم است اگر درباره مشکلی در سینه نگران هستید بلافاصله با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

مزایای غربالگری سینه چیستند؟

- غربالگری مرتب از مرگ ناشی از سرطان سینه جلوگیری می‌کند.
- غربالگری می‌تواند سرطان را در مراحل اولیه، پیش از آنکه متوجه آن بشوید تشخیص دهد. هر چه سرطان سینه زودتر تشخیص داده شود، امکان زنده ماندن بیشتر است.
- اگر سرطان سینه به موقع تشخیص داده شود، احتمال نیاز شما به ماستکتومی (برداشتن سینه) یا شیمی درمانی کمتر است.

آیا غربالگری سینه هر نوع سرطانی را مشخص می‌کند؟

خیر. بعضی سرطان‌ها در ماموگرام مشخص نمی‌شوند و گاهی سرطان دیده نمی‌شود. این امر ممکن است فارغ از مهارت شخصی که ماموگرام را بررسی می‌کند اتفاق بیافتد.

آیا غربالگری از سرطان سینه جلوگیری می‌کند؟

خیر. غربالگری تنها سرطان را در صورتی که در آن ناحیه باشد مشخص می‌کند، اما می‌تواند در مراحل ابتدایی، سرطان را شناسایی کند.

غربالگری چه معایبی می‌تواند داشته باشد؟

- برای انجام ماموگرافی، سینه شما در معرض مقدار کمی اشعه قرار می‌گیرد.
- گاهی ماموگرام به نظر طبیعی می‌آید، حتی اگر سرطان وجود داشته باشد. این را یک نتیجه منفی اشتباه می‌خوانند. باید همیشه نسبت به سینه‌تان آگاه باشید (به صفحه 3 مراجعه کنید).
- گاهی ماموگرام ظاهری طبیعی ندارد و شما برای آزمایش‌های بیشتر فراخوانده می‌شوید، اما سرطانی وجود ندارد. این را یک نتیجه مثبت اشتباه می‌خوانند.
- غربالگری ممکن است سرطان‌هایی را تشخیص بدهد که تحت دوره درمانی قرار گرفته اند، اما ممکن است در غیر این صورت هیچگاه در طول عمرتان ظاهر نشوند.
- در هنگام مراجعه برای غربالگری ممکن است دلواپس و نگران باشید. معمولاً این حالت تنها برای مدت کوتاهی دوام دارد.

برای غربالگری سینه به کجا باید مراجعه کنم؟

بسته به محل زندگی‌تان، غربالگری سینه معمولاً در یکی از درمانگاه‌های محلی، بیمارستان‌ها و یا مراکز غربالگری سیار انجام می‌شود. دعوتنامه‌تان محل پیشنهادی را به شما معرفی می‌کند. اگر نیازمند کمک هستید (مثلاً اگر از صندلی چرخدار استفاده می‌کنید) یا زمان ملاقات برایتان مناسب نیست، لطفاً با شماره مرکز غربالگری تماس بگیرید.

در حین غربالگری سینه چه مراحل انجام می‌شود؟

غربالگری سینه تنها توسط کارمندان زن انجام می‌شود. از شما خواسته می‌شود تا از کمر به بالا برهنه شوید. لطفاً وقتی برای غربالگری مراجعه می‌کنید از پودر تالک (talcum powder) استفاده نکنید.

همکار زنی که ماموگرافی شما را انجام می‌دهد، چند سوال از شما می‌پرسد و توضیح خواهد داد که مراحل کار به چه صورت است. او به نوبت هر سینه را در بین دو صفحه فلزی دستگاه ماموگرام قرار خواهد داد و از هر کدام دو تصویر خواهد گرفت. لازم است سینه شما برای چند ثانیه کاملاً بین دو صفحه، سفت قرار بگیرد تا ماموگرام‌های شفافی تهیه شوند.

انجام هر ماموگرام چند دقیقه به طول می‌کشد. زمان ویزیت غربالگری سینه شما در کل باید در حدود نیم ساعت طول بکشد.

آیا مراحل آزمایش ماموگرافی دردناک است؟

بیشتر زنان در ماموگرافی احساس ناراحتی می‌کنند. بعضی از زنان آن را دردناک می‌دانند، هر چند تنها برای چند ثانیه. تنها تعداد کمی از زنان، دوران درد را بیشتر از این می‌دانند.

نتیجه آزمایش را چه زمانی دریافت می‌کنم؟

در طی دو هفته، نامه حاوی نتیجه آزمایش به نشانی منزل شما فرستاده خواهد شد. پزشک عمومی شما نیز از این نتایج مطلع خواهد شد.

چه نتیجه‌ای از ماموگرافی ممکن است به دست من برسد؟

بیشتر زنان، نتیجه غربالگری طبیعی دریافت می‌کنند (ماموگرام آنها هیچ نشانه‌ای از سرطان را نشان نمی‌دهد). هر چند این به این معنا نیست که شما از ابتلا به سرطان سینه مصون هستید، به همین دلیل باید همیشه نسبت به سینه‌تان آگاه باشید (به صفحه 3 مراجعه کنید).

حدود یک در هر 20 زن پس از آزمایش فراخوانده می‌شود، بدلیل اینکه نتیجه ماموگرام آنها نیاز آنها را به آزمایش‌های بیشتر نشان می‌دهد. این میزان برای زنانی که اولین ماموگرافی خود را انجام می‌دهند بیشتر متداول است. معمولاً این امر به این دلیل است که ماموگرام دیگری برای مقایسه در دست نداریم. چیزی که در ماموگرام اول شما به نظر غیرطبیعی می‌آید ممکن است در مورد شما کاملاً طبیعی باشد.

ممکن است آزمایش‌های فراتری مانند ماموگرافی مجدد، سونوگرافی و یا بیوپسی سوزنی انجام دهیم. بیوپسی سوزنی یعنی تهیه نمونه کوچکی از بافت (که ممکن است برای این امر از بیهوشی موضعی استفاده شود). ما این آزمایش‌ها را برای تشخیص آنکه آیا شما مبتلا به سرطان سینه هستید یا نه انجام می‌دهیم.

اگر سرطان سینه داشته باشیم چه اتفاقی می‌افتد؟

یک تیم متخصص سرطان سینه، از شما مراقبت خواهند کرد. آنها با شما در باره نتیجه آزمایش، کمک‌هایی که می‌توانید بگیرید و انتخاب‌های درمانی پیش رو صحبت خواهند کرد. نه همه، ولی بیشتر سرطان‌هایی که در غربالگری سینه کشف می‌شوند را می‌توان با موفقیت درمان کرد.

پس از غربالگری، ماموگرام‌های من چه می‌شوند؟

- ماموگرام‌های شما را حداقل هشت سال نگه می‌داریم.
- ما در ابتدای روند استفاده از ماموگرافی دیجیتال هستیم. ماموگرام‌ها بر روی صفحه کامپیوتر مشاهده و بر روی یک فایل کامپیوتری ذخیره می‌شوند.
- ما به طور منظم پرونده‌های آزمایش را بررسی می‌کنیم تا مطمئن شویم خدمت مناسبی را به شما ارائه می‌دهیم. به این منظور، همکاران در دیگر بخش‌های سرویس بهداشت ممکن است نیاز به مطالعه اطلاعات شما داشته باشند.
- برنامه آزمایش ما به طور منظم نتایج آزمایش و آخرین تغییرات را بررسی می‌کند. اگر علاقمند به آگاهی از نتایج این بررسی‌ها هستید، لطفاً با مرکز غربالگری خود تماس بگیرید.
- اگر اطلاعات بیشتری در باره نحوه ذخیره اطلاعات NHS هستید، می‌توانید از طریق شماره **0845 4647** یا NHS Direct تماس بگیرید.

نسبت به سینه‌تان آگاه باشید

امکان آغاز سرطان سینه در هر زمانی وجود دارد، از جمله زمان میان دو قرار قرار غربالگری. منظور از بیان نسبت به سینه‌تان آگاه باشید این است که به بدن خودتان آشنایی داشته باشید تا بتوانید سریعاً متوجه هر تغییر در سینه شوید. مهمترین چیزهایی که باید در باره آگاهی نسبت به سینه بدانید این است که چه چیز برایتان طبیعی است، و اینکه هر تغییری را به محض مشاهده به پزشک عمومی‌تان اطلاع دهید.

تغییرات در سینه ممکن است بی‌خطر باشد، اما شما باید آنها را سریعاً مورد بررسی قرار دهید. مواردی که لازم است حواستان به آنها باشد عبارتند از:

- هر نوع برآمدگی، ناحیه ضخیم شده یا ناهموار؛
- تغییراتی در ظاهر، مانند پوست چروک شده یا فرورفته؛
- ناراحتی یا درد؛ و
- ترشح نوک سینه، جوش یا نواحی قرمز رنگی که بهبود نمی‌یابند، یا تغییری در موقعیت نوک سینه (به جهت دیگری اشاره کند یا به داخل کشیده شود)

اگر متوجه هر نوع تغییری در سینه خود شدید که برای شما طبیعی نیستند، لطفاً سریعاً با پزشک عمومی‌تان صحبت کنید.

چند آمار که ممکن است به نظرتان مفید باشد

در ادامه چند آمار را درباره زنان در بازه سنی غربالگری در بریتانیا می‌بینید. این آمار از برنامه غربالگری سینه NHS در انگلستان و ثبت موارد سرطان ارائه شده است. این ارقام بهترین تخمین فعلی هستند، اما ممکن است به مرور زمان تغییر کند.

- سرطان سینه یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان زنان است و در حدود 46000 مورد در سال در بریتانیا وجود دارد. از هر 10 مورد سرطان سینه، هشت نفر در زنان 50 سال به بالا مشاهده می‌شود.

- هر ساله حدود 12000 زن در بریتانیا از سرطان سینه می‌میرند.
- در ازای حدود هر 14000 زن که مرتباً به مدت 10 سال تحت غربالگری قرار می‌گیرند، یک نفر ممکن است مبتلا به سرطان سینه منجر به مرگ شود که ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه ماموگرام‌ها بوده است.
- از هر 1000 زن مورد آزمایش قرار گرفته، در حدود هشت نفر سرطان سینه تشخیص داده می‌شود.
- از میان آنها، به دو نفر اطلاع داده می‌شود که نوع اولیه‌ای از سرطان به نام کارسینومای داکتال در محل (DCIS) دارند. روشن نیست که کدام موارد DCIS وخیم خواهند شد، به همین خاطر به این افراد خدمات درمانی ارائه می‌شود.
- اگر در آزمایش، سرطان تشخیص داده شد، خدمات درمانی به شما ارائه خواهد شد. برای بیشتر زنان، ترکیبی از درمان‌های متفاوت ارائه می‌شود.
- ممکن است به شما پیشنهاد جراحی شود. در صورت تشخیص سرطان از طریق غربالگری، از هر 10 نفر حدود هفت نفر لامپکتومی (برداشتن بافت مبتلا) به همراه پرتودرمانی خواهند داشت. حدود سه نفر از 10 زن تحت ماستکتومی (برداشتن سینه) قرار خواهند گرفت و خدمات بازسازی سینه به آنها ارائه خواهد شد.
- ممکن است به شما پیشنهاد شیمی درمانی شود. از هر 10 زن مبتلا که در آزمایش در آنها سرطان سینه تشخیص داده می‌شود، به حدود دو نفر شیمی درمانی ارائه می‌شود.
- به ازای هر 400 زن که مرتباً طی 10 سال تحت غربالگری قرار می‌گیرند، یک نفر کمتر از سرطان سینه فوت می‌کند. این به آن معناست که هر سال حدود 1400 زن در انگلستان از مرگ در اثر سرطان سینه نجات پیدا می‌کنند.

اطلاعات بیشتر و پشتیبانی

اگر سوال دیگری دارید می‌توانید:

- با پزشک عمومی‌تان صحبت کنید
- با مرکز غربالگری محلی‌تان تماس بگیرید
- به وبسایت برنامه غربالگری سرطان NHS به نشانی زیر مراجعه کنید
www.cancerscreening.nhs.uk
- با NSH Choices با رفتن به نشانی www.nhs.uk تماس بگیرید
- از طریق شماره تلفن **0845 4647** با NHS Direct تماس بگیرید
- بروشور نسبت به سینه‌تان آگاه باشید NHS را از طریق نشانی زیر دانلود کنید
www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/be-breast-aware.html
- از طریق نشانی زیر با Health Talk Online تماس بگیرید
www.healthtalkonline.org
- برای تماس با سازمان خیریه Cancer Research UK با شماره تلفن **0808 800 4040** تماس بگیرید و یا به نشانی info.cancerresearchuk.org مراجعه کنید
- از طریق شماره تلفن **08080 100 200** و یا مراجعه به وبسایت breakthrough.org.uk با مرکز Breakthrough Breast Cancer تماس بگیرید

- برای تماس با Breast Cancer Care از شماره تلفن **0808 800 6000** یا نشانی زیر استفاده کنید
www.breastcancercare.org.uk

انتشار توسط اداره بهداشت با همکاری برنامه‌های آزمایش سرطان NHS، با مشورت و پشتیبانی از سوی گروه تحقیقات آموزشی مراقبت اولیه Cancer Research UK

© Crown copyright 2010
403722 1p Dec10
Produced by COI for the Department of Health
Last updated 2010

این متن می‌تواند بدون اجازه رسمی یا پرداخت هزینه‌ای، به منظور مصارف شخصی و یا استفاده در منزل تکثیر شود.

اگر نیازمند کپی‌های بیشتری از این نسخه هستید، لطفاً به www.orderline.dh.gov.uk مراجعه کنید و عبارت **403722/Breast Screening** را عنوان کنید. همچنین می‌توانید برای تماس از شماره‌های زیر استفاده کنید:

DH Publications Orderline

تلفن: 0300 123 1002

مینی کام: 0300 123 1003 (8 صبح تا 6 عصر، دوشنبه تا جمعه)

نسخه این جزوه به زبان‌های دیگر در نشانی زیر در دسترس هستند:

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk