

## مامو گرافی یا معاینه سینه چیست؟

مامو گرافی همان معاینه از راه عکسبرداری سینه است

:کسانی که جهت مامو گرافی مراجعه می‌کنند

خانمهایی که برای معاینه سلامتی و پیشگیری از بیماری دعوت میشوند -

خانمهایی که خودشان تفاوت / غده یا علائم دیگری را در سینه‌شان احساس کرده اند. این افراد از یک دکتر برگه - معرفی دارند

خانمهایی که برای معاینه سالانه بعد از عمل مراجعه می‌کنند -

## معاینه سلامتی از راه مامو گرافی یا همان پیشگیری از بیماری

امروزه تمامی خانمها در سنین مشخصی جهت معاینه سلامتی از راه مامو گرافی دعوت میشوند. این انجمن شهری هر استان است که گروه سنی که باید دعوت بشوند را مشخص می‌کند. اداره بهداشتی به انجمنهای شهری پیشنهاد می‌کند که بانوان سنی ۴۰-۷۴ سال را جهت مامو گرافی برای پیشگیری از بیماری، هر ۱۸ ماه یکبار برای کسانی که کمتر از ۵۵ سال سن دارند و برای افرادی که بیشتر از ۵۵ ساله هستند هر یکسال در میان دعوت نماید. مسئولین استان گوتلند غربی تصمیم گرفته اند که هر ۲۱ ماه یکبار همه بانوان را برای معاینه پزشکی دعوت نمایند. در استانهای اسکونه، استکهلم، سودرا الوبوری و استن اونگسود با دعوت انجمن استان شرکت یونی لیز کار معاینه سلامتی از راه مامو گرافی را انجام میدهد

## معاینه سلامتی از راه مامو گرافی چگونه انجام میشود؟

در موقع معاینه سلامتی از راه مامو گرافی دو عکس از هر سینه در زاویه‌های مختلف برداشته میشود. سینه را چند لحظه با فشاری به اندازه لازم بین دو صفحه پلاستیکی قرار میدهند.

این فشار برای داشتن تصویری واضح و گویا ضروری است. کلّ معاینه در چند دقیقه پایان می‌یابد. معاینه توسط افراد متخصص در معاینه از راه مامو گرافی انجام میشود. بعد از معاینه و مامو گرافی تصاویر توسط پزشک متخصص عکسبرداری در مامو گرافی بازرسی و کنترل میشود

در شرکت یونی لیز تمامی معاینات ماموگرافی توسط دو پزشک متخصص کاملاً جدا کنترل میشوند

این کار کنترل مضاعف می‌باشد- چهار چشم بهتر از دو تا چشم می‌بیند- و به همین دلیل اطمینان در کنترل و بازرسی بیشتر میشود. گاهی نیاز میشود که تصویری مجددا گرفته شود چنانچه پزشک متخصص عکسبرداری نیاز به عکسهای جدید داشته باشد، یا در سینه تغییری احساس شود، شما را مجدداً برای معاینه و عکسبرداری دعوت خواهند کرد. چنانچه شما برای عکسبرداری مجدد دعوت شوید، مفهوم آن این نیست که مشکوک به داشتن سرطان سینه هستید. پاسخ معاینات ماموگرافی ظرف دو تا سه هفته به منزل شما فرستاده میشود

## نکات مثبت و منفی معاینه سلامتی از راه مامو گرافی

معاینه سلامتی از راه مامو گرافی بطور منظم در اکثر مواقع امکان تشخیص سرطان سینه را زودتر از معاینه - شخصی و در مراحل اولیه فراهم می‌کند. سرطان های سینه که در مراحل اولیه

تشخیص داده میشوند، بندرت خطر جانی دارند. تحقیقات علمی نشان میدهد که معاینه سلامتی از راه مامو گرافی میتواند خطر مرگ بوسیله سرطان های سینه را بین ۳۰٪ - ۴۵٪ کاهش دهد

هیچیک از روشها در راه تشخیص سرطان های سینه بدون اشتباه نیست، همینطور روش مامو گرافی -

در بعضی از تصاویر مامو گرافی نقاط مشکوکی دیده میشوند که در معاینات دقیقتر بعدی مشخص میشود که

سرطان نیست. در هر ۱۰۰ مورد معاینه سلامتی از راه ماموگرافی تقریباً دو مورد اینچنین است.

اکثراً گرفتن چند عکس اضافه بوسیله ماموگرافی و احتمالاً معاینه از طریق اولترایود (امواج) جهت تشخیص کافی می‌باشد، ولی گاهی نیاز به گرفتن آزمایش از طریق تکه برداری و یا بندرت احتیاج به عمل کوچکی در سینه میشود.

این معاینه سلامتی از راه ماموگرافی هم قادر به تشخیص همه نوع از سرطان‌های سینه نیست. در بعضی موارد غده‌ها در معاینات منظم سالیانه تشخیص داده میشوند. دلیل این امر هم این است که گاهی غدد رشد سریع دارند یا بدلائل دیگری در معاینه‌های ماموگرافی قبلی بدرستی دیده نشده‌اند.

معاینه سلامتی از راه ماموگرافی در اکثر مواقع امکان تشخیص زود رس سرطان سینه را فراهم می‌کند.

در حقیقت همه این تغییرات زود رس سرطان سینه به سرطان مهلك تبدیل نمیشوند.

چنانچه معاینات سلامتی از راه ماموگرافی بطور منظم انجام شوند شانس تشخیص زود رس سرطان بالا رفته و از خطر تبدیل به سرطان مهلك پیشگیری میشود.

معاینه سلامتی از راه ماموگرافی کمترین تشعشعات را دربر دارد. میزان خطر این تشعشعات را می‌توان با - امواج روزانه موجود در فضا، زمین یا امواج رادیو اکتیو موجود در بدن انسان در ظرف دو ماه مقایسه نمود. طبق تحقیق ارگان دولتی محافظت از تشعشعات، حتی در معاینه‌های مکرر و منظم خطر آسیب از این طریق تقریباً نا ممکن است. در معاینه‌ها وقتی سینه‌ها فشرده میشوند، تشعشعات عکسبرداری مسیر کوتاهی را در سینه می‌پیمایند، که این امر خود همان میزان کم اشعه را نیز کاهش میدهد.

### معاینه سلامتی از راه ماموگرافی با برگه معرفی

معاینه ماموگرافی جدا از معاینه سلامتی فقط با برگه معرفی پزشک انجام میشود.

هر گونه تغییر شکل و فرم سینه‌ها باید جدی تلقی شده و معاینه شوند. چنانچه شما تغییری در سینه خود احساس می‌کنید با درمانگاه محل زندگیتان یا با مرکز سینه تماس بگیرید.

نمونه‌های تغییر سینه

تغییر شکل و فرم سینه یا احساس وجود غدد جدید در سینه -

فرو رفتگی یا کشش پوست یا نوک سینه -

خون آبه یا ترشح مایع از نوک سینه-

نتیجه معاینات برای پزشکی که برگه معرفی را نوشته ارسال میشود.

### سرطان سینه تا چه اندازه معمولی است؟

ترس از تشخیص سرطان سینه کاملاً معمولی است. همه ساله حدود ۷۰۰۰ مورد سرطان در سوئد تشخیص داده میشود. سرطان سینه معمولی‌ترین نوع سرطان در بین زنان سوئد است. تقریباً از هر نه زن یک نفر در طول زندگی‌اش به سرطان سینه مبتلا میشود.

### دارمان سرطان سینه

دارمان سرطان سینه امروز بسیار موفقیت آمیز است. در سوئد تحقیقات و پیشبرد درمان سرطان سینه بسیار پیشرفته است. از راه تلفیق دارو، جراحی و شیمی درمانی نتایج بسیار خوبی در مورد درمانها حاصل شده است.

چنانچه سرطان سینه بطور زود رس تشخیص داده شود، درمانها موثرتر و آسانتر خواهد بود. گاهی غدد سریعاً

رشد میکنند. به همین دلیل معاینه شخصی سینه‌ها را بطور معمول و مرتب انجام دهید.

### سینه‌هایتان را این چنین معاینه کنید

بهتر است سینه‌ها را در روز مشخصی در هر ماه معاینه کنید. چنانچه در سینه‌هایتان تفاوتی احساس می‌کنید یا مشکوک به وجود غده‌ای هستید بلافاصله با دکتر تماس بگیرید. این بسیار مهم است که نوع غدد و تفاوت‌ها بدرستی تشخیص داده شوند. هر تغییری در سینه نشان از سرطان نیست. غددی که در سینه‌ها وجود دارند اغلب (خوش خیم) (غیر سرطان) هستند تا غدد بد خیم (سرطان).

کارین لیف لند

رئیس ماموگرافی

یونی لیزاب

### **سینه‌هایتان را این چنین معاینه کنید**

سینه‌ها را مرتباً و لاقلاً یکبار در ماه معاینه کنید.

چنانچه در سینه‌هایتان تفاوتی احساس می‌کنید بلافاصله با دکتر تماس بگیرید.

### **زیر دوش**

سینه را با صابون آغشته نموده و دست چپ را بلند کنید. با دست راست و نوک انگشت سینه را معاینه کنید. باید همه چیز مانند ماه گذشته باشد. سینه بعدی را به همین شکل معاینه کنید.

### **جلوی آینه**

دستها را در دو طرف خود آویزان کنید. به سینه‌ها نگاه کنید، آیا چروک، فر رفتگی یا تغییر دیگری در پوست می‌بینید. دستها را پشت گردن و سر قرار دهید و به سینه‌ها نگاه کنید، آیا شکل یا فرمشان تغییری کرده است.

### **در تختخواب**

به روی کمر دراز بکشید و بالشی را زیر کتف چپ قرار دهید. دست چپ را پشت سر قرار دهید. با دست راست سینه چپ را معاینه کنید. از قسمت بیرونی سینه و با نوک انگشتان بصورت دایره وار همه سینه را تا نوک سینه معاینه کنید. همین عمل را با سینه دیگر انجام دهید.

### **در کنار یک نیمکت**

دستتان را روی نیمکت یا لبه صندلی قرار داده و با حرکت دایره وار تمام سینه، زیر بغل و زیر و روی بازو را معاینه کنید. همین عمل را برای هر دو طرف انجام دهید.