

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

ماموگرافی



ماموگرافی Mammography

ماموگرافی، آزمایشی با اشعه ایکس است که سرطان را در بافت پستان بررسی می‌کند. تصاویر حاصل از ماموگرافی، ممکن است تومور کوچکی را نشان دهند که در طول معاینه یا سایر تغییرات پستان، قابل احساس نمی‌باشد.

انواع مختلف ماموگرافی چیست؟

ماموگرافی را می‌توان به عنوان یک آزمایش چک آپ معمولی یا برای یافتن علت علائمی که تجربه می‌کنید، انجام داد.

ماموگرافی غربالگری

این نوع از ماموگرافی، یک آزمایش روتین است. بسته به توصیه پزشک ممکن است سالی یک بار، یا در زمان‌های مختلف در طول یک سال، آن را انجام دهید.

ماموگرافی غربالگری، سرطان سینه را در افرادی که علائم ندارند، بررسی می‌کند. هدف این است که بتوانید سرطان را زود تشخیص دهید، زمانی که معمولاً درمان آن آسان‌تر خواهد بود.

ماموگرافی تشخیصی این نوع از ماموگرافی، برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد یک علامت خاص یا پاسخ به یک سؤال انجام می‌شود. در شرایط زیر، ممکن است به ماموگرافی تشخیصی نیاز داشته باشید:

- ماموگرافی غربالگری شما تغییراتی را نشان می‌دهد که پزشک می‌خواهد درباره آنها بیشتر بداند
- یک توده در سینه یا قفسه سینه خود احساس می‌کنید
- علائم دیگری دارید

یک ماموگرافی تشخیصی معمولاً تصاویر بیشتری، نسبت به یک ماموگرافی غربالگری، نشان می‌دهد.

چه کسی ماموگرافی را انجام می‌دهد؟

یکی از اعضای تیم درمانی، کارشناس رادیولوژی، این آزمایش را انجام می‌دهد. آنها آموزش‌های ویژه‌ای در زمینه فناوری ماموگرافی و همکاری با شما برای گرفتن بهترین تصاویر ممکن، دریافت کرده‌اند.

دکتری به نام رادیولوژیست، به تصاویر ماموگرافی شما نگاه می‌کند و آنچه را که نشان می‌دهد را تفسیر می‌کند. معمولاً یک گزارش یا نامه کتبی با نتایج خود دریافت می‌کنید.

آماده شدن برای ماموگرافی

وقتی ماموگرافی خود را برنامه‌ریزی می‌کنید، کارکنان بیمارستان یا مطب به شما می‌گویند که چگونه باید آماده شوید. در اینجا مواردی وجود دارد که باید در نظر داشته باشید.

زمان انجام ماموگرافی. زمان آزمایش را در طول دو هفته پس از پایان قاعدگی خود، در نظر بگیرید. سینه‌های شما در این زمان، کمترین حساسیت را دارند. اگر در مورد درد در طول ماموگرافی نگران هستید، می‌توانید در روز آزمایش، از داروهای مسکن بدون نسخه استفاده کنید.

آنچه تیم درمانی باید قبل از ماموگرافی بدانند. اطمینان حاصل کنید که هرگونه علائمی که در سینه یا قفسه سینه خود تجربه می‌کنید را، به تیم مراقبت‌های سلامت خود اطلاع دهید. همچنین باید شرایط زیر را با آنها در میان بگذارید:

- **بارداری و شیردهی.** درحالی که به‌طور کلی انجام ماموگرافی در دوران بارداری بی‌خطر تلقی می‌شود، بارداری و شیردهی می‌تواند خواندن ماموگرافی را برای رادیولوژیست دشوارتر کند. بسته به دلیل انجام ماموگرافی، تیم درمانی ممکن است به تعویق انداختن این آزمایش را توصیه کند.
- **اگر به تازگی واکسن COVID-19 دریافت کرده‌اید.** **تورم موقتی در بازوی** که واکسن به آن تزریق شده، ممکن است به این معنی باشد که بهتر است این آزمایش را چند هفته به تعویق بیندازید.

- اگر کاشت سینه، جراحی قبلی روی سینه یا قفسه سینه دارید و یا هر موردی که قبلاً موجب نگرانی یا مداخلات درمانی شده‌اند. ممکن است در روز اسکن، از شما درباره این اطلاعات پرسند.

همه این اطلاعات به ماموگرافی کمک می‌کند تا بهترین ماموگرافی ممکن را انجام دهد. همچنین به رادیولوژیست کمک می‌کند تا تفسیرهای بهتری و دقیق‌تری ارائه دهد. به‌عنوان مثال، اگر در گذشته جراحی سینه انجام داده‌اید، ماموگراف ممکن است نشانگرهای کوچکی را در آن ناحیه، به پوست شما بچسباند. این به رادیولوژیست نشان می‌دهد که سرطان یا مشکل قبلی، در کجا قرار داشته است.

اگر قبلاً در مرکز دیگری ماموگرافی انجام داده‌اید، از ماموگرافی بپرسید که آیا به سوابق شما دسترسی دارد یا خیر. رادیولوژیست می‌تواند تصاویر جدید شما را با عکس‌های قدیمی‌تر مقایسه کند.

بیمه و هزینه. پیش از انجام ماموگرافی در مورد میزان پرداخت شرکت بیمه خود، اطلاعات کسب کنید. ماموگرافی‌های تشخیصی، معمولاً توسط بیمه پوشش داده می‌شوند. اما باید از قبل با شرکت بیمه تماس بگیرید و با آنها صحبت کنید تا هزینه‌های غیرمنتظره‌ای نداشته باشید.

تغذیه. شما معمولاً می‌توانید قبل از آزمایش، به طور معمول غذا بخورید یا بنوشید. ممکن است بخواهید قبل از ماموگرافی از مصرف کافئین خودداری کنید. کافئین می‌تواند سینه‌ها را حساس‌تر کند. اگر نگران درد یا ناراحتی در حین ماموگرافی هستید، می‌توانید یک ساعت قبل از اسکن، از مسکن‌های رایج (بدون نسخه) استفاده کنید.

پوشش. در طول ماموگرافی باید لباس خود را از کمر به بالا درآورید. ممکن است بخواهید از لباسی راحت استفاده کنید. در طول معاینه، روبروش بیمارستانی می‌پوشید که از جلو، باز می‌شود. باید قبل از آزمایش اشیای زینتی خود را درآورید.

مواردی وجود دارد که باید پیش از انجام ماموگرافی، از مصرف آنها، اجتناب کنید:

- دئودورانت
- ضدتعریق
- پودر بدن
- لوسیون
- عطر، اسپری بدن یا ادکلن
- محصولات آرایشی روی گردن

این محصولات بر روی پوست شما رسوب می‌گذارند. این مواد، لکه‌هایی را روی تصاویر اشعه ایکس ایجاد می‌کنند و خواندن آنها را دشوارتر می‌کنند. حتی اگر محصول مستقیماً روی سینه شما قرار نگرفته باشد، می‌توانند مشکلاتی ایجاد کنند.

اگر در مورد نحوه آماده‌شدن برای ماموگرافی سؤال دارید، از تیم مراقبت‌های سلامت خود بپرسید.

در طول ماموگرافی چه اتفاقی می‌افتد؟

انجام ماموگرافی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد، اما روند آزمایش می‌تواند تا یک ساعت طول بکشد. این روند شامل تعویض لباس، معاینه، و اطمینان‌یافتن از اینکه ماموگرافی برای تفسیر توسط رادیولوژیست به‌اندازه کافی واضح است، می‌شود.

در طول انجام ماموگرافی، شما در مقابل دستگاه ماموگرافی قرار خواهید گرفت. این یک دستگاه بلند با دو صفحه صاف و یک لوله در بالا است. کارشناس ماموگرافی، دستگاه را با قد شما تنظیم می‌کند و سپس سینه شما را روی صفحه پایینی قرار می‌دهد. صفحه بالایی که صفحه فشرده‌سازی نامیده می‌شود، روی سینه شما پایین می‌آید. ممکن است ماموگراف، از شما بخواهد قبل از انجام این کار، یک نفس عمیق بکشید.

هنگامی که سینه بین صفحات، تحت فشار مناسب قرار گرفت و صاف شد، دستگاه اشعه ایکس را از لوله بالای سینه می‌فرستد. این مرحله ناراحت‌کننده است، اما مدت زیادی طول نمی‌کشد. برخی افراد در حین ماموگرافی درد را تجربه می‌کنند، اما اگر درد شدیدی احساس می‌کنید، به ماموگرافی اطلاع دهید.

برای انجام ماموگرافی غربالگری، به چندین عکس از هر پستان نیاز دارید. یک ماموگرافی تشخیصی، ممکن است نیاز به تصاویر بیشتری، داشته باشد. ماموگراف ممکن است از شما بخواهد چند بار موقعیت خود را تغییر دهید. پس از اتمام کار، آنها از واضح بودن تصاویر مطمئن می‌شوند و ممکن است برای وضوح بیشتر، عکس‌برداری تکرار شود. وقتی ماموگرافی تمام شد، می‌توانید بلافاصله به فعالیت‌های معمول خود بازگردید.

امروزه اکثر مراکز تصویربرداری سینه، از فناوری دیجیتال به جای فیلم استفاده می‌کنند. ذخیره و اشتراک‌گذاری تصاویر آسان‌تر است و زودتر آماده می‌شوند. تصاویر همچنین واضح‌تر هستند و می‌توانند دیدن تغییرات کوچک را آسان‌تر کنند.

حتی با ماموگرافی دیجیتال، نتایج آزمایش خود را بلافاصله دریافت نخواهید کرد. این به این دلیل است که رادیولوژیست باید نتایج را به دقت مطالعه کند. شما می‌توانید نتایج ماموگرافی غربالگری را در عرض ۲ تا ۴ هفته دریافت کنید. نتایج ماموگرافی تشخیصی، معمولاً زودتر داده می‌شود. از کارشناس ماموگرافی بپرسید که چه زمانی می‌توانید نتایج خود را دریافت کنید.

چرا باید سینه من در طول ماموگرافی صاف باشد؟

نوع اشعه ایکس مورد استفاده در ماموگرافی نسبت به سایر انواع اشعه ایکس از قدرت کمتری برخوردار است. برای سهولت مشاهده ناهنجاری‌ها، بافت سینه صاف می‌شود. همچنین از حرکت بافت سینه در اطراف که باعث ایجاد یک تصویر تار می‌شود، جلوگیری می‌کند.

آیا باید ماموگرافی سه‌بعدی انجام دهم؟

بسیاری از مراکز تصویربرداری پستان ماموگرافی سه‌بعدی ارائه می‌دهند. به این نوع ماموگرافی، توموسنتز سینه (Breast tomosynthesis) نیز گفته می‌شود.

در طی ماموگرافی سه‌بعدی، پستان به همان شکل قرار گرفته و صاف می‌شود. اما تصویربرداری سه‌بعدی چند ثانیه بیشتر طول می‌کشد. لوله اشعه ایکس در یک قوس حرکت می‌کند و از زوایای مختلف عکس می‌گیرد. کامپیوتر، تصاویری ایجاد می‌کند که چندین بخش از سینه را نشان می‌دهد.

برخی از مطالعات نشان می‌دهند که تصویربرداری سه‌بعدی به این معناست که در صورت مشاهده تغییرات، نیاز کمتری به مراجعه مجدد برای ماموگرافی دیگری، وجود خواهد داشت.

هر نوع ماموگرافی مزایا و خطراتی دارد. از تیم درمانی بپرسید که کدام نوع برای شما مناسب است.

چرا دوباره برای ماموگرافی مجدد، با من تماس گرفته شده است؟

گاهی اوقات، ممکن است پزشک نیاز داشته باشد که برای گرفتن عکس‌های بیشتر از سینه خود بازگردید. درحالی که ممکن است در هنگام دریافت این تماس نگران باشید، بهتر است بدانید که این موضوع، یک تماس رایج است. شایع‌ترین دلایل تماس مجدد برای ماموگرافی دیگر، بافت متراکم پستان است که دیدن هر گونه مشکل در پستان یا منطقه مورد نگرانی را دشوار می‌کند. در بیشتر مواقع، مراجعه مجدد، مورد نگران‌کننده‌ای نمی‌باشد.

اگر نتیجه ماموگرافی غیرطبیعی باشد چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر رادیولوژیست نگران است که نتایج ماموگرافی شما تغییری را نشان می‌دهد که ممکن است نشان سرطان باشد، مرحله بعدی، انجام آزمایش اضافی است. با این آزمایش‌ها مشخص می‌شود که آیا نشانه‌ای از رشد تومور خوش‌خیم یا سرطانی (بدخیم) است. تومور خوش‌خیم به این معنی است که تومور می‌تواند رشد کند؛ اما گسترش نمی‌یابد. تومور سرطانی بدخیم، به این معنی است که تومور می‌تواند رشد کند و به سایر قسمت‌های بدن گسترش یابد.

پزشک شما ممکن است تصمیم بگیرد که آزمایش‌های تصویربرداری اضافی مانند **سونوگرافی** یا **MRI سینه** را انجام دهد. اما تنها راه برای تایید تشخیص سرطان سینه، از طریق بیوپسی است. انواع مختلفی از بیوپسی برای تشخیص سرطان سینه استفاده می‌شود. در مورد آزمایشات مورد استفاده در تشخیص **سرطان سینه** بیشتر بدانید.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید

قبل از انجام ماموگرافی، بپرسید:

- چرا این تست را به من توصیه می‌کنید؟

- ماموگرافی من کجا انجام می‌شود؟
- چه کسی ماموگرافی را انجام خواهد داد؟
- خطرات احتمالی ماموگرافی چیست؟
- دقت ماموگرافی در تشخیص سرطان چقدر است؟
- چه زمانی نتایج را دریافت خواهم کرد و چگونه؟
- چه کسی نتایج را برای من توضیح خواهد داد؟
- اگر ماموگرافی واضح نباشد یا علائم سرطان را نشان دهد، به چه آزمایش‌های دیگری نیاز دارم؟