

هل خضعت لفحص سرطان الثدي؟

تصوير الثدي الشعاعي:

- تصوير الثدي بالأشعة (الماموجرام) عبارة عن فحص يلتقط صورة بالأشعة السينية للثدي. يوصي الأطباء بالخضوع لتصوير الثدي بالأشعة كل سنتين عند بلوغ المرأة سن الـ 50.
- اخضعي للفحص قبل سن الـ 50 إذا كان لديك أعراض غير اعتيادية أو تاريخ عائلي لسرطان الثدي.
- الخضوع لهذا الفحص يمكن أن يساعد في اكتشاف مرض سرطان الثدي في مرحلة مبكرة، في بعض الأحيان تصل إلى 3 سنوات قبل الإحساس بوجود ورم. وقتها تكون هنالك أفضل فرصة للعلاج.
- تصوير الثدي بالأشعة أقل احتمالاً للعثور على أورام الثدي في النساء الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً من النساء الأكبر سناً. قد يرجع السبب في ذلك إلى أن النساء الأصغر سناً لديهن كثافة أكثر بأنسجة الثدي التي تظهر ببيضاء على تصوير الثدي بالأشعة. نظراً لأن الأورام تظهر ببيضاء على تصوير الثدي بالأشعة أيضاً، يصبح من الأصعب العثور عليها عندما يكون هناك أنسجة كثيفة بالثدي.
- توصي U.S Preventive Services Task Force (فرقة العمل الخدمت الوقائية الأمريكية) أن تحصل النساء التي تتراوح أعمارهن من 40 إلى 49 سنة على مشورة طبيب حول متى و عدد مرات الحصول على فحص الماموجرام.
- النساء الذين تتراوح أعمارهن بين 40 إلى 74 سنة التي تحصل على فحص الماموجرام أقل عرضة للوفاة بسبب سرطان الثدي من النساء اللواتي لا تحصلن على فحص الماموجرام.



ماذا يحدث أثناء تصوير الثدي بالأشعة؟

- أثناء الفحص تكونين أنتِ والشخص الذي سيقوم بالتصوير بمفردكما في الغرفة.
- سيوضعُ ثديك بين لوحين من ألواح الأشعة السينية لتسطيح الثدي ومُدّه. يستغرق هذا الأمر بضع ثوانٍ وهي أفضل طريقة للحصول على صورة واضحة.
- يستغرق هذا الفحص بالكامل حوالي 20 دقيقة.
- قد يلزم أخذ المزيد من الصور لبعض الناس مثل النساء اللواتي لديهن زراعة في الثدي لتشمل الصورة أكبر قدر ممكن من أنسجة الثدي.

يوجد أدناه قائمة نصائح لكيفية الحصول على تصوير جيد للثدي بالأشعة السينية:

- حاولي ألا تخضعي لتصوير الثدي بالأشعة السينية قبل دورتك الشهرية بأسبوع أو أثناء دورتك الشهرية. قد يكون ثديك حساسين أو متورمين خلال هذا الوقت .
- لا تضعي مستحضرات التجميل أو المساحيق أو العطور أو مزيلاً لرائحة العرق. من الممكن أن تظهر هذه الأشياء على شكل بقع بيضاء على صورة الأشعة السينية.
- قد يكون من الأفضل ارتداء تنورة أو بنطلون، حتى لا تحتاجي سوى خلع قميصك (بلوزتك) أثناء الفحص .
- قومي بأخذ بضع دقائق قبل الفحص للتحدث عن مخاوفك أو لطرح استفساراتك .
- قومي بإلهاء نفسك أثناء الفحص. تصوري مشهداً لطيفاً في عقلك أو فكري بأغنية أو أي شيء يجعلك تبتمين.
- دائماً أخبري الشخص الذي يقوم بإجراء الفحص عن كيفية شعورك في أي وقت أثناء الفحص.

إذا كنت قد اخترتِ ألا تخضعي لتصوير الثدي الشعاعي في الماضي لخوفك من النتائج فلستِ بمفردك.

- يمكن أن يكون التفكير بالفحص و النتائج أمراً مخيفاً.
- تدغري أن الماموجرام يكشف التشخيص بمرض سرطان الثدي لعدد من 2 إلى 4 نساء فقط من كل 1,000 سيدة تخضع للفحص.
- تواصل العديد من النساء عيش حياة مديدة وصحية عند اكتشاف إصابتهن بمرض سرطان الثدي في مرحلة مبكرة.

هل تعلمين أن...

- CalOptima تغطي تكلفة تصوير الثدي بالأشعة.
- من الضروري الحصول على فحص الماموجرام حتى لو كنتِ تشعرين أنكِ على ما يرام ولا تشعرين بألم و لا تظهر عليكِ العلامات المبكرة للسرطان.
- من الضروري الحصول على فحص الماموجرام حتى لو لم يصاب أحداً من أفراد أسرتكِ بسرطان الثدي.
- من 5 إلى 10 % فقط من جميع النساء المصابات بسرطان الثدي لديهن تاريخ إصابة عائلي.
- أجهزة تصوير الثدي بالأشعة المستخدمة حالياً آمنة جداً.
- كمية الإشعاع التي تتلقونها قليلة. وقد أظهرت الدراسات أن هذه المستويات من الإشعاع ليست ضارة.
- خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي يزداد كلما تقدمتِ في العمر.
- سوف يتم تشخيص حوالي واحدة من بين كل ثماني نساء يولدن هذه الأيام بالإصابة بمرض سرطان الثدي على مدار حياتهن.

هل أخبرتِ النساء اللاتي تهتمين لأمرهن، مثل أمك أو أختك أو ابنتك أو صديقاتك أن يخضعن لتصوير الثدي الشعاعي؟

- تحيا النساء حياة مليئة بالأشغال وغالباً ما يقضين الكثير من الوقت في رعاية الآخرين.
- إن من الضروري أن تأخذي بعض الوقت للقيام بشيء جيد لنفسك أيضاً.
- إذا كنتِ تبلغين سن الـ 50 أو إذا كان لديك تاريخ عائلي لسرطان الثدي أو تشعرين بتغير بثديك قومي بتحديد موعد للتحدث إلى طبيبك عن إجراء تصوير ثدي بالأشعة (الماموجرام). قد ينقذ هذا الأمر حياتك.