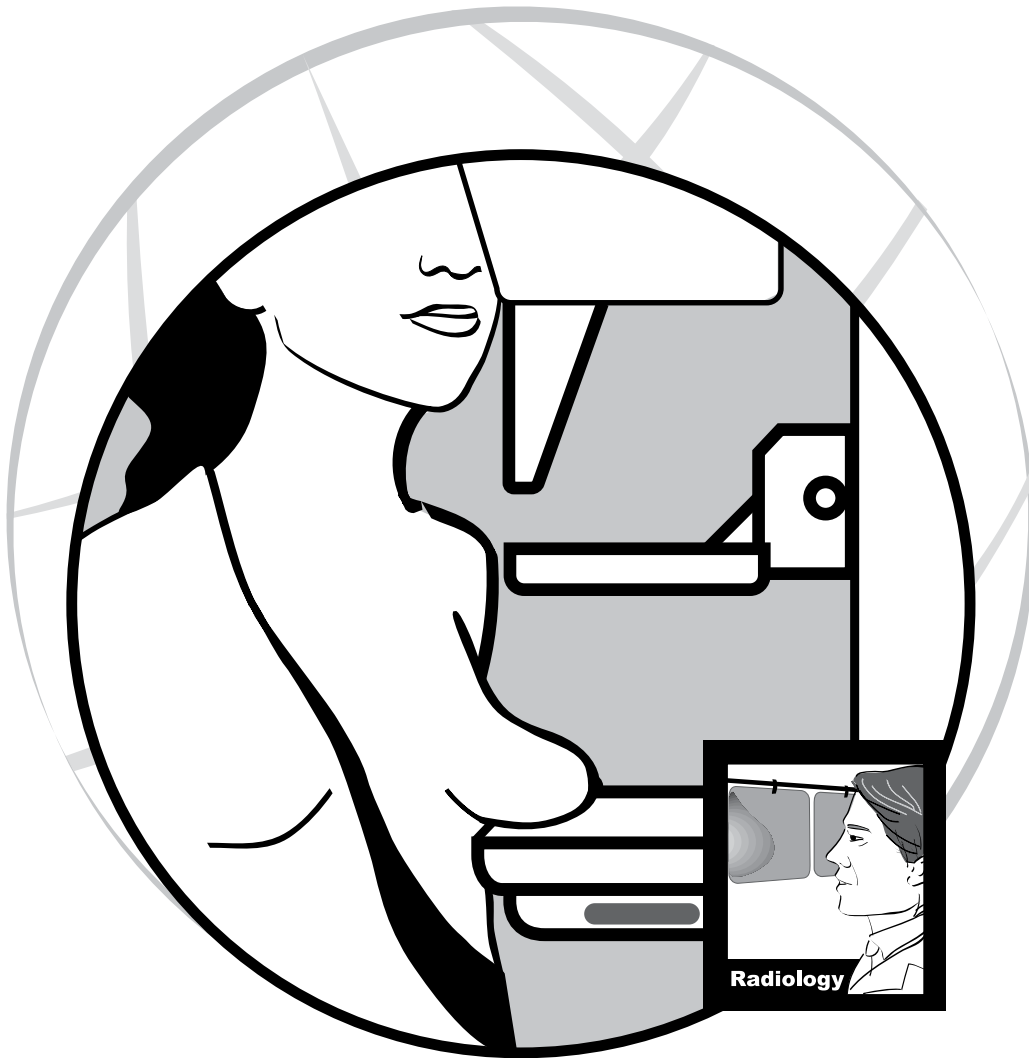


# Woman's Guide to Mammography

روشهای پیشگیری از  
سرطان پستان در زنان



## سرطان چیست؟

بدن شما از میلیونها سلول ساخته می شود. سلولهای جدید رشد کرده و جانشین سلولهای پیر می شوند. سرطان یک نوع تغییر در رشد و تکثیر سلولها است. گاهی این سلولهای تغییر یافته خیلی سریع رشد می کنند و یک توده کوچک تشکیل می دهند که تومور گفته می شود. اگر یک تومور زود مشخص گردد می تواند قابل درمان باشد.

## چگونه می توان سریع از سرطان با خبر شد؟

برای اینکه سرطان زود مشخص شود، افراد سالم باید آزمایش شوند حتی اگر هیچ علامتی از بیماری ندارند. ماموگرام (عکس پستان) می تواند سرطان پستان را در مراحل خیلی ابتدائی نمایان و به تشخیص برساند.

در بعضی از خانمها احتمال بروز سرطان پستان بیشتر می باشد و ممکن است این گروه احتیاج داشته باشند که در فواصل کوتاه تری ماموگرام (عکس پستان) بگیرند. راهنمایی هایی وجود دارند که می توان به کمک آنها سرطان پستان را پیدا کرد.

به منظور دریافت راهنمایی های لازم در این مورد با دکتر یا پرستار خودتان مشورت نمایید. این سن شماست که تعیین می کند هر چند وقت یکبار لازم است عکس پستان بگیرید.

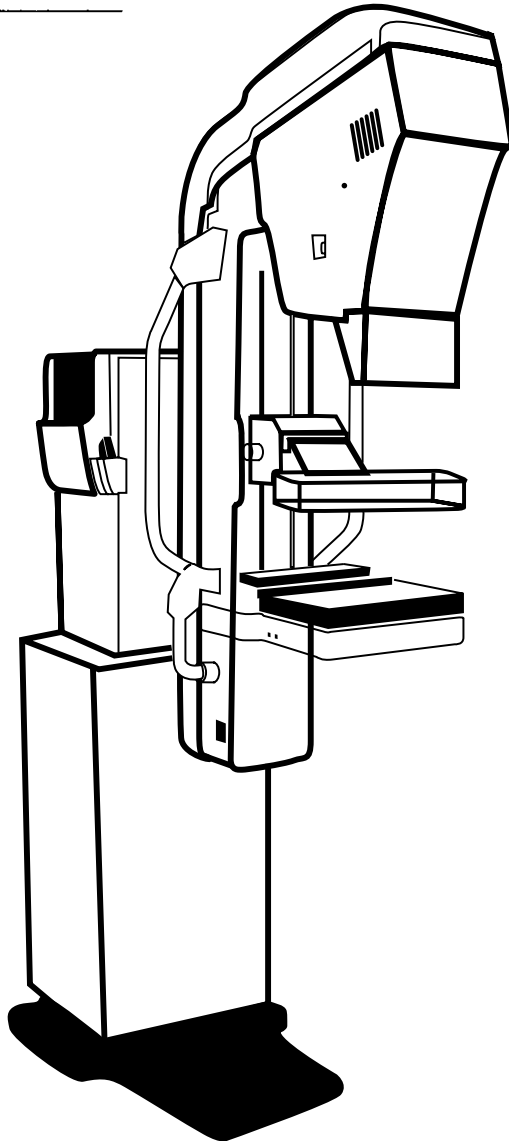
انجمن سرطان آمریکا می گوید که اگر شما زیر چهل سال دارید هر سه سال یکبار و اگر چهل سال و یا بالاتر دارید هر سال یکبار احتیاج به گرفتن عکس پستان دارید.

## ماموگرافی چیست؟

ماموگرافی عکس از پستان است که با مقدار خیلی کمی اشعه ایکس گرفته می شود.

موقع گرفتن عکس پستان کنار دستگاه ماموگرافی ایستاده و یک فرد آموزش دیده به شما کمک می کند که پستان خود را بین دو صفحه پلاستیکی بگذارید. این صفحه های پلاستیکی باعث می شوند که پستان حالت صافی بخود بگیرد تا بتوان عکس را بصورت بهتری گرفت. همچنین پستان شما باید توسط پرستار یا دکتر معاینه بشود.

شکل دستگاه ماموگرافی:



## نکاتی در مورد ماموگرافی

- آیا اشعه ایکس ضرر دارد؟

مقدار اشعه ای که برای عکس پستان لازم است بسیار کم بوده و مضر نمی باشد.

-- آیا ماموگرافی خطر دارد؟

دستگاه باید روی پستان فشار بیاورد که بتواند بطور واضح عکس بگیرد. بعضی از خانمها فکر می کنند که میزان فشار زیاد است و کمی ناراحت کننده می باشد. ولی این حالت فقط به مدت ۳۰ ثانیه طول می کشد.

- آیا ماموگرافی خجالت دارد؟

بعضی خانمها کمی خجالت می کشند. پرستاری که به شما کمک می کند حالت شما را درک می کند.

- آیا هزینه ماموگرافی گران است؟

یک عکس پستان ۵۰ تا ۲۵۰ دلار هزینه دارد. بیمه شما ممکن است که این هزینه را تقبل کند. در این مورد از بیمه خودتان می توانید سؤال کنید. اگر توان پرداخت این مبلغ را ندارید ماموگرافی ارزان تر و نیز رایگان وجود دارد. بیمه مدی کر (Medicare) برای خانمهای ۶۵ ساله و بالاتر یک سال در میان هزینه ماموگرافی را می پردازد.

انجمن سرطان آمریکا می تواند اطلاعات لازم را برای عکس ارزان تر و یا رایگان به شما بدهد. در صورت لزوم می توانید با شماره ۲۳۴۵-۲۷۷-۸۰۰-۱ تماس حاصل نمایید.

- کجا می توانم عکس پستان بگیرم؟

می توانید از دکتر خودتان سؤال کنید که کجا عکس بگیرید. خیلی از بیمارستانها و درمانگاهها این عکس را می گیرند. در صورت نیاز به کمک در مورد پیدا کردن محلی که عکس با کیفیت خوب می گیرند به انجمن سرطان آمریکا با شماره ۲۳۴۵-۲۷۷-۸۰۰-۱ تماس حاصل نمایید.

- اگر توده ای در پستان من پیدا شود چه اتفاقی می افتد؟

خیلی از توده های درون پستان سرطان نیستند. بنابراین باید شما یک آزمایش بگیرید که ببینید سرطان هست یا نیست. اگر سرطان باشد پزشک با شما صحبت میکند که چطوری آنرا درمان کنید. به خاطر داشته باشید که اگر سرطان پستان در مراحل اولیه آن تشخیص داده شود احتمال بهبود آن زیاد است. انجمن سرطان آمریکا میتواند اطلاعات بیشتری به شما بدهد. همچنین میتواند شما را با خانم هائیکه سرطان پستان داشته اند معرفی کند. با شماره تلفن ۲۳۴۵-۲۲۷-۸۰۰-۱ تماس بگیرید.

## چرا مهم است که من عکس پستان بگیرم؟

- تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه میتواند زندگی شما را نجات بدهد.
- هرچه سن شما بالاتر برود، احتمال سرطان پستان هم افزایش می یابد.
- خیلی از خانمهای دچار سرطان پستان، هیچگونه سابقه فامیلی ندارند.
- اگر سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود اغلب نیاز به جراحی ساده تری دارد.
- گرفتن یک ماموگرام (عکس پستان) ساده تر از آن است که شما فکر می کنید .
- گرفتن ماموگرام (عکس پستان) سالی یکبار باعث آرامش روحی شما میشود.

## لغت نامه

سلول:	کوچکترین واحد بدن
تعیین:	پیدا کردن
تشخیص:	مشخص کردن تومور با کمک وسایل
راهنمایی:	توصیه به یک کار
طبی:	هر چیز وابسته به درمان
جلوگیری:	پیش گیری

**Original Text by:**

Niccu Tafarrodi, Ph.D.  
Donald Whipple Fox

**Original Text Edited by:**

Katherine Levin, Ph.D.  
*Katherine is a native of St. Paul, Minnesota. Her field of expertise is writing and editing cancer prevention literature targeted at ethnic, immigrant, and underserved English-speaking communities.*

**Original Text Simplified by:**

Rosemarie J. Park, Ph.D.  
*Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.*

**Illustrations by:**

Nickdokht Torkzadeh  
*Nickdokht is a native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.*

**Translated by:**

Masha-Allah Hemmati, M.D.  
*Masha is a native of Iran. He is a Family Practitioner at Hennepin County Medical Center in Minneapolis, MN. His areas of expertise are urology, geriatrics, osteoporosis, diabetes and cancer prevention.*

A Woman's Guide to  
MAMMOGRAPHY  
© 2013 C.C.H.  
Farsi\_m04-11