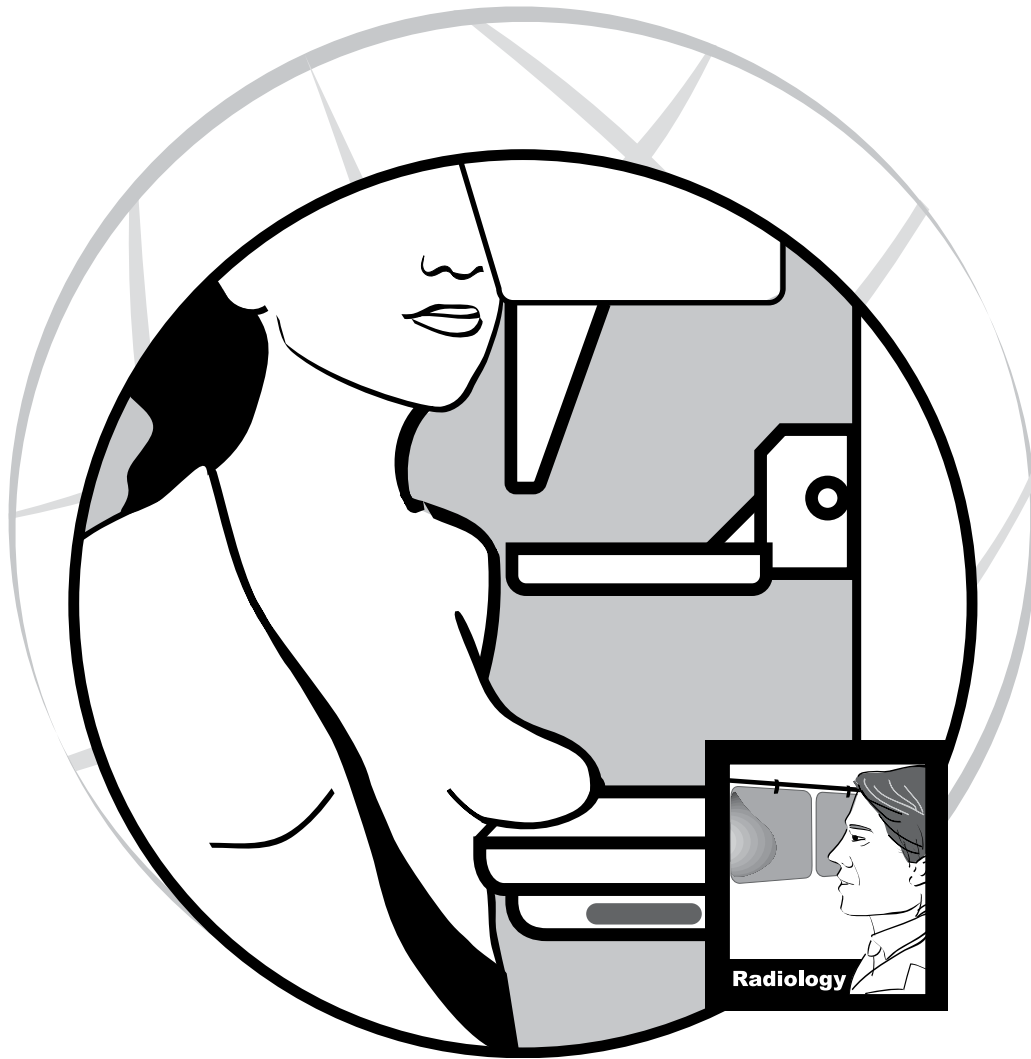


# Woman's Guide to Mammography

Մամոգրաֆիայի ուղեցույց  
Կանանց համար



## Ներածություն. Ի՞նչ է քաղցկեղը:

Կան քաղցկեղի շատ տեսակներ: Քաղցկեղի բոլոր տեսակներն ստիպում են մարմնի բջիջներին փոփոխվել եւ դառնալ անվերահսկելի: Քաղցկեղային բջիջների մեծ մասն առաջացնում է գոյացություն, որը կոչվում է ուռուցք: Ուռուցքի բջիջները կարող են անջատվել եւ տեղաշարժվել դեպի մարմնի այլ մասեր: Այնտեղ նրանք կարող են շարունակել աճել: Ոչ բոլոր գոյացություններն են քաղցկեղ: Գոյացությունը, որը քաղցկեղ չէ, կյանքի համար վտանգ չի ներկայացնում: Քաղցկեղային գոյացությունները բնորոշվում են «չարորակ» բառով:

## Ի՞նչ է քաղցկեղի վաղ հայտնաբերումը

Քաղցկեղը վաղ հայտնաբերելու համար առողջ մարդիկ պետք է անցնեն բժշկական որոշ հետազոտություններ, եթե նրանք նույնիսկ չունեն հիվանդության ախտանշաններ: Մամոգրաման կգտնի ուռուցքը, եթե կինը նույնիսկ չունի կրծքագեղձի քաղցկեղի եւ ոչ մի նշան:

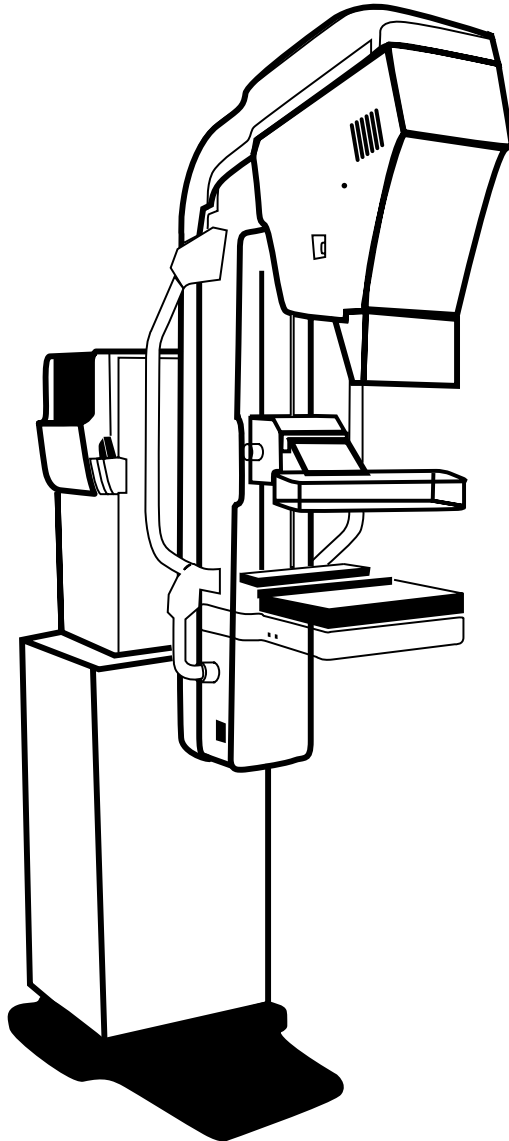
Այն կանայք, որոնք կրծքագեղձի քաղցկեղով հիվանդանալու բարձր ռիսկ ունեն, պետք է հետազոտվեն ավելի հաճախ: Կրծքագեղձի քաղցկեղը հայտնաբերելու համար կան որոշ ուղենիշային սկզբունքներ: Ջրուցեք Ձեր բժշկի կամ բուժքրոջ հետ, որպեսզի իմանաք, թե որն է Ձեզ համար լավագույնը: Ձեր տարիքը ուղենիշ է, թե ինչքան հաճախ Դուք պետք է հետազոտվեք:

Քաղցկեղի Ամերիկյան Ընկերությունն ասում է, որ Դուք պետք է ամեն տարի, մամոգրամա անցնեք, եթե Ձեր տարիքը 40 է եւ ավելի:

## Ի՞նչ է մամոգրաման

Դա կրծքի ռենտգեն նկարահանում է, երբ օգտագործվում է շատ փոքր քանակով ճառագայթում: Երբ Դուք ստանում եք մամոգրամա, Դուք կանգնում եք մեքենայի մոտ, եւ հատուկ ուսուցանված անձը կօգնի Ձեզ տեղավորելու Ձեր կուրծքը նկարահանման համար: Ձեր կուրծքը տեղավորվում է երկու պլաստիկ սկավառակների արանքում: Սկավառակները Ձեր կուրծքը դարձնում են ավելի հարթ, այնպես, որ ռենտգեն նկարահանումը հնարավոր լինի անել: Դուք պետք է ունենաք նաեւ կրծքի հետազոտություն բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից:

Մամոգրամայի մեքենայի պատկեր.



## Ի՞նչ է մամոգրամա ստանալը

- Արդյո՞ք ռենտգեն նկարահանումներն անփասա են Անցած 20 տարում մամոգրաֆիան շատ առաջընթաց է ունեցել: Այսօր ճառագայթման մակարդակը շատ ցածր է եւ ոչ փասսակար:
- Դա փաստում է Մեքենան պիտի սեղմի կուրծքը, որպեսզի լավ պատկեր ստացվի: Որոշ կանայք կարծում են, թե դա «ամուր սեղմում » է եւ կարող է որոշ անհարմարություններ պատճառել, բայց դա տեւում է «30 վայրկյանից» էլ պակաս:
- Արդյո՞ք դա դժվարություն է Ոչ մի դեպքում: Դուք կանգնում եք մեքենայի մոտ, եւ հատուկ ուսուցանված բուժքույրը օգնում է տեղավորելու Ձեր կուրծքը պլաստիկ սկավառակի վրա: Պլաստիկ երկրորդ սկավառակը տեղավորվում է վերեւից եւ մի քանի վայրկյանի ընթացքում կուրծքը մի փոքր սեղմվում է, որպեսզի ստացվի պարզ պատկեր:

- **Դա թա՛նկ է**  
Մամոզրաման կարող է արժենալ \$50- ից մինչեւ \$250: Ձեր բժշկական ապահովագրությունը կարող է այն ծածկել: Ստուգեք: Եթե դա այդպես է, ցածր գինը եւ անվճար մամոզրաման հասանելի են: Մեդիքեթը վճարում է մամոզրամայի համար տարեկան մեկ անգամ 65 եւ ավելի բարձր տարիք ունեցող կանանց համար: Քաղցկեղի Ամերիկյան Ընկերությունը Ձեզ կարող է տալ տեղեկություններ անվճար եւ էժան մամոզրամաների մասին: Չանգահարեք՝ 1-800-ACS-2345.

- **Որտե՛ղ ես կարող եմ ստանալ մամոզրամա**  
Եթե դուք ունեք բժիշկ, ապա հարցրեք նրան թե որտեղ Դուք կարող եք ստանալ մամոզրամա: Շատ պետական առողջապահական բաժիններ, հիվանդանոցներ եւ կանանց կլինիկաներ առաջարկում են մամոզրամա: Որակյալ մամոզրամա ստանալու տեղերը գտնելու համար զանգահարեք Քաղցկեղի Ամերիկյան Ընկերություն 1-800-ACS-2345 հեռախոսահամարով:

- **Ի՞նչ կլինի, եթե ես ունենամ կրծքագեղձի քաղցկեղ**  
Շատ գոյացություններ քաղցկեղ չեն, այնպես որ Ձեր բժիշկը պիտի կատարի ստուգում պարզելու համար՝ այդ գոյացությունը քաղցկեղ է, թե՛ ոչ: Եթե դա քաղցկեղ է, ապա Ձեր բժիշկը կասի Ձեզ դրա բուժման մասին: Հիշեք, որ եթե կրծքագեղձի քաղցկեղը հայտնաբերվում է վաղ, ապա կինը քաղցկեղը բուժելու շատ հնարավորություններ ունի: Քաղցկեղի Ամերիկյան Ընկերությունը կարող է Ձեզ տալ ավելի շատ տեղեկություններ եւ կարող է շփվելու հնարավորություն տալ այն կանանց հետ , ովքեր ունեցել են կրծքագեղձի քաղցկեղ: Չանգահարեք 1-800-ACS-2345 հեռախոսահամարով:

Ինչու՞ ինձ համար կարելու է մամոգրամա ստանալը

- ✓ Կրծքագեղձի քաղցկեղի վաղ հայտնաբերումը կարող է փրկել Ձեր կյանքը:
- ✓ Քանի որ Դուք ավելի տարեց եք դառնում, կրծքագեղձի քաղցկեղով հիվանդանալու Ձեր ռիսկը մեծանում է: Կրծքագեղձի քաղցկեղով բոլոր հիվանդների կեսից ավելին 50-ից բարձր տարիքի կանայք են:
- ✓ Կրծքագեղձի քաղցկեղ ունեցող շատ կանայք իրենց ընտանիքում չունեն դրա պատմությունը:
- ✓ Վաղ հայտնաբերումը հաճախ նշանակում է քիչ վիրահատություն:
- ✓ Մամոգրամա ստանալը շատ ավելի հեշտ է, քան Դուք կարծում եք:
- ✓ Տարին մեկ մամոգրամա ստանալը օգնում է Ձեզ ունենալ հոգեկան հանգստություն:

Դուք պետք է սկսեք ստանալ տարեկան  
մամոգրամաներ այն ժամանակ, երբ Դուք 40  
տարեկան եք:

Կրծքագեղձի քաղցկեղի վաղ հայտնաբերումը  
կարող է փրկել Ձեր կյանքը:

## ԲԱՌԱՑԱՆԿ

### բջիջներ

– մեր մարմնի ամենափոքր մասնիկները

### առողջացում

– հիվանդության վերացնելը բուժումով

### հայտնաբերում

– հիվանդության երեւան հանելը

### ախտորոշում

– գտնել պատճառը՝ ուսումնասիրելով ախտանշանները

### նշանակում

– առաջարկություն հատուկ հետազոտություն ստանալու համար

### բժշկական

– բժիշկների կամ բժշկության հետ կապված

### կանխարգելում

– հիվանդության արգելակումը

### ճառագայթում

– ռենտգեն ճառագայթների արձակելը որեէ կետից կամ

մակերեւույթից որպէս ջերմություն կամ լույս

### ախտանշաններ

– հիվանդության ցանկացած դրսեւորում

**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 & Modified by:**

Anna Yesaybegyan, Ph.D.  
*Anna is a native of Armenia, where she graduated from the Academy of Science. She is the Executive Director of All In One – Translation Agency in Minneapolis, MN. She has developed 30 publications on Translation Theory.*

A Woman's Guide to  
MAMMOGRAPHY  
© 2013 C.C.H.  
Armenian\_m05-01