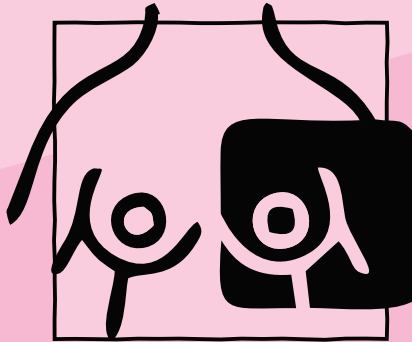




Groundswell
Out of homelessness

شرکت در غربالگری سینه



این جزوه برای چه کسانی است؟

این جزوه اطلاعاتی درباره نحوه شرکت در غربالگری سینه را در اختیار افرادی قرار می‌دهد که در سراسر لندن بی‌خانمان هستند.

همچنین این اطلاعات می‌تواند برای مددکاران اصلی و/یا ارائه‌دهندگان خدمات که در راستای دسترسی به خدمات مراقبت بهداشتی از افراد بی‌خانمان پشتیبانی می‌کنند، مفید باشد.

غربالگری سینه چیست؟

غربالگری روشی برای شناسایی افراد بدون علائم است که امکان دارد در معرض خطر بالای ابتلا به یک بیماری خاص باشند. NHS مجموعه‌ای از آزمایشات غربالگری را ارائه می‌دهد که **کهرایگان** هستند.

در غربالگری سینه از آزمایشی به نام **ماموگرافی**، یک اشعه ایکس که علائم اولیه سرطان سینه را بررسی می‌کند، استفاده می‌شود.



با افزایش سن احتمال ابتلا به سرطان سینه افزایش می‌یابد. اکثر موارد سرطان سینه در زنان بالای 50 سال یافت می‌شود. در حال حاضر تعداد زنانی که از سرطان سینه جان سالم به در می‌برند بیشتر از گذشته است. غربالگری سینه روشی برای تشخیص سرطان سینه است. این روش می‌تواند به تشخیص سرطان‌هایی که آنقدر کوچک هستند که مشاهده یا احساس نمی‌شوند، کمک کند.



96% درصد از کسانی که غربالگری سینه انجام می‌دهند هیچیک از علائم سرطان را ندارند و تا 3 سال دیگر نیازی به انجام غربالگری نخواهند داشت.



بسیاری از افراد اگر از ابتدای خود به سرطان سینه مطلع باشند، از این بیماری جان سالم به در خواهند برد - 75% از افرادی که سرطان سینه در آنها تشخیص داده شده است 10 سال بعد نیز هنوز زنده هستند.



غربالگری سینه می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد.

غربالگری سینه برای چه کسانی است؟

غربالگری سینه به طور خودکار به افراد در سنین 50 تا 71 سال که به عنوان یک زن نزد پزشک عمومی ثبت نام کرده‌اند، ارائه می‌شود. این شامل افراد زیر می‌شود:

- زنان ترنس و افراد غیر-باینری که جنسیت آنها در بدو تولد مرد تعیین شده است و تحت هورمون درمانی طولانی-مدت هستند.
- مردان ترنس و افراد غیر-باینری که جنسیت آنها در بدو تولد زن تعیین شده است و ماستکتومی دوبل یا جراحی بالاتنه انجام نداده‌اند.

غربالگری سینه به طور معمول به افرادی که نزد یک پزشک عمومی به عنوان مرد ثبت نام کرده‌اند و در سنین 50 تا 71 سال هستند، ارائه نمی‌شود اما آنها می‌توانند از طریق مطب پزشک عمومی درخواست غربالگری دهند. این شامل افراد زیر می‌شود:

- زنان ترنس و افراد غیر-باینری که جنسیت آنها در بدو تولد مرد تعیین شده است و تحت هورمون درمانی طولانی-مدت هستند.
- مردان ترنس و افراد غیر-باینری که جنسیت آنها در بدو تولد زن تعیین شده است و ماستکتومی دوبل یا جراحی بالاتنه انجام نداده‌اند.

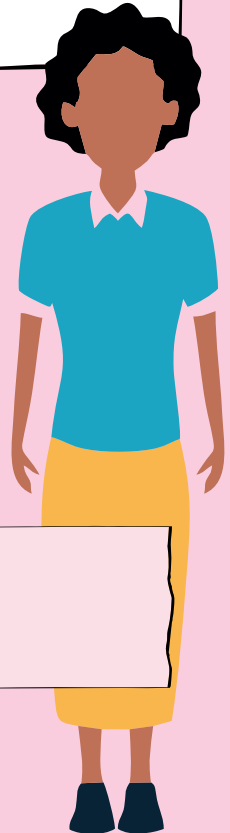
هر 3 سال یکبار از شما دعوت خواهد شد (گاهی اوقات اولین دعوتنامه خود را بین 50 و 53 سالگی دریافت خواهید کرد).

سن

71

اگر سن شما 71 سال به بالا است، هنوز در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارید. با اینکه بعد از 71 سالگی دیگر به طور خودکار دعوتنامه غربالگری دریافت نخواهید کرد، اما هنوز می‌توانید هر 3 سال یکبار غربالگری سینه انجام دهید. شما می‌توانید با مرکز غربالگری سینه لندن تماس بگیرید و یک وقت در واحد غربالگری محلی خود رزرو نمایید.

اگر دعوتنامه دریافت نکرده‌اید یا در آخرین وقت ملاقات خود حاضر نشده‌اید، شما یا فردی از جانب شما (با کسب رضایت از شما) می‌توانید با شماره مرکز غربالگری سینه لندن تماس بگیرید و یک وقت تعیین کنید.



50

مرکز غربالگری سینه لندن
020 3758 2024

غربالگری سینه چگونه است؟



- شما از طریق پست یک نامه دریافت خواهید کرد که تاریخ، زمان و مکان انجام غربالگری سینه شما را به اطلاعاتن می‌رساند. اگر این موارد برای شما مناسب نباشد، می‌توان آن را تغییر داد. غربالگری در بیمارستان محلی یا ون غربالگری سیار انجام می‌شود.
- در صورت نیاز به کمک اضافی یا دسترسی به صندلی چرخدار، می‌توانید درخواست وقت ملاقات ویژه دهید.
- این آزمایش توسط یک متخصص ماموگرافی زن (یک متخصص مراقبت بهداشتی که تصویربرداری اشعه ایکس انجام می‌دهد) انجام می‌شود.
- قبل از ادامه کار، متخصص ماموگرافی نام، آدرس و تاریخ تولد شما را بررسی و تایید می‌کند.
- سپس از شما خواسته می‌شود که لباس خود را تا کمر درآورید اما می‌توانید تا زمان غربالگری‌تان خود را با بالاپوش‌تان بپوشانید.
- سینه‌های شما، یکی یکی، روی دستگاه ماموگراف قرار می‌گیرد و یک صفحه پلاستیکی آن را در جای خود نگه می‌دارد. این تصویربرداری اشعه ایکس فقط چند ثانیه طول می‌کشد اما ممکن است کمی احساس ناراحتی کنید. اگر برایتان دردناک است، به متخصص ماموگرافی اطلاع دهید.
- مراجعه شما به واحد غربالگری یا ون غربالگری سیار از جمله ماموگرافی شما ممکن است حدود نیم ساعت طول بکشد.
- سپس ظرف دو هفته یک نامه حاوی نتایج غربالگری خود دریافت خواهید کرد.



نکاتی درباره بالاپوش

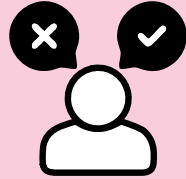
- با پوشیدن لباس‌هایی که بتوانید به راحتی قسمت بالای آن را درآورید و قسمت پایین آن را نگه دارید (مانند شلوار یا دامن) می‌توانید احساس راحتی بیشتری کنید.
- سعی کنید از دئودورانت استفاده نکنید زیرا ممکن است در تصویربرداری اختلال ایجاد کند.

چرا باید این کار را انجام دهیم؟



تشخیص زودهنگام یک مشکل می‌تواند به این معنی باشد که درمان موثرتر خواهد بود.

وقتی دریابید که به بیماری مبتلا هستید، یا احتمال ابتلا به یک بیماری در شما زیاد است، می‌توانید درباره سلامت خود تصمیمات آگاهانه بهتری بگیرید.



تصمیم درباره انجام یا عدم انجام آزمایش غربالگری یک انتخاب شخصی است و فقط شما باید تصمیم بگیرید.

اگر غربالگری سینه خود را انجام داده‌اید، دیگر لازم نیست کاری انجام دهید تا زمانیکه دوباره دعوت شوید یا ممکن است از شما خواسته شود که آزمایشات بیشتری انجام دهید.

در بین وقت‌های غربالگری خود برای افزایش آگاهی از وضعیت سینه اقداماتی انجام دهید (به صفحه 10 رجوع کنید).

- در صورت نیاز به انجام آزمایشات بیشتر، یک وقت ملاقات به شما داده خواهد شد. معمولاً ظرف یک هفته نتایج خود را دریافت خواهید کرد.
- ممکن است در خصوص انجام آزمایشات بیشتر و اینکه این کار چه معنایی دارد، احساس نگرانی کنید. در نامه شما توضیح داده شده است که اگر پرستاری دارید یا می‌خواهید درباره این روند گفتگو کنید، چگونه می‌توانید با پرستار مراقبت‌های سینه تماس بگیرید.

اکثر افرادی که به آزمایشات بیشتری نیاز دارند، به سرطان سینه مبتلا نیستند. اما در صورت وجود علائم سرطان سینه، تشخیص زودهنگام آن به این معنی است که درمان به احتمال زیاد موفقیت‌آمیز خواهد بود.

چگونه می‌توانم در غربالگری سینه شرکت کنم؟

به منظور دسترسی به غربالگری، باید نزد یک مطب پزشک عمومی ثبت‌نام کنید. برای انجام این کار، شما یا یک فرد معتمد می‌توانید فرم ثبت‌نام خدمات پزشک خانواده (GMS1) را دانلود کنید، آن را به طور دستی تکمیل کرده و به مطب پزشک عمومی تحویل دهید:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



به خاطر داشته باشید

همه افراد از حق دسترسی به مراقبت بهداشتی برخوردار هستند. برای ثبت‌نام نزد پزشک عمومی به کارت شناسایی یا یک آدرس ثابت نیاز ندارید و وضعیت مهاجرت شما مهم نیست.

پزشک عمومی باید اطلاعات دقیق شما را داشته باشد، به خصوص:

- نام شما
- تاریخ تولد شما
- جنسیت شما
- اطلاعات تماس شما برای مثال شماره تلفن همراه و یک آدرس مورد توافق تا نامه‌های بهداشتی شما به آنجا ارسال شوند، برای مثال برسد به آدرس.

دعوتنامه غربالگری سینه شما به آدرسی ارسال خواهد شد که به مطب پزشک عمومی‌تان ارائه داده‌اید.

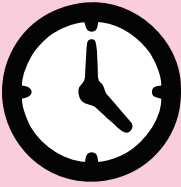


یک متن یادآور به شماره تلفن همراهی که مطب پزشک عمومی‌تان در سوابق شما قید کرده است، ارسال خواهد شد تا وقت ملاقات بعدی‌تان را به شما یادآوری کند.



اگر نمی‌خواهید برای غربالگری سینه دعوت شوید، می‌توانید با مرکز غربالگری سینه لندن به شماره **020 3758 2024** تماس بگیرید.

مدیریت وقت ملاقات من



شما می‌توانید وقت و/یا مکان ملاقات خود را بر اساس آنچه برایتان مناسب است، تغییر دهید (برای مثال، اگر مشکل خوابیدن دارید، یک وقت ملاقات در صبح زود می‌تواند مشکل‌ساز باشد). شما یا یک فرد معتمد می‌توانید برای تغییر زمان، تاریخ یا مکان از طریق شماره **020 3758 2024** با مرکز غربالگری سینه لندن تماس بگیرید.

- اگر در به خاطر سپردن وقت ملاقات مشکل دارید، می‌توانید:
- از یک دوست، یا مددکار پشتیبان بخواهید که به شما یادآوری کند.
- یک زنگ هشدار یا یادآور در تلفن خود تنظیم کنید.



از قبل مسیر خود را مشخص کنید و زمانی را به آن اختصاص دهید تا با عجله کار نکنید. اگر برای حضور خود به کمک نیاز دارید، با یک مسئول خدمات پشتیبانی محلی یا مددکار اصلی صحبت کنید - ممکن است آنها بتوانند کمک کنند.

از یک دوست مورد اعتماد یا مددکار پشتیبان بخواهید که همراه شما در وقت ملاقات حاضر شود یا بعد از آن برای گفتگو با شما در دسترس باشد. اگر اضطراب دارید، دانستن اینکه در زمان انتظار می‌توانید با یک نفر صحبت کنید، به خوبی حواس شما را پرت خواهد کرد.



درخواست بازدید از محل غربالگری قبل از وقت ملاقات خود، صحبت با تیم و مشاهده تجهیزات از قبل برای آشنایی بیشتر شما، می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

به خاطر داشته باشید که متخصصان بهداشت تمام صحبت‌های شما را محرمانه نگه می‌دارند. ممکن است به اشتراک گذاشتن هر گونه چالش یا ناتوانی مربوط به سلامت جسمی یا روانی کمک کند تا آنها بتوانند از شما حمایت کنند. آنها می‌توانند کمک کنند تا سینه خود را به راحتی روی دستگاه قرار دهید.

کمک در تصمیم‌گیری شما

هیچ آزمایش غربالگری 100٪ قابل اعتماد نیست. جنبه‌های منفی و مثبتی وجود دارند که قبل از شرکت باید در نظر گرفته شوند.

پزشکان همیشه نمی‌توانند تشخیص دهند که آیا سرطان مهلک خواهد بود یا خیر. بنابراین، در صورت تشخیص سرطان سینه، همیشه درمان پیشنهاد می‌شود.

- این بدان معنی است که برخی از سرطان‌هایی که تشخیص داده شده و درمان می‌شوند، مهلک نیستند، بنابراین درمان سرطان‌های غیر-مهلک خطر اصلی غربالگری سینه محسوب می‌شود.

سایر خطرات غربالگری سینه به شرح زیر است:

- سرطانی که نادیده گرفته می‌شود - ماموگرافی همیشه وجود سرطان را تشخیص نمی‌دهد.

- اشعه ایکس - انجام ماموگرافی هر 3 سال یکبار به مدت 20 سال، به مقدار بسیار کمی احتمال ابتلا به سرطان را در طول عمر شما افزایش می‌دهد.

اکثر افراد فکر می‌کنند که مزایای غربالگری سینه بیشتر از خطرات احتمالی آن است.



شما می‌توانید درباره تمام جنبه‌های آزمایش غربالگری با یک متخصص بهداشت گفتگو کنید و درباره مناسب بودن یا نبودن آن برای خود تصمیم بگیرید.

این راهنما و دعوتنامه‌های ارسال شده به شما توسط برنامه غربالگری سرطان روده اطلاعاتی را در اختیاران قرار می‌دهند تا تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید غربالگری انجام دهید یا خیر - انتخاب با شما است.

سینه‌های خود را معاینه کنید

در بین وقت‌های غربالگری سینه، باید برای افزایش آگاهی از وضعیت سینه اقداماتی انجام دهید و بدانید که معمولاً ظاهر و حس آن چگونه است. هیچ روش درست یا غلطی برای بررسی سینه وجود ندارد. TLC را به خاطر داشته باشید:

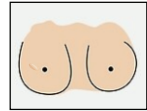
T مثل Touch. سینه‌هایتان را لمس کنید، آیا مورد غیرعادی را احساس می‌کنید؟ حتماً هر دو سینه و زیر بغل، تا استخوان ترقوه، را لمس کنید.

L مثل Look. تغییرات را جستجو کنید، آیا در اندازه یا شکل سینه شما تغییری ایجاد شده است؟ آیا چیزی متفاوت به نظر می‌رسد؟

C مثل Check. موارد غیرعادی را با پزشک خود بررسی کنید.

برخی از تغییراتی که در طول افزایش آگاهی از وضعیت سینه باید به آنها توجه کنید، عبارتند از:

توده - ممکن است یک توده را احساس کنید اما نتوانید آن را ببینید



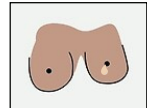
تغییر در ظاهر و احساس پوست - می‌تواند کمی شبیه به پوست پرتقال باشد



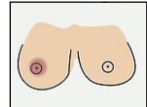
تغییر در ظاهر و یا جهت نوک سینه



ترشح (مایع) از یک یا هر دو نوک سینه



قرمزی یا بثورات روی پوست یا اطراف نوک سینه



اگر متوجه تغییراتی در سینه یا قفسه سینه خود شده‌اید، باید به پزشک عمومی خود اطلاع دهید.

چه اطلاعاتی دیگری را باید بدانم؟



- ✓ اگر نام، آدرس یا شماره تلفن خود را تغییر داده‌اید، به مطب پزشک عمومی اطلاع دهید.
- ✓ هنگام به‌روزرسانی آدرس خود، می‌توانید اطلاعات تماس مددکار اصلی‌تان را به عنوان مخاطب دوم ارائه دهید.
- ✓ اگر به یک محل جدید نقل مکان کرده‌اید، می‌توانید نزد یک مطب پزشک عمومی دیگر ثبت‌نام کنید.
- ✓ اگر یک آدرس ثابت ندارید، می‌توانید از مطب پزشک عمومی خود بخواهید تا سوابق شما را با آدرس خود به‌روز کند.

اگر پرسش یا نگرانی دارید، لطفاً با شماره تلفن مرکز برنامه غربالگری سینه لندن **020 3758 2024** تماس بگیرید یا از یک فرد معتمد درخواست کمک کنید.

[یک راهنمای ساده درباره غربالگری سینه \(NHS\)](#)

[غربالگری سینه: کمک به تصمیم‌گیری شما \(NHS\)](#)

[چگونه باید سینه‌هایم را معاینه کنم؟ \(NHS\)](#)

همچنین می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت [غربالگری سینه لندن](#) مراجعه کنید



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره غربالگری سینه کد QR را اسکن کنید

تقدیر و تشکر

این جزوه توسط Groundswell و با همکاری North Central London Cancer Alliance، RM Partners North West and South West London Cancer Alliance، North East London Cancer Alliance، South East London Cancer Alliance و تیم راهاندازی غربالگری سرطان NHS England (منطقه لندن) تهیه شده است.


منابع تصویر

صفحه 4: <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

صفحه 9:

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf

www.groundswell.org.uk

@ItsGroundswell 

شماره خیریه ثبت شده 1089987 Groundswell

منتشر شده در جولای 2024 / تاریخ بازبینی: جولای 2025