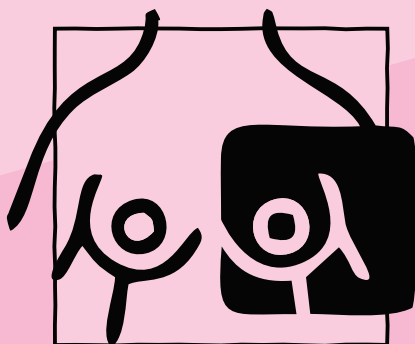


**Groundswell**

Out of homelessness



# Участие в скрининг за рак на гърдата



## За кого е предназначена тази брошура?

Тази брошура предоставя информация за хора в Лондон, които са останали без дом, за това как да участват в скрининг за рак на гърдата.

Тази информация може да бъде полезна и за ключови работници и/или доставчици на услуги, които помагат на хора, останали без дом, да получат достъп до здравни услуги.

## Какво представлява скринингът за рак на гърдата?

Скринингът е начин за идентифициране на хора без симптоми, които могат да имат повишен риск от определен здравословен проблем. Националната здравна служба (NHS) предлага редица **безплатни** скринингови тестове.

При скрининга за рак на гърдата се използва тест, наречен **мамография** – рентгенова снимка, която проверява за ранни признаци на рак на гърдата.



Рискът да се разболеете от рак на гърдата се увеличава с напредването на възрастта. Повечето случаи на рак на гърдата се срещат при жени на възраст над 50 години. Сега повече жени оцеляват от рак на гърдата, отколкото в миналото.

Скринингът за рак на гърдата е начин за откриване на рак на гърдата. Той може да помогне за откриването на ракови заболявания, които са твърде малки, за да се видят или усетят.



Скринингът за рак на гърдата спасява животи.



Много хора преживяват рака на гърдата, ако знаят, че го имат – 75% от хората, диагностицирани с рак на гърдата, са все още живи 10 години по-късно.



96% от хората, преминали скрининг за рак на гърдата, нямат признаци на рак и няма да имат нужда от скрининг през следващите 3 години.

## За кого е предназначен скринингът за рак на гърдата?



Скринингът за рак на гърдата се предлага автоматично на хора на възраст от 50 до 71 години, които са регистрирани при личния си лекар като жени. Това включва:

- Транссексуални жени и небинарни лица, на които по рождение е отреден мъжки пол и които са на дългосрочна хормонална терапия.
- Транссексуални мъже и небинарни лица, на които по рождение е отреден женски пол и които не са претърпели двойна мастектомия или операция на горната част на тялото.

Скринингът за рак на гърдата не се предлага рутинно на хора, регистрирани при общопрактикуващ лекар като мъже, които са на възраст от 50 до 71 години, но те могат да заявят скрининг чрез кабинета на общопрактикуващия лекар. Това включва:

- Транссексуални жени и небинарни лица, на които по рождение е отреден мъжки пол и които са на дългосрочна хормонална терапия.
- Транссексуални мъже и небинарни лица, на които по рождение е отреден женски пол и които не са претърпели двойна мастектомия или операция на горната част на тялото.

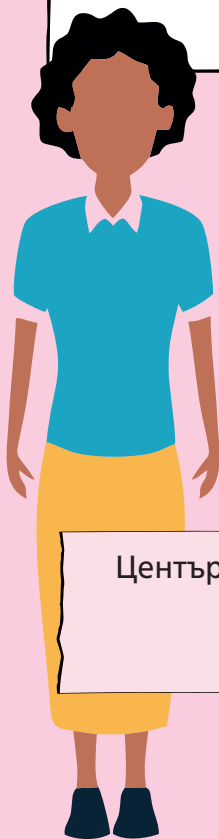
Ще бъдете канени на всеки 3 години (първата покана ще получите между 50-ия и 53-ия си рожден ден).

# ВЪЗРАСТ

71

Ако сте на възраст 71 или повече години, все още сте изложени на риск от рак на гърдата. Въпреки че след 71-ия си рожден ден вече няма да получавате автоматични покани за скрининг, все още можете да се подлагате на скрининг за рак на гърдата на всеки 3 години. Можете да се обадите на Центъра за скрининг за рак на гърдата в Лондон и да се запишете в местното звено за скрининг.

Ако не сте били поканени или сте пропуснали последния уговорен час, Вие или някой от Ваше име (с Ваше съгласие) можете да се обадите на телефонния номер на Центъра за скрининг за рак на гърдата в Лондон, за да насрочите час.



Центъра за скрининг за рак на гърдата  
в Лондон

**020 3758 2024**

50

## Как работи скринингът за рак на гърдата?



- Ще получите писмо по пощата, в което ще бъдат посочени датата, часът и мястото, където да направите Вашия скрининг за рак на гърдата. Това може да бъде променено, ако не Ви устройва. Това се извършва в местната болница или в мобилен микробус за скрининг.
- Ако имате нужда от допълнителна помощ или достъп до инвалидна количка, можете да заявите специално уговорен час.
- Тестът се извършва от жена мамограф (медицински специалист, който прави рентгеновите снимки).
- Преди да продължите, мамографът ще потвърди името, адреса и датата Ви на раждане.
- След това ще бъдете помолени да се съблечете до кръста, но можете да се покриете с горницето си, докато дойде време за Вашия преглед.
- Една по една гърдите Ви ще бъдат поставени върху мамографа, а пластмасова пластина ще ги задържи на място. Тази рентгенова снимка ще отнеме само няколко секунди, но може да Ви причини лек дискомфорт. Ако Ви се струва болезнено, уведомете мамографа.
- Посещението Ви в кабинета за скрининг или в мобилния микробус за скрининг, включително мамографията, може да отнеме до около половин час.
- След това в рамките на две седмици ще получите писмо с резултатите от скрининга.

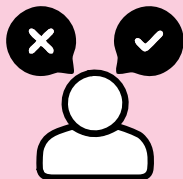
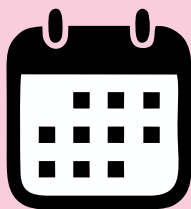
### Най-добри съвети



- Носенето на дрехи, при които лесно можете да свалите горната част и да оставите долните си дрехи (напр. панталон или пола), може да Ви накара да се чувствате по-комфортно.
- Опитайте се да не използвате дезодорант, тъй като това може да попречи на изображението.

## Защо да го правя?

Ранното установяване на проблема може да допринесе за по-ефективно лечение.



Ако откриете, че имате здравословен проблем или повишена вероятност за появата на такъв, това може да Ви помогне да вземете по-информирани решения относно здравето си.

Решението дали да си направите скринингов тест е личен избор, който можете да направите само Вие.



Ако завършите скрининга за рак на гърдата, може да не е необходимо да правите нищо друго до следващата покана или резултатите Ви може да показват, че са необходими допълнителни изследвания.

Информирайте се относно рака на гърдата между посещенията си за скрининг (вж. страница 10).

- Ако се нуждаете от допълнителни изследвания, ще Ви бъде назначен час. Обикновено ще получите резултатите си в рамките на една седмица.
- Възможно е да изпитвате безпокойство относно допълнителните изследвания и какво означава това. В писмото Ви ще бъде посочено как да се свържете с медицинска сестра за грижа в областта на гърдите, ако имате някакви въпроси или искате да обсъдите процеса.

Повечето хора, които се нуждаят от допълнителни изследвания, няма да бъдат диагностицирани с рак на гърдата. Но ако има признаци на рак на гърдата, откриването му в ранен стадий означава, че лечението е по-вероятно да бъде успешно.

# Как мога да участвам в скрининг за рак на гърдата?

За да получите достъп до скрининг, трябва да сте регистрирани в кабинет на общопрактикуващ лекар. За целта Вие или доверено лице можете да изтеглите регистрационния формуляр за услуги на семеен лекар (GMS1), да го попълните на ръка и да го предадете в кабинета на личния лекар:

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



## Не забравяйте

Всеки има право на достъп до здравни грижи. Не се нуждаете от документ за самоличност или постоянен адрес, за да се регистрирате при личен лекар и имиграционният ви статут не е от значение.

**Важно е личният лекар да разполага с точна информация за Вас, по-специално:**

- Вашето име
- Вашата дата на раждане
- Вашият пол
- Вашите данни за контакт, напр. номер на мобилен телефон и уговорен адрес, на който да се изпращат Вашите здравни писма, напр. адрес с указание „на вниманието на“.



Вашата покана за скрининг за рак на гърдата ще представлява писмо, изпратено до адреса, който предоставите на Вашия личен лекар.



Ще бъде изпратено съобщение с напомняне на мобилния номер, регистриран в кабинета на личния Ви лекар, за да ви напомни за предстоящия Ви час.

Ако не желаете да бъдете поканени за скрининг за рак на гърдата, можете да се свържете с Центъра за скрининг за рак на гърдата в Лондон на **020 3758 2024**.

## Управление на часа ми

Можете да промените часа и/или местоположението си въз основа на това кое е удобно за Вас (напр. ако заспивате трудно, часът рано сутрин може да е предизвикателство). Вие или доверено лице можете да се обадите в Центъра за скрининг за рак на гърдата в Лондон, за да промените часа, датата или мястото на **020 3758 2024**.



Ако Ви е трудно да запомните уговорени часове, можете да:

- помолите приятел или помощен работник да Ви напомни.
- зададете аларма или напомняне на телефона си.

Планирайте маршрута си предварително и отделете време, за да не се чувствате припряни. Обърнете се към местната служба за подкрепа или към ключов работник, ако имате нужда от помощ, за да присъствате – те могат да Ви помогнат.



Помолете доверен приятел или служител да присъства на посещението с Вас или да бъде на разположение за кратък разговор след това. Ако се чувствате притеснени, това може да Ви разсее, като знаете, че някой може да разговаря с Вас, докато чакате.

Заявката за посещение на мястото за скрининг преди уговорения час може да помогне за намаляване на безпокойството, като предварително разговаряте с екипа и видите оборудването, за да сте подготвени.

Не забравяйте, че здравните специалисти пазят поверителността на всичко, което казвате. Може да Ви бъде от полза да споделите всякакви физически или психически здравословни предизвикателства или увреждания, за да могат да Ви окажат подкрепа. Те могат да Ви помогнат да разположите гърдите си на машината така, че да Ви е удобно.



## Помощ при вземането на решение

**Никой скринингов тест не е 100% надежден.** Има плюсове и минуси, които трябва да обмислите, преди да участвате.

Лекарите невинаги могат да кажат дали ракът ще бъде животозастрашаващ или не. Затова при диагностициране на рак на гърдата винаги се предлага лечение.

- Това означава, че някои ракови заболявания, които са диагностицирани и лекувани, не биха били животозастрашаващи, така че лечението на ракови заболявания, които не са животозастрашаващи, е основният риск при скрининга за рак на гърдата.

Други рискове от скрининга за рак на гърдата включват:

- пропуснат рак – мамографията невинаги открива съществуващ рак.
- рентгенови лъчи – извършването на мамография на всеки 3 години в продължение на 20 години увеличава съвсем малко вероятността да получите рак през целия си живот.

Повечето хора смятат, че ползите от скрининга за рак на гърдата надвишават възможните рискове.

Можете да обсъдите всеки аспект на скрининговия тест със здравен специалист и да решите дали той е подходящ за Вас.



Това ръководство и поканите, изпратени до Вас от програмата за скрининг на рак на дебелото черво, Ви дават информация, за да решите дали искате да бъдете прегледани или не – **това е Ваш избор.**

## Прегледайте гърдите си

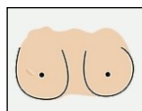
Между посещенията за скрининг за рак на гърдата е важно да наблюдавате гърдите си и да разберете как обикновено изглеждат и как ги усещате. Няма правилен или грешен начин да проверявате гърдите си. Запомнете **TLC метода (Touch, Look and Check)** или „Докосни, погледни, провери“:

**Докоснете** гърдите си, усещате ли нещо необичайно? Не забравяйте да опипате двете гърди и под мишниците, чак до ключицата.

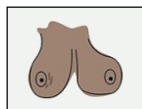
**Погледнете** за промени, има ли промяна в размера или формата на гърдите Ви? Изглежда ли нещо различно?

**Проверете** за нещо необичайно, като се консултирате с Вашия лекар.

Някои промени, за които трябва да внимавате по време на проверката на гърдите, включват:



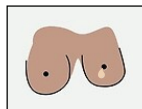
бучка – може да усещате бучка, но да не я виждате



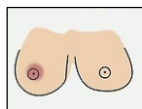
промяна във вида и усещането на кожата – може да прилича на портокалова кора



промяна във вида или посоката на зърното



отделяне на секрет (течност) от едното или от двете зърна



зачервяване или обрив по кожата или около зърното

Ако забележите някакви промени в гърдите си, трябва да уведомите личния си лекар.

## Каква друга информация е необходимо да знам?



- ✓ Ако промените името, адреса или телефонния си номер, уведовете личния си лекар.
- ✓ Когато актуализирате адреса си, можете да предоставите данни за контакт на Вашия ключов работник като втори контакт.
- ✓ Ако се преместите в друго населено място, можете да се регистрирате при друг личен лекар.
- ✓ Ако нямате постоянен адрес, можете да поискате от кабинета на Вашия личен лекар да актуализира Вашите данни с техния адрес.

Ако имате някакви въпроси или притеснения, моля, обадете се на телефонния номер на Центъра за скрининг за рак на гърдата в Лондон **020 3758 2024** или помолете доверено лице да Ви помогне.

[Лесно за четене ръководство за скрининг за рак на гърдата \(NHS\)](#)

[Скрининг за рак на гърдата: Помощ при вземането на решение \(NHS\)](#)

[Как да проверявам гърдите си? \(NHS\)](#)

Можете също така да посетите уебсайта на [Центъра за скрининг за рак на гърдата в Лондон](#) за повече информация



Сканирайте QR кода за повече информация  
относно скрининга за рак на гърдата

### Благодарности

Тази брошура е изготвена от Groundswell в партньорство с Алианса за борба с рака в Северен централен Лондон, Партньорите на RM – Алианс за борба с рака в Северозападен и Югозападен Лондон, Алианс за борба с рака в Североизточен Лондон, Алианс за борба с рака в Югоизточен Лондон и Екипа за въвеждане в експлоатация на скрининга за рак на NHS Англия (регион Лондон).

Изображения

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

Стр. 9:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An\\_easy\\_guide\\_to\\_breast\\_screening\\_June23.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf)

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)

 @ItsGroundswell

Регистриран благотворителен номер на Groundswell 1089987

Публикувано юли 2024 г./Дата на преглед: юли 2025 г.