

Берегите здоровье: проходите маммографию

Заботиться о своем здоровье означает регулярно проходить профилактические обследования, даже если вы не чувствуете недомогания и у вас ничего не болит. Данная брошюра содержит ответы на некоторые вопросы о сохранении здоровой груди и о важности прохождения маммографии для сохранения здоровья.

«В бывшем Советском Союзе я не доверяла врачам. Можно ли доверять врачам здесь, в США?»

«Чем раньше выявлена болезнь... тем больше шансов на излечение».

«Я не знаю, когда и как часто женщинам нужно делать маммографию. Некоторые говорят — каждый месяц, другие — раз в несколько лет... Не знаю».

«Нужно заботиться о себе.

У нас нет культуры заботы о здоровье... но нам нужно быть сильными и заботиться о себе».

«Я знаю женщину, которая, найдя уплотнение в груди, не обращалась к врачу много месяцев... Она даже не рассказала об этом мужу. А когда она пошла к врачу, было уже слишком поздно. Через несколько месяцев она умерла от рака груди».

ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА НА РАННЕЙ СТАДИИ МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ.

Рак груди, выявленный на ранней стадии:

выживаемость — 98 %

Рак груди, распространившийся в лимфоузлы:

выживаемость — 84 %

Рак, распространившийся за пределы груди:

выживаемость — 23 %

МЫ ВЫЖИЛИ!



Запишитесь на прием сегодня же.

Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг о профилактическом обследовании груди, шейки матки и толстой кишки.

Если ваш доход ограничен и у вас нет медицинской страховки, то, возможно, вы имеете право пройти маммографию и получить гинекологические услуги бесплатно. В рамках программы профилактики онкологических заболеваний молочной железы, шейки матки и толстой кишки оказываются перечисленные ниже услуги.

- Клиническое обследование груди
- Маммография
- Мазок
- Профилактическое обследование толстой кишки

Дополнительные сведения о программе см. на веб-сайте www.kingcounty.gov/health/cancer.

Дополнительные сведения о раке можно получить в Американском обществе по борьбе с раком (American Cancer Society) на веб-сайте www.cancer.org или по телефону 1-800-ACS-2345 (переводчики русского языка работают круглосуточно — не вешайте трубку и подайте запрос)



Public Health
Seattle & King County



UNIVERSITY OF
WASHINGTON

Забота о здоровье. Это звучит гордо!



Ответы на ваши вопросы о маммографии

1. Зачем проходить маммографию?

Маммография — это вид рентгенографического обследования, с помощью которого *поставщик медицинских услуг получает снимок тканей груди. Она позволяет обнаружить опухоль на ранней стадии, когда она настолько мала, что ее невозможно определить на ощупь. В странах бывшего Советского Союза маммографические обследования не так широко распространены, как в Соединенных Штатах. Установлено, что регулярные маммографические обследования после 40 лет позволяют выявить проблемы на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно.

2. Мой врач и я сама регулярно прощупываем ткани моей груди. Зачем нужна еще и маммография?

Обследование груди — это хорошо, и поставщик медицинских услуг должен проводить его перед направлением на маммографию. Мы можем почувствовать только то образование в груди, которое уже достигло размеров вишни. Маммография же позволяет выявить предраковое состояние ткани и опухоли размером с зернышко. Даже поставщики медицинских услуг во время тщательного обследования груди могут не обнаружить крохотные участки ткани, которые могут нуждаться в лечении. Это позволяет сделать маммограмма.

3. Опасна ли маммография?

Для проведения маммографии используется один из видов радиации, который не опасен для здоровья. Маммография не вызывает рак груди. Это совсем не та радиация, утечка которой произошла во время аварии на Чернобыльской АЭС. Проходя маммографию, вы получаете примерно ту же дозу радиации, что и во время рентгеновского обследования у стоматолога или во время досмотра в аэропорту.

4. У меня не болит грудь. Зачем мне проходить маммографию?

Регулярное прохождение маммографии — это нечто вроде профилактического медосмотра вашей груди. Она позволяет врачу выявить еще только зарождающийся рак, который может ничем себя не проявлять и незаметно разрастаться. Как правило, на ранних стадиях рак груди не сопровождается никакими болями или симптомами. Если вы ощущаете боль в груди, немедленно проконсультируйтесь с врачом и узнайте, нужно ли вам сделать анализ или пройти другое обследование.

5. Что будет, если маммограмма покажет новообразование в моей груди?

Если на маммограмме будет выявлено новообразование, вам придется пройти дополнительное обследование, например сделать УЗИ или биопсию. Однако дополнительное обследование еще не значит, что у вас рак груди. Врач обсудит с вами эти дополнительные обследования и объяснит, что они значат.

6. Я боюсь узнать, что у меня рак груди. Как мне быть?

Некоторые женщины боятся, что у них может быть рак груди, и не хотят этого знать. Однако маммография защищает женское здоровье, поскольку позволяет выявить рак на очень ранних стадиях, когда он поддается успешному лечению. Регулярно проходя маммографию, можно спасти свою жизнь и избежать страданий, к которым приводит рак на более поздних стадиях.

7. Как подготовиться к маммографии?

Лучше всего назначать маммографию и обследование груди за неделю до месячных или через неделю после них, когда грудь менее чувствительна. В день обследования не пользуйтесь дезодорантом и тальком.

Вас попросят раздеться до пояса и надеть распахивающийся спереди халат. Вы встанете перед аппаратом, а лаборантка разместит вашу грудь между двумя пластинами, что позволит разровнять их. Будет сделано несколько снимков каждой груди.

Если вам больно, скажите об этом лаборантке, чтобы она сделала процедуру более комфортной. Если маммограмма окажется нечеткой, придется сделать еще несколько снимков. Это не значит, что у вас рак.

8. Скажут ли мне правду о результатах маммографии?

Да, вы получите письмо с результатами маммографии. О них будете знать только вы и ваш врач (если только вы не разрешите другим лицам получить доступ к этой информации). Некоторые женщины жаловались, что в бывшем Советском Союзе поставщики медицинских услуг не всегда предоставляли им точную информацию. В США согласно законодательству пациенты должны получать полную и точную информацию о результатах обследования и при необходимости — о существующих вариантах лечения.

9. Кто и как часто должен проходить маммографию?

Проконсультируйтесь со своим врачом о профилактическом обследовании груди на выявление рака. Рекомендуются проходить такие обследования:

Маммография

- в возрасте от 40 до 49 лет, раз в один—два года
- в возрасте после 50 лет, каждый год

Клиническое обследование груди (Clinical Breast Exam, CBE)

- в возрасте от 20 до 39 лет, раз в три года
- в возрасте после 40 лет, каждый год

Самостоятельный осмотр груди (Breast self-exam, BSE)

- в возрасте после 18 лет, каждый месяц
- Самостоятельный осмотр груди проводить необязательно, но с его помощью вы будете лучше знать свою грудь на ощупь. Заметив изменения, сообщите об этом врачу.

Женщинам, у родственников которых был рак груди или яичников, может потребоваться проходить маммографию в возрасте до 40 лет. Обязательно соблюдайте рекомендуемый график прохождения маммографии. Так ваш врач сможет обнаружить проблемы на ранней стадии.

* Поставщиком медицинских услуг может быть врач, практикующая медсестра или фельдшер.