



آموزش به بیمار

### ماموگرافی



واحد آموزش سلامت  
بیمارستان  
خاتم الانبیاء شیروان  
زمستان ۱۴۰۳

#### ۸. گردنبند نداشته باشید.

وجود گردنبند یا پیرسینگ گردن و سینه در تصاویر X-ray (عکس) اختلال ایجاد می‌کنند. بهتر است قبل از مراجعه برای انجام ماموگرافی این موارد را درآورید.

#### ۹. آرایش مانع انجام ماموگرافی نمی‌شود.

داشتن آرایش بر روی صورت در روز انجام ماموگرافی مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما از مواد آرایشی مثل پرنر یا کرم‌پودر بر روی ترقوه و نواحی اطراف سینه استفاده نکنید. ذرات ریز این محصولات آرایشی زیر اشعه ایکس به شکل لکه‌های سفید پدیدار می‌شوند و امکان دارد در نتیجه آزمایش خطا ایجاد کنند.

#### ۱۰. نترسید!

اگرچه برخی معتقدند که ماموگرافی درد دارد، اما بسیاری از خانم‌ها اظهار کرده‌اند که حین ماموگرافی دردی حس نکرده‌اند. نگران پرتوگیری هم نباشید زیرا دوز پرتوی تابشی بسیار کم است. به این موضوع فکر کنید که با انجام ماموگرافی، مانع بروز خطر بزرگتری به نام سرطان و یا پیشروی آن می‌شوید.

#### ۵ - نیازی نیست ناشتا باشید.

خالی یا پر بودن معده شما تأثیری بر نتیجه ماموگرافی ندارد؛ از این رو، می‌توانید به جز موارد گفته شده در اینجا، غذا، نوشیدنی و خوراکی دلخواه خود را میل نمایید. اگر داروی خاصی نیز مصرف می‌کنید، مصرف آن قبل از ماموگرافی بلامانع است.

#### ۶. علائم و موارد مشکوک را برای پزشک توضیح دهید.

موارد مشکوک و یا علائمی که می‌توانند نشانه‌ای از سرطان سینه باشند، مثل تغییر ظاهر سینه و سابقه سرطان سینه در خانواده و فامیل را برای پزشک و اپراتور توضیح دهید.

#### ۷. اگر مایلید، مسکن مصرف کنید.

همانطور که بالاتر گفتیم، انجام ماموگرافی کمی درد دارد. اگر آستانه تحمل درد در شما پایین است، می‌توانید قبل از انجام ماموگرافی، داروهای مسکن OTC مثل ایبوپروفن، نوافن و غیره مصرف کنید.

## انجام ماموگرافی و بایدها و نبایدهای آن

ماموگرافی یکی از ارزشمندترین تست‌های غربالگری و تشخیصی برای بانوان است که در تشخیص زودهنگام سرطان سینه کمک می‌کند. سوالات ماموگرافی همواره با خانم‌ها است و نگرانی‌هایی درباره روند معاینه دارند. اما انجام ماموگرافی خیلی سریع، راحت و با کمترین درد صورت می‌گیرد. علاوه بر این، مواردی که هنگام آمادگی برای انجام ماموگرافی رعایت کنید، بسیار راحت و کم هستند. با این حال، قبل از ماموگرافی باید نکاتی را به خاطر داشته باشید تا در طول معاینه مشکلی ایجاد نشود و نتیجه آن نیز دقیق باشد. با مطالعه و رعایت بایدها و نبایدهای عنوان شده در این مطلب، یک جلسه ماموگرافی راحت، بدون استرس و دقیقی را تجربه خواهید کرد. اما حالا که قصد انجام ماموگرافی را دارید، بهتر است ابتدا بدانید که اصلاً ماموگرافی چگونه انجام می‌شود.

## نحوه انجام ماموگرافی چگونه است؟

شما جلوی دستگاه ماموگرافی می‌ایستید و پزشک یا اپراتور که معمولاً خانم هستند، سینه شما را روی یک صفحه پلاستیکی قرار می‌دهد. یک صفحه دیگر از بالا، محکم روی سینه قرار می‌گیرد و فشار کمی را وارد می‌کند. در عین اینکه سینه بین دو صفحه قرار گرفته، اشعه ایکس به آن تابانده می‌شود تا از بافت داخلی پستان تصویربرداری شود. سپس، این مراحل برای تصویربرداری از نمای جانبی سینه تکرار می‌شوند. تصویربرداری از سینه بعدی نیز به همین روال و روش خواهد بود.

باید کمی صبر کنید تا پزشک یا اپراتور تصاویر تهیه شده را مشاهده نموده و بررسی کند که آیا به تصویربرداری دوباره نیاز است یا خیر. به خاطر داشته باشید که اپراتور دستگاه نمی‌تواند جواب ماموگرافی را برای شما تفسیر کند. علاوه بر این، تصاویر ماموگرافی هر خانم تفاوت اندکی با دیگری دارد زیرا همه سینه‌ها کمی با هم تفاوت دارند. بنابراین، اگر دیدید که تصاویر ماموگرافی سینه شما با تصاویر سینه یک خانم دیگر متفاوت است، نگران نشوید زیرا امری طبیعی است.

## انواع ماموگرافی

### ماموگرافی دو نوع است:

### ماموگرافی غربالگری

خانم‌هایی که سن آن‌ها ۴۰ سال یا بیشتر است و هیچ عامل خطرزا و نشانه‌ای از سرطان سینه ندارند، باید هر سال یکبار ماموگرافی غربالگری انجام دهند. با کمک این روش می‌توان وجود تومورهایی را بررسی کرد که هنوز با معاینه خانگی سینه و معاینه لمسی پزشک حس نمی‌شوند. این روش ماموگرافی، یک غربالگری و معاینه روتین است که به سرعت انجام می‌شود و نسبتاً درد ندارد.

### ماموگرافی تشخیصی

ماموگرافی تشخیصی کمی متفاوت است؛ خانم‌هایی که در ماموگرافی غربالگری اولیه‌شان مورد مشکوکی دیده شده، بانوانی که در خطر پیشرفت سرطان سینه قرار دارند و همچنین خانم‌هایی که علائم سرطان سینه را دارند، باید هرچه سریع‌تر ماموگرافی تشخیصی انجام دهند. برخی بر این باورند که ماموگرافی تشخیصی بهتر از ماموگرافی غربالگری است. اما باید بدانید که پزشک برای انجام هر دو از یک دستگاه استفاده می‌کند. فقط انجام ماموگرافی تشخیصی بیشتر طول می‌کشد زیرا پزشک برای بررسی دقیق‌تر، عکس‌های بیشتری می‌گیرد.

### نکاتی که قبل از انجام ماموگرافی باید رعایت کنید

اگر اولین بار است که می‌خواهید ماموگرافی انجام دهید، رعایت نکات زیر باعث می‌شود که تجربه بهتری داشته باشید و نتیجه آن نیز دقیق‌تر از آب درآید.

### ۱. لباس سرهمی و بادی نپوشید.

درآوردن بادی یا لباس سرهمی هنگام انجام ماموگرافی زحمت و زمان زیادی می‌طلبد. بهتر است لباس دکمه‌داری بپوشید که از شلوار یا دامن‌تان جدا باشد

### ۲. استفاده از دنودرانت قبل از ماموگرافی ممنوع!

قبل از اینکه برای انجام ماموگرافی مراجعه کنید، از محصولات ضدتعریق مثل مام و اسپری دنودرانت استفاده نکنید. به علاوه، استفاده از عطر، ادکلن، بادی اسپلش، کرم، لوسیون و سایر لوازم بهداشتی بر روی سینه و یا ناحیه اطراف آن ممنوع است. این مواد، در تصاویر ماموگرافی به صورت لکه‌های سفید ظاهر می‌شوند و ممکن است پزشک را دچار اشتباه کنند.

### ۳- انجام ماموگرافی در زمان پریود خوب نیست.

سینه‌ها در دوره پیش از قاعدگی و در زمان پریود متورم می‌شوند و بعضی از خانم‌ها در این دوران احساس درد در سینه‌ها دارند. فشاری که هنگام ماموگرافی به سینه‌ها وارد می‌شود، می‌تواند این احساس درد را چند برابر کند. اگر یائسه نیستید، بهترین زمان برای انجام ماموگرافی یک هفته بعد از اتمام پریود است.

### ۴- قبل از ماموگرافی شکلات و قهوه نخورید.

تا چند روز قبل از انجام ماموگرافی (حدود دو هفته)، شکلات و خوراکی‌های حاوی کافئین مثل قهوه را مصرف نکنید. این موارد بر روی نتیجه ماموگرافی تأثیری ندارند و فقط ممکن است حساسیت سینه نسبت به درد را افزایش دهند. پس اگر به صورت اتفاقی آن‌ها را مصرف کردید، نگران نشوید و نوبت خود را کنسل نکنید.