UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

Fred Hutch
Cancer Center

የሜሞግራምስ ምርመራ

የጡት ካንሰርን ለማግኘት የምስል ምርመራ

ይህ ጽሑፍ የሜሞግራምስን ምርመራ ያብራራል። ለምን ጥቅም ላይ እንደሚውሉ መቼ መደረግ እንዳለባቸው እና ስለምርመራና እንዴት እንደሚዘጋጁ ያሳትታል።

የሜሞግራም ምርመራ ምንድን ነው?

ሜሞግራም የጡት ካንሰርን ለማግኘት የሜደረግ የምስል ምርመራ ነው። የጡት ምስሎችን ለማንሳት ኤክስ ሬይ (X-rays) ይጠቀማል።

2 ዓይነት የሜሞግራም ዓይነቶች አሉ፡-

- የሜሞግራምስ ምርመራ የጡት ምልክቶች ወይም ቅሬታዎች በሌላቸው ሴቶች ላይ የጡት ካንሰርን ለማግኘት ይጠቅማሉ።
- የመመርመሪያ ሜሞግራሞች የምልክት መንስኤን ለመፈለግ ጥቅም ላይ ይውላሉ፥ ለምሳሌ በጡት ውስጥ ያለ እብጠት።

በልዩ ሁኔታ የሰለጠነ የሴት ቴክኖሎጂ ባለሙያ የጡትዎን ምስሎች ለማንሳት በትክክለኛው ቦታ ላይ እንዲገኙ ይረዳዎታል።

የሜሞግራም ምርመራ ለምን ይኖረኛል?

የሜሞግራምስ ምርመራ እርስዎ ወይም ዶክተርዎ በጡትዎ ላይ ምንም አይነት ለውጥ ከመሰማትዎ በፊት የጡት ካንሰርን ቀድመው ለማግኘት ይረዳሉ። ይህ ማለት ካንሰሩን የምናገኘው ካንሰሩ ትንሽ እያለ እናም በቀላሉ ሊታከም ይችላል ማለት ነው። ይህ የሴቷን ህይወት ሊያድን ይችላል። ካንሰር ቀደም ብሎ ከተገኘ የመዳን እድሉ ከፍ ያለ ነው።

የሜሞግራም ምርመራ መቼ ማግኘት አለብኝ?

American Cancer Society (ACS)፣ United States Preventive Services Task Force (USPSTF) እና National Comprehensive Cancer Network (NCCN) ን ጨምሮ በርካታ ቡድኖች ሜሞግራሞችን ምርመራ ለማድረግ መመሪያዎች አሏቸው። እያንዳንዳቸው እነዚህ ቡድኖች ለምርመራ የተለየ የጊዜ ሰሌዳ ይጠቁማሉ። ሁሉም ቡድኖች በ 40 ዓመታቸው በየዓመቱ የሜሞግራፊ ምርመራ መጀመር በጣም በዙ ህይወት እንደሚያድን ይስማማሉ።

ለዚያም ነው ሁለቱም ACS እና NCCN የሚስማሙት በአማካይ ለጡት ካንሰር ተጋላጭ የሆኑ ሴቶች በ40 ዓመታቸው በየዓመቱ የሜሞግራም ምርመራ ለመጀመር ምርጫ ሊኖራቸው ይገባል። ሁሉም ቡድኖች እያንዳንዱ ሴት መቼ እና ለምን ያህል ጊዜ ምርመራ ማድረግ እንዳለባት የተለየ ውሳኔ እንደምታደርግ ይገነዘባሉ።

- አንዳንድ ሴቶች ከ40 ዓመት በኋላ ምርመራ ለመጀመር ሊመርጡ ይችላሉ። እንዲሁም በየሁለት ዓመት የማጣሪያ ምርመራ ለማድረግ ሊመርጡ ይችላሉ ።
- ለጡት ካንሰር ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሴቶች ከ40 ዓመታቸው ቀደም ብለው ምርመራ መጀመር አለባቸው።
- ሌላ ከባድ የጤና ችግር ላለባቸው ሴቶች የሜሞግራም ምርመራ ማድረግ ጥሩ ሀሳብ ላይሆን ይችላል።

እባክዎን ስለ የጡት ካንሰርዎ ስጋት፣ እሴቶችዎ እና ፍላጎቶችዎ ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ። አንድ ላይ ለእርስዎ የሚስማማውን ምርጫ ማድረግ ይችላሉ።

ስለ ሜሞግራም ተጨማሪ

በሜሞግራም ወቅት የሚወሰዱ X-rays 2D (የተለመደ) እና 3D (ቶሞሲንተሲስ) ምስሎችን ለመሥራት ያገለግላሉ። ሁለቱም የምስሎች አይነቶች የጡት ካንሰርን ለማግኘት ይረዳሉ።

- ለ **2D ሜሞግራምስ** የእያንዳንዱ ጡት ምስል በ 2 እይታዎች ይወሰዳል-ከላይ ወደ ታች እይታ እና የጎን እይታ።
- **3D ሜሞግራም** በተመሳሳይ 2 እይታዎች ብዙ ምስሎችን ይወስዳል። ይህ ስላይስስ የሚባሉ በጣም ቀጭን የምስሎች ክምር ይፈጥራል።

3D ሜሞግራምስ የራዲዮሎጂ ባለሙያዎ ማንኛውንም ጤናማ ያልሆነ ቲሹን በግልፅ እንዲያዩ ያግዛሉ። ይህ በ 2D ሜሞግራምስ ላይ ያልተለመዱ የሚመስሉትን የቲሹዎች ክትትል አስፈላጊነት ሊቀንስ ይችላል። ለዚህም ነው የ University of Washington Medical Center (UWMC) እና የ Fred Hutchinson Cancer Center (FHCC) አሁን 3D ሜሞግራሞችን አብዛኛውን ጊዜ የሚጠቀሙት።

ከጁን 2018 ጀምሮ፣ በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ ያሉ የጤና መድህን አቅራቢዎች ቶሞሲንተሲስን የማጣሪያ ሜሞግራፊን በሚሸፍኑበት ተመሳሳይ ውሎች እና ሁኔታዎች መሸፈን አለባቸው።

ሜሞግራም የማግኘት አደጋዎች ምንድ ናቸው?

ለአብዛኛዎቹ ሴቶች ሜሞግራም የማግኘት ጥቅሙ ከጉዳቱ ያመዝናል። ነገር ግን ልክ እንደሌሎች ምርመራዎች፣ ሜሞግራሞች አንዳንድ አደጋዎች አሏቸው:-

- አብዛኛዎቹ የጡት ካንሰሮች በሜሞግራም ላይ ሊታዩ ይችላሉ፥ አንዳንዶቹ ግን አይችሉም። የጡት ስጋት ካለብዎ ስለምልክትዎ ሐኪምዎን ወይም የጡት ጤና ባለሙያን ያነጋግሩ። ምንም አይነት ችግር ያላሳየ ሜሞግራም ቢኖርዎትም እንኳ ይህን ማድረግ አስፈላጊ ነው።

- ሜሞግራም "የውሸት ማንቂያ" ሊያስከትል ይችላል። የውሸት ማንቂያ ሜሞግራም የምንለው ተጨማሪ ምርመራዎች ከተደረጉ በኋላ ካንሰር ሊሆን የሚችል ችግር ሲያሳይ ነው። እነዚህ ምርመራዎች ተጨማሪ የምስል ምርመራዎችን ወይም ትንሽ የቲሹ ናሙና (ባዮፕሲ) በቤተ ሙከራ ውስጥ ለሙከራ መወሰድን ሊያካትቱ ይችላሉ።

በ UWMC እና FHCC የውሸት ማንቂያዎች ከ10% በታች በሆኑ ሴቶች (ከ100 ሴቶች ከ10 ያነሱ) ላይ ይከሰታሉ። ይህ በዩኤስ ውስጥ ካሉት የጤና እንክብካቤ ተቋማት አማካኝ መጠን የተሻለ ነው።

ሜሞግራሞስ ደህንነቱ የትጠበቀ ነው?

የሜሞግራም ምርመራ ሲያደርጉ ለዝቅተኛ ጨረር ይጋለጣሉ። በዕለት ተዕለት ሕይወታችን ውስጥ ሁላችንም በተፈጥሮ ውስጥ ለሚገኘው "የጀርባ ጨረር" እንጋለጣለን። ከሜሞግራም የሚቀበሉት ጨረሮች በአሜሪካ ውስጥ የሚኖር አንድ ሰው በ2-ወር ጊዜ ውስጥ ከተፈጥሮ ከሚወስደው ጋር ተመሳሳይ ነው።

ይህ ዝቅተኛ የጨረር መጠን በጣም ደህንነቱ የተጠበቀ እና ጤናዎን ሊጎዳ የሚችል አይደለም። ስለ ጨረራ ምንም አይነት ጥያቄ ካሎት፣ እባክዎን በምርመራዎ ቀን የቴክኖሎጂ ባለሙያዎን (የጡትዎን ምስል የሚወስድ ሰው) ወይም ሐኪምን ያነጋግሩ።

ለሜሞግራም እንዴት ልዘጋጅ?

በምርመራዎ ቀን፡-

- ዶዶራንት፣ የታልከም (talcum) ዱቄት ወይም ሎሽን በእጆችዎ ስር ወይም በጡትዎ ላይ አያድርጉ። ይህ ምስሎችዎ ምርጥ ጥራት ያላቸው መሆናቸውን ለማረጋገጥ ይረዳል።
- ያለፉ ሜሞግራሞችን (ካልዎት) ይዘው ይምጡ። እነዚህ ምስሎችዎን ለሚመለከተው ዶክተር (ራዲዮሎጂስት) ጠቃሚ ናቸው።

ከምርመራዎ በፊት፡ የሚከተሉትን ካሉ ለሀኪምዎ ወይም ለቴክኖሎጂ ባለሙያዎ ይንገሩ፡-

- በጡትዎ ላይ አዲስ ችግር ካጋጠምዎት
- የጡት ቀዶ ጥገና፣ ባዮፕሲ ወይም ንቅለ ተከላ ታሪክ ካልዎት
- ሆርሞኖችን የያዘ ወይም በሰውነትዎ ውስጥ ያለውን የሆርሞን መጠን የሚጎዳ መድሃኒት እየወሰዱ ከሆነ
- በጡት ካንሰር የተጠቃ ቤተሰብ ወይም የግል ታሪክ ካልዎት
- እርጉዝ ከሆኑ ወይም እርጉዝ ሊሆኑ የሚችሉበት እድል ካለ

በማሞግራም ወቅት ምን መጠበቅ አለብኝ?

በመጀመሪያ በልዩ ሁኔታ የሰለጠነ የሴት ቴክኖሎጂ ባለሙያ በትክክለኛው ቦታ ላይ እንዲደርሱ ትረዳዎታለች። ጡትዎ በልዩ ማስቀመጫ ላይ ይቀመጥና በአጭር ጊዜ በመቅዘፊያ ይጨመቃል። ምስል በአንድ ጊዜ በአንድ ጡት ይወሰዳል። አጠቃላይ ምርመራው 15 ደቂቃ ያህል ይወስዳል።

- ለእያንዳንዱ ምስል በመቅዘፊያው ሲጨመቅ በጡትዎ ላይ ጫና መሰማት የተለመደ ነው።
- ህመም ከተሰማዎት ለቴክኖሎጂ ባለሙያው ይንገሩ። የእኛ ቴክኖሎጂዎች በተቻለ መጠን ምቾት እንዲሰማዎት ለማድረግ የተቻላቸውን ሁሉ ያደርጋሉ።

ውጤቱን ማን ይተረጉመዋል?

በጡት ምስል ላይ የሰለጠነ ባለሙያ ምስሎችዎን አንብቦ ይተረጉመዋል። ሜሞግራምን የሚያነቡ የ UWMC እና FHCC ራዲዮሎጂስቶች በአሜሪካ የራዲዮሎጂ ቦርድ የተመሰከረላቸውና እና በጡት ምስል ላይ ተጨማሪ ስልጠና ያገኙ ናቸው። የኛ ራዲዮሎጂስቶች ብሔራዊ የልህቀት መስፈርትነ አልፈዋል።

ውጤቱን እንዴት አገኛለሁ?

ከ 7 እስከ 10 የስራ ቀናት ውስጥ ውጤቱን የያዘ ደብዳቤ በፖስታ ይደርሰዎታል። የእርስዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ እንዲሁ ሪፖርት ይደርሳቸዋል እናም ማንኛውንም ጥያቄዎን ሊመልስልዎ ይችላል።

ሜሞግራምዎ ምርመራ ካደረጉ 10 ቀናት ካለፋ እና የውጤት ደብዳቤዎ ካልደረሰዎት እባክዎን በ 206.606.7800 ይደውሉ።

የውጤት ደብዳቤዬ ለተጨማሪ ምርመራዎች እንድመለስ ቢጠይቀኝስ?

ደብዳቤዎ ለተጨማሪ የማሞግራም ምስሎች ወይም ለአልትራሳውንድ እንዲመለሱ ሊጠይቅዎት ይችላል። ይህ ከተከሰተ እባክዎን አይጨነቁ። ይህ በትክክል የተለመደ ነው። ይህ ማለት ራዲዮሎጂስቱ የጡትዎን አካባቢ በተሻለ ሁኔታ ማየት ይፈልጋል ማለት ነው። ወይም፣ በመጀመሪያው የሜሞግራምዎ ቴክኒካል ችግሮች የተነሳ አንዳንድ ምስሎች እንደገና መደረግ አለባቸው።

ለዚህ ተጨማሪ ምስል መመለስ አስፈላጊ ነው። በጣም ግልጽ የሆኑ ምስሎችን ማግኘታችንን ለማረጋገጥ የተለያዩ ዘዴዎችን እና መሳሪያዎችን ልንጠቀም እንችላለን።

ተጨማሪ ምስል ለማስያዝ፣ እባክዎን 206.606.7800 ይደውሉ።

ጥያቄዎች?

ጥያቄዎችዎ ጠቃሚ ናቸው። ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት ሐኪምዎ ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይደውሉ

የሜሞግራም ቀጠሮ ለማስያዝ፣ 206.606.7800 ይደውሉ።

© University of Washington Medical Center
Amharic published PFES: 2023
Amharic translation by HMC Translation
Clinician Review: 06/2022
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

UW Medicine

Fred Hutch Cancer Center

Screening Mammograms

An imaging test to find breast cancer

This handout explains screening mammograms. It includes why they are used, when they should be done, and how to prepare for the test.

What is a screening mammogram?

A *mammogram* is an imaging test to find breast cancer. It uses X-rays to take images of the breasts.

There are 2 types of mammograms:

- *Screening* mammograms are used to find breast cancer in women who do not have breast symptoms or complaints.
- *Diagnostic* mammograms are used to look for the cause of a symptom, such as a lump in the breast.

A specially trained female technologist will help you get in the right position to take images of your breasts.

Why should I have a screening mammogram?

Screening mammograms help find breast cancers early, before you or your doctor can feel any changes in your breasts. This means we find the cancer when it is smaller and can be treated more easily. This can save a woman's life. When cancer is found early, the chance of cure is higher.

When should I get a screening mammogram?

Several groups have guidelines about screening mammograms, including the American Cancer Society (ACS), the United States Preventive Services Task Force (USPSTF), and the National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Each of these groups suggests a different timeline for testing. All groups agree that starting yearly screening mammography at age 40 saves the most lives.

That's why both the ACS and the NCCN agree that women with an average risk for breast cancer should have the choice to start yearly screening mammograms at age 40. All of the groups recognize that each woman

Scan this QR code with your phone camera for a digital copy of this handout.

might make a different decision about when and how often to have screening.

- Some women might choose to start screening later than age 40. They may also choose to have screening less often, such as every other year.
- Women with higher risk for breast cancer should start screening earlier than age 40.
- Screening mammograms may not be a good idea for women who have other serious health problems.

Please talk with your doctor about your breast cancer risk, your values, and your desires. Together, you can make the choice that is best for you.

More About Mammograms

X-rays taken during a mammogram are used to make 2D (*conventional*) and 3D (*tomosynthesis*) images. Both types of images help find breast cancer.

- For **2D mammograms**, an image of each breast is taken in 2 views: a top-to-bottom view and a side view.
- **3D mammograms** take many images in the same 2 views. This creates a stack of very thin images called *slices*.

3D mammograms help your radiologist see any unhealthy tissue more clearly. This may lessen the need for follow-up tests of tissue that may appear abnormal on 2D mammograms. That's why the University of Washington Medical Center (UWMC) and Fred Hutchinson Cancer Center (Fred Hutch) now use 3D mammograms all of the time.

As of June 2018, health insurance providers in Washington state are required to cover tomosynthesis under the same terms and conditions as they cover screening mammography.

What are the risks of getting a mammogram?

For most women, the benefits of getting a mammogram outweigh the risks. But, like all tests, mammograms have some risks:

- Most breast cancers can be seen on mammograms, but some cannot. If you have breast concerns, talk with your doctor or breast health specialist about your symptoms. It is important to do this even if you just had a mammogram that did not show any problems.
- A mammogram can result in a "false alarm." A false alarm is when a mammogram shows a possible problem that turns out to not be cancer after more tests are done. These tests may include more imaging exams or having a small tissue sample (*biopsy*) taken for testing in the lab.

At UWMC and Fred Hutch, false alarms occur for less than 10% of women (fewer than 10 out of 100 women). This is better than the average rate for healthcare facilities in the U.S.

Are mammograms safe?

When you have a mammogram, you are exposed to a low level of radiation. In our daily lives, we are all exposed to the "background radiation" that is found in nature. The radiation you receive from a mammogram is about the same that someone living in the U.S. picks up from nature over a 2-month period.

This low dose of radiation is very safe and is not likely to harm your health. If you have any questions about radiation, please talk with your *technologist* (the person who takes the images of your breasts) or doctor on the day of your exam.

How do I prepare for a mammogram?

On the day of your exam:

- Bring any past mammograms (if you have them) with you. These are helpful to the doctor (*radiologist*) who will look at your images.

Before your exam, tell your doctor or technologist if you:

- Have any new problems in your breasts
- Have a history of breast surgeries, biopsies, or implants
- Are taking medicine that contains hormones or affects the hormone levels in your body
- Have a family or personal history of breast cancer
- Are pregnant, or if there is any chance you might be pregnant

What should I expect during the mammogram?

First, a specially trained female technologist will help you get in the right position. Your breast will be placed on a special platform and briefly compressed with a paddle. Images are taken of one breast at a time. The entire exam takes about 15 minutes.

- It is normal to feel pressure on your breast when it is compressed by the paddle for each image.
- Tell the technologist if you feel pain. Our technologists will do all they can to make you as comfortable as possible.

Who interprets the results?

An expert radiologist trained in breast imaging will read and interpret your images. The UWMC and Fred Hutch radiologists who read mammograms are certified by the American Board of Radiology and have received extra training in breast imaging. Our radiologists exceed the national criteria for excellence.

How do I get the results?

You will receive a letter with your results in the mail in 7 to 10 working days. If you use MyChart, your results will be available on MyChart when the radiologist finalizes your report. If you do not view it in MyChart after 3 days, a letter will be mailed to you. Your healthcare provider will also receive a report and can answer any questions you have.

If it has been 10 days since your mammogram and you have not received your results letter, please call one of the numbers at the bottom of this page.

What if my results letter asks me to return for more tests?

Your letter may ask you to return for more mammogram images or for an ultrasound. Please do not worry if this happens. This is fairly common. It only means that the radiologist would like a better look at areas of your breast. Or, some images may need to be done again because of technical problems with your first mammogram.

It is important that you return for this extra imaging. We may use different methods and equipment to make sure we get very clear images.

To schedule extra imaging, or if you have not received your results letter after 10 days, please call one of the following numbers.

- **Patients at University of Washington Medical Center (UWMC): Call 206.668.1749.**
- **Patients at Fred Hutchinson Cancer Center: Call 206.606.7800.**

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

To schedule a mammogram:

Patients at UWMC:
Call 206.668.1749.

Patients at Fred Hutch:
Call 206.606.7800.

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2005, 2012, 2016, 2017, 2018, 2023
Clinician Review: 01/2023
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu