

## تراکم پستان چیست؟

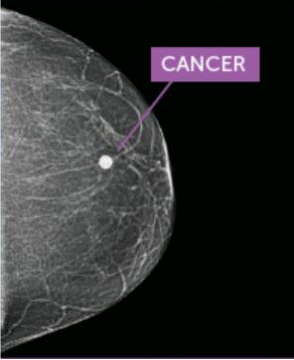
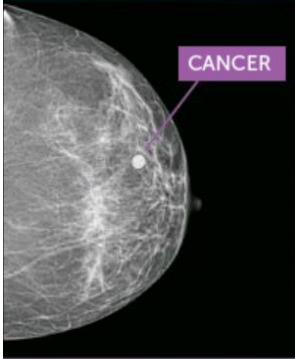
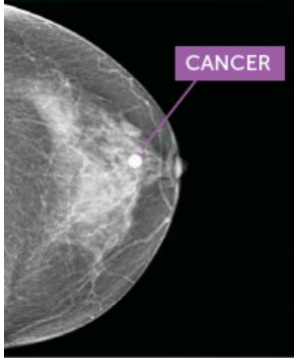
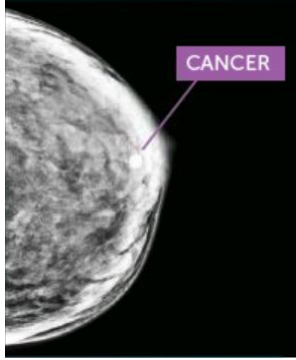
های شما در باره‌ی نتایج آزمایش‌تان و توضیح اینکه چرا تراکم پستان مهم است پاسخ به پرسش

### تراکم پستان چیست؟

پستان‌ها از دو نوع بافت اصلی تشکیل شده‌اند - بافت فیبروگلدولار و بافت چربی. بافت فیبروگلدولار در ماموگرافی متراکم ظاهر می‌شود، در حالی که بافت چربی اینگونه نیست. اکثر زنان مخلوطی از بافت متراکم و غیر متراکم (چربی) در پستان خود دارند. به مقدار بافت متراکم در مقایسه با مقدار بافت غیر متراکم در پستان معمولاً عنوان **تراکم پستان** اطلاق می‌شود. داشتن هر مقدار بافت متراکم پستان طبیعی و بسیار رایج است.

### چگونه بفهمم بافت پستان من چقدر متراکم است؟

مقدار بافت متراکم در پستان‌های شما توسط رادیولوژیست با استفاده از سیستم گزارش‌دهی و داده تصویربرداری پستان (BI-RADS) خود را می‌توان در نامه نتایج ماموگرافی خود مشاهده کرد. برای نشان دادن مقدار بافت متراکم پستان BI-RADS اندازه‌گیری می‌شود. ارزیابی از حروف استفاده می‌شود و با جلو رفتن در ترتیب حروف میزبان بافت متراکم افزایش می‌یابد.

دسته‌بندی	BI-RADS A	BI-RADS B	BI-RADS C	BI-RADS D
شرح				
	پستان‌های شما تقریباً به طور کامل از بافت غیر متراکم (چربی) تشکیل شده است.	پستان‌های شما تقریباً به طور کامل از بافت غیر متراکم (چربی) تشکیل شده است، و به صورت پراکنده بعضی از نقاط آن از بافت متراکم تشکیل یافته است.	پستان‌های شما از مخلوطی از بافت غیر متراکم (چربی) و بافت متراکم تشکیل شده است.	پستان‌های شما تقریباً به صورت کامل از بافت متراکم تشکیل شده است.
	در مورد 10% از زنان نتیجه ارزیابی BI-RADS A می‌باشد.	در مورد 40% از زنان نتیجه ارزیابی BI-RADS B می‌باشد.	در مورد 40% از زنان نتیجه ارزیابی BI-RADS C می‌باشد.	در مورد 10% از زنان نتیجه ارزیابی BI-RADS D می‌باشد.
با افزایش تراکم پستان، تشخیص سرطان در ماموگرافی دشوارتر می‌شود.				

تراکم پستان فرد فقط در ماموگرافی قابل مشاهده است و به اندازه یا احساس موجود در پستان ارتباطی ندارد. این مشخصه از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند در طول زمان و به ویژه با افزایش سن زنان، کاهش یابد یا تغییر کند.

### چرا باید تراکم پستان خود را بدانم؟

دو دلیل مهم برای لزوم دانستن تراکم پستان هر فرد وجود دارد:

- تحقیقات نشان می‌دهد که خطر ابتلا به سرطان پستان با افزایش مقدار بافت متراکم در پستان افزایش می‌یابد. با این حال، تراکم پستان در حالت کلی تأثیر کمی بر خطر ابتلای شما دارد. اگر بافت پستان متراکم دارید، نیاز نیست نگران باشید، اما باید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی، در مانی خود در مورد ریسک کلی ابتلایان به سرطان پستان صحبت کنید.
- متراکم بودن بافت پستان، تشخیص سرطان در ماموگرافی را دشوارتر کند. بافت پستان متراکم معمولی سفید دیده می‌شود. توده‌ها یا تومورهای پستان نیز سفید دیده می‌شوند، بنابراین بافت متراکم می‌تواند برخی از تومورها را پنهان کند. به همین دلیل مهم است که در

صورت مشاهده هرگونه تغییر در پستان‌های خود، حتی اگر اخیراً یک ماموگرافی با نتیجه نرمال داشته باشید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی، درمانی خود صحبت کنید.

**کسب اطلاعات بیشتر:** برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به وبسایت [www.screeningbc.ca/breast](http://www.screeningbc.ca/breast) مراجعه کنید و ویدئوهای آموزشی در رابطه با چگالی پستان را مشاهده کنید.

### چگالی پستان: کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

**آیا آزمایش‌های اضافی برای پستان‌های متراکم وجود دارد؟**

در حال حاضر، شواهد علمی کافی برای پیشنهاد آزمایش‌های دیگر صرفاً بر اساس تراکم پستان وجود ندارد:

- شواهد نشان می‌دهد که آزمایش‌های دیگر، مانند سونوگرافی پستان، ممکن است سرطان‌های بیشتری را در افراد با بافت پستان متراکم نشان دهد.
- با این حال، آزمایش سونوگرافی پستان در موارد زیادی نتایج مثبت کاذب نشان می‌دهد. یک نتیجه مثبت کاذب حصول نتیجه غیرطبیعی از یک آزمایش است که پس از آزمایش‌های بیشتر (که می‌تواند شامل بیوپسی یا جراحی باشد) مشخص می‌شود که وضعیت طبیعی بوده است. با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی، درمانی خود در مورد لزوم انجام سونوگرافی پستان صحبت کنید.

**اگر پستان‌های متراکمی داشته باشم، آیا باز هم نیاز به ماموگرافی دارم؟**

بله. ماموگرافی تنها آزمایش غربالگری است که تاثیر آن در کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان پستان ثابت شده است. حتی اگر بافت پستان متراکمی داشته باشید، باز هم بسیاری از سرطان‌ها در ماموگرافی دیده می‌شوند.

**علاوه بر انجام ماموگرافی منظم، چه کارهای دیگری باید انجام دهم؟**

**وضعیت پستان‌های خود را بدانید**

همه افراد، صرف نظر از سن یا تراکم پستان، باید با ظاهر و حالت پستان خود آشنا باشند. اگر متوجه هرگونه تغییر در پستان خود شدید، باید با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی، درمانی خود صحبت کنید، حتی اگر اخیراً نتیجه ماموگرافی شما نرمال بوده است.

**خطر کلی ابتلای خود به سرطان پستان را بدانید**

اگرچه بافت متراکم پستان یک فاکتور ریسک برای سرطان پستان است، داشتن بافت متراکم پستان به خودی خود به این معنی نیست که شما در معرض خطر «بالا»ی ابتلا به این بیماری در طول زندگی خود هستید. تراکم پستان معمولاً با افزایش سن کاهش می‌یابد.

**اقداماتی را برای کاهش ریسک انجام دهید**

در حالی که هیچ راه مطمئنی برای پیشگیری از سرطان پستان وجود ندارد، می‌توانید اقدامات خاصی را برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان انجام دهید:

- 1) وزن سالم برای بدن و سبک زندگی فعال را حفظ کنید.
- 2) مصرف الکل را محدود کنید.
- 3) در صورت امکان شیر دهید.
- 4) خطرات و مزایای هورمون درمانی برای علائم یائسگی را بسنجید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان می‌توانید به [www.fiveplus.ca](http://www.fiveplus.ca) مراجعه کنید.

### چه چیز دیگری ریسک ابتلای من به سرطان پستان را تعیین می‌کند؟

با ما تماس بگیرید

BC Cancer Breast Screening  
801-686 West Broadway  
Vancouver, BC V5Z 1G1

شماره تلفن: 1-800-663-9203

ایمیل: [screening@bccancer.bc.ca](mailto:screening@bccancer.bc.ca)  
وبسایت: [www.screeningbc.ca/breast](http://www.screeningbc.ca/breast)

**چه چیز دیگری ریسک ابتلای من به سرطان پستان را تعیین می‌کند؟**

علاوه بر تراکم پستان، فاکتورهای ریسک دیگری نیز وجود دارد که باید در نظر گرفته شوند:

- سن - با افزایش سن خطر ابتلا به این بیماری افزایش می‌یابد.
- سابقه شخصی سرطان پستان (به عنوان مثال اگر سرطان پستان داشته‌اید).
- سابقه سرطان پستان در یکی از اعضای درجه یک خانواده (مادر، دختر یا خواهر).
- برخی جهش‌های ژنی ارثی، از جمله BRCA1 و BRCA2.

با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی، درمانی خود در مورد میزان ریسک ابتلایان به سرطان پستان صحبت کنید. داشتن این آگاهی به شما در تعیین قدم‌های بعدی کمک می‌کند.

اطلاعات شخصی شما مطابق با قانون حفاظت از اطلاعات شخصی و در صورت قابلیت اعمال مطابق با قانون آزادی اطلاعات و حفاظت از حریم خصوصی جمع‌آوری شده و از استفاده و افشای غیرمجاز محافظت می‌شود. این اطلاعات فقط همانطور که توسط آن قوانین پیش‌بینی شده است مورد استفاده قرار گرفته و افشاء می‌شوند، و برای اهداف مدیریت تضمین کیفیت مورد استفاده قرار می‌گیرند و برای پزشکان مراقبت‌های بهداشتی که در ارائه BC V5Z 1G1 مراقبت‌های درمانی مشارکت دارند یا در صورت الزام قانونی فاش می‌شوند. هرگونه سؤال در مورد جمع‌آوری اطلاعات توسط بی‌سی کانسر را می‌توانید از مدیر عملیات، غربالگری سرطان (ادرس) و نکورور پرسید. این بروشور به زبان‌های دیگر از جمله پنجابی و چینی نیز موجود است. برای دسترسی به نسخه‌های [screening@bccancer.bc.ca](mailto:screening@bccancer.bc.ca) یا ایمیل [www.screeningbc.ca](http://www.screeningbc.ca)، ادرس وبسایت 686 – 801 وست برادوی، مراجعه کنید. [www.screeningbc.ca](http://www.screeningbc.ca) ترجمه شده به