ማሞግራም(Mammogram) ምንድን ነው?

ማሞግራም (Mammogram) አንድ ሴት ገና በሽታው ሳይታወቅ በፊት፣ የጡት ነቀርሳን/ካንሰርን ሊያሳይ የሚችል በጣም አስተማማኝና ጉዳትን የማያስከትል በራጅ/ኤክስ-ሬይ የሚነሳ የጡት ስዕል ነው። ስለሆነም የጡት ነቀርሳን ለመከላከል ማሞግራም መነሳት በጣም ትክክለኛው መንገድ ነው።

- ❖ የጡት ነቀርሳ ቀደም ብሎ ከታወቀ፤ ሊታከም ይችላል።
- ❖ የጡት ነቀርሳን መከላከልና ቀደም ብሎም ህክምናውን መውሰድ፤ በርስዎም ሆነ በቤተሰብዎ ላይ ከሚደርሰው ህመምና ስቃይ ይጠብቃል።
- ❖ የጡት ነቀርሳን ህክምና የወሰዱ አብዛኛዎቹ ሴቶች፤ ጤናማና ደስተኛ ህይወትን ይኖራሉ።

What is a Mammogram?

A mammogram is a very safe x-ray picture of the breast and can find breast cancer even before a woman feels it. So getting a mammogram is the best way to prevent breast cancer.

- ❖ When breast cancer is found early, it can be treated.
- ❖ Prevention and early treatment of breast cancer will prevent pain and suffering for you and your family.
- ❖ Most women who are treated for breast cancer go on to live healthy, active lives.

ማሞግራም (Mammogram) የሚያስፈልገው ማን ነው?

- ❖ አንድ ሴት ዕድሜዋ እየጨመረ በሄደ ቁጥር፤ ለጡት ነቀርሳ የመጋለጥ እድሏም እንደዚሁ እየጨመረ ይመጣል።
- ❖ 40 ዓመትና ከዚያም በላይ የሆኑ ሴቶች፤ በየአንድ ወይም ሁለት ዓመቱ የማሞግራም ምርመራ ማድረግ ይኖርባቸዋል።

Who needs a Mammogram?

- ❖ **A woman's risk for breast cancer increases with age.**
- ❖ **Women ages 40 and over should have mammogram tests every one to two years.**

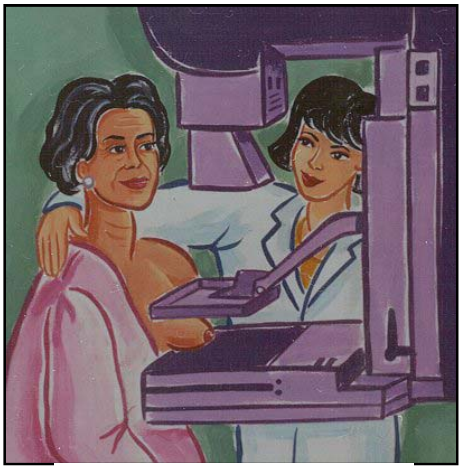


Image from NCI website: www.cancer.gov

የማሞግራም ውጤቶች

ጤነኛ (Normal) **ሁኔታ፡- ጤነኛ ውጤት ማለት የተዛባ የጤና ችግር ያለበት ሁኔታ አልተገኘም ማለት ነው። አዲስ የጤና መዛባት ያልተፈጠረ መሆኑን ለማረጋገጥ፤ አንድ ኖርማል የማሞግራም ውጤት የታዬላት ሴት በየአንድ ወይም ሁለት ዓመቱ የማሞግራም ምርመራ ማድረጓ በጣም አሰፈላጊ ነው።**

ጤናማ ያልሆነ (Abnormal)**:- ጤናማ ያልሆነ ውጤት ማለት በጡት ውሰጥ አንዳንድ ለውጦች ታይተዋል ማለት ነው። በጡት ላይ የሚታይ ለውጥ ሁሉ ግን ነቀርሳ ነው ማለት አይደለም። አንዳንድ የጡት ለውጦች ነቀርሳን ጠቋሚ ሊሆኑ ይችላሉ። የማሞግራም ውጤትዎ ጤናማ ያልሆነ ሆኖ ካገኙት፤ ከሀኪምዎ ወይም ከራዲዮሎጂ ክፍሉ ጋር የክትትል ቀጠሮዎችን መያዝ በጣም አስፈላጊ ነው።**

Mammogram Results

Normal: A normal result means that there are no abnormal findings.
It is very important for a woman who has a normal mammogram result to get a mammogram every 1 to 2 years to be sure that new abnormalities do not develop.

Abnormal: An abnormal result means that some changes in the breast were found. Not all breast changes are cancer. Some breast changes may indicate cancer.
If you receive an abnormal mammogram result, it is very important to keep a follow-up appointment with your doctor or radiology department.

የማሞግራም ውጤትዎን ስለመጠባበቅ

የማሞግራምው ውጤትዎን በመጠባበቅ ላይ ሳሉ መስጋትና መጨነቅ ያለ ነገር ነው። አንዳንድ ሴቶች እንቅልፍ የማጣት፣ ትኩረት የማጣት ወይም የዕለት- ከዕለት ስራዎቻቸውን በአግባቡ ማከናወን ያለመቻል ችግር ያጋጥማቸዋል። ጭንቀትዎን ለመቆጣጠርና ለማስታገስ ካልተቻለዎት፤ ስጋትዎንና ጭንቀትዎን ከቤተሰብ አባል ወይም ከጓደኛ ጋር መወያየት ያስፈልገዎታል። እንደዚሁም ስጋትዎን አሰመልክተው ሀኪምዎን ወይም ነርስዎን መጠየቅ ይችላሉ። የማሞግራም ውጤትዎን ከተቀበሉ በኋላ፤ የበለጠ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ያስፈልግዎታል። ለተጨማሪ መረጃ ሀኪምዎን ወይም ነርስዎን ያነጋግሩ።

ያስታውሱ፡- በተለይ ደግሞ ጤናማ ያልሆነ (**በሽታን አመልካች**) **የማሞግራም ውጤት ከታዬብዎት፤ ከዶክተርዎ ጋር የሚያደርጉትን የክትትል ቀጠሮ በተቻለ መጠን ወዲያውኑ ማመቻቸት፤ ቀጠሮውንም መጠበቅና ማክበር በጣም አስፈላጊ ነው!**

Waiting for Your Mammogram Result

It is normal to worry while you wait for the mammogram results. Some women may have trouble sleeping, concentrating or doing everyday activities. If you are having trouble dealing with your worries, you may want to talk about your concerns with a family member or a friend. You can also ask your doctor or nurse about your concerns. Once you receive your mammogram results, you may want to get more information. Talk to your doctor or nurse.

Remember: It is very important to keep your follow-up appointments with your doctor as soon as possible especially if you have an abnormal mammogram!

ጤናማ ያልሆነ (Abnormal) የማሞግራም ውጤት ከታዩ በኋላ

የማሞግራም ውጤት ችግር እንዳለ አመልካች መሆኑ ከተረጋገጠ በኋላ፣ ዶክተሩ ተጨማሪ ምርመራዎችን ሊያደርግ ይችላል።

ክሊኒካዊ (Clinical) **የጡት ምርመራ - ዶክተሩ ወይም ነርሱ/ነርሷ ጡትዎን ሊመረምሩ ይችላሉ።**

በሽታውን ለይቶ ለማወቅ የሚደረግ የጡት ኤክስ-ሬይ (ስዕል)- **በጣም አሰተማማኝና ጉዳትን በማያስከትል የኤክስ-ሬይ ምርመራ፤ ጡትዎን እንደገና ይመለከታሉ።**

አልትራሳውንድ (Ultrasound)- **ውስጣዊ የሰውነት ክፍሎችን በስዕላዊ መልክ ቁልጭ አድርጎ የሚያሳይ የመመርመርያ ዘመናዊ የህክምና ጥበብ - አስተማማኝና ጉዳትን የማያስከትል ከፍተኛ የድምፅ ርግብግቦሽ ጥበብን በመጠቀም ጡትዎን መመልከት።**

በነዚህ የምርመራ ውጤቶች ላይ በመመስረት፤ ዶክተሩ ሌሎች ተጨማሪ ምርመራዎች የማያስፈልጉ መሆኑንና ህክምናም የማያስፈልግ መሆኑን ይወስናል። ወይም ዶክተሩ፤ ከጡትዎ አካባቢ ትንሽ ቁራጭ ስጋን በመውሰድ የሚደረግ ባዮፕሲ (biopsy) **የሚባል ሌላ ምርመራ እንደሚያስፈልግዎት ሊወስን ይችላል።**

After an abnormal mammogram

After an abnormal mammogram a doctor may do more tests:

Clinical breast exam – A doctor or nurse examines the breast

Diagnostic mammography – Look at the breast again with more safe x-rays

Ultrasound – Look at the breast with safe, high-frequency sound waves.

Based on the results of these exams, the doctor may decide that no further tests are needed and no treatment is necessary. Or the doctor may decide that you need another test called a biopsy.

ባዮፕሲ (Biopsy) - ለላቦራቶሪ ምርመራ የሚሆን ናሙና ስጋ ወውሰድ

በጡት አካባቢ የታዬው ችግር ነቀርሳ መሆኑ አለመሆኑን በትክክል ለማረጋገጥ የሚያስችለው ብቸኛ አማራጭ ከጡትዎ አካባቢ ትንሽ ስጋን ወይም ፈሳሽ ነገርን ወስዶ አጉልቶ በሚያሳይ መሳሪያ (microscope) **መመርመር ብቻ ነው። ይህ ምርመራም ባዮፕሲ**(biopsy) **ይባላል። የባዮፕሲ ውጤትዎ በሽታው ያለበዎት መሆኑን የሚያመለክት ፖሰቲብ** (positive) **ከሆነ፤ ይህ ማለት ከጡትዎ አካባቢ የተውሰደቿው ትንሽ ስጋ ነቀርሳው አለባት ማለት ነው። ስለዚህም ህክምናውን መጀመር በጣም አስፈላጊ ነው።**
ያስታውሱ፡- ነቀርሳው ቀደም ብሎ ብዙ ሳይባዛ በፊት ከታወቀ፤ በቀላሉ ሊታከም ይችላል።

Biopsy

The only way to find out for sure if a breast abnormality is cancer is to have some breast tissue or fluid removed and examined under the microscope. This test is called a biopsy. If the biopsy result is positive, it means that tissues from the area contain cancer. It is important that you get treatment.
Remember: When cancer is found early, it can be easier to treat.

የጡት ነቀርሳ ከምን ይመጣል?

በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ በየዓመቱ፤ ቁጥራቸው ወደ 180,000 የሚጠጉ ሴቶች፤ የጡት ነቀርሳ እንደሚኖርባቸው የምርመራ ውጤቶቻቸው ያሳያሉ። አንዳንዶች ሰዎች ነቀርሳ ሲይዛቸው፤ ሌሎች ደግሞ ለምን እንደማይኖርባቸው የጥናቱ ተመራማሪዎች እስካሁን ድረስ በእርግጠኛነት ለመናገር አልቻሉም።

ይሁንና፤ ይህ ሁኔታ የሴትዬዋ ስህተት እንዳልሆነ ጥናቶች ያሳያሉ። አንድ ሴት የጡት ነቀርሳ እንዲይዛት የሚያደርግ ምንም ዓይነት ጥፋት በራሷ ላይ አትፈፅምም።

አንድ ሴት ከሌላ የጡት ነቀርሳ ያለባት መሆኑ ከተረጋገጠባት ሴት በሽታው "ሊጋባባት" አይችልም። ተላላፊ በሽታ አይደለምና። እንደዚሁም በጡት አካባቢ በሚደርስ የመቁሰል ወይም የመጎዳት ምክንያት ሊመጣ የሚችልም አይደለም።

በመስኩ የተደረገ ጥናት እንደሚያመለክተው፣ አንድ ሴት፣ የጡት ነቀርሳ ያለባት እናት ወይም እህት ያላት ከሆነች በበሽታው የመያዝ ዕድሏ ከፍተኛ ነው። ይሁንና ይህ ማለት ደግሞ አንዱ ወደሌላኛዋ በማስተላለፍ እርስ-በርስ ይበከላሉ ማለት አይደለም።

What causes breast cancer?

Each year in the United States, almost 180,000 women are diagnosed with breast cancer. Researchers are not sure why some people get cancer and other people do not.

However research shows that it is not the woman's fault. She has not done anything wrong in her life to cause breast cancer.

A woman cannot "catch" breast cancer from other women who have been diagnosed with breast cancer. It is not contagious. It is also not caused by an injury to the breast.

Research has shown that a woman's risk for breast cancer is higher if her mother or sister has had breast cancer. However, this is not because they infected each other.

የጡት ነቀርሳ ዓይነቶች፡

የእያንዳንዱ የጡት ነቀርሳ ሁኔታ ተመሳሳይ ሊሆን አይችልም። የጡት ነቀርሳ ቀደም ብሎ በለጋነቱ ወይም ዘግይቶ (በነቀርሳነት ደረጃ ላይ ከደረሰ በኋላ) ሊታይና ሊታወቅ ይችላል። እንደዚሁም ደግሞ የተለያዩ የነቀርሳ ህዋሶች (ሴሎች) አሉ። የጡት ነቀርሳ ከታየ፣ የነቀርሳውን ትክክለኛ ዓይነትና ያለበትን ደረጃ ለማወቅና ለማረጋገጥ የሚረዱ ተጨማሪ ምርመራዎች ይደረጋሉ። የሚደረገው ህክምናም በተገኘው የነቀርሳው ዓይነትና ያለበት ደረጃ ላይ ተመስርቶ የሚወሰን ይሆናል።

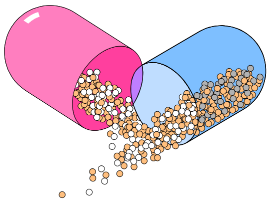
Types of breast cancer:

Every breast cancer case is not necessarily the same. Breast cancer can be found early or later (cancer stage). There are also different types of cancer cells. If breast cancer is found, more tests will be done to find out the specific type and stage. Treatment depends on the stage and type of cancer.

የህክምና አማራጮች

የጡት ነቀርሳ ህክምናን ያገኙ ብዙዎቹ ሴቶች በህክምናዎቹ ውጤታማነት ምክንያት የተነሳ፣ ረዥም ዕድሜና ጤናማ ህይወት ይኖራሉ። ለጡት ነቀርሳ በጣም አዳዲስና የበለጠ ውጤታማ የሆኑ የህክምና ዓይነቶች አሉ። ህክምናውም ቀላል ወይም በጣም ውስብስብ ሊሆን ይችላል። በአመዛኙም በአንድ በላይ የህክምና ዓይነት የሚያስፈልግ ይሆናል። የትኛው የተሻለ ህክምና እንደሚሆን ለመወሰንም፣ ሴትዬዋና ቤተሰቦቿ፣ ከሀኪሟ ጋር መነጋገር ይኖርባቸዋል።

አንዳንድ የህክምና አማራጮች፡



- **ቀዶ-ህክምና (ቀዶ ጥገና)**
- **የጨረር ህክምና**
- **የኬሚካል ህክምና**
- **ሰውነት በውስጠ-ተፈጥሮው የሚያመነጫቸው ኬሚካሎች የሆርሞን** (Hormone) **ህክምና**

Treatment Options

Many women who get treatment for breast cancer live long and healthy lives because of effective treatments. There are newer and more effective treatments for breast cancer. Treatment may be simple or more complex. Usually, more than one type of treatment is needed. To decide which is the best treatment, a woman and her family should talk to her doctor.

Some Treatment Options are:

- Surgery
- Radiation Therapy
- Chemotherapy
- Hormone Therapy

ቀዶ ህክምና (ቀዶ ጥገና)፡ **ይህ ህክምና ነቀርሳውን በቀዶ ህክምና ጥበብ ቆርጦ ማውጣትን ያካትታል። እንደየነቀርሳው ዓይነትና ሁኔታ የሚወሰኑ የተለያዩ የቀዶ ህክምና ዓይነቶች አሉ። አንዳንዶቹ ቀዶ ህክምናዎች በጣም ቀላሎች ናቸው። ቀዶ ህክምናው ነቀርሳውን ብቻና ነቀርሳው በነበረበት አካባቢ ያሉ ጥቂት የስጋ ቁራጮችን ቀርፍፎ/ቆርጦ የማውጣት** (lumpectomy) **ክንዋኔ ነው። ሌላኛው ዓይነት፡- ፓርሻል ማስተክትሚ** (partial mastectomy) **በመባል የሚታወቀው የቀዶ ህክምና ዓይነት ደግሞ፤ ነቀርሳውንና በአካባቢ ያሉ ተደጋጋፊ ስጋዎችን፣ ለምሳሌም በደረት ጡንቻ ላይ ተነጥፈው ያሉ ስጋዎችን መግፈፍን የሚያካትት ክንዋኔ ነው። እንደዚሁም ከነዚህ የተለዩው ሌላኛው ዓይነት ቶታል ማስተክትሚ** (total mastectomy) **በመባል የሚታወቀው የቀዶ ህክምና ደግሞ፣ ጠቅላላውን ጡትና በአካባቢው ያሉ ጥቂት ተደጋጋፊ ጡንቻዎችን ቆርጦ ያወጣል።**
ማሞግራም፣ የጡት ነቀርሳን ገና ከጅምሩ የሚያገኝ በመሆኑ፣ አንዳንድ ሴቶች የሚኖራቸው አማራጭ፣ የተደረሰበትን በሽታ ወዲያውኑ በቀዶ ህክምና አማካኝነት ማስወጣት ብቻ ይሆናል።

Surgery: This involves taking out the cancer in an operation. There are different types of surgery depending on the cancer. Some surgeries are simpler. The surgery may remove only the cancer and some tissues around the area (called a lumpectomy). Another type of surgery removes the cancer and some of the other surrounding tissue such as the lining over the chest muscles (called a partial mastectomy). Yet another type of surgery removes the whole breast and some muscles around it (called a total mastectomy).
Because mammograms detect breast cancer early, some women only need a lumpectomy.

<u>የጨረር ህክምና፡ -</u> የጨረር ህክምና፣ ከፍተኛ መጠን ያለው የኤክስ-ሬይ ጨረርን በመጠቀም የነቀርሳውን ህዋሶች/ሴሎች ይገድላል ወይም ማደግና መራባት እንዳይችሉ ያግዳቸዋል። ብዙውን ጊዜ የጨረር ህክምና የሚደረገው ከቀዶ ህክምና በኋላ ነው።

<u>Radiation Therapy</u> Using high-dose x-rays, radiation therapy kills cancer cells or keeps them from dividing and growing. Radiation therapy is usually used after surgery.

<u>የኬሚካል ህክምና፡-</u> የሚባለው ፀረ-ነቀርሳ ህክምና የነቀርሳውን ህዋሶች ይገድላል ወይም የነቀርሳውን ዕድገት እንዲቆም ያደርጋል።

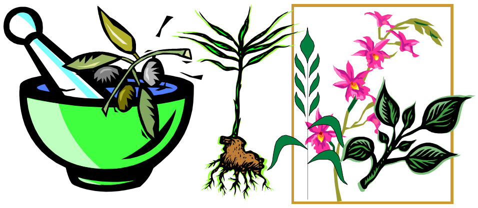
<u>Chemotherapy</u> Anti-cancer medications kill or stop the growth of cancer cells. Chemotherapy is also used in combination with surgery.

<u>ሰውነት በውስጠ-ተፈጥሮው የሚያመነጫቸው ኬሚካሎች የሆርሞን or Hormone- ህክምና፡-</u>
አንዳንድ የነቀርሳ ህዋስ ዓይነቶች እንዳያድጉ ለማድረግ የሚረዱ በመዋጥ የሚወሰዱ ማድሃኒቶች አሉ። በአብዛኛው በአገልግሎት ላይ ያለው ይህ መድሃኒትም ታሞክሲፌን (tamoxifen) የሚባለው ነው።

<u>Hormone Therapy</u> There are oral medications that work to stop certain types of cancer cells from growing. A commonly used medication is called “tamoxifen”.

<u>ከዕጽዋት የሚሰሩ መድሃኒቶች እና ሌሎች ባህላዊ/ልማዳዊ ህክምናዎች፡</u>
ነቀርሳን ለመከላከል ወይም ለማከም አንዳንድ ሰዎች የባህላዊ/ልማዳዊ ህክምናን መሞከር ይፈልጋሉ። የዕጽዋት መድሃኒቶችና የባህላዊ/ልማዳዊ ህክምናዎች ከምዕራባዊው የህክምና ዓይነቶች ጋር እጅ-ለ-እጅ ታያይዘው የሚሄዱ ናቸው። ማንም ሰው አንድን ሰው ሌላኛውን የህክምና ዓይነት እንዲተው ማድረግ የለበትም።

አንድ ሴት ባህላዊ ህክምናዎችን መከታተል ከፈለገች በወቅቱ እየወሰደችው ካለው መድሃኒት ጋር መስማማት አለመስማማቱን ለማረጋገጥ ሃኪሟን ማማከር ያስፈልጋታል።



<u>Herbal Medicine and Other Traditional Health Practices:</u>

Some people may want to try traditional health practices to prevent or treat cancer. Herbal medicines and traditional health practices can go hand in hand with Western medicine. One does not keep a person from using the other.

If a woman is interested in these treatments, it is important that she talks to her doctor so the treatments will not interfere in a negative way with any treatment she is already receiving.

ነፃ የመረጃ ምንጮች፥

በበለጠ ለመረዳት እነዚህን የመረጃ ምንጮች ይጠቀሙ። የስልክ ጥሪው ነፃ ነው፤ ተጨማሪ መረጃዎች በፖስታ አድራሻዎ በነፃ እንዲላክልዎት ከፈለጉም፣ ይህንኑ መጠየቅ ይችላሉ።

1. **የአሜሪካ የነቀርሳ ማህበረሰብ**
   1-800-227-2345 (የAT & T የቋንቋ መስመርን ይጠቀማል- እንግሊዘኛ ላልሆኑ ቋንቋዎች፤ በየቀኑ ለ24 ሰዓት አስተርጓሚ ያዘጋጃል)

2. www.ethnomed.org ለተወሰኑና ከነቀርሳ ጋር ተያያዥነት ላላቸው መረጃዎች

Free Resources:

Here are some resources for more information. The phone call is free and you can ask to have more information mailed to you for free.

1. **American Cancer Society**
   English 1-800-227-2345 (Uses AT&T language line – Can get interpreter in non-English languages, 24 hours a day)

2. **http://www.ethnomed.org/** for limited cancer related information.

AVON FOUNDATION

We gratefully acknowledge the Avon Foundation for their support of this work.