

პირად ჯანმრთელობაზე ზრუნვა

კიბოს რისკის შემცირება: რეგულარული მამოგრაფიის გარდა, მნიშვნელოვანია, რომ შეინარჩუნოთ ჯანსაღი ცხოვრების წესი. კვების დაბალანსებული რეჟიმი, ფიზიკური აქტივობა და შაქრიანი და ცხიმოვანი საკვების მიღების შემცირება ამცირებს მკერდის კიბოს განვითარების რისკს.

დასკვნა

მამოგრაფია არის მკერდის კიბოს ადრეული გამოვლენის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი და ეფექტური გზა. რეგულარული სკრინინგი და პრევენციული ზომები გეხმარებათ, შეინარჩუნოთ ჯანმრთელი მკერდი და თავიდან აიცილოთ სერიოზული დაავადებები. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან მამოგრაფიის პროცედურასთან დაკავშირებული ეჭვები, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "მამოგრაფია (ქალთა ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-090)



შენიკიმი



მამოგრაფია (ქალთა ჯანმრთელობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



მამოგრაფია – საინფორმაციო ბუკლეტი (ქალთა ჯანმრთელობა)

მამოგრაფია არის რენტგენის სკანირების პროცედურა, რომელიც გამოიყენება მკერდის კიბოს ადრეული ნიშნების გამოსავლენად. ეს ტესტი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რადგან მას შეუძლია კიბოს აღმოჩენა ადრეულ სტადიებზე, როდესაც მკურნალობის შანსი გაცილებით მაღალია. ეს ბუკლეტი მოგაწვდით ინფორმაციას, თუ როგორ ტარდება მამოგრაფია, როდის არის რეკომენდირებული მისი გაკეთება და რას უნდა ელოდოთ პროცედურის დროს.

რა არის მამოგრაფია და რატომ ტარდება?

მამოგრაფიის მიზანი

როგორ მოქმედებს?- მამოგრაფია არის სპეციალური რენტგენის სკანირება, რომელიც აფიქსირებს მკერდის ქსოვილს და ამოწმებს შესაძლო ცვლილებებს ან კიბოს ნიშნებს. ტესტი გეხმარებათ მკერდის კიბოს ადრეულ სტადიაზე გამოვლენაში, სანამ სიმპტომები გამოჩნდება.

პრევენციული ჯანმრთელობა

ადრეული გამოვლენა და მკურნალობა: მამოგრაფია საშუალებას აძლევს ექიმებს, შეამჩნიონ კიბოს ნიშნები მის ადრეულ სტადიაზე, რაც ზრდის წარმატებული მკურნალობის შანსებს. ტესტი არის პრევენციული სტრატეგიის მნიშვნელოვანი ნაწილი მკერდის კიბოს წინააღმდეგ.

ვისთვის და როდის არის რეკომენდირებული მამოგრაფია?

რეკომენდაციები ასაკის და რისკის ფაქტორების მიხედვით რეკომენდირებული სიხშირე: ქალებისთვის 40 წლიდან ზემოთ, მამოგრაფია რეკომენდირებულია ყოველ 1-2 წელიწადში ერთხელ. სიხშირე შეიძლება განსხვავდებოდეს ასაკის, რისკის ფაქტორების და ოჯახის ისტორიის მიხედვით.

მაღალი რისკის ჯგუფები

როდესაც საჭიროა უფრო ხშირი ტესტირება: თუ გაქვთ მკერდის კიბოს რისკის მაღალი ფაქტორები, მაგალითად, ოჯახის წევრებს ჰქონდათ მკერდის კიბო ან გენეტიკური მუტაციები (მაგალითად, BRCA1 ან BRCA2 გენი), ექიმმა შეიძლება გირჩიოთ უფრო ხშირად მამოგრაფიის ჩატარება.

როგორ ტარდება მამოგრაფია?

პროცედურის ხანგრძლივობა – მამოგრაფია ჩვეულებრივ გრძელდება დაახლოებით 20 წუთი. პროცედურის დროს თითოეული მკერდი მოთავსდება აპარატში, რომელიც მსუბუქად აწვება ქსოვილს, რათა მიიღოს სუფთა და მკაფიო გამოსახულება.



რა უნდა ველოდოთ პროცედურის დროს?

საჭირო მოსამზადებელი ნაბიჯები: მამოგრაფიის დროს მცირე ზენოლა ან დისკომფორტი არის ნორმალური, თუმცა ტკივილი არ უნდა იყოს ძლიერი. პრესი აუცილებელია, რათა რენტგენის აპარატმა მაქსიმალურად მკაფიო გამოსახულება მიიღოს.

მამოგრაფიის შედეგები და მათი განხილვა

როდის იქნება შედეგები?- მამოგრაფიის შედეგები ჩვეულებრივ მზად არის რამდენიმე დღეში. თუ ტესტის შედეგებში გამოვლინდება რაიმე საეჭვო ცვლილებები, ექიმი გირჩევთ დამატებით ტესტებს, როგორცაა ულტრაბგერითი სკანირება ან ბიოფსია.

ნორმალური და არანორმალური შედეგები

რა უნდა ველოდოთ?- ნორმალური შედეგები მიუთითებს, რომ თქვენს მკერდში არ არის საეჭვო ცვლილებები. თუ შედეგები აჩვენებს რაიმე არანორმალურს, ეს არ ნიშნავს, რომ აუცილებლად გაქვთ კიბო, მაგრამ საჭიროა დამატებითი გამოკვლევა დიაგნოზის დასაზუსტებლად.

პროცედურის შემდეგ მოვლა და პრევენცია

რეგულარული სკრინინგი – მამოგრაფიის რეგულარულად ჩატარება ძალიან მნიშვნელოვანია ადრეული გამოვლენისთვის. რაც უფრო ადრე გამოვლინდება კიბოს ნიშნები, მით უფრო მაღალია წარმატებული მკურნალობის შანსი.