

## NHS breast screening

### پشکینی مەمک لە لایەن خزمەتگوزاری تەندروستی نیشتمانی NHS

#### مەبەست لەم نامیلکەیه چیە؟

ئەم نامیلکەیه زانیاریت پێ دەدات لەبارە ی پشکینی مەمک بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی شیرپەنجە. مەبەستی ئەوەیە یارمەتیت بدات بۆ هەلیژاردنی ئەوەی نایا دەتەوێ بەشدار بیت یان نا لە بەرنامەی پشکینی مەمک لە لایەن NHS.

#### پشکینی مەمک لە NHS چیە؟

- لە پشکینی مەمک تیشکی ئیکس (ئەشعە) بەکار دەهێنرێت بۆ دۆزینەوی شیرپەنجە ی مەمک کاتیکی که زۆر بچووکه بەچاو ببینرێت یاخود هەستی پێ بکریت.
- ئەم تیشکە پێی دەلێن (مامۆگرام).
- نەخۆشی شیرپەنجە ی مەمک باوترین شیرپەنجەیه لە نێو ژنان و تا بەتەمەن گەورەتر بیت ئەوێندە لەوانەیه زیاتر تووش دەبیت. بەلام پشکینی مەمک رێژە ی مردن بەهۆی نەخۆشی شیرپەنجە مەمک کەم دەکاتەوه.

#### کۆن ئەوانە ی که پشکینی مەمکیان بۆ دەکریت و چەند جار بۆیان دەکریت؟

ئێمە ئێستا که هەموو ئەو ژنانە ی که تەمەنیان لە نێوان 50-70 سالە بانگیان دەکەین بۆ ئەوە ی پشکینیان بۆ بکریت. هەر وەها پشکینی مەمک هەر سێ سال جارێک ئەنجام دەدرێت و دەبێ بەر لەوە ی بگهیتە 53 سال یەکەم نامە ی بانگ کردنت بە دەست بگات. بانگت ناکەین ئەگەر تەمەنت لە سەر وە ی 70 سالی بیت بەلام دەتوانیت هەر سێ سال جارێک ببیت بۆ پشکین. تەنها پەيوەندی بکه به یەکە ی پشکینی ناوچەکەت و داوای دیاریکردنی ژوانگیان لێ بکه. ئێمە دەستمان کردووه به فراوانکردنی بەرنامە کەمان بۆ بانگ کردنی هەموو ئەو ژنانە ی که تەمەنیان لە کۆتایی چلەکانن و تا 73 سالن.

نایا چوو بیت بۆ پشکینی مەمک یاخو نا، ئەگەر نینگەران بوویت لەبارە ی هەر کێشە یەکی مەمک دەبێ یەکسەر لەگەڵ دکتور (GP) هکەت قسە بکەیت.

#### سوودەکانی پشکینی مەمک چین؟

- پشکینی بەردەوام رێدەگرێ لە مردن بەهۆی نەخۆشی شیرپەنجە.
- پشکین نەخۆشی شیرپەنجە زووتر دەدۆزیتەوه پیش ئەوە ی هەستی پێ بکەیت. تا زووتر شیرپەنجە بدۆزیتەوه دەرفەتی ژیا نت زیاتر دەبیت.
- ئەگەر شیرپەنجە زوو دۆزرایەوه لەوانەیه کەمتر mastectomy ی (ماستەکتومی: لابردنی مەمک) یاخود دەرمانی کیمیایی (کیمۆتیرەپی) پێویست بیت.

#### نایا پشکینی مەمک هەموو جۆرەکانی شیرپەنجە دەدۆزیتەوه؟

نەخێر. هەندێ شیرپەنجە دەرناکەوێ بە مامۆگرام و هەندێ جاریش شیر پەنجەکە نابینرێت. لەوانەیه ئەمە روو بدات هەر چەندیکیش ئەو کەسانە ی که مامۆگرام دەخویننەوه شارەزاییان هەبیت.

## نايا پشکينين ناهيٽ شيرپه نجهي مهمک روو بدات؟

نهخير. پشکينين تنها نهو شيرپه نجهيه دموز ټيموه که پيشتر لهوئ بيت، بهلام دهنوانئ نهخوشي شيرپه نجه له قوناغئکي سمر متاييدا بدوز ټيموه.

## نايا زيانه کاني پشکينين کردن چين؟

- وهرگرتني ماموگرام مهمکه کانت بهر بريکي بچوکي تيشک دهکات.
- ههندئ جار ماموگرام ناسايي دهر دهچيت تناننت ئهگهر شيرپه نجهش لهويدا ههبيت. ئهमे پئي دهلين ئه نجامي نيگه نيقئ ههله. دهبي ههميشه ووري اي مهمکت ههبيت (سهيري لاپه ره 3 بکه).
- ههندئ جار ئه نجامي ماموگرام که ناسايي دهر ناکه وئيت و دوو باره بانگ دهکرتي تهوه بو ئه نجامداني تاقئ کردنه وي ديکه، بهلام شيرپه نجهي تيدا نيه. ئهमे پئي دهلين ئه نجامي پوسنيقئ ههله.
- پشکينين دهنوانئ شيرپه نجهيهک بدوز ټيموه که چاره سهر دهکرتي، بهلام وانه بيت له وانهيه له ماوهي ژيانا نه دوز ټيموه.
- کاتيک دهچيت بو پشکينين له وانهيه شيرزه بيت ياخود نيگهر ان بيت. ئهमे به ناسايي تنها ماوهيهکي کورت دهخايه نيت.

## بو کوئ بجم بو پشکينيني مهمک؟

دهوستي ته سهر ئه شوئنه ي که ليئ ده ژيت، بهلام به شيوه يهکي ناسايي پشکينيني مهمک له ديدهنگه ي پزيشک ياخود له نهخوشخانه ياخود له يهکه ي پشکينيني گهروک له ناوچه کهندا ئه نجام دهکرتي. نامه ي بانگ کردنه کهت پنت ده لئيت بو کوئ برويت. ئهگهر پيوستيت به يارمته ي ههجوو (بو نمونه، ئهگهر تو له سهر کورسي په کهوته بيت) ياخود ئهگهر کاتي ژوانه کهت بوئ ناگونجيت، تکايه په يوهندي بکه به يهکه ي پشکينين.

## چي روو ده دات له کاتي پشکينيني مهمک؟

پشکينيني مهمک تنها له لايهن کار مهنديکي مي ئه نجام دهکرتي. داوات لي دهکرتي تنها جل و بهرگي ناوقه د بهر وه سهر وه داکه نيت. تکايه کاتيک که دهچيت بو پشکينين پوره له لهشت مه ده.

ئهو نافرمته ي که ماموگرامت بو وهر دهگرتي چهند پرسيار يکت لي دهکات و بوئ روونده کات چ روو ده دات. ههر جاري مهمکيکت دهخاته نيو دوو پليني تاييه تهوه له سهر ئاميري ماموگرامه که و دوو وي نه دهگرتي بو ههر يهکي کيان. دهبي مهمکت بو چهند چرکه يهک به توندي بگوشريت له نيوان ههر دوو پلئته کهدا تاوه کو ماموگراميکي روون وهر بگرتي. ماموگرامه که چهند خوله کيک دهخايه نيت. سهر داني پشکينيني مهمک ههموي نز يکه ي نيو سهعات ده بات.

## نايا ماموگرامه که نازاري هه يه؟

زور به ي ژنان به ماموگرام نارمحت دهين. ههنديک ژنان ههست به ئيش دهکن به لام ئه مه تنها چهند چرکه يهک ده بات. زور کم له ژنان نازار مکهيان ماوه يهکي دريژتر له مه دهخايه نيت.

## نايا نه نجامي پشکينينه کهم که ي بو ديته وه؟

له ماوه ي دوو ههفته دا نامه ي ئه نجامه کانت بو دهنير دري ته ماله وه. ههروه ها دکتور (GP) کهت ئه نجامه کاني پي دهگوتري ت.

## نايا چ نه نجاميکي ماموگرامه کهم بو ديته وه؟

زور به ي ژنان ئه نجامي پشکينينه کانيان ناساييه (ماموگرامه که هيج نيشانه يهکي شيرپه نجه پيشان نادا). به لام ئه مه واته ي ئه وه نيه که تو تووشي نهخوشي شيرپه نجه ي مهمک نايبت، بويه دهبي ووري اي مهمک بيت (سهيري لاپه ره 3 بکه).

نز يکه ي 1 له 20 ي ژنان بانگ دهکرتي تهوه چونکه ئه نجامي ماموگرامه که واي دهر دهخا تاقئ کردنه وي ديکه يان پيوسته. ئه مهش به زوري روو ده دا بو ئه ژنانه ي يه کهم جاره ماموگرامي مهمکيان بو دهکرتي. ئه مه چونکه هيج

ماموگرامیکی دیکه مان نیه تاوه کو له گهلان بهراوورد بکرت. له یه کم ماموگرامه کهت شتیک ناسایی درده کهوئیت و لهوانه شه نهمه بهتواوی ناسایی بیت بوتو.

لهوانه یه تاقی کردنه وی زیاتر نهجام بدهین که نهمش ماموگرامی دیکه ی مهمک و پشکنینی نه لئراساوند (ultrasound) یاخود بایوپسی دهرزی (needle biopsy). بایوپسی دهرزی ئهوه یه کاتیک نمونه یه کی بچووکی شانه و مرده گرین (لهوانه یه بهنجی شوینی بهکار بینین بو ئهوه ی نهمه بکهین). نهم تاقیکردنهوانه ده کهین بو ئهوه ی بزانیان ئایا شیر پهنجه ی مهمکت هه یه یاخود نا.

### نه ی چون نه گهر پینان گوتم شیر پهنجه ی مهمک هه یه؟

نه گهر نهمه ت هه بوو ئهوا چاودیزی ده کرتیت له لایهن دهسته ی سپووری شیر پهنجه ی مهمک. قسه ت له گهل ده کهن له باره ی ده ستیشانه کردنی نه خو شیه که و ئه و یار مه تی و پشتگیری ده توانی ده ستکهوی و هه لئزار ده کانی چاره سه رکردن. زوره ی، به لام نه ک هه موو، ئه و شیر پهنجانه ی که له ریگای پشکنینی مهمک ده دوزرینه وه ده توانریت سه رکه وتواوه چاره سه ر بکرتین.

### پاش پشکنین ماموگرامه کهم چی به سه ر دیت؟

- ماموگرامه کهت لای خومان هه لده گرین به لایهنی که مه وه بو ماوه ی 8 سال
- وا ده ست پیده کهین به به کار هینانی ماموگرامی دیجیتال. له سه ر شاشه ی کومپیوتەر سه یری وینه کان ده کهین و به شیوه ی فایل کومپیوتەر ده یان پاریزین.
- به رده وام پیاچونه وه ی تومار هکانی پشکنینه کانه مان ده کهین بو دلنیا بوون له وه ی خزمه تگوزاریه کی چاکت پی شکه ش ده کهین. لهوانه یه کار مهندانی به شه کانی تری خزمه تگوزاری ته ندروستی پیوستان به وه بیت سه یری تومار مکنانت بکه ن بو نهم مه به سه ت.
- به رنامه ی پشکنینه که مان به رده وام نهجامه کانی پشکنین و ئهوانی دیکه ی پاشتر ده پشکنی. گهر و بیستت نهجامی نهم پیاچونهوانه بزانیات تکایه په یه وندی بکه به یه که ی پشکنینه کهت.
- نه گهر زانیاری دیکه ت پیوسته له باره ی پاراستنی تومار هکانی NHS ئهوا ده توانیت په یه وندی بکهیت به NHS Direct بهم ژماره یه 0845 4647.

### وریای مه مک به

له هه ر کاتیکدا بیت ده کرت تووشی نه خو شی شیر پهنجه ی مه مک بیت. نهمش کاتی نیوان ژوانه کانی پشکنینی مه مک ده گرینه وه. وریایی مه مک ئه وه یه که هه لده ی زانیاری په یدا کهیت له بابته له شی خو ت تاوه کو به زوی تیبینی هه ر گور انکار یه کی مه مک هه بیت بکهیت. گر نگرین شت که پیوسته بیزانیات له باره ی مه مک وریایی ئه وه یه که چ شتیک ناساییه بو خو ت هه ر که گور انکار یه کت بهر چاوه کوه ت به کسه ر به دکتوره کهت بلنیت.

لهوانه یه گور انکار یه کانی مه مکت هه یه زیانیکی نه بیت به لام ده بی ده ستبه جی فهس بکرتیت. نهمانه ئه و شتانه ن پیوسته بو یان بگهر بی:

- هه ر گریه ک یاخود ناوچه ی نه ستوور بوو یاخود ئاوساو؛
  - گورانی رووخسار وه کو چرچ و لوجی و چال بوونی پیست؛
  - نارمه تی یان نازار؛
  - رژاندنی گوی مه مک، هه له شه، شوینی سوور بوته وه و چاک نابیته وه یاخود گورانی شیوه ی گوی مه مک (که به ره مو لایه کی تره وه چوو بیت یاخود چوو بیته ناوه وه).
- نه گهر هه ر گور انیکت تیبینیکرد له مه مکت که ناسایی نیه بو تو تکایه راسته خو له گهل دکتور (GP) کهت قسه بکه.

## هەندێ له نامارەکان که لهوانەیه به سوود بهخشی بزائیت:

لێرمدا هەندیک نامارەکانی ژنان که له تەمەنی پشکنین دان له UK. ئەمانه له داتەکانی (زانایارێه دراوهکانی) بهرنامە پشکنینی مەمک هی NHS له ئینگلتەرە و نووسینگەکانی تۆمارکردنی شیرپەنجە وەرگیراون. ئەم داتانە لەم کاتەدا باشتترین خەمڵاندن بەلام لهوانەیه لهگەڵ بەسەرچوونی کاتدا بگۆرین.

- شیرپەنجە مەمک بلاترین شیرپەنجەیه له نیو ژناندا. سالانه نزیکە 46,000 خالەت هەیه له UK. هەشت له دەی شیرپەنجەکانی مەمک لەو ژنانە بینراون که تەمەنیان 50 سال و بەرەوسەرەون.
- له UK نزیکە 12,000 ژن سالانه بههۆی شیرپەنجە مەمک دەمرن.
- بۆ هەر 14,000 ژن که بەردەوام بۆ ماوهی 10 سال پشکنینیان بۆ دەکری، لهوانەیه یەک ژن تووشی شیرپەنجە مەمک بێت و بمریت بههۆی تیشک له مامۆگرامهوه.
- نزیکە هەشت له 1000 ژن پشکنینیان بۆ دەکریت دەرەکهوتیت که شیرپەنجە مەمکیان هەیه.
- دوو ژن لەم ژمارههه پنیان رادهگهیهزیت کهوا له قوناغیکی سهرهتایی شیرپەنجەن که پنی دهگوتریت شیرپەنجە بۆرچهیهی له شوێنی خویدا (DCIS). ئیمه نازانین کام خالەتی DCIS دهبیته زیان بهخسه بویه ئەم ژنانە چارهسریان پشکەش دهکەین.
- چارهسرت پشکەشدهکری ئەگەر شیرپەنجە به پشکنین دۆزرایهوه. زۆربهی ژنان چارهسەری جیاوازی تیکه‌لاویان پشکەشدهکری.
- لهوانەیه نەشتەرگەری پشکەشدهکری. ئەگەر شیرپەنجە دۆزرایهوه به پشکنین، هەوت له ده ژنان lumpectomy (لابردنی شانە تووش بووهکان)یان بۆ دهکری لهگەڵ چارهسەری تیشکاوهری (رادیۆ تیرەپی). نزیکە 3 له 10ی ژنان mastectomy (لابردنی تهواوی مەمک)یان بۆ دهکری و دامەزراندنهوهی مەمکیان پشکەشدهکری.
- لهوانەیه چارهسەری کیمیاییت (کیموتیراپیت) پشکەشدهکری. نزیکە 2 له 10 ژن که له ریگای پشکنینهوه شیرپەنجەیان دهورنیتهوه چارهسەری کیمیاییان بۆ دهکری.
- بۆ هەر 400 ژن بەردەوام بۆ ماوهی 10 سال پشکنینیان بۆ دەکری، یەک ژن کەمتر دەمری بههۆی شیرپەنجە مەمک. واته سالێ نزیکە 1,400 ژن کەمتر دەمرن بههۆی شیرپەنجە مەمک له ئینگلتەرە.

## زانایاری وپشتگیری زۆرتر

ئەگەر هەر پرسیار تکت هەبوو دەتوانی:

- لهگەڵ دکتۆر (GP) هتدا قسه بکهیت
- پهيوهندی بکهیت به يهکهي پشکنینی ناچهکەت
- سەر له وێبسایتی (website) بهرنامەکانی پشکنینی شیرپەنجە NHS بدهیت له [www.cancerscreening.nhs.uk](http://www.cancerscreening.nhs.uk)
- پهيوهندی بکهیت به هەلبژاردەکانی NHS به روێشتن بۆ [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)
- پهيوهندی بکهیت به NHS Direct به تەلهفونکردن بۆ 0845 4647
- نامیلکە ووریا به لهبارە مەمک (Be Breast Aware) NHS داگری له [www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/be-breast-aware.html](http://www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/be-breast-aware.html)
- پهيوهندی بکهیت به هیلث تۆک تۆن لاین 'Health Talk Online' له [www.healthtalkonline.org](http://www.healthtalkonline.org)

- پهيوهندی بکهیت به دهزگای توژیژنهوهی شیرپهنجه یو کهی (Research UK Cancer) بهتلهفونکردن بو **0808 800 4040** یاخود رویشتن بو [info.cancerresearchuk.org](http://info.cancerresearchuk.org)
- پهيوهندی بکهیت به (Breakthrough Breast Cancer) بهتلهفونکردن بو **08080 100 200** یاخود به رویشتن بو [breakthrough.org.uk](http://breakthrough.org.uk)
- پهيوهندی بکهیت به چاودیریکردنی شیرپهنجه یو مهمک (Breast Cancer Care) بهتلهفونکردن بو **0808 800 6000** یاخود رویشتن بو [www.breastcancercare.org.uk](http://www.breastcancercare.org.uk)

نهمه له لایهن و وزارتتی تندرروستی بلاو کراوتموه به هاوکاری لهگهل بهرنامهکانی پشکنینی شیرپهنجه یو NHS به ناموژگاری و پشتگیری دهزگای توژیژنهوهی شیرپهنجه له UK سر به کومله یو چاودیری سرهکی و توژیژنهوهی پهرودهیی.

© Crown copyright 2010

403722 1p Dec10

Produced by COI for the Department of Health

Last updated 2010

دهتوانرئ دهقی نهم نامیلکهمه دووباره دهر بهینریتنهوه بهی رویشدانی رسمی یاخو کرئ بو مهبهستی بهکار هینانی تاییهت یاخود ناو-دهزگا.

نهگهر کوپی زیاترت ویست لهم بلاو کراوهمه برؤ بو [www.orderline.dh.gov.uk](http://www.orderline.dh.gov.uk) و نهم ژماره یو بده **403722/Breast Screening** یان پهيوهندی بکه به

DH Publications Orderline

ژماره یو تلهفون: 0300 123 1002

ژماره یو مینی کوم: 0300 123 1003 (8 یو بهیانی تا 6 یو نیواره، روژانی دووشهممه تا ههییینی)  
چاپی زمانهکانی تر لهسر نهم مالپهره دهست دهکموئ له:

[www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html](http://www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html)

[www.cancerscreening.nhs.uk](http://www.cancerscreening.nhs.uk)