M1195D0437_4

Isang Pamatnubay Para sa Kababaihan

Mahusay Na Mammography

# Mga Bagay Na Dapat Malaman Tungkol Sa Mahusay Na Mammogram

Office of Minority Health
Resource Center
PO Box 37337
Washington, DC 20013-7337

Pahayag Para Sa Mamimili
Patnubay Para Sa Panggagmot
Bilang 13

# Ano Ang Mammogram?

**Ang mammogram ay isang mababang-dosis na x-ray ng suso na walang panganib.**

Ang mga mammogram ay isinasagawa sa oras ng pagsusuring mammography. May dalawang uri ng pagsusuring mammography—screening at diagnostic.

**Ang screening na mammogram ay isang mabilis at madaling paraan upang matuklasan ang cancer sa suso habang maaga kung kailan lalong mabisa ang paggamot nito at ang pagkakataon ng pagliligtas ng buhay ay pinakamataas. Sa karaniwan, dalawang x-ray ang ginagawa sa bawa't suso. Ang isang doktor na nagsanay sa pagbabasa ng mga x-ray—isang radiologist—ang sumusuri ng mga x-ray pagkatapos ng mammogram.**

Pinagsang-ayunan kadalasan na ang screening na mammography ay nakapagbabawas ng pagkamatay na sanhi ng cancer sa suso sa mga babaeng may 50-ng taong gulang at higit pa. May iba't-ibang kuru-kuro tungkol sa kahalagahan ng screening na mammography para sa mga babaeng hindi pa 50-ng taong gulang.

Magpa-screening na mammogram kayo nang kasing dalas na pinapayo ng inyong doktor o ibang taong gumagamot sa inyo. Ang screening na mammogram kadalasan ay maaaring magpakita ng mga pagbabago sa suso katulad ng mga bukol bago nasasalat ang mga ito.

**Ang diagnostic na mammogram ay ginagawa kapag maaaring may problema. Ginagawa din ito kung mahirap makakuha ng mabuting larawan ng suso dahil sa mga sadyang kalagayan (halimbawa, sa mga babaeng may mga implant sa suso). Mas matagal nang kaunti ang diagnostic na mammography kaysa sa screening na mammography dahil mas maraming x-ray kadalasan ang ginagawa. Maaaring siyasatin ng isang radiologist ang mga x-ray habang kayo ay naghihintay.**

Ang Paglalathalang ito ay ginawa ng Agency for Health Care Policy and Research (Ahensiya para sa Patakaran at Pananaliksik ng Pangangalaga ng Kalusugan) sa pakikipagtulungan ng Food and Drug Administration (Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot).

# Mga Bagay Na Dapat Malaman Tungkol Sa Mahusay Na Mammogram

## Isang Pamatnubay Para sa Kababaihan

## Ang Layunin ng Booklet na Ito

Ang booklet na ito ay makakatulong sa inyo upang malaman ninyo nang higit ang tungkol sa pagtamo ng pinakamahusay na mammogram. Ang kaalaman na ito ay makakatulong sa inyong pakikipagtulungan sa pangkat na nangangalaga sa inyong kalusugan bago, habang, at pagkatapos ng inyong mammogram upang matamo ang mga kinalabasang mahusay at maaasahan.

Maraming uri ng mga taong nangangalaga ng kalusugan ang maaaring makatulong sa inyong pangangalaga sa inyong suso. Mga doktor, nars, nars practitioner, at mga physician assistant ay maaaring magsuri sa inyong suso, magrekomenda ng mammography para sa inyo kapag naaangkop, at tulungan kayong kumuha ng mga karagdagang pagsusuri kung kailangan ang mga ito. Sa booklet na ito, ang salitang "doktor" ay ginagamit para sa mas madaling pagbabasa, nguni't kahit sino sa mga taong nangangalaga ng kalusugan ay maaaring magbigay ng mabuting pangangalaga.

Sa mga lugar kung saan ginagawa ang mammography, ang taong kumukuha ng x-ray (ang radiologic technologist), ang radiologist, at ang mga taong nangangalaga ng mga kagamitan upang ang mga ito ay mapanatili sa mahusay na kalagayan, ay tumanggap ng sadyang pagsasanay sa mammography. Sila ay nagtatrabaho bilang isang pangkat upang tiyakin na kayo ay mabigyan ng pinakamahusay na mammogram.

Pagkatapos ng inyong mammogram, tatanggapin ng inyong doktor ang kinalabasan ng inyong mammography. Tiyaking inyong makuha ang kinalabasan ng inyong mammography mula sa inyong doktor o mula sa lugar na gumagawa ng mammography.

Tiyaking inyong nauunawaan ang kinalabasan at anumang mga rekomendasyon ukol sa follow-up. At huwag kayong matatakot kailanman na magtanong tungkol sa inyong mammogram.

Ang sumusunod na pitong hakbang sa booklet na ito ay makakatulong sa inyo upang panatilihin ang kalusugan ng inyong suso. Unawain ang bawa't hakbang.

# Pitong Hakbang Sa Kalusugan Ng Suso

## 1. Magpasuri nang palagian.

Ito ang pinkamahalagang paraan upang inyong mapangalagaan ang kalusugan ng inyong suso.

- Ipasuri ang inyong suso sa inyong doktor sa panahon ng inyong kinaugaliang pagsusuring pangkatawan.
- Magpa-mammogram nang kasing dalas na pinapayo ng inyong doktor. Tanungin sa inyong doktor kung kailan itatakda ang inyong susunod na mammogram.
- Siyasatin bawa't buwan ang inyong mga suso. Maipapakita sa inyo ng inyong doktor kung paano gawin ito.

Ang tatlong pagsusuri na ito ay makakatulong sa inyo at sa inyong doktor upang malaman kung ano ang pangkaraniwan tungkol sa inyong suso at palatandaan na maaaring magpahiwatig ng problema.

**Tawagan ang inyong doktor kung kayo ay makapansin ng:**

- Bukol o pangangapal ng suso.
- May lumalabas sa utong na nagmamantsa ng inyong bra o mga damit na pantulog.
- Mga pagbabago ng balat sa suso.

Maaaring karaniwan ang mga pagbabagong ito, nguni't dapat ninyong patingnan ang mga ito sa pinakamadaling panahon.

## 2. Pumili ng mahusay na lugar.

Maraming mga ospital, klinika, at imaging center o lugar na kumukuha ng x-ray ang gumagawa ng mammography. Mga unit na lumilibot (kadalasan mga van) ay naghahandog ng screening sa mga shopping mall, mga community center, at mga tanggapan. Lahat ng mga lugar na ito ay dapat sumapat sa mga mahusay at pinag-utos na pamantayan.

Maaari na kayo ay ipadala ng inyong doktor sa isang lugar na gumagawa ng mammography. O maaari din na kayo ang pumili ng lugar na pinakamagaling sa inyo.

Tiyakin na ang inyong piniling lugar ay pinatibayan ng Food and Drug Administration (Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot) (FDA) maliban kung ito ay isang lugar ng Veterans Health Administration (Pangasiwaan ng Kalusugan ng mga Beterano) (VHA).

Ang isang bagong batas, na tinatawag na Mammography Quality Standards Act (Batas ng Mahusay na mga Pamantayan ng Mammography), ay nag-uutos na lahat ng mga lugar na gumagawa ng mammography, maliban sa VHA, ay pinatibayan ng FDA magmula nang 1 ng Oktubre, 1994. Upang mapatibayan, ang mga lugar na ito ay dapat sumapat sa mga pamantayan ukol sa mga kagamitan na kanilang ginagamit, sa mga taong nagtatrabaho doon, at sa kanilang pinag-iingatang mga ulat. Ang VHA ay may sariling napakahusay na programang mammography, katulad ng FDA.

Kung ang lugar na gumagawa ng inyong mammography ay hindi pinatibayan ng FDA, magpa-mammogram kayo sa isang lugar na pinatibayan ng FDA.

**Upang makatagpo ng pinatibayang lugar na gumagawa ng mammography, tanungin ang inyong doktor o tawagan ang Cancer Information Service (Lingkurang Impormasyon Tungkol sa Cancer) ng National Cancer Institute (Pambansang Suriang Nauukol sa Cancer) sa walang-bayad na 800-4-CANCER.**

**Pagpunta ninyo sa lugar na gumagawa ng mammography, hanapin ang katibayan na ang lugar na ito ay pinatibayan ng FDA. Ito ay dapat na nasa isang lugar na madaling makita at mabasa.**

## 3. Itakda ang inyong mammogram sa panahon na ang inyong suso ay hindi masyadong maramdamin.

Sa mammography, ang suso ay iniipit nang ilang segundo sa pagitan ng dalawang malinaw na plantsang plastic. Ito ay nagbibigay ng malinaw na larawan ng suso sa pamamagitan ng pinakakaunting x-ray. Nguni't maaaring maging hindi maginhawa ito para sa inyo at may mga babae na dumadaing na masakit ito.

Kung maramdamin ang inyong suso, itakda ang inyong mammogram sa bahagi ng buwan kung kailan pinakahindi-maramdamin ang inyong suso. Subukan ninyong iwasan ang linggo bago kayo magka-regla. Makakatulong ito sa pagbabawas ng kahirapan na inyong madadama.

## 4. Magbigay at kumuha ng mahalagang impormasyon sa panahon ng inyong pagtatakda ng mammogram.

Sa inyong pagtawag upang itakda ang isang tipanan, handang ibigay ang impormasyon na kailangang malaman ng lugar na gumagawa ng mammography. Maaaring maghintay sila hanggang sa panahon ng inyong tipanan bago magtanong, kaya mabuting idea ang dalhin ninyo ang impormasyon sa panahon na kayo ay gagawan ng mammogram. Maaaring kabilang sa impormasyon na hihilingin ay ang sumusunod:

- Ang inyong pangalan, direksiyon ng tirahan, at bilang ng telepono.
- Ang inyong gulang.

- Ang pangalan, direksiyon, at bilang ng telepono ng anumang lugar na gumagawa ng mammogram na pinuntahan ninyo sa nakaraan.
- Anumang sakit sa suso sa inyong pamilya.
- Anumang problema nang pangkasalukuyan sa inyong suso, at kung gaano katagal na ang mga problemang ito.
- Mga nakaraang problema sa inyong suso, mga biopsy sa suso, mga operasyon sa suso.
- Kung kayo ay may mga implant sa suso.
- Iba pang impormasyong pansarili:

– Kung kayo ay nagdadalantao o nagpapasuso.

– Ang panahon ng inyong pag-regla sa bawa't buwan o kung kailan nagsimula ang menopause.

– Anumang bagay na maaaring magpahirap sa paggawa ng mammogram (di-pangkaraniwang kalakihan ng suso, o hindi makatayo, halimbawa).

- Ang pangalan, direksiyon, at bilang ng telepono ng inyong doktor.

Narito ang ilan sa mga bagay na inyong dapat itanong bago asng inyong tipanan:

- Paano at kailan ninyo malalaman ang kinalabasan ng mammography.
- Ano ang kailangan ninyong gawin upang maghanda para sa mammography. (Tingnan ang pahina 8 ng booklet na ito para sa dagdag na impormasyon.)

Kung kayo ay may iba pang mga tanong bago ng inyong mammogram, tiyaking tawagan ang inyong doktor o ang lugar na gumagawa ng mammography.

## 5. Alamin kung ano ang maaasahan.

Ang pag-unawa tungkol sa kung ano ang nangyayari habang ginagawa ang mammogram ay makakatulong sa pagbabawas ng anumang pagkabalisa na maaaring madama ninyo. Dapat ninyong malaman na kaunting radiation lamang ang ginagamit sa mammography.

Sa paggawa ng inyong mammogram, kayo ay titindig sa harap ng isang sadyang makina na x-ray. Iaangat ng radiologic technologist ang bawa't suso at ilalagay ito sa isang plataporma na naglalaman ng x-ray film.

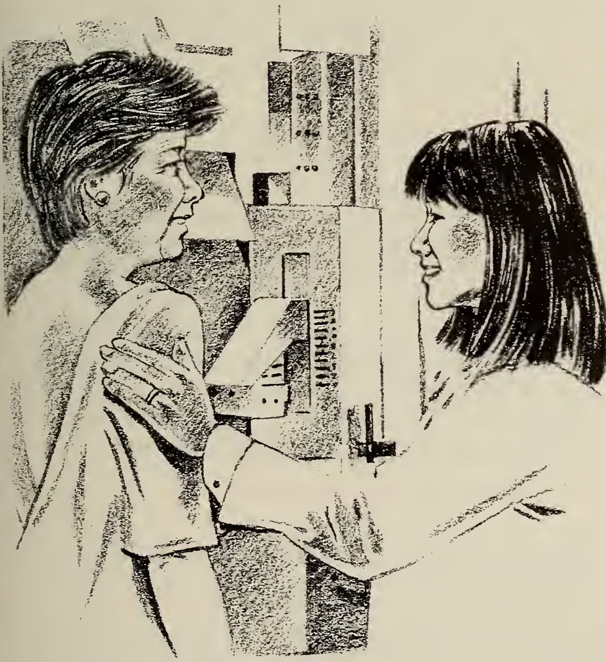
Ang plataporma ng ito ay maaaring itaas o ibaba upang maabot ang inyong taas.

Unti-unting iipitin sa plataporma ang suso, ng isang sadyang ginawang malinaw na plantsang plastic. Kinakailangan ang kaunting puwersa nang ilang segundo upang tiyakin na nasasakop ng x-ray ang karamihan ng suso na maaaring masakop nito.

Ang puwersang ito ay hindi nakasasama sa inyong suso. Sa katotohanan, ang pag-unat na ito sa suso ay nagbabawas ng dosis ng x-ray na kinakailangan.

Pinapakita ng mga pagsisiyasat na karamihan ng kababaihan ay hindi nasasaktan sa mammogram sa maikling panahong kinakailangan upang kumuha ng larawan. Subukan ninyong magpalubay. Kung maging masakit ang puwersa, maaari ninyong pahintuin ang radiologic technologist.

Kung mukhang may problema ang bahagi ng inyong suso, maaaring suriin ng radiologist o radiologic technologist ang suso ninyo.



## 6. Dumating nang handa.

- Magsuot ng damit na magkahiwalay ang pang-ibabaw at ang pang-ilalim upang ang damit na pang-ibabaw lamang ang inyong huhubarin.
- Huwag gumamit ng deodorant, pulbos na talcum, o lotion sa inyong mga kilikili o sa lugar na malapit sa suso sa araw na iyon. Ang mga produktong ito ay maaaring lumabas sa x-ray.
- Dalhin ang pangalan, direksiyon, at bilang ng telepono ng inyong doktor o ng ibang taong nangangalaga ng inyong kalusugan.
- Magdala ng listahan ng mga lugar at petsa ng mga mammogram, biopsy, o iba pang paggamot sa suso sa inyo sa nakaraan.
- Hilingin sa mga lugar na gumawa ng mammogram sa inyo sa nakaraan na ibigay ang mga ito sa inyo at dalhin ang mga ito kung maaari. Ang inyong bagong mammogram ay maihahambing sa mga mammogram na ginawa sa nakaraan upang malaman kung may mga pagbabago.

Maaari ding makatulong ang sumusunod:

- Magdala ng listahan ng inyong mga tanong tungkol sa mammography at sa inyong mga mammogram.
- Kung sa inyong palagay kayo ay mahihirapang marinig o maunawaan ang mga tagubilin, pag-isipang magdala ng kaibigan o kamag-anak na tutulong sa inyo.
- Kung kayo ay nababahala tungkol sa kahirapan na sanhi ng paggawa ng mammogram, maaari kayong uminom mga isang oras bago ang inyong mammogram ng hindi matapang na gamot na panlunas sa sakit na mabibili ng walang reseta. Hindi ito magkakabisa sa inyong mammogram.

Kung kayo ay may hindi nauunawaan, magtanong. At magpatuloy na magtanong hanggang nasagot na ang lahat ng inyong mga tanong.

## 7. Sundan ang kinalabasan ng inyong mammogram.

Napakahalagang malaman ang kinalabasan ng inyong mammogram.

Sa karamihan ng pagkakataon, ang inyong mammogram ay magiging maayos. *Nguni't **huwag** ninyong akalain na maayos ang inyong mammogram dahil lamang sa hindi pa ninyo natatanggap ang kinalabasan.*

Kung hindi kayo nakatanggap ng kinalabasan ng screening na mammogram sa loob ng 10-ng araw, tanungin ang inyong doktor o tawagan ang lugar na gumagawa ng mammography.

Kung ang inyong screening na mammogram ay nagpapakita ng anumang di-pangkaraniwan, kausapin kaagad ang inyong doktor tungkol sa kung ano ang susunod na dapat ninyong gawin. Maaaring magtakda ng diagnostic na mammogram ang inyong doktor, o maaaring kayo mismo ang magtatakda nito—nguni't gawin ito sa pinakamadaling panahon. Talakayin sa inyong doktor ang kinalabasan.

Kapag alangan ang pinakita ng diagnostic na mammogram, maaaring magpayo ang radiologist ng ibang uri ng pagsusuri. Ang biopsy ay isang paraan upang kumuha ng isang maliit na piraso ng himaymay sa suso upang suriin sa ilalim ng mikroskopyo. Kung minsan, kinakailangan ang biopsy dahil sa may natuklasan ang inyong doktor sa pagsalat ng inyong suso kahit na lumalabas na maayos ang inyong mammogram.

Kapag ang mammogram ay nagsiwalat ng isang problema o pangangailangan ng karagdagang pagsisiyasat:

- Tiyakin na nauunawaan ninyo ang kailangan ninyong gawin na kasunod.
- Palaging kunin ang kinalabasan ng anumang mga pagsusuri na ginawa sa inyo.
- Magtanong tungkol sa inyong kinalabasan kung may mga bagay na mahirap maunawaan.

Kung kayo ay walang doktor o isang taong nangangalaga ng inyong kalusugan, kailangan kayong maghanap ng isa sa mga ito kung alangan ang inyong mammogram. Hilingin sa lugar na gumagawa ng mammography na tulungan kayong maghanap ng doktor. Pagkatapos, makipagtipanan kaagad sa doktor na ito upang inyong mapag-usapan ang kinalabasan at kung ano ang inyong dapat na gawin na kasunod.

Napakabisa ng mammography, nguni't hindi nito natutuklasan ang lahat ng mga problema sa suso. Kung may di-pangkaraniwan sa inyong suso, magpatingin sa inyong doktor.

## Kayo ang may pamamahala sa kalusugan ng inyong suso:

- Magtakda ng mga screening na mammogram nang kasing dalas na pinapayo ng inyong doktor.
- Palaging alamin ang kinalabasan ng inyong mammogram.
- Sundin ang mga payo ng inyong doktor ukol sa follow-up at magtakda kaagad ng diagnostic na mammography, kung kinakailangan.
- Patingnan ang inyong suso sa inyong doktor bilang bahagi ng inyong kinaugaliang pagsusuring pangkatawan, at inyong salatin ang inyong suso bawa't buwan.
- Kung kayo ay may bukol o pagbabago sa inyong suso sa anumang panahon, kahit na kung maayos ang inyong huling mammogram, magpatingin kaagad sa doktor.

# Paano Ko Lalong Mapag-Aalaman Ang Tungkol Sa Mammography?

Ang karamihan ng mga lugar na gumagawa ng mammography ay may impormasyon na nakasulat at mga tagubilin na nasa videotape tungkol sa pangangalaga ng suso. Maaari ninyong basahin o panoorin ang mga ito sa panahon na kayo ay magpapa-mammogram.

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa cancer sa suso at mammography, sulatan o tawagan ang:

Cancer Information Service
(isang paglilingkod ng National
Cancer Institute). . . . . . . . . . . . . 800-4-CANCER

Food and Drug Administration (FDA)
MQSA Consumer Inquiries
1350 Piccard
(HFZ-240)
Rockville, MD 20850

American Cancer Society. . . . . . . 800-227-2345

**Gamitin ang pahinang ito upang itala ang bawa't panahon nang inyong pagpapagawa ng mammogram—ang petsa, ang pangalan at direksiyon ng lugar na gumagawa ng mammography, at ang bilang ng telepono nito.**

Doktor o ibang taong nangangalaga ng kalusugan:

________________________________________

________________________________________

________________________________________

**Petsa ng mammogram:** __________________

**Lugar:** ______________________________

**Direksiyon:** __________________________

**Telepono:** ____________________________

**Petsa ng mammogram:** __________________

**Lugar:** ______________________________

**Direksiyon:** __________________________

**Telepono:** ____________________________

**Petsa ng mammogram:** __________________

**Lugar:** ______________________________

**Direksiyon:** __________________________

**Telepono:** ____________________________

**Petsa ng mammogram:** __________________

**Lugar:** ______________________________

**Direksiyon:** __________________________

**Telepono:** ____________________________

# Tungkol Sa Karagdagang Impormasyon

Ang impormasyon sa booklet na ito ay binatay sa *Clinical Practice Guideline, Quality Determinants of Mammography (Patnubay Para Sa Panggagamot, Mga Bagay na Tumitiyak ng Kahusayan ng Mammography).* Ang *Patnubay* ay binuo ng isang pangkat ng mga dalubhasa na di-Pederal na tinangkilik ng Agency for Health Care Policy and Research (Ahensiya para sa Patakaran at Pananaliksik ng Pangangalaga ng Kalusugan) Makakakuha kayo ng iba pang mga patnubay tungkol sa iba't-ibang paksa ng kalusugan, at marami pa ang isinasagawa.

Upang tumanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa iba pang mga patnubay, o mga kopya ng booklet na ito, tumawag nang walang-bayad sa:

**800-358-9295**

o sumulat sa:

**Agency for Health Care Policy and Research**
Publications Clearinghouse
P.O. Box 8547
Silver Spring, MD 20907

Pambansang Sentro ng Asiyano
Pasipiko na Nauukol sa Pagtanda

National Asian Pacific Center on Aging
Suite 914
1511 Third Avenue
Seattle, WA 98101-1626
(206) 624-1221

**Kagawaran ng mga Paglilingkod Pangkalusugan at Pantao ng Estados Unidos**
Pangmadlang Kalusugang Paglilingkod
Ahensiya para sa Patakaran at Pananaliksik ng Pangangalagang Pangkalusugan

**U.S. Department of Health and Human Services**
Public Health Service
Agency for Health Care Policy and Research
Executive Office Center, Suite 501
2101 East Jefferson Street
Rockville, MD 20852

AHCPR Publication No. 95-0637
August 1995

Tagalog