

## Have You Had Your Mammogram?

### Маммограммы

Why are mammograms important?

- Mammograms can help women detect breast cancer early.
- A mammogram may find the smallest cancers before a lump can be felt.
- Early detection means more choices for treatment if you do have cancer.

### Reasons Women Give for Avoiding a Mammogram

Do you or someone you know say the following about mammograms?

*"There's no breast cancer in my family."  
"I don't have time."  
"It might hurt."*

There are many reasons why women say they do not get regular mammograms. The following are some of their reasons along with some important information for you to know.

## Вам уже сделали маммограмму?

### Маммография

Почему важна маммография?

- Маммография может способствовать раннему обнаружению рака груди у женщин.
- На маммограмме можно обнаружить даже крохотное злокачественное образование до того как его можно будет прощупать.
- Раннее обнаружение, если диагноз рака установлен, означает бóльшие возможности для выбора метода лечения.

### Какие доводы приводят женщины, отказываясь от маммографии

Приводите ли вы сами или ваша знакомая, отказываясь от маммографии, следующие доводы?

*"В семье ни у кого не было рака груди."  
"У меня нет времени."  
"Это больно."*

Есть много доводов, которыми женщины аргументируют нежелание проходить маммографию регулярно. Мы приводим некоторые из этих доводов, а также важную информацию, которую полезно знать.

■ **“I can’t afford a mammogram.”**

Most insurance companies cover the cost of the screening (you may have a copay).

Check with your insurance provider to see if the mammogram(s) will be covered. Your health care provider’s recommendation for services does not guarantee coverage by your insurance provider.

Medicare now covers yearly mammograms. Free and low-cost mammograms are available for women with little or no insurance. Call the American Cancer Society at 1-800-227-2345 for more information about these programs.

■ **“No one in my family has ever had breast cancer. I don’t need screening.”**

Being a woman and getting older are the two greatest risk factors for getting breast cancer. The majority of all breast cancers occur in women with no other risk factors.

Breast cancer risk is increased if other close members of your family (mother or sister) had breast cancer.

You have a slightly increased risk of breast cancer if you:

- had your first period before age 12
- have never given birth
- gave birth to your first child after age 35
- started menopause after age 55.

Obesity is linked to an increased risk of breast cancer.

Please talk with your health care provider if you have any questions or concerns about these risk factors.

■ **“Слишком дорого: я не могу себе позволить маммограмму.”**

Большинство страховых компаний оплачивает стоимость скрининга (возможно, вам придется оплатить часть счета).

Выясните в своей страховой компании, покрывает ли она такие маммографии. Рекомендации врача или медсестры не гарантируют покрытия страховой компанией.

Программа Medicare теперь покрывает ежегодные маммограммы. Бесплатные или недорогие маммографии предоставляются женщинам, у которых либо нет страховки, либо страховое покрытие недостаточно. Позвоните в Американское онкологическое общество (American Cancer Society) по телефону 1-800-227-2345, чтобы подробнее узнать об этих программах.

■ **“Ни у кого в моей семье никогда не было рака груди. Мне скрининг не нужен.”**

То, что вы женщина и становитесь старше, является главным фактором риска рака груди. У большинства женщин, заболевших раком груди, не было никаких других факторов риска.

Риск рака груди выше, если у близкой родственницы (матери или сестры) был рак груди.

Риск рака груди у вас немного выше в следующих случаях:

- первое менструальное кровотечение в возрасте до 12 лет
- никогда не было родов
- рождение первого ребенка после 35 лет
- менопауза наступила после 55 лет.

Избыточный вес связан с повышенным риском рака груди.

Обсудите с врачом или медсестрой свои вопросы или опасения, касающиеся этих факторов риска.

■ **“My health care provider never told me to get a mammogram.”**

If your health care provider hasn't told you about the need for a mammogram, ask about it.

■ **“I don't have time to get a mammogram.”**

The entire test usually takes less than 30 minutes. It's important to take the time to care for yourself and your health.

■ **“I heard it hurts. I don't want to go through that.”**

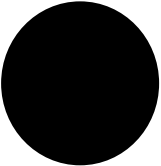

You may feel some brief discomfort, but it lasts less than 30 seconds. A technologist will position your breast and compress it to get a good “picture.”

If you have sensitive breasts, try having your mammogram at a time of the month when your breasts will be least tender. For example, avoid scheduling a mammogram the week before your period. This will help lessen discomfort.

■ **“I'm better off not knowing.”**

More than 80 percent of breast lumps are not cancerous. You can gain peace of mind from taking control of your health and having regular mammograms.

**You Can See the Difference a Mammogram Makes**

Average size of a lump found by women practicing occasional breast self-exams	Average size of a lump found by getting regular mammograms
	

■ **“Лечащий врач или медсестра никогда не рекомендовали мне сделать маммограмму.”**

Если ваш лечащий врач не говорил вам о необходимости маммографии, спросите у него об этом сами.

■ **“У меня нет времени делать маммограмму.”**

Весь тест обычно занимает меньше 30 минут. Очень важно изыскать время для того, чтобы позаботиться о своем здоровье.

■ **“Говорят, что это больно. Я этого не хочу.”**

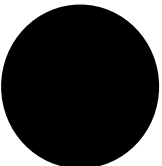

Может возникнуть чувство дискомфорта, но оно длится меньше 30 секунд. Техник разместит грудь надлежащим образом и сожмет ее, чтобы получить хорошее изображение.

Постарайтесь сделать маммограмму в те дни месяца, когда у вас грудь менее чувствительна. Например, не назначайте день маммографии за неделю до менструации. Это поможет уменьшить чувство дискомфорта.

■ **“Я предпочитаю не знать.”**

Более 80 процентов образований в груди не являются злокачественными. Напротив, вы можете перестать беспокоиться, если вы следите за здоровьем и регулярно делаете маммограмму.

**Посмотрите, что можно увидеть на маммограмме, по сравнению с самопроверкой**

Средний размер образования, обнаруживаемого при самопроверках	Средний размер образования, обнаруживаемого, когда маммограммы делаются регулярно
	

Regular mammograms are your best way to find tumors at their smallest when treatment can be the most successful.

## Breast Cancer Screening Schedule for Women at Average Risk for Breast Cancer

When to start having mammograms to screen for breast cancer, and how often to have them, is a personal decision. It should be based on your preferences, your values and your risk for developing breast cancer.

Allina Health recommends that you and your health care provider together determine when mammograms are right for you.

Allina Health's mammogram screening guidelines are based on the 2015 American Cancer Society recommendations:

- **Age 25:** Have a risk assessment for breast cancer with your health care provider.
- **Ages 40 to 44:** Should consider having a mammogram every year with your decision informed by a shared decision making process with your health care provider. During this process, your provider will explain the benefits and harms of screening.
- **Ages 45 to 54:** Have a mammogram every year.
- **Age 55 and older:** Have a mammogram every year or transition to having one every 2 years. Continue to have mammograms as long as your health is good.

Your doctor may recommend a different schedule if you have a **higher than average risk** for breast cancer.

Регулярные маммографии являются самым надежным способом обнаружить опухоли на самой ранней стадии, когда лечение может оказаться самым успешным.

## График обследования на рак молочной железы для женщин со средним риском заболевания раком молочной железы

Вы сами должны решить, когда начать и как часто делать маммограммы для скрининга на рак груди. Ваше решение должно быть основано на ваших ценностях и предпочтениях, а также с учетом риска заболевания раком груди.

Объединение Allina Health рекомендует, чтобы вы вместе с лечащим врачом или медсестрой определили, когда вам делать маммограммы.

Рекомендации Allina Health для скрининговой маммографии основаны на рекомендациях Американского онкологического общества (American Cancer Society) 2015 года:

- **Возраст 25 лет:** Оцените свой уровень риска рака молочной железы вместе с лечащим медицинским специалистом.
- **Возраст от 40 до 44 лет:** Подумайте о том, чтобы проходить маммографию ежегодно, основываясь на вашем обсуждении с лечащим медицинским специалистом. В процессе совместного принятия решения ваш лечащий врач объяснит вам пользу и вред данного скрининга.
- **Возраст от 45 до 54 лет:** Маммограмма каждый год.
- **Возраст 55 лет и старше:** Маммограмма каждый год или переход на маммограмму каждые 2 года. Если вы здоровы, продолжайте делать маммограммы.

Лечащий врач может порекомендовать другой график, если **риск рака молочной железы у вас выше среднего**.