

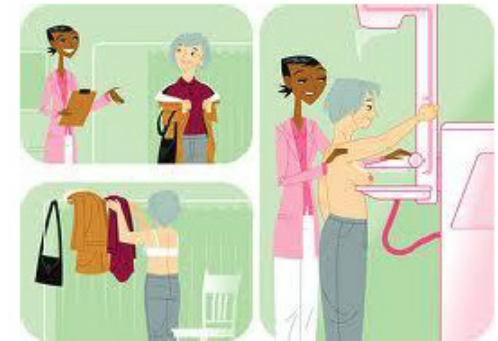
## ماموگرافی (عکسبرداری از پستان)

### ماموگرافی (عکسبرداری از پستان)

ماموگرافی یک تست سالانه مهم برای خانم های ۴۰ سال و بالاتر می باشد. این آزمایش وجود هر گونه توده یا تغییراتی را در پستان بررسی می کند. این آزمایش در تشخیص سرطان سینه بسیار مفید است.

### نحوه آمادگی

- قرار ماموگرافی خود را برای یک هفته بعد از عادت ماهانه خود تنظیم کنید تا پستان هایتان دردناک و متورم نباشند.
- در روز معاینه، پودر تالک، دئودورانت، لوسیون یا عطر در زیر بغل یا سینه های خود استفاده نکنید.
- یک لباس دو تکه بپوشید تا برای معاینه فقط قسمت فوقانی لباس و سوتین خود را بیرون بیاورید.
- از پوشیدن جواهرآلات خودداری کنید و در صورت داشتن، باید به سادگی و به سرعت قابل بیرون آوردن باشند (به خصوص گوشواره یا گردنبند).



هایتان را برای تشخیص هر گونه ناهنجاری که باید معاینه شود، معاینه کند.

سپس، از شما درخواست می شود در صورت امکان برای معاینه بایستید. سینه شما درون دستگاه ماموگرافی گذاشته می شود و فشار محکمی بر روی آن آورده می شود. ممکن است معاینه قدری ناخوشایند باشد اما هنگام گرفتن عکس رادیوگرافی، هر گونه ناراحتی فقط کمتر از یک دقیقه طول می کشد.



### آزمایش پاپ اسمیر و معاینه لگن

آزمایش پاپ اسمیر و معاینه لگن قسمت بزرگی از چک آپ های معمول در تشخیص سرطان، عفونت و بیماری های قابل انتقال از طریق آمیزش جنسی مفید هستند در صورت تشخیص زودهنگام قابل درمان می باشند. آزمایش پاپ اسمیر دهانه رحم را از نظر وجود سرطان دهانه و معاینه لگن اندام های تناسلی شما را بررسی می کند.

### نحوه آمادگی

- در طول عادت ماهانه نباید آزمایش پاپ اسمیر انجام شود.
- دو روز قبل از آزمایش پاپ اسمیر، دوش نگیرید، از کرم، ژل یا فوم های واژینال استفاده نکنید.
- دو روز قبل از آزمایش پاپ اسمیر، آمیزش جنسی نداشته باشید.

## چیزی که انتظار می رود

در روز آزمایش، پرستاری شما را به اتاق معاینه می برد. از شما خواسته می شود لباس هایتان را کاملاً در بیاورید و یک روپوش بیمار به شما داده می شود که باید آن را بپوشید. پرستاری وارد می شود و فشار خون و وزن شما را چک می کند. پزشک وارد می شود و قبل از شروع چک آپ، چند سؤال از شما می پرسد. با چک کردن پستان هایتان شروع می کند. سپس از شما می خواهد خودتان را به انتهای میز بکشید و پایتان را درون رکاب قرار دهید.



پزشک کنار پای شما می نشیند و از شما می خواهد پاهایتان را باز کنید. او چراغی را روشن می کند و داخل بدن شما را مشاهده می کند. سپس به آرامی وسیله ای را برای جمع آوری سلول از دهانه رحم، درون واژینال (مهبل) شما می کند. پس از جمع آوری سلول، با قرار دادن دو انگشت خود درون مهبل شما و چک کردن رحم و تخمدان، معاینه لگن را انجام می دهد. پس از انجام این کار، می توانید لباس خودتان را بپوشید.

**برای خود و خانواده تان سالم بمانید!**



# ASIAN HEALTH COALITION

IBCCP (1-888-522-1282)

Asian Human Services  
2424 W. Peterson, Chicago, IL 60659  
تلفن: 773-761-0011

Uptown Clinic  
845 W. Wilson, Chicago, IL  
تلفن: 312-744-2146

Mercy Hospital  
2525 S. Michigan Ave, Chicago, IL 60616  
تلفن: 312-567-2619

Stand Against Cancer (1-888-722-4673)

ACCESS Evanston and Rogers Park  
1555 W. Howard, Chicago, IL  
تلفن: 773-764-7146

318 W. Madison St., Maywood, IL  
تلفن: 708-344-5300

556 E. 115th St., Chicago, IL  
تلفن: 773-785-6800

نحوه انجام غربالگری رایگان

برنامه سرطان سینه و دهانه رحم ایلینوی (IBCCP)

برنامه IBCCP برای ایالت ایلینوی جهت کمک به خانم های خانواده های کم درآمد برای غربالگری رایگان سالانه است. برای اینکه واجد شرایط این آزمایش باشید، باید سن شما بین ۳۵ تا ۶۴ سال باشد، در ایلینوی زندگی کنید؛ درآمد محدودی داشته و فاقد بیمه درمانی باشید.

سازمان های بسیاری وجود دارند که می توانید آزمایش های پاپ اسمیر و ماموگرافی را نزد آن ها به صورت رایگان انجام دهید. فهرستی از آژانس ها که خدمات خود را به زبان های مختلف در ناحیه شیکاگو ارائه می کنند در بروشور لیست شده است.

مبارزه با سرطان

علاوه بر IBCCP، همچنین اتحادیه ای برای مبارزه با سرطان با نام Cancer Against Stand (مبارزه با سرطان) وجود دارد. این اتحادیه ها به خانم های بیش از ۴۰ سال، خدمات ماموگرافی رایگان ارائه می کنند. لیستی از کلینیک هایی که به بیماران عرب زبان خدمات رسانی می کنند در بروشور ذکر شده است. همچنین می توانید به این کلینیک ها تماس بگیرید، و آدرس کلینیک هایی را که به زبان مختلف خدمات رسانی می کنند، جویا شوید.

برای دریافت کمک بیشتر، لطفاً با اینجا تماس بگیرید:

Metropolitan Asian Family Services  
7541 N. Western Avenue  
Chicago, IL 60645-1510  
تلفن: 773-465-3105

Muslim Women's Resource Center  
6349 N. Western Ave.  
Chicago, IL 60659  
تلفن: 773-764-1686



آزمایش  
ماموگرافی  
و پاپ اسمیر رایگان

Partners:

Metropolitan Asian Family Services  
Muslim Women's Resource Center



Asian Health Coalition یک سازمان غیرانتفاعی ۵۰۱c(3) است که در سال ۱۹۹۶ برای بهبود سلامت و بهداشت کامیونیتی آمریکایی-آسیایی از طریق مشاوره، کمک های فنی، تحقیق و آموزش عمومی و مبتنی بر کامیونیتی تأسیس شده است. برای کسب اطلاعات بیشتر، به [www.asianhealth.org](http://www.asianhealth.org) رجوع کنید.