

How to Prepare for your Breast Cancer Screening (Mammogram)

A mammogram is an X-ray of your breast. It is the best way to find breast cancer early, when it is easier to treat. For women who are age 40 and older, University of Utah Health and Huntsman Cancer Institute recommend a mammogram every year. Talk to your doctor about your family history and any concerns you may have about your breasts, as you may need to start earlier.

How To Prepare for your Mammogram

- Arrive on time for your visit.
- Tell the staff before your visit if there is a chance you may be pregnant or if you need a female staff only.
- Do not use deodorant, lotion, or powder under your arms or on your breasts the day of your visit.

What to Expect During your Mammogram

Step 1: Undress from the waist up. You are given a gown to wear.

Step 2: Stand next to the machine. At least two X-rays are taken of each breast. The staff doing the mammogram will need to touch and move your breasts to get them in the right spot.

Step 3: Take a deep breath while your breast is squeezed between two flat surfaces for less than 30 seconds. This may be uncomfortable, but it does not harm your breasts. Note: if you have breast implants, the mammogram will last longer.

Step 4: When all the X-rays are done, you can get dressed and then you are done.

Step 5: A doctor looks at the images and results are sent to your doctor. Your doctor will share the results with you.



QUESTIONS?

1-888-424-2100

healthcare.utah.edu/womenshealth

Cómo Prepararse para su Examen de Detección de Cáncer de Seno (Mamografía)

Una mamografía es una imagen de rayos X de los senos. Es la mejor manera de encontrar el cáncer de seno temprano, cuando es más fácil de tratar. Para las mujeres que tienen 40 años o más, University of Utah Health y Huntsman Cancer Institute recomiendan que se hace una mamografía cada año. Hable con su médico sobre su historia familiar y algunas dudas que pueda tener sobre sus senos, ya que es posible que deba comenzar más temprano.

Cómo Prepararse para su Mamografía

- Llegue a tiempo para su visita.
- Informe la clínica antes de su visita si existe la posibilidad de que esté embarazada o si le gustaría tener personal femenino.
- No use desodorante, loción o polvo debajo de los brazos o en los senos el día de su visita.

Qué Esperar Durante su Mamografía

Paso 1: Desnudarse de cintura para arriba. Se le da un vestido para usar.

Paso 2: Acércase a la máquina. Se toman al menos dos imágenes de rayos X de cada seno. El personal que realiza la mamografía tendrá que tocar y mover sus senos para ponerlos en el lugar correcto.

Paso 3: Respire mientras sus senos se aprietan entre dos superficies planas por menos de 30 segundos. Esto puede ser incómodo, pero no daña sus senos. Nota: si tiene implantes mamarios, la mamografía durará más tiempo.

Paso 4: Cuando se hagan todas las imágenes de rayos X, puede vestirse y terminar su cita.

Paso 5: Un médico mira las imágenes y se envía los resultados a su médico. Su médico compartirá los resultados con usted.

¿PREGUNTAS?

1-888-424-2100

healthcare.utah.edu/womenshealth

Sida loogu DiyaargarooBo Baaritaankaaga Kansarka Naasaha (Raajada naasaha)

Raajada naasaha waa raajo lasaaro naasahaaga. Waa sida ugu wanaagsan ee lagu ogaan karo kansarka naasaha goor hore, goorta ay fududahay in la daweeyo. Haweenka da'doodu tahay 40 sano iyo wixii ka weyn, Jaamacadda Utah Health iyo Huntsman Cancer Institute waxay ku talinayaan raajada naasaha sanad walba. Kala hadal dhakhtarkaaga taariikhda qoyskaaga iyo wixii walaac ah ee aad ka qabto naasahaaga, maadaama aad u baahan karto inaad hore u bilowdo.

Sida Loo Diyaariyo Raajada Naasahaaga

- Balantaada waqtigeeda ku imoow.
- U sheeg shaqaalaha ka hor booqashadaada haddii ay jirto fursad aad uur leedahay ama haddii aad u baahan tahay qof dumar ah shaqaalaha kaliya.
- Ha isticmaalin carfiso, kareem, ama daqiiq gacmaha hoostooda ama naasahaaga maalinta booqashadaada.

Waxa aad filaneyso inta lagu jiro raajadaada naasaha

Tallaabada 1: Ka qaad dharka waxii ka koreeya dhexda. Goowno aad xirato ayaa lagu siinayaa.

Tallaabada 2: Istaag dhinaca masihiinta Ugu yaraan Labo raajo ayaa laga qaadayaa naaskiiba. Shaqaalaha samaynaya raajada ayaa u baahan doona inay taabtaan oo dhaqaajiyaan naasahaaga si ay ugu helaan booska saxda ah.

Tallaabada 3: Neef dheer qaado inta naaskaagu lagu tuujinayo inta u dhaxaysa laba sag oo fidsan wax ka yar 30 ilbiriqsi Tani waxay noqon kartaa mid aan yara caadi ahayn, laakiin ma dhaawaceyso naasahaaga. Fiiri gaar ah: haddii aad leedahay naaso la beeray, raajada naasuhu waxay socon doontaa waqti dheer.

Tallaabada 4: Marka dhammaan raajooyinka la sameeyo, waad xiran kartaa dharka ka dibna way dhamaatey

Tallaabada 5: Dhakhtar ayaa fiirinaya sawirada oo natiijadana waxa loo diri dhakhtarkaaga. dhakhtarkaaga ayaa kula wadaagi doona natiijooyinka.

SUAALOOYIN?

1-888-424-2100

healthcare.utah.edu/womenshealth

كيفية التحضير لفحص سرطان الثدي (الماموجرام)

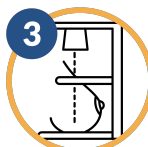
تصوير الثدي بالأشعة السينية هو تصوير بالأشعة السينية لثديك. إنها أفضل طريقة للكشف عن سرطان الثدي مبكرًا ، حيث يسهل علاجه. بالنسبة للنساء اللواتي يبلغن من العمر 40 عامًا أو أكثر ، وصي جامعة يوتا هيلث ومعهد هانتسمان للسرطان بإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية كل عام. تحدث إلى طبيبك حول تاريخ عائلتك وأي مخاوف قد تكون لديك بشأن ثدييك ، حيث قد تحتاج إلى البدء في وقت مبكر.

كيف تستعدين لتصوير الثدي بالأشعة السينية

- الوصول في الوقت المحدد لزيارتك.
- أخبر الموظفين قبل زيارتك إذا كان هناك احتمال أن تكون حاملاً أو إذا كنت بحاجة إلى وظيفة أنتى فقط.
- لا تستخدم مزيل العرق أو اللوشن أو البودرة تحت ذراعيك أو على ثدييك يوم زيارتك.

ماذا تتوقعين أثناء تصوير الثدي بالأشعة السينية

- الخطوة (1):** قومي بخلع ثيابك من الخصر فما فوق. سيتم إعطاك ثوب لترتيبه.
- الخطوة (2):** قفي بالقرب من الجهاز. سيتم أخذ صورتين من الأشعة لكل ثدي على الأقل. الموظف الذي سيقوم بأخذ الصور سيحتاج الى لمس الثدي لموضعه في المكان المناسب.
- الخطوة (3):** خذي نفس عميق بينما يتم الضغط على الثدي بين الألواح لمدة لا تزيد عن 30 ثانية. قد يكون ذلك غير مريح، ولكنه لا يؤدي للثدي. ملاحظة: إذا كان لديك زراعات في الثدي قد يستغرق التصوير فترة أطول.
- الخطوة (4):** عندما يتم أخذ كافة الصور، يمكنك أن ترتدي ملابسك، حيث أنك أنتهيتي.
- الخطوة (5):** سيقوم الطبيب بمراجعة الصور ويتم إرسال النتائج الى طبيبك. الطبيب سيقوم بمشاركة النتائج معك.



أسئلة؟

1-888-424-2100

healthcare.utah.edu/womenshealth

How to Prepare for your Breast Cancer Screening (Mammogram)

A mammogram is an X-ray of your breast. It is the best way to find breast cancer early, when it is easier to treat. For women who are age 40 and older, University of Utah Health and Huntsman Cancer Institute recommend a mammogram every year. Talk to your doctor about your family history and any concerns you may have about your breasts, as you may need to start earlier.

How To Prepare for your Mammogram

- Arrive on time for your visit.
- Tell the staff before your visit if there is a chance you may be pregnant or if you need a female staff only.
- Do not use deodorant, lotion, or powder under your arms or on your breasts the day of your visit.

What to Expect During your Mammogram

Step 1: Undress from the waist up. You are given a gown to wear.

Step 2: Stand next to the machine. At least two X-rays are taken of each breast. The staff doing the mammogram will need to touch and move your breasts to get them in the right spot.

Step 3: Take a deep breath while your breast is squeezed between two flat surfaces for less than 30 seconds. This may be uncomfortable, but it does not harm your breasts. Note: if you have breast implants, the mammogram will last longer.

Step 4: When all the X-rays are done, you can get dressed and then you are done.

Step 5: A doctor looks at the images and results are sent to your doctor. Your doctor will share the results with you.



QUESTIONS?

1-888-424-2100

healthcare.utah.edu/womenshealth

आफ्नो स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङका लागि कसरी तयारी गर्ने (म्यामोग्राम)

म्यामोग्राम भनेको तपाईंको स्तनको एक्स-रे हो। यो स्तन क्यान्सरलाई छिटो पत्ता लगाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका हो जुन बेला उपचार गर्न सजिलो हुन्छ। युनिभर्सिटी अफ युटा र हन्ट्सम्यान क्यान्सर इन्स्टिच्युटले 40 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका महिलाहरूका लागि प्रत्येक वर्ष म्यामोग्राम सिफारिस गर्छ। आफ्नो परिवारको इतिहास र आफ्ना स्तनहरूबारे तपाईंलाई लागेका हुन सक्ने कुनै पनि चिन्ताहरूका बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् किनभने तपाईंले चाँडो सुरु गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

आफ्नो म्यामोग्रामका लागि कसरी तयारी गर्ने

- आफ्नो जाँचका लागि समयमै आइपुग्नुहोस्।
- यदि तपाईं गर्भवती भएको हुन सक्ने अवस्था छ वा तपाईं महिला कर्मचारीहरू मात्र चाहनुहुन्छ भने आफ्नो जाँचभन्दा पहिले नै कर्मचारीलाई बताउनुहोस्।
- आफ्नो जाँच गराउने दिनमा आफ्नो काखी वा छातीहरूमा डियोड्रेन्ट, लोसन वा पाउडर प्रयोग नगर्नुहोस्।

आफ्नो म्यामोग्रामको बेला के अपेक्षा गर्ने ?

चरण 1: कम्मरभन्दा माथि कपडा खोल्नुहोस्। लगाउनका लागि तपाईंलाई गाउन दिइनेछ।

चरण 2: मेशिनको नजिक उभिनुहोस्। प्रत्येक स्तनको कम्तीमा पनि दुईवटा एक्स-रेहरू लिइन्छ। म्यामोग्राम गराउने कर्मचारीले सही स्थानमा राख्नका लागि तपाईंका स्तनहरूलाई छुन र सार्न आवश्यक पर्न सक्नेछ।

चरण 3: 30 सेकेन्डभन्दा कम समयका लागि दुईवटा समतल सतहहरूको बीचमा तपाईंको स्तन च्यापदाको समयमा लामो सास तान्नुहोस्। यसमा असहजता हुन सक्नेछ तर यसले तपाईंका स्तनहरूलाई हानि गराउँदैन। ध्यान दिनुपर्ने कुरा: यदि तपाईंको स्तनमा इम्प्लान्टहरू भएमा म्यामोग्रामका लागि बढी समय लाग्नेछ।

चरण 4: सबै एक्स-रेहरू लिइसकेपछि तपाईंले कपडा लगाउन सक्नुहुन्छ र तपाईंले गर्नुपर्ने काम पूरा हुन्छ।

चरण 5: चिकित्सकले इमेजहरू हेर्नुहुन्छ र नतिजाहरूलाई तपाईंको चिकित्सक कहाँ पठाइनेछ। तपाईंको चिकित्सकले तपाईंसँग नजिताहरूका बारेमा छलफल गर्नुहुनेछ।

प्रश्नहरू छन् ?

1-888-424-2100

healthcare.utah.edu/womenshealth

Jinsi ya kujiandaa kwa Uchunguzi wako wa Saratani ya Matiti (Mammogram)

Mammogram ni eksirei ya matiti yako. Ndiyo njia bora ya kupata saratani ya matiti mapema, wakati ni rahisi kutibu. Kwa wanawake walio na umri wa miaka 40 na zaidi, Chuo Kikuu cha Utah Health na Taasisi ya Saratani ya Huntsman hupendekeza eksirei ya matiti kila mwaka. Zungumza na daktari wako kuhusu historia ya familia yako na wasiwasi wowote unaoweza kuwa nao kuhusu matiti yako, kwani huenda ukahitaji kuanza mapema.

Jinsi ya kujiandaa kwa Mammogram yako

- Fika kwa wakati kwa ajili ya ziara yako.
- Waambie wahudumu kabla ya ziara yako ikiwa kuna uwezekano kuwa unaweza kuwa mjamzito au **ikiwa unahitaji mhudumu wa kike pekee**.
- Usitumie marashi, losheni, au poda kwenye makwapa yako au kwenye matiti yako siku ya ziara yako.

Cha Kutarajia Wakati wa Mammogram yako

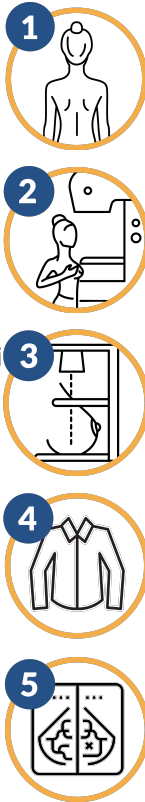
Hatua ya 1: Vua nguo kuanzia kiunoni kwenda juu. Unapewa gauni uvae.

Hatua ya 2: Simama karibu na mashine. Angalau eksirei mbili huchukuliwa kwa kila titi. Wahudumu wanaofanya mammogram(eksirei ya matiti) watahitaji kugusa na kusogeza matiti yako ili kuyaweka sawa.

Hatua ya 3: Vuta pumzi ndefu huku titi lako likiwa limebanwa kati ya nyuso mbili zilizo bapa kwa chini ya sekunde 30. Huenda usiwe na starehe, lakini haina madhara kwa matiti yako. Kumbuka: ikiwa una vipandikizi vya matiti, mammogram(eksirei ya matiti) itachukua muda mrefu.

Hatua ya 4: Wakati eksirei zote zimefanywa, unaweza kuvaa na kisha umemaliza.

Hatua ya 5: Daktari huangalia picha hizo na matokeo hutumwa kwa daktari wako. Daktari wako atashiriki matokeo hayo na wewe.



MASWALI?
1-888-424-2100
healthcare.utah.edu/womenshealth

သင်၏ ရင်သားကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း (မမ်မိုဂရမ်) အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်း

မမ်မိုဂရမ်ဆိုသည်မှာ သင့်ရင်သားကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် ကုသရန်လွယ်ကူသောအချိန်ဖြစ်သည့် ရင်သားကင်ဆာအစပိုင်းကို ရှာဖွေသိရှိရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ Utah ကျန်းမာရေး တက္ကသိုလ် (University of Utah Health) နှင့် Huntsman ကင်ဆာ အဖွဲ့အစည်း (Huntsman Cancer Institute) သည် အသက် ၄၀ နှင့် အထက် အမျိုးသမီးများအား နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မမ်မိုဂရမ်ရိုက်ကြည့်ပါရန် အကြံပြုထားသည်။ သင်က ဆောလျင်စွာ စတင်ရန် လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် သင်၏ မိသားစု သမိုင်းကြောင်းနှင့် သင့်ရင်သားများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်တွင် ရှိနိုင်သော စိုးရိမ်မှုမှန်သမျှတို့ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

သင်၏ မမ်မိုဂရမ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်း

- သင်၏ လာရောက်ပြသမှုအတွက် အချိန်မီ လာရောက်ပေးပါ။
- သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းရှိပါက သို့မဟုတ် **အမျိုးသမီး ဝန်ထမ်းသာ သင်အလိုရှိပါက** သင်မလာရောက်ခင် ဝန်ထမ်းကို ပြောပြပါ။
- သင်လာရောက်ပြသမည့်နေ့တွင် သင့်လက်မောင်းများ သို့မဟုတ် သင့်ရင်သားများအောက်တွင် အနံ့ပျောက်ဆေး၊ လုံးရှင်း သို့မဟုတ် ပေါင်ဒါတို့ကို မသုံးပါနှင့်။

သင်၏ မမ်မိုဂရမ်အတွင်း

ကြိုမျှော်လင့်ထားရမည့်အရာများ

- အဆင့် ၁-** ခါးအပေါ်ပိုင်း အဝတ်ကို ချွတ်ရပါ။ သင်ဝတ်ဆင်ရန် ဂါဝန်ထုတ်ပေးပါမည်။
- အဆင့် ၂-** စက်သားတွင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ရင်သားတစ်ဖက်စီအတွက် အနည်းဆုံး ဓာတ်မှန်နှစ်ကြိမ် ရိုက်ပါမည်။ မမ်မိုဂရမ်ရိုက်ပေးသော ဝန်ထမ်းသည် သင့်ရင်သား နေရာမှန်မှာ ရှိနေစေဖို့ သင့်ရင်သားများကို ထိကိုင်ပြီး ရွေ့ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါမည်။
- အဆင့် ၃-** သင့်ရင်သားကို ပြင်ညီချပ်ပြားနှစ်ခုကြားတွင် စက္ကန့် ၃၀ အောက်ကြာအောင် ညှစ်ထားသောအခါ အသက်ဝဝရှူပေးပါ။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းက မသက်မသာ ခံစားရနိုင်စေသော်လည်း သင့်ရင်သားများကို ထိခိုက်စေခြင်း မရှိပါ။ မှတ်ချက်- ရင်သားတွင်း ဆီလီကွန်ထည့်ထားပါက မမ်မိုဂရမ်မှာ အချိန်ပိုကြာမြင့်ပါမည်။
- အဆင့် ၄-** ဓာတ်မှန်အားလုံး ပြီးသည့်နောက် သင်အဝတ်လဲနိုင်ပြီးသည့်အခါ အားလုံးပြီးပါပြီ။
- အဆင့် ၅-** ဆရာဝန်က ပုံများကို ကြည့်ပြီးနောက် ရလဒ်များကို သင့်ဆရာဝန်ထံ ပေးပို့ပါမည်။ သင့်ဆရာဝန်က ရလဒ်များကို သင့်နှင့်အတူ မျှဝေသွားပါမည်။

မေးခွန်းများ ရှိပါသလား။
1-888-424-2100
healthcare.utah.edu/womenshealth