

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

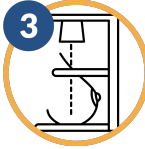
Step 1: Undress from the waist up. You are given a gown to wear.

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