ለምን በየወሩ ጡቶቻችንን መመርመር ይኖርብናል?

የጡት ካንሰር በጊዜው ከተደረሰበት የመዳን እድሉ ከፍ ያለ በመሆኑ ሁላችንም ግላዊ የጡት ምርመራ (ጊ.ጡም) በየወሩ ማድረግ ይኖርብናል።

መቼ ጡቶቻችንን መመርመር አለብን?

ጡቶቻችንን በወር አንድ ጊዜ የወር አበባችን ካሄደበት ከአንድ ሳምንት በኋላ በተመሳሳይ መንገድ መመርመር አለብን። ከሳምንት በኋላ መሆን ያለበትም ምክንያት የወር አበባችን በሚመጣበት ወቅት ጡቶቻችን የሚጠጥሩና ያበጡም ስለሚመስሉ በቀላሉ የትኛው በበሽታ ምክንያት የትኛው ደግሞ በወር አበባችን የተነሳ ጡታችን ለውጥ እንዳሳየ ለማወቅ ስለማይቻል ነው። በእድሜያችን መግፋት የተነሳ የወር አበባችን መምጣት ያቋረጠ ከሆነ በወሩ መጀመሪያ ላይ ጡቶቻችንን መመርመር አለብን። እንደዚሁም በሕክምና ማሕፀናችንን የአስወጣንም ከሆነ ጡቶቻችንን የወሩ መመርመር ያኖርብናል።

ማንኛዋም ሴት የጡት ካንሰር ሊይዛት ይችላል!

በካንሰር የመያዝ እድላችን ከፍ የሚለው

- እድሜያችን ከ50 አመት በላይ ከሆነ
- እናታችን ወይንም እህታችን የጡት ካንሰር ይዞዋቸው ከነበረ
- ከዚህ በፊት የጡት ካንሰር ይዞን ከነበረ
- የወር አበባችን በእድሜ መግፋት ምክንያት መምጣት ያቋረጠ ከሆነ
- እድሜያችን 12 ከመሆኑ በፊት የወር አበባችንን ማየት የጀመርን ከሆነ
- የመጀመሪያ ልጃችንን 30 አመት ከሞላን በኋላ የወለድን እንደሆነ
- የሰውነት ክብደታችን ከልክ በላይ የሆነ እንደሆነ

ሦሥት የጡት ካንሰርን መከላከያ ዘዴዎች

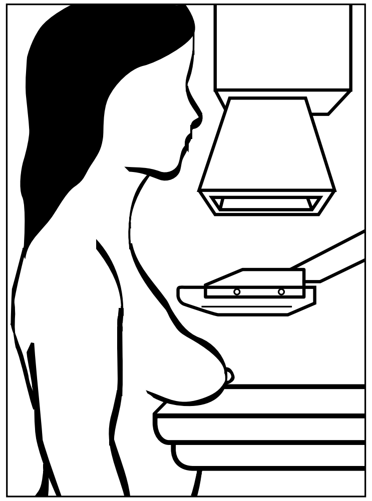
1. በየአመቱ የማሞግራም ምርመራ ማድረግ
2. ሐኪም ጋ በአመት አንድ ጊዜ በመሄድ መመርመር
3. በየወሩ ግላዊ የጡት ምርመራ ማካሄድ

ጡቶቻችንን በምንመረምርበት ወቅት እንደ እጢ የጠጠረ ወይንም የወፈረ ስሜት ካገኘን ምን ማድረግ አለብን?

የጠጠረ ወይንም የወፈረ ስሜት እንዳገኘን ከሁሉም በፊት ሐኪም ጋ መሄድ አለብን። ይህንን ስንል የጠጠረ ወይንም ወፈረ ነገር በሙሉ ካንሰር ይሆናል ማለታችን ሳይሆን አስፈላጊውን ጥንቃቄ አስቀድመን ማድረግ አለብን ለማለት ነው።

ማሞግራም ምርመራ ማድረግ ለምን አስፈለገ?

ማሞግራም በጡቶቻችን ላይ የምናደርገው ኤክስሬ ነው። ማሞግራም በጣቶቻችን መርምረን ላናገኘው የምንችለውን ካንሰር በደቂቅ ይዘቱ ላይ እንዳለ ማግኘት የሚቻልበት የሕክምና መንገድ ነው። ይህም በቅድሚያ ሕክምና እንድንኛ ያደርገናል። የመጀመሪያ ማሞግራማችንን እድሜያችን 40 አመት በሞላን ጊዜ ማድረግ አለብን። ከዚያም በየአመቱ አንድ ጊዜ ማድረግ ይኖርብናል።



Original text by:
Niccu Tafarrodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:
Katherine Levin
Multicultural Committee Volunteer
Rosemary Park
University of Minnesota, Professor

Illustrations by:
Nickdokht Torkzadeh

This booklet was created in partnership with the American Cancer Society.
1-800-ACS-2345
www.cancer.org

Cross Cultural Health
crossculturalhealth.org

Breast Self-Examination
B.S.E.

© 2013 C.C.H.
Amharic_b04-11

Amharic
Breast Self-Examination

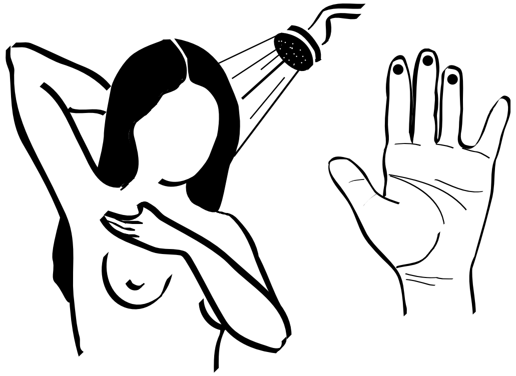
የጡት ካንሰርን ለመከላከል ጡቶቻችንን እንዴት መመርመር አለብን?

ታሞ ከመማቀቅ አስቀድሞ መጠንቀቅ እንደሚባለው።

በቀላሉ የጡት ካንሰርን በቅድሚያ በማግኘት ህይወትን ማትረፍ የሚቻልባቸው ሦሥት መንገ

Cross Cultural Health

1 ሻወር በምንወስድበት ወቅት



እጆቻችን ስለሚረጥቡና በቀላሉም በሰውነታችን ላይ ለመንሸራተት ስለሚችሉ በጣቶቻችን ጫፎች ሳይሆ ንበሙሉ ጣቶቻችን ጠንከር ባለ መልክ ጡቶቻችንን በመዳበስ መፈተሽ

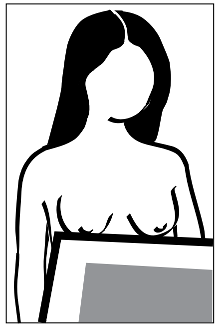
- በግራ በኩል ያለውን ጡታችንን በቀኝ እጃችን እንዲሁም በቀኝ በኩል ያለውን ጡታችንን በግራእጃችን በመጠቀም መዳበስ ይኖርብናል

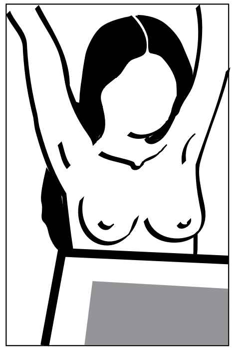
ጡቶቻችንን በምንመረምርበት ወቅት የምንፈልገው ምንድን ነው?

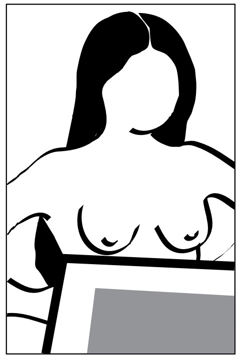
ማንኛውንም የጠጠረና የእብጠት ምልክት መፈተሽ ይኖርብናል

2 መስተዋት ውስጥ በመመልከት የሚደረግ ምርመራ

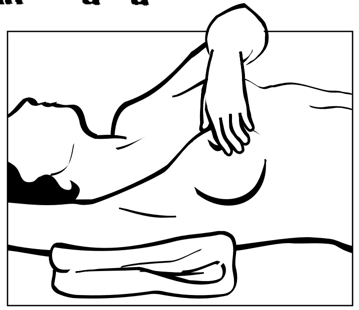
- እጆቻችንን ወደታች በ ግራና በቀኝ ጎኖቻችን በኩል ዘርግተን በመቆ ም በጡቶቻችን ላይ በ ቅርቡ የተከሰቱ ለውጦ ችን መገንዘብ- የቅርፅና የመጠን ለውጥ፣ የእብ ጠትምልክት፤ በቆዳችን ላይየቀለም ለውጥ እን ዳለ መመልከት።እንዲ ሁም በጡቶቻች ጫፎ ች ላይለውጥ እንዳለም መመልከት።
- እጆቻችንን ወደላይ በመስቀል ከላይ የጠቀስናቸውን ለውጦች መፈለግ
- እጆቻችንን በዳሌያችን ላይአ ድርገን በመጎንበስ በመምጣትከ ጡቶቻችን ጫፍ የሚወጣ ፈሳ ሽ ነገር ካለ መመልከት። እንዲሁም በጫፎቹ ላይ ያለው ቆዳየተለየ መልክ እንዳለው መገንዘብ።







3 በጀርባችን በመጋደም ጡቶቻችንን ስለመመርመር



ጡቶቻችን ሙሉ በሙሉ በደረታችን ላይ እንዲዘረጉ በጀርባችን ከተንጋለልን በኋላ ለመመርመር ካሰብነው ጡታችን ባለው ትከሻችን ስር ትራስ ማድረግ

የቀኝ እጃችንን በመጠቀመም የግራ ጡታችንን፣ የግራ እጃችንን በመጠቀም የቀኝ ጡታችንን መርመር ይኖርብናል።

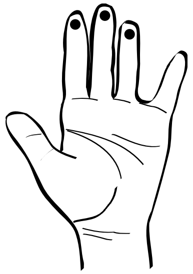
የግራውና የቀኙ ጡታችን ተመሳሳይ መሆን አለበት ወይ?

- ጡቶቻችን የግራው ከቀኙ ጋ መመሳሰል የለባቸውም። መገንዘብና ማስተዋል ያለብን ከወር ወር በቅርፅና በመጠን ጡቶቻችን ተመሳሳይ መሆናቸውን ነው።

ጡቶቻችንን በየወሩ መመርመር ለምን አስ ፈላጊ ሆነ?

- በየወሩ ጡቶቻችንን በግል በመመርመር የተፈጥሮ ቅርፃቸውንና እንዲሁም በተፈጥሮ ጠጣር የጡቶቻችንን ክፍሎችን ካወቅን ከእ ነዚህ የተለየ ነገር ሲያጋጥመን በቶሎ ወደ ሐ ኪም በመሄድ ተገቢውን እርዳታ እንድናገኝ ይረዳናል።

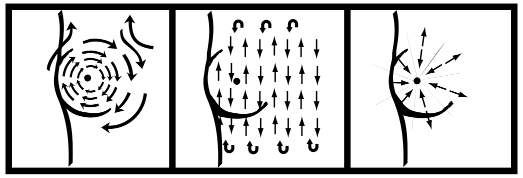
የትኛውን የጣት ክፍል በመጠቀም ጡቶቻችንን መመርመር አለብን?



የቀለበት፤የመሃከልና የመጠንቆያ ጣቶቻችን በሆኑት በመሀከል በሚገኙ ት ሶስት ጣቶች በመጠቀ ም የጡቶቻችንን ምርመ ራ ማከሀሄድ አለብን።

በምን አይነት መንገድ ጣቶቻችንን በማን ቀሳቀስ ጡቶቻችንን መመርመር አለብን?

- በመጀመሪያ ጠቅላላ ጡታችንን መመርመር አለብን። በተለይም በብብታችንና በትከሻችን አጥንት ስር ያለውን የጡታችንን ክፍል መፈተሽ እንዳንዘነጋ ያስፈልጋል።
- ከዚህ በታች ያለው ስእል ሶስት የተለያዩ የምርመራ ዘዴዎችን ያሳያል። ከሶስቱ ለእኛ የሚስማማንን ከመረጥን በኋላ የመረጥነውን ዘዴ በየወሩ በምናደርገው ምርመራ መጠቀም ይኖርብናል።



- ጡቶቻችንን ከላይ በተማለከቱት ዘዴዎች አንዱን በመምረጥ መመርመር አለብን።
- የጡቶቻችን ጫፎች በመመልከት ከጡቶቻችን የሚወጣ ፈሳሽ ነገር ንፁህ ወይንም በደም የተሞላ ፈሳሽ ካየን በቀጥታ ሐኪም ጋ በመሄድ መመርመር አለብን።
- አንዱን ጡታችንን ከመረመርን በኋላ በተመሳሳይ መንገድ ሌላኛውን ጡታችንን መመርመር እንዳንረሳ።
- በአንደኛው ጡታችን ላይ የተሰማንን ከሌላኛው ጡታችን ጋር ማመዛዘን ይኖርብናል።

Cross Cultural Health
crossculturalhealth.org