



# ስለ ጡትዎ ራስዎን ማወቅ መልእክት

የጡት ካንሰር በአፍሪቃውያን-አሜሪካውያን ሴቶች መካከል በብዛት የሚታይ ካንሰር ሆንዋል። በጊዜው መፈተሽና አስፈላጊ የጡት ካንሰር እርዳታ ማግኘት በህይወት የመትረፉ ዕድል ሲያሻሽል ታይቷል።

## 1. ስጋትዎን ይወቁ

- ስለ ቤተ-ሰብዎ የጤና ታሪክ ለመረዳት **ቤተ-ሰቦችዎን ያነጋግሩ**
- በጡት ካንሰር ስለሚኖርብዎት ስጋት **ሐኪምዎን ያነጋግሩ**

## 2. ጡትዎን ይመርመሩ

- ከፍተኛ የስጋት ደረጃ ካሉት ከሆኑ ምን ዓይነት የማጣርያምርመራ እንደሚሻልዎት ለመረዳት **ሐኪምዎን ይጠይቁ**
- በመካከለኛ የስጋት ደረጃ ካሉት ከሆኑ ዕድሜዎ 50 ዓመት ከሞላ በኋላ በየዓመቱ የማሞግራም ምርመራ ያድርጉ
- ዕድሜዎ 55 ዓመት ሲሞላ ቢያንስ በየሶስት ዓመቱ 50 ዓመት ዕድሜ ሲሞላ ደግሞ ቢያንስ በየዓመቱ **የክሊኒክ የጡት ምርመራ ያድርጉ**
- ስለሚደረግልዎት የማጣርያ ምርመራ ቀጠሮ እንዲያስታውስዎት በ [komen.org/reminder](http://komen.org/reminder) ኢንተርኔት ይመዘገቡ

## 3. እርስዎ የተለመደ ነው የሚሉትን ይወቁ

- ከታች ከተዘረዘሩት ለውጦች አንዳችዎን ካዩ ሐኪምዎን ያነጋግሩ፤
  - እብጠት፣ የጠጠረ ነገር ወይም ውፍረት ከጡት ውስጥ ወይም ከብብት ስር
  - እብጠት፣ የሙቀት ስሜት፣ ከጡትዎ ላይ ቀይ ወይም ጥቁር ምልክት
  - የጡት መጠን ወይም ቅርጽ ለውጥ
  - የቆዳ መጥለቅ ወይም መሸብሸብ
  - በጡት ጫፍ ማሳከክ፣ የሚቀረፍ ቁስል ወይም ሽፍታ
  - የጡትዎ ጫፍ ወይም ሌላ የጡትዎ ክፍል መዘቀጥ
  - ባልታሰበ ጊዜ በጡት ጫፍ የሚታይ ፈሳሽ
  - ከአንድ ቦታ ላይ የሚሰማ የማይለቅ አዲስ ሕመም

## 4. ጤናማ የአኗኗር ምርጫ ያድርጉ

- ከብደትዎ ለጤናዎ አመቺ እንዲሆን ለማድረግ ይሞክሩ
- በየቀኑ ከሚሰሯቸው ስራዎች በላይ የአካል እንቅስቃሴ ለማድረግ ይሞክሩ
- የሚጠጡትን አልኮል መጠን ለመቀነስ ይሞክሩ
- ከወር አደፍ ማቋረጥ በኋላ የሚጠቀሙበት ሆርሞን ለመቀነስ ይሞክሩ
- ከተቻልዎት ሕጻንን ጡትዎን ማጥባት ይሞክሩ

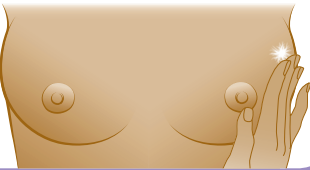
ለተጨማሪ መረጃ ወብሳይታችንን ይጎብኙ ወይም የጡት ሕክምና የእርዳታ መስመራችንን ጋ ይደውሉ፡

## እርስዎ ኖርማል ወይም ጤናማ የሚሉትን ይወቁ

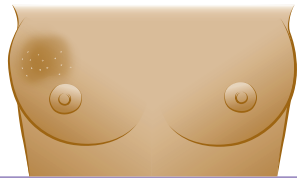
የጡት ካንሰር ምልክቶች ለሁሉም ሲቶች አንድ ዓይነት አይደሉም። ጡትዎ በደህና ጊዜ ምን እንደሚመስልና እንዴት እንደሚሰማዎት ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። የሆነ ለውጥ ከተመለከቱ ሓኪምዎ ጋ ይሂዱ።

ለሓኪም መነገር ያለባቸው ለውጦች የሚያጠቃልል፡

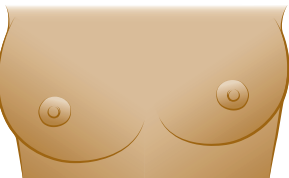
- እብጠት፣ የጠጠረ ነገር ወይም ውፍረት ከጡት ውስጥ ወይም ከብብት ስር



- እብጠት፣ የሙቀት ስሜት፣ ከጡትዎ ላይቀይ ወይም ጥቁር ምልክት



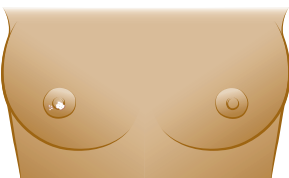
- የጡት መጠን ወይም ቅርጽ ለውጥ



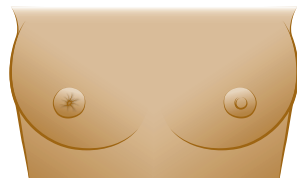
- የቆዳ መጥለቅ ወይም መሸብሸብ



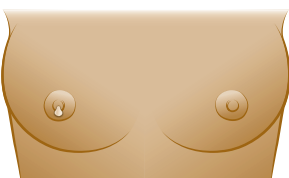
- በጡት ጫፍ ማሳከክ፣ የሚቀረፍ ቁስል ወይም ሽፍታ



- የጡትዎ ጫፍ ወይም ሌላ የጡትዎ ክፍል መዘቀጥ



- ባልታሰበ ጊዜ በጡት ጫፍ የሚታይ ፈሳሽ



- ከአንድ ቦታ ላይ የሚሰማ የማይለቅ አዲስ ሕመም

