



ብዛዕባ ጡብ ነብሰ ፍልጠት መልእኽቲ

መንሸሮ ናይ ጡብ ኣብ መንጎ ኣፍሪቃውያን-አመሪካውያን ደቂ ኣንስትዮ እቲ ኣዝዩ ግኑን ዝኹነ ዓይነት መንሸሮ እዩ። ንመንሸሮ ጡብ ቀልጢፍካ ምፍታሹን ምክንኻኑን ንዓይነት ህይወት የመሓይሹ።

1. ነቲ ስግኣት ከስዕበልክን ዝኸእል ፍለግ

- ብዛዕባ ናይ ቤተ-ሰብክን ናይ ጥዕና ሓበሬታ ንምርካብ **ምስ ስድራኸን ተዘራረባ**
- ብዛዕባ መንሸሮ ጡብ ከህልወክን ዝኸእል ስግኣት ንምርዳእ **ምስ ሓኪምክን ተዘራረባ**

2. ጡብክን ተመርመራ

- ካብተን ኣብ ላዕለዋይ ደረጃ ስግኣት ናይ መንሸሮ ዘሎውን እንተ ኼንክን ኣየናይ ዓይነት መርመራ ጡብ ከም ዝሕሸክን ንምፍላጥ **ንሓኪምክን ተወከሳ**
- ካብተን ማእከላይ ደረጃ ስግኣት መንሸሮ ዘሎውን እንተ ኼንክን ዕድሜኸን 40 ዓመት ካብ ዝመልእ ሒዝክን ዓመት ዓመት **ማሞግራም መርመራ ግበራ**
- 20 ዓመት ዕድመ ምስ መላእክን እንተ ወሓደ ኣብ ሰለስተ ዓመት ሓንሳእ ካብ 40 ዓመት ዕድመ ንደሓር ድማ ኣብ ዓመት ሓንሳእ **ኣብ ከሊኒክ ናይ ጡብ መርመራ ግበራ**
- ናይ ጡብ መርመራ ቁጻራ መዘኻኸሪ ክትረኽባ ኣብ komen.org/reminder መርበብ **ተመዝገባ**

3. ብወገንክን ንቡር ትብለኦ እንታይ ምጂኑ ፍለግ

- ኣብ ጡብክን ካብዘን ዝስዕባ ዝኹነ ለውጢ እንተ ርኢኸን ንሓኪምክን ኣዛርባ፡
 - ጥሪ፡ ተሪር ቁጻር ወይ ርጉዲ ኣብ ውሽጢ ጡብ ወይ ትሸትሽ
 - ሕብጥ፡ መቐት፡ ቀይሕ ወይ ጸሊም ምልክት ኣብ ጡብክን
 - ኣብ ዓቕን ወይ ቅርጺ ናይ ጡብ ዝረኦ ለውጢ
 - ምጥምባቕ ወይ ምዕጣር ኣብ ቁርባትክን
 - ዕንፍፍር ወይ ዝቐረፍ ቍስሊ ኣብ ጫፍ ናይ ጡብ
 - ምጥሓል ጫፍ ናይ ጡብ ወይ ካልእ ክፍሊ ናይ ጡብ
 - ብሃንደብት ኣብ ጫፍ ጡብ ዝቅልቀል ጸረርታ
 - ኣብ ሓደ ቦታ ዝጅምር ዘይገድፍ ሓድሽ ቃንዝ

4. ንጥዕና ዝድግፍ ናይ ናብራ ምርጫ ግበራ

- ቅቡል ዝኹነ ክብደት ነብሲ ከህልወክን ፈትና
- ኣብ ዕለታዊ ተግባርክን ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክትውስኻሉ ፈትና
- ትወስድኦ ኣልኮላዊ መስተ ወሰን ክትገብራሉ ፈትና
- ኣብ ንጽፈተ-ጻግነ (ድሕሪ ምቍራጽ ወርሓዊ ጽግዖት) ትወስድኦ ሆርሞን ወሰን ክትገብራሉ ፈትና
- እንተ ክኢልክን ንደቅኸን ከተጥብቃ ፈትና

ንዝያዳ ሓበሬታ ንመርበብና ተወከሱ ወይ በዚ ዝስዕብ ናይ ክንክን ጡብ ናይ ደገፍ መስመር ደውላልና

ብወገንክን ንቡር ወይ ኖርማል ትብለኦ ፍለግ

ምልክታት መንሸሮ ጡብ ንኩሉን ኣንስቲ ሓደ ዓይነት ኣይኩነን። ጡብክን ኣብ ንቡር እዋን እንታይ ከም ዝመስልን ከመይ ከም ዝስመዓክንን ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። ዝኹን ለውጢ እንተ ደኣ ኣስተብሂልክን ንሓኪምክን ተወከሳ።

ንሓኪም ክሕበሮ ዝግባእ ለውጢ እዚ ዝስዕብ የጠቓልል፡

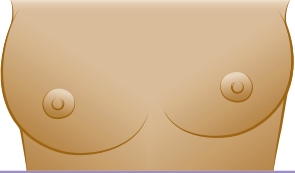
- ♦ ጥረ፡ ተሪር ቊጻር ወይ ርጉዲ ኣብ ውሽጢ ጡብ ወይ ትሽትሽ



- ♦ ሕበጥ፡ ሙቕት፡ ቀይሕ ወይ ጸሊም ምልክት ኣብ ጡብክን



- ♦ ኣብ ዓቕን ወይ ቅርጺ ናይ ጡብ ዝረኣ ለውጢ



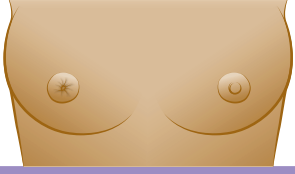
- ♦ ምጥምባቕ ወይ ምዕጣር ኣብ ቁርባትክን



- ♦ ዕንፍሩር ወይ ዝቕረፍ ቊሳሲ ኣብ ጫፍ ናይ ጡብ



- ♦ ምጥሓል ጫፍ ናይ ጡብ ወይ ካልኣ ኣካል ናይ ጡብ



- ♦ ብሃንደበት ኣብ ጫፍ ጡብ ዝቕልቀል ጸረርታ



- ♦ ኣብ ሓደ ቦታ ዝጅምር ዘይገድፍ ሓድሽ ቃንዝ

