

## Ujumbe kuhusu kinga na tiba ya saratani ya matiti

### 1. Fahamu visababishi

- Kurithi
- Umri mkubwa
- Kupata mtoto wa kwanza baada ya umri wa miaka 35
- Uzito mkubwa
- Kutokufanya mazoezi
- Matumizi ya tumbaku au pombe

### 2. Fahamu hali ya kawaida kwako

- Fahamu hali ya kawaida ya matiti yako kwa kujitazama kwenye kioo au kujigusa
- Ukigundua mabadiliko yoyote, nenda kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe

### 3. Pata huduma za uchunguzi

Huduma za uchunguzi unazoweza kufanyiwa ni pamoja na kipimo cha mamogramu, kutoa ute au kinyama (biopsy) kutoka katika uvimbe

### 4. Zingatia mtindo bora wa maisha ili kulinda afya yako

- Zingatia uzito kulingana na ushauri wa mtaalamu wa afya
- Fanya mazoezi ya mwili mara kwa mara
- Punguza unywaji wa pombe
- Nyonyesha kwa kuzingatia ushauri wa wataalamu
- Tumia matunda na mboga mboga kila siku
- Epuka matumizi ya tumbaku

## Mifano ya imani potofu zinazoenezwa mara nyingi Kuhusu Saratani ya Matiti

*Uvumi: Mionzi inayotolewa kwa ajili ya tiba ya saratani ya matiti husababisha hatari zaidi kuliko manufaa.*

#### UKWELI:

- Matibabu ya mionzi hutumika kuangamiza chembechembe za saratani.
- Lengo la matibabu ya mionzi ni kuangamiza chembechembe za saratani zilizobakia ndani au karibu na titi baada ya upasuaji.
- Matibabu ya mionzi yanaweza kusabisha athari ndogondogo ambazo huisha wiki chache baada ya kumaliza matibabu.
- Mionzi ni njia muafaka wa kutibu saratani.

*Uvumi: Kama kuna historia ya saratani ya matiti katika familia, na mimi nitapata; kama hakuna historia mimi sitapata.*

#### UKWELI:

- Wanawake wote wako katika hatari zaidi ya kupata saratani ya matiti.
- Kuwa na ndugu mwenye Saratani ya matiti huongeza hatari ingawa si lazima upate.
- Unaweza kuwa na Saratani ya matiti hata kama huna ndugu aliyewahi kupata ugonjwa huu.

*Uvumi: Saratani ya matiti mara zote huwa na wimbe.*

#### UKWELI:

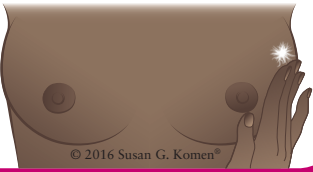
- Mara nyingi saratani huwa na uvimbe; lakini mara nyingine saratani ya matiti hutokea bila uvimbe wowote.
- Kuna dalili nyingine 7 zinazoweza kuashiria uwepo wa saratani ya matiti.

## Fahamu hali ya Kawaida Kwako

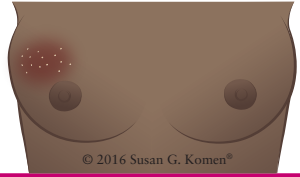
Dalili za saratani ya matiti hazifanani kwa wanawake wote. Ukigundua mabadiliko yoyote, nenda kituo cha afya kilicho karibu nawe.

### Mabadiliko ya matiti yanayopaswa kutolewa taarifa ni pamoja na:

- Uvimbe, fundo gumu kama mbegu ndani ya titi au kwapani



- Uvimbe, joto, wekundu au weusi kwenye titi



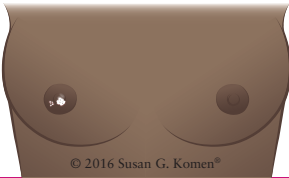
- Kubadilika kwa ukubwa au umbo la titi



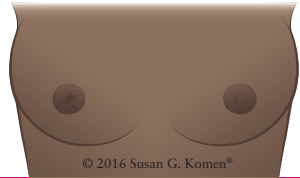
- Ngozi kujikunja au kuwa na vijitundu na kuonekana kama ganda la nje la chungwa



- Kuwa na chuchu inayowasha au iliyochubuka



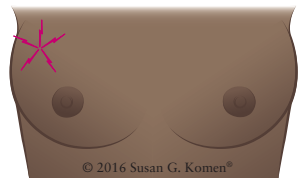
- Chuchu au sehemu nyingine za titi kubonyea ndani



- Chuchu kutoa majimaji, damu au usaha



- Maumivu muda wote kwenye chuchu



**Zungumza na mtoa huduma za afya upate maelezo zaidi**