



# ინფორმაცია ძუძუს თვითშეფასების შესახებ

## 1. იყავით ინფორმირებული საკუთარი რისკის შესახებ

- ესაუბრეთ თქვენი ოჯახის წევრებს**, რათა გაიგოთ თქვენი ოჯახის ჯანმრთელობის ისტორია
- ესაუბრეთ თქვენს ექიმს ძუძუს** კიბოს განვითარების თქვენი პირადი რისკის შესახებ

## 2. ჩაიტარეთ გამოკვლევა

- 3კითხეთ თქვენს ექიმს**, სკრინინგის რომელი მეთოდია თქვენთვის უფრო მისაღები, თუ მაღალი რისკის კატეგორიას მიეკუთვნებით
- 40 წლის ასაკიდან** ყოველწლიურად გაიკეთეთ მამოგრაფია
- 25 წლის ასაკიდან ყოველ 3 წელიწადში** ერთხელ ჩაიტარეთ ძუძუს კლინიკური გასინჯვა, 40 წლის ასაკიდან კი ყოველწლიურად

## 3. იცოდეთ, რა არის თქვენთვის ნორმა

- მიმართეთ თქვენს ექიმს, თუ შეამჩნევთ რომელიმე ქვემოთ ჩამოთვლილ ცვლილებას ძუძუში:
  - შესიება, მკრივი კვანძი ან გამკვრივება ძუძუში ან იღლის ქვეშ
  - შესიება, გაღიზიანება, სიწითლე ან კანის გამუქება ძუძუს არეში
  - ძუძუს ზომის ან ფორმის შეცვლა
  - ძუძუს კანის დანაოჭება ან შეჭმუხვნა
  - ძუძუს დვრილის ქავილი, აქერცვლა ან გამონაყარი დვრილზე
  - ძუძუს დვრილის ან სხვა ნაწილების ჩაბრუნება
  - დვრილიდან გამონადენის უცაბედად დაწყება
  - ტკივილი ერთ წერტილში, რომელიც არ ყუჩდება

## 4. იცხოვრეთ ცხოვრების ჯანსაღი წესით

- აკონტროლეთ წონა
- რეგულარულად ივარჯიშეთ
- შეზღუდეთ ალკოჰოლის მოხმარება
- შეზღუდეთ მენოპაუზის სიმპტომების საწინააღმდეგო ჰორმონალური პრეპარატების მიღება
- აწოვეთ ძუძუ ახალშობილს, თუ ამის შესაძლებლობა გაქვთ

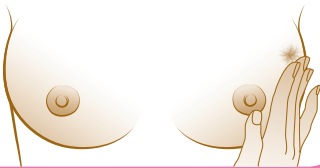
დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ ჩვენს ვებგვერდს ან დარეკეთ ცხელ ხაზზე.

## იცოდეთ, რა არის თქვენთვის ნორმა

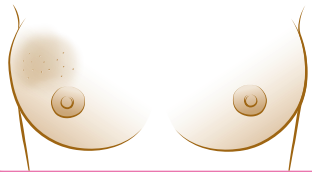
ძუძუს კიბოს ნიშნები არ არის ერთი და იგივე ყველა ქალისთვის. აუცილებლად უნდა იცოდეთ, რა არის თქვენი ნორმა ძუძუს გარეგნული სახის და შეგრძნების მხრივ. თუ შეამჩნევთ რაიმე ცვლილებას, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

ცვლილებები, რომელთა შესახებ აუცილებლად უნდა შეატყობინოთ ექიმს, შემდეგია:

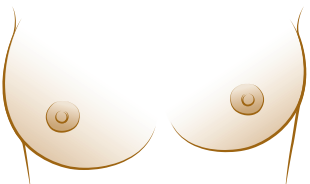
- შესიება, მკრივი კვანძი ან გამკვრივება ძუძუში ან ილიის ქვეშ



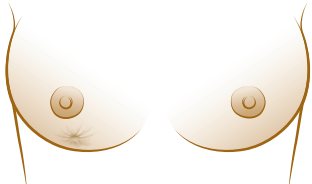
- შესიება, გაღიზიანება, სიწითლე ან კანის გამუქება ძუძუს არეში



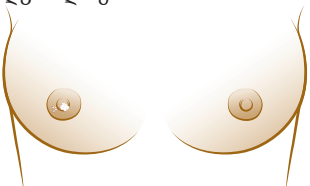
- ძუძუს ზომის ან ფორმის შეცვლა



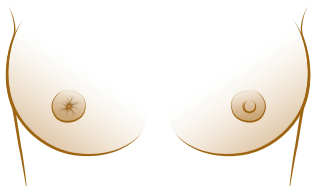
- ძუძუს კანის დანაოჭება ან შექმუხვანა



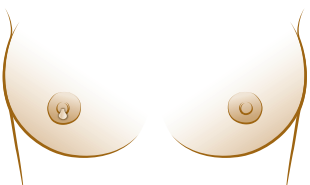
- ძუძუს დვრილის ქავილი, აქერცვლა ან გამონაყარი დვრილზე



- ძუძუს დვრილის ან სხვა ნაწილების ჩაბრუნება



- დვრილიდან გამონადენის უცაბედად დაწყება



- ტკივილი ერთ წერტილში, რომელიც არ ყუჩდება

