Amharic

Susan G. Komen®

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 ሓኪምዎን ያነጋግሩ

2. ጡትዎን ይመርመሩ

- ☐ ከፍተኛ የስጋት ደረጃ ካሉት ከሆኑ ምን ዓይነት የማጣርያምርመራ እንደሚሻልዎት ለመረዳት ሓኪምዎን ይጠይቁ
- ☐ በመካከለኛ የስጋት ደረጃ ካሉት ከሆኑ ዕድሜዎ 40 ዓመት ከሞላ በኋላበየዓመቱ የማሞግራም ምርመራ ያድርጉ
- ☐ ከ 25 ዕድሜዎ ጀምሮ በየ 3 ዓመቱ እና ከ 40 ዕድሜ ጀምሮ ደግሞ በየዓመቱ የክሊኒክ የጡት ምርመራ ያድርጉ።
- ☐ ስለሚደረግልዎት የማጣርያ ምርመራ ቀጠሮ እንዲያስታውስዎት በkomen.org/reminder ኢንተርነት ይመዝገቡ

3. እርስዎ የተለመደ ነው የሚሉትን ይወቁ

- ☐ ከታች ከተዘረዘሩት ለውጦች አንዳችዋን ካዩ ሓኪምዎን 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፣ የሚቆረፍ ቁስል ወይም ሽፍታ
  - የጡትዎ ጫፍ ወይም ሌላ የጡትዎ ክፍል መዝቀጥ
  - ባልታሰበ ጊዜ በጡት ጫፍ የሚታይ ፈሳሽ
  - ከአንድ ቦታ ላይ የሚሰማ የማይለቅ አዲስ ሕመም

4. ጤናማ የአኗኗር ምርጫ ያድርጉ

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

ለተጨማሪ መረጃ ወብሳይታችንን ይጐብኙ ወይም የጡት ሕክምና የእርዳታ መስመራችን ጋ ይደውሉ፡

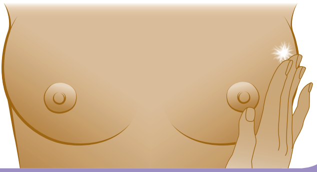
www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

እርስዎ ኖርማል ወይም ጤናማ የሚሉትን ይወቁ

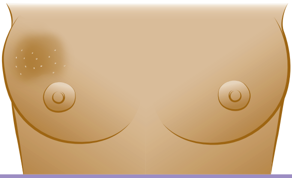
የጡት ካንሰር ምልክቶች ለሁሉም ሲቶች አንድ ዓይነት አይደሉም። ጡትዎ በደህና ጊዜ ምን እንደሚመስልና እንዴት እንደሚሰማዎት ማወቁ በጣም አስፈላጊ ነው። የሆነ ለውጥ ከተመለከቱ ሐኪምዎ ጋ ይሂዱ።

ለሓኪም መነገር ያለባቸው ለውጦች የሚያጠቃልል፡

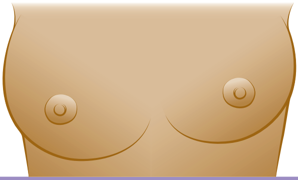
- እብጠት፣የጠጠረ ነገር ወይም ውፍረትከጡት ውስጥ ወይም ከብብት ስር



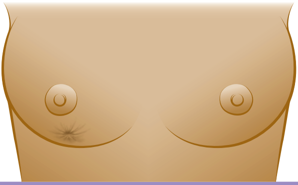
- እብጠት፣ የሙቀት ስሜት፣ ከጡትዎ ላይቀይ ወይም ጥቁር ምልክት



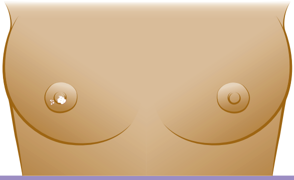
- የጡት መጠን ወይም ቅርጽለውጥ



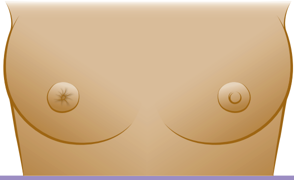
- የቆዳ መጥለቅ ወይምመሸብሸብ



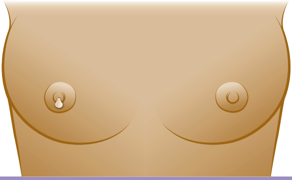
- በጡት ጫፍ ማሳከክ፣ የሚቀረፍቁስል ወይም ሽፍታ



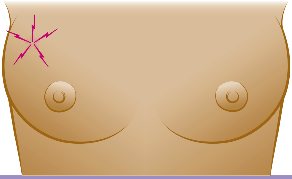
- የጡትዎ ጫፍ ወይም ሌላየጡትዎ ክፍል መዝቀጥ



- ባልታሰበ ጊዜ በጡት ጫፍየሚታይ ፈሳሽ



- ከአንድ ቦታ ላይ የሚሰማየማይለቅ አዲስ ሕመም



የስዕሎቹ ሁሉ የማባዛት መብት የተጠበቀ ነው ©2014 ሱዛን ጂ. ኮመን®. አስቀድሞ የጽሑፍ ፈቃድ ከማግኘት በፊት በስዕሎቹ መጠቀም ክልክል ነው። ኮመን ስለ ሕመም ምክር አትሰጥም©2014 ሱዛን ጂ.ኮመን®. Adapted from KOMEED203000, African American 4/14 on 08/01/2014