



## UTAMBUZI WA SARATANI YA MATITI

Saratani ya matiti ni ugonjwa kati ya wanawake Afrika Amerika, ukitambua dalili za ugonjwa matibabu mapema waweza kuishi muda mrefu Zaidi.

### 1. Zijuea hatari zako

- Ongea na wanafamilia** ujue kama mnahistoria ya ugonjwa huu
- Ongea na Daktari** kuhusu ugonjwa wa saratani ya matiti

### 2. Pata vipimo

- Muulize Daktari wako** vipimo sahihi iwapo uko kwenye hatari ya kuwa na ugonjuwa huu
- Pata kipimo cha Mammogram** kila mwaka kuanzia umri wa miaka 40 kama uko kwa wastani wa hatari
- Fanya vipimo vya kansa ya matiti** angalau kila miaka 3 kuanzia umri wa miaka 25, na kila miaka kuanzia umri wa 40
- Ukipenda kukumbushwa tarehe** ya kuchukua vipimo waweza kujiandikisha kwenye tovuti [komen.org/reminder](http://komen.org/reminder)

### 3. Zijue hali za kawaida kwako

- Mwone daktari wako wa afya ukiona dalili yoyote zifuatazo:
  - Nundu, fundongumu, wepesi ndani ya matiti, au chini ya mkono
  - Uvimbe, joto, uwekundu au uweusi isio kawaida kwenye matiti
  - Mabadiliko ya ukubwa au umbo ya matiti
  - Kupoauka au kusinayaa kwa ngozi
  - Kuwasha, kutoneshaau upele kwenye chuchu
  - Mvuto ndani ya chuchu au sehemu nyingine ya matiti
  - Chuchu kutoa uchafu zenye kuanza kighafla
  - Maumivu mapya kwa sehemu moja yasiyo pungua

### 4. Zingatia afia njema

- Kuwa na uzito wa mwili unaostahili a healthy weight
- Zingatia kufanya mazoezi kila mara
- Punguza unyawaji wa pombe
- Punguza utumiaji wa hormone za uzee
- Nyonyesha, kama unaweza

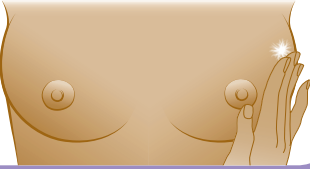
Kwa maelezo Zaidi waweza kutembelea tovuti yetu au kutubugia simu yetu.

## ZIJUE HALI ZA KAWAIDA KWAKO

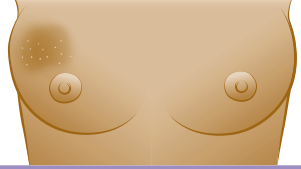
Ishara ya kansa ya matiti si sawa kwa wanawake wote. Ni muhimu kujua jinsi ya matiti wako inavyo onekana na inavyo jihisi kawaida. Ukiona mabadiliko yoyote, mwone mtoa huduma wa afya.

### Mabadiliko zenye zinafai kuripotiwa:

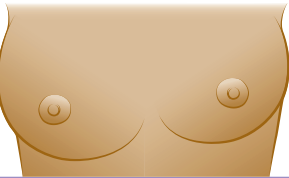
- Nundu, fundongumu, wepesi ndani ya matiti, au chini ya mkono



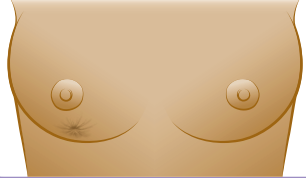
- Uvimbe, joto, uwekundu au uweusi isio kawaida kwenye matiti



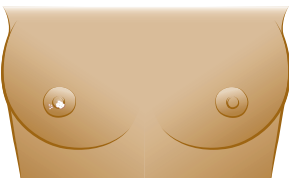
- Mabadiliko ya ukubwa au umbo ya matiti



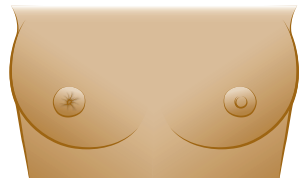
- Kupoauka au kusinayaa kwa ngozi



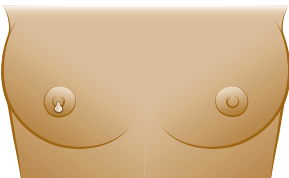
- Kuwasha, kuttoneshaau upele kwenye chuchu



- Mvuto ndani ya chuchu au sehemu nyingine ya matiti



- Chuchu kutoa uchafu zenye kuanza kighafla



- Maumivu mapya kwa sehemu moja yasiyo pungua

