Tigrinya

Susan G. Komen®

ብዛዕባ ጡብ ነብሰ ፍልጠት መልእኽቲ

መንሽሮ ናይ ጡብ ኣብ መንጎ ኣፍሪቃውያን-ኣመሪካውያን ደቂ ኣንስትዮ እቲ ኣዝዩ ግኑን ዝኾነ ዓይነት መንሽሮ እዩ። ንመንሽሮ ጡብ ቀልጢፍካ ምፍታሹን ምክንኻኑን ንዓይነት ህይወት የመሓይሾ።

1. ነቲ ስግኣት ከስዕበልክን ዝኽእል ፍለጣ

- ☐ ብዛዕባ ናይ ቤተ-ሰብክን ናይ ጥዕና ሓበሬታ ንምርካብ ምስ ስድራኽን ተዘራረባ
- ☐ ብዛዕባ መንሽሮ ጡብ ክህልወክን ዝኽእል ስግኣት ንምርዳእ ምስ ሓኪምክን ተዘራረባ

2. ጡብክን ተመርመራ

- ☐ ካብተን ኣብ ላዕለዋይ ደረጃ ስግኣት ናይ መንሽሮ ዘሎወን እንተ ኴንክን ኣየናይ ዓይነት መርመራ ጡብ ከም ዝሕሸክን ንምፍላጥ ንሓኪምክን ተወከሳ
- ☐ ካብተን ማእከላይ ደረጃ ስግኣት መንሽሮ ዘሎወን እንተ ኴንክን ዕድሜኽን 40 ዓመት ካብ ዝመልእ ሒዝክን ዓመት ዓመት ማሞግራም መርመራ ግበራ
- ☐ 25 ዓመት ዕድመ ምስ መላእክን እንተ ወሓደ ኣብ ሰለስተ ዓመት ሓንሳእ ካብ 40 ዓመት ዕድመ ንደሓር ድማ ኣብ ዓመት ሓንሳእ ኣብ ክሊኒክ ናይ ጡብ መርመራ ግበራ
- ☐ ናይ ጡብ መርመራ ቈጸራ መዘኻኸሪ ክትረኽባ ኣብ komen.org/reminder መርበብ ተመዝገባ

3. ብወገንክን ንቡር ትብለኦ እንታይ ምዃኑ ፍለጣ

- ☐ ኣብ ጡብክን ካብዘን ዝስዕባ ዝኾነ ለውጢ እንተ ርኢኽን ንሓኪምክን ኣዛርባ፥
  - ጥረ፥ ተሪር ቁጻር ወይ ርጉዲ ኣብ ውሽጢ ጡብ ወይ ትሽትሽ
  - ሕበጥ፥ ሙቐት፥ ቀይሕ ወይ ጸሊም ምልክት ኣብ ጡብክን
  - ኣብ ዓቐን ወይ ቅርጺ ናይ ጡብ ዝረአ ለውጢ
  - ምጥምባቕ ወይ ምዕጣር ኣብ ቈርበትክን
  - ዕንፍሩር ወይ ዝቕረፍ ቍስሊ ኣብ ጫፍ ናይ ጡብ
  - ምጥሓል ጫፍ ናይ ጡብ ወይ ካልእ ክፍሊ ናይ ጡብ
  - ብሃንደበት ኣብ ጫፍ ጡብ ዝቅልቀል ጸረርታ
  - ኣብ ሓደ ቦታ ዝጅምር ዘይገድፍ ሓድሽ ቃንዛ

4. ንጥዕና ዝድግፍ ናይ ናብራ ምርጫ ግበራ

- ☐ ቅቡል ዝኾነ ክብደት ነብሲ ክህልወክን ፈትና
- ☐ ኣብ ዕለታዊ ተግባርክን ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክትውስኻሉ ፈትና
- ☐ ትወስድኦ ኣልኮላዊ መስተ ወሰን ክትገብራሉ ፈትና
- ☐ ኣብ ንጽፈተ-ጻግነ (ድሕሪ ምቍራጽ ወርሓዊ ጽግያት) ትወስድኦ ሆርሞን ወሰን ክትገብራሉ ፈትና
- ☐ እንተ ክኢልክን ንደቅኽን ከተጥብዋ ፈትና

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

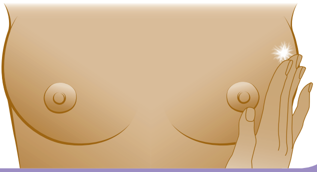
www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

ብወገንኸን ንቡር ወይ ኖርማል ትብለኦ ፍለጣ

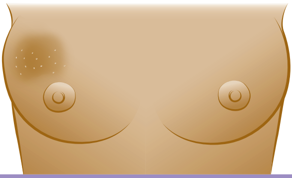
ምልክታት መንሸሮ ጡብ ንኩለን ኣንስቲ ሓደ ዓይነት ኣይኰነን። ጡብክን ኣብ ንቡር እዋን እንታይ ከም ዝመስልን ከመይ ከም ዝስመዓክንን ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። ዝኾነ ለውጢ እንተ ደኣ ኣስተብሂልክን ንሓኪምክን ተወከሳ።

ንሓኪም ክሕበሮ ዝግባእ ለውጢ እዚ ዝስዕብ የጠቓልል፡

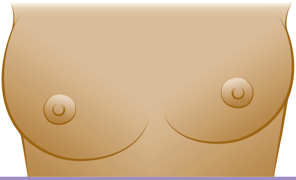
- ጥረ፡ ተሪር ቍጻር ወይ ርጉዲ ኣብ ውሽጢ ጡብ ወይ ትሽትሽ



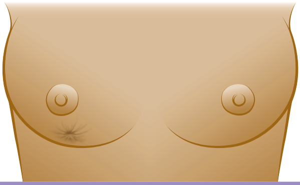
- ሕበጥ፡ ሙቐት፡ ቀይሕ ወይ ጸሊም ምልክት ኣብ ጡብክን



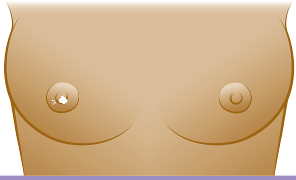
- ኣብ ዓቐን ወይ ቅርጺ ናይ ጡብ ዝረአ ለውጢ



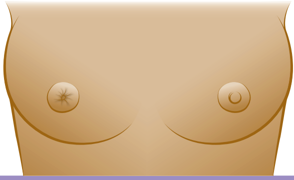
- ምጥምባቕ ወይ ምዕጣር ኣብ ቈርበትክን



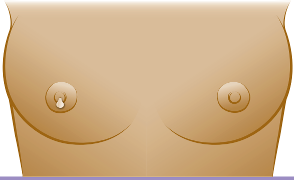
- ዕንፍሩር ወይ ዝቐረፍ ቍስሊ ኣብ ጫፍ ናይ ጡብ



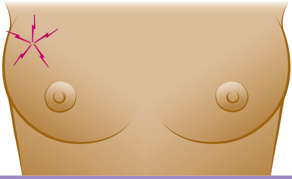
- ምጥሓል ጫፍ ናይ ጡብ ወይ ካልእ ኣካል ናይ ጡብ



- ብሃንደበት ኣብ ጫፍ ጡብ ዝቕልቀል ጸረርታ



- ኣብ ሓደ ቦታ ዝጅምር ዘይገድፍ ሓድሽ ቃንዛ



ኩሎም ኣሳእል ናይ ሰኣሊ መሰል ዝተሓለወሎም እዮም። ©2014 ሱዛን ጂ. ኮመን®. ኣቐዲምካ ናይ ጽሑፍ ፍቓድ ከይሓዝካ ነዚ ስእልታት ምጥቃም ክልኩል እዩ። ኮመን ህክምናዊ ምኽሪ ኣይተቐርብን እያ። ©2014 Susan G. Komen® Adapted from Item No. KOMEED200300, African American 4/14 on 08/01/2014