CANCER RESEARCH UK

NHS

Cancer Screening Programmes

BE BREAST AWARE

ئاگاداری سینگت به

ئاگاداربوون سه بارەت به سینگ چییه؟

ئاگاداربوون سه بارەت به سینگ بریتییه له ئاگاداربوون سه بارەت به له شت به شێوەیه کی گشتی. پرۆسه یه که بۆ ناسینی سینگت و خۆراهێنان له گه ڵ بیچم و قه وارەی سینگت. ئاگاداربوون له وەی که له کاتی جیاوازدا له سینگتدا هه ست به چی دەکه یت یارمه تیت دەدات بزانیت چ شتێك بۆ تۆ ئاساییه .

دەتوانی به سه یر کردن و دەست لێدان له سینگت خۆت له گه ڵ سینگت رابهێنیت و به هه ر شێوەیه ك که خۆت پێت باشتره (بۆ نمونه له ناو حه مام، له ژێر شاوەر، له کاتی جل گۆڕین).

ئاگاداربوون سه بارەت به سینگ و زانینی ئه و شته ی که بۆت ئاساییه یارمه تیت دەدات له هه موو شتێکی نائاسایی که به سه ر سینگت دێت ئاگادار بیت.

ئاگاداری سه لامه تی خۆت به

سینگی ئاسایی

له پێش عادەتی مانگانه دا له کاته جۆراوجۆرەکانی مانگدا هه ست دەکه یت سینگت گۆڕانکاری به سه ر دێت. چه ند رۆژێك پێش ئه وەی عادەتی مانگانه دەست پێ بکات ئه و رایه ڵه ی له ناو مه مکدا شیر دروست دەکات وەکار دەکه وێت. هه ندێك ژن هه ست دەکه ن سینگیان له لای بن هه نگڵیان حه ساس دەبێت و هه ڵدەمسێت.

له دوای هیسترکۆمبی زۆر جار سینگت هه مان جیاوازی مانگانه پیشان دەدات هه تا ئه و کاته ی که عادەتی مانگانه ت ته واو دەبێت.

له پاش عادەتی مانگانه سینگ چیتر شیر دروست ناکات. سینگی ئاسایی نه رم دەبێت، زۆر رەق نابێت و هه ڵنامسێت.

بزانه چ شتێك بۆ تۆ ئاساییه

ئه و گۆڕانکاریانه ی پێویسته ئاگاداریان بیت

رواڵه ت.
هه موو گۆڕانکارییه ك له شێوه یان قه وارەی سینگ، به تایبه تی ئه وانه ی که به هۆی جووڵانه وەی باسك یان هه ڵبڕینی سینگه وە دێنه ئاراوە.
چرچ بوونی پێستی له ش.

هه ست کردن.
ناڕه حه تی یان ئازاری سینگ که له ئازاری ئاسایی جیاوازە، به تایبه تی ئه گه ر ئێشه که نوێ و به ردەوام بێت.

هه ڵمسان.
هه موو جۆره هه ڵمسان، ئه ستوور بوون یان ئاوسانی شوێنێکی سینگ یان بن هه نگڵ که پێت وایه له لایه که ی تری سینگ یان بن هه نگڵت جیاوازی هه یه . زۆر گرنگه ئه مه بزانیت.

گۆڕان لە گۆی مەمك.
ئازاری گۆی مەمك كە بۆت تازە بێت و شیری لێ نەیەت. خوێنڕێژی یان سوور بوونەوەی گۆی مەمك كە بەهاسانی چاك نابێتەوە. هەموو گۆڕانكارییەك لە شێوەی راوەستانی گۆی مەمك ـ گۆڕانیی ئاراستەی گۆی مەمك. خوورانی گۆی مەمك یان شوێنی دەوروبەری گۆی مەمك.

بزانە دەبێ سەیری چی بكەیت و هەستی پێ بكە

ئەگەر چاوت بە گۆڕانكاریەك كەوت دەبێ چی بكەیت

گۆڕانكاری لە سینگدا بەهۆی چەندین هۆوە دێنە ئاراوە. زوربەیان بێ ئازارن بەلام پێویستە هەموویان تاقی بكرێنەوە چونكە لەوانەیە شانسێكی بچووك هەبێت كە نیشانەی سەرەتایی نەخۆشیی شێرپەنجە بن.

ئەگەر ئاگاداری هەر جۆرە گۆڕانكارییەكی سینگتی كە لەوەی پێشتر ناسیوتە جیاوازی هەیە، **بەبێ دواكەوتن دكتۆرەكەت ئاگادار بكە.** لە بیرت بێت، تۆ كاتی هیچ كەسێك بەفیڕۆ نادەیت. ئەگەر نەخۆشیی شێرپەنجە لە ئارا دابێت، هەرچەندە زووتر رابگەیەنرێت چارەسەر كردنی ئەوەندە هاسانتر دەبێت. ئەمەش دەرگای ژیانێكی بەختەوەر و خۆشترت بۆ دەكاتەوە.

نەخۆشیی شێرپەنجەی سینگ لە نێو ژنانی تەمەن كەمتر لە 40 ساڵ زۆر دەگمەنە. رێژەی تووش بوون بە نەخۆشیی شێرپەنجەی سینگ لەگەڵ بەرز بوونی تەمەندا زیاد دەكات.

بەبێ دواكەوتن هەموو جۆرە گۆڕانكارییەك رابگەیەنە

تاقیكردنەوەی سینگ

ئەگەر تەمەنت 50 ساڵ یان زیاترە ئامۆژگاریت دەكەین كە كەڵك لە پرۆگرامی خزمەتگوزاریی نیشتمانی تەندروستی بۆ تاقیكردنەوەی سینگ وەربگریت كە هەموو سێ ساڵ جارێك تاقیكردنەوەی مامۆگرافی پێشكەش دەكات. ئەمە بریتیە لە كەڵك وەرگرتن لە تیشكی X بۆ ناسینەوەی گۆڕانكاری لە سینگ لە قۆناغە هەرە سەرەتاییەكانیدا. بۆ وەرگرتنی زانیاریی زیاتر دەربارەی پرۆگرامی تاقیكردنەوەی سینگ پێوەندی بە دكتۆری خۆتەوە بكە.

تاقیكردنەوەی سینگ بە تیشكی X بە شێوەیەكی رۆتینی بۆ ژنانی تەمەن كەمتر لە 50 ساڵ پێشكەش ناكرێت چونكە سوود و قازانجی ئەم كارە دیار نییە. ئەگەر هەر جۆرە نیگەرانییەك سەبارەت بە سینگت هەیە پێوەندی بە دكتۆری خۆتەوە بكە.

ئاگاداربوون سەبارەت بە سینگ

یاسای پێنج خاڵی

- بزانە چ شتێك بۆت ئاساییە
- سەیر بكە و هەست بكە
- بزانە دەبێ سەیری چ جۆرە گۆڕانكاریەك بكەیت
- هەموو گۆڕانكاریەك بەبێ دواكەوتن رابگەیەنە
- ئەگەر تەمەنت 50 ساڵ یان زیاترە لە تاقیكردنەوەی سینگدا ئامادە بە

© Crown copyright 2006
277238 1p Oct06
به رهه می COI بۆ به رێوه به رایه تی ته ندروستی
دوامین تازه کردنه وه ئۆکتۆبری 2006

ئه گه ر پێویستیت به کۆپیی زیاتری ئه م نامیلکه یه هه یه ئاماژه به م ریفره نسه بکه 277238/*Be breast aware*
و پێوه ندی بکه به :

DH Publications Orderline
ئیمێل: dh@prolog.uk.com
PO Box 777 London SE1 6XH
ته له فۆن: 08701 555 455
فاکس: 01623 724 524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/