

# ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር።

## ጥራዝ 10: የጡት ጤና



### አጠቃላይ እይታ

የጡት ካንሰር በካናዳዊያን ሴቶች ዘንድ ግንባር ቀደም የካንሰር አይነት ነው። በህይወት ዘመናቸው ከ8 ሴቶች አንዷ የጡት ካንሰር ይይዛታል ተብሎም ይገመታል። የጡት ካንሰር ከሴቶችም በተጨማሪ ወንዶችን ሊያጠቃ ይችላል። ስለዚህም የጡት ካንሰር እጅግ ጠቃሚ መወያያ ርዕስ ነው። በተለይ ደግሞ በጥቅምት ወር ላይ ምክንያቱም ጥቅምት ወር አለም አቀፍ የጡት ካንሰር ግንዛቤ ማስጨበጫ ወር ስለሆነ። በዚህ "ጤናማ ህይወት ከ አ.አ.ሀ.ተ.ማ" ቅፅ ጋዜጣ ላይ ከአስቀድሞ መከላከል፣ ሕክምና እና እስከ ማገገም ድረስ ትኩረት እናደርጋለን።



### የጤና ማሳሰቢያ

- አንዳንድ አጋላጭ ምክንያቶች ለምሳሌ የቤተሰብ ታሪክ፣ የዘር ልዩነት፣ የዘር ሐረግ፣ ምታ እና እድሜ ልንቀይራቸው ማንችላቸው ናቸው። ነገርግን ስለመከላከል እና በጊዜ የጡት ካንሰር መከሰቱን ስለማወቅ ስናወራ ልናቃቸው ይገባናል። የቤተሰብ ታሪካችን እውቁ! አንዲት ሴት እናቷ፣ እህቷ፣ ልጇ ወይም በእናቷም ሆነ በአባቷ ቤተሰብ ብዙ የቤተሰብ አባላት የጡት ወይም የኦቭሮሪ(እንቁላል ተሸካሚ) ካንሰር ካላቸው/ካነበራቸው የዛች ሴት በጡት ወይም በኦቭሮሪ ካንሰር የመያዝ እድል ይጨምራል።
- ቅድመ መከላከል ላይ ሊረዱ ሚችሉ መቀየር የሚችሉ አጋላጭ ምክንያቶችም አሉ። ይህም አካላዊ እንቅስቃሴን ማድረግ፣ አልኮል ማስወገድ እና ጤናማ አመጋገብ መኖርን ይጨምራል። እነዚህ ቁልፍ ነገሮች ላይ በማተኮር ጤናማ ሆኖ መቆየት እና ለካንሰር ተጋላጭ የመሆን እድልን መቀነስ ይቻላል።
- እድሜያቸው ከ 45 -74 ላሉ ሴቶች በየሁለት ዓመቱ የማሞግራም ምርመራ ማድረግ እጅግ ወሳኝ ነገር ነው። ስለዚህ ጉዳይ ሀኪማችን መጠየቅ ወይም ደግሞ በምትኖሩበት ግዛት ያለ የማጣሪያ ምርመራ ማድረግም መጠየቅ ትችላላችሁ። በይበልጥ ተጋላጭነት ያላቸው ከሆነ ደግሞ ሀኪማች አብዛኛው ጊዜ 30 ዓመት ካለፋች በኋላ መደበኛ የሆነ የማሞግራም ምርመራ እንድታደርጉ ሊመክራች ይችላል።
- ያልተለመዱ አካላዊ እና ስሜታዊ የጡት ምልክቶች ላይ ለመድረስ መደበኛ ሙሉ የሆነ የጡት ምርመራ ራስዎን በራስዎ ያድርጉ። ራስን በራስ የጡት ምርመራ ማድረግ በጣም ትንሽ ደቂቃ የሚወስድ እና በቀላሉ ከዕለት ዕለት ተግባሮች ውስጥ አንዱ ሊያደርጉት ሚችሉት ተግባር ነው። ራስን በራስ የጡት ምርመራ ማድረግ ልብስ ሲለብሱ፣ ማታ አልጋዎት ላይ ተኝተው ወይም ደግሞ ገላዎት ሲታጠቡ ሊያደርጉት ይችላሉ። የጡት ምርመራ ለማድረግ የተሻለው ጊዜ ወር አበባ ከጀመረ ከአንድ ሳምንት በኋላ ነው ምክንያቱም በዚህ ጊዜ ጡት የማበጠም ሆነ ህመም የሚሰማት አጋጣሚዎች እጅግ ጥቂት ነው።
- ጡታችንን ማወቅ ጠቃሚ ነው። "የራሳችን ጡት እውቁ" ማወቃቸው ምንም አይነት ለውጥ ሲኖር በቀላሉ እንድትለዩ ያስችላቸዋል። 1) ጡታችን ስትመረምሩ መስታወት ፊት ቆማች እና እጆቻችን ሽንጣች/ ዳሌያቸ ላይ አድርጉ። 2) እጆችን ወደላይ አንሱ እና ደግሞ ጡታችን መርምሩ 3) ከጡታች ሚወጣ ፈሰሽ ካለ ተመልከቱ። 4) በጀርባቸ ተኝታቸ ደግሞ የጡት ላይ እባጭ ካለ በእጆቻቸ ለማወቅ ሞክሩ። 5) ቆማች ወይም ቁጭ ብላች የጡት ላይ እባጭ ካለ ለማወቅ ሞክሩ። ምን አይነት ለእናንተ ትክክል ያልሆነ ነገር እንዳለ ከተሰማች ጤና ባለሙያ ጋር ይሂዱ። ስለራስን በራስ የጡት ምርመራ የበለጠ መረጃ ማወቅ ከፈለጉ ይህን ይጫኑ።
- እየወሰዱ ያሉት መድሐኒት ጡት ማጥባት ላይ ያለውን ተፅዕኖ እርግጠኛ ካልሆኑ ያልብት፣ ምልክት ያድርጉበት እና ያከማች ከጤና ባለሙያ ጋር ተነጋግረው እርግጠኛ እስኪሆኑ ድረስ።

# አደገኛ ምልክቶች

- 1 ከ 5% - 10% የሚሆኑት የጡት ካንሰር ሚክሶቶች BRCA 1 እና BRCA 2 በሚባሉ ዘረ መሎች ላይ የሚካሄድ [የዘረ መል ለውጥ](#) ከቤተሰብ ሲወረስ ነው። በቤተሰብ ውስጥ የጡት ካንሰር ታሪክ ካለ በዘር ተላላፊ ስለሆነ የጡት ካንሰር ሀኪምን ያማክሩ እና ቀጣይ ስለሚሆነው ነገር ለምሳሌ ስለ ዘረ መል ምርመራ ይማክሩ።
- 2 የራስ በራስ የጡት ምርመራ ሲያደርጉ ምንም አይነት የጡት መጠን መጨመር፣ እብጠት ወይም ሌላ ለውጥ ካስተዋሉ የቤተሰብ ሀኪምዎን ያማክሩ። በ አብዛኛው ጊዜ የሚታዩት [ማስጠንቀቂያ ምልክቶች](#) እና አመልካች የጡት ላይ ለውጦች፡- የጡት/ የብብት ላይ እባጭ፣ የጡት መወፈር፣ ህመም፣ የቀለም እና ይዘት ለውጥ፣ መቆጣት፣ የጡት ቆዳ መሰርጎድ፣ የጡት ጫፍ መሰርጎድ፣ ፈሳሽ መውጣት ወይም የቆዳ መፋፋቅ፣ መላላጥ ናቸው።
- 3 ወፍራም ጡት የማሞግራም ውጤታማነት ይቀንሳል እናም ደግሞ ለጡት ካንሰር ተጋላጭነትን ይጨምራል። ወፍራም ጡት ብዙ ጊዜ የሚስተዋል እና ችግር የሌለው ነገር ነው። 43% አካባቢ የሚሆኑት ሴቶች ወፍራም ጡት አላቸው። የበለጠ ይማሩ፣ የጡቶ የወፍራም መጠን አስፈላጊ የሆነባቸው [አምስት ምክንያቶችን](#) ጨምሮ እና [የጡቶን ይዘት ውጤት ይወቁ](#)።
- 4 ጡት ማጥባት መጀመሪያ ላይ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል! ለራስዎ ምቹ የሆነ አቋም ለማግኘት ከእነዚህ [ዘዴዎች](#) ውስጥ አንዳንዶቹን ይሞክሩ። ጡት ማጥባት ከጀመሩበት ጊዜ አንሥቶ ልጅ በሳምንት ቢያንስ ከ5 እስከ 7 አውንስ(28.34 ግራም )የማይጨምር ከሆነ የቤተሰብ ሐኪምህን ማማከር ይኖሩበታል።
- 5 የአልኮል መጠጥ ሲጠጡ አነስተኛ መጠን ያለው አልኮል ወይ ጡት ወተትዎ ይገባል። በጡት ወተት ውስጥ ያለው የአልኮል መጠን በደም ውስጥ ባለው የአልኮል መጠን ላይ ይወሰናል። አንድ መጠጥ ከጠጡ በኋላ ለልጅ አልኮል ችግር እንዳይፈጥር [ሁለት ሰዓት](#) ይፈልጋል። ስለዚህ አንድ መጠጥ ከጠጡ ለቀጣይ ሁለት ሰዓታት ልጅን አያጥቡ፤ ሁለት ከጠጡ ደግሞ የቀጣይ አራት ሰዓታት አያጥቡ ወ.ዘ.ተ። ከጥቂት በላይ ለመጠጣት ካሰቡ ጡት ማጥባት ከተጀመረ ከአንድ ወር ገደማ በኋላ ያድርጉት እና ከዚያ በኋላ [" ማለብ እና መድፋት"](#)።
- 6 ከባድ የጡት ጫፍ ሕመም ወይም ከፍተኛ የሆነ የጡት ጫፍ መሰንጠቅ ካለብዎት እና ጡት ማጥባት በጣም የሚያስቃይ ከሆነ ልጅዎ በትክክል እየተጣበቅ ላይሆን ይችላል። የጡት ጫፍ እስኪደኑ ድረስ በጣም ያልተጎዳውን ጡት በማጥባት ወይም የኤሌክትሪክ ጡት ማለቢያ በመጠቀም ጡት ለማጥባት ይሞክሩ።

**የህንጻ ያወቃሉ?**



**የAIMGA ባለሙያዎች በዚህ ጉዳይ ላይ ሊያወሩዎችሁ ዝግጁ ናቸው።**

ቀጠሮዎን በዚህ ኢ- ሜል ዛሬ መልክት በመላክ ዛሬውኑ ይያዙ:- [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

**ለበለጠ መረጃ "ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር" ጋዜጣ ሙሉውን ስሪት ከታች ያለውን QR ኮድ በስልክ በመቃኘት ይመልከቱ።**



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/10.October2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

ምስጋና ለ ስም, የአያት ስም) የትርጉም ስራውን ስለሰሩልን።