

Kaa imara na mwenye afya kwa familia yako.

Wakati unaangalia matiti, je umeona:

- Mabadiliko katika sura au ukubwa wa matiti yako?
- Uvimbe kwako ambao haukuwepo siku za nyuma?
- Mabadiliko yoyote kenye titi ambayo hujawahi kuyaona kabla kama kuvuja damu au kutokwa usaha?
- Madadiliko yoyote kwenye ngozi kuzunguka matiti?
- Uvimbe wowote kwenye kwapa au maene ya chini ya bega?
- Maumivu yoyote ya matiti yasiyotarajiwa?

Kama ukiona au kujisikia mabadiliko yoyote, mwambie daktari wako.



Mercy

“Rafiki aliniambia nijaribu BreastScreen Queensland kwa sababu alipenda jinsi walivyomtazama.”



Anna

“Hauwezi kukamata saratani ya matiti kutoka kwa mtu mwingine na watu ambao wana saratani ya matiti hawakufanya kitu chochote kibaya.”



Raima

“Nina wasichana. Akima mama wanatakiwa kuwa mfano mzuri.”

Imetolewa na Hospitali ya Metro Kaskazini na Utumishi wa Afya, Queensland Imefanuliwa na Julie Haysom.

Jinsi ya kufanya miadi:



Simu 13 20 50 au omba miadi kwenye mtandao www.breastscreen.qld.gov.au

Kama unahitaji mkalimani, tafadhali uwaambie wafanyakazi wetu wakati wa kufanya miadi yako.

Kama unahitaji msaada katika lugha yako, tafadhali piga simu kwa Huduma ya Utafsiri na Ufafanuzi (TIS) kwa 131 450.



Ili kufanya miadi ya BreastScreen Queensland barua ya kuagizwa na daktari haihitajiki.

Huduma ya BreastScreen Queensland inaweza pia kutoa:

- Miadi ya kikundi
- Mazungumzo ya kuelimisha ya bure kwa vikundi vya jamii
- Miadi ya mda mrefu kama inatakiwa

Tafadhali sema brosha hii wakati wa kufanya miadi.



Mwongozo wako kwa Afya ya Matiti



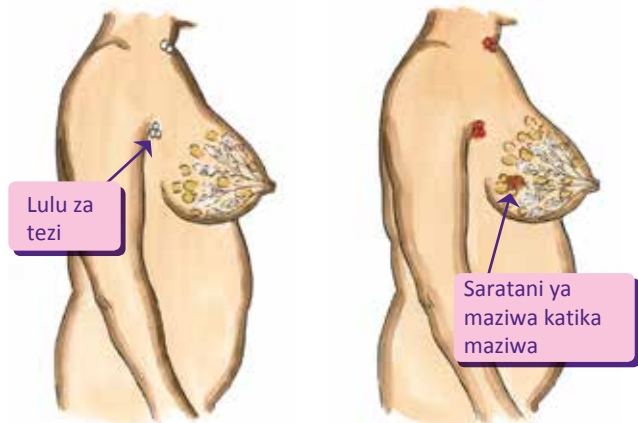
Kipimo cha matiti ni njia bora ya kuangalia kama matiti yako yana afya.

Nini maana ya saratani ya maziwa?

Saratani ya matiti ni seli zisizo za afya za kansa ambazo zinakua ndani ya kifua

Seli hizi zisizo na afya zinaweza kukufanya kuwa mugonjwa sana.

Kama seli hizi za saratani zikipatikana mapema zinaweza kutibiwa.

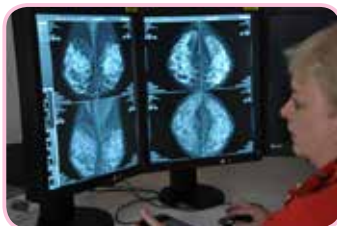


Nini maana ya saratani ya maziwa?

Kipimo cha matiti ni kipimo cha kuangalia seli za kansa katika kifua chako.

Mashine maalum ya X-ray hutumiwa kuchukua picha ndani ya matiti yako.

Picha hizi zinaweza kusaidia madaktari kuona ikiwa kuna seli za kansa katika matiti yako.



Kipimo cha matiti ni njia bora ya kuangalia kama matiti yako yana afya.

Kipimo cha matiti kinaweza kuonyesha mabadiliko ambayo ni madogo sana kuona au kujisikia.

Nani anaweza kupata kipimo cha matiti BURE?

- Wanawake wote wenye miaka 50 au zaidi.
- Wanawake wenye miaka 40 wanaweza kuhudhuria pia.
- Ni muhimu kuwa na kipimo cha matiti kila baada ya miaka miwili.

Kitu gani kinachotokea katika uteuzi wa kipimo cha matiti?

Mpiga picha wa kike atapiga matiti yako kwa X-ray akitumia mashine maalum ya X-ray.

Matiti yako yatasumbuliwa kwa muda mfupi sana.



Elewa matiti yako vizuri.

Jua nini matiti yako yanaonekana kama, sura yake na jinsi yanavyohisi. Kila mwanamke ni tofauti hivyo jua ni nini cha 'kawaida' kwako. Mwambie daktari wako ikiwa unaona mabadiliko yoyote katika matiti yako.

Hapa ni njia 3 rahisi za kuangalia matiti yako

1. Angalia matiti yako wakati wa kuoga

- Bonyeza kwa upole kila juu ya matiti na vidokezo vya vidole vyako
- Sikiliza hadi shingo yako na kwapani
- Sikiliza chini ya mkono



2. Angalia matiti yako ukiwa kitandani

- Lala chari na mkono mmoja chini ya kichwa chako
- Bonyeza chini taratibu juu ya kila titi.



3. Angalia matiti yako kwenye kioo

Angalia:

- Wekundu au uvimbe
- Muwasho au ngozi isiyofaa
- Mabadiliko katika ukubwa wa matiti au mabadiliko ya ncha



Ni muhimu kuangalia mara kwa mara matiti yako. Hakuna njia sahihi au mbaya ya kuangalia matiti yako.