

Jinsi ya kujiandaa kwa Uchunguzi wako wa Saratani ya Matiti (Mammogram)

Mammogram ni eksirei ya matiti yako. Ndiyo njia bora ya kupata saratani ya matiti mapema, wakati ni rahisi kutibu. Kwa wanawake walio na umri wa miaka 40 na zaidi, Chuo Kikuu cha Utah Health na Taasisi ya Saratani ya Huntsman hupendekeza eksirei ya matiti kila mwaka. Zungumza na daktari wako kuhusu historia ya familia yako na wasiwasi wowote unaoweza kuwa nao kuhusu matiti yako, kwani huenda ukahitaji kuanza mapema.

Jinsi ya kujiandaa kwa Mammogram yako

- Fika kwa wakati kwa ajili ya ziara yako.
- Waambie wahudumu kabla ya ziara yako ikiwa kuna uwezekano kuwa unaweza kuwa mjamzito au **ikiwa unahitaji mhudumu wa kike pekee**.
- Usitumie marashi, losheni, au poda kwenye makwapa yako au kwenye matiti yako siku ya ziara yako.

Cha Kutarajia Wakati wa Mammogram yako

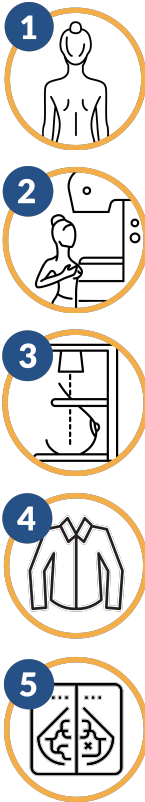
Hatua ya 1: Vua nguo kuanzia kiunoni kwenda juu. Unapewa gauni uvae.

Hatua ya 2: Simama karibu na mashine. Angalau eksirei mbili huchukuliwa kwa kila titi. Wahudumu wanaofanya mammogram(eksirei ya matiti) watahitaji kugusa na kusogeza matiti yako ili kuyaweka sawa.

Hatua ya 3: Vuta pumzi ndefu huku titi lako likiwa limebanwa kati ya nyuso mbili zilizo bapa kwa chini ya sekunde 30. Huenda usiwe na starehe, lakini haina madhara kwa matiti yako. Kumbuka: ikiwa una vipandikizi vya matiti, mammogram(eksirei ya matiti) itachukua muda mrefu.

Hatua ya 4: Wakati eksirei zote zimefanywa, unaweza kuvaa na kisha umemaliza.

Hatua ya 5: Daktari huangalia picha hizo na matokeo hutumwa kwa daktari wako. Daktari wako atashiriki matokeo hayo na wewe.



MASWALI?
1-888-424-2100
healthcare.utah.edu/womenshealth

သင်၏ ရင်သားကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း (မမ်မိုဂရမ်) အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်း

မမ်မိုဂရမ်ဆိုသည်မှာ သင့်ရင်သားကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် ကုသရန်လွယ်ကူသောအချိန်ဖြစ်သည့် ရင်သားကင်ဆာအစပိုင်းကို ရှာဖွေသိရှိရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ Utah ကျန်းမာရေး တက္ကသိုလ် (University of Utah Health) နှင့် Huntsman ကင်ဆာ အဖွဲ့အစည်း (Huntsman Cancer Institute) သည် အသက် ၄၀ နှင့် အထက် အမျိုးသမီးများအား နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မမ်မိုဂရမ်ရိုက်ကြည့်ပါရန် အကြံပြုထားသည်။ သင်က ဆောလျင်စွာ စတင်ရန် လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် သင်၏ မိသားစု သမိုင်းကြောင်းနှင့် သင့်ရင်သားများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်တွင် ရှိနိုင်သော စိုးရိမ်မှုမှန်သမျှတို့ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

သင်၏ မမ်မိုဂရမ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်း

- သင်၏ လာရောက်ပြသမှုအတွက် အချိန်မီ လာရောက်ပေးပါ။
- သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းရှိပါက သို့မဟုတ် **အမျိုးသမီး ဝန်ထမ်းသာ သင်အလိုရှိပါက** သင်မလာရောက်ခင် ဝန်ထမ်းကို ပြောပြပါ။
- သင်လာရောက်ပြသမည့်နေ့တွင် သင့်လက်မောင်းများ သို့မဟုတ် သင့်ရင်သားများအောက်တွင် အနံ့ပျောက်ဆေး၊ လုံးရှင်း သို့မဟုတ် ပေါင်ဒါတို့ကို မသုံးပါနှင့်။

သင်၏ မမ်မိုဂရမ်အတွင်း

ကြိုမျှော်လင့်ထားရမည့်အရာများ

- အဆင့် ၁-** ခါးအပေါ်ပိုင်း အဝတ်ကို ချွတ်ရပါ။ သင်ဝတ်ဆင်ရန် ဂါဝန်ထုတ်ပေးပါမည်။
- အဆင့် ၂-** စက်သားတွင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ရင်သားတစ်ဖက်စီအတွက် အနည်းဆုံး ဓာတ်မှန်နှစ်ကြိမ် ရိုက်ပါမည်။ မမ်မိုဂရမ်ရိုက်ပေးသော ဝန်ထမ်းသည် သင့်ရင်သား နေရာမှန်မှာ ရှိနေစေဖို့ သင့်ရင်သားများကို ထိကိုင်ပြီး ရွှေ့ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါမည်။
- အဆင့် ၃-** သင့်ရင်သားကို ပြင်ညီချပ်ပြားနှစ်ခုကြားတွင် စက္ကန့် ၃၀ အောက်ကြာအောင် ညှစ်ထားသောအခါ အသက်ဝဝရှူပေးပါ။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းက မသက်မသာ ခံစားရနိုင်စေသော်လည်း သင့်ရင်သားများကို ထိခိုက်စေခြင်း မရှိပါ။ မှတ်ချက်- ရင်သားတွင်း ဆီလီကွန်ထည့်ထားပါက မမ်မိုဂရမ်မှာ အချိန်ပိုကြာမြင့်ပါမည်။
- အဆင့် ၄-** ဓာတ်မှန်အားလုံး ပြီးသည့်နောက် သင်အဝတ်လဲနိုင်ပြီးသည့်အခါ အားလုံးပြီးပါပြီ။
- အဆင့် ၅-** ဆရာဝန်က ပုံများကို ကြည့်ပြီးနောက် ရလဒ်များကို သင့်ဆရာဝန်ထံ ပေးပို့ပါမည်။ သင့်ဆရာဝန်က ရလဒ်များကို သင့်နှင့်အတူ မျှဝေသွားပါမည်။

မေးခွန်းများ ရှိပါသလား။
1-888-424-2100
healthcare.utah.edu/womenshealth