

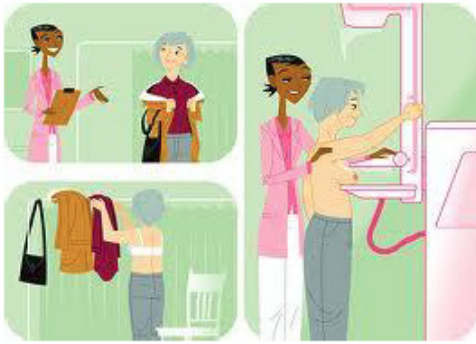
ማሞግራም

ማሞግራም

ማሞግራም እደሜአቸው 40 አመት እና በላይ ለሆኑ ሴቶች አስፈላጊ አመታዊ ምርመራ ነው። በጡት ላይ ያለ አብጠት ወይም ለውጥ ካለ ያጣራል። የጡት ካንሰርን ለመለየት በጣም ጠቃሚ ነው።

እንዴት እንደሚዘጋጁ

- ጡቶችዎ ያበጡ እንዳይሆኑ የማሞግራም ቀጠሮውን ከወር አበባዎ አንድ ሳምንት በኋላ ያድርጉ።
- በምርመራው ቀን በብትዎ ወይም በጡቶችዎ ላይ የታልከም ዱቄት፣ ዲዎድራንት፣ ሎሽን ወይም ሽቶ አይቀቡ።
- ለምርመራው ልብስን ለማወለቅ እንዳይቸገሩ ሁለት አልባሳት (ከወገብ በላይና በታች) ይልበሱ፤ እንዲህ ከሆነ ለምርመራው የላይኛውንና የጡት ማስያዣዎን ብቻ ማወለቅ ይችላሉ።
- ጌጣጌጥ ማድረግን ያስወግዱ፤ ካደረጉም በቀላሉና በፍጥነት የሚወልቅ መሆን አለበት (በተለይ የጀሮ ጌጥ ወይም የአንገት ሃብል)።



ምን እንደሚጠብቁ

በምርመራው ቀን ነርስ ወደ ምርመራው ክፍል ይወስድዎታል። ከወገብም በላይ እንዲያወልቁ ይጠየቃሉ፤ የታካሚ ጋወን እንዲለብሱ ይሰጥዎታል። ነርሷ ወይም ቴክኒሻን/ኗ ስለ ህክምና ታሪክዎ እና የጤና አደጋ ምክንያቶች

ጥት ጥያቄዎችን ይጠይቁዎታል። መመርመር ያለባቸው ከተለመደው ወጭ የሆኑ ነገሮችን ለመለየት ቴክኒሻን/ኗ ጡቶችዎን መመርመር ይኖርባቸዋል።

ቀጥሎም ከቻሉ ለምርመራው እንዲነሱ ይጠየቃሉ። ጡትዎ በማሞግራፍ መሳሪያው ላይ ተቀምጦ ጠንከር ያለ ግፊት ይደረግበታል። ምርመራው ትንሽ ምቹት የማይሰጥ ሊሆን ይችላል ነገር ግን ማንኛውም ምቹት ማጣት ራጅ እስከሚነሳና ለአንድ ደቂቃ ላልበለጠ ጊዜ የሚቆይ ነው።



የፓፕ ምርመራ እና የማህፀን ጫፍ ምርመራ

የፓፕ ምርመራ እና የማህፀን ጫፍ ምርመራ የደህንነት ትልቁ ክፍል ነው። መደበኛ ምርመራዎች ማድረግ ካንሰርን፣ ተላላፊ በሽታዎችን እና በግብረ ስጋ ግኑፕነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ማግኘት በጊዜ ከታወቁ ለማዳን አጋዥ ሊሆን ይችላል። የፓፕ ምርመራ የማህፀን በርን የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ሲመረምር የዳሌ አጥንት ምርመራ የመራቢያ ብልቶችን ይመረምራል።

እንዴት እንደሚዘጋጁ

- በወር አበባዎ መምጫ ጊዜ የፓፕ ምርመራ አያድርጉ።
- ከፓፕ ምርመራ ሁለት ቀን አስቀድሞ ማንኛውም የሴት ብልት (እምስ)ክሬሞች፣ ጄሎች ወይም ፎሞች አይጠቀሙ።

- ከፓፕ ምርመራ ሁለት ቀን ቀደም ብሎ ግብረ ስጋ ግኑፕነት አያድርጉ።

ምን እንደሚጠብቁ

በምርመራው ቀን፣ ነርስዎ ወደ ምርመራ ክፍሉ ትወስድዎታለች። ልብስዎን ሙሉ ለሙሉ እንዲያወልቁ ይጠየቁና የበሽተኛ ጋወን እንዲለብሱ ይሰጥዎታል። ነርስዎ ተመልሳ በመምጣት የደም ግፊትዎን እና ከብደትዎን ትላካለች። ዶክተሩ በመምጣት ነርስዎ ጅክ አፕ ከመጀመርዎ በፊት አንዳንድ ጥያቄዎችን ይጠይቅዎታል። ጡትዎችዎን በመመርመር ትጀምራለች። ከዛም ወደታች ዝቅ ብለው እግሮችዎን በጠረጴዛው መስቀያ ላይ እንዲያደርጉ ትጠይቅዎታለች።



ዶክተሩ እግርዎ አጠገብ ተቀምጦ እግሮችዎን እንዲከፍቱ ይጠይቅዎታል። እሷም ውስጥዎን ለማየት መብራት ታበራለች። ከዛም ቀስ ብላ በብልትዎ ውስጥ መሳሪያ በማስገባት ከማህፀንዎ በር ጫፍ ላይ ህዋሳት ለመሰብሰብ ትሞክራለች። ህዋሳቱ ከተሰበሰቡ በኋላ፣ የዳሌ አጥንቱን ምርመራ ለማድረግ ሁለት ጣቶችዎን በብልትዎ ውስጥ አስገብታ የእንቁላል መራቢያዎችን እና ማህፀንዎን ትመረምራለች። ምርመራውን እንደጨረሰች መልበስ ይችላሉ።

ለራስዎ እና ለቤተሰብዎ በጤንነት ይቆዩ!

ነፃ ምርመራ እንዴት ማግኘት ይቻላል

የኢሊኖይስ የጡት እና የማህፀን በር ጫፍ ካንሰር ፕሮግራም (Illinois Breast and Cervical Cancer Program, IBCCP)

የ IBCCP ፕሮግራም የተቀረፀው በኢሊኖይስ ግዛት ሲሆን ከዝቅተኛ ገቢ ቤተሰቦች የመጡ ሴቶችን በየአመቱ ነፃ ምርመራ ለማድረግ ነው። ለፕሮግራሙ ብቁ ለመሆን፤ እድሜዎ ከ35 እስከ 64 ሲሆኑ፤ በኢሊኖይስ የሚኖሩ፤ ገቢዎ የተወሰነ እና ምንም የጤና መድኃኒት የሌለዎት መሆን አለብዎት።

ነፃ የማሞግራም እና ፓፕ ምርመራ ሊያገኙ የሚችሉባቸው ብዙ ኤጀንሲዎች አሉ። በቺካጎ መሬት ይዘታ ውስጥ ያሉ በተለያዩ ቋንቋዎች አገልግልታቸውን የሚያቀርቡ ኤጀንሲዎች ዝርዝር በብሮሽሩ ላይ ተዘርዝረዋል።

ካንሰርን እንዋጋ

ከ IBCCP በተጨማሪ፤ በጡት ካንሰር ላይ ጥምረት የፈጠሩ እንዲሁ ካንሰርን እንዋጋ (Stand Against Cancer) የሚባሉ አሉ። እነሱ እድሜያቸው ከ40 ዓመት በላይ ለሆናቸው ሴቶች የማሞግራም በነፃ ያቀርባሉ። ለአረብኛ ተናጋሪ በሽተኞች በብሮሽሩ ላይ የተዘረዘሩት ክሊኒኮች አገልግሎት ይሰጣሉ። በአካባቢዎ የሚገኝ በሌላ ቋንቋዎች አገልግሎት የሚሰጡ ወደነሱ በመደወል ማግኘት ይችላሉ።

ለተጨማሪ እርዳታ፤ እባክዎ ያግኙባቸው፡

- Metropolitan Asian Family Services**
7541 N. Western Avenue Chicago, IL 60645-1510
ስልክ: 773-465-3105
- Muslim Women's Resource Center**
6349 N. Western Ave.
Chicago, IL 60659
ስልክ: 773-764-1686

IBCCP (1-888-522-1282)

Asian Human Services
2424 W. Peterson, Chicago, IL 60659
ስልክ: 773-761-0011

Uptown Clinic
845 W. Wilson, Chicago, IL
ስልክ: 312-744-2146

Mercy Hospital
2525 S. Michigan Ave, Chicago, IL 60616
ስልክ: 312-567-2619

Stand Against Cancer (1-888-722-4673)

ACCESS Evanston and Rogers Park
1555 W. Howard, Chicago, IL
ስልክ: 773-764-7146

318 W. Madison St., Maywood, IL
ስልክ: 708-344-5300

556 E. 115th St., Chicago, IL
ስልክ: 773-785-6800



የኤዝያ ጤና ጥምረት (The Asian Health Coalition) ለትርፍ ያልተቋቋመ በ1996 እ.ኤ.አ በ501c(3) መሰረት የተመሰረተ ተልዕኮ-ምንጭ የኤዝያን አሜሪካን ማህበረሰብን ጤንነት እና ደህንነት በጥብቅና፤ በቴክኒካል እገዛ፤ ህዝባዊ እና ማህበረሰባዊ ትምህርት እና ምርምር ለማሻሻል የተቋቋመ ነው። ተጨማሪ ለማወቅ: www.asianhealth.org ይጎብኙ።



ኢዥያ ጤና ጥምረት (ASIAN HEALTH COALITION)



ነፃ የማሞግራም እና ነፃ የፓፕ ምርመራ

ኦጋሮች:
Metropolitan Asian Family Services
Muslim Women's Resource Center