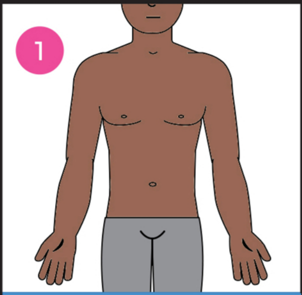
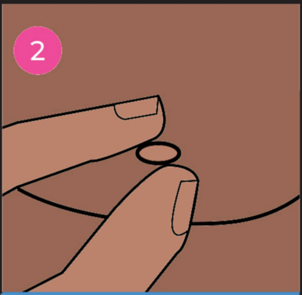
Male Breast Cancer
Global Alliance

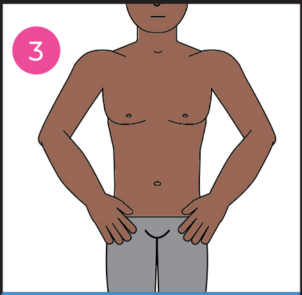
Kujichunguza Matiti kwa Wanaume



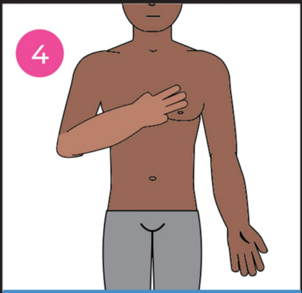
Chunguza matiti yako mbele ya kioo ili kuona jambo lolote lisilo la kawaida kwako - kama mabadiliko ya ukubwa au umbo; au mabadiliko ya ngozi kama vile ngozi ya chungwa, mikunjo, uwekundu au kuchubuka.



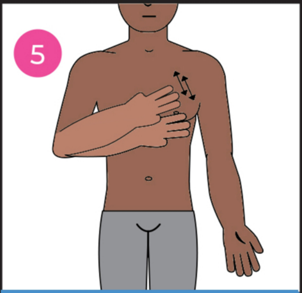
Chunguza chuchu zako kwa makini. Angalia kama kuna majimaji yanayotoka au kama chuchu imeingia ndani. Binya chuchu zako kiasi ili kuona kama kuna damu au majimaji yanayotoka.



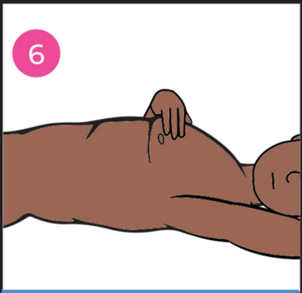
Weka mikono yako kiunoni. Kisha inama mbele na nyuma huku ukiangalia mabadiliko yoyote. Kisha inua mikono yako na uangalie tena kama kuna mabadiliko.



Ukiwa umekaa au umesimama, chunguza matiti yako kwa kutumia ncha za vidole vitatu vya kati, ukitumia mgandamizo mwepesi, wa kati na wa kina. (Angalia hatua ya 5)



Anza kwenye mfupa wa juu wa kifua karibu na shingo na endelea kuchunguza kwa mfuatano wa kwenda chini na juu kwa mstari wima hadi utakapokuwa umechunguza titi lote.



Lala chali ukiwa umelala sawa, ukiweka mkono wako wa kushoto nyuma ya kichwa. Rudia hatua ya 4 na 5 kwenye titi la kulia, kisha badilisha na ufanye hivyo kwenye titi la kushoto.

Male Breast Cancer Global Alliance

Jua Kinachokuwa Cha Kawaida Kwako!

Dalili na Ishara za Saratani ya Matiti kwa Wanaume

- Uvimbe ndani au karibu na titi, au kwenye eneo la kwapa
- Mabadiliko ya ukubwa au umbo la titi
- Mashimo au kujikunja kwa ngozi ya titi (Kama ngozi ya chungwa)
- Chuchu kuingia ndani ya titi
- Majimaji kutoka kwenye chuchu, hasa ikiwa yana damu
- Ngozi yenye magamba, nyekundu au iliyovimba kwenye titi, au chuchu
- Mashimo madogo kwenye ngozi ya titi yanayofanana na ngozi ya chungwa (inayoitwa peau d'orange)

Vihatarishi vya saratani ya ziwa

- Kupata matibabu ya mionzi kwenye titi au kifua
- Kuwa na ugonjwa unaohusishwa na kiwango kikubwa cha homoni ya estrogeni mwilini, kama vile cirrhosis (ugonjwa wa ini) au ugonjwa wa Klinefelter (ugonjwa wa kijenetiki)
- Kuwa na mwanafamilia mmoja au zaidi aliyewahi kuwa na saratani ya matiti, utumbo mpana, kongosho, ovari au tezi dume
- Kuwa na mabadiliko ya vinasaba kama BRCA1 / BRCA2

Ugunduzi wa Mapema ni Muhimu!!

Ugunduzi wa mapema huongeza sana uwezekano wa kutibiwa kwa mafanikio kwa wanaume wenye saratani ya matiti. Kujichunguza kila mwezi kutakusaidia kugundua jambo lolote ambalo si la kawaida kwako. Zungumza na daktari wako haraka iwezekanavyo ikiwa una mojawapo ya dalili au ishara hizi, au ikiwa unaamini kuwa uko katika hatari kubwa zaidi ya kupata saratani ya matiti.

mbcglobalalliance.org