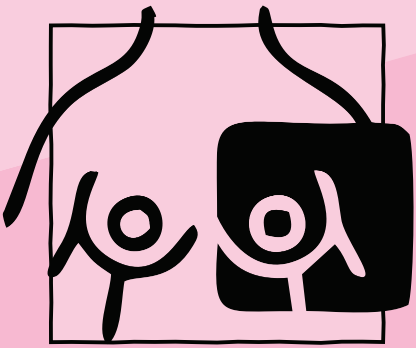
Groundswell
Out of homelessness

NHS

በጡት ምርመራ
ላይ መሳተፍ



ይህ በራሪ ወረቀት ለማን ነው?

ይህ በራሪ ወረቀት በመላው ለንደን በቤት እጦት ላሉ ሰዎች በጡት ምርመራ ላይ እንዴት እንደሚሳተፉ መረጃ ይሰጣል።

መረጃው ቤት እጦት ያጋጠማቸውን ሰዎች የጤና አጠባበቅ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ለሚረዱ ቁልፍ ሰራተኞች እና/ወይም አገልግሎት አቅራቢዎች ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

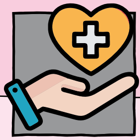
የጡት ምርመራ ምንድነው?

የማጣሪያ ምርመራ ምልክት የሌላባቸውን እና ለአንድ ለተወሰነ የጤና እክል የመጋለጥ እድላቸው የጨመረ ሰዎችን የመለየት ዘዴ ነው። NHS **ነፃ** ሆኑ የተለያዩ የማጣሪያ ምርመራዎችን ያቀርባል።

የጡት ምርመራ **ማሞግራም** የተባለ የጡት ካንሰር የመጀመሪያ ምልክቶችን የሚፈትሽ ኤክስሬይ ይጠቀማል።

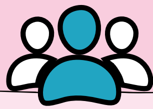
ዕድሜዎ እየገፋ ሲሄድ የጡት ካንሰር የመያዝ እድልዎ ይጨምራል። አብዛኛዎቹ የጡት ካንሰሮች ዕድሜያቸው ከ50 በላይ በሆኑ ሴቶች ላይ ይገኛሉ። አሁን ከጡት ካንሰር የሚተርፉ ብዙ ሴቶች ባለፉት ጊዜያት ከነበሩት ሴቶች የበለጠ ናቸው።

የጡት ምርመራ የጡት ካንሰርን የመለየት ዘዴ ነው። ለማየትም ሆነ ስሜቱን ለመሰማት በጣም አነስተኛ የሆኑ ካንሰሮችን ለመለየት ይረዳል።



የጡት ምርመራ ህይወትን ሊታደግ ይችላል።

ብዙ ሰዎች የጡት ካንሰር እንዳለባቸው ካወቁ ይተርፋሉ - በጡት ካንሰር ከተያዙት ሰዎች መካከል 75% የሚሆኑት ከ 10 ዓመታት በኋላ አሁንም በህይወት ይኖራሉ።



የጡት ምርመራ ካደረጉ ሰዎች መካከል 96% የሚሆኑት ምንም የካንሰር ምልክት አይታይባቸውም እናም ለተጨማሪ 3 ዓመታት ምርመራ አያስፈልጋቸውም።

የጡት ምርመራ ለማን ነው?

የጡት ምርመራ እድሜያቸው ከ50ኛ እና 71ኛ ልደት መካከል ለሆነ በጠቅላላ ሀኪም በሴትነት ለተመዘገቡ ሰዎች በቀጥታ ይሰጣል። ይህ የሚያካትተው፡-

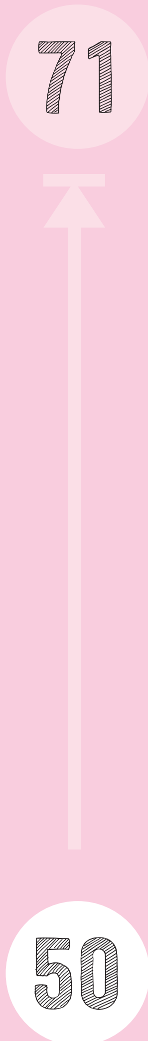
- በተወለዱበት ጊዜ ወንድ ሆነው የተመደቡ የረጅም ጊዜ የሆርሞን ቴራፒ ላይ ያሉ ትራንስ ሴቶች እና ሁለትዮሽ ያልሆኑ ሰዎች።
- በተወለዱበት ጊዜ ሴት ሆነው የተመደቡ ድርብ ማስቴክቶሚ ወይም ከፍተኛ ቀዶ ጥገና ያላደረጉ ትራንስ ወንዶች እና ሁለትዮሽ ያልሆኑ ሰዎች።

የጡት ምርመራ እድሜያቸው ከ50ኛ እና 71ኛ ልደት መካከል ለሆነ በጠቅላላ ሀኪም ለተመዘገቡ ሰዎች በመደበኛነት አይሰጥም ነገር ግን በጠቅላላ ሐኪም በኩል ምርመራ ሊጠይቁ ይችላሉ። ይህ የሚያካትተው፡-

- በተወለዱበት ጊዜ ወንድ ሆነው የተመደቡ የረጅም ጊዜ የሆርሞን ቴራፒ ላይ ያሉ ትራንስ ሴቶች እና ሁለትዮሽ ያልሆኑ ሰዎች።
- በተወለዱበት ጊዜ ሴት ሆነው የተመደቡ ድርብ ማስቴክቶሚ ወይም ከፍተኛ ቀዶ ጥገና ያላደረጉ ትራንስ ወንዶች እና ሁለትዮሽ ያልሆኑ ሰዎች።

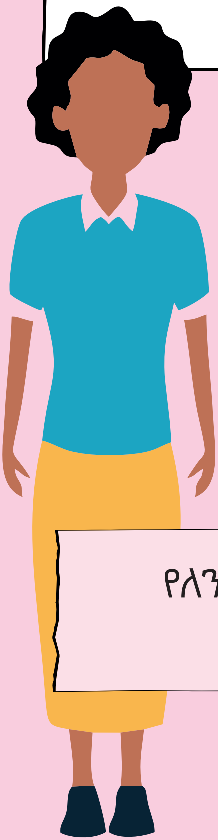
በየ3 ዓመቱ ይጋበዛሉ (የመጀመሪያ ግብዣዎን በ50ኛ እና 53ኛ ልደትዎ መካከል ባለው ጊዜ ውስጥ ይቀበላሉ)።

እድሜ



ዕድሜዎ 71 ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ፣ አሁንም ለጡት ካንሰር ያጋልጣል። ምንም እንኳን ከ71ኛ አመት ልደትዎ በኋላ የማጣሪያ ግብዣዎችን በራስ-ሰር የማያገኙ ቢሆንም፣ አሁንም በየ3 አመቱ የጡት ምርመራ ማድረግ ይችላሉ። ወደ ለንደን የጡት ምርመራ ማዕከል ደውለው ወደ አካባቢዎ የምርመራ ክፍል ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ።

የመጨረሻ ቀጠሮዎን ካልተጋበዙ ወይም ካላመለጡ፣ እርስዎ ወይም እርስዎን ወክሎ የሆነ ግለሰብ (በእርስዎ ፈቃድ) ቀጠሮ ለመያዝ ወደ ለዶን የጡት ምርመራ ማዕከል ቁጥር መደወል ይችላሉ።



የለንደን የጡት ምርመራ ማዕከል
020 3758 2024

የጡት ምርመራ እንዴት ይሰራል?

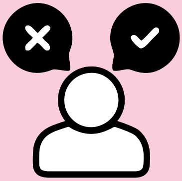
- በፖስታው ላይ የጡትዎ ምርመራ የሚሰጥበት ቀን፣ ሰአት እና ቦታ የሚገልፅ ደብዳቤ ይደርስዎታል። ይህ ለእርስዎ የማይሰራ ከሆነ ሊለወጥ ይችላል። ይህ የሚከናወነው በአካባቢው ሆስፒታል ወይም በተንቀሳቃሽ የምርመራ ቫን ላይ ነው።
- ተጨማሪ እርዳታ ወይም የዊልቸር መዳረሻ ከፈለጉ፣ ልዩ ቀጥሮ መጠየቅ ይችላሉ።
- ምርመራው የሚከናወነው በሴት የማሞግራፍ ባለሙያ (የጤና አጠባበቅ ባለሙያ) ነው።
- ከመቀጠልዎ በፊት የማሞግራፍ ባለሙያዋ የእርስዎን ስም፣ አድራሻ እና የልደት ቀን ታረጋግጣለች።
- ከዚያ በኋላ ልብስ እስከ ወገብ ድረስ እንዲያወልቁ የሚጠየቁ ቢሆንም የምርመራዎ ጊዜ እስኪደርስ ድረስ እራስዎን ከላይ መሸፈን ይችላሉ።
- አንድ በአንድ፣ ጡቶችዎ በማሞግራም ማሽኑ ላይ የሚቀመጡ ሲሆን የፕላስቲክ ሳህን በቦታው ደግፎ ይይዛል። ይህ ኤክስሬይ ጥቂት ሰከንዶችን ብቻ ይወስዳል ነገር ግን ትንሽ ምቾት ማጣት ሊሰማዎ ይችላል። ህመም ከተሰማዎት፣ ለማሞግራፍ ባለሙያዋ ይንገሩ።
- የማሞግራምዎን ጨምሮ የምርመራ ክፍል ወይም የተንቀሳቃሽ መመርመሪያ ቫን ጉብኝትዎ ግማሽ ሰዓት ያህል ሊወስድ ይችላል።
- ከዚያ ከምርመራ ውጤትዎ ጋር በሁለት ሳምንታት ውስጥ ደብዳቤ ይደርሰዎታል።

ምርጥ ምክሮች

- ከላይ በቀላሉ የሚያወልቁትን እና ከታች ደግሞ የማያወልቁትን ልብስ (ለምሳሌ፣ ሱሪ ወይም ቀሚስ) መልበስ የበለጠ ምቾት እንዲሰማዎ ሊያደርግ ይችላል።
- በኢሜጂንግ ላይ ጣልቃ ስለሚገባ ዲኦድራንት ላለመጠቀም ይሞክሩ።

ለምንድነው ማድረግ ያለብኝ?

ስለ አንድ እክል ቀደም ብሎ ማወቅ ህክምናው የበለጠ ውጤታማ ይሆናል ማለት ነው።



የጤና እክል ወይም የጤና እክል የመጨመር ዕድል እንዳለብዎት ማወቅ፣ ስለ ጤናዎ የተሻለ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲያደርጉ ይረዳዎታል።

ምርመራ ለማድረግ ወይም ላለማድረግ መወሰን በግል ምርጫ ላይ የተመሰረተ እና እርስዎ ብቻ መወሰን የሚችሉት ነው።

የጡት ምርመራዎን ካጠናቀቁ፣ በቀጣይ እስኪጋበዙ ድረስ ሌላ ምንም ነገር ማድረግ ላያስፈልግ ይችላል ወይም ውጤቶትዎ ተጨማሪ ምርመራዎች ያስፈልጋሉ ሊል ይችላል።

በምርመራ ቀጠሮዎችዎ መካከል የጡት ግንዛቤን ይለማመዱ (ገጽ 10 ይመልከቱ)።

- ተጨማሪ ምርመራዎች ካስፈለግዎት፣ ቀጠሮ ይሰጥዎታል። አብዛኛውን ጊዜ በአንድ ሳምንት ውስጥ ውጤትዎን ያገኛሉ።

- ተጨማሪ ምርመራዎችን ለማድረግ እና ይህ ምን ማለት እንደሆነ ሊጨነቁ ይችላሉ። ማናቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም በሂደቱ ላይ መወያየት ከፈለጉ የጡት እንክብካቤ ነርስ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ደብዳቤዎ ይነግርዎታል።

ተጨማሪ ምርመራ የሚያስፈልጋቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች ተመርምረው የጡት ካንሰር የለባቸውም። ይሁንና የጡት ካንሰር ምልክቶች ከታዩ፣ ቀደም ብሎ መለየቱ ህክምናው ስኬታማ የመሆን ዕድሉ ከፍተኛ እንዲሆን ያደርጋል።

በጡት ምርመራ ላይ እንዴት መሳተፍ እችላለሁ?

ምርመራውን ለማግኘት በጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ጋር መመዝገብ አለብዎት። ይህንን ለማድረግ እርስዎ ወይም የሚያምኑት ግለሰብ የቤተሰብ ዶክተር አገልግሎት መመዝገቢያ ቅጽ (GMS1) በማውረድ በእጅ በመሙላት ለጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ማስገባት ይችላል፡-
https://www.gov.uk/government/publications/gms1

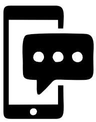
ያስታውሱ

ማንኛውም ሰው የጤና እንክብካቤ አገልግሎት የማግኘት መብት አለው። በጠቅላላ ሐኪም ለመመዝገብ መታወቂያ ወይም ቋሚ አድራሻ የማያስፈልግዎት ሲሆን የስደት ሁኔታዎ ምንም ተፅዕኖ የለውም።

ጠቅላላ ሐኪሙ ለእርስዎ ትክክለኛ መረጃ ማግኘቱ አስፈላጊ ነው፣ በተለይም፡-

- **ስምዎ**
- **የትውልድ ቀንዎ**
- **ፆታዎ**
- **የእውቂያ ዝርዝሮችዎ፣ ለምሳሌ የሞባይል ቁጥር እና የጤና ደብዳቤዎችዎ የሚላኩበት የተስማሙበት አድራሻ፣ ለምሳሌ፣ በምን አድራሻ በኩል እንደሚላክ(c/o)።**

የጡት ምርመራ ግብዣዎ ለጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና በሚሰጡት አድራሻ የሚላክ ደብዳቤ ይሆናል።

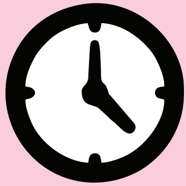


የወደፊት ቀጠሮዎን በተመለከተ ጽሁፍ አስታዋሽ የእርስዎ የጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና መዝገብ ላይ ወዳለው የሞባይል ስልክ ቁጥር ይላካል።

ለጡት ምርመራ መጋበዝ ካልፈለጉ፣ የለንደን የጡት መመርመሪያ ማዕከልን በ**020 3758 2024** ላይ ማነጋገር ይችላሉ።

ቀጠሮዬን ማስተዳደር

ለእርስዎ በሚመችዎት መሰረት ቀጠሮዎን እና/ወይም በታዎን መቀየር ይችላሉ (ለምሳሌ፡- ለመተኛት የሚቸገሩ ከሆነ የጠዋት ቀጠሮ አዳጋች ሊሆን ይችላል)። ሰዓቱን፣ ቀኑን ወይም በታውን ለመቀየር እርስዎ ወይም የሚያምኑት ሰው በ**020 3758 2024** ላይ ለለንደን የጡት ምርመራ ማዕከል መደወል ይችላሉ።



ቀጠሮዎችን ለማስታወስ የሚቸገሩ ከሆነ፡-

- ጓደኛዎን ወይም የድጋፍ ሰራተኛውን እንዲያስታውስዎት ይጠይቁ።
- በስልክዎ ላይ ማንቂያ ወይም አስታዋሽ ያዘጋጁ።

የጥድፊያ ስሜት እንዳይሰማዎት አስቀድመው መንገድዎን ያቅዱ እና ጊዜ ይስጡ። ለመሳተፍ እርዳታ ከፈለጉ የአካባቢ ድጋፍ አገልግሎትን ወይም ቁልፍ ሰራተኛን ያነጋግሩ – እነሱም ሊረዱዎት ይችላሉ።

የሚያምኑት ጓደኛ ወይም ድጋፍ ሰጪ ሰራተኛው ከእርስዎ ጋር በቀጠሮው ላይ እንዲገኝ ወይም በኋላ ለመወያየት ዝግጁ እንዲሆን ይጠይቁ። ጭንቀት ከተሰማዎት፣ በመጠባበቅ ላይ እያሉ አንድ ሰው ሊያናግርዎት እንደሚችል ማወቅዎ ጥሩ ትኩረትን መከፋፈያ መንገድ ሊሆን ይችላል።

ከቀጠሮዎ በፊት የምርመራ ጣቢያውን ለመጎብኘት መጠየቅ ውጥረትን ለመቀነስ፣ ከቡድኑ ጋር በመነጋገር እና መሳሪያውን አስቀድመው በማየት በደንብ እንዲያውቁ ይረዳል።

እርስዎ የሚናገሩትን ማንኛውንም ነገር የጤና ባለሙያዎች በምስጢር እንደሚይዙ ያስታውሱ። እርስዎን እንዲያግዙ ማንኛውንም የአካል ወይም የአዕምሮ ጤና ተግዳሮቶችን ወይም እክልዎችን ማካፈሉ ሊያግዝ ይችላል። ለእርስዎ ምቾት ጡቶችዎን በማሽኑ ላይ አስተካክለው ለማስቀመጥ ይረዳሉ።

እንዲወስኑ መርዳት

ምንም የመለያ ምርመራ 100% አስተማማኝ አይደለም። ከመሳተፍዎ በፊት ታሳቢ መደረግ ያለባቸው ጠቀሜታዎች እና ጉዳቶች አሉ።

ሐኪሞች ሁልጊዜ አንድ ካንሰር ለሕይወት አስጊ እንደሆነ ኢሊያም እንዳልሆነ ማወቅ አይችሉም። ስለዚህ፣ የጡት ካንሰር እንዳለብዎት ከታወቀ ሁልጊዜ ህክምና ይደረጋል።

- ይህ ማለት አንዳንድ ተመርምረው የሚታወቁ እና የሚታከሙ ካንሰሮች ለሕይወት አስጊ አይሆኑም ነበር፣ ስለዚህ ለሕይወት አስጊ ያልሆኑ የካንሰር ዓይነቶችን ማከም ዋናው የጡት ምርመራ አደጋ ነው።

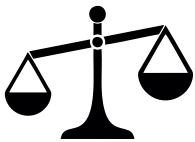
የጡት ምርመራ ሌሎች አደጋዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- ያልታወቀ ካንሰር – ማሞግራሞች ሁልጊዜ ያለን ካንሰር አያገኙም።

- ኤክስሬይስ - በየ3 ዓመቱ ለ20 ዓመታት ማሞግራም ማድረግዎ በህይወትዎ ውስጥ በጥቂቱ ከፍ ያለ በካንሰር የመጠቃት እድልን የሚሰጥዎት ነገር ነው።

ብዙ ሰዎች የጡት ምረመራ ጥቅማጥቅሞች ሊከሰቱ ከሚችሉ አደጋዎች የበለጠ እንደሆኑ ይሰማቸዋል።

የምርመራውን ማንኛውም ዘርፍ ከጤና ባለሙያ ጋር መወያየት እና ለእርስዎ ትክክል እንደሆነ ወይም እንዳልሆነ መወሰን ይችላሉ።



ይህ መመሪያ እና በአንጀት ካንሰር የምርመራ ፕሮግራም የተላኩልዎ ግብዣዎች እርስዎ ለመመርመር መፈለግ ወይም ላለመፈለግ እንዲወስኑ መረጃ ይሰጡዎታል – **የእርስዎ ምርጫ ነው።**

ጡቶችዎን ይፈትሹ

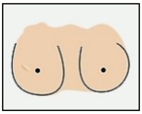
በእርስዎ የጡት ምርመራ ቀጠሮዎች መካከል፣ የጡት ግንዛቤን መለማመድ እና አብዛኛውን ጊዜ ምን እንደሚመስሉ እና ምን አይነት ስሜት እንዳላቸው ማወቅ አስፈላጊ ነው። ጡትዎን የሚፈትሹበት ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ የሚባል መንገድ የለም። **TLC**ን ያስታውሱ፡-

ጡ ቶችዎን ይንኩ፣ ያልተለመደ ነገር እየተሰማዎት ነው? ሁለቱንም ጡቶች እና በብብት ስር እስከ አንገት አጥንት ድረስ ስሜትን መፈተሽ እንዳለብዎት ያስታውሱ።

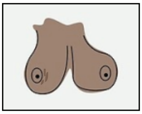
ለውጦችን ይፈልጉ፣ በጡትዎ መጠን ወይም ቅርፅ ላይ ለውጥ አለ? የተለየ የሚመስል ነገር አለ?

ከሐኪምዎ ጋር ያልተለመደ ነገር እንዳለ ይፈትሹ።

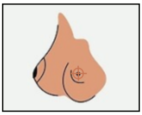
በጡት ግንዛቤ ወቅት መታየት ያለባቸው አንዳንድ ለውጦች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-



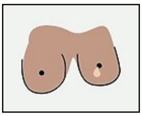
እብጠት - እብጠት ሊሰማዎት ይችላል ነገር ግን ላያዩት ይችላሉ



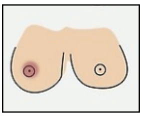
በቆዳ መልክ እና ስሜት ላይ ለውጥ መኖር– ይህ ትንሽ እንደ ብርቱካን ልጣጭ ሊሆን ይችላል



የጡት ጫፍ መልክ ወይም አቅጣጫ መለወጥ



ከአንድ ወይም ሁለቱም የጡት ጫፎችዎ ፈሳሽ መኖር



በቆዳ ላይ ወይም በጡት ጫፍ አካባቢ መቅላት ወይም ሽፍታ

በጡትዎ ወይም በደረትዎ ላይ ምንም አይነት ለውጥ ካዩ ለጠቅላላ ሀኪምዎ መንገር ይኖርብዎታል።

ሌላ ምን መረጃ ማወቅ አለብኝ?

- የእርስዎን ስም፣ አድራሻ ወይም ስልክ ቁጥር ከቀየሩ፣ ለጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ያሳውቁ።
- አድራሻዎን በሚያዘምኑበት ጊዜ፣ የቁልፍ ሰራተኛዎን አድራሻ እንደ ሁለተኛ እውቂያ ማቅረብ ይችላሉ።
- ወደ አዲስ ቦታ ከተዛወሩ፣ ሌላ የጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና ጋር መመዝገብ ይችላሉ።
- ቋሚ የሆነ አድራሻ ከሌለዎት፣ የእርስዎን መዛግብት በአድራሻው እንዲያዘምን የእርስዎን የጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገና መጠየቅ ይችላሉ።

ማናቸውም ጥያቄዎች ወይም ጭንቀቶች ካሉዎት፣ እባክዎን ወደ ሎንዶን የጡት ምርመራ ማዕከል ቁጥር **020 3758 2024** ይደውሉ ወይም የታመነ ሰው እንዲረዳዎት ይጠይቁ።

ቀላል የሚነበብ መመሪያ ለጡት ምርመራ (NHS)

የጡት ምርመራ፡-እንዲወስኑ ማገዝ (NHS)

ጡቶቼን እንዴት መፈተሽ አለብኝ? (NHS)

ለበለጠ መረጃ የለንደን የጡት ምርመራ ድረገጽን መጎብኘት ይችላሉ።

ስለ የጡት ምርመራ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የ QR ኮድን ስካን ያድርጉ

እውቅናዎች

ይህ በራሪ ወረቀት በGroundswell ከሰሜን ሴንትራል ለንደን የካንሰር አሊያንስ፣ RM Partners North West እና South West London Cancer Alliance፣ North East London Cancer Alliance፣ South East London Cancer Alliance እና NHS ኢንግላንድ (ለንደን አካባቢ) ካንሰር ምርመራ ኮሚሽን ቡድን ጋር በመተባበር የተዘጋጀ ነው።

የምስል ክሬዲቶች
ገጽ 4፡- https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide
ገጽ 9፡-
https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_Junef2

www.groundswell.org.uk
@ItsGroundswell

የGroundswell የበጎ አድራጎት ድርጅት ቁጥር 1089987

በጁላይ 2024 የታተመ / የተገመገመበት ቀን፡- ጁላይ 2025