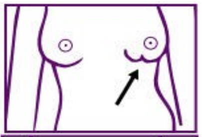
دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمک لە کاتی خۆی دا

=   چارەسەری و ژیانەوە

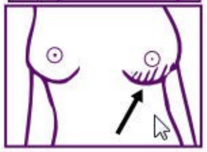
دیارە هەر گۆڕانێک نیشانەی شێرپەنجە نییە، بەڵام لە ئەگەری بینینی هەر چەشنە گۆڕانێک دا سەردانی دۆکتۆر بکەن .

گۆڕان لە رواڵەتی مەمک دا

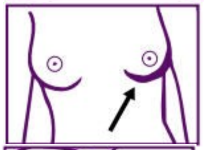
مانگێک جارێ لە بەرانبەر ئاوێنەدا چاو لە مەمک و ئەم لا و ئەولای مەمکی خۆتان بکەن بزانن هیچ گۆڕانێک بەرچاوتان دەکەوێ؟
هەردوو دەستی خۆتان بەرز بکەنەوە و نەختێک بەرەو پێشەوە دانەون و بە وردی چاو لە مەمکتان بکەن. دوای ئەوە دەستتان لە بەرانبەر چەناگەدا بگوشن بە یەک دا، لەو حاڵەدا بە وردی چاو لە مەمکتان بکەن بزانن هیچ شتێکی نائاسایی نابینن. هێندێ جار گۆڕانێکی زۆر چووکە دەتوانێ نیشانەی شێرپەنجە بێت.



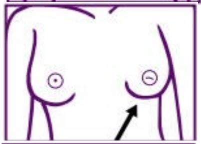
- **قوپانی مەمک، رژێنەی (لوو) شێرپەنجە پێستی مەمک بەرەو ناوەوە دەکێشێت و جۆرێک لە قوپان بەرچاو دەکەوێت.**



- **گۆڕینی رادەی گەورەیی یان رەنگی مەمک یا خود هەبوونی دەماری گەورەتر لە مەمکێک دا**



- **ئەستوور بوونەوەی پێستی مەمک، هەڵاوسان یان لیر دەرکردن**



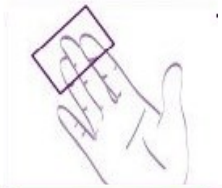
- **هەر چەشنە گۆڕانێک لە گۆی مەمک دا**

- **دەرکەوتنی خوێن لە گۆی مەمک**

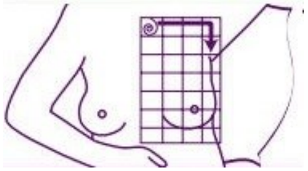
- **لووی تازە لە مەمک یان بن باڵ دا**

گۆڕان لە ریشاڵی مەمک دا

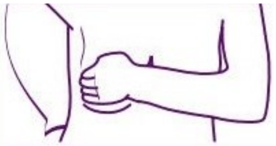
* لە سەر پشت بخەون و سەرینێک لە ژێر شانی چەپتان دا دابنێن، دستی چەپتان بەرز بکەنەوە و بە دەستی راست دەست بکەن بە پشکنینی ریشالێ مەمکی چەپ.



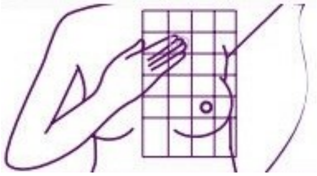
* بۆ ئەو کارە لە سەرپەنجەی سێ قامکێ ناوەڕاست کەڵک وەربگرن، ریشاڵی مەمك و ئەملا و ئەولاکەی لە ژێر ئێسکی چەڵەمەوە هەتاکوو بن باڵتان جوان بپشکنێن.



* لە ناوەڕاست سینگەوە لە ژێر ئێسکی چەڵەمەوە دەست پێ بکەن و بە قامکەکانتان بە شێوەی خڕی چووکە چوکە دەستی پێدا بنێن و بەو شێوە نیوەی سینگ کە بریتیە لە مەمکی چەپ، لە ناوەڕاست سینگ هەتاکوو بن باڵ بپشکنێن.



* دەستتان بە قەدەر ئەستووری قامکێک بهێننە خوارەوە و دیسان بە هەمان شێوە قامکەکانتان بە خڕی چووکە بە سەر سینگتان دا بنێن.



* دوای ئەوە سەرینەکە لە ژێر شانی راست بنێن و دەستی راستتان بەرز بکەنەوە و بە سەرپەنجەی سێ قامکی دەستی چەپ ریشالێ مەمکي راست و سینگ لە ئێسکی چەڵەمەوە هەتاکوو بن باڵ بپشکنێن.

ئەگەر شێرپەنجەی مەمک لە ناو خزمانی نزیکتان دا بوونی هەبووە، ساڵێک جارێ بۆ پشکنین سەردانی دوکتۆر بکەن.

بۆ پێشگرتن لە شێرپەنجەی مەمک

کێشی شیاو:قەڵەوی ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجە زۆرتر دەکاتەوە.

وەرزش: هەوڵ بدەن لە هەفتەیەک دا دوو تا سێ کاتژمێروەرزش بکەن.
ڤیتامینی D3: دابەزینی ڤیتامین D3 سیستەمی بەرگری لەش لاواز دەکاتەوە، رۆژانە حەبی D3 بخۆن.

ئەم بروشورە لە لایەن ریکخراوي ***پژوهش، یاری رسانی، آگاهی و معالجە (پیام) برای سرطان پستان***

Support, Treatment, Awareness & Research (STAR) for Breast Cancer

پیشکەش کراوە.

www.STAR4BreastCancer.org