

மாற்பக சுய பரிசோதனை செய்வது எப்படி

உங்களுடைய மாதவிடாய் காலம் தொடங்கி 7-10 நாட்களின் பின் செய்யவும்



முதலாவதாக உங்களுடைய மாற்பகங்களை கண்ணாடியில் பார்க்கவும்.

உங்களுடைய மாற்பகங்களில் அல்லது அக்குள் பகுதியில் ஏதேனும் மாற்றங்களுள்ளதா என்பதனை பார்வை ஆய்வு செய்யவும்.

பள்ளம், வீக்கம், சிவத்தல்.

பள்ளம், வீக்கம், சிவத்தல்.

- உங்களுடைய மாற்பகங்களினை தட்டையாக பிடித்துக்கொள்ளவும்.
- கட்டிகள் அல்லது ஏதேனும் அசாதாரணங்கள் உள்ளதா என்பதனை உணருங்கள்.



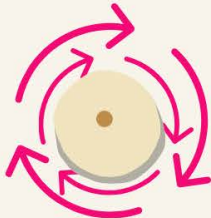
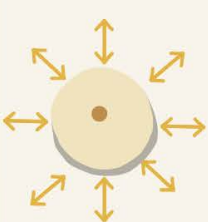
இப்பகுதிகளையும் உணர்வதற்கு நினைவுகொள்ளவும்.



படுக்கும் பொழுது உங்களுடைய மாற்பகங்களை உணருங்கள்.

- உங்களுடைய வலது மாற்பகத்தின் கீழ் ஒரு தலையணையுடன் பின்புறமாக படுத்து வலது கையினை தூக்கவும்.
- இடதுகையினை பயன்படுத்தி உங்களுடைய இடதுமாற்பகத்தினை பரிசோதியுங்கள்.

உங்கள் மாற்பகங்களை பரிசோதிக்கும் போது இந்த வகையில் கை அசைவுகளை பின்பற்றவும்.



உதவிஇலக்கம்

6356 0123

கவனிக்கவேண்டிய அசாதாரணங்களின் அறிகுறிகள்:

தோல்
வெடிப்பு



ஆரேஞ் நிற
உரிந்த
தோல்



கட்டி



நிணநீர்
முனை
வீக்கம்



தலைகீழான
முலைக்காம்பு



இரத்தக்களரி
வெளியேற்றம்



வழமைக்கு
மாறான
வலி



பள்ளம்
லவ்



SCAN ME



சரியான நேரத்திலான ஒரு முலை
கதிர்படங்கள் (MAMMOGRAM)
உயிர்களை காப்பாற்றுகின்றது.

நீங்கள் 40 அல்லது அதற்கு மேல்
இருந்தால், இன்றே உங்கள் மேமோகிராம்
பதிவு செய்ய குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

நன்மைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம்
ஆலோசிக்கவும் மற்றும் மேமோகிராமிற்கு
செல்வதற்கான வயதெல்லை
40 முதல் 49 வயதுடையவராக இருந்தல்.



BREAST CANCER FOUNDATION

Email: enquiries@bcf.org.sg

Website: www.bcf.org.sg

Blk 441 Sin Ming Ave #01-417
Singapore 570441

bcfsg

BreastCancerFoundation

BreastCancerFoundationSG