



## Ինչու՞ կուրծքը պետք է զննվի ամեն ամիս

Վաղ հայրնաբերելու և անմիջապես բուժումն սկսելու դեպքում, կրծքի քաղցկեղի լիովին բուժման հավանականությունը շարք մեծ է: Այդ պատճառով շարք շարք կարևոր է կուրծքը զննել ամեն ամիս :

### Ե՞րբ զննել կրծքերը

Կուրծքը զննեք նույն ձևով ամեն ամիս մեկ շաբաթ դաշտանից հետո, երբ կուրծքը լցված է և ֆաֆուկ: Դաշտանադադարից հետո կուրծքը հարկադր է զննել ամեն ամսվա առաջին օրը: Եթե արգանդը հեռացված է, ապա խոհրդակցեք բժշկի հետ ամսվա որ օրն ընտրել զննման համար:

### Բոլոր կանայք ենթարկվում են վրանգի վրանգը կարող է լինել ավելի բարձր ձև համար եթե դուք

- 50 տարեկանից բարձր եք
- ձեր մայրը կամ բույրը ունեցել են կրծքի քաղցկեղ
- դաշտանից կտրվել եք երբ մեծահասակ էիք
- դաշտանը սկսվել է երբ 12 տարեկանից փոքր էիք
- առաջին երեխան ծննդաբերել եք 30 տարեկանից հետո
- նորմալից ավելի գեր եք

### Երեք միջոց կրծքի քաղցկեղից պահպանվելու համար

1. Ամեն տարի հարկավոր է անցկացնել մամոգրաֆիա
2. Ամեն տարի կուրծքը պետք է զննի բժիշկը կամ որևէ բուժ աշխատող
3. Ամսական մեկ անգամ ինքնուրույն զննեք կուրծքը

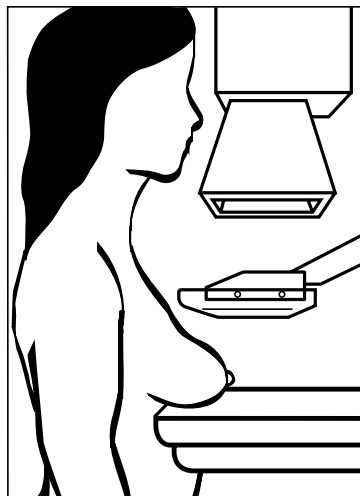
## Ի՞նչ պետք է անել, եթե կրծքում հայրնաբերեք ուռուցք կամ կոշտություն

Եթե ամսական զննման ժամանակ կրծքում հայրնաբերեք ուռուցք կամ կոշտություն, ապա անհրաժեշտ է դիմել բժիշկի: Մի վախեցե՛ք՝ կոշտուկները /իւերը մեծամասամբ քաղցկեղ չեն:

## Ինչու՞ է հարկավոր մամոգրաֆիա անցնելը

Մամոգրաֆիան կրծքի ռենտգենն է: Դա թույլ է տալիս հայրնաբերել քաղցկեղը երբ նա շարք փոքր է ձեր քաղցկեղի զգալու համար: Քաղցկեղը վաղ հայրնաբերելու համար, մամոգրաֆիան ամենա կարևոր ձևերից է : Առաջին անգամ մամոգրաֆիան հարկավոր է անցնել 40 տարեկանում և շարունակել ամեն տարի 40- ից հետո:

Մամոգրաֆիա անցնելիս



# A Project of the International Health Education Alliance

**Original text by:**  
Niccu Tafarroodi, Ph.D.  
Donald Whipple Fox

**Edited by:**  
Katherine Levin  
*Multicultural Committee Volunteer*  
Rosemary Park  
*University of Minnesota, Professor*

**Translated by:**  
Anna Yesaybegyan, Ph.D.  
*All In One – Translation Agency*

**Illustrations by:**  
Nickdokht Torkzadeh

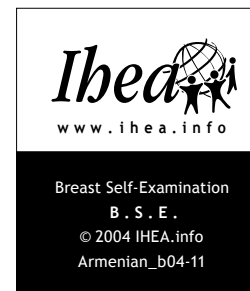


## Ինչպե՞ս զննել կուրծքը:

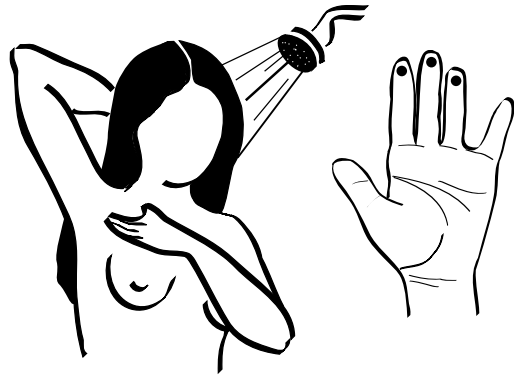
Վաղ օրոք հայրնաբերելով կրծքի քաղցկեղը, կյանքը պահպանելու երեք պարզ ձև



*This booklet was created in partnership with the American Cancer Society.*  
1-800-ACS-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)



# 1. Ցնցուղի տակ լողանալիս



Թաց ձեռքերով ավելի հեշտ է գննել կուրծքը: Մաքրների բարձիկներով հաստատուն շարժումներով հերթականորեն շոշափեք կրծքերն ամեն կողմից :

Աջ ձեռքով շոշափեք ձախ կուրծքը, ձախ ձեռքով շոշափեք աջ կուրծքը:

Ի՞նչին ուշադրություն դարձնել կուրծքը գննելիս

Զննման ժամանակ ուշադրություն դարձրեք, թե արդյո՞ք կոշտություն կամ մաշքի կոշտություններ չկան կրծքում :

# 2. Հայելու առջև

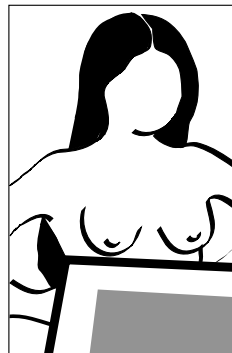
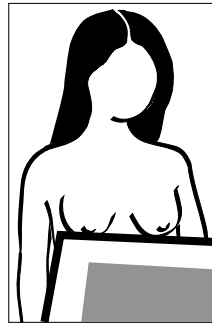
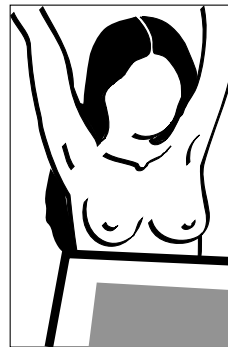
Իջեցրե՛ք ձեռքերը ներքև:

Ուշադիր եղեք նկատելու համար պտուկների, կրծքի ձևի և չափսի փոփոխությունները և մաշկի վրայի փոսիկները:

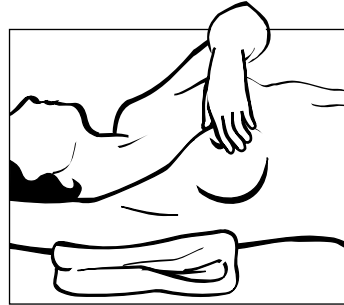
Բարձրացրեք ձեռքերը բլիսից բարձր և ուշադրություն դարձրեք նույնանման փոփոխությունների:

Ձեռքերը դրեք կոնքերին, մեջքը ուղիղ, կուրծքն առաջ:

Նայեք պտուկներին, կա արդյո՞ք արտադրություն պտուկներից:



# 3. Պարկած վիճակում



Բարձր դրեք այն ուսի տակ, որ կողմի կուրծքը պիտի գննեք: Դա կօգնի հավասաաչափ տարածել կրծքի մկանները:

Աջ ձեռքով շոշափեք ձախ կուրծքը, ձախ ձեռքով՝ աջ կուրծքը:

Պե՞տք է, արդյոք, կրծքերն իրար նման լինեն

Կրծքերը կարող են լինել ճշքրիտ իրար նման և դա նորմալ երևույթ է:

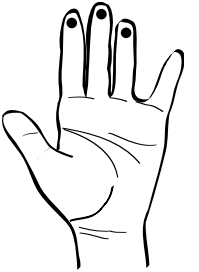
Ուշադիր եղեք նկատելու պտուկների, կուրծքի ձևի և չափսի փոփոխությունները և մաշքի վրայի փոսիկները:

Ի՞նչու՞ է հարկաոր գննել կուրծքը

Ամեն ամիս անցկացնելով կրծքի ինքնազննում, դուք կիմանաք, թե ինչպիսի տեսք ունի ձեր կուրծքը նորմալ վիճակում : Ձեր կրծքում կարող են լինել նորմալ բնույթի գնդեր (ուռուցքներ) , որոնք միշտ եղել են այնտեղ: Իրկ եթե դուք հայրնաբերեք որևէ տարբերություն նորմայից, ապա պետք է անհապաղ հայրներ բժշկին այդ մասին:

# Մաքրների ո՞ր մասով պետք է գննել կուրծքը

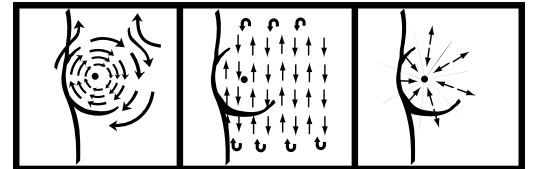
Կուրծքը գննում են ցուցամարի, միջնամարի և մաքրնեմարի բարձիկներով:



# Ի՞նչպիսի՞ ուղղություններով պիտի գննվի կուրծքը

Կուրծքը պետք է գննվի ամբողջապես: Հարկավոր է գննել նաև անրակի և թևատակի շրջանները:

Կուրծքը գննելիս հարկավոր է ընտրել այն ձևը, որն ամենա հարմարն է ձեզ համար և ամեն անգամ օգտագործել նույն ձևը:



Կուրծքը գննելիս ընտրեք վերևու պատկերված որևէ մեկ ձև:

Թեթևակի սեղմեք պտուկները երկու մաքրներով, տեսնելու թե կա, արդյո՞ք, արտադրություն պտուկներից: Ուշադիր եղեք նկատելու համար արտադրություն կամ մաշքի փոփոխությունները: Արտադրությունը կարող է լինել պարզ կամ արյունոտ: Որևէ արտադրության դեպքում անհրաժեշտ է անհապաղ դիմել բժիշկի: Աջ կուրծքը գննելուց հետո գննեք ձախ կուրծքը նույն ձևով: Համեմատեք, թե ինչ էք զգում երկու կրծքերը գննելիս: