

ཨོམ་གྱི་གནས་སྐབས་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་འབད་ཐངས།

ན་ལོན་ཨམ་སྤུ་ག་ར་ཨིན་རུང་ ལྷན་ལེ་ལུ་ཚར་ལེ་ལེས་པར་དུ་ རང་གི་ཨོམ་གྱི་གནས་སྐབས་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ལག་ཚེ།

Reducing your risk of breast cancer by Self examination

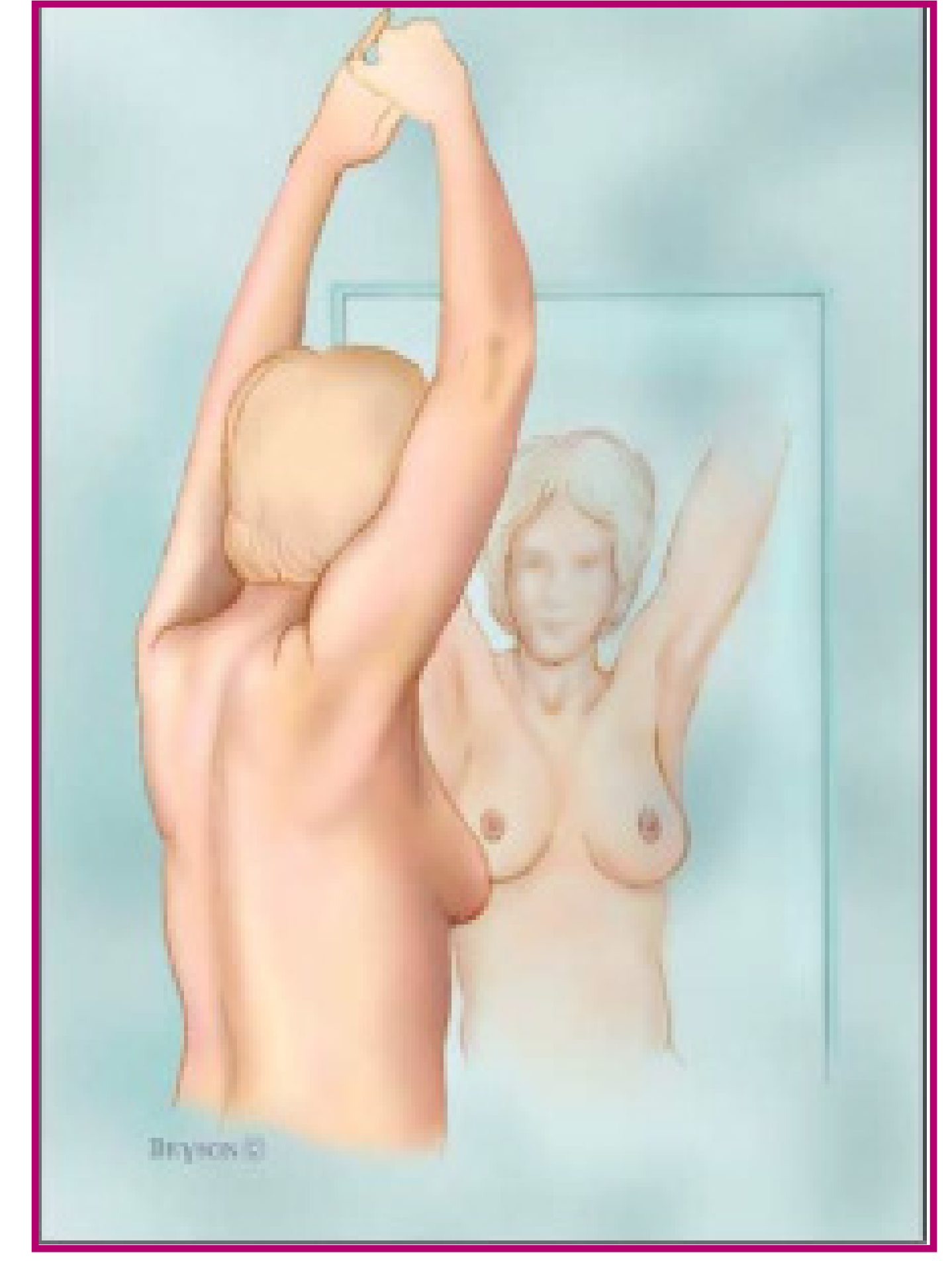
(Adult women of all ages are encourage to perform breast self exams at least once a month)

གོ་རིམ་ ༡ པ། མེ་ལོང་ཅིག་གི་ གདོང་ཁར་ལོང་སྤོད་ཞིན་མ་ལས་ རྩོད་རའི་ལག་པ་གཉིས་མར་སྤྱིངས་ བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ཨོམ་གྱི་གནས་སྐབས་བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོ། དེ་ལས་ རྩོད་རའི་ལག་པ་གཉིས་ཡར་འཐུ་སྟེ་ མགུ་ཉེ་ལུ་བཀལ་ཞིན་མ་ལས་ རྩོད་རའི་ཨོམ་ལུ་འགྱུར་བ་ གང་རུང་དང་ སྤོ་སྤོམ་ ཡོད་མེད་ ཡང་ན་ པགས་ཀོ་ཨོ་གྲོ་བཙུམ་མི་བཙུམ་ ཡང་ན་ ཨོམ་གྱི་མགུ་ཉེ་ལུ་ འགྱུར་འགྱུ་མི་འགྱུ་བཟུ་དགོ། དེ་གསེ་ཨོམ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ ཅོག་འཐད་པ་རྩ་ལས་མི་འོང།

Step 1:

Stand in front of a mirror that is large enough for you to see your breast clearly. Look for the following

- Dimpling of breast
- Puckering
- Bulging of the skin
- Any swelling/Rash or redness
- Any discharge from the nipples.
- Changes in the size
- Inverted nipples



གོ་རིམ་ ༢ པ། རྩོད་རའི་ལག་པ་གཡོན་མ་ རྩོད་རའི་མགུ་ཉེ་གི་རྒྱབ་ཁར་བཀལ་བཞག་ཞིན་མ་ ལས་ ལག་པ་གཡས་པའི་མཚུབ་མོ་གསུམ་གྱིས་ སྤྱིང་སྤྱིང་དུང་ འགྲོས་གྱིས་འབད་ཨོམ་སྟེ་ པར་ རྣང་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཡར་མར་ ཡང་ཅིན་ ཐང་སྤོར་མ་སྟེ་སྤྱིར་ཞིན་མ་ལས་ སྤུ་ག་སྤུ་གྲོ་དང་ རྟུག་ཡོད་མེད་བཟུ་དགོ། དེ་ལས་ ཨོམ་གཡས་པ་གི་གནས་སྐབས་བཟུམ་ད་ རྩོད་རའི་ ལག་པ་གཡས་པ་མགུ་ཉེ་གི་རྒྱབ་ཁར་བཀལ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཡོན་མ་ལག་ ལོན་འཐབ་དགོ།

Step 2:

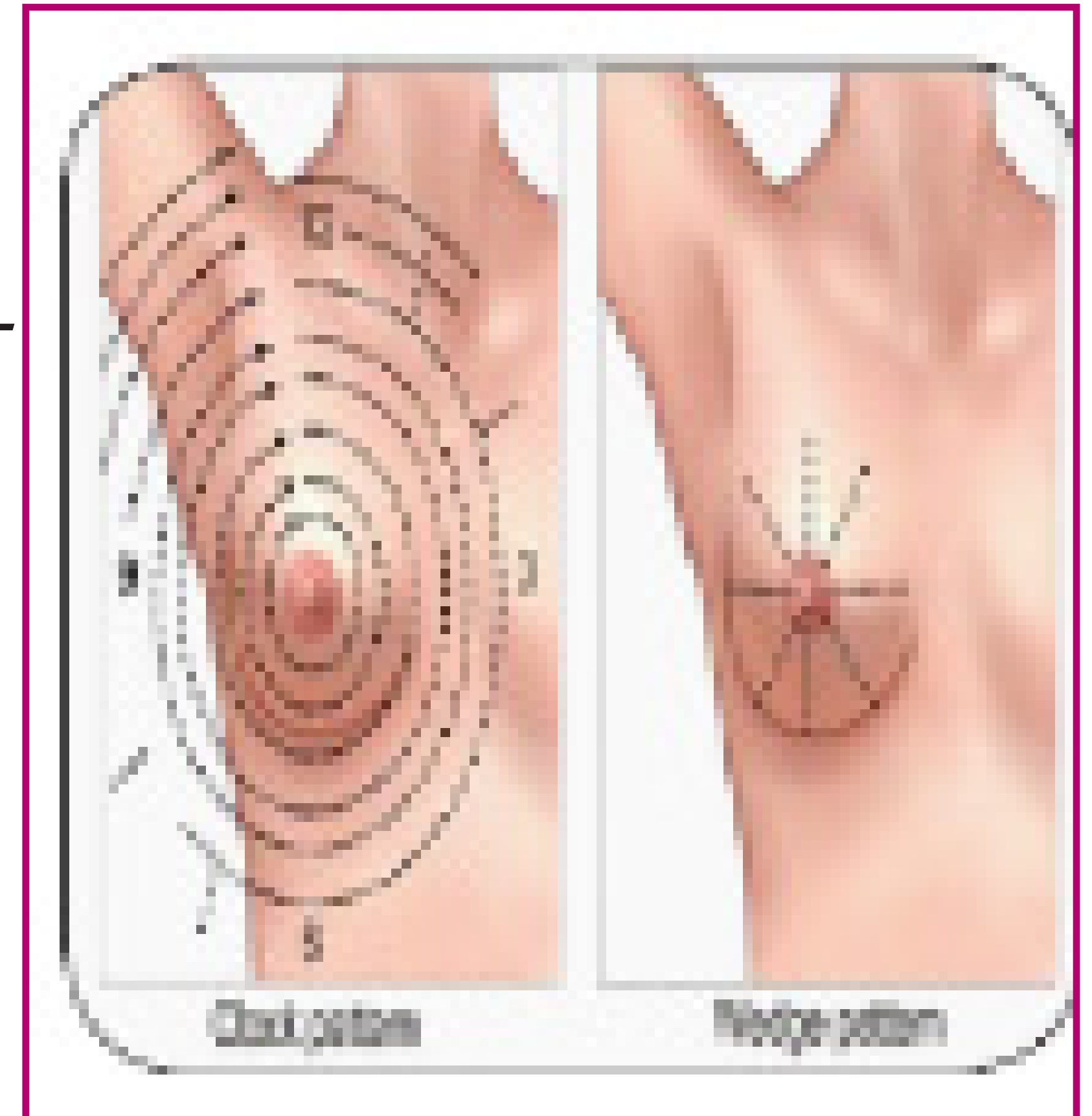
Feel your breast while lying down. Use your left hand to feel any lump in your right breast and your right hand to feel your left breast. Use a firm, smooth touch with the first few finger pads of your hand by keeping the finger flat and together. Perform self-breast examination every month after the 7th day of your menstruation.



གོ་རིམ་ ༣ པ། རང་གིས་ལག་པ་གང་རུང་གིས་ ཨོམ་འགྲོས་གྱིས་འབད་བཅོམ་མ་ད་ ལྷག་དང་རྣག་ བཟུམ་འཐོན་མི་འཐོན་བཟུ་དགོ། ཨོམ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་དེ་ཡང་ ལྷ་ལྷག་འོང་སྟེ་ བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་འབད་དགོཔ་ ཨིན། དེ་སྟེ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་མ་དུ་ལུ་ འགྱུར་བ་ག་ཅི་བཟུམ་མཐོང་རུང་ ཉེ་འདབས་གྱི་སྤོན་ཁང་ རྣང་འབྱོན་གནང་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

Step 3:

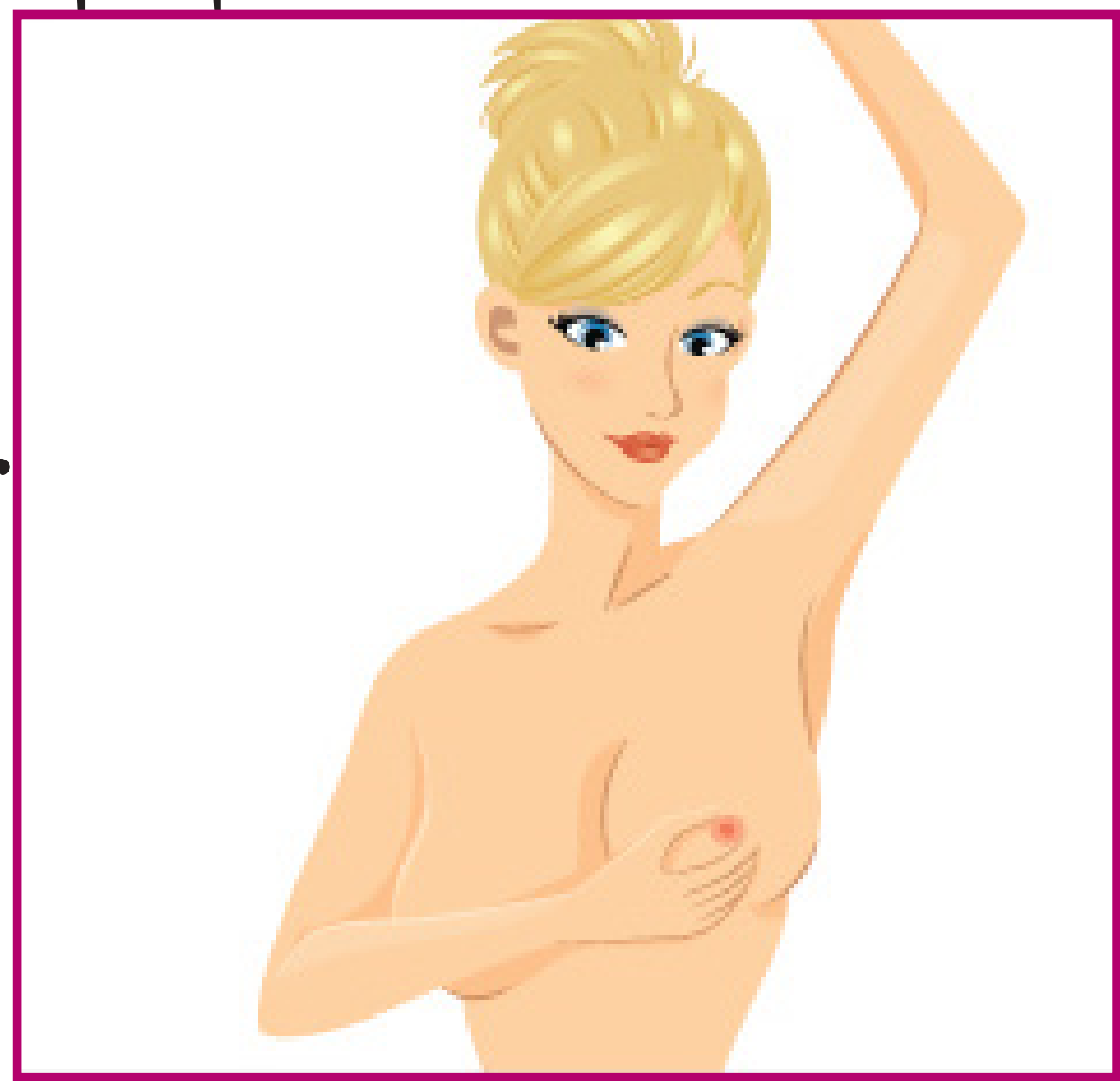
Use circular motion while feeling for lumps in your breast. Cover the entire breast from top to bottom side to side – from your collarbone to the top of your abdomen, and from your armpit to your cleavage. Following a pattern as in the picture will ensure that you cover the whole breast.



གོ་རིམ་ ༤ པ། ཨམ་སྤུ་རྒྱ་གྱིས་ རྩ་བར་སྤོད་པའི་སྐབས་དུང་ ཡང་ན་ ལོང་སྤོད་པའི་སྐབས་ལུ་ རང་ གིས་ཨོམ་འདི་དགོགས་ཉེ་བཟུ་དགོཔ་ཨིན། ཨམ་སྤུ་མང་ཤོས་གྱི་ ཨོམ་དགོགས་ནི་འདི་ གཟུགས་རྒྱ བཤལ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱབས་བདེ་དོ་ཡོད་པ་ད་ པགས་ཀོ་ཡང་བརྟན་མ་འགྱུ་ནི་འདི་གི་བརྟག་ཞིབ་ འབད་ནི་ལུ་ཡང་ འཇམ་ཉོང་ཉོང་འོང་མ་ཨིན།

Step 4:

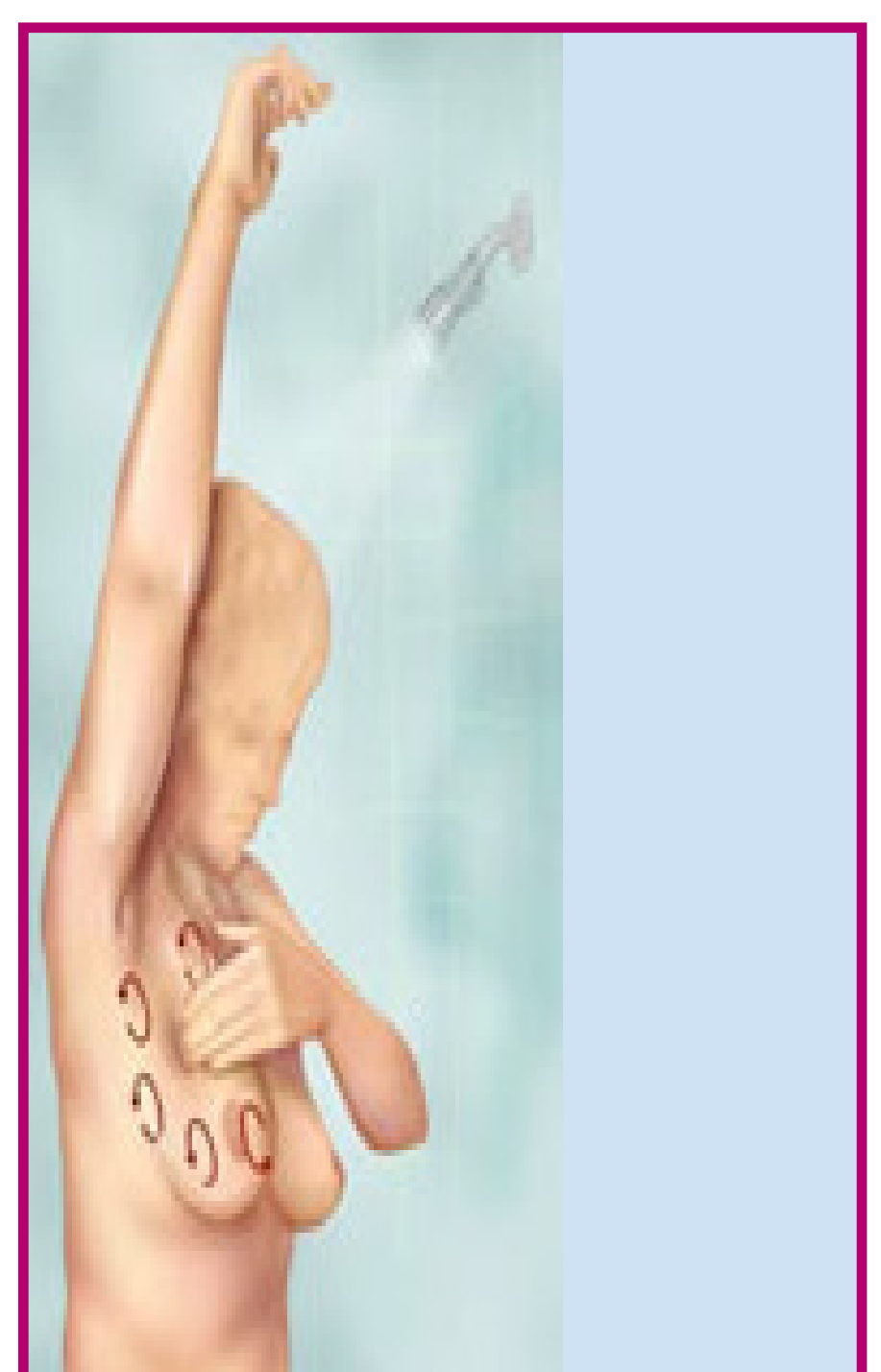
Put our arms over the head and gently squeeze each nipple and look for any abnormal discharge coming out of the breast.



Step 5:

You can feel your breast while you are sitting or standing. Many women feel comfortable to feel their breast while in shower so that the skin is wet and slippery and easy for examination.

If you discover a persistent lump in your breast or any changes, it is very important that you see a physician immediately though 8 out of 10 lumps are benign. All require evaluation to confirm that they are not cancerous.



Activity supported by the Canada Fund for Local Initiatives
 Activité réalisée avec l'appui du Fonds canadien d'initiatives locales

