

Si të bëni një BSE:

(vetë-ekzaminim i gjirit)

Hapi i parë: Prek

Në fund të ciklit tuaj mujor, praktikoni këtë vetë-ekzaminim të gjirit. Nëse nuk keni cikël ose cikli juaj është i parregullt, zgjidhni një ditë specifike çdo muaj. Kjo nuk duhet të kryhet në dush ose me locion në lëkurë ose gishta.



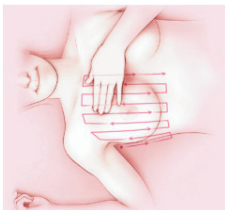
1) Kontrolloni GJYSËN E JASHTME të gjirit të djathtë. Shtrihuni dhe rrotullohuni në anën e majtë për të ekzaminuar gjirin e djathtë. Vendosni dorën e djathtë, me pëllëmbët lart, në ballë. Gjoksi duhet të jetë sa më i sheshtë mbi gjoks. Mund të jetë më e lehtë dhe më e rehatshme nëse vendosni një jastëk pas shpatullës ose shpinës.



2) Duke përdorur majat e sheshta të tre gishtërinjve të mesëm - jo majat - lëvizni majat e gishtërinjve në rrethë të vegjël, afërsisht sa madhësia e një monedhe dhjetë centëshe. Për secilin rreth të vogël, ndryshoni sasinë e presionit në mënyrë që të mund të ndjeni TË GJITHA nivelet e indit të gjirit. Bëni çdo rreth tri herë - një herë të lehtë, një herë të mesme dhe një herë të thellë - përpara se të kaloni në zonën tjetër.



3) Filloni rrethët në sqetull dhe lëvizni poshtë deri pak poshtë vijës së reçipetave. Pastaj rrëshqitni gishtat sipër — vetëm sa gjerësia e njërit gisht dhe lëvizni përsëri lart. Mos i ngrini gishtat nga gjoksi ndërsa i lëvizni për t'u siguruar që e ndjeni të gjithë zonën. Vazhdoni këtë model shiritash vertikal lart e poshtë — nga klavikulën deri pak poshtë vijës së reçipetave — derisa të arrini thithkën.



4) Kontrolloni GJYSËN E BRENDSHME të gjirit tuaj të djathtë. Kur të arrini te thithka, hiqni jastëkun dhe rrokullisuni përmbys, hiqeni dorën nga balli dhe vendosni këtë krah në një kënd të drejtë (shihni vizatimin). Kontrolloni me kujdes zonën e thithkës duke përdorur të njëjtat presione rrethore si më parë, pa e shtrydhur. Pastaj shqyrtoni indin e mbetur të gjirit duke përdorur modelin vertikal të shiritave lart e poshtë, derisa të arrini në mes të gjoksit. Vendosni dorën tuaj të pa-palpueshme poshtë në anë, bëni një rresht rrethesh sipër dhe poshtë klavikulës, duke filluar nga shpatulla deri në vijën e mesit.

Hapi i dytë: Shikoni

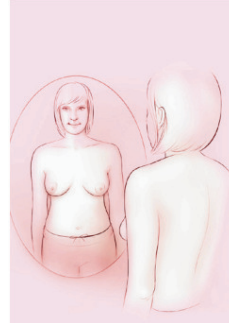
Qëndroni para pasqyrës dhe shikoni nga afër gjoksin tuaj në tre pozicione:

1) krahët në anët tuaja

2) krahët e ngritur mbi kokën tuaj dhe të përkulur përpara

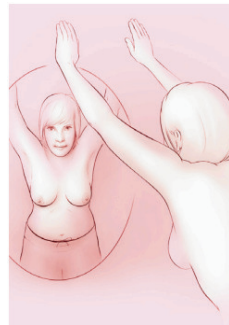
3) Vendosni duart mbi ijet tuaja dhe përkuluni

Të tre këto hapa duhen parë nga e djathta dhe e majta, si dhe me fytyrë përpara.



Kontrolloni për ndryshime në sa vijon:

- **Forma:** Krahsojeni njërin me tjetrën. Njëri gjë normalisht mund të jetë më i madh se tjetri, por nuk duhet të ndodhin ndryshime të menjëhershme në madhësi.
- **Lëkura:** Kontrolloni për skuqje, skuqje, rrudha, gropëza ose pamje si lëvozhgë portokalli.
- **Thithkat:** Kontrolloni për çdo ndryshim fizik, siç është përmbysja e papritur, luspëzimi, skuqja, kruajtja, ënjtja ose rrjedhja e gjakut.
- **Modelet e venave:** Kërkoni një rritje të dukshme në madhësi ose numër të venave krahasuar me gjirin tjetër.



Përsëriteni këtë ekzaminim çdo muaj për t'u njohur më mirë me pamjen dhe ndjesinë normale të gjinjve tuaj.

Nëse gjeni një gungë ose vini re ndryshime të tjera të pazakonta? Mos u frikësoni. Rreth 80% e gungave të gjetura nuk janë kancerogjene. Konsultohuni menjëherë me mjekun tuaj për vlerësim të mëtejshëm.

A e dinit? Fondacioni Maurer ofron programe falas për shëndetin e gjirit për shkolla, kampuse, grupe komunitare dhe korporata.

Rrotullohuni në anën tuaj të djathtë dhe përsëritni këto hapa në gjoksin tuaj të majtë, duke përdorur dorën tuaj të djathtë.



MAURER FOUNDATION
breast health education

631.524.5151 | www.maurerfoundation.org | info@maurerfoundation.org

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health Education, Inc.