د افغانستان اسلامي جمهوریت

د عامې روغتیا وزارت

دسرطان دکنترول ملي پروګرام

د خپلو سینو پخپله معاینه

د سرطان سمدستي تشخیص

اغېزمنه درملنه- ډاډمن ژوند

CANCER CENTER

+93 - 79 - 444 - 7000

NCCP@MOPH.GOV.AF

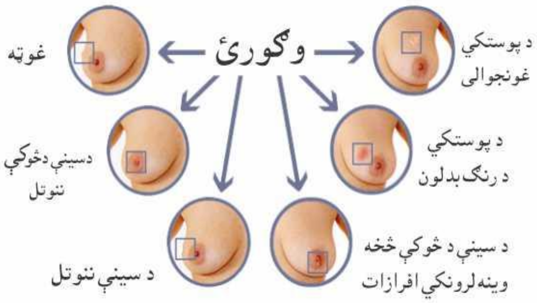
MOPH.GOV.AF

د سینې سرطان

په افغانستان کې د سرطانونو معمول ډول د سینې سرطان دی او که پر وخت یې تشخیص او درملنه و نه شي د مړینې لامل ګرځي د نړیوال روغتیا یي سازمان د راپورونه له مخې په افغانستان کې هر کال د ۲۰۰۰۰ په شاوخواکې وګړي د سرطان په مختلفو ډولونو اخته کیږي چې له دې جملې ۳۵۰۰ پیښې یې د سینې د سرطان دي. ورستیو څېړنو ښودلې دي چې په افغانستان کې هر کال ۱۵۰۰۰ په شاوخواکې کې کسان د سرطان د مختلفو ډولونو له کبله مري . چې له دې جملې ۱۷۰۰ پیښې یې د سینې د سرطان له کبله دي .

د سینې د سرطان نښې

- د سینو د څوکو کشوالی یا دننه والی
- د سینو د څوکو په شاوخوا کې د پوستکي د رنګ بدلون
- د سینو له څوکو څخه د وینه لرنکو افرازاتو راوتل
- په سینو کې یا د تخرګ لاندې د یوې غوټې شتون
- د سینو د پوستکي غونجیدل
- تخرګ لاندې غیر عادي پړسوب
- د لمفاوي غوټو غټوالی
- د سینو په شکل او اندازه کې غیر معمول بدلون



د سینې د سرطان د تشخیص لپاره د سینو پخپله معاینه کولو ډولونه

۱. میاشت کې یو ځل د ځان مینځلو په مهال

خپل یو لاس د سر لاندې کیږدئ .په ځک کګړ لاس درې منځنۍ ګوتې په خپل تې کیږدئ او د سینو په ټولو برخو له پورته ښکته او له ښکته پورته حرکت ورکړئ. بیا خپل لاس لړ پورته کړئ او د دواړو تخرګونو لاندې ولټوئ. ښی لاس د چپ او چپ لاس د ښې سینې لپاره وکاروئ .

۲. په غځېدلي شکل

د ښې سینې د پلټنې لپاره وغځیږئ او خپل ښي لاس د سر شاته یوسئ. چپ لاس د ښې سینې په پورتنۍ برخه کیږدئ. او په ګوتواو ورغوي دا برخه لمس کړئ او په ورو دایروي حرکتونو یې د سینو په شاوخوا راتاو کړئ.
د چپ سینې د پلټنې لپاره خپل چپ لاس د سر لاندې کیږدئ او عینې مرحلې تکرار کړئ.

۳. د یوې هنداري په مخکې

د یوې هنداري مخ ته ودریږئ . خپل لاسونه په عادي حالت ونیسئ. خپلو سینو ته وګورئ . بیا نو لاسونه د سرشاته یوسئ او کلک یې ونیسئ او مخې خواته زور ورکړئ. د سینو باندنۍ برخې لټولو لپاره په دواړو خواو راتاو شئ چې پوره پوره یې ووینۍ . د سینو څوکې مو د وینه لرونکو افرازاتو راوتلو لپاره معاینه کړئ . او دا عمل د دواړو سینو لپاره تکرار کړئ.

د پورته طریقو له ترسره کولو وروسته د عادي نښو (د سینو د څوکو کشوالی یا دننه والی، غوټه، د شکل او رنګ بدلون، ټپ) په شتون کې ژر تر ژره ډاکټر ته ورشئ.

دلاندې ټکو په پام کې نیولو سره د سینې د سرطان د اخته کیدو خطر راکموئ:

- هره ورځ کم تر کمه ۳۰ دقیقې ورزش یا فزیکي فعالیت
- د چاغوالي مخنیوی او د مناسب وزن درلودل
- د صحي او بیلابیلو خوړو خوړل
- ماشومانو ته د خپلو شیدو ورکول