

L-Iskrinjar tas-Sider

L-iskrinjar tas-sider regolari huwa importanti għax il-kanċer tas-sider jista' jiġi skopert fi stadju bikri ħafna meta ma jkunx għad hemm sinjali viżibbli. Il-Programm Nazzjonali tal-iskrinjar tas-Sider tfassal għan-nisa li għandhom bejn il-50 u d-69 sena.

Jekk tirċievi stedina għall-iskrinjar tas-sider kun żgura li ma titlifix din l-opportunità prezzjuża. Għal aktar informazzjoni dwar il-programm tal-iskrinjar tas-sider ċempel liċ-Ċentru Nazzjonali tal-Iskrinjar fuq **2122 7470/1**.

Naqqas ir-riskji

- Involvi ruġhek f'attività fiżika regolari b'intensità moderata għal madwar 150 minuta fil-ġimgħa
- Kul dieta sana u bilanċjata bi frott, ħaxix u ħbub shaħ
- Evita jew illimita l-alkoħol
- Redda' lit-tfal, jekk ikun possibbli
- Aghmel l-iskrinjar b'mod regolari



Għal iżjed tagħrif ikkuntattja lid-Direttorat tal-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard fuq:

healthpromotion.hpdp@gov.mt

jew:

2326 6000

jew żur il-websajt tagħna fuq:

hpdp.gov.mt



HPDPMalta
hpdp.gov.mt



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GHAS-SAHHA
U L-ANZJANITA ATTIVA



Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard



Hu ħsieb tiegħek innifsek

Hu ħsieb sidrek

Hu hsieb tieghek innifsek Hu hsieb sidrek

Huwa maħsub li mara minn kull tmienja tista’ tigi affetwata mill-kanċer tas-sider. Għalkemm dan mhux daqshekk komuni fl-irġiel, xorta waħda huwa importanti li wieħed ikun jaf x’jista’ jsir biex inaqqas r-riskju. Jekk il-kanċer jinstab fi stadju bikri, dan jista’ jigi kkurat u mfejjaq.

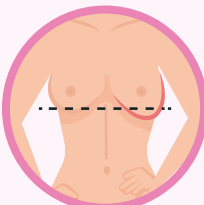
Hemm 5 passi sempliċi ta’ kif tkun konxja ta’ xi tibdil fis-sider:

1. Kun af x’inqu normali għal sidrek
2. Hares lejn sidrek u ħossu
3. Kun af liem bidliet għandek tinduna bihom
4. Jekk tinnota xi bidliet kellem lit-tabib/a tiegħek
5. Aghmel l-iskrinjar b’mod regolari

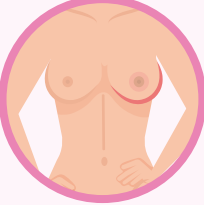
Il-bidliet li għandek tinduna bihom huma:



Tnixxija ta’ fluwidu jew demm min-nipple



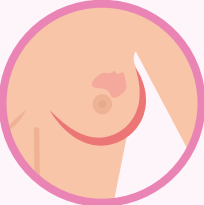
Bidla fil-mod kif tidher jew tinħass il-ġilda fuq is-sider bħal tikmix, ħofor, raxx jew ħmura



Bidla fid-daqs, fil-kontorni jew fil-forma tas-sider



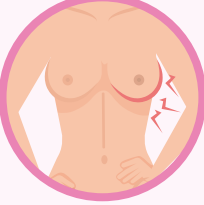
Għoqda jew nefha ġdida fis-sider jew fl-għabt



Raxx bħal ekżema jew qxur jew ħakk fil-ġilda fuq jew madwar in-nipple



Bidla fil-pożizzjoni tan-nipple – tidher miġbuda ‘l ġewwa jew tipponta b’mod differenti



Skumdità jew uġiġh kontinwu mhux tas-soltu f’sider minnhom

Inġeġġu lin-nisa li għandhom 25 sena jew iżjed biex jeżaminaw sidirhom huma stess darba fix-xahar. Idealment, 3-5 ijiem wara l-perjodu mestruwali għaliex is-sider ma jkunx teneru jew minfuħ daqs is-soltu f’dan iż-żmien tax-xahar.

X’jikkawża l-kanċer tas-sider?

Il-kawża eżatta tal-kanċer tas-sider mhijiex magħrufa iżda l-istudji juru li jekk tiekol dieta sustanzjuża bilanċjata, iżżomm piż tajjeb għas-saħħa, inkluż li tagħmel attività fiżika regolari u tevita l-alkoħol, tista’ tnaqqas ir-riskju li tiżviluppa l-kanċer tas-sider.

Storja fil-familja ta’ kanċer tas-sider ukoll tista’ żżid ir-riskju tiegħek. Għalhekk, jekk għandek ġenitur, aħwa jew tfal (ta’ kwalunkwe ġeneru) li kellhom dijanjozi tal-kanċer tas-sider jew tal-kanċer tal-ovarji (f’każ ta’ nisa), huwa importanti li titkellem mat-tabib tiegħek u tibda l-iskrinjar tas-sider f’età bikrija.

