Feasacht chíoch

Aireach ar athrú

Irish translation of *Breast awareness - looking out for changes*

Is í ailse chíche an ailse is coitianta ar mhná Thuaisceart Éireann – beidh sí ar 1 ar gach 12 roimh aois 75 bliain. Féadann sí bheith ann am ar bith ach is mó a bhíonn sí ar mhná is sine ná 50 bliain. Má aimsítear go luath í is mór an seans go dtiocfar slán uirthi.

Is ionann feasacht chíche agus eolas ar do chíocha féin agus ar an ghnáthdhóigh a bhíonn orthu.

Is féidir bheith eolach ar fhíochán na gcíoch trí bheith ag amharc orthu agus a mothú ar an dóigh is oiriúnaí duit féin, m.sh. san fholcadán, sa chith nó nuair a chóiríonn tú thú féin. Ní mholann dochtúirí aon dóigh amháin thar dhóigh ar bith eile lena dhéanamh seo.

Féadann cíocha bheith cnapach crua díreach roimh an fhuil mhíosta ach iad bog ina diaidh.

Féadann cíocha is boige bheith ar mhná nach dtagann an fhuil mhíosta dóibh níos mó agus gan iad bheith chomh cnapach céanna.

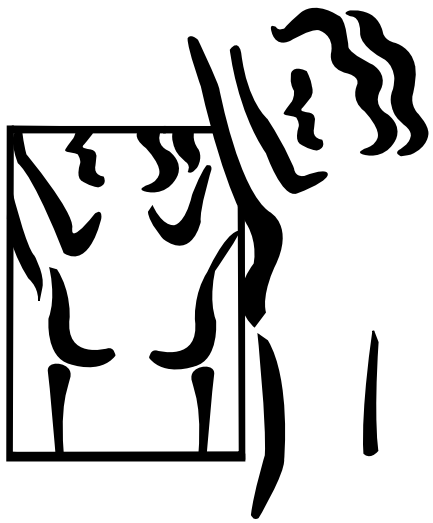
Nuair is eol gnáthchuma agus gnáthcruth na gcíoch, tabharfar athrú faoi deara. Is cóir do mhná cíocha a sheiceáil gach mí.

Is minic nach mbíonn athruithe dochrach ach is cóir don dochtúir gach athrú a sheiceáil. Más ailse is cúis le hathrú, eascóidh luathaimsiú cóireáil is éifeachtaí.

Athruithe féideartha

Cuimhnítear – féach le teacht ar athruithe ar bith ar na cíocha atá nua agat féin.

- Athrú ar bith ar mhéad nó ar chruth na gcíoch.
- Cnap nó tiubhadh ar bith faoi chraiceann na gcíoch nó faoi ascaill.
- Log, roc nó tibhre ar bith ar na cíocha.
- Cuislí ar bith is suntasaí ná mar a bhí roimhe.
- Athrú ar bith ar chuma na ndidí – tarraingthe isteach nó ag díriú i dtreo nua.



- Sileadh nó fuil ar bith as na didí.
- Gríos thart ar na didí.
- Míchompord nó pian ar bith ar na cíocha nach gnách.
- Athrú ar bith ar mhothú sna cíocha.

An ní is cóir a dhéanamh i gcás athruithe

Más feasach thú ar athrú ar na cíocha, déan coinne le do dhochtúir féin (DG) láithreach. Cinneoidh sé/sí an chéad chéim eile.

Más ailse is cúis leis an athrú, dá luaithe a chuirtear in iúl é is amhlaidh is éifeachtaí an chóireáil.

Cuimhnítear fosta, féadann scagthástáil chíche athrú ar bith ar na cíocha a aimsiú. Gabhadh gach bean os cionn an 50 nuair a iarrtar orthu dul. Ní gnách mná os cionn an 65 a iarraidh chun scagthástála ach is féidir leo coinne a dhéanamh in ionad scagthástála áitiúil.

Ionaid Scagthástála

Bord Sláinte agus Seirbhísí Sóisialta an Oirthir
Ionad na Scagthástála
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS
☎ 028 9033 3700

Bord Sláinte agus Seirbhísí Sóisialta an Tuaiscirt
Aonad Luachála agus Scagthástála Cíche an Tuaiscirt
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road, Antrim BT41 2RL
☎ 028 9442 4425

Bord Sláinte agus Seirbhísí Sóisialta an Deiscirt
Aonad Scagthástála Cíche
Lurgan Hospital
Sloan Street, Lurgan BT66 8NX
☎ 028 3834 7083

Bord Sláinte agus Seirbhísí Sóisialta an Iarthair
Aonad Scagthástála Cíche
Altnagelvin Hospital
Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB
☎ 028 7161 1443

Is féidir an duilleog seo a fháil i dteangacha eile agus ar chlostéip ach a hiarraidh ar an ionad scagthástála – feic an gréasán: www.dhsspsni.gov.uk/phealth

Health Promotion Agency

Arna dhearadh agus arna tháirgeadh ag Gníomhaíocht um Chothú Sláinte Thuaisceart Éireann ar son Roinn Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábháilteachta Poiblí.

03/03