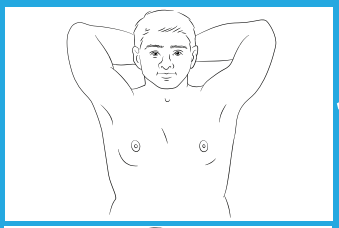
പുരുഷന്മാർക്കുള്ള സ്വയ-സ്തന പരിശോധന!

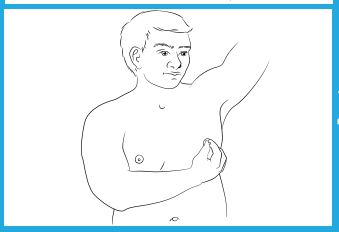
MALAYALAM LANGUAGE

എല്ലാമാസവും ഒരേ ദിവസം ചെയ്യുക.

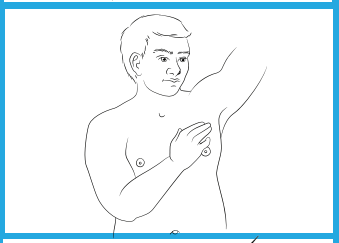
MALAYALAM LANGUAGE



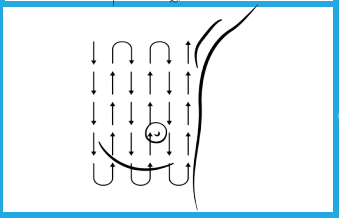
1. ഒരു കണ്ണാടിയുടെ മുന്നിൽ നിന്നുകൊണ്ട് മാറിടത്തിൽ മുഴകളോ അസാധാരണമായ എന്തെങ്കിലുമോ ഉണ്ടോ എന്നു നോക്കുക.



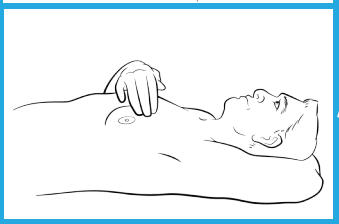
2. മുലഞെട്ട് പരിശോധിക്കുക.
മിക്ക പുരുഷൻമാരിലും മുഴകൾ മുലഞെട്ടിന് അടിയിലായിട്ടാണ് കണ്ടു വരുന്നത്.



3. ഇരുന്നുകൊണ്ടോ നിന്നു കൊണ്ടോ
സ്റ്റെപ് 4 ഇൽ പറയുന്ന ഭാഗത്ത്,
കൈയിലെ മൂന്നു വിരലുകളുടെ അടിഭാഗം കൊണ്ട്
മൃദുവായും ശക്തിയായും അമർത്തി പരിശോധിക്കുക.



4. തോളെല്ലുകളിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി താഴേയ്ക്ക് തുടർച്ചയായി സ്തനഭാഗം മുഴുവനും അമർത്തി നോക്കുക.



5. മാറിടത്തിലെ പേശികൾ കൂടുതൽ നിരപ്പായ് കിട്ടാനായി ഒരു കട്ടിലിൽ കിടന്നുകൊണ്ട് മേൽപ്പറഞ്ഞ 3,4 സ്റ്റെപ്പുകളിലെ പരിശോധനകൾ ആവർത്തിക്കുക.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- ✓ വേദനയില്ലാത്ത മുഴകൾ, കട്ടിയായ സ്തനപേശികൾ.
- ✓ സ്തനങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള തൊലിയുടെ ചുക്കിച്ചുളിവുകളോ, ചുവന്ന നിറമോ തൊലി അടർന്നു പോകലോ മുതലായ മാറ്റങ്ങൾ.
- ✓ മുലക്കണ്ണിന് ചുവപ്പു നിറം വരിക, തൊലി അടർന്നു പോവുക, ഉള്ളിലേക്കു വലിയുക തുടങ്ങിയ മാറ്റങ്ങൾ.
- ✓ മുലക്കണ്ണിൽ നിന്ന് സ്രവങ്ങൾ വരിക.

BREAST CANCER HUB
breastcancerhub.org
SARAH CANNON Cancer Institute
hcamidwest.com
HCA MIDWEST HEALTH
The Male Breast Cancer Coalition
malebreastcancercoalition.org
Kurlbaum Illustration
kurlbaumillustration.com