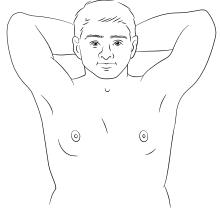


Mtihani wa Kibiti kwa Wanaume!

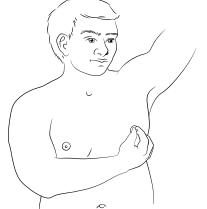
KISWAHILI
LANGUAGE

Jikagwe mwenyewe siku hiyo hiyo kila mwezi.

KISWAHILI
LANGUAGE



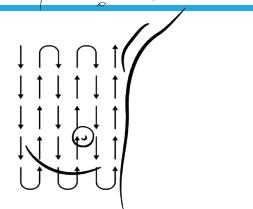
1. Angalia matiti yako mbele ya kioo kwa dalili au dalili zozote zile.



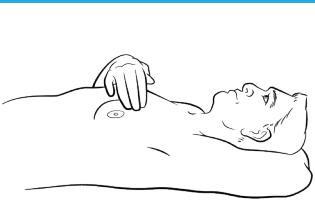
2. Chunguza chuchu, wanaume wengi hupata donge lao chini ya chuchu.



3. Katika nafasi ya kukaa au kusimama, tumia pedi za vidole vitatu vya kati -kagua kwa kutumia shinikizo nyepesi na la katii. (Angalia hatua ya 4, ili eneo lichunguzwe)



4. Kuchunguza huanza kwenye collarbone na inaendelea chini na juu matiti yote kwa muundo wima.



5. Jiweke kwenye kitanda ambacho husababisha hata usambazaji wa tishu zako za matiti. Kurudia hatua ya 3 na 4.

Ishara na Dalili

- ✓ Donge lisilo na maumivu au unene kwenye tishu zako za matiti. Mabadiliko kwa ngozi inayofunika matiti yako, kama vile dimpling, wrinkling, redness, au scaling.
- ✓ Mabadiliko kwa chuchu yako, kama vile uwekundu au kuongeza saizi, au chuchu ambayo huanza kugeuka ndani.
- ✓ Tupa kutoka chuchu yako