

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

Feasacht faoi na cíocha: ag breathnú amach le haghaidh athruithe

Is í ailse na gcíoch an ailse is coitianta i measc ban i dTuaisceart Éireann - bainfidh ailse na gcíoch do bhean as gach 12 roimh aois 75 a bhaint amach dóibh.

Féadfaidh ailse na gcíoch teacht ag am ar bith. Mar sin féin, éiríonn an baol go dtiocfaidh sí de réir na haoise, leis an gcuid is mó d'ailse na gcíoch ag tarlú do mhná os cionn 50. Má dhéantar í a aimsiú go luath, tá seans maith ann go n-athshlánófar go hiomlán.

Cad is feasacht faoi na cíocha ann?

Ciallaíonn feasacht faoi na cíocha a bheith eolach ar do chíocha agus feasach ar na hathruithe atá normálta duit.

Conas a bheith feasach faoi na cíocha

Is féidir leat eolas a chur ar do chíocha trí bhreathnú orthu agus iad a bhrath ar bhealach ar bith a oireann duit, mar shampla, ag folcadh nó ag cur ort do chuid éadaigh. Déan é seo go rialta, mar shampla, in aghaidh na míosa. Ní mholann lucht gairme leighis bealach seasta tuilleadh chun do chíocha a sheiceáil. Tá sé tábhachtach gach cuid den chíoch a bhrath, lena n-áirítear an t-síne agus san ascaill agus thart timpeall uirthi.

An chíoch normálta

- Sula mbaineann tú an sos míostraithe amach, d'fhéadfadh cíocha a bheith ag aireachtáil difriúil sna laethanta roimh fhuil mhíosta nuair a éiríonn an fíochán a dhéanann bainne gníomhach. Ag an am seo, d'fhéadfadh cíocha ban áirithe éirí níos mó nó aireachtáil cnapach agus leochailleach, go háirithe gar don ascaill.
- Tar éis histireachtóime, léiríonn cíocha na difríochtaí míosúla céanna de ghnáth go dtí an t-am nuair a stadfaidh an fhuil mhíosta
- Féadfaidh teiripe athsholáthair hormón (TAH) cíocha a dhéanamh níos daingne agus leochailleach go maith.
- Tar éis an tsosa mhíostraithe, stopann gníomhaíocht sna fíocháin a dhéanann bainne. De ghnáth airíonn cíocha níos boige, gan a bheith chomh daingean ná chomh cnapach.

Athruithe le breathnú amach lena n-aghaidh

Dealramh

Athrú ar mhéad nó ar imlíne cíche, go mór mór iad sin a tharlaíonn de bharr gluaisteachta; roiceáil nó logú ar bith den chraiceann nó féitheanna a sheasann amach níos mó ná de ghnáth.

Mothúcháin

Pian nó míshuaimhneas i gcuid den chíoch nó i d'ascaill, go mór mór más rud nua agus leanúnach é.

Cnapanna

Aon chnapanna nó tiús sa chíoch a airíonn difriúil seachas an chíoch eile, aon mheall nó aon chnapanna faoi d'ascaill nó thart faoi chnámh an smiolgadáin.

Athrú ar na síneacha

Síne a tairngníodh isteach, a d'athraigh a cruth nó a léiríonn comharthaí d'aon sileadh, chur fola nó ghríos.

A bhfuil le déanamh má aimsíonn tú athrú

Bíonn an chuid is mó d'athruithe gan díobháil ach ba cheart go ndéanfadh dochtúir ginearálta seiceáil orthu uile. Más de bharr na hailse a tháinig an t-athrú, d'fhéadfadh a bheith á brath go luath cóireáil níos simplí agus níos fearr a tharraingt. Más feasach duit aon athrú, dean teagmháil le do dhochtúir ginearálta gan mhoill. D'fhéadfadh sé nó sí socrú tú a chur go clinic cíoch chun scrúdú níos pointeáilte a fháil.

Feasacht faoi na cíocha: na cúig pointí

1. Tabhair faoi deara cad atá normálta duit
2. Tabhair faoi deara na hathruithe le breathnú agus le haireachtáil lena n-aghaidh
3. Breathnaigh agus airigh
4. Cuir aon athruithe in iúl do do dhochtúir ginearálta láithreach bonn
5. Gabh i láthair le haghaidh go scagthástála cíoch ó aois 50 amach

Scagthástáil cíoch

Más idir aois 50 agus 70 thú, tabharfar cuireadh duit le haghaidh scagthástála cíoch gach trí bhliain mar chuid de chlár scagthástála cíoch Thuaisceart Éireann. Déanfar d'ainm a fháil ó liosta a chuireann do dhochtúir ginearálta ar fáil agus seolfar duit cuireadh teacht le haghaidh mamagraim (x-gha cíoch).

Má tá tú os cionn aois 70, ní thabharfar cuireadh go huathrialaitheach duit le haghaidh scagthástála cíoch. Mar sin féin, d'fhéadfadh ailse na gcíoch éirí duit fós de réir mar a éiríonn an baol níos mó de réir na haoise – tarlaíonn thart faoi thrian d'ailse na gcíoch do mhná os cionn aois 70. Spreagtar thú

mar sin do choinne féin a dhéanamh le haghaidh scagthástála trí theagmháil a dhéanamh le d'ionad scagthástála áitiúil.

I láthair na huaire, ní thugtar cuireadh do mhná faoi bhun aois 50 le haghaidh scagthástála ós rud é foi bhun na haoise seo:

- go mbíonn baol níos lú ann go nglactar ailse na gcíoch;
- go mbíonn fíocháin cíoch níos dlúithe ag mná de ghnáth, rud a fhágann gur deacra a gcuid mamagram a léamh.

Mar sin féin, má tá imní ort faoi fhadhb a bhaineann leis na cíocha nó má bhí ailse na gcíoch ag do mhuintir ag dul siar, ba cheart duit teagmháil a dhéanamh le do dhochtúir ginearálta.

Ionaid scagthástála

Belfast Health and Social Care Trust (also covering South Eastern HSC Trust)

The Screening Centre
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS
Tel: 028 9033 3700

Northern Health and Social Care Trust

Northern Area Breast Screening and Assessment Unit
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road
Antrim BT41 2RL
Tel: 028 9442 4425

Southern Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Lurgan Hospital
Sloan Street
Lurgan BT66 8NX
Tel: 028 3834 7083

Western Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Ground Floor, The Nurses' Home
Altnagelvin Area Hospital
Glenshane Road
Londonderry BT47 6SB
Tel: 028 7161 1443

Chun breis eolais a fháil faoi scagthástáil cíoch i dTuaisceart Éireann nó chun an bhileog seo a fháil i dteangacha eile nó i malairt formáidí, gabh go **www.cancerscreening.n-i.nhs.uk** nó déan teagmháil le d'ionad scagthástála áitiúil.



Arna dtearadh agus arna chur i dtoll a chéile ag an Áisínteacht um Shláinte Phoiblí thar ceann na Roinne Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábháilteachta Poiblí.