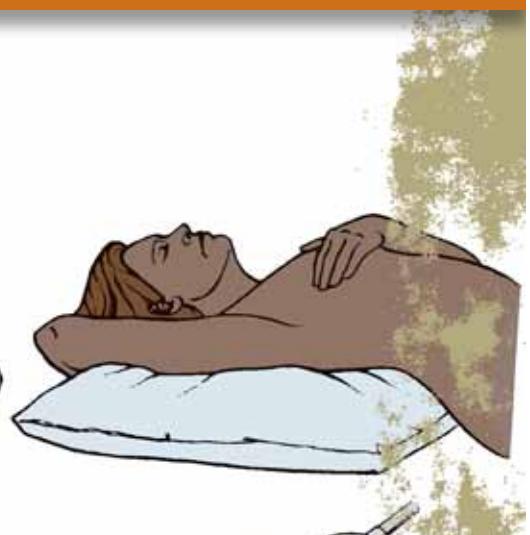
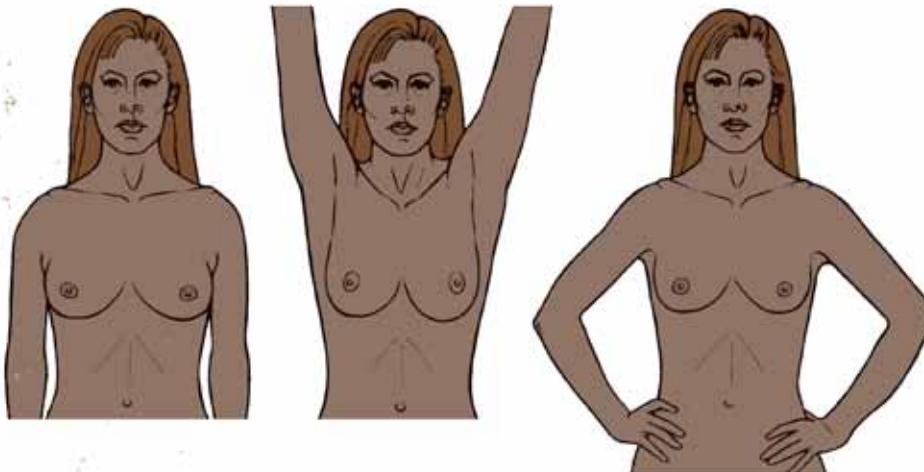


Akinamama, mmejichunguza hivi karibuni kuona kama munavyo vinundu kwenye matiti?



Kama hauna uhakika jinsi ya kujichunguza, fuata maelezo yafuatayo:-

- Tumia kioo kuona kama kuna mabadiliko ya muundo ama rangi ya matiti.
- Kama hakuna mabadiliko yoyote, rudia zoezi hilo mara yingine ukiwa umeweka mikono yako juu ya kichwa (shika kisogo).
- Unapo maliza kufanya hivyo lala chini kwenye kitanda ama sakafu kisha usugue titi la kushoto kwa kutumia mkono wako wa kulia kwa njia ya mviringo. Fanya hivyo kwa titi la kulia ukutumia mkono wa kushoto. Hakikisha kwamba umefanya hivyo kwa titi lote.
- Rudia zoezi lililo hapo juu ukiwa umesima



Usihaibike, tembelea daktari aleye karibu nawe kwa uchunguzi kamili kama unayo dalili yoyote katika hizi.

Saratani ya matiti inapogunduliwa mapema ndivyo matumaini ya kuishi yanavyo ongezeki.