Tagalog

Susan G. Komen®

Mga Mensahe sa Kamalayan ng Sariling Suso

1. Alamin ang iyong panganib

- ☐ Kausapin ang magkabilang panig ng iyong pamilya at alamin ang kasaysayang pangkalusugan ng iyong mag-anak.
- ☐ Makipag-usap sa doktor tungkol sa panganib ng kanser sa suso.

2. Sumailalim sa Pagpasuri

- ☐ Kumunsulta sa doktor kung ano ang nararapat na klaseng pagsusuri kung ikaw ay nasa mataas ng panganib.
- ☐ Magpa-mammogram kada isang taon simula sa edad ng 40 anyos kung ikaw ay nasa malamang na panganib.
- ☐ Magpasuri ng suso sa klinika na hindi bababa kada 3 taon simula sa edad na 25 anyos, at kada isang taon simula sa edad ng 40 anyos.
- ☐ Magpalista para mapaalalahanan kung kailan ang iyong pagsusuri sa komen.org/reminder.

3. Alamin kung ano ang normal para sa iyo

- O Magpatingin sa doktor kung makapansin ka ng alin mang pagbabago sa suso katulad ng:
  - Bukol, biloy o pangangapal sa loob ng suso o sa ilalim ng parte ng kili- kili.
  - Pamamaga, pag-init, pamumula o pangingitim ng suso
  - Pagbabago sa laki o hugis ng suso
  - Pagbibiloy o pangungunot ng balat
  - Pangangati, masakit na pangangaliskis o pantal sa utong
  - Pagpasok ng utong o ibang parte ng suso
  - Likidong tumutulo sa utong na bigla na lamang nagsimula
  - Bagong pananakit sa isang parte na di naalis

o Piliin ang malusog na pamumuhay

- ☐ Magpanatili ng isang malusog na timbang ng katawan.
- ☐ Magdagdag ng ehersisyo sa iyong karaniwang gawain.
- ☐ Bawasan ang pag-inom ng alkohol.
- ☐ Limitahan ang paggamit ng hormone pang menopawsiya.
- ☐ Magpasuso ng sanggol, kung maari

Para sa karagdagang kaalaman, bumisita sa aming website o tawagan ang aming linya kung kailangan ng tulong upang makaunawa.

www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

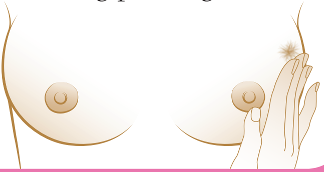
Susan G. Komen®

Alamin kung ano ang normal para sa iyo

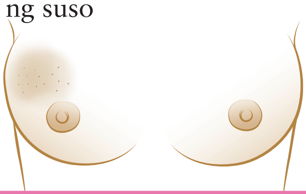
Ang mga palatandaan ng kanser sa suso ay hindi pare-pareho para sa lahat ng mga babae. Pag-aralan ang normal na anyo at pakiramdam ng iyong mga suso. Kung mapansin mo ang mga ganitong pagbabago sa iyong suso, komunsulta sa doktor.

Magpatingin sa doktor kung nakapansin ka ng alin mang pagbabago sa suso katulad ng:

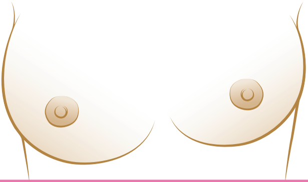
- Bukol, biloy o panganga-pal sa loob ng suso o sa ilalim ng parte ng kili- kili



- Pamamaga, pag-init, pamumula o pangingitim ng suso

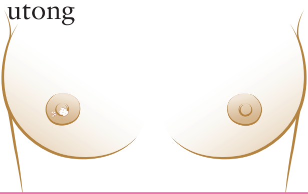


- Pagbabago sa laki o hugis ng suso

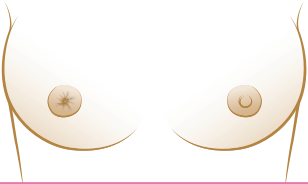


- Pagbibiloy o pangungunot ng balat

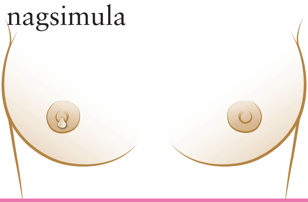
- Pangangati, masakit na pangangaliskis o pantal sa utong



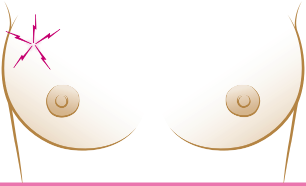
- Pagpasok ng utong o ibang parte ng suso



- Likidong tumutulo sa utong na bigla na lamang nagsimula



- Bagong pananakit sa isang parte na di naalis



Adapted from Breast Self-Awareness Messages card, Item No. KOMEED200600, English 03/14, © 2016 Susan G. Komen® through a grant by Susan G. Komen® on 09/01/2016. All images are copyrighted, ©2017 Susan G. Komen®. Use of images prohibited without prior written permission.