Susan G. Komen®

ຂໍ້ມູນການປູກຈິດສຳນຶກຂອງຕົນເອງກ່ຽວກັບເຕົ້ານົມ

1. ຮູ້ຈັກຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານ

- ☐ ສົນທະນາກັບສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບປະຫວັດສຸຂະພາບຂອງຄອບຄົວທ່ານ
- ☐ ສົນທະນາກັບແພດໝໍ່ກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານຕໍ່ການເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ

2. ທຳການກວດ

- ☐ ຂໍຄຳປຶກສາຈາກແພດໝໍກ່ຽວກັບວິທີການກວດທີ່ເໝາະສົມສຳລັບທ່ານ ຖ້າຫາກທ່ານມີຄວາມສ່ຽງສູງ
- ☐ ເຮັດແມມມໍແກຣມ (mammogram) ເປັນປະຈຳທຸກໆປີ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 40 ປີ ຖ້າຫາກທ່ານມີຄວາມສ່ຽງໃນລະດັບປານກາງ
- ☐ ກວດເຕົ້ານົມໂດຍແພດໝໍເປັນປະຈຳຢ່າງຕ່ຳທຸກໆ 3 ປີ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 25 ປີ ແລະ ເປັນປະຈຳທຸກໆປີ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 40 ປີ

3. ຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ປົກກະຕິສຳລັບທ່ານ

☐ ຄວນໄປພົບແພດ ຖ້າຫາກທ່ານສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ຂອງເຕົ້ານົມ:

- ມີກ້ອນເນື້ອ, ເປັນກ້ອນແຂງ ຫຼື ໜາ ຢູ່ໃຕ້ບໍລິເວນເຕົ້ານົມ ຫຼື ໃຕ້ວົງແຂນ
- ໄຄ່ບວມ, ອຸ່ນ, ແດງ ຫຼື ເຕົ້ານົມມີສີຄ້ຳລົງ
- ມີການປ່ຽນແປງໃນດ້ານຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງ ຂອງເຕົ້ານົມ
- ຜິວໜັງເປັນຮູຫຼຸບລົງ ຫຼື ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັນກັບເປືອກໝາກກ້ຽງ
- ມີອາການຄັນ, ມີຕຸ່ມເປັນເກັດ, ຫຼື ຜື່ນ ຢູ່ເທິງຫົວນົມ
- ຫົວນົມ ຫຼື ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງເຕົ້ານົມ ຖືກດຶງເຂົ້າດ້ານໃນ
- ຫົວນົມມີການຫຼັ່ງນ້ຳໜອງອອກມາ
- ມີອາການເຈັບປວດໃໝ່ໃນຈຸດໜຶ່ງ ທີ່ບໍ່ຫາຍໄປ

4. ສ້າງທາງເລືອກການດຳລົງຊີວິດທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

- ☐ ຮັກສານ້ຳໜັກໂຕໃຫ້ຢູ່ໃນເກນທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ
- ☐ ເພີ່ມການອອກກຳລັງກາຍເຂົ້າໃນກິດຈະວັດປະຈຳວັນຂອງທ່ານ
- ☐ ຈຳກັດການດື່ມສຸລາ
- ☐ ຈຳກັດການນຳໃຊ້ຮໍໂມນໄວໝົດປະຈຳເດືອນ
- ☐ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ທ່ານລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ເຂົ້າໄປໃນເວັບໄຊທ໌ຂອງພວກເຮົາ ຫຼື ໂທຫາສາຍດ່ວນມະເຮັງເຕົ້ານົມ

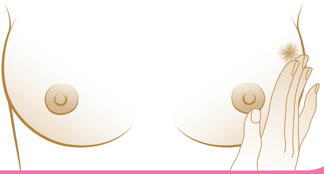
www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

ຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ປົກກະຕິສຳລັບທ່ານ

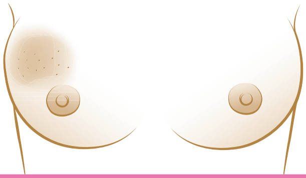
ອາການສະແດງຂອງມະເຮັງເຕົ້ານົມຈະບໍ່ຄືກັນສຳລັບແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນ ເພາະສະນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງເປັນສິ່ງ ສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງຮູ້ຈັກວ່າ ປົກກະຕິແລ້ວ ເຕົ້ານົມຂອງທ່ານມີລັກສະນະ ແລະ ຮູ້ສຶກແນວໃດ. ຖ້າຫາກທ່ານສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງ ໃຫ້ໄປພົບແພດທັນທີ.

ການປ່ຽນແປງທີ່ຄວນຖືກລາຍງານ ລວມມີ:

- ມີກ້ອນເນື້ອ, ເປັນກ້ອນແຂງ ຫຼື ໜາ ຢູ່ໃຕ້ບໍລິເວນເຕົ້ານົມ ຫຼື ໃຕ້ວົງແຂນວົງແຂນ



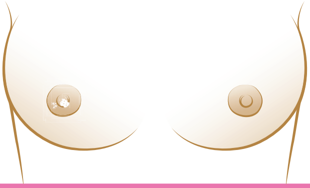
- ໄຄ່ບວມ, ອຸ່ນ, ແດງ ຫຼື ເຕົ້ານົມມີສີຄ້ຳລົງ



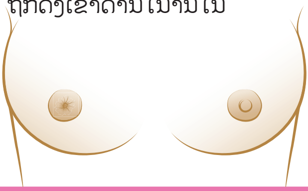
- ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງ ຂອງເຕົ້ານົມ ມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງ ຂອງເຕົ້ານົມ

- ຜິວໜັງເປັນຮູຫຼຸບລົງ ຫຼື ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັນກັບເປືອກໝາກກ້ຽງ

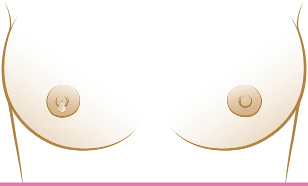
- ມີອາການຄັນ, ມີຕຸ່ມເປັນເກັດ, ຫຼື ຜື່ນ ຢູ່ເທິງຫົວນົມ



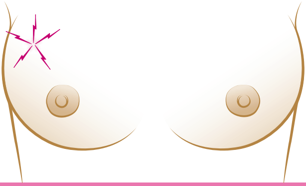
- ຫົວນົມ ຫຼື ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງເຕົ້ານົມ ຖືກດຶງເຂົ້າດ້ານໃນ້ານໃນ



- ຫົວນົມມີການຫຼັ່ງນ້ຳໜອງອອກມາ ທັນທີທັນໃດ



- ມີອາການເຈັບປວດໃໝ່ໃນຈຸດໜຶ່ງ ທີ່ບໍ່ຫາຍໄປ



ຮູບພາບທັງໝົດໄດ້ຖືກສະຫງວນລິຂະສິດ, ©2014 ຊູແຊນ ຈີ. ໂຄເມັນ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ນຳໃຊ້ຮູບພາບ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດເປັນລາຍລັກອັກສອນກ່ອນລ່ວງໜ້າ. ໂຄເມັນບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄຳແນະນຳທາງການແພດ.