

# Ejmour in Ittit

Jelã kin  
Kõmelele ko



1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

[www.komen.org](http://www.komen.org)

## Ña ij Ke Bed ilo Kauatata Ñan Bök Nañinmij in Cancer in Ittit?

- Ña juon kōrã.
- Iritto lok.

Elañe kwar kōkalleiki box kein, kobed ilo kauatata ñan bök nañinmij in cancer.

Emōj am kar bwolen roñ kin menin kauatata ko jet einwõt ñe ej wōr juon ilo baamle eo am im ear wōr an nañinmij in cancer in ittin ak ear bōke jen an bōdañe juon kin cancer in ittit (inherited breast cancer gene mutation).

Botap mol eo in: Elōñ wõt kōrã ro im ewōr air cancer in ittier ejelok iaan menin kauatata kein ibbeir. Menin kauatata ko rekkã ej ñe kwoj juon kōrã eo im ej rittolok. Unin eaurōk bwe kwon ekatak kin ta komaroñ kōmmani.

**Kōmelele Kein Kajuon:  
Aolep kōrã rej bed ilo  
kauatata ñan bök nañinmij  
in cancer in ittit.**

*“Iar inebata im lōmnak be mammogram enaj kar kōmetak, ak ear jab eatin nana ñan jidik. Kar loe cancer in itt ke iar mammogram ilo ien eo ear likkun jidik wõt. Ijelã bwe elikkun aurōk mammogram!”*



## What Can I Do?

### 1. Jelã kin ta kauatata eo ñan kwe

- Kennan iben aolep ro ilo nukin ko am jimor ilo baamle eo am bwe kwon jelã kin history in ejmour eo an baamle eo am.
- Kennan iben juon takto kin joñan kauatata in ñan am bõk nañinmij in cancer in ittit.

### 2. Etal im kakõlkõl

- Kennan iben juon takto kin test in kakõlkõl ta ko remman ñan kwe elañe elab am bed ilo kauatata.
- Kakilene ittim ak mammogram aolep yiõ jino jen ñe 40 am yiõ elañe ebwe am bed ilo kauatata.
- Etal ñan juon clinic ak imõn takto im kakilen ittim aolep jilu (3) yiõ driktata jino jen ñe 25 am yiõ , im aolep yiõ jino jen ñe 40 am yiõ.
- Sign up ñan kein kakememej yok kin ien kakõlkõl ilo komen.org/reminder.

### 3. Jelã kin ta eo ekkã am loe aolep ien ak e normal ñan kwe

- Katak im jelã kin ta ko kwoj loi im eñjake ilo ittim aolep ien im report lok kin jabdewõt oktak ko ñan juon takto.

### 4. Kelet wewen mour ko rej kaejjimourur

- En emman joñan am eddo.
- Kõmman bwe exerices en mõttan mour ne am.
- Bõk joñan am idaak dren in kadõk.
- Bõk joñan am ebbõk uno ko an ro reritto (menopausal hormone).
- Kaninnin, ñe komaroñ.

## 1. Jelã kin ta kauatata eo ñan kwe

- Kennan iben aolep ro ilo nukin ko am jimor ilo baamle eo am bwe kwon jelã kin history in ejmour eo an baamle eo am.
- Kennan iben juon takto kin joñan an kauatata ñan am bõk nañinmij in cancer in ittit.

Menin kauatata ko (risk factors) im rej ekkejellok wõt iben cancer in ittit rejjab kõmman cancer in ittit, botap rej kalablok am maroñ bõke nañinmij in. Elõñ men ko rekauatata im rej ekkejellok iben cancer in ittit. Jet iaan menin kauatata kein elablok air maroñ tellok ñan bõke nañinmij in. Jet jidik wõt air maroñ tellok ñan nañinmij in. Mektarta, jejjain jelã ta eo ej likkun kõmman bwe en eddõk cancer in ittit in iben jet armij im ilo ien eo ej eddõk. Alikar emaroñ koba in menin kauatata ko iben dron, elõñ wõt iair jejjab jelã kaki.

Eñn unin elikkun aurõk bwe aolep kõrã ren jelã kin history in nañinmij ko an baamle ko air im melele kin joñan kauatata eo ñan air bõk nañinmij in cancer in ittit.

### Kõmelele Kein Karuo:

**Elañe kwojelã kin joñan an kauatata ñan am bõk nañinmij in cancer in ittit, komaroñ kõmmani men ko renaj kadiklok am bed ilo kauatata.**

*“Ejelok ilo baamle eo aõ ear wõr an cancer in ittin, inem iar jab lõmnak in inebata kin men in. Iar bwõd.”*



## 2. Etal im kakōlkōl

- Kennan ibe juon taktko kin test in kakōlkōl ta ko remman ñan kwe elañe elab am bed ilo kauatata

### Mammogram

Mammogram ej pija ak x-ray in ittit. Mammography ej kein kakōlkōl ak screening eo emman tata im ewōr ibed ilo ran kein im emōkaj an kabbok cancer in ittit. Emaroñ loi cancer in ittit ilo ien eo ej likkun drik wōt im elab kejatdrikdrik bwe armij eo enaj mour jene im jab jako.

- Kakilene ittim ak mammogram aolep yiō jino jen ñe 40 am yiō elañe ebwe am bed ilo kauatata.

### Kakōlkōl Ittit ilo Clinic ak Imōn Takto

Kakōlkōl ittit ilo clinic ak imōn takto ej kōmman iben juon takto ak nurse ilo office ak clinic. Enaj lale im twalumi ittim im iumin peim ñan kabbok cancer in ittit. Jet ien rej elolo cancer in ittit ilo air jibwe ak twalumi, ak rejjab loe ilo mammogram.

- Etal ñan juon clinic ak imōn takto im kakilene ittim aolep jilu yiō driktata jino jen ñe 20 am yiō , im aolep yiō jino jen ñe 40 am yiō

## Kōmelele Kein Kajilu:

**Komaroñ bōk test in kakōlkōl ko  
rej loi cancer ko ilo mōkaj.**

*“Iar kennan iben jinō im jema kin nañinmij ta ko ewōr ilo baamle eo amem; ilo wewen in, imaroñ bōk buñten ko remaroñ kejjabok ejmour eo aō.”*



### 3. Jelã kin ta eo ekkã am loe aolep ien ak e normal ñan kwe

□ Katak im jelã kin ta ko kwoj loi im eñjake ilo ittim aolep ien im report lok kin jabdewõt oktak ko ñan juon takto.

Kõkalle ko ñe ewõr an juon cancer in ittit rejjab juon wõt kain ñan aolep kõrã. Elañe kwonaj lo jabdewõt kain oktak ilo ittim, etal im lolok juon takto.

- Ebbõj, bõr (hard knot) ak ekijñeñe tuloan ittim ak iumin peim
- Ibbira, mãnen, eb rõrõ ak ekilmejlok ittim
- Eoktak joñan ak lõmen ittim
- Ekakilkil ak elloktõktõk kilim
- Ebbõnõjnõj, ekkinejej ak b rõrõ bõran ittim
- Erumlok bõran ittim ak mõttan ko jet ilo ittim
- Ebuñjen im toor tok dren jen bõran ittim
- Juon jikin ekããl an metak im ejjab jako an metak

## Kõmelele Kein Kemen:

**Kennan iben takto eo am kin jabdewõt oktak ko kwoj loi ilo ittim.**

*“Iar inebata bwe oktak eo iar loe kar cancer in ittit, inem takto eo aõ ear rejañ iõ bwe in mammogram.”*



## 4. Kelet Wewen Mour ko Rej Kaejjemourur

Komaroñ kōmmani men ko remman ñan ejmour eo am im remaroñ bar kadiklok an kauatata am maroñ bōk nañinmij in cancer in ittit.

- En emman joñan am eddo.
- Kōmman bwe exerices en mōttan mour ne am.
- Bōk joñan am idaaak dren in kadōk.
- Bōk joñan am ebbōk uno ko an ro reritto (menopausal hormone).
- Kaninnin ñe komaroñ.

### Kōmelele Kein Kōlalem:

**Ebban rumij ñan kōmmani kelet ko rej kōmman bwe wewen am mour en juon eo ejimourur.**

*“Ij mōnōnō kin ña make elikin aō etetal iumin 30 minit ilo juon ran. Koba in ke, ijelā ke exercise emaroñ kadiklok aō bed ilo kauatata ñan bōk nañinmij in cancer in ittit.”*



## Kememej Kōmelele Kein

1. Aolep kōrā rej bed ilo kauatata ñan bōk nañinmij in cancer in ittit.
2. Elañe kwojelā kin am kauatata ñan bōk nañinmij in cancer in ittit, komaroñ kōmmani men ko remaroñ kadiklok am bed ilo kauatata.
3. Komaroñ bōk test in kakōlkōl ko remaroñ loi cancer in ittit ko ilo mōkaj.
4. Kennan iben juon takto kin jabdewōt oktak ko kwoj loi ilo ittim.
5. Eban rumij ñan kōmmani kelet ko rej kōmman bwe wewen am mour en juon eo ejimourur.

**Ñan melele ko jet call e lok jikin kabbok jibañ eo amem ikijien kejbarok ittid ilo 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) Mande ñan Bolaide 9 AWA JIBBOÑAM ñan 10 JOTA ET ak etal ñan [www.komen.org](http://www.komen.org).**

**Susan G. Komen® ejjab lelok naan in kōkabilōk ikijien takto ak nañinmij (medical advice).**