



Lub Mis

Kawm Txog Qhov Tseeb

Breast Health Learn the Facts



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

www.komen.org

Kuv puas yuav muaj feem mob tau kheesxawj mis? *(Am I at Risk of Getting Breast Cancer?)*

- Kuv yog ib tug pojniam
- Kuv yeej laus zuj zug

Yog koj teb tias yog, rau cov ob nqi lus noog saum no, koj yeej muaj feem muaj tau kheesxawj mis.

Tej zaum koj yuav hnov txog lwm yam kev muaj feem, xws li ib tus hauv koj tsev neeg twb muaj kheesxawj mis los yog muaj caj ces mob kheesxawj mis noob nqaij hloov.

Tiamsis qhov tseeb tiaj: Feem ntau cov pojniam uas mob kheesxawj mis yeej tsis muaj cov kev muaj feem nov. Kev muaj feem ces yus yog ib tus pojniam thiab hnuv nyooq laus zuj zus. Yog li no nws thiaj tseem ceeb heev rau koj txog kev kawm tias koj yuav tsum tau ua li cas.

Qhov Tseeb #1:

Txhua tus pojniam muaj feem muaj tau kheesxawj mis.

“Kuv tsev neeg tsis muaj leej twg mob kheesxawj mis, kuv thiaj li tsis xav txog tias kuv yuav tau txhawj txog. Qhov no, kuv twb xav yuam kev lawm.”



Kuv yuav npas li cas? *(What Can I Do?)*

1. Paub zoo txog koj tus kheej kev muaj feem

- Nrog koj tsev neeg tham txog nej tej keeb kwm ntawm txoj kev nyabxeeb thiab kev noj qab nyob zoo
- Nrog koj tus kws kho mob tham txog koj tus kheej tej kev koj muaj feem muaj tau kheesxawj mis (risk of breast cancer)

2. Mus nrhiav kev kuaj ntsuam xyuas

- Nug thiab tham nrog koj tus kws kho mob saib yam kev kuaj ntsuam xyuas twg thiaj yuav kuaj koj tau zoo dua rau koj, yog hais tias koj li kev muaj feem siab
- Mus yees duab mis txhua lub xyoo, pib txij li 40 xyoos thiab yog hais tias koj li kev muaj feem ntau dua lwm tus
- Mus kuaj mis thiab xuas qog mis tom koj tus kws kho mob li 3 xyoo twg mus 1 zaug, pib txij li thaum koj muaj 20 xyoo, thiab mus kuaj mis txhua txhua lub xyoo pib thaum koj 40 xyoo

3. Paub koj tus kheej kom zoo

- Kawm thiab cim koj lub mis kom zoo, yog tias muaj yam txawv txav koj thiaj paub zoo thiab piav qhia rau koj tug kws kho mob

4. Xyaum xaiv ua koj lub neej kom koj thiaj muaj txog kev noj qab haus huv

- Txuag koj lub cev kom tsis txhob nce paus ntau
- Muab sijhawm mus dhias ua si rau txhua hnuv (exercise)
- Txo kev haus cawv kom tsawg
- Txo kom tsawg tej kev noj tshuaj los pab pojniam cov roj ntsha tom qab tsis coj khaub ncaws (Menopausal hormones)
- Cia menyuam mos noj niam mis, yog koj ua tau

1. Paub zoo txog koj tus kheej kev muaj feem (Know Your Risk)

- ❑ Nrog koj tsev neeg tham txog nej tej keeb kwm ntawm txoj kev nyabxeeb thiab kev noj qab nyob zoo
- ❑ Nrog koj tus kws kho mob tham txog koj tus kheej tej kev koj muaj feem muaj tau kheesxawj mis (risk of breast cancer)

Cov kev muaj feem txhais tsis tau tias koj yuav muaj kheesxawj mis. Muaj ntau yam kev muaj feem los ua tau kheesxawj mis. Qhee tus pojniam muaj feem siab dua, lwm tus pojniam muaj feem tsawg dua, qhov tseeb tiaj, peb los yeej tsis paub tias yog ua li cas, es tej tus pojniam thiaj muaj kheesxawj mis. Feem ntau mas yog cov twb muaj feem lawm, thiab tseem tshuav coob leeg uas peb tseem tsis tau paub txog.

Yog li ntawv thiaj li tseem ceeb heev rau txhua pojniam mus kawm thiab paub txog nws kev noj qab hauv huv, keeb kwm ntawm tsev neeg, thiab paub zoo txoj nws li kev muaj feem ntawm kheesxawj mis.

Qhov Tseeb #2:

Thaum koj paub zoo tias koj kev muaj feem ntau dua lwm tus, tej zaum yuav muaj ntau txoj hauv kev los pab txo koj kev muaj feem.

“Kuv tham nrog kuv niam kuv txiv txog peb tej kev noj qab hauv huv, kom kuv thiaj li paub npaj pab kuv kev muaj feem kom tsawg.”



2. Mus Kuaj (Get Screened)

- ❑ Nug thiab tham nrog koj tus kws kho mob saib yam kev kuaj ntsuam xyuas twg thiaj yuav kuaj koj tau zoo dua rau koj, yog hais tias koj li kev muaj feem siab

Xoo fais fab mis (Mammogram)

Kev xoo fais fab mis los ntawm lub tshuab thajj faj faib ntawm lub mis, qhov kev xoo faj faib no, yuav pab nrhiav tau thaum ntxov. Yog nrhiav tau kheesxawj mis thaum tseem me yuav kho tau yooj yim.

- ❑ Mus yees duab mis txhua lub xyoo, pib txij li 40 xyoos thiab yog hais tias koj li kev muaj feem ntau dua lwm tus

Mus kuaj Mis Ntawm Kws Kho Mob (Clinical Breast Exam)

Mus kuaj mis ntawm kws kho mob lub chaw ua hawj lwm. Tus kws kho mob los yog tus ntxhais pab kws kho mob kuaj koj mis, thiab qhov tsos. Kev kuaj mis no nws tseem ceeb heev, vim tias qee lub sijhawm lub tshuab fais fab ho xoo tsis pom.

- ❑ Mus kuaj mis thiab xuas qog mis tom koj tus kws kho mob li 3 xyoo twg mus 1 zaug, pib txij li thaum koj muaj 25 xyoo, thiab mus kuaj mis txhua txhua lub xyoo pib thaum koj 40 xyoo

Qhov Tseeb #3:

Yeej muaj kev kuaj kheesxawj mis ntxhov tau rau koj.

“Kuv txhawj tias mus xoo fais fab mis yuav mob heev, tiam sis nws yeej tsis mob cuag li qhov kuv xav. Kev xoo fais fab pab nrhiav pom tias kuv muaj kheesxawj mis me me. Kuv thiaj paub zoo tias kev mus xoo fais fab nws tseem ceeb heev!”



3. Paub Koj Tus Kheej Kom Zoo

(Know What is Normal for You)

☐ Kawm thiab chim kom zoo txoj koj ob lub mis saib nws zoo li cas, yog muaj yam txawv txav koj thiaj qhia tau rau koj tus kws kho mob

Cov kev pib mob kheesxawj mis nyias txawv nyias. Qhov tseeb tiag, qee tus pojniam yeej tsis hnov mob los yog pom mob qhov twg. Yog, koj muaj tej yam txawv nyob ntawm koj lub mis koj ces li mus ntsib koj tus kws kho mob.

- Muaj qog, los yog lub qog tawv, muaj tej yam nws zoo li ib daim nqaij tuab tuab nyob hauv lub mis, los sis nyob hauv qab qhov tso
- O o, kub kub, liab los yog muaj ib qhov nqaij doog ntawm lub mis
- Ib Saib los yog ob lub mis tsis sib luag
- Ib qhov ntawm lub mis saus, los yog daim tawv nqaij txoom
- Lub txiv mis txob txob, mob ib lub cos rau ntawm lub mis
- Lub txiv mis los yog ib qhov tawv mis rub rov rau hauv
- Nyob nyob cia li lam los kua mis
- Mob ib qhov ntawm lub mis yam tsis txawj zoo

4. Xyaum xaiv ua koj lub neej kom koj thiaj muaj txog kev noj qab haus huv

(Make Healthy Lifestyle Choices)

Koj yeej ua tau tej yam los pab txo kom koj kev muaj feem kheesxawj mis tsawg.

- ☐ Txuag koj lub cev kom tsis txhob nce paus ntau
- ☐ Muab sijhawm mus dhias ua si rau txhua hnuv (exercise)
- ☐ Txo kev haus cawv kom tsawg
- ☐ Txo kom tsawg tej kev noj tshuaj los pab pojniam roj ntsha tom qab tsis coj khaub ncaws (Menopausal hormones)
- ☐ Cia menyuum mos noj niam mis, yog koj ua tau

Qhov Tseeb #4:

Nrog koj tus kws kho mob tham, yog pom yam txawv txav ntawm koj lub mis.

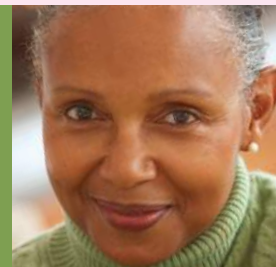
“Ua rau kuv txhawj heev thaum kuv xuas tau ib lub qog ua rau kuv ntshai heev ib tsam nws ho yog kheesxawj mis, kuv tus kws kho mob thiaj xa kuv mus xoo fais fab mis. Tom qab xoo tag, ua rau kuv rov zoo siab tuaj, vim tias tsis yog kheesxawj mis tsuas yog ib lub qog dej xwb!”



Qhov Tseeb #5:

Yeej tseem tsis tau lig rau koj los xyaum txog kev noj qab haus huv.

“Tom qab Kuv mus taug kev li 30 feeb, ua rau kuv ib cev ntxhee yees. Tsis tag li xwb tseem pab tau kuv kev muaj feem mob kheesxawj mis ntsawg.”



Nco Ntsoov Cov lus Muaj Tseeb No *(Remember the Facts)*

1. Txhua tug pojniam muaj feem mob kheesxawj mis.
2. Yog koj paub tias koj muaj feem muaj tau kheesxawj mis, koj ua tau qee yam los txo koj kev muaj feem.
3. Yog ib yam uas yooj yim rau koj mus kuaj kheesxawj mis rau thaum ntxhov.
4. Tham nrog koj tug kws kho mob yog muaj tej yam txawv txav ntaum koj lub mis.
5. Yeej tseem tsis tau lig rau koj los xyaum txog kev noj qab haus huv.

Xav paub ntaus txog kheesxawj mis, thov hu rau Breast Care Helpline ntawm 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) lossis mus saib nyob rau hauv www.komen.org or visit www.komen.org.



All images are copyrighted, ©2012 Susan G. Komen for the Cure. The use of any image is prohibited unless prior written permission is obtained. Susan G. Komen for the Cure does not provide medical advice. Adapted from Learn the Facts Item No. KOMEED007000, English 11/11 on 11/15/2012 with permission from Komen. Translated into Hmong by the Hmong Women's Heritage Association.