



# ຂໍ້ມູນການປຸກຈິດສໍານຶກຂອງຕົນເອງກ່ຽວກັບເຕົ້ານົມ

## 1. ຮູ້ຈັກຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານ

- ☐ ສິນທະນາກັບສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບປະຫວັດສະພາບຂອງຄອບຄົວທ່ານ
- ☐ ສິນທະນາກັບແພດໝູ່ກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານຕໍ່ການເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ

## 2. ທຳການກວດ

- ☐ ຂໍຄໍາປຶກສາຈາກແພດໝູ່ກ່ຽວກັບວິທີການກວດທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບທ່ານ ຖາທາກທ່ານມີຄວາມສ່ຽງສູງ
- ☐ ເຮັດແມມມໍແກຣມ (mammogram) ເປັນປະຈຳທຸກໆປີ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 40 ປີ ຖາທາກທ່ານມີຄວາມສ່ຽງໃນລະດັບປານກາງ
- ☐ ກວດເຕົ້ານົມໂດຍແພດໝູ່ເປັນປະຈຳຢ່າງຕໍ່າທຸກໆ 3 ປີ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 20 ປີ ແລະ ເປັນປະຈຳທຸກໆປີ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 40 ປີ

## 3. ຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ປົກກະຕິສໍາລັບທ່ານ

- ☐ ຄວນໄປພົບແພດ ຖາທາກທ່ານສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ຂອງເຕົ້ານົມ:
  - ມີກ້ອນເນື້ອ, ເປັນກ້ອນແຂງ ຫຼື ໜາ ຢູ່ໃຕ້ບໍລິເວນເຕົ້ານົມ ຫຼື ໃຕ້ວົງແຂນ
  - ໄຄ່ບວມ, ອຸ່ນ, ແດງ ຫຼື ເຕົ້ານົມມີສີຄໍາລົງ
  - ມີການປ່ຽນແປງໃນດ້ານຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງ ຂອງເຕົ້ານົມ
  - ຜິວໜັງເປັນຮູຫູບລົງ ຫຼື ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັນກັບເປືອກໝາກກ້ຽງ
  - ມີອາການຄັນ, ມີຕຸ່ມເປັນເກັດ, ຫຼື ຜິ່ນ ຢູ່ເທິງຫົວນົມ
  - ຫົວນົມ ຫຼື ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງເຕົ້ານົມ ຖືກດຶງເຂົ້າດ້ານໃນ
  - ຫົວນົມມີການຫຼັ່ງນໍ້າໜອງອອກມາ
  - ມີອາການເຈັບປວດໃໝ່ໃນຈຸດໜຶ່ງ ທີ່ບໍ່ຫາຍໄປ

## 4. ສ້າງທາງເລືອກການດຳລົງຊີວິດທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

- ☐ ຮັກສານໍ້າໜັກໂຕໃຫ້ຢູ່ໃນເກນທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ
- ☐ ເພີ່ມການອອກກຳລັງກາຍເຂົ້າໃນກິດຈະວັດປະຈຳວັນຂອງທ່ານ
- ☐ ຈຳກັດການດື່ມສຸລາ
- ☐ ຈຳກັດການນຳໃຊ້ຮໍໂມນໄວໝົດປະຈຳເດືອນ
- ☐ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ທ່ານລຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ເຂົ້າໄປໃນເວັບໄຊທ໌ຂອງພວກເຮົາ ຫຼື ໂທຫາສາຍດວນມະເຮັງເຕົ້ານົມ

[www.komen.org](http://www.komen.org) 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

## ຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ປົກກະຕິສໍາລັບທ່ານ

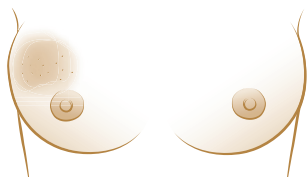
ອາການສະແດງຂອງມະເຮັງເຕົ້ານົມຈະບໍ່ຄືກັນສໍາລັບແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນ ເພາະສະນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງເປັນສິ່ງ ສໍາຄັນທີ່ຈະຕ້ອງຮູ້ຈັກວ່າ ປົກກະຕິແລ້ວ ເຕົ້ານົມຂອງທ່ານມີລັກສະນະ ແລະ ຮູ້ສຶກແນວໃດ. ຖາທາກທ່ານສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງ ໃຫ້ໄປພົບແພດທັນທີ.

ການປ່ຽນແປງທີ່ຄວນຖືກລາຍງານ ລວມມີ:

- ມີກ້ອນເນື້ອ, ເປັນກ້ອນແຂງ ຫຼື ໜາ ຢູ່ໃຕ້ບໍລິເວນເຕົ້ານົມ ຫຼື ໃຕ້ວົງແຂນວົງແຂນ



- ໄຄ່ບວມ, ອຸ່ນ, ແດງ ຫຼື ເຕົ້ານົມມີສີຄໍາລົງ



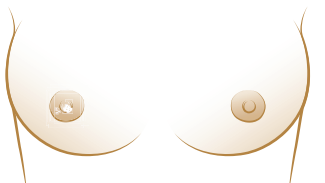
- ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງ ຂອງເຕົ້ານົມ ມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງ ຂອງເຕົ້ານົມ



- ຜິວໜັງເປັນຮູຫຼຸບລົງ ຫຼື ມີລັກສະນະ ຄ້າຍຄືກັນກັບເປືອກໝາກກຸ່ງ



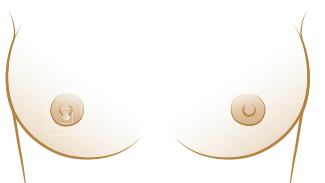
- ມີອາການຄັນ, ມີຕຸ່ມເປັນເກັດ, ຫຼື ຜິ່ນ ຢູ່ເທິງຫົວນົມ



- ຫົວນົມ ຫຼື ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງເຕົ້ານົມ ຖືກດຶງເຂົ້າດ້ານໃນ້ານໃນ



- ຫົວນົມມີການຫຼັ່ງນ້ຳໜອງອອກມາ ທັນທີທັນໃດ



- ມີອາການເຈັບປວດໃໝ່ໃນຈຸດໜຶ່ງ ທີ່ບໍ່ຫາຍໄປ

