

Know Your Breasts Early detection of Breast Cancer Can Save Your Life

What is Breast Cancer?

Cancer is a disease where some cells in the body grow out of control. When cancer starts in the breast, it is called breast cancer. Breast cancer is the second most common cancer among Cambodian women, after cervical cancer. All women are at risk for breast cancer regardless of breast size. If breast cancer spreads to other parts of your body, it can be life threatening. Finding breast cancer early can save your life.

Learn what is Normal for You

It is important to know what your normal breast look and feel like. This will help you find any changes.

Tips for learning your breasts:

- Use a mirror to know the look and shape of your breasts
- Find a time to feel your breast whether it is in the bath or shower, in bed, or while you get dressed
- Perform a self breast exam regularly, if you choose
- Feel your breasts 3 to 4 days after your menstrual cycle ends because natural changes happen in your breasts during your period



Reducing Risk

- Eat well by having a healthy diet and maintaining a healthy weight of a waistline of 85cm or less
- Limit alcohol intake or avoid it altogether
- Keep active by doing exercise like walking or jogging every day
- Breastfeed, if you can

What if I Find a Change in my Breasts?

See your doctor or nurse as soon as you notice a change. She will perform a pain less breast exam. In many cases, the change is not breast cancer. If it is cancer, finding it early is the best chance at recovery.



Lump or lumpiness in the breast, armpit, or collarbone



Change in size, shape, or color of breast



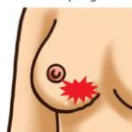
Changes in skin texture – flaking or dimpling



Discharge from nipple – fluid or blood



Changes in nipple – pointing in rather than out



A wound that will not heal

Discounted and free breast exams and treatment are available at Sihanouk Hospital Center of HOPE, the Community Medical Center and Sonja Kill Memorial Hospital (Kampot)

Supported by:



Managed by
HOPE
worldwide



A Passion to Help. The Ability to Deliver.



For more information:

076 504 9938 (Nur. Huy Chhorvy)

Street 134, Sangkat Veatvong, Khan 7Makara, Phnom Penh, Cambodia

Tel: (855-23) 882 484

ម្តងគ្នា រួមគ្នា រស់រាន រស់រានសុខភាព
ការពិនិត្យដើម្បីមើលរកស្រទាប់ក្នុងដំណាក់កាលដំបូងៗនៃជំងឺ
ការពារជីវិតស្ត្រីអ្នកបាន

តើអ្វីទៅជាមារីកស្រទាប់?

ជម្ងឺមារីក គឺជាជម្ងឺដែលបណ្តាលមកពីកោសិកាប្រសិទ្ធភាពក្នុងកាយជុះស្តួចស្តួន ខុសប្រក្រតី។ នៅពេលមារីកចាប់ផ្តើមកើតឡើងនៅក្នុងស្រទាប់នោះ គេហៅវាថា "មារីកស្រទាប់"។ មារីកស្រទាប់គឺជា ជម្ងឺដំបូងមួយដែលមានច្រើនបង្កប់ពីមារីកមារីកមារីកស្រទាប់ដែលកើតចំពោះស្ត្រីភាគច្រើន។ គ្រប់ស្ត្រីតែងតែប្រឈមមុខ និងជម្ងឺមារីកស្រទាប់ដោយមិនរៀនសូត្រទេវតាទាំងមូល។ ជម្ងឺនេះស្ត្រីត្រូវតែចេះពិនិត្រមើលរកស្រទាប់ដំបូងដើម្បីសិនជាមារីកស្រទាប់ វាជាឈាមទៅសិរិយាផ្សេងទៀតនោះ វាជាជម្ងឺប្រភេទក្លាម៉ាតូស៊ីតូម៉ា ការស្វែងរកឃើញ ជម្ងឺមារីកស្រទាប់ពេលវេលា អាចជួយជីវិតអ្នកបាន។

ការយល់ដឹងស្រទាប់នៃមារីកស្រទាប់

ការស្រាវជ្រាវស្រទាប់នៃជម្ងឺមារីកស្រទាប់និងជម្ងឺកូនកូនមកពីមានសណ្ឋានបែបណា នោះមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្វែងរកវិភាគមិនប្រក្រតី។

របៀបពិនិត្យស្រទាប់ដោយខ្លួនឯង

- ឆ្លុះកញ្ចក់មើលមើលមុខប្រុងស្រទាប់សំបូរ
- ពិនិត្យមើលស្រទាប់សំបូរនៅពេលទូកទឹក នៅពេលគេប ប្រពលកំពុងស្លៀកពាក់
- ពិនិត្យមើលស្រទាប់ដោយខ្លួនឯងដោយខ្សែដៃ
- គួរពិនិត្យមើលស្រទាប់ដោយខ្លួនឯង នៅពេលលេអេស៊ីដូពិល ទៅជំងឺ ព្រោះជាធម្មតា ស្រទាប់ មានការប្រែប្រួលនៅពេលមានជំងឺ។



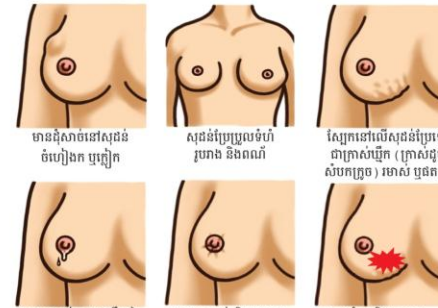
ការងារល្អបំផុតគឺការពិនិត្យស្រទាប់ដោយខ្លួនឯង

- ត្រូវបរិភោគអាហារសម្រាប់សុខភាព រក្សាទុកម្រងខ្លួនប្រាកដ និងទំហំចម្រុះស្បែកតិចតាង ជ័រស្រទាប់មិនប្រក្រតី
- ជៀសវាងការពិស្រោត
- ហាត់ប្រាណជាប្រចាំថ្ងៃ ដើរ ប្រតិបត្តិ
- បំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះ បើសិនជាមានជម្ងឺទៅបាន។

តើម្តងគ្នា រួមគ្នា រស់រានសុខភាពស្ត្រីអ្នកបាន?

អ្នកត្រូវតែទៅជួបគ្រូពេទ្យជំនាញជាបន្តបន្ទាប់តាមវេជ្ជបញ្ជាទៅទាន។ គ្រូពេទ្យជំនាញ និងគ្រូការពិនិត្យទៅបើកលើជាច្រើនចំពោះការប្រែប្រួលនេះ។ បើសិនជាឃើញជាជម្ងឺមារីក ស្រទាប់ណាមួយក៏ត្រូវបញ្ជូន គឺជាភ័យសំណាងដែលអាចព្យាបាលបានទាំងស្រុង។

ការប្រែប្រួលស្រទាប់ដែលគេឃើញ:



មានដុំសាច់នៅស្រទាប់ ចំបៀង ឬប្លៀង
ស្រទាប់ប្រែប្រួលទំហំ រូបរាង និងលំហ
ស្បែកនៅបើស្រទាប់ប្រែប្រាស់ប្លៀង (ក្រាស់ដូច សំបកក្រូច) រមាស់ ឬជិតពុះ
ក្រាលស្រទាប់មានប្លូមីកែង ឈាម ឬខ្លួន
មានជំពៅមិនងាយជា

មានពិនិត្យ និងព្យាបាលជម្ងឺមារីកស្រទាប់ដោយមានការច្របូកច្របល់ និងមិនបញ្ជាក់។ នៅទីនេះអ្នក ព្រះសុំបានទទួលបាននូវសម្រេច មធ្យមប្រជុំសម្រេច និងមន្ត្រីពេទ្យស្រទាប់យ៉ាងច្រើន នៅខេត្តកំពត ។



សំបាប់ពិនិត្យមើលមុខមុខស្រទាប់
០២៥ ៩០៩ ៩៩០៣ (លោកស្រី ប៊ុយ ឆី)
ផ្លូវលេខ១៣៨ សង្កាត់សំរោង ខណ្ឌស្រីរាជ រាជធានីភ្នំពេញ កម្ពុជា
មូលនិធិលេខ: ៨៨៥-២៣ ៨៨៥ ៨៨៨