

Makitang maaga kanser sa suso: Isang gabay sa kalusugan ng suso

Higit na maraming kababaihan ngayon ang nakakaligtas sa kanser sa suso. Ito ay dahil sa maagang pagkakatuksa at may magagamit na mas magaling na paggamot.

Subali't, pinakakaraniwan pa rin itong sakit na kanser sa mga kababaihang Australyano. Umaabot sa 12,000 kababaihan ang may diyagnosis nito baba't taon.

Sa gabay na ito ng kalusugan sa suso, iminumungkahi namin na:

1. Maging maalam sa normal na anyo at pakiramdam ng iyong mga suso.
2. Magpatingin sa iyong doktor kung napuna mo ang anumang hindi karaniwang mga pagbabago.
3. Sumailalim sa libreng mammogram at BreastScreen (Pagsusuri ng Suso) tuwing dalawang taon kung ikaw ay nasa edad na 50 hanggang 69.

Paano ako magiging maalam sa normal na anyo at pakiramdam ng aking mga suso?

Ang pagiging maalam tungkol sa iyong mga suso ay mahalaga para sa mga kababaihan sa lahat ng edad. Lalo pa itong magiging mahalaga sa iyo habang nagkaka-edad.

Kung alam mo ang normal na anyo at pakiramdam ng iyong mga suso, malamang na mapapansin mo agad ang anumang hindi karaniwang mga

pagbabago. Maaaring ang mga ito, ngunit hindi sa tuwina, ay senyales ng kanser sa suso.

Maraming mga kanser sa suso ay natutuklasan ng babae o ng kanyang doktor matapos mapuna ang pagbabago sa suso.

Walang tama o maling paraan sa pag-iiksamin ng iyong mga suso. Mahalagang malaman ang paraang gumagana para sa iyo.

Iminumungkahi namin na:

- Tingnan sa salamin upang malaman ang karaniwang anyo at hugis ng iyong mga suso.
- Maging pamilyar sa pakiramdam ng iyong mga suso sa iba't-ibang mga panahon ng buwan. Mapupuna mong pinakamadali itong gawin habang naliligo, nakahiga sa kama, o kung nagbibihis.
- Damahin ang kabuuang suso, mula sa balagat(collarbone) hanggang sa ibaba ng dinadaan ng bra at sa ilalim ng kili-kili.
- Gamitin ang pad ng mga daliri, damahin ng bahagya ang suso at pagkatapos idiin nang kaunti.

Anong klase ng mga pagbabago ang dapat kong hanapin?

Mahalagang magpatingin sa iyong doktor kung nadama o nakita mo:

- ang isang bukol, o pamumukol o pangangapal ng suso o kili-kili
- mga pagbago sa balat – nagkabiloy, nagkumpol ang balat o kaya pamumula
- mga pagbabago sa utong- pumapaloob (maliban kung dati ng ganyan), may pagbabago ng direksyon o may hindi karaniwang pagnanana

- may parteng hindi kapareho ang pakiramdam sa iba.
- Hindi karaniwang sakit

Ang siyam sa sampung mga pagbabago sa suso ay hindi kanser sa suso. Ngunit, mahalagang patingnan sa iyong doktor ang anumang mga pagbabago.

Ano ang mga sanhi ng panganib sa pagkakaroon ng kanser sa suso?

Ang dalawang pangunahing mga sanhi ng panganib ay:

- pagiging isang babae
- pagtanda.

Iba pang mga bagay na nagdaragdag sa panganib ay:

- may nanay, kapatid o anak na babae na nagkaroon ng kanser sa suso o obaryo (ovary),lalo na kung bago pa nag-edad 50
- may dati ng kanser sa suso o obaryo(ovary).

Ang karamihan sa mga kanser sa suso ay matatagpuan sa mga babaeng lampas na sa edad 50. Hindi gaanong karaniwan ang kanser sa suso sa mga kababaihang wala pang edad na 40. Gayunpaman, mahalagang ang lahat ng mga kababaihan ay maging maalam sa anumang mga pagbabago sa kanilang mga suso.

Paano ko mababawasan ang panganib na magkaroon ng kanser sa suso?

Matutulungan mong bawasan ang iyong panganib sa pamamagitan ng:

- pagkakaroon ng malusog na timbang (baywang na mababa sa 85cm)
- pagiging pisikal na aktibo
- pagbawas o pag-iwas sa pag-inom ng alak.

Iminumungkahi namin ang pagkain ng pampalusog na mga diyeta at pag-eehersisyo nang 30 hanggang 60 minuto bawat araw.

Paano nakakatulong ang pagpapaiksamín ng kanser sa suso?

Sa Australya, ang lahat ng mga kababaihang nasa edad 50 hanggang 69 ay inaanyayahang sumailalim sa libreng pagpapa-mammogram (x-ray sa suso) sa BreastScreen (Pagsusuri ng Suso) tuwing dalawang taon.

Ang Pagsusuri ng suso ang pinakamabisang paraan sa paghahanap ng kanser sa suso bago mo pa maramdaman o mapuna ang mga sintomas.

Nakikita sa Pagsusuring mammogram ang karamihang mga kanser sa suso na naroroon na noong isinasagawa ang x-ray.

Gayunpaman, hindi perpekto ang mga mammogram. Ang ilang mga babae ay kailangan pa ng karagdagang pagsusuri o paggamot para sa mga pagbabago, na hindi naman sanhi ng kanser sa suso. Para sa ilang mga kababaihan, ang kanser sa suso na naroroon na ay maaaring hindi makita.

Ang ilang mga kanser sa suso ay tumutubo sa pagitan ng mga pagpapa-mammogram. Ito ang dahilan kung bakit mahalagang alam mo ang tungkol sa iyong mga suso .

Kung hindi ka nakatitiyak tungkol sa iyong panganib sa kanser sa suso o kung kailangang sumailalim sa pagsusuring mammogram, kailangang kausapin mo ang iyong doktor.

Paano kung ako ay nasa edad 40, o lampas na sa 70?

Kung ikaw ay nasa grupong ito, maaari ka pa ring sumailalim sa libreng pagsusuring mammogram sa BreastScreen (Pagsusuri ng Suso) tuwing dalawang taon.

Mga pakikipagtipan at impormasyon sa BreastScreen (Pagsusuri ng Suso)

Tumawag sa 13 20 50
Bisitahin ang www.breastscreen.org.au

Multilingual Cancer Information Line (Multilingguwal na Linyang Pang-impormasyon Ukol sa Kanser)

Para sa kompidensyal na pakikipag-usap sa isang nars para sa kanser sa tulong ng isang interpreter sa wikang gusto mo, sundin ang mga hakbang na ito:

1. Tawagan ang Translating and Interpreting Service (Serbisyo ng Pagsasalinwika at Pag-iinterpretar) 13 14 50, Lunes hanggang Biyernes, 9 n.u.hanggang 5 n.g.
2. Sabihin ang wikang gusto mo.
3. Maghintay sa linya para sa interpreter (maaaring umabot nang hanggang 3 minuto).
4. Hilingin sa interpreter na tawagan ang Cancer Council Victoria Helpline (Linyang Pantulong sa Konseho ng Kanser sa Victoria) sa 13 11 20.
5. Ikokonekta ka sa isang interpreter at nars para sa kanser.

Bumisita sa www.cancervic.org.au/ multilingual para sa karagdagang impormasyon sa kanser sa iyong wika, o para sa factsheet na ito sa iba pang mga wika .

Huling Binago: Nobyembre 2011

