

Kaalaman tungkol sa suso para sa lahat ng mga kababaihan



Ang ating mga suso ay nagbabago sa kabuuan ng ating mga buhay. Ang pagiging maalam tungkol sa mga pagbabago at pag-alam kung ano ang pakiramdam ng iyong mga suso sa iba't ibang panahon ay makakatulong na maunawaan mo kung ano ang normal para sa iyo. Kung ikaw ay pamilyar sa iyong mga suso malamang na mapansin mo ang anumang hindi karaniwang mga pagbabago na maaaring palatandaan ng kanser sa suso.

Upang maging maalam sa suso:

1. Alamin ang iyong mga suso at kung ano ang normal para sa iyo sa pamamagitan ng pagtingin at pagdama sa mga ito.
2. Makipagkita sa iyong doktor kung ikaw ay may napansin na anumang hindi karaniwang mga pagbabago.
3. Kung ikaw ay nasa edad na 50–69, magpa-mammogram (x-ray sa suso) sa BreastScreen tuwing ikalawang taon.

Alamin ang iyong mga suso at kung ano ang normal para sa iyo

Ano ang hitsura ng iyong mga suso at ano ang pakiramdam nito?

- Tumingin sa salamin, at damhin ang iyong mga suso paminsan-minsan.
- Damhin ang mga ito kapag ikaw ay nasa shower o bath, nakahiga sa kama, o nagbibihis. Ilang minuto lamang ang gugulin upang magawa ito.
- Tandaan na damhin ang lahat ng mga tisyu ng suso, mula sa balagat (collarbone) hanggang sa ilalim ng linya ng bra, at sa ilalim ng kilikili.
- Gamitin ang pantay na bahagi ng iyong mga daliri at mga pad ng daliri upang damhin ang malapit sa ibabaw, at kailaliman ng suso.

Walang tama o maling paraan ng pagdama sa iyong mga suso. Ang mga puntong ito ay mga mungkahi lamang. Maaari kang makakita ng paraan na mas mabuti para sa iyo.

Kung ikaw ay nagkakaroon pa ng regla, asahang iba ang pakiramdam ng iyong mga suso sa ibang panahon ng buwan. Gaya halimbawa, maaaring normal para sa iyong mga suso na maging masakit, mas may bukol-bukol o namamaga bago ka magkaroon ng regla o mas malambot pagkatapos ng iyong regla.

Ang mga babae sa lahat ng edad ay dapat maging pamilyar sa kanilang mga suso, ngunit ito ay higit na nagiging mahalaga habang ikaw ay tumatanda sa dahilang ang panganib ng kanser ay nadadagdagan sa pagtanda.

Makipagkita sa iyong doktor kung ikaw ay may napansing anumang hindi pangkaraniwang mga pagbabago sa suso

Anuman ang iyong edad, makipagkita kaagad sa doktor kung ikaw ay nakadama o nakakita ng anumang sa sumusunod na mga pagbabago:

- Bukol o pamumukol o pamamaga ng suso o kilikili.
- Pagbabago sa balat- pagkakaroon ng dimpol o pamumula.

► Filipino

Breast awareness for all women

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanser tumawag sa:

- Filipino
(03) 9209 0169
- Ingles
13 11 20



Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

Kaalaman tungkol sa suso para sa lahat ng mga kababaihan



- Pagbabago sa utong— nagiging papasok sa halip na palabas (maliban kung dati nang ganito), pagbabago sa direksiyon o isang di pangkaraniwang paglabas ng likido.
- Isang bahagi na iba ang pakiramdam sa kabuuan.
- Di-pangkaraniwang sakit.

Susuriin ng doktor ang iyong mga suso at tatanungin ang iyong medikal na kasaysayan. Maaari niyang isaayos ang iba pang mga pagsusuri upang alamin ang dahilan ng pagbabago sa suso. Maaari kang ireper upang magpammogram, ultrasound o biopsy – ito ay kinapapalooban ng pagkuha ng mga selula mula sa suso upang masuri sa isang laboratoryo. Tanungin sa iyong doktor kung ano ang naging sanhi ng pagbabago. Kung hindi mo naiintindihan, tiyakin na sabihin ito. Sa karamihang mga kaso ang pagbabago sa suso ay maaaring sanhi ng isang bagay na di-nakapipinsala.

Siyam sa 10 mga pagbabago ay hindi kanser sa suso, gayunpaman palaging mahalaga na masuri kaagad ng iyong doktor ang anumang mga pagbabago. Huwag magpaliban.

Mga Mammogram sa BreastScreen

Ang mga pagsusuring mammogram ay naghahanap ng mga maagang kanser sa suso sa mga babaeng walang mga palatandaan sa suso.

Ang BreastScreen Victoria ay isang programa para sa pagsusuri ng kanser sa suso na nagbibigay ng libreng pagpapammogram (mga x-ray sa suso) sa mga babaeng may edad na 50–69.

Kung ikaw ay may edad na 50–69, magpammogram nang libre sa BreastScreen tuwing ikalawang taon.

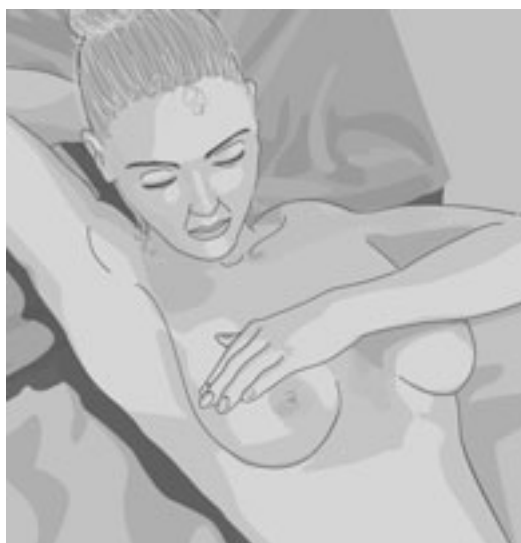
Ito ang pinakamahusay na paraan upang matuklasan ang kanser sa suso nang maaga.

Ang palagiang mga pagsusuring mammogram ay maaaring makabawas sa bilang ng mga babaeng namamatay dahil sa kanser sa suso.

Upang gumawa ng iyong appointment sa BreastScreen tumawag sa 13 20 50 (sa halaga ng isang lokal na tawag). Kung nais mo ng isang interpreter kapag ikaw ay nagpammogram, mangyari lamang na sabihin ito kapag gagawa ng iyong appointment. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa programa ng BreastScreen bisitahin ang website na: www.breastscreen.org.au or call 13 20 50.

Tandaan, maging maalam sa suso

- Alamin kung ano ang normal na hitsura at pakiramdam ng iyong mga suso.
- Makipagkita kaagad sa iyong doktor kung ikaw ay may napansing anumang hindi karaniwang mga pagbabago.
- Kung ikaw ay nasa edad na 50–69, magpammogram sa BreastScreen tuwing ikalawang taon.



► Filipino

Breast awareness for all women

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanser tumawag sa:

- Filipino (03) 9209 0169
- Ingles 13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004