ការដឹងយល់អំពីដោះសំរាប់ស្ត្រីទាំងអស់

The Cancer Council Victoria

ដោះរបស់យើងទាំងអស់គ្នាផ្លាស់ប្តូរពេញមួយជីវិតរបស់យើង ។ ដោយការដឹងយល់អំពីការផ្លាស់ប្តូរនេះហើយនិងការដឹងថាតើដោះអ្នកប្លែកយ៉ាងណានៅពេលខុសគ្នា នឹងជួយអ្នកឲ្យយល់អ្វីទៅភាពធម្មតាចំពោះអ្នក ។ ប្រសិនបើអ្នកដឹងច្បាស់អំពីដោះអ្នក អ្នកប្រហែលជាសង្កេតឃើញច្រើននូវការផ្លាស់ប្តូរមិនធម្មតាណាមួយដែលអាចជាសញ្ញានៃរោគមហារីកដោះ ។

យល់ដឹងអំពីដោះ ៖

១- គួរដឹងដោះអ្នកហើយនិងអ្វីជាភាពធម្មតាចំពោះអ្នកដោយមើលហើយនិងស្ទាបវាផង ។

២- សូមជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ប្រសិនបើអ្នកសង្កេតឃើញការផ្លាស់ប្តូរមិនធម្មតាណាមួយ ។

៣- ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុពី ៥០ ទៅ ៦៩ ឆ្នាំ, សូមធ្វើការឆ្លុះមើលដោះដោយរស្មីអ៊ិក្សរៀងរាល់ពេលពីរឆ្នាំម្តងៗនៅកន្លែង BreastScreen ។

គួរដឹងដោះអ្នកហើយនិងអ្វីជាភាពធម្មតាចំពោះអ្នក

តើដោះអ្នកមានរាងហើយនិងស្ទាបទៅយ៉ាងណាដែរ?

- មើលក្នុងកញ្ចក់ហើយស្ទាបដោះអ្នកយូរៗម្តង ។
- ស្ទាបវានៅពេលអ្នកងូតទឹកផ្កាឈូកឬងូតទឹកក្នុងអាង, ទម្រេតខ្លួននៅលើគ្រែ ឬកំពុងស្លៀកពាក់ ។ វាអស់ពេលប៉ុន្មាននាទីតែប៉ុណ្ណោះ ។
- សូមកុំភ្លេចស្ទាបជាលិកាដោះទាំងអស់, ចាប់តាំងពីឆ្អឹងដងកាំបិតរហូតដល់ក្រោមផ្ចិតដោះ, ហើយនិងនៅក្រោមក្លៀក ។
- សូមប្រើផ្នែកសំប៉ែតនៃម្រាមដៃរបស់អ្នកហើយនិងបន្ទះម្រាមដៃស្ទាបជិតដោះ និងសង្កត់ឲ្យជ្រៅទៅក្នុងដោះ។

  វាគ្មានរបៀបណាត្រូវឬខុសទេក្នុងការស្ទាបដោះអ្នក ។ ចំណុចទាំងអស់នេះគឺគ្រាន់តែជាសំណើតែប៉ុណ្ណោះ ។ អ្នកប្រហែលអាចមានរបៀបមួយដែលល្អប្រសើរចំពោះអ្នក ។

ប្រសិនបើអ្នកនៅមានរដូវ, គេសង្ឃឹមថាដោះអ្នកនឹងខុសប្លែកពីពេលមួយទៅពេលមួយទៀតនៅក្នុងខែនោះ ។ ឧបមា, វាប្រហែលជាការធម្មតាទេចំពោះដោះអ្នកឈឺ, ដុំៗ ឬហើមនៅមុនពេលរដូវរបស់អ្នកហើយទន់ៗនៅក្រោយរដូវ ។

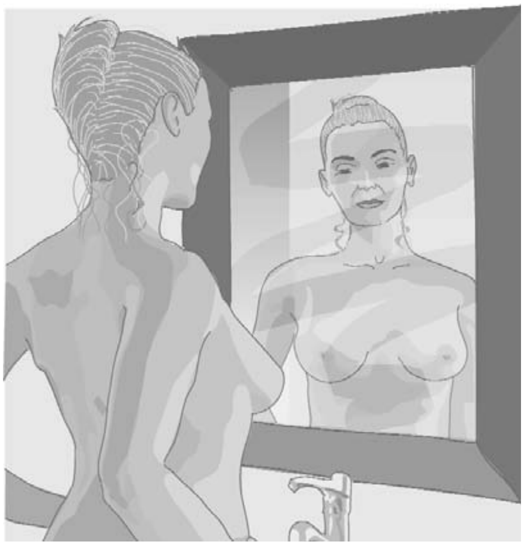
ស្ត្រីទាំងអស់មិនថាអាយុប៉ុន្មានទេគួរតែដឹងច្បាស់អំពីដោះរបស់ខ្លួន, ប៉ុន្តែវាកាន់តែសំខាន់ណាស់ទៅទៀតពេលដែលអ្នកកាន់តែមានអាយុចាស់ទៅនោះគ្រោះថ្នាក់នៃរោគមហារីកដោះក៏កើនច្រើនទៅតាមអាយុផងដែរ។

សូមជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ប្រសិនបើអ្នកសង្កេតឃើញការផ្លាស់ប្តូរនៃដោះមិនធម្មតាណាមួយ

មិនថាអ្នកមានអាយុប៉ុន្មានទេ, សូមជួបវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកភ្លាមប្រសិនបើអ្នកដឹងឬឃើញមានការផ្លាស់ប្តូរណាមួយដូចតទៅនេះ

- មួយដុំ, ដុំៗឬខាប់ៗនៅក្នុងដោះ ឬក្លៀក ។
- ការផ្លាស់ប្តូរនៃស្បែក-ខួច ឬក្រហម ។
- ការផ្លាស់ប្តូរនៅលើក្បាលដោះ -ខួចចូលជាជាងចេញ (បើមិនដូចធម្មតាទេ) ការផ្លាស់ប្តូរទិស ឬទឹកដោះចេញខុសពីធម្មតា ។
- កន្លែងដែលអ្នកស្ទាបទៅវាខុសពីកន្លែងឯទៀត ។
- ឈឺចុកខុសពីធម្មតា ។

វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកនឹងពិនិត្យដោះអ្នកហើយនិងសាកសួរអំពីប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក។ រួចមកវេជ្ជបណ្ឌិតនោះ នឹងរៀបចំឲ្យអ្នកធ្វើតេស្តច្រើនទៀត ដើម្បីរកមើលអ្វីដែលបានបណ្តាលឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនៃដោះ ។ អ្នកប្រហែលត្រូវគេបញ្ជូនទៅឆ្លុះមើលដោះ, ឆ្លុះដោយ "អ៊ុលត្រាសោន", ឬយកសាច់បន្តិចទៅពិនិត្យ-នេះជាប់ទាក់ទងនឹងការយកជាលិកាពីដោះសំរាប់ធ្វើតេស្តនៅទីពិសោធន៍ ។



▶ *Khmer*

Breast awareness for all women

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មានអំពីរោគមហារីក

- **ខ្មែរ** **9209 0169**
- **អង់គ្លេស** **13 11 20**

Proudly sponsored by

ExxonMobil

Esso Mobil

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

ការដឹងយល់អំពីដោះសំរាប់ស្ត្រីទាំងអស់

The Cancer Council Victoria

សូមសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកអំពីអ្វីដែលបានបណ្តាលឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនេះ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ទេ, សូមធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមិនយល់ ។ ក្នុងករណីយដ៏ច្រើនបំផុតនេះការផ្លាស់ប្តូរដោះ គឺបណ្តាលមកពីអ្វីមួយដែលមិនធ្វើឲ្យមានទុក្ខទោសទេ ។

ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរដោះចំនួន ១០ គឺមាន ៩ ដែលមិនមែនជារោគមហារីកដោះឡើយ, យ៉ាងណាក៏ដោយ, ជានិច្ចជាកាល វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឆែកមើលការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះភ្លាម ។ សូមកុំបង្អែបង្អង់ ។

ការឆ្លុះមើលដោះនៅកន្លែង BreastScreen

ការឆ្លុះមើលនេះគឺរកមើលសញ្ញាដំបូងនៃរោគមហារីកដោះរបស់ស្ត្រីដែលគ្មានរោគសញ្ញានៃដោះទេ ។ BreastScreen រដ្ឋវិចតូរិយ៉ា គឺជាកម្មវិធីឆ្លុះមើលរោគមហារីកដោះដោយផ្តល់ជូនរូបឆ្លុះមើលដោះនោះដោយឥតគិតថ្លៃចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុពី ៥០ ទៅ ៦៩ ឆ្នាំ ។

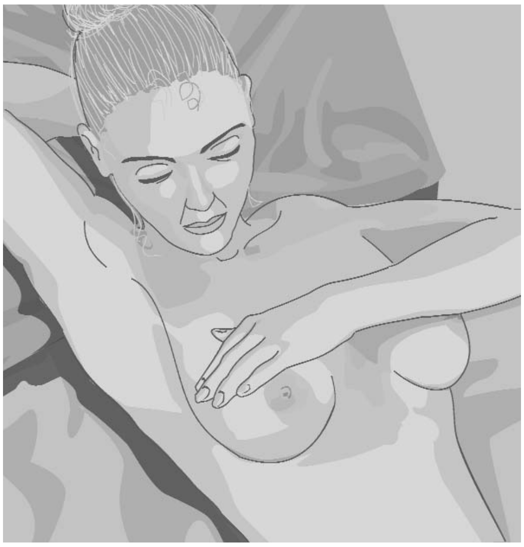
ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុពី ៥០ ទៅ ៦៩ ឆ្នាំ, សូមធ្វើការឆ្លុះមើលដោះ ដោយរស្មីអ៊ិក្សរៀងរាល់ពេលពីរឆ្នាំម្តងៗនៅកន្លែង BreastScreen ។

នេះគឺជារបៀបល្អបំផុតក្នុងការរកឃើញរោគមហារីកដោះដំបូង ។ ការឆ្លុះមើលជារឿយៗអាចបន្ថយចំនួនស្ត្រីដែលស្លាប់ដោយរោគមហារីកដោះ ។

ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួបរបស់អ្នកជាមួយ BreastScreen សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ ១៣ ២០ ៥០ (ថ្លៃទូរស័ព្ទតំបន់) ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសាម្នាក់នៅពេលអ្នកឆ្លុះមើលដោះនោះ, សូមប្រាប់គេឲ្យដឹងនៅពេលអ្នកធ្វើការណាត់ជួប ។ ចំពោះពត៌មានថែមទៀតស្តីពីកម្មវិធីឆ្លុះមើលដោះ សូមបើកវ៉ែបសៃ www.breastscreen.org.au ឬវាយទូរស័ព្ទលេខ ១៣ ២០ ៥០ ។

សូមចងចាំ, ការយល់ដឹងអំពីដោះ

- គួរដឹងដោះអ្នកដែលមានរូបរាងធម្មតានិងមានអារម្មណ៏យ៉ាងណាដែរ ។
- សូមជួបវេជ្ជបណ្ឌិតភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកសង្កេតឃើញការផ្លាស់ប្តូរមិនធម្មតាណាមួយ ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុពី ៥០ ទៅ ៦៩ ឆ្នាំ, សូមធ្វើការឆ្លុះមើលដោះដោយរស្មីអ៊ិក្សរៀងរាល់ពេលពីរឆ្នាំម្តងៗ ។



▶ *Khmer*

Breast awareness for all women

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ពត៌មានអំពីរោគមហារីក

- **ខ្មែរ**
  9209 0169
- **អង់គ្លេស**
  13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil

Esso Mobil

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