KHMER (CAMBODIAN)

susan G. komen®

សារសំរាប់ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពដោះដោយខ្លួនឯង

1. ត្រូវដឹងអំពីភាពគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក

- ☐ និយាយទៅកាន់គ្រួសាររបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងយល់អំពីប្រវត្តិសុខភាពនៃគ្រួសាររបស់អ្នក
- ☐ និយាយទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អំពីភាពគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក នៃរោគមហារីកដោះ

2. ត្រូវត្រួតពិនិត្យ

- ☐ សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ថាតើការធ្វើតេស្តត្រួតពិនិត្យណាមួយ ដែលត្រឹមត្រូវសំរាប់អ្នក បើអ្នកឋិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង
- ☐ មានការថតម៉ាម៉ូក្រាម (ការថតរកសាច់ដុះនៅដោះ) ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 40 ឆ្នាំ បើអ្នកឋិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់ជាមធ្យម
- ☐ មានការពិនិត្យដោះនៅគ្លីនិក យ៉ាងហោចណាស់រៀងរាល់ 3 ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 20 ឆ្នាំ និងរៀងរាល់ឆ្នាំចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 40 ឆ្នាំ

3. ត្រូវដឹងអំពីអ្វីៗដែលជាលក្ខណៈធម្មតាសំរាប់អ្នក

- ☐ ទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកភ្លាម បើអ្នកសំគាល់ឃើញមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយទៅលើដោះ របស់អ្នក ដូចមាននៅខាងក្រោម :
  - ជុំពក សាច់ពករឹង ឬដែលក្រាស់ឃ្មឹកខាងក្នុងដោះ ឬម្តុំក្ញៀក
  - ហើម ក្តៅខុណ្ហៗ ឡើងក្រហម ឬខ្មៅស្រអាប់នៅដោះ
  - ផ្លាស់ប្តូរទំហំ ឬទ្រង់ទ្រាយនៃដោះ
  - ការខូង ឬការបៅ៉ងស្បែក
  - រមាស់ ឈឺបែកស្រកា ឬកន្ទួលនៅលើក្បាលដោះ
  - ក្បាលដោះរបស់អ្នក ឬផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃដោះជ្រួញចូលក្នុង
  - មានចេញទឹកតាមក្បាលដោះ ដែលចាប់ផ្តើមចេញភ្លាមៗ
  - ការឈឺថ្មីក្នុងកន្លែងមួយ ដែលមិនទាន់បាត់ឈឺ

4. ត្រូវធ្វើការជ្រើសរើស ជីវភាពដែលមានសុខភាពល្អ

- ☐ រក្សាទំងន់ឲ្យមានសុខភាពល្អ
- ☐ បន្ថែមការហាត់ប្រាណ ទៅលើទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក
- ☐ ដាក់ក័រិតការពិសាគ្រឿងស្រវឹង
- ☐ ដាក់ក័រិតការប្រើជាតិអ័រម៉ូននៅពេលរាំងរដូវ
- ☐ បំបៅដោះកូន បើអ្នកអាចធ្វើបាន

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលវ៉ុបសៃត៍របស់យើង ឬទូរស័ព្ទមកខ្សែជំនួយ ការថែទាំដោះរបស់យើង។

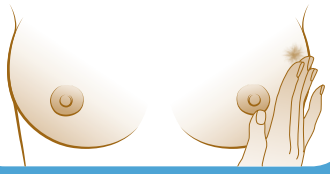
www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

ត្រូវដឹងអំពីអ្វីៗដែលជាលក្ខណៈធម្មតាសំរាប់អ្នក

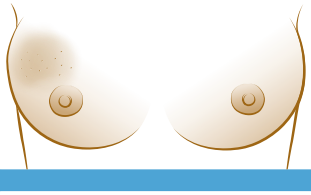
សញ្ញានៃរោគមហារីកដោះ គឺមិនមានលក្ខណៈដូចគ្នាសំរាប់ស្ត្រីទាំងអស់ឡើយ។ វាជាការសំខាន់ ដែលអ្នកត្រូវដឹងថាតើដោះរបស់អ្នកជាធម្មតាមានសភាព និងអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច។ បើអ្នកសំគាល់ឃើញមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយ ត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ការផ្លាស់ប្តូរដែលអ្នកគួររាយការណ៍ រួមមាន :

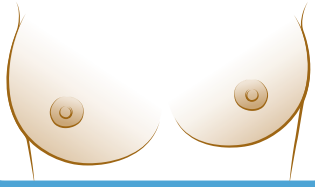
- ជុំពក សាច់ពករឹង ឬដែលក្រាស់ឃ្មឹកខាងក្នុងដោះ ឬម្ពុំក្លៀក



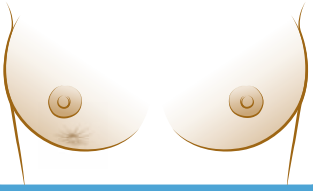
- ហើម ក្តៅខុណ្ហៗ ឡើងក្រហម ឬជាំខ្មៅនៃដោះ



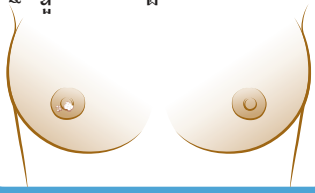
- ផ្លាស់ប្តូរទំហំ ឬទ្រង់ទ្រាយនៃដោះ



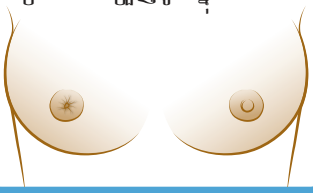
- ការខូង ឬការបោ៉ងស្បែក



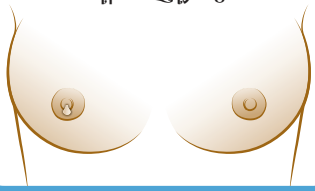
- រមាស់ ឈឺបែកស្រកា ឬកន្ទួលនៅលើក្បាលដោះ



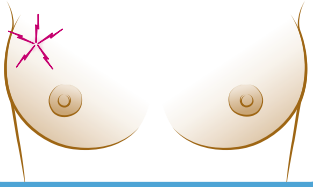
- ក្បាលដោះរបស់អ្នក ឬផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃដោះជ្រួញចូលក្នុង



- មានចេញទឹកតាមក្បាលដោះ ដែលចាប់ផ្តើមចេញភ្លាមៗ



- ការឈឺថ្មីក្នុងកន្លែងមួយ ដែលមិនទាន់បាត់ឈឺ



ត្រូវរក្សាសិទ្ធិឥតចំឡង ន្ទូវរូបភាពទាំងអស់, ©2013 Susan G. Komen for the Cure®។ ការប្រើរូបភាពដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរជាមុន ត្រូវបានហាមឃាត់។ Komen មិនផ្តល់ទ៉ិវាទសុខភាពឡើយ។
©2013 Susan G. Komen for the Cure®, Cambodian 1/13