

Kalusugan ng Suso

Alamin ang mga
Katotohanan



1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

www.komen.org

May Panganib Ba Akong Magkakanser sa Suso?

- Ako ay babae.
- Ako ay tumatanda na.

Kung minarkahan mo ang mga kahon, may panganib kang magkakanser sa suso.

Maaaring narinig mo na ang ibang mga sanhi ng panganib tulad ng pagkakaroon ng isang kapamilyang may kanser sa suso o ang pagmamana ng breast cancer gene mutation.

Ngunit ang katotohanan: Karamihan ng mga babaeng may kanser sa suso ay di nagtataglay ng mga ito o ng iba pang mga sanhi ng panganib. Ang mga pinakamadalas na sanhi ng panganib ay ang pagiging babae at ang pagtanda. Kaya mahalagang malaman kung ano ang magagawa mo.

Unang Katotohanan:

Lahat ng kababaihan ay maypanganib na magkaroon ng kanser sa suso.

“Nag-aalala akong baka masakit ang magpa-mammogram ngunit hindi naman pala. Natuklasan ang aking kanser sa suso ng mammogram nung ito’y maliit pa lamang. Alam kong mahalaga ang mga mammogram.”



Ano ang gagawin ko?

1. Alamin ang iyong panganib

- Kausapin ang parehong partido ng iyong pamilya para mapag-aralan ang kasaysayang kalusugan ng pamilya ninyo.
- Makipag-usap sa doktor tungkol sa panganib mong magkaroon ng kanser sa suso.

2. Sumailalim sa Pagpasuri

- Komunsulta sa doktor tungkol sa mga uri ng pagsusuri na nararapat para sa iyo kung mas lubha ang iyong panganib.
- Magpa-mammogram kada isang taon simula sa edad ng 40 anyos kung ikaw ay nasa malamang na panganib.
- Magpasuri ng suso sa klinika na hindi bababa kada 3 taon simula sa edad na 20 anyos, at kada isang taon simula sa edad ng 40 anyos.
- Magpalista para mapaalalahanan kung kailan ang iyong pagsusuri sa [komen.org/reminder](https://www.komen.org/reminder).

3. Alamin kung ano ang normal para sa iyo

- Pag-aralan ang normal na anyo at pakiramdam ng iyong mga suso at ipaalam sa doktor kung mayroong mga pagbabago.

4. Magkaroon ng malusog na istilo ng pamumuhay

- Magpanatili ng isang malusog na timbang ng katawan.
- Magdagdag ng ehersisyo sa iyong karaniwang gawain.
- Bawasan ang pag-inom ng inuming may alkohol.
- Limitahan ang paggamit ng hormone pang menopawsiya.
- Magpasuso ng sanggol kung maari.

1. Alamin ang iyong panganib

- Kausapin ang magkabilang panig ng iyong pamilya at alamin ang kasaysayang pangkalusugan ng iyong mag-anak.
- Makipag-usap sa doktor tungkol sa panganib ng kanser sa suso.

Hindi dahilang ang mga sanhing-panganib para magkaroon ng kanser sa suso, ngunit pinalalaki ng mga ito ang pagkakataong magkaroon ka nito.

Maraming mga sanhing-panganib na kaugnay ng kanser sa suso. Lubos na pinalulubha ang panganib ng ilang mga sanhing-panganib na ito. Ang mga iba nama'y hindi gaano. Ngunit hindi pa rin natin natitiyak kung ano ang dahilan upang magkaroon ng kanser sa suso ang isang sa partikular na panahon. Malamang ito'y pinagsama-samang mga sanhing-panganib, na karamihan ay di pa natutukoy.

Ito ang dahilan kung bakit mahalaga na alam ng kababaihan ang kasaysayang pangkalusugan ng kanilang mga pamilya at maunawaan ang kanilang panganib ng magka-kanser sa suso.

2. Sumailalim sa Pagpasuri

- Komunsulta sa doktor tungkol sa mga uri ng pagsusuri na nararapat para sa iyo kung mas lubha ang iyong panganib.

Mammogram

Ang mammogram ay isang X-ray ng suso. Ang mammography ay ang pinakamahasag na pagsusuring mayroon tayo ngayon upang matuklasan nang maaga ang kanser sa suso. Nakakahanap ito ng mga kanser sa suso habang maliit pa ang mga ito at habang pinakamataas ang pagkakataong maigpawan ang kanser.

- Magpa-mammogram taun-taon mula sa edad na 40 kung ikaw ay may karaniwang panganib.

Pagsusuri ng Suso sa Klinika

Ang pagsusuri ng suso sa klinika ay ginagawa ng isang doktor o nars sa loob ng opisina o klinika. Pinagmamasdan nito at kinakapa ang iyong suso sa bandang kili-kili upang maghanap ng kanser sa suso. Kung minsan, nakakapa ang kanser sa suso, ngunit di nakikita sa mammogram.

- Magpasuri ng suso sa klinika na hindi bababa kada 3 taon simula sa edad na 20 anyos, at kada isang taon simula sa edad ng 40 anyos.

Pangalawang Katotohanan:

Kung nalalaman mo ang iyong panganib na magka-kanser sa suso, makagagawa ka ng mga bagay na makapagpapabawas ng iyong panganib.

"Nag-alala ako na ang mga napansing kong pagbabago ay kanser sa suso, kaya pinayuhan ako ng aking doktor na magpa-mammogram."



Pangatlong Katotohanan:

Mayroong mga screening test na nakatutuklas sa kanser sa suso nang maaga.

"Wala sa aking mga kapamilya ang nagkaroon ng kanser sa suso, kaya't hindi ko naisip na dapat akong mag-alala tungkol dito. Nagkamali ako."



3. Alamin kung ano ang normal para sa iyo

Pag-aralan ang normal na anyo at pakiramdam ng iyong mga suso at ipaalam sa doktor kung mayroong mga pagbabago.

Ang mga palatandaan ng kanser sa suso ay hindi pare-pareho para sa lahat ng mga babae. Kung mapansin mo ang mga ganitong pagbabago sa iyong suso, komunsulta sa doktor:

- Bukol, biloy o pangangapal sa loob ng suso o sa ilalim ng parte ng kili- kili
- Pamamaga, pag-init, pamumula o pangingitim ng suso
- Pagbabago ng laki o hugis ng mga suso
- Pagbibiloy o pangungunot ng balat
- Pangangati, masakit na pangangaliskis o pantal sa utong
- Pagpasok ng utong o ibang parte ng suso
- Likidong tumutulo sa utong na bigla na lamang nagsimula
- Bagong pananakit sa isang parte na di naalis

4. Piliin ang malusog na pamumuhay

Makagagawa ka ng mga bagay na makabubuti sa iyong kalusugan at maaring makapagpababa ng panganib ng pagkakaroon mo ng kanser sa suso.

- Magpanatili ng isang malusog na timbang ng katawan.
- Magdagdag ng ehersisyo sa iyong karaniwang gawain.
- Bawasan ang pag-inom ng alkohol.
- Limitahan ang paggamit ng hormone pang menopawsiya.
- Magpasuso ng sanggol, kung maari.

Ikaapat na Katotohanan:

Komunsulta sa iyong doktor tungkol sa mga napansing mong mga pagbabago sa iyong suso.

“Kinakausap ko ang aking mga magulang tungkol sa mga kalagayang-pangkalusugan na nakakaapekto sa aming pamilya, sa ganoong paraan, makagagawa ako ng mga hakbang sa pangangalaga sa aking kalusugan.”



Panlimang Katotohanan:

Di pa huli ang lahat upang pumili ng malusog na pamumuhay.

“Maganda ang pakiramdam ko sa aking sarili matapos makapaglakad ng 30 minuto kada araw. At alam kong nakapagpapababa ng panganib ng pagkakaroon ng kanser sa suso ang pag-ehersisyo.”



Tandaan ang mga Katotohanan:

1. Lahat ng kababaihan ay may panganib na magkaroon ng kanser sa suso.
2. Kung nalalaman mo ang iyong panganib na magka-kanser sa suso, makagagawa ka ng mga bagay na makapagpapabawas ng iyong panganib.
3. Mayroong mga screening test na nakatutuklas sa kanser sa suso nang maaga.
4. Komunsulta sa iyong doktor tungkol sa mga napansin mong mga pagbabago sa iyong suso.
5. Hindi pa huli ang lahat upang pumili ng malusog na pamumuhay.

Para sa dagdag na kaalaman tumawag sa aming breast care helpline sa 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) Lunes hanggang Biyernes 9 n.u. hanggang 10 n.g. ET o dumalaw sa www.komen.org