ការរក្សាសុខភាពតាមទំនៀមទម្លាប់ថ្មី

New Traditions to Preserve Health

Facts About Cervical Cancer

Cambodian women are important to the stability of Cambodian families and the success of their children. Therefore, a woman's health is critical for her and her family. It is hard to find time to fix the problems that bother you, and it's even harder to find time to prevent problems that do not yet exist. But this too is important. Cervical cancer is a common cancer and is preventable. It is 99% curable if discovered very early.

Pap tests are used to detect the disease and can save your life. Cervical cancer can be prevented.

FACT: One study showed that Cambodian women in America are five times as likely to get cervical cancer as White American women.

FACT: A Pap smear, also known as Pap test, is a simple test for cervical cancer. The doctor simply takes a sample of cells from the cervix and sends a slide to the laboratory.

FACT: One of the best ways we, Cambodian women, can take care of our health is to have Pap tests regularly.

ហេតុការណ៍ទាក់ទងនិងជម្ងឺមហារីក កស្បូន

ស្ត្រីខ្មែរគឺជាពំនឹងដ៏សំខាន់សំរាប់គ្រួសាររបស់ខ្មែរយើងនិងភាពចំរុងចំរើនរបស់កូនចៅយើង។ ហេតុដូច្នេះ សុខភាពរបស់ស្ត្រីយើងសំខាន់មិនត្រឹមតែសំរាប់ស្ត្រីមួយរូបនោះទេ គឺសំខាន់ដល់ទៅគ្រួសារនាងទៀត។ យើងដឹងថា៖ វាមានការពិបាកក្នុងការរកពេលវេលាមកដោះស្រាយបញ្ហាដែលយើងមាន ហើយវារឹតតែមានការពិបាកលើសពីនេះទៅទៀតក្នុងការរកពេលវេលាមកបង្ការបញ្ហាដែលយើងមិនទាន់មាន។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ការការពារនេះក៏សំខាន់ណាស់ដែរ។ ជម្ងឺមហារីក កស្បូន គឺជាជម្ងឺមហារីកដែលកើតមានឡើងជាទូទៅ ហើយវាក៏អាចការពារបានដែរ។ បើរកជម្ងឺនេះឃើញនៅពេលដែលវាទើបតែកើតមានថ្មីៗ យើងអាចព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយបានរហូតដល់ទៅ៩៩ភាគរយ។ ការធ្វើផែបតែស្ត (Pap Test) គឺធ្វើឡើងដើម្បីពិនិត្យរកជម្ងឺ ហើយវាក៏អាចជួយសង្គ្រោះ ជីវិតរបស់អ្នកឲ្យបានផុតពីគ្រោះថ្នាក់។ ជម្ងឺមហារីក កស្បូនអាចការពារបាន។

ហេតុការណ៍: ការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយបានបញ្ជាក់ថា ស្ត្រីខ្មែរដែលរស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកអាចនឹងកើតជម្ងឺមហារីក កស្បូនមានចំនួនប្រាំដងច្រើនជាងស្ត្រីអាមេរិកាំងស្បែកស។

ហេតុការណ៍: ផែបស្មៀរដែលជួនកាលហៅថាផែបតែស្ត (Pap Test) គឺជាវិធីដ៏ងាយស្រួលមួយសំរាប់ពិនិត្យរកជម្ងឺមហារីក កស្បូន។ គ្រូពេទ្យនឹងយកកោសិកាពីក្នុង កស្បូនរបស់អ្នក ដាក់ទៅលើកញ្ចក់ ហើយបញ្ជូនទៅមន្ទីរពិសោធន៍។

ហេតុការណ៍: វិធីដ៏ប្រសើរមួយ ដែលស្ត្រីខ្មែរយើងអាចថែរក្សាសុខភាពរបស់យើងឲ្យបានល្អ គឺយើងត្រូវតែទៅធ្វើផែបតែស្តអោយបានទៀងទាត់។

Auntie Raksmei

I'm lucky. I'm 68 years old and my family is all here in the United States, except for one older brother who lives in Svaycheat, Cambodia. I take care of my two grandchildren most days. I have six children. I am in good health, and I was able to take good care of myself during *sor sai kjai*. Now I just need to coin for occasional wind illness and use cupping for headaches. My husband died six years ago so I don't see any reason to bother with *meurl sboan*. The Pap test sounds very embarrassing.

FACT: Cervical cancer can be asymptomatic. A woman can have cancer without knowing it. A Pap test can tell you if your cervix is normal or not. If it is not normal, the earlier cancer is found, the easier it is to cure.

FACT: Many cervical cancers can occur in women who are post-menopausal and who no longer have any sexual activities.

FACT: Cervical cancer takes a long time to develop. Women with early cervical cancer may feel completely normal. Therefore, it is very important to have regular Pap tests.

អ៊ុំស្មី

ខ្ញុំមានសំណាងណាស់! ខ្ញុំមានអាយុ៦៨ឆ្នាំ ហើយក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្ញុំបានមករស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកទាំងអស់គ្នា លើកលែងតែបងប្រុសរបស់ខ្ញុំម្នាក់ដែលសព្វថ្ងៃនេះ រស់នៅឯស្វាយជាតិ ស្រុកខ្មែរ។ ខ្ញុំមើលថែទាំចៅទាំងពីររបស់ខ្ញុំសឹងតែរាល់ថ្ងៃ។ ខ្ញុំមានកូនដល់ទៅប្រាំមួយនាក់ ហើយខ្ញុំមានសុខភាពល្អ ក៏ព្រោះតែបានថែរក្សាខ្លួនបានល្អរៀងរាល់ពេលដែលខ្ញុំកំពុងមានសេរីភាព។ សព្វថ្ងៃនេះ ខ្ញុំយូរៗកោសខ្យល់ម្តង ឬក៏ជប់ខ្យល់នៅពេលដែលមានជម្ងឺឈឺក្បាលតែប៉ុណ្ណោះ។ គ្រួសាររបស់ខ្ញុំបានស្លាប់កាលពីប្រាំមួយឆ្នាំមុន ដូច្នេះខ្ញុំមិនមានហេតុផលអ្វីដែលត្រូវទៅពិនិត្យស្បូនឡើយ។ បើស្តាប់ទៅការពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្តហ្នឹង គួរអោយមានការអៀនខ្មាស់ណាស់៕

ហេតុការណ៍: ជួនកាល ជម្ងឺមហារីក កស្បូនអាចមិនបង្ហាញរោគសញ្ញារបស់វាឲ្យយើងដឹងឡើយ។ ស្ត្រីខ្មែរយើងអាចកើតមានជម្ងឺមហារីកប្រភេទនេះដោយមិនដឹងខ្លួន។ ការពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្ត (Pap Test) អាចប្រាប់អ្នកឲ្យដឹងថាតើ កស្បូនរបស់អ្នកមានភាពប្រក្រតី ឬមិនប្រក្រតី។ បើ កស្បូនរបស់អ្នកមានភាពមិនប្រក្រតី ហើយរកឃើញទាន់ពេលវេលា វាមានការងាយស្រួលក្នុងការព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយ។

ហេតុការណ៍: ស្ត្រីចំណាស់អស់រដូវ ឬស្ត្រីដែលឈប់មានការសេពកាមក៏អាចកើតជម្ងឺមហារីក កស្បូននេះបានដែរ។

ហេតុការណ៍: ជម្ងឺមហារីក កស្បូននេះ មិនមែនកើតឡើងភ្លាមៗទេ។ ស្ត្រីដែលទើបតែកើតជម្ងឺមហារីក កស្បូននេះ នៅតែមានអារម្មណ៍ដូចប្រក្រតី។ ហេតុដូច្នេះ វាជាការសំខាន់ ណាស់ដែលអ្នកត្រូវទៅពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្តនេះឲ្យបានទៀងទាត់។

Linda

I came to the United States in 1980 when I was 12 years old.

My mother and baby sister died in Kao I Dang. My dad and my step-mother raised me and my two brothers. I do not know much about Cambodian tradition except what my dad has taught me, but he does not like to talk about Cambodia much. Now I have two children of my own and I use their doctor for my care.

I would get a Pap test, but finding time is hard since I work two jobs and need evenings for the family.

FACT: Many clinics are open evenings and weekends to serve working women like you. It is important to get a Pap test regularly even when you feel healthy.

FACT: Women can develop cervical cancer at any age. All women, healthy or not, rich or poor are at risk of developing cervical cancer. Getting a Pap test is a smart thing you can do to take care of your health. The test can see things that we can not see with a naked eye. It can tell you if you have a cervical problem or not. The Pap test gives you an early start on taking care of yourself before any problem becomes too big.

FACT: Cervical cancer is a preventable disease. Getting a Pap test regularly can detect cancer early and prevent cancer from becoming worse. A Pap test can help you stay healthy.

នាងលិនដា

ខ្ញុំបានមករស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកក្នុងឆ្នាំ១៩៨០ គឺនៅពេលដែលខ្ញុំមានអាយុ១២ឆ្នាំ។ ម្តាយនិងប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ បានស្លាប់ចោលខ្ញុំនៅពេលដែលយើងរស់នៅក្នុងជំរុំខៅអ៊ីដាង។ ឪពុកនិងម្តាយចុងរបស់ខ្ញុំបានចិញ្ចឹមបីបាច់រក្សាខ្ញុំ និងប្អូនប្រុសទាំងពីរ។ ខ្ញុំមិនសូវដឹងពីទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរក្រៅពីអ្វីដែលឪពុករបស់ខ្ញុំបានបង្រៀនតែប៉ុណ្ណោះ ក៏ប៉ុន្តែគួរឲ្យស្តាយ ព្រោះគាត់មិនសូវចូលចិត្តនិយាយរំលឹកពីស្រុកខ្មែរច្រើនសោះ។ ឥឡូវនេះ ខ្ញុំមានកូនពីរនាក់ ហើយខ្ញុំជ្រើសយកគ្រូពេទ្យរបស់កូនខ្ញុំដើម្បីពិនិត្យសុខភាពរបស់ខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់។ ទាស់តែខ្ញុំមិនមានពេលព្រោះខ្ញុំធ្វើការដល់ទៅពីរកន្លែង បើមិនដូច្នោះទេ ខ្ញុំនឹងបានទៅឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្តរួចទៅហើយ។ រីឯពេលល្ងាចៗខ្ញុំទុកសំរាប់ជួបជុំក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ៕

ហេតុការណ៍: មន្ទីរពិនិត្យជម្ងឺមានបើកធ្វើការនៅពេលល្ងាច និងរាល់ថ្ងៃសៅរ៍អាទិត្យ ដើម្បីទទួលពិនិត្យជម្ងឺសំរាប់អ្នកធ្វើការដូចជារូបអ្នក។ វាជាការសំខាន់ ណាស់ដែលអ្នកត្រូវទៅពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្តឲ្យបានទៀងទាត់ ទោះបីអ្នកមានសុខភាពល្អក៏ដោយ។

ហេតុការណ៍: ស្ត្រីយើងអាចមានជម្ងឺមហារីក កស្បូនមិនថាចាស់ឬក្មេងឡើយ។ ស្ត្រីទាំងអស់ ទោះបីមានសុខភាពល្អឬមិនល្អ មានឬក្រ ក៏អាចមានកើតជម្ងឺមហារីក កស្បូនបានដូចគ្នា។ ការទៅធ្វើផែបតែស្ត គឺជាមធ្យោបាយមួយដ៏សក្តិសិទ្ធិ ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពរបស់យើង។ ការពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្តនេះអាចរកឃើញអ្វីៗ ដែលយើងមើលមិនឃើញនិងភ្នែកទទេ។ វាអាចឲ្យយើងដឹងថាតើស្បូនរបស់យើងមានបញ្ហាឬក៏មិនមាន។ ហើយការពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្តនេះ ជាវិធីការពារនូវសុខភាពរបស់យើង ដើម្បីកុំឲ្យបញ្ហានោះ ធ្លាក់ក្នុងភាពធ្ងន់ធ្ងរបាន។

ហេតុការណ៍: ជម្ងឺមហារីក កស្បូនជាជម្ងឺមួយដែលយើងអាចការពារបាន។ ការទៅពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្តបានទៀងទាត់អាចរកឃើញជម្ងឺមហារីក នៅពេលដែលវាទើបតែចាប់ផ្តើម កកើតឡើង ហើយអាចធ្វើការការពារកុំឲ្យវាបណ្តាលទៅជាធ្ងន់ធ្ងរបានទៀតផង។ ការពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្តនេះ អាចជួយឲ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ។

Auntie Lak

My daughter just had my third grandchild. She does not like to observe *sor sai kjai*. She doubts the importance and effectiveness of *sor sai kjai*, but she observes it to please me. In Cambodian tradition, women must eat hot food such as black pepper and ginger during *sor sai kjai*, and avoid sour food. Therefore, I make a ginger and chicken stir-fried dish for her. I take the sour mangoes out of her refrigerator when I find them.

Last year she took me for a Pap test. They found a small cancer that was later removed. This year they say I am just fine. Maybe this is because of my bad karma, I don't know. But the test is good, not too uncomfortable and it seems to pay off. It is a good trade between my daughter and I.

FACT: Compared to other cancers, cervical cancer is relatively easy to detect and treat. Cervical cancer is 99% curable if it is detected very early.

FACT: Herbal medicines and traditional health promotion practices can go hand in hand with Pap testing. One does not keep you from using the other.

មីឯលក្វ

កូនស្រីរបស់ខ្ញុំទើបតែសំរាលកូនបានមួយទៀត ហើយកូននេះ គឺជាចៅទីបីរបស់ខ្ញុំ។ នាងមិនចូលចិត្តធ្វើតាមរបៀបខ្មែរ ក៏ព្រោះតែមានមន្ទិលសង្ស័យពីសារៈសំខាន់នៃការថែរក្សាខ្លួននៅពេលសរសៃខ្ចី ហើយខ្លាចក្រែងប្រើរបៀបខ្មែរទៅ វាមិនមានប្រសិទ្ធភាពល្អប្រសើរ ក៏ប៉ុន្តែនាងទ្រាំធ្វើតាមរបៀបខ្មែរដើម្បីបំពេញចិត្តខ្ញុំ។ តាមទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ នៅពេលសរសៃខ្ចី ស្ត្រីត្រូវទទួលទានម្ហូបអាហារដែលមានជាតិក្តៅដូចជាៈ ម្រេចនិងខ្ញី ដើម្បីបំប៉នសុខភាព ហើយហាមមិនឲ្យទទួលទានអាហារដែលមានជាតិជូរ។ ដូច្នេះហើយ ទើបខ្ញុំឆាសាច់មាន់ជាមួយនិងខ្ញីឲ្យនាងទទួលទាន ហើយខ្ញុំយកស្វាយខ្ចីចេញពីទូទឹកកកឲ្យអស់នៅពេលដែលខ្ញុំឃើញមាន។ កាលពីឆ្នាំមុន នាងបានយកខ្ញុំទៅពិនិត្យសួនរបៀបផែបតែស្ត គ្រូពេទ្យរកឃើញមហារីកតូចមួយនៅក្នុងកសួនរបស់ខ្ញុំ ហើយក៏បានកាត់វាចេញទៅ រឿងហ្នឹងគឺប្រហែលបណ្តាលមកពីកម្មពៀររបស់ខ្ញុំក៏មិនដឹង។ ឆ្នាំនេះ គ្រូពេទ្យបានប្រាប់ថាៈ សួនរបស់ខ្ញុំមិនមានកើតអ្វីទៀតទេ មើលទៅការពិនិត្យសួនរបៀបផែបតែស្តនេះ ល្អណាស់ មិនមានអ្វីធ្វើឲ្យពិបាកក្នុងខ្លួន ហើយវាក៏ជាការល្អមួយសំរាប់សុខភាពយើងដែរ។ រួមសេចក្តីទៅ ការធ្វើផែបតែស្តនិងការ ថែរក្សាសួនតាមរបៀបខ្មែរយើង ទាំងពីរមុខនេះ រឹតតែជួយសុខភាពយើងឲ្យមានភាពកាន់តែប្រសើរ។

ហេតុការណ៍ៈ បើប្រៀបធៀបជម្ងឺមហារីក កសួននេះជាមួយនិងជម្ងឺឯទៀតជម្ងឺមហារីកកសួនងាយស្រួលក្នុងការពិនិត្យរក និងការព្យាបាល។ បើរកឃើញនៅពេលជម្ងឺនេះទើបតែកើតមានថ្មីៗ គ្រូពេទ្យអាចព្យាបាលបានជាសះស្បើយរហូតដល់ទៅ៩៩ភាគរយ។

ហេតុការណ៍ៈ យើងអាចប្រើថ្នាំខ្មែរ និងថែរក្សាសុខភាពរបស់យើងតាមរបៀបខ្មែរផង និងធ្វើផែបតែស្តតាមរបៀបអាមេរិកាំងផង ហើយក៏មិនមានន័យថាយើងអាចធ្វើតាមតែមួយរបៀបនោះទេ។

Questions & Answers

QUESTION: My doctor does not suggest a Pap test. Do I still need to have one?

ANSWER: Yes. It is important to have Pap tests regularly. If your doctor does not suggest it, you can ask for one.

QUESTION: Where can I get a Pap test?

ANSWER: You can get a Pap test from family or general practitioners, gynecologists, medical clinics or local health departments.

QUESTION: I have a male doctor and feel embarrassed about getting a Pap test from him.

ANSWER: You can request a female doctor specifically for the Pap test. Your doctor can arrange that for you.

QUESTION: I heard my friends and neighbors talk about the Pap test but I don't know much about it.

ANSWER: If you want to learn about Pap testing, you can talk to your doctor or nurse.

QUESTION: I am always busy taking care of my grandchildren and doing housework. I do not have time to see a doctor, let alone to have a Pap test done.

ANSWER: Taking good care of your health is the most important thing you can do for yourself. Prevention and early treatment of cervical cancer can help avoid potential pain and suffering for you and your family. A Pap test is worth your time and investment. It could save you unnecessary worry.

QUESTION: Would I feel pain and discomfort if I had a Pap test?

ANSWER: You may feel pressure during Pap testing. However, Pap tests should not be painful and do not harm the cervix.

សំនួរ និងចម្លើយ

សំនួរៈ បើលោកគ្រូពេទ្យរបស់ខ្ញុំមិនបានប្រាប់ឲ្យខ្ញុំធ្វើផែបតែស្តផង តើខ្ញុំត្រូវទៅធ្វើផែបតែស្ត នេះដែរ ឬទេ?

ចម្លើយៈ ចាស៎! វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើផែបតែស្តឲ្យបានទៀងទាត់។ បើគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកមិនប្រាប់អ្នកទេ អ្នកអាចសួរគាត់បាន។

សំនួរៈ តើខ្ញុំទៅធ្វើផែបតែស្តហ្នឹងនៅឯណា?

ចម្លើយៈ អ្នកអាចទៅធ្វើផែបតែស្តនៅឯមន្ទីរពិនិត្យជម្ងឺប្រចាំគ្រួសាររបស់អ្នក មន្ទីរពិនិត្យជម្ងឺដែលមានអ្នកឯកទេសខាងរោគស្ត្រីភេទ មន្ទីរពិនិត្យជម្ងឺទូទៅ ឬក៏ក្រសួងសុខាភិបាលនៅក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ។

ចម្ងល់ៈ ខ្ញុំមានគ្រូពេទ្យប្រុស ហើយខ្ញុំខ្មាស់គាត់ណាស់បើឲ្យគាត់ធ្វើផែបតែស្តឲ្យខ្ញុំ។

ចម្លើយៈ អ្នកអាចសុំជួបជាមួយគ្រូពេទ្យស្រីបាន ជាពិសេស សំរាប់ការពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្តនេះ។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចជួយចាត់ចែងរឿងនេះជូនអ្នកបាន។

សំនួរៈ ខ្ញុំបានឮមិត្តភក្តិនិងអ្នកជិតខាងពិភាក្សាគ្នាអំពីផែបតែស្ត ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនសូវដឹងអ្វីទេពីរឿងនេះ។

ចម្លើយៈ បើអ្នកចង់រៀនអំពីការពិនិត្យស្បូនរបៀបផែបតែស្ត អ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬគិលានុបដ្ឋាយិការបស់អ្នកក៏បាន។

សំនួរៈ ខ្ញុំរវល់ណាស់ តែងតែមើលថែទាំចៅរបស់ខ្ញុំនិងធ្វើកិច្ចការផ្ទះ។ ខ្ញុំមិនមានពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់ខ្ញុំផង ទម្រាំតែទៅធ្វើផែបតែស្តទៀត តើខ្ញុំរកពេលឯណាបាន?

ចម្លើយៈ ការរក្សាសុខភាពរបស់អ្នកឲ្យបានល្អ គឺជាកិច្ចដ៏សំខាន់មួយដែលអ្នកអាចធ្វើសំរាប់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ការការពារនិងការព្យាបាលជម្ងឺមហារីក កស្បូនដែលទើបតែកើតមានថ្មីៗ អាចជួយឲ្យអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក ជៀសវាងពីការឈឺចាប់ដែលអាចកើតមានបាន។ ការទៅធ្វើផែបតែស្តនេះ មានតម្លៃលើសពីពេលវេលារបស់អ្នក ផ្ទុយទៅវិញ វាជាការចំណេញពេលវេលាយ៉ាងសន្ធឹកដែលអ្នកមិនបានបណ្តោយឲ្យជម្ងឺធ្លាក់ចុះក្នុងភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

សំនួរៈ បើខ្ញុំទៅធ្វើផែបតែស្តនេះ តើវាអាចធ្វើឲ្យខ្ញុំមានការឈឺចាប់ ឬក៏មិនស្រួលក្នុងខ្លួនដែរ ឬទេ?

ចម្លើយៈ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅពេលកំពុងតែធ្វើផែបតែស្ត ទោះជាដូច្នោះក្តី ការធ្វើផែបតែស្តនេះ មិនធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ទេ ហើយវាក៏មិនធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់កស្បូនរបស់អ្នកដែរ។

ចូរចាំថា៖

សុខភាពរបស់អ្នកមានតម្លៃណាស់។ រីឯក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ក៏មានតម្លៃដូចគ្នាដែរ។ អ្នកគួរគប្បីចំណាយពេលវេលា ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពនិងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។ល។ និង ។ល។ អ្នកត្រូវតែធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើផែបតែស្តក្នុងថ្ងៃនេះ ហើយត្រូវទៅធ្វើផែបតែស្តឲ្យបានទៀងទាត់ផង។

Remember

- Health is very precious, and so is your family.
- Take time to care for your health, your family.
- Schedule a Pap test appointment with your doctor today.
- Get Pap tests regularly.

កម្មវិធីធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់
ជនជាតិខ្មែរបានប្រសើរ

Cambodian Health Promotion Project

Fred Hutchinson Cancer Research Center

AANCART
Asian American Network for Cancer Awareness, Research and Training

Harborview Medical Center

Pamphlet written and prepared by: Leng Lim, Lyvan Sawn, Paularita Seng, and Carey Jackson • Layout and design by: Clayton Hibbert

Funding for development and printing of this pamphlet: CA86322.

This booklet is not currently available for general distribution.