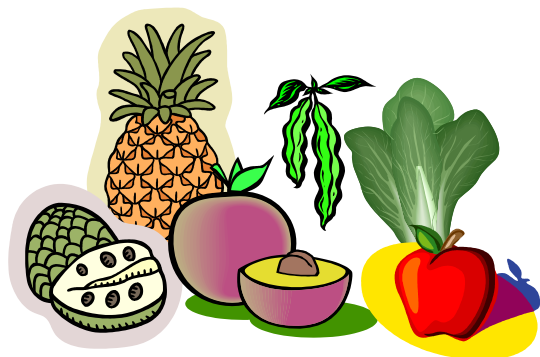




Asian American Network for Cancer Awareness, Research and Training

ការណែនាំសំរាប់ការបង្ការជំងឺ មហារីក

Tips on Cancer Prevention



A National Cancer Institute funded project, is dedicated to reducing the burden of cancer in Asian Americans.

Funding for the translation and development of this pamphlet is gratefully acknowledged from NCI AANCART CA86322. This pamphlet was adapted from the New York AANCART brochure “Tips For Cancer Prevention”.

ជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង និងជម្ងឺ មហារីក

- ទន្ទឹមគ្នានឹងជម្ងឺបេះដូង ដែលជាមូលហេតុដ៏ចំបងក្នុងការធ្វើឱ្យមនុស្សស្លាប់គ្រប់វ័យក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ជម្ងឺ មហារីក ក៏ជាហេតុការណ៍លេខ១ ដែរ ក្នុងការសម្លាប់ស្ត្រីអាស៊ី-អាមេរិកាំង ឬស្ត្រីមកពីតំបន់កោះ ប៉ាស៊ីហ្វិក (Pacific) តាំងពីឆ្នាំ ១៩៨០ ម៉្លោះ។
- សំរាប់ជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំងនិងជនជាតិមកពីតំបន់ ប៉ាស៊ីហ្វិក ជម្ងឺ មហារីកគឺជាមូលហេតុដ៏ចំបងក្នុងការធ្វើឱ្យជនជាតិទាំងនេះស្លាប់ ដែលមានអាយុពី ២៥ឆ្នាំ ទៅ ៤៤ឆ្នាំ គឺខុសប្លែកពីជនជាតិអាមេរិកាំងស្បែកស ដែលមានអាយុដូចគ្នា។ នេះបញ្ជាក់ឱ្យឃើញថា ជម្ងឺ មហារីក គឺជាមូលហេតុសំខាន់បំផុតក្នុងការធ្វើឱ្យជនជាតិ AAPI (Asian-Americans and Pacific Islander) ស្លាប់យ៉ាងច្រើនទាំងវ័យនៅក្មេង។
- សំរាប់ជនជាតិកូរ៉េ-អាមេរិកាំង ជម្ងឺដែលជាមូលហេតុដ៏ចំបងក្នុងការធ្វើឱ្យមនុស្សស្លាប់នោះ គឺជម្ងឺ មហារីក ជាពិសេស គឺជម្ងឺ មហារីកសួតក្រពះ និងថ្លើម។
- សំរាប់ជនជាតិអាស៊ីភាគខាងត្បូង ដែលបានរស់នៅក្នុងសហរដ្ឋ ជម្ងឺ មហារីក ជាមូលហេតុលេខ២ ដែលបណ្តាលឱ្យពួកគេស្លាប់។
- មានស្ត្រីអាស៊ីភាគខាងត្បូង ២១% និងបុរសអាស៊ីភាគខាងត្បូង ១៦% ដែលបានមករស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ហើយបានស្លាប់ដោយសារជម្ងឺ មហារីកជារៀងរាល់ឆ្នាំ។
- ការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយចំនួនបានបង្ហាញឱ្យឃើញថា តំបន់មួយចំនួនក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកដែលមានអាស៊ីរស់នៅច្រើន តែងតែមានបិតផ្ទាំងក្រដាសធំៗផ្សាយលក់បារី នៅតាមផ្លូវ និងក្រដាសផ្សាយផ្តល់មតិបិតនៅតាមហាងលក់ភ្នំនាំជាច្រើនកុះករ។

Asian Americans and Cancer

- While heart disease is the leading cause of death for all U.S. groups (all ages), cancer has been the #1 killer of Asian American/Pacific Islander (AAPI) women since 1980.
- For AAPIs, cancer is the leading cause of death for those aged 25-44—unlike white Americans of the same age—indicating that cancer is the most important cause of death among many young AAPIs.
- For Korean Americans, the leading cause of death is cancer—specifically lung, stomach, and liver cancer.
- For South Asians living in the U.S., cancer is the number two cause of death.
- 21% of South Asian American women and 16% of South Asian American men die from cancer each year.
- Studies have found that U.S. neighborhoods with large Asian populations have a higher density of tobacco billboards and store displays.

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទូរស័ព្ទទៅ AANCART តាមរយៈ លេខ (២១២) ៣០៥-៩០៧៩។

For more information, please call AANCART at 212-305-9079.

Mailman School of Public Health
Columbia University
622 W. 168th Street, PH 18-201G
New York, NY 10032

ជម្ងឺ មហារីកនិងចំណីអាហារ

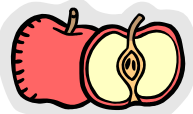
ការទទួលបានម្ហូបអាហារដែលមិនសូវមានជាតិខ្លាញ់អាចជួយបន្ថយកំរិតគ្រោះថ្នាក់ដោយជំងឺមហារីក និងបន្ថយជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម (ខួលេសស្ទ័រ៉ូល - cholesterol) និងកំរិតសម្ពាធឈាមរបស់លោកអ្នក។

➢ ចូរបន្ថែមម្ហូបអាហារដែលមានជាតិហ្វែប៊័រ (fiber) ច្រើន ដូចជាសណែ្តក ឬលិនចិល (lentils) ដោយយកមកលាយជាមួយបាយរបស់អ្នក។

➢ ចូរកាត់បន្ថយការទទួលបានសាច់។ សូមទទួលបានសាច់សុទ្ធដែលគ្មានខ្លាញ់ដូចជាសាច់ដើមទ្រូងមាន់បន្តិចបន្តួចបានហើយ។

➢ សូមទទួលបានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបាន៥ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ឧទាហរណ៍ :

- ផ្លែឈើធំល្មមមួយផ្លែ ឬផ្លែឈើដែលចិតហើយ កន្លះកែវ
- ទឹកផ្លែឈើសុទ្ធ 3/4 កែវ
- បន្លែឆៅ ឬចម្អិនរួចហើយ 1/4 កែវ
- ស្លឹកបន្លែឆៅ ដូចជាសាឡាត់ និងស្ពីនិច (spinach) ១ កែវ
- សណែ្តក ឬលិនចិលចម្អិនហើយ កន្លះកែវ



➢ ចូរដាក់បន្លែឱ្យបានកាន់តែច្រើននៅក្នុងសម្អុរ ឬស៊ុប

➢ ចូរទទួលបានចំណីអាហារឱ្យបានសមល្មម (មិនតិចមិន ច្រើន) និងរក្សាទម្ងន់ដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ។



Cancer and Nutrition

Eating foods low in fat may lower your risk of cancer and decrease your cholesterol and blood pressure levels.

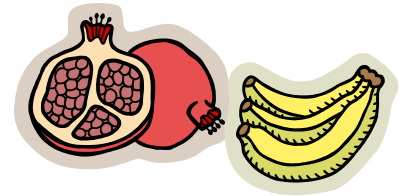
➢ Add high fiber foods such as beans or lentils to your rice.

➢ Limit meat consumption. Eat smaller portions of lean meat such as chicken breast.



➢ Eat 5 servings of fruits and vegetables per day. Examples of one serving are:

- 1 medium fruit or 1/2 cup of cut-up fruit
- 3/4 cup of 100% fruit juice
- 1/4 cup raw or cooked vegetables
- 1 cup raw leafy vegetables (such as lettuce and spinach)
- 1/2 cup cooked beans or lentils.



➢ Add extra vegetables to your stews and soups.

➢ Eat in moderation and maintain a healthy weight.

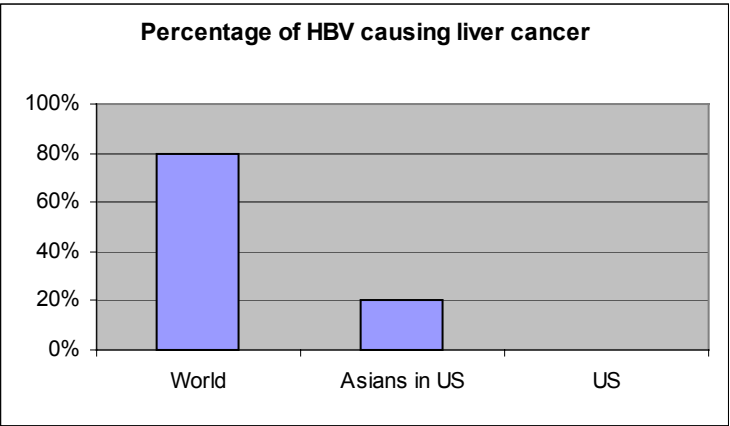


ជម្ងឺរលាកថ្លើមដោយមេរោគជំពូកបី

ជម្ងឺរលាកថ្លើមដោយមេរោគជំពូកបី គឺជាមេរោគថ្លើមដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលបណ្តាលមកពីមេរោគវីរុស (virus)។ មេរោគវីរុសអាចចូលទៅក្នុងឈាម ហើយធ្វើឱ្យខូចថ្លើម។ មេរោគវីរុសនៃជម្ងឺរលាកថ្លើមជំពូកបី (HBV) គឺច្រើនរកឃើញនៅក្នុងមនុស្ស ដែលមកពីប្រទេសបាងក្លេដិស កម្ពុជា ចិន ឥណ្ឌា កូរ៉េ ជាតិស្ថាន តៃវ៉ាន់ ថៃឡង់ និងវៀតណាម។

ជម្ងឺ មហារីកថ្លើមដែលកើតនៅក្នុងពិភពលោកនេះ មាន៨០% ដែលបណ្តាលមកពី HBV។ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក អត្រាទូទៅនៃ HBV ទាំងអស់មានតែ ០.២%។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អត្រាក្នុងចំណោមជនជាតិអាស៊ីដែលរស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក គឺមានច្រើនរហូតដល់ទៅ ២០%។

បើលោកអ្នកមានស្គាល់អ្នកណាមាន HBV អ្នកដែលមាន HBV នោះ រឹតតែកើនកំរិតគ្រោះថ្នាក់ច្រើនក្នុងការកើតមានជម្ងឺ ថ្លើមឈប់ដំណើរការ ឬ ជម្ងឺ មហារីកថ្លើម។



Hepatitis B

Hepatitis B is a serious liver disease caused by a virus. This virus can enter the blood stream and attack the liver. The hepatitis B virus (HBV) is commonly found in people from Bangladesh, Cambodia, China, India, Korea, Pakistan, Taiwan, Thailand, and Vietnam.



HBV is responsible for up to 80% of the world's liver cancer. In the U.S., the overall rate of HBV is 0.2%. However, rates among Asian Americans are as high as 20%.

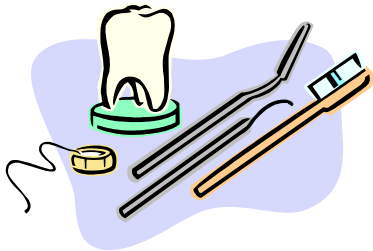
If someone you know has HBV, he or she has an increased risk of developing liver failure or liver cancer.

តើលោកអ្នកកើតជម្ងឺរលាកថ្លើមដោយមេរោគជំងឺកង្កែបនេះ ដោយរបៀបណា?

ជម្ងឺរលាកថ្លើមដោយមេរោគជំងឺកង្កែប គឺឆ្លងដោយសារការបានប៉ះពាល់នឹងឈាម ឬជាតិទឹកផ្សេងៗចេញពីខ្លួនយើង ដែលមានមេរោគនៅក្នុងនោះរួចទៅហើយ។ ជាធម្មតា ជម្ងឺរលាកថ្លើមដោយមេរោគជំងឺកង្កែប អាចឆ្លងបានតាមវិធីខ្លះដូចជា:

- ◆ ពីម្តាយទៅទារកនៅពេលកូនកើត
- ◆ ការរួមភេទ
- ◆ ប៉ះនឹងឈាមមនុស្ស
- ◆ ប្រើច្រាស់ដុសធ្មេញ ឬឡាមកោររោមរួមគ្នា
- ◆ ការទំពារអាហារបញ្ចុកក្មេង
- ◆ ការខាំ
- ◆ ការប្រើម្ជុលដែលមិនបានលាងសម្អាតមេរោគជាមុន សំរាប់ការចោះត្រចៀក ចាក់បញ្ចូលគ្រឿងញៀន ព្យាបាលដោយចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ឬសាក់។
- ◆ ការរស់នៅជាមួយអ្នកដែលមានជម្ងឺរលាកថ្លើមជំងឺកង្កែប

ការរកណ្តាស់ ក្អក កាន់ដៃ ឬចាប់ដៃ មិនអាចធ្វើឱ្យឆ្លងជម្ងឺរលាកថ្លើមដោយមេរោគជំងឺកង្កែបបានឡើយ។

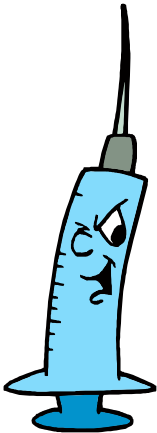


How do you get hepatitis B?

Hepatitis B is passed by contact with infected blood or body fluids. Some of the more common ways of becoming infected with hepatitis B include:

- ◆ From mother to baby at birth
- ◆ Sex
- ◆ Contact with a person's blood
- ◆ Sharing toothbrushes or razors
- ◆ Pre-chewing food for babies
- ◆ Biting
- ◆ Using unsterilized needles for ear-piercing, injectable drug use, acupuncture, or tattooing
- ◆ Living with someone who is infected with hepatitis B

Hepatitis B is not spread by sneezing, coughing, or by holding/shaking hands.



តើធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថា លោកអ្នកមានជម្ងឺរលាកថ្លើមដោយមេរោគជំពូកបី?

មនុស្សជាច្រើនកើតរោគនេះ ប៉ុន្តែមិនមានអាការរោគទេ។ វិធីមានតែមួយយ៉ាងគត់ គឺយកឈាមទៅពិនិត្យមើល ដើម្បីឱ្យដឹងពីលក្ខណៈនៃជម្ងឺរលាកថ្លើមជំពូកបីរបស់លោកអ្នក។



បើលោកអ្នកមាន HBV សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យមើលថ្លើម ទទួលបានថ្នាំពេទ្យ និងធ្វើការព្យាបាលផ្សេងៗតាមសេចក្តីត្រូវការ។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវឱ្យសមាជិកទាំងអស់ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក រួមទាំងគូរួមភេទ ចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺនេះ។

តើលោកអ្នកអាចបង្ការជម្ងឺរលាកថ្លើមជំពូកបីនេះ ដោយរបៀបណា?

ថ្វីត្បិតតែយើងមានវិធីព្យាបាលជម្ងឺរលាកថ្លើមដោយមេរោគជំពូកបីនេះមែន តែយើងមិនអាចព្យាបាលឱ្យបានជាសះស្បើយទេ។ ហេតុនេះ ការបង្ការរោគមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ចូរចាក់ថ្នាំដើម្បីបង្ការ HBV។ ថ្នាំការពារមានបីមូលខុសៗគ្នា (លោកអ្នកត្រូវចាក់ទាំងបីមូល ដើម្បីការពាររោគនេះ)។

How do you know if you have hepatitis B?

Many people are affected but have no symptoms. The only way to know your hepatitis B status is to have your blood tested.

If you have HBV consult your physician regularly to monitor your liver function and to receive medications and treatments as needed. And, make sure all household members and sexual partners are vaccinated against the disease.



How do you prevent hepatitis B?

While treatment is available for HBV, there is no cure. Thus, prevention is essential. To prevent HBV get vaccinated. The vaccine is given in 3 separate shots (you must have all 3 to be protected).



ជម្ងឺ មហារីក និងការពិសារបារី

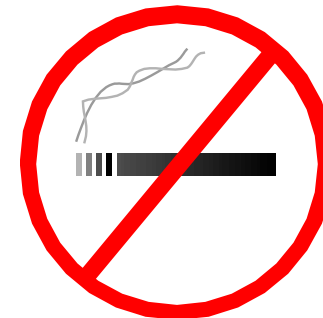
ការពិសារបារីបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដោយកើតជម្ងឺ មហារីកសួត ជម្ងឺ បេះដូង និងរោគផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងប្រព័ន្ធដកដង្ហើម។

- ចំនួនមនុស្សស្លាប់ដោយសារការពិសារបារីមានបួនដងច្រើនជាងចំនួនមនុស្សស្លាប់ដោយសារគ្រឿងញៀនផ្សេងៗ រួមបញ្ចូលទាំងអ្នកស្លាប់ដោយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ធ្វើអត្តឃាត ត្រូវគេសម្លាប់ និងដោយជម្ងឺអេដស៍ (AIDS)។
- អ្នកដែលប៉ះនឹងផ្សែងបារី - ផ្សែងបារីបានធ្វើឱ្យសមាជិកនៅក្នុងគ្រួសារដែលមានអ្នកពិសារបារី កើនកំរិតគ្រោះថ្នាក់ដោយជម្ងឺផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងប្រព័ន្ធដកដង្ហើម។
- ការស្លាប់ដោយរោគមហារីកដែលបណ្តាលមកពីការពិសារបារី អាចបង្ការបាន។
- បើលោកអ្នកពិសារបារី នៅមិនទាន់ហួសពេលដែលត្រូវឈប់ទេ។ បើលោកអ្នកឈប់ពិសារបារីបានរឹតតែឆាប់ អ្នកក៏អាចបន្ថយឱកាសមិនឱ្យកើតជម្ងឺ មហារីកនិងជម្ងឺផ្សេងទៀតបានដែរ។
- បើលោកអ្នកមិនទាន់ដែលពិសារបារីទេ សូមកុំចាប់ផ្តើម ព្រោះការពិសារបារីធ្វើឱ្យមានការខូចខាតភ្លាមៗដល់សួត បេះដូង និងក្រពេញផ្សេងទៀត ហើយការខូចខាតនេះ មិនអាចព្យាបាលឱ្យបានដូចដើមវិញឡើយ។

Cancer and Smoking

Smoking greatly increases your risk of getting lung cancer, heart disease, and other respiratory illnesses.

- Annually, tobacco kills 4X as many people as all other drugs, car accidents, suicides, homicides, and AIDS put together.
- Secondhand smoke—the smoke from a cigarette—increases the risk of respiratory illnesses and lung cancer in a smoker’s family members.
- Cigarette-induced cancer deaths are totally preventable
- If you smoke, it is never too late to quit. The sooner you quit, the more you can reduce your chance of getting cancer and other diseases.
- If you don’t smoke, don’t start. Smoking begins to cause damage right away to your lungs, heart, and digestive organs—damages that are not reversible.



ជំងឺមហារីកនិងសុរា

ការទទួលបានស្រាច្រើនបង្កើនកំរិតគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីកមាត់ បំពង់ក និង ថ្លើម។ ការទទួលបានស្រារួម ជាមួយនិងការពិសារបារី វិញតែបង្កើនកំរិតគ្រោះថ្នាក់ដោយកើតជំងឺមហារីកទាំងនេះ។

ការហាត់ប្រាណ

ការហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់នឹងជួយលោកអ្នកក្នុងការរក្សាទម្ងន់ ធ្វើឲ្យសុខភាពរបស់លោកអ្នកបានល្អប្រសើរ និងបន្ថយ កំរិតគ្រោះថ្នាក់ដោយរោគមហារីក។

ចូរធ្វើខ្លួនឲ្យសកម្ម ត្រូវហាត់ប្រាណយ៉ាងតិចណាស់ឲ្យបាន ៣០នាទី ឬក៏ច្រើនជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃ (ហើយការហាត់ប្រាណនេះ មិនចាំបាច់ត្រូវធ្វើជាប់គ្នាមួយដងឲ្យបាន ៣០នាទីនោះទេ)។ លោកអ្នកអាចធ្វើឲ្យខ្លួនសកម្មដោយ :

- ធ្វើកិច្ចការក្នុងផ្ទះ ឬលាងឡាន
- ប្រើជណ្តើរធម្មតាជំនួសជណ្តើរយន្ត
- ចុះពីឡានឈ្នួល ឬរទេះភ្លេងក្រោមដីមុនដល់កន្លែងឈប់ ហើយដើរចាប់ពីទីនោះរហូត។



Cancer and Alcohol

Drinking alcohol increases the risk of cancers of the mouth, larynx, and liver. The combined use of alcohol and tobacco greatly increases the risk of these cancers.

Exercise

Regular exercise will help you control your weight, improve your overall health, and reduce your risk of cancer.

Be at least moderately active for 30 minutes or more each day (this activity does not have to be continuous). This can be done by:

- Doing housework/washing your car
- Taking the stairs instead of the elevator
- Getting off the bus or subway several stops early and walking the rest of the way.

