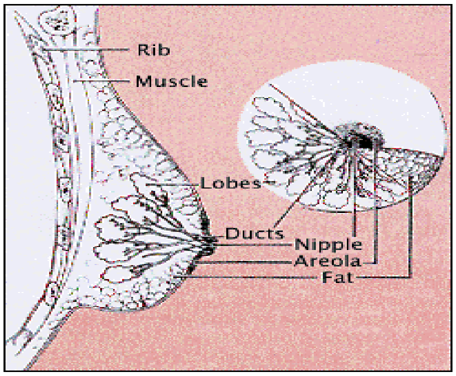
ពត៌មានស្តីអំពីជម្ងឺ មហារីកដោះ



<u>តើជម្ងឺ មហារីកដោះជាអ្វី?</u> ជម្ងឺ មហារីកដោះចាប់ផ្តើម កកើតនៅក្នុងជាលិការបស់ដោះ។ វាគឺជាការលូតលាស់ធំហួស ប្រមាណនិងខុសពីប្រក្រតីរបស់កោសិកាដោះ (ហើយយើងក៏បានដឹងថា វាជាសាច់ដុះនៅក្នុងដោះដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់)។ នៅក្នុងដោះមានក្រពេញមួយចំនួនហៅថា ឡូប (lobes មានរាងសំប៉ែត) ដែលធ្វើឲ្យមានទឹកដោះ ហើយចេញទឹកដោះបន្ទាប់ពីពេលដែលស្ត្រីទើបតែមានទារក។ បំពង់ដែលតភ្ជាប់ក្រពេញទឹកដោះទៅនឹងចុងដោះ ដែលជា កន្លែងទឹកដោះចេញនោះ ហៅថាបំពង់ទឹកដោះ (duct)។ ដោះគឺកើតមកពីក្រពេញទឹកដោះ បំពង់ទឹកដោះ និងជាលិកាដែលតភ្ជាប់និងមានជាតិខ្លាញ់។ ជម្ងឺ មហារីកដោះ អាចកើតមានឡើងគ្រប់ទីកន្លែងនៅក្នុងដោះ។

<u>ធាតុពិតនៃជម្ងឺមហារីកដោះ :</u>

- អត្រានៃជម្ងឺមហារីកដោះ កើនជាលំដាប់ក្នុងចំណោមជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង។
- ចំពោះស្ត្រីដែលមានដើមកំណើតពីអាស៊ី និងពីកោះនៃសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក អត្រានៃជម្ងឺមហារីកដោះដែលរាលដាលបានកើនឡើងដល់ទៅ ១៥ភាគរយក្នុងចន្លោះឆ្នាំ១៩៨៨ និងឆ្នាំ១៩៩៧។
- រវាងការពិនិត្យឃើញជម្ងឺមហារីកដោះក្នុងចំណោមស្ត្រីអាស៊ីអាមេរិកាំង និងស្ត្រីជនជាតិអាមេរិកាំងស្បែកស ឃើញថាសភាពជម្ងឺរបស់ស្ត្រីអាស៊ីអាមេរិកាំងច្រើនតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងស្ត្រីជនជាតិអាមេរិកាំងស្បែកស។
- អត្រាដែលអាចមានជីវិតគង់នៅ(បន្ទាប់ពីមានជម្ងឺ មហារីកដោះ) ក្នុងចំណោមស្ត្រីអាស៊ីអាមេរិកាំង បន្ទាប់ពីបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យហើយ ឃើញថា ទាបជាងអត្រារបស់ស្ត្រីជនជាតិអាមេរិកាំងស្បែកស។
- ជម្ងឺមហារីកដោះអាចព្យាបាលបានដោយជោគជ័យ ប្រសិនបើរកឃើញជម្ងឺទាន់ពេល។
- ជម្ងឺមហារីកដោះច្រើនតែកើតមានឡើងក្នុងចំពោះស្ត្រីជនជាតិចិន ហ្វីលីពីន ហាវ៉ៃ ជប៉ុន និងកូរេ។ ប៉ុន្តែអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើស្ត្រីជនជាតិអាស៊ីគ្រប់រូប។
- នៅពេលដែលយើងរកឃើញជម្ងឺមហារីកដោះក្នុងដំណាក់ការដែលជម្ងឺទើបតែកើត អត្រាដែលអាចមានជីវិតគង់នៅក្នុងរយៈពេល ៥ឆ្នាំដំបូងមានកម្រិតខ្ពស់ (ប្រហែល ៩៧%)។ បើរកឃើញជម្ងឺនៅដំណាក់ការធ្ងន់ធ្ងរជាង នេះគឺបន្ទាប់ពីជម្ងឺបានរាលដាលទៅសរីរាង្គផ្សេងៗ អត្រាដែលអាចមានជីវិតគង់នៅមានកំរិតចុះថយយ៉ាង ខ្លាំង។

<u>តើនរណាខ្លះអាចរងគ្រោះថ្នាក់ដោយសារជម្ងឺនេះ?</u>

- គ្រោះថ្នាក់អាចកើតមានឡើងចំពោះស្ត្រីគ្រប់រូប សូម្បីតែស្ត្រីអាស៊ី ហើយជាពិសេស គឺស្ត្រីដែលមានអាយុច្រើនជាង ៥០ឆ្នាំ។

❖ ស្ត្រីដែលមានប្រវត្តិគ្រួសារធ្លាប់កើតជម្ងឺមហារីកដោះដូចជា: ម្តាយ ឬបងប្អូនស្រី។
❖ ស្ត្រីដែលមានប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួនធ្លាប់បានកើតជម្ងឺ មហារីកដោះ ប្រភេទដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់។
❖ ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះលើកទីមួយនៅពេលដែលមានអាយុច្រើន (៣០) ឬមិនដែលមានផ្ទៃពោះសោះ។
❖ ស្ត្រីដែលឆាប់ចាប់ផ្តើមមានរដូវ ឬមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការអស់រដូវ
❖ ស្ត្រីដែលចូលចិត្តទទួលទានសាច់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ឬស្ត្រីដែលលើសទម្ងន់ (ធាត់)។

<u>រោគសញ្ញានិងអាការរោគ</u>

ជម្ងឺមហារីកដោះអាចមិនមានរោគសញ្ញាទេនៅពេលដែលជម្ងឺទើបតែចាប់ផ្តើមកើត ហេតុដូច្នេះ ការឲ្យពេទ្យពិនិត្យដោះឲ្យបានទៀងទាត់ ជាការសំខាន់ណាស់ ទោះបីអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីក៏ដោយ (ព្រោះថា អ្នកអាចមានកើតជម្ងឺនោះ):

- ❖ ដុំសាច់ ឬសាច់ដុះនៅក្នុងដោះ ឬនៅម្តុំក្លៀក
- ❖ ដោះមានការផ្លាស់ប្តូរទំហំ ទ្រង់ទ្រាយ និងពណ៌សម្បុរ
- ❖ ចុងដោះចេញទឹក
- ❖ នៅពេលដែលស្ទាបស្បែកដែលស្រោបដោះ ឃើញថា មានការផ្លាស់ប្តូរ (ស្បែកអាចខួចចូល ឬខួចចេញ ឬបែកស្រកា)

<u>**ការណែនាំសំរាប់ការពិនិត្យដោះ :**</u>

ស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវតែធ្វើតាមគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះជាចាំបាច់ ដើម្បីពិនិត្យរកជម្ងឺមហារីកឲ្យឃើញទាន់ពេល ព្រោះថាជម្ងឺមហារីកដោះមិនបង្ហាញនូវរោគសញ្ញាទេពេលដែលទើបតែចាប់ផ្តើម។ ការណែនាំ មានដូចតទៅ:

- ❖ ស្ត្រីដែលមានអាយុច្រើនជាង៤០ឆ្នាំ ត្រូវតែឲ្យគ្រូពេទ្យថតដោះ និងពិនិត្យដោះបែបស៊ីប៊ីអ៊ី (CBE) ឲ្យបានរៀងរាល់ឆ្នាំ។
- ❖ ស្ត្រីដែលមានអាយុពី២០ឆ្នាំ ទៅ៣៩ឆ្នាំ ត្រូវឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យដោះបីឆ្នាំម្តង។
- ❖ ស្ត្រីគ្រប់រូបដែលមានអាយុច្រើនជាង២០ឆ្នាំ ត្រូវពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯងឲ្យបានរៀងរាល់ខែ។

<u>**អំពីការពិនិត្យ : www.cancernet.org**</u>

<u>ការពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯង</u> (Breast Self Exam -BSE) - ការពិនិត្យដោះរបស់ខ្លួនឯង រហូតមកដល់ពេលនេះ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយចំនួនបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ការពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯង បានកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សស្លាប់ដោយសារជម្ងឺមហារីកដោះ។ ទោះជាដូច្នេះក្តី យើងមិនអាចធ្វើការពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯងនេះ ជំនួសការពិនិត្យដោះដោយគ្រូពេទ្យ និងការថតដោះបានទេ។

<u>ការពិនិត្យដោះដោយគ្រូពេទ្យ</u> (Clinical Breast Exam – CBE) - នៅពេលលោកអ្នកទៅពិនិត្យរាងកាយតាមធម្មតា គ្រូពេទ្យ ឬបុគ្គលិកពេទ្យអាចពិនិត្យដោះជូនអ្នកបាន ហើយការពិនិត្យបែបនេះ ហៅថាស៊ីប៊ីអ៊ី (CBE)។ នៅពេល

ពិនិត្យបែបស៊ីប៊ីអ៊ី គ្រូពេទ្យនឹងស្ទាបដោះ និងម្ដុំក្លៀករបស់អ្នកដោយការប្រយ័ត្ន ដើម្បីពិនិត្យរកដុំសាច់ ឬការផ្លាស់ប្ដូរផ្សេងៗ។

<u>ការថតដោះ</u> (Mammogram) - គឺជាការថតដោះដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្ស ដែលភាគច្រើនអាចរកឃើញសាច់ដុះដ៏តូចបំផុត ដែលខ្លួនអ្នក ឬគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកមិនអាចស្ទាបដឹង។ ក្នុងពេលពិនិត្យបែបនេះ ដោះត្រូវសង្កត់ឲ្យសំប៉ែត ដើម្បីញែកជាលិកាឲ្យបែកចេញពីគ្នា និងដើម្បីប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្សកម្រិតតិចបំផុត។ ថ្វីត្បិតតែការធ្វើបែបនេះ នាំឲ្យពិបាកបន្តិចមែន តែវាជាការចាំបាច់ដើម្បីថតដោះឲ្យបានល្អ។ ការថតដោះនេះ ចំណាយពេលប្រហែល ២០ នាទី ឯការសង្កត់ដោះឲ្យសំប៉ែតនោះ តែមួយភ្លែតប៉ុណ្ណោះ ប្រហែលជាពីរ ឬបីវិនាទី។

<u>ឯកសារជំនួយ :</u>

1) AAPCHO - www.aapcho.com
2) American Cancer Society – Cancer Facts for Women
3) www.aphiahf.org/cancerfacts.html 11/19/00
4) www.cancer.org
5) www.yourcancerrisk.harvard.edu
6) www.cancernet.org