ការថតដោះ និងសុខភាពដោះ

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង

Mammography and Breast Health

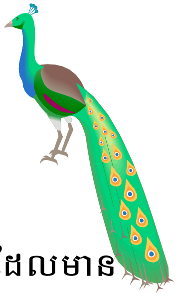
What you should know

Funding for development of this pamphlet is gratefully acknowledged from NCI AANCART CA86322, the Avon Foundation, and UWMC Breast Cancer Tennis Tournament Gift Fund. Produced for http://ethnomed.org. This pamphlet was adapted from the Mammogram brochure developed by International Community Health Services and Harborview Medical Center with a grant from the Susan G. Komen Breast Cancer Foundation.

AANCART Asian American Network for Cancer Awareness, Research and Training

AVON FOUNDATION

The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation



តើការថតដោះគឺជាអ្វី?

វាគឺជាការថតរូបដោះដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្ស ក្នុងកំរិតដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ហើយក៏អាចរកឃើញជម្ងឺ មហារីកមុនពេលដែលស្ត្រីអាចស្ទាបដឹងផង។ ហេតុនេះ ការថតដោះជាវិធីដ៏ប្រសើរបំផុតក្នុងការបង្ការជម្ងឺ មហារីកដោះ។

- ❖ ជម្ងឺ មហារីកដោះអាចព្យាបាលឱយជាសះស្បើយបាន នៅពេលដែលយើងរកឃើញជម្ងឺទាន់ពេលវេលា។
- ❖ ការបង្ការ និងការព្យាបាលជម្ងឺ មហារីកដោះទាន់ពេល នឹងការពារអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកពីការឈឺចាប់ដោយសារជម្ងឺនេះ។
- ❖ ស្ត្រីភាគច្រើនដែលបានទទួលការព្យាបាលជម្ងឺ មហារីកដោះ រស់នៅបានយូរអង្វែងតទៅទៀត ដោយមានសុខភាពល្អ និងមានជីវិតដ៏សកម្មផង។

តើអ្នកណាត្រូវការ ការថតដោះ?

- ❖ ការរងគ្រោះដោយសារជម្ងឺ មហារីកដោះសំរាប់ស្ត្រីគ្រប់រូបកើនតាមអាយុ។
- ❖ ចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ៤០ឆ្នាំឡើងទៅត្រូវតែទៅឲ្យ ពេទ្យថតដោះជូន រៀងរាល់មួយឆ្នាំទៅពីរឆ្នាំម្តង។

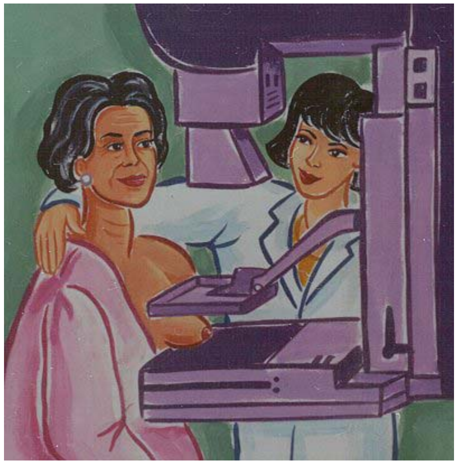
What is a Mammogram?

A mammogram is a very safe x-ray picture of the breast and can find breast cancer even before a woman feels it. So getting a mammogram is the best way to prevent breast cancer.

- ❖ When breast cancer is found early, it can be treated.
- ❖ Prevention and early treatment of breast cancer will prevent pain and suffering for you and your family.
- ❖ Most women who are treated for breast cancer go on to live healthy, active lives.

Who needs a mammogram?

- ❖ A woman's risk for breast cancer increases with age.
- ❖ Women ages 40 and over are should have mammogram tests every one to two years.



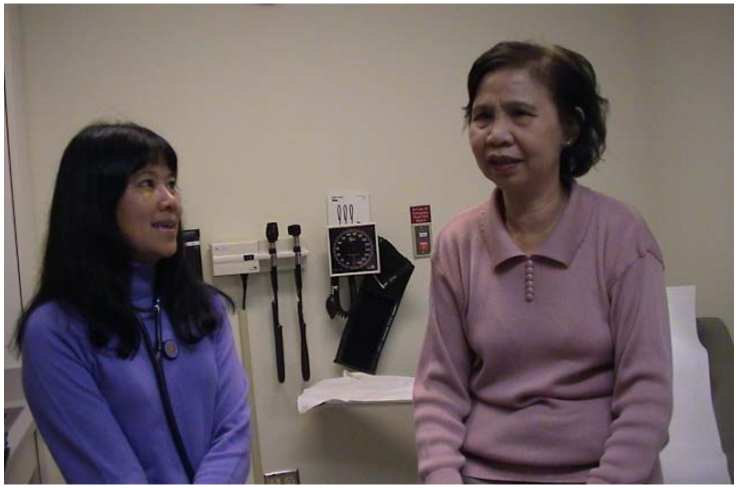
លទ្ធិផលនៃការថតដោះ

ល្អធម្មតា – លទ្ធិផលល្អធម្មតាមានន័យថា មិនមានអ្វីខុសពីប្រក្រតីនោះទេ។

∗∗ ចំពោះស្ត្រី ដែលមានលទ្ធិផលថតដោះល្អធម្មតា ជាចាំបាច់ត្រូវទៅថតដោះរៀងរាល់មួយឆ្នាំទៅពីរឆ្នាំម្តង ដើម្បីឲ្យដឹងប្រាកដថា មិនមានអ្វីខុសពីប្រក្រដីកើតមានទេ។ ∗∗

មិនធម្មតា – លទ្ធិផលមិនធម្មតាមានន័យថា ដោះរបស់អ្នកមានការផ្លាស់ប្តូរ ហើយការផ្លាស់ប្តូរទាំងអស់នេះមិនចាត់ទុកថា សុទ្ធតែជាជម្ងឺ មហារីកនោះទេ។ ឯការផ្លាស់ប្តូរខ្លះទៀត អាចសំគាល់ថាជាជម្ងឺ មហារីក។

∗∗ បើអ្នកទទួលបានលទ្ធិផលថតដោះមិនធម្មតា ជាចាំបាច់ត្រូវណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬ ក្រសួងវិទ្យុសកម្មបន្តទៀត។ ∗∗



Mammogram Results

Normal: A normal result means that there are no abnormal findings.

∗∗ It is very important for a woman who has a normal mammogram result to get a mammogram every 1 to 2 years to be sure that new abnormalities do not develop. ∗∗

Abnormal: An abnormal result means that some changes in the breast were found. Not all breast changes are cancer. Some breast changes may indicate cancer.

∗∗ If you receive an abnormal mammogram result, it is very important to keep a follow-up appointment with your doctor or radiology department. ∗∗

ចំពោះអ្នករង់ចាំទទួលលទ្ធិផលថតដោះ វាជាការធម្មតាទេដែលធ្វើឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភនៅក្នុងកំឡុងពេលរង់ចាំ។ ស្ត្រីខ្លះអាចសំរាន្តមិនស្ងួលក់ អារម្មណ៍មិនហ្នឹងន ឬមានការលំបាកក្នុងការធ្វើកិច្ចការ ប្រចាំថ្ងៃ។

អ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយញាត្តិមិត្តរបស់អ្នកបាន ប្រសិនបើមិនអាចដោះស្រាយនឹងកង្វល់នោះបានទេ អ្នកក៏អាចសាកសួរគ្រូពេទ្យ ឬគិលានុប្បដ្ឋាយិការបស់អ្នកអំពីកង្វល់នោះបាន។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការពត៌មានច្រើនបន្ថែមទៀត បន្ទាប់ពីបានទទួលលទ្ធិផលថតដោះហើយ។ ចូរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬគិលានុប្បដ្ឋាយិការបស់អ្នក។
✵✵ ចូរចាំថា៖ ត្រូវណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យថែមទៀតឱយបានឆាប់រហ័ស ជាពិសេស បើលោកអ្នកមានលទ្ធិផលថតដោះមិនធម្មតា។✵✵

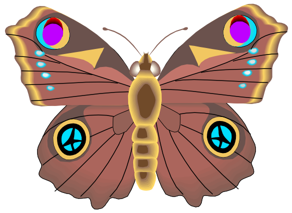
បន្ទាប់ពីលទ្ធិផលថតដោះមិនធម្មតា
គ្រូពេទ្យអាចធ្វើតែស្តច្រើនថែមទៀត បន្ទាប់ពីទទួលបានលទ្ធិផលថតដោះមិនធម្មតា ដូចជា: ការពិនិត្យដោះនៅមន្ទីរពិនិត្យរោគ គឺគ្រូពេទ្យ ឬគិលានុប្បដ្ឋាយិកាជាអ្នកពិនិត្យដោះជូនអ្នក។

ថតដោះដើម្បីវិនិច្ឆ័យរោគ - នេះគឺជាការថតដោះម្តងទៀតដោយប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្សដែលមានសុវត្ថិភាពច្រើន។

អុលត្រាសោន - ការពិនិត្យដោះដែលមានសុវត្ថិភាពដោយប្រើអុលត្រាសោនជារលកសម្លេង មានហ្វ្រីកង់សែរខ្ពស់។

យោងទៅតាមលទ្ធិផលនៃការពិនិត្យទាំងនេះ គ្រូពេទ្យអាចសម្រេចថាមិនចាំបាច់ត្រូវធ្វើតែស្តបន្ថែម ហើយនិងព្យាបាលអ្វីទេ ឬគ្រូពេទ្យអាច សម្រេចថា អ្នកត្រូវការធ្វើតែស្តមួយប្រភេទទៀតហៅថាច្រឹបសាច់ពិសោធរោគ (Biopsy)។

Waiting for Your Mammogram Result



It is normal to worry while you wait for the mammogram results. Some women may have trouble sleeping, concentrating or doing everyday activities. If you are having trouble dealing with your worries, you may want to talk about your concerns with a family member or a friend. You can also ask your doctor or nurse about your concerns. Once you receive your mammogram results, you may want to get more information. Talk to your doctor or nurse.
✵✵ Remember: It is very important to keep your follow-up appointments with your doctor as soon as possible especially if you have an abnormal mammogram! ✵✵

After an abnormal mammogram
After an abnormal mammogram a doctor may do more tests:

Clinical breast exam – A doctor or nurse examines the breast

Diagnostic mammography – Look at the breast again with more safe x-rays

Ultrasound – Look at the breast with safe, high-frequency sound waves.

Based on the results of these exams, the doctor may decide that no further tests are needed and no treatment is necessary. Or the doctor may decide that you need another test called a biopsy.

ច្រឹបសាច់ពិសោធរោគ - ជាវិធីតែមួយ៉ាងដែលអាចបញ្ជាក់ឲ្យដឹងច្បាស់ថាការដែលដោះមិនធម្មតា គឺជាមហារីកមែន ឬមិនមែន។ ហេតុដូច្នេះ យើងត្រូវយកជាលិកា ឬជាតិទឹកពីក្នុងដោះ មកពិនិត្យក្រោមម៉ាស៊ីនមីក្រូស្កូប។ ការធ្វើតែស្តបែបនេះ ហៅថា៖ ច្រឹបសាច់ពិសោធរោគ។ បើលទ្ធិផលច្រឹបសាច់ពិសោធរោគបញ្ជាក់ថា ជាលិកានៅម្តុំនោះមានមហារីក អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែព្យាបាល។

∗∗ ចូរចាំថា៖ បើយើងរកឃើញជម្ងឺទាន់ពេល យើងនឹងមានការងាយស្រួលក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺ។ ∗∗

តើជម្ងឺមហារីកដោះបណ្តាលមកពីអ្វី?

ស្ត្រីប្រហែលជា ១៨០.០០០,០០ នាក់បានពិនិត្យឃើញថាកើតជម្ងឺមហារីកដោះ រៀងរាល់ឆ្នាំ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក។ អ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវមិនបានដឹងឲ្យប្រាកដអំពីមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យអ្នកខ្លះកើតជម្ងឺមហារីកដោះ ឬអ្នកខ្លះទៀតមិនកើតជម្ងឺមហារីកដោះនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ការដែលស្ត្រីខ្លះកើតជម្ងឺនេះ វាមិនមែនជាកំហុសរបស់ស្ត្រីទេ។ ជម្ងឺមហារីកដោះមិនឆ្លងពីស្ត្រីម្នាក់ទៅស្ត្រីម្នាក់ទៀតទេ។ ហើយវាក៏មិនបណ្តាលមកពីដោះធ្លាប់មានរបួសដែរ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យដឹងថា ស្ត្រីដែលអាចរងគ្រោះដោយសារជម្ងឺ មហារីកដោះ ច្រើនមានម្តាយ ឬបងប្អូនស្រីធ្លាប់កើតជម្ងឺនេះ។ ទោះជាបែបនេះក្តី មិនមែនព្រោះតែពួកគេចម្លងឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមកនោះទេ។

Biopsy

The only way to find out for sure if a breast abnormality is cancer is to have some breast tissue or fluid removed and examined under the microscope. This test is called a biopsy. If the biopsy result is positive, it means that tissues from the area contain cancer. It is important that you get treatment.

∗∗ Remember: When cancer is found early, it can be easier to treat. ∗∗

What causes breast cancer?

Each year in the United States, almost 180,000 women are diagnosed with breast cancer. Researchers are not sure why some people get cancer and other people do not. However research shows that it is not the woman's fault. She has not done anything wrong in her life to cause breast cancer. A woman cannot "catch" breast cancer from other women who have been diagnosed with breast cancer. It is not contagious. It is also not caused by an injury to the breast. Research has shown that a woman's risk for breast cancer is higher if her mother or sister has had breast cancer. However, this not because they infected each other.

ប្រភេទនៃជម្ងឺមហារីកដោះ :

ជម្ងឺមហារីកដោះនិមួយៗ មិនដូចគ្នាទាំងអស់ទេ។ យើងអាចរកឃើញ ជម្ងឺនេះទាន់ពេល គឺពេលដែលជម្ងឺទើបតែចាប់ផ្តើមកើតថ្មីៗ ឬនៅ ពេលដែលជម្ងឺមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ឯកោសិកា មហារីកក៏មានប្លែកៗ ពីគ្នាដែរ។ វិធីព្យាបាលអាស្រ័យលើ សភាពនិងប្រភេទនៃជម្ងឺមហារីក បើពិនិត្យដឹងថាមានជម្ងឺ មហារីកដោះ គ្រូពេទ្យត្រូវតែធ្វើតែស្តបន្ថែម ដើម្បីឲ្យដឹងច្បាស់នូវប្រភេទ និងសភាពជម្ងឺ។

វិធីព្យាបាល

✸✸ ស្ត្រីជាច្រើនដែលបានទទួលការព្យាបាលសំរាប់ជម្ងឺមហារីកដោះ រស់នៅបានយូរ ហើយថែមទាំងមានសុខភាពល្អប្រសើរផង ក៏ព្រោះតែការព្យាបាលទាំងនេះ មានប្រសិទ្ធភាព។✸✸

មានវិធីព្យាបាលជម្ងឺមហារីកដោះមួយចំនួនថ្មីៗ និងមានប្រសិទ្ធភាពល្អជាងមុន។ វិធីព្យាបាលអាចមានលក្ខណៈធម្មតា ឬស្មុគ្រស្មាញបន្តិច។ តាមធម្មតា អ្នកជម្ងឺត្រូវព្យាបាលដោយ ប្រើវិធីចំរុះជាច្រើនមុខ។ អ្នកជម្ងឺនិងក្រុមគ្រួសារត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ ដើម្បីជ្រើសរើសវិធីព្យាបាលដ៏ល្អ។

វិធីព្យាបាលខ្លះៗ សំរាប់ជ្រើសរើសមាន :

- ❖ ការវះកាត់
- ❖ ការព្យាបាលដោយប្រើចំហាយវិទ្យុសកម្ម (Radiation Therapy)
- ❖ ការព្យាបាលដោយប្រើគីម្ញ៉ (Chemotherapy)
- ❖ ការព្យាបាលដោយប្រើអរ័ម្ញ៉ូន (Hormone Therapy)

Types of breast cancer:

Every breast cancer case is not necessarily the same. Breast cancer can be found early or later (cancer stage). There are also different types of cancer cells. If breast cancer is found, more tests will be done to find out the specific type and stage. Treatment depends on the stage and type of cancer.

Treatment Options

✸✸ Many women who get treatment for breast cancer live long and healthy lives because of effective treatments. ✸✸

There are newer and more effective treatments for breast cancer. Treatment may be simple or more complex. Usually, more than one type of treatment is needed. To decide which is the best treatment, a woman and her family should talk to her doctor.

Some Treatment Options are:

- Surgery
- Radiation Therapy
- Chemotherapy
- Hormone Therapy

វិធីព្យាបាល

<u>ការវះកាត់</u> គឺជាវិធីវះរួចហើយកាត់យកមហារីកចេញ។ ការវះកាត់មានច្រើនប្រភេទ ព្រោះវាអាស្រ័យទៅលើប្រភេទនៃជម្ងឺ មហារីក។ ការវះកាត់ខ្លះមានការងាយស្រួល ហើយការវះកាត់ដែលអាចកាត់យកមហារីកនិងជាលិកាខ្លះនៅជុំវិញដុំនោះបានហៅថា៖ ឡាំពិកតូមី (lumpectomy) ។ ការវះកាត់ម្យ៉ាងទៀតដែលវះហើយកាត់យកមហារីកនិងជាលិកាខ្លះនៅជុំវិញនោះចេញ ដូចជាសរីរាង្គដែលគ្របលើសាច់ដុំដើមទ្រូង ហៅថា៖ ផាហ្សលម៉ាស្ទិកតូមី (partial mastectomy) ។ ឯការវះកាត់ម្យ៉ាងទៀតវិញ ហៅថា៖ ម៉ាស្ទិកតូមី គឺជាការវះហើយកាត់យកដោះទាំងមូលនិងសាច់ដុំខ្លះនៅជុំវិញនោះចេញ។

✷✷ ស្ត្រីខ្លះត្រូវការតែឡាំពិកតូមីតែប៉ុណ្ណោះ ក៏ព្រោះតែបានទៅថតដោះ ហើយរកឃើញជម្ងឺទាន់ពេល។ ✷✷

<u>ការព្យាបាលដោយប្រើចំហាយវិទ្យុសកម្ម</u> គឺប្រើកាំរស្មីអ៊ិក្សរ៉េតខ្ពស់ដើម្បីសម្លាប់កោសិកា មហារីក ឬកុំឲ្យវាលូតលាស់បាន។ តាមធម្មតា យើងប្រើការព្យាបាលដោយប្រើចំហាយវិទ្យុសកម្ម បន្ទាប់ពីបានធ្វើការវះកាត់រួចហើយ។

<u>ការព្យាបាលរបៀបគីម៉ូ</u> គឺជាថ្នាំប្រឆាំងនិងមហារីក ដើម្បីសម្លាប់កោសិកា មហារីក ឬបញ្ឈប់កុំឲ្យវាលូតលាស់បាន។ តាមធម្មតា យើងក៏ប្រើការព្យាបាលរបៀបគីម៉ូ រួមជាមួយនិងការវះកាត់ដែរ។

<u>ការព្យាបាលដោយប្រើអរ័ម៉ូន</u> គឺជាថ្នាំសំរាប់ទទួលទានដែលបញ្ឈប់កុំឲ្យកោសិកា មហារីកមួយចំនួនលូតលាស់បាន។ ថ្នាំម្យ៉ាងដែលយើងចូលចិត្តប្រើច្រើនជាងគេហៅថា៖ ថាំម៉ុក្ស៊ីហ្វិន (Tamoxifen) ។

Treatment Options

<u>**Surgery:**</u> This involves taking out the cancer in an operation. There are different types of surgery depending on the cancer. Some surgeries are simpler. The surgery may remove only the cancer and some tissues around the area (called a lumpectomy). Another type of surgery removes the cancer and some of the other surrounding tissue such as the lining over the chest muscles (called a partial mastectomy). Yet another type of surgery removes the whole breast and some muscles around it (called a total mastectomy).

✷✷ Because mammograms detect breast cancer early, some women only need a lumpectomy. ✷✷

<u>**Radiation Therapy**</u> Using high-dose x-rays, radiation therapy kills cancer cells or keeps them from dividing and growing. Radiation therapy is usually used after surgery.

<u>**Chemotherapy**</u> Anti-cancer medications kill or stop the growth of cancer cells. Chemotherapy is also used in combination with surgery.

<u>**Hormone Therapy**</u> There are oral medications that work to stop certain types of cancer cells from growing. A commonly used medication is called "tamoxifen".

ថ្នាំបុរាណនិងការព្យាបាលផ្សេងៗទៀតតាមរបៀបបុរាណ

អ្នកខ្លះអាចនឹងចង់ល្បងប្រើថ្នាំខ្មែរនិងវិធីព្យាបាលផ្សេងទៀតតាមរបៀបបុរាណ ដើម្បីបង្ការនិងព្យាបាលជម្ងឺ មហារីក។ ថ្នាំខ្មែរនិងការព្យាបាលផ្សេងទៀតតាមរបៀបបុរាណ អាចប្រើចូលជាមួយនឹងថ្នាំពេទ្យ (Western Medicine) បាន។ យើងអាចប្រើវិធីទាំងពីរនេះបានដូចគ្នា។

✸✸ បើស្ត្រីណាម្នាក់ចូលចិត្តប្រើវិធីព្យាបាលទាំងនេះ នាងចាំបាច់ត្រូវតែពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យជាមុនសិន ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យវិធីព្យាបាលទាំងនេះ ធ្វើទុកនិងប្រឆាំងនឹងការព្យាបាលដែលនាងកំពុងតែទទួល។ ✸✸

ធនធានដែលឥតយកប្រាក់ ៖

បើអ្នកត្រូវការពត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទៅប្រភពពត៌មានខាងក្រោមនេះ។ ការទូរសព្ទរបស់អ្នកមិនចំណាយប្រាក់ ហើយគេក៏អាចផ្ញើរពត៌មានបន្ថែមជូនអ្នកដោយមិនយកប្រាក់ឡើយ។

១. American Cancer Society
សូមទូរសព្ទទៅលេខ : ១ ៨០០ ២២៧ ២៣៤៥ ជាភាសាអង់គ្លេស ដើម្បីសួររកអ្នកបកប្រែភាសាខ្មែរ និងភាសាផ្សេងទៀត ដោយប្រើសេវារបស់ AT&T សេវានេះ បើកបំរើភ្ញៀវ ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

២. www.ethnomed.org វិបសៃនេះ មានពត៌មានបន្ថែមខ្លះៗអំពីជម្ងឺ មហារីក។

Herbal Medicine and Other Traditional Health Practices:

Some people may want to try Cambodian and other traditional health practices to prevent or treat cancer. Cambodian Herbal medicines and traditional health practices can go hand in hand with Western medicine. One does not keep a person from using the other.

✸✸ If a woman is interested in these treatments, it is important that she talks to her doctor so the treatments will not interfere in a negative way with any treatment she is already receiving.✸✸

Free Resources:

Here are some resources for more information. The phone call is free and you can ask to have more information mailed to you for free.

1. American Cancer Society
English 1-800-227-2345 (Uses AT&T language line – Can get interpreter in Cambodian and other languages, 24 hours a day)

2. www.ethnomed.org for limited cancer related information.