

# ជំងឺមហារីកស្បូដង់

ការរកឃើញបានលឿនជួយសង្គ្រោះជីវិត



## តើជំងឺមហារីកស្បូដង់គឺជាអ្វី?

ជំងឺមហារីកស្បូដង់ (breast cancer) [ប្រេស ខេន ស៊ី] កើតឡើងនៅពេលដែលកោសិកាខុសធម្មតាផ្សេងៗដុះឡើងនៅក្នុងជាលិកាស្បូដង់ ហើយដែលអាចរីករាលដាលបាន ប្រសិនបើមិនបានរកឃើញ និងព្យាបាលកោសិកាទាំងនេះទេ។

## ស្ថិតិ

នៅក្នុងខោនធី Los Angeles ជំងឺមហារីកស្បូដង់គឺជាមូលហេតុបង្អង់នៃការស្លាប់មុនកំណត់នាំមុខគេទី 2 ក្នុងចំណោមស្ត្រីនៅឆ្នាំ 2019។

ករណីជំងឺមហារីកស្បូដង់ប្រហែលជា 85% កើតឡើងចំពោះស្ត្រីដែលមិនមានប្រវត្តិគ្រួសារនៃជំងឺនេះឡើយ។

នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ស្ត្រី 1 ក្នុងចំណោម 8 នាក់នឹងកើតមានជំងឺមហារីកស្បូដង់នៅក្នុងមួយជីវិតរបស់នាង។

## ជំងឺមហារីកស្បូដង់ ហើយនិងភាពសមរម្យនិងយុត្តិធម៌ទាក់ទងទៅនឹងសុខភាព

- ស្ត្រីជនជាតិស្បែកខ្មៅគឺទំនងជាជំងឺស្បូដង់ដោយសារជំងឺមហារីកស្បូដង់ 40% ច្រើនជាងស្ត្រីជនជាតិស្បែកស។
- ស្ត្រីជនជាតិជូដឹស Ashkenazi ប្រឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ក្នុងការកើតមានជំងឺមហារីកស្បូដង់ ពីព្រោះតែអត្រាកែប្រែទម្រង់នៃហ្សែន BRCA ដែលខ្ពស់ជាងមុន។
- ស្ត្រីជនជាតិអាមេរិកឡាទីនគឺកាន់តែទំនងជាពិនិត្យឃើញជំងឺនៅដំណាក់កាលក្រោយៗ ជាងស្ត្រីជនជាតិស្បែកសនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។
- ស្ត្រីជនជាតិស្បែកខ្មៅគឺទំនងជាពិនិត្យឃើញថាមានប្រភេទជំងឺមហារីកស្បូដង់ដែលកាន់តែពិបាកនឹងព្យាបាល 2 ដងច្រើនជាងស្ត្រីជនជាតិដទៃ។
- ស្ត្រីជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃ និងប្រជាជន មកពីដែនកោះក្នុងមហាសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI) នៅក្នុងរដ្ឋ California មានអត្រានៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីកស្បូដង់ 33% ច្រើនជាងស្ត្រីជនជាតិស្បែកសដែលមិនមែនជាជនជាតិអាមេរិកឡាទីន។

## កត្តាផ្នែកបរិស្ថាន

ការសិក្សាដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយនានាគាំទ្រថាមានការទាក់ទងរវាងជំងឺមហារីកស្បូដង់និងជាតិពុលនៅក្នុងបរិស្ថាន ដូចជាជាតិពុលដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការផលិត**ជំរកស្លឹកគ្រឿងសំអាង ហើយនិងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត** ជាដើម។

ការប៉ះពាល់ទៅនឹងជាតិពុលនៅក្នុងបរិស្ថានមានភាពខុសគ្នា អាស្រ័យទៅលើទីកន្លែងដែលមនុស្សរស់នៅ ការងាររបស់ពួកគេ ហើយនិងផលិតផលទាំងឡាយដែលពួកគេប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ។ ការទទួលបានអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមរាងកាយច្រើន ហើយនិងទីធ្លាសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពផ្នែករាងកាយក៏ជាការសំខាន់ផងដែរសម្រាប់ការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកស្បូដង់។ កត្តាហានិភ័យផ្សេងៗនៅក្នុងបរិស្ថានគឺមានការជះឥទ្ធិពលពីការរើសអើងពូជសាសន៍នៅក្នុងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសង្គម។



## ដំបូន្មានចំពោះការត្រួតពិនិត្យ

ការថតឆ្លុះស្បូដង់ដើម្បីត្រួតពិនិត្យ (screening mammography) អាចជួយកាត់បន្ថយការស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីកស្បូដង់ក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 40 ទៅ 74 ឆ្នាំ។ សេវាកម្មថតឆ្លុះស្បូដង់ដែលគិតថ្លៃទាប ឬមិនគិតថ្លៃគឺអាចរកបានសម្រាប់ស្ត្រីដែលមិនមានធានារ៉ាប់រង ស្ត្រីដែលមិនមានធានារ៉ាប់រងគ្រប់គ្រាន់ និងស្ត្រីដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ហើយដែលមានលក្ខណៈចាំបាច់គ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងខោនធី LA ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ឡើយ។ ដើម្បីស្វែងរកគ្លីនិកនៅក្នុងសហគមន៍មួយដែលនៅជិតអ្នក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [bit.ly/BreastCancerScreeningClinics](http://bit.ly/BreastCancerScreeningClinics)។

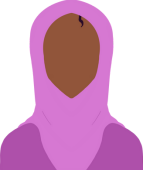
បុរសដែលបានប្តូរភេទខុសពីកំណើត (transgender men) និងស្ត្រីដែលបានប្តូរភេទខុសពីកំណើត (transgender women) មួយចំនួនអ្នកដែលមានភេទខុសពីប្រុសនិងស្ត្រី (intersex) មួយចំនួន ហើយនិងអ្នកមិនបញ្ជាក់អំពីភេទណាមួយ (non-binary) ឬអ្នកដែលមិនស្រឡាញ់ភេទធម្មតា (gender queer) មួយចំនួន ក៏ត្រូវការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺមហារីកស្បូដង់ផងដែរ។ តម្រូវការចំពោះការថតឆ្លុះស្បូដង់គឺមានភាពខុសគ្នា ហើយអាស្រ័យទៅលើអាយុ ភេទនៅពេលចាប់កំណើត ការប្រើប្រាស់អ័រម៉ូន ប្រវត្តិរក្សាសុខភាព ហើយនិងប្រវត្តិគ្រួសារផងដែរ។

### អាយុចាប់ពី 40 ទៅ 49 ឆ្នាំ



សេចក្តីណែនាំទាំងឡាយដែលកាន់តែជាការសំខាន់នោះណែនាំឱ្យស្ត្រីទាំងអស់ចាប់ផ្តើមការត្រួតពិនិត្យនៅអាយុ 40 ឆ្នាំ ហើយបន្តធ្វើរៀងរាល់ពីរឆ្នាំម្តង។ ការចាប់ផ្តើមថតឆ្លុះស្បូដង់នៅអាយុ 40 ឆ្នាំអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាន។

### អាយុចាប់ពី 50 ទៅ 74 ឆ្នាំ



មានការណែនាំឱ្យធ្វើការថតឆ្លុះស្បូដង់រៀងរាល់ 2 ឆ្នាំម្តង

### អាយុចាប់ពី 75 ឆ្នាំឡើងទៅ



អាចបន្តធ្វើការថតឆ្លុះស្បូដង់រៀងរាល់ 2 ឆ្នាំម្តងដែល

\*ដំបូន្មានទាំងឡាយគឺមកពីកម្លាំងកាតព្វកិច្ចផ្នែកសេវាកម្មរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក (U.S. Preventive Services Task Force/USPSTF)

## តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់ខ្ញុំ?



ជៀសវាង ឬដាក់កំណត់ទៅលើការពិសាជាតិអាល់កុល (សុរា)



ញ៉ាំរបបអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមរាងកាយច្រើន និងរក្សាទម្ងន់ដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ



ចូលរួមក្នុងការធ្វើសកម្មភាពផ្នែករាងកាយឱ្យបានទៀងទាត់



បំបៅតួនដោយទឹកដោះប្រសិនបើអាចអនុវត្តបាន

## ធនធានផ្សេងៗនៅក្នុងខោនធី Los Angeles

ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ ពលរដ្ឋទាំងអស់នៅក្នុងខោនធី Los Angeles អាចទទួលបាន**ទាំងការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺមហារីកស្បូដង់ (breast cancer screening) និងការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺមហារីកស្បូន (cervical cancer screening) ដែលជាឃ្លីនិកថ្លៃ ឬគិតថ្លៃទាប** តាមរយៈ**នាយកដ្ឋានសេវាកម្មផ្នែកសុខភាព (Department of Health Services)**។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [bit.ly/BreastCancerScreeningClinics](http://bit.ly/BreastCancerScreeningClinics)។

កម្មវិធី **Every Woman Counts** ផ្តល់**ការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺមហារីកស្បូដង់ និងជំងឺមហារីកស្បូន ហើយនិងសេវាកម្មពិនិត្យជំងឺដោយមិនគិតថ្លៃ**ជូនដល់ប្រជាជនរបស់រដ្ឋ California ដែលមិនបានទទួលការថែទាំគ្រប់គ្រាន់។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [bit.ly/EveryWomanCounts](http://bit.ly/EveryWomanCounts)។

ការព្យាបាលដោយមិនគិតថ្លៃគឺអាចរកបានសម្រាប់ប្រជាជនរដ្ឋ California ទាំងអស់ដែលមានលក្ខណៈចាំបាច់គ្រប់គ្រាន់តាមរយៈ**កម្មវិធី Breast and Cervical Cancer Treatment**។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [bit.ly/BreastandCervicalCancerTreatmentProgram](http://bit.ly/BreastandCervicalCancerTreatmentProgram)។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [211LA.org](http://211LA.org) សម្រាប់**ធនធានផ្សេងៗទាក់ទងទៅនឹងការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺ និងការព្យាបាលជំងឺមហារីកស្បូដង់**។