

# HMONG women

**EXTRA IMPORTANT** a message for men in our community

Tseem ceeb ntau-Xov xwm hais rau cov txiv neej nyob hauv peb tsoom pej xeem

**Koi pua paub? (Did you know?)**

Mob mis cancer yog nab npawb 1 ntawm cov poj niam nyob California ntawm txhua txhua pab neeg. Tsuas tshwj cov poj niam neeg los tsuas (American society 2001)

Muaj kev dim hdau siab rau tsoom neeg Asian los yog Asian Pacific Islander nas muaj kev kuaj pom txog cov mob cancer mis los puab txha pawj thaum cov mob tseem me thiab tsi tau nthua loj. Kev yuav ua kom muaj kev txaus ntshai tsawg los ntawm cov mob cancer gob kev ntsuam xyuas txog kev hanyav sib luag thiab kev haus cawb, juaj kev pab cuam cov poj niam tus yam ntxwv. Thiaj yuav pab tau ua rau neb muaj kev zoo siab ntau.

For more information and to learn about health resources in our community, contact:

OCAPICA  
12900 Garden Grove Blvd., Suite 214A  
Garden Grove, CA 92843  
(714) 636-9095  
www.ocapica.org



This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.

## Qhov tseem ceeb heev hais txog kev nog qab nyob zoo ntawm pb tsoom poj niam

Peb cov niam, poj niam, muam, phauj, thiab tej ntshais.yuav tau xeev txog kev nog qab nyob zoo.Rau qhov muaj cov poj niam coob coob leej muaj kev txaus ntshai los ntawm cov mob cancer.Yog li peb cov txiv neej yuav tsum tau muab kev koom tes hais kom lawv nrhiav kev ntsuam xyuas lawv kom zoo. Ntxiv no mus yog 4 yam uas tseem ceeb uas yuav pab tau kom tsoom poj niam yuav ntsib kev nog qab nyob zoo.

### MAMMOGRAM

Mammogram yogi b yam kev X-RAY lub mis txog tej yam uas yus zuas tsi tau nyob hauv lub mis,nws yuav pab tau kev mob cancer mis los ntawm thawj thawj them.Mammogram yuav tsi ua rau mis mob cancer tau, kev ua mammogram li no nws yuav siv lub caij 30 feeb uas yogyuav tau ua nyob huav kws kho mob lub chaw kho mob, tej chaw X-RAY los yog hauv tej tsev kho mob xwb. Tus poj niam ua muaj 40 xyoo yuav tsum tau ua mammogram txhua txhua xyoo.Li cas los xij tus poj niam twg uas muaj kev txawv txav ntawm lub mis yuav tsum tau ntsib kws kho mob tam sid.

### BREAST SELF EXAMINATION (BSC)

Yog tus poj niam twg nws zuas tau muaj tej lub pob tawv tawv nyob hauv nes lub mis los yog zoo li lub mis txawv txawv lawm nws yuav tau mus ntsib kws kho mob tam sid. Tus poj niam twg muaj 20 xyoo rov yav saud lawm nws yuav tau zuaj xyyuas nws lub mis 1 xyoos 1 zaug, yog tus poj niam twg tab tom koj khaub ncaws lub caij uas zoo yog 7 hnuv txog 10 hnuv tom qab uas pib coj khaub ncaws thaum ntawd lub mis thiaj tsi tawv tawv.

### CLINICAL BREAST EXAMINATION (CBE)

(CBS) yog kev ntsuam xyuas lub mis los ntawm cov neeg txawj xws li cov nurses,kws kho mob. Lub caij uas tab tom ntsuam xyuas tus kws kho mob los yos tus nurse yuav mab mam zuaj lub mis saib puas muaj tej yam txawv txav huav lub mis. Tus poj niam uas muaj 20 xyoo txog 39 xyoos yuav tsum tau muaj (CBE) txhua txhua 3 xyoos twg 1 zaug. Cov poj niam uas muaj 40 xyoo rov yav saud yuav tsum tau muaj (CBE) txhua txhua xyoo.

### PAP SMEAR AND PELVIC EXAMINATION

Lub caij uas tab tom ntsuam txog puab txha pawj, tus nurse los yog tus kws kho mob yuav xyuas poj niam lub chaw xis sais puas muaj mob los puas muaj teeb meem dab tsi, kev ua PAPSMEAR li hais yuav tshawb xyuas txog cov mob cancer los yog cov pre-cancer nyob hauv lub tsev menyuam,tej zaum yuav xeeb txob thiab muaj meme ntshav tawm los.Lub caij uas tab tom ntsuam xyuas tus kws kho mob lost tus nurse yuav dig ib qhov nqaij meme hauv poj niam lub chaws xix los xyuas saib puas muaj cancer los lwm yam teeb meem. Cov poj niam uas muaj 18 xyoo rov saud uas nyiam kev sib ua heev yuav tsum muaj ua PAP SMEAR txhua txhua xyoo.