តើអ្នកដឹងទេ?

- មហារីកដោះ គឺជាមហារីកលេខមួយ បានកើតមានឡើងចំពោះស្ត្រីខ្មែរយើង នៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វូនីញា។ (American Cancer Society, 2001)
- អ្នកមានជីវិតនៅរស់ គឺមានកំរិតខ្ពស់ ចំពោះស្ត្រីអាស៊ី និងស្ត្រីកោះប៉ាស៊ីហ្វិក បានកើតជម្ងឺនេះ ក្នុងកំរិតទីមួយចំពោះមហារីកដោះ និងមហារីកស្បូន ក្នុងរយៈពេលមហារីកនៅតូច ដែលពុំទាន់ រាលដាលនៅឡើយ។
- ក្បួនសំរាប់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់មហារីក ចំពោះស្ត្រី មានដូចជា ថតពិនិត្យមើលមហារីក ឲ្យបានទៀងទាត់, ធ្វើការហាត់ប្រាណ, ថែទាំទុកមុនឲ្យនៅក្នុងរង្វង់សុខភាពល្អ និង ញ៉ាំស្រាឲ្យមានកំរិត។ ដើម្បីបង្ហាញនូវការគាំទ្រ ចំពោះស្ត្រីក្នុងជីវិតរបស់អ្នក, រូបអ្នកអាចចូលរួម ក្នុងការថែទាំសុខភាព ឲ្យបានល្អទាំងអស់គ្នា។ អ្នកទាំងពីរ និងមានសុខភាពកាន់តែល្អប្រសើរ។

FOR MORE INFORMATION CONTACT:
Families in Good Health
411 E. 10th Street, Suite 207
Long Beach, CA 90813
(562) 491-9100

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.

CAMBODIAN

women

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

សេចក្តីផ្តាំផ្ញើរចំពោះ បុរស សំរាប់គាំទ្រស្ត្រីយើង

សុខភាពល្អទៅថ្ងៃស្អែក គឺចាប់ផ្តើមក្នុងថ្ងៃនេះ

ឆែកពិនិត្យសុខភាពសំខាន់ៗ សំរាប់ស្ត្រីក្នុងសហគមយើង

ម្តាយយើងទាំងអស់គ្នា, ប្រពន្ធ, បងប្អូនស្រី, ម្តាយមីង, ក្មួយស្រី និងកូនស្រី មានសេចក្តីត្រូវការ សំខាន់ណាស់ ក្នុងការថែទាំសុខភាព។ ដោយសំណាងមិនល្អ, មានស្ត្រីជាច្រើនរូប មានគ្រោះថ្នាក់ ដោយសារជម្ងឺមហារីក។ ចំពោះបុរស នៅក្នុងជីវិតស្ត្រីគ្រប់រូបនោះ គឺជាការសំខាន់ណាស់ ត្រូវយល់ដឹង ឲ្យបានច្បាស់, ជួយគាំទ្រ និងជួយណែនាំគាត់ទាំងអស់គ្នាផង ឲ្យអញ្ជើញទៅជួបជាមួយនិងអ្នកព្យាបាល ខាងសុខភាពដ៏ត្រឹមត្រូវ។ នៅខាងក្រោមនេះគឺ ជាវិធីឆែកពិនិត្យសុខភាពទាំងបួនយ៉ាង អាចជួយស្ត្រី ទាំងឡាយ នៅក្នុងសហគមរបស់អ្នក ឲ្យរស់នៅមានសុខភាពល្អ។ នេះជាវិធីរបស់ពេទ្យសំរាប់ជួយ រកមើល ជម្ងឺមហារីកឲ្យបានឃើញជាមុន ដើម្បីងាយស្រួលដល់ការព្យាបាល ។

ការឆែកពិនិត្យមើលដោះ ដោយខ្លួនឯង (BSE)

ក្នុងពេលធ្វើការឆែកពិនិត្យ ស្ត្រីនឹងស្ទាបទៅលើដោះរបស់គាត់ មើលទ្រូងទ្រាយនៅនឹង សាច់ដោះ ព្រមទាំងរកមើលដុំពក ឬភាពប្រែប្រួល ។ បើសិនជារកឃើញភាពប្រែប្រួល ខុសប្លែកពី ធម្មតា ស្ត្រីត្រូវតែទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជាបន្ទាន់ ។ នេះជាការបង្ហាញប្រាប់ ចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ២០ ឆ្នាំឡើងទៅ គឺត្រូវឆែកពិនិត្យមើលដោះ ដោយខ្លួនឯង ឲ្យបានក្នុង ១ខែម្តង។ ចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវឡើងទាត់រៀងរាល់ខែ ពេលដ៏ល្អសំរាប់ ឆែកពិនិត្យនោះ គឺចាប់ពី ៧ ទៅ ១០ថ្ងៃ ក្រោយពេលចាប់ផ្តើមធ្លាក់រដូវ ព្រោះពេលនោះ ដោះទាំងពីរ មិនសូវរឹងទេ ។

ការឆែកពិនិត្យមើលដោះ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ (CBE)

ការឆែកពិនិត្យដោះនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ គឺត្រូវធ្វើការឆែកពិនិត្យ ដោយគ្រូពេទ្យជំនាញការផ្នែកសុខភាពដោះ ដូចជាវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាយិកាជាដើម ។ ក្នុងពេលឆែកពិនិត្យដោះ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាយិកា នឹងស្ទាបលើដោះស្រាលៗ ព្រមទាំងពិនិត្យ ទ្រង់ទ្រាយនៅលើសាច់ដោះ ដើម្បីរកមើលដុំពក។ ស្ត្រីដែលមានអាយុពី ២០ ទៅ ៣៩ ឆ្នាំ ត្រូវឆែកពិនិត្យមើលដោះ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យឲ្យបានបីឆ្នាំម្តង ។ នេះជាការណែនាំ សំរាប់ស្ត្រី ដែលមានអាយុពី ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ គឺត្រូវទៅឆែកពិនិត្យដោះ ឲ្យបាន រៀងរាល់ឆ្នាំ។

ម៉ាមម៉ូក្រាម (Mammogram)

ការថតពិនិត្យដោះ ហៅថា ម៉ាមម៉ូក្រាម (Mammogram) គឺជាការថតដោយកាំរស្មីដែលមានកម្លាំង ខ្សោយជាងកាំរស្មីអ៊ិច (X-Ray)។ ការថតនេះ គឺដើម្បីឆែករកមើលភាពប្រែប្រួលគ្រប់ប្រការ ណាដែលយើងមិនអាចស្ទាបដឹង។ នេះគឺជាវិធី រកមើលជម្ងឺមហារីកដោះដែលទើបនឹងករកើត ។ ការថតឆែកពិនិត្យដោយកាំរស្មីម៉ាម៉ូក្រាមនេះ គឺគ្មានប្រតិកម្មនាំឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកដោះទេ ហើយពេលវេលាថត គឺមានរយៈពេលតិចជាង ៣០នាទី ព្រមទាំងអាចថតបាននៅមន្ទីរ ពិសោធន៍ (Radiology Department) ឬការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតក៏បាន ។

ស្ត្រី អាយុពី ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ ត្រូវទៅធ្វើការឆែកពិនិត្យដោះឲ្យបានជារៀងរាល់ឆ្នាំ ។ទោះជា យ៉ាងណាក៏ដោយ បើស្ត្រីគ្រប់រូបណាដែលមានការសង្ស័យថា មានដុំពក ឬដោះមានភាពប្រែប្រួល ខុសធម្មតានោះ គួរតែអញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជាបន្ទាន់ ។

ធ្វើផាប់ស្មៀពិនិត្យស្បូន (Pap Smear)

និង ធ្វើការពិនិត្យមើលឆ្អឹងត្រគាក (Pelvic) ក្នុងពេលធ្វើការពិនិត្យមើលឆ្អឹងត្រគាក (Pelvic), អ្នកគ្រូពេទ្យ ឬលោកវេជ្ជបណ្ឌិត និង ពិនិត្យមើល ក្នុងទ្វារយោនីរបស់ស្ត្រី រកមើលសញ្ញាដំបៅក្លាយ ឬបញ្ហាផ្សេងៗ។

ការឆែកពិនិត្យមើល មានរួមទាំងធ្វើផាប់ស្មៀ (យកកោសិកាក្នុងស្បូនទៅពិសោធន៍) (Pap Smear) អាចរកមើលឃើញទាំងពីរ មហារីក និងសាច់ដុះ ដែលនិងក្លាយជាមហារីកនៅមាត់ស្បូន។ នៅពេលខ្លះ, ការធ្វើតេស្តនេះ ប្រហែលជាមានភាពមិនសូវស្រួលបន្តិច និងមានធ្លាក់ឈាមមួយដំណក់ពីរដែរ បន្ទាប់ពីធ្វើតេស្តរួច តែនេះគឺជាការធម្មតាទេ។

ក្នុងពេលធ្វើតេស្ត៍, អ្នកគ្រូពេទ្យ ឬលោកវេជ្ជបណ្ឌិត និងយកសំឡីមកជូតមាត់ស្បូន ដែលស្ថិតនៅខាង ក្នុងទ្វារយោនី ដើម្បីយកកោសិកា។ កោសិកានេះ និងយកទៅពិសោធន៍ រកមើលមហារីក ឬបញ្ហាផ្សេងៗ។ បន្ទាប់ពីធ្វើផាប់ស្មៀតេស្ត៍ហើយ, អ្នកគ្រូពេទ្យ ឬលោកវេជ្ជបណ្ឌិត និងពិនិត្យមើលខាងក្នុង និងខាងក្រៅទ្វារយោនី ដោយប្រើម្រាមដៃស្ទាបរកមើលដុំពក ឬសាច់រឹង។ ស្ត្រីអាយុ ១៨ឆ្នាំឡើងទៅ ឬស្ត្រីណាដែលចូលចិត្តធ្វើការរួមរ័ក្រច្រើន ត្រូវតែទៅពិនិត្យស្បូន ឲ្យបានរៀងរាល់ឆ្នាំ។