

## ທ່ານຮູ້ບໍ່?

- \* ມະເລງປາກົດລູກ ແມ່ນມະເລງນ້ຳເບິ່ງລະວ່າງທ່ານຍິງລາວ (American Cancer Society, 2001)
- \* ຕາມອັດຕຳລາມີແມ່ຍິງເອຊຽນແລະປາຊີຟິກໄອເລນເດີ ມີຊີວິດລອດພັນສູງເຖິງມີພິເຄາະວ່າເປັນໂຮກມະເລງເຕົານົມຫລືມະເລງປາກົດລູກແຕ່ຂັ້ນຕົ້ນ, ໂຮກມະເລງຍັງນ້ອຍແລະບໍ່ທັນຂະຍາຍອອກ.
- \* ແຜນການຊ່ວຍລົດຜ່ອນໂຮກພ້ຍມະເລງຂອງແມ່ຍິງໄດ້ຄືກວດເບິ່ງໂຮກມະເລງເປັນປະຈຳ, ອອກກຳລັງກາຍ, ຄອບຄຸມນ້ຳຫນັກໃນຕົວໃຫ້ສົມບູນ, ແລະຕັດລົງການດື່ມສູຮຸງ, ໃຫ້ຄວາມຄິດເຫັນແລະສົງເສີມແກ່ແມ່ຍິງຜູ້ຮ່ວມຊີວິດກິນຢູ່ກັບທ່ານເພາະສິ່ງທ່ານກໍສາມາດເຂົ້າຮ່ວມກັບກິດຈະການອັນສົມບູນເຫລົ່ານີ້ດ້ວຍກັນແລ້ວທ່ານທັງສອງກໍຈະຮູ້ສື່ສບາຍແລະດີໃຈຂຶ້ນ.

ຕ້ອງການລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກະຮຸນາຕິດຕໍ່ຫາທາງໂອງການ  
 Families in Good Health/  
 St. Mary Medical Center in Long Beach  
 ຖາມຫາຍານາງ ເມີຍຈິວ ຈ່າວ ຫລືບົວວັນ  
 411 E. 10<sup>th</sup> 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.

# LAOTIAN women

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

ຂໍ້ຄວາມເຕືອນແກ່ທ່ານຜູ້ຊາຍເພື່ອຊ່ວຍສົງເສີມທ່ານຍິງ

# ໕ ໕ ໕໕ ໖ ວິສາຫະກຳສຸຂະພາບສົມບູນໃນມື້ຫນ້າ



## ການກວດສຸຂະພາບອັນສໍາຄັນແຫ່ງນີ້ມີກຸ່ມຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ

ພວກເຮົາຊື່ນະເປັນທີ່ຜູ້ຊຸກຍາຍຕ້ອງເຂົາໃຈເຖິງເຮືອງໂຮກພັຍ, ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຄືມະເລງເຕົ້ານົມແລະມະເລງປາກມົດລູກ. ຜູ້ສໍາຄັນຄື ແມ່, ແມ້ຍ, ເອ້ອຍ, ນ້ອງ, ປໍ່າ, ຫລານສາວ, ແລະລູກສາວຂອງພວກເຮົາຕ້ອງມີສຸຂະພາບອັນສົມບູນ. ຂຸນະທີ່ຜູ້ຊຸກຍາຍໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກິນນໍາກັບຊີວິດຂອງແມ່ຍິງເຮົາ ເພາະສນັ້ນມັນຈຶ່ງສໍາຄັນຫລາຍທີ່ເຮົາຕ້ອງເຂົາໃຈ, ສນັບສນູນ, ແລະໃຫ້ຄວາມສົ່ງເສີມເພື່ອໃຫ້ເຮົາໄດ້ຮັບການກວດແລະດູແລສຸຂະພາບອັນສົມຄວນ. ຕູ້ໄປນີ້ແມ່ນ 4 ຂໍ້ຄວາມອັນສໍາຄັນກ່ຽວກັບການກວດທາງແພດຈະຊ່ວຍພວກທ່ານຍິງຢູ່ໃນກຸ່ມຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາຈະໄດ້ຢູ່ກິນຢ່າງມີຊີວິດແບບສົມບູນ. ວິທີດໍາເນີນການກວດທາງແພດເຫລົ່ານີ້ສໍາຄັນຫລາຍມັນຈະຊ່ວຍກວດຫາມະເລງແຕ່ຊັ້ນຕົ້ນແລະຢູ່ໃນຊັ້ນຍິ່ວໄດ້ຫາຍງ່າຍ.

## ການກວດເຕົ້ານົມດ້ວຍຕົນເອງ (BSE)

ລູ່ວງການກວດແມ່ຍິງຈະຕ້ອງຄໍາເຕົ້ານົມດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົວເອງ, ຕ້ອງກວດເບິ່ງຮູບຮາງແລະໂຄງຮາງເຕົ້ານົມແລະຕ້ອງສັງເກດເບິ່ງທຸກໆເມັດກະດັນຫລືກ້ອນແຂງໃນເຕົ້ານົມຫລືເບິ່ງການປ່ຽນແປງອັນໃດອັນນຶ່ງ. ຖ້າເຫັນມີອັນໃດຜິດປົກກະຕິ, ແມ່ຍິງຄວນໄປຫາທ່ານຫມໍທັນທີທັນໃດ. ນີ້ຄືຄໍາແນະນໍາໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງມີອາຍຸເກີນ 20

ປີຄວນກວດເຕົ້ານົມຂອງເຂົາເອງເດືອນລະເທື່ອ. ເວລາທີ່ດີໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຍັງມີປະຈໍາເດືອນຄວນກວດເຕົ້ານົມຂອງເຂົາ 7 ຫາ 10 ມື້ຫລັງຈາກຫມົດປະຈະເດືອນມັນເປັນຢາມທີ່ເຕົ້ານົມບໍ່ຄ່ອຍແຂງຕັ້ງ.

## ການກວດເຕົ້ານົມຢູ່ທີ່ຄລິນິກ (CBE)

ການກວດເຕົ້ານົມຢູ່ທີ່ຄລິນິກຄືນີ້ກໍຄືການກວດສຸຂະພາບເຕົ້ານົມຈາກທ່ານຫມໍຜູ້ຊ່ວຍຊານ, ເຊັ່ນວ່າ ນາງພຍາບານຫລືທ່ານຫມໍ. ລະຫວ່າງການກວດທ່ານຫມໍທຸລືນາງພຍາບານຈະກວດເບິ່ງເຕົ້ານົມກວດເບິ່ງຮູບຮາງແລະໂຄງຮາງເຕົ້ານົມແລະສັງເກດເບິ່ງທຸກໆເມັດກະດັນຫລືກ້ອນແຂງໃນເຕົ້ານົມ. ແມ່ຍິງມີອາຍຸລະວ່າງ 20 ຫາ 39 ປີຄວນໄປກວດເຕົ້ານົມຢູ່ທີ່ຄລິນິກ ທຸກ 3 ປີ. ນີ້ຄືຄໍາແນະນໍາໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງມີອາຍຸ 40 ປີແລະແກ່ກ່ວຄວນໄດ້ຮັບການກວດເຕົ້ານົມປະຈະເທື່ອ.

## ການຊ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້ານົມ (Mammogram)

ຊ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້ານົມຕ້ອງໃຊ້ແສງໄຟອັນຕໍາຖາຍເບິ່ງຮູບພາບຂອງເຕົ້ານົມມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຫັນສິ່ງປ່ຽນແປງສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ດ້ວຍການສັມພັດ. ມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຫັນໂຮກມະເລງແຕ່ຕອນກໍາລັງເກີດ. ການຊ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້ານົມຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເປັນມະເລງ. ວິທີຊ່ອງຈະໃຊ້ເວລານ້ອຍກ່ວາ 30 ນາທີແລະສາມາດຊ່ອງໄດ້ຕາມຫ້ອງການທ່ານຫມໍ, ທີ່ໂຮງຊ່ອງໄຟຟ້າທີ່ດລອງວິທຍາສາດຫລືໃນໂຮງຫມໍ.

ແມ່ຍິງມີອາຍຸ 40 ປີ ຄວນຊ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້ານົມທຸກໆປີ. ຢ່າງໃດກໍຕາມແມ່ຍິງທຸກໆອາຍຸຖ້າມີກ້ອນແຂງໃນເຕົ້ານົມຫລືມີສິ່ງປ່ຽນແປງຜິດປົກກະຕິກັບເຕົ້ານົມຄວນໄປຫາທ່ານຫມໍທັນທີ.

## ການກວດປາກມົດລູກແລະກະໂພກ (Pap Smear and Pelvic examination)

ລະວ່າງການກວດກະໂພກ, ນາງພຍາບານຫລືທ່ານຫມໍຈະເບິ່ງຮູປາກອະວັຍສິບພັນເພື່ອສັງເກດເບິ່ງສັນຍານອັກເສບຫລືບັນຫາອື່ນໆ. ການກວດນີ້ຈະຮ່ວມທັງກວດເບິ່ງປາກມົດລູກຊ່ວຍສາມາດເຫັນມະເລງທັງສອງຢ່າງ ແລະສິ່ງປ່ຽນແປງຊ່ວຍກໍາລັງເລີ່ມເປັນມະເລງຢູ່ຄໍມົດລູກ. ບາງຄັ້ງກໍບໍ່ຄ່ອຍສດວກກັບການກວດອື່ນນີ້ແລະຈະມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍຫຼືລັງຈາກການກວດແຕ່ວ່າມັນຈະບໍ່ເປັນຫຍັງ, ຕອນກວດນາງຫມໍຫລືທ່ານຫມໍຈະເຊດໍາລິມົດລູກຢູ່ທາງໃນຊ່ອງຄອດດ້ວຍໄມ້ມີຟ້າຍທາງປາຍເພື່ອເອົາຕົວເຊລ໌. ຈະເອົາຕົວເຊລ໌ໄປກວດເບິ່ງມະເລງຫລືພາດອື່ນໆອີກ. ຫລັງຈາກກວດປາກມົດລູກແລ້ວ, ນາງພຍາບານຫລືທ່ານຫມໍຈະກວດເບິ່ງຮູປາກອະວັຍອະສິບພັນຂອງແມ່ຍິງອີກເບິ່ງວ່າມັນມີກ້ອນແຂງຫລືບໍ່ຫລືບໍ່ອອນອອນນວນ. ແມ່ຍິງອາຍຸ 18 ປີ ແລະແກ່ກ່ວາຫລືມີການຮ່ວມເພດຄວນກວດປາກມົດລູກທຸກໆປີ.