ជំងឺមហារីកសុដន់

ការរកឃើញបានលឿនជួយសង្គ្រោះជីវិត

តើជំងឺមហារីកសុដន់គឺជាអ្វី?

ជំងឺមហារីកសុដន់ (breast cancer) [ប្រេស ខេន សឺ] កើតឡើងនៅពេលដែលកោសិកាខុសធម្មតាផ្សេងៗដុះឡើងនៅក្នុងជាលិកាសុដន់ ហើយដែលអាចរីករាលដានបាន ប្រសិនបើមិនបានរកឃើញ និងព្យាបាលកោសិកាទាំងនេះទេ។

ស្ថិតិ

នៅក្នុងខោនធី Los Angeles ជំងឺមហារីកសុដន់គឺជាមូលហេតុចម្បងទី 3 នៃការបាត់បង់ជីវិតមុនអាយុកណត់ក្នុងចំណោមស្ត្រីក្នុងឆ្នាំ 2023។

ករណីនៃជំងឺមហារីកសុដន់ចំនួនត្រឹមតែ 5 ទៅ 10% ប៉ុណ្ណោះគឺជាលទ្ធផលនៃការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកហ្សែនដែលទទួលបានពីឪពុក ឬម្តាយ។

នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក **ស្ត្រី 1 ក្នុងចំណោម 8 នាក់**នឹងកើតមានជំងឺមហារីកសុដន់នៅក្នុងមួយជីវិតរបស់នាង។

ជំងឺមហារីកសុដន់ ហើយនិងភាពសមរម្យនិងយុត្តិធម៌ទាក់ទងទៅនឹងសុខភាព

- ស្ត្រីជនជាតិស្បែកខ្មៅគឺទំនងជានឹងស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីកសុដន់ 40% ច្រើនជាងស្ត្រីជនជាតិស្បែកស។
- ស្ត្រីជនជាតិជូអ៊ីស Ashkenazi ប្រឈមនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ក្នុងការកើតមានជំងឺមហារីកសុដន់ ពីព្រោះតែអត្រាកែប្រែទម្រង់នៃហ្សែន BRCA ដែលខ្ពស់ជាងមុន។
- ស្ត្រីជនជាតិអាមេរិកឡាទីនគឺកាន់តែទំនងជាពិនិត្យឃើញជំងឺនៅដំណាក់កាលក្រោយៗ ជាងស្ត្រីជនជាតិស្បែកសនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។
- ស្ត្រីជនជាតិស្បែកខ្មៅគឺទំនងជាពិនិត្យឃើញថាមានប្រភេទជំងឺមហារីកសុដន់ដែលកាន់តែពិបាកនឹងព្យាបាល 2 ដងច្រើនជាងស្ត្រីជនជាតិដទៃ។
- ស្ត្រីជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃ និងប្រជាជន មកពីដែនកោះក្នុងមហាសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI) នៅក្នុងរដ្ឋ California មានអត្រានៃការស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីកសុដន់ 33% ច្រើនជាងស្ត្រីជនជាតិស្បែកសដែលមិនមែនជាជនជាតិអាមេរិកឡាទីន។
- ការស្ទង់មតិសុខភាពខោនធី Los Angeles ឆ្នាំ 2023 បានបង្ហាញថាក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលមានអាយុពី 50-74 ឆ្នាំ
  - អ្នកដែលមានការអប់រំក្នុងកម្រិតកាន់តែខ្ពស់គឺកាន់តែទំនងជានឹងទទួលធ្វើការថតឆ្លុះសុដន់ដើម្បីត្រួតពិនិត្យ (mammogram screening) ប្រៀបធៀបទៅនឹងអ្នកដែលមានការអប់រំក្នុងកម្រិតទាបជាង (ចំនួន 73% សម្រាប់អ្នកដែលមិនមានការអប់រំកម្រិតវិទ្យាល័យ ចំនួន 76% សម្រាប់អ្នកដែលទទួលបានសញ្ញាប័ត្រកម្រិតវិទ្យាល័យ ចំនួន 79% សម្រាប់អ្នកដែលបានសិក្សានៅកម្រិតមហាវិទ្យាល័យខ្លះ ឬបានសិក្សានៅសាលារៀនផ្នែកវិជ្ជាជីវៈ ហើយនិងចំនួន 83% សម្រាប់អ្នកដែលទទួលបានសញ្ញាប័ត្រកម្រិតមហាវិទ្យាល័យ)។
  - ស្ត្រីដែលស្រឡាញ់ស្ត្រី (lesbian women) គឺមិនសូវទំនងជាបានទទួលធ្វើការថតឆ្លុះសុដន់ (mammogram) នោះទេ (ចំនួន 59%) ប្រៀបធៀបទៅនឹងស្ត្រីដែលស្រឡាញ់ភេទខុសពីខ្លួន (straight/heterosexual women) (ចំនួន 79%) ឬស្ត្រីដែលស្រឡាញ់ទាំងពីរភេទ (bisexual women) (ចំនួន 70%)។

កត្តាផ្នែកបរិស្ថាន

ការសិក្សាដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយនានាគាំទ្រថាមានការទាក់ទងរវាងជំងឺមហារីកសុដន់ និងជាតិពុលនៅក្នុងបរិស្ថាន ដូចជាជាតិពុលដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការផលិត**ជ័រប្លាស្ទិក គ្រឿងសំអាង ហើយនិងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត** ជាដើម។

ការប៉ះពាល់ទៅនឹងជាតិពុលនៅក្នុងបរិស្ថានមានភាពខុសគ្នា អាស្រ័យទៅលើទីកន្លែងដែលមនុស្សរស់នៅ ការងាររបស់ពួកគេ ហើយនិងផលិតផលទាំងឡាយដែលពួកគេប្រើប្រាស់ឬញាំ។ ការទទួលបានអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមរាងកាយច្រើន ហើយនិងទីធ្លាសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពផ្នែករាងកាយក៏ជាការសំខាន់ផងដែរ
សម្រាប់ការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកសុដន់។ កត្តាហានិភ័យផ្សេងៗនៅក្នុងបរិស្ថានគឺមានការជះឥទ្ធិពលពីការរើសអើងពូជសាសន៍នៅក្នុងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសង្គម។

ដំបូន្មានចំពោះការត្រួតពិនិត្យ

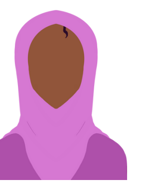
ការថតឆ្លុះសុដន់ដើម្បីត្រួតពិនិត្យ (screening mammography) អាចជួយកាត់បន្ថយការស្លាប់ដោយសារជំងឺមហារីកសុដន់ក្នុងចំណោមស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 40 ទៅ 74 ឆ្នាំ។ សេវាកម្មថតឆ្លុះសុដន់ដែលគិតថ្លៃទាប ឬមិនគិតថ្លៃគឺអាចរកបានសម្រាប់ស្ត្រីដែលមិនមានធានារ៉ាប់រង ស្ត្រីដែលមិនមានធានារ៉ាប់រងគ្រប់គ្រាន់ និងស្ត្រីដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ហើយដែលមានលក្ខណៈចាំបាច់គ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងខោនធី LA ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ឡើយ។ ដើម្បីស្វែងរកគ្លីនិកនៅក្នុងសហគមន៍មួយដែលនៅជិតអ្នក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/BreastCancerScreeningClinics។

បុរសដែលបានប្តូរភេទខុសពីកំណើត (transgender men) និងស្ត្រីដែលបានប្តូរភេទខុសពីកំណើត (transgender women) មួយចំនួន អ្នកដែលមានភេទខុសពីប្រុសនិងស្រី (intersex) មួយចំនួន ហើយនិងអ្នកមិនបញ្ជាក់អំពីភេទណាមួយ (non-binary) ឬអ្នកដែលមិនស្រឡាញ់ភេទផ្ទុយគ្នា (gender queer) មួយចំនួន ក៏ត្រូវការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺមហារីកសុដន់ផងដែរ។ តម្រូវការចំពោះការថតឆ្លុះសុដន់គឺមានភាពខុសគ្នា ហើយអាស្រ័យទៅលើអាយុ ភេទនៅពេលចាប់កំណើត ការប្រើប្រាស់អ័រម៉ូន ប្រវត្តិវះកាត់ដើមទ្រូងឬសុដន់ ហើយនិងប្រវត្តិក្រុមគ្រួសារ ផងដែរ។

អាយុចាប់ពី 40 ទៅ 49 ឆ្នាំ

សេចក្តីណែនាំទាំងឡាយដែលកាន់តែជាការសំខាន់នោះណែនាំឱ្យស្ត្រីទាំងអស់ចាប់ផ្តើមការត្រួតពិនិត្យនៅអាយុ 40 ឆ្នាំ ហើយបន្តធ្វើរៀងរាល់ពីរឆ្នាំម្តង។ ការចាប់ផ្តើមថតឆ្លុះសុដន់នៅអាយុ 40 ឆ្នាំអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាន។

អាយុចាប់ពី 50 ទៅ 74 ឆ្នាំ



មានការណែនាំឱ្យធ្វើការថតឆ្លុះសុដន់រៀងរាល់ 2 ឆ្នាំម្តង

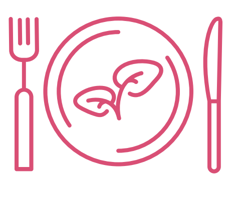
អាយុចាប់ពី 75 ឆ្នាំឡើងទៅ

អាចបន្តធ្វើការថតឆ្លុះសុដន់រៀងរាល់ 2 ឆ្នាំម្តងដដែល

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

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់ខ្ញុំ?

ជៀសវាង ឬដាក់កំណត់ទៅលើការពិសាជាតិអាល់កុល (សុរា)



ញាំរបបអាហារដែលមានសារជាតិចិញ្ចឹមរាងកាយច្រើន និងរក្សាទម្ងន់ដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ

ចូលរួមក្នុងការធ្វើសកម្មភាពផ្នែករាងកាយឱ្យបានទៀងទាត់

បំបៅកូនដោយទឹកដោះ ប្រសិនបើអាចអនុវត្តបាន

ធនធានផ្សេងៗនៅក្នុងខោនធី Los Angeles

ដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍ ពលរដ្ឋទាំងអស់នៅក្នុងខោនធី Los Angeles អាចទទួលបាន**ទាំងការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺមហារីកសុដន់ (breast cancer screening) និងការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺមហារីកស្បូន (cervical cancer screening) ដែលជារឿយៗគឺមិនគិតថ្លៃ ឬគិតថ្លៃទាប** តាមរយៈ**នាយកដ្ឋានសេវាកម្មផ្នែកសុខភាព (Department of Health Services)**។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/BreastCancerScreeningClinics។

កម្មវិធី Every Woman Counts ផ្តល់**ការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺមហារីកសុដន់ និងជំងឺមហារីកស្បូន ហើយនិងសេវាកម្មពិនិត្យជំងឺដោយមិនគិតថ្លៃ**ជូនដល់ប្រជាជនរបស់រដ្ឋ California ដែលមិនបានទទួលការថែទាំគ្រប់គ្រាន់។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/EveryWomanCounts។

ការព្យាបាលដោយមិនគិតថ្លៃគឺអាចរកបានសម្រាប់ប្រជាជនរដ្ឋ California ទាំងអស់ដែលមានលក្ខណៈចាំបាច់គ្រប់គ្រាន់**តាមរយៈកម្មវិធី Breast and Cervical Cancer Treatment**។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ bit.ly/BreastandCervicalCancerTreatmentProgram។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ 211LA.org សម្រាប់**ធនធានផ្សេងៗទាក់ទងទៅនឹងការត្រួតពិនិត្យរកជំងឺ និងការព្យាបាលជំងឺមហារីកសុដន់**។

publichealth.lacounty.gov/owh

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health