Kailan susuriin ang iyong mga suso:

- Isang linggo pagkatapos ng unang araw ng regla sa gayon ang mga suso ay hindi matigas at masakit.
- Kung hindi na dinadatnan ng regla, sa unang araw ng bawa't buwan.
- Pagnaalis na ang matres, isangguni sa manggagamot o klinika kung kailan ang nararapat na araw sa pagsusuri ng iyong suso.
- Ito ay makapagbibigay ng katiwasayan sa iyong isip kung palagian mong ginagawa.

Ang pagsusuri ng iyong suso ay dapat isangguni manggagamot tuwing 3 taon para sa idad na 20-40 at taon-taon para sa mga idad na 40 o higit pa.

Mga sanhing panganib (risk factors):

- Pagiging babae. 75% ng kanser sa suso ay natutuklasan sa mga normal na babae.
- Idad: 75% ay natutuklasan sa mga babaeng 50 anyos o higit pa.
- Nasa lahi: ibang kamag-anak na may kanser sa suso (kapatid o ina).
- Kung may kanser ang isang suso, maaaring magkaroon din yung kabilang suso.
- Kung ang pagtigil ng regla ay sa katandaan na ng babae.
- Kung ang umpisa ng regla ay maaga, bago maging 12 anyos.
- Kung ang unang panganganak ng babae ay sa idad na 30 o higit pa.
- Kung hindi nanganak kahit minsan.
- Kung ang timbang ay 40% labis sa tamang timbang ng babae.

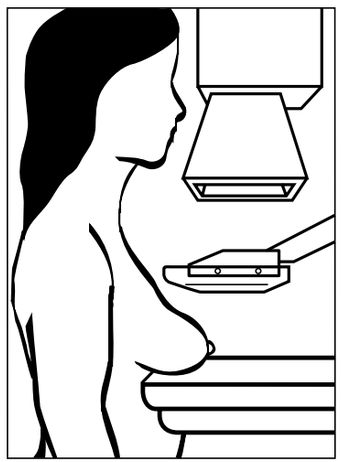
Ano ang dapat gawin kung matuklasan ang bukol o matigas sa suso:

Kung matuklasan ang bukol o matigas sa suso sa iyong pagsusuri, isangguni kaagad sa manggagamot. Huwag matakot sapagka't hindi lahat ng bukol o matigas sa suso ay kanser. Ang manggagamot lamang ang maka pagpapatunay kung ito ay kanser.

Bakit kailangan mo ang tinatawag na "Mammography":

Ang "Mammography" ay isang maliit na dosis ng X-Ray sa suso na nakikita ang maliit na bukol na hindi masalat ng kamay. Ito ay napakahalaga sa pangangalaga sa iyo laban sa kanser sa suso. Nararapat gawin ang "Mammography" sa:

- 40 anyos o higit pa - minsan sa isang taon.



Ang iyong personal na 3-paraan plano laban sa kanser sa suso:

- palagiang "Mammography".
- palagiang pagpapatingin sa manggagamot.
- buwan-buwang pagsusuri sa sariling suso (PSS).

This booklet was created in partnership with the American Cancer Society. 1-800-ACS-2345 www.cancer.org

Ihea
www.ihea.info
Breast Self-Examination
B.S.E.
© 2003 IHEA.info
Filipino-Tagalog_b03-07

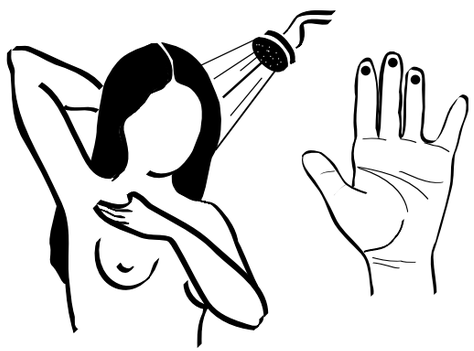
Filipino-Tagalog
Breast Self-Examination

Paraan ng pagsusuri ng iyong mga suso

Ang 3 madaling paraan ay makapagliligtas ng iyong buhay dahilan sa maagap na pagtuklas at pagtanggal ng kanser sa suso at sa gayon ay malunasan pa.

Ihea

Paraan ng pagsusuri sa iyong suso



1 Sa paliguan

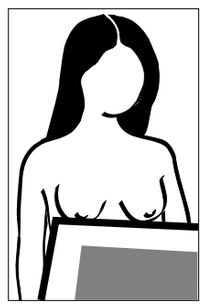
Suriin ang iyong suso habang naliligo at sa gayon madulas ang balat at madaling hipuin ng kamay o palad. Sa pamamagitan ng iyong mga daliri nakalapat, himasin at suriin ang bawa't bahagi ng suso. Gamitin ang kanan kamay upang suriin ang kaliwang suso at ang kaliwang kamay para sa kanang suso. Salating maigi ang anomang bukol matigas o makapal na bahagi ng suso.

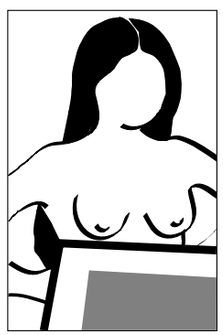
2 Sa harap ng salamin

Sa iyong paningin, suriin ang iyong mga suso habang ang iyong mga bisig ay nakababa sa tabi ng iyong katawan at pagkatapos ay itaas ang mga bisig (tularan ang larawan).

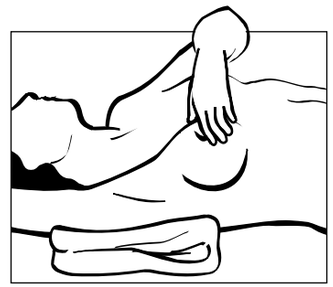
Tingnan o punahin kung may pagkakaiba ang anyo ng bawa't suso: kung may bukol, o pamamadggga o sugat na may tulo o biloy.

Pagkatapos ay ilagay naman ang mga kamay sa baywang at idiin maigi upang ang mga kalamnan ng dibdib ay lumantad. Ang kaliwa at kanan suso ay magkaiba ng anyo at laki.





Bihira ang magkatulad na suso sa laki at hugis. Ang palagiang pagsusuri sa suso ay magbibigay ng tiwala sa iyong kakayahang sa pagsusuri ng iyong suso.



3 Pahiga o pahimlay

Lagyan ng unan o nakatuping tuwalya sa ilalim ng kanang balikat. Itaas ang kanang kamay sa may ulo-sa pamamagitan nito ang suso ay nakalatag at unat. Gamitin ang tatlong gitnang daliri ng kaliwang kamay at ilapat, sa pagsusuri, idiin at paikutin sa suso. Pakiramdaman ang anumang iba sa suso: bukol o matigas na bahagi.

Suriin ang buong suso at bahagggi ng mga buto sa dibdib at ng balikat hanggang sa kilikili.

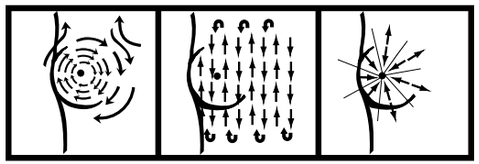
Bakit nararapat suriin ang iyong mga suso minsan sa isang buwan?

Karamihan ng kanser sa suso ay unang natutuklasan ng may katawan. Ang kanser sa suso pagnatuklasan ng maaga ay malaki ang pag-asang nalulunasan kaagad. Kaya't ang tamang pagsusuri ng iyong mga suso ay napakahalaga para sa kaligtasan ng iyong buhay. Mahalagang gawin ang buwan-buwang Pagsusuri ng Sariling Suso (PSS).

Ang krokis ay pinakikita ang 3 dibuho na kanais-nais sa mga kababaihan at mga manggagamot:

- Ang paikot ("circular"; "clock")
- Ang pataas at pababa ("vertical")
- Ang patrayangulo ("wedge")

Piliin ang paraan na madali para sa iyo at gamitin tuwina sa pagsusuri ng iyong suso.



Ang pinakapanghuli ay pisiling marahan ang mga utong ng bawa't suso sa pagitan ng malaking daliri at hintuturo. Anumang tulo, malinaw o dugo buhat sa utong ay dapat isangguni kaagad sa iyong manggagamot.

Pagkatapos ng pagsusuri sa kanang suso, ulitin lahat ang mga paraang ginamit sa kaliwang suso. Paghambingin ang mga nadama sa bawa't suso.

www.ihea.info Ihea