

BUWAN NG KAMALAYAN SA KANSER SA SUSO

Ang kanser sa suso ay isang uri ng kanser na nag-uumpisa sa suso. Ang kanser sa suso ay kadalasang bumubuo ng tumor na makikita sa x-ray o nararamdaman bilang isang bukol.

Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention, bagama't ang kanser sa suso ay kadalasang matatagpuan sa mga babae, maaari ding magkaroon ng kanser sa suso ang mga lalaki.

Humigit-kumulang **1 sa bawat 100** na kanser sa suso na nasuri sa Estados Unidos ay matatagpuan sa isang lalaki.

Sa California, Asyanong Amerikano, Katutubong Hawaiian, at Taga-isla ng Pasipiko ang mga kababaihan ay may ilan sa **pinakamababang dami ng nasuring kanser sa suso at cervix** (pap test, mammography, at klinikal na pagsusuri sa suso) (Kagawa-Singer & Pourat, 2000).

Ang mga kababaihang Katutubong Hawaiian ay mayroong **mataas na insidente sa kanser sa suso at dami ng pagkamatay** at nasuri sa mas murang edad at mas abanseng mga yugto kaysa sa iba pang mga pangkat etniko sa Hawai'i (Katotohanan at Mga Bilang ng Kanser sa Hawai'i, 2010).



MGA PALATANDAAN AT SINTOMAS

Mahalagang malaman kung ano ang karaniwang hitsura at pakiramdam ng iyong mga suso at magkaroon ng kamalayan sa anumang mga pagbabago sa iyong mga suso.

- Pamamaga ng lahat o bahagi ng suso (kahit walang bukol na nararamdaman)
- Pagbubutas ng balat (minsang nagmumukhang balat ng orange)
- Pananakit ng suso o nipple
- Pag-urong ng nipple (papasok)
- Mapulang nipple o balat ng suso, tuyo, namumutla o makapal
- May mga lumalabas sa nipple (maliban sa gatas)
- Namamagang mga lymph node (kung minsang ang kanser sa suso ay maaaring kumalat sa mga lymph node sa ilalim ng braso o sa paligid ng collar bone at magdulot ng bukol o pamamaga doon)

Kung makaramdam ka ng kahit anumang mga palatandaan o sintomas na ito, tiyaking makipag-usap sa isang propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan.



PAG-IWAS

Ang pananatiling malusog sa buong buhay mo ay magpapababa sa iyong panganib na magkaroon ng kanser at magpapataas sa pag-asang makaligtas sa kanser kung mangyari ito.

- Panatilihin ang malusog na timbang
- Madalas na mag-exercise
- Huwag uminom ng alak, o limitahan ang mga inuming de-alkohol
- Kung umiinom ka o sinabihang uminom ng hormone replacement therapy o oral contraceptives (mga pills na pumipigil sa pagbubuntis), tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga panganib at alamin kung tama ba ito para sa iyo. Pasusuhin ang iyong mga anak, kung posible
- Kung mayroong kasaysayan sa pamilya niyo ng kanser sa suso o minanang mutasyon sa iyong BRCA1 at BRCA2 genes, kausapin ang iyong doktor tungkol sa iba pang paraan na magpapababa sa iyong panganib

MGA SALIK SA PANGANIB

- Pagtanda
- Mga genetic mutation sa ilang mga gene, tulad ng BRCA1 at BRCA2.
- Reproductive history: maagang regla bago ang edad na 12 at simula ng menopause pagkatapos ng edad na 55
- Pagkakaroon ng siksik na dibdib
- Personal na kasaysayan ng kanser sa suso o ilang mga hindi cancerous na sakit sa suso
- Kasaysayan sa pamilya ng kanser sa suso o ovary
- Nakaraang paggamot gamit ang radiation therapy
- Mga babaeng umiinom ng gamot na diethylstilbestrol (DES)
- Hindi pagiging aktibo sa pisikal

MGA SALIK SA PANGANIB NA MAARING MAGBAGO

- Pagkakaroon ng sobrang timbang o taba pagkatapos ng menopause
- Pag-inom ng hormones: ilang uri ng therapy ng pamalit ng hormone at partikular na mga oral contraceptive (mga pills na pumipigil sa pagbubuntis)
- Reproductive history
- Pag-inom ng de-alkohol na inumin



PAGSUSURI

Ang Task Force ng Mga Serbisyo sa Pag-iwas ng Estados Unidos ay nagrerekumenda na ang mga kababaihan na 50 hanggang 74 taong gulang at nasa average na panganib para sa kanser sa suso ay dapat magpa-mammogram tuwing dalawang taon.

Ang Mammogram ay isang X-ray sa suso. Para sa maraming kababaihan, ang mga mammogram ay ang pinakamahasag na paraan upang mahanap ang kanser sa suso nang maaga, kapag ito ay mas madaling gamutin at bago ito maging sobrang malaki upang makaramdam o magdulot ng mga sintomas.

Breast Magnetic Resonance Imaging (MRI) gumagamit ng mga magnet at radio wave para kumunang makita ang dibdib. Ginagamit ang MRI kasama ng mga mammogram upang masuri ang mga kababaihang nasa mataas na panganib na magkaroon ng kanser sa suso.

Klinikal na Pagsusuri sa Suso isang pagsusuri ng isang doktor o nars, na gumagamit ng kanilang mga kamay upang pakiramdaman ang mga bukol o iba pang pagbabago.

Sariling Kamalayan sa Suso ang pagiging pamilyar sa hitsura at pakiramdam ng iyong mga suso ay makakatulong sa iyong mapansin ang mga sintomas gaya ng mga bukol, pananakit, o pagbabago sa laki na maaaring ikabahala.

MGA SANGGUNIAN

- **American Cancer Society:** cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html
- **National Cancer Institute:** cancer.gov
- **'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network:** imihale.org
- **California State University, Fullerton:** wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm
- **Asian American Health Initiative:** aahiinfo.org
- **Pacific Cancer Programs:** pacificcancer.org
- **Asian American Cancer Support Network:** aacsn.org

Signs and Symptoms, Prevention, Risk Factors, and Screening Information from the Centers for Disease Control and Prevention