

## Tus kab mob no tshwm ntawm cov poj niam uas muaj cov teeb meem nram no?

- 75% tus mob mis khees xaws no yog mob rau cov poj niam.
- 75% cov neeg mob khees xaws mis yog cov muaj hnuv nyoog 50 xyoo rov saum.
- Yog ib tug mob raws caj ces (leej niam los yog vis ncaus muaj tus mob no).
- tus neeg twg mob mis khees xaws ib sab lawm yuav ua kom sab tov huam yooj yim.
- Tus poj niam uas tsis koj khaub ncaws lawm.
- Tus poj niam uas koj khaub ncaws laus heev (laus tseem koj khaub ncaws).
- Tus poj niam uas koj khaub ncaws ntxov heev (12 xyoo).
- Cov poj niam 30 xyoo mam yug thawj tug me nyuam.
- Cov poj niam uas tsis tau muaj me nyuam dua li.40% yog cov poj niam uas rog heev.

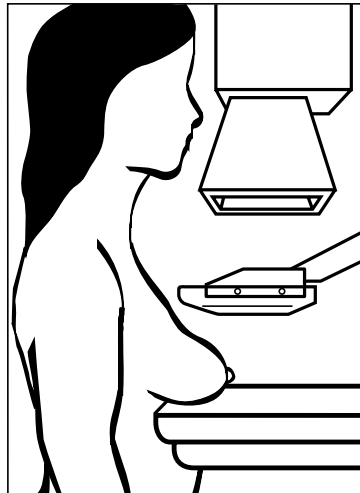
## Yuav ua li cas thaum kuv xuas tau qog hauv kuv lub mis lawm?

Qhov zoo tshaj mus ntsib koj tus kws kho mob kom sai. Txob ntshai tsam yog khees xaws. Ntau zaus cov qog no kuj tsis yog khees xaws los muaj. Koj tus kws kho mob xwb nws thiaj li paub tias yog los tsis yog.

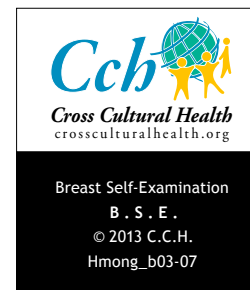
## Yog vim li cas thiaj yuav thiaj fai fab xyuas ob lub mis (mammogram)?

Tsomdaub rau lub mis tsauas raug suab faifab me me rau lub cev xwb, yuav nrhiav pom kabmob kheesxaws me heev uas tes xuas tsis tau. Nws tseemceeb heev uas pab koj tiv tawmtsam mob mis kheeszaws. Cov poj niam yauvtsum nial zyoo mus tsom duab faifab mis thaum hnuv nyoog pib 40 xyoo lawn.

- Nco ntsoov thiaj fai fab mis ib xyoo ib zaug.
- Nco ntsoov mus ntsib koj tus kws kho mob raws li nws xav kom koj mus.
- Xuas qog mis txhua txhua lub hlis.



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



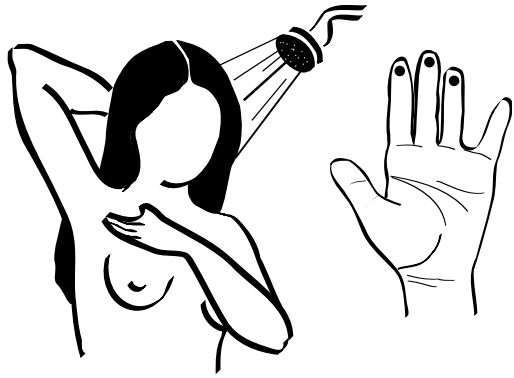
## Txoj kev txawj xuas qog



**ntawm yus tus kheej lub mis**

Muaj 3 yam tseem ceeb uas koj yauv tsum ua thiaj pab koj dim ntawm tus kab mob mis khees xaws. Yog nrhiav tau ntxov npaum li cas mas thiaj kho tau yooj yim npaum li ntawd.

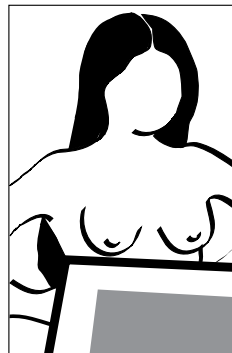
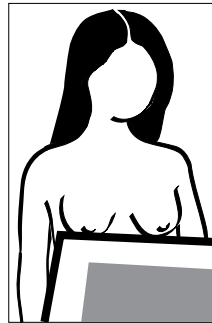
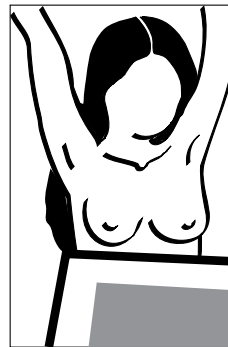




# 1 Paub xuas txog qog ntawm koj lub mis thaum koj da dej:

Paub xuas txog qog ntawm koj lub mis thaum koj da dej:

Thaum koj lub cev ntub dej lawm yuam ua rau koj cov tawv nqaij nplua thiab xuas tau qog, yooj yim. Muab koj cov ntsis ntivtes los yog xib teg xuas koj lub mis sab xis tas ces sab laug. Xuas kom thoob plaws lub mis thiab tom qab qhov tso. Xuas xyuas saib puas muaj qog los yog tej qho nqaij uas tawv nyob rau hauv koj ob lub mis.

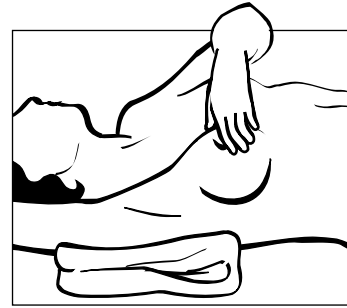


# 2 Tsom iav ntsia koj:

Thaum koj nyuam qhuav da dej tas tsis tau hnav khaub ncaws. Sawv ntsug tsa ob txhais caj npab kom siab rau saum tob hau. Ntsia koj ob sab mis saib puas o, si kua, ob sab mis puas sib luag.

Txheem tes rau yus ob sab ntsag. Ntsia ib zaug dua saib yus ob lub mis puas sib luag.

Yog Koj niaj hli xyuas li no koj yuav pom tau tias yog koj lub mis txawv qhov twg yuav pom tam siv.

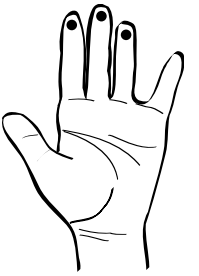


# 3 Thaum koj pw:

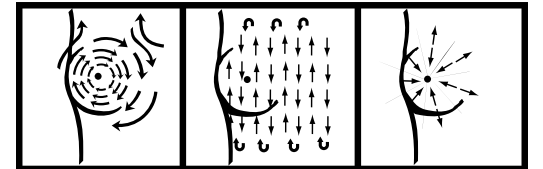
Muab ib lub tog hauv ncoo xiab koj lub xub pw. Pw ntseev tiaj, sab tes xis los xuas lub mis laug, hos sab tes laug los xuas sab mis xis (raws li nram no).

1. Xuas ua vaj voog kom thoob lub mis.
2. Xuas pev rau nrav kom thoob lub mis.
3. Xuas tom txhua sab los xaus rau hauv lub txiv mis.
4. Xuas ob sab qhov tsho saib puas muaj nqog.
5. Nyem ob lub txiv mis saib puas los kua ntshav, kua dej ntshiab. Yog los cov kua li hais no, yuav tau mus ntsib koj tus kws kho mob los yog hu nrog nws tham.

# Yog vim li ca koj yuav tsum tau xuas mis txhua hli?



Nrhiav tau tus kab mob mis khees xaws no tau yooj yim vim yog tus poj niam nws txawj xuas nws lub mis. Yog xuas tau thawj xyoo yuav ua kom kho yooj yim thiab cawm tau tus neeg ntawd. Kev kawm kom paub xuas qog ntawm koj lub mis yuav cawm tau koj txoj sia. Nco nqab nstooov xuas koj ob lub mis ib hlis ib zaug.



# Thaum twg thiaj yog lub sij hawm xuas qog mis?

Ib lim piam tom qab thaum koj koj khaub ncaws ta txhua lub hli. Yog koj tsis koj khaub ncaws lawm xuas qog mis thaum lub hli xiab txhua txhua hli, tib lub sij hawm yuav ua kom koj tso siab thiab tsis txhawj txog kab mob khees xaws. Yog koj hnuv nyoog 20-40 xyoo mus ntsib dozctor 3 xyoo twg ib zaug. Hnuv nyoog tshaj 40 xyoo ntsib doctor ib xyoos ib zaug.