

# Kanser sa suso

## Bawasan ang panganib mo



### Ano ang kanser sa suso?

Tumutukoy ang kanser sa suso sa isang mapanganib na bukol na nabuo mula sa mga selula ng mga suso mo. Isang grupo ng mga selula ng kanser ang bukol na maaaring lumaki at kumalat sa ibang bahagi ng katawan mo.

### Ang ang mga kadahilanan ng panganib sa pagkaroon ng kanser sa suso?

- Isa kang 50 hanggang 74 taong gulang at mas matanda.
- Mayroon o nagkaroon ng kanser sa suso ang isang miyembro ng pamilya.
- Una kang nagkaregla bago ang edad 12.
- Nagsimula kang mag-menopos pagkatapos ng edad 55.
- Hindi ka nagkaanak.
- Naipanganak ang unang anak mo noong 35 taong gulang ka o mas matanda.

### Paano ka makakatulong na maiwasan ang kanser sa suso?

- **Taunang magpatingin sa tagapagkaloob mo.** Puntahan ang lahat ng mga itinakdang pagpatingin mo.
- **Pansinin ang karaniwang hitsura o pakiramdam ng mga suso mo.** Iulat ang anumang mga pagbabago sa tagapagkaloob mo.
- **Magehersisyo para mapanatili ang malusog na timbang.** Mas malamang na magkakaroon ng kanser sa suso ang mga kababaihang labis ang timbang.
- **Kumain ng malusog na diyeta para mapanatili ang malusog na timbang.** Kumain ng mga pagkain na mababa saaba and asin. Kumain ng mga prutas, gulay at buong butil.
- **Limitahan ang alak.**
- **Huwag manigarilyo.** Kung naninigarilyo, huminto.

## Mayroong tatlong mga paraan ng na makatutulong sa pagtuklas sa kanser sa suso nang maaga. Ito ay mga:

- **Mga Mammogram** – Isagawa bawat dalawang taon para sa mga kababaihan na 50 hanggang 74 taong gulang.
- **Klinikal na mga pagsusuri ng suso** – Isagawa isang beses sa isang taon sa opisina ng tagapagkaloob mo.
- **Sariling kamalayan sa suso** – lulat ang anumang mga pagbabago sa suso mo sa tagapagkaloob mo.



**Magagamot ang kanser sa suso kung natuklasan nang maaga.**

**Para mag-iskedyul ng itinakdang pagpapatingin para sa mga nasaklaw na serbisyo na ito, tawagan ang Pangunahing Tagapagkaloob ng Pangangalaga mo.**

**Maaari mo ring tawagan ang Mga Serbisyo para sa Miyembro. Nasa likod ng iyong ID card ng Molina ang numero.**



### Mayroon ka bang mga tanong?

Tawagan ang aming 24-oras na Linya ng Pagpapayo ng Nars. Narito kami para tulungan ka.



Ingles: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)**

Ipinamamahagi ng Molina Healthcare. Para lamang sa impormasyon ang lahat ng materyal sa polyetong ito. Hindi nito pinapalitan ang payo ng tagapagkaloob mo.

Para makuha ang impormasyong ito sa iba pang mga wika at madaling ma-access na mga format, pakitawagan ang mga Serbisyo para sa Miyembro. Nasa likod ng ID card ng Miyembro ang numerong ito.