

For “Should You Start Breast Cancer Screening (Mammogram) at Age 40 or 45?” in English, see can-ah-78062.

Puas Tsim Nyog Pib Kuaj Mob Khees Xaws Ntawm Lub Mis (Mammogram) Thaum Muaj 40 los 45 Xyoo?

Nkag Siab Txog Kev Muaj Mob Kheesxaws Mis thiab Kev Xoo Fais Fab Mis

Khees xaws ntawm lub mis yog ib hom kab mob thaum cov qe ntshav ntawm lub mis txawm loj hlob tswj hwm tsis taus. (Tej zaum koj muab qhov chaw ntawm lub cev no hu ua lub hauv siab los sis lub xub ntiag.)

Kev kuaj lub mis yog thaum xoo hluav taws xob (X-ray) yam tsis muaj zog. Kev thajj duab no tsis tshua siv zog pes tsawg kom thiaj thajj koj lub mis qhov sab haud.

Txoj kev ntsuas xoo fais fab mi tau hloov los ntawm 2D mus rau 3D. 3-dimensional (3D) kev xoo fais fab mis (lwm lo lus hu ua mis tomosynthesis) thajj tau cov duab zoo dua txawm yog siv cov duab xoo hluav taws xob tsawg.

3D kev xoo fais fab mis:

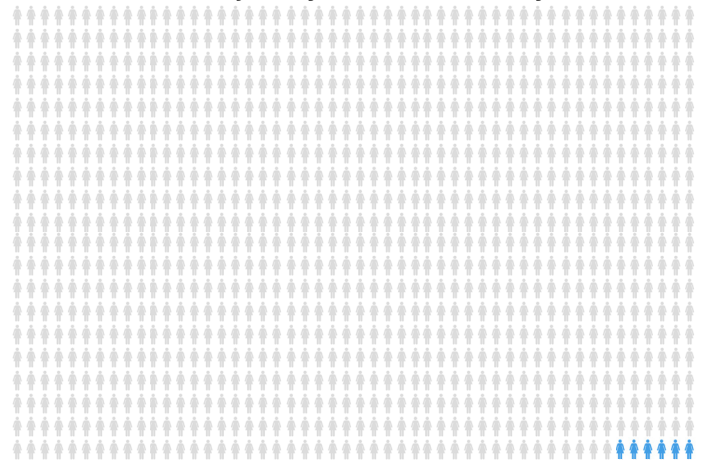
- muaj feem ntau dua ntawm kev tshawb pom mob kheesxaws
- yuav txo koj txoj kev kom rov qab mus kuaj ntxiv, txhais tau tias yuav tsawg dua:
 - kuaj tau-yog qhov cuav” tshawb pom (Qhov no txhais tau hais tias muaj qhov tsis zoo tab sis nws tsis yog mob kheesxaws.)
 - yuav tau kuaj txog hauv lub cev, ib yam li nre ib qho nqajj mus kuaj los yog yuav tau phais
- daim duab yuav qhia tau ntau yam txog koj lub mis yog koj lub mis cov nqajj tawv los yog koj cog mis cuav.

Nyob rau lub sijhawm xoo fais fab mis, yuav muab ob daim txiag los nias koj lub mis rau nruab nrab ntev li ob peb feeb thaum xoo fais fab thiaj li pom tseeb cov nqajj ntawm koj lub mis. Yuav thajj tsawg kawg yog ob daim duab ntawm ib lub mis. Lub sijhawm teem tseg yuav ntev li 20 feeb.

Kev pheej hmoo rau mob khees xaws ntawm lub mis

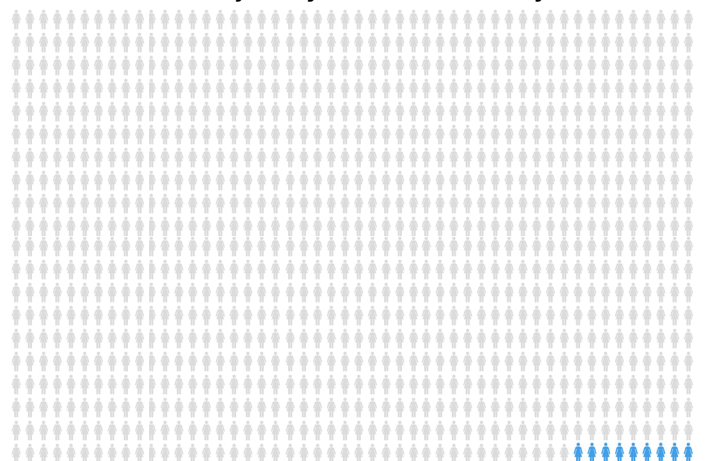
Kev pheej hmoo rau kev raug mob khees xaws ntawm lub mis los yeej qis thaum muaj hnuv nyoog 40 - 44 xyoo es pib nce zuj zus thaum muaj 45 - 49 xyoo.

Cov Muaj 40 Xyoo Mus Rau 44 Xyoo



Kwv yees li 6 tus ntawm txhua 1,000 tus poj niam* uas muaj 40 - 44 xyoo yuav raug mob khees xaws ntawm lub mis.

Cov Muaj 45 Xyoo Mus Rau 49 Xyoo



Kwv yees li 9 tus ntawm txhua 1,000 tus poj niam* uas muaj 45 - 49 xyoo yuav raug mob khees xaws ntawm lub mis.

*uas yog poj niam thaum yug los

Koj Lub Sijhawm Teem Tseg Mus Kuaj Mis

Thaum twg yus xaiv pib kuaj lub mis rau khees xaws yeej nyob ntwam koj. Kev txiav txim siab muaj raws li dam qab no:

- qhov zoo thiab kev pheej hmoo ntwam kev xoo fais fab mis
- koj kev pheej hmoo tsam pib mob kheesxaws mis
- yam muaj nuj nqis rau koj thiab koj nyiam li cas.

Koom tes uake, koj thiab koj tus kws khomob mam txiav txim siab seb lub sijhawm twg thiaj yuav yog rau koj.

Lub Sijhawm Kev Soj Ntsuam Kheesxaws Mis Rau Cov Poj Niam Nyob Ntwam Nruab Dab Muaj Feem Mob Kheesxaws Mis

Allina Health's cov kev xoo fais fab mis ua raws li kev taw qhia los ntwam 2015 American Cancer Society cov kev pom zoo:

- **Hnub nyoog 25 :** Muaj kev kuaj rau feem mob kheesxaws mis nrog koj tus kws khomob.
- **Hnub nyoog 40 txog 44:** Yuav tsum mus xoo fais fab mis txhua xyoo nrog koj kev txiav txim siab los ntwam kev sib koom nrog koj tus kws khomob. Thaum kuaj lub mis li no, koj tus kws kho mob yuav piav tej qho zoo thiab qhov phem ntwam kev kuaj.
- **Hnub nyoog 45 txog 54:** Yuav tsum mus zoo fais fab mis txhua xyoo.
- **Hnub nyoog 55 thiab tshaj saud:** Mus xoo fais fab mis txhua txhua xyoo los yog hloob mus xoo ib zaug nyob rau 2 xyoos. Kaj tsij mus xoo fais fab mis yog koj tseem noj qab nyob zoo.

Koj tus kws khomob yuav qhia txawv sijhawm yog tias koj **muaj feem yuav mob kheesxaws mis ntau dua** qhov nyob nruab dab mob.

Qhov Zoo thiab Kev Pheej Hmoo Ntwam Xoo Fais Fab Mis

Qhov Zoo

- Kev mus xoo fais fab mis yuav pab rau cov poj niam tshawb fawb nrhiav pom tus kab mob kheesxaws mis thaum tseem ntxov. Qhov no yuav:
 - muaj ntau txoj hauv kev rau koj xaiv los kho
 - yuav muaj txoj hmoo ua neeg nyob ntau dua. Txoj kev mus xoo fais fab mis yog tib txoj hauv kev kuaj uas pom tau tias yuav muaj feem ntau muaj txoj sia nyob los ntwam mob kheesxaws mis.

Tseem Ceeb

Qhia koj tus kws kho mob yog koj muaj dab tsi hloov ntwam koj lub mis xws li:

- ib lub qog los yog ib qhov tawv nyob hauv koj lub mis los yog hauv koj lub qhov tsos
- ib qhov qawj nyob ntwam koj qhov nqaij ntwam koj lub mis los yog lub txiv mis cia li nkaum rov qab hauv koj lub mis
- sab mis loj sab mis me los yog zoo tau txawv lawm
- si kua ntwam txiv mis (muaj kua) tsis yog si kua mis los ntwam pub niam mis.



Lub tshuab kuaj lub mis rau khees xaws yuav zawm koj lub mis nruab ob daig yas tau ib me pliag kom lub tshuab xoo hluav taws xob (X-ray) thiaj thaj tau koj lub mis qhov sab haud.

Kev Pheej Hmoo

■ Thaum lub sijhawm thiab tom qab xoo fais fab mis, koj yuav hnov txob koj ib nyuag ntus, xws li hnov mob ib ce los yog hnov mob mis.

■ Tej zaum qhov kev xoo fais fab mis yuav tshawb nrhiav pom tej yam zoo li kheesxaws tab sis ho tsis yog kheesxaws. Ib tug ntawm txhua 12 tug poj niam yuav tsum rov kuaj dua los sis tshuaj xyuas ntxiv kom paub tseeb tias lawv tsis muaj kheesxaws. Qhov no hu ua kuaj tau yog qhov cuav.

Hu rau koj lub chaw pov hwm kev mob nkeeg kom paub txog tus nqi yuav raug them thaum rov mus kuaj ntxiv.

■ Kev xoo fais fab mis yuav tshawb pom muaj mob kheesxaws mis uas yuav tsis ua teeb meem rau kev noj qab nyob zoo. Tej zaum koj tseem yuav tau txais kev pab kho uas yam tsis tsim hnyog kho. Tej yam li no muab hu ua kho tshaj qhov mob.

Tsis muaj ib txoj hauv kev kuaj mob twg uas yuav paub tseeb tias tus mob kheesxaws mis yuav ua los yog yuav tsis ua ib qhov mob rau koj kev noj qab nyob zoo. Raws li qhov tsawb tau, tsis tau paub tias muaj ntau npaum li cas txog qhov tau txais kev pab yam tsis tsim hnyog. Kev tshawb fawb pom tau tias tsis muaj ntau zaus.

Cov Kev Pheej Hmoo Tsam Mob Kheesxaws Mis

Muaj ob peb qho ua kom koj thiaj muaj kev pheej hmoo siab zog kom raug mob kheesxaws ntawm lub Muaj tej qho pheej hmoo uas koj tswj hwm tau hos muaj tej qho uas koj tswj tsis tau thiab.

Khij rau hauv lub thawv ntawm daim duab tom sab xis no rau txhua yam uas koj ua.

Tseem Ceeb: Yog koj muaj kev pheej hmoo rau mob kheesxaws ntawm lub mis uas siab dua lwm tus, tej zaum koj tus kws kho mob yuav hais kom koj kuaj txawv ntawm cov lus qhia uas nyob ntawm daim nplooj ntawv 2.

	Cov Kev Pheej Hmoo Uas Tsam Mob Kheesxaws Mis	Lus Khaws Xav
<input type="checkbox"/>	poj niam thaum yug los	Nov yog ob txoj kev pheej hmoo loj tshaj plaws rau kev muaj mob kheesxaws mis. Feem ntau yog cov poj niam (uas yog poj niam thaum yug los) uas muaj mob kheesxaws ntawm lub mis uas tsis muaj kev pheej hmoo hlo li.
<input type="checkbox"/>	Hnub nyoog 40 los yog laus dua	Koj cov kev pheej hmoo yuav mob kheesxaws mis ntau dua vim koj muaj hnub nyoog laus zus.
<input type="checkbox"/>	tau muaj mob kheesxaws ntawm lub mis rau hauv koj tsev neeg zaj keeb kwm (leej niam, pog, phauj, viv ncaus, nus los dab laug)	Qhov no yuav ua rau koj cov kev pheej hmoo uas muaj feem mob kheesxaws mis ntau dua.
<input type="checkbox"/>	cov neeg nyob hauv koj tsev neeg uas muaj tus mob kheesxaws mis ua ntej hnub nyoog 40 xyoo	Qhia koj tus kws kho mob txog seb cov hauv koj tsev neeg uas raug mob kheesxaws ntawm lub mis lawv tau muaj pes tsawg xyoo thaum lawv los paub tias lawv raug kheesxaws lawm.
<input type="checkbox"/>	Mis tawv	Paub tias koj lub mis muaj qhov tawv yog los ntawm qhov kev xoo fais fab kev pom cov nqaij ntawm koj lub mis tsaus npaum cas los yog tsis tsaus npaum cas. Yog koj lub mis muaj qhov tawv, koj cov kev pheej hmoo yuav muaj feem mob kheesxaws mis ntau dua.
<input type="checkbox"/>	tau kho mob siv hluav taws xob tua ntawm thaj tsam hauv siab yav tag los	Qhov no yuav ua rau koj cov kev pheej hmoo yuav muaj mob kheesxaws mis ntau dua.
<input type="checkbox"/>	Rog dhau	Lub cev tus lej (BMI) uas siab dua 30 txhais tias muaj kev pheej hmoo siab dua rau mob kheesxaws ntawm lub mis.

Nrog koj tus kws kho mob tham txog koj qhov kev pheej hmoo.

Lub Koom Haum Tuav Pov Hwm

Cov koom haum pov hwm feem ntau yuav them tus nqi rau kev kuaj lub mis. Txawm koj tus kws kho mob hais kom koj ua ib qho los tsis txhais tias koj lub koom haum tuav pov hwm mam li pov hwm.

Hu mus rau koj lub koom haum tuav pov hwm kom saib seb lawv puas pov hwm kev kuaj lub mis thiab seb koj tus kheej yuav tsum them pes tsawg.

Hu mus rau lub koom haum American Cancer Society rau ntawm 1-800-227-2345 kom kawm ntxiv txog tej kev kuaj lub mis uas muab pub dawb los sis pheej yig heev yog tias koj tsis muaj koom haum tuav pov hwm los sis lawv yuav tsis pov hwm.

Muab Kuv Cov Kev Xaiv Los Sib Piv

Khij qhov uas tseem ceeb tshaj rau koj mus txog thaum tau khij txhua yam tag lawm. Tej zaum qhov no yuav pab koj paub thaum twg thiaj tsim nyog pib kuaj lub mis rau khees xaws.

	Ib Feem Tseem Ceeb Ntawm Kuv Kev Txiaiv Txim Siab	Tsis Yog Ib Feem Tseem Ceeb Ntawm Kuv Kev Txiaiv Txim Siab	Qhov Kuv Nyiam
Kuaj tau yog qhov cuav: <ul style="list-style-type: none"> — Yog ib qhov muaj tshwm sim ntau dua rau cov poj niam tseem hluas uas mus kuaj tau yog qhov cuav. — Tem zaum koj yuav tau rov mus xoo fais fab mis ntxiv los yog yuav tau mus kuaj dua kom paub tseeb tias koj tsis muaj mob kheesxaws. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> hnuv Nyoog 40 <input type="checkbox"/> hnuv nyoog 45
Kuaj tau tshaj qhov mob: <ul style="list-style-type: none"> — Pib kuaj xoo fais fab mis thaum muaj hnuv nyoog 40 los yog 50 yuav tsis cuam tshuam qhov kuaj kuaj tau tshaj qhov mob. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> hnuv Nyoog 40 <input type="checkbox"/> hnuv nyoog 45
Mis Tawv: <ul style="list-style-type: none"> — Cov poj niam tseem hluas cov nqaj mis yuav tawv dua. Qhov no yuav ua rau txoj kev kuaj dhia sev mis puas mob kheesxaws yuav nyuab zog. — Tej zaum koj tseem yuav tau rov qab mis xoo fais fab mis dua yog qhov kev xoo fais fab mis muaj taj chaw txawj txog. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> hnuv Nyoog 40 <input type="checkbox"/> hnuv nyoog 45
Raug nyob ze kev tua fais fab: <ul style="list-style-type: none"> — Tsis muaj ib qho pov thawj pom tau tias muaj feem There is no scientific evidence of risk of developing breast cancer from a screening mammogram. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> hnuv Nyoog 40 <input type="checkbox"/> hnuv nyoog 45
Nrhiav pom thiab kho thaum tseem ntxov: <ul style="list-style-type: none"> — Nrhiav pom tus mob kheesxaws thaum ntxov, kev muaj txoj sia nyob muaj feem ntau dua. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> hnuv Nyoog 40 <input type="checkbox"/> hnuv nyoog 45
Tsev neeg muaj keeb kwm mob kheesxaws mis: <ul style="list-style-type: none"> — Yog koj niam, viv ncaus, pog, nus, los dab laug tau raug mob khees xaws ntawm lub mis los, nyaj koj yuav tau pib kuaj thaum muaj 40 xyoo. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> hnuv Nyoog 40 <input type="checkbox"/> hnuv nyoog 45