



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

Every Woman Counts!

Cancer Prevention Amongst Ethnic Minority Women

हरेक स्त्रीको मान्य हुन्छ !

अल्पसंख्यक स्त्रीहरुमा क्यान्सर रोकथाम

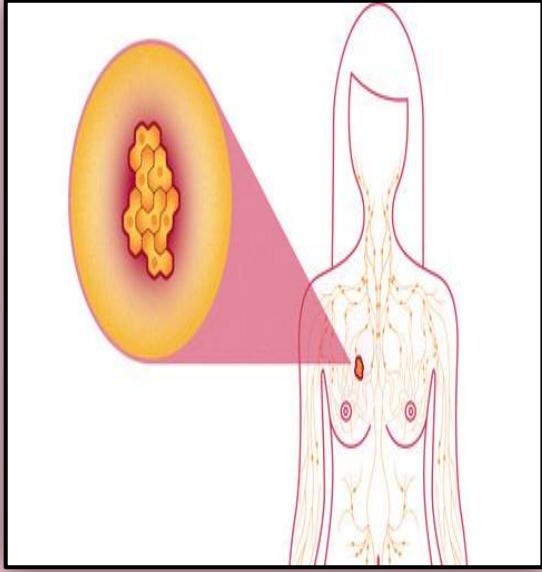


This booklet contains information about Breast Cancer and Cervical Cancer.

यो पुस्तिकामा स्तन र गर्भनली क्यान्सरको बारेमा जानकारीहरु समावेश छ ।

This project is funded by the Health Care and Promotion Fund, Hong Kong.

What is Breast Cancer?



Breast cancer is the most common cancer among women world. In this disease the malignant (cancer) cells form in the tissues of the breast.

It occurs in both women and men, although breast cancer in men is rare.

Risk Factors:

Any woman may develop breast cancer. However, the following risk factors may increase the likelihood of developing the disease.



Age: Risk increases as getting older.

Family History : Having a mother, sister, or daughter diagnosed with breast cancer before the age of 50.

Personal Health History: If have been diagnosed with breast cancer in one breast, an increased risk of being diagnosed with breast cancer in the other breast in the future.

Early menarche (Before age 12) and **Late menopause** (After age 55)

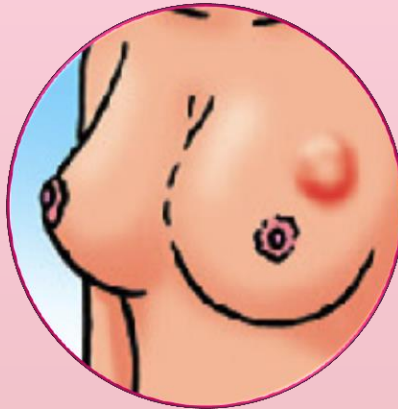
Reproductive history : Having first child at an older age , or never having given birth.

Other Avoidable Risk Factor



Symptoms of Breast Cancer

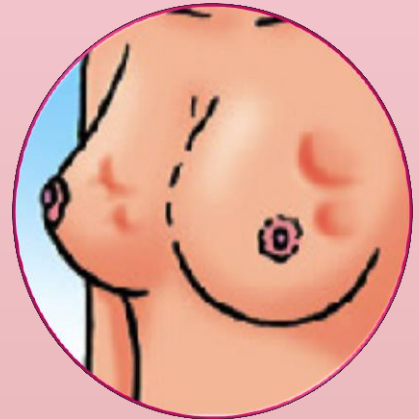
The symptoms of breast cancer may not be easily noticed at an early stage. Any of the following changes in the breast can be a symptom of breast cancer:



Lump



Orange peel appearance

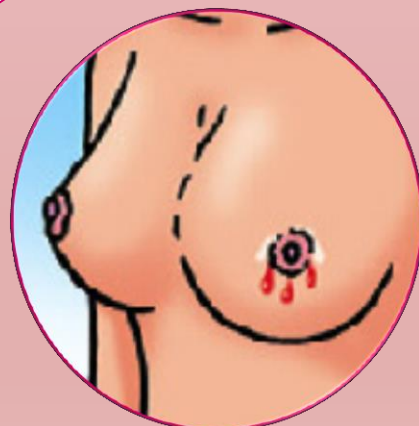


Dimpled skin

**LOOK
FOR**



Retracted nipple

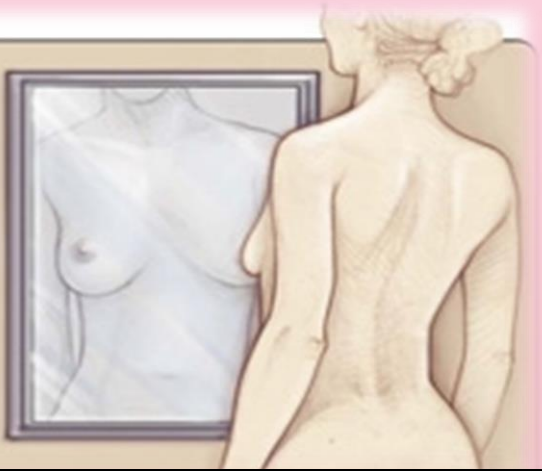


Bleeding from nipple

Breast Self Awareness

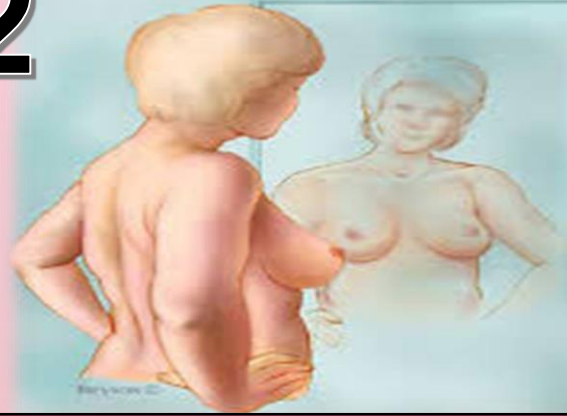
In most cases, the breast abnormality are detected by women themselves, hence women are encouraged to be breast aware.

1



Remove all clothes above the waist. Stand in front of a mirror and observe your breast for any warning signs.

2



Place your hands on your hips and press down firmly to relax the chest muscles, inspect breast carefully.

3



Raise your arms over your head and inspect your breasts again like step 2.

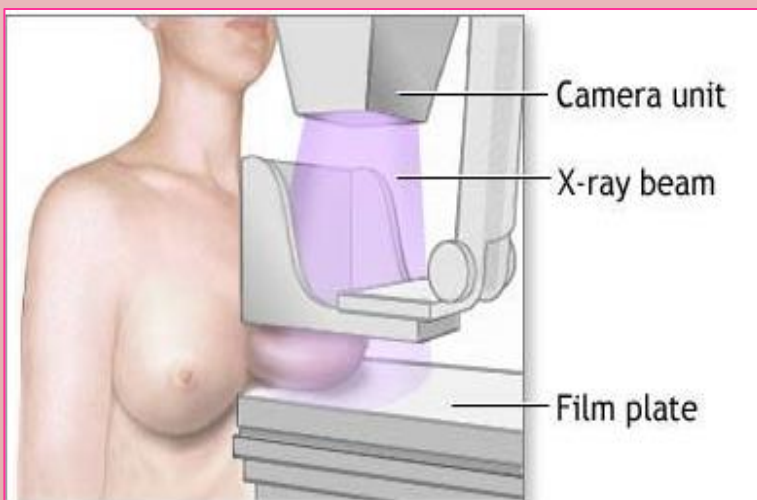
- Know what is normal for you
- Know what changes to look for
- Look for the changes
- Report any changes

without DELAY

Types of Breast Examination

Age	Self Breast Awareness	Clinical Examination	Mammogram
	To be familiar with own breast and notice change	Professional check up	To detect calcification or tumor at an early stage
20-49	Every month	Every 3 years	As advised by the doctor
50+	Every month	Every 2 years	Every 2 years









Mammography: An x-ray examination of the breast, widely used as screening tool to detect early breast cancer in women without symptoms.



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



Prevention or Lowering Risk of Breast Cancer

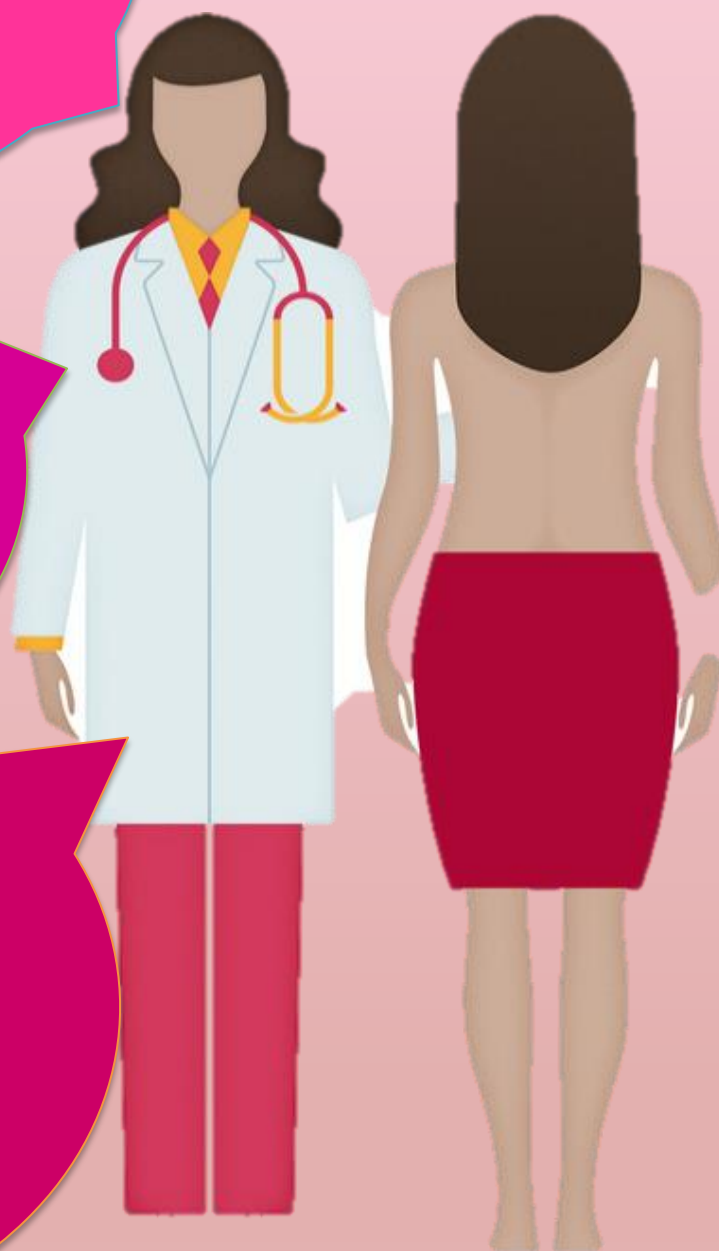
Do's 😊		Dont's 😞	
	Being breast aware		Avoid smoking
	Regular exercise, at least 30 minutes everyday		Limit alcohol consumption
	Keep a healthy weight (BMI = 18.5 to 22.9)		Limit red meat and animal fat
	Breastfeeding		Avoid exposure to radiation
	Daily consumption of 3-5 portion of vegetable and fruits		Limit dose and duration of hormone therapy

In Summary

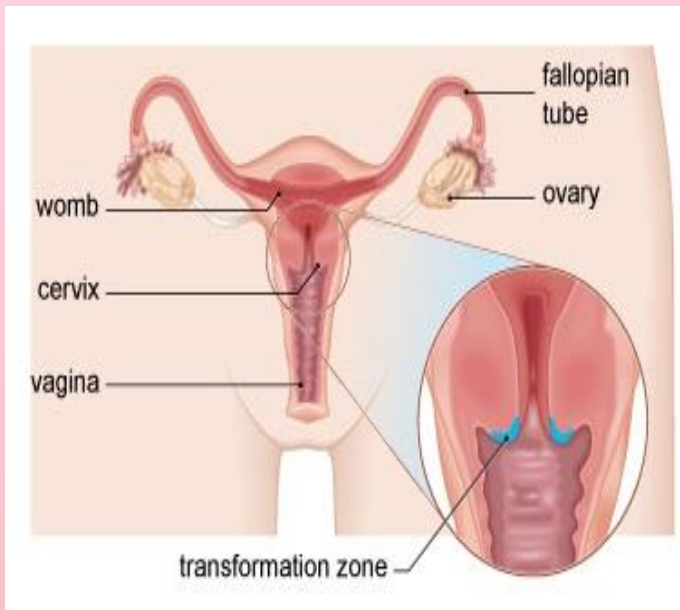
Healthy lifestyle
and breast
awareness are key
factors in
prevention and
early detection of
breast cancer

The survival
rate of breast
cancer is very
high if detected
at an early stage

With early
detection and
treatment, most
people can
continue a normal
life



What is Cervical Cancer?



Cervical cancer is a cancer that starts in the cervix, which is the lower part of womb.

4th most common cancer amongst women worldwide.

8th most common cancer amongst women in Hong Kong

3.4% of cancer cases amongst all cancer

Still the **2nd** most common cancer amongst women in developing countries.

Risk factors



Having sex at an early age



Having many sexual partners or have a partner who has had many partners



History of infection with high-risk strains of HPV or persistence of HPV infection

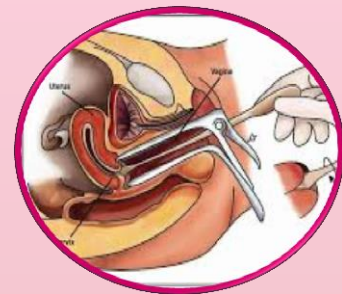


Smoking

Symptoms of Cervical Cancer

- Abnormal vaginal bleeding, after intercourse, between periods or after menopause
- Smelly and bloody vaginal discharge
- Pain in pelvis or pain during intercourse

Prevention or Lowering the Risk of Cervical Cancer



**Get HPV
(Human Papilloma Virus)
vaccination before
initiation of sexual
activity**

**Have a routine
Cervical /Pap smear
test**



**Limit alcohol
consumption.**



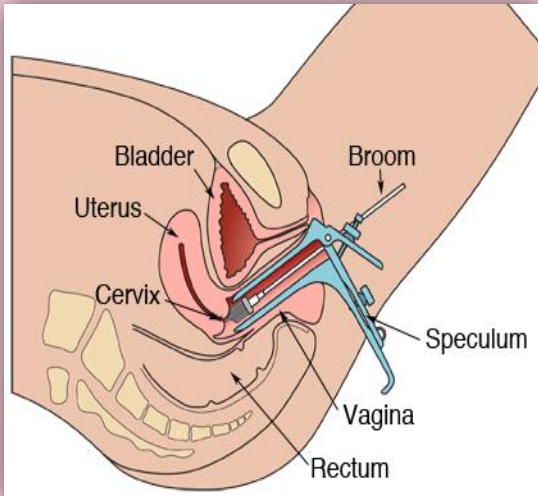
**Avoid having multiple
sexual partners and
practice safe sex**



Avoid smoking.



**Adopt healthy lifestyle –
eat a balanced diet and
maintain healthy weight**



Cervical Screening

Cervical smear/pap smear is a simple screening test that could detect abnormal cellular change in the cervix (which might be early signs of cervical cancer).

Who needs Cervical /Pap Smear:

All women aged 25-64 who ever had sexual experience (single or married, menopausal or not).

Women aged 65 or above who had sexual experience should seek doctor's advice on having a cervical smear if they have never had one before.

Women below 25 years of age who have had sexual experience could seek medical advice from a doctor.

Women who never had sexual experience or who have had total hysterectomy (removal of uterus) do not need cervical smear.

Cervical smear test should be avoided during menstruation.



Result of Cervical Smear

“Positive” result	“Negative” result...
<ul style="list-style-type: none">• means abnormal cells are detected. However it does not necessarily mean cancer, further investigation is required to see if the changes are serious or not.• Women should discuss with their Doctor.	<ul style="list-style-type: none">• means no abnormal cells are detected.• also means low risk of having cervical lesion but does not mean no risk at all.

Screening Interval

The screening interval follows the 1,1, 3 –yearly cycle, i.e. if the first one is normal, have a second one 12 months later, if the second test is also normal, should have repeated smears at least every 3 years.

- If there is any symptoms such as vaginal bleeding or pain, do not wait until the next cervical/pap smear. See a doctor right away.

Healthy Diet for Cancer Prevention

One third of cancers are preventable through healthy lifestyles including healthy eating, regular exercise, maintaining healthy weight and no smoking. Here are some tips on healthy diet for cancer prevention:

Do's



Choose “**low energy dense**” snacks, which are low in fat and sugar and rich in fiber



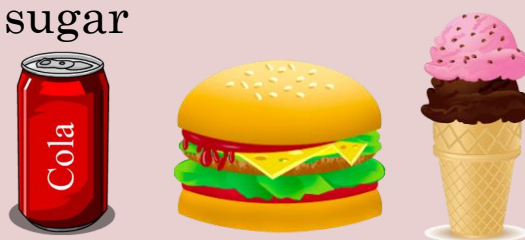
Eat wide varieties and colors of fruits and vegetables



Dont's



Avoid high energy dense food “**High energy dense food**” are small in size but high in fat and sugar



Avoid preserved meat and eat less red meat. Eat less than 500g of preserved meat and red meat like beef, pork and lamb in 1 week.



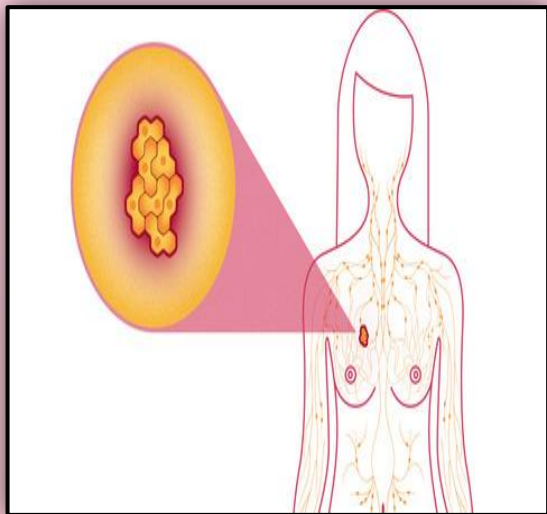
Avoid smoking



Limit alcohol . If necessary women should restrict to less than 1 serve a day.
(1 serve= 290ml beer or 125ml wine)

स्तन क्यान्सर भनेको के हो ?

Nepali
Version



स्तन क्यान्सर एउटा रोग हो, जसमा प्रतिकुल (क्यान्सर) कोशहरूको टिस्यु स्तनमा निर्माण हुन्छ। यो महिलाहरूमा सबैभन्दा बढी हुने क्यान्सर हो।

स्तन क्यान्सर पुरुषमा पनि हुन सक्छ, तर एकदम कम मात्रामा।

जोखिम कारणहरू :

कुनै पनि महिलामा स्तन क्यान्सर विकास हुन सक्छ। तर तल लेखिएको कारणहरूले रोगको जोखिम बृद्धि हुन सक्छ।



उमेर : वृद्ध हुदै जादा जोखिम बढ्छ

परिवार इतिहास : यदि आमा, बहिनी वा छोरी मा, ५० वर्षभन्दा कम उमेरमा स्तन क्यान्सर भएमा।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य इतिहास : यदि तपाईंको एउटा स्तनमा क्यान्सर भएमा, भविष्यमा अर्को स्तनमा पनि क्यान्सर हुने जोखिम बृद्धि हुन सक्छ।

चाडो महिनावारि शुरु भएमा (१२ वर्ष भन्दा अघि) र ढिलो महिनावारि रोकिएमा (५५ वर्ष भन्दा पछि)

प्रजनन इतिहास : पहिलो बच्चा वृद्ध उमेरमा जन्माउने, वा कहिलै बच्चा नजन्माएमा।

अरु जोखिम कारणहरु देखि जोगिने

अस्वास्थ्य आहार

बढी संतृप्त बोसो भएको
आहार तर कम फलफूल
अनि सागसब्जी



कम शरीरिक गतिविधि
कुनै काम नगरि बस्ने
जिवनशैली



रक्सी पिउने
बढी रक्सी सेवन



संयुक्त हर्मोन थेरापी

महिनावारि रोकिए पछि लिने हर्मोन ले
जोखिम बढाउन सक्छ र क्यान्सर ढिलो
अवस्थामा मात्र पत्ता लाग्न सक्छ ।

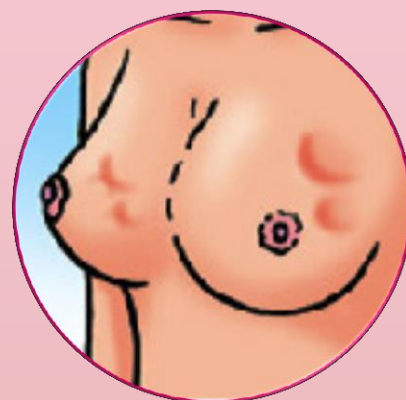


स्तन क्यान्सरको लक्षणहरु

स्तन क्यान्सरको लक्षण पारम्भीक अवस्थामा सजिलै देखा नपर्न सक्छ । तल लेखिएको कुनै पनि परिवर्तनहरु स्तनमा क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ ।



गिल्ठा



खोपिल्टा पर्ने

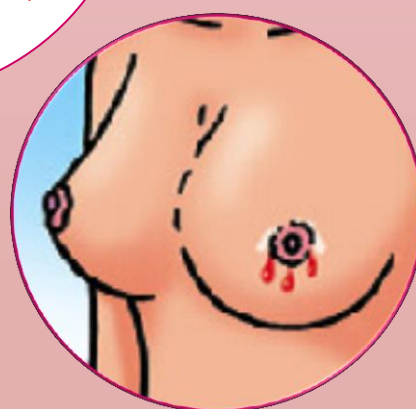


सुन्तलाको बोका
जस्तो छाला

याद
गर्नुहोस्



स्तनको मुन्टा
खिचिने



स्तनको मुन्टाबाट
रगत बग्ने

आफ्नै स्तनको-रेखदेख

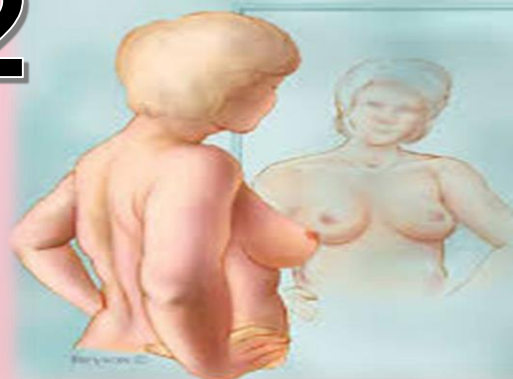
धेरै जसो अवस्थामा, महिलाहरु आफैले स्तनमा भईरहेको परिवर्तन आफै पत्ता लगाउछन्, त्यसैले महिलाहरुलाई आफ्नो स्तन बारे सतर्क रहन प्रोत्साहन गर्दछौं ।

1



कमर माथिको सबै लुगा खोल्ने ।
ऐनाको अगाडी उभेर आफ्नो
स्तनलाई हेर्ने । माथि सुचित
लक्षणहरु वा स्तनमा कुनै भिन्नता
हेर्नुहोस् ।

2



आफ्नो हातहरु कमरमा राख्नुहोस्
र तल थिच्नुहोस् । आफ्नो
स्तनलाई हेर्नुहोस् र निरिक्षण
गर्नुहोस् ।

3



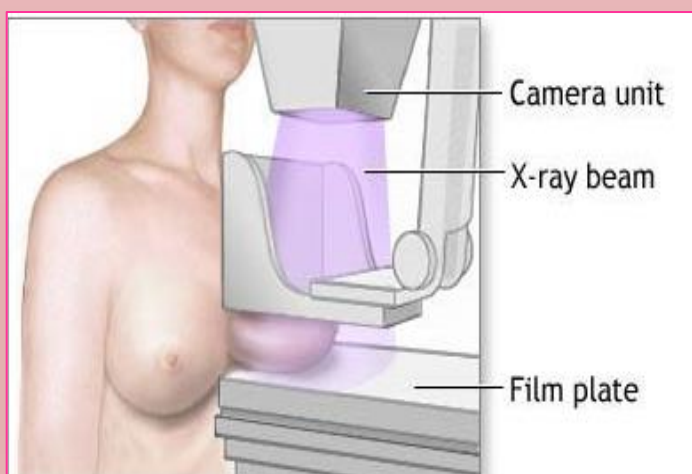
पाखुराहरु टाउको माथि उठाउनहोस्
र नं २ मा जस्तै फेरि स्तनहरुको
निरिक्षण गर्नुहोस् ।

- सामान्य के हो त्यो
जान्नुहोस्
- कस्तो खालको परिवर्तनलाई
हेर्नु पर्ने हो त्यो जान्नुहोस्
- परिवर्तनको लागि हेर्नुहोस्
- परिवर्तन देखेमा **तुरुन्त**
डाक्टर सँग सम्पर्क गर्नुहोस्

स्तन निरिक्षणको तरिकाहरु

वर्ष	आफ्नै स्तनको- रेखदेख	स्वास्थ्य कर्मी द्वारा निरिक्षण	म्यामोग्राम
	आफ्नै स्तनसंग परिचित हुने र परिवर्तन पत्ता लगाउने	स्वास्थ्य कर्मी द्वारा जांच	क्यालसिफिकेसन वा पारम्भीक अवस्थामा ट्यूमर पत्ता लगाउने
२०- ४९	हरेक महिना	हरेक ३ वर्ष	डाक्टरको सल्लाह अनुसार
५०+	हरेक महिना	हरेक २ वर्ष	हरेक २ वर्ष

म्यामोग्राफी: यो स्तनको निरिक्षण गर्ने एक्स-रे हो ,जो प्राय जसो स्तन क्यान्सरको लक्षण हुनु भन्दा पहिल्यै पत्ता लगाउनको लागी स्कृनिङ को रुपमा उपयोग गरिन्छ ।



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



रोकथाम वा जोखिम कम गर्ने उपायहरू

गर्ने



नगर्ने



आफ्नै स्तनको
रेखदेख गर्ने



धुम्रपान नगर्ने



हरेक दिन ३०
मिनेट व्यायाम
गर्ने



रक्सी
सिमितमा
पिउने



स्वस्थ वजन
कायम राख्ने
(BMI 18.5-22.9)



रातो मासु र
बोसो भएको
मासु कम गर्ने



बच्चालाई दुध
खुवाउने



विकिरणबाट
जोगिने



हरेक दिन ३-५
भाग सागसब्जी र
फलफूल खाने



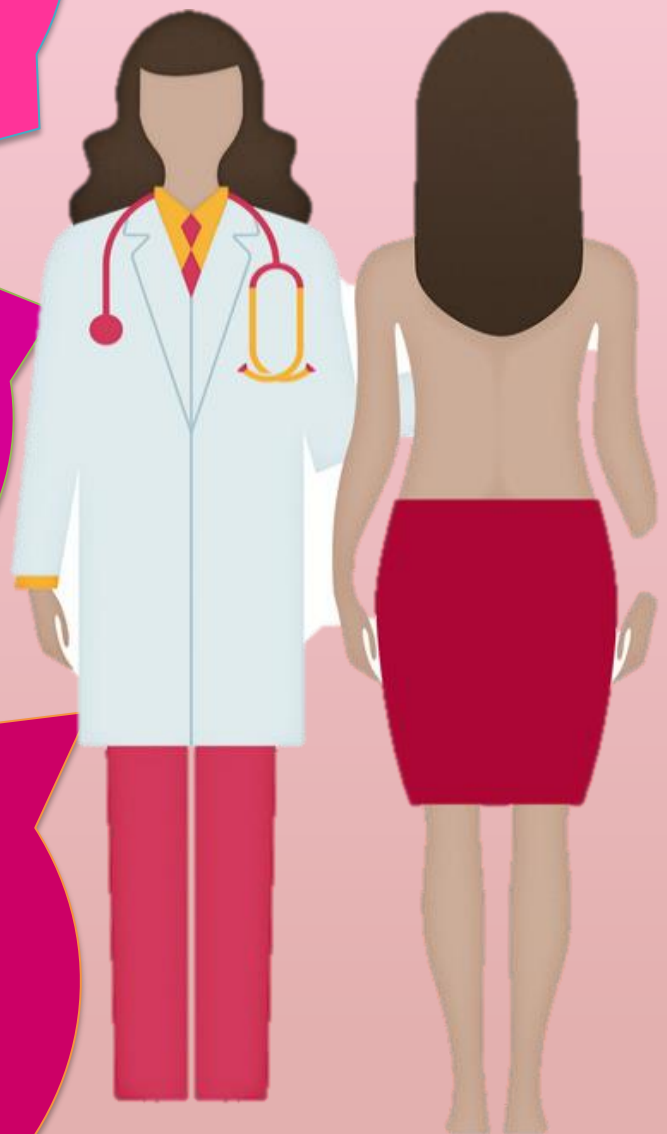
हर्मोन सिमित
मात्रा र सिमित
समयसम्म
प्रयोग गर्ने

सारांश मा

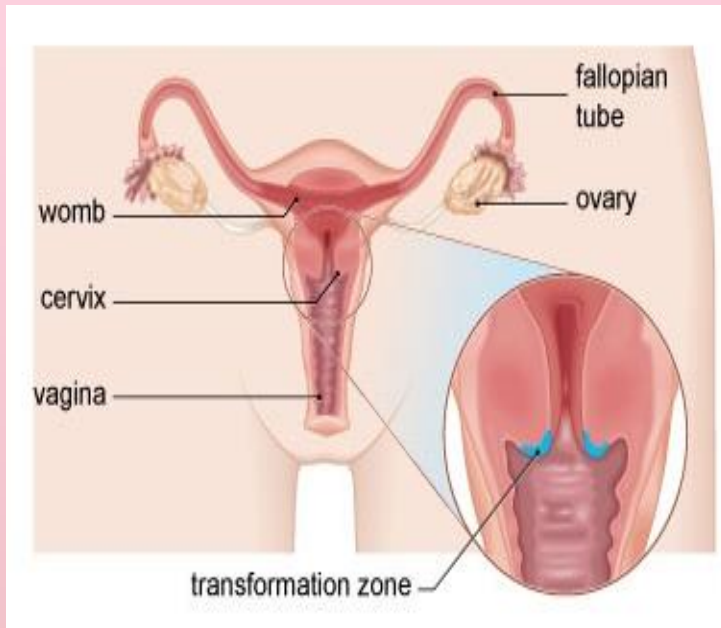
स्वास्थ्य जीवनशैली र स्तन जागरुक्ता, स्तन क्यान्सरको रोकथाम र पारम्भीक अवस्थामा पत्ता लागउने प्रमुख श्रोत हो

पारम्भीक अवस्थामा पत्ता लागेमा स्तन क्यान्सरलाइ नियन्त्रन गरी ,जिवित रहने सम्भावना धेरै हुन्छ

पारम्भीक पत्ता लागेमा र उपचार पाएमा, धेरै मानिसहरु साधारण जीवन जीउन सक्छन्



गर्भशयको क्यान्सर भनेको के हो ?



यो गर्भशयमा सुरु हुने क्यान्सर हो । गर्भशय पाठेघरको सबैभन्दा तल्लो भाग हो ।

- विश्वव्यापी महिलामा चौथो नं को क्यान्सर हो
- हङ्कङ्गको महिलाहरुमा आठौं नं को क्यान्सर हो
- महिलाहरुमा सबै क्यान्सर मध्ये ३.४% नयाँ क्यान्सर
- विकाशील देशका महिलाहरु बीच अझै दोस्रो क्यान्सर

जोखिम कारणहरु

	कम उमेरदेखि यौन सम्पर्क शुरु गर्नाले
	धेरै व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राख्नाले वा धेरै व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गरेका पुरुषसँग यौन सम्पर्क राख्नाले
	पैपीलोमा भाइरस (HPV) द्वारा संक्रमणको बढी-जोखिम संक्रमण वा लगातर HPV संक्रमण
	धुम्रपान

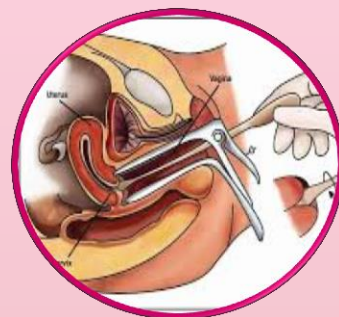
गर्भशय क्यान्सरको लक्षणहरु

- योनिबाट असामान्य रगत आउने (यौन सम्पर्कको बेलामा वा गरेपछि) वा महिनावारी बिचमा वा रोकिसकेपछि
- गनाउने र योनिबाट असामान्य फोहोर डिस्चार्ज आउने
- कम्मर दुख्ने र यौन सम्पर्कको बेलामा वा गरेपछि दुख्ने

रोकथाम वा गर्भशय क्यान्सरको जोखिमलाई कम गर्न



यौन सम्पर्कको सुरुवात अघि
(HPV) ह्युमन पैपीलोमा
भाइरस खोप लगाउने



नियमित प्याप स्मेर गर्ने



रक्सी सिमितमा पिउने



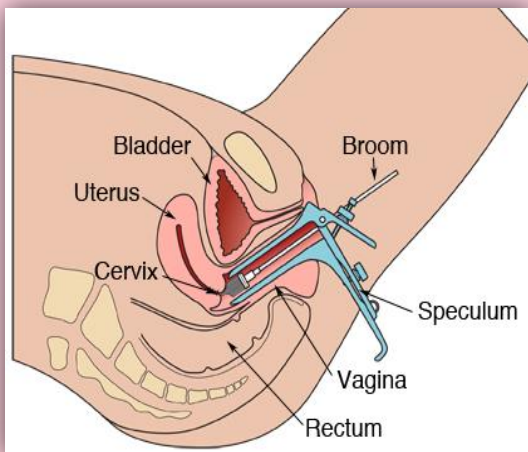
धेरै व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क बाट
जोगिने र सुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्ने



धुम्रपान नगर्ने



स्वास्थ्य जीवनशैली कायम गर्ने
,सन्तुलीत आहार खाने र स्वास्थ्य
वजन कायम राख्ने



गर्भशयको जाँच

सर्भाइकल स्मीअर वा प्याप स्मीअर भनेको एउटा जाँच हो, जसले गर्भशयमा असामान्य परिवर्तन पत्ता लगाउन सक्छ (जो क्यान्सरको पारम्भीक संकेत हुन सक्छ)

कसलाई सर्भाइकल /प्याप स्मीअरको आवश्यक छः

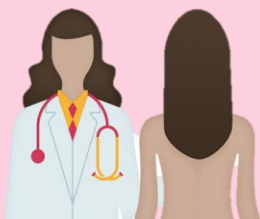
२५ देखि ६४ वर्षका यौन सम्पर्क गरिसकेका सबै महिलाहरु (अविवाहित वा विवाहित, महिनावारी रोकेको वा नरोकेको) ।

६५ वर्ष माथिको महिलाहरु जसले यौन सम्पर्क भइसकेका तर कहिल्यै सर्भाइकल स्मीअर नगरेकाहरुले डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ ।

२५ वर्ष मुनिको यौन सम्पर्क भइसकेका महिलाहरुले डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ ।

कहिल्यै यौन सम्पर्क नगरेका वा पाठेघर निकालिएको (गर्भशय हटाएको) महिलाहरुलाई यो जाँच आवश्यक छैन ।

महिनावारी भएको समयमा गर्भनलीको जाँच गर्न हुदैन ।



सर्भाइकल स्मीअरको परीणाम

“सकारात्मक” परीणाम	“नकारात्मक” परीणाम
<ul style="list-style-type: none">असामान्य कोश पत्ता लाग्नु हो । यो क्यान्सर नै हो भन्न सकिन्न, यसको गंभीरता पत्ता लगाउन, थप अनुसन्धानको आवश्यक हुन्छ ।महिलाहरुले डाक्टरसँग छलफल गर्नुपर्छ ।	<ul style="list-style-type: none">असामान्य कोश पत्ता नलाग्नु हो ।यो भन्नाले गर्भनली क्यान्सरको जोखिम कम हो तर कति पनि जोखिम छैन भन्ने होइन ।

परीक्षणको अन्तराल

- प्याप स्मेर परीक्षण १,१,३ वर्षको अन्तरालमा गरीन्छ । त्यो भनेको, यदि पहिलो परीक्षण सामान्य भएमा दोस्रो परीक्षण १२ महिनापछि गर्ने । यदि दोस्रो परीक्षण पनि सामान्य भएमा त्यसको हरेक ३ वर्षमा परीक्षण गर्ने ।

- यदि कुनै लक्षणहरु जस्तै असामान्य रुपमा योनिबाट रगत बगेमा वा दुखेमा, अर्को प्याप परीक्षणलाई नपछिनुहोस्, तुरुन्त डाक्टरसँग पराम्स गर्नुहोस् ।

क्यान्सर रोकथामको लागि स्वास्थ्य आहार

एक तिहाई क्यान्सर स्वस्थ जीवन शैली - जस्तै स्वस्थ भोजन खाने, नियमित व्यायाम गर्ने, कम वजन राख्ने र धुम्रपान नगर्ने माध्यमबाट रोक्न सकिन्छ । क्यान्सर रोकथामको लागि स्वस्थ आहारमा केही सुझाव, यहाँ उल्लेखित गरिएको छ ।

गर्ने



नगर्ने



विभिन्न प्रकारको पोषक तत्व र फाइबर धेरै भएको नाश्ता खाने



धेरै ताकतवाला भोजन (आकारमा सानो भएता पनि बोसो र चिनीको मात्रा धेरै भएको) कम खाने ।



विभिन्न प्रकारको फल र सागसब्जिहरु खाने ।



साधेको मासुबाट बच्नुहोस् र रातो मासु कम खानुहोस् । प्रति हप्ता ५०० ग्राम भन्दा कम साधेको मासु र रातो मासु (गाईको मासु, बंगुरको मासु र खशीको मासु) खाने ।



धुम्रपान नगर्ने ।



रक्सी नपीउन सिफारिस गरिन्छ । यदि जरुरत परेमा पुरुषहरुले प्रतिदिन रक्सीको मात्रा २ भाग भन्दा कम सेवन गर्नुहोस् । (१ भाग= २९० ml बियर वा १२५ ml वाइन)
त्यसैगरी महिलाहरुले प्रतिदिन १ भाग भन्दा कम सेवन गर्ने ।

Contact Information:

United Christian Nethersole Community Health Service
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre

Unit 26 – 33, G/F, Kui On House,
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

Tel: 2344 3019 Fax: 2357 5332

Email: sahp@ucn.org.hk

Website: www.ucn.org.hk

www.health-southasian.hk