



I HE 'AHO KOTOA PE, KO E  
KAKAI FEFINE 'E TOKO 7 OKU  
NAU MA'U KANISA HUHU.

## KANIS 'O E HUHU: FAKATOKANGA KE FAKASI'ISI'I E KANISA HUHU

- 1 Tokanga ki he mo'ui lelei ho huhu' kamata mei ho ta'u 20
- 2 Talatala ki he Toketa' ha me'a kehe oku ke fakatokanga'i
- 3 Kau mai ki he Polokalama Sivi Faka'ata (Mammogram) mei he ta'u 40
- 4 Talanoa mahino ki ho ngaahi matu'utamaki'anga'

### 1 TOKANGA KI HE MO'UI LELEI HO HUHU' KAMATA MEI HO TA'U 20

Ko e kainisā 'o e huhu' 'a e kanisā 'oku mo'ua lahi taha ai 'a e kakai fefine' 'i Nu'u Sila'. 'Oku hoko lahi 'a e kanisā 'o e huhu' ki he kakai fefine 'oku laka hake honau ta'u motu'a' 'i he 50 ka 'oku malava foki ke kanisa mo e kakai fefine kei si'i ange' (pea mo e kakai tangata), neongo 'oku hahamolofia. Oku tokolahi e kakai kanisa oku 'ikai hanau famili ofi 'e kanisa huhu.

Kapau te ke 'ilo e fotunga anga maheni ho huhu' kamata mei ho ta'u 20, te ke lava leva 'o fakatokanga'i ha liliu 'oku ngali kehe. 'Oku faingofua ange ke faito'o e kanisa' 'o ka 'ilo vave he'ene toki kamata pe.

### 2 TALATALA LEVA KI HE TOKETAA HA FA'AHINGA LILIU 'OKU KE FAKATOKANGA'I

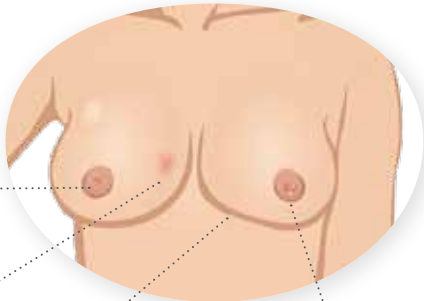
Kapau te ke fakatokanga'i ha ngaahi liliu fo'ou pe ngali kehe, 'o tatau ai pē kapau na'e toki 'osi atu pē ho'o sivi faka'ata (mammogram), fakahā leva ki ho'o toketaa' he vave taha'.

**Ko ha fo'i fakafefeka fo'ou**  
Pe ko ha matolu ange 'a e kili 'i he fo'i huhu', fa'ifine' pe 'ēlia 'o e huifatafata' (collarbone)

**Mamahi anga kehe**  
Ko ha langa pe mamahi hokohoko 'a ho huhú

**Liliu 'i he mata'i huhu'**  
Ko ha mata'i huhu 'oku 'ono pe mingi ki loto

**Liliu 'i he kili'**  
Ko ha liliu 'i he kili 'o e fo'i huhu, hangē ko hono lanu', malomi, taluoluo pe fakakulokula, pe koe petepete 'a e kili 'o e mata'ihuhu' pe ko e kongā melomelo takatakai 'i he mata'ihuhu' (areola)



**Liliu 'i he fōtunga'**  
Ko ha liliu ki he fōtunga pe fuolahī 'o e fo'i huhu'

**Huhu'a 'i he mata'i huhu'**  
Ko ha huhu'a 'oku hafu mei he mata'i huhu' neongo 'oku 'ikai fota'i

## Fakatokanga'i ha ngaahi liliu

Sivi ma'u pē ho huhu' ke ke 'ilo hono natula angamaheni'. 'E fakatokanga'i 'e ha kakai fefine 'e ni'ihhi ha ngaahi liliu 'e ala fakatupu 'e ha kanisā.

**Siofi ha ngaahi liliu 'i mu'a 'i he sio'ata teuteu'**. Tuku ho ongo nima' ki ho ongo tafa'aki' pē kongaloto'. Ue'i kimu'a 'a ho ongo uma' mo ho ongo tui'inima'. 'Oku' ke fakasio ki ha ngaahi liliu fo'ou pe hā ngali kehe.

**Fotofota'i ke 'ilo ha ngaahi liliu 'i he soa' pe topu kaukau'**. Ngāue'aki 'a e mu'a tuhu ho ngaahi fo'i tuhu 'e tolu 'i loto' ke fotofota'i 'aki ho fo'i huhu' takitaha. Fakakau ki heni 'a e ngaahi konga kotoa 'o e huhu' 'o kamata mei' he konga ki lalo 'o ho huifatafata' ki he tafa'aki ki lalo 'o ho huhu', pea mei' he lotomālie 'o ho fatafata' ki ho ngaahi hui palalulu' 'i he tafa'aki ho fatafata'. Fakakau atu ki ai foki, mo ha'o fotofota'i ho fa'ifine' takitaha lolotonga hono tuku ho ongo nima' ki he tafa'aki'.

**Kapau te ke ma'u ha fa'ahinga liliu, sio ki ho'o toketaa' ke vakai'i.**

3

### KAMATA 'A E NGAahi SIVI FAKA'ATA KI HO HUHU' (MAMMOGRAMS) 'I HO TA'U 40

Ko e lahi ange ho ta'umotu'a, ko e lahi ange ia faingamalie ke hoko mai e kanisa huhu'. Ko e sivi faka'ata' (screening mammogram) 'a e founda lelei taha ki hono 'ilo kei taimi 'o e kanisaa' he te ne malava 'o siofi ha fanga ki'ngungu iiki kimu'a pea ke toki ongo'i ha fo'i fakafefeka. 'Oku fokotu'u atu 'e he Kautaha' (Foundation) ke fakahoko 'a e faka'ata' ni 'o anga pehe' ni:

- ❖ **Ta'u 40 - 49:** i he ta'u kotoa pē
- ❖ **Ta'u 50 mo hokohoko atu ai:** talanoa ki ai mo ho'o toketaa'
- ❖ **Ta'u 70+:** talanoa ki ai mo ho'o toketaa'

'Oku fakahoko 'e he BreastScreen Aotearoa 'a e ngaahi faka'ata **ta'etotongi** ki he kakai fefine ta'u 45 – 69 'i he ta'u 'e ua kotoa pē. Ko e polokalama' ni 'oku fakataumu'a ia ma'a' e kakai fefine mo'ui lelei 'oku te'eki ai ke hā mai 'iate kinautolu ha ngaahi faka'ilonga uesia', ko ia ai kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi hoha'a, talatala leva ki ho'o toketaa'. **Telefoni ki he 0800 270 200 ke ke kau mai ki he polokalama ni.**

4

### TALANOA MAHINO KI HO NGAahi MAKATU'UTAMAKI'ANGA



**Ko e ngaahi me'a eni te ne faka'ai'ai e tupu a e Kanisa Huhu:**

**Ko e ngaahi me'a eni te ne ala fakahaofi ko e mei he Kanisa Huhu:**

	<b>Kava mālohi'</b>	Ko hono fakangatangata ho'o inu kava mālohi' (vakai ki he <a href="http://www.nzbcf.org.nz">www.nzbcf.org.nz</a> ki ha fakamatala lahi ange) Fakasi'isi'i e inu kava malohi
	<b>Fua Mamafa</b>	Tauhi ho fua mamafa ke mo'ui lelei tautautefito he hili a e ta'u 50.
	<b>Feliliu'aki fakanatula he kemikale 'o e Fefine</b>	Talanoa mo ho'o toketaa fekau'aki mo e feliuliuiaki fakakemikale he fefine (HRT), fo'i'akau fakavaha fanau' ngaue'aki hili 'a e ta'u 40, ta'e fanau pe toloi 'o e ma'u fānau' ki ha taimi 'amui ange.
	<b>Si'isi'i e ngaungaue'</b>	Fakamālohisiso tu'upau tu'o 3 – 5 'i he uike

Ko e ngaahi me'a ni kotoa oku nau fakalahi e kemikale fakafefine (estrogen) 'o nau faka'ai'ai e tupu a e kanisa huhu'.

Toe talanoa foki ki ho'o toketaa' fekau'aki mo e ngaahi tu'unga ala fakatu'utāmaki 'oku 'ikai te ke ala liliu', 'o hangē ko ha kanisā huhu 'o hao fāmili ofi, pe faito'o kanisā (radiation) ki ho fatafata' 'i ho'o kei si'i'.



Fiema'u ha fale'i?  
Telefoni ki he  
**0800 BCNurse**  
(0800 2268 773)



Fakamatala lahi ange 'i he le [www.nzbcf.org.nz](http://www.nzbcf.org.nz)



Fetu'utaki mai 'i he [www.facebook.com/  
NZBreastCancerFoundation](https://www.facebook.com/NZBreastCancerFoundation)



Muimui'i kimautolu 'i he **Twitter: @NZBCF**