ကင်ဆာရောဂါစောစောတွေ့ရှိရန် စမ်းသပ်မှုများ

ဩစတြေးလျတွင် ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ် သုံးခု ရှိပါသည်။ ဤအစီအစဉ်များတွင် အူမကြီး၊ ရင်သားနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အစောပိုင်းလက္ခဏာများ ရှာဖွေရန် လွယ်ကူသောစမ်းသပ်မှုများကို အသုံးပြုပါသည်။ ကင်ဆာစောစောတွေ့ရှိခြင်းသည် ကုသရန် လွယ်ကူစေပြီး အသက်ရှင်နိုင်ခြေများစေပါသည်။

ဤစမ်းသပ်မှုများသည် ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာမရှိသူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။

သင့်တွင် မယ်ဒီကဲလ်ကတ် အစိမ်းရောင် သို့မဟုတ် အပြာရောင် (ကြားကာလ) ရှိပါက ဤစမ်းသပ်မှုသုံးခုသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် မယ်ဒီကဲလ်ကတ်မရှိပါက ဤစမ်းသပ်မှုများ၏ ကုန်ကျစရိတ်ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကင်ဆာရောဂါကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ပါမည်။

အူမကြီး၊ ရင်သား သို့မဟုတ် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်းအကြောင်း ပို သိရှိလိုပါက အောက်ပါဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ကြည့်ရှုပါ

- cancersa.org.au
- breastscreen.sa.gov.au
- ncsr.gov.au

ကင်ဆာရှိကြောင်းသိရှိပြီးနောက် အကူအညီလိုအပ်ပါက **တောင်ဩစတြေးလျ ကင်ဆာကောင်စီ** ဖုန်း **၁၃ ၁၁ ၂၀** ကို ဆက်ပါ။

ဤအရင်းအမြစ်ကို တောင်ဩစတြေးလျ ကင်ဆာကောင်စီနှင့် ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း တောင်ဩစတြေးလျတို့မှ စီစဉ်ထားပြီး၊ ပုံနှိပ်ခြင်းနှင့် ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းတို့အတွက် Country SA PHNမှ ပံ့ပိုးထားပါသည်။

Breast Screen SA

Government of South Australia
SA Health

phn COUNTRY SA
An Australian Government Initiative

Cancer Council SA

ကင်ဆာရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အခမဲ့*အပြင် ပေါက်ကြားမှုမရှိသည့် သတင်းများနှင့် ပံ့ပိုးမှုအတွက် အောက်ပါတို့ကို တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နံနက် ၉:၀၀ နာရီမှ ညနေ ၅:၀၀ နာရီအတွင်း ဆက်သွယ်ပါ-

- ကင်ဆာကောင်စီ **၁၃ ၁၁ ၂၀** သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ
- **cancersa.org.au** သို့ လိုင်းပေါ်မှ စကားပြောပါ
- **askanurse@cancersa.org.au** သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ

ဖုန်း **၁၃၁ ၄၅၀** မှတဆင့် ဖြင့် အခမဲ့* စကားပြန်ရနိုင်ပါသည်။

*ပြည်တွင်းဖုန်းခေါ်ခ ပေးရပါမည်။

ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၅ တွင် ပြန်လည်သုံးသပ်ခဲ့ပါသည်။

Burmese | မြန်မာ

Cancer Council SA

ကင်ဆာရောဂါစောစော တွေ့ရှိရန် စမ်းသပ်မှုများ

ဩစတြေးလျ၏ ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း အစီအစဉ်များအကြောင်း

ကင်ဆာ စောစော စစ်ဆေးခြင်း

သတင်းထုတ်ပြန်များနှင့် ပံ့ပိုးမှု
၁၃ ၁၁ ၂၀
cancersa.org.au

အူမကြီးကင်ဆာစောစောရှာဖွေခြင်း

ဩစတြေးလျတွင် နိုင်ငံတော် အူမကြီးကင်ဆာ ရှာဖွေရေးအစီအစဉ် ရှိပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် အူမကြီးကင်ဆာ၏ရောဂါလက္ခဏာများမပေါ်မီ အဖြစ်များသော ကနဦးလက္ခဏာများရှာဖွေရန် လွယ်ကူသော စမ်းသပ်မှုကို အသုံးပြုသည်။ ဤစမ်းသပ်မှုကို သင့်အိမ်သို့ စာတိုက်မှ ပို့ပါမည်။

အသက် ၄၅-၇၅ နှစ်အရွယ် ဩစတြေးလျနိုင်ငံသားအားလုံးသည် အူမကြီးကင်ဆာ စစ်ဆေးမှုကို နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သင့်သည်။

အသက် ၄၅-၄၉ နှစ်အရွယ်များ - သင်၏ ပထမဆုံး အူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးမှုကို အွန်လိုင်းမှတဆင့် မှာယူပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်မှုအသစ်ကို အလိုအလျောက် ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသက် ၅၀-၇၄ နှစ်အရွယ်များ - မှာကြားစရာမလိုဘဲ နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် အူမကြီးကင်ဆာ စစ်ဆေးမှုကို ပို့ပေးပါမည်။

တောင်ဩစတြေးလျ ကင်ဆာကောင်စီက အောက်ပါတို့ကို အကြံပြုထားသည်-

- စာတိုက်မှ သင့်စမ်းသပ်မှုစာအိတ် ရပါက ဆောင်ရွက်ပြီး ပြန်ပို့ပေးပါ။
- အူမကြီးကင်ဆာ လက္ခဏာများ ရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။ ထိုလက္ခဏာများတွင် စအိုမှ သွေးထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားပြီးပါက အိမ်သာအိုးတွင် သို့မဟုတ် အိမ်သာသုံးစက္ကူတွင် သွေးတွေ့ရှိခြင်း၊ အကြောင်းမရှိဘဲ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ သို့မဟုတ် အကြောင်းမရှိဘဲပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။
- မိသားစုအတွင်' အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်သူ ရှိပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

ကျူအာရ်ကုဒ်ကို ဖုန်းကင်မရာဖြင့် ရိုက်ပြီး-

- **သင်၏ ပထမဆုံး စမ်းသပ်မှုစာအိတ် သို့မဟုတ် အစားထိုးစမ်းသပ်မှုကို မှာယူပါ။**
- **သင့်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ပြန်ချက်များကို ရှာဖွေပါ။**

ရင်သားကင်ဆာ စောစောရှာဖွေခြင်း

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းတောင်ဩစတြေးလျသည် ရင်သားကင်ဆာ စောစောရှာဖွေရန် ရင်သားဓါတ်မှန်အခမဲ့စစ်ဆေးမှု ပေးနေပါသည်။ ရင်သားဓါတ်မှန်သည် ရင်သားကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရင်သားဓါတ်မှန်စစ်ဆေးမှုသည် အသက် ၄၀ နှစ်နှင့်အထက် အမျိုးသမီးများအတွက်ဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် အသက် ၅၀ မှ ၇၄ နှစ်အရွယ်များအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သင်၏အခမဲ့ ရင်သားဓါတ်မှန်ရက်ချိန်းယူရန် ကျူအာရ်ကုဒ်ကို ဖုန်းကင်မရာဖြင့် ရိုက်ပါ သို့မဟုတ် ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းတောင်ဩစတြေးလျသို့ ၁၃ ၂၀ ၅၀ မှတဆင့် ဖုန်းခေါ်ပါ။ သင့်ရက်ချိန်းအတွက် အမျိုးသမီးစကားပြန်ကို အခကြေးငွေမပေးရဘဲ ကြိုတင်စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဝန်ထမ်းအားလုံးသည် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုရက်ချိန်းအတွက် သင့်ဆရာဝန်ထံမှလွှဲစာ မလိုပါ။

တောင်ဩစတြေးလျကင်ဆာကောင်စီနှင့် ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းတောင်ဩစတြေးလျက အောက်ပါတို့ကို အကြံပြုထားသည်-

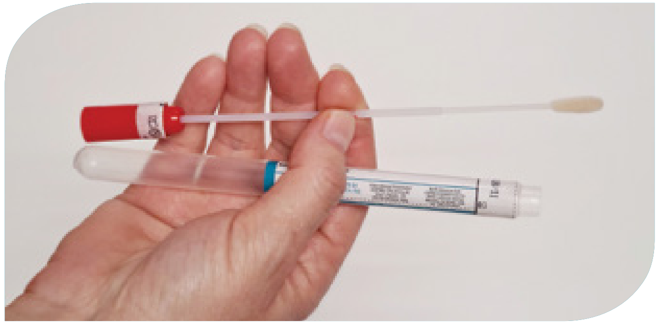
- နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် အခမဲ့ ရင်သားဓါတ်မှန်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်း
- ပြောင်းလဲမှုများသိနိုင်ရန် သင့်ရင်သား၏ ပုံမှန်တွေ့ရပုံနှင့် ထိတွေ့ပုံကို သိထားခြင်း ပြောင်းလဲမှုများတွင် အဖုအကျိတ်၊ နို့သီးခေါင်းမှအရည်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သောပြောင်းလဲမှုများ ပါဝင်ပါသည်။
- ရင်သားဓါတ်မှန်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန် အဆင်မပြေပါက ပြောင်းလဲမှုများ သတိပြုမိသောအခါ ဆရာဝန်နှင့်ပြသခြင်း။

အောက်ပါတို့အတွက် breastscreen.sa.gov.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ-

- ရင်သားဓါတ်မှန်စစ်ဆေးခြင်းအကြောင်းထုတ်ပြန်ချက်များ ပိုမိုသိရှိရန်
- သင့်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ပြန်ချက်များ သိရှိရန်။

ကျူအာရ်ကုဒ်ကို ဖုန်းကင်မရာဖြင့်ရိုက်ပြီး-

- **သင်၏ ရင်သားဓာတ်မှန်ရက်ချိန်းကို အွန်လိုင်းတွင် ရယူခြင်း။**



သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စောစော ရှာဖွေခြင်း

လူတွင်ဖြစ်သော ပါပီလိုမားဗိုင်းရပ် (HPV) ကို ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ သားအိမ်ခေါင်းကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အသက် ၂၅-၇၄ နှစ်အရွယ်အမျိုးသမီးများနှင့် သားအိမ်ခေါင်းရှိသူများသည် ဆေးခန်းတွင် ငါးနှစ်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်သင့်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်နိုင်သည် (ကိုယ်တိုင်ရယူခြင်း) သို့မဟုတ် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက သင့်အတွက် စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

တောင်ဩစတြေးလျ ကင်ဆာကောင်စီက အောက်ပါတို့ကို အကြံပြုထားသည်-

- HPV ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားခြင်း။ ထိုကာကွယ်ဆေးသည် အသက် ၁၂ မှ ၂၅ နှစ်ကြားအရွယ်များအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ အသက် ၇ နှစ်အရွယ်ကလေးများကို ကျောင်းတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါသည်။
- အသက် ၂၅ နှစ်မှစပြီး သားအိမ်ခေါင်းစမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်ခြင်း။
- သင်ရက်ချိန်းရယူချိန်တွင် လိုအပ်ပါက စကားပြန်တစ်ဦးကို တောင်းပါ။ သင်အလိုရှိပါက အမျိုးသမီးဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုကိုလည်း မေတ္တာရပ်ခံနိုင်ပါသည်။
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာလက္ခဏာများ ရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသခြင်း။ လက္ခဏာများတွင် ရာသီမလာချိန်တွင် သွေးဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင်ရယူခြင်းအပါအဝင် သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် ကျူအာရ်ကုဒ်ကို ဖုန်းကင်မရာဖြင့် ရိုက်ပါ။