ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ကင်ဆာ၏ အစောပိုင်းလက္ခဏာများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ဤစစ်ဆေးမှုများသည် နောင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာနိုင်သည့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဆဲလ်များ၏ပြောင်းလဲချက်များ သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါများကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ဩစတြေးလျအစိုးရသည် အူမကြီး၊ ရင်သားနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာတို့၏ အစောပိုင်းလက္ခဏာများကို ရှာဖွေရန် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် သုံးခုဖြင့် စစ်ဆေးပေးသည်။ ကင်ဆာကို အစောပိုင်းအဆင့်တွင် တွေ့ရှိပါက အသက်ရှင်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

သင့်တွင် အစိမ်းရောင် သို့မဟုတ် အပြာရောင် မယ်ဒီကဲကတ်ပြားရှိပါက ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ်များမှာ အခမဲ့ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် မယ်ဒီကဲကတ်ပြားမရှိပါက စစ်ဆေးမှုကုန်ကျစရိတ်ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သည်။

အူမကြီး၊ ရင်သား သို့မဟုတ် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း အကြောင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက အောက်ပါဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ကြည့်ရှုပါ

- cancersa.org.au
- breastscreen.sa.gov.au
- wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening

ကင်ဆာရှိသည်ဟု သိပြီးနောက် အကူအညီလိုအပ်ပါက **တောင်ဩစတြေးလျ ကင်ဆာကောင်စီ**ဖုန်း **၁၃ ၁၁ ၂၀**ကိုဆက်ပါ။

ဤရင်းမြစ်စာစောင်ကို Wellbeing SA၊ BreastScreen SA နှင့် Cancer Council SA တို့က ပြုလုပ်ထားပါသည်။

ဤရင်းမြစ်စာစောင်ကို CALD Women's Cancer Screening Ambassadors Project ကာလအတွင်း ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံး ပြုလုပ်ထားခဲ့သည်။

Cancer Council SA

ကင်ဆာရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အခမဲ့*အပြင် လျှို့ဝှက်လုပ်ပေးသည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုအတွက် အောက်ပါတို့ကို တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နံနက် ၉း၀၀ နာရီမှ ညနေ ၅း၀၀ နာရီအတွင်း ဆက်သွယ်ပါ-

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

ဖုန်း **၁၃၁ ၄၅၀** ဖြင့် အခမဲ့*ဘာသာပြန်ပေးသည်။

* ပြည်တွင်း ဖုန်းခေါ်ခ

၂၀၂၂ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် စိစစ်ပြီးဖြစ်သည်

Burmese | မြန်မာ

Cancer Council SA

ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း

ကင်ဆာကို စောစီးစွာ ရှာဖွေပုံ

ကင်ဆာ စောစော စစ်ဆေးခြင်း

သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှု

၁၃ ၁၁ ၂၀

cancersa.org.au

အူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း

အူမကြီးကင်ဆာသည် မည်သည့်လက္ခဏာမျှ မပြဘဲ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အူမကြီးကင်ဆာကို အစောပိုင်းအဆင့်တွင် တွေ့ရှိပါက အသက်ရှင်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

အူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းတွင် မစင်သွေး ပါမပါ စစ်ဆေးခြင်း (Faecal Occult Blood Test (FOBT)) ကိုစစ်ဆေးသည်။ FOBT သည် သင့်မစင်ရှိ မျက်စိဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်သော သွေးစသွေးနများကို ရှာဖွေပေးသည်။ သွေးအစအန တွေ့ရှိပါက သွေးပါရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေရန် နောက်ထပ်စစ်ဆေးမှုများ စစ်ဆေးရနိုင်သည်။

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ်မှ အသက် ၅၀ မှ ၇၄ နှစ်အကြား ဩစတြေးလျနိုင်ငံသား အားလုံးထံသို့ အခမဲ့ FOBT စစ်ဆေးအရာပစ္စည်းအိတ်ကို နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပို့ပေးပါသည်။

တောင်ဩစတြေးလျ ကင်ဆာကောင်စီမှ သင့်အား အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုထားသည်-

- အသက် ၅၀ နှစ်နှင့်အထက်ဖြစ်ပါက အူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းကို နှစ်နှစ်တိုင်း စစ်ဆေးပါ။
- သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သင့်မိသားစုဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် စအိုမှသွေးထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားပြီးနောက် အိမ်သာအိုးတွင် သို့မဟုတ် အိမ်သာသုံးစက္ကူပေါ်တွင် သွေးတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် အကြောင်းမရှိဘဲ ဝမ်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- သင့်တွင် အူမကြီးကင်ဆာ မိသားစုရာဇဝင်ရှိလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

အကယ်၍ သင်သည် အသက် ၅၀ မှ ၇၄ နှစ်အတွင်းဖြစ်ပါက နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာအူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ်မှ ပို့ပေးသည့် FOBTစစ်ဆေးအရာပစ္စည်းအိတ် ရောက်လာသည့်အခါ မစင်ကို ထည့်ပြီးပြန်ပို့ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အောက်ပါတို့ကို လုပ်ရန် **ncsr.gov.au**ဝတွင် ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းမှတ်ပုံတင်ဌာန ဖုန်း **၁၈၀၀ ၆၂၇ ၇၀၁** သို့ ခေါ်ဆိုပါ-

- နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ်မှ သင့်အား အခမဲ့ FOBT စစ်ဆေးအရာပစ္စည်းအိတ်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် ပေးပို့မည်ကို သိရှိရန်
- FOBT စစ်ဆေးအရာပစ္စည်းအိတ် ပျောက်ဆုံးသွားပါက သို့မဟုတ် ပျက်စီးသွားပါက သို့မဟုတ် သက်တမ်းကုန်သွားပါက နောက်ထပ်တစ်ခု မှာယူရန်
- သင့်ဘာသာစကားဖြင့် နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲ၍ယူရန်။

ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း

ရင်သားကင်ဆာသည် သိသာထင်ရှားသော လက္ခဏာများမရှိဘဲ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ရင်သားကင်ဆာကို အစောပိုင်းအဆင့်တွင် တွေ့ရှိပါက အသက်ရှင်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းမှာ ရင်သားဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းမှာ ငယ်နေသေးစဉ် သင် မသိနိုင်သေးမီ ရင်သားကင်ဆာကို စောစီးစွာတွေ့နိုင်ပြီး၊ ကုသရ လွယ်ကူပါသည်။ ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသော အမျိုးသမီးများတွင် ရင်သားကင်ဆာကို ရှာဖွေရန် လက်ရှိ၌ အကောင်းဆုံး စစ်ဆေးမှုဖြစ်သည်။

တောင်ဩစတြေးလျ ကင်ဆာကောင်စီ နှင့် BreastScreen SA တို့က သင့်အား အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုထားသည်-

- သင်သည် အသက် ၅၀ မှ ၇၄ နှစ်အတွင်းဖြစ်လျှင် BreastScreen SA ဖြင့် နှစ်နှစ်တိုင်း အခမဲ့ ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးပါ။ အသက် ၄၀ မှ ၄၉ နှစ် သို့မဟုတ် ၇၅ နှစ် နှင့် အထက်ဖြစ်ပါက သင်သည်လည်း ရင်သားကင်ဆာအခမဲ့စစ်ဆေးနိုင်သည်။
- သင်သည် အသက် ၅၀ နှစ်အောက်ဖြစ်သည့်တိုင် သို့မဟုတ် ရင်သားကင်ဆာ ပုံမှန်စစ်ဆေးနေသည့်တိုင် ပြောင်းလဲမှု တစ်စုံတစ်ရာအတွက် သင့်ရင်သားကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- သင့်ရင်သားပြောင်းလဲမှုများ သတိပြုမိပါက သင့်မိသားစုဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံးပြသပါ။ ပြောင်းလဲမှုများမှာ သင့်ရင်သားတွင် အကြိတ်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ရင်သား အရွယ်အစား သို့မဟုတ် ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်သည်။
- သင့်တွင် ရင်သားကင်ဆာ မိသားစုရာဇဝင်ရှိလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

အခမဲ့ ရင်သားကင်ဆာရောဂါစစ်ဆေးရန်အတွက် ရက်ချိန်းယူရန် BreastScreen SA ဖုန်း၁၃ ၂၀ ၅၀ကို ဆက်ပါ။

သင် ရက်ချိန်းတောင်းသည့်အခါ စကားပြန်လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့ကို ပြောပါ။

အောက်ပါတို့ကို သိရှိရန် **breastscreen.sa.gov.au** ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ကြည့်ရှုပါ-

- ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းအကြောင်း ပိုမို သိရှိရန်
- သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ရင်းမြစ်စာစောင်များကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲ၍ ရယူရန်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအများစုကို ပုံမှန် သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်ရန် လက်ရှိ၌ နည်းလမ်း နှစ်ခုရှိသည်။

၁။ သင့်မိန်းမကိုယ်မှဆဲလ်များကို ဂွမ်းတောင့်ရှည်ကိုအသုံးပြု၍ ကိုယ်တိုင် ရယူနည်း။ သင်သည် ဤစစ်ဆေးမှုကို ဆရာဝန်ဆေးခန်းတွင် သီးသန့် စစ်ဆေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် အချို့ကိစ္စများတွင် သင့်မိသားစုဆရာဝန်နှင့် ကြိုတင်စီစဉ်ထားလျှင် အိမ်တွင် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

2. ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက ဘဲနှုတ်သီးကိရိယာ(speculum) ကို မိန်းမကိုယ်ထဲထိုးသွင်း၍ သားအိမ်ခေါင်းမှ ဆဲလ်များကို ရယူနည်း။

နည်းလမ်းနှစ်ခုစလုံးသည် ဘေးကင်းမှုနှင့် ထိရောက်မှု ညီတူညီမျှရှိပါသည်။ သင့်အတွက် သင့်လျော်သော နည်းလမ်းအကြောင်း သင့်မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင့်ရက်ချိန်း ရယူသည့်အခါ၊ သင်သည် အောက်ပါတို့ကို မေးမြန်းနိုင်သည်-

- ဆေးခန်းတွင် ကိုယ်တိုင်ရယူနည်း ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ
- ကုန်ကျငွေများအကြောင်း မေးမြန်းပါ
- အမျိုးသမီး ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးကို တောင်းပါ
- လိုအပ်ပါက စကားပြန်တစ်ဦးကို တောင်းပါ
- ရက်ချိန်းနှစ်ခု တောင်းပါ။

တောင်ဩစတြေးလျ ကင်ဆာကောင်စီနှင့် Wellbeing SA မှ အောက်ပါတို့ကို အကြံပြုထားသည်-

- လိင်ဆက်ဆံဖူးသည့် အသက် ၂၅ မှ ၇၄ နှစ်အတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် သားအိမ်ခေါင်းရှိသူ အားလုံးသည် သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးမှု ငါးနှစ်တိုင်း စစ်ဆေးသင့်သည်။
- အသက် ၁၂-၁၃ နှစ်ကလေးများတွင် Human papillomavirus (HPV) ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပါ။ ကာကွယ်ဆေးကို အလယ်တန်းကျောင်းများ သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအစီအစဉ်အရ ဆေးခန်းတွင် အခမဲ့ ထိုးပေးပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံစဉ်အတွင်း ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းကဲ့သို့သော လက္ခဏာများရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် **wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening**သို့မဟုတ် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို စောစီးစွာရှာဖွေရန်အတွက် **cancersa.org.au**ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ကြည့်ရှုပါ။