

အမျိုးသမီးများ အတွက် ဆေးစစ်မှုများ



မကျန်းမာခြင်းတိုင်းကို စောစီးစွာ ရှာဖွေကုသနိုင်စေရန် သင့်ဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်ဆေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အထွေထွေဆေးစစ်ခြင်းကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုထားသည်။ အကယ်၍ သင်သည် မကျန်းမာခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါက မကြာခဏ ဆေးစစ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

နှလုံးစစ်ဆေးခြင်း

နှလုံးသွေးကြောရောဂါသည် ဩစတြေးလျအမျိုးသမီးများ အတွက် အသက်သေစေနိုင်သည့် အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် နှလုံးရောဂါရှိ မရှိ မသိနိုင်တာကြောင့် ပုံမှန် စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အသက် ၄၅နှစ်မှစ၍ နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် နှလုံးစစ်ဆေးရန် အကြံပြုထားသည် (သို့မဟုတ် ဒေသခံကျွန်းသား သို့မဟုတ် တော်ရီရေလက်ကြားကျွန်းသားအမျိုးသမီးများအတွက် အသက် ၃၅နှစ်မှစ၍)။ သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်သွေးပေါင်ချိန်အပြင် သင့်သွေးအဆီဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ်ကို စစ်ဆေးပါမည်။ သင့်မိသားစုအကြောင်းနှင့် သင့် ကျန်းမာရေးရာဇဝင် (ဥပမာ အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဆေးလိပ်နှင့်အရက်သောက်ခြင်း)စသော နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသောအကြောင်းဆိုင်ရာမေးခွန်းများကို လည်း မေးမြန်းပါမည်။

ဆီးချိုစစ်ဆေးခြင်း

ဆီးချိုဆိုသည်မှာ သွေးတွင်းဂလူးကို့စ် (သကြားဓာတ်) ပုံမှန်ထက် မြင့်မားနေသော စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဆီးချိုသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိမထားမိဘဲ အမျိုးအစား ၂ ဆီးချို ရှိနိုင်သည်။ မိသားစုအတွင်း ဆီးချို သို့မဟုတ် သွေးတိုးကဲ့သို့သော အမျိုးအစား ၂ ဆီးချို ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းများရှိပါက သင် မည်မျှ မကြာမကြာ စမ်းသပ်သင့်ကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အရိုးစစ်ဆေးခြင်း

အရိုးပွခြင်းဆိုသည်မှာ အရိုးများပွလာ၍ အရိုးမမာတော့ဘဲ အရိုးကျိုးလွယ်သည့်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ သွေးဆုံးပြီးနောက်၊ သင့်အရိုးများ ပွလာပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်က အသက် ၄၅ နှစ်မှစ၍ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် အရိုးစစ်ဆေးရန် အကြံပြုနိုင်သည်။ သင်၏အရိုးပွခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေပေါ်မူတည်၍ နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် အရိုးကျစ်လစ်မှုစစ်ဆေးခြင်း (DXA)ကို အကြံပြုနိုင်သည်။

ရင်သားစမ်းသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးခြင်း

ရင်သားကင်ဆာ စောစီးစွာသိရှိခြင်းသည် ပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန် အခွင့်အလမ်း တိုးစေပါသည်။

ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်မှုများ

သင့်ရင်သား ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် ထိသိမှုကို နားလည်ပါ။ ၎င်းတို့ကို လစဉ်စစ်ဆေးပြီး ထူးခြားသောပြောင်းလဲမှုများ (ဥပမာ- အလုံး သို့မဟုတ် မာကျောခြင်း) တစ်ခုခုကို တွေ့ရှိပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း (mammogram)

အသက် ၅၀ မှ ၇၄ နှစ်ကြား နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် အခမဲ့ ရသည့် ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း (ရင်သားဓာတ်မှန်) ပြုလုပ်ပါ။ ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိနိုင်ရန်၊ သို့မဟုတ် သင့်အနီးရှိ စစ်ဆေးသည့်နေရာကို ရှာဖွေရန် **BreastScreen Australia** သို့ ၁၃ ၂၀ ၅၀ မှတဆင့် ဆက်သွယ်ပါ။

အူမကြီးစစ်ဆေးခြင်း

အူမကြီးကင်ဆာသည် အဖြစ်များသောကင်ဆာ ဖြစ်သည်။ စောစီးစွာတွေ့ရှိပါက ပြန်လည်ကောင်းမွန်နှုန်း များပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အသက် ၅၀ မှ ၇၄ နှစ်ကြားဖြစ်ပါက နိုင်ငံတော် အူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ်က သင့်အား နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် အခမဲ့စမ်းသပ်မှုတစ်ခုလုပ်ရန် ပို့ပေးပါမည်။ အိမ်တွင် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း စမ်းသပ်မှုနာယူပြီးနောက် စာတိုက်မှ ပို့ပေးပါ။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက နိုင်ငံတော်အူမကြီးကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ်သို့ ၁၈၀၀ ၆၂၇ ၇၀၁ မှတဆင့် ဆက်သွယ်ပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေး

သင့်တွင် အလွန်ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်တိုမှု၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ စိုးရိမ်စိတ် သို့မဟုတ် အိပ်မရမှုစသည့် လက္ခဏာများ ရှိပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး တိုင်ပင်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အတူနေလက်တွဲဖော်၏အကြမ်းဖက်မှုနှင့် တွေ့ကြုံနေပြီး ပံ့ပိုးမှု လိုပါက 1800 RESPECT (၁၈၀၀ ၇၃၇ ၇၃၂)သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

သားအိမ်ခေါင်း စစ်ဆေးခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ဆုံးသော ကင်ဆာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သားအိမ်ခေါင်း စစ်ဆေးမှုသည် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအများစု၏ အကြောင်းရင်းခံဖြစ်သည့် လူတွင်ဖြစ်သောပက်ပီလိုမားဗိုင်းရပ် (human papilloma virus -HPV) ရှိမှုရှိ စစ်ဆေးပါသည်။ သားအိမ်ခေါင်းကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အသက် ၂၅ မှ ၇၄နှစ်အရွယ်တွင် ငါးနှစ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် အကြံပြုထားသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက နိုင်ငံတော်သားအိမ်ခေါင်း စစ်ဆေးခြင်း အစီအစဉ် ၁၈၀၀ ၆၂၇ ၇၀၁ သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

ကာလသားရောဂါ (STI) စစ်ဆေးခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူ ဖြစ်ပါက၊ အထူးသဖြင့် အကာအကွယ် (ဥပမာ- ကွန်ဒုံး) မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပါက STI ဖြစ်နိုင်သည်။ ကာလသားရောဂါအချို့သည် ထင်ရှားသော လက္ခဏာများ မတွေ့ရသော်လည်း အချို့မှာ (ဥပမာ- ကလာမိုင်းဒီးယား သို့မဟုတ် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ) သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ကလေးရနိုင်ခြင်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ မည်မျှမကြာမကြာ စမ်းသပ်သင့်သည်ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိ ဆေးစစ်ခြင်း

ကလေးယူရန် စီစဉ်နေပါက တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာစွာ နေရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ အတွေ့ထွေကျန်းမာရေး၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ထိုးခဲ့သော ကာကွယ်ဆေးများအကြောင်းတို့ကို စစ်ဆေးရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိ ဆေးစစ်ခြင်းကို လုပ်သင့်ပါသည်။

အခြားဆေးစစ်မှုများ

အကြား၊ အရေပြား၊ အမြင်နှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာကဲ့သို့သော အခြားဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ပုံမှန် ရက်ချိန်းယူ စစ်ဆေးသင့်သည်။ သင့်အား ရောဂါများမှကာကွယ်ရန် နောက်ဆုံးထွက်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများကိုလည်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ် အချက်အလက်များ

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ အရင်းအမြစ်များနှင့် အကိုးအကားများအတွက် jeanhailes.org.au/health-az/health-checks တွင် သွားရောက်ဖတ်ရှုပါ

 **Jean Hailes**
for Women's Health

ဖုန်း 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health မှ ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ ပံ့ပိုးမှုကို ကျေးဇူးတင် အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

မေလ 2023 ခုနှစ်တွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်သည်

မသက်ဆိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းချက် - ဤအချက်အလက်များသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်နှင့် အစားထိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သင်စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် စကားပြောပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူကွဲပြားသော နောက်ခံများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများရှိသော လူများအတွက် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ ရေးသားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'အမျိုးသမီးများ' ဟူသည့် အသုံးအနှုန်းကို အသုံးပြုပါသည်။ သို့သော် ဤအသုံးအနှုန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းအရာကို အသုံးပြုနိုင်သူအားလုံးကို မခြုံငုံနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြု ဝန်ခံပါသည်။

© Jean Hailes for Women's Health 2023