

ဆူပ်ချဲ့တၢ်မၤကွၢ်လၢ ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤအဂီၢ်



မ့ၢ်တၢ်အကၢ်ဒိၣ်လၢကထံၣ်လိာ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ဆူပ်ချဲ့အဂီၢ်ထီၣ်တိၣ်ဒီးနကထံၣ်န့ၣ်ဒီးယါဘျါဆိတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်ကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတနီၣ်တဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်အတၢ်အိၣ်သးလၢအလီၤပျါလၢအအါန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကလိာ်မၤန့ၢ်တၢ်သမံသမိးအါထီၣ်ခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်နသး

သးသ့ၣ်ကျါတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်လၢအဒူးကဲထီၣ်တၢ်သံတၢ်ပုၤလၢအိးစၢၣ်လၢပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢနသးအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါ, အယံတၢ်မၤကွၢ်သးဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကၢ်ဒိၣ်လီၤ.

သးဆူပ်ချဲ့တၢ်အိၣ်ဆူပ်ချဲ့အတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢခဲနီၣ်တဘျီစးထီၣ်သးနီၣ် ၄၅နီၣ် (မ့ၢ်တမ့ၢ်စးထီၣ် ၃၅နီၣ်လၢပုၤအဘီရံက့ၤန့ၣ်မ့ၢ်ထီၣ်စးထီၣ်ကိးဖိပိၣ်မုၢ်)အဂီၢ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်ကမၤကွၢ်န့ၣ်သ့ၣ်အတၢ်ဆိၣ်အသးဒီးနခိလဲၣ်စၢၣ်ဒီးသ့ၣ်ဆါအပတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကသံကွၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဘးနဟံၣ်ဖိယံဖိဒီးတၢ်အိၣ်ဆူပ်ချဲ့အိၣ်ချဲ့တၢ်စံၣ်စိတဲၤ(အဒိ, တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်ဘါ, တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, တၢ်အိၣ်မိၣ်ဒီးသးလၢကသ့မၤအါထီၣ်နသးတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ယိာ်အဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဆံၣ်ဆါ, သ့ၣ်ဆါတၢ်မၤကွၢ်

ဆံၣ်ဆါ, သ့ၣ်ဆါတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးအကလုာ်လၢအပိၣ်ထွဲထီၣ်လိာ်အခဲဖဲ(ကလူခိးစ)(အံသ့ၣ်ဆါ)လၢသ့ၣ်အကျါန့ၣ်အါန့ၣ်ဒီးညီန့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ယံၣ်ထီၣ်န့ၣ်ကဒူးကဲထီၣ်ဆူပ်ချဲ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. နကအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ဆါ, ဆံၣ်ဆါအကလုာ် ၂ တကလုာ်လၢတသ့ၣ်ညါအတၢ်ပနီၣ်နီတမံၤဘၣ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျါအတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ကအိၣ်ထီၣ်ဒီးဆံၣ်ဆါ, သ့ၣ်ဆါအကလုာ် ၂ တကလုာ်, ဒ်အမ့ၢ်ဟံၣ်

ဖိယံဖိတၢ်စံၣ်စိတဲၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးအါန့ၣ်, ကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဘးလၢနကဘၣ်မၤကွၢ်နသးအဘျီပုၤဘျီလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤကွၢ်ပံၤအတၢ်အိၣ်ဆူပ်ချဲ့

ပံၤတၢ်ဆါ (Osteoporosis)န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆါတကလုာ်လၢအဒူးကဲထီၣ်ပံၤလၢကဘူလီၤအဂီၢ်, အဂီၢ်အဘါလီၤစးဒီးကံၢ်ဝဲညီန့ၣ်လီၤ. ဖဲသ့ၣ်ကတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခိ, နယံန့ၣ်ကဘူလီၤဝဲဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲတၢ်မၤကွၢ်ပံၤတၢ်အိၣ်ဆူပ်ချဲ့တနီၣ်တဘျီစးထီၣ် သးနီၣ် ၄၅ နီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနယံတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ယိာ်အတၢ်အိၣ်သးအဖိခိၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်မၤကွၢ်ပံၤအတီၣ် အဘူစကဲ(န) (DXA) ခဲနီၣ်တဘျီထီၣ်တိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်အတၢ်သမံသမိး

တၢ်ထံၣ်န့ၣ်ဆိၣ်ခဲစၢၣ်န့ၣ်မၤအါထီၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ယါဘျါလၢအကဲထီၣ်ကဲထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

နီၢ်ကစၢ်တၢ်မၤကွၢ်

သ့ၣ်ညါလၢန့ၣ်န့ၣ်မၤအသးဒ်လဲၣ်ဒီးနတူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ် မၤကွၢ်အံၤကိးနီၣ်ဒီးဒီးထံၣ်လိာ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဆိတလဲတမံၤလၢလၢတညီန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်(အဒိ, တၢ်ချိ/တၢ်ကိာ်လိာ်ထီၣ်မ့ၢ်ထီၣ်အညၣ်တီၣ်ထီၣ်)အသိးတဖၣ်.

တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ် မဲၣ်မိၣ်ကြၢ်(မ)

မၤန့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်မဲၣ်မိၣ်ကြၢ်(မ) (န့ၣ်ဒီးမ့ၢ်)တခါလၢတလၢဘၣ်ဘျီလၢၣ်စ့ၤ လၢခဲနီၣ်တဘျီထီၣ်စးထီၣ်သးနီၣ် ၅၀- ၇၄ နီၣ်အဘၢၣ်စၢၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဘးမဲၣ်မိၣ်ကြၢ်(မ)တဖၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်ယုထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အလီၢ်ဘူးဒီးန့ၣ်အဂီၢ်, ဆဲးကျိး **BreastScreen Australia** ဖဲ ၁၃ ၂၀ ၅၀တက့ၢ်.

တၢ်မၤကွၢ်ပံၤ

ပံၤအဲၤစၢၣ်မ့ၢ်ခဲၤစၢၣ်တၢ်ဆါလၢအညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်အသးတခါလီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထီၣ်ဆါအီၤန့ၣ်, ကဘျါက့ၤအဂီၢ်အနီၣ်ဂံၢ်ပတီၢ်အိၣ်အါဝဲလီၤ. နသးမ့ၢ်အိၣ်ဖဲ ၅၀-၇၄နီၣ်အဘၢၣ်စၢၣ်န့ၣ်, National Bowel Cancer Screening တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကဆၢန့ၣ်န့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်လၢတလၢၣ်ဘျီလၢၣ်စ့ၤဘၣ်ဖဲခဲနီၣ်တဘျီထီၣ်တီၤလီၤ. လူပိၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢကမၤန့ၣ်တၢ်အဒိလၢပံၤအဂီၢ်,ဝံၤတစုဆၢက့ၤအီၤဆူလိၣ်ပရၢအပူၤလၢတၢ်မၤကွၢ် အဂီၢ်တက့ၢ်. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်, ဆဲးကျိး **National Bowel Cancer Screening** တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဖဲ ၁၈၀၀ ၆၂၇ ၇၀၁ တက့ၢ်.

သးတၢ်ဆါမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒ်တၢ်သးအုးအဒိၣ်အမ့ၢ်, တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးန့ၣ်, တၢ်ဘျးသး, တၢ်သ့ၣ်ပိၣ်သးဝးမ့ၢ် တမ့ၢ်တၢ်မိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်န့ၣ်,ကတိတၢ်ဒီးနက သိၣ်သရၣ်ဖဲအဆိအချ့တသ့ဖဲအသ့ကတၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ခိဖျါဘၣ်နဝၤလၢအိၣ်ဘူးဘူးတၢ်တံၢ်တဂၤအတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီးလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲန့ၣ်, ကိး ၁၈၀၀ RESPECT (၁၈၀၀ ၇၃၇ ၇၃၂) တက့ၢ်.

ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်မၤကွၢ်

ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲၤစၢၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်ခဲၤစၢၣ်တၢ်ဆါအကျါတခါလၢတၢ်ဒီသဒၢအီၤန့ၣ်ဝဲဒိၣ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒၢလီၢ်ကျိၤတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်မၤကွၢ်ဝဲဒၢလီၢ်ကျိၤခိၣ်ထိးအပူၤကညီ ဖၤဖဲလိမၤတၢ်ဆါဃာ် (human papilloma virus (HPV), လၢအမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲၤစၢၣ် တၢ်ဆါအါတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ကျဲၤအဂ့ၢ်ကတၢ်တဘိလၢကဒီသဒၢနကစၢ်အသးလၢခဲၤစၢၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢနကမၤတၢ်မၤကွၢ်ဃာ်နီၣ်တဘျီထီၣ်တီၤစးထီၣ်နသးနီၣ် ၂၅-၇၄နီၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်, ဆဲးကျိး **National Cervical Screening** တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဖဲ ၁၈၀၀ ၆၂၇ ၇၀၁ တက့ၢ်.

မ့ၢ်ခါသ့ၣ်ထံးတၢ်ဆါအဃာ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ် (Sexually transmitted infection) (STI) တၢ်မၤကွၢ်

ဖဲနမ့ၢ်ပူၤလၢအအိၣ်ဒီးမ့ၢ်ခါသ့ၣ်ထံးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဂၤန့ၣ်, လီၤဆီဒ်တၢ်နမ့ၢ်မံၤယုၣ်လိၣ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢဘၣ်(အဒိ ခီဒါ(မ)န့ၣ်, နမၤန့ၢ် STI သ့ဝဲလီၤ. STIs တနီၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်လၢအအိၣ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်ဘၣ်, ဖဲအဂၤတဖၣ်တခီ(အဒိ, chlamydia မ့ၢ်တမ့ၢ် gonorrhoea) ကမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ဖူးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖဲန့ၣ်လီၤ. ကတိတၢ်ဒီးနကသိၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးနကဘၣ်မၤကွၢ်နသးပွဲၤဘျီလဲၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

တချုးဒၢထီၣ်ဆူၣ်ချ့အတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်

နမ့ၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢကဒၢထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢနကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တသ့ဖဲအသ့ကတၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဆါမိၣ်အဂ့ၢ်လၢကမၤန့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်လၢတချုးဒၢထီၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်ကသမံသမိးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးထီၣ်ရီၤ,တၢ်အိၣ်မိၣ်ဒီးသံးအလုၢ်လၢတဖၣ်, နီၢ်တယၢ်အဃာ်ဒီးကသိၣ်ဒီသဒၢတၢ်အိၣ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်အဂၤတဖၣ်

မ့ၢ်တၢ်ဆါမိၣ်အဂ့ၢ်လၢကမၤတၢ်သ့ၣ်နီၤဖးသီထီၣ်တီၤလၢကမၤကွၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအကဲထီၣ်အသးသ့တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဟူ, ဖဲးဘျီ, မဲၣ်ချ့တၢ်ထီၣ်ဒီးမဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တကီၢ်ခါဃုၣ်ဒီးကသိၣ်ဒီသဒၢလၢကဒီသဒၢနလၢတၢ်ဆါအဃာ်တဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်
လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်, လံၣ်လဲၣ်တၢ်ကွဲးကဲဘျုးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဘၣ်ထွဲအဂီၢ်, ကွၢ်ဘၣ် jeanhailes.org.au/health-a-z/health-checks တက့ၢ်.



လီထံစံ ၀၃ ၉၄၅၃ ၈၉၉၉
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health အံၤစံးဘျုးပၢၣ်ပာ်
နီၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအိးစကြုလယါပဒိၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤသီထီၣ်က့ၤအီၤဖဲလၢမ့ၢ် ၂၀၂၃

တၢ်ဂ့ၢ်လီၢ်သမၤတၢ်-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤတမၤပွဲၤကသိၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီဘၣ်ဃးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်, ကတိတၢ်ဒီးနကသိၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကရူၢ်တက့ၢ်.

ပကွဲးထူးထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပူၤလၢအဟဲဝဲလၢတၢ်လီၤလီၤဆီလိၣ်အသး, တၢ်လဲၤခိဖျါဒီးကွၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပသ့ဝဲတၢ်ကတီၢ်ဖျါ 'ပိၣ်မ့ၢ်ဖိၣ်မၤ', ဘၣ်ဆၣ် ပသ့ၣ်ညါပၢၣ်ပာ်နီၣ်ဝဲလၢတၢ်ကတီၢ်ဖျါအံၤတပၣ်ဃုၣ်ဒီးပုၤခဲလၢလၢအသ့ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤန့ၣ်ဘၣ်.