သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့် မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်း

ဘာတွေသိထားရမလဲ

Taku hauora, taku tinana, taku tūmanako
ကိုယ့်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်ခန္ဓာ၊ ကိုယ့်အနာဂတ်

www.timetoscreen.nz

Time to screen

National Cervical Screening Programme

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

ကီအိုရာ၊ ကြိုဆိုပါတယ်

ယခုအချက်အလက်များသည်သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းး (ကိုပေါ့စ်ကပီ) လုပ်မည့် သူများအတွက် ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ဒါဟာ သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးမှုရလာဒ် ပုံမှန်မဟုတ်မှုကြောင့် ဖြစ်တတ်သော်လည်း သင့်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူက သင့်သားအိမ်ခေါင်းကို စစ်ဆေးရန် အကြံပြုခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးမှုရလာဒ်ကို သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံပေးပို့ပြီးဖြစ်သည်။ သင်နှင့်အနီးဆုံးတွင်ရှိသော ဆေးခန်းက သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းအတွက် ရက်ချိန်းယူရန် စာတစ်စောင် ပို့ခဲ့ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ

သင်သည် နယူးဇီလန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူရန် အကျုံးဝင်သူဖြစ်ပါက အစိုးရဆေးရုံတွင် သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးရာတွင် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှ သင့်သားအိမ်ခေါင်းရှိ ဆဲလ်များကို စစ်ဆေးပါမည်။

သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းးသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

သင့်တွင် မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမျှ မပြသည့်တိုင် သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းအတွက် ရက်ချိန်းကို မပျက်ကွက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ဆဲလ်တွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာရသလဲ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာတွင် လူတွင်တွေ့ရသော ပါပီလိုမာဗိုင်းရပ်စ် (HPV) ပိုးသည် ပုံမှန်မဟုတ်သောဆဲလ်များ ပြောင်းလဲခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းခံဖြစ်သည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်ဖတ်ပြီးပါက HPV အကြောင်းပိုမိုလေ့လာနိုင်သကဲ့သို့ လက်ကမ်းစာစောင်တွင်ထဲတွင်လည်း *သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း- သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးမှုရလဒ်များကိုနားလည်ခြင်း*၊ ကုဒ် HE4598 Cervical Screening: Understanding Cervical Screening Results ကို **www.healthed.govt.nz** တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူခြင်းသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော သားအိမ်ခေါင်းဆဲလ်များမှ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်ရန် 95 ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါသည်။

သင့် ရက်ချိန်းမတိုင်မီ

သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းသည် 15 မိနစ်ခန့်သာ ကြာသော်လည်း လုပ်ဆောင်မှုအားလုံးအတွက် စုစုပေါင်း တစ်နာရီခန့် ကြာပါမည်။

အကူအညီရရန် အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစုဝင် (ဖါနို-whānau) တဦး သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးစသည်ဖြင့် တစ်ဦးဦးကို ခေါ်လာနိုင်ပါသည်။

- ရက်ချိန်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး မေးရန်ရှိပါက ဆေးခန်းကိုဆက်သွယ်ပြီး သူနာပြုတစ်ဦးထံ မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူ နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ရက်ချိန်းကို ပြောင်းရန်လိုပါက၊ ဥပမာ၊ ချိန်းဆိုသည့်နေ့တွင် ရာသီလာလိမ့်မည်ထင်ပါက ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးဖုန်းဆက်ပါ။
- စကားပြန်လိုအပ်ပါက ဆေးခန်းကိုကြိုပြောပါ။
- ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါက ဆေးခန်းကိုကြိုပြောပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်တွင် သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းသည် ဘေးကင်းပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် အသားစနမူနာယူခြင်း သို့မဟုတ် ကုသမှုခံယူခြင်းပြုရန် အကြံမပြုပါ။

Ma te mōhio ka ora

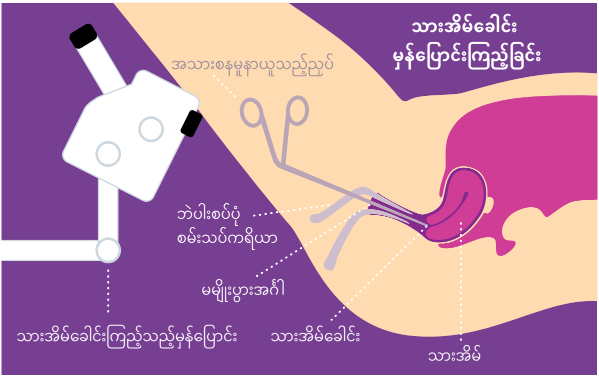
အသိပညာသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝသာယာရေးကို တိုးတက်စေပါသည်

သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်နေစဉ်တွင်

အထူးကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးမှ မှန်ပြောင်းကြည့်ပြီး သူနာပြုနောက်တစ်ဦးမှ သင့်ကိုကူရန် ရှိနေပါမည်။ သင်မေးလိုသည်ရှိပါက ထိုသူနာပြု သို့မဟုတ် အထူးကုကို မေးပါ။

သင့်အား အိမ်ယာပေါ်လှဲပြီး ခြေထောက်ကို ခြေထောက်တင်သည့်နေရာတွင် တင်ထားရန် ညွှန်ကြားပါမည်။ မှန်ပြောင်းကို မအင်္ဂါနားတွင် ထားပါမည်။ ၎င်းက သင့်ကိုခန္ဓာနှင့် မထိပါ။ သားအိမ်ခေါင်း စစ်ဆေးစဉ်ကဲ့သို့ပင် အထူးကုသည် မအင်္ဂါထဲသို့ ကြည့်နိုင်ရန် ဘဲပါးစပ်ပုံ စမ်းသပ်ကရိယာ ထည့်ပါမည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကို မှန်ပြောင်းမှတစ်ဆင့် မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သောဆဲလ်များကို မြင်နိုင်ရန်အတွက် အထူးကုသည် သားအိမ်ခေါင်းကို ဆေးအရည်တစ်မျိုး သုတ်လိမ်းပါမည်။ အချို့အမျိုးသမီးများအတွက် အနည်းငယ် ခံရခက်နိုင်ပါသည်။ ပုံမှန် မဟုတ်ဟု ယူဆရသောဆဲလ်များပါသည့် အသားစနမူနာ အနည်းငယ်ကို ယူနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို အသားစနမူနာယူခြင်း (biopsy) ဟု ခေါ်ပါသည်။ အသားစနမူနာ (biopsy) ယူသောအခါ ဖြတ်ကနဲဆွဲဆိတ်သကဲ့သို့သော ခံစားမှုမျိုး ရပါမည်။



သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းပြီးသွားပါက

ဆေးခန်းတွင် အထူးကုမှ သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးကြည့်ရာတွင် တွေ့ရသည်တို့ကို သင့်အားပြောပါမည်။

သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာအထိ ရာသီလာစဉ် နာကျင်သကဲ့သို့ မသက်သာမှုမျိုး ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ရာသီလာစဉ်ကဲ့သို့ နာကျင်ရပါက အနားယူပြီး သင်ပုံမှန်လုပ်နေကျအတိုင်း လုပ်ကိုင်နေထိုင်ပါ။

အသားစနမူနာယူပါက မအင်္ဂါမှ သွေးအနည်းငယ်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနီရောင် အရည်ထွက်ခြင်းတို့ ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး တစ်ပတ်အတွင်း ရပ်သွားပါမည်။

သွေးထွက်ခြင်း ရပ်သွားပြီး သားအိမ်ခေါင်း အနာကျက်သွားသည်အထိ လုပ်ဆောင်ရန်မှာ-

- ဂွမ်းထုပ်များကိုသုံးပါ၊ တမ်ပွန် (tampons) မသုံးပါနှင့်
- ရေစိမ်ချိုးခြင်းမလုပ်ပါနှင့်၊ ရေပန်းနှင့်ချိုးပါ
- ရေကန်၊ ရေကူးကန်များတွင်း မဆင်းပါနှင့်
- လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုပါနှင့်။

ရာသီလာစဉ်ထက် သွေးပိုထွက်ပါက သို့မဟုတ် တစ်ပတ်ကျော်သည်အထိ သွေးမတိတ်ပါက ဆေးခန်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။

စစ်ဆေးမှုအဖြေရယူခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းအတွင်း မည်ကဲ့သို့ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို အတိအကျ သိရှိနိုင်ရန် အသားစနမူနာကို ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့သည်။ အသားစနမူနာ အဖြေသိရန် လေးပတ်အထိ ကြာနိုင်ပါသည်။ ဆေးခန်းမှ စစ်ဆေးတွေ့ရှိသောအဖြေကို စာဖြင့်ပို့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖုန်းဆက်ပြောခြင်း ပြုလုပ်ပါမည်။ လေးပတ်အကြာသည်အထိ စာ သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု မရရှိပါက ဆေးခန်းသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

သင့်ရလဒ်များကို နိုင်ငံတော်အဆင့် သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ်အပြင် သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံသို့လည်း ပေးပို့မည်ဖြစ်ပါသည်။

အသားစစစ်ဆေးခြင်း၏ ရလဒ်များသည် သားအိမ်ခေါင်းရှိဆဲလ်များတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် တစ်ခုခုရှိနေကြောင်း ပြသနိုင်သည်။ တခါတရံတွင် အသားစအဖြေသည် ရှင်းလင်းမှုမရှိပါက နောက်တစ်ကြိမ် သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်း လုပ်ရန်လိုပါမည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သောဆဲလ်အမျိုးအစားမှာ အဓိကအားဖြင့် လေးမျိုးရှိပါသည်-

1 အပျော့စားပြောင်းလဲခြင်း ကို အနိမ့်စားပြောင်းလဲခြင်းဟုလည်း ခေါ်ပါသည်
2 အလယ်အလတ်မှ အပြင်းစားအထိ ပြောင်းလဲမှုများ ကို အမြင့်စားပြောင်းလဲခြင်းဟုလည်း ခေါ်ပါသည်
3 ဂလင်းဆဲလ်ပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ် ကင်ဆာဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသော အခြေအနေ (adenocarcinoma-in-situ)
4 ပြောင်းလဲမှုများက သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို ပြသနေပါသည်။

ဆဲလ်ပြောင်းလဲမှုအများစုသည် ကင်ဆာမဟုတ်သော်လည်း ကင်ဆာဖြစ်မလာစေဖို့ စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကုသမှု

ပုံမှန်မဟုတ်သော ဆဲလ်များကို ကုသရန်လို မလိုကို အထူးကုမှ ပြောပါမည်။ တခါတရံတွင် ကုသမှုအစား နောက်တစ်ကြိမ် သားအိမ်ခေါင်းစစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ကုသမှုအမျိုးအစားကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် စဉ်းစားရမည့် အချက်များမှာ-

- ဆဲလ်အမျိုးအစားများ
- ဒီဆဲလ်တွေ သားအိမ်ခေါင်း ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေလဲ
- ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ နေရာက ဘယ်လောက်ကြီးလဲ

ရွေးချယ်စရာ ကုသနည်းများကို အထူးကုက ပြောပြပါမည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ နှင့် လူတွင်တွေ့ရသော ပါပီလိုမာဗိုင်းရပ်စ် (HPV) ပိုး

- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အားလုံးနီးပါးသည် HPV ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်။ HPV ကို လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ပြန့်ပွားပြီး လူအားလုံးနီးပါးသည် သူတို့ဘဝ၏ တစ်ချိန်ချိန်တွင် ကူးစက်ဖူးကြပါသည်။
- HPV အမျိုးအစား များစွာရှိပါသည်။ HPV ကူးစက်မှု အများစုသည် သူတို့ဘာသာ ပျောက်သွားတတ်ကြပါသည်။
- HPV အမျိုးအစား အနည်းငယ်ကသာ ပုံမှန်မဟုတ်သောဆဲလ်များ ဖြစ်စေပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါသည်။
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် အများအားဖြင့် နှစ်များစွာကြာပြီးမှ ကင်ဆာအဆင့်ရောက်ပါသည်။ ပုံမှန်မဟုတ်သော ဆဲလ်များကို ရှာဖွေကာ ကင်ဆာဖြစ်မလာအောင် ကုသနိုင်သည်။
- သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးခြင်းပြီးနောက် နှင့် အချို့အခြေအနေများတွင် HPV စစ်ရန်ညွှန်ကြားနိုင်ပါသည်။ ထိုစစ်ဆေးမှုအဖြေကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

နိုင်ငံတော်အဆင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးရေး အစီအစဉ်

နိုင်ငံတော်အဆင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးရေး အစီအစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာသားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားသူ အရေအတွက်ကို လျှော့ချရန်ဖြစ်သည်။

သင့်ကို သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သောအခါ ထိုအစီအစဉ်တွင် အလိုအလျောက် စာရင်းသွင်းထားသည်။ ထိုအစီအစဉ်မှ အချိန်မရွေး နှုတ်ထွက်နိုင်ပြီး နှုတ်ထွက်ရန် ဖောင်ဖြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် အစီအစဉ်သို့ စာရေးခြင်း ပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်သို့ အချိန်မရွေး ပြန်ဝင်နိုင်ပါသည်။

မည်သည့် အချက်အလက်များကောက်ယူစုဆောင်းပြီး၊ ပြန်လည်အသုံးပြုပါသနည်း။

အစီအစဉ်မှ စုဆောင်းရရှိသော အချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ စီမံခန့်ခွဲသည့် NCSP စာရင်းသွင်း ဟုခေါ်သော ကွန်ပျူတာစနစ်တွင် သိမ်းဆည်းထားသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်အချက်အလက်မပါသော ဓာတ်ခွဲခန်းနမူနာများ သို့မဟုတ် ရလဒ်များကို အရည်အသွေးပိုင်း သို့မဟုတ် သင်ကြားရေးရည်ရွယ်ချက်များအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

*New Zealand 2020 တွင် သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်များ*သည် သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးမှုရလဒ် ပုံမှန်မဟုတ်သူများအတွက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ကို ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအတွက် ညွှန်ကြားပေးထားပါသည်။ လမ်းညွှန်ကို **www.nsu.govt.nz** တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

နိုင်ငံတော်အဆင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးရေး အစီအစဉ်တွင် စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့် ပတ်သတ်ပြီး နောက်ထပ်မေးစရာရှိပါက 0800 729 729 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များ

ရက်ချိန်း သို့မဟုတ် လက်ကမ်းစာစောင်ပါ အချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းလိုသည်ရှိပါက-

- သားအိမ်ခေါင်းကြည့်သည့်မှန်ပြောင်းနှင့်စစ်ဆေးသော ဆေးခန်း သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ
- နိုင်ငံတော်အဆင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးရေး အစီအစဉ်ကို **0800 729 729** သို့ဆက်သွယ်ပါ
- ဝဘ်ဆိုက် **www.timetoscreen.nz**
- ကျန်းမာရေးပညာပေးဝဘ်ဆိုက် **www.healthed.govt.nz**

ပိုမိုသိလိုပါက နိုင်ငံတော်အဆင့် စစ်ဆေးမှုဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကို (04) 496 2000 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

!

သင်လိပ်စာပြောင်းပါက သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူ နှင့် နိုင်ငံတော်အဆင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးရေး အစီအစဉ် တို့ကို အခမဲ့ခေါ်နိုင်သော **0800 729 729** သို့မဟုတ် အီးမေးလ် **info@ncspregister.health.nz** သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

www.timetoscreen.nz

Time to screen

National Cervical Screening Programme

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

Te Whatu Ora
Health New Zealand

MANATŪ HAUORA
MINISTRY OF HEALTH

February 2023. Code **HE1204** Burmese