Time to screen

BreastScreen Aotearoa

မြန်မာဘာသာ (Burmese)

ရင်သားကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း

BreastScreen Aotearoa တွင်ပါဝင်ခြင်း

TimeToBreastScreen.nz

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကင်ဆာ

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ နယူးဇီလန်နိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သော ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် 2 နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် မမ်မိုဂရမ်ရိုက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

စစ်ဆေးခြင်းသည် လက္ခဏာများ မပေါ်ပေါက်မီကပင် ရင်သားကင်ဆာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းဖြင့် အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။ ရင်သားကင်ဆာ အများစုသည် မကြီးထွားမီ သို့မဟုတ် မပြန့်ပွားမီ စောစီးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

မမ်မိုဂရမ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မမ်မိုဂရမ်သည် x-ray ဓါတ်မှန်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရင်သားအတွင်းပိုင်းတွင် ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်အတွက် ရိုက်ကူးထားသည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ပုံရိပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

မမ်မိုဂရမ် ရိုက်နေစဉ်အတွင်း ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် ပုံရိပ်များ ရရှိနိုင်စေရန် ရင်သားတစ်ဖက်စီကို ပလိတ် (plates) နှစ်ခုကြားတွင် တစ်မိနစ်ခန့်အထိ တင်းကျပ်စွာ ဖိထားရပါမည်။ ခါးအထက်ပိုင်းမှ အဝတ်အစားများကို ချွတ်ထားရန် တောင်းဆိုမည်ဖြစ်ပြီး ဝတ်ဆင်ရန်အတွက် ဝတ်ရုံ သို့မဟုတ် ဂါဝန်ပေးပါမည်။

မမ်မိုဂရမ်ရိုက်ခြင်းကို နယူးဇီလန်နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ဆေးခန်းများနှင့် ရွှေ့လျားဆေးကုသရေး ယူနစ်များတွင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီသူတိုင်းကို စာရင်းသွင်းရန် အလိုအလျောက် ဖိတ်ကြားမည်ဖြစ်ပြီး ပါဝင်မှုအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

စောစီးစွာ စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်းသည် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှုဖြစ်သည်။

Scan the QR code to access available translations of BSA brochures into languages other than English and formats including Braille, audio, Large Print, Easy Read and NZSL.

အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ်

0800 270 200

BreastScreen Aotearoa ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

BreastScreen Aotearoa သည် ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပေးသည့် နိုင်ငံတဝန်း ရင်သားစစ်ဆေးရေး အခမဲ့အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ယခုလက်ရှိ နိုင်ငံတဝန်း အစီအစဉ်အရ ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာမရှိသော အရည်အချင်းပြည့်မီသည့် အမျိုးသမီးများကို 2 နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် အခမဲ့ မမ်မိုဂရမ် (ရင်သား X-ray) ရိုက်ပေးခြင်းကို ကမ်းလှမ်းထားသည်။

BreastScreen Aotearoa တွင် ပါဝင်ခြင်းနှင့် မမ်မိုဂရမ် ရက်ချိန်းယူခြင်း

သင်သည် အရည်အချင်းပြည့်မီပြီး BreastScreen Aotearoa ဖြင့် မမ်မိုဂရမ်ရိုက်ရန် အချိန်ရောက်နေပြီဆိုပါက ဖိတ်ကြားချက်ကို အီးမေးလ်၊ စာတို (text) သို့မဟုတ် စာဖြင့် လက်ခံရရှိသင့်သည်။ သင်သည် အောက်ပါအတိုင်း စာရင်းသွင်းပြီး ရက်ချိန်းယူနိုင်သည် -

- ဖိတ်ကြားချက်တွင်ပါရှိသော **လုံခြုံစိတ်ချရသည့် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သီးသန့်လင့်ခ်** ကိုအသုံးပြု၍ အွန်လိုင်းမှဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်
- အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ် **0800 270 200**သို့ ခေါ်ဆို၍ဖြစ်စေ ရက်ချိန်းယူနိုင်ပါသည်။

သင်သည် အရည်အချင်းပြည့်မီသည်ဟု ထင်မြင်သော်လည်း ဖိတ်ကြားချက် မရရှိသေးပါက အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ်သို့ ခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် **TimeToBreastScreen.nz**တွင်ရရှိနိုင်သည့် စာရင်းသွင်းပုံစံကို ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။

ကျွန်ုပ် အရည်အချင်းပြည့်မီပါသလား။

သင်သည် အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက BreastScreen Aotearoa တွင် ပါဝင်ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီသည် -

- အသက် 45 နှစ်မှ 69 နှစ်ကြား အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသက် 74 နှစ်အထိ တိုးမြှင့်ထားသည့် အသက်အပိုင်းအခြားအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း
- ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာများ မရှိခြင်း
- လွန်ခဲ့သည့် 12 လအတွင်း မမ်မိုဂရမ် မရိုက်ဖူးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်မရှိခြင်း
- နယူးဇီလန်နိုင်ငံရှိ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ခံယူခွင့်ရှိသူဖြစ်ခြင်း[1]
- ရင်သားကင်ဆာရောဂါမှ ကင်းရှင်းသည်မှာ အနည်းဆုံး 5 နှစ် ရှိပြီဖြစ်ခြင်း။

အကယ်၍ သင်သည် အရည်အချင်းမပြည့်မီပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် Hauora ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် သင့်၏ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ထို့ပြင် ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပြီး သင့်ရင်သားတွင် အပြောင်းအလဲများကို သတိပြုမိပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ပြသတိုင်ပင်ပါ။

သင်သည် နို့တိုက်မိခင်ဖြစ်ပါက ရက်ချိန်းယူသည့်အခါတွင် စစ်ဆေးမှုပေးသူအား အသိပေးပါ။

1 နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင် ပြည်သူ့ရန်ပုံငွေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သူ လက်ခံရရှိနိုင်သည်နှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက tewhatuora.govt.nz/corporate-information/our-health-system/eligibility-for-publicly-funded-health-servicesသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းအတွက် အသက်အရွယ် တိုးမြှင့်ခြင်း

BreastScreen Aotearoa သည် အသက် 70 နှင့် 74 နှစ်ရှိ အမျိုးသမီးများမှ စတင်၍ အခမဲ့ ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းအတွက် အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားကို တိုးမြှင့်ပေးနေသည်။

အောက်တိုဘာလတိုင်းတွင် အရည်အချင်းပြည့်မီသည့် အသက် 70 မှ 74 နှစ်ကြား အမျိုးသမီးအားလုံး ပါဝင်လာသည်အထိ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားကို တစ်နှစ်စီ တိုးမြှင့်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤအစီအစဉ်ကို 2029 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် အပြည့်အဝ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပြီး ဖြစ်ပါမည်။

နယူးဇီလန်နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံး (နယ်လ်ဆင် နှင့် မာလ်ဘာရို ဒေသများမှလွဲ၍)

2025 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှစ၍ သင်သည် အောက်ပါတို့အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသည် -

- အကယ်၍ သင်သည် 2025 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ 1 ရက်နေ့ သို့မဟုတ် ၎င်းနောက်ပိုင်းတွင် အသက် 70 ပြည့်ပါက၊ အသက် 75 နှစ်မတိုင်မီအထိ 2 နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် အခမဲ့ မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ခွင့်
- အကယ်၍ သင်သည် 2025 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ 1 ရက်နေ့ မတိုင်မီတွင် အသက် 70 မှ 74 နှစ်ကြား ရှိနေပါက၊ အသက် 74 နှစ်တွင် နောက်ဆုံးအကြိမ် စစ်ဆေးမှု ရရှိခွင့်။

နယ်လ်ဆင် နှင့် မာလ်ဘာရို

2024 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှစ၍ သင်သည် နယ်လ်ဆင် နှင့် မာလ်ဘာရိုတွင် နေထိုင်ပါက အောက်ပါတို့အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသည် -

- အကယ်၍ သင်သည် 2024 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ 1 ရက်နေ့ သို့မဟုတ် ၎င်းနောက်ပိုင်းတွင် အသက် 70 ပြည့်ပါက၊ အသက် 75 နှစ်မတိုင်မီအထိ 2 နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် အခမဲ့ မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ခွင့်
- အကယ်၍ သင်သည် 2024 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ 1 ရက်နေ့ မတိုင်မီတွင် အသက် 70 မှ 74 နှစ်ကြား ရှိနေပါက၊ အသက် 74 နှစ်တွင် နောက်ဆုံးအကြိမ် စစ်ဆေးမှု ရရှိခွင့်။

ဤအပြောင်းအလဲများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက **TimeToBreastScreen.nz** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ် **0800 270 200** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

၎င်းသည် သင့်ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်

သင်သည် BreastScreen Aotearoa တွင် ပါဝင်မည်၊ မပါဝင်မည်ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် အစီအစဉ်မှ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို နုတ်ထွက်နိုင်ပါသည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီနေသရွေ့ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ပြန်လည်ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် အစီအစဉ်တွင် မပါဝင်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါက သင် သို့မဟုတ် သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် မမ်မိုဂရမ် ကို စီစဉ်နိုင်သေးသော်လည်း အခမဲ့ မဟုတ်သည့်အပြင် ရလဒ်များကို BreastScreen Aotearoa တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားမည် မဟုတ်ပါ။

သင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်အတွက် ဤလက်ကမ်းစာစောင်နှင့် **TimeToBreastScreen.nz**ဝဘ်ဆိုဒ်တွင် ပိုမိုသောအချက်အလက်များကို ပေးထားပါသည်။ သင်သည် သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် Hauora ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့်လည်း ဆွေးနွေးနိုင်သလို အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ် **0800 270 200**သို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ရက်ချိန်းများ စီစဉ်ရန် သို့မဟုတ် သွားရောက်ရန် ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်ပါက အကူအညီ ရရှိနိုင်ပြီး အချို့ဒေသများတွင် Māori သို့မဟုတ် ပစိဖိတ်ကျွန်းသား ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများလည်း ရှိပါသည်။ **Screening Support Services** အကြောင်းကို **info.health.nz/keeping-healthy/cancer-screening/screening-support-services-in-aotearoa-new-zealand**တွင် ကြည့်ရှုပါ။

သင်သိထားသင့်သည်များ

စစ်ဆေးခြင်းက အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သည်

ရင်သားစစ်ဆေးမှု ဓါတ်မှန် (မမ်မိုဂရမ် - Mammograms) သည်ရင်သားအတွင်းထဲရှိ အပြောင်းအလဲများကို ဘာမျှမခံစားရသေးခင် အစောဆုံးကာလတွင် ဖော်ပြပေးခြင်း အားဖြင့် ကင်ဆာကိုကူညီရှာဖွေပေးသည်။ ကင်ဆာအရွယ်အစားသေးငယ်သည့်အချိန်တွင် စောစီးစွာရှာဖွေတွေ့ရှိသဖြင့် ကုသမှုများ ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်ပြီး အသက်ရှင်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင် (screening) စစ်ဆေးမှုမှတစ်ဆင့် ရင်သားကင်ဆာကို တွေ့ရှိသူများ သည် စစ်ဆေးမှုအစီအစဉ်တွင် မပါဝင်ထားသည့် ရင်သားကင်ဆာ တွေ့ရှိသူများထက် သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုနည်းပါသည်။ စစ်ဆေးခြင်းသည် ရင်သားကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးမှုကို သုံးပုံတစ်ပုံအထိ လျှော့ချပေးခဲ့သည်[2].

ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားသူ အများစုတွင် မိသားစုအတွင်း ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ဖူးသည့် ရာဇဝင်မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် မိသားစုရာဇဝင် ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ရင်သားတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မည်သည့်အပြောင်းအလဲကိုမဆို သတိပြုမိစေရန်နှင့် ပုံမှန် မမ်မိုဂရမ် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်တွင် မိသားစုရာဇဝင်ရှိပါက ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ အနည်းငယ် ပိုများနိုင်ပါသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေလည်း တိုးလာပါသည်။

ကုသမှု ပိုမိုသက်သာခြင်း

ရင်သားကင်ဆာကို စောစီးစွာတွေ့ရှိခြင်းသည် လူနာများ ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိသည့် ကုသမှုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ ကုသရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေနိုင်ပါသည်။ ဤအချက်သည် အခြား ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို ကုသနေရသည့် သက်ကြီးအမျိုးသမီးများ အတွက် အထူးပင်အရေးကြီးပါသည်။

ကင်ဆာကို ရှာဖွေနိုင်သည့် သက်သေပြထားသော နည်းလမ်း

မမ်မိုဂရမ်သည် စစ်ဆေးမှုတွင် ပါဝင်သည့် အမျိုးသမီးများအား ကင်ဆာ 10 ခုလျှင် 8 သို့မဟုတ် 9 ခုအထိ ရှာဖွေပေးနိုင်သည်။

မမ်မိုဂရမ်စစ်ဆေးမှုများ ကြားကာလတွင်လည်း ရင်သားတွင် အပြောင်းအလဲရှိမရှိ စောင့်ကြည့်ရန်နှင့် အသစ်တွေ့ရှိသည့် အပြောင်းအလဲများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ချက်ချင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်မှာ အရေးကြီးနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော ကင်ဆာများသည် သင့်ကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပါ

မမ်မိုဂရမ်သည် စစ်ဆေးမှုမလုပ်ပါက မတွေ့ရှိနိုင်မည့် သေးငယ်သော ရင်သားကင်ဆာများ ကို ရှာဖွေပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုကင်ဆာအချို့သည် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေလောက်သည့် အထိ ကြီးထွားလာမည်မဟုတ်ပါ။ အခြားသော ပြင်းထန်သည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ရှိသည့် သက်ကြီးအမျိုးသမီး အနည်းငယ်အတွက်မှု စစ်ဆေးမှုမှတစ်ဆင့် တွေ့ရှိရသည့် ရင်သားကင်ဆာအချို့သည် ၎င်းတို့၏ ကျန်ရှိသောသက်တမ်းအတွင်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည် မဟုတ်ပါ။

မည်သည့်ကင်ဆာက အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည်ကို ကြိုတင်မသိနိုင်သည့်အတွက် တွေ့ရှိရသည့် ကင်ဆာတိုင်းအတွက် ကုသမှုကို ကမ်းလှမ်းပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုသမှုနည်းလမ်းများကို သင်၏ အထူးကုဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

2 tewhatuora.govt.nz/publications/cohort-and-case-control-analyses-of-breast-cancer-mortality-breastscreen-aotearoa-1999-2011/

မမ်မိုဂရမ်သည် ကင်ဆာအားလုံးကို မတွေ့ရှိနိုင်ခြင်း

မမ်မိုဂရမ်သည် ကင်ဆာအချို့ကို လွတ်သွားနိုင်ပြီး စစ်ဆေးမှုချိန်းဆိုထားသည့်ကြားကာလများတွင်လည်း ကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ရင်သားတစ်နေရာရာတွင် ကင်ဆာရှိနေသော်လည်း မမ်မိုဂရမ်ရလဒ်မှာ ပုံမှန်အတိုင်း ပြသနေခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သက်ကြီးအမျိုးသမီးများ၏ ရင်သားကင်ဆာများသည် ရင်သားတစ်ရှူးကွာခြားမှုများကြောင့် ပိုမိုရှာဖွေရလွယ်ကူပါသည်။

ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းသောရင်သားတစ်ရှူးများသည် ရင်သားကင်ဆာများကိုရှာဖွေရန်ပို၍ခက်ခဲစေပါသည်။ Health New Zealand | Te Whatu Ora သည် အနာဂတ်တွင် ရင်သားသိပ်သည်းမှုကို တိုင်းတာရန်အတွက် ဉာဏ်ရည်တု (AI) အသုံးပြုမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနေပါသည်။

ပုံမှန်ရှိသင့်သည့် ရင်သားပုံစံနှင့် အထိအတွေ့ခံစားချက်ကို သိရှိထားရန် အချိန်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ရင်သားကင်ဆာ၏ လက္ခဏာအ ချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည် -

- ရင်သား သို့မဟုတ် ချိုင်းကြားတွင် အကျိတ်အသစ် ပေါ်လာခြင်း
- ရင်သား၏ ပုံသဏ္ဍာန် သို့မဟုတ် အရွယ်အစား ပြောင်းလဲခြင်း
- ရင်သားအရေပြားတွင် တွန့်ခြင်း၊ ခွက်ဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထူလာခြင်းကဲ့သို့သော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ခြင်း
- နို့သီးခေါင်းတွင် အတွင်းဘက်သို့ ခွက်ဝင်သွားခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယားယံခြင်းကဲ့သို့သော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ခြင်း
- နို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သွေးထွက်ခြင်း
- အမြဲတစေ နီရဲနေခြင်း
- ရင်သားတွင် မသက်သာသော နာကျင်မှုဖြစ်ခြင်း။

အကယ်၍ သင်သည် ဤလက္ခဏာရပ်များကို သတိပြုမိပါက နောက်တစ်ကြိမ် မမ်မိုဂရမ်စစ်ဆေးမှုအချိန်အထိ မစောင့်ပါနှင့်၊ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ပြသတိုင်ပင်ပါ။

ဓါတ်ရောင်ခြည်

အခြား X-ray ဓါတ်မှန်အားလုံးကဲ့သို့ပင် မမ်မိုဂရမ်သည် ထိတွေ့သည့် ဓါတ်ရောင်ခြည် ပမာဏ အလွန်နည်းပါးသဖြင့် ထိခိုက်မှု မဖြစ်နိုင်ပါ။

နာကျင်မှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းသည် အမျိုးသမီးအချို့အတွက် မသက်မသာ ဖြစ်စေခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မမ်မိုဂရမ်စစ်ဆေးခြင်း မပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက် သင်နှင့်အတူ တစ်စုံတစ်ဦး ရှိနေစေလိုပါက ကူညီပေးမည့်သူ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ခေါ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် Hauora (ကျန်းမာရေး) ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို **TimeToBreastScreen.nz**တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

Time to screen

BreastScreen Aotearoa

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

This resource is available from **healthed.govt.nz** or your local Authorised Provider. Revised September 2026. **HE10113-MYA**