BreastScreen Aotearoa

မြန်မာဘာသာ (Burmese)

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း

အသက် 70 နှင့် အထက် အမျိုးသမီးများ အတွက် အချက်အလက်

TimeToBreastScreen.nz

BreastScreen Aotearoa သည် ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပေးသည့် အခမဲ့ အမျိုးသားရင်သားစစ်ဆေးရေး အစီအစဉ် တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်သည် ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာမရှိသော အသက် 45 မှ 69 နှစ်ကြား အမျိုးသမီးများကို 2 နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် အခမဲ့ မမ်မိုဂရမ် (ရင်သား X-ray) ရိုက်ပေးခြင်းကို ကမ်းလှမ်းထားသည်။ အစီအစဉ်အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုမှာ လက်ရှိတွင် တိုးမြှင့်လျက်ရှိပါသည်။

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းကို အသက် 74 နှစ်အထိ တိုးမြှင့်ခြင်း

BreastScreen Aotearoa သည် အသက် 70 နှင့် 74 နှစ်ရှိ အမျိုးသမီးများမှ စတင်၍ အခမဲ့ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းအတွက် အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားကို တိုးမြှင့်ပေးနေသည်။ အောက်တိုဘာလတိုင်းတွင် အရည်အချင်းပြည့်မီသည့် အသက် 70 မှ 74 နှစ်ကြား အမျိုးသမီးအားလုံး ပါဝင်လာသည်အထိ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားကို တစ်နှစ်စီ တိုးမြှင့်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤအစီအစဉ်ကို 2029 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် အပြည့်အဝ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပြီး ဖြစ်ပါမည်။

နယူးဇီလန်နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံး

(နယ်လ်ဆင် နှင့် မာလ်ဘရို 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 မာလ်ဘရို

2024 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှစ၍ သင်သည် နယ်လ်ဆင် နှင့် မာလ်ဘရိုတွင် 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။

အရည်အချင်းပြည့်မီမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက နှင့် စစ်ဆေးခြင်းသည် သင့်အတွက် သင့်တော်ခြင်း ရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် **TimeToBreastScreen.nz** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ် **0800 270 200**သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

BreastScreen Aotearoa ဖြင့် မမ်မိုဂရမ် ရက်ချိန်းယူခြင်း

သင်သည် အရည်အချင်းပြည့်မီပြီး BreastScreen Aotearoa ဖြင့် မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ရန် 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။

၎င်းသည် သင့်ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်

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

သင်သိထားသင့်သည်များ

မမ်မိုဂရမ် များသည် ကုသရလွယ်ကူသည့် အစောပိုင်းကာလတွင် ရင်သားအတွင်းရှိ အပြောင်းအလဲများကို ပြသခြင်းဖြင့် ကင်ဆာကို စောစီးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် ကူညီပေးပါသည်။ ၎င်းဆိုလိုသည်မှာ ကုသမှုသည် ပိုမိုသက်သာပြီး ထိန်းချုပ်ရလွယ်ကူနိုင်သည်၊ အထူးသဖြင့် အခြားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ရှိနိုင်ခြေပိုများသည့် သက်ကြီး အမျိုးသမီးများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ရင်သားတစ်ရှူးကွာခြားမှုများကြောင့် သက်ကြီးအမျိုးသမီးများ၏ မမ်မိုဂရမ် များတွင် ရင်သားကင်ဆာကို လူငယ်များထက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ရင်သား တစ်ရှူး ထူထဲနေပါက ရင်သားကင်ဆာကို ရှာဖွေရန် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ Health New Zealand Te Whatu Ora သည် အနာဂတ်တွင် ရင်သားသိပ်သည်းမှုကို တိုင်းတာရန် အတွက် ဉာဏ်ရည်တု (AI) အသုံးပြုမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနေပါသည်။

အခြားသော ပြင်းထန်သည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများရှိသည့် သက်ကြီးအမျိုးသမီး အနည်းငယ်အတွက်မူ စစ်ဆေးမှုမှတစ်ဆင့် တွေ့ရှိရသည့် ရင်သားကင်ဆာအချို့သည် ၎င်း တို့၏ ကျန်ရှိသောသက်တမ်းအတွင်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည်မဟုတ်ပါ။

မမ်မိုဂရမ် သည် ကင်ဆာအချို့ကို လွတ်သွားနိုင်ပြီး မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ကူးမှုများကြားတွင် လည်း ကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

X-ray ကဲ့သို့ပင် မမ်မိုဂရမ်သည် သင့်အား ဓါတ်ရောင်ခြည် အလွန်နည်းပါးသော ပမာဏနှင့် ထိတွေ့စေသော်လည်း ယင်းသည် ထိခိုက်မှုဖြစ်စေရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းသည် အမျိုးသမီးအချို့အတွက် မသက်မသာ ဖြစ်စေခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင့်မမ်မိုဂရမ် စစ်ဆေးခြင်း မပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက် တစ်စုံတစ်ဦး ရှိနေစေလိုပါက အကူအညီပေးမည့်သူကို ခေါ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက **TimeToBreastScreen.nz** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ၊ အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ် **0800 270 200** သို့ ခေါ်ဆိုပါ၊ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ သို့မဟုတ် **ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း BreastScreen Aotearoa တွင်ပါဝင်ခြင်း** နှင့် **Mammogram ရိုက်ခြင်း တို့ကို ဖတ်ရှုရန် healthed.govt.nz သို့ သွားရောက်ပါ။**

BreastScreen Aotearoa အတွက် အရည်အချင်းမပြည့်မီသော အမျိုးသမီးများအတွက် မမ်မိုဂရမ်

မမ်မိုဂရမ်များသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆိုရှိသော အမျိုးသမီးများအတွက် ရင်သားလက္ခဏာများ (ရင်သားအကျိတ်အသစ် သို့မဟုတ် အပြောင်းအလဲကဲ့သို့) ကို စစ်ဆေးခြင်း၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် စစ်ဆေးရေး အစီအစဉ်အတွက် အရည်အချင်းမပြည့်မီပါက သင်သည် ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများနေလျှင် သို့မဟုတ် လက္ခဏာများရှိနေလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်းပို့ချက်ဖြင့် အစိုးရဆေးရုံတွင် အခမဲ့ မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ကူးနိုင်ပါသည်။

ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပျမ်းမျှထက်ပိုများသူများသည် လက္ခဏာမရှိလျှင်ပင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှတစ်ဆင့် အခမဲ့ မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ကူးရန် ညွှန်းပို့ခံရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဥပမာအားဖြင့် အောက်ပါတို့မှ တစ်ခု (သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍) ရှိလျှင် အကျုံးဝင်ပါသည် -

- ယခင်က ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ဖူးခြင်း
- ရင်သားဆဲလ် ပုံမှန်မဟုတ်ကြောင်း ပြသသည့် ယခင်က အသားစ စစ်ဆေးမှု (biopsy) ရှိခြင်း
- ရင်သားကင်ဆာ (အထူးသဖြင့် ရင်သားနှစ်ဖက်လုံးတွင် ဖြစ်ပါက) သို့မဟုတ် သားဥအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားခဲ့သော နီးစပ်သည့် ဆွေမျိုး (ဥပမာ - မိခင်၊ ညီအစ်မ၊ သမီး၊ အဒေါ် သို့မဟုတ် အဘွား) ရှိခြင်း။

အသက် 75 နှစ်နှင့်အထက် အမျိုးသမီးများအတွက်

သင့်တွင်ရှိသော တစ်ဦးချင်းစီဆိုင်ရာ အန္တရာယ်အချက်များ၊ အလုံးစုံကျန်းမာရေးနှင့် သင့်စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်မှုများအပေါ် အခြေခံ၍ မမ်မိုဂရမ် ဆက်လက်ရိုက်ကူးခြင်းသည် သင့်အတွက် သင့်တော်ခြင်း ရှိ/မရှိကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင့်အသက်အရွယ် မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ သင့်ရင်သားတွင် အပြောင်းအလဲအသစ်များကို သတိပြုမိပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ပြသပါ။

ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ

ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေမှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ တိုးလာပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေပါက မမ်မိုဂရမ်ဆက်လက်ရိုက်ကူးခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူး ရှိ/မရှိကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မိသားစုအတွင်း ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေနိုင်သော်လည်း မိသားစုရာဇဝင် ရှိသူများတွင်ပင် အများစုမှာ ရင်သားကင်ဆာ မဖြစ်ပွားပါ။

မိသားစုရာဇဝင်ရှိသော အမျိုးသမီးများတွင် ရင်သားကင်ဆာသည် များသောအားဖြင့် အသက် 70 မတိုင်မီ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။ မိသားစုရာဇဝင်ရှိသော အသက် 70 ကျော် အမျိုးသမီးများအတွက်မူ ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ မိသားစုရာဇဝင်မရှိသော အသက်အရွယ်တူ အမျိုးသမီးများထက် အနည်းငယ်သာ ပိုများပါသည်။

သင့်တွင်ရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်များ၊ ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ရန် မည်သို့ညွှန်ကြားခံရမည်ကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ရင်သားကင်ဆာ ရှိမရှိ မည်သို့စစ်ဆေးနိုင်မည်နည်း။

အမျိုးသမီးအားလုံးသည် (မမ်မိုဂရမ် ရိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မရိုက်သည်ဖြစ်စေ) မိမိတို့ ရင်သား၏ ပုံမှန်အခြေအနေကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် (မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ဖူးသော်လည်း) အောက်ပါ အပြောင်းအလဲများကို သတိပြုမိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ပြသပါ -

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

ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာများရှိသည့် မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆိုရှိသော အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် အခမဲ့ မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ကူးနိုင်ပါသည်။

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက **Having a mammogram**လက်ကမ်းစာစောင်ကို ဖတ်ရှုပါ။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို သင့်ဒေသရှိ BreastScreen Aotearoa စင်တာတွင်ဖြစ်စေ၊ အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ် **0800 270 200**သို့ ခေါ်ဆို၍ဖြစ်စေ၊ **healthed.govt.nz**မှဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သင့်ဒေသရှိ ခွင့်ပြုချက်ရဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံတွင်ဖြစ်စေ ရရှိနိုင်ပါသည်။

! သတိပြုရန်

မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို မိမိတို့၏ရင်သားတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သည်ကို ခံစားရသော သို့မဟုတ် သတိပြုမိသော အသက်အရွယ်မရွေး အမျိုးသမီးများ သည် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့်ပြသသင့်ပါသည်။

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

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. **HE10120-MYA**