



ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ချောင်းကင်ဆာနှင့်  
ခံတွင်းကင်ဆာ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ခြင်း

ကင်ဆာရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်

အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားနှုန်း များနေသော  
ရင်သားကင်ဆာရောဂါအကြောင်း  
သိကောင်းစရာများ

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် နေရာများ၌  
ရင်သားကင်ဆာဟု သံသယရှိသော အမျိုးသမီးများအား  
စမ်းသပ်ခံစားခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ပေးခြင်း

### ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ ရင်သားကင်ဆာဟု သံသယဖြစ်စေသောလက္ခဏာများ ဖော်ထုတ်နိုင်ရမည်။
- ၂။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ ပြန်စမ်းသပ်နိုင်ရမည်။
- ၃။ လက္ခဏာပေါ် မူတည်၍ ညွှန်းပို့သင့်သူများကို ညွှန်းပို့ပေးတတ်ရမည်။
- ၄။ မိမိရင်သား၌ အကြိတ်ရှိ / မရှိကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်တတ်ရမည်။

အမျိုးသမီးများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်  
အခြေအနေ များသည် ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေပါက အခြေခံကျန်းမာရေး  
ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

၁. ရင်သားအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ရင်သားပုံစံနှင့် အပျော့အမာ ပြောင်းလဲခြင်း။
၂. ရင်သားအကြိတ်ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် (သို့မဟုတ်) မာလာပြီး ကပ်နေခြင်း။
၃. အခြားသော ရင်သားပြဿနာများ (ရင်သားအရေပြား၌ ဝဲနှင်းခွကဲ့သို့  
ထူလာခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်နေခြင်း၊ လိမ္မော်သီးခွကဲ့သို့  
ပြောင်တင်းခြင်း၊ ရင်သား အနာဖြစ်ခြင်း၊ ဝဲ သို့မဟုတ်ယာနို့သီးခေါင်းမှ  
အရည်ထွက်ခြင်း၊ ချိုင်းအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ (ချိုင်းအကြိတ်ကို မြင်ရခြင်းနှင့်  
စမ်း၍ရခြင်း။)

## ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ စမ်းသပ်ခြင်း

- ရောဂါလက္ခဏာနှင့် အခြေအနေ ဆန်းစစ်ခြင်း (ရောဂါရာဇဝင် ပြင်းထန်မှု၊ ကြာမြင့်ချိန်၊ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်။)
- ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ ရှိမရှိ (အသက်အရွယ်၊ မိသားစုအတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ရာဇဝင်၊ ယခင်က ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားခဲ့သော ရာဇဝင် ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ထိတွေ့ခဲ့မှုရှိ၊ မရှိ)
- လူနာကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ ရင်သားနှစ်ဖက်လုံး ချိုင်းကြားနှင့် လည်ပင်း စမ်းသပ်ရန်။
- ဆင်တူရိုးမှားရောဂါများကို ခွဲခြားဆန်းစစ်ခြင်း (ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကြိတ်များ၊ ကြွက်သားရောင်ခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း)

မှတ်ချက် ။

သေးငယ်သော ရင်သားအကြိတ်ရှိသော  
အမျိုးသမီးကို လွှဲပြောင်း ညွှန်းပို့ခြင်းဖြင့်  
ရင်သားကင်ဆာကို စောစီးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိ  
နိုင်ပါသည်။



ဘယ်ဘက်ရင်သားအပေါ် အပြင်ဘက်နေရာတွင် လှုပ်ရှားမှုနာကျင်မှုမရှိသော  
မာသော အလုံးအကြိတ် ဖြစ်ပေါ်နေသောပုံ



ညာဘက်ရင်သားပေါ်ရှိ အရေပြားချိုင့်ဝင်နေပြီး နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့  
ဝင်နေသောပုံ





နို့သီးခေါင်းအရေပြားတွင် ပြောင်းလဲနေသောပုံ



ညာဘက်ရင်သားတွင် နီရဲ၍ယောင်ရမ်းနေသောပုံ



ရင်သားအရေပြား၌ လိမ္မော်သီးခုံကဲ့သို့ ပြောင်တင်းနေသောပုံ



နို့သီးခေါင်းမှ သွေးထွက်နေသောပုံ



ဘယ်ဘက်ရင်သားတွင်အလုံးအကြိတ်မှ ပေါက်ပြဲ  
သောအနာအဆင့်သို့ပြောင်းလဲ နေသောရင်သားကင်ဆာပုံ

## ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ စမ်းသပ်ခြင်း

- ရောဂါလက္ခဏာနှင့် အခြေအနေ ဆန်းစစ်ခြင်း (ရောဂါရာဇဝင် ပြင်းထန်မှု၊ ကြာမြင့်ချိန်၊ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်။)
- ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ ရှိမရှိ (အသက်အရွယ်၊ မိသားစုအတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ရာဇဝင်၊ ယခင်က ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားခဲ့သော ရာဇဝင် ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ထိတွေ့ခဲ့မှုရှိ၊ မရှိ)
- လူနာကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ ရင်သားနှစ်ဖက်လုံး ချိုင်းကြားနှင့် လည်ပင်း စမ်းသပ်ရန်။
- ဆင်တူရိုးမှားရောဂါများကို ခွဲခြားဆန်းစစ်ခြင်း (ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကြိတ်များ၊ ကြွက်သားရောင်ခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း)

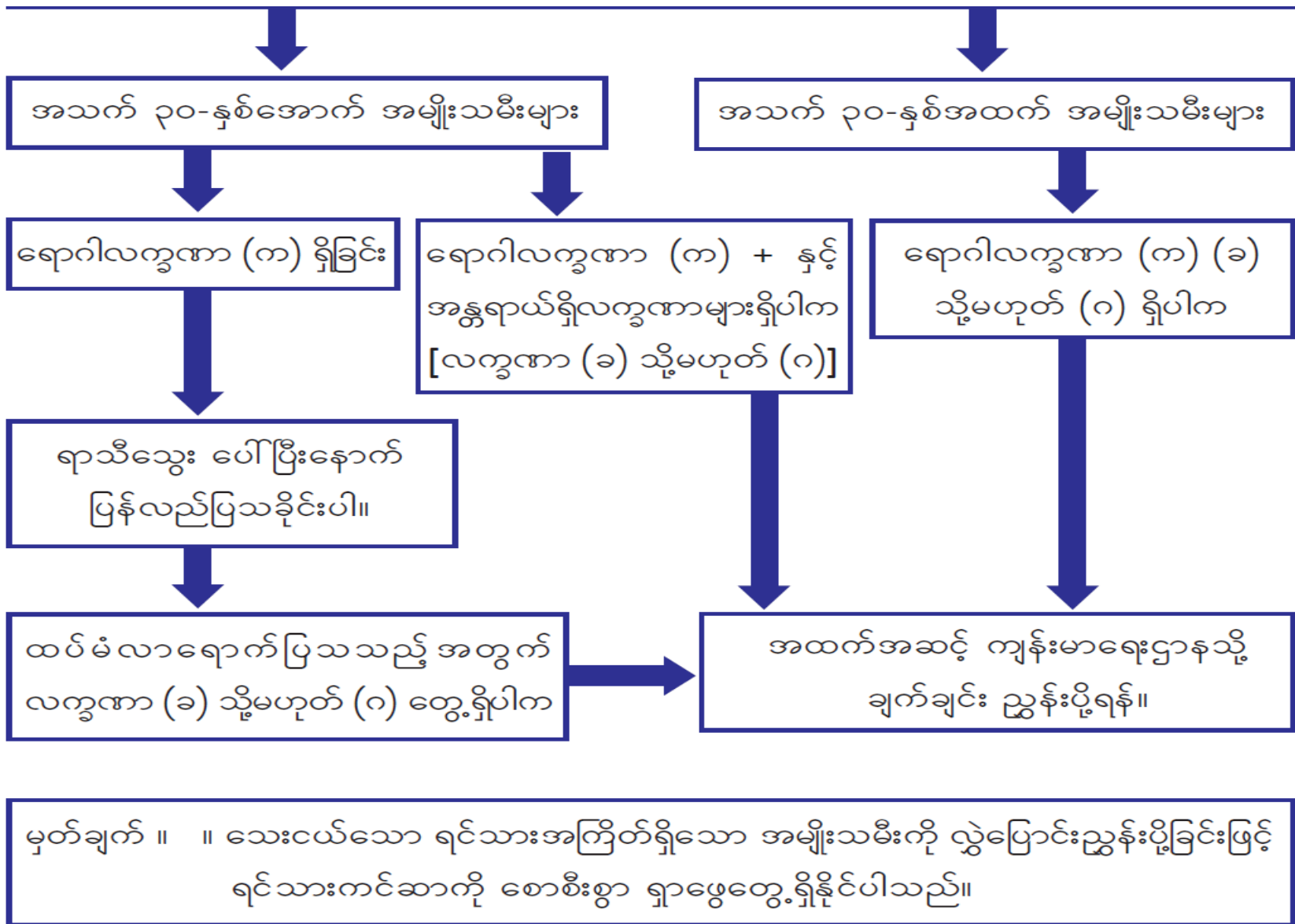
အမျိုးသမီးများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အခြေအနေများသည် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေပါက အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

(က) ရင်သားအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ရင်သားပုံစံနှင့် အပျော့အမာ ပြောင်းလဲခြင်း။

(ခ) ရင်သားအကြိတ်ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် (သို့မဟုတ်) မာလာပြီး ကပ်နေခြင်း။

(ဂ) အခြားသောရင်သားပြဿနာများ (ရင်သားအရေပြား၌ ဝဲနှင်းခွကဲ့သို့ ထူလာခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်နေခြင်း၊ လိမ္မော်သီးခွကဲ့သို့ ပြောင်တင်းခြင်း၊ ရင်သားအနာဖြစ်ခြင်း၊ ဝဲ သို့မဟုတ် ယာနို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း၊ ချိုင်းအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ချိုင်းအကြိတ်ကို မြင်ရခြင်းနှင့် စမ်း၍ရခြင်း။)

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါလက္ခဏာ နှင့် မိသားစုမျိုးရိုးတွင် ရင်သားကင်ဆာ၊ သားဥပြွန်ကင်ဆာဖြစ်ဖူးသော ရာဇဝင်ရှိပါကစောလျှင်စွာ ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးမှုများကိုပြုလုပ်သင့်သည်။

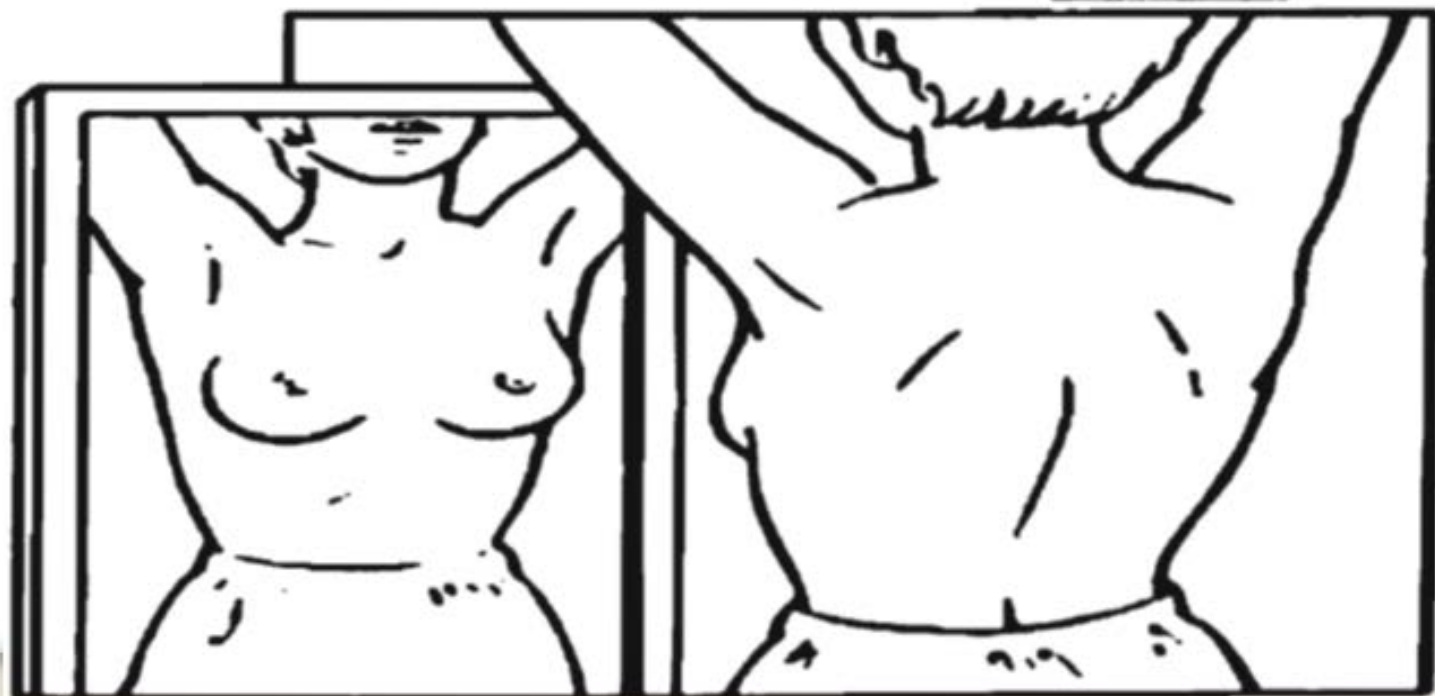
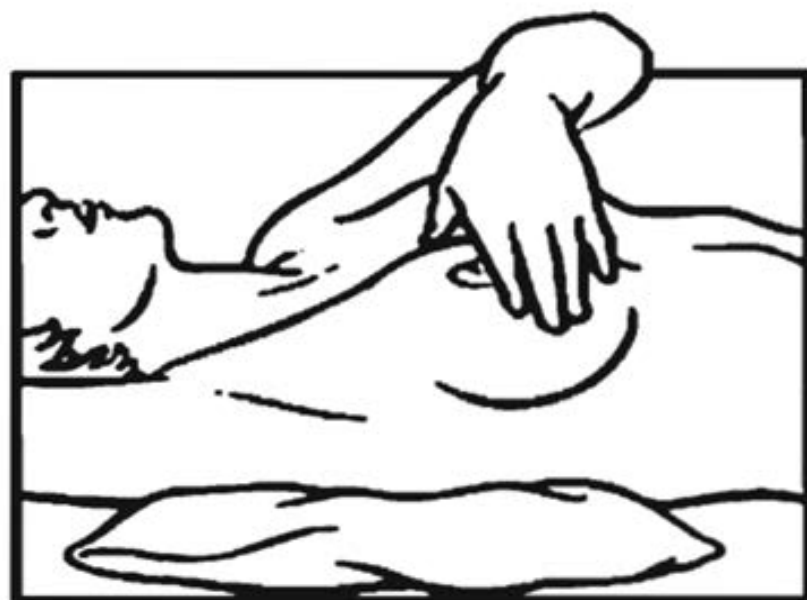




(က) မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ခြင်း

- ရာသီလာပြီးသည့်အချိန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်။
- တစ်လတစ်ကြိမ် မှန်မှန်စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိရင်သားတွင် အကြိတ်အဖု ပေါ်လာပါက ချက်ချင်းသိရှိနိုင်မည်။
- ရာသီမမှန်သော အမျိုးသမီးများ လစဉ်ရက်တစ်ရက်ကို သတ်မှတ်၍ ၎င်းရက်အတိုင်း ပုံမှန်စမ်းသပ်ရမည်။
- မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ရန်အတွက် မိနစ်အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါသည်။
- အိပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်၍ဖြစ်စေ စမ်းသပ်နိုင်သည်။

၁. အိပ်လျက်အနေအထားဖြင့် စမ်းမည်ဆိုပါက ယာဘက်ရင်သားကို စမ်းရန် ယာဘက်ပုခုံး အောက်တွင် ခေါင်းအုံးငယ်တစ်လုံးထား၍ ယာဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက် ထားပြီး ဝဲဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။
၂. ဝဲဘက်ရင်သားစမ်းသပ်ရန် ဝဲဘက်ပုခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးငယ်တစ်လုံးထား၍ ဝဲဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ယာဘက် လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။
၃. စမ်းသပ်သောအခါ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် (၃)ချောင်းဖြင့် စမ်းပါ။
၄. သေသေချာချာ ဖိ၍ စမ်းပါ။
၅. ပုံတွင် များဖြင့်ပြထားသည့်အတိုင်း ရင်သားကို စနစ်တကျလှည့်ပတ်၍ စမ်းရပါမည်။
၆. ညှပ်ရိုး၏အပေါ်နှင့် အောက်တို့အပြင်၊ ချိုင်းကိုလည်း စမ်းရပါမည်။
၇. မှန်ရေတွင် မိမိရင်သား၌ အရေပြားချိုင့်နေခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအနေအထား အရောင် ပြောင်းလဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ရှိ / မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။



ထိုသို့ ကြည့်ရှုရာတွင်

၁။ ရင်သားနှစ်ဘက် အနိမ့်အမြင့် မတူခြင်း။

၂။ ရင်သားပေါ်တွင် အရေပြား ချိုင့်ဝင်နေခြင်း။

၃။ ရင်သားပေါ်တွင် မြင်သာသော အဖုအကြိတ် ရှိ/မရှိ။

၄။ နို့သီးခေါင်း ဝင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ။

၅။ နို့သီးခေါင်း၏ အရေပြားတွင် ပြောင်းလဲမှု ရှိ/မရှိ။

၆။ ရင်သားနှစ်ဘက် အရွယ်ပမာဏ မတူညီခြင်း။

၇။ လက်မောင်း ယောင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ။

၈။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည် (သို့မဟုတ်) သွေးထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ။

၉။ လည်ပင်းနှင့် ဂျိုင်းအောက်တွင် အကြိတ်အဖု ရှိ/မရှိ။

# **Breast Self-Examination Video**

## ရင်သား ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (Mammogram)

- ✓ အထူးသဖြင့် အသက် (၄၀) ကျော် အမျိုးသမီးများ ခမ်းသပ်သင့်ပါသည်။
- ✓ သံသယဖြစ်ပွယ် အကြိတ်အပုတွေ့လျှင် တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ပြသခံစားပါ။

# ရောဂါရှာဖွေရန် သက်ဆိုင်ရာတတ်ကျွမ်းသူမှ အောက်ပါအချက်များ ပြုလုပ်ပါမည်။

- ၁။ စမ်းသပ်ခြင်း(Examination)
- ၂။ ရင်သားဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (Mammogram)
- ၃။ ရင်သားကို တီဗွီဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (Utrasound)
- ၄။ ရင်သားရှိအကြိတ်ကို အပ်နှင့်စုပ်ကြည့်ခြင်း (FNAC)
- ၅။ အသားစယူ၍ စစ်ဆေးခြင်း (Biopsy)

## ကုသခြင်း

၁။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း။

၂။ ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း။

၃။ ဆေးထိုး ဆေးစား၍ ကုသခြင်း။

၄။ ဟော်မုန်းနှင့် ကုသခြင်း။



- ရင်သားကင်ဆာသည် မြန်မာအမျိုးသမီးများတွင် အတွေ့ရအများဆုံး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သည်။
- ရင်သားအဖူအကြိတ်တိုင်းသည် ရင်သားကင်ဆာ မဟုတ်ပါ။
- စောစီးစွာ တွေ့ရှိပြီး စနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူပါက သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားနှုန်း များနေသော  
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါအကြောင်း  
သိကောင်းစရာများ

## ရည်ရွယ်ချက်

- (၁) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟု သံသယဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါ  
လက္ခဏာများကို သိရှိနိုင်ရမည်။
- (၂) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟု သံသယဖြစ်နိုင်သည့်အချက်များ  
ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ အခြေအနေ စမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်ရမည်။
- (၃) သံသယရှိသူများ တွေ့ရှိသည့်အပေါ်မူတည်၍ အထက်အဆင့်များသို့  
လွှဲပြောင်းတတ်ရမည်။

## သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများသည် အမျိုးသမီးများ

- (၁) အသက်ငယ်ငယ်တွင် အိမ်ထောင်ကျသူ (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုခဲ့သူအိမ်ထောင်ဆက်များသူ
- (၂) အိမ်ထောင်ဆက်များသူ
- (၃) အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် (၂၀ နှစ်နှင့် အောက်)တွင် ကလေးစတင် မွေးဖွားသူ
- (၄) အိမ်ထောင်ဆက်များသော အိမ်ထောင်ဖက် အမျိုးသားရှိသူ
- (၅) ခင်ပွန်း၏ အရင်အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသမီးတွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်ဖူးသူ
- (၆) ဆေးလိပ်သောက်သောသူ

## သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းအရင်း

- ကြွက်နို့ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Human Papilloma Virus –HPV) ကူးစက်ခြင်း  
ကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သော ရောဂါဖြစ်သည်။
- ပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာ မပြတတ်ပဲ အလိုလို ပြန်ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။
- မပျောက်ဘဲ သားအိမ်ခေါင်းထဲတွင် ပိုးဆက်ရှိနေပါက ကင်ဆာဖြစ်ရန် အကြံ၊  
ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

## ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

(၁) ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။

(၂) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အကြိုအဆင့်ကို စောစီးစွာ သိရှိရန်  
ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း။

(၃) အခြားနည်းလမ်းများ

- တစ်လင်တစ်မယားစနစ် ကျင့်သုံးရန်
- ကြွက်နို့ပိုး ရှိ / မရှိ မသေချာပါက လိပ်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးသုံးရန်။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန်။

## စစ်ဆေးသောနည်းများ

- (၁) သားအိမ်ခေါင်းအမြှေးပါး စစ်ဆေးခြင်း (Pap Smear)
- (၂) သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar  
(ရှာလကာရည်)တို့ဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း
- (၃) ကြွက်နို့ပိုး အမျိုးအစား စစ်ဆေးသောနည်း (HPV test)



## သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်) တို့ဖြင့်

### စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

- နာကျင်ခြင်းမရှိ ၊ ငွေကြေးကုန်ကျမှု မရှိသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။
- သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်) တို့ဖြင့် (၁)မိနစ်ခန့် တို့ထားကြည့်ပါက ကင်ဆာအကြိုအဆင့်ရှိလျှင် အဖြူရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါမည်။

### ပုံမှန် သားအိမ်ခေါင်း





သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (အကြိုအဆင့်)  
ရှာလကာရည်တို့အပြီး



သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (အစောပိုင်းအဆင့်)  
ရှာလကာရည်တို့အပြီး



အသက် (၃၀)နှစ်နှင့် အသက် (၆၅)ကြား လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူတိုင်း  
(၅)နှစ်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ရန် လိုပါသည်။

## ကင်ဆာ အကြံအဆင့် ကုသသော နည်းလမ်းများ

- အကြံပြောင်းလဲမှု ဖြစ်နေသောနေရာများ လေဆာ (သို့မဟုတ်) လျှပ်စစ်ဖြင့် ရှို့ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အေးခဲစေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကုသနိုင်သည်။
- ထိုကုသနည်းသည် ဆေးရုံတက်ရန် မလိုသကဲ့သို့ ကြီးမားသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်း မရှိပါ။
- ရံဖန်ရံခါ သားအိမ်ခေါင်းနေရာ ကြီးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အတွင်းသို့နက်လျှင်သော် လည်းကောင်း၊ လီးထုတ်ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အသက် (၄၅)နှစ်အထက် ကလေးမယူတော့သော အမျိုးသမီးများတွင် သားအိမ်ထုတ်ပစ် နိုင်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟု သံသယရှိသော အမျိုးသမီးများအား

စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ခြင်း

အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများ ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေခြင်း၊ မရှင်းပြနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေပါက အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

- (က) မိန်းမကိုယ်မှ ပုံမှန်မဟုတ်သော ရာသီသွေးများဆင်းခြင်း (သွေးဆုံးပြီးမှ သွေးဆင်းခြင်း ၊ လိင်ဆက်ဆံပြီးချိန်၊ ရာသီပေါ်ချိန်မဟုတ်သော အချိန်များတွင် သွေးဆင်းခြင်း)
- (ခ) မိန်းမကိုယ်မှ ဆိုးဝါးသော အနံ့ထွက်သည့် အရည်များ ဆင်းခြင်း
- (ဂ) လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ခြင်း
- (ဃ) အထက်ပါ လက္ခဏာများ တစ်ခုခုနှင့် တွဲလျက် ဝမ်းဗိုက်တွင် အလုံးစမ်းမိခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း။

သားအိမ်ခေါင်းကင်စာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ဆန်းစစ်ခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာ (က) (ခ) သို့မဟုတ်  
(ဂ) ရှိသော အမျိုးသမီးများ

သားအိမ်ခေါင်း၌  
ကြီးထွားမှု (သို့)  
အနာမရှိခြင်း

သားအိမ်ခေါင်း၌  
ကြီးထွားမှု (သို့)  
အနာမရှိခြင်း

သားဖွားနှင့်မီးယပ်ရောဂါ  
ကုသလမ်းညွှန်မှုများအတိုင်း  
လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

ပဏာမကျန်းမာရေး  
စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်  
နေရာ၌ မဆောင်ရွက်နိုင်လျှင်

ရောဂါလက္ခဏာ (ဃ) ရှိသော  
အမျိုးသမီးများ

အထက်အဆင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့  
ချက်ချင်း ညွှန်းပို့ရန်



မှတ်ချက် ။ ။ ရောဂါလက္ခဏာ (က) (ခ) သို့ (ဂ)ရှိသော အမျိုးသမီးကို ညွှန်းပို့ပေးခြင်းဖြင့်  
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အစောပိုင်းအဆင့်ကို စောစီးစွာ သိရှိနိုင်သည်။

**\*\*\*သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်)တို့ပြီး စမ်းသပ်  
စစ်ဆေးရာတွင် အဖြူရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါက အထက်အဆင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့  
ချက်ချင်းညွှန်းပို့ရန် \*\*\***

ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါအကြောင်း  
သိကောင်းစရာများ

## ခံတွင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော ကင်ဆာများ

၁။ လျှာကင်ဆာ

၂။ လျှာအောက်ကင်ဆာ

၃။ နှုတ်ခမ်းကင်ဆာ

၄။ ပါးစောင်ကင်ဆာ

၅။ သွားဖုံးကင်ဆာ

၆။ အာသီးကင်ဆာ

၇။ အာခေါင်ကင်ဆာ

## ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများ

၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

၂။ ကွမ်းစားခြင်း / ဆေးရွက်ကြီး ငုံခြင်း

၃။ အရက်သောက်ခြင်း

၄။ ချွန်ထက်သောသွားများနှင့် အစဉ်အမြဲထိခိုက်နေခြင်း

၅။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်း

၆။ ပိုက်တာမင်အေ နှင့် စီ ချို့တဲ့ခြင်း



## ခံတွင်းကင်ဆာ ရောဂါလက္ခဏာများ

၁။ ပါးစပ်တွင် ကျက်ခဲသောအနာ

၂။ လျှာ၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်၊ လည်ချောင်း ကြာရှည်စွာ နာနေခြင်း

၃။ ပါးစပ်ထဲမှ သွေးထွက်ခြင်း

၄။ လျှာ၊ ပါးယောင်ခြင်း

၅။ နားကိုက်ခြင်း

၆။ လည်ပင်းတွင် အကြိတ်စမ်းမိခြင်း

၇။ ပါးစပ်မဟနိုင်းခြင်း

၈။ အစာမျိုရန် ခက်ခဲခြင်း

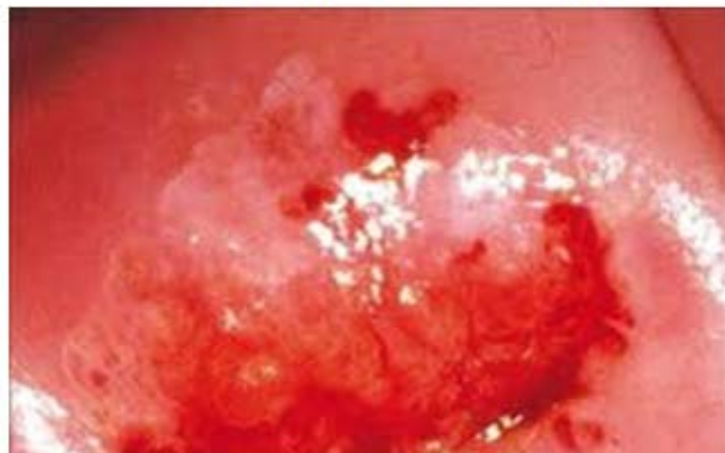
ခံတွင်းကင်ဆာ၏လက္ခဏာများ



# ခံတွင်းကင်ဆာ၏လက္ခဏာများ



ပါးစောင်နှင့် လျှာတို့တွင် အဖြူကွက်များပေါ်ခြင်း



ပါးစောင်နှင့် လျှာတို့တွင် ကြာရှည်စွာ မကျက်ပဲ နေသော အနာများမှ သွေးထွက်ခြင်း၊  
ကြာရှည်စွာ နာကျင်တိုက်ခဲနေခြင်း

## ခံတွင်းကင်ဆာ၏လက္ခဏာများ



ပါးစောင်နှင့် လျှာတို့တွင် ကြာရှည်စွာ မကျက်ပဲ နေသော အနာများ



## ခံတွင်းကင်ဆာ၏လက္ခဏာများ



လည်ပင်း ပြန်ရည်ကြောအကြိတ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း

## ခံတွင်းကို မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးခြင်း

ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူများသည် တစ်လတွင်တစ်ခါ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

(၁) ခံတွင်းကို ရေဖြင့် ပလုပ်ကျင်းပါ။ လုံလောက်သော အလင်းရောင်ရှိသည့် နေရာရှိ မှန်ရွှေ့တွင် ရပ်ပါ။

(၂) ခံတွင်းအတွင်းတွင် မူမှန်မဟုတ်သော အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အနီရောင် အကွက်များ၊ အနာ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းနေသော နေရာများ၊ အက်ကွဲနေသော နေရာများ၊ အလုံး အကြိတ်များကို ရှာကြည့်ပါ။

(၃) ယင်းနေရာများ တွေ့ရှိပါက လက်ဖြင့်စမ်းပါ။

(၄) မူမှန်ခံတွင်းအမြွှေးမှာ နူးညံ့၍ ပန်းရောင်ရှိပါသည်။

(၅) မူမှန်မဟုတ်ပါက သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်လက်ပြသပါ။

ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ရောဂါများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေကုသနိုင်ပါသည်။

# ခံတွင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ရန်

၁။ ဆေးလိပ်မသောက်ရန်

၂။ ကွမ်းမစားရန်

၃။ ဆေးမငုံရန်

၄။ အရက်မသောက်ရန်

၅။ သွားနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး  
ဂရုစိုက်ရန်

## ခံတွင်းကင်ဆာ ကုသရန်နည်းလမ်းများ

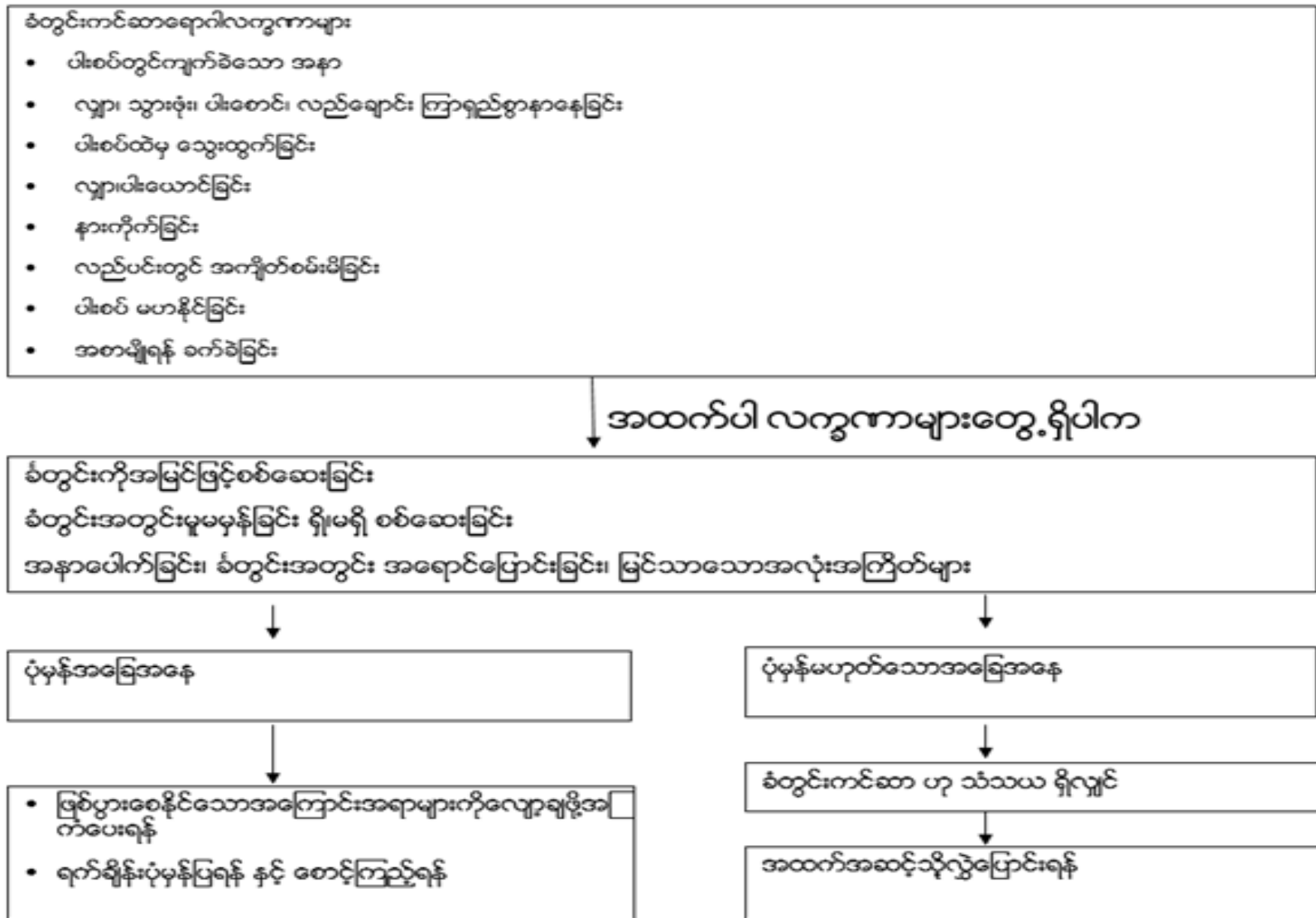
၁။ ခွဲစိတ်၍ကုသခြင်း

၂။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ကုသခြင်း

၃။ ဆေးထိုးဆေးစား၍ကုသခြင်း



# ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ညွှန်းပို့ခြင်း



မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့။



TOGETHER  
LET'S BEAT NCDs



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်