



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)သင်တန်း (၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ

ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက်



ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက် Reorientation Training for PHS II တွင်သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ၊ သင်ရိုးနှင့် သင်တန်းချိန်

စဉ်	လုပ်ငန်းအမည်	သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ	သင်ကြားချိန် စုစုပေါင်း
၁။	ကင်ဆာရောဂါ	၁။ ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ (၁ နာရီ) ၂။ ရင်သားကင်ဆာ (၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်) ၃။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်) ၄။ ခံတွင်းကင်ဆာ (၁ နာရီ) ၅။ ကင်ဆာရောဂါပညာပေးခြင်း (၃၀ မိနစ်) အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)	(၆) နာရီ



ရင်သားကင်ဆာ



ရင်သားကင်ဆာ

- ရင်သားကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ၌ အတွေ့ရအများဆုံး ကင်ဆာဖြစ်ပါသည်
- ရင်သားတွင် အကျိတ်အဖုတွေ့တိုင်း ကင်ဆာမဟုတ်ပါ
- ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်စတွင် နာကျင်မှု မရှိပါ



ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကျိတ်

- ၎င်း အကျိတ်များသည် ခွဲစိတ်၍ ထုတ်ပြီးလျှင် တခြားသို့ ပျံ့နှံ့ခြင်း မပြုပါ
- အသက် အန္တရာယ် မရှိပါ



ရင်သားကင်ဆာအကျိတ်

- နီးစပ်ရာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။
- သွေးကြော၊ ပြွန်ရည်ကြောများမှ တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိ သွားနိုင်သည်။
- အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။
- စောစီးစွာ သိရှိကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။



ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် နေရာများ၌ရင်သားကင်ဆာ ဟု
သံသယရှိသော အမျိုးသမီးများအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ပေးခြင်း
ပြုလုပ်နိုင်ရန်

၁။ ရင်သားကင်ဆာသံသယဖြစ်စေသော လက္ခဏာများ ဖော်ထုတ်နိုင်ရမည်။

၂။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ ပြန်စမ်းသပ်နိုင်ရမည်။

၃။ လက္ခဏာပေါ်မူတည်၍ ညွှန်းပို့သင့်သူများကို ညွှန်းပို့ပေးတတ်ရမည်။

၄။ အမျိုးသမီးများ မိမိရင်သား၌ အကြိတ်ရှိ/မရှိကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်တတ်စေရန်
အတွက် သင်ကြားပေးနိုင်ရမည်။



စောလျင်စွာ သိရှိနိုင်သော ရင်သားကင်ဆာ၏လက္ခဏာများ

- ၁။ ရင်သားတွင် အလုံးအကျိတ် စမ်းမိခြင်း
- ၂။ နို့သီးခေါင်း ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲလာခြင်း
- ၃။ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော ရင်သားနာကျင်မှု
- ၄။ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော ရင်သားအကျိတ်ပေါ်ခြင်း
- ၅။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း
- ၆။ ရင်သားပေါ်တွင် အကြောင်းမဲ့ နီရဲ ယောင်ရမ်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အနီကွက်များပေါ်ခြင်း
- ၇။ ညှပ်ရိုးအထက်နှင့် ဂျိုင်းတွင် အလုံးအကျိတ်များပေါ်ခြင်း

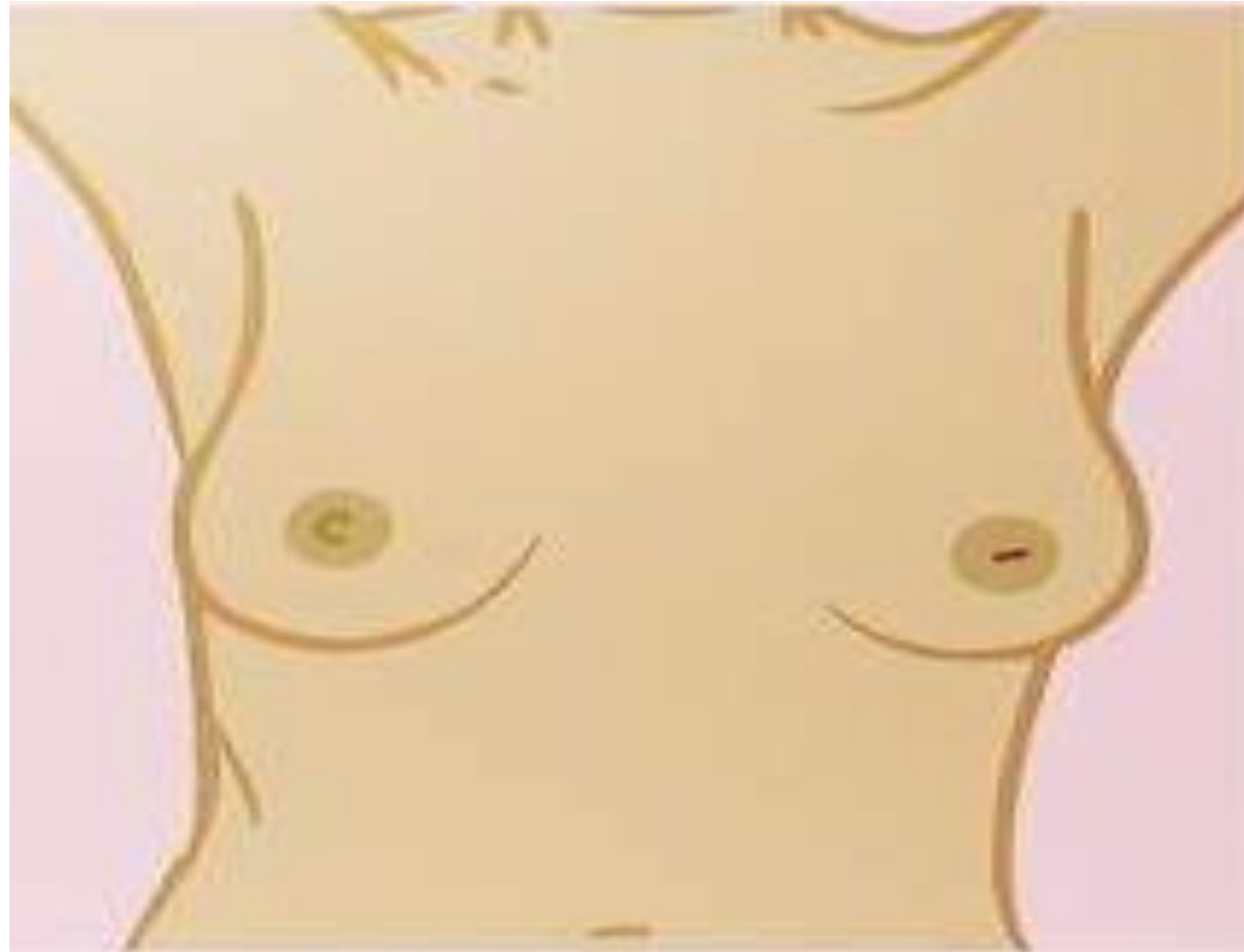


ရောဂါ အဆင့်မြင့်မှ သိရှိနိုင်သော လက္ခဏာများ

- ၁။ ပုံမှန် နို့သီးခေါင်းမှ အတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်ခြင်း
- ၂။ ရင်သားတဖက် ပုံမှန်ထက် ကြီးထွားလာခြင်း
- ၃။ ရင်သားပုံပျက်ခြင်း
- ၄။ ရှိရင်းစွဲ ရင်သားအလုံး ကြီးထွားလာခြင်း
- ၅။ ရင်သားအရေပြားတွင် လိမ္မော်ခွံကဲ့သို့ အချိုင့်လေးများ ပေါ်လာခြင်း
- ၆။ ဂျိုင်းမှ အကျိတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း
- ၇။ ရင်သားပေါ်တွင် သွေးကြောများ သိသာ ထင်ရှားလာခြင်း



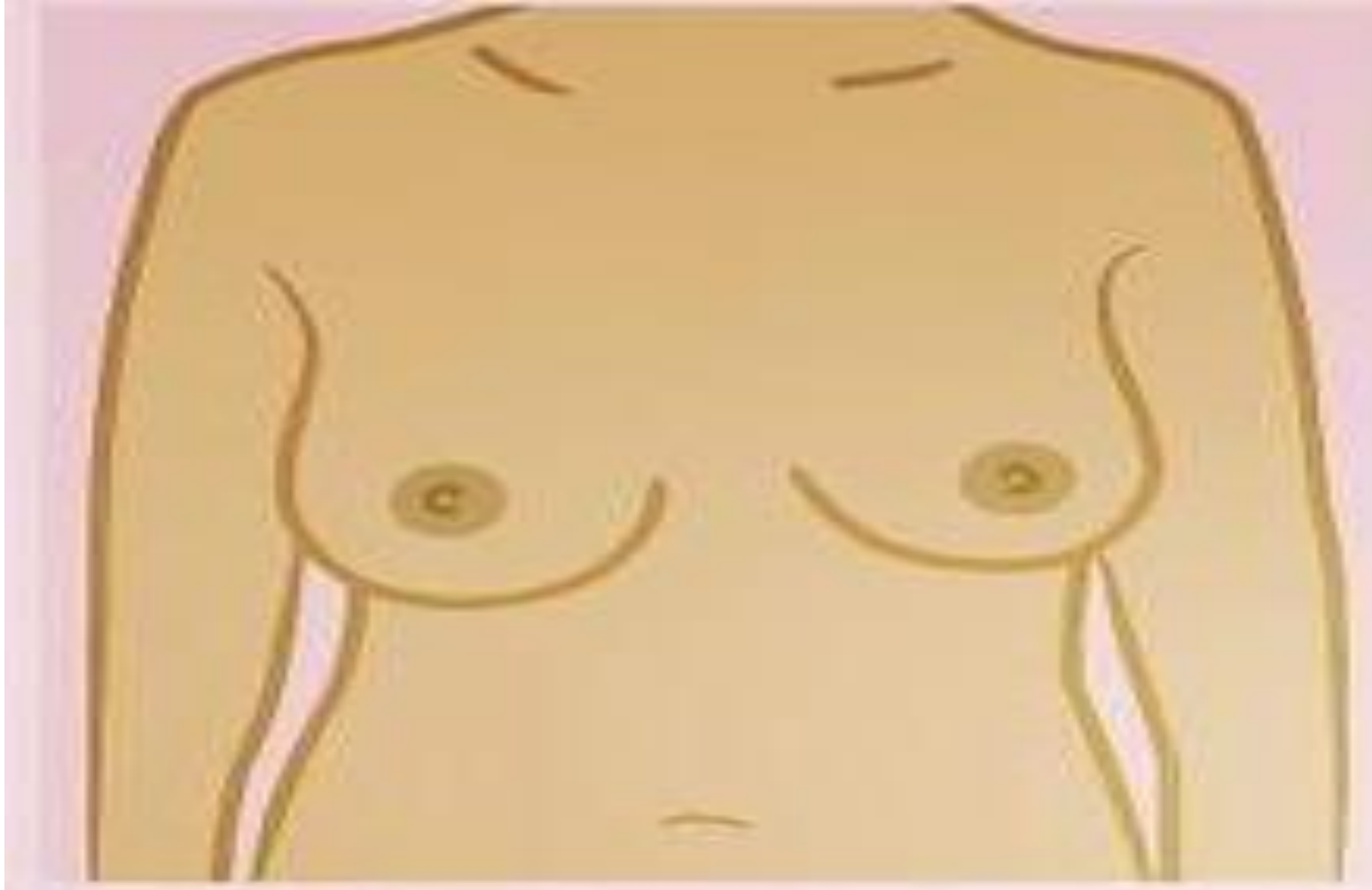
ပုံမှန် နို့သီးခေါင်းမှ အတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်ခြင်း



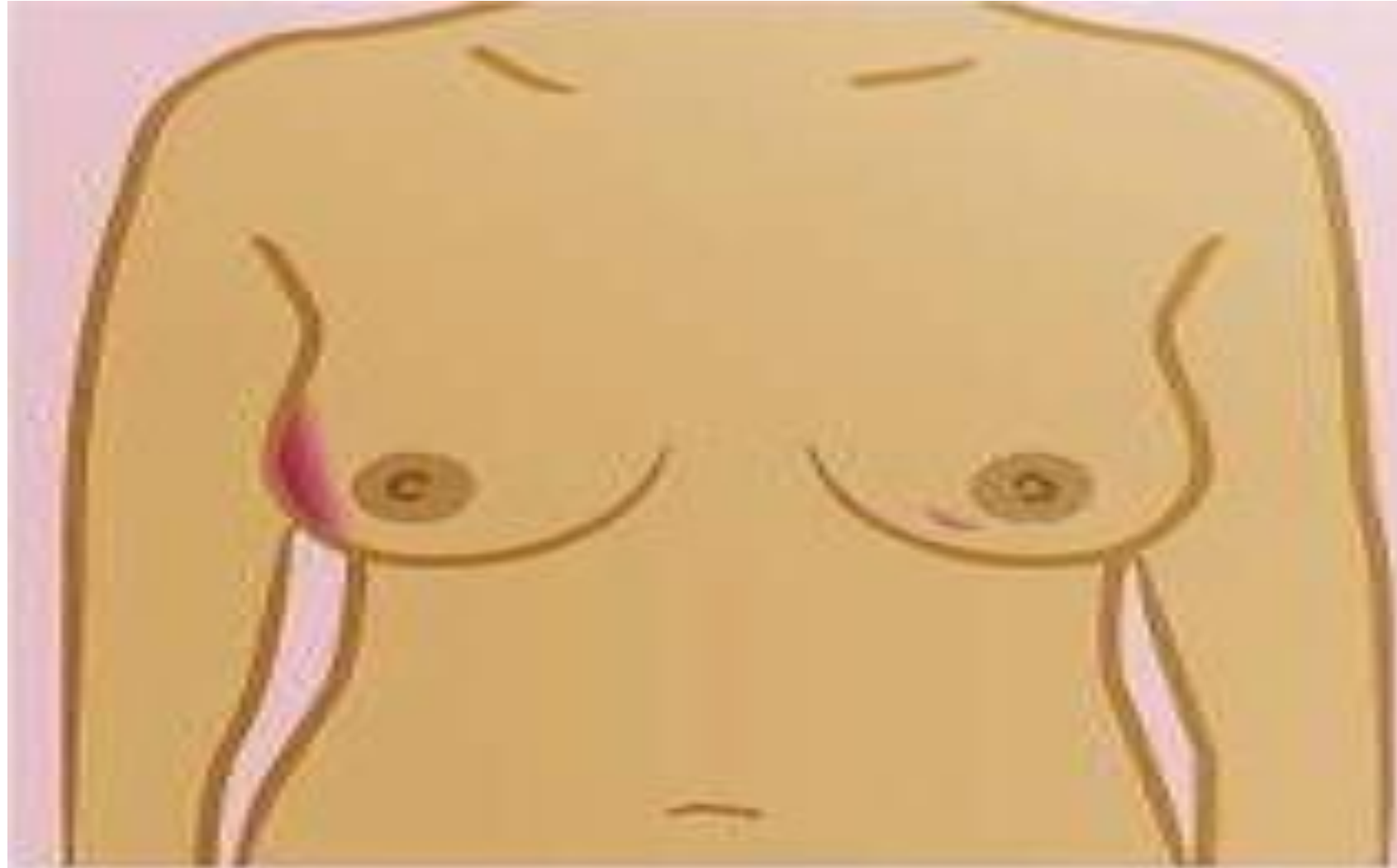
ညာဘက်ရင်သားပေါ်ရှိအရေပြားချိုင့်ဝင်နေပြီး နှုတ်သီးခေါင်းအတွင်းသို့ဝင်နေသောပုံ



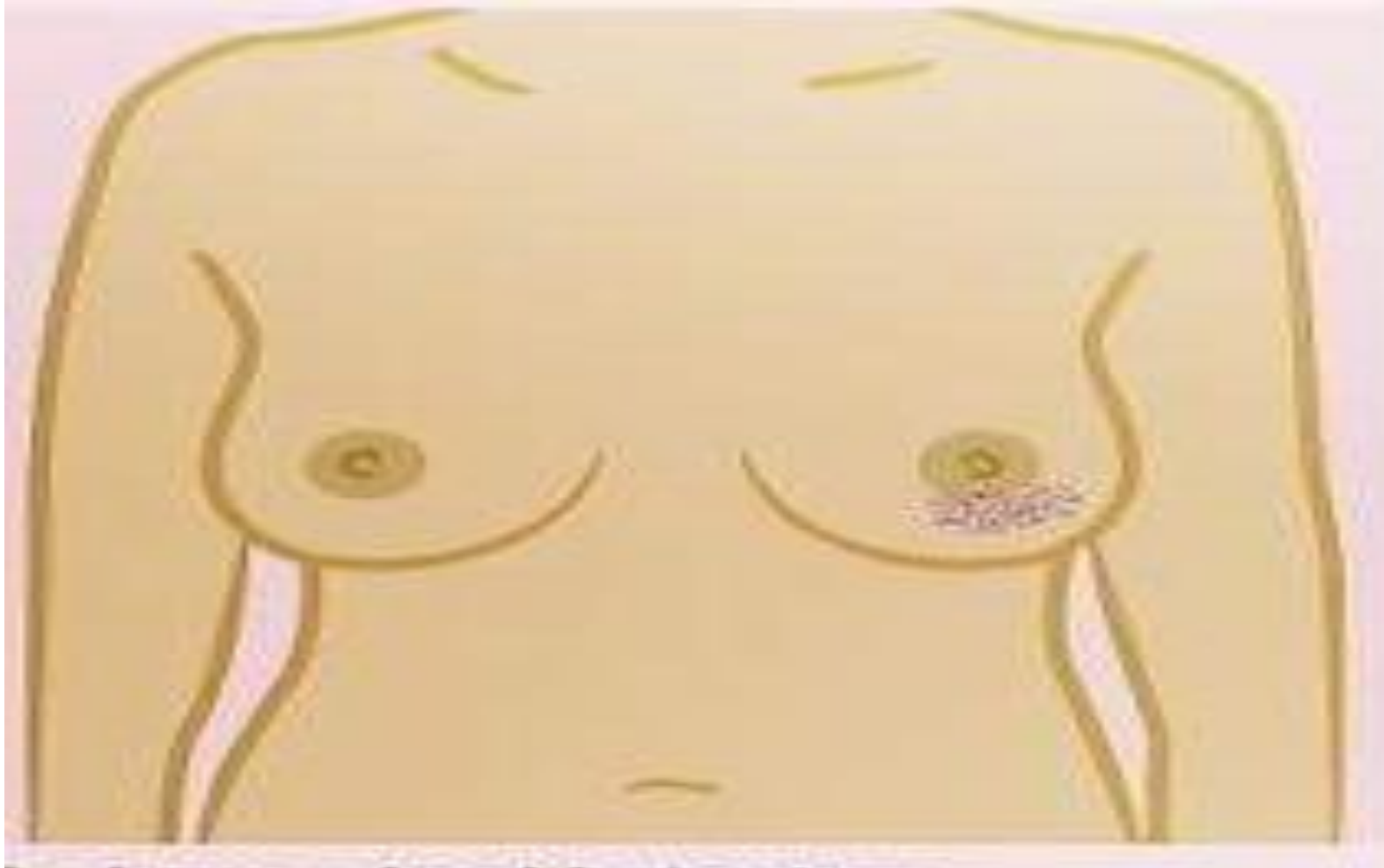
ရင်သားတဖက် အရွယ်အစား ပြောင်းလဲလာခြင်း



ရင်သားတွင် အလုံး (သို့) အရေပြားထူထဲသော နေရာ စမ်းမိခြင်း



အရေပြားချိုင့်ဝင်ခြင်း (သို့) အရေပြားပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်း



ရင်သားအရေပြား၌လိမ္မော်သီးခုံကဲ့သို့ ပြောင်တင်းနေသောပုံ



ရင်သား (သို့) နို့သီးခေါင်းပေါ်တွင် အကြောင်းမဲ့ နို့ရည်
ယောင်ရမ်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အနံ့ကွက်များပေါ်ခြင်း



နှိုင်းခေါင်းအရေပြားတွင်ပြောင်းလဲနေသောပုံ



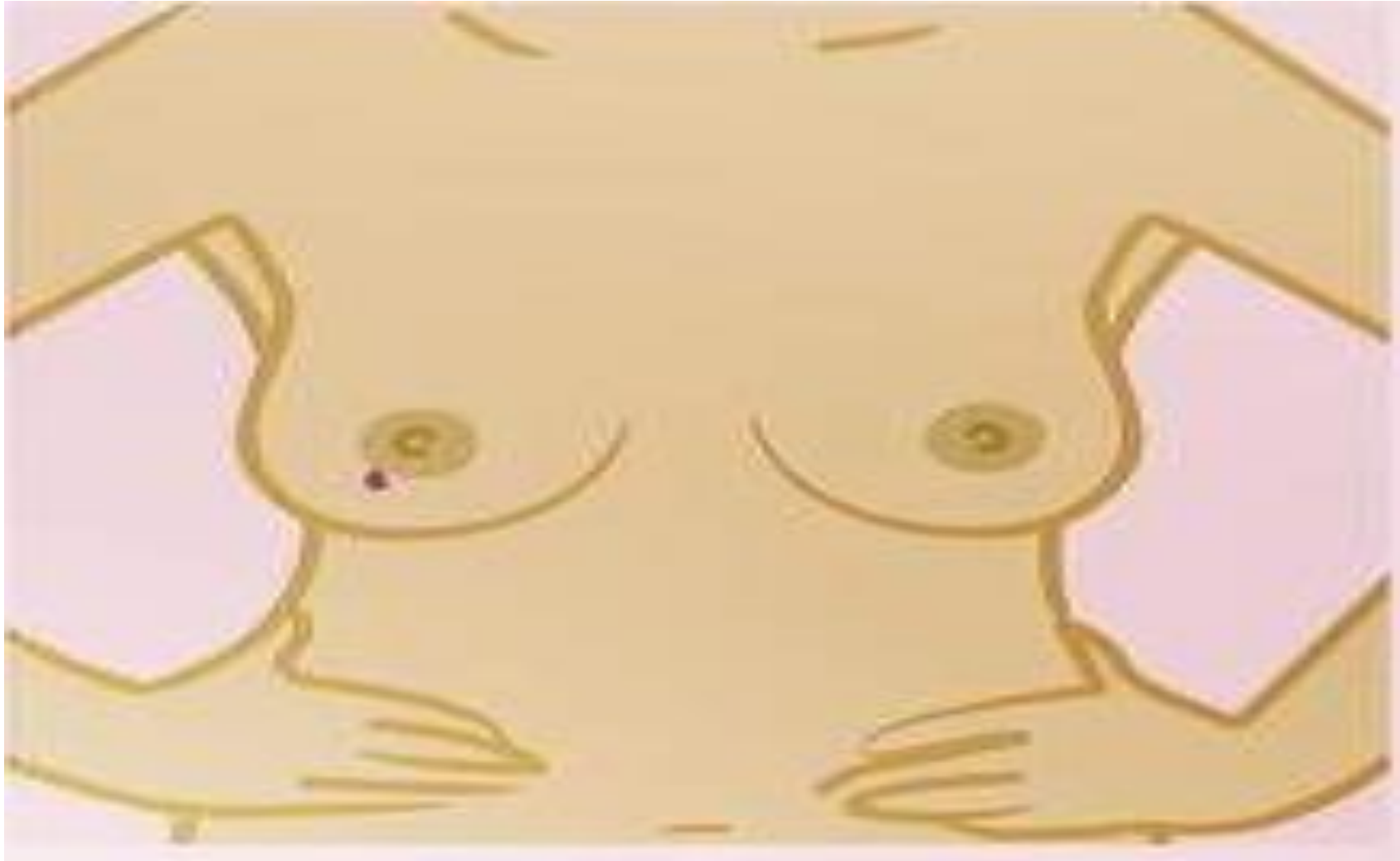
ဘယ်ဘက်ရင်သားတွင် အလုံးအကြိတ်မှ ပေါက်ပြဲသော
အနာအဆင့်သို့ ပြောင်းလဲနေသော ရင်သားကင်ဆာပုံ



ညာဘက်ရင်သားတွင် နီရဲ၍ယောင်ရမ်းနေသောပုံ



နို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း



နှိုင်းခေါင်းမှ သွေးထွက်နေသောပုံ



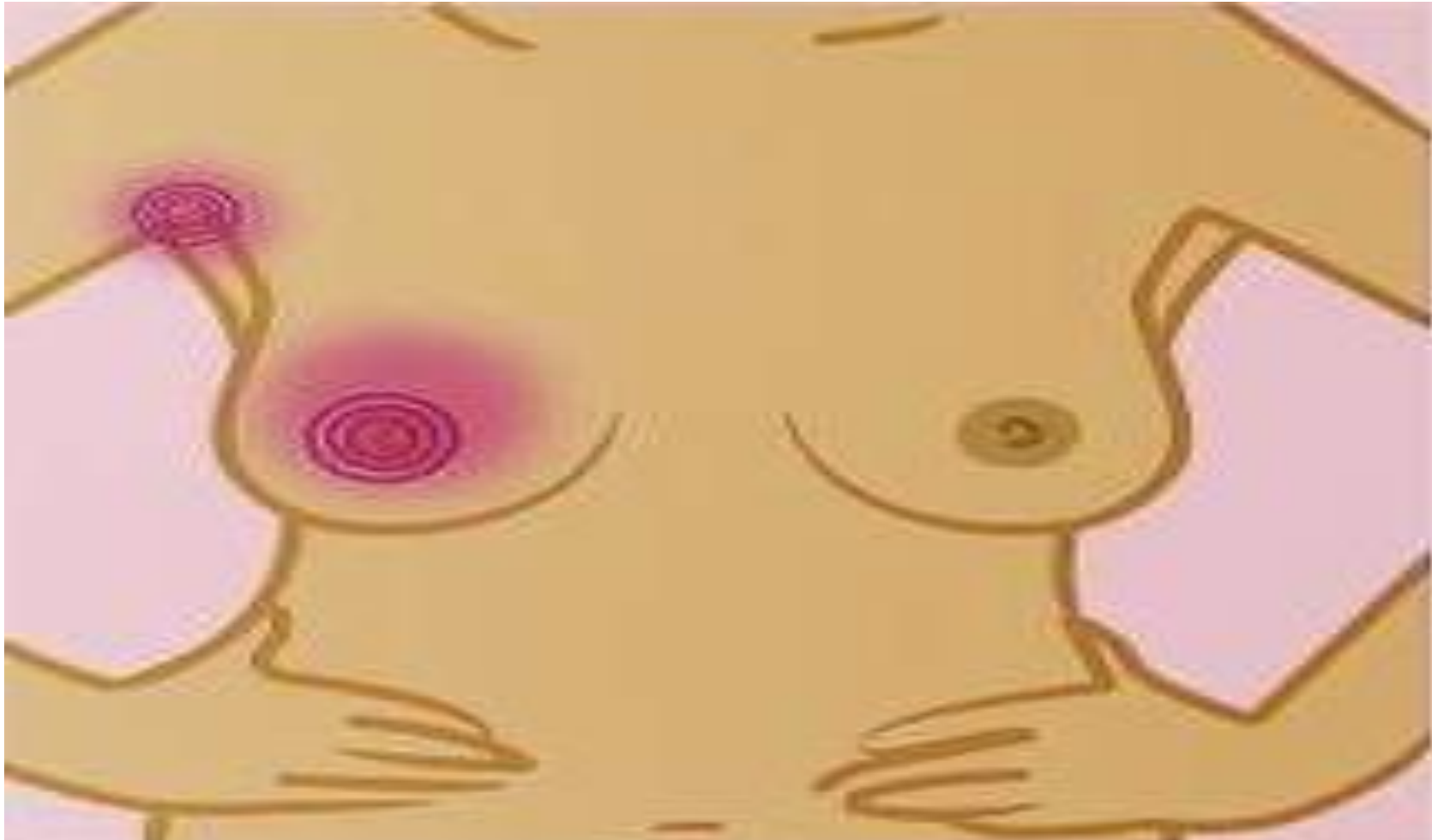
ညှပ်ရိုးအထက်နှင့် ဂျိုင်းတွင် အလုံးအကျိတ်များ ပေါ်ခြင်း



ဘယ်ဘက်ရင်သားအပေါ် အပြင်ဘက်နေရာတွင်
လှုပ်ရှားမှုနာကျင်မှု မရှိသော မာသော အလုံးအကြိတ်
ဖြစ်ပေါ်နေသောပုံ



ရင်သားနှင့် ဂျိုင်းတွင် ရာသီလာခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော
နာကျင်မှုများ ရှိနေခြင်း

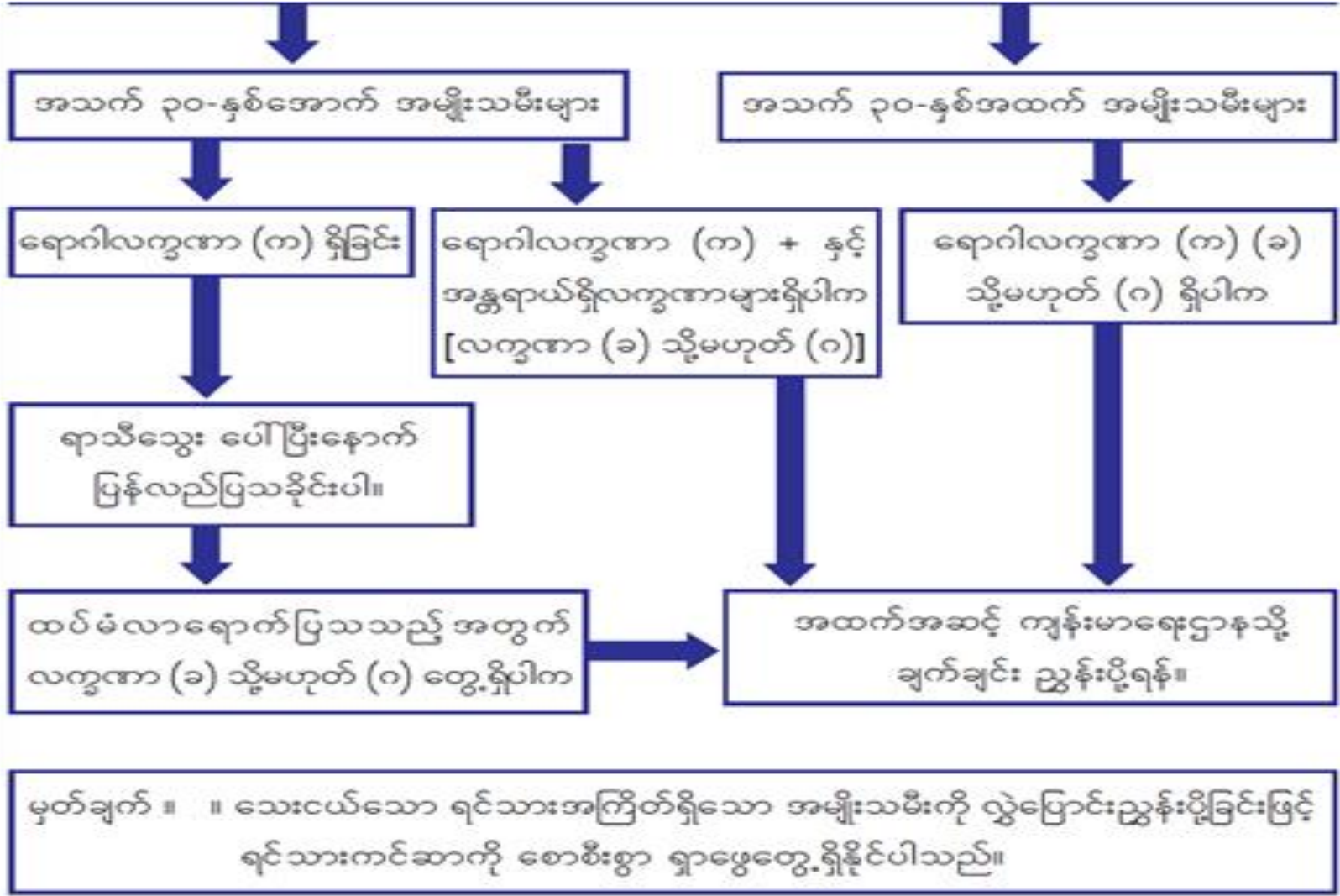


အမျိုးသမီးများတွင်အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အခြေအနေများ သည် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေပါက အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

- (က) ရင်သားအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ရင်သားပုံစံနှင့် အပျော့အမာ ပြောင်းလဲခြင်း။
- (ခ) ရင်သားအကြိတ်ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် (သို့မဟုတ်)မာလာပြီးကပ်နေခြင်း။
- (ဂ) အခြားသောရင်သားပြဿနာများ
 - ရင်သားအရေပြား၌ ဝဲနင်းခုကဲ့သို့ထူလာခြင်း၊
 - နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်နေခြင်း၊ လိမ္မော်သီးခွံကဲ့သို့ ပြောင်တင်းခြင်း၊
 - ရင်သားအနာဖြစ်ခြင်း၊ ဝဲ(သို့မဟုတ်) ယာနို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း
 - ချိုင်းအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ချိုင်းအကြိတ်ကို မြင်ရခြင်းနှင့်စမ်း၍ရခြင်း။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါလက္ခဏာ နှင့် မိသားစုမျိုးရိုးတွင် ရင်သားကင်ဆာ၊ သားဥပြွန်ကင်ဆာ ဖြစ်ဖူးသော ရွာဇဝင်ရှိပါက စောလျှင်စွာ ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။

ရင်သားကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ညွှန်းပို့ခြင်း



ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေစမ်းသပ်ခြင်း

- ရောဂါလက္ခဏာ နှင့် အခြေအနေ ဆန်းစစ်ခြင်း
(ရောဂါ ရာဇဝင် ပြင်းထန်မှု၊ ကြာမြင့်ချိန်၊ ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်)
- ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ ရှိမရှိ (အသက်အရွယ်၊ မိသားစုအတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော ရာဇဝင် ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ထိတွေ့ခံ မှု ရှိ/မရှိ)
- လူနာကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ ရင်သားနှစ်ဖက်လုံး ချိုင်းကြားနှင့် လည်ပင်း စမ်းသပ်ရန်
- ဆင်တူရိုးမှား ရောဂါများ ကိုခွဲခြားဆန်းစစ်ခြင်း (ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကြိတ်များ၊ ကြွက်သားရောင်ခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း)

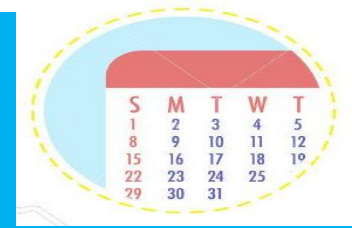


မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း (Breast Self Examination)

မိမိကိုယ်ကို ရင်သားစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်း

(Breast Self Examination) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို စောလျင်စွာ သိရှိနိုင်ပါသည်။

ဘယ်အချိန်တွေမှာ စမ်းသပ်သင့်သလဲ

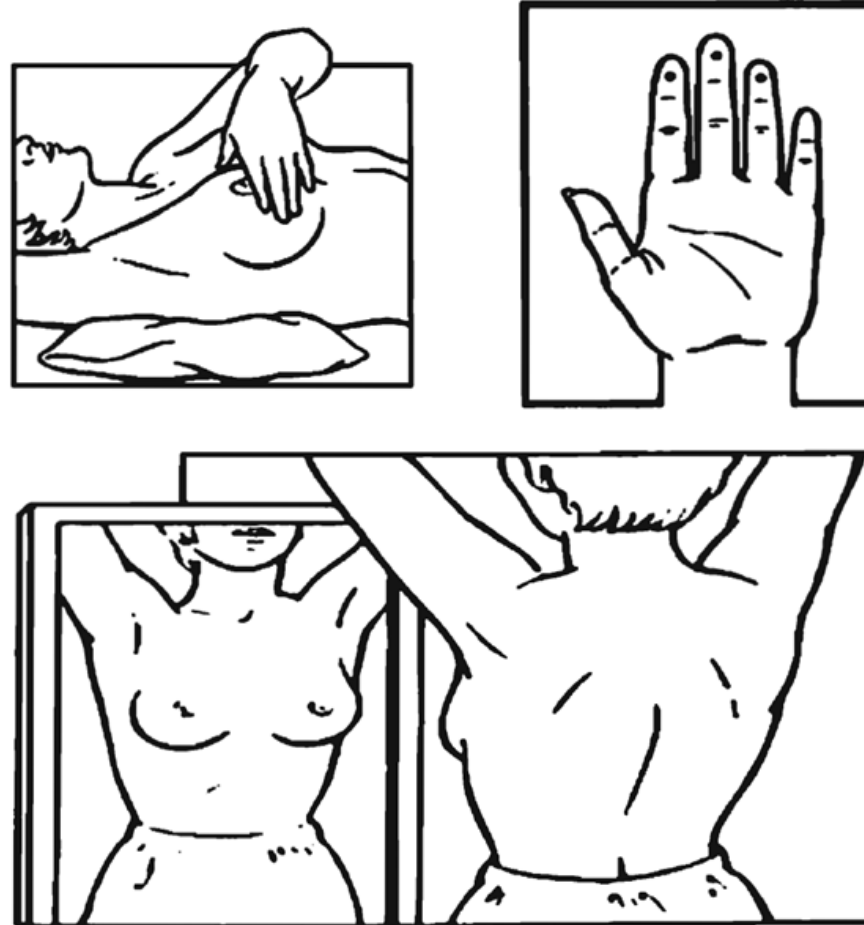


- ရာသီလာပြီးသည့်အချိန် နှစ်ရက်/ သုံးရက်အကြာတွင် စမ်းသပ်ရမည်။
- တစ်လတစ်ကြိမ် မှန်မှန် စမ်းသပ် ခြင်းဖြင့် မိမိရင်သားတွင် အကြိတ်အဖုပေါ်လာပါက ချက်ချင်းသိရှိနိုင်မည်။
- ရာသီမမှန်သော အမျိုးသမီးများ လစဉ်ရက်တစ်ရက်ကို သတ်မှတ်၍ ၎င်းရက်အတိုင်း ပုံမှန်စမ်းသပ်ရမည်။
- မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ရန်အတွက် မိနစ်အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါသည်။



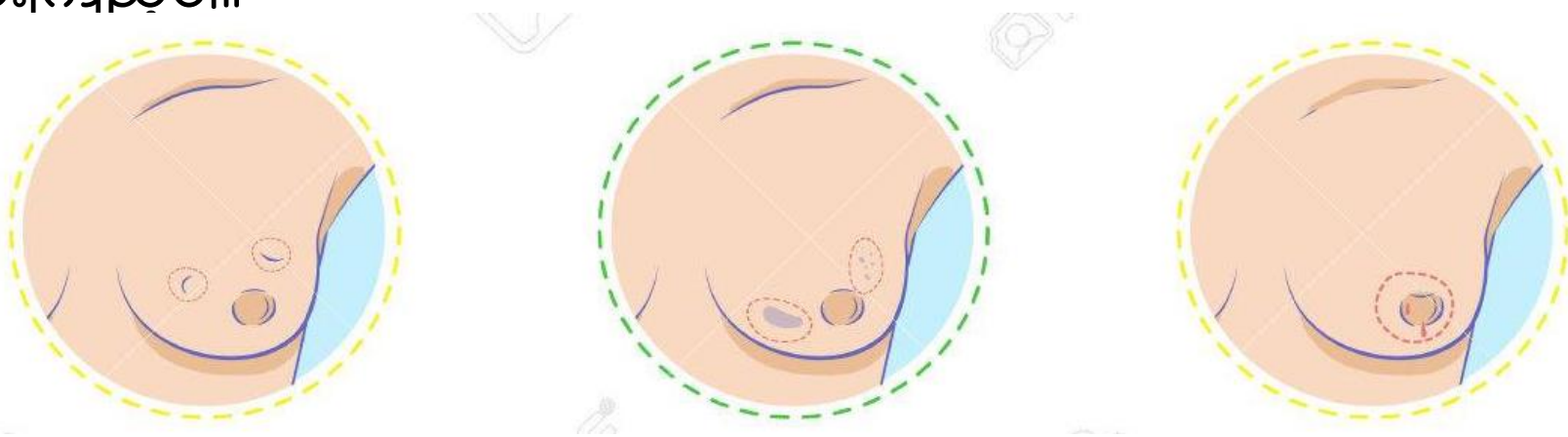
မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

- အိပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်၍ဖြစ်စေ စမ်းသပ်နိုင်သည်။



မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

- မှန်ရှေ့တွင် ခါးထောက်ရပ်ပြီး ရင်သားတွင် အရေပြားချိုင့်ဝင်သွားခြင်း၊ အလုံးတွေ့ရခြင်း၊ အရေပြားအရောင်ပြောင်းသွားခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအရောင်/ ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းမှအရည်/ သွေးထွက်ခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ်သို့တင်ပြီး အထက်ပါ အချက်များ ရှိ မရှိ ပြန်လည် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။



မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

အိပ်လျက်အနေအထားဖြင့် စမ်းမည်ဆိုပါက ယာဘက်ရင်သားကိုစမ်းရန် ယာဘက်

- ပုခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးငယ်တစ်လုံးထား၍ ယာဘက်လက်ကို ဦးခေါင်း နောက်သို့
- မြှောက်ထားပြီး ဝဲဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။ ဝဲဘက်ရင်သားစမ်းသပ်ရန်
- ဝဲဘက်ပုခုံး အောက်တွင်ခေါင်းအုံးငယ်တစ်လုံးထား၍ ဝဲဘက်လက်ကို
- ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ယာဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။

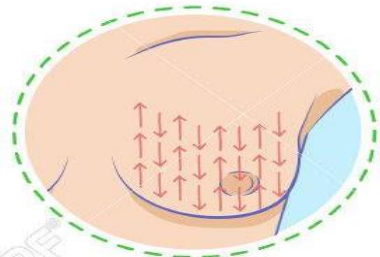
(စမ်းသပ်သောအခါ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် (၃)ချောင်းဖြင့် စမ်းပါ။)



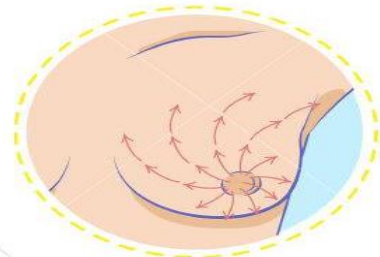
မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

ရေချိုးသည့်အချိန်တွင်လည်း အထက်ပါအတိုင်း စမ်းသပ်ကြည့်ပါ

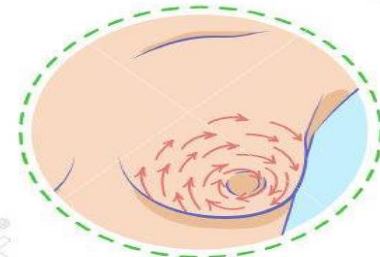
- သေသေချာချာ ဖိ၍စမ်းပါ။
- ပုံတွင်များဖြင့်ပြထားသည့်အတိုင်း ရင်သားကို စနစ်တကျလှည့်ပတ်၍ စမ်းရပါ မည်။
- ညှပ်ရိုး၏ အပေါ်နှင့် အောက်တို့အပြင် ချိုင်းကိုလည်း စမ်းရပါမည်။
- မှန်ရေတွင် မိမိရင်သား၌ အရေးပြားချိုင့်နေခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအနေအထား အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ရှိ/မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။



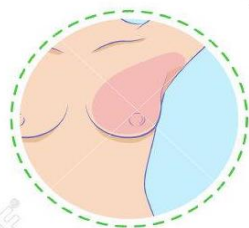
UP AND DOWN



WEDGES



CIRCLES



လက်ချောင်းထိပ်လေးများနှင့် မဟုတ်ဘဲ
လက်ချောင်းလေးများ၏ အတွင်းဖက်
မျက်နှာဖြင့်သာ

ထိုသို့ကြည့်ရှုရာ၌

- ၁။ ရင်သားနှစ်ဖက် အနိမ့်အမြင့် မတူခြင်း။
- ၂။ ရင်သားပေါ် ရှိ အရေပြားချိုင့်ဝင်နေခြင်း။
- ၃။ ရင်သားတွင် မြင်သာသော အဖုအကြိတ် ရှိ/မရှိ
- ၄။ နို့သီးခေါင်းဝင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ
- ၅။ နို့သီးခေါင်း၏ အရေပြားတွင် ပြောင်းလဲမှု ရှိ/မရှိ
- ၆။ ရင်သားနှစ်ဖက် အရွယ်ပမာဏ မတူညီခြင်း
- ၇။ လက်မောင်းရောင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ
- ၈။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည် (သို့မဟုတ်) သွေးထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ
- ၉။ လည်ပင်းနှင့် ဂျိုင်းအောက်တွက် အကြိတ်အဖု ရှိ/မရှိ



Breast Self-Examination Video



DiscoveryForMe – How to do a breast self-examination_2.mp4

မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

- မသင်္ကာစရာပြောင်းလဲမှု တစ်ခုခုတွေ့လျှင် အကြောက်မလွန်ပါနှင့်
- ရင်သားကင်ဆာမဟုတ်သော အခြားပြဿနာများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်
- သံသယရှိဖွယ် အကျိတ်အဖုတွေ့လျှင် တတ်ကျွမ်းသူဖြင့် ပြသစစ်ဆေးပါ
- နီးစပ်ရာကျွမ်းကျင်သော ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အချိန်မဆွဲဘဲ ပြသသင့်ပါသည်

ရင်သားဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (Mammogram) အထူးသဖြင့် အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသမီးများ စမ်းသပ်သင့်သည်။

ရောဂါရှာဖွေရန် သက်ဆိုင်ရာတတ်ကျွမ်းသူမှ ပြုလုပ်ပါမည့် အချက်များ

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



ကုသခြင်း

ကုသမှုမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပေါ်မှုအမျိုးအစား အရွယ်ပမာဏ ပြန့်နှံ့မှု အနေအထား စသည်တို့ပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားသည်။

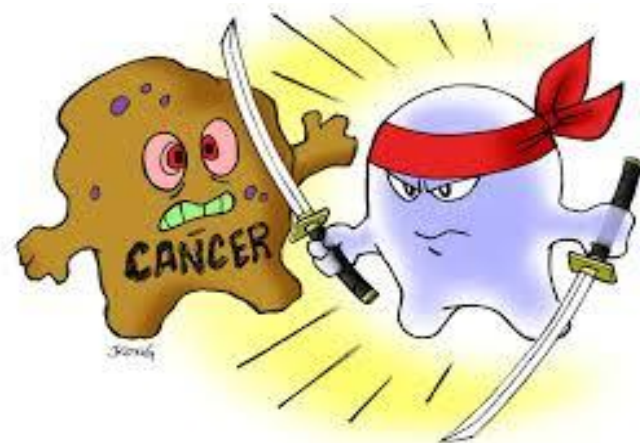
- ၁။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း။
- ၂။ ဓါတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း။
- ၃။ ဆေးထိုးဆေးစား၍ ကုသခြင်း။
- ၄။ ဟော်မုန်းနှင့်ကုသခြင်း။



ရင်သားကင်ဆာသည် မြန်မာအမျိုးသမီးများတွင် အတွေ့ရအများဆုံး ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်သည်

ရင်သား အဖုအကြိတ်တိုင်းသည် ရင်သားကင်ဆာ မဟုတ်ပါ

စောစီးစွာ တွေ့ရှိပြီး စနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူပါက သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ပါသည်



ရင်သားကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

- ၁။ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းပါ
ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်
ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်းသည်
(အထူးသဖြင့် သွေးဆုံးပြီးချိန်တွင်)
ရင်သားကင်ဆာအပါအဝင်
အခြားကင်ဆာများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့်
ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီးပါသည်



ရင်သားကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပိုမို ပြုလုပ်ပါ
လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် လုပ်ခြင်းသည်
ကျန်းမာခြင်း၏ သော့ချက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား တစ်နေ့ အနည်းဆုံး နာရီဝက်ခန့် ပိုမိုပြုလုပ်သော
အမျိုးသမီးများသည်
ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုမို နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်
လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက်လည်း
အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။



ရင်သားကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

၃။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးပါ
အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ
အဟာရမျှတစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်

၄။ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်/ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ
ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ လေဖြတ်ခြင်းကိုသာမက
ရင်သားကင်ဆာအပါအဝင် အခြားကင်ဆာများ ဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချပေးပါသည်။



ရင်သားကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

၅။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ

ကလေးအသက်အနည်းဆုံး တစ်နှစ်အထိ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်
ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။
မိခင်နို့သည် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက်လည်း
အကောင်းဆုံး အာဟာရ ဖြစ်ပါသည်။

၆။ အသက်(၃၅) နှစ်ကျော်လျှင် (သို့) ဆေးလိပ်သောက်တတ်လျှင်
သားဆက်ခြားဆေးကုသမှုများ သောက်သုံးမှု မပြုသင့်ပါ။
သားဆက်ခြားဆေးကုသမှုများသည် ကောင်းကျိုးအပြင် ရင်သားကင်ဆာ
ဖြစ်နိုင်ချေများသော ဆိုးကျိုးများလည်း ရှိပါသည်။



ရင်သားကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

၇။ သွေးဆုံးပြီးလျှင် အမျိုးသမီး ဟိုမုန်းအားဖြည့်ဆေးများ
ရေရှည် မှီဝဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
အမျိုးသမီး ဟိုမုန်းအားဖြည့်ဆေးများသည် အရိုးပွခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ
ဖြစ်နိုင်ချေ နည်းစေသော်လည်း ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကို များစေသောကြောင့်
မှီဝဲလိုပါကလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး အချိန်နည်းနည်း မှီဝဲသင့်ပါသည်

၈။ မိမိ၏ မျိုးရိုးတွင် ရင်သားကင်ဆာ ရှိမရှိ သိထားသင့်ပါသည်



ရင်သားကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

ရင်သားကင်ဆာအတွက် ကနဦး စစ်ဆေးခြင်းကို အသက် (၄၀) ကျော် မှ စကာ အမျိုးသမီးတိုင်း သတိပြု ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်

မိသားစုတွင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားဖူးသူများရှိပါက စောလျင်စွာ သတိပြု ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်



ကျေးဇူးတင်ပါသည်

