ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)သင်တန်း

(၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ

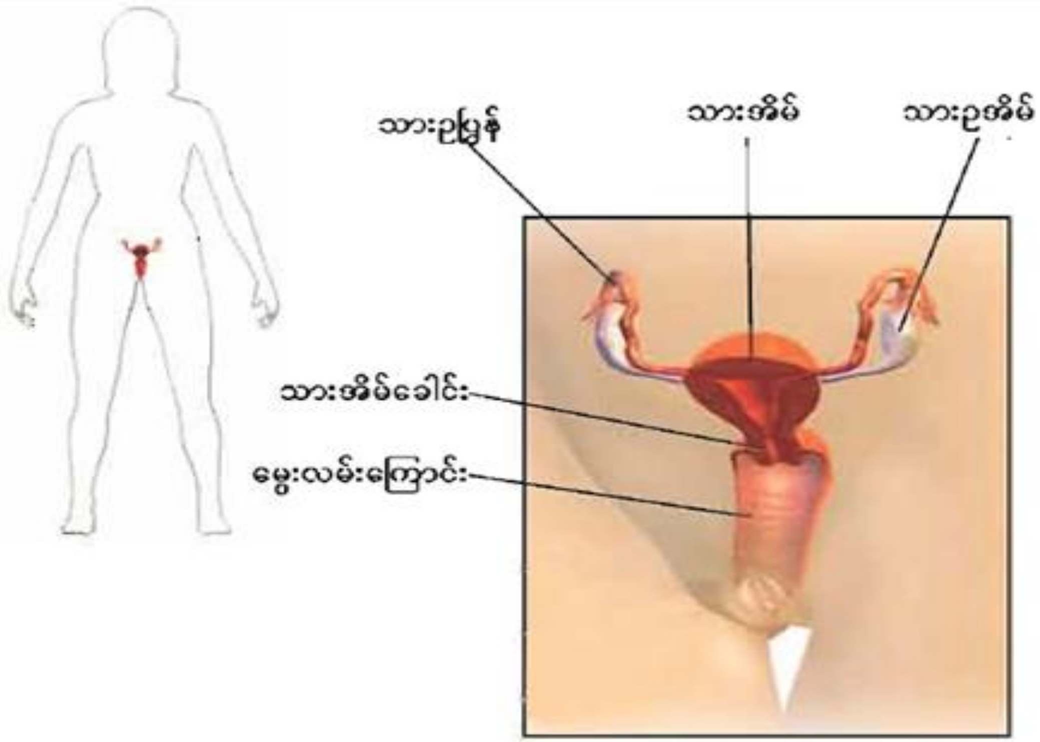
ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက်

ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက်

Reorientation Training for PHS II တွင်သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ၊ သင်ရိုးနှင့် သင်တန်းချိန်

စဉ်	လုပ်ငန်းအမည်	သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ	သင်ကြားချိန် စုစုပေါင်း
၁။	ကင်ဆာရောဂါ	၁။ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ (၁ နာရီ) ၂။ရင်သားကင်ဆာ (၁နာရီ၃၀မိနစ်) ၃။သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (၁နာရီ ၃၀မိနစ်) ၄။ခံတွင်းကင်ဆာ (၁နာရီ) ၅။ကင်ဆာရောဂါပညာပေးခြင်း (၃၀ မိနစ်) အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)	(၆)နာရီ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ



သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါသည် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်
- သားအိမ်ခေါင်းဝ အရည်ကြည်ကို စစ်ဆေး၍ စောစီးစွာ သိလျှင် လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သောရောဂါ ဖြစ်သည်
- အသက် (၃၅)နှစ်အထက် အိမ်ထောင်ရှိသူ အမျိုးသမီးတိုင်း ယင်း စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် နေရာများ၌ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟု သံသယရှိသော အမျိုးသမီးများအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ပေးခြင်း

၁။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟု သံသယဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိနိုင်ရမည်။

၂။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟုသံသယဖြစ်နိုင်သည့်အချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း အခြေအနေ စမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်ရမည်။

၃။ သံသယရှိသူများ တွေ့ရှိသည့်အပေါ် မူတည်၍ အထက်အဆင့်များသို့ လွှဲပြောင်းတတ်ရမည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသည့် အမျိုးသမီးများ

- အသက်ငယ်ငယ်တွင် အိမ်ထောင်ကျသူ (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့သူ
- အိမ်ထောင်ဆက်များသူ
- အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် (၂၀-နှစ်နှင့်အောက်)တွင် ကလေးစတင်မွေးဖွားသူ
- အိမ်ထောင်ဆက်များသော အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားရှိသူ
- ခင်ပွန်း၏အရင်အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသမီးတွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ဖူးသူ
- ဆေးလိပ်သောက်သောသူ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းအရင်း

- ကြွက်နို့ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Human Papilloma Virus - HPV) ကူးစက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သောရောဂါဖြစ်သည်။
- ပိုးဝင်ခြင်း လက္ခဏာ မပြတတ်မဲဘဲအလိုလို ပြန်ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။
- မပျောက်ဘဲ သားအိမ်ခေါင်းထဲ တွင် ပိုးဆက်ရှိနေပါက ကင်ဆာဖြစ်ရန် အကြိုပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အဖြူဆင်းခြင်း ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း
- ဆီးစပ်နှင့် ခါးနာကိုက်ခဲခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးပါက သွေးဆင်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း
- ဆီးသွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း (ဆီးထဲ သွေးပါခြင်း၊ ဆီးသွားရခက်ခဲခြင်း)

ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

(၁) ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

(၂) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အကြိုအဆင့်ကို စောစီးစွာ သိရှိရန် ရှာဖွေ စစ်ဆေးခြင်း

(၃) အခြားနည်းလမ်းများ

- တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးရန်
- အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုရန်
- တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး အထူးသဖြင့် မိန်းမကိုယ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်း သန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုရန်

ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

- လိင်ဆက်ဆံဖက် မများရန်
- စားသုံးသော အစားအစာတွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီနှင့် အခြား ဗီတာမင် ချို့တဲ့မှု မရှိအောင် စားသုံးရန်
- ကြွက်နို့ပိုး ရှိ/မရှိ မသေချာပါက လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးသုံး ရန်
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ရန်
- ရောဂါ ရှိ/ မရှိ ကြိုတင်စမ်းသပ်ခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

- အသက် (၉)နှစ်မှ (၁၃)နှစ်အကြား လိင်ဆက်ဆံမှု မရှိသေးသည့် မိန်းခလေးငယ်များအားလုံး ထိုးသင့်ပါသည်။
- အိမ်ထောင်ပြုမည့် အမျိုးသမီးများ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မစတင်မီ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသင့်ပါသည်။
- ဆေးထိုးထားပြီးသော မိန်းခလေးများ တွင် ကြွက်နို့ပိုး နံပါတ် ၁၆ မှ ၁၈ ကြောင့်ဖြစ်သော သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအကြို အဆင့်ကို (၉၃-၉၉%) ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ဆေးထိုးပြီးသော အသက်(၁၅)နှစ်အောက် မိန်းခလေးများတွင် ရောဂါပိုးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပဋိပစ္စည်းပမာဏ ပိုများသည်ကို တွေ့ရသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

- အသက်(၁၄)နှစ်အောက် မိန်းခလေးများတွင် ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ် ထိုးရမည် ဖြစ်ပြီး တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် (၆)လ ခြား၍ ထိုးရပါမည်။

- အသက် (၁၄)နှစ်အထက် မိန်းခလေးများတွင် (၃)ကြိမ် ထိုးရမည်ဖြစ်ပြီး ပထမ အကြိမ်နှင့် (၅)လခြား၍ ထိုးရမည် ဖြစ်သည်။

- ကာကွယ်ဆေးသည် ကြွက်နို့ပိုးနံပါတ် (၁၆)နှင့် (၁၈)ကိုသာ အဓိက ကာကွယ်ပေးသော ဆေးများ ဖြစ်သောကြောင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုခဲ့ပါက (သို့မဟုတ်) အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ပါက သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာအကြိုအဆင့် စစ်ဆေးမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင် နေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အကြိုအဆင့်ကို စောစီးစွာ သိရှိရန် ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း

- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် ကုသရန်ခက်ခဲ၍ သေစေနိုင်သော်လည်း ကာကွယ်၍ရသော ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သည်။
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ရန် နှစ်ပေါင်း များစွာကြာမြင့်ပါသည်။
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အကြိုအဆင့်ကို သိရှိရန် အချိန် များစွာရပြီး စစ်ဆေးရန် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။
- အကြိုအဆင့်ရှိမှန်း တွေ့ရှိပြီး အချိန်မီကုသမှု ခံယူပါက ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပျောက်ကင်းနိုင်ပြီး ကင်ဆာမဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

စစ်ဆေးသောနည်းများ

(၁) သားအိမ်ခေါင်းအမြှေးပါး စစ်ဆေးခြင်း (Pap Smear)

(၂) သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်)တို့ဖြင့် စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း

(၃) ကြွက်နို့ပိုး စစ်ဆေးခြင်း (HPV test)

သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်)တို့ဖြင့် စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း

- နာကျင်ခြင်းမရှိ၊ ငွေကြေးကုန်ကျမှု မရှိသောနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

- သားအိမ်ခေါင်းကို သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်) ဖြင့် (၁)မိနစ်ခန့် တို့ထားကြည့်ပါက ကင်ဆာအကြိုအဆင့်ရှိလျှင် အဖြူရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါမည်။

- အသက် (၃၀)နှစ်နှင့် အသက် (၄၉)နှစ်ကြား လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူတိုင်း (၅)နှစ်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ရန် လိုပါသည်။

ပုံမှန် သားအိမ်ခေါင်း

ကင်ဆာမဖြစ်မီ အကြိုအဆင့်ရှိနေသော သားအိမ်ခေါင်း (ရှာလကာရည် တို့အပြီး)

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အစောပိုင်းအဆင့် (ရှာလကာရည် တို့အပြီး)

စစ်ဆေးရမည့် အချိန်ကာလ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်ပါသည်။

အသက် (၃၀) နှစ်နှင့် အသက် (၄၉) နှစ် အကြား

လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူတိုင်း

တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် (၃) နှစ် ဆက်တိုက် စစ်ဆေး၍

ရောဂါမရှိပါက

နောက်ပိုင်း (၅)နှစ် တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ရန် လိုပါသည်။

ကင်ဆာအကြိုအဆင့် ကုသသော နည်းလမ်းများ

- အကြိုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်နေနိုင်သောနေရာများ လေဆာ (သို့မဟုတ်) လျှပ်စစ်ဖြင့် ရှို့ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အေးခဲစေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကုသနိုင်သည်။
- ထိုကုသ နည်းသည် ဆေးရုံတက် ရန် မလိုသကဲ့သို့ ကြီးမားသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်းမရှိပါ။
- ရုံဖန်ရံခါ သားအိမ်ခေါင်းနေရာ ကြီးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အတွင်းသို့ နက်လျှင်သော်လည်းကောင်း   လှီးထုတ်ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အသက်(၄၅)နှစ်အထက် ကလေး မယူတော့သော အမျိုးသမီးများတွင် သားအိမ်ထုတ်ပစ်နိုင်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ညွှန်းပို့ခြင်း

အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနများ၌ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟု သံသယရှိသော အမျိုးသမီးများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ခြင်း

အမျိုးသမီးများ၌ အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေခြင်း၊ မရှင်းပြနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက အမျိုးသမီးများသည် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

(က) မိန်းမကိုယ်မှ ပုံမှန်မဟုတ်သော ရာသီသွေးများ ဆင်းခြင်း (လိင်ဆက်ဆံပြီးသည့်အချိန်၊ ရာသီပေါ်ချိန်မဟုတ်သော အချိန်များ၌ သွေးဆင်းခြင်း၊ သွေးဆုံးပြီးနောက် သွေးဆင်းခြင်း။)

(ခ) မိန်းမကိုယ်မှ ဆိုးဝါးသော အနံ့ထွက်သည့်အရည်များ ဆင်းခြင်း။

(ဂ) လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ခြင်း။

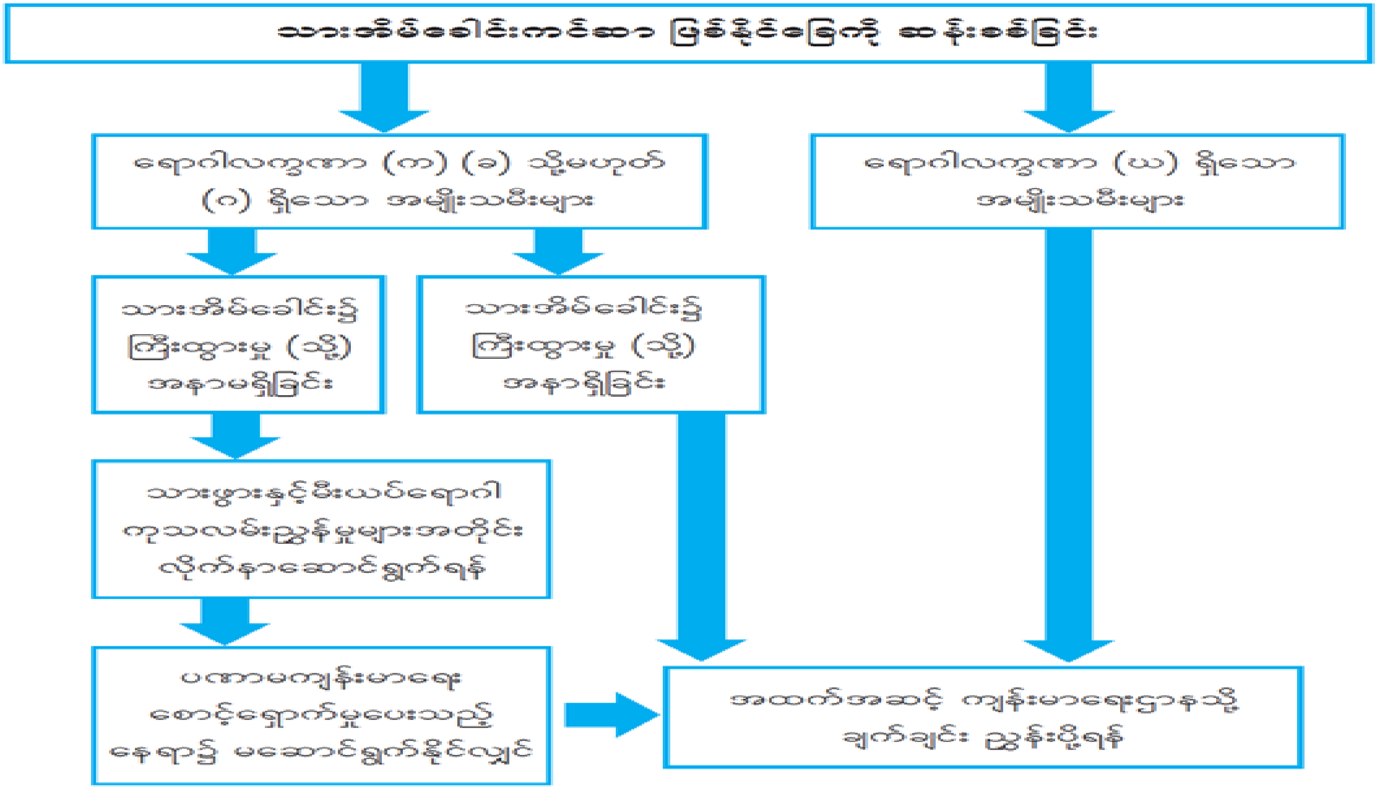
(ဃ) အထက်ပါလက္ခဏာများ တစ်ခုခုနှင့်တွဲလျက် ဝမ်းဗိုက်၌ အလုံးစမ်းမိခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း။

↓

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို စမ်းသပ်ခြင်း

- ရောဂါလက္ခဏာများကို ဆန်းစစ်ခြင်း (ရောဂါရာဇဝင်၊ ရောဂါပြင်းထန်မှု ကြာမြင့်ချိန် ပြောင်းလဲမှု)
- ရောဂါဖြစ်စေသော အန္တရာယ်ရှိအခြေအနေများ ဖော်ထုတ်ခြင်း (အသက် ၃၀နှင့်အထက်)
- Speculum ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း။
- ဆင်တူရိုးမှားရောဂါများကို ခွဲခြားဆန်းစစ်ခြင်း (ဥပမာ။ ။ သွေးဆုံးခါနီး ကလေးပျက်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (Gonorrhoea)၊ မျိုးပွားအင်္ဂါအနာများ၊ သားအိမ်ခေါင်းရောင်ခြင်း၊ သားအိမ်အလုံး၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ မိန်းမကိုယ်ကင်ဆာ။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ညွှန်းပို့ခြင်း



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

*****သားအိမ်ခေါင်းကို Acetic acid (သို့မဟုတ်) Vinegar (ရှာလကာရည်)တို့ပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာတွင် အဖြူရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါက အထက်အဆင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းညွှန်းပို့ရန် *****

ကျေးဇူးတင်ပါသည်