



The
Golden
Rule
for
Cancer
Awareness

ရွှေရောင်နှင်းဆီ
ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း

ရင်သားကင်ဆာ ဂရုပြုပါ
မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ

မိမိရင်သားမိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်နည်း



အရွယ်ရောက်ပြီးအမျိုးသမီးတိုင်း၊ မိမိရင်သား အနေအထားကို သိထားသင့်သည်။

သံသယ လက္ခဏာတွေရှိပါက၊ ဆရာဝန်နှင့်အချိန်မီပြသရန်လိုအပ်သည်။

သံသယဖြစ်ဖွယ်ရောဂါလက္ခဏာများ



၁။ ရင်သား၊ ချိုင်းနေရာတွင် အလုံး၊ အကျိတ်ပေါ်လာခြင်း



၂။ အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းလာခြင်း



၅။ နို့သီးတွင်ယားယံခြင်း၊ အနာဖေးတက်ခြင်း



၆။ နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်သွားခြင်း

ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသူများ

- မိခင်၊ ညီအစ်မ၊ အဖွားနှင့် အဒေါ်များတွင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ဖူးသူ
- အသက် ၁၂ နှစ် မတိုင်မီ စေ့စီးစွာ ရာသီစလလာသူ
- အသက် ၅၅ နှစ် နောက်ပိုင်းမှ သွေးဆုံးသူ
- အမျိုးသမီး ဟော်မုန်းများကို ရှုနှစ်အထက်အသုံးပြုသူ
- ကိုယ်အလေးချိန် များလွန်းသူ၊ အဝလွန်သူ၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ



၃။ ရင်သားအရွယ်အစား၊
ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲသွားခြင်း



၄။ ရင်သားအရေပြား
ချိုင့်ဝင်ခြင်း



၇။ နို့သီးခေါင်းမှ
အရည်၊ သွေးထွက်ခြင်း



၈။ ရင်သားတစ်နေရာတည်းတွင်
တင်းခြင်း၊ နာခြင်း

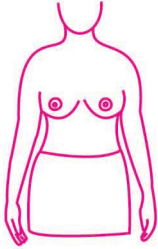
Source: Susan G. Komen

မည်သည့် ဖြစ်နိုင်ခြေမျှ မရှိသော်လည်း ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်

- အသက် ၄၀ ကျော်လာလေ၊ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်မှု များလာလေဖြစ်သည်။
- စောစောတွေ့လေ၊ ကုသမှုအောင်မြင်နိုင်လေဖြစ်သည်။
- ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ ဆေးမီးတိုဖြင့် ကုသခြင်းသည် ရောဂါကို ရင့်လာစေသည်။

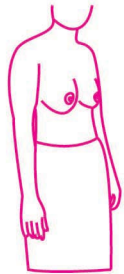
(က) မတ်တပ်ရပ်၍ ကြည့်ရှုနည်း

- ၁။ အလင်းရောင် ကောင်းကောင်းရသော အခန်းရွေးပါ။
- ၂။ ခါးအထက်ပိုင်းရှိ အပတ်အစား အားလုံးချွတ်ပါ။
- ၃။ မှန်ရှေ့တွင်ရပ်ပါ။



- ၄။ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဘေးတွင်ဖျော့၍ ချထားပါ။
- ၅။ မှန်တွင်းမှ မိမိရင်သားတစ်ခုစီကို သေချာစွာကြည့်ပါ။

- ရင်သားနှစ်ခု မတူညီတတ်ပါ။
- တစ်ဖက်မှာ အနည်းငယ် အောက်ရောက်နေတတ်ပါသည်။ ပုံမှန်သာဖြစ်ပါသည်။
- ပုံမှန်မဟုတ်သော ရင်သား အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ အရွယ်အစားပြောင်းလဲခြင်း ရှိ / မရှိ ကြည့်ပါ။
- နို့သီးခေါင်း အနေအထားတိမ်းစောင်းခြင်း၊ အတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်ခြင်း ရှိ / မရှိ ကြည့်ပါ။

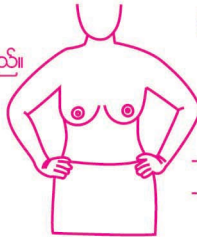


- ၆။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်စီ ဘယ်ညာလှည့်ပြီး မိမိရင်သားတစ်ဖက်စီကို ထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ကြည့်ပါ။

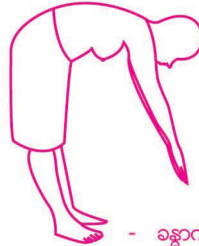
- ၇။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဦးခေါင်းပေါ် ခြောက်တင်လိုက်ပါ။ ရင်သားအရေပြား မသိမသာ ပြောင်းလဲမှု ရှိ / မရှိ ကြည့်ပါ။



- ၈။ ဘယ်လက်ကိုမရွံ့ လည်ပင်းကို နောက်ဖက်မှ ကိုင်ထားပါ။
- ဘယ်ဘက်ရင်သားအောက်ပိုင်းကို ညာဘက်လက်ဖြင့် အပေါ်သို့မပြီး ကြည့်ပါ။
- ညာဘက်ရင်သားကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်းကြည့်ပါ။



- ၉။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို မိမိခါးပေါ်သို့ တင်းတင်းထောက်ထားပါ။ ရင်အုပ်ကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာပါမည်။
- ရင်သားအရေပြား မသိမသာချိုင့်ဝင်ခြင်း၊
- နို့သီးခေါင်းအပြောင်းအလဲ ရှိ / မရှိ ရင်သားနှစ်ဖက်စလုံးကို ကြည့်ပါ။

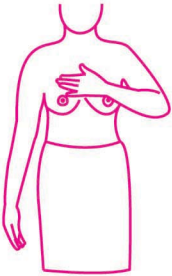


- ၁၀။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးရှေ့ကို ဆန့်တန်းပြီး မိမိခါးကို ရှေ့သို့ ကုန်းညှစ်လိုက်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘေးတိုက်အနေအထား လှည့်ထားပြီး မှန်ထဲတွင် ကြည့်ပါ။
- ရင်သားနှစ်ခုစလုံးပုံမှန်ဖြစ်ပါက ရင်အုပ်မှ ခွာ၍ ရှေ့သို့ တွဲလောင်း ကျလာပါမည်။

- လစဉ် ပုံမှန် စမ်းသပ်ရန် အရေးကြီးသည်။
 - အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်လာရန်လိုအပ်သည်။

(ခ) မတ်တပ်ရပ်၍ စမ်းသပ်နည်း

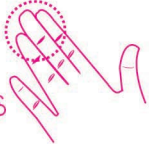
၁။ စမ်းသပ်ရမည့် နေရာမှာ ရင်သားအပေါ်ဖက်တွင် ညှပ်ရိုးအောက်နားမှစ၍ ရင်သား အောက်ဖက်၏ (၁)လက်မခန့် နေရာအထိနှင့် အလယ်တည့်တည့်နံရိုးမှစ၍ ရင်သား ဘေးဘက်ရင်ခေါင်း အထိစမ်းသပ်ပါ။



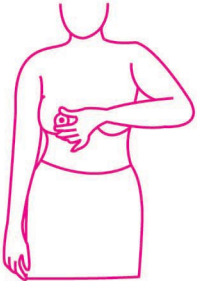
၂။ ညာဘက်ရင်သားကို မိမိ၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘယ်ဘက်ရင်သားကို မိမိ၏ ညာဘက်လက်ဖြင့်လည်းကောင်း စမ်းသပ်ပါ။

၃။ မိမိ၏ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်နှင့် လက်ချကြွယ်သုံးချောင်းကို အသုံးပြု၍ စမ်းသပ်ပါ။ လက်မကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

- လက်ချောင်းသုံးချောင်းကို ဆန့်ထားပြီး လက်ဖဝါး အနည်းငယ်ကွေး၍ စမ်းသပ်ပါ။
- လက်ချောင်းသုံးချောင်းကို စုထား၍၊ လက်ချောင်းအဖျားပိုင်းရှိ အတွင်းဘက် အသားဖြင့် စမ်းသပ်ပါ။ လက်ဖျားထိပ်ဖြင့် မစမ်းသပ်ပါနှင့်။

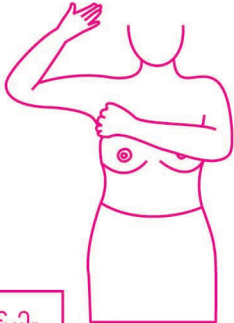


- လက်ချောင်းသုံးချောင်းကို စက်ဝိုင်းငယ်ကလေးများသဖွယ် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ စမ်းသပ်ပါ။
- ရင်သားကို နှိုင်းသီးခေါင်းနေရာမှစ၍ ရင်သားတစ်ခုလုံး နေရာလပ်မကျန်အောင် ခရုဇွပ်ပုံ ပိုင်း၍ စမ်းသပ်ပါ။
- မိမိ၏လက်ချောင်းသုံးချောင်းဖြင့် လိုအပ်သည့်ဖိအားကို ဖြေးဖြေးချင်းတိုး၍ ညှပ်သောစွာ စမ်းသပ်ပါ။



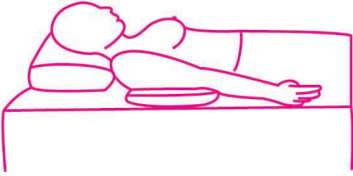
၄။ နို့သီးခေါင်းတစ်ဖက်စီကို ညှပ်သောစွာ ညှပ်ကြည့်ပါ။ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရည်ကြည်ထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၅။ ညာဘက်ချိုင်းကိုဘယ်ဘက်လက်ဖြင့်၎င်း၊ ဘယ်ဘက်ချိုင်းကို ညာဘက်ဘက်ဖြင့် ၎င်း၊ ချိုင်းအလယ်တည့်တည့်မှစ၍ လက်ချောင်းသုံးချောင်းဖြင့်နေရာအနှံ့ စမ်းသပ်ပါ။



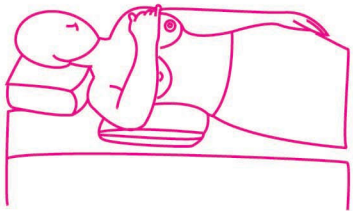
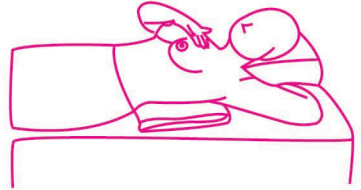
- ပုံမှန်မဟုတ်သော အလုံး၊ အကျိတ် ရှိ/မရှိ စမ်းသပ်ပါ။

(ဂ) အိပ်လျက်စမ်းသပ်နည်း



- ၁။ ခေါင်းကိုခေါင်းအုံးပေါ်တင်လျက်အိပ်ယာပေါ်တွင် သက်တောင့်သက်သာပက်လက်လှန်အိပ်ပါ။
- ၂။ မျက်နှာသုတ်ပုဂါတစ်ထည်ကိုခေါက်၍မိမိစမ်းသပ်မည့် ရင်သားအောက်တည့်တည့်ကျောပြင်အောက်တွင်ခုထားပါ။

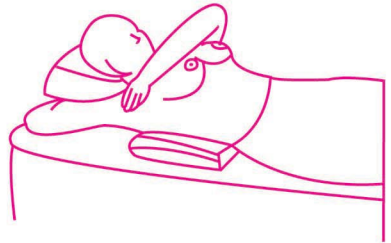
- ၃။ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို ကွေး၍ လက်ကိုခေါင်းအုံးအောက်တွင် ထားပါ။ ညာဘက်လက်ဖြင့် ဘယ်ဘက်ရင်သားကို စမ်းသပ်ပါ။



- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်း၍ အိပ်ပါ။ ညာဘက်လက်ဖြင့် ဘယ်ဘက် ရင်သားအပေါ် အပြင်ပိုင်းနေရာကို ချိုင်းနားအထိ ရောက်အောင် စမ်းသပ်ပါ။

- ၅။ ညာဘက်ရင်သားကို စမ်းသပ်နည်း (၃)နှင့် (၄)အတိုင်း စမ်းသပ်ပါ။

- ၆။ ပက်လက်လှန် ပြန်အိပ်ပါ။ ညာဘက်ချိုင်းကိုဘယ်ဘက်လက်ဖြင့်၎င်း၊ ဘယ်ဘက်ချိုင်းကို ညာဘက်ဘက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ချိုင်းအလယ်တည့်တည့်မှစ၍ လက်ချောင်းသုံးချောင်းဖြင့် နေရာအနှံ့စမ်းသပ်ပါ။



- အကောင်းဆုံးစမ်းသပ်ချိန်မှာ ရာသီပေါ်သည့်နေ့ရက်မှ ရက်သတ္တပတ်အကြာဖြစ်သည်။