

မိမိကိုယ်ကို ရင်သားစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်း (Breast Self Examination)

မိမိကိုယ်ကို ရင်သားစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်း (Breast Self Examination) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုကိုဆောလျင်စွာ သိရှိနိုင်ပါသည်။

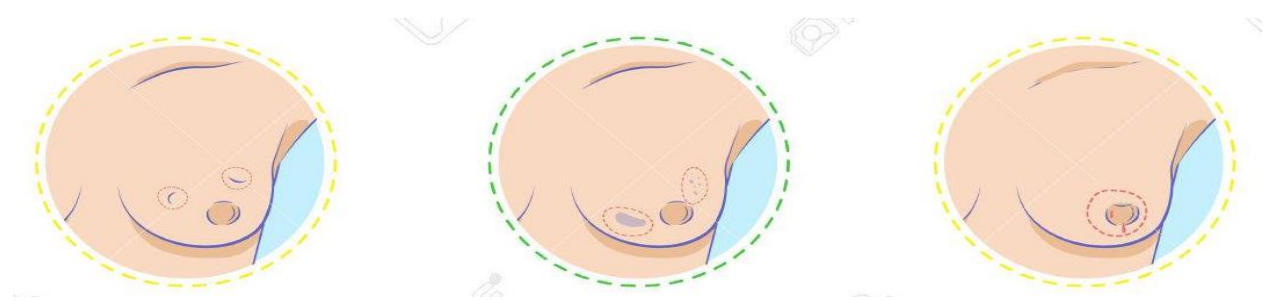
၁။ ဘယ်အချိန်တွေမှာ စမ်းသပ်သင့်သလဲ။



တစ်လတစ်ကြိမ်စမ်းသင့်ပါသည်။ ရာသီလာပြီး နှစ်ရက်သုံးရက်အကြာတွင် စမ်းသပ်လျှင် ပိုသင့်တော်ပါသည်။

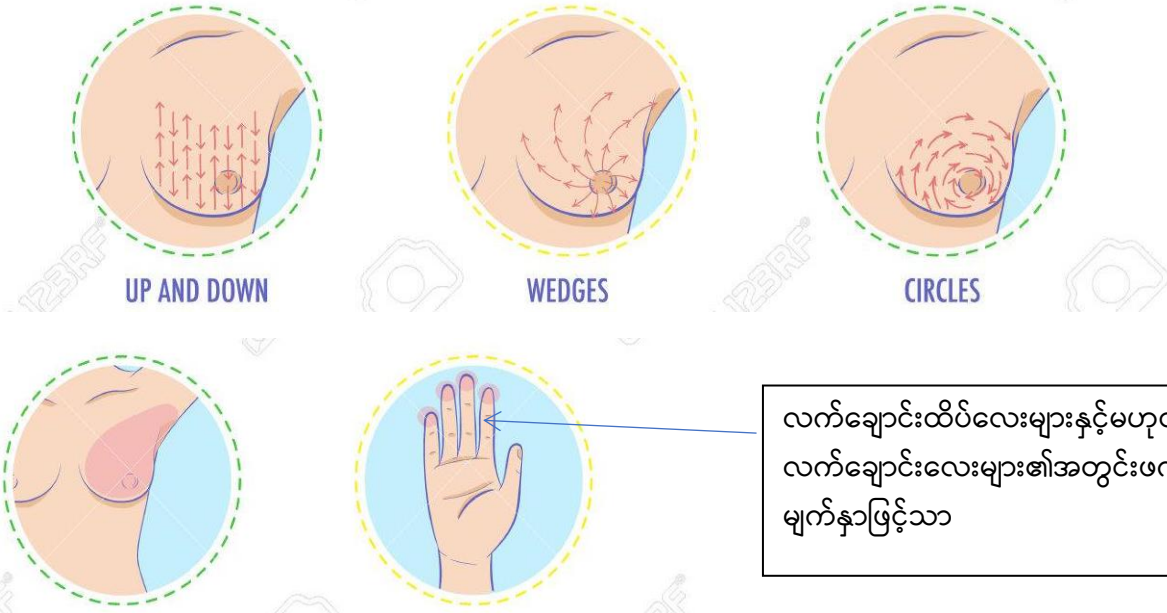
သွေးဆုံးပြီးသူများ၊ အကြောင်းကြောင်းကြောင့်ရာသီသွေးမပေါ်တော့သူများ၊ ရာသီသွေးပုံမှန်မလာသူများ အနေဖြင့် လစဉ်သီးသန့်ရက်တစ်ရက်သတ်မှတ်ပြီး စမ်းသပ်သင့်ပါသည်။

၂။ မှန်ရေ့တွင် ခါးထောက်ရပ်ပြီး ရင်သားတွင် အရေပြားချိုင့်ဝင်သွားခြင်း၊ အလုံးတွေ့ရခြင်း၊ အရေပြားအရောင်ပြောင်းသွားခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအရောင်/ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းမှ အရည်/သွေးထွက်ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။



၃။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ်သို့တင်ပြီး အထက်ပါ အချက်များ ရှိမရှိ ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

၄။ ပက်လက်လှဲလိုက်ပါ။ ညာဖက်လက်ကို အသုံးပြုပြီး ဘယ်ဖက်ရင်သားကို စမ်းသပ်ပါ။ လက်ချောင်းလေးများကို အသုံးပြု၍ ရင်သားပတ်ပတ်လည်၊ အပေါ်အောက်၊ နို့သီးခေါင်းအောက်နှင့် ချိုင်းကြားတို့တွင် အလုံးရှိမရှိ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်ဖက်လက်ကို အသုံးပြုပြီး ညာဖက်ရင်သားကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။



၅။ ရေချိုးသည့်အချိန်တွင်လည်း အထက်ပါအတိုင်း စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

၆။ ရင်သားတွင် အလုံးတွေ့လျှင် (သို့) မသင်္ကာစရာ ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခုတွေ့လျှင် အကြောက်မလွန်ပါနှင့်။ ရင်သားကင်ဆာမဟုတ်သော အခြားပြဿနာများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။ သို့သော် နီးစပ်ရာ ကျွမ်းကျင်သော ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အချိန်မဆွဲဘဲ ပြသသင့်ပါသည်။