

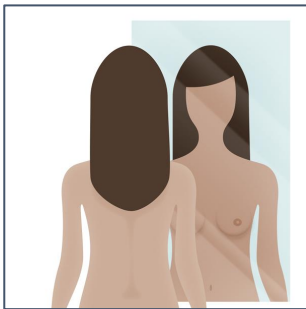


ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၃၄) (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၂၆) ရက်

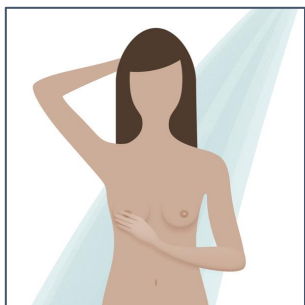
မိမိကိုယ်တိုင် ရင်သားစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်း (Breast Self- Examination)

- တစ်လ(၁)ကြိမ် ရာသီလာပြီး နှစ်ရက် (သို့မဟုတ်) သုံးရက်အကြာနှင့် ရာသီမမှန်သော အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် လစဉ် ရက်တစ်ရက်ကိုသတ်မှတ်၍ ၎င်းရက်အတိုင်း ကိုယ်တိုင် ရင်သားပုံမှန်စမ်းသပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- မိမိရင်သားကို ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ရန်အတွက် ကြာမြင့်ချိန် **မိနစ်အနည်းငယ်သာ** လိုအပ်ပါတယ်။
- အိပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်၍ဖြစ်စေ စမ်းသပ်နိုင်ပါတယ်။ စမ်းသပ်သောအခါ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်(၃)ချောင်းဖြင့် စမ်းပါ။ ရေချိုးသည့် အချိန်တွင်လည်း စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ မှန်ရှေ့တွင် ခါးထောက်ရပ်ပြီး မိမိရင်သားကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ် သို့တင်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ညှပ်ရိုး၏အပေါ်နှင့် အောက်တို့အပြင် ချိုင်းကိုလည်း စမ်းရပါမယ်။
- အိပ်လျက်အနေအထားဖြင့် စမ်းမည်ဆိုပါက ယာဘက်ရင်သားကိုစမ်းရန် ယာဘက် ပုခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးငယ်တစ်လုံးထား၍ ယာဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ဝဲဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။ ဝဲဘက်ရင်သားကို စမ်းရန်အတွက် ဝဲဘက်ပုခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးငယ်တစ်လုံး ထား၍ ဝဲဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ယာဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရပါမယ်။
- သေသေချာချာ ဖိ၍စမ်းပါ။ ပုံတွင်မျှားဖြင့်ပြထားသည့် အတိုင်း ရင်သားကို စနစ်တကျလှည့်ပတ်၍ စမ်းရပါမည်။
- သတိထားပြီး ကြည့်ရှုရမည့်အချက်တွေကတော့ ရင်သားတွင် အရေးပြားချိုင့်နေခြင်း၊ အလုံးတွေရခြင်း၊ အရေပြားအရောင်ပြောင်းသွားခြင်း၊ နို့သီးခေါင်း အရောင်/ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းမှအရည်/ သွေးထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိတို့ဖြစ်ပြီး အဆိုပါလက္ခဏာတစ်ခုခု တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ အမြန်ဆုံး ဆက်လက်ပြသရပါမယ်။

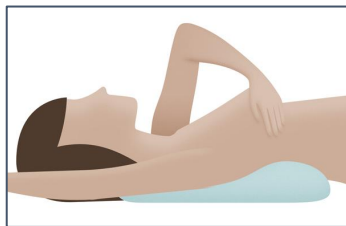
မိမိကိုယ်တိုင် ရင်သားစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို စောစီးစွာတွေ့ရှိပြီး စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။



မှန်ကြည့်ချိန်



ရေချိုးချိန်



လဲလျောင်းသည့်အချိန်



မြားပြထားသည့်အတိုင်း နှံ့စပ်အောင် စမ်းသပ်ပါ