

# ရင်သားကင်ဆာကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း(၈)သွယ်

၁။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။

ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်းသည် (အထူးသဖြင့်သွေးဆုံးပြီးချိန်တွင်) ရင်သားကင်ဆာ အပါအဝင် အခြားကင်ဆာများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီးပါသည်။

၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း၏ သော့ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား တစ်နေ့အနည်းဆုံး နာရီဝက်ခန့် ပုံမှန်ပြုလုပ်သော အမျိုးသမီးများသည် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေ ပိုမိုနည်းပါးသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက်လည်း အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၃။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးပါ။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အဟာရမျှတစွာစားသုံးခြင်းဖြင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

၄။ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်/ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ၊လေဖြတ်ခြင်းကိုသာမက ရင်သားကင်ဆာအပါအဝင် ကင်ဆာပေါင်း ၁၅မျိုး၏ ဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချပေးပါသည်။

၅။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။

ကလေးအသက်အနည်းဆုံး တစ်နှစ်အထိ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့သည် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အကောင်းဆုံး အာဟာရဖြစ်ပါသည်။

၆။ အသက်၃၅နှစ်ကျော်လျှင်(သို့) ဆေးလိပ်သောက်တက်လျှင် သားဆက်ခြားဆေးကင်များ သောက်သုံးမှု မပြုသင့်ပါ။

သားဆက်ခြားဆေးကင်များသည် ကောင်းကျိုး အပြင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေများသော ဆိုးကျိုးလည်းရှိပါသည်။

၇။ သွေးဆုံးပြီးလျှင် အမျိုးသမီးဟိုမုန်းအားဖြည့်ဆေးများ ရေရှည်မှီဝဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အမျိုးသမီးဟိုမုန်းအားဖြည့်ဆေးများသည် အရိုးပွခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ချေ နည်းစေသော်လည်း ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကို များစေသောကြောင့် မှီဝဲလိုပါကလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး အချိန်နည်းနည်း မှီဝဲသင့်ပါသည်။

၈။ Tamoxifen နှင့် Raloxifen ဆေးများကို ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ချေများသူများတွင်သာ သုံးသင့်ပါသည်။

Tamoxifen နှင့် Raloxifen ဆေးများသည် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

ရင်သားကင်ဆာအတွက် FDA၏ထောက်ခံချက်အရ အာနိသင်ပြင်းထန်သောဆေးဝါးများသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိသောကြောင့် လူတိုင်းနှင့်မသင့်တော်ပါ။

၉။ မိမိ၏မျိုးရိုးတွင် ရင်သားကင်ဆာရှိမရှိ သိထားသင့်ပါသည်။

၁၀။ ရင်သားကင်ဆာအတွက် ကနဦးစစ်ဆေးခြင်းကို

အသက် ၅၀ ကျော်မှစကာ အမျိုးသမီးတိုင်းသတိပြုဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

မိသားစုတွင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုသူများရှိပါက စောလျင်စွာ သတိပြု ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

**ဆောလျင်စွာ သိရှိနိုင်သော ရင်သားကင်ဆာ၏ လက္ခဏာများ**

၁။ ရင်သားတွင် အလုံးအကျိတ် စမ်းမိခြင်း

၂။ နို့သီးခေါင်းပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲလာခြင်း

၃။ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော ရင်သားနာကျင်မှု

၄။ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော ရင်သားအကျိတ်ပေါ်ခြင်း

၅။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း

၆။ ရင်သားပေါ်တွင် အကြောင်းမဲ့ နီရဲယောင်ရမ်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အနီကွက်များပေါ်ခြင်း

၇။ ညှပ်ရိုးအထက်နှင့် ဂျိုင်းတွင် အလုံးအကျိတ်များပေါ်ခြင်း

**ရောဂါအဆင့်မြင့်မှ သိရှိနိုင်သောလက္ခဏာများ**

၁။ ပုံမှန် နို့သီးခေါင်းမှ အတွင်းသို့ချိုင့်ဝင်ခြင်း

၂။ ရင်သားတဖက် ပုံမှန်ထက် ကြီးထွားလာခြင်း

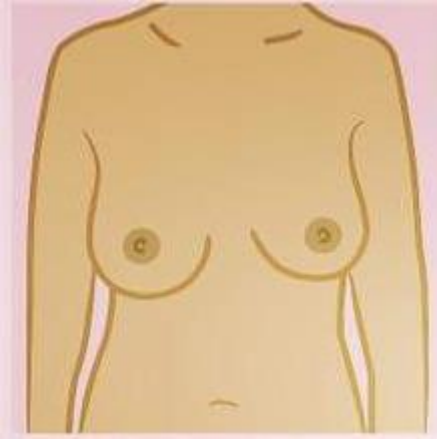
၃။ ရင်သားပုံပျက်ခြင်း

၄။ ရှိရင်းစွဲရင်သားအလုံး ကြီးထွားလာခြင်း

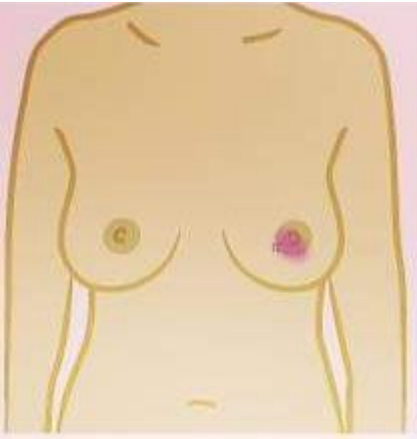
၅။ ရင်သားအရေပြားတွင် လိမ္မော်ခွံကဲ့သို့ အချိုင့်လေးများပေါ်လာခြင်း

၆။ ချိုင်းမှ အကျိတ်များကြီးထွားလာခြင်း

၇။ ရင်သားပေါ်တွင် သွေးကြောများသိသာထင်ရှားလာခြင်း



ရင်သားတဖက် အရွယ်အစားပြောင်းလဲလာခြင်း



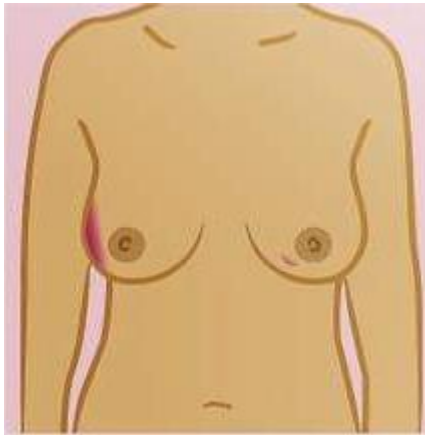
ရင်သားသို့မဟုတ် နို့သီးခေါင်းပေါ်တွင် အကြောင်းမဲ့ နီရဲယောင်ရမ်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အနီကွက်များပေါ်ခြင်း



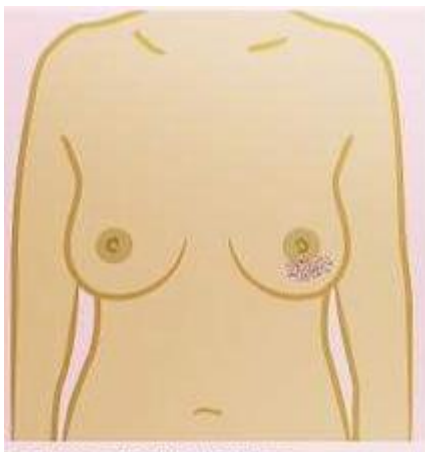
နို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း



ညှပ်ရိုးအထက်နှင့် ချိုင်းတွင် အလုံးအကျိတ်များပေါ်ခြင်း



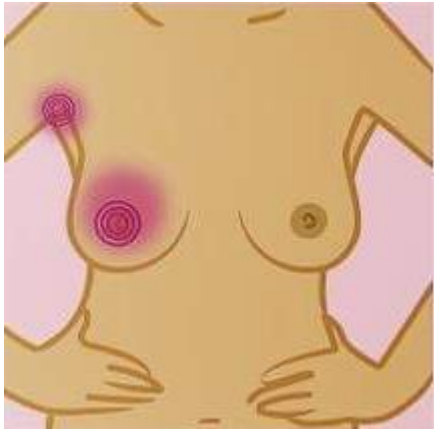
ရင်သားတွင် အလုံးသို့မဟုတ် အရေပြားထူထဲသောနေရာ စမ်းမိခြင်း



ရင်သားတွင် အလုံးသို့မဟုတ် အရေပြားထူထဲသောနေရာ စမ်းမိခြင်း



နို့သီးခေါင်းချိုင့်ဝင်ခြင်း



ရင်သားနှင့် ချိုင်းတွင် ရာသီလာခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော နာကျင်မှုများရှိနေခြင်း