အကြံပြုချက်

- အသက် ၂၁ နှစ် ပြည့်ပြီးပါက နှစ်တိုင်း Pap test သားအိမ်ခေါင်း စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန် အကြံပြုချက် အတိုင်း စစ်ဆေးရန်။
- တင်ပါးဆုံတွင်း (ဆီးစပ်) Pelvic exam စစ်ဆေးခြင်း
- HPV ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (အသက် ၉–၂၆ နှစ်)

စိတ်ဝင်စား စရာ အချက်များ

- သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာ အများစုသည် HPV ပိုး ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ HPV ရောဂါပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ မပျောက်ပါက သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။
- ဘယ်သူမဆို လင်ဆက်ဆံ ဖူး သူများ HPV ရရှိနိုင်ချေ ရှိသည်၊ အမျိုးသားများအပါအဝင်။
- သန္ဓေတားဆေး ၅ နှစ်ထက် သုံးစွဲခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအတွက် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရရှိရန် ဖြစ်နိုင်ချေ မြင့်တင်စေပါသည်။
- အကယ်၍ သင်Pap test စစ်ဆေးချက်အဖြေသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါက တစ်နှစ် တစ်ကြိမ်မှ ၃ နှစ် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ မဟုတ်ရင် တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးရန် အကြံပြုသည်။

အချက်အလက်များ

Milwaukee Consortium for Hmong Health, Inc.

www.mkehmonghealth.com

Office: 414-212-8087

Address: 1802 West Walnut Street
Milwaukee, WI 53205

Email: MkeHmonghealth@gmail.com

Wisconsin Well Woman Program

Prevent Cancer Foundation

American Cancer Society

CDC.GOV

MILWAUKEE CONSORTIUM
FOR HMONG HEALTH, INC.

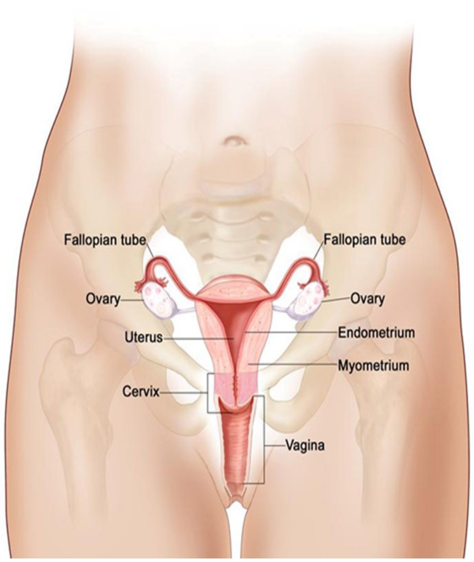
မေးခွန်း သို့မဟုတ် မှတ်ချက် ရှိပါက Community Health Workers ရပ်ရွာကျန်းမာရေးလုပ်သား ကိုဆက်သွယ်ပါ။ အသိုင်းအဝန်းမှာ ရရှိနိုင်သော အချက်အလက်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှာဖွေကူ မှာဖြစ်ပါသည်။

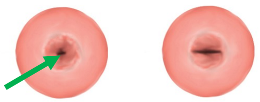
MILWAUKEE CONSORTIUM
FOR HMONG HEALTH, INC.

သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာ

ဘာရောဂါလဲ ပြီးတော့ သင့်ကို ဘယ်လို အကျိုး သက်ရောက်မှုပေးလဲ

သားအိမ်ခေါင်း ဆိုတာ ဘာလဲ?





သားအိမ်ခေါင်း

ရည်ရွယ်ချက် က ဘာလဲ၊

- သားအိမ်ခေါင်းသည် အမျိုးသမီး အင်္ဂါ နှင့် သားအိမ်ကို ခွဲခြားပေး သော အပိုင်းဖြစ်သည်။
- မိခင် မှ ကလေးကို မီးဖွားပေးချိန်တွင် ကလေးဖြတ်သန်းထွက်နိုင်ရန် ဤသားအိမ်ခေါင်းသည် တိုးချဲ့ ကျယ်ပြန့်လာသည်။
- ဓမာတာရာသီလာချိန်တွင် အပေါက်အနည်းငယ်အတွင်း သွေးဆင်းရာ နေရာဖြစ်သည်။
- ၄င်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ကာကွယ်နိုင်သည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

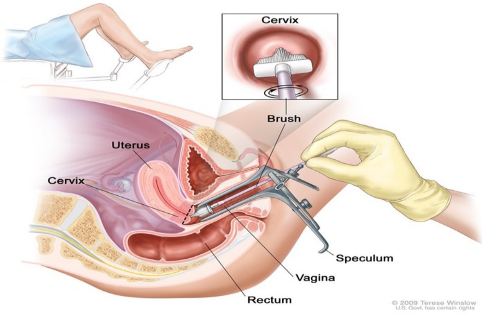
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှ ပုံမှန်မဟုတ်သော အရည်များ ဆင်းခြင်း (သင်၏ ပုံမှန်ရာသီစက်မဟုတ်ပါ)
- သွေးစက်များ သို့မဟုတ် သွေးအနည်းငယ် – ရာသီသွေးလို မဟုတ်ပဲ ထွက်ခြင်း၊ဆင်းခြင်း
- လင်ဆက်ဆံနေစဉ် နာကျင်ခြင်း
- တင်ပါးဆုံ နာကျင်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိဆုံးအချက်

- **Human Papillomavirus (HPV):** ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အရေပြား၊ လိင်အင်္ဂါ၊ စအို၊ ပါးစပ် နှင့် လည်ချောင်း အပေါ်ယံရှိ ကလပ်စည်းဆဲလ်တွင် ကုမရနိုင်သော ကူးစက်ရောဂါပိုးဖြစ်သည်၊ ဤ pap-illoma(အသားပို ကြွက်နု) သည် သူ့ဟာသူ ပျောက်သွားနိုင်သည်။ ကလေးများအတွက် ကာကွယ်ဆေးရှိသည်။
- **Chlamydia infection:** သည် ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုး တစ်မျိုးဖြစ်သည်၊ အကယ်၍ စောစောတွေ့ရှိပါက ကုသနိုင်သည်၊ သို့သော် ကုသမှုမခံယူပါက တင်ပါးဆုံနာခြင်း၊ မျိုးမပွားနိုင်ခြင်း နှင့် ကြာလာလျှင် နောက်ဆုံးတွင် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်။
- မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးမှ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရရှိဖူးခြင်း

ကာကွယ်ခြင်း

- **Pap Smear Test /Pelvic Exam** သားအိမ်ခေါင်း နှင့် တင်ပါဆုံတွင်း စစ်ဆေးခြင်း



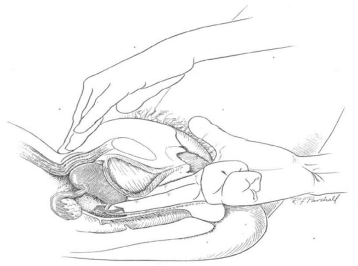


Fig. 17-10. Bimanual palpation of the uterus.

- HPV ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (handout availa-ble)
- Condoms ကွန်ဒုံ အသုံးပြုခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံသူ အကန့်အသတ်ရှိခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ၊ အနည်းဆုံး တစ်ပတ်ကို ၂ နာရီခွဲ ပြုလုပ်ရန်။
- မိမိ ပတ်ဝန်းကျင် မှ ရောဂါရရှိနိုင်ခြင်းအကြောင်းအရာ ကို သတိရှိပါ။