# သင့်မိသားစုအတွက် သန်မာပြီးကျန်းမာအောင် နေပါ။

သင့်ရင်သားများကို စစ်ဆေးကြည့်သည့်အခါ သင် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုမိသလား။

- သင့် ရင်သား ပုံသဏ္ဍာန် သို့မဟုတ် အရွယ်အစား ပြောင်းလဲမှု။
- ယခင်က သင် စမ်း၍မရှိခဲ့သည့် အသားအဆိုင်အခဲအဖု။
- သွေးယိုစီးမှု သို့မဟုတ် အရည်ထွက်ကျမှုကဲ့သို့ သင် ယခင်က မတွေ့ခဲ့ရသည့် နို့သီး ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခု။
- ရင်သားတစ်ဝိုက် အရေပြား ပြောင်းလဲမှု တစ်ခုခု။
- သင့် ချိုင်းကြား သို့မဟုတ် ပခုံးညှပ်ရိုး နေရာ၌ ရောင်ကိုင်းမှု တစ်ခုခု။
- သာမန်မဟုတ်သော ရင်သား နာကျင်မှု တစ်ခုခု။

**အကယ်၍ သင်သည် သင့် ရင်သား၌ ပြောင်းလဲမှု တစ်ခုခုကို တွေ့ရှိလျှင် သို့မဟုတ် ခံစားရလျှင် သင့် ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။**

Mercy

"သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က BreastScreen Queensland ကိုသုံးကြည့်ဖို့ ကျွန်မကို ပြောခဲ့ပါတယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ သူမအား စောင့်ရှောက်ခဲ့ပုံကို သူမ ကြိုက်လို့ပါဘဲ။"

Anna

"သင်သည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ ရင်သားကင်ဆာကို မကူးစက်နိုင်ပါ၊ ရင်သားကင်ဆာရှိသောလူများသည် အမှားအယွင်း တစ်ခုခုကို မလုပ်ခဲ့ပါ။"

Raima

"ကျွန်မမှာ သမီးတွေ ရှိပါတယ်။ မိခင်တွေဟာ စံပြတွေအဖြစ် နေရပါတယ်။"

*Metro North Hospital and Health Service, Queensland ကထုတ်လုပ်သည်။*
*Julie Haysom က ပုံရေးဆွဲသည်။*

# ရက်ချိန်း တစ်ခုကို မည်ကဲ့သို့ လုပ်ရမည်-

**ဖုန်း 13 20 50 သို့မဟုတ် အွန်လိုင်း ရက်ချိန်းလုပ်ရန်**
**www.breastscreen.qld.gov.au**

အကယ်၍ သင် စကားပြန်တစ်ဦးကို အလိုရှိလျှင် သင့် ရက်ချိန်းလုပ်ချိန်၌ ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းကိုပြောပါ။

အကယ်၍ သင် သင့်ဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီလိုလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုဌာန (Translating and Interpreting Service (TIS)) ကို ဖုန်း 131 450 ဖြင့်ခေါ်ပါ။

Interpreter

**BreastScreen Queensland နှင့် ရက်ချိန်းတစ်ခုကိုလုပ်ရန် ဆရာဝန် လွှဲပို့စာ မလိုအပ်ပါ။**

BreastScreen Queensland Services သည် အောက်ပါတို့ကိုလည်း လုပ်ပေးနိုင်သည်-

- အုပ်စုလိုက် ရက်ချိန်းများ
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အုပ်စုများအတွက် အခမဲ့ ပညာရေးဆိုင်ရာ ဟောပြောပွဲများ
- လိုအပ်လျှင် ပိုမိုအချိန်ကြာရှည်သည့် ရက်ချိန်း

**ရက်ချိန်းတစ်ခုလုပ်သည့်အခါ ဤလက်ကမ်းစာစောင် အကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ ပြောပါ။**



BreastScreen Queensland

# ရင်သား ကျန်းမာရေးအတွက် သင့် လမ်းညွှန်

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းသည် သင့် ရင်သားများ ကျန်းမာခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

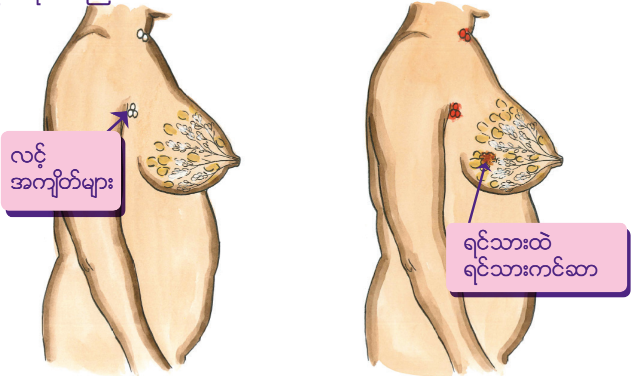
Queensland Government

# ရင်သားကင်ဆာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရင်သားကင်ဆာဆိုသည်မှာ ရင်သားတွင် ကြီးထွားလာသည့် မကျန်းမာသော ကင်ဆာဆဲလ်များ ဖြစ်သည်။

ဤမကျန်းမာသည့် ကင်ဆာဆဲလ်များသည် သင့်အား အလွန် နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည်။

အကယ်၍ ဤကင်ဆာဆဲလ်များကို စောစီးစွာ တွေ့ရှိပါက ၎င်းတို့ကို ကုသနိုင်သည်။

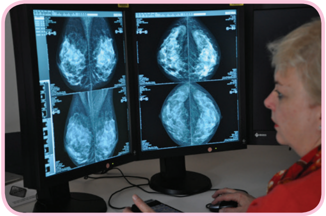



# ရင်သား စစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရင်သား စစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ သင့် ရင်သားထဲ၌ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ရှာဖွေရန် စစ်ဆေးခြင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

သင့် ရင်သားထဲ ဓါတ်ပုံတစ်ခုကို ရိုက်ယူရန် အထူး ဓါတ်မှန်ရိုက်စက်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါသည်။

ဤဓါတ်ပုံများသည် သင့် ရင်သားထဲ၌ ကင်ဆာဆဲလ်များ ရှိမရှိကို သိရှိရန် သင့်ဆရာဝန်အား အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။



**ရင်သားစစ်ဆေးခြင်းသည် သင့် ရင်သားများ ကျန်းမာခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။**

ရင်သား စစ်ဆေးခြင်းသည် တွေ့မြင်ရန် သို့မဟုတ် ခံစားရရန် အလွန်သေးငယ်သည့် ပြောင်းလဲချက်များကို ပြသပေးနိုင်သည်။

# အခမဲ့ ရင်သားကင်ဆာ စစ်ဆေးမှုကို မည်သူက လုပ်နိုင်ပါသလဲ။

- အသက် 50 နှစ်နှင့် ကြီးသော အမျိုးသမီး အားလုံး။
- အမျိုးသမီးများ အသက် 40 နှစ် အရွယ်မှစ၍လည်း စစ်ဆေးနိုင်သည်။
- နှစ်နှစ်ပြည့်တိုင်း ရင်သား စစ်ဆေးမှု တစ်ခုလုပ်ရန် အလွန့်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

# ရင်သား စစ်ဆေးမှု ရက်ချိန်း၌ ဘာဖြစ်မည်နည်း။

အမျိုးသမီး ဓါတ်မှန်အတတ်ပညာရှင်တစ်ဦးသည် အထူးဓါတ်ရောင်ခြည်စက်ကို အသုံးပြု၍ သင့် ရင်သားများကို ဓါတ်မှန်ရိုက်ပါမည်။

သင့် ရင်သားများကို အချိန်အနည်းငယ်ခန့် ဖိပေးထားပါမည်။

# သင့် ရင်သားများကို ကောင်းမွန်စွာ သိရှိထားပါ။

သင့် ရင်သားများ မည်သို့အလားတူကြောင်း ၎င်းတို့၏ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် မည်သို့ခံစားရကြောင်းကို သိရှိထားပါ။ အမျိုးသမီးတိုင်းမှာ ကွဲပြားခြားနားသောကြောင့် သင့်အတွက် "ပုံမှန်" ဘာဖြစ်သည်ကို သိရှိထားပါ။ သင့်ရင်သားများတွင် ပြောင်းလဲချက်တစ်ခုခုကို သင သတိပြုမိလျှင် သင့် ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။

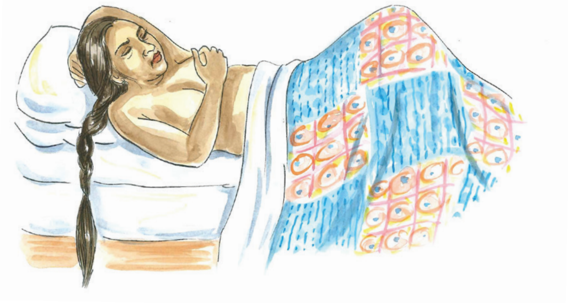
# သင့် ရင်သားများကို စစ်ဆေးရန် လွယ်ကူသော နည်းလမ်း 3 မျိုးရှိသည်။

**1. ရေချိုးခန်း၌ သင့် ရင်သားများကို စစ်ဆေးပါ။**

- သင့် လက်ချောင်းလေးများဖြင့် ရင်သားတစ်ခုချင်း နေရာအားလုံး၌ ညင်သာစွာ ဖိပေးပါ
- သင့် လည်ပင်းနှင့် ပခုံးညှပ်ရိုးကို စမ်းကြည့်ပါ
- ချိုင်းအောက်ကို စမ်းကြည့်ပါ

**2. အိပ်ရာထဲရှိစဉ် သင့် ရင်သားများကို စစ်ဆေးပါ**

- လက်တစ်ဖက်ကို သင့် ဦးခေါင်းအောက်ထားပြီး ပက်လက်လှန် အိပ်ပါ
- ရင်သားတစ်ခုချင်းကို နေရာအားလုံး၌ ညင်သာစွာဖိပေးပါ



**3. မှန်ထဲတွင် သင့် ရင်သားများကို ကြည့်ပါ**
အောက်ပါတို့ကို ရှာပါ-

- နီရဲခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်ခြင်း
- အဖုများ သို့မဟုတ် အလွှာလိုက် အရေပြား
- ရင်သား အရွယ်အစား ပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ် နို့သီး ပြောင်းလဲမှု

သင့်ရင်သားများကို ပုံမှန် စစ်ဆေးရန်သည် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ရင်သားများကို စစ်ဆေးရန်အတွက် မှန်ကန်သောနည်း သို့မဟုတ် မှားယွင်းသောနည်း ဟူ၍မရှိပါ။