

# Helping our Helpers



## နိုင်ငံခြားသား အိမ်အကူများအတွက် အခမဲ့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးပေးမှုများ

ဆေးစစ်မှုသည် အကန့်အသတ်ရှိပါသည်။ ဦးရာလူစနစ်နှင့် လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

### ဘာကြောင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို စစ်ဆေးပေးရတာလဲ။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် ဆေးစစ်မှုနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုတို့ဖြင့် လုံးဝနိဂုံးတားဆီးနိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။<sup>1</sup>

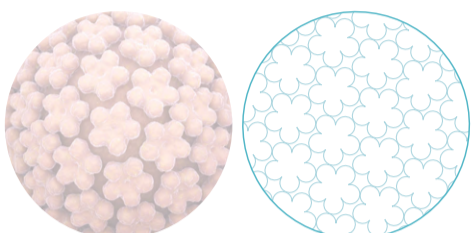
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများတွင် စတုတ္ထအကြီးဆုံးသောရောဂါဖြစ်သည်။<sup>2</sup> သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများအတွက် တတိယအကြီးဆုံးကင်ဆာဖြစ်ပြီး အင်ဒိုနီးရှား၊ အိန္ဒိယနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတို့တွင် အမျိုးသမီးများအတွက် ဒုတိယအကြီးဆုံး ကင်ဆာဖြစ်သည်။<sup>3</sup>



### သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို မည်သည့်အရာက ဖြစ်စေပါသလဲ။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုအားလုံးနီးပါးသည် ရှေးယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း (Human papillomavirus, HPV) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ အသက် 50 ရောက်ချိန်တွင် အမျိုးသမီး 5 ဦးအနက် အနည်းဆုံး 4 ဦးသည် ၎င်းတို့၏ ဘဝတစ်ချိန်တစ်ခါတွင် HPV ပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အမျိုးသမီးများစွာသည် HPV ပိုးကူးစက်မှုကို မထိခိုက်စေနိုင်ဟု ထင်ရှားပြုပါသည်။

HPV ပိုးမျိုးကွဲပေါင်း 100 ကျော်ရှိသော်လည်း သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည့်အနုတရားများစွာရှိသော ပိုးမျိုးကွဲပေါင်း 14 မျိုးရှိပါသည်။<sup>4,5</sup> အနုတရားများသော HPV ပိုးကို စစ်ဆေးမှုသည် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ပြင်းထန်မှုများ မဖြစ်နိုင်စေရန် ကင်ဆာ မဖြစ်ပေါ်မီ အဆိုပါ HPV ပိုးမျိုးကွဲများ၏ တည်ရှိမှုကို ရှာဖွေပေးပါသည်။



HPV ပိုး ကူးစက်မှုများစွာသည် လိင်ဆက်ဆံရာမှတစ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာက သဘာဝအလျောက် ၎င်းပိုးကို ဖယ်ရှားပေးပါသည်။ သို့ရာတွင် အဖယ်ရှားမခံရသော HPV ကူးစက်မှုများသည် မူမမှန်သော သားအိမ်ခေါင်းဆဲလ်ကူးပြောင်းမှုကို ဖြစ်စေပြီး သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေပါသည်။<sup>6</sup>

သင့်ဘဝတစ်သက်တာလုံးတွင် လူတစ်ဦးတည်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့ဖူးလျှင်ပင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့်အနုတရားရှိဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

### ဤဆေးစစ်မှုသည် ဘာအတွက်ဖြစ်သနည်း။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဘေးအန္တရာယ်မှ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းများအနက်တစ်ခုမှာ ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် စောစီးစွာ ရောဂါတွေ့ရှိခြင်းဖြစ်သည်။

ဆေးစစ်မှုအမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိပါသည်- သားအိမ်ခေါင်းအချွေမြန်းစစ်ဆေးခြင်း (Pap test) နှင့် အနုတရားများသော HPV ပိုးကို စစ်ဆေးမှုဖြစ်သည်။

သားအိမ်ခေါင်းအချွေမြန်းစစ်ဆေးခြင်းသည် သားအိမ်ခေါင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ပြောင်းလဲမှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးပါသည်။

သို့သော် အနုတရားများသော HPV ပိုးကို စစ်ဆေးမှု သည် သားအိမ်ခေါင်းအချွေမြန်းစစ်ဆေးခြင်းတွင် မူမမှန်မှုတစ်ခုခု မပေါ်လာမီ သင်၏ ဆရာဝန်ကို သင့်တွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သည့် အနုတရားရှိမှုကို အသိပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်မိသားစုကို ဂရုစိုက်နိုင်ရန်အတွက် သင့်ကိုယ်သင်ဂရုစိုက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။



**Helping our Helpers** အစီအစဉ်သည် စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ နိုင်ငံခြားသား အိမ်အကူအယာဇာန် 500 အတွက် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးမှုကို အခမဲ့ ကမ်းလှမ်းပေးအပ်သော ကာလပိုမိုလုံလောက် လူမှုရေးတာဝန် (Corporate Social Responsibility, CSR) အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤအစီအစဉ်ကို အသက် 30 နှင့် 69 နှစ်ကြားရှိ အိမ်အကူများအတွက် ဖွင့်လှစ်ပေးထားပါသည်။

## သိရှိရန်များ

### အလုပ်ရှင်တစ်ဦးအနေဖြင့်-

- Helping our Helpers အစီအစဉ်သည် အနုတရားများသော HPV ပိုးကို စစ်ဆေးမှုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင့်အိမ်အကူအတွက် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာစစ်ဆေးမှု (တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုအပါအဝင်) ကို အခမဲ့ပေးအပ်သော အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- လိုအပ်ပါက ထပ်ဆောင်းကုသမှုများအတွက် ငွေကေးအကာအကွယ်ပေးမှုအတွက် သင့်အာမခံမူဝါဒကို ကျေးဇူးပြု၍ စစ်ဆေးပါ (အလုပ်ရှင်များအတွက် အမေးများသောမေးခွန်းများအပိုင်းကို ကျေးဇူးပြု၍ ကြည့်ရှုပါ)
- စစ်ဆေးမှုအတွက် တည်နေရာခွဲခြားခံရသူ သွားနိုင်ပါသည်- Bethesda Medical @ Ang Mo Kio, Beach Rd, Macpherson, Margaret, Toa Payoh, Yishun
- နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အလုပ်ရှင်များအတွက် အမေးများသောမေးခွန်းများအပိုင်းကို ကျေးဇူးပြု၍ ကြည့်ရှုပါ

### ပါဝင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့်-

- ကျန်းမာရေးပုံစံစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် သင်တို့အတူတူ ခန့်မှန်းခံရအားဖြင့် မိနစ် 30 ကြာမြင့်မည်ဖြစ်သည်
- ဆေးစစ်မှုကို Bethesda Medical ဆေးခန်းခွဲခြားခွဲအနက် တစ်ခုတွင် ခံယူနိုင်ပါသည်
- ဆေးစစ်ပြီး 2 ပတ် - 3 ပတ်အတွင်းတွင် ရလဒ်များကို သင်ရရှိသင့်ပါသည်
- ကျန်းမာရေးပုံစံစောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်သူသည် လိုအပ်ပါက နောက်အဆင့်များအတွက် အကဲဖြတ်ပေးပါလိမ့်မည်
- နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ဝန်ထမ်းများအတွက် အမေးများသောမေးခွန်းများအပိုင်းကို ကျေးဇူးပြု၍ ကြည့်ရှုပါ

## Helping our Helpers အစီအစဉ်တွင် ယခုပေ စာရင်းပေးသွင်းလိုက်ပါ။

Helping our Helpers အစီအစဉ်တွင် သင်ပါဝင်လိုပါက အောက်ပါအချက်အလက်များမှတစ်ဆင့် ဆေးခန်းများတွင် သင်ရက်ချိန်းရယူနိုင်ပါသည်။

ရက်ချိန်းရယူရာတွင် "Helping our Helpers Programme" ကို ကျေးဇူးပြု၍ ကိုးကားဖော်ပြပါ။

- Bethesda Medical @ Ang Mo Kio**  
Blk 709 Ang Mo Kio Ave 8 #01-2583 Lot A, S560709  
ဖုန်း- 6428 6084
- Bethesda Medical @ Beach Rd**  
152 Beach Rd, #03-08 Gateway East, S189721  
ဖုန်း- 6299 5398
- Bethesda Medical @ Macpherson**  
Gratral Mall, #01-03/04, 601 Macpherson Road, S368242  
ဖုန်း- 6904 6678

- Bethesda Medical @ Margaret**  
38 Margaret Drive #02-03, S141038  
ဖုန်း- 6322 3886
- Bethesda Medical @ Toa Payoh**  
Blk 500 Toa Payoh Lorong 6, #04-33, Toa Payoh Hub, S310500  
ဖုန်း- 6253 5600
- Bethesda Medical @ Yishun**  
Blk 293 Yishun St 22, #01-223, S760293  
ဖုန်း- 6428 6081

## Helping our Helpers ဆေးခန်းဖွင့်ချိန်- ကြည့်ပေးနည်းတိုင်း နံနက် 10 နာရီမှ နေ့လယ် 12 နာရီထိ ဆေးစစ်မှုသည် အကန့်အသတ်ရှိပါသည်။ ဦးရာလူစနစ်နှင့် လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

အကိုးအကားများ- 1. ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် တားဆီးရေး စင်တာများ ။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို မဖြစ်အောင် တားဆီးနိုင်ပါသည်။ ဤတွင် ဖော်ပြပါသည်။ <https://www.cdc.gov/vitalsigns/cervical-cancer/> [last accessed Apr, 2024]

2. ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့။ ရှေးယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း (Human papillomavirus, HPV) နှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ။ ဤတွင် ဖော်ပြပါသည်။ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cervical-cancer> [last accessed Apr, 2024]

3. ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့။ <https://gco.iarc.fr/today/en/fact-sheets-populations#countries> 2024 ခုနှစ် မေလ 17 ရက်နေ့တွင် ရယူခဲ့သော လူဦးရေဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ။

4. ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် တားဆီးရေး စင်တာများ။ HPV နှင့် ကင်ဆာအကြောင်း အခြေခံ အချက်အလက်များ။ ဤတွင် ဖော်ပြပါသည်။ [http://www.cdc.gov/cancer/hpv/basic\\_info/](http://www.cdc.gov/cancer/hpv/basic_info/) [last accessed Apr, 2024]

5. Kari P Braaten, M. (2008). ရှေးယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း (Human papillomavirus, HPV) HPV ဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် HPV ကာကွယ်ဆေး။ သားဖွားမှု၊ လိင်ပညာရှိ ပြုလုပ်သူသုံးသပ်ချက်များ။ [အွန်လိုင်း] 1 (1), p.2. ဤတွင်ဖော်ပြပါသည်။ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2492590/> [last accessed March, 2016]

6. de Sanjose S, Quint WG, Alemany L, et al. ခန့်မှန်းချက်အတွင်း ထိုးထွင်းစစ်ဆေးသော သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ရှေးယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း ဂျီနိုတိုက်မက ဖြစ်စေမှု- အပိုင်းကဏ္ဍများစွာ နောက်ကြောင်းပြန်ကြည့်မှုကမ္ဘာအနှံ့လေ့လာမှု။ Lancet Oncol 2010; 11:1048-1056.

7. အမေရိကန် ကင်ဆာ အဖွဲ့အစည်း။ 2015 ခုနှစ် ကင်ဆာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် ကိန်းဂဏန်းများ။ ဤတွင် ဖော်ပြပါသည်။ <http://www.cancer.org/acs/groups/content/@editorial/documents/document/acspc-044552.pdf> [last accessed March, 2016].

ဤအဖွဲ့အစည်းများဖြင့် လက်ကိုင်ထားသည်။

