

မိမိအဖတ်နဲ့ လာနဖီအဖတ်အိပ်ဆူအိပ်ချအဂီ

နဖီနု ခိပ်ထီဝဲဒ်နုချလံ. အအံမုဝဲ တာ်ဟံ့ကူကတနီ လာကမမစးနဖီ ဒ်သးကပွဲဒီးဂံဘါ ဒီး တာ်အိပ်ဆူအိပ်ချ လာ အသးတနံဘ်တနံအဂီနုလီ.

တာ်လဲဆူကသံသရ်အအိပ် လာ ဖိသံလာအိပ်မု (well-child) တာ်လဲဒီးပူးသးတဖ် အဂီ (အိပ်ဖျဲ တုဆူ ပှလိပ်ဘိကတီ)

ဒ်မိမိအဖတ်အသး နမုပှအကါခိပ်ကတါလာ ကဟံ့လီနဖီ တာ်စးထီလာအပွဲဒီးတာ်အိပ်ဆူအိပ်ချ နုလီ.

နမုဆိကမိပ်လာ နဖီအိပ်ဆူအိပ်ချဒ်လဲ—အကါခိပ်လာ နကလဲဒီးပူး နဖီ/ပှလိပ်ဘိ လာကသံသရ်အံ ဒ်ညီနုအသးနုလီ. နဖီအတါအိပ်ဆူအိပ်ချနု အိပ်လာနုပှလီ. ဆဲးကသံသဒိသဒါတဖ်ချးဆါချးကတီ ယုထံခိညုတ်ဂုဂီတဖ်ချး ဟ် ယုဒီး တာ်သါဘံ, တာ်တဘ်လိာ်သးဒီးသွံထံတဖ်, ဆံခိဆါတါဆါ, တာ်ဘိတ်တလာ ဒီး သးဆူချုတ်ဂုဂီတဖ် အဂီတက့.

ဖဲဖိသံလာအိပ်မု တာ်လဲဒီးပူးသးတဘျီဝဲအလီခိ တာ်မနုကဲထီခိလဲ.

နကသံသရ်ကကတီတါဒီးနု ဘုထဲဒီး နတါဘ်ယိပ်တမံလဲလာ လာနဖီ/ပှလိပ်ဘိအဂီ—အဒိ တာ်မံဒီးတာ်အိပ်စှလဲလု တဖ်, ဖဲးဘုထီဂီ, နါဆါဒီးဟီဝဲအံခဲအံ, တာ်တဘ်လိာ်သးဒီးသွံထံတဖ်, တာ်ညုတ်ကိာ်သးဂီ, တာ်သးစါဆါတအိပ်, ဒီး တာ်အဂါတဖ် နုလီ. တာ်ဂုဂီလာတါကွာ်ကဟံ့ကွာ်အါတဖ် ဒဲးယံးဒဲးခိထီဝဲနုလီ.

လာတာ်လဲဒီးပူးသးကီးဘျီအပူ တာ်သမံထံခိတုခိဘိနု မုတာ်အကါခိပ်ကတါလီ. တာ်အဂုအဂါလာ ဘုတာ်သမံထံအါ တဖ်နု ဟ်ယုဒီး-

- မုချုတဖ်** — မုနဖီ/ပှလိပ်ဘိ ထံတါဆံဆံဖျိဖျါ.
- နုတဖ်** — မုနဖီ/ပှလိပ်ဘိ အတါနုဟူတါ မါအသးဒဲလဲ.
- နီခိတယါ** — မုနဖီ/ပှလိပ်ဘိ အိပ်ဒီး နီခိအတယါ လာအကြါဒီးတာ်အိပ်ဆူအိပ်ချ.

ဆဲးကျိးနကသံသရ်အဲဒါ ဒဲးသးကသုန်နုဖးသီ ဖိသံလာအိပ်မု တာ်သုဆါဖးကတီတခါ လာနဖီအဂီတနံအံတက့.



မုနလိပ်ဘုတာ်မမစးလာ ကကွာ်ယုကသံသရ်တဂါ, လိပ်ဘုတာ်မမစးလာ ဝဲစိတီဆုအဂီ, မုတမု အိပ်ဒီးတါ သံကွာ်တဖ်. ဆဲးကျိး မိပ်လံနုကရူဖိတါတီစါမမစးတဖ် (Molina Member Services) ဖဲ **(888) 999-2404 (TTY:711)**, မုခိထံးပှ တုဆူ မုယဲနု ဂီ ၈ နုရံ ဟါ ၅ နုရံ. လီခါသးတာ်ဆါကတီ (CST) တက့. လာတာ်သံကွာ်ဘုထဲဒီးဆူဂုဂီအဂီ, ဆဲးကျိးပ ၂၄-နုရံ ပှကွာ်ပှဆါ တာ်ဟံ့ကူလီထဲစိကျိ (Nurse Advice Line) ဖဲ **(888) 275-8750** (အဲကလံးကျိ) မုတမု **(866) 648-3537** (စပုကျိ) တက့.

တၢ်လၢကမ့ၢ်လၢအီၤ လၢသးန့ၣ်တန့ၣ်တၢ်အဂီၢ်

ဖဲ ဖိသၢ်လၢအိၣ်မ့ၢ် တၢ်လဲၤဒီးပုးသးတဘျီလၢလၢအခါ, ကသံၣ်သရၢ်အံၤ ကကွၢ်အီၤ ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်လၢ နဖိထီၣ်အံၤ တုၤထီၣ် ဘးဒီး တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အပတီၢ်အကါဒိၣ် တမံၤတမ့ၢ် န့ၣ်လီၤ. ဒ်နဖိဒိၣ်ထီၣ်အသိး, တၢ်လၢကမ့ၢ်လၢအီၤသ့တဖၣ် ဖဲ ဖိသၢ်လၢအိၣ်မ့ၢ် တၢ် လဲၤဒီးပုးသး တဘျီတၢ်အဂီၢ်-

လၢ 1 န့ၣ်အတီၢ်ပူၤ	2 လါ	4 လါ
<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> • ထီၣ်ကွၢ် ဒီး စီၤကွၢ် နဖိအတယၢ် • သမံထံ အမဲၢ်ချံဒီးန့ၣ်တဖၣ် • သမံထံ တၢ်သါထီၣ်သါလီၤ တၢ်ဂ့ၢ်ကီ မ့တမ့ၢ် ဖဲးဘျီထီၣ်ဂီၤ တမံၤလၢလၢ • တံၢ်တရံး နဖိအခိၣ်တဖၣ် ဒ်သိးကမၤလီၤတၢ် မ့ၢ်အခံအကမဲၢ်အဆၢတဖၣ် ဂ့ၤတဂ့ၤ • သံကွၢ် နဖိအတၢ်မံဒီးအတၢ်အိၣ်တၢ် မၤသးဒ်လဲၣ် • ကတီၤသကိး နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မၤသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ် • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • တၢ်သမံသမိး နီၢ်ခိအတယၢ် • သံကွၢ် မ့ၢ်နဖိထီၣ်တလ့ၣ်အသးခါ, နံၤကမ့ၢ်ဒီးနံၤဝဲခါ • တဲန့ၤ တၢ်လၢန့ၣ်ကြၢၤယုထံၣ်အီၤတဖၣ် လၢနဖိအဂီၢ် ဒ်သိးကမၤအီၤ လၢဆူမဲၢ်ညါလါတဖၣ်အပူၤ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်
6 လါ		9 လါ
<ul style="list-style-type: none"> • ထီၣ်ကွၢ် နဖိအနီၢ်ခိအတယၢ်, အနီၢ်ကစၢ်အထီ, ဒီး ခိၣ်အဒိၣ်အလဲၢ် • သမံထံ နဖိအမဲၢ်ကူၤတဖၣ် ဒီးကွၢ်ယု မဲအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် • သမံထံတၢ် ဒ်သိးကထံၣ်ဘၣ် နဖိအတၢ်ကၢၤယၢ်အခိၣ် ဖဲဆ့ၣ်နီၤအခါ • သံကွၢ်န့ၤ မ့ၢ်နဖိ နံၤ ဒီး ကတီၤတၢ်တပံၢ်တကျါ ထဲအံၤထဲလဲၣ် • တၢ်ပီၣ်တဲသကိး သွံၣ်ထံတဘၣ်လိာ်ဒီးတၢ်အိၣ်တဖၣ် လၢအကဲထီၣ်သးလၢနဟံၣ်ဒုၣ်ဃီထၢအပူၤ • ယုထံ တၢ်မၤအပတီၢ်ဆူညါတဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်စးထီၣ်ဒုးအိၣ်နဖိ တၢ်အိၣ်ကိာ်လိၣ်တဖၣ် • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် 		<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်
12 လါ		15 လါ
<ul style="list-style-type: none"> • ထီၣ်ကွၢ် နဖိအနီၢ်ခိအတယၢ်, အနီၢ်ကစၢ်အထီ, ဒီး ခိၣ်အဒိၣ်အလဲၢ် • သမံထံ နဖိအမဲၢ်ချံဒီးန့ၣ်တဖၣ် • ကွၢ်ထံ မ့ၢ်နဖိအမဲထီၣ်လံခါ • သံကွၢ် မ့ၢ်နဖိစံး တၢ်ကတီၤအဖျါတမံၤမံၤခါ မ့တမ့ၢ် ဣာ်ကျဲးစးဟးလၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲခါ • တၢ်ပီၣ်တဲသကိး နဖိအတၢ်အိၣ်လုၢ်လၢတၢ်ဆီတလဲသးတဖၣ် • တၢ်သမံသမိးစၢ်လၢသွံၣ်ပူၤ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် 		<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်

18 လါ	2 နံနံ	3 နံနံ
<ul style="list-style-type: none"> • စီးကွင်းဒီးထိပ်ကွင်း နဖိဟေးလိသီ အနီခိအတယာ် • သမံသမိး နဖိဟေးလိသီ အမဲချဲဒီးနာ်တဖၣ် • ထိပ်ကွင်း နဖိအခိၣ်, ကျဲတမံလေ၊ ကလူပိာ်ကွင်းထွဲ ခိၣ် နှံအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် • သံကွင်း တၢ်ကတိၤအဖျၢၣ်တဖၣ်လၢနဖိစံးကတိၤအီၤ. မ့ၢ်အဝဲစံးဆၢက့ၤ တၢ်လၢနတဲတဖၣ်ခါ. • တၢ်ပိာ်တဲသကိး တၢ်လၢနဖိအိၣ်အီၤတဖၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် • နဖိမၤအီၤမ့ၢ်တဝံၤဒံးဘၣ်အဃိ, သံကွင်းနကသံၣ်သရၣ်လၢ စၢ် တၢ်မၤကွၢ်တမံအဂ့ၢ် 	<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်
4 နံနံ	5 နံနံ	6 နံနံ
<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • တၢ်သမံသမိး မဲၢ်ချဲတၢ်ထံၣ်ဒီးတၢ်နာ်ဟူ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • တၢ်သမံသမိး မဲၢ်ချဲတၢ်ထံၣ်ဒီး တၢ်နာ်ဟူ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • တၢ်သမံသမိး မဲၢ်ချဲတၢ်ထံၣ် ဒီးတၢ်နာ်ဟူ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်
7 နံနံ	8 နံနံ	
<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သမံထံနီၢ်ခိ • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် 	
ကိးနံၣ်ဒီး စးထီၣ်လၢ- 9-12 နံနံ	ကိးနံၣ်ဒီး စးထီၣ်လၢ- 13-21 နံနံ	
<ul style="list-style-type: none"> • နီၢ်ခိတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ် • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် • သံကွင်းနကသံၣ်သရၣ် ဟယူးမဲၢ်ဖျၢၣ်ပလိမာ်ဘဲးစံး (HPV) အဂ့ၢ်အကျိၤ 	<ul style="list-style-type: none"> • နီၢ်ခိတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ် • ကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် • သံကွင်းနကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဆဲးတိးကွၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါ ချူးဆၢချူးကတီၢ်အဂ့ၢ် 	

တၢ်ဘၣ်ဒီးစၢ်အစ့ၣ်

တၢ်ဘၣ်ဒီးစၢ်အစ့ၣ်ကဲထီၣ်ဝဲ ဖဲစၢ်န့ၣ်လီၤလၢနီၢ်ကစၢ်အပူၤ အါမးအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤသ့ၤဟံၣ်လီၤလံၤတဖၣ်အကသံၣ် ဖူ, တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ် ဒီး ဖၣ်ကမူၤလၢကျဲမ့ၢ်ခိၣ်ဖးဒိၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်လိာ်ကွဲ, တၢ်ကယၢလုၤပုၤဒိၣ်, သပၤ ဒီး တၢ်ဆၢကိၣ်လိၣ် တနီၤနီၤ အပူၤ န့ၣ်လီၤ. စၢ်တစဲးဖိမ့ၢ်အိၣ်လၢ နဖိအနီၢ်ကစၢ်ပူၤဒၣ်လဲာ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် ဆူၣ်ချဲတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤနးနးကျဲၤကျဲၤတဖၣ် သ့ၤလီၤ.

လဲၤဒီးမၤကွၢ်နဖိ ဖဲအသးပွဲၤထီၣ်တနံၣ်အခါ တက့ၢ်.

သ့ၣ်ပူၤစၢ်တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ် အပူၤကလီၤန့ၣ်လီၤ.

မၤလၢပွဲၤ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တဖၣ်ဒီး နဖိအကသံၣ်သရၣ် ဒီး ဃုဒီးန့ၣ် သ့ၣ်ပူၤစၢ်တၢ်မၤကွၢ် တနံၣ်အံၤတက့ၢ်. တၢ်ဘၣ် လၢစၢ်အစ့ၣ်န့ၣ် ညီၤလၢကကူၤစါအီၤ ဖဲတၢ်ဃုထံၣ်အီၤဆိဆိအခါန့ၣ်လီၤ.

တီးကွကသံဃာဒီသဒါတဖန်

တီးကွကသံဃာဒီသဒါတဖန် (မုတမ္မာ် ကသံဃာ်ဆဲးတဖန်) နှံ ပူဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အါမးလၢ ဖိသၣ်လၢအသးအိၣ် 6 လါအဖီခိၣ်တဖန် အဂီၢ်လီၤ. ခိဖျိတၢ်အံၤ ခွဲးယၢ်စ့ၤလၢ နဖိကဆိးကွ ဒီး တလဲၤထီၣ်ဘၣ်ကိ မုတမ္မာ် ဖိသၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ နှံလီၤ. တီးကွကသံဃာ်ဆဲးအံၤ ကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်လၢအုၣ်က့ၤဒိၣ်က့ၤသးသမ္မုဒ်လဲၣ် သ့ဝဲနှံလီၤ. တီးကွအံၤ မ့ၢ်နးကံၢ်ဆိးနှံ, ဖိသၣ်အသးအိၣ် 5 နံၣ်အဖီလၢ တဖန် မုတမ္မာ် ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီး ဆူၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးတမံၤတမ့ၢ်တဖန် ဒီးန့ၢ်ဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအနးကံၢ်ဆိးတဖန်သ့ ဒီး ကဘၣ်လဲၤဆူ တၢ်ဆါဟံၣ်နှံလီၤ. နတြီယာ်တၢ်အံၤ ဒီး ဒီသဒါ နဖိဆဲး(တဖန်) သ့ဝဲနှံလီၤ. သ့ၣ်နံၤဖးသီ တီးကွကသံဃာ်ဆဲး တနံၤအံၤ တက့ၢ်.

HPV ကသံဃာ်ဒီသဒါတဖန်

ကသံဃာ်ဆဲးလၢအမၤပတုၣ်စၢၤ ခဲစၢ်ဃုကလုာ် လၢအမၤဘၣ်ဒီဘၣ်ထံး ပုၤမုၣ်ခွါကိးကလုာ်ဒီး အိၣ်ဝဲတခါနှံ မ့ၢ်နသ့ၣ်ညါၤ.

အမဲရကၤခဲစၢ်တၢ်ဆါတၢ်ကရၢကရီ (American Cancer Society) ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ပုၤကဆဲးကသံဃာ်ဒီသဒါလၢ ဟယူးမဲဖၢၣ်ပလိ မၢၣ်ဘဲရးစံ (human papillomavirus, HPV) အဂီၢ် ဖဲသးနံၣ် 9-12 နံၣ်အဘၢၣ်စၢၤအခါနှံလီၤ. ကသံဃာ်ဒီသဒါခံဘျီတဘျီနှံ တၢ်ဆဲးအီၤဖဲ 6 လါ တုၤ 12 လါ ဝံၤလီၢ်ခံအယိ, ညီလၢကဆဲးအီၤ ဖဲနဖိအဖိသၣ်လၢအိၣ်မ့ၢ် တၢ်လဲၤဒီးပုးသး လၢခံတဘျီအဆၢကတီၢ် ဖဲတၢ်ဆဲးကသံဃာ်တၢ်ဘျီဝံၤအလီၢ်ခံ နှံလီၤ.

ဘၣ်မနုၤအယိ ပဘၣ်ဆဲး HPV ကသံဃာ်ဒီသဒါလဲၣ်.

- တၢ်ဆဲးကသံဃာ်ဒီသဒါဆိဆိနှံ မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢ ကတြီဆၢ HPV ခဲစၢ်တၢ်ဆါ ဒ်ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤတဂၤအသိးနှံလီၤ. နဖိကဒီးန့ၢ်ဘၣ် နီၢ်ခိၣ်တြီဆၢတၢ်ဆါ ဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ် လၢအခီဆၢထီၣ် HPV တၢ်ဆါ ဖဲတၢ်ဆဲးအီၤဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်အခါ နှံလီၤ.
- HPV နှံ ညီၣ်ကဲထီၣ်အသးအါမးအယိ ပုၤကိးဂၤဒဲးဃုာ်ဃုာ် ကဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီး HPV တၢ်ဆါအစ့ၤကတၢ်တခါ လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤနှံလီၤ. သနံက့, ဒ်အမဲရကၤခဲစၢ်တၢ်ဆါတၢ်ကရၢကရီ ဟံၣ်ဖျါဝဲအသိး, HPV ကသံဃာ်ဒီသဒါအံၤ တြီဆၢဝဲ HPV ခဲစၢ်တၢ်ဆါတဖန် 90% သ့ဝဲနှံလီၤ.

မၤလီၤတံၢ်လၢ ကသံကွၢ်နဖိအကသံဃာ်သရၣ် ဘၣ်ထွဲဒီး HPV ကသံဃာ်ဆဲးအဂ့ၢ် တက့ၢ်. မိၢ်ပၢ်တဖန် လၢအဆၢတံၢ်လီၤအသးလၢ ကဒီသဒါအဖီလၢ HPV ခဲစၢ်တၢ်ဆါတဖန် ခိဖျိ HPV ကသံဃာ်ဆဲးအံၤနှံ မၤသကိးတၢ်ဒီးအီၤတက့ၢ်.