

# ພະແລ້ງເຕົ້າມີນ

## ແນ່ນຫຼັງຄືພະແລ້ງເຕົ້າມີນ ?

ພະແລ້ງເຕົ້າມີນແນ່ນເມື່ອງອກເປັນອັນ  
ຕາລາຍ ທີ່ເກີດຂຶ້ນພາຍໃນເຕົ້າມີນ

## ແນ່ນໃຜສຽງກັບການເປັນພະແລ້ງເຕົ້າມີນ?

ແນ່ນຍິງໝົດຫຼາກຄົນ, ໂດຍສະເພາະພວກທີ່ມີອາຍຸ  
50 ປີຫລືຫລາຍກວ່າ ຢູ່ໃນຂັ້ນສຽງອັນຕາລາຍ,

ຊ່ອຍສາມາດເຮັດຫຼັງໄດ້ແດ່ ເພື່ອທີ່  
ຈະຕໍ່ຕ້ານກັບໂຮກພະແລ້ງເຕົ້າມີນ ?

ມີສາມຈິດທາງທີ່ຕ້ອງໄປກວດເຕົ້າມີນ  
ເປັນປະຈຳ ກໍຄື

1. ສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີນ
2. ໄປກວດເຕົ້າມີນຢູ່ທີ່ຄຣິນິກ
3. ກວດເຕົ້າມີນດ້ວຍຕົນເອງ

# ສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີນ

## ແນ່ນຫຼັງຄືສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີນ ?

ສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີນແນ່ນຈິດກວດ  
ເບິ່ງໂຮກພະແລ້ງໃຊ້ເວລາພຽງສ່ອງ

ຫລືສາມນາທີເທົ່ານັ້ນ ແລະສາ  
ມາດເຫັນໂຮກ ເມື່ອງອກທີ່ເປັນ  
ໄດ້ຕາລາຍຍິ່ງກ່ອນມາ ເພິ່ນສາ



ມາດຄູໂດ, ສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີນຍັບເຮັດໃຫ້ເປັນ  
ພະແລ້ງຈຳນວນແສງລັງສີທີ່ໄດ້ໃຊ້ຕໍ່ຕາລາຍມັນ  
ມອ້ຍກວ່າສ່ອງໄຟຟ້າແດ່,

ແນ່ນຍິງທີ່ມີອາຍຸ 40 ປີຫລືຫລາຍກວ່າຄວນສ່ອງໄຟ  
ຟ້າເຕົ້າມີນທຸກປະຈຳປີ ຕາມປົກກະຕິ,

## ເປັນຫຍັງຊ່ອຍຈິ່ງຄວນສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີນ ?

ສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີນຊ່ອຍຊີວິດໄດ້ ດ້ວຍການຊອກ  
ຫາມວຍກອ້ມ ຫລືເພີດໃນເຕົ້າມີນແຕ່ຫົວທີ່  
ມັນອາດມອ້ຍເກີນໄປໃຫ້ແກ່ທ່ານແລະໝໍຂອງ  
ທ່ານຈະຮູ້ສຶກໄດ້

# ກວດເຕົ້າມີນຢູ່ທີ່ຄຣິນິກ

## ແນ່ນຫຍັງຄືການກວດເຕົ້າມີນຢູ່ທີ່ຄຣິນິກ ?

ການກວດເຕົ້າມີນຢູ່ທີ່ຄຣິນິກ  
ແນ່ນກວດໂດຍຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການ  
ຝຶກຝົນອາຊີບມີ ເພິ່ນກວດເບິ່ງ  
ເຕົ້າມີນແລະເຂດອ້ອມເຕົ້າມີນ  
ຂອງທ່ານ ດ້ວຍການໃຊ້ມືກວດ  
ເບິ່ງ ແລະເບິ່ງທຸກສິ່ງຢ່າງທີ່ມັນຜິດປົກກະຕິ,



ແນ່ນຍິງອາຍຸ 20-29 ປີຄວນໄປກວດເຕົ້າມີນຢູ່  
ທີ່ຄຣິນິກກວດເຕົ້າມີນຢ່າງມ້ອຍທຸກ 3 ປີ

ແນ່ນຍິງອາຍຸ 30 ປີຫລືຫລາຍກວ່າຄວນໄປທີ່  
ຄຣິນິກກວດເຕົ້າມີນທຸກປີ,

## ຊ່ອຍຕ້ອງໄປກວດເຕົ້າມີນຢູ່ທີ່ຄຣິນິກບ່ອນໃດແດ່ ?

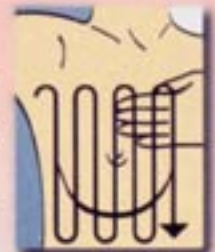
ປົກກະຕິ ແລ້ວ ໝໍຂອງທ່ານຫລືພາບາມທົດລອງ  
ສາມາດກວດເຕົ້າມີນຂອງທ່ານ,

ການສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີນ ການກວດເຕົ້າມີນຢູ່ທີ່ຄຣິນິກ  
ແລະກວດເຕົ້າມີນດ້ວຍຕົນເອງແນ່ນຈິດທາງ ທີ່ດີທີ່  
ສຸດຂອງການກວດ,

# ກວດເຕົ້າມີນດ້ວຍຕົນເອງ

## ແນ່ນຫຍັງຄືການກວດເຕົ້າມີນດ້ວຍຕົນເອງ ?

ມັນກໍຄືກັບການກວດເຕົ້າ  
ມີນຢູ່ທີ່ຄຣິນິກ ກວດເຕົ້າມີນ  
ດ້ວຍຕົນເອງ ອີກສ່ອງຢ່າງກໍຄື  
ເບິ່ງ ແລະສຳຜັດທີ່ຈະເຕົ້າມີນ  
ແລະເຂດຫນ້າເອິກ,



ສ່ວນຫລາຍແນ່ນຍິງໄດ້ມີບວຍກອ້ມດ້ວຍຕົນເອງ  
ແຕ່ຊື່ຈິ່ງຈຳນວນກອ້ມຢູ່ໃນເຕົ້າມີນສ່ວນຫລາຍ  
ຍ່ແນ່ນພະແລ້ງ, ໃຫ້ໄປຫາໝໍເພື່ອຄວາມແນ່ນໃຈ

## ເປັນຫຍັງທ່ານຈິ່ງຄວນກວດເຕົ້າມີນຂອງທ່ານ ທຸກເດືອນ ?

ຖ້າເຫັນເຕົ້າມີນເປັນພະແລ້ງແຕ່ຫົວທີ່ ແລະໄດ້  
ຮັບການປຶມປິ່ວຫັນທີ່, ໂອກາດຂອງທ່ານທີ່ຈະມີ  
ຊີວິດອັນຍາວນານແລະສົມບູນ, ດັ່ງນັ້ນ, ມັນສຳ  
ຄັນຫລາຍທີ່ທ່ານຕ້ອງ ກວດເບິ່ງເຕົ້າມີນຕົນເອງ  
ທຸກເດືອນ,

# ຈິທີ່ຂອງກາມກວດເຕົ້າມີຍ ສລຸບພິມ

## 1. ສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີຍ

ສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີຍເພື່ອກວດເບິ່ງໂຮກພະ  
ເລັງ ກາມສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າມີຍມັຍສາມາດ  
ເຫັນໂຮກພະເລັງໂດ້ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າ  
ມີຄວາມຮຸ້ນຮືກ,

## 2. ກວດເຕົ້າມີຍຢູ່ຄຣິນິກ

ໝໍຂອງທ່ານຫລືພາບາບາມຈະກວດເບິ່ງເຕົ້າມີຍ  
ຂອງທ່ານດ້ວຍກາມສັ້ນພັດແລະແສມເບິ່ງ,  
ເພີ່ມເບິ່ງຫມິດຫຸກຢ່າງທີ່ຜິດປົກກະຕິ,

## 3. ກວດເຕົ້າມີຍດ້ວຍຕີມເອງ

ກວດເຕົ້າມີຍດ້ວຍຕີມເອງສາມາດຊ່ອຍໃຫ້  
ທ່ານຮຽນຮູ້ຫລາຍກ່ຽວກັບເຕົ້າມີຍຂອງທ່ານເອງ  
ແລະມັຍຮູ້ສຶກເປັນປົກກະຕິແນວໃດ,  
ທ່ານຕ້ອງກວດທ່ານເອງທຸກເດືອນ

ແລະມັຍກໍສຳຄັນຫລາຍທີ່ທ່ານຕ້ອງໄປສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າ  
ມີຍເປັນປະຈຳ ແລະກວດເຕົ້າມີຍມາກໍທ່ານໝໍ  
ຂອງທ່ານເປັນປະຈຳເຊັ່ນດຽວກັນ,

ສຳລັບຄຳແນະນຳທີ່ຈະອຽດກຽວກັບເຫັດການ  
ກວດເຫລົ່າມີຢ່າງຖືກຕ້ອງ ກາຊຸມາ ຕິດຕໍ່ໄປທີ່ຜູ້ໃຫ້ຄຳ  
ແນະນຳສຸຂະພາບທ້ອງຖິ່ນມີມີ,

### ຜູ້ຮຸ້ນຮືກ ມີມີຂອບຄວາມເຮັດແນວໃດ ?

ໂຫລະສັບຫາໝໍຂອງທ່ານ, ຫໍຄຣິນິກຫລື ຜູ້ໃຫ້  
ຄຳແນະນຳສຸຂະພາບມີມີເພື່ອຄວາມແນະນຳ,

ເຂົາສາມາດມັດໝໍໃຫ້ທ່ານແລະໃຫ້ຄຳແນະນຳອັນ  
ຄົບຖ້ວນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບເຕົ້າມີຍ,

This brochure was created by Families in Good Health, Long Beach, California as a part of the REACH 2010-PATH for Women project of Special Service for Groups, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Special Service for Groups, Inc., 605 W. Olympic Blvd., Suite #600, Los Angeles, CA 90015. Funding for the brochure was made possible by the CDC Foundation with generous support from The California Endowment.

ແລະມັຍກໍສຳຄັນຫລາຍທີ່ທ່ານຕ້ອງໄປສ່ອງໄຟຟ້າເຕົ້າ  
ມີຍເປັນປະຈຳ ແລະກວດເຕົ້າມີຍມາກໍທ່ານໝໍ  
ຂອງທ່ານເປັນປະຈຳເຊັ່ນດຽວກັນ,

ສຳລັບຄຳແນະນຳທີ່ຈະອຽດກຽວກັບເຫັດການ  
ກວດເຫລົ່າມີຢ່າງຖືກຕ້ອງ ກາຊຸມາ ຕິດຕໍ່ໄປທີ່ຜູ້ໃຫ້ຄຳ  
ແນະນຳສຸຂະພາບທ້ອງຖິ່ນມີມີ,

### ຜູ້ຮຸ້ນຮືກ ມີມີຂອບຄວາມເຮັດແນວໃດ ?

ໂຫລະສັບຫາໝໍຂອງທ່ານ, ຫໍຄຣິນິກຫລື ຜູ້ໃຫ້  
ຄຳແນະນຳສຸຂະພາບມີມີເພື່ອຄວາມແນະນຳ,

ເຂົາສາມາດມັດໝໍໃຫ້ທ່ານແລະໃຫ້ຄຳແນະນຳອັນ  
ຄົບຖ້ວນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບເຕົ້າມີຍ,



Woman's Health Family's Wealth  
Families in Good Health/  
St. Mary Medical Center  
CHW

3 ຈິທີ່ຈະຊ່ວຍຊີວິດທ່ານໄດ້ກໍຄື  
ກວດເຫັນໂຮກພະເລັງແຕ່ຫົວທຳ

Funding for this brochure was made possible  
by the CDC Foundation with generous support  
from The California Endowment.