

ဟိပ်မုန်အတတ်အိန်ချအိန်ချ တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်တဖၣ်

ဆူၣ်ချတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ဆူၣ်ချတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါတၢ်မၤကွၢ်တမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သမံထံတမံၤလၢ ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်စူးကါအီၤ ဒ်သိးကကွၢ်ယုတၢ်ဆါတမံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်န့ၣ် မၤစၢၤယုထံၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်သ့ဆိဆိ ဖဲတၢ်ကူစါအီၤညါအခါန့ၣ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ်ဝဲ ဆူၣ်ချတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်အကါဒိၣ်တဖၣ် လၢဟိပ်မုန်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

တနံၣ်တဘျီတၢ်မၤကွၢ် တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်

သးနံၣ်ခဲလၢၣ်

လဲၤဒီးပုးနသးလၢနကသံၣ်သရၣ် တနံၣ်တဘျီ ဒ်သိး ကတဲသကိး ဆူၣ်ချတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ် ဒီး ကဒီးန့ၢ် ဆူၣ်ချတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်လၢအလိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

မဲၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်

သးနံၣ်ခဲလၢၣ်

သ့ၣ်နံၤဖးသီ မဲၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤကွၢ် 6 လါတဘျီ ဒ်သိး နမဲဒီးမဲကူၤတဖၣ် ကဂ့ၢ်ကကျါၤဝဲကွၢ်ကွၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ချိၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ယုၣ် (Chlamydia) တၢ်မၤကွၢ်

သးနံၣ်ခဲလၢၣ်, မ့ၢ်အိၣ်ဒီး မ့ၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်ရဲလိာ်သး အယံ

ချိၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ယုၣ်မ့ၢ်ဝဲ မ့ၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်ရဲလိာ်သးတၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ကံ (Sexually transmitted Infection, STI) လၢအညါန့ၢ်ကဲထီၣ်သးတမံၤလီၤ. သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ယးဒီး ချိၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ယုၣ် မ့တမ့ၢ် STI တၢ်သမံသိးမၤကွၢ်အဂၤတဖၣ် အဂ့ၢ်အကျါၤ တက့ၢ်. မ့ၢ်တကူစါအီၤန့ၣ်, STI ဒုးအိၣ်ထီၣ် ဆူၣ်ချတၢ်ဂ့ၢ်ကီအဂၤတဖၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစၢ်တၢ်ဆါတၢ်မၤကွၢ် (Pap Test)

သးနံၣ် 21-64

ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ဒီးန့ၢ် ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစၢ်တၢ်ဆါတၢ်မၤကွၢ် 1 နံၣ်တဘျီ တုၤဆူ 2 နံၣ်တဘျီ တက့ၢ်.

မ့ၢ်နလိၣ်ဘၣ်တၢ်စံးဆၢလၢ ဆူၣ်ချတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ခါ. ကတိၤတၢ်ဒီး ပုၤကွၢ်ပုၤဆါ (nurse) 24/7 တဂၤ တက့ၢ်.

ဆဲးကျိး: (888) 275-8750, TTY:711

မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ယး Molina Healthcare န့ၢ်, ဆဲးကျိး: 1 (888) 999-2404, TTY:711

တၢ်မၤကွၢ်ပံၣ်ပုၤအ့ၣ်ကျါခဲစၢ်တၢ်ဆါ

သးနံၣ် 45-75

(မ့တမ့ၢ် ဆိန့ၢ်တၢ်အံၤ, လၢနဟံၣ်ဖိယီဖိအပူၤ ပုၤလၢအိၣ်ဒီးပံၣ်ပုၤအ့ၣ်ကျါခဲစၢ်တၢ်ဆါ မ့ၢ်အိၣ်လၢညါအယံ). ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်အတၢ်ယုထၢကလုာ်ကလုာ် တက့ၢ်. တၢ်မၤကွၢ်လၢပုၤမၤအီၤအါတက့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဒိကွၢ်ပံၣ်ပုၤလၢခိလိၣ်နီၣ်စံပံၣ် (colonoscopy) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးန့ၣ်ခဲစၢ် တၢ်ဒိကွၢ်န့ၢ်အချံလၢအဲးစရူ (Mammography)

သးနံၣ် 50-74

ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ဒိကွၢ်န့ၢ်အချံလၢအဲးစရူ ကိးနံၣ်ဒဲး တက့ၢ်.

တၢ်မၤကွၢ်ပံၣ်ကွဲတၢ်ဂၢ်တၢ်ကျါၤ

သးနံၣ် 67-85

သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ယးဒီး တၢ်မၤကွၢ်ပံၣ်ကွဲတၢ်ဂၢ်တၢ်ကျါၤ ဒ်သိးကမၤကွၢ် ပံၣ်ကွဲဂံၢ်စၢ်တၢ်ဆါ (osteoporosis) အဂီၢ်တက့ၢ်. ပံၣ်ကွဲဂံၢ်စၢ်တၢ်ဆါမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆါလၢ အမၤတဂၢ်တကျါၤပံၣ်ကွဲ ဒီး ဒုးကၢ်ပံၣ်ကွဲညါညါသ့အါန့ၢ်အန့ၣ်တမံၤလီၤ.

ပိတ်ခွါအတတ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချဲ့ တတ်သမံသမိးမးကွတ်တဖတ်

ဆူတ်ချဲ့တတ်သမံသမိးမးကွတ်နဲ့ မှတ်မနုလဲနဲ့.

ဆူတ်ချဲ့တတ်သမံသမိးမးကွတ်နဲ့မှတ်မနုလဲ ကသံပိတ်ကသီတတ်ကူစါတတ်မးကွတ်တမံ မှတ်မနု တတ်သမံထံတမံလဲ ကသံပိတ်သရူတ်တဖတ်စူးကါအီ ဒီသိးကကွတ်ယုတ်ခါတမံနဲ့လီ. တတ်မးကွတ်တဖတ်နဲ့ မးစးယုတ်ထံပိတ် တတ်ဂုတ်ကီတဖတ်သုဆိဆိ ဖဲတတ်ကူစါအီညီအခါနဲ့လီ. အအံမုတ်ဆူတ်ချဲ့တတ်သမံသမိးမးကွတ်အကါဒိတ်တနီ လဲပိတ်ခွါတဖတ်အဂီလီ.

တနံတဘျီတတ်မးကွတ် တတ်သုတ်ဆါဖးကတီ

သးနံခဲလက်

လဲဒီးပုးနသးလဲနကသံပိတ်သရူတ် တနံတဘျီ ဒီသိး ကတဲသကီး ဆူတ်ချဲ့တတ်ဂုတ်ကီတဖတ် ဒီး ကဒီးနဲ့ ဆူတ်ချဲ့တတ်သမံသမိးမးကွတ်လဲအလိတ်တဖတ်အဂီတကွတ်.

မဲဂုတ်ဝီတတ်မးကွတ်တဖတ်

သးနံခဲလက်

မးနဲ မဲဂုတ်ဝီတတ်မးကွတ် 6 လါတဘျီ ဒီသိး နမဲဒီးမဲကူတဖတ်ကဂုတ်ကကျါဝဲကွတ်ကွတ်အဂီတကွတ်.

ချိတ်မုတ်ဒိတ်ယုတ် (Chlamydia) တတ်မးကွတ်

သးနံခဲလက်, မှတ်အိတ်ဒီး မုတ်ခွါသွံပိတ်ထံးတတ်ရဲလီသး အယံ

ချိတ်မုတ်ဒိတ်ယုတ်မှတ်မနု မုတ်ခွါသွံပိတ်ထံးတတ်ရဲလီသးတတ်ခါဘုတ်ကူဘုတ်က (Sexually transmitted Infection, STI) လဲအညီနဲကဲထီတ်သးတမံလီ. သံကွတ်နကသံပိတ်သရူတ် ဘုတ်သးဒီး ချိတ်မုတ်ဒိတ်ယုတ် မှတ်မနု STI တတ်သမံသိးမးကွတ်အဂုတ်တဖတ် အဂုတ်အကျါ တကွတ်. မှတ်မနုစါအီနဲ့ STI ဒုးကဲထီတ် ဆူတ်ချဲ့တတ်ဂုတ်ကီနးနးကျါကျါတဖတ် လဲနဲဒီးနတတ်အဲဝဲတီအဂီသုနဲ့လီ. တတ်သမံသမိးမးကွတ်လဲ အဒီသဒါသုဝဲသုတ်ခဲလက် အဂုတ်ကတတ်နဲ့ နကသံပိတ်သရူတ်ဟုတ်ကူတ်အီသုလီ.

တတ်မးကွတ်ပုတ်ပုတ်အုတ်ကျါခဲစါတ်တတ်ခါ

သးနံ 50-75

(မှတ်မနု ဆိနုတ်တတ်အံ, လဲနဟံပိတ်ဖိဖိအပူ ပုလဲအိတ်ဒီးပုတ်ပုတ်အုတ်ကျါခဲစါတ်တတ်ခါ မှတ်အိတ်လဲညါအယံ). ကတီတတ်ဒီးနကသံပိတ်သရူတ် ဘုတ်ထွဲဒီး တတ်သမံသမိးမးကွတ်အတတ်ယုတ်ထဲကလုတ်ကလုတ် တကွတ်. တတ်မးကွတ်လဲပုမးအီအါတကွတ်နဲ့မှတ်မနု တတ်ဒိတ်ကွတ်ပုတ်ပုတ်လဲခိလိတ်နီဝဲပိတ် (colonoscopy) နဲ့လီ.

တတ်မးကွတ်ပံကွတ်တတ်ဂုတ်ကျါ

သးနံ 67-85

သံကွတ်နကသံပိတ်သရူတ် ဘုတ်သးဒီး တတ်မးကွတ်ပံကွတ်တတ်ဂုတ်ကျါ ဒီသိးကမးကွတ် ပံကွတ်ဂံစါတ်တတ်ခါ (osteoporosis) အဂီတကွတ်. ပံကွတ်ဂံစါတ်တတ်ခါမှတ်မနု တတ်ခါလဲ အမးတဂုတ်ကျါပံကွတ် ဒီး ဒုးကတ်ပံကွတ်ညီညီသုအါနုအနုတမံလီ. တတ်အံတမုတ်ထဲ "ပိတ်မုတ်အတတ်အိတ်ဆူတ်အိတ်ချဲ့" တတ်ခါဘုတ်. ပိတ်ခွါတဖတ်စုတ်ကီး တတ်ဘုတ်ယိတ်အိတ်လဲ ကနုတ်ဘုတ်ပံကွတ်ဂံစါတ်တတ်ခါနဲ့လီ.

မှတ်နလိတ်ဘုတ်တတ်စဲးဆါလဲ ဆူတ်ချဲ့တတ်သံကွတ်တဖတ်အဂီခါ. ကတီတတ်ဒီး ပုကွတ်ပုလဲခါ (nurse) 24/7 တဂုတ် တကွတ်.

ဆဲးကျါး (888) 275-8750, TTY:711

မှတ်အိတ်ဒီးတတ်သံကွတ်ဘုတ်သး Molina Healthcare နဲ့, ဆဲးကျါး 1 (888) 999-2404, TTY:711