

རུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་དང་བྱིད།

ལོ་གཉིས་རེའི་མཚམས་སྟེ། སྐར་མ་ ༢༠ བཏང་ན། རང་ཉིད་སློབ་ཉེན་ལས་ཐར་སྲིད།

རུ་མའི་འབྲས་ནད་ཀྱི་སྐོར།



མངའ་སྡེ་ནི་འུ་སོའོ་རྩ་མེལ་གྱི་ནད། འབྲས་ནད་ ༡ ལ་མི་ཚེའི་ནད་རུ་མའི་འབྲས་ནད་ (སྐྱེན་ནད་)ལོག་གི་ཡོད།

རུ་མའི་འབྲས་ནད་ལོག་ཉེན་གྱི་རྒྱུ་རྩ་ལོག་གོ་བོ་ནི། ལྷན་རྒྱུ་རྒྱ་ཆ་ནས་བྱུང་མེད་ཡིན་པ་དང་། ལོ་ཚང་གི་ཆ་ནས་ཀླན་ཚམ་ཡིན་པ་སྟེ། རུ་མའི་

འབྲས་ནད་བརྒྱ་ཆ་ ༡༡ ལྷན་བྱུང་མེད་ལོ་ ༡༠² བརྒྱལ་བ་ལ་འབྱུང་གི་ཡོད།
བྱུང་མེད་ལོ་ ༡༠ ནས་ ༡༤ བར་སོན་པ་ཚོར། རུ་མའི་འབྲས་ནད་ཡོད་མེད་སྟེ་ཚམ་
ནས་ཤེས་ཐབས་ཡག་ཤོས་ནི། རུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་(མམ་མོ་ལྷ་རམ་
mammogram) བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། རྒྱོག་པར་མམ་མོ་ལྷ་རམ་ཟེར་བ་དེ་ནི། རུ་མའི་
ཞེག་སི་འཕྲོ་འོད་ (x-ray)ཀྱིས་རྒྱོག་པར་བརྒྱབ་པ་ཞིག་རེད། རྒྱོག་པར་དེས། རུ་
མའི་འབྲས་ནད་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་མོ་མིག་གིས་མི་མཐོང་བ་དང་ལག་པས་ཚོར་མ་ཐུབ་གོང་
ནས། འོས་འཛིན་བྱུང་གི་ཡོད།



རུ་མའི་འབྲས་ནད་སྟོན་པའི་བྱུང་མེད་ ༡༠ ནང་ནས་ ༩

ནི། རང་མིའི་ནད་རུ་མའི་འབྲས་ནད་ལོག་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད་མཁན་
རེད།³

རུ་མའི་འབྲས་ནད་ཡོད་པ་ཇི་ཚམ་སྟེ་བཤེས་ན། དེ་ཚམ་གྱིས་སློབ་
ཉེན་ལས་ཐར་བའི་གོ་སྐབས་བཟང་བ་ཡོད།

རུ་མའི་ནད་བརྟག་ཞིབ།

BreastScreen NSW (ནི་འུ་སོའོ་རྩ་མེལ་གྱི་རུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་ཁང་) གི་བརྟག་
དཔྱད་ལས་གཞི་ནི་**རིན་མེད**ཡིན་པ་མ་ཟད། ཚེད་དུ་བྱུང་མེད་ལོ་ ༡༠ ནས་ ༡༤ བར་
སོན་པ་ཚོར་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན། བྱུང་མེད་ལོ་ཚང་གོང་གསལ་ནང་ཚུད་པ་ཚོས་ལོ་
གཉིས་རེའི་མཚམས་ལ་རུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་(རྒྱོག་པར་)ཐེངས་རེ་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུལ་
འདེབས་ལུ་གི་ཡོད།

བྱུང་མེད་ལོ་ ༤༠ ནས་ ༤༩ བར་སོན་པ་ཚོ་དང་། བྱུང་མེད་ལོ་ ༥༠ ཡན་སོན་པ་ཚོས་
ཀྱང་རུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་བྱས་ན་འགྲིག་ཤོས་མར་བརྟག་ཞིབ་དེ་བྱས་ན་ཡན་གཞོན་
ག་རེ་ཡོད་མེད་སྟོར་རང་གི་སྐྱེན་པར་གྲོས་བསྐྱར་གནང་དགོས།

རུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་དུས་ཚོད་བཟོ་བར་སྐྱོན་པའི་དོས་སྦྱོར་དགོས་ཀྱི་མེད།

BreastScreen NSW གི་རྒྱོག་པར་རྒྱག་མཁན་ཚང་མ་བྱུང་མེད་རེད། ཁོང་ཚོས་
འབྱེད་འཕྲོ་(radiation)ཉུང་ཞིང་། སྐྱེས་ཚད་ལེགས་པའི་དེང་རབས་རྒྱོག་པར་ལོ་
ཆས་བེད་སྟེད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

BreastScreen NSW ཡི་བརྟག་ཞིབ་ནི། རུ་མའི་འབྲས་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་མེད་
པའི་བྱུང་མེད་ཚེའི་ཚེད་དུ་རེད།

རང་གི་རུ་མ་གཅིག་གམ་གཉིས་ཀར་ཤ་རྩོག་འདྲ་པོ་
ཡོད་པ་འཇམ། རུ་ཉོག་ནས་གཤེར་སུ་ཐོན་པ། ཡང་ན་
རྒྱུན་དུ་སྟོན་མེད་ན་རྩུག་ཡོང་གི་འདུག་ན། འཕྲལ་དུ་
སོ་སོའི་སྐྱེན་པ་བསྟེན་དགོས།



སློབ་པར་དུས་ཚོད་བཟོ་བ།

- 1 ཨང་གྲངས་ 13 20 50 ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་དུས་ཚོད་བཟོ་དགོས།
- 2 དུས་ཚོད་བཟོ་དགོས་སྐད་སྐད་དགོས་ན། ཡིག་སྐད་དང་སྐད་སྐད་འབས་ལུ་ཁང་(TIS) བེ་ཨང་གྲངས་ 13 14 50 ལ་ཁ་པར་གྲང་དགོས།
སློབ་པར་སྐད་སྐད་ལུ་འབྲེན་པའི་སྐད་གོ་དུས་ཁ་པར་མ་བཞག་པར། སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་གི་མིང་དེ་ལའབ་ནས་སྐད་སྐད་བའི་སྐད་མ་ཐོས་བར་དུ་སྐད་དགོས།
- 3 གལ་སྲིད་ཀྱི་ལུ་མའི་ནང་དེ་སློབ་པར་བཞག་བཅོས་བྱས་ཏེ་དངོས་པོ་དེ་འདྲ་བཅུག་ཡོད་ན། ལྷག་འཕྲད་དུས་ཚོད་བཟོ་དུས་དེའི་སྐོར་ BreastScreen NSW ལ་བཤད་དགོས།

སློབ་པར་རྒྱག་པའི་ཉིན།

- ✓ སློབ་པར་རྒྱག་ས་ BreastScreen NSW ཡི་ཁ་བྱང་ཤེས་པ་བྱ་གཞུག་ལ།
- ✓ དེ་སློབ་ལུ་མར་ཨེག་སི་འཕྲོ་འོད་སློབ་པར་རྒྱག་མེད་ཡོད་ཀྱང་། དེ་BreastScreen NSW གྱིས་བརྒྱབ་པ་ཞིག་མིན་ཚེ། སློབ་པར་དེ་མཉམ་དུ་འབྲེན་དགོས།
- ✓ རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་པའི་འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་བྱང་ཞིབ་ཕྲ་མཉམ་དུ་འབྲེན་ཡོད་ན། རྗེས་སུ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་སྐབ་འབྲས་སློབ་པར་གྲང་ཡོད་གི་རེད།
- ✓ རྫོང་གོས་སྐད་གོས་ལོགས་སུ་ཡིན་པ་ཞིག་གྱོན་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སློབ་པར་རྒྱག་དུས་རང་གི་བྲང་ཁ་ཡན་གྱི་གོས་འཕྲད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
- ✗ སློབ་པར་རྒྱག་པའི་ཉིན་དྲི་ཞིམ་ཕྱེ་མ་(powder)དང་། ལུས་དྲི་མེད་པ་བཟོ་བྱེད་(deodorant)དམ། ལྷག་མེད་སློབ་པར་གྲང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་ཚོས་ཨེག་སི་འཕྲོ་འོད་སློབ་པར་ལ་བྱགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཀྱི་རེད།

སློབ་པར་རྒྱག་དུས།

- སློབ་པར་རྒྱག་པའི་སྐབས་དུས་ཚོད་ལ་བྱོན་སྐར་མ་ 20 ཚམ་འགོར་དེས།
- སློབ་པར་རྒྱག་མཁན་བྱང་མེད་གཅིག་གིས། རྒྱུ་རང་ཁང་མིག་ཁེར་གཙང་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཕྲིད་ཀྱི་རེད། དེར་ཀྱི་རང་གི་སློབ་པར་དང་ལུ་བྱུགས་འཕྲད་དགོས།
- དེ་ནས་ཀྱི་རང་སློབ་པར་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་གི་མཐུན་ལ་ལངས་བརྒྱག་གི་རེད། འཕྲུལ་ཆས་དེས་ཀྱི་ལུ་མ་གཉིས་ཀར་ཨེག་སི་འཕྲོ་འོད་སློབ་པར་རྒྱག་གི་རེད། དེ་ཡང་ལུ་མ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་མེ་ལོང་དོས་ལ་བསྐྱར་ཏེ། ཨེག་སི་འཕྲོ་འོད་སློབ་པར་རྒྱག་གི་རེད། རྒྱུ་རང་གི་ལུ་མའི་རེག་ཚོར་ཤིན་ཏུ་སྐྱེན་པོ་ཡིན་པའམ། རྫོང་སྐལ་དང་དཔུང་པར་སློབ་པར་ལོད་ན། དེའི་སྐོར་སློབ་པར་རྒྱག་མཁན་ལ་བཞེད་དགོས།
- སློབ་པར་རྒྱག་དུས་བདེ་པོ་མེད་པ་ཡོང་སྲིད། དེ་དུས་ལུས་སེམས་ལྡོད་ལྡོད་བྱས་ན། མི་བདེ་བའམ་ན་ལྷག་ཏུ་གཏོང་བྱུག་སྲིད། བརྒྱུད་རིམ་ཆ་ཚང་ལ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ལས་འགོར་གྱི་མ་རེད།
- རྒྱུ་རང་གི་དོས་ནས་སློབ་པར་རྒྱག་མཁན་ལ། སློབ་པར་རྒྱག་མཚམས་བཞག་རོགས་ཞེས་ག་དུས་བཤད་བཤད་རེད། དེ་བཞེན་དུ་སློབ་པར་རྒྱག་པའི་སྐབས་སུ་བར་གསེང་ཐུང་ཐུང་བཞག་རོགས་ཞེས་བཤད་ན་འང་འཕྲིག་གི་རེད།

སློབ་པར་བརྒྱབ་ཚར་བའི་རྗེས་ལ།

- ལུང་མཐར་སློབ་བཟར་ཡོད་པའི་སློབ་པ་གཉིས་ཀྱིས། རྒྱུ་ཀྱི་ཨེག་སི་འཕྲོ་འོད་སློབ་པར་དེར་རང་དབང་ལྡན་པའི་ངང་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
- སློབ་པར་གྱི་སྐབ་འབྲས་དེ་ཀྱི་ལ་གཟུང་འཁོར་ 2 ཚམ་གྱི་ནང་ཡིག་ཐོག་བསྐྱར་ཡོད་གི་རེད།
- རྒྱུ་ཀྱི་ཚོག་མཚན་ཡོད་ན། རྒྱུ་རང་གི་སློབ་པར་ཡང་སློབ་པར་གྱི་སྐབ་འབྲས་བསྐྱར་གྱི་རེད།
- རྒྱུ་ཀྱི་སློབ་པར་ནང་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལ་སྐྱེད་བརྟག་དཔྱད་གཞན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཚེ། བརྟག་དཔྱད་སློབ་པར་ཞིག་ཏུ་ཡོད་དགོས་ཞེས་བཤད་ཀྱི་རེད། དེ་འདྲའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་སྐད་བཏང་བའི་བྱང་མེད་ 70 བར་ནས་ 8 (བརྒྱ་ཆ་ 10)ལ་ལུ་མའི་འབྲས་ནང་ཐོན་གྱི་མེད།

1 2016 ལོའི་མངའ་སྡེ་ནི་ལུ་སོའི་རྗེས་ཀྱི་ལོ་འཁོར་འབྲས་ནང་ཕོག་ཚད་དང་འཚི་རྒྱུན་གྲངས་ཐོ། (ཁྲངས་གཏུགས་ས་ NSW Cancer Registry, Cancer Institute NSW) cancer.nsw.gov.au/understanding-cancer/cancer-in-nsw/data-calculations

2 ཨོ་སི་རྟོ་ལི་ཡའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་དོན་ཉམས་ཞིབ་ཁང་། 2014 BreastScreen Australia ཡིས་བཏོན་པའི་ཚད་བསྐྱར་རྫོག་ཞིབ་སྐྱབ་ཐོ། 2014 Cancer series no. 112, Cat. no. CAN 116. Canberra: AIHW.

3 ལུ་མའི་འབྲས་ནང་ཐད་སྐྱེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྫོང་ཕྱེད་ཚུལ་ཐད་མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་པ། 2007 མི་རྒྱུད་ལུ་མའི་འབྲས་ནང་། ལུ་མའི་འབྲས་ནང་ཚན་གྱི་བྱང་མེད་ 42202 དང་། ལུ་མའི་འབྲས་ནང་མེད་པའི་བྱང་མེད་ 70724 ཚུང་པའི་ནད་རིགས་དཔྱད་ཞིབ་ཁང་ 42 བེ་ཨང་གྲངས་ཐོ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་བསྐྱར་དུ་མཉམ་སྲེལ་དེའི་ཞིབ་བྱས་པ། Lancet 2001; 358: 1389-99

