

# ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་རྟགས་དཔྱད་སྐོར་བྱེད་ ཀྱིས་ཤེས་དགོས་པ།

## ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་གང་རེད་དམ།

ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་ནི་ལྷ་མའི་ནད་དུ་འབྱུང་བའི་འབྲས་ནད་ཅིག་ཡིན། དེ་ནི་སྐབས་དབྱིབས་སམ་ (འོ་མ་སྐྱེལ་འདྲན་བྱེད་པའི་སྐུ་གུ) ཡང་ན་ལ་སྐྱེལ་ (འོ་མ་སྐྱེད་སྐྱན་བྱེད་པའི་མེན་བྱ) བར་རིམ་དུ་གནས་པའི་སྐབས་འགོ་བ་དང་། མོན་ཏེ་རེའོ་མངའ་སྤེའི་ནད་བརྟག་དཔྱད་ཐོན་མང་གོས་བྱུང་བའི་འབྲས་ནད་ཀྱི་གས་ཤིག་ཡིན།

## འབྲས་ནད་སྐོར་འགོག་བརྟག་དཔྱད་ཅེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

འབྲས་ནད་སྐོར་འགོག་གི་བརྟག་དཔྱད་ (སྐོར་ནད་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པ་) ནི་འབྲས་ནད་ཕྱག་ཉེན་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ཡིན་ཞིང་། ཁོ་ཚོར་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་དོན་པོ་མེད་ལ་སྤྱིར་བཏང་གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་ཡིན། མོན་ཏེ་རེའོ་ལྷ་མའི་བརྟག་དཔྱད་ལས་གཞི་ (Ontario Breast Screening Program, OBSP) ནི་མངའ་སྤེའི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེས་རྒྱ་མཚན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་མཁོ་སྤྲོད་བྱས་ནས་ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་ལས་བྱུང་བའི་འཆི་སྐྱོན་ཉུང་དུ་གཏོང་བྱེད་དམིགས་ཡུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད།

## ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་སྐོར་འགོག་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཕན་ཐུགས་གང་ཡོད་དམ།

ལྷ་མའི་སྐྱོག་པར་ཞིག་ (X-སྐྱོག་པར་གྱི་རིགས་ཤིག་) ཐོག་ནས་རྒྱ་དུ་ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ན། འབྲས་ནད་ཀྱི་སྐྱ་ས་ནས་ངོས་ཟེན་ཐུབ་པ་དང་། དེའི་སྐབས་སྤྱན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ལག་པོ་ཡོད་པ་ཡང་ན་དཀའ་ངལ་རྒྱུ་བ་ཡོད་(གསོ་ཐབས་བདེ་བ་ཡོད།) རྒྱ་དུ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ན་འབྲས་ནད་ཀྱིས་རྒྱ་པས་འཆི་བའི་གོ་སྐབས་ཇི་རྒྱུ་དུ་གཏོང་ཐུབ།

## མི་སྐྱེས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་སམ།

ལོ་ 40 ནས་ 74 བར་གྱི་བྱུང་མེད་དང་། སེམས་ཁམས་གཉིས་ལྟན། པོ་མའི་དབྱེ་བའི་མི་འབྲེད་མཁན། དེ་བཞིན་པོ་མའི་དབྱེ་བའི་གསལ་བའི་མི་སྤྱོད་པས་ལ་ OBSP འོས་ཚན་ཆང་ཡོད་ཀྱིས་སྤྲོད་ཁོ་ཚོར་:

- ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་རིགས་མེད་པ།
- ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་དེ་སྐྱེ་ཐོན་མེད་པ།
- རྩོགས་གཉིས་ཀར་ལྷ་མའི་གཤག་འདོན་བྱས་སྤྱོད་མེད་པ་(ལྷ་མ་གཉིས་ཀ་སྤྱིར་བཏོན་པའི་གཤག་འཛོལ།)
- འདས་པའི་རྒྱ་བ་ 11 གི་ནད་དུ་ལྷ་མའི་གཉན་ནད་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་སྤྱོད་མེད་པ།
- པོ་མ་མོ་མཚན་ཡོད་པ་དང་ཉུང་མཐར་ཡང་ལོ་ 5 བར་བསྐྱེད་མར་ཏྱོར་མོན་མོ་སྤྱོད་མེད་པ།

## ཆ་སྐྱོམས་ཉེན་ཁའི་ལོ་ཚད་ནི་ 40 ནས་ 75 བར་རེད།

ལོའི་ཚེ་ཁག་འདྲིའི་ནད་དུ་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ OBSP ལ་འོས་ཚན་ཡོད་མཁན་ལ་མང་གོས་ལ་ལོ་ 2 རེའི་ནད་ལྷ་མའི་སྐྱོག་པར་རེ་ལེན་ཐུབ།

གལ་སྲིད་བྱེད་རང་ལོ་ 40 ནས་ 49 བར་ཡིན་ན། ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་བརྟག་དཔྱད་དེ་བྱེད་རང་ལ་འོས་འཚམས་ཡིན་མེན་གོ་ཚད་པའི་ཐོག་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བྱེད་གྱི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་བྱེད་རང་གི་ལོ་ཚད་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་མི་ཚོར་ལོ་ 50 ནས་ 70 བར་གྱི་མི་ཚོ་ལས་ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་ཕྱག་ཉེན་པའི་གོ་སྐབས་ཉུང་བ་ཡོད། བྱེད་ཀྱི་བྱིམ་ཆང་སྤྱན་པའམ་སྤྱན་ཞབས་ལག་ལེན་པར་སྐད་ཆ་ཤོད་ཡང་ན་ Health811 ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་མེན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་དུ་ཆུགས།

## བྱེད་རང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ OBSP ལ་འོས་ཚན་ཆང་ཡོད་དམ།

གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལོ་ 30 ནས་ 69 བར་ཡིན་པ་དང་བྱེད་ལ་ཉེན་ཆབས་ཆེ་བའི་ OBSP ཐོབ་པའི་ཆ་རྒྱུ་ཆང་ཡོད་མེད། (དཔེར་ན། *BRCA1*, *BRCA2*), བྱེད་ཀྱི་བྱིམ་ཆང་ངམ་སྤེའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞི་བཞག་ནས་ལྷ་མའི་འབྲས་སྤྱན་ཐོབ་པའི་གོ་སྐབས་མཐོ་བ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་བྱུང་ཁོག་ལ་འཕྲོད་བཅོས་ཐབས་བྱས་སྤྱོད་ཡོད་ན། གནས་ཚུལ་འདི་ཐོག་གོ་རྟགས་སྤེལ་ཆེད་བྱེད་ཀྱི་བྱིམ་ཆང་སྤྱན་པ་ཡང་ན་སྤྱན་ཞབས་ལག་ལེན་པར་སྐད་ཆ་ཤོད། ཡང་ན་[མོན་ཏེ་རེའོ་འབྲས་ནད་ལྟ་སྤྱོད་ཁང་](#) ཀྱི་དྲ་ཆོགས་ལ་གཟིགས།

**དན་པ་གྱིས་:** གལ་ཏེ་བྱེད་རང་གི་ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་ཕྱིན་པ་དཔེར་ན། འབྲས་ཐོན་ནམ་དམར་པོ་ཆགས་པ་སོགས་མི་ཞིབར་གནས་པའམ་ཡང་ན་ལྷ་མའི་རྣམ་པ་འབྲས་པ་སོགས་བྱུང་ཆེ་བྱིམ་ཆང་སྤྱན་པའམ་སྤྱན་ཞབས་ལག་ལེན་པར་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས། དེ་བཞིན། མངལ་འཁོར་བའམ་ལྷ་མའི་འཛོལ་བའི་ཤུགས་རྒྱུན་གྱིས་ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་སྤྱན་པའམ་སྤྱན་ཞབས་ལག་ལེན་པར་གཏོང་འཇུག་སྤྲོད་པས། དེ་དག་ལ་དོགས་ཐོན་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ལྷ་མའི་ནད་འབྲས་པ་འགོ་བ་ནི་ནད་རྒྱུན་གྱིས་རྟག་པར་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་མོད། འོན་ཏེ་འབྲས་ལྷ་མའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།



## ངས་ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ།

OBSP ས་གནས་ཤིག་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་ཞིག་ཚུགས། ས་གནས་ཤིག་འཛེལ་ཆེད་ 1.800.668.9304 ལ་ཁ་པར་ཐོང་། ཡང་ན་དྲ་ཚིགས་འདིར་གཟིགས་ [ontariohealth.ca/breastscreeninglocations](http://ontariohealth.ca/breastscreeninglocations)

ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་པ་དང་། རེན་མེད་ཡིན་པ་སྤྱད་རང་ལ་ཁྱིམ་ཚང་སྤྲོད་པ་ལས་སྤྲོད་ཞབས་པའི་བཀོད་ཁྱབ་མེད་ཀྱང་ཐོབ་ཐུབ།

## ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་སྐབས་སུ་ག་རེ་འབྱུང་གི་རེད་དམ།

ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་ཞིག་ནི་ X-སྒྲིག་འོད་ཤེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་ཡིན་པས་དེས་ལྷ་མའི་ཤ་གནད་ཀྱི་པར་ (ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་དག་) བརྟག་གི་རེད།

- གསོ་རིག་འོད་ཟེར་འབྲུལ་ལས་མཁས་པ་ཞིག་གིས་ (ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་རྒྱག་རྒྱར་སྤྱོད་བརྒྱུ་ཐོབ་མཁན་ཞིག་) ལྷ་མ་རེ་རེ་བཞིན་ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་འབྲུལ་ཆས་སྤྱད་འཛིག་གི་རེད།
- འགྲིག་གི་ཐེར་མ་ཞིག་དལ་པའི་ཐོག་མར་འགོ་ནས་ལྷ་མའི་ཕྱང་གྲུབ་དམ་པོར་བཟུང་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་རེད། སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་རིང་གཞན་ལྷ་མའི་ཕྱགས་ཚུང་ཙམ་ཡོང་གི་རེད། དེས་ཕྱང་གྲུབ་ལ་གཞོན་སྒྲིག་གཏོང་གི་མ་རེད།
- ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་ཁག་གི་དུས་རབས་རྒྱུ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ 15 ཙམ་འགོར་གྱི་རེད།

## ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་ཞིག་བརྟག་ཆེས་ག་རེ་འབྱུང་གི་རེད་དམ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་རྒྱན་ལྷན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཐོན་ཆོ། ཁྱེད་ལ་ཡིག་ཟམ་ནང་ཡི་གེ་ཞིག་འབྱོར་ངས། ཡི་གེ་འདིའི་ནང་དུ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐར་བརྟག་དཔྱད་ག་དུས་གནང་དགོས་མེན་སྐར་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སུ་འཇུག་གི་རེད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་རྒྱན་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཐོན་ཆོ། དེས་ཁྱེད་ལ་ངས་པར་དུ་ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་ཡོད་པའི་དོན་མི་མཚན་མོད། འོན་ཀྱང་དེས་ཁྱེད་ལ་བརྟག་དཔྱད་མང་ཙམ་ལན་དགོས་པའི་དོན་མཚན་གྱི་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་ OBSP ས་གནས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་སྤྲོད་པ་ཡང་ན་སྤྲོད་ཞབས་ལག་ལེན་པར་སྤྲོད་མེད་ཀྱང་། ཁྱེད་ལ་བརྟག་དཔྱད་མང་ཙམ་ལེན་ཆེད་དུ་དུས་ཚོད་ཅིག་བཟོ་བར་མཚན་ཐོགས་ཡོང་གི་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ཁྱིམ་ཚང་སྤྲོད་པ་ཞིག་ཡང་ན་ནད་གཡོག་ལག་ལེན་པ་ཞིག་མེད་ཆོ། ཁྱེད་རང་གི་འབྱུང་འགྲུལ་གྱི་གོམ་པ་རྒྱམས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་འབྲེལ་མཐུད་གནང་གི་རེད།

## ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་ནི་བརྟག་དཔྱད་འབྲས་ཚང་ཞིག་མ་རེད།

ཁྱེད་ལ་སྤྲོད་ནད་མེད་དུས་སུ་ནོར་འབྲུལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཐུབ། དེ་ལ་ནོར་འཛེལ་ཡོད་པའི་རྟགས་ (false-positive) ཟེར། ནོར་འཛེལ་ཡོད་པའི་རྟགས་ཀྱིས་དགོས་པ་མེད་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་རེད། དཔེར་ན་ཕྱང་གྲུབ་བརྟག་དཔྱད་ཞིག་(ཕྱང་གྲུབ་ཀྱི་དཔེ་ཚད་རྒྱུང་རྒྱུ་ཞིག་ལེན་པ་) ལྟ་བུ།

ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་ཞིག་གིས་འབྲས་ནད་བརྟག་མི་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་རེད་པས། དེ་ལ་ནོར་འཛེལ་མེད་པའི་རྟགས་ (false-negative) ཟེར། ནོར་འཛེལ་མེད་པའི་རྟགས་ཀྱིས་སྤྲོད་བཅས་འབྲེལ་འབྲུངས་སུ་གཏོང་གི་རེད།

ལྷ་མའི་སྒྲིག་པར་ཞིག་གིས་གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ཆོ་འཕྲོད་བསྐྱེད་གྱི་དཀའ་ངལ་མི་བཟོ་བའི་རྒྱན་ནད་ཅིག་ཀྱང་རྟེན་གྱི་རེད། དེར་ཐལ་དུགས་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཟེར། ཐལ་དུགས་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་མཐོ་མེད་ཀྱི་གཤག་བཅས་སམ་སྤྲོད་བཅས་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་རེད།

## ངས་ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་འབྱུང་བའི་གོ་སྐབས་ཇི་ལྟར་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས་སམ།

ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་འགའ་ (ཁྱེད་རང་ནད་གཞི་ཕྱག་ཉེན་ཆེ་བུ་གཏོང་ཐུབ་མཁན་གྱི་དངོས་པོ་) དཔེར་ན་ན་ཚོད་དང་། གཟུགས་པོའི་རིང་ཆད་རྒྱུ་འཛིན་ལྷ་མ་མཁན་སོ་ཡོད་པ། ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་རིང་ཟླ་མཚན་གྱི་ཨུ་ལྷུ་ (དཔེར་ན། ཟླ་མཚན་ལྔ་ལོ་རྒྱག་པ་ལས་ཟླ་མཚན་འཛིག་པ་ལྔ་ལོ་ཆགས་པ་ལྟ་བུ་) ལ་འབྱུར་བ་འགོ་བ་སོགས་ལ་བསྐྱར་བཅས་བྱེད་ཐབས་མེད། འོན་ཀྱང་འདིར་ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་ཕྱག་ཉེན་རྒྱུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ཁག་བཞི་ཡོད་:

- ཆང་བཅད་པ་ལས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།
- ཐ་མག་སྤོང་བ་ཡང་ན་དུ་བ་མེད་པ་དགོས།
- ཉེན་རེའི་འཛོལ་ནད་གཟུགས་པོ་འགལ་སྤྱོད་ཡོད་པ་བྱོས།
- ན་ཚོད་ལོན་པའི་ཨུ་ལྷུ་མེད་ཆད་རྒྱས་པ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

ལྷ་མའི་འབྲས་ནད་སྤྱོད་འགོག་གི་བརྟག་དཔྱད་སྐོར་མང་བ་ཤིས་འདོད་ན་དྲ་ཚིགས་འདིར་གཟིགས་གནང་རོགས་ [ontariohealth.ca/breast](http://ontariohealth.ca/breast)

