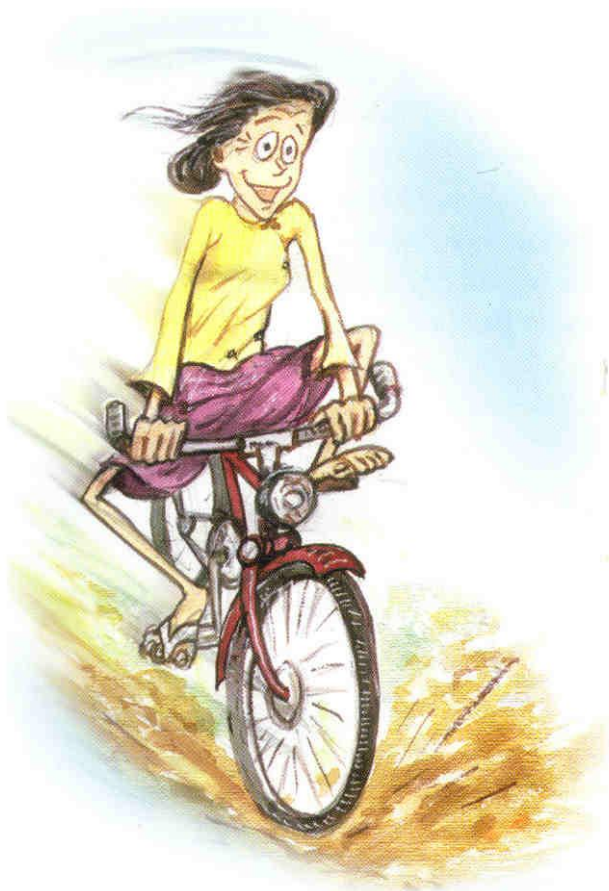


ဖွင်းမိုဝ်းလိတ်းရ၊သီ,သုတ်း



လုမ်းပံးပိင်,ရုပခ်ပိုခ်ရှု.ပူဂ်းပွင်စလး သုခ်,လံးဆင်းယိင်း
စပ်.စိုင်ကိတ်,ကွက်,ပိုခ်စမေး ။

လမ်းဆွဲ

□ လွင်းလှိုက်၊သီ၊မူး (Menstruation)-----	3
❖ လွင်းလှိုက်၊သီ၊သုတ် (Menopause)-----	6
❖ ဖင်ရှင်းလမ်း၊ဆေး၊မိုင်း၊ဖွင်းလှိုက်၊သီ၊သုတ်၊လေးပန်း၊ပန်း၊ပန်း၊လီ (Menopause symptoms and health problems)-----	8
□ လွင်းလမ်း၊ထိန်း၊သိမ်း၊လမ်း၊လမ်း၊ပန်း၊ပန်း၊မိုင်းလှိုက်၊သီ၊သုတ် (Menopause Health Care) -----	9
(ဂ) ကာ၊ရှာ၊ရှာ၊တင်း၊ဂိမ်း (Nutrition)-----	10
(စ) လီ၊ဆီး၊ဖို၊ဂိမ်း၊သမ်း (Exercise)-----	12
(င) ဖို၊ဂိမ်း၊လွင်း၊ပန်း၊လီ ပန်း၊လွှဲ (Mental Health)-----	13
(ဆ) ဖို၊မိုင်း၊တိုင်း၊ပန်း ထုတ်၊ရှေး၊မိုင်း၊မိုင်း(Hormone Replacement Therapy) -----	14
□ လွင်းလမ်း၊ရှေး၊ဂင်း၊ဂိမ်း၊ဂိမ်း၊ပန်း၊သိမ်း၊ဖမ်း၊ကွမ်း၊ (How to Solve Urinary Tract Infection) -----	15

ငါးဆင်းလမ်း၊လွင်းလှိုက်၊သီ၊မူး၊ကမ်း၊မိုင်း၊မိုင်း၊ထုတ်၊သင်း၊ပန်း၊ပန်း၊ရှေး၊ရှေး၊ကမ်း၊ပန်း၊
ဆင်း၊ပန်း၊လေး၊သင်း၊ မေ၊ယု၊လှိုင်း၊မီး၊ပန်း၊တိုင်း၊ဂိမ်း၊လေး၊ဖွင်း၊လှိုင်း၊လီ၊ဆီး၊ ဖမ်း၊ပန်း၊ပန်း၊လီ
စပ်၊လှိုင်း၊ဆင်း၊သေ၊မင်း၊ဂါး ပန်း၊လီ၊မိုင်း၊လွင်း၊လွင်း၊လွင်း၊လွင်း၊စပ်၊လင်း၊တင်း၊သိမ်း၊စု
စု၊မူး၊ရှေး၊ထိုင်၊ဆင်း၊လှိုင်း၊ထုတ်၊မူး၊တင်း၊သုတ်၊လင်း၊လှိုင်း၊ဆင်း၊စပ်၊ယမ်း၊ရှပ်၊ထမ်း၊ပန်း၊ဖွင်း၊
ပန်း၊လေး၊ဆင်း၊စပ်၊ကမ်း၊ဂိမ်း၊ထုတ်၊လင်း၊လှိုင်း၊မိုင်း၊စပ်၊ရှေး၊ကမ်း၊တိုင်း၊ရှေး၊ကမ်း၊သိုင်း၊
ဖွင်း၊မိုင်း၊ပန်း၊ဆင်း၊ယင်း၊လွင်း၊ထိမ်း၊ပန်း၊လင်း၊မိုင်း၊မိုင်း၊လီ၊ဆင်း၊ရှေး၊ဆင်း၊ယမ်း၊ထိုင်၊ဆင်း၊လှိုင်း၊မူး၊မူး။

ရှေး၊ကမ်း၊ရှေး၊ကမ်း၊မိုင်း၊လီ၊ပန်း၊ပန်း၊
လွင်း၊ပန်း၊ပိင်း၊ရှေး၊ ပန်း၊ပွင်း၊လေး၊ သုတ်၊လင်း၊ဆင်း၊ယင်း (မဂ္ဂဇာနည်)
ပီ 2002 လှိုင်း၊ကမ်း၊ကမ်း၊(သိ)

လွင်းလို့တီးရ၊သီ၊မး (Menstruation)

ဆင်းယိုင်းရှင်းစားဆွဲ ပေးပူဆွဲမားကျ၊ယူ။ 12 နှပ်၊ဆံလိုင်တင်းစတ၊လံးထူပ်းလုး လွင်းလို့တီးလံးကွက်၊မးဆွဲရှင်းလုက်၊ကွမ်းသင့်ဆိုင်သေ ကွက်၊မးတီးရှိုင်းကင်း၊ဂျ၊ဆင်းယိုင်း ဆဆွဲယူ၊ယဝ်။ ကျ၊ယူ။ 12 နှပ်၊ကဆံဝးဆဆွဲသွမ်း၊ဗေတ်ဗေင်၊မဆင်းရှုလုး။ ကိင်းဆိုင်ပံးယူ၊ လီသုဆံ၊တူပ်။ လွင်းယူ၊သင်းဂိဆံသင်းဂျေ၊လွဲဗွဲမဆင်းသေ မာင်လိုဝ်းဂျေ၊လိမ်မှိုဝ်း ကျ၊ယူ။ 10 နှပ်၊ရှုလုး။ မာင်ဂျေ၊ဂျေကျ၊ယူ။ 15 နှပ်၊ လင်းရှံးစတ၊လို့တီးကွက်၊မး ဂျေ၊မီးယူ။

စတ၊ကပ်လို့တီးရ၊သီ၊မးပွက်၊ကွမ်းတင်းသုတီးသေဆိုင်လို့ဆဆိုင်ပွက်၊ဆဆွဲလို့တီး တေလုင်းတု၊သေ၊ယူ။ မှိုဆဆင်၊လာတီးဝံ ပးဆိုင်ဆဆွဲ ဆိုင်လို့ဆ ဆိုင်ပွက်၊ဆသေတု၊ ကိင်းဆိုင်ဂျေ၊လွဲဂျေ၊ဆဆွဲသေ မဆင်းတေပီဂ်၊ပိုင်းဂဆယူ။ မာင်ဂျေ၊ ဂျေ၊ပေးစံးဆ 28 ဝန်း ယဝ်လင်းမှိုဆမးသေတု၊ တုက်၊လိုဆင်းသေပိုဆင်းစတုစံးမွက်၊ 35 ဝန်းလွင်း၊မးဆိုင်ပွက်၊ ဂျေ၊မီးယူ။ ပေးဝးရ၊သီ၊မးဆိုင်ပွက်၊ဆ တေရှိုင်မွက်၊သမဝန်းထိုင် ၅၂ ဝန်းယူ။ရှုလုးဆ၊ ကမ်၊လိုဝ်းဝးလို့တီးတေကမ်၊ထတ်၊လုင်းယူ၊တင်းဝန်းလိုင်ဆဆ။ လွင်းလို့တီးလုင်းမးဆိုင် လို့ဆဆိုင်ပွက်၊ယူ၊လိုင်ဆဆံ၊ရှင်ဝးလို့တီးရ၊သီ၊မး(Menstruation)ဆယဝ်။



ဝံးလံးရှု၊ဝး လွင်းလို့တီးရ၊သီ၊မးဆယဝ် လို့တီးရ၊သီ၊ဆဆလုက်၊တီးလွဲမး၊ ပီဆမး လိုင်ရှိုင်ကဆံဝးဆဆဂျေ လုင်းလံးရှု၊ဝံယူ၊ဆင်၊ဂပ်။ ဆင်၊ရှိုင်တေရှု၊လိင်းလိင်းလိင်း

လီဆ်၊ပီဆ်လွင်းဂျ၊သီ၊ပီဆ်မုးဆ်။ လုင်၊လံးလီပံးရှ်ဆ်းရှု၊ပုးစာ်တွဆ်း ဂါဆ်းဗေးလီဝံးဆ်းတုင် ဆ်းယိင်းဝံးဂမ်းဗွင်းယူ။ ဆ်းပံးရှုဆ်းလွင်းစံ၊လီဝံးဆ်းယိင်းရှုးတုင်၊စံ၊လီဝံးဆ်းယိင်း ပီဆ်တုင်လုး လွင်းလီဝံးဂျ၊သီ၊ ပီဆ်မုးလီဝံးဆ်း သိုပ်၊သပ်းလီဝံးဆ်းဝံး ပုးတွံးဆ်းယူ။

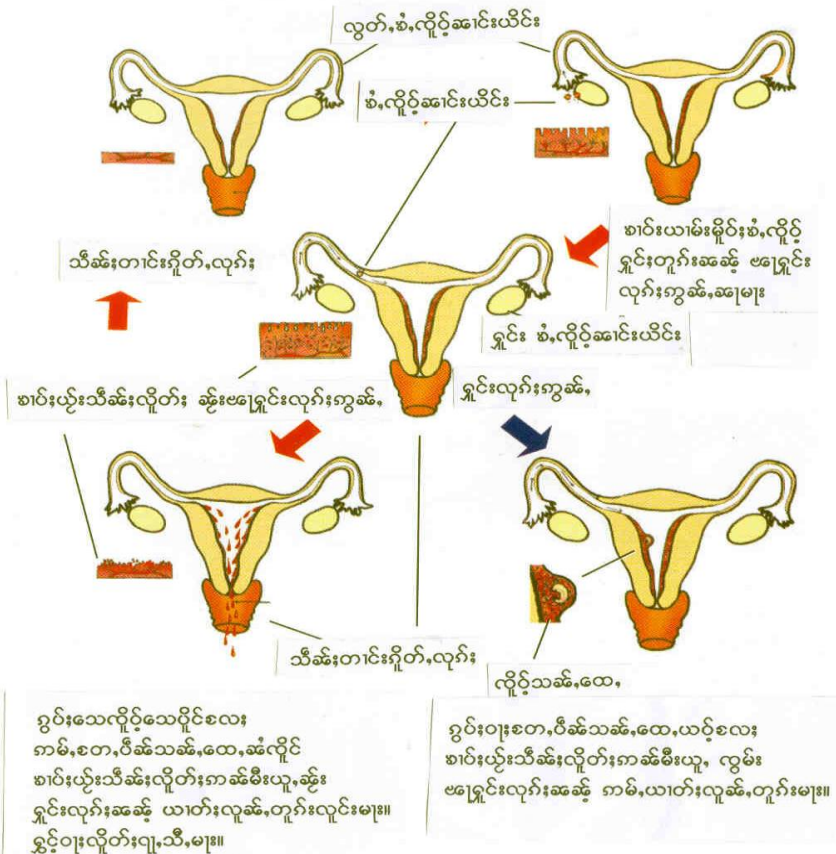
လုဂ်းကွဆ်းယိင်းဆ်းမံ၊မံ မိုဝ်းစတ၊ပီဆ်သပ်းဆ်း လုဂ်းတီးရှုး စံ၊လီဝံးဆ်းယိင်း (Ovary) သေစတ၊ရှ်တီးကွဂ်းမုးစံ၊လီဝံးဆ်းယိင်း။ (Ovarian follicle) စံ၊လီဝံး ဆ်းယိင်းကဆ်ဆ်း ပီဆ်စံ၊ကမ်၊ပီ၊စဂ၊ (Ovum)ရှု၊ဝံးလွမ်းစသး(လံ)လံ၊လံ၊ထပ်းယူ၊ ယဝံး။ လီဆ်၊ပီဆ်စံ၊လီဝံးဆ်းယိင်းစဂ၊ရှ်မံ၊မုးဆ်းဂေး ကိင်ဆိုင် လွင်းဂမ်းရှ်ထတ်း ရှု၊မုးလုဂ်းတီးကွဂ်းကော၊ရှ်တီးကွဂ်းမုးပဆ်ဆ်းယဝံး။ စံ၊လီဝံးဆ်းယိင်းလီဝံးဂျ၊သေ 1 လီဆ်၊ တီ၊မီ၊တု၊သေသိုပ်၊ယွဲ၊ရှု၊ထီင်း။ ဆ်းစာ်တင်းမီးလုဂ်းလံးဆ်း စံ၊လီဝံးတေစဂ၊ရှ်မုးဆ်း လီဆ်ဆိုင်ရှု၊ဝံး။ ဝံးသေဆ်းရှုးစံ၊လီဝံးဆ်းယိင်းတီ၊ရှု၊သေဝံးကွဂ်းမုးပဆ်စံ၊လီဝံး ဆ်း ယိင်းယူ၊ယဝံး။ ကဆ်လုဂ်းတီးရှုးစံ၊လီဝံးဆ်းယိင်းသေကွဂ်းပီဆ်မုး စံ၊လီဝံးကွဂ်းမုးဆ်းရှုး စံ၊ဆ်း ရွှင်ဝုး စံ၊လီဝံးဆ်းယိင်းရှုး (Ovulation) ဆ်းယဝံး။

စံ၊လီဝံးဆ်းယိင်းကဆ်ရှုးတုင်မုးဆ်း တီးပဂ်၊လွတ်၊စံ၊လီဝံးလွင်းကဆ်ဂီးကုး ယူ၊ဆ်းသမ်လုတ်၊ကပ်ရှု၊သေ သိုပ်၊သုင်၊ပဆ်ထိုင်ဆ်းလွတ်၊စံ၊လီဝံးလွင်းယူ၊ယဝံး။ မီဆ်းမိုဝ်း စာ်းယာမ်းလီဝံးစံ၊ဆ်းယိင်းတုင်မုးယူ၊ဆ်း သင်ဝုးလံးရှုးဂု၊မလွမ်းဗွဂ်၊လုဂ်းဂဆ်တင်း ဗုးလံးဆ်းလီဝံးမီဆ်းလံးဆ်းလုဂ်းတီးရှုးကပ်၊ဂု၊ဆ်းယိင်းသင်ဆိုင်သေတေလင်း လုဂ်းစာ်းရှု၊ထိုင်လံးဆ်းရှုးလုဂ်းကွဆ်းပွတ်းဆိုင်ယူ။ လုဂ်းကပ်တီးဆ်းသေ လင်းစာ်းရှု၊ ထိုင်တီးဆ်းလွတ်၊စံ၊လီဝံးလွင်းလီဝံးဆ်းယူ။ စံ၊လီဝံးဆ်းယိင်းစလးလီဝံးမီဆ်းလံး မုး ရှုးဂဆ်းလွတ်၊စံ၊လီဝံးလွင်းဆ်း ရွှင်ဝုးစတ၊သဆ်းထေ၊ယဝံး။ စံ၊လီဝံးကဆ်ကွင်၊ပီဆ်သဆ်၊ ထေ၊ယဝံး(Fertilized Egg)ဆ်းလုဂ်းတီးလွတ်၊စံ၊လီဝံးလွင်းသေလွင်းမုးထိုင်ဆ်းရှုးလုဂ်း ကွဆ်းသေရှု၊လပ်းယူ၊ဝံးတီးဗုးရှုးလုဂ်းကွဆ်းယူ။ ရှုးလုဂ်းကွဆ်းဆ်း လံးထိင်းဝံးပဆ်စံ၊ လီဝံးကဆ်ပီဆ်တုင်သဆ်းထေ၊ယဝံးဆ်း မွဂ်း 9 လီဆ်သေ ဆ်းစာ်းယာမ်းလီဝံးဂဆ် စံ၊လီဝံး သဆ်းထေ၊ဆ်းဂေးယွဲ၊မုးပီဆ်တုင်မုးယူ၊ယဝံး။စံ၊လီဝံးကဆ်ယွဲ၊မုးဆ်းလံးထတ်းကရှု၊ဂျ၊ တီးရှုးစာ်းစာ်းမဆ်းယူ။ရှုးစာ်းဆ်းပီဆ်မုးတီးဗုးရှုးလုဂ်းကွဆ်းစလးစံ၊လီဝံးပီဆ်တုင်သဆ်၊ ထေ၊ ဆ်းသေယီဆ်းပီဆ်မုးယူ၊ယဝံး။

ကမ်၊လံးရှုးဂု၊မလွမ်းလုဂ်းဂဆ်စလးသင်၊ မိုဝ်းရှုးဂု၊မလွမ်းဂဆ်ယူ၊ဆ်းလုး မီဆ်းမိုဝ်းစံ၊လီဝံးဆ်းယိင်းကမ်၊ကွင်၊ပီဆ်တုင်လုးသင်၊ ဝံးစံ၊လီဝံးရှုးလွင်းယဝံးဆ်းစာ်း တင်းစတ၊ကပ်14ဝဆ်းယဝံးထီင်း45ဝဆ်းဆ်းစလးသင်(တွဆ်းတု၊ရှုးဆ်းလီဆ်မုးမာဆ်း) ဂွပ်းသေလီဝံးသေပိုင်စလးကမ်၊စတ၊ပီဆ်သဆ်းထေ၊ဆ်းလီဝံးစာ်းယွဲ၊သီဆ်းလီဝံးကဆ်မီဆ်းယူ၊ ဆ်းရှုးလုဂ်းကွဆ်းဆ်းပွင်၊ဝုးကမ်၊ရှ်တီးဂါဆ် ပဆ်တု၊တေပီဆ်တုင်မုးလံး။ ဂွပ်းမဆ်းကမ်၊ လင်းလွဲးရှ်တီးဂါဆ်ပဆ်တု၊ပီဆ်တုင်မုးစလးစာ်းယွဲ၊သီဆ်းလီဝံးလုဂ်းတီးဗုးရှုးလုဂ်းကွဆ်း

သေယာတ်,လူဆီး,တူန်းလူင်းမူးလွမ်းရှိုင်းဆင်းယိုင်းယူ,ယဝ့်။ ကဆိဆိ,ခွင့်ဝူးလိုတ်းဂျ,သီ,မူးဆိယူ,ယဝ့်။

လွှန်းလံး ပီဆိမူးလိုတ်းဂျ,သီ,



လိုတ်းဂျ၊သီ၊သုတ်း (Menopause)

လိုတ်းဂျ၊သီ၊သုတ်းကဆဲးဝုးဆံ့ မိုဆဲးဆင်၊သပ်းလိင်းဆဲးမုးပုးဆိုင်ဆဲး ပွင်၊ဝုး
 လွင်းလိုတ်းဂျ၊သီ၊မုးယဝ် သေသုတ်းသိင်းဂိုတ်းဂျ၊ (ကမ်၊ဆဲး)တေ၊ထိုင်စာင်းမဆဲးသုတ်း
 သိင်းဂျ၊ဆဲးယူ၊ယဝ်။ ဗုးယိင်းမင်ဂေ၊ဂေ၊ လိုတ်းတေလင်းသုတ်းဂျ၊မွတ်း ကျ၊ယူ၊ 40
 နှပ်၊သေ ဂမ်၊ပုးဆမ် ဆဲးဂူင်းဂင် (40)ပံးလး(50)နှပ်၊သေပီပီ လွင်၊လိုတ်းလင်းသုတ်း
 ဂျ၊ယူ၊။ မင်ဂေ၊ဂေ၊တေတုတ်းလိုဆဲးသေပိုဆဲးကျ၊ယူ၊မွတ်း(53)နှပ်၊လင်းဂွံးသုတ်း ဂေ၊မီး
 ယူ၊။ဗုးလူင်လီဆဲး၊ဗ၊ပံးယူ၊လီစပ်ဂမ်၊ဗုင်းတေလိက်၊ယိတ်းဝံ စာင်းယမ်းလိုတ်းသုတ်း ဆဲး
 ပီဆဲး 3 တွမ်း၊ မင်ဂေ၊ဂေ၊ထိုင် 4 တွမ်းယူ၊။ ဆဲးပပ်ဆဲးတေ တေလိက်၊ဆဲးပီပီဆဲး 3 နှပ်
 တွမ်းယူ၊စုး။ နှပ်တွမ်းဆိုင်ဆဲးစာင်းယမ်းလိုတ်းပံးသုတ်း(BeforeMenopause)၊ နှပ်
 တွမ်းသွင်ဆဲးဗုင်းမိုဝ်းလိုတ်းသုတ်း(Menopause)လး၊ နှပ်တွမ်းသမ်ဆဲးဝံးသေ လိုတ်း
 သုတ်းယဝ် (Post Menopause) ဆဲးယူ၊။

ဗုင်းမိုဝ်းလိုတ်းသုတ်းဆဲး ကင်ဆိုင်ဂေ၊မူင်းကိတ်းလထုပ်ဂျ၊ဆဲး၊
 ဧကးယွမ်းလူင်းလး၊ ပီဆဲးမုးတင်းပီဆဲးလုပ်၊ဂူင် (Osteoporosis)



မိုဝ်းဖွင်းလိုတ်းပံးသုတ်း(**Before Menopause**) ဆေံး လံးရှမ်းလီင်းလီင်းမး မိုဆ်ဆင်,ဝမ်းကဆ်လိုတ်းယု,သီ,ယမ်းမးဂုးပွဂ်းယု,ဆေံး ရှုးငါးဝုး မမ်းမးကမ်,မာဆ်,ယဝ်။ မင်ပွဂ်းမင်လုံဂေးဝမ်းလိုတ်းယု,သီ,မးဆေံးတေယွမ်းလုင်းဂျု,သေမင်ပွဂ်းသမ့် လိုတ်းတေ လောင်းလုင်းဆမ်ဆု,ဖေဝ်။ မိုဆ်တေမံးသေကမ်, ဆွမ်းလဝ်းလီလီ၊ မေုလုံပိတ်းလုံပွတ်းမးသေ နုဆ်ရှုဂေးတေရွဂ်,(စာဝ်)မး၊ ဖေဝ်ဆိုင်ဖေဝ်ဆင်ဂေးတေရှ်းမးလွံးလွံးယု။

မိုဝ်းဖွင်းလိုတ်းသုတ်း(**Menopause**) ပွဂ်းဂမ်းဆိုင်းစလး ပွဂ်းဂမ်းသွင်ဆေံး လိုတ်း ယု,သီ,တေမးပီဆ်ဂမ်း၊ ကမ်,မးပီဆ်ဂမ်းသေ လိုဆ်းသုတ်းမးဂေးကမ်,မးသေကိတ်းယဝ်။ မိုဆ်ဆေံး ပီဆ်ယု,ရှိုင်မွဂ်းစာဝ်းတင်း 1 ပီ ထိုင် 3 ပီ ဆေံးလင်,တမ်းလုံလံးဝုး မမ်းတေ ကမ်,မးထိုင်သေပွဂ်းယဝ်ဆေံးယု။ မိုဆ်ဆွံးစာဝ်းယမ်းပီဆ်ယုလိုင်ဆေံးလံးဝုးဖွင်းယမ်းမိုဝ်း လိုတ်းသုတ်းဆေံးမးတတ်းလံးယု။

(**Post Menopause**)ကဆ်ဝုးဆေံး ဝံးသေလွင်းလိုတ်းယု,သီ,သုတ်းဂျု,ယဝ် သေ လုင်းပာဆ် ကဆ်ဂိုတ်းယု,တေ,လုင်းဆေံး ပွင်,ဝုး ဝံးလင်လိုတ်းဂျု,သီ,သုတ်းဆေံးယဝ်။

ဆွံးရှင်းဆေဝ်လွင်းထာတ်းစဂ,လလီ,ယမ်းစဝ်း/ကွဂ်,ဆွံးလုတ်,ဆေံး တာင်ဂိုဆ်းတိုင်ဂျုး သေဆေဝ်ရှင်း။ မိုဝ်းကသဂ်းလီဂ်ဆေံး ထာတ်းစဂ,လလီ,ယမ်းစဝ်းဆမ်သေကွဂ်,စက,၊ ဖွင်းမိုဝ်း လိုတ်းသုတ်းသမ့် ကွဂ်,ဆမ်သေကဆ်စဝ်း ဆေံးဆေံးလုတ်,လံးဖွင့်သတိယု။

ဆွံးတူဂ်စိုင်းဆောင်းယိုင် လိုဝ်းကဆ်လိုတ်းဂျု,သီ,သုတ်းဂျု,ယဝ်ဆေံးလွင်းရှိုတ်းကွဂ်,ပဆ် ထတ်းကဆ်မဆ်းလုတ်,ယု,ထတ်းရှေ့မုင်းရှိုင်ဝုး(ကိတ်,လထုတ်,ဂျုဆ်,)ဆေံးဂေးကမ်,ရှိုတ်းပဆ် ယဝ်။ ဂွပ်းဆေံးထာတ်းစဂ,လလီ,ယမ်း,ကဆ်တူဂ်စိုင်းရှင်းလုတ်,ဆေံးဂေးကမ်,လင်း ကပ်မး တာင်းဆွဂ်းစလးလံးလုပ်,ကပ်စိုဆ်းဆွံးလုပ်,ကဆ်လံးကု,ရွမ်ဝံဆေံးယဝ်။ လုပ်,ကဆ်လံးစာမ်, တင်းလုပ်,ကပ်ဆေံးဆိုင်လုပ်,မဆ်းယုပံးယွမ်းဂျု,သေပီဆ်ရှင်မးလွံးလွံးမိုဆ်ဆင်,ဆေဝ်ဆွံးရှင်း ဆေံးယဝ်။ ကဆ်လုပ်,ပီဆ်ရှင်မးဆေံးရှိုင်ဝုး ဂေးဂျု,လုပ်,ရှင် (**Osteoporosis**)ဆေံးယဝ်။

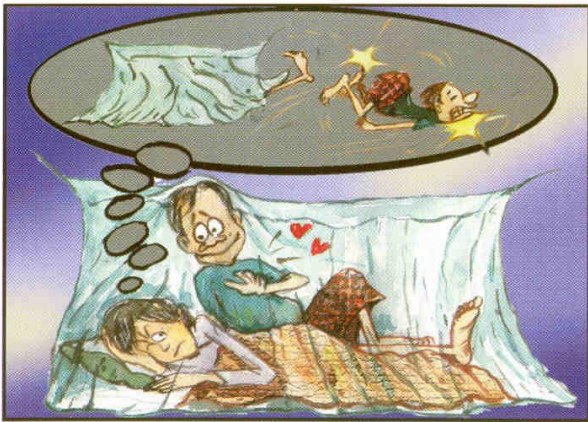
အောင်ရှာင်းလက်၊စဆ၊ ဖွင်းမှိုင်းလိုက်သုတ်းလး ပခံးရှာပံးယူလီ (Menopause symptoms and health problems)

မှိုင်းဖွင်းလိုက်သုတ်းဆဆံ့ ဂွပ်းပိုင်းထာတ်းရှေ့မူင်းလး ထာတ်းထုဆ်ကဆ်ရှိုတ်း
ရှိုးလုပ်၊စီင်ရှိုင်း(ထတ်းစာ၊လင်္ကာ၊ယမ်၊)ကဆ်မီးယူ၊ဆ်းတူပ်းစိုင်းဆင်းယိုင်းစပ်ဆဆ်ရှိုင်းယွမ်း
လူင်းဂျ၊ဆမ်ဆ၊ယဝ်းလး ဂုံယမ်၊တုမ့်တိုဝ်းပံးယူလီ ပံးလှဲလးပံးတူပ် တာင်းသွင်မိတ်း
ယူ၊ယဝ်း။ကိင်ဆိုင်ငါးလံးဇေ၊ယူ၊သင်းဂိဆ်သင်းလးလွင်းယူ၊လီကဆ်မီးယူ၊ပိဆ်ယူ၊ဂေ၊
လှဲဂေ၊ဆဆ်သေ လံးရှဆ်ဝုးကဆ်လံးစမ်၊ဝေ၊တဆ၊တာင်းပိဆ်ဂေ၊မီးလွင်းပိတ်းပိုင်းဂဆ်ယူ။
ဆင်းယိုင်းမာင်ဂေ၊ လံးစမ်၊တာင်းပိဆ်ရှာဝ်ရှိုင်းဆမ်သေတ၊ ဂမ်းဆမ်စတလံးစမ်၊ဝေ၊တဆ၊
မဆ်း ကိတ်းကိတ်းကီးကီးဂူလ်းဆင်းဂပ်။ ဆင်းယိုင်းဂမ့်ပုးကေ၊စတု အောင်ရှာပံးယူလီ
လီဂ်းလံးမှိုင်းဖွင်းလိုက်သုတ်းဆဆ်ကမ်၊ တဆ်းရှု၊သတ်မိဆ်း လွင်းလံးစမ်၊ဝေ၊တဆ၊
တာင်းပိဆ်သင် သေ ပူဆ်ဂျ၊ငါးငါးလုမ်လုမ်ဂူလ်းဝုးဆ်ယူ၊ယဝ်။

အောင်ရှာင်းတာင်းပိဆ်ပံးလှဲ ကဆ်ဂုံလံးထုပ်းလျးဆဆ်စတုလွင်းမုံလှဲဆမ်မုးလှိုပ်ဂပ်၊
လွင်းယုမ်၊ယမ်တူပ်ဂပ်၊ဂေ၊ယူပ်းယွမ်းမုး၊ မေ၊ယွမ်းသုမ်းငါး၊ လာင်းပိဆ်မုးလှဲစိုပ်၊ မေ၊
တူလ်းရှဆ်ဇေ၊ကမ်၊လီဆမ်တိုဝ်းမုး၊ မာင်မိတ်းတေရှိုတ်း ကမ်၊ရှိုတ်းဂမ်၊ဝူဆ်ရှာင်ယူ၊ ကမ်၊
တတ်းသိဆ်းလှဲလံးငါးငါး၊ မေ၊တူင်တိုဆ်းလှိုက်၊ မေ၊လှဲလီဂ်၊ မေ၊လှဲပိတ်းလှဲပွတ်းငါး၊ ဂုံလိုမ်း၊
ဂုံဂာင်မိုဆ်၊ ကမ်၊ပဂ်းလှဲဝုံကျ၊ယူင်လံးဆိုင် လွင်းတာင်းသေကဆ်ကဆ်၊ လှိုပ်သေဆဆ် လှဲလီ
ပိဆ်ပွဂ်း လှဲရှ၊ပိဆ်ဂမ်း မေ၊ပိဆ်ယူ၊လှိုင်းဆဆ်ယဝ်။ မာင်တီး ပေးပိဆ်တာင်းပိဆ်လှိုင်း ဆ်ဆ်
ပိုဆ်းရှွတ်း“**မှိုင်းသမ်စာတ်း**”ဆ်ယူ။ “**မှိုင်းသမ်စာတ်း**” ကဆ်ဝုးဆဆ်ဂွပ်းမဆ်းမေ၊ပိဆ်၊
လီဂ်းလံးသိမဆ်းသမ်မိတ်းဆ်းဝဆ်းလီဝ်လး တိတ်းဆိုင်မှိုင်းဆဆ်သေမှိုင်းဝုးတီး ဆင်းယိုင်း
စပ်ဂေ၊ဖွင်းမှိုင်းလိုက်သုတ်းဆဆ် မေ၊ပိဆ်၊လှဲငါးလံးမိတ်း ဆ်းဝဆ်းလီဝ်ဆ်ဆဆ်ယူ။



ပမ်ရှာကဆဲလင်းပီဆဲလွမ်းတီးတူဝ်ဆဲးတု ဗေဝ်ဆင်ရှိုဝ်,ရှိုင်းသေရှု,မား၊ နူဆဲရှိုဝ်
 စာဝ်မား၊ နူဆဲရှိုဝ်တေခက,မာင်သေရှိုင်းမား၊ လုပ်,ခလး ဆဲပွဲတိဆဲဆဲပွဲမိုဝ်း စွပ်းသေရှိုင်းငါးမား၊
 မေရှိုဝ်ငါး၊ လင်းမေမာ်ပမ်,တၢလမ်၊ နူပ်းနူပ်းမိုဆဲးမိုဆဲး၊ နီဝ်လီပ်းလုပ်,ဂပ်းလုပ်, တေ၊
 ဂ်း၊ နူပ်းခလးတိဆဲး,ဆူမ်းလီပ်း၊ ဆွန်းသေဆဲ ရှိုဝ်လုံတွတ်,ဝံး၊ လုံသမ်၊ စာဝ်းယၢမ်းဂၢင်စမ်း
 ဆဲမံးသေရှိုဝ်,ကွက်,ထတ်းစူဂ်း၊တၢင်းဆွဲးမိုင်းကင်,ဂၢ,ဆၢင်းယိင်း(သီဆဲးတၢင်းဂိုတ်,လုဂ်း)တေ
 ရှိုင်း၊ သီဆဲတၢင်းဂိုတ်,လုဂ်းတေစူမ်း၊ ကမ်,မီးလုံစွဲးရှိုမ်းဂၢ,မလုဂ်းဗူးလံး (ကမ်,ဆမ်)
 ဆင်,ရှိုဝ်တေမီးလုံစွဲးရှိုမ်းဂၢ,မလွမ်းဗွဂ်,လုဂ်းဆဲးတေလံးသူဆဲးပမ်စာဝ်းယၢမ်းရှိုင်းဂံ့ယုဝ်း
 ကွက်, လိုတ်းယု,သီ, မားကမ်,မာဆဲ, မာင်ပွဂ်းဆမ် မာင်ပွဂ်းခက, ပီဆဲလှိုင်းဆဲယဝ်။



လွဂ်းလံးလုလွမ်းလးပံးယု,လီ စာဝ်းယၢမ်းလိုတ်းသုတ်း
(Menopause Health Care)

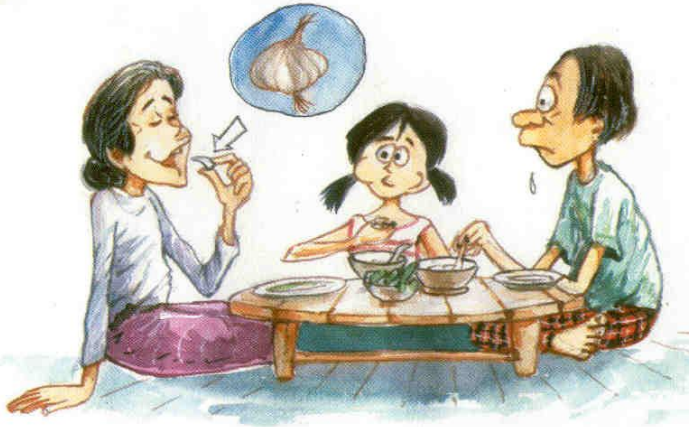
ဗွင်းမိုဝ်းလိုတ်းသုတ်း ဆင်ရှိုဝ်ပံးယု,လီတေကမ်,ပေးပီဆဲသင်ဆဲဆဲ မီးလွဂ်းလံးလုလွမ်း
 ထိင်းသိမ်းယု။ လွဂ်းလံးလုလွမ်းပံးယု,လီ ဗွင်းမိုဝ်းလိုတ်းသုတ်းဆဲ ဆွန်းလိုဝ်
 သေဂိဆဲယု,ရှေ့,မူင်း ဂမ်းဆမ်ခတေပီဆဲလွင်းလုမ်းလးပံးယု,လီ မိုဆဲဆင်, (ဂ)
 တၢင်းဂိဆဲတၢင်းယီမ်၊ (ဃ) တူင်ဆိုင်ဗိုဂ်းသၢဆဲး (င) ဗိုဂ်းလွင်းယု,လီပံးလုံ၊ (လ)
 ဂိဆဲယု ထတ်းရှေ့,မူင်းလိုင်းဆဲယု,ယဝ်။

(ဂ) လွင်းဂိမ်းယီမ့် ကဆိမ်းထတ်းကရှ၊ရူ၊(Nutrition)

မိုဝ်းစာဝ်းယာမ်းလိုတ်းသုတ်းဆဆံ့ ထတ်းရှေ့မုင်းစလး စဂ၊လလီယာမ်၊ ရွင့် ထတ်းထုဆံ့ ယွမ်းလူင်းဂျ၊မိုဝ်းဂဆိးစလး လူဝ်၊လံးဂိမ်းပဆံ့တင်းဂိမ်း ကဆိပဆံ့ရှင်းထတ်းရှေ့မုင်းစလး ကဆိပးထတ်းစဂ၊လလီယာမ်၊ယူ။ မိုဆိဆင်၊ထူဝ်လိုင် (ကမ်၊ဆဆိ)တင်းဂိမ်းကပ်ထူဝ်လိုင် ရှိတ်းဝံ လိုဝ်းဆဆံ့ မီးထတ်းသယေ၊ဝ (ဗေ၊တူဝ်၊ကိတ်၊လတူဝ်၊ဂိမ်း၊)ယူ။ ဆိးစဝ်း ကဆိတမ် နှုဂ်မွင်း၊ နှုဂ်မိုဝ်းစလး ဆိးဗေဂ်းယိုဝ်းဆင်းစိပ်ဆဆံ့ ပးထတ်းရှေ့မုင်းယူ၊သေတု၊ထတ်း ဆိးတူဝ်ရှင်းလူဝ်ဆဆံ့ တု၊တေလံးမးဆိးဗေဂ်းစိပ် ဆမ်ဆု၊စလး တေလံးဂိမ်း ပဆိဆမ်ဆမ်။ ဆိုင်းဝဆိးဆံ့ တေလံးဂိမ်းပဆိ ဗေဂ်းစိပ်မွဂ်း 2 ဝါဆိ။ ဆိးဆမ်ယိုင်းဂေး ပးထတ်း ကဆိ ပဆိရှင်းရှေ့မုင်းယူ။ ဂုလ်းဂးဆမ်ယိုင်းဆံ့ ဆိုင်းဝဆိးကမ်၊လီဂိမ်းလိုင်သေဆိုင်းလေ။ ။ ပေးဂိမ်းဆမ်ယိုင်း ဆိုင်းဝဆိးဆိုင်းလေ၊မာဆိ၊မာဆိ၊လိုင် တေပိဆိလွင်းစဂ၊ဂင်းပဆိ နှုဆိရှပ် ရွဂ်၊ဆံ ဗေလူဝ်လီဆိ၊စပ် သွဂ်းရှဆိဝံလိုင်ဆံ့ယူ။

ဆင်ရှိုင်ပဆိရှ ဂိပ်၊ဂပ်းပံးယူ၊လီ ဗေ၊လုပ်၊တေသဂ်းသု၊ဆဆံ့ လူဝ်၊လံးဂိမ်းပဆိ တင်းဂိမ်းကဆိပး”ထတ်းစဂ၊လလီ၊ယမ်၊”မိုဆိဆင်၊ပုကိပ်၊ကဆိဂိမ်းပးလံးလုပ်၊ဂင်းမဆိး စလးဗေဂ်းကဆိမီးသီစိပ်လိုဝ်းဆဆံ့ယူ။ ငးလမ်တမ်ဗွင် ဆိုင်းလေ၊ဆံ့ ပးထတ်းစဂ၊လလီ၊ ယာမ်၊(500) မီ၊လီ၊ဂဂမ်၊ကဆိ စဂ၊ဂင်းပဆိလံးတင်းပိဆိ လုပ်၊ရှပ်ယူ။ ဆိးဆမ်ဆူမ်း ဝုဝ်းဆဆံ့ပးထတ်းစဂ၊လလီယာမ်၊ယူ၊သေတု၊ မဆိးကမ်မိဆိး တု၊ဆင်းယိုင်းစတ၊လလိုတ်း သုတ်းဆဆံ့ မဆိးလင်းပိဆိစံမဆိးဗေဂ်းမိုဆိဆမ်ဆမ်စလး ကမ်၊ထုဂ်၊လီဂိမ်းဆူမ်း ကဆိပံ၊လံး ကပ်ကွဂ်၊ပိတ်းစံမဆိးဆဆံ့ဝးဆံ့ယူ။ လံးဆမ်ဆူမ်းလွတ်းပးစံမဆိးဆဆံ့စတု လူဝ်၊လံးရှိတ်း ပိဆိဆူမ်းသုမ်းဂုလ်းယဝ်။ ကဆိပးထတ်းရှိုင်ဂူးမိုဝ်းကဆိရှင့်ဝး”စသ၊ဆီ၊ယာမ်”ဆဆံ့ဂေး တွဆိးတု၊ဆင်းယိုင်းလိုတ်းသုတ်းစပ်လူဝ်၊ပိုင်လူဝ်မဆိးယူ။ ထတ်းလိုဝ်းဆဆံ့ မီးပးဆိးစဝ်း သာဆိတင်းဆမ်ယူ။ဆိးဗေဂ်းမီ၊လီဝ်၊ဗေဂ်းမီ၊ရှေ့စလးတူဆိးဗေဂ်းမီ၊လိုဝ်းဆံ့ဂေးမီးပးယူ၊စတ

တင်းဂိခ်ကခ်ၵ်းဂိခ်ယူ့ဂူးဝခ်းခ်ခ်လူဝ်းၵွဲးပးထတ်းလှိုဝ်းခ်ယူ့ယဝ်း။



တင်းဂိခ်ကခ်ၵ်းဂိခ်ယူ့ဂူးဝခ်းခ်ခ်လူဝ်းၵွဲးပးထတ်းလှိုဝ်းခ်ယူ့ယဝ်း။

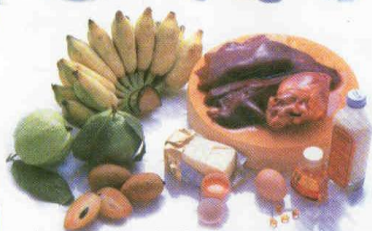
တင်းဂိခ်ကခ်ပးထတ်း ပီတုမိခ်းလီ၊(C)



တင်းဂိခ်ကခ်ပးထတ်း ပီတုမိခ်းကေး၊(A)



တင်းဂိခ်ကခ်ပးထတ်း ပီတုမိခ်းပီ၊ (B)



တင်းဂိခ်ကခ်ပးထတ်း ပီတုမိခ်းတီ၊ (D)

(၁) လွင်းတူင့်ဆိုင်ဗိုင်းသား (Exercise)

ဆင်းယိင်းလှိုင်းကမ်း၊ ဂုံတီးလွင်းတူင့်ဆိုင်ဗိုင်းသားဆွဲပေးထိုင်လိုက်သုတ်မား
ဆဲလံး၊ စာ၊ တင်းပီဆဲလှိုင်းဆဲသေဆင်းယိင်းကမ်းတီးလွင်းတူင့်ဆိုင်ဗိုင်းသားယူ၊ တ၊
သေဆဲယံ။ လွင်းတူင့်ဆိုင်ဗိုင်းသားဆွဲ မဆဲလင်းစားယွမ်းဂျ၊ ပဆဲလံး လွင်း
ရှိုင်းမိုးလှိုင်းယူ။ ဂုံတီးတူင့်ဆိုင်ဗိုင်းသားဆွဲ မဆဲကမ်း၊ မှိုဆဲကမ်းတင်းဂုံတီးကမ်း၊ သုး
တီးဗိုင်းသား၊ တူင်စိုင်းဂေးလံးတီးသီဝ်း လှိုင်းတေးဆဲ၊ ဝံ။ ပေးတီးမဆဲ၊
မဆဲလွင်းတူင့်ဆိုင်ဗိုင်းသားမဆဲလွင်းလမ်းမဆဲဆဲလှိုင်းတူင်စိုင်းဂေးတီးတီး
ကွက်၊ ပဆဲထုတ်၊ ဖြေမူင်းမိုင်းဆိုင်ယူ။ လွင်းတူင့်ဆိုင်ဗိုင်းသားကမ်းမဆဲလှိုင်းလံး
သုတ် ဆဲပီဆဲ -

(၁) ပံတင်း၊ စီ၊ လူတုထိပ်၊ လုလ်းဆဲ၊ ဂျက်စီဆဲ လှိုင်းဆဲစားယံ။ လံးမိုင်း
ကွက်တင်းပေးကမ်း၊ ယမ်းတီးလွင်းတူင့်ဆိုင်ဗိုင်းသားမားဆဲတုလုင်၊
တီး မွက်၊ ပံတင်းစလး၊ စီ၊ လူတုထိပ်၊ ဂျက်ဂေးလံးယူ။

(၂) ကပ်လှိုင်းကံး- ပံတင်းကမ်းဝေးဆဲဂေး ပံပံဂိုက်ဂိုက်သေ ပံလွဲလွဲ
ဆဲ မဆဲတေးကမ်း၊ ပီဆဲလှိုင်းလံ။ လုင်လံးလှိုင်းပေးကံးတီးသေပံမာဆဲ၊ မာဆဲ၊
လုင်၊ ရှိုင်းဂိုက်၊ ကွက်၊ ပေးယူ၊ ယံ။ ဆင်းယိင်းကေး၊ ယူ၊ မွက်၊ 40 နှပ်ဆဲ ပေးဝေးကံး
ဆဲဂေးလုင်၊ ကံး၊ ထိုင်းထိုင်းသေတေး၊ ထိုင်ရှိုင်းပေးကွက်၊ လီလီ။ ပေးရှိုင်းကွက်မား
ယံဆဲ လိုင်းပဆဲမိုင်းဆိုင်ဂေးလံးယူ။ လုင်၊ သိုပ်၊ ကံး၊ ထိုင် မိုင်းရှိုင်း၊ ရှိုင်းပံ၊ ရှိုင်း
ဆဲယူ။

ပေးကေး၊ ယူ၊ မွက်၊ 50 နှပ်ဆဲတု လုင်လံးပံတမ်းမွက်၊ လမ်းတေးကံး၊
ဂျက်၊ ကေး၊ ယူ၊ မွက်၊ 60 ဆဲတုလုင်၊ ပံဝံးသေသွင်ပုဆဲ၊ မွက်၊ တမ်း၊ ပိုဆဲ၊ ပံမာဆဲ။
ကေး၊ ယူ၊ မွက်၊ 70 တုလုင်လံးပံမိုင်း ကမ်းရှိုင်းပံမာဆဲ၊ ဆဲတေးလံးပံမာဆဲ၊ မာဆဲ၊
ဂူးဝမ်း၊ ထိုင်ပွတ်တင်းစလး ပေးရှိုင်းဆဲဂေး လိုင်းပဆဲလုင်၊ ကံးမိုင်းဆိုင်။

ကသန်းမွန်း (40) ကီဆဲးထိုင်းထိုသူတီး



ကသန်းမွန်း
(50)

လူဝံ,ပံ
တဆဲးမွန်း
လမ်တေကီဆဲး,



ကသန်းမွန်း (60) လူဝံ,ပံ ဝံးသေ
သွင်ပုဆိးတဆဲး,ဂိုဆိးပံမဆဲး,



ကသန်းမွန်း (70) လူဝံ,ပံမဆဲး,မဆဲး,

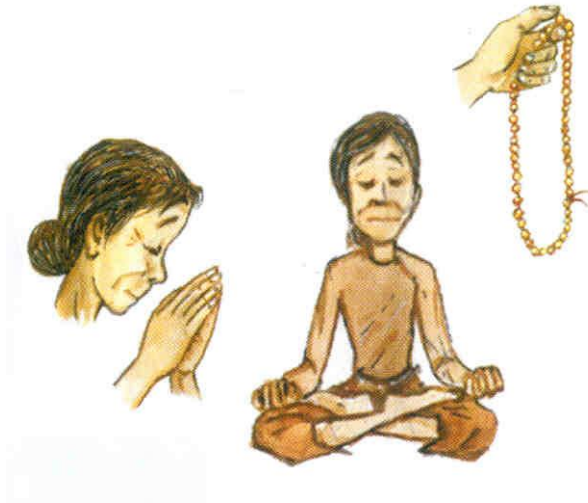


(င) လွင်းယူ,လီပံးလုံ (Mental Health)

တွမ်းတု,ပံးယူ,လီပံးလုံ ဆင်းယိင်းလုံတီးသုတီးစပ် ကဆဲးလင်းရှိုတ်းလံးဆဲး....

- (1) ရှိုတ်းလွင်းဗိုင်းသားဆဲးရှိုင်းလုံယွမ်းယားဆဲးလုံယိဆဲးပုးလီမိမိုဆဲးဆင်,လပ်း
တုသေ ယွမ်းသူးလေး သူင်,စးမိတ်းတု။
- (2) ထွမ်,သီင်လွင်းသးဇေ,ဝှိုမ်းရှမ်းသီင်ခွမ်းဆမ်၊ သီင်လုမ်းထွင်းယိဆဲးကွမ်း,
ဂွမ်းကဆဲးပုးသီင်စိတ်,ဆွက်းလင်မဆဲးကိတ်းကွတ်းလုံဝံးဆဲးယဝံ။ တေလံး
ဂိုင်းစဝးဗိုင်းဂွမ်းရှိုတ်းရှိုင်းလုံမွင်သဝံးလေးရှိုတ်းရှိုင်းလုံလမ် လုံဝံးဆဲးယူ။
- (3) ရှိုတ်းလွင်းဗိုင်းသားဆဲးထူလုံးလုံ ကဆဲးလင်းလံးထတ်း (ကွက်,သီ,ဂျိဆဲး,
တီမ်ထူဆဲး ။

(၄) ဝံသတိရှုံးမော့ခွန်လီဆိုင်ပိုဆ်း၊ ထွမ်,လွင်းလီ စာဝ်,လီလးရှုံးတူရ်းရှမ်း
လွင်းလီ၊ လာတ်းလွင်းလီဂူဆ်း။ လွင်းမော့ခွန်လီဆိုင်ပိုဆ်းဂူရ်းဂေး
မဆ်းလၢင်းလွံးစးယုပဆ် လွင်းပဆ်ရှုပံးလွဲယူ,လံးရှမ်းဆင်,ဆံ ။



(က) စိုဆ်းထီမ်ပဆ်ထတ်း ဂှေ,မူင်း (Hormone Replacement Therapy)

ရှုင်းစံ,လှိုင်ဆင်းယိင်း မိုင်းလှိုတ်းရျ,သီ,တိုက်မးယူ,ဆဆ် မဆ်းရှိုတ်းကွက်,ထိင်း
သိမ်းပဆ်ထတ်းဂှေ,မူင်းပုဆ်းတု,တူဝ်စိင်းရှင်းယူ,။ ပေးထိုင်စာဝ်းယၢမ်း လှိုတ်းသုတ်း
ယဝ်းတု ကမ်,ရှိုတ်းဂၢဆ်လံးလီယဝ်း။ ယွဆ်းဆဆ်းလးပံးယူ,လီပံးလွဲဂေးကမ်,မိုဆ်းဂဝ်,
ယဝ်း။ကပ်လွက်းလံးသေကဆ်ကဆ်သေမးထီမ်ပဆ်စိုဆ်းထတ်းဂှေ,မူင်းဆ်းတုတေလၢင်း
ယွမ်းလွင်းပဆ်ရှုလှိုင်ဆ်းယူ,။ ဆ်းလွက်းလံးလှိုင်ဆ်းဆ် ပးလီမ်လံးယူတ်းယုတၢင်တီဆ်း
ထတ်း ဂှေ,မူင်းဂေး စပ်းပးယူ,။

ဆင်းယိင်းလှိုင်းကဆဲလ်တိုးရှု၊သီ၊မူးကမ်၊မဆဲ၊ဆဆဲလွမ်းလူရ်းမေယုစပ်သင်၊ဝုး
ရှ်းပဆဲ ထတ်းရှေ့မူင်း (ကံတုံကထုင်၊ဂျိဆဲ၊) ခလး(ပလူင်၊ကံတုံကထုင်) သေခလး
တေထိင်းပဆဲရှ်းလှိုင်းယု၊သီ၊မူးမဆဲ၊လံးဝုးဆဲယူ။ ကဆဲပဆဲယုရှေ့မူင်းလှိုင်း ဆင်း
ယိင်းက၊ယူ၊ယုံ၊ကဆဲလှိုင်းသုတ်းဂျ၊ယဝ်ဆဆဲခတု ဆင်၊ရှိုဝ်တေသဂ်းသု၊ တင်းပီဆဲ
လုပ်၊ရှင် ဂံပီဆဲမူင်းဝံးလှိုင်းသုတ်းယဝ်ဆဆဲယူ၊ယဝ်။ တွမ်းတု၊ဗွမ်းလီဂွပ်း
ဂိဆဲယုရှေ့မူင်းဆဆဲရှ်းတင်းပီဆဲမဂ်၊ရှုပ်လုံဂေးလင်းစိမ်းမူးဝုးဆဲယူ။
မဆဲးဂမံထိမ်ပဆဲပုး လွင်းယူ၊လီပံးလုံ ကဆဲဂံပီဆဲ မူင်းလှိုင်းသုတ်းဆဆဲယူ။

ဂွပ်းဂိဆဲယုရှေ့မူင်းခလး ဗွမ်းလု၊မဆဲးဂေးတေမီးယူ။ တူဝ်တီဂ်းမဆဲး-ဆင်း
ယိင်းယမ်းမီးလှိုင်းမူင်း မေပီဆဲဆူမ်းဂီဆဲးသု၊ဆဲခတု ပေးဂိဆဲယုရှေ့မူင်းဂေးတေ
လင်းပီဆဲဆူမ်းဂီဆဲးသု၊ရှုပ်ပဂ်၊မဆဲးဂမ်ပုးဆမ်ယူ။ ဆွဂ်းသေဗွမ်းလု၊ယဝ် ကဆဲ
ကမ်၊လင်းယီဂ်းလံးဝုးဗွမ်းလီ-ဗွမ်းလု၊မဆဲး(Side effect) ကဆဲဝုး လင်း
ပေးယွမ်းပုးမူင်းဆင်၊ဆူမ်းယုံ၊တိမ်မူး၊ တင်းဆဲးမူင်းကင်၊ဂု၊ဆင်းယိင်း (သီဆဲးတင်း
ရှိုတ်၊လုဂ်း)တေကမ်၊ရှိုင်း၊ လွင်းလှိုင်းရှိုင်း၊ လှိုင်းကမ်၊မဆဲး၊ဆဆဲးဂေး လင်းလိုဆဲး
စိမ်းခလး ယူ၊ကမ်၊သု၊ ဆဂ်းတူဝ်ဆဂ်းစိင်း (Bloating Feeling) လှိုင်းဆဲ ဂေး
လင်းလိုဆဲးစိမ်းမူး ဝုးဆဲယူ၊ယဝ်။

လွဂ်းလံးခွာ.ဂင်းယေးဂု၊တင်းပီဆဲဂိပ်၊ဂပ်း သီဆဲးတင်းဖေးကွဆဲ၊ (How to Solve Urinary Tract Infection)

မူင်းစာဝ်းယမ်းလှိုင်းသုတ်း ဆဲးတူဝ်စိင်းဆဆဲ ထတ်းရှေ့မူင်းကံတုံကထုင်၊ဂျိဆဲ၊
ယူပ်းယွမ်းလူင်းမူးဆမ်ခလး ရှိုင်းရှုပ်၊ဂီ၊ ရှိုင်းယီဝ်းခလး ဖေးသီဆဲးတင်းရှိုတ်၊လုဂ်းဆဆဲ
ရှိုင်းကေ၊မူး။ ဂွပ်းဝပ်းလံးလှိုင်းဆဆဲသေခလး လင်းပီဆဲပဆဲရှု ဈေးဂု၊မူင်းမိင်းလင်း
လင်းဝံး၊ကမ်၊ထိင်းဂဆဲးလံးဖေးကွဆဲ၊လှိုင်းဆဲယူ။တု၊တေခဂ်းလိတ်းပဆဲရှုဆဲခတုလုပ်၊
ဗိုဂ်းပဆဲမဆဲ၊မဆဲ၊တီးဆိုဝ်ဆူင်းယူဝ်းတေမီးရှိုင်းမူးဆဆဲမူင်းဆင်၊ ထိင်းဂဆဲးဝံ့ရှိုင်းယူပ်းမွဂ်
5 လီဂ်းကဆဲသေပွံ၊ခိုဆဲးသေ ရှိုတ်းမွဂ် 5 ပွဂ်းထိုင် 10 ပွဂ်း။ လွဂ်းလံးလှိုင်းဆဆဲ
ဆိုင်းဝဆဲ လုပ်၊ဗိုဂ်းရှိုတ်းမွဂ် 5 မိတ် (မိဆဲတုံ)ဂျ၊ယူ။

လွဂ်းလံးဆင်၊ရှိုပ် မူင်းမိင်းတေကမ်၊လင်းလပ်းတီးရှိုင်းယီဝ်းခလးသီဆဲးတင်းရှိုတ်၊
လုဂ်းဆဲ ခတု

- (1) ပေးစွဲးကွဂ်၊ဖေးကွဆဲ၊ယု၊ပေဂဆဲးဝံ၊ ဂွပ်းဂဆဲးဝံ့ခလး မူင်းမိင်းကဆဲမီးယူ၊ဆဲး
ဖေးကွဆဲ၊ ဆဆဲ ဗိုမူင်းစာဝ်းယမ်းလင်းခလးမူး။

- (2) ပေးစပ်နှိုင်းဆွဲယဉ် လှုပ်လုံးလာပစ် တီးနှိုင်းကင်းရှာအင်းယိုင်းယု၊နှိုး
 ဂိုတီးလမ်းယွတ်၊ဗေးကွမ်းဆဆ သေကိတ်း။
- (3) ပေးဝးနှိုင်းကင်းရှာ၊နှိုင်းမေးဆေးဂေး တေကမ်းလုံးယံးနှိုင်းနှိုင်း၊ ဂွမ်းယံးလေးသင်၊
 ကပ်ဆီပိုင်းဂျ၊စမ်းမီးလေးသင်၊ ဆင်မမ်းကင်းလွှာဂျ၊သေ ကင်းပီဆီလိပ်း။
 ပေးဝးပီဆီလိပ်းဆဲတေမူင်းမိုင်းဂေးတေကင်းစပ်းလုံးငါးငါး။
 ကဆဲလီသေပိုင်းတေကူဆိတ်းတင်းဆွဲကဆဲမမ်းယမ်းမိုတ်းယူ၊ကိတ်းကွတ်းဆဆ
 လံးပီတ်းသေ ကပ်ဗိုဆဲမူတ်းသို့မို့ ဆဆ မေးလံးဆင်းကူလုံးယူ၊ယဉ်။

Facts in this booklet collected from:-

Books- *Advanced Health Assessment of Women; Where Women Have No Doctor; Thai Public Health Education; Health Guide Education Series;The New Our Bodies,Ourselves;Conception,Pregnancy and Birth; Advanced Health Assessment of Women;etc.*

WEBS- <http://power-surge.com>; www.searchforgoodhealth.com.au; www.ultrapms.com/menopause; www.infoxchange.net.au; www.menopause-online.com; www.menopause.org; www.asrm.org; <http://fbhc.org>; www.soy.md; www.umiacs.umd.edu; www.skinbiology.com; www.aafp.org; www.fwhc.org; www.clib.psu.ac.th; www.elib-online.com; www.clinicrak.com; <http://matweb.hcu.ge.ch>; www.apmf.net; <http://menopause.newstrove.com>; www.basicnature.com; <http://www.discoveryhealth.com>; etc.

ဇေးစီဆဲလုင် တၢ်ပံးယု,လီ မိုဝ်းဗွင်းလိုတ်းသုတ်း



လီဆဲးဂျေ.မီဆဲးဇေးစီဆဲ ပုဆဲးတၢ်မုဆဲးသိုဝ်းလှံ
လုဝ်းစာဝ်းသေစလယု,စှ်းပီဆဲလွင်; ယု.လုလီဝ်ပီတ်း
စှ်းဂိုမ်းစိုင်,တူဝ်လဝ်းဂဝ်,ဆဆံ ဗွင်္တသတိ သေဂမ်း။