မာတိကာ

စာမျက်နှာ

အခန်း ၁။ အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေးသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်ခြင်း ၁

- အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ၁
- အမျိုးသမီးများတွေ့ကြုံလေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ။ ၃

အခန်း ၂။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်းသိရှိနားလည်ခြင်း ၁၉

- အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ မျိုးဆက်ပွါးအင်္ဂါဖွဲ့စည်းပုံ။ ၂၀
- လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း။ ၂၄

အခန်း ၃။ မိန်းကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စများ ၂၉

- ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝအတွက် မိန်းကလေးများဆောင်ရွက်ခြင်း။ ၃၂
- ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရှေရေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ။ ၃၃

အခန်း ၄။ ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန် အစာစားခြင်း ၄၁

- အဓိကအစားအစာများနှင့် အထောက်အကူအစားအစာများ။ ၄၂
- စားသောက်ရာတွင်လွဲမှားသော အယူအဆများ။ ၄၉

အခန်း ၅။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ၅၇

- လိင်နှင့်ကျား၊ မအခန်းကဏ္ဍ။ ၅၈
- ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပေါ် အကျိုးသက်ရောက်ခြင်း။ ၆၀

အခန်း ၆။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများနှင့် အခြားလိင်အင်္ဂါ ကူးစက်ရောဂါများ ၆၇

- လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် စိုးရိမ်ဖွယ်ပြဿနာများဖြစ်ခြင်း။ ၆၈
- သာမန်မဟုတ်သောအဖြူဆင်းခြင်း။ ၇၀

အခန်း ၇။ ကိုယ်ခုခံစွမ်းအား ကျဆင်းမှုရောဂါ (AIDS) ၈၉
- HIV/AIDS ကူးစက်နိုင်ပုံ၊ မကူးစက်နိုင်ပုံ။ ၉၂–၉၃
- HIV/AIDS ရှိလျက်ပြည့်ဝစွာ အသက်ရှင်ခြင်း။ ၉၈

အခန်း ၈။ ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း ခံရသော အမျိုးသမီးများ။ ၁၂၇
- အခြေခံလိုအပ်ချက်များ။ ၁၂၈
- စိတ်ကျန်းမာရေး။ ၁၃၂

အခန်း ၉။ စိတ်ကျန်းမာရေး ၁၃၇
- မိမိကိုယ်ကို အလေးထားခြင်း။ ၁၃၈
- မိမိကိုယ်ကို ကူညီခြင်းနှင့် အခြားသူများကို ကူညီခြင်း။ ၁၄၇

အခန်း ၁၀။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်း ၁၆၁
- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း

အခန်း ၁၁။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်း ၁၈၁
- အကြမ်းဖက်ခြင်းအမျိုးအစားများ။ ၁၈၅
- အကြမ်းဖက်ခြင်း၏ ဆိုးရွားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ။ ၁၈၉

အခန်း ၁၂။ အရက်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ ၂၀၁
- အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားခြင်း။ ၂၀၂
- အရက်နှင့် အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးများမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ပြဿနာများ။ ၂၀၅

အခန်း ၁၃။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း ၂၁၅
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်မှုအမျိုးအစား။ ၂၁၇
- ဝမ်းဗိုက်တွင်းနာကျင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့်မေးခွန်းများ။ ၂၂၁

အခန်း ၁၄။ မွေးလမ်းကြောင်းမှ ပုံမှန်မဟုတ် သွေးဆင်းခြင်း ၂၂၃
- လစဉ်သွေးဆင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောပြဿနာများ။ ၂၂၄
- အခြားသွေးဆင်းခြင်း ပြဿနာများ။ ၂၂၇

အခန်း ၁၅။ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ ၂၂၉
- ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။ ၂၃၀
- ဆီးယိုခြင်း။ ၂၃၅

အခန်း ၁၆။ တီဘီရောဂါ (အဆုတ်ရောဂါ) ၂၄၁
- တီဘီရောဂါပြန့်ပွားပုံ။ ၂၄၂
- တီဘီရောဂါကာကွယ်ခြင်း ၂၄၆

အခန်း ၁၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သားဖွားခြင်း ၂၄၉
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း။ ၂၅၀
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွေ့ကြုံသော ဘေးအန္တရာယ်လက္ခဏာများ။ ၂၅၅

အခန်း ၁၈။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ၂၈၉
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အရေးပါပုံ။ ၂၈၉
- ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အခက်အခဲများနှင့် ပြဿနာများ။ ၂၉၈

အခန်း ၁၉။ အိမ်ထောင်သားမွေး စီမံကိန်း (မိသားစုစီမံကိန်း) ၃၀၉
- အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်း၏ ကောင်းကျိုးများ။ ၃၀၉
- အသုံးပြုလိုသည့် သားဆက်ခြားနည်းကို ရွေးချယ်ခြင်း။ ၃၁၂

အခန်း ၂၀။ သားပျက်သားလျှောခြင်း (ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း) နှင့်၎င်း၏ အန္တရာယ်များ ၃၄၁
- အန္တရာယ်ရှိ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း၏ အကျိုးဆိုက်ရောက်ခြင်း။ ၃၄၃
- သားပျက်သားလျှောခြင်း၏ အန္တရာယ်များ။ ၃၄၆

အခန်း ၂၁။ သားသမီးမရနိုင်ခြင်း (မြုံခြင်း) ၃၅၇
- သား၊ သမီးမရနိုင်ခြင်း အကြောင်းရင်းများ။ ၃၅၈
- သား၊ သမီးမရနိုင်သေးပါက ဆောင်ရွက်စရာများ။ ၃၆၂

အခန်း ၂၂။ မသန်မစွမ်းသော အမျိုးသမီးများ ၃၆၉
- မိမိကိုယ်ကို အလေးထားခြင်း။ ၃၇၀
- ကျန်းမာရေးအားစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ၃၇၁

အခန်း ၂၃။ အသက်ကြီးရင့်လာခြင်း ၃၇၇
- မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်း။ ၃၇၈
- ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ။ ၃၈၃

အခန်း ၁

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

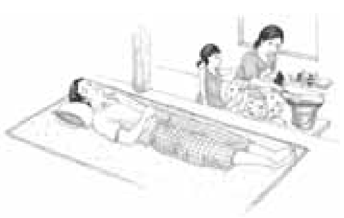
အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

အမျိုးသမီး၏ကျန်းမာရေးသည် မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတည်းသာမဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန်အမျိုးသမီးများသည် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးရရှိခွင့်ရှိသည်ကိုစတင်နားလည်သဘောပေါက်ရမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ကျန်းမာရေးကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်းသည်သူတို့၏ စွမ်းရည်ကိုမြှင့်တင်ပေးမည့်အခွင့်အရေးများဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကိုဖြည့်ဆည်းပေးမည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်းလွတ်လပ်စွာချခွင့်ရှိပါသည်။ သူမ၏ဘဝတစ်သက်တာ၌ပြည့်စုံသောကျန်းမာရေးခံစားပိုင်ခွင့်လည်းရှိသည်။

လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် စီးပွားရေးအကြောင်းအချက်များသည်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာသောအမျိုးသမီးများကြောင့်ကျန်းမာသောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်လာနိုင်သည်။

အထက်ပါအကြောင်းအချက်များသည် အမျိုးသားများ၏ကျန်းမာရေးပေါ်တွင်လည်းအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ သို့သော်အမျိုးသမီးများကို



အမျိုးသားများနှင့်ခြားနားစွာဆက်ဆံလေ့ရှိသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ဥစ္စာအာဏာလျော့နည်းပြီးမိသားစုနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်နိမ့်ကျသောအဆင့်အတန်း၌နေရာထားခြင်းခံရသည်။

ဤသို့မညီမျှမှုများကြောင့်

- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ဆင်းရဲမှုကိုခံစားရခြင်း။
- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများလောက်ပညာရေးနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုသင်ကြားရန် အခွင့်အရေးများမရရှိခြင်း။ ဤအတွက်ကြောင့်မိမိကိုယ်ကိုထောက်ပံ့ရန်ဝင်ငွေအလုံအလောက်မရရှိခြင်း။
- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများလောက်အရေးကြီးသောကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများမရရှိခြင်း။
- အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများလောက်အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များမချနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ဤအချက်များသည်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုကိုဖြစ်စေသောအခြေခံအကြောင်းရင်းများကိုသိရှိနားလည်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် နာမကျန်းမှုကိုကာကွယ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြေရှင်းပေးခြင်းနှင့် တိုးတက်မှုကိုဟန့်တားစေသောပတ်ဝန်းကျင် (လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး ၊ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေး) ကိုပြောင်းလဲစေခြင်းတို့ကိုဆောင်ရွက်ရမည်။ ဤအပြောင်းအလဲများကြောင့်အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးကိုပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်လိမ့်မည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် စွမ်းဆောင်မှု ရှိလာသောအခါ လူတိုင်းအတွက်အကျိုးကျေးဇူးများရှိသည်။ သူမ၏ ကလေးများပိုမိုကျန်းမာလာခြင်း၊ မိသားစုကိုပြုစုနိုင်ခြင်းနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌အကျိုးရှိစွာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီး၏ကျန်းမာရေးသည်သီးသန့်ကိစ္စတစ်ရပ်မဟုတ်ဘဲလူတိုင်းအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည်ရောဂါဖြစ်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ရန်အန္တရာယ်များပါသည်။

လူအဖွဲ့အစည်း၏မညီမျှမှုများကြောင့် အမျိုးသမီးများသည်ရောဂါဖြစ်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ရန်အန္တရာယ်ပိုမိုများပြားပါသည်။

အမျိုးသမီးများတွေ့ကြုံလေ့ရှိသောကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ

(၁) အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည်အမျိုးသမီးများအတွေ့ကြုံရဆုံးပြဿနာဖြစ်သည်။

ကလေးဘဝမှစတင်၍အမျိုးသမီးများအားအစာလျှော့ကျွေးခြင်းကြောင့်အာဟာရစတင်ချို့တဲ့လာသည်။ သူမ၏ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးပြီးအရိုးကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပေ။ သားဖွားချိန်အထိအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ သူမ၏ဘဝတစ်သက်တာတွင်အာဟာရအရည်အသွေးရော၊ အရေအတွက်ပါဆက်လက်လျှော့နည်းနေမည်။

အပျိုအရွယ်ရောက်လာသောအခါကောင်းမွန်လုံလောက်သောအစားအစာပိုမိုလိုအပ်လာလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်သူမ၏လုပ်ငန်းဝန်ဆောင်မှုများပြားလာပြီးကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲခြင်းများလည်းဖြစ်လာသည်။ ရာသီသွေးပေါ် ခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းစသည့်အပြောင်းအလဲများရှိလာလိမ့်မည်။

အာဟာရချို့တဲ့သူသည်မောပန်းလာပြီးကျန်းမာရေးပါချို့တဲ့လာလိမ့်မည်။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်းလည်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့သောအမျိုးသမီးကကိုယ်ဝန်ရှိလာပါကသွေးသွန်ခြင်း၊ ရောဂါကူးစက်ခြင်း၊ လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်း (သို့) အလေးချိန်မပြည့်သောကလေးမွေးဖွားခြင်းအစရှိသောနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားစဉ်တွင်တွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။

(၂) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးပြဿနာများ

(၂.၁) လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ (STDs)

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ကျန်းမာရေးပါချို့တဲ့နေလျှင်ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ရန်အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။ ကိုယ်ခုခံအားနည်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာသည်ရောဂါပိုးကိုမလွန်ဆန်နိုင်ပါ။ HIV/AIDS တွင်ရောဂါပိုး (ဗိုင်းရပ်စ်) သည်စုတ်ပြဲရာရှိနေသောမွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်သွေးကြောထဲသို့ဝင်သွားသည်။

သူမ၏ နိမ့်ကျသောလူမှုရေးနိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာအဆင့်တန်းကြောင့်အန္တရာယ်ကင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းအပါအဝင်မိမိကျန်းမာရေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များမချနိုင်ပါ။ ဆေးကုသမှုမရှိလျှင်လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့သည်နာတာရှည်နာကျင်မှု၊ ပြင်းထန်သောဆီးခုံရောင်ယမ်းခြင်းရောဂါ (PID) သားသမီးမရနိုင်ခြင်း(မြုံခြင်း)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပြဿနာများနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအန္တရာယ်များခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

(၂.၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကြိမ်များခြင်း

နေရာဒေသတော်တော်များများ၌အမျိုးသမီးငယ်များ၏သုံးပုံတစ်ပုံမှတစ်ဝက်အထိသည်အသက်နှစ်ဆယ်မတိုင်မီ မိခင်များဖြစ်လာကြသည်။ မိသားစုစီမံကိန်းသတင်းအချက်အလက်နှင့်ဝန်ဆောင်မှုများမရှိလျှင်ဤအမျိုးသမီးများသည်နီးကပ်ပြီးအကြိမ်များသောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုတွေ့ကြုံရလိမ့်မည်။ ကြားကာလတွင်ပြန်လည်သန်မာလာရန်အချိန်မရှိပါ။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ မကြာခဏကလေးမွေးဖွားရခြင်းကြောင့်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်မိမိ၏ဘဝကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးသွားပါသည်။ ဥပမာ – ပညာသင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုထောက်ပံ့နိုင်ရန်ကျွမ်းကျင်မှုပညာသင်ယူခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်ရန်အစပျိုးဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကိုထိခိုက်စေပါသည်။

(၂.၃)ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကြောင့် သေဆုံးသောအမျိုးသမီးများ၏အရေအတွက်သည်မကျဆင်းလာပါ။ နှစ်စဉ်

အမျိုးသမီးခြောက်သိန်းခန့်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏တိုက်ရိုက်နှင့်သွယ်ဝိုက်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကြောင့်သေဆုံးရပါသည်။ ၎င်းအမျိုးသမီးများသည်များသောအားဖြင့်ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင်နေထိုင်ကြသည်။ ဥပမာ – တစ်မိနစ်တွင် အမျိုးသမီး (၃၀) ဦးသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သောနာတာရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကြုံတွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့်ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများ၌နေထိုင်သောအမျိုးသမီးများ၏လေးပုံတစ်ပုံသည် များမကြာမီ၊ သေဆုံးခြင်းအပါအဝင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကိုဆိုးဆိုးရွားရွားခံစားရလိမ့်မည်။

(၂. ၄) အန္တရာယ်ရှိသားလျောသားပျက်ခြင်း

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အန္တရာယ်ရှိသောနည်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသောအခါဘေးဒုက္ခကိုရင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်။ သို့သော်နေ့စဉ်ထောင်ပေါင်းများစွာသောအမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည်အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းကိုဆောင်ရွက်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၎င်းတို့အတွက်အန္တရာယ်ကင်းကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းအခွင့်အလမ်းမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကျိုးသက်ရောက်လာသောနာတာရှည်နာကျင်ခြင်း၊ ရောဂါကူးစက်ခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဒဏ်ရာများကိုခံစားရလိမ့်မည်။

(၃) အထွေထွေကျန်းမာရေးပြဿနာများ

အထက်ပါ ဥပမာများက အမျိုးသမီးများသည်လူမှုရေးနှင့်ရိုးရာဆိုင်ရာခံယူချက်များကြောင့်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုများဖြစ်နိုင်ကြောင်းဖော်ပြပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည်ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှသာဆေးကုသမှုကိုခံယူကြပြီး တစ်ခါတစ်ရံအချိန်လွန်သွားတတ်ပါသည်။ ဥပမာ – အဆုတ်ရောဂါသည်အမျိုးသမီးများရောအမျိုးသားများ၌ပါဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်အမျိုးသမီးအနည်းငယ်သာကုသမှုကိုခံယူကြသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးသုံးထောင်ခန့်သည်အဆုတ်ရောဂါဖြင့်နေ့စဉ်သေဆုံးရသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှအနည်းဆုံးသုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည်သင့်လျော်သောကုသမှုကိုမရရှိခြင်း (သို့) အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်နေမှန်းလုံးဝမသိခြင်းတို့ဖြစ်နေပါသည်။ အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်းတို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်ပါသည်။

(၄) လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်များ

အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့လုပ်ဆောင်နေသောအလုပ်များကြောင့်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကိုနေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ဥပမာ – လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာ၌ချက်ပြုတ်သောအခါ မီးခိုးများရှူသွင်းခြင်းအားဖြင့် အဆုတ်ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ညစ်ညမ်းသောရေမှကူးစက်ရောဂါများရရှိခြင်းလည်းလုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ – အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ ရေသယ်ခြင်း၊ ရေထဲ၌အချိန်ကြာမြင့်စွာမတ်တပ်ရပ်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်ပြင်ပ၌အလုပ်လုပ်သောအမျိုးသမီးတော်တော်များများသည် အကာအကွယ်မရှိဘဲဓါတုဆေးများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းစသောကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှစ်ဆတိုးခံစားနေရသည်။ အိမ်အပြင်၌အလုပ်ထွက်လုပ်ပြီးအိမ်ပြန်လာသောအခါ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများ၊ ကလေးများနှင့်အခြားမိသားစုအဖွဲ့ဝင်များကိုစောင့်ရှောက်ရသောတာဝန်ဝတ္တရားများကိုလည်းဆောင်ရွက်ရသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုအမျိုးသမီးများခံစားရခြင်းသည်မထူးဆန်းလှပါ။

(၅) စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများသည် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများခံစားရန်အန္တရာယ်ညီတူညီမျှရှိပါသည်။ သို့သော်ပြင်းထန်သောစိတ်ကျခြင်းသည်အမျိုးသမီးများတွင်ပိုမိုဖြစ်တတ်သည်။ ဆင်းရဲသော၊ အကြမ်းဖက်မှုကိုတွေ့ကြုံရသော၊ ဆုံးရှုံးမှုကိုတွေ့ကြုံရသော၊ မိမိတို့ရပ်ရွာများအဖျက်ဆီးခံရသော (သို့) ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုကိုကြုံတွေ့ရသောအမျိုးသမီးများကိုထိခိုက်လေ့ရှိသည်။ သို့သော်အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကဲ့သို့ပင်အမျိုးသမီးများသည်သူတို့၏စိတ်ရောဂါများအတွက်ကုသမှုခံယူခြင်းမရှိတတ်ပါ။

(၆) အကြမ်းဖက်မှု

အကြမ်းဖက်မှုကိုကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုကဲ့သို့မြင်လေ့မရှိပါ။ သို့သော်အကြမ်းဖက်မှုသည်ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ခန္ဓာကိုယ်မသန်မစွမ်းမှုနှင့် အလွန်အကျွံဖြစ်ပါကသေဆုံးမှုပင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးအတော်များများသည် မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များ

(သို့) သူငယ်ချင်းများ (သို့) ဘဝအဖော်များ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရသည်။ မုဒိမ်းကျင့်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောက်ယှက်ခြင်းသည် အမျိုးသမီး များအားလုံးအတွက်အမြဲတမ်းခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်ခြင်းသည် ကမ္ဘာအနှံ့ ၊ လူမှုစီးပွားရေး အဆင့်တိုင်းတွင်ဖြစ်ပျက်လေ့ရှိသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် အာဏာရှိသူဖြစ်သော ရဲတပ်ဖွဲ့၊တရားသူကြီးများ၊ ရှေ့နေများနှင့် လူထုခေါင်းဆောင်များသည် ထို ပြဿနာများအတွက်အမျိုးသမီးများကိုအပြစ်တင်လေ့ရှိသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ အမျိုးသမီးများကိုအထင်သေးသောအစွဲအလမ်းများကြောင့်ဖြစ်သည်။ စော်ကား မှုကိုကျူးလွန်သောအမျိုးသားများအားအပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကိုတွေ့ရခဲသည်။

အမျိုးသမီးများကျန်းမာရေးချို့တဲ့ရခြင်းအကြောင်းရင်းများ

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းကိုတိုက်ရိုက်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကိုဖော်ပြရန်လွယ်ကူပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သောကိုယ်ခုခံအားနည်းခြင်း၊ ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း၊ အထွေထွေကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွား ချိန်၌ပြဿနာများဖြစ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေပါသည်။ သို့သော်ကျန်းမာရေးပြဿနာ များ၏အခြေခံအကြောင်းရင်း ၂ခုမှာဆင်းရဲခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများဂုဏ်အဆင့် အတန်းနိမ့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

(က) ဆင်းရဲခြင်း

အမျိုးသမီးသုံးဦးတွင်နှစ်ဦးကဆင်းရဲကြသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုး သားများထက်ဆင်းရဲပြီးဆင်းရဲသားများတွင်အဆင်းရဲဆုံးဖြစ်တတ်သည်။ သန်း ပေါင်းများစွာသောအမျိုးသမီးများသည်ဆင်းရဲမှုသံသရာစက်ဝိုင်းထဲ၌မမွေးဖွား ခင်ကပင်လည်နေကြသည်။ အာဟာရချို့တဲ့သောအမျိုးသမီးများမှမွေးသော ကလေးများသည်ကိုယ်အလေးချိန်နည်း၍ကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးကြသည်။ အမျိုး သမီးများအဆင့်အတန်းနိမ့်ကျသောလူ့အဖွဲ့အစည်း၌ယောကျ်ားလေးထက်ပမာဏ နည်းပြီးအာဟာရညံ့သည့်အစားအစာများကိုအမျိုးသမီးများစားရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ကြီးထွားမှုဟန့်တားစေသည်။

ကျောင်းတက်ခွင့်မပေးခြင်း (သို့) သူတို့၏ပညာရေးကိုစောလျှင်စွာ ရပ် ဆိုင်းခြင်းကြောင့်နောက်ဆုံးရလဒ်သည်ကျွမ်းကျင်မှုမလိုတဲ့နာရီပေါင်းများစွာလုပ်ပြီး

လစာအနည်းငယ်သာရသည့်အလုပ်မျိုးကိုသာရရှိသည်။

အလုပ်ချင်းတူလျှင်ပင်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက် လုပ်အားခလျော့ရသည်။ အိမ်တွင်း၌အမျိုးသမီးများသည် အခမဲ့အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများလုပ်ရသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အခြားသောရောဂါများဖြစ်ရန်အန္တရာယ်ရှိလာသည်။

ဆင်းရဲသောအမျိုးသမီးများရင်ဆိုင်ရသည့်အခြေအနေများမှာ

- သန့်ရှင်းရေး၊ ရေသန့်ရရှိရေးမဲ့၍ အဆင့်နိမ့်သောအိမ်အဆောက်အဦးတွင်နေရခြင်း။
- အာဟာရပြည့်သော (သို့) လုံလောက်သောအစားအစာမရှိခြင်း။ အချိန်နှင့်အင်အားများစွာအကုန်ခံ၍အစားအစာကိုရှာဖွေရခြင်း။
- အန္တရာယ်မကင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်အလုပ်လုပ်ရခြင်း (သို့) အလုပ်ချိန်ကြာပြီးလစာနည်းသောအလုပ်ကိုလုပ်ရခြင်း။
- အလုပ်မှခွင့်ယူရန် (သို့) မိသားစုနှင့်ခွဲခွာရန်ခက်ခဲခြင်းကြောင့် အခမဲ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရှိသော်လည်းအသုံးမပြုနိုင်ခြင်း။
- အသက်ရှင်ရေးအတွက်ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရသောကြောင့် မိမိ၏လိုအပ်ချက်များ (ဥပမာ – ပိုမိုကောင်းမွန်သောရှေ့ရေးအတွက်စီစဉ်ပြင်ဆင်ခြင်း) အတွက်အချိန်နှင့်အင်အားမပေးနိုင်ခြင်း။
- ဆင်းရဲခြင်းအတွက်အပြစ်တင်ခံရခြင်းနှင့် ငွေပို၍ရှိသူများလောက် အလေးထားမှုမခံရခြင်း။

ဆင်းရဲခြင်းကြောင့်အမျိုးသမီးများသည်အသက်ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက် အမျိုးသားများကိုအားကိုးမှီခိုရသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် အမျိုးသမီးအတော်များများသည်သူတို့၏အမျိုးသားများပျော်ရွှင်အောင်မိမိအတွက်အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူများကိုလုပ်တတ်ကြသည်။ ဥပမာ – အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အမျိုးသားထံမှငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဆုံးရှုံးမည်ကိုကြောက်သောကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိလိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့ကိုသည်းခံနေရသည်။

(ခ) အမျိုးသမီးများဂုဏ်အဆင့်အတန်းနိမ့်ခြင်း

ဂုဏ်အဆင့်အတန်းသည်မိသားစုနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်း၌လူတစ်ဦး တစ်ယောက်နေရာရခြင်းဖြစ်သည်။ အဆင့်အတန်းပေါ်မူတည်၍တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံရေးပြောင်းလဲတတ်သည်။ လူတစ်ဦး၏အဆင့်အတန်းသည်ပစ္စည်းဥစ္စာ

ရနိုင်ခွင့်ပေါ်လည်းအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိဒေသအတော်များ များတွင်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ဂုဏ်နိမ့်ကြသည်။ ထိုအခါခွဲခြား ဆက်ဆံမှုဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဆိုလိုသည်မှာအမျိုးသမီးများကိုနှိမ့်ပြီးဆက်ဆံခြင်း (သို့) အကြောင်းမရှိဘဲအခွင့်အရေးများငြင်းပယ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံ မှုသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းပေါ်မူတည်၍ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် အမျိုး သမီးများ၏ကျန်းမာရေးကိုအမြဲထိခိုက်လေ့ရှိသည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအမျိုးအစားအချို့မှာ

၁။ သားများကိုသမီးများထက်ပိုပြီးလိုလားခြင်း။

မိသားစုတော်တော်များများသည်ယောကျ်ားလေးများကို မိန်းကလေး များထက်ပို၍တန်ဖိုးထားသည်။ ယောကျ်ားလေးများကိုမိသားစု၏ဥစ္စာခနေအဖြစ် မြင်ကြသည်။ သူတို့သည်သက်ကြီးမိဘများကိုထောက်ပံ့ခြင်း၊ မိဘများ ကွယ်လွန် သွားလျှင်အခမ်းအနားများကိုကျင်းပပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မိသားစု၏နာမည်ကို ဆက် လက်ထိန်းသိမ်းထားခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ကြသည်ဟုမြင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိန်းက လေးများကို အချိန်တိုတိုသာမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ဆေးဝါးကုသမှုနှင့် အစား အစာများကိုအလုံအလောက်မပေးခြင်းနှင့် ပညာအပြည့်အဝ (သို့) လုံးဝသင်မ ပေးခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

၂။ ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ရန်တရားဝင်အခွင့်အရေး (သို့) အာ ဏာမရှိခြင်း

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတော်တော်များများ၌အမျိုးသမီးများသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ များကိုပိုင်ဆိုင်ခြင်း (သို့) အမွေဆက်ခံခွင့်မရှိကြပါ။ ဝင်ငွေရှာခြင်း၊ ငွေချေးခြင်း လည်းမပြုလုပ်နိုင်ပါ။ ခင်ပွန်းနှင့် ကွာရှင်းလျှင် ကလေးများနှင့် ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများကို မယူထားနိုင်ပါ။ အမျိုးသမီး၌တရားဝင်အခွင့်အရေးများရှိသော်ငြားလည်း ဓလေ့ ထုံးစံကြောင့်မိမိဘဝကိုထိန်းချုပ်ခွင့်နည်းပါးပါသည်။

အမျိုးသမီးများသြဇာအာဏာမရှိသောအခါ အသက်ရှင်နိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသားများနှင့် အခြားသူများအပေါ် မှီခိုရသည်။ မိမိတို့အတွက်အကျိုးရှိမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုမချနိုင်သောကြောင့်ကျန်းမာရေးပါထိခိုက်လာနိုင်သည်။

၃။ ကလေးများလွန်းခြင်း (သို့) ကလေးနီးလွန်းခြင်း။

အချို့သောလူ့အဖွဲ့အစည်းများ၌အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကလေးများ (အထူးသဖြင့် ယောက်ျားလေးများ) မွေးဖွားသောအခါဂုဏ်အဆင့်အတန်းမြင့်လာသည်။ အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည်သူတို့၏ကလေးအရေအတွက်နှင့် သားဆက်ခြားခြင်းတို့ကိုထိန်းချုပ်ခွင့်မရှိပါ။ ထို့ကြောင့်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သောဘဝမျိုးတွင်အသက်ရှင်ကြရသည်။

၄။ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်သည်အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်များကိုမဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း။

ကျန်းမာရေးစနစ်တည်ဆောက်ပုံသည်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်ကိုလုံလောက်စွာမဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ။ အချို့သောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၌အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုပင်သတိမထားမိကြပါ။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်ငွေကုန်ခံနိုင်သော်လည်းမိမိလိုအပ်သောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများမရရှိနိုင်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများစွာသည်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကိုသာအဓိကအာရုံပြုကြသည်။ အမျိုးသမီးများ၏အဓိကတာဝန်သည်မိခင်တစ်ဦးဖြစ်ရန်ဟူသောယူဆချက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်စင်စစ်အချို့သောကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုဒေသခံလူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများကဈေးသက်သာစွာဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော်လည်းထိုလုပ်ငန်းများကိုဆရာဝန်များသာလုပ်ခွင့်ရှိသောကြောင့်ရည်ရွယ်သည့်အတိုင်းဖြစ်မလာတတ်ပါ။

လူ့အဖွဲ့အစည်းသင်ကြားမှုကြောင့်အမျိုးသမီးများသည်မိမိကိုယ်ကိုအမျိုးသားများလောက်တန်ဖိုးမရှိဟုယူဆလက်ခံကြသည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းကိုကံကြမ္မာအဖြစ်လက်ခံကြ၍ကျန်းမာရေးဆိုးဝါးလာပြီး အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်လာမှသာကုသမှုကိုခံယူကြသည်။

မာလာ၏ဇာတ်လမ်း

မာလာသည်ဆင်းရဲသောမိသားစုတွင်သမီးလေးယောက်အနက်အငယ်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အသက် ၁၄နှစ်အရွယ်တွင်မာလာ၏ဖခင်သည်မိမိသမီးထိမ်းမြားလက်ထပ်ရန်အမျိုးသားတစ်ယောက်ကိုရွေးချယ်ပေးသည်။ ထိုသူသည်လယ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်၍ဤသို့လက်ထပ်ခြင်းဖြင့်မာလာတို့မိသားစုအတွက် အကျိုးရှိမည်ဟုယူဆပါသည်။ မာလာ၌ရွေးချယ်ခွင့်မရှိပါ။

မာလာ၏ဇာတ်လမ်းအဆက်

အိမ်ထောင်ကျပြီးအနှစ် ၂၀ အတွင်းမာလာသည်ကလေး ၈ ယောက်မွေးဖွားပါသည်။ တစ်နေ့တွင်မာလာအပေ့ါသွားနေစဉ်ရာသီလာချိန်မဟုတ်ဘဲမွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းလာသည်။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကိုမခံယူဖူးသောကြောင့်မာလာသည်ထိုအချိန်တွင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြသရန်ခင်ပွန်းအားခွင့်တောင်းသည်။ ခင်ပွန်းသည်ကငွေမရှိဟုပြောကာငြင်းဆိုလိုက်သည်။ အသက် ၃၆နှစ် ရှိလာသောအခါမာလာ၏ဝမ်းပိုက်အောက်ပိုင်းတွင်နာကျင်မှုကိုအမြဲခံစားရသည်။ စိတ်ပူသော်လည်းမည်သူနှင့်တိုင်ပင်ရမည်ကိုမသိရှိပါ။ လအနည်းငယ်ကြာသော်မာလာသည်မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှငွေချေး၍ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်ပြသသည်။

ကျန်းမာရေးဌာနတွင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်မာလာအားမစမ်းသပ်ဘဲ ဆေးအနည်းငယ်ပေးလိုက်သည်။ ရောဂါမသက်သာဘဲအခြေအနေဆိုးလာပြီးမာလာမှာစိတ်ညစ်လျက်ရှိနေသည်။

မာလာအခြေအနေအလွန်ဆိုးဝါးပြီးအားယုတ်သောအခါမှသာလျှင်သူ၏ ခင်ပွန်းသည်ဇနီးသည်တကယ်နာမကျန်းဖြစ်ကြောင်းလက်ခံလာသည်။ အလွန်ဝေးသောမြို့ကြီးတွင်ရှိသောဆေးရုံသို့ရောက်ရှိရန်တစ်စုံတစ်ယောက်ထံမှကားနှင့်လိုက်ပို့ရန်အကူအညီတောင်းခံကြသည်။ ဆေးရုံတွင်ရက်အနည်းငယ်ကြာမှစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းခံရသည်။ နောက်ဆုံးတွင်မာလာ၌သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရှိကြောင်းဆရာဝန်ကအသိပေးသည်။

သားအိမ်ကိုထုတ်ပစ်နိုင်သော်လည်းကင်ဆာကအခြားနေရာသို့ပြန့်သွားပြီဟုဆရာဝန်ကပြောပြသည်။ မိမိအသက်ကိုကယ်နိုင်မည့်ကုသမှုရရှိရန်အခြားဝေးလံသောမြို့တစ်မြို့သို့သွားရမည်။ ငွေကုန်ကြေးကျလည်းအလွန်များမည်။

ဆရာဝန်သည်မာလာအားမည်သည့်အကြောင်းကြောင့်သားအိမ်ခေါင်းမျက်နှာပြင်မှကလာပ်စည်းများစစ်ဆေးခြင်း (Pap Smear) မခံယူခဲ့ကြောင်းမေးမြန်းသည်။ ထိုစစ်ဆေးမှုကြောင့်သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကိုစောစီးစွာသိရှိပါကလွယ်ကူစွာကုနိုင်ခဲ့မည်ဟုပြောပြသည်။

မာလာအတွက်အချိန်လွန်နေပြီဖြစ်သောကြောင့်နေအိမ်သို့ပြန်သွားသည်။ ၂ လမပြည့်မီအသက်ဆုံးရှုံးသွားသည်။

ဆင်းရဲခြင်းနှင့်အမျိုးသမီးများဂုဏ်အဆင့်အတန်းနိမ့်ခြင်းကြောင့်မာလာကွယ်လွန်ရခြင်း။

မာလာ၏မိသားစုသည်ဆင်းရဲ၏။ သူမသည်မိသားစုအကျိုးရှိရန် အိမ်ထောင်စောစောပြုခဲ့သည်။ သူမ၏အိမ်ထောင်ရေး၌သြဇာအာဏာမဲ့ခဲ့သည့် အတွက်ကြောင့်သားသမီးအရေအတွက်၊ သားဆက်ခြားခြင်း၊ အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် မိမိခင်ပွန်းဆက်ဆံခြင်းတို့ကိုမထိန်းချုပ်နိုင်ပါ။ ဆင်းရဲမှုကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ပြီးကိုယ်ခန္ဓာအားနည်းကာရောဂါရရန်အန္တရာယ်များပါသည်။

မာလာ၏ကျေးရွာထဲတွင်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများမရှိသော်လည်းအနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနတွင်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများဖြစ်သောမိသားစုစီမံကိန်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတို့ရှိပါသည်။ သို့သော်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည်အမျိုးသမီးများ၏အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်သောသားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါအကြောင်းမသိကြပါ။ ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်ခြင်း Pap Smear တို့ကို မလုပ်တတ်ပါ။ မာလာသည်ကျန်းမာရေးဌာနကိုသွားသော်လည်းသင့်တော်သောကုသမှုမရရှိခဲ့ပါ။ ထို့ကြောင့်မိမိရောဂါကိုသိရန်ငွေကုန်ခံပြီးအလှမ်းဝေးသောနေရာရှိ ဆရာဝန်နှင့်သွားတွေ့ရသည်။ ထိုအချိန်တွင်မာလာအတွက်အချိန်လွန်နေပြီ။

မာလာသေဆုံးရခြင်း၏ နောက်ဆုံးအကြောင်းရင်းမှာသူမနိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးအခြေအနေနိမ့်ကျမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်ငွေအနည်းငယ်သာရှိသည်။ အခြားဆင်းရဲသောနိုင်ငံများကဲ့သို့ပင်အစိုးရသည်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးအစား၊ အခြားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများအတွက်သာငွေကြေးမသုံးဆောင်ဘဲမြို့ကြီးများ၌တန်ဖိုးကြီးသောဆေးရုံများကိုသာဦးစားပေးသည်။ လူထုကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များအတွက်ငွေကုန်ခံကြသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းများဖြစ်သောရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကိုစောလျင်စွာကုသခြင်းတို့မပြုလုပ်နိုင်ကြပါ။

ဆင်းရဲခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများဂုဏ်နိမ့်ခြင်းတို့သည်မာလာကိုအဆင့် ၃ ဆင့်တွင်ထိခိုက်ခဲ့သည်။ သူမ၏ မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် နိုင်ငံတို့ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်ပြီးနောက်ဆုံးသေဆုံးသွားရသည်။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးအပေါ်လူမှုရေးတန်ဖိုးထားချက်များနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်း၌လူမှုဆက်ဆံရေးတို့ကအကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ မာလာ၏ဇာတ်လမ်းတွင်အမျိုးသမီးများ၏နာမကျန်းဖြစ်မှုသည်မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် နိုင်ငံအဆင့်(၃) ဆင့်တို့တွင်ထိခိုက်မှုရှိကြောင်းကိုဖော်ပြသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးအတွက် ဤအဆင့်သုံးဆင့်တွင် ပြောင်းလဲမှုများဆောင်ရွက်ရမည်။

(က) မိသားစုတွင်းပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

အမျိုးသမီးဖြစ်စေ၊ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးအတွက်ပြောင်းလဲမှုများလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ပထမဆုံးကျန်းမာရေးပိုကောင်းရန်လိုအပ်ချက်များကိုမိမိအဖော်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် မိသားစုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအမျိုးသားကိုမျှတစွာထမ်းဆောင်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ရမည်။ သင်၏သားသမီးများကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာရန်လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ရိုသေလေးစားကြရန်စံနမူနာလည်းဖြစ်လာမည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်သားသမီးများ၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုများကိုပုံဖော်ပေးပြီးအရွယ်ရောက်သောအခါ၌သူတို့၏အပြုအမူများကိုထိန်းထားပေးနိုင်သည်။

မိခင်များသည်သားသမီးပေါ်သြဇာလွှမ်းမိုးခြင်း၌အရေးပါပါသည်။

- အမျိုးသမီးများသည်သူတို့၏ခင်ပွန်းများနှင့်သားများကိုဦးဦးဖျားဖျားကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် မိန်းကလေးနှင့်အမျိုးသမီးများ၏ဆာလောင်မှုသည်သိပ်အရေးမကြီးကြောင်းသင်ပြရာရောက်သည်။
- မိဘများသည်သားများကိုသာကျောင်းထားသောအခါ မိန်းကလေးများသည်ပညာရေးမှရရှိသောအခွင့်အရေးများနှင့် မထိုက်တန်ကြောင်း ကလေးများကိုသင်ကြားပေးရာရောက်သည်။
- မိဘများသည်သူတို့၏သားများကိုအကြမ်းဖက်ခြင်းသည်ယောကျ်ားပီသသည်ဟုသင်ပြသောအခါလူ့အဖွဲ့အစည်းသည်အကြမ်းဖက်သောအမျိုးသားများကိုမွေးထုတ်ပေးလိမ့်မည်။

- လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင်များသည်အိမ်နီးနားချင်းအိမ်၌အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုကန့်ကွက်ပြောဆိုခြင်းမရှိသောအခါ ၎င်းတို့၏သားများအားအမျိုးသားများသည်မယားနှင့်ကလေးများကိုရိုက်ခွင့်ရှိသည်ဟုသင်ပြရာရောက်သည်။

မိဘများသည်မိမိတို့၏ကလေးများကိုပုံသွင်းပြုပြင်နိုင်စွမ်းရှိကြသည်။

အောက်ပါအတိုင်းသင်ကြားပေးနိုင်သည်။

- သနားကြင်နာတတ်သောသားများဖြစ်ရန်။

ထိုမှသာကြီးပြင်းလာသောအခါ သနားကြင်နာတတ်သောညီအစ်ကိုများ

အဖေများနှင့်ပွန်းများဖြစ်လာမည်။

- သမီးများအားသူတို့ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားရန်။
  ထိုမှသာအခြားသူများလည်းမိမိကိုတန်ဖိုးထားဘို့မျှော်လင့်လိမ့်မည်။
- သားများကိုလည်းအိမ်အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုဂုဏ်ယူရန်။
  ထိုမှသာသူတို့၏ညီမအစ်မများ၊ ဇနီးများနှင့် သမီးများသည်အလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုခံရမည်မဟုတ်ပါ။
- သမီးများအားမိမိခြေပေါ်ရပ်နိုင်ရန်။
  ကျောင်းကိုဆုံးအောင်တက်ခိုင်းခြင်း (သို့) ကျွမ်းကျင်ပညာတစ်ခုခု သင်ယူရန်အားပေးနိုးဆော်သင့်သည်။
- သားများကိုအမျိုးသမီးအားလုံးကိုလေးစားရန်နှင့် တာဝန်သိ လိင်ဆက်ဆံဖော်များဖြစ်အောင်သတိပေးရမည်။

မိဘများသည်သားသမီးများအားမိမိအတွက်ရောအနာဂတ်မျိုးဆက်အတွက်ပါပိုမိုကောင်းမွန်သောလောကကြီးကိုဖန်တီးပေးရန်သွန်သင်ဆုံးမနိုင်ပါသည်။

(ခ) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌ပြောင်းလဲမှုအတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သင်၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ အမျိုးသမီးများ၏ ပြဿနာများကိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းငယ်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုပိုမိုနားလည်လာပြီးမည်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းရမည်ကိုလည်းသိရှိနိုင်မည်။ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးကဏ္ဍများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအပေါ် ခြားနားစွာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့်အတွက်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုတည်းအတွက်ခြားနားသောဖြေရှင်းချက်များတွေ့နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများသည်အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးရန်အခက်အခဲများရှိနိုင်သည်။ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းပြောဆိုသောအခါရှက်ခြင်း (သို့) အခြားသူများသူတို့ကိုဘယ်လိုထင်မလဲစသည်တို့ကိုကြောက်ရွံ့ကြသည်။ သို့သော် အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သူတို့နည်းတူအခြားအမျိုးသမီးများလည်း ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများကိုတွေ့ကြုံနေရကြောင်းနားလည်သဘောပေါက်လာမည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌အမျိုးသမီးအဖွဲ့ငယ်တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပြီးသူတို့အသိ

မိတ်ဆွေအမျိုးသမီးများအားအစည်းအဝေးသို့ဖိတ်ခေါ်စေပါ။ အမျိုးသမီးများသည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုထုတ်ဖော်တင်ပြပြီးနောက်မှ ၎င်းတို့ကိုမည်ကဲ့သို့ဦးစားပေးပြီးဖြေရှင်းရန်ဝိုင်းဝန်းဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ တွေ့ရှိသောကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အခြားလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းပြဿနာများအတွက်ဖြေရှင်းချက်များရှာဖွေရာတွင်အမျိုးသမီးများပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ ထိုပြင်ပြဿနာများ၏အခြေခံအကြောင်းရင်းများကိုရှာဖွေပြီးပြောင်းလဲမှုများအတွက်အစီအစဉ်ချရန်လိုအပ်ပါသည်။

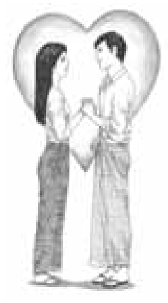
အမျိုးသမီးပြဿနာများကိုအမျိုးသားများနှင့် တိုင်ပင်ပြောဆိုရန်ခက်ခဲ၍ ရက်ဖွယ်ရာဖြစ်နိုင်သော်လည်းအမျိုးသားများသည်များသောအားဖြင့်ဩဇာရှိသောကြောင့် ၎င်းတို့ပါဝင်ဆွေးနွေးရန်အရေးကြီးပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ပြဿနာများအတွက်အထောက်အကူပေးတတ်သောအမျိုးသားများကို စံပြအဖြစ်ပါဝင်ဖိတ်ခေါ်သင့်ပါသည်။ ထိုမှသာယောကျ်ားလေးများနှင့် အခြားအမျိုးသားများသည်အမျိုးသမီးများကိုရိုသေပြီးတန်းတူဆက်ဆံလာလိမ့်မည်။

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာရန်အမျိုးသားများသည်အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့်အထောက်အကူပေးနိုင်သည်။

- သားသမီးများအားအမျိုးသမီးများကိုလေးစားရန်နှင့် ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးများကိုညီတူညီမျှဆက်ဆံရန်သင်ကြားပျိုးထောင်ပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးများ၏အကြံဉာဏ်အတွေးအခေါ်များကိုမေးမြန်းပြီးနားထောင်ပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးနှင့်အတူအိမ်ထောင်သားဖွားကိစ္စကိုဆွေးနွေးပြီးမိသားစုစီမံကိန်းအတွက်ညီတူညီမျှတာဝန်ယူခြင်း။
- သူ၏ဇနီးကိုပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးနိုင်ရန်အချိန်နှင့် ငွေရေးကြေးရေးအဆင်ပြေအောင်စီစဉ်ပေးခြင်း။

- သားသမီးများစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အိမ်အလုပ်များကိုအလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ခြင်း။
- အစားအစာနည်းပါးနေသော်လည်းအမျိုးသမီးလည်းညီညီမျှမျှ စားရန်အားပေးခြင်း။
- သားသမီးများကိုတတ်နိုင်သမျှပညာသင်ပေးခြင်း။

- နှစ်ပေါင်းများစွာကျောင်းတက်သောသူများအတွက် အရွယ်ရောက်လာသောပိုမို၍အခွင့်အလမ်းများရှိလာနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးလည်းပိုကောင်းလာနိုင်သည်။
- အမျိုးသမီးအပေါ်သစ္စာရှိခြင်း။
- အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုကိုကျင့်သုံးပါ။ အကယ်၍အမျိုးသားသည် လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါရခဲ့လျှင် သူ၏ဇနီး (သို့) လိင်ဆက်ဆံဖော်ကို ပြောပြရမည်။ ထိုမှသာသက်ဆိုင်သူတိုင်းဆေးကုသနိုင်လိမ့်မည်။



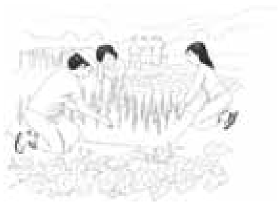
အမျိုးသားများသည်သူတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့်စံနမူနာကောင်းပြနိုင်ပါသည်။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိအမျိုးသမီးများကိုအစည်းအဝေးများတက်ရောက်ရန်အားပေးပါ။ ပြောဆိုခွင့်လည်းညီတူညီမျှတူပေးပါ (သို့) အမျိုးသမီးများချည်းစည်းဝေးကြရန်အားပေးပါ။
- လူထုစီမံကိန်းများစီစဉ်ရာနှင့်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်ရန်တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမရှိသောဆိုးကျိုးများကိုသင်ပေးပါ။
- လူထုပွဲလမ်းသဘင်များတွင်အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းမရှိစေရန်စီစဉ်ပေးပါ။
- မည်သည့်အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်မှုမျိုးကိုမှလက်မခံနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။
- ကလေးများအားမိမိ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုမည်ကဲ့သို့စောင့်ရှောက်ရန်နှင့် ဖြစ်လေ့ရှိသောရောဂါများကိုမည်ကဲ့သို့ကာကွယ်ရန်ပညာပေးပါ။
- အပြောင်းအလဲအတွက်လုပ်ဆောင်ပါ။ သန့်စွမ်းသောယောကျ်ားသည် အမျိုးသမီးများစွာနှင့် လိင်ဆက်ဆံတတ်သည့်အမြင်ကိုပြောင်းလဲပေးပါ။

သန့်စွမ်းသောယောကျ်ားတစ်ယောက်သည်လူအားလုံး (အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားများ) ကိုရိုသေလေးစားစသောသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဆိုသောအမြင်ကိုရှိစေပါ။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် အထောက်အကူပြုအခြားလှုပ်ရှားမှုများ

- သတင်းအချက်အလက်များကိုမျှဝေခြင်း။
- ကူညီထောက်ပံ့သောအဖွဲ့များဖွဲ့စည်းခြင်း။
- ကိုယ်ထူကိုယ်ထစနစ်ပိုမိုတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းစီမံကိန်းများပျိုးထောင်ပေးပါ။ ရိုးရိုးနှင့်ငွေကုန်ကျနည်းသောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏အားထုတ်မှုသည်အပြောင်းအလဲကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရေတိုနှင့် ရေရှည်အတွက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိသောစီမံကိန်းများကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။



(ဂ) နိုင်ငံအတွင်းပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သင်နှင့်အခြားအမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် နိုင်ငံတွင်းအရပ်ဒေသအမျိုးမျိုးတွင်ရှိအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်အစိုးရသည်အမျိုးသမီးများနှင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက်ဆောင်ရွက်ချက်များကိုပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ–လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့အစည်းများသည်အမျိုးသမီးများကိုမုဒိမ်းကျင့် (သို့) စော်ကားသော အမျိုးသားများအားအပြစ်ဒဏ်ပေးရန် အာဏာပိုင်များကိုဖိအားပေးနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးအဖွဲ့များသည်လည်းအစိုးရအရာရှိများအားပိုမိုကောင်းမွန်သောအမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရှိလာအောင်တိုက်တွန်းပေးနိုင်သည်။

အခြေခံလူတန်းစားများကအစိုးရများကိုအောက်ပါကဲ့သို့သောအစပြုကြိုးပမ်းမှုများအတွက်တိုက်တွန်းနိုင်ပါသည်။

- ကျေးလက်တောရွာဆေးခန်းများ၌ အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့်အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန်ပစ္စည်းများလုံလောက်စွာထားပေးခြင်း။

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကုသပေးနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားသေချာစွာသင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

ထိုမှသာတောရွာအမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးအတွက်ရပ်ဝေးသို့သွားရန်မလိုအပ်ခြင်း။

- ဆင်းရဲသောနေရာဒေသများရှိသူများ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများကို ကျန်းမာရေးသင်တန်းပို့ချလေ့ကျင့်ပေးခြင်း။ ထိုမှသာရင်းတို့ထံမှပြည်သူများက ကုသမှုခံယူနိုင်ခြင်း။
- ပြည်သူလူထု၏ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့် ပစ္စည်းကြော်ငြာခြင်းများကိုထိန်းချုပ်ခြင်း။

- ဝန်ထမ်းများအားမျှတသောလစာများပေးရန်ကုမ္ပဏီများအတွက် ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းခြင်း။
- မိမိအတွက်ရောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက်ပါစားသောက်ပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်းကိုအားပေးခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးနိုင်ရန်လယ်မြေမှအဓမ္မမောင်းထုတ်ခံရသူများ (သို့) လယ်မြေမဲ့သူများအတွက်မြေကွက်များဝေမျှပေးခြင်း။

မိမိ၏ကျန်းမာရေးအပေါ် ဩဇာအာဏာရှိခြင်း။

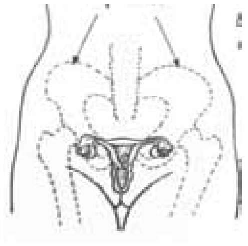
အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးသည်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတစ်ခုတည်းမဟုတ်သလိုကောင်းသောကျန်းမာရေးသည်ပြည့်စုံ၍အဆင့်ရှိကောင်းသောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရရှိခြင်းဆိုလိုသည်။ အကယ်စင်စစ်ကျန်းမာရန် အမျိုးသမီးများသည်မိမိနှင့် မိမိမိသားစုများအတွက်အကျိုးရှိသောဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ခွင့်ရှိရမည်။ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများလက်တွဲပြီးကျန်းမာသောပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုသူတို့အတွက်နှင့် အနာဂတ်မျိုးဆက်အတွက်ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။

အခန်း ၂
မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်းသိရှိနားလည်ခြင်း

အမျိုးသမီးတိုင်းသည်မိန်းကလေးတစ်ယောက်မှအမျိုးသမီး တစ်ယောက်သို့ပြောင်းလဲသွားသည်။ ထို့နောက်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှသက်ကြီးအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်အမျိုးသားတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ခြားနားမှုသိပ်မရှိပါ။ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများတွင်နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်များ၊ အဆုတ်များနှင့် အခြားတူညီသောအစိတ်အပိုင်းများရှိကြသည်။ သို့သော်အလွန်ခြားနားသောအရာတစ်ခုမှာလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါရပ်များဖြစ်သည်။ ဤအစိတ်အပိုင်းများသည်အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးအားကလေးရရှိစေနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများစွာတို့၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ဤကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့်ပတ်သက်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာများမည်ကဲ့သို့အလုပ်လုပ်သည်ကိုသိရှိခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်မည်။ ဖြစ်ပေါ်သောပြဿနာများနှင့် ၎င်းတို့၏အကြောင်းရင်းများကိုသိရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့ကိုဖြေရှင်းရန်ကောင်းမွန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချနိုင်မည်။

တင်ပါးဆုံရိုးများ



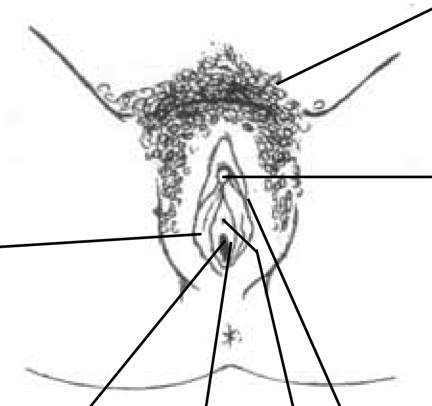
➢ *တင်ပါးဆုံရိုးများကိုခါးအောက်တွင်စမ်းသပ်ထိတွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည်ဆီးခုံ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆီးခုံနေရာသည်တင်ပါးဆုံရိုးများအကြားရှိနေရာအားလုံးဖြစ်သည်။ ဤနေရာသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏မျိုးဆက်ပွားအစိတ်အပိုင်းများရှိသောနေရာဖြစ်သည်။*

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါဖွဲ့စည်းပုံ

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်ဘက်နှင့် အတွင်းဘက်ပါ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ (သို့) လိင်အင်္ဂါများဟုခေါ်သည်။ အပြင်ဘက်အစိတ်အပိုင်းများကိုမိန်းမကိုယ် (Vulva) ဟုခေါ်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်း (Vagina) သည်မိန်းမကိုယ်၌အဝရှိပြီးသားအိမ်နှင့်ဆက်သွားသည်။

(က) ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်ဘက်ရှိမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ မိန်းမကိုယ်။ (Vulva)

ပေါင်၂ဖက်ကြားတွင်တွေ့မြင်ရသောလိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးပါဝင်သည်။



Mons
မိန်းမကိုယ်အမွှေးထူ၍အဆီများသောအပိုင်းဖြစ်သည်။

မိန်းမအင်္ဂါစေ့ (Clitoris)
မိန်းမအင်္ဂါစေ့သည်သေးငယ်ပြီးပန်းဖူးပုံသဏ္ဍာန်နှင့်တူသည်။ ၎င်းသည်မိန်းမကိုယ်၏အထိမခံနိုင်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းနှင့် ၎င်း၏ပတ်လည်နေရာကိုပွတ်လျှင်အမျိုးသမီးအားလိင်ဆက်ဆံစိတ်တက်ကြွစေနိုင်ပြီးခံစားမှုအထွတ်အထိပ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အတွင်းဘက်ခေါက်ရာများ (Inner Folds)
ပျော့၍အမွှေးမရှိသောအရေပြားဖြစ်ပြီးထိမိလျှင်အလွန်နာကျင်တတ်သည်။

အပြင်ဘက်ခေါက်ရာများ (Outer Folds)
ခြေထောက်စုထားသောအခါ၌စေ့သွားသောအဆီရှိသောအနားများ။ အတွင်းအစိတ်အပိုင်းများကိုကာကွယ်ပေးသည်။

မွေးလမ်းကြောင်းအပေါက် (Vaginal Opening)
မွေးလမ်းကြောင်း၏အဝဖြစ်သည်။

ကညာမြှေး (Hymen)
မွေးလမ်းကြောင်းအဝရှိအမြှေးပါး။ အလုပ်ကြမ်း (သို့) အားကစား (သို့) အမျိုးသမီးကပထမဆုံးလိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ကညာမြှေးသည် ဆွဲဆန့် (သို့) ပြဲနိုင်ပြီးသွေးအနည်းငယ်ယိုနိုင်သည်။

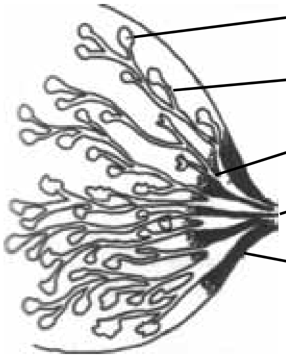
ဆီးလမ်းကြောင်းအဝ (Urinary Opening)
ဆီးလမ်းကြောင်း၏အပြင်ဘက်အဝဖြစ်သည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းသည်တိုသောပြွန်တစ်ချောင်းဖြစ်ပြီးဆီးအိမ်မှသိုလှောင်ထားသောဆီးကိုကိုယ်ခန္ဓာ၏အပြင်သို့သယ်ဆောင်ပေးသည်။

➢ *မည်သူမှမိမိ၏မည်သည့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအတွက်မရှက်သင့်ပါ။*

(ခ) နို့အုံ (ရင်သား)

နို့အုံများသည်ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် မိန်းကလေးတစ်ဦးအသက် ၁၀ နှစ်နှင့် ၁၅ နှစ်ကြားအပျိုဖော်ဝင်ချိန် (မိန်းကလေးမှ မိန်းမအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲခြင်း) တွင်စတင်ကြီးထွားလာသည်။ ၎င်းတို့သည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်း၌ကလေးအတွက်နို့ရည်ထုတ်ပေးသည်။ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်ထိတွေ့ပါကတုံ့ပြန်မှုကြောင့်မွေးလမ်းကြောင်းစိုရွဲလာပြီး လိင်ဆက်ဆံရန်အဆင်သင့်စေသည်။

နို့အုံအစိတ်အပိုင်းများ



၁။ **နို့အကျိတ်များ (Glands)**။ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

၂။ **နို့ကြောင်းများ (Ducts)**။ နို့ရည်ကိုနို့သီးခေါင်းသို့သယ်ဆောင်ပေးသည်။

၃။ **နို့အခေါင်းများ (Sinuses)**။ နို့ရည်ကိုကလေးနို့မစို့မီသိုလှောင်ထားသည်။

၄။ **နို့သီးခေါင်း (Nipple)**။ နို့သီးခေါင်းသည်နို့အုံမှနို့ရည်ထွက်လာသောနေရာဖြစ်သည်။

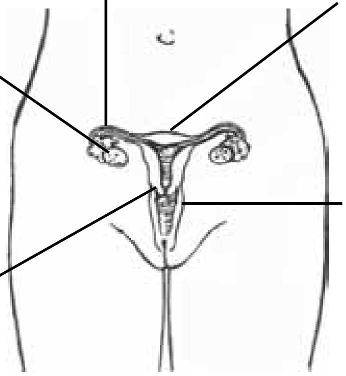
၅။ **နို့အုံအမည်းကွင်း (Areola)** သည်နို့သီးခေါင်းပတ်လည်ရှိအရောင်ရင့်ပြီးအဖုများရှိနေသောအရေပြားဖြစ်သည်။ နို့သီးခေါင်းသန့်ရှင်းပျော့ပျောင်းစေရန်အဖုများမှအဆီကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။

(ဂ) ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းဘက်ရှိမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

သားဥပြွန် (Fallopian tubes) များ။ ။ သားဥပြွန်များသည် သားအိမ်နှင့် သားဥအိမ်များကိုဆက်သွယ်ပေးသည်။ သားဥအိမ်မှသားဥတစ်လုံးကြွေသောအခါ ၎င်းဥသည်သားဥပြွန်မှတစ်ဆင့်သားအိမ်ထဲသို့ဝင်သွားသည်။

သားဥအိမ်များ(Ovaries)။ ။သားဥအိမ်များသည် လစဉ်သားဥတစ်လုံးကိုသားဥပြွန်ထဲသို့လွှတ်ပေးသည်။ အမျိုးသားတစ်ဦး၏သုတ်ပိုးသည်သားဥနှင့်ပေါင်းမိသောအခါကလေးဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တွင် သားဥအိမ် ၂ခုသည် သားအိမ်တစ်ဘက်စီတွင်ရှိသည်။ သားဥအိမ်တစ်ခုသည်စပျစ်သီးအရွယ်အစားလောက်ရှိသည်။

သားအိမ်ခေါင်း(သားအိမ်လည်တံ)(Cervix)
သားအိမ်၏အဝဖြစ်ပြီးမွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ပွင့်ဝင်သွားသည်။ သုတ်ပိုးသည်သားအိမ်ခေါင်းရှိအပေါက်ငယ်မှတဆင့်သားအိမ်ထဲသို့ဝင်သွားနိုင်သည်။ သားဖွားချိန်တွင်ကလေးထွက်လာရန်သားအိမ်ခေါင်းကပွင့်လာသည်။



သားအိမ် (Uterus) ။ ။သားအိမ်သည်ကြွက်သားအခေါင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သားအိမ်မှရာသီသွေးထွက်ပေါ်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကလေးသည် ဤနေရာ၌ကြီးထွားလာသည်။

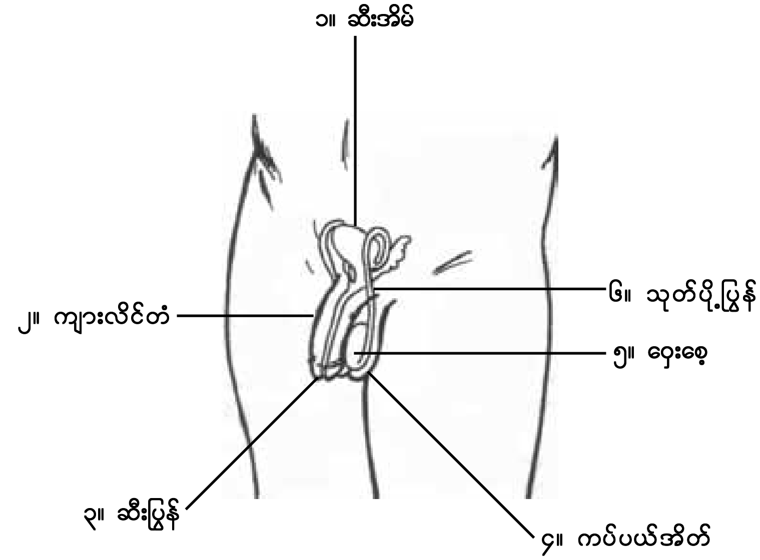
မွေးလမ်းကြောင်း(Vagina)
မွေးလမ်းကြောင်းသည် မိန်းမကိုယ်မှသားအိမ်အထိရောက်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်းကိုထူးခြားသောအရေပြားတစ်မျိုးဖြင့်ပြုလုပ်ထား၍လိင်ဆက်ဆံချိန်နှင့်ကလေးမွေးဖွားချိန်၌လွယ်ကူစွာဆွဲဆန့်သွားသည်။ သန့်ရှင်းစေရန်နှင့်ရောဂါကူးစက်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်တစ်မျိုးကိုထုတ်ပေးသည်။

အမျိုးသားမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါဖွဲ့စည်းပုံ။

အမျိုးသားတစ်ဦး၏လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းအများစုသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အပြင်ဘက်တွင်ရှိသည်။ ဝှေးစေ့များသည်အမျိုးသား၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင် Testosterone ခေါ်အဓိကဟော်မုန်းဓါတ်ကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်လူပျိုပေါက်အရွယ်ရောက်သောအခါ၌ကိုယ်ခန္ဓာမှ Testosterone ကိုပိုမိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ထိုအခါယောကျ်ားလေးအသွင်မှအမျိုးသားအသွင်သို့ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဝှေးစေ့များသည်အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးကိုလည်းထုတ်ပေးသည်။ အမျိုးသားတစ်ဦးသည်သုတ်ပိုးကိုလူပျိုပေါက်အချိန်မှစတင်ထုတ်လုပ်ပြီးနေ့စဉ်ထပ်မံထုတ်လုပ်သည်။

သုတ်ပိုးသည်ဝှေးစေ့များမှ သုတ်ပိုးပြွန်များမှတစ်ဆင့်ဆီးပြွန်ထဲရောက်ပြီးအကြိတ်တစ်ခုမှထုတ်လုပ်သည့်အရည်တစ်မျိုးနှင့်ရောစပ်သွားသည်။ သုတ်ပိုးနှင့် အရည်ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကိုသုတ်ရည်ဟုခေါ်သည်။ သုတ်ရည်သည်အမျိုးသားလိင်ဆက်ဆံချိန်၌ခံစားမှုအထွတ်အထိပ်ရောက်သောအခါလိင်တံမှထွက်လာသည်။ သုတ်ရည်တစ်စက်တွင်အလွန်သေးငယ်၍မမြင်နိုင်သောသုတ်ပိုးထောင်ပေါင်းများစွာပါရှိသည်။



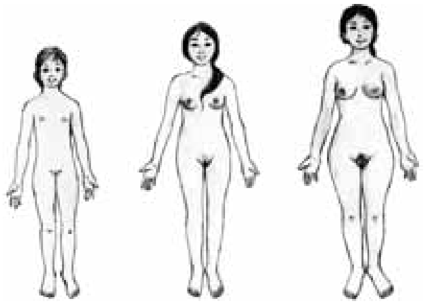
ကလေးယူခြင်း။ ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေးဖြစ်ရန် အလားအလာ။

အမျိုးသားတစ်ဦး၏သုတ်ပိုးတစ်ဝက်လောက်သည်ယောကျ်ားလေးကို ဖြစ်စေပြီးကျန်တစ်ဝက်သည်မိန်းကလေးကိုဖြစ်စေသည်။ သုတ်ပိုးတစ်ကောင် သာလျှင်အမျိုးသမီး၏သားဥနှင့်ပေါင်းစပ်လိမ့်မည်။ ယောကျ်ားလေးသုတ်ပိုးဖြစ် ပါက၊ ကလေးသည်ယောကျ်ားကလေးဖြစ်လိမ့်မည်။ မိန်းကလေးသုတ်ပိုးဖြစ်ပါက၊ ကလေးသည်မိန်းကလေးဖြစ်လိမ့်မည်။ အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးသာလျှင်ယောကျ်ား လေး (သို့) မိန်းကလေးဖြစ်ရန်အလားအလာကိုဖန်တီးပေးသည်။

အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်အပျိုဖော်ဝင်ချိန်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်နှင့် ရာသီသွေးဆုံးချိန် (ကလေးမရနိုင်တော့သည့်အချိန်) တို့၌ များပြား၍အရေးကြီးသောပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သားဖွားနိုင်သော အသက်အရွယ်တွင်ကိုယ်ခန္ဓာသည်ရာသီသွေးမပေါ်မီ ၊ ပေါ်နေစဉ်နှင့် ပေါ်ပြီး နောက်ပိုင်းလစဉ်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၌ဖြစ်ပေါ်ပြီး Hormone ဓါတ်များကြောင့်ဖြစ် ပေါ်ပါသည်။

ဟော်မုန်းဓါတ်များ (Hormones)



ဟော်မုန်းဓါတ်များသည်ကိုယ်ခန္ဓာမှထုတ်လုပ်သော ဓါတုပစ္စည်းများဖြစ် ၍ကိုယ်ခန္ဓာမည်ကဲ့သို့မည်သည့်အချိန်၌ကြီးထွားမည်ကိုထိန်းချုပ်ထားသည်။

မိန်းကလေးတစ်ဦး၌ပထမဆုံးရာသီသွေးမပေါ်မီအချိန်တွင်ကိုယ်ခန္ဓာ သည် အမျိုးသမီးဟော်မုန်းဓါတ်များဖြစ်သော Estrogen နှင့် Progesterone များကို ပိုပြီးထုတ်လွှတ်သည်။

ဤဟော်မုန်းများသည်ကိုယ်ခန္ဓာ၌အပျိုဖော်ဝင်သောပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်စေသည်။

သားဖွားနိုင်သောအရွယ်ကာလတွင်ဤဟော်မုန်းများသည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်ရန်ကိုယ်ခန္ဓာကိုလစဉ်ပြင်ဆင်ပေးသည်။ သားဥအိမ်များကိုမည်သည့်အချိန်၌ သားဥတစ်လုံး (လစဉ်သားဥတစ်လုံး) ကြွေစေရန်အသိပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဟော်မုန်းများသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးမည်သည့်အချိန်၌ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ များစွာသောသားဆက်ခြားခြင်းနည်းလမ်းများသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ဟော်မုန်းဓါတ်များကိုထိန်းချုပ်ထားခြင်းဖြင့်ကိုယ်ဝန်ကိုဟန့်တားပေးသည်။ ဟော်မုန်းဓါတ်များသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏လစဉ်ရာသီသွေးကိုရပ်ထားပြီးကလေးမွေးပြီးနောက်နို့အုံမှနို့ရည်ထုတ်လုပ်ရန်လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

မျိုးဆက်ပွားအရွယ်ကာလအဆုံးပိုင်းသို့ရောက်သောအခါ အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ Estrogen နှင့် Progesterone ဟော်မုန်းဓါတ်များထုတ်လုပ်ခြင်းတစ်ဖြည်းဖြည်းလျော့နည်း၍ရပ်တန့်သွားသည်။ သားဥအိမ်များမှသားဥများမကြွေတော့ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အတွက်ပြင်ဆင်မှုများရပ်တန့်သွားပြီးရာသီသွေးဆင်းခြင်းလည်းတစ်သက်လုံးရပ်တန့်သွားသည်။ ဤအဖြစ်ကို **ရာသီသွေးဆုံးခြင်း** ဟုခေါ်သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာမှထုတ်လုပ်သော Hormone ဟော်မုန်းဓါတ်များ၏ပမာဏနှင့် အမျိုးအစားများသည်သူမ၏စိတ်နေစိတ်ထား၊ လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှု၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ကိုယ်အပူချိန်၊ ဆာလောင်မှုနှင့် အရိုးအင်အားစသည်တို့အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏မျိုးဆက်ပွားအရွယ်ကာလတွင်တစ်လတစ်ကြိမ်လောက်သွေးရည်များ သားအိမ်မှထွက်လာပြီးမွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်ဘက်သို့ရောက်ရှိလာသည်။ ဤအဖြစ်ကို **ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း (သို့) လစဉ်သွေးဆင်းခြင်း (သို့) ဓမ္မတာပေါ်ခြင်း** ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းသည်ကျန်းမာသောအဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်ပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန်ကိုယ်ခန္ဓာကိုအဆင်သင့်ပြင်ဆင်ပေးသောနည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

လစဉ်ရာသီစက်ဝန်း

လစဉ်ရာသီစက်ဝန်းသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအတွက်ခြားနားသည်။ ၎င်းသည်ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း၏ပထမဆုံးရက်၌စတင်သည်။ အမျိုးသမီးအများစုသည် ၂၈ ရက်တိုင်းသွေးဆင်းသည်။ သို့သော်အချို့တို့သည် ရက် ၂၀ တစ်ခါ (သို့) ၄၅ ရက်တစ်ခါသွေးဆင်းတတ်ကြသည်။

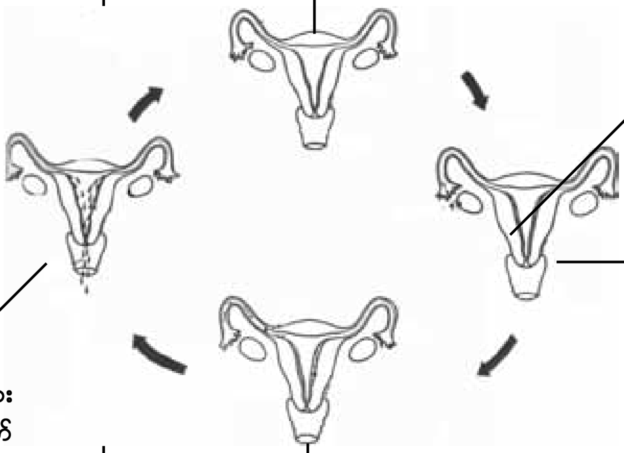
သားဥအိမ်များမှထုတ်လုပ်သော Estrogen နှင့် Progesterone ဟော်မုန်းများ၏ပမာဏသည်ရာသီစက်ဝန်းအတွင်းပြောင်းလဲလေ့ရှိသည်။ ရာသီစက်ဝန်းအစပိုင်းတွင်သားဥအိမ်များသည်သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင်ထူထပ်လာအောင်လုပ်ဆောင်ပေးသော Estrogen ကိုအများဆုံး ထုတ်လုပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလ၌အမျိုးသမီးသည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါကကလေးကြီးထွားနိုင်ရန်ပျော့အိသောနေရာရှိလာလိမ့်မည်။

ရာသီစက်ဝန်းအလယ်ပိုင်း၌သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင်အဆင်သင့် ဖြစ်သောအခါဥအိမ်တစ်ဘက်မှသားဥတစ်လုံးကြွေလာသည်။ ဤအဖြစ်ကို **သားဥကြွေခြင်း** ဟုခေါ်သည်။ သားဥသည် သားဥပြွန်မှသားအိမ်ထဲသို့ဝင်သွားသည်။ ဤအချိန်၌အမျိုးသမီးသည်မျိုးအောင်နိုင်သူဖြစ်ပြီးကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။ အကယ်၍ထိုအမျိုးသမီးသည်လတ်တလောလိင်ဆက်ဆံခဲ့ပါကအမျိုးသား၏ သုတ်ပိုးသည် သားဥနှင့် ပေါင်းစပ်လိမ့်မည်။ ဤအဖြစ်ကို **သန္ဓေအောင်ခြင်း** ဟုခေါ်ပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏အစပိုင်းဖြစ်သည်။

ရာသီစက်ဝန်း၏ဒုတိယပိုင်းမှနောက်လသွေးပေါ်သည်အထိကာလစပ်ကြားတွင် Progesterone လည်းထုတ်လုပ်သည်။ သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင်အလွှာကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အသင့်ပြုပြင်ပေးသည်။

အများအားဖြင့်သားဥသည်သန္ဓေမအောင်သောကြောင့်သားအိမ်၏အတွင်းလွှာကိုမလိုအပ်ပါ။ သားဥအိမ်များသည် Estrogen နှင့် Progesterone ဟော်မုန်းဓါတ်များကိုမထုတ်လုပ်ပေးတော့ဘဲအတွင်းလွှာသည်စတင်ပျက်စီးလာသည်။ သားအိမ်အတွင်းလွှာသည်ရာသီသွေးဆင်းသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်သို့သားဥနှင့် တကွထွက်ပေါ်လာသည်။ ဤသည်မှာလစဉ်ရာသီစက်ဝန်းနောက်တစ်ခု၏အစပင်ဖြစ်သည်။

လစဉ်ရာသီစက်ဝန်း



ရာသီသွေးပေါ်ရာ၌ပြဿနာများ

ရာသီသွေးပေါ်ရာ၌ပြဿနာများရှိပါကသင်၏အမေ၊ ညီမ၊ အစ်မများ (သို့) သူငယ်ချင်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ သူတို့၌လည်းထိုပြဿနာမျိုးရှိနိုင်ပြီး သင့်ကိုကူညီနိုင်ပေလိမ့်မည်။

(က) သွေးဆင်းရာ၌ပြောင်းလဲမှုများ

တစ်ခါတစ်ရံ၌သားဥအိမ်မှသားဥမကြွေပါ။ ထိုအခါကိုယ်ခန္ဓာသည် Progesterone ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းလာ၍သွေးဆင်းသောအကြိမ်နှင့် ပမာဏ ကိုပြောင်းလဲစေသည်။ ရာသီသွေးပေါ်ခါစမိန်းကလေးများ (သို့) မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို မကြာမီကရပ်ထားသောအမျိုးသမီးများသည် ၂ လ ၃ လ တစ်ခါ သွေးဆင်းတတ်သည် (သို့) သွေးအနည်းငယ်သာဆင်းသည် (သို့) သွေးအလွန်ဆင်းတတ်သည်။ အချိန်ကြာလာသော်ပုံမှန်ဖြစ်သွားသည်။ ဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းများ

ကိုအသုံးပြုသောအမျိုးသမီးများသည်တစ်ခါတစ်ရံရာသီစက်ဝန်းအလယ်တွင်သွေးဆင်းတတ်သည်။ ရာသီသွေးမဆုံးသေးသောအသက်ရလာသောအမျိုးသမီးများသည်ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ထက်ပို၍သွေးဆင်းခြင်း (သို့) မကြာခဏသွေးဆင်းခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ရာသီသွေးဆုံးခါနီးတွင် ၂ လ – ၃ လ လောက်သွေးထိန်ပြီးတစ်ခါပြန်ပေါ်နိုင်သည်။

(ခ) ရာသီသွေးပေါ်ရာ၌နာကျင်ခြင်း။

ရာသီသွေးပေါ်နေစဉ်၌သားအိမ်သည်အတွင်းလွှာကိုညှစ်ထုတ်ပေးနေသည်။ ညှစ်ခြင်းကြောင့်ဗိုက်အောက်ပိုင်း (သို့) ခါးအောက်ပိုင်း၌နာကျင်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကြွက်တက်သည်ဟုခေါ်သည်။ သွေးမဆင်းမီ (သို့) ဆင်းခါစအချိန်တွင်စတင်နာကျင်လာတတ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- ဗိုက်အောက်ပိုင်းကိုပွတ်ပေးပါ။ တင်းနေသောကြွက်သားများကိုလျော့သွားစေသည်။
- ပလပ်စတစ်ဘူး (သို့) ရေနွေးအိတ်ထဲရေနွေးထည့်ပြီးဗိုက်အောက်ပိုင်း (သို့) ခါးအောက်ပိုင်းတွင်ကပ်ပေးပါ။ ရေနွေးစိမ်ထားသောအဝတ်ထုကိုလည်းအသုံးပြုနိုင်သည်။
- ဂျင်းပြုတ်ရည်ကိုသောက်ပေးပါ။ သင်၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိအမျိုးသမီးများသည်နာကျင်မှုကိုလျော့နည်းစေသောအခြားဆေးမြီးတိုများ၊ တိုင်းရင်းဆေးများကိုသိရှိနိုင်သည်။
- နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်ကိုဆက်လုပ်ပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးပါ။ လမ်းလျှောက်ပေးပါ။
- မပြင်းထန်သောဆေးဝါးကိုသုံးစွဲပါ။ Ibuprofen ဆေးသည်ရာသီသွေးပေါ်ရာ၌နာကျင်ခြင်းအတွက်အလွန်ကောင်းသည်။

အခန်း ၃
မိန်းကလေးများ၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးကိစ္စများ

အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ အရွယ်ကြားတွင်မိန်းကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်သည် လူကြီးခန္ဓာကိုယ်သို့ကြီးထွားပြောင်းလဲလာသည်။ ထိုအချိန်သည်မိန်းကလေးများအတွက်စိတ်တက်ကြွဖွယ်နှင့် ခက်ခဲသောအချိန်ဖြစ်သည်။ မိန်းမပျိုလေးသည် မိန်းကလေးမက၊ မိန်းမမကျ၊ ကြားနေခံစားချက်တစ်မျိုးရှိနေတတ်သည်။

ကျန်းမာစွာကြီးထွားလာရန်စားသောက်ခြင်း

မိန်းမပျိုများကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန် အရေးကြီးဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အစာကောင်းစားသောက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးနေစဉ်နှစ်များတွင် ပရိုတင်းဗီတာမင်နှင့် ဓာတ်သတ္တုများ (Minerals) ကိုလုံလောက်စွာရရှိရန်လိုအပ်သည်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်မှာအနည်းဆုံးယောကျ်ားလေးတစ်ယောက် စားသောအစာပမာဏလောက်ကိုစားသင့်သည်။ အာဟာရပြည့်ခြင်းကြောင့်ဖျားနာမှုနည်းခြင်း၊ ပညာရေးအောင်မြင်ခြင်း၊ ကျန်းမာစွာကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ အန္တရာယ်နည်းသားဖွားခြင်းနှင့် ကျန်းမာစွာအသက်ကြီးရင့်လာခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

မိန်းကလေးများသည်သင့်လျော်သောအစားအစာစားရန်လည်း လိုအပ်သည်။ လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်တိုင်းခန္ဓာကိုယ်မှသွေးဆုံးရှုံးမှုရှိသည်။ ထိုအခါသွေးအားနည်းခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်ရန်သံဓာတ်ပါသောအစားအစာများကို စားသောက်ခြင်းဖြင့်ဆုံးရှုံးသွားသော သွေးကိုပြန်၍ဖြည့်ဆီးပေးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် ၎င်းတို့၏အရိုးများသန်မာစေရန်အတွက် ကယ်လစီယမ်ဓါတ်ပါသောအစားအစာများကိုလည်းစားသုံးသင့်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးမှုများ (အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း)

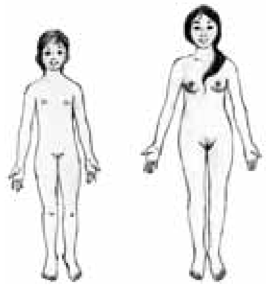
မိန်းကလေးတိုင်း၌ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်ကြသော်လည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးပြောင်းလဲပုံမတူညီကြပါ။

ကြီးထွားခြင်း – ပထမဆုံးပြောင်းလဲမှုမှာခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုမြန်ဆန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင်အသက်အရွယ်တူသောယောကျ်ားလေးများထက်အရပ်ပို၍မြင့်နေတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုသည်ရာသီသွေးစပေါ်ပြီး ၁ နှစ်မှ ၃နှစ်ကျော်လျှင်ရပ်တန့်သွားလိမ့်မည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ပြောင်းလဲမှုများ

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအပြင် သင်၏ပုံသဏ္ဍာန်စတင်ပြောင်းလဲလာလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ Hormones ခေါ်သောသဘာဝဓာတုပစ္စည်းမှ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလာစေရန်လှုံ့ဆော်ပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ



– အရပ်ရှည်လာပြီးခန္ဓာကိုယ်လုံးလာခြင်း။
– မျက်နှာအဆီပြန်လာခြင်း၊ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းနှင့် အစက်များပေါ် ခြင်း။
– ချွေးထွက်များလာခြင်း။
– ချိုင်းနှင့် မိန်းမအင်္ဂါတွင်အမွေးများပေါက်လာခြင်း။
– နို့ရည်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန်နို့အုံကြီးထွားလာခြင်း။
– မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းလာခြင်း။ (အဖြူဆင်းခြင်း။)
– လစဉ်ရာသီသွေးစတင်ဆင်းခြင်း။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းပြောင်းလဲမှု – သားအိမ်၊ သားဥပြွန်၊ သားဥအိမ် နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြီးထွားလာ၍နေရာပြောင်းလာကြသည်။

ခံစားချက်များ – ဤကဲ့သို့ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်နေချိန်တွင်မိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုပို၍ သတိထားမိလာသည်။ ယောက်ျားကလေးများနှင့် သူငယ်ချင်းများအပေါ်၌လည်း ပိုမိုစိတ်ဝင်စားမှုရှိလာတတ်သည်။ ရာသီမလာမီရက်ပိုင်းများတွင်ပြင်းထန်သော ခံစားချက်အမျိုးမျိုးရှိလာတတ်သည်။ ဥပမာ – ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပူနေခြင်း။

လစဉ်သွေးပေါ်ခြင်း။ (ဓမ္မတာလာခြင်း၊ ရာသီလာခြင်း)

ရာသီလာခြင်းမှာခန္ဓာကိုယ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပြီဟူသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။ မည်သူမှမည်သည့်အချိန်တွင်ရာသီစတင်မည်ကိုတိတိကျကျ မသိနိုင်ကြပေ။ ပုံမှန်အားဖြင့်ရင်သားကြီးထွားလာပြီးကိုယ်ခန္ဓာတွင်အမွေးများ စတင်ပေါက်လာပြီးသောအချိန်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။ ရာသီမစတင်မီ လပိုင်းများတွင်မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်များဆင်းလာတတ်သည်။ အောက်ခံအဝတ်များကို စွန်းထင်စေတတ်သည်။

ရာသီခံအဝတ်များ

အချို့မိန်းကလေးများမှာရာသီစတင်ပေါ်သော်ပျော်ရွှင်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့်ကြိုတင်သိရှိနားလည်ထားသူများတွင်ဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စအကြောင်း ပြောမပြထားသောသူများမှာစိတ်ပူတတ်ကြသည်။ ဤကိစ္စမှာညစ်ညမ်းသော (သို့) ရှက်ဖွယ်ကောင်းသောကိစ္စမဟုတ်ပါ။

ရာသီလာစဉ်မိမိကိုယ်ကိုပြုစုခြင်း။

- ရာသီသွေးကိုခံထားရန်မိန်းကလေးများသည်ခေါက်ထားသောအဝတ်စများ (သို့) ဂွမ်းအထပ်များ (ရာသီခံများ) ကိုသုံးစွဲကြပါသည်။ ထိုရာသီခံများကို တစ်နေ့လျှင်အကြိမ်ကြိမ်လဲပေးရမည်။ ပြန်လည်သုံးစွဲမည့်အဝတ်စဖြစ်ပါက၊ ဆပ်ပြာနှင့် သေချာစွာလျှော်ဖွတ်ရမည်။
- နေ့စဉ်အမျိုးသမီးအင်္ဂါကိုရေနှင့်ဆပ်ပြာသုံးပြီးသွေးစများကိုဆေးကြောပြစ်ပါ။
- နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်စရာများကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝအတွက်ပြောင်းလဲမှုများ။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကြီးထွားနေစဉ်တွင်မိမိကိုယ်အပေါ်ထင်မြင်ချက်ပါဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ငယ်ရွယ်သောအချိန်တွင်မိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်မှု အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပြီးမိမိ၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင်

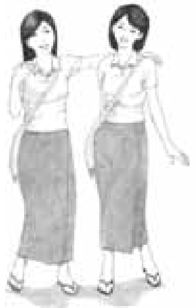
ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကသူမကိုတန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသပါကမိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်တတ်လိမ့်မည်။ အသိုင်းအဝိုင်းမှ အမျိုးသမီးများကိုဆက်ဆံပုံသည်မိသားစုများမှသမီးမိန်းကလေးများကိုဆက်ဆံပုံအပေါ်များစွာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

မိန်းကလေးများမိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်စေရန် ကူညီနိုင်သောနည်းများစွာရှိသည်။ မိသားစုများနှင့်အသိုင်းအဝိုင်းမှမိန်းကလေးများ၏ဘဝခြားနားလာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောနည်းလမ်းများလည်းရှိသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝအတွက် မိန်းကလေးများဆောင်ရွက်ခြင်း

(က) တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်စကားပြောပါ။

မိမိစကားပြောသည်ကိုနားထောင်ပေးနိုင်မည့် နားလည်ပေးနိုင်မည့်သူတစ်ဦးကိုရှာဖွေပါ။ ဥပမာ – သူငယ်ချင်း၊ ညီအမ (သို့မဟုတ်) ဆွေမျိုးသားချင်းအမျိုးသမီးတစ်ဦးဦးကိုသင်၏စိုးရိမ်မှုများနှင့် ပြဿနာများကိုပြောပြပါ။



(ခ) သင်နှင့်သင့်မိတ်ဆွေများကအရေးပါသည်ဟုထင်သောအရာများကိုဆောင်ရွက်ပါ။

အကယ်၍မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုတွေ့ပါက မိတ်ဆွေနှင့်လက်တွဲ၍ပြောင်းလဲမှုများရှိရန်ဆောင်ရွက်ပါ။ မိမိ၏ကြိုးပမ်းမှုကြောင့်အသိုင်းအဝိုင်းပိုမိုကောင်းမွန်လာပါကမိန်းကလေးတစ်ဦးသည်ဂုဏ်ယူမိလိမ့်မည်။

(ဂ) မိမိရှေ့ရေးအတွက်အစီအစဉ်များချမှတ်ပါ။

- ပထမဆုံးရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုချမှတ်ရမည်။ ပန်းတိုင်ဆိုသည်မှာမိမိအမှန်တကယ်ဖြစ်စေလိုသောအရာကိုဆိုလိုသည်။
- နောက်တစ်ဆင့်မှာမိမိလုပ်လိုသောအလုပ်ကိုတတ်သိကျွမ်းကျင်သောအမျိုးသား (သို့) အမျိုးသမီးတစ်ဦးဦးနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသင့်သည်။ ၎င်းတို့ထံမှပညာသင်ယူနိုင်ရန်အတွက်အခွင့်အရေးတောင်းခံပါ။
- အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာထိုသူများအားမိမိ၏စိတ်ကူးများ၊ မျှော်မှန်းချက်များကိုရှင်းလင်းပြောဆိုပြီး ၎င်းတို့၏အကြံဉာဏ်များကိုလည်းမှတ်သားထားသင့်သည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောရှေ့ရေးအတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်များ

သင်၏ရှေ့ရေးအတွက်မိသားစုနှင့် အတူတကွအရေးကြီးသည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချမှတ်နိုင်သည်။

(က) ပညာရေးနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း

ပညာရေးသည်မိမိကိုယ်ကိုဂုဏ်ယူခြင်း၊ ဝင်ငွေပိုမိုရရှိခြင်း၊ ပိုမိုပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောအသက်တာရှိခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကျောင်းသို့ပညာသွားမသင်နိုင်သော်ငြားလည်းစာဖတ်တတ်ရန်နှင့်တတ်ကျွမ်းမှုရှိလာရန်အခြားနည်းလမ်းများစွာရှိသည်။ ဥပမာ – ပညာကိုအိမ်တွင်သင်ယူခြင်း၊ စာရေးစာဖတ်ခြင်းသင်ပေးသောအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ခြင်း၊ တတ်ကျွမ်းသောသူထံမှပညာသင်ယူခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပညာသစ်များကိုသင်ယူခြင်းဖြင့်သင့်ဘဝအတွက်အခွင့်အရေးများပိုမိုရရှိလာနိုင်သည်။

(ခ) အိမ်ထောင်ပြုရန်စောင့်စားခြင်း

အိမ်ထောင်ပြုရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး မိမိအတွက်သင့်တော်သောအဖော်ကိုတွေ့ရှိသည်အထိစောင့်စားရန်မိသားစုနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ မိန်းကလေးများစွာတို့သည်ပညာဆုံးအောင်သင်ကြားပြီးအလုပ်ရရှိပြီးမှအိမ်ထောင်ပြုရန်စဉ်းစားကြသည်။

(ဂ) ကလေးယူရန်စောင့်စားခြင်း

မိမိနှင့်မိမိ၏အဖော်တို့ အဆင်သင့်ဖြစ်မှမိသားစုဘဝကိုစတင်လျှင်ကျန်းမာ၍ပျော်ရွှင်သောကလေးများကိုပျိုးထောင်ပေးရန်ပိုမိုလွယ်ကူလိမ့်သည်။ ဤအချက်များမှာသတိပြုသင့်သောအချက်များဖြစ်သည်။

- ပညာဆက်လက်သင်ကြားနိုင်မည်လား။
- ကလေးများ၏လိုအပ်ချက်များကိုမည်သို့ဖြည့်စွမ်းမည်နည်း။ ဥပမာ – အစားအသောက်၊ အဝတ်အစားနှင့် နေထိုင်စရာနေရာအစရှိသည့်အရာများ။
- ကလေးတစ်ယောက်ကျန်းမာစွာကြီးထွားလာစေရန်လိုအပ်သောစိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုကိုသင်ပေးနိုင်မည်လား။
- သင့်အဖော်က ကလေးများကိုပျိုးထောင်ရာတွင်ကူညီပံ့ပိုးမည်လား။

စောလျှင်စွာကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များ

မိန်းကလေးအများစု၏ကိုယ်ခန္ဓာများမှာကျန်းမာ၍အန္တရာယ်ကင်းစွာ မွေးဖွားနိုင်ရန်အဆင်သင့်မဖြစ်ကြသေးပါ။ အသက်ငယ်လွန်းသောမိခင်များမှာ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း (တက်တတ်ခြင်း) ပို၍ဖြစ်တတ်သည်။ အသက် ၁၇ နှစ် အောက်အရွယ်မိခင်များ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ကလေးမွေးရန်သေးငယ်လွန်းသော ကြောင့်ကလေးမွေးရာတွင်ကြာရှည်ခက်ခဲခြင်း။ မွေးလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအထောက်အကူမရှိပါကထိုပြဿနာတစ်စုံ တစ်ခုရှိသောအမျိုးသမီးတိုင်းသေဆုံးနိုင်သည်။ အသက် ၁၇နှစ်အောက် မိခင်များ ၏ကလေးများသည်သေးငယ်လွန်းခြင်း၊ စောလွန်းစွာမွေးဖွားခြင်းတို့ဖြစ်တတ် သည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍မိန်းကလေးများသိသင့်သော အရာများ

- ပထမဆုံးအကြိမ်လိင်ဆက်ဆံစဉ်မှာပင်ကိုယ်ဝန်ရှိသွားနိုင်သည်။
- သားဆက်ခြားနည်းမသုံးဘဲလိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အချိန်မရွေးကိုယ်ဝန်ရှိသွား နိုင်သည်။
- အမျိုးသားကသူ၏သုတ်ရည်မထုတ်လွှတ်ခဲ့ဟုထင်သော်လည်းကိုယ်ဝန်ရှိသွား နိုင်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင်အကာအကွယ် (ကွန်ဒုံး) မသုံးလျှင်ကာလသားရောဂါ (သို့) HIV/ AIDS ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။
- မိန်းကလေးတစ်ဦးမှယောကျ်ားထံသို့ရောဂါဖြန့်ဝေခြင်းထက်ယောကျ်ားထံမှ ကာလသားရောဂါ (သို့) HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်နိုင်ရန်အလားအလာပိုရှိ သည်။ အကြောင်းမှာလိင်ဆက်ဆံမှုသဘောအရမိန်းကလေးမှာလက်ခံသူဖြစ် သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

လိင်ဆက်ဆံရာတွင် HIV/ AIDS နှင့် ကာလသားရောဂါများမှကာကွယ် နိုင်ရန်အကာအကွယ် (ကွန်ဒုံး)ကိုအမြဲသုံးစွဲပါ။ သို့သော်ထိုရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းမှရှောင်ရှားရန်အသေချာဆုံးနည်းလမ်းမှာလိင်မဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်သည်။

မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း။

- သင်သည်လိင်ဆက်ဆံပြီးရာသီလာချိန်နောက်ကျခြင်း၊ ရင်သားများနာကျင်ခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း (သို့) ပျို့အန်ခြင်းများဖြစ်လာပါက ကိုယ်ဝန်ရှိနေနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိသေချာစေရန်အတွက်ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) သားဖွားဆရာမနှင့် အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံပြသပါ။
- အကယ်၍သင်သည်မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်းကြောင့်အကြပ်အတည်းတွေ့ပြီးကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်ကြံစည်မိပါကသတိထားပြီးဆုံးဖြတ်ပါ။
- ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင်အန္တရာယ်ရှိသောနည်းများဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမိသဖြင့်မိန်းကလေးနှင့်အမျိုးသမီးများအမြောက်အများအသက်ဆုံးရှုံးကြရသည်။

ချစ်သူအကြောင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း ဆုံးဖြတ်ခြင်း။

➢ *မိမိကိုယ်ကိုအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟုယူဆချိန်နှင့်မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကိုသိသောအချိန်ရောက်မှလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုစတင်ပါ။*

ယောကျ်ားလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် ပတ်သက်၍ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ခက်ခဲသည်။ လူငယ်အများစုသည်အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှအချစ်ကိစ္စ (သို့မဟုတ်) လိင်ကိစ္စဆိုင်ရာခံစားမှုများရှိလာတတ်သည်။

မိန်းမငယ်များမှာအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်လိင်ဆက်ဆံကြသည်။ တစ်ချို့မှာကလေးရရှိရန်အတွက်ပြုလုပ်ကြသည်။ တစ်ချို့မှာမိမိကိုအခြားသူကနှစ်သက်သည်ဟုခံစားရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ ငွေ(သို့) အသက်ရှင်ရန်လိုအပ်သောအရာများအတွက်လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်အလဲအလှယ်လုပ်ကြရသည်။ တစ်ချို့မှာဇနီးတစ်ယောက်၏တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်သောကြောင့်မငြင်းပယ်နိုင်ဟုယူဆကြသည်။

အချို့မှာလိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်အမျိုးသားအပေါ်ဆွဲဆောင်နိုင်မှုပိုမိုရှိနိုင်သည်ဟုထင်ကြသည်။

- ဆန္ဒမရှိသောအချိန်တွင်မည်သူမျှလိင်ဆက်ဆံမှုမပြုလုပ်သင့်ပါ။
- လိင်ဆက်ဆံမှုအတွက်အသင့်ရှိနေသူသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားရောဂါများကူးစက်နိုင်ခြင်းမှမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်သင့်သည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပါဝင်သောဆက်ဆံရေး

မေတ္တာရှိသောဆက်ဆံရေးကိုတည်ဆောက်ရာတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အချိန်ပေးခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ လေးစားခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းတို့လိုအပ်သည်။ ဂရုတစိုက်ရှိခြင်းကိုလိင်ဆက်ဆံခြင်းတစ်မျိုးတည်းဖြင့်ပြသနိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမေတ္တာရှိလာမည်ဟုမဆိုနိုင်ပါ။

- လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိဘဲမိမိတို့၏အချိန်ကိုအတူတကွအသုံးပြုနိုင်သည်။
- အတူတကွစကားပြောခြင်း၊ အတွေ့အကြုံများမျှဝေခြင်းဖြင့်တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အကြောင်းသိရှိလေ့လာနိုင်သည်။ ဥပမာ – ဘဝကိုရှုမြင်ပုံ၊ အတူတကွမည်သို့ဆုံးဖြတ်ချက်များချမည်ဖြစ်ခြင်း၊ မည်ကဲ့သို့သောလက်တွဲဖော်၊ မိဘများအဖြစ်နေထိုင်ကြမည်ဖြစ်ခြင်း၊ တစ်ဦး၏ဘဝရှုမြင်ပုံကိုနောက်တစ်ဦးကမည်သို့ ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းစသည်တို့ပါဝင်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံမှုကင်းသောထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်းကျေနပ်မှုကိုရယူနိုင်ကြသည်။
- မိမိ၏ချစ်သူနှင့်စကားပြောကြည့်ပါ။ သူသည်လည်းလိင်ဆက်ဆံရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ချင်မှဖြစ်လိမ့်မည်။
- တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်လေးစားပါက အတူတကွဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည်။
- မိမိ၏သူငယ်ချင်းများနှင့်လည်းစကားပြောကြည့်ပါ။ အချို့မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းများသည်ထပ်တူသောအခက်အခဲများကိုရင်ဆိုင်နေရသည်ကိုတွေ့နိုင်လိမ့်မည်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီပြီးလိင်ကိစ္စကင်း၍ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးအတွက်နည်းလမ်းများရှာဖွေနိုင်သည်။
- သို့သော်လိင်ဆက်ဆံလေ့ရှိသောသူငယ်ချင်းမှ ပေးသောအကြံကိုသေချာစွာစဉ်းစားပြီးမှလက်ခံပါ။

လိင်ဆက်ဆံရန်အဆင်သင့်ဖြစ်နေချိန်၌မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုစတင်မည်ဆိုပါကကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းနှင့်ရောဂါကူးစက်ခြင်းတို့မှမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရမည်။

အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းအတွက် နည်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ **လိင်မဆက်ဆံမီ အစီအစဉ်ချမှတ်ရမည်။**

- လိင်မဆက်ဆံမီမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်မည်မျှအရေးကြီးသည်ကို ချစ်သူအားနားလည်အောင်ပြောပြပါ။
- အကယ်၍သူသည်သင့်ကိုအမှန်တကယ်မြတ်နိုးလျှင်သင့်ကိုကာကွယ် လိုစိတ်ရှိလိမ့်မည်။ အကယ်၍လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက်သာတွန်းအားပေး နေလျှင်ထိုသူသည်မိမိအကျိုးအတွက်သာကြည့်သောသူဖြစ်သည်။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများစွာတို့တွင်ကွန်ဒုံးသုံးစွဲရန်နှင့် သားဆက်ခြားနည်း ပညာပေးရန်လေ့ကျင့်သင်ယူထားသူများရှိသည်။ ထိုသူများ (သို့) ကျန်း မာရေးလုပ်သားထံမှမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများကိုမေးမြန်း ပါ။
- အချို့သားဆက်ခြားဆေးခန်းများတွင်ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အထူးအစီအစဉ်များရှိကြသည်။ လေ့ကျင့်သင်ယူထားသောဆယ်ကျော် သက်များထံမှသတင်းအချက်အလက်များကိုရယူနိုင်သည်။
- လူတစ်ဦးကိုကြည့်ရုံဖြင့်ထိုသူတွင်ကာလသားရောဂါ (သို့) HIV/AIDS ရှိမရှိမသိနိုင်သဖြင့်လိင်ဆက်ဆံတိုင်းတွင်ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းသည် အန္တရာယ်အနည်းဆုံးဖြစ်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံထားသူတွင်မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ် တွင်အနာများပေါက်ခြင်း (သို့) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင်နာကျင်ခြင်းရှိပါ က ကာလသားရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

ဖိအားပေး (သို့) အတင်းအဓမ္မ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

မိမိအားချစ်သူကလိင်ဆက်ဆံရန်ဖိအားပေးခြင်း

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင်မိန်းကလေးများနှင့်အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့မလို လားဘဲလိင်ဆက်ဆံရန်ဖိအားပေးခြင်းခံကြရသည်။ အများအားဖြင့်မိမိကိုချစ် ကြောင်းပြောဆိုသောချစ်သူကကျူးလွန်တတ်ကြသည်။

- အချို့နေရာများတွင်ချိန်းတွေ့ချိန်မှုဒိမ်းကျင့်ခြင်း Date Rape ဟုခေါ်သည်။
- ကာယဖိအားသာမကစကားလုံးများနှင့် ခံစားချက်များ၏ဖိအားတို့ပါဝင် တတ်သည်။
- **စိတ်ဆန္ဒမရှိဘဲမည်သူမျှလိင်ဆက်ဆံမှုမခံစားသင့်ပါ။**

➢ *မိမိမလိုလားဘဲတစ်ဦး တစ်ယောက်ကလိင်ဆက်ဆံ ရန်ဖိအားပေးလျှင်မုဒိမ်းကျင့် ရာရောက်သည်။*

ကာကွယ်ခြင်း

- အကယ်၍အမျိုးသားကလိင်ဆက်ဆံလိုပြီးမိမိကစိတ်ဆန္ဒ မရှိပါကၡင်း၏ ဆန္ဒကိုနားလည်သဘောပေါက်သော်လည်း **မိမိအဆင်သင့်မဖြစ်သေး ကြောင်း**ကိုပြောပြပါ။
- **မရဘူးဟုကျယ်လောင်စွာပြောပါ။** အတင်းလိင်ဆက်ဆံရန်ပြုလုပ် လာပါကပါးစပ်ဖြင့်ငြင်းရုံသာမကခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်ပါငြင်းဆန်ပါ။ ပါးစပ် ကသာမလုပ်ရန်ပြောပြီးခန္ဓာကိုယ်ကလိုက်လျောနေပါကမငြင်းဆန် သကဲ့သို့ ဖြစ်နေမည်။
- သင်မကြိုက်သောပုံစံဖြင့်ကိုင်ခြင်းထိခြင်းခံရပါကချက်ခြင်း **ရှောင်တိမ်း** လိုက်ပါ။ **အသံကျယ်ကျယ်ပြုပြီးလိုအပ်ပါကထွက်ပြေးနိုင်ရန် အသင့်ပြင်ထားပါ။**
- **အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်းတို့ကိုရှောင်ပါ။** ၎င်း တို့သည်မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်မှုနှင့် အခြေအနေကိုထိန်းထားနိုင်မှုတို့ကို လျော့နည်းစေသည်။
- **အဖွဲ့လိုက်ထွက်လည်ပါ။** နေရာအတော်များများတွင်စုံတွဲများစု၍ ထွက်လည်တတ်ပါသည်။ နှစ်ဦးတည်းရှိမနေသဖြင့်သင့်အားအဓမ္မ လိင်ဆက်ဆံရန်ဖိအားပေးမှုနည်းပါးသွားလိမ့်မည်။
- အခြားသူများကသင့်ကိုမြင်နိုင်သည့် **လုံခြုံသောနေရာ**သို့သာသွားပါ၊
- **ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။** မည်မျှသောကိုင်တွယ်မှုသည်သင့်အတွက် လွန်နေ မည်ကိုကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားပါ။
- သင့်ခံစားချက်များကိုဦးစားပေးခြင်းဖြင့် **မဖြစ်သင့်သောအရာများကို မဖြစ်စေနှင့်။**

မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှသင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရန်ကြံရွယ်ခြင်း။ (သွေးသားတော်သူချင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်း)

သင့်မိသားစုဝင်များဖြစ်သော ဝမ်းကွဲ၊ ဦးလေး၊ အစ်ကို၊ မောင် (သို့ မဟုတ်) အဖေမှသင်၏ မိန်းမအင်္ဂါရပ်များ (သို့) မည်သည့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ် အပိုင်းကိုမျှတဏှာစိတ်ဖြင့်မကိုင်တွယ်သင့်ပါ။ ကိုင်တွယ်မှုရှိပါကအကူအညီချက် ခြင်းတောင်းခံသင့်သည်။ မိသားစုဝင်မဟုတ်သောကျောင်းဆရာမအားဖြစ်စေ၊ မိမိအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိဘာသာရေးခေါင်းဆောင်အားဖြစ်စေပြောပြသင့်သည်။

မိန်းမပျိုလေးများနှင့် သက်ကြီးအမျိုးသားများ

အချို့မိန်းကလေးများသည် သက်ကြီးအမျိုးသားများကိုနှစ်သက်ကြသည်။ သက်ကြီးအမျိုးသားများနှင့်တွဲသွားခြင်းသည်၎င်းတို့အတွက်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ဖြစ်စေသည်။ အထူးသဖြင့်ထိုသူသည်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်နာမည်ကြီး (သို့) အရေးပါ အရာရောက်သူ (သို့) ငွေကြေးချမ်းသာပြီးအရာအားလုံးဝယ်ယူနိုင်သူဖြစ်ပါက ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။ အမျိုးသားမှာအိမ်ထောင်သည် ဖြစ်နေလျှင်အများအားဖြင့် မိန်းကလေးသည်ထိုသူကမိမိအားလိင်ဆက်ဆံရန်အတွက်အသုံးချသည် (သို့) ဆိုးရွားစွာဆက်ဆံသည်ဟုခံစားရပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံသက်ကြီးအမျိုးသားများသည်မိန်းကလေးများအပေါ် ဩဇာ သက်ရောက်မှုရှိလျှင်လိင်ဆက်ဆံရန်ရွယ်တူအမျိုးသားများထက်ပို၍ဆွဲဆောင် နိုင်သည်။

ငွေကြေး (သို့မဟုတ်) အခြားလိုအပ်ချက်များအတွက် မိန်းကလေးများကိုကုန်ကူးခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံဆင်းရဲသောမိသားစုများသည်မိမိတို့၏အကြွေးများကိုပေး အပ်ရန်သမီးပျိုလေးများကိုသက်ကြီးအမျိုးသားများလက်သို့ပေးအပ်တတ်ကြ သည်။ ငွေကြေး (သို့) အခြားလိုအပ်ချက်များအတွက်လည်းရောင်းချတတ် ကြသည်။

တစ်ခါတစ်ရံမိန်းကလေးများမှာအခြားမြို့ရွာသို့ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းခံရ သည်။ ၎င်းတို့မှာစက်ရုံများ (သို့) အိမ်များတွင်အလုပ်လုပ်ရမည်ဟုထင်ကြ သော်လည်းအများအားဖြင့်ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အလုပ် လုပ်ကြရသည်။

အကယ်၍သင် (သို့မဟုတ်) အသိုင်းအဝိုင်းမှ မိန်းကလေးတစ်ဦးကလူကုန်ကူးခံရခြင်း (သို့) အလုပ် လုပ်ရန်အခြားအရပ်သို့ပို့ဆောင်ခြင်းခံရတော့မည်ဟု သိရှိပါကလူကြီးတစ်ဦးဦးထံမှအကူအညီတောင်းခံပါ။

နေရာတော်တော်များများတွင်အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၌ HIV/ AIDS ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှာအခြားအုပ်စုများထက်ပိုမိုမြင့်မားသည်။

သက်ကြီးအမျိုးသားများနှင့် လိင်ဆက်ဆံသောမိန်းကလေးများတွင်ပို၍ဖြစ်နိုင်သော်လည်းအသက်အရွယ်မရွေးမည်သည့်အမျိုးသားနှင့်မဆိုလိင်ဆက်ဆံပါကရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။

အခန်း ၄

ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန်အစာစားခြင်း

အမျိုးသမီးများသည်နေ့စဉ်ဆောင်တာများကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်၊ နာမကျန်းမှုများကို ကာကွယ်ရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာနှင့် ကျန်းမာစွာသားဖွားနိုင်ရန်၊ ကောင်းမွန်သောအစားအစာများလိုအပ်သည်။ သို့သော်လည်းကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်အမျိုးသမီးများသည်အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုအခြားသောကျန်းမာရေး ပြဿနာများထက်ပို၍ခံစားကြရသည်။ ထို့ကြောင့်ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အထွေထွေကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းများဖြစ်လာတတ်သည်။

ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ကောင်းစွာမစားသုံးနိုင်ခြင်းတို့၏အကြောင်းရင်းအမြောက်အမြားရှိပါသည်။ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုသည်အမျိုးသမီးများကိုအထိခိုက်ဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်မိသားစုအများစုတွင်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက် စားသောက်မှုနည်းပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းပြဿနာများကိုလုံးဝဖြေရှင်းနိုင်ရန်မြေယာနှင့် အခြားပစ္စည်း၊ ဥစ္စာများမျှတစွာဝေယူခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအားအမျိုးသားများနှင့်

တန်းတူဆက်ဆံခြင်းတို့လိုအပ်ပါသည်။

ဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့်ပိုမိုကောင်းမွန်သော အစားအစာများကိုစားသုံးနိုင်ရန်နည်းလမ်းများရှိပါသည်။ ကောင်းမွန်စွာစားသောက်ခြင်းဖြင့်ခွန်အားရရှိနိုင်ပါသည်။ ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်းမရှိသောအခါလူတို့သည်မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကောင်းကျိုးအတွက်ပိုမိုစဉ်းစားတတ်လာပြီးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများဆောင်ရွက်လာကြမည်။

အဓိကအစားအစာများနှင့် အထောက်အကူအစားအစာများ

➢ *ကောင်းမွန်သောအစားအစာများအလုံအလောက်စားသုံးခြင်းဖြင့်နာမကျန်းမှုများကိုကာကွယ်နိုင်သည်။*

ကမ္ဘာပေါ်တွင်လူအများစုသည် ဈေးသက်သာသောအဓိကအစားအစာတစ်မျိုးကိုစားသုံးကြသည်။ နေရာဒေသပေါ်မူတည်၍ ဆန်၊ ပြောင်းဖူး၊ ပဲ၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ပလောပီနံ၊ ငှက်ပျောသီး အသီးအနှံများကိုစားသုံးကြသည်။ အဓိကအစားအစာများသည်ကိုယ်ခန္ဓာ၏လိုအပ်ချက်အများစုကိုဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

သို့သော်အဓိကအစားအစာတစ်မျိုးတည်းသည်လူတစ်ဦး၏ကျန်းမာရေးအတွက်မလုံလောက်ပါ။ အခြားသောအထောက်အကူအစားအစာများသည်–

- ပရိုတင်းဓါတ် (ခေါ်) အသားဓါတ် (ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေခြင်း။)
- ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ် (ကိုယ်ခန္ဓာကိုရောဂါမှကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးခြင်း)။
- အဆီနှင့် သကြားဓါတ် (အင်အားဖြစ်စေခြင်း) များကိုဖြည့်စွက်ပေးသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အညီညွတ်ဆုံးအစားအစာများသည်စုံလင်ပြီး၊ ပရိုတင်း ပါရှိသောအစာအသီးအနှံများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပါဝင်ကြသည်။ အဆီနှင့် သကြားဓါတ်အနည်းငယ်သာလိုအပ်သည်။ ရှားပါးသောနေရာတွင်မူအစာချို့တဲ့ မည့်အစားအဆီနှင့်သကြားဓါတ်ရှိသောအစာများကိုစားသင့်သည်။

အမျိုးသမီးများသည်ကျန်းမာရန် အောက်ပါဖော်ပြထားသောအစားအ စာများအားလုံးကိုစားသုံးရန်မလိုပါ။ စားနေကျအဓိကအစားအစာနှင့် မိမိနေရာ ဒေသတွင်ရနိုင်သောအထောက်အကူအစားအစာအမျိုးမျိုးကိုစားသုံးနိုင်ပါသည်။

➢အာဟာရပြည့်ဝခြင်းဆိုသည်မှာအစားအစာလုံလောက်စွာစားသုံးခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားကျန်းမာပြီးရောဂါများကိုတိုက်ဖျက်နိုင်သောအစာများကိုရွေးချယ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

အဓိကအစားအစာများ

- ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းစသည့်ကောက်နှံအမျိုးမျိုး
- အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပီလောပီနံဥ
- ငှက်ပျောသီး

အထောက်အကူအစားအစာများ

- ပဲအမျိုးမျိုး (ပရိုတင်းဓါတ်ကြွယ်ဝခြင်း)
- နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ (ပရိုတင်းဓါတ်ကြွယ်ဝခြင်း)
- အသား၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ငါး (ပရိုတင်းဓါတ်ကြွယ်ဝခြင်း)
- အခွံမာသီး (ဥပမာ – မြေပဲ) (ပရိုတင်းဓါတ်ကြွယ်ဝခြင်း။)
- ရေ (အစားအစာမဟုတ်သော်လည်းကျန်းမာရေးအတွက်ရေသန့် လိုအပ်သည်။)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များကြွယ်ဝခြင်း)
- အသီးအနှံများ (ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်ကြွယ်ဝခြင်း)။
- ထောပတ်၊ ဆီ (အင်အားဖြစ်စေခြင်း။)
- သကြား၊ ပျားရည် (အင်အားဖြစ်စေခြင်း။)

အရေးကြီးသောဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များ

အမျိုးသမီးများအထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့်နို့တိုက် မိခင်များသည်အရေးကြီးသောဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ် ၅ မျိုးလိုအပ်ပါသည်။ ၎င်း တို့မှာ –သံဓါတ် (Iron), ဖိုးလစ်အက်စစ် (Folic Acid), ကယ်လ်စီယမ် (Calcium), အိုင်အိုဒင်း (Iodine)နှင့် ဗီတာမင်အေ (Vitamin A) တို့ဖြစ်ပါသည်။

(၁) သံဓါတ်

သံဓါတ်သည်သွေးအားကောင်းမွန်စေပြီးသွေးအားနည်းခြင်း (Anemia) ကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင်သံဓါတ် အမြောက်အများလိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့်ရာသီသွေးပေါ်စဉ်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စဉ်နှစ်များတွင်အထူးလိုအပ်ပါသည်။

သံဓါတ်ကြွယ်သောအစားအစာများ

- အသား (အထူးသဖြင့် အသည်း၊ နှလုံးနှင့် ကျောက်ကပ်)
- သွေး
- ကြက်သား
- ဥအမျိုးမျိုး
- ငါးအမျိုးမျိုး
- ပဲအမျိုးမျိုး
- နံ့ကောင်၊ ပုရစ်
- ပဲ့စေ့များ

သံဓါတ်တော်သင့်ရုံပါရှိသောအစားအစာများ

- အရောင်ရင့်သောဂေါ်ဖီထုပ်
- အာလူး
- ပန်းဂေါ်ဖီ
- မုန်လာဥ
- နေကြာစေ့၊ နှမ်းစေ့၊ ရွှေဖရုံသီးစေ့
- စတော်ဘယ်ရီ
- အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်များ
- နာနတ်သီး
- ကန်စွန်းဥ
- ပင်လယ်ရေမှော်
- ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း

သံဓါတ်ပိုမိုရရှိရန်ချက်ပြုတ်ခြင်း

- သံအိုးသုံး၍ချက်ပြုတ်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပရာရည်၊ (သို့) ရှောက်၊ သံပယိုရည် (ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသော) တို့ကိုဟင်းချက်နေစဉ်ထည့်သုံးပါက၊ အိုးထဲရှိသံဓါတ်များသည်အစားအစာထဲသို့ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

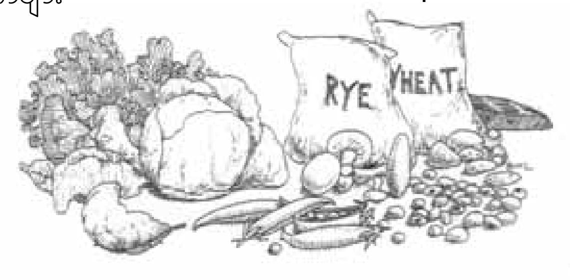
> ရှောက်အမျိုးအနွယ်အသီးများနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများကို သံဓါတ်ပါရှိသောအစားအစာများနှင့်တွဲ၍စားသုံးသင့်သည်။ ထိုအသီးများသည်ဗီတာမင်စီများပါဝင်ပြီးအစားအစာထဲရှိသံဓါတ်ကိုပိုမိုအသုံးချစေသည်။

(၂) ဖိုးလစ်အက်စစ် (Folic Acid)

ခန္ဓာကိုယ်သည်ကျန်းမာသောသွေးနီဥများပြုလုပ်ရန်အတွက်ဖိုးလစ်အက်စစ်ကိုလိုအပ်ပါသည်။ ဖိုးလစ်အက်စစ်ချို့တဲ့ပါကအမျိုးသမီးများတွင် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ပြီးမွေးကင်းစကလေးများတွင်ပြင်းထန်သောပြဿနာများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ဖိုးလစ်အက်စစ်ကိုအထူးလိုအပ်ပါသည်။

ဖိုးလစ်အက်စစ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

- အစိမ်းရောင်ရင့်ဟင်းရွက်များ
- ကောက်နှံများ
- မှိုများ
- အသည်း
- အသား
- ငါး
- အခွံမာအသီး (ဥပမာ – မြေပဲ)
- ပဲများ၊ ပဲစေ့များ
- ဥများ



> အစားအစာများကိုကြာရှည်စွာမချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ အကြောင်းမှာဖိုးလစ်အက်စစ်နှင့်အခြားဗီတာမင်များကိုပျက်စီးစေသည်။

(၃) ကယ်လ်စီယမ်

လူတိုင်းသည်အရိုးနှင့်သွားများခိုင်မာစေရန်အတွက် ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်ကိုလိုအပ်ပါသည်။

မိန်းကလေးများနှင့်အမျိုးသမီးများသည်ကယ်လစီယမ်ကိုပိုမိုလိုအပ်ချိန်မှာ

- **ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်**။ ကယ်လ်စီယမ်သည်အမျိုးသမီးများအရွယ်ရောက်သောအခါတွင်အန္တရာယ်ကင်းသားဖွားနိုင်စေရန်တင်ပါးဆုံရိုးများကြီးထွားမှုကိုကူညီပေးသည်။
- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်**။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည်ရင်သွေးများအရိုးကြီးထွားစေရန်နှင့် မိမိ၏အရိုးနှင့်သွားများခိုင်မာစေရန်ကယ်လ်စီယမ်ကိုလိုအပ်ပါသည်။
- **မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်**။ ကယ်လ်စီယမ်သည်မိခင်နို့ရည်ထုတ်လုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- **အသက်ကြီးလာသောအချိန်**။ ကယ်လ်စီယမ်သည်အရိုးအားနည်းခြင်း (အရိုးပွရောဂါ) ကိုကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။

ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများမှာ–

- နို့၊ မလိုင်၊ ဒိန်ချဉ်
- ဒိန်ခဲ
- နှမ်းထောင်း
- အရိုးမှုန့်
- အစိမ်းရောင်
- အရွက်များ
- ဗာဒမ်သီး
- ပဲများ၊ ပဲပိစပ်
- အခွံပါရေသတ္တဝါ (ပုဇွန်၊ ဂဏန်း၊ ခရု)
- ထုံး

အစားအစာများမှကယ်လ်စီယမ်ပိုမိုရရှိခြင်း

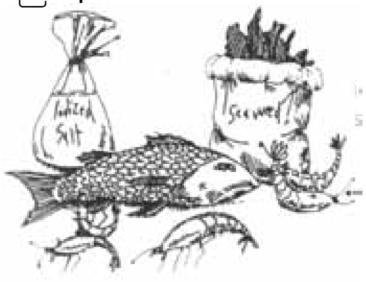
- အရိုး (သို့) ဥအခွံများကို ရှာလကာရည် (သို့) သံပုရာရည်တွင်နာရီအနည်းငယ်မျှစိမ်ထားပြီးနောက်ထိုအရည်များကိုဟင်းရည် (သို့) အခြားအစားအစာများတွင်သုံးပေးခြင်း။
- ဟင်းရည်အတွက်အရိုးများကိုချက်ပြုတ်နေစဉ်သံပရာရည်၊ ရှာလကာရည် (သို့) ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၍ချက်ခြင်း။

➢နေရောင်ခြည်သည်ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်အသုံးချမှုကိုကူညီပေးသည်။ နေရောင်အောက်တွင်တစ်နေ့လျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့်နေပေးပါ။ နေရောင်ခြည်သည်အရေပြားကိုထိတွေ့ရမည်။

(၄) အိုင်အိုဒင်း

အစားအစာထဲတွင်ပါဝင်သောအိုင်အိုဒင်းဓါတ်သည်လည်ပင်းကြီးရောဂါ (Goiter) နှင့် အခြားပြဿနာများကိုကာကွယ်ပေးသည်။ အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်တွင်အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ချို့တဲ့ခဲ့ပါကမွေးလာသောကလေးတွင်ဉာဏ်ရည်နှေးနိုင်သည်။ လည်ပင်းကြီးရောဂါနှင့် ဉာဏ်ရည်နှေးခြင်းသည်များသောအားဖြင့်မြေကြီး၊ ရေနှင့် အစားအစာများတွင်သဘာဝအိုင်အိုဒင်းဓာတ်အလွန်နည်းပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းဖြင့်အိုင်အိုဒင်းဓာတ်လုံလောက်စွာရရှိရန်သာမန်ဆားကိုမသုံးဘဲအိုင်အိုဒင်းဆားကိုသုံးသင့်သည် (သို့မဟုတ်) အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအစားအစာများ (အစို (သို့) အခြောက်) ကိုစားသုံးနိုင်သည်။



- ပုဇွန်၊ ဂဏန်း
- ငါး
- ပင်လယ်ရေမှော်ပင်
- ပီလောပီနံ
- ဂေါ်ဖီထုပ်

အကယ်၍အိုင်အိုဒင်းဆား (သို့မဟုတ်) ဖော်ပြထားသောအစားအသောက်များရရှိရန်မလွယ်ပါက (သို့) မိမိနေရာဒေသတွင်လည်ပင်းကြီးရောဂါ (သို့) ဉာဏ်ရည်နှေးခြင်းတွေ့မြင်ဖြစ်နေပါကဒေသခံကျန်းမာရေးဌာနနှင့် တိုင်ပင်ပြီးအိုင်အိုဒင်းဆီကိုသောက်ရန်ဖြစ်စေ၊ ဆေးထိုးရန်ဖြစ်စေတောင်းခံကြည့်ပါ။

(၅) ဗီတာမင် A

ဗီတာမင် Aသည်ကြက်မျက်သင့်ခြင်း (ညတွင်အမြင်အာရုံအားနည်းခြင်း) နှင့် အချို့ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့ကိုကာကွယ်ပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များစွာတို့ကြက်မျက်သင့်ခြင်းမှာကိုယ်ဝန်မဆောင်မီမှာပင်အစားအစာတွင် ဗီတာမင် A ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကိုယ်ခန္ဓာ၌ပို၍လိုအပ်ချက်များရှိလာသောအခါ၌ပြဿနာဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

➢ *အဝါရောင်ရင့်နှင့်အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ လိမ္မော်ရောင်ရှိအချို့အသီးများသည် ဗီတာမင်Aကြွယ်ဝကြသည်။*

ဗီတာမင် A ချို့တဲ့သောကလေးငယ်များတွင်အမြင်အာရုံကွယ်သွားတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ဗီတာမင် A ကြွယ်ဝသောအစာများစားခြင်းဖြင့် ဗီတာမင် A ပို၍ပါရှိသောမိခင်နို့ရည်ကိုထုတ်လုပ်နိုင်သည်။

ဈေးပိုနည်းပြီးအစားအစာပိုကောင်းခြင်း။

ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ်နှင့် ပရိုတင်းများကို ဈေးသက်သာစွာရယူစားသုံးခြင်း။

၁။ ပရိုတင်းပါဝင်သောအစားအစာများ။

ပဲအမျိုးမျိုး ၊ ပဲစေ့များနှင့် အလားတူအစားအစာများသည်ပရိုတင်းကြွယ်ဝပြီးဈေးပေါပါသည်။ ချက်မစားမီပဲစေ့များကိုအညှောင့်ထွက်စေပါကဗီတာမင်ဓါတ်ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။ ဥများသည်အသားဓာတ် (ပရိုတင်း) ကြွယ်ဝ၍ဈေးနှုန်းသက်သာသောအစာဖြစ်ပါသည်။ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ သွေးနှင့် ငါးများသည်အခြားအသားများထက်ဈေးသက်သာသော်လည်းအာဟာရတန်းတူပြည့်ဝကြပါသည်။

၂။ ကောက်နှံများ။

ဆန်၊ ဂျုံနှင့်အခြားကောက်နှံများ၏အပြင်ခွံများပါမသွားအောင်လျှော့ကြိတ်ပါကပို၍အာဟာရကြွယ်ဝသည်။ မောင်းထောင်းဆန်သည်စက်ကြိတ်ဆန်ထက်အာဟာရပြည့်ဝပါသည်။

၃။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုဆွတ်ခူးပြီးမကြာမီလတ်ဆတ်စွာစားသုံးပါကပို၍အာဟာရပြည့်ဝစေပါသည်။ ဗီတာမင်ဓါတ်မပျက်ပြားစေရန်အေး၍မှောင်သောနေရာတွင်သိုလှောင်ထားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုတတ်နိုင်သမျှရေအနည်းငယ်ဖြင့်သာချက်ပြုတ်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရှိဗီတာမင်များသည် ချက်ပြုတ်နေစဉ်ရေထဲသို့ထွက်ပါသွားပါသည်။ ထို့နောက်ဗီတာမင်ပါရှိသောအရည်များကိုဟင်းချိုအနေဖြင့်သောက်သုံးနိုင်သည်။ မုန်လာဥနီနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီမှအရွက်များသည်ဗီတာမင်များကြွယ်ဝသောကြောင့်အာဟာရပြည့်သောဟင်းချိုရည်လုပ်သောက်နိုင်ပါသည်။

၄။ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ။

ငင်းတို့ကိုအေး၍မှောင်သောနေရာတွင်ထားရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်စေသောပရိုတင်းနှင့် ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်များကြွယ်ဝစွာပါရှိပါသည်။

၅။ ပြင်ဆင်ပြီးအစားအစာထုပ်နှင့် ဗီတာမင်များအတွက် ငွေအကုန်မခံခြင်း။

အာဟာရပြည့်အစားအစာ ချက်ပြီးအစားအစာထုပ်

မိဘများသည်သကြားလုံးများနှင့် ဆိုဒါအရည်များကိုဝယ်မည့်အစား သားသမီးများကိုအာဟာရပြည့်ဝသောအစားအသောက်များကျွေးမွေးပါက တူညီသောငွေပမာဏဖြင့်ပို၍ကျန်းမာသောကလေးများပျိုးထောင်ပေးနိုင်သည်။

လိုအပ်သောဗီတာမင်များကိုအစားအစာများမှရရှိနိုင်သောကြောင့် အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများအတွက်သာငွေကုန်ခံသင့်သည်။ ဆေးလုံးများ၊ ထိုးဆေးများအတွက်ငွေအကုန်မခံပါနှင့်။ ဗီတာမင်ဓါတ်လိုအပ်နေပါကဆေးလုံးများသာသောက်ပါ။ ထိုးဆေးကဲ့သို့အာနိသင်ရှိသော်လည်းဈေးနှုန်းပို၍သက်သာသည်။ တူညီသောငွေပမာဏဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝသောအစာများကိုချက်ပြီးအစားအစာထုပ်များထက်ပိုမိုဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်သည်။

စားသောက်ရာတွင်လွဲမှားသောအယူအဆများ

ကမ္ဘာပေါ်ရှိနေရာဒေသများစွာတွင်အမျိုးသမီးများဆိုင်ရာနှင့်အစားအသောက်ဆိုင်ရာအယူအဆများနှင့်ဓလေ့ထုံးစံတစ်ချို့သည်အမျိုးသမီးများကို ကူညီပေးခြင်းထက်အန္တရာယ်ပိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ဥပမာ–

● မိန်းကလေးများသည်ယောကျ်ားလေးများလောက်အစားအစာ မလိုအပ်ပါဟူသောလွဲမှားသောယူဆချက်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအများစုတွင်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများ လောက်ပင်အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံပို၍လုပ်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာကြရန်လိုအပ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်အဟာရပြည့်ဝသောအစာကိုစားပြီး ကျန်းမာသောမိန်းကလေးများသည်ကျန်းမာသောအမျိုးသမီးများအဖြစ်ကြီးထွား လာကြသည်။

● ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နို့တိုက်နေစဉ်အမျိုးသမီးများသည်အစာရှောင် သင့်သည်ဟူသောလွဲမှားသောယူဆချက်။

တစ်ချို့သောအသိုင်းအဝိုင်းများတွင်ပဲများ၊ ဥများ၊ ကြက်သား၊ နို့ထွက် ပစ္စည်းများ၊ အသားများ၊ ငါး၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစသောအစား အစာများကိုတစ်ချို့အချိန်ကာလများတွင်ရှောင်သင့်သည်ဟုယူဆတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်၌အစာများအားလုံးကိုလိုအပ်ပြီး ရှောင်ရှားပါကနာမကျန်းဖြစ်ခြင်းအားနည်းခြင်းနှင့်သေခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်သည်။

● အမျိုးသမီးများသည်မိမိ၏မိသားစုကိုဦးစွာကျွေးမွေးသင့်သည်ဟူသော လွဲမှားသောအယူအဆ။

အမျိုးသမီးများအားမိမိ၏မိသားစုဝင်များကိုရှေးဦးစွာကျွေးမွေးရန် တစ်ခါတစ်ရံသင်ကြားသည်။ ထို့ကြောင့်သူမသည်အစားကျန်များသာစားပြီး အစာအလုံအလောက်မရရှိပါ။ ဤအပြုအမူသည်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး (သို့) မီးဖွားခါစအမျိုးသမီးများအတွက်အန္တရာယ် ရှိသည်။

● နာမကျန်းဖြစ်သူသည်သာမန်လူလောက်အစားအစာမလိုအပ်ပါ ဟူ သောလွဲမှားသောယူဆချက်။

အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများသည်ရောဂါများကိုကာကွယ် ပေးသည့်အပြင်လူနာများပြန်လည်နေကောင်းလာအောင်ကူညီပေးသည်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ရောဂါဖြစ်ခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါနာမကျန်းဖြစ်မှုများသည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

(၁) သွေးအားနည်းခြင်းရောဂါ (Anemia)

သွေးအားနည်းရခြင်းမှာခန္ဓာကိုယ်တွင်ပျက်စီးသွားသောသွေးနီဥများကိုအလျင်မီအောင်ပြန်လည်အစားမထိုးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည်ဓမ္မတာလာနေချိန်တွင်သွေးဆုံးရှုံးသောကြောင့်သွေးအားနည်းရောဂါကို အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့်သွေးဆုံးချိန်ကြားကာလအတွင်းတွေ့နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၏တစ်ဝက်တွင်သွေးအားနည်းရောဂါရှိတတ်သည်။ အကြောင်းမှာကြီးထွားနေသောရင်သွေးအတွက်သွေးပိုမိုလိုအပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

သွေးအားနည်းခြင်းသည်အရေးကြီးသောနာမကျန်းမှုဖြစ်သည်။ ၎င်းကြောင့်အမျိုးသမီးတွင်အခြားရောဂါများဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီးသူမ၏အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းတို့ကိုထိခိုက်စေသည်။

လက္ခဏာများ

- နှုတ်ဖြူရော်သောမျက်ခွံအတွင်းဘက်၊ လက်သည်းများနှင့် နှုတ်ခမ်းအတွင်းဘက်။
- အားနည်းခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်း။
- မူးဝေခြင်း၊ အထူးသဖြင့်ထိုင်နေရာမှ (သို့) အိပ်နေရာမှရုတ်တရက်ထသောအခါဖြစ်ခြင်း။
- အသက်ရှုကြပ်ခြင်း။
- ရင်ခုန်မှုမြန်ဆန်ခြင်း။

သွေးအားနည်းခြင်း၏အကြောင်းရင်းများ

➢ အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာသံဓါတ်ပါရှိသောအစာများကိုလုံလောက်စွာမရရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သံဓါတ်သည်သွေးနီဥများကို ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

အခြားအကြောင်းရင်းများမှာ–

➢ ငှက်ဖျားရောဂါ (သွေးနီဥများကိုဖျက်ဆီးသည်)

➢ သွေးထွက်ခြင်းအမျိုးမျိုး–

- ရာသီသွေးများစွာလာခြင်း (သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD) ကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်)။
- သားဖွားခြင်း။
- ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ကပ်ပါးပိုးနှင့် သန်ကောင်များကြောင့်သွေးဝမ်းသွားခြင်း။
- အစာအိမ်အနာမှသွေးယိုခြင်း။

- သွေးထွက်များသောဒဏ်ရာ။

ကုသခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း

- အကယ်၍ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ကပ်ပါးပိုးများ (သို့) သန်ကောင်များကြောင့် သွေးအားနည်းနေပါကထိုရောဂါများကိုဦးစွာကုသရမည်။
- သံဓါတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို ဗီတာမင်Aနှင့် C ကြွယ်ဝသော အစားအစာများနှင့်တွဲ၍စားသုံးခြင်းဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်သည်သံဓာတ်များကိုပိုမိုစုပ်ယူနိုင်သည်။ လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်သီး၊ သံပုရာသီးစသောရှောက်အမျိုးအနွယ်အသီးများနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများသည် ဗီတာမင် C ကြွယ်ဝသည်။ အဝါရောင်ရင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အစိမ်းရောင်ရင့်အရွက်များသည် ဗီတာမင် A ကြွယ်ဝကြသည်။
- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် ဖွဲနုများကိုအစားအစာနှင့်တွဲမစားသင့်ပါ။ ဤအရာများသည်အစားအစာများထဲရှိသံဓါတ်များကိုကိုယ်ခန္ဓာမှစုပ်မယူနိုင်အောင်တားဆီးပေးသည်။
- ရေသန့်ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့်ကပ်ပါးပိုးကိုကာကွယ်နိုင်သည်။
- အိမ်သာများကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့်သန်ဥများသည်အစားအစာများနှင့် သောက်ရေအရင်းအမြစ်သို့မရောက်ရှိနိုင်ပါ။
- အနည်းဆုံး ၂ နှစ်မျှ သားဆက်ခြားပေးပါ။ ထိုမှသာကိုယ်ဝန်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသံဓါတ်အချို့ကိုသိုလှောင်ထားနိုင်မည်။

(၂) ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ (ထုံနာကျဉ်နာရောဂါ) Beriberi

ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါသည် ဗီတာမင် B1(Thiamine) ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤဓါတ်သည်အစားအစာများကိုအားအင်အဖြစ်ပြောင်းလဲပေးသည်။ သွေးအားနည်းခြင်းကဲ့သို့ပင်အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့်သွေးဆုံးချိန်ကြားကာလအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများနှင့်မိမိတို့၏ကလေးများတွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ဘယ်ရီဘယ်ရီသည်အများအားဖြင့်အခွံချွတ်ထားသော (ကြိတ်ပြီးသား) ဆန်၊ ဂျုံ (သို့) ပလောပီနံစသည့်စေးကပ်သောအမြစ်များကိုအဓိကအစားအစာ အဖြစ် စားသုံးသောသူများတွင်ဖြစ်တတ်သည်။

လက္ခဏာများ–

- စားချင်စိတ်မရှိခြင်း။
- အလွန်အားနည်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့်ခြေထောက်များတွင်ဖြစ်ခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်ဖောရောင်လာခြင်း(သို့) နှလုံးအလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း။

ကုသခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း

ဗီတာမင် B1 ကြွယ်ဝသောအစားအစာများဖြစ်သော အသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ လုံးတီးဆန်၊ ထမင်းရည်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲစေ့များ၊ နို့နှင့် ဥများကို စားသုံးသင့်သည်။

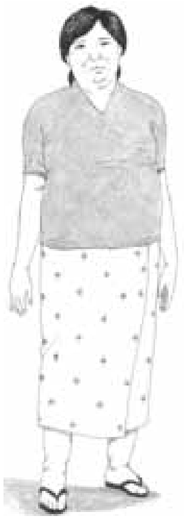
အစားများခြင်းနှင့် အစားမှားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပြဿနာများ

အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းလျှင် (သို့) အဆီအစိမ့်ပါသောအစာများကိုအစားများလျှင် **သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့် အချို့သောကင်ဆာရောဂါများ** ဖြစ်နိုင်သည်။ အဝလွန်ခြင်းကြောင့်ခြေချောင်းနှင့်ခြေထောက်များတွင် **အဆစ်ရောင်ခြင်း** လည်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အဝလွန်သောသူများသည်ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ရန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ခြင်း၊ အစားအစာများတွင်အဆီအစိမ့်နှင့် အချိုများအားသစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့်အစားထိုးခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်သင့်သည်။

အစားအစာများတွင်အဆီအစိမ့်များလျှော့ချရန်အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

- ချက်ပြုတ်ရာတွင်ဆီကိုနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်သုံးခြင်း။ ရေ (သို့) အသား၊ ငါးပြုတ်ရည်သာသုံးပြီးချက်ပြုတ်ခြင်း။
- အသားတုံးမှအဆီများကိုမချက်ခင်ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊ ကြက်အရေခွံများကို မစားသုံးခြင်း။
- အဆီအစိမ့်များသောအာလူးကြော်၊ အကျွတ်ကျော်စသောချက်ပြီးသားသွားရည်စာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ၏သွေးတွင်သကြားဓါတ်များလွန်းနေသည်။ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်စတင်ဖြစ်ပေါ်ပါကပို၍စိုးရိမ်စရာဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့်အသက် ၄၀ ကျော်ပြီးအဝလွန်သူများတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

လက္ခဏာများမှာ

- ရေငတ်ခြင်း။

➢ *ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ရန်အလားအလာပိုများသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်ရေငတ်ခြင်း (သို့) ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျလာခြင်းဖြစ်ပါက၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပြီးဆီးထဲသကြားရှိ၊ မရှိစစ်ကြည့်ပါ။*

- ဆီးမကြာခဏသွားခြင်းနှင့်များပြားစွာသွားခြင်း။
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
- ဆာလောင်ခြင်း။
- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းတွင်မကြာခဏပိုးဝင်ခြင်း။

စိုးရိမ်ဖွယ်ရာနောက်ပိုင်းလက္ခဏာများ

- အရေပြားယားယံခြင်း။
- မျက်စိမှုံဝါးခြင်း။
- ခြေဖျားလက်ဖျားများထုံကျဉ်ခြင်း။
- ခြေထောက်တွင်အနာများမကျက်ခြင်း။
- သတိလစ်ခြင်း (ပြင်းထန်သောအခြေအနေတွင်ဖြစ်ခြင်း)။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိ၊ မရှိကို သိရှိရန် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တွေ့ဆုံ၍ ဆီးတွင်သကြားရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးကြည့်ပါ။

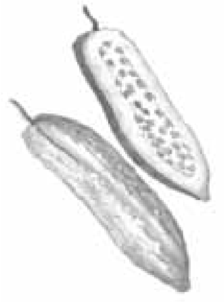
ကုသခြင်း

အသက်၄၀အောက်ဖြစ်ပြီးဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသကုယူသင့်သည်။ အသက်၄၀ကျော်ပါကအစားအသောက်ကိုဆင်ခြင်ပြီးရောဂါကိုထိန်းထားနိုင်သည်။

- အစာနည်းနည်းကိုခဏခဏစားပေးပါ။ သွေးထဲရှိသကြားဓါတ်ပမာဏကိုမပြောင်းလဲအောင်ထိန်းပေးထားသည်။
- အချိုများစွာစားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အဝလွန်နေပါကကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်လျော့အောင်ကြိုးစားပါ။
- အဆီများသောအစားအစာများကိုရှောင်ရှားပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ရောဂါအခြေအနေမဆိုးရွားလာစေရန်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်မှန်မှန်တွေ့ဆုံပြသသင့်သည်။
- အရေပြားတွင်အနာနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမဖြစ်စေရန်အစာစားပြီးတိုင်းသွားတိုက်ပေးခြင်း၊ အရေပြားကိုသန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်းနှင့်ခြေထောက်ဒဏ်ရာမရအောင်ဖိနပ်အမြဲစီးခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ခြေထောက်တွင်အနာရှိပြီးရောဂါပိုးဝင်သောလက္ခဏာများ (နီရဲနေခြင်း၊ ရောင်နေခြင်း၊ ပူနေခြင်း) ရှိပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပါ။

- ခြေထောက်များကိုဖြစ်နိုင်သမျှထောင်ထားပေးသင့်သည်။ ခြေထောက်သည်အရောင်ညို့နေပြီးထုံကျဉ်လာပါကအလွန်ပင်အရေးကြီးပါသည်။ ဤလက္ခဏာများသည်ခြေထောက်တွင်သွေးလည်ပတ်မှုနည်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး



ပိုးစာရွက်

ရဲယိုရွက်

သင့်အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအတွက်သင့်တော်သောဆေးဘက်ဝင်သောအပင်အရွက်များရှိနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တိုင်ပင်၍သုံးစွဲပါ။

အခန်း ၅
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်လူ့ဘ၀၏သဘာ၀သဘောတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများစွာအတွက်လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်ကျေနပ်တင်းတိမ်မှုကိုခံစားရန်၊ မိမိအချစ်ကိုဖော်ပြရန် (သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးမိမိမျှော်လင့်သောကလေးများ ရရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်အရေးပါပြီးဘ၀၏ကောင်းသောအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သော–

- မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း။
- အမျိုးသမီးအသက်ကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်သောကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း။
- အန္တရာယ်ရှိသောကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ခြင်း။
- အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက် မှုဖြစ်ခြင်းလည်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကောင်းရန် အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်ရမည်။

– မိမိ၏လိင်သဘာ၀ကိုမိမိကျေနပ်တင်းတိမ်သည့်ပုံစံဖြင့်ဖော်ပြနိုင်ခြင်း။

– မိမိ၏လိင်ဆက်ဆံဖော်ကိုရွေးချယ်နိုင်ခြင်း။

– မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သို့လိင်ဆက်ဆံမည်ကိုလက်ခံနိုင်ခြင်း။
– ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်ရွေးချယ်ခွင့်ရှိခြင်း။
– လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်ခြင်း။
– အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခြင်းအပါအဝင်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုမှကင်းဝေးနိုင်ခြင်း။

လိင်နှင့် ကျား၊မ အခန်းကဏ္ဍ (Sex and Gender Roles)

လူတိုင်းသည်ယောကျ်ားလေး (သို့) မိန်းကလေးခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် မွေးဖွားလာကြပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွာခြားချက်သည်လူတစ်ဦး၏လိင်ကိုဆုံးဖြတ်ပေးပါသည်။

လူတစ်ဦး၏ကျားမအခန်းကဏ္ဍသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကအမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများအတွက်သတ်မှတ်ချက်များသာဖြစ်ပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုစီတွင်ယောကျာ်းနှင့် မိန်းမတို့သည်သီးသန့်အသွင်သဏ္ဌာန်၊ စဉ်းစားပုံ၊ ခံစားပုံနှင့် လုပ်ဆောင်ပုံရှိကြမည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။ ဥပမာ – အမျိုးသမီးများသည်အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရန်တာဝန်ရှိသည်ဟုမျှော်လင့်ကြပါသည်။ အမျိုးသားများမှာမိမိမိသားစုနှင့်သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများစားသောက်နေထိုင်ရန်အတွက်အိမ်ပြင်ထွက်ပြီးအလုပ်လုပ်ရန်နှင့်မိသားစုကိုဘေးအန္တရာယ်များမှကာကွယ်ရန်တာဝန်ရှိသည်ဟုယူဆကြပါသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွာခြားချက်နှင့် မတူညီပုံမှာကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ဖန်တီးမှုပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုထဲမှာပင် ပညာအရည်အချင်း၊ လူမှုအဆင့်အတန်း၊ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကိုသင်ယူကြပုံ

ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကိုမိဘများမှသားသမီးများသို့လက်ဆင့်ကမ်းသွားကြပါသည်။ ကလေးများငယ်စဉ်အချိန်ကတည်းကမိဘများယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများကိုကွာခြားစွာဆက်ဆံကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံသတိမပြုမိ

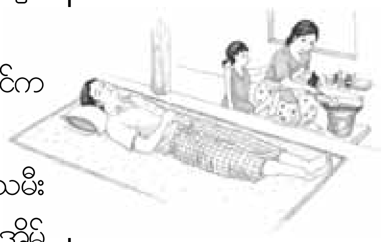
ဘဲဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကလေးများသည်မိမိတို့၏မိဘများပြုမူနေထိုင်ပုံနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်မိဘတို့၏အခန်းကဏ္ဍကိုသေချာစွာလေ့လာထားပါသည်။

ကမ္ဘာကြီးပြောင်းလဲသကဲ့သို့ ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများလည်းပြောင်းလဲလာပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏အခန်းကဏ္ဍကိုပြန်လည်၍သတ်မှတ်ရန်ကြိုးစားသောအခါလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုဆုံးဖြတ်ပေးသောအရာများကိုပိုမိုထိန်းချုပ်လာနိုင်သည်။

ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကအမျိုးသမီးများကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအများစုတွင်အမျိုးသမီးများသည်ဇနီးသည်နှင့်မိခင်များ ဖြစ်လာကြမည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ အမျိုးသမီးအများစုကလည်း မိမိတို့၏အခန်းကဏ္ဍကိုနှစ်သက်ကြပါသည်။ အကြောင်းမှာကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုရရှိစေပြီးလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင်နေရာရစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည်ကလေးအမြောက်အများမွေးသင့်သည်ဟုယူဆပါကအတတ်ပညာအသစ်သင်ယူနိုင်ရန် (သို့) ကျောင်းတက်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းနည်းသွားလိမ့်မည်။



- အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်သားသမီးမရနိုင်ပါက ပတ်ဝန်းကျင်ကသူ့ကိုတစ်ခြားအမျိုးသမီးများလောက်တန်ဖိုးမထားကြပါ။
- လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအများစုသည်အမျိုးသားများ၏အလုပ်ကိုအမျိုးသမီးများအလုပ်ထက်တန်ဖိုးပိုထားတတ်ကြပါသည်။ အမျိုးသမီးသည်တစ်နေ့လုံး အိမ်တွင်အလုပ်လုပ်နေသော်လည်းမိမိအမျိုးသား၏အလုပ်ကပိုပြီးအရေးကြီးသည်ဟုယူဆကြပါသည်။ မိမိ၏ကလေးများသည်လည်းအမျိုးသား၏အလုပ်ကပိုပြီးအရေးပါသည်ဟုယူဆကြီးပြင်းလာရင်းအမျိုးသမီးများကိုလျှော့ပြီးတန်ဖိုးထားတတ်ကြသည်။
- အမျိုးသမီးများသည်ရပ်ရွာအစည်းအဝေးများတွင်ပြောဆိုဝေဖန်ရန်အားပေးခြင်းမခံရပါ။ ထို့ကြောင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင်ယောကျ်ားများ၏ ထင်မြင်ချက်သာသိရှိရပါသည်။ အမျိုးသမီးများလည်းအသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံ များစွာရှိသောကြောင့်မိမိတို့ကပြဿနာများကိုမဆွေးနွေးနိုင်၊ ဖြေရှင်းရန်အကြံမပေးနိုင်သောအခါအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးနစ်နာသွားပါသည်။

ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများကလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်ခြင်း

အမျိုးသမီးများ၏လိင်သဘာဝနှင့်ပတ်သက်သောလွဲမှားသည့်အယူအဆများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏အခန်းကဏ္ဍကြောင့်အန္တရာယ်ရှိသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများသည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်လာစေနိုင်သည်။

၁။ လွဲမှားသောအယူအဆ။ အမျိုးသမီးများ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်ရှက်စရာဖြစ်သည်။

မိန်းမငယ်လေးသည်ကြီးထွားလာသောအခါမိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် လိင်အင်္ဂါများအကြောင်းစိတ်ဝင်စားလာပါသည်။ သို့သော်အများအားဖြင့်၎င်းစိတ်ဝင်စားမှုအတွက်အဆူခံရပြီးညစ်ပတ်သော (သို့) ရှက်စရာကောင်းသောကိစ္စဟုသင်ကြားခြင်းခံရပါသည်။

မိဘများ၏တုန့်ပြန်မှုသည်ကလေးမလေးအတွက်မိမိကိုယ်ခန္ဓာသည် ရှက်စရာကောင်းသည်ဟုသင်ကြားသကဲ့သို့ဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့်သူမအတွက်အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၊ လစဉ် ရာသီလာခြင်း (သို့) လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သောမေးခွန်းများကိုမေးရန်ခက်ခဲပါသည်။

လိင်စပြီးဆက်ဆံသောအခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်သည်မည်ကဲ့သို့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာသာယာမှုရှိခြင်း (သို့) မလိုလားသောကိုယ်ဝန်မရအောင်ကာကွယ်ခြင်း (သို့) လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုကာကွယ်ခြင်းအကြောင်းသိရှိမလွယ်ကူပါ။

၂။ လွဲမှားသောအယူအဆ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အမျိုးသားမရှိလျှင်မပျော်နိုင်ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ချို့သည်အိမ်ထောင်ကျရန် (သို့မဟုတ်) ယောကျာ်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံရန်ဆန္ဒမရှိကြပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အမျိုးသားရှိမှသာ ပျော်ရွှင်နိုင်မည်ဟူသောအယူအဆကိုအမျိုးသမီးများ၏ဘဝကိုထိန်းချုပ်ရန်အကြောင်းပြချက်တစ်ခုအနေဖြင့်မကြာခဏအသုံးချလေ့ရှိကြပါသည်။

၎င်းယုံကြည်ချက်သည်အမျိုးသမီးများစွာကိုစိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေပြီးတစ်ခြားကိစ္စများတွင်တိုးတက်မှုကိုတားမြစ်စေပါသည်။

၃။ လွဲမှားသောအယူအဆ။ အမျိုးသမီးများ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုအမျိုးသားများပိုင်ဆိုင်သည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတော်များများတွင်အမျိုးသမီးများသည်ဖခင်၊ (သို့မဟုတ်) ခင်ပွန်းပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းတစ်ခုကဲ့သို့ဆက်ဆံခြင်းခံရသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူသည်မိမိကြိုက်နှစ်သက်သောသူနှင့် လက်ထပ်ခိုင်းစေပြီး ခင်ပွန်းလောင်းသည်လည်းအပျိုစစ်စစ်ရရှိရန်မျှော်လင့်ပါသည်။ လက်ထပ်ပြီးလျှင်အမျိုးသားသည်အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုမိမိသာယာနှစ်သက်မှုအတွက်အချိန်မရွေးသုံးခွင့်ရှိသည်ဟုယူဆပါသည်။

တစ်ချို့မိန်းကလေးများကိုအပျိုစင်အဖြစ်အလွန်ငယ်ရွယ်သောအချိန်တွင်အိမ်ထောင်ပြုပေးကြသည်။ ဤအရာသည်မိန်းကလေးရောသူ၏ကလေးများအတွက်ပါကြီးမားသောကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်သည်။

မိန်းမငယ်လေးသည်မိမိဘဝအတွက်အရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက်များကိုတစ်ခြားသူများကချမှတ်ပေးသည်ဟုသိရှိလာသည်။ လိင်စပြီးဆက်ဆံသောအခါမိမိအဖော်နှင့်သားဆက်ခြားခြင်း (သို့) လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုကာကွယ်ခြင်းတို့ကိုဆွေးနွေးရန်စွမ်းအားနည်းလိမ့်မည်။

အမျိုးသားများသည်အမျိုးသမီးများ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို**မပိုင်ဆိုင်ပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်း**ကပင်မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို**ပိုင်ဆိုင်သည်။** မည်သည့်အချိန်တွင်၊ မည်သူနှင့်မည်ကဲ့သို့ပေါင်းစပ်မည်ကိုမိမိကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိရမည်။

၄။ လွဲမှားသောအယူအဆ။ အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်လိင်မှုဆန္ဒနည်းသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိခင်ပွန်း၏လိင်ဆန္ဒကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန်တာဝန်ရှိသည်ဟုသင်ကြားခြင်းခံရသည်။ ထို့အပြင်မိန်းမကောင်းဆိုသည်မှာလိင်မှုပြုသော်လည်းဆန္ဒမရှိဟုဆိုကြသည်။ လိင်အကြောင်းမစဉ်းစားသင့်ပါဟုယုံကြည်သောမိန်းမတစ်ယောက်သည်အန္တရာယ်ကင်းလိင်ဆက်ဆံမှုအတွက်ပြင်ဆင်မှုမရှိနိုင်ပါ။ မိမိအဖော်နှင့်ဤကိစ္စများကိုကြိုတင်ဆွေးနွေးရန်လည်းခက်ခဲပါလိမ့်မည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုရှိလာသောအခါမိမိအဖော်ကရင်းတို့၏ဆက်ဆံရေးကိုထိန်းချုပ်ထားရန်အဖြစ်များပါသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးအတွက်ရောဂါကူးစက်ရန်နှင့်ကိုယ်ဝန်ရှိသွားရန်အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

လိင်ဆန္ဒသည်ဘဝ၏သဘာဝသဘောတစ်ခုဖြစ်ပြီးအမျိုးသမီးသည်လည်းအမျိုးသားကဲ့သို့ပင်လိင်ဆန္ဒနှင့်သာယာနှစ်သက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

➢ *ဘဝကဏ္ဍများစွာတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်ရှိသေမှုကိုပြသနိုင်ပါသည်။*

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းဆိုသည်မှာ–

- မိမိကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်းလေ့လာပြီးမည်သည့်အရာကသာယာနှစ်သက်မှုဖြစ်စေသည်ကိုသိရှိခြင်း။
- မလိုလားသောကိုယ်ဝန်နှင့်လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ်များကိုလျော့နည်းသွားအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- အမျိုးသမီးများ၏လိင်သဘာနှင့်ပတ်သက်သောမှားယွင်းသည့်အယူအဆများအပါအဝင်၊ **အန္တရာယ်ရှိသောကျားမအခန်းကဏ္ဍများကိုပြောင်းလဲခြင်း။**

အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာမှလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာသာယာနှစ်သက်မှုကိုတုံ့ပြန်ခြင်း။

လိင်ဆက်ဆံမှုသည်များသောအားဖြင့်နမ်းခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ (သို့) စိတ်လှုပ်ရှားသွားအောင်ကြည့်ခြင်းဖြင့်စလေ့ရှိပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်နှင့်အထိအတွေ့များကိုကွာခြားစွာတုန့်ပြန်တတ်ပါသည်။ အကယ်၍လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအထိအတွေ့နှင့်အတွေးအခေါ်များဆက်လက်ရှိသွားပါကလိင်ပိုင်းတင်းမာမှု ဖြစ်ပေါ်လာပြီးကာမအာရုံအမြင့်ဆုံးသို့ရောက်နိုင်ပါသည်။ (ပြီးသွားခြင်း)

အမျိုးသား၏လိင်ထကြွမှုအထွတ်အထိပ်သို့ရောက်သော် သူ၏လိင်အင်္ဂါမှသုတ်ပိုးနှင့်အခြားအရည်များရောနှောနေသည့်သုတ်ရည် (Semen) ကိုလွှတ်ပါသည်။ အကယ်၍ဤအရည်သည်မွေးလမ်းကြောင်းအထဲ (သို့) အနားတွင်ရှိခဲ့သော်သုတ်ပိုးတို့သည်အမျိုးသမီး၏သားအိမ် (သို့) သားဥပြွန်ထဲသို့ကူးဝင်သွား၍သားဥကိုမျိုးအောင်စေပြီးကိုယ်ဝန်ရစေပါသည်။

များသောအားဖြင့်အမျိုးသမီးသည်အမျိုးသားထက်ပြီးရန်ပိုကြာတတ်ပါသည်။ ထိုအခါခန္ဓာကိုယ်ရှိတင်းမာမှုများပြေပြောက်သွားပြီးသူသည်သက်တောင့်သက်သာဖြစ်၍သာယာနှစ်သက်မှုကိုရရှိပါသည်။

ဆန္ဒကင်းမဲ့ခြင်း

အမျိုးသမီးမှလိင်ဆက်ဆံရန် ဆန္ဒနည်းစေနိုင်သော အခြေအနေများမှာ–

- ပင်ပန်းသောအလုပ်လုပ်ရ၍မောပန်းခြင်း၊ အစာအာဟာရမလုံလောက်ခြင်း။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ မီးဖွားခါစအချိန်ဖြစ်ခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ရာအတွက်အလွန်အမင်းစိတ်ပူနေခြင်း။
- မနှစ်သက်သောအဖော်ဖြစ်ခြင်း။
- တစ်ခြားသူများသူမလိင်ဆက်ဆံနေသည်ကိုမြင်သွား၊ ကြားသွားမည်ကိုစိတ်ပူနေခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသွားမည် (သို့မဟုတ်) ရောဂါကူးစက်မည်ကိုစိတ်ပူနေခြင်း။ အကယ်၍သင့်အဖော်ကလိင်ဆက်ဆံရန်ဆန္ဒမရှိခဲ့သော်စကားအရင်ပြောကြည့်ပါ။ နှစ်ယောက်စလုံးဆန္ဒရှိသောအခါကျမှလိင်ဆက်ဆံရန်အချိန်ပေးပါ။

➢ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အဓမ္မအကျင့်ခံခဲ့ရသော်၊ (သို့) ဆန္ဒမရှိဘဲလိင်ဆက်ဆံခဲ့ရသော်နောက်တစ်ခါလိင်ဆက်ဆံချင်စိတ်ရှိရန်အချိန်ယူဖို့လိုပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံရာတွင်နာကျင်ခြင်း

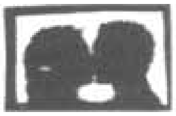
လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်မနာကျင်သင့်ပါ။ အမျိုးသမီးသည်လိင်ဆက်ဆံသောအခါနာကျင်နိုင်သည့်အခြေအနေများ–

- သူမ၏အဖော်သည်သူမသက်တောင့်သက်သာမဖြစ်သေးမီ (သို့) လုံလောက်စွာမစိုစွတ်မီအဝင်စောသွားခြင်း။
- အပြစ်ရှိသည်ဟုယူဆခြင်း၊ ရှက်ကြောက်နေခြင်း (သို့) လိင်ဆက်ဆံရန်ဆန္ဒမရှိခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်း (သို့) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင်ကူးစက်ရောဂါ (သို့) အလုံးရှိခြင်း။

အရေးကြီးသောအချက်။ *လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်နာကျင်ခြင်းသည်စိုးရိမ်ဖွယ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်မီးဖွားပြီးခါစအချိန်၊ သားပျက်၊ သားလျှောခါစအချိန် (သို့) မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းခြင်းရှိပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံပါ။*

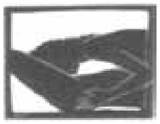
➢သင့်ကိုယ်ကိုသင်အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ကာလသားရောဂါတို့မှကင်းဝေးအောင်ကာကွယ်ပါ။

➢အချို့သောလိင်ဆက်ဆံမှုများမှာပို၍အန္တရာယ်နည်းသည်။

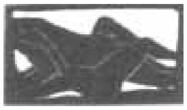


နမ်းခြင်းသည်အန္တရာယ်ကင်းသည်။

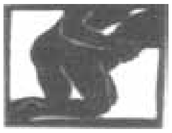
ကိုင်တွယ်ခြင်းသည်အန္တရာယ်ကင်းသည်။



ပါးစပ်သုံးလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်အန္တရာယ်**ရှိနိုင်**သည်။ သို့သော်ကွန်ဒုံးသုံးပါကအန္တရာယ်ပိုနည်းသည်။



မွေးလမ်းကြောင်းမှလိင်ဆံခြင်းသည်အန္တရာယ်**ရှိ**သည်။ သို့သော်ကွန်ဒုံးသုံးပါကအန္တရာယ်ပိုနည်းသည်။



စအိုမှလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်အန္တရာယ်**များ**သည်။ သို့သော်ကွန်ဒုံးသုံးပါကအန္တရာယ်ပိုနည်းသည်။

အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်း။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်များသောအားဖြင့်အန္တရာယ်မကင်းတတ်သော်လည်းအန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်မိမိ၏အသက်ကိုကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကာလသားရောဂါသည်လိင်ဆက်ဆံရာမှကူးစက်ပါသည်။ အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုသည်မှာမိမိအဖော်တွင်ရောဂါမရှိကြောင်းလုံးဝသေချာသည်မှလွဲ၍မိမိအဖော်၏လိင်အင်္ဂါအရေပြား (သို့) ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သောအရည်များနှင့်နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံနည်းများ

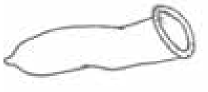
အမျိုးသမီးတိုင်းသည်အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံနိုင်ရန်မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကိုဆုံးဖြတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့သည်အမျိုးသမီးများအန္တရာယ်လျော့နည်းအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သောနည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။

(က) အလွန်အန္တရာယ်နည်းခြင်း

- လုံးဝလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ရှားခြင်း။
- အဖော်တစ်ယောက်တည်းနှင့်သာလိင်ဆက်ဆံခြင်း။
- လိင်အင်္ဂါကိုလက်နှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း။
- ပါးစပ်သုံးလိင်ဆက်ဆံသောအခါကွန်ဒုံးသုံးခြင်း။ လည်ချောင်းကိုရေယုန်နှင့်ဂနိုရောဂါတို့မှကာကွယ်ပေးပြီးပါးစပ်ထဲရှိကွဲရာလေးများမှအိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်မှုကိုလည်းကာကွယ်နိုင်သည်။

(ခ) အန္တရာယ်နည်းခြင်း

- မွေးလမ်းကြောင်းမှ ဖြစ်စေ၊ စအိုဝမှဖြစ်စေလိင်ဆက်ဆံသောအခါသားရေစွပ်ကွန်ဒုံးအမြဲသုံးခြင်း။



(ဂ) အန္တရာယ်လျော့နည်းစေသောအခြားနည်းလမ်းများ

- အမျိုးသားသုတ်မလွှတ်မီငင်း၏လိင်တံကိုအပြင်သို့ဆွဲထုတ်ခြင်း (အိပ်ချ်အိုင်ဗီကူးစက်နိုင်သကဲ့သို့ကိုယ်ဝန်လည်းရနိုင်ပါသေးသည်။ သို့သော်ဖြစ်ရန်အလားအလာနည်းပါသည်။)

- Spermicides (သုတ်ပိုးသတ်ဓါတုဆေး) တစ်မျိုးတည်း(သို့) Diaphragm နှင့်တွဲပြီးသုံးပါကဂနိုနှင့် Chlamydia ပိုးများမှကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ခြောက်သွေ့သောလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကယ်၍မွေးလမ်းကြောင်း (သို့) စအိုဝခြောက်သွေ့နေပါကစုတ်ပြဲရန်ပိုမိုလွယ်ကူပြီးရောဂါကူးစက်ရန်အခွင့်အလမ်းပိုများပါသည်။ Spermicides (သို့) ချောဆီကိုအသုံးပြုပြီးမိန်းမကိုယ်ကိုချောအောင်လုပ်နိုင်သည်။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုပါကဆီ၊ ကိုယ်လိမ်းဆီ၊ ရေနံဂျယ်လီများမသုံးစွဲပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည်ကွန်ဒုံးကိုပေါက်ပြဲစေနိုင်ပါသည်။
- ကာလသားရောဂါရှိနေခဲ့သော်ကုသမှုကိုခံယူပါ။

အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်းပြောဆိုခြင်း

မိမိအဖော်ကအန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံလိုသည့်မိမိဆန္ဒကိုလိုက်လျောမည်ဟုထင်ပါကကာလသားရောဂါများ၏အန္တရာယ်အကြောင်းကို အတူတူဆွေးနွေးပြောဆိုကြပါ။

ဆွေးနွေးရန်အချက်များ–

- ဘေးကင်းမှုကို အလေးပေးပါ။ ဘေးကင်းမှုသည်အဓိကဖြစ်ပြီးယုံကြည်မှုသည်အဓိကမဟုတ်ပါ။ လူတစ်ယောက်သည်ကာလသားရောဂါရှိနေမှန်းမသိဘဲနေနိုင်သည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကိုလည်းလိင်ကိစ္စမဟုတ်သောအခြားနည်းလမ်းတစ်ခုခုမှကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သစ္စာရှိကြသောစုံတွဲများအတွက်ပင်အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်ကောင်းသောအကြံအစည်ဖြစ်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခါနီးမှ ဤအကြောင်းကိုပြောရန်မစောင့်ပါနှင့်။
- အန္တရာယ်ရှိလိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်းသင်သိနိုင်သမျှသိအောင်ကြိုးစားပါ။
- အခြားသူများကိုဥပမာအဖြစ်သုံးပါ။ အခြားသူများအန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းကျင့်သုံးနေကြသည်ကိုသိခြင်းဖြင့်မိမိအဖော်အားအတုယူရန်တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

➢ *မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ပူးပေါင်းပြီး ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမများအားကွန်ဒုံး နှင့်၎င်းကိုသုံးစွဲနည်းအကြောင်းပညာပေးပါ။*

အခန်း ၆
လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများနှင့် အခြားလိင်အင်္ဂါ ကူးစက်ရောဂါများ

လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ (ခေါ်) Sexually Transmitted Diseases (STDs) ဆိုသည်မှာလူတစ်ဦးထံမှအခြားတစ်ဦးထံသို့လိင်ဆက်ဆံစဉ်တွင်ကူးစက်သောရောဂါများဖြစ်သည်။ မည်သည့်လိင်ဆက်ဆံပုံမျိုးမဆို STD ဖြစ်နိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ STDs ဖြစ်ပွားနေသောယောကျ်ားလိင်အင်္ဂါ (သို့) မိန်းမလိင်အင်္ဂါကိုတစ်ခြားတစ်ယောက်၏လိင်အင်္ဂါနှင့်ပွတ်မိရုံဖြင့်ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးမှမိမိ၏ရင်သွေးငယ်သို့ကလေးမမွေးဖွားမီ (သို့) မွေးဖွားနေချိန်တွင် STDs ကူးစက်စေနိုင်သည်။

STDs အားစောစီးစွာပျောက်ဆုံးသည်အထိမကုသပါကအောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

- ယောကျ်ားရောမိန်းမပါမြုံခြင်း။
- သားလျောသားပျက်ခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း။
- ရင်သွေးငယ်အား စောလွန်းစွာ မွေးဖွားခြင်း၊ သေးငယ်လွန်းခြင်း (သို့) မျက်စိကွယ်နေခြင်း။
- မွေးကင်းစကလေး၌အဆုတ်ရောင်ခြင်း။
- သားဥပြွန်၌သန္ဓေတည်ခြင်း။ (သားအိမ်အပြင်ဖက်သန္ဓေတည်ခြင်း။)
- ပြင်းထန်သောကူးစက်ရောဂါ (သို့) AIDS ကြောင့်အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း။

➢ *လိင်ဆက်ဆံဖက်နှစ်ဦးစလုံးဖြစ်ပွားသော STDs အားစောစီးစွာပြည့်စုံစွာကုသခြင်းဖြင့်ပြင်းထန်သောပြဿနာများကိုကာကွယ်နိုင်သည်။*

- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာတာရှည်နာကျင်ခြင်း။
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း။

STDs များကအမျိုးသမီးများအတွက်စိုးရိမ်ဖွယ် ပြဿနာများဖြစ်ခြင်း။

ယောကျ်ား၊ မိန်းမမရွေး STDs ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်ယောကျ်ားများထံမှမိန်းမများထံသို့ကူးစက်နိုင်မှုသည် မိန်းမများထံမှယောကျ်ားများထံသို့ကူးစက်နိုင်မှုထက်လွယ်ကူသည်။ အမျိုးသားများ၏ရောဂါပိုးပါရှိသည့်သုတ်ရည်သည်မိန်းမအင်္ဂါအတွင်းကျန်ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီး၏သားဥပြွန်၊ သားဥအိမ်နှင့် သားအိမ်တို့၌ရောဂါဖြစ်ပွားမှုပို၍များစေသည်။ STDs များသည် အမျိုးသမီးများ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိခြင်းကြောင့်ယောကျ်ားများလောက်ရောဂါလက္ခဏာတွေ့ရှိရန်မလွယ်ကူပါ။

အဘယ်ကြောင့်အမျိုးသမီးများစွာတွင် STDs ဖြစ်နေခြင်း။

➢ *STD ရောဂါရှိအမျိုးသမီးထက်ဝက်ကျော်သည် STD ရောဂါလက္ခဏာများလုံးဝမရှိပါ။*

အမျိုးသမီးများသည် STD မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ရန်ခက်ခဲလေ့ရှိသည်။ များသောအားဖြင့်၎င်းတို့၏အမျိုးသားအဖော်ကတောင်းဆိုပါကလိင်ဆက်ဆံကြရသည်။ ၎င်းတို့သည်ထိုအမျိုးသားမှာအခြားအမျိုးသမီးနှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့ခြင်းရှိမရှိ (သို့) STD ရှိမရှိမသိနိုင်ပါ။

အမျိုးသမီးသည်မိမိ၏အဖော်အားကွန်ဒုံးသုံးရန်ဆွဲဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိတတ်ပါ။

သင်သည်အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခု (သို့) လက္ခဏာများရှိနေပါက STD ရှိနေနိုင်သည်။

- မွေးလမ်းကြောင်းမှသာမန်မဟုတ်သောအရည်များဆင်းခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာနေခြင်း။
- မိန်းမအင်္ဂါယားနာ (သို့) အဖုအပိန့် (သို့) အနာဖြစ်ခြင်း။

STD ဖြစ်ရန်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သူအမျိုးသမီးများ။

မည်သည့်လက္ခဏာမှမပေါ်နေသော်လည်း STD ဖြစ်နိုင်ရန်အန္တရာယ်ရှိသူများမှာ–

- **မိမိအဖော်၌ STD ရောဂါလက္ခဏာပေါ်နေခြင်း။** ထိုသူထံမှရောဂါကူးစက်ပြီးဖြစ်နေနိုင်သည်။
- **မိမိ၌အဖော်တစ်ဦးမကရှိနေခြင်း။** အဖော်များလေသူတို့ထံမှ ရောဂါကူးစက်ရန်အခွင့်များလေဖြစ်သည်။ တစ်ယောက်မဟုတ်တစ်ယောက်ထံမှရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။
- **မိမိအဖော်၌အခြားအဖော်များရှိသည်ဟုသံသယဖြစ်ခြင်း။** ဥပမာ – မိမိအဖော်သည်အိမ်နှင့်ဝေးသောနေရာတွင်နေရခြင်းကြောင့် ၎င်း၌ STD ကူးစက်ရန်အခွင့်များသကဲ့သို့မိမိဆီသို့တစ်ဆင့်ပြန်၍ကူးစက်ရန်လည်းအခွင့်များလာသည်။

STD ရှိနေပါကဆောင်ရွက်ရန်

သင့်ထံ STD ရှိနေပါက (သို့) ရှိနေသည်ဟုထင်ပါက–

- ဆေးကုသမှုစောစီးစွာခံယူပါ။
- အလွန်နာမကျန်းဖြစ်သည်အထိမစောင့်ပါနှင့်။
- သင်ဆေးကုနေချိန်တွင်အဖော်အားတစ်ချိန်တည်းပင်ဆေးကုစေပါ။
- ရောဂါလက္ခဏာများစ၍ပျောက်သွားသော်လည်း ဆေးကိုကုန်ဆုံးသည်အထိသောက်ပါ။
- အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုကိုကျင့်သုံးပါ။ မိမိကိုယ်ကိုမကာကွယ်ပါက STD နောက်တစ်မျိုး (သို့) HIV/AIDS အချိန်မရွေးရနိုင်သည်။
- Syphilis ရောဂါရှိမရှိဆေးစစ်မှုခံယူပါ။ STD တစ်မျိုး ဖြစ်နေပါက အခြား STD တစ်မျိုးသည်လက္ခဏာမပြဘဲဖြစ်နေတတ်သည်။ HIV ရှိမရှိဆေးစစ်ရန်စဉ်းစားသင့်သည်။

မွေးလမ်းကြောင်းမှသာမန်မဟုတ်သောအဖြူဆင်းခြင်း

မွေးလမ်းကြောင်းမှအဖြူများအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း၊ အနည်းငယ်စိုထိုင်းနေခြင်းတို့သည်သာမန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့်မွေးလမ်းကြောင်းမှသူ့အလိုလိုသန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ပါသည်။

အဖြူဆင်းရာ၌ ပမာဏ၊ အနံ့ (သို့) အရောင်များပြောင်းလာပါက ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ **သို့သော်ဆင်းလာသောအဖြူကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်ရောဂါအမျိုးအစားကိုသိနိုင်ရန်ခက်ခဲသည်။**

ဖြစ်နိုင်ပါကမည်သည့်ရောဂါကူးစက်နေကြောင်းကိုဆေးစစ်ကြည့်သင့်သည်။ အခြားရောဂါဖြစ်သောကင်ဆာရောဂါကြောင့်လည်းအဖြူဆင်းနိုင်သည်။

မှတ်သားရန်–

သင့်ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာပြီးမွေးလမ်းကြောင်းမှအဖြူများဆင်းလာပါကဆီးခုံ၌ ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

သာမန်မဟုတ်သောအဖြူဆင်းခြင်း၏အကြောင်းရင်းများ

သာမန်မဟုတ်သောအဖြူများဆင်းစေသောကူးစက်ရောဂါအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အောက်ပါတွင်ရောဂါအမည်များနှင့် ဖြစ်လေ့ရှိသောရောဂါလက္ခဏာများ ဖော်ပြထားသည်။

(၁) မှက်ခရု (အဖြူဆင်းခြင်း) (Candida, Thrush, Yeast)

အဖြူဆင်းခြင်းသည်လိင်ဆက်ဆံရာမှကူးစက်သောရောဂါမဟုတ်ပါ။ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများမဖြစ်တတ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ ပဋိဇီဝဆေးများ စားချိန် (သို့) ဆီးချို၊ သွေးချို (သို့) AIDS ရောဂါများရှိနေပါကအဖြူဆင်း လေ့ရှိသည်။

လက္ခဏာများ

- နို့မလိုင် (သို့မဟုတ်) ဒိန်ချဉ်နှင့် တူသောအဖြူရောင်အရည်၊ အခဲများ ဆင်းခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းနှင့်အပြင်၌နီရဲပြီးတစ်ခါတစ်ရံသွေးထွက်ခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း (သို့) အပြင်ယားယံလာခြင်း။
- ဆီးသွားပါကပူလောင်သလိုခံစားရခြင်း။
- မှို (သို့) ပေါင်မုန့်ဖုတ်ထားသောအနံ့ရှိခြင်း၊
- လိင်ဆက်ဆံစဉ်နာကျင်ခြင်း။

(၂) Bacterial Vaginosis (မွေးလမ်းကြောင်းတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးရှိနေခြင်း)

Bacterial Vaginosis သည်လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပါကကလေးစောလွန်းစွာမွေးဖွားစေနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

- ခါတိုင်းထက်အဖြူပိုဆင်းခြင်း။
- ငါးအနံ့ကဲ့သို့အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း (အထူးသဖြင့် လိင်ဆက်ဆံပြီးချိန်)
- အနည်းငယ်ယားယံခြင်း။

(၃) Trichomonas (ထရစ်ကိုမိုးနတ်ပိုးဝင်ခြင်း)

Trichomonas သည်အန္တရာယ်များသောကူးစက်ရောဂါမဟုတ်သော်လည်းယားယံခြင်းကသင့်အားမသက်မသာဖြစ်စေသည်။ အမျိုးသားများ၌ လက္ခဏာ ပေါ်လေ့မရှိသော်လည်းမိမိ၏လိင်အင်္ဂါ၌ရောဂါသယ်ဆောင်နိုင်ပြီး လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်အခြားသူတစ်ဦးသို့ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

- မီးခိုးရောင် (သို့) အဝါရောင်အမြှုပ်ပါသောအဖြူဆင်းခြင်း။
- ဆိုးဝါးသောအနံ့ရှိသည့်အဖြူများဆင်းခြင်း။
- လိင်အင်္ဂါနှင့် မွေးလမ်းကြောင်းနီပြီးယားခြင်း။
- ဆီးသွားပါကနာကျင်၊ ပူလောင်ခြင်း။

(၄) ဂိုနိုရောဂါ (Gonorrhea, Gono, VD နှင့် Chlamydia) ပိုးဝင်ခြင်း

Gonorrhea နှင့် Chlamydia နှစ်မျိုးစလုံးသည် **စိုးရိမ်ဖွယ်ရောဂါများ**ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်စောစီးစွာကုသပါကပျောက်ကင်းလွယ်ပါသည်။ မကုသပါကပြင်းထန်စွာရောဂါပိုးဝင်ပြီးယောကျ်ားမိန်းမနှစ်ဦးစလုံး၌မြုံခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

အမျိုးသားများ၌ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီး ၂ ရက်မှ ၅ ရက်ကျော်လျှင်ရောဂါလက္ခဏာကိုစတင်တွေ့ရှိရသည်။ **သို့ရာတွင်မည်သည့်လက္ခဏာ**

➢*Gonorrhea နှင့် Chlamydia တို့သည်ရောဂါလက္ခဏာတူသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါကနှစ်မျိုးလုံးတစ်ပြိုင်နက်ဆေးကုသင့်သည်။*

မှမပေါ်ဘဲရောဂါရှိသောအမျိုးသားများလည်းရှိတတ်သည်။

အမျိုးသမီးများ၌ရောဂါလက္ခဏာသည်သီတင်းပတ်ပေါင်းများစွာ (သို့) လပေါင်းများစွာကြာမှပေါ်တတ်သည်။ **သင်၌မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမှ မပေါ်သော်လည်း Gonorrhea နှင့် Chlamydia အားအခြားသူများသို့ ကူးစက်စေနိုင်သည်။**

မိန်းမများတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါလက္ခဏာများ

- မွေးလမ်းကြောင်း (သို့) စအိုမှ အဝါရောင် (သို့) အစိမ်းရောင်အရည်များဆင်းခြင်း။
- ဆီးသွားရာတွင်နာကျင်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း။
- အဖျားတက်ခြင်း။
- ဗိုက်အောက်ပိုင်းနာခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံချိန်တွင်နာခြင်း (သို့) သွေးထွက်ခြင်း။
- မည်သည့်လက္ခဏာမှမပေါ် ခြင်း။

ယောကျာ်းများတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါလက္ခဏာများ

- ယောကျာ်းလိင်အင်္ဂါမှညောင်းကျခြင်း။
- ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း။
- ဝှေးစေ့များနာခြင်း (သို့) ရောင်ခြင်း ။
- မည်သည့်လက္ခဏာမှမပေါ် ခြင်း။

လိင်အင်္ဂါများယားယံခြင်း

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်လိင်အင်္ဂါများယားယံနိုင်သည်။

- မိန်းမကိုယ် ယားယံခြင်းမှာ မှက်ခရု (Yeast) (သို့) trichomonas ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။
- လိင်အင်္ဂါပေါ်ရှိအမွေးများ (သို့) လိင်အင်္ဂါအနီးယားယံခြင်းမှာဝဲနာ(သို့) သန်းများကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဝဲနာနှင့်သန်းများအားအရပ်သုံးဆေးများ (သို့) ဆေးဆိုင်များမှဆေးဖြင့်ကုသနိုင်သည်။ အမွေးရိတ်ပြီးတမာရွက်နှင့်နနွင်းကိုကြိတ်ပြီးတစ်ညအုပ်ထားခြင်းဖြင့်ကုသနိုင်သည်။
- အချို့ယားနာများသည်ရေမွှေးပါသောဆပ်ပြာများ၊ အမွှေးအကြိုင်များကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံမိန်းမကိုယ်အားအရွက်များ၊ ဆေး

ဖက်ဝင်အပင်များဖြင့် ဆေးကြောခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ရိုးရိုးရေဖြင့်ဆေးကြည့်ခြင်းဖြင့်ပျောက်မပျောက်စမ်းကြည့်ပါ။

ကုသခြင်း

အကယ်၍သင်သည်သာမန်မဟုတ်သောအဖြူဆင်းခြင်းရှိပြီး **STD မရှိဟု** ထင်ပါကအောက်ပါဆေးဝါးများဖြင့်ကုသနိုင်သည်။

STD ဖြစ်နိုင်ရန်စိုးရိမ်စရာမရှိသောအဖြူဆင်းခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ

ဤဆေးများသည် Yeast, Trichomonas နှင့် Bacterial vaginosis ကိုပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆေးဘူး (၁) နှင့် ဆေးဘူး (၂) မှ ဆေးတစ်မျိုးစီသုံးပါ။

ဆေးအမျိုးအစား	ဆေးပမာဏ	သုံးစွဲနည်းနှင့်အကြိမ်
ဆေးဘူး (၁) (တစ်မျိုးရွေးသုံးပါ) Clotrimazole inserts (ထည့်ဆေး)	၅၀၀ မီလီဂရမ်	ဆေးကိုမွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့တစ်ရက်ထည့်ထားပါ။
သို့မဟုတ် Gentian Violet (ဆေးပြာလိမ်းဆေး)	၁% အရည်	သန့်ရှင်းသောဂွမ်းဖြင့်ဆေးဆွတ်၍မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ၃ည ဆက်တိုက်ထည့်ပါ။ နံနက်တိုင်း ဂွမ်းကိုဖယ်ရှားပါ။
ဆေးဘူး (၂)တွဲသုံးပါ။ metronidazole သောက်ဆေး **သတိပြုရန်** metronidazol သောက်နေချိန်တွင်အရက်လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။	၄၀၀ မီလီဂရမ်	တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ကို ၇ ရက် သောက်ပါ။ (သင့်အဖော်လည်း ဤနည်းတူဆေးသောက်ရမည်။)

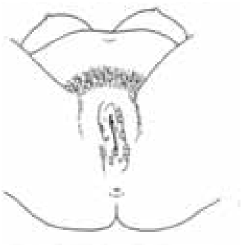
STD ဖြစ်ရန်စိုးရိမ်စရာရှိသောအဖြူဆင်းခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ *(ဤဆေးသည် Gonorrhea, Chlamydia နှင့် Trichomonas တို့အားပျောက်ကင်းစေသည်။)* *ဤဆေးများကို လက်မှတ်ရဆေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသောက်ပါ။*		
ဆေးအမည်	**ဆေးပမာဏ**	**သုံးစွဲနည်းနှင့် အကြိမ်**
Gonorrhea အတွက် Norfloxacin **(သို့မဟုတ်)** Ciprofloxacin	 ၈၀၀ မီလီဂရမ် ၅၀၀ မီလီဂရမ်	 တစ်ကြိမ်သာ သောက်ရန် တစ်ကြိမ်သာ သောက်ရန်
ဤဆေးများကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန် (သို့မဟုတ်) အသက် ၁၆ နှစ်အောက်တွင် လုံးဝ မသောက်ရပါ။		
Chlamydia အတွက် Tetracycline **(သို့မဟုတ်)** Erythromycin **(သို့မဟုတ်)** Amoxicillin	 ၅၀၀ မီလီဂရမ် ၅၀၀ မီလီဂရမ် ၅၀၀ မီလီဂရမ်	 တစ်နေ့ ၄ကြိမ် ၇ရက်သောက်ပါ။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ချိန်တွင် မသောက်ရပါ။) တစ်နေ့ ၄ကြိမ်၇ရက်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ ၃ကြိမ် ၇ရက်သောက်ပါ။

လိင်အင်္ဂါများ၌ကြွက်နို့(အဖု)များရှိခြင်း။

ကြွက်နို့များသည် Human Papilloma Virus ပိုး (HPV) ကြောင့်ဖြစ်သည်။ လိင်အင်္ဂါများ၌ကြွက်နို့များမသိဘဲရှိနေတတ်သည်။ အထူးသဖြင့်မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း (သို့) ယောကျာ်းလိင်တံထိပ်အတွင်းဘက်တွင်ရှိနေပါကမသိနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့သည်ကုသမှုမရှိဘဲပျောက်ကင်းတတ်သော်လည်းအလွန်ကြာတတ်သည်။

လက္ခဏာများ

- ယားခြင်း။
- မျက်နှာပြင်ကြမ်း၍သေးငယ်ပြီးနာကျင်ခြင်းမရှိသောဖြူညိုရောင်အဖုများရှိခြင်း။



● အမျိုးသမီးများတွင်၎င်းအဖုများသည်မိန်းမကိုယ်ရှိ ခေါက်ရာများ၊ မွေး လမ်းကြောင်းအတွင်းနှင့် စအိုအနီး တဝိုက်တွင်ပေါက်တတ်သည်။

● ယောကျ်ားများတွင်လိင်တံပေါ်၊ ဝှေးစေ့အိတ်ပေါ် (သို့) စအိုဝအနီး တွင်ပေါက်တတ်သည်။

အရေးကြီးသောအချက်

ကြီး၍ပြားပြီးစိုစွတ်ကာကြွက်နို့နှင့်တူသောအနာသည် Syphilis ရောဂါ၏လက္ခဏာဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းရောဂါအတွက်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ***အောက်ပါကုသမှုကိုထိုရောဂါအတွက်အသုံးမပြုပါနှင့်။***

ကုသမှု

၁။ ကြွက်နို့တစ်ခုစီ၏ပတ်လည်အရေပြားကိုကာကွယ်ရန်ရေနံgel (သို့) အခြား အဆီဓါတ်ပါသော Ointment ဆေးကိုလိမ်းပေးပါ။

၂။ သေးငယ်သောတုတ်ချောင်း (သို့) သွားကြားထိုးတံဖြင့် Trichloroacetic အက်စစ် (TCA) အနည်းငယ်ကိုကြွက်နို့များဖြူလာသည်အထိသတိထား ၍တို့ပေးပါ။

(သို့မဟုတ်)

Podophyllin ၂၀% ဆေးကို၎င်းနည်းအတိုင်းကြွက်နို့ညိုလာသည်အထိတို့ပေးပါ။ **Podophyllin အားထည့်ပြီး၆နာရီအကြာတွင်ဆေးကြောပစ်ရမည်။** ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်Podophyllinကိုမသုံးပါနှင့်။ ဆေးကုသမှုထိရောက်ခြင်းရှိပါက ကြွက်နို့များအနာဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အနာကိုသန့်ရှင်းခြောက်သွေ့စွာထားပါ။ ပျောက်ကင်းသည်အထိလိင်ဆက်ဆံမှုမပြုလုပ်ရန်ကြိုးစားပါ။ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ် အတွင်းအနာကျက်လာလိမ့်မည်။ အနာပိုးမဝင်အောင်သတိထားပါ။ မည်သည့် နည်းကိုသုံးသည်ဖြစ်စေ၊ ကြွက်နို့များအားလုံးပျောက်ကင်းသွားရန်ကုသမှု အကြိမ်ကြိမ်လိုအပ်သည်။ တစ်ပတ်အကြာတွင်နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်၍ကုသ နိုင်သည်။ ကြွက်နို့နေရာဟောင်းရှိအနာပေါ်တွင်အက်စစ်မထိမိအောင်သတိ ထားပါ။ အကယ်၍အနာရင်းနေပါကနောက်တစ်ကြိမ်ဆေးမကုသမီကြာကြာ စောင့်လိုက်ပါ။

➢ *သင်နှင့်လိင်ဆက်ဆံဖော် ၍ကြွက်နို့များပျောက်ကင်း သွားသည်အထိလိင်ဆက် ဆံရာတွင်အကာအကွယ် (ကွန်ဒုံး) သုံးသင့်သည်။*

➢ *ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကြွက်နို့များလျှင်မြန်စွာကြီး လာတတ်သည်။ ကြွက်နို့ များစွာရှိနေပါက ကလေး မွေးဖွားရာတွင်ပြဿနာရှိ နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ် သားနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။*

အရေးကြီးသောအချက်–
လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့များရှိခြင်းသည်သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ရန်ပို၍ အခွင့်များလာစေသည်။ အကယ်၍လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့များရှိခဲ့ပါက Pap smear စစ်ဆေးခြင်းကို ၁ နှစ် (သို့) ၂ နှစ်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

လိင်အင်္ဂါအနာများ (လိင်အင်္ဂါအနာခွက်များ) လိင်အင်္ဂါပေါ်အနာများဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းများ

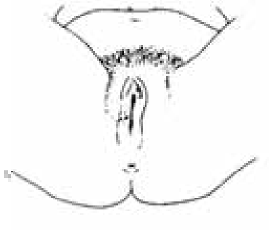
လိင်အင်္ဂါအနာများ၊ အနာခွက်များကိုလိင်ဆက်ဆံရာမှကူးစက်ရရှိသည်။ Syphilis နှင့် chancroid ကြောင့်ဖြစ်သောလိင်အင်္ဂါအနာများသည်ဆင်တူဖြစ်တတ်ပြီးဎင်းတို့ကြောင့် AIDS ပိုးခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့လွယ်ကူစွာဝင်ရောက်လာနိုင်သည်။

ဆစ်ဖလစ် Syphilis

Syphilis သည် အလွန် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ STD ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်စေတတ်ပြီးနှစ်ပေါင်းများစွာကြာတတ်သည်။ ဎင်းသည်ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီးစောစီးစွာဆေးဝါးဖြင့်ကုသပါကပျောက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။

➢ *လိင်အင်္ဂါအနာဖြစ်ပြီးတစ်ခါမှမကုသခဲ့ဘူးပါက Syphilis ရှိမရှိ သွေးစစ်ဆေးကြည့်ပါ။*

လက္ခဏာများ



- ပထမဆုံးဖြစ်တတ်သောလက္ခဏာမှာသေးငယ်၍ **နာကျင်မှုမရှိသော** ဝက်ခြံဖု (သို့) အရည်ကြည်ဖု (သို့) ပြား၍စိုသောကြွက်နို့နှင့် တူသောအနာဖြစ်သည်။ ထိုအနာသည်ရက်အနည်းငယ် (သို့) သီတင်းပတ်အနည်းငယ်တွင်အလိုလိုပျောက်သွားလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်ထိုရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သည်။
- သီတင်းပတ်ပေါင်း၊ လပေါင်းများစွာကြာသော အခါသင်သည် –
  - လည်ချောင်းနာလာခြင်း။
  - အဖျားဝင်လာခြင်း။
  - လက်ဖဝါးနှင့် ခြေဖဝါးများတွင်အနီဖုများပေါက်လာခြင်း။
  - ပါးစပ်တွင်အနာပေါက်ခြင်း (သို့) အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။

များဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

ဤအချိန်တွင်သင်သည်အခြားသူအားကူးစက်စေနိုင်သည်။

ဤလက္ခဏာများအားလုံးလည်းအလိုလိုပျောက်သွားသော်လည်း ရောဂါမှာဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသည်။

ဆေးဝါးကုသမှုမရှိပါကနှလုံးရောဂါ၊ အကြောသေရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုအထိဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် Syphilis

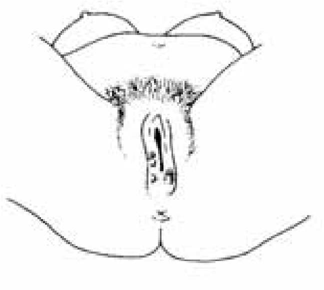
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှရင်သွေးငယ်သို့ Syphilis ရောဂါကူးစက်သွားစေနိုင်ပြီးစောစီးစွာမွေးဖွားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းသောကလေးမွေးခြင်းနှင့် အသေမွေးခြင်းတို့ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ မွေးရာပါ Syphilis ရောဂါရှိသောကလေးသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာရှိတတ်သည်။ အကယ်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် သူ့အဖော်တို့သွေးစစ်ပြီး Syphilis ပိုးရှိသည်ဟုသိရပါက benzathine penicillin 2.4 သန်းယူနစ်ကိုတစ်ပတ်တစ်ကြိမ်သုံးပတ်ဆက်တိုက်ဆေးထိုး၍ကုသသင့်သည်။

➤ *သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပါက Syphilis အတွက် သွေးစစ်ကြည့်ပါ။*

ဘင်ထွက်ခြင်း (Chancroid)

Chancroid ရောဂါသည်ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်သော STD ဖြစ်သည်။ စောစီးစွာဆေးဝါးဖြင့်ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ



- **နာကျင်၍** သွေးထွက်လွယ်သော၊ ပျော့သော အနာတစ်လုံး (သို့) တစ်လုံးမက၊ လိင်အင်္ဂါ (သို့) စအို တွင်ပေါက်တတ်သည်။
- ပေါင်ခြံတွင်နာကျင်သောအကြိတ်များပေါ်လာတတ်သည်။
- အဖျားအနည်းငယ်ရှိတတ်သည်။

လိင်အင်္ဂါအနာများ ကုသရန် ဆေးများ

ဤဆေးများသည် Syphilis နှင့် Chancroid နှစ်မျိုးလုံးပျောက်စေသည်။

ဆေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသုံးစွဲပါ။

ဆေးအမျိုးအစား	ဆေးပမာဏ	သုံးစွဲနည်းနှင့် အကြိမ်
Benzathine Penicillin	၂.၄ သန်း ယူနစ်	အသားဆေးတစ်ကြိမ်ထိုးရန်
နှင့်		
Erythromycin	၅၀၀ မီလီဂရမ်	တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ၇ရက် သောက်ရန်

အရေးကြီးမှတ်ချက်

- အကယ်၍ ၇ ရက်ကြာပြီးမပျောက်သေးပါက Erythromycin ကို ၇ ရက် ထပ်သောက်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် penicillin ဆေး မတည့်ပါက erythromycin ကို သာ ၅၀၀ မီလီဂရမ် အား တစ်နေ့သုံးကြိမ် ၁၅ ရက်သောက်ပါ။

လိင်အင်္ဂါအနာများအားသန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ နေ့စဉ်ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပြီးခြောက်သွေ့အောင်သေချာစွာသုတ်ရမည်။ သုတ်သည့်အဝတ်ကို မည်သူနှင့်မျှရောမသုံးပါနှင့်။

အရေးကြီးမှတ်ချက်

လိင်ဆက်ဆံရာတွင် AIDS ပိုးသည်အနာများမှတဆင့်လွယ်ကူစွာ ကူးစက်နိုင်သည်။ HIV/ AIDS အားပြန့်ပွားခြင်းမှကာကွယ်ရန် သင် (သို့မဟုတ်) သင့်အဖော်၌အနာပေါက်နေပါကလိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုပါနှင့်။

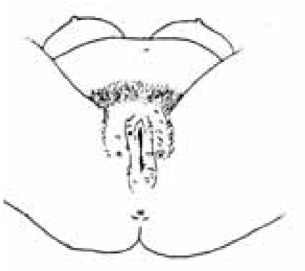
လိင်အင်္ဂါရေယုန်

➢AIDSရှိသူများသည် တစ်ကိုယ်လုံးရေယုန်ပေါက်နိုင်ပြီး ပျောက်ကင်းရန်လည်း ကြာတတ်သည်။

လိင်အင်္ဂါရေယုန်များသည်လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော Virus ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည်လိင်အင်္ဂါနှင့်ပါးစပ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။ လပေါင်းများစွာ(သို့) နှစ်ပေါင်းများစွာအနာများဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက်ရှိတတ်သည်။ ရေယုန်အပျောက်ကုသရန်ဆေးမရှိသော်လည်းသက်သာရန်ကုသမှုပေးနိုင်သည်။

ပါးစပ်၌ဖြစ်သောရေယုန်အားလုံးသည်လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့်မဟုတ်ပါ။ ကလေးငယ်များနှင့် လူကြီးများ အအေးမိလျှင် (သို့) အဖျားရှိလျှင် ပါးစပ်များ၌ရေယုန်ပေါက်နိုင်သည်။

လက္ခဏာများ



- လိင်အင်္ဂါ (သို့) ပေါင်ပေါ်ရှိအရေပြား၌ ကျဉ်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း (သို့) နာကျင်ခြင်း။
- လိင်အင်္ဂါ၌သေးငယ်သောအရည်ကြည်ဖုဖြစ်ပြီးအနာပေါက်ခြင်း။
- ရေယုန်ပထမဦးဆုံးအကြိမ်ပေါက်ပါက ၃ ပတ် (သို့) ထို့ထက်ပိုကြာတတ်သည်။ အဖျားတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်းနှင့်ပေါင်တွင်းရှိအကြိတ်များရောင်လာခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။
- နောက်တစ်ကြိမ်ပေါက်သောရေယုန်မှာမပြင်းထန်လှပါ။

ကုသမှု

နေထိုင်ရသက်သာစေရန်အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။

- နာသည်ဟုခံစားရလျှင်ရေခြင်းအနာပေါ်သို့ရေခဲအုံပါ။
- အဝတ်အားလက်ဘက်ခြောက်ထည့်ထားသောအရည်ထဲစိမ်၍အနာပေါ်အုံပေးပါ။
- သန့်ရှင်းသောရေအေးထည့်ထားသည့်ဇလုံထဲတွင်ထိုင်ပါ။
- ရေကို ဆိုဒါမှုန့်(သို့) ကော်မှုန့်နှင့်ရောနယ်ပြီးအနာပေါ်အုပ်ပါ။
- အကယ်၍အနာလက္ခဏာများတစ်ကြိမ်ပြီးတစ်ကြိမ်ပြန်ပေါ်နေပါက Acyclovir ဆေးကိုသုံးကြည့်ပါ။ ဤဆေးသည်ရေယုန်အားမပျောက်ကင်းစေနိုင်သော်လည်းအနာသက်သာစေပြီးရောဂါလက္ခဏာများအားလျှင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

အရေးကြီးသောမှတ်ချက်

- *အနာကိုင်ပြီးပါကလက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်သေချာစွာဆေးကြောပါ။*
- ***သင့်မျက်စိနှင့်သင့်ကလေး၏မျက်စိတို့ကိုလက်နှင့်မထိပါနှင့်။*** *မျက်စိတွင်ပေါက်သောရေယုန်သည်အလွန်စိုးရိမ်စရာဖြစ်သည်။*
- *ရေယုန်ပေါက်နေစဉ်လိင်မဆက်ဆံပါနှင့်။ ရေယုန်ကိုသင့်အဖော်အားလွယ်ကူစွာကူးစက်စေနိုင်သည်။*

➢ *လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများရှိနေပါက AIDS ရောဂါရရှိနိုင်ရန်ပိုမိုလွယ်ကူသည်။ HIV ပိုးသည်အနာများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။*

➢ *အကယ်၍သင်၏အဖော်သည် အထက်ပါလက္ခဏာအချို့ရှိခဲ့ပါကလုံးဝပျောက်ကင်းသည်အထိသူနှင့် လိင်မဆက်ဆံပါနှင့်။ B ပိုးကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်ရန်ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံမေးမြန်းပါ။*

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ရေယုန်ပေါက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ရေယုန်ပေါက်ပြီးမီးဖွားစဉ်အနာရှိနေသော အမျိုးသမီးများသည်ရောဂါအားကလေးထံသို့ကူးစက်စေနိုင်သည်။ ကလေးအတွက်အလွန်ပင်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည်။ ဆေးရုံ၌သာကလေးမွေးရန်ကြိုးစားပါ။ ကလေးအားခွဲမွေးပေးခြင်း (သို့) မွေးဖွားလာပြီးပါကအထူးဆေးများပေးနိုင်လိမ့်မည်။

AIDS (ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ)

AIDS ဆိုသည်မှာ HIV Virus ကြောင့်ဖြစ်သောလိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။ HIV ရောဂါပိုးရှိသောသူ၏သွေး၊ မိန်းမကိုယ်မှအရည် (သို့) ယောကျ်ားသုတ်ရည်များမှအခြားသူတစ်ဦးသို့ကူးစက်သွားနိုင်သည်။

လိင်ဆက်ဆံစဉ်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက် HIV ပိုးရရှိရန်လွယ်ကူသည်။

လုံးဝကျန်းမာသည်ဟုထင်ရသောသူတစ်ဦးထံမှ HIV ပိုးရရှိနိုင်သည်။

HIV အတွက်ကုသရန်ဆေးမရှိပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက HIV/AIDS ရှိနိုင်သည်ဟုထင်ရသောသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုလုပ်ပါနှင့်။ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန် latex လိင်စွပ် (ကွန်ဒုံး) ကိုလိင်ဆက်ဆံတိုင်းအသုံးပြုပါ။

B ပိုးအသည်းရောင်အသားဝါခြင်း

B ပိုးအသည်းရောင်အသားဝါရောဂါသည်အသည်းအားထိခိုက်စေသောအလွန်အန္တရာယ်များသည့်ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ B ပိုး Virus ရှိသူ၏သွေး၊ တံထွေး၊ မိန်းမကိုယ်မှအရည် (သို့) ယောကျ်ားသုတ်ရည်မှအခြားသူတစ်ဦးထံရောဂါကူးစက်သွားနိုင်သည်။ တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့လွယ်ကူစွာ (အထူးသဖြင့်လိင်ဆက်ဆံစဉ်) ကူးစက်နိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

- အဖျားရှိခြင်း။
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း။ပျို့အန်ခြင်း။
- မောပန်း၍အားနည်းခြင်း။

- မျက်စိနှင့် (သို့) အသားရောင်ဝါလာခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း။
- ဆီးအရောင်ရင့်ပြီးဝမ်းအရောင်ဖျော့ခြင်း။
- မည်သည့်လက္ခဏာမှမရှိခြင်း။

ကုသမှု

ကုသရန်ဆေးမရှိပါ။ ဆေးသောက်ပါကအသည်းအားပို၍ထိခိုက်လိမ့်မည်။ လူအများစုသည် B ပိုးအသည်းရောင်အသားဝါရောဂါမှပြန်ကောင်းလာနိုင်ကြသည်။ လူအနည်းစုတွင်နာတာရှည်အသည်းရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အနားယူနိုင်သမျှအနားယူပြီးအစာကြေလွယ်သောအစာများကိုစားသုံးပါ။

အနည်းဆုံး ၆ လခန့်အရက်မသောက်ပါနှင့်။

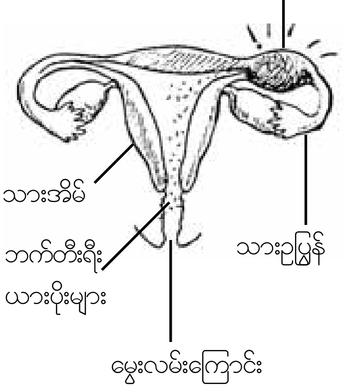
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ

အကယ်၍ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် အထက်ပါလက္ခဏာများရှိပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပါ။ သင်၏ရင်သွေးအားရောဂါမကူးစက်စေရန်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနိုင်သည်။

STDs များ၏ဆိုးကျိုးများ (ဆင့်ပွားရောဂါများ)

(၁) ဆီးခုံရောင်ခြင်းရောဂါ (Pelvic Inflammatory Disease PID)

ဆီးခုံရောင်ခြင်းရောဂါ (PID) ဆိုသည်မှာအမျိုးသမီး၏ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းရှိမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ၌ပိုးဝင်ခြင်းကိုခေါ်သည်။ ဆီးခုံပိုးဝင်ခြင်းဟုခေါ်လေ့ရှိသည်။ PID သည် အထူးသဖြင့် Gonorrhea (သို့) Chlamydia စသော STD များပျောက်ကင်းသွားခြင်းမရှိသောအခါဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ကလေးမွေးခါစဖြစ်ခြင်း (သို့) သားပျက်ခြင်း (သို့) သားဖျက်ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲလည်းဖြစ်နိုင်သည်။



PID ဖြစ်စေသောပိုးသည်မွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်သားအိမ်ခေါင်း၊ ထို့နောက်သားအိမ်၊ သားဥပြွန်များနှင့်သားဥအိမ်များသို့တဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တက်၍ကူးစက်နိုင်သည်။

အကယ်၍အချိန်မီမကုသပါကနာတာရှည်နာခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာနာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (သို့) အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းအထိဖြစ်နိုင်သည်။ ပြွန်များ၌ရောဂါပိုး

PID ရောဂါကာကွယ်ရန် STD များအားသေချာစွာကုပါ။

- *ဆေးအားလုံးသောက်ပါ။*
- *အဖော်အားလည်းဆေးကုသမှုခံယူစေပါ။*
- *သင်နှင့်သင်၏အဖော်ကဆေးကုသပြီး ရောဂါလက္ခဏာများလုံးဝမရှိတော့သည်အထိလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုမပြုပါနှင့်။*

ဝင်ပါကဒဏ်ရာများဖြစ်ကျန်ခဲ့ပြီး မြုံခြင်း (သို့) သားအိမ်အပြင်ဘက်၌သန္ဓေတည်ခြင်းများကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

(အောက်ပါတို့အနက်တစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက်မကဖြစ်တတ်သည်)

- ဗိုက်အောက်ဘက်နာခြင်း။
- အဖျားကြီးခြင်း။
- နေမကောင်းဖြစ်ပြီးအလွန်အားနည်းခြင်း။
- မိန်းမကိုယ်မှအစိမ်း(သို့) အဝါရောင်အနံ့ဆိုးသောအရည်များဆင်းခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံစဉ်နာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း။

ကုသမှု

အောက်ပါဆေးတို့ကို**ချက်ခြင်း**သောက်ပါ။ အကယ်၍အောက်ပါ**လက္ခဏာတစ်ခုခု**ဖြစ်ခဲ့ပါက–

- ဆေးသောက်ပြီး ၂ ရက် ၂ ည (၄၈နာရီ) နေသော်လည်းမသက်သာလျှင်
- အလွန်နေမကောင်းဖြစ်ပြီး အဖျားကြီးလျှင် (သို့) အော့အန်လျှင်
- လောလောလတ်လတ်ကိုယ်ဝန်ပျက်ထားလျှင် (သို့) မီးဖွားထားလျှင်ကျန်းမာရေးဌာန (သို့) ဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းသွားပါ။ ပိုမိုထိရောက်သောအကြောဆေးများလိုအပ်လိမ့်မည်။

ဆီးခုံရောင်ခြင်းရောဂါ PID အတွက်ဆေးများ

*(ဤရောဂါသည်များသောအားဖြင့်ပိုးမျိုးစုံကြောင့်ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ရောဂါပျောက်ကင်းရန် **ဆေး ၃ မျိုး**ကို သုံးရမည်။)*

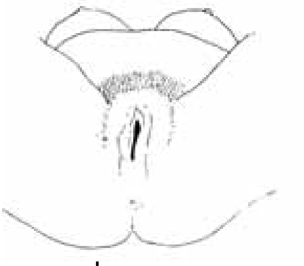
ဆေးအမျိုးအစား	ဆေးပမာဏ	သုံးစွဲနည်းနှင့် အကြိမ်
norfloxacin **နှင့်**	၈၀၀ မီလီဂရမ်	တစ်ကြိမ်သာသောက်ရန်။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မိခင်နို့တိုက်စဉ်နှင့် အသက်၁၆နှစ်အောက်တွင်မသောက်ရ။)
doxycycline **နှင့်**	၁၀၀ မီလီဂရမ်	တစ်နေ့ ၂ကြိမ် ၁၀ရက်သောက်ရန်။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မိခင်နို့တိုက်စဉ်မသောက်ရ။)
metronidazole	၄၀၀ မီလီဂရမ်	တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ၇ရက်သောက်ရန်။

(၂) မိန်းမကိုယ်ရောင်ခြင်း (Bartholin အကျိတ်ပိုးဝင်ခြင်း)

မိန်းမကိုယ်တွင် Bartholin အကျိတ်ဟုခေါ်သောသေးငယ်သောအရေပြားအောက်အိတ် ၂ အိတ်ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည်မိန်းမကိုယ်စိုနေအောင်အရည်ထုတ်ပေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံပိုးဝင်သွားသဖြင့်အကျိတ်တစ်ဖက် (သို့) ၂ ဖက်စလုံးရောင်လာနိုင်သည်။

➢ STDs များအားစောစီးစွာကုသပါကဆိုးကျိုးများကိုကာကွယ်နိုင်သည်။ PID အပြင် STD များသည်အောက်ပါပြဿနာများကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ



- မိန်းမကိုယ်တွင်များသောအားဖြင့် တစ်ဖက်တည်းရောင်ခြင်း။
- ပူခြင်း၊ နာခြင်း၊ အရောင်ပိုရင့်လာခြင်း။
- တစ်ခါတစ်ရံရောင်နေသော်လည်းနာကျင်မှုမရှိခြင်း။

STD ကြောင့်အမြဲမဖြစ်သော်လည်းများသောအားဖြင့် gonorrhea (သို့) chlamydia ဖြစ်လျှင်အကျိတ်ရောင်တတ်သည်။

ကုသမှု

၁။ သန့်ရှင်းသောရေနွေးပူပူထဲတွင်အဝတ်စကိုနှစ်၍၎င်းအားရောင်သောနေရာပေါ်တွင်အုံပါ။ အပူမလောင်ပါစေနှင့်။ ရောင်နေသောအနာပေါက်သွားပြီးပြည်ထွက်လာသည်အထိ (သို့) အရောင်ကျသည်အထိပြုလုပ်ပါ။

၂။ သင်နှင့်သင်၏ အဖော်နှစ်ဦးလုံး gonorrhea နှင့် chlamydia အတွက် ဆေးကုရမည်။

၃။ အကယ်၍ဆက်နာနေပြီးရောင်နေပါကကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားအားပြသပါ။ အနာခွဲပြီးပြည်ထုတ်ပစ်ရန်လိုလိမ့်မည်။

(၃) မွေးကင်းစကလေးများ၌ဖြစ်သောပြဿနာများ

Gonorrhea (သို့) chlamydia ရှိသောအမျိုးသမီးများသည်ကလေးမွေးဖွားစဉ်မိမိတို့၏ရင်သွေးငယ်များအားရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။

- Gonorrhea ကူးစက်၍မွေးကင်းစမျက်စိနာဖြစ်ပြီးမျက်စိကွယ်သွားနိုင်သည်။
- Chlamydia သည်လည်းမွေးကင်းစကလေးများအားအဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။

နေထိုင်ရသက်သာရန်ပြုလုပ်ခြင်း

STD ပျောက်ကင်းရန်သင်သည်ညွှန်ကြားထားသည့်ဆေးများကိုသုံးစွဲရမည်။
နေထိုင်ရသက်သာရန်အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။

၁။ သန့်ရှင်း၍ရေနွေးထည့်ထားသည့်ဇလုံထဲတွင် ၁၅ မိနစ်မျှ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ထိုင်ပေးပါ။ သက်သာသည်အထိပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ မှက်ခရူရှိပါကသံပုရာရည် (သို့) ရှာလကာရည် (သို့) ဒိန်ချဉ် (သို့) နို့ချဉ်ကိုထိုဇလုံထဲသို့ထပ်၍ထည့်နိုင်သည်။

၂။ မသက်သာမချင်းလိင်ဆက်ဆံမှုကိုရှောင်ပါ။

၃။ ချည်ထည်အောက်ခံအဝတ်များကိုဝတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည်လိင်အင်္ဂါပတ်ဝန်းကျင်၌လေရရှိစေ၍ အနာကျက်စေနိုင်သည်။

၄။ အောက်ခံအဝတ်များကို တစ်နေ့တစ်ခါလျှော်၍ ပိုးသေစေရန်နေပူထဲတွင်အခြောက်ခံပါ။

၅။ လိင်အင်္ဂါအနာများရှိနေပြီးဆီးသွားစဉ်နာကျင်ပါကလိင်အင်္ဂါပေါ်သို့ သန့်ရှင်းသောရေလောင်းရင်းဆီးသွားပါ (သို့) ရေအေးထည့်ထားသော ဇလုံထဲတွင်ထိုင်၍ဆီးသွားပါ။

၆။ အနာပျောက်ဆေးကိုအသုံးပြုပါ။

ဆေးမတိုးတော့ခြင်းနှင့် STD ဆေးများ

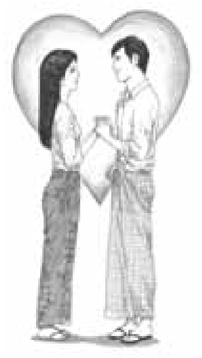
STD နှင့် အခြားရောဂါများအတွက်ပဋိဇီဝဆေးများအသုံးပြုရာတွင် ဆေးအားလုံးကိုသောက်သုံးရန်အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ထိရောက်သော ဆေးကိုလုံလောက်စွာမသောက်သုံးပါက (သို့) ဆေးညွှန်းမကုန်မီဆေးရပ်လိုက်ပါကရောဂါပိုးများကိုအကုန်အစင်မသတ်နိုင်ပါ။ စွမ်းအားကြီးသောပိုးများ

ရှင်သန်ပြီးပွားများလာကာထိုပိုးကိုသတ်နိုင်စွမ်းရှိခဲ့သောဆေးမှာထိုရောဂါကို ကုသနိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါ။ ဤသည်ကို **ဆေးမတိုးတော့ခြင်း** ဟုခေါ်သည်။

နေရာများစွာတွင် gonorrhea ကုရန် သုံးမြဲဆေးများသည်ဆေးမတိုးတော့ပါ။ သင်နေထိုင်ရာအရပ်တွင်ဆေးမတိုးတော့သည့် STDs များအကြောင်း နှင့် ရောဂါ ကုသရန် ဒေသတွင်းရနိုင်သောအကောင်းဆုံးဆေးများအကြောင်းကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

STD ကုသမှုခံယူစဉ်တွင်သတိထားရမည့်အရာများ

- သင့်အဖော်လည်းဆေးကုသမှုကိုတပြိုင်နက်ခံယူပါစေ။
- ဆေးအားလုံးကိုသောက်ပါ။
- ရောဂါလက္ခဏာများပျောက်သည်အထိသင်နှင့် သင့်အဖော် ဆေးအား လုံးကုန်အောင်သုံးစွဲပြီးသည်အထိလိင်မဆက်ဆံပါနှင့်။
- ဆေးအားလုံးသောက်ပြီးချိန်၌ရောဂါမသက်သာပါကကျန်းမာရေး လုပ်သားနှင့်တွေ့ပါ။
- လိင်ပြန်လည်ဆက်ဆံသည့်အခါအန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုကို ကျင့်သုံးပါ။



ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

(က) STDs များကိုကာကွယ်ခြင်း

- အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုကိုကျင့်သုံးပါ။
- လိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုပါ။
- အကယ်၍သင့်အဖော်မှကွန်ဒုံးအသုံးမပြုပါက သုတ်ပိုးသတ်ဆေးတစ်ခုတည်း (သို့) အမျိုးသမီး Diaphragm နှင့်တွဲပြီးအသုံးပြုပါ။ ၎င်းသည်မိမိအား Gonorrhea နှင့် chlamydia မှကာကွယ်မှုအသင့်အတင့်ပေးနိုင်သည်။

- လိင်ဆက်ဆံပြီးတိုင်းလိင်အင်္ဂါအပြင်ဘက်ကိုဆေးကြောပါ။
- လိင်ဆက်ဆံပြီးတိုင်းဆီးသွားပါ။

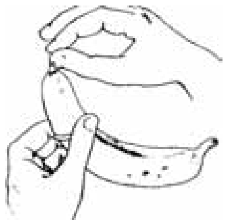
ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

- *HIV/ AIDS အပါအဝင် ကာလသားရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။*
- *သင်၏အဖော်၏ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်ပေးသည်။*
- *မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ကိုတားဆီးပေးသည်။ သင် (သို့)သင်၏အဖော်၌ကာလသားရောဂါလက္ခဏာရှိပါက လိင်မဆက်ဆံပါနှင့်။*

- ကိုယ်တွင်းပိုက်သွင်းဆေးခြင်း၊ ပရဆေးများ(သို့) အမှုန့်များဖြင့် ဆေးခြင်းဖြင့်မွေးလမ်းကြောင်းခြောက်သွေ့အောင်မလုပ်ပါနှင့်။ မွေးလမ်းကြောင်းခြောက်နေပါကလိင်ဆက်ဆံချိန်တွင်ပွန်းလွယ်ပြီး AIDS နှင့် အခြား STDs ပိုးများပို၍ကူးစက်နိုင်လိမ့်မည်။

(ခ) အသိုင်းအဝိုင်း၌အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှု အတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးအတွက်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်သည်။ **သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် STDs မှ ကာကွယ်နိုင်ရန်–**



➢ *ကွန်ဒုံးအကြောင်းရှင်းပြပြီးငှက်ပျောသီးကိုနမူနာအဖြစ်သုံးကာကွန်ဒုံးသုံးစွဲနည်းကိုလေ့ကျင့်ပေးပါ။*

- **STDs** ကြောင့်မိမိနှင့် မိမိ မိသားစုအန္တရာယ်များကိုအမျိုးသားရော အမျိုးသမီးများအားသင်ကြားပေးပါ။
- အမျိုးသားများကွန်ဒုံးအသုံးပြုကြရန်အခြားသူများနှင့် တိုင်ပင်ဆောင်ရွက်နည်းလမ်းရှာပါ။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်ကွန်ဒုံးရရှိနိုင်ရန်လုပ်ဆောင်ပါ။ ရပ်ရွာဆိုင်များ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများမှအခမဲ့ (သို့) ဈေးသက်သာသောကွန်ဒုံးများရရှိနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

- အခြားအမျိုးသားများအားကွန်ဒုံး အသုံးပြုတတ်အောင်သင်ပေးနိုင်ရန် အမျိုးသားများကိုသင်တန်းပေးပါ။
- **STDs** ၊ HIV နှင့် AIDS အပါအဝင်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ အကြောင်းပြောဆိုရန်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းဖွဲ့ပေးပါ။
- ဒေသခံကျောင်းများတွင်လိင်မှုဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းကိုအထောက်အကူပေးပါ။ **STDs** ၊ HIV နှင့် AIDS အကြောင်းကိုကလေးများအားသင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့လိင်စတင်ဆက်ဆံသောအခါ အန္တရာယ်နည်းသောလမ်းများကိုရွေးချယ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းမိဘတို့ နားလည်အောင်ရှင်းပြပါ။
- မိမိတို့သူငယ်ချင်းများအား HIVနှင့် AIDS အပါအဝင် **STDs** များ အကြောင်းသင်ကြားပေးရန်ဆယ်ကျော်သက်များကိုအားပေးပါ။

(ဂ) ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက်အမှာစာ

- မိမိအသိုင်းအဝိုင်းတွင်အထိရောက်ဆုံး STD ကုသဆေးများကိုသိရှိရန် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဌာန (သို့) ဆေးရုံတွင်စုံစမ်းကြည့်ပါ။
- STD ရှိသူများနှင့် တွေ့ဆုံ စကားပြောပါ။ ၎င်းတို့အား STD ကို မည်သို့ကုသရမည်၊ တစ်ခြားသူထံသို့မကူးစက်စေရန်မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်၊ STD နောက်တစ်ကြိမ်မဖြစ်ရန်မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကိုအသိပညာပေးပါ။ ၎င်းတို့အဖော်လည်းကုသမှုခံယူနိုင်ရန်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- သားဆက်ခြား စီမံကိန်းများတွင် STDs, HIV နှင့် AIDS ကာကွယ်ခြင်းအကြောင်းကိုလည်းထည့်သွင်းပညာပေးပါ။
- STD အတွက်အကူအညီတောင်းခံသောသူများကိုကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- STD (သို့) အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများ၏ကိစ္စကိုလျှို့ဝှက်စွာထားရှိပါ။ ဤပြဿနာများအကြောင်းကိုအခြားသူများနှင့် ဘယ်တော့မှမဆွေးနွေးပြောဆိုပါနှင့်။

အခန်း ၇
ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ (AIDS)

ကမ္ဘာပေါ်တွင်လူသန်းပေါင်းများစွာတို့သည်AIDSဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်မှုကိုခံနေကြရပြီးထိုလူနာများထဲတွင်တစ်နေ့တခြားပိုမိုများပြားစွာခံစားနေကြရသူတို့မှာအမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအားလူကုန်ကူးမှုသည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့်အတူများပြားလာပါသည်။ ထိုအခါ HIV ပိုးရှိသောယောက်ျားများထံမှရောဂါကူးစက်ရန်အန္တရာယ်ပိုများသည်။

အာရှတိုက်ရှိအမျိုးသမီးများစွာသည်သစ္စာမရှိသောမိမိတို့ခင်ပွန်းများမှရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရကြသည်။

UN AIDS ၏ ၂၀၀၇ အစီရင်ခံစာအရ–

၂၀၀၇ တွင် HIV ပိုးရှိသောလူဦးရေ = ၃၃.၂ သန်း

၂၀၀၇ တွင် HIV ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသော လူသစ်ဦးရေ = ၂.၅ သန်း

၂၀၀၇ တွင် AIDS ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူလူဦးရေ = ၂.၁ သန်း

အမျိုးသမီးမြောက်များစွာ HIV/ AIDS ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း

AIDS ရောဂါသည်ကမ္ဘာ့နေရာအတော်များများတွင်အထူးသဖြင့်ဆင်းရဲနွမ်းပါး၍ပညာဗဟုသုတနည်းပါးသောနေရာများတွင်လျှင်မြန်စွာကူးစက်ပြန့်ပွားလျက်ရှိသည်။

➢ *သတင်းအချက်အလက်နှင့်စွမ်းအားများကင်းမဲ့မှုကြောင့်အမျိုးသမီးထုသည် AIDS ရောဂါရလွယ်ကြသည်။*

မိမိနေထိုင်ရာဒေသများတွင်စစ်မက်ဖြစ်ပွားနေမှု၊ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှု၊ အလုပ်အကိုင်ရှားပါးမှုတို့ကြောင့်လူများစွာတို့သည် မိမိတို့၏မိသားစုများနေထိုင်ရာဒေသကိုစွန့်ခွာ၍မြို့ကြီးပြကြီးများသို့ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြသည်။ ထိုအခါ မိမိတို့၏ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများပျက်စီးယိုယွင်းပြီး၊ ကာမဆန္ဒအတွက်အဖော်သစ်များရှာဖွေလာကြသည်။ အမျိုးသားများသည်လိင်အပျော်လိုက်စားကြရန်ပိုမိုအလားအလာရှိသည်။

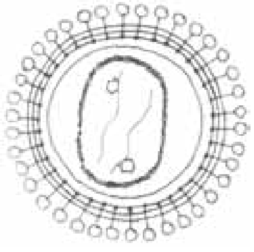
ထိုအခြေအနေများတွင်အထူးသဖြင့်ဆင်းရဲနွမ်းပါးသောအမျိုးသမီးများမှာမိမိတို့၏ဘဝလုံခြုံအောင်ထိန်းသိမ်းရန်ခဲယဉ်းကြပါသည်။

HIV နှင့် AIDS အကြောင်း

(HIV)သည်သာမန်မျက်စေ့နှင့်မမြင်နိုင်သော သေးငယ်သည့်ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးတစ်မျိုး၊ ခုခံအားကျဆင်းစေသောဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုး)ဖြစ်ပြီး၊ AIDS သည် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး

HIV ကူးစက်ခံရသောသူတွင်ဗိုင်းရပ်ပိုးသည်လူ့ရောဂါကူးစက်မှုကိုခုခံတိုက်ဖျက်သည့်ခုခံအားလမ်းကြောင်း (Immune system) ကိုအားနည်းထိခိုက်စေပါသည်။

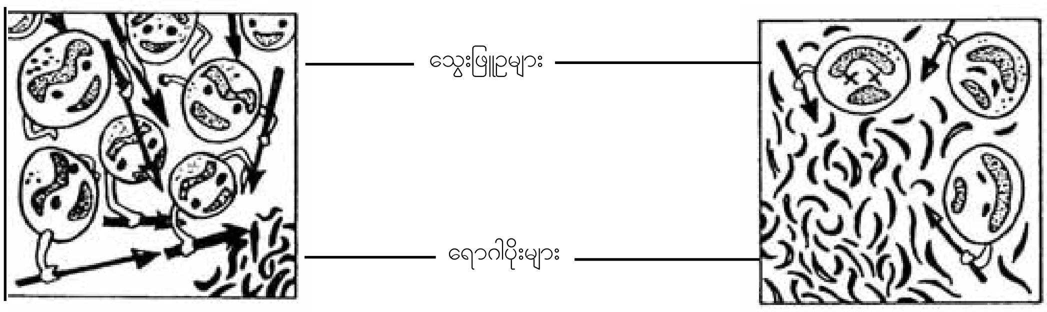


➢***HIV*** *ကိုအဆပေါင်းများစွာချဲ့ထားပုံ*

HIVသည် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံစွမ်းအားစနစ်ရှိကလာပ်စည်းများ cells ဖြစ်သည့်သွေးဖြူဥများကိုတဖြည်းဖြည်းတိုက်ခိုက်ပျက်ဆီးစေခြင်းဖြင့်နောက်ဆုံးတွင်ခန္ဓာကိုယ်မှရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ချေ။ လူများစုမှာအိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းခံရပြီး ၅နှစ်မှ ၁၀နှစ်အထိကျန်းမာစွာနေနိုင်သည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရသူတစ်ဦးနာမကျန်းဖြစ်ရန်နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမြင့်သောကြောင့်ရောဂါရှိသူသည်မိမိအခြေအနေမသိဘဲကျန်းမာနေသည်ဟုထင်မြင်တတ်ကြသည်။ သို့သော်နောက်ဆုံးတွင်ရောဂါတိုက်ဖျက်သော cells များမလုံလောက်တော့ပါကရောဂါလက္ခဏာပြလာသည်။

အရေးကြီးသောအချက်မှာ–

သင်သည် HIV ကူးစက်ခြင်းခံရလျှင်ရခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာနေသည်ဟုထင်မြင်နေသော်လည်းရောဂါပိုးကိုအခြားသူသို့ကူးစက်ပြန့်ပွားစေနိုင်သည်ရောဂါပိုးရှိမရှိသိရှိရန်သွေးစစ်ဆေးကြည့်မှသာသိနိုင်သည်။



ခန္ဓာကိုယ်၌ရောဂါပိုးများကိုတိုက်ဖျက်သော သွေးဖြူဥသန်းပေါင်းများစွာရှိခြင်း။

သွေးဖြူဥများအား HIV ပိုးကတိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးခြင်းကြောင့် AIDS ရောဂါဖြစ်ခြင်း။

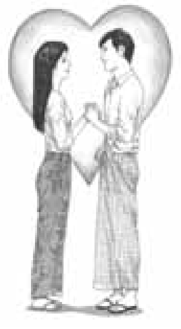
AIDS (အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါ)

AIDS ရောဂါရှိသူတွင်ခုခံအားအလွန်ကျဆင်းအားနည်းပြီးသာမန် နာမကျန်းမှုများနှင့် ကူးစက်ရောဂါများကိုပင်ခုခံကာကွယ်ခြင်းမပြုနိုင်တော့ပေ။ AIDS ရောဂါ၏လက္ခဏာများမှာလည်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြပါ။ မိန်းမများတွင်ဖြစ်သောရောဂါလက္ခဏာများသည်ယောကျ်ားများတွင်ဖြစ်သောလက္ခဏာများနှင့်ကွဲပြားနိုင်သည်။ အများအားဖြင့်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောနာမကျန်းမှုများကနာတာရှည်ဖြစ်သွားတတ်သည်။

အစာအာဟာရပြည့်ဝ AIDS ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကိုတိုက်ဖျက်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း AIDS ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသွားစေနိုင်သောဆေးမရှိသေးပါ။ ရောဂါဖြစ်ပွားသူသည်ရောဂါတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးဖြစ်ကာနောက်ဆုံးတွင်အသက်ဆုံးရှုံးသွားရသည်။

HIV/AIDS ကူးစက်ပုံ

အိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးသည်လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင်တာရှည်အသက်မရှင်နိုင်ပါ။ အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရသူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များ (ဥပမာ – သွေး၊ သုတ်ရည်၊ မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်)တို့၌သာအသက်ရှင်ပွားများလာနိုင်ပါသည်။



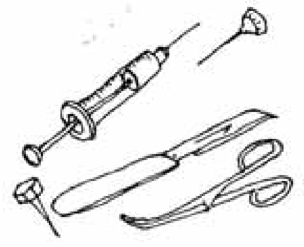
HIV/AIDS ကူးစက်နိုင်ပုံ

၁။ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း။

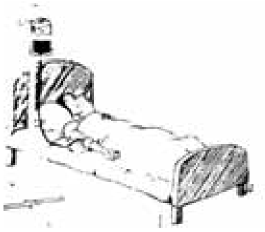
- လိင်တူလိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း။
- စအိုမှဆက်ဆံခြင်း။
- ပါးစပ်ဖြင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း။

၂။ မသန့်ရှင်းသောချွန်ထက်သည့်ပစ္စည်းများမှကူးစက်ခြင်း။

ရောဂါပိုးရှိသူအသုံးပြုထားသည့်ချွန်ထက်ပြတ်ရှစေပြီးအရေပြားကိုထိုးဖောက်နိုင်သောအရာများ၊ ဥပမာ–



- ဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးပြွန်
- ဆေးမှင်ကြောင်ထိုးခြင်း
- နားဖေါက်ခြင်း
- ဆံပင်ညှပ်ဓါး၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓါး၊ သွားပွတ်တံ



၃။ သွေးမှကူးစက်ခြင်း။

- ရောဂါပိုးရှိသောသူ၏ သွေးမှုန်၊ သွေးစက်များနှင့် ပွန်းပဲ့သောအရေပြားနှင့် ထိတွေ့မိခြင်း။
- ရောဂါပိုးရှိသူ၏သွေးကိုသွင်းမိခြင်း။

၄။ မိခင်မှကလေးသို့ကူးစက်ခြင်း။

- မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အချင်းမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း။
- သားဖွားစဉ်မိခင်၏သွေးနှင့် မွေးလမ်းကြောင်းအရည်တို့ကလေး၏ပါးစပ်နှင့် မျက်စိထဲဝင်ရောက်ခြင်း။
- မိခင်နို့ရည်မှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း။

HIV/AIDS မကူးစက်နိုင်ပုံ

အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည်လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင်မိနစ်အနည်းငယ်ထက်ပို၍အသက်မရှင်နိုင်ပါ (သို့မဟုတ်) ရေတို့တွင်အသက်ရှင်သန်မနေနိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့်အောက်ပါနည်းလမ်းများကြောင့် HIV မကူးစက်နိုင်ပါ။

- ကိုယ်ခန္ဓာချင်းထိတွေ့ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်း။
- အစားအသောက်အတူမျှဝေစားသောက်ခြင်း။
- အိပ်ရာတခုတည်း၊ အတူအိပ်စက်ခြင်း။
- ရောဂါပိုးရှိသူ၏သွေး၊ ကိုယ်တွင်းရည်များထိတွေ့ခြင်းမရှိသည့်အဝတ်အစား၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါအိပ်ယာခင်းများအတူသုံးစွဲခြင်း။
- ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများလိုက်နာပြီး AIDS ရောဂါလူနာများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
- ပိုးမွှား၊ ခြင်ကိုက်ခြင်း။
- အတူရေကူးခြင်း။
- အိမ်သာတစ်ခုတည်းသုံးစွဲခြင်း။

HIV/AIDS သည်အမျိုးသမီးများ၌ကွဲပြား၍ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

HIV/AIDS သည်ရောဂါသည်အမျိုးသမီးများတွင်အမျိုးသားများနှင့် မတူကွဲပြားခြားနားရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ

- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရလွယ်သည်။ အမျိုးသား၏သုတ်ရည်ထဲတွင်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါရှိပါက အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်း၊ သားအိမ်ဝတို့မှတဆင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲလွယ်ကူစွာပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်မွေးလမ်းကြောင်း၊ သားအိမ်ဝတို့တွင်အနာ (သို့မဟုတ်) ပွန်းပဲ့ရာများရှိနေပါကပိုမိုလွယ်ကူသည်။
- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ပိုငယ်သောအရွယ်တွင်ရောဂါကူးစက်ခံရသည်။အကြောင်းမှာငယ်ရွယ်သူမိန်းမများနှင့်မိန်းကလေးငယ်များသည် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ဆန္ဒမပါသောလိင်ဆက်ဆံခြင်းများကိုငြင်းဆန်ရန်မလွယ်ကူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသမီးများသည်မီးဖွားစဉ်တွေ့ကြုံရသောပြဿနာများကြောင့်အမျိုးသားများထက်ပို၍သွေးသွင်းကုသမှုခံကြရသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းများကြောင့်အမျိုးသမီးများသည် ရောဂါခုခံအားနည်းကြပြီး HIV ပိုးကူးစက်ခဲ့သော် AIDS ရောဂါပို၍လျှင်မြန်

စွာဖြစ်တတ်သည်။

● အမျိုးသမီးထုအားအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါပြန့်ပွားမှုများအတွက်အပြစ်တင်ပုံချမှုများမှာမတရားပါ။ အကြောင်းမှာအခကြေးငွေပေး၍လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသူများမှာအမျိုးသားများဖြစ်ကြသောကြောင့်နှစ်ဦးစလုံးတွင်တာဝန်ရှိကြသည်။

● HIV ပိုးရှိသူကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည်မိမိ၏ကလေးငယ်သို့ရောဂါကိုကူးစက်စေနိုင်သည်။

● အမျိုးသမီးများသည်ကိုယ်တိုင်မကျန်းမာနေသော်လည်း၊ AIDS ရောဂါရှိသူအိမ်သားတစ်ဦးဦးမကျန်းမာပါကအများအားဖြင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြရသူများဖြစ်ကြသည်။

HIV/AIDS ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်သည်။

- သင်တဦးနှင့်သာလိင်ဆက်ဆံမှုပြုလေ့ရှိသောအဖော်နှင့်သာလိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းသောလိင်ဆက်ဆံမှုကိုကျင့်သုံးပါ။ (သုတ်ရည်၊ သွေးနှင့်မွေးလမ်းကြောင်းအရည်တို့တွင်ရှိနေနိုင်သောရောဂါပိုးများကသင်၏မွေးလမ်းကြောင်း၊ စအိုနှင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ခြင်းကိုကာကွယ်ခြင်း။
- ပိုးမသတ်ထားသောအပ်များနှင့် ချွန်ထက်သည့်ပစ္စည်းများဖြင့်အရေပြားကိုဖောက်ခြင်း၊ လှီးဖြတ်ခြင်းတို့ကိုရှောင်ရှားပါ။
- အရေးပေါ်အသက်ကယ်ခြင်းကိစ္စမှလွဲ၍သွေးသွင်းကုသခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မုတ်ဆိတ်ရိပ်ဓါး၊ သွားပွတ်တံများကို အတူမျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှရှောင်ရှားပါ။
- သူတပါး၏သွေး (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာများကိုအကာအကွယ်မဲ့ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ရှားပါ။

အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရပ်စ် ရှိ၊ မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်း

(HIV Test)

အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရပ်ပိုး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ဝင်ရောက်သည်နှင့် တပြိုင်တည်း ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်ရန် ပဋိပစ္စည်း (antibodies) များကို စတင်ထုတ်လုပ်သည်။ အများအားဖြင့်ထိုပစ္စည်းများကိုပိုးဝင်ပြီး ၆ ပတ်မှ ၁၂ ပတ်

အကြားတွင်စတင်၍သွေးတွင်တွေ့ရှိရသော်လည်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ၆ လခန့်ကြာတတ်သည်။

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ချိန်မှစ၍သွေးထဲတွင်ပဋိပစ္စည်းများတွေ့ရှိစစ်ဆေးနိုင်သည့်အချိန်အထိကြားကာလကို "ကြားဟာကွက်ကာလ" (Window period) ဟုခေါ်သည်။

- **HIV** စစ်ဆေးခြင်းသည်သွေးထဲ၌ထိုပဋိပစ္စည်းများကိုရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းတစ်ခုတည်းဖြင့်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်း ရှိမရှိကိုသိရှိနိုင်သည်။
- ဤနည်းသည် **AIDS** ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရန်မဟုတ်ပါ။

➤ *အချို့ကျန်းမာရေးဌာနအများနှင့်ဆေးရုံများတွင် HIVစစ်ဆေးခြင်းကိုစရိတ်သက်သာစွာဖြင့်ဆောင်ရွက်ကူညီပေးနိုင်သည်။ စမ်းသပ်မှုအဖြေကိုစမ်းသပ်ပြီး (၂)ပတ်အကြာတွင်သိရှိနိုင်သည်။*

HIV ပိုးရှိခြင်း

သင်သည်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရပြီးကိုယ်တွင်း၌လည်းအိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအတွက်ပဋိပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ပြီးဖြစ်ကြောင်းပြသခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင်သင့်ကိုယ်သင်ကျန်းမာနေသည်ဟုထင်ရသော်လည်း အခြားသူတဦးသို့ရောဂါကူးစက်စေနိုင်စေသည်။

HIV ပိုးမရှိခြင်းဆိုသည်မှာအောက်ပါ(၂)ခုအနက်တခုခုဖြစ်နိုင်သည်။

(၁) သင်သည်အိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမရှိ (သို့မဟုတ်)

(၂) သင်သည်အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရခြင်းရှိသည်။

သို့ရာတွင် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ပဋိပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှုမှာစစ်ဆေးမှုအဖြေမှန်ရရှိလောက်အောင်လုံလောက်စွာမရှိသေးသောကြားဟာကွက်ကာလဖြစ်နိုင်သည်။

➤ *ဖြစ်နိုင်ပါကစစ်ဆေးမှုအဖြေသိရှိရန်သွားသောအခါသင်စိတ်ချယုံကြည်ရသူတစ်ဦးနှင့်အတူသွားပါ။*

အကယ်၍စစ်ဆေးမှုတွင်ပိုးမရှိဟုဆိုသော်လည်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ပြီဟုသံသယရှိလျှင်လအနည်းငယ်ကြာသောအခါထပ်မံစစ်ဆေးနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ၊ စစ်ဆေးမှုတွင်ပိုးရှိသည်ဟုဆိုသော်လည်းထပ်မံစစ်ဆေးရန်လိုအပ်တတ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တိုင်ပင်ပြီးဆုံးဖြတ်ပါ။

ကြားဟာကွက်ကာလ (The Window Period)

အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခြင်း →	ကြားဟာကွက်ကာလ →	ပိုးရှိသည်ဟု စစ်ဆေးမှု အဖြေရရှိခြင်း

- HIV နှင့် ပထမစတွေ့ထိချိန်မှစ၍သွေးထဲတွင်ပဋိပစ္စည်းများတွေ့ရှိချိန်အထိကာလကို "ကြားဟာကွက်ကာလ" ဟုခေါ်ဆိုသည်။
- ကြားဟာကွက်ကာလသည် ၆ လ ခန့် ကြာတတ်သောကြောင့် ရောဂါပိုးရရှိသည်ဟုထင်သော အချိန်မှ ၆ လခန့်ကြာမှသွေးဆင်းစစ်ဆေးသင့်သည်။
- အကယ်၍ (၆) လအတွင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရပ်စ်ပိုးဖြင့်ထပ်ထံထိတွေ့ပါက၊ ထိုတွေ့ထိမိသည့် ရက်မှနောက်ထပ် (၆) လတိုင်တွင်သွေးထပ်စစ်ဆေးကြည့်သင့်သည်။

မည်သည့်အချိန်တွင် HIVအတွက်သွေးစစ်ဆေးခြင်း

အိပ်ချ်အိုင်ဗီစစ်ဆေးခြင်းထက်ပိုမို၍အရေးကြီးသည်မှာအန္တရာယ်မကင်း အမူအရာများကိုပြောင်းလဲပြုပြင်ခြင်းဖြစ်သည်။။

သို့ရာတွင်သင်နှင့်သင်အဖော်တို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗီစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သင့် သောအခြေအနေများမှာ

- အိမ်ထောင်ပြုလိုခြင်း (သို့) ကလေးယူလိုခြင်း။
- သင်(သို့) သင်၏ အဖော် (သို့) သင့်ကလေးတွင် AIDS ရောဂါလက္ခဏာ များရှိခြင်း။
- သင် (သို့မဟုတ်) သင်၏အဖော်တို့အန္တရာယ်မကင်းလိင်ဆက်ဆံမှု ပြုမိခြင်း။

စစ်ဆေးမှုအဖြေသိရှိခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ

ရောဂါပိုးမရှိဟုအဖြေရခြင်း

ဆက်လက်၍အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါမှကင်းဝေးရန် ရောဂါပိုးကူးစက်မခံရနိုင်အောင်မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်မည်။

ရောဂါပိုးရှိသည်ဟုအဖြေရခြင်း

- သင်၏အဖော်သို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးမကူးစက်စေရန်ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက်စောစီးစွာကုသမှုခံယူနိုင်သည်။
- သင်၏နေထိုင်မှုအလေ့အကျင့်များကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့်ကြာရှည်စွာကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်သည်။
- သင်နေထိုင်ရာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိအခြားသော အိပ်ချ်အိုင်ဗီကူးစက်ခံရသူများထံမှပံ့ပိုးမှုရရှိနိုင်သည်။
- သင်နှင့်သင့်မိသားစု၏အနာဂတ်အတွက်အစီအစဉ်ဆွဲနိုင်သည်။

စစ်ဆေးမှုအဖြေသိရှိခြင်း၏ဆိုးကျိုးများ

ပထမဦးစွာထိတ်လန့်မှုဖြစ်ပေါ်ပြီး၊ ရရှိသောအဖြေကိုမဖြစ်နိုင်ဟုငြင်းဆန်ကောင်းငြင်းဆန်မည်။ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်တင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သူတပါးကိုအပြစ်တင်ခြင်းများပြုလုပ်ကောင်းပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။

သင်နှင့်ရင်းနှီးသူ (သို့မဟုတ်) စစ်ဆေးမှုအဖြေကိုပြောပြသောကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာရာရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့ပြောကြားရာတွင်သတိထားပါ။ သင်၏ခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) အဖော်က၊ သူကိုယ်တိုင်ရောဂါပိုးရှိနေသည့်တိုင်သင်ကိုအပြစ်ဖို့ကောင်းဖို့လိမ့်မည်။

ဖြစ်နိုင်ပါကလေ့ကျင့်မှုရှိထားသည့် HIV/AIDS နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပေးသူ (Counselor) နှင့်တွေ့ဆုံ၍မည်သူ့အားဖွင့်ပြောပြရန်နှင့်ရှေ့ဆက်ပြီးဘဝအပြောင်းအလဲကိုမည်သို့ရင်ဆိုင်ရန်အကူအညီတောင်းခံပါ။

➤*AIDS ရောဂါဖြစ်ခြင်းသည် ဒဏ်ခတ်ခံရခြင်း (သို့) ကျိန်ဆဲခံရခြင်းမဟုတ်ပါ။*

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူခြင်း (Counselling)

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူ (Counselor) သည် လူတစ်ဦးနှင့် သူ၏မိသားစုနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်ထိုသူများသည်ပူပန်မှု ကြောက်ရွံ့မှုများကိုရင်ဆိုင်နိုင်ပြီးကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ရန်ကူညီပေးသည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုသည်ရောဂါရှိသည်ဟု ပထမအကြိမ်သိရှိချိန်တွင်သာမက၊ HIV ရှိသူ၏ ဘဝတာတလျှောက်လုံးအတွက်အရေးကြီးသည်။ သင့်တွင်ရောဂါရှိနေပါက **ကျွမ်းကျင်သော၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူသည်အောက်ပါကိစ္စများတွင်ကူညီနိုင်သည်။**

➢ *အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူနှင့် သူ၏မိသားစုသည်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူခြင်းဖြင့်မျှော်လင့်ခြင်းကိုစိတ်ပျက်ခြင်းမှ ခွဲခြားနိုင်သည်။*

- အိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးကူးစက်မှုခံရကြောင်းမည်သူ့အားပြောသင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်။
- အခြားသောဘဝတူရောဂါရှိသူတို့ထံမှအကူအညီရရန်။
- ကျန်းမာရေးဌာနများမှစောင့်ရှောက်မှုရရန်။
- သင်မိသားစုအားအိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးအကြောင်းနှင့် မည်သို့ပြန့်ပွားသည်ကိုရှင်းပြနိုင်ရန်နှင့် ထိုကိစ္စကြောင့်ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိရန်။
- ဆက်လက်၍ကြာနိုင်သမျှကြာအောင်ကျန်းမာစွာနေနိုင်ရန်။
- သင်၏အနာဂတ်အတွက်အစီအစဉ်များချမှတ်နိုင်ရန်။
- အန္တရာယ်ကင်းလိင်ဆက်ဆံမှုကျင့်သုံးနိုင်ရန်တို့ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သင်သည်ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗီပြဿနာရှိသူများကိုကူညီနိုင်ရန် လေ့လာသင်ယူဘို့သင့်တော်သူဖြစ်ပါသည်။ AIDS ရောဂါကြောင့်အသက်သေဆုံးခဲ့သောမိသားစုဝင်များရှိသောလူတစ်ချို့သည် HIV ရှိလျက်နှင့် အသက်ရှင်ခြင်းအကြောင်းကိုနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ပေးပါသည်။

➢*HIV ရှိသူအများစုသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်သည်။*

HIV/ AIDS ရှိလျက်နှင့် အသက်တာကိုအပြည့်အဝနေထိုင်ခြင်း

ခေတ်ပေါ်ဆေးပညာနှင့် ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာအရ AIDS ကို ပျောက်ကင်းအောင်မကုသနိုင်သေးပါ။

သို့သော်အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူအများစုသည်နှစ်ပေါင်းများစွာကျန်းမာစွာ အသက်ရှင်နေနိုင်ကြသည်။ ထိုကာလအတွင်းအောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသည်။

- **သင့်ဘဝ၏အချိန်တိုင်းကိုကောင်းမွန်စွာအသုံးချပါ။**
- **မိသားစု (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေများအတွက်အချိန်ပေးပါ။**
- **နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိပါ။**
- **ဆန္ဒရှိလျှင်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါ။** လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုဖြင့်ကျေနပ်ရခြင်းသည်ပိုမိုကြာရှည်စွာကျန်းကျန်းမာမာရှိစေသည်။
- **HIV/ AIDS ရှိသူများအဖွဲ့ကိုစတင်ဖွဲ့စည်းပါ (သို့) ရှိပြီးအဖွဲ့တွင်ပါဝင်ပါ။**
- **သင်၏စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပါ။** သင်၏ရိုးရာဓလေ့နှင့်ယုံကြည်ချက်တို့ကခွန်အားနှင့်မျှော်လင့်ချက်ပေးနိုင်သည်။

- သင်၏အနာဂတ်အတွက်စဉ်းစားပါ။ **အကယ်၍သားသမီးရှိပါက**
  - သူတို့နှင့်အတူအချိန်ပေးနေထိုင်ပါ။ယုယစောင့်ရှောက်မှု၊ လမ်းညွှန်မှုများပေးပါ။
  - သူတို့ကို မပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်တော့ပါကတာဝန်ယူပေးမည့်မိသားစုဝင်များနှင့်ညှိနှိုင်းစီစဉ်ပါ။
  - သေတမ်းစာ (နောက်ဆုံးဆန္ဒ) ပြုလုပ်ထားပါ။ အကယ်၍သင့်တွင်ငွေကြေး၊ အိမ် (သို့မဟုတ်) အခြားပိုင်ဆိုင်မှုများရှိပါကသင်ပေးလိုသူထံရောက်ရန်စီစဉ်ထားပါ။

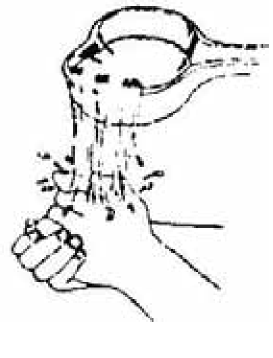
➤*အကယ်၍သင့်တွင်သားသမီးရှိပါကသူတို့အတွက်ရည်မှန်း၍ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ပါ။*

အကယ်၍သင့်အဖော်၌ HIVပိုးရှိပါက–

HIVပိုးရှိသူအဖော်နှင့်အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါကမိမိဆီရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ။ အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုသာမကသင်၏ကျန်းမာရေးကိုလည်းဂရုစိုက်ပါ။ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်း စသောအမူအရာများသည်အန္တရာယ်ကင်းသောအခြားကာမအာရုံခံစားနည်းဖြစ်သည်။

သင်၏ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပါ။

- **ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုစောစီးစွာဖြေရှင်းပါ။** ရောဂါပိုးတစ်ခါဝင်တိုင်းသင်၏ခုခံအားလမ်းကြောင်းကိုပိုမိုအားနည်းစေသည်။
- **ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန်စွမ်းရန်အာဟာရရှိသော အစားအစာများကိုစားသောက်ပါ။** ဗီတာမင်ဆေးပြား၊ ထိုးဆေးများကိုဝယ်ယူသုံးစွဲမည့်အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာကိုဝယ်ယူစားသုံးသင့်သည်။
- **ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- **အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုကိုသင်နှင့် သင်၏အဖော်ကျန်းမာရေးအတွက်ကျင့်သုံးပါ။**
- **လုံလောက်စွာအနားယူပါ။**
- **မကြာခဏဆေးကြောခြင်းဖြင့်ရောဂါကာကွယ်ပါ။**



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ သားဖွားခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (Pregnancy)

HIV/AIDS ရောဂါရှိသူအမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရှိပါကအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်ကလေးမွေးဖွားစဉ်ရောဂါမရှိသူမိန်းမများထက် အောက်ပါပြဿနာများပိုမိုဖြစ်လွယ်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင်ကလေးပျက်ကျနိုင်သည်။
- ဖျားနာခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း။
- မွေးဖွားပြီးနောက် ပြင်းထန်စွာရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။

  ထို့ပြင်သူမ၏ကလေးသည်လည်း

  – အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရခြင်း။
  – အချိန်စောလွန်းစွာမွေးဖွားခြင်း (သို့) ဖျားနာခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။

အကယ်၍သင်ကိုယ်ဝန်ရှိလိုပါက

သင် (သို့မဟုတ်) သင့်အဖော်တွင်အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ရှိမရှိမသေချာပါက အိပ်ချ်အိုင်ဗီအတွက်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမပြုမီသင်တို့နှစ်ဦး စလုံး (၆) လခန့်စောင့်ဆိုင်းသင့်သည်။ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်ကာလအတွင်းလိင်ဆက်ဆံတိုင်းလိင်စွပ် (ကွန်ဒုံး) ကိုသုံးပြီးအဖော်တစ်ဦးတည်းနှင့်သာလိင်ဆက်ဆံပါ။

အကယ်၍အိပ်ချ်အိုင်ဗီစမ်းသပ်မှုမပြုနိုင်ပါက၊ အန္တရာယ်လျော့ပါးစေရန် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကိုလိုက်နာပါ။

- သန္ဓေအောင်နိုင်သောအချိန်မှအပ အခြားအချိန်များတွင်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်းကွန်ဒုံးသုံးပါ။
- သန္ဓေအောင်နိုင်သောအချိန်မဟုတ်လျှင်အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုကိုသာပြုပါ။
- ကာလသားရောဂါ (STD) လက္ခဏာများရှိပါက လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုပါနှင့်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူမိခင်များ၏ကလေး(၃)ဦးအနက်(၁)ဦးသည်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းခံရနိုင်သည်။

HIV ပိုးရှိသည့် ကလေး *HIV ပိုးမရှိသောကလေးများ*

ကလေးတစ်ဦးသည်မိခင်၏သားအိမ်အတွင်း၌သော်လည်းကောင်း၊ မွေးဖွားစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်ကာလတွင်လည်းကောင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်းခံရနိုင်သည်။

အချို့သောဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးများ ဥပမာ–အေဇက်တီနှင့် နီဗာရာပင်း (AZT နှင့် Nevirapine) တို့သည်မိခင်မှတဆင့်ကလေးသို့အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကူးစက်ခြင်းအန္တရာယ်ကိုလျော့ပါးစေနိုင်သည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူမိခင်တဦးသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗီပဋိပစ္စည်း (HIV-antibodies) များကိုအမြဲတမ်း၊ မမွေးဖွားရသေးသောကလေးသို့ရောက်ရှိစေနိုင်သည်။ HIV ပိုးကိုမူအမြဲမကူးစက်စေပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ မွေးဖွားလာမည့်ကလေးငယ်သည်မိခင်ထံမှပဋိပစ္စည်း (HIV-antibodies) များမိမိသွေးထဲရောက်ရှိခြင်းကြောင့် HIV ပိုးရှိသည်ဟုအဖြေ (Positive) ပေါ်ပါသည်။

သို့ရာတွင်ကလေးအများစုသည်နောက်ပိုင်းတွင်စစ်ဆေးရာတွင် ပိုးမတွေ့ အဖြေ (negative) ပြသသည်။ ဆိုလိုသည်မှာကလေးငယ်များသည်အမှန်တကယ် HIV ပိုးဝင်ရောက်ခြင်းမရှိပါ။

သမရိုးကျ HIV စစ်ဆေးခြင်းများဖြင့် ကလေးငယ်တွင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေသည် (သို့မဟုတ်) ပဋိပစ္စည်းသာရှိနေသည်တို့ကိုကွဲကွဲပြားပြား၊ အသက် (၁၈) လသားအထိမသိနိုင်ပါ။ ၁၈လကျော်သောသွေးထဲ၌ရှိနေသောမိခင်၏ပဋိပစ္စည်းများတဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်သွားသည်။

သားဖွားခြင်း (Childbirth)

အကယ်၍သင်၏သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) သားဖွားအကူသည် နားလည်တတ်သူဖြစ်ပါက သင့်တွင်အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိကြောင်းကိုသူမအားပြောပြပါ။ ဤသို့ပြောပြချက်ဖြင့်သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးတွက်ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် မိမိ၏မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါကိုတနေ့လျှင်၂ကြိမ်သန့်ရှင်းသောရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့်ဆေးကြောပါ။ မီးဖွားပြီးရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၏လက္ခဏာများကိုလေ့လာထားပြီးဖြစ်ပွားပါကလည်းချက်ခြင်းကုသမှုခံယူပါ။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (Breast feeding)

တစ်ခါတစ်ရံအိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးသည်မိခင်၏နို့ရည်မှတဆင့်ကလေးငယ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။

ဤသို့မည်သည့်အကြိမ်မှုဖြစ်ပြီးတစ်ချို့ကလေးငယ်များတွင်သာ အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်သည်ကိုသာမသိကြပါ။ လတ်တလောရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရ သောမိခင်များ၏နို့နှင့် AIDS ကြောင့်ပြင်းထန်စွာနာမကျန်းဖြစ်နေသောမိခင် များ၏နို့တွင်အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးများစွာတွေ့ရှိရသည်။

HIV မရှိသောမိတ်ဆွေ (သို့မဟုတ်) ဆွေမျိုးများရှိပါက၊ သူတို့အားမိမိ၏ ကလေးငယ်ကိုနို့တိုက်ပေးစေနိုင်သည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင့်ကလေး ငယ်အတွက်အန္တရာယ်အနည်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်အကယ်၍သင့်တွင်အိပ်ချ် အိုင်ဗီရောဂါပိုးရှိနေသည့်တိုင်အခြားသောနို့ (သို့မဟုတ်) အခြားနို့မှုန့်များ တိုက်ကျွေးခြင်းထက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကပို၍ကောင်းပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအသက်ပထမ ၆ လအတွင်းအခြားနို့သောက်၍ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်ရန်အန္တရာယ်သည် HIV ကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ထက် ပိုမိုများပြားပါသည်။

ကလေးအသက် (၆)လကျော်သောအခါ၊ ကလေးငယ်သည်ပိုမိုကြီးထွား၊ သန်မာလာပြီးဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းအန္တရာယ်နည်းပါး လာသည်။ ထိုအချိန်တွင်သင်သည် အခြားနို့များနှင့် ဖြည့်စွက်စာများကို ပြောင်းလဲ ကျွေးမွေးနိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့်သင်၏ကလေးငယ်အတွက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ၏အကျိုးကျေးဇူးများစွာကိုရရှိနိုင်သည့်ပြင်အိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်လည်းနည်းပါးစေပါသည်။

➤ မည်သို့ဆုံးဖြတ်သည်ဖြစ်စေမိမိကလေး၌ HIV ပိုးကူးစက်ခံရပါကမိမိကိုယ်ကိုအပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ကလေးအားမည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကိုသေချာစွာသိရှိနိုင်သောလမ်းမရှိပါ။

လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးဖြစ်သည့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်၏ကလေးငယ်အတွက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းပြုသင့်မသင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေသည်။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပြီးဆုံးဖြတ်ပါ–

- သင်၌ HIV ပိုးရှိကြောင်းသေချာသလား။ သွေးစစ်ဆေးထားသလား။
- သင်နေထိုင်ရာဒေသတွင်ရှိသော ကလေးငယ်များတွင်ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောရောဂါအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းပြဿနာတို့ဖြင့်ဖျားနာခြင်း သေဆုံးခြင်းများရှိပါသလား။ အကယ်၍ရှိခဲ့လျှင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း သည်အကောင်းဆုံးအဖြေဖြစ်နိုင်သည်။
- အခြားသောသန့်ရှင်းပြီးအာဟာရပြည့်ဝသောနို့များ (သို့မဟုတ်) နို့မှုန့် များရနိုင်ပါသလား။ ရှိခဲ့လျှင်အနည်းဆုံး(၆)လခန့်ဝယ်ဖို့လိုအပ်သော

ကြောင့်ဈေးကြီးလိမ့်မည်။

- သင်၏ကလေးငယ်ကိုနို့တိုက်ကျွေးနိုင်သည့်အခြားအမျိုးသမီးတဦး ဦးရှိပါသလား။ ထိုအမျိုးသမီးသည်အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးမရှိသည်မှာသေချာရဲ့လား။

AIDS ရောဂါရှိသောလူနာများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၏ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာပြဿနာနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည်အချိန်ကြာမြင့်စွာရှိတတ်ကြသည်။

ထိုပြဿနာများအတွက်ရောဂါဝေဒနာရှင် (သို့မဟုတ်) သူ၏မိသားစု၏ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းနှင့်စွမ်းအားများစွာကုန်ဆုံးရသည်။

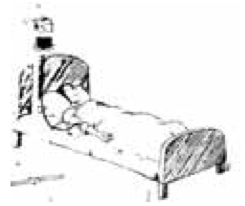
- အကယ်၍သင့်တွင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိနေပါက ထိုရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းအတွက်ကုသရန်မကြာခဏကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံခြင်းဆေးခန်းသို့သွားရောက်ပြသခြင်းများပြုလုပ်ရပေမည်။
- အကယ်၍အိမ်တွင်စောင့်ရှောက်ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့်ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာကမသက်သာလာပါကအတွေ့အကြုံရှိသည့်ကျန်းမာရေးလုပ်သား၊ ဆေးခန်း၊ ဆရာဝန်စသည်တို့ထံသွားရောက်ပြသပါ။ ပြဿနာရှိတိုင်းပြနေကျသူထံသာသွားပါ။

အကယ်၍သင်သည်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှင်လူနာတဦးကိုပြုစုကုသပေးနေသူဖြစ်ပါက၊ သင့်ကိုယ်သင်လည်းဂရုစိုက်ပါ။ လူထုအခြေခံလူတန်းစားအတွင်းရှိလူများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိသူများထံမှအကူအညီရယူရန်ကြိုးစားပါ။ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေးအုပ်စုများ၊ လူငယ်အဖွဲ့အစည်း၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်စောင့်ရှောက်ရေးအုပ်စုများမှသင့်ကိုကူညီနိုင်ကြပါသည်။

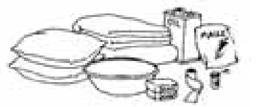
အိမ်တွင်အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း

အောက်ပါနည်းလမ်းများကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါကရောဂါပိုးရှိသူထံမှ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအခြားသူများသို့ကူးစက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သင်ကိုယ်တိုင် အိပ်ချ်အိုင်ဗီကူးစက်ခံရခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။

- သွေး၊ အန်ဖတ်၊ ဆီးနှင့် ဝမ်းစသည့်ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သောအရည်များ



➢ *ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူရခြင်းသည်အိမ်၌ပြုစုခြင်းအတွက်လိုအပ်သောအစားအသောက်ဆေးဝါးများထက်ကုန်ကျလေ့ရှိသည်။ နာမကျန်းသူများအားအိမ်၌စောင့်ရှောက်ခြင်းကိစ္စအများစုကိုအမျိုးသမီးများလုပ်လေ့ရှိကြသည်။*

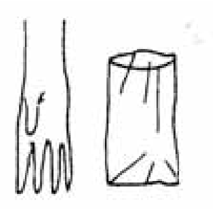


➢ *AIDS ရောဂါရှိသူအားအိမ်၌ပြုစုရာတွင်ကောင်းသောနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူသည်သင့်အားအဓိကကူညီနိုင်မည့်သူဖြစ်သည်။*

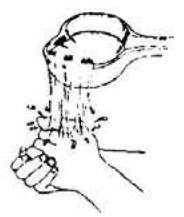
နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

- သွေးနှင့်ထိတွေ့သမျှအရာအားလုံးကိုအတူမျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။ ဥပမာ – မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓါး၊ ဆေးထိုးအပ်အရေပြားကိုပြတ်ရှနိုင်သောအရာမှန်သမျှနှင့် သွားပွတ်တံများဖြစ်သည်။ အကယ်၍မသုံးမဖြစ်မျှဝေသုံးစွဲရမည်ဆိုပါက နောက်လူတယောက်မသုံးမီပိုးသတ်ဆေးဖြင့်ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ပိုးသတ်ဆေးဖြင့်ဆေးကြောရန်မဖြစ်နိုင်ပါက၊ ရေနွေးတွင်မိနစ် (၂၀)ခန့်မျှပြုတ်ပါ။

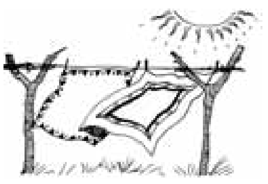
- ဒဏ်ရာ၊ အနာများကိုကောင်းမွန်စွာဖုံးအုပ်ပါ။ လူနာစောင့်ရှောက်သူရောဝေဒနာရှင်ပါမိမိတို့တွင်အနာ၊ ဒဏ်ရာများရှိပါကသန့်ရှင်းသောအဝတ်စ (သို့မဟုတ်) ပတ်တီးစဖြင့်ကောင်းစွာဖုံးအုပ်ပါ။
- ညစ်ညမ်းသောပတ်တီးစ၊ အဝတ်၊ သွေး၊ အန်ဖတ်၊ မစင်အညစ်အကြေးတို့ကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် ပလပ်စတစ်စ (သို့မဟုတ်) စက္ကူစ၊ လက်အိပ် (သို့မဟုတ်) သစ်ရွက်ကြီးကြီးစသည်တို့ကိုသုံး၍ကိုင်တွယ်ပါ။



- ညစ်ညမ်းသောအိပ်ယာခင်း၊ အဝတ်စသည်တို့ကို လဲလှယ်တိုင်းလက်ကိုဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့်စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။



- အိပ်ယာခင်းနှင့်အဝတ်အစားများကိုအမြဲသန့်စင်အောင်ထားပါ။ သန့်ရှင်းအောင်ထားရှိခြင်းဖြင့် အရေပြားရောဂါပြဿနာများကိုကာကွယ်နိုင်သည့်ပြင်လူနာကိုလည်းသက်တောင့်သက်သာရှိစေသည်။



- သွေး၊ မစင် (သို့) အခြားကိုယ်ခန္ဓာရည်များစွန်းပေနေသောအဝတ်အစားအိပ်ယာခင်းစသည်တို့ကိုလျှော်ဖွတ်ရာတွင်–
  - အခြားသောအိမ်သုံးလျှော်ဖွတ်စရာပစ္စည်းများနှင့်ခွဲခြားလျှော်ဖွတ်ပါ။
  - စွန်းထင်မှုမရှိသောအစိတ်အပိုင်းကိုကိုင်ကာကိုယ်တွင်းအရည်များကိုရေဆေးပစ်ပါ။ အထူးသဖြင့်သွေးအတော်များများပေနေပါက၊ (ဥပမာ– မီးဖွားပြီးနောက်) အထူးဂရုစိုက်ပါ။
  - အိပ်ယာခင်း၊ အဝတ်အစားတို့ကို ဆပ်ပြာရည်ဖြင့်လျှော်ဖွတ်ပြီးနေတွင်လှမ်းထားပါ။ ထို့နောက်ခေါက်ပါ (သို့) မီးပူတိုက်ပါ။

➢ *ပြန်လည်လျှော်ဖွတ်ရန်မဖြစ်၊ ညစ်ညမ်းသည့်ပတ်တီးစများကိုမီးရှို့ပစ်ပါ (သို့) မြေမြှုပ်လိုက်ပါ။*

➢ *မလျှော်ဖွတ်မီဆပ်ပြာရည်ထဲသို့အရောင်ချွတ်ဆေးထည့်ပြီးလျှော်ဖွတ်စရာများကို၁၀မိနစ်ခန့်စိမ်ပြီးမှသာလျှော်ဖွတ်ပါ။ လက်အိပ် (သို့မဟုတ်)ပလပ်စတစ်အိပ်စွပ်ထားပါ။*

ကြာရှည်စွာကျန်းမာအောင်နေခြင်း

ကူးစက်ရောဂါနှင့်ဖျားနာခြင်းတို့ကိုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်ခုခံအားကျဆင်းခြင်းကိုနှောင့်နှေးစေရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကူးစက်ခြင်းကိုပြန့်မသွားရန် (သို့) ပို၍မဆိုးလာရန်စောစီးစွာကုသရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာရှင်သည် ကာလကြာရှည်စွာကျန်းကျန်းမာမာရှိနေနိုင်သည်။

အချို့သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းများကိုဆေးဝါးသုံးပြီးကာကွယ်ခြင်း

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူများကိုပဋိဇီဝဆေးသမျိုးဖြစ်သည့် “ကိုထရိုင်မိုဇာဇော” (Cotrimoxazole) ကိုပုံမှန်သုံးစေခြင်းဖြင့်အဆုတ်အအေးမိရောဂါအချို့နှင့်ဝမ်းလျှောရောဂါတို့ကိုကာကွယ်နိုင်သည်။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါတို့ကိုဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း ကိုထရိုင်မိုဇာဇောကိုစတင်အသုံးပြုသင့်သည်။

သောက်သုံးရန်– (ကိုထရိုင်မိုဇာဇော) ၄၈၀ မီလီဂရမ် တစ်လုံး၊ တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ဆေး (၂) လုံးတစ်ပတ်လျှင် (၂) ကြိမ်သောက်ပါ။ ကိုထရိုင်ပိုဇာဇောကို အသုံးပြုလျှင်နေ့တိုင်းရေများများသောက်ရန်လိုအပ်သည်။

အရေးကြီးသောအချက်– အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူတို့သည် ကိုထရိုင်မိုဇာဇောဆေးနှင့် ဆေးမတည့်ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ အကယ်၍အရေပြားတွင်အင်ပြင်ထွက်ခြင်း(သို့) ဆေးမတည့်သောလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါကဆေးသုံးစွဲခြင်းကိုရပ်ဆိုင်းပစ်ပါ။

ပဋိဇီဝဆေးများကိုကြာမြင့်စွာပုံမှန်သုံးစွဲပါက ပါးစပ်အရေပြားမွှေးလမ်းကြောင်းတို့တွင်မှိုရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိတတ်သည်။ ထိုသို့မဖြစ်ပေါ်ရန်နို့ချဉ်(သို့)ဒိန်ချဉ်တို့ကိုနေ့စဉ်စားသုံးပါ။ အမျိုးသမီးများတွင်မွေးလမ်းကြောင်း၌မှိုရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါက ရှာလကာရည်ထည့်ထားသောဇလုံထဲထိုင်ပေးခြင်းဖြင့်သက်သာနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး

- ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်နှင့် ဖျားနာခြင်းများကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန်စိတ်ကျန်းမာဖို့လိုအပ်သည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါသည် စိတ်နှင့်ခံစားမှုများအပေါ်ဖိစီးမှုဖြစ်သည်။
- မကြာခဏဆိုသလိုလူအတော်များများသည်ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ပူပန်သောကရောက်ခြင်း (သို့) ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း (သို့) စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ကြသည်။
- တစ်ခါတစ်ရံစိတ်ခံစားမှုများပြင်းထန်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်လက္ခဏာပြလေ့ရှိသည်။ ပူပန်သောကရောက်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းတို့သည်ခန္ဓာကိုယ်ကိုအားအင်ချိနဲ့စေသဖြင့်အလွယ်တကူဖျားနာလွယ်စေသည်။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာကြောင့်ဖြစ်သောနာမကျန်းမှုလက္ခဏာများနှင့် စိတ်သောကရောက်ခြင်း (သို့) စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောလက္ခဏာတို့ကိုခွဲခြားရမည်။
- ဤခံစားမှုများကိုကျော်လွှားနိုင်အောင်ကြိုးစားရန်အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာဝေဒနာရှင်သည်အခြေအနေပို၍ဆိုးဝါးမလာနိုင်ပါ။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောဆေးဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာများ

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူတဦးသည်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာများကြောင့်နာမကျန်းမှုအလွယ်တကူဖြစ်တတ်သည်။ **ထိုပြဿနာများရှိရုံနှင့်သူမတွင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသည်ဟုမဆိုနိုင်ပေ။**

(၁) အဖျားတက်ခြင်း။

အဖျားသည်ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်တတ်သည်။ တီဘီရောဂါ၊ ဆီးခုံတွင်ရောင်ယမ်းခြင်း (PID) (သို့မဟုတ်) ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့်အဖျားတက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကြောင့်အဖျားတက်ခြင်းဟုခွဲခြားသိရှိရန်မလွယ်ပါ။ အကယ်၍အဖျားရှိခြင်းသည်ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါကရောဂါပိုးအတွက်ကုသပါ။

ကုသခြင်း

- အဝတ်အစားအထူများကိုဖယ်ရှား၍အခန်းတွင်းသို့လေကောင်းလေသန့်ဝင်ထွက်ပါစေ။
- အရေပြားအေးမြသွားစေရန်ရေနွေးလောင်းခြင်းအဝတ်စိုဖြင့်ရေပတ်တိုက်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- ရေငတ်ခြင်းမရှိသည့်တိုင်ရေများများတိုက်၍ခန်းခြောက်ခြင်းကိုကာကွယ်ပါ။
- အဖျားကျစေရန်၊ ပါရာစီတမော၊ အက်စပရင်၊ အိုင်ဗျူပရိုဖင်စသည့်တို့ကိုသောက်ပါ။
- အရေပြားကိုသန့်ရှင်းခြောက်သွေ့စွာထားပါ။ အရေပြားတွင်အင်ပြင်နှင့်အနာများမဖြစ်ရန်လိမ်းဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ကော်မှုန့်လိမ်းပေးပါ။

အောက်ပါအခြေအနေတို့တွင်အကူအညီရယူရန်လိုအပ်သည်။

- အပြင်းဖျားခြင်း။
- ရက်ပေါင်းများစွာဖျားနေခြင်း။
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း။
- ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ လွန်စွာနာကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဖျားနှင့် အတူရုတ်တရက်ပြင်းထန်သောဝမ်းလျှောခြင်း။
- အဖျားရှိသူသည် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း (သို့) မကြာခင်က၊ ကလေးပျက်ကျခြင်း၊ ကလေးဖျက်ချခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်း။
- ငှက်ဖျားရောဂါတွက်ကုသမှုခံယူနေသူဖြစ်ပြီး၊ ပထမကနဦးကုသမှုတွင်အဖျားမကျခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းခြင်းနှင့်အတူအဖျားရှိခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း။

(၂) ဝမ်းလျှောခြင်း

တစ်နေ့အတွင်း ၃ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၃ကြိမ်အထက်ဝမ်းပျော့ပျော့သွားခြင်း (သို့) ဝမ်းအရည်သွားခြင်းတို့ကိုဝမ်းလျှောခြင်းဟုခေါ်သည်။ ဝမ်းလျှောခြင်းသည်ပျောက်လိုက်ပေါ်လိုက်နှင့်ကုသရန်မလွယ်ကူသောအခြေအနေဖြစ်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှင်များတွင်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းအများဆုံးမှာမသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့်ရေတို့ကြောင့် အူတွင်း

ဦပိုးဝင်ခြင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးဝင်မှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း (သို့) တစ်ချို့သောဆေးများ၏ ဘေးထွက်အာနိသင်ကြောင့်ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ဝမ်းလျှောခြင်းသည်အောက်ပါတို့ကိုဖြစ်စေသည်။

- **အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။**

အစားအစာများသည်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းလျှင်မြန်စွာပြင်းထန်သွားခြင်းဖြစ်ပါက၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှရင်းတို့ကိုအသုံးမပြုနိုင်ဖြစ်တတ်သည်။

- **ခန္ဓာကိုယ်ခန်းခြောက်ခြင်း။**

သောက်သုံးသောအရည်ထက်ဝမ်းသွားရာတွင်ဆုံးရှုံးသောအရည်ပမာဏက များနေသောကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ ပူပြင်းသောရာသီနှင့်အဖျားရှသောအခါအရည်ဓါတ်ဆုံးရှုံးမှုသည်ပိုမြန်တတ်သည်။

- **ရေဓါတ်ခန်းခြောက်ခြင်းလက္ခဏာများ**

– ရေငတ်ခြင်း
– ဆီးအနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) လုံးဝမသွားခြင်း
– အာခြောက်ခြင်း
– အရေပြားလျော့ရဲခြင်း
– မတ်တပ်ရပ်သောအခါမူးဝေခြင်း

အရေပြားကိုလက်ညှိုးလက်မနှင့်အသာဆွဲတင်ပါ

အကယ်၍အရေပြားသည်ချက်ခြင်းပုံမှန်အနေအထားသို့ပြန်ကျမသွားပါက ခန်းခြောက်နေသည်။

အရေးကြီးသောအချက်မှာ – တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်အထက်ပါလက္ခဏာများရှိပြီးအန်နေပါကသူ၏သွေးကြောထဲသို့ (သို့မဟုတ်) စအိုတွင်းသို့ အရည်ဓါတ်များလျင်မြန်စွာသွင်းပေးရန်လိုအပ်သည်။

- **ကုသခြင်း**

ဓါတ်ိုင်းထက်အရည်ကိုပိုမိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့်ခန်းခြောက်ခြင်းကိုကာကွယ်ပါ။ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ အုန်းရည်၊ အချိုဓါတ်ဖြည့်ထားသောလဘက်ရည်၊ ဆန်ပြုတ်၊ ဆွတ်ပြုတ်၊ ထမင်းရည်နှင့် ဓါတ်ဆားရည်တို့ကိုသောက်သုံးပါ။ ရေမငတ်သော်လည်း ၅မိနစ် ၁၀မိနစ်တစ်ကြိမ်အရည်တစ်မျိုးမျိုးကိုနည်းနည်းသောက်သင့်သည်။

စားမြဲအစာဆက်စားပါ။ အစာကြေလွယ်သောအစာကိုတခါနည်းနည်းကြိုးစား၍စားပါ။ အစာကိုကျက်အောင်ချက်၍ချေပါ။ မွှေပါ၊ ဆန်ပြုတ်၊ ချက်ပြုတ်ထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငါး၊ပဲနှင့် ဒိန်ချဉ်၊ ငှက်ပျော်သီးတို့ကိုစားနိုင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက‌အစိမ်း၊ သစ်သီးအခွံများ၊ လုံးထီးဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းဖူး၊ သကြားများသောအစားအသောက်တို့ကိုရှောင်ပါ။

- **ဆေးသောက်ရန်လိုအပ်သောဝမ်းလျှောခြင်းအမျိုးအစားများ**
  - **ရှုတ်တရက်ဖြစ်သောပြင်းထန်သောဝမ်းလျှောရောဂါနှင့်အဖျားရှိခြင်း။** (သွေးပါသည်ဖြစ်စေ၊မပါသည်ဖြစ်စေ) Cotrimoxazole ၄၈၀ မီလီဂရမ် ကိုတစ်ခါသောက် ၂လုံး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၁၀ ရက်သောက်ပါ။
  - အကယ်၍ဆာလဖာ (ကန့်) မတည့်ပါက Norfloxacin ၄၀၀ မီလီဂရမ်တစ်ကြိမ်သာသောက်ပါ။
  - ၂ ရက်ကြာပြီးမသက်သာလျှင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။
  - **အဖျားမရှိပဲသွေးဝမ်းသွားခြင်း။** (အမီးဘားပိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်) မက်ထရိုနီဒါဇော ၅၀၀မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ် ၇ ရက်သောက်ပါ။ ၂ ရက်ကြာပြီးမှမသက်သာလျှင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ပါ။

➤ *ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ်* ***norfloxacin*** *မသုံးစွဲရ။*

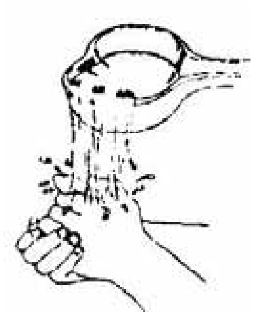
ကြာရှည်စွာဝမ်းသွားမှုကြောင့်စအိုနေရာတဝိုက်တွင်နီမြန်းရောင်ယမ်းနေတတ်သည်။ ပက်ထရိုလီယမ်ဂျဲလ်(ခေါ်ဗက်ဆီလင်တမျိုးကိုသော်လည်းကောင်း) ဇင့်အောက်ဆိုဒ်လိမ်းဆေးကိုဝင်းဝမ်းသွားပြီးတိုင်းလိမ်းပေးနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့ဖြစ်ခဲ့လျှင်အကူအညီတောင်းခံပါ။

(၁) ခန်းခြောက်သောလက္ခဏာများရှိခြင်း။
(၂) ပုံမှန်အတိုင်းစားသောက်ခြင်းမပြုနိုင်ခြင်း။
(၃) မည်သို့ပင်ကြိုးစားစေကာမူမသက်သာခြင်း။
(၄) အဖျားကြီးခြင်း။
(၅) ဝမ်းအရည်ကြဲအကြိမ်များစွာသွားခြင်း။
(၆) ဆေးလောက်လျက်နှင့် သွေးဝမ်းသွားနေခြင်း။
(၇) အန်ခြင်း။

ကာကွယ်ခြင်း

- **သန့်ရှင်းသောရေကိုသာသောက်ပါ။**
- **သန့်ရှင်းစိတ်ချရသောအစားအစာကိုသာစားပါ။** အစိမ်းစားသော အစားအစာများကိုသေချာစွာဆေးကြော၊ အခွံနွှာပါ။ အသားများကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပါ။ စားစရာများထဲသို့ ဖုန်၊ ယင်ကောင်၊ ပိုးမွှား များနှင့် သတ္တဝါများထိတွေ့မှုမှရှောင်ကြဉ်ပါ။



- **လက်ကိုအစဉ်အမြဲစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။**
  - အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း (သို့မဟုတ်) တစုံတယောက်အိမ်သာတက် ရန်ကူညီမှုပေးပြီးတိုင်း။
  - ညစ်ပတ်ပေရေနေသောကလေးများ (သို့မဟုတ်) ဖျားနာသူများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း။
  - စားသောက်စရာများမပြင်ဆင်မီ။
- သင်နေထိုင်ရာဒေသရှိရေရရှိသောအရင်းအမြစ်ကိုထိန်းသိမ်းပေးပါ။

(၃) အရေပြားအင်ပြင်ထွက်ခြင်းနှင့် ယားယံခြင်း

မကြာခဏဆိုသလိုအရေပြားတွင်အင်ပြင်ထွက်ခြင်းနှင့်ယားယံခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်သောအခါဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကိုသိရှိရန်ခက်ခဲသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သန့် ရှင်းအောင်ထားခြင်းဖြင့်အရေပြားပြဿနာအတော်များများကိုဖြေရှင်းနိုင်သည်။ သန့်ရှင်းသောရေနှင့်ဆပ်ပြာတစ်နေ့တစ်ကြိမ်ရေချိုးပါ။

အကယ်၍အရေပြားသည်ခြောက်သွေ့လွန်းပါကအကြိမ်လျှော့၍ဆေး ကြောခြင်းလျှော့လုပ်ပါ။ ဆပ်ပြာမသုံးပါနှင့်။ ရေချိုးပြီးတိုင်းဇက်ဆီလင်လိမ်းခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ဂလစ်စရင်းဆီ၊ အုန်းဆီစသည်တို့ကိုသုတ်လိမ်းပါ။ ချည်ဖြင့်လုပ်သော ချောင်ချိသည့်အဝတ်ကိုဝတ်ဆင်ပါ။

(က) ဓါတ်မတည့်ခြင်းများ

ဓါတ်မတည့်မှုများကြောင့်အရေပြားယားယံခြင်း၊ အင်ပြင်ထွက်ခြင်းများ သည်အေအိုင်ဒီအက်စ်လူနာများတွင်အဖြစ်များတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကန့်ဓါတ် (ဆာလဖာ) ပါဝင်သော (ကိုထရိုင်မိုဇာဇော) ကဲ့သို့ဆေးများနှင့်ပိုဖြစ် တတ်သည်။ ထိုသို့သောဆေးဝါးများကိုသုံးမိ၍သင့်မျက်စေ့ယားယံခြင်း၊ အင်ပြင် ထွက်ခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်းတို့ဖြစ်လာပါကဆေးကိုချက်ခြင်းရပ်လိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။

(ခ) မှိုရောဂါများ (မှက်ခရု၊ ပွေး၊ ညှင်း)

တစ်ချို့မှိုရောဂါများသည်လုံးဝိုင်း၍အနီရောင် (သို့) အကြေးခွံကဲ့သို့ အကွက်များနှင့်တူသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာရှင်အမျိုးသမီးတို့၏မွေးလမ်းကြောင်းတွင်မှက်ခရုဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အောက်ပါနေရာများတွင်မှိုရောဂါအဖြစ်များတတ်သည်။

ကုသခြင်း

- နီမြန်းယားယံသည့်အကွက်များရှိပါက ထိုနေရာကိုသန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကထိုနေရာကိုလေသလပ်ခံထားခြင်း၊ နေရောင်ခြည်ပြခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- Nystatin ဆေးကို တနေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးပြာကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ပျောက်သည့်အထိလိမ်းပါ။
- ရောဂါဆိုးဝါးပါကဆေးဝန်ထမ်း (သို့) ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ "ကီတိုကိုနာဇော" ဆေးကို တစ်နေ့လျှင်တပြား (၂၀၀ မီလီဂရမ်) ကို (၁၀)ရက်ခန့်သောက်ပါကသက်သာနိုင်သည်။ (ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် မသောက်ရ)။

(ဂ) ပါးစပ် (သို့မဟုတ်) အရေပြားတွင်အညိုရောင် (သို့မဟုတ်) ခရမ်းရောင်အကွက်ရှိခြင်း

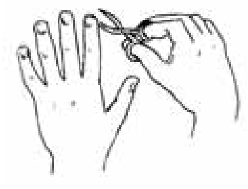
ဤအကွက်များသည်သွေးကြောများ (သို့မဟုတ်) အကျိတ်များတွင် ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး "ကာပိုဆီဆာကိုးမား"(Kaposi's sarcoma) ဟုခေါ်သည်။ ဆေးဝါးကုသ၍မထူးခြားပါ။ ပါးစပ်အနာအတွက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။

➢ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များသည် *Antihistamine* များကိုဂရုပြု၍သုံးစွဲရမည်။

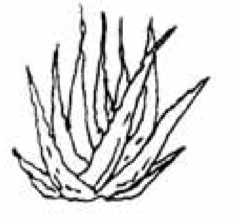
(ဃ) ယားယံခြင်း

" ဆေးဝါးမပါကုသနည်း"

- အရေပြားကိုအေးအောင်ထားပါ။ ယပ်ခတ်ပါ။
- ပူအိုက်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ်ရေနွေးသုံးခြင်းရှောင်ပါ။
- မကုတ်ပါနှင့်။ ကုတ်ခြင်းကြောင့်ပိုမိုယားယံစေပြီးရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည်။ လက်သည်းများတိုအောင်ဖြတ်ပြီးရောဂါပိုးမဝင်ရန်သန့်ရှင်းစွာထားပါ။



- တမာရွက် (သို့မဟုတ်) ဆေးဖက်ဝင်အပင်များပြုတ်ထားသည့်အရည်တွင်စိမ်ထားသည့်အဝတ်စအေးအေးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။



တစောင်းလက်ပတ်ပင်အရွက်မှအရည်၊ အစေးသည်ယားယံခြင်းကိုသက်သာစေသည်။

ဆေးဝါးဖြင့်ကုသနည်း (တနည်းနည်းကိုသုံးနိုင်သည်)

- Calamine အရည်ကိုလိမ်းပေးခြင်း။
- ၁% ဟိုက်ဒရိုကော်တီစုံးပါဝင်သောကရင်းလိမ်းဆေး (သို့မဟုတ်) ဖယောင်းချက်လိမ်းဆေးကိုတနေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းခြင်း။
- ယားယံမှုသက်သာစေသော "အင်တီဟာစ်စတာမင်း" **(Antihistamine)** ဥပမာ – ဒိုင်ဖင်ဟိုက်ဒရာမင်းကိုပါးစပ်မှသောက်ခြင်း။ ၂၅ မီလီဂရမ် တနေ့ (၄)ကြိမ်သောက်ပါ။ "အင်တီဟာစ်တာမင်း" ဆေးသည်အိပ်ငိုက်စေတတ်သည်။

(င) ခါးပတ်ရေယုန် (Shingles)

ခါးပတ်ရေယုန်ရောဂါသည် ဟားပီးစ်ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အများအားဖြင့်အရည်ကြည်ဖုများဖြင့်အလွန်နာကျင်သောအနာများဖြစ်သည်။ အရည်ကြည်ဖုများပေါက်ပြီးအရည်ထွက်တတ်သည်။ အများဆုံးထွက်တတ်သောနေရာများမှာမျက်နှာ၊ နောက်ကြောနှင့် ရင်ပတ်ပိုင်းတို့ဖြစ်၏။ ထိုနေရာများတဝိုက်အလွန်နာပြီးပူစပ်သည်။ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်းအဖုများပျောက်သွားတတ်သည်။ အရည်ဖုများမရှိတော့သည့်တိုင်ရက်ကြာရှည်စွာနာနေတတ်သည်။

ကုသခြင်း

- Calamine လိမ်းဆေးကိုတစ်နေ့ ၂ကြိမ်လိမ်းခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုနှင့်ယားယံခြင်းကိုသက်သာစေသည်။
- အနာများကိုခြောက်အောင်ထားပါ။ အဝတ်များပွတ်တိုက်ခြင်းရှိလျှင်ပတ်တီးစဖြင့်ပွပွဖုံးအုပ်နိုင်သည်။
- ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်၊ ဆေးပြာလိမ်းပေးပါ။
- အနာပျောက်ဆေးသုံးနိုင်သည်။
- "အေဆိုင်ကလိုဗာ" (Acyclovir) ဆေးသုံးနိုင်သည်။

မျက်စိကိုအဖုများကိုင်ပြီးသည့်အခါ၊ မထိပါနှင့်။ မျက်စေ့ကိုထိခိုက်စေပြီး၊ မျက်စိကွယ်သွားနိုင်သည်။

(၄) ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း (အော့အန်ခြင်း)

ပျို့အန်မှုကြောင့်အစားအသောက်မစားနိုင်လျှင်အားနည်းပြီး အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ခန်းခြောက်ဆုတ်ယုတ်ခြင်းတို့ဖြစ်လာမည်။

အော့အန်ခြင်းသည်အောက်ပါတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

- ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်း။
- အချို့သောဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း။
- အစာအိမ် (သို့မဟုတ်) အူတွင်ပြဿနာရှိခြင်း။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါကြောင့်ဖြစ်ခြင်း။

ကုသခြင်း

- အစာခြောက် (ဥပမာ – ပေါင်မုန့်၊ မုန့်ကျွတ်၊ ဘီစကွတ်) တို့ကိုအိပ်ယာထလျှင်တစ်ခါနည်းနည်းကိုက်၍စားပါ။
- ချက်ပြုတ်သောဟင်းနံ့များကိုရှောင်ရှားပါ။
- ဂျင်း၊ ပူစီနံ ၊ သစ်ကြမ်းပိုးစသည်တို့ကိုလဘက်ရည်တွင်အနည်းငယ်ထည့်သောက်ပါ။
- သံပုရာသီးကိုလှီး၍ငုံခြင်း၊ လျက်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- အော့အန်မှုကြောင့်ပါးစပ်နံတတ်၍မကြာခဏပလုပ်ကျင်းပါ။
- အိမ်တွင်းသို့၊ အခန်းတွင်းသို့လေကောင်းလေသန့်ဝင်ပါစေ။
- ရေအေးအေးတွင်စိမ်ထားသောအဝတ်ကိုနဖူးပေါ်တင်ပါ။
- အကယ်၍ဆေးကြောင့်ဖြစ်လျှင်အခြားဆေးကိုပြောင်းသုံးပါ။

အကယ်၍ပြင်းထန်စွာအန်လျှင်

၁။ ၂နာရီခန့်မစားသောက်ဘဲနေပါ။

၂။ ထို့နောက်နောက်ထပ် ၂နာရီ အတွင်းရေ (သို့မဟုတ်) ဓါတ်ဆားရည်ကို တနာရီလျှင်လဘက်ရည် (၃) ဇွန်းခန့်မြဲ့ပြီးစုပ်သောက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း တနာရီလျှင် ၄ဇွန်းမှ (၆) ဇွန်းအထိတိုး၍သောက်ပါ။ မအန်လျှင်တိုး၍သောက်ပါ။

၃။ အန်ခြင်းမရပ်လျှင်“ပရိုမက်သာဇင်း” (Promethazine) ဆေးကို ၆နာရီခြားတစ်ကြိမ်၊ ၂၅ မီလီဂရမ်မှ ၅၀မီလီဂရမ်ထိလိုအပ်သလိုသောက်ပါ။

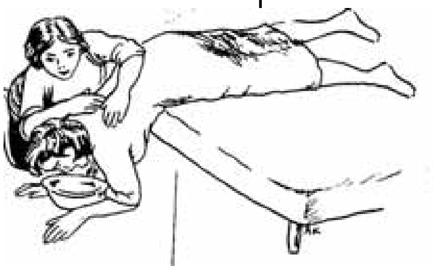
၄။ အော့အန်ခြင်းသက်သာပါက ဆက်လက်၍စားမြဲအစာကိုနည်းနည်းဆီစားပါ။ ပေါင်မုန့်၊ ထမင်း၊ ပီလောပီနံ၊ ဆန်ပြုတ်စသဖြင့်စားနိုင်သည်။

အကူအညီတောင်းရန်လိုအပ်သောအခြေအနေများ

- ၂၄ နာရီတိတိအစာရေစာမဝင်ခြင်း။
- အော့အန်ပြီးဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း။
- ပြင်းထန်သောအော့အန်ခြင်း၊ အစိမ်းရင့်ရောင်(သို့မဟုတ်) အညိုရင့်ရောင်အန်ဖတ်ရှိခြင်း၊ မစင်ကဲ့သို့အနံ့ဆိုးသောအန်ဖတ် (သို့) သွေးပါသောအန်ဖတ်ရှိခြင်း။
- ခန်းခြောက်မှုလက္ခဏာရှိခြင်း။

(၅) ချောင်းဆိုးခြင်း

ချောင်းဆိုးခြင်းသည်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းချွဲသလိပ်တို့ရှိနေခြင်းကိုခန္ဓာကိုယ်မှရှင်းထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းသည်အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများဖြစ်သည့်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါတို့၏လက္ခဏာများလည်းဖြစ်သည်။



ချောင်းဆိုးပြီးသလိပ်များများထွက်ပါက၊ ချောင်းဆိုးရပ်တန့်ရန်ဆေးမသောက်ပါနှင့်။ သလိပ်များချောင်ပြီးထွက်လာရန်သာပြုလုပ်ပါ။ ဤသို့ပြုခြင်းဖြင့်ချောင်းဆိုးခြင်းကိုလျှင်မြန်စွာသက်သာစေသည်။

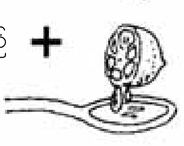
ကုသခြင်း

- ရေများများသောက်ပါခွဲသလိပ်ကိုပျော်စေ၍လွယ်ကူစွာထွက်လာစေသည်။
- အဆုတ်ကိုရှင်းလင်းသက်သာစေရန်နေ့ပိုင်းတွင် ချောင်းများများဆိုးပါစေ။ ပါးစပ်ကိုချောင်းဆိုးစဉ်အုပ်ရန်မမေ့ပါနှင့်။
- လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဘယ်ညာစောင်းခြင်း၊ ထိုင်နေခြင်းတို့ပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သလိပ်ကိုအပြင်သို့အလွယ်တကူထွက်လာစေသည်။
- လည်ချောင်းရှင်းရန်လက်ဘက်ရည်တွင်းသို့ သံပုရာရည်၊ ပျားရည်၊ ဂျင်း၊ ဆေးဖက်ဝင်ဘယဆေးတို့ထည့်သောက်ပါ။ ဆိုင်မှဝယ်သောချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေးများသည်ဈေးကြီး၍မထိရောက်ပါ။
- ချောင်းသိပ်ဆိုး၍အိပ်မရလျှင် "ကိုဒင်း" ၃၀ မီလီဂရမ် (သို့မဟုတ်) ကိုဒင်းပါ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်သောက်သုံးပါ။

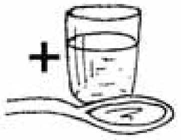
ဤဖျော်ရည်ကိုချောင်းဆိုးခြင်းအမျိုးမျိုး (အထူးသဖြင့်ချောင်းခြောက်) အတွက်သုံးနိုင်သည်။ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတဇွန်း ၂နာရီ (သို့) ၃နာရီတစ်ခါသောက်ပါ။

ပျားရည်တစ်ဆ

သံပုရာရည်တစ်ဆ +



ရေတစ်ဆ +



အရေးကြီးသောအချက်မှာ–

ချောင်းဆိုးသောအခါ အဝါရောင်၊ အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) သွေးပါသောခွဲသလိပ်တို့ပါရှိပါကအဆုတ်အအေးမိယောင်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) အဆုတ် တီဘီရောဂါတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးဆေးဝါးလိုအပ်သည်။

(၆) တီဘီအဆုတ်ရောဂါ

တီဘီအဆုတ်ရောဂါသည်အဆုတ်ကိုထိခိုက်ပျက်ဆီးစေနိုင်သောပိုးတမျိုးကြောင့်ဖြစ်သောစိုးရိမ်ဖွယ်ရောဂါဖြစ်သည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့်တီဘီအဆုတ်ရောဂါတို့၏လက္ခဏာများသည်အတော်ဆင်တူကြသော်လည်းရောဂါချင်းကွဲခြားပါသည်။ **တီဘီရောဂါရှိသူအများစု (ယောကျ်ားမိန်းမ၊ ခလေး) သည် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိနေသူများမဟုတ်ကြပါ။**

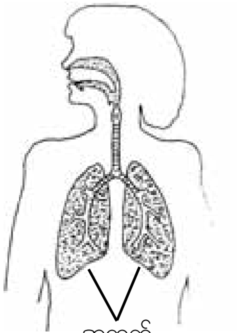
သို့ရာတွင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူသည်တီဘီရောဂါကိုအလွယ်တကူကူးစက်ရရှိနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာထိုသူ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်တီဘီရောဂါပိုးကိုခုခံတိုက်ခိုက်ရန်အားအလွန်နည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကြောင့်သေဆုံးသူ ၃ ဦးတွင် တစ်ဦးမှာတီဘီရောဂါကြောင့်သေဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။

HIV/AIDS ရှိသူအမျိုးသမီးသည်ကြိမ်ဖန်များစွာကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမှု၊

အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ သွေးအားနည်းမှုတို့ကြောင့်တီဘီရောဂါကိုပိုရလွယ်သည်။

တီဘီအဆုတ်ရောဂါသည်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့်တွဲ၍ရှိနေသည့်တိုင်အောင်ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ **သို့ရာတွင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူသည်တီဘီရောဂါအတွက် "သိုင်ရာစီတာဇုံး" ဆေးကိုမည်သည့်အခါမှမသောက်သုံးသင့်ပါ။**

(၇) အအေးမိအဆုတ်ရောင်ရောဂါ (Pneumonia)



နမိုးနီးယားခေါ်အအေးမိအဆုတ်ရောင်ရောဂါသည်အဆုတ်အတွင်းရှိအသက်ရှူလေပြွန်သေးများထဲပိုးစင်ကူးစက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အသက်ရွယ်ကြီးရင့်သောသူများနှင့်အလွန်ဖျားနာနေသူများ၊ အားနည်းသောသူများတို့အထူးဖြစ်လွယ်သောရောဂါဖြစ်သည်။

ထို့ပြင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူတို့အတွက်လည်း၊ ပိုမိုဆိုးဝါးပြင်းထန်စွာဖြစ်နိုင်သောရောဂါတမျိုးဖြစ်သည်။ နမိုးနီးယားရောဂါဖြစ်ပေါ်ပါကသင့်တော်သောပဋိဇီဝဆေးများနှင့်အမြန်ဆုံးကုသရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံထို ရောဂါဖြစ်သူတို့ကိုဆေးရုံတင်၍အကြောဆေးသွင်းကုသရန်လိုအပ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အသက်ရှူမြန်း၍မြန်သည်။ (လူကြီးများတွင်တမိနစ်လျှင် အကြိမ် ၃၀ ထက်ပို၍အသက်ရှူတတ်သည်။) တစ်ခါတစ်ရံအသက်ရှူတိုင်းနာခေါင်းဝပိုပွင့်လာသည်။
- အသက်ရှူမဝဖြစ်တတ်သည်။
- ရုတ်တရက်ကိုယ်ပူချိန်မြင့်တက်ပြီးအဖျားရှိသည်။
- အစိမ်းရောင်၊ သံချေးရောင် (သို့မဟုတ်) သွေးရောင်သလိပ်များထွက်တတ်သည်။
- အလွန်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လေ့ရှိသည်။

ကုသခြင်း

- ကိုထရိုင်မိုဇာဆော (Cotrimoxazde) ဆေးကို (၁၀) ရက်သောက်ပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။
- အဖျားကျအောင်လုပ်ပေးပါ။
- (၂၄) နာရီအတွင်မသက်သာလျှင် (သို့မဟုတ်) အခြေအနေပိုမိုဆိုးဝါးလာပါကဆေးဝန်ထမ်းအကူအညီရယူပါ။

(ဂ) ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်းတွင်းပြဿနာများ

ပါးစပ်ထဲ (သို့) အစာလမ်းကြောင်း၏အခြားအစိတ်အပိုင်းထဲရှိပြဿနာများကြောင့်အစားအသောက်မှန်မှန်မရရှိနိုင်ပါ။ ထိုအခါဝေဒနာရှင်သည်အားနည်းခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

- အစာနည်းနည်းကိုမကြာခဏစားပေးပါ။
- အင်အားပိုမိုရရှိရန်အစာထဲတွင်ပဲဆီ (သို့) နှမ်းဆီထည့်စားပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမြောက်အများစားပါ။

(က) ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်းတွင်အနာများဖြစ်ခြင်း

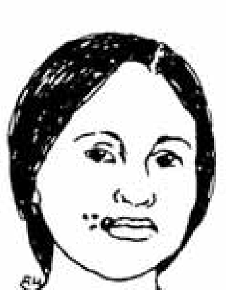
AIDS ဝေဒနာရှင်များစွာတို့တွင်ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်းအနာများဖြစ်တတ်သည်။ သွားနှင့် သွားဖုံးပြဿနာများလည်းဖြစ်တတ်သည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

- ပျော့သောအစာစားသုံးပါ။
- စပ်သော၊ ပူသောအစာများရှောင်ပါ။
- အရည်နှင့် ဟင်းချိုရည်များကိုပြွန်တံသုံး၍သောက်ပါ။
- နာကျင်မှုသက်သာအောင်အေးသောအစာအရည် (သို့) ရေခဲကိုစားသုံးပါ။

(ခ) ပါးစပ်ပတ်လည်တွင်အနာများ၊ ကွဲရာများ၊ အရည်ကြည်ဖုများဖြစ်ခြင်း။

ရေယုန် (Herpes) ပိုးကြောင့်နှုတ်ခမ်းတွင်အလွန်နာကျင်သောအနာများ၊ အရည်ကြည်ဖုများဖြစ်တတ်သည်။ သာမန်လူတွင်လည်းအအေးမိသော် (သို့) အဖျားရှိသော် ဤအနာမျိုး (Cold sores) ဖြစ်တတ်သည်။



AIDS ဝေဒနာရှင်သည်ဤအနာမျိုးအချိန်မရွေးဖြစ်နိုင်သည်။

- အနာများကြာရှည်စွာဖြစ်တတ်သော်လည်းအလိုလိုပျောက်သွားနိုင်သည်။

- ရောဂါပိုးမဝင်ရန်ဆေးပြာလိမ်းပေးပါ။
- Acyclovir ဆေးသောက်ပါကသက်သာနိုင်သည်။
- အနာများကိုင်တွယ်ပြီးလက်ကိုဆေးကြောပါ။

(ဂ) ပါးစပ်တွင်အဖြူကွက်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း(မှက်ခရု)

မှက်ခရုသည်မှိုရောဂါဖြစ်ပြီးပါးစပ်အတွင်းပိုင်းလျှာနှင့် တစ်ခါတစ်ရံအစာပြွန်ထဲတွင်အဖြူကွက်များနှင့် နာကျင်မှုများဖြစ်စေသည်။ အစာပြွန်ထဲဖြစ်ခဲ့လျှင် ရင်ဘတ်နာတတ်သည်။

အဖြူကွက်များသည်ပါးအတွင်းဘက် (သို့) လျှာတွင်ကပ်နေသောနို့မလိုင်ဖတ်များနှင့်တူသည်။ ပဋိဇီဝဆေးများကြာရှည်စွာသောက်သုံးသောသူများတွင်မှက်ခရုဖြစ်တတ်သည်။

ကုသခြင်း

လျှာနှင့် သွားဖုံးများကို သွားပွတ်တံအပျော့(သို့) သန့်ရှင်းသောအဝတ်စဖြင့် တနေ့လျှင် ၃ ခါ ၄ခါမျှညင်သာစွာပွတ်ပေးပါ။

ထို့နောက်ဆားရည် (သို့) သံပုရာရည်ဖြင့်ပလုပ်ကျင်း၍ထွေးထုတ်ပါ။ မျိုမချပါနှင့် ထို့ပြင်အောက်ပါထဲမှတစ်ခုခုကိုတွဲလုပ်ပါ။

၁။ အနာခံနိုင်ပါကသံပုရာခြမ်းကိုစုပ်ပေးပါ။ အသီးမှအက်ဆစ်သည်မှိုပွားလာခြင်းကိုနှေးသွားစေသည်။

(သို့)

၂။ ၁% ဆေးပြာရည်ဖြင့်ပါးစပ်ကိုတစ်နေ့ ၂ ခါပလုပ်ကျင်းပေးပါ။ မျိုမချပါနှင့်။

(သို့)

၃။ Nystatin အရည် (၁) စီစီ (1ml) ကိုပါးစပ်တွင်တစ်မိနစ်ခန့်ငုံထားပြီးမျိုချပါ။ တစ်နေ့ ၃ – ၄ ခါ ၅ ရက်လုပ်ပေးပါ။

(သို့)

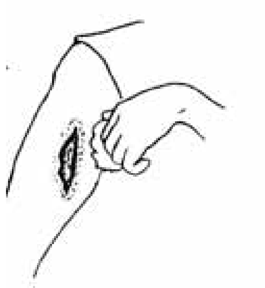
၄။ မှက်ခရုပြင်းထန်စွာဖြစ်နေပါကကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) ဆေးဝန်ထမ်းနှင့်တွေ့ပါ။

Ketoconazole ၂၀၀mg ဆေးလုံး တစ်နေ့ ၂ ခါ၊ ၁၄ ရက်သောက်ပါကသက်သာနိုင်သည်။ (ကိုယ်ဝန်ရှိပါကမသောက်သုံးရ။)

(၉) ဒဏ်ရာများနှင့် အနာများ

ဒဏ်ရာများသည်အရေပြားကိုကွဲစေသောထိခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ အနာများသည်အများအားဖြင့်ဘက်တီးရီးယားများ (သို့) အရေပြားပေါ်ဖိအားများ (Pressure sores) များကြောင့်ဖြစ်သည်။ အိပ်ယာတွင်ကြာရှည်စွာလဲလျောင်းနေသူများတွင်ဖြစ်လွယ်ပါသည်။

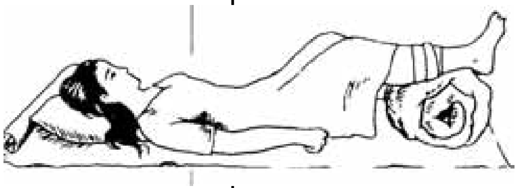
ကွဲနေသောဒဏ်ရာများနှင့် အနာများအတွက်အထွေထွေပြုစုမှု



၁။ အနာ(သို့) ဒဏ်ရာကို အနည်းဆုံးတစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆပ်ပြာနှင့်ရေသန့်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အနာပတ်လည်ကိုဦးစွာဆေးကြောပြီးအနာ၏အလယ်ခေါင်မှအနားများဘက်သို့ဦးတည်၍ဆေးကြောပါ။ တစ်ခါသုတ်လျှင်အဝတ်စသန့်သန့်တစ်ခုစီကိုသုံးပါ။

၂။ အနာတွင်ပြည် (သို့) သွေးရှိပါက အဝတ်စသန့်သန့် (သို့) ပတ်တီးစနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပတ်တီးကိုပွပွထားပြီးနေ့စဉ်လဲပေးပါ။ အနာခြောက်နေပါကလေသလပ်ထားနိုင်သည်။ အနာမြန်မြန်ကျက်လိမ့်မည်။

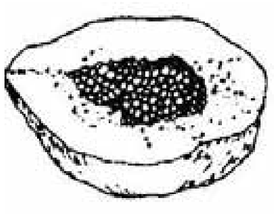
၃။ ခြေထောက် (သို့) ခြေဖဝါးတွင်အနာရှိပါကခြေထောက်ကို နှလုံးနှင့်တပြေးတည်းရှိသောအဆင့်ထက်မြင့်အောင်မထားပါ။ နေ့အခါတွင်တတ်နိုင်သမျှဥ်လေ့ကျင့်ခန်းကိုအကြိမ်များစွာလုပ်ပေးပါ။ ညအိပ်လျှင်ခြေထောက်မြှင့်ထား၍အိပ်ပါ။ ကြာရှည်စွာမတ်တပ်မရပ်ပါနှင့်။ လမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ပေးပါ။



၄။ ပေရေညစ်ညမ်းနေသောအဝတ်စနှင့် ပတ်တီးများကိုဆပ်ပြာနှင့် လျှော်ဖွတ်ပြီးနေရောင်ထဲတွင်အခြောက်လှမ်းပါ (သို့မဟုတ်) ရေနွေးတွင်ခဏပြုတ်ပြီးအခြောက်လှမ်းပါ။ လျှော်ဖွတ်၍မရသောအဝတ်စများကိုမီးရှို့ပြစ်ပါ (သို့မဟုတ်) တွင်းအိမ်သာထဲသို့ပစ်ထည့်ပါ။

ဖိအားအနာများ (Pressure sores) အတွက်အိမ်တွင်းကုသမှု

သင်္ဘောသီး



ဤအသီးတွင်ပါဝင်သောဓါတုပစ္စည်းများသည်ဖိအားအနာထဲရှိ ပုပ်သွားသောအသားစကိုပျော့သွားစေပြီးဖယ်ထုတ်ပစ်ရန်လွယ်ကူစေသည်။

ပိုးမရှိသောအဝတ်စ (သို့) ပိတ်ပါးကိုသင်္ဘောပင်၏ပင်စည် (သို့) သင်္ဘောသီးအစိမ်းမှအစေးတွင်နှစ်ထားပါ။ ဤအဝတ်စကိုအနာပေါ်ဖိ၍ အုပ်ထားပါ။ တစ်နေ့ ၃ ခါလုပ်ပေးပါ။

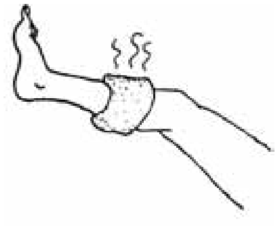
ရောဂါပိုးဝင်နေသောကွဲရှဒဏ်ရာများနှင့် အနာများကို ကုသခြင်း။

ဒဏ်ရာများနှင့် အနာများတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ

- နီ၍အနာရင့်နေပြီး၊ ပူ၍နာကျင်ခြင်း။
- ပြည်တည်နေခြင်း။
- အနံ့ဆိုးရှိခြင်း။

အထက်ပါဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းအနာကိုကုသပြုစုပါ။

ထို့အပြင်အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ပါ။



၁။ တစ်ခါလျှင် မိနစ် ၂၀ ခန့်၊ တစ်နေ့ ၄ ခါရေနွေးပတ်အုံပေးပါ (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာရည်ပူ (သို့မဟုတ်) ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနိတ် (Potassium Permanganate) အရည်ပူတွင်အနာကိုစိမ်ပေးပါ။ ရေ ၄ – ၅လီတာ (၄၀၀၀–၅၀၀၀ စီစီ) ရေထဲတွင်ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနိတ်လက်ဘက်ရည်တစ်ဇွန်းထည့်ဖျော်ပါ။

၂။ ပုပ်နေသော (သို့မဟုတ်) ညှီမည်းနေသောအနာဖြစ်နေပါကအထက်ပါအရည်ပူတွင်စိမ်ပြီးသော်ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပရောက်ဆိုက် (Hydrogen Peroxide) အရည်ဖြင့်ဆေးပစ်ပါ။ ပုပ်နေသောအသားစများကိုသန့်ရှင်းသောပိတ်ပါးစ (သို့) သေချာစွာဆေးကြောထားသောဇာဂနာဖြင့်ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

၃။ ဆေးပြာရှိပါက၊ အနာပေါ်လိမ်းပြီးအနာကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။

၄။ အနာများစွာရှိနေ၍အဖျားပါဝင်နေပါကပဋိဇီဝဆေးလိုအပ်မည်။ Erythromycin / Dicloxacillin (သို့) Penicillin ၁၀ ရက်ခန့်သောက်ရန်လိုအပ်မည်။

ပိုးဝင်နေသောအနာဖုများ (ပြည်တည်နာ၊ အနာစိမ်းများ) ကိုကုသခြင်း

ပြည်တည်နာများ (Abscesses) နှင့် အနာစိမ်းများ (Boils) တို့သည်နီရဲနာကျင်သောအရေပြားပေါ်ရှိအဖုများဖြစ်ကြသည်။ ဂျိုင်းကြား၊ ပေါင်ကြား၊ တင်ပါး၊ ကျောဘက်နှင့် ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်းတွင်အဖြစ်များသည်။

အနာဖုတစ်ခုတွေ့ပါကရေနွေးပတ်ကိုအုံပေးပါ။ တစ်ခါလျှင်မိနစ် ၂၀ တစ်နေ့ ၄ခါအုံပေးပါ။ အများအားဖြင့်အနာဖုပွင့်လာပြီးအတွင်းမှပြည်ထွက်လာမည်။ ပြည်များကုန်သွားပြီးအနာကျက်လာသည်အထိရေနွေးပတ်အုံပေးပါ။ သန့်ရှင်းသောပတ်တီးစဖြင့်အနာကိုပွပွလေးအုပ်ထားပေးပါ။

အနာဖုသည်အရွယ်အစားအလွန်ကြီးလာပြီးနာကျင်နေလျှင်လေ့ကျင့်ကျွမ်းကျင်မှုရှိသောကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။ ပိုးကင်းစင်သောပစ္စည်းကိရိယာဖြင့်အနာကိုဖောက်ပေးနိုင်သည်။

AIDS လက္ခဏာများကုသရန်လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသရန်လိုအပ်သည့်အခြေအနေ

အနာရှိပြီး

- အဖျားတက်ခြင်း။
- အနာပတ်လည်တွင်အနာရင်းသောနေရာကြီးလာခြင်း။

ဆေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြသရန်လိုအပ်သည့်အခြေအနေ

အနာရှိပြီး

- လည်ပင်း၊ ပေါင်ကြား (သို့) ဂျိုင်းကြားတွင်အကျိတ်များရောင်ခြင်း။
- အနာမှအနံ့ဆိုး (သို့) အညိုအမည်းအရည်ထွက်ခြင်း (သို့) အနာညိုမည်းပြီးအမြှုပ်ထခြင်း၊ (သို့) အရည်ကြည်ပုများဖြစ်ခြင်း။ ပုပ်နာ (Gangrene) ဖြစ်နိုင်သည်။
- ပဋိဇီဝဆေးသောက်သော်လည်းမသက်သာလာခြင်း။

(၁၀) စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (Mental Confusion) စိတ်မနှံ့ခြင်း (Dementia)

စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (သို့) စိတ်ဓါတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်းသည် AIDS ရောဂါရှိသူများ၊ အထူးသဖြင့်ကြာရှည်စွာနာမကျန်းဖြစ်သူတွင်ဖြစ်တတ်သည်။

ဤအပြောင်းအလဲများသည်–

- ဦးနှောက်ထဲသို့ HIV ပိုးရောက်သွားခြင်း။
- အခြားရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။
- စိတ်ကျခြင်း။ (သို့မဟုတ်)
- ဆေးဝါးတစ်မျိုး၏ ဘေးထွက်အာနိသင်ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

(၁၁) နာကျင်ခြင်း

ရောဂါကြာမြင့်လာသောအခါနေ့စဉ်နေ့တိုင်းနာကျင်ခြင်းကိုခံစားရနိုင်သည်။ နာကျင်ခြင်းအကြောင်းရင်းများ

- မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း။
- ဖိအားအနာများဖြစ်ခြင်း။
- ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးများရောင်ယမ်းခြင်း။
- ရေယုန်ကဲ့သို့ပိုးဝင်ခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- အာရုံကြောနာကျင်ခြင်း။

ဆေးဝါးမသုံးဘဲနာကျင်မှုကိုကုသခြင်း။

- တရားထိုင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း (သို့) အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း။
- အခြားကိစ္စများအကြောင်းစဉ်းစားခြင်း။
- သာယာနှစ်သိမ့်စေသောသီချင်းများနားထောင်ခြင်း (သို့) တစ်စုံတစ်ယောက်အားစာအုပ်ဖတ်ပြခိုင်းခြင်း (သို့) ပုံပြောပြခိုင်းခြင်း။
- နာကျင်နေသည့် ရောင်ကိုင်းနေသောခြေလက်များကို အပေါ်ဘက်သို့ ကြိုးစားမြှောက်ထားခြင်း။
- ရောင်ကိုင်းနေသောကြောင့်ပူလောင်နေသောလက် (သို့) ခြေထောက်ကို ရေအေးတွင်စိမ်ခြင်း။
- အထိမခံနိုင်သောအရေပြားအတွက်အိပ်ယာတွင် ပျော့အိသောအိပ်ယာခင်းများ၊ ခေါင်းအုံးများသုံးစွဲခြင်း။

- ခေါင်းကိုက်နေပါကအခန်းကိုမှောင်ပြီးတိတ်ဆိတ်စွာရှိစေခြင်း။
- နှိပ်နယ်ပေးခြင်း။

ဆေးဝါးသုံးပြီးနာကျင်မှုကို ကုသခြင်း။

အောက်ပါဆေးများကိုနာတာရှည်နာကျင်မှုအတွက်သုံးနိုင်သည်။ ဆေးဝါးကိုညွှန်ကြားချက်အတိုင်းမှန်မှန်သောက်ပါ။

- Paracetamol - မပြင်းထန်သောအနာပျောက်ဆေး။
- Ibuprofen - ပိုမိုပြင်းထန်သောဆေး။
- Codeine - အလွန်နာကျင်နေပါကသုံးသောဆေး။

➢ အနာပျောက်ဆေးများသည် အလွန်မနာကျင်မီသောက်သုံးပါကအထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။

ကွယ်လွန်ခါနီးသူတစ်ယောက်အားပြုစုခြင်း။

AIDS ဝေဒနာရှင်အတွက်မည်သည့်အရာမျှလုပ်ပေး၍မရတော့သည့်အချိန်မှာ

- ခန္ဓာကိုယ်ဆုတ်ယုတ်ခြင်း။
- ဆေးဝါးကုသမှုများမထိရောက်တော့ခြင်း။
- လူနာကိုယ်တိုင်သေဆုံးရန်အသင့်ဖြစ်ပြီဟုပြောခြင်းအချိန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ဝေဒနာရှင်၏ဆန္ဒကအိမ်မှာပင်နေလိုပါကလူ့ဂုဏ်သိက္ခာပြည့်ဝစွာဖြင့်အသက်စွန့်ထွက်ခွာနိုင်ရန်သင်ကူညီနိုင်ပါသည်။

- ကြင်နာယုယစွာပြုစုခြင်း။
- မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများအနားတွင်ရှိနေစေခြင်း။
- ဝေဒနာရှင်၏နောက်ဆုံးမှာကြားချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များပြုလုပ်စေခြင်း။
- သေဆုံးခြင်းကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန်ပြင်ဆင်ပေးခြင်း။

➢ အသက်ထွက်ခါနီးတွင် သတိလစ်ခြင်းအစာမစားတော့ခြင်းအသက်ရှုအလွန်နှေးခြင်း (သို့) မြန်ခြင်း၊ ဆီးမသွားတော့ခြင်း (သို့) ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။

သေခြင်းတရားအကြောင်းပြောဆိုခြင်း၊ မိသားစု၏အနာဂတ်အတွက်ဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဝေဒနာရှင်၏နာကျင်မှုသက်သာရန်အတတ်နိုင်ဆုံးဆောင်ရွက်မည်ဟုအားပေးပါ။

ဝေဒနာရှင်သည်သေခြင်းကိုမရင်ဆိုင်ရမည့်ပုံစံဖြင့်မဆက်ဆံပါနှင့်။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

AIDS သည်လူတိုင်း၏ပြဿနာဖြစ်သည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိလူတိုင်းသည် AIDS ရောဂါကူးစက်ပုံနှင့်ကာကွယ်နည်းများကိုသိရှိရန်လိုအပ်သည်။

AIDS ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသွားသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

လူနာ၏ကိုယ်မှထွက်သမျှခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိအရည်များနှင့်ထိတွေ့မှုမရှိရန်ရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်မှုမှကာကွယ်သည့်နည်းလမ်းများကိုအတိအကျလိုက်နာရန်ဖြစ်သည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရပ်သည်သေဆုံးသူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ၂၄ နာရီခန့်အထိအသက်ရှင်နေနိုင်ပါသည်။

➢ *AIDS ရောဂါကိုတိုက်ဖျက်ပါ။ ရောဂါရှိသူကိုမတိုက်ဖျက်ပါနှင့်။*

လူအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိအချို့အုပ်စုများ (ဥပမာ – ပြည့်တန်ဆာများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ၊ လိင်တူဆက်ဆံသူများ) ပေါ်အပြစ်ဖို့ကြသောကြောင့် လူတိုင်း၌ရောဂါကူးစက်ရန်အန္တရာယ်ရှိသည်ကိုသတိမပြုမိကြပါ။

အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိလူတိုင်း
– အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများသည် AIDS ရောဂါဖြစ်ရန်အန္တရာယ်ရှိကြသည်ကိုနားလည်ရမည်။ တိုက်ဖျက်ရေးတွင်လည်းလူတိုင်းတာဝန်ယူရမည်။

AIDS ရောဂါရှိသူများကို တိုက်ဖျက်ရန်မဟုတ်ဘဲ AIDS ရောဂါပြန့်ပွားစေသောအခြေအနေများကိုတိုက်ဖျက်ရန်အရေးကြီးကြောင်းမှတ်သားရမည်။

အသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌ AIDS ရောဂါကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

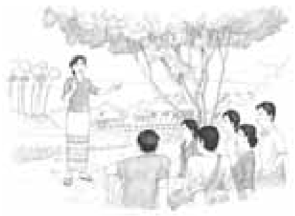
ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းသည် AIDS ရောဂါမပြန့်ပွားအောင်အသိုင်းအဝိုင်း၏အဓိကဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုဖြစ်သင့်သည်။

- မိန်းကလေးများနှင့်အမျိုးသမီးများကို တန်းတူတစ်ဆင့်ခံပညာပေးသူများ (Peer educators) အဖြစ်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ အခြားမိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် တစ်ဦးချင်း (သို့) အဖွဲ့လိုက်စု၍ပြောဆိုပညာပေးနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် AIDS ရောဂါအန္တရာယ်များခြင်းအကြောင်းရှင်းပြပါ။ မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် လိင်သဘာဝတို့ကိုနားလည်အောင်ပြောပြပါ။

- ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်များ၊ သတင်း၊ စာရွက် စာတမ်းများ (media) ကို အသုံးပြု၍ အမျိုးသမီးများ AIDS ရောဂါအကြောင်းနှင့် ၎င်းရောဂါကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းသိရှိနိုင်ရန်ပညာပေးပါ။
- အမျိုးသားများသည်လိင်ဆက်ဆံဖော်များစွာထားရှိနိုင်ပြီးအမျိုးသမီးများသည်လိင်နှင့် ပတ်သက်၍ပြောဆိုဝေဖန်မှုမရှိသင့်ဟူသောအတွေးအခေါ်ကိုဆွေးနွေးကြပါ။ အမျိုးသမီးရော၊ အမျိုးသားအတွက်ပါ ဤအတွေးအခေါ်များ

သည်အန္တရာယ်ရှိကြောင်းဆွေးနွေးပါ။

- လူကြီးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအားမိမိတို့အဖော်များအပေါ်သစ္စာရှိရန်အရေးကြီးပုံကိုဆွေးနွေးကြရန်အားပေးပါ။
- မိဘ၊ ဆရာများ၊ အခြားရိုသေထိုက်သောလူကြီးများသည်လိင်ကိစ္စနှင့် AIDS အကြောင်းကိုလူငယ်များနှင့် ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးနိုင်ရန်ကူညီပေးပါ။
- လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများအတွက်ကုသမှုနှင့်အကြံပေးမှုခံယူရန်အားပေးပါ။
- Condom ဝေငှမှုအပါအဝင်လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့်သတင်းအချက်အလက်များကိုလူထုတစ်ရပ်လုံးရရှိစေပါ။
- AIDS နှင့်ပတ်သက်သောအသိပညာပေးခြင်းကိုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းစုဝေးရပ်များ – ဥပမာ စာသင်ကျောင်းများ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာအစည်းအဝေးများနှင့် လူထုအစည်းအဝေးများတွင်ပြုလုပ်ပါ။



ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏အခန်းကဏ္ဍ

အကယ်၍သင်သည်ကျန်းမာရေးလုပ်သားတဦးဖြစ်ပါက AIDS ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်ပါဝင်ကူညီနိုင်ပါသည်။

- သင်တွေ့ရှိသမျှလူတိုင်းကိုအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ မည်ကဲ့သို့ကူးစက်ရရှိနိုင်သည်။ မည်သည့်အချက်များကရောဂါမကူးစက်စေနိုင်ကြောင်းစသည့်သတင်းအချက်အလက်ပညာပေးမှုများကိုပြုလုပ်ပါ။ အထူးသဖြင့်အခြားသောလိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါရှိပြီးသောသူများကိုပို၍ပြောပြပါ။
- လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါနှင့် ၎င်းအားကုသမှုအကြောင်းအသိပညာပေးပါ။
- အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများကိုလိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်းလိင်တံစွပ် (ကွန်ဒုံး) သုံးရန်ပညာပေးပါ။ အခြားသောမိသားစုဦးရေကန့်သတ်သည့်နည်းလမ်းများကိုသုံးနေသည့်တိုင်အေအိုင်ဒီအက်စ်ကာကွယ်ရန်ကွန်ဒုံးသုံးဖို့လိုအပ်ပါသည်။
- အေအိုင်ဒီအက်စ်လူနာများသည်အပြင်ပန်းပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ကျန်းမာနေသည့်ဟန်ရှိနိုင်သော်လည်းအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကိုကူးစက်ပြန့်နှံ့နိုင်သူများဖြစ်၍သင်နှင့်တွေ့ရှိသမျှလူတိုင်းကိုသတိကြီးစွာထား၍ဆက်ဆံပါ။ အထူးသဖြင့်ဆေးထိုးသည့်ကိစ္စ၊ မွေးဖွားသည့်ကိစ္စကူညီခြင်း၊ မွေးလမ်းကြောင်းစစ်ဆေးခြင်း၊ အရေပြားလှီးဖြတ်ခြင်းချုပ်ခြင်းစသည်တို့ပြုလုပ်သည့်အခါတိုင်းရောဂါပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကိုအတိအကျလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

➢ *ကျန်းမာရေးလုပ်သားတိုင်းသည်တိကျမှန်ကန်၍တစ်ပုံစံတည်းဖြစ်သောအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကာကွယ်ရေးပညာပေးမှုများကိုပြုလုပ်ပါကအချိန်ငွေအားနှင့်အင်အားကုန်သက်သာနိုင်သည်။*

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ကုသမှုများပြုလုပ်သည့်အခါတိုင်းအခြေခံလူထုအားလုံးအတွက်ဖြစ်စေပြီးလူနာများအတွက်ကိုယ်ရေးလျှို့ဝှက်ချက်ကိုဂရုစိုက်၍ထိန်းသိမ်းပေးပါ။
- ဒေသဆိုင်ရာအေအိုင်ဒီအက်စ်အဖွဲ့အစည်းများမှပုဂ္ဂိုလ်များကိုဖိတ်ကြား၍ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုကိုမကြာခဏပြုလုပ်ပါ။ AIDS ဝေဒနာရှင်များတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်မည်ကဲ့သို့ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကိုဆွေးနွေးပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအချင်းချင်းမိမိတို့တွင်ရှိသောအရင်းအမြစ်ပစ္စည်းများကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းများပြုပါ။

AIDS ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သောကြောက်ရွံ့မှုများ၊ မှားယွင်းသောအယူအဆများကိုတိုက်ဖျက်ခြင်း

- အရပ်ထဲရှိအခြားကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ညှိနှိုင်းစည်းဝေးပါ။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားလုံး AIDS အကြောင်းသင်ယူလေ့လာခြင်းဖြင့်မိမိတို့အသိုင်းအဝိုင်းရှိလူထုကိုတိကျ၊ မှန်ကန်၊ တည်မြဲသောသတင်းအချက်အလက်ကိုပေးနိုင်သည်။
- တူညီသောသတင်းအချက်အလက်ရရှိခြင်း AIDS နှင့် ပတ်သက်သောမှားယွင်းသောအယူအဆများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများကိုဖယ်ရှားနိုင်သည်။
- လူထုထဲတွင်ထိတ်လန့်မှုလျော့နည်းသွားသောအခါ AIDS ဝေဒနာရှင်များကိုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင်ပိုမိုလက်ခံနိုင်မည်။
- ထိုအခါဝေဒနာရှင်များသည်အခြားသူများအားလူထုထဲရှိလူတိုင်း၌ AIDS ရောဂါကူးစက်နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိကြောင်းနားလည်သဘောပေါက်စေမည်။
- ထိုမှသာကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် လူထုတစ်ရပ်လုံးပေါင်းစည်း၍ HIV/AIDS ကိုတိုက်ဖျက်နိုင်မည်။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏သနားကြင်နာမှုနှင့်ကိုယ်ချင်းစာနာမှုကြောင့် AIDS ဝေဒနာရှင်ပေါ်ထားရှိသောအခြားသူများ၏စိတ်အနေအထားကိုပြောင်းလဲစေသည်။

အခန်း ၈

ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများ

ဒုက္ခသည်ဆိုသည်မှာ၎င်းတို့၏လုံခြုံရေးနှင့် အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်တို့အတွက်ကြောက်ရွံ့ရသဖြင့် ၎င်းတို့နိုင်ငံ၏နယ်နမိတ်ကို ကျော်ပြီးအခြားနိုင်ငံသို့ ရောက်လာသူများကိုခေါ်သည်။ **ရွှေ့ပြောင်းခံရသောသူများ** ဆိုသည်မှာ ၎င်းတို့နေရပ်များမှဖယ်ရှားရန်အတင်းအကြပ်ခိုင်းစေခြင်းခံရသောကြောင့် မိမိ၏ နိုင်ငံတွင်းတွင်ပင်ရွှေ့ပြောင်း၍နေထိုင်ရသူများကိုခေါ်သည်။

ဒုက္ခသည်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းခံရသူများသည်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု၊ ဘာသာရေးလူမျိုးရေး (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံရေးနှင့် ပတ်သက်၍အများနှင့် ဆန့်ကျင်ဖက်အမြင်ရှိသောအာဏာရရှိနေသည့်အဖွဲ့၏သားကောင်များဖြစ်သည်။

ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းခံရသောသူများ၏ ၈၀% ကျော်ခန့်သည် အမျိုးသမီးနှင့် ခလေးများဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အမျိုးသားများသည် များသောအားဖြင့်ခုခံတိုက်ခိုက်ရင်းအသက်ဆုံးရှုံးလေ့ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိတို့၏ မိသားစုများချန်ထားပြီးထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ကြရခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အခြေခံလိုအပ်ချက်များ

နေရာဒေသအတော်များများတွင်အမျိုးသမီးများသည်အစားအသောက်စီမံပြင်ဆင်ခြင်း၊ ရေခပ်ခြင်း၊ နေအိမ်သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ အိမ်၏အသုံးစရိတ်များအားထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သင့်လျော်သောအဝတ်အစားများချုပ်လုပ်ဝယ်ခြမ်းပေးခြင်းနှင့်မိသားစုဝင်များ၏ကျန်းမာရေးအားစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းစသည့်တာဝန်များကိုဆောင်ရွက်ရလေ့ရှိသည်။ ဤအရာများအားလုံးသည်၎င်းတို့ဒုက္ခသည်များ၊ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းခံရသောသူများဖြစ်လာသောအခါပြောင်းလဲကုန်သည်။

သူတို့သည်ပြင်ပအကူအညီများဖြင့်သာ၎င်းတို့၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုများသောအားဖြင့်လုံလောက်မှု၊ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုမရှိနိုင်သော်လည်းဖြည့်ဆီးပေးကြရသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည်ဒုက္ခသည်အမျိုးသမီးများနှင့်မတူဘဲ၎င်းတို့၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များအတွက်ပြင်ပအကူအညီများရနိုင်မည်မရနိုင်မည်ကိုစိုးရိမ်ပူပန်နေကြရသည်။

ဒုက္ခသည်စခန်းများ၌နေထိုင်ပြီးဒုက္ခသည်အဖြစ်အိမ်ရှင်နိုင်ငံ (သို့မဟုတ်) ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့၏ ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများ၏အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများသည်လုံခြုံမှုရှိကြသည်။ သို့သော်ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည်ဤသို့လုံခြုံမှုမရှိသောကြောင့်ပို၍အန္တရာယ်များပါသည်။

(၁) အစာရေစာနှင့် လောင်စာ

ဒုက္ခသည်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများစွာသည်အာဟာရချို့တဲ့ကြသည်။ **အခက်အခဲများ၊ မသေချာမှုများကြားတွင် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏အာဟာရဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။**

- **အစာအာဟာရပေးဝေသည့်နေရာများတွင်ပါဝင်ခြင်း။**

အစာအာဟာရများအားအမျိုးသမီးများကိုတိုက်ရိုက်ပေးသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့မိသားစု၏ အစာအာဟာရလိုအပ်မှုကိုအသိဆုံးသူဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီးများအားအမျိုးသားများနှင့် တန်းတူအစာအာဟာရရရှိစေပြီးတစ်ချိန်တည်းတွင်စားသုံးစေပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် နာမကျန်းအမျိုးသမီးများ (သို့မဟုတ်) အာဟာရချို့တဲ့နေသောအမျိုးသမီးများအတွက်အစားအစာပိုမိုတောင်းခံပါ။
- အမျိုးသမီးများအားအစားအစာချက်ပြုတ်နိုင်ရန်အတွက်မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများရှိပါစေ။
- အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းတာဝန်ကိုမျှဝေပါ။

ရေနှင့် လောင်စာများမလုံလောက်မှုသည်ဒုက္ခသည်များ၊ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအတွက်နောက်ထပ်ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်ချို့အချိန်များတွင်သောက်သုံးရေများမသန့်ရှင်းသဖြင့် မိသားစုဝင်များနာမကျန်းဖြစ်ကြသဖြင့်စိတ်ပူစရာများပိုတိုးလာကြသည်။

သို့ရာတွင်ဤပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန်အမျိုးသမီးများလုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာတချို့ရှိပါသည်။

- ရေကိုမသောက်ခင်သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်တတ်ရန်သင်ယူပါ။ ဤသို့ဆိုရာတွင်ရေကိုကျိုချက်ခြင်း၊ အဝတ်ပါးလေး (ရေစစ်) သုံး၍စစ်ယူခြင်းတို့ပါဝင်သည်။
- ရေကိုအပိုစုဆောင်းသည့်အနေဖြင့်မိုးရာသီတွင်မိုးရေကိုသိုလှောင်ခံယူထားပါ။
- ရေနှင့်လောင်စာရှာဖွေသယ်ယူရန်ဒုက္ခသည်စခန်းများ၊ မိမိနေအိမ်နှင့် ဝေးသည့်နေရာများသို့သွားရပါကအခြားသူများနှင့်အတူသွားပါ။
- နောင်တစ်ချိန်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်

ဒုက္ခသည်စခန်းများအနီးမှပြုန်းတီးသွားသောသစ်ပင်များနေရာတွင်သစ်ပင်အသစ်များကိုပြန်လည်စိုက်ပျိုးပါ။

(၂) လုံခြုံမှု
လိင်နှင့်ဆိုင်သောအကြမ်းဖက်မှုများမှကာကွယ်ခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းခံရသောသူများသည်လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုပုံစံအမျိုးအမျိုးဖြင့်ခံကြရသည်။ **ဤကဲ့သို့သောအကြမ်းဖက်မှုများကိုနည်းလမ်းများစွာသုံး၍ကာကွယ်နိုင်သည်။**

- ဖြစ်နိုင်ပါကအမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည်မိသားစုဝင်များ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၏အနားတွင်နေသင့်သည်။ မိသားစုဝင်များ၊ ဆွေမျိုးများမရှိသောအမျိုးသမီးများမိန်းကလေးများသည် ယောကျ်ားများနှင့် တသီးတခြားနေပြီးလုံခြုံသောနေရာတွင်နေသင့်သည်။
- အမျိုးသားများကိုလည်းၚင်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်အကျိုးရှိမည့်လုပ်ရှား မှုများကိုလုပ်ဆောင်ရန်တိုက်တွန်းသင့်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ၚင်းတို့သည်မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားတတ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်လာလိမ့်မည်။
- အသိုင်းအဝိုင်း၌လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုကာကွယ်နိုင်ရန်ဆွေးနွေးပွဲများကိုအားပေးမြှင့်တင်ပေးသင့်သည်။ အကြမ်းဖက်မှု၏ဆိုးကျိုးများနှင့်ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများရှာဖွေရန်လိုအပ်မှုကိုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ ခေါင်းဆောင်များနှင့် လူထုကသိရှိနားလည်ရန်အရေးကြီးသည်။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာပညာပေးအစီအစဉ်များနှင့် အရပ်အစည်းအဝေးများတွင်လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ၚင်းအားကာကွယ်ရေးအကြောင်းများကိုပါထည့်သွင်းပညာပေးသင့်သည်။

အကယ်၍သင်သည်တိုက်ခိုက်ခြင်းခံရပါကအောက်ပါအချက်များကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင်ချက်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးမှုကိုပြုလုပ်ပေးရန်တောင်းခံပါ။ သင်သည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုအချို့ဆေးများသုံးစွဲခြင်းဖြင့်ကာကွယ်ကောင်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိပြီးသင်တခြားသူများအားပြောပြရန်အဆင်

သင့်ဖြစ်ပြီဆိုပါက၎င်းအကြမ်းဖက်မှုများကိုသက်ဆိုင်ရန်သို့တိုင်ကြားပါ။ တာဝန်ခံများသည်အကြမ်းဖက်မှုများကိုစုံစမ်းစစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်။ သင်သိထားရမည်မှာသင်မဖြေကြားလိုသည့်မေးခွန်းများ အထူးသဖြင့်သင်၏ယခင်လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်းကိုဖြေကြားရန်မလိုပါ။

- အကယ်၍သင်သည်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိသည်ဟုခံစားရလာပါကထိုအဖြစ်အပျက်များကိုလေ့ကျင့်မှုရှိထားသောစိတ်ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်းအားပြောပြပါ။ ၎င်းသို့ပြောပြခြင်းအားဖြင့်၎င်းအကြမ်းဖက်မှုသည်သင်၏အပြစ် **မဟုတ်ကြောင်း** သင်သိလာလိမ့်မည်။
- အကယ်၍ဖြစ်နိုင်ပြီးအန္တရာယ်ကင်းပါက ထိုအမျိုးသမီးကအကြမ်းဖက်သောသူနှင့် ဝေးရာသို့ရွှေ့ပြောင်းလိုသော်ပြောင်းရွှေ့ရန်စီစဉ်ပေးသင့်သည်။

(၃) ကျန်းမာရေး

(က) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး

ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည်များသောအားဖြင့် သင့်လျော်သောကျန်းမာရေးကုသမှုကိုရရှိရန်ခက်ခဲနိုင်သည်။ ရံဖန်ရံခါကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရှိနေသော်လည်းအမျိုးသမီးများအတွက်ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကိုသတိမထားမိကြပါ။ ထိုကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ ဓိုက်နာလာချိန်နှင့် ကလေးမွေးဖွားချိန်။**

အမျိုးသမီးများသည်၎င်းအချိန်များတွင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သည်။ ဒေသခံသားဖွားဆရာမထံမှအကူအညီအကောင်းဆုံးရနိုင်သည်။

- **မိသားစုစီမံကိန်း။**

သန္ဓေတားဆေးဝါးပစ္စည်းများပံ့မှန်မပေးဝေနိုင်ခြင်းသည်ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင်ကလေးမွေးဖွားနှုန်းမြင့်မားခြင်းအကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြားအကြောင်းရင်းမှာမိသားစုစီမံကိန်းနည်းပညာပေးရာတွင် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့်သင့်လျော်အောင်မတင်ပြပါကလူများလိုက်နာကျင့်သုံးလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

- **လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ။**

အမျိုးသမီးများအတွက်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များလိုအပ်သည်။

- **အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလုပ်သားများ။**

အမျိုးသမီးများသည်ဆီးခုံတွင်းစစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများ (Pelvic examination) သို့မဟုတ် smear ပြုလုပ်ခြင်းများကို အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး လုပ်သားများမှလုပ်ဆောင်စေလိုသည်။

- **Calcium/ Folic Acid/ Iron / Vitamin C နှင့် Iodine**

၎င်းအရာများကိုအမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီးများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ၊ နာမကျန်းနေသော (သို့မဟုတ်) မီးယပ်ဆုံးနေသော အမျိုးသမီးများကမိမိတို့အစားအစာတွင်လိုအပ်သည်။

(ခ) အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်း

ဒုက္ခသည်များ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုမြှင့်တင်နိုင်သောနည်း တစ်နည်းမှာသင့်လျော်သောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကိုထားရှိပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ အခြားတစ်နည်းမှာဒုက္ခသည်စခန်းများတွင်နေထိုင်ကြသောအမျိုး သမီးများအားကျန်မာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ၎င်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်း ကြားဆက်သွယ်ပေးသူများအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

- ဒုက္ခသည်အမျိုးသမီးများအတွက်ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်သင်တန်းများ ဖွင့်ပေးခြင်းဖြင့်၎င်းတို့သည်သူတို့၏ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝိုင်းရှိအခြားအမျိုးသမီး များအားအခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဒေသခံမှ သားဖွားဆရာမများနှင့်အခြားကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကျင့်ထုံးများကိုနားလည်နိုင်သည့်ဘာသာစကားနှင့်ရှင်းပြပေးနိုင် သည်။
- အရွယ်ရောက်လာသောမိန်းကလေးများ နှင့်အမျိုးသမီးများအား မိသား စုစီမံကိန်း၊ ကာလသားရောဂါများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးစောင့်ရှောက် ခြင်းနှင့် အာဟာရအကြောင်းတို့ကိုပညာပေးသင့်သည်။

(ဂ) စိတ်ကျန်းမာရေး

ဒုက္ခသည်နှင့်ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏စိတ်ကိုထိခိုက် စေသောအခက်အခဲမျိုးစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဆိုင်သောပြဿနာများမှာ

- အလွန်အကျွံဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) လုံးဝခံစားမှုမဲ့ခြင်း (စိတ်ကျခြင်း)
- ထိတ်လန့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စိုးရိမ်ပူပန်လွန်းခြင်း
- ဆိုးရွားစွာဖြစ်ပွားခဲ့သောအဖြစ်အပျက်များအားမကျော်လွှားနိုင်ခြင်း (ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှု) တို့ဖြစ်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါတို့သည်စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏ **အကြောင်းရင်းအချို့** ဖြစ်သည်။

- **နေအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း။**

ဤအချက်သည်အမျိုးသမီးများအတွက်အလွန်နာကျင်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအတွက်နေအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ဘဝဆုံးရှုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

- **မိသားစုထံမှ (သို့မဟုတ်) အသိုင်းအဝိုင်းမှထောက်ပံ့မှုဆုံးရှုံးခြင်း။**

ဤအချက်သည်အခြားမိသားစုဝင်လူကြီးများရှိနေသော်ငြားလည်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်သူတို့သည်ယခင်ကကဲ့သို့ထောက်ပံ့မှုမပေးနိုင်တော့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- **ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများကိုတွေ့မြင်ခဲ့ရခြင်း။**

(သို့မဟုတ်) ကိုယ်တိုင်သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ရခြင်း။

- **ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်မှုနှင့် အကျိုးပြုအလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးခြင်း။**

အမျိုးသမီးများသည်အကယ်၍၎င်းတို့လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသောသစ်ပင်ပန်းမံစိုက်ပျိုးခြင်း၊ ရက်ကန်းယက်ခြင်း၊ အပ်ချုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ချက်ပြုတ်ခြင်းများကိုမပြုလုပ်ရပါကလည်းဝမ်းနည်းပူပန်မှုကိုခံစားကြရသည်။

- **နေရာထိုင်ခင်းကျပ်တည်းခြင်း။**
- **သေဆုံးသူများအတွက်ဝမ်းနည်းမှုသေချာစွာမပြသနိုင်ခဲ့ခြင်း။**

လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာသို့မရောက်မီ မိသားစုဝင်များသေဆုံးကောင်းသေဆုံးလိမ့်မည်။ ပြေးလွှားနေရသောကြောင့် သေဆုံးသူများအတွက်ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်းသင်္ဂြိုလ်ခြင်း၊ အသုဘအခမ်းအနားများမပြုလုပ်ပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောစိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်အမျိုးသမီးများ ဆောင်ရွက်ခြင်း။

အိုးအိမ်စည်းစိမ်၊ မိသားစုနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများပျက်စီးမှုသည် အလွန်ကြေကွဲစရာဖြစ်သည်။ ရံဖန်ရံခါဒုက္ခသည်များနှင့်ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည် ဤဆိုးရွားသောအဖြစ်အပျက်များကြောင့် မစားနိုင်၊ မသောက်နိုင်၊ မလုပ်နိုင်၊ မကိုင်နိုင်ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အများအားဖြင့်အိပ်မက်ဆိုးများမက်တတ်ကြသည်။ ဤအရာများပြန်လည်ကောင်းမွန်ပြီးပုံမှန်ဖြစ်လာရန်အမျိုးသမီးများအတွက်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်းတို့လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများပို၍ဆိုးရွားလာမှုမှကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ **အခြားအမျိုးသမီးများနှင့်၎င်းတို့၏ခံစားမှု ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်းကိုပြောဆိုခြင်း**ပင်ဖြစ်သည်။

တစ်ခြားပြုလုပ်နိုင်သောနည်းများမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- **အမျိုးသမီးများအတူတကွအချိန်ယူနိုင်ရန်အစီအစဉ်များပြုလုပ်ခြင်း။**

  အာဟာရနှင့်ပညာရေးဆိုင်ရာသင်တန်းများ၊ အိမ်တွင်းမှုလုပ်ငန်းများ၊ ရင်သွေးငယ်များပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများလုပ်နိုင်သည်။

- **ကူညီပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့ဖွဲ့ခြင်း။**

  လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာပတ်ဝန်းကျင်တွင် ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကိုဖလှယ်ပြီးပြန်လည်၍စိတ်ကျန်းမာလာနိုင်သည်။

- **အခြားအမျိုးသမီးများနှင့်အတူပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုကိုပြသခြင်း။**

  ၎င်းတို့သည်ရောက်နေသည့်အရပ်နှင့်ကိုက်ညီအောင်ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုများကိုမိမိတို့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအတိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

● **စိတ်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများဖြစ်လာစေခြင်း။**

ဒုက္ခသည်စခန်းနှင့်ရွှေ့ပြောင်းအဖွဲ့များမှအမျိုးသမီးများအား စိတ်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအဖြစ်သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။ ဤအမျိုးသမီးများသည်ထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့ဖွဲ့ခြင်း (သို့) အကူအညီလိုသော်လည်းအကူအညီမတောင်းတတ်သောအမျိုးသမီးများအားကူညီခြင်းတို့ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများအားခေါင်းဆောင်အဖြစ်ထားရှိခြင်း။

အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင်ခေါင်းဆောင်မှုကိုပြုရန်တိုက်တွန်းပါ။ ဒုက္ခသည်များနှင့်ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည့်အစီအစဉ်များ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင်ပါဝင်နိုင်သည်။

ဤသို့ခေါင်းဆောင်မှုများကြောင့်–

● မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်း။

● အထီးကျန်ခံစားမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုကိုလျော့နည်းစေခြင်း၊

● မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးတတ်ခြင်း။

● လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တိုးမြှင့်ခြင်း။

● အမျိုးသမီးများအတွက်လုံခြုံမှုမြှင့်တင်ပေးခြင်း။

● မိမိဘဝကိုပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်လာနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများခေါင်းဆောင်မှုပြုနိုင်သောနည်းအချို့မှာ

● လုံခြုံရေး၊ အခြေခံဝန်ဆောင်မှု၊ အာဟာရနှင့် အခြားအကြောင်းအရာများဆွေးနွေးရန်အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားများအတွက်သီးခြားအစည်းအဝေးများစီစဉ်ပေးပါ။

● အမျိုးသမီးများအား၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများနှင့် သူတို့၏အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ခံစားချက်များကို ဝေမျှစေပါ။ အမျိုးသမီးများကိုယ်စားပြောဆိုပေးမည့်ခေါင်းဆောင်ကိုရွေးချယ်ပါ။

● လူထုသတင်းပေးခြင်းအစီအစဉ်နှင့်အခြားသတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်းတို့တွင်ကူညီပါ။

● သင့်လျော်သောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာပေးမှုများနှင့် သင်တန်းများကိုစီစဉ်ပေးပါ။

● အခြားအမျိုးသမီးများ၊ ထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့များနှင့်ပူးပေါင်း၍ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးရိပ်သာများကူညီဖွင့်လှစ်ပေးပါ။ ထိုအခါအမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးမည့်လှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။

● ကလေးများအတွက်ကျောင်းများတည်ဆောက်ရန်အားပေးစီစဉ်ပါ။

● အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအတွက်စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ တွက်ချက်ခြင်းနှင့် အခြားကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းများကိုဖွင့်ပေးပါ။ အခြားအမျိုးသမီးများကိုလည်းအမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက်အားကစားနှင့် တေးဂီတအစီအစဉ်များပြုလုပ်ပေးရန်အားပေးပါ။

● အမျိုးသမီးများအားဝင်ငွေတိုးတက်လာစေသောအစီအစဉ်များပြုလုပ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

ဝင်ငွေတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည်အများအားဖြင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုကိုထောက်ပံ့ရန်အဆင်ပြေသောအလုပ်များရရှိရန်ခက်ခဲလေ့ရှိသည်။ အခက်အခဲအတားအဆီးများကြားမှအမျိုးသမီးများသည် အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများရှာဖွေ၍လုပ်ကိုင်ကြသည်။

အချို့ဒုက္ခသည်အမျိုးသမီးများသည်ထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့အစည်းများတွင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအဖြစ်လုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့) အိမ်မှုကိစ္စများဆောင်ရွက်ခြင်းတို့လုပ်ကြသည်။ တစ်ချို့က နေ့ကလေးထိန်းများတွင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆရာမအဖြစ်သော်လည်းကောင်းအလုပ်လုပ်ကြသည်။

အချို့ထောက်ပံ့မှုအဖွဲ့အစည်းများက အပ်ချုပ်ခြင်း၊ ရိုးရာပစ္စည်းများလုပ်ခြင်း၊ လက်မှုပညာများလုပ်ခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သီးနှံများစိုက်ပျိုးခြင်းစသောရိုးရာကျွမ်းကျင်မှုလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်နိုင်ရန်မတည်ငွေများထောက်ပံ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးများသည်ထွက်ကုန်ပစ္စည်းများကိုမိသားစုအတွက်သုံးရန်ဖယ်ထားပြီးဝင်ငွေရရန်အပိုကိုရောင်းစားကြသည်။

အခန်း ၉
စိတ်ကျန်းမာရေး

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ကျန်းမာ (သို့မဟုတ်) မကျန်းမာနိုင်သကဲ့သို့ သူ၏စိတ်နှင့်ဝိညာဉ်တို့သည်လည်းထိုနည်းတူဖြစ်နိုင်သည်။ သူမ၏စိတ်နှင့်ဝိညာဉ်ကျန်းမာနေသည့်အချိန်တွင် သူမ၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာခွန်အားပြည့်ဝနေပြီး

- မိမိ၏ကိုယ်ကာယလိုအပ်ချက်များနှင့် မိသားစုဝင်များ၏လိုအပ်ချက်များကိုတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခြင်း။
- မိမိ၌ရှိနေသောပြဿနာများကိုသိရှိဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းရန်ကြိုးစားခြင်း။
- နောင်ရေးအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း။
- အခြားသူများနှင့်ကျေနပ်ဖွယ်ရာပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကိုဖန်တီးခြင်းတို့ကိုဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်သူမ၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုပင်မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပါကသူမ၌စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိနေနိုင်သည်။ ထိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများသည်မြင်နိုင်၊ ထိတွေ့နိုင်သောခန္ဓာကိုယ်ရှိပြဿနာများထက်သိရှိနားလည်ရန်ခက်ခဲသည်။

➤ *စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းသည်ကာယကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းနှင့်မျှတူအရေးကြီးပါသည်။*

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်မိမိ၏မိသားစုနှင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်တန်ဖိုးရှိသောပါဝင်ပေးဆပ်မှုပြုနိုင်ပြီးလေးစားဖွယ်ဖြစ်သည်ဟုခံစားနေပါကသူမသည် မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားသည်ဟုဆိုပါသည်။

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်းသည်ငယ်စဉ်ကပင်စတင်၍သူမ၏ဘဝတွင် အရေးပါသောသူများဖြစ်သည့် မိဘ၊ အိမ်နီးနားချင်း၊ ဆရာ၊ ဆရာမနှင့် သူငယ်ချင်းများကမိမိအပေါ်မည်သို့ဆက်ဆံပြုမူကြသည်ပေါ်မူတည်ပါသည်။

အချို့အခြေအနေများ၌ မိန်းကလေးများသည်မိမိကိုယ်ကို မိမိမိန်းကလေး ဖြစ်နေသောကြောင့်တန်ဖိုးနည်းသည်ဟုခံစားရသဖြင့်မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားတတ်ရန်ခက်ခဲပါသည်။ အကယ်၍၎င်းတို့သည်အလွန်ကဲ့ရဲ့ခြင်းခံရပါက (သို့) ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများအသိအမှတ်ပြုမခံရပါကမိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးမရှိဟုခံစားကြီးပြင်းလာတတ်ကြသည်။

ထို့နောက်အသက်ကြီးလာသောအခါ၎င်းတို့ခင်ပွန်းများက၎င်းတို့အားကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံရန်၊ အခြားသူများလောက်အစားအသောက်ကောင်းများစားသောက်ရန်၊ နာမကျန်းချိန်တွင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူရန်နှင့် မိမိတတ်ကျွမ်းမှုကိုတိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ရန်ထိုက်တန်သည်ဟုမယုံကြည်ကြတော့ပါ။

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်းသည်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားတတ်သောအမျိုးသမီးသည်နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာများကိုပို၍နိုင်နိုင်နင်းနင်းဖြေရှင်းနိုင်ပြီး သူမ၏ဘဝနှင့် သူမ၏အသိုင်းအဝိုင်းတိုးတက်ရန်အတွက်ပို၍လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

> ➢ *အမျိုးသမီးတစ်ဦးက မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားပုံသည်သူမ၏ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားကိစ္စများဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ်သြဇာသက်ရောက်လိမ့်မည်။*

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားမှုကိုတည်ဆောက်ခြင်း။

မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားမှုကိုတည်ဆောက်ခြင်းသည်လွယ်ကူသောအလုပ်မဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်မိမိကိုယ်ကိုပိုမိုတန်ဖိုးထားရန်ဆုံးဖြတ်ရုံနှင့်မဖြစ်ပါ။ သူမသည်မိမိ၌ရှိနေသည်ဟုပင်မသိသည့်အရိုးစွဲနေသည့်ယုံကြည်မှုများကိုပြောင်းလဲပစ်ရန်လိုအပ်သည်။

ထိုပြောင်းလဲခြင်းများသည်များသောအားဖြင့်သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် အမျိုးသမီးကမိမိကိုယ်ကိုအမြင်သစ်ဖြင့်မြင်စေသောအတွေ့အကြုံများမှတဆင့်ဖြစ်ပေါ်ရမည်။ အပြောင်းအလဲများသည်အမျိုးသမီး၏နဂိုကတည်းကရှိနေ

သောအစွမ်းများ ဥပမာ – (အခြားသူများနှင့် ရင်းနှီးထောက်ကူတတ်သောဆက်ဆံရေး) သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်ကိုသင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်းပေါ်တည်ဆောက်နိုင်သည်။

ကလေးတစ်ယောက်အနေဖြင့်မာလာသည်တိတ်ဆိတ်ပြီးအမိန့်နာခံတတ်သောမိန်းကလေးဖြစ်ရန်သင်ကြားခြင်းခံရသည်။ သူမအသက် ၁၈နှစ်ရှိလာသောအခါမိခင်ကသူမအားချမ်းသာပြီးသူ့ထက်အသက်ကြီးသောသူတစ်ဦးနှင့်လက်ထပ်ပေးရန် စီစဉ်ပေးသည်။ မာလာသည်အခြားသူတစ်ဦးနှင့် ချစ်ကျွမ်းဝင်နေသော်လည်းရွေးချယ်ခွင့်မရပါ။

လက်ထပ်ပြီးနှစ်ပေါင်းများစွာကြာလာသော် မာလာ၌ကလေး ၄ ယောက်ရှိလာပြီး သူမ၏ခင်ပွန်းသည်ညတွင်အိမ်သို့ ပြန်မလာတော့ပါ။ အခြားမိတ်ဆွေများကသူမ၏ ခင်ပွန်းသည်အခြားအမျိုးသမီးနှင့်သွားလာနေကြောင်းသတင်းပေးကြသည်။ မာလာသည်မိခင်အားတိုင်တန်းသောအခါ မိခင်ကသူမဘဝသည်ဤအတိုင်းသာဖြစ်နေတော့မည်ဖြစ်သောကြောင့်နေတတ်အောင်နေရန်ပြောခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင်သူမ၏ခင်ပွန်းသည်အခြားအမျိုးသမီးနှင့် သွားနေရန်အိမ်မှထွက်သွားတော့သည်။ မာလာသည်ဝမ်းနည်း၍မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးမရှိဟုခံစားရသည်။

တစ်နေ့၌မာလာသည်အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိ မူကြိုကျောင်းတွင်ကလေးများအားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ရန်သင်ကြားပေးသည့်အစီအစဉ်၌ပါဝင်ခွင့်ရလာသည်။ သူမသည်အိမ်အပြင်တွင်တစ်ခါမှအလုပ်မလုပ်ဘူးသော်လည်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြည့်ရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ အတတ်ပညာအသစ်များသင်ကြားခြင်း၊ ကလေးများနှင့်အခြားသင်တန်းသူများနှင့် အတူရှိခြင်းတို့သည်မာလာအားပြောင်းလဲလာစေသည်။ သူမသည်အိမ်ထောင်သည်ဘဝအပြင်အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သောဝန်ထမ်းတစ်ဦးအဖြစ်တန်ဘိုးရှိနိုင်ကြောင်းသိမြင်လာသည်။ ထိုအခါမာလာသည် မိမိ၏ မိသားစုနှင့် မိမိ၏အသက်တာအတွက်မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကိုစတင်စဉ်းစားတတ်လာသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသောသူအနေဖြင့်မာလာသည်အတတ်ပညာအသစ်များသင်ယူလာနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုပိုမိုတန်ဖိုးထားတတ်လာသည်။

➢ *စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းရန်အတွက်အမျိုးသမီးများသည်မိမိဘဝအပေါ်ပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်မှုနှင့်စွမ်းအားရှိမှုတို့လိုအပ်သည်။*

အမျိုးသမီးများ၏စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏အကြောင်းရင်းများ

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၌ဖိစီးမှုအမြောက်အများသည်မိမိရင်ဆိုင်နိုင်သောစွမ်းအားထက်ကြီးမားပါကစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများစတင်ပေါ်ပေါက်စေသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာအားလုံး၏အကြောင်းရင်းကိုမဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသောအမျိုးသမီးများတွင် စိတ္တ (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများပြင်းထန်လွန်းသောကြောင့်နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများကိုထိခိုက်စေတတ်သည်။

(၁) နေ့စဉ်အသက်တာ၌ ဖိစီးမှုရှိခြင်း။

➢ *နေ့စဉ်အသက်တာ၌ဖိစီးမှုများအမြဲရှိသောကြောင့်သတိထားမိရန်ခက်ခဲပါသည်။ ဤဖိစီးမှုများအားရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အမျိုးသမီး၏ခွန်အားများစွာကုန်ဆုံးသည်။*

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများနှင့် အဖြစ်အပျက်များသည်မကြာခဏအမျိုးသမီးများ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဖျားနာခြင်း (သို့) အလုပ်ပင်ပန်းလွန်းခြင်းကြောင့်ခန္ဓာကိုဖိစီးမှုများဖြစ်တတ်ပါသည်။ မိသားစုအတွင်းပဋိပက္ခဖြစ်မှု (သို့) မိမိမထိန်းချုပ်နိုင်သောပြဿနာများအတွက်အပြစ်တင်ခံရခြင်းကြောင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဖိစီးမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သာယာမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသောကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ အလုပ်ရရှိခြင်းစသည့်အချိန်များတွင်ပင်အမျိုးသမီးတို့ဘဝ၌အပြောင်းအလဲဖြစ်ပေါ်စေသဖြင့်ဖိစီးခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးအများစု၌ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးသည်အဖက်ဖက်မှဝန်းရံလျက်ရှိနေတတ်သည်။

ဥပမာ

- ကလေးများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ရခြင်း။
- ခင်ပွန်း၏ အလိုဆန္ဒအားဖြည့်ဆီးရခြင်း။
- ရေနှင့် လောင်စာရှာဖွေရခြင်း။
- ဖျားနာသူအားပြုစုရခြင်း။
- ငွေကြေးနည်းလွန်းခြင်း။
- အစားအစာနည်းလွန်းခြင်း။

အခြားသောဖိစီးမှုများသည်ဖြစ်ခဲသည်။ သို့ရာတွင်စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်ပေါ်ရာတွင်ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ဖိစီးမှုအမြောက်အများကိုနေ့စဉ်နေ့တိုင်းနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာကြုံတွေ့နေရပါကမိမိအားလွှမ်းမိုးသွားပြီးရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါ။ အကယ်၍သူမသည်အခြားသူများအားဦးစားပေးပြုစုပြီးမိမိကိုယ်ကိုဂရုမစိုက်ရန်သင်ကြားထားခြင်းခံရပါကထိုပြဿနာသည်ပိုဆိုးနိုင်သည်။ အနားယူချိန် (သို့) ဖိစီးမှုကိုလျော့သွားစေနိုင်သည့်မိမိနှစ်သက်ပျော်မွေ့သောအရာကိုပြုလုပ်ရချိန်နည်းလွန်းပါကသူမသည် ဖျားနာခြင်းလက္ခဏာ (သို့မဟုတ်) အလုပ်ဝန်ပိခြင်းလက္ခဏာများကိုလျစ်လျူရှုမိလိမ့်မည်။ ထို့အပြင်အမျိုးသမီးဖြစ်နေသောကြောင့် မိမိ၏အခြေအနေအားပြောင်းလဲပစ်ရန်သြဇာမရှိတတ်ပါ။

(၂) ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ချစ်ခင်သူ၊ အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်ယာ (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးသည့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစသည့်မိမိအတွက်အရေးကြီးသောအရာများကိုဆုံးရှုံးရပါကပူဆွေးသောကလွှမ်းမိုးသွားနိုင်သည်။ သူမနာမကျန်းဖြစ်နေချိန် (သို့) မသန်မစွမ်းဖြစ်လာသည့်အချိန်များတွင်လည်း ဤသို့ဖြစ်တတ်သည်။

သောကရောက်ခြင်းသည်ဆုံးရှုံးမှုနှင့်သေဆုံးခြင်းများကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန်လူတယောက်အတွက်သဘာဝတုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးတဦးသည် တစ်ချိန်တည်းတွင်ဆုံးရှုံးမှုအမြောက်အများကိုရင်ဆိုင်ရပါက (သို့) သူမတွင်ဖိစီးမှုအများအပြားရှိနေပါကစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုစတင်ခံစားလာရနိုင်သည်။ မိမိဓလေ့ထုံးစံအရပူဆွေးသောကဖြစ်ခွင့်မရရှိပါက၊ ထိုပြဿနာများလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ – မိမိဓလေ့ထုံးစံများကိုမကျင့်သုံးသောအသိုင်းအဝိုင်းအသစ်တွင်ရောက်ရှိနေခြင်း။

➤ မကြာခဏအမျိုးသမီးများသည်အားနည်းသည် (သို့) နာမကျန်းဖြစ်သည်ဟုသတ်မှတ်ခံရသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ကယ့်ပြဿနာမှာဘဝတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောမတရားမှု။ မမှန်ကန်မှုများပင်ဖြစ်သည်။

(၃) အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ဘဝနှင့် အသိုင်းအဝိုင်း၌ပြောင်းလဲမှုများ။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင်စီးပွားရေးပြောင်းလဲမှုများနှင့် နိုင်ငံရေးပဋိပက္ခများကြောင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည်လျှင်မြန်စွာပြောင်းလဲကြရသည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုအတော်များများကြောင့်မိသားစုများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ဘဝနေထိုင်ပုံတစ်ခုလုံးကိုပြောင်းလဲပြင်ဆင်ကြရသည်။

ထိုသို့ဆိုရာတွင်အခြေအနေမဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ရပ်ပိုင်ဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများရခြင်း၊ သေချာမှုမရှိခြင်း၊ အိုးအိမ်နှင့် လုံခြုံမှုဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာဆုံးရှုံးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများပြိုကွဲချိန် (သို့) ဘဝပြောင်းလဲမှုများလွန်းသောကြောင့်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နည်းလမ်းအတိုင်းဘဝကိုရင်မဆိုင်နိုင်တော့သောအခါစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများစတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

(၄) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း။ (Trauma)

အမျိုးသမီးတစ်ဦး (သို့) သူမနှင့် နီးစပ်သောသူတစ်ဦးသည်ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်ကိုကြုံတွေ့ရပါကသူမသည်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါသည်။ များသောအားဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ ၊ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်း၊ ခါးပြမှု ၊ တိုက်ခိုက်မှုများ ၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားမှု ၊ ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်မှု နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များစသောထိခိုက်ဒဏ်ရာများရရှိတတ်ပါသည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းသည်လူတစ်ဦး၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာမှုကိုခြိမ်းခြောက်နိုင်သည်။ ရလဒ်များအနေဖြင့် ထိုသူသည်လုံခြုံမှု၊ အန္တရာယ်ကင်းမှုမရှိဟုခံစားရခြင်း၊ ခိုကိုးရာမဲ့ခြင်း၊ လောက (သို့) မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှလူများကိုမယုံကြည်တော့ခြင်းများဖြစ်လာသည်။

သဘာဝကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်ကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပါကအမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်နာလန်ထနိုင်ရန်အချိန်ကြာမြင့်တတ်သည်။ ငယ်စဉ်ကလေး ဘဝတွင် နားမလည်၊ မပြောပြတတ်သောအချိန်ခံစားရသောဒဏ်ရာကြောင့်အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင်မသိရှိဘဲမိမိအားနှစ်ပေါင်းများစွာထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ။

အချို့စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည်အောက်ပါရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဥပမာ –

- ဟော်မုန်းဓာတ်မညီမျှခြင်း။ ဥပမာ – လည်ပင်းကြီးရောဂါ။
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်း။
- ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းစသောရောဂါများ။
- ပိုးသတ်ဆေး၊ အပင်သတ်ဆေးနှင့် စက်ရုံစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှအဆိပ်ဖြစ်ခြင်း။
- အသည်း (သို့မဟုတ်) ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်အာနိသင်များ။
- မူးယစ်ဆေးဝါး (သို့မဟုတ်) အရက်သောက်လွန်းခြင်း။
- လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်း။
- ဝက်ရူးပြန်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။

ထိုအခါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများအားရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ဦးစွာကုသသင့်သည်။ ထိုနည်းတူရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများသည်လည်းစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခု၏လက္ခဏာများဖြစ်နိုင်သည်။ (ဥပမာ–စိတ်ကျခြင်းရောဂါကြောင့်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။)

အမျိုးသမီးများ၌ဖြစ်လေ့ရှိသောစိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ။

လူတစ်ဦး၌စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိမရှိဟုဆုံးဖြတ်ရန်အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

- လူ့ဘဝ၏အဖြစ်အပျက်များကိုပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာမခွဲခြားနိုင်ခြင်း။
- လူအတော်များများ၌အောက်ဖော်ပြမည့်လက္ခဏာများကိုဘဝအချိန်ပိုင်းအသီးသီးတွင်တွေ့ရတတ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်လူတိုင်းသည် ပြဿနာများကိုတစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်ကြုံတွေ့ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာလက္ခဏာများသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုစီပေါ်မူတည်၍ကွဲပြားတတ်သည်။ အပြင်လူတစ်ယောက်အတွက် ထူးဆန်းသည်ဟုထင်ရသောအပြုအမူသည်အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၏ ပုံမှန်ဓလေ့ထုံးစံ (သို့) ခံယူချက်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများစွာရှိသော်လည်း စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများသည်အလွန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောအရာများဖြစ်သည်။

(၁) စိတ်ကျရောဂါ (အလွန်အမင်းဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် မည်သည့်ခံစားချက်မှုမရှိခြင်း။) Depression

လူတစ်ဦးအနေဖြင့် မအောင်မြင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှု (သို့မဟုတ်) သေဆုံးမှုကိုကြုံတွေ့ရသောအခါစိတ်ဓါတ်ကျခြင်းမှာသဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်အောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများအချိန်အတန်ကြာသည်အထိ (နှစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်ထက်ပို၍) ရှိနေပါကသူမသည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာရှိနေနိုင်သည်။

➤ *တစ်ချို့သူများသည် စိတ်ကျခြင်းကို "စိတ်နှစ်လုံးလေးလံခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ဝိညာဉ်ဆုံးရှုံးခြင်း" ဟုခေါ်သည်။*

လက္ခဏာများ

- အမြဲလိုလိုပင်ဝမ်းနည်းနေခြင်း။
- အိမ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း (သို့) အိပ်လွန်းခြင်း။
- ရှင်းလင်းစွာစဉ်းစားနိုင်ရန်ခက်ခဲခြင်း။
- ယခင်ကစိတ်ဝင်စားခဲ့သည့်သာယာမှုဖြစ်စေသောလုပ်ငန်းများကိုစိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း။
- နာမကျန်းမဖြစ်သော်လည်းခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်းပြဿနာများဖြစ်ခြင်းစသည့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများဖြစ်ခြင်း။
- စကားလေးလာခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးလာခြင်း။
- အစားအသောက်လုံလောက်စွာရှိနေသော်လည်းကိုယ်အလေးချိန်သာမန်ထက်လွန်၍လျော့ကျခြင်း။
- နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာများကိုပြုလုပ်ရန်ခွန်အားမရှိခြင်း။
- သေခြင်းအကြောင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်မကြာခဏစဉ်းစားမိခြင်း။
- မိမိမှာတန်ဖိုးမဲ့နေခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေခြင်းဟုခံစားနေရခြင်း။

သားဖွားပြီးချိန်၌စိတ်ကျခြင်း။

ကလေးမွေးပြီး ဖပတ်ခန့်အချိန်အတွင်း၌အမျိုးသမီးတစ်ချို့သည်စိုးရိမ်ရလောက်အောင်စိတ်ဓါတ်ကျနေတတ်သည်။ အကယ်၍ကုသခြင်းမရှိပါကထိုအခြေအနေသည် ဖလ (သို့) ထို့ထက်ပို၍ကြာလာပြီးကြီးမားသောအန္တရာယ်အယှက်များဖန်တီးနိုင်သည်။

သေကြောင်းကြံခြင်း

စိုးရိမ်ဖွယ်ရာစိတ်ကျခြင်းသည်မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံခြင်း (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်ခြင်း) သို့ဦးတည်သွားနိုင်သည်။ လူတိုင်းနီးပါးသည်တစ်ခါတစ်ရံမိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံရန်စဉ်းစားမိတတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင်စဉ်းစားချက်များသည်ခဏခဏဖြစ်လာပြီးပြင်းထန်လာပါကထိုအမျိုးသမီးသည် အကူအညီချက်ခြင်းလိုအပ်ပြီဖြစ်သည်။

(၂) စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း (တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း) Anxiety

လူတိုင်းသည်တစ်ခါတစ်ရံတုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း (သို့) ပူပန်ခြင်း ခံစားရတတ်သည်။ အခြေအနေတစ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောခံစားချက်များသည် များသောအားဖြင့်ခဏအကြာတွင်ပျောက်သွားတတ်သည်။ သို့ရာတွင်ထိုစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည်ဆက်လက်ဖြစ်နေခြင်း (သို့) ပိုမိုဆိုးပါးလာခြင်း (သို့) အကြောင်းမရှိဘဲဖြစ်နေပြီးနေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုထိခိုက်လာခြင်းဖြစ်ပါကစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်နေနိုင်သည်။

➤*အကယ်၍အမျိုးသမီးသည် ပြင်းထန်သည့်ရင်ပတ်အောင့်ခြင်းအသက်ရှုရန်ခက်ခဲခြင်းဖြစ်လာပါကနှလုံးရောဂါ(သို့) ထိတ်လန့်တကြားဖြစ်ခြင်းကိုခွဲခြားနိုင်ရန်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအထောက်အကူလိုအပ်သည်။*

လက္ခဏာများ

- အကြောင်းမရှိဘဲတထိတ်ထိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ ထုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း။
- ကြွက်သားများတင်းမာနေခြင်း။
- ရှင်းလင်းစွာစဉ်းစားရန်ခက်ခဲလာခြင်း၊ စိတ်ထဲတွင်ဗလာဖြစ်နေခြင်း။
- စိတ်ဆိုးစိတ်တိုရန်လွယ်ကူခြင်း။
- လက်များတုန်လာခြင်း။
- ချွေးပြန်လာခြင်း။
- နှလုံးတုန်ခြင်း။

ထိတ်လန့်တကြားဖြစ်ခြင်း။ (Panic attack)

ထိတ်လန့်တကြားဖြစ်ခြင်းသည်ပြင်းထန်သောစိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက်ဖြစ်လာတတ်ပြီးမိနစ်ပိုင်း(သို့) နာရီပိုင်းခန့်ကြာတတ်ပါသည်။ **အထက်ပါလက္ခဏာများအပြင်**

- ရင်ပတ်အောင့်ခြင်း။
- အသက်ရှုရန်ခက်ခဲခြင်း။
- ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- သတိမေ့ခြင်း။
- သေခြင်းစသည့်ဆိုးရွားသောအဖြစ်တစ်ခုဖြစ်တော့မည်ဟုစိုးရိမ်ခြင်း။ တို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

(၃) ထိခိုက်ဒဏ်ရာအားတန်ပြန်ခြင်း (Reactions to trauma)

လူတစ်ယောက်သည်ထိခိုက်ဒဏ်ရာခံစားခဲ့ရပါကတန်ပြန်မှုအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ

- **သူမ၏စိတ်ထဲ၌ထိုအဖြစ်အပျက်ဆိုးကြီးအားထပ်ခါတလဲလဲစဉ်းစားခြင်း။**

နိုးနေသည့်အချိန်၌ ထိုအဖြစ်အပျက်ဆိုးများကိုပြန်လည်သတိရနေခြင်း၊ ညဘက်တွင် ထိုအကြောင်းကို အိပ်မက်မက်ခြင်း (သို့) စဉ်းစားနေမိခြင်းကြောင့် အိပ်မပျော်ဖြစ်ခြင်း။

- **ထုံသွားခြင်း (သို့) ယခင်ကလောက်စိတ်ခံစားမှုများမရှိတော့ခြင်း။**

ထိုဖြစ်ရပ်ဆိုးအသတိရစေမည့်သူနှင့် နေရာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

- **အလွန့်အလွန်သတိထားလွန်းခြင်း။**

သူမသည်အနားယူရန်နှင့် အိပ်စက်ရန်ခက်ခဲလာပြီးအလန့်တကြားဖြစ်ပါကပြင်းထန်စွာတန်ပြန်တတ်ခြင်း။

➢ *ထိခိုက်ဒဏ်ရာအားတန်ပြန်မှုများခံစားနေရသူသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း (သို့) စိတ်ကျ ခြင်း (သို့) အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။*

- **ထိုအဖြစ်ဆိုးနှင့် ပတ်သက်၍ဒေါသထွက်ခြင်း (သို့) အရှက်လွန်ခြင်း။**

အကယ်၍ဖြစ်ရပ်ဆိုးတစ်ခုကြုံတွေ့သည့်အချိန်၌မိမိကလွတ်သွားပြီး အခြားသူများကသေသွားသော် (သို့) အပြင်းအထန်ဒဏ်ရာရခဲ့သော်အခြားသူများသည်မိမိထက်ဒုက္ခခံစားရသည့်အတွက်မိမိ၌အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်း။

- **အခြားသူများနှင့် ကွဲသွားပြီးဝေးကွာသွားသည်ဟုခံစားလာရခြင်း။**

- **သူမဘယ်ရောက်နေသည်ကိုသေချာစွာမသိတော့ဘဲထူးဆန်းသော (သို့) ကြမ်းတမ်းသောအမူအရာများပေါက်ကွဲဖြစ်ပေါ် ခြင်း။**

ဤလက္ခဏာအများစုသည်ခက်ခဲသောအခြေအနေအားပုံမှန်တန်ပြန်မှုများဖြစ်သည်။ ဆိုးရွားသည့်အဖြစ်အပျက်ကိုစိတ်ဆိုးခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်သကဲ့သို့ အခြေအနေကမလုံခြုံသေးပါကသတိထားခြင်းမှာပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်လက္ခဏာများသည်နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများမလုပ်နိုင်လောက်အောင်ပြင်းထန်လာခြင်း (သို့) လက္ခဏာများသည်အဖြစ်ဆိုးဖြစ်ခဲ့ပြီးလပေါင်းအတော်ကြာမှ စဖြစ်လာပါကထိုသူ၌စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိနေနိုင်သည်။

ဖိစီးမှုကြောင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းနှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။

လူတစ်ဦးသည်ဖိစီးမှုကိုခံစားရပါကကိုယ်ခန္ဓာသည်ဖိစီးမှုကိုတိုက်ထုတ်ရန်လျှင်မြန်စွာတန်ပြန်ပါသည်။ **ပြောင်းလဲမှုတစ်ချို့မှာ –**

- နှလုံးလျှင်မြန်စွာစတင်ခုန်လာခြင်း။
- သွေးတိုးခြင်း။
- အသက်မြန်မြန်ရှူလာခြင်း။
- အစာချေမှုနှေးလာခြင်း။

အကယ်၍ဖိစီးမှုသည်ရုတ်တရက်ဖြစ်ပြီးပြင်းထန်ပါကအမျိုးသမီးသည်ပြောင်းလဲမှုများကိုခံစားရလိမ့်မည်။ ထို့နောက်ဖိစီးမှုပျောက်သွားသည်နှင့် သူမသည်ပုံမှန်အတိုင်းပြန်ဖြစ်လာပေမည်။

ဖိစီးမှုကြာရှည်စွာဖြစ်လာပါက စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းနှင့် စိတ်ကျခြင်းတို့တွင်ဖြစ်တတ်သောခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်းပြဿနာများဖြစ်ခြင်းနှင့် အားမရှိခြင်းစသည့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အချိန်ကြာလာသောအခါဖိစီးမှုသည်သွေးတိုးခြင်းစသည့်နာမကျန်းဖြစ်မှုကိုပါဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူသည်ကုသမှုစတင်ခံယူပါကသက်သာလာသည်။ အသိုင်းအဝိုင်းအများစုတွင်စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများမရှိသော်လည်းအမျိုးသမီးသည်အထောက်အကူအနည်းငယ်နှင့် ပင် မိမိဘာသာပြဿနာကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သည်။ (ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်မှု)

ထိုမှမဟုတ်အခြားသူအဖွဲ့နှင့်ပေါင်း၍ "အထောက်အကူပြုသောဆက်ဆံမှု" ကိုတည်ဆောက်နိုင်သည်။ အသိုင်းအဝိုင်း၏လိုအပ်ချက်နှင့် ဓလေ့ထုံးစံနှင့်အညီလုပ်ဆောင်ပါကအကြံပြုချက်များသည်အလွန်ထိရောက်နိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ကူညီခြင်းနှင့် အခြားသူများကို ကူညီခြင်း။

(၁) ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းစွမ်းဆောင်မှု။

အမျိုးသမီးများသည်နေ့စဉ်အလုပ်ရှုပ်ရာမှမိမိလုပ်လိုသောအရာအတွက်အချိန်မပေးတတ်ပါ။ သို့ရာတွင်အမျိုးသမီးတိုင်းသည်မိမိပြဿနာများကို တစ်ခါတစ်ရံဘေးဖယ်ထားပြီးနှစ်သက်သောအလုပ်ကိုလုပ်ရန်လိုသည်။ မိမိဘာသာတစ်ဦးတည်းနေခြင်း၊ ဈေးထွက်ဝယ်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်း၍ဟင်းချက်ခြင်းများကိုလုပ်လေ့မရှိသော်လည်းပြုလုပ်ပါကအထောက်အကူဖြစ်စေမည်။

➤ *ပြင်းထန်သောပြဿနာများအတွက်ဆေးဝါးလိုအပ်တတ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြောဆိုပါကသင့်တော်သည့်ကုသမှုရရှိရန်တင်ပြပေးနိုင်သည်။*

- **မိမိခံစားချက်များဖော်ထုတ်ရန်လုပ်ဆောင်မှုများ။**

ကဗျာ၊ သီချင်းနှင့် ပုံပြင်များရေးခြင်းသည်မိမိပြောချင်သည့်အရာကိုပြောပြရန်အခက်တွေ့နေပါကအသုံးဝင်သည် (သို့မဟုတ်) သင်၏ခံစားချက်များကိုပုံဆွဲပြနိုင်သည်။ ပန်းချီဆရာဖြစ်ရန်မလိုပါ။

- **နှစ်သက်စရာပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း။**

နေထိုင်သည့်နေရာကို မိမိစိတ်ကြိုက် ပြင်ဆင်ပါ။ နေရာမည်မျှ သေးငယ်စေကာမူမိမိကြိုက်သည့်ပုံစံအတိုင်းထားပါကအစီအစဉ်တကျရှိခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်မှုရှိခြင်းတို့ကိုခံစားရပေမည်။ အလင်းရောင်နှင့် လေသန့်များများရအောင်ထားပါ။

- **မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုအလှဆင်ပါ။**

အခန်းထဲ၌ပန်းများထားခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း (သို့) လှပသာယာသောရှုခင်းရှိသည့်နေရာသို့သွားခြင်းပြုလုပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကရိုးရာလက်မှုပညာများ အချုပ်အလုပ် (သို့) အလှဆင်မှုများကိုပြုလုပ်ပြီးတီထွင်ဖန်ဆင်းမှုနှင့်ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုတို့ကိုခံစားပါ။

- **အတွင်းအားကိုတည်ဆောက်ပေးသောဓလေ့ထုံးစံများကိုကျင့်သုံးပါ။**

အသိုင်းအဝိုင်းများစွာဖြစ်စေပြီးအတွင်းအားပါတည်ဆောက်ပေးသောရိုးရာဓလေ့နှင့် ယုံကြည်ချက်များကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။ ဥပမာ – ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း။ ဤရိုးရာဓလေ့များကိုပုံမှန်ကျင့်သုံးပါကမိမိဘဝရှိအခက်အခဲများနှင့် ဖိစီးမှုများကိုပို၍နိုင်နိုင်နင်းနင်းရင်ဆိုင်နိုင်သည်။

(၂) အထောက်အကူပြုသောဆက်ဆံရေး။

အထောက်အကူပြုသောဆက်ဆံမှု၌လူနှစ်ဦး (သို့) ထိုထက်များသောလူတို့သည်တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက်ပို၍သိရှိနားလည်အောင်ပြုလုပ်မည်ဟုတာဝန်ယူကြသည်။ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊ မိသားစုဝင်များ (သို့) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အမျိုးသမီးများ (သို့) အခြားအကြောင်းအတွက်တွေ့ဆုံနေကြအမျိုးသမီးများအကြားဖြစ်နိုင်သည်။ ပြဿနာတူရင်ဆိုင်ကြရသောသူများပေါင်း၍လည်းအဖွဲ့ဖွဲ့နိုင်သည်။ ထိုအဖွဲ့ကိုပံ့ပိုးပေးသောအဖွဲ့ဟုခေါ်ဆိုကြသည်။

➢ ရှိနေပြီးသောအဖွဲ့တစ်ခုကိုပံ့ပိုးသည့်အဖွဲ့အဖြစ်သို့ပြောင်းလဲခြင်းသည်အဖွဲ့အသစ်ဖွဲ့ခြင်းထက်ပို၍လွယ်ကူသည်။ သို့ရာတွင်သတိထားရမည်မှာသင့်၏ခံစားချက်နှင့် အတွင်းရေးကိုရှုပြုလေးစားသူများနှင့်သာဆက်ဆံမှုပြုပါ။

(ဤအမျိုးသမီးများသည်အလုပ်လုပ်ရင်းတစ်ယောက်စီ၏ပြဿနာများကိုနားထောင်ကြရန်သဘောတူကြသည်။)

(က) အထောက်အကူပြုသောဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခြင်း။

လူနှစ်ဦးသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကောင်းကောင်းသိသော်လည်းမိမိတို့ပြဿနာများကိုပြောပြဝေမျှရန်တွန့်ဆုတ်နေတတ်ကြသဖြင့်အထောက်အကူပြုသည့်ဆက်ဆံမှုကိုတဖြည်းဖြည်းသာတည်ဆောက်ယူရသည်။ ထိုစိုးရိမ်ပူပန်မှုများအားကျော်လွှား၍တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးစတင်ယုံကြည်ကြရန်အချိန်လိုသည်။ လူအချင်းချင်း (သို့) အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်းယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်သည့်နည်းများမှာ

- အခြားသူ၏ပြောပြချက်များကိုဝေဖန်ခြင်းမရှိဘဲနားထောင်တတ်ရန်ကြိုးစားပါ။
- အခြားသူမည်သို့ခံစားရမည်ကို နားလည်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍သူမအားနားလည်ပါကနားလည်သည်ဟုဟန်မဆောင်ပါနှင့်။
- အခြားသူများကိုမည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ဟု မပြောပါနှင့်။ ထိုသူသည် မိမိ၏အခြေအနေကိုနားလည်လာစေရန်ကူညီနိုင်သော်လည်းဆုံးဖြတ်ချက်ကိုထိုသူသာလျှင်ချမှတ်နိုင်သည်။

➢ လူနှစ်ဦး၌တစ်ထပ်တည်းကျနေသောဘဝအတွေ့အကြုံမရှိနိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍အခြားသူအကြောင်းပိုမိုသိရှိနားလည်စရာများအမြဲရှိနေသည်။

- အမျိုးသမီးတစ်ဦးအားကူညီ၍မရတော့၊ ကယ်၍မရတော့ဟုမည်သည့်အခါမျှမသတ်မှတ်ပါနှင့်။
- သူမ၏လျှို့ဝှက်ချက်ကိုလေးစားပါ။ မိမိအားပြောပြထားသောအရာများကိုအခြားသူများအားပြောမပြပါနှင့်။ သူမ၏အသက်ကိုကာကွယ်ရန်လိုအပ်မှသာလျှင်ပြောပါ။ သူမအားကာကွယ်ရန်အတွက်အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုရမည်ဆိုပါကသူ့အားကြိုတင်ပြောပြပါ။

(ခ) ပံ့ပိုးပေးသောအုပ်စုကိုစတင်ဖွဲ့စည်းခြင်း။

၁) အဖွဲ့အားစတင်လိုသောအမျိုးသမီးနှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ပိုသောဦးရေကိုရှာပါ။

၂) မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင်တွေ့ရန်စီစဉ်ပါ။ ကျောင်း၊ ကျန်းမာရေးဌာန (သို့) ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ရာနေရာစသောဆိတ်ငြိမ်သည့်နေရာကိုရှာပါ။ (သို့မဟုတ်) နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်နေစဉ်စကားပြောရန်စီစဉ်ထားပါ။

၃) ပထမဦးဆုံးတွေ့ဆုံသောအစည်းအဝေးတွင် မည်သို့ဖြစ်မြောက်စေလိုကြောင်းပြောပါ။ အကယ်၍သင်သည်အဖွဲ့ထဲ၌ရှိနေပါကမည်သို့ခေါင်းဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့်အဖွဲ့ဝင်အသစ်များနောက်မှလက်ခံမခံကိုဆုံးဖြတ်ပါ။

အဖွဲ့အားစတင်သည့်သူသည် ပထမဆုံးအစည်းအဝေး၌ဦးဆောင်ရန်လိုအပ်သော်လည်း အဖွဲ့အတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုမပြုလုပ်သင့်ပါ။ သူမ၏အလုပ်မှာလူတိုင်းစကားပြောခွင့်ရစေခြင်းနှင့်ဆွေးနွေးချက်များ ဦးတည်ချက်မပျောက်သွားစေရန်ထိန်းပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တချို့ကကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) လူထုလုပ်သားကိုအစပိုင်းတွင်ဦးဆောင်စေချင်မည်။ နောက်ပိုင်းတွင်အဖွဲ့ဝင်များသည်အလှည့်ကျဦးဆောင်ကာတာဝန်ယူနိုင်သည်။

(ဂ) အခြားသူများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်းဖြင့်အမျိုးသမီးများအကူအညီရရှိခြင်း။

> ➢ *“တစ်ဦးတစ်ယောက်ကကြင်နာမှုပြလိုက်တဲ့အတွက်ကျွန်မတို့အားလုံးပိုပြီးအားရှိလာကြတယ်။”*

● ပံ့ပိုးမှုရရှိခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည်အမျိုးသမီး၌ရှိသောခွန်အားကိုခန်းခြောက်သွားစေပြီးသူမအားစိတ်ပျက်သွားစေလေ့ရှိသည်။ အခြားအမျိုးသမီးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်းသည်ခွန်အားပိုရလာစေပြီးနေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာများကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေသည်။

- **မိမိခံစားချက်များကိုသိလာခြင်း။**

တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီးများသည်၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကိုမကောင်းသောအန္တရာယ်ရှိသော (သို့) ရှက်ဖွယ်ကောင်းသောအရာဟုထင်ပြီးဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြသည်။ အခြားအမျိုးသမီးများကသူတို့၏ခံစားချက်များကိုဝေမျှပြောဆိုသည်ကိုနားထောင်ခြင်းအားဖြင့်မိမိ၌ရှိသောခံစားချက်များကိုသိမြင်လာစေနိုင်သည်။

➢ *"ကျွန်မတို့တစ်ချို့ဟာလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်စော်ကားခြင်းခံခဲ့ရပေမဲ့ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောခဲ့ဖူးဘူး။ ဒီအမျိုးသမီးအဖွဲ့နဲ့တွေ့ပြီးမှဒီလိုဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်တွေအကြောင်းပြောဆိုနိုင်တော့တယ်။"*

➢ *"ဒီအဖွဲ့ကကျွန်မကိုအခြားသူတွေရဲ့ရှုဒေါင့်ကနေကြည့်တတ်အောင်သင်ပေးပြီးလူတွေဘာလို့တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ကြသလဲဆိုတာကိုနားလည်စေပါတယ်။"*

- **စိတ်လိုက်မာန်ပါတန်ပြန်လိုသောစိတ်ကိုထိန်းချုပ်ပေးခြင်း။**

အမျိုးသမီးတဦး၌ရှိသောပြဿနာများကိုဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားပေးခြင်းဖြင့်ထိုအမျိုးသမီးသည်မစဉ်းစားဘဲမပြုမူတော့ပါ။

- **ပြဿနာများ၏အကြောင်းကိုနားလည်လာစေခြင်း။**

အမျိုးသမီးများစွာတို့၌တူညီသောပြဿနာများရှိကြောင်းသိမြင်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့်ပြဿနာ၏အရင်းအမြစ်ကိုနားလည်လာစေပြီးအသရေပျက်ခြင်းကိုလျော့နည်းစေသည်။

➢ *"မကြာခဏကျွန်မဟာကိုယ့်ကိုကိုယ်အထင်သေးပြီးမိသားစုရဲ့အခြေအနေအတွက်ကိုယ့်အပြစ်ရှိတယ်လို့ထင်နေမိတယ်။ အခြားအမျိုးသမီးတွေနဲ့စကားပြောကြည့်မှဘဲဒီအခြေအနေတွေကိုနားလည်လာတော့တယ်။"*

➢ *"အဖွဲ့မှာကျွန်မတို့ဟာရင်ဆိုင်နေရတဲ့ပြဿနာများကိုဘယ်လိုပိုပြီးကောင်းအောင်ဖြေရှင်းရမလဲကိုဆွေးနွေးကြတယ်။"*

- **ပြဿနာ၏အဖြေကိုရှာခြင်း။**

အဖွဲ့အတွင်းဆွေးနွေး၍ရလာသောအဖြေများသည်မိမိဘာသာစဉ်းစားသောအဖြေများထက်ပို၍လက်ခံနိုင်ဖွယ်၊ အသုံးပြုနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

- **စုပေါင်းအင်အားကိုတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း။**

အမျိုးသမီးများစုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်း၏ လုပ်ဆောင်မှုထက်ပို၍အင်အားကြီးသည်။

➢ *"ကျွန်မတို့အားလုံးဟာခင်ပွန်းကွယ်လွန်သွားတဲ့အဖွဲ့ဝင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်မိမိခင်ပွန်းရဲ့စီးပွါးဖက်ဆီကငွေပြန်ရဖို့ကူညီခဲ့ကြတယ်။ သူ့ဘာသူဆိုအရမ်းခက်ခဲလိမ့်မယ်။"*

➢ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည်များသောအားဖြင့် အဖွဲ့လိုက်ပြုလုပ်ရသော်လည်းလူနှစ်ဦးတည်းလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှုများ

(က) မည်သို့ကူညီရန်သင်ကြားပေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ။

အဖွဲ့ဝင်များသည်စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူကိုမကူညီခင် အထောက်အကူပြုသောဆက်ဆံမှုနှင့်၎င်းအောင်မြင်ရန်ဆောင်ရွက်နည်းကို သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁) ပံ့ပိုးမှုရရှိသောအဖြစ်အပျက်များကိုဝေငှခြင်း။

ပံ့ပိုးမှုဆိုသည်ကိုပို၍နားလည်စေရန် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ကအဖွဲ့ဝင်များကို ပံ့ပိုးမှုရရှိခြင်း၊ ပေးခြင်းအတွေ့အကြုံများကိုပြောပြစေနိုင်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်အဖွဲ့ဝင်များအားအခြားသူတဦးကိုကူညီပံ့ပိုးခြင်း၏အကြမ်းဖျင်းသဘောကိုသိမြင်လာစေသည်။

(သို့မဟုတ်) ခေါင်းဆောင်လုပ်သူသည်ပြဿနာရှိသောသူတစ်ဦးအကြောင်းပြောပြနိုင်သည်။ ဥပမာ – ခင်ပွန်းအရက်သောက်ပြီးမိန်းမအားရိုက်နက်သောအဖြစ်ကိုပြောပြခြင်း။ ထို့နောက်အဖွဲ့ကမိမိအားမည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်းနှင့်အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင်မိမိကိုယ်မိမိမည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သည်။

၂) ဂရုတစိုက်နားထောင်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

➢ တစ်ချို့သူများသည်လက်မှတစ်ခုခုလုပ်နေစဉ်နားထောင်ခြင်းကိုပိုမိုနှစ်သက်သည်။ (ဥပမာ – အထည်ယက်စဉ်(သို့) အပ်ချုပ်စဉ်။)

- အဖွဲ့အားနှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲစေပါ။ တစ်ယောက်ကအကြောင်းတစ်ခုအား ၅ – ၁၀ မိနစ်ခန့်ပြောစေပါ။ ထိုသို့ပြောစဉ်တွင်ကျန်တစ်ယောက်ကဘာမှဝင်မပြောဘဲနားထောင်စေပါ။ နားထောင်နေသူသည်နားထောင်နေကြောင်းကိုကိုယ်အနေအထားနှင့် အမူအရာများဖြင့်ပြစေပါ။
- ထို့နောက်လူလဲ၍ယခင်နားထောင်နေသူအားပြောဆိုစေပါ။
- နှစ်ဦးစလုံးပြီးသွားသောအခါလေ့ကျင့်ခန်းမည်မျှအကျိုးရှိသည်ကိုစဉ်းစားပြောဆိုကြသည်။
- ထို့နောက်ခေါင်းဆောင်သည်အဖွဲ့ဝင်အားလုံးအားမိမိနားထောင်နေကြောင်းနှင့်သူတပါးအတွက်စိုးရိမ်ဂရုစိုက်နေကြောင်းကိုအကောင်းဆုံးပြသသည့်အနေအထားအကြောင်းဆွေးနွေးစေပါ။
- တစ်ခါတစ်ရံနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာသူတပါး ပြောနေသည့် စကားကိုမိမိနားလည်ကြောင်းစကားတစ်စုံတစ်ခုပြောခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

(ခ) စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများပျောက်ကင်းစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီပံ့ပိုးတတ်လာသော်သူတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿများအားစတင်ဖြေရှင်းရန်အဆင်သင့်ဖြစ်နေမည်။

အောက်ပါနည်းလမ်းများသည်အဖွဲ့ကူညီပေးနိုင်သောအရာများ ဖြစ်သည်။

၁။ အဖွဲ့သို့မိမိ၏အတွေ့အကြုံနှင့် ခံစားချက်များကိုဝေမျှခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသောသူများသည်များသောအားဖြင့် တစ်ဦးတည်းဖြစ်နေသည်ဟုခံစားတတ်ကြသည်။ ပြဿနာကိုပြောပြခွင့်ရခြင်းကပင် သူတို့အားအထောက်အကူပြုနေပြီးဖြစ်သည်။ တစ်ဦးကသူတို့အကြောင်းကို ပြောပြီးပါကထိုအတွေ့အကြုံနှင့်တူသောအခြားအတွေ့အကြုံများကိုပြောပြရန် တိုက်တွန်းနိုင်သည်။ ထို့နောက်အဖွဲ့ဝင်များကအတွေ့အကြုံမျိုးသည်၊ မည်သည့် အရာဖြစ်သည်၊ ပြဿနာသည်လူမှုရေးအခြေအနေကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဟုတ်မဟုတ်၊ ဟုတ်ပါက အခြေအနေမျိုးကိုအဖွဲ့ကမည်သို့ပြောင်းလဲပစ်နိုင် သည်ကိုပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

၂။ စိတ်ပြေလက်ပျောက်နေတတ်ရန်ကြိုးစားခြင်း။

စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေသောသူများအတွက်အထူးအသုံးဝင်သည်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပြီးအားလုံးထိုင်နေနိုင်သောနေရာတွင်ခေါင်းဆောင်ကအဖွဲ့ဝင်များ အားအောက်ပါကဲ့သို့ညွှန်ကြားသည်။

> ➢ *အကယ်၍သင်သည် စိတ်ပြေလက်ပျောက်နေတတ်ရန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေချိန်တွင်မသက်မသာဖြစ်လာလျှင် (သို့မဟုတ်) ကြောက်လန့်လာလျှင်မျက်စိကိုဖွင့်ပြီး အသက်ဝဝရှူပါ။*

- သင့်မျက်စိကိုမှိတ်ပြီးသင်ရှိနေချင်သောလုံခြုံစိတ်ချရသည့်နေရာတစ်ခုကိုစဉ်းစားပါ။ ထိုနေရာသည်တောင်ပေါ်၊ ရေကန် (သို့မဟုတ်) သမုဒ္ဒရာအနား (သို့မဟုတ်) ကွင်းပြင်တစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။
- သင့်နှာခေါင်းမှအသက်ဝဝရှူပြီးပါးစပ်မှလေကိုရှူထုတ်ပြီးထိုနေရာကိုဆက်၍စဉ်းစားနေပါ။
- အကယ်၍အထောက်အကူပြုသည်ဟုသင်ထင်ပါက ''ကျွန်မတွင်ငြိမ်း

➢ အကယ်၍ပြဿနာရှိသောဇာတ်လမ်းတစ်ခုအကြောင်းကိုသင်ပြောပြပါကအဖွဲ့အနေဖြင့်ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကိုပါပြောပြရန်အရေးကြီးသည်။

ချမ်းမှုရှိနေသည်။" "ကျွန်မတွင်လုံခြုံမှုရှိသည်" ဟုစဉ်းစားပါ။

- ဤသို့ဆက်၍အသက်ရှုရင်းလုံခြုံသောနေရာ (သို့မဟုတ်) ငြိမ်းချမ်းသောအတွေးကိုဆက်၍အာရုံပြုပါ။ မိနစ် ၂၀ခန့်ထမင်းဆူရန်ကြာသည့်အချိန်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။ အမျိုးသမီးသည်အိပ်မပျော်သည့်အချိန် (သို့) သက်တောင့်သက်သာမရှိဘဲကြောက်ရွံ့နေစဉ်တွင်ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုအိမ်တွင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အသက်ပြင်းပြင်းရှုခြင်းသည်ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်းကိုသက်သာစေသည်။

၃) ဇာတ်လမ်း၊ ပြဇာတ် (သို့မဟုတ်) ပန်းချီဖန်တီးခြင်း။

အဖွဲ့ဝင်များသည်မိမိတို့ကြုံတွေ့ခဲ့သောတကယ့်အဖြစ်အပျက်နှင့်တူသောအခြေအနေတစ်ရပ်ကိုတီထွင်၍ဇာတ်လမ်းဖန်တီးနိုင်သည်။ ခေါင်းဆောင်ကဇာတ်လမ်းစပြောပြီးအဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်ဇာတ်လမ်းကိုပြည့်စုံသည်အထိနည်းနည်းစီဝင်ပြောကြသည်။ (ဇာတ်လမ်းအားပြောပြနေစဉ်အဖွဲ့ဝင်များကပါဝင်သရုပ်ဆောင်နိုင်သလိုပန်းချီဆွဲ၍သရုပ်ဖော်နိုင်သည်။)

➢ အကယ်၍အဖွဲ့ဝင်များသည်သူတို့ဘဝ၌ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်ကိုအတူတကွကြုံတွေ့ကျော်လွှားခဲ့သည်မှာအချိန်အတန်ကြာပြီဖြစ်ပါကဇာတ်လမ်းဖန်တီးမည့်အစားသူတို့၏အတွေ့အကြုံများကိုသာပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

ထို့နောက်အဖွဲ့ဝင်များသည်ပေါ်ထွက်လာသောအကြံဉာဏ်များကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဆွေးနွေးနိုင်သည်။

- ဤဇာတ်လမ်းတွင်မည်သည့်ခံစားချက် (သို့မဟုတ်) အတွေ့အကြုံက အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သနည်း။
- အဘယ်ကြောင့်ဤခံစားချက်များပေါ်ထွက်လာရသနည်း။
- ဤခံစားချက်များကိုကာယကံရှင်ကမည်ကဲ့သို့ရင်ဆိုင်ဆောင်ရွက်နေသနည်း။
- သူမ၏ဘဝတွင်မျှတသောအခြေအနေသစ်သို့ရောက်ရန်မည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း။
- သူမ၏အသိုင်းအဝိုင်းကမည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း။

၄။ မိမိ၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုပုံဖော်ခြင်း။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည်အဖွဲ့ဝင်များအချိန်အတော်ကြာတွေ့ဆုံပြီးမှ ပြုလုပ်ပါကပို၍ထိရောက်သည်။ ခေါင်းဆောင်ကအဖွဲ့ဝင်များအားသူတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအားရုပ်ပုံဆွဲစေပါ။ (ခေါင်းဆောင်မှလွယ်ကူသောပုံစတင်ဆွဲပြနိုင်သည်။) ထို့နောက်အဖွဲ့ဝင်များကၡင်းတို့အသိုင်းအဝိုင်း၌ စိတ်ကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေသည့်အရာများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖန်တီးသည့်အရာများကိုထည့်ဝင်ရေးဆွဲနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက်အဖွဲ့ဝင်များသည် ထို

သရုပ်ဖော်ပုံကိုကြည့်၍မိမိတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်စိတ်ကျန်းမာရေးတိုးတက်လာနိုင်ရန်မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းစတင်စဉ်းစားကြသည်။

- မိမိတို့၏လူမှုအတိုင်းအဝိုင်းတွင်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသော အရာများကိုပိုမိုထက်သန်အောင်မည်သို့ပြုလုပ် နိုင်သနည်း။
- မည်သည့်အရာသစ်များကိုပြုလုပ်နိုင်သနည်း။
- ဤအပြောင်းအလဲသစ်များကိုအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်အဖွဲ့က မည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း။

(ဂ) ထိခိုက်ဒါဏ်ရာအားတုန့်ပြန်ကြသောအမျိုးသမီးများအား ကူညီခြင်း။

➢ *အမျိုးသမီးတဦးသည် သူမ၏တုန့်ပြန်မှုများကို နားလည်လာပါက ထိုခံစားမှုများသည်သူမ၏ဘဝအား လွှမ်းမိုးခြင်းလျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။*

နှိပ်နယ်ပေးခြင်းသည်နာကျင်သောခံစားမှုများကိုသက်သာစေရန်အထောက်အကူပြုသည်။

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာပြီးစိတ်ဝေဒနာခံစားနေရသူကို ကူညီရာ၌အရေးကြီးဆုံးနည်းလမ်းမှာ သူမအား အကြားသူများကိုပြန်၍ယုံကြည်လာတတ်အောင်ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည်သူမအားနားထောင်ပေးရန် အဆင်သင့်ရှိနေကြောင်းသိစေပါ။ ထို့သော်သူပြောပြရန်အဆင်သင့်ဖြစ်မှပြောရန်အသိပေးပါ။ အစပိုင်းတွင် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာများကိုအတူလုပ်ဆောင်ပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- အမျိုးသမီးအနေဖြင့်သူမ၏အဖြစ်ဆိုးကို မကြုံတွေ့ရသေးခင်ဘဝနှင့် ယခုလက်ရှိအတွေ့အကြုံများအားပြောပြစေပါကအထောက်အကူရပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့်သူမသည်ဘဝအတွေ့အကြုံပြောင်းလဲသွားပြီဖြစ်သော်လည်းမိမိသည် အခြေအနေအတော်များများ၌အရင်ကအတိုင်းပင်ဖြစ်နေသေးကြောင်းမြင်လာစေနိုင်သည်။
- နာကျင်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်တချို့သည်ပြောပြရန် အလွန်ခက်ခဲတတ်သကဲ့သို့ မမှတ်မိနိုင်တော့အောင်မြုပ်နှံခြင်းခံရသည်။ ပုံဆွဲခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်အားနှိပ်နယ်ပေးခြင်းစသောလေ့ကျင့်ခန်းများသည်လူတစ်ဦးအား နာကျင်သောခံစားချက်များကိုထုတ်ဖော်ပြရန် (သို့) သက်သာသွားရန် အထောက်အကူဖြစ်သည်။

- အကယ်၍အမျိုးသမီးသည်အဖြစ်ဆိုးအားအိပ်မက်မက်လေ့ရှိပါက ယခုလက်ရှိဘဝမှပစ္စည်းတစ်ခုခုအားအိပ်ယာဘေးတွင်ထားပြီးအိပ်နိုင်သည်။ အိပ်မက်ဆိုးမှနိုးလာသည့်အချိန်တွင်ထိုပစ္စည်းက ယခုသူမလုံခြုံစွာရှိနေကြောင်းသတိရစေရန်အကူအညီပေးနိုင်သည်။
- အကယ်၍အချို့အရာများသည်အမျိုးသမီးအားအဖြစ်ဆိုးကိုသတိရစေပြီးကြောက်ရွံ့သောတန်ပြန်မှုများဖြစ်စေပါကရှောင်လွှဲ၍မရသောအရာများကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အစီအစဉ်ပြုလုပ်ထားပေးပါ။

ဥပမာ ။ ။ အမျိုးသမီးကသူ့ကိုယ်သူ ဤသို့ပြောနိုင်သည် “ အဲဒီလူရဲ့မျက်နှာက ငါ့ကိုတိုက်ခိုက်တဲ့သူနဲ့တူပေမဲ့ သူဟာအဲဒီလူမဟုတ်ဘူး၊ ပြီးတော့သူကငါ့ကိုနာကျင်စေလိုတဲ့သူမဟုတ်ဘူး။”

- အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခံရခြင်း၊ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းရှိခဲ့ပါကထိုအချိန်၌သူမပြောမိပြုမိသောအရာများသည် သူမအပြစ်မဟုတ်ကြောင်းပြောပြပါ။ အပြစ်အားလုံးသည် ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခဲ့သူ (သို့မဟုတ်) အဓမ္မပြုကျင့်ခဲ့သူနှင့် သာဆိုင်သည်ဟုသိစေပါ။

(ဃ) မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေလိုသောသူအားကူညီခြင်း။

ပြင်းထန်သောစိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသူ မည်သူမဆိုသည်မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေနိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်ပတ်သက်၍အောက်ပါတို့ကိုသိရှိရန်ကြိုးစားပါ။

- မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်အစီအစဉ်ရှိမရှိ။
- ထိုအစီအစဉ်ကိုပြုလုပ်ရန်နည်းရှိမရှိ၊ သူမသည်အခြားသူများကိုပါသတ်ရန်အစီအစဉ်ရှိမရှိ။ (ဥပမာ – သူ၏ကလေးများ)
    - ယခင်ကမိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းရှိမရှိ။
    - အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့်သူမ၏စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက်များကိုထိခိုက်မှုရှိ/မရှိ။
    - သူမသည်မိသားစု (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေများနှင့်ဝေးကွာနေခြင်း ရှိမရှိ။
    - အသက်ရှင်လိုစိတ်ပျောက်ဆုံးနေခြင်း ရှိမရှိ။
    - သူမ၌စိုးရိမ်ဖွယ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ရှိမရှိ။
    - ငယ်ရွယ်ပြီးဆိုးဝါးသောဘဝပြဿနာတခုကိုရင်ဆိုင်နေရသူဟုတ်မဟုတ်။

အကယ်၍ထိုမေးခွန်းများမှအဖြေတခုဟုတ်မှန်နေပါကသူမသည် အခြားသူထက်မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်အန္တရာယ်ပိုရှိသည်။

- ကူညီရန်ပထမဆုံးသူမနှင့်စကားပြောကြည့်ပါ။တစ်ချို့သူများသည်မိမိပြဿနာများကို အခြားသူများအား ပြောပြရုံဖြင့်သက်သာရာရသွားသည်။
- သူမအားမိမိကိုယ်ကိုထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်မည်မဟုတ်ဟုကတိပေးစေပါ။
- အကယ်၍စကားပြောကြည့်သော်လည်းသက်သာသွားခြင်းမရှိသလို၊ မိမိကိုယ်မိမိထိခိုက်အောင်မပြုလုပ်ပါဟုကတိလည်းမပေးပါက သူမအားသေချာစွာစောင့်ကြည့်ရမည်။
- မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများနှင့်ပြောဆိုပြီးသူမအနားတွင်တယောက်ယောက်အမြဲရှိစေရန်တိုက်တွန်းပါ။
- ထိုသူတို့အားသူမအနေပတ်ဝန်းကျင်တွင်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သောအရာများကိုဖယ်ရှားခိုင်းပါ။
- အကယ်၍သူမ၏ပါတ်ဝန်းကျင်၌စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု စိတ်ကျရောဂါအတွက်ဆေးလိုအပ်ပေလိမ့်မည်။

စိတ်ဖေါက်ပြန်ခြင်းရောဂါ (Psychosis)

လူတစ်ဦးသည်အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုနေပါကစိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါရှိနေတတ်သည်။

- သူမသည်အခြားသူများမကြားသောအရာများကြားခြင်း၊ အခြားသူများမမြင်သော၊ တွေ့နေကြမဟုတ်သောအရာများအားမြင်နေခြင်း။ (လှုံ့ဆော်မှုခံစားရခြင်း Hallucination)
- ထူးဆန်းသည့်ယုံကြည်မှုများကသူမ၏နေ့စဉ်ဘဝအားနှောင့်ယှက်နေခြင်း။ (Delusion ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း) ဥပမာ – ချစ်ခင်သောသူများကသူမထံမှခိုးယူရန်ကြိုးစားနေသည်ဟုထင်နေခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိဂရုမစိုက်တော့ခြင်း။ ဥပမာ – အဝတ်အစားမလဲတော့ခြင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်မနေတော့ခြင်း (သို့မဟုတ်) အစာမစားတော့ခြင်း။
- ထူးဆန်းစွာပြုမူနေခြင်း။ ဥပမာ – အဓိပ္ပါယ်လုံးဝမရှိသောအရာများကိုပြောဆိုခြင်း။ အကယ်၍ဤလက္ခဏာများသည်မကြာခဏဖြစ်ပေါ်နေပြီးမိမိ၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကိုပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည်အထိပြင်းထန်ပါကစိတ်ဖေါက်ပြန်ခြင်းရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

➤ *နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း အဆိပ်မိခြင်း၊ ဆေးဝါးများသုံးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း(သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဤကဲ့သို့သောလက္ခဏာများဖြစ်တတ်သည်။*

စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါအတွက်စောင့်ရှောက်မှုရရှိခြင်း။

- ကျွမ်းကျင်သောစိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံမှကုသမှုရယူနိုင်ပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ တချို့အခြေအနေများတွင်ဆေးဝါးသောက်သုံးရန်လိုအပ်သော်လည်း၊ သူမနှင့် မိမိ၏မိသားစုဝင်များအတွက်ပံ့ပိုးမှုများနှင့်အစဉ်တွဲနေရမည်။
- စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါကိုကုသရာတွင်တိုင်းရင်းဆေး ဆရာများ၏အခန်းကဏ္ဍသည်လည်းအရေးပါသည်။ အကယ်၍ဝေဒနာရှင်နှင့်အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုတည်းမှလာကြသူများဖြစ်ပါက သူမအားသိပြီးနားလည်ပေမည်။ တစ်ချို့တိုင်းရင်းသားဆေးဆရာများ၌အမျိုးသမီးအားပြဿနာကိုကျော်လွှားစေနိုင်သည့် ကုထုံး (သို့) လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များရှိကြသည်။ ကုထုံးသည်ထိခိုက်နစ်နာစေသောနည်းမဖြစ်စေရန်ဂရုပြုပါ။

- အကယ်၍ဆေးရုံ၌ကုသမှုခံယူရမည်ဆိုပါကသူမအားမထားခဲ့မီနေရာအားတောင်းကြည့်ပါ။ ဆေးရုံသည်သန့်ရှင်းခြင်းလူနာအားလုံခြုံစေခြင်း၊ ညှော့သည်တွေ့ခွင့်ရခြင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်သောစိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ကုသမှုကိုပုံမှန်ရရှိခြင်းရှိရန်သတိထားပါ။
- မည်သည့် ကုသမှုမျိုး ရရှိနေစေကာမူ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါရှိသူအား ကြင်နာမှု၊ လေးစားမှုနှင့် ထိုသူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိအောင်ဆက်ဆံရမည်။

မိမိအသိုင်းအဝိုင်း၏ စိတ်ကျန်းရေးတိုးတက်လာရန်နည်းလမ်းများ။

- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိရန်အလားအလာရှိသူများကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာအန္တရာယ်ရှိသောအမျိုးသမီးများမှာ –
  - ယခင်ကစိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိခြင်း။
  - မိသားစုများဝင်ဆုံးရှုံးရခြင်း (သို့မဟုတ်) မိသားစုနှင့် ကွဲကွာနေရခြင်း။
  - အကြမ်းဖက်မှုခံခဲ့ရခြင်း (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်တတ်သောအဖော်ရှိခြင်း။
  - လူမှုရေးထောက်ပံ့မှုနည်းပါးခြင်း။

- **စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသည်ကိုညွှန်ပြသောအခြားအမူအရာများကိုသတိထားကြည့်ပါ။**

သူမအကြောင်းအားပို၍သိရှိနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ အခြားသူများကသူမ၏အမူအရာအကြောင်းနှင့် မည်သို့ပြောင်းလဲမှုရှိနေကြောင်းပြောသည်ကိုနား

ထောင်ပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် မိသားစု (သို့မဟုတ်) အသိုင်းအဝိုင်းမှအခြေခံ၍ဖြစ်ပေါ်တတ်သဖြင့် ၎င်းတို့နှင့်မည်မျှပတ်သက်မှုရှိကြောင်းကို ထည့်စဉ်းစားပါ။

• အမျိုးသမီး၏ခွန်အားကိုအသုံးပြုပါ။

အမျိုးသမီးတိုင်းသည်နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေတတ်ကြသည်။ အမျိုးသမီးအား ယခင်ကသူသည် ပြဿနာများကိုမည်သို့အောင်မြင်စွာဖြေရှင်းခဲ့ကြောင်းကိုသိမြင်စေပြီး ယခုအခြေအနေတွင်လည်း၎င်းခွန်အားများကိုအသုံးချစေပါ။

• အမျိုးသမီး၏ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ပါ။

လူနေမှုအသိုင်းအဝိုင်းတိုင်း၌ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန် ဆုတောင်းခြင်းနှင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များစသည့်ဓလေ့ထုံးစံများရှိကြသည်။ ဤကျင့်ထုံးများသည်အမြဲတစေမအောင်မြင်သော်လည်း အသုံးပြုရန်စဉ်းစားပြီး များများသုံးဖို့လိုသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏အတွေ့အကြုံကို အသိအမှတ်ပြုပြီးအဓိပ္ပါယ်ပေါ်စေသည့်မည်သည့်အရာမဆိုသူမ၏စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်အထောက်အကူပြုသည်။

• စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက်လျှင်မြန်သောအဖြေမရှိကြောင်း သတိပြုပါ။

ရှိသည်ဟုကတိပေးသည့်မည်သူ့ကိုမဆိုသတိထားပါ။

➤ *ကုသခြင်း၏အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာအမျိုးသမီးအတွက်ပံ့ပိုးမှုနှင့်ပြုစုမှုရှိသည်ဟုခံစားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ကုသမှု၌သူမ၏ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများပါဝင်စေရန်ကြိုးစားပါ။*

• အကူအညီလိုပါကတောင်းပါ။

အကယ်၍သင်၌စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာအတွေ့အကြုံများမရှိပါက ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သည့်စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တွေ့ဆုံစကားပြောသင့်သည်။ အခြားသူများ၏စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြဿနာများကို နားထောင်ပေးရသည်မှာသင့်အတွက်ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေတတ်သည်။ ဖိအားများသည်ဟုခံစားရခြင်း (သို့) စိတ်မရှည်ဖြစ်လာခြင်း၊ အလွယ်တကူစိတ်ဆိုးခြင်း ရှိမရှိကြည့်ပါ။ ဤအရာများသည်စိတ်ဖိစီးမှု၏လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ အကူအညီတောင်းပြီး သက်သက်သာသာနေ၍အနားယူပါ။

အခန်း ၁၀
မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းတို့သည် အမျိုးသမီးများကမလိုလားသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုများဖြစ်ကြသည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသားလိင်တံ (သို့) လက်ချောင်း (သို့) အရာဝတ္ထုတစ်စုံတစ်ရာအားအမျိုးသမီးကအခွင့်မပြုသော်လည်း မိမိ၏ အင်္ဂါ၊ စအိုဝ (သို့) ပါးစပ်အတွင်းသို့ထည့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မုဒိမ်းကျင့်ရာတွင်လိင်ဆက်ဆံမှုကိုလက်နက်သဖွယ်အသုံးပြုသောကြောင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုမြောက်ပါသည်။ မလိုလားအပ်သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရေးပေးမှုသည်လည်းလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပုံစံတစ်ခုဖြစ်ပြီးထိုလုပ်ရပ်သည်အမျိုးသမီးများ၏ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်မှုကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများအားရိုက်နှက်ခြင်းနှင့်သတိလစ်သောအခြေအနေ၌ထားရှိခြင်းသာမုဒိမ်းကျင့်ရာရောက်သည်ဟုအများကယူဆထားကြသည်။ အမျိုးသမီးများရုန်းကန်ထွက်ပြေးပြီးမုဒိမ်းကျင့်ခံရမည့်အစားအသတ်ခံနိုင်သည့်အန္တရာယ်ကိုရင်ဆိုင်သင့်သည်ဟုလည်းယူဆကြသည်။ အမျိုးသမီးများပြန်ပြီးမခုခံနိုင်သည်ဖြစ်စေ (သို့) ရုန်းထွက်လို့မရသည်ဖြစ်စေ၊ အဓမ္မထိုးဖောက်ခြင်းသည်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးအနေဖြင့်မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချသည်ဖြစ်စေမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး **အမျိုးသမီးအပြစ်လုံးဝမဟုတ်ပါ။**

အမျိုးသမီးတိုင်းသည် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းကိုတွေ့ကြုံနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ **သို့သော်အန္တရာယ်ပိုများသောအမျိုးသမီးအုပ်စုများမှာ –**

- ရုပ်ပိုင်း (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသောအမျိုးသမီးများ။
- အိမ်ယာထိုင်ခင်းအတည်တကျမရှိသော၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် စစ်ပွဲဖြစ်ပွားသောဒေသအတွင်းနေထိုင်သော (သို့) နေထိုင်ခဲ့သော အမျိုးသမီးများ။
- ယာယီနေရာထိုင်ခင်းသာရှိသော (သို့) အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်သောအမျိုးသမီးများ (သို့) လမ်းပေါ်နေထိုင်သောအမျိုးသမီးများ။
- ပြည့်တန်ဆာများ။
- အကျဉ်းထောင်ကျဘူးသောအမျိုးသမီး(သို့) ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများ။
- ချစ်သူ (သို့) ခင်ပွန်းသည်များ၏အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးများ။

အကြမ်းဖက်ကျူးလွန်သူများသည်အထက်ပါအမျိုးသမီးများကို အလွယ်ကူဆုံးခါးစာခံများဟုမြင်နိုင်ကြသည်။ ထိုအမျိုးသမီးများသည် မသန်မစွမ်းဖြစ်နေခြင်း (သို့) မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း၏ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုမရရှိသည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်း အမျိုးအစားများ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းပုံစံများစွာရှိသည့်အနက်မှ အနည်းငယ်ကိုသာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းမြောက်သည်ဟုသတ်မှတ်ကြသည်။ ဥပမာ – ဘဝအခြေအနေကြောင့်အမျိုးသမီးများကဆန္ဒမရှိသော်လည်းလိင်ဆက်ဆံနေရခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးများကလည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုတာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ်ယူဆကြသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကလက်ခံသည့်တိုင်အောင်အဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် မှားယွင်းသောလုပ်ရပ်များဖြစ်ပါသည်။

အချို့သောအမျိုးသမီးများအတွက်လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်ဘဝရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက်သာဖြစ်သည်။ ကလေးများအားထောက်ပံ့နိုင်ရန်၊ အိမ်

ယာထိုင်ခင်းရရှိရန်၊ ဝင်ငွေရရှိရန် (သို့) အလုပ်မပြုတ်ရန်အတွက်သာဖြစ်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏အသက်အန္တရာယ်မှလွတ်ကင်းရန် လိင်ဆက်ဆံကြရသည်။ မည်သည့်အကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်စေအလိုဆန္ဒမရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံရခြင်းကိုအမျိုးသမီးများမရင်ဆိုင်သင့်ပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတောင်းဆိုချက်များကို အမျိုးသမီးတိုင်းကငြင်းဆန်ပိုင်ခွင့်အပြည့်အဝရှိသည်။ တောင်းဆိုချက်ကိုငြင်းဆန်ခဲ့သော်အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီး၏ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလက်ခံလေးစားခြင်း (သို့) စိတ်ပြောင်းလာစေရန်ကြိုးစားခြင်းနှင့် တိုက်တွန်းခြင်းကိုရွေးချယ်အသုံးပြုလာနိုင်ပါသည်။ မည်သို့သောအခြေအနေတွင်ဖြစ်စေအမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏စိတ်ဆန္ဒမပါဘဲ အတင်းအကြပ်လိင်ဆက်ဆံခံရခြင်းမှကင်းလွတ်ရမည်။

အသိအမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်စေကာမူ၊ ထွက်လမ်းမရှိသောကြောင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကိုလက်ခံခဲ့ရပါကအမျိုးသမီးအားမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းမြောက်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ်အတင်းအကြပ်လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်အကြမ်းဖက်မှုဒွန်တွဲပါရှိသည်ဖြစ်စေအမျိုးသမီးများတွင်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြစ်ပွားစေပါသည်။

အမျိုးသမီးသိကျွမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်ကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးအများစုသည်မိမိကိုမုဒိမ်းကျင့်ခံသောအမျိုးသားများကိုသိကြပါသည်။ ထိုကျူးလွန်သောအမျိုးသားကိုမိမိရောအသိုင်းအဝိုင်းပါသိရှိပါကအမျိုးသမီးသည်အကူအညီတောင်းခံရန်အတွက်ခက်ခဲပါသည်။ ထိုအမျိုးသားကိုတွေ့တိုင်းမလုံခြုံဟုလည်းခံစားရသည်။ အခြားသူတွေကိုလည်းမိမိအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည်ကိုထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်နှင့် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းကြောင့်ခံစားချက်များပျောက်ကင်းသွားရန်ပိုမိုခက်ခဲပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုကျူးလွန်တတ်လေ့ရှိသူများမှာ –

- **ခင်ပွန်း (သို့) ခင်ပွန်းဟောင်းကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။**

  ရိုးရာဓလေ့ဆိုင်ရာဥပဒေများအရ(သို့) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကအမျိုးသမီးကိုခင်ပွန်းပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းတစ်ခုကဲ့သို့ဆက်ဆံနိုင်သည်ဟုခိုင်မာစွာယုံကြည်ကြလျှင်အမျိုးသားများသည်မိမိတို့လိင်ဆက်ဆံလိုတိုင်းအမျိုးသမီးကသဘောမတူလျှင်ပင်ဆက်ဆံခွင့်ရှိသည်ဟုယူဆကြသည်။

- **ချစ်သူ (သို့) ချစ်သူဟောင်းကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။**

  အမျိုးသားတစ်ဦးသည်မိမိ၏ချစ်သူအတွက်ငွေကြေးအကုန်ခံခဲ့ခြင်း(သို့) ယခင်ကလိင်ဆက်ဆံခဲ့ဖူးခြင်းကြောင့်ချစ်သူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခွင့်ရှိသည် ဟုယူဆသည်။ လက်ထပ်ခွင့်တောင်းဆိုထားခြင်းနှင့်လိင်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ကစားအောင်ပြုလုပ်သည်ဟုယူဆခြင်းကြောင့်လိင်ဆက်ဆံရန်တောင်း ဆိုတတ်ကြသည်။ **သို့သော်အမျိုးသမီးအပေါ်အတင်းအကြပ် ဆက်ဆံခဲ့လျှင်မုဒိမ်းကျင့်ရာရောက်သည်။** ဤပုံစံဖြင့်မုဒိမ်းကျင့် ခံရခြင်းအားထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်အလွန်ခက်ခဲ ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအမျိုးသမီးသည်ပတ်ဝန်းကျင်၏အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ အပြုအမူကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟုထင်မြင်ခံရခြင်းကိုကြောက်ရွံ့သောကြောင့် ပင်ဖြစ်သည်။

- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောက်ယှက်စော်ကားခြင်း။**

  အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိ၏အလုပ်ရှင် (သို့) အထက်အရာရှိ (သို့) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုပါကအလုပ်ပြုတ်မည်ဟူ သောခြိမ်းခြောက်ခံရမှုများကိုတွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။ ထိုသူများ၏လိုအင် ဆန္ဒများအတိုင်းမဖြစ်ပါကသူမ၏ဂုဏ်သရေနှင့် သိက္ခာကိုထိခိုက်စေမည် ဟူသောခြိမ်းခြောက်မှုများကိုလည်းရင်ဆိုင်ရတတ်ပါသည်။

ကလေးများအပေါ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက် စော်ကားခြင်း

ကလေးများ (ယောကျာ်း– မိန်းကလေး) တစ်ဦးသည်မိသားစုဝင် အမျိုးသားတစ်ဦး (သို့) အခြားလူကြီးတစ်ဦး၏အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကိုခံရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ကလေးတစ်ဦး၏ အဖိုး၊ ဖခင်၊ ဦးလေး၊ အစ်ကို၊ ဖထွေး၊ဝမ်းကွဲ (သို့) အခြားသောမိသားစုဝင်တစ်ဦးကထိုကလေးနှင့် အတင်းအကြပ်လိင်ဆက်ဆံခြင်း (သို့) လိင်စိတ်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်ခြင်းပြုခဲ့ပါကမုဒိမ်းကျင့်ရာရောက်သည်။

ကလေးများအပေါ်ကျူးလွန်သောထိုဖြစ်ရပ်များကို ကလေးများနားမလည်ဇဝေဇဝါဖြစ်ပြီးမှားယွင်းသည်ဟုသိရှိကြပါ။ ထိုကျူးလွန်သူများသည်ကလေးတို့ယုံကြည်လေးစားသောပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ပါကပိုမိုပြီးရှုပ်ထွေးသွားစေနိုင်ပါသည်။ ကလေးများ၏ မိသား

စုဝင်များသည် အကြမ်းဖက်မှုများကိုမသိရှိခြင်း (သို့) အကြမ်းဖက်မှုများကို ငြင်းဆန်ခြင်း (သို့) အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ရလေအောင်နိုးဆွပေးသည်ဟုကလေး များအားစွပ်စွဲခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်းခံခဲ့ရသောသူများကိုစွပ်စွဲ အပြစ်တင်ရန်မည်သည့်အခါမျှမသင့်တော်ပေ။ အထူးသဖြင့်အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရ သောသူများကလေးဖြစ်နေလျှင်ပိုမို၍မသင့်တော်ပါ။

သူစိမ်းကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်း

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းဆိုသည့်စကားလုံးကိုကြားရသည့်လူအများစုသည် သူစိမ်းများ၏လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းကိုစဥ်းစားမိကြသည်။ အမျိုးသမီး တစ်ဦးအားလမ်းပေါ်တွင်ဖမ်းဆွဲခြင်း (သို့) အိမ်ထဲဝင်ပြီးတိုက်ခိုက်ခြင်းပြုလုပ်ပြီး အဓမ္မစော်ကားတတ်ကြသည်။ ထိုသို့သောအဓမ္မပြုကျင့်ခံရသည့်အဖြစ် အပျက်သည်ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ရာကောင်းပါသော်လည်းအမျိုးသမီးများကသိရှိ သောအမျိုးသားများ၏မုဒိမ်းကျင့်မှုလောက်ဖြစ်ပွားလေ့မရှိပေ။

အမျိုးသမီးများအားမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းပုံစံများမှာ–

- **အုပ်စုလိုက်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။**

  အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်တစ်ဦးမကအမျိုးသားများကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းကို ခံရနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသားတစ်ဦးကအမျိုးသမီးတစ်ဦးအား မုဒိမ်းကျင့်နေသည်ကိုအခြားသောအမျိုးသားများတွေ့ရှိပြီးဝိုင်း၍ အဓမ္မပြုကျင့်ကြသည်။ သို့မဟုတ် အချို့သောလူငယ်နှင့် ယောက်ျားလေး များသည်ယောက်ျားပီသမှုကိုပြသလိုသောအားဖြင့်အမျိုးသမီးအား အုပ်စုလိုက်မုဒိမ်းကျင့်တတ်ပါသည်။ အခြားအဓမ္မကျင့်ခြင်းပုံစံများ ကဲ့သို့ပင်အမျိုးသမီးအပေါ် ဩဇာအာဏာလွှမ်းမိုးမှုကိုပြသခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

- **အကျဉ်းထောင်တွင်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။**

  ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်းခံရပြီးနောက်အမျိုးသမီးများစွာအား ရဲ (သို့) အစောင့်များကအဓမ္မပြုကျင့်လေ့ရှိကြသည်။အာဏာရှိမှုကိုပြသလို သောအားဖြင့်အကျဉ်းသားအမျိုးသားများအချင်းချင်းလည်းအဓမ္မ ပြုကျင့်တတ်ကြသည်။

➢ စစ်ပွဲတွင်ကျင့်သုံးပါက မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းသည် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်နည်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။

- **စစ်ပွဲဖြစ်ပွားသည့်ဒေသတွင်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း**

အရှက်ရစေခြင်းနှင့်မျော်လင့်ချက်ပျောက်သွားစေရန်စစ်ပွဲအတွင်းပါဝင်တိုက်ခိုက်နေသောစစ်သားများနှင့် သာမန်ယောကျ်ားများသည်တစ်ဖက်ရန်သူ၏အမျိုးသမီးများအားမုဒိမ်းကျင့်ပြီးထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့အောင်ပြုလုပ်ကြသည်။ စစ်သားများနှင့် အခြားစစ်ဆင်သူများသည်အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများကို ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ၏ရှေ့တွင်အုပ်စုလိုက်အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်ရန်သူအားမိမိတို့၏အာဏာကိုပြသကြသည်။

ဖမ်းဆီးထားသောအမျိုးသမီးများအားစစ်တပ်စခန်းတွင်ပြည့်တန်ဆာသဖွယ် (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကြေးကျွန်သဖွယ်စေခိုင်းတတ်သည်။ ထိုအမျိုးသမီးများသည်အသက်မဆုံးရှုံးရန်၊ မိမိတို့၏ကလေးများနှင့်မိသားစုဝင်များလုံခြုံစွာရှိနိုင်ရန်(သို့) စားနပ်ရိက္ခာများရရှိရန်လိုက်နာကြရပါသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းမှရှောင်ရှားခြင်း

အဓမ္မပြုကျင့်မှုမခံရအောင်ရှောင်ရှားနိုင်သောနည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ သို့သော်မည်သည့်အပြုအမူနည်းလမ်းက မှန်ကန်၊ မမှန်ကန်သည်ကို မပြောနိုင်ကြောင်းသိရှိရန်လိုပါသည်။ သို့သော်အမျိုးသမီးများသည်အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းပုံစံအချို့ကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများရှိပါသည်။ အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးအဓမ္မပြုကျင့်ခံရသော်ရှောင်ရှားရန်မလုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်ဘဲကျူးလွန်သူက **သူ့မထက်များစွာခွန်အားရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်ကိုသိရှိရမည်။**

အမျိုးသမီးများမုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းမှရှောင်ရှားနိုင်ရန် အကြံပေးချက်များ

- ဖြစ်နိုင်လျှင်အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် အတူတကွတွဲပြီးအလုပ်လုပ်ပါ။
- မိမိအတွက်စိတ်သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်သောသူ (သို့) မိမိကြောက်ရွံ့သောသူများကိုအိမ်ထဲဝင်ခွင့်မပေးပါနှင့်။ အိမ်တွင်မိမိတစ်ဦးထည်းရှိနေသည်ကိုထိုသူအားမသိစေနှင့်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင်အထူးသဖြင့် ညအချိန်တွင်အပြင်ထွက်လမ်းလျှောက်ခြင်းမပြုရန်၊ မဖြစ်မနေအပြင်ထွက်ရမည်ဆိုပါကဦးခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားပြီးမိမိကိုယ်

ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိသည်ပုံစံဖြင့်လျှောက်ပါ။ မုဒိမ်းကျင့်သူအများစုသည်အခမ့်ကျင့်ရန်လွယ်ကူမည့်ပုံစံရှိသောအမျိုးသမီးများကိုတိုက်ခိုက်တတ်ကြသည်။

- မိမိနောက်ယောင်ခံလိုက်နေခြင်းခံရသည်ဟုခံစားရလျှင်ဦးတည်ချက်အရပ်ပြောင်းပြီးလျှောက်လိုက်ပါ။ (သို့) အခြားသူထံချဉ်းကပ်ပါ။ (သို့) အိမ် (သို့) ကုန်စုံဆိုင်ထဲသို့ဝင်လိုက်ပါ။ (သို့) နောက်လှည့်ပြီးထိုသူအားမည်သည့်အတွက်ကြောင့်နောက်ယောင်ခံလိုက်ရသလဲဟုကျယ်လောင်စွာအော်မေးပါ။
- သင်သွားလေရာတွင်အသံထွက်နိုင်သောဝီစီခရာစသောပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာကိုယူသွားပါ။ ထို့အတူမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်သောကိရိယာတစ်စုံတစ်ရာကိုဆောင်ထားပါ။ တုတ်ကောက်၊ မျက်စိထဲသို့ပက်ဖျန်းနိုင်သောအရည်အမှုန့်များ၊ ငြုတ်ကောင်း (သို့မဟုတ်) ငြုတ်သီးမှုန့်စသောပစ္စည်းများကိုဆောင်ထားပါ။
- အကယ်၍သင့်အားတိုက်ခိုက်လာခဲ့လျှင် အသံကျယ်နိုင်သလောက်ကျယ်အောင်အော်ပါ။ (သို့) ဝီစီကိုအသုံးပြုပါ။ ထိုပစ္စည်းများအရာမရောက်ပါကထိုသူအားအတတ်နိုင်ဆုံးပြန်လည်တိုက်ခိုက်ပြီးထိုနေရာမှအမြန်ဆုံးထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

မိမိသိကျွမ်းသော သူ၏မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းမှရှောင်ရှားခြင်း။

မိမိ၏ခံစားချက်ကိုအပြည့်အဝယုံကြည်ပါ။

အမျိုးသမီးအများစုသည်ငယ်စဉ်အရွယ်ကပင်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရန်နှင့် အခြားသူများကိုမစော်ကားရန်သင်ကြားခြင်းခံထားရသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကိုငြင်းဆန်ကြသည်။ ထိုအခါအမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေသောအကြောင်းပေါ်ခဲ့ပါကမိမိခံစားချက်အတိုင်းတုံ့ပြန်ရန်ခက်ခဲသည်။

အမျိုးသမီးများသတိထားသင့်သောအခြေအနေများမှာ–

- တစ်ခုခုမဟုတ်မမှန်ကြောင်းလုံးဝခံစားနေရခြင်း။
- ကြောက်ရွံ့သည်ဟုခံစားရပြီးထိုနေရာမှထွက်ခွာလိုခြင်း။
- မိမိအားပြုသောအကြံပေးချက် (သို့) ကောက်နုတ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီးစိတ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်း။
- အမျိုးသားတစ်ဦးကမိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအားထိတွေ့ပုံကိုမနှစ်သက်ခြင်း။

အထက်ပါအခြေအနေမျိုးတွင်အမျိုးသမီးများလက်တုန့်ပြန်ရန်ခက်ခဲပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ထိုပုဂ္ဂိုလ်စိတ်ဆိုးမည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်း (သို့) အခြားသူတွေကမိမိအပေါ်တစ်စုံတစ်ရာအထင်မှားမည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်အမျိုးသမီးသိသောပုဂ္ဂိုလ် (သို့) သံယောဇဉ်ရှိသောသူဖြစ်ပါက၊ ထိုအမျိုးသားသည်မိမိအားနာကျည်းအောင်ပြုလုပ်လိမ့်မည်ဟုမယုံကြည်နိုင်ပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ **သင်၏ခံစားချက်များကိုသင်ယုံကြည်ရန်အရေးကြီးလှပါသည်။** ဆိုးဝါးသောအခြေအနေ**မဖြစ်မီ**ရှန်းထွက်လိုက်ပါ။

ရှန်းထွက်နိုင်ရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

- သင့်အားစိတ်မသက်မသာဖြစ်စေသောသူ (သို့) မိမိကောင်းစွာမသိသောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်အတူသွားလာခြင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ထွက်ခွာရန်ဆုံးဖြတ်ပါကအိမ်ပြန်ရောက်နိုင်မည့်နည်းလမ်းကိုကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထိုသူအပေါ်မှီခိုခြင်းမပြုလုပ်နှင့်။ ထိုထက်ပိုကောင်းသည်မှာထိုသူအကူအညီမပါဘဲမရှန်းထွက်နိုင်ပါက ထိုသူနှင့်အပြင်မသွားပါနှင့်။
- မိမိအားထိတွေ့ချက် (သို့) ကောက်နှုတ်ချက်များသည မိမိအတွက်စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေပါကထိုသူအားပွင့်လင်းစွာအသိပေးပါ။ သူ၏အပြုအမူများကိုမပြောင်းလဲပါကရှန်းထွက်လိုက်ပါ။

အကယ်၍လူတစ်ဦးဦးကသင့်အပေါ်ဩဇာလွှမ်းမိုးထားလျှင် (ဥပမာ – သင်၏အလုပ်ရှင် ၊ဆရာဝန်၊ ကျောင်းဆရာ (သို့) အာဏာပိုင်အရာရှိများ)

- မိမိအတွက်စိတ်သက်သာမရှိသောအပြုအမူကိုပထမဦးဆုံးအကြိမ်ပြုလုပ်ပါကရပ်တန့်ရန်တောင်းဆိုပါ။ အခွင့်အရေးယူလိုသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည်အလွယ်တကူကြောက်လန့်တတ်သူများကိုရွေးချယ်တတ်ကြသည်။ မိမိအနေဖြင့်ထိုသူအားကြောက်လန့်ခြင်းမရှိကြောင်းအသိပေးရပေမည်။ ထိုသူ၏မိုက်ကန်း၍မျက်နှာပျက်စေနိုင်သည့်အပြုအမူကိုဟန့်တားနိုင်ပါကမိမိအားယုတ်မာစွာဆက်ဆံရန်အလားအလာနည်းသွားနိုင်သည်။
- ထိုသူ၏အကြောင်းကိုအခြားအသိအမျိုးသမီးများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုသင့်သည်။ သင်သည်သူပထမဆုံးနှောက်ယှက်သောအမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ ထိုသူနှင့်ဆက်အလုပ်လုပ်ရန်လိုအပ်ပါက အဖော်သူငယ်ချင်းအားလိုက်ပါစေခြင်း (သို့) အနီးအနားတွင်အခြားသူများ

ရှိနေစေခြင်းဖြင့်ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှင့်နှစ်ဦးတည်းရှိနေခြင်းကိုရှောင်ရှားနိုင်သည်။

အခြားသောအသိအမျိုးသမီးများကိုလည်းသတိပေးပါ။

သတိထားရမည့်အချက်မှာအမျိုးသားတစ်ဦးသည်အမျိုးသမီးအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဖြင့်ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခြင်းမရှိပါက အခြားသောနည်းလမ်းများဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပေလိမ့်မည်။

ကလေးများအားလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန်ကူညီခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံကလေးများအပေါ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများသည် နှစ်ရှည်လများစွာဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့်ထိုဖြစ်ရပ်များကို ကလေးများကရေငုံနှုတ်ပိတ်ထားလေ့ရှိသည်။

- ကလေးများအားသင့်တော်သောထိတွေ့မှုများနှင့်မသင့်တော်သော ထိတွေ့မှုများအကြောင်းသင်ကြားပေးပါ။ လိင်စိတ်ဖြင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှု နှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုကိုခွဲခြားပြပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အသက် ၁၀ နှစ် ၊ ၁၁နှစ် အထက်ရှိမိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးများအားသီးခြားအိပ်ခိုင်းပါ။
- တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပွားပါကကလေးများကမည်သူ့နှင့် တိုင်ပင်ပြောကြားနိုင်သည်ကိုအသိပေးထားပါ။
- မည်သူပင်ဖြစ်စေလူကြီး (သို့မဟုတ်) လူငယ်တစ်ဦးဦးနားနေထိုင်လျှင် သက်တောင့်သက်သာမရှိဟုကလေးများဖွင့်ပြောပါကထိုအချက်ကို ယုံကြည်လက်ခံပါ။

အမျိုးသမီးများမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နည်းများကိုအုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိအပေါ် အကြမ်းဖက်သူ၏လက်ထဲမှရုန်းထွက်ရန်ရည်ရွယ်ပါ။ မိမိအားအန္တရာယ်ပြုလုပ်ရန်ဝန်မလေးသောသူအားနာကျင်အောင်ပြုလုပ်ရမည်။

သင်သည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းခံခဲ့ရသော်–

အမျိုးသမီးများသည်အကြမ်းဖက်မည့်သူကို ပြန်လည်ခုခံနိုင်ခဲ့သော်အကြမ်းဖက်သူ၏ လက်နက်ပါရှိစေကာမူမုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်သည်။ နည်းပေါင်းစုံဖြင့်အဓမ္မ ပြုကျင့်မှုကိုခုခံတွန်းလှန်နိုင်လေမုဒိမ်းကျင့် ခံရခြင်းကိုရှောင်ရှားနိုင်ပြီးထိခိုက်ဒဏ်ရာ နှင့်နောက်ဆက်တွဲစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာ များလျော့နည်းစေနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးအားအဓမ္မပြုကျင့်ရန်ကြိုးစားပါက မည်ကဲ့သို့တုံ့ပြန်မည်ကိုကြိုတင်မသိရှိနိုင် ကြပါ။ အချို့အမျိုးသမီးများမှာထွက်မပြေး နိုင်တော့ဟုခံစားရပြီး အချို့မှာဒေါသစိတ်ဖြင့် အားကုန်တိုက်ခိုက်ကြပါသည်။

အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသော်တတ်နိုင်သည့်နည်းဖြင့်ပြန်လည်ခုခံတုံ့ပြန်ပါ။

- **ငိုယိုခြင်း၊ တောင်းပန်ခြင်း (သို့) အသနားခံခြင်း၊ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ အကျိုးမရှိတတ်ပါ။** ငိုယိုပြီးတောင်းပန်သောအမျိုးသမီးများသည် ပြန်လည်ပြီးခုခံတိုက်ခိုက်တတ်သောအမျိုးသမီးများထက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပိုမိုခံစားရပါသည်။

- **အမြဲတစေသတိရှိပါ။**
  မိမိအားအဓမ္မပြုကျင့်မည့်သူကိုရဲစိုက်ပြီးကြည့်ပါ။ မိမိအပေါ်အာရုံစိုက်မှုမရှိသည့်အချိန် (သို့) သတိလွတ်ချိန်ကိုစောင့်ကြည့်ပါ။
- **နည်းအမျိုးမျိုးသုံးကြည့်ပါ။**
  ဆောင့်ကန်ခြင်း၊ အော်ဟစ်ခြင်း၊ လှည့်စားခြင်းစသည့်နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် မိမိအားအလွယ်တကူမကျူးလွန်နိုင်ကြောင်းပြသပါ။
- **မိမိအားအဓမ္မပြုကျင့်သူကိုသိပါမိမိမည်သို့ခံစားနေရကြောင်း ပြောပြပါ။** မိမိအားမည်သို့ပြုမူနေကြောင်းနှင့် မိမိအပေါ်မည်သို့

အကျိုးသက်ရောက်နေကြောင်းသိစေပါ။ အမျိုးသမီးများသည် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းကိုနှစ်သက်သည်ဟုထိုသူကမထင်မြင်သင့်ပါ။

- **အဓမ္မပြုကျင့်သူသည်သူစိမ်းဖြစ်ပါကထိုသူ၏ပုံသဏ္ဌာန်ကိုမှတ်မိနိုင်အောင်ကြည့်ထားပါ။**

  မျက်နှာပုံသဏ္ဌာန်မည်သို့ရှိပါသလဲ။ ထင်ရှားသောအမှတ်အသားများရှိပါသလား။ အရပ်မြင့်သလား၊ ပုသလား။ မည်သည့်အဝတ်အစားများကိုဝတ်ဆင်ပါသလဲ။ မည်သည့်အရောင်ကိုဝတ်ဆင်ပါသလဲ။ ထိုသူနှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကိုတတ်နိုင်သလောက်မှတ်ထားပါ။ ရဲဌာနတွင်ရှင်းပြရန်နှင့် အခြားအမျိုးသမီးများကိုလည်းပြောပြရန်အသုံးချနိုင်သည်။

- **အခြေအနေအရအသင့်တော်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချမှတ်ပါ။**

  မိမိသာလျှင်ထိုအချိန်အခါတွင် အသင့်တော်ဆုံးဆောင်ရွက်မှုကိုဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ စစ်ပွဲအတွင်းအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရပါကပြန်လည်ခုခံတိုက်ခိုက်သော်မိမိအားသတ်ဖြတ်နိုင်ပေသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသော်သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရသော်မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ရန်မိမိလုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်သလို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကိုမခံစားသင့်ပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏မည်သည့်အပြုအမူကြောင့်မျှ အမျိုးသားတစ်ဦးကမိမိအားအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံရန်အကြောင်းမရှိပါ။

အမျိုးသမီးများသည်ကွဲပြားခြားနားသောမုဒိမ်းကျင့်ခံရမှုအတွေ့အကြုံများရှိကြတတ်သည်။ အနာတရဖြစ်ရာမှပျောက်ကင်းသွားရန် နည်းလမ်းအချို့ရှိပါသည်။

ပထမဦးစွာမိမိကိုယ်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေးမြန်းကြည့်ပါ။

၁) မည်သူ့ထံအကူအညီတောင်းခံလို့ရနိုင်မလဲ။
၂) အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းကိုရဲစခန်းတွင်သွားရောက်တိုင်ကြားမလား။
၃) ဆေးကုသစစ်ဆေးခံရန်ဘယ်ကိုသွားမလဲ။
၄) အဓမ္မပြုကျင့်သူအားဥပဒေအရအပြစ်ပေးချင်သလား။

ဝမ်းနည်းခြင်း၊ နာကျည်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်းတို့ကိုခံစားရသောအခါကိုယ်ချင်းစာတတ်သူနှင့် စကားပြောဆိုရန်လိုအပ်သည်။ ဆေး

ကုသရန်အဖော်လိုက်ပြီးဘာဆက်လုပ်သင့်သည်ကိုတိုင်ပင်နိုင်မည့်သူလည်း လိုအပ်သည်။

သင်ယုံကြည်သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးအားရွေးချယ်ပါ။ မိမိကိုအရေးစိုက်ပြီးစိတ်ဓါတ်ခိုင်မာသော၊ မှီခိုအားကိုးထိုက်သောသူဖြစ်ရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိဘများနှင့်ခင်ပွန်းသည်သည်အလွန်တရာစိတ်ထိခိုက်သောကြောင့်အမျိုးသမီးကိုလိုအပ်သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကူညီပံ့ပိုးမှုမပေးနိုင်ကြပါ။

သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရသော်

- သူမ၏အပြစ်မဟုတ်ကြောင်းအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။
- ကူညီပံ့ပိုးပါ။ သူမခံစားရသောဝမ်းနည်းမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ဒေါသဖြစ်မှုစသည်တို့အကြောင်းနားထောင်ပေးပြီး လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်များကိုဆုံးဖြတ်ရန်ကူညီပေးပါ။ သူမ၏ဘဝကိုပုံမှန်အတိုင်းဆက်လျှောက်နိုင်ကြောင်းအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။
- သူမကလုံခြုံမှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှုကိုလိုလားခြင်းကိုလေးစားပါ။ သတင်းအချက်အလက်များကိုသူသိခွင့်ပြုသောပုဂ္ဂိုလ်များကိုသာအသိပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် တွေ့ဆုံရန် (သို့) ရဲဝန်ထမ်းများထံတွင်အစီရင်ခံရန် (သို့) အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသောသူများအားကူညီပံ့ပိုးမည့်သူများနှင့်တွေ့ဆုံရန် (သို့) ရှေ့နေနှင့်တွေ့ဆုံနိုင်ရန် (သို့) ကျူးလွန်သူအားအရေးယူတရားရုံးတွင်ထွက်ဆိုချက်ပေးရာတွင်လိုက်ပါကူညီပေးပါ။
- ကျူးလွန်သူကိုသိရှိပါက၊ ထိုသူအားမကာကွယ်ပါနှင့်။ ထိုသူသည်အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိအမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။

တရားဥပဒေအရအရေးယူရန်အထူးသတိပြုပြီးဆုံးဖြတ်ရမည်။

- ရဲစခန်းသို့သွားရောက်တိုင်ကြားသော်ထိုအမျိုးသမီးနှင့် အတူမည်သူကလိုက်ပါကူညီပေးနိုင်မလဲ။
- အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိအဓမ္မပြုကျင့်ခံခဲ့ရသောအခြားအမျိုးသမီးများအားတရားဥပဒေအရကူညီခဲ့ခြင်းရှိဘူးသလား။

- အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းအကြောင်းလျှို့ဝှက်ထားနိုင်သလား။ ရဲအာဏာပိုင်များကမိမိ၏သတင်းပြန့်မသွားအောင်တားဆီးနိုင်သလား။
- မိမိအားအဓမ္မပြုကျင့်ခံသူကထိုအဖြစ်အပျက်ကိုဖွင့်ပြောပါကပိုမိုထိခိုက်စေမည်ဟုခြိမ်းခြောက်ပါသလား။
- အဓမ္မပြုကျင့်သူကိုဖမ်းဆီးမိ၍တရားခံဖြစ်ကြောင်းမိမိကသက်သေပြနိုင်လျှင်ထိုသူအားမည်ကဲ့သို့သောအပြစ်ဒဏ်မျိုးပေးနိုင်သလဲ။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရသောအမျိုးသမီးသည် ထိုအကြောင်းကိုတိုင်ကြားလိုလျှင်အမြန်ဆုံးဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အဝတ်အစားများကိုလျှော်ဖွတ်ခြင်းမပြုဘဲအိတ်တစ်အိတ်တွင်ထည့်ထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်အဓမ္မပြုလုပ်ခြင်းခံခဲ့ရသည်ကိုသက်သေပြသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးအဖော်ခေါ်၍အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးခံပါ။

ရဲစခန်းသို့ချက်ချင်းမသွားရောက်လိုပါက (သို့) မသွားရောက်နိုင်သေးပါက (သို့) ကြီးကြီးမားမားအနာတရမရှိသည့်တိုင်အောင်၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသွားရောက်ပြသသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအားအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရကြောင်းဖွင့်ပြောပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်သင့်အားရှုရာ (သို့) ကွဲပြဲသောဒဏ်ရာများအတွက်စစ်ဆေးပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (သို့) STD မရရှိမကူးစက်နိုင်ရန်အတွက်ကာကွယ်ဆေးများပေးလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအားစစ်ချက်အားလုံးကိုမှတ်တမ်းတင်ထားခိုင်းပြီး ၎င်းကိုရဲစခန်း (သို့) ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းအားမိမိအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရကြောင်းသက်သေအဖြစ်ပြနိုင်ပါသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသော်ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသွားရောက်ပြသခြင်း

ကျန်းမာရေးလုပ်သားသို့ – – – မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း ခံခဲ့ရသောအမျိုးသမီးအားတွေ့ရှိခဲ့သော်

၁။ အမျိုးသမီးအားဂရုဏာ ၊ နားလည်မှုနှင့် လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံပါ။ သူမအားအပြစ်မတင်ပါနှင့်။ အမျိုးသမီးသည်၎င်းအားထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း (သို့) စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်းကိုခွင့်ပြုရန်ခက်ခဲနေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်စစ်ဆေးရမည့်အကျိုးအကြောင်းကိုရှင်းပြပြီးအဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်အထိစောင့်ပြီး

ကိုင်တွယ်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသည့်အတွေ့အကြုံနှင့် ခံစားချက်များသည်အချိန်ကြာစွာ (သို့) နှစ်နှင့်ချီပြီးကြာရှည်စွာရှိတတ်ပါသည်။

၂။ အမျိုးသမီး၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကုသပေးပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ဖွယ်ရှိခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်ဆေးဝါးကုသပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည်ဟုစိတ်အစွဲရှိခဲ့လျှင် မည်သည့်အရာများလုပ်နိုင်ကြောင်းပြောပြရှင်းလင်းပြီးရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။

၃။ မုဒိမ်းကျင့်သူ၏အမည်နှင့် တိကျမှန်ကန်သောအဖြစ်အပျက်များ ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များကိုမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

ဆေးခန်းတွင်းမှတ်တမ်းများထားခြင်းမရှိပါကမိမိပြုစုထားသောမှတ်တမ်းများကိုလုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းထားပါ။ သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဒဏ်ရာအနာတရရရှိသောကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများအားပုံဆွဲထားပါ။ မှတ်တမ်းတင်ထားသော အချက်အလက်များကို ထိုအမျိုးသမီးအားပြသပြီး တရားရုံးတွင်သက်သေအချက်အလက်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကိုလည်းကုသပေးပါ။

မိမိဘဝကိုထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုလေးစားနိုင်ရန် ကူညီဖေးမနိုင်မည့်သူနှင့် စကားပြောဆိုနိုင်ရန်ကူညီပေးပါ။

၅။ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ရန်အတွက် သူမအားကူညီအားပေးပါ။

အမှုဖွင့်ဆိုရန်ဆုံးဖြတ်ပါက ဥပဒေအကြောင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများအားကူညီပေးသောဝန်ဆောင်မှုဌာနများကိုရှာဖွေဆက်သွယ်ပေးပါ။

၆။ ခင်ပွန်းနှင့်မိသားစုအားဖွင့်ပြောပြနိုင်ရန်ကူညီပါ။

မိသားစုဝင်များကထိုဖြစ်ရပ်ကိုမသိရှိပါကဖွင့်ပြောပြနိုင်ရန်ကူညီပါ။ သူမ၏ ခံစားချက်များပြေပျောက်သွားသည့်အထိ လိုအပ်သောအထောက်အပံ့နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေပေးပါ။ သူမ၏မိသားစုဝင်များသည်လည်း ထိုဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်သောခံစားချက်များပြေပျောက်သွားရန်အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။

ရဲစခန်းသို့သွားရောက်တိုင်ကြားခဲ့သော်--

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းသည်နေရာဒေသများစွာတွင်ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပါသည်။ သို့သော်အဓမ္မကျင့်ခြင်းခံရသည်ကိုသက်သေပြရန်နှင့် ကျူးလွန်သူကိုတရားစွဲရာတွင်ကြန့်ကြာ၍ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ အမှုနှင့်ပါတ်က်ပြီးရဲဝန်ထမ်းများမှ အသေးစိတ်နှင့် အတွင်းရေးကျသောမေးခွန်းများကိုမေးမြန်းလေ့ရှိသည်။ အဓမ္မပြုကျင့်သူသည်မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကိုသင်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းမသိရှိပါက ထိုသူ၏ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကိုရှင်းပြနိုင်မှသာလျှင်ကျူးလွန်သူကိုရှာဖွေဖမ်းဆီးနိုင်လိမ့်မည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသည်ကိုသက်သေပြနိုင်ရန် ရဲနှင့်တွဲဖက်လုပ်ဆောင်သောဆရာဝန် (သို့) ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ဆေးစစ်ချက်ကိုခံရပါမည်။

- ရဲစခန်းသို့သွားတိုင်းမိမိနှင့်အတူအပေါ်တစ်ဦးဦးခေါ်သွားပါ။
- အဓမ္မပြုသူသည်မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းရဲစခန်းတွင် (သို့) တရားရုံးတွင်မေးမြန်းလိမ့်မည်။
- ရှေ့နေ၏အကူအညီလိုအပ်ပေလိမ့်မည်။
- ရှေ့နေကတရားရုံးတွင်မည်သို့တွေ့ကြုံနိုင်မည်ဟုသင့်အားပြောပြပြင်ဆင်ပေးလိမ့်မည်။
- တရားရုံးတွင်မိမိကြုံတွေ့ခဲ့သောအဓမ္မပြုကျင့်မှုကိုပြန်လည်ထွက်ဆိုရာတွင်အလွန်ခက်ခဲပြီးနာကျည်းဖွယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ တဖန်ပြန်လည်ပြီးအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသည်ဟုပင်ခံစားရလိမ့်မည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောခံစားချက်များကိုလူတိုင်းမသိကြပါ။

ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများနှင့် အခြားဒဏ်ရာများ။

ကိုယ်ဝန်တားဆီးနိုင်ရန်ကျန်းမာရေးလုပ်သားအကူအညီဖြင့်အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကိုအမြန်ဆုံးသုံးစွဲနိုင်သည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရပြီး သုံးရက် (၇၂ နာရီ) ထက်နောက်မကျဘဲသုံးစွဲရမည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသောအမျိုးသမီးများအတွက်သန္ဓေဖျက်ချခြင်းသည်တရားဝင်ပြီးအန္တရာယ်ကင်းသည်။ တရားဝင်သန္ဓေဖျက်ချပိုင်ခွင့်ရှိမရှိကို ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများထံတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများသည်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပါကပိုမိုလွယ်ကူစွာကူးစက်နိုင်သည်။ စုတ်ပြဲသွားသောမွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်

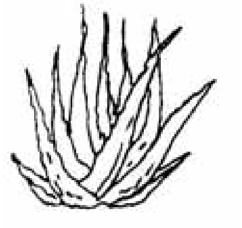
ကူးစက်နိုင်သည်။ ကျူးလွန်သူကလိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးရှိပါက အမျိုးသမီးထံသို့ကူးစက်နိုင်သည်။ ကျူးလွန်သူတွင်ရောဂါပိုး ရှိမရှိမသိနိုင်သဖြင့် မိမိကိုယ်ကို (သို့) အခြားသောသူများကိုကူးစက်ရောဂါမှကာကွယ်နိုင်ရန် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရန်အရေးကြီးပါသည်။ Syphilis, Gonorrhoes နှင့် Chlamydia အတွက်ဆေးဝါးများသုံးစွဲပြီး အခြား STD များ၏လက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ **ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရသည်ဟုထင်သည် ဖြစ်စေ၊ မထင်သည်ဖြစ်စေဆေးဝါးကုသမှုကိုခံယူပါ။**

STD များကိုကာကွယ်ထားခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အခြားသွေးနှင့်အရည်များမှကူးစက်နိုင်သော Hepatitis B နှင့် C စသည်အတွက်စစ်ဆေးပါ။

HIV ပိုးရှိမရှိကို ခြောက်လအကြာတွင်သွေးစစ်ကြည့်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအချိန်ကာလအတွင်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင်ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့်သင်၏အဖော်ကိုရောဂါမှကာကွယ်နိုင်မည်။

အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရခြင်းကြောင့်အမျိုးသမီးများ၏လိင်အင်္ဂါတွင်ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။ ရှခြင်း၊ ပွန်းခြင်း၊ စုတ်ပြဲခြင်း ဒဏ်ရာများသည်နာကျင်မှုကိုဖြစ်ပွားစေသည်။ ဤဒဏ်ရာများကိုကုသရန်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံအမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသသင့်သည်။

သေးငယ်သောဒဏ်ရာအများအတွက်အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။



ရှားစောင်းလက်ပတ်ပင်

- အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါကိုရေနွေးတွင်တစ်နေ့သုံးကြိမ်စိမ်ပေးပါ။ တမာရွက်ကိုပြုတ်ပြီးစိမ်ခြင်းဖြင့်လည်းဒဏ်ရာများကိုသက်သာစေ၍အနာကျက်စေပါသည်။ ရှားစောင်းလက်ပတ်ပင်မှအစေးများကို စုတ်ပြဲနေသောဒဏ်ရာတွင်ထည့်လိမ်းနိုင်ပါသည်။
- ဆီးသွားချိန်တွင်လိင်အင်္ဂါပေါ်ရေလောင်းပေးခြင်းဖြင့်ပူစပ်ခြင်းကိုသက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ရေများများသောက်ခြင်းအားဖြင့်ဆီးကိုအရည်ကျဲစေ၍ပူစပ်ခြင်းကိုလျော့နည်းစေပါသည်။

- ဒဏ်ရာတွင်ရောဂါပိုးဝင်သောလက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ အနာပူခြင်း၊ ပြည် (အဝါရည်) ထွက်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးခြင်းနှင့် ဆိုးဝါးလာသောနာကျင်ခြင်းတို့စောင့်ကြည့်ပါ။
- အကြမ်းဖက်လိင်ဆက်ဆံခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးအများစုသည် ကျောက်ကပ်နှင့်ဆီးအိမ်တွင်ရောဂါပိုးဝင်တတ်ပါသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီးနောက်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်ဆံမှု။

အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရပြီးနောက်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်ဆံမှုကိုပုံမှန်ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။ ဒဏ်ရာများပျောက်ကင်းသွားပြီးလိင်အင်္ဂါမနာကျင်တော့သည်အထိစောင့်ဆိုင်းပါ။ အမျိုးသမီးအများစုသည်လိင်ဆက်ဆံရာတွင်အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းနှင့်၎င်းနှင့်ပတ်သက်သောခံစားချက်များကိုပြန်လည်သတိရစေသည်။ သို့ဖြစ်ပါကသင်၏ကြင်ဖော်အား ထိုခံစားချက်များအားရှင်းပြပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုကိုစောင့်ဆိုင်းလိုကြောင်းပြောပြပါ။

တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီး၏ကြင်ဖော်သည် မိမိအားငြင်းပယ်တတ်သည်။ သူမအပေါ်ဒေါသထွက်ခြင်း (သို့) အရှက်ရခြင်းပုံစံများဖြင့်ဆက်ဆံနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေသည် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောခံစားချက်အမျိုးမျိုးကိုရင်ဆိုင်နေရသောအမျိုးသမီးအတွက်အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသောခံစားချက်များကိုကျော်လွှားနိုင်ရန်အချိန်ကြာမြင့်တတ်သည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းသည်အချိန်အတန်ကြာအောင်ချောက်ခြားစေသော်လည်း ပျောက်ကင်းသွားအောင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများရှိပါသည်။

ဖြစ်လေ့ရှိသောခံစားချက်များမှာ–

- ငါဘာအမှားလုပ်ခဲ့မိလို့လဲ။
- အခြားသူများမသိပါကငါတွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့အဖြစ်အပျက်ကိုမေ့ပျောက်နိုင်ကောင်းပါရဲ့။
- ထိုအဖြစ်အပျက်ဖြစ်ခဲ့တာကြာပေမဲ့ ဘာဖြစ်လို့မမေ့ပစ်နိုင်လဲ။
- ငါ့ကိုသူကဒီလိုလုပ်ရဲတယ်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူသည်မိမိယုံကြည်စိတ်ချသောသူနှင့်မိမိ၏ခံစားချက်များကို မျှဝေထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိ၏ဝေဒနာများဖြေပျောက်ရန်အတွက်ကနဦးအစပင်ဖြစ်သည်။ ဤဝေဒနာပျောက်ကင်းစေမည့်ခရီးစဉ်တွင်မိမိဘာသာနည်းလမ်းကိုရှာဖွေရမည်။ အမှန်ကန်ဆုံးနည်းလမ်းဟူ၍မရှိပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်ပေါ်လည်းကောင်း၊ အခြားသူများပေါ်လည်းကောင်းစိတ်ရှည်စွာထားပါ။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

မုဒိမ်းကျင့်မှုသည်လူမှုအတိုင်းအဝိုင်းတခုလုံးအားထိခိုက်စေပါသည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများသည်ရေရှည်ပြဿနာများကိုကြုံတွေ့ခံစားကြရသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရသည်ဖြစ်စေ၊

မခံရည်ဖြစ်စေကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်း၊ အမျိုးသားများအားမယုံကြည်ခြင်းနှင့် သူများသတိမထားနိုင်မည့်လုပ်ဆောင်ချက်များကိုလုပ်တတ်ကြသည်။

အမျိုးသမီးများတစ်ဦးတည်းမသွားလာရန်နှင့် မသိသောအမျိုးသားနှင့်စကားမပြောရန်ပြုကျင့်သွားတတ်ကြသည်။ အတိုချုံးလျှင် အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့၏လွတ်လပ်မှုများကိုဆုံးရှုံးပြီးကြောက်ရွံ့သွားကြသည်။

အမျိုးသမီးများအတွက်ကြောက်ရွံ့မှုမရှိဘဲအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် အခြားလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများမှကင်းလွတ်ပြီးလွတ်လပ်သောဘဝကိုနေနိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်သင့်သည်။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးဟူသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခွဲခြားမှုမရှိဘဲရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိခြင်း။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းလူတိုင်းအားတန်းတူအခွင့်အရေးပေးပြီးပူးပေါင်းပါဝင်ခွင့်ပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများသည်မိမိတို့၏ဆက်ဆံရေးတွင်မည်သည့်မျှော်မှန်းချက်များထားရှိကြောင်းကိုမှန်ကန်ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုနိုင်ရန်အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးပေးခြင်း။

သို့သော်အထက်ပါအချက်များကိုအကောင်အထည်မဖော်နိုင်မီအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများအားဖေးမကူညီရန်နှင့် ပံ့ပိုးရန်လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကနည်းလမ်းများဖန်တီးပေးရမည်။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ခေါင်းဆောင်များကိုအဓမ္မပြုကျင့်ခံရမှု၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုအကြောင်းပညာပေးပြီးပြောင်းလဲမှုအတွက်စီမံကိန်းရေးဆွဲရာတွင်ပါဝင်ကူညီစေခြင်း။

- ကျွန်းမာရေးလုပ်သားများအားအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများအားလေးစားမှု၊ နားလည်မှုဖြင့်ဆက်ဆံနိုင်ရန်အတွက် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း။ တစ်ချိန်တည်းတွင်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပေးရန်အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသုံးစွဲတတ်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးနှင့် မိမိ၏မိသားစုအားနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပေးရန်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။
- ကျွန်းမာရေးလုပ်သားများအားမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးတရားဥပဒေများနှင့် အမျိုးသမီးအနေဖြင့်ကျူးလွန်သူကိုတရားစွဲလိုပါကလိုအပ်သည့်ကူညီလုပ်ဆောင်ချက်များသိရှိရန်အားပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအားမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်ရန် နည်းပညာများကိုသင်ကြားပေးခြင်း။
- ယောကျ်ားလေးနှင့်မိန်းကလေးများအားလိင်နှင့်လိင်သဘာဝများအကြောင်းကိုသင်ကြားပေးခြင်း။ မိန်းကလေးများအားမိမိ၏ဆန္ဒကိုပြတ်သားရှင်းလင်းစွာဖော်ပြတတ်ရန်နှင့်ယောကျ်ားလေးများကိုလည်း မိန်းကလေးများ၏ဆန္ဒကိုလေးစားတတ်ရန်သင်ကြားပေးခြင်း။
- မိမိတိုင်းပြည်တွင်အဓမ္မပြုကျင့်မှုနှင့် ပတ်သက်သောဥပဒေများကိုသိရှိခြင်းနှင့် အခြားသူများအားမျှဝေသင်ကြားပေးခြင်း။

အခန်း ၁၁

အမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်ခြင်း

အမျိုးသမီးများသည်နေ့စဉ်နှင့်အမျှအကြမ်းဖက်ခြင်းကိုတွေ့ကြုံကြရသည်။ အမျိုးသမီးများအား ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ ပါးရိုက်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်း၊ အရှက်တကွဲဖြစ်စေခြင်းနှင့် သတ်ဖြတ်ခြင်းအစရှိသောအကြမ်းဖက်မှုများကို ထိုအမျိုးသမီးများ၏ အဖော်များ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် သူစိမ်းများကပင်လျှင်ကျူးလွန်ကြသည်။

သို့သော်အမျိုးသမီးများကြုံတွေ့ခံစားရသောအကြမ်းဖက်မှုများကို အများအားဖြင့်မကြားသိရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်အမျိုးသမီးအများစုသည်အရှက်တကွဲဖြစ်မည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်း (သို့) ခြိမ်းခြောက်မှုခံရခြင်းကြောင့် ဖွင့်ပြောရမည်ကိုပင်ကြောက်နေရကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားသူများသည်အကြမ်းဖက်ခြင်းအားအလွန်ဆိုးဝါးသောကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ်မသိမြင်ကြပါ။

အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာကမ္ဘာပေါ်တွင်မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် မျှလူတစ်ဦးကိုရိုက်နှက်ခြင်း (သို့) တစ်နည်းနည်းဖြင့်စော်ကားခြင်း မပြုသင့်ပါ။

အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာယုံတမ်းစကားများနှင့် မှန်ကန်ချက်များ။

ယုံတမ်းစကား – အမျိုးသားတစ်ဦးသည်မိမိဇနီးအားလိုရာအတိုင်းပြုကျင့်နိုင်သည်။

မှန်ကန်ချက် – မည်သည့်အမျိုးသားမျှမိမိဇနီးအားရိုက်ခွင့် (သို့) စော်ကားခွင့်မရှိပါ။ အမျိုးသမီးကမည်ကဲ့သို့ပင်ပြုမူစေကာမူသူ့အားမည်သည့်အမျိုးသားမျှနာကျင်အောင်ပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါ။ အမျိုးသားကဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင်ကဖြစ်စေ၊ ရိုက်နှက်သင့်သည်ဟုထင်မြင်သော်လည်းရိုက်ခွင့်မရှိပါ။

ယုံတမ်းစကား –အမျိုးသားတစ်ဦးသည်မိမိ၏ဇနီးကိုချစ်လွန်းသောကြောင့်ရိုက်နှက်သည်။

မှန်ကန်ချက် – ရိုက်နှက်ခြင်းသည်ချစ်ခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ရပ်မဟုတ်ပါ။ ချစ်ခြင်းဆိုသည်မှာလေးစားမှုနှင့်သနားကြင်နာမှုကိုပြသခြင်းဖြစ်သည်။

ယုံတမ်းစကား – ဆင်းရဲပြီးအသိဉာဏ်မဲ့သောအမျိုးသားများသာလျှင် ဇနီးသည်များကိုရိုက်နှက်ကြသည်။

မှန်ကန်ချက် – အကြမ်းဖက်မှုသည်ဆင်းရဲခြင်း (သို့) အသိဉာဏ်မရှိခြင်းကြောင့်သာမဟုတ်ပါ။ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည်မည်သည့်အိမ်ထောင်တွင်မဆိုဖြစ်နိုင်သည်။ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာသော်လည်းကောင်း၊ ပညာရှိ၊ မရှိသော်လည်းကောင်း၊ မြို့ပြ၊ တောရွာတွင်သော်လည်းကောင်းဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ယုံတမ်းစကား – အရက်မူးလို့ဖြစ်ရတာပါ။

မှန်ကန်ချက် – အရက်သည်အကြမ်းဖက်မှုများကိုမဖြစ်စေပါ။ သို့သော်အများအားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကိုပိုမိုဆိုးဝါးသွားစေတတ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုများသည်အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမရှိသောအသိုင်းအဝိုင်းတွင်လည်းဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

ယုံတမ်းစကား – အခြားသူတွေရဲ့ကိစ္စပါ၊ အခြားသူတွေရဲ့အိမ်တွင်းရေးကိစ္စ (သို့) လင်မယားကိစ္စကိုဝင်စွက်ဖက်လို့မသင့်ဘူး။

မှန်ကန်ချက် – အကြမ်းဖက်ခြင်းသည်မိသားစုတစ်ခု၏အိမ်တွင်းရေးကိစ္စတစ်ရပ်သာမဟုတ်ပါ။ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားချိန်တွင်အခြားသူများဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းမရှိသည့်အတွက်အမျိုးသမီးများစွာတို့သည်အသတ်ခံရသည် (သို့)

အနာတရဖြစ်ရသည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည်လူမှုရေးနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းပြဿနာတရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ယုံတမ်းစကား – ကလေးများအတွက်အမျိုးသမီးသည်ထိုအမျိုးသားနှင့်ဆက်ပေါင်းသင့်သည်။ ကလေးတွေအတွက်တော့ဖခင်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

မှန်ကန်ချက် – အကြမ်းဖက်သောအမျိုးသားနှင့် ဆက်ပြီးပေါင်းသင်းရခြင်းသည် မိသားစုအတွက်ကောင်းကျိုးအမြဲမပေးပါ။ ထိုအမျိုးသားများသည်မိမိတို့၏ကလေးငယ်များအားဆိုးဝါး၍မှားယွင်းသောလမ်းများပြပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအပေါ်မည်သို့ဆက်ဆံရမည်ကိုမှားယွင်းစွာပြသခြင်းတို့ပြုလုပ်နေသည်။ ဇနီးသည်(သို့) ကလေးများအားရိုက်နှက်တတ်သောအမျိုးသားတစ်ဦးသည် ကလေးများအပေါ်ကောင်းသောသူမဖြစ်နိုင်ပါ။

အဘယ်ကြောင့်အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအားနာကျင်အောင်လုပ်ရသနည်း။

အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအားနာကျင်အောင်လုပ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကိုအမျိုးမျိုးဆင်ခြေပေးလိမ့်မည်။ အရက်မူးလို့ပါ၊ စိတ်မထိန်းနိုင်လို့ပါ (သို့) အမျိုးသမီးကအရိုက်ခံထိုက်လို့ပါ စသည်ဖြင့်ဆင်ခြေပေးလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အကြမ်းဖက်မှုကိုရွေးပြီးသုံးရခြင်းမှာမိမိ၏လိုအပ်ချက်ပြည့်ရန် (သို့) လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ရန် (သို့) အမျိုးသားဖြစ်သည့်အတွက်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟုခံယူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားတစ်ဦးသည် မိမိဘဝအပေါ်ဩဇာအာဏာတစ်စုံတစ်ရာမရှိတော့ဟုခံစားရချိန်တွင် အကြမ်းဖက်မှုကိုအသုံးပြုကာအခြားသူကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရန်ကြိုးစားလေ့လာရှိသည်။ လူတစ်ဦးသည်မိမိဘဝအတွက်စီစဉ်ပြီးထိန်းချုပ်လိုခြင်းသည်သာမန်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အခြားသူ၏ဘဝကိုထိန်းချုပ်လိုခြင်း၊ အထူးသဖြင့်အကြမ်းဖက်မှုကိုအသုံးပြုပြီးလုပ်ခြင်းသည်မှားယွင်းပါသည်။

အမျိုးသားများကအမျိုးသမီးများအား နာကျင်မှုဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ရသည့်အချို့သောအကြောင်းရင်းများမှာ

၁) အကြမ်းဖက်မှုသည်ထိရောက်ခြင်း။

- အမျိုးသားတစ်ဦးအတွက်သဘောကွဲလွဲမှုတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရာတွင် အခြေခံအကြောင်းအရာကိုဆွေးနွေးစရာမလိုဘဲ (သို့) အဖြေမှန်ရှာရန်မလိုဘဲလျင်မြန်စွာအဆုံးသတ်နိုင်သည်။
- ရန်ဖြစ်ပြီးသောအခါအမျိုးသားတစ်ဦးသည်လန်းဆန်းသွားတတ်၍ ထိုခံစားမှုများကိုတဖန်ပြန်လည်ခံစားလိုခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။
- အကယ်၍အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အကြမ်းဖက်မှုသုံးကာအနိုင်ရပြီး လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝခဲ့သော်ထိုအကြမ်းဖက်မှုကိုပြန်သုံးရန်ဝန်မလေးတော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူသည်နာကျင်မှုကိုရှောင်လွှဲနိုင်ရန်အလွယ်တကူအရှုံးပေးမည်ကိုသိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့်အမျိုးသားသည်ပို၍တန်ခိုးအာဏာရှိသည်ဟုခံစားရသည်။

၂) ယောကျ်ားပီသခြင်း၏အဓိပ္ပါယ်ကိုလွဲမှားစွာနားလည်ခြင်း။

- အမျိုးသားတစ်ဦးသည်ယောကျ်ားပီသရန်အမျိုးသမီးကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရမည်ဟုခံယူပါကအမျိုးသမီးအားနာကျင်အောင်လည်းပြုလုပ်ခွင့်ရှိသည်ဟုထင်လိမ့်မည်။
- အချို့အမျိုးသားများသည်ယောကျ်ားဖြစ်သောကြောင့် အချို့သောအခွင့်အရေးများရှိသင့်သည်ဟုယူဆကြသည်။ ဥပမာ– မယားကောင်းတစ်ယောက်ရှိခြင်း၊ သားများရှိခြင်း၊ မိသားစုကိစ္စများတွင်ဆုံးဖြတ်ချက်အားလုံးချခြင်း။

၃) အမျိုးသားသည်အမျိုးသမီးအားပိုင်ဆိုင်သည်ဟုယူဆခြင်း (သို့) ထိုသူအားလိုအပ်သည်ဟုထင်မြင်ခြင်း။

- အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်စွမ်းဆောင်မှုကြီးမားပါကထိုသူအားလက်လွှတ်ရမည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်း (သို့) ထိုသူကမိမိအားလိုလားမှုမရှိတော့မည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်မိမိအပေါ်မှီခိုရလေအောင်အမျိုးသားသည်တစုံတရာကိုလုပ်ဆောင်ပေလိမ့်မည်။

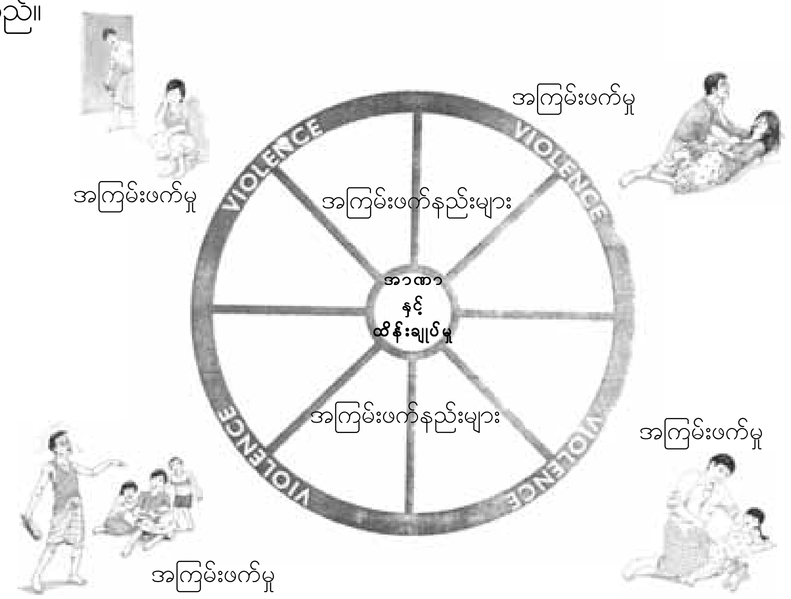
၄) အခြားပြုမူပုံကိုမသိခြင်း။

- အကယ်၍အမျိုးသားတစ်ဦးသည်၎င်း၏ဘဝတွင်ဖခင် (သို့) အခြားသောအမျိုးသားများကအခက်အခဲ (သို့) ဖိအားတစုံတရာကြုံတွေ့ချိန်များတွင်အကြမ်းဖက်မှုဖြင့်တုံ့ပြန်ခြင်းကိုတွေ့ရှိခဲ့ပါကမိမိ၏အပြုအမူလည်း ၎င်းအတိုင်းဖြစ်ပြီးအခြားပြုမူပုံကိုသိရှိမည်မဟုတ်ပါ။
- အကယ်၍အမျိုးသားတစ်ဦးကအမျိုးသမီးသည်မိမိပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းတခုဖြစ်သည်ဟုခံယူထားခဲ့လျှင်ထိုအမျိုးသမီးကိုစိတ်ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်းဆက်ဆံပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟုခံယူပေလိမ့်မည်။

အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားများ။

အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအပေါ်လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အလို့ငှာအမျိုး မျိုးကြိုးစားကြလေ့ရှိသည်။ အမျိုးသမီးအားရိုက်နှက်ခြင်းသည်နည်းလမ်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သော်လည်းမည်သို့သောအကြမ်းဖက်မျိုးမဆိုအမျိုးသမီးကိုထိခိုက်ပါသည်။

အောက်ပါစက်ပိုင်းကိုလေ့လာကြည့်ပါက **အာဏာနှင့် ထိန်းချုပ်မှု** သည်အကြမ်းဖက်မှု**စက်ဝိုင်း၏အလယ်ဗဟို**တွင်တည်ရှိနေပါသည်။ စက်ဝိုင်းတွင်ပါရှိသော **အစိတ်အပိုင်းများ** မှာအမျိုးသားကအမျိုးသမီးအပေါ်ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အသုံးပြုသော **အကြမ်းဖက်နည်းများ** ဖြစ်သည်။ **အကြမ်းဖက်မှု** သည် **လှည်းဘီး၏အနား** နှင့်တူပြီး ထိုအနားသည်ဘီးလှည့်နိုင်ရန် **အင်အား** ပေးသောအရာဖြစ်သည်။



အခြားသောအကြမ်းဖက်မှုကို ခံရသောအမျိုးသမီးတိုင်းသည်ရိုက်နှက်ခြင်းကိုမခံရသော်လည်းရိုက်နှက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးတိုင်းသည် အခြားသောအကြမ်းဖက်မှုကိုခံခဲ့ရပြီးဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်မှုတစ်မျိုးသည်အခြားအကြမ်းဖက်မှုတစ်မျိုးကိုဖြစ်ပွါးစေတတ်ပါသည်။

အများအားဖြင့်နှုတ်ဖြင့်စော်ကားခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုသို့ပြောင်းလဲတတ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုတိုင်းသည်အထက်ပါပုံစံအတိုင်းဖြစ်ပွားလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အမျိုးသားကအမျိုးသမီးကိုမတော်တဆတိုက်မိခြင်း (သို့) တွန်းမိခြင်းပုံစံဖြင့်စတင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသား၏အပြုအမူသည် အမျိုးသမီးအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီးအမျိုးသမီးကလိုက်လျောပါက အကြမ်းဖက်မှုများအထိဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှု၏သတိပေးလက္ခဏာများ။

စော်ကားမှုရှိသောဆက်ဆံရေးတွင်အကြမ်းဖက်မှုစတင်ဖြစ်လာပါက အမျိုးသမီးမှရှောင်ထွက်ရန်ခက်ခဲလာသည်။ ကြာရှည်လာလေ၊ အမျိုးသားက ထိန်းချုပ်မှုများလာလေ၊ အမျိုးသမီးကမိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုနည်းလာလေဖြစ်သည်။ အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အကြမ်းဖက်နိုင်သည့်လက္ခဏာများပြသနိုင်သည်။ ဤလက္ခဏာများတွေ့ရှိပြီးအမျိုးသမီးကရှောင်ထွက်ရန်အခွင့်အလမ်းရှိပါကအောက်ပါအချက်များကိုစဉ်းစားသုံးသပ်သင့်သည်။

၁) အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင်သင့်အမျိုးသားသည်သင့်အပေါ်သဝန်တိုတတ်ပါသလား။ သူ့ကိုလိမ်ညာသည်ဟုသင့်ကိုစွပ်စွဲတူးပါသလား။ အမျိုးသားက သဝန်မတိုရလေအောင်မိမိအပြုအမူများကိုပြောင်းလဲရပါကသင့်ကိုထိန်းချုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

၂) သင်၏မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များအားတွေ့ဆုံခွင့်မပေးဘဲပိတ်ပင်ရန်ကြိုးစားဘူးပါသလား။ မိမိဘာသာလုပ်စရာများကိုလုပ်တာကိုပိတ်ပင်တားဆီးသလား။ မည်ကဲ့သို့ပင်အကြောင်းပြပါစေ၊ သင့်အတွက်ပံ့ပိုးမှုယန္တ ရားများကိုထိုသူသည်ဖျက်ဆီးနေသည်။ သင့်အားအထီးကျန်အောင်လုပ်နေခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။ သင့်မှာသွားစရာနေရာမရှိဟုခံစားရသောအခါအမျိုးသားက သင့်အားအကြမ်းဖက်ရန်လွယ်ကူသွားမည်။

၃) လူအများရှေ့မှောက်တွင်သင့်အားပြောင်လှောင်ခြင်း (သို့) စော်ကားခြင်းပြုဖူးပါသလား။ သင်သည်ထိုသူကမိမိအကြောင်းပြောဆိုသောစကားများမှန်ကန်သည်ဟုယုံကြည်လက်ခံလာနိုင်မည်။ မိမိအားကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံရန်မလို၊ မိမိသည်အသောအမျိုးသမီးဖြစ်သည်ဟုပင်ယုံကြည်လက်ခံလာနိုင်သည်။

၄) သင့်အမျိုးသားစိတ်ဆိုးချိန်များတွင်မည်သို့ပြုမူပါသလဲ။ ပစ္စည်းများကိုရိုက်ခွဲ၊ ပစ်ပေါက်တတ်ပါသလား၊ သင့်အားကိုယ်ထိလက်ရောက်နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ဘူးသလား။ (သို့) ခြိမ်းခြောက်ဘူးသလား။ အခြားသောအမျိုးသမီးများကိုရိုက်နှက်ဘူးသလား။ သူသည် မိမိလုပ်ရပ်နှင့် ခံစားမှုများအပေါ်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနည်းသည်ကိုပြသနေပါသည်။

၅) သင့်အမျိုးသားသည်မိမိ၏ ဆရာသမားများ၊ အလုပ်ရှင် (သို့) ဖခင်၏ ဆက်ဆံပုံကိုမနှစ်သက်ခြင်းရှိသလား။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင်သူ့တွင်သြဇာအာဏာမရှိဟုခံစားရပေမည်။ ထို့ကြောင့်အခြားသူများအပေါ်အကြမ်းဖက်ခြင်းအားဖြင့်အနိုင်ယူရန်ကြိုးစားပေလိမ့်မည်။

၆) အရက်မူးလို့၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမိလို့ (သို့) စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားရသည်ဟုအကြောင်းပြဘူးပါသလား။ အခြားအရာများအပေါ် အပြစ်ပုံချပါကအလုပ်အကိုင်သစ်ရလျှင်၊ မြို့သစ်ရွာသစ်သို့ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လျှင်၊ (သို့) အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးဖြတ်လိုက်လျှင်အခြေအနေပြန်ကောင်းလာမည်ဟုသင့်အားကတိကဝတ်ပေးနိုင်သည်။

၇) သင့်အမျိုးသား၏အပြုအမူသည်သင့်ကြောင့် (သို့) အခြားသူတွေကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟုအပြစ်တင်ဘူးပါသလား။ ကျူးလွန်ခဲ့သောအရာများကိုမမှားပါဟုငြင်းဆိုဘူးပါသလား။ သင်၏အပြစ်ဖြစ်သည်ဟုယုံကြည်ပါကသူ၏အပြုအမူများကိုပြောင်းလဲရန်အလွန်ခက်ခဲလိမ့်မည်။

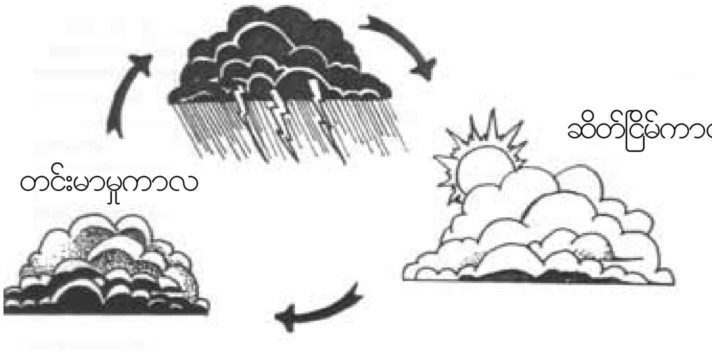
လူတစ်ဦးကိုသင်မည်မျှပင်ချစ်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိုအချစ်သည်အရာမရောက်ပါ။ အချစ်သည်လူတစ်ဦး၏အပြုအမူကိုပြောင်းလဲနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုသူသာလျှင်မိမိ၏အပြုအမူကိုပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှုသံသရာ

အကြမ်းဖက်မှု၏ပထမအဖြစ်အပျက်ကိုတစ်ခုတည်းသောဟုထင်မြင်နိုင်သည်။ သို့သော်အများအားဖြစ်အကြမ်းဖက်မှု၏ပထမအဖြစ်အပျက်နောက်ပိုင်းတွင်အကြမ်းဖက်မှုသံသရာသည်အောက်ပါအတိုင်းစတင်လာပါတော့သည်။

၁) အကြမ်းဖက်ခြင်း။ ။ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ပါးရိုက်ခြင်း၊ ဆောင့်ကန်ခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း၊ လက်နက် (သို့) အရာဝတ္ထုများအသုံးပြုခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းနှင့် နှုတ်အားဖြင့်ခြိမ်းခြောက်ခြင်း (သို့) စော်ကားခြင်း။

၂) ဆိတ်ငြိမ်သောကာလ။ ။ သူ၏အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များကိုငြင်းဆိုခြင်း၊ သူ၏လုပ်ရပ်များအတွက်အကြောင်းပြငြင်းဆိုခြင်း၊ သူ၏လုပ်ရပ်အတွက်အမျိုးသမီး



အားတောင်းပန်ခြင်းနှင့် နောက်နောင်တွင်မည်သည့်အခါမျှမလုပ်တော့ဟုကတိပေးခြင်း။

၃) တင်းမာလာသောအချိန်ကာလ။ ။ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် နှုတ်အားဖြင့်စော်ကားခြင်း။

၄) အကြမ်းဖက်ခြင်း။ ။ အကြမ်းဖက်မှုများဆက်လက်ဖြစ်ပွားခြင်း။ အကြမ်းဖက်မှုသံသရာဆက်လည်ခြင်း။

အကြမ်းဖက်မှုများဆက်လက်ဖြစ်ပွားချိန်၌ဆိတ်ငြိမ်သောကာလသည် တဖြည်းဖြည်းလျော့နည်းသွားမည်။ အမျိုးသမီး၏စိတ်ဆန္ဒမရှိတော့ဘဲ အမျိုးသားကလုံးဝထိန်းချုပ်ထားသည်။ အမျိုးသားသည်နောက်နောင်တွင်အကြမ်းဖက်

မှုမပြုတော့ပါ၊ အခြေအနေပိုကောင်းလာမည်ဟူသောကတိများလည်းပေးရန် မလိုအပ်တော့ပါ။

အကြမ်းဖက်ခြင်း၏ဆိုးရွားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ

အကြမ်းဖက်မှုသည်အသိုင်းအဝိုင်းတခုလုံးအားထိခိုက်စေပါသည်။

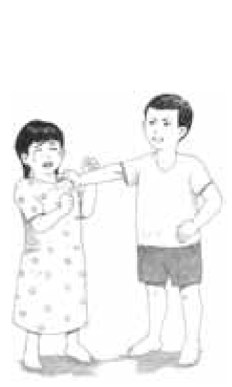
၁) အမျိုးသမီးများ။ ။ အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့်အမျိုးသမီးများသည် —

- မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးမရှိဟုခံစားရခြင်း (သို့) လုံ့ဆော်မှုမရှိခြင်း။
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်သောအိပ်မပျော်စားမဝင်ခြင်းနှင့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းစသည့်ဝေဒနာများကိုခံစားကြရသည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ကိုယ်ပိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမဲ့ခြင်းကိုရင်ဆိုင်ရန် အချို့အမျိုးသမီးများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း (သို့) အရက်သောက်ခြင်း (သို့) အန္တရာယ်ရှိလိင်ဆက်ဆံခြင်းများစသည့်အန္တရာယ်ရှိအပြုအမူများကိုပြုလုပ်တတ်ကြသည်။
- ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာများဖြစ်သောအရိုးအဆစ်များအက်ကွဲခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ခုတ်မိရှမိခြင်း၊ မျက်စိညိုမည်းခြင်း၊ ဒဏ်အညိုအမည်းရရှိခြင်းစသည်တို့ကိုခံစားကြရသည်။ ထို့ပြင်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်းစသောဝေဒနာများကိုအကြမ်းဖက်မှုများရပ်တန့်သွားသည့်တိုင်အောင်နှစ်ပေါင်းများစွာခံစားကြရသည်။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သောသားလျောသားပျက်ခြင်း၊ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ရိုက်နှက်ခံရခြင်းကြောင့်) မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ၊ HIV/AIDS တို့ဖြစ်နိုင်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကြောင့်လိင်ဆက်ဆံရမည်ကိုကြောက်ရွံ့သွားခြင်း၊ လင်ဆက်ဆံချိန်တွင်နာကျင်ခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ကင်းမဲ့ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။
- သေဆုံးခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်သည်။

၂။ ကလေးငယ်များ။

မိခင်ဖြစ်သူသည်မကြာခဏဆိုသလို အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည်ကိုတွေ့ရသောသားသမီးများသည်



- အကြမ်းဖက်ခြင်း၏အမူအကျင့်ဖြစ်သောစိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်းနှင့်ရန်လိုတတ်ခြင်းစသည့်အပြုအမူများကိုအတုယူတတ်ကြသည်။ ထိုမှမဟုတ်

အလွန်ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းနှင့်သူများသတိမထားမိအောင်ကုတ်ကုတ်နေခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။

- အိမ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်းနှင့်အခြားခြောက်ခြားခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုရှိသောမိသားစုမှကလေးငယ်များသည်အစားအသောက်မမှန်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်းနှင့် သင်ယူလေ့လာမှုနှောင့်နှေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာဖြစ်ခြင်းစသောဝေဒနာများကိုခံစားရတတ်သည်။
- အကြမ်းဖက်မှုများသည်ကလေးငယ်များ အပေါ်တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်သည်။

၃) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းတွင်—

- အကြမ်းဖက်မှုသံသရာသည်မျိုးဆက်တဆက်မှတဆက်သို့ဆက်လက်ဖြစ်ပွါးတတ်သည်။
- အမျိုးသားများသည်အမျိုးသမီးများထက်ပို၍သာသည်ဟူသောမှားယွင်းသည့်အယူအဆကိုဆက်လက်ကျင့်သုံးသွားသည်။
- အမျိုးသမီးများအားရေငုံနှုတ်ပိတ်ထားခြင်းနှင့်အသက်အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်ထားခြင်းကြောင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းအမျိုးသမီးများကြောက်ရွံ့ပြီးပါဝင်လုပ်ရှားမှုမရှိတော့ပါ။ ထိုအခါလူတိုင်း၏ဘဝအနှစ်သာရသည်လည်းထိခိုက်လျော့နည်းသွားသည်။

အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့အားနာကျင်မှုဖြစ်စေသောအမျိုးသားများနှင့်ဆက်လက်နေထိုင်ရခြင်းအကြောင်း။

အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့အားအကြမ်းဖက်သောအမျိုးသားများနှင့်ဆက်ပြီးပေါင်းသင်းနေထိုင်ရသည့်အကြောင်းရင်းများစွာရှိပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ–

• ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ခြိမ်းချောက်ခံရခြင်း။

အမျိုးသမီး၏အသက်ကိုပင်ထိခိုက်နိုင်သည်အထိအမျိုးသားက ခြိမ်းခြောက်တတ်လေ့ရှိပါသည်။ ထွက်ခွါသွားပါကမိမိကိုသာမကမိဘများနှင့်ကလေးများကိုသတ်ဖြတ်မည်ဟုခြိမ်းချောက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီး

များသည်မိမိကိုယ်နှင့် မိမိ၏မိသားစုတခုလုံးကိုကာကွယ်ရန်ခင်ပွန်းသည်နှင့် ဆက်ပြီးပေါင်းသင်းနေကြရသည်။

- **ငွေကြေးမရှိ၍သွားစရာနေရာမရှိခြင်း။**

အကယ်၍အမျိုးသားကငွေကြေးအားလုံးကိုထိန်းချုပ်ထားပြီး အမျိုးသမီးအားအသိမိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်ကိုမပေးပါက ထိုအမျိုးသမီးသည်ပြေးစရာနေရာမရှိဖြစ်သွားသည်။

- **အမျိုးသမီးအတွက်မည်သည့်အကာအကွယ်မှမရှိခြင်း။**

မိမိနောက်သို့လိုက်လာပြီးသတ်ဖြတ်ခြင်းကိုကာကွယ်ပေးမည့်အရာတစ်ခုမျှမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- **အရှက်ရခြင်း။**

အမျိုးသမီးသည်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားရခြင်းမှာသူမ၏အပြစ်ဖြစ်၍ မိမိနှင့်ထိုက်တန်သည်ဟုယူဆတတ်သည်။

- **ဘာသာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအယူအဆများရှိခြင်း။**

အမျိုးသမီးသည်မည်မျှပင်ပေးဆပ်ရစေကာမူအိမ်ထောင်ရေးတည်မြဲနိုင်ရန်အတွက်တာဝန်ရှိသည်ဟုခံယူထားလေ့ရှိတတ်သည်။

- **ပြောင်းလဲမှုတရပ်ကိုမျှော်လင့်ခြင်း။**

အမျိုးသမီးသည်အမျိုးသားအားချစ်မြတ်နိုးပြီးဆက်လက်ပေါင်းသင်းလိုတတ်သည်။ မိမိအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကိုတနည်းနည်းဖြင့် ရပ်တန့်သွားအောင်လုပ်နိုင်မည်ဟုယုံကြည်တတ်သည်။

- **ကလေးများမိစုံဖစုံမရှိခဲ့သော်မိမိ၏အပြစ်ဖြစ်မည်ဟု ယူဆတတ်သည်။**

“အမျိုးသမီးကဘာဖြစ်လို့ထွက်မသွားလဲ”ဟုမေးမည့်အစား “အမျိုးသားကဘာဖြစ်လို့ထွက်မသွားလဲ”ဟုမေးရန်ပိုမိုအရေးကြီးသည်။ အမျိုးသမီးကထွက်မသွားရသည့်အကြောင်းကိုမေးမြန်းလျှင်အကြမ်းဖက်မှုသည်အမျိုးသမီး၏ပြဿနာဖြစ်သည်ဟုသက်ရောက်သည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးသည်အသိုင်းအဝိုင်းရှိလူတိုင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ကောင်းစားရေးအတွက်တာဝန်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကာယအန္တရာယ်မှလွတ်ကင်းစွာနေသင့်သောအခွင့်အရေးကိုအမျိုးသားတစ်ဦးကဖောက်ဖျက်ပါက ထိုရာဇဝတ်မှုအတွက်ထိုသူအားအရေးယူပြီး ၎င်း၏အပြုအမူများကိုရပ်တန့်ပစ်ရမည်။

လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အမျိုးသား၏အကြမ်းဖက်မှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသော်လည်းတုံ့ပြန်နိုင်ရန်နည်းလမ်းအချို့ရှိပါသည်။ အမျိုးသားမှအကြမ်းဖက်မှုမရပ်မချင်းမိမိနှင့်ကလေးများကိုလုံခြုံသောနေရာသို့ရောက်အောင်ကြိုတင်စီစဉ်နိုင်ပါသည်။

(၁) အကြမ်းဖက်မှုတစ်ဖန်မဖြစ်မီလုံခြုံရေးအစီအစဉ်များ။

- အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းကိုအနီးအနားတွင်နေထိုင်သောယုံကြည်ရသောအသိများကိုရင်ဖွင့်ပြောပြပါ။ ဒုက္ခရောက်နေပါကလာရောက်ကူညီရန်အတွက်ထိုသူများအားကြိုတင်ပြောထားပါ။ သင့်အားအကူအညီပေးနိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်များမှာအမျိုးသားဆွေမျိုးများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် အဖွဲ့လိုက်လာရောက်နိုင်သောအမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများဖြစ်သည်။
- မိမိကလေး (သို့) အခြားသူများကို မိမိအန္တရာယ်ရှိနေကြောင်းအသိပေးနိုင်ရန်အချက်ပြခြင်း(သို့) လျှို့ဝှက်စကားသုံးခြင်းကိုစဉ်းစားထားပါ။
- လုံခြုံသောနေရာသို့ထွက်ပြေးတတ်ရန်သင့်ကလေးများအားသင်ကြားပေးထားပါ။

(၂) အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားနေစဉ်လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များ။

- အကြမ်းဖက်မှုတကယ်ဖြစ်ပွားမည်ကိုသိရှိပါကလက်နက်များ (သို့) အန္တရာယ်ပြုနိုင်သောဝတ္ထုများမရှိသောနေရာသို့ရွှေ့လိုက်ပါ။ ထွက်ပြေးရန်လွယ်သောနေရာလည်းဖြစ်ပါစေ။
- အသင့်တော်ဆုံး၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချပါ။ ထိုသူအားစိတ်အေးသွားအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးချော့မော့ပြီးမိမိနှင့်ကလေးများထွက်ပြေးနိုင်ရန်ပြင်ဆင်ပါ။
- အကြမ်းဖက်သူ၏လက်မှထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ရန်လိုအပ်လာပါကမည်ကဲ့သို့

ထွက်ပြေးပြီးမည်သည့်နေရာသို့ပုန်းရှောင်မည်ကိုစဉ်းစားထားပါ။

(၃) ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သူအတွက် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များ။

- အတတ်နိုင်ဆုံးငွေကြေးစုဆောင်းထားပါ။ လုံခြုံစိတ်ရသောနေရာ (သို့) မိမိ နာမည်ဖြင့်ဘဏ်စရင်းဖွင့်ထားခြင်းဖြင့်ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ပြီးနောက်ပိုင်း မိမိ ခြေပေါ် မိမိရပ်တည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးများကိုလျှို့ဝှက်စွာစုဆောင်းထား သည်ကိုမိမိ၏ခင်ပွန်းသည်မသိစေရန်အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- အလွယ်တကူလုပ်နိုင်မည်ဆိုပါက ခင်ပွန်းသည်အပေါ်မှီခိုမှုလျော့သွားနိုင်သော အခြားလမ်းစများကို ရှာဖွေပါ။ ဥပမာ – အခြားသူများနှင့် မိတ်ဖွဲ့ခြင်း၊ အဖွဲ့အ စည်းများတွင်ပါဝင်ခြင်း၊ (သို့) မိမိမောင်နှမသားချင်းများနှင့် အချိန်ပေးနေထိုင်ခြင်း။
- မိမိနေထိုင်သောအသိုင်းအဝိုင်းတွင်စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများရှိမရှိစုံစမ်း ထားပြီးအကြမ်းဖက်ခံရသောအမျိုးသမီးများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း များအကြောင်းစုံစမ်းထားပါ။ မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုကမိမိအတွက်အလွယ်ဆုံး ရနိုင်မည်ကိုစုံစမ်းထားပါ။ ထိုနေရာသို့အလွယ်ကူဆုံးရောက်နိုင်သောလမ်း ကြောင်းများကိုရှာဖွေထားပါ။
- သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသောမိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုးများထံတွင်လိုအပ်ပါကယာယီ နေထိုင်ခွင့် (သို့) ငွေချေးခွင့်ပြုရန်အတွက်ကြိုတင်ပန်ကြားထားပါ။ ထိုသူများအား သင်၏ခင်ပွန်းကဖိအားပေးမေးမြန်းသည့်တိုင်အောင်ဖွင့်မပြောပြရန်သတိပေး ထားပါ။
- မမျှော်လင့်ဘဲရုတ်တရက်အိမ်မှထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ရပါကအသုံးပြုနိုင်ရန်၊ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသောမိတ်ဆွေများထံတွင်ငွေကြေး၊ အရေးကြီးသောစာရွက် စာတမ်းမိတ္တူများနှင့် အဝတ်အစားအချို့ကိုအပ်နှံထားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပြီးအန္တရာယ်မရှိလျှင်ထွက်ပြေးရန်အစီအစဉ်ကိုမိမိ၏ကလေးများနှင့် အတူလေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ ထိုမှသာအစီအစဉ်အောင်မြင်မှုရှိမရှိကိုသိနိုင်မည်။ သင့်ကလေးများကိုလည်းထိုအစီအစဉ်အားမည်သူ့ကိုမျှဖွင့်မပြောရန်သတိပေး ထားပါ။

ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချချိန်

ထွက်ပြေးပုန်းရှောက်ရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချချိန်တွင်အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

(၁) လုံခြုံစိတ်ချမှု။

● အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်အန္တရာယ်အများဆုံးကာလမှာအိမ်မှထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ပြီးနောက်ပိုင်းဖြစ်သည်။ ထိုကာလတွင်အမျိုးသားသည်အမျိုးသမီးအပေါ်ထိန်းချုပ်ထားမှုဆုံးရှုံးသွားသောကြောင့်ထိုသူအားပြန်လည်သိမ်းပိုက်နိုင်ရန်အတွက်နည်းပေါင်းစုံအသုံးပြုလိမ့်မည်။

● ခြိမ်းခြောက်ထားသည့်အတိုင်းအမျိုးသမီးအားနာကျင်ထိခိုက်စေခြင်း (သို့) သတ်ဖြတ်ခြင်းများအထိလုပ်နိုင်ပေသည်။

● ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးသည်ခင်ပွန်းသည်မသိသောလုံခြုံသည့်နေရာကို ရွေးသင့်သည်။ ထိုနေရာမည်သည့်အရပ်တွင်ရှိသည်ကိုအခြားသူများအားအသိမပေးသင့်ပါ။ အကြောင်းမှာအမျိုးသားသည်သိသူအားအကျပ်ကိုင်ပြီး ထိုနေရာသို့လိုက်လာနိုင်သည်။

(၂) မိမိခြေပေါ်မိမိရပ်တည်နိုင်ခြင်း။

● အိမ်မှဆင်းပြီးနောက်ပိုင်းမိမိနှင့် မိမိသားသမီးများအသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက်နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေရမည်။

● အကယ်၍သင်၏မိသားစု (သို့) မိတ်ဆွေများ၏အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိခဲ့လျှင်ဘဝသစ်ကိုတည်ဆောက်ရန်အတွက်ထောက်ပံ့မှုများကိုရှာနိုင်သည်။

● (သို့မဟုတ်) ဘဝတူအမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်အတူနေထိုင်ခြင်းဖြင့်လည်းအသုံးစရိတ်များကိုချွေတာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

(၃) ခံစားချက်များ။

● ဘဝသစ်ကို စတင်နိုင်ရန်လိုအပ်ချက်များမြောက်မြားလွန်းသည်၊ လွှမ်းမိုးနေသည်ဟုခံစားရနိုင်သည်။

● ရံဖန်ရံခါကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အထီးကျန်ဆန်ခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်တိုးနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဟုခံစားရလိမ့်မည်။

● သင်၏ခင်ပွန်းသည်သင့်အပေါ်မည်သို့ပြုကျင့်ခဲ့စေကာမူရံဖန်ရံခါတွင်သူ့ကိုလွမ်းလိမ့်မည်။

● အခြေအနေအရမ်းဆိုးဝါးပါကအိမ်မှဆင်းမလာခင်ကအပြစ်ဆိုးများကိုပင်မေ့ကောင်းမေ့နိုင်ပေမည်။

● မိမိကိုယ်ကို မိမိအချိန်ပေးပြီးကျန်ခဲ့သောဘဝနှင့်ဘဝကြင်ဖော်အားဆုံးရှုံးခြင်း

ကိုသုံးသပ်ပါ။

- အားတင်းထားပါ။
- ဘဝတူအမျိုးသမီးများနှင့် မိတ်ဖွဲ့ခြင်းအားဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန်အားပေးကူညီကြပါ။

ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်လာရန်အတွက်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတခုလုံးက အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုသည်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် (သို့) အမျိုးသမီးများ၏အပြစ်ဖြစ်သည်ဟူသည့်အယူအဆကိုရပ်တန့်ရမည်။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

(၁) ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း။

- ပထမအဆင့်အဖြစ်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကလက်ခံထားသည့်အစွဲများကိုပြောင်းလဲပြီးအမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်ခြင်းကိစ္စကို ဖြေရှင်းရမည်။
- အကြမ်းဖက်ခြင်းခံခဲ့ရသောဘဝတူအမျိုးသမီးများအားရှာဖွေပြီးမိမိတို့၏ထင်မြင်ချက်များကိုဖလှယ်ကြပါ။
- အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်ခြင်းသည်မှားယွင်းပြီးရပ်တန့်သင့်ကြောင်းခံယူယုံကြည်သောအမျိုးသားများနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။
- လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကိုစုရုံးပြီးအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာအစွဲများကိုပြောင်းလဲပစ်ရန်လှုံ့ဆော်ပေးပါ။

(၂) ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်လာသောအမျိုးသမီးများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကိုတည်ဆောက်ခြင်း။

- စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများ (သို့) ယာယီနေအိမ်များကိုလျှို့ဝှက်စွာထားရှိပြီးအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများကိုစောင့်ရှောက်သောဝန်ထမ်းများကိုသာအသိပေးပါ။
- အခြားအဖွဲ့အစည်းများထံမှအထောက်အပံ့များရယူပါ။ အထူးသဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသောအမျိုးသမီးများကိုအကူအညီပေးနိုင်မည့်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်နေသောအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကယုံကြည်လေးစားသောခေါင်းဆောင်ကြီးများနှင့်တွေ့ဆုံပြီးအကြမ်းဖက်မှုများကိုလက်မခံနိုင်ကြောင်းအများအားပြောဆိုတိုက်တွန်းခိုင်းပါ။ ဤကိစ္စများကိုဦးဆောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင်အမျိုးသားများ၏

ပါဝင်မှုသည်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

- ဥပဒေတွင်ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အမျိုးသမီးများ၏ရပိုင်ခွင့်များကိုအမျိုးသမီးများအားသင်ကြားပညာပေးပါ။ မိသားစုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သောဥပဒေများရှိပါက ၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပြီးအမျိုးသမီးများအားကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများအတွက်ကျွမ်းကျင်မှုပညာနှင့် ဗဟုသုတရရှိပြီးမိမိဘာသာရပ်တည်နိုင်ရန်အထောက်အကူပေးမည့်အဖွဲ့အစည်းများကိုထူထောင်ပေးပါ။

(၃) လူမှုရေးဆိုင်ရာဖိအားကိုအသုံးပြုခြင်း။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကလက်မခံနိုင်သောအပြုအမူများကိုသိအောင်လုပ်ပါ။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို စုရုံးပြီးအကြမ်းဖက်မှုကိုကျူးလွန်သောပုဂ္ဂိုလ်များ၏လုပ်ရပ်များရပ်တန့်သွားအောင်ဖိအားပေးပါ။
- အချို့သောဒေသတွင်လူသိများသောပုဂ္ဂိုလ်များ (ဥပမာ– ရဲဝန်ထမ်း၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် (သို့) လူအများကရိုသေလေးစားသောပုဂ္ဂိုလ်များ) ထံမှအကူအညီတောင်းနိုင်သည်။
- ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအားအမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကိုဆန့်ကျင်ကြောင်းလူအများသိသာအောင်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခိုင်းပါ။
- အချို့နိုင်ငံများတွင်အမျိုးသမီးများစုပေါင်းပြီးမိမိ၏ဇနီးသည် (သို့) အခြားသောအမျိုးသမီးများကိုအကြမ်းဖက်သောအမျိုးသားများအားအရေးယူနိုင်ရန်အတွက်ဥပဒေကိုပြောင်းလဲရေးဆွဲရန်လှုံ့ဆော်ကြသည်။
- သို့သော်အချို့အာဏာပိုင်များကအမျိုးသမီးများကိုကာကွယ်မှုမပေးသောဖြစ်စဉ်များစွာရှိပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရဲ၊ ရှေ့နေ၊ တရားသူကြီးများသည် ဥပဒေ တွင်ပြဋ္ဌာန်းမှုများကိုလိုက်နာမှုမရှိသည်ကိုတွေ့ရတတ်သည်။
- ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးအခွင့်ရေးကိုကာကွယ်မှုပေးထားသောဥပဒေများကိုလေ့လာရန်အထူးလိုအပ်ပေသည်။

- တချိန်တည်းတွင်သင့်သားသမီးများအားအကြမ်းဖက်မှုအသုံးမပြုကြရန် သင်ကြားပေးပါ။
- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများကိုလေးစားတတ်သောယောကျ်ားလေးများဖြစ်အောင်သင်ကြားလမ်းညွှန်ပေးပါ။

● ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရာတွင်ငြိမ်းချမ်းသောနည်းဖြင့်အဖြေရှာတတ်အောင် နည်းလမ်းများကိုသင်ကြားလမ်းညွှန်ပေးပါ။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည်အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု ရပ်တန့်သွားအောင်အဖြေရှာရာတွင်ပိုမိုပြီးတက်ကြွစွာပါဝင်သင့်ပေသည်။

အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများကိုစမ်းသပ်ရာတွင်ထင်ရှားသောလက္ခဏာနှင့် မထင်ရှားသောလက္ခဏာများကိုရှာဖွေကြည့်ပါ။

● အမျိုးသားများသည်အမျိုးသမီးများကိုရိုက်နှက်ရာတွင်ဒဏ်ရာများအလွယ်တကူမမြင်နိုင်သောနေရာကိုရွေးပြီးရိုက်နှက်တတ်ကြသည်။

● အရိုက်ခံရသောအမျိုးသမီးများကလည်းဒဏ်ရာများနှင့် ဒဏ်အညိုအမည်းများမပေါ်ရလေအောင်ဖုံးဖိဝတ်ဆင်တတ်ကြသည်။

● ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်ထိုအမျိုးသမီးကိုစမ်းသပ်ခွင့်ရရှိသည့်လူနည်းစုဝင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။

● သမရိုးကျမဟုတ်သောဒဏ်ရာများ၊ အညိုအမည်းများ (သို့) အနာရွတ်များတွေ့ရှိပါကအဘယ့်ကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကိုမေးမြန်းပါ။ သူမ၏ခံစားချက်များကိုလေးစားပြီးမေးခွန်းမေးမြန်းဆက်ဆံပုံများကိုလည်းသတိထားပါ။

● အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးဦးကနာကျင်ခြင်း (သို့) ဒဏ်ရာရခြင်း (သို့) အရိုးကျိုးခြင်း (သို့) သွေးထွက်ခြင်းကြောင့် ဆေးကုသရန်ရောက်လာပါက အရိုက်နှက်ခံရပါသလားလို့မေးမြန်းပါ။ သတိထားသင့်သည်မှာအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးအများစုသည်သူမတို့အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည်ကိုငြင်းဆန်ကြပြီး မတော်တဆဖြစ်သည်ဟုဖြေတတ်သည်။

● ထိုအမျိုးသမီးများကိုသူမတို့၏ဆန္ဒမရှိပါကမည်သည့်အရာမျှလုပ်မည် မဟုတ်ကြောင်းနှစ်သိမ့်ပါ။

● တွေ့ရှိချက်အားလုံးကိုမှတ်တမ်းတင်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင်တွေ့ရှိသောဒဏ်ရာများ၊ ရှရာများ (သို့) ကွဲရာများကိုပုံဆွဲပြီးမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

● အမျိုးသမီးအားအကြမ်းဖက်သောပုဂ္ဂိုလ်၏အမည်ကိုမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ ပထမဆုံးအကြိမ်ဖြစ်ပွားခြင်းလား (သို့) လွန်ခဲ့သော အချိန်များတွင်လည်းဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းရှိမရှိမေးမြန်းပါ။

● အကယ်၍ထိုအမျိုးသမီးသည်အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါကသူမအားတစ်စုံ

တစ်ရာလုပ်ဆောင်ရန်အတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်အောင်ကူညီအားပေးပါ။

● သူမကအိမ်မှရှောင်ပုန်းထွက်ပြေးလိုပါကနည်းလမ်းများကိုကူညီပြီးစဉ်းစားပေးပါ။ အကယ်၍အမျိုးသမီးကိုယ်၌ကရဲစခန်းတွင်အမှုဖွင့်လိုပါကသူမနှင့်အတူအဖေါ်အဖြစ်လိုက်သွားရန်လိုမလိုမေးကြည့်ပါ။

● အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောဘဝတူအမျိုးသမီးများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းအားဖြင့်အချင်းချင်းအပြန်အလှန်အားပေးခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသောအမျိုးသမီးများအတွက်ကူညီထောက်ပံ့မှုများ။

အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းနှင့်ကူညီထောက်ပံ့မှုများရှိမရှိစုံစမ်းပါ။ **၎င်းတို့မှာ**

၁) ဥပဒေကြောင်းအရကူညီထောက်ပံ့မှု။ အမျိုးသမီးများအတွက်တရားစွဲဆိုရန်အတွက်အခမဲ့ကူညီပေးခြင်းရှိပါသလား။

၂) အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးနှင့် ကလေးငယ်များအတွက်စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများ။

၃) စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ။

၄) ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ။

၅) ဝင်ငွေဖြစ်ထွန်းခြင်းအစီအစဉ်နှင့်ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းများ။

၆) အသုံးလုံးပညာရေးအစီအစဉ်များ။

● တစ်ချိန်တည်းတွင်အကြမ်းဖက်မှုကိုကျူးလွန်သောအမျိုးသားများကိုလည်းကူညီဖေးမရန်အရေးကြီးပါသည်။

● အချို့အသိုင်းအဝိုင်းများတွင်အမျိုးသားများစုပေါင်းပြီးအကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်ရေးအတွက်အဖွဲ့အစည်းများကိုဖွဲ့စည်းကြသည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကလူတစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုများအတွင်းနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းပေါ်သက်ရောက်မှုကိုသရုပ်ဆောင်ပြနိုင်ကြသည်။

● အုပ်စုအတွင်းအပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်လည်းယောကျ်ားများသည် မိမိတို့၏ခံစားချက်များကိုဖေါ် ပြနိုင်ပုံနှင့်အပြုအမူများကိုထိန်းချုပ်နိုင်ပုံတို့ကိုလေ့

လာခွင့်ရရှိကြသည်။

- ဤကဲ့သို့သောအဖွဲ့အစည်းများမရှိပါကအသိုင်းအဝိုင်းရှိ ရပ်ကွက်လူကြီးများကိုစည်းရုံးပြီးစတင်ဖွဲ့စည်းခိုင်းပါ။ ထို့ပြင်အမျိုးသားများအားလုံးသည်မိမိတို့လုပ်ရပ်အတွက်တာဝန်ယူရမည်၊ အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်အောင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဟုအသိပေးလှုံ့ဆော်ပါ။

အခန်း ၁၂
အရက်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ

အမျိုးမျိုးသောမူးယစ်ဆေးဝါးများကိုနေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝတွင်အသုံးပြုကြသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည်ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများနှင့် လူမှုရေးအခမ်းအနားများ၏အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ်ပါဝင်တတ်ကြသည်။ အချို့သောမူးယစ်ဆေးဝါးများကိုဆေးအနေဖြင့်လည်းသုံးစွဲတတ်ကြသည်။

➢ *အရက်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးတို့သည်အန္တရာယ်ရှိဆေးဝါးများဖြစ်ကြောင်းလူအများစုမှာမသိကြပါ။*

အန္တရာယ်ရှိသောနည်းလမ်းများဖြင့်အသုံးပြုတတ်ကြသောမူးယစ်ဆေးအချို့မှာ

- အရက်အမျိုးမျိုး။

- ကိုကိန်း၊ ဘိန်းဖြူနှင့် ဘိန်း။
- ကွမ်းရွက်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး။

- ဆေးခြောက်။

- ကော် ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊ အစိုင်အခဲများ၊ ပျော်ဝင်စေနိုင်သောအရည် ပျော်ရည်။

- ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းစေသော (သို့မဟုတ်) အိပ်မပျော်စေသောဆေးလုံးများ။

- အထူးသဖြင့်အနာသက်သာစေသော (သို့မဟုတ်) အိပ်ပျော်စေသောအပန်းပြေစေသောဆေးဝါးများ။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကိုသုံးစွဲခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားခြင်း

လူသားများအရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးစတင်အသုံးပြုရခြင်းအကြောင်း

လူတို့သည်အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကိုလူမှုရေးဖိအားကြောင့် စတင်အသုံးပြုကြပါသည်။ ယောကျ်ားတစ်ဦးသည်အရက်ပိုမိုသောက်နိုင်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးပိုမိုသုံးစွဲနိုင်ခြင်းကိုယောကျ်ားပိုပီသသည်ဟုယူဆတတ်ကြသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းမငယ်များသည်လည်းအရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုစတင်သုံးစွဲကြရန်လူမှုရေးဖိအားကိုတွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ဤသို့အသုံးပြုခြင်းသည် ပိုမိုရင့်ကျက်မှု၊ ခေတ်ဆန်မှုကိုဖော်ဆောင်သည်ဟုလည်းယုံကြည်ကြသည်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးထုတ်လုပ်ရောင်းချသောကုမ္ပဏီများသည်လည်း လူမှုရေးဖိအားကိုအသုံးပြုကြသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုပိုရှိသည်ဟုထင်မြင်ယူဆစေသောကြော်ငြာများသည်လူငယ်လူရွယ်များထံမှဝယ်လိုအားကိုမြှင့်တင်ပေးသည်။ ဤသို့သောဖိအားများမှာအန္တရာယ်ရှိသည်။ အကြောင်းမှာလူတို့သည်အများအားဖြင့်မိမိပေါ်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ကိုသတိမမူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သုံးစွဲခြင်းမှ အလွဲသုံးစားခြင်းသို့ ပြောင်းလဲချိန်

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်စတင်သုံးစွဲစေကာမူ **အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးတို့ကိုအလွဲသုံးစားခြင်းသည်လွယ်ကူစွာဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။**

အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးစားခြင်းဆိုသည်မှာ

- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသည့်အချိန်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ခြင်း (သို့)
- သုံးစွဲသည့်ပမာဏကိုမထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း (သို့)
- အရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲစဉ်မိမိအပြုအမူများကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အောက်ပါလက္ခဏာများသည်အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးကို အလွဲသုံးစားနေခြင်းလက္ခဏာများဖြစ်ကြသည်။

- နေ့ဖြစ်စေ၊ ညဖြစ်စေ အရက် (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေးဝါးလိုအပ်နေသည်ဟုခံစားနေရခြင်း။
- မည်မျှသုံးစွဲသည်ကိုလိမ်လည်ထားခြင်း၊ ဖုံးကွယ်ထားခြင်း။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝယ်ယူရခြင်းကြောင့်ငွေကြေးအခက်အခဲရှိလာခြင်း။ အချို့လူများမှာငွေရရှိရန်ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သည်အထိဖြစ်လာခြင်း။
- သောက်စားသုံးစွဲမှုပမာဏကြောင့် မိမိတက်ရောက်သောပျော်ပွဲရှင်ပွဲများကိုပွဲပျက်စေခြင်း။
- မူးယစ်ဆေး(သို့) အရက်သောက်သုံးစဉ်မိမိအပြုအမူများကြောင့် အရှက်ရခြင်း။
- ယခင်ကလောက်လုပ်ရည်ကိုင်ရည်မကောင်းခြင်း၊ အလုပ်မှန်မှန်မသွားခြင်း။
- အကြမ်းဖက်သောအပြုအမူရှိလာခြင်း။ ဇနီး၊ သားသမီး(သို့) မိတ်ဆွေများအပေါ်ပိုမိုအကြမ်းဖက်လာခြင်း။

မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်ကိုအလွဲသုံးစားရခြင်းအကြောင်းများ

လူများစွာသည်၎င်းတို့တွေ့ကြုံရသော ဘဝပြဿနာများမှလွတ်မြောက်နိုင်ရန်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကိုအလွဲသုံးစားမိကြပါသည်။

- အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားခြင်းဖြင့်ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန်ကြိုးစားသောမိဘများ၏သားသမီးများသည်လည်းမိဘများနည်းတူပြုကြသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးစားတတ်သောအားနည်းချက်သည် မိဘများမှ သားသမီးများသို့တိုက်ရိုက်ကူးဆက်သွားနိုင်သည်။
- စိတ်ညစ်ဖွယ်ဘဝအခြေအနေများပြောင်းလဲရန်မျှော်လင့်ချက်မရှိသောသူများ၌လည်းအရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှုသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပျက်တတ်ပါသည်။ မူလနေထိုင်ရာအရပ်မှပြောင်းရွှေ့ခံရသောသူများ၊ အလွန်ဆိုးရွားသောပြဿနာများရင်ဆိုင် ရသူများ။ (ဥပမာ – အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သူ၊ မိသားစုဝင်များကိုလက်လွတ်ဆုံးရှုံးရသူ (သို့မဟုတ်) လက်တွဲဖော်ကစွန့်ခွါသွားသောသူများ) သည်အရက်နှင့် မူယစ်ဆေးအလွဲသုံးစားမိရန်အန္တ ရာယ်များပါသည်။
- အမျိုးသမီးများအရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားပြုမိခြင်းမှာ မိမိဘဝကိုမထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မပြောင်းလဲနိုင်တော့ဟုခံစားကြရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည်လက်တွဲဖော် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင်အမျိုးသားအပေါ်မှီခိုနေရသည်ဟုခံစားလာကြရသည်။ အသိုင်းအဝိုင်း၌နိမ့်ကျသောအခြေအနေရှိအမျိုးသမီးများမှာမိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားတတ်ရန်ခက်ခဲပါသည်။

အကြောင်းမလှစွာဖြင့်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးတို့သည်အထက်ဖော်ပြပါပြဿနာများကိုပိုမိုဆိုးရွားစေပြီးမိမိဘဝကိုတိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သောစွမ်းရည်ကိုပင်လျော့နည်းလာစေသည်။ လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏ အချိန်၊ ငွေနှင့်ကျန်းမာရေးကိုအကုန်ခံပြီး ပြဿနာများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် မေ့ပျောက်နိုင်ရန်ကြိုးစားတတ်ကြသည်။

မှီခိုနေခြင်းနှင့် စွဲနေခြင်း (Dependence and Addiction)

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုအလွဲသုံးစားမိသောအခါစိတ်နှင့် ခန္ဓာနှစ်ခုစလုံးသည်မူးယစ်ဆေးဝါးအတွက်လွှမ်းမိုးသောတမ်းတခြင်းကိုခံစားလာကြသည်။ ဤသို့လိုအပ်ချက်ကိုစိတ်ကခံစားနေရခြင်းကို **မှီခိုနေခြင်း** ဟုခေါ်သည်။

အကယ်၍မိမိအတွက်မူးယစ်ဆေးလိုအပ်ချက်သည်ပြင်းထန်လွန်း၍မူးယစ်ဆေးမသုံးရလျှင်နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကို **စွဲနေခြင်း** ဟုခေါ်သည်။

အရက်နှင့် အချို့သောမူးယစ်ဆေးတို့သည်စွဲလမ်းမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လူတစ်ဦးသည်အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးစွဲနေပြီဆိုပါက၎င်းတို့၏အာနိသင်ကိုခံစားရအောင်ဆေးနှင့် အရက်ပမာဏကိုတိုး၍တိုး၍လိုအပ်လာသည်။

အရက်နှင့်အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးများမှဖြစ်ပေါ်နိုင်သောပြဿနာများ။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောကျန်းမာရေးပြဿနာများ။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများသည်သာမန်လူများထက်ပို၍ နာမကျန်းဖြစ်ပြီးပိုပြီးပြင်းထန်တတ်သည်။ ၎င်းတို့တွင်

- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။
- ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အစာအိမ်၊ အရေပြား၊ အဆုတ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ။
- ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရခြင်း (သို့) တက်ခြင်း။
- မှတ်ဉာဏ်လျော့ပါးလာခြင်း။
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ။ ဥပမာ – ထူးဆန်းသောအရာများနှင့်အသံများမြင်နေ၊ကြားနေခြင်း၊ အခြားသူများကိုသံသယဖြစ်နေခြင်း၊ ယခင်အဖြစ်ကိုရုတ်တရက်ပြန်လည်တွေ့မြင်ခြင်း။ (သို့) စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေခြင်း (သို့မဟုတ်) စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း။
- ဆေးလွန်သွားခြင်း (တစ်ကြိမ်တည်းတွင်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးခြင်း) ကြောင့်သေဆုံးခြင်း။

ထို့အပြင်မတော်တဆထိခိုက်မှုများမှရရှိသောထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် သေဆုံးမှုများသည် ဤကဲ့သို့သောသူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များတွင်ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းမှာမှားယွင်းစွာဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ မလိုအပ်ဘဲအရဲစွန့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်ကိုမထိန်းချုပ်နိုင်တော့ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးထိုးရာတွင်ဆေးထိုးအပ်ကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးကိုလိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ဖလှယ်ခြင်းများသည်အသည်းရောင်အသားဝါနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

➢ *မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်သေစာသုံးခြင်းသည်သင်၏ကျန်းမာရေးကိုထာဝစဉ်ထိခိုက်စေနိုင်သည်။*

➢ *ဆေးရွက်ကြီးငုံသောသူများသည်ဆေးလိပ်သောက်သောသူများတွေ့ကြုံရသောကျန်းမာရေးပြဿနာအများစုကိုရင်ဆိုင်ရသည်။*

ဝါးစားနိုင်သောမူးယစ်ဆေးဝါးများ။

ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ကွမ်းသီးဝါးခြင်းကြောင့် သွားနှင့်သွားဖုံးများပျက်စီးခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်အနာဖြစ်ခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာများဖြစ်ခြင်းအပြင်ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင်အန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဝါးစားနိုင်သောမူးယစ်ဆေးအများစုမှာမှီခိုနေခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

ကော်နှင့် ပျော်ရည်များရှူရှိုက်ခြင်း။

ဆင်းရဲသားများစွာနှင့် အထူးသဖြင့်လမ်းပေါ်တွင်နေထိုင်သောကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ဆာလောင်မှုကိုဖြေဖျောက်နိုင်ရန် ကော်နှင့် ပျော်ရည်များကို ရှူရှိုက်ကြသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်စွဲစေတတ်ပြီးဆိုးရွားသောပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ

- အမြင်ချွတ်ယွင်းခြင်း။
- စဉ်းစားဉာဏ်နှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း။
- ကြမ်းတမ်းသောအပြုအမူများပြုခြင်း။
- မှန်ကန်စွာမဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ခြင်း။
- ကိုယ်အလေးချိန်အလွန်လျော့ကျခြင်း။
- နှလုံးအားနည်းခြင်း။
- ရုတ်တရက်အသက်သေဆုံးခြင်း။

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း၊ စက်ယန္တရားနှင့် အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းကရိယာများအသုံးပြုခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်။
- ကလေးငယ်များကိုစောင့်ရှောက်နေချိန်။
- ဆေးဝါးသုံးစွဲနေချိန် – အထူးသဖြင့်အနာအကျင်ပျောက်ဆေး၊ အိပ်ဆေး၊ တက်ခြင်းရောဂါအတွက်ဆေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက်ဆေးများ။
- အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ။

အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးသည်အမျိုးသမီးများကိုပို၍ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးစားခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်သောပြဿနာများအပြင်၊ အမျိုးသမီးများသည်အထူးကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုရင်ဆိုင်ရပါသည်။

- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲသောအမျိုးသမီးများသည်

အမျိုးသားများထက်အသည်းရောဂါပို၍ဖြစ်နိုင်သည်။

- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲစဉ် ဆန္ဒမပါသောလိင်ဆက်ခံမှုသို့အတွန်းခံရသည်။ ထိုအခါမလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါနှင့် HIV/AIDS ပင် ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည်အင်္ဂါချွတ်ယွင်း သောကလေးနှင့် ဉာဏ်ရည်မမှီသောကလေးများကိုမွေးဖွားလာစေနိုင် သည်။ ဥပမာ–
  - နှလုံး၊ အရိုး၊ လိင်အင်္ဂါ၊ ခေါင်းနှင့် မျက်နှာနှင့် ပတ်သက်သော ဝေဒနာများ။
  - ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်မှီသောကလေးများ။
  - ကြီးထွားမှုနှေးကွေးသောကလေးများ။
  - ပညာသင်ကြားရန်ခက်ခဲသောကလေးများ။

မွေးလာသောကလေးသည်မူးယစ်ဆေးစွဲနေတတ်ပြီးလူကြီးကဲ့သို့ပင် ဆေး ဖြတ်ခြင်းလက္ခဏာများကိုခံစားရပါသည်။

> ➢ *ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည်အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲပါကမိမိရင်သွေးသည်လည်းထိုအရာများကိုသုံးစွဲနေသည်။*

အမျိုးသမီးများသည်ပို၍အရှက်ရခြင်း။

အသိုင်းအဝိုင်းအများစုတွင်အမျိုးသမီးများ၏လူရှေ့သူရှေ့အပြုအမူ သည်အမျိုးသားများထက်ပို၍ထိန်းချုပ်ခြင်းခံရသည်။ အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦး သည်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအားအလွန်အကျွံသုံးစွဲမိသဖြင့် မိမိအပြုအမူကို မထိန်သိမ်းနိုင်ပါကအခြားသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိသော်လည်း “မိန်းမ ပျက်”ဟုထင်မြင်ခြင်းခံရတတ်သည်။

အမျိုးသမီးများသည်အရက်သောက်ရာတွင်တစ်ကြိမ်တည်းအများ အပြားသောက်မည့်အစားပုံမှန်ပမာဏကိုသာအချိန်ကာလကြာရှည်စွာသောက် လေ့ရှိသည်။ ဤသို့အရက်သောက်ပုံမျိုးသည်မိမိ၏အပြုအမူများကိုပို၍ထိန်း ချုပ်နိုင်စေသည်။ ထို့အပြင်အရက်အလွဲသုံးစားမှုကိုလျှို့ဝှက်ထားနိုင်ပြီးဆေး ဝါးကုသမှုမှလည်းရှောင်လွဲနိုင်လေ့ရှိသည်။ ဤအပြုအမူများသည်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားခြင်း၏အန္တရာယ်များကိုပို၍တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။

နေအိမ်တွင်းအလွဲသုံးစားမှုနှင့်အကြမ်းဖက်မှုများ။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်ကိုအလွဲသုံးစားခြင်းသည်ကြမ်းတမ်းသောအခြေအနေများ၊ အထူးသဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကိုပို၍ဆိုးရွားလာစေသည်။ မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်ကိုအလွဲသုံးစားသော အမျိုးသားများ၏အဖော်အမျိုးသမီးများသည်ထိခိုက်ဒဏ်ရာအပြင်အသက်သေဆုံးမှုများကို ပင်ခံစားရလေ့ရှိသည်။

အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးစွဲလမ်းမှုပြဿနာများအား ကျော်လွှားခြင်း။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်စွဲနေခြင်းနှင့် မှီခိုနေခြင်းများကိုကျော်လွှားနိုင်ရန် ခက်ခဲသည်ဟုထင်ရသော်လည်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိပါသည်။

- သုံးစွဲမှုကိုရပ်ဆိုင်းခြင်းအဆင့်။
- မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်မှကင်းရှင်းစွာနေထိုင်နိုင်ရန်ကျင့်ယူခြင်း။

သုံးစွဲမှုကိုရပ်ဆိုင်းခြင်း။ (Quitting)

➢ *အခြားသူများ၏ကူညီမှုနှင့်ပံ့ပိုးမှုကြောင့်ရပ်ဆိုင်းခြင်းကိုပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။*

၁။ မိမိ၌ပြဿနာရှိကြောင်းဝန်ခံပါ။

၂။ ယနေ့ပင်တစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ရန်ဆုံးဖြတ်ပါ။

၃။ ရပ်ဆိုင်းပါ။

(သို့မဟုတ်) တစ်ဖြည်းဖြည်းလျော့သုံးကာရပ်လိုက်ပါ။ လူအများစုသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းမှချက်ခြင်းရပ်လိုက်နိုင်သည်။ **ရပ်လိုသောစိတ်နှင့် ရပ်နိုင်သည်ဟူသောယုံကြည်မှုသာလိုအပ်ပါသည်။** အချို့မှာအရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးပြဿနာရှိသူများကိုကူညီထောက်ပံ့သောအဖွဲ့ (သို့) ကုသမှုအစီအစဉ်များလိုအပ်ကြပါသည်။ အမျိုးသမီးအများစုမှာအမျိုးသမီးများသာပါဝင်သောအဖွဲ့များကိုပို၍နှစ်သက်ကြသည်။ အကယ်၍သင့်ဒေသတွင် ဤကဲ့သို့သောအဖွဲ့အစည်းများမရှိပါကသင်သည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးပြတ်သွားရန် ကူညီခဲ့ဖူးသူနှင့်တွဲ၍အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကိုစတင်နိုင်ပါသည်။

၄။ အကယ်၍အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုပြန်၍သုံးစွဲမိပါကမိမိကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ချက်ခြင်းပြန်၍ဖြတ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲနေခြင်းနှင့် ဆေးဖြတ်ခြင်း။

လူတစ်ယောက်သည်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲနေပြီးမှရုပ်ဆိုင်းပစ်လျှင်ထိုသူသည်ဆေးဖြတ်ခြင်းကာလကိုဖြတ်သန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုကာလတွင်ဆေးမရှိတော့သည့်သူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်နေသားကျအောင်နေရသည်။

➤အချို့သောဆေးဘက်ဝင်သောအရည်များသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကြောင့်ဖြစ်သောအဆိပ်အတောက်များကိုသန့်စင်သွားအောင်အသည်းအားကူညီပေးနိုင်သည်။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများကဆေးဘက်ဝင်သောအပင်များအကြောင်းကိုအကြံပေးနိုင်မည်။

အရက်စွဲနေခြင်းနှင့် အရက်ဖြတ်ခြင်း။

အရက်ဖြတ်ပြီးလျှင်အရက်ဖြတ်ခြင်းလက္ခဏာများပျောက်သွားရန် ၃ ရက်ခန့်ကြာတတ်သည်။ လူအများသည်ဤကာလကိုပြဿနာမရှိဘဲကျော်လွှားနိုင်ကြသည်။ သို့သော်အချို့သောသူများမှာပြင်းထန်သောလက္ခဏာများရှိတတ်သဖြင့် ထိုသူအားတစ်စုံတစ်ဦးမှစောင့်ကြည့်၍လိုအပ်လျှင်အကူအညီပေးနိုင်ရန်အထူးအရေးကြီးသည်။

အရက်ဖြတ်ခြင်း၏ ရှေးဦးလက္ခဏာများ

- အနည်းငယ်တုန်ခြင်း။
- တုန်လှုပ်ချောက်ခြား၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း။
- ချွေးထွက်ခြင်း။
- မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင်ဖြစ်ခြင်း။
- ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကိုက်ခဲခြင်း။
- ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း။

ဤလက္ခဏာများသည်အလိုအလျောက်ပျောက်သွားနိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) ပို၍ပြင်းထန်လာနိုင်သည်။ အကယ်၍ပြင်းထန်လာပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသို့ ချက်ခြင်းသွားသင့်သည်။

အကယ်၍အကူအညီပေးနိုင်သူအနားတွင်မရှိပါကထိုလူနာအား တက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဒိုင်ယာဆီပင် (diazepam) ၁၀ မှ ၂၀ မီလီဂရမ်ကိုတိုက်ကျွေးသင့်သည်။ လက္ခဏာများမသက်သာပါက နောက်ထပ် ၁၀ မီလီဂရမ်အား ၁ နာရီအကြာတွင်ထပ်တိုက်ပါ။ အကယ်၍ခရီးသွားဆဲဖြစ်နေပါက ထိုဆေးပမာဏကို ၄ - ၅ နာရီခြား၍တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ အောက်ပါလက္ခဏာများသည် **အရေးပေါ်လက္ခဏာများဖြစ်၍** မည်သူမဆိုချက်ခြင်းဆေးကုသမှုကိုခံယူသင့်သည်။

– စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း။
– ထူးဆန်းသောအရာများမြင်ရ၊ ကြားရခြင်း။
– နှလုံးခုန်နှုန်းအလွန်မြန်နေခြင်း။
– တက်ခြင်း။

အရက်ဖြတ်ပြီးသော်

ချက်ခြင်းဆိုသလိုအသားဓာတ်၊ ဗိုက်တာမင်ဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါသည့်အစားအသောက်များစားသောက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည်နေကောင်းလာရန်အသည်း၊ ဂျုံကြမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောပေါင်မုန့်၊ ဆန်၊ ပဲများနှင့် အစိမ်းပုတ်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားသုံးပါ။ အကယ်၍အစာမစားနိုင်ပါက ဗီတာမင်များသောက်သုံးပါ။ ဗီတာမင်မျိုးစုံပါသောဆေးလုံးများ (သို့မဟုတ်) ဖော်လစ်အက်စစ်ပါဝင်သော ဗီတာမင် B ဆေးလုံးများကိုသောက်သုံးပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်များမှကင်းရှင်းစွာနေထိုင်နိုင်အောင်ကျင့်ယူခြင်း။

လူတစ်ယောက်သည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲနေမှုကိုကျော်လွှားပြီးသော် ပြဿနာပြန်မဖြစ်ရန် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်တို့မှကင်းရှင်းစွာနေတတ်ရန် လေ့ကျင့်ခြင်းသည်အရေးကြီးပါသည်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကိုအလွဲသုံးစားခဲ့သောအမျိုးသမီးသည် စွမ်းအားမဲ့ခြင်းနှင့် ရှက်ရွံ့ခြင်းကိုမကြာခဏခံစားလာရသည်။ ထိုအမျိုးသမီးသည်မိမိဘဝကိုတိုးတက်လာအောင်ပြုပြင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ဟူသောအချက်ကိုသိရမည်။

အောက်ပါအချက်များသည်အမျိုးသမီးများခံနိုင်ရည်၊ တည်ဆောက်နိုင်ရန်အထောက်အကူပြုပေးသည်။

- မိမိနှင့် ခင်မင်နီးစပ်သူများနှင့် ထောက်ပံ့မှုပေးနိုင်မည့်အသိုင်းအဝိုင်းကိုဖွဲ့ပါ။ အကူအညီလိုအပ်လာလျှင်တောင်းပါ။
- တစ်ချိန်တွင်ပြဿနာတစ်ခုတည်းသာဖြေရှင်းပါ။
- သင်ယုံကြည်အားထားသူ(သို့) မိတ်ဆွေအားသင်၏ပူပန်မှုများ၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်မှုများဝမ်းနည်းစေသော (သို့) စိတ်ဆိုးစေသောအကြောင်းများကိုပြောပြပါ။ ထိုအခါဘာကြောင့်ဤသို့ခံစားရသည်ခံစားမှုသက်သာလာအောင်မည်သို့လုပ်ရမည်ကိုနားလည်လာလိမ့်မည်။
- အခြားသူများနှင့် တွဲ၍သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကိုတိုးတက်စေမည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုလုပ်ဆောင်ပါ။

➢ *အကယ်၍သင်သည် အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးမှကင်းရှင်းစွာနေထိုင်နိုင်အောင်ကြိုးစားနေပါက ထိုအရာများသုံးစွဲမိစေရန်သင့်အားဖိအားဖြစ်စေမည့်နေရာများကိုရှောင်ပါ။ အခြားသူများနှင့်ပေါင်း၍ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးမသုံးစွဲသောလူမှုရေးအစီအစဉ်များကိုစည်းရုံးပြုလုပ်ပါ။*

- အရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးမှကင်းရှင်းစွာနေနိုင်အောင်ကြိုးစားနေသူများ နှင့်မှန်မှန်တွေ့ဆုံပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကျန်းမာရေး ပြဿနာများ

ဆေးလိပ်သောက်သူများသည်ဆေးရွက်ထဲတွင်ပါရှိသောနစ်ကိုတင်း (Nicotine) ဟုခေါ်သောမူးယစ်ဆေးကိုစွဲမိသွားကြသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အလွန် ခက်ခဲရခြင်းမှာနစ်ကိုတင်းသည်အလွန်စွဲလမ်းစေသောမူးယစ်ဆေးဖြစ်သော ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကိုအမျိုးသားများ၏ကျန်းမာရေးပြဿနာဟု ထင်မြင်လေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာ ရေးချို့တဲ့မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းအရာတစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲ သောနိုင်ငံများတွင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများပို၍ တိုးပွားစေသောအကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းတစ်ခုမှာ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများသည်ထိုနိုင်ငံများတွင် ဆေးလိပ်ရောင်းချနိုင်ရန်ပို၍ကြိုးစား လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

➢ *သင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့်သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးလိပ်မသောက်သူများအားရောဂါရစေနိုင်သည်။*

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများတွင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သောအရာများမှာ–

- ပြင်းထန်သောအဆုတ်ရောဂါများ။
- ပြင်းထန်သောအအေးမိခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း။
- အဆုတ်၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်းနှင့် လည်ပင်း၊ ဆီးအိမ်တွင်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် သွေးတိုးခြင်းရောဂါဖြစ်ခြင်း။

➢ *ဆေးလိပ်သောက်တတ်သောမိဘများ၏ကလေးများသည် ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သောမိဘများ၏ကလေးများထက်အဆုတ်ပိုးဝင်ခြင်းရောဂါနှင့်အခြားအဆုတ်နှင့်အသက်ရှုခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများပိုမိုခံစားရသည်။*

အချို့ပြဿနာများကြောင့်သေဆုံးနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူ ၄ ယောက်တွင် ၁ ယောက်မှာဆေးလိပ်နှင့် ပတ်သက်သောကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခုကြောင့်သေဆုံးလိမ့်မည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်အမျိုးသမီးများအတွက်ပို၍အကျိုးယုတ်စေသည်။

အထက်ဖော်ပြပါပြဿနာများအပြင်ဆေးလိပ်သောက်သောအမျိုးသမီးများတွင်အောက်ပါဆိုးကျိုးများပို၍ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ရန်ခက်ခဲခြင်း။ (မြုံခြင်း)
- သားပျက်သားလျှောခြင်း၊ ကလေးမွေးစောလွန်းခြင်း (သို့) ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ခြင်း။
- မီးယပ်ဆုံးချိန်စောနေခြင်း။
- အရိုးအားနည်းခြင်းကြောင့် အသက်ကြီးလာချိန်တွင်အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း။ (အရိုးပွခြင်း)
- သားအိမ်ခေါင်းနှင့် သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် မိမိရင်သွေးငယ်ကိုအန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ဆေးလိပ်သောက်သူများကိုရှောင်သင့်သည်။

အရက်စွဲသူ (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေးစွဲသူနှင့် အတူတကွနေထိုင်ရခြင်း။

အမျိုးသမီးများသည် အရက် (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေသောခင်ပွန်း၊ အဖော် (သို့) အမျိုးသားဆွေမျိုးကိုပြုစုရလေ့ရှိသည်။ ဤသို့ပြဿနာရှိသူများ၊ အထူးသဖြင့်မိမိကိုယ်ကိုပြောင်းလဲလိုစိတ်မရှိသောသူများနှင့်နေထိုင်ရာတွင်များစွာအခက်အခဲရှိသည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင်

- မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်မတင်ပါနှင့်။
- မိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်တတ်စေရန်ထိုသူ၏ထင်မြင်ချက်ကိုအားမထားပါနှင့်။
- သင်နှင့်သင်၏မိသားစုကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်အဖွဲ့အစည်းကိုရှာကြည့်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံပြဿနာရင်ဆိုင်နိုင်ရန်ဤနည်းလမ်းတစ်ခုတည်းသာရှိသည်။

အရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးပြဿနာရှိသူကိုကူညီခြင်း။

- ထိုသူသည်မိမိ၌ပြဿနာရှိသည်ကိုဝန်ခံနိုင်ရန်ကူညီပါ။ ဤသည်မှာ ထိုသူမှမူးယစ်ဆေးလျှော့သုံးရန် (သို့မဟုတ်) ဖြတ်ပစ်ရန်တစ်ခုတည်းသောလိုအပ်ချက်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- ထိုသူကအရက် (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေးမသုံးစွဲနေချိန်တွင်ဖြတ်ပစ်ရန်ပြောဆိုပါ။
- သူ့အားအပြစ်မတင်မိအောင်ကြိုးစားပါ။
- သူ့အားအရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲရန်၊ ဖိအားပေးစေမည့် အခြေအနေများကိုရှောင်နိုင်ရန်ကူညီပါ။ ၎င်း၏မိတ်ဆွေဖြစ်စေကာမူ၊ ဤပြဿနာများရှိပါကထိုသူများကိုရှောင်ရှားရန်ကူညီပေးပါ။
- သူ့၏ဘဝပြဿနာများကိုအခြားနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်အောင်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းလာအောင်ကူညီပါ။
- အရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးဖြတ်ရန်အစီအစဉ်တစ်ခုကိုဝိုင်းဝန်းကူညီ၍ဆွဲပေးပြီးထိုအစီအစဉ်ကိုလိုက်နာပါ။

လူငယ်များအားအရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုတွန်းလှန်နိုင်ရန်ကူညီခြင်း။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးပြဿနာရှိလူကြီးများသည်ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကပင်အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကို သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသည် လက်ရှိပြဿနာများမှထွက်ပေါက်ဖြစ်သည် (သို့မဟုတ်) ပျော်ရွှင်မှုပေးသည်ဟုထင်ကြသည်။ လူငယ်လူရွယ်များသည် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးလာမှု၊ တာဝန်ဝတ္တရားသစ်များနှင့် အခြားသောပြောင်းလဲမှုတို့ကြောင့်စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် စွမ်းအားမရှိခြင်းတို့ကိုခံစားရလေ့ရှိသည်။

လူငယ်များ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်အလွဲသုံးစားမပြုမိရန် အန္တရာယ်ရှိဖိအားပေးမှုမှရှောင်ရှားဘို့လိုအပ်ပါသည်။

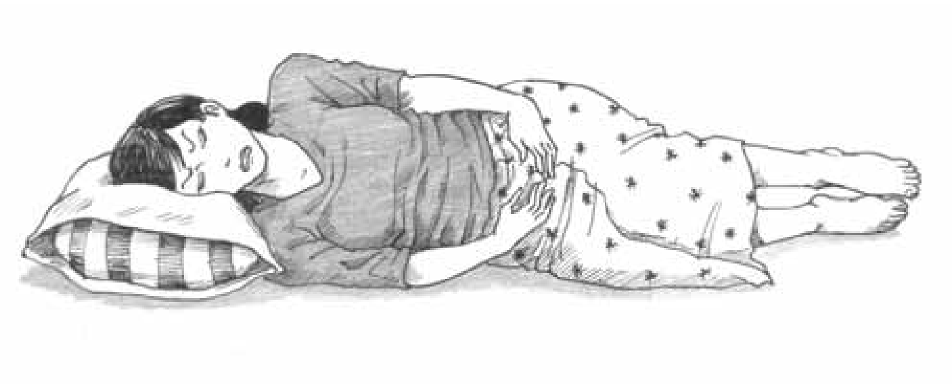
အောက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများကိုအသိုင်းအဝိုင်းအတော်များများတွင် အောင်မြင်စွာအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့သည်။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်ရှိသောကျောင်းများ၌ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သုံးစွဲမှုပြဿနာများအကြောင်းသင်ကြားရန်တိုက်တွန်းပါ။
- လူငယ်များအားမူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းချခြင်းကိုခက်ခဲအောင်ပြုလုပ်ပါ။

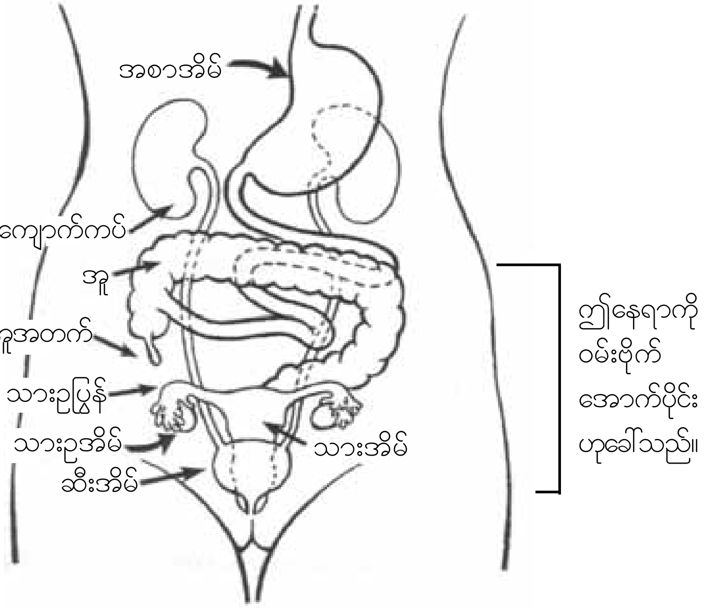
➤ *မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ဆန့်ကျင်ပြောဆိုသည့်နာမည်ကြီးနမူနာကောင်းပြသူများကိုရှာပါ။ သင့်ကလေးများအတွက်မိမိတို့အထင်ကြီးလေးစားသောသူ၏ပြောစကားကပို၍ထိရောက်နိုင်သည်။*

- ဆေးလိပ်နှင့် အရက်တို့သည်ဆွဲဆောင်မှုရှိစေသည်၊ ခေတ်ဆန်စေသည် ဟူသောကြော်ငြာများကိုဖယ်ရှားနိုင်ရန်စည်းရုံးလုပ်ဆောင်ပါ။
- မိမိမှနမူနာကောင်းပြပေးပါ။
- မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်တို့၏ဆိုးကျိုးများကိုမိမိ၏သားသမီးများအား သင်ကြားပေးပါ။
- လူငယ်များအတွက်အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးကင်းရှင်းသောပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ များကိုကူညီစီစဉ်ပေးပါ။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲအောင်ဖိအားပေးမှုကိုတွန်းလှန်နိုင်ရန်သင်၏ ကလေးများ၌မိမိကိုယ်ကိုအလေးထားခြင်းနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်းတို့ကို မြှင့်တင်ပေးပါ။

အခန်း ၁၃
ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း



မျိုးပွားအင်္ဂါများသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် အခြားကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့်အတူရှိပါသည်။



➢ နာကျင်ခြင်းသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ဘဝတွင်ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမဖြစ်သင့်ပါ။ တစုံတရာဖြစ်နေပြီဟုသောလက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သင်မတ်တပ်မရပ်နိုင်၊ လမ်းမလျှောက်နိုင် (သို့) စကားမပြောနိုင်အောင်ဖြစ်သည်အထိမဆိုးရွားခင်စောင့်ရှောက်မှုကိုခံယူပါ။

အမျိုးသမီးအများစုသည်ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင်တခါတရံနာကျင်လေ့ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့နာကျင်ခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်၍အောင့်ပြီးခံသင့်သည်ဟုသင်ကြားခြင်းခံရတတ်သည်။ လူတချို့ကမတ်တပ်ရပ်၊ လမ်းလျှောက်၊ စကားပြောနိုင်သ၍ထိုနာကျင်မှုမှာမဆိုးရွားဟုထင်မြင်တတ်ပါသည်။ သို့သော်အမျိုးသမီး

တစ်ဦးသည်ထိုနာကျင်မှုအတွက်ကုသမှုကိုမခံယူဘဲစောင့်ဆိုင်းနေလျှင် နောက်ဆက်တွဲရလာဒ်အဖြစ်ရောဂါပိုးဝင်းခြင်း၊ မြုံခြင်း (ကလေးမရနိုင်ခြင်း)၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းနှင့် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်ခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤအခန်းတွင်ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း (ချက်အောက်ပိုင်း) နာကျင်မှုပုံစံများနှင့်ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများကိုဖော်ပြထားပါသည်။ အချို့သောနာကျင်မှုများသည်ချက်အတက်သို့ ပြန့်နှံ့နိုင်ပြီး အခြားသောအကြောင်းများကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းပြဿနာများသည်ကျောအောက်ပိုင်းကိုလည်းနာကျင်စေပါသည်။

ဝမ်းဗိုက်တွင်ရုတ်တရက်အပြင်းအထန်နာကျင်ခြင်း။

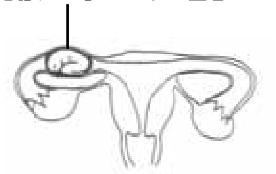
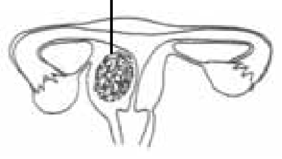
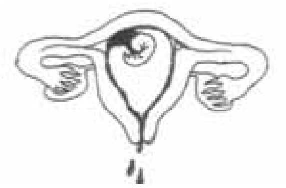
အချို့ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်းသည်အရေးပေါ်ကိစ္စဖြစ်သည်။ **အောက်ဖော်ပြပါအန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများရှိလျှင်အနီးဆုံးဆေးရုံသို့သွားပါ။**

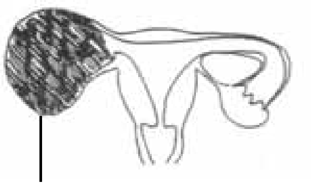
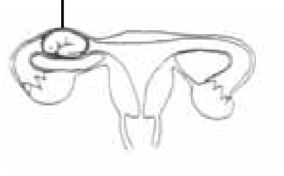
အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ

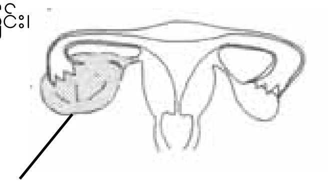
- ဝမ်းဗိုက်တွင် ရုတ်တရက်အပြင်းအထန်နာကျင်ခြင်း
- အဖျားကြီးခြင်း
- ပျို့ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်ဖေါင်းယောင်ပြီး သစ်သားတုံးကဲ့သို့ မာလာခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှ အသံမကြားရခြင်း

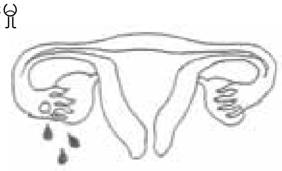
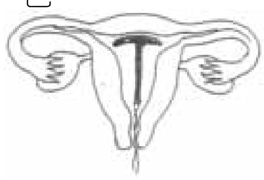
ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်မှုအမျိုးအစားများ

ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်မှုမှာအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင်အင်္ဂါများစွာရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းကိုသိရှိရန်ခဲယဉ်းနိုင်သည်။

နာကျင်မှုအမျိုးအစား	ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအကြောင်းရင်း	ဆောင်ရွက်ရန်
လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ချိန်တွင် (သို့) လကျော်ပြီးနောက်ရုတ်တရက်အပြင်းအထန်နာကျင်ခြင်း	သားဥပြွန်ထဲတွင်သန္ဓေတည်ခြင်း 	● အရေးပေါ်အခြေအနေ။ ● ချက်ချင်းဆေးရုံသို့သွားပါ။
လစဉ်သွေးပေါ်ချိန်တွင်တောက်လျှောက်နာခြင်း။	သားအိမ်အတွင်းအလုံးရှိခြင်း။ 	● ရာသီသွေးပေါ်ချိန်တွင်နာကျင်ခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။ ● အနာပျောက်ဆေးသောက်သုံးပါ။
လစဉ်သွေးပေါ်ချိန်တွင်ဆွဲဆုပ်ထားသလိုနာကျင်ခြင်း (ကြွက်တက်ခြင်း)	● သားအိမ်ပုံမှန်ညှစ်ခြင်း။ ● အချို့သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD) ကြောင့်ပိုမိုနာကျင်ခြင်း။	ရာသီသွေးပေါ်ချိန်တွင်နာကျင်ခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။
ရာသီသွေးနောက်ကျပြီးနာကျင်ခြင်း။	ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း။ 	နာကျင်မှုပြင်းထန်လာလျှင်ဆေးရုံသို့သွားပါ။
သားဖွားပြီးစ၊ သားပျက်သားလျှောပြီးနောက်နာကျင်ခြင်း။	● သားအိမ်ထဲတွင်ကျန်ရစ်ခဲ့သော အချင်းအစအနများသို့ပိုးဝင်ခြင်း။ (သို့) ● သားဖွားစဉ် (သို့) သားလျှောသားပျက်စဉ်သားအိမ်ထဲသို့ပိုးဝင်ခြင်း။	သားအိမ်ထဲပိုးဝင်ခြင်းနှင့် သားလျှောသားပျက်ပြီးပိုးဝင်ခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။

နာကျင်မှုအမျိုးအစား	ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအကြောင်းရင်း	ဆောင်ရွက်ရန်
ဖျားပြီးနာကျင်ခြင်း (ပိုးဝင်ခြင်း) • လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါဖြစ်စဉ် (သို့) ဖြစ်ပြီးချိန်။ ဆီးခုံတွင်းပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်စဉ် (သို့) ဖြစ်ပြီးချိန်။ • ဖျား၊ ပျို့အန်၊ အစားအသောက်ပျက်ပြီးဝမ်းဗိုက်တခြမ်းတွင်နာကျင်ခြင်း။	 • ဆီးခုံတွင်းနောက်ထပ်ပိုးဝင်ခြင်း (သို့) ဝမ်းဗိုက်တွင်းပြည်တည်ခြင်း။ • အူအတက်ရောင်ခြင်း (သို့) အူအတွင်းပိုးဝင်ခြင်း။ • ကျောက်ကပ်ပိုးဝင်ခြင်း။	• အရေးပေါ်အခြေအနေ။ • ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းသွားပါ။ • အရေးပေါ်အခြေအနေ။ • ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းသွားပါ။ • ဆီးအိမ်နှင့်ကျောက်ကပ်ပိုးဝင်ခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။
ဝမ်းလျှောပြီးနာကျင်ခြင်း။	ဘက်တီးရီးယားပိုး (သို့) ကပ်ပါးပိုးအူလမ်းကြောင်းထဲဝင်ခြင်း။	ဝမ်းလျှောခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။
သွေးပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ပထမ (၃) လအတွင်းအပြင်းအထန်နာကျင်ခြင်း။		• အရေးပေါ်အခြေအနေ။ • ချက်ချင်းဆေးရုံသို့သွားပါ။
ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံး ၃ လအတွင်းအပြင်းအထန်နာကျင်ခြင်း။ (သွေးဆင်းခြင်းရှိနိုင်၊ မရှိနိုင်)		• အရေးပေါ်အခြေအနေ။ • ချက်ချင်းဆေးရုံသို့သွားပါ။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တခါတရံအနည်းငယ်နာကျင်ခြင်း။	ပုံမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။	ကုသမှုမလိုအပ်ပါ။

နာကျင်မှုအမျိုးအစား	ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအကြောင်းရင်း	ဆောင်ရွက်ရန်
• ဆီးမကြာခဏသွားပြီးနာကျင်ခြင်း။ • ဆီးထဲတွင်သွေးပါပြီးနာကျင်ခြင်း။	• ဆီးအိမ် (သို့) ကျောက်ကပ်ထဲပိုးဝင်ခြင်း။ • ကျောက်ကပ်တွင်ကျောက်တည်ခြင်း။	ဆီးအိမ်နှင့်ကျောက်ကပ်ပိုးဝင်ခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။ ကျောက်ကပ်နှင့်ဆီးအိမ်တွင်ကျောက်တည်ခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။
တစ်ခါတစ်ရံဖျားပြီး မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းခြင်း (သို့)သွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်းနှင့်အတူနာကျင်ခြင်း။	 လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ(STD) (သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီး (သို့) ကလေးမွေးပြီးဆီးခုံတွင်းပိုးဝင်ခြင်း။	ဆီးခုံတွင်းပိုးဝင်ခြင်း၊ သားအိမ်ထဲပိုးဝင်ခြင်းနှင့်ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးပိုးဝင်ခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။
လိင်ဆက်ဆံစဉ်နာကျင်ခြင်း။	• ဆီးခုံတွင်းရောင်ယမ်းခြင်း (PID) (သို့) ဆီးခုံတွင်းပိုးဝင်ရာမှအမာရွတ်ဖြစ်ခြင်း၊  • သားဥအိမ်တွင်အလုံးတည်ခြင်း။ (Ovarian cyst) • သားအိမ်တွင်းအလုံးတည်ခြင်း။ • မလိုလားသောလိင်ဆက်ဆံမှုဖြစ်ခြင်း။	PID အကြောင်းဖတ်ပါ။
လှုပ်ရှား၊ လမ်းလျှောက် (သို့) အလေးမစဉ်တွင်နာကျင်ခြင်း။	• ဆီးခုံတွင်းပိုးဝင်ခဲ့ခြင်း။ • အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းရင်းတစ်ခုခု	လိုအပ်လျှင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသုံးပါ။

နာကျင်မှုအမျိုးအစား	ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအကြောင်းရင်း	ဆောင်ရွက်ရန်
လစဉ်ရာသီစက်ဝန်းအလယ်ပိုင်းတွင်နာရီပေါင်းအနည်းငယ်လောက်သာနာကျင်ခြင်း။	သားဥအိမ်မှသားဥကိုထုတ်လွှတ်သောအခါအနည်းငယ်သွေးပါသဖြင့်ဝမ်းဗိုက်တွင်နာကျင်မှု ရှိနိုင်သည်။ 	• လိုအပ်လျှင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတိုက်ပါ။ • မိမိခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းသိရှိနားလည်ခြင်းသင်ခန်းစာကိုဖတ်ပါ။
သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်သွင်းပြီး ၃ ပတ်အတွင်းနာကျင်ခြင်း။	သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD) ထည့်ပြီးခါစတွင်ပိုးဝင်အလွယ်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ 	• ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံချက်ချင်းပြသပါ။
အခြားလက္ခဏာများမရှိဘဲနာကျင်ခြင်း။	• ဆီးခုံတွင်းအင်္ဂါများသို့ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်ဝမ်းဗိုက် (သို့) ခါးအောက်ပိုင်းတွင်လပေါင်းများစွာ (သို့) နှစ်ချီအောင်တောက်လျှောက်(သို့)နာလိုက်ပျောက်လိုက်နာကျင်ခြင်း။ • ဘက်တီးရီးယားပိုး (သို့) ကပ်ပါးပိုးများအူလမ်းကြောင်းသို့ဝင်ရောက်ခြင်း။ •သားအိမ် (သို့) သားဥအိမ်တွင်အလုံးဖြစ်ခြင်း။	• ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်ရန်သင်ယူလေ့ကျင့်ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားထံပြသပါ။ • ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံပြသပါ။ • ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်ရန်သင်ယူလေ့ကျင့်ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားထံပြသပါ။

ဝမ်းဗိုက်တွင်းနာကျင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့်မေးခွန်းများ

အကယ်၍သင်၏နာကျင်မှုသည် ဖေါ်ပြခဲ့သောနာကျင်မှုအမျိုးအစားများနှင့် မကိုက်ညီသော်၊ ဤမေးခွန်းများကအထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

(က) ဘယ်လိုနာကျင်မှုမျိုးလဲ။

- ပြင်းထန်စွာနာကျင်ပြီးပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်သွားလိုက်ဖြစ်သော နာကျင်မှုမျိုးသည်ကျောက်ကပ်တွင်ကျောက်တည်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ပြင်းထန်စွာဆွဲဆုပ်ထားသလိုနာကျင်မှုမျိုးသည်အူလမ်းကြောင်းတွင်ပြဿနာရှိသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- တစ်နေရာထဲတွင်စူးရှပြီးပြင်းထန်သောနာကျင်မှုမျိုးသည်အူအတက်ရောင်ခြင်း (သို့) သားအိမ်အပြင်ဘက်သန္ဓေတည်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

➢ *ဝမ်းဗိုက်အတွင်းနာကျင်နေသောအမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ယနေ့လမ်းလျှောက်နိုင်သော်လည်းမနက်ဖြန်တွင်သေဆုံးသွားနိုင်သည်။ မသေချာလျှင်အကူအညီကိုစောလျှင်စွာတောင်းခံပါ။*

(ခ) ဘယ်လောက်ကြာအောင်နာကျင်သလဲ။

- ရုတ်တရက်ပြင်းထန်ပြီးသက်သာမလာသောနာကျင်မှုသည်စိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သားဥပြွန်ထဲတွင်သန္ဓေတည်ခြင်း၊ အူအတက်ရောင်ခြင်း (သို့) အခြားအူလမ်းကြောင်းပြဿနာများ၊ သားဥအိမ်တွင်ပြဿနာရှိခြင်း (သို့) ဆီးခုံတွင်းရှိအင်္ဂါများရောင်ခြင်း၊ (**pelvic inflammatory disease, PID**) ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ပြင်းထန်စွာနာကျင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရက်ပေါင်းများစွာ၊ ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာနာကျင်ခြင်းမျိုးသည်အရင်ပိုးဝင်ထားသောဒါဏ်ရာ၊ အနာရွတ်များ (သို့) အစာမကြေဖြစ်ခြင်း (သို့) အာရုံကြောများကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အခန်း ၁၄
မွေးလမ်းကြောင်းမှ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးဆင်းခြင်း

ဖျားနာခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ခရီးရှည်သွားလာခြင်း၊ အလုပ်များခြင်း (သို့) အစားအသောက်ပုံစံပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းခြင်းမှာတချိန်နှင့်တချိန်မတူဘဲပြောင်းလဲတတ်သည်။ သို့သော်လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ရာ၌ရှုတ်တစ်ရက်ပြောင်းလဲမှုရှိခြင်း၊ လပေါင်းများစွာကြာရှိခြင်း၊ (သို့) အခြားပြဿနာများနှင့် အတူတွဲဖြစ်ခြင်းသည်ပိုမိုဆိုးရွားသောပြဿနာ၏လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်သည်။

➤လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းရာ၌ ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှုရှိလျှင်သားဆက်ခြားနည်း သုံးထားသော်လည်းကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုအမြဲတစေ စဉ်းစားသင့်သည်။

အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ။

အမျိုးသမီးတယောက်သည်အောက်ဖော်ပြပါအန္တရာယ်လက္ခဏာများ ရှိလျှင်ဆေးကုသမှုခံယူရန်ချက်ချင်းလိုအပ်သည်။

- ပုံမှန်ရာသီသွေးမဆင်းဘဲလကျော်ပြီးမှ သွေးပြန်ပေါ်ပြီးဗိုက်နာကျင်ခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ရင့်လာသည့်ချိန်မှာသွေးဆင်းခြင်း။
- ကလေးမွေးပြီး ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးနောက်သွေးအလွန်အကျံဆင်းခြင်း။

လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းချိန်တွင်ဖြစ်နိုင်သောပြဿနာများ။

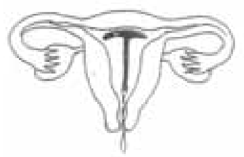
(၁) လစဉ်ရာသီသွေးအဆင်းများခြင်း (သို့) အချိန်ကြာမြင့်စွာ သွေးဆင်းခြင်း။

- အချိန်တစ်နာရီအတွင်းတွင်ရာသီခံ (သို့) အဝတ်စသည်စိုရွှဲသွားလျှင် ရာသီသွေးအဆင်းများသည်ဟုဆိုသည်။
- (၈)ရက်ထက်ပို၍ကြာမြင့်လျှင်ရာသီသွေးဆင်းခြင်းမှာကြာမြင့်သည် ဟုဆိုသည်။
- သွေးခဲများ (သွေးထဲတွင်အသည်းနှင့်ဆင်တူသည့်ပျော့ပြီးနီညိုရောင် အတုံးအခဲများ) ပါလျှင်ရာသီသွေးအဆင်းများခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။
- ရက်သတ္တပတ်များစွာ၊ လပေါင်းများစွာ (သို့) နှစ်ပေါင်းများစွာကြာ အောင်သွေးအဆင်းများလျှင်သွေးအားနည်းခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။

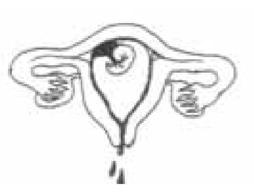
ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းအရင်းများ။

- ဟော်မုန်းဓါတ်များမညီမျှသောကြောင့် သားဥအိမ်သည်သားဥမထုတ်လွှတ်သော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အသက် ၂၀အောက်နှင့် အသက် ၄၀ အထက်အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသည်။

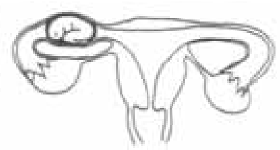
- သားအိမ်တွင်းထည့် သန္ဓေတားကိရိယာ (IUD) သည်လစဉ်ရာသီ သွေးပို၍အဆင်းများ ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။



- သင့်ကိုယ်သင်ကိုယ် ဝန်မရှိထင်ထားသည့် တိုင်အောင်ကိုယ်ဝန်ပျက် ကျခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။



- သွေးဆင်းခြင်းနှင့်အ တူဝမ်းဗိုက်တွင်နာကျင် မှုရှိလျှင်သားအိမ်အပြင် ဘက်သားဥပြွန်တွင်ကိုယ်ဝန်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်နိုင် သည်။ ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းသွားပါ။



- (Thyroid gland) တွင်ပြဿနာရှိသောကြောင့်ဖြစ် နိုင်သည်။

- သားအိမ်တွင်အလုံးအကျိတ်များ (သို့) ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

အရေးကြီးသောမှတ်ချက်။

အကယ်၍သင့်မှာသွေးဆင်းများပြီးအောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါက ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်ရန်လေ့ကျင့်ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။

- မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးအလပေါ့ထွက်ခြင်း။
- ၃လကြာရာသီသွေးဆင်းများခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုယူဆခြင်း။
- သွေးဆင်းပြီးအလွန်အမင်းနာကျင်ခြင်း။

(၂) လစဉ်ရာသီသွေးအဆင်းနည်းခြင်း။

လစဉ်ရာသီသွေးအဆင်းနည်းခြင်းသည်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ရပ်မဟုတ်ပါ။

ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများ။

- အချို့သောသားဆက်ခြားနည်းများ (ဥပမာ – ဆေးထိုးခြင်း၊ ဆေးသောက်ခြင်း) ကိုအချိန်အတန်ကြာအောင်သုံးပါကရာသီသွေးအဆင်းနည်းခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။
- သားဥအိမ်မှသားဥမထုတ်လွှတ်သောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

(၃)သွေးမကြာခဏဆင်းခြင်း (သို့) အချိန်မမှန်သွေးဆင်းခြင်း။

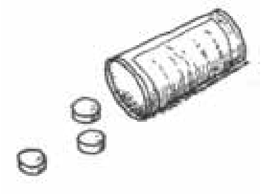
ရာသီသွေးဆင်းခြင်းသည် ၃ ပါတ်တကြိမ်ထက်ပို၍ဆင်းခြင်း (သို့) ပုံမှန်မဟုတ်လာလိုက်၊ ပျောက်လိုက်ဖြစ်ခြင်းသည်သာမန်ဖြစ်ရပ်မဟုတ်ပါ။

ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများ။

- သားဥအိမ်သည်သားဥမထုတ်လွှတ်သောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။
- အထူးသဖြင့်ပုံမှန်မလာဘဲရာသီသွေးဆင်းများပါကသားအိမ်ထဲတွင်အလုံး(သို့)ကင်ဆာရှိသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။
- မီးယပ်ဆုံးပြီးနောက် (estrogen) ပါသောဆေးများသောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။
- အချို့သောသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ (သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ အရေပြားအောက်စိုက်ဆေးများ) သည်ရာသီသွေးမကြာခဏဆင်းခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

➤ *ဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းများ (သန္ဓေတားဆေးလုံး၊ ထိုးဆေး၊ အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး) သည်ရာသီသွေးဆင်းပုံကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။*

➢ အကယ်၍အသက် (၁၈) နှစ်အထက်ဖြစ်ပြီးရာသီသွေး တခါမှမပေါ်လျှင်ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။



➢ အမျိုးသမီးတဦးသည်အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှရာသီသွေးဆင်းခြင်းမှာလည်းပြောင်းလာသည်။

(၄) ရာသီသွေးအဆင်းကွာခြားလွန်းခြင်း (သို့) ရပ်သွားခြင်း။

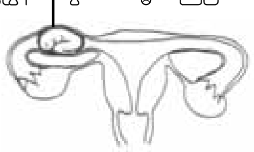
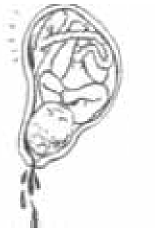
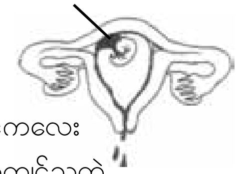
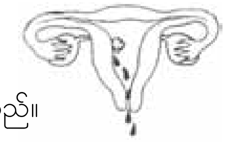
ရာသီသွေးဆင်းခြင်းသည်ပုံမှန်အားဖြင့် ၂၁ ရက်မှ ၃၅ရက်အတွင်း တစ်ကြိမ်ဆင်းလေ့ရှိပါသည်။ ရာသီသွေးဆင်းရာတွင်တစ်ခါနှင့်တစ်ခါအချိန်ကွာခြားခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (သို့သော်အကယ်၍ရာသီလုံးဝမဆင်းတော့လျှင် ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။)

ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများ။

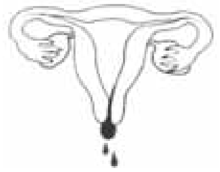
- ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ရှိပြီးကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနေခြင်း။
- သားဥအိမ်မှသားဥမထုတ်လွှတ်ခြင်း။
- စိုးရိမ်ဖွယ်နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ (ဥပမာ – ငှက်ဖျား၊ တီဘီရောဂါ (သို့) AIDS)
- အသက်၄၀ (သို့) ၄၅နှစ်ကျော်လာလျှင်သွေးဆုံးရန်နီးလာခြင်း။
- အချို့သောသားဆက်ခြားနည်းများ။ (ဥပမာ – ပဋိသန္ဓေတားသောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ စိုက်ဆေး) သည်ရာသီသွေးဆင်းချိန်ကိုကွာခြားစေပါသည်။

အခြားသွေးဆင်းခြင်းပြဿနာအမျိုးအစားများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း (သို့) ကလေးမွေးပြီးနောက်သွေးဆင်းခြင်း

သွေးဆင်းခြင်းပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းရင်း	ဆောင်ရွက်ရန်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်ပထမ ၃ လအတွင်းတောက်လျှောက် နာကျင်နေခြင်း (သို့) နာလိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်ခြင်း။	သားဥပြွန်အတွင်းသန္ဓေတည်ခြင်း 	• အရေးပေါ်အခြေအနေ။ • ချက်ချင်းဆေးရုံသို့သွားပါ။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်နောက်ဆုံး ၃လတွင်သွေးဆင်းခြင်း	• အချင်းသည် သားအိမ်နံရံမှကွာ ကျလာခြင်း။ • သားအိမ်ထိပ်ဝ၌ အချင်းပိတ်နေခြင်း။ 	• အရေးပေါ်အခြေအနေ။ • ချက်ချင်းဆေးရုံသို့သွားပါ။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်ပထမ (၆)လအတွင်းသွေးဆင်းခြင်း။	ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း။  (အထူးသဖြင့်ကလေး မွေးချိန်မှာနာကျင်သကဲ့ သို့ကြွက်တက်သလိုနာကျင်လျှင်)။	• စောင့်ကြည့်ပါ။ • အကယ်၍သွေးဆင်းတာများ လာလျှင်ဆေးရုံသို့သွားပါ။
ကလေးမွေးစဉ် (သို့) မွေးပြီး ခဏ၌သွေးဆင်းတာများခြင်း။	• အချင်းအစအနများသားအိမ်ထဲ ကျန်ခဲ့ခြင်း။ • သားအိမ်ညှစ်အား နည်းခြင်း။	• အရေးပေါ်အခြေအနေ။ • သွေးဆင်းတာများလာလျှင် ဆေးရုံ (သို့) သားဖွားဆရာမသို့ သွားပြပါ။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်ပထမ ၃ လအတွင်းနာကျင်ခြင်းမရှိဘဲ သွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း။ (ပန်းရောင်သွေးဆင်းခြင်း)	• ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်း။ • (သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းအစ၏ လက္ခဏာဖြစ်ခြင်း။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သွေးဆင်း ခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။
လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းခြင်းမ ဟုတ်ဘဲသွေးအနည်းငယ် (သွေးစက်နည်းငယ်) ဆင်း ခြင်း။	• သန္ဓေသားကသားအိမ်နံရံသို့ကပ် တွယ်ခြင်း။  • ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေး မွေးဖွားခြင်းအကြောင်းဖတ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးနောက်သွေးဆင်းခြင်း

သွေးဆင်းခြင်းပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းရင်း	ဆောင်ရွက်ရန်
သွေးဆင်းများခြင်း(သို့) ၁၅ ရက်ထက်ပို၍သွေးဆင်းခြင်း (သို့)သွေးဆင်းခြင်းနှင့်အတူ နာကျင်ခြင်း (သို့) အဖျားရှိခြင်း။	• အချင်း၊ သန္ဓေသားအစအနများ သားအိမ်ထဲတွင်ကျန်ခဲ့ခြင်း။ • သားအိမ်ထဲပိုးဝင်ခြင်း။ 	ဆေးရုံ(သို့)ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားပါ။
သာမန်ရာသီလာသကဲ့သို့သွေးဆင်းခြင်း။ သို့သော် ၅ရက် မှ ၁၅ရက်အထိကြာခြင်း။ တဖြည်းဖြည်းနည်းသွားခြင်း။	ပုံမှန်ဖြစ်သည် 	ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးနောက်ဆက်တွဲဖြစ်ရပ်များအကြောင်းဖတ်ပါ။

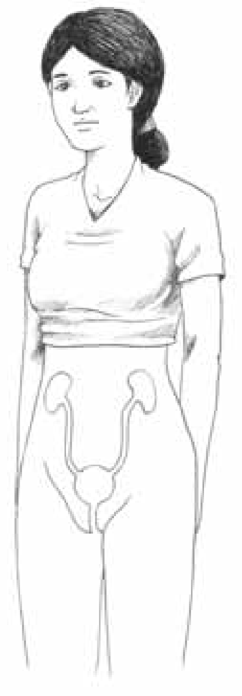
လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက်သွေးဆင်းခြင်း

သွေးဆင်းခြင်းပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းရင်း	ဆောင်ရွက်ရန်
လိင်ဆက်ဆံစဉ် (သို့) ဆက်ဆံပြီးနောက်သွေးဆင်း။	• လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ။ • ဆီးခုံတွင်းရောင်ယမ်းခြင်း။ (PID) • အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခံရခြင်း။ • သားအိမ်ခေါင်း (သို့) သားအိမ်တွင် အကျိတ် (သို့) ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း။	• ဂိုနိုရီးယားနှင့် chlamydia အကြောင်းဖတ်ပါ။ • PID သို့ကြည့်ပါ။ • မုဒိမ်းမှုအခန်းကိုဖတ်ပါ။ • သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ပြဿနာများအကြောင်းဖတ်ပါ။

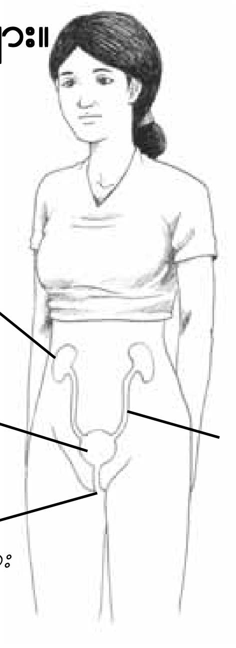
မီးယပ်ဆုံးပြီးနောက်သွေးဆင်းခြင်း

သွေးဆင်းခြင်းပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းရင်း	ဆောင်ရွက်ရန်
သွေးဆုံးပြီး ၁၂လ (သို့) ထိုထက်ပိုကြာပြီးမှသွေးပြန်ဆင်းခြင်း။	• သားအိမ်ထဲတွင်အလုံးအကျိတ် (သို့) ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း။ • သားအိမ်ခေါင်းတွင်အလုံးအကျိတ် (သို့) ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း။	• ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်ရန် လေ့ကျင့်ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြပါ။ • Pap Test စစ်ဆေးခြင်း (သို့) သားအိမ်ခြစ်ခြင်းလိုအပ်ကောင်းလိုအပ်လိမ့်မည်။

အခန်း ၁၅
ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပြဿနာများ



ဆီးလမ်းကြောင်းအစိတ်အပိုင်းများ။



ဤအခန်းတွင် အများဆုံးတွေ့ကြုံရတက်သည့်ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကိုဖော်ပြထားပါသည်။ ရောဂါကိုအတိအကျသိရှိပါက၊ အိမ်မှာပင် ချက်ခြင်းကုသနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၂ရက် ၃ရက်အတွင်းမသက်သာပါကဆေးကုသမှုအကူအညီလိုအပ်လိမ့်မည်။

အရွယ်မရွေးမိန်းမတိုင်း၏ ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါ ပိုးဝင်နိုင်ပါသည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ဆီးပိုးဝင်ခြင်း)

ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ၂ မျိုးရှိပါသည်။ တမျိုးမှာ **ဆီးအိမ်၌ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း** ဖြစ်ပြီးအများဆုံးတွေ့ကြုံနိုင်၍အလွယ်ဆုံးကုသနိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်၌ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း မှာပို၍ပြင်းထန်ပြီးကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်းနှင့် အသက်သေခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆီးအိမ်နှင့်ကျောက်ကပ်တွင် ရောဂါပိုးဝင်ရခြင်းအကြောင်းများ။

ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုး (ဘက်တီးရီးယား) များဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ပြင်ပမှပိုးများသည်ဆီးသွားပေါက်မှတဆင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ရောက်လာသည်။ အမျိုးသမီးများ၏အောက်ဆီးပြွန်သည်အမျိုးသားများထက်တိုသောကြောင့်ဆီးပိုးဝင်ရန်ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။ ဆီးအိမ်ထဲသို့ရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူဆန်တက်နိုင်သည်။

အမျိုးသမီး၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဆီးပိုးဝင်ရောက်နိုင်သောအခြေအနေများမှာ

- **လိင်ဆက်ဆံခြင်း။**

လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်၊ မွေးလမ်းကြောင်းနှင့် စအိုဝတွင်ရှိသောရောဂါပိုးများသည်ဆီးသွားပေါက်မှတဆင့်အောက်ဆီးပြွန်ထဲသို့တိုးဝင်နိုင်သည်။ ဤနည်းလမ်းဖြင့်ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကိုအများဆုံးတွေ့မြင်ရသည်။ ရောဂါပိုးမဝင်ရန် လိင်ဆက်ဆံပြီးပါကဆီးသွားသင့်ပါသည်။ ဆီးပြွန်ကိုဆေးကြောသည့်သဘောသက်ရောက်သည်။ သို့သော်ကိုယ်ဝန်တားမြစ်ခြင်းမဖြစ်စေပါ။

- **အရည်မှန်မှန်မသောက်ခြင်း။**

ပူပြင်းသောရာသီတွင်ပြင်ပ၌အလုပ်လုပ်ပြီးချွေးထွက်များသောသူသည် အရည်များများမသောက်ပါကဆီးအိမ်ထဲတွင်ရောဂါပိုးများပွါးတတ်ပါသည်။ တနေ့လျှင်အနည်းဆုံး အ ရည် ၈ ခွက်သောက်ရန်လိုပါသည်။ နေပူထဲအလုပ်လုပ်ပါကပိုမိုသောက်ရန်လိုသည်။

- **ဆီးအောင့်ထားခြင်း။**

(ဥပမာ – ခရီးထွက်စဉ်) ဆီးကိုကြာရှည်စွာအောင့်ထားပါကဆီးလမ်း

ကြောင်းရှိပိုးများကရောဂါဖြစ်စေပါသည်။ ၃ – ၄ နာရီတခါဆီးသွားပေးပါ။

- **လိင်အင်္ဂါသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း။**

လိင်အင်္ဂါနှင့် စအိုဝမှပိုးများသည်ဆီးသွားပေါက်ထဲဝင်၍ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။ လိင်အင်္ဂါကိုနေ့တိုင်းဆေးကြောပါ။ ဝမ်းသွားပြီးလျှင်အရှေ့မှနောက်ဖက်သို့သုတ်ပါ။ အနောက်မှအရှေ့ဖက်သို့သုတ်ပါကစအိုဝမှပိုးများဆီးသွားပေါက်ထဲဝင်ရောက်စေနိုင်သည်။ လိင်မဆက်ဆံမီလိင်အင်္ဂါကိုဆေးကြောပါ။ ရာသီလာစဉ်အသုံးပြုသောအဝတ်အစများ၊ ရာသီခံများကိုသန့်ရှင်းစွာထားပါ။

- **မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း။**

အထူးသဖြင့်ကြောရိုးဒဏ်ရာရှိသူများ (သို့) ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းခံစားမရှိသူများတွင်ဆီးပိုးဝင်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကုသမှု

ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ

- မကြာခဏဆီးသွားခြင်း (ဆီးကျန်နေသေးသည်ဟုခံစားရခြင်း)။
- ဆီးသွားစဉ်နာခြင်း၊ ပူခြင်း။
- ဆီးသွားပြီးပြီးခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း။
- ဆီးအနံ့ဆိုးခြင်း (သို့) ဆီးအရောင်နောက်ခြင်း (သို့) သွေး၊ ပြည်ပါဝင်ခြင်း။

ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ။

- ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ
- အဖျားတက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း
- ခါးနာခြင်း၊ များသောအားဖြင့်ပြင်းထန်၍အရှေ့မှစပြီးဘေး ၂ ဘက်နှင့်အနောက်သို့ပြန့်သွားသည်။
- ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း။
- အလွန်နာမကျန်းဖြစ်ပြီးအားနည်းခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ပါကအလွန်နာကျင်၍နာမကျန်းဖြစ်နိုင်သည်။

အကယ်၍ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးခြင်းလက္ခဏာ ၂ မျိုးစလုံးရှိပါကကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်ဖို့များပါသည်။

(အရေးကြီးသောမှတ်ချက်) – *လက္ခဏာများပြင်းထန်ပါကဆေးချက်ခြင်းသောက်ရန်လိုသည်။*

ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ကုသမှု

အများအားဖြင့်အိမ်သုံးဆေးမြီးတိုများဖြင့်ကုသနိုင်သည်။ **ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိသည်နှင့်ချက်ခြင်းစတင်ကုသပါ။** ရောဂါပိုးသည် ဆီးအိမ်မှအထက်ရှိကျောက်ကပ်သို့မကြာမီရောက်ရှိနိုင်သည်။

- ရေများများသောက်ပါ။ မိနစ် ၃၀ တခါရေအနည်းဆုံးတခွက်သောက်ပါ။ ဆီးခဏခဏသွားပြီးရောဂါပိုးများပါသွားနိုင်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုခဏရှောင်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများပျောက်သွားသည်အထိစောင့်ပါ။
- ဖျော်ရည်များသောက်ပါ။

ဆီးပိုးဝင်ခြင်းကိုကုသနိုင်သောပန်းများ၊ အစေ့များ၊ အရွက်များကို ဖျော်ရည်လုပ်ယူ၍ သောက်ပါ။ သင့်တော်သောအပင်များကိုသိရှိမည့် သက်ကြီးဝါရင့်အမျိုးသမီးများထံမှအကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ ဆေးမြီးတို ၁ –၂ ရက်သောက်ပြီး မသက်သာပါကဆေးရပ်ဆိုင်းပြီးအောက်ဖော်ပြပါဆေးဝါးများကိုသောက်ပါ။ ထိုဆေးဝါးများသောက်ပြီး ၂ ရက်အတွင်းမသက်သာပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။

တစ်ခါတစ်ရံဆီးပိုးဝင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲကာလသားရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။

➢ *လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သောရောဂါ (ကာလသားရောဂါ) များ၊ အထူးသဖြင့် **Chlamydia** သည် အမျိုးသမီးဆီးသွားစဉ်ပူစပ်စေနိုင်သည်။*

ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ။

ဆေးအမည်	ပမာဏ	သုံးစွဲချိန်
Amoxicillin	၃ ဂရမ် (၃၀၀၀ မီလီဂရမ်)	တစ်ခါသောက်
(သို့)		
Cotrimoxazole ၄၈၀မီလီဂရမ်	၄ လုံး	တစ်ခါသောက်

ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ကုသမှု။

ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများရှိပါကဆေးမြီးတိုများမသင့်တော်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါဆေးဝါးများကိုချက်ခြင်းစတင်သုံးစွဲပါ။ ၂ရက်ကြာ၍မသက်သာပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။

ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ။		
ဆေးအမည်	**ပမာဏ**	**သုံးစွဲချိန်**
Amoxicillin	၅၀၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၃ ကြိမ် ၁၀ ရက်သောက်ပါ။
(သို့)		
Cotrimoxazole ၄၈၀မီလီဂရမ်	၂ လုံး	တနေ့ ၂ ကြိမ် ၁၀ ရက်သောက်ပါ။
အော့အန်နေ၍ဆေးမသောက်နိုင်ပါက –		
Ampicillin	၅၀၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၄ ကြိမ် အသားဆေးထိုးပါ။
(သို့)		
Gentamicin	ပထမအကြိမ် ၈၀ မီလီဂရမ် ကျန်အကြိမ်များ ၆၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၃ ကြိမ် အသားဆေးထိုးပါ။
အော့အန်ခြင်းရပ်စဲပြီးဆေးသောက်နိုင်ပါကဆေးထိုးခြင်းကိုရပ်ဆိုင်း၍သောက်ဆေးများကို ၇ ရက် ထပ်သောက်ပါ။		

ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအခြားပြဿနာများ

(၁) ဆီးထဲသွေးပါခြင်း။

ဆီးထဲတွင်သွေးပါသော်လည်းကျောက်ကပ် (သို့) ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအခြားလက္ခဏာများမရှိပါက၊ ကျောက်ကပ် (သို့) ဆီးအိမ်၌ကျောက်တည်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) သင်နေထိုင်ရာလူထုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်အောက်ပါရောဂါများဖြစ်တတ်ပါကထည့်စဉ်းစားရန်လိုမည်။

- ဆီးအိမ် (သို့) ကျောက်ကပ်တွင် (TB) ရောဂါ။
- ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် Schistosomiasis (blood flukes) ရောဂါဖြစ်ခြင်း။

တတ်ကျွမ်းနားလည်သည့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသတိုင်ပင်ရန်လိုမည်။

(၂) ကျောက်ကပ်(သို့) ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ခြင်း။

ဤသေး၍မာသောကျောက်များသည်ကျောက်ကပ်တွင်စတင်ဖြစ်ပေါ်၍

ဆီးလမ်းကြောင်းတလျှောက်ဆင်းသွားနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

- ရှုတ်တရက်အလွန်နာကျင်ခြင်း

အခြားလက္ခဏာများ။

- ဆီးထဲသွေးပါခြင်း။ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်းဖက်ကိုကျောက်များခြစ်မိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ဆီးသွားရန်ခက်ခဲခြင်း။ ဆီးပြွန်များကိုကျောက်များပိတ်ဆို့မိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကုသမှု

- အရည်အမြောက်အများသောက်ပါ (အနည်းဆုံး ၁–၂ခွက်ကို မိနစ် ၃၀ တခါ)။ ကျောက်များကို ကျောက်ကပ်ထဲမှနေ၍ဆီးပြွန်ထဲရောက်အောင် ဆေးချပေးသည်။
- အနာအကျင်ပျောက်ဆေးသောက်ပါ။ အလွန်နာကျင်ပါကဆေးကုသရန်လိုအပ်မည်။

တစ်ခါတစ်ရံပိတ်ဆို့နေသောဆီးပြွန်များတွင်ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ထိုအခါ ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကဲ့သို့ကုသပါ။

(၃) မကြာခဏဆီးသွားရန်လိုအပ်ခြင်း။

ဤအခြေအနေကိုဖြစ်စေသောအကြောင်းများမှာ

- ဆီးအိမ်နှင့်သားအိမ်ပတ်လည်ရှိကြွက်သားများအားနည်းခြင်း။ ''ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း'' ဖြင့်ဤကြွက်သားများသန်မာလာအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ဝမ်းဗိုက်ထဲရှိအလုံး (ဥပမာသားအိမ်အလုံး) တမျိုးမျိုးကဆီးအိမ်ကိုတွန်းဖိထားခြင်း။
- ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း။

(၄) ဆီးယိုခြင်း။

(က) ဆီးမထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း။

ဆီးအိမ်ပတ်လည်ရှိကြွက်သားများအားနည်းခြင်း (သို့) ပျက်စီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အသက်ကြီးရင့်သော (သို့) ကလေးမွေးပြီးသောအမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်တတ်သည်။ အားနည်းနေသောယင်းကြွက်သားများပေါ်ဖိအားသက်ရောက်စေသည့်လှုပ်ရှားမှုများ (ဥပမာ – လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကိုမယူခြင်း) ကြောင့်ဆီးယိုနိုင်သည်။ ''ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း'' ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။

(ခ)မွေးလမ်းကြောင်းမှဆီးယိုခြင်း။

(ဆီးအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြားအပေါက်ရှိခြင်း Vesico-Vaginal Fistula VVF)

အမျိုးသမီးတဦးသည်အစဉ်အမြဲဆီးယိုနေပါကဆီးအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြားတွင်အပေါက်(လမ်းကြောင်း)ရှိနိုင်သည်။

ကလေးမွေးနေစဉ်ပိတ်ဆို့မှုအခက်အခဲရှိပါကဤစိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေသက်ရောက်နိုင်သည်။ အရွယ်မရောက်သေး၍အရိုးကြီးထွားမှုမပြည့်စုံသေးသောမိန်းကလေးများကလေးမွေးပါကဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးမြောက်မြားစွာမွေးဘူးသောပိုမိုအသက်ကြီးရင့်သောအမျိုးသမီးတွင်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးကိုတွန်းထုတ်မည့်ကြွက်သားများအားနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ဦးခေါင်းသည်ဆီးအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းကြားရှိအရေပြားပေါ်ဖိထား၍အရေပြားကိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ထိုအခါဆီးအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းကြားအပေါက်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ကလေးမွေးပြီးသော်လည်းဤအပေါက်လမ်းကြောင်းပြန်လည်ပိတ်သွားခြင်းမရှိဘဲဆီးအိမ်မှဆီးသည်မွေးလမ်းကြောင်းထဲမှအစဉ်အမြဲယိုနေတတ်သည်။ နေ့ရောညပါအဝတ်စ (သို့) ဂွမ်းစခံထားရသည်။

ဤရောဂါသည်အမျိုးသမီး၏နေ့စဉ်အသက်တာတွင်လေးနက်သောပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆီးအနံ့ကြောင့် မိမိ၏ခင်ပွန်း၊ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများပင်ရှောင်ရှား၍နေတတ်သည်။

VVF ကုသမှု

ကလေးမွေးပြီးဆီးယိုခြင်းအမြဲရှိနေပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် အမြန်

ဆုံးတိုင်ပင်ပါ။ **ဆေးရုံသို့အမြန်ဆုံးသွားသင့်သည်။**

ဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းမသွားနိုင်သေးပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် ပလပ်စတစ်(သို့) ရာဘာဆီးပိုက် (catheter) ကိုဆီးသွားပေါက်မှတဆင့်ဆီးအိမ်ထဲသို့ထည့်သွင်းပေးနိုင်သည်။ ဤဆီးပိုက်မှဆီးထွက်လာခြင်းဖြင့်ဆီးအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြားရှိအပေါက်ပြန်လည်ပိတ်၍အနာကျက်စေနိုင်သည်။

သို့သော်ဆေးရုံသွားရန်လိုအပ်ပါသေးသည်။ အခြေအနေအရ ခွဲစိတ်ကုသမှုဖြင့် လမ်းကြောင်းအပေါက်ကိုပိတ်ပစ်ရန်လိုအပ်နိုင်သည်။

➢ *ကလေးမွေးဖွားပြီးဆီးယိုခြင်းရှိပါကဆေးကုသမှုချက်ခြင်းခံယူပါ။*

(အရေးကြီးသောမှတ်ချက်) *ဆီးပိုက်ထည့်ထားစဉ်ဆီးပိုးမဝင်ရန် အရည်များများ (တနေ့လျှင်အနည်းဆုံး ၁၀ခွက်မှ ၁၂ ခွက်) သောက်ပေးပါ။ ဆီးမကြာခဏသွားပြီးရောဂါပိုးများကိုဖယ်ရှားနိုင်သည်။*

ကာကွယ်ခြင်း။

- အမျိုးသမီးများအရွယ်ရောက်မှအိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- အသက် ၁၇ နှစ်မပြည့်မီကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့သော်တတ်ကျွမ်းနားလည်သောသားဖွားဆရာမ (သို့) ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်အမြန်ဆုံးပြသ၍အန္တရာယ်ကင်းမွေးဖွားခြင်းအတွက်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ကလေးမွေးဖွားပြီးလျှင်ကြွက်သားများပြန်လည်သန်မာလာနိုင်ရန်အချိန်ပေးရမည်။ ကလေးနီးစွာမယူပါနှင့်။

ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။ (The squeezing exercise)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည်ဆီးလမ်းကြောင်းကြွက်သားသန်မာရေးလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ကြွက်သားများအားနည်းပါကမကြာခဏဆီးသွားခြင်း(သို့)ဆီးယိုခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။

- ပထမဦးစွာ၊ ဆီးသွားနေစဉ်စတင်လေ့ကျင့်ပါ။
- ဆီးထွက်လာနေစဉ်မွေးလမ်းကြောင်းရှိကြွက်သားများကိုညှစ်ပေးခြင်းဖြင့်ဆီးကိုရပ်ထား ပါ။ နံပါတ် ၁၀အထိရေတွက်ပါ။
- ထိုနောက်ကြွက်သားများကိုလျှော့လိုက်၍ဆီးဆက်သွားပါ။
- ဤကဲ့သို့ညှစ်ခြင်း၊ လျှော့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကိုဆီးသွားတိုင်းအကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းကိုတတ်ကျွမ်းသွားပါကအခြားချိန်တွင်လည်းလေ့ကျင့်ပေးပါ။

မည်သူမှမသိရှိနိုင်ပါ။

- တနေ့လျှင်အနည်းဆုံး ၄ကြိမ်ခန့်လေ့ကျင့်ပါ။
- တခါလေ့ကျင့်တိုင်းကြွက်သားများကို ၅ကြိမ်မှ ၁၀ကြိမ်ထိညှစ်ပေးပါ။

ဝမ်း (သို့) ဆီးသွားရန်ခက်ခဲခြင်း။

ကျောရိုး၌ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမသန်စွမ်းခြင်း၊ သေဆုံးခါနီးဖြစ်ခြင်းကြောင့်အချို့အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများသည် ဝမ်း(သို့) ဆီသွားရန်ခက်ခဲတတ်ပါသည်။

အရေပြားတွင်လည်းရောဂါပိုးဝင်နိုင်သောကြောင့်ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်းဖြင့်ကာကွယ်ရမည်။

(၁) ဝမ်းထိန်းချုပ်ခြင်း။

ဝမ်းမာခြင်း (ဝမ်းချုပ်ခြင်း) အခက်အခဲရှိပါကမစင်ကိုဖယ်ရှားတတ်ရန်လိုပါသည်။

အူမကြီးသည်ထိုင်နေစဉ်တွင်လှဲနေစဉ်ထက်လှုပ်ရှားမှုပိုများသောကြောင့် အိမ်သာတွင်ထိုင်နေစဉ်ဖယ်ရှားပါ။ မထိုင်နိုင်ပါကဘယ်ဖက်တွင်လှဲလျောင်းနေစဉ်မစင်ကိုဖယ်ရှားပစ်ပါ။

မစင်ကိုဖယ်ရှားနည်း။

၁။ လက်ကိုပလပ်စတစ် (သို့) ရာဘာလက်အိတ် (သို့) ပလပ်စတစ်အိတ်ဖြင့်စွပ်လိုက်ပါ။ လက်ညှိုးကိုဆီဆွတ်ပါ။ (အုန်းဆီသုံးနိုင်သည်။)

၂။ ဆီဆွတ်ထားသောလက်ညှိုးကိုစအိုတွင်းတစ်လက်မခန့်ထည့်သွင်းပါ။ စက်ဝိုင်းကဲ့သို့လက်ညှိုးကိုတစ်မိနစ်ခန့်ညင်သာစွာရွှေ့ရှားပေးပါ။ ကြွက်သားများလျော့လာ၍မစင်များထွက်လာမည်။

၃။ မစင်များအလိုအလျောက်ထွက်မလာပါကလက်ညှိုးဖြင့်ရသမျှဖယ်ရှားပေးပါ။

၄။ စအိုဝနှင့်ပတ်လည်ရှိအရေပြားကိုသေချာစွာသုတ်သင်၍လက်ကိုဆေးကြောပါ။

ရာဘာ လက်အိတ်ပါးပါး (သို့) လက်ညှိုးစွပ်ကိုသုံးပါ။

ဝမ်းမချုပ်စေရန်ကာကွယ်ခြင်း။

- နေ့စဉ်ရေများများသောက်ပါ။
- အမျှင် (fiber) များများပါသောအစာများကိုစားပါ။
- အချိန်မှန်ဝမ်းသွားခြင်းကိုကျင့်သုံးပါ။
- နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်း (သို့) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။

(၂) ဆီးထိန်းချုပ်ခြင်း။

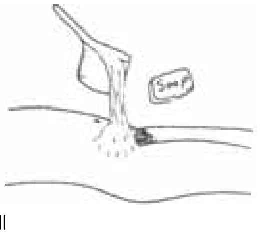
တခါတရံဆီးအိမ်မှဆီးကိုပလပ်စတစ် (သို့) ရာဘာဆီးပိုက် (catheter) ဖြင့်ဖယ်ရှားရန်လိုအပ်သည်။ **Catheter ကိုလုံးဝလိုအပ်မှသာ အသုံးပြုပါ။** ၎င်းကိုအလွန်သတိထားပြီးအသုံးပြုစေကာမူဆီးအိမ် (သို့) ကျောက်ကပ်တွင်ရောဂါပိုးဝင်စေနိုင်သည်။ ဆီးပိုက် (catheter) အသုံးပြုသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ဆီးအိမ်အလွန်တင်းနေ၍နာကျင်ပြီးဆီးမသွားနိုင်ခြင်း
- ဆီးအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြားအပေါက် (fistula) ရှိ၍ဆီးယိုခြင်း
- မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း (သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့်ဆီးထိန်းချုပ်သော ကြွက်သားများအလုပ်မလုပ်ခြင်း။

ဆီးပိုက် (catheter) ထည့်သွင်းနည်း။

၁။ ဆီးပိုက် (နှင့်တကွအသုံးပြုမည့်ဆေးထိုးပြွန်၊ ပစ္စည်းကရိယာ) ကို ၁၅ မိနစ်ခန့် ရေနွေးတွင်ပြုတ်ပါ။

၂။ မိန်းမကိုယ်နှင့် လိင်အင်္ဂါပတ်လည်ရှိ အရေပြားကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ။

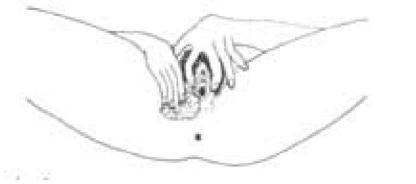


၃။ လက်ဆေးပြီးပါက သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော (သို့) ပိုးသတ်ထားသော ပစ္စည်းကရိယာများ သာကိုင်တွယ်ပါ။

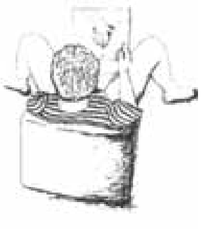
၄။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောအဝတ်စများကိုလိင်အင်္ဂါပတ်လည်နှင့် တင်ပါးအောက်ဖက်တွင်ခံထားပါ။

၅။ ပိုးသတ်ထားသည့် လက်အိတ်များကိုစွပ်ပါ။ (သို့) အရက်ပျံဖြင့် လက် ၂ဖက်ကိုပွတ်ပေးပါ။

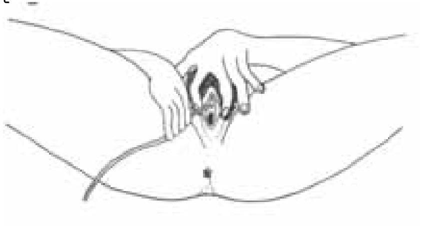
၆။ ဆီးပိုက်ထိပ်ပိုင်းကိုရေတွင်ပျော်ဝင်နိုင်သည့်ချော်သောလိမ်းဆေး (cream) ဖြင့်သုတ်ပေးပါ။



၇။ ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့်ဆွတ်ထားသောသန့်ရှင်းသည့် အဝတ်စ (ချည်ထည်) ဖြင့်မိန်းကိုယ်ကိုသုတ်ပေးပါ။



၈။ မိမိကိုယ်တိုင်ဆီးပိုက်ထည့်သွင်းရမည်ဖြစ်ပါကမှန်တချပ်ကိုသုံး၍ဆီးပေါက်နေရာ ကိုရှာကြည့်ပါ။ ဆီးသွားပေါက်သည်လိင်အင်္ဂါစေ့အောက်ဖက်တွင်ရှိ၍မွေးလမ်းကြောင်းအဝနားတွင်ရှိသည်။

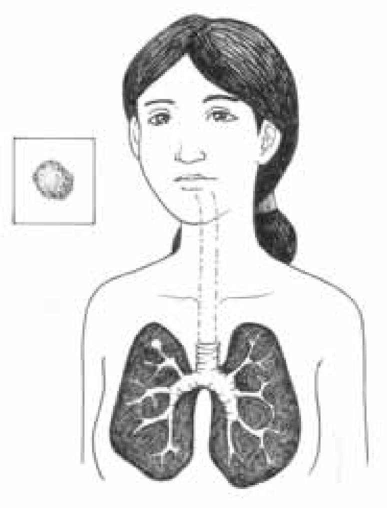


၉။ အလယ်လက်ချောင်းဖြင့် စမ်းသပ်၍ဆီးအိမ်ပေါက်ကိုတို့ထားပါ။ ကျန်လက်တဖက်ဖြင့်ဆီးပိုက်ကိုကိုင်တွယ်၍ထိပ်ပိုင်းကို အလယ်လက်ချောင်းရှိရာသို့ယူလာပါ။ ဆီးပိုက်ကို ဆီးသွားပေါက်ထဲညင်သာစွာထည့်သွင်းပြီးဆီးထွက်လာသည်အထိထိုးထည့်ပါ။

အကယ်၍ဆီးပိုက်သည်ဆီးသွားပေါက်ထဲမဝင်ဘဲမွေးလမ်းကြောင်းထဲဝင်ရောက်နေပါကလွယ်ကူစွာထည့်သွင်းနိုင်သော်လည်းဆီးထွက်လာမည်မဟုတ်ပါ။ ဆီးပိုက်ကိုဆွဲထုတ်လိုက်ပါကအထဲတွင်ချွဲများ၊ ပါလာလိမ့်မည်။ ဆီးပိုက်အသစ်တစ်ခုဖြင့်ပြန်လည်စမ်းကြည့်ပါ။

(အရေးကြီးသောမှတ်ချက်) *ဆီးပိုးမဝင်နိုင်ရန်အလွန်သန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်၍ပိုးသတ်ထားသော (သို့) ပြုတ်ထားသော (သို့) အလွန်သန့်ရှင်းသောဆီးပိုက်ကိုသာအသုံးပြုပါ။*

အခန်း ၁၆
တီဘီရောဂါ (အဆုတ်ရောဂါ)



တီဘီရောဂါသည်အဆုတ်ကိုထိခိုက်လေ့ရှိသောစိုးရိမ်ဖွယ်ရာရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ နှစ်စဉ်တီဘီရောဂါကြောင့်အသက်ဆုံးရှုံးမှုမှာအခြားကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သောအပူပိုင်းဒေသရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် AIDSရောဂါအားလုံးပေါင်းကြောင့်သေဆုံးမှုထက်များပြားသည်။

နေ့စဉ်နေထိုင်ရာနှင့် အလုပ်လုပ်ရာနေရာများတွင် လူဦးရေများပြားကျပ်တည်းလာသည့်အလျောက်တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရသူ (သို့မဟုတ်) နာမကျန်းဖြစ်သူများပိုမိုများလာသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်တီဘီရောဂါသည်လူဦးရေများပြားသည့်နေရာများတွင်လွယ်ကူစွာပြန့်ပွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်လေအဝင်အထွက်နည်းပါးသောအဆောက်အအုံများထဲတွင်ပိုပြန့်ပွားနိုင်သည်။ HIVနှင့် တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရသူများသည်ခုခံအားကျဆင်းနေမှုကြောင့်တီဘီရောဂါမတိုက်ထုတ်နိုင်ဘဲလွယ်ကူစွာနာမကျန်းဖြစ်တတ်သည်။

➤ *သေချာစွာကုသပါက တီဘီရောဂါသည်အမြဲတမ်းနီးပါးကုသနိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။*

အမျိုးသမီးများနှင့်တီဘီရောဂါ

တီဘီရောဂါသည်ယောက်ျားရော၊ မိန်းမပါကူးစက်နိုင်သော်လည်း မိန်းမသည်ယောက်ျားများထက်ဆေးကုသခံရမှုနည်းပါးသည်။ အမျိုးသမီးများ တီဘီရောဂါအတွက်ဆေးကုသရန်ခက်ခဲခြင်းမှာမိမိတို့မိသားစုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာ

➤ *ရောဂါဖြစ်ပွားနေသောမိသားစုဝင်များအားပြုစုကြရသောအမျိုးသမီးများအားတီဘီရောဂါကူးစက်ရန်ပိုမိုလွယ်ကူသည်။*

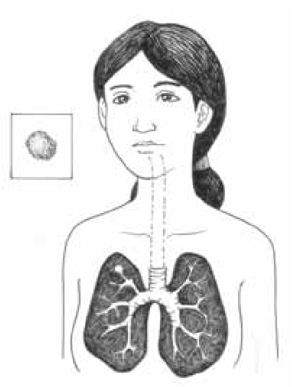
များကိုချန်မထားခဲ့နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးခန်းသို့သွားရန်ငွေကြေးမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

တီဘီရောဂါဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

တီဘီရောဂါသည်အလွန်ပင်သေးငယ်သောပိုးမွှား (ဘက်တီးရီးယား) ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ဤပိုးမွှားများသည် အမျိုးသမီးတဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်သို့ ဝင်ရောက်ပါကသူမသည်တီဘီရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားလာပြီးနှစ်ပေါင်းများစွာ (သို့မဟုတ်) တစ်သက်လုံးသူမနှင့်အတူရှိနေလိမ့်မည်။ ကျန်းမာသောသူများသည် တီဘီရောဂါကိုတိုက်ထုတ်နိုင်လေ့ရှိပြီးကူးစက်ခံရသောလူနည်းစုမှာတီဘီကြောင့်နာမကျန်းဖြစ်တတ်ကြသည်။ တီဘီရောဂါကူးစက်သောလူ ၁၀ဦးတွင် တစ်ဦးသာတီဘီကြောင့်နာမကျန်းဖြစ်လာနိုင်သည်။

➢ *တစ်ခါတရံတီဘီပိုးသည် အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ အကျိတ်များ (သို့) အရိုးအဆစ်များကိုတိုက်ခိုက်ချိန်များတွင်အဆုတ်အပြင်ဘက်တီဘီဟုခေါ်သည်။တီဘီပိုးကကျောရိုးနှင့်ဦးနှောက်ကိုတိုက်ခိုက်ပါက ၎င်းကိုတီဘီဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်းဟုခေါ်သည်။*

သို့ရာတွင်အားနည်းနေသူ၊ အာဟာရချို့တဲ့သူ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ၊ အသက်ငယ်လွန်းသူ၊ ကြီးလွန်းသူ (သို့မဟုတ်) HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူတို့တွင်တီဘီရောဂါပိုးသည်ခန္ဓာကိုယ်ကို စတင်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်အဆုတ်၌ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီးပိုးပွားများသည်အဆုတ်ထဲရှိအသားစများ (tissue) ကိုဖောက်ထွင်းစားသွားပြီးသွေးကြောများကိုပျက်စီးစေ နိုင်သည်။



ဆေးကုသမှုမရှိပါကခန္ဓာကိုယ်သည် စတင်ပျက်သုန်းလာပြီးဝေဒနာရှင်သည်ငါးနှစ်အတွင်းသေဆုံးနိုင်သည်။ အကယ်၍ထိုသူသည် HIV နှင့်တီဘီရောဂါကူးစက်ထားပြီးသူဖြစ်ပါကဆေးကုသမှုမရှိလျှင်လအနည်းငယ်အတွင်းသေဆုံးနိုင်သည်။

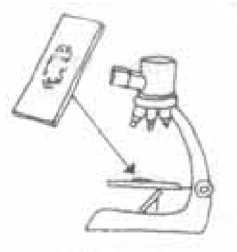
တီဘီရောဂါပြန့်ပွားပုံ။

တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားနေသူတစ်ဦးကချောင်းဆိုးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် လေထုထဲသို့ရောဂါပိုးကိုရောက်ရှိစေပြီးအခြားသူထံပြန့်ပွားကူးစက်စေသည်။ တီဘီရောဂါပိုးသည်လေထုထဲတွင်နာရီပေါင်းများစွာရှင်သန်နေနိုင်သည်။ တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရသော်လည်းရောဂါလက္ခဏာမရှိသူများနှင့် အဆုတ်ထဲမဟုတ်ဘဲအခြားကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများတွင်တီဘီဖြစ်ပွားနေသူများမှာရောဂါကိုမကူးစက်စေနိုင်ပါ။

➢ *တီဘီရောဂါရှိသောအမျိုးသမီးများသည်သူမ၏ကလေးများနှင့်နေ့စဉ်ပြုစုရသောသူများထံသို့ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။*

မှန်ကန်စွာကုသမှုမခံယူပါကတီဘီရောဂါလက္ခဏာရှိသူတစ်ဦးသည်တစ်နှစ်အတွင်း လူ ၁၀ ဦးခန့်ကိုရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။ သို့သော်ရောဂါရှင်သည်တစ်လမျှဆေးသောက်ပြီးကုသမှုခံယူပါကတစ်လလောက်ကြာလျှင်ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်မှုမရှိသလောက်ဖြစ်နိုင်သည်။

လူတစ်ယောက်တွင်တီဘီရောဂါရှိကြောင်းသိရှိနိုင်ပုံ



➤ အဆုတ်တွင်တီဘီရောဂါလက္ခဏာရှိသူ၏သလိပ်သည်တီဘီပိုးကင်းနေပါက ထိုလူနာသည်အဆုတ်ရောင်ခြင်း ၊ ပန်းနာရင်ကြပ် (သို့မဟုတ်) အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါရှိနေနိုင်သည်။

အောက်ပါလက္ခဏာရှိသူများ၏အဆုတ်တွင်တီဘီရောဂါပိုးရှိနိုင်သည်။

- ချောင်း ၃ပတ်ခန့်ဆိုးပြီးချောင်းဆိုးရာတွင်အဆုတ်မှသလိပ်များထွက်လာခြင်း။
- သလိပ်တွင်သွေးပါခြင်း။
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာခြင်း။

သို့ရာတွင်တီဘီရှိကြောင်းတိတိကျကျသိနိုင်ရန် **သလိပ်ကိုစစ်ကြည့်မှသာ** သိနိုင်မည်။ သလိပ်ရရှိရန်ဝေဒနာရှင်းကိုပြင်းထန်စွာချောင်းဆိုးစေပြီး အဆုတ်မှသလိပ်များကိုထွက်စေရမည်။ ထို့နောက်ထိုသလိပ်ကို ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် တီဘီပိုးရှိ/မရှိစစ်ကြည့်ရမည်။

သလိပ်စစ်ဆေးရာတွင်နှစ်ရက်ဆက်တိုက်နံနက်ပိုင်းတွင်စစ်ဆေးသင့်သည်။ အကယ်၍နှစ်ကြိမ်စလုံးတွင်ရောဂါပိုးတွေ့ရှိနေပါကချက်ခြင်းဆေးကုသမှုခံယူသင့်သည်။ အကယ်၍နှစ်ကြိမ်တွင်တစ်ကြိမ်သာရောဂါပိုးရရှိပါကနောက်တစ်ကြိမ်သလိပ်ထပ်စစ်ဆေးသင့်ပြီးရောဂါပိုးရှိပါကဆေးကုသမှုကိုချက်ခြင်းခံယူသင့်သည်။ အကယ်၍တတိယအကြိမ်ဆေးစစ်မှုတွင်ရောဂါပိုးမရှိပါကရင်ပတ်ကိုဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းဖြင့် ဆေးကုသမှုမလိုအပ်ကြောင်းကိုသေချာစွာစမ်းသပ်သင့်သည်။

တီဘီရောဂါကိုကုသခြင်း

ပထမဆုံးအကြိမ်တီဘီရောဂါဖြစ်သောအမျိုးသမီးသည်သင့်လျော်မှန်ကန်သောဆေးကိုမှန်ကန်သောပမာဏအတိုင်းအပြည့်အဝသုံးစွဲကုသပါကရောဂါကိုအမြဲလိုလိုပင်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

➤ *တီဘီဆေးဝါးများသည် ပောင်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းများ (သန္ဓေတားဆေးများ) ၏အာနိသင်ကိုလျော့နည်းစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တီဘီအတွက်ဆေးကုသမှုခံနေသောအမျိုးသမီးများသည် အခြားသားဆက်ခြားနည်းကို အသုံးပြုသင့်သည်။*

ဆေးကုသမှုနှစ်ပိုင်းရှိသည်။

ပထမအပိုင်းတွင်ဝေဒနာရှင်သည် ဆေး ၃–၄မျိုးခန့်ကိုနှစ်လဆက်တိုက်သောက်ပြီးသလိပ်ကိုပြန်စစ်ရပါမည်။ ပိုးမရှိတော့ပါကဒုတိယပိုင်းသို့ဆက်သွား၍ဆေး ၂ မျိုးကို နောက်ထပ် ၄လ မှ ၆ လထိသောက်ရန်လိုအပ်သည်။ (စုစုပေါင်းကုသချိန် ၆လမှ၈လအထိကြာမြင့်တတ်သည်။) ဆေးကုသမှုလုံးဝပြီးဆုံးသော်ရောဂါပျောက်ကင်းကြောင်းသေချာစေရန်အတွက်သလိပ်ကိုထပ်မံစစ်ဆေးရမည်။

တီဘီရောဂါကုသမှုအတွက်သုံးလေ့ရှိသောဆေးဝါးများမှာ ethambutol, isoniazid, pyrazinamide, rifampicin, streptomycin နှင့် thiacetazone တို့ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံကိုလိုက်၍တီဘီရောဂါကုထုံးများကွဲပြားနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည်မိမိနိုင်ငံ၏တီဘီရောဂါစီမံချက်၏ညွှန်ကြားချက်များကိုအမြဲတမ်းလိုက်နာသင့်သည်။

အကယ်၍အမျိုးသမီးတဦးသည်ကုသမှုကို နှစ်လခန့်ခံယူပြီးသော်လည်း သလိပ်ထဲတွင်ရောဂါပိုးတွေ့သေးရှိပါကထိုတီဘီပိုးများသည်ဆေးမတိုးတော့ဘဲဆေးယဉ်သွားပြီးဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တီဘီကုသမှု

Streptomycin ဆေးသည် သန္ဓေသားအား နားမကြားဖြစ်စေနိုင်သဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများမသုံးသင့်ပါ။ Pyrazinamide ကိုလည်းမသုံးသင့်ပါ။ တီဘီဆေးများသည် အထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်ခြေလက်များထုံကျင်ခြင်း၊ နာခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ Pyridoxine (vitamin B6) ၅၀ မီလီဂရမ်ကိုနေ့စဉ်သောက်သုံးပါကသက်သာလာစေနိုင်သည်။

အထူးသတိပြုရန်

Thiacetazone သည် HIV ပိုးရှိသူ၏အရေပြားများကိုကွာကျလာစေနိုင်သောကြောင့်ထိုသူများမသောက်သုံးသင့်ပါ။

တီဘီရောဂါကုသမှုခံယူသူတိုင်းလိုက်နာရမည့်အချက်များ။

● ဆေးအားလုံးကိုသောက်ပါ။ **သက်သာလာသည်ဟုထင်ပြီးဆေးကို မရပ်လိုက်ပါနှင့်။ အကယ်၍ရပ်လိုက်ပါကသင့်ထံမှအခြားသူများထံသို့ကူးစက်သွားနိုင်ပြီးကုသရန်ပိုမိုခက်ခဲသောအသွင်ဖြင့်ရောဂါပိုးသည် မိမိထံပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်သည်။**

● မိမိသုံးစွဲနေသောတီဘီဆေးများတွင်မည်သည့်ဘေးထွက်အာနိသင်ကပုံမှန်၊ မည်သည်ကစိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်သည်ကိုလေ့လာမှတ်သားပါ။ အကယ်၍စိုးရိမ်ဖွယ်ဘေးအာနိသင်များဖြစ်ပေါ်လာပါကဆေးချက်ခြင်းရပ်လိုက်ပြီးကျန်းမာရေးလုပ်သားထံအမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပါ။

● အနားများများယူ၍အစာကောင်းကောင်းစားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်သက်သာလာသည်အထိအလုပ်ကိုရပ်နားထားပါ။

● တီဘီရောဂါပိုးကိုအခြားသူများထံမကူးစက်အောင်ထိန်းထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကဆေးသောက်နေစဉ်ပထမလအတွင်းတီဘီပိုးမရှိသူများမှခွဲအိပ်ပါ။ ချောင်းဆိုးပါကပါးစပ်ကိုလက်နှင့် ပိတ်၍သင်၏သလိပ်ကိုစက္ကူထဲထွေးထည့်ပါ။ ထို့နောက်အိမ်သာကျင်း (သို့မဟုတ်) အိမ်သာထဲသို့ပစ်လိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) မီးရှို့လိုက်ပါ။

● ဆေးကုသမှုခံယူစဉ်ကလေးမွေးဖွားပါကသင်၏သလိပ်ကိုထပ်မံ၍စစ်ကြည့်ရမည်။ အကယ်၍ရောဂါပိုးမရှိပါက သင်၏ရင်သွေးအား BCG (Bacille Calmette-Guerin) ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရမည်။ သို့သော်ဆေးကုသရန်မလိုအပ်ပါ။ အကယ်၍သင်၏သလိပ်တွင် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါကသင်၏ရင်သွေးလည်း ဆေးသောက်ရန်လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ သင်၏ရင်သွေးနှင့်သီးခြားနေရန်မလိုသည့်အပြင်မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကိုလည်းရပ်ပစ်ရန်မလိုပါ။

တီဘီဆေးယဉ်ခြင်း (ဆေးမတိုးတော့ခြင်း)

အကယ်၍လူတစ်ယောက်သည်မှန်ကန်သောဆေးဝါးကို အလုံးအလောက်မသောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးပတ်မလည်မီဆေးသောက်ခြင်းကိုရပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့်ရောဂါပိုးအားလုံးကိုမသတ်နိုင်ချေ။ အသန်မာဆုံးပိုးမှာဆက်လက်ရှင်သန်နေပြီးပွားများလာကာဆေးမတိုးတော့ဘဲဖြစ်တတ်သည်။ ဤသည်သွေးသွန်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ အကယ်၍ဆေးကုသမှုနှစ်လခံယူပြီးနောက်ရောဂါပိုးဆက်လက်ရှိနေပါကဝေဒနာရှင်၏ရောဂါပိုးအမျိုးအစားမှာငင်းသောက်နေသောဆေးကိုဆေးယဉ်သွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ Isoniazid နှင့် rifampicin ကိုဆေးယဉ်သွားသောပိုးများမှာကုသရန်အလွန်ခက်ခဲသည့်ဆေးမတိုးတော့သည့်တီဘီကိုဖြစ်စေသည်။ ထိုအခါဆေးကုသမှုကို ၁၂ လ မှ ၁၈ လအထိခံယူရကာပုံမှန်တီဘီကုသမှုထက်မြင့်မှုနည်းပြီးအကုန်အကျများတတ်သည်။ ဤသို့ရောဂါ

➢ *ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည်ဝေဒနာရှင်အားယခင်ကတီဘီဆေးကုသမှုရှိခဲ့ကြောင်းအမြဲမေးသင့်သည်။ အကယ်၍ကုသမှုခံယူဘူးပါကဆေးယဉ်နေသော (ဆေးမတိုးတော့သေ)တီဘီမျိုးဖြစ်ရန်အလားအလာရှိပါသည်။*

ပိုးရှိသူများသည်ဆေးကုသမှုစတင်ခံယူပြီးလပေါင်းများစွာအထိအခြားသူများ ထံသို့ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။

တီဘီရောဂါကုသမှုသည်အချိန်ကာလကြာမြင့်သည့်အပြင်ဆေးကုသခြင်းမှရပ်ဆိုင်းလိုက် သော်အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာပြင်းထန်သဖြင့်ဆေးဝါးများကိုဆေးပတ်လည်သည်အထိအထူး သတိထားသုံးစွဲသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ (သို့) လူထုစေတနာ့ ဝန်ထမ်းများသည်လူနာများဆေးသောက်သုံးတိုင်းကြည့်ရှုမှတ်တမ်း တင်ထားသင့်သည်။ ဤသည်ကိုတိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းနည်း (Directly Observed Treatment, Short-Course') သို့မဟုတ် DOTS ဟုခေါ်သည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် DOTS ကိုဖြစ်နိုင်လျှင်အမြဲအသုံးပြု သင့်သော်လည်းဆေးကုသမှုပထမနှစ်လတွင်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါ သည်။

အမျိုးသမီးများအားပိုမိုအထောက်အကူဖြစ်စေသော တီဘီဝန်ဆောင်ချက်များ–

- အမျိုးသမီးများ၏အိမ်များ (သို့) အိမ်နှင့်အနီးဆုံးနေရာများတွင်စောင့် ရှောက်မှုနှင့်ကုသမှုများပြုလုပ်ပေးခြင်း။ ကောင်းသောတီဘီစီမံချက် တွင်အမျိုးသမီးအပါအဝင်တီဘီကြောင့်နာမကျန်းဖြစ်သူအားလုံးကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသည်။
- တီဘီရောဂါစစ်ဆေးမှုနှင့်ကုသမှု (DOTS) အစီအစဉ်များတွင်သားဖွား ဆရာမများနှင့် ရိုးရာလက်သည်များကိုပါဝင်စေခြင်း။
- အမျိုးသမီးများသုံးလေ့ရှိသောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများတွင် တီဘီစစ်ဆေးရေးနှင့်ကုသရေးအစီအစဉ်များကိုပူးပေါင်းပါဝင်စေခြင်း။

တီဘီရောဂါကိုကာကွယ်ခြင်း

တီဘီရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ရောဂါဖြစ်နေသူကိုပျောက်ကင်းအောင်ကုသပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အထောက်အကူဖြစ်စေသောအရာများ–

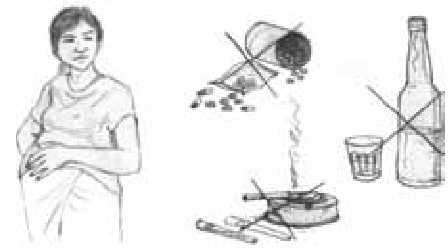
- တီဘီရောဂါရှိသူနှင့် နေထိုင်ရသောသူများ၊ တီဘီရောဂါလက္ခဏာရှိသူများ စစ်ဆေးမှုခံယူရန်တိုက်တွန်းပါ။
- အလုံပိတ်အဆောက်အအုံများတွင်လေအဝင်အထွက်ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ထိုနေရာတွင်ပိုးမွှားအရေအတွက်လျော့နည်းစေသည်။
- နေရောင်ခြည်သည်တီဘီပိုးများကိုသေစေနိုင်သောကြောင့်နေရောင်ခြည်ကို ရနိုင်သလောက်ဝင်စေပါ။
- ကျန်းမာသောရင်သွေးငယ်များနှင့် ကလေးငယ်များအား BCG တီဘီကာကွယ်ဆေးကိုထိုးပေးခြင်းဖြင့်အသေအပျောက်များတတ်သောတီဘီအမျိုးအစားများမှကာကွယ်ပေးပါ။ သို့သော် AIDS ဖြစ်နေသောကလေးများကို BCG ကာကွယ်ဆေးထိုးမပေးပါနှင့်။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

မိမိ၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်ထိရောက်သောတီဘီရောဂါထိန်းချုပ်မှုအတွက်လိုအပ်ချက်များ

- အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်မိသားစုဝင်များအားတီဘီရောဂါလက္ခဏာနှင့် ပြန့်ပွားပုံအကြောင်းအသိပညာပေးခြင်း။
- လေ့ကျင့်မှုရှိသောကျန်းမာရေးလုပ်သားများ (သို့) စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် DOTS စီမံချက်တွင်ပါဝင်ကြပြီးဆေးကုသမှုရပ်တန့်လိုက်သူများအားရှာဖွေကူညီပေးခြင်း။
- ဆေးကုသမှုရပ်တန့်တုံ့ဆိုင်းမသွားစေရန်ဆေးအမြဲတမ်းထားရှိခြင်း၊ သလိပ်စစ်ရန်ဓာတ်ခွဲခန်းသုံးကိရိယာများနှင့်ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများထားရှိခြင်း။
- တီဘီရောဂါရှိသူစာရင်း၊ ဆေးကုသမှုအခြေအနေနှင့် ပျောက်ကင်းသွားသည့်အချိန်တို့ကိုသိရှိနိုင်ရန်ကောင်းမွန်သောစနစ်များထားရှိခြင်း။

- အကယ်၍သင်၌လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) အခြားရောဂါပိုး ရှိပါကကုသမှုကိုခံယူပါ။
- ခေတ်မီဆေးဝါးများ (သို့) ဆေးဘက်ဝင်အပင်များကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။ သင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ကိုသိသောကျန်းမာရေးလုပ်သားကခွင့်ပြုမှသုံးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ထိုအရာများသည် မိခင်တွက်မကောင်းသကဲ့သို့ဖွံ့ဖြိုးနေသောကလေးကိုလည်း အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည်။



- ပိုးသတ်ဆေးများ၊ အပင်သတ်ဆေးများနှင့် စက်ရုံထွက်ဓာတုပစ္စည်းများကိုရှောင်ရှားပါ။ ထိုအရာများသည်ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုး မှုကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌အနီကွက်များရှိသောကလေးများအနားမကပ်ပါနှင့်။ သင့်ရင်သွေးအားထိခိုက်စေနိုင်သောဂျိုက်သိုးရောဂါကြောင့်အကွက်များထွက် ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကြုံတွေ့နိုင်သောပြဿနာများ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သင့်ခန္ဓာကိုယ်၌ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာပြီး အောက်ပါပြဿနာအချို့ကိုကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ဤပြဿနာများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။

(၁) ပျို့အန်ခြင်း။

အစာအိမ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်းပျို့အန်ခြင်းအချိန်မရွေးဖြစ်တတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတစ်နေကုန်ဖြစ်နေတတ်သည်။ သို့သော် ၃–၄ လအကြာတွင် သက်သာသွားလေ့ရှိသည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- ဂျင်းပြုတ်ရည်တစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) သစ်ကြမ်းပိုးပြုတ်ရည်ကို တစ်နေ့ လျှင် ၂ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၃ ကြိမ်အစာမစားမီသောက်သုံးပါ။
- အစာကိုနည်းနည်းနှင့် ခဏခဏစားပါ။ အဆီများသောအစာများ၊ အစာကြေမလွယ်သောအစာများကိုရှောင်ရှားပါ။
- ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးများနှင့် ပတ်သက်၍အသိုင်း အဝိုင်းထဲမှသားဖွားဆရာမထံမေးမြန်းပါ။

➤မနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် ပေါင်မုန့် (သို့) ထမင်းအနည်းငယ် (သို့) ဆန်ပြုတ်အနည်းငယ်ကိုစားနိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

အရေးကြီးမှတ်ချက်။ ပျို့အန်ခြင်းများလွန်းလျှင် (သို့) ကိုယ်အလေးချိန်အလွန်အကျွံကျဆင်းနေလျှင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပါ။

၂) ရင်ပူခြင်း (သို့မဟုတ်) အစာမကြေဖြစ်ခြင်း။

ရင်ပူခြင်းသည်လည်ချောင်းနှင့် ရင်ပတ်ပူလောင်ခြင်းများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်ချိန်တွင်ပိုမိုဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီးအစာစားပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) လဲလျောင်းချိန်များတွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- တစ်ကြိမ်တည်းအများကြီးမစားဘဲအစာကိုနည်းနည်းနှင့် ခဏခဏစားပါ။
- အဆီများသော (သို့) စပ်သောအစားအစာများကိုရှောင်ရှားပါ။
- ရေနှင့် အခြားအရည်ကြည်များကိုများများသောက်ပေးပါ။
- အစာအစားပြီးပြီးခြင်းမလှဲလျောင်းပါနှင့်။
- ခေါင်းကိုဝမ်းဗိုက်ထက်မြင့်အောင်ထားပြီးအိပ်ပါ။
- နို့ (သို့မဟုတ်) ဒိန်ချဉ်၊ ဆိုဒါထည့်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ကယ်လဆီယမ်ကာဗွန်နိတ် (အစာကြေဆေး) ကိုသောက်သုံးပါ။

၃) မွေးလမ်းကြောင်းမှအဖြူဆင်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်တွင်မွေးလမ်းကြောင်းမှအဖြူဆင်းခြင်းသည်သာမန်အချိန်ထက်ပိုများတတ်သည်။ သို့ရာတွင်၎င်းအဖြူဆင်းရာ၌ယားယံခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အနံ့ဆိုးခြင်းရှိပါကသင်၏လိင်အင်္ဂါ၌ပိုးဝင်နေခြင်းဖြစ်နိုင်သဖြင့်ကုသမှုခံယူသင့်သည်။ အကယ်၍အဖြူဆင်းရာ၌သွေး (သို့မဟုတ်) အချွဲများပါခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်များပြီးရေကဲ့သို့ဖြစ်နေပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့သင့်သည်။ သင်သည်စောလွန်းစွာသားဖွားနိုင်သည်။

၄) သွေးပြန်ကြောများရောင်ခြင်း (သွေးကြောထုံးခြင်း)

ခြေထောက်နှင့်မိန်းမကိုယ်၌သွေးပြန်ကြောများရောင်ခြင်းသည်ကြီးထားလာသောရင်သွေး၏အလေးချိန်ဖိမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသွေးကြောများသည်အတော်ကြီးပြီးနာလာတတ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- ကြာရှည်စွာမတ်တပ်မရပ်မိစေရန်ကြိုးစားပါ။ မတ်တပ်ရပ်လျက်ခြေ

ထောက်များကိုလှုပ်ရှားပေးပါ။ ထိုင်သောအခါခြေထောက်များကိုအပေါ် သို့ခဏခဏတင်ပေးပါ။

- နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ရမည်။ အကယ်၍မသန်မစွမ်းဖြစ်ပြီးလမ်းမလျှောက်နိုင်ပါကမိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးအား သင့်ခြေထောက်ကိုလှုပ်ရှားပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးခြင်းလုပ်ခိုင်းပါ။
- အကယ်၍အခြေအနေအတော်ဆိုးပါကသင်၏ခြေထောက်များကို အဝတ်ဖြင့်ပတ်ပါ။ ခြေချင်းဝတ်မှစ၍ပတ်ပြီး ဒူးအောက်နားရောက်သည် အထိပတ်ပါ။ ညဘက်တွင်ပြန်ဖြည်ပါ။

၅) ဝမ်းချုပ်ခြင်း (ဝမ်းသွားရန်ခက်ခဲခြင်း)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်အူလမ်းကြောင်းများသည်အခြားအချိန်ထက် လှုပ်ရှားမှုနှေးသည်။ ထို့ကြောင့် မစင်အားပိုမာစေပြီးဝမ်းသွားရန်ခက်ခဲစေသည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

(ဤအရာများသည်ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှလည်းကာကွယ်ပေးသည်။)

- တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံးအရည် ၈ ခွက် သောက်ပါ။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ သံဓါတ်ပါသောအားဆေးကိုသောက်သုံးပါကတစ်နေ့တစ်လုံးသာအသီးဖျော်ရည်နှင့်တွဲသောက်ပါ။
- အမျှင်ဓါတ်များများပါသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံနှင့် ကောက်နှံများကိုစားပါ။ ဥပမာ – ပီလောပီနံမြစ်။
- **(ဝမ်းနုတ်ဆေးမသုံးပါနှင့်။)** ၎င်းသည်ပြဿနာကိုခဏသာဖြေရှင်းပေးသည်။

၆) လိပ်ခေါင်းထွက်ခြင်း။

လိပ်ခေါင်းရောဂါဆိုသည်မှာစအိုဝနားတွင်ရှိသောသွေးပြန်ကြောများ ရောင်ခြင်းကိုခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည်မကြာခဏယားခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးထွက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်တတ်စေသည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- အနာသက်သာစေရန်ဇလုံထဲတွင်ရေအေးထည့်၍ထိုင်ပါ။
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အထက်မှအချက်များကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- တင်ပါးကိုအပေါ်ရောက်အောင်လေးဘက်ထောက်နေပေးပါ။

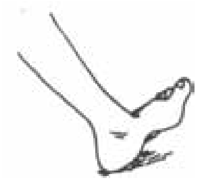
အနာသက်သာစေသည်။

၇) ကြွက်တက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည်ခြေထောက် (သို့) ခြေသလုံးတွင် ညအိပ်စဉ် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ဆန့်ချိန် (သို့မဟုတ်) ခြေဖျားထောက်မိချိန် တို့တွင်ကြွက်တက်တတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာအစားအသောက်များတွင် ကယ်လစီယမ်ဓါတ်မလုံလောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

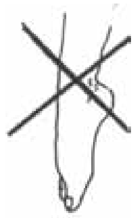
ဆောင်ရွက်ရန်

- ကယ်လစီယမ်ဓါတ်များများပါသောနို့၊ နှမ်းစေ့နှင့် အစိမ်းရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များများစားသုံးပါ။



ခြေဖနောင့်ထောက်ပြီး ခြေချောင်းလေးများအပေါ် ထောင်ထားပါ။

သက်သာလာအောင် ခြေသလုံးကိုဖြေးဖြေး ပွတ်သပ်ပေးပါ။



ခြေဖျားလုံးဝမထောက်ပါနှင့်။ ကြွက်တက်ခြင်းကိုပိုဆိုး စေသည်။

၈) ခါးနာခြင်း

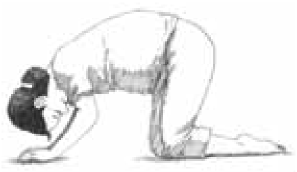
ခါးနာခြင်းမှာသန္ဓေသားအလေးချိန်ပိုတိုးလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- တစ်ယောက်ယောက်အားသင်၏ကျောကိုပွတ်သပ်ပေး (သို့) နှိပ်ပေး ခိုင်းပါ။
- ပင်ပန်းသောအလုပ်လုပ်ရပါက မိသားစုဝင်များထံအကူအညီ တောင်းပါ။
- ထိုင်လျှင်ထလျှင်ကျောကိုမတ်မတ်ထားရန်သတိပြုပါ။
- ခေါင်းအုံး (သို့မဟုတ်) အဝတ်ကိုဒူးနှစ်ဘက်ကြားတွင်ထား၍ဘေးတိုက် အိပ်ပါ။
- စိတ်ဆိုးနေသောကြောင်လေ့ကျင့်ခန်းကိုမိနစ်အနည်းငယ်မျှတစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ခါးနာတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

စိတ်ဆိုးနေသောကြောင်လေ့ကျင့်ခန်း

လေးဘက်ထောက်ပြီး နောက်ကျောကို တန်းတန်းထားပါ။



ခါးကိုအပေါ်သို့တွန်းတင်ပါ။ ခေါင်းငုံ့ပြီးဒူးခေါင်းကိုကြည့်ပါ။

ခါးကိုပြန်လျှော့လိုက်ပါ။နဂိုရ်ပုံစံသို့ပြန်သွားပါ။လေ့ကျင့်ခန်းပြန်စပါ။

(၉) ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်းဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့်တစ်နေ့လုံးမတ်တပ်ရပ်ရသူများတွင်အဖြစ်များသည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

- နေ့အချိန်တွင်သင့်ခြေထောက်ကို တတ်နိုင်သမျှအပေါ်သို့မြှောက်ထားပါ။
- နားနေပါကဘယ်ဘက်သို့လှဲနေပါ။
- သင်၏ခြေထောက်အလွန်ဖောရောင်လာခြင်း (သို့မဟုတ်) နံနက်အိပ်ယာထလာလျှင်ဖောရောင်ပြီးဖြစ်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) သင်၏လက်များနှင့်မျက်နှာပါဖောရောင်လာခြင်းဖြစ်ပါကကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောဘေးအန္တရာယ်များနှင့်လက္ခဏာများ

အန္တရာယ်ပိုများသောအမျိုးသမီးများ။

အောက်ဖော်ပြပါပြဿနာတစ်မျိုးမျိုးရှိသောအမျိုးသမီးများသည် သားဖွားရန်ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့သွားသင့်သည်။

- **သွေးအားနည်းခြင်း** သည်သားဖွားစဉ်သွေးသွန်ခြင်း၊ သားဖွားပြီးနာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းပင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- **ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ** သည်မကြာခဏမိခင်နှင့် ကလေးအတွက်ဆိုးဝါးသောပြဿနာများဖြစ်စေသည်။ ကလေးအလွန်ကြီးစေပြီးညှပ်ရိုး

၌ တစ်နေစေနိုင်သည်။

- **သွေးတိုးခြင်း** သည်ဆိုးရွားသည့်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တက်ခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- **သက်ကြီးမိခင်များ** သည်ကလေးများစွာမွေးဖူးပါကအချိန်ကြာပြီး ခက်ခဲစွာသားဖွားရကာသားဖွားပြီးသွေးသွန်တတ်ကြသည်။
- **အသက် ၁၇ နှစ်အောက်မိခင်များ** သည်ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၊ အချိန်ကြာပြီးခက်ခဲစွာမွေးဖွားရခြင်း၊ ကလေးမွေးစောခြင်း၊ ကလေးမမွေးနိုင်ဘဲပိတ်ဆို့နေခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။
- **ယခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပြဿနာများရှိခဲ့သောမိခင်များ** သည် နောက်တစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် သားဖွားချိန်တွင်ပြဿနာရှိတတ်သည်။
- **မသန်မစွမ်းသောမိခင်များ** အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံစားနိုင်မှုမရှိတော့သောမိခင်များ (သို့မဟုတ်) လမ်းလျှောက်ရန်ခက်ခဲသောမိခင်များသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မွေးဖွားချိန်များတွင်ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံများတွင်မွေးဖွားသင့်သောအခြား အမျိုးသမီးများ။

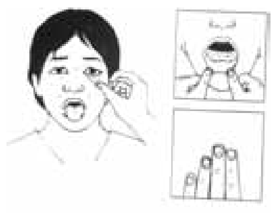
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးမွေးခါနီးအချိန်တွင် **ကလေးအနေအထားမှား**နေသောမိခင်များ။
- **အမွှာ**ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသောမိခင်များ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အန္တရာယ်ရှိကြောင်းပြသည့်လက္ခဏာများ။

အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိသောအမျိုးသမီးများသည်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာအန္တရာယ်ရှိနေတတ်သဖြင့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ရမည်။

၁) အလွန်အားနည်းခြင်း(သို့) မောပန်းနေခြင်း။
၂) ဝမ်းပိုက်နာခြင်း။
၃) မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းခြင်း။
၄) အဖျားဝင်ခြင်း။
၅) လက်များနှင့် မျက်နှာဖောရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် မျက်စိပြာဝေလာခြင်း။

၁) သွေးအားနည်းခြင်း (အလွန်အားနည်းခြင်း (သို့) မောပန်းနေခြင်း)



သွေးအားအလွန်နည်းသောအမျိုးသမီးများသည်ကလေးမွေးပြီးချိန်တွင်သွေးသွန်တတ်ကြသည်။

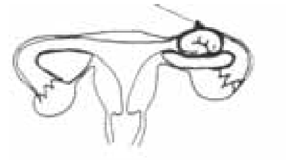
ဆောင်ရွက်ရန်

- သံဓါတ်ပါသောအစားအစာများ– အသား၊ ငါးကြက်သား၊ ကြက်ဥ၊ ပဲ၊ ပဲစေ့နှင့် အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များကိုစားပါ။
- ကလေးမွေးဖွားသည့်အချိန်အထိသံဓါတ် ၃၂၅ မီလီဂရမ်ကိုတစ်နေ့နှစ်ကြိမ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ် ၁ မီလီဂရမ်ကိုတစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ သံဓါတ်ပါသောဆေးများကို လိမ္မော်သီး၊ သရက်သီး (သို့မဟုတ်) သဘော်သီးတို့နှင့်တွဲစားပါ။

၂) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း။

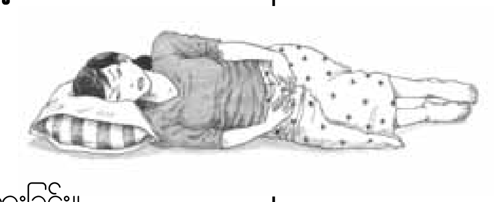
၂.၁ ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလတွင်ပြင်းထန်ပြီးအမြဲတမ်းနာနေလျှင်သန္ဓေသားသည်သားအိမ်အပြင်ဘက်ရှိသားဥပြွန်ထဲတွင်သန္ဓေတည်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍သန္ဓေသားကြီးလာပါကဥပြွန်သည်ပေါက်ထွက်၍သွေးယိုနိုင်သည်။ **အလွန်အန္တရာယ်များသည်။**

သားဥပြွန်တွင်
သန္ဓေတည်ခြင်း



သားဥပြွန်၌သန္ဓေတည်ခြင်း၏လက္ခဏာများ

- ရာသီရက်ကျော်ခြင်း။ **နှင့်**
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတစ်ဖက်၌နာခြင်း။ **နှင့်**
- မွေးလမ်းကြောင်းမှ သွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း။
- မူးဝေခြင်း၊ အားနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) မူးမေ့သွားခြင်း။



ဆောင်ရွက်ရန် – အနီးဆုံးဆေးရုံသို့သွားပါ။

၂.၂ ကိုယ်ဝန်ပထမ ၆လ၌ပြင်းထန်စွာနာလိုက်၊ ပျောက်လိုက် (ကြွက်တက်ခြင်း) ဖြစ်ပါကသားပျက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

၂.၃ ကိုယ်ဝန်ရင့်ချိန်တွင်ပြင်းထန်ပြီးအမြဲတမ်းနာနေပါကသားအိမ်နံရံအချင်းကွာခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အနီးဆုံးဆေးရုံသို့သွားပါ။ **အလွန်အန္တရာယ်**

ကြီးသည်။

၂.၄ ကိုယ်ဝန် ၇ လ သို့မဟုတ် ၈ လတွင်နာလိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်လာပါက သင်သည်ကလေးစောစီးစွာမွေးဖွားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

၃) မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းခြင်း။

၃.၁ **ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းတွင် သွေးဆင်းခြင်း။** ကိုယ်ဝန်ပထမ ၃လ အတွင်းသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်းမှာသာမန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင်သွေး အနည်းငယ်ဆင်းပြီးနာနေပါကသားအိမ်ပြင်သန္ဓေတည်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ လစဉ် ရာသီသွေးထက်ပို၍ဆင်းပါကကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

၃. ၂ **ကိုယ်ဝန်နောက်ပိုင်းတွင်သွေးဆင်းခြင်း။**

ကိုယ်ဝန် ၃လနောက်ပိုင်းတွင်သွေးဆင်းလာပါကသင့်အချင်း၌ပြဿနာ ရှိနိုင်သည်။ **သင်ရောကလေးပါအန္တရာယ်ရှိနေပြီးဖြစ်သည်။**

လုပ်ဆောင်ရန်

- အနီးဆုံးဆေးရုံသို့သွားပါ။
- သွားနေစဉ်ခြေကိုအပေါ်သို့မြှောက်ပြီးလှဲနေပါ။
- မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့မည်သည့်အရာမှမထည့်ပါနှင့်။

၄) အဖျားဝင်ခြင်း။

အဖျားကြီးပြီးချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းအရမ်းကိုက် ခြင်းတို့တွဲဖြစ်ပါကငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိနေထိုင်ရာဒေသပေါ်မူတည် ၍ငှက်ဖျားဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၅) ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း။ (လက်နှင့် မျက်နှာဖောရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် မျက်စိပြာဝေလာ ခြင်း။)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ခြေထောက်နှင့်ခြေချင်းဝတ်များဖောရောင်တတ်ပါ သည်။ သို့ရာတွင်လက်ချောင်းများနှင့်မျက်နှာပါရောင်လာခြင်းမှာကိုယ်ဝန်ဆိပ် တက်ခြင်းလက္ခဏာဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိပြာ

ဝေခြင်းနှင့် ဗိုက်နာခြင်းတို့နှင့်တွဲဖြစ်တတ်သည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းပေးမည့်သူကိုရှာပါ။ လိုအပ်လျှင်ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်)ဆေးရုံသို့သွားပါ။
- တတ်နိုင်သလောက်များများအနားယူပါ။ ဘယ်ဘက်တွင်လှဲအိပ်ပါ။

- အသားဓါတ်များသောအစာမျိုးကိုနေ့စဉ်စားပေးပါ။
- ကလေးအားဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာနတွင်မွေးဖွားရန်စီစဉ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၏လက္ခဏာများ

- လက်ချောင်းများနှင့် မျက်နှာဖောရောင်ခြင်း။
- ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- မျက်စိပြာဝေခြင်း။
- ခေါင်းမူးခြင်း။

- ရုတ်တရက်ဗိုက်အလွန်နာကျင်လာခြင်း (အစာအိမ်အပေါ်ပိုင်း၌)။
- သွေးပေါင်ချိန် ၁၆၀ / ၁၁၀ (သို့မဟုတ်) ထိုထက်ကျော်၍ရှိခြင်း။

အရေးကြီးမှတ်ချက် – အမျိုးသမီးတစ်ဦးတွင်အထက်ပါကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၏အန္တရာယ်လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ခုရှိခဲ့လျှင်ဆေးကုသမှုအမြန်ဆုံးခံယူပါ။

မီးဖွားချိန်တွင်ကလေးအနေအထားမှားနေခြင်း

မီးဖွားချိန်တွင်ခက်ခဲ၍အန္တရာယ်များစေသောအနေအထားများ

တင်ပါးဆုံအနေအထား

အကယ်၍ကလေး၏ဦးခေါင်းမှာအထက်ဘက်သို့ရောက်နေပါကမီးဖွားရန်ပို၍ခက်ခဲသည်။ ဆေးရုံမှာမွေးမှမိခင်အတွက်စိတ်ချရနိုင်သည်။

ဘေးတိုက်အနေအထား

အကယ်၍ကလေးသည်ဘေးတိုက်လှဲနေပါကမိခင်သည်ဆေးရုံ၌သာမွေးဖွားသင့်သည်။ခွဲပြီးမွေးဖွားရန်လိုအပ်သည်။

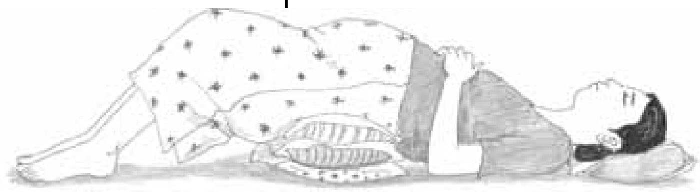
➢ *ကလေးဦးခေါင်းအောက်သို့ စိုက်ကျနေပါကများသောအား ဖြင့်လွယ်ကူစွာမွေးနိုင်သည်။*

● ကိုယ်ဝန်ဆောင်နောက်ဆုံးလတွင် အောက်ပါအတိုင်း ၁၀ မိနစ်ခန့် တစ်နေ့ ၂ကြိမ်ပြုလုပ်ပါက ကလေး၏အနေအထားကိုပြောင်းလဲကောင်းပြောင်းလဲပေး နိုင်သည်။

● ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်တင်ပါးများအောက်၌ခေါင်းအုံးများထား၍လှဲပါ။ သင်၏ တင်ပါးအားဦးခေါင်းထက်မြှင့်အောင်ထားပေးပါ။

● ဤလေ့ကျင့်ခန်းအားနေ့စဉ်အစာအိမ်၌အစာမရှိသည့်အချိန်များ၌ ကလေး ခေါင်းအောက်စိုက်သည့်အနေအထားရောက်သည်အထိပြုလုပ်ပြီးရပ်လိုက်ပါ။ အပတ်စဉ်ကလေး၏အနေအထားကိုစစ်ဆေးကြည့်ပါ။

● အကယ်၍မီးဖွားချိန်ရောက်လာပြီးကလေးမှာဘေးတိုက်အနေအထား ပင်ရှိနေပါက မိခင်သည်ကလေး၏အနေအထားအားပြောင်းပေးနိုင်ရန် (သို့မ ဟုတ်) ခွဲစိတ်မှုကိုခံယူနိုင်ရန်ကျန်းမာရေး ဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့သွားရမည်။ ဆေးကုသခြင်းမရှိပါကမိခင်ရောကလေးပါ အသက်ဆုံးရှုံးရန်သေချာသည်။



အရေးကြီးမှတ်ချက်

ကလေးအနေအထားအားသင်၏လက်ဖြင့်ပြောင်းရန်မကြိုးစားပါနှင့်။ အကယ်၍ဤသို့ပြုလုပ်ရန်ယခင်ကသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားပြီးအောင်မြင်စွာ လုပ်ဖူးမှပြုပြင်ရန်ကြိုးစားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ရာတွင်သင်သည်သားအိမ်အား စုတ် ပြဲသွားစေနိုင်ပြီးမိခင်ရောကလေးပါအန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည်။

မီးဖွားချိန်စောခြင်း (၈ လ သို့မဟုတ် ၉ လ မတိုင်မီ)

စောလွန်းစွာမွေးလာသောကလေးများသည်အသက်မရှင်ဘဲရှိတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အမျိုးသမီးများသည်တင်ပါးအားမြှင့်ထား၍ပိုက်နာခြင်းရပ်သွားရန် (သို့) မီးဖွားခြင်းနှေးသွားရန်ပြုလုပ် နိုင်သည်။ အကယ်၍ဆေးရုံသို့သွားနိုင်ပါကမီးဖွားခြင်းကိုရပ်ကောင်းရပ်ပေးနိုင်လိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုများ)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများသည်အန္တရာယ်မဖြစ်လာ ခင် ပြဿနာများကိုစောစီးစွာရှာဖွေဖြေရှင်းရန်အတွက်အရေးကြီးသည်။ ကောင်းမွန်သောကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည်ခက်ခဲသောအလုပ် မဟုတ်သလို ဈေးကြီးသောကိရိယာများလည်းမလိုပါ။ လက်သည်များ၊ သားဖွား

ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ဆေးရုံများက ဤစောင့်ရှောက်မှုကိုပေးနိုင်သည်။

သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို **အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ်ခံယူပါ။**

၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုထင်လျှင်ထင်ခြင်းအချိန်။
၂။ ကိုယ်ဝန် ၆ လခန့်ရှိသည့်အချိန်။
၃။ မွေးဖွားရန် ၁ လအလိုအချိန်။

သားဖွားဆရာမသည်အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအားအာဟာရပြည့်ဝစွာစားစေခြင်း။
- သွေးအားနည်းခြင်းကာကွယ်ရန်သံဓါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ်ဆေးလုံးများကိုပေးအပ်ခြင်း။
- မိခင်သည်ကျန်းမာနေပြီးကလေးသည်လည်းကောင်းမွန်စွာကြီးထွားခြင်းရှိမရှိကိုစစ်ဆေးပေးခြင်း။
- မေးခိုင်ပိုးမဝင်စေရန်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း။
- အကယ်၍ထိုဒေသတွင်ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်လေ့ရှိပါကငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးများပေးခြင်း။
- HIV ၊ ဆစ်ဖလစ်နှင့် အခြားကာလသားရောဂါများအတွက်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ပေးခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်းတွင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ။

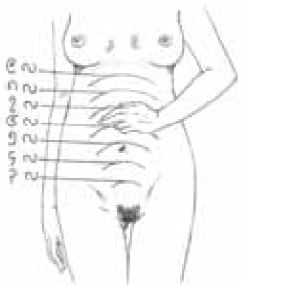
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးချိန်၌လက်သည် (သို့မဟုတ်) သားဖွားဆရာမသည်အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်သင့်သည်။

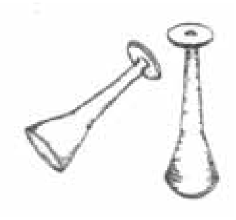
- မျက်ခမ်းသားနှင့် လက်သည်းများအားသွေးအားနည်းခြင်းလက္ခဏာရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်း။

- လက်များနှင့်မျက်နှာဖောရောင်နေခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်း။

- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းခြင်း။

- သားအိမ်တွင်းသန္ဓေသား၏ကြီးထွားမှုကိုစစ်ဆေးခြင်း။ သာမန်အားဖြင့်သားအိမ်သည်တစ်လလျှင်လက် ၂လုံးကြီးလာမည်။ ၄လခွဲတွင်ချက်အထိရောက်နေမည်။ အကယ်၍သားအိမ်သည်ကြီးလွန်း (သို့) သေးလွန်းသည်ဟုထင်ရပါကပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေနိုင်သည်။

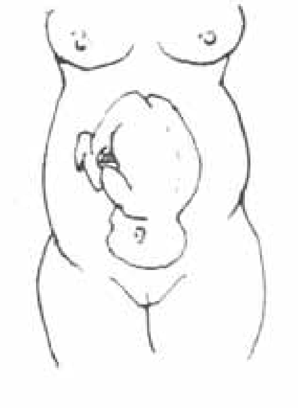




သန္ဓေသားကျန်းမာမှုရှိမရှိကိုသိရန်သားဖွားဆရာမသည်ကလေး၏ ရင်ခုန်သံကို (Fetoscope) နားကျပ်ဖြင့်နားထောင်လေ့ရှိသည်။ သန္ဓေသား ကျန်းမာကြောင်းသိရှိစေသောအခြားလက္ခဏာမှာ မိခင်မှကလေး၏လှုပ်ရှား မှုကိုနေ့စဉ်ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

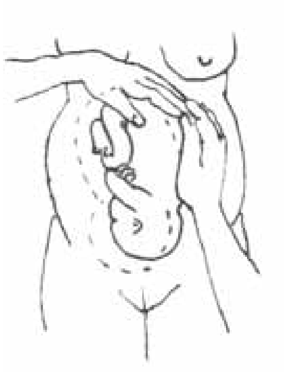
သန္ဓေသား၏အနေအထားကိုစစ်ဆေးခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်သန္ဓေသားသည်အနေအထားမကြာခဏပြောင်းတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန် လစေ့ချိန်၌မူသန္ဓေသားသည်သားအိမ်၌ဦးခေါင်းအောက်ဖက်စိုက်ကျနေရမည်။ **ဦးခေါင်းအားဤသို့ စမ်းသပ်ပါ။**



၁။ မိခင်အားလေကိုအဆုံးအထိရှူထုတ်စေပါ။ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ကလေးကိုစမ်းကြည့်ပါ။ ကလေး၏တင်ပါးသည်ပိုကြီးပြီး ပိုကျယ်သည်။ ဦးခေါင်းမှာပိုမာပြီးပို၍လုံးသည်။

၂။ ဘေးနှစ်ဘက်အားလက်တစ်ဖက်ခြင်းဖြင့် ဟိုဘက်သည်ဘက်ညင်သာစွာတွန်းကြည့်ပါ။ သင်တွန်းနေချိန်တွင် အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကလေးအားစမ်းကြည့်ပါ။



အကယ်၍ကလေး၏ တင်ပါးအား ဘေးတိုက်တွန်းမိပါက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လှုပ်ရှားသွားမည်။

သို့ရာတွင်ကလေး၏ဦးခေါင်းအားဘေးသို့ဖြေး ညင်းစွာတွန်းမိပါကကျောပိုးသည်လှုပ်ရှားလာ မည်မဟုတ်ပေ။

၃။ မွေးဖွားခါနီးအချိန်တွင်ကလေးသည် သားအိမ်အောက်ပိုင်းသို့ရွေ့လာပြီးမွေးဖွား ရန်အသင့်ဖြစ်နေမည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်လာချိန် တွင် ကလေးခေါင်းစိုက်နေပြီးလှုပ်ရှားမှုကို စမ်းသပ်၍မရတော့ပါ။

ဗိုက်နာခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

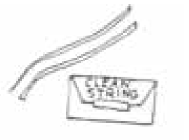
ကလေးမမွေးခင်အဆင်သင့်ရှိရမည့်ပစ္စည်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန် ၇ လတွင် အောက်ပါတို့ကို အဆင်သင့်ထားသင့်သည်။

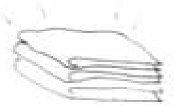
➤အကယ်၍ဘလိတ်ဓားအသစ်မရှိပါကသံချေးကင်းစင်သောကပ်ကြေး(သို့မဟုတ်)ဓားကိုမိနစ် ၂၀ခန့်ပြုတ်ပြီးချက်ကြိုးကိုဖြတ်နိုင်သည်။

အရက်ပျံ

ဆပ်ပြာ

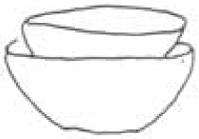


သန့်ရှင်းသောကြိုး



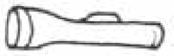
သန့်ရှင်းသောအဝတ်စများ

ဘလိတ်ဓါးအသစ်



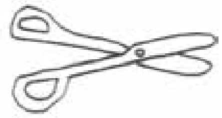
ဇလုံ ၂လုံး။တစ်လုံးမှာဆေးကြောရန်နှင့်နောက်တစ်လုံးမှာအချင်းထည့်ရန်

သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) လက်သည်၌ရှိနိုင်သောအခြားပစ္စည်းကိရိယာများမှာ

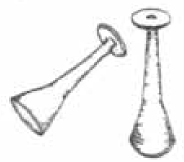


လက်နှိပ်ဓါတ်မီး

စုတ်ပြဲသွားသောမွေးလမ်းကြောင်းကို ပြန်ချုပ်ရန်အပ်နှင့် ချည်

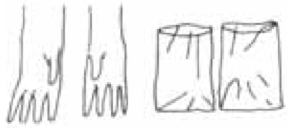


ကလေးချက်ကြိုးဖြတ်ရန်အတွက်ထိပ်တုံးကပ်ကြေး။

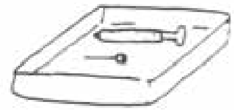


Fetoscope နားကျပ်

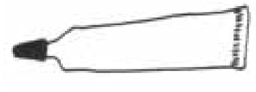
Ergometrine သို့မဟုတ် oxytocin ထိုးဆေးများ



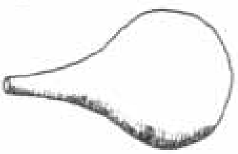
ပိုးကင်းစင်သောလက်အိတ်(သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်အိတ်



ပိုးကင်းစင်သောဆေးထိုးတံနှင့် အပ်များ



Tetracycline (သို့မဟုတ်) erythromycin မျက်စေ့လိမ်းဆေး

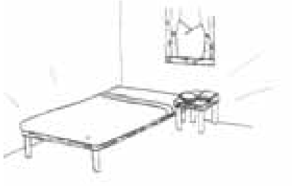


ရင်သွေးငယ်၏နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ရှိအချွဲအားစုပ်ထုတ်ရန်ချွဲစုပ်ကရိယာ

ဤအချိန်တွင်

- ဆေးရုံသို့သွားရန်လိုပါကသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်တစ်စီးကို စီစဉ်ထားရမည်။

- မွေးဖွားရန်နေရာကိုသန့်ရှင်းအောင်လုပ်ထားရမည်။



ကလေးမွေးဖွားရာတွင်အမျိုးသမီးအားကူညီခြင်း

အကယ်၍သင်သည်အမျိုးသမီးအားကလေးမွေးဖွားရန်ကူညီနေပါက သူ့အားမကြောက်ရန်အားပေးပါ။ ကလေးအများစုသည်ပြဿနာမရှိဘဲမွေးဖွားလာသည်ကိုသတိရပါ။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့် စိတ်ရှင်လျက်နေပါ။

လုပ်ဆောင်ရန်။

- သင်၏လက်သည်းများအားတိုတိုညှပ်ထား၍သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- လက်များအားသန့်ရှင်းသောရေတွင်ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးပါ။
- မည်သည့်အမျိုးသမီးများကအန္တရာယ်ပိုရှိနိုင်သည်ကိုသိပြီးအန္တရာယ်ရှိသောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းလက္ခဏာများကိုသင်ယူမှတ်သားထားပါ။ အကယ်၍သင်သည်ထိုလက္ခဏာများအားတွေ့ရှိပါက မိခင်အားကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံ၌မီးဖွားစေပါ။
- မီးဖွားနေစဉ်အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများအားသိရှိရန်သင်ယူထားပါ။ ထိုလက္ခဏာများထဲမှတစ်ခုခုတွေ့ပါကထိုအမျိုးသမီးအားဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းခေါ်သွားပါ။
- သူမအားသနားကြင်နာမှု၊ လေးစားမှုဖြင့်ဆက်ဆံပါ။

မှတ်သားရန်

သင့်အား HIV နှင့် B ပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သန့်ရှင်းသောလက်အိတ်များအား မွေးဖွားစဉ်ဝတ်ထားပါ။ အကယ်၍သင်၌ လက်အိတ်များမရှိပါကသန့်ရှင်းသောပလတ်စတစ်အိတ်များသုံးပါ။

ရှောင်ရန်

- အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့သင့်လက်ချောင်းများ (သို့မဟုတ်) အခြားမည်သည့်အရာမှမထည့်ပါနှင့်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အန္တရာယ်ကြီးသောရောဂါပိုးကူးစက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်နိုင်စေသည်။

- မြန်မြန်မွေးဖွားစေရန် (သို့မဟုတ်) ပို၍အားကောင်းစွာမွေးဖွားလာအောင်မည်သည့်ဆေးမျှမပေးပါနှင့်။ ဤဆေးများသည်မိခင်ရောကလေးပါအသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်။
- မိခင်အားသူမအဆင်သင့်မဖြစ်မီညှစ်ခိုင်းပါနှင့်။ မွေးဖွားရန်အချိန်ရောက်လာမှသူမသည်ဝမ်းသွားချင်သလိုဖြစ်လာပြီးသူ့အလိုလိုညှစ်ချလာလိမ့်မည်။
- သားအိမ်၏အပြင်ဘက်မှနေ၍ကလေးလျင်မြန်စွာမွေးဖွားလာရန်မတွန်းပါနှင့်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သားအိမ်ပေါက်ပြဲသွားနိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အချင်းသားအိမ်မှအချိန်စောလွန်းစွာကွာကျစေခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သားဖွားခြင်း

မွေးဖွားချိန်နီးလာခြင်းကိုပြသောလက္ခဏာများ

ဤလက္ခဏာ ၃ မျိုး သည် မွေးဖွားချိန်စလာပြီး (သို့မဟုတ်) မကြာခဏစတင်တော့မည်ကိုဖော်ပြသည်။ လက္ခဏာများအားလုံးရှိချင်မှရှိမည်။ မည်သည့်အစီအစဉ်အတိုင်းမဆိုဖြစ်နိုင်သည်။

၁။ မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ကြည် (သို့မဟုတ်) ပန်းရောင်အချွဲများဆင်းလာခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းစပွင့်လာသည့်အချိန်တွင်သားအိမ်အားပိုးမဝင်ရန်ကာကွယ်ထားသောချွဲများနှင့် သွေးအနည်းငယ်ပါဆင်းလာသည်။

၂။ မွေးလမ်းကြောင်းမှရေကြည်ဆင်းခြင်း

ဗိုက်မနာခင် (သို့မဟုတ်) ဗိုက်နာစဉ်အချိန်တွင်ရေမြွှာပေါက်ပြီး ရေဆင်းလာတတ်သည်။

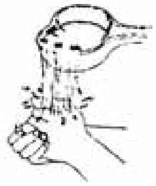
၃။ ဗိုက်နာခြင်း

အစပိုင်းတွင် ၁၀ မိနစ် (သို့မဟုတ်) မိနစ် ၂၀ခြား (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ခြားပြီးဗိုက်နာတတ်သည်။ နာကျင်မှုများမှန်မှန်ဖြစ်လာပါက **(တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားပုံမှန်အချိန်ဖြစ်ပါက)** မွေးဖွားခါနီးဗိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။ အထက်ပါလက္ခဏာများမှတစ်ခုခုပေါ်လာပါကမွေးဖွားရန်အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ရတော့မည်။

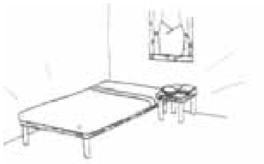
- သင်၏သားဖွားဆရာမအားဗိုက်စနာလာပြီဟုအသိပေးပါ။

➢အန္တရာယ်ကင်းမီးဖွားခြင်းအတွက် ***သန့် ၃ သန့်*** *ကို ကျင့်သုံးပါ။*

၁။ သန့်ရှင်းသော လက်များ။



၂။ သန့်ရှင်းသော မီးဖွားရန်နေရာ။



၃။ သန့်ရှင်းသော ချက်ကြိုးဖြတ်ကိရိယာ။

- သားဖွားရန်အတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းများအဆင်သင့်ထားပါ။
- အစာအနည်းငယ်ဆက်စားပြီးရေဆာတိုင်းသောက်ပါ။
- အနားယူပါ။

သားဖွားခြင်းအဆင့် ၃ ဆင့်

ကလေးမွေးဖွားတိုင်းအောက်ပါ အပိုင်း ၃ ပိုင်းရှိသည်။

အဆင့် ၁။ ဤအဆင့်သည်သားအိမ်ခေါင်းစပွင့်ချိန်မှစပြီး သားအိမ်ခေါင်းလုံးဝပွင့်သွားသည့်အချိန်တွင်ဆုံးသည်။ သားဦးဖြစ်ပါကဤအဆင့်သည် ၁၀ နာရီမှ နာရီ ၂၀ (သို့မဟုတ်) ၎င်းထက်ပိုကြာတတ်သည်။ နောက်ကလေးများမွေးဖွားရာ၌ ၇ နာရီမှ ၁၀ နာရီအထိကြာတတ်သည်။

အဆင့် ၂။ ဤအဆင့်သည်သားအိမ်ခေါင်းပွင့်သွားသည်အချိန်တွင်စတင်ပြီး ကလေးမွေးပြီးသွားသည့်အချိန်တွင်အဆုံးသတ်သည်။ ဤအဆင့်သည် ၂ နာရီထက်မပိုသင့်ပေ။

အဆင့် ၃။ ဤအဆင့်သည်ကလေးမွေးပြီးသွားသည့်အချိန်တွင်စတင်ပြီး အချင်းကျလာသည့်အချိန်တွင်အဆုံးသတ်သည်။

အဆင့် ၁။ သားအိမ်ခေါင်းပွင့်လာခြင်း

အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ။

၁) ဗိုက်စနာသည့်အချိန်နှင့်အချိန်မည်မျှခြား၍နာခြင်း။ အစပိုင်း၌နာကျင်မှုများသည် ၁၀ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ခြားနာနေပြီးတစ်ခါနာလျှင်တစ်မိနစ် (သို့မဟုတ်) ထိုထက်နည်းလျက်ကြာသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ၂ မိနစ် မှ ၅မိနစ်ခြားနာပြီး တစ်ခါနာပါက တစ်မိနစ်ခွဲခန့်ကြာသည်။ တဖြည်းဖြည်းအနာစိတ်လာပြီး နာသောအချိန်ကြာလာသည်။ မွေးခါနီးလေပိုကြာလေဖြစ်သည်။

၂) **ရေမြွှာပေါက်ပြီးသွားပြီလား။** ပေါက်ပြီးပါကမည်သည့်အချိန်တွင်ပေါက်ကြောင်းမေးပါ။

၃) **ကလေးခေါင်းအောက်ဘက်တွင်ရှိသလား။** မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်အားစမ်းကြည့်ပါ။ ကလေးသည်ဘေးတိုက်အနေအထား (သို့မဟုတ်) တင်ပါးဆုံအနေ

အထားရှိပါကမိခင်ကိုကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ အမျိုးသမီးများအားအောက်ပါအချက်များအားပြုလုပ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

- လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိခြင်း။
- အစာကြေလွယ်သောအစာစားခြင်း။
- သောက်လိုသမျှချိုသောအရည်နှင့် ရေနွေး၊ လက်ဖက်ရည်နွေးသောက်စေခြင်း။
- ဆီးမကြာခဏသွားစေခြင်း။
- ဗိုက်နာချိန်တွင်အသက်ပြင်းပြင်းနှင့် ဖြေးဖြေးရှူစေပြီး ကြားအချိန်တွင်ပုံမှန်အသက်မှန်မှန်ရှူစေပါ။
- တစ်ကယ်ညှစ်ချင်စိတ်ပေါ်လာမှညှစ်ခိုင်းပါ။

➤ *လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်သားအိမ်ပွင့်လာရန်အထောက်အကူပြုသည်။ အနာအားလည်းသက်သာစေပြီး မိခင်အားလည်းပို၍တည်ငြိမ်လာစေသည်။*

ဗိုက်နာနေစဉ်အမျိုးသမီးအားသူမအသက်သာဆုံးအနေအထားကိုရွေးစေပါ။ အမျိုးသမီးအများစုသည် ၎င်းတို့ဒူးထောက်နေစဉ်၊ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်နေစဉ် (သို့မဟုတ်) ဒူးကွေး၍ထိုင်သည့်အနေအထားတို့တွင်မွေးဖွားရန်လွယ်ကူသည်။

ဒူးထောက်အနေအထား။

ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်သည့်အနေအထား။

ဒူးကွေး၍မှီပြီးထိုင်သည့်အနေအထား။

အဆင့် ၂။ ကလေးထွက်လာအောင်ညှစ်ခြင်း။

ညှစ်ရန်အချိန်တန်သောလက္ခဏာများ (သားအိမ်ခေါင်းလုံးဝပွင့်သွားချိန်)

- မိခင်ကအလွန်ညှစ်ချင်စိတ်ရှိခြင်း။
- ဗိုက်နာသည့်အချိန်များ၌မိခင်၏အောက်ပိုင်းဖောင်းကြွလာပြီး မွေးလမ်းကြောင်းအဝတွင်ကလေးဦးခေါင်းတွေ့မြင်ရခြင်း။

ဆောင်ရွက်ရန်

- မိခင်နားအမြဲနေပြီးသူမနှင့် ကလေးငယ်အခြေအနေကောင်းနေကြောင်းအားပေးပါ။
- ဗိုက်နာတိုင်းအလွန်ညှစ်ချင်စိတ်ပေါ်လာသည်။ မိခင်အားအသက်ဝအောင်ရှူစေပြီးဝမ်းသွားစဉ်၌ညှစ်သကဲ့သို့အားကုန်ညှစ်ထုတ်စေပါ။
- အကယ်၍အမျိုးသမီးသည် ၂ နာရီထက်ကြာပြီး ညှစ်နေရပါက ဗိုက်နာချိန်ကြာလွန်းခြင်းအကြောင်းဖတ်ကြည့်ပါ။

ဦးခေါင်းမွေးထုတ်ခြင်း။

ကလေးတိုးခြင်း (သားအိမ်ညှစ်ခြင်း) (Contraction) တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားတွင်ပင်မွေးလမ်းကြောင်းအဝ၌ကလေးဦးခေါင်းတွေ့မြင်နေရပါက ဦးခေါင်းမွေးထုတ်ရန်အချိန်တန်ပြီဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

၁) မိခင်အားအရမ်းမညှစ်ထုတ်စေဘဲဖြေးဖြေးညှစ်စေပါ။

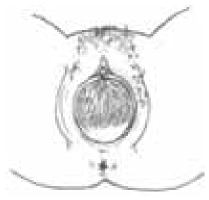
၂) မိခင်၏အရေပြားကွဲထွက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်သားအိမ်ညှစ်ခြင်းများကြားတွင် ဦးခေါင်းအားဖြေးညှင်းစွာထွက်လာစေပါ။

၃) ဦးခေါင်းထွက်လာပြီဆိုပါကကလေး၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအားသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပေးပါ။

၃ • ၁

ဤအချိန်တွင်
အားရပါးရညှစ်ပါ။

၃ • ၂

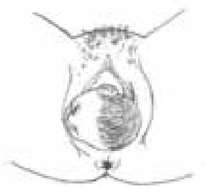


ဤအချိန်တွင်အားရ
ပါးရမညှစ်ပါနှင့်။

၃ • ၃

ဦးခေါင်းသည်မျက်နှာ
အောက်ဖက်မှုပြီးထွက်
လာလေ့ရှိသည်။

၃ • ၄



ထို့နောက်ပုခုံးများထွက်
လာရန်ကလေးငယ်က
ကိုယ်ကိုလှည့်သည်။

ပုခုံးများမွေးထုတ်ခြင်း။

ပုခုံးများထွက်လာခြင်းကိုကူညီရန်အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်ပါ။

၁) ကလေးငယ်၏ဦးခေါင်းအားငြင်သာစွာထိန်းကိုင်ထားပြီးမိခင်၏ကျောဘက်သို့ဦးတည်ပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်အရှေ့ဘက်ရှိပုခုံးအားအရင်ထွက်လာစေသည်။ ဦးခေါင်းအားဆွဲခြင်း၊ လိမ်ခြင်းများကိုမပြုလုပ်ပါနှင့်။

၂) ကျန်ရှိသောခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းကလွယ်ကူစွာထွက်လာလိမ့်မည်။ ကလေးအားပြုတ်မကျစေရန်သေချာစွာကိုင်တွယ်ပါ။

မွေးဖွားခါစကလေးကိုပြုစုခြင်း

ကျန်းမာသောကလေးသည်အသက်စရှူလာပြီးလက်နှင့်ခြေများလှုပ်လာကာချက်ခြင်းဆိုသလိုစငိုလာမည်။ ကလေးအားပြုစုရန်

- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအားသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပေးပါ။ ချွဲများကန်

ခန်းသွားစေရန်ကလေး၏ဦးခေါင်းအားခန္ဓာကိုယ်ထက်နိမ့်ထားပါ။ အကယ်၍ချွဲများ၊ အရည်များ၊ များနေပါကချွဲစုပ်ထုတ်သည့် ကိရိယာနှင့် စုပ်ထုတ်ပေးပါ။

- ကလေးအားသန့်စင်ပေးပြီးသောအခါသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့်ပတ်ထွေး၍မိခင်ထံသို့ချက်ခြင်းပေးပါ။ ကလေးအားနွေးထွေးစွာထားပါ။
- ကလေးအားမိခင်နို့ကိုချက်ခြင်းစို့စေပါ။ ကလေးကနို့စို့လိုက်ပါကမိခင်၏သားအိမ်မှာတင်းလာပြီးသွေးထွက်ခြင်းကိုရပ်တန့်စေနိုင်သည်။ ထို့အပြင်အချင်းအားလျှင်မြန်စွာကျလာစေသည်။
- ချက်ကြိုးဖြူလာပြီးသွေးခုန်ခြင်းရပ်သွားမှဖြတ်လိုက်ပါ။ မေးခိုင်ပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်ချက်ကြိုးအားကလေးခန္ဓာကိုယ်နားတိုးပြီးဖြတ်ပါ။

ချက်ကြိုးဖြတ်ရန်

၁။ ချက်ကြိုး၌သွေးခုန်ခြင်းရပ်သွားပြီးချိန်၌သန့်ရှင်းသောကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။ ပထမအထုံးကိုကလေးမှလက်နှစ်လုံးအကွာတွင်ချည်ပြီး ဒုတိယအထုံးကို နောက်လက်နှစ်လုံးအကွာတွင်ချည်ပါ။ ဓားပါး (ဘလိတ်ဓါး) အသစ်ဖြင့် ၎င်းအထုံးနှစ်ခုကြားတွင်ဖြတ်ပါ။

အရေးကြီးမှတ်ချက်

မေးခိုင်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ချက်ကြိုးနှင့်ထိသမျှအရာအားလုံးသည်သန့်ရှင်းရမည်။ ချက်ထဲသို့နွားချေး၊ ဆေးတို့ပတ်၊ သနပ်ခါး၊ သစ်ဥသစ်မြစ်မှဖော်စပ်ထားသောဆေးများ၊ နွားချေးများမထည့်ရ။

မျက်စိများအားပြုစုပေးခြင်း

Gonorrhea သည်မျက်စိအားကွယ်စေနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးအတော်များများသည် ၎င်းတို့၌ထိုပိုးကူးစက်ထားကြောင်းကိုမသိကြပေ။ ထို့ကြောင့် ၁% အားရှိ **tetracycline,erythromycin** (သို့မဟုတ်) **chloramphenicol** မျက်စိဆေးကိုကလေး၏မျက်စိများအတွင်းသို့မွေးဖွားပြီးတစ်နာရီအတွင်းထည့်ပေးပါ။

➤ *ကလေး၏အောက်မျက်ခမ်းကိုဆွဲချ၍ဆေးအနည်းငယ်ထည့်ပေးပါ။*

အဆင့် ၃။ အချင်းကျလာခြင်း။

ကလေးငယ်သည်မိခင်၏ရင်ပတ်ပေါ်၌ထွေးပိုက်ထားစဉ်အချင်းကျရန်အချိန်ရောက်လာမည်။

ချက်ကြိုးရှည်လာသည်ကိုတွေ့နိုင်ရန်မွေးလမ်းကြောင်းအဝကိုစောင့်

ကြည့်ပါ။ အချင်းသည်သားအိမ်နံရံမှစကွာလာပြီဖြစ်သည်။ သွေးထွက်များခြင်းရှိမရှိကိုဂရုစိုက်၍ကြည့်ပါ။ မိခင်အားအချင်းကိုညှစ်ထုတ်စေပါ။ **ချက်ကြိုးအားမဆွဲပါနှင့်။**

အကယ်၍အချင်းကျမလာသေးသော်လည်းသွေးဆင်းခြင်းမရှိလျှင် တစ်နာရီခန့်စောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

အချင်းကျလာရန် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း။

- မိခင်အားဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍ညှစ်စေပါ။ (သို့မဟုတ်) သူမအားပုလင်းထဲသို့လေမှုတ်သွင်းစေခြင်း။ (သို့မဟုတ်) ချောင်းဆိုးခြင်းကိုပြုလုပ်စေပါ။
- မိခင်အားဆီးသွားစေပါ။
- သားအိမ်ဝပ်သွားစေရန်ကလေးအားနို့စို့စေပါ။ (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ယောက်အားမိခင်၏နို့သီးခေါင်းအားပွတ်ပေးစေပါ။
- ဤသို့ဆောင်ရွက်သော်လည်းအချင်းကျမလာသေးပါက Oxytocin ထိုးဆေး ၁၀ မီလီဂရမ်အားမိခင်၏ တင်ပါး (သို့) ပေါင်တွင်ထိုးပေးပါ။

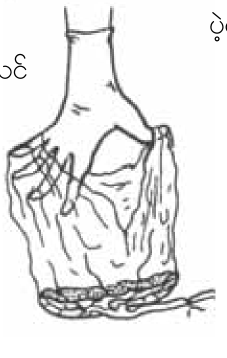
အချင်းအားစစ်ဆေးခြင်း။

ပုံမှန်အားဖြင့်အချင်းသည်တစ်ခုလုံးကျလာလေ့ရှိသော်လည်းတစ်ခါတစ်ရံအစကလေးအထဲတွင်ကျန်ရှိနေတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါကနောက်ပိုင်းတွင်သွေးဆင်းခြင်းနှင့်ပိုးဝင်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ အချင်း၏အထက်နှင့်အောက်ဘက်နှင့် ရေမွှာ၏အမြှေးများကိုစစ်ဆေးပါ။

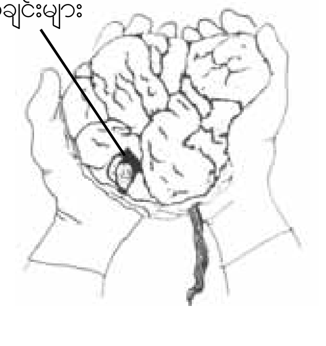
အကယ်၍မိခင်သည်သွေးဆင်းနေလျှင်(သို့)အချင်းမစုံလျှင်သွေးသွန်ခြင်းအကြောင်းဖတ်ကြည့်ပါ။

➢ *အချင်းကျလာပါက၎င်းအားဇလုံထဲတွင်ထည့်ပြီးအချင်းစုံမစုံကိုစစ်ဆေးပါ။*

အမြှေးများစုံလင်စွာပါရှိခြင်း။



ပဲ့နေသောအချင်းများ



မီးဖွားစဉ်အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ

၁) ရေမွှာပေါက်သော်လည်းဗိုက်နာလာခြင်းမရှိခြင်း။
၂) ကလေးဘေးတိုက် အနေအထားရှိခြင်း။
၃) ကလေးမမွေးမီသွေးဆင်းခြင်း။
၄) ဗိုက်နာချိန် ကြာလွန်းခြင်း။
၅) အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင်အရည်များဆင်းခြင်း။
၆) အဖျားဝင်ခြင်း။
၇) တက်ခြင်း။

၁။ ရေမွှာပေါက်သော်လည်းဗိုက်မနာခြင်း။

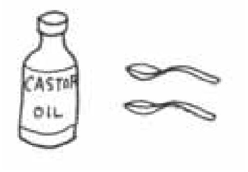
အမျိုးသမီးအများစုသည်ရေမွှာပေါက်ပြီး ၂၄ နာရီအတွင်းဗိုက်နာလာသည်။ အကယ်၍ရေမွှာပေါက်ပြီးတစ်ရက်နှင့် တစ်ညကြာတွင်ဗိုက်မနာသေးပါကမိခင်ရောကလေးပါစိုးရိမ်ဖွယ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- မိခင်၏ မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့မည်သည့်အရာမှမထည့်ရပါ။
- အကယ်၍သူမတွင်အဖျားရှိနေပြီးမွေးလမ်းကြောင်းမှအနံ့ဆိုးထွက်နေပါကပိုးစဝင်နေပြီဖြစ်သည်။ သူမသည်ပဋိဇီဝအကြောဆေးလိုအပ်သည်။ **ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့သွားပါ။**
- ဗိုက်နာလာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ဝမ်းနုတ်ဆေး (ကြက်ဆူဆီ) ၂ ဇွန်းသောက်ခြင်း (သို့) နို့သီးခေါင်းများပွတ်ပေးခြင်းပြုလုပ်ပေးပါ။ အကယ်၍နာရီအနည်းငယ်ကြာပြီးဗိုက်မနာသေးပါကကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့သွားပါ။

အန္တရာယ်ရှိသည်!!

ဗိုက်နာလာရန်မည်သည့်ထိုးဆေးမှမသုံးပါနှင့်။ ပြင်းထန်သောသားအိမ်ညှစ်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပြီးမိခင် (သို့)ကလေးသေသွားနိုင်သည်။



၂။ ကလေးဘေးတိုက်အနေအထားရှိခြင်း။

အကယ်၍ဗိုက်နာလာပြီးကလေး၏လက်စထွက်လာပါက ကလေးဘေးတိုက်ရှိနေရန်ဖြစ်ဘို့များသည်။ ကလေး၏အနေအထားအားစစ်ကြည့်ပါ။ ဘေးတိုက်အနေအထားရှိသောကလေးသည်မခွဲစိတ်ဘဲမွေးနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ဆောင်ရွက်ရန်။

မိခင်အားဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။

၃။ ကလေးမမွေးမီသွေးဆင်းခြင်း။

ဗိုက်နာနေချိန်၌ပန်းရောင်အရည် (သို့မဟုတ်) ချွဲနှင့် သွေးညှိုတို့ဆင်းလာခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သွေးနီနီထွက်ပါကအချင်းသည်သားအိမ်မှကွာကျလာခြင်း (သို့) သားအိမ်ဝကိုဖုံးထားနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ **လွန်စွာအန္တရာယ်များသည်။**

ဆောင်ရွက်ရန်။

မိခင်အားချက်ခြင်းဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကအကြောအားဆေးရည် (IV fluids) ချက်ခြင်းစသွင်းပေးသင့်သည်။

၄။ ဗိုက်နာချိန်ကြာလွန်းခြင်း။

အကယ်၍မိခင်သည်တစ်ရက်နှင့် တစ်ညကြာဗိုက်နာနေခြင်း (သို့မဟုတ်) ၂နာရီခန့်ညှစ်နေသော်လည်းကလေးထွက်လာမည့်လက္ခဏာမရှိခြင်းသည်ပြဿနာဖြစ်နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- သားအိမ်ညှစ်ခြင်း (ဗိုက်နာခြင်း၊ ကလေးတိုးခြင်း) သည်တစ်ခါလျှင် တစ်မိနစ်မကြာဘဲ ၂ မိနစ်– ၃ မိနစ်ခြား၍လည်းမဖြစ်သေးလျှင် မိခင်အားအနားယူအိပ်ခိုင်းပါ။
- (သို့မဟုတ်) နို့သီးခေါင်းများကိုပွတ်ခိုင်းပြီးဗိုက်မနာသည့်ကြားအချိန်တွင်လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။
- အရည်နှင့် အစာကြေလွယ်သောအစာများစားသောက်ခိုင်းပါ။ အသီးအနှံအရည်များနှင့် လက်ဖက်ရည်ချိုသည်သူမအတွက်ခွန်အားဖြစ်စေသည်။
- အကယ်၍မိခင်သည်ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီးဗိုက်နာနေသည်မှာ ၂၄ နာရီထက်ကျော်လာချိန် (သို့မဟုတ်) ၂နာရီကျော်ညှစ်ပြီးနေချိန်ဖြစ်ပါကကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ ဆေးဝါးအကူ (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်ရန်လိုနေပေလိမ့်မည်။

၅။ အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင်အရည်များဆင်းခြင်း။

အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင်အရည်များဆင်းခြင်းသည်ကလေးဒုက္ခရောက်နေသောလက္ခဏာဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- အကယ်၍ဗိုက်နာခါစအချိန် (သို့) မိခင်စတင်ညှစ်ခြင်းမရှိသေးပါက ဆေးရုံ၌မွေးဖွားရန်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။
- အကယ်၍မိခင်သည် မီးဖွားခြင်းအဆင့် ၂ သို့ရောက်နေချိန်ဖြစ်ပြီး ကလေးမွေးလာတော့မည်ဆိုပါကမိခင်ကိုအားရပါးရညှစ်စေပြီး ကလေးကိုမြန်မြန်မွေးဖွားစေပါ။
- ကလေးဦးခေါင်းထွက်လာပြီးဆိုသည်နှင့် ၎င်း၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအားအဝတ်သန့်သန့်ဖြင့်သုတ်ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ချွဲစုပ်ကရိယာနှင့် ချွဲစုပ်ပေးပါ။

- ကလေး၏ဦးခေါင်းအားသူ့ခန္ဓာကိုယ်ထက်နိမ့်အောင်ထားပါ။

၆။ အဖျားဝင်ခြင်း။

အဖျားတက်ခြင်းသည်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- အကယ်၍အမျိုးသမီးနဖူးကိုင်ကြည့်၍နွေးနေပါကသူမသည် အရည်များများသောက်ရန်လိုနေလိမ့်မည်။ သူမအား ရေအမြောက်အများ၊ လက်ဖက်ရည် (သို့မဟုတ်) ဆိုဒါတိုက်ပေးပါ။
- နာရီအနည်းငယ်ကြာလျှင်သူမအားဆီးသွားရန်သတိပေးပါ။
- အကယ်၍သူမသည်အပူချိန်အလွန်များနေပြီးချမ်းတက်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ သူမသည်ပဋိဇီဝဆေးချက်ခြင်းလိုအပ်နေသည်။ Ampicillin ၅၀၀ မီလီဂရမ်အား ၆ နာရီခြားတစ်ခါ တိုက်ကျွေးပါ။ (သို့မဟုတ်) Procaine penicillin ထိုးဆေး ၁.၂ သန်းအားကိုသူမ၏တင်ပါး (သို့မဟုတ်) ပေါင်တွင်းသို့ ၁၂ နာရီခြားတစ်ခါဆေးရုံသို့ရောက်သည်အထိထိုးပေးပါ။

၇။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း။ (တက်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်များနှင့်မျက်နှာဖောရောင်လာခြင်း။)

အကယ်၍မိခင်သည်တက်နေပါက–

- သူမ၏ဦးခေါင်းအားကာကွယ်နိုင်ရန်ခေါင်းအောက်တွင်တစ်ခုခုခံပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကဘယ်ဘက်လှဲပေးပါ။ သို့ရာတွင်သူမအားချုပ်မထားပါနှင့်။

- လျှာမကိုက်မိအောင်အဝတ်စတစ်ခုကိုသွားကြားထည့်ထားပေးပါ။
- သူမအားအေးနေအောင်ထားပါ။
- အရေးပေါ်သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးနိုင်ရန်စီစဉ်ပြီးအနီးဆုံးဆေးရုံသို့ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါကအောက်ပါဆေးများမှတစ်မျိုးကိုပေးပါ။

- Magnesium sulfate ၅၀% ဆေး ရည်အားတစ်ခါလျှင် ၁၀ မီလီဂရမ်ကို တင်ပါးတစ်ဖက်စီတွင်ထိုးပေးပါ။ လိုအပ်လာက ၄ နာရီကြာလျှင်တစ်ခါ ထပ်ထိုးပါ။
- Diazepam

Diazepam ဆေးပေးခြင်း။

ဤဆေးကိုကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သောဆေးပညာဝန်ထမ်း၏ညွှန်ကြားချက်အရသာပေးပါ။

တက်နေသောအမျိုးသမီးသည်ဆေးကိုမျိုမချနိုင်သကဲ့သို့ diazepam အသားဆေးကိုတက်နေစဉ်ထိုးပါကအစွမ်းမထက်ပါ။ ထို့ကြောင့် diazepam ထိုးဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ကြိတ်၍ ရေနှင့်ဖျော်ထားသောဆေးလုံးကိုမိခင်၏စအိုထဲသို့ထည့်ပေးခြင်းမှာအသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။

Diazepam ဆေးရည် ။

- ပထမအကြိမ်တက်ပြီးလျှင် ဆေး ၂၀ မီလီဂရမ်ကိုသုံးပါ။
- Diazepam ဆေးရည်ပေးရန်ပထမဦးစွာဆေးကိုဆေးထိုးတံထဲသို့စုပ်ယူပြီး **အပ်ကိုနှုတ်လိုက်ပါ။**
- စအိုဝထဲသို့ဆေးထိုးတံကိုညင်သာစွာထည့်ပြီးဆေးထိုးသွင်းကာ ၅မိနစ်ခန့်ကြာမှဆေးထိုးတံကို ထုတ်လိုက်ပါ။

Diazepam ဆေးလုံး။

- သင့်၌ဆေးလုံးသာရှိပါကထိုဆေးကိုချေပြီးအမှုန့်ကြိတ်၍ရေနှင့်ရောနိုင်သည်။ ဆေးသည်ရာနှုန်းပြည့်ပျော်ဝင်မည်မဟုတ်ပေ။
- ဆေးလုံး ၂၀မီလီဂရမ်ကိုချေပါ။
- ထိုရောထားသောဆေးရည်ကိုအပ်ဖြုတ်ထားသော ဆေးထိုးတံထဲသို့စုပ်ယူ၍စအိုထဲသို့ထည့်ပေးပါ။

ခက်ခဲသောမီးဖွားခြင်းများ။

၁။ ကလေးမမွေးမီချက်ကြိုးထွက်လာခြင်း

ကလေး၏ဦးခေါင်းမထွက်လာမီချက်ကြိုးထွက်လာလျှင်ကလေးခေါင်းထွက်လာသောအခါချက်ကြိုးကိုဖိမိနိုင်သည်။ ထိုကလေးသည် အောက်စီဂျင်အရနည်းသောကြောင့်သေဆုံးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- ကလေးသည်အလျှင်အမြန်ထွက်လာပြီးမွေးဖွားခါနီးဖြစ်ပါက ကလေးထွက်လာစေရန်အတွက်မိခင်အားဆောင့်ကြောင့်ထိုင်စေပြီးညှစ်နိုင်သမျှညှစ်စေပါ။
- ကလေးသည်အလျှင်အမြန်မထွက်လာပါကမိခင်ကိုဒူးနှင့် ရင်ခေါင်းထိနေသောလေးဘက်ထောက်အနေအထားဖြင့်နေစေပါ။ သူမအား မညှစ်ခိုင်းဘဲဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။

၂။ ကလေးအမွှာ

အကယ်၍မိခင်သည်ကလေးတစ်ယောက်ထက်မကကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပါကကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၃။ ကလေးလည်ပင်းတွင်ချက်ကြိုးရစ်ပတ်နေခြင်း

- တစ်ခါတစ်ရံချက်ကြိုးသည်ကလေး၏လည်ပင်းတွင်ရစ်ပတ်နေတတ်သည်။ ပုံမှန်အရဆိုလျှင်ချက်ကြိုးကိုဖြေလျော့ပြီးကလေး၏ဦးခေါင်း (သို့မဟုတ်) ပုခုံးပေါ်မှလျှောထွက်စေနိုင်သည်။
- အကယ်၍ချက်ကြိုးသည်တင်းကြပ်စွာရစ်ပတ်နေပြီးကလေးကိုတုပ်သည်ဟုထင်ရပါက ချက်ကြိုးကို ၂ နေရာတွင်ချည်ပြီးဖြတ်တောက်ပစ်ရမည်။ သန့်ရှင်းသောကြိုးနှင့် ကပ်ကျေးကိုအသုံးပြုပါ။ မိခင် (သို့မဟုတ်) ကလေးကိုမညှပ်မိစေရန်သတိထားပါ။

၄။ တင်ပါးဆုံဖွားခြင်း

တင်ပါးဆုံဖွားခြင်းဆိုသည်မှာကလေးသည်တင်ပါးဆုံမှ အရင်ထွက်လာခြင်းကိုခေါ်သည်။ အကယ်၍သားဦးဖြစ်ပါကဆေးရုံတွင်မွေးဖွားခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အကယ်၍အိမ်တွင်သာမွေးမည်ဆိုပါကအတွေ့အကြုံရှိသောသားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်၏အကူအညီကိုတောင်းခံပါ။

သွေးထွက်များခြင်း (သွေးသွန်ခြင်း)

ကလေးမွေးဖွားပြီးချိန်တွင်အမျိုးသမီးမှသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်းမှာ သာမန်ဖြစ်သည်။ သို့သော်မွေးဖွားပြီးတစ်နာရီအတွင်းသွေးဆင်းမရပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးအမြောက်အမြားဆင်းခြင်း **(၁နာရီအတွင်း ရေနွေးကြမ်းပုဂံလုံး၂ လုံးကျော် (သို့မဟုတ်) ထူသောအဝတ်စ ၂ခု စိုရွှဲအောင် (သို့) နို့ဆီဘူးတစ်ဘူးကျော်သွေးဆင်းခြင်း)** ဖြစ်နေပါကစိုးရိမ်စရာရှိသည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

၁) အရေးပေါ်အကူအညီတောင်းခံပါ။

၂) အကူအညီစောင့်နေစဉ်အောက်ပါအရာများကိုပြုလုပ်ပါ။

က) အချင်းမကျမီသွေးသွန်ခြင်း

- မိခင်ကိုဆောင့်ကြောင့်ထိုင်စေပြီးအချင်းထွက်လာအောင်ညှစ်စေပါ။
- ဆီးသွားစေပါ။
- ကလေးကိုမိခင်နို့စို့စေခြင်း (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့သီးခေါင်းကိုပွတ်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ သားအိမ်ဝပ်သွားပြီးအချင်းကိုပယ်ထုတ်လိမ့်မည်။
- Oxytocin 10 မီလီဂရမ်ကိုတင်ပါး (သို့မဟုတ်) ပေါင်တွင်ထိုးပေးနိုင်သည်။

ခ) အချင်းကျပြီးမှသွေးသွန်ခြင်း

- မိခင်ကိုဆီးသွားစေပါ။
- မိခင်ကိုလှဲလျောင်းစေပြီး ကလေးကိုနို့စို့စေပါ။ အကယ်၍ကလေးကနို့မစို့ပါက မိခင်၏နို့သီးကိုပွတ်ပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သားအိမ်ကိုဝပ်စေပြီး သွေးထွက်ခြင်းကိုရပ်တန့်စေနိုင်သည်။
- ချက်နေရာရှိသူမ၏သားအိမ်အပေါ်ဘက်ကိုမာလာသည်အထိသေချာစွာ ပွတ်ပေးပါ။ သွေးတိတ်သည်အထိထိုနေရာအားပွတ်ပေးပါ။
- အကယ်၍သားအိမ်သည်ပွတ်သပ်ပြီးမိနစ်အနည်းငယ်ကြာသည်အထိမာလာခြင်းမရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) သွေးဆက်လက်ဆင်းနေလျှင် ergometrine ၀.၂ မီလီဂရမ်သောက်ဆေးကိုတိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ၀.၅ မီလီဂရမ်ထိုးဆေးကို တင်ပါး (သို့မဟုတ်) ပေါင်၌ထိုးပေးပါ။
- အကယ်၍ ၁၀မိနစ်ကြာသော်လည်းသွေးဆက်ဆင်းနေမည်ဆိုပါက ergometrine ကို ယခင်အတိုင်းနောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ပေးပါ။

အကယ်၍ မိခင်သည် ဆက်လက်၍ သွေးဆင်းနေပါက ကျန်းမာရေးဌာန

(သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ သွေးသွင်းရန်လိုအပ်ပါကသွေးလှူနိုင်သော မိသားစုဝင် ၂ ဦးအားသူမနှင့် အတူသွားစေပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင်သွေးလန့်ခြင်း (shock) လက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပါ။

မွေးဖွားလာချိန်တွင်ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ။

က) စောလွန်းစွာမွေးဖွားသော (သို့) သေးငယ်လွန်းသော ကလေး။

ဇလမပြည့်မှီမွေးသောကလေးသည်စောလွန်းစွာမွေးဖွားသောကလေး ဖြစ်သည်။ ၂၅၀၀ ဂရမ် (သို့မဟုတ်) ၅ ပေါင်အောက်ရှိသောကလေးများသည် ငယ်လွန်းသောကလေးများဖြစ်သည်။ ဤကလေးများသည်အထူးစောင့်ရှောက်မှု ကိုလိုအပ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- မွေးလျှင်ချက်ခြင်းနွေးထွေးသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။
- ကိုယ်လုံးထီးကလေးအား မိခင်၏ကိုယ်ပေါ်တွင်ကပ်တင်ပါ။ ကလေးအားအဝတ်များစောင်များဖြင့်ဖုံးထားပေးပါ။ ဦးခေါင်းကိုလည်းဂရုတစိုက်ဖုံးပေးပြီးအခန်းကိုလည်းနွေးထွေးစေပါ။
- မိခင်နို့စို့စေပါ။ ကလေးငယ်များသည်မိခင်နို့ကိုအနည်းဆုံး ၂နာရီတစ်ခါ စို့ရန်လိုအပ်သည်။
- ကလေးအားရေမချိုးပေးပါနှင့်။ နွေးထွေးစေပါ။

ခ) အသက်မရှူသောကလေး

ကလေးငယ်သည်ချက်ကြိုးဖြုလာပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) အချင်းသားအိမ်မှ ကွာပြီး ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်အတွင်း သူ့အလိုလိုအသက်ရှူလာလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်သည်စ၍အသက်မရှူပါကဦးနှောက်ကိုထိခိုက်နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

ကလေးငယ်၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းပွင့်လင်းစေပြီးသူ၏ကျောနှင့် ခြေဖဝါးကို မြဲမြဲပွတ်သပ်ပေးပါ။ အကယ်၍ ကလေးအသက်မရှူသေးပါက **ကယ်ဆယ်ခြင်း**

အသက်ရှူနည်း ကိုပြုလုပ်ပါ။

၁) ကလေးငယ်အားစားပွဲ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင်စသောမာသည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ချထားပါ။

၂) ဦးခေါင်းအားအနောက်သို့အနည်းငယ်လန်စေခြင်းဖြင့်လည်ချောင်းဖွင့်ဟပေးပါ။

၃) သင်၏ပါးစပ်အားကလေးငယ်၏နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ပေါ်အုပ်၍လေအနည်းငယ်အားဖြေးညင်းစွာကလေးကိုယ်ထဲသို့မှုတ်သွင်းပါ။ ၁မိနစ်လျှင်အကြိမ် ၃၀ ခန့်မှုတ်သွင်းပါ။ (ဤနှုန်းသည်သင်အနားယူချိန်အသက်ရှူသောနှုန်းထက်အနည်းငယ်မြန်သည်) လေမှုတ်သွင်းမှုတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင်ကလေးငယ်အားအသက်ရှူထုတ်စေပါ။

၄) ကလေးငယ်၏ ဗိုက်နှင့် ရင်ပတ်တို့နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဗိုက်နိမ့်မသွားပါက၊ ကလေးငယ်၏ဗိုက်ထဲသို့လေဝင်ရောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ အဆုတ်ထဲသို့ရောက်မသွားပါ။ ကလေးငယ်၏ဦးခေါင်းကိုအနည်းငယ်အနေအထားပြောင်းထားပေးပါ။ လည်ချောင်းတွင်မည်သည့်အရာနှင့်မျှမပိတ်ဆို့နေစေရန်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

အရေးကြီးမှတ်သားချက်

ကလေးငယ်၏အဆုတ်များသည်အလွန်နူးညံ့သည်။ အကယ်၍သင်သည်လေအားကြမ်းတမ်းစွာမှုတ်သွင်းပါကအဆုတ်အားပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သင်၏ပါးစောင်ထဲမှလေများကိုမှုတ်သွင်းပါ။ အဆုတ် (ရင်ပတ်) မှလေများကိုမမှုတ်သွင်းပါနှင့်။

မိခင်နှင့်ကလေးအားမီးတွင်းတွင်ပြုစုခြင်း

က) ကလေးမွေးပြီးခါစအချိန်မိခင်အားပြုစုခြင်း။

သွေးဆင်းခြင်းကိုမြန်မြန်ရပ်တန့်စေရန်မိခင်အားကလေးနို့တိုက်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

ထို့အပြင်

- မိခင်၏သားအိမ်အပေါ်ဘက်ကိုစမ်းကြည့်ပါ။ မာပြီးလုံးနေ၍သုမ၏ ချက်နေရာလောက်တွင်ရှိနေရမည်။ အကယ်၍ပျော့နေပါကမိခင်အားဆီးသွားစေပြီးသားအိမ်မာလာသည်အထိပွတ်ပေးပါ။ သားအိမ်အားပျော့သွားခြင်းရှိမရှိစစ်ပေးပါ။ သွေးဆင်းခြင်းကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ မိခင်အားၤင်း၏သားအိမ်အားစမ်းသပ်စေပြီးပျော့သွားပါကမည်သို့ပွတ်ပေးရမည်ကိုသင်ကြားပေးပါ။
- မိခင်၏မွေးလမ်းကြောင်းကိုစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အကယ်၍ကွဲရာသည်နက်ရှိုင်းရှည်လျားပါက (သို့) သွေးမတိတ်ပါကကျွမ်းကျင်သူကကွဲရာပြန်ချုပ်ပေးရန်လိုသည်။
- သုမဆာနေပါကစားစရာသောက်စရာများကျွေးပါ။

ခ) ကလေးအားပြုစုခြင်း

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်ကလေးအတွက်အကောင်းဆုံးအာဟာရဖြစ်သည်ကိုမိခင်အားနားလည်စေပါ။
- မိခင်အားကလေးကိုနွေးထွေးသန့်ရှင်းစွာထားပြီး ၤင်းကြိုက်သလောက်နို့စို့စေပါ။
- မွေးခါစရက်သတ္တပတ်များတွင်ကလေးငယ်များ မျက်စိမှအဝါရောင်ချွဲများထွက်လာတတ်သည်။ မျက်စိအားမိခင်နို့ရည် (သို့မဟုတ်) ရေကျက်အေးကိုအဝတ်ဖြင့်ဆွတ်၍ဆေးပေးနိုင်သည်။
- အကယ်၍ကလေး၏မျက်စိသည်နီခြင်း၊ ရောင်ခြင်းနှင့် ပြည်ထွက်ခြင်းရှိနေပါကသူ့ကိုကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြသရမည်။

ဂ) ချက်ကိုပြုစုခြင်း။

- ချက်ကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့စွာထားရမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အရက်ပျံနှင့်သန့်ရှင်းသောအဝတ်စဖြင့်ဆေးပေးရမည်။ ၤင်းသည် အရောင်မည်းလာပြီးပထမအပတ်၌ကြွေကျလာမည်။
- ချက်ကိုအုပ်ထားစရာမလိုပါ။ သို့သော်ယင်ကောင်နှင့် ဖုံတို့ရှိနေပါကအလွန်သန့်ရှင်းသောပတ်တီးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စဖြင့် လျော့လျော့လေးဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။
- အကယ်၍ချက်ပတ်လည်တွင် နီလာခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြည်တည်ခြင်းရှိပါ

ချက်၌ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးအားကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ချက်ခြင်းပြသပြီးပဋိဇီဝဆေးစတင်ပေးရလိမ့်မည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်မေးခိုင်ရောဂါ။

မွေးကင်းစကလေးများ၌တွေ့ရသောမေးခိုင်ရောဂါ၏အန္တရာယ်လက္ခဏာ

- အဖျားဝင်ခြင်း။
- နို့မစို့နိုင်တော့ခြင်း။
- အမြဲငိုနေခြင်း။
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း။
- ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းလာခြင်း။

ဆောင်ရွက်ရန်။

ကလေးအားကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ ချက်ခြင်းခေါ်သွားပါ။ အကယ်၍ဆေးရုံသည် ၂ နာရီကျော် ခရီးအကွာအဝေးတွင်ရှိပါကသင်ဆေးထိုးတတ်လျှင် benzylpenicillin 100,000 ယူနစ်အားဆေးထိုးပေးပါ။

ကလေးမွေးပြီးမိခင်သစ်အားပြုစုခြင်း။

ကလေးများပြုစုမှုလိုအပ်သကဲ့သို့ပင်မိခင်သည်လည်းပြုစုမှုလိုအပ်သည်။ အများအားဖြင့်ကလေးအားပြုစုနေခြင်းဖြင့်အလုပ်ရှုပ်နေလေ့ရှိပြီး မိခင်၏လိုအပ်ချက်များကိုမေ့နေတတ်သည်။

- **ပိုးဝင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်** လိင်ဆက်ဆံခြင်း (သို့မဟုတ်) မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့တစ်စုံတစ်ရာထည့်ခြင်းကိုသွေးထွက်မရပ်မခြင်းရှောင်ကြဉ်ရမည်။

- သူမသည်အနည်းဆုံး ၆ ပတ်ခန့်ကောင်းမွန်စွာ**အနားယူရမည်။**

- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးရှိရမည်။ သူမ၏လိင်အင်္ဂါများကိုသန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ ကလေးမွေးပြီးတစ်ပတ်အတွင်းရေထဲတွင်မထိုင်ပါနှင့်။

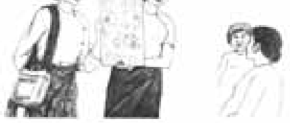
- ပုံမှန်ထက်အစာပိုစားရန်လိုအပ်သည်။ သူမသည်မိခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဘို့လိုအပ်

သောခွန်အားရရန်နှင့် နာလန်ထူနိုင်ရန်ငါး၊ အသား၊ ပဲများ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများကိုစားနိုင်သည်။

- အရည်များများသောက်ရမည်။

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မနီးကပ်စေရန်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

- အကယ်၍သူမွေးလမ်းကြောင်း၌ပြဲရာရှိပါကသန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ အဝတ်ကိုရေနွေးဖြင့်ဆွတ်၍သူမခံစားရသက်သာရန်နှင့် အနာကျက်မြန်စေရန်အုပ်ပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ဒဏ်ရာကပူလောင်နေပါကဆီးသွားချိန်၌လိုင်အင်္ဂါပေါ်တွင်ရေလောင်းပေးနိုင်သည်။



- အကယ်၍ဆေးရွက်များသုံး၍အနာကျက်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးမည်ဆိုပါက ထိုအရွက်အားလုံးသည်သန့်ရှင်းနေရမည်။ **ပြုတ်ထားပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့မည်သည့်ဆေးရွက်မှမထည့်ပါနှင့်။**

- သူမ၏ကျန်းမာရေးအတွက်မိသားစုစီမံကိန်းများကိုလိုင်ပြန်လည်မဆက်ဆံမီစတင်သုံးသင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါကချက်ခြင်းကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်သည်။

မီးဖွားပြီးရက်အနည်းငယ်အတွင်းသတိပြုရမည့်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ။

က) သွေးဆင်းခြင်း။

မီးဖွားပြီးတစ်ရက်ကျော်တွင်သွေးစတင်ဆင်းလာပါကအချင်းအစများသားအိမ်တွင်း၌ကျန်နေခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

သွေးသွန်ခြင်း၏အန္တရာယ်လက္ခဏာများ။

- မီးဖွားပြီးပထမရက်တွင်ရာသီခံအဝတ် (သို့) အဝတ်ထူ ၂ခုထက်ပို၍တစ်နာရီအတွင်းစို့ရွှဲနေခြင်း။
- မီးဖွားပြီးပထမရက်ကျော်လျှင်ရာသီခံအဝတ် (သို့) အဝတ်ထူတစ်ခုထက်ပို၍တစ်နာရီအတွင်း စို့ရွှဲစေခြင်း။
- သွေးအနည်းငယ်အဆက်မပြတ်ဆင်းခြင်း။

ဆောင်ရွက်ရန်။

၁) သားအိမ်၏အပေါ်ဘက်အားအလွန်မာသွားပြီးသွေးဆင်းရပ်သွားသည်အထိ ပွတ်သပ်ပေးပါ။ ကလေးအားနို့စို့စေပါ။ (သို့မဟုတ်) သူမ၏နို့သီးခေါင်းအား ပွတ်သပ်ပေးပါ။

၂) Ergometrine 0.5 မီလီဂရမ်အသားဆေးထိုးပေးပါ။

၃) အကယ်၍သွေးဆင်းခြင်းမရပ်ပါကဆေးကုသမှုခံယူပါ။ သူမအားဆေးရုံသို့ခေါ်သွားစဉ်တွင်သူမ၏သားအိမ်အားဆက်၍ပွတ်ပေးပါ။

၄) ရောဂါပိုးဝင်သည့်လက္ခဏာများရှိပါကသားအိမ်၌ပိုးဝင်ခြင်းအတွက်သုံးသောဆေးများအတိုင်းဆေးပေးပါ။

ခ) သားအိမ်၌ပိုးဝင်ခြင်း

သားအိမ်၌ပိုးဝင်ခြင်းသည် **အလွန်ပင်အန္တရာယ်များသည်။ ချက်ခြင်းမကုသပါကထိုအမျိုးသမီးသည်မြုံခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးတို့ဖြစ်နိုင်သည်။**

သားအိမ်၌ပိုးဝင်ခြင်း၏အန္တရာယ်လက္ခဏာများ။

- အဖျားဝင်လာခြင်း၊ ချမ်းတုန်လာခြင်း။
- ဗိုက်နာ၍အထိမခံနိုင်အောင်ဖြစ်လာခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းမှအနံ့ဆိုးရှိသောအရည်များဆင်းခြင်း။

၁။ အကယ်၍ထိုလက္ခဏာများရှိပါကအောက်ပါဆေးညွှန်းအတိုင်း **တစ်ခုခု** ကိုပေးပါ။

- **ပထမဦးစားပေး။** Amoxicillin ၅၀၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လျှင် ၃ကြိမ်ကို ၁၀ရက်တိုက်ကျွေး**သည့်အပြင်** Metronidazole ၅၀၀မီလီဂရမ်ကိုတစ်နေ့၂ကြိမ်၁၀ရက်တိုက်ကျွေးပါ။

- **ဒုတိယ ဦးစားပေး။** Procaine penicillin ၈၀၀၀၀၀ (ရှစ်သိန်း) ယူနစ်အားတင်ပါးတွင် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက် ဆေးထိုးပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာစုံလင်သောကျန်းမာရေးဌာနတွင်ထိုးပေးပါ။

၂။ သူမအားအရည်များများသောက်ခိုင်းပါ။ နောက်တစ်ရက်တွင်မသက်သာလာပါကအနီးဆုံးဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။

အထူးလိုအပ်ချက်များရှိသောအမျိုးသမီးများ

က) ကိုယ်ဝန်ဆုံးရှုံးခြင်း (သားလျှောသားပျက်ခြင်း)

သားလျှောသားပျက်ခြင်းဆိုသည်မှာသန္ဓေသားပြည့်စုံစွာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိမီကိုယ်ဝန်ဆုံးသွားခြင်းကိုခေါ်သည်။

များသောအားဖြင့်သားလျှောသားပျက်ခြင်းကို ကိုယ်ဝန် ပထမ ၃ လတွင် တွေ့ရတတ်သည်။ သားလျှောသားပျက်ဘူးသောအမျိုးသမီးသည်နောက်တစ်ကြိမ်ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပြီးကျန်းမာသောကလေးကိုရနိုင်သည်။

သားလျှောသားပျက်ခြင်း၏လက္ခဏာမှာနာကျင်ခြင်းနှင့် သွေးဆင်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သွေးဆင်းခြင်းသည်လစဉ်ပုံမှန်သွေးဆင်းသည့်အတိုင်းစဆင်းလာပြီးနောက်မှများများနှင့် မြန်မြန်ဆင်းလာသည်။ ၎င်းသွေးထဲတွင်အသားစနှင့် သွေးခဲများပါလာတတ်သည်။

အကယ်၍

- သွေးဆင်းခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းသည်ရက်အနည်းငယ်ကျော်ဆက်လက်ဖြစ်နေခြင်း။
- သာမန်ရာသီထက်များစွာပို၍သွေးဆင်းခြင်း။
- (သို့မဟုတ်) အဖျားတက်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးရှိသောအရည်မွေးလမ်းကြောင်းမှဆင်းလာခြင်းတို့ဖြစ်နေပါက သန္ဓေသား၏အကြွင်းအကျန်တချို့သည် သားအိမ်တွင်း၌ကျန်နေသေး မည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကို **မပြီးပြတ်သော (သို့) မစုံလင်သောသားလျှောသားပျက်ခြင်း** ဟုခေါ်သည်။

ဤသို့ဖြစ်ပြီးနောက် သွေးအများအပြားဆင်းခြင်း၊ အန္တရာယ်များသောပိုးဝင်ခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သောဆေးဝန်ထမ်းကသားအိမ်ခြစ်ထုတ်ပေးရန်ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့သွားသင့်သည်။ သားလျှောသားပျက်ပြီး သီတင်း ၂ ပတ်အတွင်း အမျိုးသမီးသည်အနားယူပြီးအလေးအပင်မခြင်းကိုရှောင်ရမည်။ သူမ၏မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းပိုင်းအားရေမဆေးရ။ သူမ၏သားအိမ်သည်ပွင့်နေဆဲဖြစ်၍ပိုးမဝင်သွားစေရန်အတွက်သွေးမတိတ်မခြင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ရှားရမည်။

အမျိုးသမီးအတော်များများသည်သားလျှောသားပျက်ဖြစ်ပြီးပါက အလွန်ဝမ်းနည်းနေတတ် ကြသည်။ တချို့မှာမဖြစ်ချေ။ ဤအဖြစ်အားလုံးသည် ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သားပျက်ဘူးသောအခြားအမျိုးသမီးများနှင့် စကားပြောပေးခြင်းဖြင့် ခံစားမှုကိုသက်သာနိုင်စေသည်။

➢*ကလေးလိုချင်သောအမျိုးသမီးများသည်သားလျှောသားပျက်သွားပါကအလွန်ဝမ်းနည်းနေတတ်သည်။*

ခ) မိမိကိုယ်နှင့် ကလေးကိုပြုစုရန်ခက်ခဲနေသောအမျိုးသမီးများကိုကူညီခြင်း

အချို့အမျိုးသမီးများသည်ခက်ခဲစွာမီးဖွားခဲ့ပြီးမွေးပြီးနောက်ပြဿနာရှိခြင်း၊ ကလေးငယ်မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်းများကိုကြုံတွေ့ကြရသည်။

မိမိကိုယ်နှင့် ကလေးများကို ပြုစုရန်အခက်အခဲရှိသောအမျိုးသမီးများမှာ

- အလွန်ဆင်းရဲသော မိခင်၊
- အလွန်အသက်ငယ်သောမိခင်၊
- ဉာဏ်ရည်နှေးသောမိခင်၊
- အာဟာရချို့တဲ့သော (သို့မဟုတ်)

နာမကျန်းဖြစ်သောကလေးများရှိသောမိခင်များဖြစ်သည်။ အကယ်၍တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကဤသို့သောမိခင်များအား ဂရုစိုက်အစားအစာ၊ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ခင်မင်မှုတို့ကိုပေးပါကမိခင်နှင့်ကလေးနှစ်ဦးစလုံးအတွက်အခြေအနေများစွာကောင်းမွန်ထူးခြားလာစေနိုင်သည်။

➢ *အကူအညီလိုသောသူသင့်ထံသို့လာရန်မစောင့်ပါနှင့်။ သင်သူတို့ထံသို့သွားပါ။*

➢ *ကလေးသေဆုံးသွားသောမိခင်များသည်အထူးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သည်။*

ဂ) ကလေးသေဆုံးခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံမည်သို့ပင်ပြုစုလုပ်ဆောင်ပေးစေကာမူကလေးသေဆုံးသွားတတ်သည်။ ဤအချိန်သည်မိခင်အတွက်အလွန်ခက်ခဲသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ကြီးမားသောဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကိုခံစားရသည်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပင်အခြားကလေးမွေးပြီးခါစမိခင်များကဲ့သို့ပင်သူမသည်အနားယူရန်နှင့်ပြန်လည်အားဖြည့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

- သူမ၏နို့အုံများနာကျင်နေလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့်ကလေးမွေးပြီး ၃ ရက်မြောက်တွင်နို့ရည်များပြည့်လာချိန်၌ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသောရေအေးဆွတ်ထားသောအဝတ်ဖြင့်အုံပေးခြင်းဖြင့်သက်သာစေနိုင်သည်။
- နို့ဦးရည်နှင့်ပုံမှန်နို့ရည်ကိုမညှစ်ထုတ်ရ။ ညှစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်နောက်ထပ်နို့ပိုထွက်လာစေလိမ့်မည်။
- နို့အုံ၌ပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာရှိမရှိစောင့်ကြည့်ပြီးလိုအပ်ပါက ဆေးကုသမှုကိုခံယူပါ။
- နောက်တစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီအနည်းဆုံး ၃ လခန့်စောင့်ပါ။ အမျိုးသမီး၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ပြန်လည်ကျန်းမာရန်လိုအပ်သည်။
- မိသားစုစီမံကိန်းကိုအမြန်ဆုံးစတင်အသုံးပြုပါ။

- သူမသည်အထူးစောင့်ရှောက်မှု၊ ကြင်နာမှုနှင့် အားပေးမှုကိုလိုအပ်သည်။

ဖခင်များအတွက်

က) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

- သင့်အမျိုးသမီးအားဂရုစိုက်ပြုစုပါကသူသည်စိတ်ရောကိုယ်ပါအားရှိလာမည်။
- သူမလုပ်နေကျအလုပ်များကိုသင်မလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါကကူညီနိုင်မည့်သူတစ်ဦးအားရှာပေးပါ။
- သူမအားအာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများစားစေပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူစေပါ။

ခ) မီးဖွားချိန်

ဗိုက်နာချိန်နှင့် မီးဖွားချိန်တွင်အားရှိ၍လုံခြုံမှု ခံစားရစေရန်သင့်ဇနီးအားဤသို့ကူညီနိုင်သည်။

- အိမ်တွင်ရေနှင့် အစားအစာလုံလောက်စွာထားရှိပါ။
- သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားအား မီးဖွားရာတွင်ကူညီနိုင်ရန်ခေါ်လာပေးပါ။
- အခြားကလေးများကိုကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးပါ။
- အကယ်၍မွေးဖွားစဉ်တွင်သူမ၏အနားတွင်နေနိုင်ပါကသူမအတွက်ကိုယ်ရောစိတ်ပါအထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အခြေအနေကောင်းမွန်ကြောင်းသူမအား အားပေးပါ။ သူမသောက်နိုင်ရန်ရေပေးပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာစဉ်ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်းတွင်ကူညီပါ။ (သို့မဟုတ်) ကျောပွတ်ပေးပါ။

➢ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မီးတွင်းချိန်များတွင်မိခင်နှင့်ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောလက္ခဏာများကိုသတိထားကြည့်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါကအကူအညီတောင်းခံပါ။

ဂ) မီးတွင်းအချိန်

- ပြန်လည်အားပြည့်ကျန်းမာလာရန်အတွက်မီးဖွားပြီး ပထမ ၆ ပတ်သည် အမျိုးသမီးအတွက်အလွန်အရေးကြီးသည်။
- ထိုအချိန်အတွင်း၌သူမသည်အာဟာရပြည့်ဝသောအစာများများလိုအပ်ပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူရန်လည်းလိုအပ်သည်။ သူမပို၍

အနားယူနိုင်ရန်သူမအလုပ်များကိုကူညီလုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သည်။
ဥပမာ – ရေခပ်ခြင်း၊ ထင်းရှာခြင်း (သို့မဟုတ်) ထမင်းဟင်းချက်ခြင်း။

- သူမအားမကူညီနိုင်ပါကကူညီနိုင်သူရှာပေးပါ။
- ဇနီးအိပ်စက်အနားယူနိုင်ရန်ကလေးငယ်အားအချိန်ယူ၍ချီပိုက်ပြု စုပေးပါ။ သံယောဇဉ်လည်းပိုတွယ်လာနိုင်သည်။
- ဇနီးသည်သွေးဆင်းမရပ်မခြင်းသားအိမ်ပိုးမဝင်ရန်လိင်ဆက်ဆံခြင်း ရှောင်ရှားပါ။

ဃ) မိသားစုစီမံကိန်း

- မိခင်ရောကလေးပါကျန်းမာစေရန်ကိုယ်ဝန်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား ၂ နှစ် ခန့်စောင့်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- မိသားစုစီမံကိန်းဆေးခန်းသို့သင်၏အမျိုးသမီးနှင့်သွားပြီးမည်သည့် နည်းအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကိုစုံစမ်းဆုံးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက်ထိုနည်းကို နှစ်ဦးလုံးတာဝန်ယူအသုံးချပါ။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

သားဖွားအရွယ်အမျိုးသမီးများ၏အသက်ကိုကယ်ဆယ်နိုင်ရန် ကူညီခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွားချိန်တွင်ဖြစ်တတ်သောသေဆုံးမှုနှင့် ဒဏ်ရာရမှုများကိုလျော့နည်းသွားစေရန်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးပြီးချိန်များ၌ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်လက္ခဏာများကိုသင်ယူလေ့လာပါ။
- အကူအညီမလိုအပ်မီမည်သို့အကူအညီရနိုင်ကြောင်းကိုကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ။
- ခက်ခဲသောမီးဖွားမှုတွင်ကူညီနိုင်ရန်အရေးပေါ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ငွေရေးကြေးရေးနှင့် သွေးလှူခြင်းတို့ကိုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင်စီစဉ်ဖွဲ့ စည်းထားပါ။
- ဒေသခံခေါင်းဆောင်များနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၍အဝေးမှလာသောလူနာ များမီးမဖွားမီနေထိုင်ရန်ဆေးရုံအနီးတွင်အဆောင်ငယ်များဆောက် ထားပေးပါ။

ကျွမ်းကျင်သောသားဖွားဆရာမများကအမျိုးသမီးများ အသက်ကိုကယ်ဆယ်နိုင်ပုံ။

- အန္တရာယ်များသောကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းများမှကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးများအားကလေးမနီးလွန်းစေရန်မိသားစုစီမံကိန်းဝန်ဆောင်မှုများရှိစေပါ။
- STDs ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းကိုသားဖွားအရွယ်အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအားလုံးအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်မရှိသောသူအပါအဝင်အမျိုးသမီးများအားလုံး မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးရရှိစေပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်၊ မွေးဖွားပြီးချိန်တွင်တွေ့ရသောပြဿနာများကိုသိရှိရန်လေ့လာသင်ယူထားပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပြဿနာရှိနေသောအမျိုးသမီးများအားအရေးပေါ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးရှိသောကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ပေးထားပါ။
- အရံသားဖွား၊ လက်သည်နှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားစဉ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှကာကွယ်နည်း၊ အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများသတိပြုနည်း၊ ကုသနည်းများသင်ကြားပေးပါ။
- အမျိုးသမီးများအားကလေးကိုအနည်းဆုံး ၂ နှစ်မျှ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန်အားပေးပါ။
- အောက်ပါအရာများပါရှိသောဆေးသေတ္တာထားရှိပါ။
  - ကလေးမွေးပြီးပါကသွေးသွန်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်နှင့် ထိန်းချုပ်ရန် Oxytocin နှင့် ergometrine ဆေး။
  - ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကိုကုသရန်ပဋိဇီဝဆေးများ။
  - အသားဆေး (IM) ထိုးပေးရန်ကိရိယာများ။
  - ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်းကုသရန်ဆေးများ။
  - လက်အိတ်များ (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းသောပလတ်စတစ်အိတ်များ။
  - ဓားပါးအသစ်များ။
  - ဝမ်းချုပ်အိတ် (သို့မဟုတ်) ဘူး။

အခန်း ၁၈
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်ရှေးအကျဆုံးနှင့် ကျန်းမာမှုအရှိဆုံးအလေ့အထများထဲမှတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မိခင်နို့သည်အဘယ်ကြောင့်အကောင်းဆုံးဖြစ်ခြင်း
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအရေးပါပုံ

- မိခင်နို့ရည်သည်လနုစဉ်ကာလတွင်ကလေးကျန်းမာစွာကြီးထွားရန်နှင့် သန်စွမ်းရန်ပြည့်စုံသည့်တစ်မျိုးတည်းသောအစာဖြစ်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်သားဖွားပြီးသားအိမ်မှသွေးဆင်းခြင်းရပ်တန့်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။
- မိခင်နို့ရည်သည်ကလေးငယ်အားဆီးချို၊ ကင်ဆာနှင့် ဝမ်းသွားခြင်း၊ နမိုးနီးယားစသောနာမကျန်းဖြစ်မှုများနှင့် ကူးစက်ရောဂါများမှအကာအကွယ်ပေးပါသည်။ မိခင်၏နာမကျန်းမဖြစ်ရန်ခံနိုင်ရည်သည် ၎င်းတို့၏နို့ရည်မှတဆင့်ကလေးငယ်သို့ရောက်ရှိသွားသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်မိခင်အားရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာနှင့် အရိုးပွခြင်းမှကာကွယ်ပေးပါသည်။
- မိခင်ကရင်သွေးအားနို့တိုက်သောနို့သည်အမြဲတမ်းသန့်ရှင်းနေ၊ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီးရှိသင့်သောအပူချိန်လည်းအမြဲတမ်းဖြစ်နေပါသည်။

➢ *မွေးပြီးပထမဖလအတွင်းကလေးငယ်အားမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးပါ။*

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်မိခင်နှင့်ရင်သွေးကြားပို၍သံယောဇဉ်ဖြစ်စေပြီးလုံခြုံမှုကိုခံစားရစေပါသည်။
- အချို့သောအမျိုးသမီးများအတွက် ၎င်းတို့၏ကလေးငယ်အား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးခြင်းသည်မိခင်အားနီးကပ်စွာကိုယ်ဝန်ထပ်မံရရှိခြင်းမှကာကွယ်ပေးပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

အခြားအရာများတိုက်ကျွေးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြင်း

နို့ဘူး (သို့မဟုတ်) နို့မှုန့်ဖျော်တိုက်ခြင်းသည်အများအားဖြင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ နို့ဘူး (သို့မဟုတ်) နို့မှုန့်ဖျော်၍တိုက်ကျွေးခြင်းခံရသောကလေးသန်းပေါင်းများစွာသည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သေဆုံးခြင်းတို့ဖြစ်လာတတ်ကြပါသည်။

- နို့မှုန့်နှင့် နို့ဆီ၊ နို့စိမ်း (သို့) အခြားတိရစ္ဆာန်နို့များတိုက်ကျွေးခြင်းသည်ရင်သွေးအားရောဂါပိုးများမှအကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။
- နို့မှုန့်နှင့် အခြားသောနို့များသည်နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ နို့ဘူး၊ နို့သီးခေါင်းနှင့် ဖျော်စပ်ရာတွင်အသုံးပြုသောရေတို့သည်လုံလောက်စွာဆူကျက်အောင်ပြုတ်မထားပါက ကလေးငယ်သည်အန္တရာယ်ရှိပိုးမွှားများကိုမျိုချမိပြီးဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။
- ကလေးငယ်သည်မိခင်၏နို့အုံမှနို့သောက်အခါ ၎င်း၏လျှာကိုအသုံးပြုပြီးနို့စို့ခြင်းဟုခေါ်သောနို့အုံမှနို့ထွက်အောင်စုပ်ပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာနို့ဘူးမှစုပ်ခြင်းနှင့် ကွာခြားပါသည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်သည်လုံလောက်အောင်နို့မစို့ပါကမိခင်၏ နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းလာကာကလေးငယ်သည်မိခင်နို့စို့ခြင်းကိုလုံးဝရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။
- နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းသည်ကုန်ကျစရိတ်အလွန်များပါသည်။ အချို့သောမိဘများသည်အခြားနို့ရည် (သို့) နို့မှုန့်ကို ကြာကြာခံစေရန်နို့မှုန့်ကိုလျှော့ထဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရေကိုပိုထည့်၍ဖျော်စပ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်ရင်သွေးသည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်စေပြီး ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်းနှင့် မကြာခဏဖျားနာခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနည်း

မွေးကင်းစကလေးအတွက်

သားဖွားပြီးပထမတစ်နာရီအတွင်းမိခင်သည်ရင်သွေးအား နို့တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်မိခင်၏သားအိမ်မှသွေးဆင်းခြင်းကို ရပ်တန့်စေပြီးပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ရန်အထောက်အကူပြုပါသည်။ မိခင်နှင့် ကလေးကြားအရေပြားချင်းထိတွေ့ခြင်းနှင့် ကလေး၏နို့စို့ခြင်းကသူမ၏နို့ရည်ကို စပြီးစီးဆင်းဖို့အတွက်ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့မှထွက်လာသော အဝါရောင်နို့ရည် (နို့ဦးရည်) ကို မွေးဖွားပြီး ၂ ရက်မှ ၃ ရက်အထိလိုအပ်ပါသည်။ နို့ဦးရည်တွင် ကလေးငယ်လိုအပ်သည့်အာဟာရများပါရှိနေပြီးရောဂါများမှလည်းအကာအကွယ်ပေးပါသည်။ နို့ဦးရည်သည်ကလေးငယ်၏အူကိုလဲသန့်ရှင်းပေးပါသည်။

➤ *ကလေးငယ်များသည် ဆာလောင်သောအခါ၊ ရေငတ်သောအခါဖျားနာနေသောအခါအလွန်ကြီးထွားနေသောအခါ၊ (သို့မဟုတ်)သက်တောင့်သက်သာဖြစ်လိုသောအခါ နို့စို့ချင်တတ်ကြပါသည်။ ကလေးငယ်ဘာကိုလိုချင်မှန်းမသိပါကနို့တိုက်ကြည့်ပါ။*

ကလေးငယ်တိုင်းအတွက်

နို့နှစ်ဘက်စလုံးမှတိုက်ပါ။ သို့သော်ကလေးငယ်အားနို့တစ်ဘက်ကိုကုန်အောင်စို့စေပြီးမှနောက်တစ်ဘက်ကိုပြောင်းတိုက်ပါ။ ကလေးငယ်စို့၍မိနစ်အနည်းငယ်ကြာသောအခါတွင်ထွက်လာသောပို၍ဖြူသည့်နို့ရည်သည် ပထမနို့ရည်ထက်အဆီဓါတ်ပို၍ကြွယ်ဝပါသည်။ ကလေးငယ်သည် ထိုအဆီဓါတ်ကိုလည်းလိုအပ်သောကြောင့်ကလေးငယ်အားနို့တစ်ဘက်ကိုကုန်အောင်စို့စေပြီးမှ နောက်တစ်ဘက်ကိုပြောင်းပေးဖို့အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍နို့တိုက်သောအခါ ရင်သွေးကတစ်ကြိမ်လျှင်နို့တစ်ဘက်သာစို့ပါက နောက်တစ်ကြိမ်နို့တိုက်သောအခါတွင်အခြားနို့တစ်ဘက်ကိုပြောင်း၍တိုက်ပါ။

သင့်ရင်သွေးနို့ဆာသောအခါတိုင်း၊ မည်သည့်အချိန်မဆိုနေ့ရောညပါတိုက်ကျွေးပါ။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များစွာတို့သည်အထူးသဖြင့် ပထမလများတွင်တစ်နာရီမှသုံးနာရီတိုင်းတွင်နို့စို့လေ့ရှိကြသည်။ ကလေးငယ်နို့ပိုစို့လာလေလေ၊ သင်၏နို့ရည်လည်းပို၍ထွက်လာလေဖြစ်သည်။

➤ *ညအိပ်စဉ်ကလေးငယ်နှင့်နီးကပ်စွာရှိသောမိခင်များသည်ညအချိန်တွင်လွယ်ကူစွာမိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။*

ပူအိုက်သောရာသီဥတုမျိုးတွင်ပင်၊ အခြားနို့ (သို့မဟုတ်) သကြားရည်များတိုက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းအရာများသည်ကလေးငယ်အားမိခင်နို့စို့မှု လျော့နည်းစေပြီး အသက် ၄ လမှ ၆ လအောက်တွင်အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

ကလေးငယ်အားလေတက်အောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း (လေထုတ်ပေးခြင်း)။

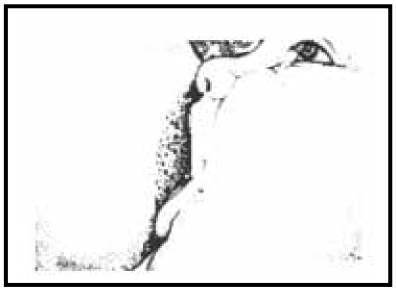
အချို့ကလေးငယ်များနို့စို့သောအခါတွင်လေကိုလည်းမျိုချမိပြီးကလေးငယ်သည်မသက်မသာဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကလေးငယ်ကိုသင့်ရင်ပတ် (သို့မဟုတ်) ပခုံးပေါ်တွင်တင်၍သူ၏ကျောကုန်းအားပွတ်သတ်ပေးခြင်းဖြင့် လေတက်လာရန်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်သင့်ပေါင်ပေါ်တွင်ထိုင်နေချိန် (သို့မဟုတ်) အိပ်နေချိန်တွင်သူ့ကျောကုန်းအားပွတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအနေအထားနှစ်မျိုးစလုံးသည်မအီမသာဖြစ်နေသောကလေးငယ်နှင့်သာမန်ထက်ပို၍ငိုသောကလေးငယ်များကိုပို၍သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေပါသည်။

ကလေးငယ်အားပွေ့ချီပုံ

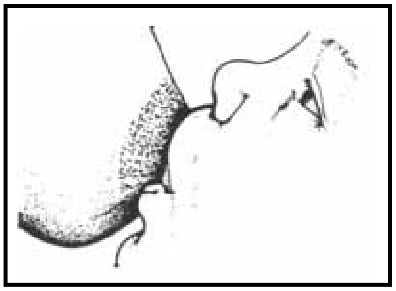
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသောအခါကလေးငယ်အလွယ်ကူစွာနို့စို့ဖို့နှင့် မျိုချနိုင်ဖို့အနေအထားမှန်ကန်စွာပွေ့ချထားရန်အရေးကြီးပါသည်။ မိခင်နို့လွယ်ကူစွာစီးဆင်းနိုင်ဖို့အတွက်မိခင်လည်းသက်တောင့်သက်သာအနေအထားတွင်ရှိရပါမည်။

- ကလေးငယ်၏ဦးခေါင်းကိုသင်၏လက်ဝါး (သို့မဟုတ်) လက်မောင်းဖြင့်မထားပါ။
- ကလေး၏ဦးခေါင်းနှင့်ကိုယ်လုံးသည်တစ်ဖြောင့်တည်းအနေအထားတွင်ရှိနေရမည်။
- ကလေးငယ်၏ပါးစပ်အပြည့်အဝဟလာသည်အထိစောင့်ပါ။
- ထို့နောက်ကလေးငယ်အားမိခင်ရင်ပတ်သို့ကပ်၍ပွေ့ထားပြီးနို့သီးခေါင်းကိုကလေးငယ်အောက်နှုတ်ခမ်းနှင့် ထိတွေ့စေပါ။
- ကလေးငယ်သည်နို့အုံကိုပြည့်ဝစွာငုံထားပြီးနို့သီးခေါင်းသည် ၎င်း၏ပါးစပ်အတွင်းဘက်တွင်ရောက်ရှိနေရမည်။

➢ *ကလေးငယ်အားနို့တိုက်ချိန်တွင်နို့သီးခေါင်းကိုညှစ်မထားပါနှင့်။*



ဤကလေးသည်ပါးစပ်ထဲတွင်နို့အုံကို ပြည့်ဝစွာငုံထားပါသည်။



ဤကလေးသည်ပါးစပ်ထဲတွင်နို့အုံကို လုံလောက်စွာမငုံထားပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်သင့်ကလေးအတွက်မှန်ကန်သောနို့စို့အနေအထား ရရှိနိုင်ရန်နှင့် ကလေးငယ်ကလည်းနို့ကိုကောင်းမွန်စို့နိုင်ရန် အလေ့အကျင့်လိုအပ် နိုင်ပါသည်။ **ဆက်၍ကြိုးစားပါ။**

ကလေးကိုပွေ့ချီသောအနေအထားများယွင်းနေပါက (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်၏ပါးစပ်ထဲတွင် နို့အုံအပြည့်အဝမရှိသောအခါ၊ တွေ့ရှိတတ်သော လက္ခဏာများ။

- အကယ်၍ကလေးငယ်သည်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ငိုခြင်း (သို့မဟုတ်) နို့မစို့ချင်ဖြစ်နေပါကမအီမသာ အနေအထားကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ကလေးငယ်၏ကိုယ်လုံးကမိခင်ဘက်သို့မျက်နှာမူမနေဘဲရှိနေသည်။
- သင့်နို့သီးခေါင်း၏အညိုရောင်အစိတ်အပိုင်း (အမည်းကွင်း) များစွာကိုမြင်ရသောအခါ၊ နို့အုံသည် ကလေးငယ်၏ပါးစပ်အတွင်းပိုင်းသို့လုံလောက်အောင်မဝင်ဘဲဖြစ်နေနိုင်သည်။
- အကယ်၍ကလေးငယ်ကနို့ကိုလျှင်မြန်စွာနှင့် အသံကျယ်စွာစို့နေပါက ကလေးငယ်သည်နို့ငုံမှုပိုမို လိုအပ်သည်။
- သင်နာကျင်မှုကိုခံစားရလျှင် (သို့မဟုတ်) နို့သီးခေါင်းကွဲနေလျှင်သင်၏နို့ကိုကလေးငယ်၏ပါးစပ် အတွင်ပိုင်းသို့ပို၍ရောက်အောင်သွင်းခြင်းဖြင့်ကလေးငယ်အားသင်ကူညီဖို့လိုပါသည်။

မိခင်အတွက်အကြံပေးချက်များ

(၁) နို့တိုက်မိခင်၏အာဟာရ

မိခင်များသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ နာလန်ထရန်၊ ကလေးငယ်များ အားပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် အခြားတာဝန်များဆောင်ရွက်ရန် အစားကောင်း ကောင်းစားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့သည်ပရိုတင်းဓါတ်နှင့် အဆီဓါတ်ကြွယ်ဝ သောအစားအစာများ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားပေးဖို့လိုအပ် ပါသည်။ သန့်ရှင်းသောရေ၊ နို့၊ ဆေးဖက်ဝင်သော အရည်များနှင့် သစ်သီးရည်စ သောအရည်များကိုလည်းများစွာသောက်သုံးပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်

အမျိုးသမီးကမည်သို့ပင်စားသောက်ပါစေ၊ သူ၏ကိုယ်ခန္ဓာမှကောင်းမွန်သော နို့ရည်ကိုထုတ်ပေးပါသည်။

အချို့သောသူများကမိခင်သစ်တို့သည်အချို့သောအစားများကို မစားသင့်၊ အစားရှောင်သင့်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့သော်မိခင်သည် မျှတသော အစာအာဟာရကိုမရရှိခဲ့လျှင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် အခြား နာမကျန်းမှုများဖြစ်တတ်ပါသည်။တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီးများသည်ကလေး နို့တိုက်နေချိန်တွင်အထူးအစားအစာများကျွေးမွေးခြင်းခံရသည်။ အစားအစာ များသည်အာဟာရပြည့်ဝပါက ဤအလေ့အထသည်ကောင်းမွန်သောအလေ့ အထဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သောအစားအစာများသည် မီးဖွားပြီးအမျိုးသမီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလျှင်မြန်စွာကျန်းမာသာစွမ်းလာစေပါသည်။

➤ *ဆာလောင်ခြင်းနှင့် ရေငတ်ခြင်းတို့ပြေပျောက်သွားသည်အထိစားပေးသောက်ပေးပါ။ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အခြားမလိုအပ်သောဆေးများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ သန့်ရှင်းသောရေ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်၊ နို့နှင့်ဆေးဖက်ဝင်သောအရည်များသည်ကော်ဖီနှင့် ဆိုဒါတို့ထက်ပို၍ကောင်းပါသည်။*

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အောက်ပါအခြေအနေများတွင်အစားအစာပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။

- သူမသည်ကလေးအမွှာကိုနို့တိုက်နေခြင်း။
- သူမသည်ကလေးတစ်ယောက်ကိုနို့တိုက်နေချိန်တွင်ကိုယ်ဝန်လည်း ရှိနေခြင်း။
- သူမ၏ကလေးများသည် ၂ နှစ်အောက်ခြားနေခြင်း။
- သူမနာမကျန်းဖြစ်နေခြင်း (သို့) အားနည်းနေခြင်း။

(၂) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် သားဆက်ခြားခြင်း

သားဆက်ခြားခြင်းဆိုသည်မှာကလေးကိုအနည်းဆုံး ၂ နှစ်မှ ၃ နှစ်ခြား၍ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာနောက်တစ်ခါကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်တွင် အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုသန်စွမ်းစေပါသည်။ အချို့သောအမျိုးသမီးအတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်သားဆက်ခြားခြင်းအတွက်အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

(၃) အခြားအစာများကျွေးခြင်း (ဖြည့်စွက်စာများ ကျွေးခြင်း)

အကယ်၍ကလေးငယ်သည် ၄ လမှ ၆ လအရွယ်ရောက်နေပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကိုတင်းတိမ်ပုံမပေါက်ပါကမိခင်နို့ပို၍ထွက်နိုင်ရန် ကလေးငယ်သည်နို့ပို၍စို့ပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ မိခင်သည်ကလေးငယ် နို့စို့ချင်သလောက် ၅ ရက်ခန့်နို့တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်

သည့်ဆက်၍မတင်းတိမ်ဖြစ်နေပါကသူမသည်အခြားအစားအစာများကိုစကျွေးကြည့်သင့်ပါသည်။

ကလေးငယ်သည်အခြားအစားအစာများကိုစားရန်အဆင်သင့်ဖြစ်နေချိန်

- ကလေးသည် အသက် ၆ လ၊ သို့မဟုတ် ၆ လ ကျော်ရှိနေခြင်း။
- ကလေးသည်မိသားစုထံမှ (သို့မဟုတ်) စားပွဲပေါ်မှအစာများကိုလှမ်းယူခြင်း။
- အစားအစာများကိုလျှာဖြင့်ပြန်၍တွန်းမထုတ်ခြင်း

၆လနှင့် ၁နှစ်အကြားတွင်အချိန်မရွေး၊ကလေးနို့စို့ချင်ပါကနို့တိုက်ပေးပါ။ အခြားအစားအစာများစားနေသော်လည်းကလေးသည်ယခင်စို့ခဲ့သောနို့ပမာဏအတိုင်းဆက်လက်လိုအပ်နေပါသည်။ နို့တိုက်ကျွေးပြီးအခြားအစားအစာများကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်ခန့် စ၍ ကျွေးကြည့်ပါ။ ဆန်ပြုတ်၊ အာဟာရမှုန့်စသောနူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့်အစားအစာများကိုစ၍ကျွေးကြည့်ပါ။

ကလေးငယ်သူ့ဖာသူဝါးမစားနိုင်သေးခင် အစားအစာများကိုကောင်းမွန်စွာကျေညက်အောင်ချေပေးပါ။

ခွက် (သို့မဟုတ်) ပန်းကန်လုံးနှင့်ဇွန်းကိုအသုံးပြု၍ကလေးကိုခွံ့ကျွေးပါ။

ကလေးငယ်သည်တစ်နေ့လျှင် ၅ ကြိမ်အထိ၊ မကြာခဏစားပေးဖို့လိုအပ်ပါ သည်။ နေ့စဉ်အဓိကအစားအစာများ (ဆန်ပြုတ်၊ ပြောင်းဖူး၊ ဂျုံ၊ ထမင်း၊ အာလူး၊ ပီလောပီနံ) ကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာများ (ပဲများ၊ ကျေညက်သောမြေပဲ၊ ကြက်ဥ၊ အသားနှင့် ငါး)၊ အရောင်တောက်ပသောအသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အင်အားဖြစ်စေသောအစာ (မြေပဲမှုန့်၊ ဆီတစ်ဇွန်း) တို့နှင့်ရော၍ကျွေးသင့်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ပါကအနည်းဆုံးကလေးငယ်အသက် ၂ နှစ်ပြည့်သည့်အချိန်အထိမိခင်နို့ဆက်၍တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ကလေးငယ်အများစုသည်မိခင်နို့စို့ခြင်းကိုသူတို့ဖါသာသူတို့ဖြတ်လိုက်တတ်ကြပါသည်။

➤ *အစားအစာအသစ်များကိုတစ်ကြိမ်လျှင်တစ်မျိုးထည့်ကျွေးပေးပါ။ အသက် ၉ လမှ ၁ နှစ်ကြားတွင်ကလေးငယ်သည်မိသားစုစားသုံးသည့်အစားအစာအများစုကိုသေးငယ်အောင်ဖြတ်ပေးပါကစားသုံးနိုင်သည်။*

➤ *အသက် ၂နှစ်ထဲဝင်သည့်တိုင်အောင်မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်အားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများမှကာကွယ်ပေးသည်။*

➢ အလုပ်လုပ်သော မိခင်သည်မိမိကလေး၏ကျန်းမာရေး (သို့) မိမိအလုပ်ကြား တစ်ခုသာရွေးချယ်ရသည့် အဖြစ်မျိုးမရှိသင့်ပါ။

အိမ်ပြင်ပတွင်အလုပ်လုပ်သောမိခင်များမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

ယခုအခါများစွာသောမိခင်တို့သည်အိမ်ပြင်ပထွက်၍အလုပ်လုပ်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်ကလေးငယ်အားပထမ ၆ လအတွင်းအခြားမည်သည့်အစာမှမကျွေးဘဲမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးဖို့ရန်အခက်အခဲရှိပါသည်။

အလုပ်လုပ်သောမိခင်တို့သည်ပုံမှန်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန်အတွက်အကူအညီရရှိရန်လိုအပ်သည်။ အချို့သောအလုပ်များသည်ကလေးငယ်အားလနုစဉ်အလုပ်ခွင်သို့ခေါ်လာခွင့်ပေးသည်။ (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်အားထိန်းပေးသောသူကနို့တိုက်ချိန်တန်လျှင်ကလေးကိုမိခင်ထံသို့ခေါ်လာပေးနိုင်သည်။

အကယ်၍အနီးအနားတွင်အလေးထိန်းဌာနရှိပါကမိခင်သည်နေ့ခင်းဘက်အလုပ်နားသောအချိန်များတွင်ကလေးငယ်ကိုသွား၍နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သင်အလုပ်လုပ်နေချိန်တွင်သင်၏ကလေးအတွက်မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းရရှိနိုင်အောင်လုပ်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

- အနီးအနားတွင်ကလေးထိန်းဌာနရှိမရှိရှာကြည့်ပါ။
- (သို့မဟုတ်) နို့တိုက်ချိန်ရောက်သောအခါတစ်စုံတစ်ယောက်အားကလေးကိုသင့်ဆီသို့ခေါ်လာခိုင်းပါ။
- သင်သည်ကလေးနှင့်ရှိနေသောအချိန်၌ကလေးကိုမိခင်နို့သာလျှင်တိုက်ပါ။ အကယ်၍သင်သည်ကလေးနှင့် ညဖက်အိပ်ပါကနို့ပို၍စို့ပြီးမိခင်မှလုံလောက်စွာနို့ထုတ်လုပ်စေပါသည်။
- အချို့သောအမျိုးသမီးများသည် သူငယ်ချင်း (သို့မဟုတ်) ဆွေမျိုး၊ ဥပမာကလေး၏အဖွားတို့ကိုကလေးအားနို့တိုက်ကျွေးစေပါသည်။ ထိုသူသည်ကျမ်းမာသင်စွမ်းပြီး HIV/ AIDS ကူးစက်ဖို့အန္တရာယ်မရှိသောသူဖြစ်ရပါမည်။

လက်ဖြင့်နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ခြင်း။

အလုပ်လုပ်နေသောမိခင်သည်နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ပြီး အလုပ်သွားနေချိန်တွင်အခြားသူတစ်ဦးကမိမိကလေးအားဇွန်းဖြင့်နို့တိုက်ကျွေးစေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင်၏ရင်သားများအလွန်တင်းလွန်းနေလျှင် (သို့မဟုတ်) သင်၏ကလေးငယ်သည်အကြောင်းကြောင်းကြောင့်နို့မစို့နိုင်လျှင်၊ နို့ထွက်ရပ်မသွားအောင်လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

➤ *အကယ်၍မိခင်သည်မိမိကလေးလိုအပ်သည်ထက်ပိုလျှံသောနို့များကိုညှစ်ထုတ်ပါကအခြားနာမကျန်းဖြစ်နေသော (သို့မဟုတ်) နို့မထွက်သေးသောမိခင်၏ကလေးငယ်ကိုပေးနိုင်ပါသည်။*

လက်ဖြင့်နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ပုံ

၁။ အဝကျယ်ဘူးနှင့် အဖုံးကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီးနေလှန်းခါအခြောက်ခံထားပါ။ ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုခါနီးတွင် မိနစ် ၂၀ ခန့်ဆူနေအောင်ပြုတ်ထားသောရေနွေးကိုလောင်းထည့်ကာမိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင်ထား ထားပါ။ ထို့နောက်ရေကိုလောင်းထုတ်လိုက်ပါ။

၂။ ထိုဘူးနှင့်သင်၏နို့အုံကိုမကိုင်ခင်သင်၏လက်ကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။

၃။ ဖြစ်နိုင်လျှင်တိတ်ဆိတ်သောနေရာကိုရှာပါ။ သင်၏နို့ကိုညှစ်ထုတ်သောအခါတွင်ကလေးငယ်အကြောင်းစဉ်းစားပါ။ စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍သက်တောင့်သက်သာစွာနေပါ။ လက်ချောင်း (သို့မဟုတ်) လက်သီးကိုအသုံးပြု၍နို့ကိုညင်သာစွာနို့သီးခေါင်းဘက်သို့ ဖိတည်၍နှိပ်ပေးပါ။

၄။ နို့ထွက်လာရန်အတွက်သင့်လက်ချောင်းနှင့် လက်မကိုနို့အုံအမည်းကွင်းအနောက်ဖက်တွင်ထား၍ရင်ပတ်ဖက်သို့ဖိတည်၍ညှစ်ပေးပါ။ ထို့နောက်လက်ချောင်းများကိုပြန်လျှော့ပေးပါ။နို့အုံအမည်းကွင်းပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်တွင်လှည့်ပတ်၍သင့်လက်ချောင်းများကို ညှစ်လိုက်လျှော့လိုက်နှင့်ဆက်၍လုပ်ပေးပါ။ နာကျင်မှုမရှိသင့်ပါ။

၅။ ရင်သားတစ်ဖက်စီတွင်အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပထမဦးဆုံးနို့များစွာထွက်လာမည်မဟုတ်ပါ။ ခွက်တစ်ဝက်စာခန့်နို့ကိုသင်၏ကလေးငယ်သောက်သောအကြိမ်နှင့်အညီညှစ်ထုတ်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံးတစ်နေ့သုံးကြိမ်စာညှစ်ထုတ်ပေးပါ။

အလုပ်ကိုပြန်မဝင်ခင်နှစ်ပတ်ခန့်အလိုတွင်စ၍လေ့ကျင့်ပါကသင်၏ကလေးနှင့် ခွဲရသောအချိန်တွင်သင်သည်လုံလောက်သောနို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နို့ရည်ကိုသိမ်းဆည်းထားခြင်း

သင်၏နို့ရည်ကိုသန့်ရှင်းသောအဖုံးပိတ်ဘူးထဲတွင်သိမ်းဆည်းထားပါ။ သင်၏နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်စဉ်အသုံးပြုသောဘူးထဲတွင်လည်းသိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။ နို့ရည်ကိုနေရောင်နှင့် ဝေးပြီးအေးမြသည့်နေရာတွင်သိမ်းဆည်းပါ။ နို့ရည်ကို ၈ နာရီကြာသည်အထိအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုမှမဟုတ်အမြဲစိုစွတ်အောင်ထားရှိသောအဝတ်စနှင့် ဘူးကိုပတ်သိမ်းပါက ၁၂ နာရီကြာခန့်အထိသိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

➤ နို့ရည်သည်အရောင်ပြောင်းနိုင်ပါသည်။ နို့ရည်အရောင်သည်မိခင်စားသောအစားအစာမှဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မည်သည့်အရောင်ဖြစ်ပါစေသင်၏နို့ရည်သည်သင်၏ကလေးအတွက်ကောင်းမွန်ပါသည်။

နို့ထည့်ထားသောဘူးသည်ရေထည့်ထားသောမြေအိုးကဲ့သို့အေးမြသောနေရာတွင်ပို၍ကြာမြင့်စွာသိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

နို့ရည်ကိုဖန်ဘူးထဲတွင်ထည့်၍ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၂ ရက်မှ ၃ ရက်အထိသိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။ နို့ရည်တွင်ရှိသော အနှစ် (အဆီ) သည် ခွဲထွက်လာမည်ဖြစ်သောကြောင့်ကလေးအားမတိုက်ခင်တွင်ဖန်ဘူးကိုလှုပ်ပြီးနို့ရည်ပြန်ရောနှောသွားအောင်လုပ်ပေးပါ။ ရေနွေးထဲထည့်၍ညင်သာစွာအပူပေးပါ။ နို့ရည်အလွန်မပူလောင်ရစေအောင်စမ်းစစ်ရန်သင်၏လက်မောင်းပေါ်သို့နို့စက်အနည်းငယ်ချကြည့်ပါ။ **ဖွန်းနှင့် ခွံ့ကျွေးပါ။**

တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီးသည်နို့ရည်ကိုကလေးငယ်အားတိုက်ကျွေးရန်သိမ်းဆည်းမထားလိုပါ။ ဥပမာ – သူ၏ကလေးငယ်နို့ကိုပို၍လွယ်ကူစွာစို့နိုင်ရန်နို့အုံပျော့ပျောင်းအောင်လုပ်ပေးခြင်း။ ထိုအခါတွင်သူမသည်နို့ထည့်သောဖန်ဘူးကိုရေနွေးဖြင့်ဆေးစရာမလိုပါ။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောအခက်အခဲများနှင့် ပြဿနာများ

၁) နို့အလိုအလောက်မထွက်ခြင်း (ကလေးနို့မဝခြင်း) (သို့မဟုတ်) နို့ရည်သည်ကောင်းသင့်သလောက်မကောင်းဟုစိုးရိမ်ခြင်း။

အမျိုးသမီးများသည်၎င်းတို့တွင်နို့ရည်အလုံအလောက်မရှိဟုထင်ကြသည်။ ဤယူဆချက်သည်အမြဲတမ်းနီးနီးမှားတတ်ပါသည်။ အစားအစာ

လုံလောက်စွာမစားနိုင်သောမိခင်ပင်လျှင်ပုံမှန်အားဖြင့်သူ့ရင်သွေးအတွက် လုံလောက်သောနို့ရည်ကိုထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင်၏ရင်သားမှထုတ်လုပ်သောနို့ရည် ပမာဏ (နို့ထုတ်အား) သည် သင်၏ကလေးမည်မျှနို့စို့နိုင်သည်ပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ ကလေးပို၍နို့စို့လေ၊ သင်ပို၍နို့ရည်ထုတ်လုပ်လေဖြစ်သည်။

သင်၏ကလေးနို့ဆာတိုင်းနို့တိုက်ပါကသင်၏နို့ထုတ်အားသည်ပို၍ မြင့်မားလာလိမ့်မည်။ ညဖက်နို့တိုက်ခြင်းသည်မိခင်နို့ထုတ်အားပို၍ကောင်း အောင်ပံ့ပိုးပေးသည်။ ကျမ်းမာရေးလုပ်သားပင်ဖြစ်ပါစေ၊ သင့်မှာနို့ရည်အလုံ အလောက်မရှိဟုပြောသူတစ်ဦးကိုမျှမယုံပါနှင့်။

ရင်သားသည်နို့ရည်ထုတ်လုပ်ရန်အတွက်ပြည့်တင်းနေစရာမလိုပါ။ ကလေးများများနို့တိုက်ဘူးလေ၊ ထိုမိခင်၏ရင်သားသည်ပြည့်တင်းမှုလျော့ နည်းလာလေဖြစ်မည်။ သေးငယ်သောရင်သားသည်ကြီးမားသောရင်သားကဲ့သို့ ပင်ပမာဏတူနို့ရည်ကိုထုတ်လုပ်နိုင်သည်။

➢ *၂ပတ်ကျော်ကလေးငယ်သည်နေ့တိုင်းမစင်စွန့်လေ့မရှိပါ။ အကယ်၍ကလေးငယ်သည်ကောင်းမွန်စွာနို့စို့ခြင်း၊ ဆီးသွားခြင်းနှင့်တင်းတိမ်ခြင်းရှိလျှင်မစင်ထွက်လာလိမ့်မည်။*

ကလေးငယ်နို့ဝခြင်းလက္ခဏာများ

- ကလေးသည်ကောင်းမွန်စွာ၊ ကြီးထွားး၍ပျော်ရွှင်ကျန်းမာပုံရှိခြင်း။
- တစ်နေ့ ၆ ကြိမ်ထက်မနည်းဆီးသွားပြီး နေ့နှင့်ညတွင်တစ်ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်အထိဝမ်းသွားခြင်း။

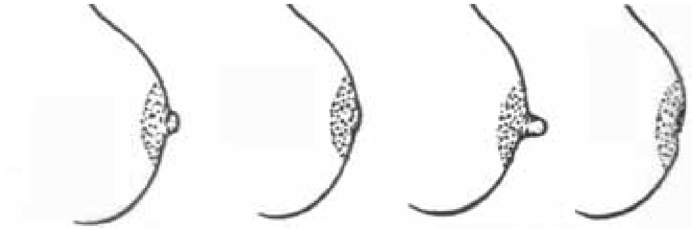
နို့ရည်သည်အခြားသောနို့များနှင့် မတူသောကြောင့်အချို့သောမိခင် များကမိခင်သည်အရည်အသွေးမပြည့်မှီဟုစိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ သို့သော် လည်းမိခင်နို့ရည်သည်ကလေးငယ်များအတွက်လိုအပ်သောအရာအားလုံး ပါရှိပါသည်။

၂) နို့သီးခေါင်းပြဿနာများ

က) ပြားချပ်သော (သို့မဟုတ်) အထဲဝင်နေသောနို့သီးခေါင်း

ပြားချပ်သော (သို့မဟုတ်) အထဲဝင်နေသောနို့သီးခေါင်းရှိသည့်မိခင် အများစုသည်ပြဿနာမရှိဘဲမိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော်ကလေးငယ်သည်ရင်အုံကိုစို့ခြင်းဖြစ်ပြီး နို့သီးခေါင်းတစ်ခုတည်းကို စို့ခြင်းမဟုတ်ပါ။

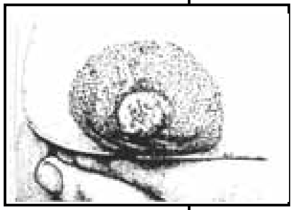
နို့သီးခေါင်းအမျိုးအစားများ



➤ *နို့သီးခေါင်း၏အရွယ်အစားနှင့်ပုံသဏ္ဍာန်သည်အရေးမကြီးပါ။ ကလေးငယ်သည် ရင်အုံမှနို့စို့ခြင်းဖြစ်ပြီးနို့သီးတစ်ခုတည်းမှမဟုတ်ပါ။*

ကလေးနို့စို့ရလွယ်ကူအောင်ပံ့ပိုးပေးခြင်း

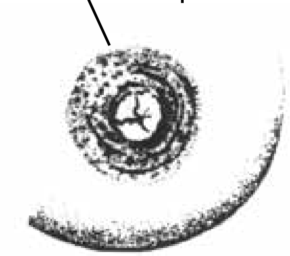
- မီးဖွားပြီးပြီးချင်းသင်၏ရင်သားတင်းမလာခင်ချက်ခြင်းနို့စတိုက်ပါ။ သင်၏ကလေးပါးစပ်တွင်နို့ငုံမှုများများရှိစေပါ။



- သင့်ရင်သားများတင်းလွန်းပါကအချို့သောနို့များကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရင်သားကိုပို၍ပျော့ပျောင်းလာစေပါ။
- သင့်ရဲ့နို့သီးခေါင်းကိုနို့မတိုက်ခင်တွင်ညင်သာစွာထိတွေ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) လှိမ့်ပေးခြင်းလုပ်ပေးပါ။ မညစ်ပါနှင့်။
- သင်၏လက်ဝါးဖြင့်ရင်အုံကိုနောက်ဖက်သို့တွန်းပေးပြီးနို့သီးခေါင်းပေါ်ထွက်လာနိုင်သမျှပေါ်ထွက်အောင်လုပ်ပေးပါ။

ခ) နာနေသော (သို့မဟုတ်) ကွဲအက်နေသောနို့သီးခေါင်း

နို့သီးခေါင်းကွဲအက်ခြင်း



အကယ်၍နို့တိုက်ရင်းနို့အုံနာကျင်လာပါက ကလေးငယ်သည် နို့ငုံမှုနည်းနေသောကြောင့်ဖြစ်မည်။ ကလေးငယ်သည်နို့သီးခေါင်းတစ်ခုတည်းကိုစို့နေပါကနို့သီးခေါင်းများသည်မကြာခင်အချိန်အတွင်းနာကျင်လာ (သို့မဟုတ်) ကွဲအက်လာလိမ့်မည်။ ကွဲအက်နေသောနို့သီးခေါင်းကြောင့်မိခင်ဆီသို့ရောဂါပိုးအလွယ်တစ်ကူဝင်ရောက်နိုင်သည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- ကလေးပါးစပ်အတွင်းနို့ငုံမှုများနိုင်သည့်အနေအထားတွင်ပွေ့ချီထားပါ။
- ကလေးပါးစပ်ထဲမှနို့ကိုဆွဲမထုတ်ပါနှင့်။ ကလေးနို့စို့ချင်သလောက်စို့ပါစေ။ ကလေးနို့စို့ပြီးသွားသောအခါသူ့ဖာသာသူရင်သားကိုလွှတ်ပေး

လိမ့်မည်။ အကယ်၍ကလေးနို့စို့၍မပြီးခင်နို့တိုက်ခြင်းရပ်တန့်ရန်လိုအပ်ပါကကလေး၏မေးစေ့ကိုဆွဲချပါ။ (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းသောလက်ချောင်းထိပ်ကိုကလေး၏ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်လိုက်ပါ။

- နာနေသောနို့သီးခေါင်းကိုနို့တိုက်ပြီးသွားသောအခါတွင်နို့ရည်ဖြင့်လိမ်းပေးပါ။ ကလေးနို့စို့ခြင်းရပ်တန့်သွားသောအခါနို့ရည်အနည်းငယ်ညှစ်ထုတ်ပြီးနာနေသောနေရာများကိုသုတ်လိမ်းပေးပါ။
- ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) လိမ်းဆီတို့ကိုသင်၏ရင်သားပေါ်တွင်မသုံးပါနှင့်။ ခန္ဓာကိုယ်သည်နို့သီးခေါင်းသန့်ရှင်း၍ပျော့ပျောင်းစေရန်သဘာဝဆီထုတ်ပေးပါသည်။
- အသားကြမ်းသော (သို့မဟုတ်) တင်းကျပ်သောအဝတ်များမဝတ်ပါနှင့်။
- အနာသက်သာအောင်ရင်အုံမှလေနှင့်နေရောင်ရရှိရန်အင်္ကျီကိုဟထားပေးပါ။
- ရင်အုံနှစ်ဖက်စလုံးမှဆက်၍နို့တိုက်ပေးပါ။ အကယ်၍နို့သီးခေါင်းတစ်ဘက်သည်အလွန်နာနေ၊ ကွဲအက်နေပါကသိပ်မနာသောရင်အုံဖက်မှစ၍နို့တိုက်ပြီးကျန်တစ်ဘက်တွင်နို့သက်လာမှပြောင်းတိုက်ပါ။
- အကယ်၍ကလေးနို့စို့သောအခါအလွန်နာကျင်ပါကနို့ရည်ကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ကာကလေးငယ်ကိုခွက် (သို့မဟုတ်) ဇွန်းဖြင့်တိုက်ပါ။ ကွဲအက်ရာသည် ၂ ရက်အတွင်းပျောက်သင့်ပါသည်။

၃) ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်း

က) အမျိုးသမီး၏ရင်သားများအလွန်ပြည့်နေခြင်း (ရင်သားတင်းခြင်း)

ပထမဆုံးအကြိမ်နို့ရည်စထွက်သောရင်သားသည်များသောအားဖြင့်ရောင်ရမ်းပြီးတင်းမာတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ကလေးငယ်အတွက်နို့စို့ဖို့ခက်ခဲနိုင်ပြီးနို့သီးခေါင်းများလည်းနာကျင်လာနိုင်သည်။

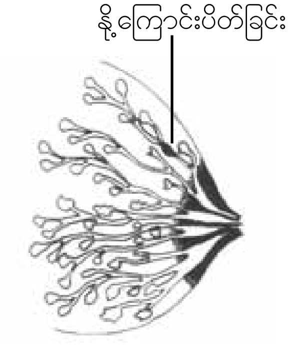
ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- ကလေးမီးဖွားပြီးပြီးချင်းတစ်နာရီအတွင်းမိခင်နို့စတိုက်ပါ။
- ကလေးငယ်ကိုအနေအထားမှန်ကန်အောင်ပွေ့ချီထားပါ။
- ကလေးငယ်ကိုမကြာမကြာနို့တိုက်ပေးပါ။ အနည်းဆုံး ၁ နာရီမှ ၃ နာရီတစ်ခါနို့နှစ်ဘက်စလုံးမှတိုက်ပေးပါ။ ကလေးနှင့်နီးကပ်သောနေရာ

တွင်အိပ်ပါ။ သို့မှသာညဖက်တွင်ကလေးကိုအလွယ်တကူနို့တိုက်နိုင်လိမ့်မည်။

- ကလေးမှကောင်းစွာနို့မစို့နိုင်ပါကနို့ရည်အနည်းငယ်အရင်ညှစ်ထုတ်လိုက်ပါ။
- နို့တိုက်ပြီးသောအခါလတ်ဆတ်သောဂေါ်ဖီရွက် (သို့မဟုတ်) အေးမြစိုစွတ်သောအဝတ်စကိုသင်၏ရင်သားပေါ်တင်အုံ့ထားပါ။
- ၂ ရက် ၃ ရက်ကြာသောအခါတွင်ရောင်ရမ်းခြင်းသက်သာလာသင့်ပါသည်။

ရင်သားတင်းခြင်းသက်သာမသွားပါကရင်သားရောင်ရမ်းခြင်း (ပူ၍နာကျင်ရောင်ရမ်းသောရင်သား) ဖြစ်လာနိုင်သည်။



ခ) နို့ကြောင်းပိတ်ခြင်း၊ ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်း

အကယ်၍ရင်သားအတွင်းနာကျင်သောအခဲဖြစ်လာပါကပျစ်သောနို့ရည်ကြောင့်နို့ကြောင်းပိတ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ နို့ရည်သည်ရင်သားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတွင်စီးဆင်းမှုရပ်တန့်သွားပါကလည်းရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးတွင်အဖျားရှိခြင်း၊ ရင်သားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတွင်ပူလောင်၊ ရောင်ရမ်း၊ နာကျင်ခြင်းတို့ရှိလာပါလိမ့်မည်။ နို့ကြောင်းပြန်ပွင့်သွားပြီးရောဂါပိုးမဝင်နိုင်ရန် **ဆက်လက်၍မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။** နို့ရည်သည်ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းဆဲဖြစ်ပါသည်။

နို့ကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းအတွက်ကုသမှု။

- နို့မတိုက်ခင်ရေနွေးပတ် (နွေးထွေးစိုစွတ်သောအဝတ်စ) ကိုနာကျင်သောရင်သားပေါ်သို့တင်ထားပေးပါ။
- ကလေးကိုမကြာခဏနို့ဆက်တိုက်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့်နာကျင်သောရင်သားဖက်မှတိုက်ပါ။
- ကလေးနို့စို့နေသောအခါတွင်အခဲနေရာမှနို့သီးခေါင်းဆီသို့လက်ချောင်းကိုညင်သာစွာရွှေ့ပေး၍အခဲဖြစ်နေသောနေရာကိုနှိပ်ပေးပါ။
- အကယ်၍သင်ကလေးကိုနို့မတိုက်နိုင်လျှင်လက်ဖြင့်နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ပေးပါ။ ပိတ်ဆို့နေသောနို့ကြောင်းကိုပြန်ဖွင့်ဖို့အတွက်ရင်သားမှနေ၍နို့ရည်ဆက်လက်စီးဆင်းနေဖို့လိုအပ်ပါသည်။
- ပွလျောင်းလျောင်းအဝတ်အစားများကိုဝတ်ဆင်ပြီးနားနိုင်သမျှအနားယူပါ။

အများအားဖြင့်ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းသည် ၂၄နာရီအတွင်းသက်သာသွားတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ ၂၄နာရီကျော်ပြီးဖျားနေပါကရင်သားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ကုသမှုခံယူဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ဂ) ရင်သားတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ရင်သားရောင်ရမ်းပြီး ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း)

ရင်သားရောင်ရမ်းသောလက္ခဏာများ ၂၄ နာရီကျော်ရှိနေပြီးသက်သာမလာပါက (သို့မဟုတ်) အလွန်အမင်းနာကျင်ပါက (သို့မဟုတ်) အရေပြားတွင်ရောဂါပိုးများဝင်နိုင်သောအက်ကွဲရာများရှိနေပါက၊ ရင်သားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်အမြန်ဆုံးကုသမှုခံယူရမည်။

ကုသခြင်း

- ကုသခြင်း၏အရေးကြီးဆုံးအစိတ်အပိုင်းမှာဆက်လက်၍မကြာခဏမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်၏နို့ရည်သည်ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းဆဲဖြစ်ပါသည်။
- ပဋိဇီဝဆေးဝါးနှင့် အနားယူခြင်းလည်းလိုအပ်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင်အလုပ်မှအနားယူ၍အိမ်အလုပ်ကိစ္စများတွင်လည်းတစ်ဦးဦးကိုကူညီခိုင်းပါ။
- ရင်ကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းအတွက်ကုသမှုများကိုလည်းလိုက်နာပါ။

ရင်သားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ။

ဆေးအမည်	ပမာဏ	သုံးစွဲချိန်နှင့် သုံးစွဲပုံ
ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်		
Dicloxacillin	၂၅၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၄ကြိမ် ၁၀ရက်သောက်ရန် (အစာမစားမီ မိနစ် ၃၀တွင်သောက်ရန်)
အကယ်၍ဆေးမရှိလျှင် (သို့) ပင်နီစလင်နှင့်မတည့်လျှင်		
Erythromycin	၅၀၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၄ကြိမ် ၁၀ရက်သောက်ရန်

ဖျားနာခြင်းနှင့်နာကျင်ခြင်းအတွက်
ပါရာစီတမော်လ် (acetaminophen) သို့မဟုတ် အက်စ်ပရင်ကိုနာကျင်မှုပျောက်သွားသည်အထိသုံးစွဲပါ။
(အရေးကြီးသောအချက် – အကယ်၍ရင်သားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို စောလျင်စွာမကုသပါကပို၍ဆိုးရွားသွားနိုင်သည်။ ပူလောင်၊ နာကျင်၍ရောင်ရမ်းသောရင်သားတွင်အရည်ဖြင့်ပြည့်နေသည်ဟုခံစားရလိမ့်မည်။ ရင်သားပြည်တည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လာပါကဖော်ပြထားသောကုသမှုကိုကျင့်သုံး၍ ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသွားတွေ့ပါ။)

ရင်သားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ

(ဃ) မှက်ခရု (မှိုရောဂါ)

အကယ်၍သင့်ကလေးကိုအနေအထားမှန်အောင်ပွေ့ချီထားပြီးကောင်းစွာနို့စို့နိုင်သော်လည်းသင့်နို့သီးခေါင်းများနာကျင်မှုသည်တစ်ပတ်ကျော်ရှိပါကသင့်ကလေးပါးစပ်ထဲမှမှက်ခရုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ မှက်ခရုသည်ယားယံခြင်း၊ ထိုးဆွခြင်း၊ ပူလောင်သောနာကျင်ခြင်းများဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင်၏နို့သီးခေါင်းပေါ်နှင့် ကလေး၏ပါးစပ်ထဲတွင် အဖြူရောင်အစက် (သို့) နီရဲသောနေရာကိုတွေ့ရလိမ့်မည်။

ကုသခြင်း

- ဆေးပြာ (Gentian Violet) ကိုသန့်ရှင်းသောရေနှင့် ၀.၂၅% ပြင်းအားရှိအောင်ရောစပ်ပြီးနို့သီးခေါင်းနှင့်ကလေး၏ပါးစပ်ထဲဝင်ရှိသောအဖြူရောင်အကွက်များကိုတစ်ရက်တစ်ကြိမ် ၅ ရက်ခန့်သုတ်ပေးပါ။
- (သို့မဟုတ်) ပျောက်ကင်းသွားပြီးသုံးရက်ခန့်ဆက်လိမ်းပေးပါ။
- သန့်ရှင်းသောပိတ်စ (သို့မဟုတ်) လက်ချောင်းကိုအသုံးပြုပါ။
- ကလေးကိုဆက်၍နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။
- ဆေးကသင့်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ သင့်ရဲ့နို့ရည်နှင့် ကလေးငယ်ကိုသော်လည်းကောင်းထိခိုက်မှုမရှိပါ။

အထူးအခြေအနေများ

အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသောကလေးငယ်များအားမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

၁) သေးငယ်သောကလေး (ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေး။) အကယ်၍ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေးသည်နို့ကောင်းမွန်စွာမစို့နိုင်ပါကမိခင်နို့ရည်ကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ကာကလေးငယ်အားခွက်ဖြင့်တိုက်ရပါမည်။ ကလေးမွေးပြီးစအချိန်မှစ၍ညှစ်ထုတ်ပြီးအနည်းငယ်နို့စို့နိုင်သော်လည်းဆက်၍နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ပေးပါ။ ရင်အုံမှနို့ရည်ပို၍ထွက်အောင်ကူညီပေးသည်။ အကယ်၍သင့်ကလေးကိုယ်အလေးချိန်သည်တစ်ကီလိုခွဲ (သို့မဟုတ်) ၃ ပေါင်ခွဲအောက်ရှိနေလျှင်အထူးဆေးကုသမှုလိုအပ်လိမ့်မည်။

၂) စော၍မွေးသောကလေး။ စော၍မွေးသောကလေးများသည်နွေးထွေးစွာနေနိုင်ရန်အထူးဆောင်ရွက်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ဦးထုပ်နှင့်ခါးတောင်းကျိုက်အဝတ်စဝတ်ဆင်ထားသောကလေးကိုသင့်ရင်သားနှစ်ဖက်ကြားတွင်အရေပြားချင်းထိလျက်အင်္ကျီအတွင်းဘက်တွင်မတ်မတ်ချီထားရမည်။ နေ့ရောညပါသင့်ရဲ့အင်္ကျီတွင်းတွင်မိမိအရေပြားနှင့် ထိအောင်ထား၍မိခင်နို့တိုက်ပေးပါ။ အကယ်၍ကလေး၏နို့စို့အားမကောင်းပါကသင့်လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ထားသောနို့ကိုတိုက်ပါ။

၃) နှုတ်ခမ်းကွဲနေခြင်း (သို့မဟုတ်) အာခေါင်ကွဲနေခြင်း။ ဤကလေးများနို့စို့တတ်ရန်အထူးကူညီပေးရမည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်သည်နှုတ်ခမ်းသာကွဲနေပါကနို့ကောင်းမွန်စွာစို့နိုင်ပါသည်။ (သင်၏လက်ချောင်းကိုအသုံးပြုကာကွဲနေသောနှုတ်ခမ်းနေရာကိုပိတ်ပေးပါ။) အာခေါင်ပါကွဲနေပါက ကလေးကိုမတ်မတ်ထား၍အနေအထားမှန်တွင်နို့တိုက်ပေးပါ။ အထူးအကူအညီသင်လိုအပ်လိမ့်မည်။

၄) အဝါရောင်ကလေး (အသားဝါရောဂါ)။ အသားဝါသောကလေးသည်အသားဝါပျောက်သွားရန်နေရောင်ခြည်နှင့် မိခင်နို့ရည်များတို့စွာကိုလိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ကလေးသည်နို့မစို့နိုင်လောက်အောင်မှိန်းနေပါကနို့ရည်ကိုသင်၏လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ပြီးခွက်နှင့် ဇွန်းကိုအသုံးပြုကာ ၂၄ နာရီအတွင်းအနည်းဆုံး ၁၀ ကြိမ်ရအောင်တိုက်ပေးပါ။ နံနက်စောစောတွင်ကလေးကိုနေရောင်ခြည်ပြပေးပါ။ အသားဝါရောဂါသည်များသောအားဖြင့်မွေးဖွားပြီး ၃ ရက်မတိုင်ခင်စလေ့မရှိဘဲ အသက် ၁၀ ရက်လောက်တွင်ပျောက်သွားလေ့ရှိသည်။ အကယ်၍အသားဝါရှိသောကလေးသည်အလွန်စောမွေးပါက (သို့မဟုတ်) ပို၍ဝါလာခြင်း၊ မှိန်းလာခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ကလေးသည်စိုးရိမ်ဖွယ်ရောဂါရှိနိုင်သည်။ ကလေးကိုကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။

၅) အမွှာကလေးများ။ တစ်ခါတစ်လေအမွှာကလေးတစ်ယောက်သည်အခြားတစ်ယောက်ထက်ပို၍သေးငယ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အားနည်းခြင်းရှိတတ်ပါသည်။ ကလေးနှစ်ယောက်စလုံးကိုသင့်ရဲ့နို့ရည်အလုံအလောက်တိုက်ကျွေးပါ။ သင့်မှာကလေးနှစ်ယောက်စလုံးအတွက်လုံလောက်သောနို့ရည်ရှိပါသည်။

သင့်ကလေးနာမကျန်းဖြစ်လျှင်

- သင့်ကလေးနေမကောင်းဖြစ်ပါကမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကိုမရပ်တန့်သင့်ပါ။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါကသင့်အလေးသည်ပို၍လျှင်မြန်စွာ

သက်သာလာလိမ့်မည်။

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည်အထူးသဖြင့်ကလေးငယ်များအတွက် အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ အများအားဖြင့်ဆေးမလိုအပ်သော်လည်း ကလေးငယ်သည်ခန်းခြောက်သွားခြင်းကြောင့်သေဆုံးသွားနိုင်သည်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါကမိခင်နို့ကိုပို၍တိုက်ကျွေးပါ။ ထို့အပြင် ဓါတ်ဆားရည်အနည်းငယ်လည်းတိုက်ပေးပါ။
- ကလေးအားနည်းနေပါကနို့ပို၍တိုက်ပေးပါ။ အကယ်၍ကလေးသည် နို့စို့ရန်အားမရှိပါကနို့ကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်၍ကလေးအားခွက်ဖြင့် တိုက်ပါ။ ကလေးကိုကျန်းမာရေးလုပ်သားဆီသို့ခေါ်သွားပါ။
- အော့အန်နေလျှင်နို့ကိုအချိန်တိုတောင်းစွာဖြင့်အကြိမ်များစွာတိုက် ပေးပါ။ ထို့အပြင်ဓါတ်ဆားရည်အနည်းငယ်ကိုလည်းခွက်ဖြင့် ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ကြားတိုက်ပေးပါ။
- ကလေးကိုဆေးရုံသို့ပို့ရသည့်တိုင်အောင်မိခင်နို့ကိုဆက်လက်၍တိုက် ကျွေးပေးပါ။ အကယ်၍သင်ဆေးရုံတွင်နေ၍မရပါကသင်၏နို့ကိုလက် ဖြင့်ညှစ်၍တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုခွက်ဖြင့်ကလေးအားတိုက်ခိုင်းပါ။

ကလေးကိုခွက်ဖြင့်နို့တိုက်ခြင်း

၁။ သေးငယ်ပြီးအလွန်သန့်ရှင်းသောခွက်ကိုအသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ပြုတ်၍မသုံးနိုင်ပါကသန့်ရှင်း သောရေနှင့် ဆပ်ပြာကိုအသုံးပြု၍ဆေးပါ။

၂။ ကလေးကိုပေါင်ပေါ်တွင်တည့်မတ်သောအနေအထား (သို့မဟုတ်) တည့်မတ်သောအနေထားနီးနီးတင်ထားပါ။

၃။ နို့ထည့်ထားသောခွက်ကိုကလေးငယ်၏ပါးစပ်နားတွင်ထားပါ။ ကလေး၏နှုတ်ခမ်းများနှင့် နို့ထိတွေ့နိုင်ရန်အတွက်ခွက်ကို အော့ပေးပါ။ ကလေး၏အောက်နှုတ်ခမ်းပေါ်သို့ ခွက်ကို အသာမတင်ပေးပါ။

၄။ ကလေး၏ပါးစပ်အတွင်းသို့နို့ကိုလောင်းမထည့်ပါနှင့်။ ခွက်ထဲမှနို့ရည်ကိုကလေးကသူ့ပါးစပ်ထဲသို့ ယူသွင်းပါစေ။

အထူးအခြေအနေရှိမိခင်များ

၁) မိခင်နာမကျန်းဖြစ်သောအခါ

မာမကျန်းဖြစ်နေသောမိခင်ကသူ့ကလေးကိုမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်အခြားသောအစားအစာများကိုစောလျှင်စွာစကျွေးခြင်းထက်ပို၍ကောင်းပါသည်။ သင့်တွင်အဖျားကြီးပြီးချွေးအလွန်ထွက်ပါကသင့်နို့ရည်အထွက်နည်းပါလိမ့်မည်။ လုံလောက်သောနို့ရည်ဆက်၍ထွက်နိုင်ရန်အတွက်

- အရည်များစွာသောက်ပေးပါ။
- ဆက်လက်၍မကြာခဏနို့တိုက်ပေးပါ။
- သက်တောင့်သက်သာရှိဖြစ်စေမည်ဆိုပါက၊ လှဲနေသောအနေအထားဖြင့်နို့တိုက်ပေးပါ။
- အကယ်၍နို့တိုက်ခြင်းကိုရက်အနည်းငယ်ခန့်ရပ်တန့်ဖို့လိုအပ်ပါကနို့ရည်ကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ပါ (လိုအပ်ပါကတစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကိုကူညီခိုင်းပါ။)

➢ *တီဘီ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ (သို့မဟုတ်) ကာလဝမ်းရောဂါအစရှိသောစိုးရိမ်ဖွယ်ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပါက ကလေးသို့ရောဂါကူးစက်မသွားနိုင်အောင်ကုသမှုကိုချက်ခြင်းခံယူပါ။*

ကလေးအားရောဂါမကူးစက်သွားရန်၊ ကလေးနှင့် သင်၏ရင်သားကိုမကိုင်မီခင် သင့်ရဲ့လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။

၂) မိခင်အတွက်ဆေးဝါးလိုအပ်ခြင်း

ဆေးဝါးအများစုသည်မိခင်နို့ထဲသို့ပမာဏအနည်းငယ်သာရောက်ရှိသောကြောင့်ကလေးငယ်ကိုအန္တရာယ်မပြုနိုင်ပါ။ အချို့သောဆေးဝါးများတွင်ဘေးထွက်အာနိသင်များရှိတတ်ပါသည်။

အကယ်၍ကျန်းမာရေးလုပ်သားကသင့်ကိုဆေးသောက်ဖို့ညွှန်ကြားပါက ကလေးကိုနို့တိုက်ကျွေးနေကြောင်းအသိပေးပါ။ သို့မှသာသင့်လျော်သောဆေးကိုရွေးချယ်၍ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃) HIV/AIDS နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသင့်သည်၊ မသင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ AIDS အခန်းကိုဖတ်ကြည့်ပါ။

၄) မိခင်နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း (သို့မဟုတ်) နောက်ထပ်ကလေးတစ်ယောက်မွေးဖွားခြင်း

အကယ်၍နို့တိုက်မိခင်သည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါကဆက်လက်၍မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသေးသည်။ သူမသည်ကောင်းမွန်သောအစားအစာများစွာ

စားသုံးသင့်ပါသည်။ အကယ်၍မိခင်သည်နောက်ထပ်ကလေးတစ်ယောက်မွေးဖွားပါကလည်းပထမကလေးကိုဆက်လက်၍မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်ကိုအရင်နို့တိုက်သင့်ပါသည်။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

အကယ်၍သင်သည်ကျန်းမာရေးလုပ်သားဖြစ်ပါကမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်းပြောပြရုံနှင့်မလုံလောက်နိုင်ပါ။ အမျိုးသမီးသည်သတင်းအချက်အလက်နှင့်ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ပါသည်။ ကလေးအသက် ပထမ ၆ လအတွင်းမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုတိုက်ဖို့အမျိုးသမီးများကိုသင်ကြားပေးပါ။

➢ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

(က) နို့တိုက်မိခင်များအားပြဿနာများဖြစ်မလာမီပံ့ပိုးပေးပါ။

- သူတို့တွင်နို့ရည်အလုံအလောက်ရှိသည်ဟုသူတို့ကိုယ်သူတို့ယုံကြည်လာအောင်ကူညီပေးပါ။
- မိခင်တစ်ဦးမှနောက်မိခင်သို့ပေးသောအကူအညီသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသူများအဖွဲ့ကိုစတင်ဖွဲ့စည်းပါ။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးပြီးသူတို့၏ကလေးများကျန်းမာသန်စွာကြီးထွားနေသောမိခင်များဦးစီး၍ဖွဲ့စည်းပါ။

(ခ) သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးဌာနတွင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းလွယ်ကူအောင်စီစဉ်ပေးပါ။

- မိခင်များကိုမွေးဖွားပြီးတစ်နာရီအတွင်းမိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်အောင်အကူအညီပေးပါ။

- ကလေးငယ်ကိုမိခင်နှင့်အတူ (သို့မဟုတ်) မိခင်၏အနားတွင်သိပ်ခွင့်ပေးပါ။
- မိခင်ဖြစ်သူနေမကောင်းသောအခါကလေးကိုသူမနှင့်အတူထားပေးပါ။
- နို့မှုန့်သုံးရန်နှိုးဆော်သောကြော်ငြာများနှင့် ပညာပေးပစ္စည်းများကိုဖယ်ရှားပစ်ပါ။
- နို့မှုန့်ကုမ္ပဏီများမှကိုယ်စားလှယ်များကိုသင်၏ဆေးခန်းသို့အလာမခံပါနှင့်။

အခန်း ၁၉
မိသားစုစီမံကိန်း
(အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်း)

မည်သည့်အချိန်တွင်ဘယ်နှစ်နှစ်ခြားပြီးသားသမီးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းကိုအိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းဟုခေါ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် တားဆီးသောနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိပြီး ၎င်းတို့ကိုသန္ဓေတားခြင်း(သို့) သားဆက်ခြားခြင်း (သို့) အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းနည်းလမ်းများဟုခေါ်ဆိုပါသည်။

➢ *အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းသည်အသက်ကယ်နိုင်သည်။*

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်း၏ကောင်းကျိုးများ

ကမ္ဘာပေါ်တွင်နှစ်စဉ်သိန်းပေါင်းများစွာသော အမျိုးသမီးတို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းနှင့် အန္တရာယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းတို့မှ ဖြစ်ပေါ်သောပြဿနာများကြောင့်သေဆုံးကြပါသည်။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအောက်ပါအန္တရာယ်များကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

➢ *ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင်မျိုးဆက်ပွားအရွယ်ရှိအမျိုးသမီးများ၏သေဆုံးမှုတစ်ဝက်သည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်မီးဖွားခြင်းတို့၏ပြဿနာများကြောင့်ဖြစ်သည်။*

- **စောလွန်းစွာကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း**

အသက်၁၇နှစ်အောက်အမျိုးသမီးများသည်ကိုယ်ခန္ဓာအပြည့်အဝကြီးထွားမှုမရှိသေးသောကြောင့် မီးဖွားစဉ်သေဆုံးတတ်ပါသည်။ မိမိတို့မွေးဖွားသောကလေးငယ်များလည်းပထမနှစ်အတွင်းသေဆုံးမှုအလားအလာပိုများပါသည်။

- **နောက်ကျသောကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း**

အသက်ကြီးရင့်လာသောအမျိုးသမီးများသည်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ (သို့) ကလေးများစွာမွေးထားခြင်းကြောင့်ပိုမို၍အန္တရာယ်တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။

- **နီးကပ်လွန်းသောကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း**

ကိုယ်ဝန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင်အမျိုးသမီး၏ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည်၍အင်အားပြည့်လာနိုင်ရန်အချိန်လိုအပ်သည်။

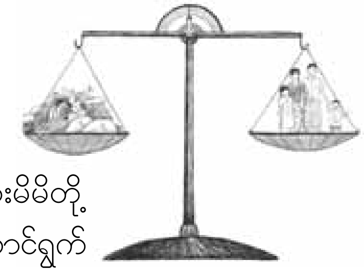
- **အကြိမ်များစွာကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း**

သားသမီး ၄ ယောက်ထက်ပို၍မွေးဖွားသောအမျိုးသမီးသည် မီးဖွားစဉ်သွေးသွန်ခြင်းနှင့် အခြားပြဿနာများကြောင့်သေဆုံးမှုပိုမိုများပြားသည်။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်း၏ အခြားသောအကျိုးကျေးဇူးများ

- အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်နိုင်သောကြောင့် မိခင်နှင့် ကလေးများပိုမိုကျန်းမာလိမ့်မည်။

- ကလေးအရေအတွက်နည်းသောကြောင့် ကလေးတစ်ဦးစီအတွက်အစားအသောက်ပိုမိုရှိလာမည်။



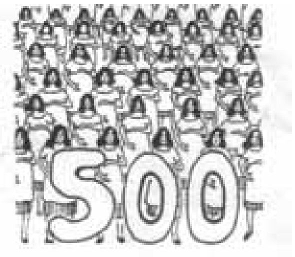
- သားသမီးချက်ခြင်းမယူသေးသည့်အတွက်လူငယ်လူရွယ်များမိမိတို့ပညာရေးပြီးဆုံးအောင်နှင့်အလုပ်အကိုင်အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

- သားသမီးနည်းသောကြောင့် ၎င်းတို့အတွက်ရောမိမိအတွက်ပါ၊ အချိန်ပိုပေးနိုင်သည်။
- သင်နှင့်သင်၏အဖော်သည်မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ရှိမည်ကိုစိုးရိမ်ရန်မလိုသောကြောင့်လိင်ဆက်ဆံမှုကိုပိုမိုကျေနပ်စွာခံစားရသည်။
- အချို့သောနည်းလမ်းများကြောင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ – ကွန်ဒုံးနှင့်သုတ်ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့်လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကာကွယ်နိုင်သည်။
- ဟော်မုန်း (Hormone)သုံးနည်းဖြင့်အမျိုးသမီး၏ရာသီမှန်မှန်မလာခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းပြဿနာတို့ကိုဖြေရှင်းနိုင်သည်။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းသည်အန္တရာယ်ကင်းပါသလား

ဖော်ပြပါအိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းနည်းလမ်းအများစုကို ကမ္ဘာပေါ်ရှိသန်းပေါင်းများစွာသောအမျိုးသမီးများကအန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုကြပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်းထက် သာ၍အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး ၁၅၀၀၀ အနက် ၁၀၀ မှာကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (သို့) သားဖွားခြင်းကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည်။



သားဆက်ခြားခြင်းအသုံးပြုသောအမျိုးသမီး ၁၅၀၀၀ တွင်တဦးသာလျှင်သားဆက်ခြားခြင်းတမျိုးမျိုးကြောင့်သေဆုံးနိုင်သည်။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအသုံးပြုရန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း

လယ်မြေ၊ အားကိုးအားထားစရာအခြေခံပစ္စည်း၊ လူမှုရေးအကျိုးခံစားခွင့်များမရှိကြသောဆင်းရဲသောအသိုင်းအဝိုင်းရှိအမျိုးသမီးများသည် သားသမီးအမြောက်အမြားလိုချင်ကြသည်။ ဤကလေးများသည်မိမိတို့၏ အလုပ်အကိုင်တွင်ဝိုင်းဝန်းကူညီပြီးမိမိတို့အသက်ကြီး၊ အိုမင်းသောအခါပြုစုစောင့်ရှောက်လိမ့်မည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။

အချို့အမျိုးသမီးများမှုကားသားသမီးဦးရေကိုအကန့်အသတ်ထားချင်ကြသည်။ ဤအမျိုးသမီးများ သည်အများအားဖြင့်ပညာသင်ရန်နှင့် ဝင်ငွေရှာရန်အခွင့်အရေးများရှိကြပြီးအမျိုးသားများနှင့်ရင်ဘောင်တန်းညှိနှိုင်းပြောဆိုနိုင်သောအခြေအနေရှိကြသည်။

မည်သည့်နေရာတွင်နေထိုင်စေကာမူ၊ အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည်မိမိကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်၊ ဘယ်တော့ယူမည်ကိုထိန်းချုပ်ခွင့်ရှိပါကပိုမို၍ကျန်းမာပါလိမ့်မည်။ အိမ်ထောင်သားဖွားစီမံကိန်းသုံးမည်၊ မသုံးမည်ဟူသောဆုံးဖြတ်ချက်သည်အမျိုးသမီး၏ရွေးပိုင်ခွင့်ဖြစ်ရမည်။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာမှသာလျှင်ကလေးမွေးရမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအကြောင်းခင်ပွန်းသည်နှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကိုအသုံးချရန်၊ မည်သည့်နည်းလမ်းကိုအသုံးချရန်စသည်တို့ကိုမိမိခင်ပွန်းနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသားသည်မိမိ၏ဇနီးကျန်းမာရေးအတွက်စိုးရိမ်မှု၊ တစ်ခြားယောကျာ်းနှင့်ဖောက်ပြန်လိင်ဆက်ဆံမည်ကိုစိုးရိမ်မှုနှင့် ကလေးအမြောက်အမြားရှိမှယောကျာ်းပီသသည်ဟူသောအယူအဆများကြောင့်အိမ်ထောင်သားဖွားစီမံကိန်းကိုလိုလားချင်မှလိုလားမည်။ မိမိ၏ခင်ပွန်းအားအောက်ပါအကျိုးအကြောင်းများကိုရှင်းပြသိရှိနားလည်စေပါ။

- အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကြောင့်သင်နှင့်သင်၏သားသမီးများကိုခင်ပွန်းကပိုမို၍ဂရုစိုက်ပြုစုနိုင်သည်။
- သားဆက်ခြားခြင်းသည်သင်နှင့် သင့်သားသမီးများအတွက်အန္တရာယ်နည်းပါသည်။
- အိမ်ထောင်သားဖွားစီမံကိန်းကြောင့်မလိုလားသောကိုယ်ဝန်အတွက်စိုးရိမ်စရာမလိုသည့်အတွက်လိင်ဆက်ဆံမှုကိုပိုမို၍ကျေနပ်စွာခံစားရသည်။

သင်၏ခင်ပွန်းအား၎င်း အကျိုးကျေးဇူးများကိုရှင်းပြသော်လည်း ၎င်းကအိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကိုအသုံးမပြုလိုပါက၊ သင့်ဘာသာသင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုလိုသည့်သားဆက်ခြားနည်းကိုရွေးချယ်ခြင်း

သားဆက်ခြားရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးပါကသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုကိုရွေးချယ်ရမည်။ မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်သားဆက်ခြားနည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ၎င်းတို့၏ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို သိရှိရန်လေ့လာရမည်။

သားဆက်ခြားနည်း ၅ မျိုး ရှိပါသည်။

(၁) အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်း

သုတ်ပိုးသည်သားဥဆီသို့မရောက်နိုင်အောင်ဟန့်တားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။

(၂) ဟော်မုန်းသုံးခြင်း

အမျိုးသမီးသားဥအိမ်မှသားဥမကြွေရန်၊ သုတ်ပိုးမှသားဥဆီသို့ရောက်ရှိဘို့ခက်ခဲရန်နှင့် သားအိမ်အတွင်းလွှာကသန္ဓေတည်ခြင်းကို လက်မခံရန်

အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။

(၃) သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတားပစ္စည်းသုံးခြင်း

အမျိုးသမီး၏သားဥနှင့်တွေ့ဆုံ၍ သန္ဓေအောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးကိုတားဆီးပေးထားသည်။

(၄) သဘာဝနည်းလမ်းသုံးခြင်း

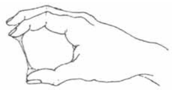
အမျိုးသမီးသည်မိမိသန္ဓေအောင်နိုင်သောအချိန်ကိုသိရှိပြီး ထိုအချိန်တွင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်သည်။

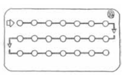
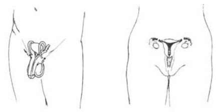
(၅) အမြဲတမ်းနည်းလမ်းသုံးခြင်း

အမျိုးသား (သို့) အမျိုးသမီးမှသားသမီးမရနိုင်အောင်သားကြောဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိ၏ခင်ပွန်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ဖြစ်စေ၊ သားဆက်ခြားနည်းအမျိုးမျိုးအကြောင်းကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။

➤ *မိမိသာလျှင်မည်သည့်နည်းလမ်းကိုအသုံးချမည်ဟူသောဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချနိုင်သည်။*

သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ၏စွမ်းဆောင်မှု

	နည်းလမ်း	ထိရောက်မှု (ဤနည်းလမ်းကိုတစ်နှစ်အသုံးပြုသောအမျိုးသမီးများမှကိုယ်ဝန်ရှိလာသောအမျိုးသမီးဦးရေရာခိုင်နှုန်း)
	မည်သည့်နည်းလမ်းကိုမျှမသုံးခြင်း	၈၅%
	သဘာဝနည်းလမ်းသုံးခြင်း	၂၀%
	သုတ်ပိုးသတ်ဆေးသုံးခြင်း	၂၀ – ၂၆%
	အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးသုံးခြင်း	၅ – ၂၁%
	အမြှေး (Diaphragm) သုံးခြင်း	၁၈ – ၂၀%

	အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးခြင်း	၃ – ၁၄%
	Progestin သန္ဓေတားစားဆေး	၅%
	သန္ဓေတားစားဆေး(ပေါင်းစပ်) သုံးခြင်း	၃%
	မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (ပထမ ၆ လ)	၀.၅ – ၂%
	သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတား ပစ္စည်း(IUD) သုံးခြင်း	၀.၈ – ၁%
	အရေးပေါ်အောက်စိုက်ဆေး	၀.၁%
	သန္ဓေတားထိုးဆေး	၀.၃%
	သားကြောဖြတ်ခြင်း – အမျိုးသား – အမျိုးသမီး	၀.၁၅% ၀.၅%

အက်စ်တြိုဂျင် (Estrogen) ပါရှိသောသန္ဓေတားစားဆေးနှင့် ထိုးဆေးများမှလွဲ၍ကျန်နည်းလမ်းများကိုမိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေချိန်တွင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကာလသားရောဂါကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သောပစ္စည်းများမှာကွန်ဒုံးဖြစ်၍ Diaphragm နှင့်သုတ်ပိုးသတ်ဆေးတို့ကအနည်းငယ်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးသားဆက်ခြားနည်း

သုတ်ပိုးသည်သားဥထံသို့မရောက်နိုင်အောင်ဟန့်တားခြင်းဖြင့်ကိုယ်ဝန်ကိုတားပေးပါသည်။ ဘေးထွက်အာနိသင်အလွန်နည်းပါသည်။ အများအားဖြင့် HIV/AIDS အပါအဝင်ကာလသားရောဂါများမှလည်းကာကွယ်ပေးသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်လည်းအန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

အတားအဆီးပစ္စည်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

- ကွန်ဒုံး (သားရေစွပ်)
- အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး
- အမြှေး (Diaphragm)
- သုတ်ပိုးသတ်ဆေး (Spermicide)

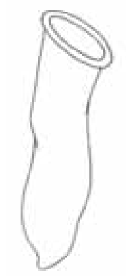
ကွန်ဒုံး

အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါပေါ်တွင်လိင်ဆက်ဆံစဉ်စွပ်ထားသော သားရေအပါးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအိတ်သေးဖြစ်ပါသည်။ သုတ်ပိုးများ အစွပ်တွင်ကျန်နေသောကြောင့်အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့မရောက်နိုင်ပါ။

Latex (သစ်စေး) ဖြင့်ပြုလုပ်သော ကွန်ဒုံးသည် HIV/AIDS အပါအဝင်ကာလသားရောဂါများကာကွယ်ရန်အတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး တစ်ခုတည်းဖြစ်စေ (သို့) အခြားသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုနှင့်တွဲပြီးဖြစ်စေသုံးနိုင်သည်။

ကွန်ဒုံးမစုတ်ပြဲစေရန်သတိထားဖောက်ပါ။ ဖောက်ပြီးလျှင် အဆီခမ်းနေပါက (သို့) မာကြောနေပါကကွန်ဒုံးအသစ်ဖြစ်သော်လည်းအသုံးမပြုပါနှင့်။ စုတ်ပြဲနေသောကွန်ဒုံးအထုပ်သစ်ကိုမသုံးပါနှင့်။

အမျိုးသား၏လိင်အင်္ဂါသည် အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါနှင့် မထိတွေ့မီ ကွန်ဒုံးကိုစွပ်ရမည်။ ကွန်ဒုံးမစွပ်မီထိတွေ့ပါက သုတ်ရည်မထွက်သေးသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည် (သို့) ကာလသားရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။



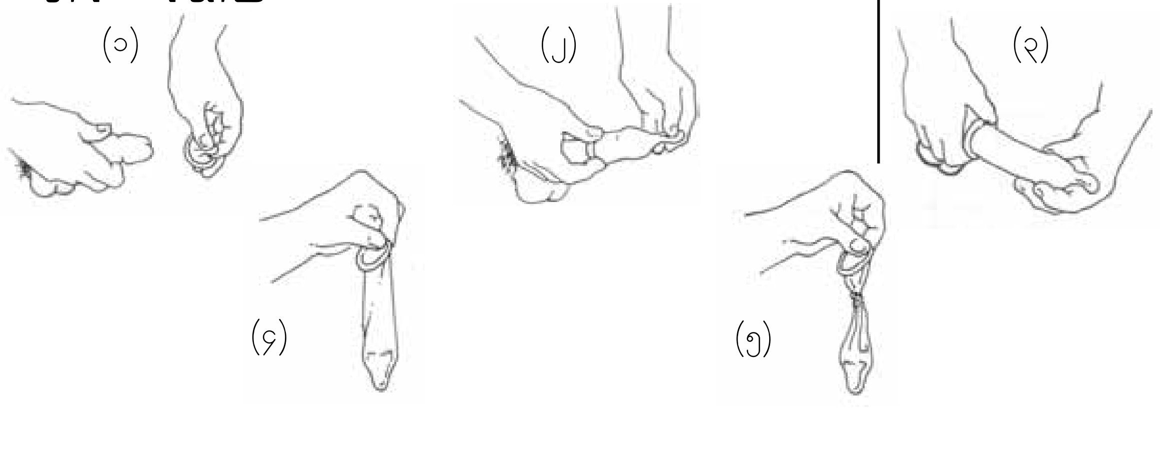
➢ *ကွန်ဒုံးစုတ်ပြဲသွားပါက (သို့) လျှောထွက်လာပါ က အမျိုးသမီးသည် မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့သုတ်ပိုးသတ်ဆေးကိုချက်ခြင်းထည့်သင့်သည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကိုဖြစ်နိုင်ပါကအသုံးပြုပါ။*

ချောဆီများ (Lubricants)

ချောဆီများသည်မွေးလမ်းကြောင်း (သို့) ကွန်းဒုံးကိုစို၍ချော်စေသည်ကွန်ဒုံးများစုတ်ပြဲခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီးလိင်ဆက်ဆံမှုပိုမို၍အန္တရာယ်နည်းအောင်နှင့် ကျေနပ်စွာခံစားရအောင်ဖန်တီးပေးသည်။

အခြေခံပစ္စည်းအဖြစ်ရေထည့်သုံးသောချောဆီများကိုသုံးသင့်သည်။ ဥပမာ – သုတ်ပိုးသတ်ဆေး၊ KY Jelly. လိင်အင်္ဂါတွင်စွပ်ပြီးသောကွန်ဒုံးဘေးဘက်တွင်ချောဆီကိုပွတ်လိမ်းပါ။ ဟင်းချက်ဆီ၊ ကလေးသုံးဆီ၊ အရေပြားလိမ်းဆီ၊ ထောပတ်၊ ဓါတ်သတ္တုဆီတို့ကိုမသုံးရ။

ကွန်ဒုံးအသုံးပြုနည်း



➢ *သားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုကိုသုံးနေသောအမျိုးသမီးသည်ကာလသားရောဂါကာကွယ်ရန်လိုအပ်ပါကကွန်ဒုံးပါတွဲသုံးရမည်။*

မှတ်ရန်

- လိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးသုံးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက သစ်စေး (latex) ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောကွန်ဒုံးကိုအသုံး ပြုပါ။ HIV ကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- နေပူတွင်ကွန်ဒုံးကိုမထားပါနှင့်။ ခြောက်သွေး၍အေးသောနေရာတွင်ထားပါ။
- ကွန်ဒုံးတစ်ခုကိုတစ်ကြိမ်သာသုံးရမည်။

အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး (Female Condom)

မွေးလမ်းကြောင်းထဲထည့်ရပြီး မိန်းမကိုယ်အနားများကိုဖုံးထားသည့်အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးကိုလိင်မဆက်ဆံမီထည့်သွင်းရသည်။ သုံးစွဲပြီးကွန်ဒုံးကိုဆေးကြောပါကစုတ်ပြဲသွားနိုင်သောကြောင့်တစ်ကြိမ်သာသုံးသင့်သည်။

အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးသည် အမျိုးသားကွန်ဒုံးထက်အရွယ်ကြီးမားပြီးစုတ်ပြဲသွားရန်မလွယ်ကူပါ။ ကိုယ်ဝန်နှင့် ကာလသားရောဂါများကိုကာကွယ်ရန်အမျိုးသမီးများထိန်းချုပ်ထားနိုင်သောနည်းလမ်းများထဲတွင်အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားကွန်ဒုံးနှင့် တွဲမသုံးရပါ။ သို့သော်ဝယ်ယူရန်နှင့်သုံးစွဲရန်မလွယ်ကူဘဲတန်ဘိုးလည်းအင်မတန်စျေးကြီးပါသည်။

အမြှေး (Diaphragm)

Diaphragm သည်ရော်ဘာပျော့ဖြင့်ပြုလုပ်၍ခွက်ငယ်နှင့် တူသောလိင်ဆက်ဆံစဉ်အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်းတွင်တပ်ဆင်ထားသောပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။

သားအိမ်အဝကိုဖုံးထားခြင်းဖြင့်သုတ်ပိုးဝင်မလာရန်တားဆီးပေးပါသည်။ Diaphragm နှင့်တွဲသုံးသောသုတ်ပိုးသတ်ဆေး (Spermicidal Jelly) သည်သုတ်ပိုးကိုသေစေသည့်အပြင် Nonoxynol - 9 ပါရှိပါက Gonorrhea (ဂနို) နှင့် Chlamydia ဟူသောကာလသားရောဂါ ၂ ခုမှကာကွယ်ပါသည်။

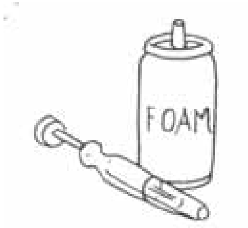
သုတ်ပိုးသတ်ဆေးထည့် ထားသော Diaphragm ကို လိင်မဆက်ဆံမီ ၆ နာရီ (သို့) ဆက်ဆံခါနီးတွင်တပ်ဆင်ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၆ နာရီခန့်ထည့်ထားရမည်။

ဤပစ္စည်းသည်ခြောက်သွေ့၍မာကြောလာသောအခါ (သို့) အပေါက်ရှိလာသောအခါဆက်လက်မသုံးရတော့ပါ။

➢ *Diaphragm အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဆီးခုံးတွင်းစမ်းသပ်ခြင်းကိုသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်အမျိုးသမီးကိုစမ်းသပ်ပြီးသင့်တော်သောအရွယ်အစားကိုရှာပေးနိုင်သည်။*

Diaphragm များကို ကျန်း မာရေးဆေးခန်းများတွင်အလွယ်တကူ မရယူ နိုင်ပါ။ သိမ်းဆည်းရန်နှင့်သန့်ရှင်းစွာထား နိုင်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ထည့်သွင်းရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ ကြောင့်လူသုံးနည်းပါသည်။

သုတ်ပိုးသတ်ဆေး (Spermicide)



ဤဆေးကိုပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်တွေ့နိုင်ပါသည်။ အမြှုပ် (Foam)၊ ဆေးလုံး (Tablet)၊ ကော်စေး (Jelly)၊ လိမ်းဆေး (Cream) အသွင်အပြင်ရှိပြီး လိင်ဆက်ဆံခါနီးမှမွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့သွင်းရသည်။ သုတ်ပိုးများသားအိမ်ထဲသို့ မရောက်ရှိမီသေဆုံးစေသည်။

ဤဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုသုံးပါက သန္ဓေတားဆီးရန်ပိုမိုထိရောက်မှုနည်းသော်လည်း Diaphragm (သို့) ကွန်ဒုံးနှင့်တွဲသုံးပါကသန္ဓေတားဆီးရန် ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။ သုတ်ပိုးသတ်ဆေးကိုဆေးဆိုင်များတွင်ဝယ်ယူနိုင်သော်လည်း Cream အသွင်အပြင်ရှိဆေးကိုသာအလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံအချို့သောသုတ်ပိုးသတ်ဆေးများသည်မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း ယားယံခြင်း၊ ရောင်ယမ်းခြင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

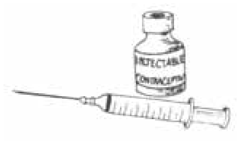
သုတ်ပိုးသတ်ဆေးလုံးကိုလိင်မဆက်ဆံမီ ၁၅ မိနစ်ခန့် မွေးလမ်းကြောင်းထဲထည့်ရသည်။ Foam (သို့) Jelly (သို့) Cream ကိုမူ ဆက်ဆံခါနီးမှထည့်သွင်းရသည်။

လိင်ဆက်ဆံပြီး ၆နာရီခန့်ဆေးကိုထည့်ထားရမည်။ ဆေးကြောခြင်းမပြုပါနှင့်။ ဆေးရည်များယိုထွက်လာပါက၊ အဝတ်စ (သို့) ရာသီခံတပ်ထားပါ။

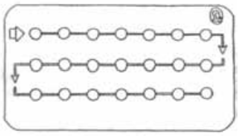
ဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်း

ဤနည်းလမ်းသည်အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်နေသော Estrogen နှင့် Progesterone ဟော်မုန်းများကို သုံးစွဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းတွင်

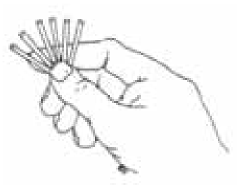
- သန္ဓေတားထိုးဆေး



- နေ့စဉ်သောက်သန္ဓေတားစားဆေး



- အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး (implants) တို့ပါရှိပါသည်။



➢ ဟော်မုန်းသုံးနည်းကို အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်ထားနိုင်၍အမျိုးသားမသိရှိလဲသုံးစွဲနိုင်သည်။

➢ တက်ခြင်း (သို့) TB ရောဂါအတွက်သောက်သုံးသောဆေးဝါးအချို့သည် ဟော်မုန်းသန္ဓေတားဆေး၏ထိရောက်မှုကိုလျော့ပါးစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ဆေးဝါးသောက်သုံးရအသောအမျိုးသမီးများသည်အခြားသားဆက်ခြားနည်းများသုံးစွဲသင့်သည်။

ဟော်မုန်းသုံးနည်းလမ်းများသည်အမျိုးသမီး၏သားဥအိမ်မှသားဥကြွေခြင်းကိုဟန့်တားပေးပါသည်။ သားအိမ်ဝရှိအချွဲကိုလည်းပြစ်ခဲစေခြင်းဖြင့်သုတ်ပိုးဝင်မလာအောင်တားဆီးပေးပါသည်။

သန္ဓေတားစားဆေးအများစုနှင့် ထိုးဆေးအချို့တွင် Estrogen နှင့် Progestin ၂ မျိုးစလုံးပါရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ကိုပေါင်းစပ် (Combination) ဆေးလုံး (သို့) ထိုးဆေးဟုခေါ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် (သို့) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသောကြောင့်၊ အချို့အမျိုးသမီးများသည် Estrogen ပါရှိသောဆေးလုံး (သို့) ထိုးဆေးကိုမသုံးစွဲသင့်ပါ။ Progestin တစ်မျိုးတည်းပါရှိသောဆေးများသည် ဤအမျိုးသမီးများအတွက်ပိုမိုသင့်တော်အန္တရာယ်နည်းပါသည်။

အချို့ဆေးလုံး (သို့) ထိုးဆေးနှင့် အရေပြားအောက်စိုက်ဆေးတို့တွင် Progestin တစ်မျိုးတည်းသာပါရှိပါသည်။

မည်သည့်ဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းကိုမျှမသုံးစွဲသင့်သောအမျိုးသမီးများ

- ရင်သားကင်ဆာ (သို့) ရင်သားတွင်အလုံးရှိအမျိုးသမီးများ မူလရင်သားကင်ဆာရှိနေပါကပိုမိုဆိုးဝါးလာနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ဖွယ် (သို့) ရာသီသွေးနောက်ကျနေသောအမျိုးသမီးများ။
- ဟော်မုန်းတားဆေးကို မသုံးစွဲမီ ၃ လကပင် သာမန်မဟုတ်သောသွေးဆင်းခြင်းရှိအမျိုးသမီးများကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ဟော်မုန်းသန္ဓေတားဆေးများ၏ဘေးထွက်အာနိသင်များ

ဤဆေးများကြောင့်အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွေ့ရှိနိုင်သောလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

- ပျို့ခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ရင်သားများတင်းခြင်း၊ အရွယ်ကြီးလာခြင်း။
- ရာသီသွေးပေါ်ရာတွင်အပြောင်းအလဲများရှိခြင်း။

ဆေးလုံး (The Pill)

(Estrogen နှင့် Progestin ပါရှိသော သန္ဓေတားစားဆေး)

ဆေးလုံးအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ဆေးပမာဏနည်းဆေးလုံးကိုသုံးသင့်ပါသည်။ ဤဆေးလုံးတွင် Estrogen ပမာဏ ၅၀ မိုက်ခရိုဂရမ် (mcg) နှင့် Progestin တစ်မီလီဂရမ် (1mg) ထက်ပို၍မပါရှိပါ။ Estrogen 50mcg ထက်များသောဆေးလုံးကိုဘယ်တော့မျှမသုံးစွဲပါနှင့်။

ဆေးလုံးစ၍သုံးစွဲသော် တံဆိပ်တစ်မျိုးတည်းကိုသာစွဲစွဲမြဲမြဲသုံးပါ။ တံဆိပ်ပြောင်းသုံးလိုပါကဆေးပမာဏထပ်တူပါရှိသောတံဆိပ်သို့ပြောင်းပါ။ ကာကွယ်မှုပိုမိုကောင်းပြီးဘေးထွက်အာနိသင်ပိုလျော့နည်းလိမ့်မည်။

> *အချို့အမျိုးသမီးများ ဆေးလုံးသောက်ခြင်းဖြင့် ရာသီမှန်မှန်လာခြင်း ရာသီသွေးပမာဏလျော့နည်းလာခြင်း၊ ကိုက်ခဲမှုလျော့နည်းလာခြင်းစသည်တို့ကို အကျိုးခံစားရပါသည်။*

သန္ဓေတားစားဆေးမသုံးသင့်သူများ

- ယခင်ဖော်ပြထားသောဟော်မုန်းသန္ဓေတားဆေးမသုံးသင့်သူများ။
- အသားဝါအသည်းရောင်ရောဂါရှိသူများ။
- လေဖြတ်ခြင်း (သို့) အကြောသေခြင်း (သို့) နှလုံးရောဂါလက္ခဏာရှိဘူးသူများ။
- ခြေထောက် (သို့) ဦးနှောက်ထဲရှိသွေးပြန်ကြောများတွင်သွေးခဲရှိဘူးသူ။
- ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်တတ်သူများ၊ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တတ်သူများ။
- အသက် ၄၀ ကျော်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူများ လေဖြတ်ခြင်း (သို့) နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ (သို့) ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိခြင်း။
- သွေးတိုးရောဂါ (၁၄၀ / ၉၀ mmHg ထက်များ) ရှိခြင်း။
- ဆေးလုံးထဲပါရှိသော Estrogenသည် နို့ထွက်နည်းစေနိုင် သောကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များဆေးလုံးကိုမသုံးသင့်ပါ။

ဆေးလုံးများ၏ဘေးထွက်အာနိသင်များ

- **ရာသီသွေးပုံမှန်မလာခြင်း (သို့) သွေးစက်ပေါ်တတ်ခြင်း။**

ရာသီသွေးပေါ်ရာတွင်ရက်တိုပြီးပမာဏနည်းတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံလကျော်၍သွေးပေါ်တတ်သည်။ ဤအဖြစ်သည်အများဆုံးတွေ့ကြုံရသောဘေးထွက်အာနိသင်ဖြစ်သည်။

သွေးစက်ပေါ် ခြင်းလျော့နည်းစေရန်ဆေးလုံးကို နေ့စဉ်ပုံမှန်အချိန်တွင်သာသောက်သုံးပါ။ သွေးစက်ပေါ် ခြင်းဆက်လက်ဖြစ်နေပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပြီးလိုအပ်ပါကဆေးပြောင်းသောက်ရန်လိုနိုင်သည်။

- **ပျို့ခြင်း။**

ဆေးလုံးစသောက်ပြီး တစ်လ ၂ လကြာလျှင်ပျို့ခြင်းမရှိတတ်တော့ပါ။ ပျို့ခြင်းလျော့နည်းအောင်ဆေးလုံးကို အစားနှင့်တွဲသောက်ပါ (သို့) အချိန်ပြောင်းသောက်ပါ (သို့) ညအိပ်ခါနီးမှသောက်ပါ။

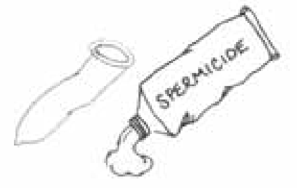
- **ခေါင်းကိုက်ခြင်း။**

ပထမတစ်လ ၂ လတွင်ခေါင်းအနည်းငယ်ကိုက်တတ်ပါသည်။ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးသောက်လျှင်သက်သာပါသည်။ ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း (သို့) မျက်စိမှုန်ဝါးခြင်းပါတွဲဖြစ်လာပါက၊ စိုးရိမ်စရာလက္ခဏာဖြစ်သည်။

ဆေးလုံးသုံးဆောင်သူများအတွက်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာတစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့သော်ဆေးလုံးကိုချက်ခြင်းရပ်ဆိုင်းပြီးကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပြသပါ။

- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ခဲ၍မျက်စိမှုန်ဝါးလာခြင်း။
- လက် (သို့) ခြေထောက်အားနည်းလာခြင်း (သို့) ထုံကျင်ခြင်း။
- ပြင်းထန်စွာရင်ပတ်အောင့်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း။
- ပေါင် (သို့) ခြေသလုံးတစ်ဘက်တွင်ကြွက်သားပြင်းထန်စွာနာခြင်း။

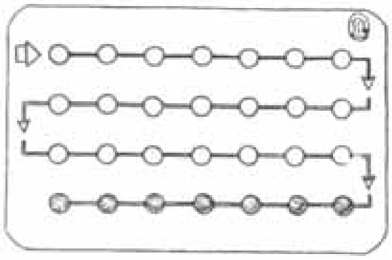


ဤလက္ခဏာရှိသူများအတွက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည်အန္တရာယ်များသောကြောင့်ကွန်ဒုံးစသောအခြားသားဆက်ခြားနည်းကိုပြောင်း၍သုံးစွဲပါ။ ဟော်မုန်းသုံးသန္ဓေတားဆေးကို ကျွမ်းကျင်စွာသိရှိသောကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။

ဆေးလုံးကိုသုံးစွဲပုံ

ဆေးလုံးများကို ၂၁ လုံး (သို့) ၂၈လုံးပါရှိသောဆေးကဒ်ပြားအသွင်ဖြင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

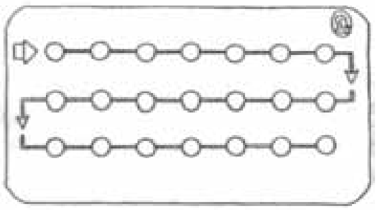
ဆေး၂၈လုံးပါသန္ဓေတားစားဆေးကဒ်သုံးစွဲခြင်း။



၂၈ ရက်စာသောက်ဆေးကဒ်

- ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှစ၍သုံးစွဲပါ။
- နေ့စဉ်ဆေးလုံးတစ်လုံးစီကိုမှန်မှန်သောက်ပါ။ တစ်ကဒ်ကုန်သည်နှင့်နောက်တစ်ကဒ်ကိုစသောက်ပါ။
- သွေးစပေါ်သည့်ရက်မှစ၍ဆေးလုံးကိုသောက်လျှင်ကာကွယ်မှုချက်ခြင်းရမည်။

ဆေး ၂၁လုံးပါသန္ဓေတားစားဆေးကဒ်သုံးစွဲခြင်း။



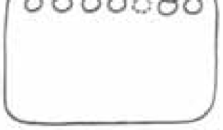
၂၁ ရက်စာသောက်ဆေးကဒ်

- ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှစ၍သုံးစွဲပါ။
- နေ့စဉ်ဆေးကိုပုံမှန်အချိန်တွင်သောက်သုံးပါ။
- သွေးစပေါ်သည့်ရက်မဟုတ်ဘဲပထမ (၇) ရက်အတွင်းသောက်ပါကကာကွယ်မှုချက်ချင်းမရပါ။ ထို့ကြောင့်ဆေးသောက်နေသော်လည်း ၂ ပတ်ခန့်အခြားသားဆက်ခြားနည်းတွဲသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိသော်လည်းဆေးလုံးကိုတစ်နေ့တစ်လုံး မှန်မှန်သောက်ရန်လိုပါသည်။
- နေ့စဉ်ဆေးလုံးတစ်လုံးစီကိုမှန်မှန်သောက်ပါ။
- ဆေးကဒ်ကုန်လျှင် (၇) ရက်စောင့်ပါ။ ဤအချိန်အတွင်းရာသီသွေးပေါ်တတ်သည်။
- ရာသီသွေးပေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ မပေါ်သည်ဖြစ်စေ (၇) ရက်ပြီး လျှင်ဆေးကိုအသစ်စသောက်ပါ။

ဆေးလုံးသောက်ရန်မေ့သွားခြင်း

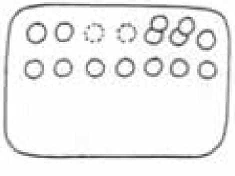
ဆေးလုံးသောက်ရန်မေ့သွားပါကကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။

ဆေးတစ်လုံးသောက်ရန်မေ့သွားပါက



- သတိရရချင်းတစ်လုံးသောက်ပါ။
- ကျန်ဆေးလုံးများကိုအစဉ်အတိုင်းဆက်သောက်ပါ။
- တစ်ရက်ထဲတွင်ဆေး ၂ လုံးသောက်ဖြစ်သွားမည်။

ဆေး၂လုံးဆက်တိုက်သောက်ရန်မေ့သွားပါက



- သတိရရချင်းဆေးတစ်လုံးသောက်ပါ။
- တစ်ရက်ထဲတွင် ဆေး၂လုံးသောက်ရန်လိုပြီး ၂ ရက်သောက်ရမည်။

- ကျန်ဆေးလုံးများကိုအစဉ်အတိုင်းဆက်သောက်ပါ။
- ဆေးလုံးများကို ၇ ရက်ဆက်တိုက်မသောက်ရသေးခင်ကွန်ဒုံးကိုသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုခဏရှောင်ပါ။

ဆေး ၃ လုံး (သို့) ၃ လုံးအထက်ဆက်တိုက်သောက်ရန်မေ့ပါက

- ဆေးလုံးသောက်ခြင်းရပ်ဆိုင်းပါ။
- ကွန်ဒုံးသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နောက်လရာသီသွေးပေါ်ရန်စောင့်နေပါ။
- ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်တွင်ဆေးကဒ်အသစ်စသောက်ပါ။

အောက်ဆုံးတန်းမှဆေးလုံးသောက်ရန်မေ့ပါက

– ဆေးကဒ်အပေါ် ၃ တန်းမှဆေးလုံး ၂၁ လုံးသောက်ပြီးမှအောက်ဆုံးတန်းမှဆေးလုံးသောက်ရန်မေ့သွားပါကမေ့သွားတဲ့ဆေးလုံးများကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

– ကျန်ရှိသောဆေးလုံးအစဉ်တိုင်းဆက်သောက်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ဆေးသောက်ရန်မေ့ခြင်း(သို့) နောက်ကျခြင်းကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ သွေးအနည်းငယ်ကြားဖြတ်ဆင်းတတ်ပါသည်။
- ဆေးလုံးသောက်ဖို့မေ့သွားသောရက်များရှိခဲ့ပြီး ရာသီသွေးသည် ပုံမှန်အချိန်တွင်မပေါ်ပါက၊ ဆေးကဒ်ကိုဆက်သောက်ပါ။ သို့သော် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြသပြီးကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- ဆေးလုံးသောက်ပြီး အော့အန်ခဲ့ပါက (သို့) ပြင်းထန်စွာ ဝမ်းသွားပါက ဆေးလုံးအာနိသင်မသက်ရောက်တော့ပါ။ ထိုအခါနောက်ထပ်ဆေးလုံး ရက်ဆက်တိုက်မသောက်ရသေးမီကွန်ဒုံးသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တစ်လတစ်ခါထက်ပို၍ဆေးသောက်ရန်မေ့တတ်ပါက၊ အခြား သောက်သားဆက်ခြားနည်းကိုပြောင်း၍သုံးပါ။

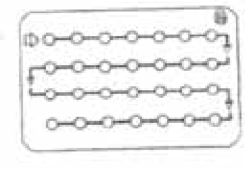
ဆေးလုံးရပ်ဆိုင်းခြင်း

သားဆက်ခြားနည်းနောက်တစ်မျိုးကိုပြောင်းသုံးလိုပါက (သို့) သားသမီးယူလိုပါက၊ ဆေးကဒ်ကုန်လျှင်ဆေးသောက်ခြင်းရပ်ဆိုင်းပါ။ ရပ်ဆိုင်းပြီးတစ်နှစ်အတွင်းကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။

Progestin တစ်မျိုးတည်း ပါဆေးလုံး (သို့) ဆေးလုံးသေး (Minipill)

ဤဆေးလုံးတွင်း Estrogen မပါရှိသောကြောင့်ပေါင်းစပ်ဆေးလုံး (Estrogen နှင့် Progestin) မသောက်သင့်သူများနှင့် ထိုဆေးလုံးသောက်ရာမှ ပြင်းထန်သောဘေးထွက်အာနိသင်များခံစားရသူများအတွက်သင့်တော်ပါသည်။ သို့သော်ဤဆေးလုံးသည်ပေါင်းစပ်ဆေးလုံးထက်ထိရောက်မှုနည်းပါသည်။ ဤဆေးသည်နို့ထွက်မနည်းစေသောကြောင့်နို့တိုက်မိခင်များအတွက်ပိုမိုသင့်တော်ပါသည်။

သို့သော်ယခင်ဖော်ပြပါဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းကို မသုံးသင့်သူများနှင့် တက်ခြင်းရောဂါအတွက်ဆေးသောက်ရသူများအတွက် ဤဆေးသည်မသင့်တော်ပါ။



ဤဆေးသည်နို့ထွက်မနည်းစေသောကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက်ပိုမိုသင့်တော်ပါသည်။

ဆေးလုံးသေး (Minipill) ၏ ဘေးတွက်အာနိသင်များ

- **ရာသီသွေး ပုံမှန်မလာခြင်း (သို့) သွေးစက်ပေါ်ခြင်း။**

  ဤအဖြစ်အများဆုံးတွေ့ကြုံရပြီး Ibuprofen ဆေးကိုသောက်ကြည့်ပါကသွေးစက်ပေါ်ခြင်းရပ်သွားနိုင်သည်။

- **ရာသီထိန်ခြင်း (ရာသီသွေးပျောက်သွားခြင်း)။**

  ဤအဖြစ်သည်လည်းတွေ့ကြုံစမြဲဖြစ်ပြီး ၄၅ ရက်ထက်ပို၍ သွေးထိမ်နေပါကကိုယ်ဝန်ရှိရန်အလားအလာ ရှိပါသည်။ ဆေးဆက်သောက်၍ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပြသပါ။

- **တစ်ခါတစ်ရံခေါင်းကိုက်ခြင်း။**

ဆေးလုံးသေး (Minipill) ကိုသုံးစွဲပုံ

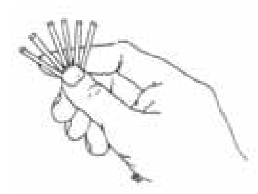
- ရာသီစပေါ်သည့်ရက်တွင်ဆေးလုံးသေးကိုစတင်သောက်ပါ။
- လိင်ဆက်ဆံမှု မရှိသော်လည်း နေ့စဉ်ဆေးတစ်လုံးကိုပုံမှန်အချိန်တွင်သောက်ပါ ဆေးသောက်ရန် နာရီပိုင်းနောက်ကျသွားပါက (သို့) တစ်ရက်မေ့သွားပါက ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။
- ဆေးတစ်ကဒ်ကုန်သည်နှင့် နောက်နေ့တွင် နောက်တစ်ကဒ်စသောက်ပါ။ ရာသီမပေါ်သေးသော်လည်းဆေးဆက်သောက်ပါ။ တစ်ရက်မှမမေ့ပါနှင့်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပြီး လစဉ်ရာသီပြန်မပေါ်သေးပါက ဤဆေးကိုမည်သည့် နေ့တွင်မဆိုစတင်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ရာသီပေါ်မည်မဟုတ်သေးပါ။

ဆေးသောက်ရန်မေ့သွားပါက –

- သတိရရခြင်းဆေးတစ်လုံးသောက်ပါ။
- နောက်ဆေးတစ်လုံးကိုပုံမှန်အချိန်တွင်သောက်ပါ။
- တစ်ရက်ထဲတွင်ဆေး ၂ လုံးသောက်ဖြစ်သွားမည်။
- သွေးအနည်းငယ်ဆင်းနိုင်သည်။

ဆေးလုံးရပ်ဆိုင်းခြင်း

ဆေးလုံးကိုအချိန်မရွေးရပ်ဆိုင်းနိုင်သည်။ သို့သော်နောက်တစ်နေ့မှာသင်ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သောကြောင့်ကိုယ်ဝန်မလိုလားသေးပါကသားဆက်ခြားနည်းနောက်တစ်မျိုးကိုချက်ခြင်းစတင်သုံးစွဲပါ။



အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး (Implants)

ဤစိုက်ဆေးတွင် Progestin ပါရှိသောပြွန်သေး ၆ ခု ပါရှိပြီး အမျိုးသမီး၏လက်မောင်းအတွင်းဘက်အရေပြားအောက်တွင်စိုက်ထားရပါသည်။ ဤဆေးသည် Minipill ကဲ့သို့ အာနိသင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ကို ၅ နှစ်မျှတားဆီးနိုင်ပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် Norplant ဆေးကိုသုံးကြပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားသာလျှင် ဤစိုက်ဆေးကိုထည့်သွင်းပေးနိုင်ပါသည်။ အရေပြားကိုအနည်းငယ်လှီးပြီးဆေးကိုထည့်နိုင်(သို့) ထုတ်နိုင်သည်။ ထည့်ရန်ထက် ထုတ်ရန်ကပိုမိုခက်ခဲပါသည်။ ဆေးခန်း(သို့) အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းဌာနတွင်ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။

စိုက်ဆေးကို နို့တိုက်မိခင်များနှင့် Estrogen ပါရှိသောသန္ဓေတားစားဆေးနှင့် မသင့်တော်သူများကသုံးစွဲနိုင်သည်။ အတွေ့ကြုံရဆုံးပြဿနာမှာ ပုံမှန်သွေးမပေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေတားထိုးဆေးများ

ဤသားဆက်ခြားနည်းတွင် အမျိုးသမီးအားဟော်မုန်း ထိုးဆေးကို ၂ လ ၃ လ တစ်ခါ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးကဆေးထိုးပေးပါသည်။

Progestin တစ်မျိုးတည်းပါသန္ဓေတားထိုးဆေး

Depoprovera နှင့် Noristerat စသောသန္ဓေတားထိုးဆေးများတွင် Progestin တစ်မျိုးတည်းပါရှိပါသည်။

ဤဆေးများသည် နို့တိုက်မိခင်များနှင့် Estrogen ဆေးမသုံးသင့်သူ

အမျိုးသမီးများအတွက်သင့်တော်ပါသည်။ ဆေးကို ၂လ (သို့မဟုတ်) ၃လတခါ ထိုးရန်လိုပြီးကျွမ်းကျင်သောဆေးပညာဝန်ထမ်း၏ညွှန်ကြားချက်လိုအပ်ပါသည်။

Progestin သန္ဓေတားထိုးဆေးမသုံးစွဲသင့်သူများ

- ဟော်မုန်းပါရှိသောဆေးကိုမသုံးစွဲသင့်သူများ
- ဆေးမှန်မှန်ထိုးရန်မလွယ်ကူသောသူများ
- လာမည့်တစ်နှစ်အတွင်းသားသမီးယူလိုသူများ

သန္ဓေတားထိုးဆေး၏ဘေးထွက်အာနိသင်များ

သန္ဓေတားထိုးဆေးတွင်ဆေးပမာဏအမြောက်အမြားပါရှိသောကြောင့် ဆေးထိုးစလပိုင်းများတွင်လစဉ်ရာသီပေါ်ရာ၌အပြောင်းအလဲအများဆုံးတွေ့ရှိရပါသည်။ နေ့စဉ် (သို့) တစ်ခါတစ်ရံသွေးနည်းနည်းဆင်းတတ်ပါသည်။

- **ပုံမှန်ရာသီမလာခြင်း (သို့) သွေးစက်များများပေါ်ခြင်း။**

ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် ဤသွေးစက်ပေါ်ခြင်းရပ်ဆိုင်းရန် ဆေးထိုးရင်းပေါင်းစပ်သန္ဓေတားစားဆေး ၂ကဒ်ကိုပါအစဉ်အတိုင်းတွဲ၍ သောက်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။ လအနည်းငယ်ကြာလျှင်ရာသီမှန်လာနိုင်သည်။

- **ရာသီမပေါ်ခြင်း** (ဆေးထိုးပြီးတစ်နှစ်ကျော်လျှင်)
- **ကိုယ်အလေးချိန်များလာခြင်း** (ဝလာခြင်း)
- **ခေါင်းကိုက်ခြင်း**

သန္ဓေတားထိုးဆေးသုံးစွဲပုံ

- ရာသီသွေးပေါ်နေသည့်ရက်တစ်ရက်တွင်စတင်၍ဆေးထိုးပါ။ထိုမှသာသန္ဓေမရှိကြောင်းသေချာနိုင်သည်။ ရာသီပြန်မပေါ်သေးသောနို့တိုက်မိခင်များအချိန်မရွေးစတင်ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။
- ရာသီသွေးစပေါ်သည့် ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်းဆေးထိုးပါကချက်ခြင်းသန္ဓေတားဆီးပေးနိုင်သည်။
- ရာသီပေါ်ပြီး ၆ရက် (သို့မဟုတ်) ၆ ရက်ကျော်မှဆေးထိုးခဲ့သော်နောက်ဆက်တွဲ ၂ ပတ်တွင်ကွန်ဒုံးသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဆေးထိုးခြင်းအစီအစဉ်

- Depo Provera ၃ လ တစ်ခါဆေးထိုးရန်
- Noristerat ၂ လ တစ်ခါဆေးထိုးရန်

ဆေးထိုးရာတွင်နောက်မကျပါနှင့်။ နောက်ကျလေဆေးထိရောက်မှုနည်းလေဖြစ်လိမ့်မည်။

ထိုးဆေးရပ်ဆိုင်းခြင်း

ထိုးဆေးကိုအချိန်မရွေးရပ်ဆိုင်းနိုင်သည်။ ဆေးရပ်ဆိုင်းပြီး တစ်နှစ် (သို့) တစ်နှစ်ထက်ကြာလျှင်ကလေးပြန်ရနိုင်ပါသည်၊ ရာသီလည်းပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာမည်။ တစ်ခါတစ်ရံစော၍ရာသီပြန်ပေါ်ပြီးကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်ပါသည်။

သားအိမ်တွင်းထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD)

➤ နို့တိုက်မိခင်များ IUDကို အန္တရာယ်ကင်းစွာသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

➤ ကျန်းမာရေးဌာန (သို့) ဆေးခန်းသို့အလွယ်တကူ မသွားနိုင်ပါက IUD မသုံးသင့်ပါ။ လိုအပ်ပါကထုတ်ပစ်ရန်မလွယ်ကူပါ။

ဤပစ္စည်း IUD သည် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) သားဖွားဆရာမကသားအိမ်ထဲသို့ထည့်သွင်းပေးသောပစ္စည်းအသေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ထဲတွင် အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးမှအမျိုးသမီး၏ သားဥကို သန္ဓေမအောင်နိုင်ရန်ဟန့်တားပေးပါသည်။

သားအိမ်ထဲတွင် IUD ကို ၁၀နှစ်ကြာမျှ (အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍) ထည့်သွင်းထားနိုင်သည်။ ဤပစ္စည်းထည့်ထားသည်ကိုအမျိုးသားမသိနိုင်ပါ။ သို့သော်တစ်ခါတစ်ရံကြိုးစများရှိကြောင်းသိရှိခံစားနိုင်သည်။

အများဆုံးအသုံးပြုသော IUD ကို ပလပ်စတစ် (သို့) ပလပ်စတစ်နှင့်ကြေးနီပေါင်းစပ်ထားသောအရာဖြင့်ပြုလုပ်ပါသည်။

IUD များသည်ကာလသားရောဂါကိုမကာကွယ်နိုင်ပါ။ ကာလသားရောဂါရှိသောအမျိုးသမီးက IUD ထည့်သွင်းပါကဆီးခုံရောင်ခြင်းရောဂါဖြစ်ပြီးသားသမီးမရနိုင်သည်အထိစိုးရိမ်ဖွယ်ပြဿနာများဖြစ်နိုင်သည်။

IUD မသုံးသင့်သူများ

- ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သောအလားအလာရှိခြင်း။
- ကာလသားရောဂါရနိုင်သောအန္တရာယ်ရှိခြင်း (အဖော်တစ်ယောက်ထက်ပို၍ရှိသောအမျိုးသမီး (သို့) ၎င်း၏အဖော်၌အခြားလိင်ဆက်ဆံဖော်များရှိခြင်း)။
- သားဥပြွန် (သို့) သားအိမ်တွင်ရောဂါပိုးဝင်ဘူးသူ။
- ကလေးမွေးပြီး (သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးရောဂါပိုးဝင်ဘူးသူ။
- သားအိမ်အပြင်ဘက် (သားဥပြွန်) တွင်သန္ဓေတည်ဖူးသူ။
- ရာသီသွေးဆင်းများလွန်းပြီးအလွန်ကိုက်ခဲတတ်သူ။
- အလွန်သွေးအားနည်းသူ။
- ကိုယ်ဝန်တစ်ခါမှမရှိဘူးသူ။

ဘေးထွက်အာနိသင်များ

- IUD ထည့်ကာစတစ်ပတ်တွင်သွေးအနည်းငယ်ဆင်းတတ်သည်။
- တစ်ချို့အမျိုးသမီးများမှာရက်ရှည်ရာသီသွေးဆင်းများပြီး အလွန်ကိုက်ခဲတတ်ပါသည်။ ပထမ ၃ လ ပြီးလျှင်ပြန်မှန်သွားတတ်ပါသည်။

IUD သုံးစွဲပုံ

IUD ကို စံနစ်တကျလေ့ကျင့်သင်ကြားထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားသာလျှင်ထည့်သွင်းပေးရမည်။ ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်ခြင်းအရင်ပြုလုပ်ရမည်။

ရာသီသွေးပေါ်ပြီးစအချိန်တွင်ထည့်ရန်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။ မီးဖွားပြီးနောက် (သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးနောက် ၆ ပတ်ကျော်လျှင်သားအိမ်သည်နဂိုအရွယ်နှင့် ပုံစံသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသောအခါထည့်သွင်းနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ IUD သည်နေသားတကျမရှိဘဲအပြင်သို့ထွက်ကျတတ်ပါသည်။ ထိုအခါကိုယ်ဝန်တားဆီးမှုကိုမဆောင်ရွက်နိုင်တော့ပါ။ လစဉ်ရာသီလာပြီးချိန်တွင်သန္ဓေတားပစ္စည်းသည်နေသားတကျရှိမရှိသိရှိနိုင်ရန်ကြိုးစများကိုစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

သန္ဓေတားပစ္စည်းရှိ ကြိုးစများကို စမ်းသပ်ခြင်း

(၁) လက်ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။

(၂) ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီးလက်ချောင်း ၂ချောင်းကို မွေးလမ်းကြောင်းထဲထည့်သွင်းပါ။ ကြိုးစများကိုစမ်းကြည့်ပါ။ **ကြိုးစများကိုမဆွဲပါနှင့်။**

(၃) လက်ချောင်းများကိုဆွဲထုတ်ပြီးလက်ကိုပြန်ဆေးပါ။

IUD သုံးရာတွင်ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်လက္ခဏာများ

ဆီးခုံတွင်းရောဂါပိုးဝင်ခြင်းရောဂါသည် IUD ထည့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောအဆိုးဝါးဆုံးပြဿနာဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ပထမ ၃ လ တွင်ဖြစ်တတ်ပြီးနဂိုမူလကအမျိုးသမီးတွင်ရောဂါပိုးရှိပြီးနေသောကြောင့်ဖြစ် သည်။ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်သန္ဓေတားပစ္စည်းကိုသန့်ရှင်းသောအခြေအနေမျိုးတွင်မထည့်သွင်းမိသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်ပါက၊ IUD ထည့်သွင်းရန်သင်ကြားလေ့ကျင့်

ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) ဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းသွားရောက်ပြသပါ။

- လစဉ်ရာသီသွေးနောက်ကျခြင်း။
- ဝမ်းပိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း(သို့) လိင်ဆက်ဆံရာတွင်နာကျင်ခြင်း။
- နေမကောင်းဖြစ်ပြီးဖျားခြင်း (သို့) ချမ်းတုန်ခြင်း။
- သန္ဓေတားပစ္စည်းကြိုးစစမ်းမရခြင်း (သို့) နဂိုထက်တိုနေခြင်း (သို့) ရှည်နေခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံစဉ်အမျိုးသားကသန္ဓေတားပစ္စည်း (ကြိုးစသာမက) ကိုသိရှိခံစား နိုင်ခြင်း။

IUD ကိုရပ်ဆိုင်းခြင်း

IUD ကိုမိမိဘာသာဆွဲမထုတ်ပါနှင့်။ သင်ကြားလေ့ကျင့်ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားကသာလျှင်ထုတ်ပေးရမည်။ ပစ္စည်းထုတ်ပြီးလျှင်ကိုယ်ဝန်ချက်ခြင်းရှိလာနိုင်သည်။

သဘာဝနည်းလမ်းသုံးသားဆက်ခြားခြင်း

ဆေးဝါး (သို့) ဓါတုဆေး(သို့) ပစ္စည်းသုံးရန်မလိုအပ်သောသဘာဝသားဆက်ခြားနည်း ၃ မျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- ပထမ ၆ လတွင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနည်း
- အခွံလေ့လာခြင်းနည်း (Mucus Method)
- ရက်ရှောင်ခြင်းနည်း (Rhythm Method)

  သဘာဝနည်းလမ်းသုံးရာတွင်ကာလသားရောဂါများကိုမကာကွယ်နိုင်ပါ။

ပထမ ၆ လတွင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

အချို့အခြေအနေများတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့်သားဥအိမ်မှသားဥကြွေခြင်းကိုဟန့်တားနိုင်သည်။ ဤနည်းသည်ကုန်ကျစရိတ်မရှိသော်လည်းကလေးမွေးဖွားပြီး ၆ လအတွင်းသာထိရောက်မှုရှိပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့်သားဆက်ခြားခြင်း

ဤသို့ထိရောက်ရန်အခြေအနေ ၃ မျိုးလိုအပ်ပါသည်။

(၁) ကလေးသည်အသက် ၆ လအောက်ဖြစ်ရမည်။

(၂) မွေးဖွားပြီးနောက်ရာသီသွေး ပြန်မပေါ်သေးသူဖြစ်ရမည်။

(၃) ကလေးကိုမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း (ရေတောင်မတိုက်ဘဲ) တိုက်ကျွေးပြီး နေ့ရောညပါနို့ဆာတိုင်းနို့တိုက်ကျွေးသူဖြစ်ရမည်။ နို့တိုက်ချိန်တစ်ခါနှင့် တစ်ခါကြားတွင်၆နာရီထက်မပိုရ။ ကလေးငယ်သည်နို့မစို့ဘဲတစ်ညလုံး အိပ်ပျော်သောကလေးမဖြစ်ရပါ။

အခြားသားဆက်ခြားနည်းကိုအောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လာပါက နို့တိုက်မိခင်သည်ပြောင်း၍သုံးရမည်။

- ကလေးအသက် ၆ လကျော်လာခြင်း
- ရာသီသွေးပြန်ပေါ်ခြင်း
- ကလေးသည်အခြားနို့အမျိုးအစား(သို့) အစားများကိုစတင်စားသောက်ခြင်း
- ကလေးသည်ညအိပ်လျှင် ၆ နာရီဆက်တိုက်(သို့) ထိုထက်ကြာအောင်အိပ်လာခြင်း
- ကလေးနှင့်မိခင်၆နာရီထက်ကြာအောင်ခွဲခွာရန်လိုအပ်ခြင်း၊ထိုအချိန်တွင်မိခင်နို့ညှစ်၍ မတိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်း။

အချွဲလေ့လာခြင်းနှင့် ရက်ရှောင်ခြင်းနည်းများ

ဤနည်းများကိုသုံးရာတွင်ရာသီစက်ဝန်းအတွင်း သန္ဓေတည်နိုင်သောအချိန်ကာလကိုသိရှိရမည်။ ထိုအချိန်အတွင်းလိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ခြင်း(သို့) အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်းကိုကျင့်သုံးရမည်။

ဤနည်းလမ်းများကုန်ကျစရိတ်ရောဘေးထွက်အာနိသင်ပါမရှိသောကြောင့်အခြားသားဆက်ခြားနည်းမသုံးလိုသောအမျိုးသမီးများသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

အထူးသင်ယူလေ့လာထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင် အမျိုးသမီးရောအမျိုးသားပါမိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သန္ဓေတည်ခြင်းအကြောင်းတို့ကိုသင်ယူရမည်။ ၃လမှ ၆လထိလေ့ကျင့်မှသာဤနည်းလမ်းများကိုထိရောက်စွာသုံးတတ်မည်။

သို့သော်ဤနည်းလမ်းများကိုအောင်မြင်ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်ရန်အမျိုးသား၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုလိုအပ်ပါသည်။

အခွဲလှေ့လာခြင်းနှင့်ရက်ရှောင်ခြင်းနည်းမအောင်မြင်နိုင်သော အခြေအနေများ

- မည်သည့်အချိန်တွင်လိင်ဆက်ဆံမည်ကိုအမျိုးသမီးကမထိန်းချုပ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း။
- သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်လက္ခဏာများ တစ်လနှင့်တစ်လမတူဘဲပြောင်းလဲ ခြင်း။
- မီးဖွားကာစ(သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ကာစ အချိန်ဖြစ်၍သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကို သိရှိရန်ခက်ခဲခြင်း။

အမျိုးသမီး၏သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်စက်ဝန်း

- အမျိုးသမီး၏သားဥသည်တစ်လလျှင်တစ်လုံးကြွေပါသည်။
- သားဥအိမ်မှသားဥသည်နောက်လရာသီသွေးမပေါ်မီ ၁၄ ရက်ခန့်တွင် ကြွေသည်။
- သားဥသည်ကြွေပြီးလျှင် ၂၄ နာရီ (တစ်ရက်နှင့် တစ်လ) မျှအသက်ရှင်နိုင်သည်။ အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးသည်အမျိုးသမီးခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ၂ ရက်အထိအသက်ရှင်နိုင်သည်။

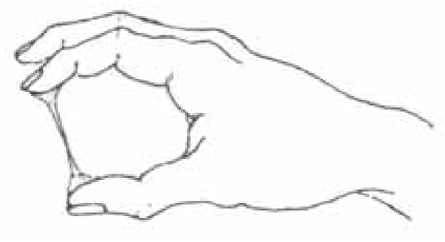
သဘာဝနည်းလမ်းသုံးသားဆက်ခြားခြင်းအောင်မြင်ထိရောက်ရန်

- သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်အပြီးနှင့် နောက်ရာသီသွေးမပေါ်မီကြားကာလတွင်သာလိင်ဆက်ဆံပါ။
- အခွဲလှေ့လာခြင်းနှင့် ရက်ရှောင်ခြင်းနည်း ၂မျိုးစလုံးတွဲသုံးပါ။
- သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်မသေချာပါကကွန်ဒုံးသုံးပါ (သို့) လိင်မဆက်ဆံပါနှင့်။

အစွဲလေ့လာခြင်းနည်း

အမျိုးသမီး၏မွေးဖွားလမ်းကြောင်းရှိအစွဲ (အစိုဓါတ်) ကိုဂရုစိုက်လေ့လာရမည်။ သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်တွင်ခန္ဓာကိုယ်မှစိုသောအစွဲကိုထုတ်လုပ်သည်။ နေ့စဉ်အစွဲကိုလေ့လာစမ်းသပ်ခြင်းဖြင့်သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်တွင်လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်။

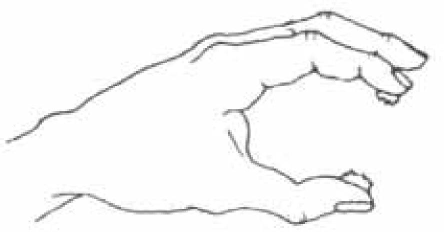
သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကိုသိရှိရန်



(၁) မွေးလမ်းကြောင်းအပြင်ဘက်ကိုလက်ချောင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အဝတ်စဖြင့်ဖြစ်စေသုတ်ပါ။

(၂) လက်၂ချောင်းကြားတွင်းအစွဲကိုယူပြီးကိုင်ကြည့်ပါ။

အစွဲသည်ကြည်လင်ပြီးစို၍ချော်နေလျှင် = သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်



အစွဲသည်ဖြူပြီးခြောက်၍ကပ်စေးနေလျှင် = သန္ဓေမအောင်နိုင်ချိန်

အစွဲလေ့လာခြင်းနည်းကိုသုံးစွဲပုံ

- အစွဲစိုနေသည်ကိုတွေ့ရလျှင်(သို့) ခံစားရလျှင်လိင်မဆက်ဆံနှင့်(သို့) ကွန်ဒုံး(သို့)သုတ်ပိုးသတ်ဆေး မပါဘဲ Diaphragm သုံးပါ။
- စိုသောအစွဲကုန်သွားပြီး ၄ ရက်ကြာမှလိင်ဆက်ဆံပါ။
- ရာသီသွေးပေါ်စဉ်လိင်မဆက်ဆံပါနှင့်။ သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်နှင့်တစ်ခါတစ်ရံတိုက်ဆိုင်နိုင်သည်။
- မွေးလမ်းကြောင်းကိုမည်သည့်အခါမှမဆေးပစ်ပါနှင့်။
- သန္ဓေအောင်ချိန်ကိုသိရန်ခက်ခဲသော်(သို့)မွေးလမ်းကြောင်းထဲရောဂါပိုးဝင်နေသော်၊ အခြားနည်းလမ်းကိုသုံးသင့်သည်။

ရက်ရှောင်ခြင်းနည်း

သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကို ရာသီစက်ဝန်းရှိရက်များရေတွက်ခြင်းဖြင့်တွက်ချက်ရသည်။ အောက်ပါအခြေအနေတွင်ဤနည်းကိုမသုံးသင့်ပါ။

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပြီးရာသီသွေးပြန်မပေါ်သေးသူ
- မကြာမီကကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့ပြီးရာသီသွေးပုံမှန်မလာသေးသူ

ဤနည်းလမ်းသည်ရာသီသွေးမမှန်သောသူများအတွက်မသင့်တော်ပါ။ သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကိုတွက်ချက်ရန်ခက်ခဲလိမ့်မည်။ ထိရောက်မှုလည်းရှိမည်မဟုတ်ပါ။

- အကြာဆုံးစက်ဝန်းနှင့်အမြန်ဆုံးစက်ဝန်းရှိရက်များကိုရွေးချယ်ပါ။
- အမြန်ဆုံးစက်ဝန်းမှရက် ၂၀ နှုတ်လိုက်ပြီးအကြာဆုံးစက်ဝန်းမှ ၁၀ ရက်နှုတ်လိုက်ပါ။
  ဤနှုတ်လဒ် ၂ခုကြားရှိရက်များသည်သင်၏သန္ဓေအောင်နိုင်သောအချိန်ကာလဖြစ်သည်။
- သန္ဓေအောင်နိုင်သောရက်များတွင်လိင်ဆက်ဆံမှုကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကုန်ဆုံးပြီးနောက်ရာသီမပေါ်မီကြားရက်များတွင်လိင်ဆက်ဆံနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့်ဤအချိန်ကာလအတွင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ကြဉ်ရမည် (သို့) အခြားသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကိုသုံးရမည်။

မှတ်ချက် – *ရာသီစက်ဝန်းရှိရက်များရေတွက်ပုံကိုမှတ်သားတတ်ရန်လိုအပ်သည်။*

ရက်ရှောင်ခြင်းနည်းတွင်ရက်ရှောင်ရန်တွက်ချက်ခြင်း

ရာသီသွေးစပေါ်သောရက်မှ နောက်တစ်လရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်အထိမိမိ၏ရာသီစက်ဝန်းရှိရက်များကို ဖလပြည့်အောင်ရေတွက်မှတ်သားပါ။ (ဤသို့ဖလမျှရက်ရေတွက်နေစဉ်အခြားသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကိုသုံးပါ။ သန္ဓေ တားစားဆေးနှင့်ထိုးဆေးအရေပြားအောက်စိုက်ဆေးတို့ကိုမသုံးသင့်ပါ။ ရာသီ သွေးပေါ်ချိန်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။)

ရိုးရာနှင့်အိမ်သုံးနည်းလမ်းများဖြင့်သားဆက်ခြားခြင်း

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတိုင်းတွင်သန္ဓေတားသောရိုးရာနည်းလမ်းများရှိပါသည်။ အချို့သောနည်းလမ်းများမှာကိုယ်ဝန်တားဆီးရန်အသုံးကျသော်လည်းခေတ်မီနည်းလမ်းများလောက်မထိရောက်ပါ။ အချို့ရိုးရာနည်းလမ်းများမှာလုံးဝမထိရောက်ဘဲအန္တရာယ်ပင်ပြုနိုင်သည်။

ထိရောက်သော ရိုးရာနည်းလမ်းများ

- ဆွဲထုတ်ခြင်းနည်း – အမျိုးသားကသုတ်ရည်မထွက်မီ (မပြီးခင်) မိန်းမခန္ဓာကိုယ်မှမိမိလိင်အင်္ဂါကိုထုတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံအချိန်မီမထုတ်လိုက်ခြင်း(သို့) မပြီးခင်သုတ်ပိုးပါရှိသောအရည်များယိုထွက်ခြင်းကြောင့်ကိုယ်ဝန်ရှိစေနိုင်ပါသည်။
- မီးဖွားပြီးခွဲနေခြင်း။
  အချို့အသိုင်းအဝိုင်းများတွင်မီးဖွားပြီးလျှင်အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားသည်လပေါင်း (သို့) နှစ်ပေါင်းများစွာလိင်မဆက်ဆံဘဲနေထိုင်ကြသည်။

မထိရောက်သောရိုးရာနည်းလမ်းများ

- နိမိတ်ဖတ်ခြင်း၊ မျက်လှည့်ပြခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းထဲအရွက်များ၊ မြက်များထည့်သွင်းခြင်း။ ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည်။
- မွေးလမ်းကြောင်းကိုဆေးမှုန့်များ၊ဆေးဖက်ဝင်သောဘယဆေးအရည်ဖြင့်ဆေးကြောပစ်ခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံပြီးဆီးသွားခြင်း။

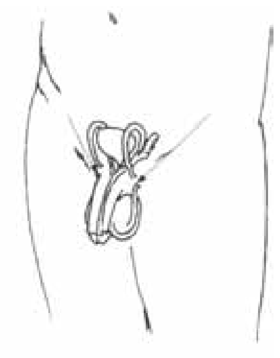
အမြဲတမ်းသားဆက်ခြားနည်းလမ်း

သားကြောဖြတ်ခြင်း (Sterilization)

အမျိုးသား(သို့)အမျိုးသမီးကသားသမီးမရနိုင်တော့အောင်ခွဲစိတ်ခြင်းဖြစ်သည်။အမြဲတမ်းကိုယ်ဝန်တားခြင်းဖြစ်သည့်အတွက်၊ ကလေးဦးရေပြည့်စုံပြီးနောက်ထပ်ကလေးမယူလိုသူများအတွက်သာသင့်တော်သည်။

ဆေးရုံ (သို့) ဆေးခန်းတွင်သားကြောဖြတ်ရသည်။ခွဲစိတ်မှုသည်မြန်ဆန်၍အန္တရာယ်ကင်းပြီးဘေးထွက်အာနိသင်လည်းမရှိပါ။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း (Vasectomy)

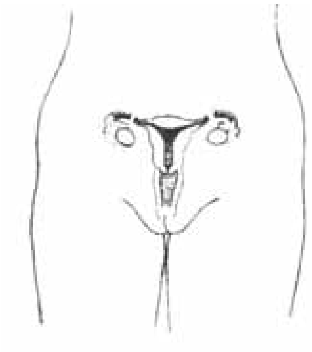


အမျိုးသား၏သုတ်ပို့ပြွန်ကိုဖြတ်ခြင်းဖြင့်သုတ်ပိုးများသည်ဝှေးစေ့မှနေ၍အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါသို့မရောက်ရှိနိုင်အောင်တားဆီးပေးပါသည်။ ဤခွဲစိတ်မှုကြောင့်အမျိုးသား၏လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့်ကျေနပ်စွာခံစားမှုတို့ကို မထိခိုက်စေပါ။ သုတ်ရည်ထွက်သော်လည်းသုတ်ပိုးမပါရှိတော့ပါ။

သားကြောဖြတ်ရန်မိနစ်အနည်းငယ်သာကြာပြီးဆေးရုံ (သို့) ဆေးခန်းတွင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားကဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ခွဲစိတ်ပြီးအခါ ၂၀မျှသုတ်ရည်လွှတ်ပြီးမှ သုတ်ပိုးများလုံးဝမပါရှိတော့ပါ။ ဤအချိန်မတိုင်မီအခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းကိုဆက်လက်သုံးစွဲပါ။

အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်း (Tubal Ligation)



အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်းထက်အနည်းငယ်ပို၍ခက်ခဲသည်။ သို့သော်အလွန်အန္တရာယ်ကင်းပြီးမိနစ် ၃၀ခန့်ကြာပါသည်။ ဆေးရုံတွင်ပြုလုပ်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သောဆေးပညာဝန်ထမ်းသည်အမျိုးသမီး၏ဝမ်းဗိုက်တွင်အပေါက်ငယ်ပြုလုပ်ပြီးသားဥအိမ်မှသားအိမ်သို့သားဥသယ်ဆောင်ပေးသောသားဥပြွန် ၂ ခုစလုံးကိုဖြတ်လိုက်သည်။

ဤခွဲစိတ်မှုကြောင့်အမျိုးသမီး၏လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့်ကျေနပ်စွာခံစားမှုတို့ကိုမထိခိုက်စေပါ။

မှတ်ချက် - သားကြောဖြတ်ခြင်းဖြင့်ကာလသားရောဂါကိုမကာကွယ်နိုင်ပါ။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားခြင်း

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားခြင်းနည်းကိုအကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခဲ့သောအမျိုးသမီးများသုံးကြသည်။ သန္ဓေအောင်ပြီးသားဥသည်သားအိမ်နံရံတွင်မကွယ်ကပ်နိုင်အောင်တားဆီးခြင်းဖြစ်၍လိင်ဆက်ဆံပြီးခါစအချိန်တွင်သုံးမှသာထိရောက်မှုရှိမည်။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားနည်းသည်အန္တရာယ်ကင်း၍ထိရောက်ပါသည်။ သို့သော်ပုံမှန်သားဆက်ခြားနည်းအဖြစ်အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ကာလသားရောဂါလည်းမကာကွယ်နိုင်ပါ။

➤ *ပုံမှန်သားဆက်ခြားနည်းများကိုမသုံးဘဲအရေးပေါ်သန္ဓေတားနည်းကိုမသုံးသင့်ပါ။*

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးလုံး

ဤဆေးလုံးများကိုပုံမှန်ပေါင်းစပ်သန္ဓေတားဆေးလုံးကဲ့သို့အမျိုးသမီးဟော်မုန်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်။ သို့သော်ပုံမှန်တားဆေးထက်ဟော်မုန်းပိုမိုပါရှိသည်။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသောက်သုံးနည်း

ဆေးအမျိုးအစား	ဆေးအမည်	ပထမအကြိမ်သောက်ခြင်း (၇၂နာရီအတွင်း)	ဒုတိယအကြိမ်သောက်ခြင်း (၁၂နာရီကြာလျှင်)
ဆေးပမာဏနည်းဆေးလုံး (Ethinyl estradiol 35mcg ပါရှိ)	Microgynon 30 Microvlar Neocon Nordette	၄ လုံး	၄ လုံး
ဆေးပမာဏများဆေးလုံး (Ethinylestradiol 50 mcg ပါရှိ)	Eugynon Neogynon Ovral	၂ လုံး	၂ လုံး
အထူးအရေးပေါ်ဆေးလုံး Progestin တစ်မျိုးတည်းပါရှိ	Plan B Postinor 2 Norlevo	၁ လုံး	၁ လုံး
Estrogen + Progestin ပေါင်းစပ်	Tetragynon	၂ လုံး	၂ လုံး

ဆေးလုံးများကိုလိင်ဆက်ဆံပြီး ၃ ရက်(၇၂ နာရီ) အတွင်းသောက်သုံးရမည်။ ၃ ရက်တတ်ကျော်လွန်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါကထိရောက်မှုမရှိနိုင်တော့ပါ။

*ဆေးသောက်ပြီး ၃ နာရီအတွင်းအန်ခဲ့လျှင်နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ဆေးပြန်သောက်ပါ။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးများကြောင့်ပျို့ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ အစာနှင့်တွဲသောက်ပါ။ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ သွေးကြောထဲတွင်သွေးခဲရောဂါဖြစ်ဖူးသူများသည် **Progestin** တစ်မျိုးတည်းပါ ဆေးလုံးသာသုံးသင့်သည်။*

နောက်ရာသီသွေးမပေါ်မီကွန်ဒုံးသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ပါ။ ရာသီသွေးပေါ်ပြီးလျှင်နှစ်သက်ရာသားဆက်ခြားနည်းကိုသုံးနိုင်သည်။ ဆေးသောက်ပြီး ၂ပတ်အတွင်းရာသီသွေးမပေါ်ပါကကိုယ်ဝန်ရှိသွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါအဖြစ်မှန်မသိခင် အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကိုသုံးသင့်သည်။

အခြားအရေးပေါ်သန္ဓေတားနည်းများ

- Mifepristone (RU486) (ခေါ်) ပြင်သစ်ဆေးလုံးကိုလည်းသုံးနိုင်သည်။ အခြားအရေးပေါ်ဆေးလုံးများလောက်ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းမရှိတတ်ပါ။ ဆေးသောက်ပုံ။ 600mg တစ်ခါသောက် (လိင်ဆက်ဆံပြီး ၇၂ နာရီအတွင်း)
- သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD)။ အကာကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံပြီး၅ရက်အတွင်းအထူးကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားက (IUD) ကိုထည့်သွင်းပေးနိုင်သည်။သားဥကသားအိမ်နံရံကိုမတွယ်ကပ်နိုင်အောင်တားဆီးပေးနိုင်သည်။ (IUD) ကိုသားအိမ်ထဲတွင် ၅ နှစ်အထိထည့်ထားနိုင်သည်။

အသင့်တော်ဆုံးသားဆက်ခြားနည်းကိုရွေးချယ်ခြင်း

မိမိ၏လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆီးပေးသောနည်းလမ်းကိုရွေးချယ်မှသာ မှန်မှန်သုံးဖြစ်ပြီးထိရောက်မှုရှိလိမ့်မည်။

မိမိလိုအပ်ချက်	သင့်တော်သောနည်း	မသင့်တော်သောနည်း
အမျိုးသားကသားဆက်ခြားခြင်းတွင် တာဝန်မယူနိုင်ခြင်း	သန္ဓေတားဆေးများ၊ (IUD) Diaphragm	အမျိုးသားကွန်ဒုံး၊ သဘာဝ နည်းသုံးခြင်း
လစဉ်ရာသီသွေးအပြင်ကြားဖြတ် သွေးဆင်းတတ်ခြင်း	အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်း (IUD)	သန္ဓေတားဆေးများ
သားသမီးမလိုချင်တော့ခြင်း	သားကြောဖြတ်ခြင်း၊ IUD အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး၊ သန္ဓေတားထိုးဆေး	သဘာဝနည်းသုံးခြင်း၊ အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်း
အမျိုးသားကမည်သည့်သားဆက်ခြား နည်းကိုမှသဘောမတူခြင်း	သန္ဓေတားထိုးဆေး IUD အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး	သဘာဝနည်းသုံးခြင်း၊ သန္ဓေ တားစားဆေး၊ အတားအဆီး ပစ္စည်းသုံးခြင်း
မိမိသား၏မိန်းမကိုယ်မွေးလမ်း ကြောင်းကိုမကိုင်တွယ်လိုခြင်း	သန္ဓေတားဆေးများ အမျိုးသားကွန်ဒုံး	အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး Diaphragm
အမျိုးသားအားလိင်ဆက်ဆံမှုကို ခဏရှောင်ကြဉ်ဘို့မပြောဆိုလိုခြင်း	IUD၊ သန္ဓေတားဆေးများ	အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်း သဘာဝနည်းသုံးခြင်း
အမျိုးသားသည်အခြားအဖော်များနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီးကာလသားရောဂါ ရှိနိုင်မည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်း	ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း၊ ကွန်ဒုံးနှင့် အခြားနည်းများတွဲသုံးခြင်း	IUD၊ သန္ဓေတားဆေးများ
မိမိ၌အဖော်တစ်ဦးထက်ပို၍ရှိခြင်း၊ ကာလသားရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း	ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း၊ အခြားနည်းများတွဲသုံးခြင်း	IUD
တစ်နှစ်အတွင်းသားသမီးယူလိုခြင်း	ကွန်ဒုံး၊ Diaphragm၊ သဘာဝ နည်းလမ်း၊ သန္ဓေတားစား ဆေးများ	သန္ဓေတားထိုးဆေး IUD အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး
နို့တိုက်မိခင်ဖြစ်ခြင်း	IUD ကွန်ဒုံး၊ သုတ်ပိုးသတ်ဆေး နှင့် Diaphragm, Progestin တမျိုးတည်းပါသန္ဓေတားထိုးဆေး၊ Minipill သန္ဓေတားဆေးလုံးသေး	ပေါင်းစပ်သန္ဓေတားစားဆေး၊ Estrogen ပါသောသန္ဓေတား ထိုးဆေး
သားသမီးမရှိဖူးခြင်း	သန္ဓေတားဆေးများ၊ အတား အဆီးပစ္စည်းသုံးနည်း	IUD
မိမိကမည်သည့်ကိုမှမှတ်ထားရန် မလိုအပ်ခြင်း	IUD၊ သန္ဓေတားထိုးဆေး၊ အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး	သန္ဓေတားဆေးလုံးများ၊ သဘာဝနည်းသုံးခြင်း

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီးများသည်သားဆက်ခြားခြင်း၊ သားသမီးဦးရေကိုကန့်သတ်ခြင်းပြုလုပ်လိုသော်လည်းအောက်ပါအကြောင်းများကြောင့်အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကိုမဆောင်ရွက်နိုင်ပါ။

- သားဆက်ခြားနည်းများအကြောင်းဗဟုသုတမရှိခြင်း။
- အချို့နည်းလမ်းများကိုအလွယ်တကူမရယူသုံးစွဲနိုင်ခြင်း။ ကုန်ကျစရိတ်များလွန်းခြင်း။
- အနီးအနားတွင်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး (သို့) အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအတွက်ဝန်ဆောင်မှုများမရှိခြင်း။
- ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် အိမ်ထောင်သားဖွားစီမံကိန်းအတွက်သင်ကြားလေ့ကျင့်မှုမရှိခြင်း။
- မိမိကိုးကွယ်သောဘာသာတရားကသားဆက်ခြားခြင်းကိုတားမြစ်ခြင်း။
- အမျိုးသားကသားဆက်ခြားနည်းသုံးရန်သဘောမတူခြင်း။
- ရာသီစက်ဝန်းကိုလေ့လာမှတ်သားရန်လိုအပ်သောနည်းများ (သဘာဝနည်းလမ်းများ) ကိုသုံးစွဲရန်ခက်ခဲခြင်း။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကိုလူထုအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိအမျိုးသမီးများအားလုံးသိရှိ သုံးစွဲနိုင်ရန်နှင့်သုံးစွဲဖို့အားပေးနိုင်ရန်အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

(၁) ပညာပေးခြင်း

လူငယ်မိန်းကလေးနှင့်ယောကျ်ားလေး၊ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားအပါအဝင်လူတိုင်းသည်အိမ်ထောင်သားမွေး စီမံကိန်းအကြောင်းသိရှိနားလည်အောင်ပညာပေးသင့်သည်။

(၂)သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကိုဈေးသက်သာစွာ အသုံးပြုနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

- ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကိုအိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းလုပ်ငန်းတတ်ကျွမ်းအောင်သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဌာနစတင်ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်း
- ရပ်ရွာဆေးခန်းတွင်အိမ်ထောင်သားဖွားစီမံကိန်းလုပ်ငန်းများပါထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

(၃) အမျိုးသားဝန်ထမ်းများအားသင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း

အခြားအမျိုးသားများအား အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအရေးကြီးပုံနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်းပညာပေးနိုင်အောင်အမျိုးသားဝန်ထမ်းများအားသင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်းမျိုးဆက်ပွားရာတွင်အမျိုးသားများ၏အခန်းကဏ္ဍနှင့်တာဝန်များကိုသိရှိနားလည်အောင်ပြောပြရမည်။

(၄) ရပ်ရွာဘာသာအရစိုးရိမ်ဖွယ်ရာများကိုနားလည်အောင်ရှင်းပြခြင်း

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းနှင့်ပတ်သက်၍ရပ်ရွာဘာသာအရစိုးရိမ်ဖွယ်ရာများကိုနားလည်အောင်ရှင်းပြပါ။ ဘာသာတရားကိုအရှိအသေမပျက်ဘဲလက်ခံနိုင်ဘွယ်ရှိအောင်ရှင်းပြပါ။

(၅) အရေးကြီးကြောင်းသတိပေးပြောကြားခြင်း

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းသည်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးနှင့်ကောင်းစားခြင်းအတွက်သာမဟုတ်ဘဲအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိလူအားလုံးတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့်ဘဝကောင်းစားရေးအတွက်အရေးကြီးကြောင်းသတိပေးပြောကြားပါ။

အခန်း ၂၀
သားပျက်သားလျှောခြင်း (ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း)နှင့် ၎င်း၏အန္တရာယ်များ

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကိုယ်ဝန် ၂၈ပတ်မတိုင်မီ သားအိမ်ထဲမှသန္ဓေသား (သို့) အချင်းထွက်ကျပါကသားပျက်သားလျှောခြင်း (ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း) ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။

> *သားဆက်ခြားနည်းများမသိရှိခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာဗဟုသုတ မရှိခြင်းတို့ကြောင့် မလိုလားအပ်သောကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။*

သားပျက်သားလျှောခြင်း အဓိက ၂ မျိုးရှိပါသည်။

- အလိုအလျောက်ပျက်ကျခြင်း (ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း)။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။
- တမင်ဖျက်ချခြင်း။ (ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း)

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ဆုံးဖြတ်ရန်မလွယ်ကူပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ဝန်ကိုဖျက်ချရသောအကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ဥပမာ – အချို့မှာ

- မိမိပြုစုနိုင်သောကလေးဦးရေပြည့်စုံနေခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်သည်မိမိ၏ကျန်းမာရေး (သို့) အသက်ကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြင်း။
- ကလေးကိုဝိုင်းဝန်းထောက်ပံ့မည့်ခင်ပွန်း၊ အဖော်မရှိခြင်း။
- ကလေးမလိုချင်ခြင်း။

- အဓမ္မအကျင့်ခံရပြီးကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ရန်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကပြင်းထန်စွာတိုက်တွန်းခြင်း။
- မွေးလာမည့်ကလေးတွင်ပြင်းထန်သောချို့ယွင်းချက်များရှိနိုင်ခြင်း။

မရည်ရွယ်သော၊ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းအကြောင်းများ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကအချို့အမျိုးသမီးသည်သားဆက်ခြားနည်းကိုအသုံးပြုရန်ငယ်လွန်းသည်ဟုသတ်မှတ်ခြင်း။

- အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားတို့သည်မည်ကဲ့သို့ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်ကိုမသိရှိ၊ နားမလည်ခြင်း။

- သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကိုမသိရှိခြင်း၊ မှန်ကန်စွာအသုံးမချခြင်း (သို့) ထိရောက်မှုမရှိခြင်း။

- အမျိုးသမီးအားအတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း။

အန္တရာယ်ကင်းကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း

- ကျွမ်းကျင်လေ့ကျင့်မှုရှိသောဆရာဝန်ကဆောင်ရွက်ခြင်း။
- သင့်လျော်သောပစ္စည်းကိရိယာများသုံးခြင်း။
- သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောအခြေအနေမျိုးရှိခြင်း။ သားအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းထဲထည့်သွင်းသည့်မည်သည့်ကိရိယာမဆိုရောဂါပိုးကင်းစင်ရမည်။
- နောက်ဆုံးရာသီပေါ်ပြီး ၃ လ (၁၂ ပတ်) အတွင်းဖြစ်ရမည်။

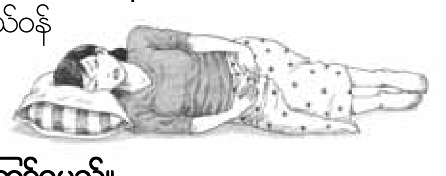
အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း

- သင်ယူလေ့ကျင့်ထားခြင်းမရှိသူကဆောင်ရွက်ခြင်း။
- မသင့်လျော်သောပစ္စည်းကိရိယာများ(သို့) ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း။
- သန့်ရှင်းမှုမရှိသောအခြေအနေမျိုးဖြစ်ခြင်း။
- ကိုယ်ဝန် ၃ လ (၁၂ ပတ်) ကျော်လွန်နေခြင်း။

အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း၏အကျိုးဆက်များ

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင်နှစ်စဉ်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှု ၅၅ သန်းခန့်ရှိပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုကြောင့်သေဆုံးခြင်း (သို့) ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သားသမီးမရနိုင်ခြင်း (မြုံခြင်း) စသောဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည်မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့လာသောအခါကိုယ်ဝန်ဖျက်ရန်နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေကြသည်။



အောက်ပါ နည်းလမ်းများသည် အင်မတန် အန္တရာယ်များ၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

- မွေးလမ်းကြောင်းနှင့်သားအိမ်ထဲသို့တုတ်များ၊ သွပ်ကြိုးများ၊ ပလပ်စတစ်ပြွန်များစသည့်ချွန်ထက်သောအရာများမထိုးထည့်ပါနှင့်။ သားအိမ်ပေါက်ပြဲပြီးအန္တရာယ်ရှိသည့်သွေးသွန်ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။
- မွေးလမ်းကြောင်းနှင့် သားအိမ်ထဲသို့ဆေးဘက်ဝင်သောအရွက်များ၊ အခြားအရွက်အပင်များမထည့်ပါနှင့်။ နံ့ရုံများစားသွားခြင်း၊ ရောင်ယမ်းခြင်းများဖြစ်စေပြီးထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ဆေးဝါး(သို့) တိုင်းရင်းဆေးများကိုကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်အတွက် အမြောက်အမြားမသုံးစွဲပါနှင့်။ (သောက်သုံး၍ဖြစ်စေ၊ မွေးလမ်းကြောင်းတွင်ထည့်၍ဖြစ်စေ) ဥပမာ – ငှက်ဖျားဆေး **Chloroquine** နှင့် ကလေးမွေးပြီးသုံးသည့် **Ergometrine/ Oxytocin** တို့ကိုအမြောက်အမြားသုံးစွဲပါကကိုယ်ဝန်မပျက်ကျမီအသက်အရင်သေဆုံးသွားနိုင်သည်။
- အရောင်ချွတ်ဆေး၊ ပြာမှုန့်များ၊ ဆပ်ပြာ၊ ရေနံဆီ စသည်တို့ကို လည်း မထည့်ပါနှင့်။ သောက်လည်းမသောက်ပါနှင့်။
- မိမိကိုယ်ကိုလှေခါးပေါ်မှလှိမ့်ချခြင်း၊ ဝမ်းပိုက်ကိုထုထောင်းခြင်းများမပြု

➤ *အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းကိုရှောင်ရှားပါ။ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်မရှိမီကာကွယ်ထားပါ။*

လုပ်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်မပျက်ကျဘဲကိုယ်တွင်း၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ သွေးယိုခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသောအချက် – ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ မတတ်ကျွမ်းသောသူကဖြစ်စေ၊ မိမိ၏သားအိမ်ထဲသို့မည်သည့်အရာမျှမထည့်သွင်းရ။ အသက်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။

အန္တရာယ်ကင်းကိုယ်ဝန်ဖျက်ရန်အတွက်ခွင့်ပြုခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သောဥပဒေများသည်တစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံမတူကြပါ။

တရားဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း

တရားဝင်သောနိုင်ငံတွင်အမျိုးသမီးသည်ဆေးရုံ(သို့) ဆေးခန်းတွင် အခကြေးငွေပေး၍ကိုယ်ဝန်ဖျက်နိုင်ပါသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင်အချို့သော အခြေအနေများအတွက်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းကိုတရားဝင်ခွင့်ပြုသည်။

➢ *ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းသည်တရားမဝင်စေကာမူကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများအတွက်ဆေးကုသမှုလိုအပ်ပါသည်။*

တရားမဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း

တရားမဝင်သောနိုင်ငံတွင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းခံယူသူရော ဆောင်ရွက်သူပါဖမ်းဆီးခံရလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းသည်တရားမဝင်သောနေရာများ၌အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်များနှင့် အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းကြောင့်အမျိုးသမီးများပိုမိုသေဆုံးမှုရှိတတ်သည်။

အန္တရာယ်ကင်းကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနိုင်ရန်မလွယ်ကူပါ။ အကြောင်းမှာ ဈေးနှုန်းကြီးခြင်း၊ ဝေးလံလွန်းခြင်း၊ စည်းမျဉ်းများရှုပ်ထွေးခြင်း၊ များပြားသောလျှောက်လွှာများဖြည့်ရန်လိုအပ်ခြင်း၊ လူမှုရေးအရရှက်စရာဖြစ်ခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်မှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

➢ *အကယ်၍အန္တရာယ်ကင်းကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအတွက်အခွင့်အရေးမရှိပါကသင်နှင့်သင်၏မိသားစုကသဘောတူခဲ့လျှင်ကလေးမွေးပြီးသူတပါးအားမွေးစားခွင့်ပေးအပ်နိုင်သည်။*

ထို့ကြောင့်ဆင်းရဲသားများ၊ ဆေးပညာစံနစ်ကိုမသိရှိသူများအတွက် ပိုမိုခက်ခဲပါသည်။

အန္တရာယ်ကင်းကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းတွင်အသုံးပြုသောနည်းလမ်းများ

- သန္ဓေသားကိုစုပ်ထုတ်ခြင်း (Vacuum aspiration)
- သားအိမ်ခြစ်ထုတ်ခြင်း (Dilatation and Curettage, D and C)
- ဆေးဝါး (သောက်ဆေး (သို့) ထိုးဆေး) သုံးခြင်း (Medical abortion)

သားပျက်သားလျှောခြင်း၏အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

ဤလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိခဲ့ပါက၊ ဆေးကုသမှုအမြန်ဆုံးခံယူပါ။

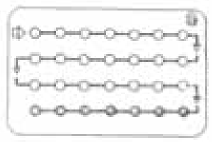
- မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းများခြင်း။
- အပြင်းဖျားခြင်း။
- ဝမ်းပိုက်ပြင်းထန်စွာနာကျင်ခြင်း။
- သတိလစ်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း။
- ပုပ်နံ့သည့်အရည်များဆင်းခြင်း။

သားပျက်သားလျှောပြီး၊ သားဆက်ခြားခြင်း

သားပျက်သားလျှောပြီး ၂ ပတ်အတွင်းပင်ကိုယ်ဝန်ပြန်လည်ရရှိနိုင်သည်။ သားဆက်ခြားခြင်းအကြောင်းကို နားလည်သူနှင့် တိုင်ပင်ပြီးအောက်ပါနည်းလမ်းတစ်ခုခုကိုစောနိုင်သမျှစောလျင်စွာအသုံးပြုပါ။

- **သန္ဓေတားစားဆေး**

ကိုယ်ဝန်ပျက်သည့်နေ့မှာပင်စတင်သုံးစွဲနိုင်သည်။ တစ်ပတ်ထက်ကျော် အောင်မစောင့်ပါနှင့်။



- **IUD**

ရောဂါပိုးဝင်နိုင်ရန်အလားအလာမရှိပါကကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားကကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးခါစအချိန်တွင်ထည့်သွင်းပေးနိုင်ပါသည်။

- **သန္ဓေတားထိုးဆေး**

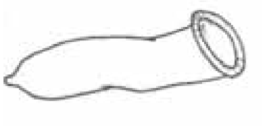
ကိုယ်ဝန်ပျက်သည့်နေ့ (သို့) တစ်ပတ်အတွင်းသန္ဓေသားထိုးဆေးကိုပထမအကြိမ်ထိုးပေးနိုင်ပါသည်။

- **အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်း။**

ကိုယ်ဝန် ၃ လ မကျော်မီကိုယ်ဝန်ပျက်ခဲ့ပါကသားပျက်ပြီးချက်ခြင်းသားကြောဖြတ်နိုင်ပါသည်။ အမြဲတမ်းကလေးမရနိုင်တော့သည့်အတွက်သေချာစွာဆုံးဖြတ်ရန်လိုသည်။

- **အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း။**

အမျိုးသားအတွက်သားကြောဖြတ်ခြင်းကိုအချိန်မရွေးပြုလုပ်နိုင်သည်။



- **ကွန်ဒုံး**

လိင်ဆက်ဆံမှုပြန်လည်၍ရှိသောအခါကွန်ဒုံးသုံးနိုင်သည်။

- **သုတ်ပိုးသတ်ဆေး**

လိင်ဆက်ဆံမှုပြန်လည်၍ရှိသောအခါသုတ်ပိုးသတ်ဆေးကိုသုံးနိုင်သည်။

- **Diaphragm**

ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်းမရှိခဲ့ပါက၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးလျှင် Diaphragm တပ်ဆင်ထားနိုင်ပါသည်။

- **သဘာဝနည်းလမ်းများ (အချဲလေ့လာခြင်းနှင့် ရက်ရှောင်ခြင်း)**

ဤရက်ရှောင်ရသောနည်းလမ်းများကိုပုံမှန်ရာသီသွေးပြန်လည်ပေါ်မှအသုံးပြုနိုင်သည်။

သားပျက်သားလျောခြင်း၏အန္တရာယ်များ

ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးယခင်ဖော်ပြပါအန္တရာယ်လက္ခဏာတစ်ခုခုတွေ့ရှိပါကအမျိုးသမီးသည်ဆေးကုသမှုကိုအမြန်ဆုံးလိုအပ်ပါသည်။

ဆေးရုံ(သို့)ဆေးခန်းသို့ချက်ခြင်းသွားရောက်ကုသရန်လိုပါသည်။ သားအိမ်တွင်းကျန်ရှိတတ်သောအစအနကိုစုပ်ထုတ်ရန် (သို့) ခြစ်ထုတ်ရန်လိုအပ်ဖို့များသည်။

(၁) မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းများခြင်း၊ သွေးသွန်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးလျှင် သွေးဆင်းများခြင်း၊ သွေးသွန်ခြင်းကို အများဆုံးတွေ့ကြုံတတ်ပါသည်။ သားအိမ်ထဲတွင်သန္ဓေသားအစအနကြောင့်ဖြစ်သည်။ သားအိမ်သည်ညှစ်အားမရှိ၍မဝပ်ဘဲသွေးဆင်းမရပ်တော့ပါ။ အစအနများကို

ဖယ်ရှားလိုက်ပါက၊ သွေးဆင်းရပ်သွားတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၊ သားအိမ်လည်တံပြဲသွားခြင်းကြောင့်သွေးဆင်းခြင်းဖြစ်ပြီးဒဏ်ရာကိုချုပ်လိုက်မှ သွေးဆင်းရပ်လိမ့်မည်။

အမျိုးသမီးသည် မိနစ် ၃၀အတွင်း ရာသီခံ (သို့) ပုဝါကြမ်း (သို့) အဝတ်စရုံရွဲအောင်သွေးဆင်းနေပါကသွေးဆင်းများလွန်းသည်ဟုသတ်မှတ်သည်။ မှန်မှန်နှင့်ဖြည်းဖြည်းသွေးဆင်းသော်လည်းအရောင်နီရဲနေပါကအန္တရာယ်ရှိပါသည်။

ဆေးကုသမှုချက်ခြင်းမခံယူနိုင်ပါက သွေးဆင်းရပ်သွားရန်ဆောင်ရွက်ပါ။

> ➤သားပျက်သားလျှောခြင်း၏အန္တရာယ်များကိုစောလျင်စွာကုသခြင်းဖြင့်ရောဂါဖြစ်ခြင်းသားသမီးမရနိုင်ခြင်းနှင့်သေဆုံးခြင်းတို့ကိုကာကွယ်နိုင်သည်။ အမြန်ဆုံးဆေးကုသမှုခံယူပါ။
> **မစောင့်ပါနှင့်။**

သွေးဆင်းရပ်သွားရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

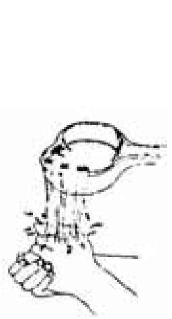
သွေးဆင်းများနေသောအမျိုးသမီးသည် သားအိမ်ဝပ်သွားအောင်ဝမ်းပိုက်အောက်ပိုင်းကိုနာနာနှိပ်နယ် (သို့) ပွတ်သပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပက်လက်လှဲလျက်(သို့) ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်စဉ်ပြုလုပ်နိုင်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်(သို့) တစ်ဦးတစ်ယောက်ကဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

သားအိမ် (သို့) သားအိမ်အဝ (လည်တံ) တွင် အသားစများတစ်ဆို့နေပါကဆောင့်ကြောင့်ထိုင်လျက်ဝမ်းသွားသကဲ့သို့ (သို့) ကလေးမွေးသကဲ့သို့ညှစ်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

ဤကုထုံးများကြောင့်သက်သာလာသော်လည်းဆေးကုသမှုကို စောနိုင်သမျှစောအောင်ခံယူပါ။ သားအိမ်ထဲမှအစအနများကုန်စင်အောင်ထုတ်ပစ်ရန်နှင့်ရောဂါပိုးသတ်ဆေးပဋိဇီဝဆေး (Antibiotics) လိုအပ်လိမ့်မည်။

သွေးသွန်ခြင်းအတွက်အရေးပေါ်ကုသခြင်း။

သွေးဆင်းရပ်သွားရန်ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်မှုကိုပြုလုပ်နိုင်သော နားလည်တတ်ကျွမ်းသည့်သားဖွားဆရာမ (သို့) ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် အောက်ပါအတိုင်းတစ်ဆင့်စီဆောင်ရွက်သွားနိုင်ပါသည်။

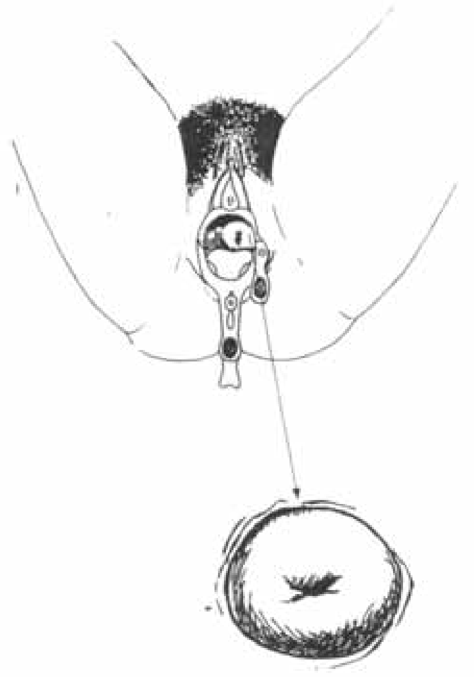


၁။ မိမိ၏လက်နှစ်ဖက်နှင့် အမျိုးသမီး၏မိန်းမကိုယ်တို့ကိုဆပ်ပြာနှင့် သန့်ရှင်းသောရေတို့ဖြင့်ဆေးကြောပါ။

၂။ Latex (သို့) Plastic လက်အိတ် (သို့) ပလပ်စတစ်အိတ်အသစ်ကိုလက်တဘက်တွင်စွပ်လိုက်ပါ။ အစွပ်တပ်ထားပြီးလက်ကိုအမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းထဲမထည့်သွင်းမီမည်သည့်အရာနှင့်မျှမထိတွေ့စေရ။

၃။ အမျိုးသမီးအားပက်လက်လှဲခိုင်းပြီးဒူးနှင့်ခြေထောက် ၂ ဖက်တို့ကိုခွဲထားပါ။ သက်တောင့်သက်သာရှိအောင်ထားပါ။

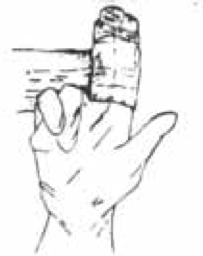
၄။ ပိုးသတ်ထားသောပစ္စည်းကိရိယာ (**Speculum**) ရှိပါက မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ထည့်၍ သားအိမ်အဝကိုကြည့်လိုက်ပါ။ အသားစ(သို့) သွေးခဲများတွေ့ရှိပါကပိုးသတ်ထားသောညှပ် (**Forceps**) ဖြင့်ညင်သာစွာဖယ်ရှားပြစ်ပါ။



သားအိမ်အဝ (သို့) လည်တံ

၅။ပစ္စည်းကိရိယာမရှိပါကလက်အိတ်စွပ်ထားသောလက်ဖြင့်အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်းကိုဦးစွာလက်ချောင်းတစ်ချောင်း၊ ထို့နောက်နှစ်ချောင်းထည့်၍စမ်းသပ်ပါ။

၆။ သားအိမ်အဝကိုစမ်းကြည့်ပါ။ ၎င်းသည်ပတ်လည်ရှိအရေပြားထက်ပိုမို၍တင်းပြီးချောမွေ့နေမည်။



၇။ သားအိမ်အဝတွင်အစအနများပြူထွက်ခြင်းရှိမရှိကိုစမ်းကြည့်ပါ။ ပျော့ပျောင်းသောအသားတုံးကဲ့သို့စမ်းမိလိမ့်မည်။ ညင်သာစွာဖယ်ရှားပြစ်ပါ။

၈။ အစအနများဖယ်ရှားပြီးသော် လက်အိတ်စွပ်ထားသောလက်ဖြင့်မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့လက်နှစ်ချောင်းထည့်ကာသားအိမ်အောက်တွင်ထားပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်ကိုအမျိုးသမီး၏ဗိုက်ပေါ်တင်ပြီးပွတ်ပေးပါ (သို့) နှိပ်ပေးပါ။ သင်၏လက်၂ဖက်ကြားတွင်သားအိမ်တည်ရှိလိမ့်မည်။

၉။ အမျိုးသမီး၏ ပေါင် (သို့) တင်ပါးတွင် သားအိမ်ဝပ်ဆေး (Ergometrine 0. 2 mg) ကိုထိုးပေးပါ။

၁၀။ ရောဂါပိုးမဝင်အောင်ပဋိဇီဝဆေးချက်ချင်းတိုက်ကျွေးပါ။ သားအိမ်ဝပွင့်နေသောကြောင့်ရောဂါပိုးဝင်ရန်အလွန်လွယ်ကူပါသည်။ မပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးကိုသုံးပါ။

၁၁။ သတိရှိနေသောလူနာကိုအရည်များများတိုက်ပေးပါ။

၁၂။ အသားစကိုဖယ်ရှားပြစ်ပြီးသွေးဆင်းရပ်သွားသော်လည်းလူနာကိုဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းသယ်ယူပို့ဆောင်ပါ။ သားအိမ်ထဲမှအစအနများကုန်စင်အောင်ခြစ်ထုတ်ဘို့လိုသေးသည်။ သွေးဆင်းမရပ်သေးလျှင်ဆေးရုံသို့အသွားလမ်းမှာဗိုက်အောက်ပိုင်းကိုပွတ်ပေးပါ (သို့) နှိပ်ပေးပါ။

(၂) သွေးလန့်ခြင်း

သွေးလန့်ခြင်းသည်သွေးဆင်းများခြင်းကြောင့်အသက်အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေတရပ်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသွေးယို၊ သွေးထွက်နေလျှင်လည်းသွေးလန့်နိုင်သည်။

➤ကျန်းမာရေးလုပ်သားကိုမစောင့်ပါနှင့်။ လူနာကိုဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ပေးပါ။

လက္ခဏာများ

- နှလုံးခုန်နှုန်းအလွန်မြန်ခြင်း။ (တမိနစ်လျှင် အကြိမ် ၁၁၀ ထက်များခြင်း)
- အရေပြားအေးစက်၍ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း။

- မျက်ခွံအတွင်းဖက်၊ နှုတ်ခမ်းနှင့် လက်ဖဝါးများဖြူရော်ခြင်း။
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း။ (တမိနစ်လျှင်အကြိမ် ၃၀ ထက်များခြင်း)
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း (သို့) သတိလစ်ခြင်း။

➤ *သွေးဆင်းများခြင်း၊ သွေးသွန်ခြင်းကြောင့်သွေးလန့်ပြီး သေဆုံးနိုင်သည့်ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ပါ။*

သတိရှိနေသောသူကိုပြုစုခြင်း။

- အမျိုးသမီးအားပက်လက်လှဲလျက်ခြေထောက်ကိုဦးခေါင်းထက်မြင့်အောင် မြှင့်ထားပါ။
- စောင် (သို့) အဝတ်များဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။
- အရည်သောက်နိုင်ပါက ရေ(သို့) ဓါတ်ဆားရည်တိုက်ပါ။
- ငြိမ်သက်အောင်ထားပါ။
- တတ်ကျွမ်းပါကအကြောအားဆေး (Intravenous drip) ကိုအပ်အကြီးသုံး၍ အမြန်သွင်းပေးပါ (သို့)စအိုမှအရည်သွင်းပေးပါ။

သတိလစ်နေသူကိုပြုစုခြင်း။

- ဘေးတိုက်လှဲစေလျက်၊ ခေါင်းကိုမော့ထားပြီးခြေထောက်ကိုခေါင်းထက်မြင့် အောင်မြှင့်ထားပါ။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့နေပါကမိမိလက်ချောင်းဖြင့်သူ၏လျှာကိုဆွဲ ထုတ်ပါ။
- ပို့အန်ထားပါကသူ၏ပါးစပ်ကိုသန့်စင်အောင်ချက်ခြင်းသုတ်လိုက်ပါ။ အန်ဖတ်များအဆုတ်ထဲသို့ဝင်မသွားအောင်သူ၏ခေါင်းကိုမော့ထားပြီးဘေးတစ်ဖက်သို့ လှည့်စေလျက်ခန္ဓာကိုယ်ထက်နိမ့်ထားရမည်။
- သတိရပြီးတစ်နာရီကြာမှပါးစပ်မှအရည်၊ ရေတိုက်နိုင်သည်။
- တတ်ကျွမ်းပါက အကြောအားဆေးကိုအပ်အကြီးသုံး၍အမြန်သွင်းပေးပါ (သို့) စအိုမှအရည်သွင်းပေးပါ။

(၃) ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

နောက်ဆုံးသွေးစပေါ်ပြီး ၃လ (၁၂ ပတ်) မပြည့်မီသားပျက်ခဲ့ပါက**မပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်း**ဖြစ်တတ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးသွေးစပေါ်ပြီး ၃လ (သို့) ၄လထက်ကျော်လွန်ပြီးမှ သားပျက်ခဲ့လျှင် (သို့) ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချစဉ်သားအိမ်ဒဏ်ရာရခဲ့လျှင် **ပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်း**ဖြစ်နိုင်ဖို့များပါသည်။ **ပြင်းထန်သောရောဂါပိုး**

ဝင်ခြင်းဆိုသည်မှာသွေးထဲသို့ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း (သွေးဆိပ်တက်ခြင်း) Sepsis ဖြစ်ပါသည်။ သွေးဆိပ်တက်ခြင်းသည်အလွန်အန္တရာယ်များပြီး သွေးလန့်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးဝင်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများ

- မသန့်ရှင်းသောလက်(သို့) ပစ္စည်းကိုသားအိမ်ထဲထည့်ခြင်း။
- သားအိမ်ထဲကျန်ရစ်နေသောသန္ဓေသားအစအနများ၌ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသောအချိန်တွင်အမျိုးသမီး၌ရောဂါပိုးဝင်ပြီးနေပြီဖြစ်ခြင်း။
- သားအိမ်နံရံပေါက်သွားခြင်း။

(က) မပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ

- အဖျားအနည်းငယ်တက်ခြင်း။
- ဗိုက်အနည်းငယ်နာကျင်ခြင်း။

ဆေးကုသခြင်း

မပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှပြင်းထန်သောအခြေအနေသို့ မရောက်ရှိရန်အောက်ဖော်ပြပါဆေးညွှန်းအတိုင်းချက်ခြင်းဆေးကုသပါ။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးဝင်တတ်သောကြောင့်ပဋိဇီဝဆေးတစ်မျိုးထက်ပိုပြီးသောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

နို့တိုက်မိခင်ဖြစ်နေပါကမီးဖွားပြီးသားအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ညွှန်ကြားထားသည့်ဆေးကုထုံးအတိုင်းကုသပါ။

သားပျက်သားလျောပြီးမပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ

ဆေးအမျိုးအစား	ပမာဏ	သောက်သုံးနည်း
Amoxicillin	500 mg	တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် x ၅ရက်
နှင့်		
Doxycycline	100 mg	တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် x ၁၀ ရက်

ဆေး ၂မျိုးစလုံးသောက်ရမည်။
၄၈ နာရီ (ဆေးစသောက်ပြီး ၂ရက်) ကျော်ပြီးအဖျားရှိသေးလျှင်ဆေးခန်း(သို့) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။

(ခ) ပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ

- ချမ်းတုန်၍အပြင်းဖျားခြင်း။
- ကြွက်သားများနာခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ မောပန်းခြင်း။
- ဗိုက်နာပြီးရောင်ယမ်း၍မာကြောနေခြင်း။
- ပုပ်နံသည့်အရည်များဆင်းခြင်း။

ဆေးကုသခြင်း။

ဆေးရုံ (သို့) ဆေးခန်းသို့အမြန်ဆုံးခေါ်ဆောင်သွားပါ။

ဆေးသောက်နိုင်ပါကဆေးရုံသို့အသွားအောက်ပါဆေးများကိုတိုက်ထားပါ။

သားပျက်သားလျှောပြီး ပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ		
ဆေးအမျိုးအစား	ပမာဏ	သောက်သုံးနည်း
Amoxicillin	3000 mg	အားလုံးတခါတည်း
နှင့်		
Doxycycline	100 mg	တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ဆေးရုံရောက်သည်အထိ
နှင့်		
Metronidazole	500 mg	တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ဆေးရုံရောက်သည်အထိ

မေးခိုင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

အမျိုးသမီး၏သားအိမ်ထဲသို့မသန့်ရှင်းသောပစ္စည်း (သို့) ကိရိယာထည့်ပြီးကိုယ်ဝန်ဖျက်ပါကသားအိမ်ဒဏ်ရာရပြီးသွေးထွက်ခြင်း (သို့) ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခါမေးခိုင်ရောဂါပိုးပါဝင်နိုင်သည့်အတွက်မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးချက်ခြင်းထိုးရန်လိုအပ်မည်။

(၄) သတိလစ်ခြင်း

သွေးဆင်းများခြင်း (သို့) ပြင်းထန်သောအတွင်းဒဏ်ရာရခြင်း(သို့) ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်သားပျက်ပြီးသွေးလန့်နိုင်ပါသည်။ သတိလစ်ခြင်းသည် သွေးလန့်ခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးသည်သတိလစ်ပြီးမကြာမီပြန်လည်သတိရလာကာ သွေးလန့်သည့်လက္ခဏာများလည်းမရှိပါကအရည်များများတိုက်ပေးပါ။ အခြေအနေကိုသေချာစွာစောင့်ကြည့်ပါ။

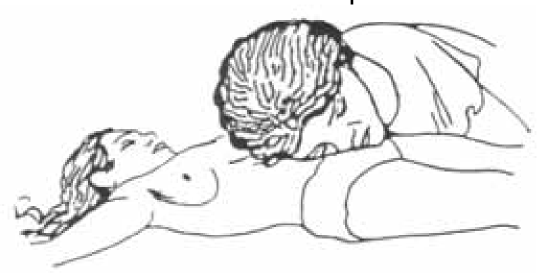
(၅) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဒဏ်ရာရခြင်း (အတွင်းဒဏ်ရာ)

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်သုံးသည့် ချွန်ထက်သောပစ္စည်းသည်သားအိမ်ကို ပေါက်စေပြီးအတွင်းဒဏ်ရာဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်အခြားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့်သားဥပြွန်များ၊ သားဥအိမ်များ၊ အူများနှင့် ဆီးအိမ် တို့ကိုလည်းဒဏ်ရာရစေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးသည်အတွင်းဒဏ်ရာများရှိနေပါကဝမ်းဗိုက်အတွင်းထဲတွင် ပြင်းထန်စွာသွေးယိုနေသော်လည်းမွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးမဆင်းသလောက်ပင် ဖြစ်နေမည်။

လက္ခဏာများ (အချို့ (သို့) အားလုံးရှိနိုင်သည်)

- ဗိုက် ကို ကိုင်ကြည့်လျှင်တင်းမာနေပြီး ဗိုက်ထဲမှ မည်သည့် အသံ(သို့) ပွက်သံမျှမကြားရပါ။
- ပြင်းထန်စွာဗိုက်နာခြင်း၊ ဗိုက်တွင်ကြွက် တက်ခြင်း။
- အဖျားတက်ခြင်း။
- ပို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း။
- ပုခုံးတစ်ဘက်(သို့) နှစ်ဘက်စလုံး နာ ကျင်ခြင်း။



ပြုစုကုသခြင်း။

- ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူနိုင်သောဆေးရုံ(သို့) ဆေးခန်းသို့ချက်ခြင်းခေါ် ဆောင်သွားပါ။ အတွင်းဒဏ်ရာကိုချက်ခြင်းမခွဲစိတ်ကုသပါကရောဂါ ပိုးဝင်ခြင်း၊ သွေးလန့်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ဖြစ်လိမ့်မည်။
- မည်သည့်အစာရေအရည်ကိုမျှမတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ သို့သော်ဆေးရုံ ဆေးခန်းရောက်ရှိရန် ၁၂နာရီထက်ကြာမည်ဆိုပါကရေအနည်းငယ် တိုက်နိုင်သည် (သို့) ရေစိမ်ထားသောအဝတ်စကိုစုပ်ခိုင်းပါ။
- သွေးလန့်သောလက္ခဏာများရှိပါက ယခင်ဖော်ပြပါအတိုင်းပြုစုကုသပါ။ ပါးစပ်ထဲတွင်ပိတ်ဆို့နိုင်သောအရာတစ်ခုမျှမရှိအောင်နှင့် အသက်ရှူနိုင် အောင်ပြုစုပေးပါ။

အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောနာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုတို့ကိုကာကွယ်ရန်အမျိုးသမီးများသည်လူထုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

- အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနှင့်ရပ်ရွာလူထုကို အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအကြောင်းပညာပေးပါ။ ရပ်ရွာထဲရှိအမျိုးသမီးများအားသားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်သင်ကြားလေ့လာထားပါ။
- အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများအား အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း၏ဆိုးကျိုးများအကြောင်း သင်ကြားပြောပြပါ။
- အမျိုးသားများနှင့်အမျိုးသမီးများအား တာဝန်ရှိလိင်မှုဆိုင်ရာအပြုအမူများအကြောင်းပညာပေးပါ။
- သားပျက်သားလျှောခြင်း၏အန္တရာယ်များနှင့်လိုအပ်သောပြုစုဆောင်ရွက်မှုများအကြောင်းလေ့လာသင်ကြားပါ။ အရေးပေါ်ဆေးကုသရန်ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်သည့်ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနေရာကိုလေ့လာထားပါ။
- အရေးပေါ်ဆေးကုသရန်လိုအပ်သောအမျိုးသမီးကိုမည်ကဲ့သို့သယ်ဆောင်သွားမည်ကိုစဉ်းစားထားပါ။ မော်တော်ကားရှိသူနှင့်စီစဉ်တိုင်ပင်ထားပါ။
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးမပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ဆေးဝါးများကိုရပ်ရွာထဲရှိဆေးခန်းတွင်ထားရှိပါ။
- အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်း၏ဆိုးကျိုးများနှင့်၎င်းတို့ကိုကုသပေးနိုင်ရန်တာဝန်ခံများထံအကျိုးအကြောင်းတင်ပြဖို့ကျန်းမာရေးလုပ်သားများကိုစည်းရုံးတိုက်တွန်းပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းကိုသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုအဖြစ်ဘယ်တော့မှ မသတ်မှတ်ပါနှင့်။

➢ *သားဆက်ခြားနည်းများအကြောင်းပညာပေးခြင်းဖြင့် မလိုလားသောကိုယ်ဝန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။*

➢ *ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးနာမကျန်းဖြစ်သောအမျိုးသမီးများအားဆေးကုသရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ဖုန်းကွယ်မထားစေနှင့်။*

၁။ မိမိ၏အကူအညီကိုလိုအပ်သောအမျိုးသမီးများအားသနားကြင်နာပါ။

၂။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ပြီးဆေးကုသရန်လိုအပ်သောအမျိုးသမီးများသည်ငြင်းပယ်ခြင်းခံရတတ်သည် (သို့) အကြင်နာမဲ့စွာဆက်ဆံခြင်းခံရသည်။ အရှက်ရအောင်ပြောဆိုပြုမူခြင်းခံရတတ်သည်။

၃။ မိမိ၏ယုံကြည်ချက်နှင့် မတိုက်ဆိုင်သော်လည်းကိုယ်ဝန်ဖျက်ထားသောအမျိုးသမီးကိုအပြစ်မဆိုပါနှင့်။ ကိုယ်ချင်းစာနာပါ။ ဂရုဏာနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးပါ။

အခန်း ၂၁
သားသမီးမရနိုင်ခြင်း
(မြုံခြင်း)

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအများစုသည်သားသမီးရနိုင်မည်ဟုယူဆကြပါသည်။ အမှန်တကယ်၊ **စုံတွဲ ၁၀ တွဲတွင်တစ်တွဲမှာကိုယ်ဝန်ရှိရန် အခက်အခဲရှိတတ်ပါသည်။** သားသမီးလိုချင်သောစုံတွဲများအတွက်သားသမီးမရနိုင်ခြင်းသည်ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်းနှင့်စိတ်ပျက်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

အများအားဖြင့်၊ သားသမီးမရနိုင်ပါကအမျိုးသမီးကိုအပြစ်တင်တတ်ပါသည်။ သို့သော်သားသမီးမရနိုင်သောယောကျ်ားအရေအတွက်မှာထပ်တူထပ်မျှဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယောကျ်ားပီသသောအမျိုးသားသည်သားသမီးရှိရမည်ဟုယုံကြည်မျော်လင့်သောလူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင်နေထိုင်သောအမျိုးသားများအတွက်သားသမီးမရနိုင်ခြင်းသည်ရှက်စရာဖြစ်ပါသည်။

သားသမီးမရနိုင်ခြင်းအကြောင်းအများအပြားရှိပါသည်။ တစ်ချို့သောအကြောင်းများကိုကုသ၍ရသော်လည်းတစ်ချို့ကိုမူမကုသနိုင်ပါ။

➢ *စုံတွဲတစ်တွဲသည်သားသမီးမရနိုင်ပါကအမျိုးသား (သို့) အမျိုးသမီး (သို့) နှစ်ဦးစလုံးတွင်ပြဿနာရှိသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။*

သားသမီးမရနိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?

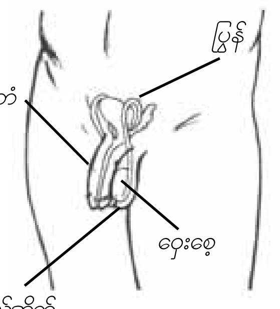
စုံတွဲတစ်တွဲသည်သားဆက်ခြားခြင်း(မိသားစုစီမံကိန်း) နည်းလမ်းကိုမသုံးစွဲဘဲပုံမှန်လိင်ဆက်ဆံကြသော်လည်း တစ်နှစ်အတွင်းကိုယ်ဝန်မရှိသေးသောအခြေအနေကိုဆိုလိုပါသည်။

သားသမီးရရှိဘူးသော အမျိုးသား (သို့) အမျိုးသမီးသည်နောင်တစ်ချိန်တွင်သားသမီးမရနိုင်ခြင်းအခြေအနေကိုရောက်ရှိတတ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးသားသမီးမွေးဖွားပြီးနှစ်များအတွင်းပြဿနာပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌

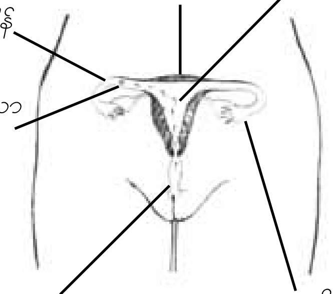
➢*အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းသည် အမျိုးသား (သို့) အမျိုးသမီး၏မျိုးပွားနိုင်မှုကိုထိခိုက်နိုင်ပါသည်။*

အခက်အခဲသည်အမျိုးသားတစ်ဦးတည်း (သို့) အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲနှစ်ဦးစလုံးကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင်တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသားရောအမျိုးသမီးပါကျန်းမာနေပုံရှိပြီး မည်သည့်ဆရာဝန်(သို့) စစ်ဆေးခြင်းနှင့်မျှအကြောင်းရှာ၍မရတတ်ပါ။



ကျန်းမာသောသုတ်ပိုးများကို ဝှေးစေ့များမှထုတ်လွှတ်သည်။



ကျန်းမာသောသုတ်ပိုးများသည်သားအိမ်ထဲဖြတ်သွားပြီး သားဥနှင့်ပေါင်းစပ်သန္ဓေအောင်ပါသည်။

သားသမီးမရနိုင်ခြင်းအကြောင်းရင်းများ

အမျိုးသားရှိအကြောင်းရင်းများ

၁။ သုတ်ပိုးလုံးဝ(သို့) အလုံအလောက်မရှိခြင်း။

တစ်ခါတစ်ရံသာမန်မဟုတ်သောသုတ်ပိုးများသည်အမျိုးသမီး၏ဥပြွန်သို့ရောက်ရှိရန်လှုပ်ရှားကူးသွားမှုမပြုနိုင်ခြင်း (သို့) သားဥသန္ဓေအောင်ရန်မပြုနိုင်ခြင်း။

၂။ အရွယ်ရောက်ပြီးမှဂျိုက်သိုးရောဂါဖြစ်ခြင်း။

ရောဂါကြောင့်ဝှေးစေ့ (Testicle) ရောင်ယမ်း၍ထိခိုက်စေပြီးသုတ်ပိုးမရှိသောသုတ်ရည်သာထုတ်နိုင်တော့သည်။

၃။ သုတ်ပိုးများကျားလိင်အင်္ဂါမှထွက်မလာနိုင်ခြင်း။

လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါ (ကာလသားရောဂါ)ကြောင့်ပြွန်များတွင်အမာရွတ်များရှိနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

၄။ ကပ်ပယ်အိတ် (Scrotum) ရှိသွေးပြန်ကြောများဖောင်းပွနေခြင်း (Varicocele)

၅။ လိင်ဆက်ဆံရာတွင်အခက်အခဲများရှိခြင်း။

- ကျားလိင်အင်္ဂါမာတင်းမှုမရှိခြင်း။
- ကျားလိင်အင်္ဂါမာတင်းလာသော်လည်း လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်ဆက်လက်၍ မာတင်းမှုမရှိခြင်း။
- အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းဖက်သို့ကျားလိင်အင်္ဂါမရောက်ရှိမီသုတ်ရည်ထွက်ခြင်း။ (စော၍ပြီးခြင်း)

၆။ ရောဂါရှိခြင်း။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးရှိအကြောင်းရင်းများ

၁။ သားဥပြွန်(သို့) သားအိမ်တွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း(သို့) အမာရွတ်များရှိခြင်း။

သားဥပြွန်တွင်အမာရွတ်ရှိပါကပြွန်ထဲတွင်သားဥလှုပ်ရှားသွားလာမှု (သို့) သားဥထံသို့သုတ်ပိုးလှုပ်ရှားကူးသွားမှုကိုတားဆီးနိုင်ပါသည်။

သားအိမ်တွင်အမာရွတ်ရှိပါကသန္ဓေအောင်ပြီးသားဥကသားအိမ်နံရံတွင်သန္ဓေတည်ခြင်းကိုတားဆီးနိုင်ပါသည်။

အမာရွတ်များဖြစ်စေသောအကြောင်းများမှာ

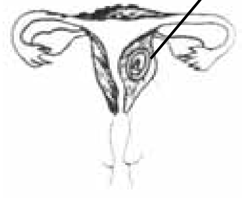
- ကာလသားရောဂါအတွက်ကုသမှုမခံယူသည့်အတွက်သားအိမ် (သို့) သားဥပြွန်တွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (သို့) ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။
- အန္တရာယ်များသောကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း (သို့) သားဖွားစဉ်အခက်အခဲများကြောင့်သားအိမ်တွင်ဒဏ်ရာရခြင်း (သို့) ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။
- သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD) ကိုထည့်ရာတွင်သန့်ရှင်းမှုမရှိသောကြောင့်ရောဂါဝင်ခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်း၊ သားအိမ်၊ သားဥပြွန် (သို့)သားဥအိမ်ကိုခွဲစိတ်ကုသရာမှဖြစ်ပေါ်သောပြဿနာများ။
- သားဥပြွန်နှင့် သားအိမ်အတွင်းလွှာတွင် TB ရောဂါဖြစ်ခြင်း။

အမျိုးသမီးတွင်သားသမီးမရနိုင်ခြင်း

၁။ သားဥပြွန်ပိတ်နေခြင်း။

၂။ သားဥမကြွေနိုင်ခြင်း။

၃။ သားအိမ်တွင်အလုံးရှိခြင်း (Fibroid)



➢ *ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်သားသမီးမရနိုင်ခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။*

(၂) သားဥမကြွေနိုင်ခြင်း။

ကိုယ်ခန္ဓာမှလိုအပ်သောဟော်မုန်းများကို လိုအပ်သောအချိန်တွင်အလုံအလောက်မထုတ်နိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ချိန်မှာ ၂၅ ရက်ထက်နည်းပြီး (သို့) ၃၅ ရက်ထက်များပြီးခြားနေပါကသားဥကြွေရာတွင်ပြဿနာများရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံကိုယ်အလေးချိန်လျှပ်မြန်စွာလျော့ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ဟော်မုန်းဆေးသောက်ခြင်းကြောင့်လည်းသားဥမကြွေနိုင်ခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။

(၃) သားအိမ်တွင်အလုံးများရှိခြင်း (Fibroids)

သားအိမ်အလုံးရှိခြင်းကြောင့်သန္ဓေတည်ရန်ခက်ခဲသည် (သို့) နေ့စေ့လစေ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန်ခက်ခဲသည်။

(၄) ရောဂါရှိခြင်း။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ TB ရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါတို့ကြောင့်သားသမီးရနိုင်စွမ်းကိုထိခိုက်နိုင်သည်။

မိသားစုစီမံကိန်းသည်အန္တရာယ်မရှိပါ

သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကြောင့်မြုံခြင်းဖြစ်သည်ဟုအပြစ်တင်တတ်ကြသည်။ သားကြောဖြတ်ခြင်းမှလွဲ၍ကျန်သားဆက်ခြားနည်းများမှာမြုံခြင်းမဖြစ်စေပါ။ သို့သော်တခါတရံသားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD) ကိုမှန်ကန်စွာထည့်သွင်းခြင်းမရှိပါက၊ သားအိမ် (သို့မဟုတ်) သားဥပြွန်များတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးကုသမှုမရှိပါကဆက်လက်၍မြုံခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

အိမ် (သို့) အလုပ်ခွင်ရှိအန္တရာယ်များကြောင့် သားသမီးရနိုင်စွမ်းကိုထိခိုက်ခြင်း

ဤအန္တရာယ်များကြောင့် သုတ်ပိုး (သို့) သားဥထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာသောကလေးမွေးဖွားခြင်းတို့ကိုထိခိုက်စေသည်။

- **ညစ်ညမ်းသောလေ၊ ရေနှင့် အစားအစာများ။**

စက်ရုံများ၊ လယ်ယာများတွင်အသုံးပြုသောအန္တရာယ်ရှိပိုးသတ်ဆေးများ (သို့) အဆိပ်ဖြစ်စေသော ဓါတုဆေးများကအထက်ပါကို ဖြစ်စေသည်။

ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓါတုဆေးများသည် အလုပ်ခွင်တွင်အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးများကိုထိခိုက်စေသည်။

ထိုဆေးများသည် အမျိုးသား၏ အဝတ်အစားကို လျှော်ပေးသောအမျိုးသမီးထံသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

- **ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ဝါးခြင်း၊ အရက် (သို့) ကော်ဖီပြင်းပြင်းသောက်ခြင်း။**

အထက်ပါအရာများကိုကျင့်သုံးခြင်းကြောင့်အမျိုးသမီးတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိရန်ခက်ခဲသည် (သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်သည်။ ဆေးလိပ် (သို့) အရက်အလွန်အကျွံသောက်သောအမျိုးသားများတွင်သုတ်ပိုးနည်းတတ်၍ ထိုသုတ်ပိုးတွင်ချို့ယွင်းမှု (သို့) အားနည်းမှုရှိတတ်သည်။

- **အပူချိန်များခြင်း။**

အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးသည်အပူချိန်နည်းသောနေရာတွင်ရှိရန်လိုအပ်သောကြောင့်ကပ်ပယ်အိတ်သည်ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်ဘက်တွင်ရှိနေပါသည်။ ကပ်ပယ်အိတ်များပူလာပါကသန်စွမ်းသောသုတ်ပိုးကိုမထုတ်လုပ်နိုင်တော့ပါ။

ဥပမာ

– အလွန်တင်းကြပ်သော (သို့) သဘာဝချည်မျှင်ဖြင့်လုပ်မထားသောအဝတ်အစားများကကပ်ပယ်အိတ်ကိုဖိထားခြင်း။

– အလွန်ပူသောရေဖြင့်ရေချိုးခြင်း။

– အလွန်ပူသောနေရာ(မီးဖို၊ ဘွိုင်လာအိုး) အနီးတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း။

– ပူသောစက်နားတွင်နာရီပေါင်းများစွာထိုင်နေရသောအဝေးပြေးကားမောင်းသူများကပ်ပယ်အိတ်များပြန်လည်၍အေးသွားသောအခါသန်စွမ်းသောသုတ်ပိုးများကိုပြန်လည်ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။

- **ဆေးဝါးများ**

အချို့သောဆေးဝါးများသည်သားသမီးရနိုင်စွမ်းကိုထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါရှိသောကြောင့်ဆေးဝါးသောက်သုံးရန်လိုအပ်ပါကမိမိသည်ကိုယ်ဝန်ရှိရန်ကြိုးစားနေကြောင်းကျန်းမာရေးလုပ်သားကိုပြောပြထားပါ။

သားသမီးမရနိုင်သေးပါကဆောင်ရွက်စရာများ

၁။ အိမ်ထောင်ပြုပြီးအနည်းဆုံးတစ်နှစ်ကျော်လာသည်အထိကိုယ်ဝန်မရှိသေးပါကကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသင့်သည်။

အချို့သောစစ်ဆေးမှုများကိုလွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်ပြီးအကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ – အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးများသန်စွမ်းမှုရှိမရှိကိုမှန်ဘီလူးဖြင့်စစ်ဆေးခြင်း။

- အမျိုးသမီး၏သားအိမ်၊ သားဥပြွန်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ အလုံးရှိခြင်းတို့ရှိခြင်းတို့ရှိမရှိကိုဆီးခုံအတွင်းစမ်းသပ်ခြင်း (Pelvic examination) ဖြင့်သိရှိနိုင်ပါသည်။
- အမျိုးသမီး၏သားဥအိမ်မှသားဥကြွေခြင်းရှိမရှိကိုသိရှိရန်နံနက်တိုင်းကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်တိုင်းကြည့်ရန်သင်ကြားပေးနိုင်သည်။ ဤစစ်ဆေးမှုများဖြင့်သားသမီးမရနိုင်သည့်အကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေနိုင်သော်လည်းပြဿနာကိုဖြေရှင်းမပေးနိုင်ပါ။ သို့သော်ယခုခေတ်မီဆေးများဖြင့်သားဥကြွေခြင်းကိုဖန်တီးပေးနိုင်ပြီးသားသမီးရရှိနိုင်စွမ်းကိုတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

၂။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကုသမှုခံယူပါ။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနှစ်ဦးစလုံးလိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါ (သို့) မျိုးဆက်ပွားလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းရောဂါရှိမရှိကိုအစစ်ဆေးခံသင့်ပါသည်။ တစ်ဦးဦး၌လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါရှိပါကနှစ်ဦးစလုံးဆေးကုသမှုခံယူရမည်။ ဆေးဝါးများကိုညွှန် ကြားသည့်အတိုင်းကုန်အောင်သောက်ရမည်။

၃။ သန္ဓေအောင်နိုင်သည့်အချိန်ကာလ(သားဥကြွေချိန်) တွင်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါ။

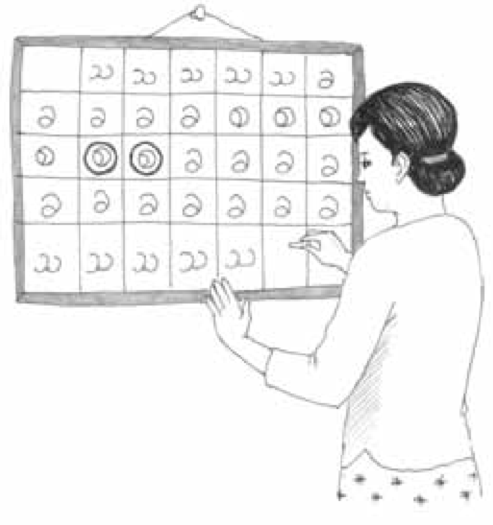
အမျိုးသားသည်တစ်နေ့လျှင်သန်းပေါင်းများစွာသောသုတ်ပိုးများကိုထုတ်လုပ်နိုင်သော်လည်းအမျိုးသမီးသည်တစ်လလျှင်သားဥတစ်လုံးသာကြွေနိုင်သည်။ ဤအချိန်ကို**သန္ဓေအောင်နိုင်သောအချိန်**ဟုခေါ်၍တစ်လလုံးတွင် ဤအချိန်တွင်းသာကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည်။ အများအားဖြင့်၊ သန္ဓေအောင်နိုင်သည့်အချိန်သည်အမျိုးသမီးလစဉ်ရာသီပေါ်ချိန်၏ပထမနေ့မှတွက်ချက်လျှင် ၁၀ ရက်မြောက်နေ့တွင်စတင်ပါသည်။ အချိန်ကာလမှာ ၆ ရက်လောက်ကြာတတ်ပါသည်။

အချွဲကိုစစ်ဆေးခြင်း

သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်တွင်သားအိမ်လည်တံမှအချွဲများကိုထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။ အချွဲသည်သုတ်ပိုးများသားအိမ်တွင်းသို့လွယ်ကူစွာရောက်ရှိနိုင်ရန်ကူညီပေးပါသည်။ ဤအချွဲသည်စို၍ကြည်လင်ပြီး ကြက်ဥအကာအဖြူနှင့်တူပါသည်။ လက်ချောင်း ၂ချောင်းကြားတွင်အချွဲကိုဆွဲဆန့်နိုင်ပါသည်။

လစဉ်ရာသီစက်ဝန်း (Monthly cycle) အနောက်ပိုင်းတွင်အချွဲသည်စေးကပ်လာ၍ခြောက်သွေ့ပြီးသုတ်ပိုးများသားအိမ်ထဲသို့မရောက်ရှိနိုင်အောင်တားဆီးပေးသည်။

သ = ရာသီလာရက်
စ = စိုသောနေ့ (သန္ဓေအောင်နိုင်)
ခ = ခြောက်သောနေ့ (သန္ဓေမအောင်နိုင်)



စို၍ကြည်လင်သောအချွဲဆင်းနေသည့်ရက်သတ္တပတ်တွင်နေ့တိုင်းလိင်ဆက်ဆံနိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကိုသိရှိနိုင်သောကိုယ်ခန္ဓာလက္ခဏာများရှိပါသည်။ အစောဆုံးလက္ခဏာမှာမွေးလမ်းကြောင်းထဲရှိအချွဲ (Mucus) များ၌ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။

➢ *ကိုယ်ဝန်ချက်ခြင်းမရှိခဲ့သော်စိတ်မပူပါနှင့်။ ဤသို့သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်တွင်လိင်ဆက်ကြသောစုံတွဲအများစုသည်တစ်နှစ်အတွင်းကိုယ်ဝန်ရှိလာတတ်ပါသည်။*

လိင်ဆက်ဆံစဉ်အနေအထား

အမျိုးသမီးသည်

- ကျောဘက်တွင်လဲလျောင်းလျက်နေခြင်း။
- ဘေးဘက်တွင်လဲလျောင်းလျက်နေခြင်း။
  ဖြင့်သုတ်ပိုးကိုသားအိမ်အဝသို့နီးကပ်စွာရောက်ရှိစေနိုင်သည်။

လိင်ဆက်ဆံပြီးကျောဘက်တွင်မိနစ် ၂၀ ခန့်လဲလျောင်းနေပါကသုတ်ပိုးများသည်သားအိမ်အထဲသို့ဝင်ရောက်၍သားဥနှင့်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- လိင်ဆက်ဆံစဉ်အဆီများ၊ ကရင်းမ် (Cream) များမသုံးစွဲပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည်သုတ်ပိုးကိုသေစေခြင်း(သို့) သားဥဆီသို့မရောက်ရှိနိုင်ရန် တားဆီးခြင်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- လိင်မဆက်ဆံမီနှင့်ဆက်ဆံပြီးမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းကိုမဆေးကြောပါနှင့်။ ထိုလမ်းကြောင်းထဲရှိအစိုဓါတ်ပြောင်းလဲသွားပြီးသုတ်ပိုးရှင်သန်ရန်ခက်ခဲသွားသည်။

၄။ ကောင်းသောကျန်းမာရေးအလေ့အထကိုကျင့်သုံးပါ။

- အာဟာရဖြစ်စေသောအစားအစာကိုစားပါ။ လစဉ်ရာသီမှန်မှန်မလာဘဲအလွန်ပိန် (သို့) ဝနေလျှင်ကိုယ်အလေးချိန်တိုး (သို့) လျှော့အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ဝါးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး (သို့) အရက်သောက်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် Cola အချိုရည်တွင်ပါရှိသော Caffeine ဓါတ်ကိုရှောင်ပါ။
- အပြည့်အဝအနားယူပြီးပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပါ။

သားပျက်သားလျှောခြင်း (ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း)

အချို့စုံတွဲများသည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာရန်မခက်ခဲသော်လည်းကိုယ်ဝန်ဆောင်သွားနိုင်ရန်အခက်အခဲရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်ပျက်ကျခြင်းသည်သာမန်ဖြစ်တတ်သော်လည်းသုံးကြိမ်နှင့် အထက်ဖြစ်ပါကအခြားပြဿနာများရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ –

- မသန်စွမ်းသောသားဥ (သို့) သုတ်ပိုးရှိခြင်း။
- သားအိမ်ပုံစံချွတ်ယွင်းခြင်း။
- သားအိမ်တွင်အလုံးရှိခြင်း။
- ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဟော်မုန်းမညီမမျှခြင်း။
- သားအိမ် (သို့) မွေးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။
- ၄က်ဖျားရောဂါ၊ အခြားရောဂါများ။
- သာမန်မဟုတ်သော Chromosome များကြောင့်မျိုးရိုးဗီဇရောဂါဖြစ်ခြင်း။

သားပျက်သားလျှောခြင်း၏သတိပေးလက္ခဏာများ။

- အညို၊ အနီ (သို့) ပန်းရောင်ရှိသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း။
- ခါးနှင့်ဆီးစပ်ကိုက်ခဲခြင်း။

လက္ခဏာများပေါ်လာပါကဆောင်ရွက်ရန်

သားပျက်သားလျှောခြင်းစတင်လာပါကရပ်ဆိုင်းအောင်ပြုလုပ်၍မရတတ်ပါ။ သွေးအနည်းငယ်ဆင်းပြီးကိုက်ခဲခြင်းမရှိပါက –

- ၂ ရက် – ၃ ရက်မျှလဲလျောင်းအနားယူပါ။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ကြဉ်ပါ။

သွေးဆက်ဆင်းခြင်း(သို့) သွေးအဆင်းများခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန် ၄လကျော်နေခြင်းဖြစ်ခဲ့သော်ဆေးရုံသို့သွားရောက်ပြသပါ။

သတိပြုရန် – ကိုယ်ဝန် ၃လအတွင်းဖြစ်ပြီးအလွန်နာကျင်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ သွေးနည်းနည်းဆင်းခြင်းဖြစ်ခဲ့ပါကသားအိမ်အပြင်ဘက်သန္ဓေတည်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းသွားရောက်ပြသ၍ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်းပြောပြပါ။

နောက်တစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန်ရှိရန်မကြိုးစားခင် –

- ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြေရှင်းပါ။ ကောင်းသောကျန်းမာရေးအလေ့အထများကိုကျင့်သုံးပါ။ အထူးသဖြင့်ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ caffeine သောက်သုံးခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ၃ လကျော်မှကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်ပါက၊ သားအိမ်အဝအားနည်းခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်သည် သားအိမ်လည်တံပတ်လည်ကိုချည်နှောင်ထားပြီးအဝကိုပိတ်ထားနိုင်ပါသည်။ မွေးဖွားခါနီးလျှင်အချည်အနှောင်ကိုဖြုတ်လိုက်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ပြန်လည်ရှိလာပါက –

- အလေးအပင်မခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ၆ ပတ်မှ ၈ ပတ်အတွင်းလိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အနားများများယူပါ။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းသည်မထူးခြားပါ။ နောက်တစ်ခါကျန်းမာစွာကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပါသေးသည်။

သားသမီးမရနိုင်သောအခြေအနေရှိခြင်း။

သားသမီးမရနိုင်သောအဖြစ်ကြောင့်အမျိုးသမီး (သို့) အမျိုးသားသည် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် အထီးကျန်အဖြစ်ခံစားရခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခဲ့ပါကမိမိတစ်ယောက်တည်း ဤအဖြစ်မျိုးကိုကြုံတွေ့ရသည်ဟုမထင်ပါနှင့်။ မိမိနည်းတူဤပြဿနာကိုရင်ဆိုင်နေရသောအခြားစုံတွဲများနှင့်တွေ့ဆုံပြောကြားပြီးတစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီနိုင်ဖို့ကြိုးစားကြပါ။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

သားသမီးမရနိုင်သောသူများကိုကူညီရန်

- သနားကြင်နာ၍စာနာမှုကိုပြသပါ။ ထိုသူများအတွက်ခက်ခဲသောအချိန်ဖြစ်နေသောကြောင့်နားလည်မှုနှင့်ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကိုအပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့တစ်ဦးကိုတစ်ဦးဘဝအဖော်အဖြစ်ရှိသော၍တန်ဖိုးထားကြရန်အားပေးပါ။
- သားသမီးမရနိုင်သောစုံတွဲများကိုအခြားကလေးများနှင့်တွေ့ဆုံနိုင်ရန် (သို့) မိမိတို့ဘဝကိုအေးချမ်းစွာနေတတ်ရန်ကူညီပါ။
- အမျိုးသမီးဖြစ်တိုင်းမိခင်ဖြစ်ရမည်ဟုမယူဆပါနှင့်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏အခန်းကဏ္ဍ

- သားသမီးမွေးစားရန်နည်းလမ်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်သောအသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုရှင်းပြပါ။
- သားသမီးမရနိုင်သောအကြောင်းရင်းများကိုရှင်းပြပါ။ လိုအပ်ပါကရုပ်ပုံကားချပ်များကိုအသုံးပြုပါ။
- လူငယ်များအားလိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအကြောင်းတို့ကိုရှင်းပြပါ။
- ကျန်းမာရေးဆေးခန်းတွင်လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါနှင့်မျိုးပွားလမ်းကြောင်းရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့အတွက်စစ်ဆေးနိုင်ရန်နှင့် ကုသနိုင်ရန်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အမျိုးသမီးများဆီးခုံတွင်းနာကျင်ခြင်းကိုအလေးထား၍စစ်ဆေးကုသပေးပါ။ များသောအားဖြင့်ဆေးမကုသဘဲဆေးခန်းမှပြန်လွှတ်တတ်ပါသည်။
- အမျိုးသမီးများအားဆီးခုံရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၏လက္ခဏာများကိုလည်းကောင်း၊ စောလျင်စွာနှင့် ပြည့်ဝစွာဆေးကုသရန်လိုအပ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်းရှင်းပြပါ။
- အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားများအားလိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ၏လက္ခဏာများ၊ ချက်ခြင်းဆေးကုသရန်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် မိမိအဖော်များကိုပါဆေးကုသရန်အရေးကြီးကြောင်းတို့ကိုရှင်းပြပါ။

➢ *သားသမီးမရနိုင်ခြင်းကိုဖြစ်စေတတ်သောလိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုကွန်ဒုံးသုံးခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်သည်။*

အခန်း ၂၂
မသန်မစွမ်း
အမျိုးသမီးများ

ယေဘုယျအားဖြင့်အမျိုးသမီး**၁၀ဦးအနက်တစ်ဦး**တွင်မသန်မစွမ်းမှုတစ်ခုခုကြောင့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတွင် အခက်အခဲကြုံတွေ့ရသည်။ ထို အမျိုးသမီးတို့သည် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သယ်မခြင်း၊ အမြင်၊ အကြား၊ တွေးတောခြင်းတို့၌ အခက်အခဲများကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့သော်ထိုကဲ့သို့သောအမျိုးသမီးများကိုတွေ့မြင်ရခဲပါသည်။ သာမန်အမျိုးသမီးလောက်အသုံးမကျတန်ဖိုးမရှိဟုသတ်မှတ်ခြင်းခံရသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း၌ ပါဝင်လှုပ်ရှားခြင်းမရှိဘဲ ပုန်းရှောင်နေတတ်ကြပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီး၁၀ဦးအနက်တစ်ဦးတွင် မသန်မစွမ်းမှုတစ်ခုခုကြောင့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတွင် အခက်အခဲကြုံတွေ့ရသည်။

မသန်မစွမ်းမှုဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများ

မည်သည့်အရာသည် မသန်မစွမ်းမှုကိုဖြစ်စေသနည်း

ဒေသန္တရဓလေ့နှင့်ယုံကြည်ချက်များကြောင့်မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းအပေါ်အမြင်မှားမှုများရှိတတ်သည်။ မသန်မစွမ်းမှုဖြစ်ရခြင်းသည် ကာယကံရှင်၏ပြစ်မှားမှုတစ်ခုခုကြောင့်မဟုတ်ပါ။ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းနှင့်တစ်ခါတစ်ရံစစ်ပွဲများကြောင့်မသန်မစွမ်းမှုများဖြစ်ကြပါသည်။

ဥပမာ

- မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌အစာအာဟာရလုံလောက်စွာမစားသုံးနိုင်ခဲ့လျှင် ကလေးသည်မသန်မစွမ်းမှုတစ်ခုခုနှင့်မွေးဖွားလာနိုင်သည်။ (မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်)

- ကလေးငယ်တစ်ဦးသည်ငယ်ရွယ်စဉ်တွင်အစာအာဟာရလုံလောက်စွာမစားသုံးရခဲ့လျှင်မျက်စိကွယ်ခြင်း (သို့) ဉာဏ်ရည်နှေးကွေးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- သန့်ရှင်းမှုနည်းပါးပြီးပြည့်ကျပ်သောနေထိုင်မှုအခြေအနေနှင့်အတူ အစာအာဟာရမပြည့်ဝခြင်း၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုမရှိခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးမထိုးနိုင်ခြင်းများသည်လည်းမသန်မစွမ်းမှုများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- မျက်မှောက်စစ်ပွဲများ၌ သေပျောက် (သို့) မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားသောစစ်သားများ (သို့) အမျိုးသားများဦးရေထက် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများ၏ဦးရေကပိုများသည်။

အကယ်၍မသန်မစွမ်းမှုဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများကိုပယ်ဖျောက်နိုင်လည်း မသန်မစွမ်းဖြစ်သူများအမြဲတွေ့ရှိနိုင်ဦးမည်။ ဘဝ၏သဘာဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အလေးထားခြင်း

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မသန်မစွမ်းဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိ အတွက်အကောင်းဆုံးအခြေအနေတွင်အသက်ရှင်နိုင်ရန်မိသားစု၊ ကျောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းများထံမှအားပေးထောက်ပံ့မှုများရရှိခဲ့လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှုမှာအလွန်ပင်မြင့်မားပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ၎င်းအမျိုးသမီးသည်မသန်မစွမ်းဖြစ်နေသောကြောင့်အခြားအမျိုးသမီးများလောက်တန်ဖိုးမရှိဟုကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်မှတ်ကြီးပြင်းလာခဲ့လျှင်မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားတတ်ရန်ကြိုးစားသင်ယူရလိမ့်မည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် မလွယ်ကူသော်လည်းအဆင့်လေးများကိုကျော်ဖြတ်ခြင်းအားဖြင့်လုပ်ယူနိုင်ပါသည်။

က) ပထမအဆင့်မှာ အခြားသူများနှင့် တွေ့ဆုံရန်ဖြစ်သည်။

မိမိ၏အိမ်ရှေ့တံခါးဝတွင်ထိုင်ပြီးအိမ်နီးနားချင်းမိတ်ဆွေများအားနှုတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက်တတ်နိုင်သည်ဆိုပါကဈေးထဲသွား၍လူအများနှင့် စကားစမြည်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုအများကသိလာသောအခါမသန်မစွမ်းဖြစ်သူနှင့် မဖြစ်သူတို့တွင်ကွာခြားချက်သိပ်မရှိကြောင်းတွေ့ရှိလာလိမ့်မည်။

ခ) ဒုတိယအဆင့်မှာအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို စတင်တည်ထောင် (သို့) ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်ပါသည်။

- မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများအဖွဲ့အစည်းတွင်ပါဝင်ခြင်း (သို့) စတင်ဖွဲ့စည်းခြင်းလည်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မသန်စွမ်းမှုကြောင့်ခံစားရသောအခက်အခဲများနှင့် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သောအတွေ့အကြုံ၊ အထင်အမြင်များကိုနှီးနှောဖလှယ်နိုင်ပါသည်။ ပျော်ရွှင်ချိန်၌သော်လည်းကောင်း၊ အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးအားပေးကူညီနိုင်သည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းသည်အမျိုးသမီးများအားလွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြောဆိုနိုင်ရန်လုံခြုံသောနေရာတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အမှီအခိုကင်း၍နေနိုင်ရန်လေ့လာသင်ကြားရာတွင်လည်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများသည် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဈေးသည်၊ စာရေးဆရာမများ၊ ကျောင်းဆရာမ၊ လယ်သူမ၊ လူမှုဝန်ထမ်းခေါင်းဆောင်းများအနေဖြင့် အလုပ်လုပ်နေကြပါသည်။

မိမိမလုပ်နိုင်သည့်အရာပေါ်အာရုံမစိုက်ဘဲမိမိလုပ်နိုင်သည့်အရာအပေါ်တွင်အာရုံစိုက်ပါ။

မိမိကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

သင်သည်မသန်မစွမ်းဖြစ်နေခဲ့လျှင်သင်၏ကျန်းမာရေးပြဿနာအများစုသည်အခြားသာမန်အမျိုးသမီးများ၏ပြဿနာများမှထွေထွေထူးထူးကွာခြားနေမည်မဟုတ်ပါ။ အောက်ပါအချက်များသည်**အထူးသဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်အထိအာရုံပျက်စီးနေသောမသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများ** အတွက်အရေးကြီးပါသည်။

(က) နာမကျန်းဖြစ်နေချိန်ကိုသိရှိခြင်း။

အချို့သောမသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများသည် မိမိဘယ်အချိန်နာမကျန်း ဖြစ်သည်ကိုသိရှိရန်အခက်အခဲကြုံတတ်သည်။ အမျိုးသမီးတဦးအနေနှင့် မိမိခန္ဓာ ကိုယ်အကြောင်းကို အခြားသူများထက်မိမိပို၍နားလည်သိရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်၌ပုံမှန်မဟုတ်သောခံစားမှု (သို့) ခန္ဓာကိုယ်၏တုံ့ပြန်မှု (သို့) နာကျင်မှုတစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့လျှင်အကြောင်းရင်းကိုအမြန်ဆုံးရှာဖွေနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ လိုအပ်လျှင်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး၊ သူငယ်ချင်း (သို့) ကျန်းမာရေး လုပ်သားထံမှအကူအညီတောင်းပါ။

➢ *ဖိအားအနာများ (Pressure Sores)သည်ကျောရိုးဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သောအသက်ဆုံးရှုံးမှုတွင်အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။*

(ခ) အရေပြားကိုပြုစုခြင်း။

အချိန်ပြည့် (သို့မဟုတ်) အချိန်ပြည့်နီးပါးထိုင်နေရလျှင် (သို့မဟုတ်) လှဲနေရလျှင် သင်၌ဖိအားအနာများ (Pressure Sores) ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ကုတင် (သို့) ထိုင်ခုံကအရိုးငေါသောနေရာရှိအရေပြားနှင့် ကြာရှည်စွာဖိမိသော အခါ (Pressure Sores) များဖြစ်လာသည်။ သွေးကြောများသည် အညှစ်ခံထား ရသလိုဖြစ်နေ၍အရေပြားသို့သွေးလုံလောက်စွာမရောက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မလှုပ်မရှားဘဲနေတာကြာလာလျှင်အရေပြားပေါ်၌အနီကွက် (သို့ မဟုတ်) အမဲကွက်ပေါ်လာပါသည်။ ဤသို့ဖိထားခြင်းကြာလာလျှင်အနာ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထိုအနာမှတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့စားသွားနိုင်ပါသည်။ ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းမရှိလျှင်အရေပြားပုပ်သွားနိုင်သည်။

ကာကွယ်ခြင်း

တစ်နေကုန်ထိုင်နေရလျှင်လက်နှစ်ဖက်၌အားပြု၍ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကိုမပေးပါ (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင်မှီ၍ယိမ်းပေးပါ။

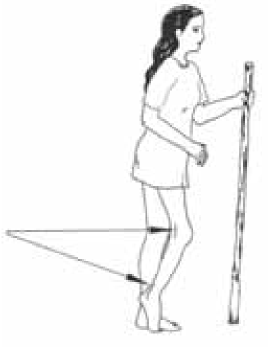
- အနည်းဆုံးအချိန်နှစ်နာရီကြာတိုင်းကြိုးစား၍လှုပ်ရှားပေးပါ။ အချိန် ပြည့်လှဲနေရပါကအခြားသူတစ်ဦး၏အကူအညီကိုယူ၍ လှဲလျောင်းခြင်း ပုံစံအနေအထားပြောင်းပေးပါ။
- ပျော့ပြောင်းသည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ထိုင်ပါ (သို့) လှဲလျောင်းပါ။ ခေါင်း အုံး (သို့) အရိုးငေါသော နေရာပတ်လည်တွင် ခွက်နေသောမွေ့ယာ ကိုသုံးပါ။ ၎င်းတို့ပေါ် ထိုင်ချလိုက်သည်နှင့် အလိုလိုနေရင်းချိုင့် သွား၍ အရိုးငေါသောခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းရှိအရေပြားများကိုဖိနှိပ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုနေ့တိုင်းသေချာစွာစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ မိမိ၏ကျောကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရန်မှန်ကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ အကယ်၍အနီကွက် (သို့

မဟုတ်) အမဲကွက်များ တွေ့ရှိလျှင် ၎င်းအကွက် ပေါ်၌မဖိမိစေရန်ရှောင် ရှားပါ။ ပုံမှန်အသားအရေ ပြန်ဖြစ်လာသည့်အထိမဖိ မိစေရန်ရှောင်ရှားပါ။

- ပရိုတင်းဓါတ်ပါသောအစားအစာ၊ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများ စားပေးပါ။
- ဓမ္မတာရာသီလာချိန်တွင် မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့အဝတ်စ (သို့) ရာသီ ခံဂွမ်းစများကိုမသိုထည့်ပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှ အရိုးများကိုသွားထောက်၍ဖိနှိပ်ထားသလို ဖြစ်ပြီးမွေးလမ်းကြောင်းထဲ၌ အနာဖြစ်စေနိုင်သည်။
- နေ့စဉ်နေ့တိုင်းရေချိုးပါ။ အရေပြားခြောက်သွေ့သွားရန်ကိုယ်သုတ်ပုဝါ ဖြင့်အသာလေးဖိပေးပါ။ သို့သော်အားဖြင့်မပွတ်တိုက်ပါနှင့်။ ကိုယ် လိမ်းအလှဆီများမသုံးပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည်သင်၏အရေပြားကိုနုစေ ပြီးခုခံအားလျော့နည်းစေပါသည်။ အရေပြားပေါ်တွင်**အရက်ပျံကိုမည် သည့်အခါမှ**မသုတ်ပါနှင့်။

(ဂ) ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

လေဖြတ်ထားသော၊ အဆစ်ရောင်နေသော၊ AIDS စွဲကပ်နေသော (သို့) အသက်ကြီးနေသောအမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏အရိုးအဆစ်များပျော့ပြောင်း နေစေရန် လက်နှင့်ခြေထောက်များကိုလုံလုံလောက်လောက်မလှုပ်ရှားနိုင်ပါ။ ဤသို့ ဖြစ်နေသောကြောင့်လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ကိုအချိန်ကြာရှည်စွာကွေး ထားရလျှင်အချို့ကြွက်သားများတိုဝင်သွား၍ခြေလက်များအပြည့်အဝမဆန့် ထုတ်နိုင်တော့ပါ။ ဤသို့ကျုံ့သွားခြင်းကို contracture ဟုခေါ်ပြီးတစ်ခါတရံနာကျင် တတ်သည်။

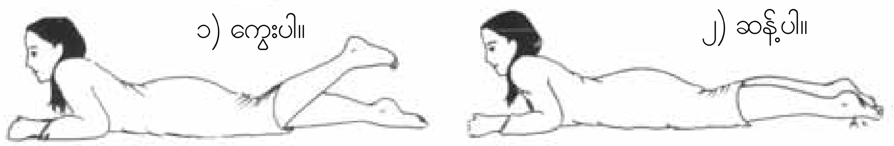


ကြွက်သားကျုံ့သွားခြင်း (contracture) မရှိဘဲကြွက်သားများသန်မာ နေစေရန်လက်နှင့်ခြေထောက်လေ့ကျင့်ခန်းနေ့စဉ်ပြုလုပ်နိုင်ရန်တစ်ဦးဦးအား အကူအညီတောင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းအားလုံး လှုပ်ရှား မှုရှိရန်ကြိုးစားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် contracture များပိုမိုမဆိုးဝါးလာ ဘဲကြွက်သားများသန်မာပြီးအဆစ်များတောင့်တင်းမှုကိုလျော့သွားစေသည်။

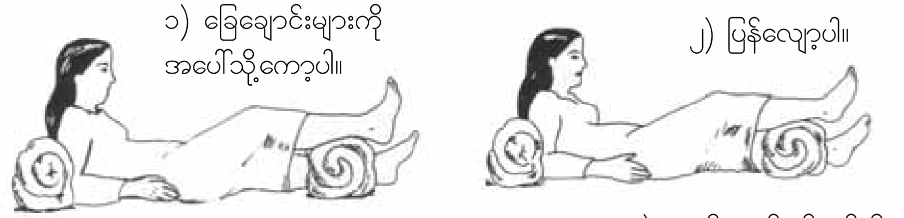
အချို့ contracture များကို ကာကွယ်ပေးပြီး ကြွက်သားများကို သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်း၏အရှေ့ဘက်အတွက်လေ့ကျင့်ခန်း

ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်း၏အနောက်ဘက် အတွက်လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေထောက်အောက်ပိုင်းအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း



လက်မောင်းများအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း

သတိပြုရန် – *ကြာမြင့်စွာကွေးနေသောအဆစ်များကိုညင်သာစွာကိုင်တွယ်ပါ။ အတင်းမဆွဲဆန့်ပါနှင့်။*

လိင်သဘာဝနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

လူအများစုသည်မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများကလိင်မှုဆိုင်ရာ ခံစားချက်များမရှိ (သို့) မရှိသင့်ဟုခံယူကြပါသည်။ သို့သော်မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများသည်လည်း အခြားသူများနည်းတူလိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးနှင့် သူတပါးနှင့်နီးစပ်မှုတို့ကိုလိုလားကြပါသည်။

မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများသည်သာမန်အမျိုးသမီးများကဲ့သို့ပင် လိင်သဘာဝနှင့်ပတ်သက်သောစာအုပ်စာပေများကိုဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့်သတင်းအချက်အလက်များကိုရယူနိုင်ပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချသောဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်အခြားမသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများနှင့် လိင်သဘာဝအကြောင်းကိုကြိုးစား၍ဆွေးနွေးပါ။

➤ *မိမိအပေါ်အခြားသူများကအခွင့်အရေးမယူမိစေရအောင်သတိပြုပါ။ မိမိကိုယ်ကိုအကြမ်းဖက်ခြင်း၊ စော်ကားခြင်းမှကာကွယ်ရန်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။*

မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးတဦးသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးကျန်းမာသောကလေးကိုမွေးဖွားနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုအပြည့်အဝမလှုပ်ရှားနိုင်သောသူ (သို့)လမ်းလျှောက်ရန်အထောက်အကူလိုအပ်သောသူသည်အောက်ပါအချက်တို့ကိုသတိပြုရမည်။

- ကိုယ်ဝန်ရင့်လာသည်နှင့်အမျှခန္ဓာကိုယ်လဲမသွားအောင်ထိန်းထားမှု (balance) လည်းပြောင်းလဲသွားသည်။ တုတ်ကောက် (သို့) ဂျိုင်းထောက်ကိုသုံးပြီးလဲမကျအောင်ထိန်းထားနိုင်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဘီးတပ်ထိုင်ခုံ (wheelchair) ကို အသုံးပြုတတ်ကြသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများစွာတို့သည်ဝမ်းချုပ်တတ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှမစင်ဖယ်ရှားခြင်းပိုမိုလိုအပ်လိမ့်မည်။
- သားဖွားချိန်တွင်ကလေးတိုးခြင်း (သားအိမ်ညှစ်ခြင်း) ကိုခံစားချင်မှခံစားရမည်။ ထိုအခါဗိုက်ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းကိုသတိထားကြည့်ပြီးကလေးတိုးခြင်းတခါနှင့်တခါကြားရှိအချိန်ကိုတွက်ချက်နိုင်သည်။
- ကြွက်သားများနှင့်အဆစ်များတောင့်တင်း (contracture) မနေအောင်တတ်နိုင်သမျှလေ့ကျင့်ခန်းများမှန်မှန်လုပ်ပေးပါ။

မိမိကိုယ်ကိုဘေးအန္တရာယ်မှကင်းစေခြင်း

မသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးတဦးသည်သာမန်အမျိုးသမီးတဦးထက်ပို၍ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ စော်ကားခြင်းခံရရန်အခွင့်အလမ်းပိုရှိပါသည်။ အကြောင်းမှာမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
အောက်ပါတို့ကိုလေ့ကျင့်ထားပြီးမိမိကိုယ်ကိုဘေးအန္တရာယ်မှကာကွယ်ပါ။

- လူထုကြားထဲရှိနေစဉ်တဦးတယောက်ကမိမိကိုအကြမ်းဖက်ရန် (သို့) အနာတရဖြစ်ရန်ကြိုးစားပါကအသံကုန်အော်ဟစ်လိုက်ပါ။
- စက်ဆုပ်ဖွယ်အမူအယာတမျိုးမျိုးပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ – တံတွေးတပြစ်ပြစ်စီးကျစေခြင်း၊ အော့အန်သကဲ့သို့ပြုမူခြင်း၊ စိတ်မနှံ့သောသူကဲ့သို့ ပြုမူခြင်း။
- မိမိအသုံးပြုသောတုတ်ကောက် (သို့) ဂျိုင်းထောက် (သို့) မသန်မစွမ်းသုံးထိုင်ခုံကိုသုံး၍မိမိအားအကြမ်းဖက်လိုသူအား နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- အကြမ်းဖက်သူသည်မိသားစုဝင်တဦးဖြစ်နေပါကမိမိယုံကြည်စိတ်ချရသောနောက်မိသားစုဝင်တဦးနှင့် ထိုကိစ္စအကြောင်းပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ပထမအဆင့်အနေဖြင့်အခြားမသန်မစွမ်းအမျိုးသမီးများနှင့်အဖွဲ့တခု ဖွဲ့ပါ။ ထိုမှသာထိုသူများ၏ဘဝမြှင့်တင်ရေးအတွက်အသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌လိုအပ်သောပြောင်းလဲမှုများကိုဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ လုပ်ဆောင်နိုင်စရာအချို့မှာ

- စာမရေးတတ်မဖတ်တတ်သောအမျိုးသမီးများအတွက် "အ" သုံးလုံး သင်တန်းပို့ချပေးခြင်း။
- ဝင်ငွေရှာနိုင်သောစီမံကိန်းအတွက်ရံပုံငွေ (အတိုးနည်းချေးငွေ (သို့) အလှူငွေ) ရှာဖွေပြီးအဖွဲ့ဝင်အားလုံးမိမိဝမ်းစာမိမိရှာဖွေနိုင်အောင်ထူထောင်ပေးခြင်း။
- ဒေသခံအာဏာပိုင်များထံအောက်ပါကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍အကူအညီတောင်းခံခြင်း။
  - ရပ်ရွာရေရရှိရေး၊ ကျောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့မသန်မစွမ်းသူများလွယ်ကူစွာသွားရောက်နိုင်ရေး။
  - ရပ်ရွာစာကြည့်တိုက်ထူထောင်၍မသန်မစွမ်းမှုအကြောင်းအသိပညာရရှိရေး။
  - မသန်မစွမ်းသူများအတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းကိရိယာများရရှိရေး။

အခန်း ၂၉
အသက်ကြီးရင့်လာခြင်း

ယခုခေတ်ကာလတွင် လူအတော်များများသည်ပို၍အသက်ရှည်စွာနေထိုင်နိုင်လာကြသည်။ ပို၍သန့်ရှင်းသောနေထိုင်မှုအခြေအနေ၊ ကာကွယ်ဆေးများနှင့်ပို၍ကောင်းမွန်သောအာဟာရများကရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်ပြီးခေတ်မီဆေးပညာများကလည်းအခြားရောဂါများကိုကုသလာနိုင်ကြသည်။

သို့ရာတွင်အသက်ရှည်စွာနေထိုင်နိုင်ခြင်းသည်အခက်အခဲများစွာကိုလည်းဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပထမအချက်မှာအသက်ကြီးသူများသည်အသက်ငယ်သူများထက်ကျန်းမာရေးပြဿနာပိုရှိနိုင်သည်။ ဒုတိယအချက်မှာကမ္ဘာကြီးပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှငယ်ရွယ်သူမိသားစုဝင်များသည်စားဝတ်နေရေးအတွက်၎င်းတို့၏မူလအသိုင်းအဝိုင်းများမှအခြားနေရာများသို့ပြောင်းရွှေ့ကြရသဖြင့်အသက်ကြီးသောသူများကိုချန်သွားကြရသည်။

အသက်ကြီးသောအမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ပို၍အသက်ရှည်ပြီးဘဝအဖော်မရှိဘဲအသက်ကြီးသည်အထိနေထိုင်ရလေ့ရှိသဖြင့်ဤပြဿနာများကိုပို၍ရင်ဆိုင်ကြရပါသည်။

အသက်ကြီးရင့်သောအမျိုးသမီးများသည်မိမိကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်နိုင်ခြင်း၊ အသက်ကြီးလာစဉ်သာမန်ကြုံတွေ့ရသောကျန်းမာရေးပြဿနာများကို

ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းအပြင်ခက်ခဲသောအခြေအနေများကိုတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

လစဉ်သွေးဆင်းမှုရပ်တန့်သွားခြင်း (မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်း)

အမျိုးသမီးများအသက်ကြီးရင့်လာခြင်းအဓိကလက္ခဏာတစ်ခုမှာ လစဉ်သွေးဆင်းမှုရပ်တန့်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက်ရပ်တန့်သွားနိုင်သကဲ့သို့ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အချိန်အတွင်းတဖြည်းဖြည်းရပ်တန့်သွားနိုင်သည်။ ဤပြောင်းလဲမှုသည်အမျိုးသမီးအများစုတွင်အသက် ၄၅ နှစ်မှ ၅၀ နှစ် အတွင်းဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

လက္ခဏာများ

- လစဉ်သွေးဆင်းမှုအပြောင်းအလဲများ။ တစ်ခါတစ်ရံရုတ်ရက်ရပ်သွားခြင်း (သို့) သွေးဆင်းသောအကြိမ်များလာခြင်း (သို့) လအနည်းငယ်မျှသွေးဆင်းရပ်တန့်သွားပြီးမှပြန်၍သွေးဆင်းလာခြင်း။
- အချို့အချိန်များတွင်ရုတ်တရက်ပူအိုက်၍ချွေးပြန်နေတတ်ခြင်း။ ၎င်းကို **အပူဖြန်းခြင်း**ဟုခေါ်သည်။ ဤအဖြစ်ကြောင့်ညအချိန်မတော်အိပ်ရာမှလန့်နိုးစေတတ်သည်။
- မွေးလမ်းကြောင်းသည်စိုစွတ်မှုလျော့နည်းလာပြီးသေးငယ်လာခြင်း။
- မိမိ၏ခံစားမှုအပြောင်းအလဲမြန်လွန်းတတ်ခြင်း။

ဤလက္ခဏာများဖြစ်ပွားရခြင်းမှာအမျိုးသမီး၏သားဥအိမ်မှသားဥကို မထုတ်လွှတ်တော့ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာအက်စထရိုဂျင်ဟော်မုန်းဓာတ်နှင့် ပရိုဂျက်စထရုန်ဟော်မုန်းဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှဟော်မုန်းလျော့နည်းသွားမှုကိုနေသားကျသွားသောအခါ ဤလက္ခဏာများလျော့နည်းလာတတ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည်လစဉ်သွေးမဆင်းတော့သဖြင့်လွတ်မြောက်သွားသည်ဟုခံစားနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ကလေးမမွေးနိုင်တော့သဖြင့်ဝမ်းနည်းသွားနိုင်သည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သောပြဿနာများအတွက်ဆေးဝါးများ

အကယ်၍မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင်ဖြစ်တတ်သောလက္ခဏာများသည် အလွန်ဆိုးရွားပြီးနေ့စဉ်လုပ်နေကြလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မလုပ်နိုင်တော့ခြင်း (သို့) မအိပ်နိုင်တော့ခြင်းဖြစ်ပါကဆေးကိုလအနည်းငယ်သောက်သုံးကြည့်နိုင်သည်။ ဤသည်ကို ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှု (Hormone Replacement Therapy) သို့မဟုတ် HRT ဟုခေါ်သည်။ အဓိကသုံးလေ့ရှိသောဆေးဝါးများမှာ အက်စထရိုဂျင်နှင့် ပရိုဂျက်စထရုန်းတို့ဖြစ်သည်။ သားအိမ်ရှိသေးသောအမျိုးသမီးသည် ဟော်မုန်း ၂ မျိုးစလုံးကို တွဲသင့်သည်။ Estrogen တစ်မျိုးတည်းသုံးပါကသားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။

HRT သည် အပူဖြန်းခြင်းကိုရပ်တန့်စေပြီး မွေးလမ်းကြောင်းကိုလည်း ပိုမို၍စိုစွတ်လာစေသည်။ အကယ်၍နှစ်ရှည်လများမှီဝဲလာပါက HRT သည် အရိုးပျော့ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့သောအခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ သို့သော် HRT သည် ဈေးကြီးပြီးသည်းခြေအိတ်ရောဂါများကိုဖြစ်ပွားစေသည်။

HRT ဆေးများမသုံးမီ အမျိုးသမီးများသည် ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးကိုစဉ်းစားသင့်သည်။ HRT သည် **သွေးခဲခြင်း၊ ရင်သားကင်ဆာ (သို့) အသည်း**

> ➢ *မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင် အမျိုးသမီးများမသက်မသာခံစားရလေ့ရှိသော်လည်း* ***အချို့သာလျှင်ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်သည်။***

> ➢ *ဖြစ်နိုင်လျှင်ဆေးကို အနည်းဆုံးပမာဏမျှသာသောက်သုံးသင့်သည်။*

မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင်ပြုလုပ်ရမည့်အရာများ

- သင်ချွေးပြန်လာပါကလွယ်ကူစွာချွတ်နိုင်သောအဝတ်အစားများကိုဝတ်ဆင်ပါ။

- ပူသော၊ စပ်သောအစားအသောက်များကိုရှောင်ပါ။

- ကော်ဖီနှင့်လက်ဖက်ရည်တို့ကိုများစွာမသောက်ပါနှင့်။ ၎င်းတို့တွင်သင့်အားစိတ်ချောက်ခြားပြီး အိပ်မပျော်စေသောကာဖင်းဓာတ်များပါဝင်သည်။

- ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

နှင့် သည်းခြေအိတ်ဆိုင်ရာရောဂါရှိသူအမျိုးသမီးများမသုံးသင့်ပါ။ သုံးစွဲသည့် ပမာဏမှန်ကန်မှုရှိစေရန်ဆေးပညာဝန်ထမ်းနှင့်သေချာစွာတိုင်ပင်ပါ။

သင်၏ကျန်းမာရေးအားစောင့်ရှောက်ခြင်း

သားဖွားနိုင်သည့်နှစ်များကုန်လွန်ပြီးသောအချိန်တွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည်ပြောင်းလဲလာသည်။ သွေးဆုံးခြင်းနှင့် အသက်ကြီးရင့်လာခြင်းသည် အရိုးသန်မာမှု၊ ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်တို့၏ သန်မာမှုနှင့် ပျော့ပျောင်း မှု၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာမှု၊ အားလုံးတို့ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ အောက်ပါတို့ကိုလိုက်နာခြင်းဖြင့်သက်ကြီးကာလကိုအင်အားအပြည့်နှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်သည်။

(က) အစာကောင်းကောင်းစားခြင်း။

အသက်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ အမျိုးသမီးများသည်ခန္ဓာကိုယ်သန်မာရန်နှင့်ရောဂါများတွန်းလှန်နိုင်ရန်အာဟာရပြည့်ဝသောအစာများလိုအပ်ပါသည်။ အပင်မှ အကဲစထရိုဂျင်ဓာတ်ပါဝင်သောအစာများဖြစ်သည့် ပဲပိစပ်၊ တို့ဟူး၊ ပဲပြား၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့ကို စားသုံးနိုင်သည်။ အရိုးများကို သန်မာစေသည့် ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်များသောအစားအစာများကအထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင်ပြုလုပ်ရမည့်အရာများ

- အကယ်၍အရက်သောက်တတ်ပါကအနည်းငယ်သာသောက်သုံးပါ။ အရက်သည်သွေးဆင်းခြင်းနှင့် အပူဖြန်းခြင်းကိုပို၍ဖြစ်စေတတ် သည်။

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်းများကိုရပ်ဆိုင်းပါ။ ထိုအရာများသည် ပုံမှန်မဟုတ်သောသွေးဆင်းမှုများကိုဖြစ်စေပြီး အရိုးပွခြင်းပြဿနာကိုပို၍ဆိုးရွားစေသည်။

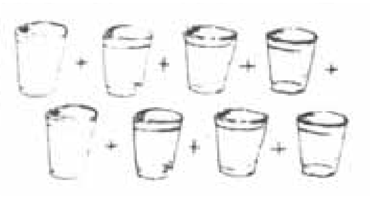
- သင်၏မိသားစုအားသင့်စိတ်ခံစားမှုအပြောင်းအလဲမြန်လာနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

- သင်၏အသိုင်းအဝိုင်း၌သုံးလေ့ရှိသောရိုးရာဆေးများအကြောင်းကိုမေးထားပါ။

တစ်ခါတစ်ရံအသက်အရွယ်ကြီးသူများသည် အစာကိုနဂိုစားသုံးနေကျ ထက်လျှော့ပြီးစားသုံးလိုကြသည်။ သို့သော်အသက်ကြီးသောသူများသည် အာဟာရပြည့်ဝသောအစာများကိုလျှော့ပြီးလိုအပ်သည်မဟုတ်ပါ။ သူတို့အား အစားကောင်းကောင်းဆက်လက်စားသုံးရန်နှင့် အစာအမျိုးမျိုးစားသုံးကြရန် အားပေးရမည်။

(ခ) အရည်များများသောက်ခြင်း။

လူတစ်ယောက်သည်အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ၎င်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိအရည်ဓာတ်သည်လျော့နည်းလာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အရည်ခန်းခြောက်မှုကိုကာကွယ်နိုင်ရန် ရေ ၈ ခွက်ခန့် နေ့စဉ်သောက်သုံးသင့်သည်။ ညတွင်အိပ်ရာမှထ၍ဆီးသွားခြင်းမရှိ စေရန်အတွက်အိပ်ရာဝင်ခါနီး ၂–၃ နာရီ အလိုတွင်မည်သည့်အရည်မှမသောက်သုံးပါနှင့်။



(ဂ) ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

နေ့စဉ်လုပ်ရှားမှုများဖြစ်သည့်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မြေးများနှင့် ကစားခြင်း၊ ဈေးသွားခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် စိုက်ပျိုးခြင်းများသည် အမျိုးသမီး၏ကြွက်သားနှင့် အရိုးများကိုသန်မာစေသည့်အပြင်အဆစ်အမြစ်များတောင့်တင်းခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းပေးပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းမှလည်းကာကွယ်ပေးသည်။

(ဃ) ရောဂါများကိုစောစီးစွာကုသခြင်း။

အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်နာမကျန်းဖြစ်လာပါက အသက်ကြီးပြင်းလာခြင်းနှင့် မည်သို့မျှမသက်ဆိုင်ဘဲကုသ၍ရသည့် ရောဂါတစ်ခုခုရှိနိုင်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင်ကုသမှုကိုအမြန်ဆုံးရယူသင့်သည်။

(င) လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည်လုပ်ရှားတက်ကြွပြီးအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသောအသက်တာရှိပါကသူသည်ကျန်းမာ၍ပျော်ရွှင်နေပေလိမ့်မည်။ လုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးမျိုး၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု (သို့)အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိစီမံကိန်းတစ်ခုခုတွင် ပါဝင်ပါ။

လိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေး

အမျိုးသမီးများသည်အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှဂုဏ်ပြောင်းလဲမှုကြောင့်လိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးကိုထိခိုက်လာနိုင်သည်။
ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုကြောင့်လိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးကိုထိခိုက်လာနိုင်သည်။

➢ *အသက်အရွယ်တစ်ခုတည်းပေါ်မူတည်၍အမျိုးသမီးများလိင်ဆက်ဆံရာတွင်တစ်သက်လုံးမသာယာနိုင်စရာအကြောင်းမရှိ။*

- လိင်ဆက်ဆံနေချိန်တွင်စိတ်ကြွလာနိုင်ရန်ပိုမိုကြာနိုင်သည်။
- သူမ၏မွေးလမ်းကြောင်းမှာပို၍ခြောက်သွေ့သောကြောင့်လိင်ဆက်ဆံရာတွင်မသက်မသာဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မွေးလမ်းကြောင်း (သို့) ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးလွယ်ကူစွာဝင်ရောက်နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- လိင်မဆက်ဆံမီသင်၏မိမိန်းမကိုယ်သည်သဘာဝအတိုင်းစိုစွတ်လာစေရန်အချိန်ယူပါ။ သင်သည် တံတွေး၊ ပြောင်းဆီ၊ သံလွင်ဆီစသောဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများ (သို့မဟုတ်) သုတ်ပိုးသတ်ဆေးစသောအခြားချောဆီများကိုလိင်ဆက်ဆံရာတွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။

➢ *ရေနံပါသောဂျယ်လ် (**gel**) (သို့) ရေမွှေးပါသောအဆီများသည်မွေးလမ်းကြောင်းအနာတရဖြစ်စေနိုင်သည်။*

အထူးသတိပြုရန်

အကယ်၍သင်သည်အကာအကွယ်ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုနေပါကစိုစွတ်ရန်အတွက်ဆီများကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။ ဆီသည်ကွန်ဒုံးအားပေါက်ပြဲသွားစေနိုင်သည်။

- လိင်ဆက်ဆံပြီးလျှင်ပြီးခြင်းပိုးများပါသွားအောင်ဆီးသွားပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်တတ်ရောဂါများ (STDs) မှကာကွယ်ခြင်း

သင်၏လစဉ်ဓမ္မတာလာခြင်းတစ်နှစ်ခန့်ရပ်မသွားမီသင်သည်ကလေးရနိုင်သေးသည်။ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်မရှိစေရန်မိသားစုစီမံကိန်းများကိုထိုအချိန်အတွင်းဆက်လက်အသုံးပြုသင့်သည်။ အကယ်၍သင်သည် သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ စိုက်ဆေး စသောဟော်မုန်းနည်းများကိုအသုံးပြုနေပါကအသက် ၅၀ ခန့်တွင် ရပ်လိုက်ပြီးဓမ္မတာလာမလာစောင့်ကြည့်ပါ။ အခြားသားဆက်ခြားနည်းကိုပြောင်းသုံးပြီးတစ်နှစ်တိတိ ဓမ္မတာမလာတော့မှသာသားဆက်ခြားနည်းကိုရပ်လိုက်ပါ။ မိမိနှင့်မိမိအဖော် ၂ ဦးစလုံးတွင် HIV/AIDS အပါအဝင် STD မရှိကြောင်းမသေချာသ၍လိင်ဆက်ဆံတိုင်း Condom သုံးပါ။

အသက်ကြီးရင့်သူများတွင်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

(၁) သွေးအားနည်းရောဂါ

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းများခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းတတ်ပါသည်။

(၂) လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြားဖြတ်ရာသီသွေးဆင်းခြင်း

အသက် ၄၀နှင့် ၅၀ကြားတွင် အမျိုးသမီးများ၏ရာသီသွေးဆင်းခြင်းတွင် ပြောင်းလဲမှုများရှိတတ်သည်။ အချို့မှာသွေးဆင်းများပြီးအချို့တွင်ပိုမိုရက်ကြာပြီးသွေးဆင်းတတ်သည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ရခြင်းမှာ

- ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုများ
- သားအိမ်တွင်းအလုံးများကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကုသမှု

- သံဓါတ်ကြွယ်ဝသောအစာများစားပါ။ (သို့မဟုတ်) သံဓါတ်ပါသောအားဆေးများသောက်သုံးပါ။
- ၃လထက်ကျော်၍ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း၊ ကြားဖြတ်ရာသီသွေးဆင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးဆုံးပြီး ၁နှစ်ကျော်မှသွေးပြန်ပေါ်ခြင်းရှိပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။
- လိုအပ်ပါကတတ်ကျွမ်းသူဆေးပညာဝန်ထမ်းမှသားအိမ်ခြစ်ပေးပြီး အသားစကိုကင်ဆာရှိမရှိစစ်ဆေးရန်ဓါတ်ခွဲခန်းသို့ပို့၍စစ်ဆေးရမည်။

(၃) နို့အုံတွင်အကြိတ်ရှိခြင်း

အသက်ကြီးရင့်လာသောအမျိုးသမီးများသည်နို့အုံတွင်အကျိတ်များတွေ့ရှိတတ်ကြသည်။ အကျိတ်အများစုမှာအန္တရာယ်မရှိသော်လည်း တချို့မှာကင်ဆာရောဂါ၏လက္ခဏာဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိရင်သားကိုမှန်မှန်စမ်းသပ်ပေးခြင်းဖြင့်အကျိတ်ရှိမရှိကိုသိရှိနိုင်သည်။

(၄) သွေးတိုးခြင်း

သွေးတိုးရောဂါသည်အခြားပြဿနာများဖြစ်သောနှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်နှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောသွေးတိုးခြင်း၏လက္ခဏာများ

- မကြာခဏခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- နားအူခြင်း

အထူးသတိပြုရန်

သွေးတိုးခြင်းသည်အစပိုင်း၌မည်သည့်လက္ခဏာမှမပြပါ။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောလက္ခဏာများမပေါ်လာမီသွေးတိုးကျအောင်လုပ်ပေးသင့်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းသူ (သို့) သွေးတိုးရှိနေသည်ဟုထင်သောသူများသည်သွေးကိုမှန်မှန်ချိန်သင့်သည်။

ကုသခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း

- နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းပါကအလေးချိန်လျှော့ပါ။
- အဆီ၊ သကြား၊ ဆားမြောက်များစွာပါသောအစားအစာကို ရှောင်ပါ။
- အကယ်၍သင်သည်ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးတို့ကိုသုံးတတ်ပါက ရပ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

အကယ်၍သင်သည်သွေးအလွန်တိုးနေပါကဆေးမှီဝဲရန်လိုပေလိမ့်မည်။

(၅) ဆီးသွားခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းစသော အခက်အခဲများရှိတတ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဤပြဿနာများကိုအခြားသူများအားပြောပြရန်ရှက်ရွံ့နေတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်၎င်းတို့သည်တစ်ဦးတည်းကြိတ်မှိတ်ခံစားကြရသည်။

➢ *ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းဖတ်ပါ။*

ဆီးပြဿနာများသည်အများအားဖြင့်မွေးလမ်းကြောင်းရှိကြွက်သားများအားနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည်ကြွက်သားများ

ကိုသန်မာစေသည်။

ထို့ပြင်အမျိုးသမီးသည်မိမိလက်နှစ်ချောင်းကိုမွေးလမ်းကြောင်းတွင်းသို့ ထည့်၍အနောက်သို့တွန်းလိုက်ခြင်းဖြင့်လည်းဝမ်းသွားရာတွင်ဝမ်းကိုတွန်းထုတ်ပေးနိုင်သည်။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏အူများပို၍နေးကွေးစွာလှုပ်ရှားမှုကြောင့်ဝမ်းသွားရန်ခက်ခဲတတ်သည်။ အရည်များသောက်ခြင်း၊ အမျှင်များများပါသောအစာများ (ဥပမာ – ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ) စားခြင်းနှင့် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပါကသက်သာလာနိုင်သည်။

(၆)သားအိမ်ကျခြင်း

ရံဖန်ရံခါ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အသက်ကြီးလာသော် မိမိ၏သားအိမ်ကိုထိန်းထားသောကြွက်သားများသည်အားနည်းလာတတ်သည်။ သားအိမ် သည် သူမ၏မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ကျသွားတတ်ပြီးတစ်ခါတစ်ရံအပြင်သို့ပင် အနည်းငယ်ထွက်လာတတ်သည်။ အလွန်ဆိုးရွားသောအခြေအနေများတွင်ဝမ်းသွားစဉ်၊ ချောင်းဆိုးစဉ်၊ နှာချေစဉ် (သို့မဟုတ်) အလေးအပင်မနေစဉ်များတွင် မိန်းမကိုယ်အပြင်ဘက်သို့ပင်သားအိမ်တစ်ခုလုံးထွက်ကျလာတတ်သည်။

သားအိမ်ကျခြင်းသည်များသောအားဖြင့်သားဖွားစဉ်ရရှိသော ဒဏ်များကြောင့်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်ကလေးအမြောက်အမြားရှိသောအမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးနီးသောအမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

လက္ခဏာများ

- မကြာခဏဆီးသွားလိုခြင်း (သို့) ဆီးသွားရန်ခက်ခဲခြင်း (သို့) ဆီးအလိုလိုစိမ့်ထွက်နေခြင်း။
- ခါးအောက်ပိုင်းတွင်နာကျင်နေခြင်း။
- မိန်းမကိုယ်မှတစ်ခုခုထွက်ကျနေသည်ဟုခံစားနေရခြင်း။ (တစ်ဆို့တစ်ဆို့ဖြစ်ခြင်း။)
- အကယ်၍အိပ်ချလိုက်ပါကအထက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများပျောက်သွားခြင်း။

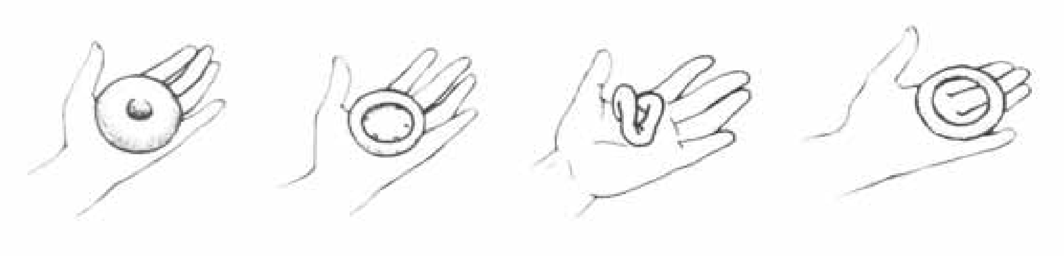
ကုသခြင်း

ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် သားအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းပတ်လည်၌ရှိသောကြွက်သားများကိုသန်မာစေသည်။ အကယ်၍သင်သည်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ၃–၄လမျှနေ့စဉ်ပြုလုပ်နေသော်လည်းမသက်သာပါကကျန်းမာရေး

လုပ်သားတစ်ဦးဦးနှင့်စကားပြောသင့်သည်။

သင်သည်သားအိမ်ကိုထိန်းနိုင်ရန်အတွက်မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ Pessary (သားရေကွင်း) ထည့်ရန်လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ထိုသို့ပြုလုပ်သော်လည်းမသက်သာပါကခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရန်လိုကောင်းလိုပေလိမ့်မည်။

မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းထည့်သွင်းသည့် သားရေကွင်းအမျိုးအစားများ



(၇) သွေးပြန်ကြောရောင်ယမ်းခြင်း (ခြေထောက်ရှိသွေးကြောရောင်ခြင်း)

သွေးပြန်ကြောရောင်ယမ်းခြင်းဆိုသည်မှာသွေးပြန်ကြောများရောင်၍နာကျင်နေခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ကလေးအမြောက်အမြားမွေးဖွားခဲ့သောသက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်ဤပြဿနာများကိုခံစားရလေ့ရှိသည်။

ကုသခြင်း

သွေးပြန်ကြောရောင်ယမ်းခြင်းအတွက်ကုသရန် ဆေးဝါးမရှိသော်လည်း အောက်ပါအချက်များကသက်သာစေနိုင်သည်။

- တစ်နေ့ကို မိနစ် ၂၀ ခန့်လမ်းလျှောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်များကိုလှုပ်ရှားပေးခြင်း။
- အချိန်ကြာမြင့်စွာမတ်တတ်ရပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ချထိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တင်ပလ္လင်ချိတ်ထိုင်ခြင်းများကိုများစွာမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- အိပ်သည့်အခါသင်၏ခြေထောက်ကိုခေါင်းအုံး (သို့မဟုတ်) အဝတ်ထုပ်ပေါ်တင်ထားပါ။
- သွေးပြန်ကြောများကိုကူညီ၍ထိန်းပေးနိုင်ရန်အတွက်ဆန့်နိုင်သောပတ်တီး (သို့မဟုတ်) တင်းကြပ်စွာမချည်နှောင်ထားသော

အဝတ်ကိုသုံးပါ။ ညအိပ်စဉ်တွင်ထိုအရာများကိုချွတ်ပစ်ရန်မမေ့ပါနှင့်။

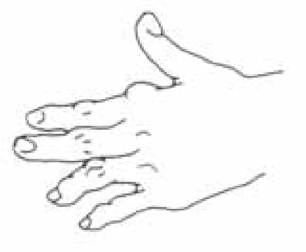
(၈)ခါးနာခြင်း

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသောခါးနာခြင်းများသည် တစ်သက်လုံးအလေးအပင်များကိုမခြင်း၊ သယ်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သက်သာစေနိုင်သည်။

- ကျောရိုးရှိကြွက်သားများအားရှိလာစေရန်နှင့်ဆန့်နိုင်စေရန်နေ့စဉ် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပါ။
- အကယ်၍ပင်ပန်းသောအလုပ်များကိုပြုလုပ်ရမည်ဆိုပါကအသက် ငယ်ရွယ်သောမိသားစုဝင်များကိုကူညီခိုင်းပါ။

(၉) အဆစ်ရောင်ခြင်း

သက်ကြီးအမျိုးသမီးအတော်များများသည်အဆစ်ရောင်ခြင်းကြောင့် အဆစ်များနာကျင်ခြင်းကိုခံစားရပါသည်။
အောက်ပါကုသမှုများကအနာသက်သာစေနိုင်သည်။



- နာသောနေရာကိုအနားပေးပါ။
- အဝတ်ကိုရေနွေးပူပူဖြင့် စိမ်ပြီးနာကျင်သည့်နေရာပေါ်တွင်အုပ်ပါ။ အရေပြားမလောင်အောင်အထူးသတိပြုပါ။
- သင်၏အဆစ်များကိုညင်သာစွာပွတ်ပေးခြင်း၊ ဆန့်ပေးခြင်းဖြင့်နေ့စဉ် လှုပ်ရှားပေးပါ။
- အနာသက်သာစေရန်စွမ်းအားပျော့သော အနာသက်သာဆေးများကို အသုံးပြုပါ။ Aspirin ဆေးသည်အဆစ်ရောင်ခြင်းအတွက်အကောင်းဆုံး ဆေးဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သောနာကျင်မှုအတွက်တစ်နေ့လျှင် Aspirin ကို ၆၀၀ မီလီ ဂရမ်ကို ၅ ကြိမ်ခန့်အစာစားပြီးသောက်ပါ။ သို့မဟုတ် Ibuprofen ဆေး ၄၀၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်အထိသောက် ပါ။

အထူးသတိပြုရန်

Aspirin ဆေးသောက်နေသည့် အချိန်တွင် နားအူခြင်း (သို့) အညို အမည်းစွဲခြင်းများလွယ်ကူစွာဖြစ်ပွားလာပါက Aspirin ကိုလျော့သောက်ပါ။ အကယ်၍မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းများပါက Aspirin ကိုလုံးဝမသောက် သင့်ပါ။

➤ အရိုးပွခြင်းရောဂါ သည်သက်ကြီးအမျိုး သမီးများအားမသန် မစွမ်းဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်း အရာဖြစ်သည်။

➤ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ် ခြင်းနှင့် ကယ်လ်စီယမ် (ထုံး) ဓာတ်ပါသော အစာများကိုစားသုံး ခြင်းသည် အရိုးများကို သန်မာစေသည်။

(၁၀) အရိုးပွခြင်း

သွေးဆုံးပြီးချိန်တွင်အမျိုးသမီးများ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ Estrogen ဟော်မုန်း ဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုနည်းသွားသဖြင့်အရိုးများအားနည်းလာသည်။ ပွသောအရိုး များသည်လွယ်ကူစွာကျိုးနိုင်ပြီးအနာကျက်ရန်အချိန်ကြာသည်။
အောက်ပါအချက်များကြောင့်အမျိုးသမီးများအရိုးပွခြင်းဖြစ်လွယ်သည်။

- အသက် ၇၀ ကျော်ခြင်း
- ပိန်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခြင်း
- ကယ်လ်စီယမ် (ထုံး) ဓာတ်များပါသောအစာများကိုလုံ လောက်စွာမစားခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ခဏခဏဆောင်ခဲ့ရခြင်း
- အရက်အလွန်သောက်ခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း

ကုသခြင်း

- နေ့စဉ်မိနစ် ၂၀–၃၀ ခန့် လမ်းလျှောက်ပါ။
- ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်များစွာပါဝင်သောအစားအစာများကို စားပါ။
- ဟော်မုန်းဆေး (HRT) သုံးစွဲခြင်းဖြင့်လည်းသက်သာနိုင်သည်။

(၁၁) အကြားအမြင်နှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ

အမျိုးသမီးများသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှငင်းတို့၏အကြား အမြင်အာရုံများမှာယခင်ကနှင့်မတူချွတ်ယွင်းလာသည်။ အမြင် (သို့မဟုတ်) အကြားပြဿနာရှိသောအမျိုးသမီးများသည်မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရတတ်ပြီးအသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌သွားလာကျင်လည်မှုနည်းတတ်ကြသည်။

(က) အမြင်အာရုံနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ

အသက် ၄၀ ကျော်အရွယ်တွင်အနီးရှိအရာများကိုမြင်နိုင်ရန်ခက်ခဲ လာခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို**အနီးမှုန်ခြင်း**ဟုခေါ်သည်။ အများအား ဖြင့်မျက်မှန်တပ်ခြင်းဖြင့်သက်သာသွားသည်။

မျက်လုံးထဲ၌အရည်ဖိအားများလာမှု (ရေတိမ်) လက္ခဏာများကိုသတိ

ထားသင့်သည်။ ရေတိမ်သည်မျက်စိအတွင်းပိုင်းကိုပျက်စီးစေပြီးမျက်စိကွယ်ခြင်းကိုပင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

လတ်တလောရေတိမ်သည်ရုတ်တရက်ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိကိုက်ခြင်းနှင့်တွဲဖြစ်တတ်သည်။ မျက်စိသည်လည်းကိုင်ကြည့်ပါက မာနေတတ်သည်။ နာတာရှည်ရေတိမ်သည်မနာကျင်သော်လည်းတဖြည်းဖြည်းမျက်စိကွယ်သွားနိုင်သည်။

ဖြစ်နိုင်ပါကသက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်ကျန်းမာရေးဌာနများတွင်ဤပြဿနာများအတွက်မျက်စိကိုစစ်ဆေးကြည့်ရန်လိုအပ်သည်။

(ခ) အကြားအာရုံနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ

အသက် ၅၀ ကျော်အရွယ်တွင်အမျိုးသမီးတော်တော်များများသည်အကြားအာရုံကိုဆုံးရှုံးတတ်ကြသည်။ အကယ်၍သင်သည်နားလေးလာကြောင်းသတိထားမိပါကအောက်ပါအချက်များကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။

- သင်နှင့်စကားပြောနေသူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ပါ။
- သင်၏မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများအားဖြည်းဖြည်းနှင့်ရှင်းရှင်းစကားပြောခိုင်းပါ။သို့ရာတွင်အော်၍မပြောခိုင်းပါနှင့်။၎င်းသည်စကားကိုနားလည်ရန်ပို၍ခက်ခဲစေသည်။
- သင်စကားဝိုင်းဖွဲ့၍ပြောနေလျှင်ရေဒီယို (သို့မဟုတ်) တီဗွီများကိုပိတ်လိုက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားသင်၏နားလေးခြင်းကိုဆေးဝါးအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခွဲစိတ်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြားကူကိရိယာဖြင့်လည်းကောင်းကုသ၍ရမရမေးကြည့်ပါ။

(၁၂) စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်တစ်ခါတစ်ရံစိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ အကြောင်းမှာ

- မိသားစုနှင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်၎င်းတို့၏ပါဝင်မှုများပြောင်းလဲလာခြင်း။
- အထီးကျန်အဖြစ်ခံစားရခြင်း။
- ရှေ့ရေးအတွက်စိတ်ပူပန်ခြင်း။

● နာကျင်ပြီးမသက်မသာဖြစ်စေသောရောဂါဝေဒနာများရှိခြင်း၊ တို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

(၁၃) စိတ်မနှံ့ခြင်း (စိတ်ကယောင်ချောက်ခြားဖြစ်ခြင်း)

အချို့အသက်အရွယ်ကြီးသူများသည်အရာရာကိုမှတ်မိရန်ခက်ခဲပြီး ရှင်းလင်းစွာစဉ်းစားနိုင်ရန်ခက်ခဲတတ်သည်။ ဤပြဿနာများပြင်းထန်စွာဖြစ်ခြင်းကိုစိတ်မနှံ့ခြင်းဟုခေါ်သည်။

လက္ခဏာများ

- အာရုံစူးစိုက်နိုင်ရန်ခက်ခဲခြင်း (သို့မဟုတ်) စကားပြောနေစဉ်စကားစပျောက်သွားခြင်း။
- ပြောပြီးသားစကားကိုထပ်ခါတလဲလဲပြောမိခြင်း။
- နေ့စဉ်လုပ်နေကြအလုပ်များဖြစ်သောအဝတ်အစားများဝတ်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရာတွင်အခက်အခဲတွေ့နေခြင်း။
- အပြုအမူများပြောင်းလဲလာခြင်း။ စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) ရှက်တရက်မျှော်လင့်မထားသောအရာများကိုထလုပ်မိခြင်း။

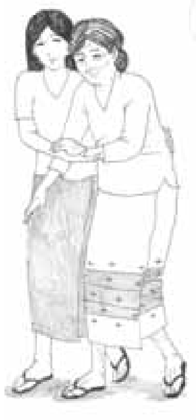
ဤလက္ခဏာများသည်ဦးနှောက်အတွင်း၌နှစ်ရှည်လများတဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာမှုကြောင့်ဖြစ်ပြီးနှစ်ရှည်လများဖြစ်တတ်သည်။ အကယ်၍ဤလက္ခဏာများရှက်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာပါကအခြားပြဿနာများဖြစ်သောခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဆေးများလွန်းခြင်း (ဆေးအဆိပ်တက်ခြင်း)၊ ပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်စွာစိတ်ကျခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုပြဿနာများကိုဖြေရှင်းလိုက်ပါကရောဂါလက္ခဏာများပျောက်သွားလိမ့်မည်။

ကုသခြင်း

စိတ်မနှံ့ခြင်းအတွက်ကုသရန်အထူးဆေးဝါးနည်းလမ်းများမရှိပါ။ စိတ်မနှံ့နေသူအားပြုစုခြင်းသည်မိသားစုဝင်များအတွက်အလွန်ပင်ခက်ခဲသောအရာဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်မဟုတ်သောအခြားသူများထံမှအကူအညီတောင်းခံပြီးပြုစုခြင်းတာဝန်များကိုမျှဝေဆောင်ရွက်နိုင်ပါကအကျိုးရှိနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

- သူမနေထိုင်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအန္တရာယ်ကင်းနိုင်သမျှကင်းအောင်ထားပေးပါ။



- နေ့စဉ်လုပ်နေကြလုပ်ငန်းများကိုပုံမှန်ထားပေးခြင်းဖြင့် အစီအစဉ်ကိုသိရှိစေပါ။
- အိမ်တွင်း၌ထိုသူသိနေကျ၊ မြင်နေကျပစ္စည်းများ ထားပေးပါ။
- သူမအားငြင်သာဖြည်းညှင်းစွာစကားပြောပါ။
- ဟုတ်၊ မဟုတ်ဟုဖြေနိုင်သောမေးခွန်းများကိုသာမေးပါ။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

နေရာအများတွင်ထုံးတမ်းစဉ်လာအရမိသားစုဝင်များသည်အတူတကွနေထိုင်စဉ်ငယ်ရွယ်သောသူများကကြီးသောသူများအားပြုစုကြသည်။ သို့သော်လည်းယခုခေတ်ကာလတွင်အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဝေးသောနေရာများသို့ သွားရောက်၍မိသားစုအား ထောက်ပံ့နိုင်ရန်အတွက်ဝင်ငွေများကိုရှာဖွေကြသည်။ အသက်ကြီးသောသူတို့မှာတစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်လျက်ထားခဲ့ခြင်းခံရသည်။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ပို၍အထီးကျန်ဘဝတွင်နေထိုင်ကြရသည်။ အကြောင်းမှာအမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ပို၍အသက်ရှည်တတ်ပြီးအသက်ပိုကြီးသောအမျိုးသားများနှင့် လက်ထပ်ခဲ့ကြသောကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။

အကယ်၍၎င်းအမျိုးသမီးသည်အလွန်ဆင်းရဲနေပါကသူမတွေ့ကြုံရသောပြဿနာများပို၍ဆိုးရွားလာသည်။ သူမ၌ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ဆေးဝါးကုသမှုအတွက်ငွေကြေးမလုံမလောက်ဖြစ်တတ်သည်။

(က) ဝင်ငွေရရှိစေသောအစီအစဉ်များ။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်၎င်းတို့၏အခြေအနေကိုမြှင့်တင်နိုင်ရန်ဝင်ငွေရရှိပြီးမိသားစုကိုပင်ထောက်ပံ့နိုင်သောနည်းများကိုသုံးနိုင်သည်။

ဥပမာ –

- ကြက်၊ ဆိတ် (သို့မဟုတ်) နွားများကိုမွေးမြူပြီး ဥများ၊ နို့များ၊ ဒိန်ခဲများ (သို့မဟုတ်) အသားများကိုရောင်းချခြင်း။
- ရိုးရာလက်မှုပစ္စည်းများပြုလုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စက်ချုပ်၊ အပ်ချုပ်ပစ္စည်းများရောင်းခြင်း။

(ခ) သက်ကြီးအမျိုးသမီးများအတွက်လူထုဝန်ဆောင်ချက်များ။

- သက်ကြီးအမျိုးသမီးများအတွက်တန်ဖိုးနည်းအိမ်ယာတည်ဆောက်ပေးခြင်း (သို့) ကုန်ကျစရိတ်သက်သာရန်အဖွဲ့ဖွဲ့၍အတူတကွနေထိုင်ရန်စီစဉ်ပေးခြင်း။
- အာဟာရစီမံချက်များတွင်သက်ကြီးအမျိုးသမီးများကိုပါထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း။
- သက်ကြီးအမျိုးသမီးများအတွက်အထူးကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားသင်ကြားပေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

(ဂ) အခြားအမျိုးသမီးများကို အသိပညာသင်ပေးခြင်း။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည် ရိုးရာဆေးကုထုံးများကိုသိရှိသောကြောင့် ဤအသိပညာကိုအခြားအမျိုးသမီးများနှင့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား လက်ဆင့်ကမ်းသင်ကြားပေးနိုင်သည်။

(ဃ) အစိုးရမူဝါဒအချို့ပြောင်းလဲစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်လစဉ်ပင်စင်၊ အိမ်ယာနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများအတွက်ပံ့ပိုးပေးရန်အစိုးရထံပန်ကြားနိုင်ပါသည်။