အခန်း ၁၄
မွေးလမ်းကြောင်းမှ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း

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

➢လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းရာ၌ရက်တရက်ပြောင်းလဲမှုရှိလျှင်သားဆက်ခြားနည်းသုံးထားသော်လည်းကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုအမြဲတစေစဉ်းစားသင့်သည်။

အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ။

အမျိုးသမီးတယောက်သည်အောက်ဖော် ပြပါအန္တရာယ်လက္ခဏာများရှိလျှင်ဆေးကုသမှုခံယူရန်ချက်ချင်းလိုအပ်သည်။

- ပုံမှန်ရာသီသွေးမဆင်းဘဲလကျော်ပြီးမှ သွေးပြန်ပေါ်ပြီးဗိုက်နာကျင်ခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ရင့်လာသည့်ချိန်မှာသွေးဆင်းခြင်း။
- ကလေးမွေးပြီး ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးနောက်သွေးအလွန်အကျွံဆင်းခြင်း။

လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းချိန်တွင်ဖြစ်နိုင်သောပြဿနာများ။

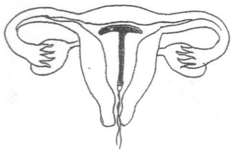
(၁) လစဉ်ရာသီသွေးအဆင်းများခြင်း (သို့) အချိန်ကြာမြင့်စွာသွေးဆင်းခြင်း။

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

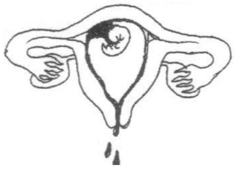
ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းအရင်းများ။

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

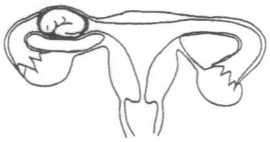
- သားအိမ်တွင်းထည့် သန္ဓေတားကိရိယာ (IUD) သည်လစဉ်ရာသီ သွေးပို၍အဆင်းများ ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။



- သင့်ကိုယ်သင်ကိုယ် ဝန်မရှိထင်ထားသည့် တိုင်အောင်ကိုယ်ဝန်ပျက် ကျခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

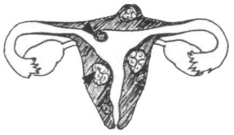


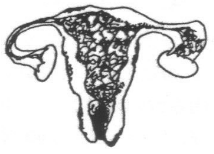
- သွေးဆင်းခြင်းနှင့်အ တူဝမ်းဗိုက်တွင်နာကျင် မှုရှိလျှင်သားအိမ်အပြင် ဘက်သားဥပြွန်တွင်ကိုယ်ဝန်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်နိုင် သည်။ ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းသွားပါ။



- (Thyroid gland) တွင်ပြဿနာရှိသောကြောင့်ဖြစ် နိုင်သည်။

- သားအိမ်တွင်အလုံးအကျိတ်များ (သို့) ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။





အရေးကြီးသောမှတ်ချက်။

အကယ်၍သင့်မှာသွေးဆင်းများပြီးအောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါက ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်ရန်လေ့ကျင့်ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။

- မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးအလပေါထွက်ခြင်း။
- ၃လကြာရာသီသွေးဆင်းများခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုယူဆခြင်း။
- သွေးဆင်းပြီးအလွန်အမင်းနာကျင်ခြင်း။

(၂) လစဉ်ရာသီသွေးအဆင်းနည်းခြင်း။

လစဉ်ရာသီသွေးအဆင်းနည်းခြင်းသည်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ရပ်မဟုတ်ပါ။

ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများ။

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

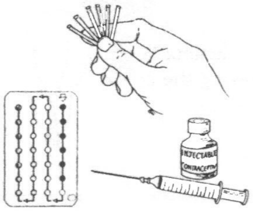
(၃)သွေးမကြာခဏဆင်းခြင်း (သို့) အချိန်မမှန်သွေးဆင်းခြင်း။

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

ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများ။

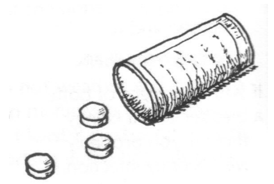
- သားဥအိမ်သည်သားဥမထုတ်လွှတ်သောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။
- အထူးသဖြင့်ပုံမှန်မလာဘဲရာသီသွေးဆင်းများပါကသားအိမ်ထဲတွင် အလုံး(သို့)ကင်ဆာရှိသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။
- မီးယပ်ဆုံးပြီးနောက် (estrogen) ပါသောဆေးများသောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

- အချို့သောသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ (သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ အရေပြားအောက်စိုက်ဆေးများ) သည်ရာသီသွေးမကြာခဏဆင်းခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။



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

➢အကယ်၍အသက် (၁၈) နှစ်အထက်ဖြစ်ပြီးရာသီသွေး တခါမှမပေါ်လျှင်ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။



➢အမျိုးသမီးတဦးသည်အသက်အရွယ်ကြီးလာသည် နှင့်အမျှရာသီသွေးဆင်းခြင်း မှာလည်းပြောင်းလာသည်။

(၄) ရာသီသွေးအဆင်းကွာခြားလွန်းခြင်း (သို့) ရပ်သွားခြင်း။

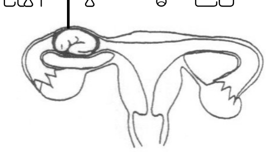
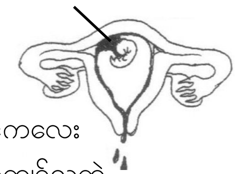
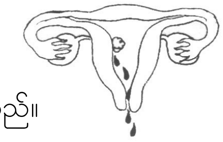
ရာသီသွေးဆင်းခြင်းသည်ပုံမှန်အားဖြင့် ၂၁ ရက်မှ ၃၅ရက်အတွင်း တစ်ကြိမ်ဆင်းလေ့ရှိပါသည်။ ရာသီသွေးဆင်းရာတွင်တစ်ခါနှင့်တစ်ခါအချိန်ကွာခြားခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (သို့သော်အကယ်၍ရာသီလုံးဝမဆင်းတော့လျှင် ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။)

ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများ။

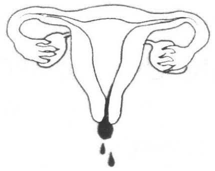
- ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ရှိပြီးကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနေခြင်း။
- သားဥအိမ်မှသားဥမထုတ်လွှတ်ခြင်း။
- စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ (ဥပမာ) ဝိုင်ကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အစာအိမ်မကျန်းမာခြင်း။ (ဥပမာ – ငှက်ဖျား၊ တီဘီရောဂါ (သို့) AIDS)
- အသက်၄၀ (သို့) ၄၅နှစ်ကျော်လာလျှင်သွေးဆုံးရန်နီးလာခြင်း။
- အချို့သောသားဆက်ခြားနည်းများ။ (ဥပမာ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

အခြားသွေးဆင်းခြင်းပြဿနာအမျိုးအစားများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း (သို့) ကလေးမွေးပြီးနောက်သွေး ဆင်းခြင်း

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။

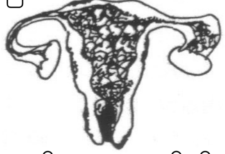
ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးနောက်သွေးဆင်းခြင်း

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။