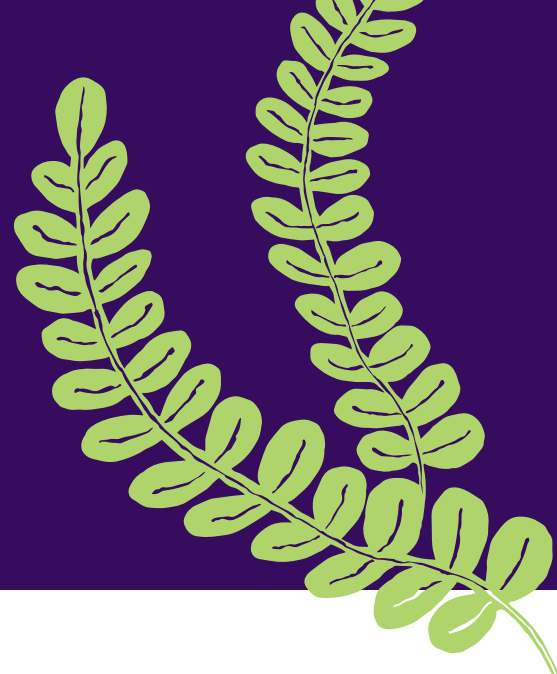


လူလ်လ်သွံ့ဟဲအါ



လူလ်လ်သွံ့ဟဲအါ (သွံ့ဟဲယူလီအါအါကလဲဖဲလူလ်ဟဲအါ) နှံ့မ့ဝဲဒ်ဖဲနသွံ့ဟဲအါလူလ်လ်သွံ့ဟဲတဘျီအဂီၢ်နှံ့လီၤ. ဟံၣ်မ့ၣ်လွံၣ်ဂၢၤအကျါတဂၢၤနှံ့အလူလ်လ်သွံ့ဟဲအါလီၤ.

မ့ၢ်နလူလ်လ်သွံ့ဟဲအါနီၣ်မ့ၢ်နကသ့ၣ်ညါဒဲလဲၣ်.

မ့ၢ်နသွံ့ဟဲအါအါအဂီၢ်ကီဝဲဒ်လၢနကတဲအါနီၣ်လီၤ, သနက့ညါနီၣ်တၢ်အပနီၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒ်တနီၤလီၤ. အဒိ-

- နကလိၣ်ဆိတလဲနလူလ်လ်အပီးအလီးတဖၣ် (အဒိ-ဘဲဘိၣ်, ဘဲကိၣ်လိၣ်, သွံ့ဟဲယူလီၤအခွဲ) တဖၣ်ခဲနီၣ်ရံၣ်မ့တမ့ၢ်စ့ၢ်နှံ့အန့ၣ်တဘျီလီၤ.
- နကလိၣ်ဆိတလဲနလူလ်လ်သွံ့ဟဲအပီးအလီၤလၢမ့ၢ်နီၣ်လီၤ
- နထံၣ်နှံ့သွံ့ဟဲကိၣ်လိၣ်လၢအဒိၣ်နီၣ်ဒဲးစ့ 50-စဲး(န)နှံ့လီၤ
- နလူလ်လ်သွံ့ဟဲအါနီၣ်အိၣ်သီလီၤ
- နလူလ်လ်သွံ့ဟဲဟဲကတီၢ်နလၢနကမၤတၢ်လၢနညါနီၣ်မၤအါနီၣ်လီၤ

လူလ်လ်သွံ့ဟဲအါအပနီၣ်တဖၣ်

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးလူလ်လ်သွံ့ဟဲလၢအါအါအါ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န-

- ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတကံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါလၢနဟၢၤမၤအဖီလံာ်တကပၤ (ဆိၣ်ဒါခိၣ်)
- အိၣ်ဖျါလီၤဝါ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်မူၤမ့ၢ်လၢထးအကံအပတီၢ်စ့ၢ်လီၤအပိၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ်လူလ်လ်သွံ့ဟဲအါမ့ၢ်မန့ၤလဲၣ်.

လူလ်လ်သွံ့ဟဲအါနှံ့ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်ဝဲဒ်လၢဟီၣ်မိတဖၣ်ဆိတလဲအသးလၢအမၤကဲထီၣ်နဒါလီၤအကနူၤတဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်အါနီၣ်ညါနီၣ်လီၤ. တၢ်အကနူၤတဖၣ်လီၤတကွၢ်ဒူးကဲထီၣ်လူလ်လ်သွံ့ဟဲလီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်အါမံၤ, အဒိနှံ့ endometriosis, polyps, fibroids မ့တမ့ၢ် adenomyosis တဖၣ်နှံ့လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ထံၣ်နှံ့လူလ်လ်သွံ့ဟဲလၢအါဒဲလဲၣ်.

အါဒိၣ်ဝဲဒ်လၢတၢ်ကထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးလူလ်လ်သွံ့ဟဲအါဒီးအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအမၤဘၣ်ဒိၣ်နကိးနီၣ်ဒဲးတၢ်အိၣ်မူၤအါနီၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်ကသံကွၢ်နဘၣ်ဃးနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်စိၣ်စိၣ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကသံကွၢ်နလၢနကမၤဒွဲပူၤတၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ကသမံသမိးနဒါလီၤဒီးဒိၣ်လီၤတဖၣ်နှံ့လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကမၤဝဲဒ်တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဃိထံသ့ၣ်ညါလၢတၢ်ကထံၣ်နှံ့တၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤနှံ့လီၤ. အဒိနှံ့, တၢ်ဒါထီၣ်အတၢ်မၤကွၢ်, ထးအကံမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်မ့တမ့ၢ်အူလၢထီၣ်စီတခါနီၣ်လီၤ.

တၢ်ကူစါအတၢ်ယုထၢတဖၣ်

ဖဲတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်လၢနအိၣ်ဒီးလုၢ်လၢသ့ၣ်ဟဲအါန့ၣ်, နကသံၣ် သရၣ်ကတဲသကိးတၢ်ကူစါအတၢ်ယုထၢတဘျုးမံၤဒီးနီၤလီၤ. အဒိ-

- ကသံၣ်ကသီလီၤလီၤဆီဆီတဖၣ် (အဒိ-ကသံၣ်ကသီလၢအထီဒါတၢ်ဦးထီၣ်, tranexamic acid)
- ဟီၣ်မိအတၢ်ကူစါတဖၣ် (အဒိ- a Mirena® ဒၢလီၤပူၤပီးလီ (IUD) မတမ့ၢ်ကသံၣ်ဖျါၣ်)
- progestins (progesterone အဟီၣ်မိလၢတၢ်တုၣ်ထီၣ်အီၤ).

ဒီးသန့ထီၣ်လၢသ့ၣ်ယွၤလီၤအတၢ်ကဲထီၣ်အသးအဖီခိၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ကူးကွဲးကူစါတခါန့ၣ်လီၤ. အဒိ-

- hysteroscopy တခါ - တၢ်ကူးကွဲးကူစါလၢတသီအဂီၢ်လၢတၢ်ကသမံသမိးဒၢလီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ
- endometrial ablation တခါ - တၢ်ကူးကွဲးကူစါလၢတသီအဂီၢ်လၢတၢ်ကထူးကွံာ်တၢ်လၢအအိၣ်လၢဒၢလီၤအကနူၤတဖၣ်

လၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤအပူၤ, ဖဲကသံၣ်ကသီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးကွဲးကါစါလၢအဂၤမ့ၢ်တမၤစၢၤတၢ်လၢတၢ်ကဖီၣ်ဂၢၢ်သ့ၣ်ယွၤလီၤအခါ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကလိၣ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်ထူးကွံာ်တၢ် (တၢ်ကွဲးလၢအထူးကွံာ်ဒၢလီၤဒီးဒိၣ်ဟဲလီၤအကျါ) န့ၣ်လီၤ.

အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကတဲသကိးတၢ်လီၤပျံၤတဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျုးန့ၣ်ဖျိၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကူစါတခါအံၤယုၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤတဘျုးနမၤတၢ်ဆၢတံာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်ကထံၣ်လီၤနသးဒီးနကသံၣ်သရၣ်လၢအခါဖဲလဲၣ်

ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနသ့ၣ်ယွၤလီၤအါအါဒီးတၢ်အပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်မၤတံာ်တၢ်နကိးနီၤဒဲးတၢ်အိၣ်မူန့ၣ်, ထံၣ်လီၤသးဒီးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါ, ဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့တဖၣ်အဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-periods-menorrhagia



လီၤတဲစိ ၀၃ ၉၄၅၃ ၈၉၉၉
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
အံၤစးဘျုးပၢ်ပနီၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲ
လၢအိးစကြုလယါပဒိၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်မၤသီထီၣ်က့ၤအီၤဖဲအ့ၢ်ဖျိၣ် 2024

တၢ်ဂ့ၢ်လီၤသမၤတၢ်-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတခါအံၤတမၤပဲၤကသံၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ်ဘၣ်ဃးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်, ကတိတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကရူၢ်တက့ၢ်.

ပကွဲးထူးထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢပုၤလၢအဟဲဝဲလၢတၢ်လီၤလီၤဆီလိၣ်အသး, တၢ်လဲၤခိဖျိဒီးကွၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပသုဝဲတၢ်ကတိဖျါၣ် 'ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤ', ဘၣ်ဆၣ် ပသုၣ်ညါပၢ်ပနီၣ်ဝဲလၢတၢ်ကတိဖျါၣ်အံၤတပၣ်ဃုၣ်ဝဲဒီးပုၤခဲလၢလၢအသုပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအံၤန့ၣ်ဘၣ်.

© Jean Hailes for Women's Health 2024