Jean Hailes for Women's Health

Heavy periods

ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း

ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း (ဓမ္မတာများခြင်း)သည် ရာသီလာချိန်တိုင်း သွေးများစွာဆင်းခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးလေးဦးတွင် တစ်ဦးခန့် ရာသီသွေးဆင်းများကြသည်။

ရာသီသွေးဆင်းများခြင်းကို မည်သို့သိနိုင်သနည်း။

ရာသီသွေးဆင်းများခြင်းရှိမရှိ ပြောရန်ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း အတွေ့များသည့် လက္ခဏာအချို့ရှိပါသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် -

- ရာသီလာချိန်သုံးပစ္စည်း (ဥပမာ သွေးခံပစ္စည်း၊ သွေးထိန်းဂွမ်းတောင့်၊ ရာသီသွေးခံခွက်)ကို နှစ်နာရီတိုင်း သို့မဟုတ် နှစ်နာရီထက်နည်း၍ လဲရန် လိုအပ်သည်
- ညအချိန်တွင် ရာသီလာချိန်သုံးပစ္စည်း လဲရန် လိုအပ်သည်
- ပြားငါးဆယ်စေ့ထက်ကြီးသောသွေးခဲများကို သတိထားမိသည်
- ရာသီလာချိန် ရှစ်ရက်ထက် ပိုကြာသည်
- ရာသီလာချိန်များသည် သင် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများ မလုပ်နိုင်အောင် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။

ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း၏ လက္ခဏာများ

သင် ရာသီသွေးဆင်းများပါက အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်နိုင်သည် -

- ဗိုက်အောက်ပိုင်း (ဝမ်းဗိုက်)တွင် ဗိုက်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုက်ခဲခြင်း
- သံဓာတ်နည်းခြင်းကြောင့် ဖြူဖျော့နေခြင်း သို့မဟုတ် မောပန်းခြင်း သို့မဟုတ် မူးဝေခြင်း။

မည်သည်တို့က ရာသီသွေးဆင်းများစေသနည်း။

ရာသီသွေးဆင်းများခြင်းသည် သင့်သားအိမ်အတွင်းလွှာကို ပုံမှန်ထက် ပိုကြီးထွားစေသော ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသားအိမ်အတွင်းလွှာကွာကျလာခြင်းက ရာသီသွေးဆင်းစေပါသည်။ သို့သော် သားအိမ်အသားစများ သားအိမ်ပြင်ပရှိခြင်း၊ အသားပိုများ၊ အလုံးများ သို့မဟုတ် သားအိမ်အတွင်းလွှာ သားအိမ်ကြွက်သားတွင်း ရှိနေခြင်းစသော အခြားအကြောင်းများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ရာသီသွေးဆင်းများခြင်းကို မည်သို့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်မည်နည်း။

ရာသီသွေးဆင်းများခြင်းအတွက် သင် စိတ်ပူပြီး၊ လက္ခဏာများက သင့်နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုကို သက်ရောက်မှု ရှိနေပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်ကျန်းမာရေးရာဇဝင်ကို မေးမြန်းပြီး၊ သင့်သားအိမ်နှင့် သားဥအိမ်များ စစ်ဆေးရန် မိန်းမကိုယ်တွင်း စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်မည့်အကြောင်း ခွင့်တောင်းနိုင်သည်။

ဆရာဝန်များသည် ပြဿနာဖြစ်သည့်အကြောင်းရှာဖွေရန် သွေးစစ်မှုများ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုများလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်စစ်ဆေးခြင်း၊ သံဓာတ် သို့မဟုတ် သွေးစစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တီဗွီဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း။

ကုသမှုရွေးချယ်ရန်များ

သင့်တွင် ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း ဖြစ်နေသည်ဟု တွေ့ရှိပါက၊ သင့်ဆရာဝန်သည် အခြားကုသမှုရွေးချယ်စရာများကို ဆွေးနွေးရှင်းပြပါမည်။ ဥပမာအနေဖြင့် -

- ဆေးဝါးအချို့ (ဥပမာ- အရောင်အရမ်းပျောက်ဆေးများ သို့မဟုတ် ထရမ်အိတ်ဇမ်မစ်အက်စစ် (tranexamic acid))
- ဟော်မုန်းသုံးကုသမှုများ (ဥပမာ Mirena® သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်း (IUD) သို့မဟုတ် သန္ဓေတားဆေး)
- ပရိုဂျက်စတင် (လူလုပ်ပရိုဂျက်စတီရုံးဟော်မုန်းများ)။

သင့်သွေးဆင်းရသည့်အကြောင်းပေါ်မူတည်၍ ခွဲစိတ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့် -

- သားအိမ်တွင်းမှန်ပြောင်းကြည့်ခြင်း (hysteroscopy) - သင့်သားအိမ်အတွင်း စစ်ဆေးရန် နေ့ချင်းပြီး ပြုလုပ်ခြင်း
- သားအိမ်အတွင်းလွှာ ဖယ်ထုတ်ခြင်း (endometrial ablation) - သားအိမ်အတွင်းလွှာ ဖယ်ရှားရန် နေ့ချင်းပြီး ပြုလုပ်ခြင်း။

အချို့အကြောင်းများတွင် ဆေးဝါးဖြင့် သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ခြင်းဖြင့် သွေးဆင်းများခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သောအခါ၊ သားအိမ်ထုတ်ခြင်း (သားအိမ်နှင့် တခါတရံ သားဥပြွန်များ အပြီး ထုတ်သောခွဲစိတ်မှု) လိုအပ်နိုင်သည်။

သင်မဆုံးဖြတ်မီ ပြုလုပ်နည်းတစ်ခုစီ၏ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများကို သင့်အထူးကုဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဆရာဝန်နှင့် ပြသရမည့်အချိန်

ရာသီသွေးဆင်းများပြီး လက္ခဏာများကြောင့် သင့်နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိခိုက်စေသည်ဟု သင်ယူဆပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ အရင်းအမြစ်များနှင့် အကိုးအကားများအတွက် jeanhailes.org.au/health-az/periods/heavy-periods-menorrhagia တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

Jean Hailes for Women's Health

ဖုန်း ၀၃ ၉၄၅၃ ၈၉၉၉
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health က ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုကို ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

၂၀၂၄ ဧပြီလတွင် ထပ်မံမွမ်းမံထားသည်

ငြင်းဆိုချက်- ဤအကြံပေးစာစောင်သည် ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာအကြံပေးအစားထိုးမဟုတ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ပူပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူညီကွဲပြားသည့် နောက်ကြောင်းများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ခြားနားချက်များ ရှိသူများအတွက် ကျန်းမာရေးအကြံပေးများကို ရေးသားထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'အမျိုးသမီးများ' ဟူသော အသုံးအနှုန်းကို သုံးသော်လည်း ဤအသုံးအနှုန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရေးသားချက်ကို အသုံးပြုနိုင်သည့် လူအားလုံးကို မခြုံငုံမိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

© Jean Hailes for Women's Health 2024