



သွေးဆုံးခြင်း

သွေးဆုံးခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

သွေးဆုံးခြင်းဆိုသည်မှာ သင်၏နောက်ဆုံး ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ သင် 12 လခန့် ဓမ္မတာမလာပါက သင်သွေးဆုံးချိန်ရောက်ပြီဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်သည်။

မည်သည့်အချိန်တွင် သွေးဆုံးပါ သနည်း။

အမျိုးသမီး အများစုသည် အသက် 45 နှစ်နှင့် 55 နှစ်ကြားတွင် သွေးဆုံးတတ်ပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးလေ့ရှိသည့် ပျမ်းမျှအသက်မှာ 51 နှစ်မှ 52 နှစ်အထိ ဖြစ်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် အသက် 60 နှစ်ခန့်အထိ နောက်ကျ၍ သွေးဆုံးသည်လည်း ရှိတတ်သည်။ သွေးဆုံးခြင်း သည် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် စောစီးစွာ လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည် - ဥပမာ သင် သားအိမ်ထုတ်ရန် ခွဲစိတ်မှုလုပ် ထားလျှင်။

မည်သည့်အကြောင်းရင်းများက သွေးဆုံးခြင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသနည်း။

သင့်တွင် မမျိုးဥမရှိတော့သည့်အခါ သွေးဆုံးခြင်းဖြစ်တတ် ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင် မျိုးဥမတည်တော့ခြင်း သို့မဟုတ် ဓမ္မတာမလာတော့ခြင်းဟူသည့် သဘောဖြစ်သည်။ သွေးဆုံး ခြင်းသည် ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် ကင်ဆာကုသမှုကြောင့်လည်း ဖြစ် နိုင်သည်။

သင့်ဟော်မုန်းများ

သင် သွေးဆုံးချိန်နီးလာသည်နှင့် သင့်ဟော်မုန်းများ (ဥပမာ အီစထ ရိုဂျင်နှင့် ပရိုဂျက်စထရန်း) အတက်အကျဖြစ်တတ်သည်။ ယင်း သည် မတူညီသော လက္ခဏာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သွေးဆုံးခြင်းလက္ခဏာများ

အမျိုးသမီးအများစုသည် သွေးမဆုံးမီ လက္ခဏာများ ကြုံတွေ့ ကြရသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြသဖြင့် သင့်ဘဝအဆင့် နှင့် အတွေ့တွေ ကျန်းမာရေးအပြင် ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာခြင်းကဲ့သို့ အကြောင်းအရာများပေါ်မူတည်၍ လက္ခဏာများ ကွဲပြားနိုင်သည်။

တွေ့ရများသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ -

- တရှိန်ထိုးပူလာခြင်းနှင့် ညဘက်ချွေးစေးထွက်ခြင်း
- အိပ်စက်ခြင်းပြဿနာများနှင့် ပင်ပန်းခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းများ
- သားအိမ်လမ်းကြောင်းခြောက်ခြင်း
- ရင်သားနာကျင်ခြင်း။

တွေ့ရများသော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများတွင် ပါဝင် သည်မှာ -

- စိတ်အပြောင်းအလဲများခြင်း
- သတိမေ့တတ်ခြင်း
- စိုးရိမ်လွန်ခြင်း။

သွေးဆုံးခြင်းကို ကိုင်တွယ်စီမံပုံ

သွေးဆုံးခြင်း လက္ခဏာများကို ကိုင်တွယ်စီမံနိုင်မည့် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်များ

သင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည် -

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများစားပြီး ရေများများသောက်ပါ
- ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ
- ပူသည်ဟုခံစားရလျှင် လက်ကိုင်ပန်ကာ သို့မဟုတ် ရေဖျန်းဘူးကို အသုံးပြုပါ
- အလွှာပါသော အဝတ်အစားကိုဝတ်ပြီး ပူသည်ဟု ခံစားရသည့်အခါ အလွှာများကို ဖယ်ပစ်ပါ
- ယောဂနှင့် တရားထိုင်ခြင်းကဲ့သို့ အပန်းဖြေသင်တန်းများ တက်ရောက်ပါ

ကုထုံးများနှင့် ဆေးဝါးများ

သင်သည် အောက်ပါတို့ဖြင့် သွေးဆုံးခြင်းလက္ခဏာများကို လျော့ချနိုင်ပါသည်-

- သွေးဆုံးခြင်းဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းကုထုံး (MHT)- ၎င်းသည် လက္ခဏာများစွာအတွက် အထိရောက်ဆုံးကုထုံးဖြစ်သည်
- တရားထိုင်ပုံလွယ်ခြင်းနှင့် ချွေးစေးထွက်ခြင်းများကို လျော့ကျစေနိုင်သော စိတ်မြင့်ဆေးများကဲ့သို့ အခြားဆေးဝါးများ
- အသိစိတ်ဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်ကုထုံး (CBT)- သင့်လက္ခဏာများနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို စီမံနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်
- သဘာဝကုထုံးများ။

ဤကုထုံးများနှင့် ဆေးဝါးများ၏ ဆိုကျိုးနှင့် ကောင်းကျိုးများ အကြောင်း သင့်ဆရာဝန်ကိုမေးပါ။

သင့်ဆရာဝန်နှင့်မည်သည့်အချိန်တွင် တွေ့ရမည်နည်း

သင် အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် တွေ့သင့်သည်-

- သင့် ဓမ္မတာနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင်
- သင့်လက္ခဏာများက သင်ပုံမှန်လုပ်နေကျအရာများ လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဟန့်တားလျှင်
- သင့်လက္ခဏာများက သင်၏ အစားအစားခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိလျှင်။

သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို အထူးကုဆရာဝန် ဥပမာ သားဖွားမီးယပ်အထူးကု၊ စိတ်ရောဂါပညာရှင် သို့မဟုတ် အာဟာရပညာရှင်တစ်ဦးကို ညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များ၊ ရင်းမြစ်များနှင့် ကိုးကားချက်များအတွက် jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ



ဖုန်း 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health က ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ ပံ့ပိုးမှုကို ကျေးဇူးတင် အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

မေလ 2023 ခုနှစ်တွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်သည်

မသက်ဆိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းချက် - ဤအချက်အလက်များသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင်စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် စကားပြောပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူကွဲပြားသော နောက်ခံများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများရှိသော လူများအတွက် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ ရေးသားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'အမျိုးသမီးများ' ဟူသည့် အသုံးအနှုန်းကို အသုံးပြုပါသည်။ သို့သော် ဤအသုံးအနှုန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းအရာကို အသုံးပြုနိုင်သူအားလုံးမမြီငြိမ်းကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြု ဝန်ခံပါသည်။

© Jean Hailes for Women's Health 2023