

မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်နှင့် မိန်းမကိုယ် ကျန်းမာရေး



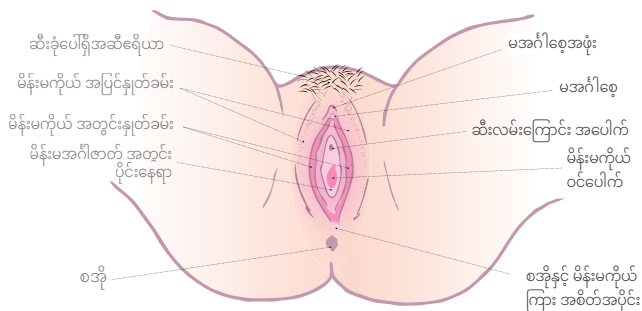
သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်နှင့် မိန်းမကိုယ် (အမျိုးသမီးအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ) ကို ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဤဧရိယာကို ထိခိုက်စေသည့် အခြေအနေများစွာ ရှိပြီး ကုသရ လွယ်ကူပါသည်။ သို့သော် သင်စိုးရိမ်နေပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးသည်။

သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်နှင့် မိန်းမကိုယ် အကြား ခြားနားချက်ကဘာလဲ။

အချို့လူများက မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်နှင့် မိန်းမကိုယ်ကို တူညီသည်ဟု ထင်ကြသည် - သို့သော် ၎င်းတို့မှာ မတူကြပါ။ သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်မှာ သင်မြင်နိုင်သည့် အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါ၏ ပြင်ပအစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွင်ပါဝင်သည်မှာ-

- ဆီးခုံမွေးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည့် ဧရိယာ
- ဆီးခုံမွေးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည့် အပြင်နှုတ်ခမ်းများ (မိန်းမကိုယ် အပြင်နှုတ်ခမ်း)
- ဆီးခုံမွေးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည့် အတွင်းနှုတ်ခမ်းများ (မိန်းမအင်္ဂါ အတွင်းနှုတ်ခမ်း)
- မအင်္ဂါစေ့နှင့် ၎င်း၏အဖုံး
- ဆီးလမ်းကြောင်းအပေါက် (ဆီးထွက်ရာနေရာ)
- မိန်းမကိုယ်အပေါက်။

မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်နှင့် မိန်းမကိုယ်ပုံ



သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရှိသည်။ ၎င်းသည် သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်မှ သင်၏ သားအိမ်အစအထိဖြစ်သည်။ သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်သည် သားအိမ်မှ ဓမ္မတာအောက်သို့စီးဆင်းသည့်နေရာ၊ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်သည့်နေရာ (ဥပမာ လိင်) နှင့် ကလေးမွေးဖွားစဉ် အတွင်း ကလေးများ ဖြတ်သွားနိုင်သည့်နေရာ ဖြစ်သည်။

ဤဧရိယာကို မည်သည်တို့က ထိခိုက်စေနိုင်သနည်း။

ကျန်းစပ်ခြင်း

သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်အရေပြားသည် အလွန်နူးညံ့သောကြောင့် အရာဝတ္ထုများစွာများက ကျန်းစပ်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မိန်းမအင်္ဂါဇာတ် ကျန်းစပ်ခြင်းသည် မသက်မသာဖြစ်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- ပူခြင်း သို့မဟုတ် ယားယံခြင်း
- အရေပြားအောက်တွင် တရွရွဖြစ်ခြင်း
- နီရဲခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းခြင်း
- အရေပြားအက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွဲအက်ခြင်း
- အရေပြားဖြူစပ်စပ်ဖြစ်ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံလျှင် နာကျင်ခြင်း။

အကျိအချဲ့ဆင်းခြင်း

အမျိုးသမီးတိုင်းတွင် မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်နှင့် မိန်းမကိုယ်ကို စိုစွတ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်နေစေသည့် မိန်းမအင်္ဂါဇာတ် အကျိအချဲ့များနှင့် အရည်များရှိပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် အကျိအချဲ့ထွက်ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။

ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်း

မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်နှင့် မိန်းမကိုယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဥပမာ မိန်းမကိုယ်တွင် ဖြစ်ပွားသော မှုကွရု မိန်းမကိုယ် တွင် ဖြစ်ပွားသော မှုကွရုသည် အဖြစ်များသည့် ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ကန်ဒီဒါကပ်ပါးမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ အမျိုးသမီး ၇၅% တွင် တစ်သက်တာအတွင်း အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

မိန်းမကိုယ်ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်းသည် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်-

- မိန်းမအင်္ဂါစပ်တိုက်တွင် ပူခြင်း သို့မဟုတ် ယားယံခြင်း
- အနံ့ရှိသော မိန်းမကိုယ်အကျိအချွဲများဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်နှင့်မတူသော အရောင်ရှိခြင်း
- ဆီးသွားသည့်အခါ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းခံစားရခြင်း
- မိန်းမအင်္ဂါစပ်နှင့် မိန်းမကိုယ် ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် နီရဲခြင်း
- မိန်းမအင်္ဂါစပ် အရေပြားကွဲအက်ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံလျှင် နာကျင်ခြင်း။

ဓာတ်မတည့်မှုနှင့် အရေပြားအခြေအနေများ

တချို့ထုတ်ကုန်များသည် ယားယံ နီရဲပြီး ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ဂွမ်းခြောက်တောင့်၊ ဆပ်ပြာ၊ တင်းကျပ်သော အသားကပ်ဘောင်းဘီ (Lycra) နှင့် (ရေကူးကန်မှ) ကလိုရင်း။ မိန်းမအင်္ဂါစပ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အခြားအရေပြားအခြေအနေများ ရှိပါသည်။

အသက်အရွယ် ကြီးခြင်း

သွေးဆုံးချိန်တစ်ဝိုက်တွင် သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါစပ်နှင့် မိန်းမကိုယ်အရေပြား ပါးလွှာလာပြီး လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်အတွင်း ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ယားယံခြင်း နှင့် နာကျင်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

မိန်းမအင်္ဂါစပ်နှင့် မိန်းမကိုယ်နာကျင်ခြင်း

မိန်းမအင်္ဂါစပ်နှင့် မိန်းမကိုယ်နာကျင်ခြင်းသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်း၊ အရေပြားအခြေအနေများ၊ ဆီးခုံကြမ်းပြင်ကြွက်သားများ တင်းကျပ်ခြင်း ၊ အာရုံကြောပျက်စီးခြင်းနှင့် ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် ကလေးမီးဖွားခြင်းတို့ကြောင့် တစ်ရှူးများ ပျက်စီးခြင်း။

မည်သည့်အချိန်မှာ သင့်ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ရမည်နည်း

အကယ်၍ သင်သည် မိန်းမအင်္ဂါစပ် စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်ခြင်း၊ အကျိအချွဲဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းတို့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

သင့်ဆရာဝန်သည် ပြဿနာဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းကို သိရှိရန် စစ်ဆေးခြင်း၊ တို့ဖတ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အကြောင်းရင်းပေါ်မူတည်၍ ၎င်းတို့သည် သင့်အား လိမ်းဆေးများ၊ ခရင်မ်များ သို့မဟုတ် ဆေးပြားများ ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဧရိယာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပုံနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အကြံဉာဏ်များလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့ဖြစ်ရပ်များတွင် သင့်ကို အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးထံ လွှဲပို့နိုင်ပါသည်။

သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါစပ်ကို Jean Hailes ၏ 'The vulva' (အင်္ဂလိပ်ဘာသာတစ်မျိုးတည်းဖြင့်သာ ရရှိနိုင်သည်) စာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်းဖြင့် မည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်ကို ပိုမိုလေ့လာနိုင်သည် - www.jh.today/vulva-booklet

အချက်အလက်များ၊ အရင်းအမြစ်များ၊ ကိုးကားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



ဖုန်း 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
မှ ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ ပံ့ပိုးမှုကို ကျေးဇူးတင်အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

မေလ 2023 ခုနှစ်တွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်သည်

မသက်ဆိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းချက် - ဤအချက်အလက်များသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်နှင့် အစားထိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် စကားပြောပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူကွဲပြားသော နောက်ခံများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာများရှိသော လူများအတွက် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ ရေးသားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'အမျိုးသမီးများ' ဟူသည့် အသုံးအနှုန်းကို အသုံးပြုပါသည်။ သို့သော် ဤအသုံးအနှုန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းအရာကို အသုံးပြုနိုင်သူအားလုံးကို မခြုံငုံနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြု ဝန်ခံပါသည်။

© Jean Hailes for Women's Health 2023