



လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲ

ပိပ်မုတ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲတဲအကတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မ န့ၣ်လဲၣ်.

လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲမ့ၢ်အကတီၢ်ဖဲန့ၣ်သွက်ဟဲလဲၣ်လၢန့ၣ်ပိပ်မုတ်အကတီၢ်အဂီၢ်ကိးလဲၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲန့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်အကတီၢ်မၤသးတခါလၢအဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်ခိၣ်ပိပ်မုတ်သွက်ဟဲလှိုင်းလှိုင်းတၢ်လဲၣ်တရံးအသးန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်သွက်ဟဲလှိုင်းလှိုင်းအတၢ်လဲၣ်တရံးအသးန့ၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်န့ၣ်ခိၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်ကဒၢထီၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်တဒၢထီၣ်န့ၣ်,ဟီၣ်မိလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်လၢန့ၣ်ဒၢလီၤအကန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤကွဲၣ်ဒီးယွၤကွဲၣ်ခိၣ်ပိပ်မုတ်အကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်န့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအတၢ်စးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲစးထီၣ်လၢအခါဖဲလဲၣ်.

လၢအိးစကြၢ်လၢယါအပူၤ,သးန့ၣ်တၢ်ထီၣ်ဃူလၢတၢ်ကမၤန့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအခါထံးတဘျီမ့ၢ်ဝဲ 12 တုၤ 13, သန့ၣ်က့ၢ်အစးထီၣ်အသးဆိန့ၣ်ခိၣ်ဒီးစဲၤခဲထဲသိး 16 န့ၣ်သ့လီၤ. ထီၣ်လီၤသးဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဖဲန့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲတစးထီၣ်ဒီးအသးတုၤလီၤလၢအသးအိၣ် 16 န့ၣ်တုၤ 17 န့ၣ်တက့ၢ်.

လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲကတၢ်ဝဲဒၣ်လၢအခါဖဲလဲၣ်.

န့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအကတၢ်တဘျီန့ၣ်တၢ်ကိးအိၣ်လၢ"သွက်ဟဲတၢ်"လီၤ. လၢအိးစကြၢ်လၢယါအပူၤ,သးန့ၣ်အတၢ်ထီၣ်ဃူလၢအတုၤထီၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲန့ၣ် 51 တုၤ 52 န့ၣ်, န့ၣ်သက့ၢ်အကဲထီၣ်အသးစဲၤခဲဒိၣ်န့ၣ် 60 သ့လီၤ.

သွက်ဟဲလှိုင်းလှိုင်းအတၢ်လဲၣ်တရံးအသးအတၢ်ထီၣ်ဃူတခါန့ၣ်ဟံၣ်ဝဲဒၣ်ထဲလဲၣ်.

န့ၣ်သွက်ဟဲလှိုင်းလှိုင်းအတၢ်လဲၣ်တရံးအသးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ထီၣ်ဒွဲဒီးအိၣ်အခိၣ်ထံးတသီဖဲန့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲစးထီၣ်တဘျီန့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲလၢခဲတဘျီန့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤစုၣ်စုၣ်အသွက်ဟဲလှိုင်းလှိုင်းတၢ်လဲၣ်တရံးအသးန့ၣ်လီၤဆီလီၤအသးလီၤ. သွက်ဟဲလှိုင်းလှိုင်းအတၢ်လဲၣ်တရံးအသးအတၢ်ထီၣ်ဃူအဟ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ် 28 သီလီၤ.

ဖဲလှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအကတီၢ်ဘၣ်ကွၢ်လၢဟဲတၢ်မ န့ၣ်လဲၣ်.

န့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲန့ၣ်ကယံၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်သၢသီတုၤတန့ၣ်လီၤ. ပုၤအါတက့ၢ်အသွက်ဟဲစးထီၣ်ခဲလၢန့ၣ်စ့ၤန့ၣ် 80 mL ဖဲလှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအကတီၢ်လီၤ. သွက်ဟဲယွၤလီၤန့ၣ်လီၤဆီလီၤအသးလၢအကဲသွက်ဟဲစးထီၣ်စ့ၤမ့ၢ်တမ့ၢ်သွက်ဟဲယွၤလီၤအါတလၢအခါန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအတၢ်ယွၤလီၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအါဝဲဖဲအခိၣ်ထံးသၢသီဒီးစ့ၤလီၤဖဲအဘျီကကတၢ်အခါလီၤ.

န့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအလွဲၣ်န့ၣ်ဆီတလဲၣ်အသးလၢအသးသ့တုၤအဂီၢ်ဆ့ၣ်သ့လီၤ.

သွက်ဟဲကိၢ်လိၣ်ဆဲးဆဲးဖိတနီၤဟဲလီၤန့ၣ်မ့ၢ်ညီန့ၣ်တၢ်မၤသး,သန့ၣ်က့ၢ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ပလီၤသ့ၣ်ညါဘၣ်သွက်ဟဲကိၢ်လိၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်န့ၣ်စ့ၤလီၤဖဲပဲ 50-စဲး(တ)န့ၣ်,ကတီၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲကအိၣ်ဒီးတၢ်အနၢလၢအလီၤဆီန့ၣ်မ့ၢ်ညီန့ၣ်တၢ်မၤအသးလီၤ. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်သးတၢ်အနၢန့ၣ်,ကတီၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢအမၤတံၢ်တံၢ်န့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲသ့မ့ၢ်တၢ် မန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်ဂ့ၢ်အါမၤတံၢ်တံၢ်န့ၣ်လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲသ့လီၤ,ဟဲဃုာ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်,တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ,ဟီၣ်မိ(န),ဟီၣ်မိ(န)တၢ်ကူစါ,တၢ်သးဘၣ်တံၢ်တံၢ်,တၢ်မၤနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ,တၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်အတယၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပိးလီၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ကသူၤအိၣ်လၢလှိုင်းလှိုင်း သွက်ဟဲအဂီၢ်မ့ၢ်မန့ၣ်လဲၣ်.

လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအဂီၢ်ပိးလီၤအိၣ်ဝဲဒၣ်အါမၤအါကလုာ်လီၤ,ဟဲဃုာ်ဘဲကိၢ်လိၣ်,ဘဲတၢ်ကျဲး,ဖျိၣ်ခဲဖဲလၢလှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအဂီၢ်,လှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအခွဲဒီးလှိုင်းလှိုင်းသွက်ဟဲအဘျီခိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ကလိၣ်သူၤကွၢ်အိၣ်တဘျီန့ၣ်ပိးလီၤလၢန့ၣ်ဘၣ်သူၣ်ဘၣ်သးန့ၣ်လီၤ.

တချူးလုလ်လ်သွံဟဲတဲဆိဖိန် (Premenstrual syndrome, PMS)

ပုအါဒဲအါဂါလဲခီဖျိဘဲသးတဲတူဘဲဒီးနီခိအတဲဆိပနီတဖဲတချူးအဲသဲသဲမန့လုလ်လ်သွံဟဲန့လီ. တဲအဲဘဲတဲသဲညါအဲဒဲ 'PMS' လီ. ညီနီတဲဆိပနီတဖဲဟဲဟဲယုထီဝဲ, သးအဲန့တဲသးတဲကဲ, တဲဖဲသဲဒီးလီဘဲဒီးလီတဲတဖဲန့လီ.

ပုအါတဲကဲအိဒဲဒီးတဲဆိပနီတဲခါမ့တဲမ့ခဲခါလဲတဲရဲကျဲမဲဘဲအဲသဲညါညီဖဲန့လီ. တဲပနီတဖဲညီနီအိကဲတဲဖဲန့လုလ်လ်သွံဟဲတဲဆိအဲန့လီ.

ကျဲကျဲအိအဲဘဲလဲကဲရဲကျဲ PMS အပနီတဖဲ, ဟဲယုတဲအိအဲတဲလဲအဲဆဲအဲ, အိဟဲဟဲဂဲဂဲ, မဲတဲအိဘဲဒီးအိသဲအဲတဲမဲတဖဲ, မဲန့တဲမဲအိဘဲဒီးလဲအဲဒီးတဲအဲကဲသဲကဲသဲကဲသဲကဲသဲကဲသဲကဲသဲကဲသဲန့လီ.

လုလ်လ်သွံဟဲဆိ

လုလ်လ်သွံဟဲဆိန့ကဲထီအဲသးဖဲန့အဲလီအဲယုညဲထုးပဲ(ပဲထီ)အဲန့လီ. တဲဆိန့ဘဲသဲသဲကဲဟဲဟဲတဲထုးပဲဒီးဆဲဒဲအိတဲလီန့ပဲဒီးတဲဆိလဲယီဒဲ, ဟဲမဲတဲမ့အိတဖဲန့လီ. လုလ်လ်သွံဟဲဆိန့ညီနီဖဲ-

- အဲထီအဲသးဖဲန့လုလ်လ်သွံဟဲအဲဆိထဲဒဲန့လီ.
- အဲဟဲမဲဖဲန့အဲလီကဲသဲမဲတဲတဲဆိတဖဲမ့တဲမ့တဲတဲဆိမ့တဲမ့တဲကဲအဲဘဲအဲန့လီ.
- တဲမဲတဲတဲန့ဒဲဒဲဒဲတဲအိမ့ဘဲန့လီ.

မ့န့လုလ်လ်သွံဟဲအဲန့မ့န့ကဲသဲညါဒဲလဲ.

လုလ်လ်သွံဟဲလဲအဲ(လုလ်လ်သွံဟဲလဲအဲ)န့မ့ဝဲဒဲဖဲန့သွံဟဲအဲတဲလဲလဲလုလ်လ်သွံဟဲတဲဘဲအဲန့လီ. ဘဲတဲဘဲန့အဲဒဲဒဲလုလ်လ်သွံဟဲလဲအဲဖဲန့မ့လီဆဲတဲလဲန့လုလ်လ်သွံဟဲအဲပဲလဲကဲဒဲန့ရဲမ့တဲမ့တဲန့အဲန့တဲဘဲန့ထီန့သွံဟဲလဲလဲလဲအဲဒဲန့စုလီဖဲ 50-စဲ(တဲ)မ့တဲမ့န့လုလ်လ်သွံဟဲအဲန့ပဲဒဲအဲန့လီ.

တဲအဲအဲကဲဒဲဒဲဒဲလဲတဲကဲထီလဲသးဒဲန့ကဲသဲသဲရဲဖဲန့မ့အိဒဲဒဲလုလ်လ်သွံဟဲလဲအဲဒဲဒဲတဲပနီဒဲသဲယုထီဆဲဒဲဒဲတဲလီဘဲဒဲလီတဲလဲန့ဒဲဒဲဒဲဒဲတဲအိမ့အဲပုအဲခါန့လီ.

မ့တဲကဲထီလဲန့သးဒဲန့ကဲသဲသဲရဲလဲအဲဖဲလဲ

ထီလဲန့သးဒဲန့ကဲသဲသဲရဲမ့မ့ဘဲယီတဲဘဲပဲန့လုလ်လ်သွံဟဲန့တဲကဲ. အဲဒဲန့-ဖဲ

- န့လုလ်လ်သွံဟဲတဲဟဲအဲကဲတဲဘဲဘဲ(အဲ-အဲဖဲဒဲမ့တဲဆိ, မ့တဲမ့ဖဲလဲမ့တဲမ့အဲထီန့ဒဲညီနီန့လီ)
- န့လုလ်လ်သွံဟဲတဲလဲဘဲန့လီ
- နဲလဲခီဖျိဘဲသးတဲတူဘဲအဲဒဲအဲမ့တဲမ့သးပုဂဲဝဲအဲတဲဆိသဲန့ဖဲန့လုလ်လ်သွံဟဲကဲအဲန့လီ
- တဲဆိပနီတဖဲမဲဘဲဒဲဒဲအိမ့အဲကဲအဲန့လီ.

လဲတဲဂဲတဲကျဲ, ဂဲထဲတဲမဲတဲဒဲလီတဲကဲသဲတဲတဖဲအဲဂဲ, လဲအဲသဲကဲဘဲ jeanhailes.org.au/health-a-z/periods



လီတဲစိ ၀၃ ၉၄၅၃ ၈၉၉၉
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
အဲစဲဘဲပဲပနီဘဲတဲဆိထဲ
လဲအဲစဲထဲလဲပဲအဲအဲန့လီ.

ဘဲတဲမဲထီတဲကျဲအဲဖဲအဲ 2024

တဲဂဲလီသဲမဲတဲ-တဲဂဲတဲကျဲတဲခါအဲတဲမဲပဲကဲသဲကဲသဲအဲတဲဟဲကဲဟဲဖဲတဖဲန့ဘဲ. န့မ့ဘဲယီဘဲဘဲဘဲဘဲန့တဲအဲဆဲအဲန့န့, ကဲတဲတဲဒဲန့ကဲသဲသဲရဲမ့တဲမ့ဆဲပုဂဲထဲတဲကဲတဲကဲ.

ပဲကဲထဲထီတဲအဲဆဲအဲန့တဲဂဲတဲကျဲလဲပုလဲအဲဟဲလဲတဲလီလဲဆဲလီသဲ, တဲလဲခီဖျိဒဲကဲပနီလဲဆဲလီသဲတဖဲအဲဂဲန့လီ. ပဲသဲတဲကဲတဲဖျိ 'ပဲမ့ပဲမဲမဲ', ဘဲဆဲ ပဲသဲညါပဲပနီလဲတဲကဲတဲဖျိအဲတဲပဲပဲဒဲဒဲပုလဲလဲလဲအဲပဲတဲဂဲတဲကျဲအဲန့ဘဲ.

© Jean Hailes for Women's Health 2024