



# ပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်

## ပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

ပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်မ့ၢ်ဝဲန့ၣ်ပိတ်မုတ်သွံ့ထံလုၢ်လၢတၢ်ဟဲအလီၤခဲကတၢ်န့ၣ်လီၤ နသ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢနတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဆူန့ၣ်ပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်အကတီၢ်ဖဲနတအိၣ်ဒီးပိတ်မုတ်သွံ့ထံလုၢ်လၢတၢ်ဟဲလၢ ၁၂ လါအတီၢ်ပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်အကတီၢ်န့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဆဲးယံၣ်လဲၣ်.

ပိတ်မုတ်အါတက့ၢ်အပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်ဝဲဖဲအသးန့ၣ်အိၣ် ၄၅ ဒီး ၅၅ နံၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲအိၣ်စၢၤလၢယါအပူၤအံၤ, ပိတ်မုတ်မုၢ်ကယၤအါတက့ၢ်အပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်ဝဲဖဲအသးန့ၣ်အိၣ် ၅၁ နံၣ်ဆူ ၅၂ နံၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. ပိတ်မုတ်တနီၤအပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်ဝဲဖဲအသးအိၣ်စၢၤခဲထဲသီးဒီး ၆၀ နံၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်န့ၣ်ကဲထီၣ်သးလၢန့ၣ်ဆၢၣ်ဒၣ်ဝဲ, မ့တမ့ၢ်ကကဲထီၣ်ဆိဝဲ-အဒိ, နမ့ၢ်ကွဲးကါနသးလၢကထူးကွဲးန့ၣ်ဒိၣ်လီၤတဖၣ်အယံၣ်လီၤ.

## တၢ်မနုၤဒုးကဲထီၣ်ပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်ဝဲန့ၣ်လဲၣ်.

ပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်ကဲထီၣ်အသးဖဲနဒိၣ်တအိၣ်လၢဝဲဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲနတအိၣ်ဒီးဒိၣ်လၢအကယျၢ်လီၤအသးလၢဘၣ်မ့တမ့ၢ်ပိတ်မုတ်သွံ့ထံအကတီၢ်တဟဲလၢဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပိတ်မုတ်သွံ့ထံပတုၤန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးသ့ခိဖျိတၢ်ကွဲးတၢ်ကါမ့တမ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါခဲစၢၤတၢ်ဆါအယံၣ်လီၤ.

## နဟံၤမိ(န)အထံတဖၣ်

ဖဲနဘူးထီၣ်ဒီးပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်ဝဲအကတီၢ်န့ၣ်, နဟံၤမိ(န)အထံတဖၣ်(အဒိအဲစၢၤကြၢၤက့ၤ(န) (oestrogen) ဒီး ဖြိက့ၣ်စထဂျီ(န) (progesterone) ကထီၣ်ထီၣ်လီၤလီၤဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်အံၤဒုးကဲထီၣ်ဝဲတၢ်ဆါအပနီၣ်အကလုၢ်ကလုၢ်တဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

## ပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်

ပိတ်မုတ်အါဒိအါဂၤလဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်တချုးဒီးအပိတ်မုတ်သွံ့ထံကတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤဒီးန့ၣ်လီၤဆီလိၣ်အသးဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ကလီၤဆီဝဲ, ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနသးသမူအတၢ်လဲၤပတီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုတ်အိၣ်ပၤအဂ့ၢ်အကလုၢ်ကလုၢ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

နီၢ်ခိတၢ်ပနီၣ်ညီန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်-

- တၢ်သဝါထီၣ်ဒီးမုၢ်န့ၣ်ကပၤထီၣ်
- တၢ်မိတၢ်ဂဲၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ဘျးသး
- ခိၣ်သ့ၣ်ယံၣ်ဆါ
- တၢ်တကံပဝံဒီးလိၤဆါယီၤဆါ
- ပိတ်မုတ်က့ၢ်ဂီၤန့ၣ်ဃုထီဝဲ
- န့ၣ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သးတၢ်မိၣ်တၢ်မးအတၢ်ပနီၣ်လၢအကဲထီၣ်ညီန့ၣ်အသးတဖၣ်ပၣ်ဃုာ်-

- သ့ၣ်သးအတၢ်အိၣ်သးဆီတလဲ
- သးပုၤနီၣ်တၢ်ညီ
- သ့ၣ်ကိးသးဂီၤ

# ကဘဉ်ကွၢ်ကတီၤပိၣ်မုၢ်သ့ၣ်ထံကတၢ်အံၤဒ်လဲၣ်

ကျဲအိၣ်ဝဲအါဘိၣ်လၢကမၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲကတီၤပိၣ်မုၢ်သ့ၣ်ထံကတၢ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤလီၤ.

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအဘျးအိၣ်တဖၣ်

နမၤန့ၣ်သ့ၣ်-

- အိၣ်တၢ်အိၣ်ဂ့ၤလၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးအိၣ်ထံနီၣ်အါအါ
- မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤထီၣ်
- သူၣ်နီၣ်ဝံၣ်ကသ့ၣ်လၢတၢ်ဝံၣ်အီၤလၢစုမ့ၢ်တဖၣ်ထံတဖၣ်ဖဲနတူၢ်ဘဉ်တၢ်ကိၢ်နသးအခါ
- ကူၣ်ကတၢ်ကူၣ်တၢ်ကၢအကကြၢအါဒီးဘဉ်လီၤကွဲၣ်အီၤဖဲနတူၢ်ဘဉ်လၢတၢ်ကိၢ်နသးအခါ
- လဲၣ်ဆူၣ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်အိၣ်သါအတီၤပုၤဒ်အမ့ၢ်ယံၤကၢဒီးတၢ်ကိၢ်တရၢတဖၣ်အသိးတက့ၢ်.

## တၢ်ကူၣ်စါယါဘျးဒီးကသံၣ်ကသီ

နမၤစၢၤလီၤပိၣ်မုၢ်သ့ၣ်ထံကတၢ်အတၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်ဘဉ်ဒီး-

- မဲနီၣ်စါဟံၤမိတၢ်ကူၣ်စါယါဘျး (menopausal hormone therapy) (MHT) - တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ကူၣ်စါယါဘျးလၢအတူထီၣ်ထီၣ်ဘးအဒိၣ်ကတၢ်လၢတၢ်ပနီၣ်အါခါအဂီၢ်
- ကသံၣ်ကသီအဂ့ၤအဂၤတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်ကသံၣ်ထီၣ်ဒါတၢ်သးသဟီၣ်လီၤတဖၣ်, လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်သဝါထီၣ်ဒီးကပၤထီၣ်အဂီၢ်
- တၢ်သ့ၣ်ညါမၤနီၣ်တၢ်သကံၢ်ပဝးတၢ်ကူၣ်စါ (cognitive behaviour therapy) (CBT) - ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢကကွၢ်ကတီၤနတၢ်ဆါပနီၣ်ဒီးသးအတၢ်မိၣ်တၢ်မးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်
- တၢ်ကူၣ်စါလၢန့ၣ်ဆၢၣ်တဖၣ်

သံကွၢ်ဘဉ်နကသံၣ်သရၣ်ဘဉ်ဘးတၢ်လီၤပျံၤတဖၣ်အဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ကဲဘျးလၢတၢ်ကူၣ်စါယါဘျးဒီးကသံၣ်ကသီတဖၣ်အံၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

# နကဘဉ်ထံၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဆဲးယံၤလဲၣ်.

နကြၢဒီးထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်-

- နဘဉ်ယိၣ်ဘဉ်ဘိၣ်ဘဉ်ဘးပိၣ်မုၢ်သ့ၣ်ထံလုၢ်လၢ
- နတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ကပတုၣ်နၤလၢကမံးမၤတၢ်မၤလၢနညီၣ်န့ၣ်မၤအီၤတဖၣ်
- နတၢ်ဆါပနီၣ်ကမၤဘဉ်ဒိနတၢ်အိၣ်တၢ်အီ, တၢ်မံးဒီးတၢ်သ့ၣ်ခုသးခုတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်ကဆၢခိယီၤနၤဆူၣ်ပုၤသ့ၣ်ပုၤဘဉ်လီၤဆီတကၢအအိၣ်, အဒိ, ကသံၣ်သရၣ်ကွၢ်ပိၣ်မုၢ်ဒါလီၤ, သးခိၣ်န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအကွၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီန့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်, လံၤလံၤကဲဘျးဒီးတၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘဉ်ထွဲအါထီၣ်အဂီၢ်ကွၢ်ဘဉ် [jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause)



လီၤတဲမံ 03 9453 8999  
jeanhailes.org.au

Jean Hailes လၢပိၣ်မုၢ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်အံၤစံးဘျးပၣ်ပနီၣ်ဘဉ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအိၣ်စံးလၢပဒိၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်မၤသီထီၣ်ကွၢ်အံၤဖဲလါမ့ၢ် 2023

တၢ်ဘိးဘဉ်ဒုးသ့ၣ်ညါ-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤတမၤပုၤကသံၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ်ဘဉ်. နမ့ၢ်ဘဉ်ယိၣ်ဘဉ်ဘိၣ်ဘဉ်ဘးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်, ကတီၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ဆူၣ်ချ့ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကရူၢ်တက့ၢ်.

ပကွဲးဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤလၢအဟဲဝဲလၢတၢ်လီၤလီၤဆီလိၣ်အသး, တၢ်လဲၣ်ခိဖျိဒီးကွၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပသူဝဲတၢ်ကတီၤဖျါန့ၣ် 'ပိၣ်မုၢ်', ဘဉ်ဆၢၣ် ပသ့ၣ်ညါပၣ်ပနီၣ်ဝဲလၢတၢ်ကတီၤဖျါန့ၣ်အံၤတပၣ်ဃုၣ်ဝဲဒီးပုၤခဲလၢလၢအသ့ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤန့ၣ်ဘဉ်.

© Jean Hailes for Women's Health 2023