

ပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအချၢဒီးပိပ်မုန် ကွက်ဂီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့



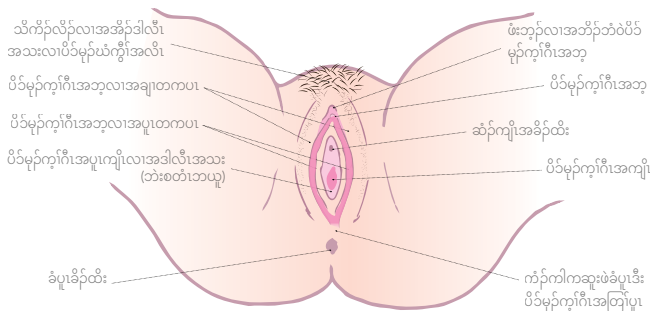
မုၢ်တၢ်အရံၤဒိၣ်ဝဲလၢနကကွၢ်တွဲလီၤနပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအချၢဒီးအပူၤ(ပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤခူသ့ၣ်အလီၢ်တဖၣ်)န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်သးအါမံၤလၢအမၤဘၣ်ဒိတၢ်လီၢ်တဖၣ်အံၤကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသးဒီးညီၣ်လၢတၢ်ကကူစါယါဘျါအီၤလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်မုၢ်တၢ်အရံၤဒိၣ်လၢနကကတၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမုၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

နပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအချၢဒီးအပူၤတၢ်လီၤဆီမုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပုၤတနီၤဆီမိၣ်လၢပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအချၢဒီးအပူၤန့ၣ်မုၢ်တၢ်ဒ်သိးလိၣ်အသး-ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်လီၤဆီလိၣ်အသးလီၤ. နပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအချၢတကပၤန့ၣ်မုၢ်တၢ်ပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤလၢအချၢတဖၣ်လၢနထီၣ်အီၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပၣ်ဃုၣ်ဝဲ-

- တၢ်လီၢ်လၢအကးဘၢအသးဒီးပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအဆူၣ်တဖၣ်
- အဘ့အချၢတခီ, လၢအဘၣ်တၢ်ကးဘၢအီၤဒီးပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအဆူၣ်(ပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအချၢ)
- အဘ့လၢအပူၤတကပၤန့ၣ်ပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအဆူၣ်တကးဘၢအသးဘၣ်(ပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအပူၤ)
- ဖဲးဘၣ်လၢအဘိၣ်ဘိဝဲပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအဘ့ဒီးပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအဘ့
- ဆိၣ်ကျိၤခိၣ်ထိး-(ဖဲဆိၣ်ဟံထီၣ်အလီၢ်)
- ပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအခိၣ်ထိးအိးထီၣ်သးအလီၢ်

ပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအချၢဒီးအပူၤတၢ်ဂီၤဒိ



နပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအပူၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲလၢနမိၢ်ပုၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲထူးလဲၣ်ထီၣ်အသးလၢနပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအပူၤတုၤယီၤဝဲဆူပိပ်မုန်ဒိၣ်လီၢ်အခိၣ်ထိးန့ၣ်လီၤ. နပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအပူၤန့ၣ်စးထီၣ်ဝဲဖဲနပိပ်မုန်လုၢ်လၢၤသ့ၣ်ယွၤလီၤဝဲလၢပိပ်မုန်ဒိၣ်လီၢ်, ဖဲပိပ်မုန်ခါဂိၣ်လီၤဝဲအဒိၣ်ဘိအကျိၤ(အဒိတၢ်မံဃုၣ်လိၣ်သး)ဒီးဖဲဖဲသ့ၣ်ဖျိးထီၣ်အလီၢ်ဖဲအိၣ်ဖျါအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မနုၤမၤဘၣ်ဒိဝဲတၢ်လီၢ်အံၤလဲၣ်.

ကိၢ်အူဆါဝဲ

နပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအဖဲးဘၣ်န့ၣ်စၢ်ကပုၣ်လုၣ်ဝဲ, အယိတၢ်အိၣ်ဝဲအါမံၤဒူးကဲထီၣ်တၢ်ကိၢ်အူဆါသ့န့ၣ်လီၤ.

ပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအချၢအတၢ်ကိၢ်အူဆါန့ၣ်ကဘၣ်န့ၣ်တမုၢ်ဘၣ်သ့ဝဲ တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုၣ်ဝဲ-

- တၢ်ကိၢ်အူမ့တမ့ၢ်သးဝဲသ့
- တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒ်သိးတၢ်စွါလၢနဖဲးဘၣ်လၢအသိး
- တၢ်ထီၣ်ဂီၤဒီးညိး
- ဖဲးဘၣ်ဘျါမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ဖး
- ဖဲးဘၣ်ထီၣ်ဝါ
- မံဃုၣ်လိၣ်အသးအခါဆါ

အထံနီၤယွၤလီၤ

ပိပ်မုန်ခဲလၢၢ်အိၣ်ဒီးပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအထံနီၤယွၤလီၤဒီးတၢ်ထံလၢအမၤဘၣ်စီၣ်ဒီးဒူးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအချၢဒီးပိပ်မုန်ကွက်ဂီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်အထံတဖၣ်အံၤတဘျီတခိၣ်ကဲထီၣ်အသးခီဖျါတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်အယိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်

တၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲအါမံလၢအမၤဘၣ်ဒိဝဲ ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤဒီးပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအချၢသ့ဝဲ, အဒိတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်အ တၢ်သးကံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်အတၢ်သးကံၤအံၤမ့ၢ်တၢ်ဃူးတၢ်ဃာ် ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်ညီၣ်တခါ, ကဲထီၣ်အသးခိဖျါတၢ်ဃာ်အတၢ်ဘၣ်ကူ ခဲဒိဒါ (candida), လၢအမၤဘၣ်ဒိဝဲပိၣ်မုၢ်တဂၤအစ့ၤကတၢၢ်တဘျီ လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ် ၇၅ မျးကယၤန့ၣ်လီၤ.

ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤတၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ် တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်သ့ဒ်အမ့ၢ်-

- တၢ်ကိၢ်အူမ့တမ့ၢ်တၢ်သးကံၤပိၣ်မုၢ် ကွၢ်ဂီၤအချၢအကပိၣ်ကပၤ
- ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤထံယွၤလီၤလၢအနၢတမ့ၢ်မ့တ မ့ၢ်အလွဲၤလီၤဆီလိၣ်အသးဒီးအညီၣ်အသး
- ဖဲဆံၣ်ဆါအခါတူၢ်ဘၣ်လၢအကိၢ်အူဆါဝဲ
- ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤဒီးပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအ ချၢန့ၣ်ညိးထီၣ်မ့တမ့ၢ်ထီၣ်ဂီၤဝဲ
- ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအချၢန့ၣ်အဘျီသ့ဝဲဖးဝဲ
- မံယုၢ်လီၤအသးအခါဆါ

သ့ၣ်ထံတၢ်တဖၣ်မံတဖၣ်ဒီးဖဲးဘျီတၢ်ဆါတဖၣ်

တၢ်ဖဲတၢ်လံၤတနီၤကဒုးကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မံအတၢ်မၤဆါလၢအက ဒုးကဲထီၣ်ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအချၢသးဒီးထီၣ်ဂီၤသ့ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. အဒိ, ထဲ(မ)ဖဲ(န), ဆးပုၣ်, ဖျါခိဖဲလၢအကစံသဲတံးတၢ်ကံးညၢ်(လဲၤခြါ) ဒီးခလိရံ(န)(လၢတၢ်ပိၣ်ထံကမါအလီၢ်)တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲးဘျီတၢ်ဆါ လၢအဂၤတဖၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိဝဲပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအချၢတဖၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးပုၢ်ထီၣ်

ဖဲသ့ၣ်ကတၢၢ်ထံကတၢၢ်ဘူးထီၣ်အကတီၢ်, နပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအချၢဒီး ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤအဖဲးဘျီန့ၣ်ကဘူလီၤဝဲ, ဒုးကဲထီၣ်အထံယုၢ်ထီ, ကိၢ်အူဆါ, ဒီးဆါဝဲဖဲမံယုၢ်လိၣ်သးအခါသ့ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအချၢဒီးပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤဆါ

ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအချၢဒီးပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤဆါအံၤကဲထီၣ်အသးခိဖျါ တၢ်တဘျီမံန့ၣ်လီၤ. အဒိ, တၢ်ဃူးတၢ်ဃာ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တဖၣ်, ဖဲးဘျီတၢ်ဆါတဖၣ်, ဃံတကွီၢ်ထူၣ်ပျါထုးဃံးအသး, ထူၣ်ပျါန့ၣ် ဟးဂူၢ်ဟးဂီၤဒီးအထူၣ်အပျါအယဲၤတဖၣ်ဟးဂီၤခိဖျါတၢ်ကွဲးတၢ်ကါမ့ တမ့ၢ်ဖဲအိၣ်ဖျါဖဲအခါန့ၣ်လီၤ.

နကဘၣ်ထံၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဆဲးယံၣ် လဲၣ်.

မ့ၢ်တၢ်အရူၤဒိၣ်လၢနကထံၣ်လိၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်ကိၢ် ဘၣ်ဂီၤဘၣ်ဃးပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအချၢကိၢ်အူဆါ, အထံယွၤလီၤမ့တ မ့ၢ်ဆါဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်ကမၤကွၢ်ဝဲ, ဒွဲးဒွဲးမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤကွၢ်အဂၤတဖၣ် လၢကယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မနုၤလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတၢ်ကဲထီၣ်အသးအဂ့ၢ်ဒီး, အဝဲသ့ၣ်က ဟ့ၣ်နကသံၣ်သိကယူအဂီၢ်, ခရံ(မ)မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်အိၣ်အပျါသ့ သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ကသ့ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ဃးလၢကဘၣ်ကွၢ်ထွဲ လီၤတၢ်လီၢ်အံၤဒဲလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤအဖီခိၣ်, အဝဲ သ့ၣ်ကဆုၢ်ခိဃီၤန့ၣ်ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆီတဂၤအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ် လီၤ.

နမၤလိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃးကကွၢ်ထွဲကတီၢ်နပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအချၢဒ် လဲၣ်သ့ခိဖျါဖဲးန့ၣ် Jean Hailes အလိၣ်ကွဲးဖဲ 'The vulva' (တၢ်မၤ န့ၢ်အိၣ်သ့ထဲအဲးကလံးကျိၣ်ခိၤ) - www.jh.today/vulva-booklet န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်အဂီၢ်, လိၣ်လဲၣ်တၢ်ကွဲးကဲဘျီဒီးတၢ်ဘၣ်ထွဲ လိၣ်အသးတဖၣ်, ကွၢ်ဘၣ် visitjeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina



လီၤတံၢ် 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes လၢပိၣ်မုၢ်ဆူၣ်ချူအဂီၢ်အံၤဖဲးဘျီပၣ်ပနီၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢအိး စံၤလၢပဒိၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤသီထီၣ်က့ၢ်အိၣ်ဖဲလါမ့ၢ် ၂၀၂၃

တၢ်ဘိးဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါ-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်တခါအံၤတမၤပုၤကသံၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီဘၣ်ဃးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူန့ၣ်, ကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ဆူၣ်ချူပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကရူၢ်တက့ၢ်.

ပကွဲးဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်လၢပုၤလၢအယဲဝဲလၢတၢ်လီၤလီၤဆီလိၣ် အသး, တၢ်လဲၤခိဖျါဒီးကွၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပသ့ဝဲတၢ် ကတီၢ်ဖျါပုၤ 'ပိၣ်မုၢ်', ဘၣ်ဆၣ် ပသ့ၣ်ညါပၣ်ပနီၣ်ဝဲလၢတၢ်ကတီၢ်ဖျါပုၤအံၤတပုၤ ဃုၣ်ဝဲဒီးပုၤခဲလၢလၢအသ့ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်အံၤန့ၣ်ဘၣ်.

© Jean Hailes for Women's Health 2023