# ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း - ခွဲစိတ်နည်း

## ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို တမင်တကာ အဆုံးသတ်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်

ပထမ အဆင့်မှာ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုအတွက် ရက်ချိန်းတစ်ခုကို လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤဆွေးနွေးမှုအတွင်း ဆရာဝန်သည်-

- ဤလုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ သင့်အတွက် သင့်တော်သည် ဟုတ်မဟုတ် အတည်ပြုပေးပါမည်
- ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရေး၏ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ရှင်းလင်းပြောပြပါမည်
- တီဗွီခါတ်မှန် နှင့် သွေးစစ်ဆေးမှုကို လိုအပ်သလို စီစဉ်ပေးပါမည်
- အကယ်၍ သင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်မည်ဆိုလျှင် လက်မှတ်ထိုးပေးရန် သဘောတူညီချက်ပေးမည့် ပုံစံတစ်စောင်ကို ပေးပါမည်
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ရန် အစီအမံများကို လုပ်ပါမည်

အချို့ဆေးခန်းများတွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ဆွေးနွေးသည့်နေ့မှာပင် လုပ်ပေးသည်၊ အခြားဆေးခန်းများတွင် အခြားနေ့တစ်နေ့တွင် လုပ်ပေးသည်။

## ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

- ခွဲစိတ်မှု မပြုမီ ခြောက်နာရီခန့်တွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်၊ အစာမစားပါနှင့် သို့မဟုတ် (ရေကိုပင်) မသောက်ပါနှင့်။ ၎င်းသည် သင့်အား မေ့ဆေးထုံဆေးပေးသည့်အခါ သင်၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။
- ဆေးခန်းတွင် အနည်းဆုံး နာရီအနည်းငယ် နေရန်အတွက် စီစဉ်ပါ။
- ယူဆောင်လာရန်-
  - သန့်စင်သုတ်သင်သည့် ဂွမ်းပိတ်ဖတ်များ
  - သင်၏ လွှဲပို့စာ (လိုအပ်လျှင်)
  - သင်၏ မက်ဒီကဲကတ်
  - သင်၏ ကျန်းမာရေးကတ် (သက်ဆိုင်လျှင်) နှင့်
  - ဆေးခန်းက တောင်းဆိုသည့် မည်သည့်အရာမဆိုတို့ဖြစ်သည်။
- သင့်အား အိမ်ပြန်ပို့ပေးရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စီစဉ်ထားပါ။

## ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအတွက် မေ့ဆေးထုံဆေး

ဆေးခန်းအပေါ် မူတည်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတွက် မေ့ဆေးထုံဆေးတွင် ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- မေ့ဆေး – ကိုယ်ဖျက်ရန်လုပ်ထုံး လုပ်နေစဉ်အတွင်း သင်သည် သတိရှိနေမည် မဟုတ်ပါ
- နိုက်ထရိုက် အောက်ဆိုက် ဓါတ်ငွေ့ – 'နှစ်နှစ်ချိုက်ချိုက် အိပ်စက်မှု' တစ်ခုအတွက် (သင် နိုးလာသည့်အခါ စိတ်ငြိမ်ပြီး တည်ငြိမ်နေမည်)
- ထုံဆေး – ထုံဆေးကို သင်၏ သားအိမ်ခေါင်းအတွင်း အနီးအနားထုံသွားစေရန် ထိုးသွင်းပေးသည် သို့မဟုတ်
- စိတ်ငြိမ်ဆေးပါဝင်သည့် ထုံဆေး။

## ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

အများစုသော ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသည် 'စုပ်ခြင်း (လေဟာနယ်သုံး၍စုပ်ခြင်း) လုပ်နည်း' ကိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါသည်။

VICTORIA State Government | Health and Human Services

လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

- သင်၏ သားအိမ်ခေါင်း အဝသည် တစ်ဖြည်းဖြည်း ကျယ်လာသည်။
- ယင်းနောက် သေးငယ်သည့်ပြွန်တစ်ချောင်းကို သင်၏ သားအိမ်အတွင်း ထိုးသွင်းသည်။
- ကိုယ်ဝန်ကို ညင်သာစွာဖြင့် စုပ်ယူကာ အဆုံးသတ်ပေးသည်။
- ကျူရက် (curette) ဟုခေါ်သော ကိရိယာတစ်ခုကို သားအိမ်မှာ ရှင်းလင်း သွားမသွား စစ်ဆေးရန် အသုံးပြုပါသည်။

## ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက်

ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကို လျှော့ပါးစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက် ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်တွင် (သို့မဟုတ် သွေးဆင်းမှု ရပ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်) -

- ရေဇလားဖြင့် ရေစိမ်မည့်အစား ရေပန်းဖြင့် ရေချိုးပါ။
- လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ရေကူးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တမ်ပွန် (tampon) အစား သန့်စင်သုတ်သင်သည့်ဂွမ်းပိတ်ဖတ်များကို သုံးပါ။

## ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက် မည်သည့်အခါတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်ကို ရှာမည်

သင်သည် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ပုံမှန် နောက်ဆက်တွဲ ရက်ချိန်းတစ်ခု ရှိပါမည်။

သင့် ဆေးခန်း သို့မဟုတ် GP သို့မဟုတ် ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာနကို သွားပါ အကယ်၍-

- သင်၏ သွေးယိုဆင်းမှုမှာ ပိုမိုများလာလျှင်
- သင့်တွင် ကိုယ်ပူအဖျားတက်လာလျှင်
- သင် ပြင်းထန်သော ကြွက်တက်သည့်နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ဝမ်းပိုင်း (ဗိုက်) နာကျင်မှုကို ခံစားရလျှင် ဖြစ်သည်။

## ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများမှာ ရှားပါးသော်လည်း ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုများ၏ သုံးရာခိုင်နှုန်းခန့်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ပထမသုံးလ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချလေ့ရှိသည့် ဤကာလတွင် ဖျက်ချသည့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုများတွင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ အနည်းငယ်ရှိပါသည်။

**ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၏ ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများမှာ အဖြစ်မများပါ သို့သော်လည်း ၎င်းတွင် ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-**

| နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ | လက္ခဏာများ (သို့) ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ | လုပ်ရန်လိုအပ်သည့်အရာများ |
|---|---|---|
| သွေးယိုဆင်းခြင်း- (အလွန်အမင်း သွေးဆင်းခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုမှာ မပြီးပြတ်သေးကြောင်း ရည်ညွှန်းနိုင်သည်) | • တစ်နာရီလျှင် သန့်စင်သုတ်သင်သည့်ဂွမ်းပိတ်ဖတ် အကြီးစား နှစ်ခုထက်ပိုပြီး စိုသွားသည့် နှစ်နာရီကျော်ကျော်ဖြစ်နေသော သွေးယိုဆင်းမှု<br>• သံပရာသီးအငယ်စားအရွယ် သွေးခဲများ ထွက်ကျခြင်း။<br>• အားနည်းသော သို့မဟုတ် မူးဝေသော ခံစားမှု | • အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုကို ရှာပါ<br>• အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ကို ဖုန်း 000 ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် သင်နှင့်အနီးဆုံး ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာနကို သွားပါ (သင်ကိုယ်တိုင် ကားမမောင်းပါနှင့်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မောင်းခိုင်းပါ)<br>• သားအိမ်ဖွင့် ခြစ်ထုတ်ခြင်း (curettage) အားဖြင့် ကုသပေးနိုင်သည်။<br>• သွေးသွင်းမှု လိုအပ်နိုင်သည် (၎င်းမှာ ရှားပါးပါသည်) |
| **ပိုးကူးစက်မှု** | ဖြစ်နိုင်သည်မှာ-<br>• ကြွက်တက်သည့်နာကျင်မှု (သို့) ဝမ်းပိုင်း (ဗိုက်) နာကျင်မှု<br>• ဝမ်းပိုင်း မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်မှ ယိုစီးထွက်ကျမှု<br>• ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း<br>• များပြားသော သွေးဆင်းမှု | • အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုကို ရှာပါ<br>• ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးနှင့် ချက်ချင်းကုသရန် သင့် ဆေးခန်း သို့မဟုတ် GP သို့မဟုတ် ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာနကို သွားပါ |

| နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ | လက္ခဏာများ (သို့) ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ | လုပ်ရန်လိုအပ်သည့်အရာများ |
|---|---|---|
| | • ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း<br>• ဝမ်းလျှောခြင်း<br>• အော့အန်ခြင်း။ | |
| **သားအိမ်အား ထိခိုက်မှု**<br>အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သည့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များက ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပေးသောကြောင့် ၎င်းမှာ ရှားပါးပါသည် | • ခွဲစိတ်ဆရာဝန်မှ ဖော်ထုတ်ပေးသည်။ | • ခွဲစိတ်ဆရာဝန်မှ ချက်ချင်း သိရှိပြီး ကုသပေးမည်။ |
| **သားအိမ်ခေါင်း ထိခိုက်မှု (သို့) အားဆုတ်ယုတ်ခြင်း**<br>အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သည့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များက ခွဲစိတ်နည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပေးသောကြောင့် ၎င်းမှာ ရှားပါးပါသည် | • ၎င်းသည် အနာဂတ် ကိုယ်ဝန်များတွင် ပြဿနာဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ | • အနာဂတ် ကိုယ်ဝန်များအတွင်း သင်၏ မီးယပ်ဆရာဝန်ကြီးမှ အကြံဉာဏ်ပေးပါလိမ့်မည် |

## ပိုမိုသော အချက်အလက်များ

ဤအချက်အလက်စာရွက်သည် ကျန်းမာရေး ဘာသာပြန် အဘိဓာန် (Health Translations Directory) ရှိ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်စာရွက် သုံးခုအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကိုလည်း ကြည့်ရှုပါ-

- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း – ဆေးဝါးနည်း
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

အမှတ် 1 Treasury Place, Melbourne တွင်တည်ရှိသည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီးထုတ်ဝေသည်။
© ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများဌာန၊ ဇန်နဝါရီလ 2019 ခုနှစ်
http://healthtranslations.vic.gov.au/ တွင်ရရှိနိုင်သည်