



ကလျမီဒီရာ လိင်ကူးစက်ရောဂါ

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုတွင်ပါသောအချက်အလက်များတိကျမှန်ကန်ရန်အတွက်အစွမ်းကုန်ဆောင်ရွက်ထားသော်လည်း၊ ဆေးပညာရှင်များ၏အကြံဉာဏ်ကို အစားမထိုးနိုင်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်မှုများရှိလျှင် ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦးကိုသွားတွေ့ပါ။ သင်နောက်ထပ်အချက်အလက်များ ရနိုင်သည့်နေရာများစာရင်းကို အောက်တွင်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ကလျမီဒီရာ ဆိုတာဘာလဲ။

ကလျမီဒီရာသည် ဩစတြေးလျား၌ အထူးသဖြင့် အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်အတွင်း လူငယ်များ၌အများဆုံးဖြစ်သည့် လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်ရောဂါ(အက်စ်တီအိုင်)ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို ကလျမီဒီရာထရက်ကိုမက်တစ် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်စေပြီး၊ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အန္တရာယ်များနိုင်ပါသည်။

ကလျမီဒီရာကို သင်ဘယ်လိုရသလဲ။

ကလျမီဒီရာကို ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်စေပြီး၊ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ကာကွယ်မှုမရှိဘဲ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်၊ ပါးစပ်သို့မဟုတ် စအိုတို့ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမများသည် မိမိတို့၏ မွေးကင်းစကလေးများကို ကူးစက်စေသဖြင့်၊ ကလေးများ၏ မျက်လုံးနှင့် အဆုတ်တို့တွင် ပြင်းထန်သောရောဂါများဖြစ်စေပါသည်။ သင့်တွင် ကလျမီဒီရာရှိနေလျှင်၊ ဟိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကိုရိုနိုနှင့် ကိုယ်မှ တဆင့် ကူးစက်ဖို့တို့လည်း ပို၍လွယ်ကူပါသည်။ ပြဿနာမှာ၊ လူအများသည် သူတို့၌ ကလျမီဒီရာရှိနေသော်လည်း၊ တစ်ခုခုဖြစ်နေမှန်း မခံစားရဘဲ မြင်လည်းမမြင်သည့်အတွက် ရှိနေမှန်းမသိကြပါ။ မသိဘဲလျက်နှင့် သူတို့၏ လိင်ကြင်ဖော်ဖက်များကို ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် ကလျမီဒီရာဖြစ်နိုင်ချေအများမှာ အောက်ပါတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- အသက် ၂၅ နှစ်အောက်၊
- ပြီးခဲ့သည့် ၁၂ လအတွင်း လိင်ကြင်ဖော်ဘက် များပြောင်းခဲ့ခြင်း၊
- ပြီးခဲ့သည့် ၁၂ လအတွင်း လိင်ကြင်ဖော်ဖက် တစ်ဦးထက်ပိုများခဲ့ခြင်း၊
- ကွန်ဒုံးသို့မဟုတ် ပါးစပ်တွင်းအရည်ခံအကာများ မသုံးခြင်း၊
- သင် သို့မဟုတ် သင့် လိင်ကြင်ဖော်ဖက်တွင် အခြားအက်စ်တီအိုင်ရှိခြင်း။

ကလျမီဒီရာ၏ လက္ခဏာ နှင့် ရောဂါအထောက်အထားများမှာ ဘာတွေလဲ။

ကလျမီဒီရာရှိသော မိန်းကလေးများနှင့် မိန်းမအများစုမှာ လက္ခဏာများလုံးဝမရှိကြောင်း သတိရပါ။

အခြားသူများ သတိထားမိမှုမှာ-

- ဆီးသွားစဉ် ပူလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်း
- မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်မှ ပုံမှန်မဟုတ်သော အရည်ဆင်းခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ခြင်း
- ရာသီကာလများအတွင်း ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးများဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် အစက်စက်ကျခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။



ကလျမီဒီရာ လိင်ကူးစက်ရောဂါ

ဆေးကုသမှုစောလျှင်စွာမလုပ်လျှင်၊ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ၏သားအိမ်လည်တံ၊ သားအိမ်နှင့် သားအိမ်ဥပြွန်တို့၌ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ပါသည်။ ယင်းကို တင်ဆုံရောင်ရမ်းသောရောဂါဟုခေါ်ပါသည်။ ယင်းကြောင့် (ဥများကို သားအိမ်သို့ ပို့ဆောင်သည့်)သားအိမ်ဥပြွန်တွင် အမာရွတ် သို့မဟုတ် ပိတ်ဆို့မှုပင် ဖြစ်စေပါသည်။ ယင်းကြောင့် သန္ဓေအောင်ပြီးသားဥကို သားအိမ်အတွင်းဝင်ရန် အတားအဆီးလည်းဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ အသက်အန္တရာယ်ကြီးစေနိုင်သည့် သားအိမ်ပြန်ထဲ သန္ဓေတည်ခြင်း(သားအိမ်ဥပြွန်အတွင်း၊ သားဥကြီး ထွားလျှင်)ကြောင့်အရေးပေါ်ခွဲစိတ်မှုလိုအပ်ပါသည်။

ကလျမီဒီရာရှိသော ယောက်ျားလေးများနှင့် ယောက်ျားအများစုမှာ လက္ခဏာများကိုလုံးဝသတိထားမိမှု မရှိကြောင်း သတိရပါ။

အခြားသူများ သတိထားမှုမှာ-

- အဖြူရောင်လိုလို သို့မဟုတ် အဝါရောင်အရည် လိင်တံမှဆင်းခြင်း၊
- ဆီးသွားစဉ် ပူလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်း၊
- ဆီးချောင်း(လိင်တံအပွင့်ဝ) ဝန်းကျင်၌နေထိုင် ထိုင်မသာ သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးကုသမှုစောလျှင်စွာမလုပ်လျှင်၊ ယောက်ျားများတွင် သုတ်ရည်ဂလင်းရောင်ရမ်းခြင်း (သုတ်ရည်ဂလင်းတွင် ပိုးကူးစက်ပြီးရောင်ရမ်းလာမှု)၊ ဝှေးအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း (ဝှေးစိမ်းရောင်ရမ်းခြင်း) နှင့် သားသမီးမရနိုင်တော့ခြင်း တို့ဖြစ်စေပါသည်။

ကျွန်ုပ်မှာ ကလျမီဒီရာရှိကြောင်း ဘယ်လိုသိမလဲ။

သင့်တွင် ဤသို့သော လက္ခဏာတစ်ခုခုရှိလျှင်- သို့မဟုတ် သူတို့မှာရောဂါတစ်ခုခုရှိမှန်းမသိဘဲ လူအများနှင့် လိင်ဆက်ဆံနေလျှင်၊ သင့်မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် သင်ရွေးချယ်သည့်ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ အတတ်နိုင်ဆုံး အမြန်သွားပြီး၊ အကိတ်တီအိုင်စစ်ဆေးခိုင်းပါ။ ယင်းသည် လွယ်ကူပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်က သင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံသူများကို လိုက်လံကြည့်မှုအကြောင်းလည်း ပြောသင့်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံသူများကို လိုက်လံမှုတွင် ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ဆက်ဆံခဲ့သူများကို ရှာဖွေပြီး၊ ပြောပြခြင်းကြောင့် အကြံပေးမှုနှင့် စစ်ဆေးမှု၊ နှင့် လိုအပ်လျှင် ဆေးကုမှုတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး၏အကူအညီဖြင့်၊ လိင်ဆက်ဆံခဲ့သူ များနောက်လိုက်မှု လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဤအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။

ကျွန်ုပ်မှာ ကလျမီဒီရာရှိလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

သင့်ဆရာဝန်က ဆီးနမူနာယူစစ်ဆေးပါမည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်မှ အရည်သုတ်ယူမှု (သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်လိုလျှင်လည်းရပါသည်) လည်းလိုပါသည်။ အခြားအကိတ်တီအိုင်များကို တစ်ချိန်ထဲတွင် စစ်ဆေးမှုများလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်ကိုဘယ်လိုဆေးကုမှာလဲ။

သင့်တွင် ကလျမီဒီရာရှိလျှင် ပဋိဇီဝဆေးကိုရရှိပါမည်။ အားလုံးကုန်အောင်သောက်ရန်လိုပါသည်။ သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဖက်များလည်း ဆေးစစ်ပြီး ဆေးကုသရန် လိုပါသည်။ သင် သို့မဟုတ် သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဖက် ဆေးကုနေချိန်၌ အကာအကွယ်မရှိသော လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုလုပ်ပါ နှင့်၊ သင်တို့တစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ထပ်မံကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဆေးကုနေစဉ် အရက်မသောက်ပါနှင့်။ အရက်ကဆေးကိုကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်စေဘဲ၊ သင့်ကိုလည်း စိတ်ချရသောလိင်ဆက်ဆံမှုပြုရန် မေ့လျော့စေနိုင်ပါသည်။



ကလျမီဒီရာ လိင်ကူးစက်ရောဂါ

ကလျမီဒီရာရနိုင်ခြေနည်းဖို့ ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်ရမလဲ။

ကလျမီဒီရာနှင့် အခြားအက်စ်တီအိုင်များကို အကောင်းဆုံးကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများမှာ-

- အမြဲတမ်းကွန်ဒုံးများ သို့မဟုတ် ပါးစပ်တွင်းအရည်ခံအကာ နှင့် ရေအခြေခံသည့်ချောဆီကိုသုံးပါ။ ကွန်ဒုံးတို့သည် ကလျမီဒီရာ နှင့် အခြားအက်စ်တီအိုင်များမဖြစ်ရန်၊ သင့်ကို အကောင်းဆုံးကာကွယ်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ သင်နှင့်သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဖက်တွင် အက်စ်တီအိုင်တစ်မျိုးမျိုး မရှိမှန်းသေချာစွာမသိရသေးသည့်အချိန်အထိ၊ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံလျှင် ကွန်ဒုံး များနှင့် ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံလျှင် ပါးစပ်တွင်းအရည်ခံအကာများကိုအမြဲတမ်းသုံးပါ။
- သင်တို့နှစ်ယောက်စလုံး၌ ဤရောဂါမရှိလျှင်နှင့် နှစ်ယောက်စလုံး၌ အခြားလိင်ကြင်ဖော်ဖက်များမရှိလျှင်၊ ထိုသူနှင့် ရေရှည်ပေါင်း သင်းပါ။
- လိင်ကြင်ဖော်ဖက်များကို သတ်မှတ်ပါ။ လူနည်းနည်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံသည်နှင့်အမျှ ကလျမီဒီရာရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမိမှုဖြစ်ခြင်း နည်းမည် ဖြစ်ပါသည်။
- အက်စ်တီအိုင် စစ်ဆေးမှုများကို မှန်မှန်လုပ်ပါ။

အက်စ်တီအိုင်အကြောင်းပြောရသည်မှာ မလွယ်ပါ။ သို့သော်လည်း သင့်၌ အက်စ်တီအိုင်ရှိနေလျှင်၊ သင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်သူ၌ သိခွင့်ရှိ သင့်ပါသည်။ သင့်၌ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိ၍ မိမိကိုယ်ကိုစိတ်ချသည့်အချိန်၌ဖြစ်ပြီး၊ လိင်ဆက်ဆံခင်ကလေးတွင်သာ ပြောရန်မဟုတ်ပါ။ သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဖက်က သင့်၏ဖြောင့်မတ်မှုနှင့်သူ ကိုရောဂါမကူးစေလိုသည့်စေတနာကို တန်ဖိုးထားပါမည်။ သူတို့တွင်ဤရောဂါရှိနေလျှင် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း သိဖို့အခွင့်အရေးရှိပါသည်။

ကလျမီဒီရာအချက်အလက်ကို ဘယ်မှာ နောက်ထပ်ရနိုင်မလဲ။

ထပ်ဆင့်အချက်အလက်များအတွက် ဆက်သွယ်ပါ

- သင့်အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် သင့်အကြိုက်ဆရာဝန်
- တိုက်ရိုက်ကျန်းမာရေး ဩစတြေးလျား (**healthdirect Australia**)
☎ 1800 022 222
- **Sexual Health Helpline** လိင် ကျန်းမာရေး အကူ ဖုန်း လိုင်း
☎ 9227 6178 (မြို့တွင်းဖုန်းခေါ်သူများအတွက်) သို့မဟုတ်
☎ 1800 198 205 (နယ်စွန်ဖုန်းခေါ်သူများ - အခမဲ့ဖုန်း ပြော ခြင်း ကို အိမ်ဖုန်းမှသာလျှင်ရရှိမည်)

မသန်စွမ်းချွတ်ယွင်းမှုရှိသူတစ်ဦးအတွက် ဤစာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းဆိုလျှင် ရှိနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်တတ်သောရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေး ညွှန်ကြားရေးမှူး ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ အနောက်ဩစတြေးလျား 2013 မှထုတ်လုပ်သည်။