လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နှင့်အခွင့်အရေး

Sexual and Reproductive Health and Rights

ကျန်းမာရေးနှင့် သုခ၊ ကျားမတန်းတူရေး(ဂျဲန်ဒါရေးရာ)၊ နိုင်ငံတည်ဆောက်ရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ လုံခြုံရေးနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ မှန်ကန်မှုနှင့် စွမ်းရည်ကို အခြေခံ၍ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ် ဆုံးဖြတ်ရန်နှင့် ကျန်းမာပြီးဖြစ်ထွန်းသော ဘဝ နေထိုင်မှု ဖြစ်သည်။

Sexual Rights are Fundamental and Universal Human Rights.

လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်အခွင့်အရေးသည်- အခြေခံအားဖြင့် ကဏ္ဍ (၄)ခုကို ကိုယ်စားပြုသည်။

- ❖ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး (Sexual Health)
- ❖ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး (Sexual Rights)
- ❖ မျိုးဆက်ပွားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး (Reproductive Health)
- ❖ မျိုးဆက်ပွားမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး (Reproductive Rights)

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေး

Sexual Health and Rights

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်စေရေး ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြားတွင် (သို့)မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့် ဆက်ဆံရေးများအား အပြုသဘောဆောင်ခြင်း လေးစားခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန်နီးနော ဖလှယ်ခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဥပဒေအရအကာအကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်အခွင့်အရေး

Reproductive Health and Rights

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ကိစ္စများ၊ မျိုးပွားအင်္ဂါသန့်ရှင်းကျန်းမာခြင်း၊သားဆက်ခြားခြင်း၊ ကျန်းမာဘေးအန္တရာယ်ကင်းသောမိခင်ဘဝနှင့်မလိုလားအပ်သောကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ မှန်ကန်တိကျသော သတင်းအချက်အလက်လက်လှမ်းမှီရရှိခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုများအခမဲ့ လက်လှမ်းမှီခြင်း၊ မိမိသဘောဆန္ဒအိမ်ထောင်ဘက်ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်ပြောင်းလဲခြင်း

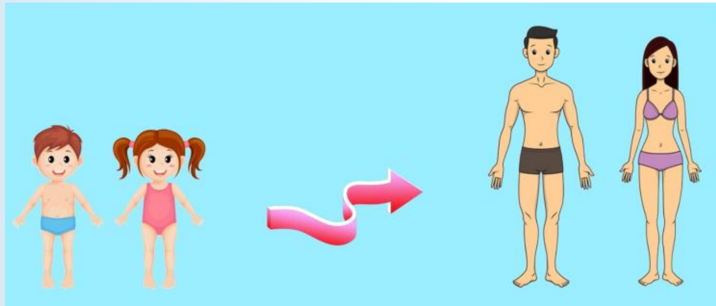
အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့သည်ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှမိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ရှိစိတ်ပိုင်း၊ရုပ်ပိုင်း အစိတ်အပိုင်းများသည်လည်း ဇီဝကမ္မအရ ပြောင်းလဲ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာကြပါသည်။

အမျိုးသမီး

- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား
- ❖ မအင်္ဂါဖွံ့ဖြိုး (အမျိုးသမီးလိင်)
- ❖ အမွှေးအမျှင်ထွက်
- ❖ ရင်သား၊တင် ဖွံ့ဖြိုး
- ❖ ဟော်မုန်းဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲ
- ❖ ရာသီစတင်လာ
- ❖ လိင်မှုကိစ္စစိတ်ဝင်စား

အမျိုးသား

- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား
- ❖ ကြွက်သားဖွံ့ဖြိုးကြီးထွား
- ❖ ဟော်မုန်းဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲ
- ❖ အမွှေးအမျှင်ထွက်
- ❖ ကျားအင်္ဂါဖွံ့ဖြိုး (အမျိုးသားအင်္ဂါ)
- ❖ အိမ်မက်စိုမက်(သုတ်လွှတ်)
- ❖ လိင်မှုကိစ္စစိတ်ဝင်စား



ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ (AIDS-Acquire Immune Deficiency Syndrome)

HIV (Human Immunodeficiency Virus) လို့ခေါ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်ပိုး ကူးစက်ခံရမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကူးစက်ခံရပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရောဂါပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ကိုယ်ခံအား စနစ်ကို တိုက်ခိုက်သည်။

HIV ပိုးဘယ်လို ကူးစက်နိုင်လဲ?

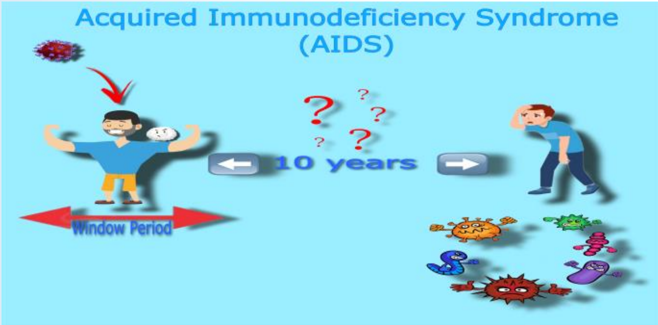
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ဆေးထိုးအပ်မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊
- ရောဂါပိုးရှိသော သွေးကို သွင်းမိခြင်း၊
- ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှတဆင့် သန္ဓေသားဆီသို့ ကူးစက်ခြင်း စတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ခြင်ကိုက်တာ၊ ထမင်းတူတူစားတာ၊ ဖက်တာ၊ အဝတ်အစား မျှဝေသုံးစွဲတာတွေ ကနေပြီးတော့မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။

HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီးနောက် ကိုယ်ခံအားမှတိုက်ခိုက်ပြီး ပဋိပစ္စည်းကို စတင်ထုတ်ပေးသည်။ အများစုသည် ပိုးစတင်ကူးစက်ခံရပြီး (၄-၆) ပတ်အတွင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် (၃)လ အထိလည်းကြာမြင့်နိုင်သည်။ ထိုအချိန်ကာလကို ကြားကာလ (Window Period) ဟုခေါ်သည်။

HIV ပိုးဝင်ရောက်ချိန်မှစပြီး (၆)လ မှ (၁၀)နှစ်အထိ လူကောင်းတစ်ဦး ကဲ့သို့ လက္ခဏာ မပြပဲ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်သည်။ ဤအချိန်တွင် သွေးစစ်ကြည့်မှသာ HIV ရှိကြောင်း သိနိုင်မည်။ ရောဂါလက္ခဏာစု) ဟုခေါ်သည်။

HIV ပိုး ဝင်ရောက်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံအားစနစ် ဆိုးရွားစွာ ဖျက်စီးခံရသောကြောင့် ရောဂါမျိုးစုံ (ဥပမာ - TB၊ ပြင်းထန်နမိုးနီးယား၊ မှတ်ခရု၊ ဦးနှောက်အမြှေးယောင်စသည့်) အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်လာပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာခြင်းကို AIDS (ခုခံအားကျဆင်းမှု ရောဂါလက္ခဏာစု) ဟုခေါ်သည်။



ရာသီစက်ဝန်း (သို့) ဓမ္မတာလာခြင်း

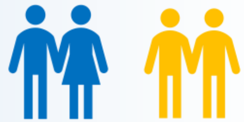
အမျိုးသမီးများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ရာသီလာချိန် ၂၈ရက်မှ ၇ရက် ရှိတတ်၍ အများအားဖြင့် ၅ရက် ကြာလေ့ရှိသည်။ထို့နောက် သားဥအိမ် ၂ခုရှိ၍ တစ်လလျှင်တစ်ခါ ထိုသားဥအိမ် ၂ခုမှသားဥ တစ်လုံးကြွေကာ သားဥပြွန်မှ တဆင့်သားအိမ်သို့ ရောက်ရှိပြီ သုတ်ပိုး အလာကို စောင့်နေသည်။ အဆိုပါဖြစ်စဉ်သည်၇ရက်နှင့်၂၁ရက် အကြား ဖြစ်လေ့ရှိပြီး များသောအားဖြင့် ၁၄ရက် ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ရာသီစလာသည့်ရက်မှ ၁၅ရက် အကြာတွင်သားအိမ်နံရံစတင်ပြီးတဖြည်းဖြည်းထူလာလေ့ရှိ သည်။ ကြာမြင့်ချိန်မှာ ၁၄ ရက်ဖြစ်သည်။ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သန္ဓေသားအောင်သည့်အခါ သားအိမ်တွင်ချက်ခြင်းတွယ်ကပ် နိုင်ရန်သဘာဝအလျောက် သားအိမ်မှ ပြုပြင်ပေးသည်။ကိုယ်ဝန် မရသည့်အခါ သားဥသည် အရည်ပျော်သွား လေ့ရှိပြီးသားအိမ် နံရံလည်းတဖြည်းဖြည်း ကွာကျရာမှ ဓမ္မတာလာသည့်ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော လိင်မှုကိစ္စများ

လိင်မှုကိစ္စများပြုလုပ်ရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါး ကင်းဝေးစေရန် -

❖ ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျသုံးပါ။

❖ လိင်မှုကိစ္စမပြုလုပ်ခင် သွေးစစ်ဆေးပါ။



❖ အိမ်ထောင်ဘက် (သို့) ဆက်ဆံဖော်တစ်ဦးသာထားပါ။

❖ ဆက်ဆံစဉ် မူးယစ်ဆေးဝါးမသုံးစွဲပါနဲ့ (သို့) လျှော့သုံးပါ။

❖ မလိုလားအပ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖြစ်မလာစေရန် အရေးပေါ် တားဆေးကိုသောက်ပါ။ ပုံမှန်သားဆက်ခြားဆေး သုံးစွဲပါ။