

# ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း - ဆေးဝါးနည်း

## ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို တမင်တကာ အဆုံးသတ်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်

ပထမ အဆင့်မှာ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုအတွက် ရက်ချိန်းတစ်ခုကို လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ သူနာပြုတစ်ဦးသည်လည်း ပါဝင်ပတ်သက်နိုင်သည်။ ဤဆွေးနွေးပွဲအတောအတွင်း ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်/များသည်-

- ဤလုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ သင့်အတွက် သင့်တော်သည် ဟုတ်မဟုတ် အတည်ပြုပေးပါမည်
- ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၏ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ရှင်းလင်းပြောပြပါမည်
- သင့်အား ပံ့ပိုးပေးရန် သင့်အိမ်၌ရှိသည့် အစီအမံများကို ဆွေးနွေးပါမည်
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအတွက် အကယ်၍ သင် လုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်လျှင် သင်လိုအပ်သည့် ဆေးဝါးများကို ဆေးညွှန်းစာ ရေးပေးရန်အပါအဝင် အစီအမံများကို လုပ်ပါမည်
- သဘောတူညီချက် ပုံစံကို လက်မှတ်ထိုးပေးရန် သင့်အား ပေးပါမည်။

သင်သည် ဤရက်ချိန်း၌ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းနောက်ထပ်တစ်ခု၌ တီဗီဓါတ်မှန် (ultrasound) နှင့် သွေးစစ်ဆေးမှု (blood tests) တို့ကို လုပ်ရနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို လုပ်မည်ဆိုပါက လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

- သင် ပထမ ဆေးပြား (mifepristone) ကို ဆေးခန်းတွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်ဖြစ်စေ သောက်ပါ။ မီဖီပရစ်စတုံး Mifepristone (RU486 အဖြစ် ယခင်က လူသိများသည်) ဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ပရိုဂျက်စတီရိုနွန်း (progesterone) ဟော်မုန်း၏ အာနိသင်ကို ပိတ်ဆို့ပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို အဆုံးသတ်စေပါသည်။
- သင်သည် ဒုတိယ ဆေးပြား မီဆိုပရိုစတိုလ် (misoprostol) ကို 24 မှ 48 နာရီ ကြာပြီးနောက် (သာမန်အားဖြင့် အိမ်၌) သောက်ပါ။ မီဆိုပရိုစတိုလ် (Misoprostol) သည် သားအိမ်ခေါင်းကို ပျော့ပြောင်းစေပြီး သန္ဓေသားကို သားအိမ်အိမ်မှ ညစ်ထုတ်စေသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် သာမန်အားဖြင့် ဒုတိယ ဆေးပြား မီဆိုပရိုစတိုလ် (misoprostol) သောက်ပြီးနောက် လေးနာရီမှ ခြောက်နာရီအတွင်း ပျက်ကျပါသည်။ ၎င်းထက်လည်း ပို၍ကြာကောင်း ကြာနိုင်သည်။
- သင်သည် သာမန်အားဖြင့် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် အနားယူရလိမ့်မည် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ရလိမ့်မည်။

## ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချစဉ် အတောအတွင်း

မီဆိုပရိုစတိုလ် (misoprostol) ဆေးပြားကို သောက်ပြီးနောက် သင်သည် အောက်ပါ လက္ခဏာများကို ကြုံတွေ့ရန် မျှော်လင့်နိုင်သည်-

- အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် အဖျားတက်ခြင်း (၎င်းသည် အမျိုးသမီးများ အကြား ကွဲပြားခြားနားသည်)
- နာရီဝက်အတွင်း ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း (ဗိုက်) နာကျင်မှု (သာမန်အားဖြင့် ရာသီသွေးပေါ်ချိန် နာကျင်ခြင်းထက် ပိုမိုပြင်းထန်သည်) နှင့် တစ်နာရီမှ လေးနာရီကြာပြီးနောက် သွေးယိုဆင်းခြင်း (ရာသီသွေးပေါ်သည်ထက် ပိုမိုများပြား)။ ဤကိစ္စဖြစ်ပေါ်ချိန်မှာ မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။
- ခြောက်နာရီကြာပြီးနောက် သွေးယိုဆင်းခြင်းသည် သာမန်အားဖြင့် ခန့်မှန်းခြေ နောက်ထပ် ဆယ်ရက်မှ ဆယ့်ခြောက်ရက်အထိ သင်၏ ပုံမှန် ရာသီပေါ်သည့်အဆင့်သို့ သက်သာသွားပါသည်။
- မမျှော်မှန်းနိုင်သော၊ မူမမှန်သော သို့မဟုတ် တာရှည်နေသော သွေးယိုဆင်းခြင်းသည် ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက် လေးပတ်အထိ ကြာရှည်နိုင်သည်။

## ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း လုပ်ပြီးနောက်ပိုင်း

ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို သင် လုပ်ပြီးသွားပြီးနောက် နှစ်ပတ်မှ သုံးပတ်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ အဆုံးသတ်ပြီးစီးပြီး သင် ကိုယ်ဝန် မရှိတော့ကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် သင် တွေ့ခဲ့သည့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် တက်ရောက်ခဲ့သည့် ဆေးခန်းတွင် သွေးစစ်ဆေးရန်နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ရက်ချိန်းများတက်ရောက်ရန် သေချာစေပါ။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက် ၎င်းရက်သတ္တပတ်အတွင်း ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန်၊ သင်သည် -

- သင်၏ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်ထဲသို့ တမ်ပွန် (tampons) အပါအဝင် မည်သည့်အရာကိုမျှ ထိုးမသွင်းပါနှင့်
- မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်ဖြင့် လိင်မစပ်ယှက်ပါနှင့်
- သွေးယိုထွက်မှု မရပ်သွားမချင်း အားကစား သို့မဟုတ် အလေးအပင် အလုပ် အပါအဝင်ဖြစ်သော မည်သည့် အားသွန်ခွန်စိုက် ပင်ပန်းသည့်လှုပ်ရှားမှုကိုမျှ မလုပ်ပါနှင့်
- ရေးကူးခြင်း သို့မဟုတ် ရေလေးဖြင့်ရေစိမ်ခြင်း (ရေပန်းဖြင့်ချိုးနိုင်သည်) တို့ကို မလုပ်ပါနှင့်။

**ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ**

ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက်ဖြစ်သည့် သမားရိုးကျ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ-

- သားအိမ်ရောင်ကြွက်တက်မှုကြောင့် နာကျင်မှု
- မမျှော်မှန်းနိုင်သော၊ မူမမှန်သော သို့မဟုတ် တာရှည်နေသော သွေးယိုဆင်းခြင်း
- အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း
- အော့အန်ခြင်း။

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

နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ	လက္ခဏာများ	ကုသမှု
<p><b>သွေးယိုဆင်းခြင်း</b> (အလွန်များလွန်းသော သွေးယိုဆင်းခြင်း)</p> <p>အမျိုးသမီး အယောက် 1,000 လျှင် တစ်ယောက်ထက်နည်းပြီး ဖြစ်သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တစ်နာရီလျှင် သန့်စင်သုတ်သင်သည့်ဝှမ်းပိတ်ဖတ် အကြီးစား နှစ်ခုထက်ပိုပြီး စိုသွားသည့် နှစ်နာရီကျော်ကျော်ဖြစ်နေသော သွေးယိုဆင်းခြင်း</li> <li>• သံပုရာသီး အငယ်စား အရွယ်ခန့် သွေးခဲများ ထွက်ကျခြင်း</li> <li>• အားနည်းသော သို့မဟုတ် မူးဝေသော ခံစားမှု</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုကို ရှာပါ</li> <li>• အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ကို ဖုန်း 000 ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် သင်နှင့်အနီးဆုံး ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာနကို သွားပါ (သင်ကိုယ်တိုင် ကား မမောင်းပါနှင့်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မောင်းခိုင်းပါ)</li> <li>• သွေးသွင်းရန် လိုအပ်နိုင်သည်</li> </ul>
<p><b>ပိုးကူးစက်မှု</b></p> <p>အမျိုးသမီး အယောက် 100 လျှင် တစ်ယောက်၌ ဖြစ်သည်</p>	<p>ဖြစ်နိုင်သည်မှာ-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• နာကျင်ခြင်း</li> <li>• ဝမ်းဗိုင်း မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်မှ ယိုစီးထွက်ကျမှု</li> <li>• ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း</li> <li>• ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း</li> <li>• ဝမ်းလျော့ခြင်း</li> <li>• အော့အန်ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုကို ရှာပါ</li> <li>• ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးနှင့် ချက်ချင်းကုသရန် သင့် ဆေးခန်း သို့မဟုတ် GP သို့မဟုတ် ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာနကို သွားပါ</li> </ul>
<p><b>ကျန်ရစ်နေသည့် ကိုယ်ဝန် အပိုင်းအစများ</b></p> <p>အမျိုးသမီး အယောက် 100 လျှင် 2 ယောက်မှ 5 ယောက် အထိ ဖြစ်သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကိုယ်ဝန် အမြှေးပါး အစအနအချို့ သားအိမ်ထဲ ရှိနေပြီး ဆက်တိုက် သွေးယိုဆင်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ၎င်းတို့ကို ဖယ်ရှားရန် ဆေးပြား ထပ်သောက်ရန် လိုအပ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်မှု အသေးစား လုပ်ရန်လိုအပ်နိုင်သည်</li> </ul>
<p><b>ကိုယ်ဝန်ဖျက်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အလုပ်မဖြစ်</b></p> <p>အမျိုးသမီး အယောက် 100 လျှင် 2 ယောက်၌ ဖြစ်သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန် လက္ခဏာများ ဆက်လက်ရှိနေခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဆေးဝါးနည်းအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအတွက် ဆေးပြားများကို ထပ်မံ သောက်ရ နိုင်သည် သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်နည်း အရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း လိုအပ်နိုင်သည်*</li> </ul>

\*အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမှာ ဆေးဝါးသောက်သုံးပြီးနောက် မဖြစ်လျှင် အချို့ကိစ္စများ၌ သုံးစွဲထားသည့် ဆေးဝါးသည် သန္ဓေသား ဖွံ့ဖြိုးလာမှုကို ကိုယ်လက်ပျက်ယွင်းမှု ဖြစ်ပွားစေနိုင်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို ဆက်လက် မထားရန် သင့်အား အကြံပြုလိမ့်မည်။

**ဆေးကုသမှုကို ရှာပါ အကယ်၍ သင်သည်-**

- မိဆိုပရိုစတိုလ် misoprostol (ဒုတိယ ဆေးပြား) ကိုသောက်ပြီး 24 နာရီကြာပြီးနောက် လုံးဝ သွေးမဆင်းလျှင်
- အဆက်မပြတ် အများအပြား သွေးဆင်းနေလျှင်
- တစ်ပတ်ကျော်ပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည့် လက္ခဏာများ ရှိနေသေးလျှင် တို့ဖြစ်သည်။

သင်သည် အောက်ပါတို့ကို ဆက်သွယ်ခြင်းအားဖြင့် ဆေးကုသနိုင်သည်-

- ဆေးဝါးနည်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း လုပ်ပေးသည့်ဆေးခန်း
- အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်
- သင်နှင့်အနီးဆုံး ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာန။

**ပိုမိုသော အချက်အလက်များ**

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

- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း - ခွဲစိတ်နည်း

အမှတ် 1 Treasury Place, Melbourne တွင်တည်ရှိသည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီးထုတ်ဝေသည်။

© ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများဌာန၊ ဇန်နဝါရီလ 2019 ခုနှစ်

<<http://healthtranslations.vic.gov.au/>> တွင်ရရှိနိုင်သည်