



မြန်မာ့
ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာရေး e.com

SAMPLE BOOK

ဆက်ဆံမှု၏
ကျောင်းကျိုးရလဒ်များ
ဒေါက်တာအေးကျော် (ဇီဝကမ္မဗေဒ)

M.B.,B.S, D.A PSYCHOLOGY
DIP.MED. SC. GP (FAMILY MEDICINE)
MPA; DAE

2016.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

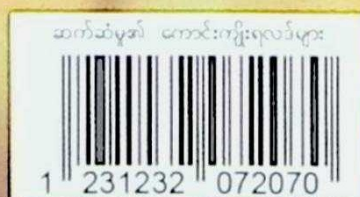
mayoe.com

mgyc.com

SAMPLE BOOK

ဆက်ဆံမှု၏ တောင်းကျိုးရလဒ်များ ဒေါက်တာအေးကျော် (ဇီဝကမ္မဗေဒ)

M.B.,B.S, D.A PSYCHOLOGY
DIP.MED. SC. GP (FAMILY MEDICINE)
MPA; DAE



mgyc.com



အမှတ် (၁၅)၊ မြေညီထပ်၊ ပုညဝဗုဒ္ဓလမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း- ၀၁-၈၂၀၉၀၉၅၊ ၀၉-၄၄၃၀၂၀၈၂၈၊ ၀၉-၄၄၃၁၄၃၀၄၁၊
၀၁-၉၅၄၀၄၂၆၊ ၀၉-၂၆၆၄၄၉၇၉၇၊ ၀၉-၂၆၆၄၄၉၈၉၈။

Gmail - pyimyanmarsarpay@gmail.com

www.facebook.com/PyimyanmarBookPublishingHouse

တွင် ကြည့်ရှု မှာယူနိုင်ပါသည်။

**ဆက်ဆံမှု ၏
ကောင်းကျိုးရလဒ်များ**

ဒေါက်တာအေးကျော် (ဇီဝကမ္မဗေဒ)

M.B.,B.S, D.A Psychology
Dip. Med. Sc. GP (Family Medicine)
MPA; DAE



ပြည်ပြန်ဟာ

ဟာ အုပ် တိုက်

ပုံနှိပ်ခြင်း

၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ (၅၀၀) အုပ်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးအောင်မြတ်သူ၊ (၀၀၉၁၅)၊ ပြည်မြန်မာစာအုပ်တိုက်
အမှတ် (၁၅)၊ မြေညီထပ်၊ ပုညဝဗုဒ္ဓလမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်

ဦးကျော်ဌေးမင်း၊ (၀၁၃၉၈)၊ အောင်သိန်းသန်းပုံနှိပ်တိုက်(၂)။
အမှတ် (၁၃၈)၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ကျော်မင်းမောင်

အတွင်းအပြင်အဆင်

ဝင်းထွန်း

ဖြန့်ချိရေး

ပြည်မြန်မာစာအုပ်တိုက်
အမှတ် (၁၅)၊ မြေညီထပ်၊ ပုညဝဗုဒ္ဓလမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

Email - pyimyanmarsarpay@gmail.com

www.facebook.com/PyimyanmarBookPublishingHouse

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကက်တလောက်အညွှန်း (CIP)

ဒေါက်တာအေးကျော် (ဇီဝကမ္မဗေဒ)	၆၁၃
ဆက်ဆံမှု၏ကောင်းကျိုးရလဒ်များ/ဒေါက်တာအေးကျော်(ဇီဝကမ္မဗေဒ)။	
-ရန်ကုန်။ ပြည်မြန်မာစာအုပ်တိုက်။ ၂၀၂၅။	
၂၁၃-စာ၊ ၁၃.၄ x ၂၁ စင်တီမီ။	
(၁) ဆက်ဆံမှု၏ ကောင်းကျိုးရလဒ်များ	

တန်ဖိုး - ၁၂၀၀၀ ကျပ်

mgyc.com



● စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၉
၁။ ဆက်ဆံမှု၏ ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၁)	၁၁
၂။ ဆက်ဆံမှု၏ ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၂)	၁၄
၃။ ဆက်ဆံမှု၏ ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၃)	၁၇
၄။ ဆက်ဆံမှု၏ ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၄)	၁၉
၅။ ဆက်ဆံမှု၏ ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၅)	၂၁
၆။ စိတ်နှင့်ဆိုင်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ	၂၂
၇။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းယိုယွင်းမှုများ	၂၇
၈။ စိတ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ	၃၀
၉။ သုက်လွှတ်ခြင်း ပြဿနာများ	၃၂
၁၀။ အမျိုးသမီး ပြဿနာများ	၃၄
၁၁။ စိတ်နှင့်ဆက်နွှယ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများအတွက် ကုထုံးနည်းများ	၃၇
၁၂။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းယိုယွင်းမှုများအတွက် ကုထုံးနည်းများ	၃၉



မာတိကာ

၁၃။ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး	၄၂
၁၄။ အမျိုးသမီးများအတွက် သတိပြုရန် အချက်များ	၄၅
၁၅။ သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်မည်	၄၇
၁၆။ အမျိုးသား ပြဿနာများ	၄၉
၁၇။ ကလေးငယ်ဘဝက ရရှိခဲ့သော သတင်းအမှားများ	၅၂
၁၈။ ပန်းသေ ပန်းညှိုး ပန်းမလန်းခြင်း	၅၄
၁၉။ သန္ဓေတားသောက်ဆေးနှင့် အရေးကြီးသော အခြေအနေများ	၅၇
၂၀။ လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ	၅၉
၂၁။ အမျိုးသားများအတွက် ဆေးဝါးသစ်	၆၁
၂၂။ လေ့လာဖော်ထုတ်ချက်တချို့	၆၄
၂၃။ ပန်းမလန်းနိုင်ခြင်း	၆၇
၂၄။ ဆန္ဒလျော့နည်းစေသော အရာ	၈၀
၂၅။ မဆက်ဆံဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲ	၈၈
၂၆။ 'ဂျီ' သိသလား၊ 'အေ' သိသလား	၉၅
၂၇။ Sex Debate ဖြတ်သင့်၊ မဖြတ်သင့်	၉၇
၂၈။ ဆက်ဆံရေးပြဿနာများ	၁၀၂
၂၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆက်ဆံပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်	၁၀၅
၃၀။ ဆန္ဒဖြေဖျောက်ခြင်း	၁၀၇

၃၁။ မီးယပ်သွေးပေါ်စဉ်	၁၀၉
၃၂။ သားမွေးလမ်းကြောင်း ခြောက်သွေ့ခြင်း Vaginal Dryness	၁၁၂
၃၃။ အကြိမ်ကြိမ်တွေ့နေရသော ပြဿနာ	၁၁၄
၃၄။ အိပ်ပျော်စဉ် ဆက်ဆံမှု SEXSOMNIA	၁၁၇
၃၅။ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းအတွက် အယူအဆမှားတချို့	၁၁၉
၃၆။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာများ ရှင်သန်စေ Sexual Health and Aging	၁၂၀
၃၇။ အဘိုးတို့အတွက် လိင်ကျန်းမာရေး Sex and the Older Man	၁၂၆
၃၈။ နှလုံးရောဂါနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု	၁၃၂
၃၉။ ဆက်ဆံမှု အခြေအနေ	၁၃၅
၄၀။ ဆက်ဆံလိုသော ဆန္ဒ	၁၃၈
၄၁။ နာကျင်မှုဝေဒနာ	၁၄၀
၄၂။ အပေါ်ယံထိတွေ့ရုံဖြင့် နာကျင်မှု	၁၄၃
၄၃။ စိတ်ကျဝေဒနာနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု	၁၄၆
၄၄။ သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း	၁၄၉
၄၅။ နက်ရှိုင်းစွာ ဆက်ဆံမှုကြောင့် နာကျင်ခြင်း	၁၅၁
၄၆။ ပုံမှန်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်မှု	၁၅၄



မာတိကာ

၄၇။ ပန်းသေ ပန်းညှိုး၊ ပန်းမလန်းခြင်း၏ အကြောင်းဇာစ်မြစ်များ	၁၅၇
၄၈။ နာတာရှည်ရောဂါတချို့နှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု	၁၅၉
၄၉။ နာတာရှည်ရောဂါတချို့နှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု	၁၆၂
၅၀။ နာတာရှည်ရောဂါတချို့နှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု	၁၆၅
၅၁။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် လိင်ဆက်ဆံနိုင်မှု	၁၆၈
၅၂။ တုံ့ပြန်မှုစက်ဝန်း Response Cycle	၁၇၀
၅၃။ အမျိုးသမီးတို့၏ အကူအညီ	၁၇၃
၅၄။ အမျိုးသားပြဿနာ အဖြေရှာ	၁၇၈
၅၅။ မည်သူတွေ ဆန္ဒပိုကြပါသလဲ	၁၈၁
၅၆။ ဆက်ဆံခြင်းအပေါ် ကျေနပ်မှု	၁၈၃
၅၇။ သင် ဟန်ဆောင်ဖူးသလား	၁၈၅
၅၈။ လေ့လာဖော်ထုတ်ချက်တချို့	၁၈၇
၅၉။ မီးယပ်သွေးဆုံးပြီးသော်လည်း	၁၉၀
၆၀။ သဘာဝနည်းဖြင့် သန္ဓေတားနည်း	၁၉၅
၆၁။ လိင်တူဆက်ဆံခြင်း	၁၉၉
၆၂။ လိင်အင်္ဂါကောင်းစွာ မတောင့်တင်းနိုင်ခြင်းအတွက် ကုထုံးများ	၂၀၆



စာရေးသူ၏ အမှာ

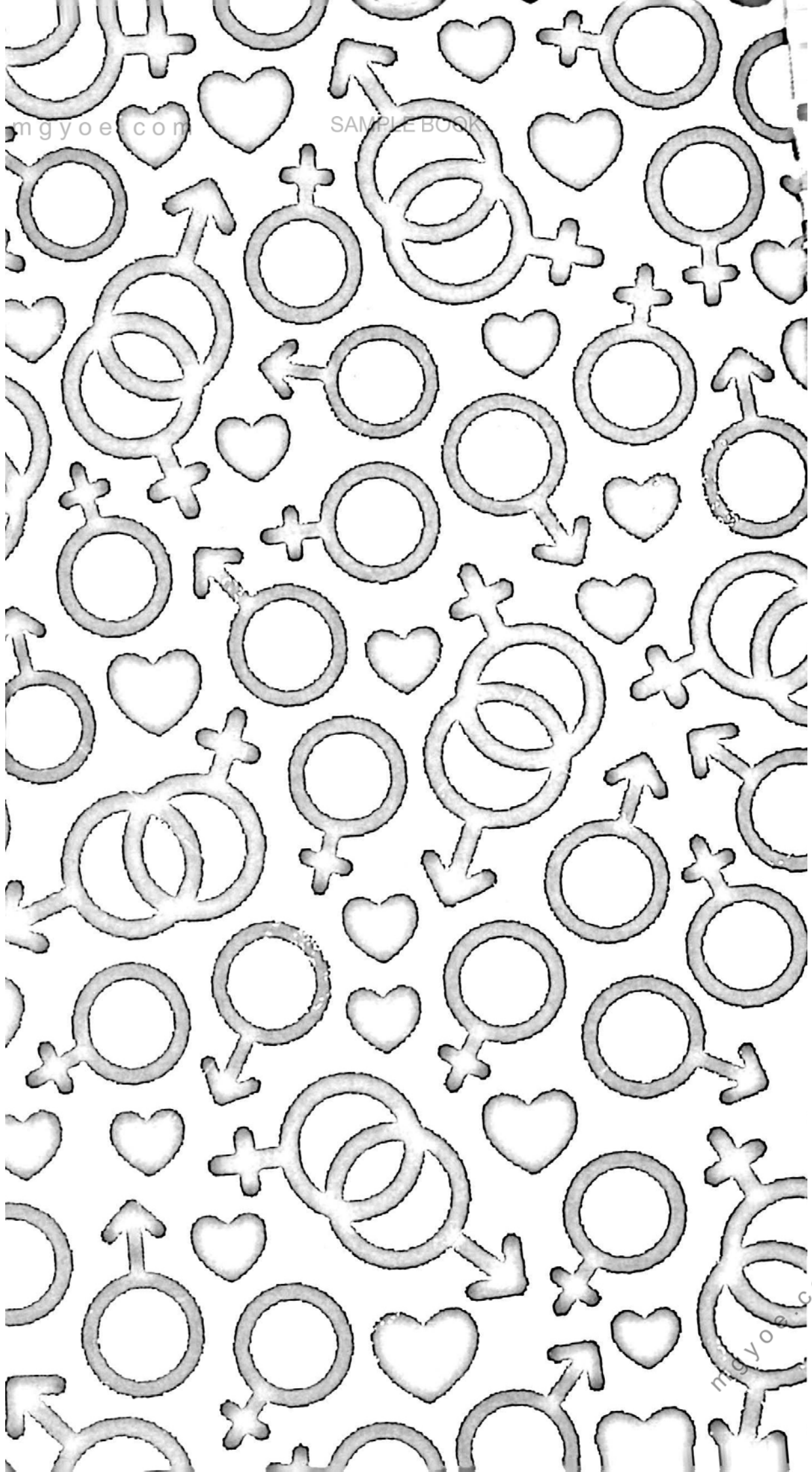
လိင်ဆက်ဆံမှုဟုဆိုလျှင် ညစ်ညမ်းသော ကိစ္စတစ်ရပ်ဟု မြင်တတ်ကြပါသည်။ ဆေးပညာ သဘောအရကြည့်လျှင် လိင်ဆက်ဆံမှုသည် လူ အပါအဝင် သက်ရှိသတ္တဝါများ မျိုးဆက်တည်တံ့မှု အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်း တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိလျှင် သတ္တဝါ များ မျိုးတုံးပျောက်ကွယ်သွားမည်သာ ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်ကို သိရှိသူ နည်းပါးသည်။ အယူအဆ အမှားတချို့ကြောင့် အဆိုးမြင်တတ်မှုများပင် ရှိနိုင်သည်။ လိင် ဆက်ဆံမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုပါ မြှင့်တင် ပေးလိုက်သည်။ ထို့အပြင် ရောဂါတချို့ ဖြစ်ပွားမှု ကိုပင် လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ ကာကွယ်မှု ပေး နိုင်သည်။

ဤစာအုပ်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှု ရရှိနိုင် သော အကျိုးရလဒ်ကောင်းများကို ဗဟုသုတအဖြစ် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

စာဖတ်သူများ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝနိုင်ကြပါစေ။
ဒေါက်တာအေးကျော် (ဇီဝကမ္မဗေဒ)





ngyoe.com

SAMPLE BOOK

ngyoe.com

ဆက်ဆံမှု ၏

ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၁)

ခန္ဓာကိုယ်၏ အဖွဲ့အစည်း အသီးသီးသည် သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေကြသည် ဖြစ်သော်လည်း အဆိုပါလုပ်ငန်းများသည် တသီးတသန့် ဖြစ်ပေါ်နေကြရသည် မဟုတ်ပေ။ လုပ်ငန်းတစ်ခုနှင့် တစ်ခုမှာ အပြန်အလှန် ဆက်စပ်လျက် ရှိကြသည်။ အလားတူ မျိုးပွားခြင်း ဆိုင်ရာ အဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းသည်လည်း မျိုးပွားရုံ သက်သက်အတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ၊ အခြားသော ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်များနှင့် ဆက်နွှယ်ပတ်သက်လျက် ရှိပေသည်။

ကျန်းမာသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်ဆံမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုပါ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ကြောင်း သုတေသနများစွာက ဖော်ထုတ်တင်ပြခဲ့ကြသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် စိတ်ကျေနပ် ပျော်ရွှင်မှုရရှိသည်ကိုသာ အများအားဖြင့် သိနားလည်ထားတတ်ကြသည်။ မမြင်နိုင်သော ကျန်းမာရေးအတွက် ရလဒ်ကောင်းများကို သိသူရှားသည်။

New York Psychologist and Sex therapist က ဆက်ဆံမှုသည် ခုခံစွမ်းအားစနစ် Immune System ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောကြားလိုက်သည်။ ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ပြည့်စုံစေသည်ဟုလည်း ပြောကြားလိုက်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် မှန်ကန်စေနိုင်သည် ဆိုသည်။ အဝလွန်ကဲမှု ပြဿနာမှ ကာကွယ်နိုင်သဖြင့် ဆက်ဆံမှုသည် အေရိုဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သကဲ့သို့ အကျိုးရှိသည်။ ဆက်ဆံမှု တစ်ကြိမ်အတွက် စွမ်းအင်အသုံးပြုမှု ၈၅ ကယ်လိုရီ (Calories) ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ အချိန်ကြာမြင့်မှုပေါ် မူတည်၍ စွမ်းအင်အသုံးစွဲမှု ၁၇၀ ကယ်လိုရီအထိ ရှိစေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါစွမ်းအင် အသုံးစွဲမှုကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် လွန်ကဲမှုကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

The American Associator of Sexuality Educators and Therapist ဖြစ်သူ Dr Patti Briltoun က "Sax is a great mode of exercise" ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ရုပ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်ကြောင်း ပြောကြားထားသည်။

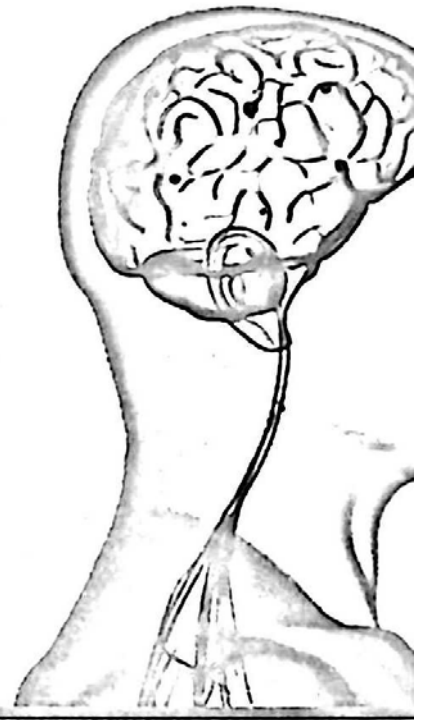
ဆက်ဆံမှုသည် လေဖြတ်ခြင်း (လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း) ကို အားပေးရာ ရောက်သည် ဟူသောအဆိုမှာ မှားယွင်းကြောင်း Epidomiology and Community Health ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။ အမျိုးသားပေါင်း ၉၁၄ ဦးအား နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကြာအောင် လေ့လာစောင့်ကြည့်ခဲ့ရာမှ တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆက်ဆံမှုသည် လေဖြတ်ခြင်း

အန္တရာယ်ကိုပင် လျော့နည်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်သာ ဆက်ဆံသူသည် တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်နှင့်အထက် ဆက်ဆံသူထက် နှလုံးကြွက်သား ရုတ်တရက် ပျက်ယွင်းခြင်း Heart Attack ဖြစ်မှု၌ နှစ်ဆပိုကဲကြောင်း တွေ့ရသည် ဟုလည်း ဆိုပါသည်။

Scotland Biological Psychology ဂျာနယ်တွင် ဆက်ဆံမှုသည် သွေးဖိအားကို မှန်ကန်စေပြီး ဖိစီးမှုကိုလည်း လျော့နည်းစေနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် အမျိုးသမီး ၂၄ ဦးနှင့် အမျိုးသား ၂၂ ဦးတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ပါဝင်ခဲ့သူများ၏ သွေးဖိအားနှင့် ဖိစီးမှုအနေ အထားကို စစ်ဆေးခဲ့ရာ၌ သွေးဖိအားကျခြင်းနှင့် ဖိစီးမှု လျော့နည်းခြင်း တို့ ရရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ ဆက်ဆံ တတ်သူများသည် အောက်သွေးဖိအား Diastolic Pressure ကျနိုင် ကြောင်းနှင့် သွေးဖိအားပုံမှန် ဖြစ်စေကြောင်း သက်သေပြနိုင်ပါသည်။





ဆက်ဆံမှု၏

● ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၂)

ပဋိပစ္စည်းအင်တီဘော်ဒီများ (Antibodies) သည် ရောဂါဝေဒနာများ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ အင်တီဘော်ဒီများကို ဂါမာဂလိုဗျူလင် (Gamma Globulin)၊ သို့မဟုတ် အင်မြူနိုဂလိုဗျူလင် (Immunoglobulin) ဟုလည်း ခေါ်ဆိုပါသဖြင့် အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိသည့် အနက် ပုံမှန် လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အင်မြူနိုဂလိုဗျူလင် - အေ ("Immunoglobulin A") ပမာဏ မြင့်မားစေပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

Wilkes Hniversity & Wilkes - Barre မှ သုတေသနပညာရှင်များက လေ့လာမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့ရာ တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် Immunoglobulin A မြင့်တက်လာနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ဆက်ဆံသူများတွင် Immunoglobulin A ပမာဏအမြင့်ဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထူးခြားမှုတစ်ရပ်မှာ အကြိမ်ရေ အလွန်နည်းသူ (လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ကြဉ်သူ) နှင့် တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်ထက်



ပို၍ ဆက်ဆံသူများတွင် Immunoglobulin ပမာဏ နည်းကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

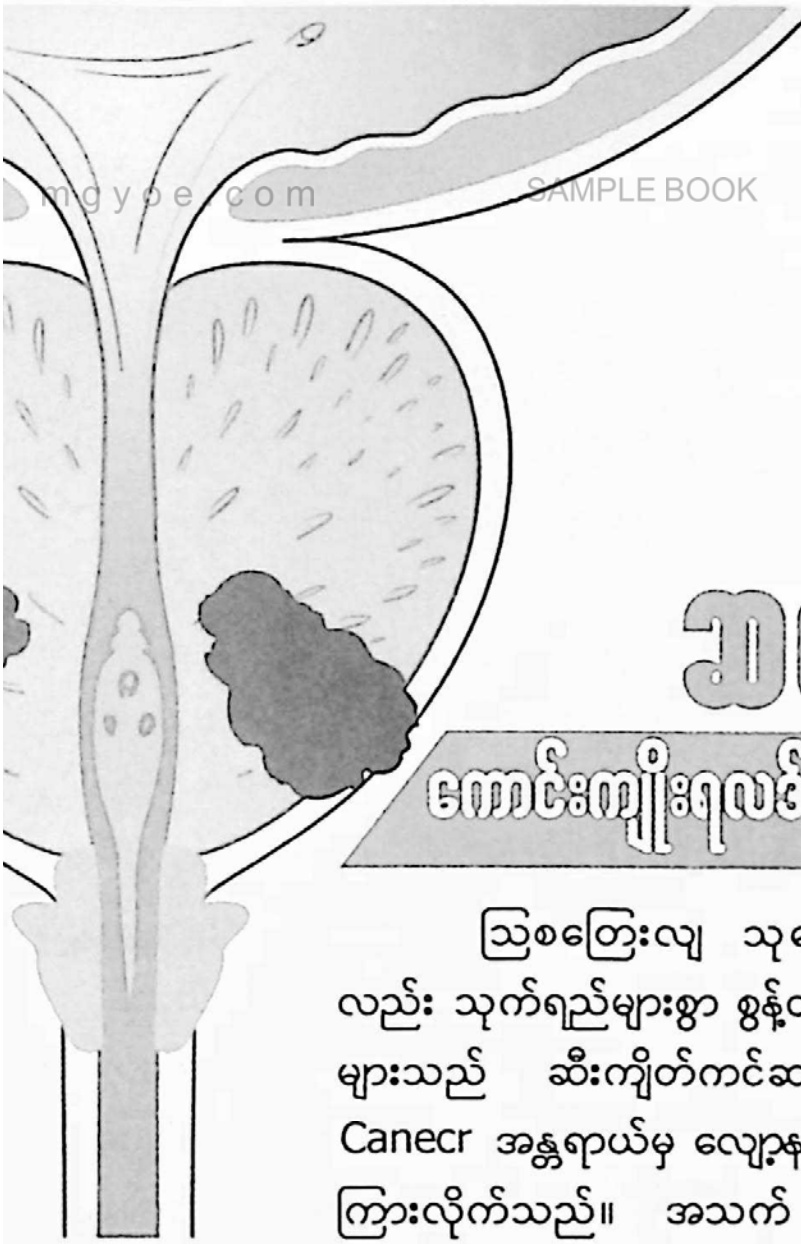
The University of Texas မှ သုတေသနပညာရှင်များက ယင်းတို့၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်ကို The Archives of Sexual Behavior တွင် ဖော်ပြထား

သည်။ ဆက်ဆံမှုသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု အားကောင်းစေသည်ဟု ဆိုသည်။ ယုံကြည်မှု အားကောင်းခြင်းအတွက် အကြောင်းပြစရာ အချက်ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ပင် ရှိသည်ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ Dr Gino Ogden Sex therapist and marriage and family therapist in Cambridge က ဆက်ဆံမှုသည် လန်းဆန်းတက်ကြွမှုကို ဖြစ်စေပြီး ပိုမိုကျန်းမာလာသကဲ့သို့ ခံစားရစေသည်ဟု ထုတ်ဖော် ပြောကြားထားသည်။

အောက်ဆီတိုစင် (Oxytocin) ဟော်မုန်းသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် သံယောဇဉ် ချည်နှောင်မှုတို့ကို ဖြစ်စေပေသည်။ အောက်ဆီတိုစင်မှာ ဦးနှောက်အောက်ခြေရှိ ပီကျူထရီပြွန်မဲ့ဂလင်း (Pituitary Gland) မှ ထွက်ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ သုတေသနပညာရှင်များက (Love Hormone) ဟု တင်စားခေါ်ဆိုကြသည့် အမျိုးသမီးများသည် ခင်ပွန်းများ၊ သို့မဟုတ် အမျိုးသား အဖော်များနှင့် ထိတွေ့မှုနှင့် ကြင်နာယုယမှုတို့ ခံစားရသောအခါ အောက်ဆီတိုစင်ပမာဏ များစွာထွက်ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။

The University of Pittsburgh and North Carolina မှ သုတေသန ပညာရှင်များက လည်း အောက်ဆီတိုစင်သည် နာကျင်မှု ဝေဒနာများကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း ဖော်ထုတ်တင်ပြခဲ့သည်။ အောက်ဆီတိုစင်ကို ရှုဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းသည် နာကျင်မှုအပေါ် ပို၍ ခံနိုင်ရည်ရှိစေနိုင်သည်။ Dr Patti Britton က အောက်ဆီတိုစင်သည် ယုယမှုနှင့် သံယောဇဉ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။





ဆက်ဆံမှု

ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၃)

ဩစတြေးလျ သုတေသနပညာရှင်များက လည်း သက်ရည်များစွာ စွန့်ထုတ်ကြသော အမျိုးသားများသည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု Prostate Canecr အန္တရာယ်မှ လျော့နည်းနိုင်ကြသည်ဟု ပြောကြားလိုက်သည်။ အသက် ၂၀ ဝန်းကျင်အရွယ် အမျိုးသားများသည် သက်ရည် အကြိမ်ကြိမ်ထုတ်လွှတ်လျှင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်မှု၌ ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းထိ လျော့စေနိုင်သည်။ လေ့လာမှုတွင် ပါဝင်ခဲ့သော အမျိုးသားများကို အသက် ၃၀ နှင့် ၅၀ ကြားအရွယ်တွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် ပတ်သက်သော စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ သက်လွတ်မှု အကြိမ်အရေအတွက်များလေ ကင်ဆာဖြစ်မှု အခွင့်အလမ်း နည်းလေ ဖြစ်သည်။ အသက် ၂၀ ဝန်းကျင်၌ တစ်ပတ်လျှင် ငါးကြိမ်နှင့်အထက် သက်ထုတ်လွှတ်လျှင် အသက်အရွယ် ကြီးလာချိန်တွင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်မှု အန္တရာယ် နည်းနိုင်ကြသည်။

The American Medical Association မှ ထုတ်ဝေသော ဂျာနယ်တွင် တစ်လလျှင် ၂၁ ကြိမ်နှင့်အထက် သုက်ရည် ထုတ်လွှတ် လျှင် တစ်လလျှင် လေးကြိမ်မှ ခုနစ်ကြိမ်သာ ထုတ်လွှတ်သူများထက် ဆီးကျိတ် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု သိသိသာသာ လျော့နည်း ကျဆင်းနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

အမျိုးသမီးများသည် ဆီးခုံတွင်းကြွက်သား လှေကျင့်ခန်း Pelvic muscle exercise (Kegel Exercise) ပြုလုပ်လျှင် ဆက်ဆံမှု၌ ကျေနပ်မှု ပိုမိုဖြစ်စေရုံသာမက ဆီးမထိန်းနိုင်သည့် ပြဿနာမှလည်း ကင်းဝေးစေမည် ဖြစ်သည်။ Kegel Exercise ကို ဆက်ဆံစဉ် ပြုလုပ်ပေး သင့်သည်ဟုလည်း ဆိုသည်။ ဆက်ဆံစဉ် လှေကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို အကောင်းဆုံးသို့ မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

အောက်ဆီတိုစင် ဟော်မုန်းသည် အမျိုးသားများနှင့် ထိတွေ့စဉ် အမျိုးသမီးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ မြင့်တက်လာကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အောက်ဆီတိုစင်သည် ဆန္ဒပြည့်ဝ ပြီးမြောက်ချိန်၌ လည်း ပမာဏများစွာ ထွက်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အောက်ဆီတိုစင်သည် အိပ်ပျော်စေခြင်းအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။ အိပ်မပျော် တတ်သော အမျိုးသမီးများသည် ဆက်ဆံမှုပြုပြီးမှ အိပ်စက်လျှင် အလွယ် တကူ အိပ်ပျော်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် ညအိပ်စဉ် စကားပြောဆို နေရင်း အိပ်ပျော်သွားတတ်ကြသည်မှာလည်း ဟော်မုန်းအောက်ဆီတိုစင် ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆက်ဆံမှုသည် လည်းကောင်း၊ ဆက်ဆံမှုကြောင့် ဆန္ဒပြီးမြောက်မှုသည် လည်းကောင်း အိပ်ပျော်စေသော ဆေးတစ်ခွက် အလား အနိသင်ရှိပေသည်။





ဆက်ဆံမှု ၏
ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၄)

လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရလဒ်ကောင်းများစွာကို ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ သုတေသနပညာရှင်များက လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် ပြောင်းလဲမှုများကို လေ့လာသုံးသပ် တင်ပြထားကြသည်။

- © လိင်ဆက်ဆံမှုသည် အလှအပ ကုထုံးတစ်ရပ် (Beauty Treatment) တစ်ခုဟု ဆိုသည်။ လူတို့သည် လှပစေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ကြသည်။ အစားအစာများ ရွေးချယ် စားသုံးသည်။ အလှပြင်ပစ္စည်းများ သုံးစွဲကြသည်။ သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးနှင့် ထိုးဆေးများလည်း အသုံးပြုကြသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ၏ အလှအပကို ပေါ်လွင် တောက်ပစေနိုင်သည်။ အရေပြား ဝင်းပစိုပြည်ပြီး နူးညံ့တောက်ပြောင်စေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ထွက်သော ဟော်မုန်းအိစထရိုဂျင်၏ အာနိသင်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

- ⊙ သိမ်မွေ့ညင်သာ ပျော့ပျောင်းသော ချစ်တင်းနှီးနှောမှုသည် အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း၊ အရေပြားပျက်စီးခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ ချွေးထွက်ခြင်းကြောင့် ချွေးပေါက်များ သန့်ရှင်းစေပြီး အရေပြားကို ပိုမိုတောက်ပစေသည်။
- ⊙ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် အဝလွန်ကဲမှုပြဿနာကို ကာကွယ်ရာ ရောက်သည်။ ဆက်ဆံမှုသည် စွမ်းအင်အသုံးပြုစေသော ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ သိုလှောင်ထားသော စွမ်းအင်အပိုများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်ဆက်ဆံမှုသည် ကိုယ်အလေးချိန် မှန်ကန်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည်။
- ⊙ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် အန္တရာယ်အကင်းဆုံး အားကစားနည်းဖြစ်သည်ဟု တင်စားသုံးနှုန်းကြသည်။ အားကစားလေ့ကျင့်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများကို နရီစည်းဝါးမှန်စွာ ကျုံ့ခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းတို့ဖြစ်စေပြီး ရေကူးခြင်း၊ သို့မဟုတ် တင်းနစ်ကစားခြင်းတို့ထက်ပင် ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်း တွေ့ရသည်။
- ⊙ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် စိတ်ကျဝေဒနာ အနုစားကိုပင် ပျောက်ကင်းစေသည်။ $apE\text{th}n f t i \text{th} : z i f$ (Endorphins) ဟော်မုန်းထွက်စေသည်။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရစေနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုပေးနိုင်သည်။ ပူပင်သောကဝေဒနာနှင့် စိတ်ကျဝေဒနာတို့အတွက် ကောင်းမွန်သော ဆေးတစ်မျိုးဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။





ဆက်ဆံမှု ၏

ကောင်းကျိုးရလဒ်များ (၅)

- ◎ လိင်ဆက်ဆံမှု၌ တက်ကြွသူသည် တက်ကြွလန်းဆန်းသော လူနေမှုဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် Pheromones ခေါ် ဓာတုပစ္စည်းများကို ထွက်စေသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အား ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ Pheromones များကို Sex Perfumes ရေမွှေးများဟု တင်စားခေါ်ဆိုကြသည်။
- ◎ လူတို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် နိစ္စရူဝ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေကြရသည်။ ဖိစီးမှုများကြောင့် အိပ်စက်မှု ပြဿနာများလည်း ကြုံရတတ်သည်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရနိုင်ဘဲလည်း ရှိတတ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် အန္တရာယ်ကင်းဆုံး စိတ်ငြိမ်ဆေးဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ စိတ်ငြိမ်ဆေးဝါးများတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိနိုင်သေးသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည်။ ဖိစီးမှုများကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။

- ⊙ ပန်းသီးတစ်လုံး နေ့စဉ်စားသုံးပါက ဆရာဝန်ကို ဘေးဖယ်ထားနိုင်သည်ဟု ဆိုစကားရှိခဲ့သည်။ နေ့စဉ်အနမ်းပေးခြင်းသည်လည်း သွားဆရာဝန်ကို ဘေးဖယ်ထားနိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အနမ်းပေးခြင်းသည် တံတွေးထွက်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်သည်။ တံတွေးထွက်ခြင်းသည် ခံတွင်းနှင့်သွားများကို ဆေးကြောသန့်စင်ရာ ရောက်သည်။ ခံတွင်း၏ အက်စစ်ပမာဏကို လျော့ကျစေသည်။ သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ သွားနှင့် သွားဖုံးတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။
- ⊙ ကျွမ်းကျင်သူများက ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားနေရလျှင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါဟု အကြံပေးထားသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို အမှန်တကယ် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားစေနိုင်သည်။ ဆက်ဆံမှုသည် တင်းကျပ်မှုများကို ဖြေလျော့ပေးရာ ရောက်သည်။ ဦးနှောက်သွေးကြောများကို ပြန်လည်ကျညှစ်စေသဖြင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ⊙ လူတချို့တွင် နှာရည်ယို၊ နှာပိတ်ပြီး အသက်ကောင်းစွာ ရှူမရသည့် ဒုက္ခ ကြုံရတတ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ပိတ်နေသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပွင့်သွားစေနိုင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် သဘာဝ ဟစ်တမင်း ဆန့်ကျင်ဆေး (Natural Antihistamine) ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ နှာရည်ယို၊ နှာပိတ် သက်သာစေရုံသာမက ရင်ကျပ်ပန်းနာနှင့် ဓာတ်မတည့်မှု ပြဿနာများကိုပါ လျော့နည်းသက်သာစေနိုင်သည်။



လိင် စိတ် နှင့် ဆိုင်သည့်
 ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ



ယနေ့အချိန်တွင် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများ တစ်နေ့တခြား တိုးမြင့်လာခဲ့ပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်းများ၊ ဂျာနယ်များနှင့် စာစောင်များလည်း အထိုက်အလျောက် ရှိလာခဲ့သည်။ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ ပညာပေးမှုများမှာလည်း အရှိန်အဟုန်မြင့်မားလာခဲ့သည်။

သို့သော် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာ ပေးနိုင်ခြင်းမှာ နည်းပါးသေးသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးကြဖို့ အရေးကြီးသည်။ ပွင့်လင်းခြင်းနှင့် အရှက်အကြောက်နည်းခြင်းမှာ တူညီမှု မရှိပါ။ လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ရှက်တတ်၊ ကြောက်တတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် လိင်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ပွင့်လင်းဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ပွင့်လင်းမှု မရှိခြင်းသည် မဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်ထိုက်သော ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ပြဿနာ အရှုပ်အထွေးများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သိနားလည်သင့်သည်များကို ဗဟုသုတရှိကြရန် အရေးကြီးပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးမှုများ အတော်အသင့် ဆောင်ရွက်နေပါသော်လည်း ယနေ့အထိရှိနေဆဲ ပြဿနာများတွင် လိင်အင်္ဂါ ကြီးထွားလို၍ ဆေးထိုးခြင်းမှာ မကြာခဏ တွေ့နေရဆဲ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားတို့သည် လိင်အင်္ဂါကြီးထွားလိုသော မှားယွင်းသည့်ဆန္ဒကို ပြင်ဆင်ပေးရန် ခက်ခဲနေဆဲ ဖြစ်သည်။ မှားယွင်းနေသော အယူအဆများမှာ အရိုးစွဲနေဆဲ ဖြစ်သည်။ ယောက်ျားပီသမှုသည် လိင်အင်္ဂါအရွယ်အစားနှင့် မဆိုင်ဟူသော အချက်ကို သတိမမူနိုင်ကြဘဲ ရှိသည်။

သုက်လွှတ်မြန်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍လည်း လာရောက်ဆွေးနွေးသူ တချို့မှာ အမှန်တကယ် သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ပုံမှန်ရှိသူများ ဖြစ်နေကြသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ သုက်လွှတ်မြန်သူဟု ထင်မြင်ခြင်းသည်ပင် စိတ်သောကရောက်ကာ ဖိစီးမှုခံစားနေကြရခြင်း ဖြစ်သည်။ သာမန်နှင့် စံလွဲအနေအထားများကို ခွဲခြား မသိနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆက်ဆံမှုတွင် ဆေးပညာအရ အဆင့်လေးဆင့် ခွဲထားကြောင်း တွေ့ရသည်။ ပထမအဆင့်မှာ Arousal or Excitement ဆန္ဒ တက်ကြွမှု ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအဆင့်မှာ Plateau ဆန္ဒတက်ကြွသော အခြေအနေ၌ တည်တံ့နေမှု ဖြစ်သည်။ တတိယအဆင့်မှာ Orgasm ဆန္ဒပြီးမြောက်ခြင်း

ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထအဆင့်မှာ Resolution မူလ အခြေအနေသို့ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆင့်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ဆက်လက်ကူးပြောင်း ရောက်ရှိသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆန္ဒတက်ကြွမှုအဆင့်မှာ စိတ်နှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ် ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်မှာ တည်တံ့သော အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းသွားသည်။ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်မှာ ပေါင်းစည်းဖြစ်ပေါ်သော ကာလ ဖြစ်သည်။ လိင်အင်္ဂါများသို့ သွေးဝင်စီးဆင်းမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဆန္ဒပြီးမြောက်ခြင်းတွင် အမျိုးသားများ၌ သုက်လွှတ်ခြင်း ရှိသည်။ အမျိုးသမီးများတွင်လည်း သားမွေးလမ်းကြောင်း အရည် ထွက်ခြင်း ရှိတတ်သည်။ ဆီးခုံတွင်း ကြွက်သားများ ကျုံ့လိုက်၊ ဆန့်လိုက် ဖြစ်ပေါ်မှုများကို အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး နှစ်ဦးစလုံးတွင် တွေ့နိုင်သည်။ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ဇီဝကမ္မဗေဒသဘောအရ မူလအနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားမှု ဖြစ်သည်။

ဆန္ဒတက်ကြွမှုနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ Sexual arousal disorders (Paraphilias) ကို ယခင်က Deviations၊ သို့မဟုတ် Variations ဟု သုံးနှုန်း ခေါ်ဆိုခဲ့သည်။

Exhibitionism မှာ မိမိ၏ လိင်အင်္ဂါကို လှစ်ဟပြတတ်သော စိတ်ဝေဒနာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်တက်ကြွမှု ဖြစ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

Transvestism မှာ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများ ကို ထိတွေ့မှုပြုပြီး ဆန္ဒတက်ကြွစေမှု ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-အဝတ်အစား များကို အသုံးပြုတတ်ကြသည်။

Voyourism မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်၏ အပြုအမူများကို တိတ်တဆိတ် ခိုးယူစောင့်ကြည့်ပြီး ဆန္ဒတက်ကြွမှု ရယူခြင်း ဖြစ်သည်။ Pedophilia သည် အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေးသူငယ်များနှင့်

လိင်ဆက်ဆံလိုသော ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်မှု ဖြစ်သည်။ ဆက်ဆံမှု ကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် ပြုဆောင်တတ်ကြသည်။

Incest မှာ သွေးသားရင်းချာနှင့် ဆက်ဆံမှု ပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်တချို့တွင် ဖြစ်တတ် သည်။ သွေးသားရင်းချာနှင့် ဆက်ဆံလိုသော ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်မှု ရှိတတ်ကြသော်လည်း ယဉ်ကျေးမှုကြောင့် လက်တွေ့ဖြစ်ပေါ်မှု နည်းပါးသည်။

Bestiality သည် တိရစ္ဆာန်များနှင့် ဆက်ဆံမှု ပြု၍ စိတ်ကျေနပ်မှု ရယူခြင်း ဖြစ်သည်။

Sadism သည် နာကျင်မှုပြုပြီး စိတ်ဆန္ဒ တက်ကြွမှု ရယူခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

Bondage သည် ထိခိုက်စေခြင်း၊ ကျွန်ပြုခြင်း၊ ချုပ်နှောင်ခြင်း၊ ပိတ်လှောင်ခြင်း စသည်တို့ပြု၍ ဆန္ဒတက်ကြွစေခြင်း ဖြစ်သည်။ အသက်အန္တရာယ် ရှိသော လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်။

Necrophilia သည် သေဆုံးနေသူနှင့် ဆက်ဆံ မှုပြုခြင်း ဖြစ်သည်။

အထက်တွင် ဆက်ဆံမှုနှင့် ပတ်သက်သော စံလွဲအပြုအမူများ ဖြစ်ပေသည်။ စံလွဲအပြုအမူများ ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ဝေဒနာများဟုဆိုက ဆိုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်း ယိုယွင်းမှုများ



လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ဆိုင်သော လုပ်ငန်းများသည် စိတ်ပေါ် မူတည်နေပေရာ စိတ်ကြောင့် လုပ်ငန်းတချို့ ယိုယွင်းပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ (က) ပန်းသေ ပန်းညှိုးခြင်း၊ Impotouec or Eroctile dysfunction ၊ (ခ) ဆန္ဒ မပြီးမြောက်နိုင်ခြင်း၊ Orgasmic disorder ၊ (ဂ) သုက်လွတ်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ Ejaculation disturbaues ၊ (ဃ) သားမွေးလမ်းကြောင်း ကျုံ့ညှစ်ခြင်း၊ Vaginismus ၊ (င) လိင်ဆန္ဒ ကင်းမဲ့ခြင်း၊ Frigidity ၊ (စ) လိင်ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မှု ပြဿနာများ၊ Disorders of sexual desire စသည်တို့မှာ တွေ့ကြုံရများသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းယိုယွင်းမှုများ ဖြစ်သည်။

ပန်းသေ ပန်းညှိုးခြင်းမှာ ကျေနပ်သော လိင်ဆက်ဆံမှု ရရှိရန် အတွက် လိင်အင်္ဂါ တောင့်တင်းမှုကို လုံလောက်စွာ ထိန်းမထားနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းမှာ တစ်ခါတစ်ရံ သုက်လွှတ်မြန်ခြင်းနှင့် ပူးတွဲတွေ့ရတတ်သည်။ စိတ်ကြောင့်လော၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် ယိုယွင်းမှု ကြောင့်လော၊ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးလော အဖြေထုတ်သိရှိရန် သေချာစွာ မေးမြန်းစစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းသည် ဇနီး၊ မယားနှင့် သဟဇာတ မမျှမှု ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်ကျဝေဒနာကြောင့်လည်း အဖြစ်များသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့် ပန်းသေ ပန်းညှိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ သွေးလွှတ်ကြောများ မာကျောခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးချို၊ ဆီးချို ရောဂါ၊ ဆေးစွဲခြင်း (အရက်၊ နစ်ကိုတင်း၊ မူးယစ်ဆေး၊ စိတ်ကြွဆေးများ)၊ ဆေးဝါးများ မှီဝဲသုံးစွဲခြင်း (အက်ဆီတိုင်းကိုလင်း၊ ဆန့်ကျင်ဆေးများ၊ သွေးကျဆေးများ၊ ဟစ်တမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးများ၊ အရက်ဖြတ်ဆေး၊ စိတ်ဝေဒနာကုဆေးများ၊ မူးယစ်ဆေး၊ အီစထရိုဂျင်)၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ လုပ်ငန်းယိုယွင်းမှု (နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်ရောဂါများ)၊ ခွဲစိတ်မှု၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဟော်မုန်းများ မမျှတခြင်း၊ ဇင့်ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော ပြဿနာများ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပြဿနာများ စသည်တို့သည် ပန်းသေ ပန်းညှိုးကို ဖြစ်စေသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်သည်။

ပန်းသေပန်းညှိုး ပြဿနာကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့် ဖြစ်ပါက ဇာစ်မြစ်ကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် အဓိကဖြစ်သည်။ စိတ်ကုထုံးများဖြင့် ပန်းသေပန်းညှိုး ပြဿနာကို ကူညီကုသပေးနိုင်သည်။ ဆေးဝါးကုထုံး အဖြစ် သောက်ဆေးများ၊ ထိုးဆေးများ၊ ဆီးပြန်တွင်း သွင်းဆေးများ အသုံးပြု၍ ကုသနိုင်သည်။ ကိရိယာပစ္စည်းများ အကူအညီဖြင့် ပန်းကြာရှည် လန်းဆန်းအောင်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးဝေဒနာ ခံစားရပါက မျိုသိပ်မနော့ ကျွမ်းကျင်
ပညာရှင်များနှင့်တိုင်ပင်၍ ကုသမှုခံယူရန် အရေးကြီးသည်။ အမျိုးသား
အများစုသည် ဘဝသက်တမ်း၌ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ဤပြဿနာ ကြုံတွေ့ရ
တတ်သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့်
ဖြစ်နိုင်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကိုလည်း သတိမမေ့ရန် အရေးကြီး
သည်။ အသေးအမွှား ပြဿနာတစ်ရပ်ဟု မယူဆဘဲ ချက်ချင်း ကုသရန်
လိုအပ်သော ကိစ္စတစ်ရပ်အဖြစ် မှတ်ယူကြရမည် ဖြစ်သည်။



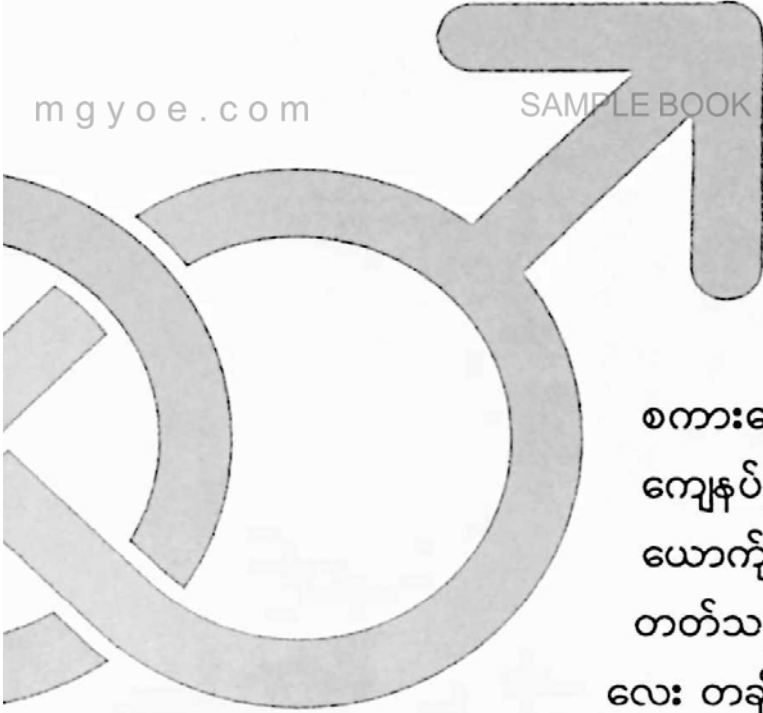
ခိတ် နှင့် ဆက်နွယ်သော လိင် ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်း ဖြစ်ပွားမှုများ

ကျား/မ သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ကွဲပြားမှုများ (Gender Identity Variations) ကိုလည်း တွေ့ရနိုင်သည်။ အများဆုံးတွေ့ရသော ကွဲပြားမှု နှစ်မျိုးမှာ (က) Transsexualism မိန်းမလျှာ၊ ယောက်ျားလျှာ ဝါဒနှင့် (ခ) လိင်တူဆက်ဆံခြင်း၊ Homosexuality တို့ ဖြစ်သည်။

ဇီဝဗေဒသဘောအရ ယောက်ျားလေး ဖြစ်သော်လည်း မိမိကိုယ်မိမိ မိန်းမဟု ခံယူခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဇီဝဗေဒသဘောအရ မိန်းကလေး ဖြစ်သော်လည်း မိမိကိုယ်မိမိ ယောက်ျားဟု ခံယူခြင်းကို Transsexualism ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ယောက်ျားတစ်ယောက်သည် မိန်းကလေး တစ်ဦးကဲ့သို့ စိတ်နေသဘောထား၊ ခံစားချက်၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ရွေးချယ်မှု စသည်တို့ ရှိနိုင်သည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် မိန်းမတစ်ဦးသည် ယောက်ျားတစ်ယောက်ကဲ့သို့ စိတ်နေသဘောထား၊ ခံစားချက်၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ရွေးချယ်မှုတို့ ရှိနိုင်သည်။

ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်သည် ကလေးဘဝမှစ၍ မိန်းကလေးကဲ့သို့ ပြုမူနေထိုင်သည်။



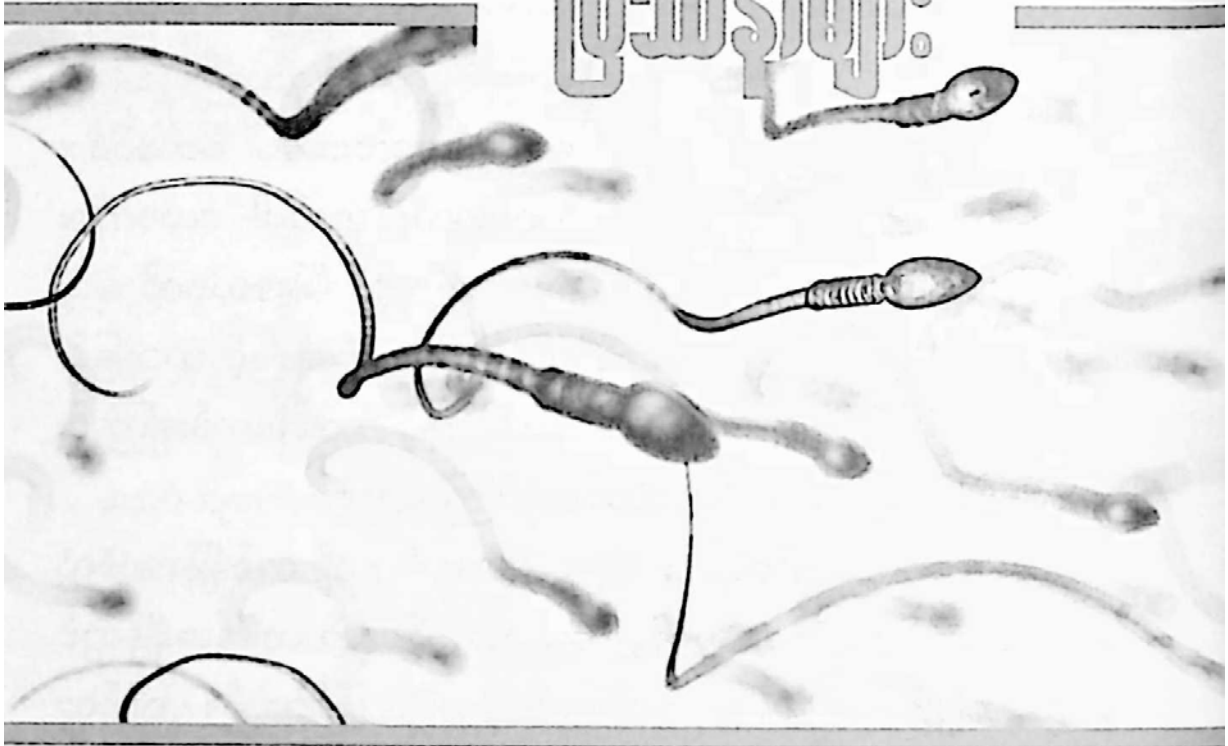
စကားပြောဆိုသည်။ ပျော်ရွှင်
ကျေနပ်မှုကို ရယူသည်။ အခြား
ယောက်ျားလေးအပေါ် စိတ်ဝင်စား
တတ်သည်။ အဆိုပါ ယောက်ျား
လေး တချို့သည် မိန်းမဘဝကို ရယူ
ပိုင်ဆိုင်လိုသဖြင့် ဟော်မုန်းဖြင့် ကုသခြင်း

နှင့် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်း (ဝှေးစေ့ဖယ်ထုတ်ခြင်းနှင့် သားမွေးလမ်းကြောင်း
ဖန်တီးပြုပြင်ခြင်း)တို့ ပြုဆောင်တတ်ကြသည်။

လိင်တူဆက်ဆံခြင်း Homosexuality ကို တစ်ချိန်က စံလွဲ
အပြုအမူတစ်ခုဟု သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ယနေ့အချိန်တွင်
စံလွဲ အပြုအမူစာရင်းမှ ပယ်ဖျက်လိုက်ပြီ ဖြစ်သည်။ လိင်တူ
ဆက်ဆံခြင်းကို ခွင့်ပြုခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းများပင် ရှိလာခဲ့ပြီး
ဖြစ်သည်။ လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းအနေဖြင့် လိင်တူဆက်ဆံ
ခြင်းကို ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်း မပြုကြတော့ပေ။ နိုင်ငံတချို့တွင်
လိင်တူချင်း လက်ထပ်ခွင့်ပင် ရှိနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ကျန်းမာရေး
ရှုထောင့်က ကြည့်လျှင် လိင်တူဆက်ဆံတတ်ကြသူများသည်လည်း
လိင်ကွဲဆက်ဆံသူများကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဆက်ဆံမှု
များပြုရန် အဓိကအရေးကြီးသည်။ ဥပမာ-လိင်တူ ဆက်ဆံရာတွင်
ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော
ရောဂါများကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။



သုက်လွတ်ခြင်း ပြဿနာများ



သုက်လွတ်ခြင်း ပြဿနာများတွင် (က) သုက်လွတ် မြန်ခြင်း (ခ) သုက်မလွတ်နိုင်ခြင်းနှင့် (ဂ) နောက်ကြောင်းပြန် သုက်လွတ်ခြင်း ဟူ၍ သုံးမျိုး တွေ့ရနိုင်သည်။

ပန်းသေ ပန်းညှိုးနေသူ တစ်ဦးသည်လည်း သုက်လွတ် နိုင်ကြသည်။ သုက်လွတ်ခြင်းသည် ဆန္ဒပြည့်ဝပြီးမြောက်မှုနှင့် ဆက်နွယ်မှု ရှိသည်။ သုက်လွတ်ခြင်းကို အပြုအမူဆိုင်ရာနည်းဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် သုက်လွတ် ခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲကြသည်။ သုက်လွတ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမှာ အတွေ့အကြုံနှင့်လည်း ဆိုင်သည်။

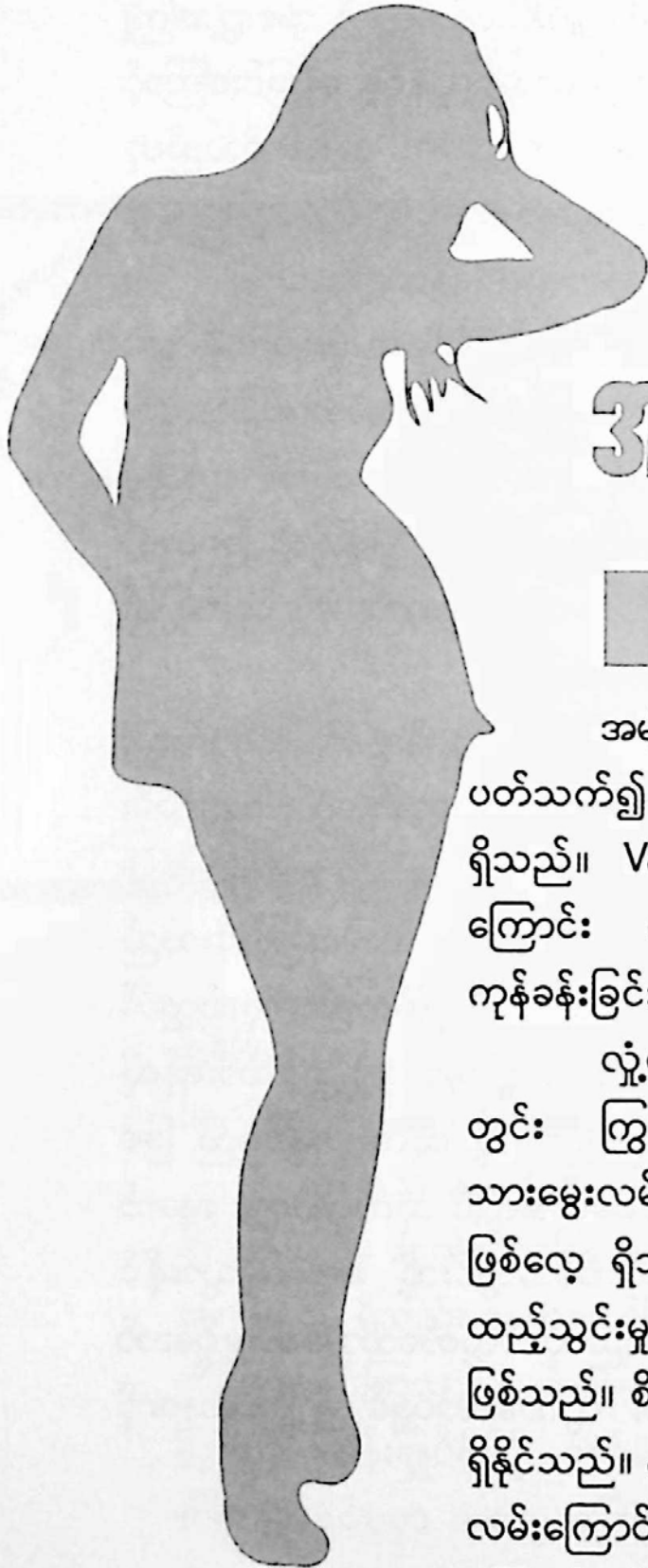
သုက်လွတ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အတွက် အတွေ့အကြုံ
ဖြင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။ လေ့လာသင်ယူနိုင်မှု မရှိခြင်းကြောင့်
သုက်လွတ်မြန်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပူပင်သောက၊ အပြစ် ရှိသည်ဟု
ထင်မြင်ခြင်း၊ စိတ်ကျဝေဒနာ စသည့် စိတ်ကျန်းမာရေး
ပြဿနာတို့ကြောင့် သုက်လွတ်မြန်တတ်သည်။



ဇနီးမယားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ပူးပေါင်းနိုင်စွမ်း
မရှိပါကလည်း သုက်လွတ်မြန်သည့် ပြဿနာဖြစ်နိုင်သည်။
အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာများ၊ ဇနီး၊ မယား၏ တုံ့ပြန်မှု
အခြေအနေ၊ ပါဝါအားပြိုင်မှု စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်
ပါသည်။ အာရုံကြောဆိုင်ရာ ယိုယွင်းမှုသည်လည်း သုက်လွတ်
မြန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

နောက်ကြောင်းပြန် သုက်လွတ်ခြင်းမှာလည်း
ရှားပါးသော ပြဿနာတစ်မျိုး ဖြစ်သော်လည်း သားသမီး
မထွန်းကားနိုင်ခြင်းနှင့် သုက်မထွက်ခြင်းတို့ ဇာစ်မြစ်အဖြစ်
တွေ့ရနိုင်သည်။ သုက်လွတ်သည့် လမ်းကြောင်းသည်
ဆီးသွားသည့် လမ်းကြောင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ သုက်လွတ်
ရာတွင် ဆီးအိမ်အပြင်ဝရှိ ကြွက်သားတွင်းမှာ ကျုံ့ညှစ်ထားရန်လို
သည်။ သို့မှသာ သုက်ရည်သည် ပြင်ပသို့ ထွက်လာနိုင်မည် ဖြစ်
သည်။ ကြွက်သားတွင်း ကျုံ့ညှစ်မထားလျှင် သုက်ရည်များ နောက်
ကြောင်းပြန် ထုတ်လွတ်ပြီး ဆီးအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်
သည်။ ဆန္ဒပြီးမြောက်၍ သုက်ရည်ထုတ်လွတ်သော ခံစားမှုရှိသော်
လည်း ပြင်ပသို့ သုက်ရည်များ ထွက်မလာလျှင် ဤပြဿနာကို
သတိပြုရန်လိုမည် ဖြစ်သည်။





အမျိုးသမီး

ပြဿနာများ

အမျိုးသမီးများတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အဖြစ်များသော ပြဿနာနှစ်ရပ် ရှိသည်။ Vaginismus ခေါ် သားမွေးလမ်းကြောင်း ကျုံ့ညှစ်ခြင်းနှင့် လိင်စိတ်ဆန္ဒ ကုန်ခန်းခြင်း (Frigidity) တို့ ဖြစ်သည်။

လှုံ့ဆော်မှု တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ဆီးခုံတွင်း ကြွက်သားများ ကျုံ့ညှစ်မှုကြောင့် သားမွေးလမ်းကြောင်း ကျဉ်းကျသွားခြင်း ဖြစ်လေ့ ရှိသည်။ အမျိုးသား၏ လိင်အင်္ဂါ ထည့်သွင်းမှုကို မပြုဆောင်လိုသည့် သဘော ဖြစ်သည်။ စိတ်ဆန္ဒရှိနိုင်သည်။ တုံ့ပြန်မှုလည်း ရှိနိုင်သည်။ နာကျင်မှုဝေဒနာကြောင့် သားမွေးလမ်းကြောင်း ကျုံ့ညှစ်မှုဖြစ်နိုင်သည်။ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သားမွေးလမ်းကြောင်း ကျုံ့ညှစ်မှုကြောင့် ပုံမှန်ဆက်ဆံရန် ခက်ခဲနေသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား အင်္ဂါစေ့ လှုံ့ဆော်မှုဖြင့် ဆန္ဒပြည့်ဝပြီးမြောက်စေ နိုင်သည်။

လိင်စိတ်ဆန္ဒ ကုန်ခန်းမှုမှာ အမျိုးသမီးတချို့တွင် တွေ့ရတတ် ပါသည်။ စိတ်ဆန္ဒကုန်ခန်းမှုနှင့်အညီ လှုံ့ဆော်မှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုလည်း မရှိတတ်ကြပေ။ အမျိုးသမီးအား ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်အောင် လှုံ့ဆော်ရန် ခက်ခဲ လေ့ ရှိသည်။ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် တစ်ခုဖြစ်သော လိင်အင်္ဂါများသို့ သွေးဝင် စီးဆင်းမှုမှာလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း မရှိပေ။ အဆိုပါ အမျိုးသမီး များသည် ဆက်ဆံရန် ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။ အကယ်၍ ဆက်ဆံမှု ပြုခဲ့သည့်တိုင် ဆန္ဒပြီးမြောက်မှု မရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ညံ့ဖျင်းသော နည်းလမ်းများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖော်ကားခံခဲ့ရဖူး သူများ၊ ဆက်ဆံဖော် အမျိုးသားနှင့် ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေသူများ၊ ပူပင်သောကဝေဒနာ၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရမှု စသည်တို့ သည် လိင်ဆန္ဒကုန်ခန်းမှုကို ဖြစ်စေလေ့ ရှိသည်။ ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်မှု ဝေဒနာ၊ ဆီးခုံပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပြဿနာများ သည် လိင်စိတ်ကုန်ခန်းမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဆက်ဆံလိုသောဆန္ဒ လျော့နည်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် မရှိခြင်းသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး နှစ်ဦးစလုံးတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရုပ်ဝေဒနာများ ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်ဝေဒနာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပူပင် သောကနှင့် အကြောက်လွန်ဝေဒနာ (Phobia) ကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

နာတာရှည်ရောဂါများ၊ အတက်ဝေဒနာနှင့် ပါကင်စွန်ရောဂါ တို့ကြောင့် ဆန္ဒလျော့နည်းနိုင်သည်။ ဟော်မုန်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များ ကြောင့်လည်း ဆန္ဒလျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။ တက်စတိုစတီရုန်းကို ဆန့်ကျင်သော ဆေးဝါးများကြောင့် အမျိုးသားတချို့ ဆန္ဒလျော့နည်းသွား နိုင်သည်။ အရက်၊ အိပ်ဆေးများ၊ မူးယစ်ဆေးများ၊ ဆေးခြောက်နှင့်

အခြားသော ဆေးဝါးများသည်လည်း ဆန္ဒလျော့နည်းမှုကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ဆက်နွယ်သော ပြဿနာများ ကြုံတွေ့လာရပါက အချိန်စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်၍ ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။



လိင်စိတ်နှင့်ဆက်သွယ်သော
ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများအတွက်
ကုထုံးနည်းများ

ဆန္ဒ တက်ကြွစေမှုနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ (Paraphilias) နှင့် ကျား/မ သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သော ကွဲပြားမှုများ (Gender Identity Variations) တို့အတွက် ကုထုံးနည်းတချို့ကို ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

(၁) စိတ်ကုထုံး

ဆန္ဒတက်ကြွစေရန်အတွက် စံလွဲအပြုအမူများကို ပြုပြင်ရန်အတွက် စိတ်ကုထုံးနည်းဖြင့် ကူညီပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ စံလွဲအပြုအမူများကို မလုပ်နိုင်အောင် ဟန့်တားသည့် နည်းလမ်းများ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- Voyeurism ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ရှိသူ၏ အပြုအမူကို ခိုးယူစောင့်ကြည့်၍ ဆန္ဒတက်ကြွမှု၊ ကလေးငယ်များနှင့် လိင်ဆက်ဆံလိုမှု Pedophilia တို့သည် ပြစ်မှုငြိစွန်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားရန်လည်း လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

(၂) အပြုအမူဆိုင်ရာကုထုံး

ကျား/မ သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ကွဲပြားမှုကို နမူနာ ပြခြင်း၊ စံပြုစေခြင်း၊ အလေ့အကျင့်ပြုခြင်း စသည့် အပြုအမူပြင်ဆင်ခြင်း တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။

(၃) လူမှုရေးဆိုင်ရာကုထုံး

ဆန္ဒတက်ကြွရန်အတွက် စံလွဲသော အပြုအမူများ လုပ်ဆောင် သူများနှင့် ကျား/မ သတ်မှတ်ရာ၌ မှားယွင်းစွာ ခံယူထားသူများအား လူမှုရေးအရ ပစ်ပယ်မထားဘဲ အကူအညီများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း လုပ်ဆောင်ပေးရပါလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ရှိသူဟု ခံယူထားမှုမှ ကင်းဝေးစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၄) ဆေးပညာကုထုံး

စံလွဲအပြုအမူများဖြင့် စိတ်တက်ကြွမှု ပြုတတ်သော အမျိုးသား များအား Medroxy Progestorme ဆေးဝါးဖြင့် ဆန္ဒလျော့နည်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။ ဆေး၏အာနိသင်ကို သုံးပတ်အတွင်း မြင်တွေ့ ရနိုင်သည်။

မိန်းမဖြစ်ပါလျက် ယောက်ျားလို ခံယူထားသူများနှင့် ယောက်ျား ဖြစ်ပါလျက် မိန်းမလို ခံယူထားသူများအား ဟော်မုန်းကုထုံးဖြင့် ကုသပေး နိုင်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းနည်းဖြင့်လည်း အကူအညီပေးနိုင်မည် ဖြစ် သည်။



လိင် မိုင်းဆိုင်ရာ
လုပ်ငန်းယိုယွင်းမှုများအတွက် ကုထုံးနည်းများ



ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်း၊ ဆန္ဒမပြီးမြောက်နိုင်ခြင်း၊
 သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း၊ သုက်မလွှတ်နိုင်ခြင်း၊ နောက်ကြောင်း
 ပြန် သုတ်လွှတ်ခြင်း၊ သားမွေးလမ်းကြောင်း ကျုံ့ညှစ်ခြင်း၊
 လိင်ဆန္ဒများအတွက် ကုထုံးနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ဆေးပညာကုထုံး

ဖြစ်ပွားရခြင်း၏ ဇာစ်မြစ်ကို ရှာဖွေရမည်။ ပြုပြင်၍ရသော အကြောင်းအရာလော၊ သို့မဟုတ် ပြုပြင်၍မရနိုင်သော အရာလော သိရှိရန် လိုအပ်သည်။ ဇာစ်မြစ်ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်လျှင် ဖယ်ရှားပေးရမည်။ ပျောက်ကင်းအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်လျှင် သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ခံစားနေရသော ဝေဒနာအတွက် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် အကူအညီ ပေးရမည်။ သွေးလှည့်ပတ် စီးဆင်းမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာကြောင့် ပန်းသေ ပန်းညှိုးဖြစ်လျှင် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် သွေးကြောများကို ပြုပြင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးဝါးကြောင့်ဖြစ်လျှင် အဆိုပါဆေးကို ရပ်တန့်ပစ်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲပေးခြင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်နေလျှင် သွေးချို၊ဆီးချိုကို ကောင်းစွာထိန်းချုပ်ပြီး လိင်အင်္ဂါ တောင့်တင်းစေမည့် ဆေးဝါးများ ညွှန်းပေးနိုင်သည်။ ဟော်မုန်းချို့တဲ့မှုနှင့် ဆိုလျှင် ဟော်မုန်းဖြည့်စွက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

(၂) အပြုအမူဆိုင်ရာ ကုထုံး

လေ့ကျင့်သင်ယူစေသော နည်းလမ်းများဖြင့် ပြဿနာများစွာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည်။ အပြုအမူများ မှန်ကန်အောင် ညွှန်ကြားပေးနိုင်သည်။ အကြံပြုနိုင်သည့် ဤကုထုံးကို စိတ်ကုထုံးနှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုပါက ပိုမိုထိရောက်အောင်မြင်နိုင်သည်။

(၃) စိတ်ကုထုံး

စိတ်ကုထုံးသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာ များအတွက် အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးနည်း ဖြစ်သည်။ သောက များ ပြေပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ စိတ်ကျဝေဒနာကို ကုသ

ပေးရန်လိုသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ရှိသူဟု ခံယူခြင်းမျိုးကို ပယ်ဖျောက်
ပေးရမည်။

(၄) လူမှုရေးကုထုံး

လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကူအညီများသည် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍမှ
ပါဝင်သည်။ ဆက်ဆံဖော်ထံ အကူအညီရယူရန် လိုအပ်သည်။ လူမှု
ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေချောမွေ့စေမှုရှိရန် ဖန်တီးပေးရမည် ဖြစ်သည်။
အပြန်အလှန် နားလည်မှု တည်ဆောက်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းကြဖို့ လိုအပ်မည်
ဖြစ်သည်။





အိပ်စက်ခြင်း နှင့်
လိင် ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

အိပ်စက် အနားယူခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အား စွမ်းရည်အားအင် ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးရာ ရောက်ပြီး အထွေထွေကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများစွာ ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ အိပ်စက်ချိန် လုံလောက်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ အိပ်စက် အနားယူရာ၌ နှစ်ခြိုက်မှုရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကောင်းမွန် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအတွက်လည်း လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ ဆေးပညာရှင်တချို့က အိပ်စက် အနားယူခြင်းသည် အားကုန်သွားသော ဘက်ထရီကို အားပြန်လည် ဖြည့်သွင်းပေးခြင်းနှင့် အလားတူသည်ဟု တင်စားပြောဆိုလေ့ ရှိသည်။



အိပ်စက်ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း၊
 ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
 တို့အတွက် အရေးကြီးကြောင်းနှင့် လူ
 အများစုမှာ အိပ်စက်မှု လုံလောက်ခြင်း
 မရှိသဖြင့် ပြဿနာ အခက်အခဲများနှင့်
 ကြုံတွေ့နေရကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက
 ထုတ်ဖော် ပြောကြားခဲ့ကြလေသည်။ လူ
 တစ်ယောက်အတွက် အိပ်စက်ချိန် ရှစ်နာရီ
 ခန့် လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်များ အတွက်
 အိပ်စက်ချိန် ပိုမိုလိုအပ်မည် ဖြစ်၏။

အိပ်စက်ချိန် လုံလောက်မှု မရှိပါက
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်း
 နွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်စေပြီး လိင်ဆန္ဒ တက်ကြွမှုနှင့် ဆန္ဒပြီးမြောက်မှု
 တို့အတွက် အခက်အခဲများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်
 ဂနာမငြိမ် ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုနည်းခြင်း၊
 ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက် မှားယွင်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်
 ကျဆင်းခြင်းတို့သည် အိပ်ချိန်မလုံလောက်မှု၏ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာ
 ဖွယ်ရာများ ဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံရာ၌လည်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဝေဒနာနှင့်
 မောပန်းမှုတို့ကို ပိုမိုခံစားရတတ်သည်။

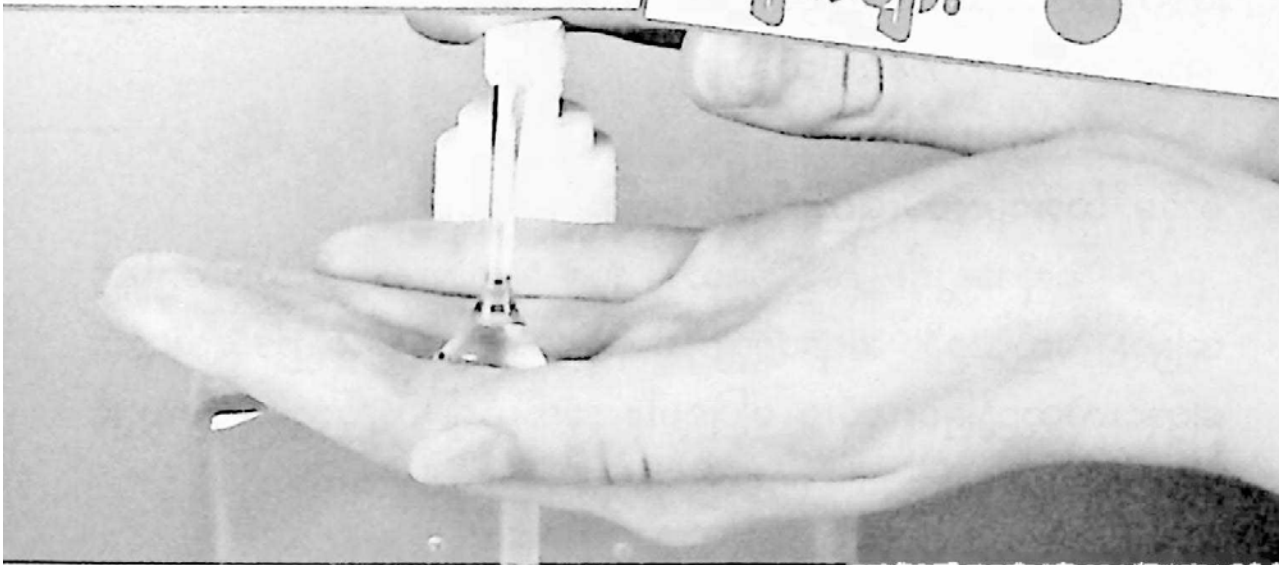
Dr. Dement က လူတစ်ယောက်အတွက် နိုးထချိန် နှစ်နာရီ
 အတွက် အိပ်စက်ချိန်တစ်နာရီ ရှိရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုသည်။ တစ်နေ့တာ
 အတွက် အိပ်စက်အနားယူချိန် ရှစ်နာရီ လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်းပင်
 ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အိပ်စက်ချိန် လိုအပ်မှုချင်း
 မတူညီကြပေ။ တချို့အတွက် ပိုမိုလိုအပ်၍ တချို့အတွက်မူ အနည်းငယ်
 လျော့နည်းနေတတ်ပါသည်။

နေ့ခင်းနေ့လယ်၌ မောပန်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါက အိပ်ချိန်လုံလောက်မှု မရှိကြောင်း သိသာသည်။ အိပ်စက်ချိန်၌ ဦးနှောက်တွင်းရှိ အာရုံကြော ကလာပ်စည်းများတွင် Dopamine (Neurotransmitters) တို့သည် လိင်ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် တက်ကြွမှုတို့အတွက် အရေးကြီးကြသည်။

ယောက်ျားလေးများတွင် ညအိပ်စက်စဉ် လိင်အင်္ဂါ တောင့်တင်းမှု အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိသည်။ ထို့အပြင် အိပ်မက် မက်၍ သုက်လွှတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ အလားတူဖြစ်စဉ်မျိုးကို အမျိုးသမီး များတွင်လည်း တွေ့ရနိုင်သည်။ သားမွေးလမ်းကြောင်းသို့ သွေးဝင် စီးဆင်းမှုမြင့်မားပြီး အရည်များထွက်ခြင်းကို ညအိပ်နေစဉ် ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ Wet dreams ခေါ် အိပ်ပျော်စဉ် ဆန္ဒပြည့်ဝပြီးမြောက် သွားမှု (ယောက်ျားလေးများ သုက်လွှတ်ခြင်းကဲ့သို့)လည်း ဖြစ်နိုင်ကြ သည်။



အမျိုးသမီးများသည် ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ သတိပြုရမည့်
 သတိပြုရန် အချက်များ



အမျိုးသမီးများသည် ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ သတိပြုရမည့် အချက် များစွာ ရှိပါသည်။ အဆိုပါ သတိပြုရမည့် အချက်များ အနက် အရေးကြီးသော အချက်သုံးချက်ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ရေအခြေခံ ချောမွေ့ပစ္စည်းသာ အသုံးပြုပါ။

သားမွေးလမ်းကြောင်း ခြောက်သွေ့မှုနှင့် ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်မှုတို့သည် အမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသော ပြဿနာ ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ချောမွေ့စေသော ပစ္စည်း (Lubricants) များကို သုံးစွဲတတ်ကြသည်။ ချောမွေ့စေသောပစ္စည်း အမျိုးမျိုး

ရှိသည့်အနက် ရေအခြေခံချောမွေ့ပစ္စည်းများ (Water - based Lubri-
cants) ကိုသာ သုံးစွဲရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ အသုံးပြုခြင်းဖြင့်
သားမွေးလမ်းကြောင်း ခြောက်သွေ့မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ထိခိုက်
ဒဏ်ရာရခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဆီအခြေခံချောမွေ့ပစ္စည်း (Oil-based Lubricants) တို့ကို သုံးပါ
က ကွန်ဒုံးနှင့် သားအိမ်အစွပ်တို့ အားပျော့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပေါက်ပြဲခြင်းတို့
ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ရောဂါပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်ခြင်းကိုလည်း
အားပေးရာ ရောက်နိုင်ပါသည်။

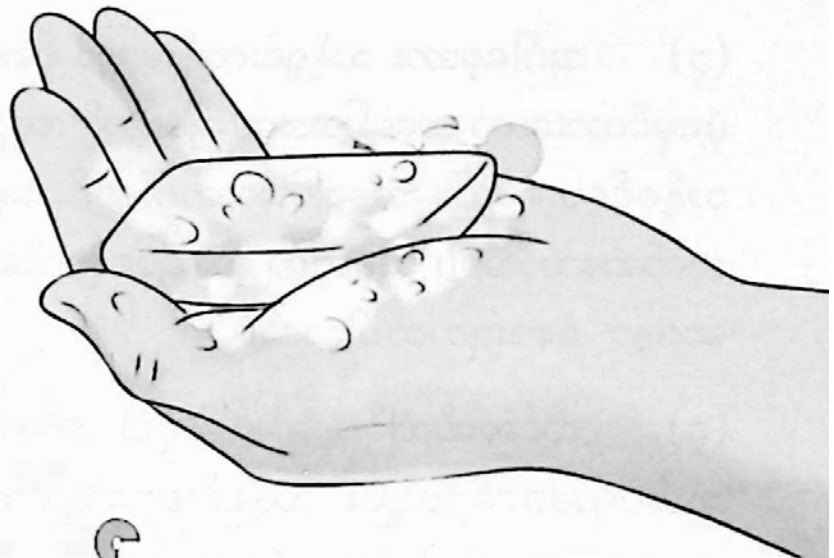
စအိုမှ သားမွေးလမ်းကြောင်းသို့ မပြောင်းပါနှင့်။

စအိုအတွင်း ထည့်ခဲ့သော လက်ချောင်း၊ အမျိုးသားအင်္ဂါနှင့်
အခြား မည်သည့် အရာဝတ္ထုကိုမဆို သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း
ပြောင်းလဲထည့်ခြင်း လုံးဝ မပြုရပါ။ အကယ်၍ ထည့်သွင်းလိုပါလျှင်
ပြန်လည် ဆေးကြောသန့်စင်မှုကို ဦးစွာ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

ဆက်ဆံသောအခါတိုင်း ကွန်ဒုံး သုံးစွဲရန် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
တာဝန်ရှိသူများက အကြံပေး တိုက်တွန်းလျက် ရှိကြသည်။ ကွန်ဒုံးတွင်
အမျိုးသားကွန်ဒုံးနှင့် အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးတို့အနက် နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်
အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကွန်ဒုံးသုံးစွဲခြင်းသည် ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်
တတ်သော ရောဂါများကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။
ဆစ်ဖလစ်၊ ဂနိုရောဂါ စသည်တို့မှ အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် HIV/
AIDS ရောဂါအဆုံး ကွန်ဒုံးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။





သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်မည်

အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မိမိ၏အင်္ဂါကို ဆေးကြော သန့်စင်ရာတွင် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြ ပေးသွားပါမည်။

(၁) လိင်အင်္ဂါအပေါ်ယံ အရေပြားကို ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆေးကြောရပါမည်။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာ၊ သို့မဟုတ် ခရိမ် သုံးမည် ဆိုပါလျှင် အနုစား၊ ဓာတ်မတည့်မှု ကင်းသော ပစ္စည်းများကိုသာ သုံးရပါမည်။ အရောင်အသွေး ရှိသော၊ ပြင်းသော၊ အနံ့ပျောက်ဆေး ပါသော၊ ရေမွှေးပါသော ဆပ်ပြာများကို မသုံးစွဲရပါ။

(၂) နှုတ်ခမ်းနှစ်လွှာကြားရှိ အရေပြား အတွန့်အခေါက်များ ကိုလည်း သေချာစွာ ဆေးကြောသန့်စင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အပြင် နှုတ်ခမ်းရှိ ဂလင်းများမှ ထွက်သော အရည်သည် စေးပျစ်သဖြင့် အရေပြားအတွန့်အခေါက်ကြားတွင် တွယ်ကပ် နေနိုင်သဖြင့် အထူးဂရုစိုက် ဆေးကြောရပါမည်။

(၃) အင်္ဂါစေ့အား သန့်ရှင်းကျန်းမာစွာ ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ဖုံးအုပ်ထားသော အရေပြားအား နောက်သို့ အနည်းငယ်လှန်ပြီး ဆေးကြော သန့်စင်ပေးရမည်။ အရေပြားအောက်တွင် ချေးများ တွယ်ကပ်နေပါက ဆက်ဆံသောအခါ သို့မဟုတ် ဆန္ဒဖြေဖျောက်သောအခါမျိုးတွင် နာကျင်မှု ဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါသည်။

(၄) လိင်ဆက်ဆံပြီးသည့်အခါတိုင်း အင်္ဂါကို ဆေးကြောသင့်ပါသည်။ ညအိပ်ရာမဝင်မီ၌လည်း သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောသင့်သည်။

(၅) ခန္ဓာကိုယ်လက် သန့်စင်ခြင်း (ရေချိုးခြင်း) ပြုသည့်အခါ၌လည်း လိင်အင်္ဂါများကိုပါ ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ရေချိုးပြီး၌ ခန္ဓာကိုယ် ခြောက်သွေ့သကဲ့သို့ အင်္ဂါကိုလည်း ခြောက်သွေ့ စေရန် လိုအပ်သည်။

(၆) အင်္ဂါအတွင်းသို့ ရေထိုးသွင်း ဆေးကြောခြင်း မပြုရပါ။ သားမွေး လမ်းကြောင်းရှိ အကျိုးပြုဗက်တီးရီးယားများကို ဖယ်ရှားပစ်ရာရောက်ပြီး သားမွေးလမ်းကြောင်း၏ ပီအိပ်ချ်အပါအဝင် ဓာတုပစ္စည်း မျှခြေကို ဖျက်ဆီးသကဲ့ ဖြစ်စေပါသည်။ ရောဂါပိုးမွှားများကို အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်စေနိုင်သည်။

(၇) ဆေးကြော သန့်စင်သည့်အခါတိုင်း ရှေ့ဘက်မှ နောက်ဘက်သို့ ဦးတည်ရွေ့လျားပြီး ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။ နောက်ဘက်မှရှေ့သို့ ဦးတည် ရွေ့လျားသန့်စင်ခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ။



အမျိုးသား

ပြဿနာများ



အမျိုးသားများတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့်ပတ်သက်၍
 ပြဿနာပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိနေကြသည်။ ဥပမာ
 အားဖြင့် ဆန္ဒအားနည်းခြင်း၊ ပန်းသေ ပန်းညှိုး ပန်းမလန်း
 ခြင်း၊ သုက်လွတ်စောခြင်း၊ ဆန္ဒမပြည့်ဝနိုင်ခြင်း စသည့်
 ပြဿနာများမှာ ဖြစ်ပွားမှု အများဆုံး ဖြစ်ကြသည်။

‘အမျိုးသားများသည် အမြဲတမ်း လိင်ဆက်ဆံလိုသောဆန္ဒ ရှိကြသည်။ လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက်လည်း အမြဲတမ်း အဆင်သင့် ဖြစ်နေကြသည်’ ဟူသော အယူအဆမျိုး ရှိနေတတ်ကြသည်။ အမျိုးသားများ၌လည်း အမျိုးသမီးများနည်းတူ ဆန္ဒအားနည်းသည့် ပြဿနာ (လိင်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း) ရှိတတ်ကြသည်။

ဖိစီးမှုများခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အိပ်စက်ချိန် မလုံလောက်ခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိခြင်း၊ ပူပင်သောကဖြစ်ခြင်း စသည်တို့သည် အမျိုးသားများ၏ လိင်ဆန္ဒအားကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ (ရောဂါများ)နှင့် မှီဝဲသုံးစွဲလျက်ရှိသော ဆေးဝါးများကြောင့် လိင်ဆန္ဒအား လျော့နည်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားများသည် ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများ ကင်းရှင်းနေစေကာမူ အသက်အရွယ်ကြီးလာသောအခါ ဆန္ဒအား တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းသွားကြသည်။ အသက်လေးဆယ်နှင့် ငါးဆယ်ကြား အမျိုးသားငါးဦးအနက် တစ်ဦးသည် မိမိ၌ လိင်ဆန္ဒအားနည်းနေကြောင်း ဆရာဝန်များထံ တင်ပြလေ့ ရှိကြသည်။ အသက်လေးဆယ်ဝန်းကျင် အမျိုးသမီးများကလည်း မိမိတို့၏ ဆက်ဆံဖော် အမျိုးသားများ၌ ဆန္ဒနည်းပါးမှုရှိကြောင်း ထုတ်ဖော်တင်ပြခဲ့ကြသည်။

အမျိုးသားများအနေဖြင့် ဆန္ဒအား လျော့နည်းလာသောအခါ အမျိုးသမီးများအား ယခင်ကကဲ့သို့ စတင်လှုံ့ဆော်မှုမပြုဘဲ နေတတ်ကြသည်။ လိင်ဆက်ဆံသည့် အကြိမ်အရေအတွက် လျော့နည်း ကျဆင်းသွားသည်။ လိင်ဆက်ဆံစဉ်ကာလ၌လည်း စွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းသွားကြသည်။ ယခင်ကကဲ့သို့ တက်ကြွမှုမရှိတော့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အမျိုးသမီးများက စတင်မူပြုလာသောအခါမျိုးတွင်ပင် ရှောင်ဖယ်လေ့ ရှိသည်။ ငြင်းပယ်လေ့ ရှိသည်။

အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အမျိုးသားများ၏ ဆန္ဒလျော့နည်းမှုကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားရမှုများ ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ မိမိ၌ ဆွဲဆောင်မှုအား ညံ့ဖျင်းသွားခြင်းလော၊ မိမိ၌ လိုအပ်ချက်ရှိ၍လော၊ မိမိအသက်အရွယ် အိုမင်းလာ၍လော၊ မိမိ၏ခန္ဓာဗေဒ ယိုယွင်းခြင်းကြောင့်လော စသည်ဖြင့် အတွေးအမျိုးမျိုးဝင်ကာ မိမိကိုယ်မိမိ အားငယ်မှုနှင့် ယုံကြည်မှုတို့ ကျဆင်းလာတတ်သည်။ အမျိုးသားတို့၏ ပြဿနာသည် အမျိုးသမီးများအပေါ် ရိုက်ခတ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

လိင်ဆန္ဒအားနည်းခြင်းကို ထိရောက်သော ကုထုံးနည်းများဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ကြုံတွေ့ခံစားရပါလျှင် ဂရုစိုက် အလေးထား ကုသကြရန်လည်း လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။



ကလေးငယ်ဘဝက

ရရှိခဲ့သော သတင်းအမှားများ

လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ပွင့်လင်းရန် လိုအပ်သည်။ ပွင့်လင်းလွန်းလျှင် မကောင်းသကဲ့သို့ ပွင့်လင်းမှု မရှိပါက လည်း မဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်ထိုက်သော ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်လျှင် အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပွင့်လင်းမှု ရှိရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များကိုလည်း အသက်အရွယ်အလိုက် သိသင့်သိထိုက်သည်များကို ဗဟုသုတအဖြစ် ပညာပေး ဆွေးနွေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးငယ်ဘဝ၌ ရရှိခဲ့သော သတင်းအမှားများကြောင့် အရွယ် ကြီးလာချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှု၌ အခက်အခဲ ပြဿနာများ ဖြစ်စေ တတ်သည်။

- လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ညစ်ညမ်းစုတ်ပဲ့သော အရာတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ မကောင်းသော ကိစ္စ ဖြစ်သည်။ အပြစ်ရှိသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ယောက်ျားလေးများနှင့် အနီးကပ်ဆက်ဆံမှု မပြုသင့်။
- မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မိမိ၏လိင်အင်္ဂါများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။

- ကိုယ်တိုင် ဆန္ဒဖြေဖျောက်တတ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကျန်းမာရေးကို ယိုယွင်းစေသည်။ အားအင်ယုတ်လျော့စေသည်။ အိမ်ထောင်ပြုလျှင် သားသမီးမထွန်းကားနိုင်၊ မြဲသွားတတ်သည်။
- အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် လိင်ကိစ္စပျော်ရွှင်မှု မထားသင့်။ စသည့် သတင်းစကားအမှားများစွာကို ရရှိလာခဲ့တတ်ကြသည်။ သတင်းအချက်အလက် တချို့မှာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ သင်ကြားပြသမှု၊ မိဘများ၏ ဆိုဆုံးမစကား၊ အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေများ၊ သူငယ်ချင်းများ၏ တီးတိုးစကား စသည်တို့မှ ရောက်ရှိလာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်လိင်အင်္ဂါများ၊ ဆန္ဒဖြေဖျောက်ခြင်း၊ လိင်တူဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိ နားလည်ထားသင့်ကြသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို အပြစ်ရှိသည်၊ ကြောက်စရာ ဖြစ်သည်၊ ရှက်ဖွယ်ရာ ကိစ္စဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် လက်ခံထားခဲ့ပါက လိင်ဆက်ဆံမှု၌ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှု ရရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိသိထားသော အချက်အလက်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးချကြည့်ပါ။ အချက်တစ်ချက်ချင်းစီကို ဝေဖန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ အမှား၊ အမှန် ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ပါ။ မိမိ၌ အယူအဆအမှားများရှိနေခဲ့ပါက ဖယ်ရှားပစ်ရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ မိမိကိုယ်တိုင် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိလျှင် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီ ရယူရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ အယူအဆအမှားများ အမြစ်မတွယ်သွားစေရန် အရေးကြီးပါသည်။



အမျိုးသားတိုင်းလိုလိုပင် ဘဝတစ်သက်တာ၌
 ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး၊ ပန်းမလန်းခြင်းပြဿနာ ကြုံတွေ့ဖူး
 ကြသည်။ လိင်ဆက်ဆံရန် မဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်
 လိင်ဆက်ဆံမှုကို ထိန်းသိမ်းမထားနိုင်ခြင်းမှာ အဖြစ်
 အများဆုံး အမျိုးသားပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။
 တစ်ခါတစ်ရံ ကြီးမားသော ပြဿနာကြောင့် မဟုတ်ဘဲ
 အရက်အလွန်အကျွံ သောက်မိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်း
 နွမ်းနယ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး၊
 ပန်းမလန်းမှု ခေတ္တယာယီ ဖြစ်တတ်သည်။

ပန်းသေ ပန်းညှိုး
 ပန်း မလန်း ခြင်း

ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး၊ ပန်းမလန်းသည့် ပြဿနာကို ပထမဦးဆုံး အကြိမ် ကြုံတွေ့ကြရသောအခါ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး နှစ်ဦးစလုံးအဖို့ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ ဖြစ်ကြရသည်။ အမျိုးသားအဖို့ အမြဲတမ်း ဤသို့ ဖြစ်သွားမည်ကို အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ထိတ်လန့်သွားတတ်သည်။ မိမိ၏ ဆက်ဆံဖော်ကလည်း မိမိအား အထင်မြင်သေးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိအား ဆွဲဆောင်မှု မရှိတော့ဟု ယူဆသွားမည်ကိုလည်း ပူပန်မှု ဖြစ်တတ်သည်။

အသက်သုံးဆယ်အရွယ် ကျော်လာချိန်မှာပင် အလိုအလျောက် ပန်းလန်းဆန်းခြင်း နည်းပါးလာသည်။ လှုံ့ဆော်မှုမရှိလျှင် ပန်းလန်းဆန်းခြင်း မရှိတော့ပေ။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလ၌ အလိုအလျောက် ပန်းလန်းဆန်းမှု အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့သည် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး၊ ပန်းမလန်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး၊ ပန်းမလန်းမှုဖြစ်၍ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲမှုသည်ပင် ဤပြဿနာကို အချိန်ဆက်လက် ကြာမြင့်စေနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားတို့သည် မိမိတို့၏ အသက်အရွယ် ကြီးလာမှုကို မေ့လျော့နေတတ်သည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်ကကဲ့သို့ ဆန္ဒတက်ကြွမှု ရှိနေဦးမည်ဟု ယူဆနေတတ်ကြသည်။

အလိုအလျောက် ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မှုမှာ အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့် လျော့နည်းလာသဖြင့် လှုံ့ဆော်မှုသည် ပန်းလန်းဆန်းမှုအတွက် အထောက်အကူ များစွာ ဖြစ်စေသည်။

ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ဖြစ်စေသော အကြောင်းဇာစ်မြစ်များစွာ အနက်အဖြစ်အများဆုံး ပြဿနာများမှာ-

- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း
- ဖိစီးမှုများခြင်း

- ဆေးဝါးများ မှီဝဲသုံးစွဲခြင်း
- ကျန်းမာရေးပြဿနာများ
 - ဥပမာ - သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ
 - နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
 - ကျောက်ကပ်ရောဂါ
 - ဆီးကျိတ်ခွဲစိတ်ကုသခြင်း
 - ကျောရိုး၊ အာရုံကြောမ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး၊ ပန်းမလန်းခြင်းကို လိင်အင်္ဂါအတွင်း ထိုးဆေး၊ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်း ထည့်ဆေး၊ သောက်ဆေး၊ ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုးဆေး၊ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်း ထည့်ဆေးနှင့် သောက်ဆေးတို့မှာ လိင်အင်္ဂါသို့ သွေးဝင်စီးဆင်းမှုများစေပြီး ပန်းကြာရှည်လန်းအောင် ထိန်းထားနိုင်သည်။ ပစ္စည်းကိရိယာများ၏ အကူအညီဖြင့် လိင်အင်္ဂါအတွင်း သွေးဝင်စီးဆင်းမှုကို မြင့်မားစေပြီး ပြန်လည် ထွက်ခွာမှုကို တားဆီးပေးထားနိုင်သဖြင့် လိင်အင်္ဂါကြာရှည်တောင့်တင်းစေနိုင်ပါသည်။



သန္ဓေတား သောက်ဆေးနှင့်

အရေးကြီးသော အခြေအနေများ

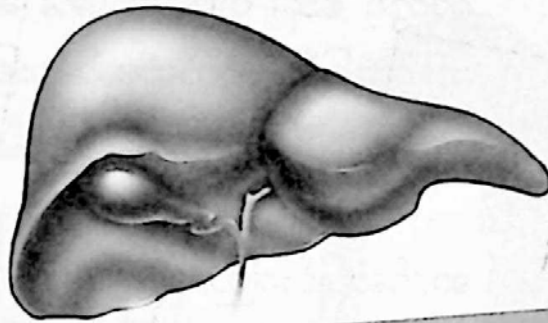


သန္ဓေတားသောက်ဆေးများကို အမျိုးသမီးများအဖို့ ကိုယ်ဝန်တားဆီးထားရန်အတွက် အများဆုံး သုံးကြသည်။ သာမန်အားဖြင့် သန္ဓေတားသောက်ဆေးကြောင့် အရေးပေါ် ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လေ့ မရှိပေ။ သို့သော် သတိ ဆိုသည် ပိုသည်မရှိဟူသော ဆိုစကားအရ သန္ဓေတား သောက် ဆေးသောက်နေကြသော အမျိုးသမီးများအဖို့ အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ ကြုံတွေ့လာရပါလျှင် ဆေးပညာရှင် ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြသ တိုင်ပင်သင့်သည်။

- (က) ဆိုးဝါးပြင်းထန်စွာ ဝမ်းဗိုက် နာကျင်မှု
- (ခ) ရင်ဘတ်ပြင်းထန်စွာ အောင့်ခြင်း/နာကျင်ခြင်း
- (ဂ) အသက်ရှူမဝဖြစ်ခြင်း/အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- (ဃ) အမြင်အာရုံယိုယွင်းခြင်း
 - အမြင်ဝေဝါးနေခြင်း
 - အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးခြင်း
- (င) ခြေထောက်၌ ဖြစ်တတ်သော ပြဿနာများ
 - ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း
 - ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း
 - ခြေထောက် အလွန်အကျွံ ပူနွေးလာခြင်း၊ ပို၍ ပူလာခြင်း။

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ဝေဒနာလက္ခဏာများ ကြုံတွေ့လာရပါလျှင် ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနေသင့်ပါ။ မိမိတို့၏ မိသားစုဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသရန် ဖြစ်ပါသည်။





လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ

လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများတွင် အသည်းရောင်ရောဂါ (Hepatitis) သည်လည်း အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောင်ရောဂါ များအနက် အသည်းရောင်ရောဂါ A, B, C နှင့် D တို့သည် လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ B နှင့် D မှာ ပို၍ ကူးစက်လေ့ ရှိသည်။ အသည်းရောင် ရောဂါ A နှင့် C တို့မှာ လိင်ဆက်ဆံမှုမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော်လည်း B နှင့် D တို့လောက် ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း မမြင့်မားပေ။

© အသည်းရောင်ရောဂါ A - အမျိုးသားများ လိင်တူဆက်ဆံရာတွင် စအို၊ ပါးစပ်တို့အား ဆက်ဆံခြင်း၊ လက်ဖြင့် ထိုးသွင်းဆက်ဆံခြင်း၊ ဆက်ဆံဖော်များခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကူးစက်ရန် အခွင့်အလမ်းများသည်။

လိင်ကွဲဆက်ဆံရာ၌ပင် စအို၊ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် အသည်းရောင်ရောဂါ A ကူးစက်နိုင်သည်။

လိင်ကွဲဆက်ဆံမှုတွင် လိင်ကိစ္စဖြင့် ငွေရှာသူများတွင် အန္တရာယ် အများဆုံး ဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ B နှင့်အတူ D သည်လည်း ပူးတွဲဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါ D သည် သီးသန့်ဖြစ်ပေါ်လေ့ မရှိပေ။ အသည်းရောင် B နှင့် တွဲဖက်ဖြစ်လေ့ ရှိသည်။

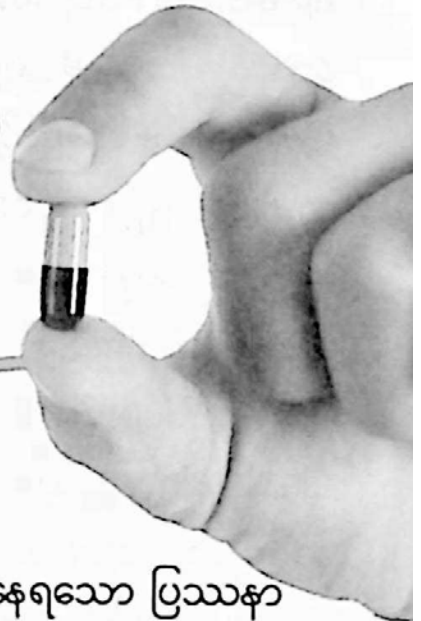
© အသည်းရောင်ရောဂါ C - လိင်တူဆက်ဆံသူများတွင် အဖြစ်များသည်။ လိင်ကွဲဆက်ဆံမှုကြောင့် ကူးစက်မှုနှုန်း နည်းကြောင်း တွေ့ရသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ A နှင့် B အတွက် ကာကွယ်ဆေး ရှိသော်လည်း C အတွက် ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပေ။



အမျိုးသားပျားအတွက်

◆ ဆေးဝါးသစ်



အမျိုးသားအများစု ကြုံတွေ့ ခံစားနေရသော ပြဿနာ အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးမည့် ဆေးဝါးသစ်တစ်မျိုးကို သုတေ သနပညာရှင်များက ဖော်ထုတ်လိုက်နိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

သုက်လွှတ်မြန်ခြင်းမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာ များအနက် ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ဆက်ဆံရန် ကြိုးပမ်းကြံရွယ်နေစဉ် သုက်ထွက်သွားတတ်သည်။ ဆက်ဆံချိန် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ပြီးမြောက်သွားတတ်ကြသည်။ ဤပြဿနာကို ကုထုံးနည်းများစွာဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်သော်လည်း လွယ်ကူလှသည်တော့ မဟုတ်ပေ။ သုက်လွှတ်မြန်ခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနည်းခြင်း၊ အားငယ်ခြင်း၊ အားမလို အားမရဖြစ်ခြင်း စသည်တို့မှ နောက်ဆုံးတွင် စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားသွားရတတ်ပါသည်။ တချို့ အမျိုးသားများသည် လိင်ဆက်ဆံမှုကိုပင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ပြုလုပ်လာတတ်ကြသည်။ ဤပြဿနာမှာ အမျိုးသားများအတွက်သာမက အမျိုးသမီးများ အတွက်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ကြရသည်။