

အပိုင်း  
၃

# ဆယ်ကျော်သက် လူငယ် လူရွယ် ကျန်းမာရေး (Adolescent Health)





## ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်လူရွယ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

အသက်(၁၀)နှစ်မှ (၁၉)နှစ်အတွင်း ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အသက်(၁၅)နှစ်မှ (၂၄)နှစ်အတွင်း လူငယ်များကို ပေါင်းစည်း၍ အသက် (၁၀)နှစ်မှ (၂၄)နှစ်အတွင်းရှိသူများ လူငယ်များအား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းကို ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်လူရွယ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း ဟုခေါ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်လူရွယ်များသည် ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းသည့် အချိန်ကာလဖြစ်ပြီး ထိုကာလအတွင်း ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဘဝဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲသည့် အချိန်ကာလ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

### မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူငယ်လူရွယ်များအကြား၌ အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ

- မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ
- သံခါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ် ချို့တဲ့သည့် အာဟာရဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ (Premature Sex, Unsafe Abortion, Early Marriage)
- မူးယစ်ဆေးဝါး
- စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- ကူးစက်တက်သော ရောဂါများ (အိပ်အိုင်ဗွီ အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တက်သော ရောဂါများ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ စသည်ဖြင့်)
- ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝဆိုင်ရာပြဿနာများ (ဥပမာ - အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း) စသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ
- လူကုန်ကူးမှုခံရခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

## ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနှင့် ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်လူရွယ်တို့အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင်

- ကျောင်းအခြေပြု ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးခြင်းနှင့်
- ပြည်သူလူထုအခြေပြု ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းတို့ကိုဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

## လူငယ်လူရွယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင်

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ
- မိဘများအပါအဝင် ပြည်သူလူထု၏ အခန်းကဏ္ဍ
- ဆရာများ၏ အခန်းကဏ္ဍ
- အခြားနှီးနွယ်သော ဝန်ကြီးဌာနများ၊ ဦးစီးဌာနများ အစိုးရနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများအပြင် လူငယ်များကိုယ်တိုင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့အပြုအမူတွေရှိ/မရှိရှာဖွေကြည့်။

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• သောက်စားမှုယစ်ပြီး အိမ်ပြန်လာသလား။</li> <li>• အပျော်မြူးပြီး အိမ်ပြန်လာသလား။</li> <li>• အိမ်ပြန်ချိန် မှန်ရဲ့လား။</li> <li>• အစားအသောက် အချိန်မှန်ရဲ့လား။</li> <li>• လောင်းကစားလုပ်နေသလား။</li> <li>• ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါသလား။</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကွန်ပျူတာ / ဖုန်း တစ်လုံးနဲ့ မနားတမ်း အလုပ်ရှုပ်နေသလား။</li> <li>• ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်း လိုက်နာမှုရှိရဲ့လား (ဥပမာ - ဆိုင်ကယ်စီးလျင် ဦးထုပ်မဆောင်းခြင်း၊ ဖုန်းပြောခြင်း၊ နှစ်ယောက်ထက် ပိုစီးခြင်း၊ ကားစီးလျင် ခါးပါတ် မပါတ်ခြင်း။</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့်

- ပြဿနာတစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့နေပါက ချက်ချင်း အရေးတယူ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပါ။
- သူတို့အတွက် စိတ်ပူမိကြောင်းနှင့် လမ်းမှန်ပေါ် ပြန်ရောက်ရေးအတွက် ကူညီပေးရန် အသင့်ရှိကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ နားလည် ခံစားနိုင်အောင် ပြောပေးပါ။
- လိုအပ်လျှင် သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး ကုသမှုကို ခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ထုတစ်ရပ်လုံး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် မိဘဆရာ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ထုတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။