

ເມື່ອການໝົດປະຈຳເດືອນມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສຳພັນ

**When menopause affects relationships**

ສຳລັບແມ່ຍິງຊຶ່ງມີອາການພຽງເລັກນ້ອຍຫຼືບໍ່ມີອາການຫຍັງເລີຍຈາກການໝົດປະຈຳເດືອນນັ້ນ, ຊ່ວງນີ້ໃນຊີວິດກໍບໍ່ມີຫຍັງແຕກຕ່າງຈາກຊ່ວງອື່ນໆ. ແຕ່ວ່າສຳລັບບາງຄົນແລ້ວ, ການໝົດປະຈຳເດືອນອາດເຮັດໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງຫຼາຍຢ່າງຂຶ້ນ ຊຶ່ງຈະໄປມີຜົນກະທົບຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດຕ່າງໆ, ຮວມທັງເຮືອງເພດສຳພັນນຳດ້ວຍ.

ເມື່ອແມ່ຍິງຢຸດຈາກການມີປະຈຳເດືອນ, ໝາຍຄວາມວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຈະ ຜລິດ ທາດໂຮໂມນອອສໂຕຣເຈິນຈຳນວນນ້ອຍລົງ. ການຂາດທາດໂຮໂມນຊນິດນີ້ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຕ່າງໆຂຶ້ນ - ອາການສ່ວນນຶ່ງກໍມີເຊັ່ນ ອາການຮ້ອນໆໜາວໆ, ເຫື່ອອອກຍາມກາງຄືນ, ເຈັບຫົວ, ນອນບໍ່ຫຼັບ, ອາຣົມປັ່ນປ່ວນ ແລະ ມີຄວາມປ່ຽນແປງເກີດຂຶ້ນໃນຊ່ອງຄອດ. ແມ່ຍິງອາດສັງເກດເຫັນວ່າມີຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ຄ່ອຍສະດວກເມື່ອຮ່ວມເພດ ຊຶ່ງເກີດມາຈາກສາເຫດສອງປະການ - ນຶ່ງ ແມ່ນຍ້ອນວ່າພາຍໃນຊ່ອງຄອດແຫ້ງຂຶ້ນເມື່ອໝົດປະຈຳເດືອນ, ສາເຫດຢ່າງອື່ນອີກ ແມ່ນຍ້ອນ ເຍື່ອຜັງຊ່ອງຄອດບາງຂຶ້ນ, ສິ່ງດັ່ງກ່າວສາມາດເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດບໍ່ສະດວກຫຼືເຈັບໄດ້.

ແຕ່ວ່າ ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍຍັງບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າ ສິ່ງດັ່ງກ່າວແມ່ນເຮືອງທັມມະຊາດ, ແລະເຂົາເຈົ້າອາດຮູ້ສຶກວ່າມີບາງຢ່າງຜິດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນໃນຕົວເອງ. ເຂົາເຈົ້າອາດຫຼີກລ້ຽງການຮ່ວມເພດ ແຕ່ໃນຂະນະດຽວກັນກໍລັງເລບໍ່ກ້າບອກເຫດຜົນອັນແທ້ຈິງກັບຄູ່ຂອງຕົນ.

ຢ່າງໃດກໍດີ, ການໃຊ້ຄຣີມລໍ່ລື່ນສຳລັບຊ່ອງຄອດ ຊຶ່ງຫາຊື້ໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ ກໍອາດແກ້ບັນຫາໄດ້ຢ່າງພຽງພໍແລ້ວ. (ຄູ່ຜົວເມັຍຄວນເຂົ້າໃຈດ້ວຍວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ແກ່ໂຕຂຶ້ນອາດຕ້ອງການເວລາຫຼາຍຂຶ້ນ ກ່ອນເກີດຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ). ນອກນີ້ກໍຍັງມີຜລິດພັນຢ່າງອື່ນຊຶ່ງມີຂາຍຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍ ຢາທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຊ່ອງຄອດມີຄວາມລໍ່ລື່ນຂຶ້ນ - ກະຣຸນາຖາມຣາຍລະອຽດນຳທ່ານໝໍ, ສູນສຸຂະພາບແມ່ຍິງ ຫຼື ພຍາບານທີ່ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບແມ່ຍິງ. ທາງເລືອກຢ່າງອື່ນອີກ ທີ່ທ່ານສາມາດປຶກສາກັບທ່ານໝໍກໍແມ່ນ ການໃຊ້ຄຣີມໂຮໂມນທາຊ່ອງຄອດ ແລະ ການປິ່ນປົວແບບນຶ່ງ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ hormone replacement therapy ຫຼື HRT - ຊຶ່ງເປັນການໃຊ້ ຢາ ຜລິດ ທົດແທນ ອອສໂຕຣເຈິນ. ນອກຈາກຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໂຣກຕ່າງໆເຊັ່ນ ໂຣກ osteoporosis (ກະດູກຜ່ອຍ) ແລະໂຣກຫົວໃຈແລ້ວ, HRT ຍັງສາມາດຊ່ວຍບັນຫາເຮືອງຊ່ອງຄອດໄດ້ອີກ. ເຖິງແມ່ນວ່າ HRT ຈະ ປິ່ນປົວຫຼາຍໆອາການ ທີ່ເກີດຈາກການໝົດປະຈຳເດືອນ ໄດ້ຜົນດີ ກໍຕາມ, ແຕ່ການປິ່ນປົວແບບນີ້ ກໍບໍ່

ແມ່ນວ່າຈະເໝາະສົມກັບແມ່ຍິງທຸກໆຄົນສເມີໄປ. ການຄົ້ນຄວ້າບາງຢ່າງໄດ້ກ່າວວ່າ HRT ອາດເປັນສາເຫດໃຫ້ເປີເຊັນການເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມສູງຂຶ້ນເລັກນ້ອຍ, ໂດຍສະເພາະຖ້າກິນຢາທີ່ຮອດຫ້າປີ ຫຼືເກີນນັ້ນຂຶ້ນໄປ. ແຕ່ວ່າ ຜົນການຄົ້ນຄວ້ານີ້ ກໍຍັງມີການຂັດແຍ້ງກັນຢູ່ ແລະ ຜູ້ຊ່ຽວຊານຫຼາຍໆຄົນ ເຊື່ອວ່າຜົນປະໂຫຍດທີ່ຈະໄດ້ຮັບຈາກ HRT ນັ້ນມີຫຼາຍກວ່າຜົນຮ້າຍຈາກການສ່ຽງຢູ່ດີ.

ເປັນຫມໍ້ມະດາ ທີ່ແມ່ຍິງບາງຄົນ (ແຕ່ບໍ່ແມ່ນໝົດທຸກຄົນ) ອາດຈະສູນເສຍອາຣົມທາງເພດເມື່ອໝົດປະຈຳເດືອນ. ແຕ່ວ່າ ອາດມີເຫດຜົນຢ່າງອື່ນແຂກຊ້ອນສຳລັບເຮືອງນີ້ ແລະ ບາງຢ່າງກໍສາມາດແກ້ໄຂໄດ້. ເປັນຕົ້ນວ່າຖ້າແມ່ຍິງນອນບໍ່ຫຼັບ ຍ້ອນເຫື່ອອອກຍາມກາງຄືນ, ກໍບໍ່ໜ້າແປກໃຈ ຖ້າລາວຈະຮູ້ສຶກເມື່ອຍແລະບໍ່ມີອາຣົມຢາກຮ່ວມເພດ. ທ່ານໝໍປະຈຳຄອບຄົວ, ຄລິນິກປິ່ນປົວວັດໝົດປະຈຳເດືອນ ຫຼື ສູນສຸຂະພາບແມ່ຍິງ ອາດຊ່ວຍໃຫ້ຄຳແນະນຳວິທີການຮັບມືກັບອາການຕ່າງໆນີ້ໄດ້. HRT ແມ່ນວິທີນຶ່ງໃນຫຼາຍໆວິທີ - ມັນອາດຈະບໍ່ສາມາດນຳເອົາຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດທີ່ສູນເສຍໄປນັ້ນ ກັບຄືນມາໄດ້, ແຕ່ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການຕ່າງໆຜ່ອນຄາຍລົງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ. ເປັນຄວາມຈິງອີກເຊັ່ນກັນທີ່ວ່າ ແບບການດຳລົງຊີວິດ ກໍສາມາດມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການໝົດປະຈຳເດືອນ ໄດ້ - ເຊັ່ນວ່າການອອກແຮງກາຍຢ່າງສມຳສເມີ, ການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ສູບຢາ ແລະ ດື່ມເຫຼົ້າເກີນຄວນ, ສິ່ງທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ.

ບາງທີ ບັນຫາທາງເພດ ໃນລະຫວ່າງ ບັນກາງຂອງຊີວິດ ອາດເກີດຍ້ອນວ່າຄູ່ຄອງຂອງແມ່ຍິງມີບັນຫາ ກໍເປັນໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ບັນຫາເຮືອງການແຂງໂຕຂອງອະວັຍວະເພດ ມັກເກີດຂຶ້ນທົ່ວໆ ໄປກັບຜູ້ຊາຍ ທີ່ມີອາຍຸເກີນ 50 ປີຂຶ້ນໄປ. ແຕ່ວ່າ ໃນເມື່ອແມ່ຍິງອາດຮູ້ສຶກລັງເລໃນການເອີ້ຍເຖິງ ຄວາມປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວກັບຄູ່ຄອງ, ຜູ້ຊາຍກໍອາດຮູ້ສຶກວ່າເປັນການຍາກທີ່ຈະເອີ້ຍເຖິງບັນຫາຂອງເຂົາເຈົ້າເຊັ່ນກັນ. ບັນຫານີ້ ເປັນເຮືອງລຳບາກໃຈຢ່າງໜັກສຳລັບຜູ້ຊາຍບາງຄົນ ຈົນເຖິງຂັ້ນເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫຼີກລ້ຽງບັນຫາໂດຍການບໍ່ຮ່ວມເພດ. ເມື່ອສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນ, ແມ່ຍິງອາດເຂົ້າໃຈໄປວ່າ ມັນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນວ່າຄູ່ຄອງຂອງລາວໝົດຄວາມສົນໃຈໃນຕົວລາວແລ້ວ. ໃນຂນະດຽວກັນ ບັນຫາເຮືອງອະວັຍວະເພດບໍ່ແຂງໂຕນັ້ນ ສາມາດແກ້ໄຂໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້, ບາງທີ ໂດຍການປ່ຽນແປງແບບການດຳລົງຊີວິດເທົ່ານັ້ນກໍໄດ້ຜົນແລ້ວ. (ໃຫ້ປຶກສາບັນຫາເຮືອງອະວັຍວະເພດບໍ່ແຂງໂຕກັບທ່ານໝໍສເມີ - ບາງເທື່ອ ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພຍາດກ່ຽວກັບເສັ້ນເລືອດໃນຫົວໃຈ ຊຶ່ງຈະເພີ່ມເປີເຊັນການເປັນໂຣກຫົວໃຈຫຼືຫົວໃຈວາຍໄດ້). ນອກຈາກນີ້ ກໍຍັງມີສາເຫດຢ່າງອື່ນໆອີກຫຼາຍຢ່າງ ຊຶ່ງອາດເປັນຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງຜູ້ຊາຍ, ເຊັ່ນວ່າ ການກິນຢາໝໍສິ່ງບາງປະເພດ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆ ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ, ເຊັ່ນການປັບໂຕເຂົ້າກັບສະພາບຊີວິດໃນຊ່ວງອອກກິນ ເບີ້ຍບຳນານ.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ບັນຫາທາງເພດໃນຊ່ວງຊີວິດບັນກາງ ຈະມີຫົນທາງແກ້ໄຂໄດ້, ໂດຍສະເພາະຖ້າວ່າ ຄູ່ຜົວເມັຍຈະເປີດໃຈເວົ້າລົມກັນ, ແທນທີ່ຈະປິດບັງບັນຫາຂອງຕົນໄວ້. ຜູ້ຊາຍສາມາດໄປຫາ

ໝໍ ແລະ ເພິ່ນຈະແນະນຳໃຫ້ໄປຫາແພດຊ່ຽວຊານທາງດ້ານນີ້ ຖ້າຈຳເປັນ. ແມ່ຍິງສາມາດໄປຫາໝໍ GP ຫຼືຄລິນິກປິ່ນປົວສຸຂພາບໃນວັຍໝົດປະຈຳເດືອນ ຕາມໂຮງໝໍໃຫຍ່ໆທົ່ວໄປ, ຮວມທັງ ໂຮງໝໍ Royal Hospital for Women Randwick ເບີໂທ (02) 9382 6620. ພຍາບານສຸຂພາບແມ່ຍິງ ຕາມສູນສຸພາບຊຸມຊົນຫຼາຍໆແຫ່ງ ສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ປິ່ນປົວແກ່ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ປາກພາສາອັງກິດເປັນພາສາເຄົ້າ, ເຊັ່ນດຽວກັບສູນສຸຂພາບແມ່ຍິງ ແລະ ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວບາງແຫ່ງ. Mid-Link Menopause Service ເບີໂທ (02) 9843 3157 ກໍໃຫ້ບໍລິການປິ່ນປົວ ແກ່ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ປາກພາສາອັງກິດເປັນພາສາເຄົ້າ ຢູ່ໃນເຂດ Parramatta, Holroyd, Baulkham Hills, Auburn ແລະ Blacktown.

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຣື່ອງການ ໂທລະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຮຸນາໂທລະສັບຫາ ຜແນກແປເອກກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທ 131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເຣື່ອງສຸຂພາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

ເບີໂທລະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທລະສັບໃນສມຸດໂທລະສັບເບິ່ງໃໝ່.