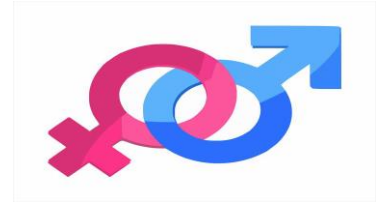


Sexual Reproductive Health and Right

(လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေး)



ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကူးပြောင်းခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်(လူငယ်လူရွယ်)-အသက် ၈နှစ်မှ၁၈နှစ်အတွင်း ကလေးခန္ဓာကိုယ်မှပြောင်းလဲပြီး လူကြီးအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသော အရွယ်ကိုဆယ်ကျော်သက်(လူငယ်လူရွယ်)သို့မဟုတ် မျိုးဆက် ပွားသောအရွယ်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဟော်မုန်း၏လုံ့ဆော်ပေးမှုကြောင့်ပြောင်းလဲမှုတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ကာ ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေးများ လူပျိုဖော်/အပျိုဖော်ဝင်ရာတွင် ကွာခြားကြပါသည်။ မိန်းကလေးများအနေဖြင့် ယောက်ျားလေး များထက် အပျိုဖော်ဝင်စောတတ်ပြီး အသက်၁၃-၁၄နှစ်များတွင် အပျိုဖော်ဝင်လေ့ရှိပါသည်။ ယောက်ျားလေးများမှာ အသက်၁၄နှစ်တွင် လူပျိုဖော်ဝင်လေ့ရှိသည်။မိန်းကလေးများမှာ ဤအရွယ် တွင် ယောက်ျားလေးများထက် ၁-၂နှစ်ခန့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု ပိုမြန်သည်။ ထို့အပြင်ကလေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (ယောက်ျားလေးအတူတူသို့(မဟုတ်) မိန်းကလေးအတူတူဖြစ်စေကာမူ) အပျိုဖော်/လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းမတူပါ။

ဆယ်ကျော်သက်(လူငယ်လူရွယ်)များသည် လိင်ဖက်ဆိုင်ရာဆဲလ်ကိုထုတ်လုပ်ပြီး မျိုးဆက်ပွားရန်အတွက်အဆင်သင့်ပြီဖြစ်ပါသည်။ အပျို/လူပျိုပေါက်ဟု သတ်မှတ်ရာတွင် မိန်းကလေးများအား ရာသီလာချိန်မှစ၍ (မိန်းကလေး-၁၃ နှစ်ခန့်)ဖြစ်ပြီး၊ ယောက်ျားလေးများမှာ ပထမအကြိမ်အိပ်မက်တွင်းစပြီး သုတ်ရည်လွှတ်မှုရှိသည့်အချိန်(ယောက်ျားလေးများ-၁၁နှစ်)မှစ၍ဖြစ်သည်။ အဆိုပါသတ်မှတ်ချက်နှစ်ခုစလုံးမှာအမြဲမှန်ကန်သည်ဟုမဆိုနိုင်ပါ။ သုတ်ရည်လွှတ်မည်အခြားသောပြောင်းလဲမှုများထက် နောက်မှဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အကယ်၍သုတ်ပိုးနှင့်သားဥတို့ ပေါင်းစပ်ခြင်းမရှိပါကသွေးကြောမျှင်များသည် ကွာကျပြီးရာသီသွေးအဖြစ်ဆင်းသည်။

အိပ်မက်တွင်းသုတ်လွှတ်ခြင်းမှာ ယောက်ျားလေးများအနေဖြင့် လူပျိုဖော်ဝင်ပြီး သုတ်ရည်များကို ထုတ်လုပ်ကာ သိမ်းထားပေးသည်။ ထိုသို့သိမ်းထားရာမှ များလွန်းပြီးခန္ဓာကိုယ်မှသာတာဝန်နှင့် ထုတ်လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ထိုသို့ ထုတ်လွှတ်ရာတွင် လည်းအများအားဖြင့် လိင်ဖက်ဆိုင်ရာဖြစ်ပေါ်စေသော အိပ်မက်များမက်ခြင်းမ တစ်ဆင့်ဖြစ်တတ်သည်။ အိပ်ရာနီးသောအခါတွင် ဘောင်းဘီဝွကြားမှအချွဲရည်များစိုရွှဲနေ သည်ကိုတွေ့ရ မည် (သို့မဟုတ်)အိပ်ရာခင်း၌ ပေကျုံနေသည်ကိုတွေ့ရမည်။ ထို့ကြောင့်အိပ်မက်တွင်း "သုတ်လွှတ်ခြင်း"ဟုခေါ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မိန်းကလေးနှင့်ယောက်ျားလေး လိင်ဆက်ဆံရာမှ ထိုမိန်းကလေး တွင်သားဥကြွေသော အချိန်နှင့်ဆုံပါက ယောက်ျားလေးသုတ်ပိုးသည် ထိုမိန်းကလေး၏ သားဥနှင့်ပေါင်းစပ်ပြီး ထိုသို့ပေါင်းစပ်ခြင်းကို ပဋိသန္ဓေတည်သည်ဟု ခေါ်သည်။



သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချခြင်း

အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်သိကောင်းစရာများ

ရေချိုးသောအချိန်တွင်လိင်အင်္ဂါကလည်းအခြားသောကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကဲ့သို့ပင် ဆပ်ပြာဖြင့် နေ့စဉ်ဆေးကြောပေးရမည်။ လိင်တံထိပ်ဖူး(ကွမ်းသီးခေါင်း)အရေပြားအောက်တွင်ရှိသော အဖြူရောင်ချေးသည်ပျက်ဆီးသွား သောဆဲလ်များနှင့် အခွံများကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးများစုစည်းရာနေရာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် လိင်တံထိပ်အရေပြားကိုလှန်ပြီး ထိုချေးများကို သန့်ရှင်းအောင်ဆပ်ပြာဖြင့်ဖြေးညှင်းစွာပွတ်ပြီးရေဖြင့် စင်အောင်ဆေးကြောသင့်ပါသည်။ ထိုသန့် ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းကို ရေချိုးတိုင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။



အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်သိကောင်းစရာများ

အမျိုးသမီး၏ မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်း(မွေးလမ်းကြောင်း)တွင် လူကိုအကျိုးပြုသောဗက်တီးရီးယားပိုး များရှိပါသည်။"လက်တိုးဘက်ဇီးလပ်စ်"ဗက်တီးရီးယားပိုးသည် အပြင်မှအန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်းမရှိအောင် ကာကွယ်သောကင်းစောင့်တပ်ကဲ့သို့ တာဝန်ယူပါသည်။ မွေးလမ်းကြောင်း တွင်း အက်စစ်ဓါတ်ပျော့ပျော့ထုတ်ပေးပြီး အက်စ်ဗေ့စ်ပျော်ဝင်မှု့.၅ ခန့်ရှိရာမှိုရောဂါပိုး(သို့) အခြား သောအန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါပိုးများ၏ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ သန့်ရှင်း ရေးပြုလုပ်ရာတွင် လိုသည်ထက်ပိုပါက လူကိုအကျိုးပြုသည့်ဗက်တီးရီးယားပိုးများကို သေစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- မိန်းမကိုယ်(မွေးလမ်းကြောင်း)တွင်း သို့ရေ(သို့)ပိုးသတ်ဆေး ရည်များဖြင့်ပက်ဖျန်းဆေးကြောခြင်း သည်အဆိုပါ ဘက်တီးရီးယားပိုးများကိုသေစေနိုင်သဖြင့်ပြင်ပမှရောဂါပိုးများဝင်ရောက်နိုင်ပြီး ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် မှိုရောဂါပိုးများကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်အား ဖြင့်မွေးလမ်းကြောင်းသည် သန့်ရှင်းရန် အတွက် သဘာဝအရဖန်တီးထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ အဖြူဆင်းခြင်း၊ရံဖန်ရံခါများသည်ရံဖန်ရံခါနည်းသည်။ ထိုပေကျံနေသောအဖြူဆင်းခြင်းကို မိန်းမကိုယ်၏အပေါ်ယံအားဆပ်ပြာ၊ ရေဖြင့်ဆေးကြောခြင်းဖြင့် လုံလောက်သောသန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အပြင်ဖက်တွင်ရှိသောအမွှေးနုနုသည် လှပရန်နှင့်အနံ့များဆိုးရွားစွာထွက်မလာစေရန်အတွက် သဘာဝဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ရာ နုတ်ပစ်ခြင်း(သို့)ဆွဲနုတ်ကစားခြင်းမပြုသင့်ပါ။ အကယ်၍ မိန်းမကိုယ်အပေါ်နုတ်ခမ်းသားကြားတွင်



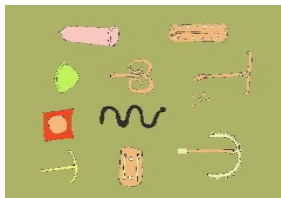
အညစ်အကြေးများရှိပါက ရေနွေးနွေးနှင့် ဆေးကြောပြီးဝွမ်းစဖြင့်

ခြောက်သေအောင်သုတ်ပေးရမည်။ နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့်အနံ့အသက်များ ကင်းစင်မည်ဖြစ်သည်။

- မွေးလမ်းကြောင်းတွင်းသို့ ရေရိုးရိုးနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဆေးရည်နှင့်ဖြစ်စေလုံးဝမဆေးရ၊ မွေးလမ်းကြောင်းရှိ အခြေအနေကို ပြောင်းလဲစေပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်မှု လွယ်ကူနိုင်သည်။
- ရာသီလာသောအချိန်တွင်အခံအဖြစ်အသုံးပြုသောဝွမ်းစ(ကော်တီဟ်)ကိုမကြာမကြာ လဲလှယ်ပေးရမည်။ ဝွမ်းစ(ကော်တီဟ်)စိုရွှဲသည်အထိမစောင့်ပြီးမှ လဲလှယ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။စိုသောသွေး များသည် မွေးလမ်းကြောင်းဝကို ယားယံစေပြီးအဖုအဖိမ့်များ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ ၂ကြိမ်၊ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သင့်သည်။ စိုစွတ်သော ဝွမ်းစ (ကော်တီဟ်)သည် ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ရေချိုးစဉ်လိင်အင်္ဂါကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးသောအခါ သန့်ရှင်းသောအဝတ်သန့်သန့်ဖြင့် ခြောက်အောင်ဖြေးဖြေးသာသုတ်ပါ။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းမသုတ်ရပါ။ အဝတ်ကိုလည်း ခြောက်သွေ့အောင်နေပူတွင် နေ့တိုင်းလှန်းရမည်။ ရေချိုးခန်းတွင်လှန်းမထားရပါ။ စိုစွတ်ပြီး မှိုပိုးများကပ်နိုင်သည်။



အမျိုးသမီးအတွင်းခံဘောင်းဘီ(သို့)အတွင်းခံသည်ချည်ထည်နှင့်ပါးလွှာပြီး လေဝင်လေထွက် ကောင်းသော အထည်များဖြစ်သင့်သည်။ သို့မှသာလိင်အင်္ဂါများစိုစ်အောင့်သိုးခြင်းမဖြစ်ပါ။ အဝတ်လျှော်ဆေးရည်များဖြင့် ဖွပ်လျှော်ရမည်။ သို့မှသာ ရောဂါပိုးများကိုသေစေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ နေပူထဲတွင် လှန်းရန်အတွက် အ အခွင့်မသာပါကမီးပူတိုက်ရမည်။ အခြားသူများ၏အတွင်းခံကိုယူမဝတ်သင့်ပါ။



သန္ဓေတားနည်းလမ်းများ



သန္ဓေတားနည်းလမ်းများမှယာယီသန္ဓေတားနည်းလမ်းများဖြစ်သည့်လူ

ငယ်များနှင့်ရင်းနှီးကြားဖူးသည့် နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

၏အစီရင်ခံစာအရမျိုး ဆက်ပွားအရွယ်အသက်၁၅-၄၄နှစ်လက်ထပ်ပြီး

သောအမျိုးသမီးများ၏အသုံးပြုသောသန္ဓေတားနည်းလမ်းအများဆုံး ၃မျိုးမှာသန္ဓေတားဆေးကင်

၂၆.၈%၊ သန္ဓေတားထိုးဆေး ၂၂.၀% နှင့်သားကြောဖြတ်ခြင်း ၂၂.၆%ဖြစ်ပြီးကွန်ဒွန်းသုံးစွဲသူမှာ

၁.၇%ရှိပြီးသားအိမ်ဝွင်းထည့်သည့် ရာခိုင်နှုန်းနှင့်တူညီပါသည်။

ကွန်ဒွန်း(လိင်တံစွပ်)

- အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိသည်။မိမိ၏လိင်တံအရွယ်အစားနှင့်သင့်တော်သောအရွယ်အစားကိုရွေးချယ် သင့်သည်။အသုံးမပြုမီထုတ်လုပ်သည့်နေ့ရက်၊သက်တမ်းကုန်ဆုံးသောနေ့ရက်ကိုကြည့်သင့်သည်။
- လိင်တံတောင့်တင်းသောအချိန်တွင်လေခိုမနေစဉ်ရန်အတွက်ကွန်ဒွန်း၏အဖျားပိုင်းကိုညှစ်ပြီးလိင်တံ ထိပ်တွင်စွပ်ပြီးလိင်တံအဆုံးအထိဆွဲချပါ။

- လိင်ဆက်ဆံပြီးသောအခါလိင်တံပျော့မကျသွားမိချွတ်ရမည်။လိင်တံပျော့သည်အထိမွေးလမ်းကြောင်းတွင်းထားပါကကွန်ဒွန်းကျွတ်သွားနိုင်သည်။
- ယခုလက်ရှိတွင်ကွန်ဒွန်းသည်သန္ဓေတားရန်နှင့်အိတ်ချ်အိုင်စွီနှင့်ကာလသားရောဂါဖြစ်သည့်လိင်အင်္ဂါရေယုံ၊လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ဆစ်ဖလစ်အစရှိသည့်ရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်သောအာနိသင်အရှိဆုံးနည်း လမ်းဖြစ်သည်။

သန္ဓေတားဆေးရိုးရိုး

- သန္ဓေတားဆေးကိစ္စ ၂မျိုးရှိသည် ၂၁-လုံးနှင့် ၂-လုံးတို့ဖြစ်သည်။အာနိသင်ကွဲပြားမှုမရှိပါ။
- သန္ဓေတားဆေးကိစ္စ ၂၈ လုံးသည် ဗီတာမင်(အားဆေး) ၇ လုံးပိုလာပြီးဆေးကိုမမေ့ပဲ ဆက်တိုက်စားနိုင်ရန်စေရန်ဖြစ်သည်။
- သန္ဓေတားကိစ္စကိုစားရန်နည်းလမ်းမှာပထမဆုံးအလုံးကိုပထမဆုံးရာသီလာပြီး၅ရက်အတွင်းတစ်ရက်လျှင်တစ်လုံးနေ့တိုင်းအကိစ္စတွင်းဆေးကုန်သည်အထိသောက်ရသည်။
- ၂၁-လုံးဆေးကိစ္စမှာဆေးကိစ္စကုန်သောအခါ ၇ ရက်ခြားပြီးအသစ်တစ်ကိစ္စပြန်ပြီးစစားပါ။ ၂၈-လုံးမှာတစ်ကိစ္စကုန်ပြီးလျှင်နောက်တစ်ကိစ္စကိုဆက်ပြီးစားနိုင်ပါသည်။

ဆေးကိစ္စ၏အာနိသင်မှာ ၁)သားဥကြီးထွားမှုကိုထိန်းချုပ်ပြီးသားဥကြွေခြင်းကိုတားဆီးပေးသည်။

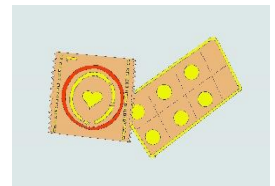
၂)သားအိမ်နံရံအမြှေးပါးအားပါးလွှာစေကာသန္ဓေတည်ရန်သင့်တော်မှုမရှိခြင်း

၃)သားအိမ်ခေါင်းဝအချွေရည်များကိုပိုမိုပြစ်ချွေစေကာသုတ်ကောင်များဖြတ်သန်းပြီး

သားအိမ်တွင်းဝင်ရောက်ရန်ခက်ခဲခြင်း ၄)သားဥ

ပြွန်အနေအထားကိုပြောင်းလဲပေးခြင်းဖြင့်ကြွေသောသားဥသည်သားအိမ်တွင်းသို့အချိန်စော၍

ရောက်ခြင်းဖြင့်သန္ဓေမတည်နိုင်ခြင်း။



- တစ်ရက်သောက်ရန်မေ့ပါက သတိရသောအချိန်တွင်မေ့သောအလုံးကိုချက်ချင်းသောက်ပါ။နောက်ထပ်တစ်လုံးကိုသအချိန်ရောက်မှသောက်ပါ။

- နှစ်ရက်သောက်ရန်မေ့ပါက နံနက်စာစားပြီးတစ်လုံးသောက်ကာနောက်တစ်လုံးကိုသူ့အချိန်ရောက်မှသောက်ပါ။သွေးအနည်းငယ်ဆင်းနိုင်သည်။နောက်တစ်ကိစ္စပြန်စသည်အထိလိင်ဆက်ဆံလျှင်ကွန်ဒွန်း သုံးပါ။

- အကယ်၍သုံးရက်နှင့်အထက်မေ့ပါက

ထိုဆေးကိစ္စကိုရပ်သင့်သည်။နောက်တစ်ကြိမ်ရာသီလာသည်အထိစောင့်ပြီးမှဆေးကိစ္စအသစ်ကိုပြန်စစားရမည်။ရာသီမလာပါကဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။

ထပ်မံသထားသင့်သောအချက်များ

- ပထမဆုံးအကြိမ်ဆေးကိစ္စစားရာတွင် ၁၄ ရက်စားပြီးမှသာကိုယ်ဝန်မရရှိအောင်ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ထိုအတောတွင်းလိင်ဆက်ဆံပါက၊ကွန်ဒွန်းပါတသုံးခြင်းဖြင့်ပိုပြီးစိတ်ချရပါသည်။

- မိန်းကလေးသည်ဆေးကုစားသောသူဖြစ်စေကာမူယောက်ျားလေးများအနေဖြင့်မမေ့စေရန်နှင့်ဆက်တိုက်စားစေရန်အတွက်သတိပေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကုစား

- အာနိသင်ရှိစေရန်အတွက် ၂ လုံးစားရမည်။
- ပထမတစ်လုံးအား လိင်ဆက်ဆံပြီးပြီးချင်းချက်ချင်း(သို့)နာရီ ၁၂၀(၅ ရက်) အတွင်းသောက်ပါ။အကျိုးအာနိသင်သက်ရောက်မှုသည်လိင်ဆက်ဆံပြီးစားသောအချိန်အပေါ်တွင်မူတည်သည်။ အချိန်စောပြီးသောက်လေ ကိုယ်ဝန်ကာကွယ်မှုပိုပြီးမြင့်လေဖြစ်သည်။
- ဒုတိယတစ်လုံးကို ပထမတစ်လုံးသောက်ပြီး ၁၂ နာရီအကြာတွင်သောက်ရမည်။
- အချို့သူများမှာဒုတိယအလုံးကိုသောက်ရန်မေ့တတ်သဖြင့်(သို့)အချိန်မတိကျခြင်းတို့ကြောင့် တစ်ကြိမ်

တည်းဖြင့် ၂ လုံးစလုံးကိုသောက်ရန်အကြံပေးနိုင်ပါသည်။ အာနိသင်သက်ရောက်မှုအတူတူပင်ဖြစ်သည်။

- နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာသောက်ပါက ၇၅ %ခန့်ကိုယ်ဝန်ကိုတားဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကုစား၏ကိုယ်ဝန်တားဆည်းပေးသည့်အာနိသင်သည်ရိုးရိုးပုံမှန်ဆေးအာနိသင်ထက်နည်းသည်။ ထို့ကြောင့်အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်သာသုံးသင့်သည်။ ပုံမှန်သန္ဓေတားဆေးအဖြစ်အသုံးမပြုသင့်ပါ။

ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ (HIV/ AIDS)

လိင်ဆက်ဆံမှုမှရရှိသော ရောဂါများတွင် ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ (HIV/ AIDS)လည်း ပါဝင်ပါသည်။ လူတိုင်း ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အပြုအမူများကို သိရှိမှသာ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အခြားသူများကိုလည်း မကူးစက်စေရန် ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



HIV	AIDS ဆိုသည်မှာ ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ လူတို့၏သွေးထဲတွင် သွေးဖြူဥများမှာ ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးကို ခုခံကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ၎င်းသွေးဖြူဥများမှ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခုခံမှုစွမ်းအားများ လျော့နည်းလာစေသည်။ ထို့ကြောင့် ခုခံအားကျဆင်းလာသောလူတစ်ဦးတွင် ရောဂါတစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုးအလွယ်တကူ ဖြစ်ပွားလာသည့် အဆင့်ကို AIDS ရောဂါဟုခေါ်သည်။
AIDS	HIV ဆိုသည်မှာ AIDS ရောဂါဖြစ်စေသည့် ခုခံအားစနစ်ကို လျော့နည်းကျဆင်းစေပြီး သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သည့် အလွန်သေးငယ်သော ရောဂါပိုးဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးသည် လူ၏သွေး၊ သုတ်ရည်နှင့်မိန်းမကိုယ်မှ ထွက်သည့်အရည်တို့တွင် များစွာရှိနိုင်သည်။

ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ အောက်ပါ(၄)မျိုးဖြင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

1. ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်တူ(သို့) လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း။
2. မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်ဖြင့် ဆေးထိုးခြင်း။
3. ရောဂါပိုးရှိသောသွေး သွင်းမိခြင်း။
4. ရောဂါပိုးရှိနေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့

