



# ပြည်သူ့လွှတ်တော်ရုံး သုတေသနဌာန

ရက်စွဲ၊ ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၃၁ ရက်

## ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ

### အကျဉ်းချုပ်

ဆယ်ကျော်သက် (Adolescent) ဟူသည် ကလေးသူငယ်ဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ရောက်ရှိ ရန်အကျိုးဝင်သော လူသားဖွံ့ဖြိုးမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ လက်တင်ဘာသာစကား Adollescere မှ ဆင်းသက်လာပြီး ရင့်ကျက်မှုအဆင့်တစ်ခုသို့ ကြီးထွားတိုးတက်လာခြင်းဟုလည်း အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) မှ ဆယ်ကျော်သက် (Adolescent) ပထမ အရွယ်ကို အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၄) နှစ်အထိ သတ်မှတ်ထားပြီး ဒုတိယအရွယ်ကို အသက် (၁၅) နှစ်မှ (၁၉) နှစ်အထိ သတ်မှတ်ထားပါသည်။ လူငယ်ဘဝကို အသက် ၁၅-၂၄ နှစ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ဘဝဆိုသည်မှာ ကလေးသူငယ်အဖြစ်မှ လူကြီး ဆိုသည့်ဘဝကိုပြောင်းလဲပြီး ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုများအားလုံး (ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဖိုမလက္ခဏာများတိုးတက် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသို့) ပြောင်းလဲသက်ဝင်စေအရွယ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရွယ်တွင် အပြောင်းအလဲများနှင့်အတူ ၎င်းတို့၏ကောင်းမွန်သောဘဝရပ်တည် လိုခြင်းအတွက် သင်ယူရန်လိုအပ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်၏အထောက်အကူနည်းမှန်လမ်းမှန်နှင့် လုံလောက်သည့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများလိုအပ်ပါသည်။

ဤစာတမ်းတို့တွင် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကြားအဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး (SDGs) ပေါ်တွင် အခြေခံသည့်ဆောင်ရွက် ချက်များ၊ အစိုးရမှချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော နည်းဥပဒေများ၊ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယ နိုင်ငံတို့၏ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအစီအစဉ်များစသည်တို့ကိုစုစည်း ချုပ်ဆိုရေးသားပြုစုထားပါသည်။

သုတေသနစာတမ်းတို အမှတ်စဉ် (၈၆ )

မာတိကာ

၁။ နိဒါန်း: .....၃

၂။ အရွယ်ကူးပြောင်းပုံအဆင့်ဆင့် .....၃

၃။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ဖြစ်ပွားတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ .....၄

    (က) မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ။ .....၆

    (ခ) အာဟာရနှင့်အမူအကျင့်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာ။ .....၆

    (ဂ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာ။ .....၇

    (ဃ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ။ .....၈

၄။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများ .....၉

၅။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ချမှတ်ထားသည့် နည်းဥပဒေများ .....၁၀

၆။ အစိုးရ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များ ..... ၁၂

၇။ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆောင်ရွက်ချက်များထဲမှဆယ်ကျော်သက်အရွယ်  
    ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ .....၁၃

၈။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ချမှတ်ထားသောမူဝါဒများ .....၁၅

၉။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၏ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီစဉ်များ .၁၆

၁၀။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ဆောင်ရွက်ချက်များ ..... ၁၈

၁၁။ နိဂုံး: .....၁၉

**နိဒါန်း**

၁။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ အဓိကကျသောအင်အားစုဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံအနာဂတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အများဆုံးပါဝင်သော အင်အားများဖြစ်သကဲ့သို့ စီးပွားရေးအင်အားစုအဖြစ်လည်း သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ၅ ပုံ ၁ ပုံ သည် ဆယ်ကျော်သက်များဖြစ်ပြီး (၈၅) ရာခိုင်နှုန်းသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် နေထိုင်ကြပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် လူတစ်ဦးအတွက်ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်၊ အပြုအမူတို့နှင့်အတူ လူမှုဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင်တွင်လည်း ပြောင်းလဲမှု၊ ဆွဲဆောင်မှု၊ ရိုက်ခတ်မှုများ အများဆုံးကြုံတွေ့ရသောကာလဖြစ်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်များတွင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုများနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟုယူဆကြပါသည်။ သို့သော်အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နှစ်စဉ်ဆယ်ကျော်သက်လူရွယ်များ သေဆုံးနေကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကြုံတွေ့နိုင်သည့်ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သောအန္တရာယ်ရှိသည့် အမူအကျင့်များသည် ထိုလူရွယ်များ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကိုဆိုးကျိုး သက်ရောက်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။

**အရွယ်ကူးပြောင်းပုံအဆင့်ဆင့်**

၂။ ကလေးဘဝမှစ၍ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအထိ ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်ပုံ၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ တဖြည်းဖြည်းဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲလာကြပါသည်။ အရွယ်ရောက်ခြင်းဆိုင်ရာတွင် မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးများတွင် မတူညီသောပြောင်းလဲမှုများဖြင့် အရွယ်ရောက်ကြပါသည်။ မိန်းကလေးများက ယောက်ျားလေးများထက်စော၍ အရွယ်ရောက်ပါသည်။ အများအားဖြင့် မိန်းကလေးများသည် အသက် (၉) နှစ် မှ (၁၄) နှစ်အတွင်းအရပ်အမောင်းနှင့် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာတို့သည် လူကြီးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ပြီးပြည့်စုံသွားပြီး ယောက်ျားလေးများသည် အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်း အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ထိုအရွယ်တွင်အန္တရာယ်

များကို ရှောင်နိုင်ရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။<sup>1</sup>

၃။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို ယေဘုယျအားဖြင့် အဆင့် (၃) ဆင့် ခွဲခြားနိုင်သော်လည်း တိကျစွာပိုင်းခြားရန်ခက်ခဲသည့်အပြင် တစ်ဆင့်နှင့်တစ်ဆင့် ဆက်စပ်နေသည်ကိုလည်း အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်းတွေ့ရှိရပါသည်-

(က) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အစောပိုင်း (အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ရောက်ချိန်)

မိန်းကလေး (၉-၁၂ နှစ်ကြား)

ယောက်ျားလေး (၁၀-၁၃ နှစ်ကြား)

(ခ) ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် အလယ်ပိုင်း

မိန်းကလေး (၁၃-၁၆ နှစ်ကြား)

ယောက်ျားလေး (၁၄-၁၇ နှစ်ကြား)

(ဂ) ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် နှောင်းပိုင်း

မိန်းကလေး (၁၆-၁၇ နှစ်ကြား)

ယောက်ျားလေး (၁၇ နှစ် အထက်)<sup>2</sup>

**ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ**

၄။ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှု အားအကောင်းဆုံးနှင့် ပြဿနာအများဆုံးဖြစ်ပေါ်သော အပိုင်းအခြားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိလူငယ်လူရွယ်များတွင်အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ၊ သံခါတ်နှင့် ဖော်လစ်အက်ဆစ်ချို့တဲ့သည့် အာဟာရဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ (Premature Sex, Unsafe Abortion, Early Marriage)၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်းအပါအဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊

<sup>1</sup>အမရာ(ဆေး-၁)။ ဧရာဝတီ၊၂၀၁၄ ခုနှစ် မေလ ၈ရက်၊ ငြီးကောင်ပေါက်အရွယ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ available from:[https://burma.Irrawaddy.com/ article/ 2014/05/08/58534.html] ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၁၆-၇-၂၀၁၈)  
<sup>2</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူလက်စွဲ၊စာမျက်နှာ၁၀၃ ကောက်နှုတ်ရရှိပါသည်။(ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၂-၈-၂၀၁၇)

ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (HIV အပါအဝင် လိင်မှတဆင့်ကူးစက် တတ်သောရောဂါများ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ စသည်ဖြင့်)၊ လူကုန်ကူးမှုခံရခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့ဖြစ် ပါသည်။<sup>3</sup>

၅။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အကြမ်းဖက်မှုများဆိုရာတွင် အချင်းချင်း ဗိုလ်ကျမှုများ၊ ကိုယ်ကာယအနိုင်ကျင့်မှုများ၊ ကြမ်းတမ်းစွာ တိုက်ခိုက်မှုများနှင့် လူသတ်မှုများ အထိပါဝင်သည်။ နိုင်ငံအများစုတွင် အကြမ်းဖက်သူနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူများမှာ ယောက်ျား လေးများဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးသူငယ်များအား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပစ်ပယ်ခြင်း များ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများမှ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုတွင် ကိုယ်ကာယ ဆိုင်ရာ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများနှင့် ပစ်ပယ်မှုများကြောင့် ပါဝင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်းကြံစည်ခြင်းများ သည်လည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။<sup>4</sup> ကမ္ဘာပေါ်တွင် အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၉) နှစ် အတွင်းအရွယ်များတွင် တစ်နှစ်ပျမ်းမျှ (၁.၇) သန်း ခန့် သေဆုံးနေကြရပြီး အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ မတော်တဆထိခိုက်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုများစသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။<sup>5</sup> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

<sup>3</sup> ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်လူရွယ်ကျန်းမာရေး၊ available from; [http://www.mohs.gov.mm/Main/content/post/ adolescent-health]၊ ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၀၆-၇-၂၀၁၈)  
<sup>4</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူလက်စွဲ၊ စာမျက်နှာ၁၀၃ ကောက်နှုတ်ရရှိပါသည်။(ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၂-၈-၂၀၁၇)  
<sup>5</sup> အမရာ(ဆေး-၁)၊ ၈ရာဝတီ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ် မေလ ၈ရက်၊ ဗြိတိန်ကောင်စီအရွယ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ available from; [https://burma. Irrawaddy.com/ article/ 2014/05/08/58534.html] ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၀၆-၇-၂၀၁၈)

(က) မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် စူးစမ်းမှု၊ စမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်တတ်သည့်အရွယ် ဖြစ်သည့် အလျောက် ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးများကို စမ်းသပ်သုံးစွဲလာကြပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာ လူကြီးကဲ့သို့ပြုမူခံစားလိုမှု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် သဟဇာတဖြစ်လိုမှု၊ လူကြီးများကို အံတုလိုမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် သာမက အသက်ကြီးအရွယ်ရောက်ရှိသည့်တိုင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။ လူငယ်အများစုတွင် ဆေးစွဲမှုပြဿနာအပါအဝင် အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးအရာများအပြင် ယာဉ်တိုက်မှုနှင့်အခြားနည်းလမ်းများကြောင့် အသက်များစွာ ဆုံးရှုံးနေကြရပါသည်။<sup>6</sup>

(ခ) အာဟာရနှင့်အမူအကျင့်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကျား၊ မ မရွေး ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မြန်ဆန်သောကြောင့် သာမန်ထက် ပိုပြီးအာဟာရဓါတ်များ ဖြည့်ဆည်းပေးရန်လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရလုံလောက်စွာမရရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ပေါင်မပြည့်သည့် ကလေးမွေးဖွားတတ်ပြီး မိခင်သွေးအားနည်းခြင်းလည်း မလွဲမသွေကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်ကာလအမျိုးသမီးများတွင် ဓမ္မတာလာခြင်းစတင်နေပြီ ဖြစ်သောကြောင့်သံခါတ်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်သည့် အာဟာရများစားသုံးရန်ပိုမို လိုအပ်ပါသည်။<sup>7</sup> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၌နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထများသည် အနာဂတ်ဘဝအတွက် ကျန်းမာရေးအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် (မိသားစု၊ ကျောင်း၊ သူငယ်ချင်းစသည်)ရှိအခြေအနေများကလည်း၎င်းတို့ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက်များစွာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။<sup>8</sup>

<sup>6</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူလက်စွဲ၊စာမျက်နှာ ၁၂၀ ကောက်နှုတ်ရရှိပါသည်။(ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၂၈-၂၀၁၇)  
<sup>7</sup> အမရာ(ဆေး-၁)၊ ဇရာဝတီ၊၂၀၁၄ ခုနှစ် မေလ ၈ရက်၊ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ available from:[https://burma.Irrawaddy.com/ article/ 2014/05/08/58534.html] ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၁၆-၇-၂၀၁၈)  
<sup>8</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူလက်စွဲ စာအုပ်မှကောက်နှုတ်ရရှိပါသည်။ ကြည့်ရှုသည့်ရက်စွဲ(၁၆-၇-၂၀၁၈)

အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးပါက ရောဂါအများအပြားကို ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပြီးကိုယ်စိတ်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက်လည်း အာဟာရသည်လွန်စွာ အရေးကြီး ပါသည်။ ထို့ပြင်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်လည်း ကိုယ်ခံအားကောင်းခြင်း၊ အရိုးများ သန်မာခြင်းနှင့် အလေးချိန်မျှတခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။<sup>9</sup> အကြမ်းဖက်မှုများကြုံတွေ့ရသော လူငယ်များကိုလေ့လာရာ တွင် ယခင်ထိုသို့အတွေ့ အကြုံရှိဖူးသူများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုသူများ၊ ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းသူများ၊ အဆင်မပြေသည့်မိသားစုများမှ ဆင်းသက်လာသူ များ၊ ဆင်းရဲ၍ဗဟုသုတနည်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်သူများတွင် ထိုကဲ့သို့ပြဿနာများ ပိုမိုကြုံတွေ့ရတတ်ကြောင်းလေ့လာသိရှိရပါသည်။<sup>10</sup> ထို အကြောင်းအရာများကို သိရှိနားလည်နိုင်ရန် ဆယ်ကျော်သက်ကာလများတွင် သဘာဝတရား အကြောင်းနှင့် အာဟာရလိုအပ်ချက် အကြောင်းများကို ပံ့ပိုးအသိ ပေးရန်၊ ဗဟုသုတပညာပေး ညွှန်ပြပေးရန်အထောက်အကူကောင်းများလိုအပ် ပါသည်။<sup>11</sup>

(ဂ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာ။ မိခင်နှင့်ကလေး

သေဆုံးနှုန်းမြင့်မားခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ကျန်းမာရေးစနစ်ကို ခြိမ်းခြောက်မှု များ အနက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သေဆုံးသည့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များတွင် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်များနှင့် အသက် (၄၀) ကျော်များသည် အများစုဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုကြောင့် သေဆုံးကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။<sup>12</sup> သားဆက်ခြားနည်းများကို လေ့လာမှုအားနည်းခြင်းကြောင့် မလိုချင်ဘဲရရှိသည့်ကိုယ်ဝန်များသည် ဖျက်ချ ခံရခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်သွားလေ့ရှိပါသည်။ အရေအတွက်အများဆုံး ကိုယ်ဝန်

<sup>9</sup> ဒေါက်တာတင့်ဆွေ၊ Adolescent Helath and Food Security လူငယ်များ ကျန်းမာရေး၊ အစားအစာလုံခြုံရေး၊ available from:[<http://dts-medicaleducation.blogspot.in/2008/10/adolescent-health-and-food-security.html>]ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၁၆-၇-၂၀၁၈)  
<sup>10</sup> ဒေါက်တာတင့်ဆွေ၊ Adolescent Helath and Food Security လူငယ်များ ကျန်းမာရေး၊ အစားအစာလုံခြုံရေး၊ available from:[<http://dts-medicaleducation.blogspot.in/2008/10/adolescent-health-and-food-security.html>]ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၁၆-၇-၂၀၁၈)  
<sup>11</sup> အမရာ(ဆေး-၁)၊ ဧရာဝတီ၊၂၀၁၄ ခုနှစ် မေလ ၈ရက်၊ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ available from:[<https://burma.Irrawaddy.com/article/2014/05/08/58534.html>] ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၁၆-၇-၂၀၁၈)  
<sup>12</sup> ယမင်း၊ ဟောမာန်ညီညီ၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ် မတ်လ ၂၂ ရက်နေ့ထုတ်၊ 7 day Daily နေ့စဉ်သတင်းစာ၊ ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံသို့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက် ရောက်လာသည့်လူနာ များနေဆဲဖြစ်၊ available from[<http://www.7daydaily.com/story/92314>]ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၀-၈-၂၀၁၇)

ရရှိမှုများမှာ ပညာတတ်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပြီး အကြောင်းရင်းမှာ လူထုအတွင်းမျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိ နည်းပါးမှုကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။<sup>13</sup> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များတွင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်စေသည့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုသည် ဖွံ့ဖြိုးပြီး၊ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံအားလုံးတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မြို့ပြဆန်သည့် တိုးတက်မှုများ မြန်ဆန်လာခြင်း၊ မိသားစုဖွဲ့စည်းပုံများ ယိုယွင်း လာခြင်း၊ အင်တာနက်နှင့်အခြား ဆက်သွယ်ရေးမီဒီယာများမှ တဆင့်အရွယ် မတိုင်မီ လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြားအမြင်များသည် ယင်းပြဿနာ၏ အဓိကအရင်းအမြစ်များဖြစ်ပါသည်။<sup>14</sup>

ဆယ်ကျော်သက်များအား ၎င်းတို့ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ကူးများ၊ စိတ်ခံစားမှုများကို သိရှိနားလည်ရန် ကူညီပေးခြင်းဖြင့် လိင်မှုကိစ္စနှင့် ကိုယ်ဝန်ရခြင်းများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အလိုမတူ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန်အတွက် အကြံဉာဏ်နှင့် ပံ့ပိုးမှုများပေးရန်၊ အကာကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ပြဿနာများဖြစ်နိုင်သည်ကို သိရှိနိုင်စေရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။<sup>15</sup>

**(ဃ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ။** နှစ်စဉ်ဆယ်ကျော်သက်များ၏ (၂၀)ရာခိုင်နှုန်း ခန့်သည် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။<sup>16</sup> ၎င်းတို့သည် ပုံမှန်အားဖြင့်စိတ်ခံစားလွယ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ရက်အတန်ကြာသည်အထိ ငြိမ်သက်နေခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ နှစ်ပတ်ကျော်သည်အထိဆက်လက် ဖြစ်ပွားနေသည်ဆိုလျှင် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားနေပြီဟု ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းအခြေအနေမျိုးတွင် ကုသမှုလျင်မြန်စွာရရှိရန်လိုအပ် ပြီး

<sup>13</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဆင့်စံနှုန်းများနှင့် လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ၊ စာမျက်နှာ (၆) ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ရရှိပါသည်။(ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၄-၈-၂၀၁၇)  
<sup>14</sup> အမရာ(ဆေး-၁)၊ ဧရာဝတီ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ် မေလ ၈ရက်၊ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ available from:[https://burma.Irrawaddy.com/ article/ 2014/05/08/58534.html] ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁၆ ရက်) (ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၁-၈-၂၀၁၇)  
<sup>15</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူလက်စွဲစာမျက်နှာ ၁၁၇ ကောက်နုတ်ရရှိပါသည်။(ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၃-၈-၂၀၁၇)  
<sup>16</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဆင့်စံနှုန်းများနှင့် လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ၊ စာမျက်နှာ (၅) ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ရရှိပါသည်။( ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၄-၈-၂၀၁၇)



အချိန်မီ မကုသနိုင်ပါကအသက်အန္တရာယ်အထိပါ စိုးရိမ်ရနိုင်ပါသည်။<sup>17</sup> ဆယ်ကျော်သက်များတွင် စိတ်ကျလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် မိသားစုနှင့် ကျောင်းများတွင်ပညာပေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ ကျောင်းနေပျော်၍ စာတော်ရမည်ဆိုသည့် ဆိုရိုးအတိုင်းစိတ်ကျန်းမာမှ ကျောင်းနေပျော်ပြီး အောင်မြင်မှုများရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) ဟုခေါ်သော အာရုံစူးစိုက်မှုချို့တဲ့ပြီး ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း စိတ်ရောဂါ ပြဿနာကြောင့် စာသင်ချိန်တွင်ကလေးသည် စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေခြင်းကို ဆိုးသွန်းသောကလေးဟု သတ်မှတ်ခြင်း မပြုမိစေရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။<sup>18</sup>

**ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများ**

၆။ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးအပေါ် လွှမ်းမိုးသောအကြောင်းတရားများစွာရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကျားမခွဲခြားမှု၊ အလုပ်လက်မဲ့ပြဿနာ၊ မြို့ပြသို့ပြောင်းရွှေ့မှု၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်မှု၊ လူမှုရေးစံနှုန်း စစ်ပွဲများနှင့် အရေးပေါ်ပြဿနာများ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မပြည့်စုံသော ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကင်းဝေးမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိသားစု၊ ဆွေမျိုး၊ သူငယ်ချင်း၊ ကောင်းမွန်သောမူဝါဒမရှိမှု စသည်များလည်းပါဝင်ပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ကာကွယ်၍ရသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ယင်းရောဂါများကြောင့် သေဆုံးခြင်းများဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် သတင်းအချက်အလက် လက်လှမ်းမမီခြင်း၊ နှစ်သိမ့်မှုမရရှိခြင်း၊ ပေါင်းစည်းမှုကင်းမဲ့ခြင်း၊ နွေးထွေး၍လုံခြုံစိတ်ချရသော ပါတ်ဝန်းကျင်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု မရရှိခြင်း (ဥပမာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာများတွင်) စသည့် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့နေရပါသည်။

<sup>17</sup> Dr Mya Myo Myo Swei ကလေးများနှင့်ကျန်းမာရေး၊ မိဘတွေ့သိထားသင့်သည့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာအချက်များ မှ ကောက်နုတ်ရရှိပါသည်။(ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၂၀-၅-၂၀၁၈)  
<sup>18</sup> VOA သတင်းစာ၊ ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ကျပြဿနာကာကွယ်ရေး၊ Available from; [https://burmese.voanews.com/a/health-teen-depression-healing/4116306.html](https://burmese.voanews.com/a/health-teen-depression-healing/4116306.html) (ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၆-၇-၂၀၁၈)

၇။ ကမ္ဘာ့ဆယ်ကျော်သက် လူငယ် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် လုံလောက်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ တက်ကြွမှုများမရှိကြောင်းသိရှိရပါသည်။ လူလတ်ပိုင်းအရွယ် သေဆုံးမှု ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ခန့်သည် ကူးစက်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်သောရောဂါများဖြင့် သေဆုံးလျက်ရှိကြပြီး သေဆုံးမှု အကြောင်းတရားများသည် ၎င်းတို့ဆယ်ကျော်သက်ဘဝကတည်းက အစပြုခဲ့သောအကြောင်း တရားများနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိပါသည်။

၈။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် ဆယ်ကျော်သက် လူငယ် ၁.၃ သန်းခန့်သည် ယာဉ်မတော်တဆမှု များကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု၊ HIV၊ မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်မှု၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုများနှင့် လူငယ်အချင်းချင်း အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် သေဆုံးခဲ့ကြပါသည်။

၉။ အသက် (၁၅) နှစ်မှ (၁၉) နှစ်အတွင်း ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကြောင့် သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် အသက် (၁၆) နှစ်အောက် မိန်းကလေး (၂.၅) သန်းခန့်သည် ကလေးမွေးဖွား၍ သေဆုံးခဲ့ကြပါသည်။ အသက် (၁၈) နှစ် မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုမှု အခြေအနေမှာ မိန်းကလေး (၁၅) သန်းခန့်တွင် တွေ့ရှိရပါသည်။

၁၀။ အသက် (၂၀) အောက် မိန်းကလေး (၁၀) ယောက်တွင် (၁) ယောက်ခန့်သည် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားနေကြရပါသည်။ (၃၀) သန်းခန့်သော မိန်းကလေးများသည် အရွယ်မတိုင်မီ အတင်းအကြပ်လက်ထပ်စေခိုင်းခြင်းကို ခံစားနေကြရပါသည်။<sup>19</sup>

**ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ချမှတ်ထားသည့် နည်းဥပဒေများ**

၁၁။ မြန်မာနိုင်ငံဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များ၏ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်မြှင့်တင်ပေးရန် ရည်ရွယ်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အောက်ပါအတိုင်းနည်းဥပဒေများ ချမှတ်ထားပါသည်-

<sup>19</sup>The Global Strategy For Women’s, Child’s And Adolescent’s Health (2016-2030) မှရရှိပါသည်။(ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၇-၆-၂၀၁၈)

- (က) လူငယ်များသည် လူငယ်အစီအစဉ်များအား လက်ခံလာပြီး လွယ်ကူစွာအသုံးပြုနိုင်စေရန်အတွက် အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း၊ ပုံစံထုတ်ခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းများတွင် လူငယ်များကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေရပါမည်။
- (ခ) နိုင်ငံတော်၏ လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍ အဖြစ် လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ပိုမိုရင်းနှီးမြှုပ်နှံ ရမည်။
- (ဂ) ကျန်းမာရေးကဏ္ဍသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို အဓိကပံ့ပိုးပေးနေသည့် ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်အမှုအကျင့်များအားကဏ္ဍစုံမှချဉ်းကပ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လိုအပ်သလိုပံ့ပိုးကူညီပူးပေါင်းညှိနှိုင်းရမည်။
- (ဃ) ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စဉ်ဆက်မပြတ်ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုများကို ပိုမိုပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေး၊ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်များတွင် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ အစားအစာနှင့်အာဟာရ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ဒေသအလိုက်ဖြစ်ပွားသော ကပ်ရောဂါများ (တီဘီနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါ)၊ HIV နှင့် ကာလသား ရောဂါအစီအစဉ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မှုများကို ပိုမိုအားကောင်းစေရပါမည်။
- (င) ကူညီပံ့ပိုးမှုရှိပြီး လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးခြင်း၊ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထုစောင့်ရှောက်မှု၊ ရပ်ကွက်ကျေးရွာအတွင်း ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်မှု၊ ဆေးခန်းများဖွင့်လှစ်ကုသမှုကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းယန္တရားအသစ်များကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စဉ်ဆက်မပြတ် ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို သိရှိနားလည်လာစေရန် မိဘ၊ ဆရာ၊ ရပ်မိရပ်ဖနှင့် သက်ဆိုင်ရာလူကြီးများ၏

အခန်းကဏ္ဍကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံကို အားပေးမြှင့်တင်ရပါမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အမှုအကျင့်များ ရရှိ လာစေမည့် အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးရပါမည်။

- (စ) လက်ရှိအခြေခံကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစနစ်အား ပြန်လည်သုံးသပ်ကာ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှစ၍ ၎င်း၏လက်အောက်ရှိ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဆင့်ဆင့်တွင် ဆယ်ကျော်သက်များ အဆင်ပြေလွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်သော စောင့်ရှောက်မှုများကိုထည့်သွင်းကာ စံအဖြစ်သတ်မှတ်ထားသော အရည်အသွေးများနှင့်အညီ ဝန်ဆောင်ပေးသွားရပါမည်။<sup>20</sup>

**အစိုးရ၏ဆောင်ရွက်ချက်များ**

၁၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်တွင် အမျိုးသားအဆင့်စံနှုန်း (၄) ခု သတ်မှတ်၍ ရေးဆွဲချမှတ်ထားပါသည်။ ထိုလမ်းညွှန်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို လက်ခံလာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှုများကို ကြီးကြပ်ခြင်းအပါအဝင် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အရည်အသွေးကောင်းမွန်သောစောင့်ရှောက်မှုများပေးနိုင်ရန် နိုင်ငံအဆင့်၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အဆင့်၊ မြို့နယ်အဆင့်၊ ကျန်းမာရေး ဌာနအဆင့်များတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲထားပါသည်။<sup>21</sup>

၁၃။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်လူရွယ်များအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းသည် အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၉) နှစ်အတွင်း လူငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်၊ လူရွယ်များအား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ကျောင်းအခြေပြုဆယ်ကျော်သက်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

---

<sup>20</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဆင့်စံနှုန်းများနှင့် လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ၊ စာမျက်နှာ (၆) ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ရရှိပါသည်။( ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၄-၈-၂၀၁၇)

<sup>21</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဆင့်စံနှုန်းများနှင့် လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ၊ စာမျက်နှာ (၁၉)ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ရရှိပါသည်။( ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၄-၈-၂၀၁၇)

ပေးခြင်း နှင့် ပြည်သူ့လူထုအခြေပြု ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း ဟူ၍ ခွဲခြားဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။<sup>22</sup>

၁၄။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းကို ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုကိုစောင့်ရှောက်ကုသမှု လုပ်ငန်းတစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ် ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ကုသမှုတွင် ပေါင်းစပ် ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။<sup>23</sup>

**စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆောင်ရွက်ချက် (Sustainable Development Goals) များထဲမှ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ**

၁၅။ မြန်မာနိုင်ငံစဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်အညီ အစိုးရသည် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို လည်းလုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်-

- (က) အသည်းရောင်အသားဝါ Bပိုးကာကွယ်ဆေး၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ်ဆေး၊ ဆုံစို့နာ၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ ဂျိုက်သိုး၊ ဝက်သက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း လုပ်ငန်းများ၊
- (ခ) အာဟာရဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကာကွယ်မှု၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအလေ့အထကောင်းများမြှင့်တင်ခြင်း ၊
- (ဂ) ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများတွင် သွေးအားနည်းမှုကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ စုံစမ်းဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊
- (ဃ) ဘက်စုံလိင်မှုကိစ္စဆိုင်ရာ ပညာပေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း၊

---

<sup>22</sup>ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်လူရွယ်ကျန်းမာရေး၊ available from:[<http://www.mohs.gov.mm/Main/content/post/adolescent-health>]၊ ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၁၆-၇-၂၀၁၈)

<sup>23</sup>ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဆင့်စံနှုန်းများနှင့် လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ၊ စာမျက်နှာ (၅) ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ရရှိပါသည်။( ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၄-၈-၂၀၁၇)

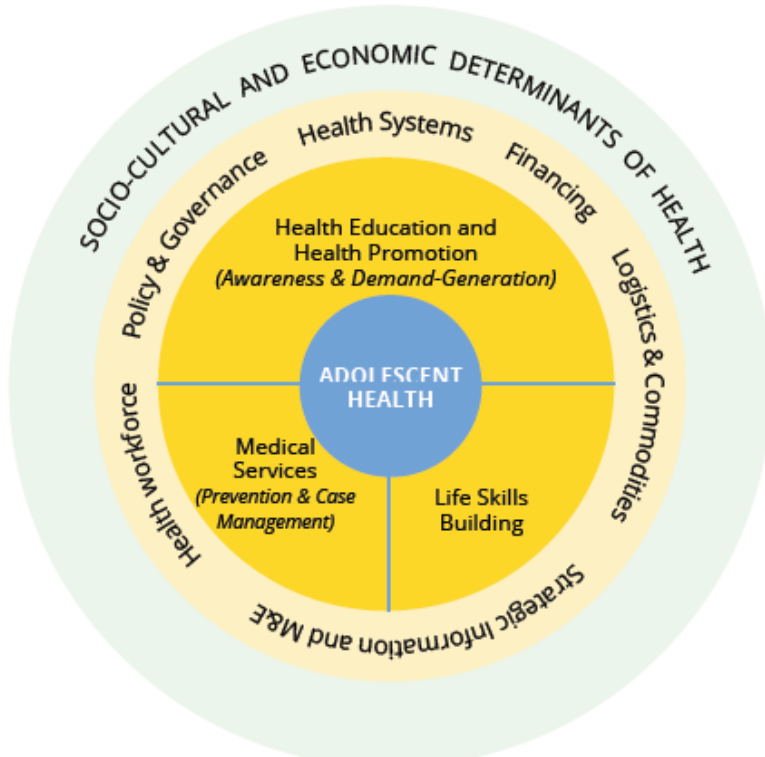
- (င) သန္ဓေတားနည်းအပါအဝင် လိင်မှုကိစ္စဆိုင်ရာနှင့် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေခြင်း၊ ပညာပေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- (စ) ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုဆက်ဆံမှု အထောက်အပံ့ပေးခြင်း၊
- (ဆ) လိင်မှုကိစ္စဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်ခြင်း၊
- (ဇ) ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများတွင် အချိန်မတိုင်မီ အတင်းအကြပ်အိမ်ထောင် ပြုစေခြင်းဖြင့်အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် ကာကွယ်မှုပေးခြင်း၊
- (ဈ) HIV၊ TB နှင့် ကာလသားရောဂါများအပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အခြားသောကူးစက်ရောဂါများနှင့် ကူးစက်ပိုးကြောင့် မဟုတ်သောရောဂါများအား ကာကွယ်ပေးခြင်း၊
- (ည) HIV ကပ်အသွင် ဖြစ်ပွားသောနိုင်ငံများတွင် ယောက်ကျားလေးများအား မိမိဆန္ဒဖြင့် လိင်အရေပြားထိပ် ဖြတ်တောက်ခြင်း၊
- (ဋ) အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း၊
- (ဌ) အန္တရာယ်ရှိသော မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှုကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် မွေးရာပါချို့ယွင်းမှုရှိသော လူငယ်များ၏မိဘများအား ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ သင်တန်းများပို့ချပေးခြင်း၊
- (ဍ) မတော်တဆထိခိုက်မှုများနှင့် အရက်သေစာသောက်သုံးမှုကြောင့် ဖြစ်သော ထိခိုက်မှုများကို စိစစ်ကုသထိန်းချုပ်ခြင်း
- (ဎ) မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းနှင့် နာကျင်အောင်ပြုလုပ်၍ အဆုံးစီရင်ခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> The Global Strategy For Women’s, Child’s And Adolescent’s Health (2016-2030) မှရရှိပါသည်။(ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၇-၆-၂၀၁၈)

### ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ချမှတ်ထားသောမူဝါဒများ

#### AHDP Strategic Framework 2017



၁၆။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် AHDP (Adolescent Health Development Program)ကို ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး မဟာဗျူဟာ (၃) ရပ် ပါဝင်သော မူဘောင်တစ်ခုကို ချမှတ်ရေးဆွဲခဲ့ပါသည်။ ၎င်းမူဘောင်တွင် ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း၊ ဘဝနေထိုင်မှုစွမ်းရည်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများပါဝင်သော မဟာဗျူဟာများ ပါဝင်ပါသည်။

၁၇။ ၎င်းမဟာဗျူဟာများကို ထိထိရောက်ရောက် အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် ခိုင်မာသောကျန်းမာရေးစနစ်ကောင်းများ ချမှတ်ထားပါသည်။ အထောက်အပံ့များ၊ အုပ်ချုပ်မှု၊ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အသုံးဝင်မည့်ပစ္စည်းများသည် မဟာဗျူဟာ၏ အစိတ်အပိုင်းများ အဖြစ်သတ်မှတ်ထားရှိပါသည်။ ထို့ပြင် လိုအပ်သည့်နေရာများတွင် လုံလောက်သည့်ကျွမ်းကျင်

ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် အခြားသောလုပ်သားများကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းခန့်အပ်ပေးရန်ပါဝင် ပါသည်။ မူဝါဒများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လုံလောက်သောဘဏ္ဍာငွေ ထောက်ပံ့မှုရှိရန်ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ decision-makers များ၏ ထောက်ပံ့ပေးမှုများနှင့် မူဝါဒများဆိုင်ရာအကူအညီဖြစ်စေမှုများသည် ကောင်းမွန်သောပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖန်တီးပေး ပါသည်။ Adolescent Health and Development Program (AHDP) တွင် မဟာဗျူဟာ ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပြန်လည်ကြပ်မတ်သုံးသပ်သည့်စနစ်(Monitoring and Evaluations) များ သတ်မှတ်ထားခြင်းများပါဝင်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

၁၈။ ထို့ပြင် ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေးကို တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်၍ပါဝင်သော လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးသောအချက်များဖြစ်သည့် ပညာရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း မှု၊ တတ်ကြွစွာပါဝင်လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။ သို့သော်ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေးအတွက် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင် ရောက်ရှိရန်အတားအဆီး အခက်အခဲများစွာလည်း ရှိနေပါသေးသည်။<sup>25</sup>

**ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၏ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီအစဉ်များ**

၁၉။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် AHDP သည် ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်ရေးဌာန (DOH-Epidemiology Bureau)၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ခုဖြစ်သော Technical Working Group နှင့် ပူးပေါင်း၍ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပြည့်စုံသော ထောက်ပံ့မှုများကို ကျယ်ပြန့်စွာထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါသည်။ DOH ၏ အချို့သောအစီအစဉ်များ သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများနှင့် ဆယ်ကျော်သက် များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး AHDP နှင့် ပူးပေါင်း၍ အသက် ၁၀-၁၉ နှစ်ရှိ လူငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးညွှန်းကိန်းအားနည်းချက်များကို အဓိကထား၍ ဆောင်ရွက် လျှက်ရှိပါသည်။

<sup>25</sup>[http://www.wpro.who.int/entity/philippines/publications/adolescent\\_health\\_and\\_development\\_program\\_manual\\_of\\_operations.pdf](http://www.wpro.who.int/entity/philippines/publications/adolescent_health_and_development_program_manual_of_operations.pdf) (ကြည့်ရှုရက် ၁၃-၆-၂၀၁၈)



၂၀။ AHDP မှ မန်နေဂျာများသည် အခြား Program မှ မန်နေဂျာများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အစီအစဉ်များကို အလေးပေးဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်-

- (က) အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ
- (ခ) သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ
- (ဂ) ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ
- (ဃ) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ
- (င) လိင်မှုကိစ္စဆိုင်ရာနှင့် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး
  - (၁) မိသားစုကိစ္စများ
  - (၂) မိခင်နှင့် သက်ဆိုင်သော အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း
  - (၃) HIV နှင့် STI(Sexually transmitted infections)
- (စ) အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများနှင့် သုံးစွဲခြင်းကို ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ
  - (၁) မူးယစ်ဆေးဝါး
  - (၂) ဆေးရွက်ကြီး
  - (၃) အရက် စသည်တို့ကိုဦးစားပေးထိန်းချုပ် ဆောင်ရွက်သွားမည့် အစီအစဉ်များ ပါဝင်ပါသည်။

၂၁။ လူငယ်များအားလုံးကို အေဂျင်စီနှင့်အဖွဲ့အစည်းများမှ အထောက်အပံ့ကောင်းများပေးနေခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများထဲမှ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်ပါဝင်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် STI (Sexually transmitted infections) နှင့် HIV ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းများသည် ၎င်း program ၏ ကျန်းမာရေး

ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အဖြစ် ရေးဆွဲပါဝင်ပါသည်။ တခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကျန်းမာရေး လုပ်သားများမှစုပေါင်း ထောက်ပံ့ပေးကမ်းခြင်းများဖြင့် ဆောင်ရွက်သွားရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။<sup>26</sup>

**အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ဆောင်ရွက်ချက်များ**

၂၂။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်လည်း ဆယ်ကျော်သက်များကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများမှာ ဤစာတမ်းတိုပါ ပြဿနာများနှင့်ထပ်တူညီမျှပါဝင်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဆယ်ကျော်သက်ပေါင်း (၂၄၃) သန်းခန့်ရှိပြီး ဆယ်ကျော်သက်အများဆုံးရှိသော နိုင်ငံတစ်ခု လည်းဖြစ်ပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွက် အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ဆယ်ကျော်သက် ပေါင်း ၃၃၀ ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး အဓိကအကြောင်းအရင်းတစ်ခုဖြစ်သော ကာကွယ်တားဆီး၍ရသော အကြောင်းတရားများကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်ပေါင်း ၁.၃ သန်းခန့် သေဆုံးခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အရက်သောက်သုံးမှုနှုန်းမှာ ၂၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုနှုန်း ၁၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှုနှုန်း ၃ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ဘိန်းဖြူသုံးစွဲမှုနှုန်း ၀.၄ ရာခိုင်နှုန်း တို့ဖြင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးပြန့်နှံ့သုံးစွဲမှု ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။<sup>27</sup> ထို့ပြင် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေး ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ယောက်ျားလေး ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပြီး သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ မိန်းကလေး ၆၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ယောက်ျားလေး ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ပါသည်။<sup>28</sup>

၂၃။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အဓိကဦးစားပေးချမှတ်ထားသော လိုအပ်ချက်များမှာ တိကျမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များရရှိရန်၊ ကျန်းမာစေရန်၊ မျိုးဆက်ပျံ့ပွားရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှုများ၊ အာဟာရဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်၊ ကြီးထွားခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်မှုကိစ္စဆိုင်ရာရောဂါများ နှင့် HIV ကိုတားဆီး

<sup>26</sup> [http://www.wpro.who.int/entity/philippines/publications/adolescent\\_health\\_and\\_development\\_program\\_manual\\_of\\_operations.pdf](http://www.wpro.who.int/entity/philippines/publications/adolescent_health_and_development_program_manual_of_operations.pdf) (ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၃-၆-၂၀၁၈)  
<sup>27</sup> In Slideshare/avaialable from:[[https://www.slideshare.net/nishantprabhakar75/adolescent-health-problems?qid=e3cc7aaf-d7a8-4642-a475-fc5f20eaa44&v=&b=&from\\_search=5](https://www.slideshare.net/nishantprabhakar75/adolescent-health-problems?qid=e3cc7aaf-d7a8-4642-a475-fc5f20eaa44&v=&b=&from_search=5)] (ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၆-၇-၂၀၁၈)  
<sup>28</sup> In Slideshare/avaialable from:[<https://www.slideshare.net/Gopalrao123/adolescent-health-28192962>] (ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၆-၇-၂၀၁၈)

ကာကွယ်နိုင်ရန်၊ လုံလောက်သောအစာအာဟာရ ပြည့်ဝစေရန်၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ရရှိစေရန်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ပညာပေးဟောပြောပွဲများ ပြုလုပ်ပေးရန်၊ လုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကောင်းများဖန်တီးပေးရန်နှင့် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ဆွေးနွေးလမ်းညွှန် မှုများပြုလုပ်ပေးရန် စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။<sup>29</sup>

**နိဂုံး**

၂၄။ အထက်ဖော်ပြပါနိုင်ငံများ၏ နမူနာအတွေ့အကြုံအရ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေး အတွက် မူဝါဒများ၊ စီမံချက်များ ရေးဆွဲချမှတ်ခြင်းသည် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များတွင် မိဘများ၏လမ်းညွှန်မှုသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ် ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုများကိုသိထားခြင်းဖြင့်မှီခိုမှုကင်းမဲ့ပြီး မိမိကိုယ်ကို တာဝန်ယူနိုင်သည့် လူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။<sup>30</sup> အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ မရွေး၊ ပညာအဆင့်အတန်း၊ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံနှင့် လူမျိုးမရွေး၊ မသန်စွမ်းမှုနှင့် အခြားမည်သည့် အကြောင်းများပင်ရှိသော်ငြားလည်း ဆယ်ကျော်သက်များ အားလုံးသည် ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ရယူနိုင်ခွင့်ရှိရပါမည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခံယူပိုင် ခွင့်နှင့် အခမဲ့ဆေးဝါးကုသမှု အစီအမံများရယူပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးများကို ရရှိအောင်ဆောင်ရွက် သင့်ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများကို လက်လှမ်းမီနိုင်ပါက ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာကြကြောင်း သိပွဲနည်းကျအထောက်အထားများ ရှိပါသည်။<sup>31</sup>

၂၅။ ကလေးဘဝမှ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝသို့ ဝင်ရောက်ချိန်တွင် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကို နေရာတိုင်းတွင်သွန်သင်ပေးနိုင်မှသာ လူငယ်ဘဝကို

<sup>29</sup> In Slideshare/avaialable from:[<https://www.slideshare.net/Gopalrao123/adolescent-health-28192962>] ကြည့်ရှုသည့်ရက် (၁၆-၇-၂၀၁၈)  
<sup>30</sup> Dr Mya Myo Myo Swei ကလေးများနှင့်ကျန်းမာရေး၊ မိဘတွေ့သိထားသည့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာအချက်များ မှ ကောက်နုတ်ရရှိပါသည်။(ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၄-၈-၂၀၁၇)  
<sup>31</sup> ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဆင့်စံနှုန်းများနှင့် လမ်းညွှန်စည်းမျဉ်းများ၊ စာမျက်နှာ (၁၂)ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ရရှိပါသည်။( ကြည့်ရှုသည့်ရက် ၁၄-၈-၂၀၁၇)

ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်သန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ခြုံငုံသုံးသပ်ရမည်ဆိုလျှင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် တွင် သင့်တင့်မျှတသော အာဟာရရှိပြီး၊ ပညာရေးသည်လည်း အရည်အသွေး မြင့်တင်ပေးသည့် စနစ်ကိုဦးတည်ဖို့ရာ ၎င်းတို့၏အနာဂတ်အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက် များ၏ဘဝလှပမှ တိုင်းပြည်၏အနာဂတ်လည်း လှပနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်ဘဝကို သက်တောင့်သက်သာဖြတ်သန်းပြီး ရင့်ကျက်သည့်လူကြီးဘဝသို့ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၊ ကျောင်းမှ ဆရာ/ဆရာမများပါ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်ပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ရာ အဓိကဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည့် လူ့ဘဝအတွက်အကူးအပြောင်း ကာလတစ်ခုဖြစ်သော ဆယ်ကျော်သက် များ၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန်အတွက် ရေးသားပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။<sup>32</sup>

ပြည်သူ့လွှတ်တော်ရုံး  
သုတေသနဌာန

**ဤစာတမ်းတို့အား ဒေါ်ဆုလဲ့မိုမိုကို (အကြီးတန်းစာရေး) မှ တာဝန်ယူရေးသား၍ သုတေသနဌာနရှိအရာထမ်းအဆင့်ဆင့်မှ ဝိုင်းဝန်းကြီးကြပ်တည်းဖြတ်၍ ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။**

<sup>32</sup> အမရာ(ဆေး-၁)၊ ဧရာဝတီ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ် မေလ ၈ရက်၊ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ available from:[<https://burma.Irrawaddy.com/article/2014/05/08/58534.html>] ကြည့်ရှုသည့်ရက်(၁၆-၇-၂၀၁၈)

**သတိပြုရန်**

ဤသတင်းအချက်အလက်သည် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအား ၎င်းတို့၏ လွှတ်တော် ဆိုင်ရာတာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆိုင်ရာ ကိစ္စတစ်စုံတစ်ခုအတွက် အသုံးပြုရန်မဟုတ်ပါ။ အချိန်နှင့်တပြေးညီ နောက်ဆုံးရ သတင်းဖြစ်မည်ဟု သတ်မှတ် မထားသင့်ပါ။ ဤအချက်အလက်များအား တရားဝင် သို့မဟုတ် ပညာရှင်ဆိုင်ရာအကြံပေးချက်အဖြစ် မသတ်မှတ်သင့်ပါ။ အထူးအကြံပေးချက် သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်များလိုအပ်ပါက အရည်အသွေးပြည့်မီသော သင့်လျော်သည့်ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။ လွှတ်တော်သုတေသနဝန်ဆောင်မှုသည် စာတမ်းတိုများ တွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၊ လွှတ်တော် ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အများပြည်သူနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းမရှိပါ။



သုတေသနလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများပြုလုပ်ရန်  
(သို့မဟုတ်) သုတေသနဌာနအား လာရောက်လေ့လာရန်  
အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

သုတေသနဌာန

ပြည်သူ့လွှတ်တော် C ဆောင် - ဒုတိယထပ်

တယ်လီဖုန်း - ၀၆၇ - ၅၉၁၂၈၄၊ ၀၆၇ - ၅၉၁၂၈၅



Research Dept; Email - [pyithuhluttawresearch@gmail.com](mailto:pyithuhluttawresearch@gmail.com)

