

တၢ်ဟးဖါကျူ

Karen



တၢ်ဟးဖါကျူအံၤကဲထီၣ်အသးဖဲဖိသၢ်အဆူၣ်ကိၤ (အုၣ်ဒီးဟးဖါတၢ်ဟးဖါ) မ့တမ့ၢ်တလဲထီၣ်တၢ်ဟးဖါထီၣ်တၢ်ဟးဖါလီၤတၢ်ဟးဖါဆီၣ်အါမံၤလၢအုၣ်ကိၤဒီးကဲထီၣ်သးတလီၤလီၤလၢညီၣ်န့ၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢဖိသၢ်အဟးဖါတၢ်ဟးဖါအပူၤန့ၣ်လီၤ.

- ဖိသၢ်အိၣ်မ့ၢ်ထံတဖၣ်ကအုၣ်အါဖဲအဆီၣ်န့ၢ်တၢ်ဟးဖါလီၤ. မ့တမ့ၢ်ကအုၣ်အါထဲတဘျီလၢတန့ၢ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၢ်လၢအဆီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်ပလီၤတဖၣ်ဒီးဖိသၢ်လၢအဆီၣ်တဖၣ်ကအုၣ်အါဖဲသံသီသးတဘျီထီၣ်လီၤ.

တၢ်ဟးဖါကျူအံၤကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်အသးလၢဖိသၢ်တဖၣ်အဂီၢ်. လီၤဆီၣ်တၢ်ဖဲတၢ်သိၣ်လီၤလၢကဘၣ်ထီၣ်လီၤထီၣ်တၢ်ဟးဖါအကတီၢ်မ့တမ့ၢ်အဆူၣ်ကိၤထီၣ်ဖဲအခါလီၤ. ကကဲထီၣ်စ့ၢ်ကိၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၤဖိသၢ်ကတုၢ်ဘၣ်အဆါဖဲအုၣ်အါအခါမ့တမ့ၢ်ပုံတၢ်ဖဲအုၣ်အါအခါလီၤ.

တၢ်ပနီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျါဖဲအိၣ်ဒီးတၢ်ဟးဖါကျူအခါ

တၢ်ဟးဖါကျူအံၤကဲထီၣ်

- တၢ်ဟးဖါအါတကလုၢ် (ဟးဖါအါဒီးလီၤမံၤန့ၣ်)
- နဖိကသးဝံၤအသးစ့ၢ်ညီၣ်န့ၢ်အသိး
- သုၣ်အုၣ်အသးအုၣ်
- ခံပူၤသ့ၣ်ဖး (ခံပူၤထဲထီၣ်အသးဖဲအခါထီၣ်) လၢအသးကဲထီၣ်တၢ်ဆါဒီးကသ့ၣ်ဖဲအုၣ်အါအခါ - ကကဲထီၣ်အသးခိဖျိအုၣ်အဆူၣ်လၢအဆီၣ်. ကိၤလၢကဖျိးထီၣ်အဂီၢ်
- ကအိၣ်ဒီးလုၢ်လၢတံၢ်ဒ်ကအုၣ်နီၤပးကဲအိၣ်မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်လိၣ်လၢကအုၣ်နီၤလၢတၢ်ဟးဖါလီၤအပူၤ

နဖိအဟးဖါကျူန့ၣ်. အဟးဖါကထီၣ်အါန့ၢ်ဒ်ညီၣ်န့ၢ်အသးဒီးနကဘၣ်ဖိၣ်ဘၣ်အဆူၣ်ကိၤလိၣ်ဖဲနဆီၣ်လီၤအဟးဖါကယိကယိအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟးဖါကျူလၢအကဲထီၣ်အသးထီၣ်တၢ်အါအဖိဖိသၢ်တဖၣ်ကအုၣ်အါဘၣ်အသး (အုၣ်အါလၢအဖျါခံပူၤ) လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးဖဲနဖိအခါပူၤခိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထဲအုၣ်လၢအကတီၢ်ယၢ်မးအပူၤဒီးယၢ်ထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. နဖိအသးတအိၣ်လၢကအုၣ်ဒီးလီၤထီၣ်တၢ်ဟးဖါလီၤဘၣ်ခိဖျိအခါပူၤခိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထဲအသးထီၣ်တၢ်အါအဖိလီၤ. ထဲန့ၣ်နဖိအဆူၣ်ကလီၤလဲလၢအဖျါခံပူၤကတၢ်အပူၤ. လၢအကတီၢ်တတုၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကသ့ၣ်အတၢ်ကိၤတၢ်အိၣ်တၢ်အုၣ်အါဘၣ်သးအံၤတၢ်ကိၤအါလၢ 'encopresis' မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိၤအုၣ်တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မနုၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဟးဖါကျူအံၤလဲၣ်.

တၢ်ဟးဖါကျူကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤဖိဖိသၢ်အပူၤအါတက့ၢ်အံၤ. တၢ်ကဲထီၣ်လၢအဆးအက့ၢ်န့ၣ်တၢ်တထီၣ်န့ၢ်အိၣ်န့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်. တၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သုတနီၤကပၣ်ယုၣ်-

- လၢအခိၣ်ကဲထီၣ်အသးဒဲၣ်-ဖိသၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟးဖါဟးဖါလဲလၢအကတီၢ်တဖၣ်. တၢ်အံၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဟးဖါကျူသ့ၣ်လီၤ.
- ဟးဖါအလုၢ်အလုၢ်-တဖၣ်အရလၢကအုၣ်အါအဂီၢ်ဘၣ်. ဖိသၢ်အါဂၤအတၢ်မးအါလၢလိၣ်က့ၢ်အယိသးယၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢကထီၣ်တၢ်ဟးဖါလီၤအဂီၢ်လီၤ. အုၣ်တဖၣ်ကိၣ်လိၣ်ထီၣ်ဒီးခိၣ်ထီၣ်လီၤ. တၢ်ထီၣ်တၢ်ဟးဖါလီၤအံၤတက့ၢ်ပၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်တန့ၢ်သးတၢ်ဂ့ၢ်. ကိၤနဲးနဲး. လၢကထီၣ်တၢ်ဟးဖါလီၤတၢ်တဘျီမတၢ်တၢ်အါအပူၤထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- အိၣ်ဒီးလုၢ်လၢလၢညီၣ်န့ၢ်ကိၤယၢ်အဆူၣ်-ဖိသၢ်ကစးထီၣ် "ကိၤအဆူၣ်" ဖဲအတုၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါဒီးလီၤပျံးအခါ. ဒ်သိးအဆူၣ်အါလီၤလၢအကိၤဒီးအခါပူၤထီၣ်ဘၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ကိၤဖဲယၢ်ထီၣ်ဒီးအဆူၣ်ကကိၤဒိၣ်ထီၣ်. ဒီးကအုၣ်အါလၢခံတဘျီအဂီၢ်အခါကအိၣ်ဒိၣ်ထီၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆီၣ်တၢ်အါအသးလၢတၢ်ဟးဖါလီၤအပူၤ-ဒ်သိးကမ့ၢ်တၢ်ဟးဖါလီၤလၢအသိးတဆဲၣ်ဒီးအသိး. မ့တမ့ၢ်ပျံးကမးအါလၢကကိၤအဆူၣ်ဖဲအဆဲၣ်ဒီးလဲထီၣ်တၢ်ဟးဖါလီၤအါ (လီၤဆီၣ်တၢ်လၢက့ၢ်အပူၤ) အသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်တၢ်အါ-တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တုၢ်အါဒီးတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အါအသးလၢအသိးတဖၣ်တဖၣ်ကဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဟးဖါကျူသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၢ်လၢအဆီၣ်န့ၢ်ထံအါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢကိၤနဲးနဲးတဖၣ်စ့ၢ်ကိၤအဟးဖါကျူကသ့ၣ်စ့ၢ်ကိၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆူၣ်တၢ်အါ-ဖိသၢ်စ့ၢ်ကိၤအကျါ. တၢ်ဆူၣ်တၢ်အါဒ်ခံပူၤခိၣ်ထီၣ်အညၣ်ဒ်ညီၣ်န့ၢ်အသိးလီၤမံၤ. ခံမံၤပျံးအကတၢ်မ့ၢ်တအိၣ်လၢပျံးဘၣ်. ကိၤယုၢ်ဘိဒိၣ်တၢ်ဆါဒီးကဲအတၢ်ဆီၣ်တလဲသးလၢဖိသၢ်အပူၤတဘျီလီၤဘၣ်စးတဖၣ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်ဟးဖါကျူသ့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤတညီၣ်န့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်နကသိၣ်သရၣ်ကမၤက့ၢ်နဖိလၢအဆဲၣ်သ့ၣ်အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်က့ၢ်ထွဲလၢဟံၣ်လၢယီ

နကဘၣ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီထဲနဖိအဆူၣ်ကကိၤဖဲမ့တမ့ၢ်ကအုၣ်အါအဘျီအါထဲလဲၣ်ဖဲကဒုးကဲထီၣ်ဘၣ်ဖုးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၤလၢအဂီၢ်လီၤ. အါဒုၣ်တၢ်တက့ၢ်. နယါဘျီနဖိလၢဟံၣ်လၢကမၤစၢအတၢ်ဟးဖါကျူအဂီၢ်သ့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟးဖါလုၢ်လၢပျံးဒီးအုၣ်ချူ

နဖိလၢအလဲထီၣ်လီၤတၢ်ဟးဖါလီၤတက့ၢ်အံၤအဟးဖါကျူန့ၣ်. မ့ၢ်တၢ်အကိၤဒိၣ်လၢအသဲသ့ၣ်ကမၤညီၣ်န့ၢ်အလုၢ်အလုၢ်လၢကအုၣ်နီၤလဲလၢတၢ်ဟးဖါလီၤအပူၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

- နဖိကအုၣ်နီၤလၢတၢ်ဟးဖါလီၤအပူၤဖဲတၢ်အိၣ်. မ့ၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးဟါတၢ်အိၣ်ဝံၤအလီၤခံ-ဖဲအဆဲၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်တဆဲၣ်ဒီးလဲလဲၣ်လဲၣ်အါန့ၣ်လီၤ. အဆဲၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်အုၣ်နီၤဝဲသးတုၢ်ယံၢ်မံၤနဲး. ဖဲအဆဲၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်အုၣ်အါဝံၤလဲၣ်အါလီၤ. နမ့ၢ်သ့ၣ်ပၣ်ကပူၤတၢ်ဖိအိၣ်အန့ၢ်ရံၢ်န့ၣ်တလိၣ်န့ၣ်အါလီၤလဲလဲၣ်လဲၣ်အါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤအုၣ်ထီၣ်လုၢ်လၢလၢအဂ့ၢ် (အုၣ်နီၤအုၣ်အါလၢတၢ်ဟးဖါလီၤအပူၤ) ယုၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အါဒီးတၢ်ဂီၤဖိကျးလၢအကြးဒီးအသးန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ခိၣ်ဖးတၢ်က့ၢ်နီၣ်က့ၢ်ယါမ့တမ့ၢ်စုတၢ်တုၢ်ကဲထီၣ်တၢ်ယုၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. စးထီၣ်ပၣ်တၢ်အိၣ်အန့ၢ်ရံၢ်န့ၣ်လၢတၢ်အုၣ်အါအသးအပူၤဖဲအဆဲၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်တဆဲၣ်ဒီးလဲလဲၣ်လဲၣ်အါတက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်နဖိလၢအိၣ်အဆဲၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်ပျံးအတၢ်မၤအုၣ်လၢကအုၣ်အါအဂီၢ်တက့ၢ်.

လကသွန်ညါအိတ်အင်္ဂါ

- Better Health Channel: [တော်ဟာဖါကူ့ဒီးဖိဒ်ဖိသုဉ်](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children)
- Raising Children Network: [တော်ဟာဖါကူ့](http://raisingchildren.net.au/articles/constipation.html) (raisingchildren.net.au/articles/constipation.html)
- The Royal Children's Hospital: [တော်သိဉ်လိတနံ့ဘုဉ်တနံ့အတော်ကွဲးနိဉ်အလိဉ်](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf)
- ဖိဒ်ဖိသုဉ်ဆုဉ်ချ တော်ဂုတ်တော်ကူ့-တော်အိဉ်နွံဂံးနွံဘါ-ဖိသုဉ်ထီဉ်ကွဲးသုးနံဉ်တုလိဉ်ဘိဘိထီဉ် (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children)
- ဖိဒ်ဖိသုဉ်ဆုဉ်ချ တော်ဂုတ်တော်ကူ့-တော်အိဉ်နွံဂံးနွံဘါ-ဖိသုဉ်ဒီးဖိသုဉ်ဆံးဖိတဖုဉ် (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers)
- ထံဉ်လိဉ်နကသုဉ်သရဉ်မုတမုာ်မိာ်ဖိဆံးဆုဉ်ချ နူးစတကုာ်.



ဘုဉ်တော်မလဲထီဉ်လဲထီဝဲခိဉ်ဖျိ The Royal Children's Hospital ယုဉ်ဒီးတော်ဆိဉ်ထွဲဟဲလဲဝဲထီဉ်ယါကီဉ်ဖဲနုဉ်လိဉ်.
rch.org.au/kidsinfo

တော်ကွဲးကဲါကူ့ ၂၀၁၈

ဖိဒ်ဖိသုဉ်ဆုဉ်ချ တော်ဂုတ်တော်ကူ့အံးတော်ဆိဉ်ထွဲအိဉ်လဲ The Royal Children's Hospital Foundation နုဉ်လိဉ်.
လကဟုဉ်မလဲထီဉ်အင်္ဂါ, ကွဲးဝဲ rchfoundation.org.au တကုာ်.

တော်တဟံးမုဒါလဲတော်ဂုတ်တဖုဉ်

တော်ဂုတ်တော်ကူ့တဖုဉ်ဆဲးတော်တဘုဉ်ဟံးဆဲးလဲတော်ဂုတ်တော်ကူ့လဲ နတုဉ်ပိဉ်ယုဉ်ဒီးနကသုဉ်သရဉ် မုတမုာ် ဆုဉ်ချ ပုဘုဉ်မုဘုဉ်တဖုဉ်အလိဉ်ဘုဉ်, RCH ကွဲးစးအဂုးကတော်ခိဉ်ဒီးတော်ဂုတ်တော်ကူ့ဆဲးကမုာ်ဝဲတီဝဲဝဲတော်စဲးကွဲးထုထီဉ်ဆဲးခါနုဉ်လိဉ်. RCH တဟံးမုဒါလဲတော်ကမုာ်, တော်နံးဟံးကမုာ် မုတမုာ် တော်ကူ့ခါယါဘျဲလဲအကဲထီဉ်လိဉ်ထီဉ်ဝဲတော်ယုဉ်ထီဉ်ဆဲးလိဉ်ဟုဉ်ယုဉ်တဖုဉ်ဆဲးအဖိဒ်ဖိဆဲးနီတမံးဘုဉ်. တော်ဂုတ်တော်ကူ့တဖုဉ်ဆဲးတော်မလဲထီဉ်ကူ့အိဉ်ထီဉ်လိဉ်. ထီဘိမလဲတော်လဲနုဉ်လိဉ်ထီဉ်လဲတော်မလဲထီဉ်ဆဲးကတီဆဲးတဘုဉ်နုဉ်တကုာ်.