ထက် (HTET OFFICIAL) • RESEARCH MONOGRAPH

ကျန်းမာရေးနှင့် အမျိုးသမီးရေးရာ

ရာသီစောလာခြင်း (Early Puberty) — သိပ္ပံ၊ လူမှုရေးနှင့် လူငယ်များ၏ စိန်ခေါ်မှု

စာရေးသူ: ထက်မြတ်ကေရီ | **ရက်စွဲ:** 2025-09-27 | **တရားဝင် သုတေသန စာတမ်း (Official Full Version PDF)**

သုတေသန စာတမ်း Htet Official Monograph / Blog ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၂၇ ရက်

ရာသီစောလာခြင်း (Early Puberty) — သိပ္ပံ၊ လူမှုရေးနှင့် လူငယ်များ၏ စိန်ခေါ်မှု

“၈ နှစ်အရွယ် ကလေးမလေးတွေ ရာသီစောလာတာဟာ ‘ခေတ်ကြီးက ပြောင်းလာလို့ပါ’ ဆိုပြီး ပစ်ထားလို့ရတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။ သူနောက်ကွယ်မှာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သိပ္ပံ၊ လူမှုရေးဖိအားတွေနဲ့ လူငယ်တွေရဲ့ နက်နဲတဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေ အများကြီးရှိနေပါတယ်။”

ဤသုတေသန စာတမ်းသည် ဆေးပညာ၊ ဇီဝဗေဒ၊ လူမှုဗေဒနှင့် ဖီမင်နစ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး မူဝါဒ ရှုထောင့်များ ပေါင်းစပ်၍ မျက်မှောက်ခေတ်တွင် ရာသီစောလာခြင်း (Precocious Puberty) ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် ကလေးသူငယ်များ၏ အနာဂတ်အပေါ် ရိုက်ခတ်မှုများကို ဘက်စုံ သုံးသပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Full Version PDF ရယူရန် (78 KB) PDF တိုက်ရိုက်ဖတ်ရန် ↗ .md ရင်းမြစ်

သမိုင်းတစ်လျှောက် ရာသီစတင်ပေါ်ပေါက်သည့် ပျမ်းမျှအသက်အရွယ် ကျဆင်းလာမှု (1840 - 2026)

Historical Secular Decline in Age of Menarche (Years of Age) & Modern Precocious Trend

Interactive Data Chart

၁၈၄၀ ပြည့်နှစ်
၁၇.၀ နှစ်
စက်မှုတော်လှန်ရေးခေတ်ဦး
၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်
၁၃.၆ နှစ်
စစ်ပြီးခေတ် အာဟာရပြောင်းလဲမှု
၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်
၁၂.၅ နှစ်
ပလတ်စတစ်နှင့် EDCs ပျံ့နှံ့မှု

လက်ရှိခေတ် (Precocious)
၈ - ၉ နှစ်
ပုံမှန်မဟုတ် အန္တရာယ်စောစီးမှု

နိဒါန်း (Introduction)

ပြီးခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ် ၂ ခုအတွင်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက ကလေးအထူးကုဆရာဝန်တွေနဲ့ အင်ဒိုခရိုင်းပညာရှင် (Endocrinologists) တွေ သတိထားမိလာတဲ့ ထိတ်လန့်စရာ အချက်တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မိန်းကလေးငယ်တွေမှာ ရာသီစတင်ပေါ်ပေါက်တဲ့ အသက်အရွယ်ဟာ တစ်စထက်တစ်စ သိသိသာသာ စောလာနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၁၀၀ ကျော်တုန်းက မိန်းကလေးတစ်ယောက် ရာသီစတင်လာတဲ့ ပျမ်းမျှအသက်ဟာ ၁၆ နှစ်ကနေ ၁၇ နှစ်ဝန်းကျင် ရှိခဲ့ပေမယ့် ဒီကနေ့ခေတ်မှာတော့ ပျမ်းမျှ ၁၂ နှစ် ဝန်းကျင်အထိ ကျဆင်းသွားခဲ့ပါပြီ။ ပိုပြီး စိုးရိမ်စရာကောင်းတာကတော့ အသက် ၈ နှစ်၊ ၉ နှစ်အရွယ် မူလတန်းကလေးဘဝမှာတင် သွေးစတင်ဆင်းလာတဲ့ **Precocious Puberty (အရွယ်မတိုင်မီ ရာသီစောလာခြင်း)** ဖြစ်ရပ်တွေဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ၂ ဆကျော် မြင့်တက်လာနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အပိုင်း (၁) - သိပ္ပံ၊ ဇီဝဗေဒနှင့် ကျန်းမာရေး ရှုထောင့် (The "What" and "Why")

ရာသီစက်ဝန်း (Menstrual Cycle) ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မျိုးပွားစနစ်ရဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ ဒါပေမယ့် သူ့နောက်ကွယ်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ Hypothalamus၊ Pituitary gland နဲ့ မျိုးဥအိမ် (Ovaries) တို့အကြား ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဟော်မုန်း အချက်ပြမှုကွန်ရက် **(HPG Axis - Hypothalamic-Pituitary-Gonadal axis)** ကြီးတစ်ခုလုံး အလုပ်လုပ်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် ဦးနှောက်က GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone) ကို စတင်ထုတ်လွှတ်ပြီးနောက် Pituitary ကနေ LH နဲ့ FSH တို့ကို လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ ဒါမှတစ်ဆင့် မျိုးဥအိမ်က Estrogen ဟော်မုန်းကို ထုတ်ပေးပြီး ရင်သားဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ တင်ပါးကျယ်ပြန့်လာခြင်းနဲ့ ရာသီသွေးဆင်းခြင်းတို့ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ သို့သော် အသက် ၈ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များတွင် ဤစနစ် လှုပ်ရှားလာခြင်းကို ဆေးပညာအရ သာမန်မဟုတ်သော အရွယ်စောရောက်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းနှောင့်ယှက်ဓာတုပစ္စည်းများ (EDCs) သက်ရောက်မှု အချိုး

Endocrine Disrupting Chemicals (EDCs) Exposure Sources & Pathways

Toxicological Breakdown

BPA / BPS (ပလတ်စတစ်ဗူးများနှင့် သံဗူးအတွင်းအစွပ်များ - 35%):
Estrogen receptors များကို လှုံ့ဆော်တုပကာ ဦးနှောက်အား ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်ရောက်ပြီဟု အချက်ပြမှားပို့စေသည်။

Phthalates & Parabens (အလှကုန်၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ရေမွှေး - 25%):
ဟော်မုန်းဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို ဖရိုဖရဲဖြစ်စေပြီး သွေးဆုံး/ရာသီစက်ဝန်းစောစီးမှုကို တွန်းပို့သည်။

PFAS & Ultra-processed Foods (အမြန်စာထုပ်ပိုးပစ္စည်း - 20%):
ကိုယ်တွင်းအဆီဆဲလ်များ (Adipocytes) မှ Leptin ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

Pesticides & Organophosphates (စိုက်ပျိုးရေးပိုးသတ်ဆေးကြွင်း - 20%):
အစားအစာကွင်းဆက်မှတစ်ဆင့် သွေးကြောအတွင်း စုပုံလာသော ဟော်မုန်းနှောင့်ယှက်ပစ္စည်းများ။

ရာသီစောလာစေသည့် သိပ္ပံနည်းကျ တရားခံများ (The Scientific Culprits)

၁။ အာဟာရနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အဆီ (Leptin Signaling)

ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆီဆဲလ် (Adipose tissue) များပြားလာသောအခါ **Leptin** ဟော်မုန်း ထုတ်လွှတ်မှု မြင့်တက်လာသည်။ Leptin သည် ဦးနှောက်ကို "ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကလေးမွေးဖွားရန် စွမ်းအင်လုံလောက်ပြီ" ဟူသော ဇီဝကမ္မအချက်ပြမှု ပေးပို့ကာ ရာသီစက်ဝန်းကို စောစီးစွာ စတင်စေသည်။

၂။ EDCs (Endocrine Disrupting Chemicals)

ပလတ်စတစ်များတွင် ပါဝင်သော Bisphenol A (BPA)၊ Phthalates၊ PFAS နှင့် အလှကုန်များမှ Parabens တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း Estrogen ဟော်မုန်း၏ ပုံစံအတိုင်း အယောင်ဆောင်ကာ အင်ဒိုခရိုင်းစနစ်တစ်ခုလုံးကို ကမောက်ကမ ဖြစ်စေသည်။

၃။ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှု (Chronic Childhood Stress)

မိသားစုတွင်း အကြမ်းဖက်မှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) နှင့် စစ်ပွဲဘေးဒဏ်များကြောင့် Cortisol နှင့် Adrenal ဟော်မုန်းများ အဆက်မပြတ် ထွက်ပေါ်ခြင်းသည် ဘဝရှင်သန်ရေးဗီဇ (Life History Theory) အရ ခန္ဓာကိုယ်ကို မျိုးပွားအရွယ်သို့ စောလျင်စွာ တွန်းပို့တတ်သည်။

၄။ အရိုးကြီးထွားမှု ရပ်တန့်ခြင်း အန္တရာယ်

ရာသီစောလာသော ကလေးများသည် Estrogen အလွန်စောစီးစွာ မြင့်တက်မှုကြောင့် အရိုးကြီးထွားရာနေရာများ (Epiphyseal growth plates) စောစီးစွာ ပိတ်သွားကာ အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် အရပ်ပုသွားခြင်းနှင့် အရိုးပွရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

အပိုင်း (၂) - လူမှုရေးရာနှင့် စိတ်ပညာ ရှုထောင့် (The Social Butterfly Effect)

ရာသီစောလာခြင်းသည် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲ သက်သက်မျှ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ကြီးမားသော **စိတ်ပိုင်း-လူမှုရေး မညီမျှမှု (Asynchronous Development)** ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အသက် ၈ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦး၏ ဦးနှောက်အရှေ့ပိုင်း (Prefrontal Cortex) သည် စိတ်ခံစားမှုထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ရှုပ်ထွေးသော လူမှုဆက်ဆံရေး နားလည်ခြင်းတို့တွင် မရင့်ကျက်သေးသော်လည်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကမူ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသဖွယ် ပြောင်းလဲနေပြီ ဖြစ်သည်။

- **ကျောင်းတွင်း အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း (Bullying & Shaming):** အတန်းဖော်များနှင့် မတူဘဲ ရင်သားစောထွက်ခြင်း၊ သွေးစွန်းခြင်းတို့ကြောင့် ကလေးငယ်သည် အရှက်ရခြင်းနှင့် အထီးကျန်ခြင်းတို့ကို ရင်ဆိုင်ရသည်။
- **မလိုလားအပ်သော အာရုံစိုက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်:** ကလေးစိတ်မပျော်သေးသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်ရောက်လာမှုကြောင့် လူကြီးများ သို့မဟုတ် လူဆိုးများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပစ်မှတ်ထားခံရမှု (Child Grooming & Sexual Exploitation) အန္တရာယ် မြင့်မားလာသည်။
- **စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု:** သုတေသနများအရ ရာသီစောလာသော မိန်းကလေးများသည် အခြားသူများထက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Depression)၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း (Anxiety) နှင့် စားသောက်မှုပုံစံမှုမမှန်ခြင်း (Eating Disorders) တို့ ၂ ဆမှ ၃ ဆ

အထိ ပိုမိုခံစားရလေ့ရှိသည်။

အပိုင်း (၃) - သမိုင်းတစ်လျှောက် ခြေရာကောက်ခြင်း (Secular Trends)

သမိုင်းမှတ်တမ်းများအရ ရှေးခေတ်နှင့် အလယ်ခေတ်များတွင် လူသားတို့၏ ရာသီစတင်ပေါ်ပေါက်သည့် အသက်သည် ၁၆ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်ကျော်အထိ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စက်မှုတော်လှန်ရေးနောက်ပိုင်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ တိုးတက်လာမှုကြောင့် အသက်အရွယ်တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာခဲ့သော်လည်း၊ ၂၀ ရာစုနှောင်းပိုင်းနှင့် ၂၁ ရာစုတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ကျဆင်းမှုသည် အာဟာရကြောင့် မဟုတ်တော့ဘဲ **ဓာတုဥစ္စည်းမှု၊ အသင့်စားအစားအသောက်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အဆိပ်အတောက်များကြောင့် ဖြစ်သော ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ကျဆင်းမှု** ဖြစ်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက အတည်ပြုထားပါသည်။

အပိုင်း (၄) - Feminist နိုင်ငံရေးအမြင်နှင့် ပြည်သူ့မူဝါဒ (The Bigger Picture)

ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်နှင့် ကျယ်ပြန့်လွှမ်းခြုံသော လိင်ပညာပေးစနစ် (CSE)

အမျိုးသမီးအရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ဤအရေးကိစ္စကို ကျွန်မမြင်တွေ့ရသည်မှာ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ စနစ်တစ်ခုလုံး၏ ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ပြဿနာဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်များအား "ရာသီလာခြင်းသည် ရှက်စရာမဟုတ်၊ သဘာဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်" ဟူသော အသိပညာပေးခြင်း၊ ကျောင်းတိုင်းတွင် အခမဲ့ သန့်ရှင်းသော ရာသီသုံးပစ္စည်းများ ထားရှိပေးခြင်း (Eradicating Period Poverty) နှင့် ကော်ပိုရိတ်များက ကလေးသုံးပစ္စည်းများတွင် အဆိပ်အတောက် EDCs ဓာတုပစ္စည်းများ သုံးစွဲမှုကို တင်းကျပ်စွာ တားမြစ်သော ဥပဒေများ ချမှတ်ရန် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါသည်။

နိဂုံး - ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အနာဂတ်များသည် အရေးပါသည်

ရာသီစောလာခြင်းသည် တိုးတက်လာသောခေတ်ကြီး၏ အေးဆေးနေ၍ရသော ရလဒ်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ကျွန်မတို့၏ စားသောက်ကုန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူမှုအဆောက်အအုံများအတွင်း အဆိပ်အတောက်များ ဝင်ရောက်နေပြီဖြစ်ကြောင်း လူသားမျိုးနွယ်အား ခန္ဓာကိုယ်က ပေးပို့နေသော ဇီဝကမ္ဘဆိုင်ရာ အချက်ပေးခေါင်းလောင်းသံ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မတို့၏ မျိုးဆက်သစ် ကလေးငယ်များ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ ကြီးပြင်းနိုင်စေရန်အတွက် သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ ဆရာဝန်များ၊ မိဘများနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများ အားလုံး အတူတကွ လက်တွဲဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

PDF Monograph 78 KB

ရာသီစောလာခြင်း သုတေသန စာတမ်းအပြည့်အစုံ

ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ရည်ညွှန်းကိုးကားရန်နှင့် အော့ဖ်လိုင်းဖတ်ရှုရန် Full Version PDF

Full Version PDF ဒေါင်းလုဒ် PDF ဖွင့်ဖတ်ရန် ↗

© 2026 Htet Myat Ekri (ထက်). All Rights Reserved.

Official Portal: https://htetofficial.github.io | Emails: htethtet2025ideahub@gmail.com, htetmyatekri@icloud.com