ကျော်တင့်ဆွေ

မီးယမ်းကျောက်

ကမ္ဘာရိုးရာ ကုထုံး

ALTERNATIVE MEDICINE

ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်း
၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်း
ပန်းချီတင်ထွေး

စာစီ
လူမော်

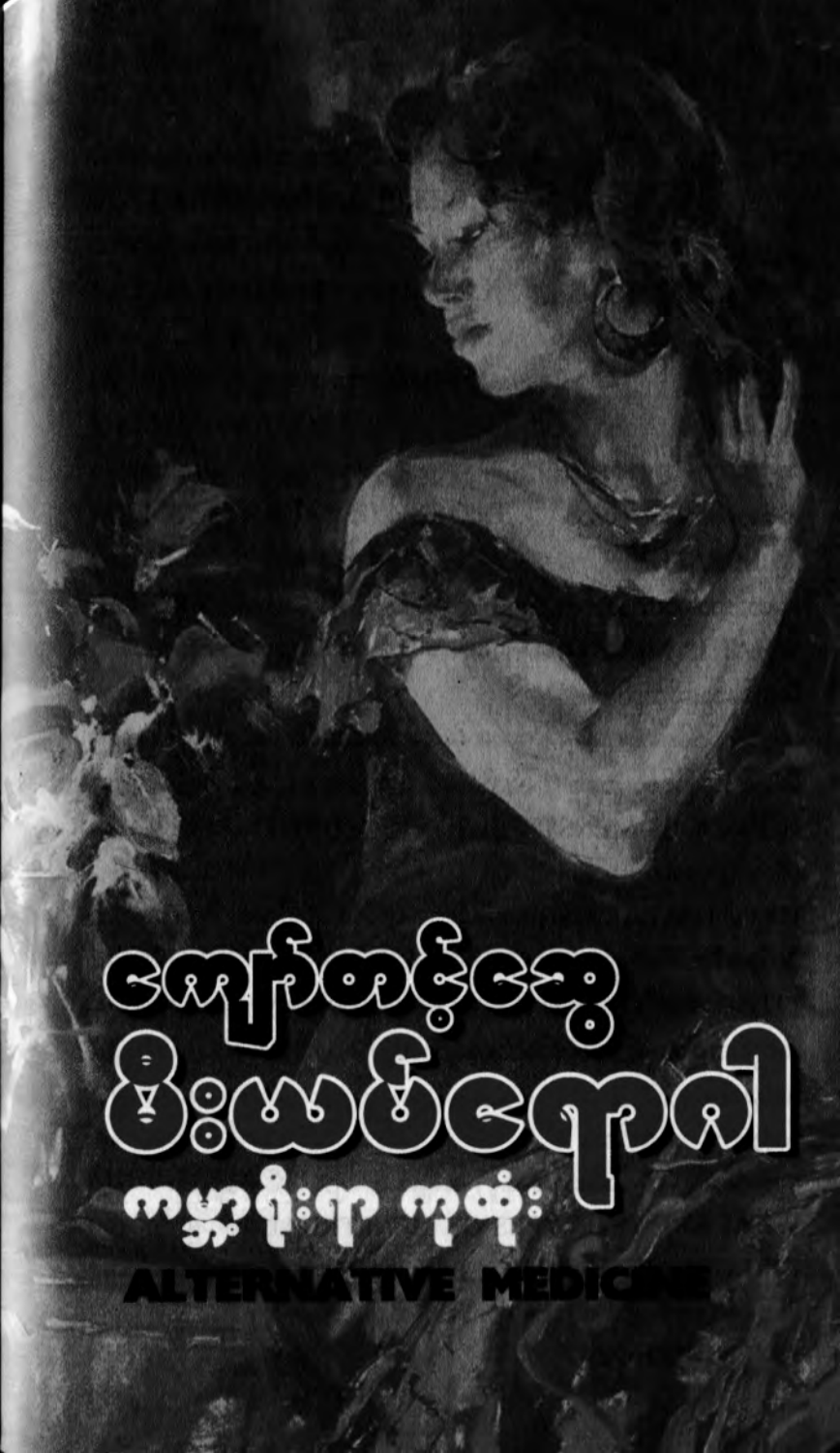
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးကျော်မိုးစိန် (အောင်သာပုံနှိပ်တိုက်)
၁၇၂ ၃၁ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ထုတ်ဝေသူ
ဦးမိုးကျော် (ဗေယျာမိုးစာအုပ်တိုက်)
အမှတ် ၁၉(H)၊ ၇-လွှာ၊ ၅၅လမ်း(လယ်)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

တန်ဖိုး - ၁၂၀၀ ကျပ်

စာအုပ်ကတ်တလောက် အချက်အလက်များ - CIP

ကျော်တင့်ဆွေ ၅၉၇
ဗီးယပ်ရောဂါ/ကျော်တင့်ဆွေ။
ရန်ကုန်၊ ဗေယျာမိုးစာအုပ်တိုက်၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၅။
၁၃၀ စာ၊ ၁၄ × ၂၁ စင်တီ။
(၁) ဗီးယပ်ရောဂါ


ကျော်တင့်ဌေ
ဖိုးယမ်ကျောရါ
ကမ္ဘာရိုးကာ ကုထုံး
ALTERNATIVE MEDICINE

မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာစာ

စာရေးသူသည် ရှေ့ပိုင်းကာလများတွင် အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ရပ်ကို ဦးတည်ကာ စာအုပ်များစွာကို ပြုစုကာ စာပေတိုက်အသီးသီးမှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ထွက်ရှိခဲ့သော စာအုပ်တိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးဦးတည်ချက်ကိုယ်စီဖြင့် ရေးသားပြုစုခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါစာအုပ်များသည် စာအုပ်စျေးကွက်ကို ဦးဆောင်နိုင်ခဲ့ပေသည်။ စာရေးသူ၏ဆန္ဒ၊ ထုတ်ဝေသူများ၏ မျှော်လင့်ချက်၊ စာဖတ်ပရိသတ်များ၏ တောင်းတသောအချက်များနှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့်လည်း စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်၏ အရည်အချင်းနှင့် ပြည့်စုံခဲ့ရခြင်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။

မိသားစုတစ်စု၏ ကျန်းမာရေးနှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေးတို့ကို ဦးဆောင်သူများအနက် အိမ်ထောင်ရှင် သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတို့၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်သကဲ့သို့ အမျိုးသမီးတို့၏ ကျန်းမာရေးစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ပြုစုတင်ပြလိုက်ရပေသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ မီးယပ်သွေးနှင့်ပတ်သက်၍ကို အမျိုးသမီးတိုင်း ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်ပြဿနာများ အသေအချာသိရှိထားခြင်းဖြင့်သာ မိမိဘဝတစ်လျှောက်တွင် ကျန်းမာစွာဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ဤစာအုပ်တွင် မီးယပ်ရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ပြည့်စုံစေရန် ကမ္ဘာ့ရိုးရာ ဆေးပညာ ALTERNATIVE MEDICINE များ ဖြစ်သည့် အိန္ဒိယအာယုဗေဒ၊ ယူနာနီ၊ သဘာဝကုထုံး၊ သိပ္ပံကုထုံး၊ တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးဖြင့် ပြုစုထားပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် အထူးသဖြင့် ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်သော စာအုပ်တစ်အုပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

အာရောဂျ ပရမ် လာဘ်

ကျော်တင့်ဆွေ

အနောက်တိုင်းဆေးပညာ

ALLPPATHY

ဓမ္မတာလာခြင်းဆိုသည်မှာဘာလဲ
WHAT IS MENSTRUATION?

ဓမ္မတာလာခြင်းသည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရန် အသက်အပိုင်းအခြားတွင် အမျိုးသမီး၏ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းမှ အချိန်အခါအလိုက် မီးယပ်သွေးအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ထုတ်ပစ်ခြင်းကိုပင် မီးယပ်သွေးပေါ်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆိုသည်မှာ

ပုံမှန် ဓမ္မတာသွေး NORMAL MENSTRUATION, ခန္ဓာကိုယ်၏ သားအိမ်ဆိုင်ရာ အရည်များ၊ အစိတ်အစိတ်အမှာမှာ ကွဲပျက်စီးသွားသည့် သားအိမ်လိုင်နင် UTERU LINIG တွေ ပါရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီစက်ဝန်း

ရှိသင့်သည့် ရာသီစက်ဝန်းတစ်ခု၏ ကြားတွင်ရှိသော အချိန်ကို (၂၈) ရက် TWENTY-EIGHT တစ်ကြိမ်ဟု ဖော်ပြကြသော်လည်း မီးယပ်ပေါ်ချိန် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်စပ်ကြားတွင် ခြားနားသည့် အချိန်ကာလသည် (၂၆)ရက် သို့မဟုတ် (၂၈) ရက်အထိ အမျိုးသမီးမှာ မီးယပ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ အမျိုးသမီး တစ်ဦး၏ မီးယပ်ပေါ်ချိန်သည် (၃) ရက်မှ (၇) ရက်အထိ THREE TO SEVEN DAYS အထိ မီးယပ်ပေါ်ချိန်ဇယား ဖြစ်ပါသည်။ မီးယပ်သွေးပေါ်စဉ်တွင် ဆုံးရှုံးရသည့် သွေးပမာဏကို တိုင်းတာရန် ခက်ခဲပါသည်။

မီးယပ်သွေးဖြစ်စဉ်များမှာ ဘယ်လိုလဲ?
HOW DOES MENSTRUATION OCCUR?

မီးယပ်သွေး (ဝါ) ဓမ္မတာလာခြင်း MENSTRUATION သည်

ဟိုက်ပိုသဲလမတ်စ် HYPOTHALAMUSE, ပီကျူထရီအကျိတ် PITUITARY GLAND, သားဥအိမ်များ OVARIES, သားအိမ်လိုင်နင် UTERUS LINING စသည်တို့၏ကြားတွင် ဖြစ်စဉ်များပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

ဟိုက်ပိုသဲလမတ်စ်
HYPOTHALAMUSE

ဆေးသိပ္ပံပညာအရ ခန္ဓာဗေဒ၏ အခြေခံနှင့် တင်ပြရလျှင် ဟိုက်ပိုသဲလမစ် HYPOTHALAMUSE ဆိုသည်မှာ ဦးနှောက် BRAIN တွင် ပါဝင်သည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာဗေဒအရ အလိုအလျောက်လှုပ်ရှားမှုများ INVOLUNTARY နှင့် အင်ဒိုကရိုင်းအကျိတ် ENDO CRINE, ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန် BODY FUNCTIONS SUCH AS TEMPERATURE, အိပ်စက်ခြင်း SLEEP နှင့် ခံတွင်းတွေ့စရာ စားကောင်းခြင်း APPETITE များသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ဟိုက်ပိုသဲလမတ်စ် HYPOTHALAMUS မှ ထိန်းချုပ်မှုကို ဆောင်ရွက်တာဝန်ယူထားပေသည်။

ပီကျူထရီအကျိတ်
PITUITARY GLAND

ပီကျူထရီအကျိတ်သည် ဟိုက်ပိုသဲလမစ် HYPOTHALAMUS နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ တွဲလျက်တွေ့ရှိရသည့် အစိတ်အပိုင်းများပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟော်မုန်း HORMONE များကို ထုတ်ပေးလေ့ရှိပါသည်။ ဟိုက်ပိုသဲလမစ် HYPOTHALAMUS သည် အာဟာရဓာတ် NUTRITION, စိတ်ဖိစီးမှု STRESS, ပြင်းပြသောခံစားမှု၊ အလင်းရောင် LIGHT, အနံ့များ၊ အသံများ အစရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရိုက်ခတ်မှုများကို ခံစားရပါသည်။ ဤအချက်များကြောင့်လည်း GONADOTROPIN RELEASING HORMONE (GNRH) ဟော်မုန်းကို ထွက်ရှိစေပါသည်။

အတွင်းအင်္ဂါများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ

GONADS သည် လင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ SEXUAL ORGANS (OVARIES IN THE FEMALES

AND TESTES IN THE MALES) အမျိုးသမီးတွင် သားဥအိမ်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသားများမှာ ဝေးစေ့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို လှုံ့ဆော်မှုပေးစွမ်းသည့် ဟော်မုန်းများမှာ GONADOTRPINS ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သားဥအိမ်

အမျိုးသမီးကို GONADOTROPINS သားဥအိမ်ကို သားဥတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေးရန် လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ နှိုးဆွခြင်းတာဝန်ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ သားဥအိမ်တွင် သားဥတစ်ခု ရင့်မှည့်လာချိန်ကို OVULATION ဆေးပညာဝေါဟာရအရ ခေါ်ဆိုထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ GONADOTROPINS သည် သားဥအိမ်အတွင်းသို့ အမဟော်မုန်းများဖြစ်သည့် OESTROGEN နှင့် PROGESTERON ကို ထုတ်ပေးရန်လည်း လှုံ့ဆော်မှုကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ အဆိုပါ ဟော်မုန်းများကို GONADOTROPINS ကို မှန်ကန်စွာ ထိန်းသိမ်းမှုကို ရရှိစေရန် HYPOTHALAMUS နှင့် PITUITARY GLAND တို့မှ အချက်အလက်များကို ပြန်လည်ဆက်သွယ်ပေးရပါသည်။ အချိန်တန်လျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝသို့ ရောက်ရှိခဲ့လျှင် သားအိမ်၏ လိုင်နင် UTERUS LINING သည် ဓမ္မတာလာခြင်း MENSTRUATION အဖြစ် ကြွေကျစမြဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေတည်မှုအဆင့်ဆင့်

<u>၁ ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်းဖြစ်စဉ်</u>

၁။ PROGESTERONE ဟော်မုန်းအဆင့်ပမာဏ ရုတ်တရက် လျော့နည်းသွားချိန်မှာ MENSTRUATION ဓမ္မတာ (မီးယပ်သွေး) စတင်ပါသည်။ ပထမဆုံး မီးယပ်သွေးဆင်းသည့်ရက်သည် ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်း၏ ပထမဆုံးနေ့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ HYPOTHALAMUS, PITUITAY တို့ကို GONAD OTROPINS ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်စေရန် လှုံ့ဆော်မှုကိုပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်လည်း သားဥကိုကြွေစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။

၃။ OESTROGEN အီစတရိုဂျင်ဟော်မုန်း၏အဆင့်သည် စတင်၍ မြင့်တက်လာပါသည်။ သားဥအိမ်မှထွက်ရှိသည့် ဟော်မုန်းများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စေရန် ပြင်ဆင်မှုအနေနှင့် လုံ့ဆော်ချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၅ ရက်မှ ၁၄ ရက်အတွင်းဖြစ်စဉ်

၁။ GONADOTROPINS သည် (၁၃) ရက်နေ့မြောက်တွင် အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်ရှိလာပါသည်။

၂။ OESTROGEN အဆင့် (၉) ရက်မှ (၁၃) ရက်အတွင်းမှာ ထိပ်ကို ရောက်ရှိပါသည်။

၃။ (၁၄) နေ့မြောက်မှာ သားဥ ကြွေဆင်းပါသည်။

၁၅ ရက်မှ ၂၃ ရက်အတွင်းဖြစ်စဉ်

၁။ သားဥသည် (၂၄) နာရီအတွင်းမှာ အဖိုမျိုးစေ့ (သုက်ကောင်) ပေါင်းစပ်မှု လွဲချော်လျှင် သေဆုံးလေ့ ရှိကြပါသည်။

၂။ သားဥအိမ်၏ သားဥရင့်မှည့်ချိန်တွင် အစိတ်အပိုင်းမှ CORPUS LUTEUM ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

၃။ CORPUS LUTEUM မှ PROGESTERON တွေကို ထုတ်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

၂၄ ရက်မှ ၂၈ ရက်အတွင်းဖြစ်စဉ်

၁။ CORPUS LUTEUM ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

၂။ PROGESTERONE မှာ ရုတ်တရက် လျော့ကျမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။

ဓမ္မတာမမှန်မှု(မီးယပ်သွေးမမှန်မှု)
အမျိုးအစားများ မည်ကဲ့သို့ ကွဲလွဲသနည်း?
WHAT ARE THE TYPES OF MENSTRUAL IRREGULARITIES?

ဓမ္မတာဖောက်ပြန်မှုများ MENSTRUAL DISORDERS များသည် ဓမ္မတာမလာခြင်း (မီးယပ်သွေးမပေါ်ခြင်း)သည် ပုံမှန် သတ်မှတ်ထားချက် ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာ မရှိခြင်းနှင့်အတူ သွေးဆင်းမှုများ၊ မီးယပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ဆင့်ပွားရောဂါများနှင့် အခြားရောဂါများလည်း ပါဝင်ကြပါသည်။

မီးယပ်သွေးထိမ်ခြင်း၊ ငုပ်ခြင်း၊ ရာသီသွေးထိန်ခြင်း
AMENORRHOEA

မီးယပ်သွေးမလာခြင်းမှာ အမျိုးအစားအဖြစ် နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ (၁) မီးယပ်သွေးမပေါ်ခြင်းမှာ PRIMAY AMENORRHOE အသက်အရွယ်အားဖြင့် (၁၆)နှစ် ရောက်ရှိချိန်အထိ ဓမ္မတာ စမပေါ်ခြင်းကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။ (၂) ဒုတိယအဆင့်တွင် ဓမ္မတာမလာခြင်း SECONDARY AMENORRHEOEA မှာ မီးယပ်ပေါ်နေကျ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တွင် (၃) လနှင့်အထက် မီးယပ်မပေါ်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုခြင်းကိုဆိုထားသည့် ဆေးသိပ္ပံဝေါဟာရပင် ဖြစ်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်နောက်ပိုင်း သွေးယိုဆင်းခြင်း
POST MENOPAUSAL BLEEDING

မီးယပ်သွေးဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ မီးယပ်သွေး ပြီးဆုံး၍ ရပ်ဆဲသွားသည့်အချိန်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများဘဝတွင် အရွယ်သုံးပါး အနက် တတိယအရွယ်တွင် ဖြစ်ပွားခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မီးယပ်သွေးဆုံးချိန် အသက်အရွယ်တွင် နောက်ဆုံးအကြိမ် မီးယပ်ပေါ်ပြီးနောက်ပိုင်း (၁) နှစ်ထက်ကျော်လွန်ပြီး မီးယပ်သွေးဆုံးအချိန်နောက်ပိုင်းတွင် မီးယပ်သွေးယိုဆင်းခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါသည်။

ဖောက်ထွက်သွေးယိုဆင်းခြင်း
BREAK THROUGH BLEEDING

ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်းတွင် အချိန်အခါမရောက်မည် ကြားဖြတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မည်ကဲ့သို့ သွေးဆင်းခြင်းကိုမဆို BREAK THROUGH BLEEDING ဖောက်ပြန်ထွက် သွေးဆင်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးအချို့တွင် ကြုံတွေ့ရသည့် ပဋိသန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်း ORAL CONTRACEPTIVE များ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

မီးယပ်လာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း (ခက်ခဲနာကျင်စွာ ဓမ္မတာလာရခြင်း)
DYSMENORRHOEA

မီးယပ်သွေးပေါ်ခါနီးအချိန်နှင့် မီးယပ်သွေးပေါ်နေစဉ်အတွင်း၌ နာကျင်ခြင်း PAIN သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်တွင် ကြွက်သားများတက်ပြီး နာကျင်ခြင်း PAINFUL CRAMPS ကို မီးယပ်သွေးပေါ်စဉ် နာကျင်ခြင်းကို DYSMENORRHEA ဟုလည်း ခေါ်ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မတာပေါ်ခါနီးလက္ခဏာများ
PREMENSTRAUAL SYNDROME

စိတ်အာရုံများ တင်းမာလာခြင်း NERVOUS TENSION, စိတ်တုန်လှုပ်လွယ်ခြင်း IRRITABILITY, ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း WEIGHT GAIN, ခေါင်းကိုက်ခြင်း HEADACHE တို့ကို သွေးပေါ်ရက်များတွင် ခံစားရတတ်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သော မီးယပ်သွေးဆင်းမှု
ABNORMAL BLEEDING

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ချို့ယွင်းမှုကို ဖြစ်စေခြင်းကြောင့် သားအိမ်မှ ယိုဆင်းမှု DYSFUTNCTIONAL UTERINE BLEEDING ကို ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်တွင် အသုံးပြု ခေါ်ဆိုရေးသားဖော်ပြသည့် ဝေါဟာရပင် ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ပါ ဝေါဟာရသည်

မည်သည့်အကြောင်းရင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည်ကို မသိရှိသေးသည့်ကာလမှ ဝေါဟာရဖြစ်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် မီးယပ်သွေးယိုဆင်းကို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အမျိုးသမီးများ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးခန့်သည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားမှုကို တာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်သည့် အသက် (၂၀) နှင့် (၄၀) ကြား အုပ်စုဝင်များပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့်သွေးယိုဆင်းမှုကိုအများဆုံးဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများ
ABNORMAL BLEEDING

မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ ဖောက်ပြန်မှုများ

၁။ သားဥကြွေခြင်းမရှိဘဲ သွေးယိုဆင်းမှုများ။

၂။ CORPUS LUTEUM ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအတိုင်း ပုံမှန်ထက် လျော့နည်းမှု သို့မဟုတ် ပိုလွန်းမှု။

၃။ သားအိမ်၏ အတွင်းဘက်လိုင်နင် LINING ပုံမှန်မဟုတ်သူများ။

သားအိမ်၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သူများ
ABNORMALITIES IN HE STRUCTURE OF THE UTERUS

၁။ သားအိမ်အတွင်း သို့မဟုတ် အပြင်ဘက်တွင် အမျှင်များ၊ အကျိတ်များ TUMOUR ရှိနေခြင်း။

၂။ သားအိမ်၏ အတွင်းဘက် LINING လိုင်နင်တွင် POLY ခေါ် အကျိတ် TUMOUR ကဲ့သို့ရှိနေခြင်း။

၃။ သားအိမ်အတွင်းဘက် LINING လိုင်နင်တွင် ပိုးဝင်မှုများ။

၄။ COPPER-T သို့မဟုတ် LOOP ကဲ့သို့ ပဋိသန္ဓေတားမှု ကိရိယာတစ်မျိုးမျိုးကို သားအိမ်အတွင်း ထည့်သွင်းထားခြင်း။

၅။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ CANCER OF THE UTERUS

တင်ပါးဆုံတွင်း အတွင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောင်ရမ်းမှုရောဂါများ
PELVIC INFLAMMATORY DISEASE

အထက်ပါဝေါဟာရများသည် တင်ပဆုံတွင်းရှိသည့် အမအင်္ဂါများကို ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်သည့် BACTERIAL INFECTION အခြေအနေမျိုးကို ဆိုလိုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ SYMPTOMS အဖြစ် အဖျားရောဂါ (FEVER), အမျိုးသမီး၏အင်္ဂါဇာတ်မှ အနံ့ဆိုးသောအရည်များထွက်ခြင်း FOUL-SMELLING VAGINAL DISCHARGE ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းများတွင် နာကျင်ခြင်း PAIN IN THE LOWER ABDOMEN အစရှိသည်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု စောစောပိုင်းအဆင့်များတွင် ဖြစ်စေနိုင်သည့်ရောဂါများ
COMPLICATIONS IN THE EARLY STAGE OF PREGNACY

၁။ သားလျှောခြင်း (ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း) ABORTION
၂။ သားအိမ်အပြင်ဘက်တွင် သန္ဓေတည်ခြင်း
၃။ စပျက်သီးသန္ဓေ HYDATID MOLE

အဓိကရောဂါကြီးများ
MAJOR DISEASES

၁။ သွေးတွင် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်မှု ချို့တဲ့ခြင်း
၂။ သွေးကင်ဆာ BLOOD CANCER
၃။ အသည်းရောဂါများ DISEASES OF THE LIVER
၄။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအချို့ SOME DISEASES OF THE KIDNEYS
၅။ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ENDOCRINE အကျိတ်ရောဂါများ။

သွေးဆင်းခြင်းနှစ်မျိုး

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းရသည့်အကြောင်းရင်းများမှာ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ (၁) ရောဂါအခြေခံတစ်မျှ မရှိဘဲနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာအကြောင်း

ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း။ (၂) ခန္ဓာကိုယ်တွင် အခြားရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ရောဂါဗေဒ ဆိုင်ရာအရဖြစ်သည့် ရောဂါပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှု ဇီဝကမ္မဗေဒ နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုသည် အခြေခံအချက် (၄) မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ (၁) ဓမ္မတာစပေါ် ပြီးနောက် ၁ နှစ်မှ ၃ နှစ် အထိ၊ (၂) သားဖွားပြီးနောက် (၃) ကလေးနို့တိုက်ကျွေးနေသော ကာလအတွင်း (၄) မီးယပ်သွေးမဆုံးခင် ကာလများပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

ဦးနောက်နှင့် သားဥအိမ် ညီညွှတ်စွာ ဆက်စပ်လှုပ်ရှားချိန်တွင် ချိန်ညှိမှုများကို ဆောင်ရွက်ရတိုင်း ဤကဲ့သို့ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းမှုမျိုး ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းမှု

ရောဂါဗေဒပိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းမှုများ သည် စိုးရိမ်သောကနှင့် နာတာရှည်ပိုးဝင်မှု ပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ သားဥမကြွေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုအတွက် ဓာတ်ခွဲခန်းမှ စစ်ဆေးမှုကို ညွှန်းလေ့ရှိသလား?

WHAT LABORATORY TESTS ARE RECOMMENDED FOR ABNORMAL BLEEDING?

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှု၏ အကြောင်းရင်းကို ရောဂါ စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်လျှင် (၁) ဟော်မုန်း HORMONES ထုတ်လုပ်မှုအဆင့်၊ (၂) ENDORCRINE GLANDS အကျိတ်အချို့နှင့်၊ (၃) GENERAL HEALTH အထွေထွေကျန်းမာရေး စစ်ဆေးရန်နှင့် သွေးစစ်ဆေးမှု BLOOD TESTS များကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

သားအိမ်၏ အတွင်းဘက်လိုက်နာ ပုံမှန်မဟုတ်မှုများကို စုံစမ်းစစ်ဆေး နိုင်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်အနေနှင့် သားအိမ်အတွင်းဘက် လိုင်နာ

၏ တစ်သျှူးစကို ထုတ်ယူပြီး အနုကြည့်မှန်ဘီလူးနှင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမှု BIOPSY ကို ဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြပေသည်။

ထုံးစံအားဖြင့် ဒီစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ရာသီမလာမီ (၃) ရက်မှ (၅) ရက်အလိုတွင် ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့်သွေးယိုဆင်းမှုအတွက်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ
TESTS RECOMMENDED FOR ABNORMAT BLEEDING

သွေးစမ်းစစ်ဆေးမှုများ
BLOOD TESTS FOR

၁။ သွေးနီဥ RED BLOOD နှင့် သွေးဖြူဥ WHITE BLOOD အရေအတွက်
၂။ ဟေမိုဂလိုဘင် HAEMODGLBIN
၃။ သွေးခဲစေသည့် ယန္တရား၏စွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း
၄။ သံဓာတ်ပါဝင်မှု အနည်းအများ
၅။ PROLACTIN နှင့် GONADOTROPIN
၆။ OESTROGEN နှင့် PROGESTERONE
၇။ TESTOSTERONE
၈။ ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
၉။ သားဥကြွေခြင်း ရှိ မရှိ စုံစမ်းဖို့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ
၁၀။ သိုင်းရွိုင်ဒ် THYROID ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း
၁၁။ အသည်း၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း
၁၂။ သားအိမ်အတွင်းဘက် လိုင်နင်ကို BIOPSY လုပ်ခြင်း
၁၃။ သားအိမ်၏ အတွင်းအစိတ်အပိုင်းကို ကြည့်ရှုရန် သားအိမ်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်း။
၁၄။ တင်ပါးဆုံတွင်း အတွင်းကို ULTRASONOGRAPHY ဖြင့် ရိုက်ကြည့်ခြင်း

မီးယပ်ပေါ်ချိန်တွင် BIOPSY ဖြင့် ဆောင်ရွက်လေ့ မရှိခြင်း။ HYSTEROSCOPY သားအိမ်မှန်ပြောင်းနှင့် ကြည့်ရှုခြင်းသည် သားအိမ်၏ အတွင်းဘက်လိုင်နာကို တိုက်ရိုက်မြင်နိုင်စေရန်အတွက် အထောက်အပံ့ကို ရရှိစေနိုင်သည်။ ဤသို့ စမ်းသပ်ခြင်းအားဖြင့် သားအိမ်အတွင်းဘက် လိုင်နင်၏ ရောဂါများ၊ အကျိတ်များကို သိရှိစေရန် လွယ်ကူပါသည်။

ULTRASONGRAPHY ရိုက်ခြင်းသည် သားအိမ်၏ အရွယ်အစား၊ သားအိမ်အတွင်းလိုင်နာ၊ သားဥအိမ်၊ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွင်ရှိသည့် အကျိတ်များ၏ သတင်းကို အမှန်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုအတွက် ကုထုံးများ မည်သို့ရှိပါသလား? WHAT IS THE TREATMENT FOR ABNORMAL BLEEDING?

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုကို ကုသမှု၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် ...

၁။ ရုတ်တရက် သွေးအမြောက်အများဆင်းခြင်းကို ရပ်တန့်စေရန်။

၂။ မီးယပ်သွေးမှန်ကန်စေရန်

၃။ သားသမီးအလိုရှိသူများအတွက် အမျိုးသမီးတွင် သားဥကြွေစေရန် လှုံ့ဆော်မှုကို ဆောင်ရွက်ပေးရန်

၄။ မီးယပ်သွေးယိုဆင်းမှုတွင် သွေးပမာဏများကို လျော့ချပေးနိုင်ရန်

၅။ သားအိမ်အတွင်းဘက်လိုင်နင်၏ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ထူထဲလာမှုကို တားဆီးစေရန်

၆။ ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်မှုကို ဆောင်ရွက်ရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကုသရာတွင် သွေးယိုဆင်းမှုသည် ရုတ်တရက် အမြောက်အများဆင်းခြင်း ဟုတ် မဟုတ်၊ နာတာရှည်ဖြစ်ပေါ်မှု အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမှာ ဖြစ်ပါသည်။

ရုတ်တရက် အမြောက်အများသွေးဆင်းခြင်း
SUDDEN AND PROFUSE BLEEDING

ရုတ်တရက် အလွန်အမင်း သွေးဆင်းမှုဖြစ်တိုင်း သွေးများ ဆုံးရှုံးမှုများကြောင့် ဆင့်ပွားရောဂါအချို့ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။ သွေးဆုံးရှုံးမှုမှ ရရှိစေနိုင်သည့် ဆင့်ပွားရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်စေရန် လိုအပ်ချက်များကို ဆရာဝန်မှ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မည်။ အခြား ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အချက်များထဲတွင် အောက်ပါအချက်များလည်း ပါဝင်ပါသေးသည်။

ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိစမ်းသပ်ခြင်း
PREGNAN TEST

မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုမှုများ အပါအဝင် လျှင်မြန်စွာ စိတ်ချရသည့် ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ စမ်းသပ်မှုများသည် သွေးယိုဆင်းခြင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၏ ဆင့်ပွားရောဂါကြောင့် ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာကို ညွှန်ပြပါသည်။

သားအိမ်ခြစ်ခြင်း
DILATATION AND CURETING (D&C)

ဤကုထုံးမှာ သွေးယိုဆင်းမှုကို ချက်ခြင်းရပ်တန့်စေနိုင်သည့် ဆရာဝန်များ၏ လက်စွဲကုထုံးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့် လူနာကြားတွင် (D&C) လို့ အမည်နှင့် အသိများကြပါသည်။ အဆိုပါကုထုံးတွင် သားအိမ်၏ အတွင်းဘက်လိုင်နာကို ဖယ်ရှားသည့်ကုထုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ခြစ်ထုတ်ကုထုံးမှာ ကုသနည်း (၂)မျိုးကို အသုံးပြုပြီး ကုသလေ့ရှိပါသည်။

ပထမနည်းသည် လုံ့ရည်ရှည်ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည့် ကိရိယာများ၏ အကူအညီနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကို လက်နှင့်ချဲ့ပေးရခြင်း၊ ထို့နောက်မှ သားအိမ်၏ အတွင်းဘက်ပိုင်း လိုင်နင်ကို ခြစ်ထုတ်ဖယ်ရှားရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယ ကုသခြင်းတွင် အသုံးပြုကြသည်မှာ သားဥအိမ်၏ အတွင်းပိုင်း လိုင်နင်ကို လေစုတ်ကိရိယာနှင့် စုတ်ယူဖယ်ရှားရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကုထုံးမှာ ပို၍ပင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပုံမှန်မဟုတ်မှုများနှင့် ကင်ဆာရောဂါများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် မလိုစေရန် သားအိမ်တစ်ရှူးကို

ဓာတ်ခွဲခန်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ပေးပို့ရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။ သားအိမ်ကို ခြစ်ထုတ်ရာတွင် ထုံးစံအားဖြင့် မေ့ဆေးကို အသုံးပြုရန် မလိုပေ။ လက်နှင့်ချဲ့မည်ဆိုရင် ထုံနေစေရန် သားအိမ်ခေါင်းကို ဆရာဝန်မှ ဆေးထိုးပေးထားနိုင်ပါသည်။ (D&C) လုပ်ပြီးလျှင် လုပ်ပြီးခြင်း ပုံမှန်အတိုင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ပင်ပန်းစွာ အားစိုက်၍ လုပ်ငန်းတွေကို တော့ ရှောင်သင့်ပါသည်။

ဟော်မုန်းများ
HORMONES

သွေးယိုဆင်းခြင်းမှာ မျှားပြားမည်။ သို့သော် သိပ်မပြင်းထန်ပေ။ အသက်အန္တရာယ် မစိုးရိမ်ရလျှင် ဟော်မုန်းဆေးကို ဆရာဝန်များ ညွှန်းလေ့ရှိပါသည်။

သားဥမကြွေဘဲ ရာသီစက်ဝန်းအတိုင်း မှန်မှန်သွေးဆင်းသည့် အခြေအနေများတွင် အီစထရိုဂျင် OESTROGEN တစ်ကြိမ်သောက်ပမာဏ မျှားမျှားကို လေးနာရီ သို့မဟုတ် ခြောက်နာရီခြား တစ်ကြိမ်ပေးလျှင် (၂၄) နာရီ အတွင်းတွင် သွေးဆင်းမှုကို ရပ်တန့်စေနိုင်ပါသည်။ သွေးဆင်းမှု ရပ်ဆိုင်းပြီး နောက်တွင် အခြားဆက်နွယ်နေသော ရောဂါဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိလျှင် တော့ ဟော်မုန်းဆေးတောင့်များနောက် ရာသီစက်ဝန်းအနည်းအထိ ဆက်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

နာတာရှည်အချိန်မှန် သွေးယိုဆင်းခြင်း
CHRONIC AND REGULAR BLEEDING

ရေရှည်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အလွန်အမင်း သွေးယိုဆင်းခြင်းသည် အထွေထွေကျန်းမာရေး ညံ့ဖျင်းမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သိထားသင့်သည်မှာ အထွေထွေကျန်းမာရေး အခြေအနေများ တိုးတက်လာစေရန် အစားအစာတွေကို ရွေးချယ်၍ စားသုံးခြင်းအားဖြင့် အာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်ဝစေနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်အားဖြည့်စာနှင့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝမှုကို ရရှိစေနိုင်မည့် အစာတွေကို စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ လူနာတွင် သွေးအားအလွန်နည်းပါးမှုရှိရင် သွေးသွင်း

ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဟော်မုန်းဆေး၊ အခြားဆေးဝါးများကိုလည်း ရာသီစက်ဝန်း အနည်းငယ်ကြာအောင် ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါသည်။

ဆေးဝါးများကို မှီဝဲရသည့် အချိန်ကာလသည် ရောဂါအခြေအနေ ဆိုးရွားပြင်းထန်မှု အတိုင်းအတာနှင့် ကုသခံလူနာ၏ တုံ့ပြန်မှုအပေါ်မှာ မူတည်ပါသည်။ လိုအပ်ပါမှသာ ဆရာဝန်မှ ဆေးဝါးများကို ပြောင်းလဲပေးပါလိမ့်မည်။ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုကို ကုသရန်အတွက် အသုံးပြုသည့် ဆေးဝါးများအကြောင်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါသည်။ (ဆရာဝန်မှလွဲ၍ အခြားမည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှ သုံးစွဲခွင့်မရှိပေ - မြန်မာပြန်သူ ကျော်တင့်ဆွေ)။

နော်အက်သီစတီရုန်း
NORETHISTERONE

ဤဆေးတွင် ပရိုဂျက်စတရန်း PROGESTERONE ပါဝင်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးသည် သားအိမ်၏ အတွင်းဘက် လိုက်နင်ကို ထူထဲမလာစေရန် တားဆီးကာကွယ်ပေးပါသည်။ သားအိမ်အတွင်းဘက် ထူလာမှုကို လျော့နည်းခြင်းသည် သွေးယိုဆင်းမှုကို လျော့နည်းစေပါသည်။

ဤဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ဖောခြင်းများသည် ဤဆေတွင် အများဆုံးတွေ့ရှိရတတ်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများပင် ဖြစ်ပါသည်။

မီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရန် အက်ဆီတိတ်
MEDROXY PROGESTERONE ACETATE

ဤဆေးသည် ဓာတုဆေးဝါးဖြစ်ပါသည်။ ဆရာဝန်များမှ ဤဆေးကို (၃) ရက်အထိ သောက်သုံးရန် ညွှန်ကြားတတ်ပါသည်။ ဤဆေးမှာလည်း အများဆုံးတွေ့ရှိရတတ်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ ဝက်ခြံဖြစ်ခြင်း PIMPLES ၊ မူးဝေခြင်း IDZZINES ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း HEADACHE ၊ ပျို့ခြင်း NAUSEA ၊ အော့အန်ခြင်း VOMITING ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အသားကျချိန်တွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပျောက်ကွယ်စေတတ်ပါသည်။

ပေါင်းစပ်ဆေးလုံး
COMBINATION PILL

ဤဆေးတွင် OESTROGEN, PROGESTERONE တို့ ရောစပ်ပါဝင်သည့် ပဋိသန္ဓေဆေးတောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း OESTROGEN ပါဝင်သည့် ပမာဏမှာ မျှားပါသည်။ ဤဆေးတွင်လည်း အမျှားဆုံးတွေ့ရှိရတတ်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ ဖောခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ ဆန္ဒပြောင်းလဲခြင်း CHANGE IN SEXUAL DESIRE ၊ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ခြင်း DEPRESSION ၊ မူးဝေခြင်း DIZINESS ၊ ပျို့ ခြင်း NAUSEA ၊ အော့အန်ခြင်း VOMITING ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း HEADACH တို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အချိန်ကာလ အတန်ငယ်မျှကြာလျှင် ပျောက်ကွယ်တတ်ပါသည်။

ဒါနာဇော်လ်
DANAZOL

ဤဆေးသည် သားအိမ်အတွင်းဘက်လိုင်နင် ထူလာမှုကို လျော့နည်းစေပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သွေးဆုံးရှုံးမှုပမာဏကိုလည်း လျော့နည်းစေပါသည်။ အမျှားဆုံးတွေ့ရှိရတတ်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း WEIGHT GAIN ၊ ကြွက်တက်ခြင်း MUSCLE CRAMPS ၊ အင်ပျဉ်ထခြင်း SKIN RASH မျှားပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

စတီးရွိုက်မဟုတ်သည့် အရောင်ကျဆေးများ
NON-STEROIDAL ANTI-INFLAMMATORY AGENTS

ဤဆေးအုပ်စုဝင်များသည် သားဥကြွေပြီးချိန် ဓမ္မတာစက်ဝန်းများ အတွင်းတွင် သွေးဆုံးရှုံးမှုပမာဏကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးကို အသုံးပြုနည်းမှာ မီးယပ်လာမည့်ရက်မတိုင်မီ (၇) ရက်မှ (၁၄) ရက်အတွင်းတွင် ကြိုတင်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အာနိသင်ထိရောက်မှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဤဆေးကို မီးယပ်ပေါ်တော့မည့် ပထမဆုံး သုံးရက်အတွင်းမှာ ပေးလေ့ရှိကြပါသည်။

ပို၍မြန်ဆန်စွာ အကျိုးသက်ရောက်စေရန် သို့မဟုတ် ပိုမိုအစွမ်းထက်

မြက်စေရန် ရံဖန်ရံခါ STEROIDAL မဟုတ်သည့် INFLAMMATORY AGENTS ဆေးကို ပဋ္ဌိသန္ဓေတားသည့် သောက်ဆေးများနှင့် တွဲဖက်၍ ပေးလေ့ရှိပါသည်။ ဒီဆေးမှာ ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း စသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် တွဲဖက်နေတတ်ပါသည်။

သွေးခဲမပျော်ဆေးများ
ANTI-IFIBRINOLYTIC AGENTS

ဤဆေးကိုလည်း သွေးဆုံးရှုံးမှုကို နည်းပါးစေနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးနှင့် အတူ ပဋ္ဌိသန္ဓေတားဆေးနှင့်အတူ တွဲဖက်၍ သောက်ပေးပါက ပိုပြီး ထိရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးမျိုးထဲမှာ အများဆုံး သုံးနေလေ့ရှိတာ ထရန်အိတ်ဇင်းမစ် အက်ဆစ် TRANEXAMIC ACID ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပျို့ခြင်း NAUSEA ၊ မူးဝေခြင်း DIZZINESS ၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း DIARRHOEA ၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း PAIN IN THE ABDOMEN ၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်း ALLERGIC အစရှိသည့် ဆေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

အီသမ်ဆီလိတ်
ETHAMSYLATE

ဤဆေးသည် သွေးကြောင်ယပ်ကလေးများ၏ နံရံပေါက်ပြဲတတ်မှုများကို လျော့နည်းစေခြင်းအားဖြင့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သားအိမ်တွင်းသို့ ထည့်သွင်းရသည့် ဟောမုန်းထုတ်ပေးသည့် ကိရိယာများ
HORMONE RELEASING INTRAUTERINE

သားအိမ်ထဲတွင် ထည့်သွင်းရသည့် အချို့ကိရိယာများတွင် ဟော်မုန်းများပါဝင်ပြီး အနည်းငယ်စီ အချိန်မှန်မှန် ထုတ်လွှတ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ခွဲစိတ်ကုထုံးများ
SURGICAL MEASURES

ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးယိုဆင်းမှုကို အကြီးတန်းခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ပြီး

သားအိမ်ကို ထုတ်ပစ်ရန်မလိုဘဲ ကုသနိုင်သည့် ခွဲစိတ်ကုသနည်း အသစ်အဆန်းများ ပေါ်ပေါက်နေပြီး ဖြစ်ပါသည်။

သားအိမ်မှန်ပြောင်းနှင့်ကြည့်နည်း
HYSTEROSCOPY

ဆရာဝန်များ အများဆုံး ထောက်ခံအကြံပေးလေ့ရှိသည့်ကုထုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ခေါင်းနှင့် သားအိမ်ကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုရာတွင် အသုံးပြုသော သားအိမ်မှန်ပြောင်းကိရိယာသည် အမျိုးသမီးအင်္ဂါတ်ထဲကို ထည့်သွင်းကြည့်၍ ကုသနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤမှန်ပြောင်းမှာ လွယ်ကူသည့်ကုထုံး ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းကို အသုံးပြုရာတွင် မေ့ဆေး၊ ထုံဆေးများကို အသုံးပြုရန် မလိုသောနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါစစ်တမ်းထုတ်ရာတွင် အသားစထုတ်ပြီး စစ်ဆေးရန်အတွက် မေ့ဆေး၊ ထုံဆေး မလိုသောနည်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း လူနာများ အပေါ်တွင် အခြေတည်ပါသည်။ စိတ်တင်းမာနေလျှင်ဖြစ်စေ၊ တုန်လှုပ်ချောက်ခြားနေမည်ဆိုရင် ဆရာဝန်များက ထုံဆေး၊ မေ့ဆေးပေး၍ ကုသရတတ်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုကို သားအိမ်မှန်ပြောင်းနှင့် ကုသရာမှာ အများအသုံးပြုကြသည့် နည်း (၃) နည်းနှင့် ကုသကြပါသည်။ ထိုနည်းတို့မှာ လေဆာရောင်ခြည် LASER ABLATION ဖြင့် ဖယ်ရှားနည်း။ သားအိမ်အတွင်းဘက်လိုင်နင်ကို လျှပ်စစ်ဖြင့်ခွဲစိတ်နည်း ELECTRO-SURGICAL REMOVAL နှင့် ဖယ်ရှားခြင်း၊ သားအိမ်အတွင်းဘက်လိုင်နင်ကို ရိုလာဘောလ်ကိရိယာ ROLLER-BALL-COAGULATION တို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

ဤကုသနည်းမှာ တူညီသည့် ရည်ရွယ်ချက်တစ်မျိုးစီ ရှိကြပါသည်။ ထိုအချက်မှာ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သားအိမ်အတွင်းမှ ဘယ်လိုင်နင်ကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

လေဆာရောင်ခြည်ဖြင့် LASER ABLATION ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သားအိမ်အတွင်းဘက်လိုင်နင်ကို လေဆာရောင်ခြည်နှင့်ထိုးပြီး လောင်ကျွမ်းစေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် (၁၅)မိနစ်မျှသာ ကြာမြင့်

ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပိုးဝင်ပေမဲ့ ထုံးစံအားဖြင့် မည်သည့်ဆင့်ပွားရောဂါမှ ဝင်လေ့မရှိပါဘူး။ ပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်ဖို့အတွက် မိမိ၏ဆရာဝန်က ပင့်ဇီဝ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ လေဆာရောင်ခြည်နှင့်ကုသပြီးနောက် (၁)ရက် (၂)ရက် အတွင်းမှာ အမျိုးသမီး၏ အင်္ဂါဇာတ်ထဲမှာ နာကျင်ပြီး မနေသာသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း လေဆာရောင်ခြည်နှင့် ကုသပြီးနောက်ပိုင်းမှာ မကြာခင်မှာပင် မိမိ၏အိမ်ထဲတွင် လှည့်ပတ်လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး ပုံမှန်အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

အောက်ပါအချက်အလက်များရှိလျှင် ထုံးစံအားဖြင့် သားအိမ်မှန် ပြောင်းနှင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်လေ့မရှိပါဘူး။ တင်ပါးဆုံကွင်း အတွင်း မှာရှိသည့် တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသည့် အင်္ဂါတွင် ပိုးဝင်မှုရှိခြင်း၊ ထုံဆေး၊ မေ့ဆေးပေးရန် မသင့်သောအချက်များ တည်ရှိခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရှိခြင်း၊ မီးယပ်သွေးပေါ်နေခြင်း အစရှိသည့် အချက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

သားအိမ်ခြစ်ခြင်း
DILATATION AND CURETTAGE (D&C)

အကယ်၍ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုသည် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သားအိမ်အတွင်းခံ လိုင်နင်အလွှာကြောင့် ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် (D&C) ကို ဆောင် ရွက်ခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံမှာ နောက်တွင် သွေးယိုဆင်းမှု မဖြစ်စေရန် တားမြစ် နိုင်ပါသည်။

သို့သော် ဓမ္မတာမမှန်မှုသည် ဟော်မုန်းဓာတ်များ၏ ဟန်ချက်မညီမှု ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုလျှင် (D&C) ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုကို ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့်လည်း ပုံမှန် မဟုတ်သည့် ရာသီလာမှုကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် ဆရာဝန်ကဘဲ ဆေးဝါးတွေ ကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မည်။

သားအိမ်ဖြတ်ထုတ်ခြင်း
HYSTERECTOMY

ဤကုထုံးမှာ သားအိမ်ကို ထုတ်ပယ်ပစ်သည့် အကြီးစား ခွဲစိတ်ကုသမှု

တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အကျိတ်တစ်ခုရှိခြင်း၊ သားအိမ်သည် မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ကျွံကျခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးယိုဆင်းမှုသည် ဆေးဝါးများနှင့် ကုသလို့ ရပ်တန့်ခြင်း၊ မရရှိနိုင်သည့် အချိန်ကျမှသာ ဤခွဲစိတ်ကုသနည်းကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။

မီးယပ်သွေးထိမ်ခြင်း၊ ငုပ်ခြင်း၊ ရာသီထိန်ခြင်း
AMENORRHOEA

မီးယပ်သွေးထိမ်ခြင်းအကြောင်းမှာ ဘာတွေလဲ?
WHAT ARE THE CAUSES OF AMENORRHOEA?

မူလခမ္ဘတာမလာခြင်း PRIMARY AMENORRHOEA သည် ထုံးစံအားဖြင့် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ မွေးရာပါခို့ယွင်းချက်ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပေသည်။ အဆိုပါအချက်များသည် -

၁။ HYPOTHALAMUS OR THE PITUITARY

၂။ OVARY

၃။ UTERUS AND VAGINA

ဒုတိယအဆင့် ခမ္ဘတာမလာခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့် အကြောင်းရင်းများမှာ -

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးနို့တိုက်ခြင်း

၂။ HYPOTHALAMUS လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

GONADOTROPIN ကို ထွက်စေသည့် ဟော်မုန်းကို HYPOTHALAMUS က လျှော့ထုတ်ခြင်းသည် ဒုတိယအဆင့် ခမ္ဘတာမလာခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အဆိုပါဟော်မုန်းများကို လျှော့ထုတ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ -

(၁) ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်မဟုတ်သူများ

(၂) ပြင်းထန်သည့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း

(၃) ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု

(၄) ရောဂါတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

HYPOTHALAMUS ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို ဖောက်ပြန်စေသည့် အကြောင်းရင်းတစ်မျိုးခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတို့ကို ဆက်လက်၍ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမမှန်သူများ
ABNORMALITIES OF THE WEIGHT

မီးယပ်သွေးမှန်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ စုပေါင်းအလေးချိန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ တည်ရှိသည့် အဆီပမာဏတို့၏အပေါ်တွင် တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် ပတ်သက်နေပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အဆီမောတ်လျှော့နည်းခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် လျော့ခြင်း) မီးယပ်သွေးထိမ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကို ပိန်စေရန် အစားအသောက် စားသုံးမှုပုံစံများကို ပြောင်းလဲကျင့်သုံးကြသည့် အမျိုးသမီးများတွင် အဆီများစုဝေးမှုကို လျော့နည်းစေတတ်ပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ချမည်ဆိုလျှင် မိသားစုဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်ကို ရရှိစေရန် အရေးကြီးပါသည်။

အချို့ဆိုလျှင် မဝစေရန်၊ ပိန်စေရန် အစားအစာမစားခြင်း၊ အန်ဆေး၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးတို့ကို သောက်ပေးကြသည့်အကျင့်ကြောင့် ANOREXIA NERVOUSA နှင့် BULIMIA NERVOUSA ကဲ့သို့ ပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှု၊ ဝေဒနာရှင်များတွင် ပုံမှန်ထက် အများကြီး ကိုယ်အလေးချိန် နည်းတတ်ပါသည်။ ဤရောဂါရှိသူများတွင် GONA DOTROPIN ထွက်စေသည့် ဟော်မုန်းများ လျော့နည်းစေသည်။

အောက်ပါအချက်အလက်များကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုကြည့်ပါ။

အခြေခံ ဓမ္မတာသွေးထိမ်ရခြင်း၏ ယေဘုယျအကြောင်းရင်းများ
COMMON CAUSES OF PRIMARY AMENORRHOEA

၁။ HYPOTHALAMUS သို့မဟုတ် PITUITARY အကျိတ်များ အတွင်း ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း

၂။ HORMONES ချို့တဲ့၍ ပြောင်းလဲလာခြင်း
၃။ မွေးရာပါ (ဝမ်းတွင်းချို့ယွင်းချက်များ)
၄။ အဓိကနာမကျန်းဖြစ်ခြင်း
၅။ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုများ
၆။ ကိုယ်အလေးချိန် ရုတ်ခြည်းလျော့ကျလာခြင်း
၇။ ပုံမှန်ဖြစ်နေသော ပြင်းထန်သည့် ကြောင့်ကြမှုများ
၈။ လိင်အင်္ဂါကို နှိုးဆွ နိုးကြားစေသော ဟောမုန်းဓာတ် ချို့တဲ့မှုများ အစ ရှိသည်တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

မျိုးဥအိမ်တွင် ရေအိတ်များခြင်း အခြေအနေမျိုးတွင် POLYCYSTIC OVER SYNDROME HYPOTHALAMUS နှင့် PITUITARY နှင့် မျိုးဥအိမ်တို့အကြား အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်မှု ဆောင်ရွက်မှုများ။ နှောက်ယှက်မှုခံရခြင်း။ ဤသို့ဖြစ်စဉ်ကြောင့် ဟော်မုန်းအချို့ကို လွန်ကဲတတ်သည်။

မျိုးဥအိမ် ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း
ABNORMALITIES IN THE VOARY

ဖွံ့ဖြိုးမှု မပြည့်စုံ၍ဖြစ်ပြီး မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

မိန်းမကိုယ်၊ သို့မဟုတ် သားအိမ်ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းများ။ သားအိမ်မပါဝင်ခြင်း
ABNORMALITIE IN THE UTERUS OR VAGINA

မိန်းမကိုယ်အတွင်း၌ ပိတ်ဆို့မှုရှိနေခြင်းသည် ကညာမေး မရှိတော့ခြင်း။ ပွင့်နေခြင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်အတွင်း ကြွက်သားတစ်ခုက ကာဆီးနေခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ပြင်းထန်သည့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း
STRENUOUS EXERCISE

တစ်နေ့ကို တစ်နာရီထက် ပိုကြာမြင့်သည့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ ကဲ့သို့ ပြင်းထန်သည့် ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်သည့် အမျိုးသမီး

များမှာ GONADOTROPIN မှ ထွက်စေသည့် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုများ သည် လျော့နည်းသွားစေပါသည်။ ဤအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အဆီဓာတ်များ ပိုနိမ့်ဖွယ်ရာ အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေပါသည်။

သို့သော်လည်း ပုံမှန်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားရန်နှင့် နှလုံး ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါတွေ ကာကွယ်စေရန်အတွက် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် ပြုလုပ်ခြင်းသည် လိုအပ်သည့် အရေးပါသောကဏ္ဍမှာ ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လည်း ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို ရပ်ဆိုင်းစေရန် အကြံမပေးသင့်ပေ။ မိသားစု ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ ညှိနှိုင်းပြီး ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု
ENVIRONMENTAL STRESS

အမျိုးသမီးငယ်အချို့သည် အဆောင်တွင်နေထိုင်၍ စာသင်ရာတွင် ချစ်ခင်သူများနှင့် ကွေကွင်းနေရချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ အခြေအနေတွင်လည်း ဒုတိယအဆင့် မီးယပ်မပေါ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့်ဆိုင်သည့် ရောဂါ
SYSTEMIC DISEASES

တစ်ကိုယ်လုံး ပြည်ရည်ဖုများ ကြီးတွားလာသည့် SARCOIDOSIS ရောဂါကဲ့သို့ အပြင် HYPOTHALAMUS ကို ထိခိုက်သည့် ရှားပါးသည့် ရောဂါအချို့ကြောင့်လည်း မီးယပ်ထိမ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ပီကျူထရီအကျိတ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံ ဖောက်ပြန်မှုများ
ABNORMAL FUNCTIONS OF THE PITUITARY GLAND

ပီကျူထရီအကျိတ်တွင် အကျိတ်အဖုများ TUMOURS ရှိရင် ပရိုလက်တင် PROLACTION ကဲ့သို့ ဟော်မုန်းအချို့သည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ထုတ်လုပ်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။ ဤချို့ယွင်းမှုများသည် ဒုတိယ အဆင့် မီးယပ်မပေါ်မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

ပရိုလက်တင် PROLACTIN တိုးတက်ထုတ်လုပ်မှုကို အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့် အကြောင်းရင်းများမှာ -

၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း PREGNANCY

၂။ ပရိုလက်တင် PROLACTIN ကို ထုတ်လုပ်စေသည့် ပီကျူထရီ အကျိတ်များရောဂါ PITUITARY TUMOURS

၃။ ပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်မှုရောဂါအချို့တွင် သုံးသော ဆေးဝါးများ MEDICINES USED FOR SOME EMOTIONAL DISORDERS

၄။ ကျောက်ကပ် ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း KIDENY FAILURE

၅။ သိုင်းရွိုက်ဒ်အကျိတ် THYROID GLAND လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု လျော့နည်းခြင်း

၆။ HYPOTHALAMUS ရောဂါအချို့တို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သားဥအိမ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံ ဖောက်ပြန်မှုများ
ABNORMAL FUNCTION OF THE OVARIES

သားဥအိမ်၏ အလုပ်လုပ်မှု လျော့နည်းမှုသည် သွေးထဲတွင် ဖောလစ်ဆဲလ် လှုံ့ဆော်သည့် ဟော်မုန်း FOLICLE STIMULATIN HORMONE အဆင့်များကို တိုးတက်စေပါသည်။ (FOLLICLES ဆိုသည်မှာ သားဥအိမ်ထဲတွင် ပါရှိသည့် အိတ်ကလေးများထဲတွင် ဖြစ်ပေါ် ကြီးထွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

အသက်လေးဆယ် ဒုတိယအရွယ်မတိုင်မီ သားဥအိမ်သည် အလုပ်မလုပ်နိုင်မှုကို အရွယ်တိုင်မီ သားအိမ်များ အလုပ်မလုပ်နိုင်မှုလို့ ခေါ်ပေသည်။ ဤသို့ မဆောင်ရွက်နိုင်မှုမှာ ထုံးစံအားဖြင့် မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်လည်း ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

အချို့အချက်တွေမှာ နာတာရှည်ရောဂါ တချို့ရှိခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ ဆေးဝါးကုထုံးများ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး၊ ပိုးဝင်မှုများကို ရံဖန်ရံခါအချိန်တွင် သားဥတစ်ရှူးစများ ထုတ်ယူစပ်မှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

သားအိမ်၏ ပုံမှန်မဟုတ်သူများ
ABNORMALITIES OF UTERUS

မီးယပ်သွေးမမှန်မှုကို ကုသရန်အတွက် ပဋိသန္ဓေတားဆေးများကို

စားသုံးရန် ဆရာဝန်မှ ညွှန်ကြားနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးများသည် သားအိမ်အတွင်းဘက် လိုင်နင်ကို ပိတ်ပင်တားဆီးမှုကြောင့်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ မီးယပ်မပေါ်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သားအိမ်ခြစ်ခြင်း (D&C) ပြုလုပ်ပြီးနောက် သားအိမ်လိုင်နင်ရှိသည့် အမာရွတ်များမှ မီးယပ်မပေါ်မှုကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

အချို့သော အမျိုးသမီးမှာဆိုလျှင် အလွန်အမင်း သွေးဆင်းမှုများလဲ ရှိနေတတ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဆေးဝါးနှင့်လည်း ထိန်းချုပ်မရပါ။ သားအိမ်ကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက် ဖယ်ရှားကုသရန်လည်း မသင့်တော်ချိန်မှာ သားအိမ်လိုင်နင်ကို လွယ်ကူလုသည့် ကုထုံးတစ်နည်းနည်းနှင့် ပယ်ဖျက်နိုင်ပါသည်။

အနော်ရက်ဆီးယားနာပိုဆာနှင့် ဘူလီးမီးယား နာပိုးဆားရောဂါများ အကဲဖြတ်ရေးအတွက် စံညွှန်းများ

DIAGNOSTIC CRITERIA FOR ANOREXIA NERVOSA AND BULIMIA NERVOSEA

ANOREXIA NERVOSA

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို အနိမ့်ဆုံး ပုံမှန်အလေး၏အထက်တွင် ထိန်းထားရန် လိုလားမှုမရှိခြင်း။ ဒီလို အမျိုးသမီးအများစု၏ ကိုယ်အလေးချိန်သည် သူတို့၏ အသက်အရွယ်၊ အရပ်အမောင်းတွင် ပါရှိသည့် အလေးချိန်ထက် (၁၅)ဆ သို့မဟုတ် ဒီထက်ပိုသည့် ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုလျော့ပါသည်။

ရှိသင့်ရှိထိုက်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထက် လျော့နည်းနေခြင်းရာတွင် ဝလာမှုကို အပြင်းအထန် ကြောက်လန့်နေခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ အရွယ်အစားနှင့် ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ခံစားမှုရှိခြင်း။ အဆိုပါအမျိုးသမီးသည် အလွန်အမင်း အာဟာရချို့တဲ့နေသော်လည်း သူတို့ကိုယ် သူတို့ ဝလာသည်ဟု ခံစားနေတတ်ကြသည်။ အနည်းဆုံး (၃) လမျှ မီးယပ်မပေါ်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

BULIMIA NERVOSA

အလွန်အမင်း စားသောက်ချိန်အဆင့်များတွင် အချိန်မှန်မှန် ဖြစ်ပေါ်

စေပါသည်။ အဆိုပါရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများသည် တစ်ကြိမ်စားသုံးရာတွင် အစားအစာများကို အများကြီး ပြင်းထန်စွာ စားသုံးတတ်ကြသည်။

ဤကဲ့သို့ လွန်ကဲစွာ စားသောက်ချိန်မှာ စားသုံးသည့် အလေ့အထပေါ်မထိန်းနိုင်သကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း၊ အချို့မှာ အန်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ဝမ်းလျှောစေသည့် ဆေးဝါးများ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ရေဓာတ် လွန်ကဲစွာ ဆုံးရှုံးစေသည့် ဆေးဝါးများကို စားသုံးခြင်း၊ တင်းကျပ်တားမြစ်ထားသည့် ဓာတ်စာများကို စားသုံးခြင်း၊ အစာအငတ်ခံခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အမြဲတစေသုံးခြင်း၊ လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်းကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်၊ အနည်းဆုံး (၃) လအထိ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဌာန်မှာ အလေးချိန်အတွက် သောက်ဖိစီးမှုရှိခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

မူလမီးယပ်မလာခြင်းအတွက် ဓာတ်ခွဲခန်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများမှာ ဘာတွေလဲ?

WHAT ARE THE LABORATORY TESTS FOR PRIMARY AMENORRHOEA

ဓာတ်ခွဲခန်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများလုပ်စေရန် မည့်သည့်ခင်မှာ ဆရာဝန်သည် ကျန်းမာရေးရာဇဝင်ကို အသေးစိတ် စစ်ချက်များကို မေးပါလိမ့်မည်။

အသေးစိတ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ပါလိမ့်မည်။ အတိအကျ အသေးစိတ် မေးခွန်းပုံစံများမှာ

၁။ အထွေထွေကျန်းမာရေးနှင့် နေထိုင်စားသုံးမှုပုံစံ

၂။ ဦးခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ ရာဇဝင်

၃။ အချိန်မှန် ဝမ်းဗိုက်တွင် နာကျင်မှု အစရှိသည်တို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အသေးစိတ် ကျန်းမာရေးရာဇဝင်များကို ရရှိပြီးချိန်တွင် ဆရာဝန်သည် လူနာကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကြည့်ရှုပြီးနောက် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အဖုအကျိတ်များ ရှိ မရှိကို ဆက်လက်၍ ရှာဖွေပါလိမ့်မည်။

ထို့နောက်တွင် ရောဂါ၏ အတိမ်အနက် အကဲဖြတ်ချက်ကို အတည်ပြုသေချာစေရန် အောက်ပါ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကို အချို့တို့ကို ဆောင်ရွက်ပါလိမ့်မည်။

ပရိုဂျက်စတရုန်းအဆင့်ရုတ်တရက်ကျဆင်းခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း
PROGESTERONE WITH DRAWAL TEST

သားဥအိမ်များတွင် အီစတရိုဂျင် OESTROGEN ကို ထုတ်ဆောင်ပေးခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်စေရန် PROGESTERONE သောက်ဆေး ORALLY သို့မဟုတ် ထိုးဆေး INJECTIONS အဖြစ်နှင့် အသုံးပြုပေးပါလိမ့်မည်။

တင်ပါးဆုံတွင်းအပိုင်းကို အသံနှုန်းလွန် ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်း
ULTRASONOGRAPH OF THE PELVIC REGION

အသံနှုန်းလွန် ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း ULTRASONOGRAPH ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်းပိုင်းနက်နက်ကျသည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ရောဂါရှာဖွေသည့် ကိရိယာပင် ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါ တုန်နှုန်းမြင့်မားသည့် အသံလှိုင်းများ၏ တန်ပြန်ထင်ဟပ်မှုများကို ဖမ်းယူစစ်ဆေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအသံနှုန်းလွန် ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်းကို အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို သိရှိစေရန်အတွက် ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသည်။

၁။ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်တွင်း သွေးများစုမိနေခြင်း ရှိ မရှိ

၂။ သားဥအိမ်ထဲတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အချက်အလက်များ ရှိ မရှိ

၃။ သားအိမ်ထဲတွင် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ဖောက်ပြန်မှု ရှိ မရှိ

အစရှိသည့် အချက်များကို သိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သွေးစစ်ဆေးမှုများ
BLOOD TESTS

PITUITARY TUMOUR ဖြစ်ပေါ်သည့် အကျိတ်အချို့တွင် သွေးတွင်း၌ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ဂိုနက်ဒိုထရောပင် GONADOTROPINS အဆင့်ဆင့်များကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။

ဦးခေါင်းကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း
X-RAY OF THE SKULL

PITUITARY အကျိတ်အချို့သည် ဓာတ်မှန်တွင် ပေါ်တတ်ပါသည်။

သွေးပြန်ကြောထဲသို့ ဆေးသွင်း၍ ဆီးလမ်းကြောင်းကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း
INTRAVENOUS PYELOGRAPHY

အလင်းရောင် ဖြတ်မသွားနိုင်သည့် (အလင်းပိတ်ခြင်း) ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးကို သွေးပြန်ကြောထဲသို့ ထိုးသွင်းပြီး ဆောင်ရွက်ရသည့်နည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤပစ္စည်းများကို ကျောက်ကပ်များမှ သွေးအတွင်း ဖယ်ရှားထုတ်ပစ်ရသည့်အချိန်တွင် အိတ်စ်ရေး X-RAY ဓာတ်မှန်များကို အတွဲလိုက် ရိုက်ကူးရပေသည်။

သွေးပြန်ကြောထဲသို့ ဆေးသွင်းပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းကို သားအိမ်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်မှုများရှိနေသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် ညွှန်လေ့ရှိပါသည်။

ပါးစောင်အသားစနမူနာကိုယူပြီး စစ်ဆေးခြင်း
BUCCAL SMEAR

ပါးစောင်အသားစ နမူနာကိုယူပြီး ကယ်ရိုရိုတိုက်ပင် KARYOTYPING ကို ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါသည်။ လိင်ခရိုမိုဆုမ်း SEX CHROMOSOMES ၏ ထူးခြားသည့် စရိုက်လက္ခဏာ ဂုဏ်အင်္ဂါများကို တိကျစွာ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သည့် နည်းလမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ခရိုမိုဆုမ်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆဲလ်များအတွင်းမှ အပ်ချည်မျှင်နှင့်တူသည့် အရာဝတ္ထုများပင် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ အရာဝတ္ထုကလေးများသည် မျိုးဆက်တစ်ခုအနေနှင့် တစ်ခြားမျိုးဆက်တစ်ခုကို ကျယ်ပြောလှသည့် သတင်းအချက်အလက် အကြောင်းအရာများကို လက်ဆင့်ကမ်း ဖြန့်ဖြူးပေးပို့ပါသည်။

လိင်ခရိုမိုဆုမ်းများမှာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပေသည်။ ထိုအချက်မှာ X ခရိုမိုဆုမ်းနှင့် Y ခရိုမိုဆုမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ၏ ဆဲလ်မှာ X ခရိုမိုဆုမ်းနှစ်မျိုး ပါရှိပြီး အမျိုးသားများ၏ ဆဲလ်မှာ X ခရိုမိုဆုမ်းတစ်ခုနှင့် Y ခရိုမိုဆုမ်းတစ်ခု ပါဝင်ပါသည်။

ပါးစောင်အသားစ နမူနာကိုယူပြီး စစ်ဆေးခြင်းသည် လိင်ခရိုမိုဆုမ်းများသည် ပုံမှန်မဟုတ်သူများ ရှိ မရှိ သိရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယအဆင့်မီးယပ်မလာခြင်းအတွက် ဓာတ်ခွဲခန်းစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုတွေမှာ ဘာတွေပါလဲ?
WHAT ARE THE LABORATORY INVESTIGATIONS FOR SECONDARY AMENORRHOEA?

မူလ မီးယပ်မပေါ် ခြင်းမှာကဲ့သို့ပင် ဆရာဝန်အနေနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများလုပ်ရန် မည်သည့်ခင်းမှာ မေးခွန်းအချို့ကို မေးမြန်းစုံစမ်းပါလိမ့်မည်။ အဆိုပါမေးခွန်းများကို အောက်ပါအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်မှုရှိပါလိမ့်မည်။

ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု
USE OF MEDICINES

သွေးတိုးရောဂါ HIGH BLOOD PRESSURE နှင့် သိုင်းရွိုက်အကျိတ် THYROID GLAND ၏ ပုံမှန်မဟုတ်သူများအတွက် ဆေးဝါးအချို့နှင့် ပင့်ရှိသန္ဓေတားဆေးများသည် မီးယပ်သွေးကို ထိမ်စေသည်။

ဖိစီးမှု (STRESS)

ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုသည် ရုတ်တရက်ပြောင်းလာမှုသည် မီးယပ်မပေါ်စေပေ။

ရှိန်းရှိန်းဖိန်းဖိန်းနေခြင်း (HOT FLUSHES)

ယာယီအားဖြင့် ရှိန်းတိန်းဖိန်းတိမ်း ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် အချိန်မတိုင်မီ မီးယပ်သွေးဆုံးမှု PREMATURE MENOPAUS ကို ဖော်ပြသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

စွဲစွဲမြဲမြဲခေါင်းကိုက်ခြင်း
PERSISTENT HEADACHE

ဦးနှောက်အကျိတ် BRAIN TUMOURS အချို့သည် မီးယပ်မပေါ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ထပ်ပြန်တလဲလဲ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်အကျိတ်ရှိကြောင်း ညွှန်ပြသည့် အခြားလက္ခဏာများကိုလည်း စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အမွှေးအမျှင်များပေါက်ခြင်း
ABNORMAL HAIR GROWTH

သားဥအိမ်၊ အက်ဒ်ရီနဲလ်ဂလင်း ADRENAL GLANDS ရောဂါ များကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ များပေသည်။

ဒုတိယအဆင့် မီးယပ်မလာခြင်း သို့မဟုတ် မီးယပ်ထိမ်ခြင်း SECONDARY AMENORRHOEA အတွက် ဓာတ်ခွဲခန်း စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု၏ နောက်ဆုံးအဆင့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ HYPOTHALAMUS နှင့် PITUITARY တွင် ရောဂါ ရှိ မရှိ သို့မဟုတ် အချိန်မတိုင်မီ သားဥအိမ် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့မှု မရှိဘူးဆိုသည့်အချက်မှာ သေချာစေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ညွှန်းနိုင်ဖွယ်ရာရှိနေသည့် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများမှာ အောက်ပါအချက်အလက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း
PREGNANCY TEST

ဒုတိယအဆင့် မီးယပ်မပေါ်လာခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် ဤ အချက်မှာ ပထမဆုံး ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သွေးစစ်ဆေးမှုများ
BLOOD TESTS

သွေးအတွင်းမှာ တည်ရှိသည့် ပရိုလက်တင် PROLACTIN နှင့် ဖောလစ်ကယ်လ်ကို လှုံ့ဆော်သည့် ဟော်မုန်း FOLLICLE STIMULATING HORMONE တို့၏ အဆင့်များကို တိုင်းတာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပရိုလက်တင်အဆင့်မြင့်ခြင်းသည် အထက်ပါစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းရင်းများမှ တစ်ခုခုကို ရည်ညွှန်းထားပါသည်။ ဖောလစ်ကယ်လ် လှုံ့ဆော်မှု ဟော်မုန်းအဆင့်မြင့်ခြင်းသည် သားဥအိမ် အလုပ်မလုပ်နိုင်မှုကို ညွှန်ပြနေပါသည်။

သွေးစစ်ဆေးမှုကို သွေးထဲတွင်ရှိသည့် တက်စတိုစထရုန်း TESTOSTERONE အဆင့်များအတွက်လည်း ညွှန်းလေ့ရှိပါသည်။ TESTOSTERONE သည် အဖိုသဘာဝ စရိုက်ဂုဏ် အင်္ဂါလက္ခဏာများကို တိုးတက်

ပွားများစေသည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ သဘာဝဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဤဟော်မုန်းအဆင့်များတွင် ပုံမှန်ထက် ပိုမြင့်မားမှုကြောင့်လည်း မီးယပ်သွေးကို ထိမ်စေနိုင်ပါသည်။

သိုင်းရွိုက်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို စစ်ဆေးမှုများ
THYROID FUNCTION TESTS

သိုင်းရွိုက်အကျိတ်များ ပုံမှန်ထက် ပို၍ အလုပ်လုပ်ရ၍ဖြစ်စေ၊ လျော့၍ အလုပ်လုပ်ရ၍ဖြစ်စေ၊ မီးယပ်သွေးပေါ်မှုမှာ အလာနည်းစေပါသည်။ သို့မဟုတ် မီးယပ်သွေးမပေါ်ဘဲ ထိမ်ငုပ်သွားစေနိုင်ပါသည်။

ပရိုဂျက်စတရုန်းအဆင့်ရုတ်တရက်ကျဆင်းခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း
PROGESTERONE WITH DRAWAL TESTS

ဤစမ်းသပ်မှုမှာ HYPOTHALAMUS နှင့် PITUITARY တို့၏ အဆင်ပြေပြေ ချောချောမွေ့မွေ့စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို အကဲဖြတ် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အထောက်အကူကို ပြုစေပါသည်။ ဤစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးမှသာ လုပ်ဆောင်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးမပေါ်ခြင်းအတွက် ကုထုံးမှာ ဘာတွေလဲ?
WHAT IS THE TREATMENT FOR AMENORRHOEA

မီးယပ်သွေးမပေါ် ခြင်းအတွက် ရွေးချယ်သင့်သည့် ကုထုံးများမှာ ဆေးဝါးနှင့်ကုသခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းများ SURGICAL MEASURES ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရောဂါရင်းများကို ကုသခြင်း
TREATMENT OF SPECIFIC DISEASES

THYROID GLAND အကျိတ်၏ ဖောက်ပြန်မှုများ။ PITUITARY TUMOURS အကျိတ်တွေထွက်မှုနှင့် ADRENAL GLANDS အကျိတ်များ၏ ပုံမှန်မဟုတ်မှုများကို သက်ဆိုင်ရာ သင့်လျော်သည့် ဆေးများနှင့် ဆရာဝန်က ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မည်။

ပရိုဂျက်စတရွန်းအဆင့် ရုတ်တရက်ကျဆင်းခြင်း
PROGESTERONE WITH DRAWAL

ဤကုထုံးတွင် ပရိုဂျက်စတရန်းဆေးကို သောက်ဆေးအဖြစ်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ထိုးဆေးအဖြစ်နှင့်ဖြစ်စေ ပေးပါသည်။

PROGESTERONE အဆင့် ရုတ်တရက် ကျဆင်းသွားချိန်တွင် ထုံးစံအားဖြင့် မီးယပ်သွေးစလာလေ့ ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် PROGESTERONE အဆင့် လျော့ကျဟု မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

PITUITARY TUMOURS အကျိတ်ရှိသည့် မိန်းကလေးများ သားဥများမရှိဘူးသေးသည့် မိန်းကလေးများနှင့် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံရသည့် မိန်းကလေးတွေမှာ PROGESTERONE အဆင့်များ လျော့ကျ၍ မီးယပ်သွေးဆင်းမှုမှာလည်း ရှိမည်မဟုတ်ပေ။

အကယ်၍ မီးယပ်သွေးမပေါ်ခြင်းသည် အချိန်ကာလအားဖြင့် တိုမည်။ ဤကဲ့သို့ မပေါ်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာလည်း ဖိစီးမှုနှင့်ပတ်သက်သည်ဆိုလျှင် PROGESTERONE အဆင့် လျော့ကျမှုသည် ဓမ္မတာစက်ဝိုင်းကို ပြန်လည်လည်ပတ်စေနိုင်ပါသည်။

ဟော်မုန်းကုထုံး
HORMONE THERAPE

ဒုတိယအဆင့်တွင် လိင်အင်္ဂါလက္ခဏာများ ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းသည့် မိန်းကလေးများကို ဟော်မုန်းဆေးဝါးများကို ညွှန်ပြလေ့ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ကုသလျှင် ထုံးစံအားဖြင့် အင်္ဂါလက္ခဏာများသည် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးစေလာနိုင်ပါသည်။

ခွဲစိတ်ကုသမှုများ SURGICAL MEASEURES အောက်ပါရောဂါအခြေအနေများတွင် ညွှန်းလေ့ရှိပါသည်။

အပျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်မှာ ပုံမှန်မဟုတ်သူများ
ABNORMALITIES IN THE VAGINA

အပျိုစင်၏ အင်္ဂါဇာတ်ထဲက အမှေးပါးတွင် အပေါက်မရှိလျှင် မီးယပ်သွေးမှာ လစဉ် အပြင်ကို ထုတ်မပေးနိုင်ပါ။ ဤပြဿနာကို ကုသဖြေရှင်းပေး

နိုင်ရန်အတွက် မီးယပ်သွေးများ ဆင်းသက်နိုင်စေရန်အတွက် အပျိုမှေးပါးမှာ အပေါက်ငယ်ကလေးများကို ဖောက်ပေးရန် ခွဲစိတ်ပေးရပါသည်။ ဤကိစ္စရပ်မှာ အသေးစားခွဲစိတ်မှုဖြစ်၍ ဆေးရုံတင်ကုသရန် မလိုအပ်ပေ။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီး အင်္ဂါဇာတ်ထဲတွင် အမှေးပါးအစား အကန့်ခြားနားထားသည့် ကြွက်သားနံရံများလည်း ရှိပါသည်။ ၎င်းကိုလည်း ခွဲစိတ်သင့်ပါက ခွဲစိတ်ပေးရပါသည်။ ဤကုထုံးမှာလည်း အသေးစားခွဲစိတ်မှုကိုပြုလုပ်ပြီး ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါသည်။

သားအိမ်နှင့် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ် မရှိခြင်း
ABSENCE OF UTERUS AND VAGINA

သားအိမ်နှင့် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ် နှစ်မျိုးစလုံးပါဝင်ခြင်းမရှိလျှင် အမျိုးသမီးများအတွက် အင်္ဂါဇာတ်ကို ဖန်တီးယူ၍ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထုံးစံအားဖြင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် လိင်လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ချင်သည့်အချိန်တွင် ဒီပြင်ဆင်မှုမျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

အကျိတ်များ
TUMOURS

အမျိုးသမီး၏ အင်္ဂါဇာတ်နှင့် သားအိမ်တွင်ရှိသည့် အကျိတ်များကို ခွဲစိတ်ကုသပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရပါသည်။ အကျိတ်၏ အရွယ်အစားနှင့် နေရာ အနေအထားကိုလိုက်ပြီး ခွဲစိတ်မှုသည် အကြီးစားခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် အသေးစားခွဲစိတ်မှုမျိုးကိုလည်း လေ့လာ၍ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။

ပီကျူထရီအကျိတ်များ
PITUITARY TUMOURS

PITUITARY TUMOURS တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် လူနာများအတွက် ဆေးဝါးများနှင့် ခွဲစိတ်ကုသမှု SURGICAL ကို ပေါင်းစပ်ပြီး ကုသရန် ညွှန်လေ့ရှိပါသည်။

အခြားမီးယပ်သွေးဖောက်ပြန်မှုများအတွက်ကုထုံးမှာဘာလဲ?
WHAT IS THE TREATMENT FOR OTHER MENSTRUAL IRREGULARITIES?

ရာသီလာချိန်မတိုင်မီ သွေးဆင်းခြင်း
PREMENSTRUAL BLEEDING

ဤအခြေအနေသည် PROGESTERONE ထုတ်လုပ်မှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထိုအကြောင်းသည် ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်း၏ ၁၅ ရက်မြောက်နေ့မှစ၍ ၂၆ ရက်မြောက်နေ့အထိ PROGESTERONE နှင့် ကုသလေ့ရှိပါသည်။

ရာသီစက်ဝန်းအလယ်တွင် ထမိန်စွန်းရုံအထိ ဓမ္မတာလာခြင်း
MID-CYCLE SPOTTING

ဤကဲ့သို့ မီးယပ်သွေးဆင်းမှုများသည် သားဥကြွေပြီးနောက်ပိုင်းတွင် OESTROGEN အဆင့်များ လျော့နည်းသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ရာသီစက်အလယ်တွင် ထမိန်စွန်းရုံ ဓမ္မတာလာခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ORAL OES TROGEN ဆေးပြားများကို သားဥကြွေပြီးနောက် (၃)ရက်ပေးလေ့ ရှိပါသည်။

ဓမ္မတာလာပြီးနောက်တွင် ထမိန်စွန်းလောက်ရုံ သွေးဆင်းခြင်း
POST-MENSTRUAL SPOTTING

ဤသွေးဆင်းမှုမျိုးသည် သားဥလိုင်နှင် ကြေကျပုံ ပုံမမှန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ရာသီလာချိန်တွင် DICOLFENAC SODIUM TABLETS ဆေးပြား သို့မဟုတ် ပဋ္ဌိသန္ဓေတားဆေးများကို ရာသီစက်ဝန်း အနည်းငယ်ကြာအောင်ပေးခြင်းဖြင့် ဤပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့် ဓမ္မတာမမှန်ကန်မှု၏ အကြောင်းရင်းများမှာ ဘာများလဲ?

WHAT ARE THE CAUSES OF MENSTRUAL IRREGUARITIES DURING MENOPUSE?

မီးယပ်သွေးဆုံးခါနီးတွင် အမျိုးသမီးများတွင် ဟော်မုန်းဓာတ် ပြောင်းလဲမှုကြောင့် မီးယပ်သွေး မမှန်မကန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ မီးယပ်သွေး မဆုံးခင် နောက်ဆုံး (၅) နှစ်မှ (၇) နှစ်အတွင်းတွင် ဓမ္မတာမမှန်မှုသည် (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းမှ (၁၀၀) ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်လေ့ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင် ဓမ္မတာမမှန်မှုသည် ခြွင်းချက်ထက် ထုံးစံဖြစ်နေပေသည်။ အခြားဆက်နွယ်နေသောရောဂါများနှင့် နေထိုင်မကောင်းမှုများ မရှိလောက်ဘူးဆိုလျှင် ဓမ္မတာမမှန်မှုသည် သားဥကြွေမှု မရှိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

သားဥမကြွေလျှင် ရာသီစက်ဝန်း၏ ဒုတိယစက်ဝိုင်းတွင် OESTROGEN အဆင့်များသည် မကျဆင်းပေ။ PROGESTERONE အဆင့်တွေ့မှာလည်း နိမ့်နေပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ဓမ္မတာမမှန်မှုကို PROGESTRONE ဆေးပြားကို တိုက်ကျွေး၍ ပြန်လည်မှန်ကန်လာစေရန်လည်း ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

PROGESTERONE မှာလည်း အကျိုးအာနိသင်နှစ်ရပ်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ (၁) လာမည့်အနာဂတ်အတွက် ပုံမမှန်သည့် သွေးဆင်းမှုများ မဖြစ်စေရန် တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ (၂) ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေမှုကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးပြီးချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်သည့် မည်သည့်သွေးဆင်းမှုများကို မဆို မိသားစုဆရာဝန်နှင့် အစောဆုံးပြသ၍ ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ဖြေရှင်းသင့်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးပြီးနောက် သွေးဆင်းခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးပြီးနောက် သွေးဆင်းရခြင်း၏ အများဆုံးဖြစ်တတ်သည့် အကြောင်းရင်းများ

COMMON CAUSES OF BLEEDING AFTER MENOPAUSE

၁။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ
CANCER OF THE CERVIX

၂။ သားအိမ်အတွင်းဘက် လိုင်နင်ကင်ဆာ
CANCER OF THE UTERUS LINING

၃။ အင်္ဂါတက်ကင်ဆာ
CANCER OF THE VAGINE

၄။ သားဥအိမ်ကင်ဆာ
CANCER OF THE OVARY

၅။ သားအိမ်အတွင်းဘက် လိုင်နာထူလာခြင်း

၆။ ပေါလစ် POLYPS အကျိတ်လို အဖုများပေါက်လာခြင်း

၇။ သားအိမ်အတွင်းဘက်လိုင်နာ တီဘီရောဂါ

၈။ အင်္ဂါတက်အတွင်းသို့ ပိုးဝင်ခြင်း

၉။ OESTROGEN အခြေခံသည့်ဆေးဝါးများကိုဖြတ်တောက်လိုက်ခြင်း

၁၀။ ဆီးသွားသည့်ပြွန်တွင် အကျိတ်ကဲ့သို့ အဖုများပေါ် ခြင်း။

၁၁။ အင်္ဂါတက် နှုတ်ခမ်းသားကင်ဆာ

၁၂။ အင်္ဂါတက်ထဲတွင် ပြင်ပမှအရာဝတ္ထုများရှိခြင်း

၁၃။ အင်္ဂါတက်ထဲသို့ သားအိမ်ကျွံကျနေသည့် အမျိုးသမီးများတွင် အင်္ဂါတက်တွင် အနာဖြစ်ခြင်း

မီးယပ်သွေးဆုံးပြီးနောက် သွေးဆင်းခြင်း၏ အရေးပါသော တကယ့် အကြောင်းရင်းများကို စောလျင်စွာ အကဲဖြတ်နိုင်ခြင်းသည်လည်း လုံးဝ ပြန်လည်သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် အလားအလာကောင်းများ ပိုပိုများလာ စေပါသည်။

ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
DYSMENORRHOEA

ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဆိုသည်မှာ ဓမ္မတာမလာခင်၊ ဓမ္မတာလာနေစဉ်အတွင်း၌ ဝမ်းဗိုက်တွင်နာခြင်း။ အောင့်ခြင်းကိုပင် ခေါ်ဆိုပေသည်။ DYSMENORRHOEA ဆိုရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါသည်။

၁။ မူလနာကျင်မှုဆိုသည်မှာ PRIMARY မျိုးဆက်ပြန့်ပွားစေရန် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများတွင် ဘာမျှပုံမမှန်တာ မရှိဘဲနှင့် နာကျင်ခြင်း။

၂။ လက်အောက်ခံ နာကျင်မှုဆိုသည်မှာ SECONDARY မှာ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အစိတ်အပိုင်းများထဲတွင်ရှိသည့် ရောဂါအချို့၏ အကျိုးဆက်ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်ရွယ်သည့် မိန်းကလေးများ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းမျှအထိမှာ မူလနာကျင်မှုနှင့် ဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်ရှိလေ့ရှိပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေသည် ပထမဆုံး ရာသီပေါ်ပြီးနောက် (၅)နှစ်လောက်အကြာတွင် ပိုမိုဆိုးဝါးလာတတ်ပါသည်။

ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲသည့်ရောဂါလက္ခဏာတွေမှာ ဘာတွေလဲ?
WHAT ARE THE SYMPTOMS OF DYSMENORRHOEA?

ထုံးစံအားဖြင့် ဓမ္မတာလာရာမှာ မူလ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု PRIMARY DYSMENORRHOEA သည် မိန်းကလေးတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ပထမဆုံး စတင်ရာသီပေါ်ပြီးနောက် (၆) လမှ (၁) နှစ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ လစဉ် သားဥအိမ်တွင်းတွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိပေသည်။ သားဥ ရင့်မှည့်ပြီး သားဥအိမ်မှ ကျွတ်ထွက်လာခြင်းကို သားဥကြွေခြင်း OVULATION ဟု ဆေးပညာတွင် သုံးပါသည်။

သားဥကြွေသည့် ရာသီစက်ဝန်းတွင် ဓမ္မတာလာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဆိုသည်မှာ မရှိတော့ပေ။

ဓမ္မတာလာရာတွင် မူလနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းသည် အသက် (၂၀)ကျော်ပြီးနောက်မှ ဖြစ်တာ ရှားပါးပါသည်။

ဓမ္မတာလာရာတွင် လက်အောက်ခံ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု SECONDARY DYSMENORRHOEA များသည် ထုံးစံအားဖြင့် အသက် (၂၀) ကျော် အမျိုးသမီးများတွင် တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။ အချို့တွင် ထို့ထက်ပို၍ အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်တွင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၏ အရေးကြီးသော လက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် အောင့်၍နာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤနာကျင်မှုသည် ကျောဘက်နှင့် ခြေထောက်များဆီသို့လည်း ပြန့်နှံ့ရောက်ရှိစေတတ်ပါသည်။ အခြားဆက်နွယ်သည့် လက္ခဏာများမှာ -

၁။ အော့အန်ခြင်း (VOMITING)
၂။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း (HEADACHE)
၃။ သောကဖိစီးခြင်း (ANXIETY)
၄။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (FATIGUE)
၅။ ဝမ်းလျှောခြင်း (DIARRHOEA)
၆။ ခေါင်းမူးဝေခြင်း (GIDDINESS)
၇။ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း

စသည်တို့အပြင် အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာမလာခင်တွင် စတင် နာကျင်တတ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

မီးယပ်လာစဉ်တွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းတွင် ဘာတွေလဲ?

WHAT ARE THE CAUSES OF DYSMENORRHOEA?

ဓမ္မတာလာရာတွင် မူလနာကျင်ကိုက်ခဲမှုရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်း အတိအကျကို မသိရှိရသေးပေ။ သားဥအိမ်များမှ ထုတ်လုပ်သည့် ဟော်မုန်းဓာတ် အီစထရိုဂျင် သားအိမ်ကို ပရိုစတာဂလန်ဒင် PROSTAGLANDIN ကို ထုတ်ပေးပါသည်။ PROSTAGLANDIN ဆိုသည်မှာ ဟော်မုန်းတွေနှင့် လွန်စွာပင် အလားတူသည့် ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

PROSTAGLANDIN ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အမျိုးမျိုးမှ ပမာဏအားဖြင့် အနည်းငယ်မျှသာ ထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။ အဆိုပါဓာတ်သည် သက်ဆိုင်ရာဝန်းကျင်တွင်ရှိသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအပေါ်

တွင်လည်း အရေးပါသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ PROSTAGLANDIN ကို ထုတ်လုပ်ခြင်းသည် သားအိမ်ကို ပို၍ ကျုံ့စေနိုင်ပါသည်။ သားအိမ်ကို တိုးကျုံ့ခြင်းသည် တစ်ဖန် ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ဖြစ်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မတာလာရာမှာ လက်အောက်ခံ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများ
CAUSES OF SECONDARY DYSMENORRHOEA

၁။ သားအိမ်လိုင်နင်း၏ ပုံမမှန်သည့် ကြီးထွားမှုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ
၂။ သားအိမ်အတွင်း အကျိတ်များတည်ရှိမှု
၃။ သားအိမ်အတွင်းသို့ထည့်သည့် ပဋိသန္ဓေတားကိရိယာ
၄။ မွေးကတည်းမှ သားအိမ်ပုံမမှန်သူများ
၅။ FALLOPIN TUBES များ ရောင်ခြင်း
၆။ သားအိမ်အတွင်း အကျိတ် TUMOURS နှင့် အိတ်များ CYSTS များရှိမှု
၇။ သားအိမ်ခေါင်းများ ကျဉ်းနေခြင်း သို့မဟုတ် ပိတ်နေခြင်း
၈။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ် ပုံမှန်မရှိသူများကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ကုသနည်းများမှာ ဘာတွေလဲ?
WHAT IS THE TREATMENT OF DYSMENORRHOEA

ဓမ္မတာလာရာတွင် မူလ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုရောဂါ (PRIMARY DYSMENORRHOEA) ခံစားရသည့် အမျိုးသမီးများကို အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊ စိုးရိမ်မှုကင်းဝေးစေရန် နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းများသည် ရောဂါကို စီမံကုသရာတွင် ပထမဆုံး ဆောင်ရွက်ရသည့်အဆင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးအင်္ဂါများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ရောဂါဝေဒနာမဟုတ်ကြောင်းကို သိရှိစေရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဓမ္မတာလာရာတွင် အကိုက်အခဲ

များကို ပျောက်ကင်းစေသည့် မည်သည့်ဆေးဝါးများကိုမဆို ဆရာဝန်၏ ခွင့်ပြု ချက်မရရှိဘဲနှင့် စားသုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။

ဓမ္မတာလာရာတွင် မူလ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု (PRIMARY DYSMENORRHOEA) ရောဂါအတွက် အောက်ပါအချက်အလက်များကို အစီအစဉ်ဖြင့် ကုသသင့်ပါသည်။

ပရိုစတာဂလန်ဒင်ကို တားမြစ်သောဆေးဝါးများ
PROSTAGLANDIN SYNTHETASE INHIBITORS

အဆိုပါအုပ်စုဝင်များသည် သားအိမ်မှ ပရိုစတာဂလန်ဒင် ထုတ်လုပ်ပေးမှုများကို တားမြစ်ပေးပါသည်။

ရောဂါဝေဒနာရှင်အများစုသည် ဓမ္မတာလာခြင်းကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲနေစဉ်မှာ ဒီဆေးများကို တစ်နေ့တာအတွက် သုံးကြိမ်လေးကြိမ်အထိ တစ်ရက်နှစ်ရက်ခန့် သောက်ပေးသင့်ပါသည်။

လူသုံးအများဆုံး အသုံးပြုသည့် ဆေးဝါးအုပ်စုမှာ

၁။ MEFENAMIC COMPOUNDS
၂။ INDOMETHACIN
၃။ FLUFENAMIC ACID
၄။ TOLFENAMIC ACID
၅။ IBUPROFEN
၆။ NAPROXAN
၇။ KETOPROFEN

တို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးအုပ်စုဝင်တွင် MEFENAMIC COMPOUNDS ဆေးသည် အထိရောက်ဆုံးဆေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအုပ်စုဝင် ဆေးအစုများမှာ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းတွင် အချဉ်ပေါက်ခြင်း အစရှိသည့် အနောင့်အယှက် အငယ်စားများကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ထုံးစံအားဖြင့် ဤဆေးများသည် အကျင့်ပါမသွားတတ်ပေ။

ရိုးရိုးအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ
SIMPLE ANALGESICS

ဓမ္မတာပေါ်ရာတွင် နာကျင်မှုများသည် သိပ်မပြင်းထန်လျှင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများသည် သက်သာမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ တကယ်တော့ ဆရာဝန်များမှ ညွှန်လေ့မရှိပေ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ
ORAL CONTRACEPTIVES

ပဋိသန္ဓေကို ထိန်းချုပ်စေရန်အတွက် ပဋိသန္ဓေတား စားဆေးများကို အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် အမျိုးသမီးများသည် ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်မှုကို ရောဂါအဖြစ်နှင့် ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤဆေးအများစုသည် သားဥကြွေခြင်းကို တားမြစ်ထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းချဲ့ခြင်း
CERVICAL DILATATION

ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်ခြင်းသည် ရှားပါးသည့် သားအိမ်ခေါင်းကျဉ်းမြောင်းခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ (သားအိမ်ခေါင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးအင်္ဂါတော် ပြူထွက်နေသည့် သားအိမ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။)

ထိုအချိန်မျိုးတွင် သားအိမ်ခေါင်းကို ချဲ့စေရန်အတွက် ရိုးရှင်းသည့် ခွဲစိတ်ကုသမှုတစ်ရပ်ကို လိုအပ်ပေသည်။

လက်ပရိုစကုပ်ပီ
LAPAROSCOPY

အကယ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အထက်ပါကုသချက်များမှ တစ်မျိုးမျိုးနှင့်မှ အကြောင်းမထူးသူများအတွက် အူလမ်းကြောင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း စသည့် လမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့် မှန်ပြောင်းနှင့်ကြည့်လျှင် ENDOSCOPY နှင့်တူသော စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို LAPAROSCOPY ဟု ခေါ်ပေသည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုသည် ဆရာဝန်မှ လူနာ၏ဝမ်းဗိုက်တွင် အပေါက်ငယ်ကလေး ခွဲထားပါသည်။ တစ်ဖက်ဖျားမှ အလင်းပေးသည့် ကိရိယာပါဝင်သည့် ပလတ်စတစ်ပြွန်ကလေးကို အပေါက်များမှလျှိုပြီး ဝမ်းဗိုက်ထဲကို ထိုးသွင်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပြီးမှ ဝမ်းဗိုက်ထဲက မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာစစ်ဆေးကြည့်ရှုရပါသည်။

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစု
PREMENSTURAL SYNDROME

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုဆိုတာ ဘာလဲ?
WHAT IS PREMENSTRUAL SYNDROME?

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုသည် ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုပြီးဆုံးချိန်နီးအခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် ရောဂါလက္ခဏာစုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤလက္ခဏာစုများသည် ကာယပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ရပ်စလုံးမှာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့ရသည့် လက္ခဏာများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖြစ်စဉ်မှာ မတူညီကြပါ။

အမှန်မှာ ဓမ္မတာအကြိုလက္ခဏာစုနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် လက္ခဏာအချက်များသည် ဥပမာအားဖြင့် (၁၅၀)ကျော်ခန့်အထိ ရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဤလက္ခဏာစုများသည် ရာသီမပေါ်မီ ရက်အနည်းငယ်အထိမျှသာ ခံစားရတတ်ပါသည်။

လူနာအချို့တွင် အဆိုပါလက္ခဏာများသည် ဓမ္မတာလာသည့် ပထမ (၁)ရက် (၂)ရက်အတွင်းတွင် တည်ရှိနေတတ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းမျှတွင် ဓမ္မတာအကြိုလက္ခဏာစုရှိနေလျှင် ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်များကို မဆောင်ရွက်ကြပေ။ ဓမ္မတာလက္ခဏာအကြိုစုနှင့် ဆက်နွယ်ပြီး အများဆုံး တွေ့ရတတ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်လက်၍ စာဖတ်ပရိသတ်များ ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မတာအကြိုလက္ခဏာစုနှင့်ဆက်နွယ်ပြီး အများဆုံးတွေ့ရှိရတတ်သည့်လက္ခဏာများ
COMMON SYMPTOMS ASSOCIATED WITH PREMENSTRUAL SYNDORME

စိတ်ခံစားမှု

ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်တိုစိတ်ကောက်ခြင်း၊ ကြိုတင်မုန်းဆ၍ မရနိုင်သည့် စိတ်အနေအထား၊ရှိခြင်းများ။

တွေးတောဆင်ခြင်ဉာဏ်ပိုင်း

အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း လျော့ကျခြင်း၊ မဝေခွဲ မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ အတ္တကို အရင်းခံသည့် စိတ်အထင်အမြင် လွဲမှားယုံကြည်မှု။

ဝေဒနာပိုင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်သားထိလျှင် နာခြင်း၊ အဆစ်နှင့် ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း စသည်များ။

အမှုအကျင့်ပိုင်း

တက်ကြွမှုလျော့ကျခြင်း၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကျဆင်းခြင်း၊ လူများနှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းလိုမှု မရှိခြင်း။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အင်္ဂေါအရည်

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဖောခြင်းဖြစ်နေသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း၊ ခြေထောက်များရောင်အန်းခြင်း။

အရေပြား

ဝက်ခြံများထွက်ခြင်း၊ အရေပြားအဆီပြန်ခြင်း၊ ဆံပင်အဆီပြန်ခြင်း၊ ဆံပင်ခြောက်သွေ့ခြင်း စသည်များ။

အခြားလက္ခဏာများ

ပျို့ ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ နလုံးခုန်ရင်တုန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ အိပ်ချိန်လျော့ခြင်း၊ အိပ်ချိန်တိုးတောင်းခြင်း၊ စားသောက်လိုစိတ်နည်းပါးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကာမဆန္ဒများ ပြောင်းလဲမှုများရှိခြင်း၊ ကိုးရိုးကားရားနိုင်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် တုန်ခြင်း စသည်တို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ ဘာတွေလဲ?

WHAT ARE THE CAUSES OF PREMENSTRUAL SYNDROME?

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်း အတိအကျများကို မရှင်းလှပေ။ သို့သော်လည်း အောက်ပါအခြေအနေများသည် ဓမ္မတာ အကြိုရောဂါလက္ခဏာစုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အချက်ကိုတော့ ယုံကြည်ထားကြပါသည်။

၁။ ပရိုဂျက်စထရုန်းမရှိခြင်း

LACK OF PROGESTERONE

၂။ အင်္ဂေါ့အရည်များချုပ်ခြင်း

FLUID RETENTION

စသည့် အချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

FLUID RETENTION အင်္ဂေါ့ရည်များချုပ်ခြင်းသည် အမျိုးသမီး အများအပြားတွင် ဓမ္မတာလာခါနီးချိန်တွင် လေးလံသကဲ့သို့ဖြစ်စေ၊ ဖောသွပ်သကဲ့သို့ ခံစားရတတ်ကြပါသည်။ ဤသည်မှာ ဓမ္မတာမလာခင်အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ နေ့စဉ် ထုတ်စွန့်ပစ်ရသည့် အင်္ဂေါ့အရည်ပမာဏကို လျော့စေပြီး စွန့်ပစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

ဦးနှောက်ထဲမှ အင်္ဂေါ့အရည်များ အောင်းထားခြင်းသည် စိတ်၏ အနေအထားများကို ပြောင်းလဲစေတတ်ပါသည်ဟု ယုံကြည်ကြပါသည်။

ရင်သားထဲတွင် အင်္ဂေါ့ရည်များ အောင်းနေခြင်းဆိုသည်မှာ ရင်သားနာကျင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။

ထို့အပြင် အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်တွင် အင်ဇိုင်းအရည်များ အောင်းကျန်နေခြင်းသည် အစာခြေစနစ်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ဗီတာမင် B_6 ချို့တဲ့ခြင်း

ဗီတာမင် B_6 သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် လုပ်ဆောင်နေသည့် တာဝန်များမှာ များပြားပါသည်။ ဤအချက်ထဲမှ တစ်ခုသော လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် အရေးပါလှသည့် ဟော်မုန်းဓာတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဗီတာမင် B_6 မလုံလောက်ချိန်တွင် ဦးနှောက်အတွက် ဟော်မုန်းတစ်ချို့ မလုံမလောက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ပိုနိမ့်သွားသည့် ဂလူးကို့စ်အဆင့်များ
LOWER LEVELS OF GLUCOSE

အမျိုးသမီး အတော်များများထဲတွင် ဓမ္မတာစပေါ်ခါနီးကလေးအချိန်မှာဆိုလျှင် သွေးထဲမှ ဂလူးကို့စ် ပို၍ နည်းပါးသွားတတ်ပါသည်။ မီးယပ်ပေါ်ပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ဂလူးကို့စ်အဆင့်များသည် ပုံမှန် ပြန်ရောက်ရှိတတ်ပါသည်။

ဟော်မုန်းနှင့် သွေးမတည့်ခြင်း
HORMONE ALLERGY

ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်း၏ အဆုံးရက်ကို ရောက်ရှိခါနီးတွင် ပရိုဂျက်စထရန်း PROGESTERONE သည် သွေးနှင့် မတည့်ကြောင်းကို ဆရာဝန်များ ယုံကြည်ပေသည်။

ပိုမိုမြင့်သည့် ပရိုလက်တင်အဆင့်များ
HIGHER LEVELS OF PROLACTIN

ပရိုလက်တင် (PROLACTIN) သည် ပီကျူထရိအကျိတ် (PITUITARY GLAND) မှ ထုတ်လုပ်သည့် ဟော်မုန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ PROLACTIN သည် ရင်သားများ၏ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။

ၛင်းသည် ကျောက်ကပ်များ၏ ရေထုတ်လွှတ်မှုစနစ်ကို ဖယ်ရှားရာမှာလည်း အာနိသင် သက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကိုလည်း ယုံကြည်ထားကြပါသည်။

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုကို မည်သို့ အကဲခတ်မည်နည်း?
HOW IS PREMENSTRUAL SYNDROME DIAGNOSED

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုများအတွက် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးနည်းများ မရှိသေးပါဘူး။ ထို့ကြောင့် ရောဂါစစ်တမ်းထုတ်ချက်များအတွက် ကျန်းမာရေးရာဇဝင် အသေးစိတ်အပေါ်မှာမှာ မူတည်၍ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။ ဝေဒနာရှင်အနေနှင့် မိသားစုဆရာဝန်ကို ခံစားနေရသည့် အချက်အလက်များကို အသေးစိတ်အနေနှင့် အားလုံးကိုတင်ပြရန် အရေးကြီးပါသည်။

အဆိုပါ အသေးစိတ် စစ်ဆေးချက်များသည် မှန်ကန်သည့် ဆေးဝါးများကို ညွှန်ကြားနိုင်ရန် အရေးကြီးသည့်အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လက္ခဏာရပ်များကို ဆရာဝန်ထံသို့ တင်ပြရာတွင် မတုံ့ဆိုင်းပါနှင့်။

ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်း (၂)ခု (၃)ခုလောက်အတွင်းမှာ တွေ့ကြုံခံစားရသည့် ကာယ၊ စိတ္တ အနှောင့်အယှက်များကို မှတ်တမ်းပြုစုထားနိုင်ပါသည်။

ဤမှတ်တမ်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်လေ့လာခြင်းအားဖြင့် အဆိုပါ လက္ခဏာများသည် ဓမ္မတာအကြိုရောဂါစုကြောင့်လား။ သို့မဟုတ် သောကဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ကျရောဂါ။ ပြင်းထန်သည့် စိတ်ရောဂါတို့ကဲ့သို့ အခြား ပြင်းပြသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များကြောင့်လားဆိုသည့် အချက်အလက်များကို ဆရာဝန်အနေနှင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာတွင် အထောက်အကူကို ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစု၏ ကုထုံးများမှာ ဘာတွေလဲ?
WHAT IS THE TREATMENT OF PREMENSTRUAL SYNDROME?

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုကို ကုသနိုင်ရန်အတွက် ပထမဆုံး ဆောင်ရွက်သင့်သည့်အချက်မှာ လူနာအနေနှင့် ဤလက္ခဏာစုများ အားလုံးသည် စိတ်တွင်ထင်နေခြင်းမဟုတ်ကြောင်းကို မိမိကိုယ်တိုင် ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ တည်ရှိမှုရရှိအောင် ယုံကြည်ချက်ကို ထားပေးရမည်။ ဆရာဝန်များအနေနှင့်

ဤကဲ့သို့ ရောဂါများအတွက် သီးခြားစံကုထုံးဟူ၍ မရှိပေ။ ကုထုံးသည် ရောဂါ လက္ခဏာနှင့် ရောဂါအမျိုးအစား ပြင်းထန်မှုအပေါ်မှာ မူတည်နေပါသည်။

ရွေးချယ်မှုအဖြစ် အရေးအကြီးဆုံး စိစဉ်ကုသနည်းများမှာ အောက်ပါ အတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်စာ (DIET)

မချက်မပြုတ်ရသေးသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများကို များများစားစား စားသုံးသင့်ပါသည်။ ပရိတင်း HIGH PROTEIN များစွာ ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို ဓာတ်စာအဖြစ် ရွေးချယ်စားသုံးရမှာ ဖြစ်ပါ သည်။ ဆရာဝန်အနေနှင့် B_6 အားဆေးများကို ညွှန်နိုင်ပါသည်။

အချို့သော အမျိုးသမီးများမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အစားအစာများ (CARBOHYDRATES)၊ အိမ်သုံးဆား (SALT)၊ ပို၍စားသုံးပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလျော့ပါးသွားလေ့ ရှိကြပါသည်။

ဆန် (RICE)၊ ဂျို (WHEAT)၊ ပြောင်း (CORN) အစရှိသည့် စားသုံးသီးနှံများတွင် CARBOHYDRATES များ ကြွယ်ဝလုပေသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် တစ်နေ့တာအတွက် လက်ဖက်ရည် (၅) ခွက်မှ (၆) ခွက်အထိ ပိုသောက်ခြင်းမှာ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပို၍ ပြင်းထန်စေတတ် ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဓမ္မတာစက်ဝန်း၏ ဒုတိယတစ်ဝက်မှာ လက်ဖက်ရည် အများကြီးသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်းကို အကြံပြုထားပါသည်။

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ (EXERCISE)

ရက်သတ္တပတ်တွင် အနည်းဆုံး (၃) ကြိမ်မှ (၄) ကြိမ်အထိ ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဓမ္မစက်ဝန်း၏ ဒုတိယ ထက်မှာ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခန်းဝင်ခြင်းသည် အမျိုးသမီး များဒေသဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးကြောင်းကို သုတေသန လေ့လာမှုများမှ ဖော်ပြချက်ဖြစ်ပါသည်။

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုနှင့် အသုံးချမှုကို

ပိုမိုတိုးတက်စေပါသည်။ အထူးသဖြင့် OESTROGEN နှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုတိုးတက်စေပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချခြင်း
REDUCE STRESS

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဓမ္မတာ အကြိုရောဂါလက္ခဏာစု၏ ပြင်းထန်မှုကို ပိုမိုတိုးတက်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ယောဂကျင့်စဉ် (YOGA) နှင့် တရားထိုင်ခြင်း (MEDITATION) ဖြင့် စိတ်ဖြေလျှော့စေသည့် နည်းလမ်းများကို မှန်မှန်ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် စိတ်သောကဖိစီးမှုများကို ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ
ORAL CONTRACEPTIVES

ဤဆေးများသည် သားဥမကြွေအောင် နှိမ်ထားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုများကိုလည်း ထိန်းချုပ်စေပါသည်။

ဆီးရွှင်ဆေးများ
DIURETICS

ဆီးရွှင်ဆေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ရေများကို အပြင်ဘက်သို့ ထုတ်လွှတ် စွန့်ပစ်စေသည့်ဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။ အစရောဂါလက္ခဏာရပ်များသည် ဖောခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လေးလံသကဲ့သို့ ခံစားရလျှင် ဤဆေးဝါးများ အနည်းငယ်စီ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆီးရွှင်ဆေးများသည် ခေါင်းမူးဝေခြင်း၊ ချာချာလည်အောင်မူးခြင်း။ မအီမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် အာခေါင်ခြောက်မှုကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

ပရိုဂျက်စတရုန်း
PROGESTERONE

ဤဆေးကိုတော့ သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဤဟော်မုန်းဆေးကို ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်း၏ ဒုတိယတစ်ဝက်မှာ

အရည်ပျော်သည့် ဆေးတောင့်အနေနှင့် အမျိုးသမီး၏အင်္ဂါတော် သို့မဟုတ် စအိုဝဲထဲသို့ ထည့်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

PROGESTERONE ဆေးသည် ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်းကို ပြုပြင်ပေးပြီး သွေးဆင်းမှုကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါသည်။

ပါးစပ်မှသောက်ပေးရသည့် ဆေးပြားများသည် မူးဝေခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အရည်ပျော်လွယ်သည့် ဆေးတောင့်သည့် အမျိုးသမီးအင်္ဂါတော်ထဲတွင် ပိုးဝင်ခြင်း၊ ယားဖုများဖြစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်ခဲပါသည်။ စအိုဝဲထဲသို့ ထည့်ပေးလျှင်လည်း ဝမ်းဗိုက်ကြွက်တက်ခြင်း၊ ဆေးတောင့် ထည့်ရသည့် နေရာတစ်ဝိုက်တွင် နေမထိထိုင်မသာဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တွင် လေပွတက်လာလေ့ရှိပေသည်။

လစ်သီယမ်ကာဗိုနိတ်
LITHIUM CARBONATS

ဤဆေးသည်လည်း ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုနှင့် ဆက်နွယ်သည့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အမူအကျင့်များ ထပ်ခါထပ်ခါ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်စေရန် ညွှန်လေ့ရှိပါသည်။

ဤဆေးသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများအားနည်းခြင်း၊ လက်တွေတုန်ခြင်း၊ ဆီးလွန်ခြင်း၊ ရေတက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ သိပ်မပြင်းထန်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို လျော့နည်းစေရန် ဤဆေးကို နေ့ဘက်တွင် ဆေးတစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းငယ်စီခွဲ၍ အကြိမ်များစွာ တိုက်ကြွေးပေးလေ့ ရှိပါသည်။

ဘရိုမိုခရစ်ပ်တင်း
BROMOCRIPTINE

ဤဆေးသည် ရင်သားများရောင်ခြင်းအတွက် ဆရာဝန်အနေနှင့် ညွှန်လေ့ရှိပါသည်။ ဤဆေးကို ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်း၏ ဒုတိယတစ်ဝက်ကျမှ ဤဆေးကို ပေးပါသည်။

ဒါနာဇောလ်
DANAZOL

ဤဆေးသည် စိတ်ကျရောဂါ၊ ဖောခြင်း၊ ရင်သားနာခြင်း၊ ပြင်းပြသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များအတွက် အစွမ်းထက်ပါသည်။ ဓမ္မတာ အကြိုလက္ခဏာစုအတွက် ညွှန်ပြသည့် သောက်ဆေးပမာဏအတိုင်း သောက်ရင် DANAZOL သည် ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်းကို မပြောင်းလဲစေပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ အရေပြားတွင် အဖုအပိမ့်ကလေးများ ထွက်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

REF:

DR.VIJAY ZUTSHI
[SENIOR CONSULTANT.
DIEPARTMENT OF OBSTERTRICS AND
GYNAECOLOGY. L. N. J. P. HOSPITAL.
NEW DELHI.]

❑

အာယုဝေဒနည်း

AYURVEDA

အာယုဗေဒဆေးပညာအရ AYURVEDIC SYSTEM OF MEDICINE ဓမ္မတာဖောက်ပြန်မှု MENSTRUAL DISORDERS များသည် ဒေါသ DOSHAS တစ်ခု သို့မဟုတ် ဒေါသတစ်ခုထက်ပိုသည့် ဒေါသနှင့် သွေးတို့၏ ပိုမိုဆိုးရွားလာမှု၏ ရလဒ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဒေါသ DOSHAS သုံးများရှိပါသည်။ ထိုဒေါသ သုံးမျိုးမှာ ဝါတ (VATA)၊ ပိတ္တ (PITTA)၊ ကဖ (KAPHA) တို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

"ဓမ္မတာဖောက်ပြန်ချိန်မှာ သားဥကြွေလေ့မရှိကြပါဘူး"လို့ ကျော်ကြားထင်ရှားသည့် ရှေးခေတ်သမားခွဲစိတ်သမားတော်ကြီး သုဿုတ SUSRUTA မိန့်ဆိုဖူးပါသည်။

ဓမ္မတာဖောက်ပြန်နေသည့် အမျိုးသမီးသည် အချိန်မီ ဆေးကုသမှု မခံယူလျှင် ကိုယ်ဝန်မရရှိနိုင်ပေ။

ဓမ္မတာဖောက်ပြန်မှု (၈)မျိုးအကြောင်းကို ရှင်းပြထားပြီး ရောဂါလက္ခဏာချက်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

အာယုဝေဒကျမ်းလာ ဓမ္မတာဖောက်ပြန်မှု အမျိုးအစားများ
TYPES OF MENSTRUAL DISORDERS DESCRIBED IN AYURVEDA

(၁) ဝါတဇ (VETAJ)

အနီမည်းမည်းပုပ်ပုပ် (RED BLACK) သို့မဟုတ် ခရမ်းရောင် (VIOLET COLOURED) သွေးဆင်းခြင်း။ စူးနာ၍ တဖြည်းဖြည်း နာတတ်သည်။

(၂) ပိတ္တဇ (PITTAJA)

အဝါရောင် (YELLOWIS) သို့မဟုတ် ပြာနှမ်းနှမ်းသွေးဆင်းခြင်း၊ အဆီမပြန်၊ ပြည်ကဲ့သို့ အနံ့ရှိခြင်း၊ ပူလောင်သကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း။

(၃) ကဖဇ (KAPHAJA)

အဖြူရောင် (WITISH) သို့မဟုတ် ဝါပျစ် (YELLOW WISH) ခွဲကျိုကျိ အဆီပြန်သည့် သွေးဆင်းခြင်း။ ၎င်းအရည်ကို ရေထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါက အနည်ထိုင်သွားတတ်ပေသည်။

(၄) သောနိတ်ဇင် (SONITJANG)

လတ်ဆတ်သည့်သွေးကဲ့သို့ အနီရောင်ရှိပြီး အနံ့ဆိုးရှိသည်။ ပူလောင်သလို ခံစားရသည်။

(၅) ဗတကဖ် (VETAKAPH)

သွေးခဲသည့် ပုံစံမျိုးရှိပြီး အဆီပြန်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဝါတ (VATA) နှင့် ကဖ (KAPHA) ရောထားသည့် အရောင်မျိုးဖြစ်ပေသည်။

(၆) ပိတ္တကဖ် (PITTAKAPH)

အနံ့ဆိုးဝါးသော သွေးများဆင်းခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းလေးလံသလို ခံစားရခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

(၇) ဝါတပိတ္တဇ (VATAPITTAJ)

ဓမ္မသွေးတွင် အနံ့ဆိုးပါရှိခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် လေးလံသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

(၈) သန္နိပတ် (SANNIPAT)

ဓမ္မတာသွေးတွင် ဆီး သို့မဟုတ် ဝမ်းကဲ့သို့ ပါရှိခြင်း၊ ၎င်းတွင် ဒေါသသုံးမျိုး၏ အင်္ဂါလက္ခဏာများ ပါဝင်လျက်ရှိခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မတာဖောက်ပြန်စေသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ ဘာတွေလဲ?
WHAT ARE THE CAUSES OF MENSTRUAL DISORDERS

ဓမ္မတာဖောက်ပြန်မှု၏ အကြောင်းရင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးမျိုး သုံးစား ခွဲခြားထားပါသည်။

စာတ်စာ
DIET (AHARAJANYA)

အောက်ပါတို့ကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ဓမ္မတာမမှန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၁။ ပူစပ်သည့် အစားအစာနှင့် အရည်များ
HOT FOOD AND DRINKS

၂။ ဆား (SALT)

၃။ ချဉ်၊ ခါး၊ ဖန်၊ လွန်ကဲသည့် အစားအစာများ
SOUR, BITTER AND PUNGENT FOODS

၄။ ထမင်း၊ ဟင်း အပူများ

၅။ အရက်ကဲ့သို့ မူးယစ်စေတတ်သည့် ယမကာများ

နေထိုင်မှုပုံစံ
LIFESTYLE (VIHARAJANYA)

ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အခြားရှူနေကျ အရာများကို ဓမ္မတာလာစဉ် ရှူခြင်း၊ သဘာဝ၏ စေ့ဆော်မှုများကို ဖိနှိပ်ထားခြင်း၊ နေ့အချိန်တွင်အိပ်ခြင်း၊ ညဘက်တွင် လုံ့လောက်စွာ မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုလွန်ကဲခြင်းတို့သည် ဓမ္မတာမမှန်ကန်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများစွာထဲမှ အချို့အချက်တွေ ဖြစ်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်
ENVIROMENT (ASATMYAJANYA)

အပူများ၊ မီးအပူရှိန်များ ခံလွန်းခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းများသည် ဓမ္မတာမမှန်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။

ဝမ္မတာဖောက်ပြန်မှု၏ ကုထုံးမှာ ဘာတွေလဲ?
WHAT IS THE TREATMENT FOR MENSTRUAL DISORDERS?

မိမိ၏ ဝမ္မတာမမှန်ကန်မှုအမျိုးအစားကို အကဲဖြတ်ပြီး သင့်တော်မည့် ကုသမှုများကို ညွှန်ကြားရန်အတွက် အကောင်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ်မှာ မိသားစုသမားတော်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါကို ကုသရာတွင် ကြာမြင့်မည့် အချိန်ကာလသည် ရောဂါ၏ ပြင်းထန်မှုအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

ဝမ္မတာဖောက်ပြန်မှုအတွက် ညွှန်ပြသည့် အာယုဗေဒဆေးဝါးများ (AYURVEDIC MEDICINES) ဆေးဝါးများသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး (SIDE EFFECTS) မရှိပါဘူး။

ဝမ္မတာဖောက်ပြန်မှုအတွက် ရွေးချယ်စရာ အယုဗေဒအစီအစဉ်ဖြင့် ကုသနည်းအချို့ကို ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါသည်။

သန့်စင်အောင် စီမံဆောင်ရွက်ချက်များ
CLEANSING MEASURES

(၁) ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆီဖြင့် ပြုပြင်ပေးခြင်း။ ဆေးဖက်ဝင်အဆီများနှင့် နိုပ်နယ်ပေးခြင်း (OIL MASSAGE) သို့မဟုတ် ဆေးဆီကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ကုသပေးလေ့ ရှိပါသည်။

(၂) အခိုးထုတ်ကုသခြင်း (SUDATION) ကိုလည်း ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသည်။ ချွေးထုတ်ဆေးများ (SWEATING) ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) အန်ဆေးဖြင့်ကုသခြင်း (EMETICS) အန်ဆေးများ (VOMITING) ကို တိုက်ကျွေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

(၄) အပူအပုပ်အစပ်များကို ဝမ်းအဖြစ်မှ ထုတ်ပယ်ခြင်း။ ဝမ်းနှုတ်ဆေးများ တိုက်ကျွေးခြင်း။

(၅) အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ် VAGING သို့မဟုတ် သားအိမ် UTERUS ထဲသို့ ဆေးဝါးများ (MEDICINES) များ ထည့်သွင်းပေးခြင်း။

ဆေးနည်းယေဘုယျ ကုသခြင်း
SINGLE DRUG THERAPY

၁။ နွယ်ချို (SWEETWOOD OR LIQUORICE) အခေါက်ကို ခွာထားသည့် နွယ်ချို၊ နို့ (MILK)၊ ထောပတ် (BUTTER) နှင့် ဖော်စပ်ထားသည့် ဆေးရည်ပျစ်ပျစ်ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် လိမ်းပေးရ၏။ ပိုမိုဆိုးဝါးလာသော ဝိတ (VATA) အခြေအနေတွင် ညွှန်ပေးသည်။

၂။ ရှာလကာရည် (VINEGAR) နှင့် ထောပတ် (BUTTER) နှင့် ဖော်စပ်ထားသည့် ဆေးရည်ပျစ်ပျစ်ကို တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ် လိမ်းပေးရသည်။

၃။ ပန်းလဲပွင့် (FLOWERS OF FIRE-FLAME BUSH) သို့မဟုတ် WOODFORIDA အပင်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်လျက်ရှိပေသည်။ အနီရောင်တောက်တောက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အပွင့်နှင့် ထောပတ်ကို ရောစပ်ထားသည့် အရည်ပျစ်ပျစ်ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် လိမ်းပေးရန် ညွှန်ကြားထားပါသည်။

၄။ ဒဟသာဂို (WINTER CHERRY) အရွက်ကို ပြုတ်ဆေးရည် (DECOCTION) အဖြစ် ပြုလုပ်ထားသည့် အိန္ဒိယအခေါ် ASVAGANDHA ဖြစ်သည်။ ဤဆေးရည်ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် လိမ်းပေးရန် ညွှန်ကြားထားပါသည်။ ဤဆေးသည် ဝိတ္တ (VATA) တွင် ပိုမိုဆိုးဝါးသည့် အခြေအနေများ အတွက် ထိရောက်စေပါသည်။

၅။ လက်ထုတ်ကြီး (TELUCHERRY BARK) သည် အိန္ဒိယတော အနှံ့များမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဟိန္ဒူအမည်မှာ KURA သို့မဟုတ် KURCHI လို့လည်း ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ လက်ထုတ်ကြီးအရွက် (LEAVES) ပြုတ်ဆေးရည် (DECOCTION) သည် ဓမ္မတာမမှန်ကန်မှုအတွက် ညွှန်းလေ့ရှိပါသည်။

ဓမ္မတာလာရာမှာ နာကျင်သည့်ရောဂါ DYSME NORRHOEAN အတွက် အာယုဗေဒ AYURVEDA မှ ရာသီမလာခင် (၂)ရက်ခန့်ကြိုတင်၍ ဝမ်းနှုတ်ဆေး (LAXATIVES) ကို စားသုံးရန် ညွှန်လေ့ရှိပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်သည့်ရောဂါ (DYSMENORRHOEA) ကို ပြင်းထန်စေခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အတိဝုတ်အဖြူ (INDIAN ALCES)၊ ရှိန်းခို (ASAFOETIDE) နှင့် လက်ချား (BORAX) တို့နှင့် ဖော်စပ်ထားသည့် ဆေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးကို ဓမ္မတာလာမည့်ရက် မတိုင်မီက စတင်၍ပေးလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ပို၍လည်း ထိရောက်စေပါသည်။

အပြင်လိမ်းဆေးများ
EXTERNAL APPLICATIONS

အပြင်လိမ်းဆေးများထဲတွင် အမျိုးသမီး၏ အင်္ဂါဇာတ်တွင်းသို့ ထည့်သွင်းဆေးများ၊ ဆေးကြောသန့်စင်သည့်ဆေးများ ပါဝင်ကြပါသည်။

ဆေးဖက်ဝင်သစ်ပင်များမှ ရရှိသည့် ပြုတ်ဆေးရည်ကို ပျစ်ပျစ်ဖြစ်စေရန်ဆောင်ရွက်ပြီး ဖော်စပ်ထားသည့် ဆေးများကို အသုံးပြုရန် ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုဆေးနည်းများမှ အချို့သော ဆေးနည်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ PRIYAMGU

အဆိုပါဆေးပင်ကို ဟိန္ဒူဘာသာ (HINDI) ဖြင့် DAIYA ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဤဆေးကို ပိတ္တ (PITTA) နှင့် ဝိတ (VATA) ဖောက်ပြန်သည့်ရောဂါတွင် အသုံးပြုပါသည်။

၂။ နှမ်း (SESAME OR GINGELLY)

ဤဆေးကို ကဖ (KAPH) နှင့် ဝိတ (VATA) ကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါများတွင် ညွှန်းပါသည်။

၃။ နံ့သာဖြူ (SANDAL TREE)

နံ့သာဖြူဖြင့် ဖော်စပ်သည့်ဆေး (MEDICINES PREPARED) ကို ပိတ္တ PITTA ကြောင့် ဖောက်ပြန်သည့် ရောဂါများအတွက် ညွှန်းပေးလေ့ရှိပါသည်။ ဤဆေးများသည် သွေးဆုံးရှုံးမှုများကို ထိန်းချုပ် (CONTROL BLOOD) ပေးနိုင်ပါသည်။

၄။ ဆေးသံပရာ (EMETIC NUT TREE)

ဆေးသံပရာပင်ဖြင့် ဖော်စပ်သည့် ဆေးဝါးများသည် ဒေါသသုံးပါး (THREE DOSHAS) ဖောက်ပြန်မှုတွင် အစွမ်းထက်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဓမ္မတာမလာမီ (AMENORRHOEA) နှင့် ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း (DYSMENORRHOEA) တို့အတွက် အာနိသင် ထက်မြတ်ပါသည်။

အမျိုးသမီး အင်္ဂါတာတ်ကို ဆေးကြောသန့်စင်စေရန် (CLEANING THE VAGINA) အောက်ပါဆေးများကို အသုံးပြုရန် ညွှန်လေ့ရှိပါသည်။

၁။ ပဲတီစိမ်း (MUDGAPARNI)

ပဲတီစိမ်းအပင်၏အမြစ်ကို ဒေါသသုံးပါးစလုံး (THREE DOSHAS) ဖောက်ပြန်မှုအတွက် ညွှန်ပါသည်။ ဤကုထုံးသည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုးဝင်မှုအထိ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

၂။ မြေနီ (RED OCHRE)

တွင်းထွက်ပစ္စည်းဖြင့် ဖော်စပ်ထားသည့် MINERAL PREPARATION ဖြစ်ပြီး RED OCHRE တွင် WHITE ALUMINIUM SILICATE ပါဝင်ပါသည်။ ဤဆေးသည်လည်း မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် အများအပြား ညွှန်လေ့ရှိကြပါသည်။

၃။ မန်ကျည်းဆူးပေါက် (SOAPNUST)

SOAPNUT အပင်ကို ကုလားကင်ပွန်းပင်၊ မျောက်မင်းသွေးခဲဟုလည်း အချို့အရပ်တွင် အသုံးပြုကြပါသည်။ အသီးပြုတ်ဆေးရည် DECOCTION IS PREPARED FROM THE FRUIT ကို ပိုးသတ်ဆေးရည် ANTISEPTIC PROPERTIES အသုံးပြုပါသည်။

၄။ တည်ပင် (INDIAN PERSIMON)

အချို့အရပ်တွင် ရေငန်းပုပ်ဟုလည်း ခေါ်ဆိုပါသေးသည်။ ဆေးဝါးအဖြစ် တည်ပင်၏အခေါက် (BARK)၊ အရွက် (LEAVES)၊ အပွင့် (FLOW-

ERS) နှင့် အသီး (FRUITS) များ ဆေးဝါးဖော်စပ်၍ MEDICINES ARE PREPARED အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ပိတ္တ (PITTU) နှင့် ဝိတ (VATA) ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ရသည့်ရောဂါတွင် အစွမ်းထက်မြက်စေပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး၏ အင်္ဂါဇာတ်မှ အဖြူဆင်းခြင်း (WHITE DISCHARGE FROM THE VAGINE) အတွက် ကုထုံးဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရပါသည်။

၁။ ပေါင်းစပ်ဆေးဝါးများ
COMPOUND MEDICINES

ဓမ္မတာမမှန်ကန်သည့် ရောဂါများအတွက် အများအားဖြင့် အသုံးပြုကြသည့် ပေါင်းစပ်ဆေးဝါးအချို့တို့၏ ဆေးအမည်မှာ ရောဂါရာဇဂုဂ္ဂုလု (YOGARAJA GUGGULA)၊ စန္ဒရပဘဝတိ (CHANDRAPA-BHAVARTI) နှင့် ပဂပက (PAGAPAKA) စသည်တို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

၂။ ဆေးဆီများ
MEDICATED OILS

ဓမ္မတာမမှန်သည့် ရောဂါများကို ကုသရာတွင် တွဲဖက်ဆေးအနေနှင့် ဆေးဆီများကိုလည်း အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ ဆေးဆီတွင် စမုန်စပါး (ANI-SEED) နှင့် ကညွှတ်ဖြူ (WILD ASPARGUS) ကို ပေါင်းစပ်၍ ထုတ်ထားသော အဆီများသည် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်နှင့် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အစိတ်အပိုင်းများတွင် အထူးအာနိသင်ထက်မြက်စေပါသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဆေးများအဖြစ် ဓမ္မတာမမှန်သည့် ရောဂါအတွက် ဝမ်းချူဆေး (ENEMA) ကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဝမ်းမချုပ်စေရန်လည်း သမားတော်က ညွှန်ပြပါလိမ့်မည်။

REF: DR. VN PANDER
(FORMER DIRECTOR, CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDA AND SIDDHA, NEW DELHI.)

❑

ဟိုမီယိုပသီ

HOMEOPATHY

ဟိုမီယိုပသီဆေးပညာ
HOMOEOPATHIC

SYSTEM OF MEDICINE တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် ဓမ္မတာမမှန်သည့် ရောဂါအမျိုးအစားများနှင့် ဤရောဂါကိုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများသည် အနောက်တိုင်းဆေးပညာ ALLOPATHY ကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြထားချက်များနှင့်အညီပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဟိုမီယိုပသီဆေးပညာသည် ဓမ္မတာမှန်ကန်သည့် အမျိုးသမီးများမှာ မမှန်မကန်သည့် အမျိုးသမီးထက် အထွေထွေကျန်းမာရေး (GENERAL HEALTH) ကို ပိုမိုရှိ ဆက်လက်ထိန်းထားဖွယ်ရှိကြောင်းကို အလေးအနက် အဆိုပြုထားပါသည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဓမ္မတာမမှန်ခြင်းသည် ထုံးစံအားဖြင့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ဟော်မုန်းအဆင့်များ (HORMONE) သည် ဆက်နွယ်မှုဖြင့် အဆိုပါ ဟော်မုန်းအဆင့်များမှ ရောဂါအချို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည့် အရွယ်အတွင်းမှာ ပုံမှန်ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်းရှိနိုင်ရေးသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ဘဝအတွက် မရှိမဖြစ်မသိမဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေးကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ဟိုမီယိုပသစ်ဆေးဝါးများတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ လုံးဝမရှိပေ။ ဟိုမီယိုပသစ် ဆေးပညာသည် ဓမ္မတာမမှန်သည့် ရောဂါများကို ဆေးဝါးကုသရာတွင် ဆေးဝါးမပါသည့် ကုသချက် (NON-MEDICINAL) နှင့် ဆေးဝါးပါဝင်သည့်ကုသချက် (MEDICINAL MEASURES) ဟူ၍ ကုသရာမှာ နှစ်မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။

ဆေးဝါးမပါဝင်သည့် ကုသချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ ဓာတ်စာ (DIET)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (VEGETABLES) အထူးသဖြင့် အရွက်စိမ်းများ (GREEN LEAFY) ကို အစိမ်းအတိုင်း (RAW VEGETABLES) စားသုံးပေးခြင်းက ပိုမို ကောင်းမွန်ပေသည်။ အခြားအစားအစာများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

၂။ ကာယလေ့ကျင့်မှု (EXERCISE)

နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ဤအကျင့်သည် အထွေထွေကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပုံမှန်ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်းကို တည်တန့်အောင် ထိန်းသိမ်းထားရာမှာ အထောက်အကူကို များစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းအလုပ်အကိုင်များသည် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို အထောက်အကူမပြုပါ။ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါ။

၃။ စိတ်ကျန်းမာရေး (MENTAL HEALTH)

ပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများ (PSYCHOLOGICAL STRESS) သည် ဓမ္မတာမမှန်မကန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုများကို ယောဂကျင့်စဉ် (YOGA) နှင့် တရားထိုင်ခြင်း (MEDITATION) များသည် စိတ်ကို ဖြေလျှော့ချရာတွင် အထူးကျင့်သုံးပြီး ထိန်းချုပ်ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။

၄။ ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ (CONTRACEPTIVES)

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤဆေးလုံးများတွင် ပါဝင်သော ဟော်မုန်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ များပြားပါသည်။

၅။ မှန်ကန်စွာဆေးစစ်ခံခြင်း (REGULAR CHECK UPS)

မိသားစုသမားတော်နှင့် မှန်မှန်ပြသ၍ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်းသည်

အသင့်တော်ဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မီးယပ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ မိန်းမသား၏ တတိယအရွယ်တွင် ဖြစ်တတ်သည့် မီးယပ်သွေးဆုံးရောဂါ (MENOPAUSE) အဆင့်တွင် ပို၍ မှန်မှန်ဆေးစစ်သင့်ပါသည်။ ဤသို့ကြိုတင်ပြသထားခြင်းအားဖြင့် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ တွင် ရောဂါဝေဒနာများ ရှိ မရှိ ဆိုသည့်အချက်ကို သေချာအောင် ပြသခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး (PERSONAL HYGIENE)

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုသည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ပိုးမဝင်အောင် ဟန့်တားစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်းသည် ဓမ္မတာဖောက်ပြန်မှုများကို တားဆီးနိုင်သည့် နည်းထဲတွင် ပါဝင်သော ကုထုံးတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဝါးနှင့် ကုသမှုအပေါ် ဟိုမီယိုပသီ၏ ခံယူချက်များမှာ ဘာတွေပါဝင်သလဲ? WHAT IS THE HOMOEOPATHIC APPROACH TO MEDICINAL TREATMENT?

ဓမ္မတာမမှန်ကမှုကို ကုသနိုင်ရန်အတွက် ဟိုမီယိုပသီဆေးပညာတွင် ကုသနည်းများ မရေမတွက်နိုင်အောင်ပင် ကြွယ်ဝပါသည်။ ရောဂါတိုင်းကဲ့သို့ပင် ဤရောဂါတွင်လည်း ဟိုမီယိုပသီ ဆေးပညာသည် လူနာ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပေါင်းစပ်စစ်ဆေးပြီး ရွေးချယ်ထားသည့် ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးများသည် လူနာ၏ ရှင်သန်လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းကို လှုံ့ဆော်မှုကို ရရှိပြီး သဘာဝကာကွယ်ရေးယန္တရားကို ပို၍ပင် အားကောင်းစေပါသည်။ ဟော်မုန်းဓာတ်များကို ပိုမိုဟန်ချက်ညီလာစေရန် ENDOCRINE GLANDS ကို နှိုးဆွပေးနိုင်ပါသည်။

သို့သော်လည်း ဟိုမီယိုပသီကုထုံး၏ အဓိကအချက်မှာ စူးစမ်းစစ်ဆေးမှုများသည် အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်ကို မေ့ထားရန်မဖြစ်သကဲ့သို့ မှတ်ထားရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများသည် ရောဂါကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အထောက်အကူကို ရရှိစေပါသည်။ ဟိုမီယိုပသီဆေးဝါးသည် သားဥအိမ်တွင်းမှာ ပေါက်ဖွားသည့် အသားအမျှင် အကျိတ်နှင့် အခြားအလားတူ ရောဂါများအတွက် စွမ်းပါသည်။ သားအိမ်နှင့် သားဥအိမ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် အကျိတ်များ (TUMOURS) ကို မခွဲမစိတ် (SURGERY) ခွဲစိတ်မှု မပါဘဲနှင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မတာအကြို ဆန့်အား၊ တင်းအား
PREMENSTRUAL TENSION

ဟိုမီယိုပသီ ဆေးဝါးများသည် အသက်အရွယ်မရွေး အမျိုးသမီးများ အားလုံး၏ ဓမ္မတာအကြို ဆန့်အားအဆင့်အတွက် အစွမ်းထက်ပါသည်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းပင် ဓမ္မတာအကြိုအဆင့် ဆန့်အားမှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူပါ။ ထို့ကြောင့်လည်း ဟိုမီယိုပသီဆေးများသည် လူနာ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ၏ တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်တည်ရာအပေါ်မှာ မူတည်တတ်ပါသည်။ ထုံးစံအားဖြင့် ဤဆေးများသည် ဓမ္မတာအကြို စိတ်ဆန့်အား တင်းမာမှုကို မဖြစ်စေရန် ရာသီမပေါ်မီ စားသုံးရန် သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ရာသီမလာခင် (၃)ရက်လောက်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပုံမှန်ပေါ်လေ့ရှိသည်ဆိုလျှင် ဟိုမီယိုပသီဆေးများကို ရာသီစတင်လာမည်ဟု မျှော်လင့်ရသည့်နေ့မတိုင်ခင် (၄) ရက်ကြို၍ ပေးရပါလိမ့်မည်။ ဤဆေးဝါးများကို မှန်မှန်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဓမ္မတာအကြို စိတ်တင်းအားဆန့်မှုကို လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားစေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

မီးယပ်သွေးမပေါ်ခြင်း
AMENORRHOEA

အကယ်၍ (၁၄)နှစ်ရှိသူအရွယ်တွင် ဓမ္မတာစမပေါ်ဘူး။ သို့ပေမယ့် ရင်သားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ အမွှေးအမျှင်များပေါက်ခြင်းနှင့် အခြား အမျိုးသမီးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများသည် ပုံမှန်အတိုင်းဆိုလျှင် မည်သည့်ဆေးမျှ ညွှန်လေ့မရှိပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အချို့မိန်းကလေးများသည် အချိန်နောက်ကျမှ ဓမ္မတာစပေါ်တတ်တာမျိုးလည်း ရှိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

တကယ်တမ်း ဆေးညွှန်ရမည်ဆိုလျှင်

၁။ ပလ်စတီလာ (PULSTILLA)

၂။ စီပီယာ (SEPIA)

၃။ စီမီစီဖူဂါ (CIMICIFUGA)

၄။ ဂရက်ဖိုင်းလ်စ် (GRAPHILES)

၅။ စီနီစီယို (SENECIO)

အစရှိသည့် ဆေးဝါးများကို မိသားစုဆရာဝန်က ပေးပါလိမ့်မည်။ ဤ ဆေးဝါးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မဟုတ်သည့် အမျိုးသမီးများတွင် ဓမ္မတာ မလာခြင်းအတွက် အစွမ်းထက်ဆေးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဓမ္မတာအလာနည်းခြင်း
OLIGOMENORRHOEA

ဟိုမီယိုပသီ ဆေးပညာအရ (HOMOEOPATH) သွေးအား နည်းခြင်း (ANAEMIA) သည် ဓမ္မတာအလာနည်းခြင်းများတွင် အများအား ဖြင့် တွေ့ရတတ်သည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

သွေးအားနည်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် သံဓာတ်များပါဝင် သည့် အားဆေးများကို ညွှန်လေ့ရှိပါသည်။ အကယ်၍ သွေးအားနည်းမှုကြောင့် မဟုတ်လျှင် ဓမ္မတာအလာနည်းခြင်းကို ကုသနိုင်ရန် အခြားဆေးဝါးများကို လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

ဓမ္မတာအလာနည်းခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန် လွန်ကဲစွာတက်ခြင်း (WEIGHT GAIN)၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း (ANXIETY)၊ စိတ်ကျရောဂါ (DEPRESSIO)၊ နလုံးတုန်ခြင်း၊ ရင်ခုန်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။ ဤအဆင့်လက္ခဏာချက်များသည် အသက် (၃၀)ကျော် အမျိုးသမီးများတွင် ပို၍ တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

ဓမ္မတာလွန်ကဲခြင်း
POLYMENORRHOEA

မီးယပ်သွေး အလွန်အမင်းဆင်းခြင်းအတွက် ဟိုမီယိုပသီဆေးဝါး များမှာ အများကြီးရှိပေသည်။ မည်သည့်ဆေးကို ပေးရမည်ဆိုသည့် ရွေးချယ်

ချက်သည် အမျိုးသမီး၏ ပြင်းပြသည့် ခံစားမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ အားလုံးအပြင် ဓမ္မတာလွန်မှုအမျိုးအစား၊ အချိန်ကာလနှင့် သွေးဆင်းသည့် ပမာဏပေါ်တွင် တည်နေပါသည်။

ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
DYSMENORRHOEA

မူလ ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်ခြင်းခံစားရသည့် ရောဂါအတွက် ဟိုမီယိုပသီဆေးပညာတွင် အလွန်တရာ အစွမ်းထက်သည့် ဆေးဝါးများရှိပေသည်။

ဤ ဆေးများသည် သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း၏ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ပါးစေသည့်အပြင် အမျိုးသမီး၏ နာကျင်မှုဝေဒနာ ခံနိုင်ရည်ကိုလည်း တိုးမြင့်စေပါသည်။

ဆင့်ပွားရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ ဓမ္မတာလာလျှင် နာကျင်သည့် ရောဂါသက်သက်အတွက် အသုံးများသည့်ဆေးမှာ MAGNESIUM PHOS. 6X ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဒီဆေးကို နာကျင်သည့် ဝေဒနာခံစားရသည့် နေ့များတွင် ရေနွေးနှင့် သောက်ပေးသင့်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာအားလုံးကို ပေါင်းခြုံပြီး တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းနှင့် ပေးကြသည့် ဟိုမီယိုပသီဆေးများသည် (၃)လမှ (၆)လအထိ မှီဝဲခြင်းဖြင့် ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်သောရောဂါ လုံးဝ ပျောက်ကင်းချမ်းသာရာကို ရစေနိုင်ပါသည်။

REF: DR. POONAM JAIN
(CONSULTANT, HOMOEOPATHY, DELHI)

❑

သဘာဝကုထိုး
NATURE CURE

သဘာဝကုထုံး
NATURE CURE

သဘာဝကုဆေးပညာရပ်တွင်လည်း အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးကို တည်တံ့နိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းရာတွင် အမျိုးသမီးဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းဓာတ်များ (FEMALE HORMONES) ၏ အရေးပါမှုကို အလေးအနက် ဖော်ပြထားပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသမီးဟော်မုန်းများသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ကာယအား၊ ပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေးကို ကြံ့ခိုင်တည်တံ့သည့် ထိန်းသိမ်းမှုကို ပေးဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဓမ္မတာမမှန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေည့် အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ?
WHAT ARE THE CAUSES OF MENSTRUAL IRREGULABITIES

သဘာဝကုထုံး၏ ဒဿနအမြစ် (PHILOSPHY) အရ ဓမ္မတာမမှန်ကန်သည့် ရောဂါအမျိုးအစားများနှင့် ၎င်းတို့ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများသည် အနောက်တိုင်းဆေးပညာကဏ္ဍ (ALLOPATHY) မှာ အသေးစိတ်တင်ပြချက်များကို ဖော်ပြပြီးဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း သဘာဝကုထုံးမှ အောက်ပါအရေးကြီးသည့် အကြောင်းရင်းများကို အလေးထားရပါလိမ့်မည်။

ပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များ
EMOTIONAL DISTURBANCES

စိုးရိမ်သောက (ANXIETY)၊ စိတ်ဖိစီးမှု (STRESS)၊ စိတ်ကျရောဂါ (DEPRESSION) နှင့် ပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များ

သည် ဦးနှောက် (BRAIN) ၏ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြောင်းလဲစေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောင်းလဲမှုများသည် ဟော်မုန်းဓာတ်များ ထုတ်လုပ်ရာတွင် ဟန်ချက်မညီမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အထိုင်များသည့် ဘဝပုံစံ
SEDENTARY LIFESTYLE

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများသည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို သွေးလည်ပတ်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။ အထိုင်များသည့်ပုံစံသည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဆီကို သွေးထောက်ပံ့မှုကို ညံ့ဖျင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်စာ (DIET)

အမွှေးအကြိုင်များ (SPICES)၊ တာရှည်ခံစေရန် ထည့်ထားသော ပစ္စည်းများ (PRESERVATES)၊ အရောင်ဆိုးဆေးများ (COLOURINGS)၊ သဘာဝမကျသည့် တာရှည်ခံစေရန် ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ သဘာဝအမျှင်ဓာတ်နည်းပါးသည့် အစားအစာများသည် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဤချို့ယွင်းမှုများသည်လည်း ဓမ္မတာမမှန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတား ဆေးတောင့်များ
ORAL CONTRACEPTIVE PILLS

ဟိုမီယိုပသီဆေးပညာကဏ္ဍ (HOMOEOPATHY) မှာ ကဲ့သို့ပင် သဘာဝကုထုံး (NATURE CURE) ကလည်း ပဋိသန္ဓေတားသည့် စားဆေးများကို မစားသုံးရန် ညွှန်ကြားထားပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဤဆေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ရှိသည့် ပုံမှန် ဟော်မုန်းအဆင့်တွေကို ပြောင်းလဲစေလို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မတာမမှန်မှုအတွက် ကုထုံးက ဘာလဲ?
WHAT IS THE TREATMENT OF MENSTRUAL IRREGULARITIES?

ဓမ္မတာမမှန်တာတွေအတွက် သဘာဝကုထုံးက ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်

ရှိသည့် အဆိပ်အတောက်များ (POISONS) ကို ထုတ်ပစ်ရန်နှင့် အထွေထွေ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အဓိကရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကုထုံးသည် သားအိမ် (UTERUS) ၏ လုပ်ငန်းတာဝန် ဆောင်ရွက်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး အမျိုးသမီးဟော်မုန်းများ FEMALE HORMONES ကို ပုံမှန်အတိုင်း ဖြစ်စေပါသည်။

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုများ
PREMENSTRUAL SYNDROME

ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစု ကုထုံးသည် ရောဂါလက္ခဏာများ၏ ပြင်းထန်မှုအပေါ်မှာ မူတည်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ပြင်းထန်မှု မရှိခြင်း လူနာတွင် ပုံမှန်အလုပ်များကို မလုပ်နိုင်အောင်လည်း ထိခိုက်မှု မရှိဘူး သူများဆိုလျှင် သဘာဝကုထုံးသည် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို လိုက်နာ စေရန် ညွှန်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ရှောင်ပါ
AVOID STRESS

ဓမ္မတာမလာမီနှင့် လာနေစဉ်တွင် အပိုထပ်ဆင့်အလုပ်များ၊ ခက်ခဲ ပင်ပန်းသည့်အလုပ်များကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကိုလည်း ယောဂကျင့်စဉ် (YOGA) နှင့် တရားထိုင်ခြင်း (MEDITATION) ဖြင့် စိတ်၏တင်းမာမှုကို လျော့ချပေးသည့် နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုပြီး ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

အရည်များကို ကန့်သတ်၍သောက်ပါ
LIMITED FLUID INTAKE

အမျိုးသမီး အတော်များများသည် ဓမ္မတာလာခါနီးအချိန်တွင် ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲတွင် အရည်များ ပို၍ ရှိနေတတ်ပါသည်။ ထိုအရည်များကို မထုတ်လွှတ်၊ မစွန့်ပစ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပုံမှန်ထက် အရည်များ တိုးတက်ကျန်ရှိနေခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းသည့် ခံစားမှုမျိုး ရှိနေစေတတ်ပါသည်။

ဆားကို ကန့်သတ်၍စားသုံးပါ
LIMITED SALT INTAKE

ဆားကို ပိုမိုရ၍ စားသုံးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အရည်များကို ပို၍ ဆက်လက်ပြီး တည်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဓမ္မတာမလာခင် ဆားကို လျော့စားရန် အကြံပြုချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အမျှင်များသည့် ဓာတ်စာများကို စားပါ
EAT A HIGH-FIBRE DIET

ဝမ်းကြေတ်ခြင်းသည် ဓမ္မတာလာနေစဉ် နာကျင်မှုကို ပြင်းထန်စေပါသည်။ ပိုမိုနာကျင်မှုသည် ဓမ္မတာအကြိုရောဂါ လက္ခဏာစု၏ လက္ခဏာများကို ပို၍ ပြင်းထန်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သစ်သီးများ (FRUITS)၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် (VEGETABLES)၊ ဂျုံဖွဲနု (WHEA BRAN) များတွင် အမျှင် ဓာတ်များပါဝင်သည့် အစားအစာများကို ဓာတ်စာအဖြစ် ပိုမိုစားသုံးသင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့် အစားအစာများကို ရှောင်ပါ
AVOID UNHEALTHY FOOD

၁။ သကြား (SUGAR)

၂။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီကဲ့သို့ လှုံ့ဆော်နှိုးဆွတတ်သည့် STIMULANTS အစားအစာများ

၃။ ဆီများသည့် အကြော်အလှော်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များစွာ ပါဝင်သည့် အစားအစာများ စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားစိတ်ရှိပါ
POSITIVE ATTITUDE

ဒေါသ၊ သဝန်တိုမှု၊ စိတ်တင်းမာမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုတို့ကဲ့သို့ အပျက်သဘောကိုဆောင်သည့် ခံစားချက်များသည် ဓမ္မတာအကြို စိတ်ဆွဲဆန့်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများကို ပိုမိုပြင်းထန်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဘဝအပေါ်တွင် အပြုသဘောဆောင်သည့် အမြင်စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူထားပါ။

တရားထိုင်ခြင်း (MEDITATION) သည် ဘဝအတွက် ကျန်းမာ

ရေးနှင့် ညီညွတ်စေသည့် သဘောထားအမြင်များကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် အထိ ရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းများထဲတွင် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ဓမ္မတာအကြိုရောဂါလက္ခဏာစုဖ၊ လက္ခဏာများသည် သိပ်ပြင်းထန်မှု ရှိနေမည်။ ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်များကို မလုပ်ဆောင်နိုင်လောက်အောင် ထိခိုက်မှုများစွာရှိမည်ဆိုလျှင် သဘာဝကုထုံးသည် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက်များအပြင် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို ဆက်လက်၍ ဆောင်ရွက်ရန် ညွှန်ပြလေ့ရှိပါသည်။

ခါးအောက်ပိုင်းကို ရေအေးချိုးခြင်း
COLD HIP BATH

ရေချိုးသည့် စည်ပိုင်းထဲတွင် ရေအေးတစ်ဝက်ကိုထည့်ပြီး ခါးအောက်ပိုင်းကို (၁၅)နစ်ခန့်မျှ ရေစိမ်ကုသခြင်းသည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို တင်းမာမှု ပြေလျော့စေပါသည်။

ဓမ္မတာအကြိုလက္ခဏာစု ရှိနေချိန်တွင် ခါးပိုင်းအား ရေအေးချိုးပေးခြင်းကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် ချိုးပေးနိုင်ပါသည်။ သတိထားရမည့်အချက်မှာ ဓမ္မတာလာချိန် အတောအတွင်း၌ ဤသို့ ရေအေးချိုးခြင်းကို မဆောင်ရွက်သင့်ပေ။

ခြေထောက်ကို ရေနွေးချိုးခြင်း
HOT FOOT BATH

ရေနွေးထည့်ထားသည့် ရေပုံးထဲမှာ ခြေထောက်တွေကို ဒူးအထိ (၁၀) မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပါ။ ထိုအချိန်တွင် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနှင့် ပေါင်တွင်းသားများကို အအေးနှင့် ဖိပေးထားပါ။ ဤကဲ့သို့ အပူနှင့်အအေး တွဲဖက်လုပ်ခြင်းသည် သားအိမ်နှင့် အခြားမျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများတွင် တင်းကြပ်နေခြင်းလက္ခဏာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းမှု
ABNORMAL BLEEDING

ကျန်းမာသည့် သားအိမ်နှင့် အမျိုးသမီးဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုကို တည်တံ့အောင် ထိန်းသိမ်းထားရန်အတွက် သဘာဝကုထုံးကဏ္ဍတွင် အောက်ပါ အချက်အလက်များကို ဆောင်ရွက်ရန် အကြံပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပဝါအေးအထုပ်နှင့် ထုပ်ခြင်း
COLD TOWEL PACK

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်အရှယ်လောက်ရှိသည့် ချည်ထည်ပိတ်စတစ်စကို ရွှေးချယ်ပြီး ရေအေးထဲတွင် နှစ်ထားပါ။ ရေအစက်များ မကျအောင် ပိတ်စကို ရေအနည်းငယ် ညှစ်ထားပါ။ ဤပဝါအေးအထုပ်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာတင်ပြီး အပေါ်မှ ပိတ်အခြောက်တစ်ခုနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

ပဝါအေးအထုပ်နှင့် ထုပ်ခြင်းကို တစ်နေ့လျှင် (၃) ကြိမ် မိနစ် (၂၀)စီ ခန့်ကြာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချိန်များမှာ (၁) နံနက်အစာမစားမီ၊ (၂) ညနေ ၄ နာရီ၊ (၃) ညစာစားပြီး ၂ နာရီခွဲအကြား စသည်တို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

ပဝါအေးအထုပ်နှင့် ထုပ်ခြင်းမှာ အကျိုးကျေးဇူးနှစ်ရပ်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ (၁) သွေးလှည့်ပတ်မှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းဖြင့် သားအိမ်လိုင်နာများကို လူပ်ရှားစေခြင်း၊ (၂) သားဥအိမ်များ၏ ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုများကို ပုံမှန်အောင် ထိန်းညှိပေးခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပဝါအအေးနှင့်ထုပ်ခြင်းကို ဓမ္မတာပုံမှန်ဖြစ်ပြီးသည့် နောက်ပိုင်းအထိ ဆက်လက်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဓမ္မတာမလာသည့် ပထမ (၃) ရက်အတွင်းမှာ ပဝါအေးနှင့် ထုပ်ခြင်းကို မလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။

ခါးပိုင်းရေအေးချိုးခြင်း
COLD HIP BATH

ဓမ္မတာလာနေစဉ်အတောအတွင်းမှတစ်ပါး နေ့စဉ် ခါးအောက်ပိုင်းရေအေးချိုးခြင်းသည် ပုံမှန်ဓမ္မတာစက်ဝိုင်းကို တည်တံ့အောင် ဆက်လက်၍ ထိန်းသိမ်းပေးပါသည်။

ခါးစည်းထုပ်အစို
WET GIRDLE PACK

ဤသို့ဆောင်ရွက်ရာမှာလည်း ချည်ထည် အောက်ခံဘောင်းဘီ နှစ်ထည် လိုအပ်ပေသည်။ ပထမဆုံးတစ်ထည်ကို ရေအေးတွင်စိမ်၍ အနည်းငယ် ညှစ်ထားပါ။

အဆိုပါ စိုနေသည့်အဝတ်ကို အတွင်းခံဘောင်းဘီအဖြစ် ဝတ်ပါ။ ထို့နောက်တွင် ၎င်းအပေါ်မှ အောက်ခံဘောင်းဘီအခြောက်ကို ထပ်၍ဝတ်ပေးပါ။

ထုံးစံအတိုင်း ညဝတ် အဝတ်အစားများကို ၎င်းခါးစည်းထုပ် အစိုပေါ်မှ ထပ်ပြီး ဝတ်ဆင်နိုင်ပါသည်။

ခါးစည်းအစိုကို ညစာစားပြီး (၂)နာရီခွဲခန့်အကြာတွင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီခန့်ကြာအောင် ဝတ်ထားသင့်ပါသည်။ ညအိပ်လို့လည်း ရပါသည်။

ခါးစည်းထုပ်အစိုသည် သားအိမ်တွင် တင်းကျပ်နေသည့် အရာများကို လျော့ပါးစေပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးဟော်မုန်းများကို ထုတ်လုပ်ရာတွင် ပုံမှန်ဖြစ်စေရန် ထိန်းညှိပေးပါသည်။

ဓမ္မတာလာနေသည့်အတောအတွင်း၌ ခါးစည်းထုပ်အစိုကို မဝတ်ဆင်သင့်ပါ။

အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်ကို ရေပန်းနှင့်ဆေးကြောခြင်း
VAGINAL DOUCHE

အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်ကို တမာရွက်ပြုတ်ဆေးရည် (DECOCTION OF NEEM) နှင့် ပန်းပြီး ဆေးကြောပေးခြင်းသည် သွေးဆင်းမှုကို ရပ်ဆိုင်းပြီးနောက် ဓမ္မတာရည် အကြွေးအကျန်များကို ဖယ်ရှားသန့်စင်မှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်ကို ရေပန်းနှင့် ဆေးကြောခြင်းသည် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ် ကျန်းမာရေးကို တည်တံ့အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ ပိုးမဝင်အောင်လည်း တားဆီးကာကွယ်ပေးပါသည်။

ရွှံ့နှင့်ထုပ်ခြင်း
MUD PACK

သန့်စင်ထားသည့် ရွှံ့ကို ရေခဲရည်နှင့် ရွှံ့စေးဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ ထိုရွှံ့စေးကို ပိတ်ပါးတစ်ခုပေါ်မှာ ခင်းပါ။ ရွှံ့စေးဖတ်သည် အရှည် ဆယ်စင်တီမီတာ ဖြက်တစ်ဆယ်စင်တီမီတာနှင့် ဒုမှာ သုံးစင်တီမီတာ ရှိနေရပါမည်။ ရွှံ့ ပြားကို ဝမ်းဗိုက်မှာကပ်ပြီး ထုပ်ပါ။ ရွှံ့ထုပ်အပေါ်မှ စောင်တစ်ထည်ကိုဖုံးပြီး မိနစ် (၂၀)

ကြာအောင် ထားပါ။ ဤရှုံ့ထုပ်ကုထုံးသည် အပြင်းအထန် သွေးလွန်မှုတွင် ထိရောက်သော ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်စာ (DIET)

ဓာတ်စာကုထုံး (DIETARY MEASURES) သည် ဓမ္မတာ မမှန်မှုများကို ထိန်းညှိပေးရာတွင် ဓမ္မတာမမှန်မှု၏ မကောင်းကျိုးများ သက်ရောက်မှုများကို ကာကွယ်တားဆီးရာတွင် ထိရောက်မှုကို ရရှိစေပါသည်။

သို့သော်လည်း လူနာအနေနှင့် ကာယအားနှင့် ပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကို ရှောင်ရှားမှုရှိမှသာ ထိရောက်မှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်စာကုထုံး (DIEATARY) တွင် များသောအားဖြင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့် အချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အစာမစားဘဲနေထိုင်ခြင်း
FASTING

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်း ရပ်သွားပြီးသည့်နောက်ပိုင်း (၉) ရက်မှ (၅) ရက်အထိ အစာမစားဘဲနေရန် မကြာခဏ ညွှန်လေ့ရှိပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အစာမစားခြင်းကို သမားတော်၏ တိုက်ရိုက်ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ဓမ္မတာမမှန်မှု၏ ပြင်းထန်မှုနှင့် လူနာ၏ အထွေထွေကျန်းမာရေး အခြေအနေအပေါ်မှာ မူတည်ကြောင်း သမားတော်မှ သစ်သီး (၃)နပ်စားခွင့်ပြုချင် ပြုပါလိမ့်မည်။

ရှိသင့်ရှိထိုက်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထက် လျော့နည်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွေးအားနည်းရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးများအတွက် သစ်သီးစားသုံးရသည့် အချိန်တိုင်းတွင် နို့တစ်ခွက်ကို သောက်ခွင့်ပေးထားပါသည်။

ဓမ္မတာလာနေသည့်အချိန်တွင် မစားသုံးဘဲ မနေပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် သွေးအလွန်အမင်းဆင်းနေသော်လည်း မစားဘဲ မနေပါနှင့်။ သို့သော် ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာနေချိန်မှာ အစာမစားဘဲနေထိုင်ရန် ညွှန်ကြားထားပါသည်။

အမျှင်များသည့် ဓာတ်စာ
HIGH FIBREDIET

အစာစားတိုင်း သစ်သီးများ၊ အစိမ်းစားရသည့် ဟင်းရွက်များ၊ ဆန်၊ ဂျုံကြမ်း (WHOLE GRAINS) အပင်ပေါက်ကလေး များများကို စားသုံးပေးပါ။ ဤသို့ စားသုံးရာတွင် တစ်ကြိမ်စားလျှင် များများနှင့် အကြိမ်နည်းနည်း စားခြင်းထက် တစ်ကြိမ်စားလျှင် အနည်းငယ်စီနှင့် အကြိမ်များများ စားသုံးသင့်ပါသည်။

ဂျုံနှ၊ ဆန်ချော၊ သကြား၊ ကိတ်မုန့်၊ သကြားလုံး၊ အသီးများသည့် အစားအစာနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ဟင်းရွက်မပါဝင်သည့် အစားအစာများ၊ အကြော်အလှော်များကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကာယလေ့ကျင့်ခန်း
EXERCISES

ယောဂကျင့်စဉ် (YOGA) ကို မှန်မှန်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဓမ္မတာလွန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဓမ္မတာမမှန်ခြင်းနှင့် ဓမ္မတာလွန်ခြင်းများအတွက် အစွမ်းထက်ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းအချို့သည် PITURITARY GLAND နှင့် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေး အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ သွေးအထောက်အပံ့ကို ရရှိစေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ဆောင်ရွက်မှုများကို ပုံမှန်ဖြစ်စေရန် ထိန်းညှိပေးစွမ်းကို ပိုစေပါသည်။

အထူးသဖြင့် မှန်ကန်သည့် YOGA SANAS များကို အရည်အချင်းပြည့်ဝသည့် ယောဂီပညာရှင်ထံမှ ဆည်းပူးလေ့လာသင့်ပါသည်။

ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
DYSMENORRHOEA

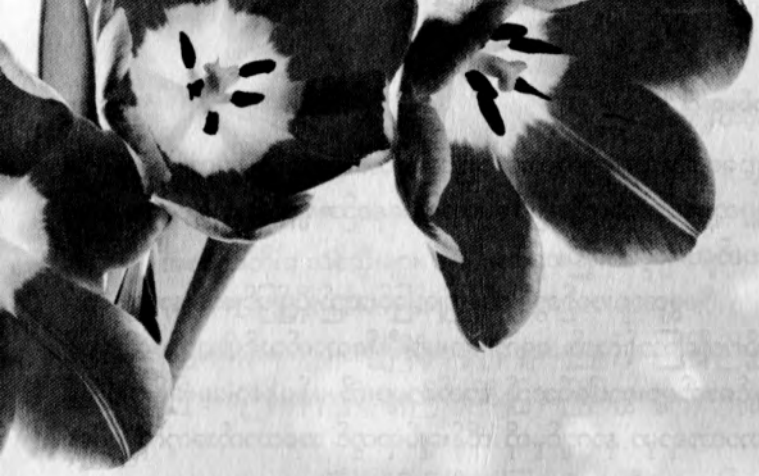
ဓမ္မတာလာရာတွင် နာကျင်မှုအတွက် ကုထုံးတစ်ရပ်မှာ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကို ရေနွေးပုလင်းနှင့် ကျပ်ပူထိုးပေးခြင်းသည် သဘာဝကုထုံး၏ အညွှန်းဖြစ်ပါသည်။

ရေနွေးစည်ထဲတွင် မိနစ် (၂၀) ထိုင်ပေးခြင်းသည် အမျိုးသမီး၏ အင်္ဂါဇာတ်နှင့် သားအိမ်ပတ်လည်တွင်ရှိသော ကြွက်သားများ၏ အကြောကို

လျော့စေပါသည်။ ဤကုထုံးအားဖြင့် ဓမ္မတာလာရာမှာ နာကျင်မှုကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။ ထို့အပြင် ဓမ္မတာလာနေစဉ်အချိန်တိုင်းတွင် ရေနွေးကိုသာ သောက်ပေးသင့်ပါသည်။

ဓမ္မတာလာစဉ်တွင် ဝမ်းကြေတ်ခြင်းသည် ပို၍ပြင်းထန် နာကျင်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ရေကို များများပို၍သောက်သင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် အမျှင်ဓာတ်များစွာပါဝင်သည့် ဓာတ်စာများကို မှန်မှန်စားပေးခြင်းအားဖြင့် ဓမ္မတာလာရာမှာ နာကျင်မှုကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် အထောက်အကူကို ဖြစ်စေပါသည်။

REF: NATURE CURE
DR. SAMBHAS HIVA RAO
(CONSULTANT, NATUROPATHY, PANDRADU, DIST. GUNTUR, ANDHRA PRADESH).



ယူနာနီ
UNANI

ယူနာနီ
UNANI

ဓမ္မတာလာခြင်းကို ယူနာနီဆေးပညာတွင် (UNANI SYSTEM OF MEDICINE) တွင် HAIZ ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါသည်။ ဓမ္မတာမမှန်မှု အမျိုးအစားနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များသည် အနောက်တိုင်းဆေးပညာ (ALLOPATHY) ကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြထားချက်များနှင့် ထပ်တူထပ်မျှပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဓမ္မတာမမှန်မှု အမျိုးအစားအားလုံးနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ကုသပုံ ကုသနည်းများကို ထင်ရှားကျော်ကြားသည့် ရှေးသမားတော်ကြီးအချို့မှ အသေးစိတ် ရှင်းလင်းဖော်ပြထားချက်များကို ယူနာနီဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားချက်များသည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းမှုကို ကုသနည်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများက ဘာတွေလဲ?
WHAT ARE THE CAUSES OF ABNORMAL BLEEDING?

ယူနာနီဆေးပညာ (UNANI SYSTEM OF MEDICINE) မှ သားအိမ်၏လိုင်နင် သို့မဟုတ် သွေးကြောများ၏ ပုံမှန်မဟုတ်မှုသည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟု ယူဆပါသည်။

ထုံးစံအားဖြင့် သားဥအိမ်များ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းဆောင်မှုမှာ ဆက်နွယ်သည့် ပုံမှန်မဟုတ်မှုများ မရှိတတ်ပေ။ သားအိမ်လိုင်နင်နှင့် ၎င်း၏ သွေးကြောများ ပုံမှန်မဟုတ်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ခြားရောဂါတွေကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ယူနာနီဆေးပညာတွင် သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် ဆိုသည့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ သဘောတရားအပေါ်တွင် အခြေခံထားပါသည်။

ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးထဲမှ တစ်ပါးဖြစ်သည့် မည်းနက်သည့် သည်းခြေရည် (BLACK BILE OR SAFRA) ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ အလွန်အကျွံ ထုတ်ခြင်းသည် CHOLINERGIC CHANGES ခေါ်သည့် ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ပူစပ်သော အစားအစာများ (HOT FOODS) ကို စားသုံးခြင်းသည် မည်းနက်သည့် သည်းခြေရည်ကို တိုး၍ ထုတ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း CHOLINERGIC CHANGES ပြောင်းလဲမှုများကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲမှုသည် သွေးယိုဆင်းချင်းကို တိုးမြင့်စေပါသည်။

အခြားဆက်စပ်မှု အကြောင်းရင်းများမှာ သွေးထုထည်ပမာဏလွန်ကဲခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုလွန်ကဲခြင်း၊ ဓမ္မတာလာနေစဉ် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်သားလျှာခြင်း၊ အမ္ဘာပူးများမွေးဖွားခြင်း၊ သားအိမ်ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်း၊ သားအိမ်လိုင်နင် ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပူပန်သောကများ၊ တင်းမာမှု ဒေါသ၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် အခြား အလားတူပြင်းပြသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များတို့သည် သွေးဆင်းများသည့် ရောဂါ၏ လက္ခဏာများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သူများ သွေးဆင်းမှုတွင် ကုသမှုမှာ ဘာတွေလဲ?
WHAT IS THE TREATMENT OF ABNORMAL BLEEDING?

ယူနာနီဆေးပညာတွင် ဓမ္မတာလွန်ကို ကုသရန်အတွက် အခြေခံမူများ အပေါ်တွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

၁။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူခြင်း
ASBABE-SITTE-ZAROORIYA

၂။ အထွေထွေကျန်းမာရေးကို ပြန်လည်ရရှိစေရန်အတွက် အထွေထွေ အနားယူမှု သဘောတရားများ

၃။ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကို ရှောင်ရန်

၄။ ချုပ်ဆေး (ASTRINGENTS)

ချက်ခြင်းသက်သာပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် သောက်ဆေး ORALLY၊ လိမ်းဆေး LOCALLY တို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ချုပ်ဆေးများသည် သွေးကြောများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ တစ်ရှူးများကို ကျုံ့စေသည့်ဆေးများပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ကျုံ့စေခြင်းဖြင့် သွေးထွက်ဆုံးရှုံးမှုကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါသည်။

သွေး၏ ပုံမှန်အရည်အသွေးများကို ပြန်လည်ရရှိရန် COCTIVES နှင့် ALTERATIVES များကို အသုံးပြုပါသည်။

COCTIVES ဆိုသည်မှာ သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ မည်းနက်သည့် သည်းခြေရည်များကို ထုတ်လွှတ်စွန့်ပစ်ရန် တိုးမြင့်စေသည့်ဆေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ALTERATIVES ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှူးများ၏ အရည်အသွေးကို ပြောင်းလဲစေသည့် ဆေးဝါးများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကုသရာတွင် ကြာမြင့်မည့် အချိန်ကာလသည် ရောဂါ၏ ပြင်းထန်မှုအပေါ်မှာ မူတည်ပါသည်။

သွေးအဆင်းများသည့် ရောဂါများအတွက် ယူနာနီဆေးဝါးများမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိသကဲ့သို့ လူနာ၏ မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို မသင့်သည်ဟု မရှိပါ။

အသုံးများသည့် ဆေးဝါးဖော်စပ်မှုများ COMMONLY USED ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အသုံးများသည့် ချုပ်ဆေး ASTRINGENTS အောက်ပါတို့ထဲမှ တစ်မျိုးမျိုး ဖော်စပ်နိုင်ပါသည်။

၁။ ကျောက်ချဉ် (ALUM)

၂။ ဝါးစိန် (BAMBOO MANNA)

၃။ မြေနီ (RED EARTH)

၄။ ကန့်ကူကျောက် (SOAP STONE)

၅။ တလည်းပင် (POMEGRANATE)
၆။ BISTORT
၇။ ဘိန်းစေ့ (POPPY SEED)
၈။ ငှက်ပျော (PLANTAIN)
၉။ ပဠကာနီသီး (GALLOAK)
၁၀။ သန္တာကျောက် (CORAL)
၁၁။ TAMARISK
၁၂။ MARMAL

အသုံးများသည့် COCTIVES နှင့် ALTERATIVES များကို အောက်ပါတို့မှ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဖော်စပ်ပါ။

၁။ ဥသျှစ် (QUINCE)
၂။ မြေပြစ်ပင် (COMMON PURSLANE)
၃။ နီလာပန်း (SWEET VIOLET)
၄။ ကြာ (WATER LILY)
၅။ နှင်းဆီနီ (DAMASK ROSE)
၆။ စန္ဒကူး (SANDAL WOOD)
၇။ JUJUBER FRUIT
၈။ စူလာနဖာ (PERSIAN MANNA PLANT)
၉။ ဆီးသီး (COMMOPN PLUM)
၁၀။ ရှာလကာရည် (VINEGAR)
၁၁။ မန်ကျည်းသီး (TAMARIND)
၁၂။ တလည်ပင် (POMEGRANATE)

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဆေးပစ္စည်းများအပြင် ပေါင်းစပ်ဆေးဝါး (COMPOUND MEDICINES) များထဲမှ အများဆုံး အသုံးပြုသည့် ဆေးဝါးများမှာ

၁။ SAFOOF ISTEHAZA
၂။ MAJCON SUPARI PAK

၃။ KHAMIRA KHASHKASH
၄။ MAJOON MAQUAVVI RAHAM
၅။ SHARBAT ANJABAR
၆။ SHARABAT HABBULASA
အစရှိသည့် ဆေးဝါးများပင် ဖြစ်ပါသည်။

❑

တိုင်းရင်းဆေးဝါးဆေးနည်းများ

သွေးစင်ကြယ်ဆေး

အမျိုးသမီး သားဖွားခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကုသနည်းများကို စာဖတ်ပရိသတ်ထံသို့ ဆက်လက်ရေးသား တင်ပြလိုပေသည်။ သားဖွားမြင်ပြီးနောက် သားသမီး ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်ကာလပတ်လုံး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကိန်းအောင်းနေသော သွေးများသည် သားဖွားစဉ် အကုန်အစင်ကျဆင်းရန် သဘာဝတရားက ဖန်တီးပေးထားပေသည်။ အဆိုပါသွေးများကို ရိုးရာဆေးပညာအရ သားဖွားသွေးများဟု ပြဋ္ဌာန်းချက် တည်ရှိပေသည်။ အဆိုပါ သားဖွားသွေးများသည် မကျဆင်းဘဲ ထိန်ကျန်နေလျှင် အမျိုးသမီး၏ အနာဂတ်ကျန်းမာရေးကို ဆင့်ပွားဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ကျန်းမာရေးပြဿနာ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်နေပါက ဆေးဝါးတစ်စုံတစ်ရာကို ဆက်လက်အသုံးပြု ကုသမှုကို ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍သောက်သင့်သည့် ဆေးဝါးတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း

ဖော်စပ်ရမည့် ဆေးဝါးများထဲတွင် ဇီရာသည် အထူးအစွမ်းထက်မြက်စေပါသည်။ ဇီရာ (၃)ကျပ်သား၊ စမုန်စပါး (၃)ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့်ပြုလျက် နွားနို့စစ်စစ် (၁၇) ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်ပါ။ အဆိုပါဆေးကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်နိုင်စေရန် ထက်ဝက်ကို ခွဲခြား၍သောက်ပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ထပ် လွယ်ကူသော ဆေးနည်းတစ်ရပ်မှာ စမုန်စပါး၊ ဇီရာ၊ သကြားတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဆေးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ထောပတ်နှင့်ရောစပ်၍ နို့နှင့် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

သားအိမ်ရောဂါ

သားအိမ်ရောင်ရောဂါဖြစ်လျှင် ဇီဝာစေ့ပြုတ်ဆေးရည်တွင် အမျိုးသမီး ယောနိကိုထိစေရန် စိမ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

မီးယပ်ရောဂါနှင့် ကြက်သွန်နီ

စားသုံးပင် ဆေးဖက်ဝင် ကြက်သွန်နီသည် အစာလည်းဆေး ဆိုရိုးစကားရှိသကဲ့သို့ ကြက်သွန်နီသည် ဟင်းလျှာ်အဖြစ် မှန်မှန်စားပေးခြင်းအားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာတို့ကို ကုသရာတွင် ထိရောက်မှုကို ရရှိစေနိုင်သကဲ့သို့ အမျိုးသမီးတို့၏ မီးယပ်သွေးဖြစ်ပေါ်မှုကို အထောက်အကူပြုစေပါသည်။ နိုင်ငံတကာ ရိုးရာဆေးပညာအရလည်း ကမ္ဘောဒီးယားပြည်တွင် ကြက်သွန်နီသည် အမျိုးသမီးတို့ နို့ထွက်အားကို ကောင်းမွန်စေသည်ဟု ယုံကြည်လက်ခံထားကြပေသည်။ ထို့ပြင် ကြက်သွန်နီသည် မိခင်တို့၏ မီးယပ်သွေးပေါ်မှုတွင် ထက်မြက်စေသည်ဟု ဆိုထား၏။ ထို့ကြောင့်လည်း အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေးထိန်သောသူများကို တိုက်ကျွေးလေ့ရှိကြပေသည်။ မီးယပ်သွေး သက်ဆင်းချိန်မတိုင်မီ တစ်ရက်နှစ်ရက်ခန့် ကြိုတင်၍ စားသုံးခြင်းအားဖြင့် မီးယပ်သွေးများ မကျန်စေနိုင်ဟု ကမ္ဘောဒီးယားပြည်သူများနှင့် ရိုးရာဆေးပညာရှင်များမှ လက်ခံအတည်ပြုထားခဲ့ကြပေသည်။ ထို့အပြင် ကြက်သွန်နီအစေ့သည် အစာအိမ်ကို သုတ်သင်တတ်ပြီး မီးယပ်သွေးကိုလည်း စင်ကြယ်စေနိုင်သည်ဟု ဆိုထား၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သားပျက်လျှင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ လနချိန်တွင် သားပျက်ကျလျှင် လွယ်ကူစွာနှင့် ကုသပေးနိုင်သော ဆေးနည်းမှာ ကဲ့ကော်ဝတ်ဆံဖြစ်ပါသည်။ ကဲ့ကော်ဝတ်ဆံမှန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ထက်ဝက်ကို ဆေးတစ်ခွက်စာပြု၍ နွားနို့နှင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

မီးယပ်သွေးထိန်ဝပ်လျှင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ အသုံးပြုကြသည့် ဆေးနည်းမှာ မီးယပ်ထိန်ဝပ်လေ့ရှိသူများသည် မီးယပ်သွေးမပေါ်မီ

(၃)ရက်အလိုတွင် ကြိတ်မှုန်ရွက်ပြုတ်ဆေးရည်ကို ထန်းလျက်နှင့် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

မီးယပ်သွေးဆင်းနည်းပါးခြင်း

ဆေးနည်းမှာ ဗာဒံသီး (လမ်းဘေးတွင်ပေါက်သော ဗာဒံမှာ အရိုင်းဖြစ်ပါသည်၊ ဆေးဖက်မဝင်ပါ။ စတိုးဆိုင်ကြီးများနှင့် ဒံပေါက်ပစ္စည်းရောင်းသော ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။) နှင့် ဆတူ စွန်ပလွံသီးကို ရေတွင် တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နံနက်ပိုင်းတွင် နှစ်မျိုးစလုံးကိုကြိတ်ပြီး ထောပတ်၊ သကြားတို့ကို ရောစပ်၍ ဆေးဝါးအဖြစ် (၄၅)ရက်အထိ ပုံမှန်စားပေးခြင်းဖြင့် မီးယပ်သွေးကို ပုံမှန်အတိုင်း စီးဆင်းစေနိုင်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆင်းရောဂါနှင့် အဖြူဆင်းရောဂါ

အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော မီးယပ်သွေးနီဆင်းရောဂါနှင့် မီးယပ်အဖြူဆင်းရောဂါ ကုထုံးဆေးတစ်ရပ်မှာ ပေါက်ပွင့်အဖြူ (BUTEA FRONDOSA ROXB) (၅) ကျပ်သားကို ရေ (၃၀)ကျပ်သားထည့်ထားသော အိုးထဲသို့ထည့်၍ တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နံနက်အချိန်တွင် ထိုပေါက်ပွင့်ကို စိမ်ရေနှင့်အတူ ကြိတ်၍ စစ်ယူပြီး အိမ်သုံးသကြားအနည်းငယ်မျှကို ရောစပ်၍ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် နံနက်အစာမစားမီ သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် တစ်ပတ်ခန့် သောက်ပေးပါ။ အထက်ပါရောဂါနှစ်မျိုးလုံးအတွက် အထူးဆေးဖြစ်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးပေါ်မှုန်ဆေး

ပါဝင်သည့် ပရဆေးဝါးများ

၁။	မုတ်ခါး	(၂) ကျပ်သား
၂။	မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်	(၁) ကျပ်သား
၃။	သိန္ဓောဆား	(၁) ကျပ်သား
၄။	ဇဝက်သာ	(၁) ကျပ်သား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်တိုက်ဆေးတွင် သိန္ဓောဆား အမှုန့်၊ ဇဝက်သာအမှုန့်၊ မုတ်ခါးအမှုန့်များကို ရောစပ်ပါ။ တေဆေးကဲ့သို့ချက်၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ။ ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ (၁) မူးသားကို သံပရာသီးတစ်လုံး ညှစ်ရည်ဖြင့် သောက်ပေးရသည်။ ဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးအာနိသင် အားဖြင့် မီးယပ်သွေးငုပ်ခြင်း၊ မီးယပ်ထိန်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးနည်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဤဆေးမှာ သွေးမှန်ကန်စေရန် ကျန်းမာဝမ်းမြောက် အလုတိုး စေနိုင်ပါသည်။

သွေးပေါ်ရာသီမှန်ဆေး

	ပါဝင်သည့်ဆေးရင်းများ	
၁။	ရှားစောင်းလက်ပပ် (အကြီးမျိုး)	(၂) ကျပ် (၈) ပဲသား
၂။	တြိကဋ္ဌက်သုံးပါး (လေးပဲစီ)	(၁၂) ပဲသား
၃။	ဒန့်သလွန်အမြစ်	(၂) ကျပ် (၈) ပဲသား
၄။	စမုန်နက်	(၁) ကျပ်သား
၅။	သင်္ဘောပင်အဖို အမြစ်	(၂) ကျပ် (၈) ပဲသား
၆။	ကြက်သွန်ဖြူ	(၅) ကျပ်သား
၇။	မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်	(၁၀) ကျပ်သား
၈။	အိမ်သုံးဆားလော်	(၅) ကျပ်သား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ အိမ်သုံးဆား၊ ကြိကဋ္ဌက်အမှုန့်၊ ဒန့်သလွန်အမြစ် အမှုန့်၊ စမုန်နက်အမှုန့်၊ သင်္ဘောပင်အဖိုအမြစ်မှုန့် စသည်တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ကြက်သွန်နီကို လိုးဖြတ်၍ ရောစပ်ပြီးကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်ကို ရောစပ်၍ ညက်စေရန်ကြိတ်ပြီး သမအောင်ရောစပ်ပါ။ ဆေးသောက်လွယ်ကူ စေရန် ဆီးကင်းခန့် လုံးထားပါ။ ဖန်ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအာနိသင်များ ။ ။ အမျိုးသမီးများ အရွယ်ရောက်လျက် ရာသီ မပေါ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးထိန်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးအဆင်းနည်းပါးခြင်း၊ သွေးကြွင်း

သွေးကျန်ငုပ်ခြင်း အစရှိသည့် မီးယပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်မှုများအတွက် ကောင်းမွန်စေပါသည်။

မီးယပ်ပန်းပွင့်သွေးဆေး

	ပါဝင်သည့်ဆေးရင်းများ	
၁။	ပန်းမ	(၁) ကျပ်သား
၂။	ဘောစကိုင်းအမြစ်	(၈) ကျပ်သား
၃။	ကန့်ပလူဥ	(၁) ကျပ်သား
၄။	ပန်းနု	(၁) ကျပ်သား
၅။	ပန်းဥ	(၁) ကျပ်သား
၆။	စန္ဒကူးနီ	(၁) ကျပ်သား
၇။	စန္ဒကူးဖြူ	(၁) ကျပ်သား
၈။	နံ့သာနီ	(၁) ကျပ်သား
၉။	နံ့သာဖြူ	(၁) ကျပ်သား
၁၀။	တြိကဋ္ဌက်သုံးပါး (၁ ကျပ်သားစီ)	(၃) ကျပ်သား
၁၁။	ဇာတိပွေ့လ်သီး	(၂) ကျပ်သား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ အထက်ပါဆေးများကို အမှုန့်ထောင်း၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအာနိသင် ။ ။ အမျိုးသမီးများ ရာသီမပေါ်ခြင်း၊ သွေးသားမညီညွတ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးလွန်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းတို့တွင် အသုံးဝင်စေပါသည်။

ရောဂါအလိုက် ဆေးအညွှန်း

၁။ အမျိုးသမီးများ ရာသီမမှန်လျှင် ဆေးမှုန့်ရွေးကလေး (၄)ရွေးခန့်ကို ပျားရည် ဟင်းခတ်စတီးဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် ဖျော်၍ နံနက်ပိုင်းတွင် သောက်ပေးပါ။

ဆေးသောက်ပြီးချိန်တွင် ပူလာတတ်ပါသည်။ ဤသို့ပူခြင်းကို သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်းသည်သာလျှင် ရောဂါပျောက်ကင်းစေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ အပူလွန်ခြင်းကို မခံမရပ်နိုင်ပါက ထန်းလျက် မန်ကျည်းဖော်ရည်

ချဉ်ချဉ်တွင် အိမ်သုံးဆား ငန်ငန်ခတ်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဖြေဆေးဖြစ်ပါသည်။

၂။ မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါတွင် ဆီးဖြူသီးအစိုကိုဖြစ်စေ၊ အခြောက်ကိုဖြစ်စေ ပြုတ်ဆေးရည်ပြုလုပ်၍ ပြုဆေးရည်တွင် အထက်ပါဆေး (၄) ရွေးသားနှင့် ရောစပ်၍ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးကို တစ်ကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၃။ ရာသီသွေးမှန်ကန်စေရန် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဆေးသောက်နည်းမှာ အထက်ပါဆေးမှန့် (၂) ရွေးသားကို ရေနွေး သို့မဟုတ် ရေအေးနှင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၄။ အိပ်မပျော်လျှင် မဲဇလီမြစ်ကိုသွေး၍ ရရှိသာအရည်တွင် ဆေးနှစ်ရွေးသားကို ရောစပ်၍ ညစဉ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်စေပြီး အင်အားကို တိုးပွားစေပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆေး

ပါဝင်သည့်ဆေးရင်းမျှား

၁။	တြိကဋ္ဌက် (၃ပါး၊ တစ်မျိုး (၈) သားစီ)	(၂၄) ပဲသား
၂။	ဇာတိပ္ပြဲလ်သီး	(၈) ပဲသား
၃။	ဇာတိပ္ပြဲလ်ပွင့်	(၈) ပဲသား
၄။	ကရဝေးရွက်	(၈) ပဲသား
၅။	ပန်နု	(၈) ပဲသား
၆။	ပန်းမ	(၈) ပဲသား
၇။	ကွက္ကရာ	(၈) ပဲသား
၈။	ကန့်ချုပ်နီ	(၈) ပဲသား
၉။	ပတဲကောာ	(၈) ပဲသား
၁၀။	စူလာနဖာ	(၈) ပဲသား

၁၁။	ဖာလာ	(၈) ပဲသား
၁၂။	သစ်ကြံပိုး	(၈) ပဲသား
၁၃။	ဆောင်းမေခါး	(၈) ပဲသား
၁၄။	ကတ္တရသခ္ခေါ်	(၈) ပဲသား
၁၅။	ဆေးပုလဲ	(၈) ပဲသား
၁၆။	ပညာလက်ာ	(၈) ပဲသား
၁၇။	ဆေးပေါက်နက်	(၈) ပဲသား
၁၈။	ငဖုံးဆေး	(၈) ပဲသား
၁၉။	သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ	(၈) ပဲသား
၂၀။	အော်လဲ	(၈) ပဲသား
၂၁။	ငပြေရင်	(၈) ပဲသား
၂၂။	ငစိုင်ရင်	(၈) ပဲသား
၂၃။	ပေါက်နက်	(၈) ပဲသား
၂၄။	စမုန်မျိုးငါးပါး - (၈) ပဲသားစီ	(၄၀) ပဲသား
၂၅။	ပရုတ်	(၈) ပဲသား
၂၆။	လေးညှင်းပွင့်	(၃) ကျပ်သား
၂၇။	ငရုတ်ကောင်း	(၃) ကျပ်သား
၂၈။	စမုန်နက်	(၃) ကျပ်သား
၂၉။	ကန့်ချုပ်နီ	(၃) ကျပ်သား
၃၀။	ပေါက်ဖြူ	(၃) ကျပ်သား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ အထက်ပါဆေးဖက်ဝင်များကို အမှုန်ပြု၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအာနိသင် ။ ။ အမျိုးသမီးများ မီးယပ်ရောဂါကြောင့် ခံစားရသည့် လက္ခဏာများ။ ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ သားလျှောခြင်း၊ အချင်းကျန်ခြင်း၊ သွေးကြွင်းသွေးကျန်၊ သွေးမမှန်ခြင်းများ၊ မီးတွင်း၌ မျက်လုံးနီခြင်း၊ မီးတွင်း၌ ညောမိခြင်း၊ ကိုယ်လက်ဖောရောင်ခြင်း။ ဝမ်းအကြိမ်ကြိမ်သွားခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ ဝမ်းနှင့်လေမကွဲခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ယားယံခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါအလိုက် ဆေးသုံးစွဲနည်း

၁။ မီးယပ်ရောဂါကြောင့် ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်းကို အော်လဲပင်သွေးရည်နှင့် တိုက်ပေးရသည်။

၂။ သားလျှာခြင်း၊ အချင်းကျန်ခြင်း၊ သွေးကြွင်းသွေးကျန် သွေးမမှန်လျှင် ကန့်ချုပ်နိုပြုတ်ဆေးရည်နှင့် တိုက်ရသည်။

၃။ မီးတွင်း၌ မျက်လုံးနီလျှင် သစ်ကြံပိုးပြုတ်ဆေးရည်နှင့် တိုက်ပါ။

၄။ မီးတွင်း၌ ညောမိလျှင် လေးညှင်းပြုတ်ဆေးရည်နှင့် တိုက်ပါ။

၅။ ကိုယ်လက်ဖောရောင်ခြင်းအတွက် ပေါက်ဖြူရည်နှင့် တိုက်ပါ။ (ပေါက်နွယ်ဥ မဟုတ်ပေ။ ပရဆေးဆိုင်တွင် ပေါက်ဖြူဟုမေး၍ သုံးရပါသည်။)

၆။ ဝမ်းအကြိမ်ကြိမ်သွားလျှင် ဇာတိပ္ပါလ်သီး၊ စမုန်နက်နှစ်ပါ။ ပြုတ်ရည်ဖြင့် တိုက်ပါ။

၇။ လေပွခြင်း၊ ဝမ်းနှင့်လေ မကွဲခြင်းအတွက်ကို စမုန်နက်ကို မီးသင်း၍ အမှုန်ကြိတ်ပြီး ဆေးနှင့် အိမ်သုံးဆား မီးဖုတ်ကို အနည်းငယ်ရောစပ်၍ တိုက်ပါ။

၈။ အိပ်မပျော်လျှင် နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီသွေး၍ ၎င်းအရည်နှင့်ရောစပ်၍ တိုက်ကျွေးပေးပါ။

မီးယပ်သွေးဆေး

ပါဝင်သောပရဆေးများ

၁။	ဇာတိပ္ပါလ်သီး	(၁) ပဲသား
၂။	လေးညှင်း	(၁) ပဲသား
၃။	ကြိုကဋ္ဌတ်သုံးပါး (၂)ပဲသားစီ	(၆) ပဲသား

၄။	စမုန်မျိုးငါးပါး (၃) ပဲသားစီ	(၁၅) ပဲသား
၅။	ပညာလက်ာ	(၃) ပဲသား
၆။	ဆေးပုလဲ	(၃) ပဲသား
၇။	စမုန်နက်	(၈) ပဲသား
၈။	မိဿလင်	(၈) ပဲသား
၉။	ကန့်ချုပ်နီ	(၈) ပဲသား
၁၀။	အိမ်သုံးဆားလျော်	(၃) ကျပ်သား
၁၁။	ဒန့်သလွန်မြစ်	(၇) ကျပ်သား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ ဆေးဖက်ဝင်များကို အမှုန့်ပြုလျက် ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအာနိသင် ။ ။ အပျိုဘဝတွင် မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေနိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးအညွှန်း ။ ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏမှာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းဖြစ်ပါသည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကို ရေနွေး၊ ရေအေး တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆေးကျော်

ပါဝင်သည့်ပရဆေးများ

၁။	ကုံကော်ဝတ်ဆံ	(၅) ကျပ် (၈) ပဲသား
၂။	ပရုတ်	(၄) ပဲသား
၃။	ပန်းဥ	(၄) ပဲသား
၄။	ပန်းနု	(၄) ပဲသား
၅။	နံ့သာဖြူ	(၄) ပဲသား
၆။	နံ့သာနီ	(၄) ပဲသား
၇။	ကတိုး	(၄) ပဲသား
၈။	ကြံ့သွေး	(၄) ပဲသား
၉။	ဖုံးမသိန်	(၄) ပဲသား

၁၀။	ပန်းညိ	(၄) ပဲသား
၁၁။	ပန်းရင်း	(၄) ပဲသား
၁၂။	သဇင်ခေါင်း	(၄) ပဲသား
၁၃။	မြတ်လေးဖြူအပွင့်	(၄) ပဲသား
၁၄။	နန္ဒင်းတက်	(၄) ပဲသား
၁၅။	နန္ဒင်းနွယ်	(၄) ပဲသား
၁၆။	ခွေးတောက်	(၄) ပဲသား
၁၇။	နွယ်ချို	(၄) ပဲသား
၁၈။	သစ်ကြံပိုး	(၄) ပဲသား
၁၉။	စမုန်မျိုးငါးပါး	(၄) ပဲသား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ အမှုန့်များကို သမအောင်ရောစပ်၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအာနိသင်များ ။ ။ မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးလွန်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ နလုံးမငြိမ်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ သွေးလေချောက်ချားခြင်း၊ မျက်စိကြောင့်၍ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးဆုံး ရောဂါဝေဒနာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါအလိုက်ဆေးအညွှန်း ။ ။

၁။ မီးယပ်သွေးချုပ်လျှင် ထန်းလျက်ရည်နှင့်တိုက်ပါ။

၂။ မီးယပ်သွေးလွန်လျှင် နွားနို့နှင့်တိုက်ပါ။

၃။ သွေးအားနည်းလျှင် ထန်းလျက်သို့မဟုတ် သကြားနှင့်တိုက်ပေးပါ။

၄။ ရင်ပူလျှင် သကြားခဲနှင့်တိုက်ပါ။

၅။ နလုံးမငြိမ်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ သွေးလေချောက်ချားခြင်းများကို ကြံ့သွေးရည်နှင့်တိုက်ပါ။

၆။ မျက်စိကြောင့်၍ အိပ်မပျော်လျှင် ကြံ့ရည်နှင့်တိုက်ပါ။

၇။ မီးယပ်သွေးဆုံးများ မီးယပ်သွေးကိုင်လျှင် ချင်းနှင့် ထန်းလျက်ပြုတ်ဆေးရည်နှင့် တိုက်ကျွေးပြီး ဆေးကို ပိတ်ပါးပါးနှင့်ထုပ်၍ မကြာခဏ ရှူပေးရသည်။

မီးယပ်သွေးဆေးကျော်

၁။	သနပ်ခါး	(၄) ပဲသား
၂။	ခင်ပုပ်မြစ်	(၄) ပဲသား
၃။	ဥသျှစ်မြစ်	(၄) ပဲသား
၄။	သက်ရင်းမြစ်	(၄) ပဲသား
၅။	သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ	(၄) ပဲသား
၆။	လက်ထုတ်ခေါက်	(၄) ပဲသား
၇။	ဆင်သမင်နွယ်	(၄) ပဲသား
၈။	ဆီးဖြူသီးခြောက်	(၄) ပဲသား
၉။	စမုန်နက်	(၄) ပဲသား
၁၀။	ဆားလော်	(၄) ပဲသား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ ဆေးမှုန့်များကို သမအောင်ရောစပ်၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအာနိသင် ။ ။ မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်း၊ မီးယပ်ငုပ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးလွန်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါအလိုက်အသုံးပြုနည်း ။ ။

၁။ မီးယပ်သွေးမမှန်လျှင် ကြံရည် (ကြံနက်)နှင့် တိုက်ပေးပါ။

၂။ မီးယပ်သွေးငုပ်လျှင် ဇာတိပွဲလ်သီးသွေးရည်နှင့် သောက်ပေးပါ။

၃။ မီးယပ်သွေးလွန်လျှင် ဆီးဖြူသီးရည်ဖြင့် သောက်ပေးပါ။

၄။ ဆီးပူရောဂါဖြစ်လျှင် ကုလားမျက်စိသတ္တုရည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်ဆေးရည်နှင့်ဖြစ်စေ သောက်ပေးပါ။

၅။ ဝမ်းချုပ်လျှင် အိမ်သုံးဆားနှင့် သက်ရင်းကြီးရည်ဖြင့် သောက်ပေးပါ။

၆။ လေဝမ်းမကွဲသော် ဆားမီးဖုတ်ရည်နှင့် သောက်ပေးပါ။ လိပ်ခေါင်းရောဂါရှင်တိုင်းလည်း ဤသို့ပင် သောက်ပေးရသည်။

သွေးသန့်သွေးဆေး

ပါဝင်သည့်ဆေးရင်းများ

၁။	လေးညှင်း	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၂။	နံ့သာဖြူ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၃။	နံ့သာနီ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၄။	ဇာတိပွဲလ်သီး	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၅။	ပန်းနု	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၆။	ပန်းမ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၇။	ဇီရာ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၈။	ကွက္ကရာ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၉။	ရိုးတုံ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၁၀။	ချောင်းချား	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၁၁။	စန္ဒကူးနီ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၁၂။	စန္ဒကူးဖြူ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၁၃။	ဆေးပုစွန်ထုပ်	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၁၄။	ကန့်ပလူဥ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၁၅။	ကွမ်းစားဂမုန်း	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၁၆။	ပဲနဲ့သာ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၁၇။	ဥပသကာ	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား
၁၈။	နွယ်ချို	(၁) ကျပ် (၈) ပဲသား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ ကလောသီးအဆံ (၁၀) ကျပ်သား။ ထန်းလျက် (၁၀) ကျပ်သားတို့ကို ဆေးမှုန့်များနှင့် ရောစပ်ထားပါ။ ပုလင်းနှင့်ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအာနိသင် ။ ။ ဤဆေးသည် မီးယပ်ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်သမျှ တို့ကို ကုသနိုင်ပါသည်။ မီးယပ်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သွေးဆုံးရောဂါကြောင့် ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးမသန့်စင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါတို့ကို ကင်းဝေးစေသည်။

ရောဂါဝေဒနာအလိုက် အသုံးပြုနည်း ။ ။ သွေးဆုံးရောဂါနှင့် မီးယပ်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါများအတွက်

အထူးပင် သင့်တော်ပါသည်။ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီသွေး၍ ရရှိသောအရည်နှင့် ဆေးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းထက်ဝက်ခန့်နှင့် အိမ်သုံးဆားကို အနည်းငယ်မျှကို ရောစပ်၍ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သောက်ပေးခြင်းဖြင့် မီးယပ်သွေးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊ သွေးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများကို သက်သာစေပါသည်။ ဤဆေးသည် အမျိုးသမီးများ အပျိုပေါက်ဝင်ချိန်မှစတင်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် မီးယပ်သွေးဖောက်ပြန်မှုကို အခြေခံ၍ဖြစ်သော ရောဂါများကို ကင်းဝေးစေပါသည်။

မီးယပ်သွေးမှန်တေဆေး

ပါဝင်သည့်ဆေးရင်းများ

၁။	ကြက်သွန်ဖြူ	(၈) ပဲသား
၂။	စမုန်နက်	(၂) ကျပ် (၈) ပဲသား
၃။	ဆားပုပ်	(၂) ကျပ် (၈) ပဲသား
၄။	ပွေးကိုင်း	(၂) ကျပ် (၈) ပဲသား
၅။	သိန္ဓောဆား	(၂) ကျပ် (၈) ပဲသား
၆။	မန်ကျည်းမှည့်	(၁၀) ကျပ် (၈) ပဲသား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ ဆေးဖက်ဝင်များကို အမှုန့်ပြုထားပါ။ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်နှင့် တေဆေးကဲ့သို့ ဖော်စပ်ပါ။

ရောဂါအတွက် ဆေးအညွှန်း ။ ။ ဤဆေးကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂) ဇွန်းခန့် စားပေးရမည်။ ဆေးကို ညအိပ်ရာဝင် တစ်ရက်ခြား သောက်ပးရမည်။ လစဉ် မီးယပ်သွေးကို မှန်ကန်စေပါသည်။

မီးယပ်သွေးပုပ်လေပုပ်ကျဆေး

ပါဝင်သောဆေးဖက်ဝင်များ

၁။	ကြိတ်မှုန့်ရွက်ခြောက်	(၁) ကျပ်သား
၂။	ကြောင်ပန်းရွက်ခြောက်	(၁) ကျပ်သား
၃။	ဥသျှစ်ရွက်ခြောက်	(၁) ကျပ်သား
၄။	ဖျောက်ဆိတ်ရွက်ခြောက်	(၁) ကျပ်သား

၅။	စမုန်နက်မီးသင်း	(၁) ကျပ်သား
၆။	ကြက်သွန်ဖြူမီးသင်း	(၁) ကျပ်သား
၇။	မိဿလင်ဥ	(၁) ကျပ်သား
၈။	ဆားလှော်	(၁) ကျပ်သား
၉။	မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်	(၁) ကျပ်သား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ အထက်ပါဆေးများကို အမှုန့်ပြု၍ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်ကို ရောစပ်၍ ဆေးပြုလုပ်ပြီး နေပြလှန်းထားပြီး ပုလင်းနှင့်ထည့်ထားပါ။

ရောဂါအလိုက်အသုံးပြုရန် ဆေးညွှန်း ။ ။ အမျိုးသမီးများ လစဉ် မီးယပ်သွေးပေါ်ရာတွင် သွေးများမကုန်၍ သွေးကြွင်းသွေးကျန်များရှိခြင်းဖြင့် မီးယပ်သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ မီးယပ်သွေးကျန်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးပုပ်အောင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါဝေဒနာများကို အထက်ပါဆေးဝါးဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁၅) ဇွန်းကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကန့်ချုပ်ပေါင်းသွေးဆေး

ပါဝင်သောပရဆေးဝါးများ

၁။	ကင်ဇိုလ်	(၁) ကျပ်သား
၂။	ကန့်ချုပ်နီ	(၁) ကျပ်သား
၃။	ဇာတိပွဲလ်သီး	(၁) ကျပ်သား
၄။	လေးညှင်း	(၁) ကျပ်သား
၅။	ပန်းနု	(၁) ကျပ်သား
၆။	ပန်းမ	(၁) ကျပ်သား
၇။	ဖာလာ	(၁) ကျပ်သား
၈။	နွယ်ချို	(၁) ကျပ်သား
၉။	သိန္ဓောဆား	(၁) ကျပ်သား
၁၀။	ကတ္တရသချေ	(၁) ကျပ်သား
၁၁။	ဆောင်းမေးခါး	(၁) ကျပ်သား

၁၂။	ပရုတ်	(၁) ကျပ်သား
၁၃။	ဆေးပုစွန်ထုပ်	(၁) ကျပ်သား
၁၄။	ကြံ့သွေး	(၁) ကျပ်သား
၁၅။	နံ့သာနီ	(၁) ကျပ်သား
၁၆။	နံ့သာဖြူ	(၁) ကျပ်သား
၁၇။	ခပေါင်းကြီး	(၁) ကျပ်သား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ ဆေးမှုန့်များကို သမအောင်ရောစပ်၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအကျိုးအာနိသင်များ ။ ။ မီးယပ်ရောဂါကို အခြေခံ၍ဖြစ်သော ခြေလက်အကြောသေခြင်း၊ ချည့်နဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ မူးမော်မောပန်းခြင်း၊ စားမဝင်အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ပိန်ချုံးခြောက်ကပ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့် သွေးလေမမှန်ခြင်းကို ကုသနိုင်ပါသည်။

ရောဂါအလိုက်ကုထုံးအညွှန်း ။ ။

၁။ ဤဆေးသည် မီးယပ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများတွင် နံနက်ချိန် ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရေအေးဖြင့် သောက်ပေးပါ။ ညဆေးသောက်ရာတွင် ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးပါ။

၂။ မူးမော်လျှင် ဆေးမှုန့်ကို ရှူပေးနိုင်သည်။ မောပန်းသူများအတွက် ဆေးကိုသောက်ပြီး နွားနို့တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၃။ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ ချည့်နဲ့သူများ ဆေးလက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

မီးယပ်ကိုက်ခဲကုဆေး

ပါဝင်သည့်ပရဆေးများ

၁။	ရွှေဂါရောင်ငုအခေါက်	(၂) ကျပ်သား
၂။	ဆေးမြင်းခွာ	(၄) ကျပ်သား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ ဆေးမြင်းခွာဆိုသည်မှာ တို့မြေပ်စားသောဆေးပင်မဟုတ်ပေ။ ပရဆေးဆိုင်တွင် သီးခြားဝယ်၍ အသုံးပြုရသော ဆေးမြင်းခွာပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤနှစ်မျိုးကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်ဖြင့် တေဆေးပြုလုပ်ရပါသည်။ ပုလင်းနှင့်ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအာနိသင် ။ ။ အမျိုးသမီးများ လစဉ် မီးယပ်သွေးပေါ်ချိန်တွင် ဆင့်ပွားလက္ခဏာအဖြစ် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အရိုးအဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း အစရှိသည့် လက္ခဏာများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ဆေးအညွှန်း ။ ။ ဤဆေးကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပေးရပါသည်။

မင်းကိုကာ မီးယပ်သွေးသန့်ဆေး

	ပါဝင်သည့်ဆေးရင်းများ	
၁။	ကတ္တရသခ္ခေ	(၂) ပဲသား
၂။	ဇာတိပွေ့လ်သီး	(၂) ပဲသား
၃။	လေးညှင်းပွင့်	(၂) ပဲသား
၄။	ကွက္ကရာ	(၂) ပဲသား
၅။	ပန်းဥ	(၂) ပဲသား
၆။	ပန်းမ	(၂) ပဲသား
၇။	ရှိန်းခို	(၂) ပဲသား
၈။	မုတ်ခါး	(၂) ပဲသား
၉။	ကျောက်ချဉ်	(၂) ပဲသား
၁၀။	ကျောက်ခတ်	(၂) ပဲသား
၁၁။	ဇဝက်သာ	(၂) ပဲသား
၁၂။	ဒုတ္ထာ	(၂) ပဲသား
၁၃။	လက်ချား	(၂) ပဲသား
၁၄။	ဥပသကာ	(၂) ပဲသား

၁၅။	စမုန်မျိုးငါးပါး (၂ ပဲသားစီ)	(၁၀) ပဲသား
၁၆။	ပင်လယ်ရေမြှုပ်	(၂) ပဲသား
၁၇။	လိပ်ကျောက်ဆူး	(၂) ပဲသား
၁၈။	စမုန်နက်	(၂) ပဲသား
၁၉။	ကရဝေးရွက်	(၂) ပဲသား
၂၀။	ကျောက်မျိုးငါးပါး (၂ပဲသားစီ)	(၁၀) ပဲသား
၂၁။	မင်းကိုကာ	(၂၅) ကျပ်သား
၂၂။	ပန်းနု	(၂) ပဲသား

ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ။ ။ ဆေးမှုန့်များအားလုံးကို သမအောင်ရောစပ်ပြီး ပုလင်းနှင့်ထည့်ထားပါ။

ဆေးဝါးအာနိသင် ။ ။ အမျိုးသမီးများ လစဉ် မီးယပ်ပေါ်ချိန်တွင် ကိုယ်လက်ညောင်းညာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ချည့်နဲ့ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးငုပ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း၊ သွေးကျန်ခြင်း၊ သွေးဆင်းအားနည်းပါးခြင်း၊ မီးယပ်သွေးထိန်ခြင်းတို့အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ သွေးအဆင်းနည်းခြင်း၊ သွေးထိန်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးကြွင်းသွေးကျန်များ ပုပ်လာခြင်း၊ အပုပ်ဆန်ခြင်းကြောင့် သွေးတက်၍ မူးမော်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ မစားသောက်နိုင်ခြင်း စသော လက္ခဏာများနှင့် သွေးလွန်ခြင်း၊ သွေးအဆင်းများခြင်း၊ အဖြူရည်များဆင်းခြင်းကြောင့် မောပန်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်း အစရှိသည့် ရောဂါများကို ကုသနိုင်သောဆေးလည်းဖြစ်ပါသည်။

ဆေးအညွှန်းများ ။ ။

၁။ သွေးထိန်ခြင်း၊ သွေးငုပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါများ ကုစားရာမှာ ဆယ့်နှစ်ရာသီမြစ်ကိုသွေး၍ ရရှိသော အရည်နှင့် ဆေးမှုန့်လက်ဖက်ဇွန်း (၂) ဇွန်းကို ရောစပ်၍ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

၂။ သွေးလွန်ခြင်း၊ သွေးများခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများကို ကုစားရန်မှာ ဆီးဖြူသီးခြောက်ပြုတ်ဆေးရည်နှင့် ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂) ဇွန်းကို ရောစပ်ပြီး နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ သွေးနှင့်ပတ်သက်သော

ရောဂါများ ကင်းစင်စေလျက် သွေးသားကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး ကိုယ်သား ကိုယ်ရည် ကြည်လင်စိုပြည် ဝဖြိုးစေပါသည်။

အာရောဂျပရမ်လာဘ်
ကျော်တင့်ဆွေ

မှတ်ချက် ။ ။ ကျော်တင့်ဆွေ ရေးသားပြုစုသော ဇေယျာဝိုးစာပေတိုက် စာအုပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ စာဖတ်ပရိသတ်များ သိရှိလိုသမျှကို ဝိဇ္ဇာ+သိပ္ပံ ကျန်းမာရေးသုတစာပေစင်တာ၊ ကျော်တင့်ဆွေ ဖုန်း ၀၉ ၇၃၁၉၄၁၀၇ နှင့် ၀၉၇၉ဝ၄၄၀ သို့အချိန်မရွေး မေးမြန်းမှုကိုပြန်လည် ဖြေကြားပေးပါမည်။

REF:

1. ALLOPATHY FINN C A. HUMAN REPRODUCTION 1994 JULY 9 (7) : 12012-4.
2. FRIEDMAN A.JET AL OBSTETRICS/ GYNAECOLOGY 1995 APRIL: 85(4) 631-5.
3. GARRY RETAL, OB STETRICS/GYNAECOLOGY. 1995 JAN 85 (1): 24-9.
4. JAYASULAM ET AL. HUMAN BIOLOGY 1995 APRIL 67 (2): 283-90.
5. RAO HASKAR K. NN ROY CHOWDHLIRY, CLINIAL GYNAECOLOGY 1992.192.121.138.
6. MARTINI M C ET AL. AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, 1994 DEC, 60 (6): 895-9.
7. SPEROFF L, GLARS QH. CLINICAL GYNAECOLOGIC ENDORCRINOLOGY. INFERTILITY. 155.
8. TE LINDER, OPERATIVE GYNAECOLOGY, 1992 PAGE 297-316.
9. PADUBIDIN VG, SHIRISH N DAFTRY, SHAW'S TAXTBOOK OF GYNAECOLOGY 1994, 129-280-296.
10. DR. VIJAY ZUTSHI
[SENIOR CONSULTANT. DEPARTMENT OF OBSTERTRICS AND GYNAECOLOGY. L.N.J.P. HOSPITAL NEW DELHI]

11. AYURVEDA:
A HAND BOOK OF DOMESTIC HOME REMEDIES, ASTANGA HRIDAYA, ASTANGA SANGRAHA, BHAISAJYA SAMHITA RATANAVLI, BHAVAPRAKASA, CHRAKA SAMHITA, KASYAPA SAMHITA, MADHAVA CIKITSA, SUSRUTA SAMHITA, AYURVEDA

12. DR. VN PANDEY
[FORMER DIRECTOR, CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDA AND SIDDHA-NEW DELHI].

13. HOMOEOPATHY.
DR. POONAM JAN
(CONSULTENT HOMOEOPATHY, DELHI)

14. HNANI
HAKIM MOHAMMED KHALID SIDDIQUI
[DIRECTOR, CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN UNANI, NEW DELHI]

15. NATURE CURE
DR. SAMBHASHIVA RAO
[CONSULTANT NATUROPATHY, PANDRAPADU, DIST, GUNTUR, ANDHRA PRADESH.]

ကျော်တင့်ဆွေ

အစာလည်း ဆေး

တိုင်းရင်းဆေး

ကျော်တင့်ဆွေ

မီးယပ်ရောဂါ

ကမ္ဘာ့ရိုးရာ ကုထုံး

ALTERNATIVE MEDICINE

အမျိုးသမီးတိုင်း
မဖြစ်မနေ သိသင့် သိထိုက်သည့်
မီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ...
ယင်းတို့၏ ကုထုံးများ...
သုံးစွဲ မှီဝဲသင့်သည့် ဆေးဝါးများ စသဖြင့်
ရှောင်စရာ...ဆောင်စရာ...များကို
လမ်းညွှန်မှုပေးထားသော
စာအုပ် တစ်အုပ်ဖြစ်ပါသည်။