

ခေါင်းကိုက်ခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး ဆရာမ- မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောကြားမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ပြောကြားမှာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဆိုတာ နဖူးကိုဖြတ်ပြီး နားထင်နှစ်ဖက်နှင့်တကွ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း (ဒါမှမဟုတ်) ဦးခေါင်းအတွင်းမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတစ်မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဟာ ရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာမှာ မိနစ်အနည်းငယ်သာ ခံစားတာရှိသလို၊ အချို့ရောဂါတွေမှာတော့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဟာ မခံမရပ်နိုင်အောင် ခံစားရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကို လစ်လျူရှုမထားသင့်ကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကို ဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းတွေကတော့-

- ရာသီဥတုအကူးပြောင်းတွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ တုပ်ကွေးဖျားပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖျားဖြစ်လာလျှင်လည်း ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာပါ ခံစားရခြင်း
- ဦးနှောက်အာရုံကြောနှင့်ပတ်သက်တဲ့ရောဂါ တစ်ခုခုဖြစ်လျှင်လည်း ခေါင်းကိုက်တဲ့ ဝေဒနာခံစားရခြင်း
- အရက်အလွန်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မတည့်တဲ့ဆေးဝါး(ဒါမှမဟုတ်) ဓါတုပစ္စည်းတွေ တစ်ခုခုရှူရှိုက်မိခြင်း၊ သောက်သုံးမိခြင်းတို့ကြောင့် ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောကို ထိခိုက်ပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာခံစားရခြင်း
- တချို့မှာ မျက်စိရောဂါတွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရခြင်း
- နားအတွင်းမှာ ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရခြင်း
- အချို့သွားရောဂါတွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာပါခံစားရခြင်း
- ခေါင်းမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့် မကြာခဏခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာတွေခံစားရခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်နွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း ကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အများဆုံးဖြစ်တတ်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကတော့ ဦးခေါင်းပိုင်းအအေးမိများခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အပူမိများခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဒူးအောက်ပိုင်းအမြဲလိုလို

အေးနေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းအလွန်ချုပ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစာမကြေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အများအားဖြင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အချို့အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် သားသမီးမွေးဖွားချိန် မီးတွင်းကာလတွေမှာ အနေအထိုင် အစားအသောက်မဆင်မခြင် စားသောက်တာတွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ပေါ် စွဲကပ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုစွဲကပ်လာတဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို မီးယပ်ခေါင်းကိုက်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မေး တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ကုထုံးတွေရှိရင်ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကုထုံးတွေကတော့ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုကြည့်ပြီး ကုသမှုတွေလည်း ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကို သောက်ဆေးအနေဖြင့် ကုသရာတွင် ဝမ်းတွင်း၌ အပူလျော့နည်းစေရန် နံနက်/နေ့/ညနေပိုင်းကို အပူငြိမ်းဆေးနှင့် ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏဆေးငန်းဆေး၊ ဂဲသားစီကို ရေနွေးနှင့် တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ ဝမ်းချုပ်ပြီးခေါင်းကိုက်နေပါက ဝမ်းဖောဖောသွားစေရန်အတွက် နံနက် အိပ်ရာထ ရေအေးသောက်ခြင်း၊ ထမင်းစားပြီး ရေအေးသောက်ခြင်း၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး မှည့်တို့ကိုစားခြင်း၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်ကိုသောက်ခြင်း၊ အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးပေးခြင်း စတာတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ဒါ့အပြင် ခြေဖျားအေးပြီး ခေါင်းကိုက်ပါက အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို လိမ်းပေးခြင်း၊ အလွန်အမင်း ခြေအေးပါက အကင်းဆယ်ပါးနှင့် သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီးတို့ကို သနပ်ခါးရည်၊ နံ့သာရည်တို့နှင့် ရောစပ်ကာ ခူးခေါင်းအထက်မှ ခြေဖျားအထိ အခိုးထွက်စေရန် ပါးပါးလိမ်းပေးရပါမည်။ အဲဒီလို လိမ်းပေးလျှင် ခြေမအေးတော့ဘဲ အပူအောက်သို့သက်လာကာ အမြဲလိုလို ခြေနွေးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခြေအေးပြီး ခေါင်းကိုက်ပါက အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို နနွင်းမှိုင်းရှူသကဲ့သို့ မီးကျိုးခဲပေါ်ကို ဆေးမှုန့်ဖြူး၍ ထွက်လာသည့်အခိုးကို ပြင်းပြင်းရှူရပါမယ်။ မျက်ရည်ပူတွေ၊ နှာရည်တွေကျလာ အောင်ပြင်းပြင်းရှူလျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း သိသိသာသာ သက်သာလာပြီး မကြာခဏပြုလုပ်ပေးပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာပါပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ်ပါတယ်။ သတိပြုရမှာကတော့ မှိုင်းရှူပြီးလျှင် ရေချိုးခြင်း၊ ခြေဆေးခြင်းတို့ မပြုလုပ်ရပါဘူး။

မီးတွင်းကာလမှာ နေထိုင်စားသောက်မှု မမှန်ကန်တာတွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းတွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာတွေ စွဲကပ်လာပါက နနွင်းတက်ကို အမှုန့်ပြုပြီး ရှူပေးလျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

မေး ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ခေါင်းကိုက်တဲ့သူတွေ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်တွေကတော့ ခေါင်းကိုက်အမြဲလိုလို ရေလောင်းချိုးခြင်း၊ မကြာမကြာ ခေါင်းလျှော်လေ့ရှိပြီး၊ ခေါင်းကိုခြောက်သွေ့အောင် မပြုလုပ်သည့်အတွက် ဦးခေါင်းပိုင်းကို အအေးမိခြင်း၊ အချိန်မတော် နေဝင်မိုးချုပ် ရေချိုးလေ့ရှိခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်လေ့ရှိခြင်း၊

ခေါင်းဆောင်းမပါဘဲ နေပူခံခြင်း၊ မိုးမိခံခြင်း၊ ခြေခဏခဏဆေးခြင်း၊ ဆောင်းရာသီတွင် ခေါင်းဆောင်းမပါဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်းစတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အချို့မှာ မျက်စိရောဂါ ကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ မျက်မှန်တပ်ရန် လိုအပ်နေသော်လည်း မျက်မှန် မတတ်ဘဲ စာကြည့်ခြင်း၊ မျက်မှန် ဒီဂရီပြောင်းလဲမှုကြောင့် (မျက်မှန်လဲချိန်တန်သော်လည်း မလဲဘဲ) စာဖတ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အချို့မှာ ဆောင်းရာသီအချိန်၌ ဝမ်းချုပ် နေပါလျက် ဝမ်းကိုပြုပြင်ပေးခြင်းမရှိဘဲ အညောင်းထိုင်များခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်စာ၊ အပူစာ၊ အတတ်စာများကို အစားများခြင်းတို့ကြောင့် အပူခိုး၊ အပူငုပ်များ အထက်သို့တတ်သဖြင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝမ်းမချုပ်ခံဘဲ ဝမ်းကိုပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဝမ်းကိုလည်းမှန်စေပြီး အကြောတတ်ပြေစေတဲ့ စက္ကပါလ(၂) ဆေးပြား (၅)ပြားကို ရေအေးနှင့် ညအိပ်ယာဝင်သောက်ပေးရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာဟာ အခြားရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်တာကြောင့် ရက်လ ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပြီး ကုသဖို့လိုက်အပ် တယ်လို့အကြံပြုပါရစေ။

ကျမ်းကိုး

ဒေါက်တာအောင်နိုင် - ရောဂါသုတဆေးသုတ

ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း - လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း