

ခေါင်းကိုက်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှတ်

မေး- ဆရာမ၊မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ - ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ခေါင်းကိုက် ခြင်း အကြောင်းသိကောင်းစရာ ခေါင်းစဉ်နဲ့ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ၊ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင် ။

ဖြေ - ခေါင်းကိုက်ခြင်းဆိုတာ နဖူးကိုဖြတ်ပြီး နားထင်နှစ်ဖက်နှင့်တကွ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း (ဒါမှမဟုတ်) ဦးခေါင်းအတွင်းနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတစ်မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဟာ ရောဂါတွေရဲ့လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာကို မိနစ်အနည်းငယ်သာ ခံစားရတာရှိသလို၊ အချို့ရောဂါတွေမှာတော့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို မခံမရပ်နိုင်အောင် ခံစားရတာတွေလည်းရှိပါတယ်။ဒါ့ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကို လစ်လျူ ရှုမထားသင့်ကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကိုပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကို ဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းတွေကတော့--

- ရာသီဥတုအကူးပြောင်းတွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ တုပ်ကွေးဖျားပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖျားဖြစ်လာလျှင်လည်း ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာပါခံစားရခြင်း
- ဦးနှောက် အာရုံကြောနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်လျှင်လည်း ခေါင်းကိုက်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း

- နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရခြင်း
- အရက်အလွန်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မတည့်တဲ့ဆေးဝါး(ဒါမှမဟုတ်) ဓါတုပစ္စည်းတွေ တစ်ခုခုရှူရှိုက်မိခြင်း၊ သောက်သုံးမိခြင်းတို့ကြောင့် ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောကို ထိခိုက်ပြီး ခေါင်းကိုက်တဲ့ ဝေဒနာခံစားရခြင်း
- တချို့မှာ မျက်စိရောဂါတွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း
- နားအတွင်းမှာ ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း
- အချို့ သွားရောဂါတွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရခြင်း
- ဦးခေါင်းမှာထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့် မကြာခဏခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာတွေခံစားရခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်နွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း တို့ကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်မှုများခြင်းကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း (ဥပမာ) ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်းစတာတွေ အသုံးပြုမှု များခြင်းကြောင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

ဒါ့အပြင် အများဆုံးဖြစ်တတ်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာကတော့ ဦးခေါင်းပိုင်း အအေးမိများခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အပူထဲအနေများခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဒူးအောက်ပိုင်း အမြဲလိုလို အေးနေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းအလွန်ချုပ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစာမကြေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

အချို့အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် သားသမီးမွေးဖွားချိန် မီးတွင်းကာလတွေမှာ အနေအထိုင်အစားအသောက် မဆင်မခြင်တာတွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စွဲကပ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စွဲကပ်လာတဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို မီးယပ်ခေါင်းကိုက်ခြင်း လို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ခေါင်းကိုက်တာနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ကုသတာတွေ ရှိရင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ခေါင်းကိုက်တာနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ကုသပေးတဲ့အခါ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုကြည့်ပြီး ကုသမှုတွေလည်းပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့်

အပူမိပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာကိုခံစားရတဲ့သူတွေအတွက် ကုသရာမှာ ဝမ်းတွင်းရှိအပူလျော့ နည်းစေရန် သောက်ဆေးအနေဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းဆေး(၂)ပဲ သားနှင့် ဆေးအမှတ်(၆) ဟလိဒွစုဏ္ဍငန်း ဆေး၂ပဲသားကိုရောစပ်ပြီး ရေနွေးနှင့်နံနက်/နေ့/ ညနေ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေး ရပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်ပြီးခေါင်းကိုက်တဲ့သူတွေအနေဖြင့် ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဝမ်းကို လည်းမှန်စေ ပြီး အကြောတတ်ပြေစေတဲ့ စက္ခုပါလ(၂)ဆေးပြား(၅)ပြားကို ရေအေးနှင့် ည အိပ်ယာဝင်သောက် ပေးခြင်း(ဒါမှမဟုတ်) ရှားစောင်းလက်ပုပ်ချက်ဆေး လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ညအိပ်ယာဝင် ရေအေးဖြင့် သောက်ပေးရပါမယ်။ အချို့မှာ ဆောင်းရာသီအချိန်မှာ ဝမ်းချုပ်နေပါလျက် ဝမ်းကိုပြုပြင် ပေးခြင်းမရှိဘဲ အညောင်းထိုင်များခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်စာ၊ အပူစာ၊ အတက်စာများကို အစားများခြင်းတို့ကြောင့် အပူခိုး၊ အပူငုပ်များ အထက်သို့တက်သဖြင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတွေဖြစ် တယ်ဆိုရင် အထက်မှာပေးထားတဲ့ ဆေးတွေကို တိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ဝမ်းတစ် လုံးကောင်းခေါင်းမခဲဆို သည့်အတိုင်း ဝမ်းမှန်မှန်သွားစေရန်အတွက် နံနက်အိပ်ရာထ ရေဝဝ သောက်ခြင်း၊ ထမင်းစားပြီးရေသောက်ခြင်း၊ သဘောသီးမှည့်၊ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့် တို့ကို စားခြင်း၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်သောက်ခြင်း၊အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံး ပေးခြင်း နှင့် နေ့စဉ်နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်း တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။

ခြေဖျားအေးပြီး ခေါင်းကိုက်တတ်တဲ့သူတွေအတွက် အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို လိမ်းပေး ခြင်း၊ အလွန်အမင်းခြေအေးပါက တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါး ဆေး နှင့် ဆေးအမှတ်(၂၉) သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီးတို့ကို သနပ်ခါးရည်၊ နံ့သာရည်တို့နှင့်ရောစပ်ကာ ခူးခေါင်းအထက်မှ ခြေဖျားအထိအနီးထွက်စေရန်ပါးပါး လိမ်းပေးရပါမယ်။ အဲဒီလို လိမ်းပေးလျှင် ခြေမအေးတော့ဘဲ အပူအောက်သို့သက်လာကာ အမြဲလိုလို ခြေနွေးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အကင်းဆယ်ပါးဆေး (သို့)နွင်းမှုန့်ကို မီးကျိုးခဲပေါ်ကိုဆေးမှုန့်ဖြူးပြီး ထွက်လာတဲ့အနီးငွေကို ပြင်းပြင်းရှူရပါမယ်။ မျက်ရည်ပူတွေ၊ နှာရည်တွေ ကျလာအောင်ပြင်းပြင်းရှူလျှင် ခေါင်းကိုက်တာ သိသိသာသာ သက်သာလာပြီး မကြာခဏပြုလုပ်ပေးပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာပါ ပျောက်ကင်း

သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိပြုရမှာကတော့ မှိုင်းရှူပြီးလျှင်ရေချိုးခြင်း၊ ခြေဆေးခြင်းတွေ မပြုလုပ်ရပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် ဟင်းခါးချက်ပြုတ်စားသောက်ပေးရပါမယ်။

မီးတွင်းကာလမှာနေထိုင်စားသောက်မှု မမှန်ကန်တာတွေကြောင့် ဦးခေါင်းကိုက်ဝေဒနာတွေစွဲကပ်လာပါက တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၃)အကင်းဆယ်ပါးဆေး (သို့) နန္ဒင်းမှုန့်ကို မီးကျိုးခဲပေါ်ကိုဖြူးပြီး ထွက်လာတဲ့အခိုးငွေကို ပြင်းပြင်းရှူပေးလျှင် ခေါင်းကိုက်တဲ့ဝေဒနာကို သက်သာ စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ခေါင်းကိုက်တဲ့သူတွေ အနေနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေး ပါဦးရှင်။

ဖြေ- ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်တွေကတော့ ခေါင်းကိုက်အမြဲလိုလိုရေလောင်းချိုးခြင်း၊ မကြာမကြာ ခေါင်းလျှော်လေ့ရှိပြီး ခေါင်းကိုခြောက်သွေ့အောင်မပြုလုပ်သည့်အတွက် ဦးခေါင်းပိုင်းကို အအေးမိခြင်း၊ အချိန်မတော် နေဝင်မိုးချုပ်ရေချိုးလေ့ရှိခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်လေ့ရှိခြင်း၊ ရေအေးချိုးခြင်း၊ ခေါင်းဆောင်းမပါဘဲ နေပူခံခြင်း၊ မိုးမိခံခြင်း၊ မကြာခဏ ခြေထောက်ဆေးခြင်း၊ ဆောင်းရာသီတွင် ခေါင်းဆောင်းမပါဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်း စတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အချို့မှာ မျက်စိရောဂါကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ မျက်မှန်တပ်ရန်လိုအပ်နေသော်လည်း မျက်မှန်မတတ်ဘဲ စာကြည့်ခြင်း၊ မျက်မှန် ဒီဂရီပြောင်းလဲမှုကြောင့်(မျက်မှန်လဲချိန်တန်သော်လည်းမလဲဘဲ) စာဖတ်ခြင်း တို့ကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာဟာ အခြားရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်တာကြောင့် ရက်လကြာရှည်စွာ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်တဲ့ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ကုသဖို့လိုအပ် တယ်လို့အကြံပြုပါရစေ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ ယခုလိုခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ယခုလိုခေါင်းကိုက်ခြင်းအကြောင်းကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

ဒေါက်တာအောင်နိုင်- ရောဂါသုတ ဆေးသုတ

ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း - လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း

DTM