

လိပ်ခေါင်းရောဂါ အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ
(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

- မေး** - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။
- ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါရှင်။
- မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောကြားပေးမှာလဲရှင်။
- ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောကြားပေးမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ လိပ်ခေါင်းရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောကြားမှာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါဆိုတာ မြန်မာဝေါဟာရဖြစ်ပြီး သက္ကတဝေါဟာရအခေါ်အရ အရိသလို့ခေါ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ ဝေါဟာရအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် Haemorrhoid (Piles) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ်လူတို့ဟာ အနေအထိုင်အစားအသောက်ပုံစံ မမှန်ကန်မှုတို့ကြောင့် အနာရောဂါတွေရရှိကြရတယ်။ ဒီလိုဘဲ လိပ်ခေါင်းရောဂါရဲ့အစဖြစ်တဲ့ ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဆိုတာကလည်း အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူ မမှန်ကန်တာတွေ ကြောင့်ဖြစ်ရပါတယ်။ ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင် အဲကွန်းခန်းမှာ အနေများမယ် တစ်နေရာတည်းမှာ အမြဲထိုင်ကာအလုပ်လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးမယ်၊ ရေသောက်နည်းပါးမယ်၊ အစားအသောက်ကို ပုံမှန်မစားသောက်ဘူး၊ အမျှင်ဓာတ်နည်းပါးတဲ့အစားအစာ၊ အသင့်လုပ်ပြီး အစားအစာတွေ အစားများမယ်၊ ကွမ်းယာအစားများမယ် ၊ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်မယ်စတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဆိုတာကို ခံစားရပြီး ကြာရှည်လာရင် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်တဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ဂရင်ဂျီနာ၊ စအိုကွဲနာ၊ စအိုကျွံခြင်း၊ အူမကြီးရောင် ရမ်းခြင်း၊ အူမကြီးကင်ဆာတွေထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်တဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါအကြောင်း ကိုပြည်သူလူထု သိရှိအောင် ပြောပြမှာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါကို တိုင်ရင်းဆေးပညာအရ အဓိပ္ပာယ်ပြောရမယ်ဆိုရင် လိပ်ခေါင်းရောဂါဆိုတာ အသားပို၊ အသားတစ် များဖြစ်ပြီးလိပ်ရဲ့ ဦးခေါင်းပုံသဏ္ဍာန်နဲ့တူပြီး ဝင်လိုက် ထွက်လိုက် ဖြစ်ပေါ်နေပြီး ရန်သူကဲ့သို့ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်တတ်တဲ့ရောဂါကို လိပ်ခေါင်းရောဂါ (ဒါမှမဟုတ်) မြင်းသရိုက်ရောဂါလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

- မေး** - လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရာတွေကိုပြောပြပေးပါဦးရှင်။
- ဖြေ** - လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ - အထက်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဝမ်းချုပ်တာကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေအပြင် ငရုတ်သီး၊ မျှစ်၊ လက်လုပ်ချဉ်စတဲ့ ပူ၊ စပ်၊ ချဉ်အရသာရှိတဲ့ အစာအဟာရတွေကို လွန်လွန်ကဲကဲ စားသုံးမယ်။
- ဝမ်းကိုချုပ်စေတတ်တဲ့ ကောက်ညှင်း၊ ငချိတ် အစာအဟာရ တွေလွန်စွာစားသုံးမယ် အဖန်အရသာများတဲ့ အစာအဟာရ တွေလွန်စွာစားသုံးမယ်။

- အဆီအစေးနဲ့ပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့ အစာအဟာရများစွာ စားသုံးမယ်။
- ဝမ်းချုပ်ခံမယ်။ ဝမ်းသွားချင်စိတ်ကိုမသွားဘဲ အောင့်အီးတားမယ်။
- ဝမ်းသွားစဉ်မှာ တအား ညှစ်အားပေးရ တယ်။
- လေဝင်လေထွက်မကောင်းတဲ့ အိပ်ရာ၊ နေရာတို့မှာ အနေအထိုင်များမယ်။
စအိုနဲ့ စအိုတစ်ဝိုက်ကို ထိခိုက် စေတဲ့ ယာဉ်၊ သတ္တဝါများကို အစီးများမယ်။
- လေမှုတ်ကိရိယာစတဲ့ပုလွေ၊ နဲ့စတာတွေနဲ့ အသုံးပြုတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုတာများမယ်။
- အထိုင်များမယ်။ စအိုတစ်ဝိုက် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု အားနည်းမယ် စတဲ့အကြောင်း အရာတွေ ကြောင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါကို ဖြစ်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ လိပ်ခေါင်းရောဂါမဖြစ်ခင် ဘယ်လို ရောဂါလက္ခဏာတွေကို တွေ့ကြုံရ ပါသလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လိပ်ခေါင်းရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ခံစားနေရတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ အစာ မကြေတာကြာပြီး ဝမ်းဗိုက်တောင့်တင်းမှု ခံစားရမယ်။ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ တကြုတ်ကြုတ် မြည်မယ်။ ဝမ်းချုပ်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းကိုက်မယ်။ ပိန်ကြိုအားနည်းပြီး ခြေသလုံးသား များ လွန်စွာ နာကျင်ကိုက်ခဲမယ်စတဲ့ လက္ခဏာတွေ ကြိုတင်ခံစားရတတ်ပါတယ်။

မေး - လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ် ပြီဆိုရင်ကော ဘယ်လိုခံစားမှုတွေ ခံစားရပါသလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင် ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာ တွေကတော့

- ဝမ်းချုပ်မယ်။ ဝမ်းသွားရခက်ခဲမယ်။ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ အားမရဘူး
- စအိုဝမှ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အသားတစ်လေးတွေထွက်မယ်။
- တစ်ခါတစ်ရံဝမ်းသွားတဲ့အခါ လတ်ဆတ်တဲ့သွေးတွေကပ်ပါလာမယ်။ အချို့သွေးယိုစီးမယ်။ စအိုဝ နာကျင်မယ်။
- အစာမကြေ တာတွေမကြာခဏဖြစ်မယ်။
ကိုယ်သားကိုယ်ရေ အရောင်အဆင်း ကြည်လင်မှုမရှိဘူး။
- ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတွေ တောင့်တင်းပြီးကိုက်ခဲမယ် စတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရပါတယ်။
အဲ့ဒီလိုလက္ခဏာတွေခံစားရပြီဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ပညာရှင်များနှင့် စနစ်တကျကုသဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ဘဲ လစ်လျူရှုထားမယ်ဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ အထက်ပါရောဂါ လက္ခဏာတွေအပြင် သွေးယိုမှုဟာ လ (သို့မဟုတ်) နှစ်ချိပြီး သွေးဆင်းမယ်။ မစင်နှင့်အတူ လတ်ဆတ်တဲ့သွေးများ ကပ်ပါပြီးဆင်းမယ်။ သွေးတစ်စက်စက်ကျပြီး (အချို့) သွေးအရည် တရိုးရိုး ပန်းထွက်မယ်။ ဝမ်းသွားစဉ်စအိုညှစ် ကြွက်သားကွင်းများ အပြင်သို့ ကျုံ့ကျစေပြီး အလိုအလျောက် ပြန်ဝင်မယ်။ အချိန်ကာလ ကြာလာတဲ့အခါ လက်နှင့်ပြန်သွင်းမှဝင်မယ် သွေးအားနည်းလာမယ်။ ခါးနာမယ်။ အကျိအခွဲများကျမယ် စအိုယားမယ် စတဲ့လက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ လိပ်ခေါင်းရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးနဲ့လည်း ကုသချက် ကလေးတွေ ရှိရင်းလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ လိပ်ခေါင်းရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ကုသပေးနေပါတယ်။

ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ လိပ်ခေါင်းရောဂါရှင်တွေကိုသူတို့ ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကိုကြည့်ပြီး ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကတော့ လိပ်ခေါင်းသွေးပါရင် သွေးရပ်စေဖို့အတွက် ဆေးအမှတ် (၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၅) သည်းခြေဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းဆေး၊ စတဲ့ဆေးတွေကို တစ်ခါသောက်ရင် (၄) ပဲ ရေနွေး (ဒါမှမဟုတ်) ရေအေးနဲ့ရောဂါရဲ့အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး တိုက်ကျွေးပါတယ်။ ဒါအပြင်ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး လေညီညွတ်မျှတစေဖို့အတွက်ဆေး ဆေးအမှတ် (၈) သွေးဒူလာဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၉) ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၂) စက္ခုပါလဆေး၊ တို့ကိုရောဂါ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ရေအေး (ဒါမှမဟုတ်) ရေနွေးစတာတွေကိုတိုက်ကျွေးပါတယ်။ အစာကြေပြီး လေသက်စေရန်အတွက်ဆေးအမှတ် (၇) နွယ်ချိုကဲဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၂၅) မတဲ့မြင်မိုရ်ကုန်းဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၃၃) အစာကြေလေပုတ်ထုတ်ဆေး စတာတွေကို တစ်ခါသောက်ရင် (၄) ပဲအစာစားပြီးတိုင်း တိုက်ကျွေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်မတို့ ဆေးရုံတွေမှာ အပြင်ထွက်နေတဲ့လိပ်ခေါင်းရောဂါကို အာယုဗေဒဆေးပညာအရ (ksharasutra therapy) လို့ခေါ်တဲ့ကြိုးချည် ကုထုံးနဲ့လည်း ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုရင်တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာတွေနဲ့ပြပြီးကုသမှုခံယူရမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ လိပ်ခေါင်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အချက်တွေရှိရင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အချက်တွေကတော့ ပူစပ်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ငရုတ်သီး၊ မျှစ်၊ လက်လုပ်ချဉ်တွေကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ဝမ်းကိုချုပ်စေတဲ့ ကောက်ညှင်းငရုတ်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့အစားအစာတွေ အဖန်ဓာတ်များတဲ့ အစားအစာတွေကို အလွန်အကဲစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အရက်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အိမ်သာတက်ရင် အချိန်ကြာမြင့်စွာထိုင်တဲ့အကျင့်တွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ လေးလံတဲ့အရာဝတ္ထုတွေကိုလည်း မတာတွေကိုလည်းရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုလည်း အလေးထားပြီး ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။ စအိုတစ်ဝိုက်ကိုလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အညှော်အနံ့တွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်းတွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် လိပ်ခေါင်းဝေဒနာရှင်ဟာ သွေးယိုစီးမှုမရပ်ဘဲ အခြားရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ မြစ်ပွားနာ၊ အသည်းရောဂါကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရေဖျဉ်းစွဲတာတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်တယ်ဆိုရင် အခြားသင့်တော်ရာ ဆေးရုံတွေမှာ ကုသမှုခံယူဖို့လိုပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ယခုလိုလိပ်ခေါင်းရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြောကြား ပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း အခုလို လိပ်ခေါင်းရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်းကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။