အမျိုးသမီးများတွင် ခံစားရတတ်သည့် မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒေါ်သန္တာဝင်း၊ ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင့်

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေ ဆရာမကို အမျိုးသမီး တော်တော်များများ ခံစားရတတ်တဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့အကြောင်းကို သောတရှင် အမျိုးသမီးတွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရအောင် ပြောပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်။ မီးယပ်ဖြူဆင်းတယ်ဆိုတာ အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့ အမျိုးသမီး တော်တော်များများ ခံစားကြရပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် အဖြူဆင်းတာနဲ့ အတူ မိန်းမ ကိုယ်ယားယံတာ၊ အနံ့ဆိုးထွက်တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုပါ တွဲပြီး ခံစားရတတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့အကြောင်း မဆွေးနွေးခင် အရင်ဆုံး မီးယပ်ဖြူ ဆင်းခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်လေးတွေကို မိတ်ဆက်ပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - မီးယပ်ဖြူဆင်းတယ်ဆိုတာက အမျိုးသမီးတွေ သားဖွားလမ်းကြောင်းကနေ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အရည်တွေဆင်းတာကို မီးယပ်ဖြူဆင်းတယ်လို့ ခေါ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေဖြစ်တဲ့ သာရကောမုဒီဆေးကျမ်းနဲ့ မိယုလောဟိတ အာဗာဓဒီပနီကျမ်းတွေမှာဆိုရင် မိန်းမတို့ရဲ့ ရာသီသွားရာ လမ်းကနေ ကြက်ဥအကာရည်လို အရောင် ခပ်ဖြူဖြူ အရည်တွေဆင်းတာကို “ပြဒရ-ရတုပျက်နာ၊ ရာသီဖြူ ညောင်းရည်” ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပါဠိလို ‘သေတပဒရ’ လို့ခေါ်ပြီး အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာမှာ *‘Swetapradara’* လို့ခေါ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာမှာဆိုရင် ‘Leucorrhoea’ လို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်တွေကို သိရပြီဆိုတော့ ဆက်ပြီတော့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာ ဘာ့ကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လာတယ်ဆိုတာက တိုင်းရင်းဆေးပညာအရဆိုရင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးကို ညီညွတ်မျှတအောင် မကျင့်သုံးတဲ့အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်ကြီး(၅)ပါး မညီမညွတ်ဖြစ်ပြီး ရောဂါဝေဒနာကျရောက်တာပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ မီးယပ်ဖြူ ဆင်းတာကလည်း-

ကံ (အပြုအမူ) အားဖြင့်ဆိုရင် - အတိတ်ကမိမိပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အပြုအမူရောအခုလက်ရှိ နေထိုင်ပြုမူကျင့်သုံးနေတဲ့ အပြုအမူတွေရောပါပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က သူ့သဘာဝ အတိုင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေတဲ့ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ စတဲ့ အဟုန်တွေကို ချုပ်တည်းတာ၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုနည်းပါးတာ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုများတာ၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါရတာ၊ ခရီးသွားများတာ၊ ယာဉ်အစီးများတာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်တာ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိတာ၊ သားအိမ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း သားအိမ်ခေါင်းရောင်တာ၊ ပွန်းတာ၊ သားအိမ်ထဲ ပစ္စည်းထဲ့တာ၊ သားအိမ် အနောက်လန် တာ၊ သားအိမ်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ သားအိမ်ကျွံတာ၊ သားအိမ်ကျတာ၊ သားအိမ် ခေါင်းကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ စတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါ ခံစားနေရတာတွေကြောင့် လည်း မီးယပ်ဖြူဆင်းတတ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်ဆိုရင် - စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ စိုးရိမ်သောကများတာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပူပင်သောကတွေများပြီး ညဘက်ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်တာ၊ အိပ်ရေးပျက်ခံများတာတွေကလည်း မီးယပ်ဖြူဆင်းတာကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဥတုအားဖြင့်ဆိုရင် - နေပူထဲအသွားများတာ၊ နေပူထဲ အလုပ်လုပ်ရတဲ့သူတွေ၊ မီးအပူနဲ့ ထိတွေ့ လုပ်ကိုင်မှုများတဲ့သူတွေ

အာဟာရအားဖြင့်ဆိုရင် - ပူ ခါး စပ် အရသာရှိတဲ့ ဆေး၊ အစာတွေ အစားများတာ၊ အစာမကြေတာ၊ တွဲဖက်မစားသင့်တာတွေကိုစားတာ၊ အရက်သေစာ အသောက်များတာ၊ အာဟာရပြည့်ဝအောင်မစားတာ၊ အဲလိုအကြောင်းအရာတွေ ဖြစ်တာများလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပထဝီဓာတ်နဲ့ အာပေါဓာတ်တွေ ယုတ်လျော့မယ်၊ တေဇောဓာတ်နဲ့ ဝါယောဓာတ်တွေ အားကောင်းလာပြီး ဥဏှတေဇောကလွန်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အားကောင်းလာတဲ့ ဥဏှတေဇောဓာတ်နဲ့ မိဿကဖြစ်တဲ့ ဝါယောဓာတ်က သားအိမ်အတွင်း မှာရှိတဲ့ မုဒုပထဝီဓာတ်နဲ့ အာပေါဓာတ်(သွေး)ကို လောင်ကျွမ်းတာကြောင့် အာပေါဓာတ်ပျက်ပြီး ဝါယောဓာတ်၏ တွန်းထုတ်မှုကြောင့် သားအိမ်အတွင်းရှိ သွေးတွေက အဖြူရောင် အညစ်အကြေးပုံစံနဲ့ဖြစ်စေ အရောင်အမျိုးမျိုးအနေနဲ့

ဖြစ်စေ မွေးလမ်းကြောင်း/ မိန်းမကိုယ်ကနေ ယိုစီးကျလာတာကို မီးယပ်ဖြူ ဆင်းတယ်လို့ ခေါ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - မီးယပ်ဖြူဆင်းတာကို အခေါ်အဝေါ်ကွဲတာတွေရှိသလို ရောဂါ အမျိုးအစားကွဲတာတွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ရှိပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြချက်တွေအရ 'ရတုပျက်နာ' လို့ ခေါ်တဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့ အမျိုးအစား (၄)မျိုး ရှိပါတယ်။

လေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရတုပျက်နာ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရတုပျက်နာ၊ သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရတုပျက်နာနဲ့ သန္နိပါတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရတုပျက်နာ ဆိုပြီး (၄)မျိုးဖော်ပြထားတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ - အဲဒါတွေကို ဘယ်လိုခွဲပြီး သိနိုင်မလဲရှင့်။

ဖြေ - လေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရတုပျက်နာမှာဆိုရင် မိန်းမကိုယ်ကဆင်းတဲ့ မီးယပ်ဖြူရဲ့ အရောင်က အသားဆေးရေအရောင်၊ ပျားရည်အရောင်၊ ထောပတ်အရောင် စသဖြင့် ရောနှောနေတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

- သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရတုပျက်နာမှာဆိုရင် အနည်းငယ် ဖြူဖြူနီနီရောနေတဲ့ ပုံစံ တွေ့ရပြီး ပူတဲ့ခံစားမှု ခံစားရတတ်ပါတယ်။
- သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရတုပျက်နာမှာဆိုရင် စိမ်းစိမ်းရွှေရွှေ ညှိညှိအဆင်းရှိပြီး ပြစ်ချွဲချွဲ ရှိပါတယ်။
- သန္နိပါတ်ကြောင့်ဖြစ်ရင် အထက်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ (၃)မျိုးလုံးရောပြီး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ- အခုဆိုရင် မီးယပ်ဖြူရောဂါဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်ကနေ ရှင်းပြပြီးပြီဆိုတော့ ဆက်ပြီးတော့ မီးယပ်ဖြူ ဆင်းရင် ခံစားရ နိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - မီးယပ်ဖြူရောဂါဖြစ်ရင် ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ရောဂါ ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းခံပေါ်မူတည်ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကတော့ မတူနိုင်ပါဘူး။ အများအားဖြင့်တော့ မိန်းမကိုယ်ကနေ အကျိအချွဲတွေ၊ အရည်တွေ၊ အဖြူတွေဆင်းတာ၊ ဆင်းတဲ့အရည်က ပူတဲ့ခံစားမှု ခံစားရတာ၊ ခါးနဲ့ပေါင်တွေ ကိုက်တာ၊ နာတာ၊ ဆီးပူတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်နုံးချိပြီး မောပန်းလွယ်တာ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲတာ၊ မျက်ရိုး ကိုက်တာ၊ အကြော တက်တာ၊ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်တာ၊ မူးဝေ ထိုင်းမှိုင်းတာ၊ စိတ် မကြည်လင်တာ၊ အိပ် မပျော်တာ၊ အစားပျက်တာ၊ ယောနိနဲ့သားအိမ်က ကိုက်တာ၊ ဖြူ၊ နီ၊ ညို၊ ဝါ စတဲ့

အရောင်မျိုးစုံ ဆင်းတာ၊ အနံ့ နံတာ၊ မိန်းမကိုယ်က ယားတာ၊ တချို့ အနာဖြစ်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာတာ၊ မကြာခဏ ဖျားတာ၊ ကိုယ်သား ကိုယ်ရေ ပူတာ၊ ဖျော့တော့တာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

မေး - မီးယပ်ဖြူဆင်းတယ်ဆိုတာက အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပုံမှန်အားဖြင့် ဆင်းတာ ရောရှိလားရှင့်၊ ရှိတယ်ဆိုရင်ရော ပုံမှန်အားဖြင့် ဆင်းတာလား၊ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်လို့ ဆင်းတာလားဆိုတာ ခွဲခြားသိနိုင်တာရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအရ - မီးယပ်ဖြူဆင်းတာက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝ အလျောက် ဆင်းတာရှိသလို သားအိမ်နဲ့ သားဖွားလမ်းကြောင်းမှာ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်လို့လည်း ဆင်းတတ်ပါတယ်။

- ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်မဟုတ်ဘဲနဲ့ မိန်းမကိုယ်က သဘာဝအလျောက် ပုံမှန်အရည် သက်ဆင်းတာတွေရှိပါတယ်။ မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းကို ရောဂါပိုးမဝင်ရောက် နိုင်အောင်နဲ့ သဘာဝအတိုင်း စိုစွတ်မှု၊ ချောမွေ့မှုရှိနေအောင်လို့ လုပ်ဆောင် ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရည်တွေက ပုံမှန်ဆင်းသင့်တာ ထက်ပို ဆင်းလာတာကို မီးယပ်ဖြူဆင်းတယ်လို့ ခေါ်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲလို ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်အတိုင်းဆင်းတာက အပျိုဖော် ဝင်တဲ့အချိန်၊ သားဥကြွေတဲ့အချိန်၊ ဓမ္မတာ လာကာနီးနဲ့ ဓမ္မတာလာပြီးစအချိန်၊ လိင်စိတ်ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အချိန်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အချိန်နဲ့ သွေးဆုံးကာနီးအချိန် တွေမှာဆိုရင်လည်း ဆင်းတတ် ပါတယ်။ အဲလိုဆင်းတဲ့အခါမှာဆိုရင် ဆင်းတဲ့အရည်က ကြည်မယ် (သို့) အရောင်က နို့နှစ်ရောင် (သို့) ဖြူရောင်ရောင်ရှိမယ်၊ ဓမ္မတာစက်ဝန်းပေါ် မူတည် ပြီး ပျစ်တာလဲရှိမယ် ကျဲတာလဲရှိမယ်။ ကိုင်ကြည့်ရင် စေးကပ်ကပ်နဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ် ရှိမယ်။ အနံ့အနည်းငယ်ရှိပေမဲ့ အနံ့ပြင်းတာ အနံ့ဆိုးထွက်တာတွေ မရှိပါဘူး။ ပမာဏအားဖြင့်ဆိုရင် များတာလဲရှိမယ်၊ နည်းတာလဲရှိနိုင်ပါတယ်။ သန္ဓေတား ဆေးသုံးစွဲမှုနဲ့ သားဥကြွေတဲ့ အပေါ်လည်း မူတည်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့- အဲတာဆို မီးယပ်ဖြူဆင်းတယ်ဆိုတိုင်း ရောဂါကြောင့်ပဲဆင်းတာ မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝအလျောက်လည်း ဆင်းတတ်တာပေါ့နော်။ ဆက်ပြီးတော့ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်ဆိုရင်ရော ဘယ်လိုပုံစံမျိုးတွေ ဆင်းတတ် တယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြ ပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ရောဂါတစ်ခုခုကျရောက်လို့ဖြစ်ရင် - အဖြူဆင်းတဲ့အခါမှာ အတုံး အဖတ်တွေ ဆင်းမယ်၊ အမြှုပ်တွေပါမယ်၊ ယားမယ်၊ အရောင်တွေ ရောဆင်းမယ်၊

ဝါညစ်ညစ်အရောင်၊ အညို ရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ မီးခိုးရောင် စတဲ့ အရောင်တွေနဲ့ဆင်းမယ်၊ အနံ့လည်း နံမယ်၊ ငါးညှီနံ့ နံတာ၊ အနံ့ပြင်းပြီး အနံ့ဆိုးထွက်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆင်းတဲ့ပမာဏ ကလည်း ရုတ်တရက် အများကြီးဆင်းတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ အရောင်တွေ အမျိုးမျိုးနဲ့လည်း ဆင်းတတ်တယ်ဆိုတော့ အရောင်တွေ ပေါ် မူတည်ပြီး ခွဲလို့ရတာရောရှိလား၊ ခွဲလို့ရရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ဆင်းတဲ့အရောင်တွေကိုကြည့်ပြီးခွဲလို့လည်း ရပါတယ်။

- အဝါရောင်၊ မီးခိုးရောင် (ဝါ) အစိမ်းရောင်တွေဆင်းမယ်ဆိုရင် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်တာ (ဝါ) လိင်ဆက်ဆံတာကမှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါရတာတွေမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။
- အညိုရောင်၊ အနီရောင်တွေ ဆင်းတာက ဓမ္မတာမမှန်တာ၊ ကိုယ်ဝန်ကြောင့်ရယ်၊ သားအိမ်ထဲ သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်တာနဲ့ သားအိမ်နဲ့ သားဖွားလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- အရည်ကြည်ဆင်းမယ်၊ အဖြူရောင် (ဝါ) ဖြူညစ်ညစ်အရောင်တွေဆင်းတာက ပုံမှန် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သဘာဝအလျောက်ဆင်းတာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမ - အဲတာဆိုရင် ဘယ်လိုအခြေအနေတွေဆိုရင် ဆေးကုသဖို့လို မယ် ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ပမာဏအများကြီးဆင်းမယ်၊ အတုံးအခဲတွေ၊ အဖြူအဖတ်တွေဆင်းမယ်၊ အဝါရောင်၊ မီးခိုးရောင် (ဝါ) အစိမ်းရောင်စတဲ့ အရောင်အမျိုးမျိုးနဲ့ဆင်းမယ်၊ အနံ့ဆိုးထွက်မယ်၊ မိန်းမကိုယ်တဝိုက် ယားမယ်၊ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်မယ်၊ နာကျင်မှုခံစားရမယ်၊ ရောင်ရမ်းတာတွေဖြစ်ရင် ဆေးကုသမှုခံယူဖို့လို အပ်ပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - မီးယပ်ဖြူဆင်းတာကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေရော၊ ခံစားရ မည့် လက္ခဏာတွေကိုရော သိခဲ့ရပြီဆိုတော့ တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုမျိုး ကုသမှုတွေ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - မီးယပ်ဖြူဆင်းတာကို တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ စနစ်တကျ ကုသ ဆောင်ရွက်ပေးလျှက်ရှိပါတယ်။

- တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးတွေနဲ့ ကုသတဲ့အခါမှာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူငြိမ်းပြီး အား ဖြစ်စေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁) သေမပုတိက မက်လင်ချဉ်သလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏ

ငန်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၇) နွယ်ချိုကဲ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၅) သည်းခြေဆေး၊ တိုင်းရင်း ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေးတွေကို တိုက်ကျွေးလို့ရပါတယ်။ အပူငြိမ်းပြီး ပိုးကိုသေစေတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူကိုလည်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ လူနာက ဝမ်းချုပ်နေရင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၁) မုတ်ကဲဆေး၊ တိုင်းရင်း ဆေးအမှတ်(၁၂) စကျွပါလကို တိုက်ကျွေးလို့ရပါတယ်။ လူနာက သွေးတိုးရှိ နေရင်တော့ စကျွပါလ(၂) ကို တိုက်ကျွေးလို့ရပါတယ်။ မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့ လူနာရဲ့ ရောဂါ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ပေးနိုင်ပါတယ်။

- ဓာတ်စာအနေနဲ့ လက်ပံပွင့်ကို မကျည်းမှည့်နဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်သောက်တာ၊ ဆီးဖြူ သီး၊ ဖန်းခါးသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး စတာတွေကို အတို့အမြှုပ်အနေနဲ့ စားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နံ့သာဖြူ နံနံစေ့၊ ကညွတ်၊ နနွင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ နွယ်ချို၊ မုယားကြီး စတာတွေ ကလည်း မီးယပ်ဖြူဆင်းတာကို သက်သာစေတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကုထုံးနည်းစနစ်တွေအနေနဲ့ - ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်းခါးသီးနဲ့ သစ်ဆိမ့်သီးတွေနဲ့ ဖော်စပ်ထား တဲ့ တြိဖလပြုတ်ရည်မှာ ကျောက်ချဉ်မှုန့်ထည့်ပြီး ဖန်ထိုင်တာ။
- ဒါ့အပြင် မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ သိပ္ပံနည်းကျဆောင်ရွက်ထားတဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေမှာဆိုရင်

(၁) တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၁၆) နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၂၁)တို့ကို ဆတူရောပြီး တစ်ခါသောက်ရင် ၂ ဂရမ်၊ ၁ နေ့ ၃ ကြိမ်ပေးတာ၊

(၂) တြိဖလလို့ခေါ်တဲ့ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်းခါးသီးနဲ့ သစ်ဆိမ့်သီးတို့ကို ဆတူအမှုန့်ပြုပြီး တစ်ခါသောက်ရင် ၂ ဂရမ်၊ ၁ နေ့ ၃ ကြိမ်ပေးတာ၊

(၃) ကသော့ပုတ်မြစ်အမှုန့်ကို တစ်ခါသောက်ရင် ၁ ဂရမ် ၁ နေ့ ၂ ကြိမ်ပေးခြင်းဖြင့် မီးယပ်ဖြူဆင်းပြီး မိန်းမကိုယ် ယားယံတာ၊ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်တာ၊ အနံ့ဆိုးထွက်တာ စတဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းကြောင့် ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေ သက်သာပျောက်ကင်း တာကို တွေ့ရပါတယ်။

- အခုပြောပြတဲ့ ကုထုံးတွေ၊ ဆေးနည်းတွေကိုတော့ မိမိသဘောဆန္ဒအလျှောက် မိမိ ဘာသာအသုံးပြုတာတွေ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ နည်းစနစ်အရ လူနာတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရင်း၊ လူနာရဲ့ ရုပ်ခံ၊ ဓာတ်ခံ အင်အားနဲ့ ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေပေါ်မူတည်ပြီး စနစ်တကျ ကုသဆောင်ရွက် ပေးရတာဖြစ်လို့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာကို

တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ကုသမှုခံယူမယ်ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူရမှာ ဖြစ်တာကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမ- အခုဆိုရင် မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတတွေလည်း တော်တော်ရလိုက်ပါတယ်။ မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့ဝေဒနာ ခံစားရတဲ့သူတွေရော၊ တခြား အမျိုးသမီးတွေရော မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိထားလိုက်နာလို့ရအောင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာတွေနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရမှာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - **လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာတွေကတော့ -**

- ကြေကျက်လွယ်တဲ့အစားအစာတွေစားတာ၊ လတ်ဆတ်တဲ့ ထောပတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အသားစွပ်ပြုတ်၊ ဆိတ်နို့၊ သလဲသီး၊ စပျစ်သီး စတဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံတွေ စားတာ၊ အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားတာ၊ ရေများများ သောက်တာ၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်တာ တွေ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ ရေချိုးတဲ့အချိန်နဲ့ အိမ်သာဝင်တဲ့အချိန်တွေမှာ မိန်းမကိုယ်တစ်ဝိုက်ကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ထားရပါမယ်။ ဆီး၊ ဝမ်း သွားပြီးလို့ ဆေးကြောသန့်စင်တဲ့ အခါမှာလည်း အရှေ့ကနေအနောက်ကိုသာ ဦးတည်ပြီး ဆေးကြောပေးရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ အတွင်းခံဝတ်တဲ့အခါမှာလည်း ချည်သားနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ အတွင်းခံကိုသာ ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ အတွင်းခံလျှော်ရင်လည်း ဆပ်ပြာကို စင်အောင်ပြန်လျှော်ပြီး ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာလှန်းတာ၊ မီးပူတိုက်ပြီးသိမ်းတာတွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။ မီးယပ်ဖြူရောဂါခံစားနေရတဲ့သူက စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုကို သေချာခံယူရမှာ ဖြစ်ပြီး ဓမ္မတာလာတဲ့အခါမှာဆိုရင်လည်း အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ tampons ထက် ဂွမ်းထုပ် (pads) ကိုပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ လိင်ဆက်ဆံ တာကို ရှောင်ရမှာဖြစ်ပြီး လိုအပ်ခဲ့ရင်လည်း ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - အခုပြောသွားတာတွေက မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာတွေပေါ့နော်။ ဆက်ပြီးတော့ ရှောင်ကြဉ်ရမှာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့- ရှောင်ကြဉ်ရမှာတွေကတော့-

- အထက်မှာပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမှာဖြစ်ပြီး အပူ၊ အစပ်တွေ အငန်တွေကိုလည်း လျှော့စား ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိန်းမကိုယ်ကို ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်စေမယ့် အမွှေးနံ့ပါတဲ့ ဆပ်ပြာ၊ အနံ့ဆိုးပျောက်တဲ့ ဆပ်ပြာနဲ့ မိန်းမကိုယ်ကို ဆေးကြောတာ၊ မိန်းမကိုယ်တဝိုက်ကို ကုတ်ခြစ်တာ၊ မသန့်ရှင်းတဲ့လက်နဲ့ ကိုင်တွယ်တာတွေကို ရှောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းခံဘောင်းဘီ ဝတ်တဲ့အခါမှာလည်း နိုင်လွန်သားနဲ့ချုပ်ထားတဲ့ အတွင်းခံကို မဝတ်သင့်ပါဘူး။ ပြီးတော့ အတွင်းခံကို လျှော်တဲ့အခါမှာလည်း ဆပ်ပြာပြင်းပြင်းတွေနဲ့ မလျှော်ရပါဘူး။ အနံ့ဆိုး မထွက်အောင် အမွှေးနံ့တွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာတဲ့ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ ဂွမ်းထုပ် (pads) or tampons ကို မသုံးရပါဘူး။ သန့်ရှင်းချင်စိတ်အားကြီးပြီး မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းအတွင်းပိုင်းကို ရေပန်းနဲ့ဆေးကြောတာတွေ မလုပ်ရပါဘူး။ ဆေးကုသမှု မပြီးမချင်း လိင် ဆက်ဆံတာကို ရှောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမ - မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော်များများလည်း သိခွင့်ရခဲ့ပါတယ်ရှင့်။ ဆရာမနေနဲ့ သောတရှင်တွေကို ဘာတွေများ ထပ်ပြီးမှာကြားချင် ပါသေးလဲရှင့်။

ဖြေ - မီးယပ်ဖြူဆင်းတာက အဖြူအဖတ်တွေ၊ အတုံးအခဲတွေဆင်းမယ်၊ ပမာဏအများကြီးဆင်းမယ်၊ အရောင်ကလည်း အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ မီးခိုးရောင် (ဝါ) အစိမ်းရောင်စတဲ့ အရောင်အမျိုးမျိုးနဲ့ဆင်းမယ်၊ အနံ့ဆိုးထွက်မယ်၊ မခံမရပ်နိုင်အောင်နာကျင်မယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါရှိသူ၊ သားအိမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါရှိတဲ့ သူတွေ က မီးယပ်ဖြူဆင်းရင် နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ကုသမှုခံယူပါလို့ မှာကြား ချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ- အခုလို အမျိုးသမီးတော်တော်များများ ခံစားရတတ်တဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အခုလို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေ တိုးပွားစေမှာပါ။ ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါတယ်ရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း အခုလို သောတရှင်တွေ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတိုးပွားအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက်လည်း မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်ရှင်။

References:

- ကဝိဘိသက္က ဆရာကြီး၊ မိယုလောဟိတ အာဗာဓဒီပနီကျမ်း
- စံလှ (ဦး)၊ နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း၊
- ဝင်းမြင့် (ဦး)၊ ၂၀၁၅၊ ဒေသနာဆေးပညာအရ မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါအကြောင်း၊
- မီးယပ်ပညာ၊ တတိယနှစ်၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး
- ဘွဲ့လွန်သင်တန်း ပို့ချချက်၊ ဒုတိယပါမောက္ခ/ဌာနမှူး၊ ဆေးပညာဌာန
- တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာန (၂၀၁၃)၊ စံညွှန်းကုထုံး၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊
- https//:my.clevelandclinic.org
- Bhalgat M. & Shahin S. (2021) Concept of Leucorrhoea According to Ayurveda. World *Journal of Pharmaceutical and Medical Research.* Vol; 7,(11), pp.254-256.
- KONAR H., (2013). DC DUTTA's. Text Book of Gynaecology. Sixth Edition.
- Comparison of A-Pu-Nyein-Thway-Hsei: (TMF-16), Hsee-Hsei:-Phyu (TMF-21) and Triphala, it was shown as evidence that these drugs were effective on leucorrhoea(Yin Yin Thi, 2012)
- (Tin Tin Moe, 2016) studied the effect of vaginal douche using *Triphala Hpan Hsei*: on 29 cases of *Sweta pradara*
- Effect of Root of Senna Occidentalis Linn. (*KA- THO.- POU'*) in Patients with Leucorrhoea (*Sweta Pradara*) (Su Kywal Htay, 2019)