100 QUESTIONS & ANSWERS

mgyoe.com SAMPLE BOOK



သွေးဆုံးချိန်ခါ

မေး-ဖြေ ၁၀၀

ဒေါက်တာမာမာဆွေ

သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

.....

သွေးဆုံးမယ်ဆိုတာကို
ဘယ်လိုကြိုတင် ခန့်မှန်းနိုင်သလဲ။

.....

သွေးဆုံးခါနီးနဲ့ သွေးဆုံးခါစ
အချိန်တွေမှာ ခံစားရမယ့်
ကျန်းမာရေးနဲ့ မိသားစုဆိုင်ရာ
ပြဿနာများ။

.....

သွေးဆုံးဝေဒနာ
ခံစားနေရသူများအတွက်
အစားအသောက်နှင့်
ဆေးဝါးကုသနည်းများ။

.....

ဟိုမှန်းအစားထိုးကုတာ
ကောင်းသလား။



MENOPAUSE

IVY M.Alexander, PhD, C-ANP
Karla A.Knight, RN, MSN

mgyoe.com

တူဒေးစာအုပ်တိုက်
ကျန်းမာရေးစာစဉ်(၁၅)

100 QUESTIONS & ANSWERS

IVY M.Alexander, PhD, C-ANP
Karla A.Knight, RN, MSN

mgyp.com

About Menopause

သွေးဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ အမျိုးသမီးတိုင်း ရောင်လွဲလို့မရတဲ့ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ မဖြစ်ချင်လို့ မရတာမို့ အမှန်ကျော်ဖြတ်ရမှာ ကျိန်းသေတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ဆိုတာ လက်ခံရမှာပါ။ ဒီတော့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး။ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းနဲ့ ကျော်ဖြတ်ရမယ်ဆိုရင် ပိုမကောင်းပေဘူးလား။

သွေးဆုံးခြင်းအသက်ဟာ အပျိုဘော်ဝင်ချိန် အသက်နဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိပါဘူး။ ရာသီစောစော "စ" လာသူဟာ စောစောသွေးဆုံးမယ်လို့ အယူအဆ အမှားတွေ ရှိကြပါတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်တာတစ်ခုက အသက် ၄၄ နှစ်ကျော်လာတဲ့ အရွယ်မှာ ရက် ၆၀ ကျော်ကြာတဲ့တိုင် ရာသီမမှတာတစ်ခုမှ မပေါ်ခြင်း။ ဒါမှမဟုတ် ရာသီမမှန် ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်ခြင်း ခံစားရမယ်ဆိုရင် နောက်လေးနှစ်ခန့်ကြာရင် သွေးဆုံးချိန် ရောက်လိမ့်မယ်လို့ ယူဆနိုင်တာပါပဲ။

သွေးဆုံးခါနီးအရွယ်ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်း ကြိုတင်ပူပင်တတ်ကြပါတယ်။ ပူလောင်မှု ဝေဒနာ၊ ချွေးထွက်လွန် ဝေဒနာ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ ဝေဒနာ၊ အရိုးပွရောဂါ၊ နလုံးရောဂါ၊ စိတ်အတက်အကျ ရောဂါ စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာမျိုးစုံနဲ့တော့ နီးစပ်လာပြီး မျက်နှာမှာလည်း အရေပြားတွေတွန့်၊ အိုမင်းရုပ်သွင် ကူးလာတော့မှာ၊ ခင်ပွန်းနဲ့ လိင်ဆက်ဆံရေးလည်း မချောမွေ့နိုင်၊ ကလေးလည်း လိုချင်လို့မရတော့ စသည်ဖြင့် ခံစားချက် အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြောက်နည်းမျိုးစုံ ရှိကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းကတော့ သွေးဆုံးခြင်း ဝေဒနာဟာ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူနိုင်ကြပါဘူး။ တစ်ချိန်မှာ ခံနိုင်ရည်အပြည့်နဲ့ ရဲရဲကြီး ကျော်ဖြတ်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ် လိုအပ်တာပါ။

သွေးဆုံးချိန်ခါ
ပေး-ဖြေ ၁၀၀

ဒေါက်တာမာမာဆွေ

mgyp.com

သွေးဆုံးချိန်ခါ ပေး-ဖြေ ၁၀၀
OH0004
5,000/ Ks

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တူဒေးစာအုပ်တိုက်
ပထမအကြိမ်
၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ
အုပ်ရေ ———
တန်ဖိုး ——— ပြား ၅၀၀၀ ကျပ်
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
စောရန်နိုင်
ထုတ်ဝေသူ
တူဒေးစာအုပ်တိုက်
အမှတ် စီ-၂၊ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ
တူဒေးပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၁၁၂၊ ၆၃ ရပ်ကွက်၊
ရွှေတောင်ကြားလမ်းသွယ်၊ တောင်ဒဂုံ
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၃၆၃၀၃၁၀
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၆၉၃၀၇၁၀
ဖြန့်ချိရေး
တူဒေးစာအုပ်တိုက်
စာမူမူပိုင် © - တူဒေးစာအုပ်တိုက်၊ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

၆၁၈. ၁
မာမာဆွေ၊ ဒေါက်တာ
သွေးဆုံးချိန်ခါ မေး-ဖြေ ၁၀၀/ ဒေါက်တာ မာမာဆွေ။
—— ရန်ကုန်၊ တူဒေးစာပေ၊ ၂၀၁၀။
၃၂၉ စာ၊ ၂၃ စင်တီ။ —— (ကျန်းမာရေးစာစဉ် -၁၅)
၁။ သွေးဆုံးချိန်ခါ မေး-ဖြေ ၁၀၀

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၁၅)

သွေးဆုံးခြင်းနှင့် မေး-ဖြေ ၁၀၀

ဒေါက်တာမာမာဆွေ

100 Questions and Answers about Menopause

BY Ivy M.Alexander, PhD,C-ANP
Karla A.Knight, RN, MSN

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

* ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
* တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
* အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့်တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
* အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
* ခိုင်မာသည့်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်အကျင့်စာရိတ္တပြင့်မားရေး။
* အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်ပြင့်မားရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်ပြက်ရေး။
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြွှိုင်ရေးနှင့်ပညာရည်ပြင့်မားရေး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ
ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ
မူရင်းစာရေးသူ၏အမှာစကား
အပိုင်း (၁)
သွေးဆုံးခြင်းရဲ့သဘာဝဖြစ်စဉ်များ ၁
(မေးခွန်း ၁ - ၁၄) သွေးဆုံးခြင်းဒဏ်ဒဏ်ရာ
အပြောင်းအလဲနဲ့ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲတွေအပါအဝင်
- သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာဘာလဲ။
- ရာသီလာမယ့်သက်တမ်းကာလ ဘယ်လောက်ကြာကြာရင်ဆိုင်ပြီးရင် သွေးဆုံးတော့မယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်မလဲ။
- သွေးဆုံးခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေရှိပါသလား။
- သားအိမ်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ။ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဘာတွေတွေ့ရနိုင်မလဲ။
အပိုင်း (၂)
သွေးဆုံးခြင်းရဲ့လက္ခဏာများနဲ့ခံစားရနိုင်တဲ့ဝေဒနာများ ၃၃
(မေးခွန်း ၁၅-၃၃) ရှိန်းတိန်းဖိန်းတိန်းဝေဒနာ (ပူလောင်မှုဝေဒနာ)ဖြစ်ခြင်း၊ ရာသီမမှန်ခြင်း၊ စိတ်အတက်အကျအပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ကာမစိတ်လျော့နည်းလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်'ဝ'ဖြိုးလာခြင်းအပါအဝင် သွေးဆုံးခြင်းရဲ့နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာများ
- သွေးဆုံးကာလအကူးအပြောင်းမှာ ဘာဝေဒနာတွေခံစားရမယ်ဆိုတာ ကြိုတင်သိထားနိုင်မလား။
- ရှိန်းတိန်းဖိန်းတိန်းဝေဒနာ (ပူလောင်မှုဝေဒနာ) ဆိုတာဘယ်လိုမျိုးလဲ။
- ဘယ်အရာတွေကများ စိတ်အတက်အကျဖြစ်စေတာလဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- ဘာကြောင့်များအငိုလွယ်စေတာလဲ။
- ဘာကြောင့်အလွယ်တကူမေ့တတ်လာတာလဲ။
- ဘာကြောင့်ညဘက်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်မပျော်တာလဲ။

အပိုင်း (၃)

ဝေဒနာများကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်း - ၈၁

ဒါသွေးဆုံးတာလား

(မေးခွန်း ၃၄-၅၃) အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေနဲ့ သက်အလတ်ပိုင်းအရွယ် ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ ညွှန်ကြားမှုအရ ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်း အပါအဝင်

- သွေးဆုံးခါနီးနဲ့ သွေးဆုံးပြီးစအချိန်တို့မှာခံစားရမယ့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေရှိပါသလား။
- အရိုးပွရောဂါဆိုတာဘာလဲ။ သွေးဆုံးပြီဆိုရင် အရိုးပွရောဂါပိုမို ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်လို့ ကြားဖူးထားပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား။
- သွေးဆုံးပြီးရင် ဘာကြောင့် အရိုးပွရောဂါဖြစ်ဖို့အန္တရာယ်နဲ့ ပိုနီးစပ်ရတာလဲ။
- ကိုယ့်မှာ စိတ်ကျဝေဒနာရှိနေပြီလို့ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းအဝကင်ဆာ စတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်ဖို့ ပိုနီးစပ်လာပါသလား။

အပိုင်း (၄)

အစားအသောက်အနေအထိုင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနဲ့ ဆေးဝါးကုသနည်းအမျိုးမျိုး ၁၅၃

(မေးခွန်း ၅၄-၇၂) သွေးဆုံးခြိန်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေအတွက် သက်သာစေမယ့် အစားအသောက်အနေအထိုင်တွေနဲ့ ဆေးကုသနည်းအမျိုးမျိုးအပါအဝင်

- ဖိုင်တိုအီစ်ထရိုဂျင်ဆိုတာဘာလဲ။ သဘာဝဟိုမုန်းနဲ့အတူတူပဲလား။
- ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းစေမယ့် သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေ ရှိပါသလား။
- သွေးဆုံးကာလအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ အစားအစာတွေသီးခြားရှိပါသလား။ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ကာလမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကူညီပေးမယ့်အစားအစာတွေကဘာတွေလဲ။
- ညဘက်ကောင်းကောင်းနှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေမယ့်အကူအညီလေးတွေ ရှိပါသလား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပေးရင်သက်သာနိုင်မလား။
- သွေးဆုံးကာလအတွက် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးနဲ့ သင့်လျော်ပါသလဲ။

အပိုင်း (၅)

ဟိုမုန်းကုထုံးနဲ့ အခြားသောဆေးဝါးကုထုံးများ ၂၃၁
(မေးခွန်း ၇၃-၉၀) ဟိုမုန်းကုထုံးရဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေ၊ ဘေးထွက်အကျိုးအပြစ်တွေနဲ့ အခြားသောဆေးဝါးကုထုံးတွေ အပါအဝင်
- ဟိုမုန်းကုထုံးဆိုတာဘာလဲ။ ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေရနိုင်လဲ။ ဘာကြောင့်ကုသသင့်တာလဲ။
- ဟိုမုန်းကုထုံးနဲ့ ကုသမှုမခံယူခင်မှာ ဆရာဝန်ကို ဘာအချက်တွေ မေးမြန်းထားသင့်ပါသလဲ။
- ဟိုမုန်းကုထုံးရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေက ဘာတွေရှိပြီး ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်နည်းနဲ့ ဆေးကုသမှုဆက်လက်ခံယူနိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်နိုင်မလဲ။
- ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ အခြားသော ကုထုံးတွေအဖြစ် ဘာတွေရှိသေးလဲ။

အပိုင်း (၆)

သွေးဆုံးချိန်မှာ မိသားစုနဲ့အပေးအယူမျှဖို့ ၂၈၉
(မေးခွန်း ၉၁-၁၀၀) သွေးဆုံးချိန်ဝေဒနာတွေ ခံစားရမှုကြောင့် တွေ့ကြုံရတတ်တဲ့ မိသားစုအတွင်းပြဿနာတွေနဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေအပါအဝင်
- ဘဝလမ်းကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းလဲလိုက်ရရင် ကောင်းမလားလို့ တောင်တွေးမိပါတယ်။ သဘာဝဖြစ်စဉ် ပုံမှန်မှဟုတ်ရဲ့လား။
- သွေးဆုံးချိန်ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းပိုကောင်းလာမယ်၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပိုကောင်းလာမယ်ဆိုရင် မှန်ပါရဲ့လား။
- သားသမီးမမွေးနိုင်တော့ဘူးဆိုပြီး ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်ရတာရော သဘာဝကျပါရဲ့လား။
- ခင်ပွန်းနဲ့သားသမီးတွေအတွင်းမှာ နားလည်မှုရယူဖို့၊ အထောက်အပံ့တွေ ပေးနိုင်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

နောက်ဆက်တွဲ (က) အသေးစိတ်သိလိုပါက ဆက်သွယ်နိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းများနဲ့ Web sites များ (Appendix A Page259-269) နောက်ဆက်တွဲ (ခ) ဟိုမုန်းဆေးများနဲ့ သုံးစွဲရန်နည်းလမ်းများ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထုတ်ဝေသူအမှာ

အမျိုးသမီးတိုင်း ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ထဲမှာ သွေးဆုံးခြင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့အကူးအပြောင်းကာလတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ သွေးဆုံးခါနီးနဲ့ သွေးဆုံးပြီးစအချိန်တွေမှာ ခံစားရမယ့် ကျန်းမာရေးပြဿနာက ဘာတွေလဲ၊ ဘုယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မလဲဆိုတဲ့ သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိသင့်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ သားအိမ်မှာ အသားလုံးတည်တဲ့ရောဂါ စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သွေးဆုံးကိုင်လို့ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေပါဆိုပြီး အထင်ရောက်နေသူတွေ အမှန်ကိုသိမြင်ဖို့အတွက် ဒီစာအုပ်က အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့အပြင် သွေးဆုံးခြိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေ၊ စိတ်အားငယ်တာတွေ၊ သွေးဆုံးခြိန်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကြောင့် ဒီလိုမျိုး တစ်သက်လုံးဖြစ်နေတော့မှာလားဆိုပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေသူတွေဟာလည်း ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဒါတွေဟာ အခိုက်အတန့်သာဖြစ်ပြီး နောက်ဆို ဘာမှမဟုတ်တော့ပါလားဆိုပြီး စိတ်ပူပန်မှုတွေ လျော့ကျလာပါလိမ့်မယ်။ သွေးဆုံးခြိန်ခါလို့သာ ပြောထားပေမယ့် ဆက်နွယ်နေတဲ့ အခြားရောဂါ ဝေဒနာတွေရဲ့ သဘောသဘာဝ၊ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

သွေးဆုံးခြိန်ဆိုတာ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲဖို့ အချက်ပြတဲ့ တွန်းအားပေးမှုတစ်ခုပါ။ ဒီနေ့ခေတ် အမျိုးသမီးအများစုက စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ကဏ္ဍအသီးသီးမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားနေကြရတာမို့ သဘာဝအလျောက် မရှောင်သာတဲ့ သွေးဆုံးကိုင်ခြင်းကို ရောဂါတစ်ခုကြုံတွေ့တော့မှာလို ကြိုတင်တွေးပြီး စိုးရိမ်မနေကြဘဲ အလိုက်သင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရင်း ကျော်လွှားနိုင်ကြစေဖို့ တွန်းအားပေးတဲ့အနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ရပါတယ်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစကား

ကျွန်မရဲ့ အသက်အရွယ်က ဒီစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုဖို့ အချိန်နဲ့ တိုက်ဆိုင်တာမို့၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း သိချင်လေ့လာချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်တာမို့၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေလည်း ကိုယ့်နဲ့သက်တူရွယ်တူကြောင့် ပြန်ဖြေပြချင်တာမို့၊ အမျိုးသမီးတွေအားလုံးလည်း သိသင့်သိထိုက်တဲ့ ကိစ္စရပ်မို့ လက်ဆင့်ကမ်း ပြောပြချင်တာလည်း ဖြစ်တာမို့ ကိုယ်တိုင်စိတ်ဝင်စားတာရော၊ အသိပညာ ဖြန့်ချင်တာရော၊ ခံစားမှုပေါင်းစုံနဲ့ ဘာသာပြန်ခဲ့ပါတယ်။ ပါဝင်တဲ့ အကြောင်းအရာအားလုံးဟာ စိတ်ဝင်စားစရာတွေချည်းပါပဲ။ ပြန်အသုံးချဖို့အထိ ရည်ရွယ်ပြီး ဖတ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ တောင်းပန်ချင်တာတစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုလို့မရတဲ့ ဟိုမုန်းအမည်၊ ဆေးအမည်တွေတော်တော်များများ ပါဝင်နေခြင်းပါ။ အင်္ဂလိပ်အခေါ်အဝေါ်အတိုင်းသာ တိုက်ရိုက်ရေးသားရတာမို့ စာဖတ်သူမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက် 'ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ဆိုရင်လဲ အဲဒီလို ခံစားရမိမယ် ထင်ပါတယ်။ မသိလို့ ဖတ်ကြည့်ပါတယ်ဆိုမှ ဘာတွေရေးထားမှန်းလည်း မသိပါဘူးလို့တောင် စိတ်ထဲမှာ ခံစားကောင်းခံစားရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း ဘာသာပြန်လို့မရတဲ့ စာလုံးတွေမို့ မပြန်ပေးလိုက်နိုင်တာကိုတော့ ခွင့်လွှတ်ပေးဖို့ အရင်ဆုံး ကြိုတင်တောင်းပန်ရတာပါ။

ဒီစာအုပ်မှာ အပိုင်းကြီး ၆ ပိုင်း ပါဝင်ပါတယ်။ ပထမဆုံး အပိုင်း ၁ မှာ သွေးဆုံးခြင်းဆိုင်ရာ ခြုံငုံဆွေးနွေးခြင်းက စတင်ပါတယ်။ သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုကြိုတင်သိနိုင်မလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲတွေဘာတွေရှိလဲ၊ ဘာ အကြောင်းတွေကြောင့် သွေးဆုံးရတာလဲ စသဖြင့် အခြေခံအချက်အလက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အပိုင်း ၂ မှာတော့ သွေးဆုံးချိန်မှာ ခံစားရတတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုတွေ ခံစားရတတ်ပြီး ဘာကြောင့် ဒီလို ခံစားရတာလဲဆိုတာကို အသေးစိတ် တင်ပြထားပါတယ်။ အပိုင်း ၃ ကတော့ အဲဒီ ဝေဒနာ အပေါ် တိတိကျကျ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆန်းစစ်ပိုင်းခြားတဲ့ အဆင့်ပါပဲ။ တကယ်ပဲ အဲဒီဝေဒနာတွေကို ခံစားနေရတာလား။ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ၊ ဘယ်လိုမျိုး စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ရမလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အပိုင်း ၄ မှာ ဖော်ပြထားတာကတော့ သွေးဆုံးချိန်ကာလ ခံစားရတတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေအပေါ် သက်သာနိုင်သမျှ သက်သာလျော့နည်းစေအောင် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်ပြုပြင်ရေး၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ရေး အပါအဝင် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ အာဟာရတွေ၊ တိုင်းရင်းဆေး အရွက်အသီးအကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပိုင်း ၅ မှာတော့ ဟိုမုန်းကုထုံးတွေနဲ့ အခြားသော ကုထုံးတွေအကြောင်း၊ ဟိုမုန်းကုထုံးရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေအကြောင်း၊ ဝေဒနာခံစားရမှုကို သက်သာစေမယ့် ဆေးဝါးများအကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်။ အပိုင်း ၆ မှာကတော့ သွေးဆုံးခြိန်ရောက်လာသူနဲ့ မိသားစုဝင်တွေအတွင်း နားလည်မှုထားရှိကာ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုဘဝတည်ဆောက်ရေးအတွက် ဆွေးနွေးတင်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးသူ နှစ်ဦးကတော့ Yale University School of Nursing က Ivy M.Alexander, PhD, C-ANP နဲ့ Nursing Spectrum က Karla A. Knight, RN, MSN တို့ပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ် အပြောင်းအလဲတွေ၊ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေနဲ့ ကုထုံးများ၊ သွေးဆုံးခြိန်အရွယ်ရောက်သူတိုင်းအတွက် နေနည်း၊ ထိုင်နည်း အကြံပြုချက်များ အပြင် ဝေဒနာခံစားမှုအပေါ် ကိုယ်တိုင်အတွေ့အကြုံနဲ့ ခံစားချက်၊ ကျော်ဖြတ်ပုံတွေကိုပါ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းပြီး ထည့်သွင်းရေးသားထားပါတယ်။

သွေးဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ အမျိုးသမီးတိုင်း ရှောင်လွဲလို့မရတဲ့ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ မဖြစ်ချင်လို့ မရတာမို့ အမှန်ကျော်ဖြတ်ရမှာ ကျိန်းသေတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ဆိုတာ လက်ခံရမှာပါ။ ဒီတော့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းနဲ့ ကျော်ဖြတ်ရမယ်ဆိုရင် ပိုမကောင်းပေဘူးလား။ ဆိုလိုတာက စိတ်သောက ရောက်နိုင်ဖွယ်ကိစ္စကြီးကနေ ဒါလေးများ ဒီလိုလုပ်လို့ရတာပေါ့ ဆိုတဲ့ အဖြေ၊ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ ဝေဒနာတွေဟာ သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်နေမှန်းမသိလို့ ကြိတ်မှိတ်လို့သာ စိတ်ဖိစီးခံနေရတဲ့ အခြေအနေမှ တိတိကျကျ သိလိုက်ရလို့ ဖြေရှင်းလိုက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုး ရပါစေလို့လည်း ဘာသာပြန်ဆိုသူက ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်မတို့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေဟာ အရှက်အကြောက် ကြီးကြပါတယ်။ ဖွင့်မပြောရဲတာ များကြပါတယ်။ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်ရှာဖို့ ခက်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုပါ။ ဒီတော့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ ဖွင့်မပြောရဲတဲ့ အကြောင်းအရာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(ခဝဒနာ) ရဲ့ အရင်းအမြစ်ဟာ ဒါကြောင့်ပါလားဆိုတာ သိရအောင်၊ သိရတဲ့အတွက် မိသားစုဝင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဖြေရှင်းကြရအောင်။ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေ အားလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအဆင့် မြှင့်ကြရအောင်လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်ဆိုသူ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မူရင်းစာရေးသူ၏ အမှာစကား

သွေးဆုံးခြိန်အကြောင်း ဘာလို့များ ရေးချင်ရပါလိမ့်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ တွေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဒီအခြိန်ရောက်လာသူ အမျိုးသမီးတိုင်း တစ်မျိုးမျိုးတော့ ခံစားကြရတာ အမှန်ပဲမို့ သိချင်ကြမှာ။ တကယ် ခံစားနေရတဲ့ ပူလောင်မှု ဝေဒနာ အတွက် အေးလိုအေးငြား ယပ်တောင်ခတ်နေရတဲ့ အမျိုးသမီးကို မေးမိရင်တောင် ယပ်ခတ်ရင်း ထောက်ခံမှာပါ။ တကယ်တော့ သွေးဆုံးခြင်းဆိုတာ ဝေဒနာတွေ ခံစားရတာလေးတွေနဲ့တင် မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိသင့်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ ဘဝရဲ့ အကူးအပြောင်းကာလ တစ်ခုအနေနဲ့ အမျိုးသမီးအများစုက မေ့မရအောင် မှတ်မိထားတဲ့ အချက်တွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ ဖြတ်သန်းလာရတဲ့ အမျိုးသမီးဘဝလမ်းအတွက် ရောင်ပြန်ထင်ဟပ်လာ စေတာတွေလည်း ရှိနိုင်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့လေးတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘဝတစ်လျှောက် နေလာခဲ့ပြီးတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲဖို့ တွန်းအား ပေးသလို ဖြစ်လာစေတဲ့အပြင် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်နည်းဖြစ်စေဖို့ သတိပြုကာ ပြုပြင်မှု စတင်ရတဲ့ အခြိန်ဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သွေးဆုံးခြိန်ကို ဝင်ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ရှိနေတာပဲမို့ သွေးဆုံးပြီးပြီဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေလည်း တစ်နေ့တခြား တိုးပွားလာပါတယ်။ သွေးဆုံး ကိုင် ဝေဒနာများစွာကို ခံစားရရုံသာမက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ပြုနိုင်တာတွေ နဲ့လည်း ရင်ဆိုင်ကြရမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျန်းကျန်းမာမာလည်း ဖြစ်အောင်၊ သွေးဆုံး ကိုင် ဝေဒနာခံစားရမှုလည်း သက်သာလျော့နည်းအောင် ထိထိရောက်ရောက် အကူ အညီပေးနိုင်ဖို့ တိုးပြီး လိုအပ်လာတာပေါ့။ တကယ်တမ်းကျတော့လည်း လိုအပ်ချက် အားလုံးပြည့်စုံအောင် ဖြည့်စွက်ပေးဖို့ဆိုတာက မလွယ်လှပါဘူး။ သုတေသန တွေ့ရှိချက်အသစ်တွေ၊ လတ်တလောတွေ့လာရတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အယူအဆတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေတာမို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘယ်ဟာပါလို့ ပြောလို့မရအောင်ပါဘဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လိုအပ်ချက် ပြည့်အောင် ဖြည့်ပေးနိုင်ဖို့ ကုထုံးနည်းလမ်းတွေ၊ လိုအပ်ချက်အရ ပြောင်းလဲသုံးစွဲနိုင်တဲ့ ကုထုံးနည်းလမ်းတွေ အမျိုးမျိုးရှိကြပေမယ့် ဆေးကုထုံးတွေရဲ့ အကျိုးပြုပုံနဲ့ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေတဲ့ အကြောင်းတွေကို သိရှိရှင်းလင်းပြသနိုင်ဖို့ သုတေသနလုပ်ကြတာတော့ အတော်လေးနည်းပါတယ်။ တကယ်တမ်းပြောရမယ်ဆိုရင် သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေနဲ့ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်မှာ တွေ့ကြုံရတတ်တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေအပေါ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းတွေကို များများလေ့လာလေ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းရွေးဖို့ ရှုပ်ထွေးလေပါပဲ။

သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားရတဲ့၊ ပထမဆုံး အကြောင်းရင်းကတော့ ကျွန်မရဲ့ လူနာတွေကြောင့်ပါပဲ။ အသက်ကြီးကြီး အမျိုးသမီးတွေကို စောင့်ရှောက်ပေးရင်း သူတို့ခံစားနေရတဲ့ သွေးဆုံးကိုင် ဝေဒနာတွေ၊ အရိုးပွရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတို့လို့ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်မှာ ပိုမိုခံစားလာရတဲ့ ဝေဒနာတွေအပေါ် ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်ဖို့ စိတ်ထက်သန်လာရတာပါပဲ။

ကျွန်မရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကို သုံးသပ်လိုက်တဲ့အခါ သွေးဆုံးကိုင် ဝေဒနာဟာ အမျိုးသမီးအများစုအတွက်တော့ ဘာမှကြိုတင်မှန်းဆလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဝေဒနာကိုလည်း ကြိုမသိ၊ စိတ်ပင်ပန်းကာ စိတ်ရှုပ်စိတ်ညစ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး နေရာအနှံ့ ဟိုနားကပူ၊ ဒီနားကပူနဲ့ ပူလောင်မှုဝေဒနာဟာ ဘယ်တော့ဖြစ်မှာလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဖြစ်မှာလဲဆိုတာ ကြိုတင် မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒီကိစ္စမျိုးကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးကြတယ် ဆိုတာကလည်း ရှားပါတယ်။ အရွယ်တူ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ မိခင်တွေ၊ အဒေါ်တွေနဲ့ စကားပြောကြရင်း စပ်မိလို့ ပြောမိတာလောက်၊ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ကိုယ့်စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာ ရှာဖွေလေ့လာကြည့်ရတာလောက်သာ ရှိပါတယ်။ နေရာအနှံ့မှာ ယုံလွယ်၊ လက်ခံလွယ်တဲ့ သတင်းမှားတွေကတော့ ပေါပါရဲ့။ တကယ်မှန်ကန်လက်တွေ့ဆန်တဲ့ သတင်းတွေက မရှိသလောက် ရှားနေတာ တွေ့လာရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ရေးရတာကလည်း အဲဒီအကြောင်းကြောင့် ပါဝင်ပါတယ်။ ယုံကြည်လက်ခံသင့်တဲ့ အချက်တွေ စုစည်းတင်ပြချင်တဲ့စိတ် အရင်းခံရှိနေလို့ပါ။

ကျွန်မတို့ စာရေးသူတွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကတော့ နားလည်လွယ်ပြီး မှန်ကန်တိကျတဲ့ သွေးဆုံးကိုင်ဆိုင်ရာ သတင်းတွေကို စုပေးမယ်၊ အခက်အခဲတွေ၊ ဖြတ်သန်းသင့်တဲ့ နည်းလမ်းတွေရဲ့ သတင်းအချက်အလက်အမှန်တွေကိုလည်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင်ရေးပြမယ်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရွေးချယ်နိုင်တဲ့အထိ အချက်အလက်တွေ ဖလှယ်ပေးမယ် စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အံ့နေ့အထိုင် ပုံစံပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး၊ ဟိုမုန်းဆေးတွေ ရွေးချယ်သုံးစွဲရေး အပါအဝင် လိုအပ်ချက် အားလုံးပြည့်စုံအောင် ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အစားထိုးပြောင်းလဲသုံးစွဲနိုင်တဲ့ ဆေးကုထုံးတွေအပါအဝင် ဝေဒနာတွေအပေါ် ဖြေရှင်းနည်းတွေအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တိကျမှန်ကန်သော အချက်အလက်များ ပေးအပ်နိုင်ဖို့အတွက်လည်း စုဆောင်းတင်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ ကျမ်းကိုးစာအုပ်တွေ၊ သုတေသနစာတမ်းတွေ အများကြီးကို ကိုးကားတင်ပြမှာပါ။ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေရဲ့ တိတိကျကျ တင်ပြနိုင်မှုကြောင့် ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်သင့်တဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာအုပ်က ရလာတဲ့ အသိပညာတွေကို သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့လည်း ဆွေးနွေးပြောပြရင်း အမြင်ချင်း ဖလှယ်နိုင်မှာပါ။ ကိုယ့်ကို ကုသပေးမယ့် ဆရာဝန်ကြီးနဲ့လည်း ဆွေးနွေးတင်ပြနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပေးမှာ အမှန်ပါပဲ။

အမှန်ဝန်ခံရရင် ဒီစာအုပ်ကိုရေးရတာ တော်တော်ကျေနပ်မိပါတယ်။ စာရေးဖော်ရေးဖက်ဖြစ်တဲ့ Karla နဲ့ ဆိုရင် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဖုန်းဆက်ဖြစ်တာပေါ့။ သွေးဆုံးတာနဲ့ ပတ်သက်သမျှ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆွေးနွေးကြတာမို့ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုအနေနဲ့ စုပေါင်းစာရေးရသလိုပါပဲ။ ပျော်စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ စိတ်တက်ကြွစရာအစုံ ပါဝင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဖြစ်မြောက် ရေးအတွက် ကူညီပေးရတဲ့သူတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ အတွေ့အကြုံတွေ ပြောပြကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကိုလည်း လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို တင်ပြရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမထိခိုက်ရအောင် အမည်ပြောင်းပြီးတော့ တင်ပြထားပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအလိုက် ကူညီကြတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အကြံပေးကြ၊ လမ်းညွှန်ကြတဲ့ မိတ်ဆွေတွေကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အားပေးကူညီမှုသာမရရင် ဒီစာအုပ်ကို ပြီးအောင် ပြုစုနိုင်မယ် မထင်ပါဘူး။ နောက်ဆုံးမှ ပြောရပေမယ့် ကျေးဇူးပမာဏကြီးမားလှတဲ့ မိသားစုဝင်တွေကိုလည်း ဂုဏ်ပြုပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အားပေး ကူညီမှုနဲ့ နားလည်မှုရှိရှိ ဆောင်ရွက်ပေးမှုတို့ကြောင့်ဆိုရင် မမှားပါဘူးရှင်။

Ivy M.Alexander

သွေးဆုံးခြင်းအကြောင်း စာရေးဖို့စိတ်ကူး ဘယ်ကစတာလဲ စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်မခင်ပွန်းနဲ့အတူ ရုပ်မြင်သံကြား ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ထိုင်ကြည့်နေ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တုန်း အဖြစ်အပျက်က 'စ' ပြောရတော့မှာပါပဲ။ ရုပ်မြင်ဇာတ်လမ်းက ဇာတ်ရှိန်အမြင့်ဆုံး ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ကလေးထိန်းက ကလေးတွေကို ကြည့်မပေးတာကြောင့် ပြဿနာဖြစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တိုက်ဆိုင်သွားခဲ့ပါတယ်။ သူ့အသက်က သွေးဆုံးအရွယ်လောက်ရှိပြီပေါ့။ စိတ်တိုပြီး ဒေါသတကြီးနဲ့ သူ့ရှေ့က အစားအစာတွေကို အငမ်းမရ စားနေလိုက်တာလေ။ ကလေးတွေကလည်း သူနဲ့တော့ မထားပါနဲ့ဆိုပြီး တိုင်ကြတာပေါ့။ ဒီတော့ ကျွန်မယောကျ်ားက သူ့ရဲ့သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာ ခံစားရပုံကြီးကိုကြည့်ပြီး တော်တော် စိတ်ညစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ သွေးဆုံးကိုင် ဝေဒနာကို လူသိအောင် ဖော်ပြပုံကြီးက ဆိုးဝါးလိုက်တာလို့လည်း ညည်းတွားလိုက်ပါတယ်။

သွေးဆုံးခါနီးအရွယ်ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်း ကြုံတင် ပူပင်တတ်ကြပါတယ်။ ပူလောင်မှုဝေဒနာ၊ ချွေးထွက်လွန်ဝေဒနာ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာ၊ အရိုးပွရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ စိတ်အတက်အကျရောဂါ စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာမျိုးစုံနဲ့တော့ နီးစပ်လာပြီး မျက်နှာမှာလည်း အရေပြားတွေတွန့်၊ အိုမင်းရုပ်သွင် ကူးလာတော့မှာ၊ ခင်ပွန်းနဲ့ လိင်ဆက်ဆံရေးလည်း မချောမွေ့နိုင်၊ ကလေးလည်းလိုချင်လို့ မရတော့စသည်ဖြင့် ခံစားချက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြောက်နည်းမျိုးစုံ ရှိကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းကတော့ သွေးဆုံးခြင်း ဝေဒနာဟာ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူနိုင်ကြပါဘူး။ တစ်ချိန်မှာ ခံနိုင်ရည်အပြည့်နဲ့ ရဲရဲကြီး ကျော်ဖြတ်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ် လိုအပ်တာပါ။

ဒီစာအုပ်က သိချင်တဲ့မေးခွန်းတိုင်းအတွက်တော့ အဖြေပါချင်မှ ပါ, ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြံပေးချက်တွေကိုတော့ အများကြီး အသုံးချလို့ရမှာပါ။ ကိုယ်တိုင် ရောဂါကုသနိုင်သည်အထိ အထောက်အကူမပေးနိုင်ပေမယ့် ဆရာဝန်ဆီ သွားရောက်ပြသတဲ့အခါ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုကိုတော့ အထောက်အပံ့ပေးပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မနဲ့အတူ စာရေးဖော် Ivy နဲ့တော့ အပတ်စဉ် ဖုန်းဆက်ကြ၊ ညှိနှိုင်းကြလုပ်ကြတာပေါ့။ ကျွန်မရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်း Kathy Richardson ရဲ့ တိုက်တွန်းအားပေးမှုတွေကြောင့်လည်း ရေးဖြစ်သွားတာပါ။

ကျွန်မရဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်မတို့ မိသားစုဝင်တွေရဲ့ အကူအညီကို မှတ်တမ်းတင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်မကို ပြုံးရယ်နိုင်အောင် အမြဲတမ်း စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ နားလည်မှုအရှိဆုံး ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းကိုပေါ့။ ဒီစာအုပ်ရေးနေဆဲကာလမှ ရေးပြီးနောက်ပိုင်း စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် ပေါ်ပေါက် လာတဲ့အထိ အားပေးကြတဲ့ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းအားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

Karla A.Knight

mgyoe.com

m g y o e . c o m
SAMPLE BOOK
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အပိုင်း (၁)

သွေးဆုံးခြင်းရဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်

- သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘာကို ခေါ်တာလဲ။
- ရာသီသွေးပေါ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ဘယ်လောက်ကြာလိမ့်မယ်လို့ ခန့်မှန်းနိုင်မလဲ၊ နောက်ဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ရာသီသွေးလာခြင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ကြိုတင်သိရှိနိုင်မလဲ။
- သွေးဆုံးစေအောင် တွန်းပို့ပေးမယ့် အခြားအကြောင်းအရာတွေ ရှိပါသလား။ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကသာ သွေးဆုံးစေနိုင်တာလား။
- သားအိမ်ထုတ်ပစ်လိုက်တဲ့ ခွဲစိတ်ခြင်းဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ။ အဲဒီအတွက် သွေးဆုံးခြင်းဖြစ်စဉ်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမလား။ '

အဲဒါတွေအပြင် အခြားအကြောင်းအရာတွေက . . .

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း ၁
သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာ

မကျန်းမာလို့၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးဝါး တစ်ခုခု စွဲသောက်နေရလို့စတဲ့ အကြောင်းရင်းခံ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘဲ လစဉ်ပုံမှန် ဓမ္မတာလာနေကျ အစဉ်အလာကနေ ၁၂ လ ဆက်တိုက်မလာတော့တဲ့ အချိန်ကို သွေးဆုံးတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဆေးပညာအရ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားတာကတော့ ဓမ္မတာရာသီမပေါ်တာ ၁၂ လ ဆက်တိုက် ရှိသွားပြီဆိုရင် သွေးဆုံးပြီလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီး အချို့ကတော့ ရာသီပုံမှန်မဖြစ်တော့ဘူး၊ နေရထိုင်ရတာ ခန္ဓာကိုယ် ဟိုနား‌ဒီနားက ပူလောင်တဲ့ ခံစားမှုမျိုး ရှိတယ်။ စိတ်အတက်အကျ အပြောင်းအလဲမျိုးလည်း ခံစားရတယ်ဆိုတာဟာ သွေးဆုံးချင်ပြီ၊ သွေးဆုံးတော့မယ့် အကူးအပြောင်းကာလလို့ ထည့်သွင်းပြောဆိုတတ်ကြပါတယ်။

ဓမ္မတာရာသီလာခြင်း

အပျိုဖော်ဝင်တဲ့ အရွယ်ရောက်လာတဲ့ မိန်းကလေးတိုင်း ၂၈ ရက်၊ ဒါမှမဟုတ် ၃၀ ရက်မှာ တစ်ကြိမ် မှန်မှန်သွေးဆင်းလာခြင်းဟာ သဘာဝဖြစ်စဉ် တစ်ရပ်ပါပဲ။ ဟိုမှန်းဓာတ်ကြောင့် သားအိမ်ခေါင်း အတွင်းမှ အပေါ်ဆုံးနံရံအလွှာကွာကျလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရာသီသွေးမပေါ်ဘဲ သဘာဝအလျောက် ရပ်ဆိုင်းသွားတာဟာ၊ အမျိုးသမီးတိုင်း တွေ့ကြုံရတဲ့ သဘာဝ ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ပါ။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ ကင်ဆာဆေးကဲ့သို့ သော ဆေးမျိုးအပါအဝင် ဆေးတစ်မျိုးမျိုး သုံးစွဲခြင်းတို့ကြောင့် သွေးဆုံးခြင်းကိုဖြစ်စေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရာသီမမှန်တဲ့အချိန်ကာလ

အရင်ပုံမှန်လို မဟုတ်ဘဲ အချိန်တိုလာခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အချိန်ကြာလာခြင်း၊ ရာသီသွေးပမာဏ နည်းသွားခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ်များလာခြင်းစတဲ့အပြောင်းအလဲများရှိလာတဲ့ကာလကိုခေါ်ဆိုပါတယ်။

သွေးဆုံးခြင်းဟာ ပုံမှန်သဘာဝခန္ဓာကိုယ် ဇီဝဖြစ်စဉ် အပြောင်းအလဲတစ်ခုပါပဲ။ စိတ်အတက်အကျ၊ အပြောင်းအလဲနဲ့အတူ အသက်ကြီးပြီးဆိုတာ သတိပြုမိလာစေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတိုင်း တွေ့ကြုံရမယ့် သဘာဝ၊ ဘဝဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ သားသမီးမွေးဖွားနိုင်တဲ့ အသက်အရွယ်ကို လွန်မြောက်ကာ သားသမီးမရနိုင်တော့တဲ့အရွယ်ကို ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်သွားပြီပေါ့။

သွေးဆုံးခြင်းကို ဘဝအပြောင်းအလဲကြီး တစ်ရပ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ရပ်လို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လို ခေါ်ခေါ် ပါ။ သွေးဆုံးခြင်းကို ဘယ်လိုကြုံတွေ့ကာ ဘာတွေ ခံစားရမှာလဲ၊ ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မလဲဆိုတာကိုတော့ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် အပေါ်မှာသာမက တစ်ခါတစ်ရံ ခင်ပွန်းအပေါ်မှာရော၊ မိသားစုဝင်တွေအပေါ်မှာရော တည်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းပြောရရင် သွေးဆုံးခြင်းရဲ့ သဘာဝ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို ဦးစားပေး ဖော်ပြခြင်းထက် ခံစားရတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုဝေဒနာတွေကိုပါ တစ်ပါတည်း ဖော်ပြကာ သွေးဆုံးခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုခြင်းက ပိုလို့ဆီလျော်ပါတယ်။

သွေးဆုံးခြင်းဟာ တစ်ချိန်မှာ ကျရောက်လာတဲ့ ထူးခြားဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်လို ဖြစ်နေပေမယ့် တကယ်တော့ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် သဘာဝအပြောင်းအလဲတစ်ခုပါ။ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံခံစားရသူရဲ့ အပေါ်မှာသာ တည်တယ်။ ဒီတော့ သွေးဆုံးပါပြီလို့ ပြောလို့ မရနိုင်သေးတဲ့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ၁၂ လ ဆက်တိုက် ဓမ္မတာမလာတော့တဲ့အချိန် မရောက်သေးခင်မှာ အချင်းချင်း အမြင်ဖလှယ်ဖို့အတွက် ဘဝတူ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အမြင်၊ ခံစားချက်၊ ပြဿနာနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို လေ့လာကြည့်ကြရအောင်။

ပူလောင်တဲ့ခံစားမှု (ရှိန်းတိန်းဖိန်းတိန်း ဝေဒနာ)

စစချင်းတော့ ဦးခေါင်းပိုင်းက ပူလောင်သလိုခံစားရရာကနောက်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့သွားတာပါပဲ။ သွေးမဆုံးခင်နဲ့ သွေးဆုံးပြီးကာစ အမျိုးသမီး တော်တော်များများ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ရူပဖြစ်စဉ်

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုလို့ ဆိုလိုတာပါ။

သွေးဆုံးခြင်းကို တစ်ချိန်ချိန်မှာ ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုပေမယ့် တကယ်တော့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ်အပြောင်းအလဲတစ်ခုအဖြစ် သဘာဝက ဖန်တီးတာပါ။

Trina ရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့အကြံပြုချက်

သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရေးသားထားတဲ့ စာစောင်တွေ လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ဆယ်စောင်ဖတ်ရင် ဆယ်မျိုး ဖော်ပြကြတာပါပဲ။ တကယ်ကတော့ သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာဟာ ရောဂါလက္ခဏာများစွာ ပါရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ခံစားမှုပါပဲ။ တစ်ကိုယ်လုံး ပူပူရှိန်းရှိန်း (ရှိန်းတိန်းဖိန်းတိန်း) ဖြစ်မယ်၊ ချွေးထွက်များမယ်၊ အိပ်မပျော်ဘဲ ဂယောက်ဂယက် ဖြစ်မယ်၊ စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်မယ်၊ အကြောင်းမဲ့ ငိုချင်စိတ်ပေါက်မယ် စသဖြင့်ပေါ့။ ညဘက်အိပ်မပျော်တဲ့အတွက် အားကုန်နေသလိုလိုဖြစ်ကာ အလုပ်အကိုင် အဆင်ပြေ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပြေလုပ်နိုင်သေးတာတောင် ကံကောင်းနေတယ်လို့ ဆိုရ တော့မှာပဲ။ နောက်တစ်ခု မမေ့နိုင်အောင်ရှိတဲ့ ခံစားမှု ကတော့ ခင်ပွန်းနဲ့အတူ လင်ခန်းမယားခန်း ဆက်ဆံ ရေးကို စိတ်မဝင်စားတော့တာပါပဲ။ စစချင်းကတော့ ဘာလို့ အဲဒီလိုဖြစ်တာမှန်း မသိဘူးပေါ့။ တစ်ခုခုမျာ ဖြစ်တာလား၊ ရောဂါဆိုးဆိုးဝါးဝါး တစ်ခုခုရှိလာတာ လားလို့တောင် ထင်မိပါသေးတယ်။ နောက်မှ သွေးဆုံး လို့ ဖြစ်ရကြောင်းကို သိလာတော့တာပါ။ နောက်တစ်ခု ကတော့ အပြင်ထွက် သွားလာလှုပ်ရှားရာမှာ သိပ်ပင် ပန်းတတ်လာတာပါပဲ။ ဒီလို သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို နားလည် လာတာနဲ့အမျှ အဆင်ပြေပြေဖြစ်ရအောင် အကောင်း ဆုံး ဖြေရှင်းနိုင်အောင်သာ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

သွေးမဆုံးမီနဲ့ သွေးဆုံးပြီး ကာလ ဆိုသည်မှာ

သွေးမဆုံးမီနဲ့ သွေးမပေါ်တဲ့ ၁၂ လကာလ အပါအဝင် သွေးဆုံးပြီး တဲ့နောက် ဟိုမုန်းဓာတ်အပြောင်း အလဲတွေကြောင့်ဝေဒနာခံစားရမှု လေးတွေရှိတဲ့ကာလကို ခေါ်ဆိုပါ တယ်၊ အချိန်ကာလ ရှစ်နှစ်မှ ဆယ့်ခုနှစ်အထိကြာပါတယ်၊

နောက်ဆုံးဓမ္မတာလာချိန်

သွေးမဆုံးမီမှာနောက်ဆုံးအကြိမ် အဖြစ် ခံစားရတဲ့ ရာသီသွေးပေါ် ခြင်းကိုခေါ်ဆိုပါတယ်၊ သွေးဆုံးပြီ လား၊ နောက်ထပ်ရာသီမပေါ်လာ တော့ဘူးလားလို့တော့ စောင့် ကြည့်ပြီးမှပဲပြောရတော့မှာပါ။

မေးခွန်း ၂

သွေးမဆုံးမီနဲ့ သွေးဆုံးပြီးကာလဆိုတာ ဘာလဲ။

သွေးမဆုံးမီအချိန်မှာ ဟိုမုန်းဓာတ် အပြောင်း အလဲတွေကြောင့် ဝေဒနာတချို့ ခံစားနေရတဲ့အချိန်ကို သွေးမဆုံးမီကာလလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အမျိုးသမီးအချို့ ကတော့ ရာသီပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပွား မှု တစ်နှစ်တာကာလကို ဘာမှထူးထူးထွေထွေ ခံစား နေရတာမရှိဘဲ သွေးဆုံးချိန်ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီး ခပ်များများကတော့ သွေးမဆုံးမီကာလ အတွင်း ဝေဒနာမျိုးစုံ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီကာလ အတွင်းမှာ သားဥအိမ်ကလည်း ရင့်ပြီး အရွယ်ရောက် သားဥတွေကို ခွဲခြမ်းနေတာမို့ ကိုယ်ဝန်ရသွားတာလည်း ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ သွေးမဆုံးမီနဲ့ သွေးဆုံးပြီးနောက် နှစ်နှစ်မှ ရှစ်နှစ်အတွင်းမှာ အောက်ပါဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

mgyoe.com

. mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဇယား (၁) သွေးမဆုံးမီနှင့် သွေးဆုံးပြီးကာစ တွေ့ရတတ်သော ဝေဒနာများ

ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း	ရင်သားနာကျင်ခြင်း	အရေပြားယားယံခြင်း
လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ် လျော့နည်းခြင်း	စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း	စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
မျက်ရည်ခန်း ခြောက်ခြင်း	ဆံပင်ခြောက်သွေ့ခြင်း/ ဆံပင်ကျဲခြင်း	ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
မေ့လွယ်ခြင်း	ခေါင်းကိုက်ခြင်း	မျက်နှာတွင်အမွေးများ ပေါက်ခြင်း
ပူပူရှိန်းရှိန်း ခံစားရခြင်း	နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်း	စိတ်တို၊ စိတ်ဆတ်ခြင်း၊ စိတ် မထိန်းနိုင်ခြင်း
ရာသီသွေးမမှန်ခြင်း	အရိုးအဆစ်နာကျင်ခြင်း	ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း
ကြွက်သားများ အားလျော့ခြင်း	စိတ်ပူပင်သောကဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း	ညဘက် ချွေးထွက်ခြင်း
ညဘက်တွင်ဆီးခဏ ခဏသွားခြင်း	ထုံကျင်ဝေဒနာခံစား ရခြင်း	အနံ့အသက်ရှိခြင်း
လိင်ဆက်ဆံလျှင် နာကျင်ခြင်း	ဆီးသွားလျှင်နာကျင်ခြင်း	စိတ်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှု လျော့နည်းခြင်း
ဆီးအိမ်တွင်ရောဂါပိုး မကြာခဏ ဝင်ခြင်း	မိန်းမမျိုးပွားအင်္ဂါအတွင်း သို့ ရောဂါပိုးမကြာခဏ ဝင်ခြင်း	ညအိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝမအိပ်နိုင်ခြင်း
အရေပြားခြောက်သွေ့ ခြင်း	ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း	ထုံကျင်ခြင်း၊ ရွှံစိုရွှံစိုဖြစ်ခြင်း ကဲ့သို့ခံစားရခြင်း
ဆီးမကြာခဏ သွားခြင်း	ဆီးအမြန်သွားချင်စိတ် ဖြစ်ခြင်း	မိန်းမကိုယ်အတွင်း ခြောက်သွေ့ခြင်း
မိန်းမကိုယ် ပူလောင်ခြင်း	အထိမခံနိုင်ခြင်း	မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သားဥကြွေချိန်

Luteinizing ဟိုမုန်းရဲ့လှုံဆော်မှုကြောင့်သားဥအိမ် (Ovum) မှ သားဥများ ကြွေကျလာတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီသွေး စတင်မယ့်ရက် မတိုင်မီ ၁၄ ရက်ခန့်မှာ သားဥကြွေလေ့ရှိပါတယ်။

သွေးဆုံးချိန်အပြောင်းအလဲကာလ

ဟိုမုန်းတက် အပြောင်းအလဲကြောင့် သွေးမဆုံးမီကာလကနေ နောက်ဆုံး ရာသီလာချိန်အထိ ကြားကာလကိုဆိုလိုပါတယ်။

သွေးဆုံးပြီးကာလ

သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက် နောက်ဆက်တွဲအချိန်ကာလကိုသွေးဆုံးပြီးကာလလို့ခေါ်ဆိုပါတယ်။

သွေးမဆုံးမီ၊ သွေးဆုံးပြီးကာလအတွင်းမှာ ဘယ်လို ဝေဒနာတွေ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံစားရမလဲဆိုတာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခုပြောနိုင်တာက အသက် ၅၀ ရောက်တဲ့အထိ ဘာဝေဒနာမှ မခံစားရဘူးဆိုတဲ့ သူတွေဆိုရင် ဝေဒနာခံစားရမယ့် အချိန်နည်းလိမ့်မယ်ဆိုတာကိုပေါ့။ သွေးဆုံးတော့မယ့် သူတိုင်းခံစားရမယ့် ဝေဒနာတွေကတော့ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်းပါပဲ။ ဓမ္မတာလာချိန်ရှည်ခြင်း၊ တိုခြင်း၊ ရာသီသွေးအဆင်းများခြင်း၊ သွေးဆင်းနည်းခြင်း စသဖြင့် နဂိုပုံမှန်မဟုတ်တော့တဲ့ အပြောင်းအလဲ အမျိုးမျိုးကို အကြောင်းရင်းတစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ ကြိုတင်မှန်းဆ သိရှိနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ခံစားလာရမှာပါ။

အမျိုးသမီးတိုင်း ပုံမှန်တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ ဓမ္မတာရာသီ ၁၂ လဆက်တိုက် ရပ်ဆိုင်းသွားတဲ့ အချိန်ဟာ သွေးဆုံးပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီလို့သာ ပြောနိုင်တာပါ။ ဝေဒနာခံစားရမှုတွေတော့ ရပ်ဆိုင်းသွားမှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ အမျိုးသမီး အများစု ခံစားရတတ်တာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပူလောင်သလိုမျိုး ခံစားရမှု ဝေဒနာပါပဲ။ သွေးဆုံးပြီးနောက် ခုနစ်နှစ်လောက်အထိ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆို ပိုလို့တောင် ကြာပါသေးတယ်။ ရာသီ 'စ' ပေါ်ချိန်ကနေ သွေးမဆုံးမီကာလ၊ သွေးဆုံးကာလနဲ့ သွေးဆုံးပြီးကာလအထိ အကြမ်းအားဖြင့် အသက်အရွယ်ပိုင်းခြား ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။ နားလည်လွယ်အောင် ပုံလေးနဲ့ အောက်မှာ ရေးဆွဲပြထားပါတယ်။

အမျိုးသမီးအချို့ဟာ သွေးဆုံးခြင်းမတိုင်မီမှာ ဘာဝေဒနာမှ မခံစားရပါဘူး။ သွေးဆုံးခြင်းအတွက် အခက်အခဲပြဿနာ ဘာမှ ထူးထူးခြားခြား မရှိပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

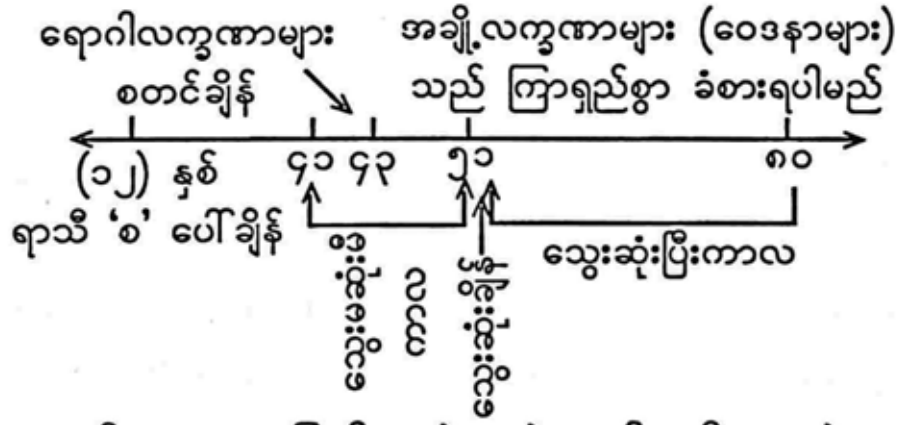
မေးခွန်း ၇

Estrogen ဆိုတာ ဘာလဲ။

Estrogen ဆိုတာ အမျိုးသမီးများဆိုင်ရာ ဟိုမုန်းဖြစ်ပါတယ်။ Estrogen ဟိုမုန်းအမျိုးအစားသုံးမျိုး ခွဲခြားနိုင်တဲ့အနက် အမျိုးအစားတစ်မျိုးကို အမျိုးသားတွေမှာ အနည်းငယ် တွေ့ရှိရပါတယ်။ Estrogen အမျိုးအစား (၁) ကတော့ Estrone - E_1

Estrogen

အမျိုးသမီးဟိုမုန်းဖြစ်ပြီးအမျိုးသားတွေမှာလည်းအနည်းငယ်တွေ့ရှိရပါတယ်။ Follicle Stimulating Hormone (FSH)ရဲ့လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်သားဥအိမ်ကနေ Estrogen ဟိုမုန်းကိုထုတ်လုပ်ပါတယ်။



ပုံ (၁) - ရာသီဓမ္မတာအပြောင်းအလဲများနဲ့ အမျိုးသမီးများ ရဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ်

ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးကာလမှာ အဓိကတွေ့ရတဲ့ အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး အမျိုးသားတွေနဲ့ ကလေးတွေမှာလည်း အနည်းငယ်စီ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒုတိယ အမျိုးအစားကိုတော့ Estradiol - E_2 လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးဆက်ပွားနိုင်တဲ့ အသက်အရွယ်ကာလမှာ အဓိကတွေ့ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကထုတ်လုပ်တဲ့ အင်အားအပြင်းထန်ဆုံး Estrogen အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်မျိုးကိုတော့ Estriol - E_3 လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ အဓိက တွေ့ရှိရတဲ့ အမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ အချင်းကနေ ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ E-2 နဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင် E-1 နဲ့ E-3 တို့ဟာ အားပျော့တဲ့ Estrogen အမျိုးအစားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

Estrone

သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ တွေ့ရှိရတဲ့ အဓိက အိစ်ထရိုဂျင် အမျိုးအစားဖြစ်ပြီးအမျိုးသားနဲ့ကလေးများမှာလည်းအနည်းငယ်တွေ့ရပါတယ်။ (E 1)လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။

Estradiol

မျိုးဆက်ပွားနိုင်တဲ့အသက်အရွယ်ကာလတစ်လျှောက်မှာတွေ့ရှိရတဲ့ အဓိကစွမ်းရည်အရှိဆုံး Estrogen အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ E 2လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Estriol

အချင်းက ထုတ်လုပ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ တွေ့ရှိရတဲ့ အဓိက အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ E 3 လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ် မဟုတ်ပေမယ့် E 1နဲ့E 2တို့ထုတ်လုပ်မှုနဲ့တွဲကာ E 3 အနည်းငယ်ကိုလည်း တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

Estrogen ရဲ့ အဓိက စွမ်းအင်ကတော့ သမီးငယ်တွေရဲ့ အမျိုးသမီး သဘာဝဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးရဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါလမ်းကြောင်း၊ အင်္ဂါစပ်တို့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေရေးမှာလည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပါဝင်တဲ့အပြင် သားအိမ်အတွင်းနံရံအလွှာရဲ့ ဖြစ်စဉ်မှာလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ သားဥအိမ်က ထုတ်လွှတ်လိုက်တဲ့ Estrogen အမြင့်ဆုံးအမှတ် (အများဆုံးအဆင့်) ရောက်တဲ့အချိန်မှာ သားဥကြွေကျခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ရာသီဓမ္မတာလာခြင်းဖြစ်စဉ်မှာ ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။

သားအိမ်အတွင်းနံရံ အပြေးလွှာ (Endometrial Lining)

ရာသီဓမ္မတာသွေးပေါ်ချိန်မှာကွာကျပြီး ပါလာတဲ့ သားအိမ်ခေါင်းရဲ့ အတွင်းနံရံအပြေးအလွှာကို ခေါ်ပါတယ်။

သွေးမဆုံးမီနဲ့ သွေးဆုံးပြီးကာလတို့မှာ ဆေးကုသပေးဖို့ လိုအပ်တတ်တဲ့ အီစ်ထရိုဂျင် တစ်မျိုးတည်းပါတဲ့ ဆေး၊ Estrogen Progestin နှစ်မျိုးရော ဆေးတွေကိုတော့ E 2 ပုံစံနဲ့ ထုတ်လုပ်ပါတယ်။

Estrogen ဖြင့် ဆေးကုခြင်း

သွေးမဆုံးမီနဲ့ သွေးဆုံးပြီး ကာလတို့မှာခံစားရတဲ့ရောဂါဝေဒနာတွေအတွက် Estrogen ပါဝင်တဲ့ဆေးတွေနဲ့ ကုသခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

မေးခွန်း ၄

သွေးဆုံးချိန် Estrogen ဟိုမုန်းရဲ့ ပါဝင်မှုကလျှော့သွားပို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးလိုအပ်တာလဲ။

Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ မာတ်ပြုလက်ခံတဲ့နေရာတွေ (ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်နဲ့ Estrogen ပေါင်းစပ်မိကာ ဆဲလ်ကို တာဝန်ထမ်းဆောင်စေနိုင်မယ့်ဖြစ်စဉ်) ကတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ နေရာတွေပါပဲ။ ဘယ်လိုနေရာတွေလဲ။ အသေးစိတ်ခွဲခြမ်းကြည့်မယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ရဲ့ တွေးခေါ်မှုကို ထိန်းချုပ်တဲ့နေရာ၊ သွေးကြောနဲ့ လှုပ်ရှားမှု ထိန်းချုပ်တဲ့နေရာ၊ မျက်စိ၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ရင်သား၊ အသည်း၊ အူမကြီး၊ မျိုးပွားအင်္ဂါတွေ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ ဆီးအိမ်၊ သွေးကြောအဖွဲ့နဲ့ အရိုးစသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ် (အောက်မှာ ပုံနဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်) Estrogen ဟာ ဖော်ပြပါ အင်္ဂါတွေအပေါ်မှာ အရေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြီးတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ရှိစေနိုင်ကြောင်း အတိအကျ စမ်းသပ်တွေ့ရှိထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးချိန်မှာ Estrogen ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ အရေပြားလျော့ရဲလာခြင်း၊ သွေးကြောများ မာကျောတောင့်တင်းလာခြင်းနဲ့ သွေးဆုံးခြင်း လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပူလောင်နေသလို ခံစားရခြင်း၊ ညဘက် ချွေးထွက်ခြင်း၊ အင်္ဂါစပ် (မိန်းမကိုယ်) ခြောက်သွေ့ခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

သွေးမဆုံးသေးမီအချိန်ထိကတော့ Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏ ထူးခြားပြောင်းလဲမှု မရှိနိုင်သေးပေမယ့် သွေးဆုံးပြီးတဲ့ အခါကျတော့ သိသိသာသာ နည်းပါးသွားပါတယ်။ E 1 နဲ့ E 2 တို့ ပမာဏ အနည်းငယ်စီသာရှိတော့တာမို့ သွေးဆုံးစဉ် ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေ မပျောက်ကင်းနိုင်ပါဘူး။ သွေးဆုံးဆုံးချင်း ပထမဆုံး နှစ်မှာဆိုရင် Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏ သိသိသာသာ နည်းသွားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝေဒနာတွေ ပိုမိုခံစားရတတ်ပါတယ်။

Estrogen၊ Progestin တို့ဖြင့် ကုသခြင်း

သွေးဆုံးစဉ်ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းစေဖို့ Estrogenနဲ့ Progestin တို့ ပူးတွဲပါဝင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေသုံးပြီး ကုသခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Estrogen ဟိုမုန်းကို လက်ခံတဲ့ အင်္ဂါများ

Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ ပူးပေါင်းလက်ခံကာဆဲလ်တွေကိုတာဝန်ယူဆောင်ရွက်စေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက အင်္ဂါတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း

ဆီးသွားချင်တာကို အောင့်မထားနိုင်၊ ထိန်းမထားနိုင် ဖြစ်ခြင်းကို ဆိုပါတယ်။

မေးခွန်း ၅
Progesterone ဆိုတာ ဘာလဲ။

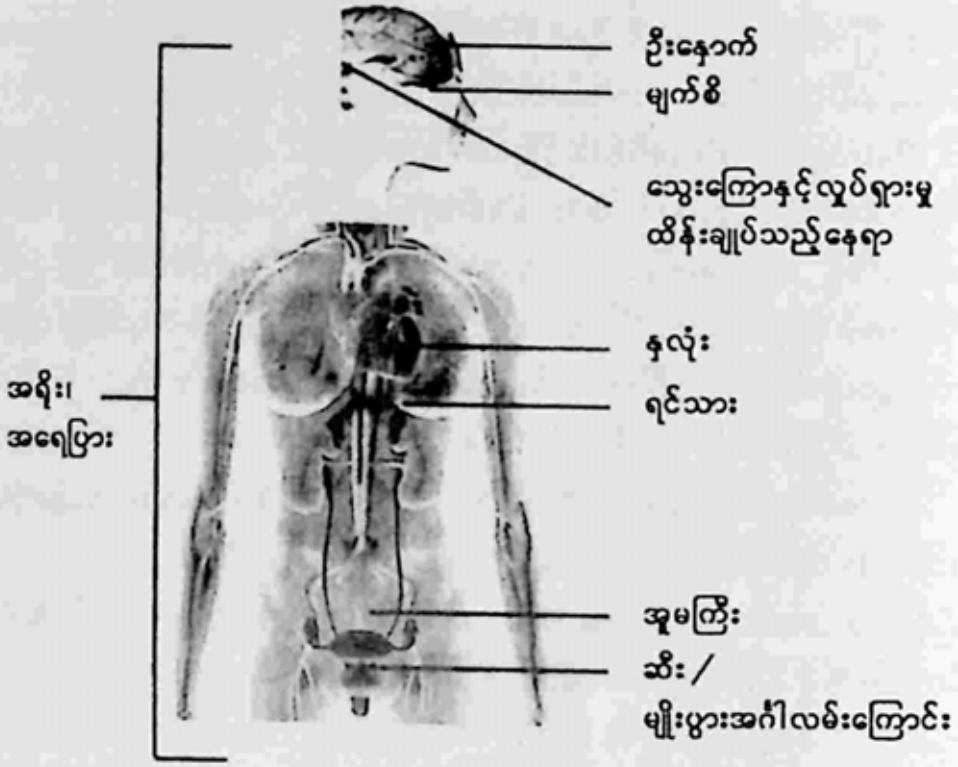
Progesterone ဆိုတာ မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ ဟိုမုန်းတစ်မျိုးပါပဲ။ သန္ဓေအောင်လာတဲ့ သားဥ (သန္ဓေသားလောင်း) ကလေး အမြစ်တွယ် ကျောက်ချ နေထိုင်ရမယ့် သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းနံရံကို အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ရမယ့်နေရာမှာ အဓိကအရေးပါတဲ့ ဟိုမုန်းဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီပေါ် ခါနီကာလရဲ့ နောက်ဆုံး ၂ ပတ်အတွင်းမှာ ပြုပြင်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားဥလေး မျိုးအောင်လာပြီဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထိန်းထားဖို့အတွက် Progesterone ဟိုမုန်းအများအပြား ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် Progesterone

Progesterone ဆိုတာ

အမျိုးသမီးဟိုမုန်း (“မ” ဟိုမုန်း) တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်၊ သားအိမ်ရဲ့အပေါ်မှာအပြောင်းအလဲတွေဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် ရာသီဓမ္မတာနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်၊ ကိုယ်ဝန်စ ရှိလာတဲ့အခါ သန္ဓေအောင်လာတဲ့ သားဥလေး ခြေကုပ်ယူ နေထိုင်နိုင်အောင် သားအိမ်နံရံ ထူလာစေပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ပုံ (၂) - အိစ်ထရိုဂျင်ဟိုမုန်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသော ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ

ကိုယ်ဝန်ကို ထိန်းထား နိုင်အောင်ပေါ့။ Estrogen ဟိုမုန်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းနံရံတွေ ပုံမှန်ထက်ပိုမထူရအောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

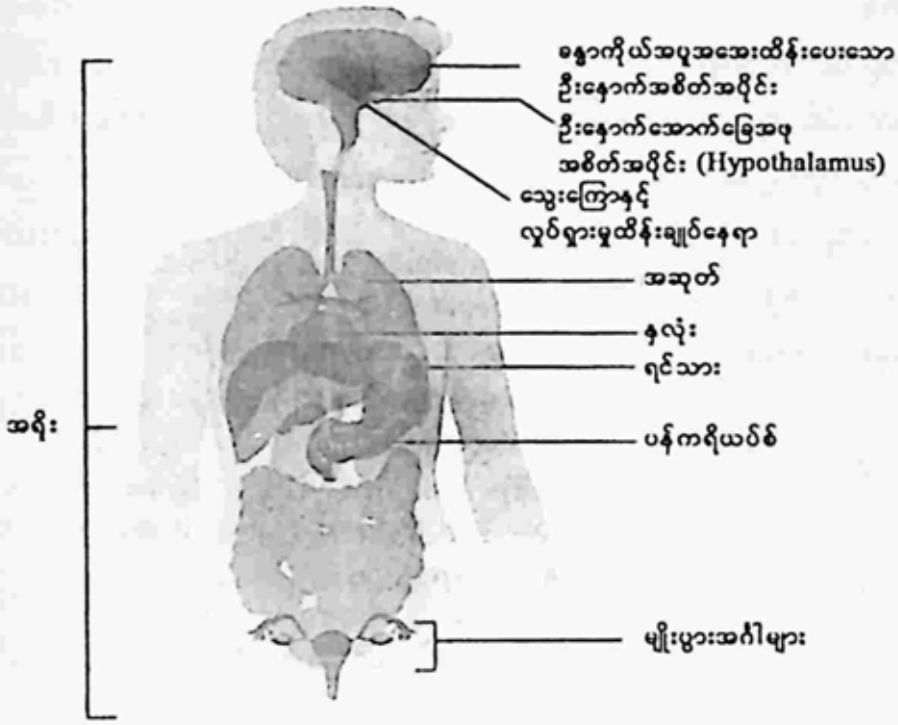
ရာသီလာခြင်း

လစဉ် ပုံမှန်အချိန်မှာ သွေးနဲ့သားအိမ်အတွင်းနံရံ အမြှေးပါးအလွှာကာကျလာခြင်းဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။

ဆိုတာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကို ကာကွယ်ပေးဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကထုတ်လုပ်တဲ့ ဩဂဲနစ်မောတ်ပေါင်း ဟိုမုန်းတစ်မျိုးပါပဲ။ သန္ဓေအောင်ခြင်းမရှိတဲ့ သားဥတွေသာရှိနေသေးရင် Progesterone ပမာဏ မြင့်တက်လာမှုမရှိဘဲ လျော့ကျသွားကာ ရာသီဓမ္မတာ သွေးဆင်းလာပါတယ်။ Estrogen လိုပါပဲ။ Progesterone ကိုလည်း သားဥအိမ်က ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ သူနဲ့ ပူးပေါင်းတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေလည်း အများအပြားပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်အပူအအေးထိန်းသိမ်းပေးတဲ့ ဦးနှောက် အစိတ်အပိုင်း၊ ဦးနှောက်အောက်ခြေ အဖုအစိတ်အပိုင်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ရင်သား၊ ပန်ကရိယပ်စ်၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းရှိ အင်္ဂါတွေ၊ သွေးကြောတွေ၊ အရိုးနဲ့ ဦးနှောက်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်မှာ (ပုံ - ၃) နဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ပုံ (၃) - Progesterone ဟိုမုန်းနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ

သွေးမဆုံးမီနဲ့ သွေးဆုံးပြီးကာလတို့မှာ Progesterone ပမာဏ အပြောင်းအလဲ သိသိသာသာ မရှိပေမယ့် အရေးပါတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ်တော့ ပါဝင်ပါတယ်။ သွေးဆုံးတဲ့အချိန် ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းစေဖို့ ဆေးကုသရာမှာ Estrogen နဲ့အတူ Progestogens ၊ ဒါမှမဟုတ် Progestin ဟိုမုန်းကို တွဲလျက် Estrogen Progestin ကုထုံး (EPT) အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ Progesterone ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သဘာဝအလျောက် ထုတ်လုပ်ခြင်းအပြင် ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ရာမှာလည်း တစ်ထပ်တည်းတူတဲ့ Progesterone ဟိုမုန်းရှိပါတယ်။ ဇီဝဖြစ်စဉ် တစ်ထပ်တည်းကျ တဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် သဘာဝပစ္စည်းကို တုပဖို့ ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ Progesterone ဟိုမုန်းများ ရှိပါတယ်။

Progesterone ဟိုမုန်းနှင့် လက်ခံဓာတ်ပြုသောနေရာများ

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှအင်္ဂါအချို့ ဖြစ်ပြီး Progesterone ဟိုမုန်းနဲ့ တွေ့ထိဓာတ်ပြုကာ ဆဲလ်တွေကို တာဝန်ထမ်းဆောင်စေနိုင်တဲ့ နေရာများကိုဆိုလိုပါတယ်။

Progestogens

ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်လုပ်သော Progesterone အပါအဝင် လူတို့ တီထွင်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဟိုမုန်း ဆေးကုသဖို့ အသုံးပြုတဲ့ Progestin တွေ အားလုံးကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe SAMPLE BOOK

Progestins

လူတို့တီထွင်ထုတ်ထားတဲ့ပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ သားအိမ်နံရံကင်ဆာမဖြစ်ရအောင်ကာကွယ်ဖို့အတွက် သားအိမ်နံရံ မထူလွန်းအောင် ကာကွယ်ရာမှာအသုံးပြုပါတယ်။ ရာသီသွေးမှန်မှန်မလာတဲ့အခါမှာလည်း သားအိမ်နံရံ အထူအပါးပုံမှန် ထိန်းထားနိုင်ဖို့ သုံးပါတယ်။ သွေးဆုံးချိန်ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေသက်သာအောင်လည်း သုံးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်မကျအောင် ထိန်းထားဖို့လိုတဲ့အခါလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

Progesterone ရဲ့ အဓိကတာဝန်ကတော့ သားအိမ်ခေါင်း အတွင်းနံရံကို ပုံမှန်ထက်ပို မထူ၊ ပို မကြီးမားရအောင် တားဆီးပေးခြင်းပါပဲ။ ဒီလိုမှ မလုပ်ပေးနိုင်ရင် သားအိမ်နံရံကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာမယ့် အန္တရာယ်နဲ့ ပိုမိုနီးစပ်ပါတယ်။ သားအိမ်ခွဲထုတ်ခြင်း မရှိသေးသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို Estrogen နဲ့ ဆေးကုသပေးဖို့လိုတဲ့အခါ Progesterone၊ ဒါမှမဟုတ် Progestin ဆေးကိုပါ တစ်ပါတည်း တွဲသုံးဖို့ လိုပါတယ်။ Estrogen ဆေးသောက်တဲ့အတွက် ပုံမှန်ထက်ထူလာမယ့် သားအိမ်နံရံကို Progesterone လိမ်းဆေးလိမ်းပေးရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အရေပြားက လုံလောက်တဲ့အထိ စိမ့်ဝင်စုပ်ယူသွားနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ရာသီသွေးထိန်နေတဲ့အတွက် သားအိမ်နံရံထူနေရာက သားအိမ်ခေါင်းနံရံအလွှာ ဆဲလ်တွေ ပုံမှန်အနေအထားပျက်ကာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာစေနိုင်ပါတယ်။

တစ်ထပ်တည်းတူအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဇီဝ ဟိုမုန်းများ

ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ဓာတုပစ္စည်းတွေသုံးပြီးတီထွင်ထုတ်လုပ်တဲ့ဟိုမုန်းတွေဖြစ်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက ဟိုမုန်းတွေနဲ့ တစ်ထပ်တည်းတူပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာသဘာဝဟိုမုန်းတွေလို့တောင် ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၆
ပုံမှန် ရာသီဓမ္မတာလာခြင်း ဖြစ်စဉ်မှာ ဟိုမုန်းတွေရော ဘယ်လို အခြေအနေမှာ ရှိပါသလဲ။

သွေးဆုံးချိန်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဟိုမုန်းတို့ရဲ့ စွမ်းရည်ကို နားလည်နိုင်ဖို့ဆိုရင် ဓမ္မတာပုံမှန်လာခြင်း ဖြစ်စဉ်မှာပါဝင်တဲ့ ဟိုမုန်းတွေရဲ့ကဏ္ဍကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။

ဓမ္မတာလာခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ဟိုမုန်းတွေရဲ့ အတိုးအလျော့စနစ်က ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဟိုမုန်းတစ်မျိုးကို အခြားတစ်မျိုးတိုးချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် လျော့နည်းချိန်မှာမှ ထုတ်လွှတ်လိုက်ဖို့ ဒီစနစ်က ထိန်းပေးပါတယ်။ အဲဒီစနစ်ကို HPO ဝင်ရိုး (Hypothalamus - Pituitary - Ovarian Axis) လို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဝင်ရိုးလည်ပတ်ကာ ညီမျှနေတဲ့ကာလတစ်လျှောက် ရာသီဓမ္မတာဖြစ်စဉ် ပုံမှန်ရှိနေခဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပါတယ်။ ဝင်ရိုးလည်ပတ်မှု ဖရိုဖရဲ၊ မငြိမ်မသက် ရှိလာချိန်မှာ ဟိုမုန်းတွေ အပြောင်းအလဲရှိလာကာ သွေးဆုံးချိန်မတိုင်မီ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရစေတာ ပါပဲ။ (ပုံ - ၄) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။



ပုံ (၄) - HPO ဝင်ရိုးရဲ့ သွေးဆုံးချိန်မတိုင်မီကာလ

ပုံမှန် ၂၈ ရက်တစ်ကြိမ် ရာသီသွေးစက်ဝန်းရဲ့ အစနဲ့ အဆုံးပိုင်းကာလတို့မှာ Estrogen ဟိုမုန်းရော၊ Progesterone ဟိုမုန်းပါ လျော့ကျသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါ ဦးနှောက်ရဲ့ Hypothalamus အပိုင်းက Gonadotropin-Releasing Hormone (HnRH) တွေ ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီဟိုမုန်းကြောင့် ဦးနှောက်ရဲ့ Anterior Pituitary ကနေ Follicle-Stimulating Hormone-FSH တွေ ထုတ်လုပ်လာပါတယ်။ FSH ရဲ့ အစွမ်းကြောင့် သားဥအိမ်ထဲက အိတ်လေးတွေက Androgen ကို ထွက်လာစေ ပါတယ်။ Androgen ပမာဏ မြင့်နေစဉ် တစ်လျှောက် သားဥအိမ်အိတ်လေးတွေ ဆက်လက် ကြီးထွားနေစေပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်အဆင့်ကို Follicular phase လို့ ခေါ် ပြီး ရာသီစက်ဝန်းရဲ့ ပထမပိုင်းအချိန် တစ်ဝက်ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။

သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းနံရံ အမြွေးအလွှာ

သားအိမ်ဆိုတဲ့အသားလုံးကြီးဟာ အတွင်းပိုင်းမှာ အခေါင်းပွကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီအတွင်းပိုင်းနံရံကို ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ဆဲလ်အလွှာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ရာသီဓမ္မတာ သွေးပေါ်တဲ့အချိန်မှာ အတွင်းပိုင်းနံရံဆဲလ် အမြွေးအလွှာလည်း ကွာကျသွားပါတယ်။

သားအိမ်နံရံကင်ဆာရောဂါ

သားအိမ်နံရံအလွှာမှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် သွေးဆင်းခြင်း

Progesterone ဟိုမုန်းဓဆေးကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်တဲ့အခါ သွေးဆင်းလာတဲ့ဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ သားအိမ်အတွင်းနံရံလည်း သွေးဆင်းတဲ့အထဲမှာ ရောပါကွာကျသွားပါတယ်။

သားအိမ်နံရံထူခြင်း

သားအိမ်နံရံအထူ ပုံမှန်ထက် ပိုပိုလာခြင်းဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ကင်ဆာဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ရှိခြင်း။ မရှိခြင်းတို့ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးသက်ရောက်မှုများဟိုမုန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဇီဝပစ္စည်းတစ်ခုခုရှိခြင်း။ မရှိခြင်း ပမာဏများပြားခြင်း။ နည်းပါးခြင်းအပေါ် တည်ပြီးအခြားဟိုမုန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဇီဝပစ္စည်းတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လုပ်တဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

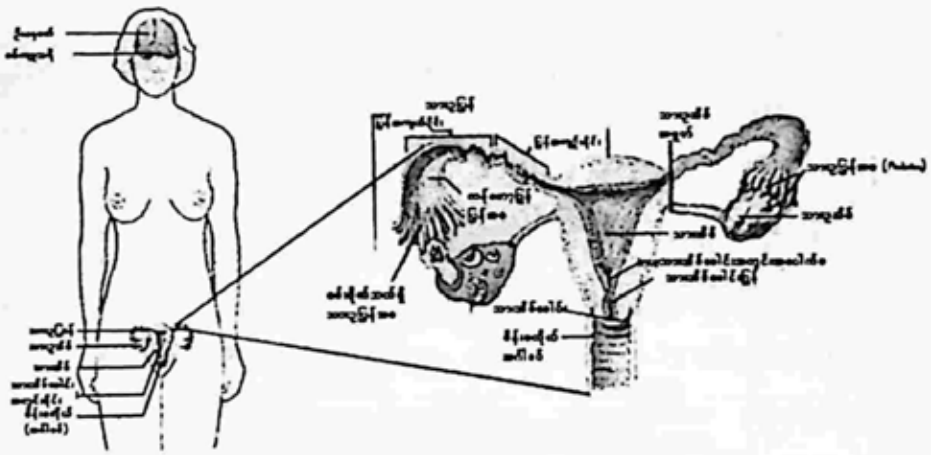
ရာသီမမှတာစက်ဝန်း ခုနစ်ရက် အရောက်မှာ သားဉအိမ်အတွင်းက အကြီးဆုံးအိတ်ဟာ လုပ်ငန်းစဉ်အားလုံးကို ထိန်းချုပ်ထားလိုက်ပါတယ်။ Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏကလည်း အမြင့်မားဆုံး ရောက်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဦးနှောက်ထဲက Anterior Pituitary ဂလင်းကနေ Luteinizing Hormone- LH ကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ပမာဏမြင့်မားဆဲ Estrogen နဲ့ LH ဟိုမုန်းတို့ နှစ်ခုပေါင်းအရှိန်နဲ့ သားဉအိမ်ထဲက သားဉတွေ ကြွေကျစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ LH Hormone ထွက်လာပြီး ၂၄ နာရီမှ ၃၆ နာရီအတွင်းမှာပေါ့။ ကြွေကျလာတဲ့ သားဉတွေဟာ သားအိမ်နဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ သားဉပြွန်ထဲကို ဝင်သွားကြပါတယ်။

သားဉကြွေကျသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ သားဉအိမ်ထဲက အိတ်ကြီးဟာ Estrogen နဲ့ Progesterone တို့ကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း သားဉအိမ်အိတ်ကြီးရဲ့ အရောင်ဟာ ဝါရောင်သန်းလာပြီး သူ့ကို Corpus Luteum လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (ပုံ-၅)မှာ ဖြစ်စဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ သန္ဓေအောင်လာတဲ့ သားဉမရှိတဲ့ ဖြစ်စဉ်မှာဆိုရင် သားဉကြွေပြီး ၁၀ ရက် ၁၁ ရက်လောက် ရောက်တဲ့အခါ Corpus Luteum လည်း တဖြည်းဖြည်း ရှဲသွားပါတယ်။ Estrogen Progesterone ဟိုမုန်းပမာဏတွေလည်း လျော့ကျသွားပြီး သားအိမ်အတွင်းခေါင်း အပေါ်ယံနံရံကို ကွာကျသွားစေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရာသီစက်ဝန်းရဲ့ ပထမငါးရက်ဝန်းကျင်မှာ ရာသီလာတာ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ရာသီမမှတာ စက်ဝန်းနဲ့ ဟိုမုန်းများရဲ့ ဆက်စပ်မှုကို (ပုံ-၈) မှာ ပြသထားပါတယ်။

သားဉဟာ သုတ်ပိုးနဲ့ တွေ့ထိခိုက်ဆက်မိကာ သန္ဓေအောင်သွားပြီဆိုရင် Corpus Luteum ဟာ ရှဲ့မသွားဘဲ Estrogen နဲ့ Progesterone ဟိုမုန်းတွေ

mgyoe.com

mgyoe.com



ပုံ (၅) - အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါ ဖွဲ့စည်းပုံ

ကို ဆက်ထုတ်လုပ်ပေးနေမှာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ GnRH ဟိုမုန်းနဲ့ FSH ဟိုမုန်းတို့ ထွက်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘဲ သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းနံရံ ကြွေကျစေခြင်းကိုလည်း မဖြစ်စေနိုင်တော့ပါဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရာသီမမှတာလာခြင်းဖြစ်စဉ် ရပ်ဆိုင်းသွားပါတယ်။

တကယ်လို့ သားဥဟာ သန္ဓေအောင်ခြင်း မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ Corpus Luteum ကလည်း ဟိုမုန်းတွေ မထုတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အနည်းငယ်သာရှိတဲ့ အိစ်ထရိုဂျင်ကြောင့် Hypothalamus ကနေ ရာသီမမှတာပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက်လည်ပတ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

HPO ဝင်ရိုး (Hypothalamus-Pituitary-Ovarian Axis)

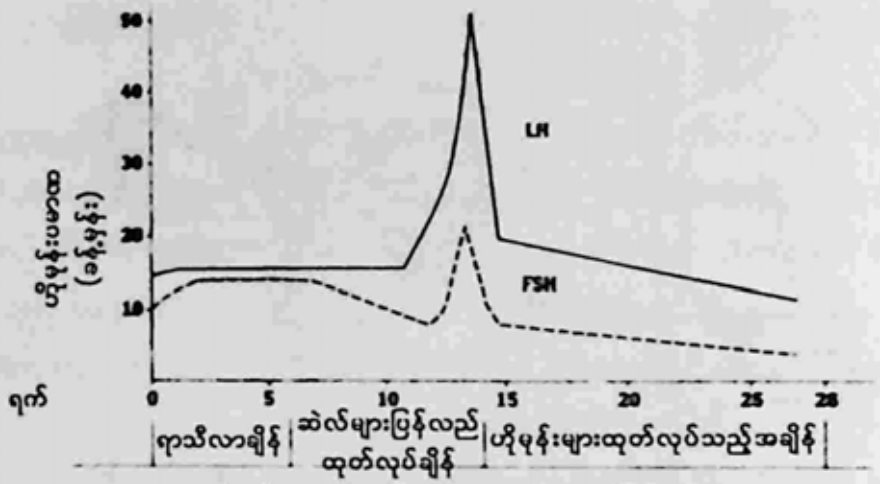
Estrogen ၊ Progesterone၊ FSH၊ GnRH၊ LH စတဲ့ဟိုမုန်းတွေကို လိုအပ်ရင်လိုအပ်သလို ရှိအောင်၊ မလိုအပ်ရင် မရှိအောင်၊ ဒါမှမဟုတ် နည်းပါးအောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်မယ့် သဘာဝရဲ့ ပုံမှန်ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့စနစ်ဖြစ်ပါတယ်။

GnRH ဟိုမုန်း

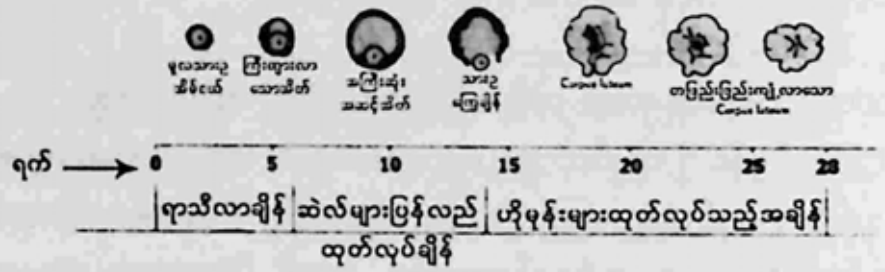
ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Hypothalamus က ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ဟိုမုန်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ GnRH ဟိုမုန်းက LH, FSH စတဲ့ ဟိုမုန်းတွေ ထုတ်လုပ်လာအောင် ဖိအားပေးပါတယ်။

mgyoe.com

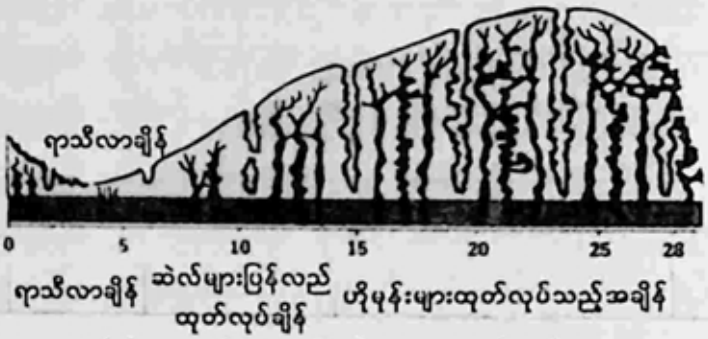
mgyoe.com SAMPLE BOOK



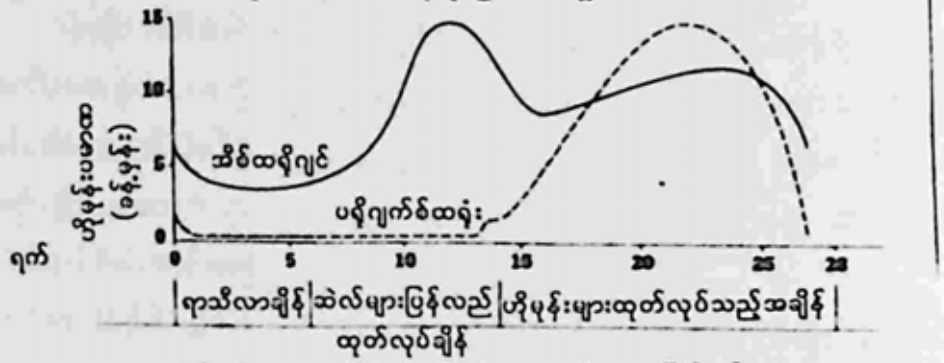
ပုံ(က) Gn RH ဟိုမုန်းအတက်အကျဖြစ်စဉ်



ပုံ(ခ) သားဥကြွေချိန်အဆင့်ဆင့်



ပုံ(ဂ) သားအိမ်နံရံပြောင်းလဲမှုအဆင့်ဆင့်



ပုံ(ဃ) သားဥအိမ်နှင့်ဟိုမုန်းအတက်အကျဖြစ်စဉ်

ပုံ(၆) သားဥအိမ်နှင့်ဟိုမုန်းအတက်အကျဖြစ်စဉ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း ၇
မမွေတာလာခြင်းဖြစ်စဉ်မှာ ပါဝင်တဲ့ ဟိုမုန်းတွေဟာ သွေးဆုံးခြင်းဖြစ်စဉ်မှာရော ဘယ်လိုနေသလဲ။

HPO ဝင်ရိုးလည်ပတ်မှုစနစ်ဟာ ဟိုမုန်းတွေလိုတိုး ပိုလျှော့၊ လိုသလောက် ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို သွေးဆုံးချိန် အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ သားဥအိမ်က Estrogen ၊ Progesterone ထုတ်လုပ်နိုင်မှု အားလျော့လာပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရာသီမမွေတာလစဉ်ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ကို ဆက်မထိန်းနိုင်တော့ပါဘူး။ သားဥအိမ်ထဲက သားဥအိတ်ဟာ မျိုးပွားနိုင်တဲ့အသက်မှာ အမြင့်ဆုံးပမာဏ ရောက်တဲ့အထိ Estrogen ၊ Progesterone ကို ထုတ်လုပ်ပေးခဲ့ပြီးတဲ့နောက် ဆက်လက်မထိန်းထားနိုင်တော့ပါဘူး။ အနည်းငယ်သာ ထုတ်လုပ်နိုင်ပါတော့တယ်။

Estrogen ပမာဏနည်းပါးနေပေမယ့် Gn RH ဟိုမုန်းက အရင်အတိုင်း ထုတ်လုပ်နေဆဲပါ။ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် FSH လည်း မြင့်မားနေဆဲပါပဲ။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အချို့က သွေးဆုံးခြင်းကို FSH ပမာဏ တိုင်းတာကြည့်ရင် သိနိုင်မယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ FSH ဟာ ဒီနေ့ပမာဏ မြင့်မားနေပေမယ့် နောက်နေ့မှာ လုံးဝလျော့ကျကာ ပုံမှန်ပမာဏသာရှိတော့တာလည်း သွေးမဆုံးခင် ကာလအတွင်း တွေ့ရှိနေရတာမို့ သွေးဆုံးခြင်းကို တိုင်းတာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိကြပါပြီ။ (FSH ဟိုမုန်းစမ်းသပ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်း (၅၁) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်)

သွေးမဆုံးမီကာလနဲ့ သွေးဆုံးခြင်းမတိုင်မီ ၁၂ လတာ ကာလအတွင်း ဟိုမုန်းတွေအပြောင်းအလဲရှိခြင်းကို ဟိုမုန်းရှုပ်ထွေးမှု (Homonal Chaos)

FSH ဟိုမုန်း
Anterior pittuitary လို့ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့တစ်နေရာက ထုတ်လုပ်တဲ့ ဟိုမုန်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး သားဥအိမ်ထဲက သားဥအိတ်တွေကြီးထွားစေအောင် နှိုးဆော်ပေးပါတယ်။ FSH ဟိုမုန်းဟာ Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏ များလာအောင်လည်း တွန်းအားပေးပါတယ်။

Anterior Pituitary Gland
ဦးနှောက်အောက်ခြေနေရာမှာရှိတဲ့ Pituitary Gland ရဲ့တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ပြီး FSH နဲ့ LH ဟိုမုန်းတို့ကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ရာသီမမွေတာလာခြင်းဖြစ်စဉ်မှာ ကလွှာတစ်ရပ်အဖြစ် ပါဝင်ကြပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သားဥအိတ်များ (Follicles)

သားဥအိမ်ထဲမှ အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ (နုသေးတဲ့) သားဥတွေ ပြည့်နေတဲ့အိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ သားဥတွေ ကြီးထွားလာစေရန် FSH နဲ့ Estrogen တို့ကတွန်းအားပေးဆောင်ရွက်မှာပါ။ Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏ အမြင့်ဆုံးရောက်လာတဲ့အချိန်မှာတော့ LH ဟိုမုန်းတွေထွက်လာစေပါတယ်။ သားဥအိမ်ထဲမှာ ရင့်ပြီး အရွယ်ရောက်လာတဲ့ သားဥတွေရှိပြီဖို့ သားဥကြွေကျလာပြီးဖြစ်ပါတယ်။

LH ဟိုမုန်း

Pituitary Gland ကထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ရာသီဓမ္မတာ စက်ဝန်းအတွင်းသားဥကြွေခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပူလိုက်၊ အေးလိုက်ခံစားရမှုမျိုးကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။

လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီကာလအတွင်းမှာ FSH ဟိုမုန်းကြောင့် သားဥအိမ်အတွင်းမှ သားဥတွေဟာ ပုံမှန် သားဥကြွေခြင်းဖြစ်စဉ်အပြင် အချိန်မှန်မဟုတ်တဲ့ ထူးခြားဖြစ်စဉ် သားဥကြွေခြင်းတွေပါ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ Estrogen ၊ Progesterone ၊ FSH၊ LH စတဲ့ ဟိုမုန်းများ ရှုပ်ထွေးနေပြီး ဒီနေ့မှာ ပမာဏမြင့်မားနေရာကနောက်နေ့ကျတော့ အကုန်လုံး လျော့ကျသွားတာတွေလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သွေးမဆုံးမီ၊ သွေးဆုံးစဉ်နဲ့ သွေးဆုံးပြီး ကာလတွေမှာ ဘာဝေဒနာတွေ ခံစားရမယ်၊ ဘယ်လိုခံစားရမယ်ဆိုတာတွေကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်မှု မရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ရရှိသွားတာလည်း ရှိနိုင်တာမို့ သန္ဓေတားထားချင်ရင် တားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သားဥအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ သားဥအိတ်တွေဟာ အဓိက Estrogen ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့နေရာပါပဲ။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ သားဥအိတ်များလည်း သဘာဝအလျောက် သေတာသေ၊ ရာသီဓမ္မတာသွေးနဲ့အတူ ပါသွားတာလည်းပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာလည်းရှိနဲ့ တော်တော်လျော့နည်းလာပါပြီ။ သွေးမဆုံးမီ လက်ကျန် သားဥအိတ် (အလွန်ဆုံး ၂၀၀၀) လောက်ဟာ သိပ်သန်သန်စွမ်းစွမ်း မရှိကြတော့ပါဘူး။ သွေးဆုံးတဲ့အချိန်မှာ သားဥအိတ် ၁၀၀၀ ခန့် လက်ကျန် ရှိတတ်ပါတယ်။

လက်ရှိ လက်ခံထားဆဲ အယူအဆကတော့ အမျိုးသမီးတိုင်း မွေးဖွားလာစမှာ သားဥအိတ်ပေါင်းတစ်သန်းမှ နှစ်သန်းအထိ ပါလာတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အခုနောက်ပိုင်း တွေ့ရှိချက်က ကြွက်တွေမှာ အရင်းခံဆဲလ်အဖြစ် Stem Cells တွေ ပါလာပြီး သွေးမဆုံးမချင်း သားဥအသစ်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးနေတယ် ဆိုတာပါပဲ။ တကယ် မှန် မမှန် လူတွေမှာရော တူ မတူ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆိုတာတွေကတော့ ဆက်ပြီး သုတေသနလုပ်ရဦးမှာပါ။ တကယ်သာ လူတွေမှာလည်း အလားတူပဲလို့သာ တွေ့ရှိမယ်ဆိုရင် ကလေးမရ မြဲနေသူတွေအတွက် ဆေးကုသပေးနိုင်ရေး၊ အမျိုးသမီးတွေ မျိုးပွားနိုင်မယ့် သက်တမ်းကာလကြာရှည်အောင် ပြောင်းလဲရေး စတာတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးလာမှာပါ။

မေးခွန်း ၈

အပျိုဖော်ဝင်ချိန် ရာသီဓမ္မတာ ဖြစ်စဉ်နဲ့ သွေးမဆုံးမီ၊ သွေးဆုံးပြီးကာလ ရာသီဓမ္မတာ ဖြစ်စဉ်တို့ အတူတူပဲလား။

ဒီကာလ နှစ်ခုကတော့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်စရာပါပဲ။ ဟိုမုန်းတွေရဲ့ အရှုပ်အထွေး အနိမ့်အမြင့်၊ သားဥကြွေခြင်း အရှုပ်အရှင်းတို့ဟာ ဒီကာလ နှစ်ခုလုံးမှာ ရှိတာပါပဲ။ အပျိုဖော်ဝင်စမှာ ရာသီမကြာခဏလာခြင်း၊ သားဥကြွေခြင်းမရှိဘဲ ရာသီလာခြင်း စတဲ့ ပုံမှန်ဓမ္မတာရာသီမဟုတ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ ရှိသလို သွေးဆုံးချိန် နီးလာတဲ့ ကာလမှာလည်း အလားတူ ဖြစ်စဉ်တွေနဲ့ တွေ့ကြုံရပါတယ်။ ကွာခြားချက်ကတော့ သွေးဆုံးခါနီးအရွယ် အမျိုးသမီးအတွက် ဟိုမုန်းကယောက်ကယက်ဒဏ်ကို ခံလာရတာ အတွေ့အကြုံရှိပြီးသားမို့ အပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးထက် ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။

သွေးဆုံးချိန်နီးနဲ့ သွေးဆုံးပြီးကာလ Estrogen၊ Progesterone ဟိုမုန်းတွေ ပမာဏ လျော့ကျကျချင်းအချိန်မှာ ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန် မိန်းကလေးငယ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ကျတော့ ဟိုမုန်းပမာဏ မြင့်မားလာတဲ့ဒဏ်ကို အတွေ့အကြုံမရှိသေးတဲ့အတွက် ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ အပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးဟာ စိတ်အပြောင်းအလဲ၊ စိတ်အတက်အကျ ဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ဘဲ ကယောက်ကယက်ဖြစ်ခြင်းစတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရမှာ ဖြစ်သ

သားဥပြွန် (Fallopian Tubes)

သားဥအိမ်နဲ့ သားအိမ်ထိပ် တစ်ဘက် တစ်ချက်စီကို ဆက်သွယ်ပေးတဲ့အထဲမှာ လမ်းကြောင်းပြွန်ပါဝင်သော ပြွန်ချောင်း အင်္ဂါတစ်စုံဖြစ်ပါတယ်။ သားဥတွေဟာ သားဥအိမ်က ကြွေပြီး သားအိမ်ခေါင်းထဲကို ဝင်ရောက်ဖို့အတွက် သားဥပြွန်ထဲက ဖြတ်သန်းလာကြရပါတယ်။ သားဥပြွန်ချောင်းဘယ်တစ်ချောင်း၊ ညာတစ်ချောင်း စုစုပေါင်း ပြွန်ချောင်းနှစ်ချောင်းရှိပါတယ်။

Stem Cells

မူလသာမန်ဆဲလ်ဘဝရှိရာမှအထူးအစွမ်းရှိ ဆဲလ်အဖြစ် ကြီးထွားပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သားဥအိမ်ထဲမှာတွေ့ရတဲ့ဖြစ်စဉ်မျိုးပေါ့။

mgyoe.com

 mgyoe SAMPLE BOOK

လို သွေးမဆုံးမီ၊ သွေးဆုံးပြီးကာလ အမျိုးသမီးကြီးလည်း ခံစားရမှာပါပဲ။

Trina ရဲ့ အကြံပြုချက်

သွေးဆုံးခါနီး ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေအပေါ် ရောဂါတစ်ခုလိုထင်မြင်ပြီး ဘာလို့မျှား ဆေးကု ခံယူချင်ကြတာလဲဆိုတာ တွေးမရနိုင်အောင်ပါပဲ။ အပျိုဖော်ဝင်စ ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲမှာ ခံစားရတာတွေကို ဆေးကုဖို့ မလိုသလိုပါပဲ။ သွေးဆုံးခါနီး ခံစားရတာလည်း ဆေးကုဖို့ မလိုပါဘူး။ တကယ်တော့ သွေးဆုံးခြင်းဟာ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ပဲလေ။

မေးခွန်း ၉

Androgen တွေဟာ အမျိုးသားတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ဟိုမုန်းတွေလို့ သိထားပါတယ်။ သွေးဆုံးခြင်းကိစ္စနဲ့ သက်ဆိုင်တာရော ရှိပါသလား။ သိထားဖို့လိုပါသလား။

Androgen ဟိုမုန်းတွေဟာ အမျိုးသမီးထက် အမျိုးသားမှာ ပိုများပါတယ်လို့ဆိုပေမယ့် သွေးဆုံးခါနီး အမျိုးသမီးတွေအတွက် Androgen ကို သားဥအိမ်နဲ့ Adrenal glands တို့မှ ထုတ်လုပ်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာတင် Estrogen အဖြစ် ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာလည်း Androgen ဟိုမုန်းဟာ မျိုးပွားဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဖွံ့ဖြိုးရေး၊ ကြွက်သားတွေ ခိုင်မာတောင့်တင်းရေး၊ အရိုးခိုင်မာရေးနဲ့ ဖိုမ ဆက်ဆံရေးတို့အတွက် အရေးကြီးကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက အဆီတွေ နေရာတကျ ဖွဲ့စည်းထားရှိရေး၊ အင်အားပြည့်ဝရေးနဲ့ နေထိုင်ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုရရှိရေးတို့ကိုလည်း အင်ဒရိုဂျင်က စီမံပေးပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးတဲ့အခါ အဆီတစ်သျှူးတွေက Androgen ဟိုမုန်းကို Estrogen ဟိုမုန်းဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးနေဦးမှာ

Adrenal glands ဆိုတာ ကျောက်ကပ်ရဲ့ အပေါ်မှာ ကပ်လျက်ရှိပြီးသေးငယ်တဲ့ဂလင်းလေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်နှစ်ဖက်အပေါ်မှာရှိတာမို့ Adrenal Gland လည်း နှစ်ခုရှိပါတယ်။ Androgen ဟိုမုန်း၊ Cortisol နဲ့ Epinephrine တို့ကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။

Adipose
အဆီတစ်ရှူး
အဆီတစ်ရှူးဖြစ်ပြီး Androgen ဟိုမုန်းတွေကို Estrogen (Estrone) အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဖြစ်ပါတယ်။ အဝလွန်သူတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် အဆီများသူတွေမှာ Estrogen ဟိုမုန်းများနေခြင်းကြောင့်ပါပဲ။

အထူးသဖြင့် Testosterone အမျိုးအစား Androgen ဟိုမုန်းဟာ ဖိုမဆက်ဆံလိုစိတ်ကို နှိုးဆွပေးခြင်း၊ သာယာစေခြင်း ဖြစ်စေပါတယ်။။ Testosterone ကို မျိုးအစား ၂ မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ အခြားဟိုမုန်းနဲ့ တွဲဖက်ခြင်းမရှိတဲ့ free အမျိုးအစားနဲ့ အခြားနဲ့ တွဲဖက် Bound အမျိုးအစားတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်အရွယ် ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ Free Testosterone ပမာဏ အနည်းငယ် ကျဆင်းလာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ Testosterone ဟိုမုန်းတွေရဲ့ ၂ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိ Free Testosterone ကိုသာ ခန္ဓာကိုယ်က အသုံးချပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါး တွေ့ရှိရတတ်တာ တစ်မျိုးကတော့ သွေးဆုံးကာလအတွင်းမှာ Free Testoster တွေများပြားပြီး ကာမရာဂစိတ် နိုးကြားနေသူ အချို့ ရှိတတ်ခြင်းပါပဲ။ (မေးခွန်း ၂၄ မှာ သွေးဆုံးကာလနဲ့ ကာမရာဂစိတ်အကြောင်း ဆွေးနွေးထားပါသေးတယ်)။ သားဉအိမ်ဟာ သွေးဆုံးပြီးတဲ့အချိန်ရောက်တဲ့အထိ Androgen နဲ့ Testosterone တို့ကို ထုတ်လုပ်ဆဲပါပဲ။ သားဉအိမ်နှစ်ဖက်လုံး ခွဲထုတ်ထား တဲ့လူနာမှာဆိုရင်တော့ Testosterone ဟိုမုန်း အနည်းငယ်သာ ရှိပါတယ်။

Estrogen ဟိုမုန်းရဲ့ ကဏ္ဍဟာ အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပေမယ့် ဖိုမရာဂစိတ်မှာတော့ Testosterone က အဓိကကဏ္ဍက ပါဝင်ပါတယ်။ Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏ လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းသွားပေမယ့် Androgen ပမာဏကျဆင်းမှုက နှေးကွေးတဲ့အတွက် ဟိုမုန်းနှစ်ခုရဲ့ အချိုးပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မို့ပေါ့။ သွေးဆုံးပြီးချိန် ရောက်နေပေမယ့် ကာမရာဂစိတ် အချို့ ရှိနေဆဲဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ (မေးခွန်း

Androgens - သားဉအိမ်နဲ့ Adrenal Gland တို့မှ ထုတ်လုပ်တဲ့ ဟိုမုန်းတွေဖြစ်ပြီး ကာမဆန္ဒစိတ်ကို နိုးကြွစေပါတယ်။ Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ပမာဏမျှတစွာရှိပြီး ဖိုမသဘာဝကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေပါတယ်။

Testosterone ဟိုမုန်း - အော်ဂဲနစ်ဓာတ်ပေါင်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဟိုမုန်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားတွေမှာ ဇုံးစေ့ကထုတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ သားဉအိမ်နဲ့ Adrenal Gland တို့ အနည်းငယ်သာ ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ အမျိုးသားလက္ခဏာတွေ ဖြစ်တဲ့ အသံသြခြင်း၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ နွတ်ခမ်းမွေးတွေ ပေါက်ခြင်းတို့ကို ယောကျ်ားလေးတွေမှာ ဖြစ်စေပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင်တော့ ပုံမှန် "မ" သဘာဝစိတ် ရှိဖို့အတွက် ဒီဟိုမုန်းက အရေးပါပါတယ်။

mgyoe.com

၆၇ နဲ့ ၈၉ ကျရင်လည်း ဒီအကြောင်း ဆွေးနွေးထားပါတယ်။)

မေးခွန်း ၁၀
ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ သွေးဆုံးလေ့ရှိတတ်ပါသလဲ။

ပျမ်းမျှအသက် ၅၁ နှစ်မှာ သွေးဆုံးလေ့ရှိပါတယ်။ အနိမ့်ဆုံး ၄၈ နှစ်၊ အမြင့်ဆုံး ၅၅ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်လို့ ဆိုနိုင်ပေမယ့်လည်း အဲဒီအသက်အပိုင်းအခြားထဲမဝင်ဘဲ သွေးဆုံးသူတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဒီအတွင်း ပြဿနာမရှိပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေက ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေထက် တစ်နှစ်ခွဲလောက် စောပြီး သွေးဆုံးတတ်တယ်လို့လည်း အကြမ်းဖျင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဝိုက်ခွဲ သားအိမ်ထုတ်ပစ်ကာ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူထားသူတွေဟာ အခြားသူတွေထက်စောပြီး သွေးဆုံးတတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ (မေးခွန်း ၁၄ မှာ သားအိမ်ထုတ်ထားသူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးထားပါတယ်)

Hysterectomy
သားအိမ်ထုတ်ခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။

ထင်မြင်ချက်အရရော၊ တွေ့ရှိချက်အရရောပြောရရင် မိခင်သွေးဆုံးတဲ့ အသက်အတိုင်း သမီးတွေလည်း သွေးဆုံးလေ့ရှိတယ်လို့ ပြောကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မိခင်ဟာ အသက် ၅၀ မှာ သွေးဆုံးတယ်ဆိုရင် သမီးလည်း ၅၀ ပတ်ဝန်းကျင်လောက်မှာ သွေးဆုံးလိမ့်မယ်လို့ ခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ချွင်းချက်ဆိုတာတွေကတော့ သိတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ အများကြီး ရှိဦးမှာပါ။

ပျမ်းမျှအသက် ၅၁ နှစ်လို့ ဆိုလိုက်တာက လူမျိုးတွေ၊ လူမျိုးစုတွေ ခွဲခြားပြီး တွက်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသားဖြူအုပ်စု အမျိုးသမီး အများစုရဲ့ စာရင်းတွေကို အခြေခံတွက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာဖရိကန်-အမေရိကန် အမျိုးသမီးအများစုဟာ အသက် ၅၁ နှစ်ထက် စောပြီး သွေးဆုံးကြတာများပါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တယ်။ အာရှန္ယွဴယ်ဖွားတွေ၊ ပေါ်တူဂီန္ယွဴယ်ဖွားတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သွေးဆုံးအသက်အရွယ် လေ့လာထားမှု စာရင်းဇယားက နည်းပါးပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တွေ့ရှိချက်တစ်ခုကတော့ ပေါ်တူဂီန္ယွဴယ်ဖွား၊ စပိန်န္ယွဴယ်ဖွားတွေဟာ သွေးဆုံးတာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် သုံးလလောက် စောကြပြီး ဂျပန်၊ အမေရိကန်န္ယွဴယ်ဖွားတွေက သုံးလလောက် နောက်ကျကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသားဖြူကော့ကေးရှန်န္ယွဴယ်ဖွားတွေနဲ့ ယှဉ်ရင်ပေါ့။

သွေးဆုံးစောတာ၊ နောက်ကျတာကို လိုက်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ကောင်းကျိုးတွေရော၊ ဆိုးကျိုးတွေပါ တွေ့ရှိရပါတယ်။ သွေးဆုံးစောတဲ့အတွက် ကောင်းကျိုးအဖြစ် ရာသီလာတဲ့ ဒုက္ခခံရတာ သက်သာပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဒုက္ခနဲ့လည်း ကင်းသွားပြီ ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မကောင်းကျိုးတွေအဖြစ် နှလုံးရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါတွေ ပိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သဘာဝ Estrogen ဟိုမုန်းမတ် စောစီးစွာ နည်းပါးသွားတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။ ဒါဖြင့်ရင် နောက်ကျမှ သွေးဆုံးရင်ရော ကောင်းလို့လား။ သူမှာလည်း ဒုက္ခတွေနဲ့ပါပဲ။ သူမျှားထက်ပိုလို့ ဟိုမုန်းနဲ့ တွေ့ထိမှတ်ပြုရတာကြာတဲ့အတွက် ဟိုမုန်းနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ဖို့ အန္တရာယ် ပိုမိုနီးစပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လည်းနှလုံးရောဂါတို့၊ အရိုးပွရောဂါတို့ဖြစ်ဖို့တော့ အန္တရာယ်နည်းပါးတာပေါ့လေ။

Osteoporosis

အရိုးရဲ့သိပ်သည်းဆိုင်မာမှု လျော့နည်းသွားပြီးအရိုးပွကာကျိုးလွယ်၊ ထိခိုက်လွယ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ခေါ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း ၁၁
ရာသီသွေး ဘယ်လောက်ကြာကြာ လာဦးမှာလဲ။ နောက်ဆုံး အကြိမ်အဖြစ် ရာသီလာတာကို ကြိုတင်ခန့်မှန်း သိရှိနိုင်မလား။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန် (Menarche)
ရာသီဝမွတာ စတင်ဖြစ်ပွားတဲ့ အချိန်ကို ခေါ်ပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်တယ်ဆိုတာက ပထမဆုံး အကြိမ်အဖြစ် ရာသီဝမွတာ 'စ' တင်ခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀၀ လောက်အထိတုန်းက အသက် ၁၇ နှစ်ပတ်ဝန်းကျင်လောက်မှာ အပျိုဖော်ဝင်လေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ ၁၃ နှစ်လောက်ရောက်ရင် အပျိုဖော်ဝင်ပါပြီ။ အာဖရိကန်-အမေရိကန် အနွယ်ဖွား ဆယ်ကျော်သက်တွေဆိုရင် ပိုတောင်စောပါသေးတယ်။ ကန်အနွယ်ဖွား ဆယ်ကျော်သက်တွေဆိုရင် ပိုတောင်စောပါသေးတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ဓမ္မတာရာသီလာချိန်သက်တမ်း ပိုရှည်လာကြတာပေါ့။

ရာသီဝမွတာသက်တမ်း (Menstrual Life)
ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ရာသီဝမွတာစက်ဝန်း ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ အကြိမ်ပေါင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဓမ္မတာရာသီလာချိန်သက်တမ်းကို တွက်ကြည့်ဖို့ နည်းလမ်းကတော့ ပထမဆုံး ရာသီလာတဲ့အသက်ကို သွေးဆုံးချိန်မှာရှိတဲ့ အသက်ထဲက နှုတ်ပါ။ ပြီးရင် ၁၃ နဲ့ မြှောက်ပါ။ တစ်နှစ်မှာ ရာသီလာတဲ့ အကြိမ်ပေါင်း ၁၃ ကြိမ်လို့ အကြမ်းဖျင်း တွက်လိုက်တာပါ။ အဲဒီထဲကနေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့ လပေါင်းနဲ့ မိခင်နို့ တိုက်စဉ် ရာသီမလာတဲ့လပေါင်းတို့ကို နုတ်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ဓမ္မတာရာသီလာချိန် သက်တမ်းကို သိရပါပြီ။ ပုံ (၇) မှာ တွက်ချက်ပုံ ဖော်မြူလာကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ရှေးတုန်းက လူနေမှုစနစ်အရ အမျိုးသမီးတွေဟာ ရာသီသက်တမ်းတိုပါတယ်။ သက်တမ်းတစ်လျှောက် ရာသီစက်ဝန်း အကြိမ်ပေါင်း ၁၀၀ ခန့်သာ ရှိကြပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ် ရောက်တဲ့အခါ ပျမ်းမျှ ရာသီစက်ဝန်း အကြိမ်ပေါင်း ၄၅၀ ခန့် ရှိလာကြပါတယ်။

ဘိုးဘေးဘီဘင်တွေ လက်ထက်တုန်းက ရာသီဓမ္မတာလာတာ နောက်ကျတာရော၊ ကိုယ်ဝန်ဇောခဏ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆောင်ကြတာရော၊ ကလေးကို မိခင်နို့ အကြာကြီး တိုက်နေကြတာရော၊ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ သေဆုံးကြတာရော စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ရာသီမမှတာ စက်ဝန်း အကြိမ်ပေါင်းနည်းတယ်လို့ ထင်ရတာပါပဲ။ အခုခေတ်မှာ ပဋိဇီဝဆေးတွေ၊ ဟိုမုန်းတွေ၊ စားထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အသားကြောင့် စောစောစီးစီး အပျိုဖော်ဝင်ကြတာလားလို့လည်း ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဘာကြောင့်များစောရတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းမှန်ကို ခုထိတော့ မသိသေးတာ အမှန်ပါပဲ။

ရာသီမမှတာနဲ့ တွေ့ထိရမှုသက်တမ်းကို တွက်ချက်ပုံကတော့ ရာသီလာတဲ့နှစ် စုစုပေါင်းကို တစ်နှစ်မှာ ရာသီလာတဲ့ အကြိမ်ပေါင်းအဖြစ် ခန့်မှန်းထားတဲ့ ၁၃ နဲ့ မြှောက်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်စတဲ့ ရာသီမလာတဲ့ကာလကို နုတ်လိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးခြင်းအသက်ဟာ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်

[(X - Y) x 13] - [(P+B) = ရာသီမမှတာသက်တမ်း

X = ပြည့်စုံသောအသက်ဖြင့်
Y = ပြည့်စုံသောအသက်ဖြင့်
P = ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် လပေါင်း (သက်တမ်း တစ်လျှောက်)
B = မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့် လပေါင်း (သက်တမ်း တစ်လျှောက်)

ပုံ (၇) - ရာသီမမှတာသက်တမ်း တွက်ချက်နည်း

သွေးဆုံးခြင်းဟာအသက်နဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိပါဘူး။ ရာသီစောစော 'စ' လာ သူဟာ စောစောသွေးဆုံးမယ်လို့ အယူအဆ အမှား တွေ ရှိကြပါတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်တာ တစ်ခုက အသက် ၄၄ နှစ်ကျော်လာတဲ့ အရွယ်မှာ ရက် ၆၀ ကျော်ကြာတဲ့တိုင် ရာသီမမှတာတစ်ခါမှ မပေါ်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ရာသီ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မမှန် ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်ခြင်း ခံစားရမယ်ဆိုရင် နောက်လေးနှစ်ခန့်ကြာရင် သွေးဆုံးချိန် ရောက်လိမ့်မယ်လို့ ယူဆနိုင်တာပါပဲ။

အသက် ၅၁ နှစ်ရောက်ပေမယ့် သွေးဆုံးမယ့် လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ မရှိသေးဘူးဆိုရင် နောက်ဆုံးရာသီပေါ်ချိန် ကာလကို အကြောကြီး စောင့်စရာမလိုတော့ပါဘူးလို့ ခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။ အသက် ၄၈ နှစ်နဲ့ ၅၅ နှစ်အကြားမှာ သွေးဆုံးလေ့ရှိတယ်။ မိခင်ရဲ့ သွေးဆုံးတဲ့အသက်အရွယ်မှာ ကိုယ်လည်း သွေးဆုံးလိမ့်မယ် စတဲ့ မျှော်တွေးစရာ သဲလွန်စလေးတွေ ရှိတယ်ဆိုပေမယ့် တကယ် ဘယ်တော့ ကိုယ်သွေးဆုံး လိမ့်မလဲဆိုတာကျတော့ သတိထားကြည့်နေရဦးမှာပါပဲ။ ကြိုတင်မသိနိုင်သေးပါဘူး။

Madeline ရဲ့ အတွေ့အကြုံ

ကျွန်မ အခု အသက် ၅၄ နှစ် ရှိပါပြီ။ အပျိုဖော် 'စ' ဝင်တာက အသက် ဆယ်နှစ်ခွဲမှာပါ။ သွေးဆုံးတာကတော့ အသက် ၄၁ နှစ်မှာပါ။ ညီအစ်မတွေထဲက တစ်ယောက်ကတော့ အသက် ၃၀ မှာ သားအိမ်ထုတ်လိုက်ရတဲ့အတွက် ပုံမှန်သဘာဝအတိုင်း သွေးဆုံးမှုဖြစ်စဉ်ကို မသိနိုင်ပါဘူး။ ညီမအငယ်က အသက် ၃၈ နှစ်မှာ သွေးဆုံးပြီး ကျွန်မတို့ အမေကတော့ ၄၅ နှစ်မှာ သွေးဆုံးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မလက်ထပ်တဲ့ နေ့မှာ အမေက သွေးဆုံးတဲ့နေ့ ဖြစ်နေတာမို့ သူ့အတွက် အမှတ်တရအဖြစ်ဆုံးနေ့ပဲလို့ အမြဲပြောပါတယ်။

မေးခွန်း ၁၂
သွေးဆုံးခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အခြားအကြောင်းအရာတွေ ရှိပါသလား။

အချိန်မတိုင်မီ သွေးဆုံးခြင်းဆိုတာလဲ သဘာဝဖြစ်စဉ် တစ်ခုပါပဲ။ အသက် ၄၀ မပြည့်ခင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သွေးဆုံးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်ရှားပါးပြီး ဖြစ်ခဲပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးသူ အမျိုးသမီးထုရဲ့ ၁ရာခိုင်နှုန်းသာရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့် စောပြီး သွေးဆုံးရတာလည်းဆိုတာတော့ ခုထိ မသိသေးပါဘူး။

သားဥအိမ်လုပ်ငန်းတွေ အကြောင်းရင်းရှာမရတဲ့ အချိန်မတိုင်မီ ရပ်ဆိုင်းသွားတဲ့ ဖြစ်စဉ် မျိုးဟာ အသက် ၄၀ မတိုင်မီမှာ ဖြစ်ပွားပြီး သွေးဆုံးသွားခြင်း ရှိတတ်ပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇရောဂါရှိသူတွေ (Genetic Disorder)၊ သိုက်ရွိုက်ဟိုမုန်း ထုတ်လုပ်မှုနည်းသော ရောဂါရှိသူတွေ (Hypothyroidism)၊ Steroid ဟိုမုန်းထုတ်လုပ်မှု ပုံမှန်မဟုတ်သော ရောဂါရှိသူတွေ (Addison's Disease) စတဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ တွဲလျက်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲ့ရိုးပွရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ သားဥအိမ်လုပ်ငန်း ရပ်ဆိုင်းခြင်းဟာ ယာယီရပ်ဆိုင်းတာလဲ ရှိနိုင်တာမို့ အချိန်မတိုင်မီ အကြောင်းမဲ့သွေးဆုံးခြင်းကို ကာလအမြဲတမ်း ဖြစ်မယ်လို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။

အကြောင်းရင်းခံမရှိဘဲ သားဥအိမ်လုပ်ငန်းတွေလျော့နည်းခြင်း အသက် ၄၀ မတိုင်မီမှာ သားဥအိမ်ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ ပုံမှန်အတိုင်း မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ဘဲ လျော့နည်းလာတဲ့အတွက် သွေးဆုံးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ ကျွန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုရှိတာနဲ့တွဲဖက်တွေ့ရတတ်ပြီး တစ်ခါတလေလည်း ယာယီသာလုပ်ငန်းလျော့နည်းတာပါ။ ပုံမှန် ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားတတ်ပါတယ်။

သွေးထိန်ခြင်း - သုံးလနဲ့အထက် ကြာတဲ့အထိ ရာသီဓမ္မတာမလာဘဲနေခြင်း ဖြစ်စဉ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နှစ်ကျော်ထိ ကြာသွားတတ်ပါတယ်။ ယာယီသွေးဟောင်းပြတ်တောင်းရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယာယီလို့ ပြောရတာကလည်း လာမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲဆိုတာတော့ ခုထိ မသိသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်တာလို့သာ ပြောရတော့မှာပါပဲ။ အားကစားသမားတွေ အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် အပြင်းအထန် အစားလျော့စား၊ အစားရှောင်လုပ်တဲ့အခါမျိုးမှာ သားဥအိမ်ရဲ့လုပ်ငန်းကို ယာယီထိခိုက်သွားတာမျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ ရာသီခေတ္တရပ်ဆိုင်းနေနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်တော့ဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် ပြင်းပြင်း

ရာသီထိန်ခြင်း

ရာသီဓမ္မတာ သုံးလနဲ့အထက် မလာဘဲ ကြာနေခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ယာယီသွေးဆုံးခြင်း

တစ်နှစ်ကျော်ကြာတဲ့အထိ ရာသီထိန်နေခြင်း ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ သားဥအိမ်ရဲ့ ပုံမှန်တာဝန်တွေ ရပ်ဆိုင်းနေလို့ပါ။ အကြောင်းရင်းတွေကတော့ ကင်ဆာဆေးဝါးတွေနဲ့ ဆေးကုသနေရခြင်း၊ စိတ်သောကရောက်နေခြင်း၊ လွှမ်းရှားမှုများလွန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်းသွားခြင်းနဲ့ ဘာကြောင့်မှန်း မသိဘဲ အကြောင်းမဲ့သားဥအိမ်ရဲ့တာဝန်များရပ်ဆိုင်းနေခြင်းတွေကြောင့် ပါပဲ။

အကြောင်းမဲ့ (Idiopathic)

အကြောင်းရင်းဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရှာမတွေ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Endometriosis

သားအိမ်နံရံအလွှာတစ်ရှူးဆဲလ်များ၊ ပုံမှန်နေရာဖြစ်တဲ့သားအိမ်မှာမဟုတ်ဘဲ သားအိမ် ပြင်ပနေရာတွေ ဥပမာ - သားဥအိမ်၊ အူမကြီး၊ ဆီးအိမ် စသည်တို့မှာ ရှိနေပြီး နာကျင်မှုခံစားရတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

ထန်ထန် လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်တော့ဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် အာဟာရပုံမှန်စားနေကျ ပြန်စားမယ် ဆိုရင် သားဥအိမ်လည်း ပုံမှန်အလုပ်ပြန်လုပ်ပြီး ရာသီမမှတာ ပုံမှန်ပြန်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာဆေးတွေ သုံးစွဲနေစဉ်ကာလ၊ ဆီးခုံရိုးနေရာကို ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသနေစဉ်ကာလ၊ သားအိမ်မှာ အသားလုံး၊ ဒါမှမဟုတ် သားအိမ်နံရံ ကြွက်သားထူလို့ GnRH နဲ့ အလားတူဆေးတွေသောက်နေရစဉ်ကာလ၊ စတီးရွိုက်ဟိုမုန်း အမြောက်အများ သောက်နေစဉ်ကာလ စတာတွေမှာလည်း ရာသီမမှတာ ခေတ္တရပ်ဆိုင်းတတ်ပါတယ်။ ယာယီဆိုပေမယ့် သွေးဆုံးစဉ်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေလည်း ခံစားရပါတယ်။ ဘယ်လောက်ကြာမယ်ဆိုတာလည်း မသိနိုင်ပါဘူး။ သားဥအိမ်ရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်း ပြန်လုပ်နိုင်တဲ့အထိလို့သာ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ရောက်မှ ရာသီမမှတာပြန်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးစေတဲ့ ဖန်တီးမှုတွေကြောင့် သဘာဝမဟုတ်ဘဲ သွေးဆုံးခြင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ သားဥအိမ်နှစ်ဖက်လုံး ခွဲထုတ်လိုက်ခြင်း (Bilateral Oophorectomy)၊ ကင်ဆာဆေး၊ ဒါမှမဟုတ် ဆီးခုံရိုးနေရာ ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ဓာတ်ကင်ကုသခြင်းတို့ကြောင့် သားဥအိမ်လုပ်ငန်း လုံးဝမလုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ပျက်သွားခြင်းစတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေကြောင့် သွေးဆုံးခြင်းပါပဲ။

သားဥအိမ် နှစ်ဖက်လုံးကို ခွဲထုတ်လိုက်တဲ့အခါ သွေးဆုံးခြင်းဟာ ချက်ချင်းတိခနဲ ဖြစ်ပွားရပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဝေဒနာပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကင်ဆာဆေးဖြင့် ဆေးကုသခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ဆေးကုသခြင်းတို့ကြောင့် သွေးဆုံးစေတယ်ဆိုတာက ဆေးကုခံယူတဲ့ 'လ' မော်တော်လေးကြောမှ သွေးဆုံးတာပါ။ သားဥအိမ်ရဲ့ အလုပ်ကို ချက်ချင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပျက်စေတာမဟုတ်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ပျက်လာတာမို့ လူနာဟာ ခံနိုင်ရည်တိုးတိုးလာကာ ဝေဒနာသိပ် မခံစားရပါဘူး။

Iackie ၏ အတွေ့အကြုံ

ကျွန်မဟာ အသက် ၃၈ နှစ်မှာ သွေးဆုံးပါတယ်။ ကျွန်မ အစ်မကတော့ ၄၁ နှစ်မှာ သွေးဆုံးပြီးနောက် အစ်မတစ်ယောက်က အသက် ၃၀ မှာ သားအိမ်ထုတ်ထားတာပါ။ ကျွန်မအမေက ၄၅ နှစ်မှာ သွေးဆုံးပေမယ့် အမေ့ရဲ့ အမွှာညီမက နောက် ၁၀ နှစ်လောက်ကြာမှ သွေးဆုံးပါတယ်တဲ့။ ကျွန်မ အသက် ၃၇ နှစ်လောက်မှာ စပြီး ဝေဒနာခံစားရပါတယ်။ ရာသီလာနေကျထက် ပိုများပြီးလာတာတွေရော၊ နှစ်လလောက်ဆက်တိုက် ရာသီထိန်နေတာတွေရော စုံလို့ပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ် ဟိုနားဒီနားမှာ ပူနေသလို ခံစားရတာရော၊ စိတ်တိုစိတ်ဓာတ်ကျစတဲ့ စိတ်အပြောင်းအလဲတွေရော ခံစားရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းကို ပြောပြပါတယ်။ ကျွန်မ သွေးဆုံးတော့မယ် ထင်တယ်ဆိုတာကိုပေါ့။ စာအုပ်လေးတွေထဲမှာ ဖတ်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်အဖြစ်နဲ့ နှိုင်းကြည့်တော့လည်း ဟုတ်တယ်ထင်ရတယ်လေ။ နောက်တော့ ဆရာဝန်ဆီကို သွားပြရပါတယ်။ ဆရာဝန်က ကျွန်မအနေနဲ့ သွေးဆုံးဖို့ အသက်ငယ်သေးတယ်၊ စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ကြည့်ဖို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်မအသက် ၂၈ နှစ်ထဲက သားကြောဖြတ်ထားတာမို့ ကိုယ်ဝန်မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့မှဘဲ ဆရာဝန်မက ကျွန်မကို သွေးဆုံးတာမှန်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဘာကြောင့် သွေးဆုံးတာ စောသွားတာလဲဆိုတဲ့ အဖြေကတော့ မရှိပါဘူး။ ကျွန်မခံစားချက် ပြောရမယ် ဆိုရင်

သားဥအိမ် ခွဲထုတ်ခြင်း (Oophorectomy)

သားဥအိမ်တစ်ဖက်ကို ခွဲထုတ်ခြင်းနဲ့ သားဥအိမ် နှစ်ဖက်လုံးကို ခွဲထုတ်ခြင်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

Fibroid

သားအိမ်နံရံ ကြွက်သားမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ အသားလုံးအကျိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ကင်ဆာမဟုတ်ပါဘူး။

သွေးဆုံးအောင်ပြုလုပ်ခြင်းများသဘာဝအတိုင်း သွေးဆုံးခြင်း မဟုတ်ဘဲ အကြောင်း တစ်ခုခုကြောင့် သွေးဆုံးခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ သားဥအိမ်ကို ခွဲထုတ်လိုက်တဲ့ ခွဲစိတ်မှုမျိုး ခံယူသူ၊ ကင်ဆာဆေးကုသမှု ခံယူသူနဲ့ ဆီးခုံရိုးနေရာကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ဓာတ်ကင်ကုသမှု ခံယူသူများမှာ တွေ့ရပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တော့ ဒီဘဝမှာ ရာသီဓမ္မတာလာခြင်းဆိုတာ ထပ်တွေ့စရာ မလိုတော့ဘူး။ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝ ပြီးဆုံးတဲ့အတွက် ဝမ်းနည်းစရာမရှိပါဘူး။ ဘုရားသခင် ကောင်းချီးပေးတော်မူတာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၁၃
အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သွေးဆုံးသူတွေမှာ ဘာတွေများ တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပါသလဲ။

မျိုးပွားနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့အတွက် စိတ်မချမ်းမသာ အကြီးအကျယ်ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

မျှော်မှန်းတာထက် စောပြီး မျိုးပွားနိုင်စွမ်း မရှိတော့တာကတော့ ကြိမ်းသေပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ရချင်သေးရဲ့နဲ့ မျိုးမပွားနိုင်တော့တဲ့သူတွေက ခံစားမှု ပြင်းထန်စရာပါပဲ။ အချို့ အမျိုးသမီးတွေက ကင်ဆာ ဆေးကုသမှု မခံယူမီမှာ သားဥတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ ထုတ်ယူစုဆောင်းသိုလှောင်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် သားဥအိမ်က သားဥတွေ ကိုယ်ပိုင်မထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် သားဥလှူသူထံမှ သားဥတွေကိုရယူခြင်းတို့ဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရယူဖို့ ကြိုးပမ်းကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အမျိုးသမီး အများစုအတွက် မလွယ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေလည်း ရှိနိုင်သေးတယ်။ ငွေကုန်ကြေးကျများမယ်။ လုပ်ပေးနိုင်မယ့် ပစ္စည်းကိရိယာ၊ ဓာတ်ခွဲခန်းစသည်တို့နဲ့လည်း လက်လှမ်းမီချင်မှ မီမယ်စသဖြင့် ခက်ခဲမှုတွေ အများကြီးပါ။

အကြောင်းရင်းတစ်ခုခုကြောင့် သွေးဆုံးသူနဲ့ သဘာဝအတိုင်း သွေးဆုံးသူတို့ ခံစားရမယ့် ဝေဒနာတွေက အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းရင်းခံရှိသူတွေက ဝေဒနာပိုပြင်းထန်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့ ဟိုနားကပူသလိုလို၊ ဒီနားကပူသလိုလို ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ ဝေဒနာ၊ စိတ်အတက်အကျ ဝေဒနာစတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သွေးဆုံးသူတွေမှာ ပိုတွေ့ရပြီး ပိုပြင်းထန်တတ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သွေးဆုံးချိန်မတိုင်မီမှာ ဟိုမုန်းတွေလည်း ရုတ်တရက် ချက်ချင်း နည်းပါးသွားတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် ပါပဲ။ Estrogen ဟိုမုန်းက အရိုးကို ခိုင်မာစေတာဖြစ်တဲ့အတွက် စောပြီး သွေးဆုံးသူ၊ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သွေးဆုံးသူတွေဟာ အရိုးပွရောဂါ ပိုဖြစ်ပါတယ်။ (မေးခွန်း ၄၄-၄၆ တို့မှာ အသေးစိတ်ရှင်းထားပါတယ်)

Cardiovascular
နှလုံးသွေးကြောများနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာများကို ဆိုလိုပါတယ်။

မေးခွန်း ၁၄

သားအိမ်ထုတ်ပစ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ဘယ်လို အကျိုးဆက်စပ်မှု ရှိပါသလဲ။

သားအိမ်ထုတ်ပစ်တယ်ဆိုတာ သားအိမ်ကို ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်သို့ ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်တဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ခေါ်ပါတယ်။ သားအိမ်ကင်ဆာ ကုသမှု အဖြစ် ခွဲထုတ်လိုက်တာ ဖြစ်တဲ့အပြင် တခြား ပြဿနာတွေဖြစ်တဲ့ သားအိမ်အသားလုံး အကျိတ်အဖုဖြစ်ခြင်း၊ မမှတာသွေးဆင်းများလွန်းခြင်း၊ သားအိမ်အောက်သို့ လျှောကျနေခြင်း စသည်တို့မှာလည်း သားအိမ်ကို ခွဲထုတ်ပြီး ကုသပေးရတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီး အများစုရဲ့ ထင်မြင်ချက်က သားအိမ်ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်ရင်တော့ သွေးဆုံးပြီလို့ ခေါ်ရမှာပဲဆိုပြီး မှားယွင်းနေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီ ထင်မြင်ချက်က မမှန်ပါဘူး။ ရာသီမလာတော့တာ၊ ကလေးမမွေးနိုင်တော့တာတွေကတော့ မှန်ပါတယ်။ သားဥအိမ်က ရှိနေသေးတဲ့အတွက် ရာသီမမှတာဆိုင်ရာ ဟိုမုန်းတွေကို ပုံမှန်ထုတ်လုပ်နေဦးမှာပါ။ ဟိုမုန်းသံသရာထဲမှာ သားအိမ်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍပါဝင်မှု မရှိတာလေးနဲ့တော့ Estrogen ၊ Progesterone ၊ FSH၊ LH ၊ GnRH စတဲ့ ဟိုမုန်းတွေ နည်းပါးသွားခြင်း မရှိပါဘူး။

သားအိမ်အောက်သို့လျှောကျခြင်းရောဂါ (Uterine prolapse)
သားအိမ်က နဂိုပုံမှန်နေရာထက် အောက်တက်ကိုလျှောကာ ဝမ်းပိုက်အောက်ပိုင်း၊ ဒါမှမဟုတ် မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါစပ်အဝထိ ရောက်နေခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သားအိမ်တစ်ခုလုံး ဆွဲထုတ်ပစ်ခြင်း (Total hysterectomy)

သားအိမ်တစ်ခုထဲသာမက ဆက်နွယ်နေတဲ့ သားဥအိမ်များ၊ သားဥပြွန်များကိုပါ ခွဲထုတ်ပစ်တဲ့အခါ Total ဆိုတဲ့စကားလုံးပါထည့်ပြီး ခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိပါတယ်။

သားဥပြွန်တွေနှင့် သားဥအိမ်တွေ ခွဲထုတ်ခြင်း (Salpingo-oophorectomy)

သားဥပြွန်နှစ်ခုလုံးရော သားဥအိမ်နှစ်ခုလုံးကို ခွဲထုတ်ပစ်တဲ့ ခွဲစိတ်ခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သွေးဆုံးအသက်အရွယ်မတိုင်ခင် သားအိမ် ထုတ်ပစ်ထားသူဟာလည်း သွေးဆုံးချိန်မတိုင်မီ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေကို သားအိမ်ရှိနေသူတစ်ယောက်အတိုင်းပဲ ခံစားရမှာပါပဲ။ ရာသီသွေးမလာတဲ့အတွက်တော့ ရာသီမမှန်ခြင်းဆိုတဲ့ ဝေဒနာမခံစားရဘူးပေါ့။ သားအိမ်ထုတ်ပစ်သူ အမျိုးသမီးအများစုဟာ သွေးဆုံးခြင်းဆိုင်ရာဝေဒနာကို ပိုမိုစောစီးစွာ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ သားအိမ်မရှိတော့တဲ့အတွက် သားဥအိမ်ကို သွေးအသွားအလာ နည်းပါးသွားခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးဖြစ်ပါတယ်။

သားအိမ်ရော သားဥအိမ်ပါ ထုတ်ပစ်လိုက်တဲ့ခွဲစိတ်ကုသမှုကိုတော့ **Total hysterectomy** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သားဥအိမ် နှစ်ဖက်လုံး ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်တာပါ။ သားဥပြွန်တွေပါမကျန်အောင် အကုန်ထုတ်ပစ်တယ်ဆိုရင်တော့ Total Hysterectomy အပြင် **Salpingo-oophorectomy** ပါ လုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သားအိမ်တစ်ခုထဲ ခွဲထုတ်တာနဲ့ သားဥအိမ်ပါ ခွဲထုတ်တာရဲ့ နောက်ဆက်တွဲမတူနိုင်ပါဘူး။ သားဥအိမ်ပါ ခွဲထုတ်လိုက်ရင် ဟိုမုန်းထုတ်လုပ်မှုတွေ ချက်ချင်းရပ်သွားစေပါတယ်။ သားဥအိမ်ကို ထုတ်ပစ်ခံရရင် ချက်ချင်းကိုပဲ သွေးဆုံးစဉ်ခံစားရမယ့် ဝေဒနာတွေခံစားရပါမယ်။ တချို့ဆိုရင် တော်တော်ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဝေဒနာခံစားရတတ်ပါတယ်။

Emma ရဲ့ သုံးသပ်ထင်မြင်ချက်

ကျွန်မအသက် ၃၉ နှစ်အရွယ်မှာ အငယ်ဆုံးကလေးကို မွေးပါတယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်မတို့လင်မယားတိုင်ပင်ပြီး ရက်ရှောင်တာတွေ ဘာတွေ လုပ်နေတာထက် ဆေးသောက်ပြီး သန္ဓေတားထားမယ် ဆုံး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဖြတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မလည်း သန္ဓေတားဆေး ဆက်တိုက်သောက်နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မအသက် ၅၀ နား ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မခင်ပွန်းဟာ အူကျရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသခံယူရင်း သားကြောပါဖြတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်မလည်း အသက်ကြီးပြီ သန္ဓေသားတားတဲ့ ဆေးသောက်လာတာလည်း ကြာပြီမို့ ဆေးဆက်မသောက်တော့ပါဘူး။ ဆေးရပ်လိုက်တဲ့အချိန်ကစပြီး ကျွန်မရဲ့ ရာသီမမှတာလာတာ များလွန်းလာပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ကို ဆယ်ရက်လောက်တောင် ကြာလာတာတွေ များလာပါတယ်။ လင်မယားဆက်ဆံပြီးရင်လည်း သွေးထွက်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ စိတ်တို၊ ဒေါသထွက် ဖြစ်တတ်လာပါတယ်။ ယောကျ်ားကိုရော၊ ကလေးတွေကိုပါ အော်လိုက်ဟစ်လိုက် ဆူပူနေတတ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မကျေနပ်ပါဘူး။ မျက်ရည်တွေကလည်း ပေါမှပေါ၊ တစ်ချိန်လုံး ငိုချင်နေတာ တစ်နေ့တစ်လေဆို မျက်ရည်သုတ်ရတာ တစ်ရှူးလိပ် အကြီးကြီး တစ်လိပ်လုံး ကုန်တဲ့အထိပါပဲ။

မိသားစုဆရာဝန်က သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ စေလွှတ်တဲ့အတွက် သွားပြရတာပေါ့။ ကျွန်မကို သားအိမ်ခြစ် (D&C) ကြည့်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်မရာသီထိန်နေတာ မရှိပါဘူး။ ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေပြောတဲ့ သွေးဆုံးခါနီး ခံစားရတယ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဟိုနားကပူ၊ ဒီနားကပူ ခံစားမှုမျိုးတွေ၊ ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုတာတွေလည်း မခံစားရပါဘူး။ ကျွန်မလိုစိတ်တို အော်ဟစ်နေတာမျိုးတော့ သူတို့ဖြစ်မဖြစ် မသိပါဘူး။ ကျွန်မမှာတော့ ငိုရ၊ မျက်ရည်ကျရတာတွေကြောင့် အရေခန်းခြောက်လုပါပဲ။

သားအိမ်ခြစ်ပြီး စစ်ဆေးချက်အရ ကင်ဆာဖြစ်လာနိုင်စရာရှိလို့ စောင့်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ရယ်စရာ အပြောခံရသလိုပါပဲ။ ကျွန်မနားလည်လိုက်ပုံကိုလေ။ ကုလားထိုင်ပေါ်၊ ဆိုဖာပေါ်၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ် တစ်နေရာရာတွေမှာထိုင်ပြီး ကင်ဆာဖြစ်တော့မလား၊ ဖြစ်တော့မလား စောင့်ကြည့်နေရမယ်ပေါ့။ ဒီလို မသေချာ၊ မရေရာတာ ဘာလို့စောင့်မှာလဲ။ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်ရောက်ရင် ခွဲစိတ်ထုတ်ပစ်လိုက်တော့မှာပေါ့။

ကျွန်မယောကျ်ားကိုလည်း ရယ်စရာသဘော၊ အကောင်းဘက်က တွေးပြီးတော့ပဲ နောက်ထပ်ကလေးမရဖို့ အသေချာဆုံးဖြစ်ပြီး သားအိမ် ထုတ်ခံလိုက်တော့မယ်လို့ ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့လင်မယား ညတိုင်းအိပ်နေကျ နှစ်ယောက်ခုတင်အကြီးကြီးမှာ အပြန်အလှန် တိုင်ပင်ကြပါတယ်။ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ကျွန်မရဲ့ အနာဂတ်ဖြစ်စဉ် အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ယောကျ်ားနဲ့လည်း လင်မယားဆက်ဆံရေး မလုပ်နိုင်၊ ဆွဲဆောင်မှုလည်း မရှိတော့ဘူးဆိုရင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ယောကျ်ားစိတ်မပျက်ရအောင် ဘယ်လိုများ အတုအပတွေသုံးပြီး ဆွဲဆောင်သင့်လဲ စသဖြင့်ပေါ့။ ကျွန်မယောကျ်ားကတော့ အရင်ထဲကလူအေး၊ သိပ်လည်း စကားမပြောတော့ သူစိတ်ထဲမှာလည်း တစ်ခုခုတော့ ရှိမှာပေါ့။ ကျွန်မကိုသာ မပြောတာ။

တကယ်ခွဲစိတ်ကုသတဲ့အခါကျတော့ သားအိမ်ပဲ ထုတ်ပစ်တာ။ သားဥအိမ် တစ်ဖက်ကို မထုတ်ဘဲ ချန်ခဲ့တာ။ ပြောဖို့လိုတာ ရှိသေးတယ်။ ကျွန်မအသက် ၂၀ တုန်းက သားဥအိမ်တစ်ဖက်မှာ အရည်ကြည်အိတ် အကြီးကြီးဖြစ်လို့ အဲဒီတုန်းထဲက ခွဲထုတ်ထားခဲ့ပြီးသားပါ။ သားဥအိမ်တစ်ဖက် ကျန်သေးတဲ့အတွက် သွေးဆုံးဝေဒနာတွေ အနည်းငယ်တော့ ခံစားရဦးမယ်ဆိုတာကိုလည်း ဆရာဝန်က ပြောပြပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုလည်းပြီးရော အရင်လိုပဲ စိတ်အတက်အကျ ခံစားရမှုတွေဖြစ်ပြန်တာပါပဲ။ အများအားဖြင့်တော့ ငိုချင်နေတာပါပဲ။ ဝမ်းနည်းစရာသတင်း၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းစတာတွေများ ကြည့်မိရင်တော့ ငိုလို့မဆုံး မျက်ရည်နဲ့ မျက်ခွက်ပါပဲ။ မျက်ရည်သုတ်ဖို့ တစ်ရှူးကလည်း ကုန်လိုက်တာမှ မထိန်းနိုင်အောင်ကို ခံစားချက် ပြင်းထန်လွန်းတာ ခဏခဏလိုပါပဲ။

ဆရာဝန်က ကျွန်မကို Estrogen နဲ့ ကုသပါတယ်။ ကျွန်မအကြောကြီး ခံစားရတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့နည်းလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆေးရဲ့ဆိုးကျိုးအဖြစ် ရင်သားတွေ အရမ်းနာကျင်ပါတယ်။ အကြီးအကျယ်ခံစားရတာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ဆေးဆက်မသောက်တော့ဘဲ ရပ်ပစ်လိုက်ရော၊ နေလို့ကောင်းလာတယ်။ စက်တင်ဘာလ ရောက်တဲ့အခါ ကျန်းမာနေပြီမို့ ကျောင်းတောင် တက်နိုင်နေပါပြီ။ အရင်တုန်းကအတိုင်း အလုပ်ရှုပ်ရှုပ်နဲ့ သံသရာလည်နေလိုက်တာ လင်ခန်း၊ မယားခန်း ကိစ္စတွေ ဘာမှအချိန်ပေး စဉ်းစားမနေနိုင်တော့ပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပါ။ ပြောရရင်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရင်ပုံမှန် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ပြန်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ မျက်ရည်တွေလည်း ခြောက်သွားပြီလို့ ကြွေးကြော်လို့ ရသွားပါပြီ။ သားအိမ်ထုတ်ပစ်တာနဲ့ သွေးဆုံးတာ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။ ဖိုမဆက်ဆံရေးကိစ္စလည်း အရင်အတိုင်း ပြေပြေလည်လည် ကျေကျေနပ်နပ်ရှိပါတယ်။

Louanne ရဲ့ ထင်မြင်ချက်

ကျွန်မအသက် ၂၉ နှစ်ထဲက သားအိမ် ထုတ်ပစ်ထားသူပါ။ ဒါကြောင့် သားအိမ်မရှိတော့တဲ့နောက်ပိုင်း သိပ်ပြီးခေါင်းထဲမထည့်ခဲ့ပေမယ့် ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်ဖြစ်တဲ့ သိချင်တာတစ်ခု ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ "နောက်ဆုံး ရာသီလာတဲ့ရက်" ဘယ်တော့လဲဆိုတာပါပဲ။ သားအိမ်မရှိတဲ့လူအတွက် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆိုတဲ့ စစ်ဆေးနည်းပေါ့။ သွေးဆုံးခြင်းကို ရာသီလာသူတွေအတွက် တိတိကျကျ သိနိုင်ပေမယ့် ကျွန်မတို့အတွက်ကျတော့ အခက်တွေ့နေတာပေါ့။ ကျွန်မအသက် ၄၆ နှစ် ရှိလာပြီဆိုတော့ သွေးဆုံးတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိချင်လာပါတယ်။ တိတိကျကျတော့ ဘယ်သူကမှ မပြောနိုင်ဘူး ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်မက သားဥအိမ် နှစ်ဖက်လုံး ရှိနေသေးတာ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ တစ်ဦးတစ်လေဆီကတောင် ကြိုမသိနိုင်ဘူးပေါ့။

■

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အပိုင်း (၂)

သွေးဆုံးခြင်း၏ လက္ခဏာများ

- ခံစားရတတ်သော ဝေဒနာများ
- သွေးဆုံးကာလ အကူးအပြောင်းမှာ ဘာဝေဒနာတွေ ခံစားရမယ်ဆိုတာ ကြိုတင်သိထားနိုင်မလား။
- တစ်ကိုယ်လုံး ဟိုနားကပူသလို၊ ဒီနားကပူသလို ရှိန်းတိန်းဖိန်းတိန်း ခံစားမှုဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။
- ဘယ်အရာတွေကများ စိတ်အတက်အကျ ဖြစ်စေတာလဲ။ ဘာကြောင့်များ အငိုလွယ်စေတာလဲ။
- ဘာကြောင့်များ အလွယ်တကူ မေ့တတ်လာတာလဲ။
- ဘာကြောင့် ညဘက်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်တာလဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း ၁၅

သွေးမဆုံးမီကာလ၊ သွေးဆုံးပြီးကာလတို့မှာ ခံစားရမယ့် ဝေဒနာ အမျိုးအစားတွေ ဘာတွေ ရှိပါသလဲ။

သွေးဆုံးပြီးသူတိုင်းမှာ အတွေ့အကြုံတစ်မျိုးစီ ရှိကြတာပါပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူနိုင်ဘူးပေါ့။ ကိုယ့်အလှည့်ကျရင် ဝေဒနာနည်းနည်း လေးခံစားရတာ ဖြစ်နိုင်သလို အပြင်းအထန်၊ အလူးအလဲမျိုးစုံ ခံစားရတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ ဝေဒနာတွေကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရပေမယ့် တချို့ကတော့ ဘာမှပြဿနာမရှိ၊ အေးအေး ဆေးဆေး ကျော်ဖြတ်နိုင်တဲ့ ဝေဒနာတွေပါ။ အများစု ခံစားရ တတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပူလိုက် ပြန်အေး လိုက်၊ ဟိုနားကပူ၊ ဒီနားကပူ ဝေဒနာ (မြန်မာတွေ ပြောပြောနေတဲ့ မီးယပ်ချမ်း ထတယ်ဆိုတာမျိုးဆန်ဆန် ဝေဒနာ)၊ ညဘက်အိပ်လို့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် မပျော်တဲ့ ဝေဒနာ (တစ်ခါတစ်လေလည်း ညဘက်မှာ ချွေးစေး တွေပြန်၊ ညဘက်မှာ ခန္ဓာကိုယ် ဟိုနားကပူသလို၊ ဒီနား က ပူသလိုခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေဖြစ်လို့ အိပ်မရနိုင် တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်)။ စိတ်အပြောင်းအလဲ၊ စိတ်အတက်အကျ ဝေဒနာ (စိတ်တိုဒေါသ ထွက်လိုက်၊ ငိုချင်သလို စိတ်ဓာတ်ကျသလို ဖြစ်လိုက်)၊ မိန်းမကိုယ် အင်္ဂါစပ် သွေ့ခြောက်ခြောက်နဲ့ အနေခက်တဲ့ ဝေဒနာ စတာတွေပါပဲ။

အများသမီးတိုင်းကတော့သွေးဆုံးခြင်းအပေါ်မှာကိုယ့်အတွေ့အကြုံနဲ့ကိုယ်တစ်မျိုးတစ်ဖုံစီကွဲပြားကာရင်ဆိုင်ကြရမှာပါ။

ဝေဒနာခံစားရမှုကတော့ အနည်းအကျဉ်း ပဲဆိုတာရှိသလို ပြင်းထန်လိုက်တာဆိုတဲ့အထိ လည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဝေဒနာတွေရဲ့ ပြင်းထန်မှုအပေါ် တိတိကျကျ အဓိပ္ပာယ် သက်မှတ်ချက် မရှိပါဘူး။ ခဏ ခဏ ဖြစ်ပွားခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေခြင်း တို့အပေါ် မူတည်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်အရ သတ်မှတ် ရမှာပါပဲ။ ဥပမာ - ခန္ဓာကိုယ် ဟိုနားပူရှိန်းရှိန်း၊ ဒီနား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပူရှိန်းရှိန်းဝေဒနာက နေ့ခင်းဘက်မှာ ဖြစ်တတ်ပေမယ့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လောက်အောင်ပဲ မဟုတ်ဘူး ဆိုရင် သာမန်ဝေဒနာလောက်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ပူရှိန်းရှိန်းဝေဒနာက အဆိုးကြီးတော့ မဟုတ်ပေမယ့် ခဏခဏဖြစ်တယ်။ ချွေးတွေထွက်ပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက် ကသိကအောက် ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင်တော့ ဝေဒနာအသင့်အတင့် ခံစားရတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ တစ်ကိုယ်လုံး ရှိန်းတိန်းဖိန်းတိန်းဝေဒနာက နေ့လည်းဖြစ်၊ ညလည်းဖြစ်၊ ချွေးတွေကလည်း အလွန်ထွက်မို့ စိတ်ညစ်နေရတယ်ဆိုရင်တော့ ဝေဒနာပြင်းထန်တယ်ပေါ့။

သွေးဆုံးခါနီးဝေဒနာခံစားရမှုကို သက်သာရအောင် ပထမဆုံး ဘာတွေလုပ်သင့်လဲဆိုတော့ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု စတာတွေကို ပြင်လိုက်ပါ။ ဗီတာမင်အားဆေး၊ သတ္တုဓာတ်အားဆေးတွေ သုံးဆောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒါတွေနဲ့ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင်တော့ အင်္ဂလိပ်ဆေးဆရာနဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် တိုင်းရင်းဆေးဆရာနဲ့ ပြသပြီး **ဆေးဝါးလမ်းညွှန်မှု**ကို တောင်းခံပါ။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အပိုင်း ၄ နဲ့ အပိုင်း ၅ တို့မှာ ဒီကိစ္စ အသေးစိတ် ဆွေးနွေးထားပါတယ်။ ဇယား ၁ မှာတုန်းကလည်း သွေးမဆုံးမီ၊ သွေးဆုံးစဉ်နဲ့ သွေးဆုံးပြီးကာလတို့မှာ တွေ့ဆုံရလေ့ရှိတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဖော်ပြထားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူ၏ လမ်းညွှန်ချက် (Prescription)

ဆရာဝန်တွေလို ဆေးဝါးကုသပေးတတ်တဲ့သူနာပြု၊ သားဖွားဆရာမနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေလို ကျွမ်းကျင်သူများက ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ အနေအထိုင် အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ ပေးအပ်တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

Bridget ရဲ့ ထင်မြင်ချက်နဲ့ ပေါက်ကွဲသံ

ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဟိုနားကပူလောင်၊ ဒီနားကပူလောင်ခံစားရတတ်တဲ့ ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သူကမှ ဘယ်လိုဆိုတာ ဘာကြောင့်မပြောပြနိုင်ရတာလဲ မသိပါဘူး။ ဒီဝေဒနာအတွက် တကယ်လိုအပ်မယ်ဆိုရင် ငွေစုပြီး ရေခဲပြင်ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ အန္တာတိကတိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကို သွားနေရမလား။ အိမ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရုံးမှာ လမ်းလျှောက်နိုင်လောက်အောင် ကျယ်ဝန်းကြီးမားတဲ့ အအေးခန်းကြီး ဆောက်ရမလား။ ဘာလုပ်သင့်လဲ စဉ်းစားရမှာ ပေါ့။ ကလေးမွေးဖူး၊ မမွေးဘူးတာနဲ့ တိုက်ရိုက်မပတ်သက်ပါဘူး။ အပျိုဖော်ဝင်တဲ့ အချိန်နဲ့ ခုသွေးဆုံးမယ့်အချိန်ကို ယှဉ်ကြည့်ရင် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်က ပြာမှုန်လောက် အပြောင်းအလဲလေးပါ။ သွေးဆုံးတာကမှ ရုတ်တရက်ကို ရင့်ကျက်သွားတဲ့ထိ ပြင်းထန်စွာ ပြောင်းလဲစေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ သိသင့်တာတွေကို နားလည်ထားရအောင် ကိုယ်ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကြိုသိရအောင် သင်ကြားပေးထားတာလည်း မရှိတော့ ကယ်တင်ရှင်ဆီမှာပဲ ဆုတောင်းနေရတော့မလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ ဒီကိစ္စက ခဏရပ် ထားပါဦး၊ ဆိုင်းပါဦးလို့လည်း တားထားလို့မှမရတာ။ ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုနဲ့လည်း အဆုံးသတ်ရမှာ။ ဒီလောက်ပင်ပန်းပြီး စိတ်လှုပ်ရှားရတဲ့ ဖြစ်စဉ်အပေါ်မှာ သွေးဆုံး အတွေ့အကြုံရှိသူ အမျိုးသမီးတွေက ဘာကြောင့်များ ပါးစပ်ပိတ်နေကြတာလည်း မသိပါဘူး။ ကျွန်မဆိုရင်တော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ အားလုံးကြားသိရအောင် အကျယ်ကြီး ပြောပြပစ်လိုက်မှာ။

မေးခွန်း ၁၆

ပူလောင်ခြင်းခံစားမှု ဝေဒနာဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘယ်အခါမှာ ဖြစ်ပွားသလဲ။

အကြမ်းဖျင်းပြောရရင် ဦးခေါင်းပိုင်းကနေ ပူတဲ့ဝေဒနာ စခံစားရတတ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့သွားပါတယ်။ အချို့ အမျိုးသမီးတွေကတော့ ပူလောင်မှုကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းထဲက စတင်ပြီး နောက်မှ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်းကို ရွှေ့ပြောင်းသွားတဲ့ ခံစားချက်လို့ ပြောကြပါတယ်။ တချို့ကတော့လည်း ရှိန်းခနဲဖိန်းခနဲ ပူပူသွား တာမျိုး ခံစားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အသားကလည်း နီမြန်းလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရင်ဘတ်၊ ဦးခေါင်းနဲ့ လည်ပင်း တို့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ချွေးလည်းထွက်တတ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ ကျလာတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတချို့ကတော့ ဒီလိုဝေဒနာကို ညဘက်မှာမှ ပိုမို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံစားရပြီး အိပ်လို့မပျော်တာကြောင့် စိတ်ညစ်၊ စိတ် သောက ရောက်ကြရပါတယ်တဲ့။ ချွေးသီးချွေးပေါက်ကျတာလည်း တွဲဖြစ်တတ်ပြီး ညချွေးထွက်လွန်းခြင်းလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီဝေဒနာကိုခံစားရတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်သူတွေနဲ့ ကိုယ့်မိခင်မှာ ဒီဝေဒနာရှိဖူးသူ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် ပိုမိုဖြစ်ပွားတယ်လို့ အစီရင်ခံစာတစ်ခုက ဆိုပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်ခဏမှမက နေ့ဘက်မှာ လုပ်ဆောင်ရမယ့် အလုပ်တွေ ကောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကောင်း မလုပ်နိုင်အောင်၊ အေးအေး နေလို့မရအောင် ဖြစ်တာတွေကြောင့် သွေးဆုံးစဉ်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေ အနက် ဒီဝေဒနာဟာ အဆိုးဆုံး စိတ်အနှောင့်အယှက် အပေးဆုံးဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အိမ်မှာ နေရင်းထိုင်ရင်း အကောင်းသားကနေ ကောက်ကာငင်ကာ ဝေဒနာခံစားရတာ ဖြစ်တတ်တဲ့အပြင် ကျောင်းဆရာမဆိုရင်လည်း ကလေးတွေ စာသင်ပေးရင်း ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ကုသဖို့နည်းလမ်း မရှာနိုင်သေးခင် မှာဘဲ အလိုလိုကျင့်သားရပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။ သိပ်ပြဿနာ မဟုတ်တော့ဘူး ဆိုပါတော့။

အကြမ်းအားဖြင့်တော့ သွေးဆုံးသူ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်မှာ ဒီဝေဒနာမခံစားရပါဘူး။ နောက်သုံးပုံ တစ်ပုံကတော့ အသင့်အတင့် ဝေဒနာခံစားရနိုင်ပြီး ကျန်သုံးပုံတစ်ပုံကတော့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးနဲ့ မကြာခဏ ဝေဒနာခံစားရတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဝေဒနာ မပြင်းထန်သူတွေက အနည်းအကျဉ်းလောက် ခပ်နွေးနွေးပဲ ခံစားရပေမယ့် ရောဂါပြင်းထန်သူဆိုရင်တော့ တစ်မိနစ်လောက်ကြာကြာ ပူလောင်လွန်းတဲ့ ဝေဒနာခံစားပြီးရင် ချွေးတွေထွက်ပြီး အေးစက်သွားနဲ့ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်အပြောင်းအလဲမြန်တာတော့ အံ့မခန်းပါပဲ။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ပြောပြချက်အရတော့ ဒီပူလောင်မှု ဝေဒနာဟာ စိတ်အညစ်ရဆုံး၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးဆုံးသွေးဆုံးကာလဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့လုံးမှ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်လောက်သာ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်တာရှိနိုင်သလို မိနစ်ပိုင်းလေးသာခြားပြီး ခဏခဏ ဝေဒနာခံစားရတာလည်း ရှိပါတယ်။ စက္ကန့်ပိုင်းလောက်သာ ကြာတဲ့အခါလည်းရှိ မိနစ်ကြာကြာ ခံစားရတဲ့အခါလည်းရှိတာပါပဲ။ သွေးမဆုံးခင်ထဲက စတင်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးပြီးတဲ့အချိန် ရောက်တဲ့အခါ ဒီဝေဒနာအပေါ် တော်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တော်ခံနိုင်ရည် ရှိနေကြပါပြီ။ သွေးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်း ပျမ်းမျအားဖြင့် ခုနစ်နှစ်လောက် ကြာတဲ့အထိ ဒီဝေဒနာကို ခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီး နည်းနည်းကတော့ နှစ် ၂၀ လောက်ကြာတဲ့အထိ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ဆဲပါပဲတဲ့။ တချို့ဆို အဲဒီထက်တောင် ကြာသေးတယ်တဲ့။ အပိုင်း ၄၊ အပိုင်း ၅ တို့မှာ ဘယ်လိုကုသသင့်တယ် ဆိုတာကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

Bridget ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်

ဒီမရေမရာ ဝေဒနာဆိုကြီးဟာ ကြောက်စရာလည်းကောင်း၊ စိတ်ကသိကအောက် လည်းဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲမှာ အစာမကြေလည်းဖြစ်ပြီး၊ နောက်ဆုံးတော့ အသက်ရှူလို့တောင် မ'ဝ'ချင်တော့ပါဘူး။ စိတ်ထဲမွန်းကြပ်၊ အသက်ရှူမွန်းကြပ်နဲ့ တော်တော်ခံစားရပါတယ်။ စစ်ခနဲစစ်ခနဲ အပူအနွေးလှိုင်းတစ်ခု ဦးရေခွံက စဖြတ်သန်းဝင်ရောက်လာကာ အောက် ဘက်လျှောဆင်းလာပါတော့တယ်။ နဖူး၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်အထိရောက်လာကာ နှလုံး ခုန်မြန်၊ ရင်တလှပ်လှပ်ဖြစ်လာပါတယ်။ ဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဖောက်ထွင်း ပြီး ရေနွေးငွေ့ အပူလှိုင်းကြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်လာသလိုပါပဲ။ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ မျက်နှာပေါ်က စီးကျ၊ ရင်ဘတ်တွေ ကျောတွေလည်း စိုရွှဲဖြစ်ရတော့တာပါပဲ။ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားတွေကနေ ချွေးပေါက်ပေါက်ကျတဲ့ထိပါပဲ။ မျက်မှန်နှစ်ဘက်မှာလည်း ချွေး တွေ အငွေ့ရိုက် စိုရွှဲလာပါတော့တယ်။ တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့အခါ ဆို့ရင်တော့ စိတ်ပျက်ပျက်နဲ့ အဝတ်တွေချွတ်၊ လွှင့်ပစ်၊ ပါးစပ်ကလည်း မကျေမနပ်တွေပြော၊ အရူးမ တစ်ယောက်လိုပါပဲ။ ဆောက်တည်ရာမရ၊ ဣန္ဒြေမရပါဘဲ။ အပူလှိုင်း ဖြတ်ပြီးတဲ့ နောက်ကျတော့ ခြေဖျားလက်ဖျားတွေရော တစ်ကိုယ်လုံးရောအေးစက် စိုထိုင်း စေးကပ်ကာ တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။ တစ်နာရီအတွင်း နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် လောက် ဒီဝေဒနာခံစားလိုက်ရပြီ ဆိုရင်တော့ ချွေးတွေကို ရေညှစ်ချသလို ဖြစ်သွားပါ တော့တယ်။

မေးခွန်း ၁၇
ပူလောင်ခြင်းခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ။

ပူလောင်ခြင်းခံစားရတဲ့ ဝေဒနာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်မရှိ စေနိုင်ဘူး။ ကျန်းမာရေးကိုလည်း မထိခိုက်စေနိုင်ဘူးလို့ ဆိုပေမယ့် ဇီဝကမ္မ သဘော အရ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုတော့ သိထားရပါမယ်။ အကြောင်းရင်းတစ်ချက်ကတော့ အရေပြား (အသားအရေ) မျက်နှာပြင်မှာ အပူ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အအေး သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အချိန်မှာ ပူလောင်စေတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ဖျတ်ခနဲခံစားရတယ်။ ပြီးရင် နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှာ အပူခြိန် လျော့နည်းသွားပါတယ်။ အချို့ အမျိုးသမီးတွေကတော့ ပူလောင်ခြင်းခံစားပြီးရင် ချွေးတွေထွက်ကာ အေးစက်လာပါတယ်။ ပုံမှန် ရာသီဓမ္မတာလာစဉ်တုန်းက FSH၊ LH စတဲ့ ဟိုမုန်းတွေရော၊ Estrogen ဟိုမုန်းတွေပါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ များပြားစွာ ရှိနေခဲ့တာပါ။ သွေးဆုံးခါနီးတဲ့ အချိန်ကျတော့ အဲဒီလို အမြဲမဟုတ်တော့ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ LH ဟိုမုန်းတွေ ပမာဏ ရုတ်တရက် မြင့်တက်လာပေမယ့် Estrogen ပမာဏက နည်းတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေမှာ ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့ခန္ဓာကိုယ်က **သွေးကြောတွေအကျဉ်းအကျယ် ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့နေရာ** ကို လှုံ့ဆော်မှု ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ထွက်လာတဲ့ ပစ္စည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ယံက သွေးကြောတွေကို ကျယ်လာစေတဲ့ အစွမ်းရှိတာကြောင့် ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာကို ခံစားလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း တောက်လျှောက် Estrogen ဟိုမုန်း နည်းပါးနေတတ်တဲ့အတွက် ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာကို ဆက်လက်ခံစားနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Estrogen ဟိုမုန်းဆေးကို သောက်ခြင်းက ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် မခံစားရအောင်နဲ့ အကြိမ်ဝေးသွားအောင် ကုသနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းပြောရမယ်ဆိုရင် ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာကို ကုသဖို့ အစွမ်းအထက်ဆုံးဆေးတစ်လက်ပဲရှိပါတယ်။ အဲဒါဟာ Estrogen ပါပဲ။ (ဒီစာအုပ်ရဲ့ အပိုင်း ၅ ဟိုမုန်းဖြင့် ဆေးကုသခြင်း အကြောင်းမှာ အသေးစိတ်ဆွေးနွေးထားပါတယ်)

အရက်၊ ကော်ဖီနဲ့ ငရုတ်သီးစပ်စပ် အစား

သွေးကြောအကျဉ်းအကျယ် ထိန်းချုပ်သည့်နေရာ (Vasomotor)

ဦးနှောက်ရဲ့နေရာတစ်ကွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှာ ရှိတဲ့ သွေးကြောတွေကို ကျဉ်းနိုင်ကျယ်နိုင် ဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပူလောင်မှု ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ ညှပ်ိုင်း ချွေးထွက်လွန်စေခြင်း စတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဒီနေရာရဲ့ထိန်းချုပ်မှုက တစ်ဆင့်ပေးလာတာဖြစ်ပါတယ်။

ဟိုမုန်းဖြင့် ဆေးကုသခြင်း (Hormone therapy)

သွေးဆုံးခြင်း ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကိုကုသရာမှာသုံးတဲ့အဓိကရျင်၊ ပရိုဂျက်စ်ထရုန်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အီစ်ထရိုဂျင်၊ ပရိုဂျက်စ်ထရုန် နှစ်ခုတွဲ၊ တက်စ်တိုစတီရုံးစတဲ့ဟိုမုန်းတွေအားလုံးကို ခြုံပြီး ခေါ်ဆိုလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mg y o e . com SAMPLE BOOK

အစာတွေဟာ ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ဖို့ နှိုးဆွပေးပါတယ်။ အအေးခန်းက အပူခန်းရှိရာကို လမ်းလျှောက်ရင်း ရောက်သွားရင်လည်း ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာကို ဆွပေးမှာပါပဲ။ စိတ်ပူပင်သောကဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းတွေကြောင့်လည်း ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာခံစားရစေပါတယ်။

သားဉအိမ်ထုတ်ထားသူမှာ ဒီဝေဒနာ ပိုပြင်းထန်ပါတယ်။ ပိုလည်း ကာလကြာရှည် ခံစားရပါတယ်။ သားဉအိမ် ရှိရှိ၊ မရှိရှိပါ။ ဒီပူလောင်ခြင်းဝေဒနာကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံစားရမယ်ဆိုတာကိုတော့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းမရှိသေးပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေနဲ့ အဝလွန်သူတွေ (မေးခွန်း ၃၆ မှာ အသေးစိတ် ရှင်းထားပါတယ်) ဆိုရင် ဝေဒနာတွေ ပိုပြင်းထန်ပြီး မကြာခဏလည်း ဖြစ်ပွားပါတယ်။

ရင်တုန်ခြင်း (Palpitation)

နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နှလုံးခုန်သံ စည်းချက်ညီညီမရှိ မြန်လိုက်နှေးလိုက်စသဖြင့် မမှန်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။

ရုတ်တရက် မထိန်းနိုင်တဲ့ ကြောက်လန့်မှုရရှိခြင်း (Panic Attack)

ရုတ်တရက် အလွန်အမင်း လန့်သွားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့သွားခြင်း၊ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးတော့မယ့် အရိပ်အခြေ ရှိလာခြင်း စသည်တို့ကြောင့် မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ ချွေးဒေးတွေပြန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်းစတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

ပူလောင်ခြင်း ဝေဒနာခံစားနေရစဉ် အတွင်းမှာ ရင်ခုန်သံတွေ မြန်လာခြင်း၊ ရင်ခုန်သံ စည်းချက်ညီညီမဟုတ်ဘဲ မညီမညာဖြစ်ခြင်းတို့ ပူးတွဲခံစားရတတ်ပါတယ်။ မထိန်းနိုင်လောက်အောင် ကြောက်လန့်သွားတဲ့ဖြစ်စဉ်မျိုးလည်း ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ အရင်ထဲက အကြောက်လွန်ကာ လန့်တတ်သူဖြစ်တဲ့အတွက် ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာ ရှိလာတဲ့အခါ မထိန်းနိုင်တော့အောင် ရုတ်တရက် ကြောက်လန့်မှုတွေ ခံစားရတော့တာပါပဲ။

ပူလောင်ခြင်းနဲ့ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း ဝေဒနာခံစားမှုဟာ လူမျိုးနွယ်စုကို လိုက်ပြီး ကွဲပြားခြားနားမှုရှိပါတယ်။ SWAN (Study of Women's Health Across the Nation) လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ လေ့လာချက်အရ အာဖရိကန်-အမေရိကန် နွယ်ဖွားတွေဟာ ပူလောင်ခြင်း၊ ညဘက်ချွေးထွက်ခြင်း ဝေဒနာ ပိုမိုခံစားရပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ စပိန်ပေါ်တူဂီနွယ်ဖွား၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကော့ကေးဆပ် အသားဖြူ နွယ်ဖွားတွေနဲ့ အာရှနွယ်ဖွားတွေ အစဉ်အလိုက် ဝေဒနာခံစားရမှု ဖြစ်စဉ်ကွာခြားကြတာ၊ ပြင်းထန်မှု တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာတာ တွေ့ရှိရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါတို့ နဂိုထဲက ရှိနေသူတွေဟာ ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာ ပိုမို ခံစားရမှာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကိုလက်စ်ထရော မျာလွန်းလို့ Niacin ဆေးကို သောက်နေရသူတွေ၊ Prostate ကင်ဆာဖြစ်နေလို့ ဟိုမုန်းဆေးသောက်နေရတဲ့ အမျိုးသားတွေဆိုရင်လည်း ပူလောင်ခြင်း .ဝေဒနာ ခံစားရပါတယ်။ (မေးခွန်း ၅၃ မှာ အခြားရောဂါတွေ ရှိခြင်းကြောင့် သွေးဆုံးသူလို ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာကို ခံစားရမယ့် အကြောင်းများကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်)

လည်ပင်းကြီးဇရောဂါ **(Hyperthyroidism)** သိုက်ရှိုက်ဂလင်းမှ သိုက်ရှိုက်ဟိုမုန်းတွေ ပုံမှန်ထက် ပိုမို ထုတ်ခြင်း။

Bridget ရဲ့ အတွေ့အကြုံ

လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ်တုန်းက ဩဂုတ်လရဲ့ ညတစ်ညမှာ ခွေးတွေ အလွန်ထွက်တာကနေ စတင်ခဲ့တာပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်တာလား၊ တီဘီရောဂါဖြစ်တာလား တစ်ခုခုတော့ဖြစ်ပြီလို့ ထင်မိပါတယ်။ ဘာဖြစ်တာမှန်း မသိပေမယ့် လူကတော်တော်လေး စဉ်းစားစရာ ရှိလာပါတယ်။ သွေးဆုံးဖို့ဆိုရင်လည်း အသက်တော်တော် ငယ်နေသေးတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မကြာမီမှာ ကျွန်မရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်ကို ထိန်းပေးတဲ့ ဦးနှောက်ဟာ အားကုန်မောပန်းသွားတယ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာကို သုံးပတ် လေးပတ်မှာ တစ်ကြိမ်လောက် ပြသလာရပါတယ်။ အလွန်ပူတဲ့ ဧရာမမီးဖိုကြီးအနားမှာ နေရသလို ခံစားရပြီး ရာသီဓမ္မတာစက်ဝန်းကို နောက်တွန်းပို့တဲ့အထိပါပဲ။ မျိုးပွားခြင်း ဖန်ဆင်းရှင် နတ်သမီးက မုန်းတီးစွာနဲ့ ကလေးမရတော့အောင် သတ်မှတ်လိုက်တာပါပဲ။

mgyoe.com

 mgyo e SAMPLE BOOK

လက်ကျန်အဖြစ် ရှိနေသေးတဲ့ အရွယ်ရောက် သားဉတွေကို သန္ဓေအောင်မှာ ဆိုရင်လည်း မြန်မြန်လုပ် ဆောင်ကြတော့လို့ အသိပေးလိုက်တဲ့ ပရိယာယ်ကြွယ်ဝတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစီအစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် ဒီပူလောင်ခြင်းဝေဒနာနဲ့ အချက်ပြတာဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။

မေးခွန်း ၁၈

ကျွန်မက ရာသီမမှန်တဲ့သူပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ သုံးပတ်ခြား တစ်ကြိမ် ဓမ္မတာလာပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ ခြောက်ပတ်ခြားမှ တစ်ကြိမ် လာပါတယ်။ မကြာသေးခင်ကတော့ ရက်သတ္တပတ်တော်တော်လေး ကြာတဲ့အထိ ရာသီလာနေခဲ့ပါတယ်။ ပုံမှန်မှ ဟုတ်ပါရဲ့လား။

သားအိမ်ထုတ်ပစ်ထားသူမှအပ အမျိုးသမီးတိုင်းမှာ ရာသီမမှန်တဲ့ အတွေ့အကြုံရှိကြပါတယ်။ သွေးဆုံးခါနီးပြီးဆိုရင် ရာသီမှန်မှန်မဖြစ်တော့ဘဲ ကယောက်ကယက်ရှိမယ်ဆိုတာ ကျိန်းသေပါပဲ။ သားဉကြွေခြင်းကလည်း အရင်ထက်စာရင် နည်းပါးသွားခြင်း၊ Estrogen ၊ Progesterone ဟိုမုန်းတွေရဲ့ ပမာဏအနည်းအများ အပြောင်းအလဲတွေရှိလာခြင်းတို့ကြောင့်ပါပဲ။ အသက်ကြီးလာလေ ရာသီမမှန်တဲ့ အတွေ့အကြုံများလာလေပါပဲ။ တရုတ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဂျပန်နွယ်ဖွားအမျိုးသမီးတွေဟာ အခြားသူတွေထက် ရာသီမမှန်တာ ပိုဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

ရာသီမမှန်တာဟာ သွေးဆုံးခါနီးရဲ့ အဓိကလက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ခံစားရတဲ့ ရာသီမမှန်ခြင်းအပေါ် ကိုယ်တိုင်ပဲ သုံးသပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် . အခုဖော်ပြမယ့် လက္ခဏာတွေထဲက တစ်ခုသော်လည်းကောင်း၊ အားလုံးသော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် ရာသီဓမ္မတာ သွေးပမာဏ အနည်းအများ ပြောင်းလဲမှု၊ ရာသီဓမ္မတာလာတဲ့ကာလကြာချိန် ပြောင်းလဲမှုနဲ့ ရာသီတစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ်ရဲ့ ကြား ကာလပြောင်းလဲမှုလို့ ခွဲခြားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ရာသီသွေးပမာဏပုံမှန်လာနေကျထက် သိသိသာသာများလွန်းခြင်း၊ နည်းလွန်းခြင်း၊ ရာသီလာတဲ့ကာလ (ရက်) ကြာရှည်ခြင်း၊ ရက်တိုခြင်းစတဲ့ ဖြစ်စဉ်အပြောင်းအလဲတွေ တစ်လနဲ့တစ်လမတူအောင် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ရာသီတစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ် ကြားကာလတိုလာကာ မကြာခဏရာသီလာခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် 'လ' တော်တော်ခြားပြီးမှ ရာသီလာခြင်းလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသေးတယ်။ ရာသီသွေးမပေါ်တာ 'လ' တော်တော်ခြားခဲ့ပြီးမှ ရာသီပြန်လာတဲ့အခါ ရာသီသွေးရဲ့အရောင်လည်း ခပ်ညိုညိုပြောင်းလာတတ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးခါနီးရင် ဓမ္မတာမမှန်တာ ဖြစ်တတ်တယ်လို့ပြောဆိုရပေမယ့် တကယ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တမ်းကျတော့ ဓမ္မတာမမှန်တိုင်း သွေးဆုံးခါနီးလို့ဖြစ်တယ်လို့ သတ်မှတ်လို့မရပါဘူး။ အကြံပေးချင်တာကတော့ ရာသီဓမ္မတာမမှန်တာကို သတိပြုမိတဲ့ အချိန်ကစပြီး ဒိုင်ယာရီမှာ မှတ်ထားဖို့ပါပဲ။ ကျွမ်းကျင်သူသားဖွားမီးယပ်ပညာရှင်ထံ ပြသရတဲ့အခါ ဘာကြောင့် ရာသီမမှန်တာလည်းဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းရှာနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေလို့ပါပဲ။ ရာသီမပေါ်ခြင်း၊ ပုံမှန်ထက် ရာသီသွေးပမာဏများလွန်းခြင်း၊ ပုံမှန်လာနေကျထက် နှစ်ရက်ခန့်ပိုပြီး ကာလကြာရှည်ခြင်း၊ ရာသီလာတယ်ဆို ရုံလေး သွေးစသွေးနလေးသာ ဓမ္မတာရာသီ နှစ်ခုရဲ့အကြားမှာဖြစ်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံပြီးရင် သွေးဆင်းခြင်းစသဖြင့်ပေါ့။ ဒါတွေဟာ ပညာရှင်ထံပြတဲ့အခါ အရေးကြီးတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရာသီမမှန်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေထဲမှာ ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သားအိမ်မှာ အသားလုံးဖြစ်ခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်း အတွင်းနံရံ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ သွေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သိုက်ရွိုက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သားဆက်ခြာ သန္ဓေတားဆေးသောက်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ သွေးဆုံးခြင်းနဲ့မဆိုင်ဘဲ ဟိုမုန်းဓာတ် အတက်အကျဖြစ်ခြင်း စတာတွေမှာလည်း ရာသီမမှန်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရာသီဓမ္မတာပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းအပေါ် ဆေးအခေါ်အဝေါ်တွေကို ဇယား(၂)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ရာသီသွေးဆင်းမှားလွန်းတယ်ဆိုတာက သွေးပမာဏ ၂.၅ အောင်စ နဲ့ အထက်ဆင်းရင် သတ်မှတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ဆိုရင် ပျမ်းမျှ ၁ အောင်စ ခန့်သာဆင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တိုင်းတာမလဲ။ ခက်တာပေါ့နော်။ ဒီတော့ အရင်ထက်စာရင် အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းကို အများကြီး ပိုသုံးမှ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သံဓာတ်ချို့တဲ့သော သွေးအားနည်းရောဂါ (Iron deficiency anaemia)

သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာကို လုံလောက်အောင်မစားလို့သော်လည်းကောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးဆုံးရှုံးမှုများသောကြောင့် လည်းကောင်း သွေးထဲမှာအောက်စီဂျင်သယ်ဆောင်ပေးမယ့် သွေးဆဲလ်တွေ လျော့နည်းကာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါအမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။

Ultrasound

အသံလှိုင်း တုန်ခါမှုကို အသုံးချ၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အင်္ဂါတွေကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရအောင် စီစဉ် စမ်းသပ်မှုဖြစ်ပါတယ်။

အသားစ နမူနာရယူခြင်း (Biopsy)

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရောဂါရှိသည်ဟု ယူဆရသောအင်္ဂါမှ အသားစကို ရယူ၍ ပုံမှန်နဲ့ ကွာခြားတဲ့ ရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေးသည့် စမ်းသပ်မှုဖြစ်ပါတယ်။

လုံလောက်တယ်။ သွေးခဲတုံးကြီးကြီးတွေလည်း မကြာခဏ ဆင်းတယ်ဆိုရင် သွေးဆင်းများတယ်လို့ သတ်မှတ်ရတော့မှာပါပဲ။ ပညာရှင်ကို ပြောပြရမှာပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ သွေးဆင်းများ လွန်းတာကြောင့် **သံဓာတ်ချို့တဲ့သော သွေးအားနည်းရောဂါ** ဖြစ်တဲ့အထိပါပဲ။ ပညာရှင်က ဘာကြောင့်သွေးဆင်းများတာလဲ အကြောင်းရင်းရှာဖို့ **အာလ်ထရာဆောင်း** ရိုက်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် သားအိမ်နံရံ **အသားစနမူနာရယူခြင်း** တို့လုပ်မှာပါ။ သွေးဆင်းများတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီဆိုတဲ့ ကာလ၊ သွေးဆင်းတဲ့ ပမာဏများလွန်းခြင်း ရှိမရှိ အခြေအနေတို့အပေါ် မူတည်ပြီး Progesterone ၊ ဒါမှမဟုတ် Estrogen ဟိုမုန်း စတာတွေကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

သွေးဆင်းကာလ ကြာရှည်နေတယ် ဆိုရင်တော့ သားအိမ်နံရံထူတဲ့ဖြစ်စဉ် ဆက်တိုက်ဖြစ်နေခဲ့လို့ပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက ထုတ်လုပ်တဲ့ Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ Progesterone ဟိုမုန်းတို့ ဟန်ချက်မညီတဲ့အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ သားအိမ်နံရံက လစဉ် ပုံမှန်ရာသီလာစဉ်မှာ ကွာမကျဘဲ ထူမြဲထူနေခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံဆိုရင် ရာသီသွေးလာနေတဲ့ ကာလ နှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်ထိတောင် ကြာနေတတ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ကလူကို စမ်းသပ်ပြီးရင် Ultrasound ၊ ဒါမှမဟုတ် သားအိမ်အသားစယူခြင်းတို့နဲ့ စစ်ဆေးဦးမှာပါ။ လိုအပ်ရင် Progesterone ဟိုမုန်းပါတဲ့ သန္ဓေတားဆေးကို သောက်ဖို့ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ ဆေးသောက်လို့ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာ သွေးဆင်းရပ်သွားမှာပါ။ အဲဒီနောက်ပိုင်း ဆေးသောက်တာရပ်လိုက်တဲ့အခါကျမှ နဂိုက ထူနေတဲ့ သားအိမ်နံရံပြုကျလာပြီး သွေးအများကြီး ဆင်းပါလိမ့်မယ်။ ငါးရက်မှ ခုနစ်ရက်လောက်အထိ ကြာပါတယ်။ ပုံမှန်ရာသီလာတာထက်များပါတယ်။ သွေးလက်ကျန်ကို အပြတ်ရှင်းပေးလိုက်တာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဇယား (၂) ရာသီသွေးမမှန်ခြင်းများနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဆေးအခေါ်အဝေါ်	အဓိပ္ပာယ်
Amenorrhea	ရာသီမပေါ်ခြင်း (အများအားဖြင့် ရာသီစက်ဝန်း သုံးကြိမ်ထိ သွေးမပေါ်ဘဲဖြစ်ခြင်း)
Dysmenorrhea	ရာသီလာစဉ် နာကျင်ခြင်း
Intermenstrual bleeding	ရာသီမမှတာ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ် နှစ်ခုအကြားတွင် သွေးဆင်းခြင်း
Menorrhagia	ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ရာသီလာရက်ကြာရှည်ခြင်း
Metrorrhagia	ပုံမှန် ရာသီချိန်များအကြားတွင် သွေးဆင်းချိန်မမှန်ဘဲ ရာသီသွေး ထပ်မံဆင်းခြင်း
Oligomenorrhea	သွေးဆင်းပမာဏနည်းခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးဆင်းချိန် တစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ် အကြား ရက်ကွာဝေးခြင်း (၃၅-ရက်ထက်ပို၍)
Premenstrual bleeding	ပုံမှန်ရာသီမလာမီ သွေးစသွေးန၊ ဒါမှမဟုတ်သွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း

Madeline ရဲ့ အတွေ့အကြုံ

ကျွန်မသွေးမဆုံးခင် လေးနှစ်လောက်ကတော့ ရာသီမှန်လိုက် မမှန်လိုက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ နှစ်လလောက် ဆက်တိုက် ရာသီမပေါ်ဘူး။ ပြီးရင် ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ရော။ တစ်ခါလည်း နာလိုက်တာ အရမ်း ခံစားရသေးတယ်။ ဒါနဲ့ နောက်တစ်ကြိမ် ရာသီလာလို့ ဒီလိုပဲထပ်နာမယ်ဆိုရင် အရေးပေါ်လူနာဌာနကို သွားမယ်လို့ စဉ်းစားထားပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်ကျတော့ ရာသီလာတယ်ဆိုရုံ သွေးစသွေးန စွန်းရုံလောက်သာ လာပြီး နောက်ပိုင်း ရာသီလုံးဝမလာတော့ဘဲ သွေးဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း ၁၉

စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လွယ်အောင် အငိုလွယ်အောင် ဘာတွေက လုပ်နေပါသလဲ။

မကောင်းသတင်းကတော့ သွေးမဆုံးခင် ကာလမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လွယ်အောင်၊ အငိုလွယ်အောင် ဘာက လုပ်နေတယ်ဆိုတာ တိတိကျကျ မသိပါဘူးတဲ့။ အဲ၊ ကောင်းသတင်းကတော့ သွေးဆုံးပြီးဆိုတာနဲ့ အဲဒါတွေမဖြစ်တော့ပါဘူးတဲ့။ သွေးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်းလည်း အပါအဝင်ပေါ့။

သွေးမဆုံးမီ စိတ်ခံစားချက် အပြောင်းအလဲဘာကြောင့်ဖြစ်ရလဲဆိုတာ တိတိကျကျ မပြောနိုင်ဘူးဆိုပေမယ့် ဟိုမုန်းတွေရဲ့ မမျှော်လင့်ဘဲ၊ မထင်မှတ်ဘဲ အတက်အကျ ဖြစ်တာနဲ့တော့ ဆိုင်တယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ နဂိုပုံမှန် ရာသီလာချိန်တုန်းကဆိုရင် ဟိုမုန်းတွေကလည်း ပုံမှန်အတိုင်း စည်းချက်ညီညီမျှားရမယ့် အချိန်မှာ မျှားရမယ့်ပမာဏအတိုင်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးမဆုံးမီကာလလေးမှာတော့ စည်းချက်မညီတော့ပါဘူး။ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံ စူးစိုက်လို့ မရခြင်း၊ အားကုန်သလို ခံစားရခြင်းစတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေကြောင့် အိပ်မပျော်နိုင်တာ ဖြစ်လာရပါတယ်။ စိတ်ပူပင်သောကများခြင်းကြောင့်လည်း စိတ်တိုတတ်လာတာပါပဲ။ (မေးခွန်း - ၄၂ မှာ ဆွေးနွေးထားပါတယ်)

အမျိုးသမီးအချို့ကတော့ ပူလောင်တဲ့ဝေဒနာခံစားရခြင်းကြောင့် မအိပ်နိုင်ကြပါဘူး။ ပူလောင်တဲ့ဝေဒနာရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်အတက်အကျ ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်တိုစိတ်ဆတ်ခြင်းနဲ့ အိပ်ရာကထလာတဲ့အခါမှာလည်း အားမရှိသလို မလန်းဆန်းခြင်းစတာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အိပ်ရေးမဝတဲ့အတွက် မှတ်

ခံစားမှု (Cognitive)

ဦးနှောက်အတွင်းပိုင်းတစ်နေရာမှ တာဝန်ယူကာ ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်မှု၊ တရားမျှတမှု၊ နားလည်သဘောပေါက်မှု၊ထင်မြင်ယူဆမှု၊ မှတ်သားသတိရမှု စတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေ ထိန်းသိမ်းပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဉာဏ်တွေလည်းကျ သတိမေ့၊ ဆုံးဖြတ်ချက် မချတတ်၊ မဝေခွဲတတ်စတာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ (မေးခွန်း ၃၁ မှာ ဆွေးနွေးထားပါတယ်)။ စိတ်မချမ်းမသာ၊ စိတ်တို စိတ်ဆတ်တော့ သောကတွေဖြစ်၊ အဲဒီတော့ ပူလောင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရ။ အဲဒီပူလောင်ဝေဒနာကြောင့် အိပ်မပျော်၊ အိပ်မပျော်တော့ ပူလောင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရ။ အဲဒီပူလောင်ဝေဒနာကြောင့် အိပ်မပျော်၊ အိပ်မပျော်တော့ စိတ်သောကဖြစ် အဲဒီလိုနဲ့ လုံးလည် ချာလည်လိုက်နေတာ ဘဲဥအစရှာမရတော့ပါဘူး။

နဂိုထဲက စိတ်ကျဝေဒနာရှိသူဆိုရင် သွေးမဆုံးခင်မှာ ဝေဒနာပိုဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ သွေးမဆုံးမီ ဓမ္မတာမမှန်တဲ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုသောက ပိုများကာ စိတ်အတက်အကျတွေလည်း ပိုများလာပါတော့တယ်။ နဂိုပုံမှန် ရာသီလာခဲ့စဉ်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေရှိခဲ့ရင် သွေးမဆုံးမီအချိန်မှာ အဲဒီဝေဒနာတွေ ပိုဆိုးလာတယ်လို့ အမျိုးသမီးအများစုက ပြောပါတယ်။ စိတ်ကျဝေဒနာ တစ်ခါမှ မဖြစ်ဖူးဘူးသူတွေအတွက်တော့ သွေးဆုံးခါနီး စိတ်အတက်အကျ ခံစားရတာလဲ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးမရှိဘူးဆိုရင် သွေးဆုံးပြီးရင် ဘာမှပြဿနာမရှိနိုင်ပါဘူး။ နဂိုစိတ်ကျဝေဒနာရှိသူတွေသာ သုံးဆလောက်ပိုပြီး ဝေဒနာခံစားရတတ်တာပါ။

စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲတွေဟာ သွေးဆုံးခါနီးလို့ဖြစ်တာဖို့ တစ်ထစ်ချ ပြောလို့မရပါဘူး။ ဆေးမကုဘဲနေတဲ့ စိတ်ကျရောဂါရှိသူတွေနဲ့ သိုက်ရှိုက်ဂလင်းမှာ ရောဂါရှိသူတွေ၊ အာဟာရချို့တဲ့သူတွေ၊ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်သောကဖြစ်ဖွယ် ကိစ္စရပ်ရှိနေသူတွေဆိုရင်လည်း စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲဝေဒနာ ပိုမို ခံစားရနိုင်တာပါပဲ။ (မေးခွန်း ၄၁ မှာ စိတ်ကျဝေဒနာ အကြောင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသဖို့ လိုအပ်မှုအကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်)

Bridget ရဲ့ အတွေ့အကြုံမှတ်ချက်

ကျွန်မရဲ့ အတွေ့အကြုံက တကယ့်ကိုထူးဆန်းပါတယ်။ ချွေးတွေ အများကြီးထွက်တဲ့အပြင် မျက်ရည်တွေပေါလာလို့လေ။ ရေဒီယိုကလာတဲ့ သီချင်း၊ ကြော်ငြာဇာတ်လမ်းပမာလေးတွေ၊ သတင်းလေးတွေမှာ နည်းနည်းစိတ်ခံစားစရာလေးတွေရှိရင် တော်တော်လေးကို မျက်ရည်လွယ်နေလို့ မနည်းကိုချုပ်တည်းထားရပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဘယ်လိုသတိထား မှတ်မှတ် ဖတ်လိုက်ရတဲ့ စာ၊ ကဗျာ၊ ပုံပြင်၊ ဇာတ်လမ်းကအစ အရာရာမှေ့လျော်တာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ငိုချင်စိတ်ကိုလည်း မနည်းဖိနှိပ်ပြီး နေနေရတယ်ဆိုတာကိုပြောရင် ဘယ်သူမှတောင် ယုံမယ်မထင်အောင်ပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Madeline ရဲ့ ခံစားချက်

အငိုလွယ်တယ်။ ဘာဖြစ်တာလဲ။ အံ့သြစရာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပျိုဖော်မဝင်မီ၊ ဆယ်ကျော်သက်မဝင်မီ အရွယ်လေးလိုခံစားရပါတယ်။ စိတ်ခံစားလွယ်လို့လေ။ တီဗီဇာတ်လမ်းကြည့်ရင်လည်း ငိုနေရတာကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိပါသေးတယ်။ သမီးအငယ်ဆုံးက ၁၂ နှစ်၊ ၁၃ နှစ် အရွယ်မှာပေါ့။ အဲဒီအချိန်တုန်းကလေကျွန်မနဲ့ ကျွန်မသမီးငယ်ဟာ ရွယ်တူတွေလို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ဒေါသတွေထွက်ကြ၊ သူငိုရင် ကိုယ်လည်းလိုက်ငို၊ သူက ရှိုက်ငိုနေရင် ကိုယ်လည်းလိုက်ပြီး ရှိုက်ငို၊ ကိုယ့်ဘာသာ ဘာကြောင့်ငိုနေတာလဲဆိုတာတောင် မသိပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးလို ခံစားချက်နဲ့ပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်အောင်ဖြစ်နေတာကိုက အံ့သြစရာပါပဲ။ တစ်နေ့ကျတော့မှ သေသေချာချာသိလာခဲ့တာ။ ဒါဟာ သွေးဆုံးခါနီးမို့ပါလားဆိုတာကိုပေါ့။ ကိုယ့်အဖြစ်ကို ကိုယ်နားလည်လာပြီမို့ ဒီကိစ္စအပေါ် လက်ခံလိုက်ပါပြီ။

မေးခွန်း ၂၀

ဘာကြောင့်များ သတိမေ့လွယ်ရတာလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေ့တတ်လိုက်တာမှ တော်တော်ကြာ ကားသော့ ဘယ်နားထားမိမှန်း မသိတော့တာနဲ့၊ ဈေးဆိုင်မှာဝယ်ဖို့ ငါးမျိုးလိုတာကို တကယ်လည်း ဆိုင်ရောက်ရော စဉ်းစားလို့ မရတော့တာနဲ့။ ဒါမျိုးမေ့တတ်တာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းလို့ ထင်မိတတ်ပါတယ်။ တကယ်ကတော့ အသက်အရွယ်အရ လူလတ်ပိုင်းလောက်ရောက်လာသူတိုင်း မေ့လွယ်တာရော၊ စိတ်ထဲမှ အာရုံစူးစူးစိုက်စိုက် မလုပ်နိုင်တာရော အတူတူပါပဲ။ သွေးဆုံးခါနီးလာပြီလေ။ Progesterone တစ်ခု၊ Androgen နဲ့ အထူးသဖြင့် Estrogen စတဲ့ ဟိုမုန်းများရဲ့အစွမ်းကို လက်ခံတဲ့ဆဲလ်တွေ ဦးနှောက်မှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအစွမ်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်နဲ့ သင်ယူနိုင်မှုတို့ကို ထိန်းထားပေးတယ်လို့ ယူဆရပါ တယ်။ သွေးမဆုံးမီနဲ့ သွေးဆုံးပြီးကာလတို့ ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဦးနှောက်ဆဲလ် တွေရဲ့ လက်ခံနိုင်မှုကလည်း အရင်လို မကောင်းတော့ဘဲ ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဟိုမုန်းတွေရဲ့ ပမာဏကလည်း ကျဆင်းသွားခဲ့ပြီလေ။

အားကုန်မောပန်းခြင်း၊ စိတ်အတက်အကျဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်ခြင်း၊ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဘဝအမော စိတ်သောကခံစားရခြင်းနဲ့ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ခံစားလာရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တို့ကြောင့် စိတ်အာရုံ စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်လို့မရနိုင်အောင် ဖြစ်နေတာကို သတိပြုမိမှာပါ။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ အသစ်အဆန်း သင်ချင်တတ်ချင်လို့ ခက်ခဲမှာ အမှန်ပါပဲ။ ပြန်မှတ်မိဖို့ မှတ်ဉာဏ်လည်း နည်းနေပါပြီ။ ဦးနှောက်ရဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင် တွေးခေါ်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုအားတွေဟာ အမျိုးသမီးရော အမျိုးသားပါမကျန် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လျော့နည်းလာပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို လိုက်လို့ပေါ့။

Alzheimer လို့ ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်စွမ်းရည်ကျရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ ဆေးကုသခြင်းဖြင့် ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့လည်း သုတေသန လုပ်ကြည့်တဲ့အခါ တွေ့ရှိချက်က အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ (မေးခွန်း ၇၅ နဲ့ ၇၆ တို့မှာ ဟိုမုန်းနဲ့ ဆေးကုထုံးအကြောင်း ဆွေးနွေးထားပါတယ်) ဒါကြောင့် သွေးဆုံးတဲ့ အမျိုးသမီးအများစု ခံစားရတယ်လို့ ပြောကြတဲ့ ဒီပြဿနာဟာ Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ် အပြောင်းအလဲတို့ ဆက်စပ်မှုရှိမရှိကိုမသိနိုင်ပါဘူး။ ညာဘက်မှာ ပူလောင်မှု ဝေဒနာခံစားရလို့ အိပ်မပျော်ခြင်းကြောင့် စိတ်အာရုံစူးစူးစိုက်စိုက်မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ရှင်လန်းမှုမရှိခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ဦးနှောက်ထိန်းချုပ်မှု အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စဉ်ကိုတော့ သေသေချာချာ မသိနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် မှတ်ဉာဏ်အားနည်းကာ မေ့တတ်လာတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို စိစစ်လိုက်ရင် တစ်ပိုင်းက အသက်ကြီးလာလို့၊ တစ်ပိုင်းက ဟိုမုန်းကြောင့် နောက်တစ်ပိုင်းက အိပ်မပျော်လို့နဲ့ နောက်ဆုံးတစ်ပိုင်းက လူလတ်ပိုင်းအရွယ်ဖြစ်စဉ် လောကခံတွေကြောင့်လို့ ဆိုရတော့မှာပါပဲ။

စိတ်ဖိအား ဖြစ်စေတဲ့ အရာ (Stressor)
စိတ်ခံစားချက် ဖြစ်စေတဲ့ မည်သည့်အရာကိုမဆို ဆိုလိုပါတယ်။

ခံစားမှု (Cognition)
အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်မှု၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော် နားလည်နိုင်မှု၊ စိတ်ကူးတွေးခေါ်နိုင်မှု၊ မှတ်သားထားနိုင်မှု စသည်တို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်ဆင့်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

Alzheimer's ဝေဒနာ
ဦးနှောက်ဆဲလ် ပျက်စီးယိုယွင်းအိုမင်းလာခြင်းကြောင့် တဖြည်းဖြည်းချင်းဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိတ်မေ့ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းဝေဒနာကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Trina ရဲ့ အဖြစ်

တစ်ခုခု လုပ်မလို့ဆိုပြီး 'ထ' လာ။ ပြီးရင် ဘာလုပ်မလို့လဲဆိုတာ မမှတ်မိ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ပဲ ပစ္စည်းတစ်ခုကို နေရာရွှေ့ထား၊ ပြီးရင်ပျောက်။ ဟိုလူ ဒီလူကို စွပ်စွဲ။ စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်ရတာပေါ့။ တစ်ခါတလေဆို ပြောလက်စစကားကို ပြောရင်း အစ ပျောက်ပြီး မေ့သွားရော။ ဘာဆက်ပြောရမလဲ မသိ တော့ဘူး။ ရယ်လည်းရယ်ချင်စရာပါပဲ။ ကိုယ့်ဘာသာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့လည်း အင်း၊ ငါမရူးသေးပါဘူး နော်ဆိုတဲ့ အဖြေရပါသေးတယ်။

မေးခွန်း ၂၁
ရင်သားနှစ်ဖက်လုံး တင်းမာနေတာ ရာသီလာချိန် စက်ဝန်း နှစ်ခုအကြား အချိန်မှာတောင် ခံစားနေရပါတယ်။ ပုံမှန်မှ ဟုတ်ပါရဲ့လား။

သွေးမဆုံးမီအချိန်မှာ ရင်သားတွေ တင်းမာ နေခြင်းဟာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ဝေဒနာတစ်ခုပါ။ ရာသီ မတိုင်ခင်မှာ ဟိုမုန်းပမာဏ မြင့်တက်လာရင် ဖြစ်နေ ကျအတိုင်းပဲပေါ့။ သွေးမဆုံးမီအချိန်မှာ အခြားအချိန် တွေထက်တောင် ရင်သားတင်းမာမှုဝေဒနာ ရှိနိုင်ပါ တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီအချိန်ဟာ ဟိုမုန်းတွေ အရှုပ်အထွေး ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မို့လို့ပေါ့။ ရာသီခိုက်မတိုင်မီ မှာရော၊ အခြားအချိန်တွေမှာပါ Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ Progesterone ဟိုမုန်းတွေ ပမာဏ မြင့်တက်နေတတ် တဲ့အတွက် ရင်သားတွေတင်းမာမှု မကြာခဏ ခံစားရ မှာပါ။

သွေးဆုံးပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဟိုမုန်းနဲ့ ဆေးကုသ မှု ခံယူနေသူမှအပ ရင်သားတင်းမာခြင်း ဝေဒနာခံစား ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ (မေးခွန်း ၇၈ နဲ့ ၈၃ တို့မှာ ဟိုမုန်းဖြင့် ဆေးကုသခြင်းနဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဘေးထွက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆိုးကျိုးတွေအပေါ် ကုသခြင်းတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးထားပါတယ်)

အမျိုးသမီးတချို့ကတော့ ရင်သားတင်းမာဝေဒနာကို ရင်သားကင်ဆာဖြစ်တယ်ထင်ပြီး ကြောက်ကြောက်ရွံ့ရွံ့ စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ရင်သားတင်းမာခြင်း၊ နီရဲရောင်ရမ်းခြင်းစတဲ့ ဝေဒနာဟာ ရင်သားကင်ဆာ ဝေဒနာရှိသူ အနည်း အကျဉ်းမှာသာ တွေ့ရတတ်တဲ့ ရှားရှားပါးပါး လက္ခဏာပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း ဒီဝေဒနာ ကြာရှည်နေမယ်၊ နေရတာလည်း သက်သာမကင်းရှိမယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်ထံ ပြသကြည့်သင့်ပါတယ်။ ရင်သားမှာ အကျိတ်အလုံးရှိခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းမှ အရည်၊ ဒါမှမဟုတ် အရောင်တစ်မျိုးမျိုးထွက်ခြင်း၊ ရင်သားတစ်သျှူး ပုံမှန်ထက် ခပ်ထူထူကြမ်းကြမ်းဖြစ်လာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ မြန်မြန်သွားပြဖို့ လိုပါတယ်။ (မေးခွန်း ၄၃ မှာ ရင်သား ကင်ဆာအကြောင်း ဆွေးနွေးထားပါတယ်)

သွေးဆုံးချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ် "ဝ" ဖြူးလာတာဟာ တကယ်တော့ အသက်အရွယ် ကြီးလာစဉ် ပုံမှန်သဘာဝ ဖြစ်စဉ်ကြောင့်နဲ့ လူနေမှုစနစ် အပြောင်းအလဲတို့ကြောင့် ဖြစ်တာက သွေးဆုံးလို့ ဖြစ်တာထက်ဝိုလို့ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။

မေးခွန်း ၂၂
သွေးဆုံးကာလမှာ ဘာကြောင့် "ဝ" လာရသလဲ။

သုတေသနလေ့လာချက်အရ သွေးဆုံးချိန်အကူး အပြောင်းကာလမှာ ပျမ်းမျှ ငါးပေါင်လောက် 'ဝ' လာကြတာ တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သွေးဆုံးချိန်မှာ ဝေဒနာခံစားရလို့ ဟိုမုန်းနဲ့ ဆေးကုသမှုခံယူသူတွေမှာ ပိုပြီးတွေ့ရပါတယ်။ သွေးဆုံးကာလမှာ Estrogen ဟိုမုန်းနည်းသွားခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဟိုမုန်းနဲ့ဆေးကုသခြင်းတို့ကြောင့် 'ဝ' လာတာလား ဆိုရင်တော့ သိပ်ပွနည်းကျကျ သက်သေအထောက်အထားတစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါဘူးလို့ ပြောရမှာပေါ့။

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘာကြောင့်လို့ပဲဆိုဆို၊ အသက်ကြီးလာတဲ့ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်၊ အပြုအမူတွေ ကြောင့် 'ဝ' လာတာကတော့ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ပါပဲ။ သွေးဆုံးတာထက်စာရင် အဲဒီအကြောင်းတွေလည်း စဉ်းစားရမှာပါ။ ပုံမှန်သဘာဝကို ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားတွေအတွင်းက အဆီလျော့ကျကာ ကြွက်သားအရွယ်သေးငယ်လာမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့မှာကျတော့ အဆီတွေ စုလာမယ်ဆိုတာကို တွေ့ရမှာပါ။ သွေးဆုံးချိန်အတွင်းမှာ အဲဒီလို အဆီတွေ စုလာတဲ့ဖြစ်စဉ်နဲ့ အချိန်တူကျနေတာပါ။ သွေးဆုံးခါနီး အချိန်ဆိုရင် တင်ပါးနဲ့ပေါင်တို့ကို အဆီတွေ စုလာလေ့ရှိပြီး သွေးဆုံးပြီးပြီဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းမှာ အဆီစုလာတတ်ပါတယ်။

အစားလျော့စား၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပို‌လုပ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ် 'ဝ' မလာအောင် ထိန်းဖို့အတွက် ကယ်လိုရီလျော့စားပြီး ကယ်လိုရီများများ လောင်ကျွမ်းသွားအောင်လုပ်ပါ။ အလွယ်ပြောရရင်တော့ အစားလျော့ပြီး လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်း များများလုပ်ပါလို့ ဆိုတာပါ။ လူနေမှုစနစ်ကိုက အသက်ကြီးလာရင် လှုပ်ရှားမှုနည်းကာ ခပ်ငြိမ်ငြိမ်နေတတ်ကြတာကိုး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေလည်း နှေးကွေးသွားတာပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေ ပိုစုလာတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်းအစားလျော့၊ လှုပ်ရှားမှုပိုလုပ်လို့ ဆိုရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့တကယ်တော့ မလွယ်တဲ့ကိစ္စပါ။ တစ်ပေါင်အလေးချိန်ကျဖို့ ကယ်လိုရီ ၃၅၀၀ လျော့စားရမယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုလုပ်လျော့နိုင်ပါလိမ့်မလဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းကိုသာ မဖြစ်မနေလုပ်ရမှာပေါ့။ လှုပ်လှုပ် ရှားရှားများများလုပ်လေ၊ ကယ်လိုရီများများ သုံးလိုက်လေဖြစ်မှာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Trina ရဲ့ အတွေ့အကြုံ

ကျွန်မအတွက်တော့ အဆိုးဆုံး ပြဿနာဟာ '၀' လာခြင်းပါပဲ။ နံပါတ် ၁ အရေးအကြီးဆုံး ပြဿနာပါပဲ။ အဆီတွေက ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းမှာ လာစုနေတယ်လေ။ တစ်ခါတလေဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဗိုက်ကြီးနေပြီလားလို့တောင် ထင်ရပါတယ်။ ကျွန်မမှာ အစားလည်း စားချင်တိုင်းမစားရ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလည်း ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့လည်း သိပ်မဟုတ်လှပါဘူး။ စိတ်ညစ်ရပါတယ်။

Clarissa ရဲ့ မှတ်ချက်

ကျွန်မခန္ဓာကိုယ် '၀' ဖြိုးလာတာ သတိပြုမိတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်မဘာသာ မထိန်းနိုင်တော့ဘူးထင်တဲ့ အတွက် သူနာပြုဆရာမဆီ သွားရောက်တိုင်ပင်ပါတယ်။ ဆရာမက ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝဇီဝဖြစ်စဉ် အပြောင်းအလဲအကြောင်း ရှင်းပြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စားလိုက်တဲ့ အစားအစာအပေါ် အရင်နဲ့မတူတဲ့ တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်စဉ်တွေရှိကြောင်းနဲ့ အနေအထိုင် ပုံစံပြောင်းလဲမှသာ ခုဖြစ်လာတဲ့ '၀' ဖြိုးမှုကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခုဆိုရင် ကျွန်မရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် ကောင်းမွန်တိုးတက်စေရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကျွန်မရဲ့ နှလုံးနဲ့ အရိုးအဂါအဖွဲ့တွေ ကျန်းမာပါမယ်လို့ ဆရာမက ပြောပြပါတယ်။ ကျွန်မစားမယ့် အစားအစာတွေကို အဆီနည်းနည်း၊ ကယ်လိုရီ နည်းနည်း ဖြစ်ဖို့လိုတယ်ဆိုပေမယ့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစာပမာဏဖြစ်ဖို့လည်း ကြည့်ရပါသေးတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားပေးရတာပေါ့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း ၂၃
ဘာအလုပ်မှ မရှိဘဲ ထိုင်နေရတဲ့ အချိန်လေးမှာတောင် နေရထိုင်ရတာ မသက်သာပါဘူး။ လင်မယား အတူဆက်ဆံတဲ့အခါလည်း အရမ်းနာကျင်ပါတယ်။ သွေးဆုံးတော့မှာမို့လို့ဆိုရင် သဘာဝ ပုံမှန်မှ ဟုတ်ရဲ့လား။

အမျိုးသမီးတချို့ဟာ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါစပ်နေရာ ခြောက်သွေ့လွန်းပြီး ထိုင်နေလို့တောင် သိပ်ဟန်မကျပါဘူး။ မသက်မသာ ခံစားရပါတယ်။ ပုံမှန်လုပ်နေကျ လုပ်ငန်းလုပ်ရင်း လှုပ်ရှားရင်တောင် အင်္ဂါစပ်ခြောက်သွေ့လွန်းလို့ မပွန်းပဲ့ပေမယ့် နာကျင်မှု ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ဘာလှုပ်ရှားမှုမှ မလုပ်ဘဲနဲ့ ထိုင်နေရင်းတောင် နာကျင်တတ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးချိန်မှာ Estrogen ဟိုမုန်း နည်းပါးသွားတာကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်း၊ မျိုးပွားအင်္ဂါလမ်းကြောင်းတို့မှာ အပြောင်းအလဲတွေရှိသွားတာ အမျိုးသမီးတိုင်း သတိပြုမိမှာပါ။ ဒီအပြောင်းအလဲဖြစ်စဉ်အတွက် အမျိုးသမီးအချို့မှာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တဲ့အထိ ခံစားရမှုမျိုးမရှိပေမယ့် တချို့ကတော့ ဆေးကုသမှု ခံယူရတဲ့အထိ ဝေဒနာခံစားရတတ်ပါတယ်။ (မေးခွန်း ၆၆ နဲ့ ၇၅ တို့မှာ ဒီအကြောင်း ဆွေးနွေးထားပါတယ်) ခြောက်သွေ့နေတဲ့အတွက် လိင်ဆက်ဆံရာမှာ နာကျင်ပါတယ်။ ပြီးရင်လည်း နာနေတတ်တဲ့အတွက် ဆက်ဆံလိုစိတ် လျော့ကျသွားတတ်ပါတယ်။

Urogenital
ဆီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အင်္ဂါအဖွဲ့နဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါတို့ နှစ်မျိုးလုံးကို ပေါင်း၍ ခေါ်ဆိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာများတွင် တွဲသုံးလေ့ရှိပြီး Genitourinary ဟုလည်း ခေါ်ပါတယ်။

Dyspareunia
လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

Estrogen ဟိုမုန်း ပမာဏနည်းသွားတဲ့အတွက် အင်္ဂါစပ် ခြောက်သွေ့ရုံတစ်ခုတည်း ခံစားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယားယံခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း စတဲ့ ဝေဒနာတွေလည်း ဆီးစပ်နဲ့ မိန်းမကိုယ် အင်္ဂါစပ်တို့မှာ ခံစားရနိုင်ပါသေးတယ်။ ပုံ (၈) မှာ အမျိုးသမီးရဲ့ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါစပ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ မိန်းမကိုယ်ထဲမှ အရည်ဆင်းကာ နီရဲခြင်း၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း စတဲ့ဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်ပါသေးတယ်။ အရည်ဆင်းလာခြင်းဟာ Estrogen ဟိုမုန်း နည်းသွားလို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝပုံမှန် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆေးကုဖို့မလိုတတ်ဘူး ဆိုပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးကုသဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရည်ဆင်းခြင်းလည်း ရှိတတ်လို့ စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆေးကုတဲ့အပြင် တစ်ခါ ထပ်ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အင်္ဂါစပ်ရောင်ရမ်းခြင်း ဝေဒနာဟာ အရည်ဆင်းသည် ဖြစ်စေ၊ အရည်မဆင်းသည် ဖြစ်စေ ရောဂါပိုးရှိလို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပုံမှန် သဘာဝ ရှိနေကျ ဘက်တီးရီးယားပိုးဖြစ်တဲ့ Trichomonas ပိုးက ပုံမှန်ထက်ပိုကာ အများကြီး ပွားများလာတာ ကြောင့်လည်း ဒီရောဂါရနိုင်တာပါပဲ။

ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးပုံပြီး ဆေးကုသပေးဖို့ လိုတဲ့ ရောဂါတွေ ရှိပါသေးတယ်။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားခြင်းအပြင် ဆပ်ပြာ၊ အနံ့ပျောက်ဆေး၊ အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်း၊ သားရည်ဖုံး (ကွန်ဒုံး) စသည်တို့ရဲ့ မာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ မတည့်ရာမှ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ သားဆက်ခြားဖို့ သားအိမ်အတွင်းထည့်ပစ္စည်းသုံးစွဲရာမှ အရေပြားယားယံကာ အင်္ဂါစပ်မှာ ဝဲနှင်းခူကဲ့သို့ ယားနာဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ပါပဲ။ အင်္ဂါစပ်ကိုသွားတဲ့ အာရုံကြောကိုခိုက်မိရင် Crohn's Disease ရောဂါဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီရောဂါရှိတဲ့အခါ အင်္ဂါစပ်နေရာမှာ တောက်လျှောက်နာကျင်နေခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ယောကျ်ားဆီက သုတ်ပိုးနဲ့တောင် မတည့်တော့ခြင်းအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ်သုံးနေကျ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်မသုံးတောင် အနားက တစ်ဦးတစ်ယောက်သုံးစွဲလို့ အမြဲယဉ်ပါးနေတဲ့ အမွှေးရနံ့ဘွေ၊ ရေမွှေးနံ့

Vaginal discharge

မိန်းမအင်္ဂါစပ်မှ တစ်ခုခု ဆင်းလာခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။ အကျိအချွဲတွေ ပုံမှန်သဘာဝအတိုင်း ဆင်းခြင်း အပြင် ရောဂါပိုး၊ ဟိုမုန်းနှင့် ပုံမှန်ထက် ပိုမိုပွားနေသော ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေလည်း အရည်အသွင်ဖြင့် ဆင်းနိုင်ပါတယ်။ ရာသီသွေးဆင်းခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါရှိ၍ အရည်ဆင်းခြင်း စသည်တို့လည်း အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

Vaginitis

မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းခြင်းကိုခေါ်ပါတယ်။

Trichomoniasis

Trichmonas Vaginalis လို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါပိုးကြောင့် မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပါတယ်။

Douching

ဆေး၊ ဒါမှမဟုတ် သန့်စင် ဆေးရည်ဖြင့် မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါ သန့်စင်အောင် ဆေးကြောခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe SAMPLE BOOK

သင့်အနေနဲ့ အမြဲတမ်း သုံးစွဲနေကျ၊ တွေ့ထိနေကျ အမွှေးရနံ့၊ ဓာတုပစ္စည်းတွေကအစ အခုဆိုရင် မတည့်သလို ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ချောအောင် ပြုလုပ်ခြင်း

လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ပုံမှန်ကဲ့သို့ ချောမောစေသည့် အချွဲတွေ မရှိတဲ့အခါ ရေတွင်ပျော်သည့် အချွဲဆီသုံးကာ ချောအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါခြောက်သွေ့တာကြောင့်လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ကို နှိုးဆွစေလို၍လည်းကောင်း ပုံမှန်သဘာဝအကျိအချွဲမရှိတဲ့အခါမှာ သုံးစွဲပါတယ်။

များတောင် မခံစားနိုင်တော့တာရှိတတ်ပါတယ်။ အိမ်သာသုံးစက္ကူ၊ ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာမွှေး စတာတွေနဲ့လည်း အရင်ကတည့်ခဲ့ပေမယ့် အခုမတည့်တော့တာ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါစပ် အပေါက်ဝအတွင်းကို သန့်ရှင်းရေးအတွက် ဆေးတဲ့ သုံးနေကျသန့်စင်ဆေးရည်မျိုးတောင် မသုံးသင့်တော့ပါဘူး။ ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဝေဒနာအပြင် အင်္ဂါစပ်နေရာရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အပံ့ပြုတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ သဘာဝပုံမှန်အတိုင်း ရှိနေစေရေးကို ဖျက်ဆီးပစ်မှာစိုးလို့ပါပဲ။

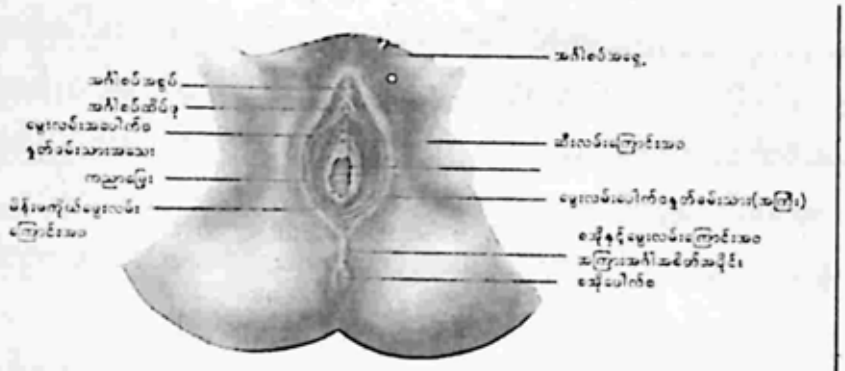
အမျိုးသမီးတချို့ကတော့ အသက်ကြီးလာလေလေ အမျိုးသားတွေရဲ့ သုတ်ပိုးနဲ့ မတည့်လေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သုတ်ပိုးရည်ရဲ့ အက်စစ်ဓာတ်နဲ့ မိန်းမကိုယ် အင်္ဂါစပ်အဝဆဲလ်တွေနဲ့ ဓာတ်ချင်းကွာခြားမှုများပြားကာ မအီမသာ ခံစားရစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Estrogen ဟိုမုန်း နည်းပါးခြင်းကြောင့် မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါအဝ အသားတွေ ခိုင်မာသန်စွမ်းမှု အားနည်းလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပုံမှန် လုပ်ဆောင်နေကျ အင်္ဂါစပ်သန့်စင်ရေး ဆေးထည့်တာတို့၊ သန္ဓေတားဖို့ အမျိုးသမီးသုံး သားရည်ဖုံးသုံးတာတို့ လုပ်ရင်တောင် အလွယ်တကူ ဒဏ်ရာရလွယ်လာပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက် လိင်ဆက်ဆံရင် သွေးထွက်တာဟာ သိပ်ပြီးဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။ လိုအပ်ရင် ချောစေမယ့် ဆီတစ်မျိုးမျိုးကို သုတ်လိမ်းနိုင်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံရင် သွေးထွက်တာဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်လို့ သဘောမထားပါနဲ့။ ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

Trina ရဲ့ ညည်းညူသံ

ကျွန်မရဲ့ခင်ပွန်းနဲ့အတူ လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ပုံ (၈) အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါစပ်

သာယာခဲ့တဲ့ ကျွန်မဟာအခုဆိုရင် နာကျင်မှုဝေဒနာတွေ ခံစားရတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံများဆို ထိုင်ပြီး အလုပ်အကိုင်အကြောင်း စဉ်းစားနေရင်းမှာပဲ နာကျင်မှုဝေဒနာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခင်ပွန်းကလည်း ဂျယ်လီသုံးပြီး အတူဆက်ဆံချင်ပေမယ့် ကျွန်မကတော့ မကြိုက်ပါဘူး။ ကျွန်မဘဝအတွက်တော့ သွေးဆုံးခြင်းဟာ တော်တော်များများ စိတ်ရှုပ်စိတ်ညစ်စရာ အနှောင့်အယှက်တွေ ပေးလာတယ်လို့ ဘယ်သူကမျှ နားလည်ပေးနိုင်မလဲနော်။

မေးခွန်း ၂၄

သွေးဆုံးခြင်းဟာ ကာမစိတ်အပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက် စေပါသလဲ။

အသက်ကြီးလာတဲ့အတွက်ကြောင့်ရော၊ ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲ အတက်အကျတွေကြောင့်ရော ကာမစိတ် အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ သွေးဆုံးခါနီးအရွယ် ရောက်လာသူတိုင်း ကာမဆက်ဆံလိုစိတ် နည်းပါးခြင်း၊ ကာမစိတ်မဝင်စားခြင်း၊ မသာယာတော့ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံစဉ် အကျိအချွဲထွက်ကာ ချောချောမောမော မဖြစ်လာတော့ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရရှိတော့ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် မသက်မသာ ကသိကအောက်ဖြစ်ရခြင်း စသည်တို့ကို ပြောတတ်ကြပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ အဲဒီလက္ခဏာတွေ အားလုံးပိုလို့ဖြစ်ကြပါတယ်။ Estrogen ဟိုမုန်း ပမာဏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ နည်းပါးလာခြင်းကြောင့် မိန်းမကိုယ် ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ လိင် ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပွားရပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြောင့်လည်း တချို့သော လိင်ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးတဲ့အခါ မိန်းမအင်္ဂါစပ်မှာ စွတ်စိုစေတဲ့ အကျိအချွဲများ

mgyoe.com

 SAMPLE BOOK

နည်းပါးသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်္ဂါစပ်အဝနေရာမှာ အရင်လို ပျော့ပြောင်းမနေဘဲ ခပ်တင်းတင်းဖြစ်ကာ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့လွယ်၊ နာကျင်လွယ် ဖြစ်စေပါတယ်။ ကညာပျိုအမြွေးလည်း ရှဲ့သွားပါတယ်။ မိန်းမကိုယ် အင်္ဂါစပ်အဝရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်လွယ်သွားပါတယ်။

အချို့သော ကာမစိတ် အပြောင်းအလဲတွေဟာ အသက် အရွယ် အိုမင်းလာတာနဲ့လည်း ပတ်သက်ပါတယ်။

သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် မကောင်းတဲ့ဘက်က အမြင်တွေကြီးပဲ ကြည့်မနေပါနဲ့ဦး။ ကောင်းတာတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဥပမာ-သွေးဆုံးပြီးတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရတဲ့ ဒုက္ခနဲ့ ကင်းဝေးသွားပါပြီ။ သားသမီးတွေလည်း အသက်ကြီး ကုန်ကြပြီဆိုရင်တော့ စိတ်ပူစရာ၊ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးစရာ နည်းသွားပါပြီ။ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွေ အများကြီးလည်းရ၊ လွတ်လပ်ရေးလည်းရပြီမို့ ခင်ပွန်းနာမှာ အနားကပ် တပူးတွဲတွဲ နေလို့ရသွားပြီပေါ့။

အချို့သော ဆေးဝါးတွေဟာ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်နည်းပါးစေခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု ကျေနပ်မှုမရှိစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဥပမာ - စိတ်ကျရောဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ် ပူလောင်ခြင်းရောဂါတို့ ခံစားနေရတဲ့အတွက် သုံးစွဲတဲ့ Antidepressants ဆေးတွေကြောင့် ဖော်ပြပါ ခံစားမှုများ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် သွေးချဆေး၊ Cholesterol ချဆေးတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးတစ်ခုခုကို အခုမှ စသောက်တယ်။ ပြီးရင် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခု ခံစားရမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ထံ ပြန်လည်ဆွေးနွေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ကာမစိတ်ဟာ ခံစားမှုနဲ့ ဆက်စပ်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းအပေါ် ပြင်းထန်တဲ့ ခံစားမှုပေါ့။ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ် ဆန္ဒရှိတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကိုက အိပ်ရာမှ နိုးထလာတဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အထိတောင် နှိုးဆော်နိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့ အခက်အခဲတွေလည်း တွေ့လာရတော့တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့လည်း စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ခင်ပွန်းသည်ကလည်း အသက်ကြီးလာပြီမို့ သူမှာလည်း ဇနီးရဲ့ အပြောင်းအလဲအပေါ် နားလည်နိုင်ပါပြီ။ ချစ်ခင်ဖွယ်စကားတွေ၊ အပြုအမူတွေနဲ့ အရင်ဆုံးဆွဲဆောင်ပေးဖို့ ပိုလိုပြီဖြစ်ကြောင်း သူသိပါတယ်။

လိင်ဆက်ဆံရာမှာ အခက်အခဲတွေ ခံစားရတဲ့အတွက် မကျေမနပ် ဖြစ်ရပါတယ် ဆိုပေမယ့်လည်း သွေးဆုံးတော့မယ်ဆိုထဲက လင်မယားအတူ မဆက်ဆံဘဲ ဘဝလမ်းကို လျှောက်ကြရမယ်ဆိုတာလည်း မဟုတ်သေးဘူးလေ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်း ၆၆၊ ၆၇ နဲ့ ၈၉ တို့မှာ ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

မေးခွန်း ၂၅
သွေးဆုံးချိန်မှာ ဆီးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လိုအပြောင်းအလဲတွေ တွေ့ရနိုင်ပါသလဲ။

သွေးဆုံးချိန်မှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ ဆီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝေဒနာကြီး နှစ်ခုရှိပါတယ်။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းထဲကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းဆိုတဲ့ ပြဿနာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကြီးတွေပါပဲ။ အသက်ကြီးလာလို့၊ သွေးဆုံးချိန်ရောက်လို့ စသဖြင့် တပ်အပ်ပြောလို့ မရပါဘူး။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဒီလိုဖြစ်ကို ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ဝေဒနာကို အသက်အရွယ် ၅၀ မှ ၆၄နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီး ၁၀ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ရာခိုင်နှုန်းမှာ ခံစားရတာ တွေ့ရှိရပေမယ့် အရွယ်တူယောကျ်ားတွေမှာတော့ ၁ရာခိုင်နှုန်း မှ ၅ရာခိုင်နှုန်းမှာသာ ဝေဒနာခံစားရတာ တွေ့ရပါတယ်။ အသက်အရွယ်ရလာလို့ သဘာဝရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေဖြစ်ပေါ်ခြင်းနဲ့ သွေးဆုံးချိန် ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်းတို့ဟာ အမျိုးသမီးတွေကို ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ဝေဒနာဖြစ်လာစေခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။

ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းဟာ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ဝေဒနာကို ပိုဆိုးဝါးစေပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက် Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏ နည်းပါးသွားတာနဲ့လည်း အဆက်အစပ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ဆီးသွားချင်ပြီဆိုရင် ချက်ချင်းသွားရမှ ဖြစ်လာခြင်း၊ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်းနဲ့ ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျင်ခြင်းစသည်တို့ပါပဲ။ တခြားဘာလက္ခဏာမှမရှိဘဲ ဆီးအနံ့ပုံမှန်ထက် အနံ့ဆိုးဝါးလာခြင်း၊ ဆီးအနယ်အနှစ်ကျခြင်းတွေ ရှိခဲ့ရင်လည်း ပိုးဝင်ရောက် လာလို့ပါပဲ။ အမျိုးသမီးအချို့ဟာ ပိုးဝင်ရောက်ခြင်း ထပ်ခါထပ်ခါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဖြစ်တတ်တာကြောင့် ဆေးဝါးကုသဖို့လိုပါတယ်။ ဆီးစစ်ကြည့်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ရုတ်တရက် ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရမယ်၊ ဆီးအနံ့ကလည်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ရှိမယ်ဆိုရင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်မှုကြောင့် ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ဝေဒနာခံစားလာရတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပုံမှန်ဆီးသွားခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ဆီးအိမ်ကြွက်သားနဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့တို့ စည်းချက်ညီထိန်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးသွားဖို့ အဆင်သင့်မဖြစ်မချင်း ဆီးထွက်မကျသွားအောင် ထိန်းထားဖို့အတွက် အာရုံကြောအဖွဲ့က ထိန်းထားစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးအိမ်မကျသွားအောင် ထိန်းထားဖို့အတွက် အာရုံကြောအဖွဲ့က ထိန်းထားစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးအိမ်ကြွက်သားရဲ့ တာဝန်ဖြစ်တဲ့ ဆီးအိမ်အဝပွင့်ပြီး သူ့ထဲမှာသိုလှောင်ထားတဲ့ ဆီးတွေကို ဆီးပြွန်ချောင်းထဲ ဝင်ရောက်သွားအောင် ကြွက်သားကြုံ့ပေးနိုင်ဖို့ကို အာရုံကြောအဖွဲ့က ကူညီလှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးသွားချင်စိတ်ဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဆီးအိမ်မှာရော၊ ဆီးပြွန်ချောင်းမှာပါ Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ လက်ခံမှတ်ပြုတဲ့ဆဲလ်တွေ ရှိပါတယ်။ ဆီးပြွန်ဆိုတာကတော့ ဆီးအိမ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ ပြွန်ချောင်းပုံစံ အင်္ဂါဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ Estrogen ပမာဏနည်းသွားတဲ့အခါ ဆီးအိမ်ကြွက်သား၊ ဆီးအိမ်အပေါက်ဝ ကြွက်သားတို့အပေါ် ထိန်းချုပ်မှုနဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့ရဲ့ ကူညီမှုတို့ အားနည်းသွားပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ မကြာခဏ ဆီးသွားချင်ခြင်း၊ ဆီးသွားချင်တဲ့အခါ ကြာကြာထိန်းမထားနိုင်ခြင်း၊ ညဘက်ဆီးသွားချင်ခြင်း၊ တစ်ခါတလေလည်း အလေးအပင် 'မ' လိုက်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ချောင်းဆိုးနှာချေတဲ့အခါ ဆီးထွက်ကျခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၂၆
ဆီးမထိန်းနိုင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာကို ခေါ်တာလဲ။

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း အကြောင်းရင်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ဆီးသွားချင်လွန်းတဲ့ ဆန္ဒကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းပိုက်အတွင်းမှ ဖိအားကြောင့်လည်းကောင်း အဲဒီနှစ်မျိုးပေါင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းမျိုးကို သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက် ကြာလေပိုတွေ့ရလေဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးအိမ်နံရံကြွက်သားတွေ လှုပ်သွားအောင် လှုံ့ဆော်မှုရပြီဆိုတာနဲ့ ဆီးအိမ်ကျုံ့ကာ ဆီးသွားချင်စိတ်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မြန်မြန်မသွားလို့ကတော့ ဆီးထွက်ကျမှာအမှန်ပါပဲ။ သွေးဆုံးခါနီးအချိန်မှာ ဖိအားကြောင့် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းကို မကြာခဏ တွေ့ကြုံရပါတယ်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အလေးအပင် 'မ' ခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လေ့ကျင့်ခန်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လုပ်ခြင်း စတဲ့အခါတွေမှာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းက ဖိအား ကြောင့် ဆီးအိမ်အဝ ကြွက်သားက ပိတ်မထားနိုင်တော့ ဘဲ ဆီးထွက်ကျစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်းရင်း နှစ်မျိုးစုံပြီး ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပွား တတ်တာက ပိုလို့များပြားပါတယ်။

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းဟာ အသက်ကြီးလို့ အလို အလျောက်ဖြစ်လာတဲ့ ဖြစ်စဉ်မဟုတ်ပေမယ့် ပုံမှန် ဆီး သွားခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ အပြောင်းအလဲ ရှိတာ ဟာ အသက်ကြီးတဲ့အတွက် သိသာပါတယ်။ ဘာတွေလဲ ဆိုရင် -

- ◆ ဆီးအိမ်ကြွက်သားတွေဟာ အရင်ထက် လှုံ့ဆော်မှု ကို တုံ့ပြန်အား လျင်မြန်လာခြင်း၊ အချိန်မမှန်၊ မဆီလျော်ဘဲလည်း တုံ့ပြန်မှုတွေလုပ်လာတဲ့ အတွက် ဆီးသွားချင်ရင် ချက်ချင်းဖြစ်ခြင်း၊ ဆီး မထိန်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ရပါတယ်။
- ◆ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ကြွက်သားတွေ တောင့် တင်း သန်မာမှုအားနည်းလာတဲ့အတွက် ဆီးကို ထိန်းထားနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
- ◆ ဆီးအိမ်ကြွက်သားတွေ လျော့ရဲလာတာကြောင့် ဆီးအိမ်အတွင်းကို ဆီးတွေ အမြန်ဝင်ရောက်လာ ကာ ဆီးများလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။
- ◆ သွေးဆုံးပြီးတဲ့အခါ Estrogen ဟိုမုန်း နည်းသွား တဲ့အတွက် ဆီးပြွန်ကြောင်းရှုံ့သွားကာ ကျုံ့နိုင် ကျယ်နိုင်အား နည်းပါးသွားပါတယ်။
- ◆ လှဲအိပ်စဉ်မှာကျောက်ကပ်ထဲကို အရည်ဝင်ရောက် မှုများတဲ့အတွက် ညအိပ်စဉ်မှာ ဆီးခဏခဏ သွားချင်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်စေဖို့ အားပေးအားမြှောက် ပြုတဲ့အကြောင်း အချက်တွေကတော့ -
  - Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏ နည်းပါးခြင်း။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့မှုနာတာရှည်ရောဂါ (Chronic Obstructive Pulmonary Disease - COPD)

အဆုတ်မှာဖြစ်တဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ရှူနေးခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူသံ ဆူညံခြင်း၊ သလိပ်အကျိအခဲများခြင်းစတဲ့ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရမှာပါ။

Parkinson ရောဂါ

ဦးနှောက်ထိန်းချုပ်မှုအပိုင်း ရှိယွင်းသွားတဲ့အတွက် ပုံမှန် မဟုတ်ဘဲလှုပ်ချင်သလိုတဆတ်ဆတ်လှုပ်နေခြင်း၊ တုန်တုန်ယင်ယင် တုန်ခါခြင်း၊ အားနည်းခြင်းနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ လေဖြတ်သွားတဲ့ အထိ ခံစားရတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် အသက် ၂၀ နဲ့အထက် အရွယ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Episiotomy (မွေးလမ်းအပေါက်ဝချဲ့ခြင်း)

ကလေးမွေးဖွားရာတွင် လွယ်ကူအောင်မွေးလမ်းအပေါက်ဝမိန်းမကိုယ်အင်္ဂါစပ်တွေကို ကပ်ကြေးဖြင့်ညှပ်၍ချဲ့ထွင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

- အဝလွန်ခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်ကို ဖိအားဖြစ်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အလေးအပင် 'မ' ခြင်း။
- ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ **အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့မှု နာတာရှည်ရောဂါ**၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ **Parkinson** ရောဂါစသည့် ဆေးဝါး အမြဲမပြတ် သုံးစွဲနေရ တဲ့ ရောဂါတွေ ရှိခြင်း။
- စိတ်ကျဝေဒနာရှိခြင်း။-
- မျိုးပွားအင်္ဂါ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆီးလမ်းကြောင်း အင်္ဂါတွေ ခွဲစိတ်ကုသရခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်ကင်ကုသမှု ခံယူရခြင်း။-
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပုံမှန်သဘာဝမွေးလမ်းကြောင်းမှ မွေးဖွားခြင်းဖြစ်စဉ်တွင် ကလေးကြီးထွားသောကြောင့် မွေးလမ်းကြောင်း အပေါက်ဝကို ချဲ့သည် ဖြစ်စေ၊ မချဲ့သည်ဖြစ်စေ မွေးလမ်းအဝကြွက်သားတွေနှင့် အာရုံကြောတွေ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရသွားခြင်း၊ အလားတူပင် ညှပ်ဆွဲ မွေးဖွားပေးရခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာရသွားခြင်း။
- လှုပ်ရှားနိုင်မှု စွမ်းရည်ကျဆင်းကာ သန်သန်မြန်မြန်မရှိတဲ့အတွက် အိမ်သာကို အချိန်မီ မရောက်ခြင်း။
- ဆီးဆေးသောက်ထားခြင်း။-
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းကို မထိန်းနိုင်ခြင်း။
- ဆီးလမ်းကြောင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ ကေဖင်းပါသော အစားအသောက်တွေစားခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဆီးအိမ်ကို တွန်းအားပေးခြင်း စသည်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Donna ရဲ့ အတွေ့အကြုံ

ကျွန်မဟာ အိမ်သာထဲမှာမဟုတ်ဘဲ တစ်ခါမှ ဆီးမသွားဖူးပါဘူး။ ရုက်စရာ ကောင်းတယ်လေ။ ဒါကြောင့် ဘယ်ကိုသွားသွား အိမ်သာဘယ်မှာရှိလဲ ဆိုတာ အရင်ရှာကြည့်ထားတတ်ပါတယ်။ အခုကျတော့ ပိုတောင်ဆိုးလာခဲ့တာပေါ့။ ဆီးသွားချင်တာကြိုလည်း မသိနိုင်၊ ဆီးသွားချင်ပြီဆိုရင် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း သွားလိုက်ရမှ ထိန်းမထားနိုင်ဘူးဆိုတော့ အိမ်သာ သွားဖို့ ခက်မယ့်နေရာတွေဆိုရင် မသွားတော့ဘူး။ အရင်က စိတ်ပါလက်ပါရှိခဲ့တဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ဘောလုံးပွဲကိုတောင် မသွားတော့ပါဘူး။

ဆီးဆေး (Diuretic)

ဆီးထွက်များစေတဲ့ဆေးဝါးပစ္စည်းကိုခေါ်ပါတယ်။ကေဖင်းကလည်း သဘာဝဆီးရွှင်ဓာတ်ရှိတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

Sarrh ရဲ့အမြင်

ဆီးသွားတတ်တဲ့အရွယ်ကစလို့ နှာချေမိရင်လည်း ခြေနှစ်ဖက်လိမ်လျက် အနေအထား၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း၊ ခရီးရှည်လမ်းလျှောက်ရင်းတို့မှာလည်း ပုံစံကိုကျလို့ တစ်ခါမှဆီးထွက်ကျတယ်ဆိုတာ မရှိခဲ့ဖူးပါဘူး။ အခုသွေးဆုံးခြင်္ကန်လည်း ရောက်ရော စိတ်ထဲထင်မိတာက "အင်း၊ အခုမှပဲ လစဉ်သုံးပစ္စည်းနဲ့ ကင်းကင်းနေရတော့မယ်"ဆိုပြီး ပျော်သလိုလိုရှိမလား အောက်မေ့မိတာ။ ခုမှ ပိုဆိုးတော့တာပဲ။ ပိုထူ ပိုစုပ်အားကောင်းတဲ့ပစ္စည်းကို တစ်ခြင်္ကန်လုံး ဆီးခံဖို့ ဝတ်ထားရတော့တာပဲ။ မှားပါတယ်လို့တောင် ဆိုလိုက်ချင်ပါတယ်။ အဲဒီအခံပစ္စည်းကို ပိုက်ဆံအိတ်သေးသေးထဲထည့်ပြီးယူသွားဖို့ကတော့ မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူးရှင်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း ၂၇
ကျွန်မဟာ ပျိုအန်ခြင်း၊ မျက်စိအောင့်ခြင်းနဲ့ တွဲပြီး အမြဲတမ်း ခေါင်းကိုက်နေတတ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီဆိုမှ ပျောက်မယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလားရှင်။

ရာသီလာစဉ်ကာလရောက်ရင် အဲဒီလို ခေါင်းကိုက်လေ့ရှိတတ်သူတွေဟာ သွေးဆုံးခါနီးပြီဆိုရင် Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏအပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ခေါင်းပိုကိုက်တတ်ပါတယ်။ ရာသီလာစဉ်က ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရတာ ခံနိုင်ရည်ရှိနေပြီမို့ အမျိုးသမီးသုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ဟာ သွေးဆုံးခါန် ခေါင်းကိုက်တာလောက်တော့ အပျော့ပေါ့လို့ဆိုရပါမယ်။ Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏလည်း နည်းနည်းသာရှိနေပြီး အမြဲတမ်း တည်ငြိမ်နေပြီမို့ ခေါင်းလည်းထူးပြီး ကိုက်မနေတော့ပါဘူး။

Placebo
ဆေးတစ်ခုခုရဲ့အစွမ်းကိုစမ်းသပ်လိုတဲ့အတွက် သုတေသနပြုကြည့်တဲ့အခါ ဘာဆေးမှမပါတဲ့အခြားသော ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို သုံးပြီး ဆေးပါတာ သုံးစွဲရသူနဲ့ ဆေးမပါတာသုံးစွဲရသူတို့ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကွာခြားချက်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လေ့ရှိပါတယ်၊ အဲဒီဘာဆေး မှမပါတဲ့ပစ္စည်းကို Placebo လို့ခေါ်ပါတယ်၊ သန္ဓေတားဆေးကဲ့သော်ဆေးကပ်မှာပါတဲ့ အရောင်မတူဆေးခုနစ်လုံးဟာ Placebo တွေလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်၊

သန္ဓေတားဆေး သောက်သုံးနေသူတွေအတွက်ဆိုရင်တော့ ဟိုမုန်းဆေး ၂၁ ရက်သောက်ပြီးရင်၊ အရောင်မတူတဲ့ ဆေးခုနစ်ရက် သောက်ရတဲ့အချိန်မှာ ခေါင်းကိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ သန္ဓေတားဆေးကတ်မှာ ဆေး ၂၈ လုံးပါတယ်လေ။ သွေးဆုံးကာလမတိုင်မီထဲက ခေါင်းကိုက်တာဟာ သွေးဆုံးခါနီး အချိန်ရောက်ရင် ဝေဒနာပိုမိုပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။

စိတ်ပူစိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အတွက် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရနိုင်ပါသေးတယ်။ အမျိုးသားတွေထက် အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုမို ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်မပတ်သက်ပါဘူး။ အသက်အရွယ်၊ လူလတ်ပိုင်းလောက်မှာ စိတ်ပူပန်သောကကြောင့် ပိုမိုဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တဲ့ပုံစံက ခေါင်းမှာသရေကွင်းနဲ့ စွပ်ထားသလို၊ သို့မဟုတ် ဦးထုပ်ကျပ်ကျပ်ကြီး ဆောင်းထားသလို၊ သို့မဟုတ် နားထင်နှစ်ဘက်က ညှစ်ထားသလို ခံစားရမှုမျိုး ဖြစ်ပါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဟာ မိနစ် ၃၀ မှ ခုနစ်ရက်လောက်အထိ ကြာတတ်ပါတယ်။

မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း မျိုးလည်းရှိပါသေးတယ်။ အမျိုးသမီးထက် အမျိုးသားတွေမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို တစ်ခါတစ်ရံ သုံးလခန့်အထိတောင် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခေါင်းကိုက်ခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် မျက်စိတစ်ဖက်က မျက်ရည်ထွေထွေကျခြင်းနဲ့ မျက်နှာပြင်အလွန်နာကျင်ခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ပျို့အန်ခြင်း၊ မျက်စိအောင့်ခြင်းတို့နဲ့တွဲပြီး ခေါင်းကိုက်တဲ့ ဝေဒနာကို အသက် ၂၅ မှ ၅၅ နှစ် အတွင်း အမျိုးသမီးတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိပြီး အများအားဖြင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကနေ၊ တစစ်စစ်ထိုးပြီး ကိုက်နေတတ်ပါတယ်။ အသင့်အတင့် ပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် အလွန်ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားရတာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အလင်းရောင်စူးစူးကို မကြည့်နိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းနဲ့ ငြီးငြူနေရလောက်အောင်ဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရပြီး ၇၂ နာရီလောက်အထိ ကြာကြာဝေဒနာ ခံနေရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိထဲမှာမမြင်နိုင်အောင် တစ်နာရီကြာကြာလောက် ခံစားရတတ်ပါသေးတယ်။

တစ်ခါမှ ခေါင်းမကိုက်စဖူး ခေါင်းကိုက်တတ်လာသူ၊ အရင်ကထက် ပိုပြီးဆိုးဝါးစွာ ခေါင်းကိုက်တတ်လာသူ၊ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာနဲ့တွဲပြီး ဇက်ခိုင်နေခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း၊ ထိလို့ထိမှန်းမသိခြင်း၊ အားကုန်ပင်ပန်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ မျက်စိ၊ နားစသည်တို့မှ ပုံမှန်အမြင်အကြားမရရှိခြင်း၊ ဟန်ချက်ညီအောင် မထိန်းနိုင်ခြင်း စသည်တို့ပါ ခံစားလာရတဲ့သူတွေဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်လို့သော်လည်းကောင်း၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိလို့ သော်လည်းကောင်း၊ ဦးနှောက်အာရုံကြော ဆိုင်ရာပြဿနာရှိလို့ သော်လည်းကောင်း၊ ကင်ဆာရောဂါရှိလို့ သော်လည်းကောင်း ဒီလိုခေါင်းကိုက် ဝေဒနာခံစားလာရတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်စေတဲ့ အခြားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကတော့ နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်းဂလိုင်ခေါင်းရောင်ရမ်းနာ ဖြစ်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ တစ်ခုခုနဲ့မတည့်လို့ Allergic ဖြစ်ခြင်း၊ သွားကိုက်သွားနာဖြစ်ခြင်းနဲ့ ညတုန်းကပါတီပွဲမှာ အပျော်လွန် အသောက်လွန်သွားခြင်း တို့ကြောင့်ပါပဲ။

ခေါင်းကိုက်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းခံကို လျှော့ချနိုင်မယ်ဆိုရင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ မကြာခဏ ခံစားရမှုမှ နည်းပါးစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အများဆုံး အကြောင်းရင်းတွေကတော့၊ အရက်၊ ကော်ဖီ (ကေဖင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဓာတ်) တိုင်ရာမင်း ပါတဲ့ အစားအစာတွေ ဥပမာ-ဒိန်ချဉ်၊ ချောကလက်၊ အချဉ်ပေါက်နေတဲ့ ကရင်မ်တွေ၊ Red Wine ၊ မို့တက် ဒိန်ခဲ၊ ဝက်သားနဲ့ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်တို့လို Nigrites ပါတဲ့ အစားအစာတွေ၊ Monosodium Glutomate ပါဝင်တဲ့အစာတွေ (ဥပမာ အေးခဲထားတဲ့ အစားအစာတွေ) စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်စေတဲ့ အခြားအကြောင်းအရာတွေကတော့ အဆာလွန်ခြင်း၊ အစာမစားဘဲနေခြင်း၊ ရေသောက်နည်းခြင်း၊ အအိပ်လွန်ခြင်း၊ အိပ်ရေးမဝခြင်း၊ စိတ်သောကခံစားရခြင်း၊ ဆူညံလွန်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် လေဖိအား အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း၊ မွှေးလွန်းတဲ့အနံ့များ ရှူရှိုက်ရခြင်း၊ စူးရှတဲ့အလင်းရောင်ကို ကြည့်ရခြင်း၊ ဟိုမုန်း အပြောင်းအလဲ ရှိခြင်းနဲ့ ဟိုမုန်းဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

Tigger
အစားအစာ၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခု သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှု တစ်မျိုးမျိုးကိုရရှိစေတဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။

Monosodium glutamate
အစားအစာများကြာရှည်ခံအောင် သုံးစွဲသော ဓါတုပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Zoe ရဲ့အတွေ့အကြုံ

ကျွန်မအသက် ၃၀ အရွယ်လောက်ထဲက ခေါင်းကိုက်တဲ့ ဝေဒနာစတင် ခံစားရပါတယ်။ သားဥ ကြွေခြိန် ပတ်ဝန်းကျင်ရက်တွေနဲ့ ရာသီမလာခင် ရက်လေးတွေမှာ ခေါင်းကိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကပဲ တစစ်စစ်ကိုက်နေတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာဘယ်ဘက်အခြမ်း ကြွက်သားတွေကလည်း အားလျော့တွဲကျချင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မျက်စိအမြင်မှုန်ဝါးဝါးဖြစ်သလိုလို၊ မျက်စိရှေ့မှာ လှိုင်းတွန့်သဏ္ဌာန်မျဉ်းတွေ၊ လှိုင်းတွေပေါ်နေသလိုလိုရှိတတ်ပြီး ဘယ်ဘက် မျက်စိသူငယ်အိမ်လည်း ပုံမှန်ထက်ကျယ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီရောဂါအတွက် ဆေးအမျိုးမျိုး သောက်ခဲ့ပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ သွေးဆုံးတဲ့အခါကျမှ ခေါင်းကိုက်ပျောက်တော့တာပါ။ အဲဒီတုန်းက ဆရာဝန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

က ပြောပြပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၂၀ လောက် ကပျဲ ဒီခေါင်းကိုက်ရောဂါမျိုးဟာ ကုရခက်ပါတယ်။ ဟိုမုန်း အပြောင်းအလဲတွေ ရှိလာတော့မှသာ ကောင်းလာမှာလို့ ဆိုပါတယ်။ တကယ်ပဲ အဲဒီဆရာဝန်ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ တစ်လလုံး နေ့ဆက် ခေါင်းကိုက်နေတာတော့ မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

မေးခွန်း (၂၈)

တစ်ခါတစ်ရံမှာ နှလုံးခုန်တာပြင်းထန်လွန်းတာရော မြန်တာရောကြောင့် ရင်ဘတ်မှာတဒုတ်ဒုတ် ဖြစ်နေသလို ခံစားရပါတယ်။ အရင်ကဘာမှ မဖြစ်ခဲ့ဖူးပါဘူး။ အခု ဒီလိုခံစားလာရတာ ပုံမှန်ဟုတ်ပါရဲ့လား။

ပူလောင်မှုဝေဒနာ ခံစားနေရစဉ် ကာလအတွင်းမှာ နှလုံးခုန်သံတွေ ပြင်းထန်လိုက်တာ၊ ရင်တုန်လိုက်တာဆိုတဲ့ ခံစားမှုပါရှိနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူချိန်တိုးနေမှုကြောင့် ပူလောင်မှုဝေဒနာ ခံစားနေရတာဖြစ်တဲ့အပြင် နှလုံးခုန် ရင်တုန်ဖြစ်ရတာလည်းပုံမှန်ပါပဲ။

သွေးဆုံးချိန်မှာ Estrogen ဟိုမုန်း ပမာဏ လျော့နည်းနေတဲ့အတွက် နှလုံးရဲ့ စွမ်းအင်အပြောင်းအလဲရှိကာ ရင်တုန်တတ်ပါတယ်လို့ လေ့လာမှုက အထောက် အထားရှိထားပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ရုတ်တရက် ကြောက်လန့် ခြင်းတို့ကြောင့် ရင်တုန်တတ်ပါသေးတယ်။ Thyroid ဂလင်းရောဂါ ရှိရင်လည်း ရင်တုန်တတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ နှလုံးခုန်စည်းချက်မှန်မှန်မရှိဘဲ နှေးလိုက်မြန်လိုက် ဝေဒနာလည်း ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ရင်တုန်ရုံ သက်သက်နဲ့တော့ နှလုံးရောဂါရှိနေတယ်လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ အဆက်အစပ်မရှိပါဘူး (မေးခွန်း ၄၄-၄၆ တို့မှာ နှလုံးရောဂါအကြောင်းဆွေးနွေးထားပါတယ်။)

သွေးဆုံးချိန်ကာလ အကူးအပြောင်းမှာ ရင်တုန်တတ်ခြင်းဟာ သဘာဝ ပုံမှန် ဖြစ်စဉ်ပါ နှလုံးကိုလည်း ထိခိုက်မှုမရှိပါဘူး ရင်တုန်ခြင်းသာမက အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ပူလောင်မှုဝေဒနာ ခံစားနေရချိန် မဟုတ်ဘဲ ချွေးစေးတွေထွက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အားသွန်ခွန်စိုက် အလုပ်တွေကို မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားမှုတွေ မလုပ်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ပါ တွဲပြီးဖြစ်ပွားတယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်ကို ပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ငန်တဲ့အစားအစာတွေ၊ အအေးမိရောဂါအတွက် သောက်သုံးတဲ့ ဆေးဝါး အချို့ ဥပမာ-Sudafed ကိုသုံးခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကေဖင်း (ကော်ဖီ) စသည်တို့ကို သုံးစွဲခြင်းနဲ့ အလွန်မောပန်းခြင်းတို့ကြောင့် ရင်တုန်ခြင်းဝေဒနာကို ပိုမိုခံစားရတတ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း (၂၉)
ကျွန်မရဲ့အရိုးအဆစ်တွေ နာကျင်ကိုက်ခဲပါတယ်။ အသက်ကြီးလာလို့လား၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးဆုံးလို့ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတစ်ခုလား။

Osteoarthritis
အဖြစ်အများဆုံး အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ
အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ လှုပ်ရှားလို့မကောင်းဘဲ တုံ့ဆိုင်းခြင်း ဝေဒနာတို့ကိုခေါ်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာ အရွတ်အကြောတွေ ပွန်းပဲ့အားကုန်လာတဲ့အတွက် ဒီဝေဒနာခံစားရတတ်ပါတယ်၊

Rheumatiod
(အဆစ်ရောင်ရောဂါ)
အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုမို ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း၊ အဆစ်လှုပ်ရှားမှု မသွက်ထော့ခြင်း စတဲ့ဝေဒနာဖြစ်ပြီး အသက်ငယ်စဉ်ထဲကစတင်ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်၊ ကြာလာတဲ့အခါ အဆစ်တွေ ပုံစံမမှန်၊ ပုံပန်းမကျဖြစ်လာတာ သိသိသာသာ မစွမ်းမသန်ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်၊

သွေးဆုံးခြိန်ရောက်လာတဲ့ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အမျိုးသမီးအများစုဟာ အရိုးအဆစ် နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးဆုံးတာနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်တယ်လို့တော့ ပြောလို့မရပါဘူး။ အာရုံအနှယ်ဖွား သက်လတ်ပိုင်း အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်လေ့အရှိဆုံး ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးအဆစ်တွေကို တွယ်ဆက်လှုပ်ရှားပေးနေရတဲ့အတွက် အကြောတွေဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ယိုယွင်းပျက်စီးလာရ၊ ပွန်းပဲ့ဟောင်းမြင်းလာရတာမို့ ရောင်ရမ်းလာခြင်း၊ အဆစ်အကွေးဆန့် လှုပ်ရှားမှု မသွက်လက်တော့ဘဲ တုံ့ဆိုင်းဆိုင်းဖြစ်ခြင်းက **အဖြစ်အများဆုံး အရိုးပြဿနာလို့** ဆိုရမှာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် လှုပ်ရှားမှု နည်းသူတွေမှာ ပိုပြီး ဒီဝေဒနာခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ အရင်ထဲက လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ အတွက် ကြွက်သား၊ အရွတ်၊ အကြော၊ အရိုး စတာတွေရဲ့ တောင့်တင်းခိုင်မာမှုမှာ အခြားသူတွေလောက် မကောင်းခဲ့တာ၊ ကြွက်သားက အားမကောင်းတော့ အရိုးအဆစ်ကို ကောင်းကောင်းမကူညီနိုင်၊ လှုပ်ရှားတဲ့အခါ ပိုပြီး ပွန်းပဲ့၊ နောက်ဆုံးတော့ နာကျင်တာတွေ ကိုက်ခဲတာတွေ ခံစားရတော့တာပေါ့။ '၀' လွန်းသူတွေဆိုရင် သူ့အရိုးအဆစ်တွေက သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို သယ်ထားရတာ တပင်တပန်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်တာကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ပိုမိုခံစားရတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေမှ ပိုပြီးဖြစ်တတ်တဲ့ အရိုးအဆစ်နာရောဂါ နောက်တစ်မျိုးရှိပါသေးတယ်။ သူကိုတော့ **အဆစ်ရောင်ရောဂါ (Rheumatoid Arthritis)** လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါက အဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အပြင် အဖျား (အပူချိန်မြင့်) ရှိခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနဲ့ အားကုန်မောပန်းခြင်းတို့ပါ တွဲပြီး ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ အသက် ၃၅ နှစ် မှ ၅၀ နှစ် အရွယ် အတွင်းမှာ ရောဂါစတင် ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ အခု လက်ရှိအထိ လက်ခံထားတာကတော့ အထူးသဖြင့် Estrogen ဟိုမုန်းတွေဟာ ကိုယ်ရဲ့ခုခံမှုအားထုတ် လုပ်မှုအဂီါ အဖွဲ့အစည်းမှာပါဝင်ကြတာကြောင့် အဲဒီ ဟိုမုန်းတွေရဲ့ အပြောင်းအလဲမှာ ဒီလို Rheumatoid အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

မေးခွန်း (၃၀)
မျက်စိတွေယားပြီး အရင်လိုလည်း စွတ်စိုမှုမရှိတော့တာ ဘာကြောင့် ပါလဲ။

သွေးမဆုံးမီကာလထဲက စတင်ပြီး မျက်စိတွေ ယား၊ စွတ်စိုမှုလဲမရှိဘဲ ခြောက်သွေ့ကာ တစ်ခါတလေ ရောင်ရမ်းတတ်တာ သွေးဆုံးပြီးတဲ့အထိပါပဲ၊ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာပါ၊ မျက်ကပ်မှန် တပ်ရသူတွေ အတွက် စိတ်ကသိကအောက် ခံစားရစေပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် မျက်စိရဲ့စွတ်စိုမှုမရှိဘဲ ခြောက်သွေ့နေမှု ကြောင့် မျက်ကပ်မှန်တပ်လို့ မရနိုင်အောင်ပါဘဲ။ မျက်စိအနီးမှုန်ရောဂါကြောင့် ခွဲစိတ်ကုသခံယူထား ရသတွေမှာလို မျက်စိခြောက်သွေ့ဝေဒနာခံစားရတတ် ပါတယ်။

မျက်စိယားယံခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်းနဲ့ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဝေဒနာတစ်ရပ်အဖြစ် သွေးမဆုံးမီထဲကစတင်ခံစားလာရတာသွေးဆုံးပြီးသည်အထိပါပဲ။

သွေးဆုံးပြီးတဲ့အခါ မျက်စိပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်း အလဲတွေအဖြစ်၊ မျက်စိခြောက်သွေ့ခြင်း၊ မျက်စိ အတွင်းမှ အရည်တင်းခြင်း၊ မျက်စိအမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ အလင်းရောင်ကို မကြည့်နိုင်ခြင်း၊ မျက်ရည်များလာ ခြင်း (သို့မဟုတ်) နည်းသွားခြင်း၊ မျက်စိညောင်းခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ မျက်ခွံတွေ နီရဲရောင်ရမ်းနေခြင်းနဲ့

mgyoe.com

Cataracts
(မျက်စိတိမ်စွဲရောဂါ)
မျက်စိအတွင်းရှိမှန်ဘီလူးနောက်ကျိလာပြီး အမြင်ဝေဝါးစေတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးမကုဘဲနေခဲ့ရင် မျက်စိကွယ်သွားမှာ ဖြစ်ပြီး၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ကုတ်ခြစ်မိခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလို လက္ခဏာတွေဟာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ မျက်ရည်လမ်းကြောင်း ပိတ်နေခြင်းနဲ့ ခုခံမှုအားဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့မှာလည်း တွေ့ရတတ်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးတဲ့အထိ စောင့်ကြည့်နေတာတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

အသက် ၄၀ ကျော်လာရင်တော့ ယောကျ်ားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမဖြစ်ဖြစ်၊ စာကြည့်မျက်မှန်လေး လိုလာတတ်တာပါပဲ။ ဟိုမုန်းနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက် Estrogen ဟိုမုန်းနဲ့ ဆေးကုသမှု ခံယူရသူတွေမှာ မျက်စိတိမ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းကို လေ့လာတွေ့ရှိရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Trina ရဲ့အတွေ့အကြုံ

တကယ်ထူးဆန်းတဲ့အဖြစ်ပါ အရာရာခြောက်သွေ့သွားလိုက်တာ မျက်စိတောင်မနေရဘူး။ တစ်ခါတလေဆို မျက်စိမှာ ကော်ပတ်စက္ကူ ကပ်ထားသလိုပဲ မျက်စိပိတ်ရင်တောင် နာကျင်မှု ခံစားရပါတယ်။ မျက်ရည်တွေလည်း ခန်းကုန်ပြီထင်ပါရဲ့။ ငိုတဲ့အခါမှာတောင် မျက်ရည်မထွက်တော့ဘူး။ မျက်စိစွတ်စိုစေဖို့ မျက်စဉ်းအရည်လေး ခပ်ပေးလည်းခဏပဲခံပါတယ်။ မျက်စဉ်းအရည် ထည့်ပေးတာတော့ကောင်းပါရဲ့။ မျက်စိအမြင်ကို ဝေဝါးစေတာကတော့မကောင်းဘူးလေ။

မေးခွန်း (၃၁)
ညတိုင်းကျရင် ကောင်းကောင်းအိပ်မရနိုင်တာဘာကြောင့်ပါလဲ။

- သွေးဆုံးခါနီးမို့ ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်တာ ဆိုပြီး အပြစ်လွှဲချဖို့ စိတ်မကူးပါနဲ့။ ဒီပြဿနာနဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆက်စပ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေက အများကြီးပါ။ သဘာဝအရ အသက်ကြီးလာတာကြောင့်ရော နေထိုင်မကောင်းတာကြောင့်ရော၊ စိတ်သောကတွေများပြီး စိတ်ရှုပ်နေလို့ရော လူနေထိုင်မှုပုံစံကြောင့်ရောစတဲ့ အချက်တွေအပါအဝင် သွေးဆုံးခါနီးကြောင့်ပါရောနှောကာ ညဘက်ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်တော့တာပါ။

ဟိုမုန်းတွေကြောင့်လို့ အပြစ်မဖို့ခင် ကိုယ့်အနေအထိုင်ကို အရင်ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါအုံး။ လှုပ်ရှားမှုမရှိ၊ သို့မဟုတ် အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ လှုပ်ရှားမှု (လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းအပါအဝင်) လုပ်ခြင်း၊ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် အစားအစာတွေစားခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကော်ဖီသောက်ခြင်း၊ အာရုံကြောနှိုးဆွစေသော ဆေးတွေသောက်သုံးခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အိပ်မပျော်တာဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

အိပ်မပျော်စေတဲ့ အခြားအကြောင်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ စိတ်သောကခံစားနေရခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်း၊ နေ့လည်နေ့ခင်းမှာ အကြာကြီးအိပ်ထားခြင်း၊ ညအိပ်ဖော်က မနားမနေစကားတွေပြော၊ တလှုပ်လှုပ် တရွရွလုပ်နေခြင်း၊ အိပ်ဖော်ကိုယ်တိုင်ကမအိပ်ဘဲ မနားမနေအလုပ်လုပ်နေခြင်း၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ Thyroid ရောဂါတို့ကဲ့သို့သော ရောဂါရှိနေခြင်း၊ အိပ်ရန်နေရာမှအစ ခေါင်းအုံး၊ စောင်၊ ခြင်ထောင်စသဖြင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ အဆင်မပြေခြင်း၊ အိပ်ရာမဝင်မီ လုပ်ဆောင်ရန်အလုပ်တွေ များပြားခြင်းစသည် တို့ပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ဆူညံနေခြင်း၊ အတူအနားမှာ အိပ်နေသူက ဆူဆူညံညံဟောက်သံတွေ ထွက်နေခြင်း၊ ရာသီဥတုက ပူပြင်းလွန်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ သားသမီးတွေအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ မိဘတွေအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်အတွက် သော်လည်းကောင်း၊ ပူပင်သောကရှိနေခြင်း စသဖြင့် အမျိုးစုံအဖျက် အကြောင်းအရာတွေရှိနေခြင်းကြောင့်ပါပဲ၊ အားလုံးခြုံပြီးပြောရရင်တော့ ညဘက်ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက ပြောမဆုံးပေါင် တောသုံးထောင်လို့ဆိုရမလိုပါဘဲ။

ပူလောင်မှုဝေဒနာ ခံစားရခြင်းနဲ့ ညဘက် ချွေးပြန်ခြင်းတို့ဟာ အိပ်ရေးပျက်စေတဲ့ အနှောင့်အယှက်ကြီးတွေဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတချို့ကတော့ ပူလောင်တာနဲ့ အိပ်ရာကလန့်နိုးလာတတ်ပြီး တချို့ကတော့ တစ်ကိုယ်လုံးချွေးတွေ စိုရွှဲလာလို့ နိုးလာတတ်တာပါ။ နေ့ဘက်ချွေးတစိုစိုဖြစ်တာကို ခံနိုင်ပေမယ့် ညဘက်ချွေးပြန်တာတော့ ကသိကအောက် ခံစားရစေတယ်လို့ တချို့ကဆိုပါတယ်။ သွေးမဆုံးခင်နဲ့ သွေးဆုံးပြီး ကာလတို့မှာခံစားရတဲ့ အခြားသော ဝေဒနာတွေလိုပါပဲ။ ညဘက်မှာ ချွေးအလွန်ထွက်ခြင်းဟာလည်း ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့ရောဂါ တစ်ခုပါပဲ။

mgyoe.com

 mgyo SAMPLE BOOK

သွေးဆုံးချိန်ကာလ အကူးအပြောင်းမှာ အအိပ်အနေ နည်းပါးပြောင်းလဲသွားခြင်းဟာ ပုံမှန်သဘာဝအရ အသက်အရွယ်ကြီးလာလို့လည်းတစ်ပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ချိန်တိုသွားပြီး ကြက်အိပ်ကြက်နိုး အိပ်တာလေးတွေ မကြာခဏအိပ်တတ်လာပါတယ်။ အသက်ကြီးလာသူ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ အိပ်ချိန်ဟာ အရင်က ရှစ်နာရီကျော်အောင် ကြာခဲ့ရာက ငါးနာရီမှ ခုနစ်နာရီအထိသာကြာပါတော့တယ်။

သေရေးရှင်ရေး ပြဿနာတွေကြောင့်လည်း အိပ်လို့မရနိုင်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နေထိုင်မကောင်းတာဖြစ်စေ သေဆုံးတာဖြစ်စေ (မိဘ၊ အိမ်ထောင်ဖက်၊ သားသမီး၊ မိတ်ဆွေ စသည်ဖြင့်) တစ်မျိုးမျိုးအတွက် ခံစားနေရတာကြောင့်ပေါ့။ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားလို့ အိပ်မပျော်နိုင်တာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဘာမှမရှိတော့ဘူးလက်လွတ်ခွက်ချွတ်ဖြစ်ပြီဆိုတဲ့ ခံစားရတဲ့အချိန်နဲ့ သွေးဆုံးချိန်ကာလ အကူးအပြောင်းက တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်တစ်ထပ်တည်း ကျနေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ပူပင်သောက ရှိနေခြင်းဟာလည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်ခြင်းကို မရစေနိုင်ပါဘူး။ ပူပင်သောကစိတ်ကြောင့် သွေးဆုံးကာလ ခံစားရတတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ အဲဒီဝေဒနာတွေကဆိုးတော့ တစ်ခါအိပ်မပျော်ခြင်းဖြစ်ရပြန်ပါတယ်။ အိပ်ရေးမဝတော့ အားကုန်မောပန်းသလိုဖြစ်၊ စိတ်တွေတို၊ ပူပင်သောကကို လျှော့ချဖို့ စိတ်လည်းမထိန်းနိုင်အောင်ဖြစ်၊ ဒါကြောင့်အိပ်လို့မရနိုင်ထပ်ဖြစ်ရပါတော့တယ်။ စိတ်ပူပင်သောကတွေ ပိုကြီးထွားလာကာ အိပ်မရတဲ့ ဝေဒနာက ပိုဆိုးလာတဲ့ သံသရာလည်ပုံကြီး ဖြစ်ပေါ်နေတာပါပဲ။

အိပ်ပျော်အောင် မလုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် နောက်တစ်နေ့မှာ ပြဿနာပါပဲ။ ကြာလာရင်တော့ ပိုဆိုးလာတော့မှာပေါ့။ အိပ်ရေးမဝတော့ စိတ်ကြည်လင်မှုမရှိ၊ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ချိန်ဆမှု အားနည်း၊ သတိမေ့လွယ်၊ အလုပ်သို့မဟုတ် ကျောင်းမှာလည်း ကောင်းကောင်းမစွမ်းဆောင်နိုင်၊ အားကုန်မောပန်းစိတ်ညစ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျနဲ့ ခေါင်းကိုက်လာတော့တာပါပဲ။ ဒီဝေဒနာတွေအများစုဟာ သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ဆက်နွယ်ပါတယ်။

Heather ရဲ့မှတ်ချက်

ကျွန်မအရင်က အလွန်အအိပ်လွယ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်လိုပါပဲ၊ ခေါင်းချတာနဲ့ အိပ်ပျော်သွားတာပါပဲ။ ခုတော့ အရင်လိုမဟုတ်တော့ဘဲ အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာတွေ ခံစားလာရပါတယ်။ ပူလောင်မှုဝေဒနာနဲ့အတူ တစ်ကိုယ်လုံးချွေးတွေ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စိုရွှဲလာတတ်ပါတယ်။ အိပ်ရာတွေလည်း ချွေးတွေစိုရွှဲလာတာမို့ အိပ်ရာခင်း လဲလှယ်ရတာနဲ့ကို အအေးတွေမိပြန်ရော။ ဒါကြောင့် ကျွန်မရဲ့အိပ်ရာဘေးမှာတင် ချွေးထွက်ရင် လဲဖို့ အဝတ်ရယ်၊ အိပ်ရာခင်းအပိုရယ်ကို အဆင်သင့်ထားအိပ်ပါတယ်။ မနက်အိပ်ရာထလာရင် လျှော်စရာအိပ်ရာခင်းနဲ့ ညက လဲထားတဲ့ ချွေးစိုအဝတ်တို့ကို လျှော်ဖို့အတွက် ယူချလာပြီးလျှော်၊ ညကျတော့ အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ အဲဒီလျှော်ထားတာတွေကို အိပ်ရာထဲတစ်ခါ ပြန်ယူသွင်းနဲ့ ရယ်စရာပါပဲ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်အဖြစ် ကိုယ် ရယ်မိပါတယ်။

Bridget ရဲ့အဆို

ညအိပ်လို့မရတဲ့ ပြဿနာက ကျွန်မအတွက်တော့ တော်တော်ဆိုးပါတယ်။ တစ်နာရီခြားတစ်ခါ၊ နှစ်နာရီခြားတစ်ခါလောက် နိုးနိုးနေတော့တာပါပဲ။ ခြုံထားတဲ့ စောင်တွေလည်း ဖယ်ထုတ်ရပါတယ်။ ညဘက်မှာ ပူလောင်တဲ့ဝေဒနာကလည်းဖြစ်၊ ချွေးတွေနစ်နေအောင်ထွက် ဖြစ်ရတဲ့ကြားထဲ၊ ဆီးအိမ်မှာ ဆီးတွေတင်းနေနေ၊ မနေနေ ဆီးသွားချင်နေတာမို့ အိပ်သာခဏခဏ သွားနေရလေရဲ့။ တစ်ညတစ်ည ချွေးတွေစိုရွှဲလို့ ခဏခဏနိုးရတာကတစ်မျိုး၊ ဆီးသွားချင်လို့ 'ထ' သွားရတာကတစ်မျိုးမို့ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာထဲတောင် ရွှေ့အိပ်ရတော့မလိုပါဘဲ။ ကျွန်မမှာ ဆီးချိုရောဂါရှိမယ်ဆိုတာ သေချာပါပြီလို့တောင် အဲဒီတုန်းက တွေးမိပါတယ်။ နေလို့မဖြစ်တော့ဘူးလေ။ ဒါနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ Estrogen နဲ့ Progesterone ဆေးတွေ သောက်ရပါတယ်။ ချက်ချင်းဆိုသလို ဝေဒနာအားလုံး ပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ အဲဒီဆေးတွေ ရပ်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ နှစ်ပတ်အတွင်းမှာပဲ အိပ်မပျော်၊ ချွေးစိုဝေဒနာပြန်ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဆေးပြန်သောက်နေရတာပါပဲ။

မေးခွန်း (၃၂)

ဒီတစ်နေ့မှာဝေဒနာတွေဖြစ်၊ နောက်နေ့ကျတော့ မဖြစ်တော့ပြန်ဘူး၊ တစ်နေ့ ရွှေ၊ တစ်နေ့ ငွေ ဖြစ်နေတာဘာကြောင့်ပါလဲ။

ဝေဒနာဖြစ်ပွားတာ တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့မတူတာ မဆန်းပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် ဝေဒနာအပြောင်းအလဲရှိတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံကျတော့လည်း အလုပ်ကိစ္စ၊ မိသားစုကိစ္စတွေက ပိုအရေးကြီးနေလို့ ဝေဒနာ ဘယ်ရောက်သွားမှန်း မသိလိုက်တာလည်းရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့လည်း အရင်နေ့ကအိပ်မပျော်တဲ့ ဝေဒနာလောက်တော့ ခံနိုင်ရည်ရှိသွားပြီမို့ မဖြုံတော့တာရှိနိုင်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဝေဒနာတွေ ခံစားရတယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် အကြောင်းလေးတွေ ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်းတစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့ ဝေဒနာခံစားရမှုတော့ ကွာခြားပါတယ်။ ညဘက်က အိပ်ရေးပျက်ထားသေးလား ၊ စိတ်ကြည်လင်မှု ရှိသေးလားဆိုတဲ့အပေါ်လည်း တည်သေးတာကိုး၊ နဂိုစိတ်ထဲမှာကိုက စိတ်အနှောင့်အယှက်လေးတွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ပူလောင်မှုဝေဒနာက ပိုမိုပြင်းထန်သလို ခံစားရမှာပါပဲ။ ဟိုမုန်းအနည်းအများ ချက်ချင်းဆိုသလို ပြောင်းလဲမှုတွေရှိတာကြောင့် ဒီနေ့မှာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားလိုက်ရပေမယ့် နောက်နေ့ကျတော့ ပျောက်ကင်းနေပြန်ပါရော။ ဒါကတော့ တကယ့်ကို သွေးဆုံးခါနီး ခံစားရတဲ့ ပူလောင်မှုဝေဒနာပါပဲ။ သွေးဆုံးချိန်ကာလအတွင်းမှာ ခဏခဏချက်ချင်းလို၊ ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲ ရှိလိုက်တဲ့အတွက် ပူလောင်မှုဝေဒနာ မကြာခဏ ခံစားရပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးတဲ့ အခါကျတော့ ဟိုမုန်းပမာဏလည်း အပြောင်းအလဲနည်းကာ တော်တော်လေး တည်ငြိမ်လာပြီမို့ ပူလောင်မှုဝေဒနာခံစားရမှု အကြိမ်ရေလည်းနည်းကာ ပြင်းထန်မှုလည်း လျော့နည်းသွားပါပြီ။

မေးခွန်း (၃၃)

ကျွန်မဟာ ဟိုမုန်းနဲ့ဆေးကုသမှု မခံယူဖူးပါဘူး။ ရာသီဓမ္မတာ မပေါ်တာလဲ ငါး နှစ်ရှိပါပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ရက်တွေထဲက ရာသီသွေး ပြန်ဆင်းလာတာ အခုဆိုရင် ရက်တော်တော်လေး ကြာသွားပြီပေါ့။ သဘာဝဖြစ်စဉ် ပုံမှန်ဟုတ်ပါသလား။

ပုံမှန်သဘာဝဖြစ်စဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ သွေးဆုံး ပြီးတဲ့နောက် သွေးဆင်းလာတာမှန်သမျှ ပုံမှန်သဘာဝဖြစ်စဉ် မဟုတ်တဲ့အပြင် ဆရာဝန်ဆီ ချက်ချင်းပြသဖို့ လိုပါတယ်။ သွေးမပေါ်တာ တစ်နှစ်ပြည့်ပြီးတဲ့နောက် သွေးစသွေးနလေး စွန်းတယ်ဆိုရုံလေးဖြစ်ဖြစ်၊ အများကြီးပဲ ဆင်းဆင်းအရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လိင်ဆက်ဆံပြီးတဲ့နောက် သွေးနည်းနည်း ဆင်းတာကို မသိလိုက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ သိသော်လည်း သွေးဆုံးပြီးပြီမို့ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါစပ်ခြောက်သွေ့နေလို့ သွေးဆင်းတာ ဖြစ်မှာပါထင်၍ သော်လည်းကောင်း အရေးမကြီးသလို နေမိတတ်ပါတယ်။ တကယ်ကတော့ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက် သွေးဆင်းတာမှန်သမျှ ရောဂါရှိမရှိ သေချာအောင်စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးမှ တကယ်အရေးမကြီးတာ ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထင်ကြေးနဲ့တထစ်ချ ဆုံးဖြတ်ဖို့မသင့်ပါဘူး။

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရင်လည်း သွေးဆင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးဆင်းရပ်သည်အထိ စောင့်ပြီးမှ အသားအစနမူနာရယူကာ ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ် ကြည့်တတ်ပါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တယ်။ မွေးလမ်းကြောင်းနဲ့ သားအိမ်အပေါက်ဝ တို့မှ နံရံဆဲလ်တွေဟာ Estrogen ဟိုမုန်းနည်းပါးတဲ့ အတွက် ခြောက်သွေ့ပြီး သွေးထွက်လွယ်ပါတယ်။

Estrogen-Progesterone ဟိုမုန်းတွေနဲ့ ဆေးကုသမှု ခံယူနေသူဆိုရင် ဆေးစစချင်းလမှာ သွေးများများဆင်းတတ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာလစဉ်ပုံမှန်ဓမ္မတာလာစေပါတယ်။ အမေရိကန်မျိုးရိုးဓလေ့ ထုံးစံ သုံးနေကျ တိုင်းရင်းဆေး **(Black Cohosh)** အပါအဝင် ဆရာဝန်ပညာရှင်တွေရဲ့ အသိအမှတ်ပြုညွှန်ကြားခြင်းမရှိတဲ့ **အိမ်သုံးရိုးရာဆေးဝါးပစ္စည်း (Over The Counter (OTC) Product)** တွေ (မြန်မာတွေဆိုရင်လည်း သွေးဆေးအမျိုးမျိုးသုံးသလိုပေါ့) ကို သုံးစွဲနေရာက ရပ်လိုက်တဲ့အခါ သွေးဆင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်ထံပြသတဲ့အခါ အဲဒီလို OTC ဆေးဝါးပစ္စည်းတွေ သုံးစွဲခဲ့ခြင်းရှိ၊ မရှိကိုပါ ထည့်သွင်းပြောပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သားအိမ်ခေါင်းအဝ၊ သားအိမ်အတွင်းနံရံနဲ့ မွေးလမ်းကြောင်းတို့မှာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ဆဲလ်တွေနဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ရှိခြင်းကြောင့် သွေးဆင်းခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ အသားဆဲလ်အစုပုံစံမျိုးလေးသွေးစသွေးန စွန်းရုံဆင်းခြင်း သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဆရာဝန်ထံ မြန်မြန်သွားပြပါဆိုတာကို အရေးတကြီးလိုအပ်ချက်အဖြစ် ပြောပြရတာပါ။ ဆရာဝန်ကတော့ သေသေချာချာ မေးမြန်းမှာပါ။ အခုခံစားရတဲ့ သွေးဆင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွေးစွန်းရုံ ဆင်းခြင်းနဲ့အတူ ဗိုက် (ဆီးစပ်နေရာ) ဖောင်းသလား၊ ဗိုက် သို့မဟုတ် ခါးနာသလား၊ ဖျားသေးလား၊ ပိန်သွားသလား၊ 'ဝ'လာ သလားစသဖြင့်ပေါ့ပြီးရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ပါမယ်။ ရောဂါပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးဖို့နမူနာ ရယူပါမယ်။ လိုအပ်ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါလိမ့်မယ်။

သွေးဆုံးပြီးရင် သွေးဆင်းခြင်းဟာ ပုံမှန်သဘာဝမဟုတ်ပါဘူး။

Over the counter (OTC)

ဆရာဝန်ဆေးစာဖြင့် ညွှန်ကြားချက်မရှိတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပြီးတိုများကိုခေါ်ဆိုပါတယ်

Black Cohosh

အမေရိကန်တို့ရဲ့ ရိုးရာဆေးပြီးတိုတွေဖြစ်ပြီး မျိုးရိုးမိသားစုဝင်တွေအားလုံး လက်ကိုင်ထား သုံးစွဲကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ အအေးမိရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးရောဂါများ အပါအဝင် ရောဂါတော်တော်များများကို ကုသဖို့ သုံးစွဲကြပါတယ်။ ဆေးထဲမှာတော့ ဆေးဘက်ဝင်အပင်၊ အသီး၊ အပွင့်များစွာပါဝင်ပြီး နာမည်လည်း အမျိုးမျိုးခေါ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုကတော့ ပူလောင်မှုခံစားရတဲ့ ဝေဒနာအတွက် သုံးစွဲကြပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းနံရံမှ အသားစ နမူနာရယူဖို့အတွက် သားအိမ်ခေါင်းအဝ အတွင်းသို့ ကိရိယာပစ္စည်းထည့်ပြီး သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းနံရံ အသားစနမူနာကို ယူပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင်တော့ အဲဒီအသားစကို ဓါတ်ခွဲစစ်ဆေးပေးဖို့ ဓာတ်ခွဲခန်းကို ပို့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မွေးလမ်းကြောင်းနံရံမှ တစ်ဆင့် သားအိမ်၊ သားဥအိမ်၊ သားဥပြွန်တို့ အခြေအနေကို Ultrasond ဖြင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါလိမ့်မယ်။

ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးဆင်းခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အခြားအကြောင်းအရာတွေကတော့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးထွက်သည့်ရောဂါရှိခြင်း သိုက်ရွိုက်ဂလင်းတွင် ရောဂါရှိခြင်း၊ ဦးနှောက်ထဲရှိ Pituitary Gland ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းအဝ၊ သို့မဟုတ် သားအိမ်တွင်အသားလုံးဖြစ်ခြင်း၊ အသားပိုဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

Gayle ၏အတွေ့အကြုံ

ကျွန်မရာသီမပေါ်တော့တာ သုံးနှစ်ကြာသွားပါပြီ။ တစ်နေ့မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ သွေးဆင်းပါလေရော။ ဘာဖြစ်တာလဲမသိဘူးဆိုပြီး ဆရာဝန်ဆီ သွားပြရတာပေါ့။ သွေးဆင်းတာ တစ်ပတ်ကြာလာပြီ။ ဆရာဝန်က သွေးဆင်းတာရပ်မှ စမ်းသပ်ကြည့်မယ်ဆိုပြီး ဆက်စောင့်ခိုင်းထားပါတယ်။ စိတ်ပူလိုက်တာ တကယ်ပါပဲ။ သားအိမ်ခွဲထုတ်ပစ်ဖို့တောင် လိုမလားမသိဘူးနော် ဆရာဝန်က လုပ်နည်းလုပ်ဟန်အဆင့်ဆင့် ပုံမှန်အတိုင်း စစ်ဆေးကြည့်မှရမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ သားအိမ်အတွင်းက အသားစနမူနာလည်း ဓာတ်ခွဲကြည့်ဖို့ယူပါတယ်။ D&C လို့ ခေါ်တဲ့ သားအိမ်အဝခွဲပြီး သားအိမ်ခြစ်ခြင်းကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ရောဂါရှိနေတယ်ထင်တဲ့အတွက် အိပ်လို့မပျော်နိုင်ပေမယ့် ဒီလိုစနစ်တကျ အဆင့်ဆင့်စစ်ဆေးတာကတော့ တကယ်ကောင်းပါတယ်။ အဖြေမှန်ရဖို့ အကြောင်းရင်းသိရဖို့ဆိုတာ တော်တော်ကြာကြာလေးတော့ စောင့်နေရတာပေါ့။ အဖြေလည်းရရော ဆရာဝန်ထင်တဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ဘာရောဂါမှ မရှိဘူးတဲ့။ ဟိုမုန်းတွေရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ဒီလိုထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်ဆိုပဲ ဒါနဲ့ပဲရောဂါလည်း ပျောက်သွားပါပြီ။

■

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အပိုင်း (၃)

ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်း
(သို့မဟုတ်) ဒါသွေးဆုံးတာလား

- သွေးဆုံးခါနီးနဲ့ သွေးဆုံးပြီးစအချိန်တို့မှာ ခံစားရမယ့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေရှိပါသလား။
- အရိုးပွရောဂါဆိုတာဘာလဲ။ သွေးဆုံးပြီဆိုရင် အရိုးပွရောဂါ ပိုဖြစ်ပွားနိုင်တယ်လို့ ကြားဖူးထားပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား။ သွေးဆုံးပြီးရင် ဘာကြောင့် အရိုးပွရောဂါဖြစ်ဖို့ အန္တရာယ်နဲ့ပိုနီးစပ်ရတာလဲ။
- ကိုယ့်မှာ စိတ်ကျဝေဒနာရှိနေပြီလို့ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။
- သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းအဝ ကင်ဆာစတဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်ဖို့ ပိုနီးစပ်လာပါသလား။

စသည်တို့အပြင် -------

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း (၃၄)
ရာသီမမှတ်လာချိန် ကာလကြာရှည်သူတွေအတွက် သွေးဆုံးချိန်မှာ ဘာကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ တွေ့နိုင်သလဲ။

အရင်တုန်းကထက်စာရင် အခုနောက်ပိုင်းမှာ ရာသီစလာတာစောတဲ့အတွက် ရာသီစက်ဝန်း အကြိမ်ပေါင်း ပိုမိုများပြားစွာ တွေ့ကြုံကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ (မေးခွန်း ၁၁ မှာ ရာသီစက်ဝန်းနဲ့ ဘဝအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးသားပါ) အဲဒီလို ရာသီစက်ဝန်း ပိုမိုများပြားတဲ့အတွက် ကင်ဆာရောဂါအချို့နဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာအချို့တို့ရဲ့ အန္တရာယ်ပိုမို တွေ့ကြုံရပါတယ်။ သားဥကြွေချိန်တိုင်းဟာ ဟိုမုန်းပမာဏများပြားတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရာသီလာချိန်ကာလကြာရှည်လေ ဟိုမုန်းနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေ (ဥပမာ-ရင်သား ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ) အန္တရာယ် ပိုနီးစပ်လေဖြစ်ပါတယ်။ (မေးခွန်း ၄၃ မှာ ဒီကင်ဆာတွေရဲ့ အန္တရာယ် အကြောင်း ဆွေးနွေးထားပါတယ်) အကောင်းဘက်ကကြည့်ရင်လည်း ရာသီမမှတ်လာချိန် ကာလကြာရှည်သူတွေမှာ Estrogen ဟိုမုန်း ပမာဏများပြားတဲ့အတွက် အရိုးတောင့်တင်းသန်မာ စေပြီး သွေးဆုံးကာလမှာ အရိုးပွရောဂါဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ် နည်းပါးပါတယ် (မေးခွန်း ၃၇ တွင် အရိုးပွရောဂါအကြောင်း ဆွေးနွေးထားပါတယ်)

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အချို့ရဲ့ အမြင်ကတော့ ရာသီလာချိန် ကာလတိုသူတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနဲ့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသူတွေ၊ ရာသီ'စ'တင်လာချိန် နောက်ကျသူတွေ၊ သွေးဆုံးစောသူတွေ စသည်တို့မှာ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ သားအိမ်ကင်ဆာတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်မှု အန္တရာယ်နည်းပါးတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်တို့မှာ ရာသီမမှတာ မလာတဲ့အတွက် ဟိုမုန်းအတက်အကျ နည်းပါးတာမို့ ကင်ဆာအန္တရာယ်လည်း နည်းပါးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အချုပ်ဆိုရရင်တော့ ရာသီမမှတာလာတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်နည်းလေ အချို့ကင်ဆာတွေ ဖြစ်ပွားဖို့ အန္တရာယ်နည်းလေဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့ခေတ် အမျိုးသမီးတွေဟာ ရာသီမမှတာလာတဲ့ အကြိမ်ပေါင်း များပြားတဲ့အတွက် ရာသီမလာမီခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ Premenstrual Syndrome - PMS ကလည်း ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာကြီးတစ်ခုအဖြစ် ရင်ဆိုင်ကြရပါတယ်။ ရာသီမလာမီနဲ့ လာနေစဉ်အတွင်းမှာ စိတ်သောကပူပင်မှုကြောင့် စိတ်ညစ်စိတ်မာတ်ကျကာ မရယ်နိုင် မပျော်နိုင်ဖြစ်ရခြင်း Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) ဟာ အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာကြီးတစ်ခုပါပဲ။ ပထမဆုံးရာသီလာတဲ့ အကြိမ်နဲ့ သွေးဆုံးခါနီး အချိန်တို့မှာ PMDD ဝေဒနာပိုမိုဆိုးဝါးပါတယ်။ ရာသီလာတဲ့အကြိမ်များလေ၊ သားအိမ်နံရံ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရောင်ရမ်းမှု ပိုဖြစ်လေမို့ ပိုနာကျင်လေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို မသိရပေမယ့် သားအိမ်နံရံရောင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိအိုရီတစ်ခုက ဒီလိုဆိုထားပါတယ်။ ဓမ္မတာရာသီသွေးနဲ့ တစ်ရှူးအစအနတဲ့ အချို့ဟာ သားဥပြွန်အပြင်ဘက် ဆင်းသွားပြီး ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ အင်္ဂါတွေနဲ့ တစ်ရှူးတွေမှာ ဟိုကပ်ဒီကပ် ဟိုတွယ်ဒီတွယ် လုပ်လို့ ဖြစ်တာလို့ဆိုပါတယ်။ ရာသီလာကြိမ်များတဲ့ အတွက် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရာသီသွေးဆင်းတဲ့ ပမာဏများလွန်းရင်လည်း သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

မေးခွန်း (၃၅)

သွေးဆုံးခါနီး သွေးဆုံးပြီးစတို့မှာ စစ်ဆေးသင့်တဲ့ရောဂါတွေ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေရှိပါသလား။

သွေးဆုံးခြင်းဟာ သဘာဝပုံမှန်ဖြစ်စဉ် တစ်ခုဆိုတာ လုံးဝသေချာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း သွေးမဆုံးမီနဲ့ သွေးဆုံးပြီးကာလတို့မှာ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ကာလထဲက စတင်ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေကိုတော့ ခံစားရမှာပါ။ ဥပမာ- ဆီးချိုရောဂါ၊ သိုက်ရွိုက်ကလင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ သွေးတိုး ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ရင်ဘတ်အောင့်ရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်ပူပင်လွန်ခြင်းရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ကျန်းမာရေးပြဿနာတို့ပါပဲ။ ဓမ္မတာရာသီမမှန်ခြင်း အထူးသဖြင့် သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ ရာသီလာခြင်း ဖြစ်ပွားရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ သားအိမ်မှာ အသားလုံးဖြစ်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ အပါအဝင် သားအိမ်မှာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိလို့ပါပဲ။

သွေးဆုံးခြင်းဟာ ပုံမှန်သဘာဝ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဆိုတာ သေချာပါတယ်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရောဂါပြဿနာတွေကို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကုသလိုက်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးခါနီးမှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေလည်း သက်သာသွားပါတယ်။ ဥပမာ-ညောင်းကိုက်နာကျင်ဝေဒနာတွေ၊ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ၊ အံ့အားအင်ကုန်ခမ်းဝေဒနာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုပေမယ့် စိတ်ထဲမှာတော့ သွေးဆုံးခါနီးလို့ လို့ထင်မိတာပေါ့။

ဒါပေမဲ့လည်း သေချာအောင်လို့ ဆရာဝန်ဆီသွားပြလိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ သွေးတိုးနေတာ၊ ဆီးချို ရောဂါဖြစ်နေတာ၊ သိုက်ရွိုက်ရောဂါရှိနေတာတွေ သိရပါလေရော၊ အဲဒီသိရတဲ့ရောဂါကို ကုလည်းကုလိုက်ရော ခုနကဖြစ်နေတဲ့ခေါင်းကိုက်၊ အားကုန်၊ ညောင်းကိုက် ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းသွားပါတော့တယ်။ မပျောက်ရင်တော့ သက်သာသွားမှာတော့ အမှန်ပါပဲ။

ရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကဒီအချိန်နဲ့တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ဖြစ်နိုင်လို့ပေါ့။

ဒါကြောင့် သွေးဆုံးခါနီးနဲ့ သွေးဆုံးပြီး ဖြစ်စဉ်တွေဟာ သဘာဝရဲ့ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်လို့ ပြောရပေမယ့် သက်လတ်ပိုင်းမှာ ခံစားရနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ စတင်ဖြစ်ပွားလာတာနဲ့ တိုက်ဆိုင်တတ်တာမို့ ဝေဒနာခံစားရမှုအပေါ် စစ်ဆေးကြည့်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ စမ်းသပ်ကြည့်သင့်တဲ့ ရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေးနည်းတွေကို ဇယား ၃ မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း သော်လည်းကောင်း၊ သွေးဆုံးပြီးနောက် နှစ်နှစ်အကြာမှာ စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း သော်လည်းကောင်း လုံလောက်ပါပြီလို့ ဆိုနိုင်ပေမယ့် နဂိုထဲက နာတာရှည်ရောဂါ အခံရှိသူ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေး နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ပြဿနာရှိသူ ဆိုရင်တော့ မလုံလောက်ဘူးပေါ့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးခွန်း (၃၆)
သွေးဆုံးချိန်နဲ့ အဝလွန်ခြင်းတွဲလျက် ဖြစ်စဉ်ဟာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်လို့ နားလည်ထားပါတယ်။ ပိန်အောင်ပြန်လုပ်ရတာလည်း တကယ်မလွယ်ဘူးလေ။ တကယ် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စရပ်ဟုတ်ပါသလား။

အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတစ်ခုဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ အမေရိကန်အမျိုးသမီး သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ဟာ အဝလွန်နေကြတာဖြစ်ပြီး၊ သေဆုံးတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ တန်းစီကြည့်ရင်၊ ဒုတိယအများဆုံး အကြောင်းရင်းအနေနဲ့ တောင် တွေ့ရှိရပါသတဲ့။ ဘယ်လောက်အဆင့်အထိ အဝလွန်နေသလဲဆိုတာကို **Body Mass Index (BMI)** နဲ့ တွက်ချက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်နဲ့ အရပ်အမြင့်တို့ကို တိုင်းတာပြီးရင် တိတိကျကျ တွက်ကြည့်လို့ရပါပြီ။ (တွက်ရမယ့်ပုံသေနည်းကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်)

Body Mass Indes (BMI)
ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား အတိုင်းအတာတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ အရပ်အမြင့်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် (ပေါင်)ကိုတည်၊ အရပ်အမြင့် (လက်မ) နှစ်ထပ်ကိန်းနဲ့စား၊ ၇၀၄.၅ နဲ့ မြှောက်ရင် BMI ရပါတယ်။

BMI အဖြေ ၁၈ နဲ့ ၂၅ အတွင်းမှာဆိုရင် ပုံမှန်ကျန်းမာရေးအဆင့်အတွင်းလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ၂၅ မှ ၃၀ အတွင်းဆိုရင် ပုံမှန်ထက် 'ဝ'နေပြီ၊ ၃၀ အထက်ဆိုရင်တော့ အဝလွန်နေပြီလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အရပ် ၅ ပေ ၆ လက်မရှိတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ ၁၆၄ ပေါင်ရှိတယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ BMI ဟာ ၂၆.၄ ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်ထက်ဝနေပြီလို့ ဆိုရပါမယ်။ ပေါင်ချိန် ၁၀ ပေါင် လျှော့ချလိုက်လို့ ၁၅၄ ပေါင်ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် BMI ၂၄.၉ ဖြစ်လာတဲ့ အတွက် ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့အဆင့်အတွင်း ဝင်ရောက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပုံစံ (၉)
Body Mass Index (BMI) တွက်ချက်နည်း

$$\frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)}}{\text{အရပ်အမြင့်}^2\text{ (လက်မ)}} \times ၇၀၄.၅ = \text{BMI}$$

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Anorexia neroosa

"ဝ"မှာကြောက်တဲ့ စိုးရိမ်မှုရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်အစားကို ပုံမှန်ထက် "ဝ" နေတယ် ထင်ပြီး လျော့စား၊ အလေးချိန် ကျအောင် အပြင်း အထန်လုပ်နေတတ်ပါတယ်။ အရင်ကတော့ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်များသာ ဒီပြဿနာ ရှိပေမယ့် ခုတော့အသက်အရွယ်မရွေး အားလုံးမှာတွေ့ရပါတယ်။

Bulimia

အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ပြဿနာပါ။ အစားတွေ အများကြီး ကြိုက်သလောက် စားပြီးရင် လက်ထိုးအန် ပစ်၊ ဝမ်းသွား အောင်လုပ်ပစ်စသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အပြင်ကိုပြန်ထုတ်တဲ့မှားယွင်းတဲ့ နည်းလမ်းပါ။

Binge eating disorder

အချိန်တိုအတွင်း အစားသောက်တွေ အများကြီးကို စားသောက်တတ်တဲ့ စည်းကမ်းမဲ့ရောဂါ ဝေဒနာပါ။ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် အဝလွန်ခြင်း ပြဿနာတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်အမျိုးသမီးတွေအတွင်းမှာ အဝလွန်သူနဲ့ ပေါင်မပြည့် ပိန်းလွန်းသူယှဉ်ကြည့်ရင် အဝလွန်သူက ပိုများပြားပါတယ်။ ပိန်လွန်းသူတွေဟာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ မပြည့်စုံပါဘူး။ 'ဝ' မှာကြောက်လို့ အစားလျော့စားခြင်း **Anorexia Neruosa** (သို့မဟုတ်) ကြိုက်သလောက်စားပြီးမှ အန်ထုတ်၊ ဝမ်းသွားဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း **Bulimia** စတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုမှ သက်လတ်ပိုင်း အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မသင့်တော်ပါဘူး။ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ အများကြီးစားပစ်တာလဲ အဲဒီအရွယ် အမျိုးသမီးတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် BMI ၁၈ ထက်နည်းနေသူတွေ၊ BMI ၂၅ ထက်ပိုနေသူတွေ၊ အစားအများကြီးကို တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ စားပစ်တတ်သူတွေအတွက် ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့အဆင့် ရရှိအောင် ဆန်းစစ်ပြီး နေထိုင်သွားမယ့်ပုံစံ ဘယ်လိုပြင်မလည်းဆိုတာ တွေးရတော့မှာပေါ့။

BMI ၂၇ ထက်များသူတွေဟာ သွေးဆုံးခိုန်မှာ ခံစားရတတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေ (ဥပမာ-ညဘက်ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ပူလောင်မှုခံစားရခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်၊ ခါးနာ၊ ပခုံးနာ၊ အကြောကပ်၊ လှုပ်ရှားလို့ မသွက်လက်စသဖြင့်) ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ အဝလွန်သူတွေဆိုရင် အောက်ပါရောဂါအန္တရာယ်တွေနဲ့လည်း နီးစပ်ပါတယ်။

- သွေးတိုးရောဂါ
- သွေးတွင်ကိုလက်စ်ထရောများခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါ
- သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ သွေးကြောများမာခြင်း
- လေဖြတ်ခြင်း
- နှလုံးအလုပ်ရပ်ဆိုင်းခြင်း
- သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- အဆစ်အမြစ်ရောင်၍နာခြင်း (ဂေါက်ရောဂါ)
- အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း
- ညဘက်အိပ်မပျော်ခြင်း
- ကင်ဆာရောဂါအချို့ဖြစ်ပွားခြင်း (အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်နံရံကင်ဆာ)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပြဿနာရှိခြင်း
- ဓမ္မတာရာသီမမှန်ခြင်း၊ သားသမီးမရဘဲမြံခြင်း
- ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း
- ကျောက်ကပ်တွင်ကျောက်တည်ခြင်း စသည်တို့ပါပဲ

ဆီးချိုရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးတွေမှာ သွေးဆုံးချိန် ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲအမျိုးမျိုးကြောင့် သွေးထဲက အချိုဓာတ်ပုံမှန်ရောက်အောင် ထိန်းဖို့ခက်ခဲပါတယ်။

အသက်ကြီးမှ ဖြစ်လာတဲ့ ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစားကို နံပါတ် ၂ အမျိုးအစား ဆီးချိုရောဂါလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးသူတွေမှာ ပိုမိုတွေ့ရတဲ့ အမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးချိန် ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲရှိခြင်းကြောင့် ဆီးချိုရောဂါအန္တရာယ်နဲ့ ပိုမို နီးစပ်စေနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေအတွက်ဆိုရင်တော့ ဟိုမုန်းပမာဏအတက်အကျပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းရခက်ပါတယ်။ အသားဖြူမျိုးနွယ်ဝင် အမျိုးသမီးတွေဟာ အခြား မျိုးနွယ်ဝင်တွေလောက် ဆီးချိုရောဂါပြဿနာ မရှိပါဘူး။

နံပါတ် ၂ အမျိုးအစား ဆီးချိုရောဂါ အန္တရာယ်နဲ့ နီးစပ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေရှိပြီး တချို့အကြောင်းတွေက ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပေမယ့် တချို့ကတော့ ကံတရားပေါ့လေ။ အဲဒီအကြောင်းတွေက-

- BMI ၃၅ ထက်ကျော်သူများ
- BMI တွက်ကြည့်တော့ ကျန်းမာတဲ့အတိုင်းအတာအတွင်းမှာ ရှိနေပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းမှာ အချိုးမကျစွာ အဆီတွေစုနေတာကြောင့် ခါးတိုင်းကြည့်ရင် ၃၅ လက်မထက်ကျော်နေသူများ
- လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနည်းပါးစွာ နေထိုင်သူများ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ
- ဆီးချိုရောဂါမျိုးရိုးရှိသူများ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဇယား ၃ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွေအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စစ်ဆေးကြည့်သင့်သောရောဂါရှာဖွေရေးစမ်းသပ်မှုများ

ရောဂါ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာ	စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှု အမည်	အကြိမ်*
ဆီးအိမ်ဆိုင်ရာရောဂါ	Urinalysis	အသက် ၅၀ကျော်လျှင်နှစ်စဉ်စစ်ဆေးသင့်သည်။
ရင်သားကင်ဆာ	Breast self-exam (BSE) Breast exam by clinician Mammogram	လစဉ် ** နှစ်စဉ် အသက် ၄၀ နောက်ပိုင်း ၁ နှစ် ၂ နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်၊ အသက်၅၀ နောက်ပိုင်း ၁ နှစ် တစ်ကြိမ်
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အူမကြီးကင်ဆာ	Pap Smear Sigmoidoscopy (သို့မဟုတ်) Colonoscopy (သို့မဟုတ်) Barium enema	၂ နှစ် ၃ နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် (ရောဂါမတွေ့ရှိဘူးသေးသူများသာ) -အသက် ၅၀နောက်ပိုင်း ၅ နှစ်တစ်ကြိမ် -ဝမ်းတွင်သွေးပါမှုရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်း နှစ်စဉ် အသက် ၅၀ နောက်ပိုင်း ၁၀နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် အသက် ၅၀ နောက်ပိုင်း ၅နှစ်မှ ၁၀နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်
သွားဘက်ဆိုင်ရာရောဂါ	Dental exam	၆ လ တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) နှစ်စဉ်
ဆီးချိုရောဂါ	Fasting blood sugar	အသက် ၄၅ နှစ်ကျော်လျှင် သုံးနှစ်တစ်ကြိမ်
မျက်စိရောဂါ	Eye exam	-အသက် ၄၀ မှစ၍ နှစ်နှစ်မှ လေးနှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရောဂါ၊ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ	စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှု အမည်	အကြိမ်*
		-အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်လျှင် တစ်နှစ်မှ ၂ နှစ်အတွင်း တစ်ကြိမ်
နှလုံးရောဂါ	-Blood Pressure Measurement -Fasting blood cholesterol panel -ECG or EKG	-နှစ်စဉ် -အသက် ၄၅ နှစ်ကျော် ၅နှစ်တစ်ကြိမ် -အသက် ၄၀ ကျော်လျှင်**
အရိုးပွရောဂါ	Height measurement Bone density measurement	-အသက် ၆၅ နှစ်မှစ၍ နှစ်စဉ်
အဝလွန်ရောဂါ	Height and weight measurement Waist measurement	နှစ်စဉ် နှစ်စဉ်#
အရေပြားကင်ဆာ	Self exam Exam by clinician	လစဉ် နှစ်စဉ်
သိုက်ရွိုက်ရောဂါ	Thyroid stimulating hormone level	အသက် ၃၅ မှ စ၍ ၅ နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်**

* အကြိမ်အရေအတွက်မှာ အကြမ်းအားဖြင့် ပျမ်းမျှအကြိမ်ရေ ကိုသာတင်ပြထားပါသည်။ မူလထဲက ရောဂါရှိသူ (သို့မဟုတ်) မျိုးရိုးလိုက်တတ်သည့်ရောဂါရှိသူ မိသားစုဝင်တွေနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသူတို့တွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ရန် အကြိမ်ရေပိုများပါမယ်။

** ရောဂါရှိနေသည်ဟု သံသယရှိလျှင်စစ်ဆေးရန်

ဗိုက်ခေါက်အဆီပြင် ထူလွန်းနေခြင်းရှိမရှိကို ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ် ကြည့်ရပါမယ်။ ဆရာဝန်ထံ တိုင်းတာခိုင်းခြင်း မဟုတ်ပါ။

mgyoe.com

 SAMPLE BOOK

Lipids

သွေးထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ အဆီနဲ့ Cholesterolတို့ကိုခေါ်ပါတယ်။ သိပ်သည်းဆများတဲ့ Lipids တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းတဲ့အဆီတွေဖြစ်ပြီး သိပ်သည်းဆနည်းတဲ့ Lipids က မကောင်းတဲ့အဆီဖြစ်ပါတယ်။

◆ သွေးတိုးရှိသူများ

◆ သွေးတွင်အဆီဓာတ် (Lipids) များသူများ

◆သားဥအိမ်အရည်အိတ်အများအပြားဖြစ်သောရောဂါစုများ (Pohycystic Ovary Syndrome)

(ရောဂါလက္ခဏာစုတွေအဖြစ် အဝလွန်ခြင်း၊ ရာသီမမှန်ခြင်း၊ အမွေးအမျှင်ထူလွန်းခြင်း၊ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း၊ သားဥအိမ်တွင် အရည်ကြည်အိတ် အများအပြားဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့ရနိုင်ပါတယ်)

အသက် ၄၅ နှစ် ဝန်းကျင်ရောက်လာပြီဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ အစားမစားမီ သွေးထဲမှာ အချိုဓာတ် (Fasting Blood Sugar-FBS) ပမာဏပုံမှန်ရှိတယ် ဆိုရင်တောင် သုံးနှစ်တစ်ခါ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အန္တရာယ်တွေနဲ့ နီးစပ်သူဆိုရင်တော့ အသက်ငယ်စဉ်ထဲက စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ အချိုဓာတ်ပုံမှန်ထက် အနည်းငယ်များနေပြီဆိုတာနဲ့ လိုအပ်တဲ့ ရှေ့ဆက်စစ်ဆေးရမယ့် စမ်းသပ်မှုတွေလည်းလုပ်ပါ။ အစားအသောက်ပုံစံ ပြင်ဆင်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်နဲ့ နီးစပ်လာရုံတင်မကပါဘူး။ ရောဂါပိုးတွေဝင်ရောက်လာမှုအန္တရာယ်၊ ခြေထောက်မှာအနာဖြစ်ခြင်းအန္တရာယ် စသည်တို့နဲ့နီးစပ်လာတဲ့အပြင် သွေးလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါနဲ့ မျက်စိကွယ်ခြင်းစတဲ့ အန္တရာယ်တွေပါ ကြောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးခါနီး အချိန်ရောက်လာရင်၊ ဆီးချိုရောဂါအရင်ထဲကရှိသူရော အခုမှ 'စ'ဖြစ်လာသူတွေမှာပါ သွေးထဲက အချိုပမာဏကို ပုံမှန်မှာရှိနေအောင် ထိန်းရတာ၊ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆို Estrogen ဟိုမုန်းရော၊ Progesterone ဟိုမုန်းရော နှစ်မျိုး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လုံးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း Insulin ကို အသုံးချမှု အပေါ် သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်ရှိမှုအပေါ်တို့မှာ ဝင်ရောက်ခြယ်လှယ်နေကြလို့ပါပဲ၊ သွေးထဲမှာ အချိုဓာတ်များလွန်းသူဖြစ်စေ၊ နည်းလွန်းသူဖြစ်စေ ရောဂါလက္ခဏာအဖြစ် ပူလောင်မှုဝေဒနာ ခံစားရခြင်းနဲ့ အားအင်ချိနဲ့နုံးခွေခြင်း၊ မောပန်းနေခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးခါနီး ခံစားရတဲ့လက္ခဏာလို့ အထင်လွဲမှားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဝလွန်သူတွေမှာ ဒီလိုမျိုးဝေဒနာ ခံစားရမယ်ဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါတွေဖြစ်နေသလားလို့ FBS စစ်ဆေးကြည့်ပါရန် အကြံပြုလိုပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိနေတယ်ဆိုရင် ဆေးကုပြီး အချိုဓာတ်ထိန်းလိုက်တာနဲ့ သွေးဆုံးခါနီး ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေပါ သက်သာသွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးခါနီးပြီဆိုတဲ့ အသိနဲ့အတူ တစ်ခုခုတော့ ဆုံးရှုံးသွားပြီဆိုတဲ့ ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်ကြမှာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် အပြောင်းအလဲရှိတာလောက်ကိုတော့ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုအဖြစ် ထည့်တွက်မယ် မထင်ပါဘူး။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ အမျိုးသမီးတွေတွက်မယ့် ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာတွေက တချို့က ဒီဘဝတော့ ကလေးမမွေးနိုင်တော့ဘူးလေ။ တချို့ကလည်း ရာသီဓမ္မတာကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခံစားရမှုတွေအပေါ် တွက်ကြတာပေါ့။ သဘာဝဖြစ်စဉ်ဖို့ ထိန်းထားလို့မရဘူးလေ ဆိုတာလည်း အပါအဝင်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ရဲ့နေထိုင်မှုပုံစံကတော့ ထိန်းထားလို့ရတဲ့အရာပါ။ သွေးမဆုံးမီမှာ အဝလွန်နေခဲ့တာ လျှော့ချနိုင်ဖို့ နေထိုင်မှုပုံစံမပြင်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ဖြစ်အောင် မထိန်းဘူးဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်ပိုမိုနီးစပ်တဲ့အပြင် သွေးဆုံးချိန်ခံစားရမယ့် ဝေဒနာတွေမို့လို ပြင်းထန်မှာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ချဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ မလွယ်ဘူးဆိုတာ မှန်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် ပုံမှန်ရှိမှ ရောဂါ အန္တရာယ်လည်း ကင်းဝေးမယ်။ ကျန်းမာသက်ရှည်မယ်ဆိုတာ လုပ်ယူမှရမယ်လေ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒါပေမဲ့ ရောဂါအန္တရာယ်ဝေးဖို့ ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် လုပ်နိုင်ဖို့လိုတယ်လေ။

မေးခွန်း (၃၇)
အရိုးပွရောဂါ (Osteoporosis) ဆိုတာဘာလဲ။ သွေးဆုံးပြီးရင် အရိုးပွရောဂါ အန္တရာယ်နဲ့ ပိုနီးစပ်တယ်လို့ပြောကြပါတယ်။ အမှန်ပဲလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

အရိုးပွရောဂါ(Osteoporosis)ဆိုတာ အရိုးရဲ့သိပ်သည်းဆနည်းပြီး အရိုးဆတ်ကာ ကျိုးပဲ့လွယ်တဲ့ ရောဂါကိုခေါ်ပါတယ်။ အရိုးအဖွဲ့အစည်းရဲ့ သဘာဝပုံမှန်ဖြစ်စဉ် အတိုင်းပျက်သွားတဲ့ အရိုးဆဲလ်အဟောင်းတွေနေရာမှာ အရိုးဆဲလ်အသစ်တွေနဲ့ အစားထိုးနေရတာ အမြဲမပြတ်ပါပဲ။ အရိုးပွရောဂါရှိလာတဲ့အခါ အပျက်ဖြစ်စဉ်က ပိုများပြီး အသစ်အစားထိုးဖြစ်စဉ်က နည်းပါးသွားကာ ဟန်ချက်မညီရှိလာပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ အရိုးအားနည်းလာပါတယ်။ အရိုးနဲ့ပတ်သက် ပြီး Osteopenia ဆိုတဲ့ ရောဂါဝေဒနာလည်းရှိပါသေးတယ်။ ခြားနားချက်ကတော့ Osteopenia မှာ အရိုးတချို့မှာပဲ ချို့တဲ့မှုရှိပြီး အရိုးကျိုးခြင်းအန္တရာယ်လည်း မမြင့်မား၊ အနီးစပ်ပါဘူး။ Osteoporosis မှာကျတော့ အရိုးအများကြီးမှာ ချို့တဲ့မှုရှိကာ အရိုးကျိုးခြင်းအန္တရာယ်လည်း မြင့်မားပါတယ်။

အရိုးဆဲလ်တွေအပျက်အစီးနဲ့ အသစ်အစားထိုးဖြစ်စဉ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့စနစ် ရှုပ်ရှုပ်ကြီးရှိပါတယ်။ ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ ဟိုမုန်းတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ Estrogen ၊ Progesterone ၊ Androgen ၊ Thyroid ဟိုမုန်း၊ ကြီးထွားမှုဆိုင်ရာ ဟိုမုန်း၊ Steroids နဲ့ Calcium ၊ Phosphorus ကဲ့သို့သော သတ္တုဓာတ်တွေလည်း အပါအဝင်ပါပဲ။ သူတို့တွေက အရိုးဆဲလ်တွေရဲ့ ဖြစ်စဉ်လည်ပတ်မှု ဟန်ချက်ညီ ရေးမှာ ပါဝင်နေကြတာပေါ့။ Testosterone ဟိုမုန်းကလည်း အရိုးဆဲလ်များ တည်ဆောက်ရေး အရိုးရဲ့သိပ်သည်းဆကောင်းရေးမှာပါဝင်တဲ့ အသစ်တည်ဆောက်မှု အားပေးသူ ဟိုမုန်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသားတွေမှာ အမျိုးသမီးလောက် အရိုးပွရောဂါမဖြစ်တာပေါ့။ အမျိုးသမီးထက် Testosterone ဟိုမုန်းပမာဏ များပြားတဲ့အတွက် အရိုးတောင့်တင်းမှု သိပ်သည်းဆများကာ အရိုးဆဲလ်အပျက်ဖြစ်စဉ်က နှေးကွေးလို့ပေါ့။

အမျိုးသမီးချင်းယှဉ်ပြန်ရင်လည်း သွေးဆုံးပြီးသူတွေမှာ အရိုးပွရောဂါ ပိုမိုခံစားရတယ်ဆိုတာ အန္တရာယ်ပိုရှိတယ်ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ Estrogen ဟိုမုန်းဟာ အရိုးပေါ်မှာ အဆက်အစပ် ကြီးမားတယ်လေ။ Estrogen ဟိုမုန်းပမာဏ နည်းသွား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သွေးဆုံးပြီဆိုရင် အရိုးပွရောဂါရဲ့ အန္တရာယ်များနဲ့ နီးစပ်လာပြီ ဆိုတာ တကယ်အမှန်ပါပဲ။

တဲ့အတွက် အရိုးဆဲလ်တွေ ပျက်စီးမှုဖြစ်စဉ် မြန်ဆန်လာပြီး အသစ်တည်ဆောက်မှုက မလိုက်နိုင်တော့ပါဘူး။ အရိုးဆဲလ်ပျက်စီးမှုဖြစ်စဉ်ဟာ သွေးဆုံးပြီး ငါးနှစ်မှ ခုနစ်နှစ်အတွင်းမှာ အထူးသဖြင့် လျှင်မြန်လွန်းတာကြောင့် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးနောက် အဲဒီကာလအတွင်းမှာတင် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အရိုးအဖွဲ့ရဲ့ ငါးပုံ တစ်ပုံခန့်ဟာ ပျက်စီးသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရိုးသိပ်သည်းဆ လျော့ကျကာ အရိုးကျိုးလွယ်လာတာ အသက်ကြီးလေ ပိုအန္တရာယ်နီးလေ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးခြုံပြောရရင်တော့ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် အရိုးပွဝေဒနာ ပိုမိုခံစားကြရတာကြောင့် အရိုးကျိုးခြင်း ပိုမိုတွေ့ရှိရပါတယ်။

Osteopenia ရော Osteoporosis ပါ နှစ်ခုလုံးနာကျင်မှု မရှိပါဘူး။ အရိုးရဲ့သိပ်သည်းဆ လျော့တာ၊ ကျောရိုးတိုင်အရိုးတွေ ယိုယွင်းလာတာတွေ ရှိပေမယ့် ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရိုးကျိုးလို့ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ၊ ဓာတ်ခွဲ စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါမှ အရိုးပွနေမှန်း သိနိုင်မှာပါ။ အရိုးပွခြင်းကို သိသာစေတဲ့ ပြဿနာ ကတော့ Dowager's Hump လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ ဝေလငါးအရိုးဆူးတောင်ကျောခုံးကြီးလို ကျောဖုကြီး ထွက်လာခြင်းပါပဲ။ (ပုံ-၁၀ မှာပြထားပါတယ်) ကျောရိုး အဆစ်တွေရဲ့ အရှေ့အစွန်းတွေ အက်ကွဲစုပေါင်းကာ အစုအလုံးဖြစ်ပြီး ကျောရိုးတိုင်အရှေ့ကို ခုံးခုံးကြီးဖြစ် သွားစေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာပေါ့။

အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကျောဖုကြီးက ပြဿနာတွေ ပေးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျောဖုကြီးဆိုးလာလေလေ၊ အတွင်းအင်္ဂါတွေကို ဖိလေလေဖြစ်တဲ့အတွက် နာကျင်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူ

mgyoe.com