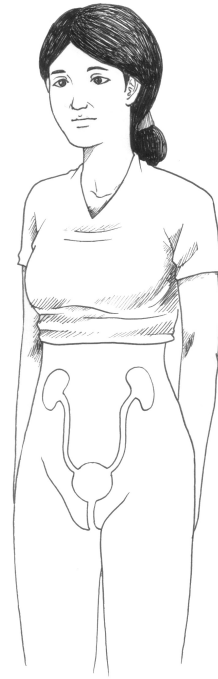


အခန်း ၁၅ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပြဿနာများ

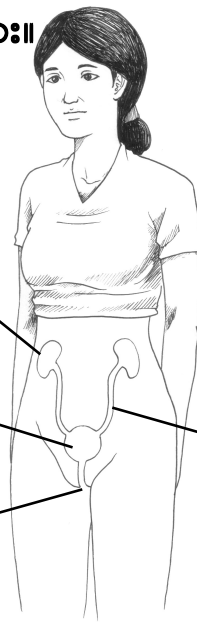


ဆီးလမ်းကြောင်းအစိတ်အပိုင်းများ။

ကျောက်ကပ် ၂ ဖက်ရှိပါသည်။ သွေးထဲရှိ အညစ်အကြေးများကိုသန့်စင်ခြင်းဖြင့် ဆီးဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ဆီးအိမ်သည်ဆီးပြည့်လာသောအခါ ကျယ်ပြန့်လာ၍ဆီးသွားပြီးပါက ကြုံဝင်သွားသည်။

ဆီးသည်အောက်ဆီးပြွန်အတိုင်းဆင်းသက်၍မွေးလမ်းကြောင်းအထက်ရှိဆီးသွားပေါက်မှထွက်လာသည်။



အထက်ဆီးပြွန် ၂ဖက်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည်ဆီးကိုကျောက်ကပ်မှဆီးအိမ်သို့သယ်ယူပို့ဆောင်ပါသည်။

ဤအခန်းတွင် အများဆုံးတွေ့ကြုံတက်သည့်ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကိုဖော်ပြထားပါသည်။ ရောဂါကိုအတိအကျသိရှိပါက အိမ်မှာပင် ချက်ခြင်းကုသနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၂ရက် ၃ရက်အတွင်းမသက်သာပါကဆေးကုသမှုအကူအညီလိုအပ်လိမ့်မည်။



အရွယ်မရွေးမိန်းမတိုင်း၏ ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါ ပိုးဝင်နိုင်ပါသည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ဆီးပိုးဝင်ခြင်း)

ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ၂ မျိုးရှိပါသည်။ တမျိုးမှာ **ဆီးအိမ် ဌာရောဂါပိုးဝင်ခြင်း** ဖြစ်ပြီးအများဆုံးတွေ့ကြုံနိုင်၍အလွယ်ဆုံးကုသနိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်ဌာရောဂါပိုးဝင်ခြင်း မှာပို၍ပြင်းထန်ပြီးကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်းနှင့် အသက်သေခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆီးအိမ်နှင့်ကျောက်ကပ်တွင် ရောဂါပိုးဝင်ရခြင်းအကြောင်းများ။

ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုး (ဘက်တီးရီးယား) များဝင်ရောက်နိုင် ပါသည်။ ပြင်ပမှပိုးများသည်ဆီးသွားပေါက်မှတစ်ဆင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ရောက် လာသည်။ အမျိုးသမီးများ၏အောက်ဆီးပြွန်သည်အမျိုးသားများထက်တို သောကြောင့်ဆီးပိုးဝင်ရန်ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။ ဆီးအိမ်ထဲသို့ရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူဆန့်တက်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီး၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဆီးပိုးဝင်ရောက်နိုင်သောအခြေ

အနေများမှာ

- **လိင်ဆက်ဆံခြင်း။**
လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်၊ မွေးလမ်းကြောင်းနှင့် စအိုတွင်ရှိသောရောဂါပိုးများ သည်ဆီးသွားပေါက်မှတစ်ဆင့်အောက်ဆီးပြွန်ထဲသို့တိုးဝင်နိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်း ဖြင့်ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကိုအများဆုံးတွေ့မြင်ရသည်။ ရောဂါပိုးမဝင်ရန် လိင်ဆက်ဆံပြီးပါကဆီးသွားသင့်ပါသည်။ ဆီးပြွန်ကိုဆေးကြောသည့်သဘော သက်ရောက်သည်။ သို့သော်ကိုယ်ဝန်တားမြစ်ခြင်းမဖြစ်စေပါ။
- **အရည်မှန်မှန်မသောက်ခြင်း။**
ပူပြင်းသောရာသီတွင်ပြင်ပဌာရောဂါပိုးများအလုပ်လုပ်ပြီးချွေးထွက်များသောသူသည် အရည်များများမသောက်ပါကဆီးအိမ်ထဲတွင်ရောဂါပိုးများပွားတတ်ပါသည်။ တနေ့လျှင်အနည်းဆုံး အ ရည် ၈ ခွက်သောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ နေပူထဲအလုပ် လုပ်ပါကပိုမိုသောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- **ဆီးအောင့်ထားခြင်း။**
(ဥပမာ - ခရီးထွက်စဉ်) ဆီးကိုကြာရှည်စွာအောင့်ထားပါကဆီးလမ်း

ကြောင်းရှိပိုးများကရောဂါဖြစ်စေပါသည်။ ၃ - ၄ နာရီတခါဆီးသွားပေးပါ။

• လိင်အင်္ဂါသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း။

လိင်အင်္ဂါနှင့် စအိုဝှေ့ပိုးများသည်ဆီးသွားပေါက်ထဲဝင်၍ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။ လိင်အင်္ဂါကိုနေ့တိုင်းဆေးကြောပါ။ ဝမ်းသွားပြီးလျှင်အရှေ့မှနောက်ဖက်သို့သုတ်ပါ။ အနောက်မှအရှေ့ဖက်သို့သုတ်ပါကစအိုဝှေ့ပိုးများဆီးသွားပေါက်ထဲဝင်ရောက်စေနိုင်သည်။ လိင်မဆက်ဆံမီလိင်အင်္ဂါကိုဆေးကြောပါ။ ရာသီလာစဉ်အသုံးပြုသောအဝတ်အစများ၊ ရာသီခံများကိုသန့်ရှင်းစွာထားပါ။



• မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း။

အထူးသဖြင့်ကြောရိုးဒဏ်ရာရှိသူများ (သို့) ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းခံစားမရှိသူများတွင်ဆီးပိုးဝင်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကုသမှု

ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ

- မကြာခဏဆီးသွားခြင်း (ဆီးကျန်နေသေးသည်ဟုခံစားရခြင်း)။
- ဆီးသွားစဉ်နာခြင်း၊ ပူခြင်း။
- ဆီးသွားပြီးပြီးခြင်း၊ ဝမ်းပိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း။
- ဆီးအနံ့ဆိုးခြင်း (သို့) ဆီးအရောင်နောက်ခြင်း (သို့) သွေး၊ ပြည်ပါဝင်ခြင်း။

ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ။

- ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများ
- အဖျားတက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း
- ခါးနာခြင်း၊ များသောအားဖြင့်ပြင်းထန်၍အရှေ့မှစပြီးဘေး ၂ ဘက်နှင့်အနောက်သို့ပြန့်သွားသည်။
- ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း။
- အလွန်နာမကျန်းဖြစ်ပြီးအားနည်းခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ပါကအလွန်နာကျင်၍နာမကျန်းဖြစ်နိုင်သည်။

အကယ်၍ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာ ၂ မျိုးစလုံးရှိပါက ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်ဖို့များပါသည်။

(အရေးကြီးသောမှတ်ချက်) - လက္ခဏာများပြင်းထန်ပါကဆေးချက်ခြင်းသောက်ရန်လိုသည်။



ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ကုသမှု

အများအားဖြင့်အိမ်သုံးဆေးမြီးတိုများဖြင့်ကုသနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိသည်နှင့်ချက်ခြင်းစတင်ကုသပါ။ ရောဂါပိုးသည် ဆီးအိမ်မှအထက်ရှိကျောက်ကပ်သို့မကြာမီရောက်ရှိနိုင်သည်။



- ရေများများသောက်ပါ။ မိနစ် ၃၀ တခါရေအနည်းဆုံးတခွက်သောက်ပါ။ ဆီးခဏခဏသွားပြီးရောဂါပိုးများပါသွားနိုင်သည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုခဏရှောင်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများပျောက်သွားသည်အထိစောင့်ပါ။
- ဖျော်ရည်များသောက်ပါ။

ဆီးပိုးဝင်ခြင်းကိုကုသနိုင်သောပန်းများ၊ အစေ့များ၊ အရွက်များကို ဖျော်ရည်လုပ်ယူ၍ သောက်ပါ။ သင့်တော်သောအပင်များကိုသိရှိမည့် သက်ကြီးဝါရင့်အမျိုးသမီးများထံမှအကြံဉာဏ် တောင်းပါ။ ဆေးမြီးတို ၁ - ၂ ရက်သောက်ပြီး မသက်သာပါကဆေးရပ်ဆိုင်ပြီးအောက်ဖော်ပြပါဆေးဝါးများကိုသောက်ပါ။ ထိုဆေးဝါးများသောက်ပြီး ၂ ရက်အတွင်းမသက်သာပါကကျန်းမာရေးလုပ်သား နှင့်ပြသပါ။



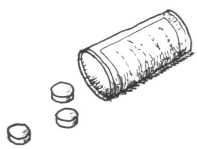
➤ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သောရောဂါ (ကာလသားရောဂါ) များ၊ အထူးသဖြင့် Chlamydia သည် အမျိုးသမီးဆီးသွားစဉ်ပူစပ်စေနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံဆီးပိုးဝင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲကာလသားရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ။		
ဆေးအမည်	ပမာဏ	သုံးစွဲချိန်
Amoxicillin (သို့)	၃ ဂရမ် (၃၀၀၀ မီလီဂရမ်)	တစ်ခါသောက်
Cotrimoxazole ၄၈၀မီလီဂရမ်	၄ လုံး	တစ်ခါသောက်

ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ကုသမှု။

ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများရှိပါကဆေးမြီးတိုများမသင့်တော်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါဆေးဝါးများကိုချက်ခြင်းစတင်သုံးစွဲပါ။ ၂ရက်ကြာ၍မသက်သာပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။



ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ။		
ဆေးအမည်	ပမာဏ	သုံးစွဲချိန်
Amoxicillin (သို့)	၅၀၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၃ ကြိမ် ၁၀ ရက်သောက်ပါ။
Cotrimoxazole ၄၈၀မီလီဂရမ်	၂ လုံး	တနေ့ ၂ ကြိမ် ၁၀ ရက်သောက်ပါ။
အော့အန်နေ၍ဆေးမသောက်နိုင်ပါက -		
Ampicillin (သို့)	၅၀၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၄ ကြိမ် အသားဆေးထိုးပါ။
Gentamicin	ပထမအကြိမ် ၈၀ မီလီဂရမ် ကျန်အကြိမ်များ ၆၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၃ ကြိမ် အသားဆေးထိုးပါ။
အော့အန်ခြင်းရပ်စဲပြီးဆေးသောက်နိုင်ပါကဆေးထိုးခြင်းကိုရပ်ဆိုင်း၍သောက်ဆေးများကို ၇ ရက် ထပ်သောက်ပါ။		

ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအခြားပြဿနာများ

(၁) ဆီးထဲသွေးပါခြင်း။

ဆီးထဲတွင်သွေးပါသော်လည်းကျောက်ကပ် (သို့) ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအခြားလက္ခဏာများမရှိပါက၊ ကျောက်ကပ် (သို့) ဆီးအိမ်၌ကျောက်တည်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) သင်နေထိုင်ရာလူထုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်အောက်ပါရောဂါများဖြစ်တတ်ပါကထည့်စဉ်းစားရန်လိုမည်။

- ဆီးအိမ် (သို့) ကျောက်ကပ်တွင် (TB) ရောဂါ။
- ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် Schistosomiasis (blood flukes) ရောဂါဖြစ်ခြင်း။

တတ်ကျွမ်းနားလည်သည့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသတိုင်ပင်ရန်လိုမည်။

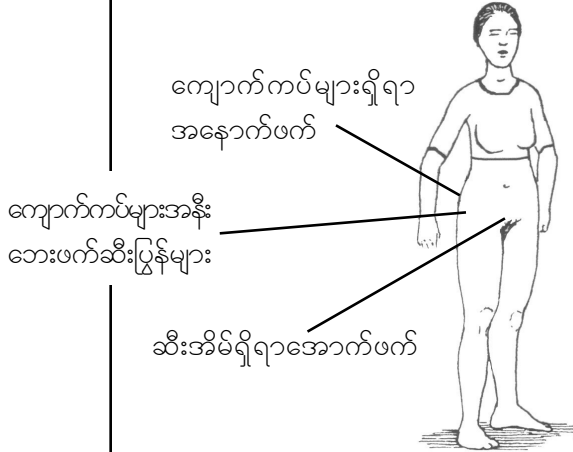
(၂) ကျောက်ကပ်(သို့) ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ခြင်း။

ဤသေး၍မာသောကျောက်များသည်ကျောက်ကပ်တွင်စတင်ဖြစ်ပေါ်၍

ဆီးလမ်းကြောင်းတလျှောက်ဆင်းသွားနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

- ရုတ်တရက်အလွန်နာကျင်ခြင်း



အခြားလက္ခဏာများ။

- ဆီးထဲသွေးပါခြင်း။ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်းဖက်ကိုကျောက်များခြစ်မိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ဆီးသွားရန်ခက်ခဲခြင်း။ ဆီးပြွန်များကိုကျောက်များပိတ်ဆို့မိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကုသမှု

- အရည်အမြောက်အများသောက်ပါ (အနည်းဆုံး ၁-၂လီတာကို မိနစ် ၃၀ တစ်ခါ)။ ကျောက်များကို ကျောက်ကပ်ထဲမှနေ၍ဆီးပြွန်ထဲရောက်အောင် ဆေးချပေးသည်။
- အနာအကျင်ပျောက်ဆေးသောက်ပါ။ အလွန်နာကျင်ပါကဆေးကုသရန်လိုအပ်မည်။

တစ်ခါတစ်ရံပိတ်ဆို့နေသောဆီးပြွန်များတွင်ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ထိုအခါ ကျောက်ကပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကဲ့သို့ကုသပါ။

(၃) မကြာခဏဆီးသွားရန်လိုအပ်ခြင်း။

ဤအခြေအနေကိုဖြစ်စေသောအကြောင်းများမှာ

- ဆီးအိမ်နှင့်သားအိမ်ပတ်လည်ရှိကြွက်သားများအားနည်းခြင်း။ “ညစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း” ဖြင့်ဤကြွက်သားများသန်မာလာအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ဝမ်းဗိုက်ထဲရှိအလုံး (ဥပမာသားအိမ်အလုံး) တမျိုးမျိုးကဆီးအိမ်ကို တွန်းဖိထားခြင်း။
- ဆီးအိမ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း။

(၄) ဆီးယိုခြင်း။

(က) ဆီးမထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း။

ဆီးအိမ်ပိတ်လည်ရှိကြွက်သားများအားနည်းခြင်း (သို့) ပျက်စီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အသက်ကြီးရင့်သော (သို့) ကလေးမွေးပြီးသောအမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်တတ်သည်။ အားနည်းနေသောယင်းကြွက်သားများပေါ်ဖိအားသက်ရောက်စေသည့်လှုပ်ရှားမှုများ (ဥပမာ - လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကိုမယူခြင်း) ကြောင့်ဆီးယိုနိုင်သည်။ “ညစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း” ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။

(ခ) မွေးလမ်းကြောင်းမှ ဆီးယိုခြင်း။

(ဆီးအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြားအပေါက်ရှိခြင်း Vesico-Vaginal Fistula VVF)

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အစဉ်အမြဲဆီးယိုနေပါကဆီးအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြားတွင်အပေါက်(လမ်းကြောင်း)ရှိနိုင်သည်။

ကလေးမွေးနေစဉ်ပိတ်ဆို့မှုအခက်အခဲရှိပါကဤစိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေသက်ရောက်နိုင်သည်။ အရွယ်မရောက်သေး၍အရိုးကြီးထွားမှုမပြည့်စုံသေးသောမိန်းကလေးများကလေးမွေးပါကဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးမြောက်မြားစွာမွေးဘူးသောပိုမိုအသက်ကြီးရင့်သောအမျိုးသမီးတွင်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးကိုတွန်းထုတ်မည့်ကြွက်သားများအားနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ဦးခေါင်းသည်ဆီးအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းကြားရှိအရေပြားပေါ်ဖိထား၍အရေပြားကိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ထိုအခါဆီးအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းကြားအပေါက်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ကလေးမွေးပြီးသော်လည်းဤအပေါက်လမ်းကြောင်းပြန်လည်ပိတ်သွားခြင်းမရှိဘဲဆီးအိမ်မှဆီးသည်မွေးလမ်းကြောင်းထဲမှအစဉ်အမြဲယိုနေတတ်သည်။ နေ့ရောညပါအဝတ်စ (သို့) ဝှမ်းစခံထားရသည်။

ဤရောဂါသည်အမျိုးသမီး၏နေ့စဉ်အသက်တာတွင်လေးနက်သောပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆီးအနံ့ကြောင့် မိမိ၏ခင်ပွန်း၊ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများပင်ရှောင်ရှား၍နေတတ်သည်။

VVF ကုသမှု

ကလေးမွေးပြီးဆီးယိုခြင်းအမြဲရှိနေပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် အမြန်

➤ ကလေးမွေးဖွားပြီးဆီးယိုခြင်းရှိပါကဆေးကုသမှုချက်ခြင်းခံယူပါ။

ဆုံးတိုင်ပင်ပါ။ ဆေးရုံသို့အမြန်ဆုံးသွားသင့်သည်။

ဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းမသွားနိုင်သေးပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် ပလပ်စတစ်(သို့) ရာဘာဆီးပိုက် (catheter) ကိုဆီးသွားပေါက်မှတဆင့်ဆီးအိမ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းပေးနိုင်သည်။ ဤဆီးပိုက်မှဆီးထွက်လာခြင်းဖြင့်ဆီးအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြားရှိအပေါက်ပြန်လည်ပိတ်၍အနာကျက်စေနိုင်သည်။

သို့သော်ဆေးရုံသွားရန်လိုအပ်ပါသေးသည်။ အခြေအနေအရ ခွဲစိတ်ကုသမှုဖြင့် လမ်းကြောင်းအပေါက်ကိုပိတ်ပစ်ရန်လိုအပ်နိုင်သည်။

(အရေးကြီးသောမှတ်ချက်) ဆီးပိုက်ထည့်ထားစဉ်ဆီးပိုးမဝင်ရန် အရည်များများ (တနေ့လျှင်အနည်းဆုံး ၁၀ခွက်မှ ၁၂ ခွက်) သောက်ပေးပါ။ ဆီးမကြာခဏ သွားပြီးရောဂါပိုးများကိုဖယ်ရှားနိုင်သည်။

ကာကွယ်ခြင်း။

- အမျိုးသမီးများအရွယ်ရောက်မှအိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- အသက် ၁၇ နှစ်မပြည့်မီကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့သော်တတ်ကျွမ်းနားလည်သောသားဖွားဆရာမ (သို့) ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်အမြန်ဆုံးပြသ၍ အန္တရာယ်ကင်းမွေးဖွားခြင်းအတွက်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ကလေးမွေးဖွားပြီးလျှင်ကြွက်သားများပြန်လည်သန်မာလာနိုင်ရန်အချိန်ပေးရမည်။ ကလေးနီးစွာမယူပါနှင့်။

ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။ (The squeezing exercise)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည်ဆီးလမ်းကြောင်းကြွက်သားသန်မာရေးလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ကြွက်သားများအားနည်းပါကမကြာခဏဆီးသွားခြင်း(သို့) ဆီးယိုခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။

- ပထမဦးစွာ၊ ဆီးသွားနေစဉ်စတင်လေ့ကျင့်ပါ။
- ဆီးထွက်လာနေစဉ်မွေးလမ်းကြောင်းရှိကြွက်သားများကိုညှစ်ပေးခြင်းဖြင့်ဆီးကိုရပ်ထားပါ။ နံပါတ် ၁၀အထိရေတွက်ပါ။
- ထိုနောက်ကြွက်သားများကိုလျော့လိုက်၍ဆီးဆက်သွားပါ။
- ဤကဲ့သို့ညှစ်ခြင်း၊ လျော့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကိုဆီးသွားတိုင်းအကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းကိုတတ်ကျွမ်းသွားပါကအခြားချိန်တွင်လည်းလေ့ကျင့်ပေးပါ။

မည်သူမှမသိရှိနိုင်ပါ။

- တနေ့လျှင်အနည်းဆုံး ၄ကြိမ်ခန့်လေ့ကျင့်ပါ။
- တခါလေ့ကျင့်တိုင်းကြွက်သားများကို ၅ကြိမ်မှ ၁၀ကြိမ်ထိညှစ်ပေးပါ။



ဝမ်း (သို့) ဆီးသွားရန်ခက်ခဲခြင်း။

ကျောရိုး၌ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမသန်စွမ်းခြင်း၊
သေဆုံးခါနီးဖြစ်ခြင်းကြောင့်အချို့အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများသည် ဝမ်း(သို့)
ဆီးသွားရန်ခက်ခဲတတ်ပါသည်။

အရေပြားတွင်လည်းရောဂါပိုးဝင်နိုင်သောကြောင့်ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်း
စွာထားရှိခြင်းဖြင့်ကာကွယ်ရမည်။

(၁) ဝမ်းထိန်းချုပ်ခြင်း။

ဝမ်းမာခြင်း (ဝမ်းချုပ်ခြင်း) အခက်အခဲရှိပါကမစင်ကိုဖယ်ရှားတတ်ရန်
လိုပါသည်။

အူမကြီးသည်ထိုင်နေစဉ်တွင်လှဲနေစဉ်ထက်လှုပ်ရှားမှုပိုများသောကြောင့်
အိမ်သာတွင်ထိုင်နေစဉ်ဖယ်ရှားပါ။ မထိုင်နိုင်ပါကဘယ်ဖက်တွင်လှဲလျောင်းနေစဉ်
မစင်ကိုဖယ်ရှားပစ်ပါ။

မစင်ကိုဖယ်ရှားနည်း။



၁။ လက်ကိုပလပ်စတစ် (သို့) ရာဘာ
လက်အိတ် (သို့) ပလပ်စတစ်အိတ်ဖြင့်
စွပ်လိုက်ပါ။ လက်ညှိုးကိုဆီဆွတ်ပါ။
(အုန်းဆီသုံးနိုင်သည်။)

၂။ ဆီဆွတ်ထားသောလက်ညှိုးကို
စအိုတွင်းတစ်လက်မခန့်ထည့်သွင်းပါ။
စက်ဝိုင်းကဲ့သို့လက်ညှိုးကိုတစ်မိနစ်ခန့်
ညင်သာစွာရွှေ့ရှားပေးပါ။ ကြွက်သား
များလျော့လာ၍မစင်များထွက်လာမည်။

၃။ မစင်များအလိုအလျောက်ထွက်မလာပါကလက်ညှိုးဖြင့်ရသမျှဖယ်ရှားပေးပါ။

၄။ စအိုဝန်ဒွယ်တ်လည်ရှိအရေပြားကိုသေချာစွာသုတ်သင်၍လက်ကိုဆေးကြောပါ။



ရာဘာ လက်အိတ်ပါးပါး
(သို့) လက်ညှိုးစွပ်ကိုသုံး
ပါ။

ဝမ်းမချုပ်စေရန်ကာကွယ်ခြင်း။

- နေ့စဉ်ရေများများသောက်ပါ။
- အမျှင် (fiber) များပါသောအစားအစာများကိုစားပါ။
- အချိန်မှန်ဝမ်းသွားခြင်းကိုကျင့်သုံးပါ။
- နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်း (သို့) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။



(၂) ဆီးထိန်းချုပ်ခြင်း။

တခါတရံဆီးအိမ်မှဆီးကိုပလပ်စတစ် (သို့) ရာဘာဆီးပိုက် (catheter) ဖြင့်ဖယ်ရှားရန်လိုအပ်သည်။ **Catheter ကိုလုံးဝလိုအပ်မှသာ အသုံးပြုပါ။** ၎င်းကိုအလွန်သတိထားပြီးအသုံးပြုစေကာမူဆီးအိမ် (သို့) ကျောက်ကပ်တွင်ရောဂါပိုးဝင်စေနိုင်သည်။ ဆီးပိုက် (catheter) အသုံးပြုသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ဆီးအိမ်အလွန်တင်းနေ၍နာကျင်ပြီးဆီးမသွားနိုင်ခြင်း
- ဆီးအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကြားအပေါက် (fistula) ရှိ၍ဆီးယိုခြင်း
- မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း (သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့်ဆီးထိန်းချုပ်သော ကြွက်သားများအလုပ်မလုပ်ခြင်း။

ဆီးပိုက် (catheter) ထည့်သွင်းနည်း။

၁။ ဆီးပိုက် (နှင့်တကွအသုံးပြုမည့်ဆေးထိုးပြွန်၊ ပစ္စည်းကရိယာ) ကို ၁၅ မိနစ်ခန့် ရေနွေးတွင်ပြုတ်ပါ။



၂။ မိန်းမကိုယ်နှင့် လိင်အင်္ဂါပတ်လည်ရှိ အရေပြားကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ။



၃။ လက်ဆေးပြီးပါက သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော (သို့) ပိုးသတ်ထားသော ပစ္စည်းကရိယာများ သာကိုင်းတွယ်ပါ။



၄။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောအဝတ်စများကိုလိင်အင်္ဂါပတ်လည်နှင့် တင်ပါးအောက်ဖက်တွင်ခံထားပါ။



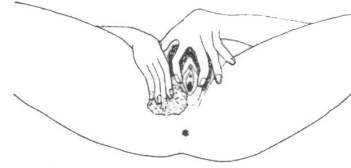
၅။ ပိုးသတ်ထားသည့် လက်အိတ်များကိုစွပ်ပါ။ (သို့) အရက်ယုံဖြင့် လက်၂ဖက်ကိုပွတ်ပေးပါ။



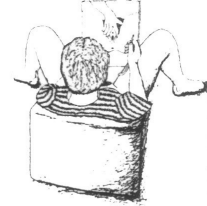
၆။ ဆီးပိုက်ထိပ်ပိုင်းကိုရေတွင်ပျော်ဝင်နိုင်သည့်ချော်သောလိမ်းဆေး (cream) ဖြင့်သုတ်ပေးပါ။



၇။ ရေနွေးဆပ်ပြာဖြင့်ဆွတ်ထားသောသန့်ရှင်းသည့် အဝတ်စ (ချည်ထည်) ဖြင့်မိန်းကိုယ်ကိုသုတ်ပေးပါ။



၈။ မိမိကိုယ်တိုင်ဆီးပိုက်ထည့်သွင်းရမည်ဖြစ်ပါကမှန်တချပ်ကိုသုံး၍ဆီးပေါက် နေရာကိုရှာကြည့်ပါ။ ဆီးသွားပေါက်သည်လိင်အင်္ဂါစေ့အောက်ဖက်တွင်ရှိ၍ မွေးလမ်းကြောင်းအဝန်းတွင်ရှိသည်။



၉။ အလယ်လက်ချောင်းဖြင့် စမ်းသပ်၍ဆီးအိမ်ပေါက်ကိုတို့ထားပါ။ ကျန်လက်တဖက်ဖြင့်ဆီးပိုက်ကိုကိုင်တွယ်၍ထိပ်ပိုင်းကို အလယ်လက်ချောင်းရှိရာသို့ယူလာပါ။ ဆီးပိုက်ကို ဆီးသွားပေါက်ထဲညှပ်သောစွာထည့်သွင်းပြီးဆီးထွက်လာ သည်အထိထိုးထည့်ပါ။



အကယ်၍ဆီးပိုက်သည်ဆီးသွားပေါက်ထဲမဝင်ဘဲမွေးလမ်းကြောင်းထဲဝင်ရောက်နေပါကလွယ်ကူစွာ ထည့်သွင်းနိုင်သော်လည်းဆီးထွက်လာမည်မဟုတ်ပါ။ ဆီးပိုက်ကိုဆွဲထုတ်လိုက်ပါကအထဲတွင်ချွဲများ ပါလာလိမ့်မည်။ ဆီးပိုက်အသစ်တစ်ခုဖြင့်ပြန်လည်စမ်းကြည့်ပါ။

(အရေးကြီးသောမှတ်ချက်) ဆီးပိုးမဝင်နိုင်ရန်အလွန်သန့်ရှင်းစွာကိုင်တွယ်၍ပိုးသတ်ထားသော (သို့) ပြုတ်ထားသော (သို့) အလွန်သန့်ရှင်းသောဆီးပိုက်ကိုသာအသုံးပြုပါ။