

၈.၅ ကင်ဆာရောဂါ

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အသေးငယ်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းများမှာ ဆဲလ်များဖြစ်ကြသည်။ ကင်ဆာရောဂါသည် ၎င်းအသေးငယ်ဆုံးဆဲလ်များမှ စတင်ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပုံမှန်ဆဲလ်များ၏ ကြီးထွားမှု၊ ပွားများလာမှု၊ သေဆုံးမှုများကို အစီအစဉ်တကျ ဖြစ်အောင် စနစ်တစ်ခုဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်။ သို့သော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မူမမှန်သောဆဲလ်များ ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့စွာ ပွားများလာခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာသည်။

ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါသည် မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကင်ဆာအကျိတ်

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကင်ဆာအကျိတ် နှစ်မျိုးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၁။ ပြန်ရည်ကျိတ်များတွင် စတင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါကြောင့်ဖြစ်သော အကျိတ်

၂။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါမှလာသောအကျိတ်

ယင်းနှစ်မျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်ရန် ၎င်းအကျိတ်မှ အသားစ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာပြန့်ပွားခြင်း

ကင်ဆာဆဲလ်များ ကြီးထွားလာသောအခါ အနီးအနားရှိ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသို့ တိုက်ရိုက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ပြန်ရည်ကြောများမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပြန်ရည်ကျိတ်များသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက်၊ အရိုး စသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့် ယေဘုယျအကြောင်းရင်းများ

- မျိုးရိုးဗီဇ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါပိုးများ (ဥပမာ - အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးနှင့် လိင်အင်္ဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုး)
- အစားအသောက်များ (ဥပမာ - ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသော အစားအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မှိုတက်နေသော အစားအစာများ၊ အချဉ်သနပ်များ၊ အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံနှင့် အသားငါးများ)
- လုပ်ငန်းခွင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်း
- အချို့ဆေးဝါးများ (ဥပမာ - ဟော်မုန်းဆေးများ) ကြာရှည်စွာသုံးစွဲခြင်း
- အသက်ငယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံဖက်များခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း
- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်များနှင့် ထိတွေ့မှုများခြင်း

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အများစုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အချက်များကို လေ့လာရှောင်ရှား၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
ဥပမာ - ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ၊ ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ၊ အသံအိုးကင်ဆာရောဂါ စသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- အချို့ကင်ဆာရောဂါများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် အသည်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်၊ ကွမ်းစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသောအစားအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသောအစားအစာများနှင့် အချဉ်၊ သနပ်များ (အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံနှင့် အသား / ငါးများ)အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများစားသုံးခြင်း
- ပြင်းထန်သော နေရောင်ခြည်ကို ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးသုံး ပိုးသတ်ဆေးပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်းနှင့် မျက်လုံးအကာအကွယ်များ အသုံးပြုခြင်း

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။ ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု ယူဆရသောလက္ခဏာများ

- အချိန်အခါမဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း
- လည်ပင်း၊ ချိုင်း၊ သားမြတ်၊ ပေါင်ရင်း စသည်တို့တွင် အလုံးအကျိတ်၊ အခဲတွေ့ရှိခြင်း

- ပျောက်သင့်သည့်အချိန်ကျော်၍ မပျောက်သောအနာများ
 - ဝမ်း/ဆီး သွားသည့် အလေ့အထ ပြောင်းလဲလာခြင်း
 - ကြာရှည်စွာအသံဝင်ခြင်း၊ အမြဲမပြတ်ချောင်းဆိုးလာခြင်း
 - အစာမျိုရခက်ခဲခြင်း၊ အစာမကြေသလို၊ မစားချင်သလို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
 - ကိုယ်ပေါ်ရှိ မှဲ့ (သို့မဟုတ်) ကြွက်နို့၊ မွေးရာပါအမှတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းခြင်း
- မှတ်ချက် ။ ။ ဤလက္ခဏာများ တွေ့ရှိတိုင်းလည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသပြီး လိုအပ်သည်များကို ဆက်လက်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသခြင်း

- အချို့ကင်ဆာရောဂါများကို စောစီးစွာသိရှိ၍ အချိန်မီထိရောက်စွာ ကုသမှုခံယူပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါအဆင့်လွန်မှ ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းရန်မလွယ်ပါ။
- ဆေးမြီးတိုများနှင့် မကုသသင့်ပါ။

၈.၅.၄ ရင်သားကင်ဆာ

- ရင်သားကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ၌ ဒုတိယအဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာဖြစ်ပါသည်။
- ရင်သားတွင် အကျိတ်အဖုတွေ့တိုင်း ကင်ဆာမဟုတ်ပါ။
- ရင်သားကင်ဆာဖြစ်စေတွင် နာကျင်မှုမရှိပါ။

ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကျိတ်

- ၎င်းအကျိတ်များသည် ခွဲစိတ်၍ ထုတ်ပြီးလျှင် တခြားသို့ပျံ့နှံ့ခြင်း မပြုပါ။
- အသက်အန္တရာယ် မရှိပါ။

ရင်သားကင်ဆာအကျိတ်

နီးစပ်ရာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ သွေးကြော၊ ပြန်ရည်ကြောများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ စောစီးစွာ သိရှိကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ရန်အတွက် မိနစ် အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါသည်။ ရာသီလာပြီးသည့် အချိန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်။ (အိပ်၍ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်၍ ဖြစ်စေ စမ်းသပ်နိုင်သည်။ တစ်လတစ်ကြိမ် မှန်မှန်စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိရင်သားတွင် အကျိတ်အဖု ပေါ်လာပါက ချက်ချင်းသိရှိနိုင်မည်။) ရာသီမမှန်သော အမျိုးသမီးများ လစဉ် ရက်တစ်ရက်ကို သတ်မှတ်၍ ၎င်းရက်အတိုင်း ပုံမှန် စမ်းသပ်ရမည်။

- ၁။ အိပ်လျက်အနေအထားဖြင့် စမ်းသပ်မည်ဆိုပါက ယာဘက်ရင်သားကို စမ်းရန် ယာဘက်ပခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးတစ်လုံး ထား၍ ယာဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ဝဲဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။ ဝဲဘက်ရင်သား စမ်းသပ်ရန် ဝဲဘက်ပခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးတစ်လုံးထား၍ ဝဲဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ယာဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။

- ၂။ စမ်းသပ်သောအခါ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် (၃)ချောင်းဖြင့် စမ်းပါ။
- ၃။ သေသေချာချာဖိ၍ စမ်းပါ။
- ၄။ ရင်သားကိုစနစ်တကျ လှည့်ပတ်၍ စမ်းရပါမည်။
- ၅။ ညှပ်ရိုး၏အပေါ်နှင့် အောက်တို့အပြင် ချိုင်းကိုလည်း စမ်းရပါမည်။
- ၆။ မှန်ရှေ့တွင် မိမိ ရင်သား၌ ချိုင့်နေခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအနေအထား အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ရှိ/မရှိ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။

ထိုသို့ကြည့်ရာ၌

- ၁။ ရင်သားနှစ်ဘက် အနိမ့်အမြင့် မတူခြင်း
- ၂။ ရင်သားပေါ်ရှိ အရေပြားချိုင့်ဝင်ခြင်း
- ၃။ ရင်သားတွင် မြင်သာသော အဖုအကျိတ်ရှိ/မရှိ
- ၄။ နို့သီးခေါင်းဝင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ
- ၅။ နို့သီးခေါင်း၏ အရေပြားတွင် ပြောင်းလဲမှု ရှိ/မရှိ
- ၆။ ရင်သားနှစ်ဘက် အရွယ်ပမာဏ မတူညီခြင်း
- ၇။ လက်မောင်းရောင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ
- ၈။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည် (သို့မဟုတ်) သွေးထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ
- ၉။ လည်ပင်းနှင့် ချိုင်းအောက်တွင် အကျိတ်အဖု ရှိ/မရှိ

သံသယရှိဖွယ် အကျိတ်အဖုတွေ့လျှင် တတ်ကျွမ်းသူဖြင့် ပြသစစ်ဆေးပါ။