

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း Urinary Incontinence by Zinthu

ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါဟာ အမျိုးသမီး တော်တော်များများ ခံစားနေရတဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါဟာ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာသာ ဖြစ်တယ်လို့ ယခင်က သိခဲ့ကြပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာတော့ အသက် အရွယ်မရွေး ခံစားနေရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ အမျိုးသားများထက် (၂) ဆ ပိုပြီး အဖြစ်များပါတယ်။ အမေရိကန် အမျိုးသမီးထုရဲ့ ၂၅ မှ ၄၅ % ဟာ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါကို ခံစားနေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်နှစ်မှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်ခန့် ဆီးစိမ့် ထွက်ခြင်းရှိဘူးကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

"ဒီရောဂါဟာ အမျိုးသမီးတွေ သူတို့ရဲ့ လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အရှက်ရစေပြီး လူနေမှု ဘဝတန်ဖိုး Quality of Life ကို လည်း ထိခိုက်စေပါတယ်" လို့ ပရော်ဖက်ဆာ ဒေါက်တာ Linda Brubaker က ဆိုပါတယ်။

"လူတွေက ဒီပြဿနာကို ရောဂါတစ်ခုအနေနဲ့ မမြင်သလို ကုသနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း မသိကြပါဘူး။ ကလေး မွေးဖွားချိန် နဲ့ မီးယပ် သွေးဆုံးချိန်မှာ ပုံမှန် ခံစားရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု အနေနဲ့ပဲ ခံယူထားကြပါတယ်" လို့ သူကဆိုပါတယ်။ "ဒါက ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ သာမန် ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေနဲ့ ကုသ နိုင်ပါတယ်" လို့ဆိုပါတယ်။

ရောဂါအမျိုးအစားများ

တစ်ချို့ ဝေဒနာရှင်တွေမှာ မသိသာလှပေမယ့် တစ်ချို့မှာတော့ အဝတ်အစားတွေ စိုတဲ့အထိ အခြေအနေ ဆိုးတတ် ပါတယ်။ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါကို ယျေဘူယျအားဖြင့် (၄)မျိုး ခွဲခြား နိုင်ပါတယ်။

(၁) Stress Incontinence

ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့အခါ၊ အူလိုက်သဲလိုက် ရယ်မောတဲ့အခါမှာ ဆီးစိမ့်ထွက်ခြင်းကို ဆိုပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဆီးအိမ်ပေါ်ကို ဖိအားပေးလိုက်တဲ့ မည်သည့် အခြေအနေမျိုးမှာမဆို ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေး မွေးဖွားခြင်း စတဲ့ တင်ပါးဆုံ ရိုးကွင်းအတွင်းက ကြွက်သားတွေကို ဆွဲဆန့်ပြီး အားနည်းစေတဲ့ အခြေအနေ၊ အသက်အရွယ် ကြီးသူတွေနဲ့ အလေးမခြင်းကဲ့သို့သော အားကစားသမားတွေမှာ ခံစားရ တတ်ပါတယ်။

(၂) Urged Incontinence ။

သာမန်အားဖြင့် ဆီးသွားချင်တဲ့အခါ အချိန် အတန်ကြာ ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ Urged Incontinence ကတော့ ဆီးသွား ချင်တဲ့ ခံစားမှုဖြစ်ပြီး စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ မထိန်းနိုင်ပဲ စိမ့်ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါရဲ့ အကြောင်းရင်းခံကတော့ ဆီးအိမ်ကြွက်သားတွေရဲ့ ရှုတ်တရက် ညှစ်အား spasm ကြောင့်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်သူတွေမှာ ဖြစ်တတ်သလို၊ multiple sclerosis, Parkinson's disease စတဲ့ ရောဂါသည်တွေမှာ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

(၃) Mixed Incontinence

ဒါကတော့ အထက် ဖော်ပြပါ (၂)မျိုး ပေါင်းနေတာပါ။အမျိုးသမီးအများစုမှာ ဒီလို တွဲပြီး ခံစားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

(၄) Overflow Incontinence

သန့်စင်ခန်းကို သွားပြီးတဲ့အခါ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးမကုန်ပဲ စိမ့်ထွက် နေတတ်တာကို ဆိုတာပါ။ တစ်ချို့ ဆေးဝါးများကြောင့် ဒီပြဿနာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးချို့ ရောဂါကြောင့် အာရုံကြော တွေ ထိခိုက်လျှင် ဖြစ်တတ်ပြီး၊ ဆီးကျိတ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင် အမျိုးသားတွေမှာလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးငယ် တွေမှာတော့ အားကစားလုပ်ရာကနေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာက အဓိက ပြဿနာပါတဲ့။ ပြေးခုန်ပစ် သမားတွေ၊ ကျွမ်းဘားသမားတွေနဲ့ လေထီးခုန်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရတတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ အနေနဲ့ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားကစားလုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ tampon or pessary ကိုသုံးပြီး pelvic muscle နဲ့ urethra ကို ထောက်ပံ့ ပေးသင့်ပါမယ်။

လူနေမှု ဘဝ ပုံစံ Life Style

"အမျိုးသမီးတွေကတော့ pad ကို သုံးလိုက်တာပဲ။ life style ကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲဖို့ စဉ်းစား သင့်တယ်" လို့ ဆိုပါတယ်။ ဥပမာ ရေကို နည်းနည်းချင်း သောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးအိမ်ကို ဝန်မပိစေပါဘူးတဲ့။ ကဖင်းဓါတ်ပါတဲ့ အဖျော် ယမကာတွေ၊ ဘီယာ၊ ကိုလာ စတာတွေကို မသောက်ဘဲ ရှောင်ရပါမယ်။ ရယ်မောတဲ့အခါ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ သတိ လက်လွတ် မဖြစ်အောင် အကျင့် လုပ်ရပါမယ်။

ကုသနည်းများ

အထက်ဖော်ပြပါ ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းလေး တွေနဲ့ မလုံလောက်ဘူးဆိုရင်တော့ ကုသနည်း မျိုးစုံကို အသုံးပြု နိုင်ပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ် နည်းတဲ့ ကုသနည်း လေးတွေက စပြီး ပြောပါမယ်။

(၁) ကြွက်သား လေ့ကျင့်ခန်း

တင်ပါးဆုံ ရိုးကွင်း အတွင်းက Pelvic ကြွက်သားတွေကို သန်မာအောင် လေ့ကျင့်လျှင် Stress incontinence ကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

(၂) ဆီးအိမ် လေ့ကျင့်ခန်း

ဆီးကို ခဏအောင့် ထားတဲ့ အကျင့် လုပ်ပေး ရပါမယ်။ urged incontinence အတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။ ပထမ မိနစ်(၃၀) ကို တစ်ခါ သွား နေရာကနေ ၃-၄နာရီကို တစ်ခါ သွားတဲ့ အထိ လေ့ကျင့် ရပါမယ်။ ရေကို အများကြီး မသောက်မိဖို့ လည်း လိုပါတယ်။ ဆီး သွားချင်ပြီဆိုရင် အသက်ကို ဖြေးဖြေးနဲ့ ပြင်းပြင်း ရှူလိုက်ပါ။ သက်သာတာ တွေရပါမယ်။ (၅) မိနစ်ခန့် စောင့်ပြီး သန့်စင်ခန်းကို သွားရပါမယ်။ နောက်တစ်ခါဆိုလျှင်တော့ စောင့်တဲ့ အချိန်ကို တဖြည်းဖြည်း တိုးသွားရပါမယ်။

(၃) ဟော်မုန်း လိမ်းဆေး

အီစထရိုဂျင် ပါဝင်တဲ့ ခရင်တွေကို အသုံးပြုရင် သက်သာ စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

(၄) Implant

ကော်လဂျင် ကဲ့သို့ ပစ္စည်းတွေကို ဆီးသွားလမ်းကြောင်း urethra အနားမှာ ထိုးပေးတာပါ။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး နည်းပါတယ်။

(၅) ဆေးဝါးများ

Stressed Incontinence ကိုတော့ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုလို့ မရပါဘူး။ anticholinergic ဆေးဝါး တစ်ချို့တွေကတော့ urged incontinence ကို ကုသနိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း စတဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

(၆) ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါ အတွက် ခွဲစိတ် ကုသနိုင်တဲ့ နည်းပေါင်း ၃၀၀ ကျော် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေ များပြီး အခန့်မသင့်လျှင်တော့ ရောဂါကို ပိုတောင် ဆိုးဝါးစေတတ်ပါသတဲ့။ sling ဆိုတဲ့ သိုင်းတဲ့ ကိရိယာလေးကို ခွဲစိတ်ပြီး ထည့်ပေးတာကတော့ အောင်မြင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ဖိအားများ လာတဲ့အခါ အဆိုပါ ကိရိယာလေးက ဆီးအိမ် ရှုံ့ ကြွက်သား Urinary sphincter ကိုမပွင့်အောင် အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ကိုယ်တိုင် ဒီဝေဒနာတွေ ခံစား နေရရင်တော့ သာမန် ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ် လို့ လက်ခံ မနေပဲ
အထက် ဖော်ပြပါ နည်းလမ်း လေးတွေကို အသုံးပြုပြီး ပျောက်ကင်းအောင် ကြိုးစားပါလို့ တိုက်တွန်း
လိုပါတယ်။