ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း

ဆီးလမ်းကြောင်း စနစ်မှာပါဝင်တဲ့ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးပြွန်နှင့် ဆီးအိမ် စတဲ့ တစ်နေရာရာမှာ ပိုးဝင်တာကို ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဆီးအိမ်နဲ့ ဆီးအိမ်အောက်ပိုင်းက ဆီးပြွန်မှာ ပိုးဝင်တာ အဖြစ်များပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်တဲ့ လူတိုင်းမှာ ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားရတာမဟုတ်ပေမယ့် အများစုမှာတော့ အောက်ပါလက္ခဏာအချို့ကိုတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ လျှပ်တပျက်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပြီး ယေဘုယျအားဖြင့်ကတော့

-ဆီးသွားချင်စိတ်ကို ထိန်းမရခြင်း

- ဆီးပူ ဆီးကျင်ခြင်း

- ပမာဏနည်းနည်းနှင့် မကြာခဏဆီးသွားခြင်း

-ဆီးတွင်း သွေးပါခြင်း ၊ ဆီးနံ့အလွန်ပြင်းခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးလမ်းကြောင်း တလျှောက်ပိုးဝင်တဲ့နေရာပေါ်မူတည်ပြီး ဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့

ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ကျောက်ကပ်ယောင်ခြင်း

-ကျောအောင့်ခြင်း

-အပြင်းဖျားခြင်း

-ချမ်းတုန်ခြင်း

-ပျို့အန်ခြင်း

- မူးဝေခြင်း

ဆီးအိမ်ပိုးဝင်ပြီးယောင်ခြင်း

-ဆီးစပ်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း

-ဆီးကျင်ပြီး မကြာခဏ ဆီးသွားချင်ခြင်း

-အဖျားသွေးငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း

ဆီးလမ်းကြောင်း ယောင်ခြင်း

-ဆီးပူဆီးကျင်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းများ

ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ စတင်ဝင်ရောက်ပြီး ဆီးလမ်းကြောင်ထဲ၌

ပွားများကြရာက ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးအိမ်ပိုးဝင်ခြင်းဟာ များသောအားဖြင့် အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းမှာ ကျက်စားလေ့ရှိတဲ့ အကောင်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Escherichia coli ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်းကို ယောင်ယမ်းစေတဲ့ အခြား ပိုးမွှားတွေကတော့ ကာလသားရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ganorrhonoes, clamydia နဲ့ herpes simplex virus တွေကြောင့်လည်း ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလူတွေမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း အဖြစ်များတတ်ပါသလဲ

၁။ အမျိုးသမီးများ
အမျိုးသမီးများမှာ ခန္ဓာဗေဒဖွဲ့စည်းပုံအရ ဆီးလမ်းကြောင်းဟာ အမျိုးသားများထက် ပိုတိုတာကြောင့် ပိုးမွှားများဟာ ဆီးအိမ်ကို ရောက်ဖို့ လွယ်ကူတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးထုရဲ့ ထက်ဝက်ဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝ တသက်တာမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းကို ခံစားရတတ်ပြီး တချို့မှာတော့ အကြိမ်တစ်ခါထက်မနည်း တွေ့ကြုံရတာကို တွေ့ရပါတယ်။

၂။ လိင်ဆက်ဆံမှုများသူများ
လိင်ဆက်ဆံမှုများသူများမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းကို လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ ပိုးမွှားမှာ အလွယ်တကူဝယ်ရောက်နိုင်ခြင်းတိုကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း အဖြစ်များတဲ့ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံမှုများတဲ့ အမျိုးသမီးများမှာတော့ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ဖို့ အခွင့်များတာဟာ ထင်ရှား တာကို တွေ့ရပါတယ်။

၃။ သန္ဓေတားခြင်း
အမျိုးသမီးကွန်ဒွန်တမျိုးဖြစ်တဲ့ သုံးတဲ့ အမျိုးသမီးများ၊ သုတ်ပိုးသေစေတဲ့ဆေးများ သုံးတဲ့အမျိုးသမီးတွေမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။

၄။ ဇရာ သွေးဆုံးပြီးအမျိုးသမီးတွေမှာ အမျိုးသမီးဟော်မုန်းတမျိုးဖြစ်တဲ့ အီစထရိုဂျင် နည်းပါးလာတာကြောင့် မိန်းမကိုယ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနဲ့ ဆီးအိမ်နံရံများ ပါးလာခြင်း၊ ပွန်းပဲ့လွယ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းကို ပိုဖြစ်စေပါတယ်။

၅။ ကျောက်ကပ် တွင် ကျောက်တည်ခြင်း
ကျောက်ကပ်တွင်း ကျောက်တည်ခြင်း နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းကို ပိတ်စို့စေသော အခြားသော အကြောင်းအရာများဟာလည်း ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

၆။ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် အခြားနာတာရှည်ရောဂါများ
ဒီရောဂါတွေဟာ ကိုယ်ခံအား စနစ်ကို ကျဆင်းစေတာမို့ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းကို

ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

၇။ ဆီးပိုက်များ
ဆီးပိုက်များကို ကြာရှည်စွာ သုံးစွဲရသော သူတွေမှာလည်း ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများတာကို တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ
ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်မှုကို ထိရောက်စွာကုမယ်ဆိုရင် ပျောက်ကင်းလွယ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပေမယ့် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ထားမိတဲ့ခါ ကျောက်ကပ်အထိပိုးဝင်ခြင်း အဲဒီက တဆင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနဲ့ ကလေးသူငယ်များမှာ ရောဂါလက္ခဏာများကိုလစ်လျူရှုမိခြင်း ၊ အခြားရောဂါများနှင့် အမှတ်မှားတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ပိုမို ဖြစ်ပွားတာကို ပိုတွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများမှာ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်မယ်ဆိုရင်တော့ လမစေ့ဘဲ မွေးတတ်ခြင်း၊ ကလေးပေါင်မပြည့်တတ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ဖို့အခွင့်အလမ်းပိုများ လာပါတယ်။

ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးခြင်း
ရောဂါလက္ခာများကို သေချာမေးမြန်းခြင်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းများဟာ အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်ပါတယ်။ ဆီးစစ်ခြင်း နှင့် ဆီးပိုးမွေးခြင်း သင့်မှာအထက်ပါရောဂါလက္ခဏာများရှိပြီး သင့်ဆရာဝန်က ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်မှုကို သံသယဖြစ်တဲ့အခါ ဆီးထဲမှာပါတဲ့ သွေးနီဥ၊ သွေးဖြူဥနဲ့ အခြားသော ဘက်တီးရီးယားတွေကို စစ်ဆေးဖို့ ပြောမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသံသယဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့ ဆီးပိုးမွေးခြင်းကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးစစ်ခြင်းအားဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ရဲ့ဘယ်နေရာမှာ ပိုးဝင်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားသိနိုင်မှာမဟုတ်လို့ သင့်ဝေဒနာ အသေးစိတ်ကို သင့်ဆရာဝန်ကို သေချာပြောပြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကုသနည်း
မပြင်းထန်တဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်မှုများကို ပြင်ပ လူနာအနေနဲ့ကုသမှုခံယူနိုင်ပြီး ပြင်းထန်တဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်မှုများ၊ ဒါမှမဟုတ် အခြားသော နာတာရှည် ရောဂါရှိသူများနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုများမှာတော့ ဆေးရုံတက်ပြီး ကုသမှုကို ခံယူဖို့လိုကောင်း လိုမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်တဲ့အတွက် သင့်ဆရာဝန်က Amoxicillin, Nitrofurantoin Ciprofloxacin Levofloxacin Sulfamethoxazole-trimethoprim စတဲ့ဆေးတွေနဲ့ ဘက်တီးရီးယားအမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး ကုသပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ဟာ ဆေးသောက်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပေမယ့် သင့်အနေနဲ့ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားတဲ့ရက်ပြည့်တဲ့အထိ ပိုးသတ်ဆေးကို သောက်သုံးသင့်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ သင့်ကိုယ်တွင်းက ဘက်တီးရီယားပိုးကို အပြီးတိုင်ရှင်းလင်းပြီး ဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးကျင် ဆီးအောင့်ခြင်းအတွက် အချို့သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများက သင့်ကိုကူညီမှာဖြစ်ပေမယ့်

သင့်မှာရှိတဲ့အခြားရောဂါတွေကို သင့်ဆရာဝန်ကို ဖွင့်ပြောတိုင်ပင်ဖို့လည်း မမေ့သင့်ပါဘူးလေ။ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွက် သောက်သုံးတဲ့အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အချို့ရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကတော့ ဆီးအရောင် ပြောင်းတတ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ သွေးသားပြီးဆုံးတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုရင်တော့ သင့်ဆရာဝန်က သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေနဲ့ဆေးရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို ချင့်ချိန်ပြီး အမျိုးသမီးဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ အီစထရိုဂျင်ကို ပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်မှုအကြိမ်ရေကို လျော့ကျစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ထပ်ခါထပ်ခါ

အကယ်လို့ သင့်မှာ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်တဲ့ဝေဒနာကို ထပ်ခါထပ်ခါ ခံစားနေရမယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့ဆရာဝန်က ပိုးသတ်ဆေးကို ရက်အနည်းငယ်ပိုသောက်ခိုင်းခြင်း ဒါမှမဟုတ် သင်ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာ လက္ခဏာပေါ်မူတည်ပြီး ပိုးသတ်ဆေး ရက်တိုများကို ချိန်ဆသောက်ခိုင်းခြင်းများ ပြုလုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးပိုးစစ်တဲ့ တစ်ခါသုံး stick လေးတွေကို အခုအခါ အလွယ်တကူရနိုင်ပြီး အဲဒါတွေကတဆင့် အတော်ကို တိကျတဲ့အဖြေရနိုင်တာမို့ သင့်မှာရောဂါလက္ခဏာ ခံစားရပြီဆိုရင် အလွယ်တကူ စစ်နိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုပိုးသတ်ဆေးကို သုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ သင့်ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးစွဲတာ ဟာ သင့်အတွက် သင့်တော် စိတ်ချရဆုံးပဲဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အိမ်တွင်းဆေး

ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်နေတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ဆေးထိုးဆေးသောက်တာတွေ အပြင်အိမ်တွင်းကုသနည်းအနေနဲ့ ဝေဒနာ သက်သာအောင် လုပ်နိုင်တာတွေကတော့

၁။ ရေများများသောက်ပါ ရေများများ သောက်ခြင်းဟာ ဘက်တီးရီးယားများကို ဖယ်ရှားပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ဆီးလမ်းကြောင်းကို သန့်စင်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ကော်ဖီနှင့် အချဉ်ဓါတ် ကော်ဖီ၊ အရက်သေစာ၊ ကိုကာကိုလာ အစရှိတဲ့ အချိုရည်များ၊ အချဉ်ဓါတ်ပါတဲ့အချိုရည်များမကြာခဏ ဆီးသွားစေတာမို့ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်နေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီအရာတွေ အလွန်အမင်း သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်သင့်ပါတယ်။

၃။ ရေနွေးအိတ်ကပ်ပေးခြင်း ဆီးစပ်နေရာမှာ ရေနွေးအိတ်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးအိမ်အောင့်ခြင်း၊ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်ခြင်းတို့ကို လျော့ကျစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက်ထိရောက်ပါတယ်။

သောက်ဆေးထိုးဆေးအပြင် လူနေ မှုစတိုင်ပြောင်းလဲပေးခြင်းဟာလည်း ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်မှုကို အထိုက်အလျောက် ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါလေးတွေကတော့

၁။ အရည်များများ သောက်ပေးပါ။ ဆီးလမ်းကြောင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်က အညစ်အကြေးမှန်သမျှကို စွန့်ပစ်ရာ လမ်းကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရည်များများသောက်ခြင်း အထူးသဖြင့် ရေများများသောက်ခြင်းဟာ ဆီးလမ်းကြောင်းကို သန့်စင်စေပြီး ပိုးဝင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသော လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်များကိုလည်း သင့်မှာ အခြားကျန်းမာရေးပြသနာမရှိဘူးဆိုရင် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

၂။ ရေအိမ်တက်တဲ့အခါ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်သွားပြီးလို့ သန့်စင်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ပိုင်းမှ အနောက်ဘက်ဆီသို့ သန့်စင်ခြင်းဟာ စအိုမှ ဘက်တီးရီးယားများ ဆီးလမ်းကြောင်းဘက်သို့ရောက်လာနိုင်မှုကို လျော့ကျစေတာမို့ ကောင်းတဲ့အကျင့်လေး တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ရေအိမ်အမြန်သွားပေးပါ။
သင့်အဖော်နဲ့ ကိစ္စပြီးဆုံးတဲ့အခါ အလျှင်အမြန်ဆီးသွားပေးခြင်းဟာ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းကို အတန်အသင့် လျော့ကျစေပါမယ်။ ရေတစ်ခွက် သောက်ခြင်းဟာလည်း ဘက်တီးရီးယားတွေကို အတန်အသင့်ရှင်းလင်းပေး တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၄။ အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းအချို့
အချို့သော အမျိုးသမီးသုံး အမွှေးအကြိုင်များနဲ့ အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းအချို့ဟာ ဆီးပြွန်ကို လှုံ့ဆော်ပေးတာကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကို ပိုဖြစ်စေပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးလေးဟာ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းကို တစေ့တစောင်း သိနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်တာမို့ စာဖတ်သူအနေနဲ့ သတိထားသင့်တဲ့အချက်တွေကို သိရှိနိုင်မှာဖြစ်ပြီး သင့်ဆရာဝန်ဆီကိုသွားတဲ့အခါမှာလည်း သင့်အတွက် မေးစရာမေးခွန်းအချို့ အဆင်သင့်ရှိနေပြီလို့ ယူဆပါတယ်။ ဆေးပညာရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်အတိုင်း ဘယ်စာအုပ်ဘယ် ဝက်ဘ်ဆိုက်တ် ကမှ သင့်ဆရာဝန်နဲ့ အစားထိုးနိုင်မှာမဟုတ်တာမို့ သင့်ရဲ့မိသားစုဆရာဝန် ကို ရောဂါလက္ခဏာများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖွင့်ပြောတိုင်ပင်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

မူရင်း

1. Mayoclinicstaff. http://www.mayoclinic.com/health/urinary-tract-infection/DS00286. Mayoclinic; 2008; Available from: http://www.mayoclinic.com/health/urinary-tract-infection/DS00286.
2. ; Available from: http://en.wikipedia.org/wiki/Urinary_tract_infection.