အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်မှ ဖတ်ပါ (၃)

ယောက်ျားအင်္ဂါရဲ့အပေါ်ဖုံးအရေပြား Foreskin အောက်မှာ အညစ်အကြေး ရှိတာဟာ ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်တာက နည်းပါတယ်။ ငယ်ရွယ်သူများမှာ ဒီအရေပြားကို အဖွင့်-အပိတ် သိပ်မလုပ်တာမို့၊ သန့်ရှင်းပေးဘို့လဲ လိုလို့ အရေပြားက ထွက်တဲ့ ချွေး-အဆီတွေက အညစ်အကြေးဖြစ်လာရတယ်။ အဲလိုသာဆိုရင် သာမန်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးတာနဲ့ ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ထုတ်၊ ဆပ်ပြာနဲ့ရေသုံးပြီး၊ ဆေးကြောသင့်တယ်။ ရေချိုးတိုင်း သန့်ပေးပါ။ လူပျိုကလေးများမှာ အဖြစ်များတာမို့ အဖေ၊ ဦးလေးတို့ကနေ ပညာပေးသင့်တယ်။ မကောင်းတာတွေ ဖယ်ပြီးရင်၊ Glans penis ပန်းထိပ်အသားက သိပ်နုတာမို့၊ အထိအခိုက် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ပုဆိုးဝတ်တာတောင်မှ သတိထားရမှာပါ။ လူပျို မပေါက် တပေါက်အရွယ်မှာ ကွမ်းသီးခေါင်းအထိ အရေပြား လှန်ပေးတာကို ခံနိုင်သလောက် ဖြေးဖြေးချင်း၊ လုပ်ပေးသင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးဘဝမှာ အပေါ်အရေပြားကို တခါတည်းနဲ့ အတင်းဆွဲလှန်ပေးတာ မလုပ်သင့်ဘူး။ တချို့ ကာလသားကြီးတွေက လုပ်တတ်ကြတယ်။

အဲဒီနေရာမှာ ယားတာကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်လို့မှ မပျောက်သေးရင် ၂ ခု စဉ်းစားရပါမယ်။ ပိုးဝင်နေသလား။ ပိုးမဝင်တာက ပိုများပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အယားသက်သာမဲ့ မပြင်းတဲ့ဆေးသုံးသင့်တယ်။ Calamine lotion လိမ်းဆေး။ လိုအပ်ရင် Xylocaine 2% ထုံဆေး။

အရွယ်ကြီးသူများမှာ ပိုးဝင်တာလဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ လိင်ကတဆင့်ကူးစက်တဲ့ STDs/STIs တွေဆိုရင် သူ့နည်းအတိုင်း ကုရမှာပါ။ မဟုတ်ရင် အနာ-အဆာလိမ်းဆေး Antiseptic တခုခုသုံးပါ။ Cortisone မပါတာသုံးပါ။ လောင်စေတတ်တာမျိုး ရှောင်ပါ။ Dettol, Savlon စတာတွေ သုံးနိုင်ပါတယ်။ (ဟိုက်ဒရိုဂျင်-ပါအောက်ဆိုက်)က အညစ်အကြေးတွေပါ အမြှုပ်ထပြီး၊ သန့်သွားစေမယ်။ အိုင်အိုဒင်း ဆိုရင် ၂% ထက် မပြင်းသင့်ပါ။ အနာလိုဖြစ်မှသာ သုံးပါ။ တင်ချာ-အိုင်အိုဒင်း မသုံးသင့်ပါ။ အသားနုနေရိုန်မှာ အရက်ပြန် Methylated alcohol သုံးတာတောင် သိပ်မသင့်သေးပါ။ ပါးစပ်မှာကို သုံးနိုင်တဲ့ Gentian violet ကို အဆီပြန်သလို ဖြစ်နေရင် သုံးနိုင်တယ်။ Chloramphenicol, Tetracycline မျက်စဉ်းမျိုးက အဆီသဘောလဲပါလို့ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ ကပ်လဲမကပ်ဘူး။

ပန်းငုံတာဖြတ်ပေးတဲ့ Circumcision လုပ်တာမှာ အဆန်းထွင်တာတွေရှိတယ်။ ဆေးရုံတွေမှာ လုပ်မပေးပါ။ ဆရာများကို တိုးတိုးတိတ်တိတ် အပူကပ်ပြီး၊ တမင်တကာ ပစ္စည်းတခုခု ထည့်ခိုင်းတတ်တယ်။ ဂေါ်လီလုံး လိုမျိုး။ ဒီလိုလုပ်တာက စိတ်ကူးကတော့ လုံးပါတ်ကြီးအောင်ပေါ့။ ထူးအောင်နေမှာပေါ့။ ခွဲစိတ်တုံး ပိုးမွှား မဝင်ရင် ကံကောင်းပါတယ်။ အမှန်က သီအိုရီအရပြောရရင် Foreign body ဖြစ်တာမို့ ကိုယ်ထဲမှာ ကြာကြာ လက်မခံပါ။ နောက်ကြ ထုတ်ပြစ်ရမှာပါ။ "မောင်အေးနှစ်ခါနာ"ပေါ့။ အတူနေဖက်က ဘယ်လိုစိတ်ထားမလဲ မပြောတတ်ပါ။ ထင်တာတော့ အတွေ့အကြုံများတဲ့ အမျိုးသမီးက တခါတလေ ဆိုတာမျိုး စိတ်လှုပ်ရှားနိုင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အများစု

မိန်းကလေးတွေဆိုရင် သဘာဝမဟုတ်တာကို လက်ခံဘို့ ခက်မယ်ထင်ပါတယ်။ ကိုယ်တွေ့ပါဘဲ၊ ပြန်ထုတ်ပေးရဘူးတယ်။ သူ့ဇနီးသဘောဆန္ဒအရပေ့ါ။

အတို-အရှည်၊ အကြီး-အသေး၊ ထူးခြားမှုဆိုတာက Orgasm နဲ့မဆိုင်ပါ။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မျှတ ညီညွတ်ဘို့က အဓိကပါ။ တယောက်က နောက်တယောက်ထက် ပိုထူးနေတာက ရည်ရွယ်ချက်ကို မပေါက်ရောက်နိုင်ပါ။

အရွယ်အစား အတွက်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလိစရာ ပစ္စည်းမျိုး ထည့်တာ၊ သုံးတာတွေက နောက်ကြောင်း မအေးပါ။ ဒီကိစ္စမျိုးကို ဗမာပြည်မှာ ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်သာ လုပ်ရတာမို့ ပိုပြီး စိတ်မချရပါ။ လေဟာပြင်ဈေးလို၊ ညဈေးလို၊ နေ့ခင်းလမ်းဘေးဈေး လိုမှာ လူကဲခပ်ပြီး လက်တို့ရောင်းတဲ့ အရာတွေဟာ အညာတွေပါ။ ပရုပ်အမှုန့်ကို ပီယဆွဲဆောင်ဆေး လုပ်ရောင်းတာ ရှိတယ်။ ရာဘာကွင်းမှာ အမွှေးအမျှင် တပ်ရောင်းတာလဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်အတွက်လဲ စိတ်မချရသလို အဖေါ်ကိုလဲ ထိခိုက်နိုင်တယ်။

နှစ်ယောက်လုံးရဲ့ ဒီလိုဆက်ဆံနေရာတွေက အင်မတန် နူးညံ့လှတဲ့နေရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သုတ်ပိုးသတ်ဆေး Spermicide ဆေးပြားတွေက အက်စစ်ဓါတ် ပါလို့ နှစ်ယောက်လုံးကို ပူစပ်စေတယ်။ ဇနီးမှာ Copper T IUCD ထည့်ထားလို့ ၁ လက္မလောက်ချန် ဖြတ်ထားတဲ့ ကြိုးစ ၂ ခုကတောင် ခင်ပွန်းရဲ့ အင်္ဂါထိပ်ကိုထိရင် နာစေတတ်တယ်။ နိုင်လွန်အစား၊ ပိုးကြိုးလေးနဲ့ ထုတ်သင့်တယ် ထင်ပါတယ်။

မွေးလမ်းကြောင်းကနေ ကလေးဖွါးရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ သားဦးမှာ စုပ်ပြဲတတ်တယ်။ တဝက်ကျော်က EPI လမ်းကြောင်းချဲ့ ဖွါးပေးခံရမယ်။ ပြန်ချုပ်တာမှာ ကောင်းဘို့လိုပါတယ်။ ချုပ်ပေးပေမဲ့ ပိုးဝင်လို့ အနာနေရာက ကျယ်သွားတာလဲရှိတယ်။ အခန့်မသင့်လို့ စုပ်ပြဲတာကို မချုပ်ရသူတွေလဲ မနည်းဘူး။ ဒီလိုအမျိုးသမီးများကို အနာ ကောင်းကောင်း ကျက်ပြီးတဲ့နောက် အသစ် ပြန်ချုပ်ဘို့ လိုတယ်။ Perineal repair ပြန်ချုပ်ရမှာလဲ "မအိုသေးတဲ့သူ အပျိုလေးနဲ့တူ" ဖြစ်အောင် ပြင်ပေးလို့ ရတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ပါရမီဖြည့်ပေးသင့်ကြပါတယ်။

ကလေးဖွါးရတာ များသူတွေကိုလည်း Repair လုပ်ပေးသင့်တယ်။ အဝကျယ်နေတာတင်မကဘဲ၊ Vaginal skin အတွင်း မွေးလမ်းကြောင်း အရေပြားနဲ့ အောက်ခံကြွက်သားတွေက ချောင်လာ၊ ပျော့လာလာ၊ တင်းအားတွေ လျော့လာတယ်။ နှစ်ဦးစလုံး စိတ်အလိုနည်းစေမယ်။ သူများတိုင်းပြည်တွေမှာ Colporaphy (vagina thightening) ဆိုတဲ့ မွေးလမ်းကြောင်း အလှပြင်တာကို ဆေးမစားမီပုံ၊ ဆေးစားပြီးပုံနဲ့တကွ ကြော်ညာတာတွေရှိတယ်။ tone, strength, control ကြွက်သား၊ အရွတ်နဲ့ အရေပြားတွေရဲ့ တင်းအား၊ အင်အား၊ ထိန်းအား၊ ကောင်းအောင် ခွဲစိတ် ပြုပြင်ပေးတာပါ။ စောစောပိုင်းက ရေးခဲ့တဲ့ ယောကျ်ားလေးတွေကိုပြုပြင် နည်းတွေထက် ဒီလို ပြုပြင်တာမျိုးက လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်ပါတယ်။ အပိုလုပ်တာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ပျက်သွားတာကို ပြင်ပေးတာ။ မိမွေးတိုင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတာပါ။

ကလေး မွေးရတာများသူတွေ၊ မများအုံးတော့ အဆင်မသင့်လို့ ဖြစ်ကြရတဲ့ Prolapse သားအိမ်ကျတဲ့ အမျိုးသမီးများလည်း မွေးလမ်းကို ခွဲစိတ် ပြုပြင်ပေးသင့်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် Cystocele ဆီးအိမ်ကြွံတာပါ။ တချို့များဆိုရင် ဆီးအိမ်၊ အစာဟောင်းအိမ်၊ သားအိမ်တွေပါ သုံးပွင့်ဆိုင် ကြွံကြရရှာတယ်။ ကလေးမီးဖွါးခြင်း ဒုတိယအဆင့်မှာ ကောင်းကောင်း ဂရုမစိုက်လို့ ဖြစ်ရတာကများတယ်။ PN Care မွေးဖွါးပြီး စောင့်ရှောက်မှုကိုလဲ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်သာ လုပ်နိုင်ကြလို့ ဖြစ်ကြရတယ်။ ဒီအသိပညာမျိုးကို ပေးလေ့ပေးထ သိပ်မရှိကြသေးဘူး။ သိပ်ဆိုးဝါးတဲ့ အခြေအနေ ဥပမာ ကြွံကျနေတဲ့ သားအိမ်က လမ်းသွားတိုင်း ပေါင်နဲ့တိုက် ပွန်းနေမှ၊ အနာအဆာဖြစ်မှ ဆေးရုံရောက်တာမျိုး။ ထိရောက်တဲ့ ပညာပေးနည်း တခုကတော့ ဆရာမတွေ၊ အမျိုးသမီး လက်ထောက်တွေကို ပြောပြပေးထားပြီး၊ သူတို့ကနေ အမျိုးသမီး အချင်းချင်း တဆင့်ပြောပေးရင် ပိုပြီးပေါက်ရောက် ပြန့်နှံ့စေတယ်။

Pelvis floor exercise ဆိုတဲ့ တင်ပဆုံတွင်း ကြွက်သေားတွေ သန်မာအောင် လေ့ကျင်ခန်းလုပ်နည်းကို အမျိုးသမီးတွေကို ပြောပေးသင့်တယ်။ ခက်တာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဆီးသွားရင်းနဲ့ အပြီးမသတ်ခင် ရပ်အောင် လုပ်တဲ့အခါ ညှစ်ရတဲ့ကြွက်သား တွေကို သိအောင်ပြောပြပါ။ အဲလိုထိန်းရတဲ့၊ ကြွက်သားတွေကို တကယ်ဆီးမသွားဘဲနဲ့ စိတ်ကနေ တင်းလိုက်၊ လျှော့လိုက် အလုပ်ခိုင်းတာပါဘဲ။ အချိန်မှန်မှန်။ အကြိမ်မှန်မှန်ဆိုရင် ပိုစနစ်ကျတယ်။ ထမင်းချက်ရင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ကွန်ပြူတာရှေ့ ထိုင်ရင်းဖြစ်ဖြစ် ရတာဘဲ။

(ပိုတက်ဆီယမ်) က ကြွက်သားနဲ့ အာရုံကြောတွေကို အားကောင်းစေတယ်။ ဖရဲသီး၊ ခရမ်းချဉ်းသီး၊ စတာတွေမှာ ဒီဓါတ်ဆား ပါပေမဲ့ အလွယ်ဆုံးကတော့ ငှက်ပျောသီးစားပါ၊ ရေနွေးကြမ်းသောက်ပါ။ နေ့စဉ် လိုအပ်ချက် အတွက်ပါ။ တကယ် ကြွက်သား အားနည်းသူတွေဆိုရင် Potassium chloride, Potassium Citrate (Potrate 5) ပေးဘို့ လိုတယ်။ သွေးတိုးကြောင့် ဆီးသွားစေတဲ့ဆေး ပေးရသူတွေကိုလည်း ပေးရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဓါတ်ဆားထဲမှာ (ဆိုဒီယံ)က ရန်သူဖြစ်ပြီး (ပိုတက်ဆီယံ)က မိတ်ဆွေဖြစ်တယ်။

လိင်ကျန်းမာရေးကို အတိုင်းအတာတခုအထိ ပေးကြ-သင်ကြဘို့၊ မျှဝေကြဘို့ လိုတာ အမှန်ပါ။ သိသလောက်တော့ မျိုးပွါးပညာအကြောင်းနဲ့ လိင်ကတဆင့် ကူးစက်ရောဂါလောက်သာ သင်လေ့ရှိနေသေးတယ်။ HIV/AIDS ကို ပညာပေးတာတွေ ရှိလာတာဟာ ဒီရောဂါက အသက်တွေ သေလွန်း၊ စိတ်ဒုက္ခတွေ ပင်လယ်ဝေလွန်းလို့ ဖြစ်မှာပါ။ အသက်တော့ သေအောင် မလုပ်လို့ တခြား ကျန်းမာရေး ပြဿနာများက ကိစ္စမရှိလှဘူး ထင်ကြပါသလား။ အိမ်ထောင်ရေး သာယာမှု၊ အဆင်ပြေမှုဆိုတာ အင်မတန် လိုအပ်တာပါ။ အဲလို မလုပ်ရလို့ မဖြစ်သင့်တာတွေဖြစ်၊ စုံစေ့အောင် မလုပ်ကြလို့ ဖြစ်သင့်တာတွေ မဖြစ်ရဘူး။ တတ်သိသူများက ကြံဆောင်ကြဘို့ လိုပါတယ်။

(ကွန်မင့်)ရေးပေးသူက ပြောတယ်။ "Circumcision လုပ်ရင်း Silicon ထည့်ပေးတယ်" တဲ့။ (ဆီလီကွန်) ကို တော်များများ သုံးကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ရင်သားအတုမှာပါ။ FDA ကနေ Silicone breast implants

နဲ့ ပတ်သက်ပြီး Moratorium ထုတ်ခဲ့ရတယ်။ ၁၉၉၂ ကြတော့ အဆင်မပြေတာတွေက များလာလို့ FDA ကဘဲ ဒီ (ပလန့်) တွေ general use မလုပ်ဘို့ ပြန်ရုပ်သိမ်းမိန့် ထုတ်ရတယ်။ ဒီခေါင်းစဉ် မဟုတ်လို့ ဒါဘဲရေးပါမယ်။

ပြောချင်တာက ရင်သားမှာလုပ်လို့ တခုခုဖြစ်ရင် အလှအပအတွက်မို့ မလှမပတာဘဲဖြစ်မယ်။ သူတို့မှာက တဖက် မကောင်းရင် နောက်တဖက်ရှိသေးတယ်။ နှစ်ခုမရှိတာကိုတော့ ကိုယ်တော်ချောများ လက်မဆော့သင့်ဘူး။