

## Haemorrhoids (Pile)

လိပ်ခေါင်းရောဂါသည် ဝမ်းချုပ်နေစဉ် အရွယ်အစားကြီးမားပြီး မာကျောသည့် မစင်ကိုစွန့်သည့်အခါ စအိုဝက်ကို လိုသည်ထက်ပို၍ ကျယ်စေခြင်း၊ အလေးမသည့်အခါ စအိုကြွက်သားကို အဆမတန် ကျုံ့လိုက်ဆန့်လိုက် လုပ်ရခြင်း စသည့်အဓိက အကြောင်းအရင်း နှစ်ခုကြောင့် ဖြစ်သည်။ စအိုတိုက်ရို သွေးပြန်ကြောများကို ပျက်စီးစေကာ သွေးပိတ်ဆို့မှု (Blood clot) ကြောင့် သွေးများတနေရာတွင် စုစည်းပြီး လိပ်ခေါင်းကို အစပျိုးစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ထိုအကြောင်းအရင်းနှစ်ခုကို အထောက်အကူပြုသည့် တခြား အကြောင်းရင်းများမှာ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ဆက်တိုက် လုပ်ရှားမှုမရှိပဲ ကြာကြာထိုင်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန် လရင့်လာသောအခါ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို မထိန်းချုပ်နိုင်မှု မရှိခြင်း။ အူသိမ်မှ အစာအာဟာရကို အသည်းသို့ သယ်ဆောင်ပေးသော သွေးပြန်ကြောများ၏ သွေးဖိအားနည်းခြင်း (Portal hypertension) နှင့် အသည်းရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကြောင့်လည်း လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဖြစ်ပွားစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်သည်။

### **ရောဂါလက္ခဏာများ**

လိပ်ခေါင်းရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာမှာ သွေးယိုစီးခြင်း။ စအိုဝဋ် ယားယံခြင်း၊ တခါတရံ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ နာကျင်ခြင်း ရှိမရှိမှာ သွေးပြန်ကြောရောင်ပြီး သွေးပိတ်ဆို့မှု အနည်းအများအပေါ် မူတည်ပါသည်။ စအိုအတွင်းဘက်ကို လက်အိပ်စွပ်ပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ပါက ပျော့ပြောင်းဖောင်းပွနေသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၏ ပထမအဆင့်တွင် နာကျင်ခြင်းမရှိပဲ လိပ်ခေါင်းသည်လည်း အပြင်သို့မထွက်ပါ ဝမ်းသွားပြီးနောက် သွေးထွက်ခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ဒုတိယအဆင့်တွင် ပထမအဆင့် လက္ခဏာများအပြင် မစင်စွန့်စဉ် လိပ်ခေါင်းထွက်လာပြီး အလိုလျောက် ပြန်ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။ တတိယအဆင့်တွင် လိပ်ခေါင်း အပြင်သို့ အမြဲကျနေနိုင်ပြီး ဖိအားပေး၍ ပြန်သွင်းနိုင်ပါသည်။ နာကျင်ခြင်းကို တတိယအဆင့်တွင် အများဆုံး ဖြစ်စေပါသည်။

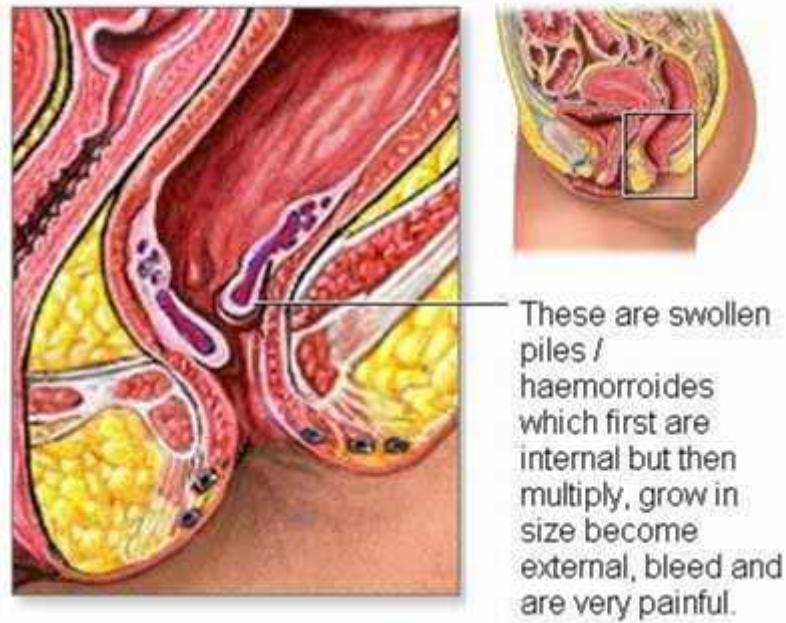


Photo Credit: <http://total-health-care.blogspot.com>

### Treatments ကုသခြင်း

လိပ်ခေါင်း၏ ပထမအဆင့်ကို ကုသရန်အတွက် ဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များ၏ အကူအညီ မလိုအပ်ပဲ အမျှင်ဓါတ်ပါသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း ရေပုံမှန်သောက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမချုပ်အောင် ကာကွယ်လိုက်ပါက ပျောက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း စအိုကင်ဆာ ရရှိသူများ၏ မှတ်တမ်းအရ စအိုကင်ဆာ ရရှိသူအတော်များများသည် မူလပထမ၌ လိပ်ခေါင်းရောဂါ ရှိသည်ဟု ယုံကြည်ပြီး ဆရာဝန်မပြမိပဲ နေလာရာမှ ရောဂါ ကျွမ်းလာပြီး ခွဲထုတ်၍ မရနိုင်တော့သည့် အခြေအနေရောက်မှ ဆရာဝန်ပြဖြစ်သည့် သာဓက များစွာ ရှိခဲ့သည်ဟု သိရသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတွင် လိပ်ခေါင်းရောဂါ ရှိသည်ဟု ယုံကြည်ပြီး ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နှင့် ကုသနေသူများသည် အကယ်၍ ကင်ဆာဖြစ်နေပါက အချိန်မီ ကုသနိုင်ရန်နှင့် လိပ်ခေါင်းဟုတ်မဟုတ်ကို သိရှိရန် ရှက်ကြောက်နေစရာ မလိုပဲ ဆရာဝန်နှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

ဒုတိယအဆင့်လိပ်ခေါင်း ကုသမှုတွင် မစင်စွန့်သည့်အခါ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု မရှိပဲ လွယ်ကူစွာ စွန့်နိုင်ရန် မစင်ကိုမစွန့်မီ lubricating cream ခေါ် အဆီတချို့ကို စအိုအတွင်း ထည့်သွင်းသုတ်လိမ်းခြင်း၊ ဝမ်းပျော့စေသော ဆေးများအသုံးပြုခြင်း၊ သွေးထွက်များနေလျှင် သွေးပျစ်စေသည့် ဆေးများဖြင့် တားဆီးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ တတိယအဆင့်တွင် သွေးကြော ပိတ်ပြီး လိပ်ခေါင်းအဆမတန် ရောင်ယမ်းကိုက်ခဲလာနိုင်သဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

### Prevention ကာကွယ်ခြင်း

လိပ်ခေါင်းရောဂါသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် အလေးမခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း အထိုင်ကြာခြင်း တို့ကြောင့် အဓိက

ဖြစ်ရသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းသည် လိပ်ခေါင်းရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို မည်သို့ ကာကွယ်မည်နည်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို အမျှင်ဓါတ်ပါသော အစားအစာများစားသုံးပြီး ရေလုံလောက်စွာ သောက်သုံးခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်မတင်ခဲ့သည့် ကျန်းမာစွာ အသက်ရှင်ရန်အတွက် နေ့စဉ် စားသုံးရန် လိုအပ်သော အစာပမာဏ ပိုစ်ကို Nutrition label အောက်မှာ Healthy Diet ခေါင်းစဉ်နှင့်

<http://health.ngoinmyanmar.org/2008/11/healthy-diet.html> မှာ သွားရောက် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

အလွန်နေသူများအတွက် BMI 25 အောက် ရောက်အောက် လျော့သင့်ပါသည်။ BMI ၏ အရည်မှာ Body Mass Index ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ မျက်နှာပြင် ဧရိယာနှင့် အထုထည် အချိုးအစား (Surface Area and Volume Ratio) ကို တွက်သည့် အတိုင်းအတာ တခုဖြစ်သည်။ တွက်နည်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ကီလိုဂရမ်ကို အရပ် စတုရန်းမီတာ နှင့် စား၍ရသည့် အဖြေဖြစ်သည်။ (BMI = Weight in Kg/ Height in M<sup>2</sup>)။ ဥပမာ ကိုယ်အလေးချိန် ၅၀ ကီလိုဂရမ် ရှိပြီး အရပ်( 155 cm or 1.55m) ရှိသူ၏ BMI တွက်နည်းမှာ ( 50/1.55<sup>2</sup> = 20.81 ဖြစ်သည်။) ပေါင်နှင့် ပေလက်မ ဖြင့် တွက်လိုသူများအတွက် ဒေါက်တာငွေဇင်သူ၏ BMI တိုင်းကြမယ်ပိုစ်ကို Nutrition label အောက်က

<http://health.ngoinmyanmar.org/2008/09/bmi.html> တွင် သွားရောက် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

လူတယောက်အတွက် ပုံမှန် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်သည် BMI 18.5 နှင့် 25 ကြားတွင် ရှိပြီး ထိုထက်နည်းပါက အလွန်အမင်း ပိန်ခြင်းနှင့် များပါက အလွန်ခြင်း ဖြစ်သည်။ BMI 30 အထိကို အန္တရယ်ထဲမှာ ရောက်နေသည်ဟု သတ်မှတ်ပြီး 30 ကျော်ပါက အလွန်အမင်း ဝခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် တကယ်ကို အန္တရယ်ရှိနေသည့် အဆင့်အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း ပိန်လွန်းခြင်းနှင့် ဝလွန်းခြင်းကို ကာကွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းသင့်ပါသည်။ ကွန်ပျူတာရှေ့ဖြစ်စေ၊ စားပွဲခုံနှင့်ဖြစ်စေ ထိုင်ပြီးအလုပ်လုပ်ရသောသူများသည် တနာရီ (သို့) အများဆုံး နှစ်နာထက်ပို၍ ဆက်တိုက်မထိုင်သင့်ပဲ ကြားကာလမှာ အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်ခန့် နားချိန်ရှိသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် လိပ်ခေါင်းကို ကာကွယ်ခြင်းသက်သက်မဟုတ်ပဲ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကိုပါ အနားပေးရာရောက်ပါသည်။ ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် မျှတအောင် ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ အမျှင်ဓါတ်ပါသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည်လည်း တခြားရောဂါပေါင်းများစွာကိုပါ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါသာမက မည်သည့်ရောဂါအတွက်မဆို မဖြစ်ခင် ကာကွယ်ခြင်းသည် ဖြစ်ပြီးမှ ကုသခြင်းထက် များစွာအကျိုးရှိသောကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း ကျန်းမာရေးကို လေ့လာလိုက်စားပြီး ကာကွယ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း အကြံပြုလိုက်ပါသည်။