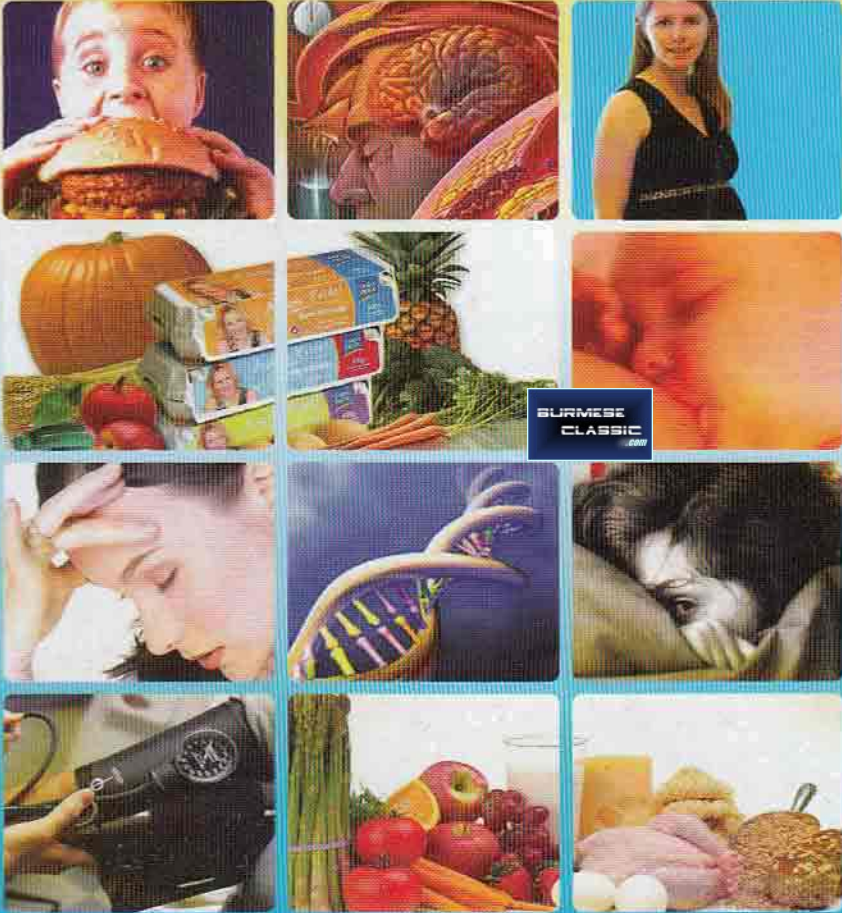


# ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ

သိမှတ်ဖွယ်ရာများ



BURMESE CLASSIC .COM

# ပျိုးအောင်ဆွေ

(ဆေး-သု)

# ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ

သတင်းအတိုအထွာများ

---



မိုးအောင်ဆွေ (ဆေးသု)

စာမျှင်ပြုချက်အမှတ်

၄၀၁၃၈၂၁၂၀၇

မျက်နှာစုံနှင့်ပြုချက်အမှတ်

၄၀၁၁၁၇၁၂၀၇

ပုံနှိပ်ခွင့်

ပထမအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

ဘုပ်ရေ

၅၀၀ :



မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ကိုသိန်းမင်း

ကာတွန်းပုံများကို အော်ပီကျယ်က ကူညီပါသည်။

မျက်နှာစုံနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်

ဦးတင်အောင်ကျော် (မြ-၀၇၀၅၃)

အမှတ် ၈၇၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ


ဦးမျိုးဆင့် (မြ-၀၃၉၅၁) ရှင်မတောင်စာပေ၊

အမှတ် ၂၉၆၊ ၁ အနော်မာ (၇) လမ်း၊ သာကေတ၊

ရန်ကုန်မြို့။

စာနိဂုံး

၂၀၀၀ ကျပ်

ရှင်မတောင်  စ ၁ ၆ ပ

# ဥယျာဉ်

စာရေးဆရာမျိုးအောင်ဆွေ (ဆေးသု) ရေးသားသော ကျန်းမာရေးပညာ ဗဟုသုတ သတင်းအတိုအထွာများ စာအုပ်သည် ခေတ်နှင့် လျော်ညီစွာ သတင်းနှင့် ဆက်သွယ်ရေး စနစ်များများ တိုးတက်မှုအရ အင်တာနက်မှ ရရှိသော ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအတိုအထွာများကို စုပေါင်းထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အင်တာနက်မှ ရရှိသော သတင်းအတိုအထွာများ ဖြစ်ပေရာ ဆေးမဂ္ဂဇင်း ဂျာနယ်များကဲ့သို့ ဆေးသိပ္ပံပညာဇာစ်မြစ်အရ စိစစ်ရေးသားခြင်းများ ပါသကဲ့သို့ အတည်မပြုရသေးသော ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ သတင်းများလည်း ပါရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာ ၉၀ ခန့်ကို စိစစ်ဝေဖန် ကြည့်ရှုပါက ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်သော သိကောင်းစရာ အကြောင်းအရာများကဲ့သို့သော စာတမ်းများနှင့် ကမ္ဘာ့ဆေးကျမ်းရေး တိုက်ဖျက်ရေးနေ့အကြောင်း ဆောင်းပါးနှင့် ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ နိ ဗယ်ဆုရရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်း ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် သိကောင်းစရာအကြောင်းများလည်း အများအပြား ပါရှိပါသည်။ ရောဂါအချို့နှင့်ပတ်သက်၍ ရောဂါဖြစ်ပျက်ပုံနှင့်တကွ မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်စားသောက် ကာကွယ်သင့်သည်ကို ဖော်ပြထားသည့် စာတမ်းများလည်း အများအပြား ပါရှိပါသည်။ ရောဂါများ ကာကွယ်ရန်အတွက် စားသောက်နေထိုင် ပြုကျင့်ခြင်းများကို လိုက် နာဆောင်ရွက်ကြခြင်းအားဖြင့် အကျိုးရှိမည် ဖြစ်သော်လည်း မည်ကဲ့သို့ ကုသရမည်ကို ဆေးဝါး စားသုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ကုထုံးများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရာ၌ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း သတိချပ်ရပါသည်။



မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ ဤသတင်း အတိုအထွာများသည် သတင်းများသာ ဖြစ်ပေရာ ရောဂါကုသသည့် ကုထုံးများမဟုတ်ကြောင်းနှင့် ဤစာအုပ်သည် ဆေးကျမ်းမဟုတ်ကြောင်းကို စာဖတ်သူများ သတိချပ်သင့်ကြောင်းသည် အထူးအရေးကြီးပါကြောင်း ရေးသားလိုပါသည်။



ဒေါက်တာဦးကိုကို အမျိုးသားစာပေဆုရ

## ကျေးဇူးစကား

ယနေ့ ခေတ်မီနိုင်ငံတကာ အသီးသီးတွင် ICT (Information-Communication-Technology) နည်းပညာ ထွန်းကားမှုအရ အင်တာနက် အသုံးပြုကာ နိုင်ငံတကာမှ သတင်းအချက်အလက်များကို အချိန်အနည်းငယ် ပေးရုံမျှဖြင့် သိရှိနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ အင်တာနက်မှ သတင်းများတွင်လည်း ကျန်းမာရေး (Health) နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကဏ္ဍငယ်တစ်ခုကို ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းများ၊ ဆေးပညာဆိုင်ရာ သတင်းများ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းကို အလွယ်တကူ ရှာဖွေ ဖတ်ရှု သိရှိနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းများ၊ ဆေးပညာဆိုင်ရာ သတင်းများတွင် နိုင်ငံတကာ ဆေးပညာ ဂျာနယ်များ၌ ပါဝင်သည့် ဆေးပညာဆောင်းပါးများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းများနှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊ ဆေးပညာဆိုင်ရာ သတင်းအတိုအထွာများ၊ သုတေသနနှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊ ဆေးပညာဆိုင်ရာ သတင်းအတိုအထွာများ ပါရှိရာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ ပါရှိနေကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးပညာကို စိတ်ပါဝင်စားသူများ အထက်ပါ သတင်းအတိုအထွာများကို ဖတ်ရှု လေ့လာကြပြီး ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်များကို အလွယ်တကူ ဖတ်ရှု သိရှိနိုင်ရန်အတွက် စာရေးသူတို့ အဖွဲ့အနေဖြင့် မြန်မာဘာသာပြန်ဆို၍ Good Health ဂျာနယ်တွင် Cyber Health ကဏ္ဍ၌ အပတ်စဉ် ရေးသားခဲ့ကြပါသည်။ Good Health ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသောနှင့် မဖော်ပြရသေးသော သတင်းအတိုအထွာများကို တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်း ဖတ်ရှုနိုင်ရန် စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေရေးအတွက် စာမူကြမ်းကို အပြည့်အစုံ ဖတ်ရှုပြီး ဥယျောဇဉ်ရေးသားချီးမြှင့်သော ဆရာကြီး ဒေါက်တာဦးကိုကို (ဥက္ကဋ္ဌ၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးပညာရှင်အဖွဲ့နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ အရှေ့တောင်အာရှ ဒေသဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး-အငြိမ်း

စား)ကိုလည်းကောင်း၊ စားရေးသူတို့အဖွဲ့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးပညာ ဘာသာပြန် သတင်း အတိုအထွာများကို အပတ်စဉ် ဖော်ပြခဲ့သော ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦးနှင့် ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး (Good Health) နှင့်၊ Good Health ဂျာနယ် စာတည်းအဖွဲ့ဝင်များကိုလည်းကောင်း၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေ ရန် တွန်းအားပေးသော ဦးအောင်ကျော်ကျော် (လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး-အငြိမ်းစား)နှင့် ဦးမျိုးဆင့် (ရှင်မတောင်စာပေ)နှင့် ရှင်မတောင်စာပေတိုက်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ အခြား ကျေးဇူး တင်ရှိထိုက်သူများ အားလုံးကိုလည်းကောင်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ စာဖတ်သူများအနေဖြင့် တစ်စုံ တစ်ရာ ရောဂါခံစားရမှု ဖြစ်ပါက ဆေးပညာကို တတ်ကျွမ်းနားလည်သော အနောက်တိုင်း ဆရာဝန် သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းဆေး သမားတော်များနှင့် ပြသကာ ကုသမှု ခံယူကြစေပါကြောင်း အထူး အကြံပေးအပ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ စုစည်းထုတ်ဝေနိုင်ရန် ကြိုးစားပါဦးမည်။

မျိုးအောင်ဆွေ (ဆေးသု)

၅-၃-၂၀၀၈

JICA ပညာသင်ဟောင်းများဖြစ်ကြသော ဒေါက်တာ ဦးမျိုးခင်နှင့် ဦးအောင်မျိုးမင်းတို့က ဤစာမူကို မေတ္တာဖြင့် လှူဒါန်းပါသည်။  
မျိုးအောင်ဆွေ (ဆေးသု)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	<b>အစာနှင့်ဆေး</b>	
၁။	နှမ်းနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ထင်ရှားပြီး ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းစွာ ပိုဖြစ်နေ	၇
၂။	ဥစားသုံးခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်ကို ကျွမ်းကျင်သူများက တင်ပြထား	၉
၃။	နှလုံးရောဂါ မဖြစ်စေရန် ချောကလက် စားကြပါ	၁၀
၄။	ချောကလက်သည် သင့်အတွက် ဆိုးသလား၊ အဆင်ပြေသလား၊ ကောင်းသလား	၁၁
၅။	သံလွင်ဆီသည် လူနှလုံးသားအတွက် ကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ	၁၂
၆။	နှလုံးရောဂါ မဖြစ်ဖို့ နို့သောက်ကြစို့	၁၃
၇။	ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ကြပါစို့	၁၄
၈။	ကင်ဆာရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့က ပြုလုပ်သည့် “စူပါ-မုန်ညင်းထုပ်”	၁၅
၉။	သွေးကင်ဆာရောဂါကို တိုက်ခိုက်ပေးမည့် လက်ဖက်စိမ်းလက်ဖက်ရည်ကြမ်း	၁၆
၁၀။	အပင်မှရသော အဆီသည် ကင်ဆာဆေးဝါးကဲ့သို့ အကျိုးရှိ	၁၇
၁၁။	ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ရပ်ဆိုင်းစေမည့် “ငါးအဆီ”	၁၈
၁၂။	ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် ပဲများများ စားပါ	၁၉
၁၃။	ကင်ဆာရောဂါ တိုက်ဖျက်ရာတွင် “သကြား” အသုံးပြု	၂၁
၁၄။	အရောင်များကို ကြည့်ပြီး အစားအသောက် ရွေးချယ်မှုစနစ်	၂၂
၁၅။	သံဓာတ် စုပ်ယူခံရခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို သိရှိပြီး	၂၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
<b>မိသားစုကျန်းမာရေး</b>		
၁၆။	ဗီတာမင် "စီ" နှင့် ဗီတာမင် "အီး" ပို မှီဝဲခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆိပ်တက်ရောဂါကို မကာကွယ်	၂၅
<b>မိသားစုနှင့် ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုစနစ်</b>		
၁၇။	ဆေးလိပ်သောက်သူများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် သွားအမြစ်လိုက်ခေါင်းရောဂါ	၂၆
၁၈။	အဝလွန်မိခင်မှ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်များသော ကလေးများ မွေးတတ်	၂၈
၁၉။	လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် သားယောက်ျားလေးမွေးမှု လျော့နည်းစေသည်	၂၉
၂၀။	ကလေးငယ်ဘဝ မိခင်နို့တိုက်ကွေးက သွေးတိုးရောဂါကျ	၃၀
၂၁။	မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် မိခင်များအတွက်လည်း အကျိုးရှိ	၃၁
၂၂။	စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် သားပျက်သားလျော့အန္တရာယ် ပိုမို တိုးပွားလာ	၃၂
၂၃။	ဗီတာမင်ဒီသည် မွေးစကလေး ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိ	၃၃
၂၄။	ပေါင် မပြည့်သော်လည်း အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနိုင်	၃၅
၂၅။	ကလေးများ အဝလွန်မှု	၃၇
၂၆။	ကလေးများအတွက် ကယ်လ်ဆီယမ်	၃၈
၂၇။	သန်မာရင်သွေး မွေးနိုင်ရေး ဗီတာမင် "ဒီ" စားသုံးပေး	၃၉
၂၈။	ကြီးထွားသော မွေးစကလေးများအတွက် အဝလွန်အန္တရာယ်	၄၀
၂၉။	ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၁၄ ပေါင်နီးပါးရှိ မွေးစသမီးလေး	၄၁
၃၀။	စက်များမှ ထုတ်လွှတ်သော အန္တရာယ်ရှိ အခိုးအငွေ့များကြောင့် ကလေးသူငယ်များတွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွား	၄၂



<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
၃၁။	ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များ သကြား မပါသော ဖျော်ရည်များ သောက်သင့်	၄၃
၃၂။	အရွယ်ရောက်လာသော မိန်းကလေးများ၏ အိပ်မပျော်ခြင်း ပြဿနာ	၄၄
၃၃။	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အဝလွန်သူများ အသည်းပျက်စီးမှုများ	၄၅
၃၄။	တင်ပါးအဆီများရင် အသားဆေးရဲ့အစွမ်း ကျတယ်တဲ့	၄၆
၃၅။	ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာရောဂါစုတွင် အန္တရာယ်ပိုရှိလာ	၄၇
၃၆။	ရင်သားကင်ဆာ ကင်းဝေးရေး ကိုယ်တိုင်မှန်မှန် စစ်ဆေးပေး	၄၈
၃၇။	သကြားလျှော့တိုင်း ကယ်လိုရီ မလျော့ပါ	၅၁
၃၈။	တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်မှုသည် သွေးဖိအားနှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိ	၅၁
၃၉။	မိသားစုဆရာဝန်တစ်ယောက်ထားခြင်းသည် ပိုကောင်းသော ကုသမှုကိုရစေသည်	၅၃
၄၀။	စိတ်ဖိစီးမှုသည် ကော်လက်စထရော့ပမာဏ မြင့်တက်စေသည်	၅၃
၄၁။	အမေရိကန်တွင် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံမှုများသည် တနင်္လာနေ့တွင် အဖြစ်များ	၅၄
၄၂။	ခြေထောက်ရှိ ကြွက်သားများ တင်းနာခြင်း	၅၅
၄၃။	မိုက်ဂရင်း(Migraine) အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၅၆
၄၄။	ဦးနှောက်သေဆုံးနေသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကလေးမွေးဖွားခြင်း	၅၈
၄၅။	Spa ဟူသည် ....	၅၉
၄၆။	အနီရောင်ဆံကေသာရှင်များ အရေပြားကင်ဆာအန္တရာယ် ပိုရှိနိုင်	၆၁
၄၇။	ရုံးဝန်ထမ်းများ အရိုးအကြောဆိုင်ရာ သတိပြုကြ	၆၃

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
၄၈။	လေယာဉ်ပျက်ကျမှုမှ လွတ်မြောက်ရန်အချက်များ	၆၄
၄၉။	မော်တော်ယာဉ်တွင်းမှ လေသည် ပို၍ အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ဖြစ်သည်	၆၆
၅၀။	ကင်ညာနိုင်ငံတွင် အရက်ချက်လုပ်မှု အထူးစူးစမ်းမည်	၆၇
၅၁။	ထိုင်ဝမ်သုတေသီများက ရောင်စုံဆန်များ ပြုလုပ်	၆၈
၅၂။	နှလုံးအားကောင်းတဲ့ တောင်ပေါ်သား	၆၉
၅၃။	ဟုတ်ပါတယ်... တစ်နေ့ မိနစ်(၉၀) လှေကျင့်ခန်း ယူသင့်ပါသည်	၆၉
၅၄။	အချို့ရည်များတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသော Benzene ဓာတ်ငွေ့ရည်ပမာဏ အများအပြား တွေ့ရှိရ	၇၀
၅၅။	သွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းသည် လေယာဉ်ခရီးစီးနင်းမှုကြောင့် မဟုတ်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက ဖော်ထုတ်	၇၁
၅၆။	အရက်ဖြတ်သော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်နေပါက ဦးနှောက်စွမ်းအား ကျဆင်းဆဲ	၇၂
၅၇။	ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် အဖြစ်များ	၇၃
၅၈။	သွေးကြောခဲရောဂါ DVT သည် လေဖိအားနည်းပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်	၇၄
၅၉။	ရင်သားကင်ဆာအန္တရာယ် တိုးပွားစေသော တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	၇၅
၆၀။	မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်း အသုံးပြုခြင်းသည် ဦးနှောက်ကင်ဆာနှင့် မသက်ဆိုင်	၇၆
၆၁။	အသက်ရှူ မဝခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားဖွယ်ရှိသည့် ဆိုးကျိုးလက္ခဏာဖြစ်	၇၇
၆၂။	နာတာရှည်သောကတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ဒုက္ခအန္တရာယ်များ	၇၈



<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
၈၀။	ဆီးချိုဝေဒနာရှင်သမီးကို မိခင်မှ မုန့်ချိုအိတ်လှူဒါန်း ကုသအောင်မြင်ခြင်း	၁၀၁
၈၁။	မသန့်သော သွေးလှူရှင်ကြောင့် လူ(၂၁)ဦးတွင် အိတ်ချိုအိုင်ဗွီ ကူးစက်	၁၀၂
၈၂။	မိကျောင်းသွေးနဲ့ အိတ်ချိုအိုင်ဗွီဗိုင်းရပ်ကို သတ်နိုင်မည်လော	၁၀၃
၈၃။	အဆုတ်ပျက်စီးရောဂါ ကုထုံးသစ်	၁၀၄
၈၄။	ကင်ဆာဖြစ်စေမည့် အေးဂျင့်အသစ် ပေါ်ပေါက်	၁၀၅
၈၅။	ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်း သိကျောင်းစရာ အမေးအဖြေ	၁၀၇
၈၆။	ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါပိုးကို သတိ မမူမိသူများ	၁၀၈
၈၇။	ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ထက်ဝက်သည် အမျိုးသမီးများဖြစ်	၁၀၉
၈၉။	သွေးသန့်စင် ပေးရခြင်းကို လျှော့ချပေးနိုင်သော စစ်ဆေးမှု	၁၁၁
၉၀။	ကမ္ဘာ့ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးနေ့	၁၁၂



# ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ

သတင်းအတိုအထွာများ

---

မျိုးအောင်ဆွေ (ဆေးသု)

# အစာနှင့်ဆေး

## နှမ်းနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ထင်ရှားပြီး ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းစွာ ပိုဖြစ်နေ

နှမ်းနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုသည် ထင်ရှားသော ကြောက်မက်ဖွယ်ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ဖြစ်လာနေကြောင်း ACAAI ၏ ဂျာနယ်တစ်ခုတွင် တင်ပြထားပါသည်။ အမေရိကန်တွင် ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်ကထက် ပိုမိုဖြစ်ပွားနေကြောင်း PubMed Database တွင် တွေ့ရှိရသည်။ ကနေဒါနှင့် ဥရောပကော်မရှင်(EC) တို့က နှမ်းကို အစားအစာမှ ဓာတ်မတည့်မှုစာရင်းတွင် အဓိကပစ္စည်းအနေဖြင့် ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ခဲ့သည်။ (သို့သော် အမေရိကတွင်မူ FDA အနေဖြင့် ယင်းကဲ့သို့ ဖော်ပြထားခြင်း မရှိသေးပါ။) နှမ်းဆီကို အစားအသောက်၊ ဆေးဝါးနှင့် အလှကုန်များတွင် အသုံးပြုနေကြသောကြောင့် သုတေသနနှင့် ပြည်သူများ သတိပြုနိုင်ရန် သတ်မှတ် ခန့်ခွဲသင့်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။ အထူးသဖြင့် မုန့်ဖုတ်လုပ်ငန်းတွင် နှမ်းအသုံးပြုကြသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဓာတ်မတည့်မှု (ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် အရေပြားယားယံခြင်း)ကို မုန့်ဖုတ်လုပ်သားများ ခံစားကြရသည်။ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ဩစတြေးလျ ကလေးသူငယ်များသည် ၂၊ နို့နှင့် မြေပဲပြီးလျှင် နှမ်းကြောင့် ရုတ်ချည်း ဓာတ်မတည့်မှုကို ခံစားကြရကာ ပဲတစ်မျိုးတည်းသုံး၍ ဓာတ်မတည့်မှုထက် ပိုမိုနေကြောင်း သိရသည်။ အစွဲရေး ကလေးသူငယ်များတွင်မူ ၂နှင့် နှမ်းနှိုပြီးလျှင် နှမ်းသည် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်သည်အထိ ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ အစားအသောက်များသည် အာရုံသိရှိ ခံစား

ဖြစ်ပွားနိုင်သော အစားအသောက်ရှစ်မျိုးမှာ နို့၊ ဥ၊ ငါး၊ ဂျုံ၊ ပဲပင်၊ ပဲပင်၏ စား၍ရသော အစိတ်  
 အပိုင်း (အထူးသဖြင့် မြေပဲနှင့် ပဲပိစပ်)၊ ကဏန်း၊ ပုစွန်၊ ပုစွန်ဆိတ်နှင့် ခရု၊ ကမာများဖြစ်ကြသည်။  
 အစားအစာ ဓာတ်မတည့်မှုမှာ အမေရိကတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ များအနေဖြင့် အသက် ၄ လ  
 အထက်နှင့် အသက် ၃ နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များတွင် ၆ ရာ ခိုင်နှုန်းရှိသည်။ အထူးသဖြင့်  
 ဓာတ်မတည့်မှုသည် မွေးစကလေးများနှင့် ကလေးသူငယ်များတွင်ဖြစ်ပွားပြီး အစားအသောက်ကြောင့်  
 ဓာတ်မတည့်မှုသည် နှစ်များစွာ စားသောက်လာသော်လည်း အချိန်မရွေး ထိုအစားအသောက်နှင့်  
 ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အစားအသောက်နှင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ပွားပါက အန်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊  
 ဝမ်းဗိုက်သားကြွက်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း  
 (နှာခေါင်းတွင် ချွဲများပိတ်ဆို့ခြင်း၊ နှာချေဆတ်ပြီး နှာရည်များ ယိုစီးကျခြင်း)တို့ ဖြစ်တတ်ပြီး  
 ရှားပါးဖြစ်စဉ်အဖြစ် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော ထိတ်လန့်မှု (Analphysis) ဖြစ်ပွားတတ်သည်။



## ဥစားသုံးခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်ကို ကျွမ်းကျင်သူများက တင်ပြထား

ယနေ့အခါတွင် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အထူးသတိပြုကြရန် လိုအပ်သော အခြေအနေတွင် အဆိုပါဘေးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ကြက်ငှက်များနှင့် ယင်းတို့၏ဥများကို လုံးဝဥသည့် ကျက်အောင်ချက်ပြီးမှ စားသုံးကြဖို့ အစားအစာကျွမ်းကျင်သူများက အကြံပြုထားကြသည်။ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဥများနှင့် ကြက်ဘဲငှက်တို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို လူသားများသို့ ကူးစက်စေကာ ဒုက္ခရောက်စေရာ၌ အထူးသဖြင့် Salmonella အစာအဆိပ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အလားတူ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါများကို ကူးစက်ခံစားစေတတ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့သော် ထိုကြက်ငှက်နှင့်ဥများကို လုံးဝကျက်အောင် ချက်ပြုတ်စားပါက ထိုအန္တရာယ်များမှ ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အနည်းငယ်မျှပင် ဒုက္ခရောက်မည် မဟုတ်ပါ။ အထွေထွေ အဏုဇီဝဗေဒအဖွဲ့မှ ပါမောက္ခ Hugh Permington က ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အသက်ရှင်လျက်ရှိသော ကြက်ငှက်များမှ ကူးစက်စေနိုင်ကြောင်း၊ စားသုံးရန်ပြုပြင်ထားသည့် အသားများ၊ အထူးသဖြင့် ဥများတွင် ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မရှိကြောင်း ပြောကြားသည်။ H5N1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်ကာ ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှစတင်၍ အာရှတိုက်တွင် အနည်းဆုံး လူ(၆၀)ဦးခန့် သေဆုံးစေခဲ့သည်။ လူသားများသည် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကို ရောဂါပိုးရှိနေသော ကြက်ငှက်များနှင့် နီးကပ်စွာနေပြီး ကူးစက်ခံခဲ့ကြရသည်။ ကြက်ငှက်များသည် ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါသော ကျင်ကြီးများကို စွန့်ခွဲရာမှ အဆိုပါကျင်ကြီးများသည် ခြောက်သွေ့၍ အမှန်ဖြစ်ကာ လေထဲတွင် ပျံ့နှံ့ပြီး လူများအသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ကြသည်။ သို့အတွက် မွေးမြူရေး ခြံများတွင်လုပ်သော လုပ်သားများနှင့် လူအများစားသုံးရန် အသားပြုပြင်ထုတ်လုပ်သော လုပ်သားများတွင် ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က လူအများ စားသုံးမည့် မည်သည့်အသားများကိုမဆို လုံးဝစိတ်ချရစေရန် အနည်းဆုံး ၇၀° စင်တီဂရိတ်ဖြင့် အပူချိန်ပေးကာ ချက်ပြုတ်ကြရန် တိုက်တွန်းထားသည်။ ဥများကိုလည်း လုံးဝဥသည့်ကျက်အောင် စီမံချက်ပြုတ်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။



# နှလုံးရောဂါမဖြစ်ရန် ချောကလက် စားကြပါ

အမည်းရင့်ရောင် ချောကလက်သည် ဆိုးရွားသော နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်နည်းပါးစေရန် ကူညီမှုပေးနိုင်ကြောင်း သုတေသီများက ပြောကြားသည်။ တစ်နေ့လျှင် လေးထောင့်အရွယ် ချောကလက် အနည်းငယ်စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောကျဉ်းခြင်း မဖြစ်စေဘဲ ဆေးလိပ်သောက်၍ သွေးလွှတ်ကြော မာကျွတ်ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေသည်။ ကိုကာ ၇၄ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သော အမည်းရင့်ရောင် ချောကလက် ၄၀ ဂရမ်သည် ဆေးလိပ် စီးကရက်သောက်သူ အမျိုးသား ၂၀ ဦး တွင် နှလုံးသွေးစီးဆင်းမှုကို ကောင်းမွန်ချောမွတ်စေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ချောကလက်စားပြီး နှစ်နာရီအကြာတွင် အလယ်ထရာစောင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ရာ အမည်းရင့်ရောင် ချောကလက်ကြောင့် သွေးလွှတ်ကြောတွင် သွေးစီးဆင်းမှုချောမွေ့နေခြင်းကို ၈ နာရီကြာမျှအထိ တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။ သွေးနမူနာတွင်လည်း အမည်းရင့်ရောင်ချောကလက်ကြောင့် သွေးနီဥအခြေအနေ ပိုကောင်းမွန်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ဂုဏ်သတ္တိမှာ ၂ နာရီကြာမျှအထိ ပိုမိုတိုးတက်ခဲ့သည်။ အဖြူရောင် ချောကလက်ကြောင့် ထိုအကျိုးရှိမှုများ မရရှိပါ။ သုတေသီများက အမည်းရင့်ရောင် ချောကလက်တွင် ပါဝင်သောဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ဂုဏ်သတ္တိမြင့်မားမှုသည် အဓိက သော့ချက်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဝိုင်အနီ၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှင့် ဘယ်ရီသီးများကဲ့သို့ အစားအသောက် များတွင် ပါဝင်သော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ဂုဏ်သတ္တိများထက် အမည်းရင့်ရောင်ချောကလက်တွင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ဂုဏ်သတ္တိများ ပိုမိုပါဝင်ကြောင်း သိရသည်။ သို့သော် ချောကလက်အမျိုးအစား အများအပြားသည် ကယ်လိုရီအများအပြားပါရှိကြောင်း၊ ၁၀၀ ဂရမ်တွင် ၅၀၀ ကယ်လိုရီ ပါရှိကြောင်းနှင့် ပျမ်းမျှ အဆီဓာတ် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းပါရှိကြောင်း သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။

## ချောကလက်သည် သင့်အတွက် ဆိုးသလား

### အဆင်ပြေသလား၊ ကောင်းသလား

သင့်အနေဖြင့် စိတ်အလိုလိုက်ပြီး နေ့စဉ် အလွန်အကျွံ ချောကလက်တုံးနှင့်အတောင့်များ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး စားနေခြင်းသည် သင့်ရဲ့ သွေးဖိအားအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။ သုတေသန အသစ်တစ်ခုအရ AHA အဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ရာတွင် နေ့စဉ် ချောကလက် အခဲအတုံးလေးများ စား ပေးခြင်းဖြင့် သွေးဖိအား ကျဆင်းစေပြီး အင်ဆူလင်ခုခံအား ကောင်းမွန်စေသည်ဟု သိရသည်။ ရှေးရှေးက တွေ့ရှိချက်များအရ အနံ့အရသာ(Anvonoids) လွန်ကဲသည့်အစားအစာများ၊ အထူးသဖြင့် သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဝိုင်အနီနှင့် ချောကလက်များသည် နှလုံးရောဂါအတွက် အကျိုးရှိကြောင်း Dr. Jeffrey Blumberg က ပြောကြားသည်။ အမှန်မှာ ချောကလက် အမည်း ရင့်ရောင်သည် သွေးတိုးရောဂါရှင်များအတွက် သွေးဖိအားကျဆင်းစေကြောင်း အမေရိကန် နှလုံးဆိုင်ရာအသင်း၏ ဂျာနယ်မှ ထုတ်ပြန်ထားသည်။ အနံ့အရသာသည် သဘာဝဓာတ်တိုး ဟန့်တားပစ္စည်းများအဖြစ် အစားအစာများနှင့် အပင်များတွင် တွေ့ရှိရသည်။ Dr. Blumberg က ချောကလက် မည်မျှစားရမည်ဟု တွေ့ရှိချက်တွင် မဖော်ပြသော်လည်း ချောကလက်အမည်း ရင့်ရောင်အချို့သည် သွေးကြောများလှုပ်ရှားမှုနှင့် ဂလူးကို့စ် ခံစားမှုများအတွက် ကောင်းမွန်ကြောင်း သိထားသည်။ သုတေသနတွင် သွေးတိုးရောဂါရှိသူ အမျိုးသား ၁၀ ဦးနှင့် အမျိုးသမီး ၁၀ ဦးပါ ရှိပြီး အီတလီနိုင်ငံ L'A auila တက္ကသိုလ်၌ ပြုလုပ်ခဲ့ရာ သွေးဖိအားအခြေအနေကို ထိန်းထားနိုင် ကြောင်း ညွှန်ပြခဲ့သည်။ Dr. Blumberg က သတိပြုရမည်မှာ မိမိတို့အသုံးပြုခဲ့သော ချောကလက် အမည်းရင့်ရောင်များတွင် အနံ့အရသာ အလွန်အမင်းပါဝင်ကြောင်းနှင့် အမေရိကန်လူမျိုး အများ အပြားစားကြသော နို့ချောကလက်များမှာ ဤဒြပ်ပေါင်းပါဝင်မှု နည်းပါးကြောင်း ပြောကြားသည်။

## သံလွင်ဆီသည် လူ့နှလုံးသားအတွက် ကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ

သိပ္ပံပညာရှင်များက သံလွင်ဆီတွင်ပါဝင်သော အဏုအာဟာရ (MICRONUTRIENTS) သည် လူသားများ၏နှလုံးအတွက် ကောင်းသောအကျိုးများရှိပြီး ရောဂါများကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုများအရ ပြောကြားကြသည်။ မြေထဲပင်လယ်ဒေသအစားအစာများသည် သံလွင်ဆီအသုံးပြုကြသဖြင့် လူ့နှလုံးအတွက် ကျရောက်မည့်အန္တရာယ်များကို တားဆီးနိုင်ခဲ့သည်။ စပိန်သုတေသီအဖွဲ့တစ်ခုအနေဖြင့် သံလွင်ဆီတွင် ရောင်ရမ်းမှုကျစေခြင်း (Anti-inflammatory)နှင့် နှလုံးသွေးခဲမှုကာကွယ်ခြင်း ဂုဏ်သတ္တိရှိသည့် ဒြပ်ပေါင်းတစ်မျိုးဖြစ်သော ဖီးနော် (Phenol) ပါဝင်၍ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။ အမေရိကန်နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ ဆေးကောလိပ်ဂျာနယ်တွင် သံလွင်ဆီသန့်သန့်သည် Phenol ပါဝင်မှု များသောကြောင့် ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ Dr. Juan Ruano နှင့်အဖွဲ့က Phenol များစွာ ပါဝင်သော သံလွင်ဆီနှင့် Phenol ထုတ်ထားသော သံလွင်ဆီကို နှလုံးရောဂါဖြစ်စေသည်ဟု လူအများသိနေကြသည့် ကောလက်စထရော့ မြင့်တက်နေသော လူ ၂၁ ဦးကို စမ်းသပ်လေ့လာခဲ့ကြသည်။ Phenol ဒြပ်ပေါင်းများစွာပါဝင်သော သံလွင်ဆီဖြင့် ပုံစံအနည်းငယ်ပြောင်း၍ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားစေမှုများစွာကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ Phenol ဒြပ်ပေါင်းများစွာပါဝင်သော သံလွင်ဆီကို စားသုံးသူများ၏နှလုံးသွေးကြောများသည် စားသုံးပြီးနာရီပိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်ချက်များ ကောင်းမွန်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ယခုတွေ့ရှိချက်သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ နိုက်ထရစ်အောက်ဆိုဒ်ခေါ် မော်လီကျူးများပြားလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း၊ အဆိုပါမော်လီကျူးသည် နှလုံးသွေးကြောများကို ကျယ်စေခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေခြင်းတို့အပြင် ရယ်ဒီကယ်များထွက်၍ ဆဲလ်များကို ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ သာမန် Phenol ဓာတ် မပါရှိသော သံလွင်ဆီများကို စားသုံးမှုတွင် အထက်ပါ ကောင်းကျိုးများ မတွေ့ရှိရပါ။

# နှလုံးရောဂါ မဖြစ်ဖို့ နို့သောက်ကြစို့

လူအများသောက်သုံးနေသော တိရစ္ဆာန် နို့များ၏ နာမည်ဂုဏ်သတင်းကျဆင်းမှု၊ မကျန်းမာမှသာ သောက်သုံးသင့်ကြောင်း စသည်တို့မှာ တရားမျှတမှု မရှိကြောင်း သုတေသနများအရ ဆန္ဒပြုထားကြသည်။

နို့သောက်ခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းဖြစ်နိုင်မှုအခြေအနေ ပိုမိုလာမည် မဟုတ်ဘဲ ကာကွယ်မှု အကျိုးဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက ဆိုသည်။

ဘရစ်စတော့(လ်)တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက အမျိုးသားများသည် တစ်နေ့လျှင် နို့ ၂၀၀ မီလီလီတာ သောက်ပါက နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ကျဆင်းသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

ဤသုတေသနမှာ ဝေလနယ်တောင်ပိုင်းမှ အသက် ၄၅ နှစ်နှင့် ၅၉ နှစ်ကြား အနှစ် ၂၀ ကျော် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူနေကြသည့် နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး သောက်သုံးနေသော အမျိုးသား ၆၆၅ ဦးကို သုတေသနပြုရာမှ တွေ့ရှိချက်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားများတွင် နို့နည်းနည်းသောက်သူထက် နို့များများသောက်သူက နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်းဖြစ်နိုင်မှု နည်းပါးကြောင်း၊ နို့ကို နေ့စဉ်သောက်သူ အမျိုးသားများတွင် အင်နာဂျီစွမ်းအင်မြင့်များရရှိပြီး ပို၍ ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ နို့သောက်မှုနည်းသူနှင့် များသူနှစ်မျိုးစလုံးတွင် ကော်လက်စထရော (cholesterol) ပမာဏနှင့် သွေးတိုးမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

ဗြိတိသျှအာဟာရဖောင်ဒေးရှင်းမှ အာဟာရပညာရှင် Claire Williamson က နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများသည် ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာဖြစ်စေရန် အရေးပါကြောင်း၊ နို့သည် ပရိတင်း၊ ကယ်(လ်)ဆီယမ်၊ ဇင့်နှင့် ဗီတာမင် (B<sub>12</sub>) အစရှိသည့် အာဟာရဓာတ်များ အဓိကပါဝင်သော အစားအစာဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။



## ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ကြပါစို့

တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ငါးမျိုးခန့်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် မုန်ချိုအိတ် ကင်ဆာရောဂါအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှု ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ချနိုင်ကြောင်း အမေရိကန် သုတေသီများက ယုံကြည်ထားကြသည်။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ မုန်လာဥနီ၊ ပြောင်း၊ အရောင်ရင့်မှိုင်း အရွက်များရှိသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ချဉ်သောအရသာရှိသည့် သံပရာမျိုး အသီးများသည် ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေးတွင် အရေးပါသည့် အစားအစာများဖြစ်ကြောင်း လေ့လာမှုက ဆိုထားသည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုအဖွဲ့သည် လူ (၂၂၀၀)ဦးတို့၏ အစားအစာများကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်းနိုင်ငံတွင် မုန်ချိုအိတ် ကင်ဆာဖြင့် နှစ်စဉ် အသက်ဆုံးရှုံးသူဦးရေမှာ (၁၀,၀၀၀)ကျော်ရှိသည်။ နောက် ၅ နှစ်အတွင်း ဆေးဝါးကုသမှု မခံယူကြပါက ကျန်ရှိသူများအနက် (၃)ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက်ရှင်မှု ဆုံးပါးရမည်ဖြစ်သည်။ အထက်ကဖော်ပြခဲ့သော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သဘာဝအတိုင်းစားခြင်းက ချက်ပြုတ်စားခြင်းထက် ပို၍အကျိုးရှိကြောင်းကို ကင်ဆာဝေဒနာရှင် (၅၃၂)ဦးနှင့် ကင်ဆာရောဂါ မရှိသူ (၁,၇၀၀)ဦးခန့်ကို လေ့လာခဲ့မှုအရ သိရှိရသည်။ Elizabeth Holly က မုန်ချိုအိတ်ကင်ဆာ ရောဂါသည် ရင်သားကင်ဆာနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာများကဲ့သို့ အဖြစ် မများသော်လည်း ရောဂါရှာဖွေရေးနှင့် ရောဂါကုသရေးတို့တွင် လွန်စွာခက်ခဲကြောင်း ပြောကြားသည်။ Dr. Julie Sharp က မုန်ချိုအိတ်ကင်ဆာကိုကာကွယ်ရန် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးရန်လိုကြောင်း၊ ဆေးလိပ်၊ စီးကရက် သောက်ခြင်းကဲ့သို့သော လူမှုဘဝပုံစံများသည် မုန်ချိုအိတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အဓိကအချက်များဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

## ကင်ဆာရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့က ပြုလုပ်သည့် စူပါ မုန်ညှင်းထုပ်

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် လူသားများတွင်ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာရောဂါများ တိုက်ဖျက်ရန် အတွက် “စူပါ-မုန်ညှင်းထုပ်” ကို တိုးတက်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အပွင့်ထိပ်များ အစိမ်းရောင် သန်းသည့် မုန်ညှင်းထုပ်တွင် ကင်ဆာရောဂါနိုင်ငံနင်းသော ဓာတ်သဘာဝများ ပါရှိကြောင်း၊ သို့သော် အစားအစာသုတေသနသိပ္ပံ (IFR)၏ လေ့လာမှုအရ အချို့သောလူသားများ၏ ဗီဇဆိုင်ရာအရ မုန်ညှင်းထုပ် စားသော်လည်း ကင်ဆာရောဂါကို တိုက်ဖျက်နိုင်မှု အားနည်းတတ်သေးကြောင်း သိရသည်။ IFR သိပ္ပံပညာရှင်များက မုန်ညှင်းထုပ်တွင် အဓိကကျသော ဓာတုပစ္စည်း အမြောက် အမြားပါရှိရာတွင် SULFORAPHANE ဓာတုပစ္စည်းသည် ကင်ဆာရောဂါကို အကျိုးရှိစွာ တိုက် ဖျက်နိုင်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ အဆိုပါသိပ္ပံပညာရှင်များက နောင်သုံးနှစ်အကြာတွင် အခြား အမျိုးအစားကဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အများအပြားစားသောက်မှုကို ထောက်ခံနိုင်ရန် ဆက်လက် သုတေသနပြုနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ ဆက်လက်၍ လူတွင် ဗီဇဆိုင်ရာ အားနည်းမှုရှိခဲ့ပါလျှင် SULFORAPHANE ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဘဲ နာရီအနည်းငယ်အတွင်း အညစ်အကြေးစွန့်ရာတွင် ပါသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မည်သို့ဆိုစေ မုန်ညှင်း ထုပ် အများအပြားစားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ စူပါ-မုန်ညှင်းထုပ်ဖြစ်သည့် မုန်ညှင်းထုပ်တွင် SULFORAPHANE အများအပြားပါဝင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် SULFORAPHANE ကျန်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မုန်ညှင်းထုပ်မှာ များများစား၍ အကျိုးရလဒ်များရနိုင်ကြောင်း၊ အကြောင်းမှာ မုန်ညှင်းထုပ်တွင် ဗီတာမင်နှင့် ဓာတ်သတ္တုအများအပြားပါရှိ၍ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ မုန်ညှင်းထုပ်မျိုးစုဝင်တို့မှာ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပန်းနှင့် ဂေါ်ဖီဖူးများထွက်နေသည့် မုန်ညှင်းထုပ် များ ဖြစ်ကြသည်။ ဤဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် GLUCOSINOLATES အများအပြားပါရှိပြီး ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ ISOTHIOCYANATESများ လျော့ပါးစေမည်ဖြစ်သည်။ “စူပါ-မုန်ညှင်း ထုပ်” တွင် ပုံမှန် မုန်ညှင်းထုပ်၌ ပါဝင်သော ဓာတုပစ္စည်းများသည် သာမန်ထက် အဆ သုံးလေးဆ ပါဝင်ကြောင်းလည်း သိရသည်။

## သွေးကင်ဆာရောဂါကို တိုက်ခိုက်ပေးမည့် လက်ဖက်စိမ်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်း

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင်ဖြစ်တတ်သည့် သွေးကင်ဆာတစ်မျိုးကို ကုသရာတွင် လက်ဖက်စိမ်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ခြင်းဖြင့် အထောက်အကူဖြစ်စေဖွယ်ရှိကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ခုက ဆိုပါသည်။ Minnesota ပြည်နယ်ရှိ Mayo ဆေးခန်းကြီးမှ ဆရာဝန်များ၏ တွေ့ရှိချက်အရ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေရှည်ခုံအားစနစ်ကို ဖြစ်စေသော သွေးဖြူဥများတွင်ဖြစ်ပွားသည့် နာတာရှည် သွေးကင်ဆာရောဂါ (CLL) ဝေဒနာရှင်လေးဦးမှာ Shanafelt နှင့် အပေါင်းအပါများ၏ စမ်းသပ်မှု ရလဒ်တစ်ခုကို သတင်းတွင်ကြားရပြီးသည့်နောက်မှစတင်၍ မိမိသဘောအလျောက် လက်ဖက်စိမ်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်စိမ်းမှထုတ်သော ဆေးများကို သောက်သုံးခဲ့သည်။ ထိုသုံးယောက်တွင် ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများ ဆုတ်ယုတ်မှုကိုတွေ့ရပြီး ကျန်တစ်ယောက်တွင် ရောဂါ မလျော့ပါးသွားသော်လည်း သွေးဖြူဥပမာဏ များလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ လူတစ်ယောက်တွင် တစ်နေ့ ဆေးနှစ်လုံးသောက်ပြီးနောက် အကျိတ်များထွက်ခြင်း၊ ပွားများလာခြင်းတို့ တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျလာသည်ဟု ဆိုပါသည်။ လက်ဖက်စိမ်းလက်ဖက်ရည်တွင်ပါဝင်သည့် EGCG မှာ ဖန်ပြန်ထဲ၌ စမ်းသပ်ချက်အရ ကင်ဆာသွေးဖြူဥများကို သေစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ၎င်းတွေ့ရှိချက်အား CLL ၏ ကုသမှုတစ်ခုအနေဖြင့် သုံးရနိုင်ခြင်းရှိမရှိကို သုတေသန ဆက်လက် ပြုလုပ်နေဆဲဖြစ်ပြီး သောက်သုံးရမည့်ပမာဏကိုလည်း လေ့လာမှုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း Shanafelt က ဆိုပါသည်။ Mayo ဆေးခန်းကြီး၏လေ့လာမှုအရ လက်ဖက်စိမ်းတွင် ပါဝင်သော EGCG ခြပ်ပေါင်းမှာ ကင်ဆာသွေးဖြူဥများအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ရေးအချက်ပြမှုကို ဖျက်ဆီးစေခြင်းဖြင့် ကင်ဆာကလာပ်စည်းများကို အချင်းချင်းတိုက်ခိုက်စေခြင်းဖြစ်ဖွယ်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ လက်ဖက်စိမ်းလက်ဖက်ရည်ကြမ်းမှာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သည့် ခြပ်ပေါင်း(antioxidants) များစွာ ပါဝင်ပြီး ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အခြားသောအကြောင်းများကြောင့် ဆဲလ်များပျက်စီးခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ယခင်လေ့လာမှုများစွာက အဆိုပြုထားကြောင်းလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

## အပင်မှရသော အဆီသည် ကင်ဆာဆေးဝါးကဲ့သို့ အကျိုးရှိ

သိပ္ပံပညာရှင်များက ညနေခင်းတွင် အဝါပျော့ရောင်ပွင့်သော ဇလပ်ပန်းပင်၏ အဆီသည် ရင်သားကင်ဆာ အဖုအကျိတ်များအတွက် ကောင်းမွန်ကြောင်း အတိအကျပြောကြားသည်။ ရင်သားကင်ဆာရောဂါကု ဆေးဝါးတစ်မျိုးဖြစ်သော HERCEPTIN ၏စွမ်းအားကဲ့သို့ပင် ကင်ဆာ အဖုအကျိတ်များအတွက် ကောင်းမွန်သော GAMMA LINOLENIC ACID (GLA) တစ်မျိုး ရှိပါသည်။ HERCEPTIN သည် ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေ အဆင့်များအတွက် အန္တရာယ်တားဆီးနိုင်မှု ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ Dr. JAVIER MENENDEZ နှင့်အဖွဲ့သည် ညနေခင်းတွင် အဝါပျော့ရောင်ပွင့်သော ဇလပ်ပန်းပင်၏အဆီသည် ဈေးသက်သာပြီး ရင်သားကင်ဆာသာမက အခြားကင်ဆာရောဂါများအတွက်ပါ တားဆီးနိုင်ကြောင်း တိုက်တွန်းထားသည်။ အဆိုပါ အနောက်မြောက်တက္ကသိုလ်မှ အဖွဲ့၏ စမ်းသပ်မှုသုတေသနအရ GLA နှင့် HERCEPTIN တို့သည် ကင်ဆာဆဲလ်များကို သေဆုံးစေသည်သာမက ကင်ဆာရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုပါ ရပ်တံ့စေပါသည်ဟု သိရသည်။ Dr. Menendez က ယခုကဲ့သို့ မိမိတို့၏သုတေသနပြုချက်အရ သိရှိရသည့် ဈေးမကြီးသော တိုင်းရင်းပင်သည် ကင်ဆာဆဲလ်ကြီးထွားမှုကို တန့်စေသကဲ့သို့ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်းကို အများအပြား သိရှိ အသုံးပြုကြရန် အကြံပြု တိုက်တွန်းထားသည်။



# ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ရပ်ဆိုင်းစေမည့်

## ငါးအဆီ

ငါးအဆီသည် အမျိုးသားများ၏ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ တိုးတက်ဖြစ်ပွားမှုကို အင်အားကြီးမားသော ပုံစံတစ်မျိုးဖြင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်မှုများအရ ဆဲလ်မွန်ငါးကဲ့သို့သော ပင်လယ်ငါးများတွင် Omega-3 အဆီများ ပါဝင်ပြီး ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ယခင်က သုတေသနတွင် Mackerel ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးနှင့် လတ်ဆတ်သော Tuna ငါးများတွင် ပါဝင်သည့် Omega-3 အဆီသည် ကင်ဆာရောဂါအန္တရာယ်ကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်ကြောင်းနှင့် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့သော အခြားရောဂါများအတွက်လည်း အကျိုးရှိကြောင်း အကြံပြုခဲ့ကြသည်။ ထို့ပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဆီများ၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အစေ့အမျိုးမျိုးတို့၏ အဆီများတွင် ပါဝင်သော Omega-6 အဆီများသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်ကြောင်းလည်း ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ သုတေသီ Dr. Mick Brown က ဤ Omega-3 နှင့် Omega-6 အဆီ နှစ်မျိုးတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သည်မှာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ Omega-3 အဆီ ထက်ဝက်နှင့် Omega-6 အဆီ ထက်ဝက်တို့သည် ကင်ဆာရောဂါဆဲလ်ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်နိုင်သည့် အခြေအနေတွင် ရှိကြောင်း ပြောကြားသည်။ အစားအစာ စံချိန်စံညွှန်းအေဂျင်စီကမူ အမျိုးသားများသည် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် အဆီများသောငါး ၄ မျိုးခန့် စားသင့်ကြောင်း ထောက်ခံထားသည်။

# ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် ပဲများများစားပါ

ပဲ၊ အခွံမာအတွင်းမှရသောအစေ့အဆန်(Nuts) နှင့် ကောက်စပါးအစေ့အဆန်(CEREALS) တို့သည် ဓာတ်စာ၊ အာဟာရ အများအပြားပါဝင်သောကြောင့် ယင်းတို့ကို စားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်ကြောင်း ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်းမှ သုတေသီများက ယုံကြည်ကြသည်။ လန်ဒန်တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ကင်ဆာရောဂါကို တိုက်ဖျက်သည့် ခြံပေါင်းများပါဝင်သော အထက်ပါ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်စားသုံးမှုပြုရန် သုတေသနပြုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြကြောင်းနှင့် ဤအစားအစာများမှ ဓာတ်စာအာဟာရများသည် ကင်ဆာအဖုအကျိတ်ကြီးထွားမှုကို ဖြစ်စေသည့် အဓိက အင်ဇိုင်းကို တားဆီးပိတ်ဆို့ကြောင်း ကင်ဆာသုတေသနဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ အနာဂတ်ကာလတွင် ဤခြံပေါင်းနှင့် နီးကပ်စွာ ဆင်တူသည့် ခြံပေါင်းကို ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ဆေးများတွင် အသုံးပြုနိုင်မည်ဟု သုတေသီများက ပြောကြားကြသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ကင်ဆာရောဂါကုသရေးတွင် အဓိကထား၍ Phosphoinositide 3-kinase အင်ဇိုင်းကို စူးစမ်းခဲ့ကြသည်။ Dr. Marco Falesca နှင့်အဖွဲ့သည် အင်ဇိုင်း၏ တက်ကြွ လှုပ်ရှားခြင်းကို တားဆီးပိတ်ဆို့နိုင်သည့် သဘာဝခြံပေါင်းဖြစ်သော inositol pentakisphosphate ကို ပဲပင်၊ ဂုံ၊ မုန့်၊ ဂုံဖွဲနှင့် အခွံမာသီးအတွင်းမှရသော အစေ့အဆန်များတွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ သုတေသီများသည် စမ်းသပ်ခံကြွက်ငယ်များ၏ အမမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာတွင် ဤဓာတ်စာ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို စမ်းသပ်ခဲ့ရာ ကင်ဆာအဖုအကျိတ် ကြီးထွားမှုကို တားဆီး

**မျိုးအောင်ဆွေ (ဆေးသု)**

ပိတ်ဆို့နိုင်ရုံသာမက အခြားသော ကင်ဆာရောဂါပျောက်ဆေးများ၏ အာနိသင်ကိုပါ ပိုမို တိုးတက် စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ပြင် ဤဓာတ်စာများသည် အဆိပ်အတောက်မရှိသကဲ့သို့ ကင်ဆာရောဂါကို ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် ကုသနည်း၏ အကျိုးသက်ရောက်စေမှုနှင့်လည်း မတူညီပေ။ ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း ကင်ဆာသုတေသနဌာနမှ Henry Scowcroft ကမူ လူအများသည် အသစ် တွေ့ရှိမှု ရလဒ်များအပေါ် ယုံကြည်တတ်ကြရာ ယခုကဲ့သို့ သဘာဝအစာ ပဲအမျိုးမျိုး၌ ဓာတ်စာ အာဟာရများတွေ့ရှိရမှုအပေါ် ပို၍ ယုံကြည်ကြမည်ဟု ပြောကြားသည်။ ရှေးဆက်လျှောက်လှမ်း ရမည့်လုပ်ငန်းမှာ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များတွင် Inositol pentakisphosphate သည် ကင်ဆာအဖု အကျိတ် ကြီးထွားမှုကို မည်ရွေ့မည်မျှ ဟန့်တားနိုင်ကြောင်း သိရှိရေးဖြစ်သည်။ သုတေသီများက ကင်ဆာရောဂါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအန္တရာယ် လျော့ပါးရေးအတွက် ပဲအမျိုးမျိုးကို ပိုမိုစားသုံးကြရန် လိုလားကြကြောင်း၊ ကင်ဆာရောဂါအန္တရာယ် လျော့ပါးရေးအတွက် အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၏ အစိတ်အပိုင်း ငါးခုခန့်ကို နေ့စဉ် မှီဝဲစားသုံးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း လူအများက သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါကြောင်းတို့ကို တိုက်တွန်းထားကြသည်။



## ကင်ဆာရောဂါ တိုက်ဖျက်ရာတွင် သကြား အသုံးပြု

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါသုတေသနအသင်း (AICR) ၏ အဖွဲ့ငယ်တစ်ခုသည် ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်ခံကြွက်ကလေးများကို သုတေသနပြုရာတွင် ဂလူးကိုစ့်အုပ်စုဝင် သဘာဝသကြား မှာ ကင်ဆာရောဂါအဖုအကျိတ်များ ကြီးထွားလာမှုကို ဟန့်တားနိုင်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ကြပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါ အဖုအကျိတ်ကြီးထွားရန် လိုအပ်နေချိန်တွင် သကြားမော်လီကျူးများမှာ သွေးကြောကြီးထွားမှုကို ဟန့်တားခြင်းဖြင့် အဖုအကျိတ်များ မကြီးထွားနိုင်တော့ပါ။ ကင်ဆာရောဂါကျွမ်းကျင်သူများက သကြားအခြေခံသော ကုသမှုတွင် ကြီးမားသော ဆိုးကျိုးမဖြစ်မီ ကင်ဆာရောဂါအဖုအကျိတ်ကြီးထွားမှုကို ရပ်တန့်ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) တွန့်ဆုတ်စွာကြီးထွားစေခြင်းကို ဖြစ်စေကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။ စမ်းသပ်ခံ ကြွက်ကလေးများကို အုပ်စုခွဲ၍ သန့်စင်မှုပြုထားသော သကြားမော်လီကျူးများကို ထိုးနှံပေးကြပါသည်။ ဤစမ်းသပ်မှုအရ ကင်ဆာရောဂါ၏ အစဦးပိုင်းအခြေအနေအတွက် အကျိုးများကြောင်း၊ အကြောင်းမှာ ကင်ဆာရောဂါအဖုအကျိတ်များကို ကျုံ့သွားစေခြင်း မဟုတ်၍ ဖြစ်ပါသည်။ သုတေသီများက ဤနည်းကို အခြားသော ကင်ဆာရောဂါကုသနည်းများနှင့် တွဲပြီးသုံးပါက အကျိုးများကြောင်း ပြောကြပါသည်။ AICR မှ သိပ္ပံဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံ Dr. Mark Matfield က “လူတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပါက ထိုကင်ဆာသည် ပျံ့နှံ့တတ်ကြောင်း၊ အစဦးပိုင်း ကင်ဆာအဖုအကျိတ်ကို ဖယ်ထုတ်ပြီးနောက် ဤနည်းဖြင့် ကုသသင့်ကြောင်း ပြောပါသည်။ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပျံ့နှံ့ပြီးချိန်တွင် ကြီးထွားမှုကို ရပ်တန့်ဖို့လိုအပ်ကြောင်း၊ သို့သော် အနာဂတ် စမ်းသပ်မှုအတွက် မည်ကဲ့သို့ကြီးထွားကြောင်းကို ကြည့်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ဆက်လက်ပြောကြားသည်။ သုတေသီခေါင်းဆောင် Prof. Gordon Jayson က “သကြား”သည် သွေးကြောကြီးထွားမှုကို ဟန့်တားကြောင်း ဤစမ်းသပ်မှုနည်းအရ တွေ့ရှိရသည်မှာ ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုးကို အဆင့်မြင့် တိကျ၍ အကျိုးရှိသော ကုသမှုဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပါသည်။

## အရောင်များကို ကြည့်ပြီး အစားအသောက် ရွေးချယ်မှုစနစ်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာကို စားသုံးသူများ ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ရန်အတွက် အစားအသောက်များကို အရောင်ဖြင့်ကိုယ်စားပြု ဖော်ပြပေးမည့်စနစ်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း အစားအသောက် စောင့်ကြည့်ကွပ်ကဲနေ သူတစ်ဦးက ပြောကြားလိုက်သည်။ အစားအသောက်များတွင် အဆီပါဝင်မှု၊ ပြည့်ဝဆီပါဝင်နှုန်း၊ အချိုနှင့်အငန်ပါဝင်မှု အနည်းအများအား အစားအစာများကို တစ်ချက်ကြည့်ရုံနှင့်သိနိုင်စေရန် အရောင်များကို ပါဝင်မှုအနည်းအများအလိုက် ခွဲခြားပြထားသည့် စနစ်မှာ အသုံးပြုရ လွယ်ကူမည်ဖြစ်ကြောင်း လူပေါင်းများစွာကို အကြံပြုမေးမြန်းပြီး တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ယင်းစနစ်မှာ မီးပွိုင့်အရောင်များလိုပင် အရောင်စုံပါဝင်ပြီး အစိမ်းရောင်ပြထားသည့်အစာမှာ မကြာခဏ စား၍ရသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာ၊ ပယင်းရောင်မှာ ရွေးချယ်စားသုံးသင့်သည့် အစာဖြစ်ပြီး၊ အနီရောင်မှာ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ စားသင့်သော ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးမပြုသော အစာဆိုပြီး ခွဲခြားဖော်ပြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အရောင်ခွဲခြား ကပ်ပေးမည့်စနစ်ကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည့် အသားများ၊ ကိတ်များ၊ မုန့်များနှင့် ပီဇာကဲ့သို့ သရေစာများတွင်မှာ ဦးစွာပြုလုပ်သင့်ကြောင်း၊ အစားအသောက် စံသတ်မှတ်ရေးအေဂျင်စီက အကြံပြုထားသည်။ အစားအသောက်များတွင် ပါဝင်သည့် အာဟာရပမာဏကို ယခင်က ကိန်းဂဏန်းဖြင့် ရေးသားပြခြင်း၊ ဇယားကွက်များတွင် ဖော်ပြခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ထိုစနစ်သည် လူအများစုအနေဖြင့် ခန့်မှန်းအသုံးပြုရခက်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ယခုစနစ်သည် မည်သူမဆို နားလည်လွယ်ပြီး ဈေးဝယ်ရာ၌လည်း မြန်ဆန်လွယ်ကူစေမည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

# သံဓာတ် စုပ်ယူခံရခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို သိရှိပြီ

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် အသား၊ ငါးများမှ သံဓာတ်များကို အူအတွင်း၌ မည်သည့်နည်းဖြင့် စုပ်ယူခံရကြောင်း သိရှိကြပြီး သွေးအားနည်းရောဂါကုသမှုနည်းသစ်အဖြစ် ဦးဆောင်နိုင်တော့မည်ဟု မျှော်လင့်ခဲ့ကြကြောင်းဖြင့် စမ်းသပ်ခံကြွက်ငယ်များတွင် အဓိကသော့ချက် ပရိုတင်းတစ်ခု ပေါ်ထွက်လာမှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ လန်ဒန်မြို့၊ ဘုရင့်ကောလိပ်မှ အဖွဲ့တစ်ခုက CELL ဂျာနယ်သို့ ပြောကြားသည်။ ပရိုတင်းအတွင်း ဇီဝပြောင်းလဲမှုများသည် သံဓာတ်စုပ်ယူခြင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်း ယင်းသိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောကြားသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်စေသော သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းသည် ကမ္ဘာတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထများသော အာဟာရဆိုင်ရာ ပြဿနာဖြစ်သည်။ ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်းတွင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသော အမျိုးသမီးများသည် ဤရောဂါ ခံစားနေကြရသည်။ သံဓာတ်သည် ဗြိတိသျှတို့၏ စရိုက်အစားအစာတွင် ပါဝင်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်သည်။ သံဓာတ်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များ၏တစ်သျှူး (haem သံဓာတ်)မှ ရရှိသည်။ Haem သံဓာတ်သည် အင်ဩဂဲနစ် သံဓာတ်ထက် စုပ်ယူခံရမှု ၅ ဆခန့် ပိုများနိုင်သောကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် မချက်မီ နီနေသောအသားများ (အမဲသား၊ သိုးသား)ကို စားကြရန် ထောက်ခံမှုပေးခဲ့သည်။ စမ်းသပ်ခံကြွက်ငယ်များ၏ သွေးအားနည်းရောဂါကို လေ့လာခဲ့ကြရာမှ သုတေသီအဖွဲ့သည် HCP1 ခေါ် သယ်ယူပို့ဆောင်သော ပရိုတင်းကို သိရှိကြကာ ရှုပ်ထွေးသောသံဓာတ်စုပ်ယူခံရမှုပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သည်။ ပရိုတင်းသည် အစာ ခြေလမ်းကြောင်း၏ အောက်ပိုင်းရှိ အူတွင် ရှေးဦးစွာ ဆောင်ရွက်ပြီး အူသိမ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ သံဓာတ် သိုလှောင်ရာနေရာတွင် Haem အနည်းအများအလိုက် စုဆောင်းခွင့်ပြုခဲ့သည်။ သုတေသီခေါင်းဆောင် Dr. Andrew McKie က သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်နေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းအား အင်ဩဂဲနစ်သံဓာတ်ကို အားဖြည့် တိုက်ကျွေးသော်လည်း သံဓာတ်စုပ်ယူမှု နည်းပါးကြောင်း မျိုးရိုးစဉ်ဆက်အရ ဗီဇဓာတ်များ ရှုပ်ထွေးမှုကြောင့် လူအများသည် အစာအာဟာရမှ သံဓာတ်စုပ်ယူ လွန်ကဲကြသည်။ ထိုသံဓာတ်များသည် ကိုယ်တွင်းကလီစာများ အထူးသဖြင့် အသည်းတွင်သိမ်းဆည်းကာ ပြင်းထန်သော တစ်သျှူးပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေသည်။ HCP1 ဟန့်တားသောဆေးဝါးဖြင့် ရောဂါအခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းစေကြောင်း Dr. McKie က ပြောကြားသည်။ Prof. Terry Lappin က ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်ခံ ကြွက်များအား စမ်းသပ်ရာမှတက်ကာ လူများကို စမ်းသပ် အောင်မြင်ရန်လိုကြောင်း၊ ယခုစမ်းသပ်မှုသည် သံဓာတ် ဇီဝကမ္မဗေဒအတွက် ဗဟုသုတဖြစ်ကြောင်း၊ သွေးအားနည်းရောဂါကုသမှုနည်းလမ်းများ အနာဂတ်ကာလအတွက် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာမည် ဟု ယုံကြည်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

ကျေး... ဖိန့်ဆေး  
နဲ့ စင် ကုန်ဆင်းအောင်  
ဆေးလုံးကို နှိပ်ချင်ဦး  
လှိုက်ဖမ်းလေတော့



# မိသားစုကျန်းမာရေး

## ဗီတာမင်စီနှင့် ဗီတာမင်အီး ပိုမိုမှီဝဲခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆိပ်တက်ရောဂါကို မကာကွယ်

ဗီတာမင်စီနှင့် ဗီတာမင်အီး များများ စားသုံးမှီဝဲခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆိပ်တက်ရောဂါကို မကာကွယ်နိုင်ကြောင်း သုတေသနအသစ် တစ်ခုက သတိပေးထားသည်။ သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးဦးရေ (၂၀၀၀)ခန့်အား လေ့လာခဲ့ရာ တွင် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ဂုဏ်သတ္တိ ဗီတာမင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆိပ်တက်ရောဂါဖြစ်နှုန်း လျော့ပါးမှု မဖြစ်စေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

သြစတြေးလျနိုင်ငံ၊ Adelaideတက္ကသိုလ်နှင့် မြောက်ပိုင်း Adclaide မှ အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးများဆေးရုံမှ သုတေသီများက ကျန်းမာရေးဂျာနယ် တစ်ခုဖြစ်သော New England Journal of Meidicine တွင် ဖော်ပြခဲ့ကြသည်မှာ အားဖြည့်ဗီတာမင်စီ နှင့် ဗီတာမင်အီးတို့သည် မွေးဖွားလာမည့်ကလေးများအတွက် ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေကြောင်း ဖော်ပြထား သည်။ လေ့လာခဲ့သော အဆိုပါသားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများတွင် အမွှာမွေးမိခင်များနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများရှိသည့် အမျိုးသမီးများ မပါဝင်ကြပါ။ သုတေသနစမ်းသပ်မှုတွင် ပါဝင်သော မိခင်လောင်းထက်ဝက်ခန့်ကို ဗီတာမင်ကုထုံး ပေးခဲ့ကြပြီး ကျန်ထက်ဝက်ကိုမူ ဗီတာမင်ကုထုံး မပေးခဲ့ပါ။ ဗီတာမင်ကုထုံးသည် နေ့စဉ် ဗီတာမင်စီ ၁၀၀၀မီလီဂရမ်နှင့် ဗီတာမင်အီး ၄၀၀ယူနစ်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ခြောက်လမှ ကလေးမွေး သည်အထိ မှီဝဲစေခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါနှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ခဲ့ရာတွင် ထူးခြားသောအချက်အလက်များ မရှိကြောင်း သုတေသီများက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

ဗီတာမင်ကုထုံးရရှိသည့်အစုမှ ၆ ရာခိုင်နှုန်း နှင့် ဗီတာမင်ကုထုံးမရသည့်အစုမှ ၅ ရာခိုင်နှုန်းတို့တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆိပ်တက် ရောဂါဖြစ်ပွား ခဲ့ကြောင်း သုတေသနတွင် တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။



# မိသားစုနှင့် ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုစနစ်

ဆေးလိပ်သောက်သူများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် သွားအမြစ်လိုဏ်ခေါင်းရောဂါ

ဆေးလိပ်သောက်သူများထက် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် သွားအမြစ်လိုဏ်ခေါင်းရောဂါ ရရှိနိုင်ကြောင်း သုတေသနအသစ်အရ တွေ့ရှိကြသည်။ သွားအမြစ်လိုဏ်ခေါင်းများသည် သွား၏ နူးညံ့သောအပိုင်းဖြစ်ပြီး အာရုံကြောများ၊ သွေးကြောများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများကို ဆက်စပ်ပေးသော တစ်သွားများလည်း ပါရှိကာ ဆေးလိပ်သောက်မှုကြောင့် ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက် နိုင်လျက် ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်နိုင်သည်။ ရောဂါဖြစ်သည့်အခါ ရောဂါပိုးကူးစက်နေသောတစ်သွားများကို ထုတ်ပယ်လျက် အခေါင်းလွတ်ဖြစ်နေသောနေရာကို သန့်စင်ပြီးလျှင် ပိုးထပ်မံ မကူးစက်နိုင်ရန် သွားဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများဖြင့် ဖြည့်သွင်းကာကွယ်မှုပြုရသည်။ ဘွန်စတန်တက္ကသိုလ်၊ ဝိုးလ်မင်း သွားဘက်ဆိုင်ရာကျောင်းမှ Prof. Elizabeth Krall Kaye နှင့်အဖွဲ့က အမေရိကန်ကျန်းမာရေး အသင်းနှင့် အမေရိကန်သွားဘက်ဆိုင်ရာအသင်းတို့က ကြီးမှူးသည့် တယ်လီကွန်ဖရင့်တွင် သူတို့၏ တွေ့ရှိချက်ကို တင်ပြခဲ့ကြသည်။ Kaye က မိမိတို့၏လေ့လာမှုအရ အမျိုးသားများတွင် ဆေးလိပ် သောက်သူထက် ဆေးလိပ်သောက်သူများက သွားအမြစ်လိုဏ်ခေါင်းရောဂါကို နှစ်ဆမျှ ခံစားကြ ရကြောင်း ပြောကြားသည်။ Kaye နှင့်အဖွဲ့သည် ၁၉၆၀ပြည့်နှစ်များနောက်ပိုင်းနှင့် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ် များ၏ အစပိုင်းမှစ၍ ပျမ်းမျှအသက်(၄၈)နှစ်အရွယ်၊ အများအားဖြင့် လူလတ်တန်းစား ရုံးဝန်ထမ်း အမျိုးသား (၈၁၁)ဦးကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါအမျိုးသားများသည် (၃)နှစ်တစ်ခါ သွားများ စစ်ဆေးမှုနှင့် ဓာတ်မှန်ရိုက်မှုခံယူကာ မိမိတို့၏ ဆေးလိပ်သောက်မှုအလေ့အကျင့်များကို တင်ပြကြရ

သည်။ အမျိုးသား (၂၃၀)ဦးမှာ ဆေးလိပ်လုံးဝ မသောက်ခဲ့ကြသူများ ဖြစ်ကြပြီး (၄၄၀)ဦးမှာ အများအားဖြင့် စီးကရက်နှင့် အနည်းငယ်မျှသော ဆေးတံနှင့်ဆေးပြင်းလိပ် သောက်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ သုတေသီများက ဓာတ်မှန်မှတစ်ဆင့် ယင်းတို့၏သွားအမြစ်လိုဏ်ခေါင်းများ စစ်ဆေးခဲ့ရာ အမျိုးသား (၃၈၅)ဦး၏ သွား (၉၉၈)ချောင်းတွင် သွားအမြစ်လိုဏ်ခေါင်းများ စားနေကြ၍ အမျိုးသား တစ်ဦးတွင် တစ်ချောင်းထက် မကသော သွားများ၌ ရောဂါရှိနေကြောင်း သိရသည်။ လက်ရှိ ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် (၁၂)နှစ်ကြာမျှ ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့ပါက သွားအမြစ်လိုဏ်ခေါင်း ရောဂါခံစားမှု သေချာကြောင်း တွေ့ရှိရရာ နှစ်အနည်းငယ်မျှသာ ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ရောဂါခံစားရမှုအန္တရာယ် နည်းပါးသော်လည်း ဆေးလိပ်မသောက်သူများထက် သွားအမြစ် လိုဏ်ခေါင်းရောဂါ ခံစားရနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ ဤလေ့လာမှုတွင် ဆေးတံနှင့် ဆေးပြင်းလိပ် သောက်မှုကြောင့် သွားအမြစ်လိုဏ်ခေါင်းရောဂါ ခံစားရမှုကို သေချာ မပြောနိုင် သေးကြောင်း Kaye နှင့်အဖွဲ့က ပြောကြားသည်။ စီးကရက်သောက်မှု ဖြတ်လိုက်ခြင်း ဆေးလိပ် လုံးဝ မသောက်ခြင်းဖြင့် ဤရောဂါခံစားမှုမှ ကူညီ ကာကွယ်ပေးရာရောက်ကြောင်း သိရှိရသည်။ စီးကရက် သောက်မှု (၉)နှစ်နှင့်အထက်ဖြတ်ခဲ့သူများသည် ဘဝတစ်လျှောက် ဆေးလိပ် မသောက်သူ များ ကဲ့သို့ ဤရောဂါခံစားရမှု အန္တရာယ်မှကင်းကြောင်းလည်း သိရှိရသည်။ Kaye နှင့်အဖွဲ့ မိမိတို့ အနေဖြင့် အမျိုးသားများဟုသာ ပြောနေကြသော်လည်း မိမိတို့၏ တွေ့ရှိမှုကို အမျိုးသမီးများ အတွက် ရောဂါခံစားရနိုင်ကြောင်း သတိပြု ဆင်ခြင်စေချင်ကြောင်း ပြောကြားသည်။



# အဝလွန်မိခင်မှ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်များသော ကလေးများမွေးတတ်

မိခင်လောင်းတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ အဝလွန်ခဲ့ပါက နောက်ပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်များသော ကလေးများ မွေးဖွားတတ်ကြောင်း လေ့လာမှုအသစ်အရ သိရသည်။ အမေရိကန် ကလေးသူငယ်အယောက်(၃၀၀၀)နှင့် ယင်းတို့ကိုမွေးဖွားခဲ့ကြသောမိခင်များကို လေ့လာခဲ့ကြရာတွင် မိခင်များ၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကျန်းမာရေးအမှုအကျင့်များကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြသည်။ ဆက်လက်၍ သူတို့၏ကလေးများကို အသက် (၇)နှစ်အထိ အရပ်အမြင့်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်များကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြသည်။ မိခင်မှသားသမီးသို့သက်ဆင်းသောစရိုက်သည် ပီပြင်စွာ ရလဒ်မထုတ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ မိသားစုဝန်းကျင် (မိသားစု၏စားသောက်မှုပုံစံနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်များ)မှာ အဓိက အခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ၃ နှစ်အရွယ် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါက ယင်းကလေး အသက် ၅ နှစ်အရွယ်တွင်ရှိမည့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို မှန်းဆရာတွင် ပုံမှန်ဖြစ်မည်ဖြစ်ကြောင်း အိုဟိုင်းယိုးတက္ကသိုလ်၊ သူနာပြုကောလိပ်မှ Pamela Salsberry က ပြောကြားသည်။ အဝလွန်မှုသည် အရွယ်အလတ်ပိုင်းတွင် ပိုဖြစ်တတ်ကြောင်းနှင့် ကလေးများအနေဖြင့် အဝလွန်မှု တိုးပွားနေကြောင်းလည်း ပြောကြားသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးများ၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် များလာကြောင်းသိရသည့်အချိန်မှစ၍ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ အဝလွန်မှု ကာကွယ်ရန်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းကြရန် ဖြစ်ကြောင်းလည်း Salsberry က ပြောကြားသည်။ သတိပြုရမည့်အချက်မှာ မိခင်ကဲ့သို့ သူမ၏ကလေး လိုက်ဖြစ်တတ်ကြောင်း (Like mother like child) ဆိုသည့်အချက် ဖြစ်သည်။ မိခင်အဝလွန်ပါက မွေးလာသောကလေးလည်း အဝလွန်ရန် အလားအလာများသည်။ ထို့အပြင် အာဟာရနည်းပါးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကလေး၏ အိပ်ခန်းတွင် တီဗီထားရှိမှုတို့ကလည်း အဝလွန်စေတတ်သည်။ အခြားသောအချက်များနှင့် မိခင် အဝလွန်ခြင်းကို ထည့်သွင်း မစဉ်းစားလျှင် ကလေးအဝလွန်ခြင်းကို မည်သို့သိနိုင်ပါမည်နည်းဟု မေးလာပါက ဘာမျှမသိကြောင်းသာ ဖြေဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ အဝလွန်ခြင်းမှာ အကြောင်း တစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်ပါကြောင်း သိရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

## လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် သားယောက်ျားလေးမွေးမှု လျော့နည်းစေသည်

လေထုညစ်ညမ်းမှု မြင့်တက်ခြင်းသည် သားယောက်ျားလေးမွေးဖွားမှုအရေအတွက်နည်းပါးစေသည်သာမက သားပျက်သားလျှော့မှုနှင့်လည်း ဆက်နွှယ်နေကြောင်း သုတေသီများက တင်ပြထားကြသည်။ ဘရာဇီးနိုင်ငံ၊ Sao Paulo တက္ကသိုလ်မှ အဖွဲ့တစ်ခုသည် ဤအချက်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်ခံကြွက်ငယ်ကလေးများတွင် စမ်းသပ်ချက်အရ လေထုညစ်ညမ်းမှု ပိုမိုမြင့်တက်ခြင်းနှင့် ကြွက်ပေါက်စလေးများတွင် အဖိုနှင့်အမ အရေအတွက် ကွာခြားမှုရှိကြောင်း၊ အခြေခံအချက်အလက်များကို စနစ်တကျဖော်ပြနိုင်ခဲ့ကြသည်။ သန္ဓေသားများသည် ပိုမိုသန်မာကြံ့ခိုင်စေရန် ဆန္ဒရှိကြောင်းနှင့် ပြင်းထန်ရက်စက်သော အခြေအနေများမှ လွတ်မြောက်ကာ အသက်ရှင်လာကြကြောင်း သိရှိပြီးဖြစ်သည်။

ယောက်ျားလေးသန္ဓေသားများသည် သားအိမ်တွင်းတွင် ဖျက်ဆီးခံရခြင်း သို့မဟုတ် သားဖွားမှုဆိုင်ရာ အပျက်အဆီးများကို ခံစားခဲ့ကြရသည်။ Sao Paulo အဖွဲ့သည် ၂၀၀၁ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ ၂၀၀၃ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလအတွင်း မွေးဖွားခဲ့ကြသော ကလေးများ၏ မွေးစာရင်းများမှ လေ့လာခဲ့ကြသည်။ လေထုညစ်ညမ်းမှုနည်းပါးသော နေရာဒေသများတွင် ယောက်ျားကလေးမွေးဖွားမှု (၅၁.၇)ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး လေထုညစ်ညမ်းမှုများသောနေရာဒေသတွင်မူ (၅၀.၇) ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိသည်။

သန့်စင်လေဝန်းကျင်ရှိသည့်နေရာဒေသတွင် သားသမီးရလဒ်မှာ ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး ၁.၃၄ အချိုးရှိပြီး လေထုညစ်ညမ်းသောနေရာဒေသတွင် ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး ၀.၈၆ အချိုးရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ Sheffield တက္ကသိုလ်မှ Dr. Altan Pacey က မိမိတို့အနေဖြင့် သဘာဝအဖြစ်အပျက်များအရ ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးမွေးဖွားမှု ပြောင်းလဲတတ်ခြင်း သိရှိထားကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ငလျင်လှုပ်ချိန်နှင့် စစ်ဖြစ်ချိန် သို့မဟုတ် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်း ဖြစ်နေချိန်များဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

ထို့ပြင် မကြာမီကာလများတွင် အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသည်ကိုလည်းကောင်း၊ လိုအပ်ချက်များကိုလည်းကောင်း တင်ပြနိုင်မည်ဟု ထင်မြင်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

## ကလေးငယ်ဘဝ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးက သွေးတိုးရောဂါကျ

ဘရစ်စကော(လ်)တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာတွေ့ရှိမှုတစ်ရပ်အရ ကလေးငယ်ရွယ်စ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါက သွေးတိုးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အကျိုးထူးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း သိရှိရသည်။ သုတေသီများက ကလေးငယ်စဉ် ကျန်းမာရေးလိုက်စားခြင်းနှင့် အငန်လျှော့စားခြင်းသည် အရွယ်ရောက်လာသောအခါ သွေးတိုးအတွက် ကောင်းသောအကျင့်ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်နို့ ကာလရှည်စွာ တိုက်ကျွေးမှု ခံခဲ့ရသော ကလေးများအနေဖြင့် သွေးတိုးခံစားမှုအတွက် အကျိုးထူးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ကလေးသူငယ် (၂၀၀၀)ကျော်ကို လေ့လာခဲ့ရာမှ တွေ့ရှိချက်များအပေါ် ဆန္ဒပြုပြောကြားသည်။

နှလုံးရောဂါဖြစ်စေသော အခြေအနေများနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆက်စပ်မှုကို ကလေးများတွင်လေ့လာသော ဒိန်းမတ်နှင့် အက်စတိုးနီးယားမှ သုတေသီများက မိခင်နို့ကိုသာ အထူးတိုက်ကျွေးခံခဲ့ရသည့်ကလေးများသည် သွေးတိုးဖြစ်မှု နည်းပါးကြောင်း၊ ယခုတွေ့ရှိမှုအရ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုနှင့် ကလေးသူငယ်များအရွယ်ရောက်လာချိန် သွေးတိုးမှု တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်မှု ရှိကြောင်းလည်း ပြောကြားသည်။

သွေးတိုးကို မိခင်နို့က မည်သည့်နည်း အကြောင်းအရာဖြင့် ကာကွယ်ပေးကြောင်း မသိရသေးသော်လည်း မိခင်နို့တွင်ပါဝင်သော Long Chain Polyunsaturated Fatty အက်စစ်သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ အဓိကနေရာတွင်ပါဝင်ပြီး မိခင်နို့သည် ကူးစက်ရောဂါများကို ကူညီတိုက်ဖျက်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော မိခင်များကိုယ်တိုင် အရိုးပွရောဂါနှင့် သားဥအိမ်ကင်ဆာဖြစ်မှု နည်းပါးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုသည် ကလေးများကျန်းမာသန်စွမ်းစေရေးတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ထောင်နှင့်ချီ၍ ကလေးများသေဆုံးမှုကို ကာကွယ်ပေးနေသဖြင့် မိခင်များအား ကလေးများကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးကြရန် တိုက်တွန်းထား၏။

# မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် မိခင်များအတွက်လည်း အကျိုးရှိ

ဟားဗတ်ဆေးသိပ္ပံတက္ကသိုလ်မှ အဖွဲ့တစ်ခု၏တွေ့ရှိမှုမှာ မိခင်နို့ကို စနစ်တကျ တစ်နှစ်ကြာ တိုက်ကျွေးခဲ့ပါလျှင် အသက်ကြီးသူများတွင်ဖြစ်တတ်သော သွေးချို/ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျနိုင်ကြောင်းဖြစ်သည်။ ဆက်လက်ပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည့်နှစ်များသည် ဤရောဂါအန္တရာယ်အတွက် ပိုမိုလျော့နည်းစေမည်ဖြစ်သည်။ ဤလေ့လာတွေ့ရှိမှုကို JAMA ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားရာ၌ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခဲ့ပါလျှင် အဆိုပါမိခင်သည် သွေးချို/ဆီးချို ရောဂါဖြစ်ပွားမှု (၃)ဆလျော့နည်းမည်ဖြစ်သည်။ ယခင်လေ့လာမှုများအရ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အင်ဆူလင်လုံဆော်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်းနှင့် ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ်လျော့နည်းစေမှုနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း၊ ယင်းအင်ဆူလင်နှင့်သကြားဓာတ်တို့သည်လည်း သွေးချို/ဆီးချိုရောဂါအန္တရာယ် လျော့နည်းစေမှုပင် ဖြစ်ကြောင်း သိရှိခဲ့ကြသည်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှအဖွဲ့သည် မိခင်ပေါင်း(၁၅၅,၀၀၀)ဦးကို လေ့လာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ သုတေသီခေါင်းဆောင် Dr. Alison Stuebe က မိမိတို့သိရှိခဲ့ကြသည်မှာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ရင်သွေးကလေးငယ်များအတွက် ကောင်းမွန်ကြောင်း၊ ယခုလေ့လာမှုအရ မိခင်များအတွက်ပါ ကောင်းမွန်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်ဟု ပြောကြားသည်။ ဤတွေ့ရှိမှုကို အခြေခံပြီး မိမိတို့အနေဖြင့် ကလေးများကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးကြရန် မိခင်များသို့ အားပေးတိုက်တွန်းနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ဖြစ်လာစေရန်အတွက် မိခင်တစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် ၅၀၀ ကယ်လိုရီ ပျမ်းမျှလိုအပ်ကြောင်း၊ ယင်းသည် လေးမိုင်မှ ငါးမိုင်အကွာအဝေးပြေးခြင်းနှင့် ညီမျှကြောင်း Dr. Stuebe က ပြောကြားသည်။ မိခင်နို့အတွက် ထပ်မံလိုအပ်သောစွမ်းအင်မှာ အင်ဆူလင်နှင့် ဂလူးကိုစ့်ပြောင်းလဲခြင်းများဖြစ်သည်။ Dr. Stuebe က မိမိတို့၏လေ့လာမှုသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါအန္တရာယ် သက်ရောက်မှုအတွက် အရေးကြီးသော ဗီဇပြောင်းလဲမှုတို့ ပတ်သက်နေနိုင်ကြောင်း သိအိုရီကို အားဖြည့်ပေးလိုက်သကဲ့သို့ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ Dr. Stuebe က ဆက်လက်၍ အစားအသောက်ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါအန္တရာယ် လျော့ပါးစေကြောင်း အများအသိဖြစ်ကြောင်း၊ သို့သော် မိမိတို့အနေဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကလည်း ဤရောဂါအန္တရာယ် လျော့ပါးမှုတွင် အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ဆက်လက်သုတေသနပြုပြီး ရလဒ်ကို စောင့်ကြည့်ရဦးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

# စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် သားပျက်သားလျှော့အန္တရာယ် ပိုမိုတိုးပွားလာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ စောစောပိုင်းတွင် သားပျက်သားလျှော့ဖြစ်ပွားခြင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှု ဟော်မုန်း ကော်တီဆိုလ်းများ မြင့်တက်နေ၍ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ လေ့လာမှုအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင် လ ပထမ ရက်သတ္တသုံးပတ်တွင် သားပျက်သားလျှော့ဖြစ်ပွားမှုမှာ ပုံမှန်သားပျက်မှုထက် ကော်တီ ဆိုလ်းပမာဏ မြင့်တက်မှုကြောင့် သုံးဆခန့် ပိုမိုကြောင်း ပုံမှန်ကော်တီဆိုလ်းပမာဏရှိသူ အမျိုး သမီးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ သိရှိခဲ့ရသည်။ လေ့လာမှုကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ သို့သော် ကော်တီဆိုလ်းပမာဏ မြင့်တက်ခြင်းလက္ခဏာအရ အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပြီးပြည့်စုံခြင်းသို့ရောက်ရှိရန် ပြင်ဆင်မှု မရှိကြောင်းဖြင့် Pablo Nepomnasch နှင့်အဖွဲ့က ပြောကြားသည်။ သုတေသီများက ဝှာတီမာလာရှိ ကျေးလက်ဒေသမှ အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် ၃၄ နှစ်ကြား အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီး ၆၁ ဦးကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ယခင်က သားသမီးရှိခဲ့ကြသော အမျိုးသမီးများ၏ ဆီးနမူနာများကို အပတ်စဉ်သုံး ကြိမ်တိုင်တိုင်ရယူပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိနှင့် ကော်တီဆိုလ်းပမာဏကို ရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ လေ့လာမှု၏ အစပိုင်းတွင် အဆိုပါအမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အချိန် ကော်တီဆိုလ်းအခြေခံကို တိုင်းတာ မှတ်သားခဲ့ကြသည်။ ကော်တီဆိုလ်းပမာဏသည် အခြေခံအမှတ်အသားထက်အပေါ်မှာရှိပါက မြင့် တက်သည်ဟုလည်းကောင်း၊ အခြေခံအမှတ်အတိုင်းရှိပါက “ပုံမှန်” ဟုလည်းကောင်း ကောက်ချက် ချသည်။ သုတေသနကာလ တစ်နှစ်ကျော်တွင် အမျိုးသမီး ၁၆ ဦး၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ၂၂ ကြိမ် ရှိခဲ့ကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ၉ ကြိမ်မှာ ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပြီးပြည့်စုံခဲ့သော်လည်း ၁၃ ကြိမ်မှာ သားပျက်သားလျှော့ခဲ့ကြသည်။ သုတေသနရလဒ်အရ သားပျက်သားလျှော့ဖြစ်ပွားမှု ၂.၇ ဆသည် အမျိုးသမီးများတွင် ကော်တီဆိုလ်းပမာဏ မြင့်တက်၍ဖြစ်ပြီး သားပျက်သားလျှော့မှု သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ရက်သတ္တနှစ်ပတ်တွင် ပျမ်းမျှအဖြစ်များကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

# ဗီတာမင်ဒီသည် မွေးစကလေး ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ဆွက်စပ်မှုရှိ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ဗီတာမင်ဒီစားသုံးမှီဝဲမှု နည်းပါးပါက မွေးဖွားလာသောကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းပါးမှုနှင့် ဆွက်စပ်နေကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ခုက တင်ပြထားသည်။ သုတေသနတွင် မွေးစကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မိခင်များမှီဝဲစားသုံးသော ဗီတာမင်ဒီ ပြည့်ဝသည့် နို့နှင့် အားဖြည့်မှီဝဲသည့် ဗီတာမင်ဒီအရေအတွက်တို့ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ကနေဒါနိုင်ငံ McGill တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက မွေးစကလေးကြီးထွားမှုတွင် ဗီတာမင်ဒီသည် အရေးပါကြောင်း တိုက်တွန်းထားသည့် လေ့လာမှုတွင် ကနေဒါနိုင်ငံမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး ဦးရေ (၃၀၀)ကျော်အား နွားနို့စားသုံးမှုနှင့် အားဖြည့်အစားအစာ စားသုံးမှုတို့ မည်မျှရှိကြောင်း ပါဝင်သည့်အစားအသောက်နှင့် လူမှုဘဝပုံစံများအကြောင်း မေးမြန်းသည့် မေးခွန်းလွှာများကို ဖြေကြားစေခဲ့သည်။ နွားနို့တွင် ပရိုတင်း၊ ရိုင်ဖီဖလဗင်ဓာတ်နှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်များပါဝင်ကြောင်း၊ သို့သော် ကနေဒါနိုင်ငံတွင်မူ နွားနို့၌ ဗီတာမင်ဒီဓာတ် ပါဝင်စေခဲ့သည်။ နေရောင်ခြည်သည် ဗီတာမင်ဒီကို သဘာဝအားဖြင့် ရရှိစေသည်။ သို့သော် လူအများအပြားတွင် ဗီတာမင်ဒီ နည်းပါးနေ တတ်ရာ စားသောက်သည့်အစားအစာမှ ဗီတာမင်ဒီဓာတ် ရရန်လည်း မပြုလုပ်တတ်ကြကြောင်း သိရှိရသည်။ တစ်နေ့လျှင် နွားနို့ ၂၅၀ မီလီလီတာထက်နည်း၍ သောက်သုံးသည့် အမျိုးသမီးများသည် ဗီတာမင်ဒီနှင့် ပရိုတင်းနည်းပါးစွာ စားသုံးသည့်အနေအထားတွင်ရှိကြောင်း သုတေသီများက လေ့လာသိရှိခဲ့ကြသည်။ မွေးစကလေး ကိုယ်အလေးချိန်ကို မှတ်တမ်းပြုရာ၌ နွားနို့သောက်ခြင်း နည်းပါးသော ဗီတာမင်ဒီ စားသုံးမှုနည်းပါးသော အမျိုးသမီးများ၏ မွေးစကလေးများသည် ကိုယ် အလေးချိန်နည်းပါးကြောင်း သိရှိရသည်။ တစ်နေ့လျှင် ၂၅၀မီလီလီတာထက် ပို၍ နွားနို့သောက် သည့်မိခင်၏ မွေးစကလေး ကိုယ်အလေးချိန်မှာ ၄၁ ဂရမ်ထိရှိကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ဗီတာမင်ဒီကို နေ့စဉ် ၁ မိုက်ခရိုဂရမ် ပိုသောက်ခဲ့ပါက မွေးစကလေးကိုယ် အလေးချိန် ၁၁ ဂရမ်ပိုတိုးကြောင်း သိရှိရသည်။



အဆီကျသေး

- ၁။ အဆီများစားနေရာကို  
ပါးပါး လှူပါ။
- ၂။ လှူ ဖြီးဖြီးချင်း  
၁၀ မိုင် ပြေးပါ။



၀၈

## ပေါင်မပြည့်သော်လည်း အောင်မြင်သူဖြစ်လာနိုင်

ပေါင်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားလာသော ရင်သွေးငယ်များ၏ မိဘများအတွက် ကနေဒါနိုင်ငံ သုတေသီများက သတင်းကောင်းတစ်ပုဒ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ပေါင်မပြည့်ဘဲ မွေးလာသော ကလေးများသည် အခြားပေါင်ပြည့်ကလေးများနည်းတူ ပညာရေး၊ အလုပ်ရမှု၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးဘက်တို့တွင် လိုက်မီကြောင်း လေ့လာမှုအရ သိရှိခဲ့သည်။ မွေးစ ပေါင်ချိန် အလွန်နည်းသော ကလေးငယ်များ၏ လေးပုံတစ်ပုံသည် မသန်စွမ်းမှုများရှိသော်လည်း အရွယ်ရောက်ပြီးပါက ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ တိုးတက်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ယင်းကို အမေရိကန်ဆေးပညာရှင် များအသင်းဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားပြီး ထိုဂျာနယ်၏ ခေါင်းကြီးပိုင်းတွင် Dr. Maureen Hack ဆိုသူက အဆိုပါလေ့လာမှုကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ဒေသသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်မြင့်မားပြီး ခေတ်မီပညာတတ်မိသားစုမှ ကလေးများဖြစ်သည့်အတွက် ယင်းကဲ့သို့ အဖြေထွက်လာကြောင်း၊ မိသားစု ပညာရှိမှုကြောင့် ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများမှာဆိုလျှင် ယင်းကဲ့သို့သော အဖြေမရရှိနိုင်ကြောင်း ဝေဖန်ထားပါသည်။ Case Western Reserve တက္ကသိုလ်မှ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးမှ ယင်းတွေ့ရှိချက်သည် အလားအလာရှိကြောင်း ပေါင်မပြည့် ကလေးများပင်ဖြစ်စေ မိဘများက ကောင်းစွာ ဂရုစိုက်သင်ကြားလျှင် တိုးတက်မှုရှိကြောင်း ပြသနေပါသည်။ သို့သော် ထိုကလေးများသည် ဉာဏ်ရည်ညွှန်းကိန်း (IQ) နိမ့်ကျတတ်၍ ပညာသင်ရန်

**မျိုးအောင်ဆွ (ဆေးလှ)**

ခက်ခဲမှု တွေရှိနိုင်ကြောင်း ပြောဆိုထားပါသည်။ ယင်းလေ့လာမှုမှာပါဝင်သောကလေးများသည် IQ အနည်းငယ်နိမ့်ကျသည့်အတွက် အဆင့်မြင့်အသက်မွေးမှု ပညာများသင်ကြားရာမှာ အခက်အခဲ ရှိပြီး ပေါင်မပြည့်သောကလေးများ ဖြစ်သည့်အတွက် အခြားကလေးများထက် ခံနိုင်ရည်နည်းပြီး ဖျားလွယ် ရောဂါဝင်လွယ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ယင်းကလေးများကို အမြဲစောင့်ကြည့်ပြီး ပညာရေးအဆင့်၊ အလုပ်ရရှိမှုအခြေအနေ၊ နေထိုင်မှုအဆင့်အတန်း စသည်တို့ကို ဆန်းစစ်ခဲ့ပြီး သက်တူ၊ လိင်တူ ပေါင်ပြည့်ကလေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခဲ့ပါသည်။ ပေါင်မပြည့်သည့်ကလေးများ၏ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ပေါင်ပြည့်ကလေးများ၏ ၂ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အာရုံကြောချို့ယွင်းမှုရောဂါများဖြစ်သည့် သူငယ်နာ၊ ဆွံ့အ နားမကြား၊ မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်းများရှိပါသည်။ ပေါင် မပြည့်ကလေးများ၏ ၈၂ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ပေါင်ပြည့်ကလေး များ၏ ၈၇ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အထက်တန်းကျောင်း ပြီးခဲ့ပါသည်။ အဆင့်မြင့်ပညာရေး ဆက်လက် သင်ယူခြင်း၊ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ်ရပ်တည်နိုင်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ကျခြင်း၊ မိဘများအဖြစ် ခံယူနိုင်ခြင်း စသည့်အချက်များကို နှိုင်းယှဉ်ရာမှာ ပေါင် ပြည့်ကလေးနှင့် ပေါင်မပြည့်ကလေးများ၏ ရာခိုင်နှုန်းတွင် သိသာစွာ ကွာဟမှုမရှိကြောင်း တွေ့ရပါ သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းကလေးများသည် ငယ်စဉ်မှာ ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်ခဲ့သည့်တိုင် အရွယ် ရလာသည်နှင့်အမျှ တိုးတက်မှုရှိနိုင်ပြီး ဘဝတစ်ခုလုံးအနေဖြင့်ကြည့်လျှင် အခြားကလေးများနည်းတူ တိုးတက်မှုရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။



### ကလေးများ အလွန်မှု

ယနေ့အချိန်အခါတွင် ကလေးများ အလွန်မှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် လျင်မြန်စွာ များပြားနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ၁၉၉၀ပြည့်နှစ် အစပိုင်းနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် အသက်နှစ်နှစ်မှ လေးနှစ်အရွယ် ကလေးများ အလွန်မှု နှစ်ဆဖြစ်နေသကဲ့သို့ အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်အရွယ်ကလေးများ အလွန်မှုမှာ သုံးဆ ဖြစ်နေပါသည်။

ကလေးဦးရေ ၉၀၀၀ ကို လေ့လာရာမှ တွေ့ရှိချက်များကို ဗြိတိသျှ ဆေးပညာကျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါသည်။

သုတေသီများထုတ်ပြန်သည့် ကလေးများအလွန်မှုဖြစ်နိုင်သည့် အခြေခံအချက် ၈ ချက်မှာ

- (၁) မွေးဖွားစ ကိုယ်အလေးချိန်
- (၂) မိဘများ အလွန်မှု
- (၃) ကလေး အသက်(၃)နှစ်အရွယ်တွင် ရက်သတ္တပတ်လျှင် ရပ်မြင်သံကြားကြည့်ချိန်
- (၈) နာရီထက် ပိုများမှု
- (၄) ကလေးအသက်(၃)နှစ်အရွယ်တွင် တစ်ညလျှင် အိပ်ချိန် (၁၀)နာရီခွဲထက် နည်းပါးမှု
- (၅) ကလေးငယ်ရွယ်စဉ် ကိုယ်ခန္ဓာအရွယ်အစား (အသက် ၈ လမှ ၁၈ လအထိ)
- (၆) ကလေးအသက်တစ်နှစ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် လျင်မြန်စွာတက်ခြင်း
- (၇) ကလေး အသက် နှစ်နှစ်အရွယ်တွင် အရွယ် ကြီးထွားမှု လျင်မြန်ခြင်း
- (၈) ကျောင်းကြီးမတက်မီအရွယ် (အသက်(၅)နှစ်အောက် (သို့မဟုတ်) မူကြိုကျောင်းတက်နေသည့်အရွယ်)တွင် ကိုယ်တွင်းအဆီဓာတ်များမှုတို့ ဖြစ်ကြသည်။

မိဘများ အလွန်မှုသည် ကလေးများ အလွန်မှုတွင် မျိုးရိုးလိုက်သည်ဟု ပြော၍ရသကဲ့သို့ အစားစားမှုလွန်ခြင်းဆိုသည့် မိသားစုအတွေ့အကြုံကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။ ရပ်မြင်သံကြား ကြည့်ချိန်များသောကြောင့် ကလေးများသည် လှုပ်ရှားဆော့ကစားမှု၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မှုတွင် အချိန်နည်းပြီး အစားစားမှု များလာသောကြောင့်လည်း အလွန်မှုဖြစ်နိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလွန်ကလေးများအား ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံကြီးတွင် သီးခြားဌာနတစ်ခု ဖွင့်လှစ်ပြီး ကြည့်ရှုပေးနေကြောင်း သိရသည်။

## ကလေးများအတွက် ကယ်လ်ဆီယမ်

ကျန်းမာရေးအစီရင်ခံစာအသစ်တစ်ခုတွင် ကလေးသူငယ်အများအပြားသည် အသက်အရွယ်ကြီးလာသည့်အခါ အရိုးကျိုးမှုနှင့် အရိုးပါး၊ အရိုးပွမှုတို့အတွက် အဓိကအကာအကွယ်ဖြစ်စေသော “ကယ်လ်ဆီယမ်” လုံလောက်စွာ မရကြကြောင်း တင်ပြအကြံပေးထားသည်။ ကလေးဘဝအရွယ်သည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောအရိုးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အရေးပါသောအချိန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အမေရိကန်ကလေးသူငယ်ဆိုင်ရာသိပ္ပံက အသက်(၈)နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးငယ်များသည် လုံလောက်သော “ကယ်လ်ဆီယမ်” ကို မရရှိကြကြောင်း သတိပေးထားသည့်အချက်တစ်ခုမှာ ကလေးများသည် နွားနို့အစား ဆိုဒါနှင့် အခြားအချိုရည်များကို သောက်သုံးနေကြကြောင်း၊ ကလေးများသည် နွားနို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းသုံးခွက်ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးရန်လိုကြောင်း၊ ဆယ်ကျော်သက်များအနေဖြင့် နေ့စဉ် လေးခွက်ခန့် သောက်သုံးသင့်ကြောင်း တင်ပြထားသည်။ မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏သားသမီးများကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်သည့် စားသုံးမှုအလေ့အကျင့်များ ပြုလုပ်ပေးကြရန်နှင့် ကလေးများ အစားအစာစားသုံးမှုပုံစံကို သတိပြုထားကြရန်လည်း အကြံပြု ထားသည်။ ကလေးများ စားသုံးသည့် အစားအစာများတွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ပေါကြွယ်ဝသော နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲများအပြင် လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်၊ အစိမ်းရောင်မုန်ညင်းထုပ်၊ Salmon ငါးသေတ္တာ ငါးများစားရန် စီမံပေးသင့်သည်။ ကယ်လ်ဆီယမ်စားသုံးခြင်းဖြင့် အရိုးသန်မာစေကြောင်းနှင့် ကလေးများ၏အစားအစာများတွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ပေါကြွယ်ဝသော အစားအစာများ စီမံပေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အလေ့အထ ဖြစ်သည်။

# သန်မာရင်သွေး မွေးနိုင်ရေးဗီတာမင် ဒီ

## စားသုံးပေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ဗီတာမင်“ဒီ”ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် မွေးလာသော ရင်သွေးငယ်သည် အသက်ကြီးလာသည့်အခါ အရိုးသန်မာမှုရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ဖော်ပြထားသည်။ အသက် ၉ နှစ်အရွယ်တွင် အရိုးအားနည်းသကဲ့သို့ ကယ်လ်ဆီယမ်စုပ်ယူမှုအတွက် ဗီတာမင်ချို့တဲ့နေကြသည့် ကလေးငယ်များ၏ မိခင် ၁၉၈ ဦးတို့အား လေ့လာခဲ့ရာ၌ ဤရလဒ်က ဖော်ပြနေသည်။ မိခင်များအား နေရောင်ခြည်ခံယူခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်“ဒီ”ကို အားဖြည့်ရရှိကြကာ သူတို့၏ကလေးငယ်များသည် အရိုးသိပ်သည်းစွာဖြင့် သန်မာကြီးထွားနိုင်ကြသည်။ ဆော့သင်တန် အထွေထွေဆေးရုံမှ လေ့လာမှုအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် Prof. Cyrus Cooper က မိခင်များအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် ဗီတာမင်“ဒီ”စားသုံးစေသင့်ကြောင်း၊ ရရှိမည့် အကျိုးရလဒ်မှာ ရင်သွေးငယ်၏ အရိုးသန်မာစေသကဲ့သို့ မိခင်သည်လည်း အရိုးပါးရောဂါဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးစေကြောင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် ဗီတာမင်ချို့ယွင်းတတ်၍ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ ဗီတာမင်“ဒီ”သည် ကယ်လ်ဆီယမ်စုပ်ယူမှုအတွက် အရေးကြီးကြောင်းနှင့် အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကကျကြောင်း သိရှိရသည်။ မိခင် ၁၉၈ ဦးတို့၏ အသက် ၉ နှစ်အရွယ်ရှိ ကလေးများ၏ အရိုးတွင်း ဓာတ်သတ္တုနှင့် မာကျောမှုကို တိုင်းတာလေ့လာခဲ့ကြသည်။ တော်ဝင်ကောလိပ် သားဖွားနှင့်မီးယပ်သမားတော် Prof. James Walker က ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ ဗီတာမင်“ဒီ”ရရှိမှုသည် မိခင်နှင့် သူမ၏ ရင်သွေးအတွက် အရိုးဆိုင်ရာအတွက် အရေးကြီးကြောင်း ဆိုသည်။ သို့အတွက် မိခင်လောင်းများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ၌ ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အရ ဗီတာမင်“ဒီ”ကို စားသုံးကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ကြီးထွားသော မွေးစကလေးများအတွက် အလွန်ရောဂါအန္တရာယ်

ကြီးထွားသော မွေးစကလေးများ သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်၏ ပထမနှစ်နှစ်ကာလတွင် ကြီးထွားမှုလျင်မြန်သူ ကလေးများအနေဖြင့် ကလေးအရွယ်နှင့် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်များတွင် အလွန်ရောဂါအန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း သုတေသနများက ဆိုကြသည်။ ဤတွေ့ရှိမှုကို ဗြိတိသျှဆေးသိပ္ပံဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ရာ၌ လေ့လာမှု (၂၄)ခုတွင် မွေးစကလေး လေးသိန်းကျော်ကို လေ့လာမှုပြုခဲ့ကြသည်။ စာရေးသူများက ယုံကြည်ကြသည်မှာ အစားအစာကျွေးမှုနှင့် နို့ဖြတ်သည့်အချက်များက အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏အဆိုမှာ အသက်အရွယ်၏ ပထမခြောက်လတွင် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ သောက်စို့သင့်သည်။ သုတေသီအချို့က အဆိုပါကလေးများသည် အလွန်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်းတွင် ကလေးငါးဦးအနက် တစ်ဦးသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်ခြင်းတို့ ဖြစ်နေကြကြောင်း သိရသည်။ ယနေ့ ယေဘုယျအခြေအနေအရ လာမည့် ၂၀၂၀ပြည့်နှစ်တွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ ကလေးသူငယ်အားလုံး၏ထက်ဝက်မှာ အလွန်ရောဂါဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်များသော မွေးစကလေးများ (ခန္ဓာကိုယ်အညွှန်းကိန်းမြင့်မားသူများ)နှင့် အသက် တစ်နှစ်နှင့် နှစ်နှစ်အရွယ်တွင် ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်စွာတက်သူများသည် ကလေးအရွယ်၊ လူရွယ်ပိုင်းနှင့် လူကြီးပိုင်းဝင်စအရွယ်တို့တွင် အလွန်ရောဂါကို အခြားကလေးများထက် ခံစားရနိုင်ဖွယ် ရှိသည်ဟု သုတေသီများက တွေ့ရှိထားသည်။ ဆော့သမ်တန်တက္ကသိုလ် ဆေးသိပ္ပံသုတေသနကောင်စီ ၏ ကူးစက်ရောဂါဗေဒဌာနမှ Dr. Janis Baird က ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလစားသောက်မှုနှင့် မွေးစကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်တို့မှာ အရေးကြီးသောအချက်များဖြစ်ကြသည့်အတွက် သတိပြုကြည့်ရှုကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

## ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် (၁၄) ပေါင်နီးပါးရှိ မွေးစသမီးလေး

Delaney Jessica Buzzell အမည်ရှိ သမီးငယ်လေးသည် မွေးစအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ၁၃ ပေါင် ၁၂ အောင်စရှိသောကြောင့် သာမန်မွေးသည့်ကလေးငယ်များနှင့် မတူ ထူးခြားနေသည်။ သူမ၏ မိဘများက Big Enchilada ဟု ချစ်စနိုးအမည်ပေးထားသည်။ ဇွန်လ ၂၃ ရက် က ဗိုက်ခွဲ၍မွေးခဲ့ရသော သူမသည် ကျန်းမာစွာ အိမ်သို့ပြန်ရန် ရက်သတ္တသုံးပတ်ခန့် ကြာမည် ဖြစ်သည်။ သူမ၏ဖခင်မှာ အရပ် ၆ ပေ၊ ၂ လက်မနှင့် မိခင်မှာ ၅ ပေ၊ ၇ လက်မဖြင့် ပုံမှန်အရွယ်များ ဖြစ်ကြကြောင်း Judy Nadolski ဆိုသူ သူနာပြုက ပြောကြားသည်။ အသက် (၃၄)နှစ်အရွယ်ရှိ ဖခင်က ချစ်စရာသမီးကလေးရပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ Nadolski ကမူ သူမကလေးကို ချီရသည်မှာ အသက် ၄-၅ လအရွယ် ချီထားရသလိုဖြစ်ကြောင်း၊ သူ့အရွယ်သုံး ကလေး ခါးတောင်းကျိတ်များနှင့် ကလေးတီရှပ်များမှာ ကျပ်နေကြကြောင်းပြောသည်။ ထိုသူနာပြုက ပင် ကလေးသည် အသားစားရန် အသင့်ရှိသောအရွယ်ဖြစ်နေကြောင်းနှင့် အသားကိုလည်း မြိန်ယှက်စွာ ကြိုက်ကြောင်း ပြောသည်။ ကလေး၏ အစ်မကြီးမှာ ယခု ၄ နှစ်အရွယ်ရှိပြီး မွေးစက ၁၁ ပေါင် ၈ အောင်စ ရှိသကဲ့သို့ အသက် ၂ နှစ်အရွယ်ရှိ အစ်မငယ်ကမူ မွေးစက (၁၀)ပေါင် (၈)အောင်စ ရှိကြသည်။ သူမသည် မိသားစုအတွက် နောက်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဖခင်ဖြစ်သူ Paul Buzz က ပြောသည်။ ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်မှာ ပုံမှန်မွေးသည့် ကလေးများထက် ၂ ဆ ခန့်ရှိကြောင်း၊ ၁၁ ပေါင်ထက် ပိုများသော မွေးစကလေးများမှာ ၁ ရာခိုင်နှုန်းထက် နည်းပါးကြောင်း သိရသည်။



## စက်များမှထုတ်လွှတ်သော အန္တရာယ်ရှိ အခိုးအငွေ့များကြောင့် ကလေးသူငယ်များတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွား

အဓိကပို့ဆောင်ရေးလမ်းကြောင်းများအနီးတွင် နေထိုင်ကြသော ကလေးသူငယ်များသည် ကင်ဆာရောဂါဖြင့်သေဆုံးရန် အသက်အန္တရာယ်ပိုရှိနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ရပ်က ပြောကြားသည်။ ဘာမင်ဟန်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတစ်စုက ခရီးသည်တင်ဘတ်စ်ကားလမ်းကြောင်း၏ မီတာ ၅၀၀ ခန့် အကွာတွင်နေထိုင်ကြသော ကလေးသူငယ်များသည် ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးမှုတွင် ၆ ဆခန့် ပိုများကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ မီးရထားလမ်းကြောင်းနှင့် ဆေးရုံများ (မီးသင်္ဂြိုဟ်စက်များ)အနီးတွင် နေထိုင်ကြသည့် ကလေးသူငယ်များတွင်လည်း အလားတူပင် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း၊ ယင်းတို့အားလုံးတွင် အန္တရာယ်ရှိသော အခိုးအငွေ့များထွက်၍ လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ကျွမ်းကျင်သူများကမူ ဤတွေ့ရှိချက်များအနေဖြင့် သတိပြု၍ ကုသမှုပေးနိုင်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ ၁၉၅၅ခုနှစ်မှ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်အထိ သွေးကင်ဆာရောဂါ၊ လင်မ့်သင်ရည်အကျိတ်များတွင် ကျူးမာရောဂါ၊ ဦးနှောက်ကင်ဆာနှင့် ကျောရိုးကင်ဆာများဖြင့် သေဆုံးခဲ့ကြသော ကလေးသူငယ် ၂၂,၅၀၀ ဦးကို အသေးစိတ် လေ့လာဆန်းစစ်ခဲ့ရာတွင် တွေ့ရှိခဲ့မှုများကို Epidemiology and Community Health ဂျာနယ်တွင် အစီရင်ခံ ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ ကာဗွန်မိုနောဆိုဒ်နှင့် 1,3-butadiene ဓာတ်ငွေ့တို့သည် ယာဉ်များမှ ထုတ်လွှတ်ခဲ့ကြသည့် အန္တရာယ်ရှိ အခိုးအငွေ့များဖြစ်ကြကာ အထူးသဖြင့် ဒီဇယ်အင်ဂျင်များမှ ထုတ်လွှတ်ကြကြောင်း၊ ဤအခိုးအငွေ့များသည် လူသားများအတွက် အန္တရာယ်တိုးပွားစေသော အဓိကအချက်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ အခြားဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်ကြသော နိုက်ထရိုဂျင်အောက်ဆိုဒ်နှင့် ဒိုင်အောက်စင်များကလည်း ဒုက္ခပေးနိုင်ကြောင်း အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ သုတေသီများ၏ တွက်ချက်မှုအရ ဘတ်စ်ကားလမ်းကြောင်းများအနီးတွင် နေထိုင်သည့် ကလေးသူငယ်များတွင် ကင်ဆာရောဂါခံစားရမှု ၁၂ ဆကျော်ခန့်ရှိကြောင်း သိရှိရသည်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင် ကလေးသူငယ် ၁၅၀၀ ဦးခန့်ရှိပြီး ၃၀၀ ခန့်မျှ နှစ်စဉ် သေဆုံးလျက်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ သိရှိရသည်။

## ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များ သကြားမပါသော ဖျော်ရည်များသောက်သင့်

သကြားပါသောဖျော်ရည်များသောက်မှု လျော့ချခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် လျော့ကျမှုအတွက် အထောက်အကူပြုသကဲ့သို့ ကလေးသူငယ်များ အဝလွန်မှု နည်းပါး စေကြောင်းအတွက် အစပြုခြင်းဖြစ်ကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ရပ်က ဆိုသည်။ ဘော့စတွန်ကလေး ဆေးရုံ မှ သုတေသီများက အမေရိကန်တို့၏ အဝလွန်မှုနှုန်းမှာ စာရင်းဇယားများအရ အများအပြား တိုးတက်နေကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များကို သကြားရှောင်ကြရန် အလွယ်တကူ ပညာပေး၍ မလုံလောက်ကြောင်း၊ အဝလွန်မှုသုတေသန၏ ပူးတွဲဒါရိုက်တာ Cara Ebbeling က ပြောကြားသည်။ မိမိတို့သည် ဆယ်ကျော်သက်များ၏အိမ်သို့ ကယ်လိုရီ မပါသော ဖျော်ရည်များ ပေးပို့ခဲ့ကြောင်းနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျခဲ့ကြောင်း ပြောသည်။ စမ်းသပ်မှုတွင် ဘော့စတွန်ဒေသ အထက်တန်းကျောင်းမှ အသက် ၁၃နှစ်နှင့် ၁၈နှစ်ကြား ကလေး (၁၀၃)ဦး ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါဆယ်ကျော်သက်များသည် (၆)လကြာ လေ့လာမှုတွင် ပါဝင်ပါ က အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၀၀တန် ဈေးဝယ်ခွင့်လက်မှတ် ရရှိကြသည်။ ထက်ဝက်မျှသော ကလေး များအား အချို့နှင့်သကြားမပါသော ဖျော်ရည်များရှောင်ရှားရန်နှင့် ကယ်လိုရီ မပါသော သောက်စရာ များ သောက်ကြရန် အကြံပြုခဲ့ကြသည့်အပြင် တစ်လတစ်ခါ ဖုန်းဖြင့်သတိပေးခဲ့သလို အကြံပြုချက် ကို သတိရနေစေရန် “သင်ဖျော်ရည် မသောက်ခင် စဉ်းစားပါ။” ဆိုသည့် သံလိုက်ဖြင့် ရေခဲသေတ္တာ ကပ် စာတမ်းများ ပေးခဲ့သည်။ ကျွန်ကလေးများမှာ ထိန်းချုပ်အုပ်စုဖြစ်ပြီး ပုံမှန်စားသောက်မှုအတိုင်း စားသောက်ခဲ့ကြသည်။ စမ်းသပ်မှုကာလ ပြီးဆုံးသောအခါ ထိန်းချုပ်အုပ်စုတွင် ပြောင်းလဲမှု မတွေ့ရ သော်လည်း အိမ်တိုင်ရာရောက် ဖျော်ရည်အပိုခံရသူများတွင် ၈၂ရာခိုင်နှုန်းမှာ သကြားပါသော ဖျော်ရည်သောက်မှု လျော့ကျကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် များပါက အသက်ကြီးလာလျှင် အလေးချိန်လျော့ချရန် ခဲယဉ်းသည်။ သကြားနှင့် အချို့ လျော့၍ စားသောက်ခဲ့ပါက တစ်လလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် (၁)ပေါင်ကျကြောင်း လေ့လာမှုအရ သိရသည်။ ဤလွယ်ကူသော သကြားနှင့်အချို့ ရှောင်နည်းဖြင့် အဝလွန်မှုကို တိုက်ခိုက်နိုင်ကြောင်း Ebbeling က ဆိုသည်။

# အရွယ်ရောက်လာသော မိန်းကလေးများ၏ အိပ်မပျော်ခြင်းပြဿနာ

လေ့လာမှုတစ်ခု၏ တွေ့ရှိချက်အရ အရွယ်ရောက်သော မိန်းကလေးများ၊ အပျိုဘော်ဝင်ပြီး ဓမ္မတာ လာခြင်း စ လာပါက အိပ်မပျော်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို တွေ့လာရကြောင်း သိရသည်။ အသက် ၁၃ နှစ်မှ ၁၆ နှစ်ကြား မိန်းမငယ် အယောက် ၁၀၀၀ ကျော်တွင် ၁၁ ရှာခိုင်နှုန်းမှာ အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းများကို ရက်သတ္တပတ်လျှင် လေးခါခန့်ဖြစ်ပွားကြောင်း ယင်းသို့ ဖြစ်ပွားခြင်းသည် ဓမ္မတာမလာခင်အရွယ်တွင် သက်တူယောက်ျားလေးများနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လျှင် မများသော်လည်း ဓမ္မတာလာပြီး အပျိုဖြစ်ချိန်တွင် ယောက်ျားလေးများထက် ဖြစ်ပွားမှု နှစ်ဆများလာကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဓမ္မတာ စ ချိန်မှာဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးလာမှုများကြောင့် ယင်းကဲ့သို့သော အနှောင့်အယှက်ကို ဖြစ်လာစေနိုင်ကြောင်း သုတေသီများက ယူဆပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မတာလာစဉ် ရက်များတွင် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မပျော်ခြင်းသည် ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲမှုသာဖြစ်ပြီး အိပ်ရာပြောင်းစဉ် အိပ်မပျော်ခြင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့် ဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်ကျရောဂါရနိုင်ခြေများခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်ကြောင်း၊ ဆယ်ကျော်သက်အများစုမှာ ဤပြဿနာရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုသို့ အိပ်စက်မှု ကောင်းစွာ မရခြင်းမှာ ပညာရေး၊ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးများတွင်ပါ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာနိုင်ပြီး ကုသမှု အနေနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းခြင်း၊ ဥပမာ နေ့စဉ် အချိန်မှန်အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထလုပ်ခြင်း၊ အမူအကျင့်များပြောင်းခြင်း၊ လိုအပ်လျှင် အိပ်ဆေးများဖြင့် ကုသမှုခံယူခြင်းတို့ကို လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

## ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အလွန်သူများ အသည်းပျက်စီးမှုများ

ကျွမ်းကျင်သူများ၏ တင်ပြချက်အရ အသည်းခြောက်ခြင်းအပါအဝင် အသည်းရောဂါများသည် အလွန်သူ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ်ပွားမှု များလာကြောင်း သိရပါသည်။ အသည်းခြောက်ခြင်းသည် အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုများသော်လည်း အဆီများသောစားသောက်ပုံကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လန်ဒန်ကင်းကောလိပ်ဆေးရုံမှ အထူးကု Dr. Mieli-Vergani က သူမထံတွင် အသက် ၁၅နှစ်သာ ရှိသေးသော အလွန်သူ လူငယ်တစ်ဦးသည် အသည်းရောဂါနှင့် အသည်းခြောက်ခြင်းရောဂါကို ခံစားနေရကြောင်း Cromwell ဆေးရုံမှ အသည်းအထူးကု Professor Roger William က သူမထံတွင်လည်း ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး အလွန်၍ လုံးဝအသည်းခြောက်ခြင်းဖြစ်တော့မည့်အခြေအနေရှိကြောင်း ဖော်ပြထားကြပါသည်။ အသည်းခြောက်ခြင်းသည် အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုး၏ နောက်ဆုံးအဆင့်များတွင် တွေ့ရတတ်ပြီး အသည်း၏ ကလပ်စည်းများ၌ မာကြောသည့် ဖိုင်ဘာအမာရူတ်များ ဖြစ်သွားခြင်းကြောင့် အသည်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ မလုပ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ Dr. Mieli-Vergani က လွန်ခဲ့သည့် ၁၀ နှစ်ကဆိုလျှင် အရက်ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အဆီဖုံးပြီး အသည်းရောင်နေသော ဆယ်ကျော်သက် ကလေးများကို ၂ နှစ်လျှင် ၁ ယောက်နှုန်းလောက်သာ တွေ့ရပြီး ယခုအခါ ၆ ယောက်မှ ၁၀ ယောက်ထိ တိုးတွေ့လာသည်ကို တွေ့ရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ယင်းတို့၏ နေထိုင်စားသောက်ပုံစံ မပြင်ခဲ့လျှင် အသည်းအစားထိုး ကုသရလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြထားပါသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ကလေးများစားနေသည့် အစာထဲတွင် အဆီဓာတ်နှင့် အချိုဓာတ် များလွန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း၊ အလွန်ခြင်းကြောင့် မထိခိုက်သည့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မရှိကြောင်း၊ အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေးပါသည့် အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားထားပါသည်။ ငယ်ရွယ်သူများတွင် အရက်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အဆီဖုံးပြီး အသည်းရောင်ခြင်းက သိရှိနားလည်ကြပြီး ပြည့်စုံသော လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်ရန်အတွက် သုတေသနများစွာ လုပ်ရန်လိုကြောင်းလည်း ပြောထားပါသည်။

## တင်ပါးအဆီများရင် အသားဆေးရဲ့အစွမ်း ကျတယ်တဲ့

အိုင်ယာလန်နိုင်ငံမှ သုတေသီများ၏ တွေ့ရှိချက်အရ တင်ပါးတွင် ဆေးထိုးခြင်းမှာ တင်ပါးအဆီများပြီး ကြီးသူများအတွက် ထိရောက်မှု နည်းသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ အမျိုးသမီး ၈ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အမျိုးသား သုံးပုံတစ်ပုံမှာသာ ပုံမှန်သုံးအပ်အရည်သည် ၁၃% အသားဆေးထိုးရာတွင် ဆေးပမာဏ အပြည့်အဝကို ရရှိပါသည်။ လေ့လာမှုတွင်ပါဝင်သည့် လူနာ ၅၀ ဦး၏ သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ တင်ပါးအသားထဲသို့ မရောက်ဘဲ အပေါ်မှ အဆီထဲတွင် ဆေးများစုနေသည့်အတွက် ပြည့်ဝသည့် ဆေးပမာဏ သွေးထဲမရောက်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ တင်ပါး၏အပေါ်နှင့် အပြင်ဘက်ခြမ်းတွင် သွေးကြောများ နည်းခြင်း၊ အာရုံကြောနှင့် အရိုးများနှင့်ဝေးခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ယင်းတင်ပါးကြွက်သား၏ ကြားထဲမှ များပြားလှသည့် သွေးကြောမျှင်လေးများမှာ ဆေးကို စုပ်ယူမှု ကောင်းစေသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ အသားဆေးထိုးရန် သင့်လျော်သောနေရာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ သို့သော် Dr. Chan ၏ တွေ့ရှိချက်အရ တင်ပါးအသားဆေးထိုးခြင်း၏ ၆၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အပ်တစ်ဆုံးထိုးသည့်တိုင် တင်ပါးကြွက်သားပေါ်တွင် ဖုံးနေသည့် အဆီပြင်ကို မကျော်နိုင်သည့်အတွက် အသားဆေးစစ်စစ် မဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် တင်ပါးအဆီများသူများ ပိုရှည်သောအပ်ဖြင့် ထိုးခံရဖွယ်ရှိလာနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

## ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာရောဂါစုတွင် အန္တရာယ်ပိုရှိလာ

ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးမှု ပိုများလာကြရာတွင် အချို့မှာ ကိုယ်တိုင်သောက်သုံးခြင်းဖြစ်ပြီး အချို့မှာ တစ်ဆင့်ခံ သောက်သုံးခြင်းဖြစ်ကြကာ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များတွင် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ရောဂါစုဆိုသည်မှာ နှလုံးရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါများအတွက် အန္တရာယ်ပိုများစေသည့် သွေးတိုးရောဂါနှင့် သွေးတွင်းဂလူးကိုစပ်မာဏ မြင့်မားခြင်းတို့ စုပေါင်းဖြစ်ပေါ်သည့်အခြေအနေကို ခေါ်သည်။

နယူးယောက်မြို့၊ ဆေးသိပ္ပံနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာဌာန၊ ရိုချက်စတာတက္ကသိုလ်မှ Dr. Michael Weitzman နှင့် သုတေသီအဖွဲ့၏ ၁၉၈၈ ခုနှစ်မှ ၁၉၉၄ ခုနှစ်အထိ၊ အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၉ နှစ်အရွယ်ကြား လူငယ် ၂၂၇၃ ဦးတို့ကို လေ့လာဆန်းစစ်မှုမှ တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

နီကိုတင်းထုတ်လုပ်မှုကို ပျက်စီးစေသည့် သွေးတွင်းရှိ Cotinine ပမာဏကို ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးမှုအတွက် ဇီဝအဆင့်အဖြစ်သုံး၍ သတ်မှတ်ရာတွင် ပမာဏနည်းပါးက တစ်ဆင့်ခံသောက်သုံးခြင်းဟုသတ်မှတ်ပြီး ပမာဏများပါက ကိုယ်တိုင်သောက်သုံးခြင်းဟု သတ်မှတ်သည်။

ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာရောဂါစုဆိုသည်မှာ Triglyceride ပမာဏမြင့်မားခြင်း၊ HDL ကောင်းသော ကောလက်စထရောပမာဏနည်းခြင်း၊ ဗိုက်ပူခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း သို့မဟုတ် သွေးတွင်းဂလူးကိုစပ် ပမာဏမြင့်မားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာရောဂါစုသည် ယခုအချိန်တွင် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်အားလုံး၏ ၁.၂ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ဆေးလိပ်လုံး ၀ မသောက်သူများ၊ ၅.၄ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော တစ်ဆင့်ခံ သောက်သုံးများနှင့် ၈.၇ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ကိုယ်တိုင်သောက်သုံးသူများတွင် တွေ့ရသည်ဟု Circulation ဂျာနယ်တွင် သုတေသီများက အစီရင်ခံထားသည်။ အထက်ပါဆယ်ကျော်သက်ရွယ်အားလုံးသည် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်များခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော အန္တရာယ်ဆိုးကျိုးမှာ ၂၃.၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၃၂.၃ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၄၀.၄ ရာခိုင်နှုန်း အသီးသီးရှိကြသည်။ ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်းရောဂါတို့သည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော သေဆုံးမှုဆိုင်ရာတွင် ဦးဆောင်နေသော အကြောင်းအရာနှစ်ခု ဖြစ်ကြပြီး လူသားများ၏အနာဂတ် ကျန်းမာရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဤအစီရင်ခံစာက လေးလေးနက်နက် သွယ်ဝိုက်၍ တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်ဟု သုတေသီများက ပြောကြားသည်။

## ရင်သားကင်ဆာကင်းဝေးရေး ကိုယ်တိုင် မှန်မှန်စစ်ဆေးပေး

ဘာကြောင့် မှန်မှန် စစ်သပ်သင့်တာလဲ?

အမျိုးသမီးများ မိမိကိုယ်တိုင် ရင်သားကို မှန်မှန် စစ်သပ်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ရင်သား အခြေအနေ မည်သို့ရှိသည်ကို သတိပြုမိပြီး ပြောင်းလဲမှုအနည်းငယ်ရှိသည်နှင့် သိရှိနိုင်ပြီး ဆက်လက်၍ (သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။ ရင်သားအကျိတ်အများစုသည် ရိုးရိုးအကျိတ်သာဖြစ်သော်လည်း သေချာစွာခွဲခြားနိုင်ရန် ဆရာဝန်နှင့် ပြသရပါမည်။ ရိုးရိုးမဟုတ်ဘဲ ကင်ဆာကျိတ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် စောစောသိရသည့်အတွက် ကုသမှုနည်းလမ်း)များတွင် ရွေးချယ်စရာ များသကဲ့သို့ ပြန်ကောင်းရန်လည်း ပိုသေချာပါသည်။ ထို့ကြောင့် စောနိုင်သမျှစောလေ ကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရင်သားကို မှန်မှန်စစ်သပ်ရုံဖြင့် ရင်သားဓာတ်မှန် (Mammogram) ရိုက်စစ်ခြင်းကိုမူ အစားမထိုးနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။

ရင်သားကို မိမိဘာသာ စစ်မယ်ဆိုရင် ဘာတွေကို သတိပြုကြည့်ရမှာလဲ?

ရင်သားမှာ အကျိတ် သို့မဟုတ် အခြားရင်သားနေရာနဲ့ မတူသည့် အနေအထားမျိုး ရှိမရှိကို စစ်မရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိလျှင် နောက်တစ်ဖက်ကိုပါ စစ်မရပါမည်။ နောက်တစ်ဖက်တွင် တွေ့ရှိခဲ့လျှင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟော်မုန်းသက်ရောက်မှုကြောင့် ခေတ္တပြောင်းလဲခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ လစဉ် မှန်မှန်စစ်သပ်နေတဲ့သူဆိုလျှင် ပိုသိနိုင်ပါသည်။

အကျိတ်သာမက အခြား စစ်ဆေးရမည့် အချက်များမှာ-

- အရေပြားတစ်နေရာရာတွင် လိမ္မော်သီးခွံကဲ့သို့ အရေပြားထူအမ်းကာ အပေါက်ကလေးများဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နီရဲကာ ရောင်ရမ်းနေခြင်း။
- နို့သီးခေါင်းနာကျင်လာခြင်း သို့မဟုတ် အတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်သွားခြင်း။
- နို့သီးခေါင်း သို့မဟုတ် ရင်သားနေရာတွင် နီရဲပြီး အရေပြားမှာ ချပ်ပြင်ကဲ့သို့

ဖြစ်နေခြင်း။

- နို့ရည်မဟုတ်ဘဲ နို့သီးခေါင်းမှ သွေးစွန်းသော အရည်တစ်မျိုးမျိုးထွက်ခြင်း အထက်ပါပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခုကို တွေ့လျှင် ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းတိုင်ပင်ရပါမယ်။

ဘယ်လောက်ကြာလျှင် တစ်ခါ စစ်ဆေးသင့်ပါသလဲ?

လစဉ် ဓမ္မတာလာပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာချိန်မှာ စမ်းသပ်သင့်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ရင်သားသည် သိပ်လည်း မတင်းဘဲ နာကျင်မှုလည်း မရှိတတ်ပါ။ လစဉ် ထိုအချိန်တွင် စမ်းကြည့်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။







# သကြားလျှော့တိုင်း ကယ်လိုရီမလျော့ပါ

ကလေးငယ်များ ဝလွန်းခြင်းသည် အရွယ်ရောက်လာလျှင် ရောဂါများ ပိုဖြစ်စေ၍ အရေးကြီးကျန်းမာရေးပြဿနာအဖြစ် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် တိုက်ဖျက်နေရပါသည်။ အဆာပြေ သရေစာများမှာ သကြားပါဝင်မှုများပြီး ကလေးများ နှစ်ခြိုက်စွာ စားသုံးသောကြောင့် ထိုအစာတွင် သကြားပါဝင်မှုကို လျှော့ချခဲ့ပါသည်။ ဝယ်ယူသူများမှာ အညွှန်းတွေကိုကြည့်ပြီး သကြားနည်းသည့် သရေစာများကို ရွေးချယ် စားသောက်နေကြသည်။ သို့သော် သကြားလျှော့လိုက်သည့် သရေစာများမှာ အခြားကစီဇာတ်တစ်မျိုး ပိုထည့်ပြီး တာရှည်ခံအောင် လုပ်ရသည့်အတွက် စုစုပေါင်း ကစီဇာတ်၊ အဆီနှင့် ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှုမှာ မကွာခြားသွားကြောင်း အာဟာရဆိုင်ရာ ပရော်ဖက်ဆာ Marion Nestle က ပြောကြားလိုက်ပါသည်။

---

## တစ်ကိုယ်တည်း နေထိုင်မှုသည် သွေးဖိအားနှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိ

သွေးဖိအားသည် တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်မှုနှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိနိုင်ကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့်ဆက်စပ်ကြောင်း သုတေသနအသစ်က ပြဆိုနေသည်။ ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်မှ Dr. Louise Hawkey နှင့်အဖွဲ့သည် အီလီနွိုင်းပြည်နယ် ကွတ်ကောင်တီမှ အသက် (၅၀)နှစ်နှင့် (၆၈)နှစ်အကြား လူဦးရေ (၂၉၉)ဦးအား လေ့လာခဲ့ကြသည်။ သွေးဖိအား ဖတ်ရာတွင် ပထမဂဏန်းများ ဖြစ်သော အပေါ်သွေးဟုခေါ်သည့် Systolic သွေးဖိအား ၁၀မှတ်မှ ၃၀ မှတ်ထိ မြင့်မားသည့် တစ်ကိုယ်တည်းနေသူများကို ယင်းအမှတ်နည်းသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခဲ့ကြသည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် တစ်ကိုယ်တည်း အဖော်မပါနေသူများသည် သွေးဖိအားမြင့်တက်နေကြသည်။ သွေးဖိအားသည် သဘာဝအားဖြင့် အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်၍ မြင့်တက်တတ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေ တစ်ကာယသမားများအတွက် သွေးဖိအားမြင့်တက်မှုကို ပိုမိုအားပေးကြောင်း သုတေသီများက ဖော်ထုတ်ထားကြသည်။

**တင်ပြချက် ၁။ အများနှင့် ဆက်သွယ် နေထိုင်ပါ။**

တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်မှုကို မကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန် လာမည်ဖြစ်သည်။ သွေးဖိအားမြင့်တက်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါနှင့် အခြား ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေသည်။ အစားအစာ ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် သွေးဖိအားအတွက် အကျိုးပြုကြောင်း ပြသနေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၂၂ပေါင်ကျစေခြင်းဖြင့် သွေးဖိအား ၅မှတ်မှ အမှတ်၂၀ ထိကျမည်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများသည် သွေးဖိအားကို ၄ မှတ်မှ ၉ မှတ်အထိ ကျစေသည်။

**တင်ပြချက် ၂။ သင်၏ အကောင်းမြင်/အဆိုးမြင်မှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။**

တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်မှုသည် အဆက်အသွယ်ဖြတ်တောက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးခြင်း၏ စိတ်နေသဘောထားနှင့်သာ ဆက်နွယ်ပါသည်။ တစ်ကိုယ်တည်းနေမှုသည် ပုံမှန်လူသား၏ ခံစားမှုပင်ဖြစ်ပြီး အများအားဖြင့် ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေကာမူ မိမိ၏ စိတ်နေသဘောထားကို ပြုပြင်ခြင်းသည် ရောဂါကုစားမှုတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

**တင်ပြချက် ၃။ ယခုမှ စတင်၍ လုပ်ပါ။**

Hawkey ၏ သုတေသနအရ တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်မှုကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် တစ်ကိုယ်တည်းနေမှုနှင့် သွေးဖိအားသည် ပိုမို၍ ဆက်နွယ်နေသည်။ လူငယ်များတွင် တစ်ကိုယ်တည်းနေမှုသည် သွေးဖိအားနှင့် ဆက်စပ်မှု မလိုကြောင်း တွေ့ရသည်။ မိမိအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်မနေစေရန် ယခုမှစ၍ လုပ်သင့် နေထိုင်သင့်သည်။

## မိသားစု ဆရာဝန်တစ်ယောက်ထားခြင်းသည် ပိုကောင်းသောကုသမှုကို ရစေသည်

မိသားစုဆရာဝန်တစ်ယောက်ရှိခြင်း၊ ဆရာဝန်စွဲမြဲစွာပြုခြင်းတို့မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်ကုသမှုကို ရနိုင်သည့်အပြင် မလိုအပ်သော ဆေးစစ် ကုန်ကျစရိတ်လည်း သက်သာပြီး ဆေးရုံတက်ရမှု အကြိမ်လည်း လျော့နည်းသွားစေကြောင်း အော်ရီဂင်တက္ကသိုလ်၊ မိသားစုကျန်းမာမှု ကုသရေးဌာနမှ Dr. John W. Saultz က လေ့လာတွေ့ရှိပြီး ပြောကြားလိုက်ပါသည်။ ပြနေကျ ဆရာဝန်မှာ လူနာ၏ ကျန်းမာရေးနောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကို သိပြီးဖြစ်သည့်အပြင် လူနာ၏အမူအကျင့်များကိုလည်း သဘောပေါက်နေပြီဖြစ်၍ သင့်လျော်သည့်နေထိုင်မှုစနစ်နှင့် ကုသမှုကို ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ နာတာရှည် ရောဂါခံစားနေရသူအများစုမှာ နောက်ရောဂါတစ်ခု ထပ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်ခြေများသည့် အတွက် လူနာများ၏ ရောဂါအနုအရင့်နဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာဖြစ်တတ်မှုများအား ကြိုတင် သိရှိကုသနိုင်စေရန် ရောဂါ၏သမိုင်းကြောင်းကို သေချာသိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူနာများသည် ဆရာဝန် မကြာခဏ မပြောင်းဘဲ ပြနေကျဆရာဝန်နှင့်သာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်လာခဲ့လျှင် ရောဂါမှတ်တမ်းကို အတိအကျသိသည့်အတွက် မြန်ဆန်စွာ ကုသမှုခံယူနိုင်သည်ဟု Saultz က အကြံပေး ညွှန်ပြထားပါသည်။

## စိတ်ဖိစီးမှုသည် ကော်လက်စထရော့ပမာဏ မြင့်တက်စေသည်



စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) သည် နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှုစွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်သည့် သွေးတွင်း ကော်လက်စထရော့ပမာဏမြင့်တက်စေကြောင်း သုတေသနတစ်ရပ်အရ သိရှိရသည်။ ယခင်ကမူ စိတ်ဖိစီးမှုသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းမြင့်တက်မှုနှင့် ခုခံအားစနစ် အားနည်းနေမှုတို့ ဆက်စပ်နေကြောင်း သိရှိခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ လန်ဒန်ကောလိပ်တက္ကသိုလ်မှ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က စိတ်ဖိစီးမှုသည် အချို့သောသူများတွင် ကာလကြာရှည်စွာ ကော်လက်စထရော့ပမာဏမြင့်တက်နေစေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ဤအဖွဲ့က လူ (၁၉၉)ဦးကို စမ်းသပ်သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။ သုတေသီခေါင်းဆောင်

Prof. Andrew Steptoe က ဓာတ်ခွဲခန်းတွင်း မိမိတို့တိုင်းတာမှုအရ ကော်လက်စထရော့တို့ပြန်မှုသည် လူသားများအတွက် နေ့စဉ်ဘဝပြောင်းလဲမှုကို တန်ပြန်ခြိမ်းခြောက်နေကြောင်း၊ သို့အတွက် စိတ်ဖိစီးအားကြီးမားသော ခံစားမှုကို ဖော်ပြသည်။ ခံစားမှုအခြေအနေကို မိမိတို့၏ဘဝတွင် ထိန်းချုပ်စေခြင်းဖြင့် ကော်လက်စထရော့ကို နည်းပါးစေသင့်ကြောင်း၊ သို့မှသာ နှလုံးရောဂါနှင့် သွေးလည်ပတ်မှု ဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် ကြီးမားသောအန္တရာယ်များ လျော့ပါးမည်ဖြစ်သည်ဟု ပြောကြားသည်။ ဤသုတေသနတွင် ပါဝင်သူများအား ၃ နှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့ကြသည်။ Prof. Steptoe က ဆက်လက်၍ ဤလေ့လာတွေ့ရှိမှုသည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ကော်လက်စထရော့မြင့်တက်မှုကို သိရှိလာရသည့် အခွင့်အရေးအပြင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါများအတွက် အန္တရာယ်ကို ခံစားနေရသူများအတွက်လည်း အချက်ပြသတိပေးနေကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

အမေရိကန်တွင် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံမှုများသည်  
တနင်္လာနေ့တွင် အပြစ်များ



အမျိုးသား စာရင်းအင်းဌာန ရုံးအနေဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့် သေကြောင်းကြံသူ အမျိုးသား ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အမျိုးသမီး ၁၇ ရာခိုင်နှုန်းသည် တနင်္လာနေ့တွင် ဖြစ်ပွားကြကြောင်း၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့တွင်မူ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိကြောင်း ထုတ်ပြန်သည်။ သုတေသီများက ရုံးဌာနများသို့ ပြန်တက်ရမည်ဟူသော အကြောင်းပြချက်တစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်နိုင်ကြောင်း၊ အကြောင်းမှာ ယခု သုတေသနတွင် အငြိမ်းစားများလည်း ပါဝင်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၁၉၉၃ခုနှစ်မှ ၂၀၀၂ခုနှစ်အထိ အချက်အလက်များ နည်းနည်းစီ ရရှိသည့် သေဆုံးမှု ၃၄၉၃၅ အရ အသစ်အဆန်း တွေ့ရှိမှုများနှင့် တွက်ချက်ထားသောနှုန်းထားမှာ လျော့နည်းဖွယ် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အစီရင်ခံစာတွင် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် နှစ်ဆန်းတစ်ရက်သည် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံမှုအများဆုံး ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း တင်ပြထားသည်။

## ခြေထောက်ရှိ ကြွက်သားများ တင်းနာခြင်း

ခြေထောက်ရှိ ကြွက်သားများကို ခြေသလုံးကြွက်သားများ(calf muscle)၊ ပေါင်၏ နောက်ခြမ်းမှ ကြွက်သားစု(hamstring muscle) နှင့် ပေါင်၏ အရှေ့ဘက်ရှိ ကြွက်သားစု(Quadricep muscle) ဟု အုပ်စုသုံးစု ခွဲလိုက်ပါမည်။

ပြေးလွှားနေခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ခြေဖျားထောက် ကြည့်ရခြင်းများ လုပ်များပါက ခြေသလုံးရိုး၏ နောက်ဘက်က ခြေသလုံးသားများ အဆန့်လွန်သွားလျှင် နာကျင်တတ်ပါသည်။

ပေါင်နောက်ခြမ်းနှင့် ရှေ့ခြမ်းက ကြွက်သားများတွင်မူ ကန့်သည့်လှုပ်ရှားမှု၊ ပြေးလွှားခြင်း၊ ခုန်ခြင်းများလုပ်ပါက နာကျင်တတ်သည်။



### တွေ့ရှိရသော လက္ခဏာများ

- ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်သည့်နေရာမှ ကြွက်သားသည် ဖူးရောင်နေမည်။
- ဒဏ်ဖြစ်သည့်နေရာတစ်ဝိုက်မှာ သွေးခြည်ဥနေခြင်း သို့မဟုတ် အရောင်ပြောင်းခြင်းကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။
- နာကျင်မှုကို ခံစားရသကဲ့သို့ ကြွက်သားကို ကိုင်လိုက်လျှင်လည်း နာနေမည်။
- ဒဏ်ရာရနေသည့် ကြွက်သားစုပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှ လျော့ကျသွားမည်။
- ဒဏ်ရာရသွားသည့် ခြေထောက်မှာ ကြာကြာ မထောက်နိုင်တော့ပါ။
- ခြေသလုံးသား နာနေလျှင် ခြေကျင်းဝတ်၏လှုပ်ရှားမှုမှာ ကန့်သတ်ခံရသလိုဖြစ်နေပါမည်။
- ပေါင်မှကြွက်သားများ နာနေလျှင် ဒူးအကွေးအဆန့်လုပ်ရန် ခက်နေမည်။

### ဒဏ်ရာ၏ ပြင်းထန်မှုကို မှန်းဆခြင်း

- ဒဏ်ဖြစ်သွားသည့်နေရာတွင် ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် သွေးခြည်ဥခြင်း ရှိမရှိ ကြည့်ပါ။
- နာကျင်သည့်နေရာကို တိတိကျကျ သိအောင်လုပ်ပါ။
- ဒဏ်ရာရသည့် ခြေထောက်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ကုသမှုပေးခြင်း

- အနားယူပါ။
- ရောင်ကိုင်၊ သွေးခြည်ဥနေရာ နာကျင်မှုခံစားနေရသည့် နေရာများအား ရေခဲကပ်ပေးပါ။
- ဒဏ်ရာရသော နေရာ၏ အောက်နားမှ စ၍ အပေါ်ဖက်ဆီသို့ ပတ်တီးစည်းပါ။
- ဒဏ်ရာရသည့် ခြေထောက်ကို မြှောက်ထားပါ။

ရှောင်ရှားရန်

- ဒဏ်ရာရပြီး ၄၈နာရီအတွင်း အပူကပ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ဆက်လက်ပြီး ဒဏ်ဖြစ်စေမည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ရှောင်ပါ။
- ဒဏ်ဖြစ်နေသောကြွက်သားကို ၄၈ နာရီအတွင်း နှိပ်နယ်ခြင်းမှရှောင်ပါ။
- ဒဏ်ရာရပြီး ၄၈ နာရီအတွင်း အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။

ထပ်မံဒဏ်ရာရခြင်း မရှိရလေအောင်

လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို မလုပ်မီ သို့မဟုတ် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို မစမီ လုံလောက်သော သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်ယူပြီး လုပ်ပါ။

ကြွက်သားများကို လျော့ဆန့်ထုတ်ပြီးမှ ကစားခြင်း စတင်ပါ။

မိုက်ဂရင်း Migraine အကြောင်း

သိကောင်းစရာ



Migraine ရောဂါသည် ပြင်းထန်ပြီး အားယုတ်စေသည့် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်သည်။ ရောဂါအချက်အလက်မှာ ပုံမှန်ထက်ပို၍ မြန်မြန်သွေးခုန်ပြီး ခေါင်းကိုက်လျက် လှုပ်ရှားမှုပြုတိုင်း ပို၍ ဆိုးရွားစွာခံစားရကာ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကြောက်ခြင်းနှင့် အသံဗလံများ ကြောက်ခြင်းတို့ ပူးတွဲ ခံစားရတတ်သည်။ စရိုက်လက္ခဏာများ ပို၍ပို၍ အစီအစဉ်မကျ ဖြစ်လျက် ဝေဒနာရှင်သည် ဆိုးဆိုးရွားရွား လျှို့ဝှက်စွာ တဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်ငန်းအပြင် လေ့လာမှုနှင့် ပုံမှန်မိသားစုဘဝများတွင်ပါ ထိခိုက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါ၏ ပြင်းထန်သောသဘာဝကို

အသက် ၂၅ နှစ်နှင့် ၅၅ နှစ်အကြား အနောက်တိုင်းသားများ၏ ဇရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၆ရာခိုင်နှုန်းအထိ ခံစား နေကြရသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လူမှုရေး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများဖြစ်လာကာ နောက်ဆက်တွဲ စီးပွားရေး ထိခိုက်မှုအထိ ဖြစ်လာတတ်သည်။

လူ (၁၀)ယောက်တွင် တစ်ယောက်သည် ဤရောဂါကို ခံစားနေရကာ အသက်အရွယ် အားဖြင့်မူ အမျိုးမျိုးဖြစ်သည်။ ဤရောဂါဝေဒနာရှင်အတော်များများသည် ဤရောဂါ၏ ပထမဆုံး အကြိမ် ခံစားရမှုကို ကလေးဘဝအရွယ် သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခံစားခဲ့ကြရပြီး အချို့ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်မှ စတင်ခဲ့ကြသည်။ လေ့လာမှုအရ ဤရောဂါစတင်ခြင်းသည် ယောက်ျား လေးများတွင် မိန်းကလေးများထက် စောစွာခံစားရကြောင်း သိရသည်။ မိုက်ဂရင်းရောဂါသည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်တတ်ပြီး အများဆုံး အသက် ၂၅နှစ်နှင့် ၅၅နှစ်ကြား ဖြစ်တတ်ကြကာ လုပ်ငန်း တာဝန်ဝတ္တရား ပိုများခြင်းနှင့် မိသားစုတာဝန်များသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်သည်။ မိုက်ဂရင်းရောဂါသည် အမျိုးသမီးများတွင် အမျိုးသားများထက် နှစ်ဆမှ သုံးဆအထိ ပိုဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင်လည်း ဟော်မုန်းကြောင့် ဤရောဂါ ပိုဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဤရောဂါသည် အမျိုးသမီးများတွင်သာဖြစ်သော အမျိုးသမီးရောဂါ မဟုတ်ဘဲ အမျိုးသား ၂၀ဦးတွင် တစ်ဦးထက် မနည်း ဤမိုက်ဂရင်းရောဂါ ခံစားနေကြရသည်။ ဤရောဂါသည် လူမျိုးမရွေးတွင် ဖြစ်တတ်သကဲ့သို့ လက်ရှိရလဒ်အနေဖြင့် ကော့ကေးရှပ်လူမျိုးများသည် အာဖရိကတိုက်သားနှင့် အာရှတိုက်သားများထက် ဤရောဂါကို ခံစားနေကြရသည်။ မိုက်ဂရင်းရောဂါဝေဒနာရှင်များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာမှု အထူးသဖြင့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်တတ်သောရောဂါများ ခံစားတတ်ကြရသည်။ မိုက်ဂရင်း ရောဂါသည် အထူးသဖြင့် လေဖြတ်ရောဂါ၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါနှင့် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။





## ဦးနှောက်သေဆုံးနေသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကလေးမွေးဖွားခြင်း

ကင်ဆာရောဂါ၏ ဝါးမျိုဖျက်ဆီးမှုကြောင့် အသိစိတ် မရှိတော့ဘဲ လေသင်တုန်းဖြတ်လျက် ရှိသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ရောဂါခံစားပြီး သုံးလခန့်အကြာ သန္ဓေသားတစ်ဦးကို မွေးဖွားလိုက်သည်။ မွေးဖွားခြင်းမှာ ဗိုက်ခွဲ၍ မွေးဖွားခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးမှာ မိန်းကလေးဖြစ်ပြီး အလေးချိန် ၁ပေါင် ၁၃အောင်စရှိပြီး အရပ်မှာ ၁၃၂လက်မခန့် ရှိသည်။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးသိပ္ပံမှ အသက် (၂၆)နှစ်အရွယ် သူတေသီ Susan Torres သည် လေသင်တုန်းဖြတ်ပြီး အသိစိတ်ကင်းမဲ့မှုကို မေလ (၇)ရက်က ခံစားခဲ့ရသည်။ အကြောင်းမှာ melanoma ခေါ် အရေပြားအဖုအကျိတ် ကင်ဆာ ပျံ့နှံ့ပြီး ဦးနှောက်သို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သမီးလေးကို Richmond ၏ မြောက်ဖက် မိုင်၁၀၀ခန့်အကွာ Arlington ၏ Virginia ဆေးရုံဌာန၏ ကလေးသူငယ် အထူးကြပ်မတ်ဆောင်တွင် ထား၍ ဂရုစိုက် ကုသနေကြသည်။ Susan သည် သမီးလေးကို သန္ဓေကာလ (၇)လနှင့် မွေးဖွားခဲ့သည်။ ဆရာဝန်များက ရက်သတ္တ(၃၂)ပတ်ကြာ ကာလရှိ သန္ဓေသား ကလေးသာ အသက်ရှင်နိုင်ကြောင်းနှင့် ပုံမှန်တွင်မူ ရက်သတ္တပတ်(၄၀)ရှိရမည် ဖြစ်သည်။ Susan တွင် (၂)နှစ် အရွယ် သားတစ်ဦး ရှိပြီး သားကို သူ့အဖိုးအဖွားများနှင့် ထားခဲ့ရသည်။ Virginia ဆေးရုံမှ သမားတော်များနှင့် သူ့နာပြုများက Susan ၏သမီးလေးကို အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားပြီး မိမိတို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်ကိုလည်း ကျေနပ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

## Spa ဟူသည် . . . . .

ရေစွမ်းအား သဘာဝအလျောက်ရရှိသည့် သစ်ဥသစ်ဖုမှ ထွက်သော သင်းပျံ့သော သစ်မွှေးဆီများ သုံး၍ အကြောဖြေလျှော့ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေလျော့စေသည့် အပန်းဖြေရာ နေရာဖြစ်သော Spa များ လွန်ခဲ့သော လေးနှစ်ခန့်မှ စတင်ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ ယခု အခါ Spa များကို ဟိုတယ်၊ အပန်းဖြေရိပ်သာများတွင် တွေ့ရှိနိုင်သကဲ့သို့ သီးခြား Spa များ အဖြစ်လည်း တွေ့နိုင်ကြပါသည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိုးတက်နေသော ကမ္ဘာကြီးတွင် များပြားလှသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ယှဉ်ပြိုင်လုပ်ကိုင်နေရသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ဖိစီးမှုများ များလာသည်နှင့်အညီ Spa များသည်လည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အလှအပ ထိန်းသိမ်းပေးရာ နေရာများ အဖြစ်ပါ လူကြိုက်များလာသဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လာရပါသည်။

Spa ဟူသည် ဘယ်ဂျီယမ်နိုင်ငံရှိ ရေပူစမ်းများရှိသော မြို့လေးတစ်မြို့၏အမည်ဖြစ်ပြီး ဒေသနေ ပြည်သူများသည် ထိုရေပူစမ်းတွင် လာရောက်အပန်းဖြေလေ့ရှိကြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် Spa ဆိုသည်မှာ လက်တင်ဝေါဟာရ Sanus Per Aquuz ရေဖြင့်ကျန်းမာစေခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည့်အတွက်ကြောင့် Spa ဟုဆိုလိုက်လျှင် ရေပူစမ်းရေ (သို့မဟုတ်) ရေနွေးစိမ်ခြင်း၊ သစ်မြစ်ငွေ့ရည်တို့ဖြင့် ပေါင်းတင်ခြင်း၊ သစ်မွှေးဆီများလိမ်း၍ ရနံ့ဖြင့် လန်းစေခြင်း၊ ရေနွေးငွေ့ကပ်ခြင်းနှင့် ဆေးရွှံ့များဖြင့် မံခြင်း စသည်ဖြင့် ရေဓာတ်ကို အဓိကအသုံးပြု၍ ခန္ဓာကိုယ် လန်းဆန်းမှုဖြစ်စေသော နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။

Spa များမှာ သဘာဝထွက်ပစ္စည်းများနှင့် လူတို့၏ဝန်ဆောင်မှုများ ပေါင်းပြီး လူ့ခန္ဓာမှ အာရုံငါးပါး၏စွမ်းအားကို နိုးကြားလာစေပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွကာ နွမ်းနယ်မှုကို ဖြေဖျောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ Spa များတွင် အကြောဖြေလျှော့နည်းတွေကတော့ ရေအားဖြင့်နှိပ်နယ်ခြင်း၊ လူမှနှိပ်နယ်

မျိုးအောင်ကျွန်း (ဆေးသူ)

ခြင်း၊ သစ်မွေးဆီပွတ်လိမ်းခြင်း စသည်ဖြင့်ရှိကြပြီး လူမှနှိပ်နယ်ပေးသည်မှာ ကျန်းမာရေး မကောင်းသူ၊ အကြောအဆစ်ရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် သင့်တော်ပြီး ဆီလိမ်းပေးသည်မှာက ကြွက်သားများ နာကျင် ပင်ပန်းနေသူများအတွက် သင့်တော်သည်ဟု သိရသည်။ ရေအားနှင့် ပင်ပန်းမှုကို ပျောက်စေသည့် Spa တွေမှာ လူသိများကြပါသည်။ ထိုအထဲတွင် ရေပူစမ်းတွင်းများ စိမ်ခြင်း၊ လူတို့တီထွင်ထားသည့် မပြတ်လှည့်လည်နေသောရေအရှိန်ရှိသည့် ရေနွေးကန်များတွင် စိမ်ခြင်း၊ ရေနွေးငွေ့ပေါင်းတင်ခြင်းများက လူကြိုက်များကြပါသည်။ ယခုခေတ် Spaများမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖြစ် စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ် ကြည်လင်ပေါ့ပါးစေသည့်အပြင် အလှအပထိန်းသိမ်းမှုတွေကိုလည်း ဝန်ဆောင်မှုပေးနေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူများ ပိုစိတ်ဝင်စားလာပြီး လုပ်ငန်းလည်း ကျယ်ပြန့်လာပါသည်။ ယခု Spa များမှာ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင် ဆရာဝန်များ၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကိုပါ လုပ်နေကြပြီဟု သိရပါသည်။ လူသားတို့အတွက် ကျန်းမာရေးဆိုသည်နှင့် မျှတသော အစာအာဟာရများ စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှန်မှန်လုပ်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံစွမ်းအား ခံနိုင်ရည်အားတွေကို မြင့်မားစေပြီး ရောဂါဘယများကို ကာကွယ်ပေးသကဲ့သို့ အလုပ်တာဝန် ပိလာ၍ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသည့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မူ Spa များသည် အပန်းဖြေလန်းဆန်းစေမည့် နေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။



## အနီရောင်ဆံကေသာရောင်များ အရေပြားကင်ဆာ အန္တရာယ်ပိုရှိနိုင်

အလွန်သေးငယ်သော ဓာတုဓာတ်များမှအရ ကျွန်ုပ်တို့၏အရေပြားသည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် မည်သို့ ဓာတ်ပြုသည်ကို ရှင်းလင်းရာမှ အနီရောင်ဆံကေသာရောင်များ မည်သည်ကြောင့် အရေပြားကင်ဆာ ပိုခံစားရကြောင်းကို အမေရိကန်သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောကြားလိုက်သည်။ ရလဒ်မှာ အရေပြားနှင့် ဆံပင်ရှိအရောင်ဓာတ်များကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း မြောက်ပိုင်းကာရိုလိုင်းနား Duke တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီအဖွဲ့က ယုံကြည်ကြသည်။ ဆံပင်အမည်းရောင်ရှိသူများနှင့် နီဝါရောင်အနုရောင်ရှိသူများသည် ဓာတုဓာတ်များရှိကြရာ အဓိကမှာ အနီရောင်ဆံပင်ရှိသူများအနေဖြင့် နေလောင်လွယ်ခြင်းနှင့် နေရောင်ခြည်ကြောင့် အရေပြားပျက်စီးမှုအလားအလာရှိကြသည်။ Prof. John Simon သည် ဤတွေ့ရှိမှုကို သြဂုတ်လကုန်တွင် ကျင်းပမည့် အကြိမ် ၂၃၀ မြောက် အမေရိကန်ဓာတုဗေဒအဖွဲ့ အမျိုးသားအစည်းအဝေးတွင် ဖတ်ကြားတင်သွင်းမည်ဖြစ်သည်။ Prof. Simon နှင့်အဖွဲ့သည် ဂျပန်နိုင်ငံ၊ Funjita ကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီအဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်း၍ အထူးအကျကြည့်မှန်ပြောင်းအသုံးပြုကာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (UV) လေဆာဖြင့် အနီရောင်ဆံပင်ရှိသူနှင့် အမည်းရောင်ဆံပင်ရှိသူတို့၏ melanosomes ခေါ် ဆံပင်ရှိ အရောင်ဓာတ်များ ပါဝင် တည်ဆောက်ထားမှုကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ထို့ပြင် အနီရောင်နှင့် အမည်းရောင် melanosomes များ အောက်ဆီဂျင်နှင့် ပေါင်းစပ်သည့်ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း တိုင်းတာခဲ့ကြရာတွင် အနီရောင် melanosomes က အမည်းရောင် melanosomes ထက် ပို၍ ဓာတ်ပြုသည်ကို တွေ့ကြသည်။

မျိုးအောင်ဆွေ (ဆရာ)

သို့အတွက် နေရောင်ခြည်မှ UV သည် ဆံကေသာအနီရောင်ရှိသူများအတွက် စွမ်းရည်မြင့်သော ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေသည့် ဆဲလ်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်နိုင်သည်။ Prof. Simon က အောက်ဆီဂျင် ဓာတ်ပြုမှု သည် radicals ခေါ် ဓာတုကွန်ပေါင်းများထုတ်လုပ်ပြီး ယင်းတို့သည် ဆဲလ်များကို အောက်ဆီဂျင်နှင့် ပေါင်းစပ်သည့်ဖြစ်စဉ်ကို ပိုမိုလေးနက်စေသည်။ သို့အတွက် ကင်ဆာရောဂါနှင့် အခြား သောရောဂါများ ဖြစ်တတ်သည်ဟု ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။ ဆက်လက်၍ အနီရောင်ဓာတ် သည် ဖအောက်ဆီဂျင်နှင့်ပေါင်းစပ်သည့်ဖြစ်စဉ်ကို ပိုမိုလေးနက်စေမှုနှင့် ဆက်စပ်နေခြင်းမှာ ယင်းတို့ တွင် လျှပ်စစ်ဓာတုပစ္စည်း (electrochemical) များ ပိုမို၍ ဖြစ်ပွားကြောင်း ပြောကြားသည်။ အနီရောင်ဆံကေသာပိုင်ရှင်များနှင့် အရေပြားနူးညံ့သူတို့အနေဖြင့် နေရောင်နှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှု ရှောင်ရှားကြရန်၊ မွန်းတည့်ချိန်တွင် မိမိတို့အရေပြားကို နေရောင်ခြည် မကျရောက်စေရန်၊ အရိပ်အောက်တွင် နေရန်၊ တီရှပ်ဝတ်ပြီး နေကာမျက်မှန်တပ်ကာ factor 15 အနည်းဆုံးရှိသော နေရောင်ကာကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားသည်။



## ရုံးဝန်ထမ်းများ အရိုးအကြောဆိုင်ရာ သတိပြုကြ

သင့်နောက်ကျော၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးများ နာနေပါသလား?။ သင်တစ်ဦးတည်း ခံစားနေရခြင်း မဟုတ်ပါ။ စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ရုံးဝန်ထမ်း (၁၀)ဦးတွင် ခုနစ်ဦး ယခုကဲ့သို့ ခံစားနေကြရပါသည်။ ယင်းတို့အနေနဲ့ အိပ်ရာအနေအထား မှားသလား၊ ရုံးလုပ်ငန်းမှာ လှုပ်ရှားမှု နည်းနေသလား သုတေသနပြုကြည့်ပါသည်။

စင်ကာပူအထွေထွေဆေးရုံကြီးမှ ပုဂ္ဂလိကနှင့် နိုင်ငံတော်လုပ်ငန်းများ၏ လုပ်သား (၃၀၀)ဦးကို သုတေသနပြုခဲ့ရာ ရုံးဝန်ထမ်းအမျိုးသမီးများဟာ ရုံးဝန်ထမ်းအမျိုးသားများထက် အရိုးအကြောဆိုင်ရာ နာကျင်မှု ပိုပြီး ခံစားကြရပါသည်။

ပညာရှင်များက ယင်းကဲ့သို့ ခံစားရသည့်အတွက် ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ကြာရှည်သည့်အခါမှာ မသန်စွမ်းမှုများ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း ပြောကြားကြပါသည်။

စင်ကာပူအထွေထွေဆေးရုံကြီးမှ အရိုးခွဲစိတ်ဌာနမှူး Dr. Tan Seng Bong က ဝန်ထမ်းများသည် ရုံးခန်းထဲတွင်ပင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ နေကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကွန်ပျူတာရှေ့နှင့် စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်တွင် များစွာ ကြာမြင့်စွာ ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးကြသည်ဟု ပြောကြားပါသည်။

Patrick Ker ဆိုသူ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုပုဂ္ဂိုလ်က ဝန်ထမ်းအများအပြားသည် ကုလားထိုင်အစွန်အဖျား၌ ထိုင်ခြင်း၊ ပခုံး၊ လည်ပင်း အစရှိသည်တို့ကို စနစ်တကျ မလှုပ်ရှားခြင်းနဲ့ အချို့ရုံးများတွင် ကွန်ပျူတာ၏ မော်နီတာနှင့် Keyboard များကို စနစ်တကျ မထားရှိခြင်း

ကို တွေ့ရကြောင်း ပြောကြားပါသည်။

ဤကဲ့သို့ စနစ်မကျခြင်းကြောင့် လက်မှာ နာကျင်ထိခိုက်မှု ဖြစ်ရသည်။ ထို့အပြင် အာရုံဖိစီးမှုနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိခြင်း၊ စိတ်တိုင်း မကျခြင်းတို့ကလည်း အရိုးအကြောဆိုင်ရာ နာကျင် ထိခိုက်စေသည်။

Dr. Tan က ယခုကဲ့သို့ နာကျင်ထိခိုက်မှုခံစားနေရသည့် ရုံးဝန်ထမ်းများသည် ကုသမှု ခံယူရာတွင် မိမိဘာသာ နီးစပ်ရာဆေးများနှင့် ကုသနေကြကြောင်း အထူးသဖြင့် လင်နမင်များ၊ အနှိပ်ကုလားထိုင်များကို မိမိသက်သာသလို သုံးနေကြကြောင်း၊ အမှန်မှာ လွယ်ကူသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုခြင်းဖြင့် ခံစားနေရသည့် အရိုးအကြောဆိုင်ရာများ သက်သာမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

## လေယာဉ်ပျက်ကျမှုမှ လွတ်မြောက်ရန်အချက်များ

၂-၈-၂၀၀၅ ရက်တွင် တိုရန်တိုလေယာဉ်ကွင်း၏ ပြေးလမ်းမှချော်ကာ Air France လေယာဉ်သည် မီးလောင်ခဲ့ရာ၌ လေယာဉ်ပေါ်ပါရှိသည့်လူအားလုံး လွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ “မတော်တဆ ဖြစ်မှုများအနေဖြင့် လွတ်မြောက်နိုင်ကြောင်း” Oklahoma မြို့တော်၏ မြို့ပြလေကြောင်းဆေးသိပ္ပံမှ လူသားဆိုင်ရာ သမားတော်ကြီး Cynthia Corbett က ပြောကြားသည်။ Corbett က လေယာဉ်ပျက်ကျမှုမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အကြံပြုပြောကြားချက်များမှာ -

### ၁။ အစီအစဉ်တကျ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဖတ်ရှုခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း

ခရီးသည်အနေဖြင့် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အချက်များစွာ ရှိကြောင်း၊ လေကြောင်းပိုင်းမှ ထုတ်ပြန်သော လုံခြုံမှုဆိုင်ရာအချက်များ ရေးသားထားသည့်ကတ်ပြားကို ဖတ်ရှုရမည်ဖြစ် ကြောင်း၊ လေကြောင်းလိုင်းတစ်ခုနှင့် တစ်ခု ရေးသားတင်ပြပုံ မတူညီကြောင်း၊ လေယာဉ်မောင်/လေယာဉ်မယ်များ၏ နှုတ်ဖြင့်ညွှန်ကြားမှုကို သေချာစွာနားထောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လေယာဉ်အမှုထမ်းများသည် လေယာဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုကြုံလာလျှင် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အထူးသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားကြရကြောင်း၊ ယင်းတို့သည် ခရီးသည်များကို အစားအသောက်များဖြင့် ပြုစုမှုမှာ အဓိက အလုပ် မဟုတ်ကြောင်း။

၂။ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်မှု။

မီးလောင်နေသောလေယာဉ်မှ လေယာဉ်ပြေးလမ်းကြောင်းသို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည်။ ဖိုင်ဘာပြန်မှတစ်ဆင့် လွတ်မြောက်ရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် ဘောင်းဘီတို၊ စကတ်နှင့် ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်များသည် မသင့်လျော်ပါ။ အကြောင်းမှာ လွတ်မြောက်ရေး အတွက် ပြေးလွှားရာ၌ ဤဖိနပ်များသည် အဆင်မပြေသလို အဝတ်အစားကြောင့်လည်း ဒုက္ခရောက်တတ်သည်။ ရှူးဖိနပ်ကို ကြိုး သေချာစွာချည်ပါ။ ဘောင်းဘီရှည်မှာ သင့်လျော်သလို ဂျင်းဘောင်းဘီက ပိုကောင်းပါသည်။

၃။ ထိုင်ခုံခါးပတ်များ ချည်ထားပါ။

ထိုင်ခုံခါးပတ်များ ချည်ထားပါ။ ခရီးသည်၏ ရှေ့ထိုင်ခုံကို လက်နှစ်ဖက်ယှက်၍ ကိုင်ထားပြီး သင့်နဖူးကို ထိုလက်ပေါ် တင်ထားပါ။ သင့်ရှေ့တွင် ထိုင်ခုံ မရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်ကို ကွေးညွတ်ထားပြီး သင့်ခြေထောက်ကို ဒူးနောက်သို့ ကွေးထားပါ။ ထိုပုံစံအတိုင်း လေယာဉ်ရပ်သွားသည်အထိ ဦးခေါင်းကို အောက်ငုံ့ထားပါ။

၄။ သင့်ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးများကို ကာကွယ်ပါ။

သင့်ခြေထောက်ကို သင့်ထိုင်ခုံ၏နောက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှရောက်အောင် ကွေးထားပါ။ သင်နှင့်အတူပါလာသောပစ္စည်းများကို သင့်ခေါင်းပေါ်ရှိစင်တွင် မထားဘဲ ထိုင်ခုံအောက်တွင် ထားပါ။

၅။ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုအပ်သလို လိုက်နာပါ။

လေယာဉ်မောင်/လေယာဉ်မယ်များက လေယာဉ်ပျက်ကျပြီးနောက် ညွှန်ကြားမှုများရှိလာပါက ထိုညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ လေယာဉ်ပျက်ကျမှုတိုင်းတွင် ယင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောအခြေအနေများ တူညီမှု မရှိဘဲ ထိုသက်ဆိုင်ရာအခြေအနေကို လေယာဉ်မောင်/လေယာဉ်မယ်များက သိရှိပြီး ညွှန်ကြားချက်များ ပြောတတ်သည်။

၆။ သင့်လက်ဆွဲအိတ်များကို မေ့လိုက်ပါ။

ပစ္စည်းသံယောဇဉ်ကြောင့် မိမိနှင့်ပါလာသောအိတ်များရှာဖွေခြင်း၊ လှမ်းယူခြင်း စသည်ဖြင့် ပေကပ်နေပါက မိမိ၏အသက်ရှင်လွတ်မြောက်ရေး ဆုံးရှုံးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုပစ္စည်းများ ကြောင့် အခြားခရီးသည်များလွတ်မြောက်ရေးကိုလည်း ဆုံးရှုံးစေတတ်ပါသည်။

၇။ အခြားသူများကို ကူညီပေးရန် လို/မလို။

သင့်တွင် အောက်စီဂျင်မျက်နှာဖုံးတပ်ဆင်ပြီးမှသာ အခြားသူများကို ကူညီမှုပေးပါ။

၈။ လေယာဉ်ပျက်မှုဟာ ရှားပါးပါတယ်။

လေယာဉ်ပျက်မှုဟာ အလွန်ရှားပါးပါတယ်။ ခရီးသွားရာမှာ စိတ်အချရဆုံးက လေကြောင်းခရီးပါ။



## မော်တော်ယာဉ်တွင်းမှ လေသည် ပို၍ အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ဖြစ်သည်

မော်တော်ယာဉ်ရှုပ်ထွေးသောလမ်းတလျှောက်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် မော်တော်ယာဉ်မှ ထုတ်လွှတ်သောဓာတ်ငွေ့များရှုမြင်ခြင်းသည် လေအေးစက်တပ်အသုံးပြုသော မော်တော်ယာဉ်တွင် စီးခြင်းထက် ပိုမို၍ကျန်းမာစေကြောင်း အမေရိကန်သုတေသီများက ပြောကြားသည်။ အမေရိကန် အခန်းတွင်းလေအရည်အသွေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ Robert Baker က မြို့ပြတွင် ပြင်ပလေများထက် မော်တော်ယာဉ်တွင်းရှိလေများက ရောဂါပိုးဝင်စေကြောင်း အမေရိကန်သိပ္ပံပညာရှင်များက တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းကို ပြောကြားသည်။ ယင်းမှာ မော်တော်ယာဉ်မှထုတ်လွှတ်သော ဓာတ်ငွေ့များနှင့် မော်တော်ယာဉ်ထိုင်ခုံများမှ ဓာတုအနံ့အသက်များ၊ သီချင်းဖွင့်ကိရိယာနှင့် လေသန့်စင်ကိရိယာများကြောင့် ဖြစ်ကြသည်။ Baker က အခန်းတွင်းရှိလေများသည် တော်ရုံတန်ရုံ သန့်စင်မှုမဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ ပြင်ပလေများမှာမူ လေတိုက်ခတ်မှုသဘောအရ သန့်စင်စေနိုင်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ အတွင်းခန်း အနံ့ဆိုးလေများကြောင့် ကင်ဆာရောဂါနှင့် အသက်ရှူမှုဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့ယာဉ်မောင်းများသည် မော်တော်ယာဉ်တွင်း လေသန့်စင်ခြင်းကိရိယာများ အထူးသဖြင့် လေအေးစက်တွင် လေစစ်ကိရိယာများ တပ်ဆင်ကြသည်။ အခန်းတွင်း လေထုညစ်ညမ်းမှု၏ အဓိကမှာ လူသားဖြစ်ကြောင်း Baker က ထပ်မံပြောကြားသည်။ လူသားများသည် ဓာတ်ငွေ့များ၊ ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ဖန်းဂတ်စ်များကို လေထုထဲသို့ထုတ်လွှတ်ကြကြောင်း၊ လူအများကျပ်ညပ်စွာရှိသော မော်တော်ယာဉ်အတွင်းသည် ပိုမို၍ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် အန္တရာယ်များရှိကြောင်းလည်း ပြောကြားသည်။ ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုမှာ မော်တော်ယာဉ်ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်လှစ်ထားရန် အကြံပြုထားသည်။

## ကင်ညာနိုင်ငံတွင် အရက်ချက်လုပ်မှု အထူးစူးစမ်းမည်

ဥပဒေနှင့်မညီညွတ်သော၊ တရားမဝင်အရက်ချက်လုပ်မှုများကို နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးတွင် စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် ကင်ညာနိုင်ငံသမ္မတ Mwai Kibaki က အမိန့်တစ်ရပ် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ မြို့တော် နိုင်ရိုဘီ၏ အရှေ့တောင်ဘက်ရှိ မခါကိုစ်တွင် အဆိပ်သင့်၍ သေဆုံးသူဦးရေ (၄၈)ဦး အထိ တိုးမြှင့်ခဲ့သည်။ မူးဝေစေမှု ပိုမိုပြင်းထန်စေရန် မက်သနောရောထားသော တရားမဝင်ချက် လုပ်ထားသည့် ယမကာများသောက်သုံးပြီး လူ (၅၀)ဦးနှင့်အထက် ဆေးရုံသို့ ပို့ခဲ့ကြောင်း၊ မြို့တော် နိုင်ရိုဘီ၏တောင်ဘက် မကူတနီတွင် လွန်ခဲ့သည့်ရက်အနည်းငယ်က ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ဆေးရုံရောက်ပြီးနောက် လူအချို့သည် အမြင်အာရုံများကွယ်ခဲ့ရသကဲ့သို့ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေရှိသူများကို Kenyatta အမျိုးသားဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ရသည်။ သမ္မတ Kibaki က "ဝိသမလောဘသမား အရက်ချက်သူများ" ဟု ဒေါသစိတ်ဖြင့် အမည်ပေးခဲ့သလို ကြေကွဲစရာဖြစ်ရပ် နောက်ထပ်အကြိမ်ကြိမ် မဖြစ်စေရေးအတွက် နောင်ကျမှ အကျိုးရလဒ်ဖြစ်ပေါ်ရန် လိုအပ်သော စူးစမ်းမှု ပြုရမည်ဟု ပြောကြားသည်။ ယခုနှစ်ပိုင်းအတွင်း ကင်ညာနိုင်ငံတွင် အရည် ပျော်နိုင်သော သို့မဟုတ် အရည်မခဲစေရန် ရောစပ်သည့် ခြပ်ပေါင်းအတွက် အသုံးပြုသော ဓာတု အဆိပ်ဖြစ်သည့် မက်သနောသည် လူရာပေါင်းများစွာ သေဆုံးမှုတွင် အဓိက ဖြစ်နေသည်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်အတွင်းက နိုင်ရိုဘီတွင် အဆိပ်ဖြစ်သော အရက်သောက်၍ လူ ၁၃၄ ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး ရာပေါင်းများစွာ ဆေးရုံတက်ခဲ့ကြရသည်။ ကင်ညာနိုင်ငံတွင် အရက်ကို တရားမဝင် လိုင်စင်မဲ့ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိ ရောင်းချနေကြကြောင်း၊ ဈေးပေါသော အရက်ချက်လုပ်မှုမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနည်းသော ကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းဖြစ်သဖြင့် အများအပြား ပြုလုပ်နေကြကြောင်း၊ လူအများ ကလည်း တရားဝင်ရောင်းချသော ဘီယာနှင့် ယမကာများမှာ အခွန်အခမြင့်မားသဖြင့် ဈေးပေါသော အရက်များကို သောက်သုံးနေကြကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

## ထိုင်ဝမ်သုတေသီများက ရောင်စုံဆန်များပြုလုပ်

ထိုင်ဝမ်လူငယ်လူရွယ်များသည် အနောက်တိုင်း အသားညှပ်မုန့်များနှင့် အကြော်အလှော်များ စားသောက်မှု များနေသောကြောင့် အစိုးရသုတေသီများက တိုင်းရင်းအစားအစာများ စားသောက်လာကြစေရန် ဆွဲဆောင်သည့်အနေဖြင့် ကြိုးစားမှုမှာ သက်တံ့ရောင်ဆန်များ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ရှေးအာရှတိုက်သားများ အဓိကထား၍ အာဟာရအတွက် တိုက်တွန်းခဲ့ကြသည်မှာ ပန်းရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင်နှင့် မရမ်းစေ့ရောင်များဖြစ်ကြောင်း Hvalien စိုက်ပျိုးရေးတိုးတက်စေရေးဌာနမှ Lo Tze-yen က ပြောသည်။

ဤအရောင်များသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအသောက်တွင် သဘာဝဖြစ်ပြီး ဆိုးဆေးများ မဟုတ်ကြပါ။

အဝါရောင်ဆန်ကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွင်ပါဝင်သော curcumin မှရရှိပြီး ကင်ဆာကိုကာကွယ်ပေးသော အင်တီအောက်စီးဒင့်များဖြစ်စေကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။

အစိမ်းရောင်ဆန်ကို အာဟာရပြည့်ဝသော ကြက်ဟင်းခါးသီးမှ ဖြစ်စေသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အာရှတိုက်သားများက ပါးပါးလှီး၍ ကြော်စားကြသည်။ ပန်းရောင်ဆန်ကိုမူ ခရမ်းချဉ်သီးမှ ဖြစ်စေပြီး မရမ်းစေ့ရောင်ဆန်ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါင်းစုံဖြင့် ရသည်။ မိမိတို့အနေဖြင့် ဆက်လက်၍ သုတေသနပြုပြီး ရက်သတ္တနှစ်ပတ်အတွက် အရောင် (၁၄)မျိုးကို သုတေသနပြု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည်ဖြစ်ကြောင်း Lo က ပြောသည်။

ထိုင်ဝမ်အစိုးရ စိုက်ပျိုးရေးကောင်စီသည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်က ဤဆန်များထုတ်လုပ်ရန် ကြိုးစားခဲ့မှုမှာ ချမ်းသာပြီး စက်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော မိမိတို့၏ ကျွန်းနိုင်ငံမှကလေးငယ်များသည် အနောက်တိုင်းအစားအသောက်များကို ခုံခုံမင်မင်စားသောက်နေကြ၍ဖြစ်ကြောင်း၊ နောက်နှစ်တွင် သို့လှောင်ထားလောက်အောင် ထုတ်လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပြီး ဈေးနှုန်းကိုလည်း သက်သာအောင် ကြိုးစားမည်ဟု Lo က ပြောသည်။

### နှလုံးအားကောင်းထဲ့ တောင်ပေါ်သား

အေသင်ဆေးတက္ကသိုလ်၏ တောင်ပေါ်နှင့်မြေပြန့်နေသူ ဂရိသား ၁၁၅၀ ဦးကို ၁၅ နှစ်ကြာ လေ့လာနှိုင်းယှဉ်ခဲ့သော သုတေသနအရ တောင်ပေါ်နေသူများမှာ မြေပြန့်နေသူများထက် နှလုံးရောဂါနှင့် သေဆုံးရမှုနည်းပါးသည်ဟု သိရပါသည်။ တောင်ပေါ်နေသူများတွင် သွေးတွင်း အဆီနှင့် သွေးပေါင်ချိန် မြင့်မားနေသော်လည်း နှလုံးရောဂါနှင့် သေဆုံးရမှုမှာ နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် တောင်ပေါ်သား တောင်ပေါ်သူများအနေဖြင့် အမြင့်တွင် အောက်ဆီဂျင် နည်းပါးသည်ကို ကျင့်သားရနေပြီး နေ့စဉ်လျှောက်နေရသည့် တောင်အတက်အဆင်းလမ်းများသည် ၎င်းတို့၏နှလုံးကို အားကောင်းအောင် လုပ်ပေးနေပုံရကြောင်း ယူဆကြပါသည်။ သို့သော် နဂိုမူလ နှလုံးရောဂါနှင့် အဆုတ်ရောဂါရှိသူများ တောင်ပေါ်ဒေသများ၌ သွားရောက်နေထိုင်ရန် မသင့်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

### ဟုတ်ပါတယ်...တစ်နေ့ မိနစ် ၉၀ လေ့ကျင့်ခန်းယူသင့်ပါသည်

အဝလွန်သူတွေများလာတဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ နေ့စဉ် မိနစ် ၆၀ မှ မိနစ် ၉၀ အထိ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အာဏာပိုင်တာဝန်ရှိသူများက အကြံပြုပြောကြားလိုက် ပါသည်။ နေ့စဉ် အားကစားရုံများတွင် လာရောက်လေ့ကျင့်နေသည့်သူများက ဤအကြံသည် လူများ လိုက်နာရန်ခက်ခဲပြီး တစ်ရက်လျှင် မိနစ် ၃၀ ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလုပ်ခြင်းသည် လူများစုအတွက် လုံလောက်သည်ဟု ထင်ကြောင်း ပြောကြားပါသည်။ အကြံပြု ညွှန်ကြားချက်အရ နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန် မိနစ် ၃၀ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နေ့စဉ် ပြုသင့်ကြောင်း၊ အဝလွန်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်ဆိုပါက ၁ နာရီခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုခြင်းကို ရက်သတ္တတစ်ပတ်ရဲ့ ရက်များများတွင် လုပ်ပေးသင့်ကြောင်းနှင့် အဝလွန်နေ၍ အဆီလျှော့ရန်မူ ၁ နာရီမှ ၁ နာရီခွဲအထိ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်သင့်ကြောင်း ဆိုထားပါသည်။ ၎င်းညွှန်ကြားချက်

ထဲမှာ ကယ်လိုရီလျော့စားခြင်း၊ အသီးအနှံဟင်းသီးဟင်းရွက်များပိုစားခြင်း၊ အဆီထုတ်နို့သောက်ခြင်း၊ ဆားနှင့် အဆီလျော့စားခြင်း စသည့် စားသောက်ပုံ နည်းစနစ်ကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အားကစားရုံတွင် သွားလုပ်မှမဟုတ်ဘဲ မနက်ပိုင်း ၁၅ မိနစ်ခန့် ခြံထဲတွင် မိမိခွေးနှင့် ဆော့ကစားခြင်း၊ ညနေဘက် ၁၅ မိနစ်ကို ပြေးစက်ပေါ်တွင်ပြေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် နေ့လယ်စာစားပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်လည်း ချွေးမထွက် အလုပ်မပျက် လေ့ကျင့် ခန်းယူနိုင်ကြောင်း တစ်နေ့ မိနစ် ၆၀ ဆိုသည်မှာ စလုပ်သူများအတွက် များနေလျှင် မိနစ် ၃၀ မှ စလုပ်နိုင်ကြောင်းလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

## အချို့ရည်များတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသော Benzene စာတ်ငွေ့ရည်ပမာဏ အများအပြား တွေ့ရှိရ

အမေရိကန်အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ (FDA) သည် အမေရိကန်မှထုတ်လုပ်သော အချို့ရည်နှင့် အဖျော်ယမကာအချို့တွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတတ်သည့် ဘန်ဇိန်း (Benzene) စာတ်ငွေ့ရည်ပါဝင်မှုပမာဏ များပြားနေသဖြင့် သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ထားသည်။ နမူနာ အချို့ရည် အမျိုး(၁၀၀)ကျော်တွင် (၅)မျိုးသည် သောက်သုံးမည့်အရည်တွင်ပါဝင်ရန် သတ်မှတ်ထားသော အချိုးအဆထက် ဘန်ဇိန်းပါဝင်မှု များပြားနေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အဆိုပါအချို့ရည်များ ထုတ်လုပ်သည့်ကုမ္ပဏီ (၅)ခု၏ ထုတ်ကုန်များတွင် ပါဝင်သော ဘန်ဇိန်းပမာဏသည် ၇၉ယူနစ်ထက် ကျော်လွန်နေသည်။ ဘန်ဇိန်းသည် သွေးကင်ဆာရောဂါဟု အသိများသည့် လူကီးမီးယား (Leukemia) နှင့် ဆက်နွယ်နေကြောင်း၊ အဖျော်ယမကာအချို့ရည်များတွင် ဘန်ဇိန်းသည် ဗီတာမင်စီ ဟုခေါ်သော အက်စကောဘက်အက်ဆစ်နှင့်အတူ ဆိုဒီယမ်ဘန်ဇိုက်၊ ပိုတက်စီယမ်ဘန်ဇိုက်နှင့် တွဲဖက်၍ ပါဝင်တတ်သည်။ FDA သည် အဆိုပါကုမ္ပဏီများအား သတိပေးချက်နှင့်အတူ သူတို့၏ ထုတ်ကုန်များကို ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်မှုပြောင်းလဲ၍ ပုံသေနည်းပြုရန် ညွှန်ကြားထားသည်။

# သွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းသည် လေယာဉ်ခရီး စီးနင်းမှုကြောင့် မဟုတ်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက ဖော်ထုတ်

ဗြိတိသျှသိပ္ပံပညာရှင်အဖွဲ့တစ်ခု၏ လေ့လာမှုအရ လေယာဉ်ခရီးစီးနင်းမှုတွင် လိုက်ပါသော ခရီးသည်များ၏သွေးကြောပိတ်ဆို့မှု များပြားခြင်းသည် လေဖိအားလျော့နည်းမှု၊ အောက်စီဂျင် နည်းပါးမှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်မှု မရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ DVT ခေါ် သွေးကြောပိတ်ရောဂါကို လေကြောင်းခရီးသွားရာ၌ ချွေတာရေးအတန်းအစားရောဂါစု (Economy-Class Syndrome) ဟု သိရှိနေကြပြီး လေယာဉ်ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်ရာ၌ ခြေထောက်ထားရန် နေရာကျဉ်းကြပ်မှု၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ လေကြောင်းခရီးစဉ်တွင် ထိုင်နေခြင်းတို့ကြောင့် သွေးလည်ပတ်မှုနှေးကွေးကြောင်း၊ သို့ဖြင့် သွေးခဲမှု ဖြစ်ရန် အလားအလာများပြားကြောင်း အဆင်မသင့်လျှင် ဤရောဂါသည် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင် ကြောင်းဟု သိရှိထားကြသည်။ လေ့လာမှုအရ လေယာဉ်ခရီးစဉ် အချိန်ကြာစီးနင်းသူခရီးသည် ၂၀၀၀ဦးတွင် အားလုံးသည် သွေးခဲမှုခံစားကြနိုင်ကြောင်းနှင့် လတ်တလော သြစတြေးလျလေ့လာမှု နှင့်အညီ ၁:၄၀၀၀၀ ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ သုတေသီများက ကျန်းမာသန်စွမ်းသူ (၇၃)ဦးအား လေယာဉ်ခရီးစဉ်ပျံသန်းခိုက် လေယာဉ်အတွင်းပိုင်းအခြေအနေအတိုင်း တုပပြုလုပ်ထားသော ခန်းမ ဆောင်အတွင်း (၈)နာရီကြာမျှထိုင်စေခဲ့ပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ လေယာဉ်ခရီးစဉ်ပျံသန်းခိုက်အတိုင်း တုပထားသော အခန်းတွင်းထိုင်သူများနှင့် ပုံမှန်မြေပြင်ဖိအားပမာဏတွင် ထိုင်ခဲ့သူများ၏ (၈)နာရီ ကြာမျှထိုင်ခဲ့ခြင်းတွင် ထင်ရှားသော ကွဲပြားခြားနားမှုကို သုတေသီများက ရှာဖွေ မတွေ့ရှိခဲ့ကြပေ။

# အရက်ဖြတ်သော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်နေပါက ဦးနှောက်စွမ်းအား ကျဆင်းဆဲ

ဆန်ဖရန်စစ္စကိုတွင်ပြုလုပ်သော သုတေသနတစ်ခု၏ တွေ့ရှိချက်အရ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်၍ မှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်သွားသူများတွင် အရက်ဖြတ်လိုက်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်သုံးနေသူဖြစ်ပါ က မှတ်ဉာဏ်ပြန်ကောင်းစေရန် နှောင့်နှေးနေကြောင်း သိရှိခဲ့ပါသည်။ အရက်ကို နှစ်ရှည်လများ အလွန်အကျွံသောက်လာပါက ဦးနှောက်တွင်း ဖွဲ့စည်းပုံ၊ သွေးလည်ပတ်မှု၊ ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများနှင့် မှတ်ဉာဏ်ထားသိုမှုများ မူမမှန်တော့ကြောင်း၊ ယင်းကို အရက်ဖြတ်လိုက်ပါက အခြားသောအရာများ ကောင်းလာသော်လည်း မှတ်ဉာဏ်မှာ ချို့ယွင်းနေသေးကြောင်း သတိပြုမိပြီး ဆန်းစစ်ခဲ့ရာ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အရက်ဖြတ်စကားလများတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ် ပြန်ကောင်းရန် နှောင့်နှေးစေကြောင်း တွေ့ရသည်။ Dr. Durazzo နှင့်အဖွဲ့သည် ယင်းကို အရက်ဖြတ် သူ ၂၅ ယောက် (ဆေးလိပ်သောက်သူ ၁၄ယောက်၊ ဆေးလိပ်မသောက်သူ ၁၁ ယောက်) တွင် ဦးနှောက်တွင်းရှိ ဆဲလ်များရှင်သန်မှုနှင့် ကျန်းမာမှုကိုပြသသော N-acetyl aspartate နှင့် cho- line ဓာတ်များကို MRI အထူးဓာတ်မှန်စက်ဖြင့်စစ်ဆေးပြီး လေ့လာခဲ့ပါသည်။ အရက်ဖြတ်ပြီး (၇)ရက် အကြာနှင့် (၃၅)ရက် အကြာများတွင် နှိုင်းယှဉ်စစ်ဆေးချက်များအရ ဆေးလိပ်မသောက်သောသူများတွင် ဓာတ်နှစ်မျိုးစလုံးသည် မြင့်လာပြီး ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် N-acetyl aspartate သည် ကျဆင်းကာ choline မှာ ထိုပမာဏတွင်သာ တန်နေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ choline နှင့် N-acetyl aspartate မြင့်မားခြင်းဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ အမြင်အာရုံ ဖြင့် မှန်းဆကာ ကောက်ချက်ချ သင်ယူခြင်း၊ အသေးစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို နိုင်နင်းခြင်း၊ အကြားနှင့် စကားပြောသင်ယူခြင်း၊ အသိဉာဏ်ရှိခြင်းများနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေကြောင်းနှင့် ထိုသူအုပ်စု (၂)စုလုံးကို လက်တွေ့စစ်ဆေးမှုစာမေးပွဲများ ပြုလုပ်ရာမှာလည်း ကြီးမားသောကွာဟချက်ကို တွေ့ခဲ့ ရကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်နှင့် ဓာတ်ကြွင်းပစ္စည်း များစွာဖြစ်ပေါ်စေပြီး အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို ထိခိုက်စေကြောင်း၊ သို့အတွက် အရက်ဖြတ်သော အရက်သမားများ လုံးဝပြန်ကောင်းစေရန်အတွက် ဆေးလိပ်ကိုပါ ဖြတ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရ ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ဆေးလိပ်နှင့်အရက်သည် ဒွန်တွဲနေနိုင်ပြီး တစ်ခုကိုစွဲခြင်းသည် နောက် တစ်ခုအတွက် အားပေးရာကျသည့်အတွက် လုံးဝဖြတ်နိုင်ရန်၊ နှစ်မျိုးစလုံးကိုလည်း ဖြတ်သင့်ကြောင်း Dr. Durazzo မှ ပြောကြားလိုက်ပါသည်။

## ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် အဖြစ်များ

လေ့လာမှုအရ တစ်နေ့လျှင် စီးကရက်အလိပ် (၂၀)နှင့်အထက်သောက်သူ အမျိုးသားများ သည် ဆေးလိပ် စီးကရက်မသောက်သူထက် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်နိုင်မှု (၄၀)ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး ရှိကြောင်း သိရှိရသည်။ သုတေသီများအနေဖြင့် သောက်သုံးသောစီးကရက်အရေအတွက်နှင့် အဓိက ဆက်နွယ်နေမှု အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါ ရာဂစိတ်ကြောင့် ထောင်မတ်လာနိုင်မှုခက်ခဲခြင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိ ခဲ့ကြသည်။ အသက် (၁၆)နှစ်နှင့် (၅၉)နှစ်ကြား သြစတြေးလျအမျိုးသား ဦးရေ (၈၀၀၀)ကျော်ကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးခဲ့ရာတွင် ယမန်နှစ်အတွင်း ယင်းတို့သည် လိင်စိတ်နိုးကြားထကြွ၍ လိင်အင်္ဂါ ကြီးထွားမာတောင့်မှုတွင် ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ခဲ့ကြကြောင်း၊ အမျိုးသား (၁၀)ဦးတွင် (၁)ဦးခန့်က သူတို့သည် ပြီးခဲ့သည့်လလောက်ကအထိ လိင်အင်္ဂါထောင်မတ်မှုပြဿနာ ကြုံတွေ့ရ တုန်း ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ ဆေးလိပ် စီးကရက်မသောက်သူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရာတွင် တစ်နေ့လျှင် စီးကရက် အလိပ်(၂၀)နှင့် အောက်ရှိ သောက်သူများသည် လိင်အင်္ဂါထောင်မတ်မှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့ခြင်း (၂၄)ရာခိုင်နှုန်းရှိကြောင်း လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် တစ်နေ့လျှင် စီးကရက်တစ်စုံနှင့် အထက် သောက်သူများတွင် ဤရောဂါဖြစ်မှု ၃၉ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ သို့အတွက် ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစေကြောင်း သတိပြုကြရမည် ဖြစ်သည်။



# သွေးကြောခဲရောဂါ DVT သည် လေဖိအားနည်းပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်

လေဖိအားနည်းခြင်းနှင့် အောက်စီဂျင်လျော့ကျခြင်းကြောင့် ခရီးဝေးလေယာဉ်စီးသူများတွင် သွေးကြောခဲရောဂါ DVT အန္တရာယ် အဖြစ်များကြောင်းနှင့် အခြားကြွက်တက်ခြင်းများထက်ပိုကြောင်း သိရှိရသည်။ Lancet စာစောင်တွင် ဖော်ပြချက်များအရ လေယာဉ်ခရီးကို (၈)နာရီမျှ စီးခဲ့ပါက DVT ရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည် ထိုအချိန်ကာလမျှ ရုပ်ရှင်ရုံတွင် ထိုင်ကြည့်သူများထက် ပိုများကြောင်း သိရသည်။ သုတေသနတွင်ပါဝင်သူ (၇၁)ဦးကို လေယာဉ်ခရီး (၈)နာရီအကြာစီးပြီး နောက် သွေးများစစ်ဆေးခဲ့ကြသည်။ ထိုသူများ၏ ရုပ်ရှင်ရုံတွင် (၈)နာရီမျှ ရုပ်ရှင်ထိုင်ကြည့်ပြီးနောက် နှင့် နေ့စဉ် ပုံမှန်နေထိုင်မှုအရ (၈)နာရီအကြာတွင် သွေးစစ်ဆေးမှုနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခဲ့ကြသည်။ Leiden တက္ကသိုလ်ဆေးရုံမှ ဤသုတေသနရလဒ်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ Prof. Frits Rosendaal က DVT ဆိုသည်မှာ ခြေထောက်ရှိ သွေးပြန်ကြောများတွင် သွေးခဲခြင်းဖြစ်ပြီး UK တွင် တစ်နှစ်လျှင် လူ (၂၀၀၀)ဦးမျှ ဤရောဂါခံစားခဲ့ကြရသည်။ DVT သည် လေယာဉ်ခရီးစဉ် ရှည်ကြာမှုကြောင့် ဖြစ်သဖြင့် အချို့က Economy Class Syndrome ချွေတာရေးအတန်းအစားရောဂါစုဟု ခေါ်ကြသည်။ အချို့ဆိုလျှင် အဆုတ်တွင်းသွေးခဲမှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။ Prof. Rosendaal က DVT ရောဂါအန္တရာယ် မသိသူ အမျိုးသား (၁၅)ဦး၊ အမျိုးသမီး (၁၅)ဦးကို စုစည်းလေ့လာခဲ့သည်။ V ဂျင်း(န်)သယ်ဆောင်သူ အမျိုးသမီး (၁၁)ဦးနှင့် ပဋိသန္ဓေဆေးသောက်နေသူ အမျိုးသမီး (၁၅)ဦးတို့ကိုလည်း လေ့လာခဲ့သည်။ ထပ်မံ၍ ဂျင်း(န်)သယ်ဆောင်သကဲ့သို့ ပဋိသန္ဓေဆေး သောက်သုံးနေသူ အမျိုးသမီး (၁၅)ဦးကိုလည်း လေ့လာခဲ့သည်။ လေယာဉ်ခရီးအပြီးတွင် စမ်းသပ်မှုတွင် ပါဝင်သူ (၁၇)ရာခိုင်နှုန်းမှာ သွေးခဲမှုအစပျိုးအခြေအနေရှိနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ရုပ်ရှင်ရုံတွင် ရုပ်ရှင် (၈)နာရီမျှကြည့်ပြီးသောအခါ (၃)ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အိမ်အလုပ်လုပ်သူတွင် (၁)ရာခိုင်နှုန်းမှာ သွေးခဲမှု အစပျိုးအခြေအနေ တွေ့ရှိရသည်။ V ဂျင်း(န်)သယ်ဆောင်ပြီး ပဋိသန္ဓေဆေးသောက်သူ (၄၃)ရာခိုင်နှုန်းမှာ သွေးခဲမှုအစပျိုးအခြေအနေရှိနေသည်။ Prof. Rosendaal က လူ့ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း ခြေထောက်သည် လေယာဉ်စီးနေစဉ် လှုပ်ရှားမှုမရှိ နည်းပါးကြောင်းနှင့် လေဖိအားနည်းခြင်း နှင့် အောက်စီဂျင်နည်းပါးခြင်းသည်လည်း အဓိကဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ လေကြောင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနမှ Farrol Kahn က ဤသုတေသနသည် အရေးပါကြောင်း၊ လေယာဉ်စီးနေစဉ် လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးကြောင်းကို ၁၉၈၀ပြည့်နှစ်များကပင် သိရှိခဲ့ကြောင်းနှင့် DVT အန္တရာယ် နည်းပါးစေရန် လေယာဉ်စီးခြေအိတ်များကို လေယာဉ်ခရီးစဉ် ကြာကြာစီးမည်ဆိုပါက သုံးစွဲသင့်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။

## ရင်သားကင်ဆာအန္တရာယ် တိုးပွားစေသော တစ်ဆင့် ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

၂၆-၁-၂၀၀၆ (ကြာသပတေးနေ့)သည် ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် ဆေးရွက်ကြီးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဆေးလိပ် စီးကရက်သောက်ခြင်းကို “လေထုတွင် အဆိပ်ဖြင့်ညစ်ညမ်းစေသည်”ဟု ပြည်နယ် ဥပဒေတစ်ခုကို ခက်ခက်ခဲခဲဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဖြင့် ကယ်လီဖိုးနီးယားသည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ပထမဦးဆုံးသော စည်းကမ်းဥပဒေပြဋ္ဌာန်းသူများ ဖြစ်လာကြသည်။ စက်တင်ဘာလက တင်ပြခဲ့သော အစီရင်ခံစာအပေါ် ပြည်နယ်လေအရင်းအမြစ်ဘုတ်အဖွဲ့က တစ်ခဲခက် သဘောတူဆုံးဖြတ်ခဲ့ခြင်းမှာ ရင်သားကင်ဆာအန္တရာယ်သည် အမျိုးသမီးငယ်များတွင်လည်း တိုးတက်များပြားဖြစ်ပွားနေခြင်းသည် တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရကြောင်း ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ဖော်ပြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အဆိုပါအစီရင်ခံစာတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် ရက်မစေဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ခံစားရခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါများအပြင် အခြားသော ကင်ဆာရောဂါများနှင့် ကလေးသူငယ်များတွင် အမျိုးအမည် မရေတွက်နိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ရင်သားကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးထားမည်ဆိုပါက သူတို့သည် တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဖြေရှင်းပေးရန်လိုကြောင်း ဆန်ဖရန်စစ္စကို၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်၊ ဆေးရွက်ကြီးထိန်းသိမ်းရေး၊ သုတေသနနှင့် ပညာပေးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး Dr. Stanton Glantz က ပြောကြားသည်။

အထက်ပါအစီရင်ခံစာမှာ ကယ်လီဖိုးနီးယားမှ ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ခန့်မှန်းရေးအဖွဲ့မှ သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြုစုတင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အသက် ၅၀ နှစ်အောက် အမျိုးသမီးများသည် တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်မှုအန္တရာယ်ကြောင့် ၆၈ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရင်သားကင်ဆာဝေဒနာ ခံစားရကြောင်း၊ ရာသီသွေး ဆုံးပြီးသော အမျိုးသမီးများတွင်မူ ဤအတွက်ကြောင့် ထင်ရှားစွာ ရင်သားကင်ဆာ ခံစားရကြောင်း မတွေ့ရပေ။ စက်တင်ဘာလများအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်မှု အန္တရာယ်သည် အိမ်တွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်ထက် ၁၀ ဆ ပိုများကြောင်းလည်း သိရှိရသည်။

# မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်းအသုံးပြုခြင်းသည် ဦးနှောက်ကင်ဆာနှင့်မသက်ဆိုင်

မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်း အသုံးပြုခြင်းသည် အဖြစ်များသော ဦးနှောက်ကင်ဆာအဖုအကျိတ် ကြီးထွားမှုအန္တရာယ် တိုးပွားဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် မသက်ဆိုင်ကြောင်း လန်ဒန်မြို့ ကင်ဆာသုတေသနဌာနမှ သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ဗြိတိသျှတက္ကသိုလ် (၃)ခုတို့မှ သိပ္ပံပညာရှင်များက လေးနှစ်ကြာ လေ့လာမှုအပြီးတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ လေ့လာမှုတွင် ဦးနှောက်အတွင်း အဖုအကျိတ်သည် ဆဲလ်ဖုန်းအသုံးပြုမှု ပုံမှန်နှင့် ကြာရှည်စွာပြောဆိုအသုံးပြုမှုနှင့် မသက်ဆိုင်ကြောင်း ထပ်မံသိရှိခဲ့ရသည်။ မိမိတို့သည် မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်းအသုံးပြုမှုတွင် စတင်အသုံးပြုပုံ၊ ကြာရှည်စွာအသုံးပြုပုံ၊ စုစုပေါင်းအသုံးပြုမှု ကြာမြင့်ချိန်ကာရီနှင့် တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုမှု အကြိမ်များကို ထည့်သွင်းလေ့လာခဲ့ကြကြောင်း၊ လိဒ်(စ်)တက္ကသိုလ်မှ Prof. Patricia McKinne က ဗြိတိသျှဆေးသိပ္ပံဂျာနယ်တွင် တင်ပြခဲ့သည်။ သူမက တွေ့ရှိမှုရလဒ်သည် အမေရိကန်နှင့် ဥရောပမှ လေ့လာမှုများ၏ တွေ့ရှိမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိကြောင်း ပြောကြားသည်။ ကင်ဆာသုတေသနဌာနမှ ပူးတွဲအစီရင်ခံသူ Anthony Swerdlow က လေ့လာမှုသည် လွန်စွာကြီးမားခဲ့ကြောင်းနှင့် နိုင်ငံ (၁၃)နိုင်ငံနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း ပြောကြားသည်။ ကမ္ဘာတစ်လွှား လွန်ခဲ့သည့်ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုအတွင်း မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်းအသုံးပြုမှု များပြားလာသော်လည်း ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်ကြသည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းမှသည် ဦးနှောက် ကင်ဆာအဖုအကျိတ်ဖြစ်မှုနှင့် နှီးနှယ်သော သက်သေပြချက်ခိုင်လုံစွာမရှိကြောင်း သိရသည်။ ဦးနှောက်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မှုသည် ဗြိတိန်တွင် ၄,၀၀၀ ကျော်နှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ၂၀,၀၀၀ ကျော် နှစ်စဉ်ဖြစ်ပွားနေသည်။ ရှေးတုန်းက မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်းများသည် အနာလော့ ဆက်သွယ်ရေးအသုံးပြုပြီး ယင်းတို့သည် နောက်ပိုင်း ဒီဂျစ်တယ်ပုံစံများထက်မြင့်မားသော လျှပ်စစ်ပါဝါဆက်သွယ်ရေး ထုတ်လွှတ်သည့် မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်းများကြောင့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိသည်ဆိုပါလျှင် ရှေးကပုံစံများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း သိပ္ပံပညာရှင်များအနေဖြင့် သက်သေပြချက်များ မတွေ့ရှိခဲ့ကြရပါ။ လေ့လာမှုတွင် ဦးနှောက်တွင်းအဖုအကျိတ်ဖြစ်နေသူ (၉၆၆)ဦးနှင့် ကျန်းမာသောသူ (၁,၇၁၆)ဦးတို့အား ယင်းတို့အနေနှင့် မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်း မည်မျှလောက်ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခဲ့ကြောင်း၊ မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်းပြုလုပ်သည့်နိုင်ငံနှင့် ပုံစံ၊ မိုဘိုင်း(လ်)ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု အကြိမ်မည်မျှခေါ်ဆိုပြီး အချိန်ကြာကြာပြောဆိုမှုများကို မေးမြန်းလေ့လာခဲ့သည်။

## အသက်ရှူ မဝခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားဖွယ်ရှိသည့် ဆိုးကျိုးလက္ခဏာဖြစ်

ဤသုတေသနအရ သိရှိရသည်မှာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားဖွယ်ရှိသူများတွင် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းထက် အသက်ရှူမဝခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ်ကို ပိုညွှန်ပြဖြစ်နေသည်။ လူဦးရေ ၁၈,၀၀၀ခန့်ကို သုတေသနပြုရာတွင် နှလုံးရောဂါလက္ခဏာ မရှိသောသူများ ခံနိုင်မှုကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၍ စစ်ဆေးကြည့်ရာတွင် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းဖြစ်သောသူများထက် အသက်ရှူရခက်ခဲမှုရှိသောသူများသည် နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးမှုအန္တရာယ်တွင် နှစ်ဆပိုများကြောင်း သိရသည်။ ဤသုတေသနတွေ့ရှိချက်ကို New England Journal of Medicine ၃-၁၁-၂၀၀၅ ထုတ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။ ဝေဒနာရှင် ၁၇၉၉၁ ဦးကို ပြသသော ရောဂါလက္ခဏာပေါ်တည်၍ အစုငါးစုခွဲကာ လေ့လာခဲ့သည်။ သုတေသနကာလ (၃)နှစ်ခန့်အကြာတွင် အသက်ရှူရခက်ခဲသော လက္ခဏာရှိခဲ့ပြီး နှလုံးရောဂါနှင့် သေဆုံးသူမှာ အခြားသောရောဂါလက္ခဏာပြသူနှင့် မပြသူများ အစုလေးစုထက် ပိုမိုများပြားကြောင်းနှင့် အဆိုပါသူများမှာ နဂိုက နှလုံးသို့ သွေးပို့ပေးသည့် သွေးလွှတ်ကြောဆိုင်ရာရောဂါရာဇဝင်မရှိသူများပါ ပါရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထို့ပြင် ရုတ်တရက် နှလုံးဖောက်ပြန်သေဆုံးမှုဆိုင်ရာအန္တရာယ်တွင်လည်း ရောဂါလက္ခဏာ မပြသူများထက် အသက်ရှူ မဝခြင်းနှင့် သွေးလွှတ်ကြောရောဂါ ခံစားရသူ ဝေဒနာရှင်များက လေးဆခန့် များပြားကြောင်း သုတေသီများက တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ သို့အတွက် အသက်ရှူမဝခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများထက် ပိုမိုအလေးထားရမည့်အချက်ဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြနေသည်။ ယခင် ရှေးထုံးစဉ်လာအရ နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်သည့်လက္ခဏာများ အများအပြားရှိခဲ့သော်လည်း အသက်ရှူ မဝခြင်းသည် ယခုအခါ အဓိကကျ အရေးကြီးသည့်လက္ခဏာဖြစ်လာပြီဖြစ်၍ သတိပြုကြရန် အကြီးတန်းသုတေသနမှူး Dr. Daniel S. Berman က ပြောကြားသည်။

# နာတာရှည်သောကတိကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ဒုက္ခအန္တရာယ်များ

ဆေးသိပ္ပံဆိုင်ရာ စိတ်ပညာဌာန ပါမောက္ခတစ်ဦးဖြစ်သူ John Denollet သည် နှလုံးရောဂါ၏ရှေ့ပြေးအချက်များအဖြစ် မေးခွန်း (၁၄)ခုကို လူရည်လူသွေး စစ်ဆေးမှုအဖြစ် တီထွင်ခဲ့ရာ DS14 ဟု လူသိများနေပါသည်။ ၁၉၆၀ပြည့်နှစ်များနှင့် ၁၉၇၀ပြည့်နှစ်များတွင် စိတ်ပညာရှင်များက ပုံစံသုံးမျိုးသုံးစား ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။ ပုံစံ A အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသူများသည် စနေနေ့နှင့် တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် အလုပ်လုပ်ကြသော ပြီးပြည့်စုံသူများနှင့် အပြင်းအထန်ကြိုးစားသူများသည် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားခံစားရတတ်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ သက်သောင့်သက်သာနေထိုင်ကာ အရာရာတွင် ယှဉ်ပြိုင်မှုမပြုတတ်သူများသည် ပုံစံ (B) အဖြစ်သတ်မှတ်ကာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီစွာနေထိုင်သူများဖြစ်ကြသည်။ ပုံစံ (C) ပိုင်ဆိုင်သူများသည် မိမိ၏ခံစားမှုကို ဖယ်ရှားကာ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုကို ရှောင်ရှားသူများဖြစ်၍ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသူများဖြစ်ကြသည်။ ဆက်လက်၍ ပုံစံ (D) သည် နှလုံးရောဂါခံစားကြရရန် အလားအလာ အခွင့်အလမ်းရှိနေကြသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ စမ်းသပ်မှုကို ဖတ်ရှုကာ တိုက်ဆိုင်သောဂဏန်းတွင် ဝိုင်းပြုကာ ပြောကြားကြရမည်။ အဖြေများမှာ အမှားအမှန် ဖြေဆိုကြရမည်မဟုတ်ပါ။ မိမိ၏ခံစားရမှုကို မိမိကိုယ်တိုင် ဖြေဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။

စဉ်	သင့်အဖြေများကို ဂဏန်းများတွင် ဝိုင်းပြုပါ	များ	နည်း	များ	နည်း	များ
၁	ကျွန်ုပ်သည် လူများနှင့်တွေ့သည့်အခါ လွယ်ကူစွာ ဆက်ဆံတတ်သည်။	၄	၃	၂	၁	၀
၂	ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ အရေးမကြီးသည့်အကြောင်းအရာအတွက် တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားသည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၃	ကျွန်ုပ်သည် တစ်စိမ်းတစ်ရံစာများနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ စကားပြောတတ်သည်။	၄	၃	၂	၁	၀
၄	ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ မပျော်မရွှင် ခံစားရသည်။	၀	၁	၂	၃	၄

၅	ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ ဒေါသထွက်တတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၆	ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ လူများနှင့်ဆက်ဆံရမှာကို တွန့်ဆုတ်နေတတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၇	ကျွန်ုပ်သည် အရာရာကို အမြင်မကြည်ဖြစ်တတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၈	ကျွန်ုပ်သည် စကားပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းတွင် အစပြုရန် ခက်ခဲတတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၉	ကျွန်ုပ်သည် မကြာခဏ မကောင်းမြင်ဖြစ်တတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၁၀	ကျွန်ုပ်သည် လူအများနှင့်ရင်းရင်းနှီးနှီးနေတတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၁၁	ကျွန်ုပ်သည် လူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေတတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၁၂	ကျွန်ုပ်သည် တစ်စုံတစ်ခုကို မကြာခဏပူပန်တတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၁၃	ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ ပူပန်စရာများနှင့် စိတ်ရှုပ်နေတတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄
၁၄	လူများနှင့်ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် ကျွန်ုပ်သည် မည်သည့် အကြောင်းအရာများပြောရမည် မသိ ဖြစ်တတ်သည်။	၀	၁	၂	၃	၄

၂။ သင့်အဖြေများကို ပေါင်းပါ။

မကောင်းမြင်မှုများနှင့်ဆိုင်သော မေးခွန်းအမှတ် ၂, ၄, ၅, ၇, ၉, ၁၂ နှင့် ၁၃ ကို ပေါင်းပါ။ လူမှုဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော လူမှုရေးနှင့် မွေးရာပါဉာဉ်များဆိုင်ရာ မေးခွန်းအမှတ် ၁, ၃, ၆, ၈, ၁၀, ၁၁ နှင့် ၁၄ ကို ပေါင်းပါ။

၃။ ရမှတ်ဆိုင်ရာ အကျိုး

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာပုံစံ (ဃ)တွင် အရည်အချင်းရှိသူအနေဖြင့် မကောင်းမြင်မှုများ ဆိုင်ရာရလဒ်တွင် ၁၀ နှင့်အထက်ရှိပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်ခြင်းရလဒ်တွင်လည်း ၁၀ နှင့် အထက် ရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

အကောင်အထည်ဆေးပါရဲ့ အစာနဲ့  
အကောင်အထည်ဆေးပါရဲ့ အစာကို  
ပွဲဖြိုး စားလို့ကစား...  
ကျေးဇူးပြော...



2009

# ထုံးတန်လာသော ဆေးပညာနှင့် လူသားတို့အပေါ် ခြိမ်းခြောက်လာသော ရောဂါများ

## ဆေးရုံရှိ စူပါကြမ်းပိုး ဗက်တီးရီးယားကူးစက်မှုကို နှိမ်နင်းမည့် ပဋိဇီဝဆေးသစ်

တောင်အာဖရိကမြေပြင်တွင် တွေ့ရှိရသော ဗက်တီးရီးယားမှရသော ခြပ်ပေါင်းသည် Methicillin-resistant staphylococcus aureus (MRSA) ဗက်တီးရီးယားကုသနိုင်ကြောင်း သုတေသီများက ယုံကြည်ထားကြသည်။ Merck သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ အမျိုးမျိုးသော ခြပ်ပေါင်းများကို ရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက မြေကြီးရှိ ဗက်တီးရီးယား ခြပ်ပေါင်း အသစ်တစ်ခုကို စမ်းသပ်ရှာဖွေတွေ့ခဲ့ကြောင်းနှင့် ကြွက်သို့ကူးစက်နေသော စတက် ဗက်တီးရီးယားကို နှိမ်နင်းနိုင်ကြောင်း အစီရင်ခံထားသည်။ ထိုသို့ နှိမ်နင်းနိုင်ရာတွင်လည်း ကြွက်တွင် အဆိပ်ဆိုင်ရာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိကြောင်း သိရှိရသည်။ Merck သိပ္ပံပညာရှင် Stephen M Soisson က မိမိတို့သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ မြေကြီးထဲမှ သယံဇာတ ၂၅၀,၀၀၀ ကို ရှာဖွေခဲ့ကြကြောင်း ပြောကြားသည်။ အဆိုပါခြပ်ပေါင်းအသစ်သည် အခြားသော ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် လုပ်ဆောင်မှု ကွဲပြားခြားနားကြောင်း၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ပဋိဇီဝနှင့်လည်း မတူကြောင်း၊ Platensimycin သည် fatty အက်ဆစ်ကို ဟန့်တားကြောင်း၊ ဓာတုတုံ့ပြန်မှုအရ အဆိပ်များ၏ စွမ်းရည်ကို အားပေး ထောက်ပံ့ကြောင်း သိရှိရသည်။ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ပဋိဇီဝသည် ဗက်တီးရီးယားများ၏ ဆဲလ်နံရံ ကြီးထွားမှုကို ဟန့်တားသည်။ MRSA သည် ဆေးဝါး၏ အကျိုးရှိမှုကို ဆန့်ကျင်သည့် ရောဂါသာ မဟုတ်ပါ။ Platensimycinသည် Vancomycin-resistant Enterococcus (VRE) ကိုလည်း ဆန့်ကျင်သည့် အကျိုးရှိကြောင်း သိရှိရသည်။ သို့အတွက် Platensimycin သည် MRSA နှင့် VRE တို့အပေါ် အောင်နိုင်မှုရှိကြောင်း သိရှိရသည်။



## ရင်သားကင်ဆာရောဂါအန္တရာယ် ဖြတ်တောက်ပေးမည့် ပဋိသန္ဓေတားဆေးသစ်

စမ်းသပ်မှုများအရ ပဋိသန္ဓေတားဆေးသစ်တစ်မျိုးသည် ရင်သားကင်ဆာအန္တရာယ်ကို ဖြတ်တောက်စေသည်သာမကဘဲ လစဉ် ခမ္မတာ မလာမီကာလ နာကျင်မှုများကိုပါ ရပ်တန့်စေနိုင် သဖြင့် အမျိုးသမီးများကျန်းမာရေးအတွက် ကျယ်ပြန့်သောအကျိုးများဖြစ်စေမည့် အံ့ဖွယ်ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်လာဖွယ်ရှိမည်ဟု ဆိုပါသည်။ အဆိုပါ ပဋိသန္ဓေတားဆေးတွင် ဟော်မုန်းများဖြစ်သော အီစထရိုဂျင်ရော ပရိုဂျက်စထရုန်းပါ မပါဝင်သော သောက်ဆေးဖြစ်သည်။ ပရိုဂျက်စထရုန်းသည် ရင်သား ကင်ဆာအန္တရာယ်ကို ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်စေကြောင်း သိရသည်။ ယင်းဆေးဝါးသစ်သည် အမျိုးသမီးများ သားအိမ်မြှေးဆိုင်ရာ နာကျင်ခံစားမှု (Endometriosis) ကိုလည်း သက်သာစေ သည်ဟု ဆိုသည်။ အဆိုပါဆေးကို အီဒင်ဘင်တက္ကသိုလ်မှ Prof. David Baird က ဓာတ်ခွဲခန်း တိရစ္ဆာန်များတွင် စမ်းသပ်ရာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို ရပ်တန့်စေကြောင်း တွေ့ခဲ့ရသည်။ Prof. Baird က ပဋိသန္ဓေတားဆေး မသုံးဘဲ လစဉ် ခမ္မတာလာခြင်းသည် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပေါ် မှု အန္တရာယ်များစေသော အကြောင်းအချက်များစွာအနက်မှ တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားထားပါ သည်။ သို့ရာတွင် ယင်းပဋိသန္ဓေတားဆေးကို ကြာရှည်စွာအသုံးပြုမှုအတွက် ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး များကို ဆက်လက်သုတေသနပြုရန် လိုသေးကြောင်း၊ လာမည့် ငါးနှစ်တာကာလအတွင်း အကျိုး ရှိသော ထုတ်ကုန်တစ်ရပ်အဖြစ် ထွက်ပေါ်ရန် မျှော်လင့်ကြောင်း Prof. Baird က ပြောကြားထား ပါသည်။

# နှလုံးအတွက် ကော်ဖီအန္တရာယ် သိနိုင်မည့် ဂျင်း(နံ့)

လေ့လာမှုအသစ်တစ်ရပ်အရ ဗီဇဗေဒဆိုင်ရာအနေဖြင့် ကော်ဖီမည်မျှသောက်ခြင်းကို သင့်နှလုံးက လက်ခံနိုင်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အကြံပြုထားသည်။ အမေရိကန် ဆရာဝန်အသင်း၏ ဂျာနယ်တွင် ဤတွေ့ရှိချက်ရလဒ်သည် အခြေခံကျကြောင်း၊ သို့သော် ယခင်ရှေးက သုတေသနများတွင် နှလုံးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကော်ဖီသောက်ခြင်းသည် အကျိုးရှိ၊ မရှိ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု တင်ပြထားသည်။ တိုရန်တိုတက္ကသိုလ်သုတေသီများသည် ယူနိုက်တက်စတိတ်နှင့် ကော့စတာရီကာမှ အဖွဲ့များနှင့်ပူးပေါင်း၍ လူတိုင်းပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် ဂျင်း(နံ့)တစ်မျိုးသည် ကဖင်းဓာတ်ကို ဇီဝကမ္မဗေဒအရ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် နှလုံးသားအနေဖြင့် မည်သို့အခြေအနေရှိကြောင်း လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ကနေဒါလူမျိုး သုတေသီ Ahmed El-Soheny က ဗီဇဗေဒဆိုင်ရာအနေဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် စားသောက်ခဲ့သည့် စားသောက်ဖွယ်အမျိုးမျိုးအတွက် လှုံ့ဆော်တုန့်ပြန်ခဲ့သည်။ ကဖင်းဓာတ်ကို ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ချောကလက်နှင့် အခြားစားသောက်ကုန်များတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ကဖင်းဓာတ်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ဟိုဟိုသည်သည်တွင်ရှိနေပြီး သွေးကြောများကို ပိတ်ဆို့ကျဉ်းမြောင်းကာ နှလုံးရောဂါအန္တရာယ် ဖြစ်စေသည်။ သုတေသနတွင် ကော့စတာရီကာမှ ပျမ်းမျှ အသက် (၅၈)နှစ်ရှိပြီး ၁၉၉၄ခုနှစ်မှ ၂၀၀၄ခုနှစ်အတွင်း နှလုံးရောဂါအန္တရာယ် မခံစားခဲ့ကြသည့် အမျိုးသား အမျိုးသမီး (၂၀၁၄)ဦးကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ယင်းတို့၏ သွေးနမူနာမှ ယင်းတို့တွင်ရှိသော ဂျင်း(နံ့)ကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကဖင်းဓာတ်ပါသောကော်ဖီကို သောက်စေခဲ့သည်။ CYPIA2\* IF ကဖင်း(နံ့)ရှိသူ (၅၅)ရာခိုင်နှုန်းသည် ကော်ဖီနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒအရ ဖြစ်ပေါ်မှုနှေးကွေးကြောင်း၊ ကျန်သူများသည် ကဖင်းဓာတ်ကို လှုံ့ဆော်မှုကျဆင်းရာတွင် လျင်မြန်ကြောင်းနှင့် နှလုံးရောဂါအန္တရာယ် နည်းပါးကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဇီဝကမ္မဗေဒအရ နှေးကွေးသူများတွင် တစ်နေ့လျှင် ကော်ဖီနှစ်ခွက်နှင့်အထက် သောက်ခဲ့သူများသည် ကော်ဖီအနည်းငယ်သောက်သူ (သို့မဟုတ်) လုံးဝ မသောက်သူနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ၃၆ ရာခိုင်နှုန်း နှလုံးရောဂါအန္တရာယ် မရှိကြောင်း၊ အသက် (၅၀)နှစ်အောက် ဇီဝကမ္မဗေဒအရ နှေးကွေးသူများသည် အသက်အရွယ်တူ ဖျော်ရည် မသောက်သူနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက နှလုံးရောဂါခံစားရန် (၄)ဆနီးပါးမျှရှိကြောင်း သိရသည်။ သို့အတွက် ကဖင်းဓာတ် မည်မျှသည် သင့်အတွက် အကောင်းအဆိုးဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရှိရန်လိုသည်။ သုတေသီများကမူ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ တစ်နေ့လျှင် ကော်ဖီ (၄)ခွက်ထက် ပို မသောက်သင့်ကြောင်း အကြံပြုတိုက်တွန်းထားသည်။

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်အခက်အခဲကို ညွှန်းပြသည့် ပရိုတင်း

ရေမွှာရည်အတွင်းရှိ ပရိုတင်းလေးမျိုးကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ဆရာဝန်များသည် လမစေ့ဘဲ ကလေးများမွေးဖွားခြင်းနှင့် မွေးဖွားလာသောကလေးများတွင် ပြင်းထန်သော ကူးစက်ရောဂါများ အန္တရာယ်ရှိနိုင် မရှိနိုင်ကို သိသာစွာ ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်နိုင်ကြောင်း မိခင်နှင့် သန္ဓေသားဆိုင်ရာ ဆေးသိပ္ပံအဖွဲ့၏ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးတွင် တင်ပြခဲ့ကြသည်။ နယူးဟောဗင်ရှီ ယေးတက္ကသိုလ် မှ Dr. Catalin S. Buhimschi နှင့်အဖွဲ့က လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားမည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုး သမီး၏ ရေမွှာရည်ကို စပက်ထရိုမီတာဖြင့် ပုံရိပ်ဖမ်းကြည့်ရာတွင် ပရိုတင်း (၁၃)မျိုးပါဝင်သော ရောင်ရမ်းမှုများကို သိရှိခဲ့ကြသည်။ ဆက်လက်လေ့လာကြရာမှ ယင်းသုတေသီများသည် ပရိုတင်း (၄)မျိုးကို ရေမွှာရည်နှင့် ရောင်ရမ်းမှုများအတွက် သေချာတိကျစွာနှင့် လုံလောက်သော ရောဂါ ခန့်မှန်းနိုင်မှုကို တွေ့ရှိရကြောင်း Dr. Buhimschi က ပြောကြားသည်။ ထို့ပြင် စမ်းသပ်မှုရလဒ် သည် (၃၀)မိနစ်အတွင်း ရရှိနိုင်ကြောင်း၊ ယခင်က စံပြုစမ်းသပ်ချက်များအရ အချိန် (၄)နာရီမှ (၅)နာရီခန့် လိုအပ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

သုတေသနတွင် လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားမည့်လက္ခဏာရှိသော မိခင် (၁၃၅)ဦးကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ပရိုတင်း (၄)မျိုးကို စစ်ဆေးရာမှ လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားမည့်အန္တရာယ်ကို မိမိတို့ ခန့်မှန်းနိုင်ခဲ့ကြသည်ဟု Dr. Buhimschi က ဆက်လက်ပြောကြားသည်။ သုတေသီများက ရောင်ရမ်းမှုအခြေအနေနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသော ဤပရိုတင်း (၄)မျိုးသည် မွေးဖွားစ ကလေးငယ်များအတွက် ရောဂါပိုးဝင်သောအခြေအနေတိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု သိရှိရသည်။ ရောဂါပိုးဝင်သောအခြေအနေသည် အန္တရာယ်ရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါတုန့်ပြန်မှု (သို့မဟုတ်) သွေးပေါင်ချိန်ကျသွားမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်းများ ရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။

## မျိုးဆက်များကို အေးခဲခြင်းနည်းဖြင့် သိမ်းထားမည့် အမျိုးသမီးများ

ငယ်ရွယ်တက်ကြွသော ပညာရှင်အမျိုးသမီးများဟာ ယင်းတို့ရဲ့မျိုးဆက်အနေနဲ့ မျိုးဥများကို အေးခဲစေသောနည်းဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပြီး အသက်ကြီးလာမှ ကလေးရယူခြင်းကို လုပ်လာကြမယ် လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက မှန်းဆကြပါသည်။ နည်းပညာများ တိုးတက်လာမှုဖြင့် မျိုးဥခဲထားပြီး ကလေး လိုချင်သောအချိန်ရောက်မှ သန္ဓေအောင်စေခြင်းဖြင့် အသက်ကြီးမှ ကလေးယူလျှင် ဖြစ်လာ တတ်သော ကလေး၏ချို့တဲ့မှုများကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်ဟု Dr. Simon Fishel က ပြော ပြထားပါသည်။ နောင်လာမယ့် (၁၀)နှစ်အတွင်းမှာ ဒီအလေ့အထကို ပြုလုပ်လာကြမယ်လို့လည်း ဆိုထားပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် မျိုးဆက်ပွားနိုင်သောအရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးအများစုဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာများကိုသာ တိုးတက်ရန် ကြိုးစားနေကြပြီး အများစုဟာ အသက် (၃၀)နှစ်နောက်ပိုင်းတွင်မှ ကိုယ်ဝန်စယူကြခြင်းကို တွေ့နေရသဖြင့် အမျိုးသမီး များ အသက် (၃၀)နှစ်များရဲ့နောက်ပိုင်းနဲ့ အသက် (၄၀)နှစ်ရဲ့ အစောပိုင်းများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ခြင်းကို မလုပ်သင့်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက သတိပေးထားပါတယ်။ Dr. Fishel ရဲ့ ပြောကြား ချက်အရ အမျိုးသမီးများအား အသက် (၂၀)နှစ်ကျော်အရွယ်တွင် ပညာများ လေ့လာလိုက်စားခြင်း ကို လက်လျှော့စေပြီး ကလေးမွေးစေမည့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အလေ့အထ ယူဆချက်များ မဖြစ်လာ ခဲ့လျှင် မျိုးဥများကို အေးခဲ၍သိမ်းခြင်းဟာ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်များကဲ့သို့ ဖြစ်လာမှာဖြစ်ကြောင်း၊ မျိုးဥများ အေးခဲခြင်းဟာ လုံခြုံစိတ်ချရပြီး အန္တရာယ်၊ ချွတ်ယွင်းချက် တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါက အမျိုးသမီးများဟာ ကျန်းမာရေးကြောင့် ဆေးကုသခံရန် မျိုးဥများသိမ်းဆည်းထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ အရွယ်ကောင်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှုကို ရှာဖွေနိုင်ရန်အတွက် ကလေးရခြင်းကို ဆိုင်းငံ့ရန် ပြုလုပ်လာ ကြမှာဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျွန်းစာရင်းကရေခွက်ပါတယ်  
မဂ္ဂဇိုင်းမပါတဲ့ အရက်ရယ်၊  
ကဗျာစာပေမပါတဲ့ ဘိယာရယ်၊  
အခွံမပါတဲ့ ကျွမ်းမာရယ်  
အချစ်မပါတဲ့ စားလေ့ကျင့်  
ရေးချာသုံးခွဲတယ်



## လူသားထောင်ပေါင်းများစွာကို ခြိမ်းခြောက်နေသော အသည်းရောင်အသားဝါ စီပိုး

ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ခန့်မှန်းချက်အရ အင်္ဂလန်နဲ့ ဝေး(လ်)(စ်)ဒေသတွေမှာ အသည်းရောင် အသားဝါစီပိုးကြောင့် နာတာရှည် အသည်းရောင်ခြင်းဖြစ်ရပြီး အသည်းပျက်စီးရသူများဦးရေ (၄၅၀၀) ခန့်ရှိကြောင်းနဲ့ ၂၀၁၀ပြည့်နှစ်မှာ ၇၀၀၀ လောက်ထိ များလာဖွယ်ရှိကြောင်း ပြောထားပါသည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတစ်ခုတည်းမှာတင် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးကြောင့် နာတာရှည် အသည်းရောင် နေသူ ဦးရေ ၂၀၀,၀၀၀ လောက်ရှိပြီး (၆)ယောက်မှာ (၅)ယောက်လောက်ဟာ မိမိကိုယ်ကို စီပိုး ရှိနေမှန်း မသိခဲ့ကြပါဘူး။ ဖြစ်ပွားနေသူများရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မူးယစ်ဆေးထိုးသုံးစွဲခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးကြောင့် နာတာရှည် အသည်းရောင် ဖြစ်သူများဟာ ကုသမှု မခံယူရင် အသည်းခြောက်ခြင်း၊ အသည်း လုံးဝ အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်းနဲ့ အသည်းကင်ဆာများ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ စီပိုးဟာ မသန်ရှင်းသောသွေးမှတစ်ဆင့် အဓိက ပျံ့နှံ့ ကူးစက်တာဖြစ်ပြီး ဆေးထိုးအပ်များကို မျှသုံးရင်း ကူးတာများပါတယ်။ စောစီးစွာသိရှိပါက လူနာ အများစုဟာ အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် လူနာအများစုဟာ လက္ခဏာ မပြတဲ့အတွက် နှစ်ပေါင်းများစွာတိုင် မသိရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သယ်ဆောင်ထားကြပါသည်။ စီပိုးရှိသူ အမျိုးသမီး များ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာမှ သားသမီးသို့ ကူးစက်ခံရမှုဟာ (၆)ရာခိုင်နှုန်းရှိတာ တွေ့ရပါသည်။ ကျန်းမာရေးကာကွယ်မှုအေဂျင်စီမှ Professor Pat Troop ၏ တင်ပြချက်များအရ စီပိုးရဲ့အန္တရာယ် ဟာ ပြည်သူတစ်ဦးချင်းပေါ်မှာရော၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာပါ ကြီးမားလာပြီး၊ နောင်မှာလည်း ပိုမြင့်တက်လာနိုင်လို့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် အရေးတယူဖြေရှင်းဖို့ လို လာပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားလိုက်ပါသည်။ တင်ပြချက်များမှာ ယခင်က တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်သာ

မျိုးအောင်ဆွေ (ဆေးသု)

မူးယစ်ဆေးသုံးခဲ့ဖူးသူတွေဟာ သူတို့မှာ ဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ်များနေကြောင်း၊ ဂရုမပြုမိကြကြောင်း၊ ဒီအတွက် ဆေးစစ်မှုခံယူဖို့ ရောက်လာဖွယ်မရှိကြောင်းတွေ့ရပြီး ထိုသူများဟာ မိမိဘာသာ လာရောက် စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး အကြံဉာဏ်နဲ့ ကုသမှုခံယူသင့်ကြောင့် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် နာတာရှည်အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးသည် အဓိကအားဖြင့် သွေးသွင်းခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်ပါသဖြင့် ယင်းရောဂါကူးစက်မှု ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆေးသုတေသန ပညာရှင်များမှ ပံ့ပိုးကူညီ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ယင်းလုပ်ငန်းများအနက် စေတနာသွေးလှူရှင်များအား အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး စမ်းသပ်နိုင်ရန် JGRA (Japanese Grass Roots Assistant) အကူအညီဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး စမ်းသပ်ပစ္စည်းများကို ရန်ကုန်မြို့၊ မန္တလေးမြို့နှင့် မကွေးမြို့ရှိ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးများသို့ ဖြန့်ချိပေးလျက်ရှိပါသည်။

## ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိ

လူသားတွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းများသည် ပဲန်းကရီးယဲ့စ် (ခေါ်) မုန်ချိုအိတ်တွင် ဖြစ်ပွားသည့် ကင်ဆာရောဂါအန္တရာယ်ကို ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ကြောင်း သုတေသီများက တင်ပြထားကြသည်။ မုန်ချိုအိတ်ကင်ဆာရောဂါ လျော့နည်းစေရန်အတွက် ကျန်းမာသောအစားအစာ စားသောက်မှုနှင့် လူမှုဘဝတို့သည် ပါဝင်ပတ်သက်နေကြောင်း ယင်းသုတေသီများ၏ တွေ့ရှိချက်က တိုက်တွန်းထားသည်။ အင်ဆူလင်ခုခံမှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အင်ဆူလင်ဆိုသည်မှာ ပဲန်းကရီးယဲ့စ်မှ ထုတ်လုပ်သော ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းအင်ဆူလင်က ခန္ဓာကိုယ်တွင် သကြားဓာတ်များကို ထိန်းသိမ်းပေးကြောင်း၊ ထို့ပြင် ဟော်မုန်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုအရ ကျဆင်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ မြင့်တက်လာပါက ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်များက သကြားဓာတ်ကို ခုခံမှုပြုကြောင်း၊ အင်ဆူလင်ခုခံမှုသည် လူကြီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏အစပင်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။ သုတေသီများက အင်ဆူလင်သည် ပုံမှန်ထက်မြင့်လာပါက မုန်ချိုအိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များ ကြီးထွားလာမှုကို ခွင့်ပြုခြင်းနှင့်တူညီကြောင်း ပြောကြားသည်။ သုတေသီများက ဖင်လန်နိုင်ငံမှ ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်သောက်သူ အမျိုးသား ၂၉,၁၃၃ ဦးကို (၁၆)နှစ်ကြာမျှ သုတေသနပြု လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ရလဒ်တွေ့ရှိမှုမှာ ဂလူးကိုစ်အားပြင်းမြင့်တက်ခြင်း၊ အင်ဆူလင်မြင့်တက်ခြင်းနှင့်

အင်ဆူလင် ခုခံမှုမြင့်တက်သူများတွင် မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ် ပိုများကြောင်း သုတေသနတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများများပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပြည့်ဝအဆီစားသုံးမှုလျှော့ချခြင်း စသည့် အင်ဆူလင်အားပြင်းမြင့်တက်မှုကို လျော့စေသော အချက်မှန်သမျှသည် မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးစေသည်သာမက အခြားသော ကင်ဆာရောဂါများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများကိုပါ လျော့နည်းစေသည်။

### ကင်ဆာကျိတ်များ ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုဖြစ်စေသော ဒြပ်ပေါင်းတွေ့ရှိ

အမေရိကန်သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ကင်ဆာကျိတ်များ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပျံ့နှံ့ပြီး တစ်ဆင့်ခံ ကင်ဆာကျိတ်ဖြစ်လာခြင်းကို မည်သို့ထိန်းချုပ်ထားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပြီဟုဆိုသည်။ နယူးယောက် Cornell တက္ကသိုလ်မှ တွေ့ရှိချက်အရ ရှေးဦးစွာ ကင်ဆာကျိတ်များသည် ကြီးထွားမှုဖြစ်စေသည့် ဓာတုဒြပ်ပေါင်းကိုထုတ်လုပ်ပြီး ယင်းသည် တစ်ဆင့်ခံကင်ဆာကျိတ်ဖြစ်မည့်နေရာတွင် fibronectin ခေါ် ကပ်စေးသည့် ပရိုတင်းတစ်ခုကို ထုတ်လုပ်စေသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ကင်ဆာကျိတ်မှထုတ်သော ဒြပ်ပေါင်းသည် ရိုးတွင်းခြင်ဆီကလပ်စည်းများကို ထိုနေရာသို့ ရောက်လာစေရန် အားပေးသည်။ ယင်း fibronectin နှင့် ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ကလပ်စည်းများပေါင်းပြီးလျှင် သွေးထဲမှ ပျံ့နှံ့ရောက်လာမည့် ကင်ဆာဆဲလ်များကို ထိုနေရာတွင် ပွားများစေရန် အခြေချပေးသည်ဟု ရှင်းပြထားသည်။ ယင်းတွေ့ရှိချက်ကို ကြွက်များဖြင့်စမ်းသပ်ခဲ့ပြီး ရှေးဦးစွာ ကြွက်များ၏ ရိုးတွင်းခြင်ဆီဆဲလ်အားလုံးကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေး၍သတ်လိုက်ပြီး ရောင်ပြန်စိမ်းတပ်ဆင်ထားသော ခြင်ဆီဆဲလ်များ အစားထိုးခဲ့သည်။ ယင်းအစားထိုးခြင်ဆီဆဲလ်များ ပုံမှန်ပွားလာနိုင်ပြီးလျှင် ထိုကြွက်များကို အနီရောင်ပြန်တပ်ဆင်ထားသော အရေပြားကင်ဆာဆဲလ်များထိုးပေး၍ အရေပြားကင်ဆာကျိတ် ဖြစ်စေခဲ့သည်။ ဆက်လက်စောင့်ကြည့်ရာ အရေပြားကင်ဆာဆဲလ်များ အဆုတ်သို့ တစ်ဆင့်ခံ မပျံ့နှံ့မီ ရောင်ပြန်စိမ်းတပ် ခြင်ဆီဆဲလ်များသည် အဆုတ်တွင်နေရာယူနိုင်ပြီးနောက်မှ ထိုနေရာတွင် ရောင်ပြန်စိမ်းတပ် ကင်ဆာဆဲလ်များ ရောက်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ နောက်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ကင်ဆာဆဲလ်များ မတိုးဘဲ ကင်ဆာဆဲလ်ပွားနေသည့် ကြားခံအာဟာရကိုယူ၍ တိုးပေးခဲ့ရာ အထက်ပါကဲ့သို့ ရောင်ပြန်စိမ်းတပ် ခြင်ဆီဆဲလ်များသည် အဆုတ်သို့ရောက်လာကြောင်းတွေ့ရသဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်ကိုယ်တိုင် မဟုတ်ဘဲ ယင်းမှထုတ်လုပ်သော ဓာတုဒြပ်ပေါင်းတစ်ခုကြောင့် ပျံ့နှံ့ခဲ့ရသည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။



ထို့နောက် ခြင်ဆီကလပ်စည်းများ လာရောက်ခြင်းကို ပဋိပစ္စည်းဖြင့် တားဆီးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ သုတေသီခေါင်းဆောင် Dr. David Cyden မှ ယခုအခါ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပျံ့နှံ့ပုံကို သိရှိလာပြီဖြစ်၍ ယင်းကိုအခြေပြုကာ ကင်ဆာဆဲလ်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ပေးမည့် ဆေးအသစ်ကို မကြာမီ ထုတ်ဖော်နိုင်မည်ဟု ပြောကြားထားသည်။

### နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်မှုယူရန် စောသေးသည်ဟူ၍ မရှိ

လေ့လာမှုတစ်ခုအရ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မ,ဓာတ်ဟော်မုန်း (အီစရိဂျင်) ပမာဏကို ကျစေပြီး သွေးမဆုံးခင်အရွယ်တွင်ပင် နှလုံးနှင့် အရိုးပါးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ် ရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အမျိုးသမီးများသည် သွေးမဆုံးသေးလျှင် မ,ဓာတ်ဟော်မုန်းထွက်နေ၍ နှလုံးနှင့် အရိုးပါးရောဂါအတွက် ပူစရာ မလိုဟု ထင်ခဲ့ကြပေသော်လည်း အဓိကကျသည်မှာ သွေး မဆုံးခင် မ,မျိုးဥအိမ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ကောင်းမွန်နေမှုသာဖြစ်ကြောင်း Wake Forest ဆေးတက္ကသိုလ်မှ Dr. Jay Kaplan က ရှင်းပြလိုက်ပါသည်။ သွေးမဆုံးခင်အရွယ်မှာ ပုံမှန်ရာသီလာ နေသော်လည်း မ,မျိုးဥအိမ်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက် ကျဆင်းနေနိုင်ပြီး ထိုအခါတွင် နှလုံးနဲ့အရိုးများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ဤလက္ခဏာမှာ အစောဆုံး အသက် ၃၅နှစ်အရွယ်တွင် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ Dr. Kaplan ၏ မျောက်များနှင့် လေ့လာမှုအရ စိတ်ဖိစီးမှုရှိလျှင် မ,ဓာတ်ဟော်မုန်း လျော့ကျလာ၍ မျိုးပွားစွမ်းရည်လည်း ကျလာခြင်း၊ သွေးကြောနံရံများတွင် အဆီဖတ်များကပ်လာခြင်း၊ အရိုး၏သိပ်သည်းဆ ကျဆင်းလာခြင်းများရှိကြောင်း တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ဆက်လက်၍ မ,ဓာတ်ဟော်မုန်းနည်းနေသော မျောက်များကို သွေးမဆုံးခင်ကပင် ဟော်မုန်းပေးခြင်းဖြင့် သွေးကြောအဆီဖုံးမှု လျော့ကျပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ကာကွယ်ရာရောက်ကြောင်းလည်း တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးပြီး ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုခံယူလျှင် ရင်သားကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း စသည့်ဆိုးကျိုးများ ရှိလာနိုင်သည်ဟု ဆိုကြသော်လည်း Dr. Kaplan ကမူ သွေးဆုံးသည့်အရွယ် မရောက်ခင် ဟော်မုန်းသောက်ထားလျှင် နှလုံးနှင့်သွေးကြောများကို ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုထားပြီး ဆက်လက်သုတေသနပြုနေဆဲဖြစ်သည်။

## လင်းနို့မျိုးစိတ်များသည် အီဗိုလာဗိုင်းရပ်(စ်)တို့၏ ခိုအောင်းရာနေရာဖြစ်

လူ့အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ရောဂါများ၏ဇာစ်မြစ်တစ်ခုဖြစ်သော အီဗိုလာဗိုင်းရပ်(စ်) ဝိုးများသည် အလွန်ကြောက်လန့်ဖွယ်ရောဂါများ မကြာမကြာဖြစ်ပွားစေသော်လည်း ရောဂါမဖြစ်ပွားသောကာလများတွင် မည်သည့်နေရာ၌ ခိုအောင်းနေကြောင်းကို ယခင်က မသိခဲ့ကြရပါ။ အသီးအနှံများ စားသော လင်းနို့မျိုးစိတ် (၃)ခုကို ဂါဗွန်နှင့် ကွန်ဂိုနိုင်ငံတို့တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါလင်းနို့မျိုးကို လူများက စားကြရာမှ အီဗိုလာဗိုင်းရပ်(စ်)များ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပြီး ရောဂါများ ကူးစက်ကြောင်း လေ့လာသိရှိကြရသည်။ ဂါဗွန်၊ ပြင်သစ်၊ စင်ဒင်ဂမ်၊ တောင်အာဖရိကနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတို့မှ ပညာရှင်များပါဝင်သောအဖွဲ့သည် ဤတွေ့ရှိချက်ကို ဒီဇင်ဘာပထမပတ်တွင် ထုတ်ဝေသော Nature ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ ၂၀၀၁ခုနှစ်မှ ၂၀၀၃ခုနှစ်အတွင်း ဂါဗွန်နှင့် ကွန်ဂိုနိုင်ငံတွင် အီဗိုလာဖြစ်ပွားခဲ့သော လူသားများနှင့် မျောက်ဝံများတွင် သုတေသီများက ဗိုင်းရပ်(စ်)ဝိုးကို အဓိကလေ့လာခဲ့ကြသည်။ ဖမ်းဆီးရမိသော တိရစ္ဆာန်အကောင်ရေ (၁၀၃၀)တွင် လင်းနို့ (၆၇၉)ကောင်၊ ငှက် (၂၂၂)ကောင်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန် (၁၂၉)ကောင်တို့ ပါဝင်ကြရာ လေ့လာမှုအရ အီဗိုလာကို ခြေရာခံ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ အခြားသုတေသီအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်သော အမေရိကန် ဗိုင်းရပ်(စ်)ပညာရှင် Dr. C.J.Peters ဦးဆောင်သည့် သုတေသီများကလည်း ဗိုင်းရပ်(စ်)များကို လေ့လာခဲ့ကြသည့် လေ့လာမှုများအရ အီဗိုလာဗိုင်းရပ်(စ်)၏ ပဋိလှုံ့ပစ္စည်း (Antibody) ကို လင်းနို့မျိုးစိတ် (၃)ခုတွင် တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည့်အပြင် ဗိုင်းရပ်(စ်)အပိုင်းအစများကို PCR ခေါ် အဆင့်မြင့်မြေဖော်လီကျူးနည်းပညာဖြင့်လည်း တိုင်းတာ၍ တွေ့ရှိခဲ့ရကြောင်း သိရသည်။

# ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးနှင့် ရိုးရိုးတုပ်ကွေး ဘာကွာသလဲ

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် H5N1 ဟုခေါ်သည့် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရပြီး လွန်ခဲ့သောနှစ်နှစ်အတွင်း အာရှတွင် လူ ၁၁၇ ဦးကူးစက်ခဲ့ရပြီး လူ ၆၀ ဦး အသက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။ ဒီကြက်ငှက်တုပ်ကွေးနဲ့ ရိုးရိုးတုပ်ကွေး၏ ရောဂါလက္ခဏာ ကွာခြားမှုကို တင်ပြ ချင်ပါသည်။

<b>ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ</b>	<b>ရိုးရိုးတုပ်ကွေးရောဂါ</b>
<b>ရောဂါလက္ခဏာများ</b>	
အဖျားမကျဘဲရှိနေခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊	ဖျားခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊
လည်ချောင်းနာနှင့် ကြွက်သားများနာကျင်	ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကြွက်
ကိုက်ခဲနေခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊	သားများနာကျင်ခြင်း၊
လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း	
ဆိုင်ရာဝေဒနာခံစားရခြင်း၊ ကိုယ်တွင်း	
အင်္ဂါများ (အထူးသဖြင့် အဆုတ်နှင့်	
ကျောက်ကပ်) ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ခြင်း၊	
ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပြင်းထန်၍	
အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်ရောဂါ၏	
နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ခံစားရနိုင်ခြင်း	
တို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။	
ယခုအထိ လေ့လာတွေ့ရှိမှုများအရ ရောဂါ	
ဖြစ်ပွားနေသော ကြက်ငှက်များနှင့် တိုက်	
ရိုက်ထိတွေ့သောသူများတွင်သာ ကူးစက်မှု	
ရှိကြောင်း သိရပါသည်။	

<b>အသက်ဆုံးရှုံးမှုနှုန်း</b>	<b>၂ ရာခိုင်နှုန်းသာ သေဆုံး</b>
ဖြစ်ပွားသူတို့၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ	မှုရှိပြီး သက်ကြီးရွယ်အို၊
အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီး သေဆုံးသူအများစု	ကလေးသူငယ်များ ဖြစ်
မှာ ငယ်ရွယ်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။	ကြသည်။

<b>ကုသမှု</b>	<p>ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးသတ်ဆေးများဖြစ်သော          Oseltamivir (Tamiflu) နဲ့ Zanamivir          (Relenza) တို့သည် ရောဂါကာကွယ်မှုကို          ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းပေးနိုင်ပြီး ကူးစက်ခံရပြီး          နှစ်ရက်အတွင်းသောက်ပါက ရောဂါကို          ကုသပေးနိုင်ပါသည်။</p>	<p>အချို့တုပ်ကွေးရောဂါ          ပိုးများအတွက် ကာကွယ်          ဆေးရှိပါသည်။ ရိုးရိုးတုပ်          ကွေးပိုး A နဲ့ B အမျိုး          အစား ဗိုင်းရပ်(စ်)ကို          Oseltamivir နဲ့ Zanamivir          နဲ့ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။</p>
<b>အနီရောင်</b>	<p>ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေး</p>	
<b>ပန်းရောင်</b>	<p>နှလုံးရောဂါကာကွယ်ရေး</p>	
<b>အဖြူရောင်</b>	<p>ရင်သားကင်ဆာဂရုပြုရေး          မိခင်နှင့်ကလေးသေဆုံးမှု ကျဆင်းရေး</p>	
<b>အဖြူရောင်</b>	<p>ကျန်းမာရေးလုံခြုံသောမိခင်ဘဝရရှိရေး၊ အရိုးကင်ဆာ ဂရုပြုပါ။          ကျောင်းသားအရွယ်များ လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေး။          အရွယ်မရောက်သူများ ညစ်ညမ်းပြကွက်ကြည့်ရှုမှုဆန့်ကျင်ရေး။</p>	
<b>အညိုရောင်</b>	<p>အူမကြီးကင်ဆာ ဂရုပြုရေး။          ဆေးလိပ် ကင်းစင် ပပျောက်ရေး။</p>	
<b>အပြာရင့်</b>	<p>အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးအန္တရာယ် သတိပြုရေး။          ကလေးသူငယ်များ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု ပပျောက်ရေး။</p>	
<b>မီးခိုးရောင်</b>	<p>ဆီးချိုရောဂါ ဂရုပြုပါ။          ရင်ကြပ်ရောဂါ ဂရုပြုခြင်း။          အမူ ဂရုပြုပါ။          စိတ်ကျန်းမာမှု ဂရုပြု။</p>	
<b>အစိမ်း</b>	<p>ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ၊ တစ်သျှူးနှင့် ခြင်ဆီလှူဒါန်းခြင်းအထိမ်းအမှတ်          ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေး။          ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဂရုပြုရေး။</p>	
<b>ခရမ်းနု</b>	<p>သားအိမ်ခေါင်းရောဂါကာကွယ်ရေး။          အမျိုးသမီးကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေး။          အတက်ရောဂါဂရုပြုရေး။</p>	

ပျိုးအောင်ဆွေ (ဆေးယု)

အပြာနု      အမျိုးသားများကျန်းမာရေး။  
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဂရုပြုပါ။  
လည်ပင်းကြီးရောဂါ ဂရုပြုရေး။  
ကရုဏာဖြင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း အထိမ်းအမှတ်။

လိမ္မော်ရောင်      သွေးကင်ဆာရောဂါ ဂရုပြုရေး။  
ဆိုင်ကယ်ဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကာကွယ်ရေး။

ခရမ်းရောင်      အယ်ဇိုင်းမားရောဂါ ဂရုပြုစရာ။  
မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာ ဂရုပြုပါ။

ငွေရောင်      မသန်စွမ်းသော ကလေးသူငယ်များစောင့်ရှောက်ရေး။  
ကလေးဆီးချိုရောဂါ ဂရုပြုရေး။

ကျီးဥစိမ်း      မျိုးဥအိမ်ကင်ဆာ ဂရုပြုရေး။  
လိင်မှုဆိုင်ရာပြဿနာနှင့် ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားသုံးစွဲမှုပပျောက်ရေး။

အဝါရောင်      အသည်းရောဂါနှင့် အသည်းကင်ဆာတိုက်ဖျက်ရေး။  
မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံမှုများကို ဆန့်ကျင်ရေး။  
ဆီးအိမ်ကင်ဆာ ဂရုပြုပါ။



## မျိုးပွားသက်တမ်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှု အမျိုးသမီးများတွင် ဆောင်ရွက်

အထက်ပါစမ်းသပ်မှုကို ဇန်နဝါရီလတွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ၌ အမျိုးသမီးများတွင် လွတ်လပ်စွာ ဖွံ့ဖြိုးအသက်ရှည်နေနိုင်သော သန္ဓေသားဖြစ်မည့် မျိုးဥမည်မျှကျန်ရှိနေကြောင်း သိရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်များနှင့် ဓာတုပညာရှင်များသည် အမျိုးသမီး၏သွေးအတွင်းမှ ဟော်မုန်း (၃)မျိုး၏အဆင့်ကို တိုင်းတာပြီး စောင့်ကြည့်သတိပြုခဲ့ရာ၌ အဆိုပါအမျိုးသမီးမှာ သွေးဆုံးလုဆဲဆဲအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ စမ်းသပ်ပစ္စည်းကို Sheffield တက္ကသိုလ်မှ Prof. Bill Ledger က ဇီဝလောင်ကျွမ်းမှုဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ စမ်းသပ်မှုအရ သွေးတွင်းမှ ဟော်မုန်း (၃)မျိုးအနက် နှစ်မျိုးမှာ မ,မျိုးဥအိမ်မှထွက်ပြီး သွေးဆုံးချိန်နီးလာသည်နှင့်အမျှ နည်းပါးလာကာ ကျန်တစ်မျိုးမှာ ဦးနှောက်မှထွက်ပြီး သွေးဆုံးချိန်နီးသည်နှင့်အမျှ ပိုမို၍ထွက်ရှိကြောင်းသိရသည်။ ဤစမ်းသပ်တွေ့ရှိမှုသည် အမျိုးသမီးများအတွက် များစွာအထောက်အကူပြုပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အသက်အရွယ်အလိုက် မ,မျိုးဥအရေအတွက်ရှိတတ်သည်။ လူသားမျိုးများနှင့် သန္ဓေသားဆိုင်ရာဌာန (Human Fertilisation and Embryology Authority) မှ အမျိုးသမီးများသည် အသက် ၂၅ နှစ်ထက် အသက် ၃၅ နှစ်တွင် မျိုးပွားနိုင်မှုထက်ဝက်ရှိပြီး အသက် ၄၀ နှစ်တွင် ထပ်မံ၍ ထက်ဝက်လျော့နည်းပြီး လေးပုံတစ်ပုံသာရှိတော့မည်ဖြစ်ကြောင်းတင်ပြထားသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ပျမ်းမျှအားဖြင့် အသက် ၅၀ နှစ်တွင် သွေးဆုံးတတ်ပြီး စောသည့်သူများအနေဖြင့် အသက် ၄၂ နှစ်နှင့် နောက်ကျတတ်သူများအတွက် အသက် ၅၈ နှစ်တွင် သွေးဆုံးတတ်သည်။ အခြားအချက်တစ်ခုအနေဖြင့် အဆိုပါအမျိုးသမီး၏အိမ်ထောင်ဖက်၏ ကျန်းမာရေးမှာလည်း အဓိကကျကြောင်း သိရှိရသည်။

# ၂၀၀၅ ခုနှစ်ရဲ့ ဆေးပညာနိဘယ်ဆု ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရခြင်း

ဩစတြေးလျလူမျိုး ဆရာဝန်နှစ်ဦးဖြစ်သော Barry Marshall နှင့် Robin Warren တို့သည် အစာအိမ်အနာအများစုကိုဖြစ်စေသော ဗက်တီးရီးယားပိုးကို တွေ့ရှိခဲ့ပြီး သက်သေပြနိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် ၂၀၀၅ခုနှစ်၌ ဆေးပညာနိဘယ်ဆုကို ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်ကြောင့် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းခြင်းနဲ့ အနာဖြစ်ခြင်းတို့ရဲ့ကုသမှုနည်းလမ်းများ တိုးတက်ပြောင်းလဲခဲ့ရပါသည်။

Marshall နဲ့ Warren ဟာ ဒီကြီးမားတဲ့ရှာဖွေမှုကို မည်သည့်ကုန်ကျမှုမှ သိသိသာသာ မရှိဘဲ ပြတ်သား၍ စနစ်ကျတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များနဲ့သာ တွေ့ရှိခဲ့တဲ့အတွက် ဒီလို အထူးဆုကြီးကို ရသင့်ကြောင်း ဆွီဒင်နိုင်ငံ Karolinska တက္ကသိုလ်မှ ဆုပေးအကဲဖြတ် ပရော်ဖက်ဆာ Dr. Stattan Normark က ပြောကြားထားပါသည်။ ဆုရသူ Royal Path ဆေးရုံမှ ရောဂါဗေဒဆရာဝန် Dr. Warren ဟာ ယခု အသက် ၆၈ နှစ်ရှိပြီး ၁၉၉၉ခုနှစ်တွင် အလုပ်မှ အနားယူခဲ့ပါသည်။ သူသည် အစာအိမ်အနာဖြစ်နေသူတစ်ဦး၏ အစာအိမ်အမြှေးပါးတွင် တွယ်ကပ်နေသော Helicobacter Pylori ဗက်တီးရီးယားပိုးကွေးကွေးလေးကို စတင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သူဖြစ်သော်လည်း ထိုအချိန်က ဤကဲ့သို့သော အစာအိမ်အနာမျိုးသည် စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းနှင့် နေထိုင်မှုစနစ်တွေ မမှန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟု ယူဆသည့်အတွက် သူ၏တွေ့ရှိမှုကို ပယ်ချခံခဲ့ရပါသည်။

Dr. Marshall ကတော့ ဩစတြေးလျ အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်က သုတေသီတစ်ဦးဖြစ်ပြီး သူသည် Dr. Warren ရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကို စိတ်ဝင်စားခဲ့ပြီး သက်သေပြနိုင်ဖို့ ယင်းဘက်တီးရီးယားကို ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် မွေးခဲ့ရာမှာ အစတွင် မအောင်မြင်ခဲ့ချေ။ ၁၉၈၂ခုနှစ် အီစတာပွဲတော်နေ့ ပိတ်ရက်တစ်ရက်တွင် သူသည် ဗက်တီးရီးယား မျိုးပွားချပ်ပြားလေးကို အနွေးချိန်ညီသေတ္တာထဲမှာ မေ့ကျန်ခဲ့ရာ ကံကောင်းစွာပင် ယင်း မျိုးပွား ချပ်ပြားလေးသည် သာမန်ထက် ပွားနှုန်းနှေးသည့် H. Pylori ဗက်တီးရီးယားပိုးများ ပေါက်နေကြောင်း တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ဒါပေမယ့် ယခုလို ဗက်တီးရီးယားများသည် အစာအိမ်ရဲ့ အက်ဆစ်ဓာတ်မှာ မရှင်သန်နိုင်ဘူးဟု ယူဆထားကြသည့်အတွက် ယင်းကို စမ်းသပ်ခံတိရစ္ဆာန်များအား တိုက်ကျွေးစမ်းသပ်ရန် စီစဉ်ရာတွင် သင့်လျော်သည့်တိရစ္ဆာန် မတွေ့သည့်အတွက် ယင်းဘက်တီးရီးယားပါသည့်အရည်ကို Dr. Marshall က ကိုယ်တိုင်သောက်ပြီး စမ်းသပ်ခံခဲ့ပါသည်။

ထိုအခါ ထင်ထားသလို အနာ မဖြစ်လာဘဲ အစာအိမ်ရောင်ရမ်းလာပြီး ရောင်ရမ်းခြင်း၏ဘေးတွင် ၎င်းပိုးများ တွယ်ကပ်နေသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သိပ္ပံပညာတွင် တွေ့ရှိချက်အသစ်တိုင်းသည် အခြေအတင် အငြင်းပွားစရာဖြစ်လေ့ရှိပြီး လူအများက ရုတ်တရက် လက်ခံလေ့ မရှိကြောင်း မှန်သော်လည်း မိမိတို့၏တွေ့ရှိချက်ကို လက်ခံလာရန် အချိန်အတော်ကြာခဲ့သည်ကို အံ့ဩရပါ ကြောင်း၊ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် အနည်းငယ်ကမှသာ အတည်ပြုလက်ခံပြီး ကုသမှုလမ်းကြောင်း၏ ဦးတည်ချက်လည်း ပြောင်းလာသည်ကို တွေ့ရပါတယ်ဟု Dr. Marshall က ဆုသတင်း ကြော်ငြာပြီးနောက်တွင် ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ၈၀-၉၀ရာခိုင်နှုန်းသော အစာအိမ်နာခြင်း သည် H-Pylori ပိုးကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

## သားအိမ်ပြင်ပတွင် သန္ဓေတည်ခဲ့သော ထူးခြားသည့် ကလေးကို မွေးဖွား

ကလေးမလေးကို မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်တွင်း (သားအိမ်တွင်းမဟုတ်ဘဲ)မှ အရေးပေါ် ဗိုက်ခွဲ၍ အောင်မြင်ချောမောစွာ မွေးဖွားနိုင်ခဲ့သည်။ Stevenage မြို့ Lister ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်များက Lisa Pittman ခေါ် အသက် (၂၇)နှစ်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အရေးပေါ်ဗိုက်ခွဲမွေးရန် အတွက် ဆေးရုံတက်ရောက်လာသောအခါမှ မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်တွင် နေရာလွဲပြီး သန္ဓေတည်ခဲ့ကြောင်း သိရှိခဲ့ကြသည်။ ကလေးမလေးကို Baby Millie An (တစ်သန်းတွင်တစ်ယောက်ဟု အဓိပ္ပာယ် ရသည်)ဟု အမည်ပေးခဲ့ကြပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် ၈ ပေါင် ၇ အောင်စရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် နေစဉ် စကင် (Scan) အကြိမ်ကြိမ်ရိုက်ခဲ့သော်လည်း Millie-An သည် မိခင်၏ဝမ်းတွင်း၌ နေရာမှား၍ သန္ဓေတည်နေခဲ့ကြောင်း သတိမပြုမိခဲ့ကြဟု သိရသည်။ ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားရာ၌ အရေးပေါ် ခွဲစိတ်မှုအပြင် အစာခြေလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်း အူကိုလည်း ခွဲစိတ်ပေးခဲ့ရကာ မိခင်သည် သွေး ၁၂ ပိုင်ခန့် ဆုံးရှုံးမှု အခြေအနေရှိခဲ့သည်။ ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားပြီး မိခင်သည် Millie-An ကို သုံးရက်တိတိ မတွေ့ခဲ့ရဘဲ ကလေးမလေးကို အမှန်တကယ် တွေ့လိုက်ချိန်တွင်မူ မိမိ၌ မိခင်ဟူသော ခံစားချက်ကို ရရှိပြီး အရာရာကိုမေ့လျော့ခဲ့ကြောင်း မိခင် Lisa က ပြောကြားသည်။ ဆက်လက်၍ မိမိလည်း



ကျန်းမာပြီး သမီးလေးကိုအလွန်ချစ်ရပါကြောင်း၊ အခြားဘယ်အရာမဆို ပျောက်ပျက်ခဲ့ပါက ယခု အချိန်တွင် မိမိမှာ မည်သည့်ခံစားချက်မှ မရှိနိုင်ကြောင်း၊ သမီးလေးရှိနေ၍ မိမိအနေဖြင့် အရာရာ အတွက် အကျိုးအမြတ်ရှိသည်ဟုယူဆကြောင်း ပြောပြလေသည်။ သားဖွားနှင့် မီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး Douglas Salvesen က Lisa ၏ သားဖွားမှုသည် မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ရှားပါးသော မွေးဖွားမှုဖြစ်ကြောင်း၊ အကြောင်းမှာ ယခုလိုအခြေအနေတွင် ကလေးတစ်ဦးကို နေ့စေ့လစေ့မွေးဖွား ပြီး ကလေးရောမိခင်ပါ ကျန်းမာနေကြောင်းနှင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ အလွန်ကြီးကျယ်သော ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။



## ဆီးကြိုက်ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးရမှုကို ဖောစီးစွာ PSA ရှာဖွေခြင်းဖြင့် နည်းပါးစေမည်

ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲရှိနေသော အမျိုးသားများတွင်ဖြစ်တတ်သည့် ဆီးကြိုက်ကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရသူများသည် ဖောစီးစွာ (Prostate Specific Antigen) PSA ရှာဖွေခြင်းအားဖြင့် ရောဂါ အခြေအနေမတိုးစေဘဲ ရောဂါကြောင့်သေဆုံးမှုကို နည်းပါးစေနိုင်ကြောင်း ကနေဒါသုတေသီများက အကြံပြုထားကြသည်။ တိုရန်တိုနှင့် ဗြိတိသျှကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ်များမှ သုတေသီများ၏ တွေ့ရှိမှုမှာ ဆီးကြိုက်ကင်ဆာရောဂါ၏ အန္တရာယ်များ နည်းပါးသွားစေရန်အတွက် PSA စမ်းသပ်ရှာဖွေ နည်း သုံးစွဲကြရန်ဖြစ်သည်။ သုတေသနတွင် ဆီးကြိုက်ကင်ဆာရောဂါ တိုးတက်နေသော အမျိုးသား ၂၃၆ ဦးတို့အား PSA ရှာဖွေနည်းဖြင့်ရှာဖွေပြီး ရောဂါမရှိသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခဲ့ရာ၌ ၄၆၂ ဦးတွင် ရောဂါမရှိကြသူများပါသကဲ့သို့ အတွင်းပိုင်းကင်ဆာအဖုအကြိတ်များ မရှိခဲ့ကြပါ။ တိုရန်တိုတက္ကသိုလ် မှ သုတေသီများက မိမိတို့တွေ့ရှိမှုမှာ PSA စမ်းသပ်ရှာဖွေမှုပြုခဲ့သူ အမျိုးသား ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ဆီးကြိုက်ကင်ဆာရောဂါအန္တရာယ်ပြုနိုင်မှု နည်းပါးကြောင်း ပြောကြားသည်။ စမ်းသပ်ရှာဖွေကိရိယာ မှာ သွေးစစ်ဆေးမှုတွင်လွယ်ကူပြီး PSA ပမာဏကို သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် သွေးတွင် PSA ပမာဏနည်းပါးပါက ပုံမှန်အခြေအနေဖြစ်ပြီး ပမာဏမြင့်မားပါက ကင်ဆာဖြစ် နေကြောင်း ပြသသည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် ရင်သားကင်ဆာကိုရှိကံသည့်ဓာတ်မှန်နည်းစနစ် Mammography နှင့် သားအိမ်လည်တံစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ PSA စမ်းသပ်မှု သည် အမျိုးသားများတွင် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။

## ကပ်ပါးပိုးရောဂါ ဝင်ရောက်ခြင်းကို ဖော်ပြပေးသည့် ပရိုတင်းမော်လီကျူး

ယေးလ်တက္ကသိုလ်နှင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်တို့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သည့် သုတေသနတစ်ခုတွင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကပ်ပါးရောဂါပိုး (Parasites) ဝင်ရောက်လျှင် ခန္ဓာ၏ ခုခံစွမ်းအားပေးစနစ်မှ ပရိုတင်းမော်လီကျူးလေးတစ်ခုထုတ်ပေးသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရပြီး ဤအချက်သည် နောင်ကာကွယ်ဆေးထုတ်ဖော်ရာ၌ အရေးကြီးလမ်းပြ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ရောဂါပိုး ဝင်ခြင်းဟာ ဗက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးများနှင့် အဖြစ်များပြီး ယင်းကဲ့သို့ဝင်လာလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ၏ TLR (Toll Like Receptors) ပရိုတင်း ၁၃ မျိုးထဲမှ တစ်ခုခုကသိရှိပြီး ခန္ဓာ၏ခုခံစွမ်းအား ပေးစနစ်ကို အချက်ပေးတိုက်ထုတ်စေပါသည်။ ကပ်ပါးပိုးများအပေါ် တုံ့ပြန်မှုကိုမူ မသိရှိခဲ့ပေ။ ယခု သုတေသနမှာ ကြောင်မှတစ်ဆင့် လူသို့ကူးစက်တတ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေခြင်း၊ မွေးစကလေးတွင် ရောဂါဖြစ်စေခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ *Toxoplasma gondii* ကပ်ပါးပိုးကို လေ့လာခဲ့ရာမှာ အဲဒီပိုးက *Toxoplasma profilin* ဆိုသည့် မော်လီကျူးကို လူ့ခန္ဓာက TLR 11 ဆိုသည့် ပရိုတင်းက ခံစားသိရှိနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ ဤအချက်သည် ကပ်ပါးပိုးရောဂါများ အတွက် ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်ရာတွင် အောင်မြင်မှုရစေမည့်အချက်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

---

---

## ဝသူများ မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှု ပိုများသလား

သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အသက်လေးဆယ်နှစ်ဝန်းကျင်မှာ အဝလွန်သူ BMI ၃၀ နှင့်အထက် ရှိသူများသည် သာမန်ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသူများထက် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ခြေ ၇၄ ရာခိုင်နှုန်းပိုများပြီး ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထက်ပိုသူ (BMI ၂၅ နှင့် ၂၉.၉ ကြားရှိသူ) များတွင် ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းပိုလာကြောင်း အမေရိကန်သုတေသီများ၏ ပါဝင်သူတစ်သောင်းကျော်ပါပြီး နှစ် ၃၀ ကျော် လေ့လာခဲ့သည့် သုတေသနတွင် တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ယင်းတွေ့ရှိချက်သည် အဝလွန်သူ

များပြားလာလျှင် နောင်တွင် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါဖြစ်ပွားမှု ပိုလာမည်ဟု ညွှန်ပြနေသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါ ခန္ဓာကိုယ်ဝခြင်းကို ညွှန်ပြတဲ့ အရေပြားအထူတိုင်းတာခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်ကြည့် ရာတွင်လည်း တိုင်းတာမှုရလဒ်အမြင့်ဆုံးသူများသည် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုဖြစ်နိုင်ချေ ၆၀-၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုလာကြောင်းကို တွေ့ရပါသည်။ BMI များ၍ မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုဖြစ်နိုင်ခြေ တက်လာခြင်းသည် အမျိုးသမီးများတွင် ပိုသိသာစွာ တွေ့ရပါသည်။ အဝလွန်ခြင်းသည် ဦးနှောက် အပေါ်သက်ရောက်မှုရှိခြင်းနှင့် အခြားမှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုဖြစ်စေသည့် နှလုံးနှင့် ဆီးချိုရောဂါတို့နှင့် ပတ်သက်နေတတ်ကြောင်း ဆိုထားပါသည်။ မကြာသေးခင်က ဆွီဒင်နိုင်ငံက သုတေသနတစ်ခု ကလည်း အမျိုးသမီးများ BMI မြင့်လေ၊ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ဆုံးရှုံးမှုများလေဟု ဖော်ပြထားတာကို သိရှိရပါသည်။

## ဆီးချိုဝေဒနာရှင် သမီးကို မိခင်မှ မုန့်ချိုအိတ်လျှော့ဒါန်း ကုသ အောင်မြင်ခြင်း

ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုတက္ကသိုလ်ဆေးရုံမှာ အသက် ၅၆ နှစ် မိခင်မှ အသက် ၂၇ နှစ်သမီးကို မုန့်ချိုအိတ်ဆဲလ် ပေးလျှော့ခဲ့ပြီး ဆီးချိုရောဂါကုသပေးခြင်းကို လွန်ခဲ့သောသုံးလက ခွဲစိတ်မှုပြုခဲ့ပြီး ယခုအခါ အမေရော သမီးပါ ကျန်းမာလျက်ရှိပြီး သမီးမှာ အင်ဆူလင် ထိုးစရာမလိုဘဲ ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပြီဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ကုသပေးသူ ဆရာဝန်များက အစားထိုးမှုကို ၅ နှစ်လောက်ထိ ခံဖို့ မျှော်လင့်ထားပါသည်။ မုန့်ချိုအိတ်အစားထိုးရာမှာ အစားထိုးမယ့် ဆဲလ်ကို သေဆုံးပြီး အလှူရှင်ထံမှယူလျှင် အလှူရှင်နှစ်ဦးလောက်ထံမှယူမှသာ လူနာတစ်ဦးစာအတွက် လုံလောက်သော်လည်း ကျန်းမာသူ လှူဒါန်းသူထံမှဆိုလျှင် မုန့်ချိုအိတ်ဆဲလ်တစ်ဝက်ကိုယူရုံဖြင့် လုံလောက်သည်ဟုဆိုပါသည်။ ခွဲစိတ်ပေးသော Dr. Shinichi Matsumoto က သက်ရှိလှူဒါန်းသူမှ ယူသဖြင့် ပို၍လုပ်ဆောင်ချက်ကောင်းသောဆဲလ်များကိုရပြီး ခွဲစိတ်အစားထိုးပေးမှုမှာလည်း အောင်မြင်ရန် အခွင့်အလမ်းများတယ်လို့ ရှင်းပြထားပါသည်။

## မသန့်သော သွေးလှူရောင်ကြောင့် လူ ၂၁ ဦးတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်

တရုတ်ပြည်အရှေ့မြောက်ပိုင်းတွင် အသက် ၄၁နှစ်ရှိ Mr. Song ဆိုသူ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသူတစ်ဦးဟာ ရောဂါရှိကြောင်း မသိဘဲ ဇန်နဝါရီ ၂၀၀၃ မှ ဇွန် ၂၀၀၄ အတွင်း ၁၅ ကြိမ် သွေးလှူခဲ့ရာ အနည်းဆုံး လူ ၂၁ ဦးခန့် ရောဂါကူးစက်ခံရကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ယခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၂၀ ရက်တွင်မှ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပြီး လူပေါင်း ၂၅ဦး မှာ ယင်း၏သွေးကို လက်ခံပြီးဖြစ်နေပြီဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးလယ်သူမတစ်ဦး၏ ထူးခြားသောရောဂါဖြင့် သေဆုံးရမှုဟာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကြောင့်မှန်း သိရှိရပြီး ပြန်လည်စစ်ဆေးချက်အရ မတ်လ ၂၀၀၃ တွင် Mr. Song ၏သွေးကို သူမ ခွဲစိတ်မှုတစ်ခုလုပ်စဉ် သွင်းခဲ့ရကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ Mr. Song ၏ သွေးသွင်းထားသူ ၁၈ဦးကို တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ယင်းတို့ထဲတွင် ၂ ဦးမှာ ပိုးတွေ့ရှိရပြီး ၁ ဦးမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြင့် သေဆုံးသွားပြီဖြစ်ကြောင်း သိခဲ့ရသည်။ Mr. Song နှင့် ကာမ ဆက်ဆံသူ ၂ ဦးနှင့် ယင်း ၂ ဦးအနက်မှ ၁ ဦး၏ အဖော်တွင်ပါ ရောဂါပိုး ကူးစက်နေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ တရုတ်ပြည်တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူ ရှစ်သိန်း လေးသောင်းခန့်ရှိပြီး အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာအဖွဲ့၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၁၀ သန်းခန့် ရှိလာနိုင်ကြောင်း သတိပေး ထားပါသည်။ တရုတ်အစိုးရသည် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ၂၀၀၂ တွင် သန်း ၁၀၀ အကုန်ခံခဲ့ရာမှ ယခုနှစ်တွင် သန်း ၈၀၀ ထိ ကုန်ကျခံခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြပါရှိပါသည်။

## မိကျောင်းသွေးနဲ့ အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ကို သတ်နိုင်မည်လော

တောတွင်းနေ မိကျောင်းများသည် သဘာဝအလျောက် (သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်သမားတို့၏ ရန်ကြောင့် လက်များပြတ်သွားခြင်း၊ ဒဏ်ရာကြီးများရသွားခြင်းများဖြစ်သော်လည်း ရောဂါပိုးမွှား အစုံရှိနေသော သဘာဝတောတွင်းဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ရင်းပင် ဒဏ်ရာများ ပိုးဝင်ခြင်းမရှိဘဲ လျင်မြန်စွာ ကောင်းသွားတတ်သဖြင့် ယင်းတို့၏ ခုခံမှုစွမ်းအားစနစ်ကို သြစတြေးလျနိုင်ငံမှ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်စုက လေ့လာကြည့်ခဲ့ကြပါသည်။ လေ့လာချက်များအရ တွားသွားသတ္တဝါဖြစ်သော မိကျောင်းတို့၏ သွေးတွင်းရှိ ပဋိလှုံ့ပစ္စည်းများသည် ပင်နဆလင်ဆေးကိုပင် ခံနိုင်ရည်ရှိသော ဗက်တီးရီးယား (Staph. aureus) များကိုပင် သတ်နိုင်ပြီး လူ၏ခုခံနိုင်မှုစွမ်းအားစနစ်ထက် များစွာ အစွမ်းမြင့်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါသည်။ လူသွေးရည်ကြည်နှင့် မိကျောင်းသွေးရည်ကြည်တို့၏ အိပ်ချ်အိုင်ဗီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့စွမ်းအားကို ဖန်ပြန်တွင်းစမ်းသပ်ကြည့်ရာမှာလည်း မိကျောင်းသွေးရည်ကြည်မှာ အဆပေါင်းများစွာ သာလွန်နေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ လူတို့ရဲ့ခုခံစွမ်းအားစနစ်နဲ့ ကွာခြားခြင်းသည် မိကျောင်းတို့၏ ကိုယ်တွင်းခုခံစွမ်းအားစနစ်မှာ ဝင်ရောက်လာသည့်ပိုးမွှားများကို သေနတ်ဖြင့် ပစ်ချလိုက်သလို ချက်ချင်း ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။ ဤတွေ့ရှိမှုများကြောင့် Britton နှင့် Merchant တို့သည် ရေချို၊ ရေငန်နေ မိကျောင်းများ၏ သွေးများကို စွန့်စွန့် စားစား ဖောက်ယူစုဆောင်းခဲ့ပြီး သွေးတွင်းပါဝင်နေသည့် အစွမ်းထက် ပဋိလှုံ့ပစ္စည်းများကို ခွဲထုတ်သိုလှောင်နိုင်ရန် ကြိုးစားနေကြပါသည်။ အဆိုပါ ပဋိလှုံ့ပစ္စည်းကို လူများ၏ ရောဂါကုသရာတွင် ပဋိဇီဝဆေးကဲ့သို့ သုံးနိုင်ရန်၊ ဆီးချိုအနာကဲ့သို့ ကုသရခက်ခဲသည့် အနာနှင့် မီးလောင်နာများတွင် ပိုးမွှား ကာကွယ်ပေးမည့် လိမ်းဆေးအနေနှင့် သုံးနိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်မျှော်လင့်ပြီး သုတေသနပြုလုပ်နေကြသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

## အဆုတ်ပျက်စီးရောဂါ ကုထုံးသစ်

အသက်အန္တရာယ်အတွက် အလွန်ပြင်းထန်သည့် HIV နှင့် အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ကုသရန်ခက်ခဲသော Cystic-Fibrosis ခေါ် အဆုတ်ပျက်စီးစေသည့်ရောဂါကို ကုသနည်းတွင် အသုံးဝင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ယင်းအဆုတ်ပျက်စီးစေသည့်ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသော ဗီဇပွင့်အစား အဆုတ်ကိုကောင်းမွန်စေနိုင်သော ဗီဇပွင့်အား HIV နှင့် အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ အသုံးပြု၍ အဆုတ်တွင်းရှိဆဲလ်များသို့ ထည့်သွင်းနည်းဖြင့်ကုသမှုကို မျောက်များတွင် အောင်မြင်ပြီဖြစ်သည်ဟု အမေရိကန်နိုင်ငံ ပင်ဆီဗေးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက ပြောကြားသည်။ အီဘိုလာ ဗိုင်းရပ်စ်၏ ပရိုတိန်းနှင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်၏ ကောင်းမွန်သည့်ဗီဇပွင့် သယ်ဆောင်နိုင်မှုတို့ကို ပေါင်းစပ် ကုသသည့် ကုထုံးဖြစ်သည်။ ဤရောဂါသည် ဗီဇပွင့်မှ ပြောင်းလဲမှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ၁၉၈၉ ခုနှစ်ကတည်းက တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဤရောဂါဖြစ်ပွားပါက အဆုတ်အတွင်းရှိ လေပြွန်များသည် ဖြစ်ခဲသော ချွဲသလိပ်များနှင့်ပြည့်ကာ ပိတ်ဆို့နေပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယခု သုတေသနတွေ့ရှိချက်သည် လူသားများအတွက် အကျိုးဖြစ်မည့် သုတေသန ဖြစ်သည်။

## ကင်ဆာဖြစ်စေမည့် အေးဂျင့် အသစ်ပေါ်ပေါက်

သိပ္ပံပညာရှင်များက Micro RNAs ခေါ် ဆဲလ်အတွင်းရှိ လွန်စွာသေးငယ်သော ဗီဇပွင့်ကို ကင်ဆာဖြစ်စေသော အေးဂျင့်အသစ်အဖြစ် ဖော်ထုတ်လိုက်သည်။ နယူးယောက် Cold Spring Harbors ဓာတ်ခွဲခန်းသည် သွေးကင်ဆာကိုဖြစ်ပေါ်စေသော ဆက်နွယ်မှုများတွင် Micro RNAs မြင့်နေသည်ကို ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဆက်လက်၍လည်း Micro RNAs ၏ အမျိုးအစား အလိုက် အခြားကင်ဆာများကိုလည်း ခွဲခြားသိရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ Micro RNAs သည် ဓာတ်ခွဲခန်းတွေ့ရှိမှုတွင် ဇီဝကမ္မနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းစဉ်တွင် ကျယ်ပြန့်သောအတွဲရှည်ဖြင့် ထိန်းချုပ်မှု အရ ပေါ်ပေါက်သော်လည်း လွန်စွာမှသေးငယ်ပါသည်။ ယခုအခါ Micro RNAs အမျိုးပေါင်း ၂၀၀ ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ဖြစ်သည်။ Dana-Farber ကင်ဆာသိပ္ပံမှ Dr. Todd Golub ဦးဆောင် သောအဖွဲ့က အလွန်ဖွံ့ဖြိုး၍ ရှုပ်ထွေးသောအရောင်စုံ မှတ်သားချက်နည်းလမ်းကို တိုးတက်စေကာ ပိုမိုအကျိုးရှိသော Micro RNAs ကို တိုင်းတာခြင်းနည်းစဉ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ကင်ဆာရောဂါ အတွက် ယခင်က အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့် ခွဲခြားရာ၌ ခက်ခဲခြင်းများကို ယခုနည်းစဉ်ဖြင့် တိကျ အသုံးတည့်သော ခွဲခြားမှုဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



# ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ အမေးအဖြေ

လက်ရှိ အာရှနိုင်ငံများတွင် ဖြစ်ပွားမှုများနေသော ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများကို အမေးအဖြေပုံစံနှင့် တင်ပြပါရစေ။

**မေး -** လူသားများအနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်လာပါသလဲ။

**ဖြေ -** ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ ငှက်များတွင်ဖြစ်ပွားသောရောဂါဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၇ခုနှစ်တွင် ဟောင်ကောင်၌ ပထမဦးဆုံး လူသားတွင်ဖြစ်ပေါ် ခံစားရကြောင်း သိရှိမှု မတိုင်မီက လူသားများအနေဖြင့် ရောဂါဖြစ်နေသော သက်ရှိငှက်များနှင့် နီးစပ်ရာမှ ကူးစက်ခဲ့ကြသည်။ ငှက်များ၏ကျင်ကြီးများတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပေါက်ပွားပြီး ထိုကျင်ကြီးများ ခြောက်သွေ့ အမှုန့်ဖြစ်ကာ လေထဲပျံ့နှံ့ရာမှ လူများသို့ကူးစက်ခဲ့သည့် ရောဂါလက္ခဏာမှာ လူတွင်ဖြစ်သော တုပ်ကွေးရောဂါ အတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဖျားခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများဖြစ်မည်။ အချို့ဆိုလျှင် မျက်လုံးအမြှေးပါးများ ရောင်ရမ်းခြင်း ခံစားရမည်။ ဗီယက်နမ်မှာ တွေ့ရှိရမှုအရ ဗိုင်းရပ်စ်သည် အဆုတ်တွင်သာမကဘဲ လူ့ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးတွင် ကူးစက်နိုင်မည်။

**မေး -** လူဘယ်လောက်များ ဒီရောဂါခံစားခဲ့ကြပြီးပြီလဲ။

**ဖြေ -** ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အဆိုအရ ၂၀၀၃ ဒီဇင်ဘာလအထိ လူ ၉၇ဦးတွင် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ခံစားခဲ့ရပြီး ကမ္ဘောဒီးယား၊ ဗီယက်နမ်နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတို့တွင် ၅၃ ဦး သေဆုံးကြသည်။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် သေဆုံးမှုနှုန်း အလွန်မြင့်ကြောင်း၊ ဆာမ်းရောဂါဖြစ်ခဲ့ချိန်က ကမ္ဘာအနှံ့ လူ ၈၀၀ ဦးခန့် သေဆုံးပြီး လူ ၈၄၀၀ ဦးခန့် ရောဂါခံစားခဲ့ရကြောင်း။

**မေး -** ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးသည် လူလူချင်း ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

**ဖြေ -** ကူးစက်နိုင်ကြောင်းနှင့် နိုင်ငံတကာတွင် ဖြစ်နေသော်လည်း အလွန်အမင်းကြောက်လန့်စရာ မလိုကြောင်း။

**မေး -** အကြီးအကျယ်ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှု ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

**ဖြေ -** ကျွမ်းကျင်သူများက ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောကြသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အဖြစ်အပျက်အရ ဗိုင်းရပ်စ်သည် ဝေးဝေးသို့ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ဘဲ နီးစပ်သူများသို့သာ ကူးစက်နိုင်သည်။ လူတွင် ဖြစ်တတ်သော တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်တွဲ၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်သည် ဂျင်း(နံ) ပြောင်းလဲပြီး လူတွင်ဖြစ်တတ်သော တုပ်ကွေးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။



**ပျိုးဆောင်ရွေး (ဆေးသု)**

- မေး - ဤကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များက ဘာပါလဲ။
- ဖြေ - ဤကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ် တစ်ကြိမ်ဖြစ်လိုက်ပါက ကြီးမား၍ ရုတ်တရက် ကျရောက်သော ဘေးဆိုးကြီး လူတွင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- မေး - ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး အခြားအမျိုးအစားများရော ရှိပါသလား။
- ဖြေ - ၁၅-မျိုးရှိပါတယ်။ H5N1 ကတော့ လူကိုကူးစက်ပြီး သေဆုံးမှုနှုန်း အလွန်မြင့်ပါတယ်။
- မေး - ကာကွယ်ဆေး ရှိပြီလား။
- ဖြေ - ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ H5N1 ဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ဖို့ စမ်းသပ် လုပ်ဆောင်နေပါပြီ။
- မေး - ကြက်သားဆက်စားလို့ ရပါ့မလား။
- ဖြေ - စားပါ။ ကျွမ်းကျင်သူများက ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးသည် အစားအသောက်မှ ကူးစက်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်မဟုတ်လို့ ကျက်အောင်ချက်ပြီး စိတ်ချ စားကြပါ။ Prof. Hugh Penming Linen က ဒီဗိုင်းရပ်စ်ဟာ ကြက်ရဲ့အစာအိမ်မှာပဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

---

**ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါပိုးကို  
သတိမမူမိသူများ**

ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်းနိုင်ငံတွင် ခုခံအားကျဆင်းစေသော ကူးစက်ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သူ ဦးရေသည် ငါးသောင်းကျော်ခန့်အထိ တိုးမြင့်လာပြီး ယင်းတို့၏ လေးပုံတစ်ပုံသည် ရောဂါပိုးရှိကြောင်း မသိရှိကြပေ။ ယခုနှစ်တွင်လည်း ရောဂါပိုးရှိသူ ခြောက်ထောင်ကျော်ခန့် တွေ့ရှိခဲ့ရသည်ဟု ကျန်းမာရေးဌာနမှ ပြောကြားထားသည်။ ထိုသို့ ရောဂါရှိသူ များလာခြင်းမှာ အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများသောဒေသမှလူများ ပြောင်းရွှေ့ဝင်ရောက်လာခြင်းသည် အဓိကကျသော အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်ဟု Dr. Kevin Fenton ဆိုသူမှ ပြောကြားထားသည်။ ယခင်က ထိုရောဂါ ပိုးသည် လိင်တူဆက်ဆံသူများတွင် အများဆုံးတွေ့ရပြီး လွန်ခဲ့သည့် ၁၀ နှစ်ခန့်မှစ၍ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်မှုပိုမိုများပြားလာသည့်အပြင် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်လာသည်ဟုလည်း ဆက်လက်ပြောကြားထားသည်။ ရှိုင်ရယ်ကောလိပ်မှ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Dr. Ewen Stewart ကလည်း ခုခံအားကျဆင်းစေသော ကူးစက်ရောဂါပိုး HIV

သယ်ဆောင်ထားခြင်းကို မသိသူများ များပြားလာခြင်းသည် စိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်ကြောင်း၊ HIV ပိုး ဝင်ရောက်နိုင်သော သံသယရှိဖွယ်အပြုအမူများကို ပြုလုပ်မိသူတို့သည် ဆေးခန်းများတွင် စစ်ဆေးမှုကို ချက်ချင်းခံယူသင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းပြောကြားထားသည်။

ကာကွယ်မှုကျန်းမာရေးဌာနမှ အဓိကတာဝန်ခံ ပရော်ဖက်ဆာ Pat Troop သည် လိင် ဆက်ဆံမှုမှကူးစက်သော ရောဂါကုဆေးခန်းတွင် လာရောက်ပြသသူများကို လေ့လာမှုတစ်ခုပြုခဲ့ရာ စောင့်ဆိုင်းရချိန်ကြာသဖြင့် မူလကချိန်းဆိုထားသောလူနာများ၏ သုံးပုံတစ်ပုံသာ ကုသမှုကိုခံယူကြ ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် စောစီးစွာ ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ကုသမှုခံယူစေရန်အတွက် ဆေးခန်းများတွင် စောင့်ဆိုင်းရချိန်ကို လျှော့ချအောင်ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု ပြောကြားထားသည်။ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းမှလည်း လိင်ဆက်ဆံမှုမှကူးစက်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသရေးနှင့် ပတ်သက်၍ စတာလင်ပေါင်သန်း ၃၀၀ ခန့် ထပ်မံမြှုပ်နှံပေးမည်ဟုလည်း သတင်းတွင် ဖော်ပြထား သည်။

## ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ထက်ဝက်သည် အမျိုးသမီးများဖြစ်

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် လူဦးရေ ၃၇ သန်းကျော်တွင် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါပိုး သယ် ဆောင်ထားပြီး ယင်းတို့ထဲတွင် အမျိုးသမီးများ ထက်ဝက်ခန့် ပါဝင်နေသည်။ Sub Saharan Africa ရှိ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၏ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဆိုတစ်ခုတွင် ပြောကြားထားသည်။

ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ HIV/AIDS ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့အစည်းကြီးမှ Dr. Kathleen Cravero က AIDS ရောဂါသည် ငယ်ရွယ်သူအမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားမှုများလာကြောင်း ပြောကြားထားသည်။ ပြီးခဲ့သည့်နှစ်နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီးများ ရောဂါကူးစက်ခံရမှုများပြားလာပြီး အရှေ့အာရှဒေသများတွင် ၅၆ ရာခိုင်နှုန်း၊ အရှေ့ဥရောပနှင့် အလယ်ပိုင်းအာရှများတွင် ၄၈ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုလာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

Sub-Saharan Africa ဒေသရှိ ရောဂါပိုးရှိသူများတွင် အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၂၄ နှစ်အတွင်း ၌ လေးပုံသုံးပုံသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ထိုဒေသရှိ အမျိုးသမီးငယ်များ

သည် ပညာမတတ်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်မရှိဘဲ အမျိုးသားများကို မှီခိုနေခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူ အမျိုးသားများ ကွန်ဒုံးမသုံးခြင်းနှင့် အချို့အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သစ္စာမရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အမျိုးသမီးငယ်များသည် အသက်ကြီးသူ အမျိုးသားများ၏ လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရမှုများကြောင့်လည်း ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရသည်ဟု Cravero မှ ပြောကြားထားသည်။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ HIV/AIDS ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့ကြီး၏ နှစ်စဉ်ထုတ်ပြန်ချက်အရ HIV ရောဂါပိုးရှိသူသည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်နှစ်အတွင်း သုံးသန်းခန့် တိုးတက်လာပြီး ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ၃၉ သန်းကျော်၌ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ခြင်းရှိပြီး ယခုနှစ်အတွင်း ၃ သန်းကျော်ခန့် သေဆုံးမှုရှိကြောင်း သိရသည်။ တရုတ်၊ အင်ဒိုနီးရှားနှင့် ဗီယက်နမ်တို့တွင် ဖြစ်ပွားနှုန်းများလာသောကြောင့် အရှေ့အာရှဒေသတွင် ၂၀၀၂ခုနှစ်ထက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ကူးစက်မှုပိုလာရပြီး ရုရှားနှင့် ယူကရိန်းဒေသတွင် ဖြစ်ပွားမှုများလာသောကြောင့် အရှေ့ဥရောပနှင့် အာရှအလယ်ပိုင်းဒေသများတွင် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ကူးစက်မှုပိုလာကြောင်း တွေ့ရသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် Sub Saharan Africa ဒေသသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအများဆုံးဖြစ်ပြီး ယင်းဒေသရှိ လူပေါင်း ၂၅ သန်းခန့်တွင် HIV ပိုးရှိကြပြီး ယင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ရောဂါပိုးရှိသူများ၏ ၆၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ ယင်းဒေသရှိ ရောဂါသယ်ဆောင်သူ အမျိုးသမီးဦးရေသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ရောဂါရှင်အမျိုးသမီးများ၏ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်ဟု ပြောကြားထားသည်။ ကာရေဗီယန်တိုင်းပြည်သည် ကူးစက်သူဦးရေ ဒုတိယ အများဆုံးရှိသောဒေသ ဖြစ်သည်။ HIV/AIDS တိုက်ဖျက်မှုအတွက် ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ဒေါ်လာသန်း ၂၀၀၀ ခန့် ကုန်ကျခံခဲ့ပြီး ယခုနှစ်တွင် ဒေါ်လာသန်း ၆၀၀၀ ခန့်အထိ ကုန်ကျခံခဲ့သော်လည်း မဖွံ့ဖြိုးသေးသောနိုင်ငံများတွင် HIV/AIDS ကာကွယ်ရေးကို လူတိုင်း လက်လှမ်းမမီ နိုင်သေးကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။



# သွေးသန့်စင်ပေးရခြင်းကို လျှော့ချပေးနိုင်သော

## စစ်သေးမှု



ကျောက်ကပ်ရရှိ သွေးကြောငယ်လေးများ ရောင်ရမ်းရာမှ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကျောက်ကပ်ရောဂါတစ်မျိုးကို ခန္ဓာကိုယ်မှ လက္ခဏာမပြသဖြင့် မကုသမိသောကြောင့် ကြာလာလျှင် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသွားကာ ပုံမှန်သွေးသန့်စင်ပေးရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျောက်ကပ်အစားထိုးခြင်း အထိ ရောက်သွားနိုင်သည်။ ယခုအခါ ယင်းသွေးကြောငယ်များ စတင်ရောင်ရမ်းခြင်းကို လူနာ၏ ဆီးကို စစ်ဆေးလိုက်ရုံဖြင့် အလွယ်တကူသိနိုင်သော စမ်းသပ်နည်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ ယင်းစမ်းသပ်နည်းသည် ရောဂါကိုကုသသည့် ဆေးပေးပြီးပါက ဆေးအပေါ်တုံ့ပြန်မှုအခြေအနေကို လည်း အကဲဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ ဆေးပေးခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်မှုမရှိပါက ရပ်တန့်ရန်နှင့် လိုအပ်သော ဆေးပမာဏရောက်ပါက ဆေးရပ်နိုင်ရန်အတွက် ယင်းစမ်းသပ်နည်းဖြင့် ဆီးကိုစစ်ကာ သိရှိနိုင်သော ကြောင့် ပိုမိုတိကျသောကုသချက်ကို ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ယခင်က ကျောက်ကပ်အသားစကိုယူမှ သိရသော အဖြေများကိုလည်း ပေးနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ယင်းစမ်းသပ်နည်းသည် ကျောက်ကပ်ရောင်ရမ်းပါက ထွက်လာသော ဓာတုဒြပ်ပေါင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့် monocyte chemoattractant protein-1 (MCP-1) ပရိုတင်းပမာဏကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းစမ်းသပ်နည်းဖြင့် ဆီးစစ်ကာ ကုသမှုခံယူနေသော လူနာတစ်ဦးကမူ သက်သောင့်သက်သာ မရှိလှသော ကျောက်ကပ်အသားစ ယူခြင်းကို လျှော့ချပေးနိုင်သောကြောင့် ကောင်းမွန်လှကြောင်း ပြောကြားထားသည်။ ယင်းလူနာသည် ဆေးကို တုံ့ပြန်မှုကောင်းကြောင်း၊ လုံးဝပြန်ကောင်းလာပြီဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ထိုဆီးစစ်နည်းဖြင့် သိရှိခဲ့ရသည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါသုတေသနအဖွဲ့မှ Nick Turkentine က လွယ်ကူရှင်းလင်းသော၊ အန္တရာယ်မရှိသော၊ ဈေးနှုန်းသက်သာသော၊ ထပ်ခါတလဲလဲပြုလုပ်နိုင်သော ယင်းစမ်းသပ်နည်းသည် လူနာများအား လွန်ကဲစွာဆေးပေးမိခြင်း၊ လိုအပ်သောပမာဏထက်လျော့၍ ဆေးပေးမိခြင်း စသည့်ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်သဖြင့် လူနာများအတွက် အလွန်အကျိုးရှိလှကြောင်း ပြောကြားထားသည်။

## ကမ္ဘာ့ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးနေ့

ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ (AIDS) ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသွားရသူများကို အမှတ်ရစေခြင်း၊ ယင်းရောဂါဆိုးကြီးအကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိလာစေရေးနှင့် ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးကို ထိထိရောက်ရောက် ထပ်ဆင့်နှိုးဆော်လိုခြင်းတို့ကြောင့် ဒီဇင်ဘာလ (၁)ရက်နေ့ကို ကမ္ဘာ့ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ထားခဲ့သည်။



AIDS ရောဂါသည် စတင်တွေ့ရှိခဲ့သော ၁၉၈၁ ခုနှစ်မှစ၍ ယခုအထိ ကမ္ဘာ့လူသားသန်းပေါင်း ၂၀ ခန့်ကို သေဆုံးစေခဲ့သည်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ် တစ်နှစ်အတွင်း၌ပင် ရောဂါကူးစက်ခံရသူ ၂.၉ သန်း ရှိပြီး ၂၀၀၃ခုနှစ် နှစ်ကုန်စာရင်းအရ လူသန်းပေါင်း ၃၇.၈ သန်းတွင် ခုခံအားကျဆင်းစေသော ကူးစက်ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်ထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ယခုအခါ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူ ပိုမိုများပြားလာပြီး ယင်းတို့၏ ထက်ဝက်ခန့်သည် အမျိုးသမီးများဖြစ်နေကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုနှစ် ဦးတည်ချက်သည် "အအိုင်ဒီအက်စ်ကင်းစင်ဖို့ အမျိုးသမီးများဘဝ မြှင့်တင်ဖို့" ဟူသော "Women Girls, HIV and AIDS" ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါပိုး (HIV) သယ်ဆောင်သူများ၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် Sub Saharan Africa ဒေသနေသူများဖြစ်ပြီး ယင်းတို့ထဲတွင် အမျိုးသမီး ၅၇ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ထိုဒေသရှိ ရောဂါကူးစက်ခံရသော

အမျိုးသမီးများမှာ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၂၄ နှစ်အရွယ်တွင် အများဆုံးဖြစ်ပြီး ယင်းသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊ မှီခိုနေထိုင်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအသိမရှိခြင်းနှင့် လျစ်လျူရှု နေကြခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ် ရောဂါကူးစက်ခံရသူ လေးသောင်းခန့်ရှိပြီး စုစုပေါင်း လူ ၉ သိန်းခန့်တွင် HIV ပိုးသယ်ဆောင်ထားကြသည်။ အသက် ၂၅နှစ်မှ ၄၄နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီးများ သေဆုံးမှုကို လေ့လာကြည့်ရာ AIDS ရောဂါကြောင့် သေဆုံးခြင်းသည် အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း လူမည်းအမျိုးသမီးများ၏ ကူးစက်မှုသည် လူဖြူအမျိုးသမီးများထက် ဆယ်ဆမှ အဆနှစ်ဆယ်ထိ များကြောင်း တွေ့ရသည်။



ထို့ကြောင့် အမေရိကန်ရှိ လူသားနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုဌာနသည် HIV/AIDS ပြန့်ပွားမှုကာကွယ်ရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစောင့်ကြည့်မှုများကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ထိုရောဂါမကူးစက်ရန် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်၊ ရောဂါရှိပြီးသူများ မည်သို့နေထိုင်ရမည်ဆိုသည်မှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပြီး ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း လိုအပ်ချက်များ အရ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း ထပ်မံအားဖြည့်သည့်အနေဖြင့် အမှတ်တရရက်များကိုလည်း သတ်မှတ်ထားကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

