www.burmeseclassic.com

အကြည့်ကြည့်ဆိုင်ရာ
ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေး
နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်များ

ပါမောက္ခ မင်းဓာတု
(မြန်မာနိုင်ငံ ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံ ပညာရှင် အဖွဲ့ဝင်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

BURMESE CLASSIC .com

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေး နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်များ

ပါမောက္ခ မင်းတာတု

(မြန်မာနိုင်ငံ ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံ ပညာရှင်အဖွဲ့ဝင်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၁၀/၂၀၀၃ (၁)

အဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၈၆/၂၀၀၃ (၁)

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၄၀၀/-

အကြိမ် - ပထမအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်လ - ၂၀၀၃ ဧပြီလ

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးရဲမြင့် (မြဲ - ၀၆၁၀၃)
အမှတ် ၅၃/၆၊ ၅၅ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်နုမေ
အမှတ် (၃၁/အေ)၊ ၆ မိုင်ခွဲ၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ဖြန့်ချီသူ
သော်တာမင်းစာပေ
အခန်း (၃)၊ တိုက် ၂၆၆၊ ရန်ကင်း။
ဖုံး - ၀၁/၅၅၁၀၉၉

မာတိကာ

စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ

စာရေးသူ၏အမှာ -

သန္ဓေသားဆိုင်ရာ

၁။ သန္ဓေသား မထိခိုက်ရေး ပင်လယ်ငါးလျှော့စားပေး ၁
၂။ သန္ဓေသားနှင့် ဆေးလိပ်ငွေ့ ၄
၃။ သားသားလိုချင် ဆေးလိပ်ရှောင်ကျဉ် ၇

ကလေးနှင့်လူငယ်များဆိုင်ရာ

၄။ အမွေးဖွားအရုပ်ကလေးများ သတိထား ၁၀
၅။ သားဦးများ အသက်ပိုရှည်ခြင်း ၁၃
၆။ သားပိုက်ကောင်ပမာ ပြုစုပါ ၁၆
၇။ ကလေးသူငယ်ဘဝ၊ စိတ်ဆင်းရဲရသော် ၁၉
၈။ ကလေးများ ပညာရေးနှင့် ဆေးလိပ်ငွေ့ ၂၁
၉။ လူငယ်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မိဘများ ၂၄
၁၀။ နိုင်ငံရပ်ခြား မွေးစားကလေးများ ပြဿနာ ၂၇
၁၁။ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပညာသင်ယူမှု ၃၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ

၁၂။ သူငယ်ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်း ၃၃

၁၃။ ထိပ်တန်းတက်လာသော စိတ်ရောဂါ ၃၇

၁၄။ အသက်ကြီးသော်လည်း ဦးနှောက်မပျက်စီးရန် ၄၁

၁၅။ ဆေးခြောက်နှင့် ဦးနှောက်ပြဿနာများ ၄၄

ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ

၁၆။ ကင်ဆာစမ်းသပ်နည်းသစ် ၄၇

၁၇။ ကင်ဆာကုသနည်းသစ် ၅၀

၁၈။ ကင်ဆာပြန့်ပွားမှု ပုံစံတွေ့ရှိခြင်း ၅၃

၁၉။ ကင်ဆာတိုက်ဖျက် ကော်ဖီနှင့် ချောကလက် ၅၇

၂၀။ အမျိုးသမီးကင်ဆာနှင့် ဟိုမုန်းသုံးစွဲခြင်း ၆၀

၂၁။ ရင်သားကင်ဆာနှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း ၆၃

၂၂။ ဆီးကြိတ်ကင်ဆာကြောင့် လူဖြစ်မရှုံးရေး ၆၆

လေဖြတ်ရောဂါဆိုင်ရာ

၂၃။ လူခေါ်ခေါင်းလောင်းသံနှင့် လေဖြတ်ခြင်း ၆၉

၂၄။ အမျိုးသမီးများပို၍ လေဖြတ်လွယ်ခြင်း ၇၂

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ

၂၅။ အမျိုးသမီး နှလုံးရောဂါနှင့် ဟိုမုန်းသုံးစွဲခြင်း ၇၅

၂၆။ နှလုံးရောဂါ ကြိုတင်စမ်းသပ်နည်း ၇၈

၂၇။ နှလုံးရောဂါ ပြင်းထန်မှုစစ်ဆေးနည်း ၈၁

၂၈။ နှလုံးရပ်ဆိုင်းခြင်း ကြိုတင်စမ်းသပ်နိုင်ပြီ ၈၄

၂၉။ နှလုံးရပ်ဆိုင်းခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်း ၈၇

အစားအစာဆိုင်ရာ

၃၀။ သဘာဝသီးနှံနှင့် ကျန်းမာရေး ၉၀

၃၁။ သဘာဝသီးနှံ တိုးတက်ထုတ်လုပ်ရေး ၉၄

၃၂။ အဆင့်မြင့် အစားအစာများ ထုတ်လုပ်ရေး ၉၇

၃၃။ စားသုံးဆီနှင့် အကျိုးပြုဓာတ်ပစ္စည်းများ ၁၀၀

ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ

၃၄။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆန်လုံးညို ၁၀၄

၃၅။ ဆီးချိုနှင့် နိုင်ယာစင်ဆေး ၁၀၇

www.burmeseclassic.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ

ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဆိုင်ရာ

၃၆။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ လဲလှယ်ခြင်း ၁၁၀

၃၇။ လက်အစားထိုး လဲလှယ်ခြင်း ၁၁၃

အထွေထွေ

၃၈။ အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ကစီဓာတ် ၁၁၆

၃၉။ ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ထိုးဆေး ၁၁၉

၄၀။ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းနှင့် ရောဂါပြန့်ပွားမှု ၁၂၂

၄၁။ မျက်စေ့ရောဂါနှင့် ပင်စည်ဆဲလ်များ ၁၂၅

၄၂။ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ဟိုမုန်း ၁၂၈

၄၃။ ပုံတူမျိုးပွား နွားကလေးများနှင့် ပဋိဇီဝပစ္စည်း ၁၃၁

၄၄။ အစွမ်းထက် ကိုလက်စထရောကျဆေး ၁၃၄

၄၅။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအကျိုးများ ၁၃၇

BURMESE CLASSIC .com

စာရေးသူ၏ အမှာ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးဂျာနယ်များ ဖြစ်ကြသော Lancet, British Journal of General Practice, Pediatrics, Neuron, Journal of the American Medical Association, European Molecular Biology Organization, Journal of Biological Chemistry, Stroke, Annals of Internal Medicine, Circulation, New England Journal of Medicine, American Journal of Clinical Nutrition, Archives of Internal Medicine, Nature Medicine, Nature Biotechnology တို့တွင် ပါရှိခဲ့သော သုတေသနစာတမ်း အချို့၏ အနှစ်ချုပ်သတင်းဆောင်းပါးများ ပါရှိပါသည်။

သုတေသီအဖွဲ့များ ကွဲပြားမှုကြောင့် အမျိုးသမီးများ ဟိုမုန်းသုံးစွဲခြင်းများတွင်လည်းကောင်း၊ သဘာဝသီးနှံ၊ စားသုံးဆီများနှင့် ပါတ်သက်သော တွေ့ရှိချက်များတွင်လည်းကောင်း ဝိဝါဒကွဲပြားမှု အထိုက်အလျောက် တွေ့ရှိပါမည်။ ထိုသို့တွေ့ရှိရခြင်းသည် အနာဂါတ် သုတေသနလုပ်ငန်းများ အတွက် လမ်းဖွင့်ထားသည်ဟု ယူဆလျှင် မှားအံ့မထင်ပါ။

အခြားဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ အသစ်များကိုလည်း ဆက်လက်ထုတ်ဝေရန်ရှိပါကြောင်း။

(မင်းခေတ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေသားဆိုင်ရာ

သန္ဓေသား မထိခိုက်ရေး ပင်လယ်ငါးလျှော့စားပေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အနေနှင့် မိမိ၏ သန္ဓေသားကို တစ်စုံတစ်ရာ မထိခိုက်စေရေးအတွက် ကိုယ်ဝန်ရှိစ အချိန်မှ မွေးဖွားပြီးသည်အထိ ပင်လယ်ငါးများကို မဆင်မခြင် မစားမိကြစေလိုကြောင်းဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ Food and Drug Administration အဖွဲ့က ကြေငြာခဲ့ပါသည်။

အန္တရာယ်၊ ဓာတ်ပစ္စည်း

သန္ဓေသားအား ပျက်စီးစေခြင်း သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာ အပြစ်အနာအဆာဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကို ဖြစ်နိုင်သော ဓာတ်ပစ္စည်း တစ်မျိုးမှာ ပြဒါးပါဝင်နေသည့် Methyl Mercury ဒြပ်ပေါင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဓာတ်ပစ္စည်းသည် ပင်လယ်ငါးများတွင် အနည်းနှင့် အများဆိုသလို ပါရှိနေသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်တွင် အမျိုးသမီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များ ပင်လယ်ငါး စားသောက်မှုကို ဆင်ခြင်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

ယခင်ကလည်း တားမြစ်ခဲ့

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ စားသောက်ခြင်းမှ လုံးဝ ရှောင်ရှားကြရန်မှာ အန္တရာယ်ရှိ Methyl Mercury ဓာတ်ပစ္စည်းပေါ်များစွာ ပါဝင်နေကြောင်း တွေ့ရှိရသော ငါးဓားလွယ်၊ ငါးမန်း၊ မကန်းကွက်ငါးနှင့် ငါးလင်ပန်းဖြစ်ကြောင်း FDA အဖွဲ့က ယခင်ကပင် ကြေငြာထားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုတဖန် ရှောင်ရန် ပင်လယ်ငါးစာရင်းထဲသို့ Tuna ငါးကိုပါ ထည့်သွင်းလာပြန်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုငါးတွင်လည်း ပြဒါးဓာတ်ပါဝင်သော Methyl Mercury ဓာတ်ပစ္စည်း တွေ့ရှိသောကြောင့်ဟုဆိုသည်။ သို့သော် ယခင်ကြေငြာထားခဲ့သော ငါးများလောက် ၎င်းဓာတ်ပစ္စည်း၏ ပါဝင်မှု မများသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အနေနှင့် စားလိုပါက လျှော့စားနိုင်သည်ဟုဆိုသည်။

အများဆုံး ၁၂ အောင်စ

Winconsin ပြည်နယ်၊ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ကြေငြာရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနေနှင့် ရက်သတ္တပါတ်တွင် အများဆုံး Tuna ၁၂ အောင်စထက်ပို၍ မစားသင့်ဟုဆိုသည်။ FDA အဖွဲ့မှလည်း ထပ်မံလမ်းညွှန်ချက်ထုတ်ပြန်ရာတွင် Tunaငါး အပြင် အခြားသော နောက်ထပ်ပင်လယ်ငါး အမျိုးအစားအားလုံး

ကိုလည်း ရက်သတ္တပါတ်တွင် ၁၂ အောင်စ ထက်ပို၍ မစားသင့်ကြဟု ဆိုပြန်ပါသည်။

ဆုံးရှုံးခံရမည့် ဓာတ်ပစ္စည်း

ပင်လယ်ငါးများတွင် အများအပြားပါဝင်ပြီး လူ၏ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် မိတ်ဆွေဓာတ်ပစ္စည်း Omega-3 အဆီအက်ဆစ်ကိုမူ ငါးလျှော့စားရခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ဆုံးရှုံးခံရပါလိမ့်မည်။ ပင်လယ်ငါးများ စားသောက်မှုကို ရှောင်ခြင်းကြောင့် မိမိသန္ဓေသားအတွက် များစွာ အကျိုးရှိသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအတွက်မူ အထိုက်အလျောက် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုရှိမှာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များ ပပျောက်ရေး

ကိုယ်လက်အင်္ဂါမစုံလင်ခြင်း မျက်စိမမြင်ခြင်း နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲဖြစ်ခြင်း အမွှာမှား ကိုယ်နှင့်ဆက်နေကြခြင်းစသည့် မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များမှာ သန္ဓေသားဘဝတွင် အထိုက်အလျောက် ပြဿနာဆိုးသည့် သန့်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိနေပါသည်။ ပင်လယ်ငါးများတွင် ပြဒါးပါဝင်သော Methyl Mercury ဓာတ်ပေါင်းအနည်းနှင့် အများပါရှိနေကြသည်ဟု ဆိုပါသဖြင့် သန္ဓေသားအား လုံးဝထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ပင်လယ်ငါး စားသောက်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်သင့်ကြပါသည်။ ထိုသို့ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးရမည်ဖြစ်သော Omega-3 အဆီအက်ဆစ်အတွက် ငါးကြော်ကို သီးသန့်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေသားနှင့် ဆေးလိပ်ငွေ့

ကလေးမရရှိသော ဇနီးမောင်နှံများအနက် ကလေးလိုချင်၍ ပြင်ပဓာတ်ခွဲခန်းနည်း အကူအညီကို ရယူနေကြသူများ အနေနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်မှသာ သန္ဓေသား အောင်မြင်မှုအခွင့်အလမ်း ပိုမိုရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဂျာမနီနိုင်ငံမှ သိပ္ပံသုတေသီ Dr. Michael Zitzmann က European Society of Human Reproduction and Embryology အစည်းအဝေးတွင် ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

DNA ကို ထိခိုက်နိုင်

ဆေးလိပ်ဆောက်ခြင်းကြောင့် ယောကျ်ား၏ မျိုးရည်တွင် ပါရှိသော DNA ကို ထိခိုက်သွားစေသဖြင့် သန္ဓေသားလောင်း ဖြစ်ပေါ်မှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ဆေးလိပ် မသောက်

သူများက ဆေးလိပ်သောက်သူများထက် သားလောင်း အောင်မြင်မှု နှစ်ဆမှ သုံးဆအထိ အခွင့်အလမ်း ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သန္ဓေသားကို ပြင်ပတွင် ဖန်တီးယူနေကြရသော ဇနီးမောင်နှံတို့မှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ပါက အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ပိုမိုရရှိပါမည်ဟု ဆိုသည်။

လက်တွေ့စမ်းသပ်သမျှ

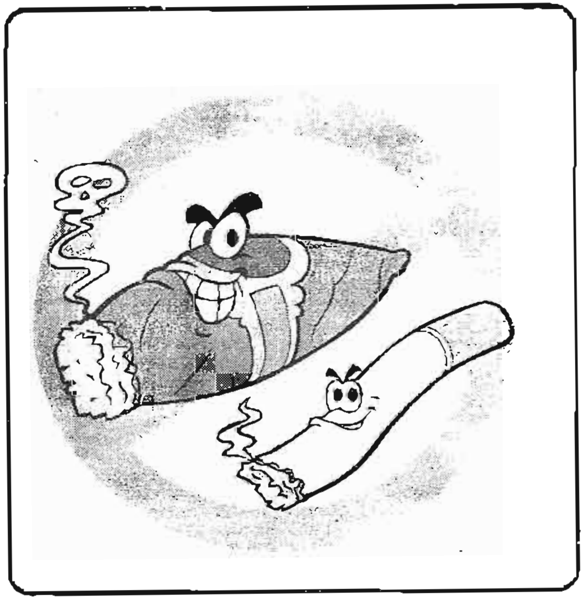
ဓာတ်ခွဲခန်းအကူအညီဖြင့် သန္ဓေသားလောင်း ဖန်တီး နေရရှာသော ဇနီးမောင်နှံ ၃၀၁ တွဲကို စမ်းသပ်ကြည့်သော အခါ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူများ၏ ဇနီးများမှ အောင်မြင်မှု ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းရရှိ၍ ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သူများ၏ ဇနီးများမှ အောင်မြင်မှု ၃၈ ရာခိုင်နှုန်း ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ အကယ်၍ ဇနီးမောင်နှံ ၂ ဦးလုံး ဆေးလိပ် သောက်တတ်ကြပါလျှင် အောင်မြင်မှု လွန်စွာနည်းပါးသွားပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆေးလိပ်ကြောင့် အမျိုးသမီး၏ အောင်မြင်သော သားဥအရေအတွက်မှာလည်း လျော့ပါးသွားသောနိုင်သောကြောင့်ဟု ဆိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နစ်နာမှုများ

ဆေးလိပ်သောက်ကြခြင်းကြောင့် သန္ဓေသားလောင်း အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှု အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသွားရခြင်း ဇနီး မောင်နှံတို့၏ အထွေထွေသော ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ခံခြင်းနှင့် ငွေကုန်ကြေးကျ ခံနေရခြင်းတို့သည် နစ်နာမှုများပြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါကြောင်း။



သားသားလိုချင် ဆေးလိပ်ရှောင်ကြဉ်

သားယောက်ျားကလေး လိုချင်သူ ဇနီးမောင်နှံများမှ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် ဂျပန်နှင့် ဒိန်းမတ်နိုင်ငံများမှ သိပ္ပံသုတေသီများက Lancet ဆေးသိပ္ပံဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော် ပြခဲ့ကြပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတည်ချိန်

ပဋိသန္ဓေတည်ချိန်တဝိုက်တွင် ဆေးလိပ်သောက်နေကြသော ဇနီးမောင်နှံများအဖို့ သားယောက်ျားကလေး ရရှိရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးပြီး သမီးမိန်းကလေးရရှိရန်သာ အခွင့်အလမ်း များလျက် ရှိပါသည်ဟု University Hospital of Copenhagen မှ Professor Anne Grete Byskov က ဆိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Y Chromosome ထိခိုက်လွယ်

ဂျပန်နိုင်ငံ Hyogo မြို့ရှိ Fukuda Ladies Clinic မှ Dr. Misao Fukuda ကပြောဆိုရာတွင် ယောကျ်ား ဖြစ်သူ၏ မျိုးရည်၌ ပါရှိသော သားယောကျ်ားကလေးဖြစ်လာစေ မည့် Y Chromosome နှင့် သမီးမိန်းကလေး ဖြစ်လာစေမည့် Chromosome နှစ်မျိုးအနက် Y အမျိုးအစားသည် X အမျိုး အစားထက် ဆေးလိပ်ငွေ့တွင်ပါရှိလာသော နီကိုတင်း၏ ဒဏ်ကို ထိခိုက်ခံရလွယ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ဆေးလိပ် ငွေ့ကြောင့် Y Chromosome သည် X Chromosome ထက် အားနည်းသွားရပါသည်။ ထို့နောက်မိန်းမ ဖြစ်သူ၏ မျိုးဥ အတွင်းသို့ အလုအယက် ဝင်ရောက်ကြရာတွင် ပို၍ အားကောင်း သော X Chromosome သည် Y Chromosome အားအနိုင် ရရှိသွားပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် X Chromosome သည် မျိုးဥတွင် သန္ဓေအောင်သောအခါ သမီးမိန်းကလေးဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

ဖိစီးမှုလည်းဖြစ်နိုင်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကပင်လျှင် မျိုးရည်မှ ဆဲလ်များကို ဖိစီးမှု တစ်စုံတစ်ရာ ပေးသည်လည်းဖြစ်နိုင်ပါ

ကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယောကျ်ားဖြစ်သူက ဆေးလိပ်မ သောက်တတ်ဘဲ မိန်းမဖြစ်သူကသာ ဆေးလိပ်သောက်တတ်ပါလျှင် လည်း သား ယောကျ်ားကလေး ရရှိရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါး သည်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု Professor Byskov ဆိုပါသည်။ အကယ်၍ ဇနီးမောင်နှံ ၂-ယောက်လုံး ဆေးလိပ်သောက်တတ် ကြပါလျှင် သားယောကျ်ားရရှိရန် အခွင့် အလမ်း များစွာပို၍ နည်းသွားပါလိမ့်မည်။

ယောကျ်ားလေးများ ဦးရေနည်းလာ

ဒိန်းမတ်၊ ဗြိတိန်၊ အမေရိကန်၊ ကနေဒါနှင့် အချို့သော တိုင်းပြည်များအား ယောကျ်ားမိန်းမဦးရေ သုတေသန ပြုလုပ်ကြည့် သောအခါ လွန်ခဲ့သည့် ၁၀စုနှစ် အနည်းငယ်အတွင်း ကလေး မွေးဖွားမှုများတွင် သားယောကျ်ားကလေးများ၏ ဦးရေမှာ သမီး မိန်းကလေးများ၏ ဦးရေထက် လျော့နည်းလာနေသည်ကို တွေ့ ရှိရသည်ဟု ဖော်ပြထားပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

ကလေးနှင့် လူငယ်များဆိုင်ရာ

အမွှေးဖွားအရုပ်ကလေးများ သတိထား

ကလေးသူငယ်များ ဆော့ကစားနိုင်ရန် လူကြီးမိဘများက ပေးအပ်ထားလေ့ရှိသော အမွှေးဖွားဖွား အဆာသွပ်အရုပ် ကလေးများဖြစ်ကြသည့် ဝက်ဝံရုပ်၊ ခွေးရုပ်စသည်များမှာ ကလေးသူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု New Zealand ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်များက British Journal of General Preactice ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ဗက်တီးရီးယားများရှိနေ

အချို့သော ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များ၏ ဆေးခန်းများ၌ပင် ထားလေ့ရှိသော ကစားစရာအမွှေးဖွားဖွား အဆာ သွပ် အရုပ်ကလေးများမှာ ယခုသုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ ကလေးသူငယ်များကို ရောဂါပြန့်ပွားအောင် လုပ်သလိုဖြစ်နေပါ၍

ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ အချိန်တန်ပါပြီဟု Christchurch School of Medicine မှ သုတေသီ Dr. Paul Corwin နှင့် အဖွဲ့က ဆိုပါသည်။ ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်အရ နေအိမ်များရှိ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှရှိသော အမွှေးဖွားဖွား အရုပ်ကလေးများမှာ ဗက်တီးရီးယား အနည်းနှင့် အများရှိနေကြပါသည်။

ပိုးသတ်ရန်ခတ်

အမွှေးဖွားဖွား၊ ပြော့စိစိအဆာသွပ် အရုပ်ကလေးများမှာ ပိုးသတ်ရန် ခက်ခဲလှသော်လည်း၊ ပိုးပြန်ဝင်ရန် လွယ်ကူလှပါသည်။ မာကျော၊ ပြောင်ချောသော အခြားကစားစရာများမှာမူ ပိုးသတ်ရန်လွယ်ကူပြီး ပိုးပြန်စွဲရန်မှာမူ လွယ်ကူခြင်း မရှိလှပေ။ ထို့ကြောင့် အမွှေးဖွားဖွား အရုပ်ကလေးများ ထားရှိပေးခြင်းထက် ပြောင်ချောသောကစားစရာ အရုပ်ကလေးများ ထားရှိပေးခြင်းက ကလေးသူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ် နည်းပါးစေမည်ဟု ဆိုပါသည်။

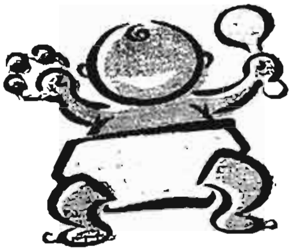
တစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ကူးနိုင်

မည်သို့ပင် ဆိုစေကာမူ ကလေးအထူးကု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးခန်းများ၏ စောင့်ဆိုင်းခန်းများတွင် မည်သည့်ကစားစရာ အရုပ်မျှ မထားပေးခြင်းက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဝမ်းလျှော ဝေဒနာရှင် ကလေးငယ်ကို၊ ကစားစရာအရုပ်တစ်ခု ပေးထားလိုက်ပါလျှင် ထိုကလေးငယ်သည် အရုပ်အား ပါးစပ်နှင့် ကိုက်မည်မှာ သေချာပါသည်။ ထိုအရုပ်သည် နောက်ကလေးငယ် တစ်ဦးထံရောက်သွားပါက ထိုကလေးကလည်း အလားတူ ပါးစပ်ဖြင့် ကိုက်ပါလိမ့်ဦးမည်။ ထိုအခါ ပထမကလေးငယ်မှ ဝမ်းလျှောရောဂါပိုးသည် ဒုတိယ ကလေးငယ်ထံ အရုပ်မှတစ်ဆင့် ကူးဆက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤသို့အားဖြင့် ကလေးအထူးကု ဆေးခန်းများတွင် ထားရှိတတ်သည့် ကစားစရာအရုပ်ငယ်များ သည် ရောဂါပြန့်ပွားပေးရာ ပစ္စည်းများ ဖြစ်နေတတ်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။



သားဦးများအသက်ပိုရှည်ခြင်း

မိသားစု၏ သားသမီးများအနက် သားကြီး၊ သမီးကြီးများက သားငယ်၊ သမီးငယ်များထက် အသက်ပိုရှည် ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်ဟု Beijing University မှ Insititue of Population Science ရှိ သုတေသီများက ကြေငြာ ခဲ့ပါသည်။

အသက်ရှည်သူများအားလေ့လာခြင်း

တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံရှိ အသက် ၁၀၀ နှင့် အထက်ရှိသူ ၂၅၀၀၀ နှင့် အသက် ၈၀ နှင့် အထက်ရှိသူ သိန်းပေါင်းများစွာတို့အား သုတေသီများက လေ့လာခဲ့ခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းသုတေသီ ပြုခြင်း၌ အကျယ်ပြန့်ဆုံး

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အသက်ရာကျော်နေသူများအား လေ့လာမှုတွင် ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့၏ မိသားစုထဲမှာ အကြီးဆုံးနှင့် ဒုတိယ အကြီးဆုံး သားသမီးများဖြစ်နေကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

မိခင်၏ အသက်အရွယ်အရေးပါ

လူတစ်ဦး၏ အသက်ရှည်ခြင်းမှာ ၎င်းအား မိခင်ဖြစ်သူ မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်ဆိုသော အချက် အပေါ်တွင်လည်း နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ အသက် ၈၀ ကျော်အဘိုးအဘွားများကို လေ့လာရာတွင် ၇၁ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၎င်းတို့၏ မိခင်အသက် ၂၀ မှ ၂၉ နှစ်အတွင်း မွေးဖွားခဲ့သူများ ဖြစ်နေကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိခင်အသက်အရွယ် နုပျိုစဉ်က မွေးဖွားခံရသူများ မှာ အသက် ပိုရှည်ကြောင်း ပြဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

မိခင်ကျန်းမာရေးနှင့် သားဆက်ခြားရေး

သားသမီးဖြစ်သူ၏ အသက်ရှည်ရေးနှင့် ဘဝအရည် အသွေး မြင့်မားရေး ကိစ္စတို့တွင် မိခင်ဖြစ်သူ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သားဆက်ခြားရေးတို့အပေါ်တွင်လည်း မူတည်ကြောင်းကို သုတေ

သီများ တွေ့ရှိရသည် ဟု ဆိုသည်။

မွေးဖွားနှုန်းလျော့ပြီ

ကမ္ဘာပေါ်တွင်လူဦးရေ အများပြားဆုံး ဖြစ်သော တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံတွင် မွေးဖွားနှုန်းကို ထက်ဝက် လျှော့ချလိုက်ပြီး မိသားစု စီမံကိန်းများကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နေပြီ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားပိုက်ကောင်ပမာပြုစုပါ

ရက်မစေ့၊ လမစေ့ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များကို မိခင်ဖြစ်သူက သားပိုက်ကောင်ပမာ ပြုစုပါမှ၊ ကလေးငယ် အတွက်လည်းကောင်း၊ မိခင်ဖြစ်သူအတွက်လည်းကောင်း၊ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ကြမှာဖြစ်ကြမှာဖြစ်ပြီး အထွေထွေသော ကောင်းကျိုးများ ရရှိခံစားရမှာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အစ္စရေး ဆေးသုတေသီများက Pediatrics ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

အသားချင်းထိထားရန်လို

လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ရှောမွေးကလေးငယ်များကို ဆေးရုံပေါ်တွင် အောက်ဆီဂျင်ပိုက်တန်းလန်းနှင့် ရှိစေကာမူ မိခင် ဖြစ်သူက တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၃ နာရီကြာမျှ ရင်ခွင်ပိုက်၍ သားပိုက်ကောင်ကဲ့သို့ ကိုယ်ငွေ့ပေးပြီး၊ အသားချင်း

ထိထားရန် လိုအပ်ပါမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လိုအပ်နေသေးသော မိခင်နှင့် ကလေးငယ် နီးကပ်သော ထိတွေ့မှု ရရှိပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကျိုးများ ခံစားရပါမည်ဟုဆိုသည်။

(၆)လကြာလျှင် သိသာလာ

မိခင်ဖြစ်သူက သားပိုက်ကောင်ပမာ ပြုစုယုယခြင်းခံရသည့် ရှောမွေးကလေးငယ်နှင့် ထိုသို့မခံရသည့် အခြားရှောမွေး ကလေးငယ်တို့မှာ အသက်အရွယ် (၆)လရှိလာလျှင်၊ သိသာခြားနားသော အချက်ကလေးများ စတင်တွေ့လာကြရသည်။ သားပိုက်ကောင်ပမာပြုစုယုယ ခြင်းခံခဲ့ရသော ကလေးငယ်မှာ၊ အခြားသော ကလေးငယ်ထက်ပိုမို၍ ရွှင်မြူးသွက်လက်ပြီး နားလည်မှုများ ရှိရုံမက ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု အနေအထားမှာလည်း သာလွန်မှု ရှိပါသည်ဟုဆိုသည်။

မိခင်အတွက်လည်းထူးခြား

သားပိုက်ကောင်ပမာ ပြုစုမှုပေးသော မိခင်သည် ပြုစုမှု မပေးသော မိခင်ထက် စိတ်ဓာတ်ပိုမိုတက်ကြွမှုရှိခြင်း၊ မူမမှန် မွေးဖွားရသည်ဆိုသည့် သဘောထားပိုမိုနည်းပါးသွားခြင်း၊ ကလေးငယ်အပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးစိတ် တိုးပွားလာခြင်းစသော ကောင်းကျိုးများ ချက်ခြင်းဆိုသလို ရရှိခံစားရပါမည်။ (၆)လကြာပြီးနောက် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်ဆံရာတွင်လည်း ပြုစုမှု

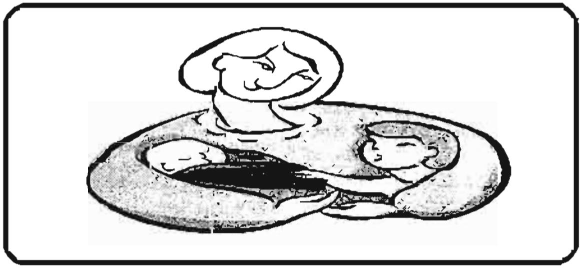
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေးသော မိခင်က ကျန်မိခင်ထက် ပိုမိုသင့်မြတ် နားလည်မှုရှိခြင်း၊ လိုက်လျောညီထွေမှု ပိုမိုရရှိခြင်း၊ နွေးထွေးမှု၊ ပွင့်လင်းမှုအား ပိုကောင်းခြင်း၊ ဉာဏ်ပိုမို ပွင့်လင်းမှုရှိနေခြင်းများကို တွေ့မြင်ရသည်ဟု ဆိုသည်။

သုတေသနအနေအထား

ဤစာတမ်းဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် Bar-Ilan University မှလည်းကောင်း၊ Hebrew University School of Medicine မှလည်းကောင်း၊ Tel - Aviv University မှလည်းကောင်း သုတေသီများ ပေါင်းစု၍ သားပိုက်ကောင်ပမာ ယုယမှုမျိုး ရှိသော မိခင်နှင့် ရှောမွေးကလေးငယ် ၇၃တွဲနှင့် ထိုသို့ မရှိသောမိခင်နှင့် ရှောမွေးကလေးငယ် ၇၃ တို့ကို သုတေသနပြုခဲ့ကြရ ပါသည်။ ယခင်က အလားတူ သုတေသနပြု ခြင်းများ ရှိခဲ့သော်လည်း ယခုတစ်ကြိမ်တွင်မှ (၆)လအကြာ မှသာ တွေ့ရှိရသော သိသာထူးခြားသည့် အကြောင်းအရာများပါတွေ့ရှိထည့်သွင်းခြင်းမှာ ပထမအကြိမ်ဖြစ်သည်ဟုဆိုပါကြောင်း။



ကလေးသူငယ်ဘဝ စိတ်ဆင်းရဲရသော်

ကလေးသူငယ်ဘဝတွင် ဂရုစိုက်မခံရခြင်းနှင့် စိတ်ဆင်းရဲ စရာများ၊ ကြုံရဖန်များလာလျှင် နောင်အခါတွင် မှတ်ဉာဏ်ထုံထိုင်းပြီး၊ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်းနှင့် တီထွင်ကြံဆနိုင်မှုများ လျော့နည်းနေလိမ့်မည်ဟု အမေရိကန်နိုင်ငံ University of California မှ သိပ္ပံသုတေသီများက ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ကြပါသည်။

စိတ်ဆင်းရဲရမှု ဟိုမုန်းထွက်

ကလေးငယ်များမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ကြုံရပါလျှင် ၎င်းတို့၏ ဦးနှောက်ထဲတွင် အတိုကောက်အားဖြင့် CRH ခေါ်သော Corticotropin Releasing Hormone များ ထွက်ပေါ်လာပြီး ကလေးငယ်များ၏ ဉာဏ်ပညာစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရခြင်း တာရှည်လာခဲ့သော် အထက်ပါ ဟိုမုန်း၏ ဒဏ်ကြောင့် ကလေးငယ်များ၏ ဦးနှောက်ထဲမှ Hippocampus အစိတ်အပိုင်းကို ထိခိုက်မှု တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်ဟု သုတေသီခေါင်းဆောင် Dr. Tallie Baram ကဆိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြွက်များနှင့်စမ်းသပ်ခြင်း

Irvine College of Medicine ရှိဓာတ်ခွဲခန်းများတွင် ၄င်းတွေ့ရှိချက်များကို ကြွက်များနှင့် စမ်းသပ်ရယူခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍လည်း ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေသော အချက်များကို ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်ရန် စမ်းသပ်လျက်ရှိကြပါသည်။ ဖြစ်စဉ် အသေးစိတ်ကို ပိုမိုသိရှိလာလျှင် ထိုသို့စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ဖွယ်ရာ ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဟိုမုန်း၏ ထိခိုက်မှုကို တားဆီးမည်

သုတေသီများအနေနှင့် ဟိုမုန်း CRH ၏ Hippocampus အပေါ် ထိခိုက်စေမှုကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် ကြံဆနေကြပါသည်။ ထိုအချက်အောင်မြင်သွားပါက မှတ်ဉာဏ်ထုံထိုင်းမှု ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်းနှင့် တီထွင်ကြံဆနိုင်စွမ်း လျော့နည်းကျဆင်းမှုများကို အထိုက်အလျောက် ဖယ်ရှားနိုင်ကြမှာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

ကလေးများ ပညာရေးနှင့် ဆေးလိပ်ငွေ့

လူကြီးများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည့် ဆေးလိပ်ငွေ့များမှ အနည်းငယ်သက်ရောက်မှုခံရလျှင်ပင် ကလေးများ၏ ပညာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ စာဖတ်ခြင်း၊ သင်္ချာတွက်ချက်ခြင်း နှင့် အကြောင်းပြ ဖြေဆိုခြင်းများတွင် ညံ့ဖျင်းသွားစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု Cincinnati Children's Hospital မှ သုတေသီများက ထုတ်ဖော် ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

၁၃သန်းမျှ ထိခိုက်ခံနေရ

လူကြီးများ၏ မှားယွင်းမှုကြောင့် ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် ကလေးပေါင်း ၁၃ သန်းမှာ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ဤတွေ့ရှိချက်သည် ကလေးများအား ဆေးလိပ်ငွေ့မှ ကာကွယ်ပေးရန် စံနှုန်းများ သတ်မှတ်နိုင်ရေးအတွက် တပ်လှန့်ပေးသည့် အချက်ဖြစ်ပါသည်ဟု Childrens' Environ-

www.burmeseclassic.com

mental Health Center မှ Dr. Kimberly Yolton ကဆိုပါသည်။

ဓာတ်ပစ္စည်း Cotinine

Dr. Yolton နှင့်အဖွဲ့သည် Cotinine ခေါ်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး ကလေးငယ်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် မည်မျှရှိသည် ကို သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။ ၎င်းဓာတ်ပစ္စည်းသည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်ရှိလာသော Nicotine ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖြိုခွဲ လိုက်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာသော ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ငွေ့ သက်ရောက်မှုကို ခံရသော ကလေးများ၏ သွေးထဲ တွင်လည်းကောင်း၊ တံတွေးထဲတွင်လည်းကောင်း၊ ဆံပင်ထဲ တွင်လည်းကောင်း၊ Cotinine ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပေရာ ၎င်း၏ ပါဝင်မှုပမာဏကို တိုင်းတာကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များ ဆေးလိပ်ငွေ့ဒဏ် မည်မျှထိ ခံစားနေရသည်ကို သိရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

သွေးထဲမှာရှာမည်

သုတေသီများက ကလေးများ၏ သွေးထဲမှာ ရောက်ရှိနေ သော Cotinine ဓာတ်ပစ္စည်း၏ ပမာဏကို ရှာဖွေပြီး သုတေသန ပြုခဲ့ကြသည်။ အသက်(၆)နှစ်မှ (၁၆)နှစ်ကြားရှိသော ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သည့် ကလေးပေါင်း ၄၃၉၉

ဦး၏ Cotinine ၏ အနေအထားကို လေ့လာသောအခါ ၎င်းဓာတ် ပစ္စည်းပမာဏ များများတွေ့ရသော ကလေးများမှာ စာဖတ်ခြင်း၊ သင်္ချာတွက်ချက်ခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်ခြင်းတို့ တွင် ချို့ယွင်းမှု ပိုမိုများပြားနေသည်ကို တွေ့ခဲ့ကြရသည်။ အထိခိုက်ဆုံး မှာ စာဖတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွင်ဖြစ်သည်ဟုဆိုပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူငယ်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မိဘများ

သားသမီးများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့ပြီး လက်မှိုင်ချနေကြရသော မိဘများမှာ အများထင်မှတ်ကြသလို အစွမ်းအစမရှိသော ပိုးတုံးလုံးများ မဟုတ်ကြပါ။ လူငယ်များကို အချိန်မီတားမြစ် နိုင်စွမ်းရှိသူများသာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန်သုတေသီများက Pediatrics ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

သုတေသနအနေအထား

သုတေသီများက ကျေးလက်ဒေသရှိ ကျောင်း ၃ ကျောင်းမှ အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းသားများကို ၂ နှစ်တာမျှ အချိန်ယူ ၍ ခုကြိမ်ခဲ့ပြီး လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်အရ မိဘများက ပြင်းထန်စွာ ကန့်ကွက်တားမြစ်ခြင်းကို အချိန်မီခံရပါလျှင် ထိုလူငယ်သည် ဆေးလိပ်သမားဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းအလွန် နည်းပါးသွားသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သမားဖြစ်စေကာမူ

မိဘများကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးတတ်သူများဖြစ် စေကာမူ သားသမီးအပေါ် ဆေးလိပ်မသောက်စေရန် ဟန့်တားရာ၌ ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သော မိဘများနည်းတူ ထိရောက်မှု ရှိကြောင်းလည်း တွေ့ရှိရပါသည်ဟု ဆိုသည်။

တားမရဆိုသည်မှာမဟုတ်

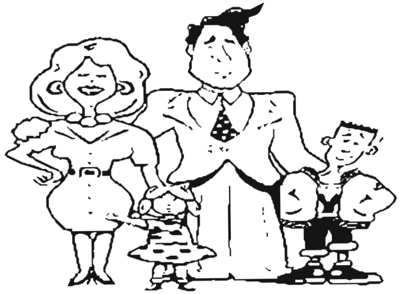
ယခုတွေ့ရှိချက်သည် သားသမီးများ ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ဟန့်တားနိုင်စွမ်း မိဘများတွင် နည်းပါး လှသည်ဟူသော အများတကာ ယူဆချက်နှင့် ဆန့်ကျင်နေပါသည်။ မိဘနှစ်ပါးလုံးက၊ သားသမီးများ ဆေးလိပ်စတင် သောက်စ ကပင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကန့်ကွက်နေပါက လူငယ်များမှာ များစွာသော စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရမှုကြောင့် ဆေးလိပ် အရသာကို ရယူလိုစိတ် မရှိနိုင်တော့ပေ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆေးလိပ်အရသာကို အမှန်တကယ် စွဲလန်းမှု မသိရှိသေးချိန်တွင် လူငယ်များမှာ မိဘများ၏ ကန့်ကွက်မှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကြုံနေရသဖြင့် ရှေ့သို့ မဆက်ကြတော့ဟု ဆိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချိန်အခါနှင့် စွမ်းရည်

လူငယ်များ ဆေးလိပ်မသောက်ရေးကိစ္စတွင် တားမြစ်သော အချိန်ကာလအရေးကြီးသလို မိဘများ၏ တားမြစ်ပုံ တားမြစ်နည်းနှင့် စွမ်းရည်များပေါ်တွင်လည်း မူတည်ကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု ဖော်ပြထားပါကြောင်း။



နိုင်ငံရပ်ခြား မွေးစားကလေးများ ပြဿနာ

နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ ကလေးသူငယ်များကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မွေးစားထားပါက ထိုကလေးသူငယ်များ အရွယ်ရောက်စအချိန်တွင် စိတ်ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားကြရသည်ကို တွေ့ရှိရကြောင်းဖြင့် ဆွီဒင်နိုင်ငံမှ သုတေသီများက ထုတ်ဖော်ပြော ကြားခဲ့ကြပါသည်။

သေကြောင်းကြံစည်မှုကြံနိုင်

စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆေးရုံများသို့ တက်ရောက်ကုသကြရသည့် အရွယ်ရောက်စ လူငယ်များအနက် နိုင်ငံရပ်ခြားမှ မွေးစား လူငယ်များ၏ ဦးရေမှာ ဌာနေလူငယ်များ၏ ဦးရေထက် ၃ ဆ ပိုများနေပြီး သေကြောင်းကြံစည်မှု ကိစ္စရပ်များတွင်မူ ၄ ဆအထိ ပိုများနေကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမွေးစား လူငယ် များမှာ စိတ်ဝေဒနာဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ပြင်းထန်ရှုပ်ထွေးနေကြခြင်းကြောင့် ကောင်းမွန်သော ပြုစုယုယမှုနှင့် နားလည်ခွင့်လွှတ်မှုများ လိုအပ်နေပါကြောင်း Stockholm မြို့ရှိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

National Board of Health မှ Centre for Epidemiology တွင် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေသည့် Dr. Anderana Hjern က ပြောဆိုပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျမှုအများဆုံး

နိုင်ငံရပ်ခြားမှ မွေးစားခံရသော လူငယ်များတွင် အများ ဆုံးဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်ဝေဒနာမှာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါ၏။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းနှင့် အရက်သေစာ သောက်စားမူးယစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်လာတတ်ကြပြီး အများနှင့် အမှန်ဝေဖန် ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း ချို့တဲ့နေသောအဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်လာတတ်ကြပါသည် ဟု ဆိုသည်။

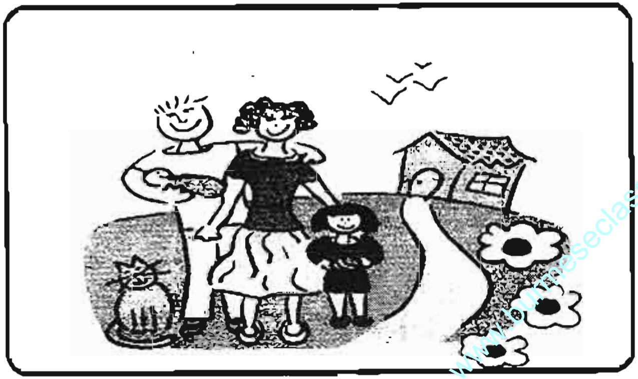
သုတေသနအနေအထား

သုတေသီများက ဆွီဒင်နိုင်ငံသို့ အသက် ၇ နှစ် မပြည့်မီ ရောက်လာကြသော နိုင်ငံရပ်ခြား အမွေးစားခံလူငယ် ပေါင်း ၁၁၀၀၀ ခန့်ကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့အထဲမှ လူငယ် ၃၀၀၀ခန့်မှာ လက်တင်အမေရိကန်နိုင်ငံများမှလည်းကောင်း၊

၈၇၀၀၀ခန့်မှာ အာရှတိုက် နိုင်ငံများမှလည်းကောင်း မွေးဖွားခဲ့သူ တိုင်းရင်းသားများဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏ စိတ်ရောဂါခံစားရမှုများ၊ သေကြောင်းကြံစည်မှုများ၊ အရက် နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုများကို ဆန်းစစ်လေ့လာခဲ့ကြသည်။

စိတ်ဝေဒနာ၏ အရင်းခံအကြောင်းများ

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ နိုင်ငံရပ်ခြား မွေးစား လူငယ်များအား၊ စိတ်ဝေဒနာရရှိစေရန် အရင်းခံလာသော အကြောင်းများမှာ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများ၊ ခွဲခြားခံရလောက်အောင် သိသာမြင်သာ အနေအထား ရှိနေမှုများ၊ အရည်အချင်းကွာခြားမှုများ၊ လူငယ်များ၏ နောက်ကြောင်းမှ မွေးစားမခံရမီ အထွေထွေ ပြဿနာနှင့် ရှုပ်ထွေးသော အခြားအခြေအနေများပင် ဖြစ်ကြသည်ဟု ဖော်ပြထားပါကြောင်း။



www.burmeseclassic.com

အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပညာသင်ယူမှု

အသိပညာ၊ အတတ်ပညာအသစ်ကို သင်ယူပြီးနောက် အိပ်စက်အနားယူခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ယောက်အဖို့ ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်မှု ပိုမိုများပြားလာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု Harvard University မှ သုတေသီများက Neuron ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ညကျောင်းကပိုကောင်းသလော

လူငယ်များအား အိပ်ခါနီးညဥ့်ဦးပိုင်းတွင် အတတ်ပညာ၊ အသိပညာများ သင်ကြားပေးပြီး အိပ်စက်နားနေစေကာ၊ နောက်တစ်နေ့တွင် သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးကြည့်ပါလျှင် များစွာတတ်မြောက်နေကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

အသစ်အဆန်းမဟုတ်ပါ

အိပ်စက်နားနေခြင်းသည် သင်ယူမှုတွင် အထောက်အကူ ပြုသည်ဆိုခြင်းမှာ အသစ်အဆန်းမဟုတ်ပါ။ အများက သိရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယခုတွေ့ရှိချက်သည် အိပ်စက်နားနေ ခြင်းက မည်မျှ အတိုင်းအတာအထိ သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးကူညီနိုင် သည်ကို တွေ့ရှိလာစေပါသည်ဟု သုတေသီ ခေါင်းဆောင် အာရုံကြောသိပ္ပံပညာရှင် Dr. Matthew Walker က ဆိုပါသည်။

လက်တွေ့စမ်းသပ်ခြင်း

သင်တန်းသားပေါင်း ၆၂ ဦးကို အမျိုးမျိုးသော အတတ်ပညာ အသစ်ကလေးများကို သင်ယူစေပြီးနောက် သုတေသီများက တတ်မြောက်မှုအနေအထားကို စမ်းသပ်ခဲ့ကြသည်။ နံနက်ပိုင်းတွင် အတတ်ပညာ အသစ်ကလေးများကို သင်ကြားပေးပြီး ၁၂ နာရီ ကြာသောအခါ တတ်မြောက်မှု အနေအထားကို စစ်ဆေး ကြည့်ရာတွင် တိုးတက်မှု ၂ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ တဖန်ညနေပိုင်းတွင် သီးခြား အတတ်ပညာ အသစ်ကလေးများကို သင်ယူစေပြီး တစ်ညအိပ်စက်မှု အပါအဝင် ၁၂ နာရီကြာသောအခါ တတ်မြောက်မှု အနေအထားကို စစ်ဆေး ကြည့်ပြန်သည်။ ဤအကြိမ်တွင် တိုးတက်မှုမှာ ၂၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာခိုင်နှုန်း အထိမြင့်မားနေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုသည်။

ကွန်ပျူတာအတတ်ပညာကလေးများ

သင်တန်းသားများကို သင်ကြားပေးသည့် အတတ်ပညာအသစ် ကလေးများမှာ ၄င်းတို့မသိရှိသည့် ကွန်ပျူတာရိုက်ကွက် အသစ်ကလေးများ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုကို စစ်ဆေးရာ၌လည်း လွယ်ကူစွာ သိရှိနိုင်ပြီး ချက်ခြင်းအဖြေထွက်သောနည်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်ရေးနိုးသော် အကြံပေါ်

အိပ်စက်နားယူမှုပုံစံများကို သုတေသီများက လေ့လာသောအခါ တစ်ရေးနိုးပြီး ပြန်လည်အိပ်ခြင်းက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များ နံနက်ပိုင်း စောစောတွင် စာပေလေ့လာကြပြီး ခေတ္တ ခဏမျှ ပြန်လည် အိပ်စက်ခြင်းမျိုးကို အကောင်းဘက်မှမြင်၍ နားလည်မှုဖြင့် ခွင့်လွှတ်သင့်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ

သူငယ်ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်း

အသက် ၅၀ နှင့်အထက်အရွယ်ရနေသူများ၏ ၇၁ ရာခိုင်နှုန်းမှာ သတိမေ့လျော့တတ်သော ဝေဒနာရှိနေကြပြီး၊ ၄င်းတို့အနက်မှ ၄ ရာခိုင်နှုန်းမှာ သူငယ်ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်း ဝေဒနာခံစားနေကြရသည် ကို တွေ့ရှိရကြောင်းဖြင့် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ Zhejiang ဒေသရှိ Hangzhou မြို့၌ ကျင်းပခဲ့သော မှတ်ဉာဏ်ပျက်ပြားခြင်းနှင့် သူငယ်ပြန်၊ စိတ်မနှံ့ခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ ဆွေးနွေးပွဲတွင် တရုတ်ကိုယ်စားလှယ် များက တင်ပြခဲ့ကြပါသည်။

အသက်ကြီးလျှင်မေ့တတ်မည်

အသက်အရွယ်ရလာလျှင် မေ့လျော့တတ်လာလိမ့်မည်ဟု အများတကာက လက်ခံယုံကြည်ကြပြီး ဖြစ်ပါ၏။ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အဆိုအရ၊ မေ့လျော့တတ်လာခြင်းသည် သူငယ်ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်း၏ ရှေ့ပြေးနိမိတ်ဖြစ်နေပါသည်။ တရုတ်ပြည်တွင် အသက် ၆၅နှစ် နှင့် အထက်ရှိသူများ၏ ၁၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာခိုင်နှုန်းသည် စိတ်ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ခံစားနေကြရပြီး ၎င်းတို့အထဲမှ ထက်ဝက်သည် သူငယ်ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်းဖြစ်နေကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကုသရန်ခက်ခဲ

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သူငယ်ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်းကို ကုသရန် ခက်ခဲသော ဝေဒနာများအဖြစ် နိုင်ငံတကာမှ သိပ္ပံပညာရှင်များက လက်ခံယုံကြည်ထားကြပြီးဖြစ်ပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံများမှ ဆေးဝါးများဖြင့် ထိုဝေဒနာများကို ပျောက်ကင်းစေရန် မဖြစ်နိုင်သေးပါ။ ပိုမို၍ ဆိုးမသွားစေရန်သာ အများဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါသည်။ ထိရောက်သော ဆေးဝါးများကို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးများထဲမှ ရရှိလာနိုင် ပါလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ယုံကြည်ထားပါကြောင်းဖြင့် Texas Medical Centre မှ Dr.Ericsson က ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

နိုင်ငံအတွက် လက်ခံရသူ

Hangzhou မြို့၌ ကျင်းပသော မှတ်ဉာဏ် ပျက်ပြားခြင်းနှင့် သူငယ်ပြန်၊ စိတ်မနှံ့ခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ ဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက်ခဲ့သော Dr. Ericsson သည် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေး ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှ လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးအပ်ခဲ့သော သူငယ် ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်းကို ကုသသောဆေးဝါးတစ်မျိုးကို

မိမိနိုင်ငံ ကိုယ်စား လက်ခံရယူခဲ့ပါသည်။ ၎င်းအပြင် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဇီဝဗေဒ လေ့လာရေး သိပ္ပံကျောင်းတစ်ခုကိုလည်း Hangzhou Ericsson Institute အမည်ဖြင့်လည်း တည်ထောင်ပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်ဟု ဆိုသည်။

ကာကွယ်ရေးသာ အကောင်းဆုံး

Hangzhou ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်လာသူများ အားလုံးက သူငယ်ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်းကို နှိမ်နှင်းရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ရောဂါကာကွယ်ခြင်းသာဖြစ်ပြီး သတိမေ့လျော့တတ်လာခြင်းကို အလေးထား ကုသခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးကုသခြင်း ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခဲ့ကြသည်။ အသက် ၂၀ ကျော် ၃၀ ခန့် လူလတ်ပိုင်း များတွင် သတိမေ့လျော့တတ်လာပါက အမြန်ကုသကြပါရန် ထိုသို့ မပြုလုပ်ပါက နောင်အခါ သူငယ်ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်း ဝေဒနာခံစားရလိမ့်မည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

ကုသနည်းများ

လူကြီးလူလတ်ပိုင်းတွင် မေ့လျော့တတ်လာပါက ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် သူငယ်ပြန်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှံ့ခြင်းကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအချက်အလက်များ ဆောင်ရွက်ရမည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

၁။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း
၂။ အငန်စားမှုကို လျှော့ချခြင်း
၃။ စီးကရက်နှင့် အရက်ကို လုံးဝရှောင်ကျဉ်ခြင်း
၄။ လူအများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း
၅။ ပရဟိတ အဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ထိပ်တန်းတက်လာသော စိတ်ရောဂါ

အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ၊ နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် ကင်ဆာရောဂါမျိုးမျိုးတို့ကို ကျော်တက်လာခဲ့သော စိတ်ရောဂါသည် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံအား ထိပ်တန်းမှ ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိနေကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီး၏ စာရင်းဇယားများအရ သိရှိရပါသည်။

အလုပ်၊ လေ့လာခြင်းနှင့် ဘဝအစပိုင်း

စိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု တရုတ်နိုင်ငံတွင် တိုးတက်များပြားလာရခြင်းမှာ အလုပ်ဖိစီးမှုများလာ၍သော်လည်းကောင်း၊ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာလေ့လာလိုက်စားမှု ပိုမိုပြင်းထန်လာ၍သော်လည်းကောင်း၊ ကာယကံရှင်များ၏ ကလေးသူငယ်ဘဝမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခံတင်၍ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရသော ပတ်ဝင်းကျင်အခြေအနေဆိုးများကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ရပါသည်ဟု စိတ်ရောဂါကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါသည်။

စာရင်းဇယားကိုကြည့်ရှုသော်

တရုတ်ပြည်သူ့ သမ္မတနိုင်ငံ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး ဌာနမှ ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည့် စာရင်းအရ တရုတ်ပြည်ရှိ လူများ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး ခံစားနေရကြောင်း၊ လူဦးရေ ၁၀၀၀တွင် ၁၃ ဦးမှာ အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး ခံစားနေရကြောင်း၊ အထက်တန်းနှင့် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသား ၂၀ မှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်ဝေဒနာဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိနေသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

စိတ်ဆရာဝန်နည်းပါးသေး

Kunming ဆေးပညာမဟာဌာနတွင် ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် ပူးတွဲ ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော စိတ်ရောဂါဆေးကုခန်း တာဝန်ခံ Dr.Zhao Xudong ၏ အဆိုအရ၊ သူသည် နှစ်စဉ် စိတ်ဝေဒနာရှင် ၂၀၀၀၀ ကျော်ကို ကုသပေးနေရသည်ဟု သိရပါသည်။

ဆွေးနွေးအကြံပေးကုသခြင်း၊ စိတ်ညှို့၍ ကုသခြင်းနှင့် ဇီဝကမ္မရုပ်ဆန်းစစ်ကုသခြင်းများဖြင့် ဝေဒနာရှင်များ၏ စိတ်ရောဂါကို ကုသပေးရပါသည်။ အထူးကု ဆရာဝန်ဦးရေမှာ ၂၀၀ ကျော် ၃၀၀ခန့်သာ ရှိနေသေးရာ စိတ်ဝေဒနာရှင်ဦးရေနှင့်စာလျှင် ဆရာဝန်အရေအတွက်မှာ များစွာ နည်းပါးနေသေးကြောင်း တွေ့ကြရပါသည်။

ကုသပျောက်ကင်းနိုင်

Dr. Zhao ၏အဆိုအရ စိတ်ရောဂါများဖြစ်သော၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်ရှိခြင်း၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးခြင်းများမှာ ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ကုသပေးလျှင် သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဟု သိရှိရပါသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ဆေးရုံကြီးများတွင်၊ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆေးခန်းများ တွဲဖက်ဖွင့်လှစ်ကြပါရန် တရုတ်နိုင်ငံကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကလည်း ညွှန်ကြားချက်ထုတ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်များကို မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ အရည်အချင်း မြှင့်တင်ခြင်း၊ အရည်အချင်းစစ်ဆေးခြင်းစသော အစီအမံများ ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ရပါဦးမည်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှ ဝိဇ္ဇာပညာရှင်များ စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်များနှင့်လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမြင်ချင်းဖလှယ် ကြရဦးမည်ဟု ဆိုပါသည်။

အရှေ့နှင့်အနောက် ကွာခြားနေ

အရှေ့တိုင်းယဉ်ကျေးမှုနှင့် အတွေးအခေါ် စွဲနေပြီဖြစ်သော တရုတ်ပြည်သူများမှာ အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာနှင့်လည်းကောင်း၊ အနောက်တိုင်း စိတ်ရောဂါကုထုံးများနှင့်လည်းကောင်း၊ ကွာဟချက်ရှိနေသောကြောင့် စိတ်ရောဂါကုသရာ၌ အခက်အခဲများလည်း ရှိနေသည်ဟု တင်ပြထားပါကြောင်း။

အသက်ကြီးသော်လည်း ဦးနှောက်မပျက်စီးရန်

အသက်အရွယ်အားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အို ဘဝရောက်နေကြသူများမှာ စာဖတ်ခြင်း၊ ပြတိုက်များသို့ သွားရောက်လေ့လာခြင်းနှင့် စစ်တုရင်ကဲ့သို့သော ကစားနည်းများတွင် ပါဝင်ကစား ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့် ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်ပါကလည်းကောင်း၊ သတိမေ့လျော့ စိတ်ပေါ့သွပ်သော ဝေဒနာ Alzheimer ကို ကာကွယ်ထားနိုင်ပါ ကြောင်းဖြင့် သိပ္ပံသုတေသီများက Journal of the American Medical Association ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြ ပါသည်။

အမှတ် ၅ မှတ်

အသိညဏ်ပုံမှန် ဖြစ်စဉ်အတိုင်း ရရှိရန် လိုအပ်… …များ ဆောင်ရွက်မှု၏ အကြိမ်ပေါ်မူတည်၍ အမှတ် ၅…

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသုံးပြုတိုင်းတာခြင်းကို Chicago မြို့မှ Rush Presbyterian-St.Luke's Medical Centre မှ သုတေသီများက တည်ထွင်အသုံးပြုကြပြီး အမှတ်၁ မှတ်ရရှိတိုင်း Alzheimer ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျသွားသည်ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။

စိတ်တက်ကြွစေသော လှုပ်ရှားမှုများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ စိတ်ဓာတ်များကို တက်ကြွလှုပ်ရှားစေသော လုပ်ငန်းများတွင် စာဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ရှုခြင်း၊ ရေဒီယိုနားထောင်ခြင်း၊ စစ်တုရင်ကဲ့သို့သော ကစားပွဲများ ကစားခြင်း၊ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိဖြေဆိုခြင်းနှင့် ပြတိုက်များသို့ သွားရောက်လေ့လာခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းလှုပ်ရှားမှုများဆောင်ရွက်စေခြင်းဖြင့် အမှတ် ၅ မှတ်ရရှိရန် ကြိုးစားကြရပါမည်။

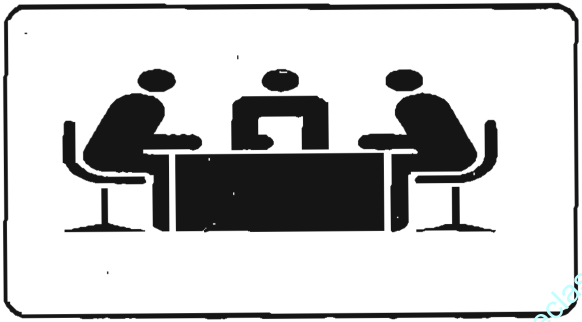
တဖြည်းဖြည်းဖြစ်စဉ်

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် သတိမေ့လျော့ စိတ်ပေါ့သွပ် ဝေဒနာ Alzheimer ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှာ ရုတ်တရက်ဖြစ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။ တဖြည်းဖြည်း တရွေ့ရွေ့ဖြစ်စဉ်မျှသာဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုဝေဒနာ၏ လက္ခဏာများ စတင်ပြသလာသော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်စေသောအခါ ရောဂါမှာ ရပ်တန့်သွားကြောင်း တွေ့ရှိရသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့စမ်းသပ်ခြင်း

အသက် ၆၅ နှစ်နှင့် အထက်ရှိ Alzheimer ရောဂါမရှိသေးသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ၁၉၉၄ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၁ ခုနှစ်အထိ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေသော လေ့ကျင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်စေပြီး အထွေထွေ အသိဉာဏ်နှင့် မှတ်ဉာဏ်များကို စစ်ဆေးသောအခါ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ သတိမေ့၊ စိတ်ပေါ့သွပ်ခြင်း ဖြစ်မလာကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါမရှိစေရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အစဉ်သဖြင့် စိတ်ဓာတ် တက်ကြွနေအောင် သတိထားပြီး လုပ်ဆောင်နေထိုင်ကြရန် လိုအပ်သည်ဟု ဖော်ပြ ထားပါကြောင်း။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးခြောက်နှင့် ဦးနှောက်ပြဿနာများ

ဆေးခြောက်ကို သုံးစွဲကြသူများသည် မှတ်ဉာဏ်နည်းပါးခြင်း၊ အာရုံစိုက်မှု ညံ့ဖျင်းခြင်းစသည်တို့ကြောင့် ၄င်းတို့၏ ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ဘဝတန်ဖိုးများကို ထိခိုက်နစ်နာမှုများ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု သုတေသီများက Journal of the American Medical Association တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ ကြပါသည်။

သုတေသနအနေအထား

သုတေသီများက ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၀ ခုနှစ်အတွင်း Miami, Connecticut, Farmington နှင့် Seattle မြို့များရှိ ဆေးခန်းများသို့ လာရောက်ပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူကြသော ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ဝေဒနာရှင်များအား သုတေသနပြုခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၄င်းတို့အထဲ တွင် ၂၄ နှစ်ကြာမျှ ဆေးခြောက်ကို မှန်မှန်သုံးစွဲခဲ့သူ ၅၁ ဦးနှင့်အချိန် ပြတ်တောင်း သုံးစွဲလေ့ရှိသူ ၅၁ ဦးပါဝင်ခဲ့ပါသည်။ ဆေးခြောက်ကို အချိန် မှန်မှန်သုံးစွဲခဲ့သူများ၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့် အာရုံစိုက်မှုကို စစ်ဆေး ကြည့်ရှုရာတွင် များစွာညံ့ဖျင်းမှု ရှိနေကြကြောင်းနှင့် အချိန်ပြတ် တောင်းသုံးစွဲခဲ့သူများတွင်လည်း အထိုက်အလျောက် ညံ့ဖျင်းမှုရှိ နေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

နှုတ်တိုက်စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း

အလွယ်ကူဆုံးနည်းဖြစ်သော နှုတ်တိုက်ချ ပေးပြီးနောက် ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်သောအခါတွင် ကာလတာ ရှည်စွာ ဆေးခြောက် မှန်မှန်သုံးစွဲလေ ပိုမိုနည်းပါးသော အကြောင်းအရာ များကိုသာ ပြန်ဆိုနိုင်လေဖြစ်ကြောင်း တွေ့ကြရ ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးခြောက် သုံးစွဲခြင်းကြောင့်သာလျှင် အားနည်းသွားသော သင်ယူမှု၊ အားနည်းသွားသော စွဲမြဲခြင်းနှင့် အားနည်းသွားသော ပြန်လည်ထုတ်ဖော်ခြင်းတို့ ဖြစ်ရပါသည် ဟု သုတေသီဖြစ်သူ New South Wales တက္ကသိုလ်မှ Dr.Nadia Solowig နှင့် Marijuana Teatment Project Resesarch Group အဖွဲ့သားများက ဆိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်ထိခိုက်မည်

အထူးသတိပြုရန်မှာ ဆေးခြောက်ကို အလေ့အထလုပ်ပြီး သုံးစွဲလိုသူများသည် မိမိတို့၏ ပညာရေး အလုပ်အကိုင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးနှင့် နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေကျ လုပ်ငန်းများတွင် ချို့ယွင်းအားနည်း လာမည်ကို ကြိုတင်သိရှိထားကြရမည် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ

ကင်ဆာစမ်းသပ်နည်းသစ်

ကင်ဆာရောဂါကို မပြန့်ပွားမီ ကြိုကြိုတင်တင် သိရှိနိုင်ရန်နှင့် လူ၏ ကျင်ငယ်ရည်အား စစ်ဆေးကြည့်ရှုယုံမျှဖြင့် သိရှိနိုင်သော လွယ်ကူ သည့် နည်းသစ်ကို တွေ့ရှိရပြီဟု တရုတ်သိပ္ပံ ပညာရှင်များက ပြောကြားခဲ့ကြပါသည်။

မြန်ကောင်းသက်သာ

ကျင်ငယ်ရည်ဆိုသည်မှာ ရယူရန် လွယ်ကူပေါများခြင်းနှင့် အပျက်အစီးမရှိ လုံခြုံစွာတာရှည် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းတို့တွင် လူမှရရှိနိုင်သည့် အခြားပစ္စည်းများထက် သာလွန်သော အရည်အချင်းများ ရှိပါကြောင်းဖြင့် China Academy of Science မှ Dr.Xu Guowang က ဆိုပါသည်။

စဉ်ဆက်မပြတ်စစ်ဆေး

Dr. Xu ၏ အဆိုအရ ကင်ဆာဆဲလ်ဖြစ်ပေါ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လာသော အခါ လူ၏ကျောက်ယ်ရည်မှာ ပါရှိသည့် Nucleic အက်ဆစ်တွင် ပုံမှန်ပါဝင်နေကျဖြစ်သော ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးမှာ တဖြည်းဖြည်းပမာဏအားဖြင့် မြင့်တက်လာမှုရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာ ရှိသူ၏ ကျောက်ယ်ရည် နေ့စဉ်ရယူစစ်ဆေးပြီး ထိုဓာတ်ပစ္စည်းပမာဏ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာကြောင်း တွေ့ရှိပါလျှင် ထိုသူမှာ ကင်ဆာရောဂါ စတင်ဝင်ရောက်ဖြစ်ပေါ်နေပြီဟု ဆိုရပါမည်။

ကျောက်ယ်မှသာလျှင်

ကျောက်ယ်ရည်တွင် ပါရှိသော Nucleic အက်စစ်မှ ၎င်းဓာတ်ပစ္စည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အခြား ဓာတ်ပစ္စည်းများကြောင့် ပြိုကွဲ ပျက်စီးခြင်း မဖြစ်သည်သာမက ကျောက်ယ်ရည်မှ တစ်ဆင့်သာ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပသို့ ထွက်သော ကြောင့် လူ၏ ကျောက်ယ်ရည်ကို စစ်ဆေးပြီး ရောဂါ စစ်တမ်းထုတ် ခြင်းသည် အလွန်တိကျမည်သာဖြစ်သည်။

သုတေသနအနေအထား

Dr. Xu နှင့်အဖွဲ့သည် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်

၇၀၀ဦးနှင့် ရောဂါ မရှိသူ ၃၀၀ ဦးတို့၏ ကျောက်ယ်ရည်များကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးလေ့လာ ကြည့်ရှုပြီးဖြစ်ပါ၏။ ဝေဒနာရှင်များ၏ စမ်းသပ်မှု ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် အဖြေမှန်များ ရရှိခဲ့ပါသည်။

စောစောသိလေပိုကောင်းလေ

အန္တရာယ်များသော ကင်ဆာရောဂါကို စောစောသိလျှင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်နှင့် စောစောကုသခြင်းများ ကို အချိန်မီလုပ်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်၍ ဤနည်းသစ်သည်များစွာ အကျိုးရှိမှာဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကင်ဆာကုသနည်းသစ်

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသရန်နည်းသစ်တစ်မျိုးကို ပေးစွမ်းမည့် အရေးကြီးသော မျိုးဗီဇအား တွေ့ရှိကြောင်း၊ ၎င်းသည် ဆဲလ်များ ပျက်စီး သွားခြင်းကိစ္စတွင် ပါဝင်နေသော အခြားမျိုးဗီဇများကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင် ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဩစတြေးလျ သိပ္ပံပညာရှင်များက European Molecular Biology Organization ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြ ကြပါသည်။

မျိုးဗီဇ ETS 1

သုတေသီများက အတိုကောက်အားဖြင့် ETS 1 ဟု အမည်ပေး ထားသော အရေးကြီးသည့် မျိုးဗီဇမော်လီကျူးကို ကြွက်၏ သန္ဓေသား လောင်းဆဲလ်များထဲမှ ထုတ်ယူထားလိုက်သော အခါ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သော ဆဲလ်ပျက်စီးမှုများ ဖြစ်မလာ တော့ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်ဟု Melbourne မြို့မှ Monash Institute ရှိ သိပ္ပံသုတေသီများက ဆိုပါသည်။ ထိုပုံမှန်ဆဲလ် ပျက်စီးမှုဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုအပ်တော့သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရဆဲလ်များ ကင်ဆာကဲ့သို့သော ဆဲလ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ပယ်ထုတ်ရသည့် လုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့တွင် အရေးပါလာမည်

ကင်ဆာရောဂါကုသခြင်း၌ တစ်နေ့သော အခါတွင် အရေးကြီး သော မျိုးဗီဇ EST 1 ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်နည်း ကို အသုံးပြုလာလိမ့်မည်ဟု Monash Institute of Reproduction and Development မှ သုတေသီတစ်ဦးဖြစ်သူက Dr. Dakang Xu ဆိုပါသည်။

ဆေးဝါးသစ်များပေါ်လာနိုင်

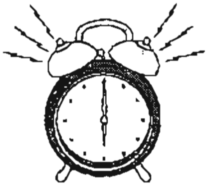
ကင်ဆာရောဂါတိုက်ဖျက်ရေး ဆေးဝါးများ ထုတ်လုပ်ရာတွင် ဆေးကုမ္ပဏီများ အနေနှင့်လည်း အနာဂါတ်ကာလ၌ အရေးကြီးသော မျိုးဗီဇ EST1 ၏ လုပ်ငန်းကို အထောက် အကူပေးပြီး မလိုလားအပ်သော ဆဲလ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ပယ်ထုတ်ရန် ကြိုးစားမှုများ ပြုလုပ်လာကြလိမ့်မည်ဟု အခြား သုတေသီတစ်ဦးဖြစ်သူ Dr. Trevor Wilson က ထပ်မံပြော ဆိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချိန်ယူရပါဦးမည်

ယခုအခါ မျိုးဗီဇ EST1 ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ခေတ်ခွဲခန်း တွင် ကြွက်ငယ်များနှင့် စမ်းသပ်နေသည့်အဆင့်မျှသာ ရှိနေပါသေးသည်။ ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှု အဆင့်သို့ရောက်ရန် ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အထိ အချိန်ယူကြရပါဦးမည်။ လက်ရှိ စမ်းသပ်နေသော ဆဲလ်များမှာလည်း သန္ဓေသားလောင်းဆဲလ်များသာ ဖြစ်နေပါသေးသည်ဟု ဖော်ပြထားပါကြောင်း။



ကင်ဆာပြန့်ပွားမှုပုံစံတွေ့ရှိခြင်း

ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဆက်လက်ပြန့်ပွားရန် ဆောင်ရွက်ပေးသော ပရိုတိန်းတစ်မျိုးကို တွေ့ရှိရကြောင်း၊ အနာဂါတ်တွင် ကင်ဆာ ပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဆေးဝါးသစ်များကို ၄င်းတွေ့ရှိမှုအပေါ် မူတည်၍ တည်ထွင်လာနိုင်ကြောင်းဖြင့် အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ သိပ္ပံပညာရှင် များက ပြောကြားခဲ့ကြပါသည်။

ပရိုတိန်း Src

အတိုကောက်အားဖြင့် Src ဟု သတ်မှတ်ထားသော ပရိုတိန်း မော်လီကျူးတစ်မျိုးသည် ကင်ဆာအကြိတ်အနီးမှ တစ်သျှူးများကို လျော့လျော့ရဲရဲဖြစ်သွားအောင် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ကင်ဆာဆဲလ်များကို အခြားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများထဲသို့ လွတ်ထွက်ပြန့်ပွားသွားစေရန် လုပ်ဆောင်ကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ ထိုပရိုထိန်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပိတ်ဆို့တားဆီးနိုင်ပါက ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားသွားခြင်းကိုလည်း တားဆီးနိုင်ပါလိမ့်မည်ဟု Glasgow Beatson Institute မှ သိပ္ပံပညာရှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များက ဆိုပါသည်။

ကင်ဆာဆဲလ် ဘယ်လိုလဲ

ကင်ဆာဆဲလ်များ၊ ကင်ဆာတစ်သျှူးများ၊ ကင်ဆာကြိတ်များ၊ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မော်လီကျူးအဆင့် ဖြင့် အနည်းငယ်သိရှိထားသင့်ပါသည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ဆဲလ်များ၏ ဖြစ်ပျက်လုပ်ငန်းများကို ထိန်းချုပ်သော စနစ်ရှိပါသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ထိုထိန်းချုပ်စနစ်ပျက်စီးသည့်နေရာတွင် ဆဲလ်ဖြစ်ပျက်မှုများ ပုံမမှန်ဖြစ်ကုန်ပြီး ပျက်သုန်းရမည့်ဆဲလ်များ မပျက်သုန်းတော့ပဲ မှုမမှန်သည့် ဆဲလ်သစ်များအဖြစ် ပြောင်းလဲထွက်ပေါ်လာ ပါသည်။ ၎င်းဆဲလ်သစ်များ ပေါင်းစုပြီးမိကြလျှင် ကင်ဆာတစ်သျှူးများ၊ ကင်ဆာကြိတ်များ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။

ဖောက်ထွက်လာခြင်း

ကင်ဆာကြိတ်များမှ ကင်ဆာဆဲလ်များ လွတ်ထွက်လာပြန်ပါက လူခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာနေသေးသည့် အခြားသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများသို့ ပြန့်ပွားသွားပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရင်သားကင်ဆာကြိတ်မှ ကင်ဆာဆဲလ်များသည် အရည်ကြည် အဆစ်အဖုများထံသို့ ရွေ့လျားသွားပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် အရိုး သို့မဟုတ် အသည်းထံသို့ ဆက်လက်ရွေ့လျားသွားပါသည်။

ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဒုတိယအဆင့် ကင်ဆာကြိတ်အသစ်များ ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မည်။

ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ၊ ကျွမ်းကျင်ပါသည်၊ သို့သော်

ကင်ဆာကျိတ်များ ပထမအဆင့်တွင် ရှိနေစဉ်ကာလတွင် ဖြတ်တောက်ထုတ်ပစ်ရန် ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်များက ကျွမ်းကျင်ကြပါသည်။ သို့သော် ကင်ဆာဆဲလ်များ မူလနေရာမှ ဖောက်ထွက်လာပြီး အခြားနေရာများသို့ ကူးစက်သွားပါလျှင် ရောဂါကျွမ်းသွားပြီဖြစ်၍ အခက်အခဲများ ကြုံရပါလိမ့်မည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်ရများသည် အများအားဖြင့် ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်သဖြင့် ဒုတိယအဆင့်အဖြစ် အခြားနေရာများသို့ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားပြီးဖြစ်သော အခြေအနေဆိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုသည်။

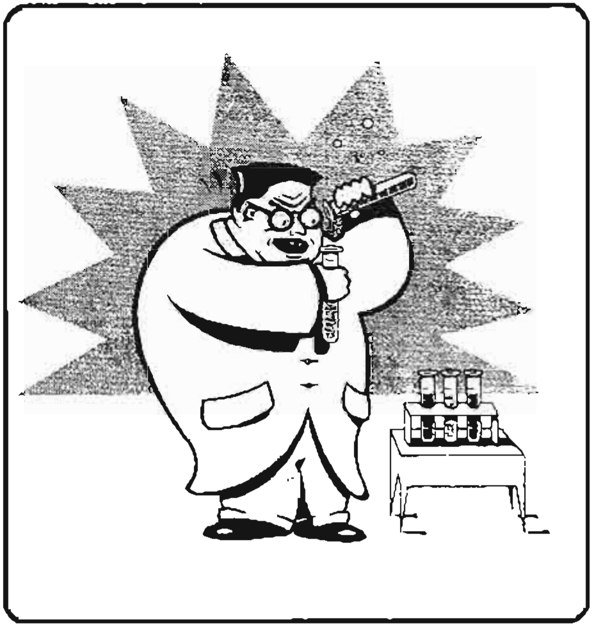
ယခင်ကသိရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း

ကင်ဆာရောဂါနှင့် ပရိုတိန်း Src တို့ ဆက်စပ်မှုရှိသည်ကို ယခင်က သိရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်ကို မသိရှိခဲ့ကြပါ။ ယခုမှသာ ကင်ဆာပြန့်ပွားမှု၏ တရားခံအဖြစ် ၎င်းကို သိရှိကြရခြင်းဖြစ်သည်။ အူမကြီးကင်ဆာကို လေ့လာရာ၌ ပရိုတိန်း Src သည် များစွာ တက်ကြွ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လာပြီး ကင်ဆာကြိတ်အနီးရှိ တစ်သျှူးမှ မော်လီ ကျူးအချင်းချင်း ပူးတွဲထားစေသော E-Cadherin မော်လီကျူးကို ဖယ်ထုတ်ပစ် လိုက်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထိုအခါ တစ်သျှူးသည် ရော့ရဲရဲ ဖြစ်သွားပြီး အတွင်းမှ ကင်ဆာဆဲလ်များ အခြားနေရာများသို့ ပြန့်ပွားသွားရသည်ဟု ဆိုကြောင်း။



ကင်ဆာတိုက်ဖျက်၊ ကော်ဖီနှင့် ချောကလက်

လူတို့၏ ကင်ဆာနှင့် နှလုံးရောဂါ တိုက်ဖျက်ရာတွင် အခြေခံ ပစ္စည်းများအဖြစ် ထူးခြားစွာကော်ဖီနှင့် ချောကလက်တို့ နေရာဝင်ရောက် ယူလာနိုင်ပါသည်ဟု ဗြိတိသျှ သိပ္ပံပညာရှင်များက Journal of Biological Chemistry တွင် ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

BURMESE CLASSIC .com

မော်လီကျူး Theophylline

ကော်ဖီနှင့်ချောကလက်တို့တွင် ပါရှိနေသော Caffeine ဓာတ်ပစ္စည်းနှင့် ၎င်းမှ ထုတ်ယူရရှိနိုင်သော Theophylline မော်လီကျူးတို့သည် လူတို့၏ ဆဲလ်များကြီးထွား ပြန့်ပွားမှုတွင် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင် သော အဆင့်အနေအထားရှိကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု University College London မှ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် နောင်အခါတွင် အသွင်အနည်း ငယ်ပြောင်းထားသော ကော်ဖီနှင့်ချောကလက်တို့သည် ကင်ဆာ ကြိတ်များ ကြီးထွားလာခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော သွေးကြောများ ပိတ်ဆို့လာခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ တားမြစ်ပေးနိုင်ဖွယ်ရာ ရှိနေပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလွန်ကျူးစေမှု သတိပြု

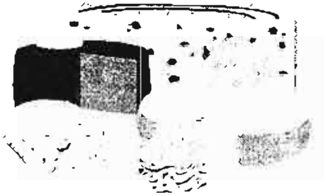
သို့သော် လောလောဆယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း Caffeine ဓာတ်မလွန်ကဲစေရန် ကော်ဖီနှင့် ချောကလက်တို့ အများအပြား စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ကြစေလိုသည်ဟု သတိပေးထားပါသည်။ Caffeine ဓာတ်ပစ္စည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနေပါ၍ ၎င်းကို ဆေးဝါးအဖြစ် တိုက်ရိုက်သုံးစွဲရန် မသင့်လျော်ကြောင်း ဖြင့် Professor Peter Shepherd ကဆိုပါသည်။

အင်ဇိုင်း P110 delta

မျိုးဗီဇပြုပြင်ထားသော ပိုးကောင်များမှ ထုတ်ယူရရှိသော အင်ဇိုင်း P 110 delta သည် ဆဲလ်များကြီးထွားရေး ဆောင်ရွက်နိုင်သော သတ္တိရှိနေသည်။ Caffeine သို့မဟုတ် ၎င်းမှထုတ်ယူရရှိသော Theophylline ဓာတ်ပစ္စည်းသည် အင်ဇိုင်း P110 delta ၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပုံကို အဟန့်အတားပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ သွေးဖြူဥဆဲလ်များတွင် အင်ဇိုင်း P110 delta ပါရှိနေကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် သွေးကင်ဆာ ကုသခြင်းတွင် Caffeine နှင့် Theophylline တို့ အသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။

အထူးစိတ်ဝင်တစားရှိ

Caffine မှ ထုတ်ယူရရှိနိုင်သော Theophylline သည် PI 3-Kinascs ဟုခေါ်သော မော်လီကျူးအုပ်စုတွင် ပါဝင်နေသည်။ ၎င်းအုပ်စုကို ဆေးဝါးကုမ္ပဏီကြီးများက အထူးစိတ်ဝင်တစားရှိနေခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့ကို မည်သည့်ပစ္စည်းမှ ပေါပေါများများ ထုတ်ယူရနိုင်ပါမည်နည်းဟု လိုက်လံစူးစမ်းနေကြသည်။ Theophylline မှာ ၎င်းတို့၏ နှာခေါင်းအောက်မှာပင် ရှိနေ သည်ကိုတော့ သတိရစေချင်ပါသည်ဟု Professor Shepherd က ဆိုထားပါကြောင်း။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမျိုးသမီးကင်ဆာနှင့် ဟိုမုန်းသုံးစွဲခြင်း

အသက် ၄၀ ကျော်အရွယ် အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန်ရောက်လာ၍ ဟိုမုန်းဆေးများ စားသုံးသင့်မသင့် ချိန်ဆနေကြသူများတွင် နှလုံးရောဂါနှင့် အချို့သော နာတာရှည်ရောဂါများမှ ကင်းဝေးလို၍ သောက်သုံးရပါသည်ဆိုလျှင် လုံးဝမသောက်သုံးကြပါနှင့်ဟု အမေရိကန် သိပ္ပံသုတေသီများက Journal of the American Medical Association ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

BURMESE CLASSIC .com

သတိပေးစာထုတ်ပြန်နေရ

အမျိုးသမီးများ ဟိုမုန်းဖြည့်စွက်စားသုံးခြင်းမှာ အန္တရာယ်ကြီးမားလှသောကြောင့် အချို့သော အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများက ၎င်း အလေ့အထကို ရပ်ဆိုင်းကြရန် ဆရာဝန်များနှင့် အမျိုးသမီးများထံ သတိပေးစာများပင် ထုတ်ပြန်နေကြရသည်။ အမေရိကန် အမျိုးသမီး ၆ သန်းကျော် ဟိုမုန်းဖြည့်စွက်

စားသုံးနေကြသဖြင့် ဆရာဝန်အချို့ ကိုယ်တိုင်ကပင် Estrogen နှင့် Progestin ဟိုမုန်းများဖြည့်စွက်စားသုံးခြင်းအား ကန့်ကွက်နေကြသည်။

ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ကြ

သားအိမ်ရှိနေသေးသော အမျိုးသမီးများထဲမှ Estrogen နှင့် Progestin သုံးဆောင်နေဆဲဖြစ်ပါက ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှသာ ဆက်လက်သုံးစွဲသင့်မသင့် ဆုံးဖြတ်ကြစေလိုကြောင်းဖြင့် National Heart, Lung and Blood Institute မှ Dr. Jacques Rossouw က ဆိုပါသည်။ အမျိုးသမီးများ ဟိုမုန်းသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်သည့် စိုးရိမ်ရမှုမှာ အခြားရရှိနိုင်သည့် ကောင်းကျိုးများထက် အလေးသာလျက်ရှိကြောင်းနှင့် ဥပမာရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်မှု ၂၆ ရာခိုင်နှုန်း ဘိုးတက်နိုင်ကြောင်းဖြင့် အထက်ပါ Institute မှ ညွှန်ကြားရေးမှူး Dr. Claude Lenfant က ဆိုပါသည်။

အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုး

အရွယ်ရပြီး အမျိုးသမီး ၃၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အစားထိုးဟိုမုန်းကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲနေကြောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေ့ကြရသည်။ သုံးစွဲရခြင်းမှာ အသားပေါ်တွင် အကွက်များထင်လာခြင်း၊ အရိုးပွလာခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဖိုမပြဿနာစသည်ဖြင့် အကြောင်းအရာစုံလင်လှပါသည်ဟု ဆိုသည်။

ကောင်းဆိုးနှစ်ထွေ

အမေရိကန်တစ်ပြည်လုံးမှ ဟိုမုန်းသုံးစွဲသူ အမျိုးသမီးများထဲမှ ၁၆၆၀၀ ဦးကို သုတေသနပြုကြည့်သောအခါ တင်ပဆုံ ရိုးကျိုးပဲ့ခြင်းဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါရရှိသည့် အရေအတွက် များစွာလျော့နည်းသွားသည်ကို တွေ့ရှိကြရသည်။ သို့သော် လေဖြတ်မှု ၄၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ နှလုံးရိုက်ခတ် ခံရမှု ၂၉ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု ၂၆ ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်သွားသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

ရင်သားကင်ဆာနှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း

အမျိုးသမီးတစ်ဦးအနေနှင့် မိမိရင်သွေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးသော အချိန်ကာလတာရှည်မှုရှိလေ ရင်သားကင်ဆာရောဂါမှ ကင်းဝေးလေဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု Cancer Research UK သုတေသီများက ဗြိတိသျှဆေးသိပ္ပံဂျာနယ်ဖြစ်သော Lancet တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

သုတေသနအနေအထား

သုတေသီများက နိုင်ငံပေါင်း ၃၀ မှ အမျိုးသမီး နှစ်သိန်းခွဲကျော်ကို ၁၀ နှစ်ကြာလေ့လာခဲ့ရာတွင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက် တစ်နှစ်ကြာမျှ မိမိ၏ ရင်သွေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးခဲ့ပါလျှင် သူမအနေနှင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခြင်းမှ ၄. ၃ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသွား ကြောင်းတွေ့ရသည်။ ၎င်းအပြင် သူမအနေနှင့် ကလေးငယ်တစ်ယောက် မွေးဖွားလိုက်တိုင်းနောက်ထပ်ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း ၇ ရာခိုင်နှုန်း ထပ်မံလျော့ကျ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွားသည်ဟုလည်း ဆိုပါသည်။

သေဆုံးမှုများစွာ လျော့နည်းသွားမည်

ဗြိတိသျှအမျိုးသမီးများ အနေနှင့် မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်များ အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း သက်တမ်းကို (၆)လ မျှစီ တိုးမြှင့်လိုက်ကြပါလျှင် နှစ်စဉ်ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားသူ ၁၀၀၀၀ခန့်နှင့် ထိုရောဂါဖြင့် သေဆုံးရသူပေါင်းများစွာ လျော့နည်းသွားလိမ့်မည်ဟု သုတေသီများကဆို ပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ၌လေ့

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများရှိ အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်များအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးသည့် အချိန်ကာလကို လျှော့ချလေ့ရှိကြောင်း၊ တစ်ချို့ကမူ လုံးဝမတိုက်ကျွေးကြကြောင်းနှင့် ကလေးဦးရေကိုလည်း လျှော့ချပြီး နည်းနည်းမျှသာ ယူလေ့ရှိကြောင်း ထိုအကြောင်းများကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း ပိုမိုမြင့်မားရခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ နှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ အကြားတွင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကွာခြင်း နေရသည့် အချက်မှာ မွေးဖွားသော ကလေးဦးရေနှင့် ကလေးငယ်များအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးသည့် အချိန်ကာလ၊ အနည်းအများပေါ်တွင် မူတည်လျက်

ရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်ဟု Oxford University မှ ရောဂါပြန့်ပွားမှုဆိုင်ရာ ပညာရှင် Dr. Valeries Beral ကလည်း ဆိုပါသည်။

ကလေးများလည်း အကျိုးရမည်

နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းခံရသော ကလေးငယ်များမှာလည်း အကျိုးတရားများစွာ ရရှိပါဦးမည်။ အဟာရဓာတ်စုံလင်စွာ ရရှိခြင်း ယားယံသော ဝေဒနာမှ ကင်းဝေးခြင်း၊ ခုခံအားမြင့်မားလာခြင်း နှင့် အသိဉာဏ်ရည် ပိုမိုမြင့်မားလာခြင်းတို့ကို ကလေးများဘက်မှလည်း ရရှိမှာဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီးကြိတ်ကင်ဆာကြောင့် လူဖြစ်မရှုံးရေး

ဆီးကြိတ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင် သုံးပုံတစ်ပုံခန့်မှာ ယခုတွေ့ရှိရသည့် ကုသနည်းသစ်၏ အကျိုးကို ခံစားကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤနည်းတွင် သက်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာကြိတ်၏ နေရာကို သီးသန့် ရွေးချယ်၍ အအေးဓာတ်ဖြင့် အေးခဲသော နည်းဖြင့် သုတ်သင်ပစ်မည် ဖြစ်ကြောင်း၊ အမေရိကန်သိပ္ပံပညာရှင်များက Radiological Society of North America ၏ နှစ်ပတ်လည် အစည်းအဝေးတွင် တင်ပြခဲ့ကြပါသည်။

အတိတ်ကာလမှ ဒုက္ခ

ယခင်က အမျိုးသားများတွင် ဆီးကြိတ်ကင်ဆာ ရောဂါရရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသည့်အခါ ရောဂါ မပြန့်ပွားသေးလျှင် စောင့်ကြည့်နေရုံမှတစ်ပါး၊ အခြားဆောင်ရွက်ရန် မရှိခဲ့ပေ။ ပြန့်ပွားကူးဆက်လာပြီဆိုလျှင် အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းသော ကုသနည်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ရပါလိမ့်မည်။

မည်သည့်နည်းဖြင့် ကုသည်ဖြစ်စေ၊ ပန်းသေသွားတတ်ခြင်း၊ စိတ်မထိန်းနိုင်သော အဖြစ်သို့ရောက်တတ်ခြင်းနှင့် အူမကြီး ဆိုင်ရာ ဝေဒနာများဖြစ်လာခြင်းတို့ ရှိနေကြပါသည်ဟု Florida Hospital မှ Dr.Gary Onik က ဆိုပါသည်။

အလယ်အလတ်လမ်း

ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ဆီးကြိတ်ကင်ဆာ ဝေဒနာရှင် အမျိုးသားများမှာ အခြားရွေးချယ်စရာလမ်း မရှိခဲ့ကြပါ။ ယခုအအေးခဲပြီး သုတ်သင်ပစ်မည့်နည်းမှာ အန္တရာယ်နည်းပါးသော အလယ်အလတ်လမ်းဖြစ်ပါ သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကုသရန် ဆီးကြိတ်ဝေဒနာရှင် သုံးပုံတစ်ပုံခန့်တွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဆီးကြိတ်ပေါ်တွင် တစ်ခုတည်းသော ကင်ဆာ ကြိတ်သာ ရှိနေသည့် ဆီးကြိတ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များနှင့် သင့်လျော်ပါသည်။ ထိုသို့သော ဝေဒနာရှင်များအား ကုသရာတွင် ဆီးကြိတ်ကင်ဆာ ၏ ၄ပုံ ၁ပုံမှ ၄ပုံ ၃ပုံအထိ အေးခဲသုတ်သင် ပစ်မည်ဖြစ်ပြီး ဆီးကြိတ်နှင့် ပူးတွဲနေသော အာရုံကြောနှစ်ချောင်း အနက် ပန်းမသေစေရန် အရေးကြီးသည့် အာရုံကြောကို မထိခိုက် ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လက်တွေ့ကုသပြီးသမျှ

ယခုအချိန်ထိ ဤနည်းသစ်ဖြင့် ဝေဒနာရှင် ၉ ဦးကို ကုသခဲ့ရာ ၇ ဦးမှာ ပုံမှန်ယောကျ်ားဘဝ ပြန်လည်ရရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ယခင် နည်းများအရမူ အရေးကြီးသည့် အာရုံကြောကို ဂရုစိုက်ချန်ခဲ့သည့်တိုင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိသာ ပုံမှန်ယောကျ်ားဘဝ ပြန်ရောက်ခဲ့ကြရသည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

လေဖြတ်ရောဂါဆိုင်ရာ

လူခေါ်ခေါင်းလောင်းသံနှင့် လေဖြတ်ခြင်း

အလွန်ရိုးစင်းသော ကိစ္စကလေးများဖြစ်ကြသည့် တံခါးမှ လူခေါ်ခေါင်းလောင်းသံ၊ မမျှော်လင့်သောအချိန် တယ်လီဖုန်းခေါ်သံ စသည့်တို့ကလည်း စိတ်လှုပ်ရှားနေသော လေဖြတ်နိုင်သည့် အနေအထားရှိနေသည့် သူများအား ရုတ်တရက် လေဖြတ်သွားစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု Tel Aviv University မှ သိပ္ပံသုတေသီများက San Antonio တွင် ကျင်းပခဲ့သော American Stroke Asssociation အစည်း အဝေးတွင် ပြောကြားခဲ့ကြပါသည်။

ဒီအချက်များလည်း အရေးကြီး

လေဖြတ်နိုင်သော အနေအထားတွင် ရှိနေကြသည့် သွေးတိုးသမားများ၊ ဆီးချိုသမားများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားနေကြသူများမှာ အပြစ်ကျူးလွန်မိခြင်း၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း စသည်တို့ကလည်း အချိန်တိုကလေးအတွင်း ရုတ်တရက် လေဖြတ်စေနိုင်ကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆက်လက် လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အား ရုတ်တရက်လှုပ်ရှားခြင်း

တွေ့ရှိချက်အရ ရုတ်တရက်လေဖြတ်ခံရချိန်၌ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ကြောက်လန့်သော အနေအထားမျိုးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အား ရုတ်တရက်လှုပ်ရှားလိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေခဲ့သည်ကို တွေ့ကြရသည်။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းတွင် အပြစ်ပေးခံရခြင်း၊ ချောက်လှန့်ခံရ ခြင်း၊ ရန်လိုခံရခြင်းနှင့် လွန်စွာစိုးရိမ်ကြောင့်ကြရခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

မေးမြန်းကြည့်ရာ

သုတေသီများက လေဖြတ်ခံထားရသော ၁၀၁ နာရှင် ၁၅၀ကို လေ့လာရာ၌ လေဖြတ်ခံရချိန် အချိန်တို ကလေးအတွင်း မည်သို့ ထူးခြားမှုနှင့် ဆောင်ရွက်မှုရှိခဲ့သည်ကို မေးမြန်းကြည့်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင် အချိန်တိုကလေး အတွင်း ရုတ်တရက် ခန္ဓာကိုယ်အနေထား ပြောင်းလိုက်သူ ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် စိတ်တုန်လှုပ်သွားခဲ့သူ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေကြောင်း အဖြေကို ရရှိခဲ့ကြပါသည်။

ဖြစ်တန်ရာရှင်းလင်းချက်

ရုတ်တရက် ကိုယ်အနေအထားပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းကြောင်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးလည်ပတ်မှုရုတ်တရက် ပြောင်းလဲသွားပါသည်။ ထိုအချိန်၌ ကျောက်ကပ်တွင် ကတိုက်ကရိုက် လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် Catecholamines ဓာတ်ပစ္စည်း များ သွေးကြောတွင် စုဆောင်းမိပြီး သွေးခဲ ကလေးများဖြစ်သွားပါမည်။ ၎င်းသွေးခဲကလေးများ ဦးနှောက်ထဲသို့ ရောက်ရှိပြီး သွေးကြောပိတ်သွားသဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမျိုးသမီးများပို၍ လေဖြတ်လွယ်ခြင်း

အမျိုးသမီးများအနေနှင့် လူလတ်ပိုင်း အရွယ်ဖြစ်သော အသက် ၃၀ခန့်အတွင်း၌ပင် ရှိနေစေကာမူ ကိုလက်စထရောပမာဏ အထိုက်အလျောက်မြင့်မားနေပါလျှင် လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု အမေရိကန် သိပ္ပံသုတေသီများက Stroke ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ထိန်းသိမ်းရန်အရေးကြီး

လေဖြတ်မခံရစေရန် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် ပို၍ဂရုစိုက်လျက် ကိုလက်စထရောပမာဏကို မကြာခဏ စစ်ဆေးပြီး မြင့်မားမှုမရှိစေရန် ဆေးဝါး အသားအစာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီး

ကြောင်းဖြင့် သုတေသီခေါင်းဆောင် New York မြို့ရှိ Columbia University မှ တွဲဘက်ပါမောက္ခ Dr. Lori Mosea က ဆိုပါသည်။ ကိုလက်စထရော အတော်အတန်မြင့်မားနေမှုကို စားသောက်မှုပုံစံဖြင့် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး အခြေအနေဆိုးပါက ဆေးဝါးကိုပါ အသုံးပြုရပါမည်။ အမျိုးသမီးများ လေဖြတ်ခံရမှုမှာ အမျိုးသားများထက် တစ်နေ့တစ်ခြားမြင့်မားလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။

သုတေသနအနေအထား

သုတေသီများက နှလုံးရောဂါအခံမရှိသော အမျိုးသမီးပေါင်း ၂၄၀၀၀ကို အုပ်စု ၈ ခုဖွဲ့၍ လေ့လာခဲ့ကြရာ၊ အမျိုးသမီး ၅၆၈ ဦးမှာ လေဖြတ်ခံရသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အချက်အလက်များကို ရှာဖွေကြရာတွင် အသက် ၃၀ မှ ၉၇ နှစ်အကြားရှိ အမျိုးသမီးများ၏ ကိုလက်စထရော ဖျမ်းမျှပမာဏမှာ ၂၂၅ ယူနစ်ဖြစ်နေသဖြင့် သင့်တင့်သည်ဟု ထောက်ခံချက်ရှိသည့် အများဆုံး ပမာဏ ၂၀၀ယူနစ်ထက် ပိုလွန် နေကြ သည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အမဲကပို၍ အန္တရာယ်များ

ဆီးချို သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်းနှင့် သွေးတိုးပမာဏ တူညီနေသည့်တိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသားမဲအမျိုးသမီးများက အသားဖြူအမျိုးသမီးများထက် လေဖြတ်ခံရမှု အန္တရာယ် နှစ်ဆမျှ ပိုမိုရှိ ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု လည်းဆိုပါသည်။

အကျိုးရှိမည်

အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများထက် လေဖြတ်ခံရမှုတွင် ပိုမို၍ လွယ်ကူသည်ကို ကြိုတင်သိရှိထားခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်သည့်အတွက် အကျိုးရရှိမည် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ

အမျိုးသမီးနှလုံးရောဂါနှင့် ဟိုမုန်းသုံးစွဲခြင်း

အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးပြီးနောက် Estrogen ဟိုမုန်းသုံးစွဲခြင်းကြောင့် သွေးလွှတ်ကြောများ မာကျောထူပိန်းလာခြင်းကို ဟန့်ထားပေးပါသဖြင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ သက်သာရာရစေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်ဟု University of Southern Califoria မှ သိပ္ပံပညာရှင်များက Annals of Internal Medicine ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

နှလုံးရောဂါသက်သက်မဟုတ်ပါ

Estrogen ဟိုမုန်းအစွမ်းကြောင့်ပင် အမျိုးသမီးများ အနေနှင့် အရိုးပွ ရောဂါသက်သာစေခြင်း၊ မီးယပ်ကွက်များ ပျောက်ကင်းခြင်း၊ စိတ်ဂဏှာ မငြိမ်မှုမှ သက်သာစေခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုနည်းပါးစေခြင်း အကျိုးများလည်း ရရှိပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိထားစရာ

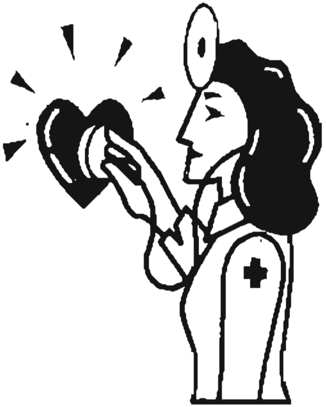
အမျိုးသမီးများ ဟိုမုန်းသုံးစွဲရေးမှာ ကောင်းဆိုးနှစ်ထွေရှိနေပါသဖြင့် နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ရုံလောက် သက်သက်ဖြင့် Estorgen ကို မသောက်သုံးသင့်ပါ။ နှလုံးရောဂါအတွက် အခြားဆေးများကိုသာ မှီဝဲရပါမည်။ Estrogen သောက်သုံးခြင်းဖြင့်၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာများကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် Estrogen နှင့် Progestin ပူးတွဲ သုံးဆောင်ပါက အန္တရာယ်များမှာ အထိုက်အလျောက် သက်သာ ပါသည်ဟု ဆိုသည်။

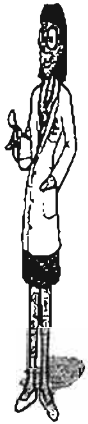
ဟိုမုန်းအစွမ်း

သုတေသီအဖွဲ့မှ ကျန်းမာနေသော သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီး ၂၂၂ ယောက်အနက် တစ်ချို့ကို ဟိုမုန်းအစစ်ကျွေး၍ အချို့ကို ဟိုမုန်း အတုယောင်ကျွေးကာ၊ သွေးလွှတ်ကြောများ၏ နံရံအထူအပါးကို တိုင်းတာကြည့်ကြသည်။ ဟိုမုန်း အစစ်သုံးစွဲသူများ၏ နံရံမှာ ထူထပ်မှုလျော့နည်းသွားပြီး ဟိုမုန်း အတုရသူများ၏ နံရံမှာ ထူထပ်မှုပိုလာသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ သွေးကြောများထူလာခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရန် နှစ်ဆမှ သုံးဆ အထိ ပိုလာခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ကိုလက်စထရော ကျဆေးသုံးပါ

နှလုံးရောဂါကာကွယ်စေလိုမှု သက်သက်ဆိုပါလျှင် ကိုလက်စထရောကျဆေးများ သုံးစွဲခြင်း၊ သင့်လျော်သော အဟာရရွေးချယ်စား သောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းများကိုသာ လုပ်ဆောင်သင့်ကြပါသည်။ ကိုလက်စထရောကျဆေးနှင့် Estrogen ဟိုမုန်းကိုရော၍ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါအတွက် အကျိုးထူးထပ်မံ မရရှိနိုင်ပါဟုလည်း ဖော်ပြထားပါကြောင်း။





www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှလုံးရောဂါကြိုတင်စမ်းသပ်နည်း

လူတစ်ယောက်အတွက် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိမရှိကို လူ၏ သွေးကိုစုပ်ယူ၍ ၎င်းတွင်ပါရှိသော အင်ဇိုင်းတစ်မျိုး၏ ပမာဏကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရုံမျှဖြင့် သိလာနိုင်ပါပြီဟု ဂျာမနီ၊ သိပ္ပံသုတေသီများက American Heart Association ၏ ဂျာနယ်ဖြစ်သော Circulation တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

အင်ဇိုင်း HL

အတိုကောက်အားဖြင့် HL ဟု အမည်ပေးထားသော အင်ဇိုင်း Hepatic Lipase သည် လူ၏ သွေးအတွင်း ပါဝင်နေပြီး၊ ၎င်းပမာဏများများ သွေးထဲရှိနေပါလျှင်၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေမရှိဟု သိရသည်။ HLအင်ဇိုင်းသည် လူတို့၏ အစားအသောက်မှတစ်ဆင့် သွေးထဲသို့ ရောက်ရှိလာသော အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် Triglycerides နှင့် Lipoproteins များကို ဖြိုခွဲပျက်စီးစေပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် အဆီခဲများ သွေးကြော အတွင်း မဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့ချေ၊ သွေးလွှတ်ကြောများတွင် အဆီခဲများ ပိတ်ဆို့မှုမဖြစ်လျှင် လူတစ်ယောက်အဖို့ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမရှိဟု University Heidelberg မှ သုတေသီခေါင်းဆောင် Dr. Klaus Dugi ကဆိုပါသည်။

အနာဂါတ်အလားအလာ

သုတေသီအဖွဲ့အနေနှင့် လူပေါင်း ၂၀၀ ကို သွေးလွှတ်ကြောများ ပိတ်ဆို့မှု အခြေအနေနှင့် ၎င်းတို့၏ သွေးထဲရှိ အင်ဇိုင်း HL ၏ ပမာဏတို့ကို တိုင်းတာစစ်ဆေးကြည့်ခဲ့ကြသည်။ သွေးလွှတ်ကြောများ ပိတ်ဆို့မှု အခြေအနေမကောင်းသူများ၏ သွေးထဲတွင် အင်ဇိုင်း HL ပမာဏနည်းပါးနေကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ အနာဂါတ်တွင် ဆေးဝါးကုမ္ပဏီကြီးများသည် အင်ဇိုင်း HL ကို စိတ်ဝင်စားလာမှာဖြစ်ပြီး ၎င်းကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ပိုမိုထုတ်လုပ်စေမည့် ဆေးဝါးသစ်များကိုလည်း တီထွင်ရောင်းချလာဖွယ်ရာ ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆက်လက်လေ့လာဦးမည်

ယခုအခါ အင်ဇိုင်း HL ပမာဏနည်းလျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွား နိုင်ခြေရှိသည်ဟု သိရှိထားရသော်လည်း အဘယ်ကြောင့် အင်ဇိုင်း HL နည်းပါးရသည်ကို ဆက်လက် လေ့လာသွားရဦးမှာဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါကြောင်း။

နှလုံးရောဂါပြင်းထန်မှု စစ်ဆေးနည်း

နှလုံးရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက် ရောဂါ ပြင်းထန်မှု အနေအထားကို သိရှိနိုင်ရန်၊ ဝေဒနာရှင်၏ သွေးကို ဖောက်ယူပြီး ပရိုတိန်း တစ်မျိုး၏ ပါဝင်မှုကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း ဖြင့် လွယ်ကူစွာ သိရှိနိုင်ကြောင်း ဆွီဒင်နိုင်ငံ သိပ္ပံသုတေသီများက Journal of the American Medical Association ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ပရိုတိန်း Interleukin 6

ဝေဒနာရှင်၏ သွေးထဲတွင် Interleukin6 ပရိုတိန်းပမာဏ များပြားနေကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရလျှင် နှလုံး ရောဂါကျွမ်းလာပြီသည့် အချက်ကို ဖော်ပြလျက်သွေးကြောများ ဖူးယောင်လာပြီး မကြာမီသေဆုံးသွားဖွယ်ရှိနေပါသည်။ ဤအချက်ကို ကြိုတင်သိရှိထားလျှင် ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဆောင် ရွက်စရာရှိသည်များကို မြန်မြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသဖြင့် ဝေဒနာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

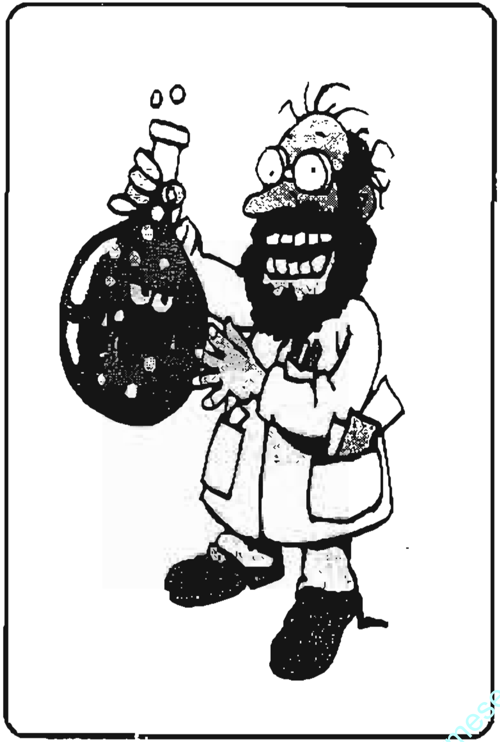
ရှင်မှာ အကျိုးခံစားရဖွယ်ရှိပါသည်ဟု ဆွီဒင်နိုင်ငံ Uppsala University Hospital မှ သုတေသီများက ဆိုပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချိန်မီ ခွဲစိတ်ကုသမှုဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောများ အတွင်း သွေးစီး ဆင်းမှု ရပ်တန့်မသွားအောင် ပြုပြင်ပေးထားလိုက်ခြင်းဖြင့် အသက်ချမ်းသာရာရရှိပါလိမ့်မည်။

သုတေသီအနေအထား

စကင်ဒီနေဗီးယန်း ဆေးရုံပေါင်း ၅၈ခုတွင် ၁၉၉၆ ခု၊ ဇွန်လ မှ ၁၉၉၈ ခု၊ ဩဂုတ်လအထိ နှလုံးရောဂါဝေဒနာရှင်များ၏ Interleukin 6 ပရိုတိန်းပမာဏကို သုတေသီများက လေ့လာစမ်းသပ်ခဲ့ကြသည်။ Interleukin 6 ပရိုတိန်းသည် Cytokines ဟုခေါ်သော ပရိုတိန်းမိသားစုတွင်ပါဝင်ပြီး ၄င်းသည် ဆဲလ်များ၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့်လည်းကောင်း၊ ဆဲလ်များအချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှု အခြေအနေများနှင့်လည်းကောင်း တိုက်ရိုက်အချိုးကျလျက်ရှိသည်။ Interleukin 6 ပမာဏများပြားနေခြင်းသည် သွေးကြောထဲတွင် အဆီခဲများပိတ်ဆို့လာပြီး၊ သွေးစီးဆင်းမှုတွင် မှန်ကန်မှု မရှိတော့ဘဲ သွေးကြောများ ဖူးယောင်လာနေပြီကို ဖော်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ထပ်ဆင့်အတည်ပြုနိုင်

နှလုံးရောဂါအခြေအနေကို စစ်ဆေးသောယခင်နည်းလမ်းများလည်း ရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယခုတွေ့ရှိချက်သည် နှလုံးရောဂါအခြေအနေ ဆိုးဝါးမှုကို ထပ်ဆင့်အတည်ပြုပေးနိုင်သော နည်းတစ်နည်းဖြစ်ပါဟု ဆိုပါကြောင်း။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှလုံးရပ်ခြင်းကြိုတင်စမ်းသပ်နိုင်ပြီ

နှလုံးရောဂါဝေဒနာရှင် တစ်ဦးအတွက် အသက်ရှူမှုတွင် ပြဿနာများရှိလာပြီး စိုးရိမ်နေရသော အခြေအနေတွင် ရုတ်တရက်နှလုံးရပ်ပြီး ကွယ်လွန်သွားနိုင်မှု ရှိမရှိကို ဝေဒနာရှင်၏ သွေးနှစ်စက်အား ချက်ခြင်းထုတ်ယူ၍ စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ၁၅ မိနစ်အတွင်း သိရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်ဟု အမေရိကန်သိပ္ပံသုတေသီများက New England Journal of Medicine ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ဆရာဝန်များအားကူညီမည်

ဤစမ်းသပ်မှုတွင် မည်သည့်ဓာတ်ပစ္စည်းကို မည်သို့သော အကြောင်းကြောင့် စစ်ဆေးရသည်ကို ဖော်ပြမထားသော်လည်း တစ်ကြိမ်စမ်းသပ်လျှင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၅ ဒေါ်လာမျှ ကုန်ကျမည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ရရှိသည့် အကျိုးမှာ ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းသော ဖုံးကွယ်နှလုံးရောဂါသည်များကို ဆရာဝန်

များက အချိန်မီကုသနိုင်ရန် အကူအညီပေးနိုင်မှာဖြစ်သည်ဟု သုတေသနသတင်းထုတ်ပြန်မှု တာဝန်ခံ Dr. Alan Maisel ကဆိုပါသည်။

ယခင်နည်းလမ်းများ

နှလုံးရပ်ခြင်းကို ယခင်က ဝေဒနာရှင်၏ ရင်ဘတ်ကို X-ray ရိုက်ခြင်း၊ CT Scan ဟုခေါ်သော တွက်ချက်မှုသုံးရောင်ခြည်ပေးရှာ ဖွေစစ်ဆေးခြင်းစသည် နည်းလမ်းများရှိသော်လည်း ၎င်းနည်းများမှာ ငွေကုန်ကြေးကျပိုမိုများပြားမှုရှိပြီး အချိန်အတော်အတန် ယူရသည့် နည်းများဖြစ်သည်။

စမ်းသပ်ပြီးသမျှ

ယခုနောက်ဆုံးနည်းဖြစ်သော သွေးနှစ်စက်ထုတ်ယူပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာလျှင် အဖြေရမည့်နည်းဖြင့် အမေရိကန်၊ ပြင်သစ်နှင့် နော်ဝေ နိုင်ငံများမှ နှလုံးရောဂါဝေဒနာရှင်ပေါင်း ၁၉၈၆ ဦးကို အောင်မြင်စွာ စမ်းသပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ နှလုံးရပ်ခြင်းကိစ္စကို ၈၃ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မှန်ကန်စွာ အဖြေထုတ်ပေးနိုင်သဖြင့် နည်းတစ်နည်းထည်းသာ အသုံးပြုပြီး စမ်းသပ်သမျှတွင် အမှန်ကန်ဆုံးအဖြေပေးနိုင်သော နည်းဖြစ်သည်ဟုဆို ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသုံးပြုနေကြပါပြီ

ဤစမ်းသပ်နည်းသစ်ကို အမေရိကန်ပြည်ရှိ ဆေးရုံများ၏ ၁၀ရာခိုင်နှုန်းတွင် လက်ရှိအသုံးပြုနေကြပါသည်။ မကြာမီယခုထက် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုလာကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်ဟုဆို ပါကြောင်း။

နှလုံးရပ်ဆိုင်းခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချပစ်သင့်ကြောင်း အကြောင်းပြချက် အသစ်တစ်ရပ် နောက်ထပ်တိုးလာသည့် အနေဖြင့် အဝလွန်သူများမှာ နှလုံးရပ်ဆိုင်းသွားပြီး ရုတ်တရက် သေဆုံးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိ ကန် သိပ္ပံသုတေသီများက New England Journal of Medicine ဂျာနယ်တွင် ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

အမျိုးသမီးများပို၍ သတိထား

အဝလွန်အမျိုးသမီးများသည် အဝလွန် အမျိုးသားများထက် ရုတ်တရက်သေဆုံးရမှု အခြေအနေပိုမိုကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ အဝလွန် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ တစ်နေ့တစ်ခြားတိုးပွားလာနေသော နိုင်ငံများအတွက် ယခုတွေ့ရှိချက်သည် အရေးကြီးပြီး အခြေအနေနှင့် လိုက်လျော ညီထွေလု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြောင်းဖြင့် Massachusetts မှ Framinghan Heart Study နှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သူ Dr. Satish Kenchaiah က ဆိုပါသည်။

နည်းနည်းဝလည်း အန္တရာယ်

သုတေသီများ၏ တွေ့ရှိချက်အရ နည်းနည်းပါးပါး ဝနေခြင်းသည်ပင် ကျန်းမာရေးအတွက် အထိုက်အလျောက် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးညွှန်းကိန်း (Body Mass Index) ကို မကြာခဏ တွက်ချက် စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ အမှတ်တစ်မှတ်တိုးလာတိုင်း ရုတ်တရက်နှလုံးရပ်ဆိုင်းမှု အန္တရာယ်မှာ အမျိုးသားများအတွက် ၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြင့်သွားပြီး အမျိုးသမီးများအတွက် ၇ ရာခိုင်နှုန်းအထိတိုးမြင့်သွားကြောင်း တွေ့ကြရသည်ဟုဆိုသည်။

ဤသို့တွက်ချက်ပါ

ခန္ဓာကိုယ်အလေးညွှန်းကိန်း (BMI) ကို တွက်ချက်ရာတွင် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို Kilogram ဖွဲ့ထားပြီး၊ ၄င်းကို Metre စကေးဖြင့် ဖော်ပြထားသော လူ၏

အရပ်အမြင့် အတိုင်းအတာကို နှစ်ထပ်ကိန်းပြု၍ စားရပါမည်။ ရလာဒ်သည် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်တိုးလာတိုင်း အရပ်အမောင်း ပုသေဖြစ်နေသည့် လူကြီးတစ်ယောက်အဖို့ ကိန်းဂဏန်းတန်ဖိုး ကြီးမားလာလိမ့်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

 www.burmeseclassic.com

အစားအစာဆိုင်ရာ

သဘာဝသီးနှံနှင့် ကျန်းမာရေး

သဘာဝသီးနှံဆိုသည်မှာ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတုပေါင်းသတ်ဆေးများကို လုံးဝ အသုံးမပြုဘဲ သဘာဝအတိုင်းသာ စိုက်ပျိုးရရှိသော သီးနှံများကို ဆိုလိုပါသည်။ လူတို့ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသော ဓာတ်ပစ္စည်း အကူအညီဖြင့် စိုက်ပျိုးရရှိသော အသီးအနှံများကို သမားရိုးကျ သီးနှံများအဖြစ်သာ သတ်မှတ်ပါသည်။ သဘာဝသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများမှာ သမားရိုးကျသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများထက် အရသာ ပိုရှိခြင်း၊ ကျန်းမာ ရေးပိုကောင်းစေခြင်း စသည့်အချက်များ တွေ့ရှိရသည်ဟု ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံအချို့မှ သုတေသီများ၏ စာတမ်းများစွာ ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ဤအချက်အလက်များ ယုံလောက်သော သက်သေအထောက်အထားအဖြစ် မယူဆနိုင်သေးပါဟု နယူးဇီလန် သုတေသီများက ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

ပေါ့ပေါ့တန်တန်လုပ်ထားခြင်း

ဥရောပရှိ သိပ္ပံသုတေသီများ၏ သဘာဝသီးနှံနှင့် ပါတ်သက်သည့် စာတမ်း ၁၀၀ ခန့်ရှိပြီး၊ အမေရိကန်နှင့် ဩစတြေးလျ နိုင်ငံများမှလည်း စာတမ်းအနည်းရှိနေပါသည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင် ဖော်ပြပါရှိသော သဘာသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများက သမားရိုးကျသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများထက် အစစသာလွန်ကောင်းမွန်နေပါသည်ဆိုသည့် အချက်များမှာ အသေအချာ လေ့လာကြည့်ရှုလိုက်သောအခါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဆောင်ရွက်ချက်များ အဖြစ်သာတွေ့ရှိရပါသည်ဟု Otago University မှ သုတေသီအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် အစားအသောက် သိပ္ပံကထိက ဖြစ်သူ Dr. Diane Bourn က ဆိုပါသည်။

သင့်လျော်အောင် ဖော်ပြမှုမရှိ

သီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများ၏ အဟာရ တန်ဘိုးမှာ အဓိကအား ဖြင့် ၎င်းတို့၏ လက်ဆတ်မှု၊ ထားသိုမှု၊ ရာသီဥတု၊ ရိတ်သိမ်းချိန်ကာလ အစရှိသည်တို့အပေါ် မူတည်ပါသည်။ ဥရောပ၊ အမေရိကနှင့် ဩစတေးလျတို့မှ စာတမ်းများရှိသဘာဝသီးနှံ့နှင့် သစ်သီးဝလံများ၌ ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓာတ်များပိုမိုပါဝင်နေသည့် အကြောင်းဖော်ပြရာတွင် အထက်ပါ အဓိကကျသော အချက်အလက်များကိုပါ သင့်လျော်အောင် ထည့်သွင်း

www.burmeseclassic.com

ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။ ၎င်းတို့၏ ဆိုလိုချက်ကို အထောက်အထားအပြည့်အစုံဖြင့် မိမိတို့အား နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြနိုင်ချေလည်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ယနေ့အထိ သဘာဝသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများသည် သမားရိုးကျများထက် အဘက်ဘက်မှ သာလွန်သည့် အထောက်အထား အတိအကျမရှိသေးဟုသာ ဆိုရမည်ဟု Dr. Bourn ကဆိုထားပါသည်။

ချောက်ခြားနေကြ

စာတမ်းများပါ အကြောင်းအရာများကြောင်း ဥရောပနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံများတွင် သဘာဝသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံစားသုံးရေးနှင့် ပါတ်သက်၍ များစွာစိတ်ဝင်စားပြီး လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်နေကြသည်။ သမားရိုးကျ သီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများ စားသုံးရမှာကိုပင် ချောက်ခြားလာနေကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ သဘာဝအစားအသောက်လုပ်ငန်းများလည်း နှစ်အနည်းငယ် အတွင်း အထက်ပါနိုင်ငံများတွင် အလွန်ကြီးထွားလာကြောင်း တွေ့ရသည်ဟုဆိုသည်။

ငွေကုန်ကြေးကျများနေ

သဘာဝသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံထိုးနှက်မှုကြောင့် လန်ဒန်သီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံဈေးကွက်တွင် တစ်နှစ်အပိုဆောင်းငွေ

အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃၀ ဘီလီယံအထိ အကုန်အကျခံနေကြရသည်။ သဘာဝသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံများ ဈေးကောင်းရခြင်း ဆိုင်ရှင်များက ကြိုတင်ငွေများ ပေးထားရခြင်းနှင့် စိုက်ပျိုးသူများကိုဆုကြေးများပင် ချီးမြှင့်နေရခြင်းအထိ အခြေအနေရှုပ်ထွေးလာနေသည်ဟု ဆိုသည်။

စံသတ်မှတ်မှုမတိကျ

သဘာဝသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံကို စိုက်ပျိုးသူများသည် သဘာဝမဟုတ်သော ဓာတုပစ္စည်းများ အသုံးပြုမှုကိုရှောင်ရှားကြရသည်။ သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများက သဘာဝသီးနှံများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ စည်းကမ်းချက်များ ထုတ်ပြန်ထားခြင်းများ ရှိပါသော်လည်း ခိုင်လုံသော အတိအကျ စံသတ်မှတ်ထားသည်ကို မတွေ့ရှိရပါဟုလည်း Dr. Bourn ဖော်ပြထားပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သဘာဝသီးနှံတိုးတက်ထုတ်လုပ်ရေး

ပြည်သူအများ၏ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ကြောင့် ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် သဘာဝသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံ ထုတ်လုပ်ရေး တိုးမြှင့်သွားရန် အစိုးရကိုယ်တိုင်ကပင် အစီအစဉ်များ ချမှတ်နေပါသည်။ ပြည်တွင်း သဘာဝသီးနှံ ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားကိုနှစ်ဆကျော်မျှ တိုးတက်စေပြီး ပြည်တွင်းဈေးကွက်၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ရယူစေမည်ဟု ဆိုသည်။

တိုက်ဆိုင်မှုရှိနေ

ဗြိတိန်အစိုးရ၏ အစီအစဉ်တွင် အချက် ၂၁ ချက်ပါရှိပြီး အနာဂတ်စိုက်ပျိုးရေးလောကကို အစိုးရအနေနှင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် စွက်ဖက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ နွားရူးရောဂါ၊ ခွာနာလျှာနာရောဂါတို့ကြောင့် ဝင်ငွေကျဆင်းခဲ့သည့် လယ်သမားများ၏ ကြုံနေရသော အခက်အခဲကာလ နှင့် အစိုးရ၏ ဝင်ရောက်

စွက်ဖက်မှုသည် တိုက်ဆိုင်မှု ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။

အထောက်အပံ့ရစေမည်

အစီအစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သမားရိုးကျစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ် သူများထက် သဘာဝသီးနှံထုတ်လုပ်သူများအား အစိုးရက ပေးအပ်သော အကျိုးတရားများရရှိစေပြီး ဈေးကွက်ပိုမိုကျယ်ပြန့်စေမည်ဖြစ်သည်။ National Farmer's Union ကလည်း အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်မှုရှိရာ၊ ၎င်းအစီရင်ခံစာတွင် လောလောဆယ်အားဖြင့် သဘာဝသီးနှံထုတ်လုပ် သူများထဲ၌ အရှုံးပေါ်သူ တစ်နေ့တစ်ခြားများပြားလာနေကြောင်းနှင့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍ၏ အနာဂတ်သည် အစိုးရအပေါ်တွင်လည်း များစွာမူတည်ပါ သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

နိုင်ငံခြားမှ များစွာသွင်းနေရ

ဗြိတိန်နိုင်ငံသို့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သည်ဟုဆိုသော သဘာဝသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံကို ပြည်ပမှ တင်သွင်းရမှုသည် ဈေးကွက်၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်မားလျက်ရှိသည်။ ဥရောပ နိုင်ငံများထဲတွင် ဗြိတိန်နိုင်ငံသည် ပြည်ပမှ သဘာဝသီးနှံအများဆုံး တင်သွင်းနေသည့် နိုင်ငံဖြစ်သည် ဟု ဆိုသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထောက်ခံကြပါသည်

ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်သည်ဟု လူအများယုံကြည်လက်ခံနေကြသော သဘာဝသီးနှံနှင့် သစ်သီးဝလံပိုမိုထုတ်လုပ်ရေး၊ ဗြိတိန် အစိုးရ၏ အစီအစဉ်ကို စါးသုံးသူများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး သမားများကလည်း ထောက်ခံကြိုဆိုလျက်ရှိကြသည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

အဆင့်မြင့်အစားအစာများ ထုတ်လုပ်ရေး

ပြည်သူများပိုမို၍ ကျန်းမာစေရန် အဆင့်မြင့်အစားအစာများ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရေးအတွက် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံတွင် ငါးနှစ်စီမံ ကိန်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နေကြပါသည်။ စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်အမျိုးမျိုးကို မှတ်ပုံတင်တံဆိပ်ခတ်နှိပ်ပြီးမှ ရောင်းချရမည်ဟု ဆိုသည့်အချက်ကို ယခင်က မြို့တော်သူ မြို့တော် သားများကပင် လျှောင်ပြောင်ကြဘူးသော်လည်း ယခုနှစ်တွင် အများက လက်ခံလာကြပြီဟု ဆိုပါသည်။

စံချိန်မီစေရာ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှာ

လယ်ယာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအရာရှိကြီး တစ်ဦးဖြစ်သူ Mr. Zhao Fengshan က ပြောကြားရာတွင် အဆင့်မြင့်အစားအစာများ ထုတ်လုပ်ရေးကြိုးစားနေသော်လည်း မြို့တော်တွင်ဖြန့်ဖြူးမည့် အစားအသောက်များ၏ အရည်အသွေးသတ်မှတ်စံချိန်ကို ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင်မှသာ ရရှိမှာ ဖြစ်ကြောင်း လောလောဆယ်တွင်မူ မြို့တော်ဈေးကွက်သို့ ဝင်ရောက်လာ သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ သားငါး၊ ဥနှင့် နို့စုစုပေါင်း ၇

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးကိုသာ အရည်အသွေးမြင့်မားစွာ ရရှိနိုင်ရေးကြိုးပမ်းလျက် ရှိကြောင်း ဆိုပါသည်။

ကျန်းမာရေးမြင့်မားလာမည်

ယခုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မြို့တော်နေ ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝအရည်အသွေးမြင့်မားလာ ပါမည်။ ၎င်းအပြင် ၂၀၀၅ ခုနှစ်အရောက်တွင် တရုတ်နိုင်ငံ၏ အစားအသောက် နိုင်ငံခြားပို့ကုန် တန်ဘိုးမှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၂ ဘီလီယံကျော်သွားလိမ့်မည်ဟု လည်းဆိုသည်။

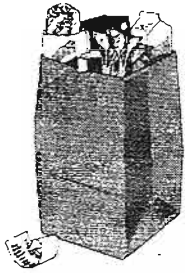
အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းမှု

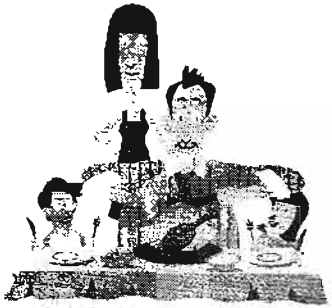
တရုတ်နိုင်ငံ၏ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး ထွက်ကုန်များ အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းမှုကြောင့် နိုင်ငံတကာ ဈေးကွက်တွင် ဝေစုအနည်းငယ်မျှသာ ရရှိခဲ့ပါသည်။ အချို့သော အဆင့်မြင့်နိုင်ငံတကာ ဈေးကွက်များက တရုတ်သီးနှံများကို ပိတ်ပင်ထားမြစ်ထားခြင်းမျိုးကိုပင် ခံခဲ့ရပါသည်ဟု ဆိုပါသည်။

စံပြမြို့သတ်မှတ်ပြီ

မြို့တော်ဘေဂျင်း၏ အရှေ့ဆင်ခြေဖုံးရှိ

Liquiao ဒေသကို အဆင့်မြင့်အစားအသောက်များ ထုတ်လုပ်ရန် စံပြမြို့အဖြစ် သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်နေလေပြီ။ ထိုသို့သော ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် စိုက်ပျိုးရေးအိမ်ထောင်စု ၃၀၀၀ ကျော်မှာ ယခင်ကထက် ဝင်ငွေ ၃ ဆဖြစ်သည့် ဒေါ်လာ ၂၄၀၀ ခန့်စီနှစ်စဉ် ရရှိနေပြီဟု ဆိုပါကြောင်း။





www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားသုံးဆီများနှင့် အကျိုးပြုဓာတ်ပစ္စည်းများ

စားသုံးဆီများတွင် ကင်ဆာနှင့် နှလုံးရောဂါတို့ကို တားဆီးပေးနိုင်သော အကျိုးပြုဓာတ်ပစ္စည်းများနှင့် ကြွယ်ဝလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု သိပ္ပံသုတေသီအချို့က Istanbul မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သော ကမ္ဘာ့စားသုံးဆီဆိုင်ရာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲတွင် တင်ပြခဲ့ကြပါသည်။

လေ့လာစရာ မြောက်မြားစွာ

ထို့ပြင် စားသုံးဆီများတွင် ပါဝင်နေသော များပြားလှစွာသော Phytonutrients နှင့် Antioxidants များကို ဆက်လက်၍ ခွဲထုတ်လေ့လာ သွားစရာများစွာ ရှိနေသေးပါကြောင်းဖြင့် ကနေဒါနိုင်ငံ Memorial University မှ ဇီဝဓာတုပညာရှင် Dr. Fereidoon Shahidi က ဆိုပါသည်။

ဗီတာမင် A နှင့် E

အထက်ပါတွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးပွဲတွင် သိပ္ပံသုတေသီများက၊ ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်တွင် သဘာဝဗီတာမင် A နှင့် E ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိသည်ဟု ကြေညာပြီး ရောင်းချနေသော စားအုန်းဆီအနီ (Red Palm Oil) အကြောင်းကိုလည်း ရှင်းလင်းတင်ပြကြသည်။ မလေးရှား စားအုန်းဆီတိုးမြှင့် ရောင်းချရေးကောင်စီမှ သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ Chu-Sing Koh ကလည်း စားအုန်းဆီအရိုင်း (Crude Palm Oil) တွင် ပါ ဝင်သော Carotenoids ဓာတ်ပစ္စည်းသည် မုန်လာဥနီတွင် ပါဝင်သည်ထက် ၁၅ ဆ ပိုမိုမြင့်မား ပါကြောင်း၊ ၎င်းဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ဗီတာမင် A အဖြစ် ဆက်လက် အသုံးချပါကြောင်း ဗီတာမင် E ပါဝင်မှုမှာလည်း မြင့်မားလှပြီး တစ်ခြား သဘာဝ ဗီတာမင်များဖြစ်သော Tocophenols နှင့် Tocotrienols များလည်း ပါရှိပါကြောင်း၊ Tocotrienols များမှာ ရင်သား ကင်ဆာကို နှိမ်နှင်းနိုင်ပါကြောင်း၊ ၎င်းသည် Tocophenols များထက် Antioxidant ဂုဏ်သတ္တိ အဆပေါင်း ၄၀ မှ ၆၀ အထိသာလွန်ပါကြောင်းဖြင့် တင်ပြခဲ့ပါသည်။

Free Radicals

Antioxidants များသည် လူကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် Free radicals ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပျက်ဆီးပစ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ Free Radicals များသည် DNA ကို ထိခိုက်စေပြီး လူများအား ကင်ဆာနှင့် နှလုံးရောဂါများ ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါသည်ဟု ဆိုသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကနေဒါမှ တင်ပြချက်

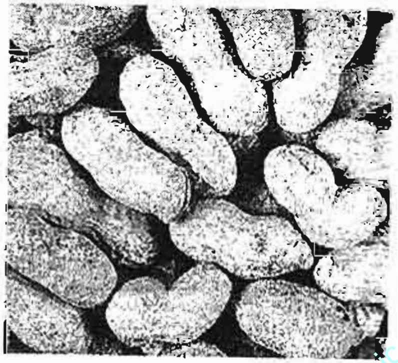
စားသုံးဆီဆိုင်ရာ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲသို့ ရောက်လာသော ကနေဒါနိုင်ငံမှ သိပ္ပံပညာရှင် Mrs. Elgbieta Kurowaka ကလည်း၊ ဥရောပတွင် Rapeseed ဟု လူသိများနေသော Canola ဆီထွက်သီးနှံမှာ အရေးကြီးသော ဓာတ်ပစ္စည်းများ မြောက်များစွာ ပါဝင်လျက်ရှိကြောင်း ၎င်းတို့အထဲမှ ဓာတ်ပစ္စည်း အချို့မှာ အဖြစ်များသော ကင်ဆာ ၅မျိုး၏ ဆဲလ်များ ကြီးထွားမှုကိုပင် တားမြစ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ပြောဆိုခဲ့ကြောင်း။

Antioxidants

၎င်းပစ္စည်းများမှာ ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်ခုနှင့် အောက်ဆီဂျင်တို့ ဓာတ်ပြုမှုကို ဆန့်ကျင်သော ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် ဓာတ်ပစ္စည်း တစ်ခုမှာ အောက်ဆီဂျင်နှင့် ဓာတ်ပြုလိုက်လျှင် ဓာတ်တိုး ခြင်းခံရသည်ဟု သတ်မှတ်ပြီး၊ ၎င်း၏ မူလဂုဏ်သတ္တိများမှာ ပျက်ပြယ်သွားရသည်။ ဥပမာ သံကို အောက်ဆီဂျင်နှင့် ဓာတ်ပြုပြီး ဓာတ်တိုးခံရလျှင် ဖဲရစ်အောက်ဆိုဒ်ဟုခေါ်သော သံချေးများ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ သံကို သဘော်ဆေးသုတ်ထားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အင်္ဂျင်ဝိုင်သုတ်လိမ်းထားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အောက်ဆီဂျင်နှင့် ဓာတ်မပြုနိုင်တော့ပေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဓာတ်တိုးခြင်း မခံရတော့ပေ။ ထို သဘော်ဆေး သို့မဟုတ် အင်ဂျင်ဝိုင်သည် သံအတွက် Antioxidants ပစ္စည်းများဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ ဇီဝပစ္စည်းများတွင်လည်း အလားတူ Antioxidants များရှိကြပါသည်။ ဥပမာ ဗီတာမင် A, C နှင့် E တို့သည် ဇီဝဓာတု Antioxidants များဖြစ်ကြပါသည်။

Free Radicals

၎င်းတို့မှာ ဓာတ်ဖိုသတ္တိ သို့မဟုတ် ဓာတ်မသတ္တိ ရှိနေသော ဓာတ်ပစ္စည်းများဖြစ်ကြသည်၊ ဓာတ်ဖိုသတ္တိ၊ ဓာတ်မသတ္တိ မရှိသော တည်မြဲမှုရှိသည့် အနေအထားရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းအမှုန်ငယ်များကိုလည်း Free Radicals ဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် တွေ့ထိသမျှ ဓာတ်ပစ္စည်းများနှင့် ဓာတ်ပြုရန် အလွန်လွယ်ကူပြီး ဓာတ်ပြုပါကလည်း မှန်းဆရန်ခက်ခဲသော နှုပ်ထွေးသည့် ဓာတ်ဖြစ်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးအစားစား ပေးနိုင်ကြပါသည်။ အမျိုးအစား ခေါ်မှုတည်၍ Free Radicals အချို့သည် ဓာတ်တိုးဂုဏ်သတ္တိ ရှိကြပါသည်၊



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ

ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆန်လုံးညို

ဖြူစင်အောင်ဖွတ်ထားခြင်းမရှိသော ဆန်ညို၊ ဂျုံညိုစသည့် သီးနှံများကို နေ့စဉ်စားသုံးလေ့ရှိသူများတွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားသည်ကို လျော့နည်းစွာ တွေ့ရှိရပါသည်ဟု အမေရိကန် အဟာရဓာတ် ကျွမ်းကျင်သူများက American Journal of Clinical Nutrition ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

အသက် ၄၀ ကျော်လျှင်

ယောက်ျား၊ မိန်းမလူပေါင်း ၄၂၀၀ ကျော်ကို သုတေသနပြုကြရာတွင် ဆန်ညို၊ ဂျုံညိုများကို နေ့စဉ် စားသုံးသူများတွင် အသက် ၄၀ ကျော်လျှင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော အမျိုးအစား (၂)ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၄၂ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့

ကျကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆန်ဖြူ၊ ဂျုံဖြူများထက် ဆန်ညို၊ ဂျုံညိုစသည့် ဖြူအောင်ဖွတ်မထားသည့် သီးနှံများကို ဦးစားပေး စားသုံးသင့်ကြပါသည်ဟု Boston မြို့ရှိ Simmons College နှင့် Harvard University မှ Dr. Teresa - Fung နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ဆိုပါသည်။

သွက်သွက်လက်လက်ရှိမည်

သုတေသီများ၏ တွေ့ရှိချက်အရ ဆန်ညို၊ ဂျုံညိုစသည့် ဖြူစင်အောင်ဖွပ်မထားသော သီးနှံများကို များများစားသုံးလေ့ ရှိသူများမှာ ပို၍ ပေါ့ပါးသွက်လက်ပြီး ကိုယ်နေဟန်ထား တင့်တယ်မှုပိုကောင်းမွန်ကြောင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်သောခလေ့နည်းပါးကြောင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုလည်း နည်းပါးကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့်အမျှင် ပေါများသော အစားအစာစားသုံးလိုစိတ် ထက်သန်တတ်ကြောင်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်လိုစိတ်များလည်း ပိုမိုရှိနေကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။

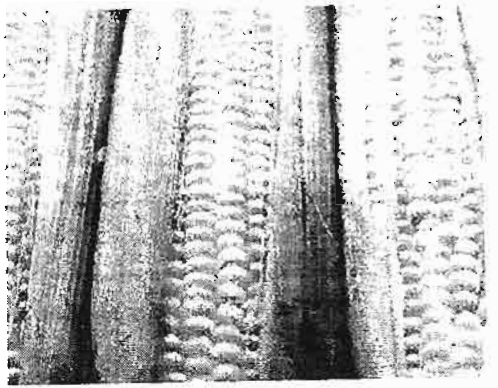
ဒီလိုတော့ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ

သက်ကြီးပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော အမျိုးအစား (၂)ဆီးချိုရောဂါသည်၊ နေထိုင်စားသောက်မှုနှင့် အများဆုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆက်သွယ်မှုရှိပြီး၊ ဒုက္ခအများဆုံးပေးသော ဆီးချိုအမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ ညိုသောဆန်၊ ဂျုံစသည့် ဖြူစင်အောင်ဖွပ်မထားသည့် သီးနှံများကို စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရှိသော်လည်း ဖြူသော ဆန်၊ ဂျုံစသည်များကို စားခြင်းဖြင့် ဆီးချို ရောဂါဖြစ်ပွားလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုခြင်းတော့မဟုတ်ဟု ဖော်ပြထားပါကြောင်း။



ဆီးချိုနှင့် နိုင်ယာစင်ဆေး

သက်ကြီးပိုင်းဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ၏ သွေးထဲမှ သကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေရန် သောက်သုံးကြသော Niacin မှာ သွေးထဲရှိ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် အဆီဓာတ်များပါ ကျဆင်းစေပြီး နှလုံးရောဂါမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန်သိပ္ပံသုတေသီများ က Archives of Internal Midicine ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြ ပါသည်။

သုတေသနအနေအထား

သက်ကြီးပိုင်း ဆီးချိုဝေဒနာ (အမျိုးအစား ၂) ခံစားနေရသော အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ၁၄၆ ဦးကို Dallas မြို့ University of Teaxas Southwestern Medical Centre မှ သိပ္ပံသုတေသီများက လေ့လာကြရာတွင် တစ်ချို့ကို Niacin ဆေးပမာဏ အမျိုးမျိုးကျွေးပြီး ကျန်လူများကို ၎င်းတို့အား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မသိစေပဲ၊ Niacin ဆေးအတုကိုသာ ကျွေးခဲ့ကြသည်။ သုတေသီများ သိလိုကြသည်မှာ ဤအကြိမ်တွင် သွေးထဲမှ သကြားဓာတ် အခြေအနေကို သိလို၍ မဟုတ်တော့ပေ။ Dyslipidemia ခေါ် ဓာတ်ပစ္စည်း၏ အခြေအနေပြောင်းလဲမှုကို သိလို၍ဖြစ်သည်။

နှလုံးရောဂါနှင့် ဆက်သွယ်မှု

သွေးထဲတွင် Dyslipidemia ဓာတ်ပစ္စည်း များ နေပါလျှင် သွေးကြောအား အန္တရာယ်ပြုမည့် Tryglyceride အဆီနှင့် သိပ်သည်း ကိန်းနိမ့်သော Lipoprotein အဆီများလည်း မြင့်တက်လာပြီး ကာယကံရှင်အား နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါ ရရှိစေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကြောင့် သွေးထဲတွင် Dyslipidemia ဓာတ်ပစ္စည်းများနေသူသည် သာမာန်လူများထက် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရန် နှစ်ဆမှ လေးဆအထိ အခွင့်အလမ်း များနေသည်ဟု ဆိုပါသည်။

Niacin သောက်သုံးသော်

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည် သွေးထဲမှ သကြား ဓာတ်ကျဆင်းရန် Niacin ဆေးသောက်သုံးသည့်အခါ ဆေး အနည်းအများပေါ် မူတည်၍ Dyslipidemia ဓာတ်ပစ္စည်းလည်း လျော့နည်းသွားပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်းများပါ

ကျဆင်းသွားကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆီးချိုနှင့် ဘွဲ့ဖက်လာတတ်သော နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပြီးသားလည်းဖြစ်သွားမည်။ Niacin ဆေးကို ဈေး ကွက်တွင် Niaspan အမည်ဖြင့်လည်း ဖြန့်ချိလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုပါ ကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဆိုင်ရာ

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ လဲလှယ်ခြင်း

ဂျပန်နိုင်ငံမှ သိပ္ပံသုတေသီများက ခန္ဓာကိုယ်မှ အင်္ဂါအစိတ်ပိုင်းများ အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုရန် ဆေးဝါးသစ်တစ်မျိုးကို အောင်မြင်စွာ တီထွင်လိုက်ကြောင်းဖြင့် Yomiuri Shim Bun သတင်းစာတွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြ ပါသည်။

ဆေးဝါးသစ်အမည် APC 0576

တိုကျိုမြို့တော် မြောက်ဖက်တွင်ရှိသော Tsukuba University နှင့် ဟင်းချိုမှုန့်ထုတ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီဖြစ်သည့် Ajinemoto Co Inc တို့ ပူးပေါင်းသုတေသနပြုထုတ်လုပ်ထားသော ထိုဆေးဝါးသစ်ကို APC 0576 ဟု အမည်ပေးခဲ့ကြသည်။ ဆေးတွေ့ရှိရပုံအကြောင်းကို အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ကျင်းပနေသည့် International Trasplantation Society ၌

တင်ပြမည်ဟု သတင်းစာတွင် ဖော်ပြထားခဲ့ပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးလဲလှယ်ရာတွင် မူရင်းခန္ဓာကိုယ်မှ ငြင်းဆန်တွန်းထုတ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုသို့မဖြစ်စေရန် ဆေးဝါးများ ယခင်ကလည်း ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း ထိုဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအဖြစ် ကျောက်ကပ်နှင့် အသဲကို ထိခိုက်မှုဖြစ်စေပြန်ပါသည်။ ယခုအသစ် ဖော်စပ်ထားသောဆေးမှာ ထိုကဲ့သို့သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ လုံးဝမရှိပါဟု ဆိုသည်။

စမ်းသပ်ပြီးသမျှ

ကျောက်ကပ်ပြောင်းလဲ တပ်ဆင်ထားသော မျောက်နှစ်ကောင်အား တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မျှ ယခုအသစ်ဖော်စပ်ထားသော ဆေးကိုကျွေးပြီး စမ်းသပ်ခဲ့ကြသည်။ မျောက်များ၏ ကျောက်ကပ်များမှာ ပုံမှန် အလုပ်လုပ်သည်ကို တွေ့ရှိရပြီး တစ်ခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တစ်စုံတစ်ရာ မျှ မတွေ့ရှိကြရပါဟု ဆိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်ထပ်လေ့လာမှုများပြုလုပ်မည်

Nagoya University မှ Professor Shinichi Oshima က ယခုတွေ့ရှိချက်သည် အောင်မြင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်လေ့လာ မှုများလည်း ပြုလုပ်ရပါဦးမည်။ တိုးတက်မှုများဆက်လက်ရရှိမည်ဟုလည်း မျှော်လင့်သည်ဟု ပြောဆိုလိုက်ပါကြောင်း။

လက်အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်း

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လူ၏ လက်ကို အစားထိုးလဲလှယ် ခွဲစိတ်ကုသပေးရခြင်းသည် အနာဂတ်ကာလတွင် ပိုမို၍ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖွယ်ရာရှိပါသည်ဟု ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းလဲလှယ်ကုသခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာညီလာခံတွင် ကိုယ်စားလှယ်များက တင်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ပထမဆုံးအကြိမ်

လက်အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်းကို ကမ္ဘာပေါ်တွင် ၁၉၉၈ ခုနှစ်၌ ပထမဦးဆုံး ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ယနေ့အထိ စုစုပေါင်း လက်အစားထိုးခြင်း ၁၀ ကြိမ်ရှိသွားပြီဖြစ်ပါသည်။

ပြုတ်ထွက်ခဲ့ခြင်း

ပထမဦးဆုံးအကြိမ် လက်အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်းတွင် ၂၈ လအကြာ၌ အစားထိုးထားသော လက်မှာ ပြုတ်ထွက်သွားခဲ့ရသည်။ အကြောင်းရင်းမှာ ထိုသို့ကုသခြင်းခံရ သူသည် ဆရာဝန်များပေးသော ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးရန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငြင်းဆန်ခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်၏။ သူ၏ လွဲမှားသော အယူအဆမှာ ဆရာဝန်များပေးသော ဆေးဝါးများကြောင့် အသားပိုအကြိတ် ထွက်မည် အခြားရောဂါဘယများ ဝင်ရောက်လာမည် စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ထိန်းချုပ်နိုင်ပါပြီ

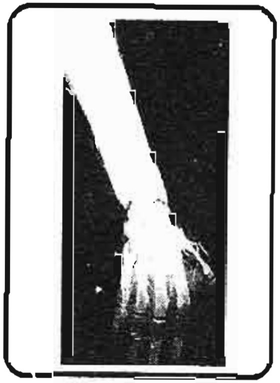
မူရင်းခန္ဓာကိုယ်မှ တပ်ဆင်ပေးထားသော လက်အသစ်ကို ငြင်းဆန်တွန်းကန်မှုများကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သော ဆေးဝါးများရှိနေပြီဖြစ်ပါသည်။ အီတလီ၊ ပြင်သစ်နှင့် အမေရိကန် တိုင်းပြည်များမှ တက်ရောက်လာသော ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်များက ၄င်းတို့၏ တိုင်းပြည်များတွင် ထိုကဲ့သို့သော လက်အစားထိုးမှုများတွင် ရှုပ်ထွေးမှု ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါကြောင်း၊ တစ်ချို့တွင်မူ ခေတ္တခဏသာဖြစ်သော သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် မြင့်မားလာခြင်းမျိုးလောက်တော့ ရှိပါကြောင်းဖြင့် တင်ပြခဲ့ကြပါသည်။ University of Louisville မှ Dr. Darla Granger ကလည်း သူမ၏ ခွဲစိတ်ကုသပေးခြင်းခံရသော လက်အစားထိုး လူနာများမှာ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး နှစ်လအကြာတွင် လူကောင်း ပမာအချိန်ပြည့် အလုပ်ပြန်ဆင်းနေကြသည်ကို တွေ့ရှိရကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

လက်နှစ်ဖက်အစားထိုးခြင်း

ပြင်သစ်နိုင်ငံမှ တက်ရောက်လာသော Dr. Lyon က မိမိ၏ နိုင်ငံ၌ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပထမဦးဆုံးအဖြစ် လက်နှစ်ဖက်လုံး အစားထိုး ကုသပေးခြင်း ရှိခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသူမှာ ကိုယ်တိုင် နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေးများ ရိပ်နိုင်ကြောင်း၊ အခြားသော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်း ရေးများကိုလည်း လုပ်ကိုင်နိုင်ပါကြောင်း စသည်ဖြင့် တင်ပြခဲ့ပါသည်။

အောင်မြင်ပါပြီ

ပြင်သစ်နိုင်ငံတွင် ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှစ၍ လက်တစ်ဖက် အစားထိုး လဲလှယ်ကုသပေးခြင်းခံရသူ ၈-ဦးရှိခဲ့ပြီး လက်နှစ်ဖက်လုံး အစားထိုး လဲလှယ်ပေးခြင်း ခံရသူ ၄-ဦးပင် ရှိခဲ့ပြီး အားလုံးအောင်မြင်မှု ရှိနေသည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အထွေထွေ

အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ကစီဓာတ်

အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းမှာ ယခင်က ထင်မှတ်ခဲ့သလို အသားဓာတ်ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ၊ ကစီဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု Harvard Medical School မှ Professor Julia Wang က American Chemical Society ၏ အစည်းအဝေးတွင် ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

ကစီဓာတ် Glycosaminoglycans

လူတို့၏ နေ့စဉ်စားသောက်မှုတွင် ပါရှိနေသော ကစီဓာတ်ထဲ မှ Glycosaminologycans ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ခုခံအားစံနစ်ကို ပိုမိုတက်ကြွအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးရာတွင် လူအချို့အား နာကျင်စေသော အဆစ်ရောင်ရောဂါ ကိုလည်း ရရှိစေပါသည်ဟုဆိုသည်။ အဆစ်ရောင်ဝေဒနာရှင်များမှာ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း သန်းပေါင်းများစွာ ရှိနေပါသည်။

သာမာန်အားဖြင့် အန္တရာယ်မရှိ

ကစီဓာတ်ထဲတွင်ရှိသော Glycosaminoglycans ဓာတ်ပစ္စည်း များသည် သာမာန်အားဖြင့် လူတို့အား အန္တရာယ်ပေးသည့် ဓာတ်ပစ္စည်း များမဟုတ်ကြပါ။ ကာယကံရှင်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ဇီဝကစံနစ်၏ အကိုင်အတွယ် မှားယွင်းမှုကြောင့်သာလျှင် အဆစ်ရောင်ရောဂါရစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယခုတွေ့ရှိချက်ကြောင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ကုသရန် ဆေးဝါးများဖော်စပ်ရာတွင် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများ ရရှိပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုပါသည်။

အတိုက်အခိုက်များစွာခံရ

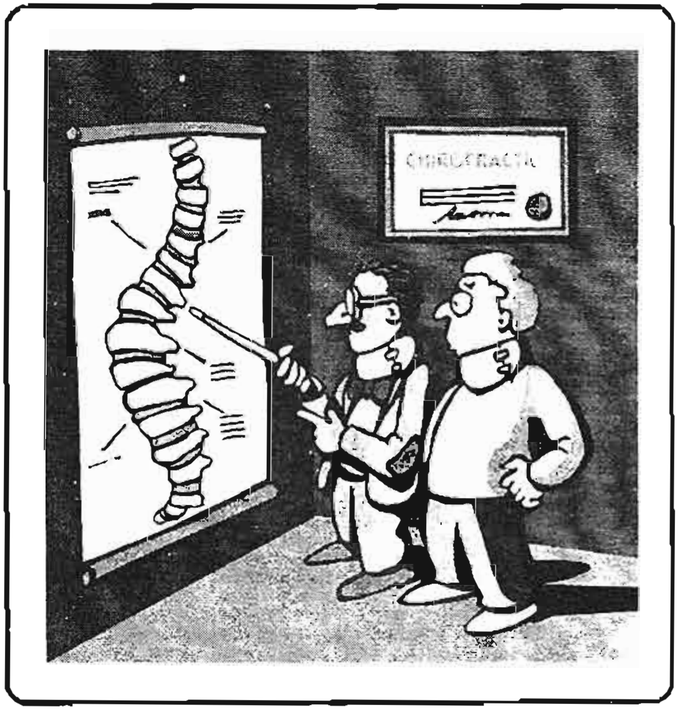
ယခင်က အဆစ်ရောင်ရောဂါသည် အစားအစာတွင်ပါသော အသားဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် Peptides များကြောင့်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ ယခုတွေ့ရှိချက်မှာ ထိုအယူအဆနှင့် မတူညီသောကြောင့် အချို့က အသိအမှတ်မပြုလိုကြသေးပေ။ အချို့ကဆိုလျှင် အတိုက်အခိုက်များပင် ပြုကြသည်ဟု ဆိုသည်။ သို့သော် ဤအယူအဆသစ်ကြောင့် အဆစ်ရောင် ရောဂါကို ကုသရေးတွင် တိုးတက်မှုများစွာ ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်မဖြစ်လှပါ

အယူအဆဟောင်းကြီးနှင့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာတွင် အလုပ်သိပ်မဖြစ်လှပါ။ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်ရန် ကြွက်ငယ်များနှင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရာမှ Glycosaminoglycans များနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်ဟု Professor Wang က တင်ပြထားပါကြောင်း။



ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ထိုးဆေး

မျိုးဗီဇကို ပြုပြင်ထားသော ကြွက်မများ၏ နို့ရည်ထဲမှ ရရှိသော ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ထိုးဆေးသည် မျောက်သတ္တဝါများကို ငှက်ဖျားရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု အမေရိကန် သိပ္ပံသုတေသီများက ဖော်ပြကြပါသည်။

ဆိတ်မများမွေးထားပြီး

အကယ်၍ ကြွက်မများအစား၊ ဆိတ်မများ၏ နို့ရည်ထဲမှ ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထုတ်ယူနိုင်ပါလျှင် ဆေးများပေါ်များလာမည်ဖြစ်ပြီး လူသန်း ၂၀အတွက် ထိုးဆေးများကို လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ မျိုးဗီဇပြုပြင်ထားသော ဆိတ်မ ၂ ကောင်ကို စမ်းသပ်မွေးမြူထားပါပြီဟု သုတေသီများနှင့် ပူးတွဲဆောင်ရွက်နေသော Genzyme Transgenics Corp ကုမ္ပဏီမှ တင်ပြထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြန်ကောင်းသက်သာ

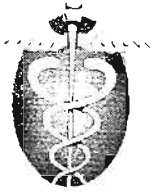
လူအများအသုံးပြုရန်အတွက် ထိုးဆေးမှာ စွမ်းဆောင်မှုထိရောက်ရုံဖြင့် မပြီးသေးပါ။ ထုတ်လုပ်ရန် လွယ်ကူပြီးဈေးလည်း ချိုရုံမည့်အပြင် များများစားစား ရရှိနိုင်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ အထူးသဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါအတွက်ဆိုလျှင် ဆင်းရဲသော ကမ္ဘာ့အစိတ်အပိုင်းတွင် အဖြစ်များသောကြောင့် မြန်ကောင်းသက်သာထိုးဆေးများအထူး လိုအပ်ပါသည်။ ဆိတ်မများ၏ နို့ရည်မှသာ ထိုးဆေးများ ယုတ်ယူနိုင်ပါလျှင် ဆိတ်မတစ်အုပ်လောက်နှင့်ပင် အာဖရိကတစ်တိုက်လုံးအတွက် လိုအပ်သော ငှက်ဖျားကာကွယ်ထိုးဆေးများ ရရှိပါလိမ့်မည်ဟုဆိုသည်။

ကပ်ပါးပိုးကြောင့်ဖြစ်ရ

ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှစ်စဉ်လူပေါင်း ၂.၇ သန်း သေဆုံးနေကြရသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါမှာ ခြင်များသယ်ဆောင်ထားသော ကပ်ပါးပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရပြီး ယခုအချိန်အထိ စားဆေး၊ သောက်ဆေးများနှင့်သာ ကုသနေရပါသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ထိုးဆေးမရှိသေးပါ။

စောင့်ရပါဦးမည်

ယခုစမ်းသပ်နေသော ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ထိုးဆေးမှာ အသုံးပြုရန်အချိန်အတော်အတန် စောင့်ရပါဦးမည်။ ထိုးဆေးဆိုသည်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် နှိမ်နင်းရမည့် ပိုးမွှားကို သေအောင်ပြု၍လည်း ကောင်း၊ အားနည်းသွားအောင်ပြု၍လည်းကောင်း ရယူထားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယခုစမ်းသပ်နေသော တိရိစ္ဆာန်နို့ရည်မှ ထုတ်ယူမည့်ထိုးဆေးမှာ ကပ်ပါးပိုး၏ ပရိုတိန်းတစ်မျိုးကိုသာပြုပြင် အသုံးပြုထားခြင်းဖြစ်၍ ထူးခြားမှုရှိသော ထိုးဆေးပုံစံသစ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထားပါကြောင်း။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းနှင့် ရောဂါပြန့်ပွားမှု

တစ်နေ့တစ်ခြား ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် စီးပွားရေးရာ ထိခိုက်မှုကိုသာ ဦးစားပေး စဉ်းစားနေကြရာမှ ယခုအခါ ရောဂါဘယများ ပြန့်ပွားလာမည့် ကိစ္စကိုပါ ထည့်သွင်းတွက်ချက်နေ ရပါပြီဟု တရုတ်ပြည်သူ့ သမ္မတနိုင်ငံတွင် ကျင်းပသော မိုးလေဝသညီလာခံ၌ သိပ္ပံပညာရှင်များက ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုတ်ကွေး

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကြောင့် လူများအား သေစေတတ်သော ရောဂါဆိုးများ ပြန့်ပွားလာရာတွင် အဓိကအားဖြင့် ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါများ ပြန့်ပွားမှုများ ဖြစ်လာပါမည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေ၏ ထက်ဝက်ကို မကြာမီ အချိန်အတွင်း ၎င်းတို့က ခြိမ်းခြောက်လာလိမ့်မည် ဟုဆိုသည်။

လူသားများ၏ ပယောဂ

ကမ္ဘာကြီး၏ မြောက်ဘက်ခြမ်းတွင် လွန်ခဲ့သည့်

ရာစုနှစ်အတွင်း အပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်းမှာ လွန်ခဲ့သည့်နှစ် ၁၀၀၀ အတွင်း အမြင့်ဆုံးစံချိန်ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုအထဲတွင် လွန်ခဲ့သည့်နှစ် ၅၀အတွင်း အပြောင်းအလဲမှာ လူသားများ၏ ပယောဂကြောင့်ဖြစ်ပါသည်ဟု China Metrological Administration မှပညာရှင် Professor Ding Yihui က ဆိုပါသည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုနှင့်အတူ

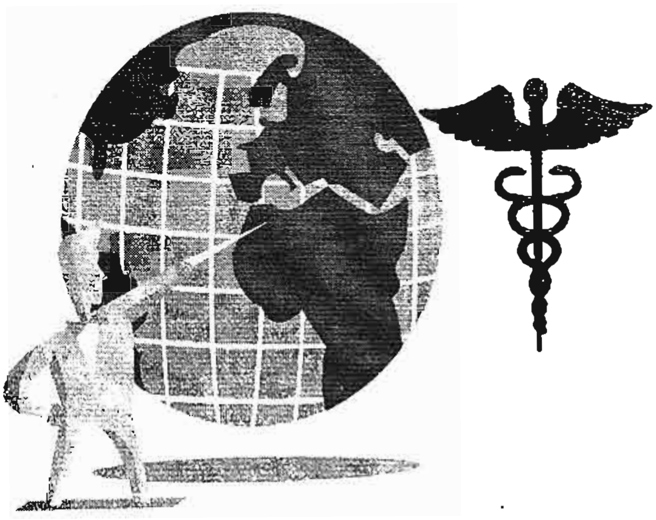
ငှက်ဖျားရောဂါ သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါ၊ ပလိပ်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ရောဂါစသည်တို့မှာ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုနှင့် အတူ ပြောင်းလဲမှုရှိသော ရောဂါဆိုးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ WHO မှ ထုတ်ပြန်သော စာရင်းအရ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း လွန်ခဲ့သည့်နှစ်တွင်များစွာ တိုးပွားသွားခဲ့ကြောင်းသိရသည်။ ၎င်းရောဂါဖြင့် လူတစ်သန်း သေဆုံးပြီး အများစုမှာ ကလေးများဖြစ်ကြသည်။ ဆက်လက်သိရှိရသည်မှာ နိုင်ငံပေါင်း ၁၀၀ကျော် တွင် သွေးလွန်တုတ်ကွေး ဖြစ်ပွားနေကြောင်း၊ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်တွင် လူပေါင်း သန်း ၅၀ကျော် ၎င်းဝေဒနာခံစားရကြောင်း ထိရောက်သော ကုသမှုလည်း မရှိသေးပါကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝေးလံခေါင်းပါး သတိထား

စားဝတ်နေရေးခက်ခဲသည့် ဝေးလံခေါင်းပါး ဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသူများသည် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ရောဂါဘယများ၏ ဒဏ်ကို အများဆုံး ခံစားရသူများဖြစ်လိမ့်မည်ဟုလည်း သတိပေးထားပါကြောင်း။



မျက်စေ့ရောဂါနှင့် ပင်စည်ဆဲလ်များ

လူ၏ အရိုးတွင်း ရှိနေသော ရိုးတွင်းချဉ်ဆီမှပင်စည်ဆဲလ်များမှာ မျက်လုံးအိမ်နောက်ဘက်ရှိ သွေးကြောငယ်များ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ပျက်စီးရမှုဖြင့် အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးနေရမှုကို ပြန်လည်ကောင်းမွန် အောင်ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်းဖြင့် အမေရိကန်သိပ္ပံသုတေသီများက Nature Medicine ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

သွေးကြောငယ်အသစ်များ

ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ကြွက်ငယ်များနှင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရာတွင် ရိုးတွင်းချဉ်ဆီမှ သီးသန့်ရွေးချယ်ထားသော ပင်စည်ဆဲလ်တစ်မျိုးကို ထုတ်ယူ၍ မျက်စေ့အတွင်း ထိုးသွင်းလိုက်သောအခါ သွေးကြောငယ် အသစ်များဖြစ်ရန် ဆဲလ်များပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် သွေးကြောငယ်များ ပျက်စီး၍ အမြင်အာရုံမရသော မျက်စေ့ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်လာပါလိမ့်မည်ဟု California ရှိ Scripps Research Institute မှ Dr. Martin Friedlander

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှင့် အဖွဲ့က ပြောဆိုပါသည်။

ဆီးချိုနှင့် အသက်အရွယ်

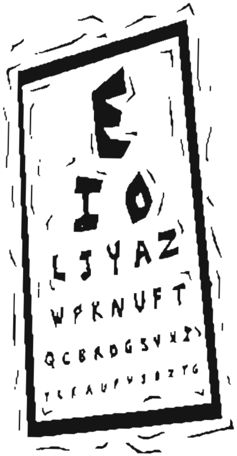
လူများ၏ မျက်လုံးအိမ်နောက်ဘက်ရှိ အာရုံခံ အကြောမှာ သွေးကြောငယ်ကလေးများ ပျက်စီးရခြင်းမှာ ဆီးချိုဝေဒနာကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာ၍ သော်လည်းကောင်းဖြစ်ရပါသည်။ ယခုစမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်အရ ဆီးချိုဝေဒနာနှင့် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာမှုကြောင့် ဖြစ်ရသည့် အမြင်အာရုံလျော့နည်းရခြင်းကို ကုစားနိုင်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်အားဆုံးရှုံး

ဆီးချိုကြောင့် မျက်စေ့ရောဂါရရှိခြင်းဖြင့် မျက်စေ့ကွယ်ခြင်းတို့ကြောင့် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း အလုပ်လုပ်နိုင်သော အရွယ်ကောင်းများ၏ လုပ်အား ဆုံးရှုံးရခြင်းများ ရှိနေပါသည်။ ဆီးချိုဝေဒနာကြာရှည်လာလျှင် ပထမဦးစွာ အမြင်မှုန်ဝါး သွားကြရသည်ဟု ဆိုသည်။

အသက် ၆၀ ကျော်လျှင်

အသက်အရွယ်ကြောင့် မျက်စေ့မှုန်လာရခြင်း၊ မျက်စေ့ရောဂါဖြစ် လာရခြင်းမှာ ယေဘူယျအားဖြင့် အသက် ၆၀-ကျော်လျှင် စတင်လာတတ်ပြီး လူမှုရေးအခက်အခဲများလည်း ဖြစ်လာလေ့ ရှိသည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဝလွန်ခြင်းနှင့် ဟိုမုန်း

လူများအဝလွန်ရခြင်းသည် ဟိုမုန်းတစ်မျိုးနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရသဖြင့် သြစတြေးလျသိပ္ပံပညာရှင်က ၎င်းဟိုမုန်းကိုသာ အဓိကထား၍ အပြစ်ဖို့ထားကြောင်းကို Australian နေ့စဉ်သတင်းစာတွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ဟိုမုန်း PYY 3-38

Sydney မြို့ရှိ Garvan Institute of Medical Research မှအာရုံကြောဇီဝဗေဒပညာရှင် Dr.Herbert Herzog က၊ အတိုကောက်အားဖြင့် PYY 3-38 ဟုအမည်ပေးထားသော ဟိုမုန်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၎င်းဟိုမုန်းကို အူမကြီးမှ ထုတ်လွှတ်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ထုတ်လွှတ်မှုသည် အစားစားသောက်နေသူ၏ တင်းတိမ်မှုရှိမရှိ အပေါ်တွင်မူတည်သည်။ အစားအစာ နောက်ထပ် မယူသင့်တော့လျှင် ဟိုမုန်း PYY 3-38 များစွာထွက်လာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟုဆိုသည်။

သွေးကြောမှ တစ်ဆင့်ဦးနှောက်သို့

လူတစ်ယောက်အစာဝသောအခါ အူမကြီးမှ ဟိုးမုန်း PYY 3-38 စတင် ထွက်လာပြီး သွေးကြောမှ တစ်ဆင့် ဦးနှောက်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသည်။ ဦးနှောက်ထဲတွင် အစာစားလိုစိတ်ကို ပိတ်ပင်တားဆီးရန် Y 2 Recepters ခေါ်တ်ပစ္စည်း မှတစ်ဆင့်လှုန့်ဆော်ပြီး လူအားထပ်မံ အစာစားလိုစိတ် ကုန်ခမ်းသွားစေသည်ဟု ဆိုသည်။

လက်တွေ့စမ်းသပ်ခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းစမ်းသပ်ခံများ၏ အကူအညီဖြင့် ယခုစမ်းသပ်ခြင်းကို ပြုလုပ်သည်။ ဆာလောင်အောင် စီစဉ်ထားသည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ဟိုမုန်း PYY 3-38 အချို့ကို ထိုးသွင်း ပေးလိုက်ပြီးနောက် ၎င်းတို့ စိတ်ကြိုက်စားနေကျ အစားအစာများကို ကြိုက်သလောက် စားသောက်စေပါသည်။ တွေ့ရှိချက်အရ ၎င်းတို့ များများ မစားနိုင်ကြတော့ပေ။ ပုံမှန်ထက် သုံးပုံတစ်ပုံသာ စားသောက်နိုင်ကြတော့သည်ဟုဆိုသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များပြားလှပေ အဝလွန်သူတွေ

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားထက်ဝက်နှင့် အမျိုးသမီး သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ အဝလွန်နေကြပြီဟုဆိုသည်။ သူတို့သည် နေ့စဉ်အစားအစာများကို များစွာစားသောက်ကြပြီး မည်သည့်အခါမျှ တင်းတိမ်သွားပုံမရကြပေ။ ထိုအချက်ကြောင့် သူတို့တွင် ဟိုမုန်း PYY 3-38 လျော့နည်း ပျောက်ကွယ်နေပုံရသည်ဟု ဆိုသည်။ အဘယ်အတွက်ကြောင့် ၎င်းဟို မုန်းလျော့နည်း ပျောက်ကွယ်နေသည်ကိုမူ သုတေသီများက ဖော်ပြမထားပါကြောင်း။

ပုံတူမျိုးပွားနွားကလေးများနှင့် ပဋိဇီဝပစ္စည်း

ပုံတူမျိုးပွားနည်းစံနစ်ဖြင့် ပေါက်ဖွားရရှိလာသော နွားကလေးများမှာ လူသားတို့အတွက်လိုအပ်သော ပဋိဇီဝပစ္စည်းများ တနည်းအားဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးများကို ထုတ်လုပ်ပေးသည့် စက်ရုံများ ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု အမေရိကန်၊ သိပ္ပံသုတေသီများက Nature Biotechnology ဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။

မျိုးဗီဇပါပြုပြင်ထား

မျိုးဗီဇကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ထားသည့် နွား၏ ပုံတူမျိုးပွားထားသော နွားကလေးများမှ ရရှိမည့် ပဋိဇီဝဆေးမှာ ပြုပြင်ပေးသည့် မျိုးဗီဇအပေါ်တွင် မူတည်လျက်ရှိရာ မျိုးဗီဇ ပြုပြင်မှု အမျိုးမျိုးမှ ပဋိဇီဝ ဆေးအမျိုးမျိုး ထုတ်ယူရရှိနိုင်မည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ပဋိဇီဝဆေးပစ္စည်း အနည်းငယ်စီကို ပုံတူမျိုးပွား နွားကလေးများမှ ထုတ်ယူရရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ နွားကလေးများ၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို နှိမ်ပေးလိုက်ပါလျှင် ၎င်းတို့ထံမှ ပဋိဇီဝ ပစ္စည်းပိုမိုရရှိမည်ဟု ဆိုပါသည်။

ပြုလုပ်နည်း

လိုအပ်သော ပဋိဇီဝပစ္စည်းထုတ်ပေးနိုင်မည့် လူသားခရိုမိုဇုမ်းပါသော မျိုးဗီဇကို ဖန်တီးပြီးနောက် နွား၏ အရေးပြားအတွင်း ထည့်သွင်းထားရပါမည်။ ဤသို့ မျိုးဗီဇပြုပြင်ထားပြီးနောက် ၎င်းထံမှ ဆဲလ်များကို ယူ၍ ပုံတူမျိုးပွားစနစ်ဖြင့် နွားငယ်ကလေးများကို ဖန်တီးယူရပါမည်။ ၎င်းနွားငယ်ကလေးများ၏ သွေးထဲမှ ပဋိဇီဝဆေးပစ္စည်းများကို ရယူနိုင်ပါမည်ဟု ဆိုသည်။ ဤသို့သောနည်းဖြင့် ယခုအခါတွင် ပုံတူ မျိုးပွားနွားကလေးပေါင်း ၂၀ ကို ဖန်တီးထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

မျှော်လင့်စရာ

အနာဂတ်တွင် ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်စေတတ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများအတွက် ပြုပြင်ထားသော မျိုးဗီဇ

အမျိုးမျိုးဖြင့် နွားများကို ပုံတူ မျိုးပွားယူပြီး နွားတစ်အုပ်မွေးထားလိုက်လျှင် လူသားများအား ရောဂါ အမျိုးမျိုး ကုသရန် ပဋိဇီဝ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်ပါမည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မျိုးဗီဇပြုပြင်ထားသော ပုံတူမျိုးပွား နွားကလေးများမှာ လူသားများ အတွက် ပဋိဇီဝဆေးများ ထုတ်လုပ်ပေးရာ စက်ရုံကြီးများသဖွယ် ဖြစ်လာတော့မည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစွမ်းထက်ကိုလက်စထရောကျဆေး

သွေးတိုးဝေဒနာရှင်များ၏ သွေးထဲရှိ ပြည့်ဝအဆီ ကိုလက်စထရော ပမာဏကို လျော့ကျစေရန် ရည်ရွယ်ဖော်စပ်ထားသော ဆေးဝါးတစ်မျိုးသည် ကမ္ဘာ့လူသားများအား နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ဝေဒနာရရှိ ခြင်းမှ ကယ်တင်နိုင်ပါလိမ့်မည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက Lancet ဆေးဂျာနယ်တွင် ရေးသားခဲ့ကြ သည်။

ဆေးဝါး Statin

ကိုလက်စထရောကျဆေး Statin ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို လေ့လာသောအခါ ယခင်တွေးထင်ထားသည်ထက် လူအမျိုးမျိုးနှင့် အနေအထား အမျိုးမျိုးကို ပိုမို၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထိရောက်မှုရှိသည်ကို တွေ့ရှိလာကြရသည်။ အမှန်အားဖြင့် ဤဆေးဝါးသည် သွေးအတွင်း၌ ကိုလက်စရော မြင့်မားနေသူများနှင့် နှလုံးရောဂါရှိသူများအတွက် ရည်စူး၍ ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လေဖြတ်ခံရပြီးသူများ၊

ခြေထောက်သွေးကြော ကျဉ်းသူများ၊ ကိုလက်စထရောပုံမှန် အနေအထားနှင့်ပင် နှလုံးရောဂါရှိနေသူများအတွက်လည်း အကျိုးရှိစေသော ဆေးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုသည်။

ပိုကျမလေ ပိုကောင်းလေ

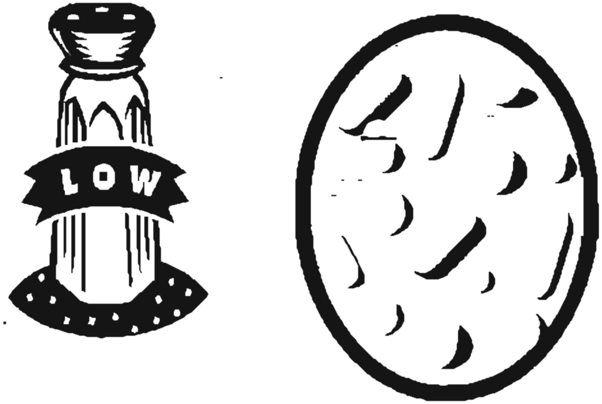
နှလုံးရောဂါအတွက် ဝေဒနာရှင်၏ သွေးကြောထဲတွင် ကိုလက်စထရောပမာဏနည်းလေ ကောင်းလေဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် ရောဂါကို ချဉ်းကပ်ပုံအထိုက်အလျောက်ပြောင်းလဲခဲ့ပါသည်ဟု Heart Protection Study မှ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ ကဆိုပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း သန်းနှင့်ချီကာ ရှိနေကြသော ပုံစံအမျိုးမျိုး နှလုံးရောဂါသည်များကို ကုသပေးရန် အထူးသင့်လျော်သော အံ့ဖွယ်ဆေးတစ်ပါးဟုဆိုသည်။

ထိပ်တန်းသူသတ်ရောဂါ

နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုးသည် ဖွံ့ဖြိုးပြီးစက်မှုနိုင်ငံတွင် ထိပ်တန်း လူသတ်ရောဂါဖြစ်ကြပါသည်။ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်အံ့ဆဲဆဲ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခံရအံ့ဆဲဆဲ အခြေအနေရောက်နေကြသောသူများကို Statin ဆေးက ကယ်တင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

ဤသို့ဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် လူပေါင်း ၅၀၀၀၀ သို့မဟုတ် တစ်ပါတ်လျှင် လူပေါင်း ၁၀၀၀မှာ အသက်ချမ်းသာရာရမှာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ လူများအား ထိပ်တန်းမှ ဒုက္ခပေးနေသော နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခံရခြင်း ဝေဒနာများအတွက် ကာကွယ်မှုနှင့် ကုသမှု ပေးနိုင်သော ဆေးဖြစ်၍ Statin သည်အလွန်အရေးကြီးသလို အသုံးဝင်လှသော ဆေးလည်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။



ကာယလှုပ်ရှား အကျိုးများ

အလုပ်မှအိမ်အပြန် ၁၀ မိနစ်ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အိမ်နှင့်ဝန်းကျင်အား နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လေ့ခါးထစ်များကို နေ့စဉ် အတက်အဆင်းပြုလုပ်ခြင်းများသည် အလွန်အန္တရာယ်များသည့် နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာနှင့် ဆီးချိုရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါသည် ဟု တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများက ပြောကြားခဲ့ကြပါသည်။

အချိုးပြောင်းလာ

လူများမှာ တစ်နေ့တစ်ခြား ချမ်းသာကြွယ်ဝလာကြသည့် အတွက် အထက်ဖော်ပြပါ လွယ်ကူလှသော ကျန်းမာရေးအခထောက် အကူပြုဆောင်ရွက်မှု ကလေးများကို ဂရုမစိုက်မေ့လျော့ပစ်လာကြသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရခြင်း နည်းပါးသည့် သက်တောင့်သက်သာ နေထိုင်သွားလာမှုမျိုးကို မိမိတို့၏ နေ့စဉ်လူမှုဘဝအတွင်းသို့ သွတ်သွင်းလာနေကြ

www.burmeseclassic.com

သည်ကို တွေ့ရှိနေရပါသည်ဟု ဆိုသည်။

ရောဂါကို ဖိတ်ခေါ်နေ

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများက တရုတ်ပြည်သူများသည် ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ရှုနေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းကစားနေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အချိန်များစွာ ကုန်လွန်နေကြခြင်းသည် မိမိတို့ စားသောက်ထားသော အဆီကြွယ်ဝသည့် အစားအသောက်များကြောင့် ပိုလျှံနေသည့် စွမ်းအင်ကို အသုံးချပစ်ကြရန် အခွင့်အလမ်းများ ဆုံးရှုံးနေကြရပြီး ထိုသို့ ဆုံးရှုံးခြင်းသည် အန္တရာယ်များလှသော ရောဂါပေါင်းစုံကို ဖိတ်ခေါ်နေကဲ့သို့ ရှိနေကြပါသည်ဟု ဆိုသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ကြ

တရုတ်ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိသူများက အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေဆိုးကို ကပ်ရောဂါသဖွယ် သဘောထားပြီး ပြည်သူများအား ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ကြစေရန် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းသည့် အစီအမံများ ပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားကြပြီဟု ဆိုပါသည်။

စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး

တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံမှ ကျန်းမာရေးဒု-ဝန်ကြီး Ma Xiawei က နှလုံးရောဂါ ကင်ဆာဆီးချိုရောဂါများမှာ တရုတ်ပြည်သူများ ၏ ကျန်းမာရေးကို အကြီးအကျယ် ခြိမ်းခြောက်နေသည်သာမက နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးတို့တွင်လည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးသဖွယ် ဖြစ်နေကြပါသည်ဟု ဆိုသည်။

အချက် ၃ ချက်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အဟာရညီညွတ်မှု မရှိသော အစားအစာ စားသောက်ခြင်းများသည် ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်သော အဓိက အချက်ကြီး ၃ ချက်ဖြစ်ကြပါသည်။ WHO ခန့်မှန်းချက်အရ ကမ္ဘာ့တစ်ဝှမ်းလုံးတွင် နှစ်စဉ် ၂-သန်း ကျော် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသည့်အတွက် သေဆုံးနေကြရသည်ဟု ဆိုပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com