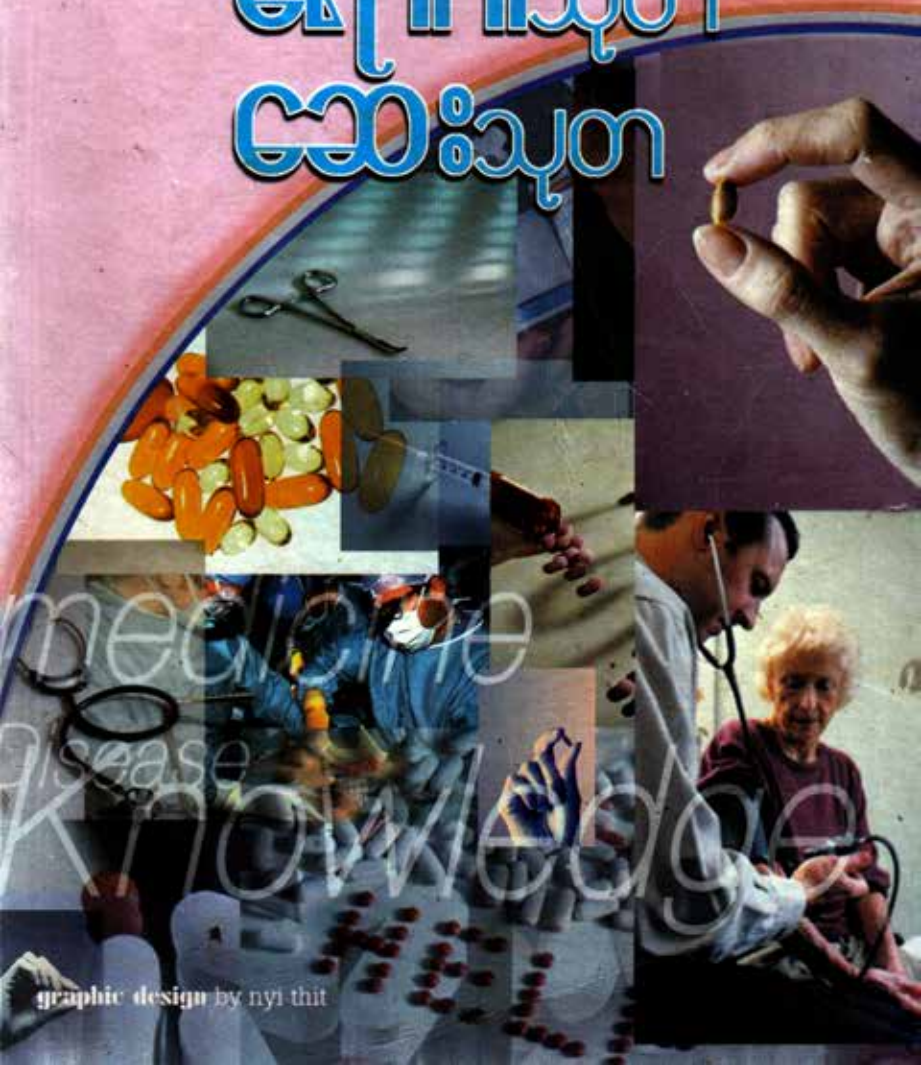


ဒေါက်တာအောင်နိုင်  
(ဆေးသုတေသန)

# ကျော့သုတ ဆေးသုတ



medicine  
disease  
knowledge

# ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး

ဒို့အရေး

တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး

ဒို့အရေး

အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ဒို့အရေး



နိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ

ပေါ်ပေါက်ရေးသည် ပြည်ထောင်စုသား အားလုံး၏

ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။



## ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြုပ် ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဟုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။



# ရောဂါသွတ် ဆေးသွတ်

ဒေါက်တာအောင်နိုင်

(ဆေးသုတေသန)

## တော်ဝင်စာပေ

အမှတ် (၃၀)၊ ဝမုန်းလမ်း၊ နှင်းဆီတန်း (က)ရပ်ကွက်၊

သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၂၄၁/၂၀၀၁ (၁၂)  
 မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၄/၂၀၀၂ (၁)

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ညီသစ်  
 ထုတ်ဝေသူ - ဦးသန်းဆွေ (စစ်သည်တော်စာပေ)  
 ၁၁၃၁/က၊ ဥယျာဉ်လမ်း၊ ဒဂုံ(တောင်)။  
 မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးတင်မောင်ဝင်း (သင်းလဲ့ဝင်းပုံနှိပ်တိုက်)  
 ၁၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊  
 ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့နယ်။  
 အတွင်းဖလင် - ကိုဦး( **Quality** )  
 စာအုပ်ချုပ် - စွယ်တော်  
 ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၂ ခုနှစ်၊  
 ဖေဖော်ဝါရီလ (အုပ်ရေ ၁၀၀၀)  
 တန်ဖိုး - ၆၀၀ ကျပ်

## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	သတိမေ့လျော့ခြင်း	၁
၂။	လေးဖက်နာရောဂါ	၆
၃။	ဆံဖြူရောဂါ	၁၀
၄။	တုပ်ကွေးရောဂါ	၁၇
၅။	ဇရာကိုအန်တုခြင်း	၂၁
၆။	ဇရာအိုကို စောင့်ရှောက်ခြင်း	၂၆
၇။	သက်ကြီးတို့နှင့် မသင့်သောဆေးများ	၃၁
၈။	လေနာရောဂါ	၃၆
၉။	ဆီးမထိန်းနိုင်သောရောဂါ	၄၀
၁၀။	နာတာရှည် နှမ်းလျှောရောဂါ	၄၅
၁၁။	အရက်စွဲရောဂါ	၄၉
၁၂။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း	၅၃
၁၃။	သွက်ချာပါဒ်ရောဂါ	၅၈
၁၄။	ပန်းနာရင်ကျစ်ရောဂါ	၆၂
၁၅။	ပန်းနာရောဂါ နည်းဖြာဖြာ သက်သာစေကြောင်းရာ	၆၇
၁၆။	ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ	၇၃
၁၇။	အင်ပျဉ်ထခြင်း	၈၈
၁၈။	သွေးအလိုလိုပိုစီးသော်	၉၃
၁၉။	ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ	၉၈

၂၀။ သွေးတိုးရောဂါ	၁၀၂
၂၁။ ကင်ဆာ	၁၁၂
၂၂။ ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါ	၁၁၇
၂၃။ ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ	၁၂၂
၂၄။ အအေးမိနာစေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးနှင့် လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်	၁၂၅
၂၅။ ပသိရောင်ခြင်း	၁၂၉
၂၆။ အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ	၁၃၂
၂၇။ ရူမယောင်ရိုးဆက်ရောင်ရမ်းနာ	၁၃၇
၂၈။ ဂေါက်ရောဂါ	၁၄၂
၂၉။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း	၁၅၀
၃၀။ မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေခြင်း	၁၅၄
၃၁။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ	၁၅၈
၃၂။ အကြောတက်ခေါင်းကိုက်ရောဂါ	၁၆၃
၃၃။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ	၁၆၇
၃၄။ ဝမ်းချုပ်စမြင်းခံရောဂါ	၁၇၁
၃၅။ ဝက်ခြံရောဂါ	၁၇၅
၃၆။ ဗိုင်ယာဂရာဆေး	၁၇၉
၃၇။ အင်္ဂုစပရင်	၁၈၄
၃၈။ မ,လိင်ပေတ်မှန်း အီစတြိုဂျင်	၁၈၉
၃၉။ ယနေ့ ဗိုက်တာမင်စီ	၁၉၄
၄၀။ ကလူကိုဆာမင်း	၁၉၉
၄၁။ ဘရော့ကိုလီနှင့် ကင်ဆာ	၂၀၄
၄၂။ အစာလည်းဆေးတစ်ပါး	၂၀၇
၄၂။ ကျွန်းမာစေးရေ အိပ်၍ပေး	၂၁၁
၄၄။ ရယ်ရွှင်ခြင်း	၂၁၅

## သတိမေ့လျော့ခြင်း

သတိမေ့လျော့ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းသွားခြင်းကို ဆေးပညာဝေါဟာရအားဖြင့် အမ်နီးစီးယား (Amnesia) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဓိကအကြောင်းရင်းနှစ်ခုကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ထဲက နျူးရန်း (Neurons) လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံကြော ကလာပ်စည်းတွေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဓာတုအပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ဇရာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ချို့ယွင်းပျက်စီးသွားခဲ့ရင် သတိမေ့လျော့တတ်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အချို့ကျတော့လည်း စိတ်ရောဂါကြောင့် မှတ်ဉာဏ်မကောင်းဘဲ မေ့လျော့ကုန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာ၊ အခြင်းအရာ ဖြစ်စဉ်တွေကို ခံစားချက် ပြင်းထန်လာတဲ့အခါ မခံမရပ်နိုင်တော့ဘဲ အားလုံးကို မေ့သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

သာမန်အားဖြင့်တော့ မနေ့က ကိုယ်ဘာဟင်းနဲ့ စားခဲ့သလဲ၊ ဘယ်သူတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့သလဲဆိုတာ မေ့တာမျိုး၊ သော့တွဲကလေး၊ ဖိုင်တွဲကလေး ဘယ်မှာချထားခဲ့သလဲ မေ့သွားတာမျိုး၊ ချိန်းဆိုထားပြီးမှ သွားဖို့မေ့သွားတာမျိုး၊ တစ်ခါတစ်ရံ လူတိုင်းလိုလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခဏခဏ ဒါမျိုးဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ သတိထားရပါတော့မယ်။



တချို့ကျတော့ အခုပြော အခုမေတာ ရှိပါတယ်။ အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ကြာကြာမှတ်မထားနိုင်ဘဲ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်လောက်နဲ့ မေ့မစ်လိုက် တတ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ငယ်ငယ်က အကြောင်းအရာတွေကို မှတ်မိနေပြီး မနေ့တစ်နေ့က အကြောင်းအရာတွေကို မှတ်မိနေတယ်။ သိနေ တယ်။ ဒါပေမဲ့ စကားလုံး ပျောက်နေတတ်ပါတယ်။ ဝေါဟာရ ပျောက်နေ တတ်ပါတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း အလွဲတွေ မှတ်မိနေတတ်ပါတယ်။ အဖြစ် မှန်တွေမဟုတ်ဘဲ အလွဲအမှားတွေကို အမှန်လို့ထင်ပြီး ပြောတတ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို လိမ်ပြောနေသူလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ အခုကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေကို အမှန်လို့ထင်ပြီး ပြောတတ်ပါတယ်။

တချို့ကျတော့ အခုကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို တစ်ချိန်က ကြုံတွေ့ ခဲ့ပြီးသားလို့ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒါမျိုးကို ဝက်ရူး ပြန်တတ်တဲ့ သူတွေမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာမျိုးကို ဆေးပညာ ဝေါဟာရအားဖြင့် ဒီဂျာဗူးအတွေ့အကြုံတွေ (Deja Vu Experiences) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တချို့လည်း ကိုယ့်မှာမည်ကအစ အားလုံးကို မေ့သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို စိစစ်ရှာဖွေပြီး ကုသရပါတယ်။ ဒါကတော့ ဆရာဝန်တွေ၊ တိုင်းရင်းသမားတော်တွေကို ပြသပြီး ကုသမှု ခံယူရမယ့် အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတော်အတန် မေ့လျော့၊ သတိချို့ယွင်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်းပျောက်ပြီး မှတ်ဉာဏ် အားထက်သန်စေတဲ့ သဘာဝကုထုံးလို့ ဆိုလောက်တဲ့နည်းတွေ ရှိနေပါတယ်။ တော်စာကုထုံးတွေလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဆေးအနေနဲ့ အန္တရာယ် လည်း မရှိလှတာမို့ မိမိဘာသာ စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီထဲက တချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

**မြင်းခွာ**

မြင်းခွာပင်ကို 'ဘရဗီဘူတီ' လို့ အာယုဗေဒ ဆေးပညာမှာခေါ်ပြီး ရှေးနှစ်ပေါင်းတစ်ထောင်မက ကာလကတည်းက သုံးစွဲခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာ ဦးနှောက်အားကောင်းစေခြင်း၊ ဉာဏ်အားကောင်းစေခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ် ထက်သန်စေခြင်းဆိုတဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိနေပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ သူ့ရဲ့ ဆေးစွမ်းရုဏ်အင်ကို ကျောင်းသားလူငယ်ပေါင်းများစွာအပေါ်မှာ သိပ္ပံနည်းကျ စမ်းသပ်ပြီး တကယ့်ကို ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်။ သူ့ကို ဉာဏ်ကောင်းဆေး၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်း သူတွေသောက်ရန် ဆေးအဖြစ် အခုလို ဖော်စပ်သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

မြင်းခွာရွက်ကလေးတွေကို နေရိပ်မှာ သွေအောင်လှန်းပါ။ အဲဒီ မြင်းခွာရွက်ခြောက် (၅)မူးသားရယ်၊ ဗါဒီစေ့ထဲကအဆန် (၇)စေ့ရယ်၊ ငရုတ် ကောင်းစေ့ (၈)ရွေးသားရယ်၊ သကြား (၁)ကျပ်ခွဲသားရယ် အားလုံးစုပေါင်း ရောထောင်းပြီး နံနက်စောစော ဝမ်းထဲမှာ ဘာအစာမှ မရှိချိန် ရေနဲ့သောက် ရပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်း နေ့စဉ်သောက်သွားရင် တစ်ပတ်နှစ်ပတ်လောက် အကြာမှာ မှတ်ဉာဏ်တွေ စတင်ကောင်းလာကြောင်း သိသာလာပါလိမ့်မယ်။

**ကမ္ဘာဦးအပင်**

ကမ္ဘာဦးအပင်လို့ခေါ်တဲ့ ဂင်ကိုပင် (Ginkgo Biloba) ရဲ့ အရွက် ကလေးတွေမှာ ယပ်တောင်ရွက်ကလေးနဲ့တူပြီး သိပ်လှပါတယ်။ တနင်္သာရီ တိုင်း၊ လောင်းလုံဘက်မှာ၊ ရှမ်းပြည်နယ်ဘက်မှာ အလေ့ကျ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ နမူနာကြည့်ချင်ရင်တော့ ပြင်ဦးလွင်က ကန်တော်ကြီးဥယျာဉ်ထဲမှာ ရှားပါးသစ်ပင်အဖြစ် ထိန်းသိမ်းထားတာ တစ်ပင်ရှိပါတယ်။ သွားပြီးတော့ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအပင်ရဲ့ ဇာတိက တရုတ်နိုင်ငံဖြစ်ပေမယ့် အခုအခါ ပြင်သစ်၊ ပေါ်တူဂီစတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ မျိုးယူပြီး အကြီးအကျယ် စိုက်ပျိုးကာ အဲဒီဂင်ကိုရွက်ကနေ ဆေးထုတ်နေကြပါတယ်။ ဈေးလည်း တော်တော်

ကြီးပါတယ်။ အပင်ရှိရင်တော့ ဈေးကြီးပေးဝယ်သောက်စရာ မလိုဘဲ မိမိဘာသာ သောက်နိုင်ပါတယ်။

ဂင်ကိုရွက်ရင်တွေကို နေရိပ်မှာ သွေအောင်လှန်း၊ အမှုန်ပြု၊ ပျားရည်နဲ့ ငွှေးကြီးစေအရွယ် အလုံးလေးတွေ လုံးထားပြီး တစ်ကြိမ်သောက်တစ်လုံး တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သုံးကြိမ်ခွဲမသောက်ဘဲ သုံးလုံးကို တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ရင်လည်း ရပါတယ်။

**ဗာဒံသီး**

ဗာဒံသီးရဲ့ အပေါ်ခွံက အသားဟာ မေ့တတ်သူတွေ၊ မှတ်ဉာဏ် နည်းသူတွေအတွက် အားကိုးတစ်ခုပါပဲ။ ဒါလည်း အိန္ဒိယနဲ့ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ တွေမှာ သုတေသန ပြုထားပြီးပါပြီ။ သူတို့ဆီမှာ ပျားရည်နဲ့ ယိုထိုးပြီး ဦးနှောက်အားဆေးအဖြစ် ပေးကြပါတယ်။ ဗာဒံသီးပျော်ပျော် (၁၂)လုံးကိုယူပြီး စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောလို့ အပေါ်သားတွေကို ဇွန်းနဲ့ခြစ်ယူပါ။ ပြီးရင် အဲဒီပျော့ဖတ်တွေကို ထောပတ်နည်းနည်းနဲ့ရောပြီး ချေပါ။ သမသွားတဲ့အခါ ဇွန်းနဲ့ခပ်စားပါ။ တစ်နေ့အတွက်တာ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ဗာဒံဆီကို ဆေးဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဗာဒံဆီ (၁၀)စက်လောက်ကို နှာရှုပေးပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် လုပ်ပေးပါ။ မှတ်ဉာဏ် သိသိသာသာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

**ဝက်သစ်ချသီးနဲ့ သစ်ကြားသီး**

ဝက်သစ်ချသီး (၁)ကျပ်သားနဲ့ သစ်ကြားသီး (၁)ကျပ်သားလောက် နေ့စဉ်စားပေးရင်လည်း ဦးနှောက်အားကောင်းပြီး မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်လာမယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ သစ်ကြားသီးရဲ့ အတွင်းသား တည်ရှိနေပုံဟာ ဦးခေါင်းခွံ အတွင်း ဦးနှောက်တည်ရှိနေပုံနဲ့ ဆင်တူတဲ့အတွက် ဒီအသီးဟာ ဦးနှောက်ကို အားပေးလိမ့်မယ်လို့ ရှေးပညာရှိတွေက ယူဆခဲ့တယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။

**ရိုစ်မေရီပင်**

ရိုစ်မေရီ (Rosemary) ပင်ကို မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဆေး၊ မေ့တတ် တဲ့ရောဂါပျောက်ဆေးအဖြစ် သုံးခဲ့တာ သမိုင်းရှည်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ရှေးခေတ် ရောမနဲ့ ခေါမတိုင်းသားတွေဟာ ရိုစ်မေရီပွင့်တွေကနေ ရနံ့ဆီ ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြပြီး မကြာခဏ ဂျူပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ဂျူပေးရင် မကောင်းဆိုးဝါးတွေ ကြောင့် သတိချွတ်ချော်ခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်းတွေကို ပပျောက်စေတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါအားလုံး သွေးနဲ့အစာအိမ် ရောဂါတွေအတွက် အစဉ်အလာကြီးစွာ သုံးစွဲခဲ့ကြတဲ့ ဆေးတစ်လက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၁၆ ခုနှစ်က နီကိုလတ်ကာလ်ပက်ပါ (Nicholas Carlpeper) ဆိုတဲ့ ပညာရှင်ကြီးက ရိုစ်မေရီဟာ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေပြီး အသိအမြင် ဖျက်လတ်စေတဲ့ ဆေးတစ်လက်အဖြစ် ထုတ်ဖော်ကြေညာခဲ့ဖူး ပါတယ်။ ဗြိတိန်က ရှေးခေတ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး ဝီလီယမ်ရှိတ်စပီးယားရဲ့ နိုဖေးလီယား (Ophelia) ပြဇာတ်မှာလည်း ရိုစ်မေရီဟာ သတိရစေတဲ့ အရာ ဖြစ်ကြောင်း ထည့်သွင်းရေးသားခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီအပင်ကို အခြောက်လှန်းပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလို ရေဇွန်းနဲ့ ခပ်သောက်ပေးရင် လူကို လန်းဆန်းပြီး မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေကြောင်းလည်း သိရပါတယ်။

**ဘခြားသီးနွဲများ**

သိပ္ပံပညာရှင်တွေ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ မီးစုန်းဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေဟာ သတိမေ့လျော့ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရ ပါတယ်။ အဲဒီ အသီးအနှံတွေထဲမှာ ပန်းသီး၊ ဗာဒံသီး၊ ဝက်သစ်ချသီး၊ သစ်ကြားသီး၊ သဖန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီးနဲ့ စွန်ပလွန်သီးတွေ ပါဝင် ပါတယ်။



# လေးဖက်နာရောဂါ

လေးဖက်နာရောဂါသည် အအေးခံလွန်းခြင်း၊ အအေးကြိုက်ခြင်းတို့ကြောင့် အဖြစ်များပါတယ်။ ပူတတ်၊ အိုက်ကတ်တယ်ဆိုပြီး ရေအေးခဏခဏချိုးခြင်း၊ မနက်အစောကြီး၊ ညနေစောင်းနဲ့ ညဘက်တွေမှာ ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းချွေးထွက်တယ်၊ သန့်မှကြိုက်တယ်ဆိုပြီး ခဏခဏ ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ လေတိုက်ခံခြင်း၊ ညလုံးပေါက် ယန်ကာဖွင့်အိပ်ခြင်း၊ လေအေးစက်ဖွင့်အိပ်ခြင်း၊ ခြေထောက်ပူတယ်ဆိုပြီး ဒူးခေါင်းအောက်ဘက်ကို ရေခဏခဏလောင်းခြင်း၊ ရေခဲရေ၊ ရေခဲမုန့်၊ အချိုရည်၊ နို့ဆီ၊ မလိုင်၊ ငှက်ပျောသီး၊ သီးမွှေး၊ မြေပဲစတာတွေ ခဏခဏစားခြင်း စတဲ့ အချက်တွေဟာ လေးဖက်နာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လေးဖက်နာဟာ ကူးစက်ရောဂါ မဟုတ်ပေမယ့် တစ်ခန်းတည်း၊ တစ်အိမ်တည်း အတူနေသူတွေ၊ သက်တူရွယ်တူတွေ အများဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ မျိုးရိုးလည်း မလိုက်တတ်ပါဘူး။ အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် အဖြစ်အများဆုံး အရွယ်တွေကတော့ အသက် (၅)နှစ်ကနေ (၁၅)နှစ်ကြားအရွယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါဟာလည်း ကိုယ်ခံစွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်နေပါတယ်။ Beta-Haemolytic Streptococci လို့ခေါ်တဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ အမြဲနေတဲ့ ဘက်တီးရီး

ယားပိုးလေးတွေကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ သူတို့ကို အကြောင်းပြုပြီး အဆိပ်ဓာတ်တစ်မျိုး ထွက်လာပြီး အဆစ်အမြစ်တွေ၊ ကြွက်သားတွေ ကိုက်ခဲခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ နှလုံးအောင့်ခြင်း၊ နှလုံးရောင်ခြင်း၊ မောခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ အဆစ်တွေမှာ အရိုးဖုလေးတွေ ပေါ်ခြင်း စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်ခံစားစေပါတယ်။

အချို့ကလေးတွေမှာဆိုရင် Erythema Marginatum လို့ခေါ်တဲ့ စုန်းစုပ်သလို အကွက်တွေ မျက်နှာ၊ ရင်ဘတ်နဲ့ ကိုယ်ထည်တွေမှာ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ်ကြာကြာမပေါ်ဘဲ မကြာမီ ပြန်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ အရေပြားအောက်မှာ အဖုလေးတွေ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ သိပ်မနာပါဘူး။ တချို့ကလေးတွေမှာတော့ Sydenham's Chorea လို့ခေါ်တဲ့ ဂနာမငြိမ်ဘဲ အကြောဆွဲတဲ့ ဝေဒနာ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် လက်ရေးလက်သား ညှဲသွားခြင်း၊ ယန်းကန်တွေ ခွက်တွေ လွတ်ကျခြင်း စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိမထားမိဘဲ အကြောဆွဲလိုက်၊ ဇက်တွန့်လိုက် စတာတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း လေးဖက်နာရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့မှာတော့ နှုတ်ခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်းတွေပါ တွဲဖက်ပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လေးဖက်နာရောဂါဟာ နာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရေရှည်ဆေးကုသမှု ခံယူရမယ့် ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းကောင်းမကုသရင် နှလုံးပျက်သွားတဲ့အထိ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးမှာရှိတဲ့ Mitral Valve နဲ့ Aortic Valve စတဲ့ အဆိုရှင်သဖွယ် အလုပ်လုပ်ရတဲ့ အခင်တွေ ပျက်စီးကုန်ပါတယ်။ နှလုံးရောင်ပြီး ကြီးလာတတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ Congestive Heart Failure လို့ခေါ်တဲ့ နှလုံးပျက်ယွင်းမှု ဝေဒနာအထိ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲပြီး မောတယ်၊ အောင့်တယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်တွေက လေးဖက်နာဟုတ်မဟုတ် သေချာအောင် ASO tilce, ESR,

Leucocyte Count, C-reactive protein စတာတွေကို သွေးဖောက်ပြီး စစ်ဆေးတတ်ပါတယ်။ နှလုံးအခြေအနေကို သိရအောင် ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ ECG ရိုက်ခြင်း၊ Ultra Sound ရိုက်ခြင်း စတာတွေကိုလည်း ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

လေးဖက်နာရောဂါ ကြုံနေတဲ့အချိန်မှာတော့ ကောင်းကောင်းအား ယူဖို့ လိုပါတယ်။ ဝေးချိုဆိုရင် ဆေးရုံတက်ဖို့တောင် လိုကောင်းလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ အအေးနဲ့ကတော့ ကမ္ဘာ့ရန်ဖြစ်တာမို့ အအေးရှောင်ဖို့ကတော့ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ နောက်ပိုင်း ဆေးကုသလိုက်လို့ ပျောက်သွားတဲ့တိုင်အောင် အအေးကိုတော့ ဆက်ပြီးရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အအေးခံများရင်၊ အအေးမိရင် ASO ပြန်တက်လာပြီး လေးဖက်နာ ပြန်ဖြစ်ဦးမှာပါပဲ။

လေးဖက်နာကိုဖြစ်စေတာ ဘက်တီးရီးယားဖြစ်တာမို့ သူ့ကိုသေစေတဲ့ ပင်နီစီလင်းကို မှီဝဲရပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ပင်နီစီလင်းပါပဲ။ ပင်နီစီလင်း သောက်ဆေးဖြစ်စေ၊ ထိုးဆေးဖြစ်စေ မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ပင်နီစီလင်းနဲ့ မတည့်ရင်တော့ အီးမိုင်းဆင်လို့ အခေါ်များတဲ့ Erythromycin ကို မှီဝဲရပါတယ်။ တချို့ ကန့်ဓာတ်ပါတဲ့ဆေးတွေ ပေးလို့လည်း ရပါတယ်။ ရောဂါအဖြစ် ပြတ်ဖို့အတွက် အနောက်တိုင်းနည်းအရ သာမန်အားဖြင့် အနည်းဆုံး (၅)နှစ် ကုရပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ဒါကြိုပြုထားတဲ့ ကုန်းအရဆိုရင် Benzathine Penicillin ခေါ်တဲ့ ပင်နီစီလင်းအဆီ (၁၂)သိန်းအားကို (၂၁)ရက် တစ်ကြိမ်နှုန်းနဲ့ လူနာတစ်ယောက် အသက် (၃၅)နှစ်အထိ မပျက်မကွက် ထိုးရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း လေးဖက်နာလက္ခဏာတွေ ပျောက်သွားပြီးနောက် နောက်ထပ် (၅)နှစ် ဆေးထိုးရပါမယ်။ အကြာကြီး ဆေးကုရတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ အသီးဖြတ်ပစ်တတ်ကြပေမယ့် အကျိုးသိပ်ထူးပါဘူး။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကတော့ Buspro လို့ Salicylates တွေ တိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေထဲက ကောင်းနိုးရာရာ

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေလည်း သောက်နိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင်တော့ တချို့အခြေအနေတွေမှာ ဆရာဝန်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အရ ပရက်နီဆိုလင်း Prednisolone ဆေးတွေ သောက်နိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ အဆုံးအဖြတ်နဲ့ မိမိတော့ မသောက်သင့်ပါဘူး။ အန္တရာယ် သိပ်များပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးအမြင်အရကတော့ လေးဖက်နာရောဂါဟာ အစာအိမ်မှာ အခြေခံတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ကို သက္ကတဘာသာနဲ့ 'အမွှာဝါတ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝမ်းမီးဖောက်ပြန်မှုကြောင့် အစာကြေကျက်ပုံ မမှန်ဘဲ 'အမွှာ' လို့ ခေါ်တဲ့ အဆိပ်အတောက်ပစ္စည်းတွေ ပေါ်လာပြီး သွေးကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ရောက်သွားရပါတယ်။ အအေးခံများသူ၊ ဝမ်းချုပ်တတ်သူတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။

ဒါကြောင့် လေးဖက်နာလူနာတွေကို ဝမ်းမီးလည်း ပြုပြင်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးကတော့ ကြက်ဆူဆီပါပဲ။ ဖန်ခါးသီးကိုလည်း အမှုန်ပြုပြီး စားပေးနိုင်ပါတယ်။ အအေးမခံဖို့အပြင် အခြားအကြောတက်စေတတ်တဲ့ ငါးသလောက်၊ ငါးသေတ္တာ၊ ပင်လယ်ငါး၊ ဂဏန်း၊ ငါးရှဉ့်၊ လက်ဖက်၊ ဆူးပုတ်ရွက်၊ ကောက်ညှင်း၊ အုန်းနို့၊ ဒညင်းသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက် စတာတွေကို ဆင်ခြင်ပြီး ရှောင်ထားသင့်ပါတယ်။

စာရေးသူရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ အချိန် သုံးလနဲ့ လေးဖက်နာပျောက်နိုင်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးအမှန်ပဲ ရှိပါတယ်။ ASOTilce ၂၀၀ အောက်ကို အမှန်ပဲ ရောက်စေပါတယ်။ သုံးလကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ မပျက်အောင် ဆေးသောက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ အဲဒီဆေးတွေဟာ ဆရာကိုင်ဆေးတွေဖြစ်လို့ ဖော်စပ်ရတာလည်းခက်လို့ ဆေးနည်းတွေကိုတော့ မဖော်ပြတော့ပါဘူး။ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်များ၊ တိုင်းရင်းသမားတော်များထံမှ ကုသမှုခံယူဖို့ အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။



# သံဖြူရောဂါ

အသက်ကလေး ရလာပြီဆိုလျှင် ဆံပင်က ဖြူချင်လာပြီ။ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်း၊ ခါးကုန်းခြင်းတို့ကို ဇရာရဲ့ လက္ခဏာလို့ လူတွေက သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဇာတ်တော်ကြီး (၁၀)ဘွဲ့မှာ ဇနက္ခမင်းကြီးဟာ မိမိဆံပင်ဖြူမြင်ပြီး တရားရလို့ တောထွက်ခဲ့ပါတယ်။ အလောင်းတော်ရင်မကြီးပေကိုး။ ပုထုဇဉ်တွေကတော့ ဆံပင်ဖြူကလေး ပေါက်လာလိုက်၊ နုတ်ပစ်လိုက်နဲ့ နောက်ဆုံး မနုတ်နိုင်လောက်အောင် များလာတဲ့အခါကျတော့ ဆံပင်နက်ဆေး၊ ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေနဲ့ ဇရာကို လှည့်စားဖို့ ကြိုးစားကြပြန်ပါတယ်။

အချို့က ဆံပင်ဖြူမှ ခန့်တယ်။ အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်မှုကို ပြတယ်လို့ ကြံဖန်ဂုဏ်ယူကြတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဆံပင်ဖြူရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ သောကလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ သောကနှိပ်စက်တဲ့ ဒဏ်ခံရသူတွေဟာ အရွယ်မတိုင်မီ ဆံပင်တွေဖြူကုန်တာ တွေ့ဖူးကြမှာပါ။ ဦးနှောက်တွင်းက လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီး စတဲ့ မီးတွေက လောင်မြိုက်လိုက်တဲ့အခါ အရေထူအရေပါးမှာရှိတဲ့ ဆံပင်ကလာပ်စည်းလေးတွေဟာ မခံနိုင်တော့ပါဘူး။

တချို့ဆံပင်က အရောင်ဖြူကုန်ရပါတယ်။ တချို့လည်း ဆံပင်ကျွတ်

ကုန်ပါတယ်။ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ မူလဆံပင်အရောင်ဟာ 'ပိတုန်းရောင်' ကေသာ' ဆိုတဲ့အတိုင်း အနက်ရောင်ဖြစ်ပြီး အရောင်တောက်ပပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အလိုအရ အနက်ရောင်ဟာ ပထဝီဓာတ်အားကြီးတဲ့ အရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ငယ်ရွယ်သူတွေရဲ့ ပင်ကိုပကတိဓာတ်ခံကလည်း အိပ်ကောင်း၊ စားကောင်းတဲ့အရွယ်မို့ ပထဝီဓာတ်ပဲ ကြီးစိုးပြန်ပါတယ်။

အသက်အရွယ် အိုမင်းလာတဲ့အခါကတော့ ဝါယောဝါတိ ကြီးစိုးပါတယ်။ လေဓာတ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဝါယောလေဓာတ်နဲ့ တောဇောမီးဓာတ်တွေဟာ မိဿကဓာတ် ကြီးစိုးလာတာနဲ့အမျှ ဖိရဏတောဇောကပါ ကောင်းလာပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အိုမင်းတဲ့ သရုပ်သဏ္ဍာန်တွေ ပေါ်လို့လာရပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ အဖြူဓာတ်ဟာ တောဇောကိန်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆံပင်ဖြူဟာ တောဇောဓာတ်၊ အပူဓာတ်ရဲ့ သရုပ်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် အရွယ်မတိုင်မီ အပူကြီးခဲ့ရလည်း ဆံပင်ဖြူရတာပါပဲ။ တချို့ အဖျားရောဂါကြောင့် အပူကြီးလွန်းတဲ့အခါမျိုးမှာလည်း ဆံပင်ဖြူသွားတတ်ပါတယ်။ အယ်ဘီနိုး (Albino) လို့ခေါ်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇ ဓာတ်ချို့ယွင်းလို့ ဖြစ်တာကျတော့ ဆံပင်သာမက တစ်ကိုယ်လုံး ဖြူသွားပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် နေရောင်ဒဏ်တောင် မခံနိုင်ပါဘူး။ ဒါမျိုးကတော့ ရှားပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံသားတွေမှာတော့ ဆံပင်အနက်၊ ဆံပင်အဝါ (blonde)၊ နီကြောင်ကြောင်ဆံပင် (Brunette) နဲ့ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူဆံပင်ရယ်လို့ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ တချို့က ဆံပင်ဆွတ်ဆွတ်ဖြူလေးမှ လှတယ်ထင်ပြီး ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါ အောက်ဆိုက်ဆူဆေးနဲ့ အရောင်ချွတ်ပစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ အိမ်မှာ အလှမွှေးထားတဲ့ သင်္ဘောခွေးအဖြူ အမွှေးဖွားဖွားလေးကိုဆွဲပြီး လမ်းလျှောက်လို့ ဖက်ရှင်ထွင်တတ်ပါသေးတယ်။ ခုအခါမှာတော့ ဆိုးဆေး၊ မှုတ်ဆေးအမျိုးမျိုး ပေါ်လာတာမို့ ယန်(Punk)လို့ခေါ်တဲ့ လူလေလူလွင့်တွေက စပြီး ဆံပင်ကို သက်တံရောင်လို အမျိုးမျိုး ခြယ်သလာပါတယ်။



ဒါကို အကောင်းမှတ်လို့ လိုက်လုပ်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ လူတစ်ကိုယ် ထင်တစ်လုံးမို့ လူတယ်ထင်လို့လုပ်တာ လုပ်နိုင်ပေမယ့် ဆံပင် နက်ဆေးဆိုးတာလည်း စင်စစ်တော့ မကောင်းလှပါဘူး။ ဒီလို ဆိုးဆေးရောင်စုံ ငွေ့လာ အသုံးများလာရင် ဆံပင်မူလဓာတ်သား ပျော့ပျောင်းမှုကို ထိခိုက် လာရုံသာမက အရေပြားကင်ဆာအထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်မတည့်တဲ့ အရေပြားယားယံ ရောင်ရမ်းတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လူမှုရေးရှုထောင့်၊ အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှုရှုထောင့်က ကြည့်ပြန်ရင် လည်း ဒီလို ကြောင်ကြောင်ကြားကြားတွေကို ဘယ်လူကြီးသူမ၊ ရဟန်းသံဃာ ကမှ ကြည့်လို့ရမယ် မထင်ပါဘူး။ ခုခေတ်အခါမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဆံပင်ဖြူလာတဲ့ အရေအတွက် များများလာပါပြီ။ ပထမတော့ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေရာက တစ်စတစ်စ သတိထားမိလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဆေးပညာရှင်တစ်စုက သတိထားမိခဲ့ပြီး သုတေသနပြုဖို့ ကြံစည်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ လေ့လာမိသလောက် အိန္ဒိယမြောက်ပိုင်း လူငယ်တွေဟာ တောင်ပိုင်း သားလူငယ်တွေထက် ဆံပင်ဖြူတဲ့ ဦးရေများနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ လပ်ကနောင်းမြို့က ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ သုတေသနဓာတ်ခွဲဌာန (Environmental Research Laboratory) က တာဝန်ယူပြီး သုတေသနလုပ်ပါတယ်။ လပ်ကနောင်းမြို့မှာ အခြေစိုက်နေ ထိုင်တဲ့ လူရွယ် ၁၅၀ ဦးဆီက ဆံပင်နမူနာတွေယူပြီး စမ်းသပ်ပါတယ်။ ဆံပင်တွေကို အရောင်နဲ့ အမျိုးအစားခွဲတဲ့အခါ သုံးမျိုး တွေ့ရပါတယ်။ အနက်ရယ်၊ မီးခိုးရောင်ရယ်၊ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူရယ်ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

အဲဒီဆံပင်တွေမှာပါတဲ့ သတ္တုဓာတ်ပမာဏတွေကို တိုင်းထွာဖို့ အဏုမြူဓာတ်ရောင်ခြည် ရောင်စဉ်တိုင်းကိရိယာ Atomic Absorption Electro Photometric ကို သုံးပါတယ်။ ပထမ နီကယ်ဓာတ်ပမာဏကို တိုင်းပါတယ်။ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူတဲ့ ဆံပင်မှာ ၂ ဒသမ ၇၃ ပီပီအမ်၊ မီးခိုးရောင်

ဆံပင်မှာ ၀ ဒသမ ၈၈ ပီပီအမ်နဲ့ ဆံပင်အနက်မှာ ၀ ဒသမ ၅၉ ပီပီအမ် ပျမ်းမျှစီရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။ ပီပီအမ် (PPM) ဆိုတာ အပုံတစ်သန်းမှာ ဘယ်နှပုံပါသလဲဆိုတာပြတဲ့ ကိန်းပါ။ (Parts Per Million)

ဥပမာ - ဆံပင်ဖြူမှာ နီကယ်ဇက်ဟာ အပုံတစ်သန်းပုံရင် (၃)ပုံ နီးပါး ပါတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သိပ်နည်းတဲ့ သတ္တုတွေရဲ့ ပမာဏကို တိုင်းရင် ဒီကိန်းနဲ့ တိုင်းရပါတယ်။ နောက်ပြီး ဆံပင်ထဲမှာ ကြေးနီဓာတ် (Copper) ဘယ်လောက် ပါသလဲဆိုတာ တိုင်းပါတယ်။ ဆံပင်အနက်မှာ ကြေးနီဓာတ် ပျမ်းမျှ ၁ ဒသမ ၉၁ ပီပီအမ်၊ မီးခိုးရောင်မှာ ပျမ်းမျှ ၀ ဒသမ ၄၁ နဲ့ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူမှာ ကြေးနီဓာတ် ၀ ဒသမ ၀၀ ပါတယ်လို့ အဖြေထွက် ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဆံပင်အနက်မှာ ကြေးနီဓာတ် လုံးဝမပါဘူးလို့ ပြနေပါတယ်။

လူရဲ့ ဆံပင်ထဲမှာ ကြေးနီဓာတ် ကိန်းတယ်ဆိုတာ မြန်မာအင်္ဂါရတ် ဆရာကြီးတွေအနေနဲ့ ဟိုးရှေးကတည်းက သိခဲ့ကြပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် လူ့ဆံပင်ကနေ ကြေးနီချက်ထုတ်တာတွေတောင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခု သူတို့ တွေ့ရှိချက်ကိုထောက်လို့ နောင်ကို ဆံပင်ကနေ ကြေးနီချက်ထုတ်ဖို့ကြံရင် ဆံပင်အနက်ကိုသာ သုံးသင့်တယ်ဆိုတာ တွေ့ကြပါတယ်။ ဆံပင်ဖြူတွေကို သုံးမိရင်တော့ ကြေးနီထွက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပြန်ကောက်ရရင်တော့ ဆံပင်ဖြူမှာ ကြေးနီဓာတ် လုံးဝကင်းမဲ့နေပြီး နီကယ်ဓာတ်တွေ များနေပါတယ်။ အမှန်တော့ ဆံပင်မည်းနက်ခြင်း အကြောင်းက မယ်လနင် (Melanin) လို့ခေါ်တဲ့ ရောင်ခြယ်မှုနဲ့လေးတွေ ကြောင့်ပါ။ အရေထူနဲ့ အရေပါးကြားမှာ မယ်လနင်နီဘလာပ်(စ်) (Melanoblasts) လို့ခေါ်တဲ့ ရောင်ခြယ်ကလာပ်စည်းတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကနေ အနက်ရောင် မယ်လနင်မှုန့်တွေ ထုတ်လုပ်ပေးပြီး ဆံပင်ကို အရောင်နက်စေ ပါတယ်။ အဲဒီမယ်လနင်မှုန့်ထုတ်ဖို့ တိုင်ရိုစင်း (Tyrosine) ဆိုတဲ့ ဓမ္မာကိုယ်ထဲ



က အမိုင်နိုအက်ဆစ်ဓာတ်တစ်မျိုးကို (Dopa) ဒိုပါဆိုတဲ့ ဓာတ်ဖြစ်အောင် ပထမ ပြောင်းပေးရပါတယ်။

အဲဒီလို ပြောင်းဖို့အတွက် ကြားက အကျိုးဆောင် တိုင်ရိုစီနွေ(စ်) (Tyrosinase) ဆိုတဲ့ အင်ဇိုင်းဓာတ် လိုပါတယ်။ အဲဒီအကျိုးဆောင်ကလည်း ကြေးနီဓာတ်ကလေးရပါမှ လုပ်ငန်းကို လုပ်ပါတယ်။ ကြေးနီမရလို့ကတော့ သူက နကမ္ဘာတိ မတုန်မလှုပ်ပါပဲ။ ဒီအခါ မယ်လနင်မှုန့်တွေ ထုတ်လုပ်မှု ရပ်ဆိုင်းကုန်လာတယ်။ ဒီအတွက် ဆံပင်သဘာဝအတိုင်း မည်းနက်စေဖို့ အရေးမှာ ကြေးနီပမာဏကျလှပါတယ်။

ဒီကြားထဲမှာ မယ်လနင်အမှုန့် ထုတ်လုပ်တဲ့ မယ်လယ်နီဘလပ်(စ်) က ကလာပ်စည်းရဲ့ မျက်နှာလိုက်တတ်ပုံကလည်း ပြဿနာတစ်မျိုးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သူ့နားကို နီကယ်နဲ့ ကြေးနီနှစ်မျိုး အတူယှဉ်ပြီး လာခဲ့ရင် သူက နီကယ်ကို မျက်နှာချိုသွေးပြီး ကြိုဆိုလေ့ရှိပါတယ်။ ကြေးနီ ကိုတော့ မျက်နှာကြီးစုပုပ်ပြီး မောင်းထုတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကြေးနီဝင်ရမယ့် နေရာကို နီကယ်က နေရာဝင်ယူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနီကယ်ကို မယ်လယ် နီဘလပ်စ်ကလာပ်စည်းက ဘယ်လောက်အရေးပေးပေး တိုင်ရိုစီနွေအင်ဇိုင်း ရဲ့ ခိုင်မာတဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်ကို မပြောင်းလဲပါဘူး။ သူက ကြေးနီမရလို့ကတော့ အကျိုးမဆောင်ပါဘူး။ ဒီတစ်ခါ နီကယ်ရဲ့ ပယောဂကြောင့် ဆံပင်တွေ ဖွေးဖွေးဖြူဖြူ လာရပါတော့တယ်။

လူတွေရဲ့ ချက်ပြုတ်ရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ အိုးခွက်တွေကို ပြန်ကြည့်ရင် ရှေးက မြေအိုး၊ ကြေးဝါအိုး၊ နောက်တော့ ဒန်အိုး၊ ယခုတော့ သံမဏိစတီး အိုးတွေ သုံးလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ငွေကြေးတတ်နိုင်တဲ့ မြို့နေလူထုဆိုရင် သံမဏိစတီးအိုးလေးနဲ့မှ ဘဝင်ကျပါတယ်။

အမှန်တော့ အဲဒီစတီးလက်စတီး (Stainless Steel) ဆိုတဲ့ သံချေးမတတ်တဲ့ သံမဏိတွေဟာ သံကို တခြားသတ္တုတွေရောပြီး ပြုပြင်ထား

တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ တခြားသတ္တုတွေဆိုတဲ့ အထဲမှာ နီကယ်က အများဆုံး ပါဝင်နေပါတယ်။ အရာဝတ္ထုအားလုံးဟာ ရေမှာ ပျော်ဝင်ကြပါတယ်။ နည်း နည်းလေး ပျော်ဝင်တာနဲ့ များများပျော်ဝင်တာပဲ ခြားနားပါတယ်။ ဒီအတွက် ကြေးအိုး၊ ဒန်အိုး၊ စတီးအိုးတွေနဲ့ ချက်တဲ့ပြုတ်တဲ့အခါ ပမာဏတချို့ဟာ ထမင်း၊ ဟင်းနဲ့အတူ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်ရပါတယ်။ ဒါကတော့ အိုးခွက်တွေကတစ်ဆင့် နီကယ်ဝင်ရောက်တဲ့ လမ်းကြောင်းပါ။

နောက်တစ်ခုက ခုအခါမှာ အလေးချိန်လျော့အောင်၊ နှလုံးရောဂါ မဖြစ်အောင်ဆိုပြီး နွားနို့နဲ့လုပ်တဲ့ ထောပတ်အစား ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီက ထုတ်တဲ့ မာဂျရင်း (Magarine) ကို အသုံးများလာကြပါတယ်။ အကြော်ခံ ဆီခဲတွေကိုလည်း ဟိုက်ဒြိုဂျီနေးရှင်း (Hydrogenation) ကို ပြုပြင်မှုပြုလုပ် တဲ့အခါမှာ နီကယ်ကို ဓာတ်လှုံ့ပစ္စည်း (Catalyst) အဖြစ် သုံးရပါတယ်။

အိန္ဒိယ တစ်နိုင်ငံတည်းကိုပဲ အဲဒီဟင်းရွက်ဆီခဲ ထောပတ်ကို တစ်နှစ်တစ်နှစ် တန်ချိန်ပေါင်း (၁၀)သိန်းကျော် စားသုံးနေကြပါတယ်။ အဲဒီ မာဂျရင်းမှာ နီကယ်ပမာဏ (၂၈)ပီပီအမ်လောက် ပါရှိနေပါတယ်။ ယူအင်ဒီပီ (UNDP) လို့ခေါ်တဲ့ ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်က ရေးခဲ့တဲ့ အဆိုပုံဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဓာတ်သတ္တုများ မှတ်ပုံတင်စာရင်းမှာ နီကယ်ဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆန်တို့၊ ဂျုံတို့ကလွဲရင် အစားအစာတွေမှာ (၅)ပီပီအမ်သာ အများဆုံး ပါခွင့်ပြုသင့်တယ်။ ဆန်၊ ဂျုံတို့မှာတော့ (၈)ပီပီအမ်အထိ ပါနိုင် ပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီထက်ပိုရင်တော့ ပိုတာနဲ့အမျှ ကင်ဆာဖြစ်နိုင် ခြေလည်း တိုးလာတယ်လို့ သတိပေးထားပါတယ်။ အဲဒီ လမ်းညွှန်ချက် အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာနေတဲ့ နိုင်ငံတွေရဲ့ စာရင်းထဲမှာ ဆိုဗီယက် ပြည်ထောင်စု၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ဂျပန်နဲ့ ကနေဒါနိုင်ငံတို့ ပါဝင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံက ပတ်ဝန်းကျင်သုတေသန ဓာတ်ခွဲဌာနကတော့

အခုလို နီကယ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပမာဏများနေလို့ ဆံပင်ဖြူရုံလောက် ဆိုရင် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆံပင်ဖြူတာဟာ တခြားကင်ဆာရောဂါ၊ မျိုးရိုးဗီဇ ချို့တဲ့ရောဂါ၊ သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ပေးမယ့်ရောဂါတို့ရဲ့ ပုဗ္ဗနိမိတ်များ ဖြစ်နေသလားဆိုပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေကြပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာတွေကလည်း ရှိနေပါတယ်။ လောလောဆယ်မှာတော့ မာကျရင်းတွေ အလွန်အကျွံမစားဖို့၊ စတီးအိုးတွေ သိပ်မသုံးဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။



## တုပ်ကွေးရောဂါ

လူတိုင်းလိုလို ဖြစ်ဖူးကြတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီအကူးအပြောင်းတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ လူအများ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အသက်ရှူအင်္ဂါစုကို ရောင်ရမ်းထိခိုက်စေတဲ့ ရောဂါမျိုးဖြစ်ပြီး RNA orthomyovirus လို့ခေါ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ဝေ့က ဖြစ်စေပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် A, B နဲ့ C ဆိုပြီး (၃)မျိုးရှိပါတယ်။ ရောဂါရှိသူ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းပြုလို့ ထွက်လာတဲ့ တံတွေးမှုန့်တွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်ပါတယ်။ ကူးစက်မြဲနဲ့ပါတယ်။ ရောဂါပျိုးရက် (၁)ရက်ကနေ (၄)ရက်ကြာတတ်ပါတယ်။ ကလေး၊ လူကြီး အရွယ်မရွေး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အအေးမမိအောင်နေဖို့၊ လူအများရှိရာ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဈေးရုံ စတာတွေကို ငှပ်ကွေးရာသီမှာ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

တုပ်ကွေးရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဖျားခြင်း၊ ခြေညောင်းလက်သေ ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားတွေ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်

တတ်ပါတယ်။ တချို့ အပူကြီးပြီး မူးလဲခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ညှိုးငယ်ခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နာလံထနေပြီး အစားအသောက် ပျက်စေတတ်ပါတယ်။

တုပ်ကွေးကတစ်ဆင့် ဥပဒွေဝေါအဖြစ် လေဖြန်ရောင်ခြင်း၊ နမိုးနီးယား၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ နှာခေါင်းတစ်ဝိုက်က လေဝင်အခေါင်းတွေရောင်ခြင်း၊ နှာအတွင်းပိုင်းရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း၊ နှလုံးအမြှေးရောင်ခြင်းတွေ ဖြစ်ပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ ကလေးသူငယ်တွေမှာ အထူးသဖြင့် အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်လို့ မပေါ့မဆ နေသင့်ပါတယ်။ Trivalent vaccine လို့ခေါ်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ (ထိုးဆေးလည်း ပေါ်နေပါပြီ)

**ကုထုံးကတော့**

ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်တာမို့ တုပ်ကွေးသက်သက်မှာ ပဋိဇီဝဆေးတွေ မလိုဘူးလို့ ကမ္ဘာဝါရင့် သမားတော်ကြီးတွေက ဆိုပါတယ်။ Aspirin, paracetamol တို့လို အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ အဖျားကျဆေး၊ ဘာစီတွန်လို (Antihistamine) ဆေးမျိုး၊ Amantadine လို ဆေးမျိုးလောက်သာ လိုပါတယ်။ ကောင်းကောင်းအနားယူဖို့ လိုပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်စီဟာလည်း ကောင်းကောင်း အထောက်အကူ ပြုတယ်လို့ တချို့သုတေသနတွေရှိချက်တွေက ဆိုပါတယ်။

ကြက်စွပ်ပြုတ်လို့၊ ဆန်ပြုတ်လို့ နူးညံ့ပြီး အစာကြေလွယ်တဲ့ အစားအစာ ပူပူနွေးနွေး သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

Complications ခေါ်တဲ့ ဥပဒွေဝေါတွေ ဝင်လာရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ ပဋိဇီဝဆေးတွေ သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ \*\*ဗာတ - ရှလိတ်ရှမိတဂျာဂါရ\*\* (Vata-Shlaishmikajwarà) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝါတ၊ ပိတ္တ၊

ကပ္ပလို့ခေါ်တဲ့ ဒေါသသုံးပါး သမခြေပျက်ယွင်းသွားလို့ ဒီရောဂါ ဖြစ်ရတာပါ။

တုပ်ကွေးဖြစ်ရင် ဝမ်းဗီးအားနည်းသွားတဲ့အတွက် လူနာကို ပိပူလိလို့ သက္ကတလိုခေါ်တဲ့ ပိတ်ချင်းသီးကို တိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။ ပိတ်ချင်းကို အမှုန့်ထောင်းပြီး ပိတ်ချင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်၊ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂)ဇွန်း၊ ချင်း (ဂျင်း)ကို လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ထောင်းပြီး ညှစ်လို့ရတဲ့အရည်က လက်ဖက်ဇွန်းတစ်ဝက် ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။ အဖျားကျသွားပြီး တုပ်ကွေးလည်း လျှင်လျှင်မြန်မြန် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သူကတခြား၊ အဆုတ် ရောင်ရောဂါ၊ လေဖြန်ရောင်ရောဂါတွေ ဆင့်ပွားမဖြစ်ရအောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ရေနွေး၊ ရေကျက်အေးလည်း များများသောက်ပေးရပါမယ်။

နောက် အားကိုးထိုက်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးက ပင်စိမ်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်စိမ်းရွက်အခြောက်နဲ့ ချင်းခြောက်ကို ဆတူရော အမှုန့်ပြုထားတဲ့ ဆေးမှုန့်ကို နွားနို့၊ သကြားစပ်လို့ လက်ဖက်ရည်သောက်သလို ပူပူလေး သောက်ပေးပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ သောက်နိုင်ပါတယ်။ အတော်လေးထိရောက်တဲ့ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ရိုးရိုးလေးပေမယ့် အစွမ်းထက်လှတဲ့ နောက်ဆေးနည်းတစ်လက်ကတော့ ဆန်လွတ်နုနွင်းမှုန့်ပါပဲ။ နုနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းကို ရေနဲ့လုံးပြီး နွားနို့ပူပူလေး၊ ကော်ဖီပူပူလေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပေးရင် မြန်မြန်အဖျားပျောက်လို့ မြန်မြန်နုနုလန်ထမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေညောင်းလက်သေဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ သလိပ်ထခြင်းတွေကိုလည်း ပျောက်စေပါတယ်။ ကြပ်မိုးလေးနည်းနည်းရောပြီး သောက်နိုင်ရင်တော့ ပိုလို့ကောင်းပါတယ်။

အသင့်ဖော်ပြီး ဆေးတွေကို သုံးချင်ရင်တော့ အစိုးရတိုင်းရင်း

ဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၆)၊ သာလိဒ္ဒစုဌာနဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၂၅)၊ မတဲမြင်းမိုကုန်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးအမှတ် (၁၇)၊ သွေးဆေးနီကြီး၊ ဆေးအမှတ် (၃၅)၊ ဇာတိဝင်ဆေးတွေကို အညွှန်း အတိုင်း သောက်နိုင်ပါတယ်။ အစိုးရ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတွေမှာ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ပါတယ်။



# ဇရာကိုအန်တုခြင်း

လူတိုင်း သေရမှာ ကြောက်ကြပါတယ်။ လူတိုင်း အိုရမှာ ကြောက် ကြပါတယ်။ ပုထုဇဉ်လူသားတွေကိုး၊ ဘဝတဏှာဆိုတာ ရှိကြမှာ ဓမ္မတာပါ။

အဲဒီလို နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ဖို့ အနာရောဂါကင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အနာကင်းရုံသာမက နောက်ဆုံးထွက်သက် ရှိသည့်တိုင် သန်စွမ်းဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။ အဲဒီဆန္ဒဟာ ရှေးက လူသားတွေမှာ ရှိခဲ့ကြသလို ယနေ့ခေတ် လူသားတွေမှာလည်း ရှိနေဆဲပါပဲ။ ရှေးက အာယုသိဒ္ဓိပေါက်အောင် အဂ္ဂိရတ် ထိုးကြ၊ ဓာတ်ပြာစားကြနဲ့ အမျိုးမျိုး ကြိုးစားခဲ့ကြပါတယ်။ ယနေ့ခေတ် မှာလည်း သိပ္ပံပညာအားကိုးနဲ့ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့စွာ ဇရာကို အန်တုနိုင် ဖို့အရေး လှန်ကြလော့ကြ၊ ရှာကြဖွေကြတုန်းပါပဲ။

မကြာသေးမီကာလမှာတော့ ရှေးက မတွေ့ခဲ့ကြရသေးတဲ့ ဗိုက်တာ မင်တွေရဲ့ မျက်နှာစာအသစ်တွေကို တွေ့လာရပြီ။ အဲဒါတွေဟာ သက်ရှည် ကျန်းမာခြင်းကို ပေးစွမ်းနိုင်မယ်လို့လည်း မျှော်လင့်လာကြပါတယ်။

ရှေးကတော့ ဗိုက်တာမင်ဓာတ်တွေ ချို့ယွင်းရင် စကာဗီရောဂါ ဖြစ်မယ်။ ရစ်ကတ်ရောဂါဖြစ်မယ်။ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ လောက်နဲ့ ကျေနပ်နေခဲ့ကြရပါတယ်။ အခု ဒါတွေဟာ ဗိုက်တာမင်တွေရဲ့

ဇာတ်လမ်းတစ်ခုလုံး မဟုတ်ဘဲ ဇာတ်လမ်းအစသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့လာရပါပြီ။ တချို့ ဗိုက်တာမင်တွေရဲ့ ထူးထွေးဆန်းပြားတဲ့ စွမ်းပကားကို တစ်စတစ်စ တွေ့လာနေကြရပါပြီ။

ဗိုက်တာမင်တွေ အပါအဝင် တချို့သဘာဝ ဆေးပင်ဆေးမြစ်တွေဟာ ဧရာရဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ ဧရာရဲ့ မိတ်ဖက်ရောဂါတွေကို တကယ်ပဲ ဖယ်ရှားပေးနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့သာဓကတွေ တွေ့လာနေရပါပြီ။ တချို့ဟာ 'ဘာကြောင့်' ဆိုတဲ့ အမေးကို ရေလည်အောင် မဖြေရှင်းနိုင်သေးပေမယ့် တချို့ကတော့ သိပ္ပံနည်းကျ အဖြေတချို့ကို ပေးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားတွေ စားနေကျ အစာအာဟာရတွေထဲက ယနေ့အထိ ဗိုက်တာမင် (၁၃)မျိုးကို ထုတ်ဖော်သတ်မှတ်နိုင်ခဲ့ပြီ။ ဒါပေမဲ့ အများကြီး ထုတ်ဖော်ဖို့ ကျန်နေသေးကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဝန်ခံကြပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်တွေဟာ သက်ရှိကလာပ်စည်းတွေ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ပုံမှန် ဇီဝဓာတုလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်စာတ်ပြုနိုင်ဖို့ အစာကနေ အင်အားဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့၊ အစာကနေ သက်ရှိကလာပ်စည်းတွေ တိုးပွားစည်ပင်လာဖို့ လိုအပ်ကြောင်း တွေ့လာရပါပြီ။ တချို့ ဗိုက်တာမင်တွေကို ကိုယ်တွင်းမှာ ထုတ်လုပ်နိုင်ပေမယ့် အများစုကိုတော့ ပြင်ပကန္တာကနေ အစာအာဟာရတွေက တစ်ဆင့် ရယူရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်တွေနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေရဲ့ အသုံးဝင်ပုံဟာ မူလက ထင်ထားတာထက် အများကြီး ပိုတယ်ဆိုတာလည်း တွေ့လာရပါပြီ။ ဗိုက်တာမင်တွေကို ဆေးအဖြစ် ပေးခဲ့ရင် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါတချို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း အမှန်တကယ် သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားတွေနဲ့ တွေ့နေရပါပြီ။ အဲဒီ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကတော့ ကင်ဆာ၊ နှလုံးသွေးရပ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ပါကင်ဆန်ရောဂါ၊ မျက်စိတိမ်ရွဲရောဂါ၊ အရိုးသွေးရောဂါ စတာတွေပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဗိုက်တာမင်ကြွယ်ဝတဲ့ သစ်သီးသစ်နှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးပဲ လိုအပ်နေကြောင်း အမြင်သစ်နဲ့ ထပ်မံတွေ့ရှိကြရပါတယ်။ အဲဒီ အသီးအနှံတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ အောက်ဆီဂျင်က ဓာတ်တိုးခြင်းကို ဆန့်ကျင်တဲ့ Antioxidants တွေ ပါတာမို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက မလဓာတ် Free Radicals တွေကို ကာကွယ်တုံ့ပြန်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ Free Radicals မလဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ကလာပ်စည်းတွေမှာ ဇီဝဖြစ်ပျက်ခြင်း၊ နေရောင်ခြည်၊ အိုဇုန်း၊ ကားအိပ်ဇောငွေ့၊ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ စက်ရုံမီးခိုး၊ စက်ရုံစွန့်ပစ်ပစ္စည်း စတဲ့ အရာတွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ မလဓာတ်တွေဟာ တည်မြဲမှုမရှိဘဲ အငွေ့ပျံလွယ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကလာပ်စည်းတွေကို အင်အားချညှန်ပြီး ပျက်စီးစေပါတယ်။ သူတို့ဟာ လူတွေ ဧရာကျလာရခြင်းနဲ့ နှလုံးသွေးရပ်ခြင်း၊ လေငန်းဖြစ်ခြင်း၊ တိမ်ရွဲခြင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးမှာ ကင်ဆာဖြစ်ရခြင်းတွေရဲ့ 'လက်သည်' တွေလို့ သိလာရပါပြီ။

အခုဆိုရင် ဗိုက်တာမင်အေ၊ ဗိုက်တာမင်စီနဲ့ ဗိုက်တာမင်အီးတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ မူလလုပ်ငန်းများအပြင် မလဓာတ်တွေကို တိုက်ပျက်တဲ့ ပဋိဓာတ်တိုးပစ္စည်း Antioxidants တွေအဖြစ်လည်း အသုံးတော်ခံနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်တစ်နေ့မှာ ဒီဗိုက်တာမင်ဓာတ်တွေဟာ သက်ရှည်ကျန်းမာ နုပျိုရေးအတွက် အသုံးဝင်လာဦးမယ်လို့ ခန့်မှန်းနေကြပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်အေရဲ့ လောင်းလျာဖြစ်တဲ့ ဘီတာကယ်ရိုတင်း Beta Carotene ဓာတ်ဟာ ကန်စွန်း၂၊ မှန်လာ၂ဝါ စတာတွေမှာရှိတဲ့ လိမ္မော်ရောင် ခြပ်ပေါင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လိုတဲ့အခါ ဗိုက်တာမင်အေဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲအသုံးတော်ခံပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်အေချည်း သက်သက်ပေးရင် အတိုင်းအဆ လွန်သွားရင် အသည်းနဲ့ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေပေမယ့်

ဘီတာကယ်ရိုတင်းကတော့ ပိုသွားလည်း ဒုက္ခမပေးပါဘူး။ ဘီတာကယ်ရိုတင်းကို အခုအခါ အက်စပရင် Aspirin ဆေးနည်းနည်းနဲ့တွဲပြီး နှလုံးသွေးရပ်ခြင်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဆေးအနေနဲ့ ပေးလို့ရနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘီတာကယ်ရိုတင်းဟာ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ သားမြတ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနဲ့ အူမကြီးကင်ဆာတွေကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်ပါတဲ့ အစာတွေ အစားများတဲ့ ဂျပန်နဲ့ နော်ဝေနိုင်ငံတွေမှာ အထက်က ကင်ဆာရောဂါတွေ သိသိသာသာ အဖြစ်နည်းတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ပါးစပ်ထဲက အနာပေါက်ပြီး ကင်ဆာဖြစ်တော့မယ့် အခြေအနေမှာ ဘီတာကယ်ရိုတင်း ၆ လလောက် နေ့စဉ်စွဲသောက်ရုံနဲ့ ထူးခြားစွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ဘီတာကယ်ရိုတင်း ၂၅ မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် ဗိုက်တာမင်အေဓာတ် ၅၀၀၀ ယူနစ်ကနေ ယူနစ်တစ်သောင်းအထိ လိုပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်ဓာတ်ဟာ ဗိုက်တာမင်အီးနဲ့ တွဲပေးရင် မျက်စိတိမ်စွဲရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို ထက်ဝက်အောက် လျော့စေပြီး တိမ်ရင့်တဲ့ အဆင့်မရောက်အောင် နှစ်ပေါင်း ၁၀ နှစ်လောက် အချိန်ဆွဲထားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအပြင် ဗိုက်တာမင်ဓာတ်ဟာ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ နှလုံးသွေးရပ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းလည်း ထပ်မံတွေ့ရှိထားပါပြီ။

ဗိုက်တာမင်အီးကို ယခင်က မျိုးပွားအင်္ဂါစုအတွက်လောက်ပဲ အသုံးပြုခဲ့ရက အခုဆိုရင် နှလုံးကို မလှေတတ်တွေက မတိုက်ခိုက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ထားပါပြီ။ သုတေသနတွေအရ နှလုံးသွေးရပ်ပြီး နှစ်မှာရီအတွင်း ဗိုက်တာမင်အီးကို ထိုးဆေးအသွင်နဲ့ ပေးကြည့်တဲ့အခါ နှလုံးကြွက်သားတွေဟာ ထင်သလောက် ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ သက်သာတာ တွေ့ရပါတယ်။ အောင်မြင်မှုနှုန်းက ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ကျော်ပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်အီးဟာ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုလည်း တိုးမြှင့်ပေးပါတယ်။ ဒီအတွက် ကူးစက်ရောဂါတွေနဲ့ ကူးစက်စေတဲ့ ဆေးလိပ်ငွေတွေရဲ့ ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်းဒဏ်က ကာကွယ်ပေးတာ တွေ့ရပါတယ်။

ပါကင်ဆန်ရောဂါဖြစ်စမှာ ဗိုက်တာမင်အီးကို ပေးနိုင်ရင် ရောဂါမရင့်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အချိန်ဆွဲပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြေတုန်လက်တုန်ဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာမဟန်နိုင်ခြင်းတို့ကို အများကြီး အကာအကွယ် ပေးပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ ဗိုက်တာမင်တွေတိုးပြီး စားတာထက် အသီးအနှံနဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို တိုးစားတာက ပိုပြီး ကောင်းတယ်လို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ပဋိဓာတ်တိုးပစ္စည်း Antioxidants တွေနဲ့ သက်ရှိညစ်ကျန်းမာ ဆုလာဘ်ကို ပိုပြီးအရယူထိုက်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။





# ဇရာဒိုကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

မင်္ဂလာသုတ်ထဲမှာ 'မာတာပိတု၊ ဥပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿသင်္ဂဟော' ဆိုတဲ့ အပိုဒ်ပါဝင်ပါတယ်။ အမိအဘကို ပြုစုလုပ်ကျွေး စောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်းဟာ ဇရာမမင်္ဂလာကြီးတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

သားသမီးတိုင်း ပြုရမယ့် ဝတ္တရားဖြစ်ပေမယ့် သားသမီးတိုင်း မဆောင်ရွက်နိုင်တာတော့ အမှန်ပါပဲ။

မိမိတို့အသက် ၅၀ နားကပ်လာတာနဲ့ မိဘတွေရဲ့ အသက်ဟာ လည်း ၇၀၊ ၈၀ လောက် ရောက်နေပါပြီ။ တချို့လည်း ဒီလောက်အထိ မနေရပါဘူး။ ဆုံးပါးသွားကြပါပြီ။ ရှားရှားပါးပါး အသက်ရှင်နေဆဲ အိုကြီးအိုမ မိဘတွေကို ပြုစုရာမှာ သတိထားသင့်တဲ့ အချက်အချို့ကို ကောက်နုတ် တင်ပြလိုက်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအဖို့ လိုအပ်တဲ့ ထောက်ပံ့မှုဆိုရာမှာ ငွေကြေး အထောက်အပံ့သာမက တခြားရပ်ပိုင်း၊ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုတွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မှီခိုနေရသူတွေ၊ သူတစ်ပါး သို့မဟုတ် သားသမီးထံမှ လက်ဖြန့်တောင်းပြီး သဒ္ဒါသမ္ပု စားနေရသူတွေအဖြစ် မြင်မသွားစေဖို့၊ ခံယူမသွားစေဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

## နေရာထိုင်ခင်း

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက် မြေညီထပ်ဟာ အသင့်လျော်ဆုံးပါပဲ။ အလွှာမြင့်လေလေ သူတို့အတွက် အခက်အခဲရှိလေလေပါပဲ။ သားသမီးတွေကို အားနာလို့ မပြောပေမယ့် အောက်ဆုံးထပ်မှာပဲ ဆေးအေးဆေးဆေး နေချင်ကြပါတယ်။ အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်းနဲ့ အိပ်ခန်း နီးနီးရှိလေ ကောင်းလေပါပဲ။ အိမ်သာနဲ့ အိမ်နဲ့ တသီးတခြားစီဖြစ်ပြီး အမိုးအကာ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း မရှိရင် လူကြီးတွေအဖို့ သွားရေးလာရေး ခက်ခဲပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ညရေးညတာနဲ့ မိုးတွင်းတွေမှာ ပိုပြီး ခက်ခဲစေပါတယ်။ အိမ်သာနဲ့ ရေချိုးခန်း ကြမ်းပြင်တွေဟာ ချော်လဲလွယ်စေတဲ့ မျက်နှာပြင်မျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ လူကြီးတွေ ရေချိုးခန်းမှာ၊ အိမ်သာမှာ လဲကြတာ များပါတယ်။ ဒီအတွက် အရိုးကျိုးလွယ်တဲ့အရွယ်လည်း ဖြစ်တာမို့ အရိုးကျိုးတတ်ပါတယ်။ အရိုးကျိုးတဲ့အခါ မှာလည်း လူငယ်လူရွယ်တွေလို မဟုတ်ဘဲ အရိုးပြန်ဆက်တာ ကြာတတ်ပါတယ်။ ဒီကြားထဲ ဥပဒွေဝေါ (Complications) တွေ ဝင်တတ်ပါသေးတယ်။

## ဘပူဘအေး

သက်ကြီးတွေအတွက် အပူအအေး မျှတအောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အပူအအေး ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲတာ၊ ရာသီဥတု ရုတ်ခြည်းပြောင်းလဲတာတွေ မခံနိုင်ပါဘူး။ ပူလွန်းအေးလွန်းတဲ့ဒဏ်လည်း မခံနိုင်ပါဘူး။ ပူလွန်းတဲ့ နွေရာသီမှာ ဖန်ကာထားပေးခြင်း၊ အေးလွန်းတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ ခုတင်အောက်မှာ မီးထွန်းထားခြင်း သို့မဟုတ် မီးသွေးမီးဖိုထားပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရေနွေးပုလင်းထားပေးခြင်းတွေ ပြုနိုင်ပါတယ်။

## ဘစားဘသောက်

သက်ကြီးတွေ စားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေဟာ ကြောညက်လွယ်ပြီး အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝစေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီထဲမှာ ဟင်းရွက်တွေနဲ့

ရာသီပေါသစ်သီးဝလံတစ်မျိုး ပါသင့်ပါတယ်။ ရေကို ပိတ်ပါးနဲ့ ကောင်းကောင်းစစ်ပြီးမှ သောက်ရေအဖြစ် သုံးသင့်ပါတယ်။ အနီးအနားက ဈေးလောက်တော့ သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖော်နဲ့ သွားသင့်ပါတယ်။

**ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု**

သက်ကြီးတွေ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အရေးကြီးပါတယ်။ ရာသီဥတု သာယာတာနဲ့အမျှ အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ငယ်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရှေးဟောင်းနောင်းဖြစ်တွေ ပြောလိုက်ရရင် စိတ်လက်ကြည်သာ ပေါ့ပါးသွားလေ့ရှိတာမို့ မကြာခဏ အလည်သွားနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။

**မျက်စိနှင့်နား**

သက်ကြီးတွေဟာ မျက်စိမှန်တတ်တဲ့အတွက် အလင်းရောင် ပိုလိုပါတယ်။ မျက်စိကိုလည်း မကြာခဏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်ပြီး သင့်လျော်တဲ့ မျက်မှန် တပ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ နားလေးနေရင်တော့ နားကြပ်တပ်သင့်ပါတယ်။

**သွား**

သွားတွေကို မှန်မှန်စစ်ဆေးပြီး ပိုးစားတာ၊ ပေါက်တာရှိရင် သွားပေါက်ဖာခြင်း၊ သွားနှုတ်ခြင်း စသဖြင့် လိုသလို ပြုပြင်ထားသင့်ပါတယ်။

**ဆီးသွားရေခက်ခဲခြင်း**

သက်ကြီးတွေမှာ ဆီးရောဂါဖြစ်သူများပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ရောင်တာကြောင့် ဆီးတစ်စစ်စစ်သွားခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း၊ ဆီးမအောင့်နိုင်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးရောဂါအတွက် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နဲ့

ပြပေးပြီး လိုအပ်သလို ဆီးချူခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ခွဲခြင်း စတာတွေ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

**ဆေးများသောက်သုံးခြင်း**

သက်ကြီးတွေဟာ ရောဂါထူးပြောလာတာနဲ့အမျှ သောက်ရတဲ့ ဆေးအမျိုးအမည်နဲ့ အရေအတွက်က တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုများလာရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးတွေကို မှတ်မိဖို့ ခက်လာပါမယ်။ ဆေးသောက်ပြီးပြီလား၊ မသောက်ရသေးဘူးလား မှတ်မိဖို့ ခက်လာရပါတယ်။ တချို့ ဆေးကို နှစ်ကြိမ်ထပ်ပြီး သောက်မိတာတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ဒီအတွက် နေ့စွဲနဲ့ အချိန်ရေးထားတဲ့ စက္ကူအိတ်ကလေးတွေ လုပ်ထားပြီး အဲဒီအိတ်ကလေးတွေထဲမှာ တစ်ကြိမ်သောက်ရမယ့် ဆေးတွေ အားလုံး စုထည့်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ အတွားအို၊ အဘိုးအိုဟာ စာမဖတ်ရင်တော့ အိတ်ကလေးတွေကို အရောင်နဲ့ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။

**ဘသီးကျန်မပြင်စေရန်**

သက်ကြီးတွေရဲ့ ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်အရ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုဝေဒနာကို အများဆုံး ဖြစ်စေတာက 'ဘသီးကျန်ဖြစ်နေခြင်း'ပဲလို့ သိရပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ စကားသိပ်မပြောချင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ပြောသမျှကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ထိုင်ပြီး နားထောင်မယ့်သူက မရှိကြပါဘူး။ ဒီအတွက် သူတို့ သိပ်ပြီး ခံစားကြရပါတယ်။ လူငယ်တွေကတော့ ဒီလောက် ထိခိုက်မယ်ထင်မိလို့ ပေါ့ပေါ့ပဲ နေခဲ့မိတာပါ။

ဒီအတွက် မိသားစုအတွင်းမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ယောက်ယောက် ရှိနေရင် သူနဲ့သွားပြီး စကားပြောပေးဖော်ရရင်ပဲ သိပ်ကို ကျေးဇူးတင်

မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို စကားပြောရာမှာလည်း အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ပေးပြီး စကားပြောနိုင်မှ ကောင်းပါတယ်။ ဝါသနာတစ်ရပ်လို သဘောထားပြီး ဖုတ်ပူမီးတိုက် ပြောဆိုနားထောင်ပြီး တာဝန်ကျေရုံ လုပ်တာမျိုးကတော့ ဆေးအတွက် လေးစေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်လည်း တစ်နေ့ ဒီလိုဆိုရမှာပါလား ဆိုတဲ့ စာနာစိတ်နဲ့ သူတို့ကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံဖို့တော့ လိုပါမယ်။ သူတို့ဘဝ အတွေ့အကြုံထဲက ကိုယ့်အတွက် သိပ်ကို အကျိုးရှိစေမယ့် စကားတစ်ခွန်းနှစ်ခွန်းမက ကြားနာရမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



## သက်ကြီးတို့နှင့်မသင့်သောဆေးများ

ယေဘုယျအားဖြင့် ကားအသစ်ကလေးတွေထက်စာရင် ကားအိုကြီးတွေက ဝပ်ရှောထိုးရတာ ပိုများပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ လူငယ်လူရွယ်တွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် များသောအားဖြင့် လူအိုတွေက ဆေးခန်းပိုသွားရပါတယ်။ ဒါက ဓမ္မတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုတော့ ပိုပြီး ချူချာလာပါတယ်။ ဒီပြင် နာတာရှည်ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက် ရောဂါတွေ ပိုပြီး အဖြစ်များပါတယ်။

ရောဂါပိုစုံတာနဲ့အမျှ သောက်ရတဲ့ ဆေးတွေကလည်း များလာပါတယ်။ ရောဂါတစ်ခုချင်းအလိုက် အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးချင်းထံမှာ ပြထားတော့ တစ်ဦးချင်းက ပေးလိုက်တဲ့ဆေးတွေ စုပေါင်းလိုက်တော့ မနည်းမနေပဲ။ အချို့မှာ ဘာစိတ်ကူးလည်း မသိဘူး။ နှလုံးရောဂါတစ်မျိုးတည်းကို နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး သုံးယောက်နဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း ကုသပါတယ်။ အဲဒီလို သုံးယောက်နဲ့ ကုနေရတာကိုလည်း ဆရာဝန်တွေကို အသိပေးမထားဘဲ ဖုံးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီတော့ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တစ်ဦးချင်းဆီက သူတို့အားသန်ရာ ကုထုံးအတိုင်း ဆေးတွေကို အပြည့်အဝ ပေးလိုက်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ၊ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ အားသန်သလို သီးခြားစီ

ပေးတာမို့ တူတာလည်း ရှိပါမယ်။ ကွဲပြားတဲ့ ဆေးတွေလည်း ရှိပါမယ်။ အဲဒါတွေကို စုပေါင်းပြီး စားတာဟာ အလွန်အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ ဆေးလွန်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ အသက်အရွယ်လေး ထောက်လာတော့ ရောဂါက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စုံလာရသလို ပြရတဲ့ ဆရာတွေကလည်း စုံလာရပါတယ်။ မိမိမှာ တခြား ဘာရောဂါဖြစ်နေလို့ ဘာဆေးတွေလည်း သောက်နေရပါတယ်ဆိုတာကို ဆရာဝန်အသစ်တစ်ဦးထံမှာ ပြတိုင်း အသိပေး ပြောပြသင့်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ဘယ်ဆေးတွေကိုရှောင်ပြီး ဘယ်ဆေးတွေကို ပေးရမယ်ဆိုတာ ဆရာဝန်က ချင့်ချိန်ပြီး မိမိအတွက် အလိုက်ဖက်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး ဆေးတွေကို စီစဉ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးမြန်မာပညာရှိတွေ ပြောခဲ့ကြတဲ့အထဲမှာ 'ဆရာများသားသေ' ဆိုတဲ့စကား၊ 'ငါးသိုင်းများတော့ ဟင်းဟုံ' ဆိုတဲ့ စကားတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖော်ညွှန်းမှုကို မမေ့သင့်ပါဘူး။ သက်ကြီးသူတွေအဖို့ ဇီဝကမ္မစွမ်းအားတွေ လျော့နည်းလာပြီဖြစ်လို့ သောက်လိုက်၊ မှိဝဲလိုက်တဲ့ ဆေးတွေရဲ့ ဇီဝဖြစ်ပျက်ခြင်း (Metabolism)၊ အဆိပ်သတ္တိပြယ်စေခြင်း (Detritication) နဲ့ ဆေးတွေ စွန့်ထုတ်ပစ်ခြင်း (Excretion) တွေမှာ လူငယ်တွေထက် နှေးကွေးပါတယ်။ ဒီအတွက် အဆိပ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်က ပိုလာပါတယ်။ ဆေးအချင်းချင်း ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ အချင်းချင်း တုံ့ပြန်ခြင်း (Drugs Interaction) တွေလည်း ပိုဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် တချို့ဆေးတွေဆိုရင် အညွှန်းအတိုင်း မဟုတ်ဘဲ နည်းနည်းလျော့သောက်သင့်တာ ရှိလာပါတယ်။ သောက်သုံးတဲ့ ကာလကိုလည်း မိမိသဘောနဲ့မိမိ အကြာကြီးစွဲမသောက်ဘဲ ဆရာဝန်နဲ့ မကြာမကြာ ပြန်တွေ့ပြီး သူညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသာ သောက်သင့်ပါတယ်။ တချို့ဆေးတွေဆိုရင် ပေးထားပြီး ဆရာဝန်က အနီးကပ် ကြီးကြပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ Close Observation နဲ့ Close Monitoring လို့ ခေါ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သာဓကအနေနဲ့ ဆေးအချို့ကို ကောက်နှုတ်တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ အောက်မှာ ဖော်ပြမယ့် ဆေးတွေဟာ ဆရာဝန်အနီးကပ် ကြီးကြပ်မှုမရှိဘဲ သက်ကြီးတို့ မိမိဘာသာ မသောက်သင့်တဲ့ ဆေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ လေ့လာကြည့်ပါ။

**(က) ဇိတ်ငြိမ်ဆေးနှင့် ဘိတ်ဆေးများ**

အဲဒီဆေးတွေက ညဘက်အိပ်ပျော်ခြင်းလောက်ပဲ လိုတာမှန်ပေမယ့် နောက်ပါ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ သွေးလေးကာ အိပ်ချင်နေပြီး သွေးလာလှုပ်ရှားရာမှာ ချိန်သားမကိုက်ဘဲ လိမ့်ကျခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပေါင်ရိုးကျိုးခြင်း၊ လက်ဆစ်လွဲခြင်း စတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

သတိထားရမယ့် ဆေးတွေက - Diazepan (Vallum, Calmpose), Chlordiazepoxide (Librium), Meprobamate (Equanil), Phenobaribarbitione (Lumial), Secobarbitone (Seconal) တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

**(ခ) ဇိတ်ကျဏှောဂါမှာပေးတဲ့ Antidepressants များ**

အချို့ Antidepressants တွေ၊ ဥပမာ - Amitryptaline (Tryptomer), Fluoxatine (Prodep) ဆေးတွေဟာ ရပ်လိုက်တဲ့အခါ ရုတ်တရက် သွေးပေါင်ချိန်ကျသွားတတ်ခြင်း၊ မူးနောက်၊ လိမ့်ကျပြီး ဒဏ်ရာရနိုင်ပါတယ်။

**(ဂ) ဝတီးဗျိုက်မဟုတ်တဲ့ ဘဏ္ဍေလျော့ဆေးများ (Non-steroidal, Anti-inflammatory Drugs (NSAID))**

အဆစ်အမြစ်ကိုက်တဲ့ရောဂါ၊ ကြွက်သားရောင်ရမ်းမှုကွပ်တဲ့ရောဂါ တွေအတွက် ဆေးတွေ အတော်စုံစုံ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဆေးတွေ

အများစုဟာ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အစာအိမ်အနာပေါက်တတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ရုံသာမက အစာအိမ်သွေးယိုစီးခြင်း၊ အစာအိမ်ပေါက်ခြင်းတွေအထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တော်ရုံ၊ နာရုံကျင့်ရုံနဲ့ ဆေးပြင်းကြီးတွေ မသောက်သင့်ပါဘူး။ အစာအိမ်ကို ဒုက္ခမပေးတဲ့ အရောင်ပျောက်၊ အကိုက်အခဲပျောက်တိုင်းရင်းဆေးတွေ ရှိနေပါတယ်။ သူတို့ကို တစ်လှည့်သောက်သင့်ပါတယ်။ သက်ကြီးတွေအနေနဲ့ အထူးသဖြင့် ရောင်ကြည့်သင့်တဲ့ အရောင်ပျောက်ဆေးတွေတော့ (Indocap, Idicin) နဲ့ (Zolandin) တို့ပါပဲ။

ရေနွေးအိတ်ကပ်ပေးခြင်း၊ ရေနွေးကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ နဂါးငွေ့ဆေးဖယောင်းလို အကြောဖြေဆေးလိမ်းပေးခြင်း၊ အနီအောက်ရောင်ခြည်နဲ့ပြုပြီး မီးစာလှုံခြင်းတွေကို ဆောင်ရွက်တာက အများကြီး ပိုလို့စိတ်ချရပါတယ်။

**(ဃ) အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ  
Pain-relieving Drugs**

တချို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေဟာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိနေပါတယ်။ အဆိပ်အတောက် အန္တရာယ်လည်း ရှိပါတယ်။ ဥပမာ Aspirin လို ဆေးတွေဟာ သုံးတတ်ရင် ဆေးဖြစ်ပေမယ့် မသုံးတတ်ရင် နှလုံးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ Dextropropoxy-phene (Proxylon, Parvon) နဲ့ Pentazosine (Fortwin, Sosegon) လို ဆေးတွေဟာ အန္တရာယ် မကင်းပါဘူး။

**(င) သွေးတိုးကျဆေးများ (Anti-hypertensive Drugs)**

သွေးတိုးကျဆေး တော်တော်များများဟာ အာရုံကြောကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် Reserpine (Serpasil), Propranolol (Inderal, Ciplar) နဲ့ Methyldopa (Aldomet, Emdopa) ဆိုတဲ့ ဆေးတွေကို သတိနဲ့

သုံးသင့်ပါတယ်။ Prazosin (Prazopress) ကတော့ သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေတဲ့အတွက် သတိပြုရပါမယ်။

ဒါကြောင့် သက်ကြီးတွေအနေနဲ့ ဆေးညွှန်းစာကိုဖတ်ပြီး မိမိဘာသာ ဆေးကုသမှီဝဲတာထက် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တစ်ဦးဦး ပြသတိုင်ပင်ပြီးမှ သူ့လမ်းညွှန်ချက်နဲ့အညီ သောက်သုံးတာက ပိုပြီး စိတ်ချရပါတယ်။



# လေနာရောဂါ

အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း (Inigestion) ကနေတစ်ဆင့် လေနာရောဂါ (Gastritis) ဖြစ်လာပါတယ်။ အစာအိမ် ရောင်ရမ်းသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ကအကြောင်းကတော့ ကြေခဲကျက်ခဲတဲ့ အပူအစပ် အကြော် အလှော်တွေ အစားများခြင်း၊ စားချိန်သောက်ချိန် မမှန်ကန်ခြင်း၊ မနက်စာ စားတဲ့အချိန်မှာ ဗိုက်ကားအောင်စားပြီး တစ်နေ့လုံး ဘာမှမစားဘဲနေ၊ ညနေ ကျပြန်တော့ ဗိုက်ကားအောင် တနင့်ကြီးစားတတ်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်စေ တတ်တဲ့ ဆေးတွေ (ဥပမာ - Buspro, Ponstaan, Predrisolone) အစားများခြင်း စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ရောဂါဖြစ်လာရင် ရင်ထဲမှာ ဆိုနင့်နှင့် ခံစားရခြင်း၊ အစာအိမ် ထဲမှာ ဖောင်းပြီးလေနာတယ်လို့ ခံစားရခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ လေအန် ခြင်း၊ အစာအန်ခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ လေအထက်ဆန်ခြင်း၊ ရင်ခေါင်းထဲမှာ ပူလောင်နေခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ် ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာတစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာမှာတော့ သူ့ကို 'အဂ္ဂနိမန္တေ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝါတ၊ ပိတ္တနဲ့ ကပ္ပဆိုတဲ့ ဒေါသသုံးပါး ပျက်လို့ ဖြစ်ပွားရတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

လေနာရောဂါရှင်များ ရင်ခေါင်းပူရခြင်းဟာ အစာအိမ်ထဲမှာ အက်စစ် ဓာတ် လွန်ကဲနေလို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အက်စစ်ဓာတ်ကို ပျက်ပြယ်စေတဲ့ အယ်လ်ကာလီ အပျော့စားဆေးတွေ ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအထဲမှာ နွားနို့၊ ဆိတ်နို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ စားဆော်ဒါ၊ မဂ္ဂနီစီယမ်အောက်ဆိုဒ်၊ အလူမီနီယမ် ဟိုက်ဒြိုဆိုဒ်၊ ကယ်လီစီယံကာတွန် နိုတ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်ထရိုင်ဆိုလီကိတ် စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ တချို့ အယ်လ် ကာလီက ဝမ်းချုပ်စေပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဝမ်းသွားစေပြန်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ဝမ်းလည်းလှုပ်ရလေအောင်၊ ဝမ်းလည်းမပျက်ရလေအောင် အယ်လ် ကာလီတွေ တစ်မျိုးတည်းမပေးဘဲ ရောစပ်ပြီး ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ Digene, Gelmag, Gelusil, Multi-Garb ဆိုတဲ့ ဆေးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ အစာအိမ်က အက်စစ်ဓာတ် အထွက်နည်း အောင် အာရုံကြောကတစ်ဆင့် ထိန်းတဲ့ဆေးတွေ ရှိပါသေးတယ်။ သူတို့ကို anticholinergics လို့ ခြုံပြီး ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ Atropine, Hyoscine, antichol ဆိုတဲ့ ဆေးတွေပါပဲ။ အသုံးမတော်ရင် အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ မျက်နှာနီမြန်းခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း စတဲ့ မလိုအပ်တဲ့ ဘေးထွက်အာနိသင် တွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

ဟစ်တမင်း (Histamine) ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကတစ်ဆင့် ထိန်းချုပ်သက် သာစေခြင်းလည်း ရှိပါတယ်။ H2 receptor Antagonists တွေလို့ ခေါ်ပါ တယ်။ Cimetadine (Tagamet), Ranitidine (Zantac), Necept in-R Umetac, Apo-ranitidine, Ulceran, Famotidine Famocid, Losec စတဲ့ ဆေးတွေပါပဲ။

နွယ်ချိုကနေ ဖော်ထုတ်ထားတဲ့ Carbenoxolone (Biogast- rone) ဆေး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်ကနေ ဖော်ထုတ်ထားတဲ့ Getamate (Getarmil) ဆိုတဲ့ ဆေးတွေလည်း ကောင်းပါတယ်။



မိန်းမဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ (Oestrogens)တွေကိုလည်း ယောက်ျားတွေမှာဖြစ်တဲ့ လေနာရောဂါတွေမှာ ပေးနိုင်ပါသေးတယ်။ ဘေးထွက်အာနိသင်ကတော့ ယောက်ျားတွေရင်ဘတ်ဟာ မိန်းမသားမြတ်လို ထူထွက်လာတတ်ခြင်းနဲ့ လိင်စိတ်လျော့နည်းသွားတတ်ခြင်းတွေပါပဲ။

Omeprazole, Lansoprazole (Prevacid), Losec, Lanzap စတဲ့ နောက်ဆုံးပေါ် ဆေးတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဘယ်လူနာ၊ ဘယ်အခြေအနေမှာ ဘယ်ဆေးပေးမလဲဆိုတာကတော့ မိမိကိုကုသပေးမယ့် ဆရာဝန်က ရွေးချယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

မိမိအနေနဲ့ လေနာရောဂါ မဖြစ်ရလေအောင် အကယ်လို့ ဖြစ်နေခဲ့ရင်လည်း မြန်မြန်ပျောက်အောင် အောက်ပါအချက်တွေကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

ကြေညက်လွယ်မယ့် အစာအဟာရကို အချိန်မှန်မှန် စားပေးသင့်ပါတယ်။ စားတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း၊ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ကြေညက်အောင် ဝါးစားသင့်ပါတယ်။ အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ကရောက်ပြီး အစာကို ကြက်မျိုသလို မစားသင့်ပါဘူး။ အစာစားနေတုန်း စကားလည်း များများ မပြောသင့်ပါဘူး။ အပူအစပ်တွေ၊ လက်လုပ်ချဉ်တွေ၊ ဆီသိပ်များတဲ့ အကြော်အလှော်တွေနဲ့ ဆီပြန်ဟင်းတွေ၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်နဲ့ ကွမ်းကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဝါးခြင်းလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ သောကကင်းကင်းနဲ့ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်သင့်ပါတယ်။

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနည်းတွေလည်း အသုံးတည့်တာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

ရှိန်းခိုနည်းနည်းကို နွားနို့နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ နနွင်းဟာလည်း လေနာရောဂါပျောက်စေတဲ့ ဆေးတွေပါပဲ။ ဉာဏ်ရှိသလို အမျိုးမျိုး ဖိုဝဲနိုင်ပါတယ်။

ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်း အစိမ်းရင့်ရင့် (မမှည့်၊ မပျော်သေး)ကို အခွံနွာ၊ အသားကို ပါးပါးလှီး အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ဖြုတ်ပြီး အဲဒီအမှုန့် ဟင်းသောက်ဇွန်းနဲ့ ၁ ဇွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ကနေ ၃ ကြိမ်အထိ ရေနဲ့ဖြစ်စေ၊ နွားနို့နဲ့ ဖြစ်စေ သောက်ပေးရင် လေနာပျောက်စေပါတယ်။

ဆီးဖြူသီးအခြောက် (အစေ့မပါ)ကို အမှုန့်ထောင်းပြီး နွယ်ချိုမှုန့်နဲ့ ဆတူရောပြီး တစ်ခါသောက် ဟင်းသောက်ဇွန်း ၁ ဇွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ကနေ ၃ ကြိမ်ထိ သောက်ပေးရင်လည်း လေနာပျောက်စေပါတယ်။

လေနာရောဂါအတွက် ကိုယ်တိုင်ဆေးဖော် စားချင်သူတွေအတွက် တော့ အောက်ပါဆေးနည်းကလေး ပေးလိုက်ချင်ပါတယ်။

**လေနာရောဂါပျောက်ဆေး**

- ၁။ ဘုမ္မရာဇာမြစ် ၁ ကျပ်သား
- ၂။ ကြစုသီး ၂ ကျပ်သား
- ၃။ ဇာတိပွိုလ်သီး ၂ ကျပ်သား
- ၄။ ချင်းခြောက် ၂ ကျပ်သား
- ၅။ ဆီးဖြူသီးခြောက် ၂ ကျပ်သား
- ၆။ နွယ်ချို ၅ ကျပ်သား
- ၇။ သိန္ဓေ ၁၀ ကျပ်သား

အဲဒီဆေးအမယ်တွေကို အမှုန့်ဖြုတ် လေလုံတဲ့ပုလင်းထဲ ထည့်ထားပါ။ လက်ဖက်စားဇွန်းနဲ့ တစ်ဇွန်း မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။



# ဆီးမထိန်းနိုင်သောရောဂါ

လူကြားထဲ မတိုးပုံတဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါလည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ အနာကြီးရောဂါ၊ ဆွံ့အနားမကြားရောဂါ၊ မျက်မမြင်ရောဂါ စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေကတော့ လူတွေကြားထဲမှာ ထင်သာမြင်သာရှိတဲ့အတွက် အလိုလို စိတ်ဓာတ်ကျပြီး လူကြားမတိုးဘဲ တမင်ရှောင်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ဝေဒနာရှင်ကျတော့ ထင်သာမြင်သာမရှိပေမယ့် လူကြားထဲမှာ ဆီးထွက်ကျမှာ စိုးရိမ်ခြင်း၊ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဆီးနဲ့တွေ့ထွက်နေမှာ စိုးရိမ်ခြင်းတွေကြောင့် အကြောင်းထူးမရှိရင် လူကြားထဲ မသွားတော့ဘဲ ရှောင်နေလေ့ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို လူတွေက နားလည်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ကဲ့ရဲ့ပစ်ပယ်ကြမှာပဲလို့ တွေးပြီး အလိုလို စိတ်အားငယ်နေတတ်ပါတယ်။

စင်ကာပူနိုင်ငံက ဆီးရောဂါပါရဂူ ဒေါက်တာပီတာလင်းမ် (Dr. Peter M.C. Lim) ရဲ့ အဆိုအရ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ဝေဒနာရှင်ဦးရေဟာ ထင်ထားတာထက် ပိုများနေကြောင်း စင်ကာပူလူဦးရေရဲ့ (၁၁)ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ခံစားနေကြသူများဖြစ်ပြီး အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့နှုန်းနဲ့လည်း မကွာဘူးလို့ သိရပါတယ်။

အသက် (၆၀)နှင့်အထက် လူဦးရေရဲ့ (၁၉)ရာခိုင်နှုန်းဟာလည်း ဒီရောဂါခံစားနေရတယ်လို့ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုနိုင်ပြန်ပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါဟာ ဆီးအိမ်ကိုထိန်းတဲ့ အာရုံကြောတွေ မကောင်းတော့လို့ ဖြစ်ရတာလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ရောင်တဲ့ အမျိုးသားတွေမှာ ဒီရောဂါဝေဒနာ အဖြစ်များပါတယ်။ စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေမှာလည်း ဒီရောဂါရှိနေနိုင်ပြန်ပါတယ်။ ဂရုတစိုက် ပြုစုယုယမယ့်သူ ကင်းဝေးနေတဲ့ တစ်ကိုယ်တည်းသမား သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာလည်း ဆီးမလွတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အမှန်က ဒီရောဂါဝေဒနာဟာ အသက်အရွယ်မရွေး ကလေးငယ်ကစလို့ သက်ကြီးရွယ်အိုအဆုံး လူတိုင်းလိုလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေမှာ ကြည့်ရင်တော့ အမျိုးသားတွေထက်စာရင် အမျိုးသမီးတွေက ပိုပြီး အဖြစ်များပါတယ်။ အမျိုးသမီးဦးရေရဲ့ (၁၈)ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဒီဝေဒနာခံစားရလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါကလည်း မဆန်းပါဘူး။ အမျိုးသမီးများမှာက အိမ်ထောင်သားမွေးခြင်းဆိုတဲ့ အာဝေဇီက ကရှိနေတာကိုး။ ဒီတော့ ဆီးအိမ်နံရံကြွက်သားတွေက အပြည့်အဝ အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ရလေ့ရှိပါတယ်။ ယောက်ျားတွေမှာက ဆီးကျိတ်က တော်တော်ဒုက္ခပေးပါတယ်။ အသက် (၄၀)ကျော် (၅၀)လောက်ရောက်လာပြီဆိုရင် ဆီးကျိတ်က တစ်စတစ်စ ရောင်လာပါပြီ။ သူရောင်လာပြီဆိုရင် ဆီးသွားရတာ ခက်တတ်သလို ဆီးထိန်းဖို့လည်း ခက်ပါတယ်။ သွားချင်ပြီဆိုရင် ချက်ချင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးသွားပြီးပြန်တော့ တစ်စက်တစ်စက်နှင့် ဆီးကျန်ပြန်ပါသေးတယ်။ ဘာအာဝေဇီကမှ မရှိပေမယ့် သူ့မှာလည်း သူ့ဒုက္ခနှင့်သူ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီဆီးကြိတ်ရောင်နေတာကို ခွဲစိတ်ရတဲ့အခါ အတွင်းမှာ သားရေကွင်းကို ကြည့်နိုင်တဲ့ ကြွက်သားနှစ်ကွင်းရှိတဲ့အနက် တစ်ကွင်းကို ဖြတ်ပစ်လိုက်ရလေ့ ရှိပါတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိတ်မသွားအောင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ဖြတ်ပစ်လိုက်ရတာကြောင့် ဆီးမထိန်းနိုင် ဖြစ်ရပြန်ပါတယ်။

ယောက်ျားကလေးတွေ၊ မိန်းကလေးတွေရယ်လို့ မခွဲခြားဘဲ အသက် (၅)နှစ်သားက လူပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက် အသက် (၁၄)နှစ်သားအရွယ်အထိ (၁၈)ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဆီးမထိန်းနိုင် ဖြစ်တတ်ကြပါသေးတယ်။ သူတို့ကျတော့ နီးနေချိန်မှာ ဖြစ်ခဲ့ပြီး များသောအားဖြင့် အိပ်မောကျနေချိန်မှာ ဆီးလွတ်သွား တတ်ပါတယ်။ ဒါကို အိပ်ရာထဲမှာ ဆီးသွားခြင်း (Bed-wetting) လို့ ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ပြန်ချုံ့ပြီး ပြောရရင် (၁) ဆီးမကြာမကြာ သွားတတ်ပါတယ်။ (၂) ဆီးထွက်ကျခါနီးမှ ဆီးသွားချင်စိတ် ပေါ်တတ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆီးသွားချင်ပြီဆိုရင် ချက်ချင်းပြန်သွားရပြန်ပါတယ်။ အောင့်ထားလို့မရဘဲ ထွက်ကျတတ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ဆီးသွားချင်တဲ့စိတ်တော့ မဖြစ်တော့ဘဲ ဆီးအိမ်တင်းတာနဲ့ သူ့အလိုလို ထွက်ကျတတ်ပါတယ်။ (၃) ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရှည်ခြင်း၊ အားရပါးရရယ်ခြင်း၊ အလေးအပင်မခြင်းတွင် အမှတ်မထင် ပြုမိတဲ့အခါမျိုးမှာ ဆီးလွတ်သွားတတ်ပါတယ်။ (၄) တချို့ကတော့ တစ်မိမိမိနဲ့ အမြဲပဲ စိုနေ တတ်ပါတယ်။ အခုအခံတွေ၊ ရေမြှုပ်တွေ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းတွေ ဘယ်လို သုံးသုံး ဆီးနံနံနေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ လေငန်း သမားတွေ၊ ခါးဆစ်ရိုးတွေ ထိခိုက်မိထားသူတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ဆီးနံနံကြောင့် လူမှုရေးပစ်ပယ်မှု ခံစားရတတ်ပါတယ်။ (၅) စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှမသိဘဲ အိပ်ပျော်နေရင်း ဆီးလွတ်သွားတတ်ခြင်းဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေပါပဲ။

ဒီဝေဒနာကို ကုသဖို့ကျတော့ ယောဘုယျအားဖြင့် နည်းလမ်းသုံး သွယ် ရှိပါတယ်။ (၁) ကိုယ့်ကျင့်အလေ့အထကို ပြုပြင်လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၂) ဆေးဝါးမို့ဝဲခြင်းနှင့် (၃) ခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့် အလေ့အထကို ပြုပြင်လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ကုသနိုင်တဲ့ ဝေဒနာတွေကတော့ ဆီးအိမ်နဲ့ ဆီးစွန့်ပြန်ကြွက်သားတွေ အားလျော့မှုကြောင့်

ဖြစ်တဲ့ ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို အင်္ဂလိပ်လို Stress Incontinences လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကလေးမီးဖွားစဉ် ထိခိုက်မိခြင်း၊ ဝလွန်းခြင်း၊ ဆီးထိန်းလေ့မရှိခြင်း၊ လေထိထားခြင်း၊ သွေးဆုံးခြင်းနှင့် ဧရာရင့် ခြင်းစတဲ့ အခြေအနေကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဆီးအိမ်နဲ့ ဆီးစွန့်ပြန် က ကြွက်သားတွေ လှုပ်ရှားသန်မာလာအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလို့ ရပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ Urge Incontinences ဆိုတဲ့ အမျိုးအစားပါ။ ဆီးအိမ် က ကြွက်သားတွေ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ထူးကဲစွာ ကျုံ့မှုကြောင့် ဆီးထိန်းလို့ မရဘဲ လွတ်သွားရတဲ့ ဝေဒနာမျိုးမှာ ဆီးအိမ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊ တင်ပါးဆုံ ကြွက်သားတွေ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊ ယောနိတွင်းက ကြွက်သားတွေ လေ့ကျင့် ပေးခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်လွှတ်ပြီး ကြွက်သားတွေကို လိုသလို လှုပ်ရှားလေ့ကျင့် ပေးခြင်းတွေဟာ အထိုက်အလျောက် အကျိုးပြုပါတယ်။

ဆေးဝါးမို့ဝဲခြင်းကိုတော့ ကူးစက်ရောဂါရှိတဲ့အခါမျိုး၊ ဟိုမုန်းဓာတ် လိုတဲ့အခါမျိုး၊ Urge Incontinence မှာ မလိုလားအပ်တဲ့ ဆီးအိမ်ကြွက်သား လှုပ်ရှားမှုကို ရပ်တန့်စေလိုတဲ့အခါမျိုး၊ Stress Incontinence မှာ သားရေ မျှော့ကြီးကွင်းလို ဆီးသွားလမ်းကြောင်းကိုညှစ်ပြီး ပိတ်စေနိုင်တဲ့ ကြွက်သား တွေ ညှစ်စေလိုတဲ့ အခါမျိုး၊ ဆီးအိမ်ပြည့်တင်းပြီး အသိမရှိဘဲ လျှံကျတတ်တဲ့ Over Flow Incontinence မှာ ဆီးအိမ်ကြွက်သားကို လှုံ့ဆော်ချင်တဲ့အခါ မျိုးတွေမှာ လိုအပ်တဲ့သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးတွေကို လိုအပ်သလို ပေးကျွေး ကုသရပါတယ်။

ခွဲစိတ်ပြုပြင်မှုကို ဆီးအိမ်လည်တံ ပြုပြင်ဖို့၊ ဆီးအိမ်အထိုင် မှန်စေဖို့၊ တင်ပါးဆုံကြွက်သား ပြုပြင်ဖို့၊ ဆီးကြိတ်ပြုပြင်ဖို့ စသဖြင့် လိုအပ်ရင် လိုအပ် သလို လုပ်ရပါတယ်။

ဆီးမထိန်းနိုင်တဲ့ ရောဂါမဖြစ်ရလေအောင် အောက်ပါအချက်အလက် တွေကို သတိမူသင့်ပါတယ်။

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ ခါးအောက်ပိုင်းနှင့် တင်ပါးဆုံပိုင်း ကြွက်သားတွေကို မွေးဖွားရလွယ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါတယ်။
- ၂။ ဆီးမသွားဘဲ အကြာကြီး အောင့်မထားသင့်ပါဘူး။
- ၃။ လမ်းလျှောက်ခြင်း စတဲ့ ပေါ့ပါးတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုပေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်မတက်အောင် ဂရုပြုပါ။



## နာတာရှည်နွမ်းလျှော့ခြင်း

ပင်ပန်းပန်းပန်း အားစိုက်ခွန်စိုက် အလုပ်လုပ်ရတဲ့ အခါမျိုးမှာ လူတိုင်းလိုလို နွမ်းလျခြင်း အခိုက်အတန့် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခိုက်အတန့်သာဖြစ်ပြီး မကြာမီ အမောပြောသွားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အချိန်တိုင်းလိုလို ပင်ပန်းနွမ်းလျနေတယ်။ အနားယူပေမယ့် မပြေပျောက်ဘူး။ တစ်ညလုံး ကောင်းကောင်းအိပ်စက် အနားယူခဲ့ပေမယ့် မနက်ခင်း အိပ်ရာကနိုးထချိန်မှာ နုံးချည့်နွမ်းနယ်နေတယ်။ အကြောင်းလည်း မည်မည်ရရ မရှိဘဲ မောနေတတ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာလည်း တစ်ရက် နှစ်ရက်မကဘဲ ကာလကြာလာပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ နာတာရှည်နွမ်းလျခြင်း Chronic Fatigue ဖြစ်နေပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒီရောဂါရှိသူဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာပါ တွဲပြီးခံစားရတတ်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ အဲဒီလို နွမ်းနယ်နေတာနဲ့ သာမန်နေ့စဉ် အလုပ်ဝတ္တရားတွေတောင် မဆောင်ရွက်နိုင်တော့ဘဲ ခွေလို့သာ နေချင်တတ်ပါတယ်။ ဒီတစ်ခါ ကြော်ငြာကောင်းကောင်းနဲ့ ကြော်ငြာထားတဲ့ အားဆေးမှန်သမျှ ထည့်လဲသုံးပြီး ငွေကုန်အောင် သုံးခဲ့ပေမယ့် အားက ပြည့်မလာ၊ နွမ်းလျခြင်း နွမ်းလျနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် မိမိဘာသာ

ကိုတိုပြီး ဆေးစားမနေတော့ဘဲ အနာနဲ့ဆေး တည့်အောင်ပေးတတ်တဲ့ ဆရာဝန်များ၊ တိုင်းရင်းသမားတော်များနဲ့ ပြသတိုင်ပင်ပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

အဲဒီလို နာတာရှည် နှမ်းလျမှုဟာ အောက်ပါအကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဗဟုသုတရှိထားသင့်ပါတယ်။

**၁။ သွေးအားနည်းခြင်း (Anaemia)**

ငှက်ဖျားဖြစ်ခဲ့ခြင်း၊ အူနေကပ်ပါးပိုးများ ရှိနေခြင်း၊ အူရောင်ပြီး နာတာရှည် ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အစားအသောက်နည်းမမှန်တဲ့အတွက် အာဟာရ ပြတ်ခြင်းတွေကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်ပြီး နာတာရှည်နှမ်းလျမှု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

**၂။ နာတာရှည်ကူးစက်ရောဂါ (Chronic Infections)**

တီဘီအဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးရောဂါတို့လို နာတာရှည် ကူးစက်ရောဂါ ရွဲကပ်နေသူတချို့ဟာ ဘာမှ မည်မည်ရရ ရောဂါ လက္ခဏာမပြဘဲ နာတာရှည် နှမ်းလျခြင်းသာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဖျား ငွေ့ငွေ့ဖျားခြင်း၊ ချောင်းကလေး တစ်ချက်တလေ ဆိုးတာတွေကိုတော့ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေမိတတ်ပါတယ်။

**၃။ မြစ်လေ့ရှိသော ခိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါများ (Common Virus Infections)**

တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါစတဲ့ ရောဂါတွေလည်း တုပ်ကွေးပျောက်သွားပြီး ရက်အတန်ကြာအောင် နှမ်းလျကုန်ရစ်ခဲ့တတ်ပါတယ်။

**၄။ အင်ဒိုခရိုင်းရောဂါ (Endocrine Disorders)**

လည်ပင်းရင်းမှာရှိတဲ့ သိုင်းရွိုက်ဂလင်း (Thyroid Gland) အလုပ် ပိုလုပ်ခြင်း၊ အလုပ်လျော့လုပ်ခြင်းတွေကြောင့်လည်း နာတာရှည်နှမ်းလျခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

**၅။ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်မလုံလောက်ခြင်း (Sodium Deficiency)**

ဧွေရာသီ အပူလွန်ကဲချိန်မှာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်တာ များလို့ ချွေးထွက်လွန်ပြီး ဆားဓာတ်ပြန်မဖြည့်တင်းနိုင်တဲ့အခါ နှမ်းလျမှုတို့ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

**၆။ အခြားဆားဓာတ်များ လျော့နည်းခြင်း (Deficiency of Other Salts)**

ပိုတက်ဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်နဲ့ တခြားဆားဓာတ်တွေဟာလည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံ အစားနည်းတာကြောင့် မလုံမလောက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူကို ဆီးရွှင်ဆေးပေးရာမှာ များလွန်းရင်လည်း ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ် ဆုံးရှုံးမှု များနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာလည်း နှမ်းလျမှု ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

**၇။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ အညောင်းထိုင်ခြင်း (Lack of Exercise & Boredom)**

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး အညောင်းထိုင်များရင်လည်း နာတာရှည်နှမ်းလျမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

**၈။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း**

စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကြာကြာဖြစ်နေရင် ကြွက်သားတွေနဲ့ စိတ်တင်းကျပ်မှုဖြစ်ပေါ်ပြီး နှမ်းလျစေပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျပြီးနေရင်လည်း နှမ်းလျမှု ကတွဲပြီး ပေါ်လာစေပါတယ်။

**၉။ ငှာမတွေ့သေးတဲ့ကင်ဆာ (Undetected Cancer)**

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေရာရာမှာ ကင်ဆာဖြစ်နေပြီး ပေါ်လွင်မှုလည်း



မရှိလို့ လောလောဆယ် ရှာမတွေ့ဘဲ ကုသမှုလည်း မခံယူရသေးချိန်မှာ နာတာရှည် နှမ်းလျှခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် နေရင်းထိုင်ရင်း လျော့ကျပြီး ပိန်သွားတတ်ပါတယ်။

**၁၀။ ဆေးများ (Drugs & Medicines)**

တချို့ဆေးတွေဟာ လူကို ပင်ပန်းနွမ်းလျှစေပါတယ်။ အဆုတ်ရောင် တီဘီရောဂါမှာ ပေးလေ့ရှိတဲ့ AK-4 ဆေးအတွဲ၊ နောက်ပြီး သွေးတိုးရောဂါ မှာပေးလေ့ရှိတဲ့ သွေးကျဆေးတွေ၊ အထူးသဖြင့် ဘီတာပိတ်ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ Inderal, Atenolol လိုဆေးတွေ၊ ကယ်လ်စီယမ်လမ်းကြောင်းပိတ်ဆေးတွေ ဖြစ်တဲ့ Nifedipine လို ဆေးတွေဟာလည်း နှမ်းလျှစေပါတယ်။

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေအပြင် အခြားအကြောင်း အရာတွေလည်း နှမ်းလျှမှု ဖြစ်စေနိုင်တာမို့ မိမိမှာ နာတာရှည်နှမ်းလျှရောဂါ ဆိုက်ကပ်နေပြီလို့ သံသယရှိရင် ဆရာဝန်၊ တိုင်းရင်းသမားတော်တွေထံ ပြသပြီး ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲဆိုတာ ရှာဖွေ၊ ရှင်းလင်း၊ ကုသဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

မိမိရဲ့ အစားအသောက်ကိုလည်း အာဟာရနဲ့ ပြည့်ဝအောင် စီမံသင့် ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း မှန်မှန်လေ့ကျင့်ပေး သင့်ပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်မိုးစုံနဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ စုံစုံပါတဲ့ အားဖြည့်ဆေး တွေလည်း သောက်သင့်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးဆိုင်ရင်လည်း အင်အားကို ဖြစ်စေပြီး သွေးအား၊ အကြောအားကောင်းစေတဲ့ ရသာယာဆေးတစ်မျိုးမျိုး (ဥပမာ-မင်္ဂလာသိဒ္ဓိအားဆေး)ကို မှီဝဲပေးနိုင်ပါတယ်။



# အရက်စွဲရောဂါ

ဘဝအသိတွေ ကြွယ်ဝလှပြီဖြစ်တဲ့ အဘိုးကြီးတစ်ဦးက ဆိုဖူးပါ တယ်။ "လောကမှာ စွဲပြီဟေ့ဆိုရင် ဘာမှမကောင်းတော့ဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်လာပြီ။ အရက်၊ ဝဲ၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာ၊ မိန်းမကစလို ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်က မစွဲသေးဘူးဆိုရင် အန္တရာယ်မရှိလှသေးဘူး။ ကိုယ်ကစွဲပြီ ဆိုရင်တော့ ခံဖို့သာပြင်တော့" လို့ သူ့ဘဝနဲ့ရင်းပြီး ရထားတဲ့ သင်ခန်းစာကို တဖွဖွနဲ့ ရေရွတ်ရင်း အရက်ခွက်ကို မော့သောက်နေတာ ငယ်ငယ်က တွေ့ဖူး ပါတယ်။

အမှန်တော့ သူ့ကိုယ်တိုင်က အရက်မသောက်ရရင် မနေနိုင်တော့တဲ့ အရက်စွဲရောဂါ စွဲကပ်ခံနေရသူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူလိုလူမျိုးကို Alcoholic လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်က ဘယ်လိုပဲ မကောင်းမှန်း သိနေပေမယ့် အချိန်တန် ကျရင် အရက်သောက်ကို သောက်ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဒီအတွက် အရက်စွဲ ရောဂါကို နာတာရှည်ရောဂါ၊ မကုစားဘဲထားရင် တစ်နေ့တခြား ပိုဆိုးလာ မယ့်ရောဂါ၊ နောက်ဆုံး သေဆုံးခြင်းမှာ လမ်းဆုံးမယ့်ရောဂါလို့ သတ်မှတ်နိုင် ပါတယ်။ အရက်စွဲရောဂါ စွဲကပ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီ ကာယကံရှင်သာ ထိခိုက် တာမဟုတ်ဘဲ သူ့နဲ့တကွ သူ့မိသားစုပါ ထိခိုက်ပါတယ်။ လူမှုရေး၊ စီးပွား



ရေး အများကြီး ထိခိုက်ပါတယ်။ သူနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေရတဲ့ မိတ်ဆွေတွေလည်း စိတ်ပျက်ပြီး လမ်းခွဲကြတာ များပါတယ်။

သုတေသီတွေရဲ့ သုတေသနပြုချက်အရ အရက်စွဲရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ရောဂါဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ \*အရက်သမားသားဟာ အရက်သမားပဲ ဖြစ်မှာပဲ\* လို့ အရပ်ထဲမှာ ပြောနေကြတာဟာ မှန်သင့်သလောက် မှန်နေပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အရက်သောက်မိတာနဲ့ အရက်ကိုစွဲမိတတ်တဲ့သူတွေဟာ မွေးလာကတည်းက အင်ဒိုဖင် Endorphins ဓာတ် ချို့တဲ့နည်းပါးနေပါတယ်။ အင်ဒိုဖင်ဟာ ဦးနှောက်ကထုတ်လုပ်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး မော်ဖင်း Morphineနဲ့တူတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို မခံနိုင်တဲ့အတွက် အရက်ကို အကူအညီယူပြီး သောကကို အံတုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရက်ဟာ သောကကို အခိုက်အတန့် မေ့သလိုဖြစ်စေ ပေမယ့် ဦးနှောက်ထဲက မူလရှိရင်းစွဲကိုက နည်းနေတဲ့ အင်ဒိုဖင်းကို ပိုပြီး နည်းသည်ထက် နည်းစေပြန်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ခံနိုင်ရည်အား ပိုကျပြီး အရက်ကို ပိုသောက်ဖြစ်စေပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အဆိုးသံသရာ Vicious Cycleလည်တော့တာပါပဲ။

သုတေသီတွေရဲ့ သုတေသနပြုချက်အရ အရက်စွဲရောဂါကို ရစေတဲ့ ဒုတိယ အကြောင်းတစ်ရပ်လည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်သက်သက်ဟာလည်း အရက်ကို စွဲစေတတ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အရက်စွဲရောဂါကို နှစ်မျိုးသတ်မှတ်လို့ ရပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက မွေးရာပါ အင်ဒိုဖင်ချို့တဲ့မှုနဲ့ ဒုတိယတစ်မျိုးက လူ့ဘဝမှာ တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအကြောင်းရင်းကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ အရက်စွဲရောဂါဟာ ကုသလို့ လွယ်တယ်။ အချိန်မီ ကုသနိုင်ခဲ့ရင် အရက်ပြတ်စေနိုင်ပါတယ်။ မကုသဘဲ ထားရင်တော့ တစ်သက်လုံး အရက်စွဲသွားတော့တာပါပဲ။

အရက်စွဲပြီဟောဆိုတာနဲ့ မိသားစုပြဿနာ စပြီးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကာလကြာရှည်လာတာနဲ့အမျှ ပြဿနာတွေ ကြီးသည်ထက် ကြီးလာတတ်ပါတယ်။ များသည်ထက် များလာတတ်ပါတယ်။ သောက်သုံးတဲ့ အရက်ပမာဏဟာလည်း များသည်ထက် များလာပါတော့တယ်။ အရက်သမားဝေါဟာရနဲ့ ဆိုရရင် \*ရေချိန်\* တက်သည်တက် တက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီနောက်မှာ သတိမေ့လျော့ခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ရပ်က အရက်စွဲနေသူဟာ အရက်ဟာ သူ့အတွက် ပြဿနာမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို ဖိတ်ခေါ်နေတာနဲ့ တူနေပါတယ်။

အရက်စွဲရောဂါကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးအဆင့်ဆင့်ကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အရက်ဟာ ဦးနှောက်တွင်းမှာရှိတဲ့ ထိန်းချုပ်မှုဗဟိုဌာနတွေကို အာနေည်းသွားအောင် လုပ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ထိန်းချုပ်နိုင်မှု အာနေည်းသွားရပါတယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု ပိုစေပြီး ပြဿနာကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ပျက်သွားပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ရာမှာလည်း အထိန်းပျက်လို့ ဒဏ်ဒယိုင်ဖြစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီထက်ပိုကြာကြာ အရက်စွဲလာရင် လက်တွေ့တုန်လာတတ်ပါတယ်။ နောက်တော့ အမြင်အာရုံကို ထိခိုက်လာစေပါတယ်။ ဒီထက်ဆို လာရင် လက်တွေ့သေသလို၊ ခြေထောက်တွေ လေဖြတ်သလို ဖြစ်လာရပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်လာရပါတယ်။ နှလုံးထိခိုက်ပြီး နောက်ဆုံး အသက်သေတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အရက်စွဲနေတဲ့ မိခင်က မွေးလာတဲ့ ကလေးဟာ အလွန်အမင်း သေးပြီး ပေါင်မပြည့်ပါဘူး။ ခြေလက်အင်္ဂါ၊ ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါ ချို့တဲ့ပြီး မွေးဖွားလာတတ်ပါတယ်။

အရက်စွဲသူတွေဟာ အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုးနဲ့ အသည်းကင်ဆာ

ရောဂါ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာနှင့် သားမြတ်ကင်ဆာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အရက်စွဲတာကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် လူမှုရေးတွေ အများကြီး ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ သိက္ခာကျခြင်း၊ အလုပ်အကိုင် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း၊ အိမ်ထောင်ထိခိုက်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်း၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ကလေးများကို မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း၊ အဲဒီမိသားစုဝင်များ၊ ကလေးများနှင့် ပြဿနာတက်ရခြင်း စတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ တစ်သိကြီး ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရက်စွဲနေသူတွေ အရက်ပြန်ဖြတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အင်္ဂလိပ် အစွဲခတ်ဆိုသလိုပဲ အရက်ဖြတ်ရတာ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးရုံတက်ပြီးဖြတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဆေးရုံက အရက်ပြတ်ပြီး ပြန်ဆင်းလာပြီးတဲ့နောက် Rehabilitationခေါ်တဲ့ နုလန်ထလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ရပါမယ်။ မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြီး မွေးယူရပါဦးမယ်။ ဒီကိစ္စမှာတော့ မိမိနဲ့အတူ မိသားစုဝင်တွေအားလုံး ဝိုင်းဝန်းကြီးပမ်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းနာရောဂါ စတဲ့ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်နေရင်လည်း အမြစ်ပြတ်ကုသရပါမယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ မိမိဦးနှောက်က အင်ဒိုဖင်းတွေ များများ ထွက်စေမယ့် ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေ စားသုံးရပါမယ်။

ပြီးတော့ မကြာခဏ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခံပြီး ဆရာဝန်များနှင့် မပြတ်မလပ် ဆွေးနွေးပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလည်း ထက်စေပါတယ်။ လမ်းကြောင်းမှားပေါ် ပြန်ရောက်မသွားအောင်လည်း ထိန်းရာ ရောက်ပါတယ်။ အရက်ပြတ်ပြီးတဲ့နောက် 'အပေါင်းအသင်းကောင်းလို့ တစ်ခါတစ်ရံ နည်းနည်းပါး' ဆိုပြီး ထပ်မသောက်မိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။



# နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း

အသက်သွေးကြောဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ၊ တစ်ရှူးတွေ အသက်ဆက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အောက်ဆီဂျင်၊ အာဟာရဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်တွေကို သွေးကြောတွေကနေ သွေးတွေပို့လွှတ်ခြင်းအားဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်လောက် သွေးပြတ်တောက်သွားရုံနဲ့ အဲဒီနေရာက တစ်ရှူးဟာ လုံးဝပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီသွေးကြောနဲ့ရဲ့တွေမှာ အညစ်အကြေးအဖြစ် ကိုလက်စထရောလ် အဆီဓာတ်တွေ လာကပ်ပြီး Atheromaလို့ခေါ်တဲ့ အဆီဓာတ်တွေနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဆို့ပိတ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ သွေးကြောကျဉ်းလာပြီး သက်ဆိုင်ရာ တစ်ရှူးအတွက် သွေးရရှိမှု မလုံမလောက် ဖြစ်လာရပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေကို ဆေးပညာဝေါဟာရ အစွမ်းမီးယား (Ischaemia) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှလုံးကို ထောက်ပံ့နေတဲ့ သွေးလွှတ်ကြောလေးတွေမှာ အလားတူ ကျဉ်းလာတဲ့ အခါ နှလုံးအောင့်ခြင်း (Angina) အဆင့်ကနေ သွေးကြောပိတ်သွားပြီး သွေးငတ်သွားတာကြောင့် နှလုံးကြွက်သားတွေ ပျက်ကုန်တဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပြန်ပါတယ်။ အဲဒါကို နှလုံးထိခိုက်ခြင်း (Heart attack) ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

ခုခေတ် နေပုံထိုင်ပုံ (Life Style) ဟာ နှလုံးထိခိုက်ခြင်းကို အားပေး တာမျိုး နှလုံးထိခိုက်ရမှုတွေဟာ တစ်နေ့တခြား များပြားလို့ လာနေပါတယ်။ သူ့ကို အားပေးတဲ့ အချက်တွေကတော့ လူတွေဟာ အချိန်မရတာလည်း တစ်ကြောင်း၊ အသက်သာခိုချင်တာလည်း တစ်ကြောင်းကြောင့် လမ်းလျှောက် မယ့်နေရာမှာ ကားတို့၊ ရထားတို့နဲ့ သွားတယ်။ လှေကားအတက်အဆင်းကို ဓာတ်လှေကား၊ စက်လှေကားတွေနဲ့ တက်ကြဆင်းကြ ပါတယ်။ စီးကရက် ပိုသောက်လာကြပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်ကထွက်တဲ့ အဆီတွေ အစားများလာ ပါတယ်။ သွေးတိုးခြင်း၊ ဆီးချိုဖြစ်ခြင်းတွေလည်း များလာပါတယ်။ ဒီအချက် တွေဟာ နှလုံးထိခိုက်မှုကို အားပေးပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အောင့်ရာမှာ လက်ဝဲဘက်ရင်အုံပေါ်မှာ အောင့်ရင် ပိုပြီး သတိထားရပါမယ်။ နှလုံးသားဟာ ရင်အုံအတွင်းထဲမှာ လက်ဝဲဘက်မှာ တည်ရှိ နေပေမဲ့ နှလုံးသားအကျယ်မှ ဝေဒနာဟာ အခါတိုင်း လက်ဝဲဘက်မှာ ပေါ်ချင်မှ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ရင်ဘတ်အလယ်မှာ ရင်ညွန့်မှာ စသဖြင့် ပေါ်တတ်ပါ သေးတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ သာမန်လူတစ်ယောက်အဖို့ နှလုံးကြောင့် နာတာလား၊ အစာအိမ်ရောင်လို့ နာတာလား၊ ဝေခွဲရ ခက်တတ်ပါတယ်။ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာဟာ နှလုံးသားကို ဆွဲကိုင်ညှစ်ထားသလို ပြုတ်တူနဲ့ ညှပ်ထားသလိုမျိုး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ ဆင်နင်းသလိုမျိုး လေးလံပိညှပ်ပြီးလည်း နေတတ်ပါတယ်။

တချို့ကျတော့ ရင်ညွန့်ထဲမှာ ပူလောင်ပြီး ခံစားရတတ်တဲ့အတွက် အစာအိမ်ရောင်တာထင်လို့ ထင်မှတ်မှားတတ်ကြပြန်ပါတယ်။ နာကျင်မှုဟာ ရင်ဘတ်ကနေ လက်ဝဲဘက်လက်မောင်း၊ လက်ဖျံအထိ စူးပြီး နာတတ်ပါ တယ်။ ဒီနေရာမှာလည်း အများယူဆထားသလို လက်ဝဲဘက်လက်မောင်း ချည်းသာ မဟုတ်ဘဲ လက်ယာပုခုံးနဲ့ လက်မောင်းလည်း နာတတ်ကြောင်း တစ်ခါတစ်ရံ လက်နှစ်ဖက်စလုံး နာတတ်ကြောင်း သတိထားသင့်ပါတယ်။

ဒီအပြင် လည်ပင်း၊ အောက်မေးရိုးနဲ့ ကျောဘက်လက်ပြင်ရိုးနှစ်ခုကြားနေရာ တွေမှာလည်း နာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရင်ဘတ်မှာ လုံးဝမနာဘဲ လက်မောင်းတို့၊ ပုခုံး၊ မေးရိုးစတဲ့ နေရာတွေမှာသွားပြီး နာနေတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာဟာ ကြာရှည်မတည်တံ့ဘဲ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း (မိနစ် ၂၀ ထက်ပိုမကြာဘဲ) ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီနာကျင်မှုမျိုးကို နှလုံးသွေးငတ်လို့ နာကျင်ခြင်း (Angina) လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ နှလုံးသွေး ပြတ်လတ်ပြီး ကြွက်သားသေသွားခြင်း (Myocardial infaret) ဖြစ်တဲ့အခါမှာ တော့ နာကျင်ခြင်းဝေဒနာဟာ နာရီပိုင်းသာမက ရက်ပိုင်းအထိပါ ကြာတတ် ပါတယ်။ အဲဒါကို နှလုံးထိခိုက်ခြင်း (Heart attack) လို့လည်း ခေါ်ကြပါ တယ်။ အဲဒါကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နာကျင်မှု ခံစားရချက် ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး မိနစ် (၂၀)ထက်ပိုပြီး ကြာလေ့ရှိပါတယ်။ ချွေးစေးတွေပြန်လာပြီး လူဟာ ချက်ချင်း နှမ်းလျှ၊ နုံးခွေသွားတတ်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်လည်း ကျသွားပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ နှလုံးထိခိုက်ခြင်းဖြစ်ချိန်မှာ နာကျင်မှုဝေဒနာ မခံစားရဘဲ ချွေးစေးပြန်ခြင်း၊ အားအင်ယုတ်လျော့သွားခြင်းလောက်နဲ့ပဲ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာလက္ခဏာကို ပုံသေကားချပ် မှတ်ပြီးထားလို့ မရပါဘူး။

ခံစားရတတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေထဲမှာ နာကျင်မှုနဲ့ အားပြတ်မှုသာမက တခြားဝေဒနာတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ရင်ခွန် ခြင်း၊ အသက်ရှူလို့မဝခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ မူးမေ့သွားခြင်းတွေပါပဲ။ ဒါကြောင့် လူလတ်ပိုင်း၊ လူကြီးပိုင်းတစ်ယောက်မှာ အထက်မှ တင်ပြခဲ့တဲ့ ဝေဒနာလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပြီဆိုရင် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားဘဲ နှလုံးရောဂါကို နိုင်နင်းကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတို့ဆီသွားပြီး အစမ်း သပ် အကုသခံသင့်ပါတယ်။

နှလုံးထိခိုက်ပြီး (Heart Attack) ရပြီးရင် ပထမ (၁)နာရီ (၂)နာရီ

လောက် အချိန်ပိုင်းဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက Thrombolytic Drugs လို့ခေါ်တဲ့ သွေးခဲအရည်ပျော်ဆေးတွေ ပေးထားလေ့ရှိတယ်။ (Streptotinas Urokinase) တို့လိုဆေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နာရီအတွင်းမှာ ဒီဆေးတွေကို အချိန်မီပေးနိုင်ရင် နှလုံးကြွက်သား မပျက်စီးရအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အချိန်ဟာ သေရေးရှင်ရေး အရေးကြီးနေပါတယ်။ အချိန်ကြာသွားတာနဲ့အမျှ ကုသရတာ ခက်ခဲသွားပါတယ်။

နှလုံးထိခိုက်ပြီးဆိုရင် ရောဂါလက္ခဏာတွေ၊ ဝေဒနာတွေ မပြင်းထန်လင့်ကစား အထူးအန္တရာယ်ကြီးတဲ့ အခြေအနေအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ချက်ချင်း ဆေးကုသမှု ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးထိခိုက်ပြီး သံသယတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်တယ်။ ဆရာဝန်ဆီ အသွားအလှမ်းကလည်း နည်းနည်းပေးတယ်ဆိုရင် လူနာကို အက်စပရင် Aspirin ဆေးတစ်ပြား မိမိဘာသာ တိုက်ထားနိုင်ပါတယ်။ Aspirin ဟာ သွေးကြောထဲမှာ သွေးခဲခြင်းကို အထိုက်အလျောက် တားဆီးပေးတာမို့ နှလုံးထိခိုက်မှုကို သက်သာစေပါတယ်။ Sorbitrate လို့ ဆေးမျိုးရရင်လည်း ဆေးတစ်ပြားနှစ်ပြားတိုက်၊ လူနာကို ဆေးရုံအမြန်ပို့ဖို့ စီစဉ်သင့်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ နှလုံးအထူးကုဆေး ဆရာဝန်ရှိတဲ့ ဆေးရုံကို ပို့သင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေက လူနာကို အားချင်း လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုတွေ ပြုပြီး တဲ့နောက် ရောဂါကို အားပေးသမှုပြုနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စူးစမ်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ လူနာဟာ ဆေးလိပ်သောက်မသောက်၊ ဝလား၊ သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရော့လ် အဆီဓာတ်များသလား၊ ဆီးချိုသွေးချိုရှိသလား၊ သွေးတိုး ရှိသလား၊ အညောင်းထိုင်များလွန်းသလား၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသလား ဆိုတာတွေ စစ်ဆေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင် နှလုံးသွေးကြောလေးတွေ အခြေအနေကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု လိုအပ်ရင် ခွဲစိတ်ကုသ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိမှာ နှလုံးထိခိုက်မှု မဖြစ်ရလေအောင် Risk Factor လို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါကို အကူအညီပေးနေတဲ့ အရာတွေအားလုံး ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ ဆေးလိပ်သောက်တတ်ရင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပစ်ရပါမယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ကွမ်းစားရင် ကွမ်းထဲမှာလည်း ဆေးရွက်ကြီး ထည့်စားရင်တောင် ဘာမှ မထူးတဲ့အပြင် ပိုလို့တောင် ဆိုးပါသေးဟယ်။ ဥဇွာကစောင့်၊ အသက်ဉာဏ်စောင့်ဆိုသလို မိမိကျန်းမာရေးကို လိမ္မာစွာ စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးလှပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါတယ်။



# သွက်ချာပါဒရောဂါ

ဦးနှောက်ကနေ အာရုံကြောတွေထွက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တွေအားလုံး ပုံမှန်လှုပ်ရှားနေကြစေဖို့ ထိန်းချုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက် ကြီးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဟာ သူ့အတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအတွက် သီးခြားတာဝန်ယူရပါတယ်။

ဒီအတွက် ကြွက်သားတွေ လှုပ်ရှားမှုအတွက် တာဝန်ယူရတဲ့အပိုင်း၊ ထိမှုသိမှုအတွက် တာဝန်ယူရတဲ့အပိုင်း မှတ်ဉာဏ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ တွေးခေါ် မြော်မြင်မှု စတာစတာတွေအတွက် သူ့အစိတ်အပိုင်းနဲ့သူ တာဝန်ဆောင်ရွက် နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရုံးကြီးတစ်ရုံးနဲ့ နှိုင်းပြီး ပြောလိုရပါတယ်။ ရုံးကြီးက ညွှန်ကြားချက်တွေကို ညွှန်ကြားလွှာ တွေ၊ ကြေးနန်းတွေနဲ့ပို့သလို ဦးနှောက်က Neurotransmitters လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ဓာတ်ရည်တွေ လက်ဆင့်ကမ်း ပို့လွှတ်စေပြီး ညွှန်ကြားပါတယ်။

အဲဒီလို ပို့လွှတ်တဲ့ ဓာတ်ရည်တွေထဲမှာ အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ်ရည် တစ်မျိုးက ဒိုပါမင်း Dopamine လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ Basal Garglia လို့ခေါ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းကနေ ထုတ်လွှတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ကြီးရင့်လာတာနဲ့အမျှ အဲဒီဓာတ်ရည် ထုတ်လွှတ်မှု နည်းလာပါတယ်။ တချို့

ကတော့ အသက်သိပ်မကြီးသေးပေမယ့် အဲဒီဓာတ်ရည် ထုတ်လွှတ်မှု နည်း လာပါတယ်။ ဒီအခါ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းလာပြီး ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု တွေကို ထိန်းသိမ်းရ ခက်ခဲလာပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုတွေ နှေးကွေးလေးလံလာရ ပါတယ်။ ခြေတုန်၊ လက်တုန်၊ ခေါင်းတုန် ဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားရင် လက်တွေက ပုတီးစိပ်သလို လှုပ်ရှားလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ပြန်ခြင်း မရှိ၊ တွေးခေါ်စဉ်းစားမှုအပိုင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အပိုင်းမှာ ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ ပကတိ ကောင်းနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်အခြေအနေ ကောင်းပေမယ့် လက်က မသန်၊ ခြေကမဟန်၊ နှုတ်ခမ်းတွေ လှုပ်လှုပ်ရွရွနဲ့ စကားတောင် ပီသအောင် မပြောနိုင်၊ လမ်းကောင်းကောင်းမလျှောက်နိုင်၊ စာကောင်းကောင်းမရေးနိုင်တဲ့ ဘဝဖြစ်လို့မို့ ကြာလာတဲ့အခါ စိတ်တိုလာတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျလာ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေကို ပါကင်ဆင်ရောဂါ (Parkinson's Disease) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တချို့က Parkinsonism လို့လည်း ခေါ်တတ်ပြီး မြန်မာအခေါ် သွက်ချာပါဒရောဂါနဲ့ ဆင်တူလှပါတယ်။ ၁၈၁၇-ခုနှစ်မှာ ဒီရောဂါအကြောင်း ပထမဦးဆုံး ဂဃနဏ ဖော်ပြနိုင်ခဲ့တဲ့ သမားတော်ကြီး ဂျိမ်းစ်ပါကင်ဆင် (James Parkinson) ကို ဂုဏ်ပြုပြီး မှည့်ခေါ်လိုက်တဲ့ ရောဂါအမည် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါဖြစ်ရင် မျက်နှာသေကြီးဖြစ်ပြီး မျက်လုံးတွေ ကြောင်နေ တတ်ပါတယ်။ မျက်တောင်လည်း မခတ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ ဦးရွဲရယ်၍မရတဲ့ မျက်နှာပိုင်ရှင်များလို့ ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း အမျိုးမျိုး ဆိုကြပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ ဝီဇသဘာဝ (Gene) ကြောင့်လည်း ဖြစ်ရတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ဦးနှောက်သွေးကြောတွေ ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားဖူးတဲ့သူမှာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းကို မကြာခဏ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရဖူးရင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ကမ္ဘာကျော် ဟဲဗီးဝိတ် လက်တွေ့ချန်ပီယံဟောင်း မိုဟာမက်အလီဟာလည်း ဦးခေါင်းကို မကြာခဏ အထိုးခံရတာကြောင့် ထင်ပါရဲ့။ ယခုအခါ သူလည်း ပါကင်ဆင်ရောဂါကို ခံစားလို့ နေရပါတယ်။ မိမိသောက်သုံးနေတဲ့ အနောက် တိုင်းဆေးတွေကြောင့်လည်း ဒီရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပြန်ပါတယ်။ Reserpine, Tetrabenazine, Phenothiasinesa, Butyrophenones စတဲ့ ဆေးတွေ ဟာလည်း မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးထွက်အာနိသင်အဖြစ် ကြာရှည်သုံးစွဲရင် အဲဒီရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါကုသရေးမှာ အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကတော့ လူနာကို တတ်နိုင်သမျှ လှုပ်ရှားသမှု ပြုစေရေးပါပဲ။ လူနာကို လမ်းလျှောက်စေဖို့ အားပေးရပါတယ်။ သူတတ်စွမ်းနိုင်သမျှ စိတ်ပါသမျှ လှုပ်ရှားသွားလာနေဖို့ သင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီလို လှုပ်ရှားမှုပြုတာနဲ့အမျှ ရောဂါ လက္ခဏာတွေ လျော့ကျပြီး အခြေအနေကို တိုးတက်စေတတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလှုပ်ရှားမှုမှမပြုဘဲ ငြိမ်ပြီးထိုင်နေတာနဲ့အမျှ ရောဂါက ပိုပြီး ဆိုးလာတတ် ပါတယ်။

ဆေးအနေနဲ့ကတော့ Afropine နဲ့ သွက်ချာပါဒရောဂါ Pacitane လိုဆေးတွေ ရောဂါလက္ခဏာကို သက်သာစေမှု အထိုက်အလျောက် ပြုပါတယ်။ Artane တို့ Cogentin တို့လည်း သုံးရတတ်ပါတယ်။ Dopamine ကို ထွက်စေတတ်တဲ့ Amantidine ဆိုတဲ့ ပဋိဗိုင်းရပ်စ်ဆေးကို လည်း သုံးကြပါသေးတယ်။ Levodopa နဲ့ Carbidopa ရောစပ်ထားတဲ့ Sinemet ဆေးနဲ့ Levodopa နဲ့ Benserazide တို့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ Madopar ဆိုတဲ့ ဆေးတွေလည်း ဆရာဝန်တွေ ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆေးတွေဟာ ကြာရှည် ဆေးယဉ်လာပါတယ်။ ဘေးထွက်အာနိသင်တွေ လည်း ရှိတာမို့ မိမိဘာသာ သုံးစွဲရန်မသင့်ဘဲ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အရသာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ဒီအပြင် Bronocriptine (Parlodel) တို့ Selegiline (Deprenyl) လို ဆေးတွေလည်း ပေးတတ်ကြပါသေးတယ်။ တချို့ကတော့ Stereotactic Thalamobany ဆိုတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသုံးနည်းလှပါသေးတယ်။ ဇီဝကမ္မကုထုံးတွေလည်း အထိုက်အလျောက် အကျိုးပြုပါတယ်။ လုံးဝပျောက်သွားစေတဲ့ ကုထုံးတော့ ခန့်သေးပါဘူး။

ဆေးလိပ်ဟာ လူသားတွေ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးကျိုးပေးလွန်း လှပြီး ကောင်းကွက်တစ်ခုမှ မရှိတဲ့အတွက် ဆေးလိပ်တိုက်ပျက်ရေးကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ လှုပ်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတေသီတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက် အရ အခုအခါမှာတော့ တစ်ခုတည်းသော ကောင်းကွက်လို့ ခေါ်လောက်တဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကျိုးပြုချက်ကို သိလာရပါတယ်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ပြီး ပါကင်ဆင်ရောဂါရှိသူတွေ ဆေးလိပ်သောက်ရင် လက်တွေ့တင်း တောင့်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ရခက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေ သက်သာစေတာ တွေလာ ရပါတယ်။

နောက်ထပ် အားတက်စရာ တွေ့ရှိချက်ကတော့ တချို့ ဗိုက်တာမင် တွေဟာ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတဲ့နည်းတူ ပါကင်ဆင် ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တာ တွေ့ရှိလာရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Vitamin E ဟာ အထူးသက်သာစေပါတယ်။ သူ့ကို သောက်ထားရင် ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ဟန် မထိန်းနိုင်ခြင်းတွေကို ကာကွယ် ပေးပါတယ်။





# ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ

ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါဟာ အသက်ရှူအင်္ဂါစုမှာဖြစ်တဲ့ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်ထဲမှာ ကျပ်နေခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းထဲမှာ မြည်နေခြင်း စတဲ့ဝေဒနာတွေ ခံစားရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အထူးသဖြင့် ကလေးတွေမှာ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းနဲ့ အော့အန်ခြင်းတွေပါ ရောပြီး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သူ့ကို Bronchial Asthma လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါဟာ ရုတ်တရက် ဖြစ်လာတတ်ပြီး အခန့်မသင့်ရင် ကြာတတ်ပါတယ်။ လူနာဟာ လေကို ခက်ခဲစွာရှူဖို့ ကြိုးပမ်းရင်းက လေငတ်သလို ခံစားနေရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ အဆုတ်မှာရှိတဲ့ လေပြွန်လေးတွေ ကျဉ်းလာပြီး အဆုတ်ထဲမှာ ခွဲသလိပ်တွေ စုလာလို့ ဖြစ်ရပါတယ်။ အိမ်မှာရှိတဲ့ ပုန်မှုန့်တွေထဲမှာ ပိုးကောင်မွှားကောင်လေးတွေ ပါနေတတ်ပါတယ်။ သူတို့နဲ့ ဓာတ်မတည့်ဘဲ ရင်ကျပ်လာတတ်ပါတယ်။ လေထဲမှာ ပန်းဝတ်မှုန်လေးတွေ လွင့်မျောပြီး ပါတတ်တာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်ရင်လည်း ကျပ်လာတာပါပဲ။ ဝတ်ဆင်တဲ့ အဝတ်အစား၊ စားလိုက်တဲ့ အစားအစာ၊ ရှူလိုက်မိတဲ့ အမွှေးတိုင်အငွေ့လို မိမိနဲ့ ဓာတ်မတူတာ ပါခဲ့ရင် ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်တော့တာပါပဲ။

ပန်းနာရင်ကျပ်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ခက်ခဲပင်ပန်းစွာ အသက်ရှူရတဲ့ ပစ္စုကွဝေဒနာသာမက အကျိုးဆက်ဝေဒနာများလည်း ဆက်ပြီး ပေးတတ်ပါတယ်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာထနေချိန်မှာ အဆုတ်ထဲမှာ လေတွေအများကြီး စုပြုံနေတတ်ပါတယ်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါမှာ လေရှူသွင်းရခြင်းက ဒီလောက်ခက်ခဲမှုမရှိဘဲ လေရှူထုတ်ရခြင်းအပိုင်းမှာ တအားကို ခက်ပါတယ်။ ဒီအတွက် အဆုတ်ထဲမှာ လေတွေစုနေတတ်ပြီး နုနယ်တဲ့ လေအိတ်ကလေးတွေ ဖောင်းတင်းစေပါတယ်။ သိပ်ကျပ်လာရင်တော့ လေတွေနဲ့ အဆမတန်တင်းပြီး လေအိတ်ငယ်ကလေးတွေ ပေါက်ပြဲကုန်ကြရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆုတ်ထဲမှာ သလိပ်တွေ ခဲနေပြီး အပြင်မထွက်နိုင်ခဲ့ရင် လေပြွန်ရောင်တဲ့ရောဂါပါ ထပ်မံစွဲကပ်လာနိုင်ပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်မှာ နှလုံးကို အခြေခံပြီးဖြစ်တဲ့ ရောဂါလည်း ရှိပါသေးတယ်။ သူ့ကိုတော့ Cardiac Asthma လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆုတ်ရောနှလုံးပါ ပူးတွဲဖြစ်တဲ့ Corpulmonale ဆိုတဲ့ ရောဂါလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါတွေ ခွဲခြားဖို့က ဆရာဝန်တွေရဲ့ အလုပ်တာဝန်ဖြစ်ပြီး မိမိအနေနဲ့ကတော့ ပန်းနာရင်ကျပ်မှာ အဆုတ်ရောနှလုံးပါ ပါဝင်ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာလောက်ပဲ သိထားရင် မဆိုးပါဘူး။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ နယ်ပယ်မှာတော့ သက္ကတလို သူ့ကို တမက ဆဝါဆ (Tamaka Shvasa) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာတော့ ဒီရောဂါဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းမှာ အခြေခံတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ ဝမ်းဗီးဖောက်ပြန်ပြီး အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းတွေက အခြေခံစဖြစ်ရတာလို့ ဆိုပါတယ်။ ပြီးမှ အဆုတ်တို့၊ နှလုံးတို့ ပါလာရတာ ဖြစ်လို့ ရောဂါကာကွယ်ကုသရာမှာ အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်းနဲ့ အဆုတ်တွေကို အလေးထားဖို့ လိုအပ်ကြောင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါတွေမှာတော့ နှလုံးကိုပါ ဂရုစိုက်ရမယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ကုသရာမှာတော့ မိမိနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်နဲ့ ဖတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ရပါတယ်။ ဆေးတွေအနေနဲ့ကတော့ ရှေးသုံး Aminophylline, Ephedrine, Isopreraliue ကစလို့ ယခုခေတ်ပေါ်ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ Bambec, Becotide, Bricanyl Inhaler, Broncasma Berna, Butahale, Flixotide, Ketasma, Ozothine with Diprophylline, Pulmicort Inhaler, Salbutal, Salbuven, Salmeter, Theovent, L.A, Ventolin, Xanthium ဆေးတွေနဲ့ ကော်တီဆွန်းဆေးတွေအဆုံး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အရ လိုအပ်သလို သောက်နိုင်ပါတယ်။ Predinsoloney, Dexamethasone စတဲ့ ကော်တီဆွန်းဆေးတွေ အပါအဝင် တချို့ဆေးတွေဟာ အစွမ်းလည်းထက်၊ အန္တရာယ်လည်း ရှိလှတာမို့ မိမိသဘောနဲ့မသုံးဘဲ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ သုံးသင့်ပါတယ်။ တချို့တိုင်းရင်းဆေးအမည်ခံအရောအနှောဆေးတွေ သောက်သုံးမိရင်တော့ အစပထမမှာ ဟုတ်သလိုလို့နဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ဘေးတွေ့တာချည်းသာဖြစ်လို့ သတိပြု ရှောင်ရှားကြစေလိုပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာကလည်း ဒီလိုဆေးမျိုးတွေ ဈေးကွက်က ပပျောက်သွားအောင် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ မဖြစ်အောင် သလိပ်တုံးပွားစေတဲ့ အစားအစာတွေကို အထူးရှောင်ပြီး ရေချိုးမမှားအောင်၊ အအေးမမိအောင် နေထိုင်ခြင်း၊ ဖုန်ထုတ်နေရာမသွားခြင်း၊ မကောင်းတဲ့အနံ့တွေ၊ ပြင်းထန်တဲ့အနံ့တွေ၊ အမှုန်တွေမရှူမအောင် နေထိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းမချပ်အောင် ဂရုပြုခြင်း၊ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ဆောင်းရာသီဝင်ခါနီးအချိန်မှာ သလိပ်ပွားစေတဲ့၊ သလိပ်ဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာတွေကို ဂရုပြုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှင်တွေ လွယ်လင့်တကူ ဖော်စပ်စားသုံးနိုင်တဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ်ပျောက်ဆေးတစ်မျိုးကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

**ပန်းနာရင်ကျပ်ပျောက်ဆေး**

- ၁။ ခွေးသေးယန်းပင်ပဉ္စငါးပါး ၁၀ ကျပ်သား
- ၂။ မုရားကြီးရွက် ၁၀ ကျပ်သား
- ၃။ ရှားစောင်းကြီးကိုင်းနုနု ၅ ကျပ်သား
- ၄။ မုရိုးရွက် ၅ ကျပ်သား
- ၅။ ဆီးဖြူသီးခြောက် ၅ ကျပ်သား
- ၆။ တရုတ်စကား ၅ ကျပ်သား
- ၇။ ဆားလှော် ၅ ကျပ်သား

ဆေးဖက်မှာပါတဲ့ အရွက်တွေကို နေရိပ်မှာ သွေ့ခြောက်ပါစေ။ ဆေးအားလုံးစုပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ ပြီးရင် ပျားရည်နဲ့သမအောင် တော့ပြီးရွေးကြီးစေ့အရွယ် ဆေးလုံးလေးတွေ လုံးထားပါ။ ကလေးအတွက် တစ်နေ့တစ်လုံး၊ လူကြီးတစ်နေ့နှစ်လုံးကနေ လေးလုံးအထိ ရေဋ္ဌေးနဲ့ ဖိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

**ပန်းနာရင်ကျပ်ဆေးလိပ်**

- ၁။ တောကြက်မောက်အရွက်ခြောက်
- ၂။ မုရိုးရွက်ခြောက်
- ၃။ ပဒိုင်းညှိရွက်ခြောက်
- ၄။ ကွမ်းရွက်ခြောက်

အထက်ပါ ဆေးအမယ်လေးမျိုးကို နေရိပ်မှာ သွေ့ခြောက်အောင် လှန်းပြီး ရှိန်းခိုအရည်ဖျော်ပြီး နည်းနည်းဖျန်းပေးပါ။ ကောင်းကောင်းခြောက်ပြီဆိုရင် ရှောက်ရွက်အခြောက်နဲ့ ဆေးလိပ်လိုလိပ်ထားပါ။ မော့ပြီး၊ ကျပ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီပန်းနာရင်ကျပ်ဆေးလိပ်ကို မီးရှို့ပြီး သောက်ရှူပေးပါ။ အသက်ရှူရတာ ချောင်လာပြီး ရင်ကျပ်တာ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူတွေအဖို့ အိပ်ခန်းထဲမှာ မှိုင်းလုံးကော်စောတွေ၊ သိုးမွေးစောင်တွေ မထားခြင်း၊ အနံ့ပြင်းတဲ့ အမွှေးတိုင်တွေ ထွန်းညှိခြင်း မပြုခြင်း၊ မတည့်တဲ့ အစားအသောက် အနေအထိုင်တွေကို ရှောင်ရှားထားခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားတာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။



# ပန်းနာရောဂါ နည်းဖြာဖြာသက်သာစေကြောင်းရာ

ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါဝေဒနာရှင်ဦးရေဟာ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်ကစပြီး တစ်ရိပ်ရိပ် တက်လာခဲ့တာ အခုဆိုရင် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိလာကြောင်း အမေရိကန်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေးစစ်တမ်းများက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်ဦးရေဟာလည်း ၁၇ သန်းအထိ များလာကြောင်း သိရပါတယ်။ မြို့ပြလူနေမှုစနစ်ရဲ့ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ ရောဂါပိုးတို့ရဲ့ ဆေးယဉ်ပါးလာမှုတွေကြောင့် ဒီလို အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာကြောင်း အမေရိကန်နိုင်ငံ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ အကယ်ဒမီအသင်းကြီးက မှတ်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။ တစ်ဝီမြည်အောင် ရင်ကျပ်၊ အသက်ရှူကျပ်တဲ့ ဝေဒနာအတွက် စားဆေး၊ ထိုးဆေးတွေနဲ့ ကုသရာမှာ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေယျံအန်ခြင်း စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ရောဂါအတွက် သောက်ရတဲ့ ဆေးတွေလျှော့နိုင်အောင် လတ်တလော ဝေဒနာ (Acute Attack) မဖြစ်ပေါ်အောင် သဘာဝကုနည်းတွေနဲ့ ကူညီပေးရပါတယ်။ ရောဂါအတွက် သောက်သုံးနေကျ ဆေးတွေနဲ့

သဘာဝကုထုံး သဟဇာတမဖြစ်မီမှာ လတ်တလောဝေဒနာတွေ ပေါ်လာရင် တော့ ကျွမ်းကျင်သူများနဲ့ ကုသမှုယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လတ်တလော ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်ခြင်း ၁၀ မိနစ်အတွင်းမှာတော့ ကုသချက်သုံးမျိုးနဲ့ ပထမ ကုသကြည့်ပါ။

**ကုသချက် (၁)**

ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်ခြင်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (Green Tea or Black Tea) ပူပူတစ်ခွက် သောက်ပါ။ ကော်ဖီကြိုက်နှစ်သက်ရင် ကော်ဖီပူပူတစ်ခွက် သောက်ပေးပါ။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့မှာ ရင်ကျပ်ပျောက်စေနိုင်တဲ့ သီအိုဖိုင်လင်း (Theophylline) အနည်းငယ် ပါဝင်တဲ့အတွက် အဆုတ်လေပြန်များ ကျဉ်းကျုံ့နေခြင်းကို ကျယ်လာစေနိုင်တဲ့ အာနိသင် ရှိပါတယ်။ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခါစ အခြေအနေဆိုရင် တချို့ ဝေဒနာရှင်များအတွက် လက်ဖက်ရည်မှာ ပါဝင်တဲ့ သီအိုဖိုင်လင်းပမာဏဟာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့အထိ စွမ်းဆောင်နိုင် ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက် သောက်ပြီးရင်တော့ ကုသချက် (၂)နဲ့ (၃)ကို ဆက်လက်လိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။

**ကုသချက် (၂)**

ဝေဒနာကို ခံစားနေရချိန်မှာ ဖန်းနာရောဂါရှင်အနေနဲ့ အသက်ဝ အောင်ရှူနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလက်ဇန္ဒြားရဲ့နည်းမှာ အသက် ရှူနှုန်းကို နှေးပစ်ဖို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်နိုင်သမျှ အသက်ရှူနိုင်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ ပွဲမဝင်ခင် အပြင်မှာ ကျင်းပနိုင်ဖို့ ဝေဒနာမပေါ်ခင် အသက်ရှူနည်းတွေ လေ့ကျင့်ဖို့ အလက်ဇန္ဒြားနည်းကို တီထွင်သူ ဆရာဟုဂ်ဂီလာမင်းက ညွှန်ကြားထားပါတယ်။ ကြမ်းပြင်မှာ ပက်လက်အိပ်ပြီး ဒူးကွေးလျက်သားနေပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်မှာ ထိထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ညာတစ်ဖက်စီမှာ ကပ်ထားပါ။ ပါးစပ်မှ

အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ရှူသွင်းထားသမျှ လေကုန်အောင် 'အား' ဆိုတဲ့အသံ ထွက်ပြီး ရှူထုတ်တဲ့အခါ မေးရိုးတစ်လျှောက် ပြေလျော့မှုရရှိစေပါတယ်။ နောက် နှုတ်ခမ်းစုပြီး တဖြည်းဖြည်း လေရှူသွင်းပါ။ ပါးစပ်ဟာ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းကို ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။ သို့မဟုတ် ဝေဒနာသက်သာတဲ့အထိ လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပခုံးချပြီး လည်ပင်းကြွက်သား တွေကိုတော့ တင်းမထားဖို့ သတိပြုပါ။

**ကုသချက် (၃)**

ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်နေချိန်မှာ ခံစားရမှုကို ပုံဖော်ကြည့်ရင် ဝေဒနာက ပိုပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ သက်သာစေကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ရင် လတ်တလောဝေဒနာကို စားဆေးတွေမလိုဘဲ ပျောက်ကင်း စေနိုင်တယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်တွေ အများဆုံး ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာက အသက်ရှူတဲ့အခါ လေကို ရှူသွင်းရာမှ ဝအောင်ရှူမသွင်းကြသလို ရှူထုတ်ရာမှာလည်း ကုန်စင်အောင် ရှူထုတ်နိုင်ခြင်း မရှိတာပါပဲ။ ဒီပြဿနာ က ကျော်နိုင်အောင် ဝေဒနာပေါ်တဲ့အခါ မျက်စိမှိတ်ပြီး အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ် သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ မိမိရဲ့ ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ ၁၀ ပေါင်အလေးကြီး တင်ထား သလို စိတ်ကမုန်းပြီး အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါ အဲဒီအလေးကြီးပါ ပါသွား အောင် ရှူထုတ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် စိတ်အာရုံစိုက်ပြီး လေ့ကျင့်မှုကို ဝေဒနာသက်သာသည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်အောင် ကာကွယ်နည်းအနေနဲ့ ၆ မျိုးရှိပါတယ်။

**ကာကွယ်နည်း (၁)**

ကျန်းမာအောင် နေပါ  
ဖန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူများအတွက် အရေးအကြီးဆုံးအချက်က ခန္ဓာ ကိုယ်ကျန်းမာအောင်နေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်တဲ့အခါ

ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးမလာအောင် ထိန်းနိုင်သလို ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ကြွက်သားတွေ သန်မာလာစေနိုင်ပါတယ်။ အလေးမခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လွှင့်ပုံနေတတ်တဲ့ မုန်မှုန့်၊ သဲမှုန့်၊ ပန်းဝတ် မှုန်စတဲ့ ယားယံမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေမရှိဖို့ သတိပြုပါ။

**ကာကွယ်နည်း (၂)**

မတည့်သည့် ပစ္စည်းများကိုရှောင်ပါ  
ဝေဒနာရှင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အစားအစာနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လေထုမှာ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းများနဲ့ မသင့်မှုကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ရတဲ့အတွက် ဂရုစိုက်ပြီး ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိနဲ့ မတည့်တဲ့ပစ္စည်း (Allergen) ကို အဓိကထားပြီး ရှောင်ပါ။ အဓိကအားဖြင့် အစားအစာမှာ ပါဝင်တဲ့ ဆိုးဆေးတွေ၊ အလှပစ္စည်း များမှာပါဝင်တဲ့ ရနံ့တွေဖြစ်ပါတယ်။

**ကာကွယ်နည်း (၃)**

ရောင်ရမ်းမှုကို လျှော့ပါ  
အသက်ရှူပြန်တွေ ရောင်ရမ်းနေတဲ့အခါ ပြန်ပေါက်ကလည်း အလိုလို ကျဉ်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောင်ရမ်းမှုကို ပျောက်ကင်းစေတဲ့ Omega - Fatty Acid၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ဂင်ကို (Ginkgo Biloba) တို့ကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

**ကာကွယ်နည်း (၄)**

အဆုတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ  
ဆေးဂျာနယ်များမှာ နောက်ဆုံးဖော်ပြခဲ့တဲ့ သတင်းတစ်ခုက တစ်နေ့ ပန်းသီးတစ်လုံးကျ စားသုံးခြင်းဟာ ပန်းနာဝေဒနာရှင်များရဲ့ အဆုတ်ကို

ကျန်းမာစေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပန်းသီးမှာပါဝင်တဲ့ Antioxi- dant ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ကွာစီတင် (Quercetin) ဟာ အဆုတ်တစ်သျှူး များ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဗီတာမင် အေး၊ စီ နဲ့ အီးတို့က လည်း အဆုတ်ကို အထိုက်အလျှောက် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အအေးစာ၊ အအေးပျော်ရည်များဟာ အဆုတ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ချိုဓာတ် (သို့မဟုတ်) သက်စောင့်ဓာတ်စီးဝင်မှုကို နှောင့်နှေးစေတဲ့အတွက် အဆုတ်ကျန်းမာစေချင်ရင် အအေးစာကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

**ကာကွယ်နည်း (၅)**

အသက်ရှူထုတ်လေ့ကျင့်ပါ  
အသက်ရှူထုတ်မှု နည်းမှန်တဲ့အခါ အဆုတ်တွင် ဝင်သမျှလေအကုန် လုံးကို ရှူထုတ်နိုင်ပြီး အဆုတ်တွင်း လေဝင်မှုအတွက် နေရာလပ်ပိုပြီး ရစေပါတယ်။ အသက်ရှူနည်းမှန်အောင် လေ့ကျင့်နည်းကတော့ ခါးမတ်မတ် ထားပြီး ကုလားထိုင်နဲ့ထိုင်ကာ နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူသွင်းတဲ့အခါ အာခေါင် နောက်ကနေ အဆုတ်အတွင်း လေပြည့်သည်အထိ ရှူသွင်းပါ။ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်း လာတာကို ကြည့်မှတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပါးစပ်မှ ဖြည်းဖြည်းချင်း အသက်ရှူထုတ် ပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကိုင်ပြီး အသက်ရှူထုတ်ခြင်းကို လေချွန်သံပြု၍ ပြီးဆုံး ပါစေ။ ကိုယ်ကို ပြန်မတ်တဲ့အခါ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် အသက်ရှူသွင်းပါ။ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားမိသည့်အခါ ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုပ်လိုက်ပါ။ ဤလေ့ကျင့် ခန်းကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။

**ကာကွယ်နည်း (၆)**

စိတ်သောကကို ဖြေပျောက်ပါ  
ပန်းနာရောဂါသည်များဟာ သာမန်ကျန်းမာသူများထက် အသက် ရှူနှုန်း ၃ ဆခန့် မြန်နေတတ်ပါတယ်။ စိတ်သောကတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ

ရှိတဲ့အခါ လတ်တလောဝေဒနာရဖို့ ၃ ဆခန့် နှုန်းများလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာစေတဲ့ နည်းတွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ယူကလစ်ဆီကို လက်ကိုင်ပဝါမှာဆွတ်ပြီး သုံးကြိမ်ခန့် ဆက် တိုက်ရှူပေးခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်မှုသောကတွေ ပျောက်စေနိုင်ကြောင်း သုတေသီ တွေက ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကုသနည်း၊ ကာကွယ်နည်းတွေကို သိထားပြီးဆိုရင် ပန်းနာဝေဒနာ ရှင်များ အသက်အန္တရာယ်က စိုးရိမ်စရာမရှိတော့ဘဲ ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည် နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



# ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟာ သွေးထဲမှာ အချိုဓာတ်တွေ လိုတာထက် ပိုရှိနေတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေနဲ့အတူ ဆီးထဲမှာလည်း အချိုဓာတ်တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဆီးထဲမှာ အချိုဓာတ်များတာနည်းတာ လိုရင်းမဟုတ်ဘဲ သွေးထဲမှာ အချိုဓာတ်တွေ လိုတာထက် ပိုများနေတာသာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။ စင်စစ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဂလူးကိုစီသကြားဓာတ် နီဝဖြစ်ပျက်ခြင်းယန္တရား ထိခိုက်ပျက်သွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂလူးကိုစီ ယန္တရားကို ထိခိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ တခြားအဆီဓာတ် ဖြစ်ပျက်ခြင်း၊ အသား ဓာတ်ဖြစ်ပျက်ခြင်း၊ ရေနဲ့ဓာတ်ဆားအဖြစ်ပျက်ခြင်း ယန္တရားတွေအားလုံး အနည်းနဲ့အများ ထိခိုက်ကြတာပါပဲ။

လွယ်လွယ်သဘောပေါက်အောင် ဥပမာပြရရင် ဂလူးကိုစီသကြား ဓာတ်ဟာ ကမ္ဘာ့ရေနံနဲ့ တူပါတယ်။ ရေနံဈေးကွက် ထိခိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ အခြားဈေးကွက်တွေပါ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ထိခိုက်ရတော့တာပါပဲ။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟာ ဝိဇနာ ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းအရင်း နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟာ မျိုးရိုး လိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒီအပြင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ၊ Streptozocin စတဲ့ ဘက်



တီးရီးယားကထုတ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ အစာတွေထဲကပါတဲ့ Nitrosamine စတဲ့ ဓာတ်တွေ၊ ကြွက်သတ်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ ပီလောပီနဲဥကို အစား များတာတွေ၊ ပရိုတင်းအာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့မှုတွေ၊ အရက်ကြောင့် ပန်ကရိယ ဂလင်းပျက်စီးရမှုတွေ အသည်းရွက်နှာ၊ ပန်ကရိယဂလင်းရောင်တဲ့ရောဂါတွေ ဟာလည်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ပေါက်ဖွားပေးတဲ့ လက်သည်ကြီးတွေ ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။

ဒါတင်လားဆိုတော့ မကသေးပါဘူး။ ကြာရှည်စွာ တင်းကျပ်ခြင်း၊ စိတ်မွန်းကျပ်ခြင်း၊ မီးလောင်ခံရခြင်း၊ ကြီးကျယ်တဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်လွယ်ရခြင်း၊ ပန်ကရိယဂလင်းရောင်ခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ Thiazide ဆီးရွှင်ဆေး၊ ပဋိသန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်း၊ Perdnisolone စတဲ့ ကော်တီကိုစတီရွိုက်ဆေးတွေ ကြာရှည်သောက်ခြင်းတွေကြောင့်လည်း သွေးမှာ အချို့ဓာတ်တွေ များလာတတ်ပါတယ်။ ဒါပဲလားဆိုတော့ မဟုတ် သေးပါဘူး။ အင်ဒိုကရိုင်းအကြိတ်တွေ ဖောက်ပြန်လို့ ရောဂါတွေဖြစ်လာရင် လည်း ဆီးချိုသွေးချို တွဲပါလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေ အမည်တွေက Cushing's Syndrome, Acromegaly, Conn's Syndrome, Pheochromocytoma နဲ့ Glucagon Secreting Tumours တွေပါပဲ။

ဆီးချိုရောဂါကို ၂ မျိုးခွဲခြား သတ်မှတ်ထားတာလည်း ရှိပါသေး တယ်။ ငယ်ငယ်နဲ့ဖြစ်တဲ့အမျိုး (Juvenile onset Type) နဲ့ ကြီးတော့မှဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုမျိုး (Adult of Maturity onset Type) ဆိုပြီး ၂ မျိုးခွဲခြားထား တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအမျိုးအစား လူနာတွေဟာ အသက် ၄၀ ထက်ငယ်ပြီး များသောအားဖြင့် ပိန်လိုဇုန်ပြီး Ketosis လို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါပြင်းထန် ဖောက်ပြန် မှုအခြေအနေဖြစ်ဖို့ အလားအလာ ပိုများပါတယ်။ အင်ဆူလင်ဆိုးဆေး ထိုးရ တတ်ပါတယ်။ ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ အသက် ၄၀ ကျော်မှ ရောဂါစ ပေါ်လာတတ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်သုများ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အင်ဆူ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ၇၅  
လင်ထိုးဆေးမလိုဘဲ သောက်ဆေးနဲ့ ထိန်းထားနိုင်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။

**ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါလက္ခဏာများ**

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် များသောအားဖြင့် ရေငတ်ပြီး ဆီးလည်း ခဏခဏ သွားတတ်ပါတယ်။ ဆီးမှာ ပရွက်ဆိတ်ဆုံတာမြင်ရခြင်း၊ ဆီးမှာ ဂလူးကိုစပ်ပုံဆောင်ခဲလေးတွေ တွေ့ရတတ်ခြင်းတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ တချို့ကျတော့ အားတိုင်းဆာနေတတ်ပြီး အစားပိုစားလာတတ်ပါ တယ်။ တချို့ကျတော့ တစ်နေ့တခြား ပိန်ချုံးလာတတ်ပါတယ်။ ဆီးချို သွေးချိုဖြစ်စမှတော့ လူနာတော်တော်များများဟာ ရောဂါလက္ခဏာ မမြဲတတ် ပါဘူး။ သွေးစစ်ကြည့်မှ ဆီးစစ်ကြည့်မှ မမျှော်လင့်ဘဲ ရောဂါဖြစ်နေတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟာ မကုဘဲထားရင် ဂရုမစိုက်ဘဲ အစားသောင်း ကျန်းရင် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့မှာ ဥပဒ္ဒဝေါ (Complications) တွေ အများကြီး ရှိနေလို့ပါပဲ။ ဆီးချိုကနေတစ်ဆင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ခြေဖျား လက်ဖျားတွေ ထုံကျဉ်လာတတ်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေ အားမရှိတော့ဘဲ ခြေညောင်းလက်သေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အချို့တော့ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ဘဲ တပျစ်ပျစ် သွားတတ်ပါတယ်။ ဗိုက်နာလာတတ်ပါတယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ ယောက်ျားတွေမှာ ဖမ်းသေဖမ်းညှိုး ဖြစ်လာရခြင်းပါပဲ။ ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်နေတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ ရောဂါကို ဂရုတစိုက် ထိန်းမထားနိုင်ရင် ပထမ ဖမ်းညှိုးလာရာက လုံးဝဖမ်းသေသွားတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တာမို့ အိမ်ထောင်ရေးသူခ ဆုံးရှုံးရပါတော့တယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ရင် အနာလေးတွေ ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ အသားတွေ ဟိုကယား၊ ဒီကယားနဲ့ ယားလာတတ်ပါတယ်။ ထိမိခိုက်မိလို့ ရှိရင်လည်း အနာတော်တော်နဲ့ မကျက်တော့ပါဘူး။ မှိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒဏ်တွေ၊

ပွေးတွေ၊ ယားနာတွေ ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ ရိုးရိုးယားနာကတစ်ဆင့် နှင်းခူတွေပါ စွဲလာပါတယ်။ ကုတ်လေပွားလေနဲ့ နှင်းခူကလည်း ကြီးထွားလာပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုတဲ့ မိန်းမကိုယ်ယားယံပြီး တစ်ခါတစ်ရံ လူကြားထဲမှာတောင် မအောင်နိုင်လို့ ကုတ်နေရတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ စုန်းစုပ်သလိုမျိုး အသားမှာ အညှို့ကွက်၊ အမည်းကွက်တွေ ပေါ်လာတတ်ပါသေးတယ်။ မျက်ခွံနဲ့ တတောင်ဆစ်က အရေပြားအောက်တွေမှာလည်း (Xanthoma Palpebrum) လို့ခေါ်တဲ့ အဆီဖုလေးတွေလည်း ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ခြေဖျားတွေမှာ ယားလို့ကုတ်ရာက အနာဖြစ်၊ ပြီးတော့ ပိုးဝင်၊ မန်းဝင်ပြီး အနာရင်း။ ပြီးတော့ ပြည်တည်လာတတ်ပါတယ်။ သွေးကလည်း ကောင်းကောင်းမလျှောက်တော့ အသားတွေစားကုန်ပြီး ပုပ်ကုန်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ အနံ့တွေလည်း ထွက်လာပါတယ်။ အနာတွေ ချဉ်ဆီလိုက်ပြီး စားမသွားရအောင် ခြေဆစ်တွေ၊ ခြေချောင်းတွေ ဖြတ်ပစ်ရပါတော့တယ်။ တချို့လည်း ပိုးမဝင်လို့ မပုပ်ပေမယ့် ခြေချောင်းလေးတွေ သွေးမလျှောက်တော့ဘဲ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း စတာတွေဖြစ်ပြီး သစ်ကိုင်းခြောက်လို့ မည်းခြောက်ပြီး ကျွဲကျွဲကုန်ရတတ်ပါသေးတယ်။ တချို့ကတော့ မန်းဝင်၊ သွေးဆိပ်တက်ပြီး အသက်ပါ ဆုံးရတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် ဆီးအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ အဖြူဆင်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်မှာ အနာပေါက်ခြင်း Kimmelstiel-wilson Syndrome နဲ့ Diffuse Glomerulosclerosis ဆိုတဲ့ ဆီးချိုကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်းတွေလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာလည်း ဆီးချိုဖြစ်နေရင် အလေးချိန်များပြီး ကြီးထွားလွန်းတဲ့ ကလေးတွေ မွေးတတ်ပါတယ်။ တချို့လည်း အသေးလေး မွေးတတ်ပါတယ်။ မွေးပြီးစမှာ ချူချာပြီး သေသွားရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်တွေသာမက အဆီနဲ့ အသားဓာတ်တွေ

ဖြိုဖျက်ရာက ကီတုန်းဓာတ်တွေ များလာရပြီး Diabetic Ketoidosis, Hyperosmolar hyperglycemic coma နဲ့ ဆီးထဲမှာ လက်တစ်အက်စစ်တွေ များလာလို့ ဖြစ်ရတဲ့ Lactic Acidosis ဆိုတဲ့ အခြေအနေတွေကတော့ သတိလစ်မေ့မြောရာက အသက်ပါဆုံးနိုင်ကာမို့ အလွန်ပဲ အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုကျဆေးတွေ အင်ဆူလင်တွေ အပေးလွန်သွားလို့ သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်တွေ သိပ်လျော့သွားပြီး Hypoglycaemic Coma ဆိုတဲ့ သတိလစ်မေ့မြောရခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟာ တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် ကြောက်စရာ ရောဂါဆိုးကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ အစားအသောက်ဆင်ခြင်ပြီး ဆေးဝါးမှီပဲရင်တော့ နာမားကြီးထိုးထားတဲ့နွားလို ဇက်ချုပ်ထားတဲ့မြင်းလို ကောင်းကောင်းကြီး ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တဲ့ ရောဂါပါ။ အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ အနောက်တိုင်း ဆေးတွေရှိသလို အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွေ ကုထုံးတွေလည်း ရှိနေတာမို့ ဘာမှအားငယ်စရာ မရှိပါဘူး။ ရောဂါမလွန်ခင် ရောဂါမကျွမ်းခင် တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာသမားတွေနဲ့ ပြသကုသမှုခံယူပြီး အစားအသောက်ဆင်ခြင်ဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။



# ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ (J)

ပြီးခဲ့တဲ့အခန်းက ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ လက္ခဏာနဲ့ ဥပဒ္ဒစာဝေါတွေ အကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ယခုအခန်းမှာတော့ ဆီးစစ်သွေးစစ်ခြင်းနဲ့ ဆီးချိုကြောင့် သတ်လစ်မေ့မြောရခြင်းအကြောင်းတွေ တင်ပြပါမယ်။

ဆီးချိုသွေးချို ရှိမရှိ သိရအောင် -

၁။ ဆီးထဲက သကြားဓာတ်ပါဝင်မှု ပမာဏနဲ့

၂။ သွေးထဲက သကြားဓာတ်ပါဝင်မှု ပမာဏတို့ကို တိုင်းနိုင်ပါတယ်။

ဆီးထဲက သကြားဓာတ်ပမာဏကို ဓာတ်ခွဲခန်းတွေမှာ တိုင်းလေ့ ရှိတာက Benedict's test လို့ခေါ်တဲ့ အပြာရောင်ဆေးရည် ၅ စီစီမှာ ဆီး ၈ စက်ရောလို့ အပူပေးတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပြာရောင်ဒုတ္တာရည် အရောင် ပြောင်းလဲမှုကိုကြည့်ပြီး ဆီးထဲက သကြားပါဝင်မှုကို တိုင်းတာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မှာလည်း မိမိဘာသာ ချက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တစ်ခုသတိထား သင့်တာက အဲဒီ Benedict's solution အပြာရောင်ဆေးရည်ကို ဆီးထဲမှာ ပါတဲ့ ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ်ကသာမက အခြားသော မိုဆိုဆက္ကရိစ် (Monosaccharide) သကြားဓာတ်တွေ salicyates ခေါ်တဲ့ ဘတ်စပရိုလို့ ဆေးတွေ၊ ဗိုက်တာမင်စီနဲ့ Methy Doap လိုဆေးတွေ ပါလာရင်လည်း

အရောင်ပြောင်းစေတာမို့ ဆီးချိုပမာဏ တွက်ချက်ရာမှာ ပိုပြီး ဖတ်မိစေတတ် ပါတယ်။ တခြား လွယ်လွယ်တိုင်းနိုင်တဲ့ Clinitest, Clinistir, Diastir, Testape စတဲ့ ဆေးပြားတွေ၊ စက္ကူချောင်းတွေအမျိုးမျိုး ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆီးမှာ သကြားဓာတ်ပြတိုင်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိနေပြီလို့ တစ်ထစ်ချ ယူဆလို့ မရသေးပါဘူး။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ Renal Glycosuria ဆိုတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်မှာလည်း ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ်ပြတတ်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးထဲမှာ ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ်က ပုံမှန်ရှိနေပေမဲ့ ဆီးထဲမှာကျ တော့ သကြားဓာတ် လာပြနေတတ်ပါတယ်။ ဒါက ကျောက်ကပ်ကြောင့် ဖြစ်ရတာဖြစ်ပြီး မစိုးရိမ်ရပါဘူး။ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါစစ်စစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအတွက် ဆီးချို သွေးချိုသမားတွေမှာရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေ မရှိပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ရေငတ်ခြင်း၊ ဆီးခဏခဏသွားခြင်း လက္ခဏာတွေ မရှိပါဘူး။ အမျိုးသမီးများမှာတော့ Pruritus Vulvae ခေါ်တဲ့ မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း တော့ ရှိချင်ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

တချို့တွေကျတော့ အစာစားပြီးစမှာ ရုတ်တရက် ဆီးထဲက သကြား ဓာတ် မြင့်တက်တတ်ပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် အစာအိမ်တစ်ပိုင်းတစ်စ ဖြတ်တောက်ကုသမှု ခံယူထားသူတွေ၊ သိုင်းရွိုင်ဂလင်းအဆိုပဲ ဖြစ်သူတွေနဲ့ အသည်းရောဂါသမားတွေမှာ ဒီလိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါလည်း ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါစစ်စစ် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအခြေအနေကို အစာခြေအဖွဲ့ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆီးမှာ သကြားဓာတ်ပါခြင်း (Alimentary Glycosuria) လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီလူတွေကို သွေးစစ်ကြည့်ရင် သွေးထဲက သကြားဓာတ် ပုံမှန်ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒီအပြင် ကိုယ်ဝန်လရင်ချိန်နဲ့ မီးဖွားပြီးစ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေချိန် တွေမှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ် ပါနေတတ်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာတော့ သကြားဓာတ်က ပုံမှန်ပါပဲ။ သူလည်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

စစ်စစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ်ပါတိုင်း ဆီးချိုသွေးချို စစ်စစ်ဖြစ်ပြီး ဆီးကို ပုရွက်ဆိတ်အုံတိုင်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပြီလို့ လှေ့နံ ဓားထစ် မှတ်လို့မရပါဘူး။ ပိုပြီးသေချာအောင် သွေးပါစစ်ရပါတယ်။

ဆီးချိုသမားတွေအတွက် နောက်ထပ်စစ်ရလေ့ရှိတဲ့ ဆီးစစ်ခြင်း တစ်မျိုးကတော့ ဆီးထဲမှာ ကီတုံးဓာတ် ပါဝင်မှုကို စစ်တာဖြစ်ပါတယ်။ Urine test for Ketone Bodies လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ် တွေ ၂ ရာခိုင်နှုန်းထက် ကျော်နေရင်ဖြစ်စေ၊ မသင်္ကာစရာ အခြေအနေတွေ ရင်ဖြစ်စေ၊ ကီတုံးအတွက်ပါ ဆီးစစ်ရပြန်ပါတယ်။ အဲဒီမှာလည်း Rothera's test, strip test Acetest, ketostic တဲ့ စမ်းသပ်တဲ့နည်းတွေ အမျိုးမျိုးရှိပါ တယ်။ ဆီးထဲမှာ ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ်တွေလည်း များနေတယ်။ အခု ထပ်စစ်လိုက်လို့ ကီတုံးဓာတ်တွေလည်း များနေပြီဆိုရင် စိုးရိမ်ရပါတယ်။ Diabetic ketoacidosis ဆိုတဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်နေနိုင်လို့ပါပဲ။ စိုးရိမ်ရပါ တယ်။ ပေါ့လို့မရတော့ပါဘူး။

ဆီးထဲမှာ ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ် မရှိဘဲ ကီတုံးတွေချည်း များနေ တတ်တဲ့အခါမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါကတော့ အစာငတ်ထားခြင်း၊ အစာငတ်ခံခြင်း စတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်လာရင် ဆီးစစ်ခြင်းကို အကြမ်း အားဖြင့်စစ်ပြီး သွေးစစ်ခြင်းကိုတော့ သေချာအောင် ထပ်စစ်ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလည်း သွေးစစ်ခြင်းအမျိုးမျိုး ရှိနေပြန်ပါတယ်။ အဲဒါ ကတော့ -

- ၁။ Random Blood Sugar
- ၂။ Fasting Blood Sugar
- ၃။ Two hour post-prandial Blood Sugar
- ၄။ Oral glucose Tolerance test စတာတွေပါပဲ။

ဘယ်လူနာမှာ ဘယ်လိုသွေးစစ်မှုမျိုးတွေ လုပ်မယ်ဆိုတာ ကုသပေး

တဲ့ ဆရာဝန်ခိုင်းတဲ့အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။ ဆရာဝန်က Random Blood Sugar တိုင်းခိုင်းလိုက်တာကို ကြားဖူးနားဝနဲ့ Ran- dom Blood Sugar က မကောင်းဘူး။ မနက်စောစော ဘာမှမစားခင်တိုင်းတဲ့ Fasting Blood Sugar ကမှ မှန်တယ်ဆိုပြီး ခိုင်းတာတစ်မျိုး မိမိသဘောနဲ့ မိမိ လုပ်လာတာတစ်မျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ မိမိကို ခိုင်းလိုက် တဲ့ ဆရာဝန်မှာ သူ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့သူ ရွေးချယ်ပြီး တိုင်းခိုင်းလိုက်တာဖြစ်လို့ သူ့ခိုင်းတဲ့အတိုင်းသာ လုပ်လာသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Oral Glucose Tolerance test လုပ်နေစဉ်မှာ ဆေးလိပ်မသောက်ရပါဘူး။ ဆေးလိပ်ခိုး သောက်ရင် အဖြေတွေ လွဲမှားကုန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်လိုသွေးစစ် ဆေးမှုမျိုးကို ဘာကြောင့် ဘယ်အခါမှာလုပ်တယ်ဆိုတာတွေဟာ ဆရာဝန်တွေ အလုပ်ဖြစ်လို့မို့ ဒီနေရာမှာ အသေးစိတ် မတင်ပြတော့ပါဘူး။

**ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် မေ့မြောခြင်း**

ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ဥပဒွေဝေါတစ်ခုအကြောင်း ဆက် လက်တင်ပြလိုပါတယ်။ အဲဒါကတော့ Diabetic ketoacidosis လို့လည်း ခေါ်တယ်။ Diabetic Coma လို့လည်း ခေါ်တဲ့ 'ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် မေ့မြော' ပါပဲ။ အသက်ကို အန္တရာယ်ပေးတဲ့ အခြေအနေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိနေရာက လုံလုံလောက် လောက် ဂရုမစိုက်တဲ့အတွက် ခြေထောက်၊ လက် စတာမှာ အနာဖြစ်၊ ပြီးတော့ ပိုးဝင်ပြီး မန်းဝင်လာရာက Ketoacidosis မေ့မြော၊ အသက်ဆုံး ရတာက မနည်းလှပါဘူး။ ပြီးတော့ ဆေးလုံလုံလောက်လောက်မသောက်၊ အင်ဆူလင်လုံလုံလောက်လောက် မထိုးဘဲ သွေးချိုတွေတအားတက်ပြီး Ketoacidosis ဝင်ရာက မေ့မြော အသက်ဆုံးပါးရတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုရှိနေရာက Myocardial infarct ခေါ်တဲ့ နှလုံးသွေးပြတ်တောက် ခြင်း၊ Carebrovascular accidents ဆိုတဲ့ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊

ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်း စတဲ့ လေဖြတ်တာတို့၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒဏ်ရာအနာတရ ရခြင်းတို့ ထပ်ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း လူနာဟာ Ketoacidosis ခေါ်တဲ့ ကီတိုးတွေ သွေးထဲမှာ တအားများလာပြီး မေ့မြောအသက်ဆုံးပါး နိုင်ပြန်ပါတယ်။

အဲဒီ အခြေအနေဖြစ်လာရင် ရေငတ်၊ ကျင်ပျော၊ လူနုံးခွေ အစား အသောက်ပျက်၊ ပျို့အန်တာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာလည်း မခံမရပ် နိုင်အောင် နာကျင်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သွေးလေးပြီး သိပ်ကို အိပ်ချင် နေတတ်ပါတယ်။ လျှာတွေလည်း ခြောက်နေတတ်ပါတယ်။ ရေဓာတ်ခန်း သွားပြီး မျက်လုံးတွေလည်း ပျော့အိလာပါတယ်။ အသက်ရှူမဝဘဲ လေကို ဟပ်ဟပ်ပြီး ရှူနေရပါတယ်။ ကီတိုးဓာတ်တွေ များလာတာကြောင့် လူနာရဲ့ ထွက်သက်မှာ အက်ဆီတိုးနဲ့တွေ့ ပါလာပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်း၊ သွေးခုန်နှုန်း တွေ မြန်လာပါတယ်။ လက်ကောက်ဝတ် သွေးတိုးအား လျော့သွားပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန် ကျသွားပါတယ်။ ဗိုက်ကြီးဖောင်းပြီး တင်းလာတတ်ပါတယ်။

သွေးဖောက်စစ်ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း သွေးထဲမှာ ကီတိုးဓာတ်များ ပြီး PHဓာတ်လျော့ကျခြင်း၊ သကြားဓာတ်တွေ သိပ်များနေခြင်း၊ ဘိုင်ကာဘွန် နိုတ်ဓာတ်တွေ နည်းနေခြင်း၊ ဆိုဒီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်တွေ များနေခြင်း၊ ယူရီးယားဓာတ်တွေ များနေခြင်း စတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အခြေအနေတွေကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခြေအနေဟာ အသက်ကို စိုးရိမ်ရအောင် အန္တရာယ်ရှိနေပြီမို့ အမြန်ဆုံး ဆေးရုံတက်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



## ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ (၃)

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသဘာဝနဲ့ သူ့ရဲ့ဥပဒေဝေါတွေအကြောင်း တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခု ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကုထုံးနဲ့ ပတ်သက်လို့ တင်ပြလို ပါတယ်။ ကုထုံးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဆီးချိုသွေးချိုလက္ခဏာတွေ လျော့နည်းပျောက်သွားအောင်လုပ်ဖို့ဖြစ်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သွေးမှာရှိတဲ့ သကြားဓာတ် အလွန်အမင်း လျော့နည်းမသွားအောင် ထိန်းထားဖို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီအခြေခံ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သဘောတရားကို လူနာတွေပါ သိထားရင် ရောဂါကုသရာမှာ အများကြီး ထိရောက်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ အလျဉ်းသင့်လို့ လူနာတစ်ဦးရဲ့ အရိုးခံ တွေးခေါ်မှုနဲ့ သူ့ရဲ့ အယူအဆ စိတ်ကူးပုံလေးကို တင်ပြလိုပါတယ်။ တစ်နေ့ အဲဒီလူနာ စာရေးသူဆီ ရောက်လာပြီး အခုလို ပြောပါတယ်။ ဆရာရယ် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်တာ တော်တော်မစားသာတာဘဲဗျာ။ စားချင်တာမစားရတာ သိပ်စိတ်ဆင်းရဲ ရတာပဲ။ ဆရာ တစ်ဆိတ်ကျွန်တော့်ကို ကူညီပါ။ တစ်နေ့တည်း ဆေးအလုံး ၁၀၀ သောက်ရသောက်ရ တစ်ပုလင်းလုံးသောက်ဆိုရင်လည်း သောက်မယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း အချိုတွေဘာတွေ ကျွန်တော်စားချင်သလောက် တဝကြီး စားမယ်ဗျာ။ အက်စစ်နဲ့ ဘော့ဇာတ်ပြုပြီး ဓာတ်ပြယ်သလိုပေါ့ဗျာ။ ကျွန်တော်



စားလိုက်တဲ့ အချို့တွေနဲ့ ဆေးတွေဓာတ်ပြုပြီး ပြယ်သွားမယ်ထင်တယ်။ ဒီအတွက် အချို့လည်း များများစားမယ်။ ဆေးလည်း များများသောက်မယ်။ အဲဒါ စီစဉ်ပေးပါ' လို့ ပြောရှာပါတယ်။

အစ်ကိုကြီးပြောသလို ပြစ်နိုင်မယ်ဆိုတော့ ကောင်းတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လောကမှာ အဲဒီလို တိုက်ရိုက် 'ထေ' လို့မရတာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကျွန်တော် ဉာဏ်မီသလောက် ပြောရရင်တော့ ဖြစ်တည်ပုံခြင်း မတူလို့ထင်တာပဲ။ ကျွန်တော် ဥပမာတစ်ခု ပေးကြည့်မယ်နော်။ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ဖက်မှာ ဘုရားတွေတည်၊ ကျောင်းတွေဆောက်၊ အလှူအတန်းတွေအားကြီး ပြုတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီလူပဲ တစ်ဖက်မှာ ရှေးဟောင်းပစ္စည်းတွေ ခိုးဝှက်တယ်၊ ဘိန်းဖြူ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ အရောင်းအဝယ်ပြုတယ်။ သူ့ကို အနှောင့်အယှက်ပြုသူဆိုရင်လည်း လူခိုက်မွေးပြီး သတ်ပစ်တတ်တယ်ဆိုပါစို့။ တစ်နေ့ တရားသူကြီးရှေ့ရောက်တဲ့အခါ ဘယ်ပြစ်မှုကိုတော့ ဘယ်ကောင်းမှုနဲ့ ထေလိုက်မယ် စသဖြင့် ထေလို့ရမယ် မထင်ပါဘူး။ သူလှူတာတန်းတာတွေအတွက် နိုင်ငံတော်က သူ့ကို ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်တွေ၊ ဘွဲ့တံဆိပ်တွေပေးအပ်ပြီး ချီးမြှောက်ပါလိမ့်မယ်။ သူပြစ်မှုတွေအတွက်တော့ ထိုက်သင့်တဲ့ အပြစ်ဒဏ်ကို သီးခြားမှတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးတွေအများကြီး သောက်လိုက်လည်း မကောင်းပါဘူး။ လိုတာထက်ပိုသောက်ရင် လိုချင်တဲ့ ဆေးအာနိသင်ကို မပြတဲ့အပြင် အဆိပ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတွက် ဆေးလည်းသောက်သင့်သလောက်သောက်ပြီး အစာလည်း ရှောင်သင့်သလောက် ရှောင်ဖို့လိုပါတယ်' လို့ရှင်းပြလိုက်ရပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကုသရာမှာ ရောဂါအနုအရင့်ကိုလိုက်လို့ -

- (၁) အစာကိုထိန်းရုံနဲ့ ဆေးမစားဘဲကုသခြင်း။
- (၂) အစာကိုလည်းထိန်း ဆေးလည်းစားပြီး ကုသခြင်း။
- (၃) အစာကိုထိန်းပြီး အင်ဆူလင်ထိုးရတဲ့ ကုသခြင်းဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါ ။

(၁) အစာကိုထိန်းရုံနဲ့ ဆေးမစားဘဲ ကုသခြင်း

အသက်အရွယ်ကြီးမှ ဖြစ်လာတဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုမျိုးဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်ခြင်းလည်း မရှိရင်တော့ အစားအစာကိုထိန်းပြီး စားရုံနဲ့ ကုသနိုင်ပါတယ်။ ချို့တဲ့အစာ အာဟာရတွေကို ရှောင်ရပါမယ်။ ဆိန်တဲ့အစာတွေနဲ့ ကစီဓာတ်များတဲ့ အစာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သကြားလုံး၊ ရေခဲမုန့်၊ မြေပဲ၊ အုန်းနို့၊ ကောက်ညှင်း၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ မြောက်ဥ၊ ဝက်ကာဥ၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပဲစိမ်းစားဥ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ခဝဲသီး၊ ဆီးချိုသီး၊ မာလာကာသီး၊ ဩစာသီး၊ သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့် စတာတွေပါပဲ။ မိမိရဲ့ ဆီးချိုသွေးချို အပြင်းအပျော့ပေါ်မူတည်ပြီး ထမင်းကို ဆန်ကြမ်းကြမ်းနဲ့ ရေငုံချက်ပြီး စားသင့်ပါတယ်။ ထမင်းတစ်နပ်မှာ ထမင်းလုပ် ၆ လုပ်ကနေ ၈ လုပ်အထိသာ အတိုင်းအတာနဲ့ စားသင့်ပါတယ်။

စားသင့်တဲ့ အာဟာရတွေကတော့ ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဒန်ဒလွန်ရွက်၊ ထမင်းရွက်၊ ရဲပုရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ကင်းပုံသီး၊ ခရမ်းကစော့သီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်ဖြိတ်၊ ဆလပ်ရွက်၊ ရှားစောင်းခါးသီး၊ ခံတက်ချည်၊ တမာချည်၊ မလွှပင်၊ ကြောင်လျှာပွင့်၊ တရုတ်စကားပွင့်၊ ငရဲပတူရွက်၊ မှိုနတ်၊ စာကလေးခြေထောက်၊ ငှက်ပျောဖူး၊ ငှက်ပျောအူ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း စတာတွေကို ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ခြင်း၊ သုတ်စားခြင်း၊ သနပ်လုပ်စားခြင်း၊ အတိုအမြှုပ်လုပ်စားခြင်း ပြုနိုင်ပါတယ်။ ပဲအမျိုးမျိုးလည်း စားနိုင်ပါသေးတယ်။ (မြေပဲတော့ မတည့်ပါဘူး) ပဲတောင့်ရှည်၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ ပဲလင်းမြေသီး စတာတွေလည်း စားနိုင်ပါတယ်။ အသားငါးလည်း စားနိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးမရှိရင်တော့ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်တွေလည်း စားနိုင်ပါသေးတယ်။ အချို့အဖြစ် သကြားအစား ဆေးသကြား (ဆက္ကရင်)အပြားလေးတွေကို ဆေးဆိုင်တွေမှာ မေးဝယ်ပြီး သုံးရင်ရပါတယ်။

**(၂) အာစာလည်းထိန်း ဆေးလည်းသောက်ရတဲ့နည်း**

အစားအစာကိုတော့ အထက်မှာ တင်ပြထားတဲ့အတိုင်း ထိန်းစားပြီး ဆီးချိုသွေးချိုထိန်းတဲ့ဆေးကိုပါ သောက်ရတဲ့နည်းကိုတော့ အများဆုံး အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုဆေးတွေလည်း နာမည်အမျိုးမျိုးနဲ့ ဈေးကွက်ကို ရောက်နေပါတယ်။ အရင်းခံအမည်တွေနဲ့ပဲ ဖော်ပြရင်တော့ Tolbutamide, Chlopropamide, Acetohexamide, Tolazamide, Glymidine ဆိုတဲ့ ဆေးတွေ Glibenclamide, Glipizide, Glibornuride, Gliclazide, Glisoxepide ဆိုတဲ့ ဆေးတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီဆေးတွေအားလုံးဟာ ဘေးထွက်အာနိသင်တွေနဲ့ မကင်းပါဘူး။ အဲဒါတွေကတော့ ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အရေပြားယားယံပြီး အပူအပိန့်ထွက်ခြင်း၊ ဆေးသောက်ပြီးစမှာ အရက်သောက်မိရင် ခေါင်းတအားကိုက်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်း၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အားနည်းခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးချိန်လွန်သွားရင် သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ် သိပ်နည်းသွားတဲ့ Hypoglycaemia အခြေအနေဖြစ်ပြီး မူးမေ့သတိလစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတာ သတိထားသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးပိုင်း လူနာတွေနဲ့ ကျောက်ကပ်မကောင်းတဲ့ လူနာတွေပိုပြီး သတိထားသင့်ပါတယ်။

တခြား Metformin, Phenformin, Buformin ဆိုတဲ့ Biguanifides အုပ်စုဝင် ဆေးတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ သူတို့မှာလည်း ဘေးထွက်အာနိသင်တွေရှိကြောင်း သတိထားသင့်ပါတယ်။ အထက်တင်ပြခဲ့တဲ့ ဆေးတွေရဲ့ အမည်ခွဲတွေနဲ့ ဆေးတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဘယ်ဆေးကို၊ ဘယ်ပမာဏနဲ့ ဘယ်အချိန်မှာ သောက်ရမလဲဆိုတာကတော့ မိမိတို့ကုသပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်က အဆုံးအဖြတ် ပေးပါလိမ့်မယ်။

**(၃) အစားထိန်းပြီး ဘင်ဆူလင်ထိုးရတဲ့နည်း**

ဒီနည်းကိုတော့ သက်ငယ်ပိုင်းမှာဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုလူနာတွေ

ရယ်။ အစာနဲ့ သောက်ဆေးနဲ့ ထိန်းလို့မရတဲ့ လူနာတွေ Ketoacidosis နဲ့ ကူးစက်ရောဂါ ဝင်ရောက်ခွဲကပ်နေတဲ့ လူနာတွေ၊ တချို့ ခွဲစိတ်ဖို့လိုတဲ့ လူနာတွေ၊ အစာအိမ်နဲ့ အူရောင်နာဖြစ်နေတဲ့ လူနာတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတဲ့ လူနာတွေကို ပေးရတတ်ပါတယ်။ အင်ဆူလင်ကတော့ အပ်သေးသေးလေးနဲ့ အရေပြားအောက်ကို ထိုးရတဲ့ ထိုးဆေးဖြစ်ပါတယ်။

အင်ဆူလင်မှာလည်း ချက်ချင်းအစွမ်းပြတဲ့ဆေး၊ အလယ်အလတ်ဆေး၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း အစွမ်းပြတဲ့ဆေးဆိုပြီး အမျိုးမျိုး ရှိပါသေးတယ်။ အမည်အမျိုးမျိုးနဲ့လည်း ဈေးကွက်ထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။ အင်ဆူလင်ဟာ အလွန်ထက်မြက်တဲ့ ဆေးဖြစ်လို့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာလည်း ဥစ္စမေဟဆီးချို၊ မဂုမေဟဆီးချို စသဖြင့် အမျိုးမျိုး ခွဲခြားထားပါသေးတယ်။ ဆင်တုံးမနွယ်ရိုးရိုးဖြစ်စေ၊ ဆင်တုံးမနွယ်ဆူးပေါက်ကိုဖြစ်စေ ပါးပါးလှီး၊ ကျကျပြုတ်ပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကင်းပုံပင်ပဉ္စငါးပါးကို ပြုတ်သောက်ရင်လည်း ဆီးချိုထိန်းနိုင်ပါတယ်။ ဆေးအိုးပုတ်အရွက်ကိုဖြစ်စေ၊ မြေဆီးဖြူပင်ကိုဖြစ်စေ၊ တမာရွက်ကိုဖြစ်စေ၊ ကြက်လည်ဆံရွက်ကိုဖြစ်စေ၊ ပုတီးဖြူရွက်ကိုဖြစ်စေ၊ ယန်းကညွတ်ရွက်ကိုဖြစ်စေ ကျကျပြုတ်သောက်ပေးနိုင်ပြန်ပါတယ်။ သပြေချဉ်ခေါက်ကို အမှုန့်ဖြုတ်ပြီး သောက်လို့လည်း ရပါတယ်။

စာရေးသူ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးတဲ့ 'မင်္ဂလာ ဆီးချိုသွေးချိုပျောက်ဆေး' အပါအဝင် ဈေးကွက်မှာ တိုင်းရင်းဆီးချိုဆေးတွေကို အမည်အမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ တချို့လူနာတွေဆိုရင် တိုင်းရင်းဆေးအစွမ်းနဲ့ ပင်ကရိယ (Pancreas) ဂလင်း ပြန်ကောင်းသွားလို့ ဆေးလက်လွှတ်ပြီး စားချင်ရာ စားနိုင်တဲ့အထိ အမြစ်ပြတ် ပျောက်သွားတာမျိုးလည်း ရှိနေပါတယ်။





တတ်သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မိမိနဲ့ မတည့်အစာကို မှတ်ထားပြီး နောက်ထပ် မစားမိအောင် ရှောင်စားသင့်ပါတယ်။

တချို့က အစာနဲ့မဟုတ်ဘဲ ဆေးနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာ ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ပင်နီဆီလင်၊ အက်စပရင်၊ ကိုဒင်း၊ ဘားပလက်၊ ဆာလဖာ ပါတဲ့ဆေးတွေနဲ့ မတည့်တာ များပါတယ်။ တချို့ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းနဲ့ မတည့်တာ ရှိပါတယ်။ မတည့်တဲ့ ဆေးသောက်မိရင် အရေပြားမှာ ယားကွက် တွေ၊ အပိမ့်တွေ ထလာရုံသာမက နှာရည်တွေယိုပြီး အသက်ရှူကျပ်လာတာ တွေ၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျပြီး မူးလာတာတွေ၊ သတိလစ်ပြီး ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်ရတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်လို့ သတိရှိသင့်ပါတယ်။ ဆေးနဲ့ ဓာတ်မတည့်ဘူး ထင်ရင် ချက်ချင်းရပ်ပစ်လိုက်ပြီး ဆေးပေးတဲ့ မူလဆရာဝန်ကိုပြန်ပြော၊ ပြန်ပြသင့်ပါတယ်။ မိမိနဲ့မတည့်တဲ့ ဆေးရှိနေရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြတဲ့အခါ ကြိုတင်ပြီး ပြောပြထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ ဆရာဝန်က ချင့်ချိန်ပြီး မတည့်တဲ့ ဆေးမျိုးကိုရှောင်ပြီး ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်နီဆီလင်လို ဆေးမျိုးဟာ တစ်ကြိမ်မတည့်ရင် နောက်တစ်ကြိမ် ပိုဆိုးဖို့သာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟိုတစ်ခါကယားရုံ၊ အပိမ့်ထရုံပါပဲ၊ ဒီတစ်ခါတော့ တည့်လိုတည့်ပြားဆိုပြီး စမ်းသောက်တို့၊ စမ်းထိုးတာတို့ မပြုသင့်ပါဘူး။ ခုတစ်ကြိမ်မှာ ပိုဆိုးပြီး Anaphylatic Shock ဆိုတဲ့ သွေးချိန်ကျ၊ သတိလစ်ပြီး အသက်ပါ ထိခိုက် နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်နဲ့ တိုးနိုင်ပါတယ်။

သွေးယားစေတဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာ ပိုးကောင်၊ မွှားကောင်ကိုက် ခြင်း၊ သန့်ထခြင်း၊ ပရိုတိုဇွာပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါ သေးတယ်။ အပူအအေး၊ ရာသီအပြောင်းအလဲမှာလည်း သွေးယားတတ်ပါ သေးတယ်။

ဖုန်မှုန့်တွေ၊ ပန်းဝတ်မှုန့်တွေ၊ ခွေးအမွှေး၊ ကြောင်အမွှေးနဲ့ ၎င်း တောင်မွှေးတွေကြောင့်လည်း သွေးယားနိုင်ပါတယ်။ အင်ပျဉ်ပိမ့်ထွက်တာတို့

ရင်ကျပ်တာတို့၊ နှာစေးတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ အမွှေးတိုင်နဲ့၊ ခြင်ဆေးတိုင်နဲ့ ရေမွှေး၊ မျက်နှာချေတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

အင်ပျဉ်ထခြင်း၊ သွေးယားခြင်းဟာ သာယာပျော်တိုက်မိတာနဲ့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ထမီနားနဲ့ ခြေသလုံး ပွတ်တိုက်မိပါ များလာတဲ့အခါ ခြေသလုံးမှာ ယားပိမ့်ထလာနိုင်ပါတယ်။ ဆောင်းရာသီ နံနက်ခင်း ချမ်းချမ်း စီးစီးနဲ့ အပူအထစ် ချိုင့်ဝှမ်းပေါတဲ့ လမ်းပေါ်မှာ စက်ဘီးတို့၊ ဆိုင်ကယ်တို့ စီးတဲ့အခါ တဒုတ်ဒုတ်ခုန်တဲ့ လက်ကိုင်ကြောင့် လက်ချောင်းတွေနဲ့ လက်ဖဝါး ယားလာပြီး ရောင်လာတတ်ပါသေးတယ်။

ဒါ့အပြင် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ သောကရောက်ခြင်း၊ ဂိတ်ပီစီးမှုများ ခြင်းကြောင့်လည်း အသားယားလာပြီး အပိမ့်တွေ ထလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့အင်ပျဉ်ထတာတွေမှာ အခြေအနေကြည့်ပြီး ဆရာဝန်တွေက စိတ်ငြိမ်ဆေးတွေ ပေးတတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိမှာ ယားပိမ့်တွေ၊ အင်ပျဉ်တွေ ထလာပြီဆိုရင် မတည့်တာ ဘာများစားမိသလဲ။ ကိုယ့်နဲ့မတည့်တာ ဘာများရှိလဲ။ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာ ဖုန်မှုန့်တွေ ရှူမိသလားဆိုတာ ရှာရပါမယ်။ ရှာလို့တွေ့ရင် အဲဒါကို ရှောင် လိုက်ရင် မကြာခင် ပျောက်သွားမှာပါ။ ရှာလို့မတွေ့ရင်တော့ အားပျော့သွား အောင် Desensitise လုပ်လို့ ရပါသေးတယ်။ ကိုယ့်နဲ့မတည့်ဘူးထင်တဲ့ အစာကို တစ်ကြိမ်တည်း အများကြီးမစားဘဲ နည်းနည်းချင်း၊ နည်းနည်းချင်း စားပေးခြင်းပါပဲ။ နောက်တော့ ယဉ်သွားပြီး ဓာတ်မတည့်တာ မဖြစ်တော့ဘူး။

ဆေးစာအနေနဲ့ကတော့ ဘာမီတွန်၊ ပိုင်ရီတွန်၊ စီတြီဇင်းစတဲ့ ပဋိဇာတ်တစ်ခုမင်း Antihistamine ဆေးတွေ သောက်နိုင်၊ ထိုးနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ အိမ်ငိုက်စေတတ်တာမို့ ဆေးသောက်ပြီးရင် ကားမောင်းတာတို့ စက်မောင်းတာတို့ သတိပြု လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ အိပ်စေတဲ့ဓာတ်မပါတဲ့

ဆေးအသစ်တွေ terfenadine တို့ astemizole တို့လည်း ရှိပါသေးတယ်။ တချို့ ခေါင်းမာတဲ့ အင်ပျဉ်ဆိုရင် H<sub>1</sub> receptor လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ထဲက လက်ခံပစ္စည်းကိုသာမက H<sub>2</sub> receptor ကိုပါ ပေးရတာလည်း ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ Corticosteroid တွေဖြစ်တဲ့ Prednisolone တို့၊ Dexamethasone တို့၊ Hydrocortisone တို့ ပေးရတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေက ဗဟုသုတဖြစ်ရုံ တင်ပြတာပါ။ ဆရာကိုင်၊ သမားကိုင်ဆေးတွေဖြစ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာမကုသင့်ပါဘူး။ သာမန် ဘာစိတွန်သောက်၊ လိမ်းဆေးဆိုရင်လည်း Calamine lotion လိမ်းလို့ မပျောက်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးအားသန်ရင် တိုင်းရင်းသမားတော်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းအိမ်သုံးဆေးနည်းကတော့ နန္ဒင်းတက်သွေးပြီး သနပ်ခါးနဲ့ စပ်ပြီးလိမ်းပါ။ သနပ်ခါးကို ကျောက်ချည်နဲ့စပ်ပြီး လိမ်းပါ။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး အမှတ် ၄၃၊ အကင်း ၁၀ ပါးဆေးကို သနပ်ခါးနဲ့ဖြစ်စေ၊ နံသာနှစ်ပါးရည်နဲ့ စပ်လို့ဖြစ်စေ လိမ်းပေးနိုင်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။



## သွေးအလိုလိုယိုစီးသော်

“သွေးသည် အသက်လို့” ဆိုရိုးရှိသည်နဲ့အညီ အသက်တမျှ တန်ဖိုးရှိလှသော သွေးသည် အမျိုးသမီးများ လစဉ်ဓမ္မတာ သွေးပေါ်သည်မှအပ အကြောင်းကြီးငယ်မရှိဘဲ ပြင်ပသို့ ယိုစိမ့်ထွက်ကျခြင်း မရှိပါ။ လူငယ်တို့အဖို့ မထောင်းတာလှပေမယ့် သက်ရွယ်ကြီးရင့်အိုမင်းသူတို့မှာ သွေးယိုစီးခြင်းဟာ ကောင်းတဲ့နိမိတ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုခု အလေးဂရုပြုရတော့မယ့် လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအလိုက် သွေးယိုစီးမှုရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အခြေအနေတွေရယ်၊ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာရယ်၊ ဘယ်လိုများ ထိန်းသိမ်းမလဲဆိုတာတွေကို လက်လှမ်းမီသရွေ့ ဆွေးနွေးသွားပါမယ်။

### နှာခေါင်း

လူငယ်တွေအဖို့ အပူများလို့ နှာခေါင်းသွေးလျှံတက်သလို လူကြီးတွေမှာလည်း နှာခေါင်းသွေးလျှံနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူကြီးတွေမှာ နှာခေါင်းသွေးလျှံပြီးဆိုရင် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်လွန်းလို့ ဖြစ်တတ်တာမို့ လိုအပ်တဲ့ ဆေးပေးကျွေးကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



**ပါးစပ်**

ပါးစပ်ထဲက သွေးနည်းနည်းထွက်တာမျိုး (ဥပမာ-သွားကိုက်ရင်းက သွားဖုံးတွေကြားက သွေးနည်းနည်းထွက်တာမျိုး)ဆိုရင် သိပ်အရေးမကြီးလှပေမယ့် သွားဆရာဝန်ကိုပြပြီး လိုအပ်တဲ့ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးယူသင့်ပါတယ်။

သွေးသံရဲရဲချောင်းအတူ ဟပ်ထုတ်လိုခြင်း ဒါမှမဟုတ် ပါးစပ်ထဲမှာ ငန့်ပြုပြအရသာ ရလာပြီး ရုတ်တရက် ပါးစပ်နဲ့တစ်လုံး သွေးတွေ ပြည့်လာခဲ့ရင်တော့ ဒါဟာ အဆုတ်ကလာတဲ့ သွေးဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။ တီဘီအဆုတ်နာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို အဆုတ်လေပြန် မာကျောကြပ်ဆတ်ခြင်း (Bronchiectasis) လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဆုံးစွန်ဆုံး ကင်ဆာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နီးစပ်ရာဆရာဝန်နဲ့ ပြသစစ်ဆေးမှု ခံယူပြီး ကုသသင့်ပါတယ်။

အစာအိမ်ထဲကလာတဲ့သွေးကတော့ ကော်ဖီမှုန့်အရောင် ညိုညစ်ညစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ အစာချေရည်တွေနဲ့ သွေးတွေတဲ့အခါ ဓာတ်ပြုပြီး အဲဒီအရောင် ပြောင်းသွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကော်ဖီမှုန့်ရောင်တွေ အန်ရင် အစာအိမ်အနာက သွေးထွက်လို့ ဖြစ်ရတာ များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေ ရှားရှားပါးပါး အစာအိမ်ကင်ဆာကြောင့်လည်း ဖြစ်နေတတ်ပြန်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ပါစေ သေသေချာချာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေ ပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ဆေးရည်မျိုးပြီး ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ မှန်ပြောင်းနံကြည့်ရှု စစ်ဆေးခြင်းတွေ လိုသလို လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးအန်တာများရင်ဖြစ်စေ၊ တော်တော်နဲ့ မတိတ်ရင်ဖြစ်စေ သွေးသွင်းဖို့လည်း လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။

သွေးအန်တိုင်း အစာအိမ်ကမဟုတ်ဘဲ အစာမျိုပြန်က သွေးကြောတွေ ဖောင်းနေခြင်း (Oesophageal Varices) ကလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အသည်းရွက်နာ (Cirrhosis of Liver) နဲ့တွဲပြီး ဖြစ်နေတတ်

ပါတယ်။ အရက်ခွဲသောက်သူတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့ နှလုံးရောဂါတွေမှာလည်း သွေးအန်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးအန်တယ်ဆိုရင် အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်အန်သလဲဆိုတာ ချက်ချင်းရှာရအောင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းပြဖို့ လိုပါတယ်။

**စအို**

စအိုဝကနေ ဝမ်းသွားနေရင်း သွေးတောက်တောက်ကျရင် ဒါမှမဟုတ် ဖြတ်ကလေးနဲ့ ပန်းသလို သွေးပန်းထွက်ရင် များသောအားဖြင့် လိပ်ခေါင်း (Piles) ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စအိုက သွေးထွက်ပြီဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ Duodenum လို့ခေါ်တဲ့ အူသိမ်ဦးပိုင်းမှာ အနာပေါက်ရင်လည်း သွေးထွက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီကထွက်တဲ့ သွေးဆိုရင်တော့ နီနီရဲရဲ ဖြစ်မနေတော့ဘဲ အတိအကျ စစ်ဆေးဖို့ လိုတာပါပဲ။ လိုအပ်ရင် သွေးသွင်းတာတို့ ဗိုက်ခွဲတာတို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။

**ဆီး**

ဆီးထဲမှာ သွေးပါရင်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးအိမ်ရောဂါ၊ ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကူးစက်ရောဂါကြောင့် ကျောက်ကပ်တို့၊ ဆီးအိမ်တို့၊ ဆီးကျိတ်တို့ ရောင်တာဖြစ်နိုင်သလို ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊ တီဘီဖြစ်ခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးတစ်မျိုးမျိုး သောက်မိရာက အဲဒီဆေးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဓာတ်မတည့်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အသေးစိတ် စစ်ဆေးဖို့လိုတာမို့ သက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းမှာ ပြပါ။

**ယောနီ**

အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာရာသီ သွေးပေါတာ ရောဂါမဟုတ်ပေမယ့်

သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ သွေးဆင်းလာတာဆိုရင်တော့ ကင်ဆာကြောင့် ဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ဦးညမှာ သွေးနည်းနည်းထွက်တာကတော့ ကညာမြွေးပေါက်ပြဲလို့ ဖြစ်နိုင်တာမို့ သိပ်အရေးမကြီးပါဘူး။ သူ့အလိုလို ချက်ချင်းပြန်တိတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ချက်ချင်းမတိတ်ရင်ဖြစ်စေ၊ သွေးထွက်တာ တော်တော်များရင်ဖြစ်စေ၊ ယောနီကွဲသွားတာ (Vagina Rupture) ဖြစ်နိုင်တာမို့ အချိန်မီ ကုသနိုင်မယ့် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

**ဘရေပြား**

အရေပြားအောက်မှာ သွေးနီစက်ကလေးတွေပေါ်တာ၊ သွေးကွက်ကြီးတာတွေပေါ်တာ၊ စုန်းစုပ်သလို အညိုအမည်းကွက်တွေပေါ်တာတွေဟာ အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေအပြင် အကြောင်းကြောင်း၊ အရပ်ရပ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သွေးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါစတဲ့ ရောဂါတွေကြောင့် အရေပြားမှာ သွေးထွက်တာ ဖြစ်နိုင်သလို ဆေးတွေကြောင့်လည်း သွေးထွက်နိုင်ပါတယ်။ ကန့်ပါတဲ့ဆေးတွေ၊ ငှက်ဖျားရောဂါဆေးတွေဟာ တချို့မှာ သွေးယိုစီးစေနိုင်ပါတယ်။ Aspirin အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဟာလည်း အရေပြားအောက်မှာ သွေးထွက်တာမျိုး ဖြစ်စေပါတယ်။

**မျက်သွေး**

မျက်လုံးက မျက်ဖြူသွေးမှာ သွေးစက်ကလေး ပေါ်တာကစလို့ မျက်ဖြူသွေးတစ်ခုလုံး ပတ္တမြားကြီးလို နီရဲနေအောင် မျက်ဖြူသွေးထဲမှာ သွေးထွက်တတ်ပါတယ်။ ထိမိနိုက်မိလို့ဖြစ်စေ၊ ချောင်းသိပ်ဆိုးလို့ဖြစ်စေ၊ အခြားအကြောင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တာမို့ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

တော်ရုံ သွေးယိုစီးတာလောက်ကတော့ မြန်မာ့နည်းဖြစ်တဲ့ မီးကွင်း

ကမုန်းရွက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ထန်းလျက်နဲ့ဖြစ်စေ၊ သကြားနဲ့ဖြစ်စေ ကျိုပြီးသောက်ရင် ပျောက်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါအရင်းအမြစ်ကို သိရအောင် ဖော်ထုတ်ပြီး ရောဂါမရင့်မီ အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသဖို့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတစ်ခုမှာပြဖို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါတယ်။



# ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ

ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ ထိရောက်တဲ့ဆေး မပေါ်သေးလို့ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါကတော့ \*ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက် ရောဂါ\*(AIDS)ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ AIDS ရဲ့ အရှည်ကတော့ Acquired Immune Deficiency Syndrome ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါအကြောင်း ပြောရင် ရောဂါအမည်မှာပါနေတဲ့ ကိုယ်ခံအား (Immunity) အကြောင်း အရင်ပြောမှ ကောင်းမယ်ထင်ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထား တာကတော့ \*ကိုယ်ခံအားဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းရပ်စ် အပါအဝင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အရာအချို့ကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်သော ခန္ဓာ ကိုယ်၏စွမ်းအား\* လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားနဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ဆိုတာက အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ကြည့်မှ မြင်နိုင်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပဲ။ ဘက်တီးရီးယား ထက်စာရင် ဗိုင်းရပ်စ်က အဆပေါင်းများစွာ ပိုလို့သေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုနိုင်တဲ့ဆေးတွေ များများစားစား လူသားတွေက မဖော်နိုင်သေးတာမို့ အကောင်သေးပေမယ့် ပိုပြီး \*စွာ\* ပါတယ်။ အန္တရာယ်ပြုမယ့် အရာတစ်ခုခု ကိုယ်ခန္ဓာထဲ ရောက်လာတာနဲ့ \*ခန္ဓာတပ်မတော်\* လို့ ဆိုလောက်တဲ့ သွေးဖြူဥ တွေဟာ လှုပ်ရှားအရေးယူပါတော့တယ်။ သူတို့ကနေ သက်ဆိုင်ရာရန်သူနဲ့

ထိုက်တန်တဲ့ အထူးလက်နက်တွေ ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ အဲဒီလက်နက် တွေဆိုတာက အထူးပရိုတင်းဓာတ်တွေပဲဖြစ်ပြီး သွေးထဲကို ထုတ်လွှတ်လိုက် တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလက်နက်တွေကို ဆေးပညာနယ်ပယ်မှာတော့ အင်တီ ဘော်ဒီ (Antibodies) လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်လာတဲ့ ရန်သူ့လက်နက် အင်တီဂျင် (Antigens) ကို တိုက်ဖျက်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မွေးရာပါရှိနေတဲ့ ကိုယ်ခံအား (Inherited Im- munity) ရှိသလို ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ရရှိလာတဲ့ ကိုယ်ခံအား (Acquired Immunity) ဆိုတာလည်း ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုး ခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တပ်မတော်မှာ အင်တီဘော်ဒီလက်နက်အသစ်တွေ တိုးပြီး တပ်ဆင်လိုက်တဲ့ သဘောပါပဲ။ အဲဒီ အင်တီဘော်ဒီလက်နက်တွေ မရှိရင်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီအင်တီဘော်ဒီ လက်နက်တွေထုတ်တဲ့ ယန္တရားကြီးကို ဖျက်ဆီးခံရရင်ဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တပ်မတော်ဟာ အားအင်ချည့်နဲ့သွားပြီး ခုခံစွမ်းအားတွေ ကျဆင်းသွားရပါတယ်။

အခုလောလောဆယ် သောင်းကျန်းဆိုးသွမ်းနေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ကို (HIV) လို့ အမည်ပေးထားကြပါတယ်။ အမည်အပြည့်အစုံက Human Immunodeficiency Virus (လူ့ရဲ့ကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်) ဖြစ်ပါတယ်။ T-cell လို့ခေါ်တဲ့ ကလာပ်စည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သွေးဖြူဥ တပ်မတော်ကြီးရဲ့ လက်နက်စက်ရုံကြီးလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ သကောင့်သား HIV ဗိုင်းရပ်စ်က အစွမ်းထက်ပုံများ အဲဒီလက်နက်စက်ရုံ T-cell ထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး ဖျက်ဆီးရုံသာမက အဲဒီထဲက အခြေခံပစ္စည်းတွေကိုယူပြီး သူ့လို ဗိုင်းရပ်စ်တွေ ထပ်မံပေါက်ပွား တိုးပွားအောင် လုပ်ပါတယ်။ ဒီမှာတင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တပ်မတော်ကြီးဟာ လက်နက်မဲ့ဖြစ်သွားပြီး တိုက်ခိုက်စွမ်းရည် ခုခံစွမ်းရည် ကျဆုံးသွားရပါတယ်။

ဒီကောင်တွေဟာ ဘယ်လောက် ညစ်တီးညစ်ပတ်ကောင်တွေလည်း ဆိုရင် အဲဒီရောဂါရနေသူက စွန့်ထုတ်လိုက်တဲ့ နှပ်၊ သလိပ်၊ တံတွေးတွေ၊

ကျင့်ကြီး၊ ကျင့်ငယ် အညစ်အကြေးတွေမှာသာမက သုတ်ရည်နဲ့ သွေးရည် တွေမှာလည်း လိုက်ပါလာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါရှင်ဟာ အခြား လူတစ်ယောက်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးရင် အဲဒီလူထဲကို ဝိုင်းရပ်စ်တွေ ဝင်ရောက် သွားပြီး ထပ်ဆင့်တိုက်ခိုက်မှုတွေ ပြုတော့တာပါပဲ။ ရောဂါရှင်ရဲ့ သုတ်ရည် သာမက အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ချေး၊ တံတွေးနဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ ကျန်းမာသူ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ရောက် သွားခဲ့ရင်လည်း ရောဂါကူးစက်တော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ဆရာဝန် တွေက လိင်ဆက်ဆံရင် ကွန်ဒွန်အစွပ်ကိုသုံးဖို့၊ တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်သုံးဖို့၊ သင်တန်းစားနဲ့ သွားတိုက်သွားပွတ်တံကို သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ယူမသုံးဖို့၊ သွားနှုတ်သွားစိုက်တဲ့ ကိရိယာတွေကို အထူးသန့်ရှင်းစေဖို့၊ အပ်စိုက်တာတို့ စုတ်ပေါက်တာတို့ မှင်ကြောင်ထိုးတာတို့ကို အထူးဂရုပြုပြီး ဆင်ခြင်ဖို့ ပညာ ပေးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးသူတွေလည်း တစ်ယောက် သုံးထားတဲ့အပ် နောက်တစ်ယောက်ယူသုံးရာက အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ရကုန်တော့တာပါပဲ။ နို့ဖို့ကလေးငယ်ဟာလည်း မိခင်ကတစ်ဆင့် ရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။

HIV ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး ဝင်ရောက်နေပေမယ့် ရုတ်တရက် ချက်ချင်း အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ လက္ခဏာတွေ မပြသေးပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာပြဖို့ နှစ်နဲ့ချီပြီး ကြာတတ်ပါတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ အများ တာရှည်နေတတ်ပါတယ်။ ဆေးအမျိုးမျိုး ပေးပေးမယ့် အများမကျဘဲ ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ ချမ်းတတ်ပြီး ညအခါ အိပ်နေစဉ် ချွေးထွက်တတ်ပါတယ်။ အမြဲတမ်းလိုလို မလန်းမဆန်းနဲ့ ခြေညောင်းလက်သေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဘာမှမဖြစ်ဘဲနဲ့ တစ်နေ့ကခြား ပိန်ပိန်လာပြီး အလေးချိန်ကျလာတတ်ပါသည်။ လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြားနဲ့ ပေါင်ခြံတွေမှာ အကြိတ်တွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ မကြာခင်ဘဲ ဝမ်းပျက်တတ်ပြီး ဝမ်းပျက်ရင် တော်တော်နဲ့ မကောင်းနိုင်ဘဲ

ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကာလကြာရှည် ချောင်းဆိုးနေတတ်ပါတယ်။ ယာဇာတွေ၊ ဆင်ရေယုံကြီးတွေလည်း ထွက်တတ်ပါသေးတယ်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်နေသူဟာ ကိုယ်ခံအား ကင်းမဲ့နေတာမို့ နမိုး နီးယားရောဂါ၊ တီဘီအဆုတ်ရောင်ရောဂါ စတာတွေ ထပ်ဆင့်ဝင်ရောက်လာ ရာက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ရာက အားအင်ကုန်ခမ်းပြီး အသက် ပါသွားရသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ဦးနှောက်ကိုထိခိုက်ပြီး စိတ်မမှန်တော့တာလည်း ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် နှစ်နှစ်လောက်ပဲ ခံပြီး အသက်ကုန်ဆုံးတတ်ပါတယ်။

ယနေ့အထိတော့ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာနယ်ပယ်မှာ ပကတိ ပျောက်စေနိုင်တဲ့ ဆေးကောင်းကောင်း မတွေ့သေးပါဘူး။ ရောဂါဖြစ်စမှတော့ Zidovudin (AZF) ဆိုတဲ့ ဆေးကိုပေးပြီး ကုသနိုင်ပါတယ်။ သုတေသီတွေ ကတော့ ရောဂါကာကွယ်ဆေး အမြန်ပေါ်ပေါက်လာစေဖို့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစား နေကြပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာနယ်ပယ်မှာတော့ ရွှေဆေးကျမ်းကြီးတွေမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ 'ရာဇယက္ခမ' ရောဂါနဲ့ လက္ခဏာတွေ ဆင်ဆင်တူတာ တွေ့ရ ပါတယ်။ ရာဇယက္ခမကတော့ မေထုန်မှုလွန်ကဲလို့ ဖြစ်ရတာလို့ အကြောင်း ပြထားပါတယ်။ 'ခယရုပ်' ရောဂါနဲ့လည်း တူပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ နေထိုင်ကျင့်ကြံမှုတွေ လွဲမှားလို့ ရသဓာတ် ၇ ပါး ခန်းခြောက်လို့ ဖြစ်ရတာ ပါ။ ဒါကြောင့် ရောဂါဖြစ်ရင် ကောင်းနိုးရာရာတွေနဲ့ ကြိတ်ပြီးကုသမနေသင့်ဘဲ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကြီးမှာ ပြသပြီး အကုခံသင့်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းနည်း အရ ဆေးမရှိဘူးဆိုပေမယ့် အထိုက်အလျောက် သက်သာအောင် အခြား ဥပဒ္ဒပေါတွေ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကုပေးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ကတော့ ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါတယ်။



နှေ့ရက်များထက်စာရင် ဆောင်းရက်တွေမှာ သွေးပေါင်ချိန် ပိုမြင့်နေတတ်ပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါဟာ ကျောက်ကပ်ရောဂါ စတဲ့ ရောဂါတချို့နဲ့ တွဲနေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးတိုးရောဂါ အများစုကတော့ အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ သွေးတိုးချင်လို့ကို တိုးနေတာ တွေရပါတယ်။ ဒီလို သွေးတိုးမျိုးက ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ ကျော်ရှိပါတယ်။ သူ့ကို Essential Hypertension လို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။ သွေးတိုးစေအောင် အားပေးတဲ့ အရာတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

- ၁။ အိမ်သုံးဆား၊ ဆော်ဒါ၊ အချိုမှုန့်များများစားခြင်း။
- ၂။ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း (ကယ်စီယမ်နှင့် မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်များပါတွဲပြီး ချို့တဲ့တတ်ပါတယ်)
- ၃။ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ ဘဝမှာ အပြိုင်အဆိုင်များခြင်း။
- ၄။ အဝလွန်ခြင်း။
- ၅။ အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။
- ၆။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ အညောင်းထိုင်ခြင်းများတို့ပါပဲ။

သွေးတိုးရောဂါဟာ သူ့ချည်းသက်သက်ကတော့ သွေးလေးခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဇက်ကြောတက်မှုပေါင်းလောက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတောင် တချို့လူနာဆိုရင် အပေါ်သွေးချိန် ၂၄၀၊ အောက်သွေးချိန် ၁၃၀ လောက်ရှိတာတောင် ဘာဝေဒနာမှ မခံစားရဘဲ လူကောင်းလို သွားလာနေနိုင်တာ တွေရပါတယ်။ တော်တော်ကြာမှ သွေးတိုးလွန်းလို့ဖြစ်တဲ့ ဥပဒွေဝေါ (Complication) တွေ ပေါ်လာတော့မှ ရောဂါရှိမှန်း သိကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာတစ်ခုတည်းကိုကြည့်ပြီး သွေးတိုးရှိမရှိ ခန့်မှန်းဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ သွေးချိန်တိုင်းကြည့်မှသာ အတိအကျ သိနိုင်မှာပါ။ ဒါတောင် ဖြစ်နိုင်ရင် ပြဒါးကော်လံထောင်ပြီးတိုင်းတဲ့ သွေးတိုင်းကိရိယာနဲ့တိုင်းမှ ပိုနု

# သွေးတိုးရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါဟာ လူတွေအတွက် အသက် ၄၀ ကျော်လာရင် အဖြစ်များလာကြတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးပါပဲ။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါလိုပါပဲ။ သူက နေတစ်ဆင့် ဖြစ်ပွားလာနိုင်တဲ့ ဆင့်ပွားရောဂါ ဥပဒွေဝေါတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။ ကံကောင်းတာတစ်ခုက သူ့ကို လွယ်လွယ်နဲ့ ကုသထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဆေးမှန်မှန်သောက်ပြီး မသင့်တဲ့ အစားအသောက်၊ အမူအကျင့်၊ အနေအထိုင်တွေ ထိန်းချုပ်လိုက်တာနဲ့ အလွယ်တကူ သွေးတိုးကျလာနိုင်ပါတယ်။

အသက် ၄၀ အရွယ်မှာ အပေါ်သွေး ၁၄၀ နဲ့ အောက်သွေး ၉၀ (၁၄၀/၉၀)ဟာ အထက်နယ်နိမိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဒီထက်မြင့်တဲ့ သွေးချိန်တွေကို သားနီသွေးချိန်အဖြစ် လက်ခံလာရပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သွေးပေါင်ချိန်တွေထုလို့ မိမိတစ်ဦးတည်းပင် ဖြစ်လင့်ကစား တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် အမြဲတစ်သမတ်တည်း ရှိမနေဘဲ အမြဲပြောင်းလဲနေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကာမစပ်ယှက်ခြင်း စတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ သွေးချိန်က ယာယီမြင့်တက်နေတတ်ပါတယ်။



ပါတယ်။ ဒစ်ဂျစ်တယ်စက်ကလေးတွေက အဖတ်မှားတတ်ပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါရှိနေတဲ့အတွက် ဖိအားများတဲ့ သွေးတွေဟာ နှစ်ရှည်လများ အဟုန်ပြင်းပြင်းနဲ့ စီးဆင်းတဲ့ဒဏ်ကြောင့် သွေးကြောကြီးတွေရဲ့ နံရံတွေ၊ နှလုံးသွေးကြောနဲ့ အခန်းနံရံတွေ၊ ကျောက်ကပ်၊ ဦးနှောက်စတဲ့ အင်္ဂါတွေကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ အဲဒီဖိအားကပ် သွေးထဲမှာ ပေါလောမျောနေတဲ့ အဆီတွေကို သွေးကြောနံရံတွေမှာ ပို့စေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သွေးကြောက တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းလာရပါတယ်။ ကြာတော့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးသွေးငတ်တဲ့ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပြတ်ပြီး ကြွက်သားသေသွားတဲ့ရောဂါ (Myocardial Infarct) နဲ့ လေငန်းရောဂါတွေပါ ဖြစ်လာရပါတယ်။ သွေးတိုးကြောင့် မျက်လုံး၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ ဦးနှောက်စတာတွေထဲက နုနယ်တဲ့ သွေးကြောတွေ ပေါက်ကွဲပြီး သွေးယိုစီးနိုင်တာမို့ အချိန်မီ မကုစားနိုင်ရင် အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးကလည်း အလုပ်ကိုလုပ်ပြီး ပိုပြီး ညှစ်အားပေးရတာမို့ ကြာတော့ နှလုံးသားဟာ ကြီးလာရပါတယ်။ ဒီနောက်မှာတော့ ခြေကုန်လက်ပန်းကျသူပမာ နှလုံးက ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်တော့ပါဘူး။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လို Heart Failure လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှလုံးရဲ့ ရုံးခန်းပါပဲ။

အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအမြင်အရတော့ သွေးတိုးရောဂါ အမြစ်ပြတ်ပျောက်စေတဲ့ဆေး မပေါ်သေးဘူး။ သွေးချိန်ကို ကျစေပြီး သွေးထိန်းစေနိုင်တဲ့ ဆေးတွေသာ ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဥပဒေဒေဝါတွေ ဝင်မလာခင် နုတုန်းကုတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သွေးမှန်မှန်ချိန်၊ ဆေးမှန်မှန်သောက်၊ အငန့်၊ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်ကို ရှောင်ထားတာနဲ့ အသက်ရှည်နေရပါမယ်။

သွေးတိုးနဲ့ပတ်သက်လို့ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ သွေးချိန်တိုင်းရုံသာမက ECG၊ ဆီးစစ်ခြင်း၊ ဆီးပိုးမွေးခြင်း၊ ရင်ဘတ်ကို ဓာတ်မှန်

ရိုက်ခြင်း၊ မျက်လုံးထဲကြည့်တဲ့ ကိရိယာနဲ့ကြည့်ခြင်း၊ သွေးထဲက အဆီဓာတ်တိုင်းခြင်း၊ နှလုံးကို တယ်လီစီးရှင်းရိုက်ခြင်း စတဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု အဖုံဖုံကို လိုအပ်သလို လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

ဆေးအနေနဲ့ကလည်း တစ်မျိုးချင်းဖြစ်စေ၊ ပေါင်းစပ်ရောနှောလို့ ဖြစ်စေ ပေးပါလိမ့်မယ်။ Lasix, Dytide, Furosemide စတဲ့ ဆီးဆေးတွေ၊ Inderal, Atenolol စတဲ့ Betablocking တွေ၊ Aldomet စတဲ့ Calcium Channel Blocker ဆေးတွေ၊ Hydralazine, Calchek ဆိုတဲ့ Calcium Antagonist ဆေးတွေ အများကြီးအနက်က လိုသလို ရွေးချယ်ပြီးပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဆေးတွေသောက်ပြီးနောက် တချို့ဖောရောင်လာတာတွေ၊ မျက်နှာနီလာတာတွေ၊ ကြွက်တက်တာတွေ၊ ဆီးခဏခဏသွားတာတွေ၊ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ထတာတွေ၊ နှလုံးသွေးလျှံခြင်း၊ သွေးပေါင်သိပ်ကျသွားခြင်းဆိုတဲ့ ဘေးထွက်အာနိသင်တွေလည်း ပေါ်ပေါက်လာနိုင်မှာမို့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များ အနေနဲ့လည်း ပထမ လေ့လာဆန်းစစ်ပြီးမှ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ဆေးကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

သွေးတိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးလည်း ရှိပါတယ်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဖော်စပ်ပြီး ဈေးကွက်မှာတင်ထားတဲ့ 'မင်္ဂလာ သွေးညှိ' နှလုံးအားဆေး အပါအဝင် သွေးတိုးကျဆေးတွေလည်း အများကြီး ရှိနေပါတယ်။ အရွေးမမှားစေဘဲ ဆေးစစ်၊ ဆေးမှန်တွေကို ရွေးချယ်သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေလျှော့ချပြီး အချိန်လူပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အငန့်များသော ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငန့်ပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်တွေ၊ ဆေးလိပ်အမျိုးမျိုး၊ အရက်နဲ့ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ကို လျှော့သောက်ခြင်း၊

မိမိကိုယ်ကို အဝမလွန်စေအောင် အစားအသောက်ထိန်းခြင်း၊ စာရေးသူရဲ့  
‘မင်္ဂလာအဆီကျဆေး’ အပါအဝင် ဈေးကွက်ထဲက အဆီကျဆေးတွေထဲက  
ရွေးချယ်ပြီးသောက်ခြင်း ပြုပေးနိုင်ပါတယ်။ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ပေးခြင်း၊  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလည်း ပြုပေးသင့်ပါတယ်။



## သွေးတိုးရောဂါ (J)

သွေးတိုးရောဂါနဲ့ပတ်သက်လို့ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအမြင်ကို  
ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခုတစ်ပတ်မှာတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ  
အမြင်ကို တင်ပြပါမယ်။

သွေးဖိအားအတွက် အဓိကတာဝန်ရှိတဲ့ အင်္ဂါတွေကတော့ နှလုံး  
သားနဲ့ သွေးကြောများပါပဲ။ နှလုံးက ညှစ်အားကောင်းကောင်းနဲ့ ညှစ်လေ  
သွေးဖိအားတိုးလေဖြစ်သလို၊ သွေးကြောတွေက ကျဉ်းမြောင်းပြီး ခုခံထားတာ  
နဲ့အမျှ သွေးဖိအားတိုးလေ ဖြစ်မှာပါပဲ။ သွေးဖိအားပမာဏဟာ လူကောင်း  
တွေမှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် အပေါ်သွေး ၁၂၀၊ အောက်သွေး ၈၀ ရှိတယ်လို့  
ဆိုပေမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ထပ်တူမညီကြပါဘူး။ အသက်အရွယ်၊  
လိင်၊ ရုပ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု စတဲ့အချက်တွေအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး  
ကျွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပြေးကစားတဲ့အခါ သွေးပေါင်ချိန်  
အထိုက်အလျောက် တက်သလို၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်  
ရှားခြင်း စတဲ့ အချိန်တွေမှာလည်း တက်လာတတ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်  
အိပ်ပျော်ပြီး အိပ်မောကျနေချိန်နဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖြေလျော့နားနေတဲ့အခါ  
သွေးပေါင်ချိန် ကျပါတယ်။ ‘သွေးတိုး’ ရောဂါလို့ ခေါ်ဝေါ်ကြပေမယ့် တိုင်းရင်း

ဆေးပညာအလိုအရ တရားကိုယ်သဘောက 'လေတိုး' တာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းသာမက ရာသီဥတု အပူအအေး ပြောင်းလဲခြင်း၊ အငန်ဓာတ်တွေ အစားများခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ ငြိမ်လွန်းခြင်း၊ ဝလွန်းခြင်း၊ အဆီအအိမ်တွေ စားလွန်းခြင်း၊ သောကမွှေးလွန်းခြင်း၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဆေးလိပ် စတာတွေ သောက်လွန်းခြင်းကြောင့်လည်း သွေးတိုးတတ်ပါသေးတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါနဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်ရင်လည်း သွေးတိုးတတ်ပြန်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက် သွေးတိုးနေပြီဆိုရင် ဧကန်တကယ်၊ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်၊ ရင်တုန်၊ အသက်ရှူမဝဖြစ်တာနဲ့အတူ သွေးလေးပြီး နေ့ခင်းဘက် အိပ်ချင်စိတ် သိပ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ညဘက်မှာတော့ စိတ်လှုပ်ရှားပြီး အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်းခြင်း၊ လန်တတ်ထိတ်တတ်ခြင်း၊ လန်ပြီးရင် ဒေါသထွက်ပြီးရင် တော်တော်နဲ့ အမောမပြေနိုင်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးတိုးဝေဒနာ ကြာရှည်လာရင်တော့ နာတာရှည်သဘော ဖြစ်လာပြီး မျက်စိတွင်းက သွေးကြောလေးတွေနဲ့ အာရုံကြောလေးတွေကို ထိခိုက်ပြီး အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းလာရပါတယ်။ မောလွယ်လာတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းထဲမှာ မကြည်ဘဲ စိတ်တိုလွယ်တတ်ပါတယ်။ ဆင့်ပွားရောဂါတွေအနေနဲ့ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ လေငန်းရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးကြီးခြင်း၊ သွေးကြောတွေ ကြီးလာပြီး ပေါက်ကွဲခြင်းဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သွေးကိုတိုးစေ၊ တက်စေတတ်တဲ့ ဆားများတဲ့ဟင်းတွေ၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်နဲ့ ငန်ပြာရည်တွေ၊ အချို့မှုန့်များများပါတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ အဆီအစေးများပြီး ပိတ်ဆို့တတ်တဲ့ ဝက်သား စတဲ့ဟင်းတွေ၊ အကြောအခြင်တောင့်တင်းပြီး တတ်စေတတ်တဲ့ ငါးသလောက်၊ ငါးသေတ္တာ၊ အုန်းနို့၊ ဒညင်းသီး၊ ဒူးရင်းသီး စတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ကောင်ညှင်းဆီထမင်းတို့ကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အပူ

အပုပ်ကို တိုးပွားစေတတ်တဲ့ ဝမ်းတွင်းသား၊ လက်လှုပ်ချဉ်တို့ကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။

သွေးတက်ခြင်းကို လျော့နည်းပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဒန့်ဒလွန်သီး၊ ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ရှမ်းနံနံ၊ တရုတ်နံနံ၊ ဥသျှစ်ရွက်တွေအပြင် ဝမ်းနဲ့ဆီးကို ရွှင်စေတတ်ပြီး ကြေညက်လွယ်တဲ့ သားငါးသီးနဲ့ တွေကို စားသင့်ပါတယ်။ သက္ကတလို လဆုန (Lasuna) လို့ခေါ်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ဝါယုလေဓာတ်ကို နိုင်လှတဲ့အတွက် သွေးတိုးရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ကြောင်း ရှေးဟောင်းအာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းကြီးတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို သူ့ချည်းဖြစ်စေ၊ နွားနို့နဲ့ရောကြိတ်လို့ဖြစ်စေ ရှေးဦးစွာ တစ်နေ့ ၁ ပဲသားကုန်အောင် သောက်ရပါတယ်။ ဒီနောက် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဆေးချိန်တိုးလာပြီး တစ်ခါသောက် သုံးပဲသား၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ရအောင် သောက်ရပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းဟာ ရနံ့စူးရှလှတာကြောင့် သောက်သုံးလိုပေမယ့် အခက်အခဲတွေနေရတတ်ပါတယ်။ ယခုအခါမှတော့ MEGA လို့ ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေကနေ အနံ့လည်းမထွက်၊ မူလသဘာဝလည်း မပျက်ရအောင် ကြက်သွန်ဖြူအဆီ (Garlic Oil) ကို ဆေးတောင့်လေးတွေအဖြစ် ဖန်တီးထုတ်လုပ်လာကြတာမို့ သိပ်အဆင်ပြေလှပါတယ်။

သက္ကတလို ဆာပဂန္ဓ (Sarpagandha) လို့ခေါ်တဲ့ ဘုမ္မရာဇာပင်ဟာလည်း သွေးတိုးရောဂါကို အထူးသက်သာစေပါတယ်။ ရှေးပညာရှိကြီးတွေ အများကြီး နှစ်သက်ခဲ့တဲ့ ဆေးပင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုမ္မရာဇာကို သဘာဝအတိုင်း အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်နဲ့တေပြီး သောက်သုံးတာက ပိုပြီး အန္တရာယ်ကင်းပါတယ်။ အဆီထုတ်ပြီး ဘယ်လ်တာလျှိုက်ဓာတ်တွေအနေနဲ့ သုံးရင်တော့ ဘေးထွက်အာနိသင်တွေ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုမ္မရာဇာကထုတ်တဲ့ ရက်ဆာပင်း (Reserpine) ဆိုရင် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ အစာ

အိမ်ရောင်စေခြင်း၊ စိတ်မလန်းစေခြင်း စတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိနေပါတယ်။

သွေးတိုးအတွက် ဒါရ (Dhara) လို့ခေါ်တဲ့ အာယုဗ္ဗေဒကုထုံးဟာ လည်း တစ်မျိုးစွမ်းပါတယ်။ ဗလ (Bala) လို့ခေါ်တဲ့ ရွှေတံတိုင်းပင်ကို နှမ်းဆီ၊ နွားနို့တို့နဲ့ ရေကုန်အောင်ချက်ထားတဲ့ ဆေးဆီကို သုံးရပါတယ်။ မြေအိုးတစ်လုံးကို အပေါက်ငယ်တစ်ပေါက် ဖောက်ထားပြီး အဲဒီဆေးဆီ ထည့်လို့ ခေါင်မိုးထုတ်တန်းမှာ ဆွဲထားရပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှင် လူနာကို အဲဒီအိုးအောက်တည့်တည့်မှာ ပက်လက်အိပ်နေစေရပါတယ်။ ဆီစက်ကို လူနာရဲ့မျက်မှောင် (မျက်ခုံးနှစ်ခုအကြားနေရာ)ပေါ် တည့်တည့်ကျစေရပါတယ်။ အဲဒီလို ဆီစက်ချတဲ့ ကုထုံးကို နေ့စဉ်မနက်တိုင်း နာရီဝက်လောက် ခံယူစေရပါတယ်။ နေ့စဉ်မှန်မှန်လုပ်ပေးရင် ဆေးမတွေ့ဘဲ ခေါင်းမာလှတဲ့ သွေးတိုးတွေတောင် သွေးကျလာပြီး ညအခါမှာလည်း လူနာကောင်းကောင်း အိပ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီဆီနဲ့ ဧကကြောတတ်တဲ့နေရာနဲ့ အခြားခန္ဓာကိုယ်မှာ အကြောတက်တဲ့နေရာတွေကိုလည်း လိမ်းကျုံးပြီး အဆီတွေ အသားထဲ စိမ့်ဝင်တဲ့အထိ နှိပ်နယ်ပွတ်သပ်ပေးရပါတယ်။

သောက်ဆေးအနေနဲ့ စီမံလိုရင်တော့ ရွှေတံတိုင်းပင်တွေကို နွားနို့နဲ့ စိမ်ပြီး ချက်ရပါမယ်။ အကြိမ် ၁၀၀ မြောက်တဲ့အထိ အထပ်ထပ် ချက်ယူရပါတယ်။ အဲဒီချက်လို့ရတဲ့ဆီကို "ရှုတဝါဘိတ ကိရုရဘာလတေလ" (Shatavartita Kshira Bala Taila) လို့ အထွတ်အမြတ် အမည်ပေးထားကြပါတယ်။ အဲဒီဆီ ၅ စက်ကို နွားနို့တစ်ခွက်မှာခပ်ပြီး နေ့စဉ် သောက်ပေးရင် သွေးတိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ကိုယ်တိုင် ဆေးဖော်စားလိုသူတွေအတွက်တော့ အောက်ပါသွေးတိုးကျဆေးနည်းကို ပေးလိုက်ပါတယ်။

- ၁။ ဥသျှစ်ရွက်ခြောက် ၁၀ ကျပ်သား
- ၂။ ကျောက်ဆေးဒန်း ၁၀ ကျပ်သား

- ၃။ နန္ဒင်းခါး ၁၀ ကျပ်သား
- ၄။ ငှက်ခေါက် ၅ ကျပ်သား
- ၅။ ဥနဲခေါက် ၅ ကျပ်သား

အဲဒီဆေးတွေအားလုံးကို အမှုန်ပြုပြီး ရေနွေးနွေးရောစပ်ကာ ရွှေးကြီးစေလောက် အလုံးတွေလုံးထားပါ။ သွေးတိုးအနုအရင့်အလိုက် တစ်ကြိမ်နှစ်လုံး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ကနေ လေးကြိမ်အထိ တိုက်နိုင်ပါတယ်။

အစိုးရ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၁၇) (သွေးဆေးကြီး) ကိုလည်း ဆေးမှုန့်ငါးရွှေးလောက်ကို သကြားနှစ်ဆရောပြီး ရေနွေးနွေး တိုက်ကျွေးပေးရင် မကြာမီ သွေးတိုးကျသွားနိုင်ပါတယ်။

ရှောင်သင့်တာရှောင်၊ ဆောင်သင့်တာဆောင်ပြီး ဆေးလည်းမှန်မှန် မှီဝဲရင် သွေးတိုးရောဂါကို ကောင်းကောင်း ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပါမယ်လို့ တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။



# ကင်ဆာ

ကင်ဆာဆိုတာ လူလတ်ပိုင်းနဲ့ လူကြီးပိုင်းတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ အတော်များများရှိပြီး အနောက်တိုင်း ဆေးပညာနယ်ပယ်မှာတော့ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို အများဆုံး အသုံးပြုနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုအတိုင်းအတာ မဟာဏကတော့ စောစောသိရမှု၊ စောစောအချိန်မီ ကုသမှုပေးတာ မှတည်နေပါတယ်။ မူလကင်ဆာကျိတ်ရဲ့ အဝန်းအဝိုင်းကို ကျော်လွန်ပျံ့နှံ့သွားပြီးဆိုရင်တော့ အမြစ်ပြတ် လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ဖို့ အလားအလာ နည်းသွားပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါသက်သာအောင် အထိုက်အလျှောက် တန်ဖိုးအောင် လုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ တချို့ကုသုံးတွေမှာတော့ Chemotherapy လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်အမျိုးမျိုးပေးခြင်းတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

ကင်ဆာ ဆိုတာကတော့ အသားထဲက လောက်ထွက်ဆိုသလို သာမန်ကောင်းနေတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေကြားထဲမှာ ဖောက်ပြန်ဆိုးသွမ်းတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ ပေါက်ပွားများပြားလာခြင်းပါပဲ။ သာမန်အကျိတ်တွေက တဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ကြီးထွားပြီး အတိုင်းအတာတစ်ခုမှာ ရပ်တန့်သွားပါတယ်။ ကင်ဆာအကျိတ်အဖုတွေကတော့ အတိုင်းအဆမရှိပါ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန်

ကြီးထွားလာတတ်ပြီး တခြားအသားကောင်းတွေနေရာကို လုယူအမြစ်စွဲလှေ့ရှိပါတယ်။ အနီးအနားက ပြန်လွှတ်ကြောတွေကတစ်ဆင့် အဝေးမှာရှိတဲ့ အင်္ဂါတွေဆီ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိစေပါတယ်။ အဲဒီလို ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားခြင်းကို Secondary Growth လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သာမန်အကျိတ်အဖု တစ်လုံးဟာလည်း ကာလကြာမြင့်လာတဲ့အခါ ဘေးပယောဂတွေဝင်လာပြီး ဆိုးသွမ်းတဲ့ အကျိတ်အဖု ဖြစ်သွားတတ်ပါသေးတယ်။ ဘယ်အကျိတ်အဖုဟာ သာမန်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်အကျိတ်အဖုဟာတော့ ဆိုးသွမ်းအကျိတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြင်ပက စမ်းသပ်ခန့်မှန်းလို့ ရနိုင်ပေမဲ့ အတိကျဆုံးကတော့ အသားစယူပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းပါပဲ။ အဲဒါကို ဆေးဝေါဟာရ Biopsy လုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တစ်ခုသတိထားသင့်တာက ဆိုးသွမ်းကျိတ်ဟာ နုနယ်စဉ်အချိန်မှာ အရွယ်ကြီးထွားနှုန်း မြန်နေတာကလွဲလို့ နာကျင်မှုဝေဒနာက မပေးဘဲ နေတတ်ပါတယ်။ သူ့အလိုလိုလည်း မနာဘူး။ ဖိကြည့်ရင်လည်း မနာဘူး။ ပူနေတာ၊ နီနေတာ၊ ရောင်နေတာလည်း သိပ်မရှိဘူး။ ဆိုးသွမ်းကျိတ်ရဲ့ မာယာ လို့ ဆိုရမှာပါ။ ဒါကြောင့် အကျိတ်အဖုတစ်ခု စမ်းတွေ့မိလို့ သူ့ရဲ့ ဆိုးသွမ်းမှုကို သူ့ရဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာမဟာဏနဲ့ တိုင်းဆရင်တော့ မှားတတ်ပါတယ်။ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေလိုက်မိပြီး အချိန်လွန်တော့မှ ကျောချမှ ဓားပြမှန်းသိ ဆိုသလိုမျိုး ဖြစ်တတ်လှပါတယ်။

ကင်ဆာကျိတ်ဖြစ်တဲ့ ဆိုးသွမ်းကျိတ်ဟာ ထင်သာမြင်သာရှိသလို ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ အရေပြား၊ အသားမြတ်၊ ပုရိသလိင်တန်စတဲ့ နေရာတွေမှာ ဖြစ်တည်ဆဲ ဆိုးသွမ်းကျိတ်တွေကတော့ မြင်သာပေမဲ့ အတွင်းအင်္ဂါများဖြစ်တဲ့ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးကျိတ်၊ သားဥအိမ်၊ ဦးနှောက်၊ အသည်းစတဲ့ နေရာတွေမှာ ဖြစ်တည်တဲ့ အကျိတ်တွေကတော့



ထင်သာမြင်သာမစွဲလို့ လူနာက သတိမထားမိဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိထားတတ်ရင်တော့ သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာတွေကို တွေ့မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုးသွမ်းကျိတ်ကို သုတ်သင်ဖယ်ရှားဖို့ အရေးမှာ စောစောသိဖို့ဟာ သေရေးရှင်ရေးဖြစ်လို့ လူနာအနေနဲ့ မသင်္ကာဖွယ်ရာ လက္ခဏာတွေ တွေ့တာနဲ့ အမြန်ဆုံး ဆရာဝန်များ၊ သမားတော်များထံမှာ ပြသပြီး သတင်းပို့ဖို့ လိုပါတယ်။ ရောဂါရင့်လွန်မှ သိရရင်တော့ ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ အကျိတ်အဖုတွေတိုင်း၊ လက္ခဏာတွေတိုင်း ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ပြီး သောကဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဘယ် အကျိတ်ဟာ သာမန်၊ ဘယ်အကျိတ်ဟာ ဆိုးသွမ်းဆိုတာ လူပြန်တွေအဖို့ မခွဲခြားနိုင်ပေမယ့် ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ခွဲခြား ကွဲပြားအောင် စစ်ဆေးတဲ့ နည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မသင်္ကာစရာ လက္ခဏာနဲ့ အဖုအကျိတ်တွေ စမ်းလို့တွေ့ရင်တောင်မှ မိမိဖာသာ ကျိတ်တွေ သောက ရောက်နေခြင်း၊ ဆေးမြီးတိုနဲ့ လက်တည့်စမ်းနေခြင်း၊ သမားတု သမားယောင်နဲ့ ကုသနေခြင်းမပြုဘဲ ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်းစုံစမ်းပြီး ပြသဖို့ လိုပါတယ်။ ဆိုးသွမ်းဆိုရင်လည်း စောစောသိ၊ စောစောကုရင် ပျောက်ပါတယ်။ သာမန်ပဲဆိုရင်တော့ အိမ်ပြန်ပြီး သောကကင်းကင်းနဲ့ နေရုံပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ စောစောပြသနိုင်မှု ဟာ အဓိကကျလှပါတယ်။ အချိန် ဖင့်နွဲ့မနေသင့်ပါဘူး။ ရှက်နေ၊ ကြောက်နေလို့လည်း မပြီးပါဘူး။ ရှက်တတ်၊ ကြောက်တတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင်လည်း ယောက်ျားဆရာဝန်နဲ့မပြဘဲ အမျိုးသမီးဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ အချို့ကိစ္စတွေမှာ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မည်။

ကောင်းပါပြီ။ သင်္ကာမကင်းဖွယ်ရာ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ တဲ့။ အောက်မှာ ရေးပြထားတဲ့ အချက်တွေဟာ မသင်္ကာစရာ လက္ခဏာတွေ ပါပဲ။

- အကျိတ်အဖုဟာ နာကျင်မှုမရှိဘဲ မြန်မြန်ကြီးထွားလာခြင်း။
- လည်ပင်း၊ မေးအောက်၊ ချိုင်း၊ ပေါင်ခြံ စတဲ့ နေရာတွေမှာ အကျိတ်အဖု တစ်ခု တွေ့ရခြင်း (သို့မဟုတ်) အကျိတ်အဖုတွေ အစုအဝေးနဲ့ ပေါ်လာခြင်း။
- အကြောင်းထင်ထင်ရှားရှားမရှိဘဲ အမြဲလိုလို တငွေငွေနဲ့ ပျားနေတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လေးငွေငွေနဲ့ နေရတာ မအိမ်လည်ဖြစ်နေခြင်း။
- နေရင်းထိုင်ရင်း အစားအသောက်ပျက်လာခြင်း၊ အလေးချိန် အလိုလိုကျ လာခြင်း၊ အားမရှိသလို ဖြစ်လာခြင်း၊ ဟင်းကောင်းပြီး ခံတွင်းမတွေ့ဖြစ် လာခြင်း။
- အကြောင်းအရင်း ထင်ထင်ရှားရှားမရှိဘဲ ဘာနယ်ချောင်းဆိုးနေခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းတွေ လက်ဖျား၊ ခြေဖျားတွေပြာလာခြင်း၊
- အော့အန်ခြင်းနှင့်အတူ ကြာရှည်ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းအုံနေခြင်း၊
- တံတွေးနဲ့အတူ သွေးပါလာခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်း၊
- အလိုလိုနုနုနု အရသာပျက်လာခြင်း၊ လျှာထဲမှာ အမြဲခါးနေခြင်း၊ ချိုနေခြင်း၊ လျှာထူနေခြင်း၊ လျှာကွဲနေခြင်း၊
- လိပ်ခေါင်းမရှိပါဘဲ၊ စအိုကနေသွေးထွက်နေခြင်း၊ ကတ္တရာစေးလို ဝမ်း အမည်းတွေသွားခြင်း၊
- ဆီးထဲမှာ သွေးပါခြင်း၊
- သွေးဆုံးပြီးမှ သွေးပြန်ပေါ်ခြင်း၊ အခါမဟုတ် ယောနိထဲမှ သွေးဆင်းခြင်း စတဲ့ အချက်တွေပါပဲ။

ဆရာဝန်ထံပြတဲ့အခါ လိုအပ်သလို အသေးစိတ်၊ လူကိုစမ်းသပ်ပါ လိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ရိုးရိုးခါတ်မှန်၊ ဆေးသောက်ပြီး ရိုက်ရတဲ့ခါတ်မှန်၊ ဆေးမျိုးပြီး ရိုက်ရတဲ့ခါတ်မှန်၊ သွေးကြောထဲ ဆေးထိုးပြီး ရိုက်ရတဲ့ခါတ်မှန်၊ Untra Sound ဆိုတဲ့ တီဗွီခါတ်မှန်၊ CAT Scan အတွင်းကြည့်မှန်ပြောင်း အမျိုးမျိုးနဲ့ကြည့်ခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေးစစ်ခြင်း၊ အသားစယူပြီး စစ်ဆေးခြင်း စတာတွေကို လိုအပ်သလို (လိုအပ်သလောက်) လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေပြုတဲ့အခါမှာလည်း မိမိအကျိုးအတွက် ဆရာဝန်တွေ ပြုလုပ်နေကြတာပဲဆိုတာ နားလည်ပေးဖို့နဲ့ မလိုအပ်ဘဲစမ်းနေ တယ်။ ငွေကုန်ကြေးကျများအောင်လုပ်နေတယ်လို့ အထင်မမှားဘဲ။ အကြောက် လဲ မလွန်ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အစမ်းသပ်ခံဖို့ သင့်ပါတယ်။ နှိုက်နှိုက်ချွတ် ချွတ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းလည်း မခံယူနိုင်သေး။ ငွေကြေးလည်း မပြည့်စုံသေး ရင်တော့ ချက်ခြင်းအထူးကုဆေးခန်းတွေ မပြေးသေးဘဲ မိမိနယ်မှာရှိတဲ့ အထွေထွေကုဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်။ သူကစမ်းသပ်ပြီးတော့ လိုအပ်ရင် လိုအပ်သလို သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံဖြစ်စေ၊ အထူးကုဆေးခန်းဖြစ်စေ၊ ထပ်မံ လမ်းညွှန်မှာဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ပြဿနာ အတော်များများဟာ သူနဲ့တင်ပြီးစီးအောင် ဖြေရှင်းသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါဟာ ကြောက်စရာပါ။ ဒါပေမဲ့ အချိန်မီထိထိရောက် ရောက် ကုသမှုခံယူရင် သက်တမ်းစေ့ နေရတတ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်း ဆေးများသာမက ဒီနိုင်ငံမှာ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာပါ ထွန်းကားနေလို့ ကံကောင်းပါတယ်။ အစွမ်းထက်တဲ့ တိုင်းရင်းကုထုံးတွေနဲ့ အသက်ဆက် နိုင်ပါသေးတယ်။ တကယ်တတ်ကျွမ်းတဲ့ သမားတော်များနဲ့ တကယ်စစ်မှန် ထက်မြတ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများရှိနေပါတယ်။



## ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါ

ယောက်ျားတွေဆိုမှာ ဆီးအိမ်အောက်ဘက်ကပ်ပြီး သံပုရာသီးအလုံး ကြီးလောက်ရှိတဲ့ ဆီးကျိတ် (Prostate Gland) ရှိနေပါတယ်။ သူ့ထဲမှာ ဆီးပြွန်နဲ့ သုတ်ပြွန်တို့ ဆုံဆည်းကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးပြွန် တစ်ပတ်လည် လုံးကို ဆီးကျိတ်က ဝိုင်းထားတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

### ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါလက္ခဏာများ

အဲဒီလို ဆီးကျိတ်ရောင်လာပြီဆိုရင် အရွယ်အကြီးအသေးကိုလိုက်လို့ အောက်ပါယေဘုယျလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပါတော့တယ်။

- (၁) ဆီးစသွားရတာခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးထွက်အောင်ချောပြီးသွားမှ ရပါတယ်။
- (၂) ဆီးကသွားချင်ပြီဆို ခုချက်ချင်းထ၊ သွားရမလို အလျင်စလိုရှိလာပါ တယ်။
- (၃) ဆီးလုံးက တဖြည်းဖြည်းသေးလာပြီး ဝေးဝေးရောက်အောင် မပန်းနိုင်ဘဲ အားပျော့လာပါတယ်။
- (၄) သာမန်သွားရင် ဆီးမကုန်နိုင်ဘဲ အပိုအားစိုက်ပြီး ညှစ်ထုတ်လိုက်မှ ကုန်တတ်ပါတယ်။

- (၅) ညဘက်ဆိုရင် ခဏခဏထပြီး ဆီးသွားချင်လို့ အိပ်ရေးပျက်စေပါတယ်။
- (၆) ဆီးက သွားပြီးမှမကုန်သေးဘဲ တစ်စက်စက်ကျလို့ ဘောင်းဘီ၊ ပုဆိုးတွေ ဆီးစိုကုန်တတ်ပါတယ်။
- (၇) ဆီးသွားပြီးပေမယ့် မဝသေးဘဲ ထပ်သွားချင်နေပါတယ်။ ဆီးကုန်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။
- (၈) တကယ်လည်း ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးနည်းနည်းကုန်နေတတ်ပါတယ်။ အောင်းနေတဲ့ အဲဒီဆီးဟာ ကြာလာတော့ ကူးစက်ပိုးတွေကြောင့် ပုပ်သိုးပြီး ဆီးအိမ်ရောင်လာစေပါတယ်။ ထိုအခါ ဆီးစပ်မှာပူလောင်ခြင်း၊ ဆီးသွားရင် ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ထဲမှာ မအိမ်လည်ဖြစ်ခြင်း တွေခံစားရပါတယ်။
- (၉) တစ်ခါတစ်ရံ ဖျားတတ်ပါတယ်။ အဖျားတော့ သိပ်မကြီးတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခြေထောက်တွေနဲ့ခါးမှာ သွေးကြောပျက်နေတတ်ပါတယ်။
- (၁၀) ရုတ်တရက် ဆီးမသွားနိုင်ဘဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ဆီးအိမ်ကြီး ဖောင်းတင်းနေပြီး ညည်းညူအော်ဟစ်ရလောက်အောင် အခံရခက်လှပါတယ်။ ဆေးရုံတင်ပေးပါ။ ဆီးချူပေးပါ။ ဆီးအိမ်ဖောက်ပေးပါဆိုပြီး လူနာက နာကျင်လွန်းလို့ တောင်းဆိုလာတတ်ပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ရောင်နေရာက ဆီးအိမ်ပါရောင်ပြီး ဆီးပိုးရှိလာပြီဆိုရင်တော့ အခြေအနေပိုဆိုးစေပါတယ်။ ကြာရှည်လေးဖြင့် ဆီးအိမ်ကြီးဖောင်းနေတင်းနေရာက ဆီးမဆင်းနိုင်ဘဲ နောက်ပြန်ကန်ခဲ့ရင် ဒီကြားထဲ ပိုးဝင်လာခဲ့ရင် ကျောက်ကပ်နှစ်လုံးပါ ရောက်လာပြီး ကျောက်ကပ်ပျက်သွားနိုင်တဲ့အထိ အခြေအနေဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ အပြင်ကစမ်းသပ်ရုံမက စအိုထဲလက်နှိုက်ပြီး

ဆီးကျိတ်ကိုစမ်းခြင်း၊ Ulter Sound ကိရိယာနဲ့ ဝမ်းဗိုက်နဲ့တင်ပါးဆုံပိုင်းကို တီဗီရိုက်ကြည့်ခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ပမာဏတိုင်းကြည့်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ကျန်နေတဲ့ ဆီးကုန်ပမာဏကိုတိုင်းခြင်းတွေ ပြုကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်လို့ လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးကိုလည်း စစ်ပါတယ်။ သွေးကိုလည်း စစ်ကောင်းစစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါရှိနေသူဟာ ရုတ်တရက်ဆီးသွားမရဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးသွားချင်လျက်နဲ့ လူနာက ချက်ချင်းမသွားဘဲ အောင့်ထားတဲ့ အခါမျိုး (ဥပမာ-ဘတ်စ်ကားနဲ့ ခရီးဝေးသွားစဉ် ဆီးသွားချင်လျက်နဲ့ အောင့်ထားတာမျိုး) မှာ ရုတ်တရက် ချုပ်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက အရက်သောက်မိခြင်း၊ ရုတ်တရက်အအေးခံလိုက်ခြင်း၊ စိတ်ကြွဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အပူကျဆေး၊ Disopyramide လို့ နှလုံးဆေးတွေ စသဖြင့် သောက်မိခြင်းတွေပါပဲ။

အဲဒီလိုဖြစ်လို့ ရုတ်တရက်ဆီးချုပ်လာပြီဆိုရင် ဆီးများများ သွားရအောင်ဆိုပြီး ရေများများမသောက်သင့်ပါဘူး။ ပိုဆိုးလာစေတတ်ပါတယ်။ ဆီးခုံပေါ်မှာ ရေခွေးအိပ်ကပ်ပေးခြင်း၊ ရေခပ်ခွေးခွေးထဲမှာ တင်ဆုံပိုင်းတစ်ခုလုံး စိမ်နေခြင်း၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ စားဆော်ဒါရောထောင်းပြီး ဆီးခုံမှာအုံပေးခြင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၂၁ဆီးဆေးဖြူကို ရေနဲ့စပ်ပြီး ဆီးခုံမှာ ခပ်ထူထူလိမ်းပေးခြင်း ပြုနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပြုလို့မှ မရဘူး။ ဆီးမခံရပ်နိုင်အောင် အောင့်နေပြီဆိုရင်တော့ ဆေးရုံဆေးခန်းတစ်ခုမှာ သွားပြီးဆီးချူရပါမယ်။ အောက်ပါအခြေအနေမှာတော့ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

- (၁) ဆီးလုံးဝသွားမရဘဲ လုံးဝဆီးချုပ်သွားခဲ့ရင်
- (၂) ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးနေပြီဆိုတဲ့ အထောက်အထားတွေရရင်

- (၃) ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ကူးစက်ခဲ့ရင်
  - (၄) ဆီးထဲမှာ သွေးတွေပါလာရင်
  - (၅) ဆီးအိမ်ထဲမှာ အမြဲတမ်းကျန်နေရစ်တဲ့ ဆီးပမာဏ ၅၀စီစီထက်ပိုလာခဲ့ရင်
  - (၆) ဆီးကျိတ်ရောင်တဲ့ဝေဒနာတွေကြောင့် လူနာရဲ့နေ့စဉ် သာမန်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ လုပ်မရအောင်ထိခိုက်လာခဲ့ရင် ဖြစ်ပါတယ်။
- ခွဲစိတ်ကုသခြင်းမှာလည်း နည်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ရိုးရိုးသမားရိုးကျနည်းနဲ့ ဆီးကျိတ်ကိုခွဲစိတ်ပြီး ထုတ်ပစ်လိုက်တဲ့အခါ အာရုံကြောတွေ ထိခိုက်မိပြီး ယန်းသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Turp လို့အတိုကောက်ခေါ်တဲ့ ဆီးသွားလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ဆီးကျိတ်အသားကို ခြစ်ယူခြင်းဟာ ယန်းသေခြင်းမျိုး မဖြစ်နိုင်တာမို့ ပိုခေတ်စားပါတယ်။ ဆေးရုံမှာလည်း ၅၅ဂရမ်လောက်နေပြီး ဆင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆီးကျိတ်ခွဲစိတ်ထားရင်တော့ ဆီးမထိန်းနိုင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးသွားချင်ရင် အောင့်ထားလို့မရသလို ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ၊ နှာချေတဲ့အခါ ဆီးထွတ်တတ်ပါတယ်။ မကြာသေးမီကတော့ မိုက်ကရိုစပို အပူလှိုင်းပေးပြီး ဆီးကျိတ်ကိုခွဲတဲ့နည်း ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ သူနည်းက ပိုစိတ်ချရပြီး ဥပဒေခေါ်တွေ ကင်းတယ်လို့လည်း ဆိုထားပါတယ်။ ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာကတော့ စောင့်ကြည့်ရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ထဲမှာ ထောက်ကူပစ္စည်းထည့်ခြင်း၊ ပူဖောင်းနဲ့ချွဲတဲ့ နည်းတွေလည်း စမ်းသပ်တဲ့အဆင့်မှာ ရှိပါသေးတယ်။

အသက် ၅၀ကျော်လာတဲ့ ယောက်ျား ၁၀၀မှာ ၇၅ယောက်ဟာ ဆီးကျိတ်ရောင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆီးကျိတ်ရောင်တဲ့သူတိုင်း ခွဲစိတ်ကုသဖို့မလိုဘူး။ ဆီးကျိတ်ရောင်တဲ့ လက္ခဏာအချို့ပေါ်လာပြီဆိုရင် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဓါတ်ငွေ့ပါတဲ့အချို့ရည်၊ ဘီလပ်ရည်၊ ချောကလက်၊ အိုဗာတင်းလို ချောကလက်ပါတဲ့ အဖျော်ယမကာတွေကို ညနေ ၅နာရီနောက်ပိုင်း သောက်သုံး

ဖို့မသင့်ပါဘူး။ ဆောင်းတွင်းဆိုရင် ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဓါတ်စာအနေနဲ့ နှမ်းနက်စေ့နဲ့ ထန်းလျက်စီမံထားတဲ့ နှမ်းပြစ်လို့မျိုး အမြဲစားပေးသင့်ပါတယ်။ စွန်ပလွန်သီးယို ငါးလုံးလောက် ညစဉ်စားပေးသင့်ပါတယ်။

Finasteride (Fincar) 5mg ဆေးပြားတစ်ပြား ညတိုင်း ခြောက်လတစ်နှစ် ဆိုသလို စွဲပြီးသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ Prazosin လိုဆေးမျိုး၊ Minipress လိုဆေးမျိုးတွေလည်း ဆရာဝန်ကပေးကောင်းပေး ပါလိမ့်မယ်။ တချို့ဆေးတွေဟာ သွေးပေါင်ချိန် ရုတ်တရက် ကျသွားတတ်တာမို့ မိမိတာသာ မသောက်ဘဲ ဆရာဝန်ကပေးမှ ဆရာဝန်ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာ သောက်သင့်ပါတယ်။ ဆီးပိုးရှိရင်လည်း သင့်လျော်ရာ ပဋိဇီဝဆေးတွေ မှီဝဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးနည်းအရ စိတ်ချရပြီး ထက်မြက်တဲ့ဆေးပင်ကတော့ ကုန်းခံတက်ပင်ပါပဲ။ သူ့အရွက်ကို ချဉ်ပတ်ထည့်ရောင်းတဲ့ ခံတက်ပါပဲ။ ခံတက်ရွက်သုံးရွက်ကို နေ့စဉ် ရေသင့်ရုံပမာဏနဲ့ နှစ်ခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး သောက်သင့်ပါတယ်။ အမြစ်ခေါက်ကို ကျောက်ပျဉ်သန့်သန့်မှာသွေးပြီး ရလာတဲ့အနှစ် မပျစ်မကျွဲကို ကြော့စွန်းကြီးတစ်စွန်းကျ နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။ တခြားထက်မြက်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကတော့ မိမိကုသတဲ့ တိုင်းရင်းသမားတော်က ပေးပါလိမ့်မယ်။



# ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ

ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါကို ခြံခေါ်ဝေါ်ပေမယ့် အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးအပြင် ရောဂါအဆင့်အမျိုးမျိုးရှိနေပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာတွေလည်း ကွဲပြားပါတယ်။ ကုထုံးတွေလည်း ကွဲပြားပါတယ်။ "မိန်းမမှာမီး၊ ယောက်ျားမှာဆီး" ဆိုပြီး ရှေးလူကြီးများဆိုရိုးထားခဲ့ပါတယ်။ အမှန်တော့ ဆီးရောဂါဟာ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ကြီးငယ်မဟု ဖြစ်ပွားနိုင်၊ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။

တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ မျက်နှာဖောသွပ်သွပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ ဆီးနီခြင်း၊ ဆီးထဲမှာ သွေးပါခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းအပြင် ဝမ်းပျက်ခြင်းတွေပါ တွဲပြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးနည်းနည်းနဲ့ တစစတစ မကြာခဏလည်း သွားတတ်ပါတယ်။

ဒီအခြေအနေကနေပြီး အလွန်ကြီးများပြီး အသက်ကို အန္တရာယ် ပေးလောက်တဲ့ ဥပဒ္ဒဝေါ (Complications) တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေထဲမှာ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးပျက်ယွင်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပြည်တည်ခြင်း၊ သွေးထဲမှာ ယူရီးယားဓာတ်တွေ များလာခြင်း။

နှလုံးအမြှေးရောင်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ယွင်းခြင်း စတာတွေ ပါဝင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအလိုအရ အဓိက လက်သည်က Beta-Haemolytic Streptococci လို့ခေါ်တဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးလေးတွေပါပဲ။ အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာအလိုအရ ဒေါသသုံးပါး ဖောက်ပြန်လို့ ဖြစ်ရတဲ့ သူ့ကို သက္ကတလို ဝရိက္ခ၊ ရှုသ (Vrikka Shotha) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရောဂါကာကွယ်ဖို့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြင် ဆီးချုပ်ခံခြင်း၊ အဟုန်ကို တားဆီးခြင်း၊ အပူအစပ်အစားများခြင်း၊ နေပူ၊ မီးပူဒဏ်ခံလွန်းခြင်း၊ မေထုန်မှုလွန်ကဲခြင်း စတာတွေ ဆင်ခြင်မှုပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျောက်ကပ်ရောင်မရောင် သေချာအောင် ဆီးစစ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးထဲမှာ အယ်လ်ဗျူမင် (ကြက်ဥအကာ) ဓာတ်တွေများခြင်း၊ ဆီးထဲမှာ ပြည်ဥတွေ၊ သွေးနီဥတွေ တွေ့ရခြင်း၊ သိပ်သည်းဆလည်း များနေတတ်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန် မြင့်နေတတ်ပါတယ်။

ကုထုံးအနေနဲ့ အနားယူခြင်းဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောင်ရင် အိပ်ရာထဲမှာ လဲလျောင်းပြီး ပကတိ နားနေပါ။ နူးညံ့ပြီး ကစီဓာတ်များတဲ့ အာဟာရမျိုး မှီဝဲရပါမယ်။ သွေးထဲမှာ ယူရီးယားဓာတ်တွေ အတော်များနေရင်တော့ အသားငါးပါ လျှော့စားရပါမယ်။

ဆေးဝါးအနေနဲ့ကတော့ ပိုးမွှေးပြီး ပိုးနဲ့ဆေးနဲ့ တွေ့ပေးလို့ အဲဒီရောဂါပိုး ဗက်တီးရီးယားကို သေစေနိုင်တဲ့ဆေးတွေ (ပဋိဇီဝဆေးတွေ)ကို ပေးရပါမယ်။

ဥပဒ္ဒဝေါ အခြေအနေတွေ ဖြစ်ပေါ်နေပြီဆိုရင်တော့ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးသပ်ကုသရမှာပဲ။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်များသာ ဆောင်ရွက်ကုသစေပါတယ်။ မကြွယ်ဝလှတဲ့ ဆေးသုတနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကုသဖို့ မသင့်ပါဘူး။ အန္တရာယ် များလှပါတယ်။



တိုင်းရင်းဆေးပညာ အခြေခံတဲ့ ပဏာမကုသမှုကို တစ်ဆက်တည်း တင်ပြလိုပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောင်တဲ့သူကို ရေများများသောက်စေပြီး အပူအစပ်တွေ၊ အငန်တွေ ရှောင်စေသင့်ပါတယ်။ ဒို့အပြင် ဒံပေါက်၊ ထမင်းကြော်၊ ကြာဆံကြော်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ဘဲကင် စတဲ့ အကြော်တွေ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ လက်လုပ်ချဉ်တွေကိုလည်း ရှောင်ရပါမယ်။ ဆီးနည်းနေရင်တော့ မုန့်လာဥကို အရည်ညှစ်ပြီး တစ်ခါသောက် ၃၀၀ စီစီ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ်အထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

ကောင်းကောင်းအိပ်စက် နားနေရပါမယ်။ ပျားနေရင်တော့ လေစိမ်းအတိုက်မခံရပါဘူး။ ဝမ်းချုပ်နေရင်တော့ ဝမ်းမှန်မှန်သွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကြိတ်လ (သစ်ဆိမ့်သီး၊ ကြာစု၊ ဆီးဖြူသီး)ကို ကောင်းကောင်း အမှုန့်ပြုလို့ အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက် ရေအေးဖဲ့ဖြစ်စေ၊ နွားနို့ဖြစ်စေ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဆေးကုလားမကို ရေမစိမ့်ဘဲ အခြောက်အတိုင်း အမှုန့်ကြမ်းပြုပြီး လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက် ရေနဲ့သောက်စေသင့်ပါတယ်။

ပရူဝါပင် ပဉ္စင်းပါးကို အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြု၍ တစ်ခါသောက်ဆေးချိန် တစ်ပဲသားကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ် တိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ပျားရည်နဲ့ စပ်ပြီး တိုက်သင့်ပါတယ်။ ကျောက်ဖရုံညွန့်ဟင်းချို၊ ထိကရုံးဟင်းချို၊ မြင်းခွာရွက်ဟင်းချို၊ ကြက်ဟင်းခါရွက်ဟင်းချို၊ ကန့်ကလာရွက်ဟင်းချို စတာတွေလည်း သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။



# အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး ပျောက်သေးများနဲ့လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်

အအေးမိနေသလား။

နာရည်တရွဲရွဲနဲ့ ချောင်းတဟွတ်ဟွတ်ဖြစ်ပြီး ခေါင်းတွေကိုက်ခဲနေတာနဲ့ လူတိုင်းဟာ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးနဲ့ အအေးမိပျောက်ဆေးတွေ အလွယ်တကူယူပြီး သောက်လိုက်ကြတာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ သတိတော့ထားနော်၊ အအေးမိ အပျားပျောက်ဆေးတွေဟာ အန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ်သလို ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။ နောက်တစ်ခါ ဆေးသောက်တော့မယ်ကြရင် အဲဒီဆေးတွေထဲမှာ ဘာတွေပါသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ဖတ်ကြည့်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ယေးလ်တက္ကသိုလ်က ၅ နှစ်ကြာ သုတေသန လုပ်ပြီး တွေ့ရှိချက်တစ်ခုက အအေးမိ၊ နှာခေါင်းပိတ်ပျောက်ဆေးတွေဟာ လေဖြတ်နိုင်တယ်တဲ့။ ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ပြီး ဦးနှောက်ထဲ သွေးယိုစီးမှု ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။

အငြင်းပွားနေကြတဲ့ PPA ခေါ် Phenylpropano Lamine ဓာတ်ပစ္စည်းကို အစာစားချင်စိတ်မရှိအောင်လုပ်တဲ့ ပိန်ဆေးတွေထဲမှာလည်း တွေ့ရတယ်လို့ သုတေသီများက ဆိုပါတယ်။

ယေးလ်သုတေသီများက ၅ နှစ်အတွင်းမှာ လူပေါင်း ၂၀၀၀ ကို လေ့လာသုတေသန ပြုခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ လေဖြတ်လို့ ဆေးရုံတက်နေရတဲ့ လူနာ ၇၀၂ ယောက်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီလေဖြတ်တဲ့ လူနာတွေဟာ လေမဖြတ်မီ ၃ နှစ်အတွင်း ပီပီအေသောက်ခဲ့သလားလို့ စစ်ဆေးကြည့်ကြပါတယ်။ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်အရ ပီပီအေပါတဲ့ဆေး သောက်ခဲ့သူများဟာ မသောက်သူများထက် လေဖြတ်ဖို့ ၁ ဒသမ ၂၃ ဆ ပါတာကို တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပိန်ဆေးသောက်သူများက အဲဒီထက်တောင် ပိုပြီး လေဖြတ်နိုင်ဖို့ နီးစပ်တယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။

ဒီတွေ့ရှိချက်များကြောင့် အမေရိကန်အစားအစာနဲ့ ဆေးဝါးအုပ်ချုပ်ရေးဌာန (အက်မ်ဒီအေ)က ကျွမ်းကျင်သူများအဖွဲ့က ဒီဆေးများကို 'စိတ်မချ' ရတဲ့ ဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ အက်မ်ဒီအေက ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ တိုက်တွန်းချက်အတိုင်း လုပ်သင့်၊ မသင့် စဉ်းစားနေပါတယ်။

ဒီသုတေသနလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဖို့ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခဲ့တာက ဆေးကုမ္ပဏီများဖြစ်လို့ 'ကိုယ်ရှူးကိုယ်ပတ်' ဖြစ်နေပြီလို့ ဆိုကြပါတယ်။ အခုတော့ ဆေးကုမ္ပဏီများက ဒီသုတေသနရလဒ်ကို ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်နေကြပါတယ်။ ပီပီအေကို ဆေးပညာရှင်များက သံသယဖြစ်နေတာ ၁၀ နှစ်လောက်ရှိပါပြီ။ အလွယ်တကူဝယ်လို့ရတဲ့ အအေးမိပျောက်ဆေးများကြောင့် လေဖြတ်မှု ပိုများလာတယ်လို့ ဆရာဝန်များက ယူဆတဲ့အတွက် ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်နေခဲ့ကြပါတယ်။

ဆေးပညာရှင်များရဲ့ အဆိုအရ အအေးမိ၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး

၁၀၀ မှာ ၂၀ လောက်က ပီပီအေ ပါဝင်ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဟောင်ကောင်မှာတော့ ဒီဆေးမျိုးတွေကို ဆေးခန်းတွေနဲ့ ဆေးဆိုင်တွေမှာသာ ရောင်းချပါတယ်။ ဒီဆေးတွေကို အန္တရာယ်ရှိဆေးများအဖြစ် သတ်မှတ်ဖို့တော့ ဒီထက်ခိုင်မာတဲ့ အထောက်အထားတွေ ရရှိဖို့ လိုသေးတယ်လို့ ဆေးဝါးကြီးကြပ်ရေးဌာနများက ထောက်ပြကြပါတယ်။

ဟောင်ကောင် ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များရဲ့ အဆိုအရ ဟောင်ကောင်မှာ ရောင်းချနေတဲ့ အအေးမိ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများအနက် Ankiflu Forke, Coritab, Dime-Time, Dimetapp, Debricol, Neozep, Robitussin CF, Sinutab, Tripe P Cough Syrup နဲ့ Uni-Vasin ဆေးတွေမှာ ပီပီအေ ပါဝင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဟောင်ကောင်က အာရုံကြောရောဂါ တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ လောရင့်ဆိုင်ခစင်းကတော့ သိပ်ပြီး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေစရာ မလိုသေးပါဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ဝါရှင်တန်က ဂျော့ကောင်းတက္ကသိုလ် ဆေးဝါးဗေဒဌာနမှူး ဒေါက်တာဂျော့စလီကတော့ ဒေါက်တာလောရင့်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်သဘောထား ရှိပါတယ်။ သူက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိထားဖို့တော့ လိုတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ပီပီအေ မပါတဲ့ဆေးတွေကိုသာ သောက်သင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အအေးမိနှာဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးဆိုတာ နိုင်ငံတိုင်းမှာလုပ်လွတ်လပ်ရွာ ဝယ်ယူနိုင်ကြတာဆိုတော့ အာဏာပိုင်များက ဥပဒေနဲ့ တားမြစ်ပိတ်ပင်တာ မလုပ်သရွေ့ လွယ်လွယ်ကူကူ သောက်သုံးနေကြဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပိတ်ပင်တားမြစ်ဖို့ဆိုတာလည်း သုတေသီများက ခိုင်မာတဲ့ အထောက်အထားတွေ ပြနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ လောလောဆယ်ရှိနေတဲ့ အထောက်အထားများနဲ့တင် မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ဒီအထောက်အထားလောက်ကိုတော့ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးများရဲ့ ရှေ့နေတွေက အလွယ်တကူ ချေဖျက်ပစ်နိုင်ကြမှာ သေချာပါတယ်။

ဒီဆေးကို ပိတ်ပင်တားမြစ်ခြင်း ပြုဖို့ဆိုတာက အချိန်အကြာကြီး ယူရဦးမှာပါ။ အဲဒါကြောင့် အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်တဲ့အခါမှာ ပီပီအေပါတဲ့ ဆေးတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ခြင်းက စိတ်အချရဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ဟောင်ကောင်က ဒေါက်တာလောရင့်ရဲ့ အကြံပေးချက်တစ်ခုကို သတိပြုသင့်ပါတယ်။ ဒေါက်တာလောရင့်ကိုယ်တိုင်က ပီပီအေပါတဲ့ ဆေးများ ကြောင့် လေဖြတ်တယ်လို့ပြောဖို့ မသင့်သေးဘူးလို့ ယူဆပေမယ့် ရောဂါရှင် များအနေနဲ့ ဆရာဝန်က ဆေးပေးတဲ့အခါမှာ ပီပီအေမပါတဲ့ ဆေးပေးပါလို့ ပြောနိုင်ကြောင်း ထောက်ပြခဲ့ပါတယ်။ အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်တာက ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လောက်တဲ့ ဝေဒနာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို အာဂန္တရောဂါ ပျောက်ဖို့အတွက်ကလေးလောက်နဲ့တော့ လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်လို့ သံသယဖြစ်ရတဲ့ ဆေးများကို ရှောင်တာက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်လို့ ဆေးသောက် မယ်ကြံတဲ့အခါတိုင်း ဆေးဘူးက အညွှန်းမှာ ပီပီအေ ပါ၊ မပါ အရင်ဆုံး စစ်ဆေးကြည့်သင့်ကြောင်း အကြံပြုလိုက်ပါရစေ။



# ပသိရောင်ခြင်း

‘ပသိ’ဆိုတာ လျှာရင်းတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာရှိတဲ့ အကျိတ်ကလေး တွေပါ။ ပသိရောင်ခြင်းကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနယ်ပယ်မှာ သက္ကတဘာသာနဲ့ တွန်ဒီကေရီ (Tundikeri) လို့ခေါ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ လူကြီးတွေမှာလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရာကနေ ပသိပါရောင်ရမ်းလာတတ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအလိုအရ စထရက်ပတ်တိုကော့ကပ်စ် (Streptococcus) ဆိုတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးလေးတွေကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ကူးစက်တတ်တဲ့သဘော လည်း ရှိပါတယ်။

လည်ချောင်းတွင်းမှာရှိတဲ့ ပသိလေးတွေ နီရဲရောင်ရမ်းလာပြီး လူနာဟာ တံတွေးမျိုရခက်ခဲခြင်း၊ တစ်ဆို့ဆို့နဲ့ နာကျင်ခြင်း၊ အစာမျိုတိုင်း နာခြင်း၊ တချို့ဆိုရင် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်းပါ တွဲပြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လျှာထူနေတတ်ပါတယ်။ အစားအသောက် ပျက်ပါတယ်။ ချမ်းစိမ့်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လည်ပင်းကျိတ်တွေပါရောင်ပြီး နာကျင်နေတတ်ပါတယ်။

လူနာကို ကောင်းကောင်းအနားယူစေပြီး ဆန်ဖြုတ်၊ ရေခဲတိုက်ခြင်း၊ အက်စပရင်၊ ပါရာစီတမောလ် စတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ အဖျားကျဆေးတွေအပြင် ပဋိဇီဝဆေးတွေလည်း တိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ ဆားရယ်၊ လစ်တီရင်း (Listerine) စတာတွေနဲ့ ပါးလုပ်ကျင်း၊ ငုံ့ပေးခြင်း၊ အာခတ်ပေးခြင်း ပြုရပါတယ်။ ဒီကွာဒင်း (Dequadin) ငုံ့ဆေး၊ ပျားကော် (Propolis) ငုံ့ဆေးပြားတွေ ငုံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။ စီဗစ် (ဗိုက်တာမင်စီ) ဟာလည်း အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ ရေများများ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ လည်ပင်းကို ပရုတ်ဆီလိမ်းပြီး အဝတ်ပတ်ပေးခြင်းဖြင့် နွေးနွေးထွေးထွေးထားရပါမယ်။ အစာကြေလွယ်မယ့် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ အစာသာ စားရပါမယ်။

သာမန်အားဖြင့် ၅ ရက်ကနေ ၇ ရက်အတွင်း ပျောက်တတ်ပါတယ်။ မကြာခဏ ပသိရောင်ရင်ဖြစ်စေ၊ ကောင်းကောင်းမကူရင်ဖြစ်စေ၊ နာတာရှည် (Chronic Torsillitis) ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခါ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးသာမက ခွဲစိတ်ပြီး ထုတ်လိုက်တော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ပသိရောင်တာ ကောင်းကောင်းမကူရင် ဥပဒ္ဒေါတွေအဖြစ် အတွင်းနားအိမ်ရောင်ခြင်း၊ နှာခေါင်းတွင်းက လေအိတ်တွေရောင်ခြင်း၊ လည်ပင်းကျိတ်တွေရောင်ပြီး ပြည်တည်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်း၊ အရိုးရောင်ခြင်း၊ လေးဖက်နာဖြစ်ခြင်း၊ နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်ပွားလာနိုင်လို့ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ ကုထုံးအရ လည်ပင်းကျိတ်တွေ ကျပ်ထုတ်ထိုးပေးခြင်း၊ လက်ချားနဲ့ ပျားရည်စပ်ပြီး ငုံ့ပေးခြင်း၊ ဒန့်ဒလွန်မြစ်ကို ဆားနဲ့ သွေးပြီး ရေစပ်လို့ငုံ့ပေးခြင်း ပြုပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆူးဖြူခေါက်၊ နန်းလုံးကြိုင်ခေါက်ကို ရေနဲ့ဖြုတ်ပြီး ခပ်နွေးနွေးလေး ငုံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ပြုတ်ရည်ကို

သိန္ဓောဆားနည်းနည်းခပ်ပြီး ငုံ့ပေးရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ နွယ်ချိုမှုန့်၊ ပဒဲကောမှုန့်နဲ့ လင်းနေမှုန့်ကို ပျားရည်နဲ့စပ်လို့ မကြာခဏ လျက်ပေးရင် အမြန်နဲ့ ပျောက်ပါတယ်။ သရက်ရွက်၊ သရက်ခေါက်ကို ရေနဲ့ကျိုပြီး ငုံ့ပေးရင်လည်း ပျောက်နိုင်ပါတယ်။



# အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ

အဆစ်ရောင်ခြင်းဟာ စင်စစ်တော့ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုရပ်သာ ဖြစ်ပြီး အရင်းခံ ရောဂါတွေအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူအများသိကြတဲ့ လေးဖက်နာရောဂါ၊ ဂေါက်ရောဂါ၊ ရူးမရောင်ရောဂါ (Rheumatoid arthritis) တွေအပြင် အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ (Osteoarthritis) ပါ ပါဝင် နေပါတယ်။ တခြားရောဂါတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒီတော့ လူသိသိပ်မ များလှပေမယ့် လူကြီးပိုင်းမှာ အဖြစ်များလေ့ရှိတဲ့ အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ (Osteoarthritis) ကို တင်ပြပါမယ်။

ဒီရောဂါဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲဆိုတာ အတိအကျပြောဖို့ ခက်ပေမယ့် အသက် ၅၀ ကျော်အရွယ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ အဖြစ်များ တာမို့ သက်ကြီးရောဂါလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ အမျိုးသားတွေ ထက် ၁၀ ဆပိုပြီး ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးဟာ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လှပေမယ့် ချောမောလှပပြီး အရွယ်တင်လှတာမို့ မြေးအရွယ် ကလေးမလေးတွေနဲ့ ရောနေလိုက်ရင် ဘယ်သူကမြေး၊ ဘယ်သူက အတွားဆိုတာ ရွေးရမလွယ်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အထိုင်အထလုပ်ရာမှာတော့ မြေးအရွယ်တွေက ပေါ့ပေါ့ပါးပါး

လွယ်လွယ်ကူကူထနိုင်၊ ထိုင်နိုင်ပေမယ့် အတွားအရွယ် ဝိသာခါကျောင်းအမ ကြီးမှာတော့ ဒူးနာတာကို ညှာနေရလို့ မသွက်လက် မပေါ့ပါးပါဘူး။ ဒါကြောင့် အထိုင်အထကို ကြည့်ပြီးမှသာ ဘယ်သူကမြေး၊ ဘယ်သူကအတွားဆိုတာ ခွဲခြားရနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်လက်ထက်က ဝိသာခါ ကျောင်းအမကြီးမှာ အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ ရှိနေလိမ့်မယ်လို့ မှန်းဆရနိုင် ပါတယ်။

ဒီရောဂါဖြစ်နေတဲ့ အရိုးထိပ်တွေမှာ သာမန်ရှိနေတဲ့ အရိုးနုလွှာ စားသွားပြီး ကြမ်းနေတတ်ပါတယ်။ အရင်က ထိခိုက်ဒဏ်ရာရဖူးရင်၊ ကူးစက် ရောဂါရဖူးရင် သို့မဟုတ် ဒဏ်ဖြစ်ပြီး ရောင်ကောင်းဖူးတယ်ဆိုရင် အဲဒီအရိုး တွေမှာ အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေ၊ သိုင်းရွိုက်အဆိပ်သင့်ရောဂါဖြစ်စေ ရောဂါအခံရှိနေရင်လည်း အရိုးအဆစ်ရောင် ရောဂါ ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဝလွန်းသူတွေ၊ ခြေလက်လှုပ်ရှားမှု များလွန်းသူတွေ၊ အကြာကြီး မတ်တတ်ရပ် အလုပ်လုပ်ရသူတွေမှာလည်း ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မျိုးရိုးလည်း လိုက်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ခြေခွင် သူတွေ၊ အာရုံကြောချို့ယွင်းသူတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သက်ကြီး တွေမှာ အဖြစ်များတယ်ဆိုပေမယ့် အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အခြေအနေအရပ် ရပ်ရှိနေရင် အသက် ၃၀ လောက်နဲ့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အရိုးအဆစ်တွေကတော့ ဒူးဆစ်၊ တစ်ပါးဆစ်နဲ့ ကျောရိုးဆစ်တွေပါပဲ။ အရိုးအဆစ်တွေ တဖြည်းဖြည်း ပိုနာလာပြီး လှုပ်ရှားနိုင်မှုတွေ တစ်စတစ်စ လျော့ပါးကုန်ပါတယ်။ ပုံပျက် ဖန်းပျက်လည်း တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒူးဆစ်ကြီးလာပြီး အပြင် ဘက်ငေါထွက်လာတဲ့အတွက် ခြေထောက်တွေ ခွင်လာပါတယ်။ လမ်းလျှောက် ရတာ၊ လှေခါးအတက်အဆင်းလုပ်ရတာ ခက်ခဲပင်ပန်းလာရပါတယ်။ လှုပ်ရှား လိုက်တဲ့အခါ အဆစ်တွေထဲက ဖြူးဖြူးပျောက်ပျောက် အသံမြည်လာပါတယ်။



အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ကုသဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ နာကျင်မှုဝေဒနာ သက်သာအောင်၊ ပုံပျက်ပန်းပျက် နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါနုတုန်းမှာ ဆေးဝါးကုထုံးနဲ့ ကုနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါသိပ်ရင့်ပြီး ပြင်းထန်နေရင်တော့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြုတတ်ပါတယ်။

ဓာတ်မှန်ရိုက်ပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးလို့ ဒီရောဂါဖြစ်တာ သေချာပြီ ဆိုရင် အဝလွန်ခြင်း၊ ဆီးချိုခြင်း စတာတွေကို ပြုပြင်ရပါမယ်။ ကိုယ်အလေး ချိန်လျှော့ပစ်ရပါမယ်။ အဲဒီ အဆီအဆိမ့်တွေ အချို့တွေ ရှောင်ရပါမယ်။ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်း၊ ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ခြင်း၊ ကြာရှည်စွာရပ်ခြင်း၊ ခရီးဝေး လမ်းလျှောက်ခြင်းတွေလည်း ရှောင်ရပါမယ်။ ထိုက်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း နည်းနည်းပါးပါး လုပ်နိုင်ပါတယ်။

မလိုလားအပ်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေမပြုဘဲ အဆစ်တွေကို အနားပေးထားရပါမယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရအောင်လည်း သတိထားပြီး စောင့်ရှောက်နေရပါမယ်။

အဆစ်တွေကို နှမ်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ စတာတွေ ခပ်နွေးနွေး လိမ်းပေး ခြင်း၊ ပရုပ်ဆီ၊ ဒဏ်ကြေးဆေးအပူတွေ လိမ်းပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးခြင်း၊ အနီအောက်ရောင်ခြည် မီးလုံးနဲ့ အပူငွေ့ပေးခြင်း စတာတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

နှိပ်ခြင်း၊ အကြောပြင်ခြင်းကိုတော့ တကယ်တတ်ကျွမ်းသူနဲ့သာ သတိထားပြီး ခပ်ဖြည်းဖြည်း လုပ်သင့်ပါတယ်။ အကိုင်အတွယ် မပြေပြစ်ရင် တော့ အကျိုးထက် အပြစ်က များပါတယ်။

ဒူးဆစ်ထဲ ဆေးထိုးတာကိုလည်း လွယ်လွယ်မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဒီနည်းဟာလည်း ခဏတဖြုတ်သာ သက်သာစေမယ့် နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အဆစ်အမြစ် နာကျင်မှုဝေဒနာ သက်သာအောင် Aspirin, Indonethacin, Ibuprofen, Fenoprofen, Diclofenac, Mefenamic acid, Flurbiprofen စတဲ့ ဆေးတွေကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးတွေအနေနဲ့ ကတော့ စာရေးသူ တီထွင်ထုတ်လုပ် ထားတဲ့ နဂါးငွေ့ဒဏ်ကြေ အကြောဖြေဆေးအပါအဝင် တောရှောက်လိမ်းဆေး၊ ဂရိတ်ဝေါလ်၊ ဦးစိုင်း၊ ဒေါ်နု၊ မိဂသီ၊ ကျားဘမ်း၊ ပုဆိန်၊ ထွန်းရွှေပါ စတဲ့ လိမ်းဆေးတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ မိမိနဲ့ သင့်လျော်ရာ စမ်းသပ်ရွေးချယ်ပြီး လိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ငါးသလောက်၊ မျှစ်၊ ဒညင်းသီး၊ ဆူးပုပ်ရွက် စ... အကြောတက်စာတွေ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံး နောက်ဆက်တွဲ ဆေးနည်း ၂၂ ဖြစ်တဲ့ စတုရန်းဆေး၊ ဆေးမှတ် ၂၃ (ဝေသာရဇ္ဇဆေးပုလဲကလာပ်ဆေး)၊ ဆေးအမှတ် ၂၇ (ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး)၊ ဆေးအမှတ် ၂၈ (သက်ရင်းကလာပ်ဆေး) စတာတွေကို တိုင်းရင်းသမားတော်ကြီးတွေရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက် နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ရဲကြီးဂမုန်းရွက်ကို မီးအုံပြီး ဒူးဆစ်ကို ကပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံး ဆေးအမှတ် ၄၅ အကြောလိမ်းဆေးကို လိမ်းပေးပြီး ပတ်တီးစည်းပေးခြင်း၊ ဒူးစွပ်စွပ်ထားပေးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဆေးနည်းဟာ သိပ်ကောင်းတဲ့အတွက် ကိုယ်တိုင်ဖော်စပ် သုံးလိုသူများ ဖော်စပ်နိုင်အောင် ဆေးနည်းပါ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ အကြောလိမ်းဆေးလို့ အမည်တပ်ထားပေမယ့် အကြော၊ အပူအကျိတ်နဲ့ အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါ အတွက်ပါ သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘကြောလိမ်းဆေး

- ၁။ ငရုတ်ကောင်း ၂ ကျပ် ၈ ဝဲ
- ၂။ သစ်ကြဲပိုး ၂ ကျပ် ၈ ဝဲ
- ၃။ မိဿလင်ဥ ၂ ကျပ် ၈ ဝဲ
- ၄။ ပရုတ် ၂ ကျပ် ၈ ဝဲ

၅။	ဖုံးမသိန်	၂ ကျပ် ၈ ပဲ
၆။	ခလော်ယန်	၂ ကျပ် ၈ ပဲ
၇။	စစ်တုံမြစ်	၂ ကျပ် ၈ ပဲ
၈။	သံပုရာရည်	၁၀ ကျပ်
၉။	တောအရက်မီးတောက်	၁၇ ကျပ် ၈ ပဲ
၁၀။	အုန်းဆီ	၁၇ ကျပ် ၈ ပဲ
၁၁။	နှမ်းဆီ	၁၇ ကျပ် ၈ ပဲ

ဆေးချိန် ၈၀ ကျပ်သား



# ရူမယောင်ရိုးဆက်ရောင်ရမ်းနာ

ရူမယောင်ရိုးဆက် ရောင်ရမ်းနာဟာ အရိုးဆက်၊ အဆစ်အမြစ်တွေ ရောင်ရမ်းနာကျင်စေတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ခြေလက်အဆစ်တွေမှာ စုံဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ အရိုးအဆက်တွေ ပုံပျက်ယန်းပျက် ဖုရောင်ကောက်ကွေး ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မခံမရပ်နိုင်အောင် အိပ်မရနိုင်အောင် အလွန်အမင်း နာကျင်တတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အသက် ၂၀ နဲ့ ၅၅ နှစ်ကြား အရွယ်တွေမှာ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ သုံးဆပိုပြီး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

လူနာရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ် (Immune System) ကို ဗိုင်းရပ်စ်တွေ အင်တီဂျင်တစ်မျိုးမျိုးက အကြောင်းမဲ့ လှုံ့ဆော်မိရာက ပြန်နှိမ်နင်းတဲ့ IgM လို့ခေါ်တဲ့ အင်တီဘော်ဒီတွေ ဖြစ်တည်လာစေပါတယ်။ သူတို့ကြောင့် အရိုးအဆက်တွေ၊ အရိုးနုတွေ၊ ရိုးဆက်အိတ်တွေကို ထိခိုက်စေပြီး နာကျင်မှုကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ Lysosomal Hydrolases လို့ခေါ်တဲ့ အင်ဆိုင်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ စင်စစ်တော့ ဇာတ်တူသားစားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝှိုက်ပွဲဖြစ်စဉ် တစ်ရပ်ပါ။



သည်းခံကျော်လွှားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင်တော့ ယူနိုင်ပါတယ်။ အချစ်မပါတဲ မိဘပေးစားလို့ ခေါင်းငြိမ်တာမျိုးဆိုရင်တော့ ကြာလာရင် အိမ်ထောင်ဘက်က အချစ်မဝင်၊ အသနားမဖက်ဘဲ ပြိုင်လွှားဖို့ စိုးရပါတယ်။ အဲဒီလို ဘဝမျိုး ထက်စာရင် တစ်ကိုယ်တည်းနေတာကမှ တော်ဦးမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဒီရောဂါအတွက် ဆေးတွေကလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဘက်စပရို လိုဆေးတွေ၊ အကိုက်အခဲ၊ အနာအကျင်ပျောက်ဆေးတွေ အများကြီးပါပဲ။ အခုလောလောဆယ် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ ဆေးတချို့အမည်ကို ဗဟုသုတအဖြစ် ဖော်ပြရမယ်ဆိုရင် A Fenac, Alaxan, Almiral, Analpan, Brustan, Cataflam, Clofenac, Diclonac, Dicloran, Difenac, Divoltar, Ecosprin, Emlam, Emlam Plus, Esrufen, Flamenac, Grofenac, Herron Evening Primrose Oil, Ibuprofen, Inmed, Mefacap-250, Natural Care Epo, Neo-Pyrazon, Neotica Capsule, Nifluril, Nimegesic, Nise, Norswel-400, Novolid, Olfen, Oruvail, Oxalgin-DP, Perofen, Piricam, Protenid Injection, Profenid-E, Remethan, Reumafen, Sedergine, Tobitil, Ultrafen, Uniren, Volclonac, Volfenac, Volnac, Voltaren စတဲ့ ဆေးတွေပါပဲ။ ဒီပြင် ရွှေ့လှုပ်တဲ့ဆေးတွေ၊ ငှက်ဖျားဆေးတွေ၊ Prednisolone လို စတီးရွိုက် ဆေးတွေ၊ အဆစ်ထဲထိုးတဲ့ စတီးရွိုက်ထိုးဆေးတွေ၊ Penicillamine လို ဆေးတွေပေးနိုင်တဲ့အပြင် Ketrex လို့ လူအများသိတဲ့ သန်ချဆေးကိုလည်း ခုခံအားစနစ်ကို ဖိနှိပ်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး ပေးထားလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီဆေးတွေ အားလုံးဟာ အကျိုးရောအပြစ်ပါ ရှိတာမို့ မိမိဘာသာသုံးဖို့ မသင့်ပါဘူး။ ဆရာဝန်တစ်ဦးဦးရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ သုံးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆေးတွေ အပြင် ခွဲစိတ်ကုသပြီး ကုလို့လည်း သက်သာအောင် ကြိုးစားနိုင်ပါသေးတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးနည်းတွေလည်း အမျိုးမျိုး ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့

စောစောက တင်ပြခဲ့သလိုပါပဲ။ ဘယ်နည်းနဲ့ကုကု အမြစ်ပြတ်ပျောက်ဖို့ မလွယ်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်ဆိုတာ နှလုံးသွင်းထားပြီး မိမိနဲ့ အပ်စပ်ရာ အနောက်တိုင်း ဒါမှမဟုတ် တိုင်းရင်းကုထုံးတစ်ရပ်ရပ်နဲ့ သက်သာရာရအောင် ကြိုးပမ်းသင့်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ပါတယ်။



# ဂေါက်ရောဂါ

ဂေါက်ရောဂါဟာ အတော်များများ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထိုရှိတဲ့ အရိုးအဆစ် နှာ ရောဂါတစ်ခုပါပဲ။ ဒီတစ်ခါ သဘာဝမိခင်ကြီးက ဂေါက်ရောဂါကို ယောက်ျားတွေမှာ အဖြစ်များစေလိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ယနေ့ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရဲ့ ဖခင်ကြီးလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ သမားတော်ကြီး ဟစ်ပိုကရေးတီးက အခုလို ဆောင်ပုဒ်ကလေး ရေးမှတ်ခဲ့ပါတယ်။

‘ဂေါက်ရောဂါနဲ့ ခေါင်းပြောင်တု၊ သင်းကွပ်တွေမှာ မဖြစ်ပါ။ သွေးမဆုံးသေးတဲ့ မိန်းမအရွယ်၊ ဂေါက်ရောဂါနဲ့ ဝေးပါတယ်။ အရွယ်မရောက် သေးတဲ့ ယောက်ျားလေးများ ဂေါက်ရောဂါ ကဘေးမဲ့ထား’ လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဂေါက်ရောဂါဟာ သင်းကွပ်တွေမှာရယ်၊ ဓမ္မတာရာသီသွေး မပြတ် သေးတဲ့ (သွေးမဆုံးသေးတဲ့) အမျိုးသမီးတွေမှာရယ်၊ အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ယောက်ျားလေးတွေမှာ ဖြစ်လေ့မရှိတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီး ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ သွေးဆုံးပြီးဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာသာ အဖြစ်များတယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့က ဂေါက်ရောဂါနဲ့ လေးဖက်နှာ အတူတူပဲလို့ ထင်တတ်

ကြပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂေါက်ရောဂါဟာ လေးဖက်နှာလို ဗက်တီးရီး ယားပိုးကြောင့် တိုက်ရိုက်ဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ Monosodium Urate Mono-hydrate လို့ ခေါ်တဲ့ ပုံဆောင်ခဲကလေးတွေ စုခဲလာတာကြောင့် အရိုး၊ အရွတ်၊ အရွတ်အိတ်တွေရောင်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးပြန် စတာတွေမှာ ကျောက်တည်ခြင်း စတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့တကွ ဖြစ်လာရတဲ့ ရောဂါပါ။ အကြောင်းကတော့ သွေးထဲမှာ Uri-Acid ဆိုတဲ့ဓာတ်တွေ များနေလို့ပါပဲ။ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ယူရီးယားဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးအဖြစ်နဲ့ ဆီးကနေ တစ်ဆင့် စွန့်ပစ်ရမယ့်အစား ယူရစ်အက်စစ်ဓာတ်တွေ ပိုလာလို့ ဖြစ်ရတာပါ။ မွေးရာပါ၊ ဇီဝဖြစ်ပျက်ခြင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ပထမအကြောင်းရင်းပါ။ ဒီအပြင် ဒုတိယအကြောင်းရင်းအဖြစ် တချို့ သွေး ရောဂါတွေ၊ တချို့ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေနဲ့ ခဲဆိပ်သင့်တဲ့ ရောဂါတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တချို့ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ တချို့ ဆေးတွေက လည်း ဂေါက်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ယုတ်စွအဆုံး အဝလွန်နေလို့ အဆီချမယ် ဆိုပြီး အစာငတ်ခံတာဟာလည်း အခန့်မသင့်ရင် ဂေါက်ရောဂါကို ဖြစ်စေပါ တယ်။ လတ်တလောဖြစ်တဲ့ ဂေါက်ရောဂါရှိသလို နာတာရှည်ရောဂါလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။ ထို့ပြင် ဂေါက်နဲ့ဆင်ဆင်တူတဲ့ Chondrocalcinosis, Pyrophosphate Arthropathy နဲ့ Pseudo gout ဆိုတဲ့ ရောဂါအခြေအနေ တွေလည်း ရှိနေပါသေးတယ်။

ဂေါက်ရောဂါမှာ အတွေ့ရများတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ရုတ်တရက် ကောက်ကားငင်ကာ အဆစ်နာလာခြင်းပါပဲ။ များသောအားဖြင့် ခြေမအဆစ်နာလာတတ်ပါဘူး။ နောက်တော့ တစ်စတစ်စ အပေါ်တက်လာ ပြီး ခြေကျင်းဝတ်၊ ဒူးဆစ်၊ ခါးဆစ် စတာတွေပါ နာလာတတ်ပါတယ်။ တံတောင်ဆစ်၊ လက်ကောက်ဝတ်တွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

ညနေက အကောင်းသား၊ တစ်နေ့လုံးလည်း အကောင်းပကတိ။



ဟော...အိပ်ပျော်နေတုန်း အဆစ်ကနာလွန်းလို့ အိပ်ရာကလန့်နိုး ထပြီးလမ်း  
လျှောက်တော့ ထော့နင်းထော့နင်းနဲ့ လျှောက်မရလောက်အောင် နာပြီဆိုရင်တော့  
ဂေါက်ဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။

သေချာအောင် သွေးစစ်ကြည့်ရပါတယ်။ သွေးထဲမှာ Uric Acid  
တွေ များနေတာ တွေ့ရပါမယ်။ ယောက်ျားနဲ့မိန်းမ နှုန်းထားခြင်း မတူပါဘူး။  
ယောက်ျားက နှုန်းထားနည်းနည်း ပိုမြင့်ပါတယ်။ ESR လို့ခေါ်တဲ့ သွေးအနည်  
ထိုင်နှုန်းလည်း မြင့်နေတတ်ပါတယ်။ Leucocytes လို့ခေါ်တဲ့ သွေးဖြူလည်း  
များနေတတ်ပါတယ်။ Uric Acid ကိုလည်း တရားသေမှတ်လို့ မရပါဘူး။  
တချို့ သွေးထဲက Uric Acid က မများပေမယ့် ဂေါက်ရောဂါ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေ  
တတ်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင်တော့ ထပ်မံပြီး မူလအကြောင်းရင်းခံတွေရှာဖို့  
နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ သွေးရောဂါတွေ ရှိမရှိ ခဲဆိပ်သင့်မသင့် စတာတွေကို  
သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေက ထပ်စစ်ဆေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂေါက်ရောဂါဖြစ်ရင် အဆစ်အမြစ်တစ်ခုခု နာကျင်ကိုက်ခဲရုံသာ  
မဟုတ်ဘဲ ဖျားခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ဖျို့ခြင်း၊ စိတ်အနေအထား  
ပြောင်းခြင်းတွေပါတွဲပြီး ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ရောင်နေတဲ့ အဆစ်နေရာကို  
ကြည့်ရင် အရေပြားက နီပြီး ပြောင်တင်းနေတတ်ပါတယ်။ အထိမခံနိုင်အောင်  
နာလှပါတယ်။ သွေးကြောလေးတွေလည်း ပေါ်နေတတ်ပါသေးတယ်။ မကုဘဲ  
ထားရင်တော့ ရက်ပေါင်းအတန်ကြာရင် အလိုလို သက်သာသွားတတ်ပါတယ်။  
သက်သာသွားပြီးတဲ့နောက် အဲဒီနေရာက အရေပြားဟာ ယားနေတတ်ခြင်း၊  
အသားပတ်ပြီး အရေခွံကွာခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လပေါင်းအတန်ကြာရင်  
တော့ အမှတ်မထင် ရုတ်တရက် ရောဂါပြန်ထလာပြန်ပါတယ်။

ဂေါက်ရောဂါရှိရင် ဂေါက်ရောဂါကို ကြွစေတတ်တဲ့ Purine  
ဓာတ်များတဲ့ အစာတွေကို ရှောင်ရပါမယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဝမ်းတွင်းသား  
တွေဖြစ်တဲ့ ကြက်အသည်းအမြစ်၊ ဆိတ်ကလီစာ၊ ဝက်ကလီစာ၊ အမဲအူပြတ်

ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်း၊ ငါးသလောက်ဥ၊ ငါးရံအူ စတာတွေနဲ့  
ပဲပင်ပေါက်၊ နံနံပင်၊ မှို၊ မျှစ်၊ ကညွတ် စတာတွေပါပဲ။ ဘီယာနဲ့အရက်လည်း  
ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြမ်းတမ်းတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ ထိခိုက်မှုတွေ  
မဖြစ်အောင်လည်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ငိုချင်လျက်လက်တို့ဆိုသလို မူလရှိ  
နေတဲ့ ဂေါက်ရောဂါဟာ သူတို့ကြောင့် ပြန်ထလာနိုင်ပါတယ်။

သူ့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ ဆေးတွေကတော့ Non-steroid Anti-  
inflammatory Drugs (NSAID) ဆိုတဲ့ ဆေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ In-  
domethacin, Phenylbutazone, Azapropazone, Naproxen, စတဲ့  
ဆေးတွေပါပဲ။ Steroids ဖြစ်တဲ့ Prednisolone, Dexamethasone  
ဆေးတွေကတော့ ဆရာဝန်မပေးဘဲ လုံးဝမသောက်သင့်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင်  
Dispirin, Buspro စတဲ့ Salicylates ဆေးတွေနဲ့ အရောင်လျော့အောင်ဆိုပြီး  
ဆီးဆေးတွေလည်း မပေးရပါဘူး။

နောက်ထပ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးကတော့ Colchicine ဖြစ်ပါတယ်။  
အခုအခါမှာ အသည်းရောဂါတချို့မှာ ပေးနေတဲ့ ဆေးပါပဲ။ အဲဒီဆေးသောက်  
ပြီးရင် ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းဖြစ်တတ်လို့ သတိတော့ ထားရပါမယ်။  
နောက်ဆေးတစ်မျိုးက Allopurinol ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ပြင် Probenecid,  
Sulphinpyrazone စတဲ့ Uricosuric Drugs တွေလည်း ပေးလို့ရပါတယ်။  
ဆေးအမည်တွေက ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် ဖော်ပြခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါ့မယ်။  
ဘာဆေးကို ဘယ်လိုသောက်ရမယ်ဆိုတာက မိမိကိုယ်ကို ကုသမယ့် ဆရာဝန်  
ကသာ အဆုံးအဖြတ် ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂေါက်ရောဂါကြောင့် အရိုးအဆစ်တွေက အရိုးနုမှာ Tophi လို့ခေါ်တဲ့  
ပုကြီးတွေ ဖြစ်လာပြီး အဲဒီကတစ်ဆင့် အနာဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီအပူ  
တွေက အကြောနဲ့မလွတ်ရင် လေဖြတ်တာတို့ နှလုံးခုန်မမှန်တာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါ  
သေးတယ်။

ဒီအတွက် ဂေါက်ရောဂါကို သာမန်ပေါ့ပေါ့၊ အလေးဂရုမထားရင် ဖြစ်ပွားလာနိုင်တဲ့ ဥပဒ္ဒစေတနာ အများကြီးမို့ အလေးဂရုပြုပြီး ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာသမားနဲ့ ဖိစီးစီး ကုသင့်ပါတယ်။

ဂေါက်ရောဂါမှာ ခြေမ၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေကျင်းဝတ် စတဲ့နေရာတွေက စတင်ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်ပြီး နောက်ပိုင်း၊ ဒူးခေါင်း၊ ခါးဆစ်၊ လက်ဆစ်စ သဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအထက်ပိုင်းပါ နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်တာကို အစွဲပြုပြီး ရှေးက 'ပါဒရက်' ရောဂါလို့ ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ 'ဒူလာပါဒရက် ခြေကတက်' လို့လည်း ဆိုရိုးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာမှာတော့ 'ဝါတ' လို့ခေါ်တဲ့ လေခါတ်နဲ့ 'ရတ္တ' လို့ခေါ်တဲ့ သွေးတို့ဖောက်ပြန်တဲ့အတွက် ဒီရောဂါ ဖြစ်လာရတယ်ဆိုပြီး 'ဝါတရတ္တ' (Vata-akta) ရောဂါလို့ ခေါ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကာလပြောင်းလာတော့ 'ဝါတရတ္တ' ကမေ့၊ 'ဝါတရတ်'၊ အဲဒီကနေတစ်ဆင့် 'ပါဒရက်' လို့ မြန်မာ့အာလုတ်နဲ့ ပြောင်းပြီး ခေါ်လာကြတာလို့လည်း ပညာရှင် အချို့က ယူဆကြပါတယ်။

ခါတုတ်ဘာကဒီပနီဆေးကျွမ်းကြီးမှာ 'အေး၍တက်သော ပါဒရက် နာ'၊ 'ပူ၍တက်သော ပါဒရက်နာ' တို့အပြင် အေးလိုက်၊ ပူလိုက်ဖြစ်၍ တက်သော 'ပါဒရက်နာ' ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိတယ်လို့ ပြဆိုထားပါတယ်။

ဂေါက်ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ အဇ္ဈတ္တပထဝီ၊ ဗဟိဒ္ဓပထဝီတို့ကို လွန်စေတဲ့ အဆီအအိမ်၊ အဆိမ့်အဖန်တွေအစားများခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး အဝဝိုင်များခြင်း၊ အအေးကြိုက်ခြင်း၊ လေတိုက် ခံခြင်း၊ ရေချိုးများခြင်း၊ အတား နိစာတွေ အစားများတာမို့ 'ဆီး'၊ 'ဝမ်း'၊ 'လေ' ချုပ်ခြင်း၊ ပတ်ပွဲမှုတွေများလာတာကြောင့် သွေး၊ လေအသွေးအလာ မမှန်တော့ဘဲ သွေးညှစ်ကိုက်ခဲလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခြေမဆစ်ရောင်ရင်းကိုက်ခဲခြင်းကစပြီး အခြားအဆစ်တွေပါ ပြောင်း ပြီး ကိုက်ခဲတတ်ပါတယ်။ ဒေးရဂါကြွချိန်မှာ အဆစ်တွေ အလွန်အမင်းနာတာမို့

ခြေထောက်၊ ထောက်လို့မရ၊ လမ်းလျှောက်လို့မရဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လှုပ်လိုက် တိုင်း နာတတ်ပါတယ်။ သွေးညှစ်ပြီးတော့လည်း နာနေတတ်ပါတယ်။

ကုထုံးခါတ်စာအနေနဲ့ မမ်းမီးကိုမှန်စေပြီး၊ သွေး၊ လေလှည့်ပတ်မှုကို ဖြောင့်မှန်စေတတ်တဲ့ ချဉ်၊ ခါး၊ ပူစပ်၊ အရသာရှိတဲ့ သီးရွက်၊ သားငါးတို့ကို မျှတအောင် စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။ အတွင်းအပြင်ပထဝီကို လွန်ကဲစေတတ် ပြီး ဝမ်းကိုချုပ်စေတတ်တဲ့ ဆိမ့်ဖန်အရသာရှိတဲ့ သီးရွက်သားငါးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကြက်သည်းကြက်မြစ်၊ ဆိတ်ဦးနောက်၊ ဆိတ်ကလီစာ၊ နွားကလီစာ၊ ဝက်ကလီစာ၊ ဘဲသွေး၊ ကြက်သွေး၊ ငါးရုံအူ၊ ငါးသလောက်ည၊ ငါးဆီပေါင်းစတဲ့ ဝမ်းတွင်းသားတွေနဲ့ ပဲပင်ပေါက်၊ နံနံပင်၊ မှို၊ မျှစ်၊ ကညွတ်စတဲ့ အပင်ပေါက်ကလေးတွေနဲ့ ဘီယာကိုရှောင်သင့်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သွေးညှစ်ကိုက်ခဲတောင့်တင်းခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ငါးသလောက်၊ ငါးဖယ်၊ ငါးသေတ္တာ၊ ပုစွန်တုပ်၊ ပုစွန်လုံး၊ ကဏန်း၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ပဲငါးပိ၊ ပုန်းရည်ကြီး၊ မှို၊ မျှစ်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ တညင်းသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ မြေအောင်းသား စတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပူအအေးမျှတလာစေဖို့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၄၃ အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို သနပ်ခါးရည်ကျွဲနွဲ့ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးချန်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုက်ခဲ၊ နာကျင်နေတဲ့ နေရာကို အကင်းဆယ်ပါးဆေးနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ၂၉ သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ် ကြီးကို အတူရောစပ်ပြီး သနပ်ခါးရည်နဲ့ဖြစ်စေ၊ မုန့်ညင်းဆီ၊ နှမ်းဆီတစ်ခုခု နဲ့ဖြစ်စေ ရောစပ်ပြီး မကြာမကြာလိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ခြေဖဝါးကိုတော့ အဲဒီဆေးမုန့်နဲ့ မင်သော်၊ ပရုတ်တွေနဲ့ ချက်ထားတဲ့ အကြောလိမ်းဆေးတစ်မျိုးနဲ့ ပွတ်လိမ်းပေးသင့်ပါတယ်။ နဂါးငွေ့ဆေးဖယောင်းဆီကို ဝယ်လို့ရရင်လည်း သူ့ကိုလိမ်းပေးနိုင်ရင် ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။

ကိုက်ခဲနေတဲ့ နေရာကို တချို့က စုတ်ထိုးဆေးနဲ့ ထိုးပေးတတ်ပေ

မယ့် အခန့်မသင့်ရင် ရောဂါမပျောက်တဲ့အပြင် ပိုလို့ဆိုးနိုင်တာမို့ သတိနဲ့ လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဂေါက်ရောဂါအတွက် ဆင်တုံးမနွယ်နဲ့ ဗောဓိညောင်ခေါက်ဟာ အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ ရှေးဟောင်းအာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းကြီးတွေမှာ ဆင်တုံးမနွယ်ကို ဂူဒုချို (Guduchi) လို့ခေါ်ထားပြီး ဗောဓိညောင်ကိုတော့ အာရှဝဿ (Ashvattha) လို့ခေါ်ထားပါတယ်။ သူတို့နဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ အောက်ပါပါဒရက်ဆေးကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ဖော်စပ်စားနိုင်ပါတယ်။

**ပါဒရက်ဆေး**

ဆင်တုံးမနွယ်	ငါးကျပ်သား
ဗောဓိညောင်အခေါက်	ငါးကျပ်သား
စမုန်မျိုးငါးပါး(တစ်ကျပ်သားစီ)	ငါးကျပ်သား
ဇာတိပျိုလ်ပွင့်	တစ်ကျပ်သား
ဇာတိပျိုလ်သီး	တစ်ကျပ်သား
ချင်းခြောက်	တစ်ကျပ်သား
လင်းနေ	တစ်ကျပ်သား
စမြိတ်စေ့	နှစ်ကျပ်သား
ဝုံခါး	နှစ်ကျပ်သား
ပညာလင်္ကာ	လေးကျပ်သား
ငပုန်းဆေး	လေးကျပ်သား
တိလင်္ကာ	လေးကျပ်သား
ငရတ်ကောင်း	လေးကျပ်သား
ဣသရမူလီ	လေးကျပ်သား
ပိတ်ချင်းသီး	ရှစ်ကျပ်သား
ပရတ်	ရှစ်ကျပ်သား

ဆေးအားလုံးအမှန်ပြုပြီး လေလုံတဲ့ပုလင်းနဲ့ထားပါ။ ဆေးချိန် ငါးဈေး သားကို ရေနွေးနဲ့တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ကနေ သုံးကြိမ်အထိ တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆေးလွယ်လွယ်မရရင် ကိုက်ခဲနေတဲ့နေရာကို ကြက်ဥလတ်လတ် ဆက်ဆက်ခွဲပြီး အကာနဲ့လူးပေးနိုင်ပါတယ်။ အပေါ်ယံတင်းပြီး ခြောက်သွား တဲ့အခါ နောက်တစ်ထပ် ထပ်လူးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဂေါက်ရောဂါလူနာဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ လှေ ကျွန်ခန်းတွေမလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လုံးဝငြိမ်နေပြီး အညောင်းအဝိုင်များ အောင်လည်း မနေသင့်ပါဘူး။ လေအေးတိုက်ခံပြီး၊ ရေအေးအေးချိုးခြင်း၊ မိုးရေချိုးခြင်းမပြုသင့်သလို ခြေထောက်ရေခိုနဲ့ ကြာရှည်နေခြင်း၊ သမံတလင်းပေါ် မှာ ဖိနပ်မပါဘဲ ကြာရှည်ရပ်ခြင်း မပြုသင့်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။



# ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်းဆိုတာ နဖူးကိုဖြတ်ပြီး နားထင်နှစ်ဖက်နှင့်တကွ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဦးခေါင်းအတွင်းမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ဝေဒနာတစ်မျိုးပါပဲ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဟာ ကိုယ်တိုင်ရောဂါတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ ရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာခြင်းရာတစ်ရပ်သာဖြစ်ပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဟာ ခပ်ပေါ့ပေါ့ရှိသလို သေလုမတတ် အပြင်းအထန် ခံစားရတာလည်း ရှိပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ကာလဟာလည်း အချို့မိနစ်ပိုင်း၊ နာရီပိုင်းလောက်သာ ကြာပေမဲ့ အချို့ရက်များစွာ ကြာနိုင်ပါတယ်။

ရှေးကတော့ 'ဦးယဉ်းခေါင်းခဲနာ' လို့ ခေါ်ခဲ့ကြပြီး ရှေးနိပါတ်တော် တွေ၊ ဇာတ်တော်တွေမှာ အများဆုံးဖော်ပြခြင်းခံရတဲ့ ဝေဒနာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်လက်ထက်က ပေါ်ထွန်းခဲ့တဲ့ သမားတော်ကြီး ဇီဝကရဲ့ သမားဂုဏ်ပြ ကုထုံးတွေအနက်မှာ ဦးယဉ်းခေါင်းခဲနာ ကုထုံးတွေ လည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို အများဆုံးဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်း တွေက အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

၁။ လည်ပင်းနဲ့ မေးရိုးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေတင်းမာခြင်း။

- ၂။ တုပ်ကွေးလို ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ရာသီမှာတွေကြောင့် ဦးနှောက်မှာ ရှိတဲ့ သွေးကြောကလေးတွေ ထိခိုက်ဖောက်ပြန်ရပြီး အဲဒီကတစ်ဆင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ပေါ်လာရပါတယ်။
- ၃။ မိုင်ဂရိန်း (Migraine) လို့ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါတစ်ခု မှာလည်း ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရပါတယ်။ သူ့ကျတော့ ခေါင်းတက် ခြမ်းထဲသာ ကိုက်လေ့ရှိပါတယ်။
- ၄။ အရက်သောက်လွန်းခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်လွန်းခြင်း၊ မတည့်တဲ့ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ဓါတုပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ရှုရှိုက်မိခြင်း၊ သောက်သုံးမိခြင်းအား ဖြင့် ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောကို ထိခိုက်ခြင်းကြောင့် ခေါင်းကိုက်နိုင် ပါတယ်။
- ၅။ နားအတွင်းမှာ ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့်လည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခေါင်း ကိုက်နိုင်ပါတယ်။
- ၆။ တချို့မျက်စိရောဂါတွေကြောင့်လည်း နဖူးတိုက်မှာ နာကျင်ထိုးကိုက်ခဲ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။
- ၇။ တချို့ သွားရောဂါတွေဟာလည်း သွားကိုက်ခြင်းသာမက ခေါင်းကိုက် ခြင်းပါဖြစ်စေပါတယ်။
- ၈။ ခေါင်းမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားရင်လည်း မကြာခဏ ဆိုသလို ခေါင်း ကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရပါတယ်။
- ၉။ ခန္ဓာကိုယ်ခွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ပန်းလျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်းဒဏ်တွေကြောင့် လည်း ခေါင်းကိုက်နိုင်ပါတယ်။
- ၁၀။ အစာမကြေတဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ခေါင်းကိုက်က တော့ သိပ်ကြာကြာဖြစ်လေ့မရှိဘဲ တစ်ခဏနဲ့ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အန်လိုက်ရင်ဖြစ်စေ၊ လေ့တက်သွားရင်ဖြစ်ဖြစ် ချက်ချင်းဆိုသလို ခေါင်းကိုက်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

ရှေးကာလကစလို့ ယနေ့ထက်တိုင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာအတွက်

မရိုးနိုင်တဲ့ ဆေးကတော့ Aspirin ဆေးတွေပါပဲ။ ယနေ့ဆိုရင် Aspirin ကို အမျိုးမျိုးမွမ်းမံလို့ဖြစ်စေ၊ တခြားဆေးတွေနဲ့ ရောနှောပေါင်းစပ်တဲ့ဖက်လို့ဖြစ်စေ၊ ခေါင်းကိုက်အတွက် ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

တင်းကျပ်မှုဟာ ဦးခေါင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ကြုံစေပါတယ်။ ဒီအတွက် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တင်းကျပ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါကုဖို့အတွက် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသာမက-

ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဟာ နေ့ရက်ရှည်ကြာ တည်ရှိနေရင်တော့ ရှားပါးသော်ငြားလည်း အန္တရာယ်ကြီးလှတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်တာမို့ မပေါ့သင့်လှပါဘူး။ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွေမှာ ပြသပြီး စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုခံယူပြီး ကုသသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးတွေဟာ ဥပမာ- ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သားတိုက် ဦးနှောက်သွေးကြောပါးရောင်းနေခြင်း စတာတွေဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အများစုဖြစ်ပွားခံစား နေကြရတာကတော့ သာမန်ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာလေးတွေသာ အဖြစ်များပါတယ်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါဝေဒနာအသင်းက ၁၉၈၈ခုနှစ် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို အမျိုးအစားခွဲခြား သတ်မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းခဲ့ဖူးပါတယ်။ သုတေသီတွေ လေ့လာချက်အရ ဆရာဝန်တွေဆီ သွားပြတဲ့လူမှာဦးရေရဲ့ (၇၀)ရာခိုင်နှုန်းဟာ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို သူတို့ရဲ့ အဓိကကျန်းမာရေးပြဿနာတွေထဲက တစ်ခုအဖြစ် တင်ပြခဲ့ကြကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ကမ္ဘာလူဦးရေရဲ့ (၉၀)ရာခိုင်နှုန်းဟာ တစ်နှစ်အတွင်း အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်တော့ ခေါင်းကိုက်ခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီထဲက (၅၀)ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံနေရပေမယ့် အလုပ်အကိုင်မပျက် နေနိုင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမျိုးသားတွေထက်စာရင် အမျိုးသမီးတွေက ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ပိုဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့်

မိုင်ဂရိမ်း(Migraine) ခေါ်တဲ့ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာဟာ အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာအများစုဟာ ပျောက်လွယ်တဲ့ သာမန်ရောဂါငယ်လေးတွေကြောင့် အဖြစ်များတာမို့ သာမန်အိမ်သုံးဆေးတွေနဲ့ တင်ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပျောက်သင့်ချိန်မှာ မပျောက်ဘဲ ဝေဒနာတာရှည်နေရင်တော့ မိမိဘာသာ စမ်းတဝါးဝါး ကုမနေသင့်ဘဲ ရောဂါနုတုန်းထိထိရောက်ရောက်ကုနိုင်တယ်။ တက်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်များ၊ တိုင်းရင်းသမားတော်များထံ ပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ပါတယ်။





# မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေခြင်း

ယခုတစ်ပတ်တော့ မိုးနှောင်းကာလနဲ့ ဆောင်းဦးကာလတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေ ရောဂါအကြောင်းတင်ပြပါမယ်။ ဒီရောဂါကို အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာတော့ Bell's Palsy လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျေးဇူးရှိတဲ့ သမားတော်ကြီး ဆာချားလ်စ်ဘဲလ်(Sir Charles Bell) ကို ဂုဏ်ပြုပြီး ရောဂါအမည်မှည့်ခေါ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါကို များသောအားဖြင့် လူငယ်၊ လူရွယ်နဲ့ လူလတ်ပိုင်းတွေမှာ အတွေ့ရများပါတယ်။ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းက 'အအေး' ပါပဲ။ အအေးခံခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ နှာစေးချောင်းဆိုး၊ အသံဝင် စတာတွေကနေ မျက်နှာတစ်ခြမ်း သေတဲ့အထိ ဖြစ်သွားရတာပါ။ အအေးမိတဲ့ဒဏ်ကြောင့် နားသယ်မှာရှိ ဦးခွံရိုးကြားက ထွက်လာပြီး မျက်နှာကြွက်သားတွေကို ထောက်ပံ့တဲ့ နာဗိုကြော(Facial Nerve) ရောင်ရမ်းလာရပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ သူထောက်ပံ့နေတဲ့ မျက်နှာတစ်ခြမ်းက ကြွက်သားတွေအားနည်းကုန်ပါတယ်။ မျက်နှာတစ်ခြမ်း လေဖြတ်သွားတဲ့ သဘောပါပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အမျိုးသမီးတွေကပိုပြီး အလှကြိုက်၊ အသန့် ကြိုက်ကြလို့ထင်ပါရဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုပြီးအဖြစ်များတာ တွေ့ရပါတယ်။

မိုးအေးတဲ့ရက်မှာ ခေါင်းလျှော်၊ လေတိုက်ခံတာ ကြာသွားပြီးတဲ့နောက် တစ်ရေးတစ်မော အိပ်လိုက်မိပါတယ်။ အိပ်ရာကထတော့ မျက်နှာကြီး တစ်ခြမ်းသေပြီး ရွဲသွားတာပါပဲဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်မျိုးကတော့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်နေပါပြီ။ အဲသားကွန်းလေအေးစက်ရှေ့မှာ ဖိပ်လေးနဲ့ဖာဖတ်နေရာက အိပ်ပျော်သွားတယ်။ တစ်ရေးနိုးလို့ထတော့ ပါးတစ်ခြမ်းက ရွဲနေပြီဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်များကလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဇာတ်လမ်း၊ ဖြစ်စဉ်မူကွဲတွေ ဘယ်လောက်များများ၊ ဒီဇာတ်လမ်းမှာတော့ ဝီလိန်လူကြမ်းဟာ 'အအေး' ပါပဲ။

မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲနေတာဟာ ရယ်လိုက်၊ ပြုလိုက်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးသိသာပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်က ကြွက်သားတွေက ပိုပြီးသန်တော့ ပြီးလိုက်တဲ့အခါ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပိုဆွဲသွားတာမို့ ရွဲသွားရတာပါ။ ဒီထက်ပိုဆိုးတာက မျက်စိမှိုက်လိုက်တဲ့အခါ တစ်ခြမ်းကမှိုတ်သွားပေမယ့် လေထိထားတဲ့ဘက်က မှိတ်မရဘဲ မျက်လုံးကြီးပွင့်နေပြီး မျက်ဖြူသားကြီး လန်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကိုလည်း ဘဲလ်ရဲ့လက္ခဏာ Bell's Sign လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ မျက်ခွံပိတ်မရဘဲ မျက်စိစပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်တာမို့ အဲဒီဘက်က အလိုလိုမျက်ရည်လေးတစ်စမ်းစမ်းနဲ့ ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်ခါက အကယ်ဒမီရွှေ စင်ရုပ်တဲ့ရလိုက်တဲ့ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်မင်းသမီးတစ်ဦး မျက်ရည်ကို ပါးတစ်ဖက်ပေါ်ပဲကျအောင် ခက်ခက်ခဲခဲသရုပ်ဆောင်ခဲ့ရပုံ ပြောပြခဲ့တာ အမှတ်ကြာသူတွေ မှတ်မိဦးမယ်ထင်ပါတယ်။ မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေသူတွေ အနို့တော့ မင်းသမီးလို ခက်ခက်ခဲခဲသရုပ်ဆောင်စရာမလိုဘဲ အလိုလိုမကြာခဏ ပါးတစ်ဖက်ပေါ်ကိုသာ မျက်ရည်ကျကျနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အပြင် လေထိထားတဲ့ဖက်က ပါးစောင်ကြွက်သားတွေဟာ အားပျော့နေတဲ့အတွက် အစာစားတဲ့အခါ အစာတွေပါးစောင်ထဲမှာနို့နေခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းမလှဘဲ ရေစီးကျခြင်း၊ ရေယိုခြင်း၊ အစာတွေထွက်ကျခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လျှာတစ်ခြမ်းဟာလည်း အရသာပျက်နေပြီး လျှာထုံနေတတ်ပါ

သေးတယ်။ တစ်ချို့နားထဲမှာ ဆူဆူညံညံအသံတွေ ကြားရတတ်ပါတယ်။ လျှာကိုထုတ်ခိုင်းလိုက်တဲ့ အခါမှာလည်း လျှာဟာ တည့်တည့်မတ်မတ်မရှိဘဲ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ယိုင်နေတတ်ပါတယ်။

အစာစားတဲ့အခါ မျက်လုံးတစ်ဖက်ကနေ မျက်ရည်တွေထွက်တာ ကို မိကျောင်းမျက်ရည်လက္ခဏာစု "Crocodile Tear Syndrome" လို့ ကဗျာဆန်ဆန် အမည်ပေးထားတာလည်း ရှိပါတယ်။ မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေ ရောဂါအများစုဟာ ကုသပျောက်ကင်းပြီး ချမ်းသာရာ ရနိုင်ပါတယ်။ ကုသတာနောက်ကျရင်တော့ တချို့လုံးလုံးမပျောက်ဘဲ နည်းနည်းလေးရွဲတာ ကျန်နေတတ်ပါတယ်။ သူတို့ပြီးတဲ့အခါ မဲ့တာနဲ့လည်းတူသွား တတ်တာမို့ 'မဲ့ပြီးပြီးသူများ' လို့ ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာတော့ ရောဂါအနုအရင့်အလိုက် Dex- amethasone သောက်ဆေး၊ Injection ACTH ထိုဆေးနဲ့ အခြားရောင်လျှော့ စေတဲ့ဆေးတွေ၊ အာရုံကြောသန်မာစေတဲ့ဆေးတွေ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ပိတ်မရ ဖြစ်နေတဲ့ဘက်က မျက်လုံးနဲ့မျက်ကြည်လွှာ မထိခိုက်ရလေအောင် မျက်စဉ်းခပ် ပေးခြင်း၊ အိပ်နေတုန်း မျက်လုံးပေါ်က ပတ်တီးအုပ်ပြီး အကာအရန်ပေးခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းစွန်းကို ပလာစတာနဲ့ကပ်ပြီး သေနေတဲ့ကြွက်သားတွေ ပြန်ကောင်း အောင်လည်း လုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အခြားရောဂါတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဥပမာ- ဦးနှောက်ကင်ဆာ၊ Dis- seminated Sclerosis ရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ၊ Acoustic Neu- romas, Meningiomas, Trigeminal Aerpes, Parotitis စတဲ့ရောဂါ တွေပဲ။

မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လို့ တိုင်းရင်းဆေးနည်းအရ 'ဆားကြပ်ထုပ်' ထိုးပေးနိုင်ရင် သိပ်ကောင်းပါတယ်။ မျက်နှာကိုထောက်ပံ့တဲ့ အမှတ်(၇)ဦးနှောက်အာရုံကြောဟာ နားသယ်နားကနေထွက်တာမို့ အဲဒီနေရာ

တဝိုက်ကို ဆားကြစ်ထုပ်ထိုးပေးရပါမယ်။ ထို့ပြင် 'နဂါးငွေ့' ဒဏ်ကြေ အကြောပြေ ဆေးဖယောင်းဆီဝယ်လို့ရရင်လည်း အဲဒီနားသယ်နေရာကို အသားထစ်မ့်ဝင်အောင် လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆေးဖော်သုံးချင်တဲ့သူတွေအဖို့တော့ အောက်ပါဆေးပဟောဠိကလေး ကို ဖော်ထုတ်ပြီး ဆေးဖော်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးနည်းပဟောဠိက 'ကြီးလေးကောင် ကြောင်နဲ့ဖိ၊ ကြောင်ဆင်နင်း၊ ဆင်ကင်မွန်းတပ်' ဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးလေးကောင် ဆိုတာက လက်ထုတ်ကြီး၊ သက်ရင်းကြီး၊ သပွတ်ကြီးနဲ့ ခပေါင်းကြီးတို့ပါ။ ကြောင်နဲ့ဖိဆိုတာကတော့ ကြောင်ပန်းရွက်ကို ဆိုလိုတာပါ။ ကြောင်ဆင်နင်း ဆိုတာက ဆင်တုံးမနွယ်ပါ။ ဆင်ကင်မွန်းတပ်ဆိုတာ ကင်ပွန်းချည်ရွက်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဆေးနည်းအပြည့်အစုံက-

**ကြီးလေးကောင်ဆေး**

လက်ထုတ်ကြီးခေါက်	တစ်ကျပ်သား
သရင်းကြီးမြစ်	တစ်ကျပ်သား
သပွတ်ကြီးမြစ်	တစ်ကျပ်သား
ခပေါင်းကြီးမြစ်	တစ်ကျပ်သား
ကြောင်ပန်းရွက်	နှစ်ကျပ်သား
ဆင်တုံးမနွယ်	နှစ်ကျပ်သား
ကင်ပွန်းချည်ရွက်	နှစ်ကျပ်သား

ဆေးမယ်တွေစုပြီး အမှုန့်ပြုထားပါ။ ပါးတစ်ခြမ်းသေပြီးရွဲရင် ဆေးမှုန့် လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်းကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ရေဇွေးနဲ့ သောက်ပေး သင့်ပါတယ်။



# ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ

မိုင်ဂရိမ်း (Migraine) လို့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာခေါ်ပြီး အနန္တဝါတ (Anantavata) လို့ခေါ်တဲ့ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါဟာ ဦးနှောက်သုံးရတာ ပိုများလာတဲ့ ယနေ့ခေတ် လူ့ဘောင်မှာဖြစ်တဲ့သူ များသထက်များလာပါတယ်။ အမည်နဲ့လိုက်အောင် ဒီရောဂါရဲ့ အဓိကလက္ခဏာကတော့ မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းပဲဖြစ်ပြီး အဲဒီ ခေါင်းကိုက်တာဟာလည်း တစ်ခေါင်းလုံးမကိုက်ဘဲ တစ်ခြမ်းသာ ကိုက်လေ့ ရှိတာ ထူးခြားပါတယ်။

အကြာကြီးခေါင်းကိုက်နေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကောင်းနေရာက ရုတ်တရက်ထပြီး ကိုက်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုက်တဲ့အကြိမ် အစိပ်အကျွဲနဲ့ ပြင်းထန်မှုအနည်းအများကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူပါဘူး။ ခေါင်းမကိုက်ဘဲ သက်သာနေချိန်မှာတော့ လူကောင်းပကတိပါပဲ။ ခေါင်းကိုက်ပြီးဆိုရင်လည်း ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့အတူ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းတွေပါ ပူးတွဲဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်နေ စိတ်ထား ပြောင်းလဲမှုလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါဟာ အမျိုးသားတွေထက် အမျိုးသမီးတွေမှာ နှစ်ဆသုံးဆလောက်ပိုပြီး အဖြစ်များ

တာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီရောဂါဟာ အသက် ၄၀မကျော်ခင် အများဆုံး စတင်ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိပါတယ်။

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားရပုံအကြောင်းရင်းကိုတော့ အတိအကျ မသိနိုင်ပေမယ့် ဖြစ်နိုင်လောက်တဲ့မှန်းဆချက်တွေကတော့ Gene လို့ခေါ်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇခါတ်ပါနေတဲ့အတွက်ဖြစ်ကြောင်း အဲဒီသူဟာ ဒီအတိုင်းချည်းတော့ ထပြီးခေါင်းကိုက်တာမဟုတ်ပါဘူး။ Triggering factors လို့ခေါ်တဲ့ 'စနက်' တွေကြောင့် မူလစိတ်ခံရှိသူတွေ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ အဲဒီစနက်တွေကြောင့် ဦးနှောက်ထဲမှာ 5-HT သို့မဟုတ် Serotonin ဆိုတဲ့စိတ်ဖေါက်ပြန်ခြင်း၊ သွေးကြောလေးတွေကျယ်ခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်း၊ သွေးကြောနံ့ရံတွေမလုံဘဲ အရည်တွေစိမ့်ထွက်ခြင်း၊ အတွင်းသားတစ်ရှူးတွေရောင်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာရပြီး ခေါင်းထဲမှာ တုန်နှက်သလို နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေပေါ်လာရတော့တယ်။

အဲဒီစနက်တွေကတော့-

- (၁) စိတ်ပူပန်မှုများခြင်း၊ စိတ်တင်းကျပ်ခြင်း၊ အလုပ်ဖိစီးခြင်း။
- (၂) ယာဉ်တစ်ခုခုနဲ့ ခရီးသွားများခြင်း။
- (၃) ဆူညံတဲ့အသံဗလံ၊ တောက်ပတဲ့မီးအလင်းရောင်။
- (၄) အစားအသောက် အချိန်မမှန်ခြင်း၊ အဆာလွန်ခြင်း၊ ချောကလက်၊ ချိစ်၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်(အနီ)၊ စည်သွတ်အစားအစာ၊ ပဲငါးပိ၊ ခရမ်းချဉ်သီးစတဲ့ Tyramine ဓာတ်များတဲ့ အစာတွေအစားများခြင်း၊ အချိုမှုန့်အစားများခြင်း၊ မိမိစားတဲ့အစာနဲ့ ဓာတ်မတူခြင်း၊ (Food Allergy)
- (၅) အမျိုးသမီးများ ရာသီပေါ်ခါနီးမှာ အိမ်ကြိုဂျင်ဟော်မုန်းခါတ်ကျသွားတဲ့ အခိုက်နဲ့အိမ်ကြိုဂျင်တွေ အများကြီးပါတဲ့ ပဋိသန္ဓေတားဆေးတွေစားခြင်း။
- (၆) အပူ၊ အအေး၊ အလင်း၊ အိုက်စပ်ပူနွေးတဲ့ရာသီဥတု၊ မိုးအုံ့တဲ့ရာသီဥတု။
- (၇) အကြောင်းကြောင်းကြောင့် သွေးအားနည်းသွားခြင်း (Anaemia) ဆိုတဲ့အခြေအနေတွေပါပဲ။

အဲဒါအခြေအနေတွေရဲ့ စနစ်ကြောင့် ငိုချင်လျက်လက်တို့ဆိုသလို မူလက ခေါင်းကိုက်ချင်တဲ့ ဓါတ်ခဲရှိသူဟာ ထပြီးခေါင်းကိုက်တော့တာပါပဲ။

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းဟာ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာတာဆိုပေမယ့် သူမဖြစ်ခင်၊ ဖြစ်တော့မယ့် နိမိတ်တွေပြတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေ သတိထားမိပြီး ကြိုတင်ပြီး စနစ်အခြေအနေတွေ ဖယ်ရှားခြင်း၊ ဆေးသောက်ခြင်း ပြုလိုက်ရင်ခေါင်းသိပ်ကိုက်တဲ့ ဝေဒနာဆိုးကို ရှောင်ကွင်းနိုင်ပါတယ်။ အလင်းရောင်တွေ၊ အသံတွေကို မခံစားနိုင်ဘဲရှိခြင်း၊ စိတ်ထဲမှာ မအိမလည်ဖြစ်လာခြင်း၊ တချို့အနံ့တွေ မခံစားနိုင်၊ မနှစ်မြို့ဘဲ ဖြစ်လာခြင်း၊ အစာတစ်ခုခုကို သိပ်စားလိုခြင်း၊ စကားပြောရတာ အားမရဖြစ်လာခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့လာခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းတွေ ပြောမိခြင်း၊ ပျို့ချင်သလို၊ အန်ချင်သလိုဖြစ်လာခြင်းဆိုတာတွေ ဖြစ်လာရင် မကြာခင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာလာတော့မှာမို့ ဆေးကျိသောက်ပြီး နားနေသင့်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ပြီဟေ့ဆိုရင်တော့ တစ်ရက်ကနေ သုံးရက်လောက်အထိ ကိုက်နေတတ်ပါတယ်။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ပျောက်သွားပြီး နောက်မှာလည်း လူဟာ နုံးခွေပြီး ကျန်ရစ်တတ်ပါတယ်။

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ရင် ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ အောက်ပါဆေး ၄မျိုး ပေးလေ့ရှိတာ ထူးခြားပါတယ်။

- ၁။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ။
- ၂။ အအန်ပျောက်ဆေးများ။
- ၃။ Ergotamine ဆေးများ။
- ၄။ Serotonin ဓာတ်လုံတဲ့ ဆေးများပါပဲ။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးအနေနဲ့ Aspirine Paracetamol နဲ့အခြား စတီးရွိုက်မပါတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်နဲ့ အရောင်လျော့ဆေးအမျိုးမျိုးကို သောက်နိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်ရောဂါရှိသူတွေအဖို့ အချို့ဆေးတွေဟာ

အစာအိမ်နဲ့ မတည့်တာမို့ မိမိသဘောနဲ့ မသောက်ဘဲ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့ သာ သောက်သင့်ပါတယ်။ Metoclopramide နဲ့ domperidone နဲ့ တခြား ရောစပ်ထားတဲ့ အအန်ပျောက်ဆေးတွေလည်း ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ Ergotamine tartarate ဆေးကတော့ ကျယ်နေတဲ့သွေးကြောတွေ ကျဉ်းစေခြင်း၊ ကျဉ်းနေတဲ့သွေးကြောတွေ ကျယ်စေခြင်းကြောင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် ဝေဒနာအတွက် သိပ်ကိုအစွမ်းထက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးကြောရောဂါရှိသူတွေ သောက်သုံးဖို့ မသင့်တဲ့ အကြောင်းသတိပြုသင့်ပါတယ်။

Serotonin လွှဲဆေးတွေကတော့ sumatriptan လိုဆေးတွေဖြစ်ပြီး ထိုးဆေး၊ စားဆေးရှိပါတယ်။ တော်တော်လေး စိတ်ချပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ဆေးဖြစ်ပေမယ့် ခေါင်းထဲမှာ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ လည်ပင်းထုံခြင်း၊ ရင်လေးပြီး ကြပ်တက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဘေးထွက်အာနိသင်တွေ ရှိပါတယ်။ နှလုံးရောဂါအခံရှိသူတွေ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူတွေ သိပ်မသောက်သင့်ပါဘူး။

ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ အောက်ပါဆေးတွေလည်း ပေးတတ်ပါသေးတယ်။ Propranolol လို Beta-blockers ဆေးတွေ၊ Flunarizine နဲ့ Nimodipine လို Calcium channel blockers တွေ Pizotefen နဲ့ Cyprohepatidine လို Serotonin uptake inhibitors တွေ anytryphthine လို Anti-depressants တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာနယ်ပယ်မှာတော့ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ရင် လယ်နုပြုလေ့ရှိပါတယ်။ အစာအိမ်သန့်သွားအောင် ရေခွက်မှာ ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်လောက်ခတ်ပြီး ၅ခွက်၊ ၆ခွက်ဆင့်ပြီး သောက်စေပါတယ်။ ပြီးတာနဲ့ အခေါင်ကို လက်နဲ့ကလိပြီး အန်စေပါတယ်။ ရေတွေအစာတွေ ပြန်အန်ထွက်သွားပြီးတော့မှ ခေါင်းထဲမှာ ပေါ့ပါးသွားစေပါတယ်။ ပြီးရင် ဩဖလလို့ခေါ်တဲ့ အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း၊ နှားနို့ပူပူလေးနဲ့ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာတော့ 'အနုတေလ'၊ 'ရှတ်ဘင်ဒုတေလ' လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးမြစ်စုံနဲ့ထုံထားတဲ့ ဆေးဆီကို နှာခေါင်းထဲအစက်ချပေးခြင်း၊ နှာခေါင်း၊ နားထင်တို့ကို ပွတ်လိမ်းခြင်း ပြုပေးကြပါတယ်။ အစွမ်းလည်း ထက်လှပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အဲဒီဆေးတွေနည်းမှီပြီး ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ 'နဂါးဋေ အကြောပြေဆေးဖယောင်းဆီ' ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ သူ့ကို နှိပ်ကွက်လေးတွေ အလိုက် ပွတ်လိမ်းနှိပ်နှယ်ပေးခြင်း၊ ရှူပေးခြင်းပြုရင် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ အခြားခေါင်းကိုက်ဝေဒနာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ တခြားစားဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ မှိုင်းရှူဆေး၊ စုတ်ပေါက်ဆေးတွေအများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆရာတိုင်း ဆေးတွေများတာမို့ မိမိဖာသာ ဖော်စပ်စားခြင်းထက် သမားတော်များထံပြသခြင်းက ပိုလို့သင့်လျော်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။



# အကြောတက်ခေါင်းကိုက်ရောဂါ

ခေါင်းကိုက်ရောဂါအမျိုးမျိုးရှိကြောင်းနဲ့ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ အကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ယခု လူအများဖြစ်လေ့အရှိဆုံး ခေါင်းကိုက်ရောဂါ အကြောင်း တင်ပြပါမယ်။

အကြောတက်ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဟာ လည်ပင်းနဲ့ဦးခေါင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ ကျွဲတဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာရတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ဂုတ်ကြော၊ လည်ပင်းတစ်လျှောက်မှာ နာကျင်တဲ့နေရာကို စမ်းလို့တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဂုတ်ဆစ်နေရာမှာ နာကျင်နေတတ်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေဟာလည်း တင်းတောင့်နေပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါအားလုံးရဲ့ ၇၀-ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ အဲဒီအကြောတက်ခေါင်းကိုက်တာဖြစ်ပြီး 'သမားရိုးကျ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ' လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီခေါင်းကိုက်ခြင်း မျိုးဟာ ယာယီသာဖြစ်ပြီး တာရှည်ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။

အကြောတက် ခေါင်းကိုက်ရောဂါတို့ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကတော့ စိတ်လှုပ်ရှားတင်းကြပ်ခြင်း၊ အလုပ်ပိခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်နေဟန်ထားမမှန်ခြင်း၊ မျက်စိအားစိုက်ရခြင်း၊ လည်ပင်းအနေအထားမမှန်ဘဲ ခေါင်းငုံ့အလုပ်လုပ်ခြင်း စတာတွေပါပဲ။ စိတ်တင်းကြပ်လာတဲ့အခါ



လူတွေဟာ ပုခုံးကိုကျပြီး နေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအခါလည်ပင်းနဲ့ ပုခုံးကြွက်သားတွေ တင်းတောင့်လာပြီး ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားလာရပါတယ်။ မျက်စိမှန်ပြီး ပါဝါမမှန်တဲ့ မျက်မှန်တပ်မိတဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်း ဖြစ်ရတာပါပဲ။ အနေအထား မှန်ရင်လည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ လက်နှိပ်စက်၊ ကွန်ပျူတာ စတာတွေနိပ်တဲ့အခါ နီးလွန်းစေးလွန်းခြင်း၊ နိမ့်လွန်းမြင့်လွန်းခြင်း ဖြစ်တဲ့အခါ ဇက်စောင်းပြီးလုပ်နေရခြင်း၊ လည်ပင်းငုံ့နေရတာကြောင့် စတာတွေကြောင့် လည်ပင်းအနေအထား မမှန်ရင်လည်း ခေါင်းကိုက်တာပါပဲ။

အကြောတက်ခေါင်းကိုက်ရောဂါမှာ ခံစားရလေ့ရှိတဲ့ ဝေဒနာတွေကတော့ တင်းကြပ်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း၊ ခေါင်းပေါ်မှာ အလေးကြီးတင်ပြီး ဖိထားရသလို ခံစားရခြင်း၊ ခေါင်းနဲ့လည်ပင်းတစ်ပတ်လည်ကို သားရေကြီးပြားကြီးနဲ့ ပတ်ထားသလိုမျိုး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ခေါင်းတစ်ခေါင်းလုံး ကိုက်နေတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ငယ်ထိပ်မှာခဲနေတတ်ပါတယ်။ တချို့နေ့တိုင်းခေါင်းကိုက်တတ်ပြီး နံနက်ပိုင်း မနက်စာစားပြီးအချိန်ရယ်၊ ညနေပိုင်းတွေမှာရယ် ပိုကိုက်တတ်ပါတယ်။

ဦးခေါင်းပိုင်းက သွေးကြောတွေကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဖျားနာခြင်း၊ အောက်စီဂျင်မလုံလောက်ဘဲ မွန်းကြပ်ခြင်း၊ အစာခံလို့ သွေးထဲမှာ ဂလူးကိုစ်အချို့ဓာတ်နည်းသွားခြင်း၊ အရက်သောက်ထားခြင်း၊ သွေးကြောကျယ်စေတဲ့ နိုင်ထရိတ်ဆေးတွေ (ဥပမာ- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းမှပေးတဲ့ Nitrogl လိုဆေးတွေ)၊ ဟစ်တာမင်းပဋိဆေးတွေ (ဥပမာ- Ranitidine Cemitidine လို အစာအိမ်ရောဂါမှာ ပေးတဲ့ဆေးတွေ)၊ ကူးစက်နှုတ်ဆေးချောင်း ဆိုးရောဂါနဲ့ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းတိုက်ကလေးအိတ်တွေရောင်ခြင်း (Sinusitis) တို့ကြောင့် အကြောတက်ခေါင်းကိုက်နိုင်ပါတယ်။

တချို့ကတော့ ပြင်းထန်တဲ့လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အကြောတက်ခေါင်း

ကိုက်ပါသေးတယ်။ အဲဒါမျိုးကို ယောက်ျားတွေမှာ အတွေ့များပါတယ်။ ပြေးလွှား၊ ခုန်ပေါက်ကစားပြီးချိန်မှာ ရုတ်တရက်ခေါင်းကိုက်လာတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ချောင်းဆိုးပြီးစအချိန်၊ အလေးအပင်ကို အသက်အောင့်ပြီး မ၊ ပြီးတဲ့အချိန်၊ ဝမ်းချုပ်လို့အသက်အောင့်ပြီး ဝမ်းညှစ်ပြီးတဲ့အချိန်တွေမှာလည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။

အကြောတက်ခေါင်းကိုက်ကုထုံးတွေထဲက လွယ်ကူတဲ့ နည်းတစ်လက်ကတော့ ဦးခေါင်းနဲ့လည်ပင်းတိုက် ရေခဲခဲပုံပူလေးနဲ့ လောင်းပြီး ရေချိုးခြင်း (ရေခဲခဲရတဲ့ရေဖမ်းနဲ့ ချိုးနိုင်ရင်ပိုကောင်းပါတယ်။) လည်ကုတ်နဲ့ ပခုံးကိုမင်သော်၊ ပက်ပါမင့်၊ ဆေးမြစ်စုံအဆီပါတဲ့ ဆေးဖယောင်းဆီ(ဥပမာ- နဂါးငွေ့ဒဏ်ကြေအကြောပြေဆေးဖယောင်းဆီ)နဲ့ လိမ်းပြီးအညွန့်မှာပြထားတဲ့ နှိပ်ကွက်တွေအတိုင်း နှိပ်ပေးခြင်း၊ ကြပ်ပူထိုးပေးခြင်း၊ ပါရစီတမော (Paracetamol) နဲ့အက်စပရင် (Aspirin) လိုအကိုက်အခဲပျောက် ဆေးသောက်ခြင်း (အကျင့်ဖြစ်သွားအောင် စွဲမသွားမိဖို့ သတိပြုပါ)၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ယောကျာ်းခြင်း၊ ကြွက်သားနဲ့စိတ်ဖြေလျှော့တဲ့ သမထကျင့်စဉ်တွေကျင့်ခြင်းဆိုပြီး အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ရေခဲခဲနဲ့ရေချိုးပြီးရင် အအေးမမိအောင် ချက်ချင်းအဝတ်ဝတ်ရပါမယ်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၄၅)အကြောလိမ်းဆေးကိုလည်း လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ မီးတွင်းမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ မီးယပ်မီးကြောင့် အကြောတက်ခေါင်းကိုက်တာ ဖြစ်ရင်တော့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၄၆)မီးယပ်လိမ်းဆေးကို သနပ်ခါး၊ နံ့သာဖြူရည်တို့နဲ့ လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၅၁)နှာရှူဆေးကိုလည်း မကြာမကြာ ရှူပေးနိုင်ပါတယ်။ ရေခဲခဲဆူဆူကို ဖန်းကန်လုံးဒါမှမဟုတ် ဖလားထဲထည့်ပြီး နဂါးငွေ့ကို (steam inhalation အဖြစ်) ရှူပေးနိုင်ရင် သိပ်ကောင်းပါတယ်။ အာကာသပွင့်ပြီး ချက်ချင်းခေါင်းကိုက်ပျောက်လို့ ကြည်လင်သွားပါလိမ့်မယ်။

နှာရှုဆေးဖော်စပ်ပြီး အမြဲဆောင်ထားပြီး ရှုချင်သူတွေအတွက် နှာရှုဆေး(တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၅၁) ဆေးနည်းကို ဖော်ပြလိုက် ပါတယ်။

**နှာရှုဆေး**

ပရုတ်	၄ ပဲသား
လက်ထုပ်ခေါက်	၄ ပဲသား
မြန်မာကုက္ကိုခေါက်	၄ ပဲသား
ကျည်းသီးသံ	၈ ပဲသား
ကန့်ပလူဥ	၈ ပဲသား
ဂမုန်းဥ	၈ ပဲသား
နံ့သာဖြူ	၁ ကျပ်သား
ပဲနံ့သာဖြူ	၁ ကျပ်သား
သစ်ကြံပိုး	၂ ကျပ်သား
မာလာနွယ်	၆ ကျပ် ၄ ပဲသား

ဆေးမယ် ၁၀ မျိုး၊ ဆေးချိန် ၁၂ ကျပ် ၈ ပဲသားရှိပါတယ်။ အကြော တက်၊ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇတ်လေးခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း စတဲ့ရောဂါတွေကို ရှုစေခြင်းနဲ့ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။



# ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ

ယခုတင်ပြမယ့်ရောဂါက လတ်တလော ကောက်ကာငင်ကာဖြစ်လာ ရတဲ့ ဝမ်းပျက်ရောဂါမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ရှည်လများ တစ်စစ်စစ်သွားနေတဲ့ ဝမ်းပျက်ရောဂါက နောက်တစ်မျိုးပါ။

လတ်တလောဝမ်းပျက်ရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းတွေက အဓိကသုံးမျိုးရှိပါတယ်။

(၁) ပထမအကြောင်းရင်းက ဝမ်းပျက်စေတဲ့ပိုးတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ Sanonella, E.coil, Amoeba, C.Welchii, Cholera Vibrio စတဲ့ပိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ပိုး၊ တိုက်ဖျက်ပိုး၊ ဝမ်းကိုက်ပိုး၊ အစာအဆိပ်သင့်တဲ့ပိုး၊ ကာလဝမ်းရောဂါပိုးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီပိုးတွေကပဲပြီး အဲဒီရောဂါဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် လူနာဟာ ဝမ်းပျက်တတ်ပါတယ်။

(၂) ဒုတိယအကြောင်းရင်းက အစားအသောက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ရေပြောင်းရေလွှဲကြောင့် ကိုယ်စားနေကျမဟုတ်တဲ့ အစားအပြောင်းအလဲကြောင့်၊ အရက်ကြောင့်၊ ပင်လယ်စာနဲ့မတည့်တာကြောင့်၊ မှိုနဲ့မတည့်တာကြောင့်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေနဲ့ မတည့်တာကြောင့် ဝမ်းပျက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ သူတို့က ပိုးကြောင့်မဟုတ်ပါဘူး။

(၃) တတိယအကြောင်းကတော့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ အဆိပ်သင့်တာ ပြောကြား ဖြစ်ရတာပါ။ ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်တာတို့၊ စိန်ဆိပ်သင့်တာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘိန်းပြတ်တာကြောင့် ဝမ်းသွားတာမျိုးတွေနဲ့ အခြားအကြောင်း ရင်းတွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ သုံးချက် ပါပဲ။

ဝမ်းပျက်သူရဲ့မစင်ကို ယင်ကောင်ကနားမယ်။ ပြီးတော့ အစား အစာတွေမှာ လာနားမယ်ဆိုရင် ရောဂါပိုးတွေ ကပ်ပါလာတာကြောင့် အဲဒီအစာ စားမိသူလည်း ဝမ်းပျက်တော့တာပါပဲ။ အခြားအညစ်အကြေးတွေ အမှိုက်ပုံက အမှိုက်တွေ၊ မသန့်တဲ့ချောင်းရေ၊ မြောင်းရေ၊ မြစ်ရေ၊ ကန်ရေတွေကတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးတွေ ဝမ်းထဲရောက်ရင်လည်း ဝမ်းပျက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ အစာအာဟာရသန့်ရှင်း ရေးတွေဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါကြောင့် အစားအစာတွေ ပူပူနွေးနွေး၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စားဖို့ ယန်းကန်ခြက်ယောက်တွေ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားဖို့ အစာတွေယင်မနားအောင် အုပ်ဆိုင်းထားဖို့ ရေကိုကုန်ချက်သောက်ဖို့ ကုန်းမာရေးပညာပေးတွေကို နိုင်ငံ တော်က အခါမလပ် လုပ်နေတာပါ။

ကိုယ်သောက်မယ့် ချောင်းရေ၊ ကန်ရေကိုလည်း မသင်္ကာဘူး။ ကုန်ချက်သောက်ဖို့လည်း အချိန်မရဘူး။ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင်တော့ လွယ်လင့် တကူ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ ရေသန့်နည်းတွေရှိပါတယ်။ ကိုယ်သောက်ရမယ့် ရေထဲကို ကျောက်ချဉ်နည်းနည်းထည့်ပြီး တအောင့်လောက်ကြာမှ သောက်နိုင် ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းက ရေတစ်ဂါလန်မှာ ဒန့်ဒလွန်စေ့ (အခြောက် ဖြစ်စေ၊ အပိုဖြစ်စေ) လေးစေ့နှုန်း တစ်နာရီကြာအောင် စိမ်ထားပြီး သောက်နိုင် ပါတယ်။ ဒီနည်းတွေဟာ စိတ်အချရဆုံး နည်းတွေမဟုတ်ပေမယ့် ဝမ်းရောဂါ ပိုးတွေကို အထိုက်အလျောက် အကာအကွယ်ပေးတာမို့ ရေကိုဒီအတိုင်း သောက်တာထက် အများကြီးသာပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်လာပြီးဆိုရင်တော့ ကုသရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းသွားတဲ့ အရေအတွက်များရင် ဓာတ်ဆားရည်သောက်နိုင်ပါတယ်။ ထန်းလျှက်ပြုတ်ရည် ထဲမှာ ဆားငန်ငန်လေးခတ်ပြီးသောက်ပေးရင်လည်း ရပါတယ်။

ထမင်းမစားဘဲ ဆန်ပြုတ်၊ ဆွတ်ပြုတ်၊ ကော်ဖီစာတွေ ပူပူနွေးနွေး လေးသောက်နိုင်ပါတယ်။

ဝမ်းပိတ်စေတတ်တဲ့ Bismuth, Pectins, Kaolin, Aluminium, Hydroxygel ပါတဲ့ ဆေးတွေသောက်နိုင်ပါတယ်။

Codeine Phosphate တို့ Tincture of Opium, Lomotil, Lyspaten တို့လည်း တိုက်နိုင်ပါတယ်။ ပထမနှစ်မျိုးကတော့ မူးယစ်ဆေး အန္တယ်ဝင်ဖြစ်သွားလို့ ဆေးရုံတွေမှာ လောက်သာသုံးပါတော့တယ်။ Lomotil ကတော့ ဈေးကွက်မှာ လွယ်လွယ်ရနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုသတိပြုရမှာက အဲဒီဆေးကို အသည်းရောဂါသမားတွေ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါသမားတွေ အထူးသတိထားပြီး သောက်သင့်ပါတယ်။ Down's Syndrome ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ ကလေးတွေကိုလည်း မတိုက်သင့်ပါဘူး။ ဓာတ်မတည့်သူတွေဆိုရင် ခြေလက်ဖောရောင်ခြင်း၊ ငိုက်ဖျဉ်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စေဒနာတွေ ခံစားရနိုင် ပါတယ်။

တခြားဝမ်းပိတ်ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ Antibio, Bioflor, Imodium, Normotil, SBOB စတဲ့ဆေးတွေလည်း သောက်နိုင်ပါတယ်။

ဝမ်းစစ်ခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်းပြုပြီး မိမိမှာ ကပ်ရောက်နေတဲ့ ရောဂါပိုး အမျိုးအစားအလိုက် ကန့်ခါတ်ပါတဲ့ သာလာဆပ်လို့ဆေးတွေ၊ Ampicillin, Tetracyclines, Co-trimoxazole, Metronidazole စတဲ့ ပဋိဇီဝဆေး တွေကိုတော့ မိမိကိုကုသပေးတဲ့ ဆရာဝန်က ရွေးချယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ပဋိဇီဝ ဆေးရွေးချယ်မှု မှန်ကန်ဖို့နဲ့ လုံလုံလောက်လောက်သောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မစို့မပို့သောက်သုံးရင်တော့ ရောဂါသယ်သူအခြေအနေ (Carrier State) ရောက်ခြင်းနဲ့ မကြာခဏပြန်ဖြစ်ခြင်း (Relapse) တွေ ရနိုင်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးတွေအနေနဲ့ကတော့ ကျွဲကျောင်းမှင်စေးပင်ကို အစိမ်း လိုက်စားလို့ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်ပြီးသောက်လို့ဖြစ်စေ မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။ Kiss me quick ပင်လို့ လူသိများတဲ့ ရှားစောင်းသိင်္ဂီနီပင်က အရွက်တွေဟာလည်း ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတွေပျောက်စေပါတယ်။ တစ်ခါသောက်ရင် သုံးရွက်၊ လေးရွက်တစ်နေ့သုံးကြိမ်၊ ဝါးစားပြီး မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။

**ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ပျောက်ဆေး**

- (၁) ဆီးဖြူသီးခြောက်                    တစ်ကျပ်သား
- (၂) ဖန်ခါးသီးခြောက်                   တစ်ကျပ်သား
- (၃) သလဲခွံသီး                            တစ်ကျပ်သား
- (၄) ဆားလှော်                                တစ်ကျပ်သား
- (၅) ဇာတိပျိုလ်သီး                        တစ်ကျပ်သား
- (၆) လက်ထုတ်ခေါက်                    နှစ်ကျပ်သား
- (၇) နွယ်ချို                                 ငါးကျပ်သား

အားလုံး အမှုန့်ပြုပြီး လက်ဖက်စားဇွန်းနဲ့ တစ်ဇွန်းကို ရေကျက်အေးနဲ့ သောက်ပါ။ ဝမ်းအခြေအနေကြည့်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ်ကနေ ငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ်အထိ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။



**ဝမ်းချုပ်စမြင်းခံရောဂါ**

လူသားတွေ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် အစာအာဟာရကို မှီဝဲကြရပါတယ်။ စားလိုက်တဲ့အစာတွေကို ဝမ်းမီးက ချေချက်ပြီးတဲ့နောက် သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်တွေကစလို့ နောက်ဆုံးဩဇာဓာတ်ဖြစ်တဲ့ သုတ်ဓာတ် အထိ ချက်ပြီးတဲ့နောက် ကျန်တဲ့အညစ်အကြေးကို ကျင်ကြီးအဖြစ်စွန့်ထုတ်ပစ် ရပါတယ်။ မကြေညက်တဲ့ အစာမျှင်တွေ၊ ကြေညက်ပြီးသားအညစ်အကြေးသာ မက ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေက ထွက်လာတဲ့ ဇီဝစွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာမှမစားဘဲ အစာငတ်ခံနေသည့်တိုင် ကျင်ကြီးအချို့ကို သွားရပါသေးတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစားများသူတွေအဖို့တော့ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် ဝမ်းသွားတတ်ပါတယ်။ မြို့နေလူထုအများကတော့ မနက်အိပ်ရာထမှာ တစ်ကြိမ်ပဲသွားလေ့ရှိပါတယ်။ အသားအစားများသူတွေက တော့ တစ်ရက်ထက်ပိုပြီး ဝမ်းမသွားဘဲနေနိုင်တတ်ကြပါတယ်။ ဝမ်းပိုကျစ်၊ ပိုနည်းပြီး အနံ့လည်းပိုပြီးပြင်းတတ်ပါတယ်။ ဥရောပတိုက်သားတွေလို အသားအစားများသူတွေအဖို့ သုံးရက်၊ လေးရက်နေမှတစ်ကြိမ် ဝမ်းသွားတာကို ပုံမှန်အဖြစ်သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ကသိကအောက်လည်း မဖြစ်ကြပါဘူး။

လ,သားအရွယ် ကလေးငယ်တွေလည်း လေးရက်ကြာမှတစ်ကြိမ်သာ ဝမ်းသွားနိုင်တာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူအများစုကတော့ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်သွားလေ့ ပြုသင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ဝမ်းဟာ ပုံမှန်မရွေးဘဲ အူထဲမှာ လိုတာထက်ပိုပြီး ကြာကြာအောင်းနေပြီဆိုရင် ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ လေလှည့်ခြင်း၊ ရင်ကယ်ခြင်း၊ လေတက်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ထိုးခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ သွေးချိန်တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအပြင် ရင်ကြပ်၊ ပန်းနာ၊ လေပြန်ရောင်နာ၊ နှာစေးနှာချေမှု၊ လည်ချောင်းနာ ရောဂါတွေဟာလည်း ဝမ်းချုပ်ခြင်းနဲ့တွဲပြီး ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း ပြေပျောက်သွားတဲ့အခါ အိမ်ရှောင်ဂါလကူကတွေလည်း သက်သာပျောက်ကင်း သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ရှေးကဆရာဝန် တော်တော်များများဟာ ဖျားနာလို့ ရောက်လာသူတွေကို ချက်ချင်းဝမ်းချုပ်ပေးပြီး ဝမ်းသွားစေလေ့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ ဆိုတဲ့ ရှေးမြန်မာစကားဟာ ကျန်းမာရွှင်လန်း နေဖို့အတွက် ဝမ်းမှန်မှန်သွားစေဖို့ ညွှန်ပြတဲ့ စကားရပ်လည်း ဖြစ်ပြန်ပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ စားချိန်လောက်ချိန်မမှန်ခြင်း၊ အူတွေကောင်းကောင်းမလုပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊ အူမကြီး ကျုံ့နေခြင်း၊ အာရုံကြောမမှန်ခြင်း၊ အူထဲကအလုံးအကျိတ်က ဆိုပိတ်ခြင်း၊ အစာဟောင်းအိမ်နဲ့ စအိုဝက်ကျုံ့နေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း၊ အတွင်းလိပ်ခေါင်း ရှိနေခြင်း၊ သံဓာတ်များတဲ့အားဆေးတွေ များများသောက်ခြင်း၊ ဘိန်းပါတဲ့ ဆေးဝေ့သောက်ခြင်း၊ Anticholinergics, Ganglion blocking agents, Tricyclic antidepressants ဆိုတဲ့ စိတ်ဆေး၊ Non absorbable Antacids လေဆေးတွေလည်း ဝမ်းချုပ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တချို့ရောဂါ တွေဖြစ်တဲ့ Myxedema (သိုင်းရွိုက်အကျိတ်အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ် တဲ့ရောဂါ)၊ Hyper Parathyroidism (ပါရာသိုင်းရွိုက်အကျိတ် အလုပ်ပို

လုပ်ခြင်း၊ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း) Seleroderma (အရေပြားထူရောဂါတစ်မျိုး)နဲ့ Mental Depression (စိတ်ကျရောဂါ) တွေမှာလည်း ဝမ်းချုပ်စေတတ် ပါတယ်။

ကုထုံးကတော့ ဝမ်းချုပ်စတဲ့အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေဖယ်ရှားကုသ ရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင်တော့ ဝမ်းပျောဆေး၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးနဲ့ အမျှင်ဓာတ်အများဆုံးပါတဲ့ ဓာတ်စာတွေကို စားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးတွေထဲမှာတော့ Duphalac, Lactulose, Phenophtalein, Milk of magnesia, Epsom salt, စတာတွေရှိပါတယ်။ Agarol, Senna Tabel, Castor Oil တွေလည်းရှိပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရကတော့ ရှားစောင်းလက်ပတ်အနှစ်၊ ငှက်အနှစ်တို့ကို ပျားရည်နဲ့စပ်ပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကြိယလလိုဆိုတဲ့ သစ်ဆိမ့်သီးရယ်၊ ကြစုရယ်၊ ဆီးဖြူသီးရယ် သုံးမျိုးကို အမှုစု အမှုန့်ပြုပြီး အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းကနေ သုံးဖွန်းအထိ ဝမ်းကိုချင်ပြီး နွားနို့ပူပူနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံး ဆေးနည်း ၅၇နည်းအနက်က ဝမ်းကိုသက်စေတဲ့ ဆေးတွေကတော့ .....

**ဘဗိုးရတိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံးဆေးနည်း**

- အမှတ် ၅ (လေမျိုးရှစ်ဆယ် ဝမ်းနှုတ်ဆေးရည်)
- အမှတ် ၇ (နွယ်ချိုကဲဆေး)
- အမှတ် ၈ (သွေးဒုလ္လာဆေး)
- အမှတ် ၁၀ (ဆီးဒုလ္လာဆေး)
- အမှတ် ၁၁ (ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး)
- အမှတ် ၁၂ (စက္ကပါလဆေး)
- အမှတ် ၂၆ (အပုပ်ချ၊ အပူသက်ဆေး)



အမှတ် ၂၈ (သက်ရင်းကလာပ်ဆေး)

တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အညွှန်းအတိုင်းသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်သူတွေအနေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ အရည်ရွှမ်းတဲ့အသီးအနှံတွေ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းနှင့်အကြွပ်ကြော်တွေ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊ ကြံရည် စတာတွေဟာလည်း ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေပါတယ်။



# ဝက်ခြံရောဂါ

ဝက်ခြံရောဂါဟာ အသက်အရွယ်ပေးလောက်တဲ့ ရောဂါကြီးမဟုတ်ပေမယ့် လူပျို၊ အပျိုအရွယ် လူချင်တုန်း၊ ပချင်တုန်းအရွယ်မှာမှ မျက်နှာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအတွက် အပျို၊ လူပျိုကလေးတွေကို အများဆုံး စိတ်ဆင်းရဲစေတဲ့ ရောဂါငယ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဝက်ခြံကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့ Acne လို့ခေါ်သလို Pimples လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ ဆေးဝေါဟာရအရ Acne vulgaris လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ ဝက်ခြံတွေဟာ မျက်နှာမှာ အများဆုံးထွက်တတ်ပြီးတော့ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ ရင်ဘတ်နဲ့ ကျောတွေမှာလည်း ထွက်တတ်ပါတယ်။ အချို့ဆိုရင် နှာခေါင်းမှာ ဝက်ခြံပေါက်ပြီး နှာခေါင်းကြီးနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာ ကြေးနီနှာခေါင်း (Copper Nose) လို့ ဝေါဟာရပြုထားပါတယ်။ black-neads လို့ခေါ်တဲ့ ဓွေးညင်းပေါက်ကျယ်ပြီး အနက်ရောင်ဖြစ်တာကအစ red-pimples လို့ခေါ်တဲ့ ပြည်တည်နေတဲ့ ဝက်ခြံအဆုံး အားလုံး အကျုံးဝင်ပါတယ်။ ဝက်ခြံကနေ အနာဖြစ်သွားရတော့ အနာရွတ်မည်းမည်းကြီးတွေ ကျန်ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဝက်ခြံဟာ မျက်နှာကို အကျည်းတန်အောင် ဒုက္ခပေး

တတ်တဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ သက္ကတဘာသာနဲ့ မုခဒုသီတ လို့ ခေါ်ဝေါ်ပညတ်ထားပါတယ်။

ဝက်ခြံဟာ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်မှာ အများဆုံး ဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုတော့ အသေအချာ မသိရသေးပါဘူး။ အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဟိုမုန်းဓာတ်တွေ အပြောင်းအလဲဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

အရေပြားရဲ့ မွေးညင်းရင်းတွေမှာ အဆီမှာအိတ်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအိတ်ကလေးတွေက အဆီတွေ စစ်ထုတ်ပါတယ်။ အဲဒီအဆီက ဆီတမ် (sebum) လို့ခေါ်ပြီး အရေပြား သွေခြောက်ခြင်း၊ မွေးညင်းနဲ့ ဆံပင်တွေ ကျွတ်ဆတ်၊ ကျိုးပြတ်ခြင်းမှ အကာအကွယ် ပေးပါတယ်။ အဲဒီအဆီထွက်တဲ့ အပေါက်ကလေးတွေဟာ အရေပြားပေါ်က ချေးညှော်တွေ၊ အရေပြားမှာ သိမ်းထားတဲ့ မိတ်ကပ်လို ပစ္စည်းတွေကြောင့် ပိတ်သွားတတ်ပါတယ်။ အပေါက်ဝ ပိတ်သွားရင်တွေ အဆီတွေ စုခဲလာပြီး ရောင်လာရပါတယ်။

ဒီအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကထွက်တဲ့ အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးက အဲဒီဆီတမ် အဆီကို ဓာတ်ပြုပြီး ယားစေ၊ ရောင်စေတဲ့အရာတွေ ထွက်စေပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံနဲ့ အမာရွက်တွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။

ဝက်ခြံပေါက်ရလေအောင် -

- ၁။ အဆီများတဲ့မိတ်ကပ် မျက်နှာချေတွေ မလိမ်းပါနဲ့။
- ၂။ မျက်နှာကို သန့်ရှင်းတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့သာ သုတ်ပါ။ တို့ပတ်ပဝါတွေ၊ ညစ်ပတ်မနေပါစေနဲ့။ မျက်နှာကို ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာနဲ့သာတိုက်ပါ။ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာမှုန့် စတာတွေနဲ့ မတိုက်ပါနဲ့။
- ၃။ ရေခဲနွေး နို့ဆီတူးတစ်လုံးမှာ ကျောက်ချဉ် ကွမ်းသီးလုံး တစ်လုံးစာ လောက်ကို စိမ်းထားလိုက်ပါ။ ကျောက်ချဉ်ပျော်ဝင်သွားပြီး ရေလည်းအေးသွားချိန်မှာ ပုလင်းသန့်သန့်မှာ ထည့်ထားပါ။ အရက်ပြန် ကြော့ဇွန်းတစ်ဇွန်း။

လာဗင်ဒါအမွှေးဆီ သို့မဟုတ် သနပ်ခါးနဲ့အမွှေးဆီ တစ်စက်၊ နှစ်စက် ထပ်ထည့်လိုက်ပါ။ အကောင်းဆုံး မျက်နှာသန့်ဆေးရည် ရပါပြီ။ အဲဒီဆေးရည်ကို ဝှမ်းသန့်သန့်လေးမှာဆွတ်ပြီး မျက်နှာကို သုတ်ပေးပါ။ ဝှမ်းတိတ်၊ ဝက်ခြံကင်းဝေးပြီး မွှေးကြိုင်သန့်ရှင်း လန်းဆန်းနေစေပါလိမ့်မယ်။

ဝက်ခြံပေါက်ခဲ့သော် -

၁။ ဝက်ခြံမမှည့်မီ မညစ်ပါနှင့်။ လက်ရောင်လိုက်ပြီး ဝက်ခြံကြီးထွားလာပါလိမ့်မယ်။ ပြည်လိုက်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြည်မှည့်လိုရှိရင် လက်သန့်သန့်နဲ့ ဝါဝှမ်းအုပ်ပြီး အသာညှစ်ပေးပါ။ အနာထဲကထွက်တဲ့ ပြည်၊ သွေး၊ ဆားငန်ရည်တွေ မျက်နှာက တခြားနေရာတွေ လျှောက်မပေပါစေနဲ့။ အနာတွေ ကူးစက်သွားနိုင်ပါတယ်။

၂။ မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းကို ရေစိုဝတ်နဲ့ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် အနည်းဆုံး သုတ်ပေးပါ။

၃။ ဝက်ခြံပေါက်ရင် တစ်ချိန်က ဗိုက်တာမင်အေကို အများကြီး တိုက်ကျွေးခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သုတေသီတွေရဲ့ သုတေသနပြုချက်အရ အဲဒီအချက် မှားကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်အေကြောင့် ဝက်ခြံမပျောက်နိုင်ဘဲ ဗိုက်တာမင်အေတွေ အများကြီးသောက်မိရင် ဗိုက်တာမင်အေ ဓာတ် အဆိပ်သင့်ရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။ Benzoyl peroxide ကို ဝက်ခြံတို့ ဆေး၊ လိမ်းဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်စီကို အထိုက်အလျှောက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၄။ ဝမ်းချုပ်မခံပါနဲ့။ ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ကြာဇံကြော်၊ ဒံပေါက်လို အစားအစာတွေ အလွန်အကျွံ မစားရပါ။

၅။ ဝက်ခြံအလုံးကြီးလာ၊ ရောင်လာရင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတစ်ခုခု သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အညှော်အကင်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အချို့တွေ သိပ်မစားပါနဲ့။ အထူးသဖြင့် ဝက်ခြံဟာ နှာခေါင်းတစ်ဝိုက်နဲ့ မေးဖျားတစ်ဝိုက်မှာပေါက်ရင် အထူးဂရုပြုသင့်ပါတယ်။

မေးဖျားအောက် အနာပေါက်က ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မဖြစ်ရာလို့ ဆိုထားတဲ့ ရှေးစကားလည်း ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေမှာ အနာပေါက်ခွဲရင် နှာခေါင်းအတွင်းက အရိုးပါးကလေးကိုဖြတ်ပြီး အလွယ်တကူ ဦးနှောက်ထဲကို ရောဂါပိုး ကူးစက်သွားနိုင်တဲ့အတွက် အလွန်အန္တရာယ် ကြီးပါတယ်။

ဝက်ခြံအလုံးကြီးလာရင် မညစ်ဘဲ ကွမ်းစားထုံးတို့ပေးရုံနဲ့ ပြန်ပြီး ပိန်သွားနိုင်ပါတယ်။ မျက်နှာဆီမပြန်ရအောင် သနပ်ခါးနှစ်မှာ သံပုရာသီးနည်း နည်းညစ်ထည့်ပြီး မျက်နှာလိမ်းနိုင်ပါတယ်။

၆။ ဝက်ခြံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆေးနည်းတို့တွေကတော့ အများကြီးပဲ ရှိပါတယ်။ မိမိနဲ့ သင့်မယ်ထင်တာတွေေးပြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဆင်အံနဲ့ ဆန်ဆေးရည်ရောသွေးပြီး လိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ကသစ်ဆူး ကိုသွေးပြီး လိမ်းပေးရင်လည်း ပျောက်နိုင်ပါတယ်။

ဖရုံသီးအညှာ (အခြောက်)ကို ဆန်ဆေးရည်နဲ့သွေးပြီး လူးပေးရင် လည်း ရပါတယ်။

မြင်းခွာရွက်ကို အရည်ညှစ်ပြီး လိမ်းပေးရင် ဝက်ခြံပျောက်ပါတယ်။ (တချို့က ကွမ်းရွက်ကပ်ခြင်း၊ ကွမ်းရွက်ရည်ညှစ်ပြီး လိမ်းခြင်း လုပ်တတ်ပါတယ်။ မသင့်ပါ။ ဝက်ခြံမပျောက်တဲ့အပြင် မျက်နှာမှာ တင်းတိပ်စွဲသလို အညှိကွက်ကြီးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။) မြန်မာကုက္ကိုခေါက်ကို ဆားနည်း နည်းနဲ့သွေးပြီး လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။



### ပိုင်ယာဂရာသေး

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ခေတ်အဆက်ဆက် ပုရိသဂိုဏ်းဝင် ယောက်ျားသား တွေရဲ့ တူညီတဲ့ ဆန္ဒတစ်ခုကတော့ ယောက်ျားစွမ်းရည် ပြည့်ဝစေဖို့၊ တစ်နည်း အားဖြင့် ကာမစွမ်းရည် ပြည့်ဝစေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခေတ်အဆက်ဆက် မရိုးနိုင်အောင်ဘဲ အဲဒီစွမ်းရည် ထက်မြက်စေတယ်ဆိုတဲ့ဆေးတွေ အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ မှတ်ချက်အရ ဆေးတော်တော်များများဟာ အညွန့်သားကောင်းပြီး လက်တွေ့အာနိသင် မရှိဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဆေးတွေသာမက အကောင်မျိုးစုံရဲ့ အသွေးအသား၊ ဥ စတာတွေ၊ ပျားထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ ဓာတ်စာတွေလည်း အများကြီး ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခုလည်း နိုင်ငံတိုင်းမှာ ရှိနေပါသေးတယ်။ နောင်လည်း ပုရိသမျိုးနွယ် ဆက်တွေ ရှိနေသမျှ တည်ရှိနေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးစာ၊ ဓာတ်စာ တွေကို ရှေးအာယုဗ္ဗေဆေးကျမ်းကြီးတွေမှာ 'ကုရှိတစ်' (Kushtas) လို့ ခေါ်ခဲ့ပြီး အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့ အေဖရိုစီဒီယက်စ် (Aphrosidiacs) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလို အစွမ်းထက်တဲ့ဆေးကို ရှာရင်းပွေရင်းနဲ့ 'ကြက်ကန်းဆန်အိုး တိုး' ဆိုသလို နှလုံးရောဂါအတွက် အသုံးတည့်လေမလားဆိုပြီး စမ်းသပ်ရင်းက

တော်တော်လေး လောက်လောက်လားလား အားကိုးရတဲ့ ဆေးတစ်လက် ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆေးကတော့ ဗိုင်ယာဂရာ Viagra ဆေးပါပဲ။ အဲဒီ ဗိုင်ယာဂရာဆိုတဲ့နာမည်ဟာ အခုဆိုရင် ကမ္ဘာပုရိသလောကမှာ အတော် ရေပန်းစားတဲ့နာမည် ဖြစ်နေပါပြီ။ အမေရိကန်နိုင်ငံက ဖိုင်စာကုမ္ပဏီဆိုတဲ့ ဆေးကုမ္ပဏီကြီးက ထုတ်လုပ်ရောင်းချတာဖြစ်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ဆေးတစ်ပြားကို အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃၀၀၊ ၄၀၀ လောက်အထိ ဈေးပေါက်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ တရားဝင် ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်း မရှိသေးပေမယ့် နိုင်ငံခြားပြန့်တွေကတစ်ဆင့် အနည်းအကျဉ်း ရောက်ရှိနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောက်ျားတွေ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့-

- (၁) အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ ခါးရိုးထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ရောင်လို့ ဆီးကျိတ်ခွဲထုတ်ခံထားရခြင်းနဲ့ တခြားရောဂါတစ်ရပ်ရပ် ဖိစီးလို့ အားအင်ကုန်ခန်းပြီး ပန်းမလန်းရခြင်း။
- (၂) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကျန်းကျန်းမာမာ သန်သန်စွမ်းစွမ်း အကောင်းကြီးရှိပေမယ့် စိတ်ကြောင့်၊ စိုးရိမ်မှုကြောင့်၊ သောကကြောင့် စတာတွေကြောင့် ပန်းမလန်းရခြင်း။
- (၃) ရုပ်ခန္ဓာရော၊ နာမ်ခန္ဓာပါ နှစ်မျိုးစလုံး အားနည်းဟောက်ပြန်မှုကြောင့် ပန်းမလန်းရခြင်း။

ဆိုပြီး ယေဘုယျအကြောင်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ အသက်ကြီးလာလို့ သာဓွေယိုင်ဖြစ်လာတာလည်း တတိယအမျိုးအစားထဲမှာ ပါတယ်လို့ပဲ သဘောထားပါ။

ဗိုင်ယာဂရာရဲ့ အားသာချက်က အဲဒီအကြောင်းရင်း သုံးမျိုးစလုံး ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးတွေမှာ အစွမ်းပြနိုင်ခြင်းပါပဲ။ တစ်နည်းပြောရရင် ဘာကြောင့်ညှိုးညှိုး လန်းစေနိုင်တဲ့ အာနိသင် ရှိနေခြင်းပါပဲ။

ဒီအတွက် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ဖြစ်နေသူတွေအဖို့ အလွန်ပဲ အားထားချင်စရာ ဒီဆေးဟာ ကြာရှည်သုံးစွဲလို့ရတယ်။ တစ်နှစ်ထိ စွဲသုံးတာတောင် ဆေးယဉ်သွားတာမျိုး၊ ဆေးစွမ်းကျွတ်တာမျိုး မရှိဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဒီအပြင် ဒီဆေးမသုံးရ မနေနိုင်ဖြစ်တာမျိုး၊ ဘိန်းဖြူလို့ ဆေးစွဲတာမျိုးလည်း မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ဆေးပုံသဏ္ဍာန်က Capsule ဆိုတဲ့ အတောင့်မျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ Pill ဆိုတဲ့ သကြားအုပ်ဆေးလုံးမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ပြားပြားပိုင်းပိုင်း ဆေးပြားမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ Film Coated ဆိုတဲ့ အမြှေးပါးလေးနဲ့ အုပ်ထားပြီး နှစ်ဖက်ချွန် ဆေးပြားလေးပါပဲ။ ၁၀၀ မီလီဂရမ်ဆေးပြားက အပြာနုရောင် (ဆဋ္ဌဂံပုံ)ဖြစ်ပြီး ၅၀ မီလီဂရမ်ဆေးပြားက အပြာနုရောင် (ဘဲဥပုံ) ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးပြားကို ချိုးကြည့်ရင်တော့ အတွင်းသားက အဖြူရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ Film Coated လုပ်ထားတဲ့အတွက် ဆေးက ဘာအရသာမှ မရှိပါဘူး။

မိမိရဲ့ အင်အားအခြေအနေကိုလိုက်ပြီး ၅၀ အား၊ ၁၀၀ အားရွေးပြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကတော့ ဆေးသောက်ပြီးမှ လိုသလို အလျှော့အတင်း လုပ်သောက်လည်း ရပါတယ်။ ကုမ္ပဏီကတော့ အားနည်းနည်းကို အရင်သုံးကြည့်ပြီး ကျေနပ်မှုမရမှ တစ်ဆင့်ဆင့် တိုးသောက်ဖို့ အကြံပြုထားပါတယ်။

ဆေးကို မဆက်ဆံမီ ၁ နာရီလောက်အလိုမှာ ကြိုပြီးသောက်ထားရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးသောက်ပြီး နာရီဝက်သာသာလောက်မှာပဲ အစွမ်းစပြုတတ်ပါတယ်။ ဆေးစွမ်းက ၄ နာရီလောက်အထိ ခံပါတယ်။ တချို့ကံကောင်းတဲ့သူတွေကတော့ ဆေးတစ်ပြားသောက်ရုံနဲ့ အလျင်ရသွားပြီး နောက်ပိုင်း ဆေးသောက်စရာမလိုတော့ဘဲ ဟန်ကျသွားတတ်ပါတယ်။ တချို့လည်း ဆေးတစ်ပြားသောက်ထားရင် ၄ ရက်၊ ၅ ရက်အထိ အရှိန်မသေဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ဗိုင်ယာဂရာဆေးဟာလည်း တခြားအောက်တိုင်းဆေးတွေလိုပါပဲ။ သူ့မှာလည်း မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးထွက်အာနိသင်နဲ့ အန္တရာယ်တွေ ရှိနေပါတယ်။

တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဘေးထွက်အာနိသင်ကတော့ ဆေးသောက်ပြီးစမှာ အမြင်အာရုံ ပိုလင်းလာသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ မီးချောင်းအဖြူကြိုကြည့်ရင် ပြာနန်းနန်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့လည်း စိမ်းဖန်ဖန် မြင်ရပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ပိုလင်းမလာဘဲ ပိုနှုတ်သွားတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့က ဆေးသောက်ပြီးရင် ခေါင်းကိုက်တာတို့၊ နှာရည်ယိုတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့က အထိုင်အထတွေမှာ သွေးပေါင်ချိန်ကျပြီး မူးရိပ်ရိပ် ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လည်း စားချင်ပြန်တာတို့၊ လေအန်တာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နည်းပါတယ်။ တချို့က အရက်သောက်ထားသလို မျက်နှာနီလာတတ်ပါသေးတယ်။ တချို့ လက်မောင်းနဲ့ ခြေသလုံးကြွက်သားတွေ ညှောင်းတာတို့၊ နှာတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တချို့ သတင်းစာတွေမှာ ဗိုင်ယာဂရာဆေး သောက်ပြီးတဲ့နောက် ကွယ်လွန်သွားရတာတွေ ရှိတယ်လို့ ရေးသားဖော်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ သိပ်မြင့်နေတဲ့သူတွေ၊ သွေးကျဆေးတွေ အများကြီး မှိဝဲနေရသူတွေ ဗိုင်ယာဂရာကိုသောက်ရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန် ရုတ်တရက် ထိုးကျသွားပြီး မူးမော်၊ သတိလစ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းလို့ အင်ဂျီစစ်တို့၊ နိုက်တြော (Nitrol) တို့၊ အင်ဂျီထရစ် (Angitrit) စတဲ့ Antiauginal Nitrate ဆေးတွေသုံးနေတဲ့သူတွေလည်း ဗိုင်ယာဂရာသောက်ရင် သတိထားရပါမယ်။ သွေးပေါင်ချိန် ရုတ်တရက် ကျသွားနိုင်တဲ့အန္တရာယ် ရှိနေပါတယ်။

နောက်ပြီး ကျောက်ကပ်ရောဂါနဲ့ အသည်းရောဂါ ရှိနေသူတွေဆိုရင်လည်း အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးကျဆေးသောက်နေရသူတွေ၊ သွေးကြောကွယ်စေတဲ့ဆေး သောက်နေရသူတွေ၊ နှလုံးရောဂါရှင်တွေ၊ ကျောက်

ကပ်ရောဂါရှင်တွေ၊ အသည်းရောဂါရှင်တွေဆိုရင် မိမိကို ကုသနေတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ ညှိနှိုင်းပြီး သောက်သင့်ပါတယ်။ ဒီအပြင် ဗိုင်ယာဂရာဆေးကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီးတော့ မသောက်သင့်တာလည်း မှတ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဘယ်အရာမဆို 'တန်ဆေး လွန်ဘေး' ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဗိုင်ယာဂရာဟာ ယောက်ျားများသာ သောက်သုံးသင့်တဲ့ဆေးဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများမှာ ဘာအာနိသင်မှ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။





# အက်စပရင်

အက်စပရင်ဆေးပြားဆိုရင် အကိုက်အခဲပျောက်၊ အဖျားကျဆေးမှန်း လူတိုင်းလိုလို သိကြပါတယ်။ လူ့လောကထဲ သူ့ရောက်လာခဲ့တာလည်း ကာလအတော်ကြာပြီပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက လူတွေနဲ့ သူနဲ့ ရင်းနှီးနေရတာပါ။

သူ့အရင်က ပေါ်ခဲ့တဲ့ဆေးတွေ သူ့နောက်မှ ပေါ်တဲ့ဆေးတွေ တန်ဖိုးကျ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားရတာ မနည်းလှပါဘူး။ တချို့ဆိုရင် အသုံးနည်းသွားပါပြီ။ တချို့ဆိုရင် လုံးဝမသုံးတော့ပါဘူး။ တချို့ကတော့ နာမည်ဆိုးပေါက်ပြီး ဥပဒေနဲ့ကို မသုံးဖို့ တားမြစ်ခံရတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီအထဲမှာမှ အက်စပရင်ကတော့ 'ကြာလေသစ်လေ၊ ဟောင်းလေကောင်းလေ' လို့ပဲဆိုဆို 'အသစ်ဘယ်လို ကောင်းစေတော့ အဟောင်းကိုတော့ တလည်လည်' လို့ပဲဆိုဆို သည်ယနေ့အထိ ပစ်ပယ်လို့မရရှုံ့သာမက သူ့ရဲ့ သတ္တိထူး အသစ်အသစ်တွေ ထပ်ထပ်ပြီးတွေ့လို့ နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်တိုင်း ဆေးလောကမှာတော့ သူ့ကို 'အံ့ဖွယ်ဆေး' Miracle Drug လို့ အမည်တပ် ခေါ်ဝေါ်နေကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့် သူ့ရဲ့ အားသာချက်ဟာ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊

ဒဏ်နာစတဲ့ ကိုက်ခဲနာကျင်မှု ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို လတ်တလော သက်သာစေခြင်း၊ အဖျားကျစေခြင်း၊ သွေးခဲမှုကို သက်သာစေခြင်း စတဲ့ အကျိုးတွေကြောင့် လတ်တလော 'ကု'၊ ဆေးအနေနှင့် ပေးနိုင်သလို ကြိုတင်သောက်ထားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါကြီးတချို့ကို ကာကွယ်စေနိုင်တဲ့ အာနိသင်လည်း ရှိတာကြောင့် ကာကွယ်ဆေးအနေနဲ့ ပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ပါ ရောဂါတွေကို အက်စပရင် သို့မဟုတ် အက်စပရင်နဲ့တူတဲ့ဆေးတွေက ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ဆေးသုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။

## အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ

အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ Alzheimer's Disease ဟာ အသက်အရွယ် သိပ်မကြီးမီ မှတ်ဉာဏ်တွေ တုံးသွားတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အခုဖြစ်တဲ့ လူဦးရေ များလာပါပြီ။ ဒါကတော့ ဦးနှောက်အတွင်းသားတွေ ရောင်ရမ်းလို့ ဖြစ်ရတာလို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ တခြား အကိုက်အခဲရောဂါရှိနေလို့ အကိုက်အခဲသက်သာရာရအောင် အက်စပရင်ကို မှီခိုနေကြသူတွေမှာ မှတ်ဉာဏ် မေ့လျော့မှု သက်သာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအပြင် အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ သာမက အခြားသော သတိမေ့ရောဂါတွေကို အက်စပရင်က သက်သာစေကြောင်း တွေ့လာရပါတယ်။

## ဆီးချိုနဲ့ဆက်နွယ်နေသော

သုတေသီတွေ လေ့လာချက်အရ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေမှာ သရွှစ်ဘိုစိမ်း Thromboxane ဆိုတဲ့ စိတ်ထွေပြားလာတဲ့နောက် သူတို့ကြောင့် သွေးဥများလေးတွေအချင်းချင်း ပူးကပ်စေပြီး အစိုင်အခဲ ကြီးမားလာစေပါတယ်။ ဒီအတွက် နှလုံးသွေးကြော ပိတ်ဆို့စေနိုင်ပြီး နှလုံးနဲ့ သွေးလမ်းကြောင်းရောဂါတွေ ပိုပြီး ဖြစ်လာစေရပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေဟာ



မိသားစုဆရာဝန်နှင့် အရင်တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ သူ့မှာလည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးက မကင်းပါဘူး။ သူဟာ သွေးခဲမှုကို တားဆီးတဲ့ သွေးထွက်များစေတတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်ရောဂါရှိသူအဖို့ အက်စပရင် တာရှည်သောက်ရင် အစာအိမ်သွေးယိုနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလေးတွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ Reye's Synorome လို့ခေါ်တဲ့ ရှားပါးရောဂါတစ်မျိုးနဲ့ သွားရောက်ပူးပေါင်းစေနိုင်လို့ မပေးသင့်ပါဘူး။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အက်စပရင်ဟာ ပြန်လည်နိုးကြားလာတဲ့ ၂၁ ရာစုရဲ့ အံ့ဖွယ်ဆေးတစ်လက်ဆိုရင်တော့ မမှားပါဘူး။



## မ,လိင်ဟော်မုန်းအိစတြိုဂျင်

မ,လိင်ဟော်မုန်းတွေအနက် အရေးကြီးတဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုးက တော့ အိစတြိုဂျင် (Estrogens)ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အိစတြိုဂျင်ကို မ,လိင် ဟော်မုန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပေမယ့် ယောက်ျားတွေမှာလည်း နည်းနည်း ထုတ်လုပ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ အများဆုံး ထုတ်လုပ် တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးကတော့ အဲဒီဟော်မုန်းဓာတ်ဟာ လူသားအမျိုးသမီး မှာပဲရှိတယ် ထင်ခဲ့ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာတော့ သုတေသီတွေရဲ့ လေ့လာ ချက်အရ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ ပိုးမွှားတွေမှာသာမက၊ သစ်ပင်တွေအပြင် ရေနံ၊ ကျောက်မီးသွေးနဲ့ ဥရောပတိုက်က ပင်လယ်သေရဲ့ ပင်လယ်ရေတွေနဲ့ ရွံ့ညွှန် တွေမှာတောင် တွေ့နေရပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အမျိုးသမီး တွေရဲ့ဘဝ၊ အမျိုးသမီးတွေရဲ့အလှကို အိစတြိုဂျင်ဟော်မုန်းက ခြယ်လှယ်စိုးမိုး တာတော့ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိန့်ကလေးငယ်တွေ အရွယ်ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ မိန်းမအဖြစ် ပေါ်လွင် လာအောင် အဲဒီဟော်မုန်းကပဲ အဓိက ဆောင်ရွက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိန်းမ တို့မှာ ရှိအပ်တဲ့ ကိုယ်အချိုးအစား၊ ကိုယ်နေဟန်ထား ပေါ်လာစေပါတယ်။ ခါးသေးလို့ရင်ချို၊ တင်မှာတစ်လီစွင့်ကားလို့ နူးညံ့တဲ့အသားအရေနဲ့ ရှုချင်

စဖွယ် ဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဒါကတော့ အဆီနဲ့ရေတွေ စုစေခြင်းအားဖြင့် ရှိုက်ဖိုကြီးငယ်အသွယ်သွယ်ကို ပန်းပုဆရာက ယမင်းရုပ်မှ ပုံပေါ်သလို အိစတြိုဂျင်ဟော်မုန်းက ပုံဖော်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိစတြိုဂျင်ဟာ အပြင်ပန်း ရူပနိကာယ် တင့်တယ်စေရုံသာမက အမျိုးသမီးများရဲ့ မ,သဘာဝ အာဝေဏိကလို့ ဆိုရမယ့် ဥတုရာသီလာရခြင်း၊ သန္ဓေတည်စေရခြင်း၊ မီးဖွားစေရခြင်း စတာတွေကိုလည်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်စေပါသေးတယ်။ အိစတြိုဂျင် လက်စွမ်းထက်လိုက်ပုံက ကျားကျားလျားလျား ယောက်ျားကြီးတွေကိုတောင် များများပေးလိုက်ရင် အမွေးအမှင်ပါးလျားလာပြီး မိန်းမသားများလိုပဲ ရင်သားတွေ ကြီးထွားလာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အိစတြိုဂျင် ပြတ်လပ်သွားတဲ့အခါမှာတော့ မူလအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီ လူသားမျိုးဆက်မတုံးစေရေးအတွက် အရေးပါလှတဲ့ အိစတြိုဂျင်ဟော်မုန်းကို အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ Ovaries လို့ခေါ်တဲ့ မျိုးဥအိမ်က အများဆုံး ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ကျောက်ကပ်အပေါ်မှာ ကပ်လျက်ရှိတဲ့ Adrenal glands ခေါ်တဲ့ ကျောက်ကပ်စီးဂလင်းတွေကလည်း နည်းနည်းပါးပါး ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ မျိုးဥအိမ်ဟာ ဘယ်တစ်ခု၊ ညာတစ်ခု ရှိနေပြီး အိမ်တစ်လုံးစီမှာ မျိုးဥပေါင်း ၂ သိန်းလောက် သိုလှောင်ထားပါတယ်။

မိန်းကလေးတစ်ယောက် အရွယ်ရောက်ချိန်တန်ပြီဆိုတာနဲ့ ဦးနှောက်အောက်မှာရှိတဲ့ Pituitary gland ဆိုတဲ့ ပစ်ကြွတ်ရီအင်ဂျိတ်ကနေ မျိုးဥအိမ်ကို လှုံ့ဆော်တဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒီအခါ မျိုးဥအိမ်နှစ်လုံးထဲမှာရှိတဲ့ မျိုးဥတွေ အများကြီးထဲက တစ်လမှာ ဥတစ်လုံးကျတယ်။ တစ်လှည့်စီ ဖွံဖြိုးကြီးထွားလာရပါတယ်။ အဲဒီလို ဖွံဖြိုးကြီးထွားလာနေစဉ်မှာပဲ မ,ဟော်မုန်း အိစတြိုဂျင်ကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဟော်မုန်းတွေက သွေးထဲရောက်သွားပြီး သွေးနဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ရောက်သွားရပါတယ်။

မျိုးဥလေးကတော့ ရင်မှည့်လာချိန်မှာ မျိုးဥအိမ်အပြင်ဘက်ထွက်လာပြီး သားဥပြန်ကနေတစ်ဆင့် သားအိမ်ထဲကို ရောက်သွားပါသည်။

မျိုးဥကလေးက စွန့်ပစ်ခဲ့တဲ့ အပြင်ခွံက အဲဒီအချိန်မှာ ပရိုဂျက်(စ်)တရုန်း Progesterone လို့ခေါ်တဲ့ နောက်ထပ် မ,ဟော်မုန်းတစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ အဲဒီဟော်မုန်းက သားအိမ်အတွင်း နံရံကို ထူထဲတဲ့ ဖဲမွေရာကြီးသဖွယ်ဖြစ်အောင် ဖန်ဆင်းပေးပါတယ်။ ဒီအခါမှာ မျိုးဥအိမ်ထဲက ထွက်လာတဲ့ မျိုးဥကလေးဟာ အခန့်သင့်ပဲ။ သုတ်ပိုးတစ်ကောင်နဲ့ မမျိုးဥပေါင်း စပ်သွားတဲ့အခါမှာ သန္ဓေသားဆိုတာ ဖြစ်လာပြီး ပရိုဂျက်(စ်)တရုန်းဟော်မုန်းက ဆက်ပြီး ထွက်ပါတယ်။

တစ်လကြာလို့မှ သုတ်ပိုးတွေ ရောက်မလာဘူး။ အကယ်၍ ရောက်လာကြသည့်တိုင် မမျိုးဥနဲ့ မပေါင်းစပ်ရင် သန္ဓေမအောင်ပါဘူး။ မမျိုးဥကလေးလည်း ပျက်စီးသွားပြီး သူအိမ်ခွဲတဲ့ ဖဲမွေရာကြီးလည်း ပျက်စီးအရည်ပျော်ကာ အမျိုးသမီးရဲ့ ယောက်ျားတစ်ဆင့် ပြင်ပကို စွန့်ပစ်ခြင်း ခံရပါတယ်။ ဒါကို တစ်လတစ်ကြိမ် ဓမ္မတာရာသီ သွေးပေါ်တယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အဲဒီ မမျိုးဥအိမ်ကနေ အပျိုဖော်ဝင်စ အသက် ၁၂-၁၃ နှစ်အရွယ်ကနေ ၄၅ နှစ် ၅၀ လောက်အထိသာ အိစတြိုဂျင်ဟော်မုန်းကို လုံလုံလောက်လောက် ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနောက် သွေးဆုံးချိန်မှာ ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှု မရှိသလောက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီလို အိစတြိုဂျင်ဟော်မုန်း လျော့နည်းသွားတာကို တချို့က ဘာခံစားမှုမှ မရှိလေဘဲ တချို့ကျပြန်တော့ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း ပြောင်းလဲမှုတွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဝေဒနာတွေကတော့ အသားအရေ ပူလောင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်၊ လည်ပင်းနဲ့ မျက်နှာတွေမှာ ဖြန်းခနဲ ဖြန်းခနဲ ပူရှိန်သွားခြင်း၊ ချွေးစေးများ ထွက်ခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ စိတ်အလွန်တိုခြင်း၊ ယောက်ျားယံခြင်း၊ ခြောက်သွေ့နာကျင်ခြင်း၊ အားငယ်

ခြင်း၊ အလိုလို ကြောက်နေတတ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ မဖြစ်ပေမယ့် ၁၀ ယောက်မှာ ၃ ယောက်၊ ၄ ယောက် လောက်တော့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့က ခဏသာဖြစ်ပြီး တချို့ကြာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးများတော့ ဆရာဝန်တွေက ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသခြင်း Replacement hormonal Therapy ကို ပြုလေ့ရှိပါတယ်။

အိစတြိုဂျင်ပါတဲ့ ဆေးတွေအနေနဲ့ လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ ယောနီအတွင်းထည့်ဆေးဆိုပြီး အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီဆေးတွေကို သွေးဆုံးတိုင်တဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေအပြင် အပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျတဲ့ မိန်းကလေးတွေ၊ မျိုးပွားအင်္ဂါ မဖွံ့ထွားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအပြင် အသားအရေချောမွတ်အောင်၊ ရင်သားကြီးထွားအောင်ပါ ပေးတတ်ကြပါသေးတယ်။ ပဋိသန္ဓေတားဆေးတွေဟာလည်း အိစတြိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စ်တရုန်းတို့ ရောစပ်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် Osteoporosis ခေါ်တဲ့ အရိုးထဲက ထုံးဓာတ်တွေ စားသွားလို့ ဖြစ်ရတဲ့ အရိုးပွရောဂါနဲ့ ယောက်ျားဆီးကျိတ်ကင်ဆာတွေ ကုသရာမှာလည်း သူတို့ကို သုံးပါတယ်။ မှီပြတ်တဲ့ မိခင်တွေ နို့မတင်းအောင် နို့ခန်းဆေးအဖြစ်လည်း ပေးပါတယ်။ သားလျှောလွယ်တဲ့ သူတွေ သားမလျှောအောင် ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့လည်း ပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ အိစတြိုဂျင်ဟော်မုန်းဆေးတွေဟာ အစွမ်းထက်လှပေမယ့် သူတို့မှာလည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အန္တရာယ်တွေ ရှိနေပါတယ်။

တချို့ အဲဒီဆေးတွေပေးလိုက်ရင် မအိမသာဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်ပြီး ထိုးအန်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးပြီး တစ်နေ့တခြား ၀,၂ လာခြင်း၊ ခြေထောက်သွေးကြောလေးတွေထဲမှာ သွေးခဲပြီး ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပြီး လေငန်းဖြစ်ခြင်း၊ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ ယောနီကင်ဆာ၊ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ထဲမှာ သားလုံးနဲ့ အသားပိုများဖြစ်ခြင်း၊ အဆီအလွန်အမင်း တိုးလာခြင်း၊ မျက်နှာဖောသွပ်သွပ်

ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ နှလုံးနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ ပိုဆိုးလာခြင်း စတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်း မဖြစ်ပေမယ့် ဆေးပမာဏများများသုံးလေ အချိန်ကြာကြာသုံးလေ အန္တရာယ်ကြီးလေ ဖြစ်ပါတယ်။

‘သုံးတတ်လျှင်ဆေး၊ မသုံးတတ်လျှင်ဘေး’ ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိစတြိုဂျင်ဟော်မုန်းဆေးတွေကို သုံးမယ်ဆိုရင် အညွှန်းကြည့်ပြီး မိမိဘာသာ သုံးစွဲခြင်းမပြုဘဲ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြသပြီးမှသာ သုံးစွဲသင့်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။





# ယနေ့ဗိုက်တာမင်“စီ”

တစ်ချိန်သောအခါက ဗိုက်တာမင်တွေဟာ ကာလရှည်ကြာ သက်တမ်းရလာတာနဲ့အမျှ မေးမှိန်တိမ်ကောပြီး အသုံးနည်းသွားကြလိမ့်မယ်လို့ တချို့က ထင်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ဗိုက်တာမင်တွေရဲ့ အသုံးတွေ ပိုများလာပြီး ပိုမိုတွင်ကျယ်လျက်ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။ အနောက်တိုင်းက သဘာဝကုထုံးတမ်းများမှာလည်း ဗိုက်တာမင်ကို ဆေးချိန်အများကြီး ပေးပြီး ကုသလာတာလည်း တွေ့လာရပါတယ်။ ယခု ရှေးရိုးဗိုက်တာမင် တစ်လက်ဖြစ်တဲ့ ဗိုက်တာမင်စီ (Vitamin "C") ရဲ့ ယနေ့ အခြေအနေနဲ့ ဆေးသုံးအသစ်တွေအကြောင်း တင်ပြလိုပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်စီရဲ့ သဘောသဘာဝနဲ့ ဆေးအသုံးတွေဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီး ပေါ်လွင်လာတာနဲ့အမျှ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက သုတေသီတွေရဲ့ စာတမ်းတွေ၊ စာအုပ်တွေဆိုရင် ဗိုက်တာမင်စီနဲ့ စပ်သမျှ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အရေအတွက် လေးထောင်အထက်မှာ ရှိပါတယ်။

ရှေးဦးစွာ ဗိုက်တာမင်စီရဲ့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ သမိုင်းကြောင်းကလေး နည်းနည်းဖော်ပြလိုပါရစေ။ ရှေးက ပင်လယ်ပျော် သင်္ဘောသားတွေအဖို့ အလိုလိုနေရင်း နုံးခွေလာပြီး ထောင်နဲ့ချီပြီး အသက်တွေ ချွေယူခြင်း ခံနေခဲ့ကြ

ရပါတယ်။ ၁၇၅၁ ခုနှစ်ရောက်မှ ဗြိတိသျှတော်ဝင်ရေတပ်က ဆရာဝန် ဒေါက်တာဂျိမ်းစ်လင်း (Dr. James Lind) က သင်္ဘောသားတွေကို သံပရာသီး၊ သံပယိုသီး စတဲ့ အသီးတွေကို နေ့စဉ်စားပေးခြင်းဖြင့် အဲဒီရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့လာရပါတယ်။ ၁၉၂၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေနဲ့ ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်တစ်ဝိုက်မှာတော့ အဲဒီသံပရာသီးထဲက ဆေးဘက်ဝင်တဲ့ဓာတ်ဟာ ဗိုက်တာမင်စီဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ ဓာတုဗေဒဖော်မြူလာဟာ  $C_6H_8O_6$  ဖြစ်ကြောင်းပါ တွေ့လာရပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်စီဟာ ကိုလာဂျင် (Collagen) လို့ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်းတစ်မျိုးတစ်မျိုး ထုတ်လုပ်ရာမှာ ပါဝင်ပြီး အဲဒီတစ်မျိုးက ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကလာပ်စည်းတွေ ဖရိုဖရဲမဖြစ်ဘဲ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် တည်ရှိအောင် ထိန်းပေးတဲ့တာဝန် ယူပါတယ်။ နောက်ပြီး တစ်သျှူးအဟောင်းတွေနဲ့ အသစ်ဖြစ်လာတဲ့ တစ်သျှူးတွေ လဲလှယ်ရာမှာလည်း ဗိုက်တာမင်စီက အရေးပါတဲ့ကဏ္ဍကနေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်စီဟာ အရိုးနုတွေ၊ သွားနဲ့ အရိုးတွေ ပွဲတည်ရာမှာလည်း အရေးပါပါတယ်။ ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောလေးတွေ ခိုင်ခံ့ဖို့ ကြံ့ခိုင်ဖို့ ဗိုက်တာမင်စီ လိုပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်စီ ချို့တဲ့ရင် အဲဒီသွေးမျှင်ကြောလေးတွေက သွေးယိုစိမ့်လို့ အသားမှာ စုန်းစုပ်သလို အနီကွက်၊ အမည်းကွက်တွေ ပေါ်လာပါတယ်။ သွေးခြည်ဥသလိုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်စီဟာ ဟော်မုန်းအတော်များများရဲ့ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းလည်း ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။ သူ့ကို အခြေပြုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အင်ဒြိုအာလင် ဟော်မုန်း (Adrenalin) နဲ့ ကော်တီဆုန်းဟော်မုန်း (Cortisones) တွေ ထုတ်လုပ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဟော်မုန်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကာကွယ်ရေးစနစ်မှာ အရေးပါတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်စီဟာ ဗိုက်တာမင်အနေနဲ့ ဗိုက်တာမင်အတို ဓာတ်တိုပြီး ပျက်သုန်းသွားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးတဲ့အတွက် အဲဒီဗိုက်တာမင်တွေ ကြာရှည်

တည်တံ့အောင် အကူအညီပေးပါတယ်။ သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပင်တို သနစ်အက်ဆစ်ဓာတ် (Pantothenic Acid) နဲ့ တခြားဗိုက်တာမင် ဘီဓာတ် မျိုးစုံ လျော့ပါးမသွားအောင်လည်း လိုရိုးပေးပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်စီဟာ လူသားတွေအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာတော့ မထုတ်လုပ်နိုင်ပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ အပင်တွေကတော့ ဗိုက်တာမင်စီ ထုတ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် လူသားဟာ သူ့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗိုက်တာမင်စီကို အစားအစာတွေက ရယူနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်စီဟာ သွေးဖြူတွေ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်သလို အင်တာဖရွန် (Interferon) ဆိုတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တစ်မျိုး ထုတ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက် အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်တဲ့အခါ အဲဒီသွေးဖြူတွေနဲ့ အင်တာဖရွန်တို့က တိုက်စစ်မှုကြီးသဖွယ် ရောဂါပိုးတွေကို တိုက်ခိုက်ရှင်း လင်းပစ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်တဲ့အခါ ဗိုက်တာမင်စီကို ပိုသောက်ပေးရင် ရောဂါမြန်မြန် ပျောက်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဗိုက်တာမင်စီဟာ ကိုယ်ခံအားရောဂါပြီးအဖွဲ့ (Immune system) ကို အားပေးတာမို့ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်း၊ နှာတာရှည် အဆစ် ရောင်ရောဂါ၊ နှာတာရှည် ရေယုန်ပေါက်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေ သွေးခဲမှု မူမမှန်တဲ့ရောဂါတွေ၊ ကိုယ်တွင်းမှာ သွေးယိုစီးခြင်း၊ နှလုံးပျက်ခြင်း၊ ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ်များခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ လိပ်ခေါင်းဖြစ်ခြင်း၊ အနာကျက်နောက်ကျခြင်း၊ လိုတာထက်ပိုပြီး အမာရွတ်ကြီးတွေဖြစ်ခြင်း၊ အနီးစားခြင်း၊ အရေပြား အကြောပြတ်ခြင်း၊ နှာလွယ်ကျင်လွယ်ခြင်း၊ ကြွက် တက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ အိုမင်းလွယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ချို့တဲ့မှုမမှန်ခြင်းနဲ့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခြင်းတွေ အကာအကွယ်ပေးကြောင်း သုတေသီတွေက သိပွဲနည်းကျ တွေ့ရှိထားပြီးပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

Mononucleosis ဆိုတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးကိုလည်း ဗိုက်တာမင်စီ

ဆေးချိန်အများကြီးပေးပြီး ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ထားပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသပြီးတဲ့နောက်ဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တင်းကျပ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံရတဲ့အတွက် ဗိုက်တာမင်စီ အပိုဆောင်းပြီး လိုအပ် ပါတယ်။ ရေယုန်ဆိုရင်လည်း Type I, Type II ဗိုက်တာမင်စီ များများပေးပြီး ကုသရင် ပျောက်ကင်းနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်စီဟာ ရောဂါပြီးအဖွဲ့ကို အားပေးနိုင်တာတစ်နည်း၊ ကိုလဟာရှင်အဖွဲ့တွေ ထုတ်လုပ်များပြားလာစေခြင်းကြောင့်တစ်နည်း ကင်ဆာကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ကြောင်းလည်း သိရပါပြီ။ ဒါ့အပြင် ဗိုက်တာမင်စီက hyaluronidase နဲ့ Collagenase ဆိုတဲ့ အင်ဇိုင်းတွေလည်း ထုတ်လုပ်တာမို့ ကူးစက်ရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေ ကူးစက်ခြင်းနည်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါ သေးတယ်။ လူလည်း လန်းဆန်းစေပါတယ်။

သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊ သွေးတွင် အဆီဓာတ် ကိုလက်စထရောများ ခြင်းတွေ လျော့ပါးစေပြီး နှလုံးကြွက်သားကို သန်မာစေပါတယ်။ အမေရိကန် နိုင်ငံက သုတေသီတွေရဲ့ လေ့လာချက်အရ လသားကလေးငယ်တွေ ရုတ်တရက် သေဆုံးရတဲ့ရောဂါ (Sudden Infant Death Syndrome) ကိုလည်း ဗိုက်တာမင်စီက လျော့နည်းသက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် Hayfever Pollen Allergies စတဲ့ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ရောဂါ တွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ဗိုက်တာမင် စီမှာ ဟစ္စတာမင်း (Histamine) ဓာတ်ကို ဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေ ရှိနေတာကြောင့်လို့ သိရပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်စီကို ဗိုက်တာမင်အီးနဲ့ အတူတွဲပြီး ပေးလိုက်ရင် မီးလောင်ဒဏ်ရာကို အမြန်ဆုံးကျက်စေပြီး အမာရွတ်ကြီးတွေလည်း မကျန် အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်စီဟာ လေထုညစ် ညမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ရောဂါတွေကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်တာကြောင့်

အဆုတ်ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ကို ဗိုက်တာမင်အေ့ တွဲပေးနိုင်ရင်တော့ ပိုပြီး စွမ်းဆောင်နိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဗိုက်တာမင်စီကို နိုင်ယာစင် (Niacin) နဲ့ အခြားဗိုက်တာမင်ဘီတွေ ရောစပ်ကျွေးရင် စကစ်ဖိုဖရီးနီးယား (Schizophrenia) စိတ်ရောဂါနဲ့ အခြား စိတ်ရောဂါတွေကို သက်သာစေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဆစ်အမြစ် နာကျင်မှုဝေဒနာတွေမှာလည်း ကော်ဘီဆုန်းဆေးတွေ ပေးမယ့်အစား ဗိုက်တာ မင်စီကို ဗိုက်တာမင်ဘီ ၆ နဲ့ အတူပေးတာက ပိုပြီး စိတ်ချရတယ်။ ဥပဒ္ဒေါက်ကင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးစွဲသူတွေ၊ အရက်စွဲသူတွေ ဆေးဖြတ် တဲ့အချိန်၊ အရက်ဖြတ်တဲ့အချိန်မှာ ဗိုက်တာမင်စီကို ပေးထားရင် ပိုပြီး သက်သာစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗိုက်တာမင်စီဟာ လိပ်ခေါင်း မြင်းသရိုက် သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အစဉ်အလာကြီးခဲ့တဲ့ ဗိုက်တာမင်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ ဒီလောက်နဲ့ မပြီးဆုံးသေးပါဘူး။ သုတေသီတွေရဲ့ ဆက်လက်ကြိုးပမ်း၊ သုတေသန ပြုမှုတွေကြောင့် စွမ်းရည်သစ်တွေ ထပ်မံဖော်ထုတ်နိုင်ဦးမှာ ဖြစ်တယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါတယ်။



# ဂလူကိုဆာမင်း

မကြာသေးမီက ဆေးပညာဂျာနယ်များတွင် ဖော်ပြခေတ်စားလာခဲ့တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးက ဂလူကိုဆာမင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂလူကိုဆာမင်းဟာ စင်စစ်တော့ လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သဘာဝ အလျောက် မြောက်မြားစွာ တွေ့ရှိနိုင်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အရိုးနုတွေ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်း တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးနုတွေမကောင်းဘဲ စားသွားတဲ့အခါ အရိုး အဆစ်တွေထဲက အလွန်ပဲ နာကျင်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါကို Osteoarthritic လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဒီအတွက် ဂလူကိုဆာမင်းဓာတ် ချို့တဲ့လာတဲ့အခါ လူတွေမှာ အရိုးတွေ ပွန်းပဲ့ပြီး စားသွားလို့ နာကျင်တဲ့ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါတွေ ခံစားလာရပါတယ်။

ဂလူကိုဆာမင်းကို သောက်ဆေးအဖြစ် စီမံသောက်သုံးတဲ့အခါ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သွေးထဲကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ရောက်စေနိုင်တယ်လို့ လည်း သိရပါတယ်။ အများစုကတော့ အရိုးစုနဲ့ အရိုးတွေဆီကို စုရုံးရောက်

ရှိသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးကုမ္ပဏီတွေကတော့ ထိုးဆေးတွေအဖြစ်ပါ စီမံထားကြပါတယ်။

၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေဆီက သုတေသီတွေရဲ့ လေ့လာချက်အရ သူ့မှာ ဂလူးကိုးစ်ဆိုတဲ့ သကြားဓာတ်နဲ့ အမင်းလိုခေါ်တဲ့ ပရိုတင်း၊ အမိုင်နို အက်ဆစ်ဓာတ်တွေ ပေါင်းစပ်ပါဝင်နေကြောင်း အဆစ်အမြစ်ရောင်၊ ကိုက်နေ တဲ့လူနာတွေကို အဲဒီဆေးထိုးပေးလိုက်တဲ့အခါ အတော်ပဲ သက်သာရာရရှိတာ ကိုတွေ့ကြပါတယ်။ သောက်ဆေးကိုတော့ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်ကျမှ ဖိလစ်ပိုင် နိုင်ငံက အရိုးရောဂါကုဆေးရုံကြီးမှာ စမ်းသပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးနှစ်ပတ် ကြာအောင် သောက်ပြီးတဲ့နောက် လူနာတွေဟာ သိသိသာသာ ရောဂါသက်သာ လာတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူ့မှာ ဘေးထွက်အာနိသင်လည်း မရှိဘူး။ သွေးတို့ ဆီးတို့ကိုလည်း ဘာမှ ထိခိုက်ပြောင်းလဲစေမှု မရှိဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဒီနောက်မှာတော့ အဲဒီဆေးကို အီတလီ၊ ဂျာမနီ၊ ပေါ်တူဂီနဲ့ ယိုးဒယားနိုင်ငံ တွေမှာ ဆက်လက်စမ်းသပ်မှုတွေ ပြုခဲ့ပါတယ်။

ပေါ်တူဂီနိုင်ငံမှာတော့ အဆစ်အမြစ်ကိုက်လူနာ ၄၀ ဦးစီ ရွေးချယ်ပြီး ဂလူးကိုဆာမင်းဆေးကို လက်ရှိအစွမ်းထက် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတစ် လက်ဖြစ်တဲ့ အိုင်ဘူပရိုဖင် (ibuprofen) ဆေးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပေးကျွေးစမ်း သပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ ဂလူးကိုဆာမင်းက သာတယ်လို့ သုတေသီအပေါင်းက တညီတညွတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂလူးကိုဆာမင်းသောက်သူ တချို့မှာ ရင်ပူခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း စတဲ့ ဝေဒနာတချို့ ဘေးထွက် အာနိသင်အဖြစ် ခံစားခဲ့ကြရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

နောက်စမ်းသပ်မှုတစ်ခုက ပေါ်တူဂီနိုင်ငံမှာပဲ လူနာပေါင်း ၁၂၀၀ ပေါ်မှာ စမ်းသပ်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး ဆန်းစစ်သူများအဖြစ် ဆရာဝန်ပေါင်း ၂၅၂ ဦး က ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ ရက်ပေါင်း ၅၀ ကြာအောင် သောက်ဆေး အဖြစ် ဂလူးကိုဆာမင်းကို ပေးကျွေးပြီးတဲ့နောက် ဆရာဝန်တွေရဲ့ မှတ်ချက်ကို

စုပေါင်းစစ်တမ်းထုတ်ကြည့်ရာမှာ 'အလွန်ကောင်းတယ်' ဆိုတဲ့ မှတ်ချက်က ၅၉ ရာခိုင်နှုန်း ရပါတယ်။ 'သင့်ပါတယ်' ဆိုတဲ့ မှတ်ချက်က ၃၈ ရာခိုင်နှုန်း ရခဲ့ပြီး ကျန်တဲ့ ၃ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ 'မကောင်းဘူး' ဆိုတဲ့ မှတ်ချက်ရခဲ့ ပါတယ်။

၁၉၉၆ ခုနှစ်မှာတော့ အီတလီနိုင်ငံ ဆီးယန်းနားတက္ကလ် (University of Sienna) ရောဂါဗေဒနဲ့ ဆေးပညာဌာနမှာ ဂလူးကိုဆာမင်းကို ကာလအကြာကြီး တိုက်ကျွေးပြီး သုတေသန ပြုပြန်ပါတယ်။ အမျိုးသမီး လူနာ (အသက် ၄၀ နဲ့ ၆၈ နှစ်အကြား) ၂၀ ဦးအပေါ်မှာ စမ်းသပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလူနာအားလုံးဟာ ခူးဆစ်အရိုးရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရ တဲ့သူတွေချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အားလုံးကို ဂလူးကိုဆာမင်း ၅၀၀ မီလီ ဂရမ်ကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ်နှုန်းနဲ့ တစ်နှစ်တိတိ ပေးကျွေးပြီး လေ့လာခဲ့ပါ တယ်။ လူနာတွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အထူးသက်သာပြီး ဘေးထွက်အာနိ သင်လည်း မခံစားရပါဘူး။ သူတို့အားလုံးထဲက ၆ ဦးကတော့ အစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အသားယားခြင်းဆိုတဲ့ ဘေးထွက်အာနိသင်တွေ ခံစားခဲ့ကြရပေမယ့် ဆေးရပ်လိုက်ရတဲ့အထိ ပြင်းထန်မှုမရှိခဲ့ကြဘူးလို့ သိရ ပါတယ်။

ဂလူးကိုဆာမင်းဟာ အရိုးနုတွေအတွက်သာမက ဓန္ဒာကိုယ်တစ်ခု လုံးမှာရှိတဲ့ တွယ်ဆက်တစ်သွေး (Connection Tissue) တွေကိုလည်း အကျိုးပြုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအတွက် အရိုးအဆက်တွေသာမက အရေ ပြား၊ အစာအိမ်မြှေးပါးတွေကိုပါ အကျိုးပြုနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ Medical Hypotheses လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးပညာကျနယ်ထဲမှာ သုတေသီတစ်ဦး က ဂလူးကိုဆာမင်းကို အရိုးအဆက်ရောင်ရောဂါမှာသာမက Psoriasis အရေပြားရောဂါနဲ့ အခြားသော ရောင်ရမ်းနာကျင်နာများ၊ အနာကျက်နေးသူ များ၊ သွေးကြောကျဉ်းသူများမှာပါ သုံးစွဲသင့်တယ်လို့ အဆိုပြုတင်ပြထား ပါတယ်။

ဂလူကိုဆာမင်းနဲ့ အထိရောက်ဆုံး ကုသနိုင်တဲ့ ရောဂါကတော့ Osteoarthritis လို့ခေါ်တဲ့ အရိုးအဆက်ရောင်တဲ့ ရောဂါပါပဲ။ တချို့က အရိုးအဆက်ရောင်ရောဂါကို Osteoporosis လို့ခေါ်တဲ့ အရိုးပွရောဂါနဲ့ မှားတတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တော့ မထူးပါဘူး။ အရိုးအဆက်ရောဂါက အရိုးနှစ်ခုဆုံတဲ့နေရာတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ဥပမာ - ဒူး၊ တတောင်ဆစ်၊ လက်ချောင်းဆစ်ကလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးပွရောဂါကတော့ အရိုးထဲမှာ ထုံးဓာတ်တွေနည်းပြီး အရိုးစားသွားတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗိုက်တာမင်စီနဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေပေးပြီး ကုရပါတယ်။

အရိုးအဆက်ရောင်ရောဂါမှာ ဒူး၊ တင်ဆုံနဲ့ ခါးရိုးတွေမှာ အများဆုံး ထိခိုက်ပါတယ်။ ဒီနောက်မှာ လက်ချောင်း၊ လက်မရင်း၊ ခြေမရင်းတွေ အဖြစ်များပါတယ်။ အသက်အရွယ်လေး ရလာတာနဲ့ အဆစ်၊ အမြစ်တွေမှာ ရှိတဲ့ ပရိုတီယိုဂလိုင်ကင်ဓာတ်ဟာ အရိုးအဆက်တွေကြားက အရိုးနုတွေကို ပွန်းပဲ့မှုဒဏ်ခံနိုင်အောင်၊ အလေးပိဒဏ်ခံနိုင်အောင် ကူညီအားပေးပါတယ်။ အဲဒီဓာတ် နည်းလာတာနဲ့အမျှ အရိုးစုတွေဟာ ပါးလွှားကြပ်ဆတ်လာပြီး ခံနိုင်အောင် ကူညီအားပေးပါတယ်။ ဒီအခါ အရိုးအဆက်တွေနဲ့ အနီးတစ်ဝိုက် ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲ နာကျင်လာရပါတော့တယ်။ သာမန်အရိုးနု အဟောင်းတွေကို စားပစ်လိုက်ပေမယ့် အသစ်တွေ လုပ်ပေးပေးတော့ ပိုဆိုးရပြန်ပါတယ်။ အရိုးတွေမှာ ချိုင့်ကွက်ပေါ်လာပြီး မျက်နှာပြင်တွေ ကြမ်းကုန်ပါတယ်။ ဒီအပြင် အဲဒီအရိုးအစွန်းတွေကနေ အရိုးကျိုးပေါင်းတွေ၊ အရိုးအတက်တွေ လည်း ထွက်လာရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သမားရိုးကျ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးတွေဟာ ခေတ္တခဏသာ သက်သာစေနိုင်ပေမယ့် အရိုးနုမျက်နှာပြင် ပြန်ပြီး မတည်ဆောက်စေနိုင်တာကြောင့် ရေရှည်မှာ အသုံးမတည့်ပါဘူး။

ဂလူကိုဆာမင်းစားဆေး၊ ထိုးဆေးတွေဟာ အဆစ်ရောင်ကိုက်ခြင်း သာမက အရိုးနုတွေကို မူလအခြေအနေအတိုင်းဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင် တယ်လို့ သုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဆီးချိုရောဂါရှိနေတဲ့သူ၊ အလွန်အမင်း ဝသူနဲ့ သွေးတိုး ရောဂါရှိနေသူတွေဆိုရင် အန္တရာယ်ပေးနိုင်တာမို့ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက် အရသာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဂလူကိုဆာမင်းဆေး မှီဝဲနေသူ တွေအပို့ မိမိတို့မှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ မရှိလင့်ကစား မကြာခဏ သွေးစစ်ပြီး သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို တိုင်းကြည့်သင့်ကြောင်း သုတေသီတွေက အကြံပြုထားပါတယ်။





# ဘရော့ကိုလီနှင့် ကင်ဆာ

ဘရော့ကိုလီ Broccolicဆိုတာ ဂေါ်ဖီပန်းအငယ်စားတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အစိမ်းနုရောင်၊ အစိမ်းရင့်ရောင်၊ ခရမ်းရောင် စသဖြင့် အရောင်အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အရင်ကတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မတွေ့ရဘဲ နိုင်ငံခြားမှာသာ ရနိုင် ပါတယ်။ ယခုတော့ မြို့ကြီးပြကြီးတွေက စုပါမားကက်ကြီးတွေ၊ ပလာဇာ ကြီးတွေမှာ ရနိုင်ပါပြီ။ ဂေါ်ဖီပန်းလို့ ချက်ပြုတ်လှော်ပြီး စောက်ရတဲ့ ဟင်း သီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးပါ။

သိပ္ပံသုတေသီတွေရဲ့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းချက်ကြောင့် အခုဆိုရင် အဲဒီဘရော့ကိုလီကနေ ကင်ဆာရောဂါအချို့ကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဒြပ်ပေါင်း နှစ်မျိုးကို တွေ့ရှိဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဒြပ်ပေါင်းနှစ်မျိုးကတော့ ဂလူကိုရာဖာနှင့် Glucoraphanin နဲ့ ဆာလ်ဖိုရာဖိန်း Sulforaphane ဆိုတဲ့ ဓာတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန် သုတေသီတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက် အရ အဲဒီဘရော့ကိုလီ အမျိုးမျိုးရှိကြောင်းနဲ့ တချို့မျိုးတွေမှာ အဲဒီဓာတ်တွေ များပြီး တချို့မှာကတော့ မပါသလောက် နည်းနေတတ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ တချို့ကလည်း အဲဒီဘရော့ကိုလီပင်တွေကို အင်ဇိုင်းဓာတ်တွေ လှုံ့ဆော်ပေးပြီး

ဂလူကိုရာပါနင်နဲ့ ဆာလ်ဖိုရာဖိန်းဓာတ်တွေ များများစားစား ထွက်လာအောင် ကြိုးပမ်းနေကြပါတယ်။

သုတို့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေကို မကြာသေးမီကမှ The Journal Of The American Society For Horticultural Science ဆိုတဲ့ သိပ္ပံဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အစကနဦးပိုင်း သုတေသီတွေ လေ့လာချက်အရ ဘရော့ ကိုလီလို ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အစားများတဲ့ လူတွေမှာ အူမကြီးကင်ဆာနဲ့ အစာဟောင်းအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း နိမ့်ကျနေတာ သိခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘရော့ကိုလီအပင်နဲ့ အပင်ပေါက်ကလေးတွေမှာ အထက်ဆိုခဲ့တဲ့ ဂလူကိုရာဖာ နှင့် ဆာလ်ဖိုရာဖိန်းဓာတ်တွေပါကြောင်း ထပ်မံတွေ့ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်တွေက ဓာတ်ခွဲခန်းက စမ်းသပ်ခဲတိရစ္ဆာန်တွေမှာ ဖန်တီးထားတဲ့ ကင်ဆာတချို့ ကြီးထွားမှုကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ ဝှန်ဟော့ပ်ကင်းတက္ကသိုလ်က သုတေသီတွေက လွန်ခဲ့တဲ့ ၉ နှစ်က တွေ့ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနောက်မှာတော့ အဲဒီဝှန်ဟော့ပ်ကင်း တက္ကသိုလ်က သုတေသီ တွေဟာ အမေရိကန် စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဌာနနဲ့ လာရောက်ပူးပေါင်းပြီး သုတေသနလုပ်ငန်းများ အရှိန်အဟုန်မပျက် ဆက်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ မကြာ သေးမီကပဲ တောင်ကာရိုလိုင်နားပြည်နယ်က ချားစ်တန်ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဓာတ်ခွဲခန်းကနေ ဘရော့ကိုလီအမျိုးပေါင်း ၇၀ ကျော်ကို ဖြစ်ထွန်းအောင် စိုက်ပျိုးပေးနိုင်ခဲ့ကြပြီး သုတေသီတွေက ဓာတ်ဗေဒဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုတွေ ဆက်ပြီး လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီအခါ တချို့ ဘရော့ကိုလီမျိုးတွေမှာ လိုချင် တဲ့ဒြပ်ပေါင်းနဲ့ အင်ဇိုင်းတွေ ပါတယ်ဆိုရုံမျှပါပြီး တချို့ အဆပေါင်း ၃၀ လောက်အထိ ပေါများစွာ ပါရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

တချို့ သုတေသီတွေကတော့ ဘရော့ကိုလီပင်တွေကနေ ဂလူကို ရာဖာနှင့် ဆာလ်ဖိုရာဖိန်းဓာတ်တွေ များများရရှိရေးအတွက် ဆက်လက်ကြိုး

ပမ်းနေကြပြီး တချို့ကတော့ အဲဒီဓာတ်တွေနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့၊ ကာကွယ်ဖို့ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းနေကြပါတယ်။ တစ်နေ့ကျရင် ဆေးဝါး အတွက်ကောင်းတဲ့ ဘရော့ကိုလီပင်တွေ ရရှိလာနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားကြပါတယ်။ လောလောဆယ်အချိန်မှာတော့ ဆရာဝန်တွေ ပြည်သူလူထုကို သစ်သီးဝလံတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စားပေးခြင်းအားဖြင့် ကင်ဆာရောဂါတွေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပုံနဲ့ စားသောက်ပုံ စားသောက်နည်းတွေကို ပညာပေးနေကြပါတယ်။ အမျိုးသားကင်ဆာဌာနကလည်း လူထုဟာ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ၅ ကြိမ်လောက် သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စားပေးသင့်ကြကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုထားပါတယ်။

အဲဒီဘရော့ကိုလီအပါအဝင် သူတို့ဆီမှာ ရနိုင်တဲ့ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းရွက်ဟင်းသီး အများစုဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း ရနိုင်နေပါပြီ။ ဒီထက်ပိုပြီး သူတို့ဆီမှာထက်ပိုပြီး အမျိုးစုံတဲ့ သဘာဝ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဈေးလည်း ချို့ပါတယ်။ စားသုံးရာမှာသာ သာမန်ပေါ့ပေါ့ တန်တန်သဘောမထားဘဲ သဘာဝကပေးတဲ့ ဆေးတွေအဖြစ် ကျန်းမာရေးအသိနဲ့ စားသောက်သွားတတ်ရင် လက်ရှိကုန်ကျနေရတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် စရိတ်တွေ၊ မိသားစုအလိုက် အများကြီး လျော့ကျသွားနိုင်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။



## အစာလည်းဆေးတစ်ပါး

သတ္တဝါတွေ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ဖို့ အစာအဟာရကို အချိန်မှန်မှန် မှီဝဲကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က 'ဇီကိစ္ဆာ ပရမာ ရောဂါ' လို့ဆိုပြီး မိန့်ဆိုခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် စားသုံးနေရတဲ့ အစာက ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုနိုင်သလို အပြစ်လည်း ပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'အစာလည်းဆေးတစ်ပါး' 'အစာညစ်တော့ အဆိပ်ဖြစ်' စတဲ့ စကားတွေကို ရှေးပညာရှိများ ထားခဲ့ကြပါတယ်။

အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအားသန်သူတွေက ခန္ဓာကိုယ်ကို ပရိုတင်း၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နဲ့ အဆီဓာတ်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားပုံ၊ ကြံ့ခိုင်ဖို့ အဲဒီဓာတ်တွေအပြင် ဗိုက်တာမင်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေ၊ လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းကို အခြေပြုပြီး အဲဒီဓာတ်တွေ ပြည့်စုံဖို့ အစာကို ရွေးစားသင့်တဲ့ အကြောင်း ပညာပေးကြပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာကို အားသန်သူတွေကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ တေဇဇာနဲ့ အာကာသဓာတ်တွေ၊ ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပုံ၊ အဲဒါတွေ ညီညွတ်မျှတပြီး သမခြေရှိနေဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေကို ရသ ၆ မျိုးနဲ့ ဓာတ်ခွဲပုံတွေ၊ ဓာတ်တွဲ

ပုံတွေ၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေရဲ့ ဂုဏ်၊ ဝီရိယ၊ ကိစ္စ၊ ဝိပါက၊ သဘာဝတွေ အကြောင်းကို မူတည်ပြီး ကျန်းမာအောင် နေတတ်၊ စားတတ်ဖို့အရေး ပညာပေးကြပြန်ပါတယ်။

သုတေသီတွေရဲ့ စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်ချက်အရ ပညာရှိကြီးတွေ ဆိုခဲ့သလို အစာဟာ သာမန်အစာဟာရအတွက်သာမကဘဲ တကယ့်ကို ဆေး ဘက်ဝင်လှသော ဆေးတစ်ပါးဖြစ်ကြောင်း တစ်စတစ်စ တွေ့လာနေရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

မြေပဲဆန်တွေထဲမှာ ပြည့်ဝခြင်းမရှိသေးတဲ့ အဆီ၊ ဗိုက်တာမင်အီး အပြင် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ် အတော်များများ ပါနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအတွက် မြေပဲဆန်ဟာ နှလုံးရောဂါ မဖြစ်ပွားဘဲ ကာကွယ်မှု ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရရှိရပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်နဲ့ ပြင်သစ်တွေ စားသောက်ပုံစံလေးနဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ အဆီစားသုံးမှု ပမာဏခြင်း တူပေမယ့် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းတော့ ပြင်သစ်တွေမှာ အင်္ဂလိပ်တွေရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ပြင်သစ်တွေဟာ အစာစားတဲ့အခါ ဝိုင်အရက်နီ တစ်ခွက်နှစ်ခွက်လောက် နေ့စဉ်သောက်လေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ သုတေ သီတွေ လေ့လာချက်အရ စပျစ်သီး ရက်စ်ဗီရာတရောလ် (Resveratrol) လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးရှိနေပြီး သူဟာ သွေးထဲက အဆီဓာတ်တွေကို လျှော့ချနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီအပြင် အရက်မှာ ကွာစီတင် (Quercetin) ဆိုတဲ့ ဓာတ်လည်းရှိနေပြီး သူက ကင်ဆာရောဂါကို ဆန့်ကျင် တိုက်ခိုက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ ကွာစီတင်ဓာတ်ကို အရက်ချက်တဲ့ စပျစ်အနီမှာသာမက ကြက်သွန်နီ၌၊ ဘရောက်ကိုလီတို့မှာလည်း အများကြီး ပါနေပါတယ်။

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူမှာလည်း ကန်ဓာတ်ပါဝင်နေတဲ့ သဘာဝ

ဓာတ်တွေ ရှိနေပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဘက်တီးရီးယားပိုးနဲ့ မှိုတွေကိုသာမက ဗိုင်းရပ်စ်တွေကိုပါ သေစေနိုင်ကြောင်း တွေ့လာရပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ က သွေးပျစ်ခဲမှုကိုလည်း တားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်မှု ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီက အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်ကြောင်း တရုတ်ဆေးသိပ္ပံသုတေသီတွေ တွေ့ရပြန်ပါတယ်။

ဂျပန်တွေ သောက်လေ့ရှိတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းထဲမှာ Epigallo catechin gallate (EGCG) ဆိုတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးကို တွေ့ရပြီး အဲဒီဓာတ်ဟာ အဆုတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာပါ လေ့လာတွေ့ရှိရပြန်ပါတယ်။ (ပဲစိပ်ကလုပ်တဲ့ တို့ဟူးကို နေ့စဉ်စားပေးခြင်းဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွား မှုကို ကာကွယ်ပေးကြောင်း ဂျပန်သုတေသီတွေက တွေ့ကြပါတယ်။) ပဲစိပ် မှာ ဂျီနီစတိန်း (Geni-stein) လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ကနေပြီး သူက ကင်ဆာဖြစ် စေနိုင်တဲ့ ဗီဇ (Gene) တွေကို ပိတ်ဆို့ပစ်နိုင်တာ တွေ့လာရပါတယ်။ ပဲစိပ်ကလုပ်တဲ့ ပဲနို့မှာလည်း အဲဒီဓာတ်ပါနေပါတယ်။ ယဲဗီမှာလည်း HEMF လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ရှိနေပြီး သူဟာ အရွမ်းထက်တဲ့ ကင်ဆာဟန့်တား ပစ္စည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

အက်စကီးမိုးတွေဟာ ငါးကြီးဆီတွေ အစားများလှပြီ။ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတော့ သိပ်နည်းနေတာ တွေ့ရမှုကို အကြောင်းပြုပြီး လေ့လာမှုရဲ့ ရလဒ်အဖြစ် Omega-3 လို့ခေါ်တဲ့ အဆီအက်စစ်ဓာတ်တစ်မျိုးကို တွေ့လာ ရပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်ဟာ သာမန်လူတွေမှာ ရှိနေလေ့ရှိတဲ့ သွေးထဲက မလိုလားအပ်တဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဒီအတွက် သွေးကြောကျဉ်းရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒီအပြင် သူက အူမကြီး ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပြန်ပါတယ်။

မကြာသေးမီကမှ အမေရိကန်သုတေသီတွေက ဘရောက်ကိုလီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန့်လာထုပ် စတာတွေမှာ Indoles

လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တွေနဲ့ Sulphoraphane ဓာတ်တွေ ပါနေကြောင်းနဲ့ သူတို့ဟာ ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိကြောင်း ကြေငြာခဲ့ပါတယ်။ သားမြတ်မှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ကင်ဆာကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဂရိတ်ဖရဟာလည်း သွေးထဲက အဆီဓာတ်ကို လျော့ကျစေကြောင်းနဲ့ နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်းလည်း တွေ့ရပါတယ်။

သိပ္ပံသုတေသီတွေက လူသားတွေ ကျန်းမာရေးအတွက် အသားတွေ၊ အဆီတွေကို လျှော့စားပြီး အသီးအနှံတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ အစေ့အဆန်တွေကို တိုးပြီး စားပေးသင့်ကြောင်း အဆိုပြု တိုက်တွန်းကြပါတယ်။

ဒါကလည်း ရှေးက ဆုံးမခဲ့ဖူးတဲ့ 'အစာလည်းဆေးတစ်ပါး' ဆိုတဲ့ အဆိုကို ထပ်မံအတည်ပြုပေးလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။



# ကျန်းမာစေရေးအိပ်၍ပေး

လူ့ဘဝတစ်သက်တာမှာ ဘယ်ကိစ္စကို အချိန်အများဆုံး သုံးခဲ့သလဲ ဆိုတာ သေသေချာချာ ပြန်တွက်ကြည့်ရင် 'အိပ်ခြင်း' ဆိုတဲ့ ကိစ္စကို အချိန်အများဆုံး ပေးခဲ့ရတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် သာမန်လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အသက်ရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံကို အိပ်ခဲ့တာ တွေ့ရပါမယ်။

လူ့ဘဝဆိုတာ အင်နဲ့စလို့ အင်နဲ့ဆုံးတယ်လို့ ပြောစမှတ် ပြုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်တစ်မျိုးတွေးကြည့်ရင် လူ့ဘဝဆိုတာ အိပ်ခြင်းကစပြီး အိပ်ခြင်းမှာ ဆုံးသွားတာပဲလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သန္ဓေသား၊ ကလေးငယ်တွေဟာလည်း မိခင်ဝမ်းကြားတိုက်အတွင်းမှာ အိပ်လို့သာ အနေများခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာလနှင့်တဲ့အခါ အလန်တကြား ပြင်ပကမ္ဘာကြီးထဲ ရောက်လာပြီး တဝါးဝါးနဲ့ အော်ငိုရတဲ့ အဖြစ်ပါ။ ဒါတောင် တချို့က သားအိပ်ညစ်အားကြောင့် ပြင်ပရောက်နေသည့်တိုင် မနိုးသေးလို့ ဦးနှောက်ထဲ သွေးရောက်အောင် စောက်ထိုးဆွဲပြီး လှန်နှိုးယူရတာ ရှိပါသေးတယ်။

အပျင်းထူတဲ့သူတွေ၊ လုံ့လနည်းတဲ့သူတွေဟာ အအိပ်လည်းကြီးတတ်တာမို့ အိပ်တာဟာ မကောင်းဘူး။ အိပ်အောင် အားပေးတဲ့သူဟာလည်း အပျင်းအားပေးတာမို့ မကောင်းဘူးလို့ ယူဆထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ လောက်က ရောမဆေးပညာရှင်ကြီး အောလပ်ခါ၊ ကော့လဲလီယပ်စ်ဆဲလပ်စ် Aulus Cornelius Celcus က 'ရောဂါသည်ပေါင်း များစွာကို အိမ်စေခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းစေရာသည်' လို့ ဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ့ဆိုလိုတဲ့ သဘောကို ခေတ်သစ်ဆေးပညာရှင် တော်တော်များများ သဘော မပေါက်ခဲ့ကြပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံ လူဝီဆီယာနာဆေးတက္ကသိုလ်က ဒေါက်တာဖိလစ်တီးလား Dr. Philip Teeler ဆိုသူက ရှေးခေတ်ဆေးပညာ ရှင်ကြီးရဲ့ အဆိုအမိန့်ကို နားလည်သဘောပေါက်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ ပိုသေချာရလေအောင် ဆက်လက်ပြီး သုတေသန လေ့လာမှုတွေကို ပြုလုပ်တဲ့ အခါ 'လူသည် ကိုယ်တွင်းကောဋ္ဌာသများအနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာမျှ ချွတ်ယွင်း မှုမရှိပါဘဲနှင့် အကြောင်းမဲ့ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လျှင် ယင်းဝေဒနာသည် တစ်နည်းနည်းဖြင့် အိပ်ရေးပျက်မှုနှင့် ဆက်နွယ်နေရမည်' ဆိုတဲ့ အချက်ကို တွေ့ရှိရပါတော့တယ်။

ဒေါက်တာတီးလားနဲ့အဖွဲ့ဟာ သူတို့ဆီရောက်လာတဲ့ အလားတူ ဝေဒနာရှင်တွေကို အိပ်ချိန်ပိုပြီး အိပ်ကြည့်စေပါတယ်။ သောကလျှော့ပြီး ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်နိုင်အောင် ပြေလျော့နည်းများ Relaxation ကိုလည်း သင်ပေးပါတယ်။ ဒီအခါ ဝေဒနာရှင်ပေါင်းများစွာဟာ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာ တွေက ကင်းလွတ်ချမ်းသာကြောင်း တွေ့လာရပါတယ်။

အလိုလိုနေရင်း စိတ်မောလူမော ဖြစ်ဖြစ်နေတတ်တဲ့ ဝေဒနာဟာ အမျိုးသားတွေမှာထက် အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုပြီး ဖြစ်လေ့ရှိတာကို ဒေါက်တာ တီးလားတို့အဖွဲ့က လေ့လာတွေ့ရှိပြန်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပွားရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ရပ်က အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးအိပ်တဲ့ပုံစံချင်း မတူတဲ့အတွက် လို့ ဆိုပါတယ်။ အမျိုးသားအများစုဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးပြဿနာများ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာများကို သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ခန်းများမှာ ပစ်ထားခဲ့ပြီး အိပ်ခန်းထဲအထိ ယူလာပြီး တွေးတောခံစားလေ့မရှိဘူးလို့

ဆိုပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုကတော့ နေ့ဘက်က ကြံ့ခဲခဲ့သမျှ၊ မကျေ နပ်ချက်တွေကို အိပ်ခန်းထဲအထိ သယ်လာပြီး တစ်မိမိမို့ ခံစားပြီး တပြစ် တောက်တောက်နဲ့ အိပ်မရနိုင် ဖြစ်လေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဘာမှ မည်မည်ရရ ပြဿနာမရှိပါပဲ တောင်တွေး၊ မြောက်တွေးနဲ့ မျက်စိ ကြောင်နေတတ်ပါတယ်။

ညအိပ်နေစဉ် ကလေးငိုသံစတဲ့ အသံဗလံ တစ်စုံတစ်ရာကြားရလို့ လန့်နိုးရာမှာတောင် ယောက်ျားတွေဟာ အိပ်မှုနံ့စုံမွှားဖြစ်နေရာက ခဏ အကြာမှာ ပြန်ပြီး အိပ်ပျော်သွားလေ့ရှိကြောင်း၊ အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ အဲဒီလို လန့်နိုးပြီးရင် တော်တော်နဲ့ အိပ်မပျော်ဘဲ ရှိနေတတ်ကြောင်း၊ ဒါ့အပြင် ချက်ရေးပြုတ်ရေးနဲ့ အိမ်မှုထိန်းသိမ်းရေး ကိစ္စတွေကြောင့် အထူးသဖြင့် အသက်ငယ်ရွယ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတွေဟာ အအိပ်အနေလျော့ပါးပြီး အိပ်ရေးကောင်းကောင်းမဝအောင် ဖြစ်ရကြောင်း၊ ဒီလိုနဲ့ တစ်စတစ်စ အိပ်ရေး အကြွေးတင်လာတဲ့အခါ အကြောအချင် တောင့်တင်းကိုက်ခဲခြင်းတွေကစလို့ အစာမကြေ၊ လေထိုးလေအောင်၊ မောပမ်းနွမ်းနယ်တဲ့ ဝေဒနာတွေအထိ ဖြစ်ပေါ်လာရကြောင်း ဒေါက်တာတီးလားတို့အဖွဲ့က တင်ပြထားပါတယ်။

အချက်အလက်တွေ စုံလင်လာတဲ့အခါ စုပေါင်းစစ်ဆေး လေ့လာ ကြည့်တဲ့အခါ ယခင်ယခင်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အယူအဆဟောင်းတချို့နဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အဖြေကို တွေ့လာရပါတယ်။ အဲဒါကတော့ လူဟာ အသက်အရွယ်ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ အိပ်ချိန်လိုအပ်မှုမှာ အတူတူ လောက်ပဲရှိတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာတီးလားဟာ အိပ်ချိန် ၇ နာရီနဲ့ ၇ နာရီအောက်လျော့တဲ့ အမျိုးသမီးများနဲ့ အိပ်ချိန် ၈ နာရီနဲ့ ၈ နာရီအထက်ပိုပြီးအိပ်ကြရတဲ့ အမျိုး သမီးတွေကို နှိုင်းယှဉ်စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ အိပ်ချိန်နည်းတဲ့ ပထမအုပ်စုဟာ ဒုတိယအုပ်စုထက် စိတ်ထဲမှာ တင်းမာတိုတောင်းနေတဲ့ အဖြစ်မျိုး ၅ ဆ၊ မောပမ်းခြင်းကြောင့် မြည်တွန်းတောက်တီးနေတဲ့ အဖြစ်မျိုး ၇ ဆ၊ စိုးရိမ်



ကြောင့်ကြ ဖြစ်နေရမှုမျိုး ၁၂ ဆ။ ထို့အပြင် တခြားဝေဒနာ လက္ခဏာမျိုး အများအပြား ပိုမိုဖြစ်ပေါ်နေတတ်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒေါက်တာတီးလားက အဲဒီဝေဒနာသည်တွေကို ညစဉ် အိပ်ချိန် ၉ နာရီက ၁၁ နာရီအထိကြာအောင် အိပ်စေပြီး၊ နေ့ခင်းနေ့လယ်မှာလည်း တစ်ရေးအိပ်စက် အနားယူစေပါတယ်။ တချို့က မိမိတို့ နေ့လယ်နေ့ခင်း မအိပ်တတ်လို့ ဆိုကြတဲ့အခါ အိပ်မပျော်တဲ့တိုင် ဘာမှမလုပ်ဘဲ စားဖတ်။ စကားပြောတောင်မလုပ်ဘဲ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် လဲလျောင်းပြီး မျက်စိမှိတ်ထား စေပါတယ်။ တချို့က မိမိတို့ အဲဒီလောက်ကြာကြာ အိပ်နိုင်ကြောင်း။ တချို့က နေ့လယ်အိပ်ရင် ညကူးအိပ်မရဘဲနေမှာပဲ စသဖြင့် ဆင်ခြေအမျိုးမျိုး ပေးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေါက်တာတီးလားက အဲဒီအိပ်ချိန်ဇယားသစ်အတိုင်း အိပ်စေပြီး ရလဒ်စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ လူနာအများစုဟာ ရက်အနည်းငယ် အတွင်း မိမိတို့မှာ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပျောက်ကင်းသွားကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ လူနာပေါင်း ၂၀၀ ကို စမ်းသပ်ခဲ့ရာမှာ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သိသိသာသာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားကြပါတယ်။

လူနာတွေက နေ့လယ်တစ်မေးလောက် အိပ်ပေးခြင်းဟာ ညအိပ်တဲ့အခါ ပိုလို့တောင် အိပ်ပျော်စေတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ပထမတော့ လူနာတွေအားလုံးက အိပ်ချိန်ပိုပေးတဲ့ဇယားကို မနှစ်သက်ကြပါဘူး။ အိပ်ချိန် ပိုလိုက်တာကြောင့် ထိုင်းမှိုင်းပြီး စိတ်တွေပိုပြီး နောက်ကျိမှာပဲလို့ ထင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဇယားသစ်အတိုင်း အိပ်ချိန်ပိုလိုက်ပြီးတဲ့နောက် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လောက်အကြာမှာ မူလက ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်နောက်ကျိထိုင်းမှိုင်းမှုတွေ အလိုလို ပျောက်ကုန်ပါတယ်။ အခုတော့ ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာ အဆိုအမိန့် တွေ မှန်ကန်လှကြောင်း တွေ့လာရတာနဲ့အမျှ အိပ်စက်ခြင်းကို ကုထုံးသဖွယ် အသုံးပြုပြီး ရောဂါအချို့ကို ကုစားလို့နေကြပါပြီ။



# ရယ်ရွှင်ခြင်း

ရယ်ရွှင်ခြင်းကို စိတ်ပေါ့ပါးလွတ်လပ်မှု၊ စိတ်ရွှင်လန်းမှုရဲ့ နိမိတ်ပုံ အဖြစ် သတ်မှတ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ လူသားတိုင်းဟာ ရယ်ရွှင်ခြင်းကို ပြုတတ်ကြပါတယ်။

လူသားတွေသာမက တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ပြုတတ်ကြပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ မေရီလန်ဒ်တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ ရောဘတ်ပရိုဗင်ရဲ့အဆိုအရ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း လူသားတွေလို ရယ်ရွှင်ခြင်း ပြုကြရာမှာ အထူးသဖြင့် မျောက်တွေဟာ ရယ်မောတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ရယ်မောသံဟာ လူတွေနဲ့တော့ မတူဘဲ ခြားနားမှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူတွေရယ်လိုက်တဲ့အခါ များသောအားဖြင့် 'ဟား...ဟား...ဟား' လို့ အသံထွက်လေ့ရှိပြီး ချင်ပန်စီမျောက်တွေ ရယ်တဲ့အခါမှာတော့ 'အား...အား...အား' လို့ အသံထွက်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ရယ်စရာထင်တဲ့အရာကို တွေ့တဲ့အခါ မှာရယ်၊ ကြားရတဲ့အခါမှာရယ်၊ တွေးမိတဲ့အခါမှာရယ် ရယ်မောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ရယ်မောသူဟာ သူရယ်မောနေတဲ့အခိုက်မှာ ဘာကြောင့်ရယ်မောရ

တယ်ဆို ဘယ်တော့မှ တွေးလေ့မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သုတေသီတချို့ကတော့ ရယ်ရွှင်ခြင်းကို စူးစမ်းမှု ပြုခဲ့ကြပါတယ်။

ပါမောက္ခပရိုဖင်ဒါက လူသားတွေဟာ သူတို့စကားမပြောတတ်ခင် ကာလကတည်းက ရယ်ရွှင်ခြင်းကို စတင်ပြုခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း သုံးသန်းကာလ၊ သမိုင်းဦးလူသားဟာ သူ့ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပေါ် သူ့အားပြုပြီး မတ်မတ်ရပ်နိုင်လာတဲ့ ကာလက စခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလို ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပေါ် ရပ်နိုင်လာခြင်းကြောင့် အဆုတ်နဲ့ ရင်အုပ်တွေဟာ အသက်ရှူသွင်းခြင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းသာမက အသံအမျိုးမျိုးကိုလည်း ထုတ်လွှင့်လာနိုင်ပါတယ်။ လူတွေကို အသံထွက်ပြီး ပီပီသသ မရယ်နိုင်ပေမယ့် ခွေး၊ ကြောင် စတဲ့ တိရစ္ဆာန်များဟာ ရယ်ရွှင်နိုင်ကြပါတယ်။ သခင်ဖြစ်သူကို အရယ်၊ အပြုံးနဲ့ နှုတ်ဆက်နိုင်ကြပါတယ်။

သုတေသီတွေရဲ့ လေ့လာချက်အရ ယဉ်ကျေးမှုအခြေခံချင်း မတူကြပေမယ့် လူသားတိုင်းဟာ ဘဝအစလို့ ဆိုရမယ့် ငယ်စဉ်ကာလကတည်းက ရယ်ရွှင်ခဲ့ကြပြီဆိုတာ သိရပါတယ်။ ဘဝကို အင်အားစတင်ခဲ့တာ မှန်ပေမဲ့ အဲဒီကလေးငယ် အသက် ၄ လသားရောက်ရင်ပဲ ရယ်ရွှင်တတ်လာပါပြီ။ တချို့ကလေးတွေဆိုရင် ဒီထက်ငယ်ငယ်မှာတောင် မိခင်ဖြစ်သူကဖြူရင် ရယ်မောတတ်ကြပါတယ်။

ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကူးစက်နိုင်တဲ့ လူမှုရေး တုံ့ပြန်မှုတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ လူတစ်ဦးက စတင်လိုက်တဲ့ ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ လူအုပ်ကြီးတစ်အုပ်လုံး တသောသောနဲ့ ပွဲကျသွားရတဲ့အထိ ကူးစက် ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါတယ်။ ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို မိမိယုံကြည်တယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာတစ်ခုလည်း ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ရယ်မောခြင်းကို အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ ဒေါသကို ဖြေပျောက်ဖို့ တင်းမာနေတဲ့ ခြောက်လှန့်နေတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ပျော့

ပျောင်းပြေလည်သွားစေဖို့ နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ်လည်း သုံးကြပါသေးတယ်။ ရယ်မောလိုက်ခြင်းကြောင့် အခြေအနေတစ်ရပ်ဟာ စိုးရိမ်ဖွယ်မရှိတော့ဘူးလို့ ထင်မြင်လာရပြီး တင်းမာမှု လျော့ပါးသွားရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သုတေသီတစ်ဦးကတော့ ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ တက်ကြွအပြုအမူတစ်ရပ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရှောင်ရှားတာတွေသို့လ်က ချားလ်စ်ဂရန်းနားက ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ သဘောချင်းတူတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူက ရယ်မောခြင်းဟာ တိုက်ပွဲတစ်ရပ်၊ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်မှုတစ်ရပ် ပြီးဆုံးတဲ့နောက် အောင်မြင်မှုရဲ့ ကြွေးကြော်သံတစ်ရပ်အဖြစ် စတင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူတစ်ယောက် ရယ်မောလိုက်တိုင်း အဲဒီခံစားမှု အစဉ်တွဲပြီး ဖြစ်လေ့ရှိတယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။

သုတေသီအချို့ကတော့ သူတို့ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ ကျန်းမာခြင်းပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ တင်းမာခြင်းနဲ့ သောကကို ယယ်ပျောက်စေပါတယ်။ ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ သဘာဝအကိုက်အခဲပျောက်စေတဲ့ ဓာတ်တွေကို အလိုလို ထုတ်ပေးစေပါတယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ရယ်မောခြင်းဟာ နှလုံးခုန်နှုန်းကို အထိုက်အလျောက် မြန်စေပါတယ်။ ကြွက်သားများ တင်းတောင့်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆုတ်ထဲက လေညစ်တွေလို့ ဆိုနိုင်တဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်တွေကို အပသို့ မှုတ်ထုတ်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီအတွက် ရယ်မောပြီးတဲ့နောက်မှာ အဲဒီသူဟာ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းသွားလေ့ ရှိပါတယ်။

ခေတ်မီ ဆေးသုတေသန လုပ်ဆောင်ချက်တွေက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့ အချက်တွေ အများကြီး ရှိတဲ့အနက် စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်းဟာ သိပ်အရေးကြီးတဲ့ အချက်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထောက်ခံလျက် ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်လှုပ်ရှားတာလောက်က မကောင်းလှပေမယ့် ကာလကြာရှည် စိတ်ညစ်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊

ဘဝင်မြင့်ခြင်း၊ စိတ်ကြီးဝင်ခြင်း စတဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက်တွေ ဖိစီးပါများခဲ့ရင်တော့ သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးအားနည်းခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ အစာအိမ်လောနာထပြီး မျက်စိရေတိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားရောဂါဖြစ်ခြင်းတွေသာမက ကင်ဆာရောဂါတွေပါ ဖြစ်လာရပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေအဖို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အခြေအနေကို လိုက်ပြီး မေ့တာထိမ်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်းစတဲ့ မီးယပ်ရောဂါတွေ ထူပြောလာရပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံက ဆေးသုတေသနပြုချက်အရဆိုရင် အစာအိမ်ရောဂါရှင်တွေရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ခေါင်းကိုက်ဇက်ထိုးရောဂါရှင်တွေရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်တင်းကျပ်မှု အခြေအနေတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတာတွေ့ရပါတယ်။

စိတ်အခြေအနေဆိုးဖြစ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ စိတ်တင်းကျပ်မှု၊ ဖိစီးမှု၊ Emotion and Stress တွေ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ ဦးနှောက်ကနေ CHINESE လို့ အတိုကောက်ရေးလို့ရတဲ့ ထူးခြားတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်ရယ်တစ်မျိုးကို ထုတ်လွှတ်လိုက်ကြောင်း၊ အဲဒီဟော်မုန်းဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ် Immune System ကို အားပျော့သွားစေကြောင်း၊ ဒါ့အပြင် ဟောက်ပြန်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေအဖြစ် ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ပေါက်ပွားလာစေကြောင်း စတာတွေကို ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုံးပျော်ကြည်နူးခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်းနဲ့တကွ ငြိမ်းချမ်းအေးမြနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ထိန်းပေးပါတယ်။ လူတွေ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့နေတဲ့အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့ CNS နဲ့တကွ အလိုအလျောက် အာရုံကြောအဖွဲ့ ANS တွေ ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်တာနဲ့အမျှ ကိုယ်တွင်းဖီဝဖြစ်ပျက်မှု အခြေအနေတွေဟာ ပုံမှန်ရှိနေပါတယ်။ ဝမ်းမီးဟာလည်း သမမြေမှာ ရှိနေပါတယ်။

နောက်ထပ် မနုဿဗေဒ သုတေသနပြုချက်တွေအရ အကောင်း

မြင်ဝါဒီသမားတွေနဲ့ သောကနည်းပြီး ပျော်ပျော်နေတတ်သူတွေဟာ အခြားသူတွေထက် အသက်ပိုရှည်ကြတာ တွေ့လာရပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံမှာ အသက် ၁၀၀ ပတ်ဝန်းကျင် ဘိုးသက်ရှည်တွေကို ကွင်းဆင်းသုတေသနပြု စာရင်းကောက်ကြည့်ရာမှာ အတိုးအတွေး ၃၇၂ ဦး တစ်နည်းအားဖြင့် ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အကောင်းမြင်သမားတွေ၊ ပျော်ပျော်နေတတ်သူတွေ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ တပ်မတော်ဆေးရုံတစ်ရုံက ပြုလုပ်တဲ့ ဆေးသုတေသနတစ်ရပ်ကလည်း ဒဏ်ရာချင်းတူရင် ကုသမှုချင်းတူရင် စစ်အောင်နိုင်တဲ့ ဘက်က စစ်သည်တွေရဲ့ ဒဏ်ရာက အပျောက်မြန်ပြီး စစ်ရုံးတဲ့ဘက်က စစ်သည်တွေရဲ့ ဒဏ်ရာတွေက အပျောက်နှေးတဲ့အပြင် Complication ခေါ်တဲ့ ဆင့်ပွားဝေဒနာ ဥပဒွဝေါတွေ အဖြစ်များကြောင်း ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိထားပါတယ်။

ဆေးရုံတွေပေါ်က ခွဲစိတ်လူနာတွေကို ကြည့်ရင်လည်း စိတ်ဓာတ်အခြေအနေ ကောင်းတာနဲ့အမျှ ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာ အကျက်မြန်ပြီး ရောဂါအပျောက်မြန်ကြောင်း တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ စိတ်ဓာတ်သိပ်ကောင်းတဲ့ လူနာများဟာ ရောဂါအခြေအနေက မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ပေမယ့် အသက်မသေဘဲ ကုသသူ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် အံ့ဩယူရလောက်အောင် ပျောက်ကင်းသွားတာမျိုးလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် 'ရယ်သောသူ အသက်ရှည်၏' ဆိုတဲ့ အဆိုဟာ စကားအဖြစ်သာ မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့မှာလည်း မှန်ကန်ကြောင်း တွေ့နေရပါတယ်။

