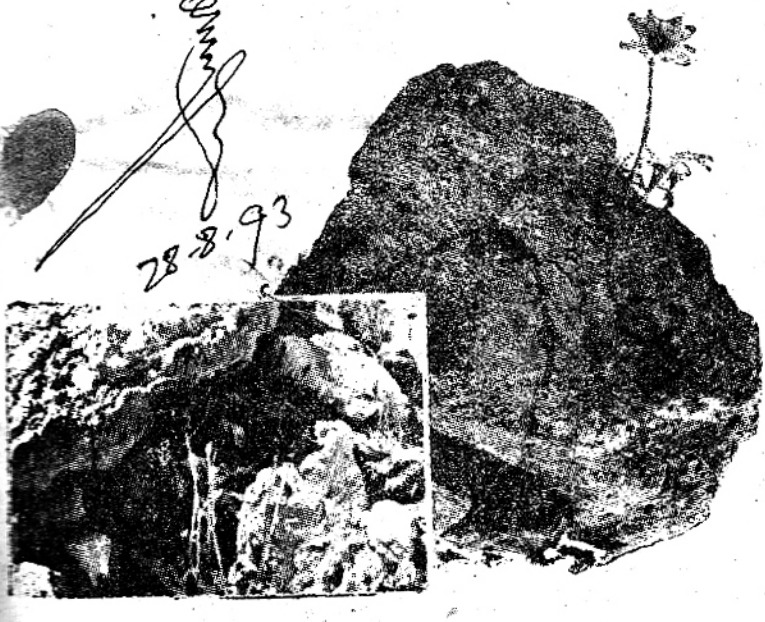
အသက်
လေးဆယ်ကျော်လျှင်



ဆရာဝန်တင်မြ

အသက်
လေးဆယ်ကျော်လျှင်



ဆရာဝန်တင်ရွှေ

ဤစာအုပ်တွင် နိုင်ငံတကာ မဂ္ဂဇင်းကြီးများ၌ ပါရှိသော လူကြီးများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဆေးပညာ မထောင်းပါး အဆီအနှစ်တို့ကို ကောက်နုတ် ဖော်ပြထားပါသည်။

လူကြီးမိဘများအား ကန်တော့ရန် ရည်ညွှန်းပါသည်။

အသက် ၄၀ ကျော်လျှင်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၉၇/၈၉ (၁၁)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်	၁၇/၉၀ (၅)

ပုံနှိပ်ခြင်း
ဒုတိယအကြိမ်

၁၉၉၁ မတ်လ

အုပ်ရေ ၂၀၀၀

တန်ဖိုး ၁၈၆ ကျပ်

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ	ကြည်မြင့် (ဆေးသုတေသန)
မျက်နှာဖုံးရိုက်	မစ္စတာမူရာဆေးလ်ဂျပါးလ် (၀၁၈၂၈) တောက်တောက်ဝင်းပုံနှိပ်တိုက် ၁၈၉/က၊ ၃၃ လမ်း ရန်ကုန်မြို့
အတွင်းစာသားပုံနှိပ်	ဒေါ်ခင်စန်း (၀၃၄၁၄) ငွေပဒေသာပုံနှိပ်တိုက် ၁၄၉ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း ရန်ကုန်မြို့
ထုတ်ဆေသူ	ဦးမြင့်ဦး (၀၈၁၇) မင်းလှစာပေ ၃၀၂/၃၊ ၂၅ ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏ သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ် ရန်ကုန်တို
စာအုပ်ချုပ်	ဒေါ်အေးသန့်

ဤစာအုပ်၌ စာမူများကို အဝိုင်းငါးပိုင်းခွဲ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ စာအုပ်ငါးအုပ် စုပေါင်းထားသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

၁။ လူကြီးများတွင် ကြုံရတတ်သော ပြဿနာ အဖုံဖုံနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းများ။

၂။ နှလုံးသွေးကြောတို့နှင့် ပတ်သက်သော ဆောင်ပါများ။

၃။ ကင်ဆာရောဂါ ကြိုဘင်စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူပါ။

၄။ ခါးနာ၊ အခကြောတက်၊ နောက်ကြောတင်းဝေဒနာစု။

၅။ အထွေထွေရောဂါစု။ ဒုက္ခိယအာကြိမ်

နိဒါန်း

ယနေ့ ဤကမ္ဘာမှ လူသားတို့၏ သက်တမ်းသည် အောက်ပါအတိုင်း ရှိခဲ့သည်၊ ရှိလာလိမ့်မည်ဟု ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်များက တွက်ချက်ခန့်မှန်းတားပါသည်။

ခုနှစ်သက္ကရာဇ်	မွေးစကလေးမျှော်မှန်းနိုင်သော ပျမ်းမျှသက်တမ်း
ခရစ်မပေါ်မီ	၁၈ နှစ်
အေဒီ ၁	၂၂
၁၂၀၀	၃၃
၁၆၀၀	၃၃.၅
၁၈၀၀	၃၅
၁၈၅၀	၄၀.၉
၁၉၀၀	၄၉.၂
၁၉၄၀	၆၆.၇
၁၉၆၀	၇၀
၁၉၇၅	၇၂.၆
၁၉၈၀	၇၄
၂၀၀၀	၈၅
၂၀၃၀	၁၂၀
၃၀၆၀	စသည် အသက် အတိုင်းမရှိ ရှည်မည်။

အထက်ပါဇယားကိုကြည့်လျှင် လွန်ခဲ့သော နှစ် ၂၀၀၀ ကျော်က လူသားတို့၏သက်တမ်းမှာ ၁၈ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်သာရှိခဲ့၍ ယခု သက်တမ်း (၇၄) နှစ် ကာလကို ရောက်နေပြီဖြစ်သည်။ ဤနှုန်းအတိုင်းသာ ဆေးပညာ တိုးတက်သွားခဲ့လျှင် သက္ကရာဇ် ၂၀၃၀ တွင် လူသားတို့၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းသည် နှစ် ၁၂၀ ဖြစ်လာမည်။ ထိုအခါ အသက်တစ်ရာ ပြည့်ပြီးသူများ၏ မာရသွန်အပြေးပြိုင်ပွဲ ကျင်းပသည့်ခေတ်ကို ရောက်လာလိမ့်မည်။ သက္ကရာဇ် ၂၀၆၀ လောက်တွင် မသေဆေး၊ မအိုဆေး၊ ပြန်လည် နုပျိုစေသောဆေးတို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရာက လူသားတို့၏သက်တမ်းသည် အတိုင်းအဆမရှိ ဖြစ်လာမည်ဟု ဆိုသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

နိဒါန်း

အဆိုပါ လူ့ဘဝသက်တမ်း အတိုင်းအဆမရှိသောခေတ်ကို ရောက်ခါနီး ကာလတွင် အချို့သောလူကြီးများ၊ ဥပမာ—တန်ဖိုးရှိသော နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ကြီးများ၊ စီးပွားရေးပညာရှင်များ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များ စသည်တို့ကို အသက်သေခါနီးအချိန်တွင် အသေမခံဘဲ အအေးခန်းထဲ သိမ်းထားသောခေတ်ကို ရောက်ဦးမည်။ လူတွေပြန်လည်နှုပ်ထွေသောဆေးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့်ခေတ်ကို ရောက်မှ ၎င်းတို့ကို ဆေးထိုးပေး၊ အစားထိုးတန်သည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို လဲပေးသင့်တာ လဲပေးပြီး အသက်ပြန်ရှင်အောင် ပြုလုပ်ပေးကြလိမ့်မည်ဟု အထောက်အထားများဖြင့် ခန့်မှန်းထားပါသည်။

ဤခန့်မှန်းချက်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား၊ စိတ်ကူးယဉ်သွန်းနေမလားဟု ဆိုကြကောင်း ဆိုပါလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာကြီးတွင် သိပ္ပံပညာမှာ ဒီရေအလား တိုးတက်နေလျက်ရှိရာ လကမ္ဘာပေါ်သို့ပင် လူသားတို့ရောက်နိုင်ကြပြီဖြစ်ရာ ဤအယူအဆမှာ တစ်ချိန်ကျလျှင် ဖြစ်လာမှာ သေချာပါသည်။ ခုနှစ်သက္ကရာဇ်က ကွာခြားချင် ကွာခြားနေပါလိမ့်မည်။

ဒါတွေကို အသာထားပြီး လက်တွေ့ကျကျ မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ဆရာဝန်ကြီးများတို့ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် ဗြိတိသျှသက်ခေတ်အောက် မြန်မာဖြည့်တွင် ၁၉၂၁–၃၁ က မွေးခါစ ကလေးတစ်ယောက် မျှော်မှန်းနိုင်သော သက်တမ်းမှာ ၃၅ နှစ်သာဖြစ်ခဲ့၏။ ထို့နောက် ၁၉၅၄ ခုနှစ်တွင် သက်တမ်း ၄၀ နှစ်သို့ တိုးလာခဲ့သည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ်တွင် ၄၅ နှစ်ဖြစ်လာပြီ၊ ၁၉၈၃ ခုနှစ်တွက်ချက်ထားချက်အရ မြန်မာ့သက်တမ်းမှာ အမျိုးသားတို့တွင် ၆၀.၅ နှစ်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးတို့တွင် ၆၄.၇ နှစ်အထိ တိုးလာခဲ့သည်။ ကလေးအရွယ်တွင် သေဆုံးရသူတွေ နည်းလာခဲ့၍ ဤသို့ပမ်းမျှသက်တမ်းမှာ တစ်ရှိန်ဘည်း တိုးလာရခြင်းဖြစ်၏၊ ဝမ်းမြောက်စရာကောင်းလှ၏။ သို့သော် ဤခေတ် မြန်မာတို့၏ သက်တမ်း နှစ် ၆၀ လောက်ရှိနေချိန်၌ တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံအချို့၏သက်တမ်းမှာ ၇၅ နှစ်ပြည့်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သက်တမ်းကိုမီရန် ၁၅ နှစ် လိုသေး၏။

တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့ဆီက ကောင်းသောနည်းလမ်းကွေကို အတုယူနိုင်လျှင် မြန်မာတို့၏သက်တမ်းမှာ နောက် ၁၅ နှစ်လောက် အသာကလေး တိုးယူနိုင်ကြလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူမှာ ကံကောင်းသူတစ်ယောက်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။ စားပေရေးသားရန် ဝါသနာပါရုံမက စာဖတ်ရန် ဆေးကျနယ်စာအုပ်စာတမ်း အပြည့်စုံဆုံးစာကြည့်တိုက်ကြီးတစ်ခုအတွင်းသို့ အချိန်မရွေး ဝင်ထွက်သွားလာခွင့် ရလျက်ရှိ၏။

ယင်းကြောင့် နိုင်ငံတကာမှ ကောင်းသော အတုယူစရာ အချက်တို့ကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ထုတ်ရေးသားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

နိဒါန်း

လူသားတစ်ယောက် တစ်ကယ်အသက်ရှည်လိုလျှင် ရောဂါဖြစ်မှ ကုသခံရုံနှင့် အသက်ရှင်မည်မဟုတ်ပါ။ အသက် ၄၀ သောက်မှ မိဒိဘာသာ ပြုပြင်သင့်တာ ပြုပြင်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ''အသက် ၄၀ ကျော်လျှင်'' ဟု အမည်ပေးပါသည်။

လုတိုင်း သက်တမ်း ၇၅ နှစ် ပြည့်မီရေးသို့။

အဆုံး ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဤမှု ထူသဲသော စာအုပ်ကြီး ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အစစ အရာရာ ကူညီသော သမီးလတ် မသက်သက်ရှ **B.Com.** အား ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ပိုငြမ်းကိုးကားသောကျမ်းများ

ဤစာအုပ်ပါဆောင်းပါးတို့၏ ဒိုင်ခြမ် ပြုစာစောင်တို့မှာ လွန်စွာများပြားပြီး အချို့မှာ တစ်စောင်မကရှိပါသဖြင့် ဒိုင်ခြမ်းကိုးကားသော ကျမ်းစာအုပ်စာတမ်းများ၏ စာရင်းကို မဖော်ပြတော့ပါ။

ဆောင်းပါးတစ်ခုချင်း၏ မူရင်းကို သိသိပါက စာရေးသူထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

စာဖတ်သူများကို လေးစားလျက်

[illegible] စာရေးသူ

မာတိကာ

လူကြီးများတွင် ကြုံရတက်သော ပြဿနာအဖုံဖုံနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းများ

၁	အသက်အရွယ်သည် ပခာနမဟုတ်	၁၁
၂	လူတွေ မအိုကြရအောင် တားနိုင်တော့မည်လော	၁၃
၃	အဆစ်အခြစ်ကိုက် ရောဂါရ	၁၇
၄	ဂေါ်ကခေါ် ခခြမအရင်းမှ စတင်ကိုက်ခဲသောဝေဒနာ	၂၂
၅	အံ့ဖွယ် အက်စပရင်	၂၅
၆	လေ့ကျင့်ခန်းဘစ်ခုတည်းနှင့် ခါးနာခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်	၂၉
၇	စိတ်ထောင်း၍ ကိုယ်ကျေရာမှ ထပ်ဆင့်ရသော ရောဂါများအပေါ် အနိုင်ရလိုလျှင်	၃၁
၈	ယောက်ျားတိုင်းရှောင်လွှဲမရသောရောဂါ သွိုမဟုတ် ဆီးကျိတ်ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ပရောဇစတိတ် ကင်ဆာရောဂါ	၃၅
၉	ယောက်ျားတွေဟာ မိန်းမဟိုထက် ဘာကြောင့် အသက်တိုကြပါလိမ့်	၃၉
၁၀	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှုမရှိသူများတွင်	၄၂
၁၁	ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်းသစ်	၄၄
၁၂	သင်၏အဝယက်တမ်းကို ခန့်မှန်းကြည့်ကြရအောင် ပထမနည်း	၄၆
၁၃	ဆီးချိုရောဂါနှင့် သက်တမ်းပြည့်နေနိုင်ဖွဲ့အရေး	၅၃
၁၄	ညနေပိုင်း ရုံးဆင်းချိန်မှာ နှုံးခွေနေတတ်လျှင်	၅၇
၁၅	လူကြီးများအတွက် လိုအပ်သောအစားအစာနှင့် စဉ်းစားစရာ ဆေးဝါးများ	၅၀
၁၆	သင့်မျက်နှာ အစဉ်နုပျိုနေရအောင်	၆၅
၁၇	သင်၏ သက်တမ်းကို မျှော်မှန်းကြည့်ရအောင် ဒုတိယနည်း	၆၉
၁၈	အသက်ရှည်လိုလျှင်	၇၅
၁၉	စိတ်ထားပျော့ပျောင်း၍ ဒေါသစိတ်လျော့နည်းလိုလျှင်	၇၇
၂၀	အရက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၇၉
	— အရက်ကြောင့် ရတတ်ယောဝေဒနာများ	၀၄
	— သင်ဟာ အရက်သမား ဖြစ်နေပြီလား မိမိဖာသာ ဆုံးဖြတ် အဖြေပေးကြည့်ပါ	၀၇

ဒုတိယအကြိမ်

၂၁	ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်ရည်တို့အကြောင်း	၉၁
၂၂	ခေတ်ပေါ်ဆောဂါတန်မျိုး၊ နွေစဉ်နေထိုင်ရေးအတွက် အကြံပေးချက်များ	၉၅
၂၃	သင်၏သက်တန်းကို မှန်းကြည့်ရခြင်းအောင် တတိယနည်း	၉၈
၂၄	ကျန်းမာရေးအောင် လမ်းလျှောက်ပါ	၁၀၀
၂၅	မျက်စိရောဂါများ၊ ကုသနည်းသစ်များ	၁၀၃
၂၆	ဒေါသဖြစ်နေသော ဦးနှောက်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲယူနည်း	၁၀၆
၂၇	ဝမ်းချုပ်ခြင်း	၁၀၉
၂၈	အရွယ်ကျခြင်း	၁၁၂
၂၉	လူကြီး၏ ခြေသလုံးများ တုန်ခါနေခြင်း	၁၁၅
၃၀	လူကြီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော သွေးယိုပြန်ရောဂါ	၁၁၇
၃၁	သွားတု အရှင်နှင့် အခြေ	၁၂၀
၃၂	ခေါင်းထုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ နောက်ကြောတက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်	၁၂၃
၃၃	ယန္တရားကရုတ်ဖြတ်လိုက်လျှင်	၁၂၉
၃၄	နွေရာသီတွင် ကြီးရတတ်သော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်	၁၃၆
၃၅	နှေးပူထဲသွားလာကြသည့်အခါ	၁၄၂
	အရေပြား ကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၄၅
၃၆	ဗိုက်ကာမင်ဆေးပြားတို့ကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးဖို့ လိုအပ်ပါသလား	၁၄၇
၃၇	ပါကင်ဆွန်းလျှင် ကျန်းမာမည်	၁၅၀
၃၈	ငါးကို ကြိုက်သလောက်စားပါ	၁၅၁
၃၉	ကြက်သွန်မြိန်	၁၅၆
၄၀	လက်တွေ့အသုံးချ ဒိတ်ဘိုဝယ်ရာ	၁၅၈
၄၁	နာစေးချောင်းဆိုး ဘာအာဒိုးကျောရိုး	၁၆၃
၄၂	ရင်ကြပ်ပန်းနာ	၁၆၈
၄၃	အိုး အာသွားတို့၏ ပေါင်ဆင်းကျိုးဆောဂါ	၁၇၃
၄၄	အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ခြင်း	၁၇၆
၄၅	အသက်အရွယ်နှင့် ကိုယ်စွမ်းပကား အကောင်းဆုံး ပေးကြားအောင်ကိုးနေး	၁၇၈
၄၆	ထိပ်ပြောင်နေသော ယောကျ်ားများအတွက် ဆံပင်ပေါက်ဆေး	၁၈၂
၄၇	သင့်မျက်လုံး မော်ကောင်းကောင်း အသက်အန္တရာယ်	၁၈၅
၄၈	မှုးမော်ခြင်း	၁၉၁
၄၉	သင်၏ခံစိတ်ထဲမှာ ပုပ်စယောကျ်ားနဲ့ခံစားနေ ရော်ဂါဖိနေသနည်း	၁၉၈

မာတိကာ

၅၀ သွေးဆုံးချိန် ၁၉၅
၅၁ ဆီးလမ်းတစ်နေရာ၌ ကျောက်ဘည်ခြင်း ၁၉၉
၅၂ အိပ်မပျော်သည့် ဝေဒနာစု ၂၀၁

နှလုံးသွေးကြောတို့နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ

၅၃ နှလုံးသွေးကြောများနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ ၂၀၅
၅၄ ရုတ်တရက် နှလုံးရောဂါ ၂၀၄
၅၅ ရုတ်တရက် နှလုံးရင်ပြီး အသက်သေဆုံးခြင်း ၂၁၇
၅၅ သွေးတိုးရောဂါ ၂၂၃
၅၆ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် လေဖြန်းခြင်း ၂၃၀
၅၇ လေဖြတ်ခံရခင် ကြိုဘင်သိမှိရလေအောင် ၂၃၆
၅၇ ကိုလက်စရော ၂၃၉
၅၀ အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သော နှလုံးရောဂါ ၂၄၇
၅၉ နှလုံးရောဂါ ကုနည်းသစ် ဆယ်မျိုး ၂၄၉
၆၀ သင်ဟာ နှလုံးရောဂါဖြစ်မည့် လူထန်းစားလား ၂၅၃

ကင်ဆာရောဂါဆိုသည်မှာ ကြောက်စရာ သို့သော်

၆၁ အစာအိမ် ကင်ဆာရောဂါ ၂၆၁
၆၂ အစာမျိုပြွန် ကင်ဆာ ၂၆၄
၆၃ ခံတွင်း ကင်ဆာ ၂၆၇
၆၄ ရင်သား ကင်ဆာ ၂၆၀
၆၅ သားအိမ် ကင်ဆာရောဂါ
သားအိမ်လည်တံ ကင်ဆာ
သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်း ကင်ဆာ ၂၇၅
၆၆ အသည်း ကင်ဆာ ၂၀၁
၆၇ သွေး ကင်ဆာ ၂၀၃
၆၀ အဆုတ် ကင်ဆာ ၂၀၄
၆၉ ဆောက်ရှားများတွင် ဖြစ်တတ်သော
ဂေးစေ့ ကင်ဆာ
ရင်သား ကင်ဆာ
ပရောစတိတ်ဂလင်း ကင်ဆာ ၂၀၅
၇၀ အရေပြား ကင်ဆာ ၂၀၇
၇၁ ကင်ဆာရောဂါကု ဓာတ်ရောင်ခြည် ၂၀၀

စာတိုကာ

၇၂	ကင်ဆာရောဂါ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိမှုက်များ	၂၉၄
၇၃	ကင်ဆာရောဂါသည်များအတွက် အထူးလိုအပ်သော ဆေးဝါးများ	၃၀၃
၇၄	အင်တာလူကင် ၂	၃၀၅
၇၅	ကင်ဆာရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ဝင်စားစရာ သတင်းများ	၃၀၆
၇၆	ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရေး	၃၁၄
၇၇	ရောဂါဖြစ်စတွင် တွေ့ရလေ့အောင်	၃၁၆

ခါးနာ အကြောတက် နောက်ကြောတင်း ဝေဒနာစု

၇၈	သင်ဟာ ခါးနာ နောက်ကြောတက်ဝေဒနာ ဖြစ်တော့မည့် လူလား	၃၂၁
၇၉	ပျိုပျို အိုအို အားကစား	၃၂၇
၀၀	အားကစား အလေးချိန်လျော့	၃၃၂
၀၁	နုပျိုလိုလျှင် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းယူရန် မမေ့နှင့်	၃၂၇
၀၃	ခါးနာ ခြင်း ဝေဒနာ	၃၃၀
၀၄	သင်၏ ခါးမှ ပြဿနာ မပေါ်ရလေအောင်	၃၄၅
၄၅	တင်းကျပ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်မှ ကြွက်သားများကို လျော့ချသော နည်းများ	၄၄၀

အထွေထွေရောဂါစု

၈၆	အသားဝါ အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် မြန်မာပြည်	၃၅၅
၈၇	ဆီးလမ်းတစ်လျှောက် ရောဂါပိုးများ ဒုက္ခပေးခြင်း ဆီပူ ဆီးကျင်ခြင်း	၃၆၁
၈၈	လူသားတို့ ဆီးအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၃၆၅
၈၉	ဝမ်းကိုက်ရောဂါ မီးယင်ဝမ်း၊ ဒူလာဝမ်း	၃၆၈
၉၀	တီဘီရောဂါ	၃၇၁
၉၁	အစာနှင့်လျှင်	၃၇၆
၉၂	အူအတက်ပေါက်ခြင်း	၃၈၀
၉၃	သန်ကောင်ရောဂါ	၃၈၂
၉၄	အရွယ်မကျရအောင် ခွဲစိတ်ကုသနည်းများ	၃၈၈
၉၅	အစားအသောက်နှင့် လူ့စိတ်	၃၉၁
၉၆	နောင်တစေတဲ့ ပေါ်လာမည့် ဆေးပညာ	၃၉၅

အသက်အရွယ်သည် ပဓာနမဟုတ်

ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်ကာလက လူကြီးဖြစ်လိုလှသည်။ မိမိ ဝတ်ချင်တာ ဝတ်ရမည်၊ စားချင်တာစားရမည်။ စိတ်ရှိသဘောရှိလည်း နေရမည်ဟု မျှော်မှန်းခဲ့ကြသည်။

ယခုလို ကြီးလာပြန်တော့ ကလေးလို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပြေးလွှားနေချင်ပြန်သည်။ သို့ပေမယ့် ကျောင်းစာ ပြန်ကျက်ရမှာကိုတော့ အကြောက်သား။ အချုပ်အားဖြင့် မည်သူကမှ မိမိ၏ အသက်ကို ကျေနပ်သည်ဟူ၍ မရှိ။

အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စွမ်းဆောင်ချက်များနှင့် သူတို့၏ အသက်အရွယ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ''ဇွဲလုံ့လသည်သာ အမိက'' ဆိုသော စကား အလွန်မှန်သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

၁။ ရောရာ ဌန်းစတုံး အသက် (၇၀) အရွယ်၌ မြူးနှစ်အိုလံပစ် (၁၉၇၂)၌ ဗြိတိန်နိုင်ငံကိုယ်စား ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။

၂။ ဒီလာနို အသက် (၇၅) နှစ်အရွယ်၌ ကီလိုမီဘာ ၅၀၀၀ ခရီးကို ၃၃½ ရက်အတွင်း စက်ဘီးဖြင့် သွားကာ သူတို့ ကောလိပ်ကျောင်းသားများ နှစ် ၅၀ မြောက် ပြန်လည်တွေ့ဆုံပွဲသို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ (၁၉၈၀)

၃။ ပုင်ရဟန်းမင်း ဌန် (၂၃) (၁၉၅၈) သည် အသက် (၇၆) နှစ်အရွယ်၌ ရဟန်းမင်း၏ တာဝန်ကို စတင်ထမ်းဆောင်သည်။ ၎င်းတာဝန်ယူစဉ် ငါးနှစ်ကာလ အတွင်း ဘာသာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု အများအပြား ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

၄။ ကျော်ဘန်း အသက် (၁၀) အရွယ် (၁၉၇၆) ၌ အကယ်ဒမီ ရုပ်ရှင်ထူးချွန်ဆု ရရှိခဲ့သည်။

၅။ အဒ်နာ အသက် (၈၂) နှစ်၌ အခေနာက်ဂျာမနီနိုင်ငံ အကြီးအကဲ အဖြစ် ထမ်းဆောင်သည်။ (၁၉၆၃)

၆။ ဘာထရံရပ်ဆယ် အသက် (၉၄) နှစ် အရွယ်တွင် နိုင်ငံတကာ ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းများကို ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၇။ မာလီဒါ အသက် (၉၁) နှစ်တွင် အိုင်ယာလန်နိုင်ငံ သမ္မတ ဘာဝန်ယူသည်။

၈။ ဇူကို အသက် (၉၁) နှစ်တွင် ပါရာမောင်း ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်ခဲ့၏။

၉။ ဗီကာဆို အသက် (၉၀) နှစ်တွင် ပန်းချီ ပန်းပု ထုနေဆဲ။

၁၀။ ဒေါက်တာ ရွှိုင်ဇာ အသက် (၁၉) နှစ်အရွယ်တွင် အာရိုက တိုဟ် တောတွင်း ဆေးရုံတစ်ခုဖွင့် ခေါင်းဆောင် ဆေးကုနေဆဲ။

၁၁။ မိုင်ကယ်အင်ဂျလို အသက် (၁၀) နှစ်အရွယ်တွင် ဘုရားကျောင်း တစ်ခုအတွက် ပုံစံများ ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

၁၂။ ဆမ်မာဆက်မော် အသက် (၁၄) နှစ်တွင် ကမ္ဘာကျော် ဝတ္ထု တစ်ပုဒ်ကို ရေးသည်။

၁၃။ ကာရင်စကီ အသက် (၁၃) နှစ်တွင် ဂန္ဓဝင်စာအုပ်ကို ရေး သားသည်။

၁၄။ ဝင်စတင်ဂျာချီအင်္ဂလိပ်စကားပြော လူသားတို့၏သမိုင်းစာအုပ်တွဲ ကြီးကို အသက် (၁၂) နှစ်တွင် ရေးသည်။

၁၅။ ရှရှ စာရေးဆရာကြီး တော်လ်စတွိုင်၏ အသက် (၁၂) နှစ် အရွယ်၌ ရေးသားခဲ့သော ဝတ္ထုကြီးသည် ကမ္ဘာကျော်သည်။

၁၆။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ဦးဟုတ်စိန်သည် အသက် (၉၀) ကျော်တွင် တရုတ်–မြန်မာ အင်္ဂလိပ်ဝါဒီ အဘိဓာန်ကျမ်းများကို ရေးသား ခဲ့သည်။

၁၇။ ဆရာတော် ဦးသေဋ္ဌိသ အသက် (၉၆) ကျော်ခဲ့ပြီ ဦးနှောက် ကြည်ကြည်လင်လင်နှင့် တရားစမ္မများ ဟောကြားနေဆဲ။

လူငွေမဆိုကြရအောင် ဘာနိုင်ငံတော့မည်လော

သိပ္ပံပညာရှင် ရေးဝတ်ဖိုခ် နွေဦး စားနေခဲ့သော အစားအစာက တစ်လုပ် တစ်ဆုပ်သာ—လူပိန်စေသော အစားအစာထက် တစ်ဆမက ပိုနည်းသေး၏။ သူ ဒီလိုစားသောက်ခဲ့တာ သုံးနှစ်ရှိပြီ။ ပြီးဘေ့ ရက်သတ္တဘစ်ပတ်လျှင် ၁၀ ခိုင်မှ ၁၅ မိုင်ခန့်ကို ပြေးလွှားနေသေးသည်။ အသက် ၆၀ ပြည့်ပြီးဖြစ်သောသူ တစ်ယောက်အနေနှင့် အသက်ရာကျော်မကခနေနိုင်အောင် အသက်ရှင်နေအောင် လေ့ကျင့်နေခြင်း ဖြစ်၏။

သည်လို လူအိုခြင်းအပေါ် အနိုင်ရအောင် သုတေသန ပြုနေကြသူတွေ များစွာရှိပြီ။ ယခုနေ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်ပြီးသူတွေ ၂၃ သန်းကျော်ရှိပြီ။ သက္ကရာဇ် ၂၀၃၀ ကျလျှင် သူတို့နိုင်ငံ၌ ၆၅ နှစ်ကျော်ပြီးသူ ပေါင်း ၅၁ သန်း ရှိလိမ့်မည်။ သည်လောက် ပေါများလာမယ့် လူကြီးတွေ မအိုကြရအောင် လူအိုဘဝမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေနိုင်ကြအောင် ကယ်လိုသုတ် ထိန်းကြပါလိမ့်။ ဤပြဿနာကို အဖြေပေးနိုင်ရန် သူတို့နိုင်ငံတွင် ၁၉၇၄ ခု နှစ်က လူအိုခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသန ဌာနတစ်ခုကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ယခုနေ့ အဲဘိုပါအဖွဲ့၏ ဘတ်ဂျက်ငွေမှာ ဒေါ်လာသန်း ၁၄၀ ရှိ၏။ တည်ထောင်ခါစ ထက် ငွေ ၉ ဆ တိုးပေးထားပြီ ဖြစ်၏။ တစ်နေ့ကျယင် လူအိုခြင်းကို တားမြစ် ပေးနိုင်မည့် နည်းကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ရန် ရည်မှန်း၍ လောက်ပံ နေခြင်း ဖြစ်၏။

နှစ်စဉ် သုတေသန လွှေရိုချက်များကို ညီလာခံများကျင်းပပြီး ဆွေးနွေး ခဲ့ကြသည်။ ယခုနှစ် (၁၉၈၆) တွင် လူအိုခြင်းဆိုင်ရာ ဆေးပညာညီလာခံ သုံးခုပင် ကျင်းပကြဖွယ်ရှိမည်ဟု သိရသည်။

ဒုကိယအာကြိမ်

အဆိုပါညီလာခံတွင် ရှေ့ဆောင်းပါးပါ ဒေါက်တာ ဝါက်ဖိုဒ်၏ အစာလျော့စားခြင်း စာတမ်း ပါလိမ့်မည်။ ဒေါက်တာ ဝါက်ဖိုဒ်၏ အလိုအရ သူသည် နှစ်ပေါင်း ၄၀ လောက် ဤလုပ်ငန်းတွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာတွင် ကြွက်များကို အစာလျော့ကျွေးခြင်းဖြင့် သက်တမ်း သုံးနှစ် တိုးစေနိုင်သည် ဆိုသည့် မူရင်း စတ္တမှိုချက်ကို အခြေခံပြီး လူသားတို့တွင် အစာလျော့စားရာက အသက် ပိုရှည်သည်။ သို့သော် အရပ်အမောင်းသည် တစ်လက်မ ပုဝင်သွားလေ့ရှိသည်။ ကြွက်သားများ အားနှည်းရာက နောက်ကျောရိုးများပါ ဖိခံနေရ၍ ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် လူမအိုချင်ယင် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ယူပါ။ လူအိုသည့်အခါရင်ဘတ်၌ အရိုးများ ပျော့ပျောင်းခြင်းမရှိသဖြင့် အဆုတ်တို့သည် သဘောရှိစွမ်းအား ရှိသလောက် ဖောင်းပွနိုင်ခွင့် နည်းလာသည်။

အသက် ၇၀ အရွယ် လူကြီးတစ်ယောက်၏ အဆုပ်ထဲဝင်သည့် လေသည် အသက် ၃၀ အရွယ် လူငယ်တစ်ယောက်ထက် တစ်ဝက်လာရှိသည်။ သည်လို မဖြစ်ရအောင် အမြဲအဆုတ်ကို ရှူသွင်း ရှူထုတ် ပြုလုပ်ရန် လိုသည်။

* လူကြီးများသည် သာမန်အသံကို ကောင်းစွာ ကြားသည်။ အသံလှိုင်း ကျယ်ကျယ်ကိုသာ မကြားတဲ ရှိကြသည်။
* လူကြီးများသည် ကလေးများလို စာကျက်လို့မရ၊ သို့သော် လေ့ကျင့် ဆက်းယူရင် ရသေးသည်။
* အသက်ကြီးပေမယ့် ကျန်းမာနေလှင် ဖို့မ စွမ်းပကား ကေ့။
* အသက် ၆၀ ပြည့်ပြီး သူတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်သည် အသက် ၄၀ အရွယ်ကထက် ၃ အောင်စခန့် ပိုပေါ့၍ သက်တန်း ပိုပြီးရှည်မည်လောဆို၍ အဖြေပေးနိုင်ရန် သုတေသန ပြုနေခဲ့သော စာတမ်း ပါဝင်မည်ဟု သိရသည်။

နောက် စိတ်ဝင်စားစရာ စာတမ်း တစ်ခုက ငါးများ နေထိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ရေကို အပူဒီဂရီ လျော့ချပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ငါးတို့၏ သက်တမ်းကို တိုးစေနိုင်သည့် အချက်—

ကြွက်များတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အေးမြစေပြီး အစာကို လျော့စားစေပါက ကြွက်အိုများပင် အသက်ရှည်လာကြသည် စသည့် စိတ်ဝင်စားစရာ စာတမ်းများ ပါဝင်ကြမည်ဟု သိရသည်။

အခြား သုတေသီများ တွေ့ရချက်များက—

* အသက်ကြီးလာချိန်၌ နှလုံးလှုပ်ရှား မှုနှည်းလှင် ကိုလတ်တရောဓါတ် မြင့်မားလာသည်။ ၎င်းက သွေးကြောများ၌ ပိတ်နေသည့်အခါ သွေးတိုးရော့ဂါ ဖြစ်ပေါ်ရာက လူ၏ သက်တမ်းကို ထိခိုက်သည်။

သို့ကြောင့် အသက်ရှည်လိုလျှင် နှလုံးကို ပိုဆို့လှုပ်ရှားပေးပါ။

* အသက် ၇၈ ပြည့်ပြီးသော လူတစ်ယောက်၏ အလေးချိန် လျော့သွားသည်။ ဒါပေမယ့် ဦးနှောက်ကို မှန်မှန် အသုံးပြုပေးနေလျှင် ဥာဏ်ပညာ လျော့သွားခြင်းမရှိ စသည့် စာတမ်းတွေ ပါရှိလိမ့်မည်။

သို့ကြောင့် မကြာခင်တစ်ချိန်၌ မသေဆေးကို မတွေ့သည့်ကိုင်အောင် အိုခြင်းကို တားပေးနိုင်မည့် နည်းကိုတော့ တွေ့ရမှာ သေချာမနေပြီဟု မှန်းဆနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလှသည့်
မကြာခင်ပေါ်ထွန်းလာမည့် ဆေးဝါးအသစ်အဆန်းများ

၁။ ENDORPHINS

လူသားတို့၏ ဦးနှောက်မှ ထုတ်လုပ်ရရှိသော ဟိုမုန်း–ဘိန်းကဲ့သို့ အကိုက်အခဲ သက်သာစေသောဆေး။

၂။ ACTH-MEMORY DRUG

ဦးနှောက်အတွင်းက ထုတ်လုပ်ရရှိမည့် ဟိုမုန်းတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ကိုကိန်းကဲ့သို့ သောက်သုံးသူအား ထူးခြားသည့် အမှတ်ကို ခံစားစေရုံမက ဦးနှောက် အမှတ်အသားကိုလည်း အားကောင်းစေပါသည်။
ဒိန်းမတ်နိုင်ငံ အော်ဂန္ဓန်ဆေးကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေပြီ ဖြစ်၏။ နိုင်ငံအများက လက်မခံသေး။

၃။ VASOPRESSIN

လူအိုများအတွက် အားဆေး တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ နှာခေါင်းထဲကို နှာကဲ့သို့ ထည့်သွင်းအသုံးပြုရသည်။ လူငယ်များတွင် ဖိုမဆက်ဆံရေးတွင် အထူးအားပေးသည်။ အချိန်ကြာကြာ စွမ်းဆောင်နိုင်စေသည်။

၄။ LRH Super Aphrodisiac

ပန်းသေပြီ ယောကျ်ားများကို ပြန်လည် သန်စွမ်းစေသည့် ဟိုမုန်းဆေး ဖြစ်၏။
ဒြတိန်နိုင်ငံတွင် သုတေသနအဆင့်က ကျော်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။

ဒုကိယဒာကြိမ်

၅။ **NOOTROPYL**

ဥရောပနိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်သော ဦးနှောက်အမှတ်အသား အထူးတိုးစေသော ဆေးဖြစ်သည်။

၆။ **DOET**

ဆေးတစ်ပြား သောက်ထားရုံနှင့် အရက် သောက်ထားသလို အရသာ တွေ့စေမည်ဟု ဆိုသည်။

၇။ **BETA BLOCKER**

အများရှေ့မှာ စကားမပြောရဲသောသူများကို ရဲဆေးသတ္တိ ဖြစ်စေသော ဆေးဖြစ်၏။ ယခု နှလုံးရောဂါသည်များအတွက် အသုံးပြုနေပြီ ဖြစ်၏။

ပမ်းချုပ်လျှင်

အမျှင်များများပါသော

အစားအစာ

ဥပမာ ဖွဲနု ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို

နေ့စဉ် စားသုံးပေးပါ။

ဒကိယဒာကြိမ်

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါစု

လူကြီးအတော်များများကို ဒုက္ခပေးတတ်သော ဤဝေဒနာစုအတွက် ဆေးဝါးတွေ ရှိပါ၏။ တစ်ချိန်ထဲတွင် ဝေဒနာရှင်များ ဘက်ကလည်း မိမိတို့ ရောဂါအကြောင်း ဂိုမိုသဘောပေါက် နားလည်ကြလျှင် ခံစားရမည့်ပြဿနာမှာ လွန်စွာ နည်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

လူသားတို့အသက် ၅၀ အတွင်း ဝင်သာလျှင် ဤဝေဒနာစုကို တစ်ချိန် မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် ခံစားရမည်ဖြစ်၏။ ဤရောဂါက အားကစားသမားတွေ ကိုပင် ချန်းသာမပေး၀ါ။ အမည်ခေါ်သင့်သော မြန်မာဘာသာသုံးသမားတစ်ဦး ဆိုလျှင် နာမည်တက်တုန်း ဤရောဂါကြောင့် အနားယူလိုက်ရသည်။ ယနေ့ တမ္ဘာလူသားတို့အား ဒုက္ခအပေးဆုံး ဝေဒနာတစ်ခုကို ပြပါဆိုလျှင် ဤရောဂါ ကိုသာ ပြရမည်ဖြစ်၏။ ဤမျှဒုက္ခပေး၏။

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ရောဂါစုသည် ကလေး လူကြီးအားလုံးကို ဒုက္ခပေး တတ်၏။ ဒါပေမယ့် ဤရောဂါ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းခံနိုင်းကို ဝေဒနာရှင် အတော်များများက မသိကြ၊ သို့ကြောင့်လည်း ဒွေမကုန်သင့်တဲကုန်၊ မသောက် သင့်သောဆေးကို သောက်နေကြလျက် ရှိသည်။ စာရေးသူ၏ ဂေျာင်းနေဖက် ဆရာမတစ်ဦးဆိုလျှင် ဤရောဂါအတွက် မြွေအစွယ်ကို မရမကမွှေးပြီး လည်ပင်းဒွဲ ဆွဲထား၏။ ကျပန်မှ မှာယူရရှိသည်ဆိုသော လက်ကောက်ကို ဝတ်ဆင်ထား၏။ ဒါလည်း ရောဂါကြောင့် အလုပ်မခင်းနိုင်ရာက အသက် ၄၅ နှစ်မှာပင် မသန် ရွေ့မ်းပင်စင် ယူလိုက်ရ၏။ ယခုတော့ အိမ်ပေါ်သို့မတက်နိုင်သဖြင့် အိမ်အောက် အောက်ထပ်မှာပင် အိပ်ရာခုတင် ရွှေ့ပြီး နေထိုင်လျက် ရှိသည်။

ဒုက္ခိယဒေါက်တာမြိမ်

ဤဝေဒနာစုကို ခံစားနေရသော ရောဂါသည် ဆယ်ဦးလျှင် တစ်ဦးမှာ သူတို့ အသက်အရွယ်နှင့် ထိုက်တန်သောအလုပ်ကို မစွမ်းဆောင်နိုင်၍ အနားယူနေကြရသည်။ အချို့ဆို အိပ်ရာပေါ် လဲနေလျက်ရှိကြသည်။ တကယ်တော့ ဤလို မဖြစ်သင့်ပါ။ ယခုခေတ် အမြင်အရ ဆေးဝါးအပြင် ဤဝေဒနာသည်များသည်လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်ယူပေးပါက ပြဿနာမှာ ဤမျှကြီးသွားလာစရာအကြောင်း မရှိပါ။

အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲရခြင်းမှာ အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အဆစ်အားလုံးကို ကြွက်သားများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ကြွက်သားများကို ရှုံ့ချေ ဆန့်ချေ ပြုလုပ်ပေးရာက အဆစ်အမြစ်တိုကို ကျေးလိုက်ဆန့်လိုက် ဖြစ်စေသည်။ အဆစ်အမြစ်တို့ ရောင်ရမ်းလာပြီဆိုလျှင် ကြွက်သားတွေက ၎င်းတို့တာဝန်ကို ပြည့်ပြည့်၀၀ မလုပ်ပံ့တောပြီ။ နာမှာကို ကြောက်နေတာနှင့် ကြွက်သားများကို အသုံးမပြုတာနှင့် ကြွက်သားများကုင်း ရှိပြီးစွမ်းပကားတို့ ကျဆင်းကြရသည်။ ဤသို့ ကြွက်သားတွေက အားနည်းလာလျှင် ၎င်းတို့က အဆစ်အမြစ်တို့အပေါ် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့်စွမ်းအင် ကျဆင်းလာသည်။ ကြွက်သားများက အလုပ်မလုပ်သည့် အခါ အရိုးတွေမှာ အားနည်းသွားရာက အရိုးကျိုးလွယ်သည်။

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာစုတု အမည်ပေးထားသော ဤဝေဒနာစုတွင် ရောဂါအမည် အမျိုးမျိုးရှိကြသည့်အနက်—

၁။ (Osteoarthritis) အောစတီယိုအသရိုက်တစ်ခေါ် လူကြီးများတွင် အဓိက ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါနှင့်

၂။ ရူမတွိုက်အာသရိုက်တစ်ခေါ် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါနှစ်မျိုးသာ အဓိကပါဝင်သည်။

အော့စတီယို—အာသရိုက်တစ် ရောဂါ ဆိုသည်မှာ အရိုးထိပ်များတွင် ရှိသော အရိုးစုများ ပျက်စီးသွားရာက တံခါးရွက်ပတ္တာများ၌ သံချေးတက်သလို အရိုးချွန် အရိုးကြမ်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အဆစ်များ ဆီမရှိသော တံခါးရွက်ကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။ အသက် ၅၀ အထက် လူကြီးများ၏ ဒူးခေါင်း အဆစ် တင်ပါးအဆစ်နှင့် ခါးနောက်ကျောရိုး အဆစ်များကို အများဆုံး ဒုက္ခပေး၏။ အဆစ်ကို ကိုင်ကြည့်လျှင် ချွန်ထက်သော အရိုးစများဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန် ပျက်စီးနေတတ်သည်။ ရူတွိုက်အာသရိုက်တစ် ရောဂါကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှ အဆစ်အမြစ်အားလုံးကို ဒုက္ခပေးတတ်၏။ အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းနေရုံမက လူမှာ နုံးခွေနေတတ်သည်။ အစားအသောက်ပျက်၏။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကျ၏။ ဤရောဂါက အဆစ်ထဲရှိ အမှေးပါးကို ဖျက်ဆီးရာက အဆစ်တစ်ခုလုံး ရောင်ရမ်းကာ နောင်အခါ ကေးပတ်ဝန်းကျင်မှ ကြွက်သားများပါ

အားမရှိဘဲ ဖြစ်စေ၏။ အထူ သဖြင့် ခြေချောင်း လက်ချောင်းနှင့် အဆစ်ငယ်များကို အဓိကဒုက္ခပေး၏။ ၏ဝေဒနာရှင်သည် ၏အတိုင်းနာကြင်လျှင် နာကြင်အလျောက် မလှုပ်မရှားဘဲ အသာပြိမ်ပြိမ်နေကြရာက ကြာသော် အဆစ်အမြစ်များ၏ ပုံသဏ္ဌာန်ပျက်ပြီး ခြေချောင်း လက်ချောင်းများပါ ကွေးကောက်လာတတ်ကြသည်။ အဆစ်အမြစ်များကတစ်ဆင့် နှလုံး အဆုတ် အာရုံကြောများနှင့် မျက်လုံးများထိအောင် ဒုက္ခပေးတတ်၏။

ရောဂါနှစ်ခုစလုံးတွင် အတက် အကျ ရှိ၏။ နံနက်အချိန်မှာနှင့် အချို့သော နေ့များတွင် ပို၍ ဒုက္ခပေးတတ်ကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ လုံးဝရောဂါပျောက်သွားသည် ကာလလည်းရှိ၏။ ၏ဝေဒနာစုအတွက် ခေတ်ပေါ်ဆေးများ ရှိ၏။ အထူးသဖြင် ဈေးချိုလုသည့် အက်စပင် (အက်စပရှိ) ဆေးက ၏ဝေဒနာနှစ်မျိုးစလုံးအတွက် ကူညီပါလိမ့်မည်။ ဆရာဝန်များ ညွှန်းသည့်အတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာဖိုသာ လိုပါသည်။ အက်စပရင်နှင့် ရောဂါမသက်သာမှ အခြားဆေးများကို သုံးသင်သည်။ ပရက်နီဆုလုံး၊ မြူတာဖိုလီဒင်း စသည်ဆေးများက ရောဂါကို ယူပစ်လိုက်သလို သက်သာသွားအောင် ကူညီပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို ဆရာဝန်များ ညွှန်းသည့်အတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာဖိုလိုသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ သက်သာသည်နှင့် မိမိ၏ သတောအရ ဆေးကို ရပ်ပစ်ရန် မသင့်ချေ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာရှင်များ လိုက်နာရမည့် ဒုတိယ အချက်က ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချဖို့ ဖြစ်သည်။ မလိုအပ်ဘဲ ပိုနေသော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျှော့ချလိုက်ရုံနှင့် ဝေဒနာရှင်အတော်များများ ရောဂါလက္ခဏာ သက်သာသွားလေ့ရှိသည်။ စာရှုသူတို့ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဈေးသွားပြီး ပြန်လာသည်အခါ ဈေးခြင်းတောင်းကိုဆွဲလာရသောလက်များ အောင့်လုမတတ် ခံစားရပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍သာ ဈေးခြင်းတောင်း တစ်လုံးစာ အလေးချိန်ကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှ လျှော့ချနိုင်မည်ဆိုလျှင် မည်မျှသက်သွားလိမ့်မည်ကို စာရှုသူတို့ ခန့်မှန်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။

တတိယ အရေးကြီးသောအချက်က ကြွက်သားများ သန်စွမ်းနေအောင် လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးဖို့ ဖြစ်သည်။ စတင်းဖိုဒ် တက္ကသိုလ် အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဆေးရုံမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ ဆရာဝန်ကြီး ဂျိမ်းဖရိုင်း၏ အလိုအရ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာ ခံစားနေရသူတို့၏ အရိုးတွေအဆစ်တွေ သန်စွမ်းအောင် ထိန်းထားဖို့ အဓိကလက်နက်က ကြွက်သားများကို သန်စွမ်းနေအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုသည်ဟု ဆိုသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုသည်မှာ ဝေဒနာရှင်တိုင်း လေ့ကျင့်ပေးရသော လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးနှင့် ရောဂါဝေဒနာရှင်က နာကျင်သဖြင့် မလှုပ်မရှားဘဲနေသည်ကို ဘေးက လူများက အရိုးအဆစ်ကို အသာလှုပ်ရှားပေးသည့်နည်း နှစ်မျိုးစလုံးအရေးကြီးပါသည်။ ဝေဒနာရှင်တိုင်းကို လမ်းလျှောက်၊ တောင်တက်၊ ရေကူး၊ စက်ဘီးနင်းသည့် နည်းများကို ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြား

ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အပြေးတစ်လှည့်၊ လမ်းလျှောက်တစ်လှည့်၊ တင်းနှစ်ရိုက် နည်းများကိုပါ အားပေးပါသည်။ သို့သော် ကြမ်းတမ်းသော အားကစားနည်း များ ဖြစ်သည့် အလေးမ,ခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်းတို့ကိုတော့ ရှောင်စေ လိုသည်။

နေ့စဉ် ၁၅ မိနှစ်လောက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ယူလိုက်ခြင်းဖြင့် သွေးသွား သွေးလာ ကောင်းသွားရာက ထိုနေ့အဖို့ ဝေဒနာမှာ များစွာသက်သာသွား စေပါသည်။ ရေနွေးနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးစိမ်ပြီး ရေချိုးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ လျှပ်စစ် မီးဖြင့် အပူပေးခြင်း၊ ရေနွေးစိမ်ထားသော မျက်နှာသုတ်ပဝါ အဝတ်ဖြင့် ပတ်ထားပေးခြင်း စသည့်နည်းများမှာလည်း အားပေးထိုက်သော နည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းယူသည့်အခါ ဝေဒနာရှင်အား နှုံးခွေခြင်းမရှိအောင်၊ နာကျင်ခြင်းမရှိအောင် သတ်ပြုဖို့တော့ လိုပါသည်။

ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင်က ထိုင်နေရင်း အိပ်နေရင်း ကိုက်ခဲနေသော အဆစ် အမြစ်တစ်ပိုက်မှ ကြွက်သားများကို မိမိဘာသာညှစ်ပေးသည့် နည်းများမှာလည်း လွန်စွာကောင်းပါသည်။ ဤနည်းက အဆစ်အမြစ်ကို အန္တရာယ် မပြုနိုင်သဖြင့် များစွာ အားပေးထိုက်ပါသည်။ တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံများတွင်မူ အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာရှင်များအတွက် ဖယောင်းရည် ထည့်ထားသော ရေကန်တွင်း ဆင်း၍ လှုပ်ရှားစေခြင်း၊ ရေပူထဲ ရေဆင်းကူး ခြေ လက်လှုပ်ရှားစေခြင်း စသည့်နည်း များကို သုံးပါသည်။ ရေနွေးထဲတွင် ရေကူးသောနည်းသည် အကောင်းဆုံး နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ၉၀%မှာ ရေဓာတ်ဖြင့် တည်ဆောက်ထားရာ ရေထဲ၌စိမ်ပေးသည့် နည်းသည် အန္တရာယ် အကင်းဆုံး ဖြစ်၏။

ခုပ်အားဖြင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာ ခံစားနေရသူတိုင်းသည်—

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်ယူပေးပါ။

၂။ အဆစ်များကို ဖြည်းဖြည်း သက်သာစွာ လှုပ်ရှားပေးပါ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲသည်အထိ လေ့ကျင့်ခန်း မယူရ။

၃။ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အဆစ်များကို အရမ်းမသုံးပါနှင့်၊ ဥပမာ လေးလေးပင်ပင် ပစ္စည်းကို ပင့်သည့်အခါ ဒူးဆစ် ပေါင်ဆစ်ကို အားပြုပါ။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်း ယူပြီးလျှင် အဆစ်များကို အချိုးကျအနားပေးပါ။

အထက်ပါ နည်းများမှာ ကြီးကျယ်သည်ဟု မဆိုသာသလို ငွေကုန် ကြေးကျ များသော ကိစ္စများလည်း မဟုတ်ပါ။

စာရေးသူ၏ နေအိမ်နှင့် မနီးမဝေး အိမ်ခန်းတစ်ခုမှ အသက် ၆၀ ခန့် ဇနီးမောင်နှံတို့၏ ဖြစ်ရပ်ဖြင့် ဤစာစုကို နိဂုံးချုပ်ပါရစေ။

ဒုတိယအကြိမ်

အဘိုးကြီးက အစိုးရဌာနတစ်ခုမှ အရာရှိကြီး တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့၏။ သူက အသက် ၆၀ ပြည့်ပြီး ပင်စင်ယူချိန်တွင် အဆစ်အပြစ်ကိုက် ရောဂါ ခံစားရရာ အဘွားကြီးက ပြုစုပေး၏။ အဘိုးကြီးက ဖိခ်ကျကျ နေရ၏။ အိပ်ရာပေါ်နှင့် ဝက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ် လဲလျောင်းနေခြင်းဖြင့် ပင်ချိန်ကုန်ခဲ့၏။ နောက် ၅နှစ်အကြာတွင် အဘွားကြီးမှာလည်း ဤရောဂါ ခံစားရ၏။ သူတို့မှာ သား သမီး မရှိ၊ ဒီတော့ အဘွားကြီးမှာ အနီးကပ် ပြုစုပေးမည့်သူ မရှိခဲ့။ ရောဂါ ရှိပေမယ့် ဈေးသွားချိန် ဈေးသွား၊ အိမ်တွင်း ဗာဟိရ အလုပ်တွေကိုလည်း လုပ်ကိုင်နေရသည်။ ယခု ဤစာရေးချိန်တွင် အဘိုးကြီးက အိပ်ရာပေါ်မှာ အဘွားကြီးက လှုပ်ရှားကျန်းမာနေသဲ့။

သင့်မှာလည်း အရွယ်ရောက်လာ၍ ဤရောဂါမျိုးကို မလွဲသာ၍ ခံစား ရမည်ဆိုလျှင် မည်သည့်လမ်းကို လိုက်မလဲ။

အသက် ကြီးလာသူများအတွ က်
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းသည်
ဆေးတစ်ပါး။
ဒုက္ခိယ အာကြိမ်

ဝေါက် သို့မဟုတ်
ခြေအရင်းမှ စတင်ကိုက်ခဲသော ဝေဒနာ

ရုတ်တရက် အသေအလဲ အဆစ်ထဲက နာကျင်ကိုက်ခဲစေသော ဝေဒနာ ဖြစ်သည်။ စာဖြင့်ရေးပြလို့ မရလောက်အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲစေတတ်သည်။ ဒါပေမယ့် ကံကောင်းသည်။ ဤရောဂါဖြစ်ပွားသူ အတော်လေး ရှားပါးသည်။ ဤရောဂါကို ယောကျ်ားများတွင် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အမျိုးသမီးများ၌မူ သွေးဆုံးပြီးမှ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

ဤရောဂါသည် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ မျိုးရိုးဗီဇိုက်ပြီး ခုက္ခပေးတတ်သော ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်၏။ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး သွေးထဲ၌ ယူရစ်အက်ဆစ်ဝေတ်တွေ ပေါများနေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသူများသည် မိသားတစ်စုထဲ၌ စုနေတတ်သည်။ ဧနင်က သားသမီးများဆီသို့ အမွေပေးတတ်သော ရောဂါဟု ဆိုကြသည်။ မျိုးရိုးအပြင် ဤရောဂါသည် ဟောက်ဝါအမျက်များနှင့် ဆက်စပ်နေလေ့ရှိသည်။

(က) သေ့ကျင့်ခန်း ယူနေကျ မဟုတ်ဘဲ ရုတ်တရက် ယူလိုက်ရာ ခြေတွင် ဒဏ်ရာရသွားခြင်း။

(ခ) အစားအသောက်, အသားများများကို အဆိများများနှင့် စားပြီး ဤရောဂါ ရတတ်သည်။ တရုတ်တန်း စားပွဲဆိုင်များကို တက်ပြီး အပြန်တွင် ဤရောဂါ စ,ပေါ်တတ်သည်။

(ဂ) ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး ဆေးရုံမေါ်နေစဉ် ကာလ ၁ထမ ၁၀ ရက် အတွင်း ရောဂါ ပြန်ထ,တတ်သည်။

(ဃ) စိတ်ပင်ပန်း နှိမ်နယ်နေချိန် စိတ်သောက ရောက်နေချိန်၌ ဤရောဂါ ထ,တတ်သည်။

(င) ဝိုင်အရက်၊ ဘတော်ဘယ်ရိသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး စသည်တို့ကို စားမိပြီး ရောဂါ ထ,သူများတွေလည်း ရှိသည်။

(စ) အဆစ် တစ်နေရာရာ၌ ဒဏ်ရာရပြီး ပထမဆုံး လက္ခဏာသည် ညအချိန်၌ စတင်ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသည်။

အိပ်ပျော်နေရာက လန့်နိုးပြီး ခြေမအရင်းမှ စတင်ကိုက်လာတတ်သည်။ ရောဂါဖြစ်တော့မည်ဟု ကြိုတင်သတိပေးသည့် လက္ခဏာ မရှိ။ ခြေမအရင်းမှ အဆစ်ကိုကြည့်လျှင် နီရဲပြီး အရင်းက ပြောင်ချောနေကာ ယောင်ကိုင်းနေတတ်သည်။ အိုပ်ရာခင်းကို အပေါ်က လွှန်းကာကိုပင် အထိမခံနိုင်အောင် ကိုက်ခဲလာတတ်သည်။ အခန်းထဲကို လူဝင်လာ၍ ခုတင် မသိမသာ လှုပ်သွားတာကို တောင် ဝေဒနာရှင်က မခံနိုင်အောင် အဖြစ်သည်းနေတတ်သည်။

ဤရောဂါကို ဆေးကုသမှု မခံလျှင်လည်း နောက်နေ့တွင် ရောဂါ ပြန်သက်သာသွားတတ်သည်။ သို့သော် ညအချိန်တွင် ရောဂါ ပြန်ပေါ်သည်။ ဤရောဂါကို ဆေးမကုသဲ ဒီအတိုင်း ထားပါက ရက်သတ္တ တစ်ပတ် နှစ်ပတ် အတွင်း ပြန်လည်သက်သာသွားလေ့ ရှိသည်။

လူအတိုင်း အသက် ၄၀ အထက်ယောက်ျားများတွင် အများဆုံး ပြစ်ပွားတတ်သည်။ ဝေဒနာရှင်သည် ဆရာဝန်၏ ဆေးခန်းထဲကို ထော့နဲ့ ထော့နဲ့နှင့် ဝင်လာသည်။ အဆစ်တစ်ခုထဲမှာ မခံနိုင်အောင် ရုတ်တရက် နာလာသည်ဟု ဆိုသည်။ လိမ့်ကျပြီး ထိခိုက်မိသလိုလို ထင်ရသည်။ ဒါပေမယ့် အတိအကျတော့မရှိ။ သူအလိုလိုနာလာခြင်းမျိုးဖြစ်၏။ ခြေထောက်က စ,လေ့ ရှိသည်။ ခြေမအရင်းမှ အဆစ်က အများဆုံး စ,သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဒူး ခြေမျက်စိ၊ တစောင်ဆစ် စသည်တို့မှလည်း စတင်ဖြစ်လာတတ်သည်။ အလွန် အကျွံ နာကျင်စေသောရောဂါ ဖြစ်သည်။ အခန်းထဲ လေစိမ်းကလေး ဝင်လာ တာကိုတောင် အသည်းထဲက နာနေလောက်အောင် ခံစားရသည်။ ညအိပ် မရလောက်အောင် အနာသည်းသည်။ စာနှင့် ရေးပြလို မရလောက်အောင် နာကျင်စေသော ဝေဒနာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ရောဂါဖြစ်နေသော အဆစ်သည် နီရဲပြီး ရောင်ရမ်းလာသည်။ အတွင်း၌ ရေတွေ စုဝေးနေသလို ဖောင်းတင်းလာသည်။ ဒီလောက်ဆိုလျှင် ဂေါက် ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သက်သေလုံလောက်ပြီ ဖြစ်သည်။ ပိုရှိသေချာလိုပါက ရောင်ရမ်းနေသော အဆစ်ထဲမှအရည်ကို စုပ်ယူ၍ မှန်ဘီလူးအောက်တွင် ကြည့် ပါက ယူရစ်အက်ဆစ်အပွင့်၊ ဆားပွင့်၊ သကြားပွင့်ကဲ့သို့များကို မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ် သည်။ လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ယူရစ်အက်ဆစ်ဆိုသည့် ဓာတ်တစ်မျိုး ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အညစ်အကြေးအဖြစ် ထွက်ပေါ်လာသော ပစ္စည်း တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သွေးထဲမှ ယူရစ်အက်ဆစ်ဓာတ်သည် ဂေါက်ရောဂါသည် များတွင် သာမာန်ရှိသင့်သည်ထက် လွန်ကဲလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်း ယူရစ် အက်ဆစ် ဆားပွင့်တွေက အဆစ်ထဲမှာ စုနေပြီး ရောင်ရမ်း ကိုက်ခဲစေခြင်း ဖြစ်သည်။

နေ့အခါ ဝေဒနာ သက်သာ၍ ညအချိန်တွင် မျက်ရည် ကျလုမတတ် ခံစားရပါသည်။ ပြီးလျှင်ရောဂါမှာသက်သာသွားလေ့ရှိသည်။ တစ်နှစ်ခွဲလောက် ကြာမှ နောက်တစ်ကြိမ် ရောဂါပြန်ထတတ်သည်။ ဤရောဂါကို တိရောက်စွာ

ဆေးကုသမှုပြုပါက နောက်တစ်ကြိမ် ဖြစ်ခဲသည်။ သို့မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ် နီးကပ်စွာ ဖြစ်ရာက နာဘာရှည် ရောဂါသည် ဘဝကို ရောက်သွားနိုင်သည်။

ရောဂါ ကြာလာသောအခါ နှားရွက်၊ တတောင်ဆစ်၊ မျက်ခုံး စသည် တို့တွင် အဖုအသီးကလေးများ ထွက်လာလေ့ ရှိသည်။ အထက်တန်းလွှာ လူသားတို့၏ ရောဂါဟု ဆရာဝန်တွေက ဆိုကြသည်။ ကမ္ဘာကျော် ပညာရှင် ကြီးများ ဖြစ်ကြသော မိုက်ကယ်အင်ဂျလို၊ ဂါလီလီယို၊ မာတင်လူသာ၊ ဒါဝင် အမေရိကန် သမတဟောင်း ရူးဇဗက် ယခု အမေရိကန် နိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီး တို့သည် ကမ္ဘာပေါ်၌ ကျော်ကြားခဲ့သော ဂေါက်ရောဂါ ဝေဒနာရှင် ဖြစ်ကြ သည်။ ဤရောဂါဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ဆရာဝန်တွေဘက်က ဆေးမရှိသလို ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့ကြောင့် ဆရာဝန်ကြီးများ၏ သိကွာကို ချခဲ့သော ရောဂါဟုလည်း ဆေး ပညာရှင်များဘက်က မြင်ခဲ့ကြသည်။

ရောဂါသည် တစ်ယောက်သည် ရက်တွေ လများ ကြာလာသောအခါ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် အသက်သေဆုံးတတ်ကြသည်။ သို့သော် ယခုခေတ်တွင် ဂေါက်ရောဂါအပေါ် ဆရာဝန်တွေက အနိုင်ရလာပြီ ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်တွေက ဝေဒနာရှင်များအပေါ် မျက်နှာပြ လှလာပြီ ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါအတွက် Colchicine ခေါ်သော ဆေးတစ်မျိုးကို ဆရာဝန်တွေက သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ ဘယဆေးပင် တစ်မျိုးမှ ထုတ်လုပ်ရရှိသော ဆေးဖြစ်သည်။ ရှေး ခေါ်မခေတ် လူသားတို့ သုံးစွဲခဲ့သော ဆေးဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် ဤဆေးကြောင့် အော့အန် တတ်သည်။ ဝမ်းလျှောတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးက ကောင်းပေမယ့် ဆေး ကြောင့် ရတတ်သည့် အန္တရာယ်ကလည်း မနှည်းဟု ဆိုကြသည်။ ဆရာဝန်တွေ မသုံးလိုပဲနှင့် သုံးကြရသည်။

ယခန့် Indomethacin ခေါ် ဆေးတစ်မျိုးပေါ်လာသည်။ အကိုက် အခဲကိုလည်း သက်သာစေရုံမက အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းနေသည်ကိုလည်း သက်သာအောင် ကူညီနိုင်သော ဆေးစွမ်း ၂ ခုရှိသည်။ ဆေးကောင်းဖြစ်သည်။ ဤဆေးက ဂေါက်ရောဂါသည်များကို ယူပစ်သလို သက်သာသွားအောင် ကူညီ ပေးနိုင်သည်။

Probenecid (Benemid) စသည့်ဆေးများသည်လည်း ဤဂေါက် ရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်ကြပါ၏။

ဤရောဂါ တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပြီးပါက မိမိ၌ သင့်တော်သော ဆေးကို ဆောင် ထားဖို သင့်သည်။ ခြေထောက် အထူးသဖြင့် ခြေမကိုလည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရအောင် သတ်ရှိဖိုလိုသည်။ မျိုးရိုးတွင် ဤရောဂါရှိပြီး တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်ဆိုသလို ဤရောဂါ ဖြစ်ဖူးပါက နောက်ထပ် မဖြစ်ရအောင် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသည်း အမြစ်၊ ကျောက်ကပ်၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ ဝက်သား၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဝမ်းဘဲ သား၊ ငန်းသား၊ ခရု၊ အမဲသား တို့ကို ရှောင်ဖိုလိုသည်။ မှို၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ပဲ အမျိုးမျိုး၊ ကညွတ်၊ ဒညင်းသီး စသည်တို့ကိုလည်း ရှောင်သင့်သည်။

အံ့ဖွယ် အက်စပရင်

အက်စပရင်ဆေး (၀၊ ဘတ်စပရိ ဘီဝီအိုင်) သည် အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး အဖျားမိခြင်းမှ အစ အရက်မူးပြီး နောက်နေ့ ခေါင်းအုံခြင်း၊ တုပ်ကွေး၊ အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာပေါ်ခိုန် ကိုက်ခဲခြင်း စသည် အမျိုးမျိုးသော ဝေဒနာတို့အတွက် အသုံးဝင်သော ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးမှ သမဲား တော်ကြီးငယ်အားလုံးက လက်ခံထုပ်ပြုရသော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်၏။

ဤဆေးသည် ယခု သိပ္ပံခေတ်မှ ပေါ်လာသော ဆေးသစ် မဟုတ်ပါ။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၃၀၀ ကျော်ကာလက ဆေးလောက၏ ဖခင် ဟစ်ပို ခရေးတီး၏ခေတ်က ဥရောပတိုက် နိုင်ငံအများ၌ သဘာဝအလျောက် ပေါက် နေသော ဝီးလိုးခေါ် သစ်ပင်၏ အရွက်များကို ဝါးစားပါက အကိုက်အခဲ ဝေဒနာမျိုးစုံကို သက်သာစေသည်ဆိုသောအချက်ကို တွေ့ရှိအသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ယင်းသစ်ပင်အရွက်မှ အက်စပရင်ဆေးကို ၁၈၅၃ ခုနှစ်တွင် ဂျာမန် ပညာရှင် တစ်ဦးက စတင်ထုတ်လုပ်ခဲ့သည်။ ၁၈၉၃ ခုနှစ်တွင် ဂျာမန် ဘေယာ ဆေး ကုမ္ပဏီက ဓာတ်ခွဲခန်းမှ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ရာက ယနေ့ အက်စပရင်မှာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသုံးအများဆုံးနှင့် ဈေးနှုန်းအသိုဆုံး ဆေး တစ်လက် ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု တစ်ခုတည်းမှာပင် တစ်နေ့လျှင် အက်စပရင်ဆေးပြား သန်း ၀၀ လောက်ကို သုံးစွဲလျက်ရှိသည်ဟု သိရသည်။

ဤဆေးကို ကမ္ဘာပေါ်၌ ၁၀၉၉ ခုနှစ်မှစ၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးစွဲခဲ့ သည်။ ဘိန်းမှထုတ်လုပ်သော အကိုက်အခဲ သက်သာစေသည့် ဆေးများကဲ့သို့ လူသားတို့ကို ဒုက္ခမပေး။ အမြဲတမ်း အစွဲမ်းထက်သည်၊ ဆေးက လူသားတို့အား ပေးသည့် အန္တရာယ်ဆိုလို့ နည်းသည်။ သာမန်ဆေး တစ်ကြိမ် ၂ ပြား သောက် မည့်အစား ဆေးပြား ၃၀ လောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း သောက်မှ အသက် အန္တရာယ်ပြုတတ်သည်။ သို့သော် အနောက်တိုင်းတွင် အက်စပရင်ဆေးကို သကြားလုံးကဲ့သို့ ကလေးအကြိုက် ပြုပြင်ထုတ်လုပ် ရောင်းချကြရာ ဒီလိုမျိုးကျ တော့ ကလေးတွေအကြိုက်ဖြစ်ပြီး လူကြီးတွေအလစ်မှာ သဘောရှိ ခိုးစားကြ ရာတာ ဒုက္ခရောက်သည့် ကလေးတွေကော် ရှိခဲ့သည်။

ဒုကိယအောင်ဘိုန်

ဤဆေးဏ်သက်တမ်းမှာ လွန်စွာရှည်ခဲ့ပြီဖြစ်၏။ ဒါပေမယ့် ဤဆေးဏ် စွမ်းပကားက ယနေ့ထိအောင် လေ့လာ၍ မကုန်နိုင်သေး။ ၁၉၇၁ ခုနှစ်က ဖြိတိသျှလူမျိုး သိပ္ပံပညာရှင် ဂျွန်ဗိန်းက အက်စပရင်ဆေးက လူသားတို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ပရော့တာဂလင်ဒင်ဆိုသည့် ဓာတ်ထုတ်လုပ်ခြင်းကို တားမြစ်ပေးနိုင်စွမ်းသတ္တိကို ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့ရာက ၁၉၇၂ ခုနှစ်တွင် နိုဗယ်ဆုကြီးကို ချီမြှင့်ခံခဲ့ရသည်။

ပရော့တာဂလင်ဒင်ဆိုသည့် ဓာတ်သည် လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုအတွက် လွန်စွာအရေးပါသည်။ အစာချေခြင်း၊ သွေးခဲခြင်း၊ ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှု၊ ကျောက်ကပ်၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ စသည် လုပ်ငန်းမှန်သမျှတွင် သူမပါလျှင် မပြီးနေ့။ ပရော့တာဂလင်ဒင်ဓာတ် ထွက်သင့်သည်ထက် ပိုထွက်လာသောအခါ နာကျင်ခြင်း၊ ဆောင်ရမ်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အက်စပရင်သည် ပရော့တာဂလင်ဒင် ထုတ်လုပ်မှုကို တားမြစ်နိုင်သည့် စွမ်းပကားရှိလေရာ ဤဆေးက နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းဝေဒနာတို့ကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိလေမလားဆိုသည့်အချက်ကို အပြိုင်အဆိုင် သုတေသနပြုကြပြန်သည်။

၁၉၇၅ ခုနှစ်က ယင်းသုတေသန ၅ ဌာန၏ရလဒ်ကို ပေါင်းကြည့်သောအခါ အက်စပရင်ဆေးကို တစ်နေ့တစ်လုံး သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြော တစ်ကြိမ် ပိတ်ဆို့ခံရပြီးသူများတွင် နောက်တစ်ကြိမ်မဖြစ်ရအောင် အကာအကွယ်ပေးသည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသောကြောင့် ရင်ဘတ်တွင်း၌ မအီမသာဖြစ်နေသော ဝေဒနာမျိုးကိုလည်း သက်သာစေနိုင်သည်ဆိုသောအချက်ကို ဝမ်းသာအားရဖွယ်ရာ တွေ့ခဲ့ကြသည်။

တစ်ဆက်တည်းမှာ သုတေသီအချို့က ဤဆေးက သွေးကြောပိတ်ဆို့ခံရပြီး လေဖြတ်ခံရသူ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း၏ သွေးကြောတွင်း ပိတ်ဆို့နေသော သွေးခဲကို အက်စပရင်က အရည်ပျော်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုလာကြပြန်သည်။ သို့ကြောင့် ယနေ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဆရာဝန်ပေါင်း ၂၂၀၀၀ ကို အက်စပရင်ဆေးက နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကိုဖြစ်ပြီးမှ ကုသပေးတာထက် မဖြစ်ရသေးခင် အကာအကွယ်ပေးနိုင်မည်လား ဆိုသည့်အချက်ကို ထင်ထင်ရှားရှားသိရလေအောင် ဆရာဝန်တင်ဝက်က အက်စပရင်ဆေးကို တစ်နေ့တစ်လုံး စမ်းသပ်စားသုံးလျက်ရှိကြသည်။ ကျန်ဆရာဝန်များက အက်စပရင်အတုကို စားသုံးနေကြသည်။ မည်သည့်ဆရာဝန်တွေက ဆေးအစစ်ကို စားသုံးနေကြ၍ မည်သူတွေက အတုတွေ စားသုံးနေကြသည်ကို ဆရာဝန်တွေကိုယ်တိုင် မသိကြ။ ဤသုတေသနကို ၈ နှစ်တိတိ ပြုလုပ်ကြမည်ဖြစ်ရာ ယခု ဤစာရေ ချိန်မှာ ၄ နှစ်တွင်း ဝင်လာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ အဖြေတော့ မရသေး။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါမှာ ရောဂါအမျိုးကွဲ တစ်ရာလောက်ရှိသော ရောဂါစုဖြစ်၏။ ဤရောဂါအားလုံးကို အက်စပရင်ဆေးက အကျိုးပြုလျက်ရှိ၏။

အချို့ဆိုလျှင် ဤရောဂါကြောင့် နေ့စဉ် ဆေးပြား ၂၀ ထိပင် မှီဝဲလျက်ရှိကြသည်။ အက်စပရင်က မည်သည့် အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာကိုမှ အကျိုးမပြုသည်ဟူ၍ မရှိသေးပါ။ ဤကာလလောက်မှာပင် အက်စပရင်ဆေးက မျက်စိအတွင်းတိမ် ရောဂါကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည် ဆိုသော အချက်ကို ယေး (လ်) တက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်များက တွေ့ရှိကြပြန်သည်။ မူလက အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာနှင့် ဆီးချို့ရောဂါရှိသော ရောဂါရှင်များကို အက်စပရင်ဆေးပြားကို နေ့စဉ် ၈ ပြားလောက် မှီဝဲခဲ့စေရာက သူတို့တွင် တွဲဖက်ဖြစ်ပေါ်လာစမြဲဖြစ်သော အတွင်းတိမ်ရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်းမှာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်။သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ၇၈ ရာခိုင်နှုန်းမှ ကျဆင်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် ယနေ့ ဆီးချို့ရောဂါသည် ၄၀၀၀ ကို နေ့စဉ် အက်စပရင်ဆေး တစ်နေ့ ၂ ပြားသောက်စေခြင်းဖြင့် မျက်စိတိမ်ရောဂါဖြစ်မည့်နှုန်းကို မည်မျှအထိ ကျဆင်းစေမည်ကို ဆက်လက် သုတေသနပြုလျက်ရှိကြသည်။

အက်စပရင်က ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အင်တာလူကင် ၂ ခေါ် ကိုယ်ခံအားကို အားပေးသော ဓာတ်ထုတ်လုပ်ခြင်းကို အားပေးသည်ဆိုသော အချက်ကိုလည်း ကျွေးသာကြသည်။ သို့ကြောင့် ဤဆေးဖြင့် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဆိုးကိုပင် အနိုင်ယူနိုင်လိမ့်မည်ဟု ဆိုသူတွေက ဆိုနေကြပြီ ဖြစ်၏။

ဆေး၏ အန္တရာယ်

သာမန်အချိန်တွင် လူသားတို့၏ အစာအိမ်မှ နေ့စဉ် သွေးဇွန်းတစ်ဝက်လောက်ထွက်လေ့ ရှိသည်။ အက်စပရင်ဆေး တစ်နေ့ ၁၂ လုံး စားနေသော အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာရှင်များတွင် တစ်နေ့လျှင် သွေးတစ်ဇွန်းခွဲထွက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံအစာအိမ်၌ အနာဖြစ်စေတတ်သည်။ သို့ကြောင့် ဤဆေးကိုသောက်သုံးသည့်အခါ အစာစားပြီးမှ စားရမည်။ အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများ စားသုံးရန်မသင့်ဟု ဆရာဝန်များ သတိပေးကြခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် အက်စပရင်ကို အစာအိမ်အား အကာအကွယ်ပေးသော ဂျဲလမက်ကဲ့သို့ ဆေးပြားကိုဖြင့် တွဲဖက်ထုတ်လုပ် ရောင်းချတတ်သည်။ သို့သော် ဤသို့ အထူးပြုပြင်ပြီး ရောင်းချသော ဆေးများက ဈေးနှုန်း မသက်သာ။

နောက် သတိပြုစရာကိစ္စတစ်ခုက ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရီယီ ရောဂါစုဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ကူးစက် ဖြစ်ပွားသောရောဂါဖြစ်၏။ ဤရောဂါမျိုး ဖြစ်ပွားနေသော ကလေးများကို အက်စပရင် ဆေးပေးပါက အော့အန်ပြီးတက်ကာ အသက်ကို ဒုက္ခပေးတတ်သည်။သို့ကြောင့် ဆရာဝန်ကြီး အချို့ ကကလေးငယ်များ ဖျားနာသည့်အခါ အက်စပရင်ဆေးကို ရှောင်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

အက်စပရင်ဆေးကို ရက်ပေါင်းများစွာ ဆက်ပြီး စားသောက်သူများတွင် နားလေထွက်တတ်သည်။ နားလေးသွားတတ်သည်။ သို့သော် ဆေးကိုရပ်လိုက်

သည့်အခါ နားလေးခြင်း၊ နားအူခြင်း ဝေဒနာတို့မှာ ပြန်လည် သက်သာ ကြစမြဲ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခိခင်လောင်းများ အက်စပရင်ဆေးကို သောက်သုံးလျှင် ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်မှာ သာမန်ထက် လျှော့နည်းနေတတ်သည်။သို့သော် ကလေး၏ ကိုယ်အင်္ဂါမပြည့်စုံခြင်းမျိုးထိတော့ ဒုက္ခမပေးချေ။

ယနေ့ အက်စပရင် ဆေးနှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသီများ ဆက်လက် သုတေသနပြုနေကြဆဲ ရှိကြသည်။အက်စပရင်၏ ဆေးအစွမ်းကို ယခုထက်ထိပို၍ သိသာလာဦးမည်မှာ သေချာသည်။ ယနေ့အထိတော့ အက်စပရင်ကိုမှီသော အကိုက်အခဲရောဂါပျောက်ဆေး မရှိသေးပါဟုသာ ဆိုရပါမည်။

"ကမ္ဘာက လက်ခံသော အကိုက်အခဲသက်သာစေသည့် ဆေးများ"

အေပီစီဆေးပြားကို တစ်ချိန်က လူသုံးများခဲ့သည်။သို့သော် အေပီစီတွင် ပါဝင်သော ဖီနာစီတင်ဆေးက ကျောက်ကပ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်ကြောင်း တွေ့ရှိ လာရာက ဤဆေးမှာ လူသုံ နည်းလာခဲ့သည်။

ဘီပီအိုင်မှထုတ်လုပ်သော ဖီနာဒွန်၊ကိုဒါနင်စသည့် ဆေးမျိုးတွေကလည်း မူးယစ်ဆေးဂါးနှင့် မကင်းသဖြင့် ထုတ်လုပ်ရောင်းချရသူတွေဘက်က တာဝန်ကြီး သဖြင့် ထုတ်လုပ်ကြခြင်းမရှိပြီ။

အနယ်ကျယ် ဆင်ဆေးသည် အစွမ်းထက်သော ဆေးတစ်ပါးဖြစ်၏။ သို့သော် ဤဆေးက သွေးထုတ်လုပ်ခြင်းကို ဒုက္ခပေးနိုင်သဖြင့် သတိနှင့်စားသုံးဖို့ လိုသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာဆေးလောကတွင် အများဆုံး လက်ခံသုံးစွဲနေသောဆေးက ပထမ အက်စပရင်၊ ဒုတိယ ပါရာစီတမော ၁၉၅၅ ခုနှစ်လောက်မှ စ၍ ကျယ် ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံ စွဲလာသော ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်၏။ အက်စပရင်လို အစာ အိမ်ကို ဒုက္ခမပေး။ သို့သော် အက်စပရင်ကဲ့သို့ အကိုက်အခဲသက်သာစေသော စွမ်းအင်အပြင် အဆစ်အမြစ် အရောင်အရမ်းသက်သာစေသည့် စွမ်းပကားမရှိ။ ဤဆေးကို အရက်နဲ့ အတူသောက်ပါက အန္တရာယ်ရှိ၏။ အရက်သမားတွေ တစ်နေ့ ဤဆေး ၁၀ လုံးလောက်သောက်ရုံနှင့် အသည်းတွင် ရောဂါရတတ်၏။ နောက်ဆုံးပေါ်လာသော ဆေးတစ်လက်က အိုင်ပြူပရိုဖင် ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်မ အထူးကျော်ကြားလာခဲ့သည်။ Advil, Nuprin စသည့် အမည် များဖြင့် ဆေးကုမ္ပဏီများက အပြိုင် ထုတ်လုပ် ရောင်းချလျက် ရှိကြသည်။ အက်စပရင်ကဲ့သို့ အကိုက်အခဲ သက်သာစေရုံမက အရောင် အရမ်း ကိုပါ သက်သာစေနိုင်သည်။သို့သော် ဤဆေးကလည်း အစာအိမ်ကိုဒုက္ခပေးနိုင်သည်။ ဆေးတန်ဖိုးလည်း မြင့်သည်။

သို့ကြောင့် ယခုလာမည့်တစ်ခေတ်တွင် အက်စပရင်ကို မီသည့် ဆေးမရှိ သေးပါဟု ဆိုရပါမည်။

နတ်ယဆက်ကြိမ်

လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုကည့်နှင့် ခါးနာခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်

ခါးနာသည့်ဝေဒနာမှာ အသက်ကြီးလာသော လူသားတိုင်းနှင့် ခွဲခွဲရအောင် ရှိတတ်သော ရောဂါဝေဒနာဖြစ်သည်။ ဤဝေဒနာ စတင်ခံစားကြသော သူများအတွက် ဗြိတိသျှနိုင်ငံ ခါးနာဝေဒနာ အထူးကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင် အသင်း၏ အကြံပြုထားသောလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ပက်လက်လှန်အိပ်ပါ။ ဒူးနှစ်ဖက်ကိုကွေးညီး ရင်ဘတ် ကျိုးကြွားထိအောင်ကွေးပေးပါ။ မိမိ၏လက်နှစ်ဘက်ကိုလည်ပင်းအနောက်မှာ ချိတ်ထားပါ။ ဤအချိန်မှာ ဦးခေါင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ တစ်လက်မ နှစ်လက်မ ရအောင် မကင်းပေးပါ။ တောင့်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ချက်ချင်းပြန်မချနှင့် ဦးသင်၏ နောက်ကြော ခါးနိုးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ထိအောင်ကြိုးစားပါ။ ဤအချိန်မှာ သင်၏ ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်းကြွက်သားများ တောင့်တင်း နာကြင်လာပါလိမ့်မည်။ နောက်တစ်ဆင့်အဖြစ် ဦးခေါင်းမမူးရှိုးထိပ်ကိုရင်ဘတ်နှင့်ထိအောင် ကြိုးစား ပါ။ နောက်ကျောကုန်းနှင့်လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင် မှလက်မအနည်းငယ် ကြွတက်လာပါစေ။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ဖျာလိပ်ကဲ့သို့ ကွေးသွားပါစေ။ ဤချိန်မှာ အသက်ရှူထုတ်ပစ်ပါ။ ဦးဏှောင် ပုခုံးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ပြန်ချပါ။ အသက်ရှူသွင်းပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း ပြီလျှင်နေစဉ် ဦးခေါင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ထိမထားရ၊ ဦးခေါင်းနှင့် နောက်ကျောကို ပြန်လည် မ,တင်ပါ။ ဤအနေအထား မှာထိန်းထားပြီး အသက်ကိုရှူတုတ်ပါ။ မူလအနေအထားမှာ ပြန်နေ၍အသက်ရှူသွင်းပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုပါ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဝဲဘက် ယာဘက် ဒူးဆီကို တစ်လှည့်စီ ဦးတည့်ကွေ့ကောက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းဆက်ယူပါ။

ဒုတိယအဆင့်

နဲနဲပိုခက်ပါသည်။ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုပြင်ထားသော နည်းဖြစ်သည်။ခြေထောက်ကို ဒူးနှင့် တင်ပါးဆုံ၌ ကွေးထားမည့်အစား ခြေထောက်တစ်ခုလုံးကိုဆန့်ထားပါ။

တတိယအဆင့်မြင့်

နဲနဲခက်သော လေ့ကျင့်နည်းဖြစ်သည်။ ကြမ်းပေါ်ပက်လက်အိပ်၊ ခြေထောက် ဒူးကို ၅၀ ဒီဂရီ ကွေးထားပါ။ ခြေဖဝါးကို တစ်ခုတစ်ခု အောက်မှာ ထည့်မထားပါနှင့်၊ အဖေါ်တစ်ယောက်ကိုလည်း အကူအညီ မတောင်းပါနှင့်။

ပေါင်နှစ်ဖက်ကို စုစည်းလိုက်ပါ၊ကြားထဲ ငွေဒင်္ဂါးတစ်ချပ်ညှပ်ထားသည်ဟု သဘောထားပါ။ ပြီးလျှင် ရွှေကဖော်ပြခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်ယူပါ။ သင်၏ပေါင်နှစ်လုံးကြား မျက်နှာရောက်နှေစဉ် အသက်ရှုထုတ်ပါ။ ပြီးမှ မူလနှေရာကိုပြန်ချုပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- နောက်ကျောကိုကြမ်းပြင်နှင့် ထိနေပါစေ။ကုန်းမထားပါနှင့်၊ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးလိုသောကြောင့်ဖြစ်၏။
- ဒူးကို ကွေးထားပါ။
- လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းအနောက်မှာသာ ထားပါ။ ရွှေကို မထုတ်ရပါ။
- လေ့ကျင့်နှေစဉ် အသက်ကို ပြင်းပြင်း ရှုထုတ် ရှုသွင်းပါ။

(စာဖတ်ပြီး လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပါ၊ အကျိုးရပါလိမ့်မည်။)

ဒုတိယအကြိမ်

စိတ်ထောင်း၍ ကိုယ်ကျေရာမှ ထပ်ဆင့်ရသော ရောဂါများအပေါ် အနိုင်ရလိုလျှင်

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း အစိတ်ကျော်က ကျွန်တော့်မှာ မျက်လုံးကိုက်တတ်သောရောဂါ ရှိသည်။ စာမေးပွဲနီးပြီ၊ အလုပ်များပြီ ဆိုလျှင် ဤပြဿနာက ဒုက္ခပေးတတ်၏။

ဆေးကျောင်းသားဖြစ်၍ နီးစပ်ရာ မျက်စိဆရာဝန် အသီးသီးကို ပြခဲ့ဘူးပါ၏။ ဆရာဝန်တွေက မျက်စိမှာ အပြစ်မရှိ မျက်မှန်မလိုဟု ဆိုကြသည်။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်ဟု တစ်ယောက်သောဆရာဝန်က ဆိုခဲ့၏။ ဤစကားမှာ ကျွန်တော့်ကို စော်ကားသလို ထင်ခဲ့မိ၏။ မိမိမှာခိုင်မာကြီ့ခိုင်သောစိတ်ရှိသည်။ တစ္ဆေကိုလည်း မကြောက်တတ်၊ ထို့ကြောင့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ ခံစားနေရပါသည်ဆိုသော စကားကို ကျွန်တော် လက်မခံလိုပါ။ သို့သော် နောင်ဆရာဝန်ဖြစ်လာ၍ မိမိရောဂါအပေါ် ပြန်လည်ဆန်းစစ်သော အခါကျမှ ကျွန်တော်သည် အလုပ်တစ်ခုခုကို အလေးအနက်လုပ်ကိုင်သည့်အခါ မျက်မှောင်ကို ကုတ်ထားတတ်သည်။ ဤသို့ မျက်မှောင်ကိုကုတ်ထားခြင်းကြောင့် မျက်လုံးပတ်ဝန်းကျင်မှကြွက်သားများသည် ဆက်တိုက် အညှစ်ခံထားရသလို ဖြစ်ခဲ့ရာက မျက်လုံးကိုက်လာတတ်ခြင်းဖြစ်၏။ မျက်လုံးပတ်ဝန်းကျင်မှ ကြွက်သားကို ညှစ်သည့်မလေ့ကို သတိထားပြီး ဇယ်ရှားနိုင်ခဲ့သောအခါ တနည်း စိတ်ကိုလျော့၍ ကြွက်သားများကို အနှားရအောင် အပန်းဖြေသည့်မလေ့ကို ပြုလုပ်နိုင်သော အခါ ကျွန်တော့်ရောဂါမှာ ပျောက်ကင်းသွားသည်။

ဤကား.... စိတ်ထောင်း၍ ကိုယ်ကျေရသော ဥပမာတစ်ခုဖြစ်၏။

စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က ခံစားရသည်ဆိုသော ဝေဒနာကို ယခုခေတ် သိပ္ပံပညာရှင်များ လက်ခံကြသည်မှာ မကြာသေးပါ။

ဒုတိယအကြိမ်

ဤဝေဒနာစုအကြောင်းကိုသဘောပေါက်ရန် လူတစ်ယောက်သည်ဒေါသ ဖြစ်စရာ သို့မဟုတ် ကြောက်စရာ လန့်စရာကိစ္စ တစ်တရာနှင့် ကြီတွေသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အဒရီနလင်ခေါ် ဟိုမုန်းဓာတ်တမျိုး ဆွက် လာ သည်။ ၏ ဟိုမုန်းဓာတ်ကြောင့် နှလုံးခုန်သည့်နှုန်းသည် တိုး တက် သွား သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေးမကြီးသည့် နေရာများ ဖြစ် သော အင်္ဂါအိမ် စ သည် တို၌ သွေးသွား သွေးလာနှုံး ကျ ဆင်း သွား သည်။ ဦး နှောက် နှင့် ကြွက်သားများဆီမှာ သွေးတွေ ပိုရောက်လာသည်။ အချို့သော ကြွက်သား အထူးသဖြင့် ခါး၊ လည်ပင်းနှင့် နောက်ကြောတဝိုက် ကြွက်သားများသည် တောင့်တင်းလာခဲ့သည်။ သရက်ရွက်ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးတွေ အလုံ အလောက်ရှိစေရန် သိုလှောင်ထားသောသွေးများကို ညွှစ်ပေးသလို အသည်း ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်မည့် ဂလူးကို့နှင့် ဗိုက်ဘာမင်ဓာတ်များကို ထုတ် လုပ်ပေးသည်။

သို့ကြောင့် ကျောင်းသားတစ်ယောက် စာမေးပွဲဝင်ချိန်၊ ချစ်သူနှစ်ယောက် စကားများကြချိန်၊ အထက်လူကြီးထံမှ အပြစ်ဆိုခြင်း ခံရသည့်အခါ စသည့် ကာလများတွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး တောင့်တင်းသွားပြီး မျက်နှာများနီရဲကာ နှလုံးတုံ ရင်ခုန်ပြီး မအီမသာသောဝေဒနာကို ခံစားကြီရခြင်းဖြစ်သည်။ ၏လို လက္ခဏာမျိုးကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ၊ တစ်ခါတစ်ရံသာ ကြီရတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ၊ ရက်ဆက်ဆိုသလို ခံစားရပြီဆိုလျှင် လူသားတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါဝေဒနာဟု ခေါ်ရမည့်အဆင့်ကို ရောက်သွားတတ်သည်။

ယခုခေတ်သိပ္ပံပညာရှင်များက လူသားတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် နှလုံး အခန အထား ဆက်စပ်နေပုံကို အတိအကျ ဖော်ထုတ်နိုင်ကြပြီ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဇနီးမောင်နှံ သာယာမှုရှိသည့်အခါ စီ ပွားရေးပြေလည်သည့်ကာလတွင် နှလုံး မှာ သန်မာ၍၊ လင်နဲ့မယား အဆင်မချောသည့်ကာလ၊ အလုပ်ပြတ်လာသော အချိန်တို့တွင် နှလုံးရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အလားတူပင် ကွန်ပြူတာအကူအညီဖြင့် လူသားတို့၏ သွေးတိုးပုံ တိုး ပုည်းကို အသေးစိတ် လေ့လာသောအခါ စကားပြောနေချိန်၌ သွေးတိုးနှုံး သည် တည်ငြိမ်နေ၍ ဘေးလူက စကားပြောနေချိန် ဝေဖန် ပြောဆိုသည့်ကခါ သွေးတိုးမှာ တစ်ရှိန်တည်း အထက်ကိုတက်သွား၍ အများကျေနှပ်၍ လက်ခုတ် တီးအားပေးခြင်းခံရသည့်အချိန်တွင် နှလုံးတိုးသည့်နှုံးမှာပြန်ပြီးကျလာသည်ကို အတိအကျ တွေ့မြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ကြောင့်လည်း သွေးတိုးရောဂါကို စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါတစ်ခုဟု ဆွဲဒင်နိုင်ငံနှင့် အမေ ရိကန် နိုင်ငံများမှ အလုပ်သမား ၄၀၀၀ကျော်အပေါ် လေ့လာသောအခါတွင် လည်း သာမန်ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းခြင်းထက် စိတ်ရောလူပါ အများဆုံး ပင်ပန်း သော အလုပ်သမားတို့တွင် နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပို၍ ခံစားကြရသည့်ဟု အထောက်အထား ပြည့်ပြည်စုံစုံနှင့် ဖော်ပြခဲ့ကြပြီး ဖြစ် သည်။

နှလုံးရောဂါပြီးလျှင် စိတ်နှင့်ဆက်သွယ်မှုအရှိဆုံး ဝေဒနာစုမှာ အစာအိမ်လမ်းတစ်လျောက် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများဖြစ်သည်။လူသားတစ်ယောက် စိတ်ထောင်းနေလျှင် အစာအိမ်၌ အက်စစ်ဓာတ် ပို၍ ထွက် တတ် သည်။ သို့ကြောင့် ကျောင်းသားများ စာမေးပွဲနီးသည့်အခါ ရုံးလုပ်သားများ စိတ်ရှုပ်လောက်အောင် အလုပ်များသည့်အခါတို့၌ ဗိုက်နာသည့်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးကြီးများတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါတစ်ခုက အရိုးထဲ၌ ထုံးဓာတ်လျော့နည်းပြီး အရိုးကျိုးလွယ်သည့်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ ထုံးဓာတ်လျော့နည်းသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သဖြင့် ဆရာဝန်တွေက ထုံးဓာတ်ကို ဖြည့်စွက်ပေးကြသည်။ ဒါပေမဲ့ အချို့သောဝေဒနာရှင်တို့မှာ ထုံးဓာတ်ဆေးများများပေးရုံနှင့် ဝေဒနာများ မသက်သာ ဝေဒနာရှင်အားတယုတယ အားပေးပြုစုသူ အနီး၌ရှိမှသာ တစ်နည်း အားကိုး အားထားစရာ စိတ်ပျော်စရာကိစ္စတို့နှင့် တွဲဖက်ပြုစုပေးပါမှ ဝေဒနာမှာ သက်သာလာတတ်သည်ဟု ဆရာဝန်များက အထောက်အထား ပြည့်ပြည့်စုံစုံနှင့် ဆိုတတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

တာမဟုတ်သည့် အအေးမိနှာစေးသည့်ရောဂါကို ကြည့်ပါ၊ ရောဂါမှာ ကူးစက်တတ်သော ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုကြပေမဲ့ ဤရောဂါမှာ လူသားတိုင်းဆို အချိန်မရွေး ကူးစက်ပါက လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်-ကိုယ်ခံ စွမ်းအား ကျဆင်းချိန်-တစ်နည်း စိတ်ထောင်းခံရသည့် အခါမျိုးမှာသာ ဤဝေဒနာမှာ အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

နောက်ဆုံး တွေ့ရသောအချက်က လူတစ်ယောက် စိတ်နေမကောင်းခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါတို့ ဆက်သွယ်မှုရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချက်ကို ဆရာဝန်များက အမြွာအတွဲပေါင်း များစွာအပေါ် လေ့လာပြီး ပြောဆိုခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ အမေတူ အဖေတူ အမြွာများတွင်ပင် စိတ်ပြဿနာဖြစ်လောက်အောင် သောကပင်လယ်ဝေသူများတွင်သာ ကင်ဆာရောဂါကို ရတတ်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် လူသားတို့၏ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် အမြဲ ဆက်သွယ်လျက်ရှိသည်။ ဘဲဥအခွံနှင့် အကာမှာ တခြားသီဟု ဆိုကြပွေ့မယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ ခွဲခြားလို့ မရသလို ရှိနေကြသည်။ သို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဝေဒနာများ မဖြစ်ပေါ်ရအောင် မိမိစိတ်ထားကို အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာကြရန် ပညာရှင်များက အကြံပေးထားပါသည်။

(၁) စိတ်ကို ထွက်ပေါက်ပေးပါ။

လူ့ဘဝမှာ မလွှဲမရှောင်သာ၍ လောကဓာတ်တရားအရ အကျပိုင်းနှင့် ဆုံဆည်းသည့်အခါ စိတ်ကို ထွက်ပေါက်ပေးပါ။ ဇနီးခင်ပွန်း သေဆုံးသည့်အခါ တဝဋိချလိုက်ပါ။ အောင့်အီးမထားပါနှင့်။ တမြုံ့မြုံ့နှင့် အောင့်အီးထားပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးသလို ဖြစ်ပွားစေသည်ဟု ဘောဇဘွန်တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာပါမောက္ခက ဆိုပါသည်။

(၂) မကျေနပ်တာရှိက ပါးစပ်ဖြင့် ဖွင့်ပြောပါ။
ဥပမာ မိမိ၏ညီမက မိခင်အပေါ် ပြုမူနေသော အနေအထားကို မကျေနပ်က ဖွင့်ပြောချလိုက်ပါ။ အောင့်မထားနှင့်၊ ဆေးရုံပေါ် နှလုံးရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက်ရောက်လာကြသော ဝေဒနာရှင် ၇၆ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အိမ်တွင်း ပြဿနာကို အောင့်ထားရာက ဖြစ်ကျားခံသည်။

(၃) တစ်ချိန်တည်းမှာ အပြောင်းအလဲ များများမလုပ်ပါနှင့်။
ခင်ပွန်းသေဆုံးပြီး မကြာခင် အလုပ်အကိုင် ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ နေအိမ်ပြောင်းခြင်း၊ ငွေတွေချေးငှားပြီး လုပ်ငန်းချဲ့ထွင်ခြင်း စသည်တို့ကို တစ်ဆက်တည်းဆိုသလို မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ပေါ်လာမည့်ပြဿနာစုံကို စိတ်က ခံနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်စေလိမ့်မည်။

(၄) ပြဿနာနှင့် ဆုံဆည်းရသည့်အချိန်မှာ အပန်းဖြေတတ်ပါစေ။
မလွဲမရှောင်သာ ဤဘဝမှာ ပြဿနာ ပေါ်လာသည့်အခါ အသက်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှူပေးခြင်း၊ မျက်စိကိုစုံမှိတ်ထားပြီး အပန်းဖြေလိုက်ခြင်း၊ တရားထိုင်ပြီး စိတ်ကိုပြုပြင်လိုက်ခြင်း စသည့် နည်းများဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။

(၅) စိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတို့ဆီကို ဦးလှည့်ပေးပါ။
ပြဿနာပေါ်လာသည့်အခါ မိမိနှင့် အရင်းနှီးဆုံး စိတ်ဆွေကို ဖွင့်ပြောပါ၊ တိုင်ပင်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။ ပြဿနာမှာ တဝက်မက ကွယ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ အားဟာရချို့တဲ့သူကို ဗိုက်တာမင် ဓာတ်ကျွေးရသလို စိတ်ဝေဒနာခံစားရသူကဲ့ ရင်းနှီးသောစိတ်ဆွေများ၏ စကားများက ကုညှီပါလိမ့်မည်။

(၆) ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းယူရန် မမေ့ပါနှင့်။
ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဝေဒနာ ခံစားရခြင်းအပေါ် အနိုင်ယူနိုင်ပုံကို ကာလီဖို နီးယားတက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခတစ်ဦးက အထောက်အထားများဖြင့် တင်ပြထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ နည်းနည်းကျဉ်းကျဉ်းပင်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ခန်း ယူလိုက်ခြင်းဖြင့် ပြဿနာအပေါ် အနိုင်ရပါလိမ့်မည်။

(၇) ဘဝကို အရှုံးမပေးလိုသော စိတ်ထားကို မွေးပါ။
နာဇီတို့လက်ထက် စစ်သုံ့ပန်းများအဖြစ် ကျရောက်ခဲ့သောသူများကဲ့ ပြန်လည်လေ့လာရာတွင် ငါတို့မသေနိုင်သေး၊ ကယ်တင်မည့်သူ ပေါ်လာလိမ့်မည်ဆိုသည့် အတွေးအခေါ်ဖြင့် ဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်ခဲ့သူများက အသက်ရှင်ခဲ့ကြသည်။ စိတ်ရှေ့သူများမှာ အသက်တိုခဲ့သည်ဟု အထောက်အထားများအရ သိမြင်ရသည်။

သို့ကြောင့် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါအများစု (ပြင်ပလူနာဌာနကို ရောက်လာကြသော ဝေဒနာရှင် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း) အပေါ် အနိုင်ရယူလာလျှင် စိတ်ထားကဲ့ အကောင်းဘက်က ထားတတ်ကြပါစေဟု ဆိုရပါမည်။

ယောက်ျားတိုင်း ရှောင်လို့မရသောရောဂါ
သို့မဟုတ် ဆီးကျိတ် ရောင်ရမ်းခြင်း

ဆီး မကြာမကြာ သွားနေပြီး သွားပြီးတိုင်းလည်း ဆီးမကုန်သလို ခံစားနေရ၍....

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ဆီးနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါအထူးကုဌာနသို့ စာရေးသူနှင့် လွန်စွာရင်းနှီးသော ဆွေမျိုးမကင်းသည့် အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးနှင့် ပတ်သက်၍ ရောက်သွားပါသည်။ သူ့အသက်က ၄၅ နှစ်၊ နိုင်ငံကျော် ဘောလုံးသမားဖြစ်ခဲ့၍ လွန်စွာသန်စွမ်းသူဖြစ်၏။ ပြဿနာက ဆီးမကြာမကြာသွားနေပြီး သွားပြီးတိုင်းလည်း ဆီးက မကုန်သလိုခံစားနေရ၍ လာပြသခြင်းဖြစ်သည်။

ဆရာဝန်ကြီးက စအိုဝဲထဲကို လက်ထည့်ပြီး စမ်းသည်။ ပြီးဟော့ ခွဲစိတ်ကုသမှ ခံယူရမည်။ ပရောစတိတ်ဂလင်း ရောင်နေသည်။ ဒီအတိုင်းထားလျှင် ကျောက်ကပ်ကိုပါ ဒုက္ခပေးလာနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ဝေဒနာရှင်က မေးသော မေးခွန်းက ''ကင်ဆာရောဂါလား၊ ခွဲစိတ်ခံပြီးလျှင် ပန်းသေသွားမှာလား'' ဟု ဖြစ်၏။

ဆရာဝန်က အားပေးသည်။

ပရောစတိတ်ဂလင်းရောင်သည်ဆိုသည့် ဝေဒနာသည် အသက် ၄၀ ကျော်လာသော ယောက်ျားအများစုတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ဝေဒနာဖြစ်၏။ အသက် ၅၀ ကျော်ပြီးသူများတွင် လူ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ အသက် ၆၀ ပြည့်ပြီးပါက ဤရောဂါမျိုးဖြစ်ပွားသူ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမက ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ခွဲစိတ်ကုအထူးဌာနတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများကို တန်းစီပြီး တွေ့ရစမြဲဖြစ်သည်။ ယခင်က ဆိုလျှင် ယောက်ျားကြီးများကို ဆေးရုံပေါ်၌ ဆီးသွားမရသဖြင့် ဆီးချူပိုက် တန်းလန်း ဆီးပုလင်းတန်းလန်းနှင့် သွားလာနေကြသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။

ငွေကြေးတတ်နိုင်သူတွေက နိုင်ငံခြားဌ် သွားရောက် ကုသမှုခံယူလေ့ရှိကြသည်။ ဒီရောဂါဖြစ်မှာ ယောက်ျားတိုင်းက ကြောက်ကြသည်။ ဒါပေမယ့် ပြေးမလွှတ်ပဲ ရှိတတ်သည်။

ပရောစတိတ်ဂလင်းဆိုသည်မှာ အညိုရောင်အဆင်းရှိသည့် ကွမ်းသီး အရွယ်ခန့်ရှိသော ဆီးစပ်လိင်တံ၏အရင်းဌ် တည်ရှိသော အကျိတ်အခဲဖြစ်၏။ ဆီးသွားလမ်းကြောင်းကို ခွစီးထား၏။ အမြွာရှိသော အကျိတ်ဖြစ်၏။ အရွယ် ရောက်နေသော ယောက်ျားတစ်ယောက်တွင် ပရောစတိတ်ဂလင်းက သုက်ရည်ကို ဖြစ်စေသည်။ ဝေးစေ့မှလာသော သုတ်ပိုးပျော်မြူးရန် အရည်ဖြစ်သည်။ ယောက်ျားတို့သည် အသက်ကလေးရလာသောအခါ ဤအကျိတ်သည် ရှိသင့် သည်တက် အရွယ်အစား ကြီးထွားလာတတ်သည်။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု တိတိကျကျ မသိရသေး။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟိုမုန်းဓာတ် အပြောင်း အလဲကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ ထိုအခါ ကြီးမားလာသော ဂလင်းကဆီးလမ်းကို ညှစ် ထားသလို ဖြစ်စေသဖြင့် ဆီးသွားရ ခက်ခဲစေသည်။

ရုတ်တရက် နေ့ချင်း ညှချင်း ဖြစ်လာသော ရောဂါမဟုတ်ပါ။ တဖြည်း ဖြည်းနှင့် ကြီးထွားလာခြင်းဖြစ်သဖြင့် ဝေဒနာလက္ခဏာက မသိတသိ ဖြစ်ပေါ် လာသည်။ ဆီးသွားပြီးသည့်အခါ ဆီးမကုန်သလို ခံစားရ၏။ ဆီးသွားသည့် အခါမှာလည်း အားရပါးရ သွားလို့မရ၊ တအားညှစ်လေ ဆီးအထွက်နည်းလေ ဖြစ်၏။

ဆီးသွား ပြီးခါနီးလျှင် စိတ်မရှည်စရာ ဆီးနည်းနည်းစီ ကျဆင်းနေ တတ်၏။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းမရှိ။ သွေးထွက်ခြင်းလည်း မရှိပါ။ ဆီးသွားရတာ အားမရတာကလေးပဲရှိ၏။ ဒါပေမယ့် ဝေဒနာက တဖြည်းဖြည်းချင်း ပို၍ဆိုး လာသလို ခံစားရ၏။

ဤဝေဒနာကို ဤအတိုင်း လျစ်လျူရှုထားပါက ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးကြွင်း ဆီ ကျန်တွေစုနေရာက ကြာလာလျှင် ဆီးဌ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကအစ ကျောက်ကပ် ရောဂါအထိ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားစေတတ်သည်။ ထိုအခါ ဝေဒနာမှာ ကြီးကုယ် သွားနိုင်သည်။ ပြန်လည်ပြုပြင်လို့ မရအောင် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

အထက်ပါ ဝေဒနာလက္ခဏာများကို စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေက တစ်နှစ် နီးပါး ခံစားခဲ့ပြီးမှ ဆေးရုံသို့ ရောက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်က တစ် မိနစ်မျှ စအိုထဲ လက်ထည့်လိုက်ရုံနှင့် ရောဂါအမည်ကို သိပြီးဖြစ်၏။ ဆီးအိမ်၏ အခြေအနေကို မြင်တွေ့ရရန် ဆရာဝန်က ခဲတံလောက် အရွယ်ရှိသည့် ဇန်ပြွန် ချောင်းကလေး တစ်ချောင်းကို ထုံဆေး အကူအညီနှင့် လိင်တန်ဆာထဲ ထည့် သွင်း၍ ကြည့်သေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူချိန် မေ့ဆေးပေးပြီးမှ ဆရာဝန်အချို့က ဆီ.အိမ်တွင်းကို အဆိုပါဇန်ပြွန်ချောင်းနှင့် ကြည့်လေ့ရှိသည်။ ရောဂါက ဆီ အိမ်ကို ဒုက္ခပေးထားခြင်း ရှိ မရှိ သေချာစေရန် ဖြစ်၏။

ဒုကိယအကြိမ်

ဝေဒနာကို စေ့စုံစွာစစ်ဆေးပြီးသောအခါ ဆရာဝန်က ဆေးရုံတက်စေသည်။ ခွဲစိတ်ကုသပေးမည့်နေ့တွင် ဤလိုဝေဒနာသည် အများကို တွေ့ရသည်။ မေ့ဆေး ပေးခံရသည်။ ဆရာဝန်ကြီးက ယောက်ျားတန်ဆာတွင်းထဲ ထည့်သွင်းရသည့် Resectoscope ၏ အကူအညီဖြင့် ပရောစတိတ်ဂလင်းကို ခွဲထုတ်ပေးသည့် အပြင် အရေပြားကို ခွဲခြင်းမဟုတ်။ ဆီးလမ်းအတွင်းဘက်က ခွဲပေးသဖြင့် ဒဏ်ရာပင်မပေါ်ပါ။ ခေတ်ပေါ်တန်ဆာပလာတို့၏ အစွမ်းကြောင့် ပိုကောက် လွယ်ကူသွားရန်။ ယခင်ခေတ်ကဆိုလျှင် အပြင်က ခွဲထုတ်လေ့ ရှိခဲ့ရာ ကျွေးသွင်းရတာနဲ့ ဝေးလွန်သွားလို အာရုံကြောတွေပြတ်သွားတာနှင့် ပြဿနာတွေ စုံသွားတတ်သည်။ ယခုခေတ်ကျတော့ ဒါမျိုးတွေ မရှိ။ တစ်နာရီနီးပါးကြာအောင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူပြီးသောအခါ လိင်တန်ဆာမှာ ဆီးပိုက်တန်းလန်းနှင့် ပြန်လည်သတိရသည်။ ဆရာဝန်က အတွင်းဘက်က ခွဲစိတ်ပေးခဲ့သဖြင့် ဝေ့ဝေ့သည့်အာရုံကြောကိုမှ ထိခိုက်ခြင်းမရှိ။ ထို့ကြောင့် ဖိုမစွမ်းပကား ယုတ်လျော့သွားစရာ အကြောင်းလည်း မရှိပါ။ အချို့ဆိုလျှင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူပြီး ဤဘက်က စွမ်းပကားပင် တိုးလာတတ်သေးသည်ဟု ဆိုသည်။ ယခင် ဆီးက အနှောင့်အယှက် ပေးနေသည့် ပြဿနာကို ဖယ်ရှားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါ ထိမ့်ဦး။

ဒါပေမယ့် ဤလိုခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီးသူအများတွင် သားသမီးမထွန်းကားနိုင်ပဲ ရှိတတ်သည်။ ဒါက သုတ်ပိုးတွေက သဘာဝလမ်းအတိုင်း မထွက်ပဲ ဆီးအိမ်ထဲကို ရောက်သွားကြရုံဖြစ်၏။ ဒီလိုဝေဒနာ ဖြစ်နေကြသောသူ အများစုမှာ အသက် ၅၀ ကျော်လာပြီဖြစ်၍ ဤကိစ္စအတွက် ပြဿနာ မရှိပါ။ ဒါပေမယ့် ဖိုမ စွမ်းပကားတော့ လုံးဝလျော့မသွားနိုင်ပါ။

ပရော့စတိတ်ဂလင်းကင်ဆာရောဂါ

အချို့သော သူများတွင် ပရောစတိတ် ခွဲစိတ်ကုသမှု တစ်ကြိမ် ခံယူပြီး နောက် ၁၀ နှစ် ၁၅ နှစ်လောက်အကြာတွင် ဒုတိယအကြိမ် ခွဲစိတ်ခံယူကြရသူ မျိုးလည်း ရှိတတ်၏။ မူလပရောစတိတ်ဂလင်းတွင် သုံးမြွာရှိသည့်အနက် တစ်မြွာကို ခွဲစိတ်ထုတ်ခဲ့ပြီးရာက ကျန် ၂ မြွာက နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်လည်ကြီးထွားတာသောကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်မျိုးအတွက် စိတ်ပူစရာ မလိုပါ။ ပထမအကြိမ်ကအတိုင်း ခွဲစိတ်ခံလိုက်ရှိဖြစ်၏။ ယခုခေတ်တွင် ဤရောဂါအတွက် ခွဲစိတ်ကုသပေးရန် အကူအညီပေးမည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေက အထူးကိုးတက်လာပြီး ပညာရှင်တွေကလည်း အသင့်ရှိပြီဖြစ်ရာ ပရောစတိတ်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်လျှင် ရှောင်ကွင်းလို့မရပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ပူစရာရောဂါ မဟုတ်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဒီအသက်အရွယ်မှာ စိတ်ပူရသည့် တကယ့်ပြဿနာက ပရောစတိတ် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ယောက်ျား ၆ ယောက်တွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားပါက ဤကင်ဆာမျိုး တစ်ယောက် ပါဝင်တတ်ပါသည်။ ဒီရောဂါကလည်း အခြားကင်ဆာတွေနဲ့ မတူသောအချက်က ကြီးထွားမှု နှေး၏။ တစ်နှစ်လျှင် ၂ ကြိမ်လောက် ဆရာဝန်နှင့် အစစ်ဆေး ခံသူများတွင် ရောဂါဖြစ်ခါစ ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသလိုက်ပါက ပြဿနာမှာ ရှင်းသွားစမြဲဖြစ် ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ တော့ ဆရာဝန်နှင့် ကြိုတင်စစ်ဆေးသည့် ဓလေ့ မရှိသဖြင့် ဤရောဂါမျိုးကို နောက်ကျမှ တွေ့ရတတ်သည်။ မိမိ၏ လိင်တန်ဆာအရင်းကို မိမိဘာသာ စမ်း ကြည့်ပါ။ သာမန်အားဖြင့် ပရောစတိတ်ဂလင်းသည် ရာဘာကဲ့သို့ မမာမပျော့ အကာမျိုးရှိ၏။ ၎င်းကို စမ်းကြည့်လို့ အင်္ကျီကြယ်သီးကဲ့သို့ မာနေမည်ဆိုက ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအခါမျိုးမှာ ဆရာဝန်ဆီ ရောက်လို့တော့ ခွဲစိတ်ကုသလိုက်ပြီး မာတ်ရောင်မြည် ပေးလိုက်ရုံနှင့် ရောဂါမှာ ပျောက်ကင်း သွားစမြဲ ဖြစ်၏။

ရောဂါက ပရောစတိတ်ဂလင်းက တစ်ဆင့် အတွင်းကို ရောက်သွားပြီ ဆိုလျှင်လည်း ဝှေးစေ့ကို ထုတ်ကာ မိန်းမ ဟိုမုန်းဆေးတွေကို ကျွေးပြီး မိန်းမ ဘဝက အသွင်ကူးပြောင်းပေးသောနည်းဖြင့် ကုသပေးလို့ ရသေးသည်။ ဒီလို အချိန်ကျယင်တော့ ပန်းသေပန်းညှိုးသွားတတ်သည်။ ဒါတောင် လူတိုင်းမကုတ်၊ ဝှေးစေ့ ထုတ်ထားသော ယောက်ျား ၄၁ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ပန်းမညှိုးပဲ ကျန်နေ တတ်သေးသည်။

ဒီရောဂါကို ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ။ ဒါကိုတော့ ခေတ်သစ် ဆေး ပညာက အဖြေ မပေးနှိုင်သေးပါ၊ ဘာကြောင့် ဤဝေဒနာ ဖြစ်ရသည် ဆိုသည့် အရင်းအမြစ်ကို နားမလည်ကြသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခုပဲ အကြံ ပေးထားတာရှိ၏။ အသက် ၄၀ ကျော်လာသော ယောက်ျားများတွင် ဤနေရာ၌ ကင်ဆာရောဂါစသည်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိရအောင် ဆရာဝန်များ အကူအညီဖြင့် စအိုတွင်းကို လက်ထည့် စစ်ဆေးသည့်နည်းဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် ၂ ကြိမ်လောက် စစ်ဆေး ခံယူနိုင်ယင်တော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

လူကြီး အရွယ်တွင်

ငါးကို ကြိုက်သလောက် စားပါ။

ဒုတိယအကြိမ်

ယောကျားတွေဟာ မိန်းမတို့ထက် ဘာကြောင့် အသက်တိုကြပါလိမ့်

ယနေ့ နိုင်ငံအများ၏ စာရင်း အရက လေးမွေးရာတွင် ယောကျား မိန်းခလေးအချိုးမှာ ၁၀၅ ၁၀၀နှုန်းဖြင့်မွေးလေ့ရှိသည်။ဒါပေမယ့် ယောကျား ကလေးတို့သည် မိန်းခလေးများလောက် ရောဂါ ဘယဒါဏ်ကိုခံနိုင်ရည်မရှိကြ၊ သို့ကြောင့် အသက် ၆၀–၇၅အရွယ်လူသားတို့တွင် ယောကျား မိန်းမအချိုးသည် ၇၅:၁၀၀ ဖြစ်နေလေ့ရှိသည်။ အသက် ၇၅ အထက် လူသားတို့တွင် ယောကျား မိန်းမ အချိုးသည်မှာ ၅၅:၁၀၀ အချိုးဖြင့် မိန်းမအများစုဖြစ်နေလေ့ရှိသည်။ သို့ကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှာ ဘိုးဘွားရိပ်သာ အားလုံးတွင် မိန်းခတွေချည်းလိုလို မြင်နေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယောကျားတွေက မိန်းမတွေထက်နှိုင်းစာလျှင် ဘာကြောင့်အသက်တိုကြပါလိမ့်၊ ယောကျားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် မိန်းမတွေထက် ကြိုးမားသလိုအားအင်ထည်ရှိကြပါသည်။ မိန်းမကွေထက် ပြေးနိုင် လွှားနိုင်ကြသည်။ အလုပ်ကြမ်းကို ပို၍ လုပ်နိုင်ကြသည်။သို့ကြောင့်လည်း ယောကျားများ၏အဆုတ်နှင့် နှလုံးတို့၏ ခွန်အားသည် မိန်းမတွေထက် ပိုသန်စွမ်းကြသည်။

မိန်းမတွေကယောကျားများထက် ဗျားနာလွယ်ကြသည်။သို့သော်ရောဂါ ခြင်းအတူတူ ယောကျားနှင့်မိန်းမ အတူတူဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ယောကျားတွေမှာ အသေ အပျောက်နှုန်းပိုသည်။မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်တတ်လောရောဂါမျိုးကိုသတိ ထားကြသို့လျှင် ယောကျားတွေချည်းလိုလို ခံရတတ်သည်။ အဆစ်အမြစ်ကိုက် ရောဂါ။ သည်းခြေခြင်္ကေျာက်ဘည်ခြင်း၊ အနာကြီးရောဂါ၊ တီဘီရောဂါစသည့် ရောဂါတိုင်းလိုလိုမှာ ယောကျားတွေက ပိုရှိခံကြရတတ်သည်။ အာဟာရဓါတ် ရှိတဲ့သည့် ဝေဒနာမျိုးမှာကောင် ယောကျားကလေးတွေ ငြိရောဂါ ပိုမိုခံစားရတတ်သည်။ မိန်းကလေးတွေက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်စွမ်းပကားရှိကြသည်။

နောက်ပြီး ယောကျ်ားဆိုသောသတ္တဝါသည် စွန့်စားလိုစိတ်ရှိကြသည်။ သေနတ်၊ခါးလက်နက်ကို ကိုင်လေ့ရှိသည်။ ကလေးအရွယ်မှာပင် ယောကျ်ား ကလေးများသည် ခြံစည်းရိုးပေါ်ကျော်လွှားကစားကြ၍ မိန်းကလေးတွေက အိုး ပုတ်ခွက်များနှင့် အသာထိုင်ကစားတတ်သည်။ သို့ကြောင့်လည်း ဆေးရုံရောက် လာသော ဝေဒနာရှင် အများစု (သားဖွားနှင့် မီးယပ်ဆေးရုံက လွဲလျှင်)မှာ ယောကျ်ားတွေ ဖြစ်နေတတ်သည်။

ယောကျ်ားတို့၏ဘဝကို အသေအချာ လေ့လာလျှင် ဖိုမ ကိစ္စတွင် ဦးဆောင်ရသည်။ ဒွေရှာရာတွင်နှင့် မိသားစု ဂုဏ်တက်အောင် ပြုလုပ်ရာတွင် လည်း သူသာလျှင်ဦးဆောင်ရသည်။သို့ကြောင့် လောကနှင့်ပိုမိုရင်ဆိုင်ကြရသလို အရက် ပိုသောက်ကြသည်။ ဆေးလိပ် ပိုသောက်ကြသည်။ သို့ကြောင့်လည်း အရက်ဆေးလိပ်နှင့် ပတ်သက်သောသော ရောဂါဖြစ်သည်။ အသည်းကျတ်နာ ရောဂါ၊ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ စသည်တို့တွင်လည်း ယောကျ်ားတွေသာ ဦးဆောင်လျက်ရှိသည်။

မိန်းမတွေက စိတ်ထိခိုက်လွယ်ကြသည်။ မျက်ရည်ကျလွယ်ကြသည်ဟု ဆို ကြသည်။ဒါပေမယ့် စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံပေါ်ရောက်သွားကြသူအများစုမှာ ယောကျ်ားတွေ ဖြစ်ကြ၍ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသည့် နှုန်းမှာလည်း ယောကျ်ား များတွင်ပိုသည်။ဒီလိုစိတ်ဝေဒနာပို၍ ခံစားကြခြင်းမှာ ယောကျ်ားတွေက မိန်းမ တွေလိုမျက်ရည်မလွယ်စိတ်ထဲရှိတာကိုဖွင့်ဟမပြော မျိုသိပ်ထားတတ်သည့်ဓလေ့ ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုသည်။

နောက်ပြီး အသုပ်ပြွတ်တာခြင်းအတူတူ အိမ်သူတစ်ယောက်အလုပ်ပြွတ် ပါကကိစ္စမရှိသေး၊ယောကျ်ားအလုပ်ပြွတ်လာပြီဆိုက ပြဿနာကမနည်း အဆ ပေါင်းများစွာဖိုလာသည်။

ဒီလို ဘဝပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအရ ယောကျ်ားတွေ အချိန်မတိုင်မီ မသေဆုံးကြရလေအောင် ရှင်းရှင်းရေးရလျှင် မုဆိုးမဘဝနှင့် အချိန်ကြာကြီး ဆက်စခန်းမသွားလိုလျှင်—

ယနေ့ ကမ္ဘာကြီး၏ အပြောင်းအလဲတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကြည့်ဖို့ လိုသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာသည် တခေတ်ကကဲ့သို့ ယောကျ်ားတွေက သားရဲတိရစ္ဆာန် စသည့် ဘေးမျိုးစုံမှ ကာကွယ်ရန် ဦးဆောင်ရသော ခေတ် မဟုတ်တော့ပါ။

နေ့ရာတကာမှာစက်တွေက ဦးဆောင်လာကြပြီဖြစ်သည်။ယောကျ်ားတွေ က အပင်ပန်းခံစရာလိုတော့ပါ။ သို့ကြောင့် ယခုခေတ် ယောကျ်ားများသည် အရက်ပိုသောက်ကြဖို့၊ဆေးလိပ်ပိုသောက်ကြဖို့ မလိုတော့ပါ။ဘဝမှာ ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နေနိုင်ဖို့ ကြိုးစားသင့်လှသည်။ အသက်တိုလောက်အောင် စိတ်ဒုက္ခခံနေ စရာမလိုတော့ပါ။

ဒုကိယအာကြိမ်

အထူးသဖြင့် ပြဿနာတစ်ခုကိုရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ဒုတ်တွေ ဓါးတွေနှင့် ဖြေရှင်းမည့်အစား စားပွဲပေါ်ထိုင်ပြီး ညှိနှိုင်းသည့်နည်းဖြင့် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းကြဘို့သင့်သည်။

နောက်ပြီး ယောက်ျားတွေ၏ အားအင်ကို အသုပ်ကြမ်းတက်မှာ မသုံးရပေမယ့် ကျန်းမာရေး အားကစားဘက်ကို ဦးတည်ပေးဘို့ လိုသည်။

ပြဿနာနှင့် ဆုံစည်းရသည့်အခါ ထွက်ပေါက်ပေးပါ။ လိုအပ်လျှင် ငုံ့ချလိုက်ပါ။ အများရှေ့မှာဖြစ်စေကာမူ ငုံ့ချလိုက်ခြင်းက နောင်အခါ စိတ်ထဲတမြုံ့မြုံ့ အုတ်ဆိုင်းနေမည့်ဒုက္ခမျိုးမှ ကင်းမည်ဖြစ်သည်။ မိန်းမဆန်သည်ဟု အပြောခံရချင်ခံရပါစေ။

အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စမှာ ယခုခေတ်တွင် မိန်းမတွေကငွေရှာရာတွင် သူ့အချိုးနှင့်သူ ထာဝန်ယူလာနိုင်ကြပြီဖြစ်သည်။သို့ကြောင့် ယောက်ျားတွေဘက်က ဇနီးမယားနှင့် သားသမီးတို့အပေါ် မေတ္တာအဟုန်အချိန်ပိုပေးခြင်းကိုဦးစားပေးသင့်သည်။

အချုပ်အားဖြင့် ယနေ့ ယောက်ျားတို့သည် တချိန်ကယောက်ျားတွေကဲ့သို့ နေရာတကာမှာဦးဆောင်နေရပြီးညနေကျစိတ်ညစ်ကာ အရက်သောက်ဆေးလိပ်ဒွာနေစရာ မလိုတော့ပါ။သားမယား၊ သားသမီးအတွက် အချိန်ပိုပေးနိုင်သောခေတ်ကိုရောက်ပြီဖြစ်သည်။ဇနီး သားသမီးတွေ မြေးတွေ ဖြစ်တွေအတွက်အချိန်ပိုပေးကြည့်ပါ။ဘဝမှာ ပိုရှိသာယာလာပြီးအသက်လည်းရှည်လာမည်မှာ သေချာပါသည်။

အဖော် မရှိသောသူသည် အသက်တိုသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှ မရှိသူများတွင်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆက်သွယ်ပုံကို လေ့လာထားသော စာတမ်းများအနက် ဟားဗက်ဘက္ကဲသိုသ့ ပသုဒ္ဓရင် ဘဝင်ဘဝါ၏ စာတမ်းမှာ တိကျပြည့်စုံသည်။ အဆိုပါပညာရှင်နှင့် အဖွဲ့သည် အခမရိကန် ပြည်ထောင်စု ဟားဗတ်ဘက္ကသိုလ်သို့ ၁၉၁၆ ခုနှစ်မှ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ် များအတွင်း ပညာသင်ကြားရန် လာခဲ့ကြသော တက္ကသိုလ် ကျောင်းတော်သား ယောကျ်ား ၁၇၀၀ ၏ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်သင်္ခခေလ့ကို အသေးစိတ် လေ့လာထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ တွေ့ရှိချက်များကို လွန်ခဲ့သော ခုနှစ်နှစ်ကာလက စာတမ်းဘင်္ဘောင် တင်သွင်းခဲ့သည်။ အဆိုပါ စာဘမ်းအရ ကြွမ်းကြမ်းတမ်းကမ်း အားကစား လေ့ကျင့်သူများတွင် (ဥပမာ၊ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လျင် သုံးကြိမ် ရေကူး သို့မဟုတ် အခြား၊ လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်ခဲ့သူများ) သာမန်အသက်တူ ယောကျ်ားများထက် နှလုံးရောဂါရှိနိုင်ခြေ၊ မှာ ထက်ဝက်နည်းသည်ဟူ၍ ဖြစ်စေ၏။

ယခုနှစ်တွင် အဆိုပါအဖွဲ့မှ သူတို့၏ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များကို ဆေးကျောနယ်ဘစ်ခ္ဂ် ထပ်မံတင်ပြထားရာ စာတမ်း၏အနှစ်ချုပ်မှာ နှလုံးသွေးကြောဝိတ်ဆောဂါကို ကာကွယ်ရန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားကစား လေ့ကျင့်စရာမလို။ သာမန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တင်းနစ်ကစားခြင်းတို့လောက်ကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးရုံနှင့် နှလုံးသွေးကြောဝိတ်ဆောဂါမှ အကာအကွယ် ရနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ရက်သတ္တာတစ်ပတ်လျှင် ကယ်လိုရီ ၂၀၀၀ ကုန်လောက်အောင် လှုပ်ရှားပေးရုံနှင့် လုံလောက်သည်၊ သို့သော် မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို တစ်နှစ်လျှင် ကိုးလကျော်ကျော် လှုပ်ပေးရန်လိုသည်။

မိုနီဆိုဘာတက္ကသိုလ်မှ နှလုံးရောဂါပါရဂူတစ်ဦး၏ အလိုအရလည်း လူလတ်ပိုင်း ယောကျ်ားများသည် ရက်သတ္တာတစ်ပတ်လျှင် ကယ်လိုရီ ၂၀၀၀ လောက်ကုန်အောင် မိုင် ၂၀လောက်ခရီးကို လမ်းလျှောက် ပြေးပေး ခြင်းဖြင့်

နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါကို ကာကွယ် ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် အိပ်ပီအယ် (High Density Lipopro tein) ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ် တွင်း၌ တိုးပွားစေနိုင်သည်ဟု အထောက်အထားများဖြင့် ဆိုပါသည်။ အဆိုပါ ပညာရှင်၏ အလိုအရ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် နှလုံးရောဂါကို အကာအကွယ် ရလိုလျှင် တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီ၊ ရက်သတ္တံတစ်ပတ်လျှင် ခုနှစ်ရက် ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုသည်။ အချို့သူများပြောသလို တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်၊ တစ်ပတ်လျှင် သုံးရက်လောက်နှင့် မလုံလောက်ပါဟု ဆိုထားသည်။

ယခုနှစ်အတွင်း ထွက်ပေါ်လာသော စာတမ်း တစ်စောင် တွင်လည်း ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ပေးခြင်းကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ဒါးလက်မြို့ သုတေသနဌာနတစ်ခုမှ နှလုံးရောဂါ လေ့လာရေး အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် ကျား/မ လူပေါင်း ၆၀၀၀အပေါ် ၁၂နှစ်တိတိ လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ကျွမ်းဘားလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ရွေးချယ်ရန်မသင့်သော သူများတွင် ၅၀–၆၀ ရာနှုန်းတို့သည် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ဖို့၊ တစ်နည်း နှလုံးရောဂါရဖို့လမ်း ပိုများသည်ဟု ဆိုသည်။

အဆိုပါစာတမ်းများကို ဖော်ပြခဲ့သော အမေရိကန် ဆရာဝန်များအသင်း ဂျာနယ်၌ပင် အယ်ဒီတာအာတော်အဖြစ် ပါမောက္ခတစ်ဦးက–

''အားကစားကို များများလိုက်စားသူများသည် အဆီဓာတ်ကို လျှော့စားပြီး ဆားဓာတ်လည်း အစားနည်းကာ ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်ကို ပိုမိုစားသုံး တတ်ကြရုံမက အမျှင်ပါသောအစားအစာကိုပါ ပိုမို စားသုံး တတ်ကြသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်သူ နည်းရခြင်းဖြစ်လိမ့်မည်'' ဟု မှတ်ချက်ပေးပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်သိပ္ပံပညာရှင်အားလုံးကအောက်ပါအတိုင်းဆိုကြသည်။

- ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် သွေးသားအနေအထားကိုမှန်အောင် အကူအထောက်ပြုသည်။
- အားကစားကို အနည်းငယ်မျှ လိုက်စားရုံနှင့် အရိုးထဲမှထုံးဓာတ် စသည့်လူကိုအိုစေသော ချွတ်ယွင်းချက်မျိုး ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ကြီး၍ အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်းကို ကာကွယ် ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းက လူသားတို့ကို မအိုရလေအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် အကာအကွယ် ပေးသေးသည်။

နောက်ပညာရှင်တစ်စု၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ကမ္ဘာကျော်ပြေးခုန်ဝင်သမားတို့သည် သူတို့ အသက်အရွယ်ကြီးသည့်တိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းကို မလျော့ပါက အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သော ဇီဝကမ္မ ပြောင်းလဲချက်များကို ကာကွယ်ပေးပြီးသား ရှိတတ်သည်ဟု ဆိုပြန်သည်။

ထို့ကြောင့် အမေရိကန်ဆရာဝန်အသင်း ဆေးဂျာနယ်အယ်ဒီတာချုပ်၏ အလိုအရ ယနေ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ လူသားအများစုသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှုကိုမပြုဘဲ အထိုင်များသောရောဂါတို့ကြောင့် အဓိက သေဆုံးနေကြရ သည်ကို သက်သေထူနိုင်၍ ဝမ်းသာအားရရှိပါသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

နေကိယအကြိမ်

ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်းသစ်

''ဆေးလိပ်က ပေးသည့် ဆိုးကြိုးများကို ကိုယ်တိုင် ခံစားနေရ၍သ်ပြီး ဆေးလိပ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ဖြတ်ကြည့်ပါ၏။ ဒါပေမယ့် မပြတ်'' ဤသို့ စကားမျိုးကို ဆေးလိပ်၊ စီးကရက် သောက်သူတိုင်းက ဆိုလျက် ရှိကြသည်။

ဤလိုပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အကူအညီပေးမည့် ဆေးက နီကိုရတ် အမည်ရှိ ပါးစပ်ထဲ ဝါးစားပြီး ငုံသားရသော သကြားခဲတစ်မျိုး ဖြစ်၏။

ဤနည်းကို ၁၉၆၈ ခုနှစ်က ဆွီဒင်နိုင်ငံသားကိုယ်တိုင် စီးကရက် စွဲနေကြသော ပညာရှင် နှစ်ဦးက တည်ထွင်ခဲ့ကြသည် ဤဆေးကို ၁၉၈၀ ခုနှစ် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ တိုင်းသူပြည်သားအများကို ရောင်းချခွင့်ပြုခဲ့သည်။ ယခု ဤဆေးပြားများကို နိုင်ငံပေါင်း ၁၂ နိုင်ငံ၌ ရောင်းချလျက်ရှိပြီ။

စီးကရက် သောက်သုံးသူကို စွဲစေဘတ်သည့် အဓိကဓာတ်မှာ နီကိုတင်း ဖြစ်၏။ စီးကရက်တွင် အခြား ဒုက္ခပေးတတ်သော ကာဗွန်မိုအောက်ဆိုက်မာတ်ငွေ့၊ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေသော ကတ္တရာဓာတ်များကို ဖယ်ရှားပြီး နီကိုတင်း တစ်မျိုးတည်းကိုသာ ပါးစပ်ထဲငုံပြီး ဝါးနေရသော သကြားလုံးအဖြစ် အစားထိုး ထုတ်လုပ်ရောင်းချလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။

နီကိုတင်း ဓာတ်ကလည်း လူ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သို့သော် ဖန်ကြိမ်တည်း ၆၀ မီလီဂရမ်ကျော်အောင် စားသုံးပါမှ အသက်သေမည်ဖြစ်သည်။ စီးကရက်တစ်လိပ်တွင် နီကိုတင်း ၁ ဒသမ ၃ မီလီဂရမ် ပါရှိ၏။ ယခု ရောင်းချလျက် ရှိသော ဂမ်းတွင် ၂ မီလီဂရမ် ပါရှိသည်။ ထင်းသကြားခဲကို မိနှစ် ၂၀-၃၀ကြာအောင် ဝါးပါမှ ဆေး ၉၀%သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောက်မည် ဖြစ်သဖြင့် ဤဆေးက အဆိပ်မဟုတ်ဟု မဆိုနိုင်ပေမယ့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေမည့် အဆိပ်မဟုတ်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဤသကြားခဲကို အသုံးပြုသောသူများသည် စမ်းသတ်သော ဌာနအလိုက် ၄၇%မှ ၉၀%အထိ ဆေးလိပ် ပြတ်ကြသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ တစ်နှစ်ကြာသည့်တိုင်အောင် ဆေးလိပ်ပြတ်သည့် နှုန်းသည် ၅၀%နီးပါး ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ စီးကရက်သောက်သမား အားလုံးကိုတော့ ပြတ်အောင် မဖြတ်နိုင်ပါ။ စီးကရက် သောက်သုံးသူ၏ ဇလေ့၊ အလေ့အထကို မပြုပြင်ပေးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဆရာဝန်တွေကသာ ရင်ကြပ်ပန်းနှာ၊ တီဘီ စသည့် စီးကရက်ကြောင့်ဖြစ်ရသော ရောဂါသည်များအား မိမိတို့ ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ် ဆိုသလို အချိန်ပိုပေး ရှင်းပြပြီး စီးကရက် ဆိုးကျိုးကို အရှိအတိုင်း ဖော်ပြသည့် စာတစ်ရွက်ကိုပေးကမ်းကာ အဆိုပါ နီကိုရက် သကြားခဲကိုပါ ငါးစားစေပါက စီးကရက် သောက်သူ အားလုံးနီးပါး ပြတ်ကြမည် ဆိုပါသည်။

သို့သော် ဤနီကိုရက်ဆေးက လူတိုင်းအတွက်မသင့်တော့ပါ။

* နဂို နှလုံးရောဂါ ရှိပြီးသူများ
* အစာအိမ်၌ ရောဂါအခံရှိသူများ
* ကိုယ်ဝန်ရှိလိမ့်မည် ထင်ရသော အမျိုးသမီးများအတွက် မသင့်ပါ။

အသက် ၁၈ နှစ်အောက် လူငယ်များတွင် ဤဆေးက မည်သို့ဒုက္ခပေးလိမ့်မည်ဆိုထာလည်း မစမ်းသပ်ရသေး၍ လူငယ် ဆေးလိပ် ဖြတ်သူများ အတွက်တည်း ပေးရန် မသင့်သေး။

ယခု လောလောဆယ် တွေ့ရပြီး အတွေ့အကြုံအရ စီးကရက် ဆေးလိပ်ပြတ်လိုသူများသည် ဤဆေးကိုသာ သုံးလလောက် အိပ်ထဲမှာ အမြဲဆောင်ပြီး စီးကရက်သောက်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဆေးတစ်ပြားထုတ်ပြီး ဝါးနေကြည့်ပါ။ ပထမကာလတွင် တစ်နေ့လျှင် ၁၅ ပြားအထိ စားနိုင်သည်။ တစ်လလောက်ဆိုလျှင် ၎င်းဆေးပြားများကို လျော့သောက်ပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ်ကာလမှာ စီးကရက်ကို လုံးဝဖြတ်ထားဖို လိုသည်။

ဆေးပြား ၁၀၅ (၁၀ ရက်စာ) ဆေးတစ်ဘူးစတာလင်ဂုပေါင် (မြန်မာကျပ် ၁၀၀ ခန့်) ဖြစ်ရာ စတင်လင်ပေါင် ငါးဆယ် (ကျပ် ၆၀၀) အကုန်ခံရုံနှင့် စီးကရက်ပြတ်မှာ သေချာသည်။ ဤမျှ ကုန်ကျမည့်ငွေမှာ စီးကရက်ကပေးမည့် ဆုပ်အပေါ် ကုသမည့်ဆေးဝါး စီးကရက်တန်ဖိုးတို့ထက် နှိုင်းစာလျှင် များစွာ ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ်

သင်၏ ဘဝသက်တမ်းကို ခန့်မှန်းကြည့်ကြရအောင်

(ပထမနည်း)

လူတစ်ယောက်၏ နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက်သည့် ဓလေ့သည် သူ၏ သက်တမ်း မည်မျှရှိလိမ့်မည်ဟု ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ အောက်ပါဇယား၏ အမှတ် ပေးစနစ်ကို မိမိဘာသာ ရိုးသားစွာ ဖြည့်ကြည့်ပါ။ မိမိနေ့ရှမည့် သက်တမ်းကို ခန့်မှန်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤဇယားက ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဆရာဝန် ဆေး တစ်ခုခုဌ ဆေးကုသမှု ခံယူနေရပြီးသူများနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အချိန်ပေးခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းယူချိန်ဆိုသည်မှာ သင်၏ နှလုံးခုန်သည့်နှုန်းကို တစ်မိန စ် လျှင် အကြိမ် ၁၂၀ အထက်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းယူသည့်အချိန်ကို ယူမှတ် ရပါမည်။ ကြိမ်းတမ်းစွာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကန်တော်ကြီးတစ်ပတ်ပြေးခြင်း ဘတ်စကက်ဘောကစားခြင်း၊ တင်းနစ်ကစားခြင်း၊ ဘော်လီဘောကစားခြင်း ပြေးလွှားခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်။ သာမန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဂေါက်သီ ရိုက် ကစားခြင်း စသည့် အချိန်မျိုးကို လေ့ကျင့်ခန်းယူခနသော အချိန်ဟ မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ပေးသောအချိန် (မိနစ်)	• ရမည့်အမှတ်
၁၅ မိနစ်ထက်နည်း	၀
၁၅–၂၉ မိနစ်	+၂
၃၀–၄၄ မိနစ်	+၆
၄၅–၇၄ မိနစ်	+၁၂
၇၅–၁၁၉ မိနစ်	+၁၆
၁၂၀–၁၇၉ မိနစ်	+၂၀
၁၈၀ အထက်	+၂၄

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်

အောက်ပါဇယားအရ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ညှိနှိုင်းပါ။

အသက် ၂၅ နှစ်အထက် ယောက်ျားတစ်ယောက်၏ ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်—

အရပ်အမောင်း ပေ	လက်မ	ခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဍာန်သေးက	ပုံသဏ္ဍာန် အလယ်အလတ်	ပုံသဏ္ဍာန် အကြီးဖြစ်က
၅	၁	၁၁၂—၁၂၀	၁၁၈—၁၂၉	၁၂၆—၁၄၁
၅	၂	၁၁၅—၁၂၃	၁၂၁—၁၃၃	၁၂၉—၁၄၄
၅	၃	၁၁၈-၁၂၆	၁၂၄—၁၃၆	၁၃၂—၁၄၈
၅	၄	၁၂၁—၁၂၉	၁၂၇—၁၃၉	၁၃၅—၁၅၂
၅	၅	၁၂၄—၁၃၃	၁၃၀—၁၄၃	၁၃၈—၁၅၆
၅	၆	၁၂၈—၁၃၇	၁၃၄—၁၄၇	၁၄၂—၁၆၁
၅	၇	၁၃၂—၁၄၁	၁၃၈—၁၅၂	၁၄၇—၁၆၆
၅	၈	၁၃၆—၁၄၅	၁၄၂—၁၅၆	၁၅၁—၁၇၀

အသက် ၂၅ နှစ်အထက် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်

အရပ်အမောင်း ပေ	လက်မ	ခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဍာန်သေးက	ပုံသဏ္ဍာန် အလယ်အလတ်	ပုံသဏ္ဍာန် အကြီးဖြစ်က
၄	၈	၉၂ ၉၈	၉၆ ၁၀၇	၁၀၄ ၁၁၉
၄	၉	၉၄ ၁၀၁	၉၈ ၁၁၀	၁၀၆ ၁၂၂
၄	၁၀	၉၆ ၁၀၄	၁၀၁ ၁၁၃	၁၀၉ ၁၂၅
၄	၁၁	၉၉ ၁၀၇	၁၀၄ ၁၁၆	၁၁၂ ၁၂၈
၅	၀	၁၀၂ ၁၁၀	၁၀၇ ၁၁၉	၁၁၅ ၁၃၁
၅	၁	၁၀၅ ၁၁၃	၁၁၀ ၁၂၂	၁၁၈ ၁၃၄
၅	၂	၁၀၈ ၁၁၆	၁၁၃ ၁၂၆	၁၂၁ ၁၃၈
၅	၃	၁၁၁ ၁၁၉	၁၁၆ ၁၃၀	၁၂၅ ၁၄၂
၅	၄	၁၁၄ ၁၂၃	၁၂၀ ၁၃၅	၁၂၉ ၁၄၆

သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် အထက်ပါဇယားထက်၊

၀ ၅ ပေါင်ပိုနေပါက		အမှတ် ၀ ပေးပါ
၆—၁၅	။	— ၂ (အနုတ်အမှတ်)
၁၆—၂၅	။	— ၆
၂၆—၃၅	။	— ၁၀
၃၆—၄၅	။	— ၁၂
၄၆ ပေါင်အထက်		— ၁၅

ဒုကိယအကြိမ်

နေ့စဉ်အစားအသောက်

သင်၏ နေ့စဉ်စားသောက်သော အစားအစာတွင် အသား ငါး ဟင်း သီး ဟင်းရွက် အဆီသစ်ဆီ မျှတစွာ စုံအောင် ပါဝင်သည်ဟု ယူဆလျှင်

+ ၄ မှတ်

ထောပတ် ဝက်ဆီ ကြက်ဥ စသည့် ကိုလက်စတီရောဝေတ်များစေသည့် အစားအစာတို့ကို ရှောင်သည်ဟုယူဆလျှင် ထပ်ပြီး + ၂ မှတ်ပေးပါ။

ဆေးလိပ်သောက်သည့်ဝလေ့

- ဆေးလိပ် လုံးဝသောက်လျှင် — ၀ မှတ်
- ဆေးတန်/ဆေးပေါ့လိပ်သောက်လျှင် — ၄ မှတ်
- ဆေးပြင်းလိပ်တစ်လိပ်ကို စီးကရက်တစ်လိပ်နှင့် ညီမျှသည်ဟုယူဆပြီး နေ့ စဉ် သောက် သော စီးကရက် အရေအတွက်အရ

တစ်နေ့ စီးကရက်	၈—၉	လိပ်ကုန်လျှင်	— ၁၃မှတ်
။	၂၀—၁၉	။	— ၁၅မှတ်
။	၂၀—၂၉	။	— ၁၇မှတ်
။	၃၀—၃၉	။	— ၂၀မှတ်
။	၄၀—၄၉	။	— ၂၄မှတ်
။	၅၀ အထက်	။	— ၂၈မှတ်

အမျိုးသမီးများတွင် ပဋိသန္ဓေတားဆေးစားနေပြီး စီးကရက်ပါ သောက်နေပါက — ၇ မှတ် ထပ်နုတ်ပါ။

အရက်

တစ်နေ့လျှင် အရက် ၁.၅ အောင်စ သို့မဟုတ် ဘီယာ ၈ အောင်စ သို့မဟုတ် ဝိုင် ၆ အောင်စသောက်လျှင် +၀ မှတ်ပေးပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အဆထက် တစ်ဆပိုသောက်လျှင် +၁ မှတ်ပေးပါ။
အထက်ပါအတိုင်း အဆထက် လေးဆပိုသောက်လျှင် —၄ ။
အထက်ပါအတိုင်း အဆထက် ၆ ဆ ပိုသောက်လျှင် —၁၂ ။
အထက်ပါအတိုင်း အဆထက် ၉ ဆ ပိုသောက်လျှင် —၂၅ ။
အထက်ပါအတိုင်းအဆထက်၁၀ဆမကပိုသောက်လျှင် —၃၀ ။

ယာဉ်တိုက်မှုအန္တရာယ်

မြို့ပေါ်နေ လူသားအများစုတွင် ယာဉ်အန္တံရာယ်ရှိကြသည်။

သင်သည် ယာဉ်အန္တရာယ်ကို	အထူးဂရုစိုက်သူဖြစ်က	၀ မှတ်
။	အတော်အသင့်ဂရုစိုက်ပါက	+ ၂ မှတ်
။	အသင့်ဂရုစိုက်ပါက	+၄ မှတ်
။	အထူးဂရုစိုက်ပါက	+၆ မှတ်

မော်တော်ကားမောင်းလျှင် အမြဲ ခါးပတ်ပတ်ထားခြင်း
စသည်တို့ကို အမြဲလေးစားစွာ လိုက်နာသူဖြစ်ပါက +၈ မှတ်

စိတ်နေစိတ်ထား အပြောင်းအလဲ

လောကဓာတ်၏ဘရားအရ အတက်အကျနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသူချည်းပဲဖြစ်၏။ အနည်းအများသာ ကွာခြားကြပါသည်။ ယင်းတို့အနက် အောက်ပါအချက်တို့မှာ ဘဝသက်တမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်အတွင်း-

ခင်ပွန်း/ဇနီး သေဆုံးပါက	၁၀၀
ခင်ပွန်း/ဇနီး ကွာရှင်းခဲ့ရပါက	၇၃
ခင်ပွန်း/ဇနီး ခွဲခွာပြီးနေရပါက	၆၅
ထောင်ကျနေပါက	၆၃
ဆွေမျိုးသားချင်းထဲမှ တစ်ဦးဦးသေဆုံးပါက	၆၃
နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေပါက	၅၃
လက်ထပ်/မင်္ဂလာဆင်ခွဲပါက	၅၀
အလုပ်ပြုတ်သွားခြင်း	၄၇
လင်မယားပြန်ပေါင်း	၄၅
ပင်စင်ယူ	၄၅
ခင်ပွန်း/ဇနီး နေထိုင်မကောင်း	၄၄
ကိုယ်စန်ရ	၄၀
ဖိုမဆန္ဒ အခက်အခဲ-ကွာခြားမှု	၃၉
သားသမီးရတနာတိုး	၃၉
အလုပ်အကိုင်ပြောင်း	၃၉
ဝင်ငွေအပြောင်းအလဲ	၃၀
ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေတစ်ယောက် ကွယ်လွန်	၃၇
အလုပ်အကိုင်၌ အခက်အခဲတွေ	၃၆
ဇနီး/ခင်ပွန်းနှင့်ရန်ဖြစ်	၃၅
ငွေကြေး အကြွေးကင်	၃၀
အကြွေးမဆပ်နိုင်	၃၀

အလုပ်တာဝန် အပြောင်းအလဲ	၂၉
သားသမီးတစ်ယောက် အိမ်ကခွဲခွာသွားရလျှင်	၂၉
ဇနီး/ခင်ပွန်းဘက်က ဆွေမျိုးများနှင့် ပြဿနာဖြစ်လျှင်	၂၉
ထူးခြားသော အောင်မြင်မှုရလျှင်	၂၀
ဇနီး အလုပ်မထွက်လျှင်	၂၆
သားသမီး ကျောင်းဖွင့်/ကျောင်းပိတ်လျှင်	၂၆
လူနေမှုအဆင့် အပြောင်းအလဲ	၂၅
လူနေမှု/လေ့အပြောင်းအလဲ	၂၄
အထက်အရာရှိနှင့် ပြဿနာပေါ်လျှင်	၂၃
အလုပ်ချိန် နာရီအပြောင်းအလဲ	၂၀
အိမ်ပြောင်း	၂၀
ကျောင်းပြောင်း	၂၀
အားကစားနည်းပြောင်းလဲ	၁၉
ဘုရားကျောင်း/ဘုန်းကြီးကျောင်းပြောင်း	၁၉
လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့ပြောင်း	၁၈
အတိုးချေးယူရမည့်အခြေကိုရောက်လျှင်	၁၇
အိပ်ချိန်ပြောင်း အိပ်ယာပြောင်း	၁၆
ဇနီး သားသမီး ပြောင်းလဲဆုံဆည်းကြလျှင်	၁၅
အစားအသောက် ဓလေ့ပြောင်း	၁၅
အပန်းဖြေခရီးထွက်	၁၃
အိမ်၌ ညှဉ်းခံပွဲဆွမ်းကပ်ပြုလုပ်	၁၂
ဥပဒေမကင်းသော အလုပ်တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်မိလျှင်	၁၁
အဂက်ပါဇယားအရ	
အမှတ် ၁၅၀ ထက်နည်းလျှင်	၀ မှတ်
အမှတ် ၁၅၀–၂၅၀ အတွင်းဖြစ်လျှင်	– ၄ မှတ်
အမှတ် ၂၅၀-၃၀၀ အတွင်းဖြစ်လျှင်	– ၇ မှတ်
၃၀၀ အထက်	– ၁၀ မှတ်

မိမိ၏ကိုယ်ရေးရာ ဇဝင်

တ်ဘီရောဂါ ရှိသူနှင့်အတူ နေထိုင်ခဲ့လျှင်	– ၄ မှတ်
အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဓာတ်မှန်ရိုက်ခံရလျှင်	– ၆ မှတ်
ကျောက်ဂွမ်း (Asbestos) မီးခံကျောက်ပြားနှင့် လုပ်ကိုင်ရလျှင်	– ၂ မှတ်

မီးခံကျောက်ပြားအလုပ်ရုံ၌ အလုပ်လုပ်ရင်း
ဆေးလိပ်သောက်လျှင် — ၁၀ မှတ်

မြို့ကြီးပြကြီး၌ နေထိုင်လျှင် — ၆ မှတ်

ကာလသားရောဂါ ရခဲ့ဘူးလျှင် — ၁ မှတ်

အမျိုးသမီးဖြစ်က အသက် ၁၈ နှစ်မတိုင်မီ ဗိုမ
ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့လျှင် — ၁ မှတ်

မီသားစုရာဇဝင်

မိဘ သို့မဟုတ် မောင်နှမတစ်ယောက်ယောက်သည်
အသက် ၄၀ မတိုင်မီ နှလုံးရောဂါရှိခဲ့သော် — ၄ မှတ်

အဘိုးအဘွား ဦးလေးအဒေါ်ထဲက တစ်ယောက်ယောက်
အသက် ၄၀ မတိုင်မီ နှလုံးရောဂါရှိခဲ့သော် — ၁ မှတ်

မိဘမောင်နှမ တစ်ယောက်ယောက် သွေးတိုးရောဂါ
ရှိခဲ့သော် — ၂ မှတ်

အဘိုးအဘွား ဦးလေးအဒေါ် တစ်ယောက်ယောက်
သွေးတိုးရောဂါရှိခဲ့သော် — ၁ မှတ်

မိဘမောင်နှမ တစ်ယောက်ယောက် အသက် ၂၅နှစ်
မတိုင်မီ ဆီးချိုရောဂါရှိခဲ့သော် — ၆ မှတ်

အဘိုးအဘွား ဦးလေးအဒေါ်ထဲက အသက် ၂၅နှစ်
မတိုင်မီ ဆီးချိုရောဂါရှိခဲ့သော — ၂ မှတ်

မိဘမောင်နှမ တစ်ယောက်ယောက် အသက် ၂၅နှစ်
ကျော်ပြီးမှ ဆီးချိုရောဂါရခဲ့သော် — ၂ မှတ်

အဘိုးအဘွား ဦးလေးအဒေါ်များထဲမှ အသက် ၂၅နှစ်
အထက် အရွယ်၌ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခဲ့သော် — ၁ မှတ်

အဘိုးအဘွား ဦးလေးအဒေါ်ထဲမှ မျက်စိရောဂါ
ဖြစ်ခဲ့သော် — ၂ မှတ်

မိဘ အဘိုးအဘွား မောင်နှမထဲမှ တစ်ယောက်ယောက်
ဂေါက်ခေါ် အဆစ်အဖြစ်ကိုက်ရောဂါရှိခဲ့သော် — ၁ မှတ်

အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက မိခင် အစ်မထဲမှ ရင်သားကင်ဆာ
ရောဂါ ရှိခဲ့သော် — ၄ မှတ်

၅၂ ❀ ဆရာဝန်တင်ရွှေ

ဆေးဝါး ကုသမှု

သွေးတိုးရောဂါရှိမရှိ နှစ်စဉ်စစ်ဆေးခဲလျှင်	+	၄ မှတ်
ရင်သားကင်ဆာရှိမရှိ မိမိဖာသာအမြဲစစ်ဆေးလျှင်	+	၂ မှတ်
သားအိမ်ကင်ဆာအတွက် ကျွမ်းကျင်သူနှင့် နှစ်စဉ် စစ်ဆေးခံလျှင်	+	၂ မှတ်
ဟီဘီရောဂါအတွက် နှစ်စဉ် အစစ်ဆေးခံလျှင်	+	၁ မှတ်
မျက်စိရေတိမ်ရောဂါအတွက် ၄ နှစ်တစ်ကြိမ် အစစ်ဆေးခံလျှင်	+	၁ မှတ်
အသက် ၄၀ အထက်အရွယ်၌ မစင်ထဲ၌ သွေးပါရှိ ခြင်း ရှိမရှိကို ၂ နှစ်တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးခံလျှင်	+	၁ မှတ်
အသက် ၅၀ အထက်အရွယ်၌ အစာဟောင်းအိမ် ကင်ဆာရောဂါ ရှိမရှိကို တတ်ကျွမ်းသူနှင့် နှစ်စဉ် အစစ်ဆေးခံလျှင်	+	၁ မှတ်

သင်၏ ဘဝသက်တမ်း ခန့်မှန်းခြေ

သင်၏ရမှတ်
ပေါင်းထည့်ရန်အမှတ် + ၂၀၀
သင်၏ဘဝသက်တမ်းအတွက် အမှတ် ( )
ပျမ်းမျှသက်တမ်းရှိသူ၏ ရမှတ်မှာ ၂၀၀ ဖြစ်သည်။

သင်၏ရမှတ် ၂၁၅ အထက်ဖြစ်ပါက သင်၏သက်တမ်းသည် သာမန်ထက် ကောင်းသည်။

သင်၏ရမှတ် ၂၃၀အထက်ဖြစ်ပါက သင်၏သက်တမ်း အလွန်ရှည်မည်။

သင်၏ရမှတ် ၁၈၅ ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ဖွိုလိုပြီ။

သင်၏ရမှတ် ၁၇၀ အောက်ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုနေပြီ၊ သက်တမ်း တိုနေပြီဟု ဆိုရပါမည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်	သက်တမ်း
ရမှတ် ၂၃၀ အထက်	အလွန်ကောင်း
ရမှတ် ၂၁၁ – ၂၂၉	ကောင်း
ရမှတ် ၁၉၁ – ၂၁၀	သာမန်
ရမှတ် ၁၇၁ – ၁၉၀	ညံ့
ရမှတ် ၁၇၀ အောက်	သက်တမ်းတိုနေပြီ

သာမန်

မြန်မာလူမျိုးတို့အတွက် ၁၉၇၉ ခုနှစ် ခန့်မှန်းချက်အရ ပျမ်းမျှသက်တမ်းသည် အမျိုးသားတို့တွင် ၅၆.၃ နှစ်ဖြစ်၍ အမျိုးသမီးတို့တွင် ၆၀.၂ နှစ်ဖြစ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါနှင့် သက်တမ်းပြည့်နေနိုင်ဖို့အရေး

ဦးပါ အသက် ၄၂ နှစ်၊ စက်ရုံမန်နေဂျာ၊ ၆ လအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အလေးအချိန် ၆ ပေါင်ကျသွားသည်။ အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်ပေးသည်။ အနားယူသည်။ ဒါပေမယ့် အလိုလို မောပန်းနေသလိုလို ခံစားရသည်။ ရင်းနှီးသော သမားတော်ကြီးတစ်ဦးနှင့် ပြသသည်။ ဆရာဝန်က ဆီးဝမ်းသွေး စသည်တို့ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ စစ်ဆေးပေးသည်။ အဖြေက သွေးတဲ့၌ သကြားဓာတ်သည် သာမန်ရှိအပ်သည်ထက် တစ်ဆပိုနေသည်ဟုဆိုသည်။ ဆီးထဲမှာလည်း သကြားဓာတ်ပါရှိသည်။ ဆီးချိုရောဂါ ခံစားနေရသည်ဟုဆိုသည်။ ဆရာဝန်က ဆီးချိုထိန်းဆေးကို သောက်စေသည်။ အစားအသောက်ကိုလည်း ရှောင်စေပြီး ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ယူစေသည်။ ဒီလိုနှင့် ပြန်လည်ကျန်းမာသွားခဲ့သည်။

ဆီးချိုရောဂါသည် အသက် ၄၀ အထက် လူတစ်ရာလျှင် ၂ ယောက်မှ ၄ ယောက်အထိ ဖြစ်ပွားတတ်သော ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ တရုတ်၊ မြန်မာကုသား လူမျိုးမရွေး ဖြစ်ပွားသည့် ဤရောဂါမှာ ယခုခေတ်မှ ပေါ်လာသော ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ခရစ်မပေါ်မီ သက္ကရာဇ် ၄၀၀ လောက်က ရေးသားသော တရုတ်ဆေးကျမ်းများတွင် ဆီး တွင်တွင်သွားကာ လူကို ပင်ပန်းစေသော ရောဂါအဖြစ် ရေးသားထားပြီး ရှိသည်။

ရောဂါ စောစောသိဖို့အရေး

ဤရောဂါသည် အများစုမှာ မိမိ၌ ဤရောဂါ ရှိနေကြောင်းကို ကြိတင်မသိကြချေ။ ယားနာရောဂါ သွေးတိုးရောဂါကို ကုသရာက ခွဲစိပ်ခံရခါနီးအချိန်၌ ဆရာဝန်က စစ်ဆေးရာက ရောဂါရှိနေသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဆီးချိုရောဂါသည်အများမှာ ကိုယ်ခန္ဓာပိန်းအား လျော့နည်းနေတတ်ကြသည်။ တွေးတဲ့ သကြားဓာတ် လွန်ကဲနေရာက ရောဂါဝိုးမျိုးစုံနှိ ပွားများဖို့ လွယ်ကူကြသည်။ များသောအားဖြင့် ရောဂါသည်တို့သည် အရေပြားရောဂါ တစ်မျိုးရုံက ဆေးဆိုင်မှဆေးကိုဝယ်လိမ်းသည်။ မသက်သာတော့ ဆရာဝန်ဆီ ရောက်သည်။ ဆရာဝန်က ဆီးစစ်သောအခါ ဆီးချိုရှိမှန်း တွေ့ရသည်။ ဤလို ဝေဒနာရှင်များကို ဆရာဝန်က အစားရှောင်ခိုင်းပြီး ဆေးသောက်စေခဲ့နှင့် ရောဂါကို ထိန်းပေးနိုင်သဖြင့် ကံကောင်းသူများဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ယို့သေဒ် ရောဂါသည် အများစုက ၎င်းတို့တွင် ဆီးချိုရောဂါရှိမှန်း သိကြသည်။ ဆရာဝန်ပေးသော ဆေးကို သောက်သုံးသည်။ ရောဂါသက်သာသွားရာက ရောဂါရှင်းရှင်းပျောက်ပြီဟု သဘောထားပြီး ပေါ့ပေါ့ဆာနံတန် နေတတ်ကြသည်။ နောက် နှစ်ပေါင်း ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အကြာ လေဖြတ်ခံရတော့မှ ဆေးရုံမှထွက် ဆရာဝန်ပြန်စစ်၍ ရောဂါကြွေတော့မှ မှန်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်လောက်က ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ဖူးပါသည်။ ရောဂါပျောက်ပြီထင်လို့ အစားမစွဲခင် ဆေးစစ်တော့ပါဟု ဆိုဖတ်ကြပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စကား DIABETES ဆိုသည်မှာ ဓါးမကားလုံး ဖြစ်၍ ၂ ဟု စတင်က သစ်းတော်တစ်ပိုးက ရေးသားခဲ့သော ခန္ဓာကိုယ်မှသွေးသားများကို ရေမျော်ကူစေသော ရေတံခွန်ကဲ့သို့ ဆီးသွားသည် ရောဂါဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

ယို့သေဒ် ဤရောဂါအကြောင်းကို ယခုတော်ကျမှ ပညာရှင်များက နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟိုမှန်းစားတဲ့အချိန်မှစ်သော အင်ဆူလင်ဓာတ် ချို့တူရာက ဖြစ်ပေါ်ရသော ရောဂါဖြစ်သည်။ သာဓကအားဖြင့် ယူတိုသည် အစားအစေးမျိုးနှံကို စားသောက်လိုသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဂလူးကို့စ်သကြားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ၍ သွေးထဲသို့ရောက်သွားသောအခါ အစာအိမ်နှင့် ကပ်လျက်သားတည်ရှိသော ဒီလက်မလောက် အလျားရှိ ပန်ကရိအခေါ် ဂျိုကိုအင်္ဂါမှ အင်ဆူလင်ခေါ် ဟိုမှန်းစာတဲ့ကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ အင်ဆူလင်က ခန္ဓာကိုယ်၏ သန်းပေါင်းများစွာသော ကလာဝစည်းများကို သကြားဓာတ်မှ အာဟာရအဖြစ် အသွင်ပြောင်းရန် ကူညီပေးသည်။

ဤသို့ အရေးပါသော အင်ဆူလင်ဓာတ် မရှိပြီ ဆိုမဟုတ် ယုတ်လျော့နေပြီဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အားလုံးလိုလိုမှာ အစာတစ်ခုလုံး ခံစားရပြီး သွေးထဲ၌ သကြားဓာတ်လွန်ကဲရာက ဆီးထဲတွင် သကြားဓာတ်တွေ ဝင်ရောက်လာခဲ့ရသည်။ ထို့အခါ လူမှာ အစာစားရပါလျက် အစာအာဟာရခန္ဓာဇကဲ့သို့ နုံးခွေနေပြီး အရိုးလိုလို ရေဆာနေတတ်သည်။

ဤရောဂါကို အဆက်အစပ်မရှိ (အချို့ကလေးအစပ်မှာပင်) ဒုတိယသည်။ များသောအားဖြင့် အသက် ၄၀ အထက် လူသားများတွင် ဖြစ်ကြသည်။ ဤလို အသက်အစပ်ကြီးမှရသော ဆီးချိုရောဂါသည်များကို ဓမ္မလင်ထိုးဆေး ထိုးပေးရန်မလို၊ အစာရှောင် ဆေးစားပေးခဲ့ခြင်း ဆရာဝန်ကို ထိန်းလိုရသည်။

ဝသောသူများတွင် ဤရောဂါဖြစ်သည်နှုန်း ပိုမြင့်သည်။ အသက် ၄၀ အထက် လူကြီးများတွင် ဖြစ်ပွားသော ဆီးချိုရောဂါသည် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ နောက်ဆိုယ်အလေးချိန် ပိုနေလေ့ရှိသည်။

ဤရောဂါမှာ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါမဟုတ်ပါ။ သို့သော် မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ မိဘမျိုးရိုးတွင် ဤရောဂါရှိက သားသမီး ၁၀–၁၅ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ဤရောဂါ ပြန်ပေါ်တတ်သည်။ တရုတ်လူမျိုးတွင် မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ရောဂါဖြစ်သူနည်း၍ ကုလားလူမျိုးတို့တွင် မျိုးရိုးလိုက်ပြီးဖြစ်သည့်နှုန်း ပိုသည်။

အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားသော ရောဂါသည်များကို တွေ့ရခဲသည်။ ရှားသည်။ ငယ်စဉ်ကာလ တစ်ချိန်နှင့်ချိန်တွင် မိုင်းရပ်ရောဂါဒဏ် အဆုတ်တုတ်လုပ်သော မနဂ်ကရိတစ်နည်းကို ဖျက်ဆီးခြင်းခံရကာ ဤရောဂါရခြင်းဖြစ်သည်။ တိုအခါ အင်ဆုလင်ဆေးကို တစ်သက်လုံးတိုးပေးရှိ ထိုနေ့ဖြစ်၏။ အစားရှောင်ရှဲ၊ ဆီးဆေးစားရုံလောက်နှင့် ရောဂါကို ထိန်းနေတော့ပါ။

ရောဂါကြောင့် ထပ်ဆင့်ရတတ်သော ပြဿနာများ

ဆီးချိုရောဂါသည် တစ်ယောက်အဖို့ ထပ်ဆင့်ရတတ်သော ရောဂါမှာ အမြဲတိုးဖြစ်သည်။ ရောဂါသည် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်တွင် သွေးတိုးရောဂါ တဲ့နေလေ့ရှိသည်။ နောက်ထပ် ကွဲကော်လာတစ်သော ရောဂါက တီတီရောဂါ ဖြစ်သည်။ ဆီးချိုကြောင့် မျက်စိတိခ်ရောဂါဖြစ်လွယ်ပြီး အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်မှာ မျက်စိမမြင် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

အင်ဆုလင် ဟိုမုန်းဆေးကို ဒေါက်တာဘဏ်ကင်းနှင့် အဖွဲ့က ၁၉၂၁ ခုနှစ်က စတင်တွေ့ရှိသည်။ ယနေ့ အင်ဆုလင်ကို ကျွန်ုပ်းကိုယ်မှ ထုတ်ဆင့်ထုတ်လုပ်သည်။ အင်ဆုလင်မှာ သတ်လစ်နေသော ဆီးချိုရောဂါသည်များအတွက် အသက်ကယ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အင်ဆုလင်အပြင် ဆီးချိုထိန်းဆေးမျိုးစုံ ပေါပေါကဲလာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ တိုဝိုးခိုင်မှ ထုတ်လုပ်သော Diabecon ဆီးချိုထိန်းဆေးမှာ ဆေးတစ်လက်ပြစ်ပါသည်။

ကိုင်းရင်းဆေးများ

သမ္ဗျွေးခွဲခန်းကြီး၊ ကောက်ရိုးနွယ်၊ အညွှန့်ဆီးအစေးစိမ်ရည် စသည့် ကိုင်းရင်းဆေးနည်းများသည် ဆီးချိုရောဂါအတွက် ကောင်းသည် ဆိုကြပါသည်။ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးသုတေသနဌာနမှ သုတေသနပြုခဲ့သလောက် ယနေ့ထိ တိုင်းရင်းဆေးများထဲမှာ ဆီးချိုရောဂါအတွက် အားကိုးလောက်သော ဆေးနည်း မရှိသေးပါ။

ဒုတိယအကြိမ်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်းသည် မနိမ့်ပါ။ သို့ကြောင့်—

* အသက် ၄၀ ကျော်ပါလျှင်၊ နည်းနည်းဝလျှင်၊ အရေပြားပေါ် အနာ မကြာခဏပေါက်လျှင်ဆီးချိုရောဂါကိုစစ်ဆေးခံဖို့မမေ့နှင့်၊
* ရောဂါရှိပြီဟု သိရလျှင် ဆရာဝန်ပြောသည့်အတိုင်း လိုက်နာပါ၊ ၆ လလောက် ဆေးကုသမှုခံယူပြီး ရောဂါပျောက်ပြီဆိုပြီး မေ့ မထားပါနှင့်၊
* မိမိ ဆီးချိုရောဂါအခြေအနေကိုသိရအောင် မိမိဘာသာ စစ်ဆေး နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
* ရောဂါဖြစ်ပြီးသူများ ခြေထောက်ကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ ခြောက် သွေ့နေပါစေ၊ ခြေထောက်မှစပြီး အနာရတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။
* ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်မှာ ဆီးချိုရောဂါရှိကြောင်း အထောက်အထား အစ်ခုခုကို အိပ်ထဲဆောင်ထားပါ။ သို့မှသာ မတော်တဆ အန္တရာယ်အစ်ခုခုနှင့် ကြုံသည့်အခါ ဆေးရုံ ဆေးခန်းများက အထူးဂရုစိုက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။
* ဆီးချိုရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သော ဆေးကျမ်း ကမ္ဘာတွင် မပေါ်သေးပါ။

အသက်ရှည်လိုလျှင် ရာသက်ပန် ဆရာဝန်၏အညွှန်းကိုလိုက်နာဖို့လိုသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ညနေပိုင်း ရုံးဆင်းချိန်မှာ နုံးခွေနေတက်လျှင်

ညနေ ၂ နာရီထိုးနေပြီ၊
သင့်အတွက် တစ်နေ့တာ ပင်ပန်းလှပြီ၊
ဒါပေမယ့် အလုပ်က မပြီးသေး၊
တယ်လီဖုန်းတွေက လာနေဆဲ၊
ခါးထဲက အောင့်နေပြီ၊
နောက်ကြောထဲက တက်လှပြီ၊
ခေါင်းကလည်း အုံနေပြီ၊ ဗေဒါလည်း ထွက်ချင်နေပြီ၊
ဤဝေဒနာမျိုးမှာ
စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သောကြောင့် ဖြစ်ရသည်၊
ဒီအချိန်မျိုးမှာ
အညောင်းပြေသွားမအောင်
ဖြစ်နိုင်လျှင် အခန်းတံခါးဝိတ်ပြီး ခဏဒိန့်ခန့်
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို လှုပ်ရှားထိုက်ပါ၊
ဝိုရှိလန်းဆန်းသော၊ လှပတင့်တယ်သော
ဝိုကောင်းသော
ဘဝသစ်ကို သင် ပြန်ရပါလိမ့်မည်၊
စမ်းကြည့်ပါ၊

ဒုတိယအကြိမ်

လူကြီးများအတွက် လိုအပ်သော အစားအစာနှင့် စဉ်းစားစရာ ဆေးဝါးများ

အသက်ကြီးလာသောလူတစ်ယောက် ဘာဆေးတွေ ဆောင်ထားရမလဲ၊ ဆိုသည့်ကိစ္စမှာ မကြာခဏ အမေးခံရတတ်သော မေးခွန်းဖြစ်၏။ အသက်ကြီးလာသော လူတစ်ယောက်အနေနှင့် ချေးကြီးပေးရသော ဒါးမန်းတောင်၊ ဌက်သိုက်၊ သစ်တော်သီး၊ ပန်းသီး၊ ကြက်ပေါင်းနှင့် ဆေးမြစ်မျိုးစုံကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် စားသုံးတတ်ကြသည်။ တကယ်တော့ အသက်ကြီးလာသူတဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငယ်ရွယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် လူအားလုံးအတွက် ဆေးဝါးထက် မျှတသော အစားအစာကို နေ့စဉ်စားသုံးတို့ အရေးကြီးပါသည်။ မော်တော်ကားတစ်စင်း လှပ်ရှားသွားလာနိုင်ဖို့အတွက် ဓာတ်ဆီအပြင် ချောဆီ၊ ဘရိတ်ဆီ၊ အမဲဆီ စသည်တို့ကိုလည်း အချိုးကျ လိုအပ်သလို လူသားတို့အတွက်လည်း နေ့စဉ် စားသောက်သည့် အစားအစာတွင် အာဟာရအစုံ ပါရှိဖို့ အရေးကြီး ပါသည်။ မျှတသော အာဟာရကို မြိုဝဲနေရသော လူတစ်ယောက်အဖို့ မည်သည့်အားဆေးကိုမှ တွဲဖက်သောက်သုံးရန် လိုမည်မဟုတ်ချေ။

သို့သော် အသက်ကြီးလာသော လူတစ်ယောက်တွင် အောက်ပါတို့ကို မချို့တဲ့စေရန် သတိပြုရာသည်။

၁။ ပရိုတင်းဓာတ် အသားဓာတ်

ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှုအတွက် လွန်စွာအရေးပါသောဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်၏။

တိရစ္ဆာန်များမှရသော အသားဓာတ်နှင့် အသီးအရွက်မှရသော အသားဓာတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။ တိရစ္ဆာန်များမှရသော အသားဓာတ်ပါ အစားအစာများမှာ ကြက်ဥ၊ တဉ၊ နွားနို့၊ သားဝါးတို့ဖြစ်၍ အသီးအရွက်မှ

သော အသားစတ်ပါအစားအစာများမှာ ဝဲအမျိုးမျိုး၊ ဆူးပုတ်ရွက်၊ ခန့်ဒ
ရွက်၊ ဝဲစောင်းလျားစသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ပါ အသားစတ် ၂ မျိုး
အနက် တိရစ္ဆာန်များမှရသော အသားစတ်မှာ အကျိုးအာနိသင် ပိုရှိ ပါ
သည်။

အသက် ကြီးသာသာလူဘစ်ယောက်တွင် ခန္ဓာကိုယ် အသားမျှင်တစ်ရှူး
များကို ပျက်စီးပွန်းပဲ့ သွားသည့်အခါ အသစ်တစ်ဖန် အစားထိုးပြုပြင်ရေးတာဝန်
များကို ထမ်းရွက်ရသောမာတ်ထရိမျိုးဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် လူကြီးများအတွက်
အရေးကြီး၏။ သို့သော် လူကြီးတစ်ယောက်၏ခင်ဗွေနည်းသွားသည့်အခါ (ဥပ
မာ- ဝင်စင်ယူနိုန်) အသားစတ်စားသုံးသည့်နှုန်းကသွားတတ်သည်ကြံအချက်
ကို သတိပြုရသည်။ နွားနို့ ကြက်ဥနှင့် သားငါးသည် လူသားများအတွက် မရှိ
မဖြစ်သော နေ့စဉ် စားသုံးပေးရမည့် အစားအစာ ဖြစ်၏။

၂။ ဒိုက်တာမင်စီစတ်

ဒိုက်တာမင်စီစတ်သည်-
သွားဖုံးများ ကောင်းစေခြင်း။
အရိုးများ ခိုင်မာကောင်းမွန်စေခြင်း။
သွေးအား ကောင်းမွန်စေခြင်း။
စသည့် အကျိုးထူးများကို ဖံစားစေနိုင်ပါသည်။

လူကြီး အရွယ်တွင် ဒိုက်တာမင်စီစတ် ချို့တဲ့တတ်သည်။ သို့ကြောင့်
ဒိုက်တာမင်စီစတ် ပေါကြွယ်သော အာဟာရပါအစားအစာတို့အနက် တစ်မျိုး
နှစ်စား သောက်ပေးရန်လိုသည်။

ဒိန်ခြေသီး	ငန်းသလွန်သီး	ဂေါ်ဖီထုပ်
ခရမ်းချဉ်သီး	ဟဒ်မွန်းယ်ရွက်	ပဲပင်ပေါက်
လိမ္မော်သီး	ခန့်ဒလွန်ရွက်	ကြက်ဟင်းခါးသီး
နာနတ်သီး	ကြက်သဟင်းရွက်	နနွင်းကိုင်
သစ်တ်သီး	ပြည်ပန်းညှိရွက်	မုန်လာဥ
ဗာလကာသီး	ကန်စွန်းရွက်	
ဓောင်းလျားသီး	နံနံရွက်	

ဒိုက်တာမင်စီစတ်သည် လိုးဖြတ်ပြီးမှ ရေဖြင့်ဆေးကြောခြင်းဖြင့် ရေတွင်
ကျက်စေးစားနေသော သွားတတ်သည်သတော့ ရှိသည်။ သို့ကြောင့် ၎င်းစတ် မပြုန်း
စေရန် အသီးအရင်းရွက်ဟားကို မလိုးဖြတ်ဘဲ ရေဆေးရမည်ဖြစ်၏။

၃။ သံဓာတ်

သွေးအသစ်တည်ဆောက်ရာတွင် မရှိလျှင်မဖြစ်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။ ဤဓာတ်ကို လူကြီးများတွင် တခါတရံ ချိုတဲ့တတ်၏။ သို့ကြောင့် ယင်းဓာတ်ပေါကြွယ်သော ကြက်ဥနှစ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ချဉ်ဆီနှင့် အသဲတို့ကို စားသုံးသင့်သည်။

၄။ ထုံးဓာတ်

အသက်ကြီးလာသူတစ်ယောက်တွင် ထုံးဓာတ်ချို့တဲ့ပြီး အရိုးကျိုးလွယ်သည်။ ထုံးဓာတ်သည်—

အရိုးများ တည်ဆောက်မှုကို အားပေးသည်။
ကြက်သားများ လျော့နိုင်တင်းနိုင်အောင် ဖန်တည်းပေးသည်။
အာရုံကြောများကို ကောင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်အောင် အားပေးသည်။

သွေးတိတ်စေသည်စသည့် စွမ်းအင်များရှိသည်။ သို့ကြောင့် လူကြီးများ အဖို့ ထုံးဓာတ်ပေါကြွယ်သော အောက်ပါအစားအစာများကို စားသုံးသင့်သည်။

နို့၊ နို့မှုန့်၊ ဒိန်ခဲ
စိမ်းစားငါးပိ၊ ငါးကလေးခြောက်နှင့် အစို
ငါးသေတ္တာ၊ ငါးသလောက်ပေါင်း
ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်
ပုဇွန်စာရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်

ဗိုက်တာမင်ဘီမျိုးစုံ-အထူးသဖြင့် ဗိုက်တာမင်ဘီ (၁)

ဗိုက်တာမင်ဘီ (၁) ဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်အားများ ရရှိစေခြင်း၊ ခံတွင်းကောင်းစေခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ နှလုံးအား ကောင်းမွန်စေခြင်းနှင့် အာရုံကြောများ သန်စွမ်းစေခြင်း၊ စသည့် အကျိုးတရားများကို ပေး၏။

ဗိုက်တာမင်ဘီ အုပ်စုတွင် အရေးကြီးသည့် ဗိုက်တာမင် ၃ မျိုးအနက်ဘီ (၁) ဓာတ် ပါဝင်သော အစားအစာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

မောင်းထောင်းဆန်	မြေပဲ
[illegible]	[illegible]
လျောကြိတ်ဆန်	စားတော်ပဲ
ပြုတ်ဆန်	အခြားပဲမျိုးစုံ
ဖွဲနှု	ပွဲပင်ပေါက်

ဒုတိယအကြိမ်

ဗိုက်ဘာမင်ဘီမျိုးစုံ ပါဝင်သော အခြားအစားအစာများမှာ—

ပြောင်း၊ ဒိန်ခဲ
ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ
ငှက်ပျောသီး၊ အာလူး

စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

လူကြီးများအတွက် ဟိုမုန်းဆေးဝါးများ

လူကြီးများသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပြောင်းလဲမှုများ ရှိလာသည်။ အသည်းတွင်ရှိသော ကလာပ်စည်း အရေအတွက် လျော့နည်းသွားသလို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အညွှေးအသား အရေလည်း လျော့ကျသွား၏။ အရေပြားမှာ ပျော့ပြောင်းမှု မရှိတော့ဘဲ မာတောင့်လာသည်။ လူငယ်ရွယ်များတွင် ဟိုမုန်းဓာတ် ချို့တဲ့သည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော လက္ခဏာများအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်၏။ သို့ကြောင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၍ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ရည် ကျဆင်းရခြင်းမှာ ဟိုမုန်းဓာတ် လျော့နည်းသွား၍ ဖြစ်သည်ဟု တစ်နည်း ယူဆနိုင်ပါသည်။ အသက်ကြီးလာ၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးသားများ ကျဆင်းသလို ဟိုမုန်းဓာတ်တွေက အချိုးကျကျ ဆင်းသွား၍ တည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့ကြောင့် အသက်အရွယ် ကြီးလာသူများကို ဟိုမုန်းဆေးများဖြင့် အားဆေးအသွင် အသုံးပြုရန် သင့် မသင့်ကို စဉ်းစားစရာ ဖြစ်လာပါသည်။

ဟိုမုန်း

(ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အကြိတ်တစ်နေရာမှ ထွက်သော အရည်တစ်မျိုး)

သိုင်းရှိုက်ဟိုမုန်းဓာတ်

လူသားအားလုံးတို့၏ လည်ပင်းတွင် သိုင်းရှိုက်ဂလင်းခေါ် အကြိတ်တစ်မျိုးရှိ၏။ ယင်းအကျိတ်က သိုင်းရှိုက်ဟိုမုန်းဓာတ်ကို မှန်မှန် ထုတ်ပေးပါသည်။ ယင်းဟိုမုန်းဓာတ် ချို့တဲ့သူတွင်-

* နုံးခွေနေခြင်း
* စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း၊ ဥာဏ်ပညာ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း

* အရေပြားအဆီ ခမ်းခြောက်ခြင်း
* အမွေးအမျှင်များ အဆီခမ်းခြောက်ခြင်း
* ဆံပင်များ ကျွတ်ကျခြင်း
* မျက်လုံးတစိုက်မှာ မို့မောက်နေခြင်း စသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိသည်။

နံနက်ချိန်တွင် ၎င်း၏ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်သည် သာမန်ရှိသင့်သည်ထက် ကျဆင်း၏။ သို့ကြောင့် ဤဟိုမုန်း ချို့တဲ့သူများသည် ခြေ လက်များ အေးစက်နေတတ်၍ ဆောင်းအခါ မီးဖိုနားတွင်နေရမှ ကျေနပ်တတ်သည်။ ဤသို့သော ဝေဒနာရှင်များကို ချို့တဲ့နေသော ဟိုမုန်းဖြင့် အစားထိုး ကုသပေးနိုင်က ချောဆီ မရှိသည့် မော်တော်ကားကို ချောဆီထည့်ပြီး နှိုးလိုက်သလို ချက်ချင်း တစ်ရက် နှစ်ရက်အတွင်း ပြန်လည့် လန်းဆန်းသွားလေ့ ရှိသည်။ အသက် ၁၀ နှစ်လောက် ပြန်ငယ်သွားသလို ခံစားရမည်ဖြစ်၏။ လူခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်လည်း ကျသွားမည် ဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးလာသူတိုင်းတွင် ဤဟိုမုန်း ချို့တဲ့လာမည်ဟု မဆိုပါ၊ သို့သော် ဤသို့ ဟိုမုန်းချို့တဲ့နေသော လူကြီးတစ်ယောက်ကို လိုအပ်နေသော ဆေးဖြင့် အစားထိုးနိုင်ပါက ယူပစ်သလို နေထိုင် ပေါ့ပါးသွားလေ့ ရှိပါသည်။

မ-လိင်ဟိုမုန်းဓာတ်များ

သာမန်အားဖြင့် မိန်းမတစ်ယောက်သည် မိန်းမခန္ဓာကိုယ် လက္ခဏာရှိဖို့ မွေတာမှန်မှန်ပေါ်ဖို့ မိန်းမစိတ်နေစိတ်ထား ရှိဖို့ကိစ္စမှာ ၎င်း၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ လှည့်ပတ်နေသော မိန်းမဟိုမုန်းဓာတ်ပေါ် မူတည်နေသည်။

သွေးဆုံးချိန် ရောက်လာသော မိန်းမတစ်ယောက်တွင် ယင်းဟိုမုန်းဓာတ်များသည် လျော့ကျသွား၏။ သာဥာအိမ်အိုဗာရီထုတ်ခံရသော မိန်းမတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်သွား၏။ မွေတာမပေါ်တော့ရုံမက-

* စိတ်တိုလွယ်ခြင်း
  ကြောက်လန့်နေခြင်း-ရင်ခုန်နေခြင်း
  စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေတတ်ခြင်း
  ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
  ချွေးတွေ အလွန်အမန်းထွက်ခြင်း
  မျက်နှာပေါ် နီရဲလာတတ်ခြင်း

နက်ယ အကြိမ်

စသည့် လက္ခဏာမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အသွေး အသားမှာလည်း ငယ်ရွယ်စဉ်က နူးနူးညံ့ညံ့ ပျော့ပျောင်းခြင်းမရှိ လုအိုအသွင် ကဲ့သို့ ရင့်ရော်လာတတ်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ရှိမြဲ ဖြစ်သော မိန်းမလိင် ဟိုမုန်းဓာတ် လျော့ကျသွား၍ ဖြစ်၏။ သွေးဆုံးချိန်တွင် သာမန်သွေးထဲ၌ရှိသော မိန်းမလိင် ဟိုမုန်းအရေအတွက်သည် သာမန်အချိန် ထက် ဆယ်ပုံ တစ်ပုံအထိ ကျဆင်းသွားသောကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။

ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲဖြစ်စေရန် ကာကွယ်လို့ရ၏။ မိန်းမ နှင့် ပတ်သက်သော ဟိုမုန်းဆေးများကို အစားထိုး စားသုံးပေးရန် ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံများတွင် သွေးဆုံးပြီးသော မိန်းမများသည် အသက် ၆၀ ကျော် ၇၀ ပြည့်သည့်တိုင်အောင် ယင်း ဟိုမုန်းဆေးများကို-

* ရုပ်အင်္ဂါ မကျဆင်းရလေအောင်
* ခန္ဓာကိုယ်အားအင် မလျော့သွားရလေအောင် စားသုံးနေလေ့ ရှိပါသည်။

ကျားလိင်ဟိုမုန်းဓာတ်

ယောက်ျားများမှာလည်း ယောက်ျားတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ် စိတ်နေ စိတ်ထား ဖြစ်ပေါ်ဖို့ကိစ္စအတွက် သဘာဝဝေးစေ့မှ ထုတ်ပေးသော ကျားလိင် ဟိုမုန်းဓာတ်ဆိုပြီး ရှိသေး၏။ ဤဟိုမုန်းကြောင့်-

* မိန်းမအပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်း
* ကာမဂုဏ် ခံစားလိုခြင်း
* လက်မောင်း-ပခုံးဒေါင့် ကြီးထွားရန်
* ကြွက်သားများ တောင့်တင်း ခိုင်မာခြင်း

စသည့် ကျားလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အသက်ကြီးလာ သော ယောက်ျားများတွင် ယင်း ဟိုမုန်းဓာတ် (Testosterone) တို့ တစ်ဖြေးဖြေးချင်း ကျဆင်းသွေးလှ ရှိ၏။ အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန်မှာကဲ့သို့ ရုတ်တရက် ၁ လ၊ ၂ လ၊ ၃ လအတွင်း ကျဆင်းသွားခြင်းမျိုးတော့ မဟုတ်၊ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် တစ်ဖြည့်ဖြည့်ချင်း ကျဆင်း၏။ ဤသို့ဟိုမုန်းဓာတ် ကျဆင်းသူ တစ်ယောက်တွင်-

(က) ကာမဆန္ဒ လျော့ကျသွားခြင်း
(ခ) မျက်နှာပေါ် အရေများ တွန့်လာခြင်း
(ဂ) ကြွက်သားများ အားနည်းလာခြင်း

စသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဤသို့သော လူကြီးများကိုလည်း ကျွေးဟိုမုန်းဓါတ်ဖြင့် အစားထိုးပေးနိုင်ကောင်း၏။ သို့သော် ဤကိစ္စမှာ အမျိုးသမီးများကဲ့သို့ လွယ်ကူချေ။ ယင်းဟိုမုန်းဆေးကို စားသုံးပါက ဆေးအရေအတွက်၏ ၂၀%ပင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်ဖို့ မသေချာ။ ယင်းဆေးကို လိုသည်ထက် ပို၍ စားသုံးပါကလည်း ခြေထောက်မှာ ကြွက်တက်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေတတ်၏။ သို့ကြောင့် စားဆေးအဖြစ် ယင်းဆေးကိုစားသုံးရာ၌ စိတ်မချရချေ။

ယင်းဆေးကို ထိုးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်က ကောင်း၏။သို့သော် ဆေးတန်ဖိုးက မနည်းသလို အချိန်မှန်မှန် တစ်လတစ်ကြိမ် ဆုံးလို ဆေးထိုးပေးဖို့ လိုပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင်မူ ယင်းဟိုမုန်းဆေးများကို အတောင့်များအဖြစ်ပြုလုပ်ပြီး ညအချိန် အိပ်ယာဝင်ချိန်တွင် စအိုတွင်းသို့ ထည့်သွင်းတတ်ကြ၏။ သောက်ဆေးထက်ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ပို၍ ဝင်ခွင့်ရသည်ဆိုပါသည်။

ယခုအခါ ဆေးတစ်ခါထိုးလျှင် ဖြေသာထိ ခံသော ဆေးများပင် ပေါ်ပေါက်နေပြီဖြစ်ရာ ယင်းဆေးများကို မကြာခင်အချိန်တွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးစွဲကြစရာ ရှိပါသည်။ ယင်းဆေးကို မှန်မှန် မှီဝဲခြင်းဖြင့်-

လူငယ်တစ်ယောက်ကဲ့သို့

ပေါ့ပါး ဖျတ်လတ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ ပိုမို သန်စွမ်းခြင်း၊

မျက်စေ့မှုန် အရေပြား မတွန့်ခြင်း စသည့် အကျိုးများ ခံစားရမည် ဖြစ်လေသည်။

အသက် ကြီးလာသူများအတွက်
ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်းသည်
ဆေးတစ်ပါး။
ဒုကိုယအာကြိမ်

သင့်မျက်နှာ အစဉ် နုပျိုနေရအောင်

အသက်အရွယ်နှင့် မဆိုင်အောင် နုပျိုနေလိုပါသလား၊ အောက်ပါ နည်းလမ်းများကို လိုက်နာကြည့်ပါ။

မျက်နှာပေါ်မှ အရေပြားကို ဂရုစိုက်ရာတွင် ပထမဆုံးအရေးကြီးသည့် အချက်က အရေပြားကို လိုသည်ထက်ပိုပြီး အနှောင့်အရှက်မပေးမိဖို့ ဖြစ်သည်။ မျက်နှာပေါ် ဆပ်ပြာအများကြီးမသုံးပါနှင့် အမွေးမပါသောဆပ်ပြာက ပို၍ ကောင်းပါသည်။ ရေအေးဖြင့် မျက်နှာကို ဆေးပါ။ ခြောက်အောင်သုတ်ပါ၊ အာတ်နှင့် မပွတ်တိုက်ပါနှင့် ဖြစ်နိုင်လျှင်မျက်နှာကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သာ ဆေးကြောပါ။ မိမိ၏ အရေပြားက အထိမခံ ရွှေပုဂံ အမျိုးအစားလို ဖြစ်နေပါက တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်သာ ဆေးပါ။

မျက်နှာကိုအကြိမ်ကြိမ်ဆေးပေးခြင်းဖြင့် မျက်နှာပေါ်ဖုံးနေသောသဘာဝ အဆီကိုဖယ်ရှားပြစ်သလိုရှိသွားပြီး၊ အကာအကွယ်ကင်းမဲ့စေကာ အနာမျိုးစုံကို ရလွယ်စေပါသည်။ ဆပ်ပြာကြောင့် ဒုက္ခရောက်သူတွေမနည်းပါ။ ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပြီး မျက်နှာမှာ ခြောက်သွေ့တင်းမာနေပါက၊ ဆပ်ပြာအစား မျက်နှာ မိတ်ကပ်ကိုဖျက်သည့် ဆေးရည်ကိုသုံးနိုင်ပါသည်။

အရေပြားအတွက် အာဟာရဖြစ်စေသော ဓါတ်များဖြင့် အထူးဖော်စပ်ထားပါသည်ဟု ကြော်ငြာရောင်းချသော မျက်နှာလိမ်းဆီ—ဆေးတောင့်တို့ကို ရှောင်ပါ။ အရေပြားအောက်တွင် သွေးကြောများ ရှိသည်။ လူသားတို့ နေ့စဉ် စားသုံးနေသောအာဟာရက အရေပြား၏ကျန်းမာရေးကို အကူအထောက်ပြုပါသည်။ သို့ကြောင့် အရေပြား လှပကျန်းမာလိုလျှင် လိမ်းဆေးကိုအားမကိုးနှင့် ကြက်ဥ၊ သားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စသည့် ဗိုက်တာမင် မျိုးစုံပေါကြွယ်ဝသော အစားအစာကို စားသုံးစေခြင်းဖြင့် အရေပြားကို အကူအထောက် ပြုပါသည်။

အရေပြားဓာတ် အကြီးဆုံးရန်သူက နေရောင်ခြည်ဖြစ်သည်။ နေရောင်ခြည်ထဲသွားလာ နေရသောသူ၏ အရေပြားမှာ မီးလောင်ခံထားရသလို ညိုမဲပြီး၊ အရောင်အသွေး ကင်းမဲ့နေတတ်ပါသည်။ နေရောင်ခြည်က အရေပြားတွင်ရှိသော ရာဘာကဲ့သို့ အလျော့အတင်း ပြုန်ဝင်သော စွမ်းပကားကိုလည်း ပျက်ဆီးစေပါသည်။ နေရောင်ခြည်နှင့် မကြာခဏထိတွေ့နေသော အရေပြားသည် သားရေကဲ့သို့ မာတင်း ကြမ်းတမ်းလာလေ့ ရှိသည်။ အရေပြားအောက်တွင် ရှိသော သွေးကြောများ၏ စွမ်းပကားကိုလည်း လျော့နည်းစေသည်။ နေရောင်ခြည်၏ အဓိကရွားဆုံးအချက်က အရေပြားဥ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုလျှင် အောက်သူ အောက်သားများထက် အထက် အညာမှ နေပူထဲ အလုပ် လုပ်သော လယ်ယာ လုပ်သားများတွင် အရေပြား ကင်ဆာ အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ နေရောင်ခြည်က အရေပြားကို ဒုက္ခပေးတတ်လည်း ဆိုသော စကားကို သင် မယုံကြည်ပါက ယနေ့ ရေချိုးပြီး ခြေသက်နှင့်မျက်နှာမှ မိမိကိုယ်ဝိုင် အရေပြားကို ဝမ်းဗိုက်/ပေါင်တွင်းမှ အရေပြားနှင့် ယှဉ်ကြည့်ပါ။ လက်နှင့်ခြေထောက်ကိုပင် နေရောင်ခြည်ထိတတ်သော အပိုင်းဝက်ကာအသားနှင့် အာဘွစ်းဝက်က အသား အရောင် အသွေးကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။

ပါးစပ်တွင်းသည် ကိစ္စ။ လူသားတို့၏ စိတ်ခံစားနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ခုကဲ့သုကဲ့အပါင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသူများသည် ပါးစပ်တွင်းလွယ်ကြ၍ အသက် ၅၀ ဝန်းကျင် အရွယ်ကျ ကြသည့်အခါ ယူဆကြသည်။ ဤအယူအဆသည်မမှန်ပါ။ ပါးစပ်တွင်းရခြင်းမှာ နေရောင်ခြည်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ လုံလောက်သောသုတေသနပြုထားပြီး ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲသူများ ပါးစပ်တွင်းလွယ်ကြရခြင်းမှာ ဝမ်းစာအတွက် နေပူထဲ သွားလာလုပ်ရှားနေကြရ၍ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ နေပူထဲ ခဏက်ရသော မင်းသမီးကလေးကဲ့သို့ နေခွင့်ရသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ မျက်နှာကို သတိထားကြည့်ပါ။ အသက်ကြီးလာပေမယ့် အရေပြားမှာ အသက် ၂၀ အရွယ်ဒိန်းမပျိုနှင့်မခြားမကွဲခဲရှိသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ နေရောင်မှ အကာအကွယ်ပြုရန်လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုးရှိကြပါသည်။ မြန်မာပြည်အတွက် ကြိုးမားသော ဦးထုပ်နှင့် ထူထဲစွာလိမ်းထားသော သားနှပ်ခါးထိုထက် ပိုရှည်အင်္ကျီမိုးထက်သော အထောက်အထားများ မရှိပါ။

ဝက်ခြံ--မျက်နှာပေါ်က အရေပြား၏အလှကို ခုက္ခအပေးဆုံးဝေဒနာဖြစ်၏။ အရွယ်ရောက်လာသော ယောကျ်ားမိန်းကလေးကိုင်း အနည်းနှင့်အများ ခံစားကြရ၏။ ဤဝေဒနာကို လက်ဖြင့် မကုတ်မခဲ့ ဒီအတိုင်း ထားသင့်၏။ မျက်နှာပေါ်က ဖုံထွေး ဂျီးစတ္ကြောင့် ဝက်ခြံဖြစ်ရခြင်း မဟုတ်ပါ။ သွေးသားအပြောင်းအလဲဖြစ်ပေါ်နေချိန်၌ မျက်နှာကို အဝတ်စ စသည်တို့ဖြင့် ကြမ်းတမ်းစွာ အကြိမ်ကြိမ် ပွတ်တိုက် ကုတဲ့နေသောကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

အရေပြားပေါ် အရက်ပုံဖြင့် ပွတ်ပေးသည့်လေ့သည်လည်း မကောင်းပါ။ အရက်ပုံကြောင့် အရေပြားမှာ မာတောင့်ပြီး ကြမ်းတမ်းစေတတ်သော

ကြောင့်ဖြစ်၏။ ဝက်ခြီအတွက် ဈေးအချိုဆုံးနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်အလွယ်တကူရရှိနိုင်သောဆေးက "SULPHUR AND SALICYLIC ACID OINTMENT" ဖြစ်သည်။ ဤဆေးကို ဆေးရုံ ဆေးခန်းများ၌ အလွယ်တကူ တောင်းယူရရှိနိုင်ပါသည်။

ချောကလက် အစားများလို့ ချိုဆိမ့်သော အစား အစာ၊ အစားများလို့ ဝက်ခြီထွက်ရသည်ဆိုသော အယူအဆတို့မှာ အထောက်အထားမရှိပါ။ နိုင်ငံခြားတွင် ကျော်ကြားသော ဝက်ခြီသတ်လိမ်းဆေးက BENZOYL PEROXIDE ပါသောဆေးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤဆေးကို လူတိုင်းနှင့်မတွဲပါ။ မတွဲသောသူတွင် အင်ပြင်ကွဲသို့ အနီကွက်များထွက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ကြောင့် ဤဆေးကို မျက်နှာပေါ်မလိမ်းမှီ မိမိသွေးနှင့်တွဲမတွဲသိရအောင် ပေါင် ရင်ဘတ်ပေါ်အနည်းငယ်လိမ်းပြီး တစ်ရက်ခန့် စောင့်ကြည့်ဖို့လိုသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဗိုက်တာမင်အေမှထုတ်လုပ်သော ACCUTANE ခေါ်ဆေးကို ၁၉၈၃ ခုနှစ်ကစပြီး အများပြည်သူသုံးစွဲရန် ရောင်းချခွင့်ပြုလိုက်ပြီး ဖြစ်သည်။ ဤဆေးကို ကိုယ်ဝန်ရှိခါစ-အမျိုးသမီးများသုံးစွဲခွင့်မရှိသေး၊ သို့ကြောင့် ဤဆေးကို တကယ်တမ်း ဝက်ခြီအလွန် အကျွံဖြစ်နေသူများသာ လိမ်းကြီသင့်သည်။

အရေပြား ကွဲမကျရအောင်

အသက်ကြီးလာသောသူများ၏ အရေပြားသည် အဆီဓာတ် ထုတ်လုပ်ခြင်း နည်းလာတတ်သည်။ အရေပြား၏အပေါ်လွှာသည် ရက်ပေါင်း ၂၂ ရက်လောက်တွင် တစ်ကြိမ်လဲမည့်အစား ၃၂ ရက်လောက်မှတစ်ကြိမ် လဲပေးတတ်သည်။ အရေပြားအတွင်း၌ရှိသော ကိုလာဂျင်ဓာတ်သည်လည်း လျော့ကျသွားသည်။ သို့ကြောင့် တွန့်လိမ်တွဲအိနေတတ်သည်။ ဤလိုအချိန်၌ နေပူထဲသွားလာလှုပ်ရှားနေသူများတွင် အနက်ရောင်အစက်များ (တင်းတိတ်) ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဤဝေဒနာအတွက် RETINOIC ACID ပါသော လိမ်းဆေးက အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဤလိမ်းဆေးကို မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဝယ်ယူရရှိဘို့ မလွယ်သေးပါ။ သို့ကြောင့် မျက်နှာတွန့်လိမ်ခြင်း မရှိရလေအောင်—

* နေကာမျက်မှန်ကိုအသုံးပြုလျှင် အကောင်းစားကိုသုံးပါ။ နေပူထဲသွားလာသည့်အခါ မျက်နှာအရေပြားကို တွန့်လိန်နေစေခြင်းမရှိအောင် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

နဖူးတွန့်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်သည့်အခါ မျက်မှောင်ကုတ်ခြင်း၊ ပြုံးရယ်ခြင်းနှင့် မျက်စေ့တစ်ဖက်စွေစောင်းနေခြင်းတို့သည် အရေပြားတွန့်လိန်နေရအောင် အားပေးသောဓလေ့များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မပြုံးရ မရယ်ရဟု မဆိုသင့်ပါ။ မျက်မှောင်ကုတ်ပြီး လူမုန်းမည့်အလုပ်ကိုတော့ ရှောင်သင့်ပါသည်။ တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံများတွင် မျက်နှာမှကြက်သားများကို လေ့ကျင့်ခန်းပေးသည့်နည်းကိုလည်း သုံးကြပါသည်။ သွေးသားသွေးလာကို ကောင်းမွန်စေသဖြင့် အားပေးထိုက်သောနည်းဘစ်ခုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် သင်၏မျက်နှာပေါ်မှ အရေပြားကို လူပျိုအပျို အရွယ်များကဲ့သို့ နုထွတ်နေစေလိုလျှင်–

(၁) ဆေးလိပ်သောက်သည့်ဓလေ့ရှိပါက အမြန်ဆုံးဖြတ်ပါ။
ဆေးလိပ်သောက်သောသူ၏ ပါးပြင်သည် ဖြူဖွေးနေ၍ ဆေးလိပ်မသောက်သော သူ၏ ပါးပြင်သည် ပန်းနုရောင်အသွေးရှိပါသည်။

(၂) ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တိုးလိုက်လျော့လိုက် ဖြစ်အောင် အတိုးအလျော့ မလုပ်ပါနှင့်၊ အထူးသဖြင့် အဓလေးချိန် ချခြင်းကြောင့် မျက်နှာများ အကျသွားတတ်ပါသည်။

(၃) နေရောင်ခြည်ကို ရှောင်ပါ။
မီးဖိုနားသွားလျှင်လည်း ဆင် တတ်နိုင်သမျှ မီးပူကိုရှောင်ပါ။

(၄) ဗိုက်တာမင်မျိုးစုံပါဝင်သော သစ်သီး၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တို့ကို ပိုမိုစားသုံး၍ အဆီ အထူးသဖြင့် တိရစ္ဆာန်အဆီ (ဝက်ဆီ) ကို ရှောင်ပါ။

အရက်နှင့် ဆေးလိပ် စွဲမိပြီဆိုလျှင်
ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းတော့ပါ။

သင်၏သက်တမ်းကို မျှော်မှန်းကြည့်ရအောင်

ဒုတိယနည်း

အောက်ပါမေးခွန်းတို့ကို အဖြေလွှာတစ်ခုပေါ် ဖြေဆိုကြည့်ပါ။ မေးခွန်းများကို ဖြေရင်းနှင့် မိမိ၏ မည်သည့်အလေ့အကျင့်ကို ပြုပြင်ရန်လိုနေပြီကို သိရပါမည်။ အဖြေလွှာစက္ကူပေါ် + — အမှတ်အသား တခြားစီထား၍ ရသော အဖြေကို တယီးတခြားစီ + — အလိုက် ခွဲခြားရေးဖြည့်ပါ။

		ရမှတ်
၁။	အိမ်ထောင်မရှိ အသက် ၄၀ မပြည့်သေး	၀
	အိမ်ထောင်ရှိသည်	၀
	အိမ်ထောင်မရှိ သို့မဟုတ် အသက် ၄၀ အထက် အိမ်ထောင်ကွဲနေပြီး	— ၆
	အသက် ၄၀ မပြည့်သေး၊ အိမ်ထောင်ကွဲနေပြီ	— ၆
	မုဆိုးမ၊ မုဆိုးဖို	— ၆
	အိမ်ထောင်မရှိ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ပျက်၊ သို့ပေမဲ့ ဆက်ဆံမှုရှိလျှင်	၀
	အိမ်ထောင်မရှိ-အိမ်ထောင်ပျက် ကြောင် ခွေးတို့နှင့် အဖော်ပြုနေသူ	၀

၂။ အိမ်ထောင်ရေး သာယာသည် + ၆
အသင့်အတင့်သာယာသည် ၀
မကြာခဏ ရန်ဖြစ်ကြသည် – ၉

၃။ သင့်မှာပြဿနာပေါ်သည့်အခါ တိုင်ပင်စရာ ရင်းနှီး
သော မိတ်ဆွေကောင်းများ ရှိပါသလား။
ရှိ + ၃
မရှိ – ၆

၄။ သင့်မှာအသက် ၁၆ နှစ်အောက် ရင်သွေးငယ်များ
ရှိပါသလား ရှိလျှင် – ၃
အသက် ၁၆ နှစ်အောက် ရင်သွေးရှိသည်
လင်မယားနှစ်ယောက်စလုံး အလုပ်လုပ်နေ
ကြသည်။ – ၉

၅။ ဖိုမကိစ္စ ကျေနင်မှု ရရှိလား ရလျှင် – ၉
မရပါက ၀

၆။ သင်သည် စိတ်သဘောကောင်းသည်၊ ဖြစ်သလို
နေထိုင်သည် + ၃
ဒေါသကြီးသည် – စိတ်မြန်သည် – ၆
စိတ်ပြောင်းနိုင်သည် + ၃
မိမိသဘောအတိုင်းသာ ဖြစ်အောင်လုပ်တတ်သည် – ၃
အထက်ပါအုပ်စုများတွင် မပါဝင် ၀

၇။ သင်၏စိတ်ထားသည် (က) အမျိုးအစားဖြစ်က – ၆
(ခ) အမျိုးအစားဖြစ်က + ၆
ကြားအမျိုးအစားဖြစ်က ၀

က	ခ
တဇွတ်ထိုး	ပျော့ပြောင်း
အမြဲမြန်မြန်ဆန်ဆန်	အလျင်စလိုမရှိ
စိတ်ထဲမသိမ်းထား၊ တည့်ဦးပြောဆိုတတ်	တစ်ကြိမ်တစ်ဖျိုးသာပြုလုပ်တတ်
တစ်ကြိမ်တည်းအလုပ်နှစ်ဖျိုးမက	စိတ်ထဲသိုသိုသိပ်သိပ်
ပြုလုပ်တတ်သူ	ကိန်းထားတတ်သူ

၀။ မြို့ကြီးပေါ်၌ နေထိုင်သူဖြစ်က —၆
မြို့စွန်၌ နေထိုင်သူဖြစ်က ၀
ကျေးလက်/မြို့ငယ်၌ နေထိုင်သူ +၃

၉။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် မိနှစ် ၂၀—၃၀ လောက် လေ့ကျင့်ခန်း
ယူတတ်သလား
တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်အထက်ယူသည် +၁၂
တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်လောက်ယူသည် ၀
လုံး၀ မယူပါ —၁၂

၁၀။ အောက်ပါတို့ကို နေ့တိုင်းစားသောက်သည်-
မလိုင်နုတ်ထားသောနွားနို့ +၃
အမျှင်များသော အစားအစာ +၃
(ဥပမာ သစ်သီး၊ ဟင်းရွက်)
အသား တစ်နေ့သုံးကြိမ်စားလျှင် —၆
ထောပတ် ဖောဖောသီသီ စားလျှင် —၆
လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ လေးခွက်မကသောက်လျှင် —၆
အစားအစာပေါ် ဆားထပ်ထည့်စားလျှင် —၆

၁၁။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်
ဤစာအုပ်တစ်နေ့ရုပါ ဇယားအရ အနေဘော်ဖြစ်လျှင် +၃
ရှိသင့်တာထက် ၁၀ပေါင်မက ပိုလေးတိုင်း —၂ စီ

၁၂။ ဆေးလိပ်လုံး၀မသောက်လျှင် +၆
တစ်ခါတစ်ရံသောက် ၀
အနည်းငယ်သောက် —၁၂
အလွန်အကျွံသောက်လျှင် —၂၄
ဆေးခြောက်/ဘိန်းတို့ပါဝါလျှင် —၂၄

၁၃။ အရက်တစ်ခါတစ်ရံသောက်လျှင် (သို့မဟုတ်) လုံး၀မသောက်လျှင် +၆
အံနည်းငယ်သောက် —၆
အလွန်အကျွံသောက် —၂၄

၁၄။ သင်၏သွေးပေါင်ချိန်သည်အမြဲတမ်း ၁၄၀/၉၀ အထက်ရှိက —၁၂

၁၅။ သွေးထဲကို လက်စရောဝတ်သည် ရှိသင့်တာထက်
များနေလျှင် —၆

၁၆။ လုပ်ငန်းခွင်၌ အလွန် စိတ်ကျေနပ်မှုရှိလျှင် +၃
အသင့်အတင့်ကျေနပ်လျှင် ၀
ကျေနပ်မှု မရှိပါက −၆

၁၇။ မြို့ကြီးပေါ် အလုပ်အကိုင် လုပ်ပါက −၆
မြို့စွန်၌ လုပ်ပါက ၀
မြို့ငယ်/ကျေးရွာ၌ အလုပ်လုပ်ပါက +၃

၁၈။ သင်၏အလုပ်အဖြင် အခြားဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို
ပြုလုပ်နေပါသလား ပြုလုပ်သည် +၃
မလုပ်ပါ −၃

၁၉။ တစ်နှစ်လျှင် မော်တော်ကားမိုင် ၂၀၀၀၀ ကို ခါးပတ်
ပတ်ပြီး မောင်းသည် +၃
ခါးပတ်ကို တစ်ခါတစ်ရံသာ သုံးသည် ၀
ကားဖြင့် အခြားနီးသွားမောင်းနှင်နေသူ + ခါးပတ်
ပတ်ထားသူ −၁၂
ခါးပတ်ကိုမသုံး၊ မော်တော်ကားကို အခြားမောင်းခွဲရသူ −၁၅

၂၀။ တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် သင်အပန်းဖြေခရီး သွားပါသလား
သွားလျှင် +၆
မသွားလျှင် −၆

၂၁။ ဆေးဝါးကို ဆရာဝန်သွန်ပါမှ အညွှန်အတိုင်း တိတိကျကျ
သုံးတတ်သူ ၀

ဆရာဝန်မညွှန်ဘဲ မိခင်သဘောအရ ဆေးဝါးသုံးတတ်သူ −၁၂
ဆရာဝန်မညွှန်း ဆေးအညွှန်းလည်းမဖတ်ဘဲသုံးတတ်သူ −၂၄
လမ်းဘေးကဆေးကို ဝယ်သုံးတတ်သူ −၃၆

၂၂။ သင့်မှာ နှလုံးရောဂါရှိပါသလား မရှိက ၀
ရှိပါက −၂၄
အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါရှိခဲ့သူ၊ ယခု နှလုံးခုန်မနှသူ −၄၀

၂၃။ ရင်ကြပ်ပန်းနာရှိသည်
တစ်ခါတစ်ရံ ထ,တတ်သည် −၃
အမြဲ ရင်ကြပ်တတ်သည် −၆
အလွန်အမင်း ရင်ကြပ်တတ်သည် −၁၂

၂၄။ ညစ်ညမ်းသောလေထုနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမရှိသူ ၀
အမြဲထိတွေ့နေရသူ −၃
အလွန်အကျွံ ထိတွေ့နေရသူ −၉

၂၅။ ဆီးချိုရောဂါရှိသည်။ သို့ပေမယ့်အင်ဆူလင်ထိုးဆေးမလိုသူ — ၁၀၀
ဆီးချိုရောဂါအတွက် အင်ဆူလင်ဆေး ထိုးခံနေရသူ — ၂၄

၂၆။ ဆရာဝန်များနှင့် လိုအပ်သလို စစ်ဆေးခံလေ့ရှိပါသလား
ရှိလျှင် + ၁၂
နဲနဲစီးပါး စစ်ခံလျှင် + ၆

၂၇။ သွားဘက်ဆရာဝန်နှင့် သွားများကို ခြောက်သတစ်ကြိမ်
စစ်ဆေးခံပါသလား ခံသည် + ၃
မခံပါ ၀

၂၀။ သင်၏ဖခင် အသက် (၇၁) နှစ်အထက် အသက်
ရှင်နေသေးပါသလား
သို့မဟုတ် အသက် (၇၁) နှစ်ကျော်မှ သေဆုံး
ခဲ့လျှင်
(၇၁) နှစ်အထက်
အသက် တစ်နှစ်တိုး
တိုင်း တစ်မှတ်
ပေါင်းပါ။

အသက် (၇၁) နှစ်မတိုင်ခင် (မတော်တဆကြောင့်
မဟုတ်ပဲ) သေဆုံးခဲ့ပါသလား
(၇၁) နှစ်
အောက် တစ် နှစ်
တစ်မှတ် လျော့ပါ

အသက် (၇၁) နှစ် မပြည့်သေးက ၀

၂၉။ သင်၏မိခင် အသက် (၇၃) နှစ်အထက် အသက်ရှင်နေ
သေးသလား၊ သို့မဟုတ် အသက် (၇၃) နှစ်
ကျော်မှ သေဆုံးခဲ့လျှင်
(၇၃) နှစ်
အထက်အသက်
တစ်နှစ် တိုးတိုင်း
တစ်မှတ်ပေါင်းပါ

အသက် (၇၃) နှစ်အောက် အသက်ရှင်လျက်ရှိက ၀
အသက် (၇၃) နှစ်မတိုင်မီ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါက
(မတော်တဆ သေဆုံးခြင်းမပါဝင်)
အသက် (၇၃)
နှစ်အောက်တစ်နှစ်
တိုးတိုင်း တစ်မှတ်
လျော့ရန်

၃၀။ အမျိုးသမီ.များအတွက်သာ

မိသားစုထဲမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်သူ ရှိပါသလား
ရှိခဲ့လျှင် — ၆
သင်၏ရင်သားတို့ကို လစဉ် မိမိဖာသာ စမ်းသပ်သည့်
အကျင့်ရှိလျှင် + ၆
ဆရာဝန်နှင့် ရင်သားတို့ကို နှစ်စဉ် စမ်းသပ်ခံလျှင် + ၆
ဆရာဝန်အညွှန်းအရ နှစ်စဉ် သားအိမ်ကိုစမ်းသပ်ခံယူလျှင် + ၆

၁။ အမှတ်များကို (+) (−), တစ်ခြားစီပေါင်းပါ။

၂။ ကြီးသောကိန်းမှ ငယ်သောကိန်းကို နုတ်ပါ။
ရသောရလဒ်ကို ၁၂ ဖြင့် စားပါ။

၃။ သင်၏ (+) သို့မဟုတ် (−) အဖြေကိုမှတ်ပါ။ အောက်တွင်ဖော်ပြထား သည့် သက်တမ်းဇယားမှ အပေါင်းအနုတ် ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏ တကယ် မျှော်မှန်းနိုင်မည့်သက်တမ်းကို ရပါလိမ့်မည်။

မျှော်မှန်းနိုင်သော သက်တမ်း

သင်၏ ယခုအသက်	ကျား	မ
၂၅–၂၉	၇၃	၈၀
၃၀–၃၄	၇၃	၈၀
၃၅–၃၉	၇၄	၈၀
၄၀–၄၄	၇၄	၈၀
၄၅–၄၉	၇၅	၈၀
၅၀–၅၄	၇၅	၈၃
၅၅–၅၉	၇၆	၈၂
၆၀–၆၄	၇၈	၈၃

မှတ်ချက်။ ။မြန်မာလူမျိုးတို့အတွက် အထက်ပါသက်တမ်းမှ ၅–၁၀ နှစ် နုတ်ရပါမည်။ သက်တမ်း တိုးသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဒုကိယအကြိမ်

အသက်ရှည်လိုလျှင်

လူတိုင်း လူတိုင်းအသက်ရှည်လိုကြမည်ဖြစ်၏။ အသက်ရှည်လိုက လိုက်နာရမည့်နည်းများမှာ တစ်ယောက် အယူအဆနှင့် တစ်ယောက် မသိမသာ ကွဲပြားခြားနားနေတတ်၏။ ယင်းတို့အနက် ၁၉၈၂ ခုနှစ် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးနေ့အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီးပေးပို့သော သဝဏ်လွှာမှာ အဓိပ္ပါယ် အပြည့်စုံဆုံးပါရှိ၏။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်၏။ အဆိုပါ သဝဏ်လွှာ၏အနှစ်သာရမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာပြည်တွင် တိုးတက်လာခဲ့သောသက်တမ်းကို တောနှင့် မြို့ယှဉ်ခဲ့ပါလျှင် ကျေးလက်နေ တောင်သူဦးကြီးတို့၏ သက်တန်းတိုးတက်မှုက ပိုမိုများပြားကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ သို့ပါပြီ ဦးကြီးတို့ အသက်ရှည်ခြင်း အကြောင်းရင်းများပြန်လည် ဆန်းစစ်ခြင်း ကြည့်သောအခါ တွေ့ရှိရသောအကြောင်းရင်းခံတို့မှာ—

* ဦးကြီးတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အလုပ်နှင့်လက် ပြေတိပ်ရှိနေကြခြင်း၊
* အသက်အရွယ်ကို ပဓါနမထားပဲ၊ ငြိမ်သက်နေခြင်းရှိပဲ လှုပ်ရှားသွားလာနေမှုတို့ကြောင့် သွေးသွား သွေးလာ မှန်ကန်လျက် ပိုမိုကျန်းမာနေစေခြင်း၊
* အစားမကြူးစေသည့်အပြင် အာဟာရပြည့်ဝစေသော ရိုးရိုးအစားအစာများကို သင့်တင့်မျှတစွာ စားလေ့စားထရှိခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်ရရှိလျက် သာယာသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ကြခြင်း၊
* အဓိကအားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟပူပင်သောကကင်းစင်လျက် စိတ်အေး လက်အေးနှင့်ကျန်းမာစွာနေတတ် ထိုင်တတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဦးကြီးတို့ ပိုမိုအသက်ရှည်ကြောင်း လေ့လာသူတို့ တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

လုပ်သားပြည်သူများ၏ သက်တန်းရှည်ရေး၊ အသက်ရှည်စွာအနာမဲ့ကြောင်း ကြိုးစားဖို့အတွက် လိုအပ်ချက်ကို ပြောကြားရပါလျှင်–

(၁) စားဝတ်နေမှု ဖူလုံရေးအတွက် ကုန်ထုတ်စွမ်းအား တိုးတက်များပြားလာအောင် ကြိုးစားကြသည်နှင့်အမျှ လူနေမှုအဆင့်မြင့်မားလာမည်ဖြစ်၏။ ဤသည်မှာ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု အခြေခံတစ်ခုပင်ဖြစ်၏။

(၂) လူအများ ဒုက္ခပေးနေသည့် ကူးစက်ရောဂါအများစုအား အောင်မြင်စွာ ကာကွယ် နှိမ်နှင်းနိုင်ခဲ့သည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာ၍ အသက်ရှင် နေကြပါမည်။

(၃) မိခင်နှင့် ကလေး စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ တိုးတက်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်နှင့် အမျှ မိခင်နှင့် ကလေးသေဘေးက်မှုနှုန်း ကျဆင်းလာခြင်းမှာ ကျန်းမာသော လူဦးရေများပြားလာစေခြင်း ဖြစ်သည်။

(၄) ခေတ်နှင့်လျော်ညီစွာ တိုးတက်သော ဆေးပညာသင်ကြားရေး၊ ဆေးဝါးကုသရေး၊ ရောဂါ ကာကွယ်ခုခံရေးလုပ်ငန်းများ ကြိုးစားဆည်းပူးသင်ကြား အသုံးချရန် လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့မှာ ကမ္ဘာနှင့်ချီ၍ ရင်ဘောင်တန်းနိုင်သော ကျန်းမာသည့် နိုင်ငံသားများ ဖြစ်လာစေပြန်သည်။

(၅) အေးချမ်းသာယာသော နိုင်ငံတစ်ခုဟုဆိုသည်ဆောက်ရာမှာ အေးချမ်းသာယာသော နိုင်ငံပေါင်းစုဝေးသည့် ကမ္ဘာဖြစ်လာခဲ့ပါလျှင် စစ်မက် ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးနေပေမည်။ စစ်မဖြစ်ခြင်းကြောင့် လူသားတို့လေ့ပျောက်မှု နည်းပါးနေပေမည်၊ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများကျန်းမာစွာဖြင့် အသက်ဝိုမိုကြာရှည်စွာ လူမှုကိစ္စအဝဝကို ဆထက် ထန်းဘို့ ကြိုးစား ဆောင်ရွက် သွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

ဒဂံဃိယအင်္ကိမ်

စိတ်ထားပျော့ပျောင်းခြင်း၏
ဒေါသစိတ် လျော့နည်းလိုလျှင်

စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ အကြံပေးချက်-

ယခုခေတ်မှာ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကိုက ဒေါသထွက်အောင် မဲဖာထွက်ရအောင် သောကတွေပင်လယ်ဝေနေရအောင် တွန်းအားပေးလျက် ရှိသည်။ ယင်းတို့အပေါ် အနိုင်ရလိုလျှင်-

(၁) မိမိအတွက် အချိန်ပေးပါ

မော်တော်ကားစီးရတာမျိုး၊ ရုံးချိန် နောက်ကျမှာ ကြောက်နေတာမျိုးတွေ ကင်းရအောင် အချိန်ပေးပါ။

ဥပမာ ကားနှောက်ကျတတ်လျှင် ငါးမိနစ် စောစော အိမ်မှ ထွက်ပါ။

(၂) အားအင်ကိုစုပါ။

အလုပ် ပင်ပန်းချိန်မှာ ထိုင်ပြီး ခေတ္တအနားယူပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ပတ်လက်လှန်အိပ်ချပြီး အနားယူပါ။ ဤအချိန်မှာ မျက်လုံးမှိတ်ထားပြီး စိတ်ကို လျော့ထားပါ။ လေးငါးမိနစ်လောက် ဤသို့ခန္ဓာကိုယ်ဘစ်ခုလုံးအား အနားပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် နောက်အချိန်မှာ လိုအပ်သော အားအင် ပြည့်ဖြိုးလာပါမည်။

ဒုက္ခိယအကြိမ်

(၃) အိပ်ချိန် ပြည့်ဝပါစေ။
အိပ်ရေး မဝပါက နောက်နေ့တွင် အလုပ်လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

(၄) ကိုယ်သက် ပျော်ရွှင်စေရန် အပန်းဖြေပါ။
ရုံးကပြန် ဇနီး သားသမီးနှင့် လက်တွဲ၍ ပန်းခြံကို တစ်ခေါက် လမ်းလျှောက်တာမျိုး၊ စိတ်ပင်ပန်းနေသည့်အခါ ကျိုက်ထီးရိုးသို့ တစ်ခေါက်တက်ကြတာမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။

(၅) ဘဝပေးသမျှ ကျေနပ်ပါ။
ကံ၏အကျိုးကိုယုံကြည်သူဖြစ်ပါက ယခုဘဝ မိမိကြိုးစားပါလျက် အဆင်မပြေရတာ ရှေးအတိတ်၏ကံဟုအကြောင်းပြပါ။ သို့သော် လာမည့်ကာလအတွက် ကြိုးစားပါ။ မမျှော်လင့်ဘဲ ကံထူးလာပါမည်။

(၆) နေရာဘကာမှာ ဘီဘိကားကား သေသေသပ်သပ် စိတ်အလိုကျ ဖြစ်နေရန် မမျှော်မှန်းပါနှင့်။

(၇) သောကကို ဘေးချိတ်ထားပါ။
သောကဖြစ်စရာ တွေ့ရှိက အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် အစားထိုးလိုက်ပါ။

(၈) ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်များအဆင့်ကို မမျှော်မှန်းပါနှင့် မိမိ တန်ရာအဆင့်ကိုသာ မှန်းပါ။

(၉) နေရာတိုင်းမှာ အနိုင်မယူပါနှင့်။
သူဘစ်ပါးကိုလည်း နေရာပေးပါ။

(၁၀) ရရှိသမျှကိစ္စအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။
ကျေနပ်ပါ။

(၁၁) သဘာဝမှ ထူးခြားချက် ကာလများအဖေါ် စိတ်ဝင်စားမှုပြုပြီး ဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာပါ။ စူးစမ်းပါ။ အတုယူစရာ ပညာယူစရာတွေ့ တွေ့ရပါမည်။ မိမိသောကရောက်နေတာ သူတို့ ဘဝနှင့်စာလျှင်ဘာမှ မဟုတ်ပါလားဆိုတာကို တွေ့ပါလိမ့်မည်။

ဒုဟိသ အာကြိမ်

အရက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

တစ်ချိန်က ပါးရှားနိုင်ငံတွင် မင်းသားကလေး တစ်ပါးရှိ၏။ သူသည် သပျစ်သီးကို အလွန်နှစ်ခြိုက်သူ ဖြစ်လေသည်။ သို့ကြောင့် ရာသီချိန်တွင် ပေါ်သော သပျစ်သီးများကို စားနိုင်သလောက် စားသုံးပြီး ကျန်သမျှကို မြေအိုးကြီးများနှင့် သိမ်းဆည်း ထားလေသည်။ တစ်လမျှ ကြာသော် ယင်းအိုးကြီးများကို ပြန်ဖွင့်ကြည့်သောအခါ အသီးများသည် အချဉ်ပေါက်ပြီး ကဇော်နံ့ ပေါက်နေတော့၏။ ထိုအခါ ယင်းအရည်ကို သောက်လည်း မသောက်ရဲ သွန်ဝင်ဖိုလည်း နှမြောသဖြင့် စဉ်အိုးကြီးများကို 'အဆိပ်'ဟု စာတမ်းကြီးများကပ်ပြီး နန်းတော်အောက်ခန်းတွင် ၍အတိုင်းသားရှိလေသည်။ ၍အချိန်တွင် နန်းတွင်း အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးသည် ဘဝအဆင်မပြေသဖြင့် စိတ်ခာတ်ကျကာ ရှိနေစဉ် ယင်းမြေအိုးကြီးများကို တွေ့ရှိသွား၏။ ဘဝမှာ ဆက်နေမည့်အစား ၍အဆိပ်ရည်ကို သောက်ချလိုက်တာပဲ အေးသည်ဆိုပြီး သောက်ချလိုက်သောအခါ ဝင်းခံစားနေရသော စိတ်ခာတ်ကျဆင်း ဝေဒနာများ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်လာသည်။ နောက် နေ့စဉ် ယင်းအဆိပ်ရည်ကို နေ့စဉ်ဆက်သောက်ရာက အဆိုပါ အမျိုးသမီးမှာ ပိုလှပ၍ အစဉ်ရွှင်လန်း တောက်ပသော ဘဝကို ပြန်လည်ရရှိခဲ့သည် ဆိုသည်။

သို့ကြောင့် အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများတွင် အသက်ကြီးလာသော လူကြီးတိုင်း အစာမစားမီ ဝိုင်ကဲ့သို့ အရက်မျိုးကို တစ်ခွက်လောက် သောက်စေကြပါသည်။ တကယ်တော့ အရက်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာမြန်မာလူမျိုးတို့နှင့် အပ်စပ်သော အရာမဟုတ်ချေ။ ငါးပါးသီလ၌ တစ်ပါး ပါဝင်သဖြင့် ရှေးမြန်မာတို့သည် အရက်ကို အတော်လေး ရှောင်ခဲ့ကြသည်။ ယောအတွင်းဝန် ဝန်ကြီး ဦးဘို လှိုင်ဝင်လှင် ဘီယာအရက်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ပြုကြောင်း ရေးသားခဲ့သဖြင့် ဝန်ကြီးရာထူးမှ ချထားခြင်း ခံရဖူးသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဗြိတိသျှတို့ မြန်မာပြည်ကို အုပ်စိုးသော အချိန်ကျမှ 'အရက်သောက်ခြင်းသည် လူကြီးလူကောင်းတို့ ပြုကျင့်အပ်သော အလုပ်'ကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားက ပြောင်းလာပြီး အရက်သောက်သည့် ဓလေ့သည် မြန်မာပြည်၌ ပိုမိုများပြားလာသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ထိုအချိန်ကဆိုလျှင် အရက်ချက်လုပ် ရောင်းချခြင်းကို လိုင်စင်ဖြင့် ခွင့်ပြု၏။ မြို့တိုင်းတွင် လိုင်စင်ငွေ အများဆုံး ပေးဆောင်နိုင်သူအား အရက်ကို သဘောရှိချက်ခွင့်နှင့် ရောင်းပိုင်ခွင့်ကိုပေးခဲ့၏။ သို့ကြောင့်လည်း အရက်သောက်သူဦးရေ ပေါများခဲ့သည်။

အရက်ချက်လုပ်ခြင်း

အရက်ကို သကြားပါသော ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးကို အချဉ်ဖောက်ပြီး ချက်ယူလို့ရ၏။ သကာရည်၊ ထန်းတညက်၊ ကြီသကာ၊ သပျစ်သီးမှည့်၊ သကြားချက်မုန်လာဥ၊ ပျားရည်၊ ဘာလီ၊ ဆန်၊ ကောက်ညှင်း စသည့် သီးနှံများနှင့် ချက်လုပ်လေ့ရှိ၏။ သကြား သို့မဟုတ် သကြားအနွယ်ဝင် ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုး ပါရှိသော သစ်သီး သို့မဟုတ် သီးနှံကို ပထမ အချဉ်ဖောက်ရ၏။ အချဉ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်စေရန် တဆေးစသည့် အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးမျိုး အကူအညီ ယူရသည်။ အရက်၏ ရေဆူအမှတ်သည် ၇၈ ဒသမ ၃ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်ဖြစ်၍ ရေ၏ ဆူမှတ်သည် ၁၀၀° စင်တီဂရိတ်ဖြစ်ရာ အရက်ပါရှိသော အချဉ်ဖောက်ထားသည့် အရည်ပေါင်းကို မီးပေါ်တင်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ၇၈° ၃° စင်တီဂရိတ် အပူဒီဂရီတွင် အရက်သည် အငွေ့ပျံလာပြီး ယင်းအငွေ့ကို အအေးခံခြင်းဖြင့် အရက် (အယ်ကိုဟော)ကို ရရှိသည်။

ယင်းသို့ ချက်လုပ်ပြီးသော အရက်ကို ဝက်သစ်ချသားစည်ကြီးများနှင့် ထည့်၍ လေဝင်လေထွက်မရှိသော မြေအောက်ခန်းများတွင် သိမ်းထားရသည်။ ဤသို့သစ်သားစည်ကြီးများ၌ သိမ်းထားစဉ် အရက်ထဲ၌ ပါရှိသော ရေငွေ့များ တစိမ့်စိမ့်ထွက်သွားပြီး အရက်မှာလည်း အနံ့အရသာ ပိုမို ကောင်းမွန်လာသည်။ အရောင်အဆင်းလည်း လှပလာသည်။ အကြမ်းအားဖြင့် အရက်ကို အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်ခန့် မြေအောက်တွင် သိမ်းထားကြရသည်။ ဖန်ပုလင်းများနှင့် သိမ်းဆည်းထားပါက ဤသို့ အရောင်အဆင်း အနံ့အရသာ ကောင်းမွန်လာခြင်း မရှိချေ။

အဆိုပါ အရက်အစစ်ကို ရေတစ်ဆရောပြီး ယမ်းမှုန့်နှင့် ရောမွေပါက ယင်းယမ်းမှုန့်ကို မီးလောင်ပေါက်ခွဲလို့ရ၏။ ရေရောများသွားသော အရက်ကို ယမ်းမှုန့်နှင့် ဖောက်ခွဲ၍ မရချေ။ သို့ကြောင့် ၁၀၀° ဒီဂရီရှိသည်ဆိုသောအရက်သည် အရက်၅၇ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်လေသည်။ ၂၅° (Under Proof 25° up) ဆိုသော အရက်မှာ ၁၀၀° ရှိသောအရက်ကို ရေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ရောထည့်ထားခြင်းဖြစ်၏။ (25° over Proof 25°p)ဆိုသည်မှာ ၁၀၀° ရှိသော အရက်မှ ရေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ထည့်နှက်ထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အရက်အမျိုးအစား

အချဉ်ဖောက်ထားသော အရည်များမှာ ဝိုင်၊ ဘီယာ၊ ထန်းရည်၊ ခနို ရည် စသည်ဖြင့် ကျော်ကြားသလို မီးဖြင့် ချက်လုပ်ထားသော အရက်များမှာ လည်း မူရင်းပစ္စည်းပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဝီးကီ၊ မုန်၊ ကွင်၊ ဘရန်ဒီ၊ တင်လဲဖြူ ချက်အရက် စသည်ဖြင့် ကျော်ကြားလေသည်။

အကြမ်းအားဖြင့် အချဉ်ဖောက်ထားသော အရည်များဖြစ်ကြသည့် ဝိုင်၊ ဘီယာ၊ ထန်းရည်၊ ခနိရည်တို့မှာ အရက် ၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိသာ ပါရှိလေသည်။ ယင်းတို့ကို အနှံ့အရသာအတွက် သောက်သုံးလေ့ရှိကြသည်။ ထာယ်တန်း အရက်မူးလိုလျှင် အရက် အယ်ကိုဟော ရာခိုင်နှုန်းပိုသော ချက် အရက်များကို သောက်ကြရသည်။ အရက်ဟူသည် ချက်လုပ်သော ပစ္စည်း၊ သိမ်းဆည်းထားသော အချိန်ကာလတို့အပေါ် မူတည်ပြီး အနံ့အရသာအလိုက် တန်ဖိုးကွာခြားလေသည်။ ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဈေးအများဆုံး အရက်ဆိုရှိ ၁၉၇၂ ခုနှစ်က အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ခဲ့သော ဝိုင်အရက်မှာ ၁၀၇၀ ခုနှစ် လွန်ခဲ့ သော နှစ်တစ်ရာက ပြုလုပ်ပြီး ဝက်သစ်ချသားစည်ဖြင့် သိမ်းဆည်းထားသော ဝိုင်အရက်တစ်ပုလင်းမှာ ဒေါ်လာ ၁၃၀၀၀၊ မြန်မာ့ကျပ်တစ်သိန်းမျှ (တစ်ဖန် ခွက်လျှင် ဒေါ်လာ ၄၂၀ မြန်မာကျပ် ၃၀၀၀ နီးပါး) တန်ဖိုးပေး ရောင်းဝယ် ခဲ့ကူးပါသည်။

ဘီယာတွင် အယ်ကိုဟော ၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာပါရှိလေသည်။ သို့ကြောင့် ထင်းတို့ကို မည်သို့ပင် သေ-က်သုံ့ စေကာမူ အလွန်အကျွံ မူးခဲသည်။ ဘာလီ စပါးကို အချဉ်ဖောက်ပြီး ဟော့ပန်းပွင့်ဖြင့် အနံ့အရသော ယူထားခြင်း ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အနောက်ဂျာမနီနိုင်ငံသည် ဘီယာအများဆုံးသောက်သုံးသည့် နိုင်ငံဖြစ်၍ ၁၉၇၀ ခုနှစ်တွင် လူတစ်ယောက်လျှင် ၃၆.၇၂ ဂါလံနှုန်းဖြင့် သောက်သုံးခဲ့ပါသည်။

ဝိစကီအရက်မှာ ဘာလီ၊ အုတ်၊ ဂျုံ စသည့် နှံစားသီးနှံတို့ဖြင့် ချက်လုပ် ခြင်းဖြစ်သည်။ စကော့တလန်နိုင်ငံတွင်ရှိသော ဒေနှင့်ချက်လုပ်သော ပစ္စည်းတို့၏ အမျိုးအစားအလိုက် အနံ့အရသာ ကွာခြားပါသည်။

ရမ်အရက်မှာမူ သကြားချက်ရာတွင် ကျန်ရှိသော တင်လဲမှ ချက်လုပ် သည်။ ကွင်အရက်မှာ သီးနှံများဖြင့် ချက်လုပ်ပြီး အနံ့အရသာထူးအောင် (Juniper Berries) ဘယဲရီသီးများဖြင့် ပြုပြင်ထားသည်။ ဘရန်ဒီကတော့ ဝိုင်အရက်မှတစ်ဆင့် ချက်လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ဝိုင်ကို မီးရှို့ထားခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ဘရန်ဒီ၊ ရမ်၊ ကွင်၊ ဝိစကီ စသည်တို့မှာ အကြမ်းအားဖြင့် အရက် ၄၂.၀၆ ရာခိုင်နှုန်း ပါရှိလေသည်။ (၂၅ up)

ဒုကိယ အကြိမ်

ရုရှားနိုင်ငံထုတ် ကျော်ကြားသော ဖော်ကာအရက်မှာ သီးနှံကို အချဉ်ဖောက်ပြီး မီးဖြင့်ချက်လုပ်ကာ မီးသွေးဖြင့် ထပ်စစ်ထားသော အရည်ဖြစ်၏။ ရုရှားနိုင်ငံတွင် ဖော်ကာအရက်ကို အာလူးဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိ၍ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်မူ ယင်းအရက်ကို သီးနှံမျိုးစုံဖြင့် ချက်လုပ်သည်။ အယ်ကိုဟော ရာခိုင်နှုန်း ပိုများသောအရက်ဖြစ်သည်။ (၁၉၀°) ရှိသည်။

တောအရက်/ချက်အရက်

ချက်အရက်ဟူသည် ကာလဒေသအပေါ်လိုက်ပြီး ထန်းလျက်၊ ကြံသကာစသည့် ပစ္စည်းများဖြင့် ချက်လုပ်သည်။ အရက်ပါရှိသည့်နှုန်းကို အတိုင်းအဆအတိအကျ မရှိချေ။ အကြမ်းအားဖြင့် အယ်ကိုဟော ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၃ရာခိုင်နှုန်းအတွင်း ပါရှိတတ်သည်။ (၂၀° op မှ ၇၇.၅ up) ချက်အရက်သည် ဈေးချိုသည်။ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရသို့ အခွန်အကောက်မပေးဘဲ ခိုးချက်ကြ၍ ဖြစ်သည်။

ချက်အရက် (ဝါ) တောအရက်မှာ ဥပဒေပြင်ပမှ ခိုးပြီးချက်ရသမျှ အမြန်ဆုံး အရက်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးဖြစ်၏။ သာမန်ကဲ့သို့ အချဉ်ဖောက်ရန် အချိန်မပေးနိုင်ချေ။ သို့ကြောင့် ဒုတ္ထာ၊ အမိုးနီးယားမာတ်မြေသြဇာမှုန့်၊ ကြေးဝါပြား၊ မာတ်ခဲအဟောင်းများ၊ အမှည့်လွန်သောသစ်သီ များ၊ ပုပ်ပွန့်သော တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များ ထည့်သွင်းပေးရသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် တောအရက်ချက်ရာ၌ ဖားပြုတ်၊ ကင်းလိပ်၊ ပိုးဟပ်၊ ကြက်ချေး စသည်တို့မှ ခွေးသေကောင်အထိ ထည့်သွင်းကြ၏။ သောက်ကြန့် အနာကြီးဆေးရုံ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်မူ တောထဲ၌ တူးဖော်ရရှိသော ဓားမငယ်ပင်အမြစ်ကို ထည့်သွင်း အသုံးပြုသည်။ အကြမ်းအားဖြင့် အယ်ကိုဟော ရာခိုင်နှုန်း ၄၅ မှ ၇၀ အထိ ပါရှိသည်။ (၂၀° ယူပီမှ ၂၀° အိုပီအထိ) ခိုးချောင်ခိုးဝှက် ချက်ရသဖြင့် အရက်ချက်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသမှာ ညစ်ညမ်းလှသည်။ ရေနုတ်မြောင်းများနှင့် မစင်တွင်းများ အနီးတွင် သိုဝှက်ကြပြီး အနာကြီးရောဂါသည်များက သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးလေ့ရှိသဖြင့် သန့်ရှင်းသည် မဆိုသာချေ။ သို့ကြောင့် အသက်ကို တဖြည်းဖြည်းနှင့် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အမျိုးအစားဖြစ်၏။

ထန်းရည်/ဓနိရည်

ထန်းပင်၊ ဓနိပင်မှ ရရှိသော အချိုရည်ကို ယမန်နေ့က အချဉ်ဖောက်ပြီး သောခွက်ဖြင့် ခံသောက်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ နေ့လည်အချိန် ရဟန်းကြီးကြိုက်ချိုချဉ်စပြု၍ ညနေအချိန်တွင် ပင်ကျရည်မှာ ချဉ်နေပြီဖြစ်၏။ အယ်ကိုဟော ၃ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါရှိလေသည်။ ဘီယာနှင့် သဘောချင်းဆင်သည်။

အရက်သမားအမျိုးအစား

အရက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်သူ ငါးမျိုးရှိသည်။

၁။ စိတ်မှ သွေးတောင်း၍ သောက်သူများ။

ထိုသူများသည် စိတ်ရှင်လန်းမှု၊ ကိုယ်လက်ပေါ့ပါးမှုနှင့် ဘဝ သာယာမှုများကို အရက်က ပေးဆောင်စေတတ်သော အာနိသင် ရှိသည်ဟု ယူဆကြသဖြင့် မိမိ၌ ခံစားနေရသော စိတ်သောက များကို ဖြေဖျောက်နိုင်စေရန် သောက်သူများဖြစ်သည်။ တစ်နည်း နေ့စဉ်တွေ့ကြုံနေရသော သာမန်အခက်အခဲများကို ကျော်လွှား စေနိုင်ရန် သောက်သူများ ဖြစ်စေကာမူ သူတို့သည် အရက်ကို ကြိုက်၍ သောက်သူများသာဖြစ်ကြသည်။

၂။ စိတ်ရောဂါ သိုမဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါကြောင့်သောက်သူများ။

အရက်ကို ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်သောက်ရာက တဖြည်းဖြည်းနှင့် အရက် စွဲသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသူများသည် စိတ်ကြောင့်ကျ၍ဖြစ်စေ၊ စိတ်ညစ်၍ဖြစ်စေ၊ အခြားစိတ်ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြေဖျောက် နိုင်စေရန် မှိုင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

၃။ ပြတ်တောင်းသောက်သူများ

ထိုလူမျိုးများသည် အရက်ကို သောက်မိလျှင် မူးအောင်သောက် ပြီး နေ့စဉ်ရက်ဆက် သောက်တတ်ကြသည်။ သို့သော် အရက်ဖြတ် ချင်သောအခါ အရက်ကို မသောက်ပဲ နေနိုင်သူများဖြစ်ပါသည်။ ဤလိုလူများသည် တစ်နှစ်လျှင် သုံးလမှ ခြောက်လအထိ လုံးလုံး မသောက်ပဲ နေတတ်သူများဖြစ်သည်။

၄။ အရက်ကို အကန့်အသတ်မရှိ သောက်သူများ

ထိုလူမျိုးကား အရက်ကို တစ်ကြိမ်ထဲ အလွန်အကျွံ မူးအောင် သောက်တတ်သူများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလူတွေ၏ သဘာဝကို လေ့ လာကြည့်လျှင် အရက်ကုန်သွားသောအခါ ဝယ်သောက်ရန် ငွေ ကုန်သွားသောအခါ သို့မဟုတ် အရက်မူးလွန်ပြီး သတိလစ်လု မတတ် ဖြစ်သွားသောအခါကျမှသာ အရက်သောက် ရပ်သွား ကြောင်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ထိုသူတို့သည် အရက်ကို မသောက် ပဲ မနေနိုင်ကြပါ။ သောက်သောရေချိန်မှာလည်း တစ်နေ့တခြား တိုး၍တိုး၍ သောက်လာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရက် မသောက်ပဲ နေလိုက်လျှင် အရက်ဖြတ်သူများတွင် ဖြစ်တတ်သော လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါတော့သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၅။ အရက်စွဲရောဂါသည်အဆင့် ဖြစ်၏။

နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်၏။ သူတို့သည် အရက်သောက်၍ မည်သို့မျှ အရသာ မခံစားရသော်လည်း မသောက်လည်း မနေနိုင်ကြပေ။ အမြဲတမ်း အော့အန်တတ်ခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်မှုမရှိပဲ ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ သတိမေ့တတ်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ကာလကြာလာလျှင် စိတ္တဇဝေဒနာများပင် စွဲကပ်လာပါတော့သည်။

အရက်ကြောင့် ရတတ်သောဝေဒနာများ

အရက်သည် အစားအစာကြေညက်မှုကို ပျက်ပြားစေသည့်ပြင် အရက်စွဲသူများသည် အစားအစာများကို ပစ်ပယ်ကြသဖြင့် အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ပြီးလေနာ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထိုသူများသည် အစားအသောက်ပျက်မည်၊ အော့အန်တတ်မည်၊ မကြာခဏ ဗိုက်နာမည်ဖြစ်ပါသည်။

အရက်စွဲရောဂါရှိသူများသည် အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်တတ်ကြသဖြင့် အစားအစာကို လုံလောက်စွာစားသုံးလေ့ မရှိကြပေ။ အစာအိမ်သည် စားသောက်လိုက်သော အစားအစာများကို အရက်ကြောင့် ကောင်းစွာ ကျေညက်အောင် ချက်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။ အများအားဖြင့် အရက်စွဲသူများသည် ရသမျှဝင်ငွေကို အရက်ဝိုင်းတွင်သာ အကုန်ဖြုန်းပစ်ကြသဖြင့် စားရေး သောက်ရေး ဘက်တွင် ခြိုးခြီရပါတော့သည်။ နောက်တစ်ချက်မှာ အရက်ဆိုင်အနီးတွင် အမြည်းအဖြစ် လွယ်ကူစွာရတတ်သော အာလူးကြော်၊ ဘယာကြော်များကို စား၍ တင်းတိမ်နေကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရက်စွဲသူများသည် အသားဓာတ်နှင့် ဗိုက်တာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အာဟာရချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်လာသောအခါ အသည်းကျွမ်းနာရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အရက်သည် အာဟာရချို့တဲ့နေသော အသည်းကို လွယ်ကူစွာ ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါသည်။ အသည်းကျွမ်းမှုဖြစ်ခဲ့လျှင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် နည်းလမ်း မရှိသေးပေ။ အနှေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို ဘဝဆုံးရှုံးလေ့ရှိပါသည်။

အရက်သည် ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် အရက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်သူများသည် စိတ္တဇဝေဒနာများကိုပင် ခံစားရရှိ လာနိုင်ပေသည်။ ရှေးဦးစွာ လူနာသည် တည်ငြိမ်မှုမရှိပဲ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ အိပ်၍မပျော်ခြင်း ဖြစ်ရာမှ အကြောင်းမဲ့ ကြောက်လန့်တတ်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံလှုံ့ဆော်မဲ့အာရုံများ ရှိလာခြင်းစသော စိတ္တဇရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဝက်ရူးပြန်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

သို့ကြောင့် အရက်စွဲသူများသည် ခြေလက်များ ကိုက်ခဲမည်၊ ကျဉ်လာ
ည်၊ နောက်တဖြည်းဖြည်း ခြေလက်များ တုန်လာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်
ခြေဝါးနှင့်ကြမ်းပျဉ် ထိမှန်းမသိသည့်အပြင် ဝေဒနာရှင်သည်လည်း လမ်း
လျှောက်သည့်အခါ ယိမ်းထိုးပြီး လဲနိုင်ပါသည်။

အရက်ငန်းဖမ်းရောဂါကိုလည်း ရတတ်သေးသည်။ လူနာသည် အဖျား
ငင်လာသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အရက်ကို ရုတ်တရက် ဖြတ်လိုက်ချိန်တွင်ဖြစ်စေ
ကို့တုတ် အရက်ကို အလွန်အကျွံ ရက်ဆက် ကာလအတော်ကြာအောင်
သောက်လာသောအခါ၌ဖြစ်စေ အရက်ငန်းဖမ်းရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ခြေလက်ဖျား စသည်တို့
ပြင် တစ်ကိုယ်လုံးနီးပါး ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်လည်း ရှုပ်ထွေးနေပြီး
ကိုဝန်းကျင်နှင့် ဆက်စပ်မရဖြစ်နေခြင်း၊ ပါးစပ်က ပြောမိပြောရာပြောနေတတ်
ခြင်း၊ လှုံ့ဆော်မဲ့အာရုံများ (အကြားအမြင်ထိတွေ့မှု) ရှိနေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
လူနာသည် အများအားဖြင့် ထိတ်လန့်စရာကောင်းသော အရာတွေကို မြင်တွေ့
နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလူနာသည် လွန်စွာ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တတ်
ပါသည်။

လူနာကို စမ်းသပ်ကြည့်လျှင် သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း အဖျား အနည်းငယ်
ပြီး ချွေးထွက်လွန်ခြင်း လက္ခဏာများကို တွေ့ရပါသည်။

ရန်ကုန် စိတ်ရောဂါအထူးကုဆေးရုံကြီးသို့ လာရောက်ကြသော အရက်စွဲ
ဝေဒနာရှင် ၁၅၀ ကို လေ့လာခဲ့ရာတွင် အောက်ပါရောဂါများ ပူးတွဲနေသည်
ကို တွေ့ရသည်ဆိုပါသည်။

အရက်စွဲလူနာတွင် တွေ့ရှိတတ်သော ရောဂါများအကျဉ်း

အသည်းရောင်ရောဂါ	၃၂ ရာခိုင်နှုန်း
အသည်းကျွမ်းရောဂါ	၆ ရာခိုင်နှုန်း
အစာအိမ်ရောဂါ	၁၆ ရာခိုင်နှုန်း
အာရုံနာဗ်ကြော ထုံကျဉ်ရောဂါ	၂၂ ရာခိုင်နှုန်း
သတိမေ့ရောဂါ	၀.၆ ရာခိုင်နှုန်း
အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ	၀.၆ ရာခိုင်နှုန်း

အရက်နှင့် အသည်း

အရက်သောက်ပုံ သောက်နည်း အနည်းအများပေါ် မူတည်ပြီး အသည်း
ကိုဝိုက်လေ့ရှိသည်။ အရက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါများမှာ—

၁။ (Fatty Liver) အသည်းတွင် အဆီအောင်းသော ရောဂါ
ဤရောဂါမှာ အရက် မှန်မှန် သောက်သူတိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်

ပါသည်။ အရက်ဖြတ်လိုက်လျှင် ပြန်ကောင်းသွားလေ့ ရှိသဖြ
အန္တရာယ်ရှိပြီ မဆိုနိုင်သေးပါ။

၂။ (Alcoholic Hepatitis) အရက်ကြောင့် ဖြစ်သော
အသည်းရောင်ရောဂါ— အရက်သောက်ပြီး နောက်တစ်နေ့တွင်
ညာဘက် နံစောင်းအောက် အသည်း တစ်နေရာတွင် နာခြင်
အောင့်ခြင်း ဖြစ်ပါက အသည်းရောင်ပြီဟု ယူဆနိုင်ပါသည်
မကြာခဏဖြစ်ပါက အသည်းကျွတ်နာအဆင့်သို့ တိုးတက်ဖြစ်ပွ
နိုင်ပါသည်။ အရက် များများ သောက်နေကျလူတွင် အသည်
ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပါက သုံးယောက်တွင် တစ်ယောက် သေနှုန
ရှိပါသည်။

၃။ အသည်းကျွတ်နာ (CIRRHOSIS)
အရက်များများ ကြာရှည်သောက်လျှင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂ
ဖြစ်၏။ မြန်မာပြည်ရှိ အသည်းကျွတ်နာလူနာများတွင် ၁၅.၆%
သည် အရက်ကြောင့် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အသည်းရော
ရောဂါနှင့် အသည်းကျွတ်ရောဂါ နှစ်မျိုးစလုံးကို အရက်သော
ရင်း အစားကောင်းများ စားပေးခြင်းဖြင့် မကာကွယ်နိုင်ပ
ဆက်တိုက် စွဲ၍ သောက်ခြင်းသည် ပြတ်တောင်း ပြတ်တော
သောက်ခြင်းထက် ပို၍ဆိုးဝါးသည်။ အသည်းကျွတ်နာ ကြာရှ
လာလျှင် အသည်းကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ရေဖျဉ်
ခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်းနှင့်အသားဝါခြင်းတို့သည် အသည်းကျွတ်
ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။

အရက်သမားတို့ သတိပြုစရာ

မည်သူမဆို အရက်ကို သောက်နေကျ မဟုတ်လျှင် သို့မဟုတ် သော
နေကျ အရက်သမားပင် ဖြစ်စေကာမူ အရက်ကို တစ်ရှိန်ထိုး မနှားတမ်း အ
သောက်မိလျှင် မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင် ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့
ဆရာဝန်များ မေတ္တာရပ်ခံထားသော အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သ
လိုက်နာအပ်သော အချက်ကြီး (၁၀) ချက် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ရေဆာတိုင်း အရက်ကို မသောက်လေနှင့်။
၂။ အရက်ကို ဖြည်းဖြည်းအချိန်ယူ၍ သောက်ပါ။ ရေသောက်သကဲ့သို့ တစ်ချိန်တည်း မသောက်ပါနှင့် ပထမတစ်ခါသောက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်သောက်လိုလျှင် နာရီဝက်ခန့် အချိန်ခြားပါစေ။ တတိယအကြိမ်သောက်လိုသေးက အနည်းဆုံးတစ်နာရီကျော်ခြားပါစေ။ အဖော်ကောင်းသည်ဆိုပြီး စတုတ္ထအကြိမ် ဆက်ကာ မသောက်မိပါစေနှင့်။
၃။ အရက်ကို တက်နိုင်သမျှ ဆိုဒါရည်တို့ဖြင့် ရောသောက်ပါ။ ရေရောထားသောအရက်ကို တစ်ဖြည်းဖြည်း ဖိမ်နှင့်သောက်ပါ။
၄။ သောက်နေကျ ရေချိန်ထက် တိုးမသောက်ပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နေ့စဉ် အချိန်မှန် သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
၅။ ''ငါ အရက်တယ်လောက်သောက်သောက် မမူးပါဘူး''၊ ''ငါ ဒီလောက်တော့ အပျော့ပေါ့'' ဆိုသော စကားမျိုးကို မပြောမိစေနှင့်။ ''ကျွန်တော် သောက်တာ တော်တော်များနေပါပြီ'' ဆိုသော စကားမျိုးကို ဆောင်ပါ။
၆။ အစားစားမထားဘဲ အရက်မသောက်မိပါစေနှင့်။
၇။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အရက်သောက်ချိန်၌ လက်ဖက်ရည် စသည် အခြားသောက်စရာများဖြင့် အစားထိုးပါ။
၈။ ပင်ပန်းနွမ်းနှယ်နေသည့် အခါတွင် ရေချိုးလိုက်ပါ။
၉။ စိတ်ညစ်သည့်အခါတိုင်း အလုပ်ပင်ပန်းသည့်အခါတိုင်း အရက်သောက်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ပါ။
၁၀။ အလုပ်အကိုင် မလုပ်ရသေးမီ အထူးသဖြင့် နံနှက်အချိန်တွင် အရက်သောက်ခြင်းကို အထူးရှောင်ပါ။

သင် အရက်သမား ဖြစ်နေပြီလား
မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ် အဖြေပေးကြည့်ပါ

အကြောင်းအရာ	ဟုတ်ပါသည်	မဟုတ်ပါ
၁ သင်သည် အရက်ပိုင်း ပါတီတစ်ခုတွင် ဇန်ခွက်လွှတ်ကို ကိုင်ထားသည် (သို့) သင့်ရှေ့တွင် ဇန်ခွက်လွှတ်ရှိသည် ဆိုပါစို့၊ ထိုအခိုက်တွင် သင်သည် အခြား လူတစ်ယောက် ထည့်ပေးသည်ကို မစောင့်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် အရက်ပုလင်းကို ထက်လှမ်းယူ၍ ထည့်လေ့ ရှိပါသလား။		

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	ဟုတ်ပါသည်	မဟုတ်ပါ
၂	သင်နှင့် အရက်ပုလင်း နီးနေ၍ အရက်ငဲ့ပေးရသည်ဆိုပါက မိခိခွက်တွင် စိတ်ကြိုက်ထည့်ပြီးမှ အခြားခွက်များသို့ ငဲ့ပေးလေ့ ရှိပါသလား။		
၃	သင်သည် အိမ်တွင်လည်းကောင်း၊ ဆိုင်တွင်လည်းကောင်း တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ပက် နှစ်ပက် တစ်ခွက် နှစ်ခွက် တစ်ယောက်တည်း သောက်တတ်ပါသလား။		
၄	သင်၏မိသားစုတွင် ပြဿနာ မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်လေ့ ရှိပါသလား၊ မိသားစု ပြဿနာ ရှိတိုင်း သင်သည် အရက်သောက်လေ့ ရှိပါသလား။		
၅	သင်သည် နေ့စဉ် အရက်သောက်၍ အလုပ်ပင်ပန်းခြင်းကို ဖြေဆျောက်ရန် ရည်ရွယ်သတ်မှတ်ထားလေ့ ရှိပါသလား။		
၆	သင် စိတ်ညစ်သော အချိန်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားသောအချိန်များတွင် အရက်သောက်၍ သင်၏စိတ်ကို ဖြိမ်သက်အောင် ကြိုးစားလေ့ ရှိပါသလား။		
၇	သင်သည် ညက အရက်သောက်လွန်နေသဖြင့် နောက်တစ်နေ့ အလုပ်မှ ခွင့်ယူခြင်း၊ အစည်းအဝေး မတက်နိုင်ခြင်း၊ ချိန်းဆိုထားချက်များရှေ့ဆိုင်းလိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ဖူးပါသလား။		
၈	အရက် အနည်းငယ်မျှ မသောက်ရပါက သင်သည် ထိုနေ့အတွက် ကိုယ် စိတ် ဂဏာမငြိမ် ဖြစ်တတ်ပါသလား။		
၉	တစ်ခါတစ်ရံ သင်သည် နံနက်ပိုင်းတွင် အရက်သောက်တတ်ပါသလား။		
၁၀	သင်သည် အရက်သောက်ပြီး နောက်တစ်နေ့၌ မနေ့ညက ဘာကွေ့ဖြစ်ခဲ့သည်ကို စဉ်းစားမရသောအကြိမ်များရံဖန်ရံခါဖြစ်တတ်ပါသလား။		
၁၁	သင့်အား တစ်စုံတစ်ယောက်က မနေ့က ဘယ်လောက် သောက်ဆိုက်သလဲဟု မေး၍ ဖြေသော အဖြေသည် မှားသည်သာ များသည် မဟုတ်ပါလား။		

သင်၏အဖြေတွင် ဟုတ်ပါသည်၊ နှစ်ကြိမ် ပါရှိပါက မိမိကိုယ်ကို အရက်စွဲစပြုနေပြီဖြစ်ကြောင်း သတိထားရန်နှင့် လျှော့ဖို့ ကြိုးစားချိန်သင့်ပြီ ဖြစ်သည်။ သင်၏အဖြေတွင် ဟုတ်ပါသည် တစ်ကြိမ်ပါဝင်ပါက မိမိကိုယ်ကို သတိပေးပါ။ အရက်ကို လျှော့သောက်ပါ။ သင်၏အဖြေတွင် ဟုတ်ပါသည် သုံးကြိမ် ပါဝင်ပါက သင်သည် အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးသာမက အလုပ်အကိုင်ကိုပါ ထိခိုက်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သတိထား၍ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်၏ အကူအညီကို ရယူရန်လိုကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

အရက်ကြောင့်ရသော စည်းစိမ်အဆင့်ဆင့်

အရက်သောက်၍ ခံစားချက် အဆင့်ဆင့်မှာ—

၁။ ပထမတွင် စိတ်၌ ပျော်လာမည်။ စကားများလာမည်။ ဝိုင်းဖွဲ့၍ သောက်ပါမူ လက်ပံပင် ဆက်ရက်ကျသလိုရှိပါသည်။ (ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ်)

၂။ ထိုမှဆက်လက်၍ အရက်ကို ထပ်သောက်လျှင် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလာမည်။ ဒေါသဖြစ်လာတတ်၏။ ခိုက်ရန်ဖြစ်လိုစိတ်ပေါ်မည်။ မူးပြီး ရမ်းချင်သည်။ (ဘီလူးစည်းစိမ်)

၃။ အမူးလွန်ပြီး အိပ်သွားမည်။ တော်တော်နှင့် မနိုးပါ။ (နဂါးမင်းစည်းစိမ်)

၄။ အိပ်ရာမှနိုးသော် အမူး မပြေတပြေဖြစ်ပြီး ခေါင်းကိုက်နေမည်။ ရေငတ်မည်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေမည်။ မူးပြီးရမ် စဉ်က အဖြစ်အပျက်များကို နေဓင်တရနေမည်။ အရက်နာကျပြီး လဒမှိုင်သလို မှိုင်နေမည်။ လဒမင်းစည်းစိမ်)

အရက်သောက်သောသူသည် ဆက်ရက်မင်းစည်းစိမ် အထိသာ ခံစားသင့်သည်။ ထိုထက်မပိုအောင် ထိန်းသိမ်းသင့်သည်။

အရက်ကို လုံးဝရှောင်ရမည့်သူများ

၁။ အသားဝါ အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်ပြီးသူ ၆ လ ရှောင်ရမည်၊

၂။ စိတ်ကြွ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသူ။

၃။ ပြင်းထန်သော အစာအိမ်ရောဂါရှိသူ၊ သွေးအန်ဖူးသူ။

၄။ အရက် မသောက်ရ မနေနိုင် ကတုန်ကယင်ဖြစ်လာသူ။

၅။ အရက်ဖြတ်ပြီးသူ။

၆။ အရက်နှင့် အိပ်ဆေး တွဲသောက်တတ်သူ လွန်စွာ အန္တရာယ်ကြီးပါသည်။

နက်ယ အကြိမ်

အရက်ဖြတ်ရမည့်နေရာ

ကျန်းမာ ငယ်ရွယ်သူဖြစ်ပြီး အရက်သက်တမ်း နုသေးလျှင် မိမိစိတ်ကို ထိန်း၍ မသောက်ဘဲနေလိုက်လျှင် ပြီးပါသည်။ အရက်ကို ကြာမြင့်စွာသောက်သုံးလာခဲ့ပါက အရက်ဖြတ်သည့်ဒဏ်ကို အလူးအလဲ ခံရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးရုံ၌သာ အရက်ဖြတ်သင့်ပါသည်။ Antabuse စသည့် ဆေးများဖြင့် ဖြတ်ပေးရန် လိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အရက်အဆိပ်မိခြင်း

လူတို့သောက်သုံးနေသော အရက်ပြင်းရန် ဝိသမ လောဘသမားများ ယခုခေတ်တွင် ရောလေ့ရှိသောဆေးမှာ ယခုခေတ် မော်တော်ကားများတွင် လောင်စာအပြစ် အသုံးပြုသော မက်သနောခေါ် မီသိုင်း အယ်ကိုဟော ဖြစ်သည်။

အရက်အစစ်က အီသိုင်း အယ်ကိုဟောဖြစ်၏။ လူကို အဆိပ်အတောက်လုံးဝမပြု။ ထန်းလျက်၊ ကောက်ညှင်းဆန် စသည့် သကြားဓာတ်မှပြုလုပ်သော အရက်ဖြစ်၏။

မက်သနောကတော့ ရေနံဓာတ်ငွေ့မှ ထုတ်လုပ်၏။ အနံ့အရသာမှာ အီသိုင်းအယ်ကိုဟောနှင့် ခွဲခြားရမလွယ်။

သို့သော် သောက်မိလျှင် သွေးထဲ၌ Fomic Acid ခေါ် အဆိပ်အဖြစ် အသွင်ပြောင်း၏။ လူသေများကို မပုပ်ရှိအောင် ထိုးပေးသော ဖော်မလင်ဆေးနှင့် သဘောချင်းတူသောအရာဖြစ်၏။

သို့ကြောင့် မက်သနောရောထည့်သော အရက်ကိုသောက်မိလျှင် အရက်မူးလွန်ကဲရာက-

- အော့အန်ခြင်း၊
- ရုတ်ဟရက် မျက်စိမမြင်တော့ခြင်း၊
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း

စသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ရာက သတိလစ်မေ့မျောကာ သေဆုံးတတ်၏။

မက်သနော ရောထားသော အရက်ကို သောက်မိသူများကို သောက်ပြီး အရက်များ ချက်ချင်း ဝမ်းဗိုက်မှ ပြန်ထွက်စေရန် အိမ်သုံးဘား ပါသော ရေတဖလားကို တဝသောက်ချစေပြီး အာခေါင်ကို ကလိပေးပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်အန်ချပါစေ။ အခြားဖြေရန် ဆေးမရှိပါ။

ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်ရည်တို့အကြောင်း

ယခုခေတ်တွင် လူတိုင်း လူတိုင်း အိပ်ရာ ထ,တာနှင့် လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီကို သောက်ကြသည်။ အနည်းဆုံး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကိုတော့ သောက်ကြသည်။ ဧည့်ခံစွဲတိုင်းမှာ လက်ဖက်သုပ် စားကြသည်။ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည် တွင်ပါသော ကဖိန်းဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဒရီနယ် အကျိတ်ဖွဲ့မှ ဟိုမုန်းဓာတ်တို့ကို ထွက်စေသည်။ ယင်းဟိုမုန်းဓာတ်များက လူသားတို့သွေးထဲ၌ သကြားဓာတ်ကို တိုးစေ၍ သွေးပေါင်ချိန်ကိုလည်း မြင့်စေသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီသောက်ပြီးသူတိုင်း လန်းဆန်းသလို ခံစားကြရသည်။ လူတိုင်း နှစ်သက်သောအရာ ဖြစ်သည်။

၏ကဖိန်းဓာတ်သည် သစ်ပင်အမျိုးပေါင်း ၁၆၀လောက်တွင် ပါရှိသည်။ ကော်ဖီစေ့၊ လက်ဖက်ရွက်တို့မှာသာမက ချောကလက်စေ့၊ ကိုကာကိုလာလို ချော်ရည်၌ အသုံးပြုသော သစ်စေ့ စသည်တို့တွင်လည်း ကဖိန်းဓာတ် ပါဝင်သည်။ လက်ဖက်ရည် တစ်ခွက် ကဖိန်းဓာတ် ၅၀ မီလီဂရမ်မျှ ပါဝင်သည်။ ကဖိန်းဓာတ်ကို အေပီစီ ခေါ် ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း အသုံးပြုသည်။

သို့သော် ယခုခေတ်တွင် ကော်ဖီလက်ဖက်ရည်အပေါ် အပြစ်ဖို့သည့် ပညာရှင်တွေ အသီးသီးပေါ်ခဲ့ကြသည်။ အနောက်တိုင်း နိုင်ငံများတွင် ကဖိန်းဓာတ်ကို ထုတ်ထားသော ကော်ဖီမှုန့်ကို ထုတ်လုပ်ရောင်းချသည်အထိ ခေတ်ပြောင်းလာခဲ့သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက အထက်ပါ ကဖိန်းဓာတ်အပေါ် ထောင့်စုံအောင် လေ့လာခဲ့ကြပြီဖြစ်ရာ အောက်ပါတို့မှာ သုတေသနပညာရှင်တို့၏ စာတမ်းများမှ ကောက်နုတ် ဖော်ပြပါသည်။

၁။ ကဖိန်းက ဘိန်းစွဲသလို စွဲလန်းစေတတ်ပါသလား
ကဖိန်းကို သောက်သုံးနေသူများ (ဥပမာ) ကော်ဖီကို နေ့စဉ် သောက်လေ့ ရှိသူများတွင် ၅၀% မှာ နေ့စဉ် မသောက်ရ နေနိုင်အောင် စွဲနေလေ့ ရှိသည်။ ကဖိန်းက တဖြည်းဖြည်းနှင့်

စုပေါင်းပြီး အစွမ်းပြတတ်သည်။ ဥပမာ– ညဦးအခါ ကော်ဖီ နှစ်ခွက်ဆင့် သောက်ချမိသူများသည် အိပ်မပျော်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ ထိုသူသည် နောက်နေ့ညတွင် ကော်ဖီကို လုံးဝမသောက်ဘဲ ဖြတ်လိုက်သည်။ ထိုအခါ လူမှာ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းသလိုလို၊ ဒေါသ ဖြစ်သလိုလို ခံစားရပြီး ခေါင်းအုံနေတတ်သည်။ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်ကို ရုတ်တရက် ဖြတ်လှိမရ၊ နည်းနည်းချင်း လျော့သောက်ပါမှ ပြဿနာ မပေါ်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်သည် ဘိန်းကဲ့သို့ မဟုတ်သော်လည်း နည်းနည်းတော့ စွဲစေတတ်သည့်အရာဟု ဆိုရပါမည်။

၂။ ကဖိန်းက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသလား

တစ်နေ့တည်း ကော်ဖီ ၂.၅ ခွက်ထက်ပို၍ သောက်သုံးသူ အချို့တွင် စိတ်ပူသလိုလို၊ အသက်ရှူမဝသလိုလို လက္ခဏာမျိုး ခံစားကြရတတ်သည်။ လက်ဖက်ရည် တစ်နေ့ ဆယ်ခွက်လောက် သောက်သုံးသူ ၁၀%တွင် ကဖိန်းကြောင့် ပြဿနာ ပေါ်တတ်သည်။ နားထဲ အသံများ ကြားနေရခြင်း၊ ခြေလက်များ တုန်နေခြင်း၊ မျက်စိထဲ အလင်းရောင် တဖြတ်ဖြတ်မြင်ရခြင်း၊ နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းပြီး တုန်နေခြင်း စသည့်လက္ခဏာတို့ကို ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည်။ ကဖိန်း ၁၀ ဂရမ်ကို တစ်ထိုင်တည်းသောက်လျှင် (ကော်ဖီခွက် ၁၀၀ ကို တစ်ထိုင်တည်း သောက်လျှင်) အသက်သေဆုံးမှာ သေချာသည်။

၃။ ကဖိန်းဓာတ်ကြောင့် သားသမီးတွေ ခြေလက်အင်္ဂါ မပြည့်စုံဘဲ မွေးလာတတ်ပါသလား။

၁၉၈၀ ခုနှစ်အတွင်းက အမေရိကန်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေး ဌာနက ကော်ဖီ အလွန်အကျွံ သောက်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် သားသမီး မွေးသည့်အခါ ကိုယ်အင်္ဂါ မပြည့်မစုံ ဖြစ်လာနိုင်သဖြင့် လျော့သောက်ကြပါဟု သတိပေး စာတစ်စောင် ထုတ်ပြန်ခဲ့ဖူးသည်။

သို့သော် ၏အယူအဆမှာ ကြက်များ၌ သုတေသနပြုကြရာက တွေ့ရှိချက်သာဖြစ်ပြီး ပညာရှင် အများစုက လက်မခံကြချေ။ ၁၉၈၂ ခုနှစ်အတွင်းက ဟာဗတ်တက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်တစ်စုက ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး ၁၂၂၀၅ ဦးအပေါ် လေ့လာကြသော အခါတွင်လည်း ကဖိန်းဓာတ်က ကလေးငယ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်သည့် အထောက်အထား မတွေ့ကြချေ။ ထို့ကြောင့် ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်က ကလေးကို ဒုက္ခမပေးတတ်ပါဟု ဆိုရပါမည်။

နက်ဖေ အကြိမ်

၄။ ကဖိန်းဓာတ်က နှလုံးကို ထိခိုက်စေတတ်ပါသလား။

၁၉၇၂ – ၁၉၇၃ ကာလအတွင်း ဘော့စတွန် တက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင် တစ်စုက ကော်ဖီ အသောက်များသူများတွင် နှလုံးသွေးကြောဝိတ် ရောဂါ ဖြစ်လွယ်သည်တဲ့ စာတမ်းတစ်ဆောင် တင်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် နောက်ထပ် ပညာရှင်များက အဆိုပါ လေ့လာချက်မှာ အားမဝင်၊ လူတွေ စိတ်ညစ်လို့ ကော်ဖီ ပိုသောက်ရာက နှလုံးရောဂါ ရကြခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကော်ဖီ သောက်ခြင်း တစ်ခုတည်းကို အပြစ်မဆိုသင့်ဟု ဆိုလာကြသည်။ မက်ဆက်ချူးဆက်ပြည်နယ်သား လူ ၅၁၀၀ ကို လေ့လာကြရာတွင်လည်း ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည် သောက်ကြလို့ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ကြသည်ဟု အဆိုအဖောက်အဆားများ မတွေ့ကြရပါလို့ ဆိုသေးသည်။ သို့ကြောင့် ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်က နှလုံးရောဂါ မဖြစ်စေနိုင်ပါဟု ဆိုရပါမည်။ သို့သော် နဂိုက နှလုံးရောဂါအခံရှိသူများအဖို့တော့ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည် များများမသောက်သင့်ပါ။ ဆရာဝန်အညွှန်းအတိုင်း သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

အလားတူပင် သွေးတိုးရောဂါအခံ ရှိသူများတွင် ကဖိန်းဓာတ်က သွေးပေါင်ချိန်ကို ပို၍တိုးစေတတ်သဖြင့် များများသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရို့ လိုပါသည်။

၅။ ကဖိန်းဓာတ်က တင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။

ကော်ဖီအသောက်များသူ အချို့၌ တင်ဆာရောဂါရတတ်သည်ဟု စာလခ်ိန်တစ်စောင်က ဆိုခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်း ပညာရှင်များက ၎င်းအယူအဆကို လက်မခံကြပါ။

အထက်ပါ အသောက်အဆားများအရ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်ကို ကြိုက်လျှင် သောက်ပါ။ အန္တရာယ်ရှိ၊ မရှိ ဆိုချင်ပါသည်။

ပိုးကျွေးလက်ဖက်

ကော်ဖီ၊ လဖက်ရည်ကို လူကိုင်းသောက်သုံးကြသည်။ ကော်ဖီ လဖက်ရည်တို့တွင် ကဖိန်းဓာတ် ပါရှိသည်။ လူကို လန်းဆန်းစေသည်။ သို့ကြောင့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီကို လူတွေ မသောက်ရမနေနိုင်အောင် စွဲနေတတ်ကြသည်။ ကဖိန်းဓာတ်နှင့် ပတ်သက်သော လူသားတို့အတွက် ကောင်းသော အချက် ခဲတွေရှိသလို -

* မသောက်ရမနေနိုင်အောင် စွဲလန်းစေတတ်ခြင်း
* အလွန်အကျွံ သောက်သုံးသော် ကြက်များတွင် ခြေ,လက်အင်္ဂါ မစုံသော ကလေးမျိုး ပေါက်ပွားလာတတ်ခြင်း
* နှလုံးရောဂါ
* ကင်ဆာရောဂါတို့နှင့် ဆက်စပ်နေခြင်း

စသည့်အချက်များကို တွေ့ရှိလာသောကြောင့် ယနေ့ တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံအချို့တွင် ကဖိန်းဓာတ်ကို ထုတ်နုတ်ထားသော လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ကိုတာကိုလာ၊ ပက်စီကိုလာ စသည်တို့ကို ထုတ်လုပ် ရောင်းချလျက်ရှိသည်။ (နှယူးစပိမဂ္ဂဇင်း၊ ဇူလိုင် (၁၉) ရက်၊ ၁၉၈၂ ခုနှစ်)

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း လက်ဖက်စားသည့်လေ့ အတော်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အခုဉ်ဖောက်ထားသော လက်ဘက်ကို စားသုံးသည့် လူမျိုးဟူ၍ ကမ္ဘာမှာ မြန်မာသာရှိသည် ထင်ပါသည်။ လက်ဖက်သုတ်စားပြီး အိပ်မပျော်ဖြစ်သူလည်းရှိ၏။ လက်ဖက်ကို အစားထိုးနိုင်သည့် အစားအစာမှာ မိုးကျလက်ဖက်ခေါ် ဒန့်ကျွဲပင်အရွက်နုနုများဖြစ်၏။ လက်ဖက်ကဲ့သို့ သုတ်စားလျှင် အရသာရှိ၏။ လက်ဖက်ကဲ့သို့ အိပ်မပျော်ခြင်း စသည့် အန္တရာယ် မရှိ၊ လက်ဖက်သုတ်ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ မိုးကျလက်ဖက်ကို မစားရမနေနိုင်အောင် စွဲနေသူဟူ၍လည်း မကြားဘူးသေး။

သို့ကြောင့် လက်ဖက်သုတ်ကို အလွန်အမင်း စားတတ်သူများ အနေနှင့် မိုးကျလက်ဖက်ဖြင့် တစ်ခါတစ်ခါ အစားထိုး စားသုံးသင့်သည်ဟု ထင်မြင်ပါသည်။

လူကြီးကို လူငယ်များက ရိုသေကြပါ၊
ဒီတော့မှ သူတို့ ကျန်းဝေမည်။
နက်ယအကြိမ်

ခေတ်ပေါ် ရောဂါတစ်မျိုး

နေ့စဉ်နေထိုင်ရေးအတွက် အကြံပေးချက်များ

ယနေ့ လူသားအများစု၏ ဘဝကိုလေ့လာလျှင် လျောင်ချိုင့်တွင်းမှ ငှက်ငယ်များပမာ ရှိနေကြသည်ဟု ဆိုသင့်သည်။ သတ္တဝါတို့ ဟူသည် မိမိနှင့် သေင့်တေင့်သူကို ရှင်ဆိုင်ရပ်ကာ ပြန်လည်တုန့်ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးခြင်း တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်စမြဲဖြစ်ကြသော်လည်း ယခင်ချိုင့်တွင်းမှ ငှက်ငယ်များမှာ အသံလိုမှ ပြန်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိပဲ အပြင်မှ လူတွေပြုသမျှကို ခေါင်းငုံ့ခံကြရသလို ယနေ့ လူသားအများစုမှာလည်း လောကခံ တရားကို ခံစားရသည့်အခါ အသံလိုမှ ဟုန်ပြန်မှု မပြုနိုင်ပဲ အောင့်အီးသည်းခံရသည့် ဘဝကို ရောက်နေဝါသည်။ သို့ကြောင့်လည်း ယခု လူသားတို့သည် ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက် ဝမ်းကျောတက်နောက်ကျော်ထိုး ခါးနာစသည့် ဝေဒနာများကအစ နှလုံးရောဂါ အဆုံး ဝေဒနာမျိုးစုံကို ရရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

စာရွှသူ ကိုယ်တိုင်လည်း အထက်ဖေါ်ပြပါ ဝေဒနာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်နေကောင်းဖြစ်နေလိမ့်မည်။ သို့သော် ပြုပြင်လို့ ရသေး၏။ ယခုကစပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုခြင်း အားကစား လေ့ကျင့်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပေးပါက အထက်ပါ ရောဂါများမှ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသေးသည်။ တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ဒီလိုရောဂါမျိုးကိုကာကွယ်ရန်နည်းများမှာ ဆရာဝန်ဆီမှာ ရောဂါအတွက် ဆေးထိုးခံသလို တော့ လွယ်ကူမည်မဟုတ်ချေ။ ဥစ္စာရှင်လို့ ဥစ္စာရှင်ခဲ့ ဆိုသည့် စကားအတိုင်း ဒီဇာသာကြိုးစားကြဆောင်ပါမှ အောင်မြင်မည့်ကိစ္စများဖြစ်၏။

ဤရောဂါတို့၏ အခြေခံမှာ စိတ်ဓါတ်ဖြစ်၏။ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျော်ဆိုသည့် စကားအတိုင်း စိတ်ထဲမှာ စိတ်ညစ်စရာခံစားနေရပါက ကြက်သားများမှာလည်း အချောင်ခံကြရသည်။ ယခုခေတ်လူသားတို့၏ ဦးနှောက်မှာ ယခင်ဘခေတ်နှင့်မယှဉ်သာအောင် လောဘတွေ ဒေါသတွေ ပင်လယ်ဝေနေတတ်သည်။ ယနေ့ မြို့ကြီး ပြကြီးတွေထဲ ရောက်သွားပြီဆိုလျှင်ပဲ လမ်းမဖြတ်ရဆိုသည့်

မီးနီ မီးစိမ်းတွေ၊ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ချိန်းဆိုထားရသည့် ကတိတွေ ဟိုက ဒီက ပြောဆိုလာသော တယ်လီဖုန်းသံတွေ၊ တွေ့ဆုံလိုသောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် တွေ့ခွင့်မရသည့် ကိစ္စအဝဝမျိုးကို ချုံးကိုင်း လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းမှာ ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ အိမ်ပြန်ချောက်ပန်းဘဝလည်း ကလေးကငို၊ ဇော်ပေါ် အိမ်အသုံး အဆောင်များဖြစ်သော ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်၊ ရေခဲသေတ္တာပျက်ဆီ ခြင်း စသည့် သောကတွေဝင်ပြီး ပြဿနာတွေ ဝင်ဆောင့်တတ်၏။ ဒီလို မိမိကိုယ်တိုင်တစိုးစင်းမျှ ကျူးလွန်ခြင်း မရှိသော အပြစ်တွေက စုပြုံပြီး ဦးနှောက်ကို ဝင်ဆောင့်ကြ၏။ ဒီလိုနှင့် ကြွက်သားအွေ့ဟာအောင့်တင်းကြကုန်၏။

အဆက်ပါ ပြဿနာများကို နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ယူလိုက်ခြင်းဖြင့် သက်သာမှု ရပါလိမ့်မည်။ ပိုဦးအရေးကြီးတာက အဆိုပါ ပြဿနာများက ကြွက်သားများကို ဒုက္ခမခေ-နိုင်ခဲ့ဖို့ အချိန်ကပင် နေ့ခင်းအနေအထိုင် အပြုအမူ အသွားအလာတို့ကို ပြုပြင်ခြင်းဖြင့်လည်း ပြဿနာတစ်ဝက်ကော်ကို ဖြေဖျောက်နိုင်ကြဖြစ်သည်။

ယနေ့ လူသားတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်ကြည့်လျှင် မြောက်များလှသော ပြဿနာကြီး ငယ်တို့က ပိုင်းရံလျက်ရှိသည်။ စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ရှုတ်စရာတွေပေါများလွန်းသဖြင့် စိတ်ညစ်စရာဟူ၍ပင် သတိမပြုနိုင်ကြတော့ချေ။ ဥပမာ ၊လမ်းမပေါ် ဆူညံဆူညံသံတွေကြားလျှင် မိမိအခန်းထဲက ရေဒီယိုကို အသံအကျယ်ကြီး ဖွင့်အောင်ဖွင့်ပြီး အသံကိုဖုံးလွှမ်းစမ်းလိုက်၏။ ဒီလိုနှင့် ဆွေသည်ဆောင်သည် အိမ်ပေါ်လာ ပြီစကားပြောကိုအောင် ရေဒီယိုကြီး ဖွင့်လျက်သားနှင့် စကားပြောနေကြတော့၏ ယခုလတ်တွင် တီဗွီ ရုပ်မြင်သံကြားစက်တွေက ပေါလာပြန်တော့ ရေဒီယိုအသံက အနှောင့်အယှက်တစ်ခု၊ နောက်အခန်း တစ်ခုထဲမှာက ရုပ်မြင်သံကြား အသံ အပြင်မှာက ကလေးတွေအော်သံ မော်တော်ကားသံ စသည့် အသံဗလံများဟာ လူသားတို့ စိတ်ကြည်လင်အောင် လုပ်နေကြသည်မဟုတ်၊ စိတ်မရှုတ် ရွှာအောင် ပြုလုပ်နေကြခြင်းဖြစ်၏။ ဒီလိုပြဿနာတွေ ဦးနှောက်ထဲ အမျှို့ စုံအောင် ပင်ပန်းချက်သပါက ရေကူးလိုက်ခြင်း၊ ဘောလီဘော တစ်ပွဲ ကစားလိုက်ခြင်းဖို့ဒြင့် သက်သာမှုပြန်ရနိုင်ကြသည် သို့သော် အဆိုပါသောကတွေ မဝင်နိုင်အောင် အစဉ်အကာအကွယ်က တားဆီးပေးနိုင်ဖို့ကား ပိုအရေးကြီး၏။

ယနေ့ စိတ်ပညာရှင်ကြီးများ၏ အလိုအရ မိမိနေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရတတ်သော စိတ်ဓနောင့် ဓနင်း ဖြစ်စေသည့် အနှောက်အယှက်များကို တစ်မုဟုတ် ချပြီး ဖယ်ရှားဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

- မိမိနေ့စဉ်ရုံးသွားရာ၌ မီးရထားမမီ ဖြစ်ဘတ်သည့်ကိစ္စလား
- မိမိအိမ်တွင် လူပျိုအရွယ် သားတော်ခမင်၏ ကက်ဆက်အသံက ဒုက္ခပေးနေသလား
- နံနက်စောစော အိပ်ယာခုန်ထတွင် ကလေးတွေ ယောင်ယမ်းကြောင့် အိပ်ယာထရသလား

ည်ဖြင့် မိခင်ကြီးရသည်ဆိုသောအဆင့်မပြေမှု ဟူလေးများကို စာရွက်တစ်ခုပေါ်
ကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် တစ်ခုချင်းပြုပြင်ပါ။ ဥပမာ၊ မီးရထားနောက်ကျတတ်
ဆိုပါက မီးရထားမီအောင် မပြေးပါနှင့်၊ နံနက်စောစော ထ,နှိုင်အောင်
လုပ်ပါ၊ ဒါမှမဟုတ် ပထမ မီးရထားအစား ဒုတိယအခေါက်နှင့်လိုက်ပါ။
ကောက်ကောင် မီးရထားအရေးကြီးသလား ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ လိုအပ်လျှင်
ပြောင်းကို အသုံးပြုပါ။

လုပ်ငန်းခွင်မှာလည်း ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ အလုပ်ခွင်၌ ပျော်ရဲ့လား၊
ဆက်သွယ်ပြီးနှင့် အဆင်ပြေရဲ့လား၊ တကယ်ပြဿနာမရှိဘဲကို ဖိမိက ကြိုဖန်
ဆွဲသလိုဖြစ်နေမိသလား၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဘဝကိုဘာသာသုံးပစ်ပါ။ မြန်မာစကား
ပြောသလျှင်အချိုးပေး နှလုံးအေးပဲဆေး'' ဆိုသည့်ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်
ထားသင့်ပါ။ ဒီလိုမှအဆင်မပြေလျှင် ဌာနပြောင်းကြည့်ပါ။ အလားတူအခြေး
အနေအထားမှာ အလုပ်လုပ်ရတာ ပိုချမ်းသာရုံမှုရဲ့ကောင်း ရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိနေ့အိမ်အသွင်ကိုလည်း ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ မိမိနေ့အိမ်တွင်း
ရှိမှုများသည် ပိုရှုပ်ပြောင်းလွယ်ကူသည်။ တကယ်တော့ မိမိတို့၏နေ့အိမ်မှာ
ကိုနှစ်နေသာဖြစ်၏။ မည်သူမဆို မိမိဟိုနေ့အိမ်မှာ အေးချမ်းဆုံးဖြစ်၏။ ဒီလို
ရှိဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ့မည်ပါ။ အဆင်မပြေသော ယောကျ်ားမ၊ ယောက်ဖ၊
သည်၊ စသည်တို့နှင့်အတူ နေထိုင်ရခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်နှင့် စနှင်းဖြစ်ရသည့်
ခြင်းကိုပွ အနှင့်ခံဖြေးနောဘာ၏၊ ဒါမကွေကို ပြုပြင်ခွဲလိုသည်။ အထူးသဖြင့်
တို့၏ အရွယ်ရောက်လာပြီဖြစ်သော သား သမီးများက မိမိ ဖြစ်စေချင်သည့်
ကိုးဆရာငန်၊ အကျင့်ဒိုယာ၊ မဖြစ် ဖြစ်အောင်တိုက်ဘွန်းခြင်း သူတို့မနှစ်ချိုက်
ရှိလိမ့်မှာနှင့် အိမ်ဆထားပြုအောင် စကားပြော ခြင်းတို့ကို ခေတ်အမြင်
အတွေးအခေါ်များနှင့် အစားထိုးပြီး ၎င်းတို့ကို မိမိဖြစ်စေချင်တာတွေ
ဖြစ် ဖြစ်အောင်လုပ်မနေမိမိုလိုသည်။ သို့မဟုတ်ပါက မိမိသာလျှင် စိတ်ဆင်းရဲ
သည်ဖြစ်၏။

ရှည်လို မျော်လင့်ချက် ရှိခြင်းသည်
အသက်ရှည်ဆေး ဖြစ်သည်။
မျော်လင့်ချက် ကင်းသူများ အသက်တိုကြသည်။

နှကိယာ အာကြိန်

သင်၏သက်တမ်းကို မှန်းကြည့်ရအောင်

တတိယနည်း

အောက်ပါနည်းမှာ အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်သဖြင့် အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများ၌ ခေတ်အစားဆုံးနည်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

သက်တမ်း ၇၂ နှစ်ကို တည်ပါ

ကိုယ်ရေးကိစ္စ

ကျား ဖြစ်က	၃ မှတ်နှုတ်ပါ။
မ ဖြစ်က	၄ မှတ်တိုးပါ။
မြို့ကြီးပြကြီးမှာ သင်နေထိုင်ပါက	၂မှတ်နှုတ်ပါ။
ကျေးလက်ဒေသ/မြို့ကလေးမှာ နေထိုင်သူဖြစ်က	၂မှတ် တိုးပါ။
သင်၏ အတိုးအဖွား လေးဦးစလုံး အသက် ၈၀ အထက် နေခဲ့ပါက	၆ မှတ်တိုးပါ။
သင်၏ မိဘ တစ်ဦးဦး အသက် ၅၀ မတိုင်မီ နှလုံးရောဂါ/ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခဲ့ပါက	၄ မှတ်နှုတ်ပါ။
သင်၏ မိဘ မောင်နှမများထဲမှ အသက် ၅၀ မတိုင်မီ ကင်ဆာရောဂါ သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါ ရှိက သို့မဟုတ် ငယ်စဉ်မှ ဆီးချိုရောဂါရှိက	၃ မှတ်နှုတ်ပါ။
သင်၏ဝင်ငွေ အသွန်ကောင်းပါက	၂ မှတ်နှုတ်
သင် ကောလိပ်က ဘွဲ့ရပြီးသူဖြစ်က	၁ မှတ် ပေါင်း
သင်၏ဘွဲ့က အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဘွဲ့ဖြစ်က	၂မှတ်ထပ်တိုးပါ။
သင်၏အသက် ၆၅အထက်ရှိနေပြီ အသုပ် လုပ်ကိုင် နေဆဲရှိက	၃ မှတ်ပေါင်းပါ။
ဇနီး ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေနှင့်အတူ ပေါင်းသင်း နေထိုင်သူဖြစ်က	၅ မှတ်ပေါင်းပါ။

ဒုတိယ အကြိမ်

သင် အသက် ၂၅နှစ် နောက်ပိုင်းကာလ အဖော်မရှိ
တစ်ဦးထဲ နေထိုင်ရသူဖြစ်က ၁၀နှစ်လျှင် ၁ မှတ်နှုန်းဖြင့်နှုတ်ပါ။

[illegible]င်၏ အနေအထိုင် ဝလေ့ထုံးစံ

စာပွဲပေါ် အလုပ်လုပ်ရသူဖြစ်က	၃မှတ်နှုတ်
ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပါသောအလုပ် လုပ်နေပါက	၃မှတ်ပေါင်း
သင်နေ့စဉ် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ပါက	၄မှတ်ပေါင်း
သုံးရက်တစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်းယူပါက	၂မှတ်ပေါင်း
တစ်ည သင် ၁၀နာရီအထက် အိပ်ယာပေါ်အိပ်နေက	၄မှတ်နှုတ်
ဒေါသဖြစ်လွယ်ပါက	၃မှတ်နှုတ်
စိတ်ထား ပျော့ပြောင်းပါက	၃မှတ်ပေါင်း
သင်ယခု စိတ်ပျော်နေက	၁မှတ်ပေါင်း
စိတ်ညစ်နေက	၂မှတ်နှုတ်
လွန်ခဲ့သောတစ်နှစ်လုံး သင် ကဗျာကယာ လုပ်နေရသူ ဖြစ်က	၁မှတ်နှုတ်
တနေ့ စီးကရက် ၂ဘူးကုန်အောင် သောက်သုံးပါက	၈မှတ်နှုတ်
တစ်ဘူးသာသောက်လျှင်	၆မှတ်နှုတ်
နဲနဲသာ သောက်လျှင်	၃မှတ်နှုတ်
အရက် သောက်က	၁မှတ်နှုတ်
နွေဘကိုယ်အလေးချိန် ရှိသင့်တာထက် ပေါင် ၅၀ အထက် ပိုနေပါက	၈မှတ်နှုတ်
ပေါင် ၃၀ အထက် ပိုနေပါက	၄မှတ်နှုတ်
ပေါင် ၁၀ အထက် ပိုနေပါက	၂မှတ်နှုတ်
သင်ဟာအမျိုးသားဖြစ်၍ အသက် ၄၀ကျော်ပြီး နှစ်စဉ် ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးခံလျှင်	၂မှတ်ပေါင်း
သင်ဟာ အမျိုးသမီးဖြစ်ပြီး သားဖွားမီးယပ် အထူးကု ဆရာဝန်နှင့် နှစ်စဉ် တွေ့ဆုံစစ်ဆေးခံလျှင်	၂မှတ်ပေါင်း

[illegible]က်အရွယ်

သင်၏အသက်	၃၀–၄၀ အတွင်းဖြစ်က	၂မှတ်ပေါင်း
။	၄၀–၅၀ ။	၃မှတ်ပေါင်း
။	၅၀–၇၀ ။	၄မှတ်ပေါင်း
။	၇၀ အထက် ဖြစ်က	၅မှတ်ပေါင်းပါ

သင်၏ သက်တမ်း ( )

(မြန်မာတို့အတွက် သက်တမ်းကို ၆၅ နှစ်ဖြင့် တည်ပါ)

နက်ယအကြိမ်

ကျန်းမာရေးအောင် လမ်းလျှောက်ပါ

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် အသက် ၅၀ လောက်မှာ အလုပ်ပြုတ်သွားသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားသည်။ သုံးလလောက် အိမ်ထဲမှ အိမ်ပြင် မထွက်၊ အလုပ်လည်း မည်မည်ရရ မလုပ်နိုင်အောင် ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

တစ်နေ့တော့ အဖော်ကောင်းတာနှင့် ဝဲခွန်းသို့ လမ်းလျှောက်ထွက်မည်ဟု ဆိုလာသည်။ စာရေးသူစိတ်ထဲမှာ သူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနေတိုင်း ကြောင်တောင်တောင်အလုပ်တွေကို လုပ်ကိုင်နေသည်ဟု ဆိုမိခဲ့၏။

ထောက်ကြွေတွင် တစ်ညအိပ်ပြီး ဝဲခွန်းကို ဒုတိယနေ့မှာ ရောက်သွားသည်။ စာရေးသူ၏မိတ်ဆွေ ဒေါက်တာဦးတင်ဆန်းအိမ်မှာ ဝင်အိပ်သွားသည်ဟု တယ်လီဖုန်းရသည်။ အဝတ်အစားတွေကို ငှားရမ်းပြီး လမ်းလျှောက်ဆက်ထွက်သွားသည်ဟု သိရသည်။ စာရေးသူ၏စိတ်ထဲမှာ ဒီလူတော့ ပေါက်သွားပြီဟု ထင်မိသည်။ ဒီလိုနှင့် ၁၄ ရက်ကြာပြီးသောအခါ မော်လမြိုင်ကတစ်ဆင့် မီးရထားဖြင့် ပြန်လာခဲ့သည်။ သူ လေထွားနေခြင်းမဟုတ်၊ မော်လမြိုင်မှ ရန်ကုန်ရှိ မိတ်ဆွေများထံ သူ့တယ်လီဖုန်းဆက်လိုက်သေးသည်။ ယခု သူ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ထူထောင်ခဲ့ရာ အောင်မြင်စပြုနေပြီ။ သူ၏အဆိုးရ လမ်းလျှောက်ပေးလိုက်ခြင်းကြောင့် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်မေါ်မှ သောကတွေ ကွာကျကုန်ပြီး ဘဝသစ်ကို ပို့ပေးလိုက်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဤအယူအဆကို ယခုခေတ် စိတ်ပညာ သုတေသန စာတမ်းတစ်စောင်မှလည်း ထောက်ခံထားသည်ကို ဖတ်ရှုခဲ့ရဖူးသည်။

လူသားကို လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အကြမ်းအားဖြင့် [illegible] လေးပြီး လေးစား ခွဲခြားလို့ရသည်။

ဒုက္ခိယအကြိမ်

၁။ ဟိုးဒီးဒေးနှင့် ဖြည်းညှင်းစွာ သွားလာခြင်း၊

စနေ တနင်္ဂနွေ ရုံးပိတ်ရက်များအတွင်း လမ်းဘေးစျေးဆိုင်များကို ကြည့်ရှုခြင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ တစ်နာရီလျှင် တစ်မိုင်လောက်သာ ခရီးရောက်မည်ဖြစ်၏။ ဒါဇေယျ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြု၏။ တစ်နေ့ နာရီဝက်လောက် မိမိ၏ ရင်သွေးငယ်နှင့် လက်တွဲပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်က ပိသားစု ရင်းနှီးမှုကိုလည်း ပြုသည်။

၂။ သာမန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊

ရုံးသွားသည့်အခါ တတ်စ်ကားနှင့် မသွားဘဲ နည်းနည်း စောစောအိမ်ကထွက်ပြီး သွက်သွက်လမ်းလျှောက်သွားခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ လမ်းလျှောက်ရန် အချိန် သတ်မှတ်မပေးနိုင်ပါဆိုသူများ အညောင်းမမိစေရန် တစ်နာရီ သုံးမိုင်နှုန်းလောက်ဖြင့် နာရီဝက်လောက် နံနက်ညနေ လျှောက်ပေးနိုင်လျှင် ပိုပြီးကောင်း၏။

လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ထမင်းမစားခင် ၁၅ မိနစ်လောက် ကြိုပြီး ပြုလုပ်ပေးနိုင်လျှင် အစားလျော့မည်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကယ်လိုရီဓာတ်ကိုလည်း ပိုပြီး အသုံးပြုရာကျမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျော့ရာတွင် ကူညီလိမ့်မည်။

၃။ လျင်မြန်စွာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊

လမ်းလျှောက်ပြိုင်ပွဲများ ဝင်ပြိုင်သူများ လမ်းလျှောက်သလို မြန်မြန်ဆန်ဆန် တိုက် ကြိုးစားပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ ဤနည်းကို တစ်နေ့ ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀ အထိ လျှောက်ပေးနိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ နှလုံးသွေးကြောများအတွင်း ဂျုံနေတတ်သော ဆေးများကို ဆေးပေးသလို အကျိုးပြုမည် ဖြစ်သည်။ သင်၏ နှလုံးခုန်သည့် နှုန်းကို ဇယားတွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း နှလုံးခုန်နှုန်းတိုအောင် မြင့်တက်သွားအောင် တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၃၀ မှ တစ်နာရီအတွင်း တစ်နာရီ ၄ မိုင်လောက်နှုန်း မြင့်တက်သွားအောင် ကြိုးစားလျှောက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် သင်၏နှလုံးတို့သည် အားကောင်းစေသည်ဟု နှလုံးရောဂါပါရဂူများက ဆိုကြပါသည်။ ဤနည်းကို ရုတ်တရက် မိမိဘာသာ ပြုလုပ်ရန်မသင့်၊ မိမိမှာ နှလုံးရောဂါမှ ကင်းစင်ကြောင်းကို တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် စစ်ဆေးခံပြီးမှ ပြုလုပ်ရန် သင့်သည်။

အသက်အရွယ်အလိုက် နှလုံးခုန်နှုန်းကို မြင့်သွားအောင် ကြိုးစားရည်မှန်းရန် မျှော်မှန်းပြုလုပ်သင့်သော သတ်မှတ်ချက်-

အသက်အရွယ်	အမြင့်ဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း
၂၀	၁၄၀–၁၇၀ အတွင်း
၂၅	၁၃၇–၁၆၆
၃၀	၁၃၃–၁၆၂
၃၅	၁၃၀–၁၅၇
၄၀	၁၂၆–၁၅၃
၄၅	၁၂၃–၁၄၉
၅၀	၁၁၉–၁၄၅
၅၅	၁၁၆–၁၄၀
၆၀	၁၁၂–၁၃၆
၆၅	၁၀၉–၁၃၂
၇၀	၁၀၅–၁၂၀

၄။ ခရီးဝေးလမ်းလျှောက်ခြင်း၊

ယခုခေတ်တွင် တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံအချို့တွင် ခေတ်စားနေသော လမ်းလျှောက်နည်းဖြစ်၏။ အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ကိုင်ပြီး သောကာလ၌ အလုပ်မှ ခွင့်ယူကာ မိမိအတွက် လိုအပ်မည့်ပစ္စည်း အချို့ကို ကျောပိုးအိတ်မှာထည့်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြစ်၏။

အမေရိကန်နိုင်ငံ တစ်ဘက်မှ နောက်ဘက်သို့ လမ်းလျှောက်နိုင်သူများ ပင် ထွန်းကာ လျက်ရှိသည်။ ဇွဲရှိစေသည်။ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည် ဆိုသည့် ခံယူချက်ဖြင့် လမ်းလျှောက်နေကြပါသည်။

လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းသည် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်၏။ အသက်အာမခံထား ခြင်းနှင့်လည်း တူညီသည်ဟု အဆိုရှိပါသည်။ သင့်မှာ ဤဓလေ့မရှိသေးပါက စမ်းကြည့်ပါ။ အကျိုးကို မုချခံစားရပါလိမ့်မည်။

ဒုကိယဒာကြိမ်

မျက်စိရောဂါများ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်
မျက်စိအတွင်းတိမ်ရောဂါ ကုသနည်းသစ်များ

စာရေးသူ ငယ်စဉ်ကဆိုလျှင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ မျက်စိရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ဆို၍ လက်ညှိုးထိုး၍ ရေတွက်လို့ရလောက်အောင် ရှားသည်။ မျက်စိအတွင်းတိမ်ရောဂါ (မျက်စိကို သေသေချာချာကြည့်လိုက်လျှင် သူငယ်အိမ်မှာ မည်းနှက်နေမည့်အစား ကျောက်သားကဲ့သို့ ဖြူလာသောရောဂါ) က လွန်စွာပေါများ၏။ ဤရောဂါမှာ အသက် ၅၀ ကျော်သူများတွင် စတင်ဒုက္ခပေးတတ်၍ အသက် ၆၀ ပြည့်လျှင် ဖြစ်ပွားသူ လွန်စွာပေါများ၏။ ဤရောဂါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင်များက အဖြေမပေးတတ်သေးပါ။ သို့သော် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသူများသည် အရွေ့တောင်အာရှဒေသ နိုင်ငံများတွင် လွန်စွာပေါများ၏။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတစ်ခုတည်းတွင် မျက်စိမမြင်သူ ၉ သန်းရှိသည့်အနက် တဝက်လောက်မှာ ဤရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင်သည်း ဤရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းသည် မြင့်မား၏။

သို့ကြောင့် တစ်ချိန်က မြန်မာနိုင်ငံတွင် မျက်စိရောဂါသမားထု အချို့က အတွင်းတိမ်ရောဂါကို အပ်စိုက်ကုသသည့် နည်းသည် ခေတ်စားခဲ့ပါသည်။ အပ်စိုက်ကုသသည့်နည်း ဆိုသည်မှာ လွန်စွာ သေးငယ်သောအပ်ဖြင့် မျက်စိလုံးကိုထိုးပြီး ထောင်နေသော အတွင်းတိမ် မှန်ကသေးကို လဲချစေခြင်းဖြစ်သည်။ ကုံးဝမမြင်ဘဲနေရရာက မျက်စိပြန်မြင်ရသဖြင့် လူအတော်များများ လက်ခံခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ဤကုသည့်နည်းကြောင့် နောင်အခါ Glaucoma ခေါ် ရေတိမ်ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဒါကို လူတွေမသိကြ၊ လောလောဆယ် မျက်စိမြင်ရသဖြင့် ဤကုသနည်းကို လူအတော်များများက လက်ခံခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော် ယခုခေတ် မျက်စိရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်များ ပေါများလာချိန်၌ ဤကုသနည်းကို လက်ခံလိုသူ မရှိတော့ပါ။

ယခုနေ့ ဤရောဂါကို ကုသရန် မခက်ခဲတော့ပါ။ ရန်ကုန် မန္တလေး၊ မော်လမြိုင် စသည့် မြို့ကြီးပြကြီးများမှသာမက ကျိုင်းတုံ၊ မကွေး ကသည့် မြို့များမှပင် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်များ ရှိနေကြပြီဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် ဤရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရန်အတွက် ရက်ပေါင်းများစွာ လနှင့် နှစ်နှင့်ချီပြီး စောင့်နေစရာမလိုတော့ပါ။ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး စက္ခုအလင်း ပြန်ရမည့် နှုန်းကလည်း ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအထက်ရှိ၏။ သို့ကြောင့် ဆရာဝန်က အသက်ကြီးလာပါက အတွင်းတိမ်ရှိနေပြီ၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံရမည်ဟု ဆိုလာလျှင် လွယ်လွယ်လက်ခံကြွိုဆိုသင့်သည်။

ခွဲစိတ်ကုသသည့်နည်းကလည်း မခက်ခဲပါ။ မှန်ဘီလူးပါသောမျက်မှန်ကို တပ်ဆင်ထားသော ဆရာဝန်က မျက်စိအကြည်လွှာကို ခေါင်းဖြင့် ပြတင်းပေါက်ဖောက်လိုက်သည်။ အတွင်း၌ပေါ်လာသော တိမ်အလုံးအပေါ် တေးအသားများမှ အလွှာယ်တကူ ကွာကျစေရန် Chymotrypsin ခေါ် ဆေးတစ်မျိုးကို ချပေးရသည်။ ပြီးလျှင် လေစုပ်ကရိယာငယ်ဖြင့် တိမ်အလုံးကို စုပ်ထုတ်လိုက်ရသာရှိ၏။ တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံများတွင် လေစုပ်ထုတ်သည့်နည်းအစား Liquid Nitrous Oxide ခေါ် ရေခဲအေးစက်အောင် ပြုလုပ်ထားသောခဲတံထိပ်ဖြင့် တိမ်ကိုတို့လိုက်ရုံနှင့် တိမ်အလုံးမှာ ခဲတံထိပ်မှာ ကပ်ပြီး လိုက်ပါလာသည်။

ပြီးလျှင် မျက်စိအပေါက်ကို လွန်စွာသေးငယ်သော အဝါချည်ဖြင့် ပြန်ချုပ်ပေးထိုသာ လိုသည်။

ယခုခေတ်တွင် တက်ထရာဆုံင်ကလင်း မျက်စဉ်းတို့၏ အကူအညီကြောင့် ဝေဒနာရှင်မှာ အိပ်ယာပေါ် ပက်လက်အိပ်နေစရာမလိုပါ၊ ဆရာဝန်အညွှန်းအတိုင်း ဆေးရုံပေါ် အနားယူရုံနှင့် အနာကျက်သွားသဖြင့် ဖြစ်၏။ နောက်ပုံလအကြာတွင် မျက်မှန်ထူထူ တပ်လိုက်ရုံနှင့် စက္ခုအလင်း ပြန်ရမည်ဖြစ်သည်။

တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံများတွင် ဤရောဂါကို—

ခွဲစိတ်ပြီး ခွဲစိတ် ထုတ်ပစ်လိုက်သော မှန်နေရာတွင် ပလပ်စတစ်မှန်အကြည်ဖြင့် အစားထိုးသည့်နည်း။

* တုန်ခါသော မြေကြီးတုန်စက်များကဲ့သို့ အပ်ကို တစ်စက္ကန့် အကြိမ် ၄၀၀၀၀ တုန်ခါစေသည့် အာထရာဆောင်း စက်ဖြင့် တိမ်ကို ကျေပွအောင်ပြုလုပ်ပြီး အပြင်မှတိမ်စများကို လေဖြင့် စုတ်ထုတ်သည့်နည်းများဖြင့် ကုသပေးလျက် ရှိသည်။

(အသက်ကြီး၍ ဖြစ်ရသော မျက်စိအတွင်းတိမ်ရောဂါအတွက် ကုသရန် ဆေးဝါး မရှိသေးပါ၊ ခွဲစိတ်ကုသသောနည်းသည်သာ အားကိုးစရာ။)

ဒုတိယအကြိမ်

ရေတိမ်ရောဂါ

လူတိုင်းပင်လျှင် စက္ခုအမြင် ရှင်သန်စေဖို့ အဓိက စက္ခုပသာဒ ကောင်းကြဖို့ လုပ်အားတိုးမည်ပါ့၊ သေးဆယ်ကျော်ချိန် တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် ရေတိမ်စစ်ဆေးကြ။

မီးကိုကြည့်လျှင် သက်တန့်မြင် ကြိုတင်ပြသကြ၊ ရေတိမ်ဖြစ်လျှင် မျက်စိတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲရ၊ မျက်ရိုးကိုက်လျှင် ဇက်ကြောတက် အိပ်စက်သို့မရ။

မျက်စိနီကျင် ကြည့်ရှုလျှင် အမြင်မှုန်မွဲလှ၊
ရောဂါဖြစ်စေ ပေါ့ဆက၊ လုံးဝကန်းမည်ပါ့၊
ရေတိမ်ရောဂါ ဖြစ်စမှာ မြန်စွာသွားရောက်ပြ၊
ဆေးရုံပြသ ကုကြမှ မုချပျောက်မည်ပါ့၊
တစ်ဘက်ဖြစ်လျှင် တစ်ဘက်တွင် ကြိုတင်တားမှ စိတ်ချရ။

ပင်ပင်ယူတော့မည့် အချိန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ
သို့မဟုတ်
ပင်စင်ယူလိုက်တာနှင့် စိတ်ထိခိုက်ပြီး
ကျန်းမာရေး ထိခိုက်တတ်သည်။
ဒုက္ခိယအာကြိုင်

ဒေါသဖြစ်နေသော စိတ်နေစိတ်ထားကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲယူနည်း

လက်တွေ့စမ်းသပ်သင့်သော စိတ်ပညာရှင်တို့၏ အကြံပေးချက်များ

ကျွန်ုပ်၏ အလွန်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းသည် လွန်စွာ ဒေါသထွက်နေသည်။ ဤလိုနေ့မျိုးတွင် သူသည် လူအတွေ့မခံပဲ အခန်းအောင်း နေတတ်သည်။ သို့သော် ယနေ့တော့ သူရောင်နေလို့မရ၊ ဌာနတွင် အလွန်အရေးကြီးသော အစည်းအဝေးတစ်ခုရှိ၏။ လူကြီးများနှင့် တွေ့ဆုံရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအစည်းအဝေးတွင် သူသည် မးပြီချင်ပဲ ပြီးနေခဲ့ရသည်။ မရယ်ချင်ပဲနှင့် ဟန်ဆောင်ကာ ရယ်ခဲ့ရသည်။ ဒါပေမယ့် မကြာပါ။ သူ၏စိတ်ထဲကပါ ကြည်လင်လန်းဆန်းလာပြီ၊ တကယ်ကို နှစ်နှစ်ကာကာ ပြုံးရယ်နေခဲ့မိသည်။ နောက်ပိုင်းတွင်လည်း တနေကုန် လန်းဆန်းဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။ ဤကား လူသားတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား ပြုပြင်ယူသို့ရခြင်း သက်သေတစ်ခုဖြစ်၏။

ရှေးစိတ်ပညာဆရာကြီးများ၏ အလိုအရ လူသားတို့၏ အပြုအမူကို ပြုပြင်ရမလွယ်ပါ။ သူတို့စိတ်ထား ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေရသည်ကို အကြောင်းရင်းရှာ၍ ၎င်းကိုပြုပြင်ပါမှ ထိုသူ၏ ပြင်ပသက္ကာန်အနေအထားလဲ ပြောင်းလဲတတ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ကြပါသည်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက် ရှက်ဘတ်ခြင်း၊ ကြောက်တတ်ခြင်း၊ ဒေါသကြီးတတ်ခြင်း၊ စိတ်ကောက်တတ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးပျော့ပြောင်းခြင်းစသည်တို့သည် အတွင်းစိတ်နှင့်စပ်ဆိုင်သည်။ အတွင်းစိတ်ကို ပြုပြင်ပါမှ မျက်နှာအမူအရာလဲ ပြောင်းလဲသွားမည်ဟု တသမတ်တည်း ဆိုခဲ့ကြသည်။ ဤအယူအဆသည် မှန်သင့် ၁လောက် မှန်ပါသည်။ သို့သော် မျက်နှာအမူအရာကို ပြောင်းလဲလိုက်စမှာ ဒီလောက်မလိုပါ။ မှန်တစ်ချပ် ရှိလျှင် မျက်နှာအမူအရာကို အလွယ်တကူပြုပြင်လို့ရပါပြီဟု ဆန်ဖရန်စစ်ကိုတက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာရှင်ပေါနှင့်အဖွဲ့က ဆိုပါသည်။ သူတို့၏ သုတေသနအရ စမ်းသပ်ခံလူသားတို့ကို မျက်နှာအနေအထားခြောက်မျိုး— (အံ့သြခြင်း၊ ရွံမုန်းခြင်း၊

စမ်းနှည်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့် ဝမ်းသာခြင်း) ဆိုသည့် အမူအရာတို့ကို ပြုလုပ်စေသည်။ အဆိုပါ စမ်းသပ်ခံလူသားတို့သည် မျက်နှာပေါ်၌ အံ့သြခြင်းဖြစ်အောင် သရုပ်ဆောင်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌လည်း အံ့သြခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဓာတ်အပြောင်းအလဲမျိုး ဖြစ်ပေါ် လာသည်။ အလားတူမျက်နှာပေါ် ဒေါသထွက်နေသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌လည်း နှလုံးခုန်လာခြင်း၊ အရေပြားတွေနီရဲလာခြင်းစသည့် လက္ခဏာကို တွဲဖက်လာသည် ဆိုသည်။

ငိုနေသောကလေးတစ်ယောက်ကိုကြည့်ပါ၊ လူကြီးတွေက ငိုနေတာမလှဘူး ပြုံးလိုက်စမ်း၊ ပြုံးလိုက်စမ်းဟု ဆိုတတ်သည်။ ထိုအခါ ကလေးသည် ငိုနေရာက ပြုံးပြလိုက်လျှင် မကြာပါ ကလေးသည် တခဏခြင်း စိတ်ပြောင်းသွားပြီး ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နေ ဖြစ်သွားလေ့ရှိ၏။ အလားတူပင် ဤအခြေခံနည်းကို လူသားတို့ ဒေါသဖြစ်နေသည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုလို့ရသည်။ သို့ကြောင့် သင်သည် ဒေါသထွက်နေသည့်အချိန်၌—

(၁) မှန်ရှေ့မှာသွားပြီး မျက်နှာကို ပြီးထားကြည့်ပါ။ တကယ့်ကို စိတ်ထဲက ဝမ်းသာနေသည့်သဏ္ဌာန်မျိုးရအောင် နှစ်နှစ်ကာကာ ပြီးပါ၊ ရုတ်တရက် အပြင်ပန်းက အပြီးသည် ပါးစပ်ကသာ ပြီးမည်။ အတွင်းစိတ်ကပြုံးပါမှ မျက်လုံးတွေကပါ ပြုံးပါလိမ့်မည်။ ပြီးလျှင် ရယ်မောလိုက်ပါ။ ရယ်စရာ မောစရာ တစ်ခုခုကို စဉ်းစားပြီး ရယ်ချလိုက်ပါ။ ရင်ဆိုင် တွေ့နေရသော ဒုက္ခကို ရယ်ဖြစ်ဖို့ မဆိုလိုပါ။ အငြိမ့်ပွဲထဲက လူပျက်ပြောခဲ့တာကို စဉ်းစားပြီး ရယ်လိုက်ပါ။

ဒါမှမဟုတ် ရယ်စရာစာအုပ် တစ်အုပ်ကို ယူပြီး အသံကျယ်ကျယ်နှင့် ဖတ်ရင်း ရယ်လိုက်ပါ။ ဥပမာ— ရုပ်မြင်သံကြားမှ ဇာဂနာပြောသော စကား၊ အီကြာကွေး ရေးသားသောစာ အုပ်ကို ဖတ်ပြီး နှစ်နှစ်ကာကာ ရယ်လိုက်ကြည့်ပါ။ သင်၏ စိတ်ထားမှာ တမဟုတ်ခြင်း ရွှင်ပြသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) သောကနှင့် ကြောက်လန့်ခြင်းကို နည်းပါးသွားရအောင် စိတ်ကို လျော့ပါ။ မိမိ၏ လက်ဖျားမှ ကြွက်သားတို့ကို ညှစ်ပေးပါ။ ပထမ လက်ထိပ်များကို ညှစ်ပါ၊ ပြန်လျော့ပါ။ လက်မောင်းကို ညှစ်ပါ၊ ပြန်လျော့ပါ၊ ပခုံးမှကြွက်သားတို့ကို ညှစ်ပါ၊ ပြန်လျော့ပါ။ ခါးမှ ဝမ်းဗိုက်မှ ကြွက်သားတို့ကို ညှစ်ပါ၊ ပြန်လျော့ပါ၊ ဤနည်းဖြင့် ခြေဖဝါးအထိကြွက်သားများကို ညှစ်လိုက်လျော့လိုက်လုပ်ပါ။

ပင့်လယ်ကမ်းခြေ၌ အပန်းဖြေရင်း နေပူဇာ လှုံနေသည်ဟု ၃၃ စိတ်ကို ထားကြည့်ပါ။

ဒုကိယအကြိမ်

သောကနှင့် ကြောက်လန့်ခြင်းကို ပယ်ပျောက်ရန် အလွယ်ကူထုံး တစ်ခုက ရယ်စရာ ရုပ်ရှင်ကား တစ်ကားကို သွားကြည့်ပါ။ ရုပ်ရှင်ရုံထဲမှာ အားရှိပါးရှိ ရယ်မောလိုက်ပါ။

(၃) မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို သင့်တင့်အောင် လှပအောင် ပြင်ဆင်ဝတ်စားပါ။ အထက်အရာရှိထံ လခတိုးတောင်းလိုလျှင် အများရှေ့မှာ စကား ပြောဟောစရာရှိလျှင် အဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်ဆင်ပြီး ဆံပင်ကို သေသေသပ်သပ်ဖီးကာ ပြင်ဆင်၍ ထွက်ပါ။ မိမိအပေါ် မိမိ ယုံကြည်စိတ် တိုးလာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မိမိပြောသမျှ ဆိုသမျှ အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

(၄) ပြဿနာတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာချိန်မှာ စိတ်ကို အေးအေးထားပါ။ ဥပမာ– အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းတစ်ခု ပျောက်သွားပြီ ဆိုပါစို့ ဒေါသမထွက်စေနှင့် ဤအချိန်မျိုးမှာ စိတ်ကို အပျော့ပြောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ပြုပြင်လူပါ။ စကားအပြောအဆို ပျော့ပျောင်းပါစေ။ သင်၏လွှဲရှားမှုကို နှုးညံ့နေပါစေ။ သင်က ဒေါသထွက်လျှင် အခြားလူတွေကလည်း ဒေါသထွက်လာလိမ့်မည်။ ရှောင်သွားကြလိမ့်မည်။ သင်က ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ဆက်ဆံပါက အခြားသင်၏တပည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကလည်း ပျော့ပျောင်း နှုးညံ့နေပါလိမ့်မည်။ ကူညီမှု လာပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံအရ ပစ္စည်းတစ်ခု ပျောက်သဖြင့် ကျွန်တော် ဒေါသထွက်ခဲ့ရာ အဆိုပါ ပစ္စည်းကို ရှာမရခဲ့ချေ။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ကျွန်တော် ဖိုင်တွဲတစ်ခု ပျောက်ပြန်ရာ ကျွန်တော် ဒေါသမထွက်အောင် စိတ်ကို ထိန် လိုက်ပြီး အခန်းထဲကလူများကို အကူအညီ တောင်းခဲ့ရာ ဖိုင်တွဲကို သူတို့ ပိုင်းကူရှာပေးကြသဖြင့် အချိန်မီ ပြန်ရခဲ့ပါသည်။

သို့ကြောင့် ဒေါသထွက်နေသော အချိန်မှာ မိမိပိုင်မျက်နှာ အနေအထားကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းဖြင့် ဒေါသအပေါ် အနိုင်ယူလို့ ရနိုင်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ သင် ဒေါသထွက်နေချိန်၌ လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

ဝမ်း ချုပ် ခြင်း

ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သလား၊

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူကြီးအတော်များများသည် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို အဓိုလုပ်နေကြသည်။ အမှန်တကယ် လိုအပ်ပါလေစ-

ဝမ် ချုပ်ရခြင်း

အစာဟောင်းသည် စအိုထဲကို ရောက်သွားသည့်အခါ စအိုမှာတင်းလာခြင်း ဝမ်းသွားလိုခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အချို့လူများသည် တစ်နေ့လျှင် ဝမ်းသုံးကြိမ်လောက်သွားမှ စိတ်ကျေနပ်မှုရသည်။ အချို့ကတော့ ရက်သတ္တပတ်ပါတ်မှ တစ်ကြိမ်ဆိုသလို ဝမ်းသွားသူမျိုးတွေလည်း ရှိသည်။ တကယ် ဝမ်းချုပ်သူဆိုသူမှာ သာမန် ဝမ်းသွားနေသည့်အကြိမ်မှ ပြောင်းလဲသွားသူကို ဆိုလိုသည်၊ နေ့စဉ် ဝမ်းသွားသည့်အကြိမ် တစ်ခုထဲနှင့် အဖြေပေးလို့မရပါ။

ဝမ် ချုပ်ရခြင်းမှာ ရောဂါတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ရောဂါများစုံ၏ လက္ခဏာတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ စိတ်ပူပန်သောကရှိနေခြင်း၊ အစားအသောက် မမှန်သောအခါ ရေသောက်နည်းသည့်ကာလ၊ ခရီးဝေးသွားလာစဉ်အချိန်တို့မှာ ဝမ်းချုပ်တတ်ကြသည်။ သို့သော် အစာဟောင်းအိမ်ကင်ဆာ စသည်တို့ကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ်တတ်ပါသည်။ ကြက်သားရောဂါ၊ အာရုံကြောရောဂါ တို့ကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ်တတ်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ်

ဝမ်းချုပ်ရသည့် အကြောင်းများအနက် အဓိကအကြောင်းမှာ နေ့စဉ် စားသောက်သော အစားအသောက်၌ ပါရှိသည့် ဖိုင်ဘာခေါ်အမျှင်အဖတ်ပေါ် မူတည်သည်။ ကြီမှ ကြီရည်စုတ် ယူပြီး ကြီဖတ်ကျန်သလို လူတို့ အစား အသောက်တွင် အဖတ်ပါသည့် အစားအစာ ဥပမာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ပိုမို စားသုံးပါက ဝမ်းသွားသည့်နှုန်း ပိုမည်။ အဖတ်နည်းသော အစားအစာ ဥပမာ ထမင်း၊ ဂျုံမှုန့်-တို့ကိုသာ အဓိကထား စားသုံးပါက ဝမ်းသွားစရာ အဖတ်ကျန်မည် မဟုတ်ပါ။

ယခုခေတ်တွင် လူသားအချို့က အလေးချိန်လျော့စေရန် အစားအစာကို လျော့စားတတ်ကြသည်။ ဤလိုလူမျိုးသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို တိုး၍ မစား ပါက ဝမ်းချုပ်မည်ဖြစ်၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများသည် အမြဲဘမ်းလိုလို ဝမ်းချုပ်တတ် ကြသည်။သူတို့သည် ကိုယ်ဝန်ရှိသောအချိန်၌ ပျော့ပျောင်း နှူ ညံ့သော အစား အစာတို့ကိုသာ စားသောက်တတ်ခြင်း၊ ကြီးထွားလာသောသားအိမ်က အစာ ဟောင်းအိမ်အပေါ် ဖိထားခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပရိုဂျက်စတီရုံး ဟိုမုန်းဓာတ် တွေတိုးတက်များပြားလာခြင်းစသည့် အကြောင်းတို့ကြောင့် ဝမ်းချုပ်ရပါသည်။

လူသားတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ဝမ်းသွားမည့်အကြိမ်မှာ ဆက်သွယ် နေသေးသည်။ လူတစ်ယောက်ဆီက အကျွေးဆုံးသွားသည်နှင့် ဝမ်းချုပ်သွား သူမျိုးရှိသလို ပြင်သစ်နိုင်ငံ၌ တော်လှန်ရေးကာလက လည်ဖြတ် အသတ်ခံရမည့် သူအများစုမှာ ဝမ်းချုပ်သွားကြပါသည်။ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေသော သူများ သည်လည်း ဝမ်းချုပ်တတ်ကြသည်။

အချို့သောဆေးဝါးများ အထူးသဖြင့် ဘိန်းမှထုတ်လုပ်သော မော်ဖိန်း၊ ပက်သဒင်း၊ ကိုဒင်း စသည့်ဆေးများကို သုံးစွဲရသူများသည် ဝမ်းချုပ်တတ်ကြ သည်။ သံဓါတ်အားဆေးနှင့် ထုံးဓါတ် ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အစာဓြဆေးတို့ ကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ်တတ်သေးသည်။ သွေးတိုး ရောဂါကုဆေးများနှင့် ဗေလီယန် စသည့် စိတ်ညိမ်ဆေးများကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ်ကြသည်။

ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ဆိုသလို သောက်သုံးသူများတွင်လည်း ဝမ်းမှာမမှန်တော့ပဲ ဝမ်းနှုတ်ပြီးကာလတွင် ချုပ်နေတတ်သည်။ ယခုခေတ်တွင် အမျိုးသမီးအများစုက မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းရအောင် မကြာခဏ ဝမ်းနှုတ်ပေးတတ်သည်။ ဤဓလေ့ကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ်တတ်သည်။

ဝမ်းနှုတ်ခြင်းကို ဆရာဝန်အများက မလိုလားကြပါ။ ဝမ်းသွားလိုလျှင် ဖွဲနုမုန့် များများစားပေးပါ။ အာဟာရလည်းဖြစ်ကျန်သော အမျှင်တွေကလည်း မစင်ကို ဖြစ်စေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဝမ်းနှုင်ဆီ သောက်ပေးခြင်းသည် ဗိုက်တာမင်အေဒီနှင့် အီးဓာတ်များကိုပါ ယုတ်လျော့စေသဖြင့် အားမပေးပါ။

လူအိုရုပ်ပေါက်စေသော ရောဂါဆန်း

အသက်က ၁၀ နှစ် မပြည့်သေး။ ရုပ်ရည်က သူ၏အဘိုးအဘွားကဲ့သို့ ရုပ်ရည်ဖြစ်နေပြီး ဆံပင်ကွက်၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ပြီး နှလုံးရောဂါပါ ရနေပြီ။ ဤရောဂါကို Progeria (ခေါမစကားအရ လူအိုရုပ်ပေါက်စေသောရောဂါ) ဟုခေါ်သည်။ ဤရောဂါမှာ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဒုက္ခပေးသော ဝေဒနာဖြစ်၏။ သို့သော် တကယ့် လူအိုအစစ်တော့ မဟုတ်ပါ။ မျက်စိတိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ စသည့် အခြားလူအိုရောဂါတို့နှင့် တွဲဖက်နေခြင်းမရှိ။ ယနေ့ ဤရောဂါ အတွက် လုပ်စရာ ဆေးဝါးမရှိသေး။ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆန်းဆန်းပြားပြား ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူ ၂၀ တိတိ အသက်ရှင်လျက်ရှိပါသည်။

အသက်ကြီးလာသူများတွင် အသက်ရှည်ရန်
အပေါင်းအဖော်များ ရှိဖို့လိုသည်။

ဒုက်ယအကြိမ်

လူကြီး၏ ခြေလက်များ တုန်ခါနေခြင်း

အသက် ၅၀ ကျော်လာပြီးသူများသည် လူ ၂၀၀ လျှင် တစ်ယောက် ဆိုသလို ဤရောဂါကို ခံစားရတတ်သည်။ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဒုက္ခပေးသောရောဂါ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် မိဘတွင် ဤရောဂါဖြစ်ခဲ့ပါက သားသမီး ၅ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ မပြောနိုင်ကြသေးပါ။ အချို့က ဦးနှောက်ထဲကို မိုင်းရဝ်ရောဂါပိုးဝင်ပြီး ဒုက္ခပေးသောကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်ဟု ဆိုကြသည်။

အသက်ကြီးလာသောလူများတွင် လက်တစ်ဘက်ကစ၍ အလိုလိုတုန်ခါလာတတ်သည်။ ကြာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ပါ တုန်ခါနေလေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အလုပ်တစ်ခုခုကို စိတ်ပါလက်ပါပြုလုပ်တော့မည့်အခါ၊ ဥပမာ စာရွက်တစ်ခုကို ကမ်းယူနေစဉ် လက်များ တုန်ခါနေလေ့ရှိမည်။ အိပ်ပျော်နေတာလည်း ငြိမ်သွားပြန်သည်။ အသက် ၅၅ နှစ် ကျော်လာပြီးသူများတွင် စတင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ပေဒနာဖြစ်၏။ ကြာလျှင် စကားပြောရ၊ အစာစားရ၊ ဖဝတ် အစားဝတ်ဆင်ရ အခက်အခဲတွေ့လာတတ်သည်။ ဤရောဂါဖြစ်ပြီး ၉ နှစ်၊ ၁၀ နှစ် အတွင်း အသက်သေဆုံးကြလေ့ရှိသည်။ သို့သော် ၁၉၆၇ ခုနှစ် နောက်ပိုင်း ကာလတွင် Levodopa ခေါ်သောဆေး (Sinemet, Madopar) များပေါ်လာပြီ ချိန်တွင် ဤရောဂါကို ထိန်းသိမ်းထားပေးလို့ရသောခေတ်ကုရောက်လာပြီဟု ဆိုရပါမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အယ်ဇိုင်းမားရောဂါ

(လူကြီးများတွင်ဖြစ်တတ်သော သူငယ်ပြန်ရောဂါ)

အသက်ကြီးလာသော လူများတွင် အများဆုံး ဒုက္ခပေးတတ်သော ဝေဒ
[illegible]တစ်ခုက သူငယ်ပြန်ဖြင်းဖြစ်သည်။ အမေ့မေ့အရော့ရော့ဖြစ်ကာ ကလေး
[illegible]ငယ်များကဲ့သို့ စိတ်ထားပြောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ လူကြီးဘဝကနေ တာဝန်
[illegible]ရှိသော စကားပြောမတတ် လမ်းမလျှောက်တတ်သေးသော သုံးလေးနှစ်
[illegible]ကဲ့သို့ ပြုမူခြင်းဖြစ်သည်။ ပြဿနာမှာ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ပိုရှ်ပိုရှ် ဆိုးဝါး
[illegible]ရာက အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဒုက္ခ ပေးတတ်သည်။ ဤရောဂါမှာ
[illegible]ရိကန်နိုင်ငံတစ်ခုတည်းမှာပင် ဖြစ်ပွားနေသူ နှစ်သန်းခွဲရှိသည်။ ဘာကြောင့်
[illegible]သည်။ မည်သို့ဖြစ်ရသည်ကို အဖြေရှာမရခဲ့၊ ယခု ၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင်မှ ငွေ
[illegible]ပေါင်းများစွာ သုံးပြီး သုတေသနပြီးမှ အဖြေအချို့ရလာသည်။

ဤရောဂါမှာ အမျိုးကွဲ အမျိုးမျိုးရှိ၍ အမျိုးကွဲတစ်ခုမှာ မျိုးရိုးနှင့် ဆက်
[illegible]သည်ဆိုသည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၄၀ လောက်ကစပြီး သူငယ်ပြန်
[illegible]ဝေဒနာမှာ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ မိဘတွင် ရောဂါရှိက သား
[illegible]နှစ်ယောက်လျှင် တစ်ယောက်မှာ ဤရောဂါ ပြန်ပေါ်လေ့ရှိသည်။

ကလေးသူငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော မျိုးရိုးဗီဇ ချို့ယွင်းရောဂါ
[illegible](ဒေါင်းရောဂါစု) နှင့် ဆက်သွယ်နေသည် ဆိုသည်။ ဤရောဂါသည်
[illegible]တွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို ကြိုတင်ပြောနိုင်သော စမ်းသပ်နည်းလည်း
[illegible]ဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

ဤရောဂါအတွက် ကုသရန်ဆေးများကို အပြိုင် သုတေသန ပြုလျက်ရှိရာ
[illegible]နှစ်ဆယ်လောက်တွင် ပေါ်လာမည်ဟု မှန်းဆရသည်ဆိုသည်။ လော
[illegible]အမြင်အရ ဤရောဂါမှာ မျိုးရိုးလိုက်သောဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်သည်မှာ
[illegible]ပြီဖြစ်သဖြင့် အသက်ငယ်ငယ်နှင့် သူငယ်ပြန်တတ်သည့် မျိုးရိုး မိမိတွင်
[illegible]သမီးများများ မမွေးသင့်ချေ။

နက်ယအကြိမ်

နောက်အမြင်တစ်ခု

အချို့သောလူကြီးများ ငယ်မူမပြန်ရခြင်းမှာ

မိုင်းရပ်ရောဂါဝိုးတစ်မျိုးက ဦးနှောက်ထဲဝင်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဒုက္ခပေးသောကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုကြသည်။

ဤရောဂါမှာ အသက် ၄၅နှစ် နောက်ပိုင်းကာလမှ စတင်ဖြစ်ပွားသည်။ ဦးနှောက်မှာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် သေးငယ်သွားရာကရောဂါရပြီး ငါးနှစ်လောက် အကြာတွင် ကလေးကဲ့သို့ အမှတ်သညာ နည်းသွားရုံက အသက်ပါ သေဆုံးတတ်သည်။

ဤရောဂါဖြစ်မည့်သူများကို ကြိုတင်စစ်သင်လို့ ရသောနည်း ရှိပြီဖြစ်၏။ သို့သော် သူငယ်ပြန်လာသော လူကြီးတိုင်းကို ဤရောဂါကြောင့် ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ဆိုပြီး ပစ်ထားတာဝဲ။

- ဆစ်ပလစ် ကာလသားရောဂါ ရှိမရှိ၊
- အသည်းရောဂါ ရှိမရှိ၊
- ဗိုက်တာမင်ဘီ ၁ ဘီ၁၂ ဓာတ်များ ချို့တဲ့ခြင်း ရှိမရှိ၊
- အိမ်ဆေးများ လွန်နေခြင်း ရှိမရှိ၊
- အရက်လွန်နေခြင်း ရှိမရှိ၊
- သွေးကြောများကျဉ်းပြီး ဦးနှောက်သွေးယိုမှုများ ရှိမရှိ စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပေးဖို့လိုသည်။ အချို့ကို ပြုပြင်ပေးလို့ ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဒုတိယအကြိမ်

လူအိုများကို ဖြုံမည့်သူများ သတိထားစရာ

(၁) အဘိုးကြီး အဖွားကြီးများကို အဖော်မဲ့သူများ မဖြစ်ရအောင် ဖန်တည်းပေးပါ။

(၂) ပူပြင်းသောရာသီ၌ အေးမြသောနေရာ၌ နေနိုင်အောင် ကြိုတင် စီစဉ်ပေးပါ။

(၃) မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ နားမကြားခြင်းတို့ အတွက် အထူး ဂရုထား ဖြစ်ပါ။

(၄) လှုပ်ရှား သွားလာ နေပါစေ၊ အိပ်ယာပေါ် ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်နေခြင်းကို အားမပေးပါနှင့်။

(၅) သူတို့ ရစရာဒွေကြေးရအောင် ကူညီပါ။

(၆) အစားအသောက်ဝုံအောင် စားကြပါစေ။

(၇) ဆီးမထိန်းနိုင်သောပြဿနာ ရှိမရှိ စုံစမ်းပါ၊ ရှိလျှင် ဂရုစိုက် ပေးပါ။

(၈) အဖော်မဲ့သွားသည့်အခါ ဥပမာ ဇနီး ခင်ပွန်း သေဆုံးသည့် အခါ အထူးဂရုစိုက်ပေးပါ၊ အားပေးပါ။

(၉) ဆေးဝါး ပြည့်စုံပါစေ။

(၁၀) စိတ်ဓာတ်ကျအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် အားပေးပါ၊ အဖော်ပြု နေထိုင်ပါ။

(၁၁) မဟော်တာဆက်စ်များ ဖြစ်တတ်သည် ကြိုတင်သတိထား စီစဉ်ပါ။

(၁၂) ဝမ်းချုပ်ခြင်း မေးကြည့်ပါ၊ လိုအပ်သလို အစားအစာ ပြုပြင် ပေးပါ။

သွားတု အရှင်နှင့် အသေ

သွားတု နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်။ (၁) ပါးစပ်အတွင်း အလွယ်တကူဖြုတ်၍ တပ်၍ရသော အရှင်စိုက်သွားတုနှင့် (၂) အလွယ်တကူ ဖြုတ်၍ မရသော အသေစိုက် သွားတုဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အရှင်စိုက်သွားတုကို အံပုံသွား အာကပ်သွားတု ဟူ၍လည်း ခေါ်လေ့ ရှိသည်။ ၎င်းကို အခရစ်ခေါ် ပလတ်စတစ် ကော်တစ်မျိုးဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကျောက်သွားဖြင့်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောက်သွားများကို ပါးစပ် အတွင်း၌ တပဲဆင်ထားရာတွင် လေးလံခြင်း၊ ပဲ့လွယ်ခြင်းတို့ကြောင့် ယခုအခါ တွင် အသုံးပြုမှု လွန်စွာနည်းပါးသည်။ အခရစ်ကော် သွားမှာ ပါးစပ်အတွင်း၌ တပ်ဆင်ထားရာတွင် ပေါ့ပါး၍ သက်တောင့်သက်သာ ရှိသောကြောင့် အသုံး များသည်။

အသေစိုက်သွားတုမှာ သဘာဝသွားပေါ်၌ သွားတုကိုငုံ၍စွပ်ပြီး ဆေး ကော်ဖြင့် ကပ်ထားလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်း စိုက်နည်းသည် အလွယ်တကူ ပြန်ဖြုတ်၍မရ။ ထို့ကြောင့် အသေစိုက်သွားတုခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်း တစ်ခုခုကြောင့် တပ်ဆင်ထားသော အသေစိုက် သွားတုကို ပြန်ဖြုတ်လိုပါက ငုံစွပ်ထားသော သွားတုကို ဖြုတ်ထုတ်ပစ်ရလေသည်။ အသေစိုက် သွားတု အများအားဖြင့် သွားတစ်ချောင်း (သို့) နှစ်ချောင်းကျိုးသည့် နေရာ၌ အစားထို စိုက်လိုသောအခါတွင် အသုံးပြုသည်။ အသုံးပြုပုံမှာ သွားမရှိသည့် နေရာ၌ သွားတုကို အစားထိုးပြီး ယင်းသွားတုကို အနည်းဆုံး ရှေ့သွား တစ်ချောင်း နှောက်သွား တစ်ချောင်းနှင့် တွယ်ပြီး ငုံစွပ်၍ ဆက်ပေးရသည်။

အရှင်စိုက် သွားတုကို အသုံးပြုသည့် အခါတွင် အလွယ်တကူဖြုတ်၍ ဆေးကြော သန့်စင်နိုင်သဖြင့် ခံတွင်းနှင့် သွားတုကို အမြဲသန့်ရှင်းစေခြင်း၊ သဘာဝ သွားများပေါ်၌ ငုံစွပ်ရန် မလိုသဖြင့် သဘာဝသွားများကို စက်ဖြင့် တိုက်စားမှု မပြုရခြင်း၊ သွားကျိုးသည့် အရေအတွက် အတိုင်းအတာ အစားထိုးရသဖြင့် ငွေကုန်ကျ သက်သာခြင်း စသည့် ကောင်းကျိုးများရှိသည့် အရှင်စိုက် သွားတု တပ်ကာစတွင် အပေါ်သွားတု အာကပ်ဖြစ်ပါက အာခေါင်နှင့် ကပ်နေ၍ အနေခက်ခြင်း၊ အောက်သွားတုဖြစ်ပါက လျှာဖြင့်ထိုးမိ၍ အနေရခက်ခြင်း၊ နာကျင်မှုနှင့် စကားပြော မဝိမ်သခြင်း၊ ပါးစပ်အတွင်း၌ ပြည့်နေသကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း စသည့် အဆင်မပြေမှုများကို ကြုံရလေသည်။ ထို့ပြင် နေ့စဉ်ဖြုတ်၍ ဆေးကြော သန့်စင်ပေးရသဖြင့် အလုပ်ပိုခြင်း၊ လက်မှလွတ်ကျလျှင် ကျိုးတတ်ခြင်း စသည့် အကြောင်းများလည်း ရှိပေသည်။

အသေစိုက် သွားတု တပ်ဆင်သည့်အခါတွင်မူ အရှင်စိုက် သွားထက် ကိုက်ပါးအား ပိုကောင်းခြင်း၊ ဖြုတ်ဆေးရန် မလို၍ အလုပ်မပိုခြင်း၊ ပါးစပ်အတွင်း သက်တောင့်သက်သာရှိခြင်း စသည့်ကောင်းကျိုးများ ရှိသည်။ သွားတု ပြုပြုထားရန်အတွက် သဘာဝသွားများကို တိုက်စားရခြင်း၊ ကျိုးသည့် အရေအတွက်ထက်ပို၍ ငုံစွပ်ရသဖြင့် ငွေပို၍ ကုန်ကျခြင်း၊ ခံတွင်းမသန့်ရှင်းပါက ငုံစွပ်ထားသော သဘာဝသွားများ ပျက်စီးလွယ်ခြင်း စသည့် ဆိုးကျိုးများလည်း ရှိသည်။

''အသေစိုက် သွားတုနှင့် အရှင်စိုက် သွားတွင် မည်သည့် သွားတုက ကောင်းသနည်း'' ဟူသောမေးခွန်းကို လူနာအများစုက မေးလေ့ရှိပါသည်။ အထူးတကျကျ အဖြေပေးရလျှင် သွားတု နှစ်မျိုးစလုံးပင် ကောင်းသော အချက်များရှိသကဲ့သို့ မကောင်းသောအချက်များလည်း ရှိလေသည်။ သို့သော် သွားတုနှစ်မျိုးစလုံးမှာ သဘာဝသွားအစစ်လောက် မကောင်းချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သဘာဝသွားအစစ်တွင် ကြွေသားလွှာ၊ သွားသားလွှာနှင့် သွားလွှာဟူ၍ အကာအရန် အထပ်ထပ် ရှိသည့်အပြင် မေးရိုးအတွင်း၌လည်း အမြစ်ပိုင်းကိုမြှုပ်၍ တွယ်ချိတ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး သွားတုမှာမူ သွားဖုံးသားပေါ်၌သာ တင်၍လည်းကောင်း၊ သဘာဝသွားပေါ်၌ ငုံစွပ်၍လည်းကောင်း ပြုပြုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

မည်သည့် သွားတု စိုက်သင့်သည်ကို ရွေးချယ်ရာတွင် (၁) လူနာ၏ အရွယ် (၂) အစားထိုးရမည့် သွားအရေအတွက်နှင့် (၃) ပါးစပ်အတွင်း ကျိုးသေးသည့် သဘာဝသွားများ၏ အခြေအနေကို ကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ရလေ သူကြီးသွားများ မစုံသေးသည့် အရွယ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကြီးကောင် ကျိုးမှုနှင့် မေးရိုးကြီးထွားနေသည့် အရွယ်တွင်လည်းကောင်း၊ အသေ သွားတုကို မတပ်သင့်ပေ။

ဒုတိယအကြိမ်

အသက်အရွယ်ကြီးသည့် လူနာများအတွက်မူ ကျန်နေသော သွားများ ထပ်မံပျက်စီးရန် အလားအလာ ပိုများပါက အရှင်စိုက်သွားတုကိုသာ စိုက်သင့်ပေသည်။ သို့မှသာ ကျန်ရှိနေသော သဘာဝသွားအချို့ နုတ်ပစ်ရပါက မူလတပ်နေသော အံဖုံးသွားတု၌ပင် ထပ်မံ၍ အစားထိုး အသုံးပြုနိုင်လေသည်။ အစားထိုးရမည့် သွားအရေအတွက်ကို ကြည့်၍ မည်သည့်သွားတု တပ်ဆင်ရမည်ကို စဉ်းစားရသေးသည်။

သဘာဝသွားက နည်းနေပါက ကိုက်ဝါးရမည့် ဒဏ်ကို သဘာဝသွားများက မခံနိုင်ဘဲ သွားသက်တမ်းတို၍ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ပါးစပ်အတွင်း ကျန်ရှိနေသော သဘာဝ သွားများသည် ယိုင်နဲ့နေလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ သွားခြေများပေါ်ရှိ အမြစ် ရှည်ထွက်နေလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ သွားများ မညီမညာကပ်နေလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ နောက်ဘက်၌ ငုံစွပ်ရန် သဘာဝ သွားမရှိလျှင်လည်းကောင်း အသေသွားတု စိုက်ခြင်းထက် အရှင်သွားတု စိုက်ခြင်းက ပို၍အဆင်ပြေလေသည်။

အဓိကအချက်က သွားတုများသည် သဘာဝ သွားအစစ်များလောက် မကောင်း။ သို့ကြောင့် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် သဘာဝသွားများကိုသာ မပျက်စီးစေရန် အသူ ဂရုစိုက် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ပြုပြင်ကြဖို လိုသည်။

ဒုကိယအကြိမ်

ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက် ဇက်ကြောတက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်

ယနေ့ လူသားတို့ နေထိုင်ကြရသော ကမ္ဘာသည် ပြဿနာပေါင်းစုံနှင့် ပြည့်လျှမ်းလျက်ရှိသည်။ သို့ကြောင့် ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို လူတိုင်း လူတိုင်း ခံစားနေရပါသည်။

သို့ကြောင့် ဆေးပညာရှင်များက လည်း ဤပြဿနာကို ပြေလည်စေရန် နည်းပေါင်းစုံဖြင့် အဖြေရှာလျက်ရှိကြရာ မကြာခင် အဖြေရတော့မည်ဟု ခန့်မှန်း ထားပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါအတွက် ကုသသော နောက်ဆုံးပေါ် ဆေးတစ်လက် (PROPRANOLOL) ဆိုလျှင် ခေါင်းကြီးကိုက် (MIGRAINE) ရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်သော ဆေးတစ်လက် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ကြ ရသည်။

ယခင်ကဆိုလျှင် ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါသည်အချို့ကို ဒီအတိုင်းပစ်ထား ရသောင် အခြေအနေ ဆိုးခဲ့သည်။ ယခု ဤဆေးက သွေးတိုးရောဂါကိုသာမက ဦးနှောက်ဘွင်း သွေးကြောများ ရုတ်တရက် အကျဉ်းအကျယ် ပြောင်းလဲခြင်းကို ပါ ထိန်းပေးသည်။ ဦးနှောက်ထဲကို သွေးအသွားအလာ မှန်ကန်စေသည်။

သို့ကြောင့် ဤဆေးကို ကြိတင် စားသုံးထားရုံနှင့် ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါကို ထိန်းထားပြီးဖြစ်သည်။

၁၉၈၅ ခုနှစ်အတွင်း အမေရိကန်နိုင်ငံ နယူးအော်လိန်၌ ကျင်းပသော ခေါင်းအုံခေါင်းကိုက်ရောဂါ ညီလာခံ၌ ဤဆေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံကို ပညာရှင်အများက ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ဤဆေးက ဝေဒနာရှင် ၈၀%ကို အကူအညီပေးသည်ဟု တညီတညွတ်တည်း မြင်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဤဆေးကို ဖလမက ကြာအောင် သောက်သုံးထားသူများတွင် ခေါင်းကြီးကိုက်ဝေဒနာထသော ရက်များကို လျော့နည်းစေသည်ဟုဆိုသည်။ ဤဆေးကို ရက်ပေါင်းများစွာကြာအောင် သောက်သုံး ထားပေးခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကို လုံးဝမပေါ်ရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းကြပါသည်။

သို့ပေမယ့် ဤဆေးကြောင့်ဖြစ်တတ်သည့် ပြဿနာအချို့ကို ကျော်လွှားဖို့လိုသေးသည်။ ဤဆေးကို သောက်သုံးထားသူအချို့တွင် နုံးခွေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းစသည့် ဝေဒနာတွေ ထင်ဆင့်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဤဆေးကို သောက်ထားသော်လည်း ရောဂါ လုံးဝမသက်သာသူမျိုးလည်း ရှိတတ်သေးသည်။ ဒါက ရောဂါအမျိုးအစားကွဲသောကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မျိုးရိုး

လူသားအချို့မှာ ခေါင်းကြီးကိုက်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ မျိုးရိုးနှင့် စပ်ဆိုင်သည်ဟု မစ်ချိကန်တက္ကသိုလ် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးက ဆိုသည်။ အချို့သောသူများသည် ဘဝပြဿနာတစ်ခုခုကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ကြို့ကြို့ခိုင်ခိုင်မရှိပဲ မျိုးရိုးအရ ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟု ဆိုသည်။ အချို့သူများတွင် စိတ်ပူပင် သောကရှိစရာတွေနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ အစာအိမ်၌ ရောဂါဖြစ်ပေါ်တတ်သလို ဖြစ်၏။

ဘယ်သူတွေ ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါကို ခံစားကြရသလဲကို လေ့လာလှန်အမျိုးသမီးများများသာ ဤဝေဒနာကို ခံစားတတ်ကြသည်။ အသက် ၃၀ လောက်မှစတင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

အမျိုးသမီးများ၏ ခေါင်းကြီးကိုက်ဝေဒနာသည် ၎င်းတို့နွေးကိုယ်တွင်း ရှိ အမျိုးသမီး ဟိုမုန်းဓာတ် အနည်းအများနှင့် ဆက်သွယ်နေလေ့ရှိသည်။ သို့ကြောင့်လည်း ဓမ္မတာပေါ်ခြင်းနှင့် နီးစပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤလို ဝေဒနာရှင်မျိုးတွေကိုတော့ ဟိုမုန်းအတက်အကျ နှည်းအောင် ထိန်းပေးဖို့လိုသည်။ သို့ကြောင့်လည်း အချို့အမျိုးသမီးကြီးများကို ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို သောက်ဆေးရုံနှင့် ခေါင်းကြီးကိုက်ဝေဒနာကိုပါ ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်နေတတ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အထွေထွေကုသရန် နည်းမျှား

ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိသည်။ ရောဂါ တစ်ခုမဟုတ်ပါ၊ ရောဂါမျိုးစုံ၏ လက္ခဏာတစ်ခုဟုသာ သတ်မှတ်ရပါမည်။ သို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်လိုသည်။ ခေါင်း အုံ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်စေသောအကြောင်းတွေကတော့ အများကြီးရှိသည်။ မိမိနှင့်မတော်သော အစားအစာကို စားသောက်မိခြင်းမှ တိရစ္ဆာန်များကိုကြောက် ရွံ့ကိတ်လန့်ခြင်း စသည့် အကြောင်းအထိ ပါဝင်သည်။ မိမိ ငွေချေ ထားပြီး ဝယ်စဉ်း ပြန်မရတော့မလိုလိုဖြစ်နေသော အခါမျိုးမှာလည်း ခေါင်းအုံ ခေါင်း ကိုက်တတ်သည်။

ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း အကြောင်းများကို အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုး ခွဲခြားလို့ရသည်။ ပထမအစိမျိုးက ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင်က မိမိနေစဉ်နေတိုင်း စားသောက်နေသော၊ လေ့ကျ ပြုပြင်ပေးလိုက်ရုံနှင့် ပြေလည်သွားသည့် အမျိုး အစားဖြစ်၏။ ဥပမာ၊ ခေါင်းကို ဝေဒနာပြုစီးပိုးပေးလိုသော သူတစ်ယောက် တွင် ဦးနှောက်ထဲ အောက်စီဂျင်အရောက်နည်းနေလို့မည်။ ထိုအခါယင်း၊ ဝေလ့ ကို ပြုပြင်လိုက်ရုံနှင့် ပြဿနာမှာ ပြေလည်သွားမည်ဖြစ်၏။ အလားတူပင် အရက် သောက် လွန်ကဲ၍ ခေါင်းကိုက်ရသူ၊ ဆေးလိပ်လွန်ကဲသူ၊ ကော်ဖီသောက် လွန် သူ၊ အစာအငတ်ခံပြီး ဥပုဒ်စောင့်သူ၊ သက်သတ်လွတ် ရက်ဆက်စားသူ၊ ဝိန်စေ ရန် အစားလျော့စားသူ၊ နေပူထဲသွားလွန်းသူ၊ အလေးအပင် ပင့်လေ့ရှိသူ၊ အိပ်ရေးမဝသူ၊ ဟားကစားလေ့ကျင့်ခန်းမရှိဝဲ တစ်နေကုန် ဆန်ကောက်သူ၊ အင်္ကျီ ချုပ်သူ၊ စာအုပ်တော်သူတို့တွင် မိမိဇလေ့ကို ပြုပြင်ရုံနှင့် ရောဂါလက္ခဏာ မှာ ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာသည်အများစုကို လမ်းလျှောက်၊ အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးလိုက်ရုံနှင့် ပြဿနာမှာ လုံးဝကင်းစင် သွားတတ်သည်။

ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ ဆရာဝန်များနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါစုံ ဖြစ်၏၊ ဦးခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှာခေါင်းတွင်း၌ အနာ ဖြစ်ခြင်း၊ သွားအရင်း၌ ပြည်တည်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ထဲ၌ အလုံးအခဲ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း စသည့် ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါမျိုးကိုတော့ တတ်ကျွမ်း သူက ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်မှ အဖြေရမည်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ဘတ်သော ဝေဒနာရှင်များကို ဆရာဝန်များက

— အရက်မသောက်ရ
— ဆေးလိပ်မသောက်ရ

မှာကြားတတ်သည်။ ဦးနှောက်သွေးကြောများကို ယင်းတို့က ကျဉ်းလိုက်ကျယ်လိုက်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဆေးဝါးနှင့် ပတ်သက်၍ အက်စပရင်၊ ပါရာစီတမောနှင့် နောက်ဆုံးပေါ် (IBUPROFEL) ဆေးတို့ကို ညွှန်းလေ့ရှိသည်။

ယခုခေတ်တွင် ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါအတွက်

PROPRANOLOL
ERGOTAMINE
LITHIUM
METHYSERBIDE

စသည့်ဆေးများကို လိုအပ်သလို သုံးစွဲတတ်ကြသည်။

အချို့သော ဝေဒနာရှင်များတွင် ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း တစ်မျိုးမက ရှိနေတတ်သည်။ လူတစ်ယောက်ထဲ အရက်သောက်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သည်၊ ပဋိသန္ဓေ တားဆေးကိုလည်း သောက်သုံးနေသည်။ ဒီလိုလူမျိုးကိုတော့ ရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်း တစ်မျိုးခြင်းကို ဖယ်ပစ်ရပါမည်။

ပဋိသန္ဓေ တားဆေးကို မှန်မှန်စားသုံးနေသော အမျိုးသမီး အချို့တွင် ဆေးဖြတ်လိုက်သောရက်များ၌ နဖူးမှစပြီး ခေါင်းထိုးနေတတ်သည်။ ဤလို ဝေဒနာသည်မျိုးသည် နဂိုကမှ ခေါင်းကြီးကိုက်ဝေဒနာ ခံစားနေရသူ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ပြုပြင်ရမလွယ်ပါ။ သန္ဓေ တားဆေးကို လုံးပရပ်ပစ်လိုက်မှ အဖြေရတတ်သည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာတွင် သောကတွေက ပင်လယ်ဝေလျက် ရှိသည်။ နံနက်အိပ်ရာထ မော်တော်ကားသံ ဆူညံနေတာက စပြီး မော်တော်ကားပေါ် တိုးတက်ရ၊ အချင်းချင်း စကားများရ၊ လုပ်စရာကိုင်စရာတွေက မကုန်နိုင်မခန်းနိုင်။ ဒီတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ခေါင်းကိုက်စရာတွေကလည်း ဒုနှဲ့ဒေးဖြစ်နေတတ်သည်။ ဒါကြောင့်လည်း စိတ်ငြိမ်ဆေရန် တရားဟိုင်သည့်နည်းကို ဆေးကုသသည့်နည်းတစ်လက်ဖြင့် ခေတ်ပညာတတ်များက အသုံးပြုလာကြခြင်းဖြစ်သည်။

အရေးကြီးဆုံးအချက်က မိမိမှာ ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ရှိပါက ရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်း အထူးသဖြင့် မိမိ၏ ဓလေ့အကျင့်ပြုပြင်စရာရှိတာကို ပြုပြင်ပါ။ အားကစားတက်ကို အချိန်နည်းနည်းတိုးပေးပါ။ ဆေးဝါးကို ဒုတိယနေရာမှာထားပါဟု ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ပါမောက္ခဝင်ကပ်ဆင်က အမြဲပြောဆိုပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အခြား ခေါင်းကိုက်စေတတ်သော အကြောင်းများ

ဗော့ကာ၊ စကော့ဝီစကီနှင့် ဝိုင်အဖြူတို့ဟာ တခြားအရက်တွေနှင့်စာရင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို ပိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ အရက်တွေဖြစ်သည်။

ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် သိပ်ကြိုက်ပြီး စွဲသောက်နေတဲ့သူတွေ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဖြတ်လိုက်ရတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါသေးသည်။ ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်ရည်မှာပါတဲ့ ကဖင်း (Caffeine) ဓာတ်ဟာ သွေးကြောလေးတွေကို ကျဉ်းစေပါတယ်၊ စွဲသောက်နေရာက ဖြုန်းကနဲ ဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ သွေးကြောလေးတွေ ရုတ်တရက် ပြန်ကျယ်လာတဲ့အတွက် ခေါင်းကိုက်ရပါသည်။

ဆာလွန်းတဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါသည်။ အစားအစာကို နေ့တက်မှာ (၅) နာရီလောက် မစားပဲနေခဲ့မိလျှင် သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ် လျော့နည်းသွားတဲ့အတွက် သွေးကြောလေးတွေ ကျယ်လာပြီး ခေါင်းကိုက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သောကြာညလို၊ စနေညလိုမျိုးတွေမှာ နောက်နေ့ ရုံးအားရက်မို့ အိပ်ပျက်ခံပြီး ဗွီဒီယို ၂ ကား ၃ ကား အိပ်ပျက်ခံပြီး ကြည့်တတ်ကြပါသည်။ အိပ်ပျက်ရင်လည်း ခေါင်းကိုက်တတ်တာမို့ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်တတ်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါသည်။

သွားတွေမကောင်းတော့တဲ့ ပိုးစားနေရင်၊ အခေါင်း အပေါက်တွေ စားကြွင်းစားကျန်တွေဝင်ပြီး ပုပ်နေခဲ့ရင် မေးရိုးကြွက်သားတွေ ကြွက်တက်ပြီး နာကိုက်၊ ဦးခေါင်းဘေးဘက်တွေ ကိုက်လာတတ်ပါသည်။

ခေါင်းကိုက်ပြီး အာဂန္တုကနာ အသေးအမွှားလေးကနေပြီး ကင်ဆာလို ရောဂါမျိုးအထိ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ဒါကြောင့် ခေါင်းကိုက်ရင် မပေါ့ပါနှင့်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်လျှမ့ ပျောက်သင့်တဲ့ အချိန်မှာ မပျောက်ရင် ဦးဆုဆရာဝန်နှင့် ပြကြည့်သင့်ပါသည်။

ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာရှင်များ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံရန် လိုအပ်သောအချိန်

၁။ အသက် ၅၅ ကျော်လာပြီးချိန် ခေါင်းကိုက်လာလျှင်၊

၂။ ရုတ်တရက် အလွန်အမင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော ခေါင်းကိုက်၊

၃။ သင်၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်စေလာသော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ၊

၄။ ခေါင်းမူးခြင်း၊ စကားပြောဆိုရ အခက်အခဲတွေ့ခြင်း၊ မျက်လုံးမမြင်ခြင်း စသည်တို့နှင့် ရောထွေးလာသော ခေါင်းကိုက်၊

၅။ သာမန်ခံစားနေရသော ခေါင်းကိုက်မျိုးနှင့်မတူသော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ အသစ်အဆန်း၊

ဒုတိယအကြိမ်

၁၂၈ မြို့ အရာဝန်တင်စွေ

ခေါင်းကိုက်တတ်သူများ လိုက်နာစရာအချက်များ

၁။ သင်၏ မွေတာပေါ်ချိန်၊ အိပ်ချိန်၊ စားသောက်ချိန်၊ စားသော အစားအစာ၊ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းခံရမှု၊ စိတ်နေစိတ်ထားတို့ကို တစ်နေ့တာမှတ်တမ်းမှာ ထားရှိပါ။ ခေါင်းကိုက်စေသောတရားခံကို တွေ့ရကောင်း တွေ့ပါလိမ့်မည်။

၂။ အစာစားချိန်၊ အိပ်ချိန်၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ချိန်၊ အလုပ်လုပ်ချိန် အားလုံး အချိန်မှန်ပါစေ။ အချိန်မမှန်သူများ ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်တတ်ကြပါသည်။

၃။ ခေါင်းကိုက်ဆေးများကို အမြဲ ဆက်မစားပါနှင့်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ဆွဲ ၂ကြိမ် ၃ကြိမ်သက် ပိုပြီးစားပါက ဆေး၏ဒဏ်ကို ခံရတတ်သည်။ ခေါင်းကိုက်ဒဏ်ကို မခံနိုင်ပဲ ဆေးကိုစွဲသွားတတ်သည်။ ခေါင်းကိုက်စေသော အခြောင်းရင်းကိုသာ ရှာ၍ ဖယ်ရှားပါ။

ယနေ့ စီးကရက်ဖြတ်လိုက်လျှင်

စီးကရက်သည် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေသည်။

စီးကရက်သည် နာတာရှည် ရင်ကြပ်ပန်းနာရောဂါဖြစ်စေသည်။

စီးကရက်သည် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်စေသည်။

ဆိုသည့် အချက်များကို စာရှုသူတိုင်း ကြားဖူးကြပါလိမ့်မည်။

နောက်ပိုင်းကာလတွင်-

စီးကရက်က ပန်းသေ ပန်းညှိုးတတ်သည်။

စီးကရက်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများတွင် သေးငယ်သော ကလေးကို ဖွားစေသည်။ ကလေးပျက်ကျစေတတ်သည်။

စီးကရက်က ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကိုယ်ခံအားကို ကျဆင်းစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောက်လာတတ်သော အဆိပ်အတောက်များကို အားပေးတတ်သည်။ စသည့်စာတမ်းများ ပေါ်လာပြီးနောက် ယခုနောက်ဆုံး ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် စီးကရက်၌ ရေဒီယိုဓာတ်ရောင်ခြည်တွေ ပါရှိသည်။ စီးကရက်ကို တစ်နေ့အလိပ် ၃၀ သောက်သောသူ တစ်ယောက်တွင် တစ်နှစ်လျှင် ရရှိမည့် ဓာတ်ရောင်ခြည်သည် ရင်ဘတ်ကို ဓာတ်မှန်အကြိမ် ၃၀၀ ရိုက်သကဲ့သို့ ဒဏ်ခံရလိမ့်မည်ဟု စာတမ်းတစ်ခုက အထောက်အထားများဖြင့် ပေါ်လာပြန်သည်။

သို့ကြောင့် စီးကရက်က ပေးသော ကောင်းကျိုးသုံးစရှိပါဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စီးကရက်ကို စွဲနေပြီးသူ တစ်ယောက်အဖို့ ယခုမှ ဖြတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိပါဦးမည်လားဆိုသည့် အချက်မှာ စဉ်းစားစရာ ဖြစ်လာပါသည်။ ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အဖြေမှာ— ဒုတိယအကြိမ်

ဖြတ်နိုင်ငံမှ ဆေးစွဲသူ ၂၇၀ ဦးအား မေးမြန်းချက်အရ ဘိန်းဖြူမိသားစုံး စသည်တို့ဆက် စီးကရက်ကို ဖြတ်ရခက်ပါသည်ဟု ဆိုကြသည်။

စီးကရက် ဖြတ်လိုက်သည့်အခါ ခံရမည့်လက္ခဏာတို့မှာ စီးကရက်စွဲခဲ့သည့် ကာလနှင့် နေ့စဉ်သောက်တတ်သည့် စီးကရက်အပေါ် မူတည်သည် ဆိုသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ကြိုရတတ်သည့် ပြဿနာမှာ နေ့လယ်နေ့ခင်းအချိန်၌ အိပ်ငိုက်နေပြီး ညအချိန်၌ အိပ်မပျော်ဘဲ မျက်လုံးကြောင်နေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အချို့ကမူကား ချိုသောအစားအစာကို တမ်းတပြီး၊ အချို့အော့အန်ကာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းချုပ်သော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်ဟု သိရသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရာက ဖြစ်ပေါ်သောဒဏ်က ပထမ ၂၄နာရီတွင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပေါ်၍ ၇ ရက်လောက်ဟိုင်အောင် တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားသည်။ ပြီးမှ နောက် နှစ်လတိုင်အောင် ဝေဒနာကို ဆက်လက် ခံစားကြရတတ်သည်။

စီးကရက်ကို ရုတ်တရက် ဝေးနှင့်ဖြတ်သလို ဖြတ်လိုက်သူများက အခံရသက်သာဘတ်သည်။ တစ်နေ့ နည်းနည်း စီ စီးကရက်ကို လျော့မည်ဆိုသူတွေက ပိုရှိ ခံရလေ့ရှိသည်။ အောက်ပါနည်းတို့ကို အသုံးပြုသင့်သည်ဟု ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးသူများ အသင်းက အကြံပြုထားပါသည်။

အောက်ပါနည်းတို့ကို အသုံးပြုသင့်သည်ဟု ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီ သူများ အသင်းက အကြံပြုထားပါသည်။

၁။ ပါတီသွေ့ခဲခွဲနှင့် ဆေးလိပ်သောက်နေကျ အပေါင်းအသင်းကို ရှောင်ပါ။

၂။ စီးကရက်ဖြတ်ချိန်၌ အရက်ဖြင့် အစားထိုးတတ်သည်။ ဒါမျိုးကိုရှောင်ပါ။ စီးကရက် တမ်းတခြင်းမှာ ဒီဇီရေအလား တက်လာတတ်သည်။ မိနစ်အနည်းငယ်သာ ကြာသည့် ဤကာလကို စိတ်ဖြင့် တင်းထားပါ။

၃။ စီးကရက်သောက်ချင်စိတ် ပေါ်လာသည့်အခါ ဒေါ်ခြားနေရာကို စိတ်ပြောင်းပါ။ ဥပမာ၊ မိသားစုနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာနေခဲ့သော အချိန်ကို စဉ်းစားနေလိုက်ပါ။

၄။ ယခု သောက်သေးဘူး၊ ငါးမိနစ်လောက်တော့ သည်းခံကြည့် ဦးမည်ဆိုသည့် စိတ်မျိုးကို သုံးပါ။ စီးကရက်သောက်လိုစိတ် ပျောက်ကွယ်သွားပါမည်။

၅။ အချို့ကမူတော့ စီးကရက်ကြောင့်ရမည့် ရောဂါ (ဥပမာ) အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ရင်ကြပ်ပန်းနာတို့ကို စဉ်းစားလိုက်ခြင်းဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ပျောက်သွားတတ်သည်။

၆။ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူလိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားရာ အားကစားတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်လိုက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်းစသည့်နည်းတို့ကို သုံးပါ။

ဆေးဖြတ်ပြီးသူ ၁၅%သာ လုံးဝပြတ်သွားလေ့ရှိသည်။ အများစုက စီးကရက် ပြန်သောက်တတ်ကြသည်။ ဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ငါအောင်မြင်မှု ရပြီး သောစိတ်က အလျော့ပေးလိုက်မှာလားစသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ အားပေးသော စိတ်လို မွေးပါ။ နောက်ဆုံးပေါ်နှစ်ကိုတင်းဆေးဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော နီကိုရပ် ကော်သကြားလုံးက များစွာ အကူအညီပေးပါမည်။ ဤသကြားလုံးကို ဝယ်လို ရပါက စားကြည့်ပါ။ (ရက်သတ္တံ တစ်ပတ်စာ နိုင်ငံခြားငွေဖြင့် ကျပ် ၁၀၀ခန့်)

မည်သူမဆို စီးကရက်ဖြတ်ဖို နောက်ကျသွားသူဟူ၍ မရှိပါ။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ထုတ် (World Health) စာ တစ်စောင်၌ ဖော်ပြထား ချက်မှာ—

၁။ လူ့သက်တမ်း

အသက် ၂၅နှစ်အရွယ် လူတစ်ယောက် တစ်နေ့ စီးကရက်နှစ်ဘူး သောက်က သူ၏သက်တမ်းသည် ၈.၃နှစ် တိုသည်။ ၁၀—၁၅ နှစ်ကြာအောင် စီးကရက်ဖြတ်ပြီးပါက ထိုသူ၏ သက်တမ်းမှာ ဆေးလိပ်မသောက်သူအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားမည်။

၂။ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ

ဆေးလိပ်သောက်သူတွင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါရရန် မသောက် သောသူထက် ဆယ်ဆပိုသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ဆယ်နှစ်မှ ဆယ့်ငါးနှစ်အကြာတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မည့်နှုန်းသည် ဆေး လိပ် လုံးဝမသောက်ခဲ့သူ တစ်ယောက်အတိုင်း ဖြစ်နေလိမ့်မည်။

၃။ လည်ချောင်းကင်ဆာ

ဆေးလိပ်သောက်သူတွင် ဤကင်ဆာရောဂါဖြစ်ဖို ၂.၉မှ ၁၇.၇ ဆ ပိုသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးက ၁၀နှစ်ကြာတွင် ကင်ဆာရော ဂါဖြစ်ဖို့နှုန်းသည် ဆေးလိပ် မသောက်သူ တစ်ယောက်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

၄။ ပါးစပ်ကင်ဆာ/အစာမျိုလမ်းကင်ဆာ

ဆေးလိပ်သောက်သူတွင် ၃—၁၀ဆ ပိုဖြစ်နိုင်သည်။ အရက် သောက်လျှင် ပိုဆိုးသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ၁၀—၁၅နှစ်အတွင်း ပါးစပ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်သည့်နှုန်းမှာ ဆေးလိပ် မသောက်သူ အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားသည်။

၅။ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ

ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ၇—၁၀ဆ ပိုသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ် နိုင်က ခုနှစ်နှစ်အတွင်း ပိုဖြစ်သည့်နှုန်း ပြန်ကျသွားသည်။

၆။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

ဆေးလိပ်ကြောင့် နှလုံးရပ်သွားသူ တစ်နှစ်လျှင် ၁၂၀၀၀၀ ဦးရှိသည်၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ဆယ်နှစ်ရှိက ဤရောဂါ ဖြစမည့်နှုန်းသည် ဆေးလိပ်မသောက်သူအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားလေ့ရှိသည်။

၇။ နာကာရှည်/ရင်ကြပ်ဝန်းနာ

ဆေလိပ်းသောက်သူတွင် ၂၅ဆ ပိုဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်က တစ်လအတွင်း ရောဂါသက်သာလိမ့်မည်။

၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ဆေးလိပ်သောက်က ကလေးများ အရွယ်သေးငယ်မည်၊ ပျက်ကျ တတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်လေးလမတိုင်မီ ဆေးလိပ်ကို ရပ်နိုင်က ကလေး၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မည် မဟုတ်ပေ။

၉။ အစာမကြေ/ရင်ညွန့်အောင့်ရောဂါ

အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများ ဆေးလိပ်သောက်က ရောဂါတာရှည်မည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်က ရက်ပိုင်းအတွင်း ရောဂါ အလွယ်တကူ ကျက်သည်။ သို့ကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် မည်သူမျှ နောက်မကျ ဟု ဆိုရပါမည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ အခံရှိသူတစ်ယောက် စီးကရက် တစ်လိပ်သောက်လျှင်

နှလုံးရောဂါအခံရှိသော သူတစ်ယောက် စီးကရက် တစ်လိပ် သောက်လျှင်—

* နှလုံးခုန်နှုန်းသည် တစ်မိနှစ် ၇၇ကြိမ်မှ ၆၈ကြိမ်သို့ ချက်ချင်း တက်သွားမည်။
* သွေးထဲ၌ အဆီဓာတ် ပါဝင်သည့်နှုန်း မြင့်တက်သွားမည်။
* သွေးပေါင်ချိန်/သကြားဓာတ် အထူး အပြောင်းအလဲမရှိ။

အထက်ပါ အကြောင်းတို့ကြောင့် စီးကရက်တစ်လိပ်ကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ် နှလုံးရောဂါရဖို့ကိန်း များသွားနိုင်သည်။

နုတိယအကြိမ်

အရက်နှင့် ဆေးလိပ် တွဲမိပြီဆိုလျှင်

ဓာတ်ဆီကို အရက်နှင့်ပေါင်းလို့မရပါ။ အလားတူပင် အရက်သောက်ပြီး ဆေးခြောင်းလို့မရပါ၊ ယနေ့ ဆရာဝန်များတွေ့ရှိသောအချက်က ဆေးလိပ်နှင့် အရက် ပေါင်းစပ်လို့မရပါ။ အရက်ရောဆေးလိပ်ပါ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတတ်သည်။ ဒါကလူတိုင်းအသိ။ ယင်းနှစ်ခုကို ပေါင်းလိုက်မိလျှင် ပြဿနာမှာ ပို၍ မျော်မှန်းသည်ထက် ကြီးထွားသွားသည်။

အရက်ရောဆေးလိပ်ပါ သောက်သုံးသူတို့၏ ဖျားနာဖို့နှန်းသည် ဆေးလိပ်သောက်ပဲ အရက်ကို ရေသောက်သလို သောက်နေသောသူ၊ အရက်ကို သောက်ပဲ ဆေးလိပ်ကို မီးခိုးခေါင်းတိုင်ဖြစ်အောင် သောက်နေသောသူတွေ ထက်စိုသည်ဟု ပြင်သစ်နိုင်ငံရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါသုတေသနမှ ပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။ အဆိုပါ ဌာနကြီးမှာ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်၏ ပြောပြအရ နေ့စဉ် စီးကရက်တစ်ဗူးနှင့် အတူ အရက်ကို အသင့်အတင့် တွဲဖက်သောက်သုံးသောသူ၏ အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာဖြစ်ဖို့နှန်းသည် အရက်သီးတည်းသာ သောက်သုံးတတ်သူ သို့မဟုတ် စီးကရက်တစ်မျိုးကိုသာ ဖြတ်ပဲသူတွေထက် ၅ဆပိုသည်။ အကယ်၍ လူဘစ်ယောက်သည် စီးကရက်ကို အတင့်သောက်၍ နေ့စဉ်အရက်ကို အလွန်အမင်း သောက်သုံးခဲ့သော် အစာမျိုလမ်းကြောင်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မည့်နှုန်းသည် အရက် သို့မဟုတ် စီးကရက်တစ်မျိုးတည်း သောက်သူထက် ၁၀ ဆပိုသည်။ အရက်နှစ်ခု စီးကရက် အလွန်အကျွံ သောက်မိပြီဆိုပါက ကင်ဆာဖြစ်ရမည့်နှုန်းသည် ၄၄ ဆ တက်သွားနိုင်သည်။

အထက်ပါပြောဆိုချက် ထုတ်ပြန်ပြီးမကြာခင် အမေရိကန်နိုင်ငံ အမျိုးသားကင်ဝေဒနာများဆိုင်ရာ သုတေသနဌာနမှလည်း အရက်နှင့်စီးကရက် တွဲဖက်သောက်သုံးသူများတွင် အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာ တစ်ခုတည်း သာမက အသည်းကင်ဆာ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကင်ဆာ၊ လည်မျိုကင်ဆာ သည်ကင်ဆာရောဂါများ၏ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းလည်း ကြောက်စရာကောင်းအောင် မြင့်နေပါသည် ဟူသော စာတမ်းတစ်စောင် ထပ်မံ ဖော်ပြလာပြန်သည်။

ဘယ်လိုကြောင့်ဒီလိုဖြစ်သွားရပါလိမ့်၊ အဖြေကိုရရှိရန် စီးကရက်တစ်လိပ်သောက်နေသော သူဘစ်ယောက်ကို သတိထားကြည့်ပါ။ စီးကရက်က ထွက်လာအငွေ့တွင် ကာဘွန်မွန်အောက်ဆိုက်၊ နိုင်ထရိုဂျင်ဒိုင်အောက်ဆိုက်သည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတ်အမျိုးပေါင်း ၄၀၀၀ တို့သည် ထဲထဲဝင်ဝင်ရောက်သွားသည်။ ၎င်းဓာတ်ငွေ့တို့သည် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အဆုတ်ထဲ၌ အသာတွယ်ကပ်ပြီး နေတတ်ကြသည်၊ ဤအချိန်မှာ

ဆေးလိပ်သမားက ရေဆာလာသဖြင့် ခံတွင်းရှင်းသွားအောင် အရက်တစ်ခွက်ကို အဖော်ပြုလိုက်ပြီဆိုပါက ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်းတစ်ဝိုက်ကို အရက်ဖြင့် ပက်ဖျန်းလိုက်သလို ဖြစ်သွားလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ အရက်က ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်စေပါ။သို့သော် ပါးစပ်၊ လည်ချောင်းစသည်တို့၌ အနည်တင်နေသော စီးကရက်မှ ဓာတ်များကို အရည်ပျော်စေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်ဝင်သွားအောင် အကူအညီ ပေးလိုက်၏။

စီးကရက်သမားက စီးကရက်ကို ဆက်ပြီးသောက်လျှင် ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်းအတွင်း၌ ရောက်နေပြီးဖြစ်သောအရက်က အဆိပ်ဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ မဝင်ဝင်အောင်ဆက်ပြီး ကူညီပြန်၏။ ဒီအချိန်မှာ ဝမ် ဗိုက်အတွင်း၌ ရှိသော အသည်းက ၎င်းဆီကို ရောက်လာသော အဆိပ်အတောက်များကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပေးရသည်။ အထူးသဖြင့် အရက်တွင်ပါလာသော ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို လောလောဆယ် ဒုက္ခပေးမည့် အဆိပ်များကို လျစ်လျူရှုထားရသလို ဖြစ်သွား၏။ ဒီလိုနှင့် စီးကရက်တစ်မျိုးတည်းကို မှီဝဲနေသူ၏သွေးထဲတွင် အဆိပ်ဓာတ်သည် မိနစ်အနည်းငယ်သာ ရှိနေရမည့်အစား အရက်ပါ တွဲဖက်သောသူတွင် နာရီပေါင်းများစွာကြာအောင် ဒုက္ခပေးနေတော့သည်။

အသည်းက အရက်တွင်ပါလာသော အဆိပ်များကို ဖျက်ဆီးပေးနေရမည့်နောက် တာဝန်တစ်ခုကို လစ်ဟင်းသွားပြန်သည်။ ဒါက သွေးထဲမှ အဆိပ်ဓာတ်ကိုယူပြီး သကြားဓာတ်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းပေးဖို့တာဝန်ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် အရက်သမားတို့တွင်သွေးထဲ၌ အဆိပ်ဓာတ်သည် ပိုလျှံနေတတ်သည်။ တချိန်တည်းမှာ စီးကရက်ကပါလာသော အဆိပ်ဓာတ်များနှင့် ပေါင်းစင်မိသောအခါ သွေးခဲလွယ်သည့် အဆင့်ကိုရောက်သွား၏။ ဤတွင် သွေးကြောပိတ်သည့်ရောဂါမျိုးစုံနှင့်ဆက်စပ်သွား၏။

အဆုတ်ထဲကို ပြန်၍ကြည့်ကြရအောင်။ စီးကရက်ငွေ့တွင် ကာဘွန်မွန်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့ ပါရှိသည်။ ကာဘွန်မွန်အောက်ဆိုက် ဓာတ်ငွေ့ အောက်ဆီဂျင် ဓာတ်ငွေ့ထက် သွေးထဲကိုဝင်ဖို့ အဆ ၂၄၀ လွယ်ကူသည်။ ထို့ကြောင့် စီးကရက် များများသောက်နေသူ တစ်ယောက်၏ သွေးထဲတွင် အောက်ဆီဂျင် ပါရှိသည့် နှုန်းသည် ၈ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး လျော့နည်းသွား စီးကရက် အရက်တွဲဖက်စွဲနေသောသူသည် အစာ အာဟာရ အစားအသောက်နည်းတတ်၏။ အာဟာရချို့တဲ့နေတတ်၏။ ဤအချက်တွေ အားလုံးပေါင်းစပ်မိသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်၏ အာရုံကြောများကို ထိ၏။ အသည်းကမကောင်းအောက်ဆီဂျင်ကနည်း၊ သွေးကြောတွေကပိတ်လုလု၊ အခြေအနေမှာ ဦးနှောက်ကိုထိခိုက်၏။ နှလုံးသွေးကြောတွေကို ဒုက္ခပေး၏။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်း ဒုက္ခပေး၏။ ဤတွင် နဂိုက သွေးကိုးရောဂါနည်းနည်း ပါးပါးရှိနေသူဖြစ်ပါက လေဖြတ်ခံရမှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါရတော့မှာ သေချာ၏။ (စီးကရက်ကိုမသောက်ပဲ အရက်ကိုစတိမျှသာ သောက်သုံးသူများတွင်နှလုံးရောဂါဖြစ်သည့် နှုန်းသည် စီးကရက် မသောက် အရက်မသောက်သူများထက်ပင် နည်းသည်

ယနေ့ တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံများတွင် အရက်ကြောင့် လူတွေအသက်တိုနေကြသည်။ သူတို့နှစ်ခုပေါင်းစပ်မိခြင်းကြောင့် အသေနှုန်းသည် မည်မျှမြင့်သွားပါလိမ့်၊ ဤအချက်ကိုထုတ်ပြနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါ။

အရက်ရော စီးကရက်ကပါ ပေးတတ်သည့်ပြဿနာက တစ်မျိုးတည်းဟုတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အရက်က ဗိုက်ဘာမင်ဘီမျိုးစုံကို ချို့တဲ့စေသည်၊ စီးကရက်ကြောင့် ဗိုက်ဘာမင်စီနှင့်ဘီ ၁၂ ကိုလျော့နည်းစေသည်။ ဤတွင် အသည်းကို ထိခိုက်ပြီဖြစ်၏။

အမျိုးသမီးများတွင် စီးကရက်သောက်ပြီး ပဋိသန္ဓေ တားဆေးကိုပါ သုံးစွဲပါက ဦးနှောက်ထဲမှာ သွေးယိုသည်အထိ ဖြစ်ဟက်၏။ အရက်က သွေးတိုးရောဂါကို အားပေး၏။ အစာအိမ်တွင် ရောဂါရှိသောသူများကို အရက်ရော စီးကရက်ကပါ ဒုက္ခပေး၏။ အစာအိမ်ရောဂါရှိသောသူသည် အရက်နှင့်စီးကရက်ကို ဆက်ပြီးမှီဝဲပါက ဘယ်တော့မှ ရောဂါ ပျောက်ကင်းလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

နောက်ဆုံးပေါ်လာသော သုတေသန စာတမ်းတစ်စောင်က အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အရက်ရော စီးကရက်ပါ သောက်သုံးသောအမျိုးသမီးများတွင် ပါးစပ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်းသည် အလွန်မြင့်မားနေသည်ဟု ဆိုထားပြန်သည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ်က မက်ဆချူးဆက် တက္ကသိုလ်မှ ထုတ်ပြန်သောစာတမ်းတွင်လည်း ပါးစပ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူများ၏ ၇%၊ အရက်နှင့် စီးကရက်ကို တွဲဖက်၍ တစ်ပိုင်တည်း သောက်သုံးသူများတွင် မြင်ရသည်ဟု ဆိုသေးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများတွင် ပိုပြီးအရေးကြီးသေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် စီးကရက်သောက်ပါက မိခင် သွေးစထဲတွင် ကာဘွန်မွန်အောက်ဆိုက်ဓာတ်လွန်ကဲနေသဖြင့် ကလေးဆီကို အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် အရောက်နည်း၏။ ကလေး၏ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်၏။ အဆိုပါမိခင်လောင်းက အရက်ကိုပါ ပေါင်းစပ်လိုက်ပြီးပါက ကလေးများ ဦးနှောက်အပြည့်ပါမလာခြင်း၊ ကလေးပုက်ကျခြင်း၊ သေးငယ်သောကလေးကို မွေးနိုင်ခြင်း၊ ကလေး၏ ဥာဏ်ပညာ ချို့တဲ့စေခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း အထောက်အထားများ တွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ယနေ့ လူငယ်များသည် အသက်ငယ်စဉ်ကပင် အရက်နှင့် စီးကရက်သောက်သည့်လေ့ကို ရတတ်ကြသည်။ အရက်သောက်သော လူငယ်များကို လေ့လာသောအခါ လူပျိုအရွယ်ရောက်သည့် အသက်သည် အနည်းငယ် နောက်ကျနေတတ်သည်ဟု ဆိုသည်။ အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမိပါက သွေးထဲ၌ ယောက်ျားဟိုမုန်းဓာတ် ကျဆင်း၏။ ဤလိုလူငယ်များတွင် စီးကရက်ဖြင့် ပေါင်းစပ်မိပါက သုက်ပိုးမထွက်သည့်ဘဝကို ရောက်သွားတတ်၏။ ထိုအခါ အိမ်ထောင်ကျပေမဟ့် ကလေးအဖေဘဝကို ရောက်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

သို့ကြောင့် အရက်နှင့်စီးကရက် မတွဲမိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ဆရာဝန်တွေကပြည်သူတွေကို အကြီပေးကြပါဟု ၁၉၈၅ ခုနှစ်ထုတ် ကမ္ဘာ့ဆေးပညာ အသင်းဂျာနယ်မှ ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒုက်ယဒာကြိမ်

နွေရာသီတွင် ကြိုရတတ်သော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

လွန်ခဲ့သောနှစ်ကဆိုလျှင် မြန်မာနိုင်ငံပေါ်၌ လေပူလှိုင်းနှင့် ကြိုရသဖြင့် မိုးဦးနောက်ကျပြီး ရာသီဥတုမှာ လွန်စွာပူပြင်းခဲ့သည်။ အညာဒေသမှာ လူကြီး အတော်များများ မှည့်ကြေ ကြွေခဲ့ကြသည်။ အချို့မြို့များ၌ လူ ၂၀-၃၀ အထိ တစ်နေ့တည်း သေဆုံးကြသဖြင့် သာမန်ဟု မယူဆသင့်ပေ။

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံဖြင့် တင်ပြပါရစေ။ သာယာဝတီမြို့၌ ဇွေးလမှာ လွန်စွာပူပြင်းလျက်ရှိသည်။ ဤတွင် အသက် ၇၀ နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက်မှာ အစားအသောက် မမှန်ခဲ့ပါ။ စိတ်ထားကလည်း ကလေးလိုလို ဖြစ်နေခဲ့သည်။ သားသမီးတွေက အစာကျွေးမှစားသည်။ ရေချိုးပေးမှချိုးသည်။ တင်ထားသည့် ကုလားထိုင်ပေါ်သာ ထိုင်နေသူဖြစ်၏။ အချင်းဖြစ် ပွားမည့်နေ့တွင် သမီးလုပ်သူက မိခင်ကို နံနက်စာကျေ ပြီး အိမ်ပေါ်ထပ် ကုလားထိုင်တစ်လုံး ပေါ် ထိုင်နေစေခဲ့သည်။ သမီးလုပ်သူမှာ မမျှော်လင့်ပဲ ရုံးတွင် တစ်နေကုန် အလုပ်များနေခဲ့သည်။ နေ့လည်စာအတွက် အိမ်ပြန်မစားလိုက်ရချေ။ ညနေ သုံးနာရီထိုးမှ အိမ်ကို ကပျာကယာပြန်သွားသည်။ အိမ်တွင် အတွားကြီး ကိုယ် ခြစ်ခြစ်တောက်ပူနေသည်။ အပူချိန် ၁၀၆ ဒီဂရီအထက် တက်နေပြီး မကြာခဏ သတိလစ်သွားသည်။ ရုတ်တရက် အဖျားကြီးပြီး သတိလစ်သွားသဖြင့် ဌက်ဖျား ရောဂါဝင်သည်ဟု ထင်ကြသည်။ ဆေးရုံချက်ချင်းတင်ဖို့ ကြိုးစားကြသည်။ ဒေါ်ဒေ နေဆဲမှာပင် အသက်ထွက်သွားသည်။

ဤသို့ဖြစ်ရပ်မျိုး အတော်များများ လွန်ခဲ့သောနှစ် နွေရာသီက အညာ မြို့နယ်အများ၌ ဖြစ်ပွားခဲ့ကြသည်။ တစ်ရွာနှင့်တစ်ရွာ နေ့လည်လမ်းလျှောက်ပြီး အလည်သွားရာက ညနေ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ အပူရှိန် အဖျားဝင်ပြီး ရုတ်တရက် အသက်သေဆုံးသူများတွေ့ မနည်းခဲ့ပါ။ အသုဘကို နေ့လည်က သွားပို့ပြီး အပြန်တွင် ဖျားလာသူတွေလည်း မနည်းပေ။

ဒုတိယအကြိမ်

နောက်အတွေ့အကြုံတစ်ခု၊ စာရေးသူ ယောမြေ၌ ပထမဆုံးအမှုထမ်းရန် အသွား၊ ၁၉၆၄ ခုနှစ် နွေရာသီက ပခုက္ကူမြို့တွင် တစ်နေ့တည်း လူ ၅၅ ယောက် သေဆုံးခဲ့သည်။ အားလုံး အသက် ၆၀ ကျော်လူကြီးများ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်နေ့တည်း ဤမျှ အသေအပျောက်များခဲ့သဖြင့် ခရိုင်ဝန်က အထက်သို့အစီရင်ခံသည့်အထိ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်မြို့လုံး ရုတ်ရုတ်သဲသဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်မှာ ပြင်ပ၌ ၁၀၆-၁၀၀ ဒီဂရီအထိ ရက်ဆက်ပူပြင်းခဲ့သည်။ စာရေးသူ တည်းခိုသော အိမ်မှာဆိုလျှင် နေ့အချိန်မှာ အိမ်အောက်မှာ မြေကျင်းတူးထားပြီး မြေကျင်းထဲ၌နေ၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရသည်အထိ ရာသီက ပူပြင်းခဲ့၏။

ဤလိုဖြစ်ပွားခဲ့သော ဖြစ်ရပ်များမှာ ရောဂါဝိုင်းပွားတို့ကြောင့် မဟုတ်။ ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်၊ ပြင်ပက ရာသီဥတုကြောင့် လူသားတို့ခံစားကြရသော ဝေဒနာတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီဥတုကပေးသော ဝေဒနာများ

လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန်သည် အတက်အကျဆိုး၍မရှိ၊ အမြဲ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ဆိုပြီးရှိ၏။ လူတစ်ယောက်သည် အပူချိန် ၁၀၀ ဖာရင်ဟိုက် ကျော်နေသောနေ့ပူထဲ အချိန်ကြာအောင် သွားလာသည့်အခါ သို့မဟုတ် ပူအိုက်သော မီးဖိုထဲ အချိန်ကြာမြင့်အောင် နေထိုင်ရသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူများသည်း အချိုးကျဘက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့မဖြစ်ရအောင် ကိုယ်တွင်းဝင် သော အပူဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ချွေးအဖြစ် ပြန်ထုတ်ပစ်၏။ အသက် ပြင်းပြင်းရှူထုတ်ရှူသွင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် အပူချိန်ကို မျှတစေသည်။ ကျောက်ကပ်မှ သည်း ဆီးကိုထုတ်ပစ်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် တော်ရုံတန်ရုံ ပြင်ပ၌ အပူချိန်မြင့်နေရုံလောက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်က မမှု၊ သဘာဝနည်းဖြင့် ကာကွယ် သွားမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤသဘာဝ အကာအကွယ်က မထိန်းသိမ်းနိုင် သောအခါ—

၁။ အလုပ်ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်သူများတွင်၊ နွေရာသီတွင် အလုပ်ကြမ်း ကို လုပ်ကိုင်ကြသော လုပ်သားကြီးများတွင် ကြုံရတတ်သော ပြဿနာက ချွေးထွက်လွန်ကဲခြင်းဖြစ်၏။ နွေရာသီနေ့လည်နေ့ခင်း အချိန်၌ လွတိုက်၊ သစ်ခွဲ၊ ထင်းခွဲ စသည့် အလုပ်ကြမ်းလုပ်သော သူများတွင် နုံးခွေနေတတ်ကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ မူးဝေနေတတ်၏။ မကြာမကြာ ကြွက်တက်တတ်ကြသည်။ မျက်စိထဲမှာ အနက်ရောင် အဖြူရောင်အစက်ကလေးတွေ မြင်တွေ့ရတတ်သည်ဟုဆိုကြသည်။ နောက်ပိုင်းကာလတွင် အော့အန်တတ်ကြသည်။ ဤလိုဝေဒနာ စုမှာ ချွေးထွက်လွန်ကဲရာက ချွေးနှင့်အတူ ဆားဓာတ်က ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းမှ အများကြီးထွက်သွားသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်

တွင်း၌ အိမ်သုံးဆားဓာတ် ချို့တဲရာက ဤလက္ခဏာစု ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် နွေရာသီ၌ ချေးထွက်အောင် အလုပ်သုပ်ရသော လူတိုင်းလူတိုင်း အိမ်သုံးဆားကို ပိုမိုမြိုဝဲပေးရန်လိုသည်။ အညာဒေသမှ နွေရာသီ၌ သောက်သုံးလေ့ရှိသော လက်ဖက်ရည် ကြမ်း နှင့် ဆားတို့စားခြင်းနှင့် မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည် ဆားထည့်သောက်ခြင်း ဓလေ့တို့မှာ ဤရောဂါစုကို ကာကွယ်ပေးရာရောက်သည်။

တစ်ချိန်က အခနာက်တိုင်းမှ စစ်သားများ မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ အပူပိုင်းဒေသ နိုင်ငံများသို့ စစ်ချီသာကြသည့်အခါ ဆေးဆားခဲများကို နေ့စဉ်သောက်သုံးစေသည့် ဓလေ့ရှိခဲ့သည်။ ဆေးဆားခဲဆိုသည်မှာ သာမန်အိမ်သုံးဆားကို စစ်သားများ အထင်မသေးရအောင် ဆေးလုံးသဖွယ် ပြုပြင်ပြီး ထုတ်သုပ်ရောင်းချခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

လို့ကြောင့် မည်သူမဆို နွေရာသီ၌ နုံးခွေနေတတ်လျှင်၊ ကြွက်တက်တတ်လျှင် အိမ်သုံးဆားကို နေ့စဉ် ဆေးအဖြစ် သောက်သုံးပေးရန်လိုပါသည်။

၂။ အပူလျှပ်ခြင်း (၀၇) ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ရုတ်တရက် အပြင်းတက်ခြင်း၊ လူမှာ အကောင်းပကတိအနေအထားက အပူချိန် ၁၀၅°–၁၀၆° ဖာရင်ဟိုက်ထိ ရုတ်တရက်တက်သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ပြင်ပ၌ ရာသီဥတုက လွန်စွာ ပူပြင်း၏၊ လူက ချေးထွက်ချင်၏။ သို့ပေမယ့် အဝတ်အစားထူထူကို ဝတ်စားဆင်ယင် ထားမိခြင်း၊ လေဝင် လေထွက် မရှိသော နေရာ၌ ဆက်လက် နေထိုင်ခြင်း၊ အဖျားအနာအခံရှိခြင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း စသည်တို့နှင့် ဆုံဆည်းသည့်အခါ ဤဝေဒနာမျိုး ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။

ဥပမာ–လူကြီးတစ်ယောက် နံနက်က ဝမ်းသွားထား၏။ ဝမ်းပျက်နေ၏၊ နေ့လယ်ခန့်ခင်းအချိန် ပြင်ပ၌ ရာသီဥတု တအားပူ[illegible] သောကာလ၌ တစ်ရွာသို့ လမ်းလျှောက်လိုက်သွား၏။ နဂိုက ဖျား[illegible]ချင်သလိုလို နုံးခွေနေသဖြင့် အင်္ကျီထူထူကို ဝတ်ဆင်သွားမိခဲ့[illegible] တစ်နာရီကျော်အောင် လမ်းလျှောက် လိုက်သွားပြီး ပြန်ရော[illegible]သောအခါ လူမှာ ခေါင်းအုံသာသည်။ မနေနိုင် မထိုင်နိုင်အော[illegible] အောာ့အန်ချင်သလိုလို ဖြစ်လာသည်။ သားသမီးထွေက မိ[illegible]ဖျားလာသည်ဆိုပြီး အင်္ကျီအထူ ထပ်ဝတ်ပေးကာ အခန်းတွင်း[illegible] အောင်းထားစေ၏။ ဤအချိန်မှာ လူနာ၏မျက်နှာမှာ နီရဲနေ[illegible] ချေးကလည်း လုံးဝမထွက်၊ စကားအပြောအဆို မမှန်ဘဲ ဖြစ်[illegible]သည်။ ကိုယ်အပူချိန်က တအား ထိုးတက်သွား၏။ သား[illegible]တွေက စောင်ထူထူကို ခြုံပေးကြသည်။ လူနာက ရုံးကန်[illegible]

ဆွေမျိုးတွေက စောင်တွေကို ပိုပြီးရှိပေးကြသည်။ ဒီလိုနှင့် လူနာမှာ ရုံးရင်းကန်ရင်း အဖျားတွေ ပိုသထက် ပိုလာရကာ အသက်ထွက်သွားဏ်၊ ဒါကို အပူလျှပ်သည်ဟု ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။

ဒီလိုဝေဒနာနှင့် လူကြီးတစ်ယောက် အသက်သေဆုံးပြီ ဆိုလျှင် အသက်တူ အရွယ်တူ အတိုးအို အမယ်အို အများက နေ့လယ်နေ့ခင်းမှာ အသုတ လိုက်ပို့တတ်ကြသည်။ ပြီးလျှင် နောက်ထပ် အဖော်တွေထဲက တစ်ယောက် နှစ်ယောက်ဆိုသလို သေဆုံးတတ်ကြသည်။ ချေ ငုတ်ပြီး အဖျားကြီးသော ရောဂါဟု အမည်ပေးတတ်ကြသည်။

ဤဆောင်းပါးရှေ ပိုင်းကွင် ဖော်ပြခဲ့သော သာယာဝတ်မြို့မှ အမေကြီး ဆိုလျှင် ရာသီက ပူချိန် သွတ်အမိုးနှင့် နီးသော အိမ်အပေါ်ထပ်မှာ အချိန်ကြာအောင်နေခဲ့၏၊ အမေကြီးက စိတ်ထား မမှန်သဖြင့် ရာသီပူပေမယ့် အောက်ထပ်ကို မဆင်း၊ ရေလည်းမချိုး၊ ဒီတော့ တစ်နေ့လုံး ပေါင်းကြောင်ထဲ ပေါင်းခံထားရသလိုဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ဒီလိုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်လာသော အပူဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ပြန်လည်မထုတ်ပစ်နိုင်ရာက နောက်ဆုံး ဦးနှောက်မှ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အပူချိန် ၉၈.၆° ဖာရင်ဟိုက် တည်ခြိန်နေအောင် ထိန်းပေးနိုင်စွမ်း မရှိတော့သောအခါ အတွားကြီး၏ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်မှာ ၁၀၆° ဖာရင်ဟိုက်ထိ အောင် တက်သွားပြီး မကြာမီ အသက်ပါသွားခြင်း ဖြစ်၏။

အလားတူပင် ပခုက္ကူဘို့လို အလွန်ပူပြင်းသော ဒေသ၌ တစ်ရက်တလေ အထူးပူအီ ကဲသည့်အခါ နေ့လယ်နေ့ခင်း ပြင်ပသို့ ခရီးထွက်သူများ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခံအား နည်းနေသော လူကြီးများ အစုလိုက် အသက်ပါသွားကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤဝေဒနာမျိုးကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံ အပူပိုင်းဒေသမှ အသက်ကြီးသူများထဲက နှစ်စဉ် ကွယ်လွန်ကြသူတွေ မနည်းတော့ပါ။ သို့ကြောင့် ဤဝေဒနာမျိုး ဖြစ်ကြရလေအောင်—

၁။ နွေရာသီ နေ့လယ်နေ့ခင်းအချိန်၌ နေပူထဲသွားလာခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံသော သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ အထူးသတိပြုရန် လိုသည်။ နွေရာသီ၌ နံ ခွေနေလျှင် ဆားကို မှန်မှန်စားပေးပြီး လေအေးအေးရှိရာ အရိပ်အာဝါသထဲမှာသာ နားနားနေနေ နေထိုင်ပါ။ မလွှဲသာလို့ နေပူထဲ သွားလာကြရပြီး အပူချိန် ရုတ်ဘရက် ကိုးလာလျှင်—

— စောင်ခြုံပြီး အခန်းမအောင်းပါနှင့်

— ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် အမြန်ဆုံး ကျဆင်းရအောင် မည်သို့သော အအေးဓာတ်ကို မဆိုရအောင် ကြိုးစားရပ မည်။ ယတ်တောင်ဖြင့် ယတ်ဘေသင့်သည်။

– အကောင်းဆုံးက ကိုယ်ပူဝေဒနာရှင်အား ရေခဲဖြင့် ကိုယ်ပူချပေးခြင်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ လိုအပ်လျှင် ရေခဲရေဖြင့် ချိုးတန်ချိုးပေးရပါမည်။ ဆေးရုံများ၌ ရေခဲကို ရေချိုးကန်ထဲ ထည့်ထားပြီး လူနာကို စိမ်ပေးပါသည်။

ရေခဲရေ မရှိပါက ရေအေးအေးဖြင့် လောင်းချိုးပေးနိုင်ပါသည်။

– ကိုယ်ပူသည်ဆိုပြီး အင်္ကျီစပရင်၊ ပါးစပ်တမော တို့ကို တိုက်ကျွေးလို့ အကျိုးမရပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားပေါ်ရှိ ချွေးထွက်စေသော ဂလင်းများက တာဝန်မထမ်းဆောင်ကြသော ကာလဖြစ်၍ ဖြစ်ပါသည်။

အဓိကအားဖြင့် ဤသို့ အသက်ကိုပင် ဒုက္ခပေးတတ်သော ဤဝေဒနာကို ကာကွယ်လိုလျှင်–

– နွေရာသီ နေ့လယ် နေ့ခင်းအပြင်မထွက်နှင့်။

– အလုပ်ကြိန်း လုပ်စရာရှိလျှင် နံနက်ခင်း၊ ညနေခင်းမှာ လုပ်ကိုင်ပါ။

– နွေရာသီ၌ နံးခွေနေလျှင် ဆားကို ပိုမိုဖိုဝဲခပးပါ။

– အရိပ်ထဲမှာ ရေချိုးပါ။ ရေနည်းနည်းစီဖြင့် မျက်နှာ ခြေ လက်များကို လောင်းပြီးမှ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးပေါ် ရေလောင်းပါ။

– မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဇွဲ ငုတ်ပြီး အဖျာကြီးသောရောဂါ ဖြစ်ပွားလာလျှင် တချစ်ချစ် ပူနေသော လူနာပေါ် ရေလောင်းချဖို့ ကြောက်မနေပါနှင့်၊ လိုအပ်လျှင် ရေခဲရေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လောင်းချပေးပါ။ ဝေဒနာရှင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန် ထိန်းပေးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ပျက်စီးသွားပြီ ဖြစ်၍ ရေအေးဖြင့် အပူချိန်ထိန်းပေးခြင်းသည်သာ အဓိကကုသနည်း ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ အပူချိန် ၁၀၆ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အထိတက်နေသော လူမမာအား နာရီဝက်လောက် အချိန်အတွင်း အပူချိန်ကို ပြန်မချနိုင်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ သေလမ်းသို့ လွန်စွာနီးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ နွေရာသီ၌ ကြုံရတတ်သော အရေးကြီးသော ဝေဒနာနှစ်မျိုးအပြင် သတိထားစရာ ကိစ္စနှစ်ခုကရှိသေးသည်။

(က) နေပူခလောင်ခြင်း

နေပူထဲသွားလာသူများ၏ အရေပြားမှာ နွဲပြာပြီး ငါးခြောက်ဖုတ်လို ဖြစ်သွားတတ်သည်။ အရေပြားကို နေရောင်ခြည်ဒဏ် မီးကင်ထားသလို ဖြစ်စေလောကြောင့် ဖြစ်၏။

တစ်နည်း အလှပျက်စေ၏။ အရွယ်ကျလွယ်၏။ သို့ကြောင့် မိမိ၏ မျက်နှာနှင့် ခြေလက် အသားအရေအလှကို ထိန်းသိမ်းထိသူတိုင်း နေ့လယ်နေ့ခင်း နေပူထဲသွားလာခြင်းကို အထူ ရှောင်ရှိသင့်၏။ နေပူကိုရှောင်ခြင်းဖြင့် အခရပြားကင်ဆာဘေးမှလည်း ကာကွယ်ပြီးဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

(ခ) အရေပြားပေါ်၌ မိတ်ထွက်ခြင်း

နွေအခါ ဝသောသူများ၏ ကျောကုန်း၌ မိတ်ပုများထွက်တတ်သည်၊ ကလေးငယ်များတွင်လည်း ထွက်တတ်သည်။ လွန်စွာယားယံစေသော ဝေဒနာဖြစ်၏။ ခွေးထွက်သော ဂလင်းအကျိတ်များအား ပိုးမွှားများကဖျက်ဆီးရာက ဤဝေဒနာရတတ်သည်ဟု အဆိုရှိသည်။ ယောကျ်ားများတွင် ဤဝေဒနာ ပိုပြီ ဖြစ်တတ်သည်။ မင်ဖီတယ်ဆေးရည် (ဘီဝီအိုင်) သို့မဟုတ် သနပ်ခါးရည်ဖြင့် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါမည်။ အထူး ခံစားနေရသူများအား နွေရာသီ၌ အေးမြသောဒေသ (ဥပမာ) မေမြို့၊ ကလောစသည့် မြို့များသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်စေခြင်း၊ လေအေးစက်ဟ်ဆင်ထားသောအခန်း၌ နွေခင်းအခါ နေထိုင်စေခြင်း စသည့် နည်းများဖြင့် ကုသလို့ရပါသည်။ ဤဝေဒနာအတွက် ကုသစရာအထူးဆေးဝါးမရှိပါ။

ဒုကိယအကြိမ်

နေပူထဲတွင် သွားလာကြသည့်အခါ

အနောက်နိုင်ငံများတွင် နေထွက်သည့်ရာသီဟူ၍ သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိ။ အမြဲလိုလို အေးစိမ့်နေပြီး ဆီးနှင်းများနှင့် ဖြစ်နေတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံသာ နေထွက်တတ်သည်။ ထိုအခါ သူ့ထက်ငါ အဝတ်အစားများကိုခွတ်ပြီး နေပူ ဆာလှုံလေ့ရှိကြသည်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများကျတော့ နေရောင်ခြည်ပေါပေါ် များများရှိသော မြေထဲပင်လယ်တစ်ဝိုက်သို့ အပျော်ခရီးထွက်ကြသည်။ နေရောင် ခြည်ထိထားသော အရေပြား၏အရောင် (ဝါ) ကြေးနီရောင်ကိုမှ လူတွေထ တပ်မက်ကြသည်။ အချို့ကျတော့ နေပူရောင်နည်းနည်းထိရုံနှင့် အရေပြားက များများညို့သွားရအောင် ဆေးလိမ်းပြီး နေပူဆာလှုံလေ့ရှိကြသည်။

ဤလိုပြုလုပ်နေကြသော နိုင်ငံအများတွင် အသစ်အဆန်းအဖြစ် ပေါ်လာ သော ရောဂါက အရေပြားကင်ဆာရောဂါဖြစ်၏။ ဥပမာ ဂျော့ဆိုသောသတ်သ သားဆိုလျှင် နိုင်ငံတကာသို့ သွားလာခွင့်ရခဲ့သူဖြစ်၏။ သူ၏အသားအရည်မှာ အမြဲလိုလို နေပူလောင်ထားသဖြင့် နီရဲနေတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်နေတာကို သူ ဂုဏ်ယူသည်။

သူ အသက် ၆၀ ပြည့်သောနှစ်တွင် နှာခေါင်းအရင်း၌ အနာဖုကလေ တစ်လုံးထွက်လာသည်။ ပထမတော့ အနာကျက်စေသော လိမ်းဆေးများ ဝယ်ထည့်ကြည့်သည်။ အကြောင်းမထူး၊ ၂ လကျော်လာပြီ။ ထိုကြောင့် အ ပြားရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ထံ ပြသခဲ့သည်။ ဆရာဝန်က အရေပြားကင်ဆ ရောဂါ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဒါပေမယ့် ကင်ဆာရောဂါလို့ ဆိုလိုက်သဖြင့် အ ကြောက်လန့်သွားစရာမလိုပါ။ ယခုခေတ်တွင် ဤရောဂါကို ပျောက်ကင်းသ

အထိ ကုသပေးနိုင်သောခေတ်ကို ရောက်ပါပြီဟု အားပေးစကား ပြောသည်။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့ဆေးအကုခံသောအခါ ထင်သလို ဆရာဝန်ပြောသလောက် မလွယ်။ ဆရာဝန်က အရေပြားပေါ်မှ အနာတစ်ခုလုံးကို လှီးဖြတ်ပစ်လိုက်သည်။ ပြီးမှ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကင်ရသည်။ ဒီတော့မှ ရောဂါပျောက်သွားသည်။ ဒါတောင် မျက်နှာပေါ်၌ အမာရွတ်ကြီးတစ်ခု ကျန်နေသေးသည်။

ဤရောဂါမှာ သူတို့လူမျိုးတွေမှာ သာ မဟုတ်၊ မြန်မာပြည်မှာလည်း ရှိသည်၊ စာရေးသူ၏ ဆေးခန်းတွင် ဤလိုဝေဒနာရှင်မျိုးကို သုံလေးလလျှင် တစ်ယောက်ဆိုသလို တွေ့ရပါသည်။ မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်မှ ခွဲစိတ်ပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးအောင်ညွန့်က သူတို့အညာဒေသမှာ အရေပြားကင်ဆာရောဂါသည် ကင်ဆာရောဂါအပေးလုံးအနက် အပေါများဆုံး အမျိုးဖြစ်သည်ဟု ဆိုတမ်းတစ်စောင် ဖတ်ကြားခဲ့သည်ကို မှတ်သားခဲ့မိပါသည်။

ရောဂါအမျိုးကွဲများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ စာရင်းများအရ သူတို့နိုင်ငံတွင် အရေပြားကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသူ တစ်နှစ်လျှင် ၅၃၅၀၀၀ ဦးခန့်ရှိသည်။ ယင်းတို့အားလုံးမှာ နေရောင်ခြည်နှင့် အလွန်အမင်းထိတွေ့ရာက ဖြစ်ကြရသည်။ ရောဂါမှာ အမျိုးကွဲသုံးမျိုးရှိသည်။

(က) **Basal Cell Carcinoma** ဘေဆယ်ဆဲလ် ကာစီနိုမာခေါ် ကင်ဆာမျိုး တစ်နှစ်လျှင် ဖြစ်ပွားသူ ၄ သန်းခန့် အပေါများဆုံး အမျိုးအစားဖြစ်၏။ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးတစ်ပိုက်မှ စတင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

(ခ) **Squamous Cell Carcinoma** စကားမော့ဆဲလ် ကာစီနိုမာခေါ် ကင်ဆာမျိုး နှစ်စဉ် ရောဂါဖြစ်သူ တစ်သန်းခန့်ရှိ၍ ရောဂါပြန့်ပွားလွယ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်တွေက မျက်နှာပေါ်၌ အမာရွတ်အတော်ကြီးကြီး ကျန်သည်အထိ ခွဲဖြတ်ပေးလေ့ရှိသည်။

နတိယအကြိမ်

(၈) **Malignant Melanoma** မလိဂနှင့် မီလာနိုမာ နဂိုရှိပြီး ခွဲနက် စသည်တို့မှတစ်ဆင့် ကင်ဆာအဖွဲ့ပြောင်းသော အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ အသက်အန္တရာယ်နိုးသည်။ ရောဂါဖြစ်သူများကို အကောင်းဆုံးဆေးရုံ၌ ဆေးကုသပေးစေကာမူ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက်သေဆုံးလေ့ရှိကြသည်။

ကြောက်စရာကောင်းသော အမျိုးအစားဖြစ်၏။ သို့သော် ဇွဲကြိုးစားခဲ့၍ တော်သေးသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ယခုခေတ်တွင် အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပွားသူဦးရေမှာ ဒီရေအလား တိုးတက်လျက်ရှိသည်ဟု သိရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ပါရဂူများ၏ အလိုအရ ဤရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်းသည် လာမည့်သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ တွင် ယခုထက် ၄ ဆတိုးလာလိမ့်မည်ဆိုသည်။ ယခုလိုအရေပြားကင်ဆာရောဂါတွေ့ တိုးတက်လာခြင်းမှာ တို တက်ပြီး နိုင်ငံအများ၌ လူတွေ့မှာ ဝင်ငွေတိုးရာက အချိန်ပိုတွေ့ ပိုရလာပြီး နေပူရှိရာ နိုင်ငံများသို့ လျှောက်လည်ကြသောကြောင့် နေပူလွန်းသော ထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟုဆိုသည်။

ဒီလိုဆိုလျှင် နေရောင်ခြည်ကို လူသားတို့ အမြဲတစေ ရှောင်ကြရတော့မှာလား။ မြန်မာပြည်တို့လို နိုင်ငံတွေမှာဆိုလျှင် နေပူထဲ လယ်မစိုက်ကြရတော့ဘူးလား။ ဆရာဝန်ကြီးတွေအဖြင်အရ နေရောင်ခြည်ကို လုံးဝ ရှောင်ကြရမည်ထင်မဆိုလိုပါ။ သို့သော် နေပူထဲသွားသည့်အခါ ဦးနှောက်ကို သုံးဖို့တော့ အကြံပြုကြသည်။

ဥပမာ လယ်သူမတစ်ယောက် လယ်ထဲဆင်းသည့်အခါ နေပူပေးမှုမိုးတွင်းအခါဖြစ်၍ မိုးသားတွေက နေရောင်ခြည်တွင်ပါသော အာထရာဗိုင်အိုလက် ရောင်ခြည်ကို တားဆီးပေးသဖြင့် ဟော်ရုံတန်ရုံ နေပူထဲထွက်လို့တော်ကိစ္စမရှိ။ နောက်ပြီး မြန်မာဓလေ့အရ ခေါင်းကို ဆောင်းထားပြီး သနပ်ခါးထူထူကို မျက်နှာနှင့် လက်များအပေါ် လိမ်းထားသေးသည်။ အင်္ကျီက လက်ရှည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ မိုးကာနှင့် ဒါကြောင့် ကိစ္စမရှိ။

သို့သော် ဦးထုပ်မဆောင်း သနပ်ခါးမလိမ်းဘဲ သုံးရက်သုံးလီသင်္ကြန်ထွက်ရေလည်ခံတာမျိုးကတော့ မကောင်း။

နေပူလောင်ထားသော အရေပြားသည် မီးနှင့်ကင်ထားသလို တွန့်သွားသည်။ အနည်းဆုံးတော့ အသက်ငါးနှစ်လောက် ကြီးသွားသလို ခံစားမည်ဖြစ်၏။

ဒုကိယ အကြိမ်

မယုံလျှင် အသက်တူအရွယ်တူ အညာမှ အဘိုးအို အဖွားအိုတစ်ယောက်နှင့် ရန်ကုန်မြို့တွင်းမှ အလုပ်မလုပ်ရပ် သားသမီးပြုစု ယုယမှုကို ခံယူခွင့်ရသော အိမ်တွင်းအောင်း ယောက်ျားအို မိန်းမအိုတစ်ယောက်နှင့် ယှဉ်ကြည့်ပါ။ ညီအစ်ကို မောင်နှမချင်းတူစေကာမူ လယ်ယာလုပ်သားနှင့် စက်ရုံ အလုပ်ရုံ လုပ်သားတို့ကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။ နေပူများများထိသောသူများက အရွယ်ကျ လွယ်သည် ဆိုသောအချက်ကို မည်သူမျှ မငြင်းနိုင်ပါ။ ထိုကြောင့် မိန်းမပျိုများ မျက်နှာလှပနေချင်လျှင် ဆေးဝါးတို့ထက် နေပူရောင်ကိုရှောင်ကြဖို့ ဆရာဝန်တွေက တိုက်တွန်းနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အရေပြားကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ

အရေပြားကင်ဆာရောဂါမှာ မည်သူမှာမဆို ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်၏။ မျက်နှာဖြူတွေမှာမှ ပိုရှိဖြစ်တတ်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ သို့သော် ကုလားလူမျိုးတွေနှင့် ကပ္ပလီလူမျိုးတွေတွင် အဖြစ်နည်းသည်။ မြန်မာ တရုတ်စသည့် အသားဝါလူမျိုးတို့တွင် ဤရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်း နိမ့်ပါ။

* ဤရောဂါကို အလွယ်တကူ ကုသပေးလို့ရသည်။ လက်တွေ့ကျတော့ ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုရန် လိုသလို ဓာတ်ရောင်ခြည်ကိုပါ ကင်ပေးဖို့ လိုအပ်သည်။ဒါဆို ဆေးကုသချိန် ၆ လလောက်တော့ ကြာမည်။ အလုပ်အကိုင်တွေ ပျက်ဦးမည်။

* ဤရောဂါကို ဖြစ်မါစတွင် တွေ့ရဖို့ အရေးကြီးသည်။ မည်သူမဆို မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ အရေပြားကို အမြဲလေ့လာကြည့်ရှုထားဖို့ လိုသည်။ အရေပြားမှရှိသော အဖုအသီးကလေးများ မွဲဖြူမွဲနက်ကလေးများမှ အရောင် ပြောင်းလာလျှင် အသီး ကြီးလာလျှင် တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ချက်ချင်းပြသပေးဖို့ လိုသည်။

* ဤရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းများတွင် ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းမှာ နေရောင်ခြည်နှင့် အထိတွေ့မှုလွန်ရာက ဖြစ်ရသည်။ အချို့ကျတော့ ဓာတ်မှန်ရောင်ခြည် စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သေးသည်။ အဓိကက နေပူရောင်ပေါသော နံနက် ၁၀နာရီမှ ညနေ ၃နာရီ အတွင်း ထီးခမောက်မပါပဲ နေပူထဲ သွားလာ လှုပ်ရှားခြင်းကို ရှောင်ပါ။

အင်္ကျီလက်ရှည် ဘောင်းဘီရှည် ဦးထုပ်များက အကာအကွယ် ပေးပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အလားတူပင် မိမိတို့ရင်သွေးငယ်များကို ကလေးဘဝမှာ နေပူထဲ ထွက်မကစားရအောင် လေ့ကျင့်ပေးထားပါ။ အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ရှင်းပြထားပါ။

* ဤဆောဂါအတွက် ကုသရမခက်ဟု ပြောကြပေမယ့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စတွေက မနည်းမနော။ အထူးသဖြင့် မီလာနိုမာခေါ် မွဲနက်မှတစ်ဆင့် အသွင်ပြောင်းလာသော အမျိုးအစားကို ကုသရန်မလွယ်ပါ။

သို့ကြောင့်—

အရေပြားကင်ဆာဘေး ကင်းဝေးရအောင် ရုပ်ရည် ရူပကာမကျရအောင် နေပူထဲထွက်ခြင်းကို မိမိတို့ရှောင်ပါ။ သားသမီးများကိုလည်း ရှောင်ပါစေ။

(အမျိုးသမီးတို့၏ ပါးပြင်ပေါ်၌ဖြစ်တတ်သော တင်းတိတ်ဝေဒနာမှာ မျိုးရိုးအရ မယ်လနင်ဓာတ် ပေါများ သူများတွင် နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့ရာတွင် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

ဒုတိယဒာဂြိမ်

ဗိုက်တာမင် ဆေးပြားတို့ကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးဖို့ လိုအပ်ပါသလား

သက္ကရာဇ် ၁၉၁၁ ခုနှစ်တွင် ဇီဝဓာတုသိပ္ပံပညာရှင် ကာဆီမာဇန့်က ဘီရန်ဆာန်တို့၏ အသည်းမှဓာတ်တစ်မျိုးက ခိုများ၏အာရုံကြောတို့ကို သန်စွမ်း အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့၏၊ ယင်းဓာတ်ကို ဗိုက်တာမင်ဟု အမည် ပေးခဲ့ရာက ဗိုက်တာမင်ဆေးအမျိုးမျိုး (ဗိုက်တာမင်ဘီ ၁မှ နောက်ဆုံး တွေ့ရှိ သော ဗိုက်တာမင်ဘီ ၁၂အထိ) အသက်ရှင်ရန် အရေးကြီးသော ဓာတ်စုပေါင်း ပေါင်းမျိုးကို တွေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ယနေ့ ဤဗိုက်တာမင်များကို ဆေးပြား ဆေးရည် ထိုးဆေး စသည့် အသွင်အမျိုးမျိုးနှင့် ဆေးကုမ္ပဏီများက အပြိုင်အဆိုင် ကြေးငြာ ထုတ်လုပ် ရောင်းချလျက်ရှိရာ ဗိုက်တာမင်ဆေးများကို လူအများက အသုံးပြု နေကြရုံကေ အသက်ရှည်ဆေး ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဆေး ရှိသင့်တာထက် အင်အား ကိုးစေသောဆေး စသည့်အမြင်မျိုးစုံဖြင့် လိုသည်ထက်ပို၍ သောက်သုံးနေကြသူ ရှိသည်း မနည်းပါ။ သို့ကြောင့် ယင်းဗိုက်တာမင်တို့ကို လူသားတို့ နေ့တိုင်း သောက်သုံးပေးကြခြင်းဖြင့် အမှန်တကယ် အကျိုးရှိပါလေစဟု ဆန်းစစ်ကြည့် ရန် အချိန်ကျပြီဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ ဓာတ်စာပညာရှင်များကို မေးကြည့်လျှင် ဤ ဗိုက်တာမင်မျိုးစုံမှာ နေ့စဉ်စားသုံးနေကြသော အစားအစာထဲ၌ အလုံအလောက် ပါရှိသဖြင့် သာ ကျန်းမာနေသူတစ်ယောက်အဖို့ မသိုအပ်ပါဟု ဖြေကြမည်ဖြစ်သည်။ သို့ပေ ယနေ့ ဗိုက်တာမင်ဈေးကွက်တွင် နေ့စဉ်ရောင်းချနေသော တန်ဖိုးမှာ ဒေါ် သန်းပေါင်းများစွာ မကပြီ။

ကိယဒာကြိမ်

အချို့ဆိုလျှင် ဗိုက်တာမင်များကို လိုသည်ထက်ပို၍ သောက်သုံးနေရာက ပြဿနာ ပေါ်နေသူများပင်ရှိ၏။ ဥပမာ၊ စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ဆိုလျှင် ၎င်း၏ သုံးနှစ်အရွယ် ရင်သွေးအား ငါးကြီးဆီကို နေ့စဉ် တိုက်ကျွေးခဲ့၏။ ဗိုက်တာမင်အေက အရေပြားကို ချောမွေ့စေသည်။ ရောဂါဘယကို အကာအကွယ် ပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည်ဆိုပြီး ရေးသားထားသည့်ဆေးစာပေတို့ကို ဖတ်ရှုရရာက မိမိသဘောအရ တိုက်ကျွေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်၊ သို့ပေမယ့် နည်းနည်းမဟုတ်၊ တစ်ကြိမ်တစ်ဇွန်း တစ်နေ့လေးကြိမ် တစ်နှစ်မက တိုက်ကျွေးခဲ့သည်။ ပထမတော့ ဟုတ်သလိုလို ရှိခဲ့ပေမယ့် ကြာလာသောအခါ ကလေးမှာ ယားယံလာပြီး ခြေလက်တွေတုံ့လာသည်။ ဆေးရုံတင်စစ်ဆေးတော့မှ သွေးထဲတွင် ထုံးဓာတ်တွေ မြင့်တက်နေသည်၊ ဗိုက်တာမင်အေဓာတ် လွန်သွား၍ ဖြစ်ရသည်။ ဤအတိုင်း ဆက်ကျွေးသွားလျှင် ကလေး နှလုံးရပ်ပြီး သေဆုံးသွားနိုင် သည်ဟု ဆိုသည်၊ ဗိုက်ဘာမင်ခအဓာတ်သည် ဆီးတွင်ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဤဆေးကို လိုသည်ထက်ပိုသောက်ပါက ခန္ဓာကိုယ်က ပိုလျှံသော ဗိုက်တာမင်ကို စွန့်မပစ်နိုင်ဝဲ ရှိတတ်သဖြင့် အထက်ပါအတိုင်း ပြဿနာပေါ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်၊

ရေတွင် ပျော်ဝင်နေတတ်သော အခြား ဗိုက်တာမင်တွေ ကျတော့ ဒီလောက် ခက်ခဲမပေးတတ်၊ ဒါနဲ့တောင် နိုင်ငယ်ဇင်းဓာတ် ပိုလျှံသွားပါက အော့အန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းမှ အသည်း ထိခိုက်သည် အထိ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အလာတူပင် ဓာတ်သတ္တုတွေကိုလည်း လိုသည်ထက် ပို၍ သောက်သုံးမိလျှင် အန္တရာယ်ရှိတတ်သည်။ ဥပမာ၊ ထုံးဓာတ် လွန်ကဲသောသူတွင် ကျောက်ကပ်၌ ကျောက်တည်တတ်သည်။

သို့ပေမဲ့ ဤသတင်းတွေကို ဘယ်သူမှမသိကြ၊ ဗိုက်တာမင်ဆိုတာ မရှိလျှင် မဖြစ်သော အားဆေးဆိုပြီး လူတိုင်းလူတိုင်း မှီဝဲလျက်ရှိကြသည်။ အချို့ဆိုလျှင် နိုင်ငံခြားလုပ်မှ ဈေးပိုကြီးဘာမျိုးကိုဝယ်မှ ဆေးတစ်ပြားထဲ ဗိုက်တာမင် ပိုစုံတာမျိုးကိုဝယ်မှ ပို၍ အကျိုးရှိမည်ဟု မြင်နေကြသည်၊

ဒီကြားထဲ ဗိုက်တာမင်ဆေးတွေက လူသားတွေကို အကျိုးပြုတတ်ဘဲ ပေါ်လာသည်။ သတင်းတွေက အားရစရာ၊ နောက်ဆုံးထွက်လာသော သတင်း အချို့တွင်–

– မျိုးရိုးအရ ဆစ်ကဲဆဲလ်ဒဏ်သွေးအားနည်းရောဂါ ရှိသူများကို ဗိုက်တာမင် ဘီ ၆ ဆေး တစ်နေ့ ၂ ပြား မှန်မှန်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါအခံရှိက ရောဂါလုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။

– အသက်ကြီးသော အမျိုသမီးများကို ဗိုက်တာမင်ဒီ မှန်မှန်တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် အိုးဝို့ ထုံးဓာတ်ဓလျှော့ပြီး ကျိုးတတ်သည့် အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးသည်။

– ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ငါးကျပ်ကင်များကိုသာ စားကြရာက ဗိုက်တာမင် စီဓာတ် လျော့နည်းပြီး အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါ အဖြစ်များကြသည်။

– ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံမှ ကင်းဝေးလိုလျှင် အမျှင်ပေါ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာကို ပိုမိုစားသုံးပြီး အဆီဓာတ်ကို လျော့စားကာ ဗိုက်တာမင်အေနှင့် စီပါသော အစားအစာကို ရွေးစားပါဟု ပညာရှင်အသီးသီးက အထောက်အထား ပြည့်ပြည့်စုံစုံနှင့် တင်ပြလာသောခေတ်ကို ရောက်လာခဲ့သည်။

ဤသို့ အယူအဆ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေသောကာလ၌ ဆရာဝန်အများ၏ အမြင်မှာ–

၁။ သင်သည် အစားအစာအစုံကို မှန်မှန်စားသုံးနေသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါက ဗိုက်တာမင်ဆေးများကို ထပ်ဆင့်သောက်သုံးစရာမလို။

၂။ သင်သည် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးနေသူ မဟုတ်ပါက ဗိုက်တာမင်မျိုးစုံကို သောက်သုံးပေးရန် လိုသည်။

၃။ ဗိုက်တာမင်များကိုပင် ဆရာဝန်အညွှန်းမပါဲ မိမိသဘောအရ အထူးသဖြင့် လိုသည်ထက်ပို၍ မသောက်သုံးရပါ။

၄။ ဗိုက်တာမင်ချို့တဲ့ရာက ပြဿနာတစ်ခု သင့်မှာ ဖြစ်ပေါ် နေပြီ ထင်ပါက ဆရာဝန်နှင့် အရင်တိုင်ပင်ပါ။ ဥပမာ။ မကြာခဏ နှာစေးချောင်းဆိုးဖြစ်နေပါက ဗိုက်တာမင်စီကို ဖိစားနေမည့် အစား ဆရာဝန်နှင့် ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို ရှာပါ။

၅။ ဆေးပုလင်းကြော်ငြာနောက် မလိုက်ပါနှင့်၊ ဆေးကုမ္ပဏီ အတော်များများသည် ကျော်အောင် ညာတတ်ကြသည်။

နောက်ပြီး ဗိုက်တာမင်ဆေးများကို ဝယ်ယူရာတွင် သတိထားရမည့် အချက်က ဆေးကုမ္ပဏီတွေက ကြေ ငြာစာကိုဖတ်ပြီး အညွှံမခံကြဖို့ လိုသည်။ ဘီပီအိုင် စသည့် အချိုးသား ဆေးဝါးစက်ရုံများက ပြည်သူများအတွက် အမှန်ကိုသော ဆေးကိုသာ ထုတ်လုပ်ပေးကြပါသည်။ အချို့စီးပွားရေးဆန်သော ဆေးကုမ္ပဏီခံတွေကျတော့ အရေးကြီးတာရော အရေးမကြီးတာရော ဆေးစာရင်းတွေ တစ်ထွာလောက် ရှည်အောင် ဖြည့်ပြီး တစ်မျိုး နည်းနည်းစီသာ ရှည်ကာ ဆေးပုလင်းကို မလှလှအောင် ပြုလုပ်ပြီး ညာရောင်းတတ်သည်။ ဆေးရေးကို တကယ်ကျသင့်သည်ထက် သုံးလေးဆမက တင်ထားတတ်ကြသည်။ ဒါမျိုးတွေကို ဝယ်ယူးအားမပေးဒိဖို့ လိုသည်။ အချုပ်အားဖြင့် ဗိုက်တာမင် ဆေးများကိုပင် ဆရာဝန် မညွှန်းဘဲ မိမိ သဘောအရ မသောက်သင့်ပါဟု ပြောင်ပါသည်။

ဒုကိယအကြိမ်

ဒါတွေစားလျှင် ကျန်းမာမည်

ယနေ့ ကမ္ဘာ့သိပ္ပံပညာရှင်အများက ပူးတွဲပါ အစားအစာ ဆယ်မျိုး ကို အဓိကထား စားသုံးကြရန် အကြံပြုထားကြသည်။

ယနေ့မြန်မာစာပေတွင် ဓာတ်စာနှင့်ပတ်သက်သည့် စာအုပ်၊ ဆောင်းပါး အတော်များများ ထွက်ပေါ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ မိမိတို့ အယူအဆ အတွေအကြုံများ အရ ရေးသားထားသော စာတမ်းများဖြင့်ကြ၍ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆုံညီကြပါ။ ယနေ့ကမ္ဘာ့သိပ္ပံပညာရှင်အများက အောက်ပါအစားအစာ ဆယ်မျိုးကို အဓိကထား စားသုံးကြရန် အကြံပြုထားပါသည်။

(၁) ငှက်ပျောသီး

(ပိုတက်စီယံဓာတ် ပေါကြွယ်ဝသည်။)

ငှက်ပျောသီး များများစားလျှင် လူဝသည်ဆိုသော အယူအဆမှာ မမှန်ပါ။ ကယ်လိုရီဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်ပါရှိသည့်နှုန်း နည်းပါးသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ငှက်ပျောသီး တွင် ဓာတ်သတ္တုမျိုး စုံ ပါရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ပိုတက်စီယံဓာတ် ပေါကြွယ်သည်။ ပိုတက်စီယံဓာတ်သည် လူသားတို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိလျှင်မဖြစ်သော ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဆိုဒီယံနှင့်အတူတွဲဖက်၍ လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အကူအထောက်ပြုလျက် ရှိသည်။ ပိုတက်စီယံဓာတ် လျော့နည်းသွားသည့်အခါ ကြွက်သားများ အားမရှိခြင်းမှအစ လူနုံးခွေခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း စသည့် ပြဿနာမျိုးစုံအောင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထင်ရေးစားပြီးလျှင် ငှက်ပျောသီး တစ်နေ့တစ်လုံးလောက်တော့ စားပေးပါ။ သီးမွှေး ငှက်ပျော၊ ရွှေငှက်ပျော စသည်ဖြင့် ရွေးနေစရာမလိုပါ။ ကြွက်ရာ ငှက်ပျောသီး၊ ငှက်ပျောခြောက်၊ ငှက်ပျောသီးကြော်ကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။

(၂) ဖွဲ့နုမုန့်

(အမျှင်ဓာတ်အတွက်)

ဖွဲ့နုတွင် စဲလူလို့ခေါ် အမျှင်ဓာတ် ပေါကြွယ်ဝသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ကြီးသောလူကြီးများ ဝမ်းမှန်စေရန် ဖွဲ့နုမုန့်ကို စားသုံးပေးကြရသည်။ ဖွဲ့နုတွင်ပါရှိသော အမျှင်တို့က အူမကြီးကင်ဆာရောဂါနှင့် အခြားအူတွင်း၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါမျိုးစုံကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ သွေးထဲမှ ကိုလက်စတီရောဓာတ်ကို လျော့ကျနိုင်သည့်စွမ်းအားရှိသည်။ သို့ကြောင့် ဖွဲ့နုကို မှန်မှန်မှီဝဲပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ နောက်ပြီး ဖွဲ့နုတွင် ဗိုက်တာမင်ဘီ (၁) ဓာတ် ပေါကြွယ်ဝသည်။ ထုံနာကျဉ်နှာ ဝေဒနာမျိုးစုံကို ကာကွယ်ပြီးဖြစ်နေလိမ့်မည်။

(၃) အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်

(ဗိုက်တာမင် အေနှင့်စီ)

ဟင်းရွက်စိမ်းတစ်ခွက်တွင် ကယ်လိုရီဓာတ် ၄၀ သာပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဗိုက်တာမင်မျိုးစုံပါရှိသည်။ မျက်လုံးကို အားကောင်းစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံစွမ်းပကားကို အားပေးသည်။ ဗိုက်တာမင်စီနှင့် အေဓာတ် ပေါကြွယ်ဝသော အစားအစာဖြစ်သဖြင့် ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံကို အကာအကွယ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ထမင်းဝိုင်းတွင် ဝါးပိနှင့် တို့စားရန် ကောင်းစွာ ဆေးကြောထားသော တို့စရာပန်းကန် အမြဲပါရှိဖို့လိုသည်။ ဟင်းရွက်စိမ်းများကို ပြုတ်လိုက်သည့်အခါ ဗိုက်တာမင်အချို့သည် ပြုတ်ရည်ထဲတွင် ပါသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အစိမ်းစားပါ။ ပြုတ်စားမည်ဆိုလျှင် ရေနွေးကို အလျင်တည်ပါ။ ရေဆူမှ ဟင်းရွက်ကို ခဏထည့်ပါ။

(၄) ကြက်သား

(အဆီမပါသော ပရိုတင်းဓာတ်)

လူသားတို့ အသက်ရှင်ရေးအတွက် ပရိုတင်းဓာတ်ကို စားသုံးရေးရန်လိုသည်။ ပရိုတင်းဓာတ်က လူသားတို့၏ ကိုယ်ခံစွမ်းပကား ပြည့်စုံရေး၊ ဟိုမုန်းဓာတ်ထုတ်လုပ်ရေး၊ ကြွက်သားများသန်မာရေး စသည်တို့အတွက် အထူးအရေးကြီးသည်။ ကြက်သားမှာ ပရိုတင်းဓာတ် ပေါကြွယ်ဝသည်။ အခြားအသားများနှင့် မတူသောအချက်က အဆီဓာတ်ကင်းသည်။ အစာကြေလွယ်သည်။ ကြက်သားတွင် မီးစုန်းဓာတ်၊ ကန့်ဓာတ်နှင့် ကြေးဝါဓာတ်တို့ ပါရှိသေးသည်။

အဆီဓာတ် ပိုရှိလျှော့နည်းလိုလျှင် ကြက်သားကို မကြော်ဘဲ ပြုတ်စားပါ၊ ကင်စားပါ၊ အရေပြားကို ခွာပြီး စားပါ။ နှလုံးသွေး ကြောပိတ်ဖူးသူများနှင့် တည့်သောအစာဖြစ်သည်။

(၅) ပင်လယ်ငါး

(ပေါ်လီဆက်ကြူရေးတစ်အဆီဓာတ်)

ပင်လယ်ငါးအမျိုးမျိုးတွင် ပေါ်လီဆက်ကြူရေးတစ်အဆီဓာတ် ပေါ ကြွယ်ဝသည်။ ဤဓာတ်က လူသားတို့၏ သွေးထဲမှ ကိုလက်စတီရော ဓာတ်ကို လျှော့ချပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံးသွေးကြော ပိတ်ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။

နောက်ပြီး ငါးတွင် ပရိုတင်းဓာတ် ပေါကြွယ်ဝသည်။ ထုံး ဓာတ်လည်း ပြည့်ဖြိုးသည်။ ထို ကြောင့် လူကြီးလူငယ်မရွေး အထူး သဖြင့် မိန်းမ၊ ကလေ တို့နှင့် လွန်စွာသင့်တော်သည်။

ပင်လယ်ငါးက လူသားတို့ကို ဒုက္ခပေးတတ်သည့် အချက်ဟူ၍ မရှိပါ။ အကျိုးမျိုးစုံသာ ရှိပါသည်။

(၆) မလိုင်နုတ်ထားသောနွားနို့

(ထုံးဓာတ်နှင့် မီးစုန်းဓာတ်)

လူသားတို့အတွက် အရေးကြီးသော ထုံးဓာတ်နှင့် မီးစုန်းဓာတ် နှစ်မျိုးစလုံးသည် နွားနို့၊ ကျွဲနို့တို့၌ ပေါများစွာ ပါရှိသည်။

ငါးကို ကြိုက်သလောက်စားပါ

ဂရီးလန်ကျွန်း နေအက်စကီမား လူမျိုးတို့၏ အစားအစာမှာ ပရိုတင်းနှင့် ကိုလက်စရောဓာတ် လွန်စွာမြင့်မား၏။ သကြားဓာတ်နှင့် အမျှင်ပါသော အစားအစာဟူ၍ စတိမျှသာပါရှိ၏။ ဗိုက်တာမင်စီနှင့် ဗိုက်တာမင်အီးတို့ဖွာ မရှိသလောက်ဖြစ်၏။ ဒီလိုအစားအစာမျိုးကိုသာ နေ့စဉ် စားပေးနေကြလျှင် ဒီလူမျိုးအသက်ရှည်ကြမည်မဟုတ်။ အာဟာရချို့တဲ့သောဓာတ်ဖြင့်တဖြုတ်ဖြုတ် နှင့်သေကုန်ကြဖို့ရှိ၏။ ဒါပေမယ့် ဒီလူတွေကမသေ၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကျန်းမာဆုံး လူသားစုအဖြစ်ရပ်တည်လျက် ရှိကြသည်။ သူတို့၏သွေးကို စမ်းကြည့်လျှင် ကိုလက်စရောဓာတ် စတိသာရှိ၍ နှလုံးရောဂါဖြင့်သေဆုံးသူဟူ၍ လွန်စွာရှားဆုံး၏။ သူတို့လူမျိုးထဲတွင် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဝလွန်းသူနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ ခံစားနေရသူဟူ၍ အလွန်ရှားဆုံး၏။ ဆီးချိုရောဂါမှာ သူတို့လောကတွင် ကြားဘူး သူဝင်မရှိကြ။

ဤမျှ ထူးခြားသောလူမျိုးကို ပညာရှင်များ အထူး သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်မှာ ၂၅နှစ်ကျော်ခဲ့ပြီဖြစ်၏။ သူတို့ဘာကြောင့် ဒီလောက်ကျန်းမာကြရသလဲ ဆိုလယ်မှရသောငါးကို အဓိကမှီဝဲနေကြရာ ဒီလိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားနေရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

သုတေသီများ၏ အလိုအရ ငါးမှရသောအဆီကို မှီဝဲကြသူများတွင် ကိုလက်စရောဓာတ် လျော့ကျစေသည်ဟု ဆိုသည်။ ကိုလက်စရောဓာတ် လျော့ကျစေ၍ နေ၍၊ သွေးကြောင့် အဆီခဲများ ပိတ်ဆို့သည့်ဝေဒနာ (Artherosclerosis) လည်းကောင်းမှ ထင်ဆင့်ရတတ်သော နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ ခံစားရသူနှည်းပါးရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ငါးတွင်ပါသော အဆီဓာတ် (အိုမီဂါ၃အက်အမျိုးအစား) က

* သွေးတိုးရောဂါကိုထိမ်းပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်၊
* နှင်းခူစသည် အရေပြားရောဂါများကို ကာကွယ်သည်။
* အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါတို့မှ ကင်းဝေးစေသည်။
* ဦးနှောက်ကြီးထွားစေရန်အားပေးခြင်း။

စသည်စွမ်းအင်တို့ ရှိသည်ဟုသိရသည်။ ငါးအသည်းမှ ထုတ်လုပ်ရရှိသော ငါးကြီးဆီတွင် ဗိုက်တာမင်အေနှင့် ဒီဓာတ်များပြည့်ဖြိုးသည်။ ၎င်း ဗိုက်တာမင်တို့ကလူသားတို့၏ မျက်စိ၊ အရေပြား၊သွားနှင့် အရိုးတို့ကိုသန်မာစေသည်။

ငါးအသားတွင် ဗိုက်တာမင်ဘီ မျိုးစုံပါရှိသေးသည် ယင်းတို့က အာ ကြောနှင့် အရေပြားဝေဒနာများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်၊ ဖေါ့စဖရ ပိုတက်စီယမ်၊ အိုင်အိုဒင်းနှင့် ဟင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဆိုသော ဆီလီနီယန် ဓာတ်များသည်လည်း ငါးအသားတွင်ပါရှိသည်။

ခရု၊ ဂဏန်း၊ ပုစွန်စသည့် အခွံမာ ရေသတ္တဝါတို့တွင် သွတ်ဓာ ပေါကြွယ်ပသည်။ ပုစွန်ငယ် ငါးသေတ္တာစသည့် ငါးငယ်၊ ပုစွန်ငယ်တို့ အရိုးကို သန်မာကြီးထွားစေကာ ထုံးဓာတ်များပါရှိသေးသည်။ ငါးတွင်ဖလိုရိ ဓာတ်အနည်းငယ်ပါရှိသဖြင့် သွားပိုးစားရောဂါကိုပင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များဖက်က ဆိုကြသေးသည်။

နှောက်ပြီး ငါးမျိုးစုံမှရရှိသော ပရိတင်းဓာတ်တွင် ကယ်လိုရီ–ဓာ အနည်းငယ်သာ ပါဝင်သည်းသို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျော့လိုသူ အတွက် အထူးသင့်တော်သည်။

ငါးတွင်ပါရှိသော အဆီဓာတ်အနက်၁၁–၂၇%
ဝက်သားတွင်ပါရှိသော အဆီဓာတ် အနက်–၃၆%

အမဲသားတွင်ပါရှိသောအဆီဓာတ်အနက်–၄၈%
တို့မှာ ဒုက္ခပေးတတ်သော အဆီအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သည်ဟု ဆိုထားသ အသားခြင်းအတူတူ ငါးတွင်ပါရှိသော အဆီဓာတ်က လူကို ဒုက္ခအနည် ပေးနိုင်သည်ဟု စာတမ်းတစ်ခုက ဆိုထားသေးသည်။

စာရှုသူတို့အနေနှင့်–အဆီစားသည့်အခါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ ရ အဆီ (နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ)က ဝက်ဆီ စသည့် အသားမှ ရသော အဆီ ကိုလက်စရော လျော့ပြီးပါရှိသဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီကို ဦးစားပေး သင့်သည်ဆိုသော အချက်ကို သိရှိပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ယခု နှောက်ဆုံး တွေ့ရချက်များအရ ငါးမှရသော အဆီက ဟင် ဟင်းရွက်မှ ရသောအဆီထက် လူသားတို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ကိုလက်စရော လျော့ချရန် ၂ ဆမှ ၅ဆအထိ အစွမ်း ပိုထက်သည်ဟု ယူဆထားပြန်သည်

ငါး၏ အသားတွင်ပါရှိသော အိုဒီဂါ ၃ အဆီဓာတ်က ဦးနှောက်တည်ဆောက်ရာတွင်အထူးအားပေးသည်။သို့ကြောင့် ငါးစားပေးခြင်းဖြင့်ကလေးငယ်များ ဦးနှောက်ကြီးထွားရန်နှင့် မျက်လုံးကြည့်လင်စေရန် အကူအညီပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်တု ဆိုပါသည်။

ငါး၏ အဆီဓာတ်က လူသားတို အရေပြားမှ ဝဲနှင်းခူနှင့် ဆိုရီရေးဆစ်ခေါ် အရေပြားပေါ်ပွေးကဲ့သို့ အကွက်ကြီး ငယ်ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သော ရောဂါများကို မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသေးသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ယနေ့လူသားတို့ကို အများဆုံး ဒုက္ခပေးလျှက်ရှိသော နှလုံးရောဂါ (နှလုံးသွေးကြောကျဉ်ရောဂါ) တားမှ ကာကွယ်လိုလျှင် ငါးကို များများစားပေးပါဟု ဆိုရပါမည်။

တစ်ခုတော့ရှိသည် ပုစွန်၊ ခရု၊ ဂဏန်းအချို့မှာ လူအများနေထိုင်သည့် ညစ်ညမ်းသောရေ၌ ပေါက်ဖွားတတ်သည်။ထိုအခါ လူသားတို့၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော ကာလဝမ်းရောဂါနှင့် အဆိပ်အတောက်မှ ဝမ်းလျောရောဂါတစ်မျိုးကို ရတတ်ပါသည်။ သို့ကြောင့် ညစ်ညမ်းသောရေမှ ဖမ်းဆီးရရှိသော ပုဇွန်၊ ခရု၊ ဂဏန်းတို့ကိုတော့ ရှောင်ဖို့သင့်သည်။ နောက်ပြီး ငါး၊ ပုဇွန်တို့ထံမှ တစ်ခါတစ်ရံ ရတတ်သော သန်ကောင် ရောဂါတစ်မျိုး၏ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်ရလေအောင် ငါးကို မကျက်တကျက်ချက်မစားပဲ ကောင်းစွာ ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားကြဖို မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူကို အစွမ်းထက်သော ဆေးတစ်ပါးအဖြစ် မြန်မာနိုင်ငံ လူကြီးများက လက်ခံသုံးစွဲလျက် ရှိကြပါသည်။

ဆရာဝန်များက သွေးထဲမှ အဆီဓာတ် CHOLESTEROL ကို ချပေးသော ဆေး (ဝါ) နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည် ဆေးအဖြစ် မြင်ပါသည်။ အခြားပညာရှင်တို့၏ အမြင်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးအမြင်

(၁) ကြက်သွန်ဖြူဟာ ပွင့်တယ်၊ ထက်မြက်တယ်၊ သွေးလေ သွားလာ ကောင်းမွန်စေတယ် ဆိုတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိနေပါတယ်။ တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သွားလာလှုပ်ရှားနေတဲ့သွေးကို ကျစေတ တဲ့ အာနိသင်နဲ့ သွေးကြောများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေတဲ့ အာနိ များ ရှိနေကြောင်း တွေ့ရပါတယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ဂုဏ်ကို ကြည့် ပေါ့ပါးသော ကြေလွယ်ကျလွယ်သောဂုဏ်၊ ပူတဲ့ဂုဏ်၊ အဆီအစ ဂုဏ်၊ ထက်မြက်တဲ့ဂုဏ်၊ ဂျုံနှံတတ်တဲ့ဂုဏ်များ ပါဝင်နေကြောင် တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူဟာ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှ ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ လေဝန်းရောဂါ၊ အဆစ်ရောင် ရောဂါ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

(၂) (အိန္ဒိယ) ဆေးကျမ်းအချို့ကတော့ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ပူတယ် ဆော်တတ်တဲ့အာနိသင် ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မွေဘာသွေးကို ဆင်းစေတယ်၊ သန်ကောင်များကို ကျစေတတ်တယ်၊ လေရော အာရုံကြောရောဂါ၊ အရေပြား အောက်သွေး ယိုစိမ့်တဲ့ရောဂါ၊ ကြပ်နာ၊ သွေးသလိပ်အန်နာ၊ အဆုတ်လေမြွန်ရောင်၊ တုတ် လည်ချောင်းယား၊ အာခေါင်ယားရောဂါတွေအတွက် အထေ ဆုံး ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

(၃) အနောက်တိုင်းကျမ်းများ အဆိုအရတော့ ကြက်သွန်ဖြူဟာ လွန်စွာ သလိပ်ရှင်စေပြီး ချောင်းဆိုးရင်ကြပ် ရောဂါတွေမှာ အလွန်ကောင်းကြောင်း၊ ဝမ်းတွင်းမှသန်ကောင်များကို လွယ်လွယ်ကူကူပဲ ထွက်ကျစေကြောင်း၊ ဆီးကိုလည်း ရှင်စေကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ မြစ်ခြောက်နာခေါ်တဲ့ အဆုပ်ရောဂါမျိုးဖြစ်ယင် ကြက်သွန်ဖြူအဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို နွားနို့ တစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ရောပြီး တစ်နေ့ကို လေးကြိမ်သောက်ယင် ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း အဆိုရှိပါတယ်။

အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်များက အချို့အဆီအဆိမ့်တွေ အစားများလို့ သွေးလမ်းကြောင်းမှစ ပိတ်ဆို့နေတဲ ကိုယ်လက်စထရောအဆီများကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ကြောင်းနဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ နှလုံးရောဂါဘေးက လျှော့ပါးစေကြောင်း၊ အဆုတ်ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်ကြောင်း ပဋိဇီဝဆေးများထက် ကောင်းကြောင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို သင့်တော်တဲ့အချိန်အဆန့် ပုံမှန် စားသုံးသွားယင် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အသက်ရှည်စေနိုင်ကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။

(၄) တရုတ်နိုင်ငံဆေးသိပ္ပံဌာနကလည်း ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ် ဟမင်းစားတဲ့အခါ ကြက်သွန်ဖြူ ဒိသားခန့် စားသုံးပါက ကြက်သွန်ဖြူ အစားနည်းသူတွေထက် အစာအိမ်ကင်ဆာနဲ့ အခြား ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို လျှော့ပါးစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

(၅) ကျန်းမာရေးဌာန

နိုင်ငံတော်အစိုးရ တိုင်းရင်းဆေးဌာနသုံး ဆေးနည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဆေးပုလဲ ကလာပ်၊ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး၊ အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ သူငယ်နာမုတ်လေးစင်းဆေးတွေမှာ ကြက်သွန်ဖြူကို အမွန်အမြတ်ထည့်သွင်းအသုံးပြုထားပါတယ်ခင်ဗျာ၊ ကြက်သွန်ဖြူပါဝင်တဲ့ အစာကြေလေဖုပ်ထုတ်ဆေးဟာ အိမ်တိုင်းမှာ ဆောင်ထားသင့်တဲ့ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါတယ်။ အစာမကြေရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ အစာအိမ်လေနာရောဂါတွေကို အဓိက နိုင်နင်းတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

နက်ယ အကြိမ်

လက်တွေ အသုံးချ စိတ်ပညာ

ယနေ့တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံအချို့တွင် စိတ်ညှို့ပညာကို လူသားတို့ အကျိုးအတွက် အသုံးပြုလျက်ရှိကြသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဝါရှင်တန်မြို့တော် နာမည်ကျော် ဝါလတာရီ တပ်မတော်ဆေးပညာဌာနကြီးတွင် ရုင်ရှင်ရိုက် မှတ်တမ်းတင် ပြသထားသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုက လူတစ်ယောက်နှာခေါင်း ခွဲစိတ်ပြုပြင်သည်ကို မေ့ဆေးအစား စိတ်ညှို့ပညာကို အသုံးပြုထားသည်။ ခွဲစိတ်နေစဉ် ဆရာဝန်က ရေအချို့ဖိတ်စဉ်ပြီး နှာခေါင်းထဲကတစ်ဆင့်အဆုတ်ထဲကိုဝင်သွားသည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူနေသောသူက ချောင်းဆိုးလာသည်။ စိတ်ညှို့ပညာရှင်က ''ဟုတ်ပြီ၊ မင်းဟာ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ အပန်းဖြေနေရာက ရေတွေတက်လာတယ်။ ရေလှိုင်းတစ်ခုကြောင့် မင်းပါးစပ်ထဲ ရေတွေဝင်သွားတယ်။ကိစ္စမရှိဘူး။ မျိုချလိုက်ပါ၊ ဟုတ်ပြီ၊ ရေတွေပြန်ကျသွားပြီ။ ဟင် ငြိမ်ငြိမ် ဆက်အိပ်နေတော့။ ပင်လယ်ကမ်းခြေက နေရောင်ပူပူနွေးနွေးထဲမှာ အေးအေးဆေးဆေး စိတ်ကို လျှော့ထားလိုက်ပါ''စသည်ဖြင့် အကြီးပေးပါသည်။ သည်လိုဖြင့် လူမမာကို ထုံဆေး မေ့ဆေး လုံးဝမပါဝဲ စိတ်ညှို့ပညာသက်သက်ဖြင့် ခွဲစိတ် ကုသ ပြခဲ့၏။

ယနေ့ စိတ်ညှို့ပညာဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူခြင်းမှာ သုဇတသနအဆင့်ကျော်ခဲ့ပြီ၊ လက်တွေအသုံးပြုနေသော ဆေတ်သစ်ကို ရောက်ပါပြီ။

စိတ်ညှို့ပညာဆိုလျှင် လူလိမ်လူကောက်များနှင့် ဇာတ်စင်ပေါ်မှ မျက်လှည့်ဆရာအချို့၏ လက်တွင်းမှ ယနေ့ လူသားတို့အကျိုးအတွက် အသုံးပြုနိုင်အောင် ဦးတည်လျက်ရှိ၏။ ဒုတိယအကြိမ်

ဤပညာကို ဆေးပညာရှင်များထဲမှ ဗီယန်နာမြို့တော်မှ သမားတော်ကြီး ဒေါက်တာ ဖရင့်မက်စမာက ၁၈ရာစုအတွင်းက စတင်အသုံးပြုခဲ့၏။ နောက်ပိုင်းတွင် ဆရာဝန်များက—

+ လူများကြောက်လန့်နေသော အတွင်းစိတ်ကို ပယ်ဖျက်ခြင်း။
+ သောကကို အနိုင်ယူခြင်း။
+ ဖိုဗမသန်စွမ်းခြင်းတို့အပေါ် ကျော်လွှားခြင်း။
+ အော့အန်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာမျိုးမှ ကြွက်နို့သတ်ခြင်း၊ ယားယံသည့်ဝေဒနာကို ကုသခြင်းစသည့် ဝေဒနာများအတွက် အသုံးချနေကြသည်။ ယခန့် တစ်ဆင့်တက်ပြီး—
+ ဒီးလောင်သည့်ဒဏ်ရာ အမြန်ကျက်စေရန်။
+ သွေးထွက်လွယ်သော ရောဂါသည်များ သွေးတိတ်စေရန် သွေးခဲစေရန် သွေးကြောများကို မိမိသဘောအရ ကျဉ်းလိုက်ကျယ်လိုက် ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ယူခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းအထိ အသုံးပြုလျက် ရှိ၏။

အထက်ဖော်ပြပါ ဝါလဘာရိဆေးရုံကြီ နှင့်အတူ ဆေးရုံ အတော်များများတွင် စိတ်ညှို့ပညာကို—

+ သားမွေးဖွားရာတွင် သားအိမ်ကို ခွဲစိတ်ခြင်း။
+ သည်းခြေမှ ကျောက်ထုတ်ခြင်း။
+ ယောက်ျားများ၏ ပရော့စတိတ် အကျိတ် ကြီးမားလာသည်ကို ခွဲစိတ်ခြင်း။
+ အူအတက်ပေါက်ရောဂါအတွက် ခွဲစိတ်ခြင်း။
+ လည်ပင်းကြီးရောဂါကို ခွဲစိတ်ခြင်း။
+ ခြေချောင်း လက်ချောင်းများ ဖြတ်တောက်ခြင်း။
+ အရေပြား အစားထိုး ခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်း စသည့် နေရာ များတွင် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလျက် ရှိကြသည်။

စိတ်ညှို့ပညာရှင်များက သူတို့ပညာဖြင့် ရောဂါတစ်ခုကို ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်သေးပါ။ ရောဂါကုသရာတွင် အထောက်အကူတော့ ပေးနိုင်ပါပြီဟု ဆိုကြသည်။ တကယ်တော့ သူတို့၏ အောင်မြင်မှုကို မကြွားဝါလိုသေးလို့ ယခုလို ပြောကြတန်တူသည်။ တကယ်တော့ ဤပညာကို မေ့ဆေးဒဏ် မခံနိုင်သော လူနာများကို ခွဲစိတ်ကုသရာတွင် သောကနှင့် အရင်းခံသော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသရာတွင် လွန်စွာအသုံးဝင်သည်။ အထူးသဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသမှု

ခံယူပြီး မေ့ဆေးပြယ်ချိန် ကိုက်ခဲသည့်ဝေဒနာမျိုးကို စိတ်ညှိပညာဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသပေးလို့ရ၏။

ဇာတ်စင်ပေါ်တွင် စိတ်ညှိပညာရှင်က ဒွဲကြည့်ပရိသတ်ထဲမှ လူတစ်ယောက်ကိုခေါ်ပြီး စိတ်ညှိကာ ခွေးလိုအူစေခြင်း၊ မျောက်ကဲ့သို့ လှုပ်ရှားစေခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပြနိုင်ကောင်း ပြနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ဤပညာကို အထူးလေ့လာထားသော ပညာရှင်တို့၏ အလိုအရ ဤပညာဖြင့် လူတိုင်းကို စိတ်ညှိလို့မရ။ အညှိခံလိုသူများကိုသာ ညှိလို့ရသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဤပညာဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ အရက်ဖြတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်၍မရနိုင်ပါ။ ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင် အတွင်းစိတ်ထဲက အရက်ဖြတ်လိုစိတ်၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုစိတ် မရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အကြမ်းအာဖြင့် လူတစ်ရာလျှင် ၅ယောက်မှ ၁၅ ယောက်ခန့်ကို အလွယ်တကူ စိတ်ညှိလို့ရသည်။ သူတို့ကို မေ့ဆေးအစားခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူသည်အတိ အဆင့်ရအောင် ညှိပေးသည်။ လူ ၁၀ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၅ရာခိုင်နှုန်းမှာတော့ ဘယ်လိုစိတ်ညှိပညာရှင်ကြီးက ကြိုးစားပြီး ညှိပေမယ့်မရ၊ စိတ်အလွန်ခိုင်သူများဟု ခေါ်ရပါမည်။ ကျန်လူအများစုမှာ စိတ်ညှိရ လွယ်သူဟု မခေါ်နိုင်သလို ခက်သူများဟုလည်း မဆိုနိုင်ချေ။ စိတ်ကူးယဉ်နေတတ်သော ကလေးများကို အများဆုံး စိတ်ညှိယူလို့ရပါသည်။ ဥပမာ ဆေးဂျာနယ်တစ်ခုဌ် မှတ်တမ်းတင်ထားသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုက—

၁၀နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက် ကားတိုက်ရုံရပြီး ဆေးရုံပေါ်ရောက်လာသည်။ လက်တစ်ဘက်မှ အရိုးနှစ်ချောင်းစလုံးကျိုးသွားပြီး လွန်စွာ နာကျင်လျက်ရှိ၏။ ဤတွင် စိတ်ညှိပညာရှင်က ''လာကွာ မင်းနဲ့ငါ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ရအောင်၊ ယခုအပတ်ထွက်လာတဲ့ကားသစ်က ကောင်းထိုက်တာ'' ဟု ပြောဆိုလိုက်ရုံနှင့် ကလေးမှာ အငိုတိတ်သွားပြီး မျက်လုံးပိတ်ကာ သူ၏စိတ်မှာ ပိတ်ကားပေါ်ရောက်သွား၏။ စိတ်ညှိပညာရှင်က ပြောပြနေသော ဇာတ်လမ်းကို စိတ်ထဲလိုက်ကြည့်နေတော့၏။ ကလေး အောင်ငိုနေသော ကာလကို စိတ်ညှိလွယ်သော အချိန်အဖြစ် ပညာရှင်က အခွင့်ကောင်းယူလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် စိတ်နှစ်ခွဖြစ်နေသော စိတ်ညှိုလွယ်သည့် အချိန်ကာလဆိုပြီးရှိ၏။ ဥပမာ လူတစ်ယောက် ခရီးဝေးသို့ ကားမောင်းနေစဉ် စိတ်ထဲ တစ်ခုခုကို တွေးနေတတ်၏။ ဤအချိန်မှာ နောက်စိတ်တစ်ခုက ကားကျင်လည်စွာ မောင်းနေသေး၏။ ရှေ့မှ ခွေးဖြတ်ထာလျှင် ကားကို ကောင်းစွာ ထိန်းနိုင်စွမ်းရှိ၏။ ဤလိုအချိန်မျိုးကို စိတ်ညှိုပညာရှင်များက အသုံးချတတ်ကြသည်။ ဥပမာ စိတ်ညှိုပညာရှင်က သင့်အား ''မင်းရဲ့ လက်မောင်းတွေ လေးလာပြီ၊ လေးလာပြီ၊ လှုပ်လို့မရတော့ဘူး'' ဟု ဆိုနေလျှင် သင်၏လက်မှာ တကယ်ပင်လေးနေသည့်ကို ခံစားရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအချိန်မှာ သင်၏မျက်နှာ ပြိုးနေလိမ့်မည်။ သင့်မှာ တစ်ချိန်တည်း ခံစားမှုနှစ်ခုရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်

လူတစ်ယောက် စိတ်ညှို့စံခေးရမည် ၊ နှလုံးကိုယ်တွင် အားထွေးပြီးငံးလေ
ကျသလဲ၊ ဦးနှောက်ထွင်းအားပြောင်းအလဲများဖြစ်သည်ဖြင့် ဆိုပါပညာရှင်များ အတိ
အကျဝေဖတ်နိုင်ခွင့်မရှိသေးပါ။ သို့သော် လူထုစီးယောက် ဇောက်ရှေ့ သွေး
ထုတ်နေသည်ကို စိတ်ညှို့ပညာရှင်က ''သွေးကို မထွက်စေအောင် ထိန်းလိုက်
ပါ။ ဟုတ်ပြီ၊ သွေးထွေးခုန်ပြီ၊ သွေးထွက်အေးသွား၊ သွေးထွက်အောင်
ထိန်းလိုက်ပြီ'' ဟု အကြိမ်ကြိမ်လိုက်ဆုံးမ အောင်မြင်စေတတ်ပါသည်။ ဤလိုကိစ္စမျိုးကို
သွေးမှုန်ဖြူယုတ်ရေး ဝိဇ္ဇာယ်ကျသည်။ ကလေးမှ ကြီးပြင်း လာသူ
ထွက်ရအောင် ရေဘဲဂိုဂိုက်မှ ရေပြင်သို့ ခုန်ချစေ ဝိတ်လိုရသည်။ အချို့
ကိစ္စတွင် သွေးကြောပေါ်ထွင်ပြီး သွေးစီးနေသောကိုဆေး သွေးထွက်
အောင် အကြိမ်ကြိမ်ဆုံးမခြင်းဖြင့် သွေးကိုတိန်းလို့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ညှို့ခြင်းကိစ္စမှာ အများအားသိသလို ၎င်းတို့မှတ်စီ
ကို မည်သူမှ ဂိုက်ဖြိုးကြည့်နေဖို့လိုပါ။ ဤသည်မှာ ရုပ်ရှင်ပြဇာတ်ထွေထဲ
ကသာ လုပ်ဇာတ်သာဖြစ်၏။ ထာကယ်မည်သူရှင်ထွေက-

- မင်းရဲ့လက်မောင်း မ,တစ်လိုက်ပါဦး။
- ဝဝမှ ထည့်ဝိုင်အောင် ပြောင်းပြန်ရေထွက်ကြည့်စမ်း။
- သင်နှစ်ချိုက်တဲ့ ရုပ်ပုံကလေးတစ်ခုကို ပေး စားနေစမ်း။
- ဟုတ်ပြီ၊ မင်းရဲ့လက်မောင်းထွေ လေးလောက်ပြီ၊ မှက်ခွံထွေလေးလောက်ပြီ၊
  မ,လို့ ရရတော့ကွာ၊ ဒယ်အို စဉ်းစားမျိုးကို အောင်မြင်သော ရှင်းလင်း
  သောအဖါပြင့် အဓိဋ်ဌေးစုံနှင့် ဖိုတ်ညှို့လို့ရပါသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်များက ဒေါက်တာဓာတ်ဆိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်က ထုတ်လုပ်
ထားရသော တိုးစွေနှင့် လူတော်ထောင်မှု ၊ များကဲ့ စိတ်ညှို့ယူလို့ ရဲရဲပုံပါ
သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံထွင် အလွန်ကျော် ကြားသော တိုးစွေဖြစ်နေပါသည်။

ထာကယ် လူတစ်ယောက်ကို စိတ်ညှို့ခြင်းဆိုတာ အလွန်လွယ်သည်။ နည်း
လမ်းမှ မခက်ပါ။ ဒီဒီတာသာပင် စိတ်ညှို့ခြင်း အနားယူလို့ရသည်။ သေးက
ကို အနိုင်ယူလို့ရသည်။ အပန်းဖြေလို့ရသည်။ သို့သော် စိတ်ညှို့ခံမြီးသူ
ယောက်ယ်ထွင် တစ်ယောက်မှာ ပြဿနာ ထနည်းပေါ် ကြီးတတ်သည်။ စတွေ့မှု
အလို စိတ်အားမမွန်တဲ့ ကြောင်အောင်တောင်ဖြစ်ပြီး ကျန်နေတတ်သည်။
ကြောင့် စိတ်ညှို့ပညာရှင်ကြီးထံဦးက-

ဒီပညာကိုတတ်နိုင်ဖာ မခက်ပါ။ ထင်ရက်လောက် လေ့ကျင့်လိုက်ရုံနှင့်
ပဲ ပညာဖြစ်သည်။ ဆယ်ဘွဲ့သင်းမား အလွယ်ပြုပြင်သူတို့တောင် သင်ယူတတ်
နိုင်သော ပညာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်ညှို့ပြီးနောက် ကျန်နေတတ်တဲ့
သူကို ဖြေရှင်းနိုင်တတ်ဖို့လိုသည်ဟု ပြောခဲ့ပူးပါသည်။

နှလုံးသားအကြိမ်

၁၉၈၁ ခုနှစ်အတွင်းက နိုင်ငံတကာ စိတ်ညှိုပညာဂျာနယ်၌ ဖော်ပြခဲ့သော အမျိုးသမီးပျိုတစ်ဦးဆိုလျှင် စိတ်ညှိုခံယူပြီး နောက်ကာလတွင် စကားမပြော၊ လမ်းမလျှောက်ပဲနေသဖြင့် ဆေးရုံပေါ် တစ်လလောက်တင်ပြီး ကုသပေးခဲ့ရသည်အထိ ဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုသည်။ သို့ကြောင့် ဤပညာကို အထူးလေ့လာပြီး ပညာရှင်များက စိတ်ညှိုခြင်းကို လူတိုင်းပြုကျင့်ရန် အားမပေးလိုကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ရှိစေ စိတ်ညှိုပညာအပေါ် ယခုခေတ်တွင် လူအများက စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိ၏။ နိုင်ငံအများတွင် စိတ်ညှိုပညာ လေ့လာရေးအသင်းများကို ဖွဲ့စည်းပြီး ပညာရှင်အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပွဲ၊ တိုင်ပင်နှီးနှောပွဲများကို မပြတ် ကျင်းပလျက်ရှိကြသည်။ ယင်းတို့အနက် အမေရိကန်နိုင်ငံ စိတ်ညှိုပညာ လေ့လာရေးအသင်းမှာ အသင်းဝင်အများဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဤအသင်းများတွင်-

လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်နေစိတ်ထားဆက်သွယ်ပုံ၊

လူသားတို့၏ ကိုယ်ခံစွမ်းပကားနှင့် စိတ်နေစိတ်ထား

စသည့် ပညာရပ်များ အပေါ် သိပ္ပံနည်းကျကျ လေ့လာလျက်ရှိကြသည်။ သို့ကြောင့် နှစ်ရာစုပေါင်း များစွာဟု ထင်ရှားခဲ့သော စိတ်ညှိုပညာသည် ယခုခေတ်တွင် ပြန်လည်ဆန်းသစ်လျက်ရှိသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

နှာစေး ချောင်းဆိုး အအေးမိရောဂါစု

ပြောလျှင် စာရှုသူတို့ ယုံချင်မှ ယုံကြမည်။ ''အအေးမိ ရောဂါ'' အကြောင်းကို ခေတ်အမြင်အရ လေ့လာရသည်မှာ အရှုပ်ဆုံး၊ အခက်ခဲဆုံး ဖြစ်၏။ လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်လောက်က စာရေးသူ ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာသင်တန်း တက်စဉ် ပါမောက္ခ ဦးသက်ဖေက ဤရောဂါစုအကြောင်းကို တစ်ရက်တိတိ ဂ နာရီအချိန်ကြာအောင် သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့ရသော ရောဂါစုဖြစ်၏။ ယခု သိပ္ပံ မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာချုပ်က ဆောင်းဝင်တော့မည်၊ ပြည်သူတွေ ဆောင်စရာ ဆောင်ရအောင်၊ ရှောင်စရာ ရှောင်ရအောင် ဤရောဂါစုအကြောင်းကို ဆောင်း ပါးတစ်စောင် ရေးပေးပါဟု ပြောလာသောအခါ အတွေးအခေါ် အယူအဆ တွေက အသစ်ဖြစ်နေပြန်ပြီ။

နှာစေး ချောင်းဆိုး အအေးမိရောဂါစုဟု အမည်ပေးရခြင်းမှာ ရောဂါ ဖြစ်စေသော ရောဂါပိုးတွေက အမျိုးမျိုးရှိသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ရောဂါလက္ခဏာ တွေက အတူတူဖြစ်၏။ နှာချေ၏။ အာခေါင်ယာ ၏။ ခေါင်းအုံခေါင်းကိုက်၏။ ရာရည်ယို၏။ ပြီးလျှင် အိပ်ရာထဲ ခေတ္တလဲနေလောက်အောင် ဒုက္ခပေးတတ်၏။ ကုတိုင်းလူတိုင်း တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်မှ ငါးကြိမ် ခြောက်ကြိမ်အထိ ခံစားရတတ်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးတွေက အမျိုးတစ်ရာ ရှိ၏။ ရောဂါကူးစက်ခံရသူများတွင်လည်း ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ခံစွမ်းပကားအရ အချို့ ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ် အချို့ နှစ်ပတ် သုံးပတ်ကြာအောင် ဝေဒနာခံစား ရတတ်ပါသည်။ အချို့ဆိုလျှင် အအေးမိရာက ညူမိုးနီးယားခေါ် အဆုတ် ရုံးရောင်ပြီး အပြင်းဖျားသည်အထိ ဖြစ်တတ်၏။

ဒုတိယ အကြိမ်)

ကိုးကားခဲ့နိုင်ငံအများအပြား ... သော ဝမ်းမှက်ရောဂါ နှစ်မျိုးမြောင့် အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများက ထက်ဝက် ခုကွယ်သော ရောဂါဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ခြင်း အားဖြစ်အကြောင်းကို စဉ်းစားသိရှိထားရန် လိုပါသည်။

ဤရောဂါစုကို ဖြစ်စေသော ရောဂါပိုးထွေက အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် ရာသီအလိုက် ခုကွယ်ပေးတတ်ကြသည်။

(၁) **Rhino Virus (Cold)** နှင်းနှိ နှင်းယုန် (ကိုးလ်) ရောဂါပိုး အုပ်စုကြောင့်ဖြစ်သော အသေးဓိရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆောင်းအဝင်ထွင် အများဆုံး ကူးစက်ပြန့်ပွားလေ့ ရှိသည်။ အသေးဓိရောဂါသည်ဟူသော်လည်း ၎င်းရောဂါပိုးနှစ် ကို ဤရောဂါပိုး ခုကွယ်ပေးတတ်၏။ ဤရောဂါကို တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးကြီးက နောက် တစ်ကြိမ် ဖြစ်ခဲ့၏။ ယိုးကြောင့် ဤရောဂါ အမျိုးအစားကို လူတိုင်းမှာ ရှိပြီးဖြစ် ဖြစ်နေပါသည်။ ဤရောဂါ ပိုးကြောင့် ကူးစက်သော အားအားဓိ ရောဂါသည်တွင် ပွားသည့် လက္ခဏာက နှာချေး နှာပေါက်ခြင်းက ထမြောက်ဖြစ်၏။ ဂု ရက်လောက် ဓိစမ်းကြည့်သည်။ ကလေးများတွင် အဆုတ်ပေါ်မှ တဲ့ပါလာခြင်း ၁၀ ရက်လောက် ခံနေရတတ်သည်။ ၁၉၇၅ နှစ်ကမှ ဤရောဂါပိုး၏ ခေတ်ပြိုင် မိုက်ကူးနိုင်ကြသည် ဖြစ်၏။

(၂) ကိုရိုနာ **Corona Virus** နှင်းယုန်ဝိုက်က အလွန်အားသော သော ဆောင်းဆာသီ အလယ် ဒီဇင်ဘာ၊ နှစ်နာရီလောက်တွင် ခုကွယ်ပေးလေ့ရှိ၏။ ရွေးချင်စေဖို့ပြီး ရောဂါပိုးက လက်မှတ်ရေး ကိုင်ထွယ်သောဒေးမျှသည်။ လက်ဆုံးပေါ် ထိုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်၏။ ဤရောဂါပိုးက နှာခေါင်းထက လေသဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်၏။ နှာခေါင်းနှင့် နှာချေခြင်း ထိုသည့် အဓိကလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ၅ ရက်လောက် ခံစားကြရသည်။ ဤရောဂါပိုးကြောင့် ကလေးများတွင် သွားပိုနှိပ်ယောင် အဆုတ်ပေါင်းရောဂါ ထပ်ဆင့်ရတတ်သည်။ ဤရောဂါ တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပြီးပေမယ့် နောက် အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်လိုမှ ထပ်ဖြစ်တတ်၏။ ကုယ်ခန္ဓာပေါ်ရောဂါကို မဖြစ်စေ ကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤရောဂါပိုးက အသေးဓိရောဂါ ၁၅–၂၀ ရာ နှုန်းလောက် ဖြစ်ပွားစေသည်ဟု ဆို၏။

(၃) အဒီနိုဝိုင်းရပ် **Adeno Virus** ဤရောဂါပိုးက ဆောင်းဦး ... မှာ သလိပ်မှုန်ဖွဲ့နှင့် လည်ချောင်း တစ်ဝမ်းလုံး နာစေတတ် ... မှုကိုလုံးမှာ နီရဲနေစေတတ်၏။ ဤရောဂါပိုးက အသေ ... စေနှုန်း ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ ... စေနှုန်းကို အပြင်းစားကြရတတ်၏။

နှတ်ပယ်အကြိမ်

(၄) အင်ဖလူရိုင်ဇာပိုး Entero Virus နွေရာသီမှာ ဖုန်းလေးတတ်သော ရောဂါပိုး ဖြစ်၏။ ဤရောဂါကြောင့် ဝိုင်းယို အကြောသေရောဂါကို ထင်ဆဲဆဲရတတ်၏။ ဤပြဿနာကို ကာကွယ်ရန် ယနေ့ကန့်သတ်ခံလုံးမှု ကလေးအားလုံးကို ပိုင်းယို အကြောသေရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို တိုက်ကျွေးပေးလျက် ရှိ၏။ ဤရောဂါဖြစ်သောသူအချို့ မှာသော ဝိုင်းယို အကြောသေရောဂါ လက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်၏။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်ဖို့ဆိုးလွန်း လွယ်၏။ တစ်သက်လုံး ခုက္ခပေးတတ်၏။

(၅) အသက်ရှူခြင်းနှင့် ပက်သက်သည့်ကျွေးရောဂါပိုးများ RSV အလွန်ကူးစက်လွယ်၏။ တုပကြွေးရောဂါကဲ့သို့ လူသားအားလုံးကို ခုက္ခပေးတတ်၏။ ဤရောဂါပိုးက ကလေးများလေကို ရောက်သွားသည့်အခါ သွေးခိုးနှိုးယားရောဂါ အပြင် ဦးနှောက်ရောင် ရောဂါ ထင်ဆဲဆဲ ရတတ်၏။ လူကြီးများတွင် ဤရောဂါက အအေးမိရောဂါကိုသာ ဖြစ်စေ၏။ အအေးမိရောဂါ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ဖြစ်းစေသော ရောဂါပိုး ဖြစ်၏။

(၆) တုပကြွေး အအေးမိရောဂါသည် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ တုပကြွေးရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ရာသီမလွန်း တစ်ခိုက်မလွန်း ကူးစက်ဖြန့်ဖွားတတ်၏။ ကန့်သတ်ခံလုံးကို ကုန်ခင်အောင် ဖြန့်ဖွားတတ်၏။

တုပကြွေးရောဂါပိုး၏ ထူးခြားသော ဓမ္မတာက မကြာခဏ အသွင်ပြောင်းလဲတတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ လူများအပေါ် ကျရောက်မှုနှင့် ဝက်များကိုသည်း ကူးစက်တတ်၏။ ပထမအကြိမ်ကြီး ဖြစ်စေတိုင်းက တုပကြွေးရောဂါပိုးက လွန်စွာ ဓမ္မဓာတ်ပြင်းထန်ပြီး လူကိုသေစေနိုင်၏။ ကမ္ဘာ့ကြီးမှလူသား သန်း ၂၀ လောက်ကို အသက် သေစေခဲ့ဖူး၏။ ဤလို အသွင်ပျိုး တုပကြွေးရောဂါပိုးက ပြန်ပြောင်းဖို့ လူသားတို့ကို ခုက္ခပေးလာဘူးဟု မည်သူမှ ဧပြောနိုင်။ သို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက တုပကြွေးရောဂါကို အလွန်စောင့်ကြည့်သည့် လေ့လာသော ဌာနများကို ဖွင့်လှစ်ပေးထား လျက်ရှိ၏။ အကယ်၍ တုပကြွေးပိုးက အသွင်သစ် မကြာခဏပြောင်းလာလျှင် လူသားတို့ကို အသက်ဒဏ် ပေးနေသည့်အမျိုး ဖြစ်လာက ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန်အောင် ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ ရောဂါပိုးများအပြင် အခြားဒိုင်ဇနးကို ဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါပိုးတွေ အများကြီးရှိသေး၏။ ဥပမာ–လယ်သမားများမှာတွေ့ရသော ကောက်ပိုင်းဒဏ် ဖြစ်သည့်အခါ အသုတ်ရှိ ခုက္ခပေးသောဗိုက်များကြောင့် နာချေအခြေအနေ ဝေဒနာ ဖြစ်စေတတ်၏။

အဖြေပေးနိုင်သောအချက်များ

အခအေးမိဝဒနာ ဖြစ်ရခြင်းမှာ ပြင်ပမှရောဂါပိုးတစ်မျိုးမျိုးက နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းကို လာဆွေ့ခ်ဖြစ်ရ၏။ သို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်စေသော ရောဂါပိုးအမျိုးအစား ကွာခြားပေမယ့် ရောဂါလက္ခဏာက အတူတူပဲ ဖြစ်၏။ ဤဝေဒနာအကြောင်း ပိုမိုသဘောပေါက်ရအောင် ပညာရှင်အများက အပြိုင်သုတေသနပြုလျက် ရှိကြပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း တုပ်ကွေးရောဂါပိုး အသစ်ပေါ်လာတာနှင့် ၎င်းရောဂါကို ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေးများ တစ်ပြိုင်တည်း ပေါ်ထွက်လာလျက်ရှိ၏။ ဤဆေးမျိုးက အသက်အရွယ် ကြီးသူများ၊ အဆုတ် အားနည်းသူများကို တုပ်ကွေး ဖြစ်သည့်အခါ အသက် မသေကြရအောင် တာဝန်ယူပေးလျက် ရှိသည်။

ဒါပေမယ့် အအေးမိရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး အဖြေမပေးနိုင်သေးသော အချက်တွေက အများကြီး ရှိနေသေး၏။

ဥပမာ—

+ သွေးအမျိုးအစား အနှင့် ဘီရှိသာသူများ ဘာကြောင့် အအေးပိမ့်ရောဂါ ပို၍ဖြစ်လွယ်ကြပါလိမ့်။
+ ဘာကြောင့် အသက်အရွယ်အလိုက် ကွာခြားကြပါလိမ့်။ ဥပမာ အသက် ၄ နှစ်အောက် အရွယ်တွင် ယောကျ်ားလေးများက မိန်းကလေးတွေထက် ပို၍ အခအေးမိရောဂါ ဖြစ်နေကြသည်။
+ မိန်းကလေးများက အခအေးမိရောဂါ ရသည့်အခါ နှာအရင်ချေပြီး ခေါင်းကိုက်သည်။ ယောကျ်ားများကမူ့ ရောဂါလက္ခဏာ အားလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ခံစားကြရသည်။
+ မိန်းမများတွင် ဓမ္မဘာသလယ်၌ အအေးမိရောဂါ ပို၍ရလွယ်သည်။

ကုသရန်ဆေးဝါးများ

တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးသည် အခအေးမိရောဂါအတွက် ထူးခြားသော ဆေးဘစ်လက် ဖြစ်သလို Ribavirin ရိုက်ဘာဗီရင် စသည့် ဆေးသစ်များ တစ်စပြီး တစ်စ ပေါ်လာတော့မည် ဖြစ်သည်။ နှာယိုခြင်းကို တစ်မဟုတ်ချင်း သက်သာစေမည့် ဆေးကိုလည်း စဉ်းသင်လျက်ရှိ၏။ သို့အတွက် ရှေ့အလားအလာ လွန်စွာကောင်းနေပြီဟု ဆိုရပါမည်။ သို့သော် ယခုလက်ရှိ အခြေအနေအရ အအေးဒါဇရောဂါက အသက်ကြီးသူများနှင့် အသက်ငယ်သူများတွင် ညှိုးနွမ်းယားရောဂါကို ထပ်ဆင့်ရရာက အသက်ကို ရန်ရှာနိုင်သေးသည်။ သို့ကြောင့် အအေးဒါဇရောဂါကို ဤအသက်အရွယ်များတွင် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားသင့်ပါ။

လောလောဆယ် အခြင်အရာ ကုသရန် နည်းများက–

(၁) ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲနေသောအချိန်တွင် အလက်စပရင် **Buspro** (ဘတ်စပရို) ဆေးကို တစ်ကြိမ် ၂ ပြား တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် အစာနှင့်အတူ သောက်ပေးပါ။

(၂) နှာယိုနေပါက ၁ ရာခိုင်နှုန်း **Ephedrine** (အဖီဒရင်) ပါသော ဆေးရည်ဖြင့် နှာခေါင်းထဲ အစက် ချပေးနိုင်သည်။

(၃) လည်ချောင်းနာလျှင် ဆေးကုမ္ပဏီအများက ထုတ်လုပ်ရောင်းချသော လည်ချောင်းနာ သက်သာစေသော ငုံဆေးများကို ငုံပေးနိုင်ပါသည်။

(၄) အခေါင်းမိ ဆေးပြားတို့ကလည်း အကူအညီ ပေးနိုင်ကြသည်။

(၅) ညအချိန် ဘာဒီတွန်ဆေးပြားကို သောက်အိပ်ပါက အိပ်မောကျမည် ဖြစ်၍ ရောဂါ သက်သာစေပါမည်။

(၆) အရေးကြီးသော အချက်က ပင်နီဆီလင်၊ တက်ထရာဆိုင်ကလင်း၊ အမ်ပီစီလင် စသည့် ပဋိဇီဝဆေးများကို မိမိသဘောအရ မသုံးသင့်ပါ။ ဤဆေးတွေက တုပ်ကွေးရောဂါကို ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်ဗိုးများကို သေစေနိုင်သောစွမ်းအင် မရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤဆေးများက အာခေါင်ထဲ နှာခေါင်းထဲ သဘာဝအနေအထား အရ ရှိနေကြသော ရောဂါပိုးများကို သတ်ပစ်ပြီး လူသားကို ပို၍ ဒုက္ခပေးမည့် အခြားရောဂါပိုးတွေ ပင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးသလို ဖြစ်စေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

(၇) အာခေါင်ကို ဆား၊ ရေနွေးနွေးဖြင့် ငုံပြီး ထွေးခြင်းသည် ကောင်း၏။ မသန့်သော လည်ချောင်းကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပေးသလို ဖြစ်စေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အလားတူပင် ရေကို များများသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှအညစ်အကြေးကို မြန်မြန်ထွက်စေပါမည်။

ဒုက္ခိယ အာကြိမ်

ရင်ကျပ် ပန်းနာ ဧရာဂါ

လူကြီးများတွင် အဖြစ်များသော ဧရာဂါတစ်ခုဖြစ်၏။

ပန်းနာရင်ကျပ်ဧရာဂါကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းခြင်းရာ အချက်အလက်များကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ထိုဝေဒနာမှာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရ်ရသော ဝေဒနာမဟုတ်ပဲ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့်သာ ဝေဒနာကို သက်သာအောင်၊ ဝေဒနာကို မပေါ်ပေါက်အောင် ကြိုးစားရန် ကာကွယ်နိုင်သည့်ဆိုသည့် အချက်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပန်းနာ ဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းခြင်းရာ အချက်အလက်များမှာ—

၁။ စိတ်ကို သိနိုက်စေသော ကိစ္စများကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဥပမာ – စိတ်သောကများခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း၊

၂။ မတည့်သော အစားအစာ စားမိ၍ ပန်းနာ ရင်ကျပ် ဖြစ်ခြင်း (Allergy to Food) ဥပမာ—ပုစွန်ဟင်း၊ အမဲသားဟင်းစသည်၊

၃။ မတည့်သော အနုံ့အသက် ရှုရှိုက်မိ၍ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဥပမာ—ပန်းရနုံ့။

၄။ အအေးမိ၍ ဖျားနာသောအခါ။

၅။ ဝိန်းမများ မွေတာရာသီလာချိန်။

နက်ယအကြိမ်

၆။ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်သော အရာဝတ္ထု၊ ပစ္စည်းများနှင့်တူသည့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများမြင်ပါက တွေ့ရှိပါက ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ဥပမာ—ကြောင်ကိုမြင်လျှင် အနံ့ရလျှင် ရင်ကျပ်တတ်သော ဝေဒနာရှင်သည် ပလတ်စတစ်ကြောင်ရုပ်ပုံမြင်လျှင်ပင် ပန်းနာရင်ကျပ် ထတတ်ပါသည်။ (Condition Reflex)

ရိုးရှိုးသာမန် ပန်းနာရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါနှင့် ယှဉ်သော ပန်းနာ

အထက်ဖော်ပြပါ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ (Bronchial Asthma) မှာ ရိုးရိုးသာမန် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် နှလုံးရောဂါနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ အမျိုးအစားလည်း ရှိပါသည်။ (Cardiac Asthma) သို့ပါ၍ ဆရာဝန်အနေဖြင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင် တွေ့ရှိပါက နှလုံးရောဂါ ရှိမရှိ ဦးစွာ စမ်းသပ်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပြီးမှ ကုသမှုပြုလုပ်ရပါသည်။

နှလုံးဖြင့်ယှဉ်သော ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ဆေးမှားဖေးမိပါက အသက်အန္တရာယ်ကြီး၍ဖြစ်ပါသည်။

အအေးမမိပါစေနှင့်

လေအေးရှူရှိုက်မိခြင်း၊ အအေးမိခြင်းတို့ မဖြစ်စေရန် လေအေးတိုက်တတ်သောနေရာတွင် ညလုံးပေါက်အိပ်ခြင်းကို ဆင်ခြင်ပါ။ ထူတူထဲထဲ အဝတ်အစားများ အေးသောရာသီတွင်ဝတ်၍ အအေးမိခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကုသပုံ ကုသနည်း

မှန်ကန်တိကျသော ကာကွယ်နည်း ဖြစ်မြောက်လာရန်အတွက် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ တာကြောင့်ဖြစ်တတ်သည် ဆိုသည်ကို ပထမ ရှာဖွေစဉ်းစားကြည့်ရှုရပါမည်။

၁။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဝေဒနာရှင်ဖြစ်ပါက စိတ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ချုပ်တည်းပါ။ စိတ်ဆိုးမလွယ်ကူပါနှင့်၊ စိတ်သောကမများဖို့ အတွက် ကြိုးစား၊ပြီး နေထိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၂။ အစားအသောက်မှား၍ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်သော ဝေဒနာရှင် ဖြစ်ပါက ဘယ်အစားအစာနှင့် မတည့်သည်ကို သိဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပုစွန်စား၍ ရင်ကျပ်ပါက ပုစွန်ကိုမစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ မတည့်သော အစားအစာနှင့် တည့်သောအစားအစာ ခွဲခြားသိလိုပါလျှင် အစာစားပြီးပါက စောင့်ကြည့်ပါ။ အနီအဖုအပိမ့်၊ အင်ပျဉ်များ၊ ယားနာများနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ထလာပါက ယင်းအစားအစာနှင့် မတည့်ကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။

၄။ မတည့်သော အနံ့အသက်ကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ပါက ယင်းအနံ့အသက်ကို မရှူရှိုက်မိစေရန် ကြိုးစား ရှောင်ရပါမည်။ ဥပမာ - ညမွှေးပန်းရနံ့ကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ထပါက ညမွှေးပန်းကို မစိုက်ပါနှင့်။

ရင်မကျပ်ဝဲ ဆေးသောက်နေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်အပ်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုလျှင် ရင်ကျပ်နေစဉ် စားပါက ဆေးမှာ ထက်မြက်ပြီး မကျပ်ဝဲနှင့် အမြဲစားနေပါက ဆေးယဉ်လာပြီး ဆေးအာနိသင် တန်ခိုး လျော့နည်းလာစေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ် ကုသနည်း

၁။ အစားအသောက်ကို အချိန်မှန်မှန် စားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ အပူ၊ အစပ်၊ အချဉ် များကို တရားလွန် မစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ စားသောက်သမျှ အစားအစာများကို ကြေညက်အောင် ဝါးပြီးမှ မျိုချသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ အစာအိမ်အတွင်းတွင် လွယ်ကူစွာ အစာကြေလွယ်ပေမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အစာအိမ် အတွင်းတွင် သွားများ မရှိခြင်းကြောင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကြေချက်ရပေမည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကြေချက်ရဖန်များပါက မိမိ၏ အစာအိမ် အသားများကို အက်စစ်ဘေတ်က လောင်ကျွမ်းသွားပေလိမ့်မည်။

သို့တိုင်အောင် ဤဆေးက ဒုက္ခပေးနေဆဲ။ ဆေးစွဲသူလူငယ်များက ဤဆေးရည်ကို မရမကရှာဖွေသောက်သုံးတတ်ကြသဖြင့် ပြင်ပတွင် ဤဆေးများ မတရားခေါ်းတက်သွားသည်။ ဥပဒေနှင့်လွတ်သည့် ဆေးဘဝကို ရောက်သွားခဲ့သည်။

ဒီနောက်ပိုင်းတွင် လူကြိုက်များလာသော ဆေးတစ်လက်က Ventolin မင်တိုလင်ခေါ် ဆေးပြားဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်စရာကောင်းလောက်အောင် သက်သာမှုပေးသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။ သို့တိုင်အောင် ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါသည် အများစုမှာ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲလာပြီဆိုလျှင် သူတို့ရောဂါလည်း မရမက ထလာတတ်ကြသည်။

သို့ကြောင့် ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များက ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါသည်များ အတွက် ပို၍အစွမ်းထက်သော၊ ပို၍အန္တရာယ်ကင်းသော ဆေးမျိုးကို ရှာဖွေနေကြရပါသည်။

ရင်ကျပ်ပန်းနာဆိုလျှင် စာရှုသူတိုင်း မြင်တွေ့ရပြီး ဖြစ်၍ အကျယ်မချဲ့လိုပါ။ အသက်ရှူသည့်အခါ မဝတဲ့ မရမက ကြိုးစားရှူရှိုက်ရာက တရှိုးရှိုးနှင့် သနားစဖွယ်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ရောဂါသည် ဘယ်လောက်ပေါသလဲ သိလိုက ဝေးဝေးရှာစရာမလိုပါ။ ဒီမိတ်ဖွဲ့မိသားစုထဲမှာပင် ရာသီဖောက်ပြန်တာနှင့် ပန်းနာရောဂါထသူ တစ်ဦးလောက်တော့ ရှိမှာ သေချာပါသည်။

ဤရောဂါအခံရှိသောသူတို့သည် အမြဲတမ်းလိုလို အသက်ရှူမဝ ဖြစ်နေတတ်ပြီး မကြာမကြာ ဆေးရုံတက်ကုသမှု ခံယူရလောက်အောင် ရောဂါထတတ်သည်။ ယနေ့နှုန်းဖြင့်ပင် အသက်ထွက်သွားတော့မလောက် ခံစားပြီး နောက်တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်း ပြန်ကောင်းသွားတတ်သည်။ ဤရောဂါကြောင့် အသက်သေဆုံးရသူရှားသည်။ ဒါပေမယ့် ဘာကြောင့်မှန်းမသိ၊ ယခုတော်တွင် ဤရောဂါကြောင့် အသက်သေဆုံးသည့်နှုန်းသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ အခမရိုးနိုင်ငံမှာဆိုလျှင် ၁ နှုန်းအတွင်း အသက်သေဆုံးသည့်နှုန်းသည် တစ်ဆတိုးလာခဲ့သည်ဟု သိရသည်။

ဤရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ၊ ဒေါက်တာကလိနာခေါ် ရင်ကျပ်ပန်းနာပါရဂူတစ်ဦး၏ အလိုအရ လူကြီးရောဂါသည် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ကလေးရောဂါသည် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အလားဂျီခေါ် မိုးနှင့် မသင့်သော မတည့်သော အစားအစာကို စားမိခြင်း၊ ပန်းနုံ့ကို ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့ကြောင့် ရင်ကျပ်ပန်းနာ အခံရှိသူများသည်--

* အေးသောရာသီဥတု-လေ
* စီးကရက်အငွေ့အသက်
* စိတ်ပင်ပန်းခြင်း
* ဓမ္မတာပေါ်ချိန်

* ရေမွေး
* ပန်းဝတ်မှန်
* ကြောင်ခွေး အမွေးအမျှင်
* ပုစွန် ဂဏန်း ခရု

စသည့် အစားအစာတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည် ဆိုပါသည်။

သို့ကြောင့်လည်း ရောဂါသည် အတော်များများသည် အစားအသောက် အနေအထိုင် လေ့ အတော်များများကို ရှောင်ကြရပါသည်။ အချို့ဆိုလျှင် ကြောင်ခွေး အမွေးအမျှင်ကိုသာမက ကြောင်အရုပ်ကိုပင် ရှောင်ကြသူမျိုးကို တွေ့ဖူးပါသည်။

ဤလို နစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် ရောဂါကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေကြသောသူများသည် Prednisolone ပရက်နီဆလုံးခေါ်ဆေးကို စားသုံးကြရသည့်အဆင့်ကို ရောက်သွားကြလေ့ရှိပါသည်။ ပရက်နီဆလုံးဆေးက ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါသည်များထံမှ လက္ခဏာယူပစ်လိုက်သလို ချက်ချင်း သက်သာစေနိုင်သည့် စွမ်းပကားရှိသည်။ သို့သော် ဤဆေးကြောင့် အစာအိမ်မှ သွေ ယိုခြင်း၊ အရိုးများနုရာက ကျိုးလွယ်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါဝင်လာခြင်း၊ မျက်စိအတွင်းတိမ်ရောဂါ စောစောဖြစ်ပေါ်စေခြင်း စသည့် ပြဿနာများ တွဲဖက်လာစေပါသည်။

သို့ကြောင့် အချို့က ဤဆေးကို သောက်ဆေးအဖြစ် မသုံးဘဲ ရှူးဆေးအဖြစ်သာသုံးစွဲဖို့ အကြံပေးတတ်ကြပါသည်။

ဒီလိုနှင့် ပရက်နီဆလုံးဆေးကို စွဲလာသော ရောဂါသည်အရေအတွက်မှာ ပေါများလာခဲ့ပါသည်။ ပရက်နီဆလုံးဆေး စွဲပြီဆိုလျှင် ဆေးဆုံးပြီ။ ပြန်ဖြတ်လို့ မရနိုင်တော့ပါ စသည်ဖြင့် အဆိုရှိပါသည်။ တကယ်လည်း ဖြတ်ရခက်လွန်း၍ ဤစကားမျိုးပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤလိုအန္တရာယ်မျိုး ပေါ်ရအောင် အချို့သော ဆေးကုမ္ပဏီများက ပရက်နီဆလုံးဆေးကို စားဆေးအဖြစ် အသုံးမပြုဲ နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းသောဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ထုတ်လုပ်ရောင်းချကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ရှိစေ ပရက်နီဆလုံးဆေးစွဲသည့်အန္တရာယ်သည် ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါသည်များတွင် တကယ်ကြီးမားပါသည်။ ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် Methotrexate ခေါ် ဆေးပေါ်လာပြီး ရင်ကျပ်ရောဂါကြောင့် ဆေးရုံပေါ်လပေါင်းများစွာ စွဲနေရပြီး ပရက်နီဆလုံး ဆေးများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဖောခရာင်နေသော ရောဂါသည် ကလေးတစ်ယောက်ဆိုလျှင် အခြား ဘယ်လို နည်းနှင့်မှ ပရက်နီဆလုံးကို ဖြက်မရခဲ့ရာက ယခု ဤဆေးသစ်နှင့်မှ ဆေးရုံဆင်း၊ ကျောင်းပြန်တက်နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ဤဆေးဖြင့် အခြား လူနာ ၄၀ ကို စမ်းသပ်ရာတွင်လည်း လူနာ ၁၈ ယောက်မှာ ပရက်နီဆလုံး ဆေးပြတ်သွားပြီး ၁၂ ဦးမှာ ဆေးသောက်ရသည့်အကြိမ် များစွာလျော့နည်းသွားသည်ဟု သိရသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

နောက်ထပ် အသစ်စိတ်ဝင်စားလာသောကဏ္ဍကား အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ရင်ကြေပန်းနာကို ကုသသည့်နည်းဖြစ်၏။ ဤကဏ္ဍ၏အဓိကပြဿနာမှာ နှလုံးစက်ရပ်တန့်ခြင်းနှင့် ဒွေးဆိပ်ဝင်ခြင်းတို့ကို ကုသရန်ဖြစ်သည်။ သူမ၏ နောက်ဆုံး ဒွေးဆိပ်ဝင်မှုလည်း ရင်ကြေပန်းနာရောဂါထနေချိန် ယှဉ်တွဲခဲ့ရသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ်လျှင် သူမမှာ ရွှေဆိပ် လေးခုပိုင်ရှင် ဖြစ်မှာသေချာသည်ဟု ဆိုသည်။ သူမ၏ အတွေ့အကြုံအရ ရင်ကြေပန်းနာရောဂါဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ် အပင်ပန်းခံပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သော်မည်သို့ အချိန်ကစပြီး ထတက်သည်ကို ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ရင်ကြေပန်းနာရောဂါသည်များသည် ကုန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်မှန်မှန် ယူပေးခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူနိုင်လိမ့်မည်ဟု တင်ပြလာသည်။ ဤအချက်ကို ဆရာဝန်ကြီးအချို့က စိတ်ဝင်စားခဲ့ရာက သုတေသနပြုကြရာ ကုန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းပြုခြင်း အထူးသဖြင့် ရေနွေးနွေးမှာ ကူးခတ်ခြင်းသည် ပန်းနာရင်ကြေဝရောဂါအပေါ် သက်သာမှုပေးနိုင်သည့် အစွမ်းရှိသည် ဆိုသောအချက်ကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ခဲ့ကြသည်။ ဤအချက်ကို အားကစားဖက် သက်ဆိုင်သည့် ဆေးရှင်နောက်ဘစ်ဖွဲ့မှ သုတေသန ပြုကြချက်တွင်လည်း အာကစားလေ့ကျင့်ခန်းများက ရင်ကြေပန်းနာရောဂါကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။ အနည်းဆုံး ရောဂါသက်ဆာမှုကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။

သို့ကြောင့် သင့်မှာ ရင်ကြေပန်းနာ ရောဂါအခံရှိလျှင် ဆေးလည်း သောက်ပါ။ ကုန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလည်း မှန်မှန်ယူကြည့်ပါဟု အကြံပေးရိုက်ပါသည်။

ဘဝကို အလျှော့ပေးဖို့မသင့် မဟာဇနက ကဲ့သို့ ဇွဲရှိပါက
ဆေးရုံပေါ် ရောက်နေသူခြင်း အတူတူ
ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေသူခြင်း အတူတူ
စိတ်ထားသာသူက အသက် ပိုရှည်သည်။

ဒုကိယ ဒဂ်ကြိုင်

အဘိုး အဘွားတို့၏ ပေါင်ဆစ်ကျိုးရောဂါ

သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကိုးတက် များပြားလာသည်နှင့်အမျှ၊ အသက်ကြီးရောဂါများ ပိုမိုများပြားလာခဲ့သည်။ သက်ကြီးရောဂါထဲတွင် ပေါင်ဆစ်ရိုးကျိုးသောရောဂါသည်လည်း အရေးကြီးသောကဏ္ဍမှ တစ်ခုပါဝင်သည်။

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာကုဌာန အခန်း (၅–၆) တွင် ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ပေါင်ဆစ်ရိုးကျိုးလူနာပေါင်း (၂၄၁) ယောက် တက်ရောက်ကုသခဲ့ရသည်။

ခွဲစိတ်ကုသရာတွင် အဆစ်အသစ်ထဲခြင်း သံကြိုးချောင်း သံကြိုးလီများဖြင့် အရိုးဆက်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရပါသည်။ အချို့သက်ကြီးများတွင် အခြားသက်ကြီးရောဂါများရှိသဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဂင်းပေါင်ဆစ်ရိုးကျိုးလူနာများ၏ အရိုးကျိုးခြင်းဇာစ်မြစ်မှာ ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်အနာတရ ရမှုကြောင့်မဟုတ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အရိုးပွခြင်း ဖြစ်လာပါသည်။ အရိုးပွခြင်းသည် သက်ကြီးလျှင် ဆံဖြူသွားကျိုး၊ မျက်စိမှုန်ဝဲသကဲ့သို့၊ အရိုးပွလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆံဖြူသွားကျိုး—ခါးကုန်းခြင်းတွင် ခါးကုန်ခြင်းသည် အရိုးပွခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

အရိုးသည်ပွလာသဖြင့် အလွယ်တကူ ကျိုးတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘိုးဘိုး ဘွားဘွားကြီးများသည် ပေါင်ဆစ်ရိုးကျိုးရာတွင်ဒဏ်ရာမပြင်းပဲ အလွယ်တကူ ကျိုးသည်ကို တွေ့ရှိပါသည်။ (၉၀မာ) ခြေချော်ခြင်း၊ မတော်တဆ

ခလုတ်တိုက်မိခြင်း၊ ရေချိုးခန်းတွင် ချော်လဲခြင်း၊ အိပ်ယာထရုတ်တရက် ကိုယ်ထိန်းနိုင်ဖြစ်ခြင်းတို့သည် ပေါင်ဆစ်ရိုးကျိုးရန် လုံလောက်သည့် ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ဆေးရုံသို့လာရောက်သော လူနာအများစုမှာ ချော်သွားပြီး ရုတ်တရက် တင်ပါးဆုံနာသွားကာ ဘေးလူများဖေးပေးရပြီး လမ်းမလျှောက်နိုင်ကြတော့ပါ။

ဂင်းလူနာများသည် ဒဏ်ရာမပြင်းထန်သဖြင့် ခြေကျိုးမည်ဟု လုံးဝယူဆ၊ မယုံကြည်နိုင်အောင် ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့သော် ဂင်းလူနာများသည် လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ခြေထောက်ကိုကြည့်ပါက အနည်းငယ်တိုပြီး အပြင်ဘက်သို့ ခြေထောက်သည်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ပေါင်ဆစ်ရိုးကျိုးခြင်းသည် သတိမူပါက ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တာကွယ်ရန်နည်း အလွန်လွယ်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများမှာ (၁) ချောသောလမ်းများ၊ လှေကားထစ်များ အထူးသဖြင့် ရေချိုးခန်း၊ ဘုရားစေတီပုထိုလမ်းများ၊ ရေတွင်း ရေကန်လမ်းများသွားသည့်အခါ အထူးသတိပြုခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ရေညှိစသည်တို့ဖြင့် ချော်သောလမ်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ (၂) ခလုတ်တိုက်သည့်ဘေးမှ ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သတိပြုခြင်း။ (၃) ထိုင်ရာမှ ရုတ်တရက်ထခြင်း၊ ထရာမှရုတ်တရက်ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ယာမှရုတ်တရက်ထခြင်း၊ ခုတင်ပေါ်တက် ခုတင်အောက်ဆင်းခြင်းတို့တွင် သတိမူ၍ ဆင်းတက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

လူကြီးအရွယ်မှာ မှန်မှန် လှုပ်ရှားရေးခြင်းသည် ပေါင်ရိုးမကျိုးအောင် ကာကွယ်သည်။ နည်းကောင်းတစ်လက် ဖြစ်သည်။

လူပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းသည့်အခါ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွားအောင်
ဘုရားဖူး အလည်ခရီး ထွက်လိုက်ပါ။
ကျိုက်ထီးရိုး ဘုရားဖူး ထွက်ခြင်းက
ကျန်းမာရေးကို များစွာ အထောက်အကူ ပြုပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ခြင်း

ကျောင်းသား ကျောင်းသူများတွင် ဖြစ်တတ်သလို အကြီးအကဲ လူကြီးများတွင်လည်း ၅၅ရောဂါရတတ်သည်။

၁။ အစားအသောက်ကို ကြေညက်စွာ မဝါးဘဲ အလောတကြီး စားသောက် မျိုချခြင်း၊

၂။ သွားများမကောင်းသဖြင့် အသားကို ကြေညက်အောင် မဝါးနိုင်ခြင်း။

၃။ အစားအသောက် မှန်မှန်မစားခြင်း၊

၄။ ထမင်းလွတ်၊ ဟင်းလွတ် လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီတို့ကို စွဲမြဲစွာ သောက်နေလေ့ရှိခြင်း၊

၅။ အချဉ်ဓာတ်များသော အစားအသောက်များကို စွဲမြဲစွာ စားသောက်ခြင်းအားဖြင့် အက်စစ်ဓာတ်ပိုမိုများစေခြင်း၊

၆။ ခေါင်းကိုက် နောက်ကျောတက်သည်ဟုဆိုကာ ကိုဒါနှင့် အေပီစီ စသည့် ဆေးပြားများကို အမြဲမှီဝဲစားသုံးခြင်း၊

၇။ သေရည်သေရက် အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၈။ စိတ်ပူပင်ခြင်း၊ ဒုက္ခိယအကြိမ်

ကာကွယ် ကုသနည်း

၁။ အစားအသောက်ကို အချိန်မှန်မှန် စားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ အပူ၊ အစပ်၊ အချဉ် များကို ထရားလွန် မစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ စားသောက်သမျှ အစားအစာများကို ကြေညက်အောင် ဝါးပြီးမှ မျိုချသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ အစာအိမ်အတွင်းတွင် လွယ်ကူစွာ အစာကြေလွယ်ပေမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အစာအိမ် အတွင်းတွင် သွားများ မရှိခြင်းကြောင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကြေချက်ရပေမည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကြေချက်ရဖန်များပါက မိမိ၏ အစာအိမ် အသားများကို အက်စစ်ဓာတ်က လောင်ကျွမ်းသွားပေလိမ့်မည်။

၄။ မိမိသည် အစာအိမ်ရောဂါ ခံစားဖူးသူဖြစ်ပါက စားသောက်သမျှ အစားအစာများသည် လွယ်ကူစွာ ချေရှဲရသော အစားအစာများ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

၅။ အက်စစ်ဓာတ်လွန်ကဲ၍ ဖြစ်ရခြင်းကြောင့် အက်စစ်ဓာတ် လျော့နည်းအောင် ဆေးစားခြင်းသည် ဆေးကုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆေးများကို (Anti Acid) ဆေးများဟု ခေါ်ကြသည်။ ယင်းတို့မှာစားဆော်ဒါ(Aludrox, Galmeg, Rotar) စသည့်ဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆေးများကို အမြဲစားနေရန်မလိုဘဲ အက်စစ်ဓာတ်အား ချိန်ဆ၍ သောက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ အစာစားပြီး နာရီဝက်မှကြာမှ အက်စစ်ဓာတ်များ များပြားလာတတ်သဖြင့် ထိုအချိန်တွင် စားသုံးသင့်ပါသည်။

အပေါ်ရှိက ကုသခြင်းဖြင့် ကုသ၍မရပါ။ ဗိုက်နာပြီး၊ သွေးအန်ခြင်းများ ဖြစ်လာပါက ပြည်သူ့ဆေးရုံများမှ ဆရာဝန်များဖြင့် ကုသခြင်းမှာ ပိုမို ကောင်းမွန်ပါသည်။လိုအပ်ပါက ခွဲစိတ်ကုသပါလိမ့်မည်။

ဒုက္ခိယ အောင်ကြိုင်

အသက်အရွယ်နှင့် ဖို–မ စွမ်းပကား

တိုးတိုးတိတ်တိတ်ကိုစွဲဖြစ်၏။
အသက်(၅၀)မှ(၉၃)နှစ်အတွင်းရှိ
လူကြီး(၄၂၄၆)ဦး၏ ဖြေကြားချက်များ–

အသက်ကြီးလာသူများတွင် ဖိုမဆန္ဒ ဘယ်လိုရှိသေးသလဲ၊ မည်မျှအထိ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြသလဲဆိုသည့် အချက်တို့ကို ယခင်က မည်သူမျှ အဖြေမပေးနိုင်ခဲ့ပါ။ သို့ကြောင့် မည်သူဟာ အသက် ၇၀ တွင် မည်သို့သာ စွမ်းဆောင်နိုင်သဖြင့် အားမရှိတော့ပြီ စသည်ဖြင့် ပြောရမလွယ်ခဲ့ပါ။ ဤကွက်လပ်ကို အမေရိကနိုင်ငံအက အမြတ်အတွက် ဖွဲ့စည်းထားခြင်း မဟုတ်သော အသင်း (Consumers Union) မှ ပညာရှင်များကို တာဝန်ပေးပြီး သုတေသန ပြုစေပါသည်။ ရသော တွေ့ရှိချက်တို့ကို ''အချစ်ဖိုမ စွမ်းပကားနှင့် အသက်အရွယ်'' ဟူသောအမည်ဖြင့် စာတစ်အုပ်သည် ၁၉၈၄ ခုနှစ်အတွင်းက ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်၊ ယင်းစာအုပ်ပါ အရေးကြီ သော အချက်အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။–

(၁) အသက် ၇၀ ကျော်သူများတွင် အမျိုးသမီး ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျိုးသား ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၌ ဖိုမစိတ်ဆန္ဒ ရှိနေကြသည်။

(၂) အသက် ၆၀ ကျော်လာသော မိန်းမ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် သူတို့ခင်ပွန်းသည်များနှင့် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ဆိုသလို ဖိုမဆက်ဆံနေကြသည်။ ဒုတိယအကြိမ်

(၃) အိမ်ထောင်ပျက် သို့မဟုတ် အမျိုကြီး၊ လူပျိုကြီးတို့သည် အသက် ၅၀ နှင့် ၆၀ အတွင်း၌ ဖိုမဆန္ဒ ရှိနေကြဆဲ၊ တနည်းအားဖြင့် အသက် ၅၀ ကျော် ၆၀ အတွင်းဝင်လာကြသော သူအများသည် ဖိုမကိစ္စ၌ လူငယ် လူရွယ်တို့လို စိတ်ဆန္ဒ ရှိနေကြသေးသည်ဟု အံ့သြဖွယ်ရာ တွေ့ရသည်။

အထက်ပါ သုတေသနပြု စာတမ်းသည် ရေပက်မဝင်အောင် အဘက်ဘက်မှ ပြီးပြည့်စုံအောင် လေ့လာပြီးမှ တင်ပြကြသော စာတမ်းဖြစ်၍ သုတေသီအများက လက်ခံကြသော စာတမ်း ဖြစ်သည်။ ၎စာတမ်းက လူကြီးဘဝကို ရောက်သွားသူများ ကြေ ကစရာမလိုသည်ကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း တင်ပြခွင့်ရ၍ လူလတ်အရွယ်များအတွက် အားတက်စရာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

ယင်းစာတမ်း၌–

လင်မယားစုံတွဲ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့အိမ်ထောင်ရေးမှာ ပျော်ရွှင်နေပါသည်။ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းက အထူးပျော်စရာ ကောင်းလှပါသည်ဟု ဆိုကြသည်။ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦးက ဆိုလျှင် သူမမှာ အိမ်ထောင်သက် ၃၀ နှစ် ရှိပါပြီ။ ဘိုသော် သူ့ခင်ပွန်းထံမှ တယ်လီဖုန်းသံ ကြားရယင် ရင်ဖိုနေဆဲ၊ သူက ကျွန်မတက်ကိုကိုင်လိုက်လျှင် ကြောဆဲ ချမ်းစိမ့်နေဆဲ ဖြစ်သည်ဟု ဝန်ခံပါသည်။

အသက် ၇၆ နှစ်အရွယ် ယောကျ်ားကြီးက သူ၏ဇနီးနှင့် အထက်တန်းကျောင်းမှာတွေ့ဆုံခဲ့ပါသည်။ ယခု အိမ်ထောင်သက်နှစ် ၄၀ ပြည့်ပါပြီ အချစ်ဒီဝရီကို ဇယားဖြင့်ဆွဲပြရလျှင် အထက်ကို တဖြည်းဖြည်းတက်နေဆဲ အကျဆိုတာ ရှိခဲ့ပါဟု ဆိုပါသည်။

ဖိုမဆန္ဒနှင့် စွမ်းပကားကို အေးသော အခါအသက် ၅၀ မှ၀၀အတွင်းရှိ အမျိုးသမီးအများ စုနှင့် အမျိုးသားအားလုံးက ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ်ရှိနေကြပါသည်ဟု ဆိုကြသည်။ အချို့ဆို လူငယ်တစ်ယောက်နှင့်ခြေား စိတ်ဆန္ဒရှိနေသည်ဟု ဆိုကြသည်။

အသက် ၅၀ ကျော်သူများတွင် အမျိုးသမီး ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အမျိုးသား ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့သည် အသက် ၄၀ ပတ်ဝန်းကျင်တုန်းကလိုပဲ စိတ်ဆန္ဒ ရှိကြသည်ဟု ဖြေကြသည်။ အသက် ၇၀ ကျော်သွားသည့်တိုင် တစ်ဦးတစ်လေသာ ဒီဖက်ကစိတ်ကုန်ခမ်းပါပြီဟု ဆိုကြသည်။

အသက်၅၀–၆၀အတွင်းရှိ ကျား မအားလုံးလိုလိုက သူတို့အိမ်ထောင်ရေးနှင့်အချစ်ရေးတွင် ဖိုမကိစ္စသည် အရေးကြီးသောနေရာက နေရာယူထားဆဲရှိသည်ဟုဆိုကြသည်။ အသက် ၇၀ ကျော်သွားမှသာ အမျိုးသမီး ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း အမျိုးသား ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းက အရေးမကြီးတော့ပါဟု အဖြေပေးကြပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အသက်အရွယ်နှင့် ဖိုမစွမ်းပကား

လူသားတို့တွင် အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ဆံပင်ဖြူ၊ နားလေး၊ စွမ်းအင်ရော့လာတတ်သလို ဖိုမစွမ်းပကားများလည်း ကျဆင်းသွားလိမ့်မည်ဟု အများက ယူဆခဲ့ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးလာသူများတွင် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ ဆီးချိုရောဂါ စသည်ရောဂါမျိုးစုံက ဒုက္ခပေးလာတတ်၍ ဤဖက်ကစိတ်ဝင်စားမှုနည်းပြီး စွမ်းပကားကျသွားမှာ သေချာသည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ ယခု စာတမ်း တွေ့ရှိချက်အရ လူမှာ ရောဂါတစ်ခုခု ရနေကောင်း ရနေပါလိမ့်၊ ဒီဖက်ကလိင်ဆန္ဒနှင့် စွမ်းပကားလျော့မကျပါဟု ဆိုထာပါသည်။

သက္ကရာဇ် ၁၉၄၀ ပတ်ဝန်းကျင်ကာလက ဒေါက်တာကင်ဆေးနှင့် အဖွဲ့တို့က သုတေသနပြုခဲ့ကြစဉ်က—ထိုခေတ်ကလူများတွင် အသက် ၇၀ ကျော်လာသောအခါ—၅၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဒီဖက်စိတ်ဆန္ဒမရှိတော့ပါဟု ဆိုခဲ့ကြသည်။ ယခုခေတ်တွင်မူအသက် ၇၁ ကျော်လာသည့်တိုင်အောင် ယောကျ်ား ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်မိန်းမ ၃၃ ရာခိုင်နှုန်း စိတ်ဆန္ဒ ကုန်ခမ်းသွားကြသည်ဟု ဆိုကြသည် အသက် ၇၀ ကျော်လာသော အိမ်ထောင်သည် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဖိုမ ဆက်ဆံရေးကို ပြုလုပ်နေကြဆဲ ရှိကြပါသည်။ (ပျမ်းမျှ ၁၀ ရက်မှ ၁၁ ရက်တွင်တစ်ကြိမ်) ဒါဆို ဒေါက်တာကင်ဆေး ဆေးသုတေသနပြုသော လက်ထက်ကထက်နှစ်ပေါင်း ၂၀ အတွင်း တိုးတက်မှုရှိလာပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဖိုမ ဆက်ဆံရေးကို ဆက်လက်ပြုလုပ်နေခြင်းကြောင့် သူတို့ဘဝဆက်တည်ဖို့ ဘယ်လိုဒုက္ခပေးမလဲ

ဤအချက်ကိုဖြေပေးနိုင်ရန် အိမ်ထောင်သည်လူကြီးများကို စုံစမ်းခဲ့ရာ သူတို့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဖိုမ ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် အိမ်ထောင်မှာ ပို၍ပျော်ရွှင်နေပါသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဒါပေမယ့် ဖိုမ ဆက်ဆံမှုမပြုကြသော အိမ်ထောင်သည်များတွင်လည်း ဘဝအဖော်အနားမှာရှိနေရုံနှင့် အိမ်ထောင်ဟာ ပျော်စရာကောင်းနေပါသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဖိုမဆက်ဆံနိုင်ပါမှ အိမ်ထောင် ပျော်ရွှင်နေလိမ့်မည်ဟု ယူမှတ်လို့ မရပါ။ ဒါပေမယ့် ဆက်ဆံနိုင်တယ် ဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ကောင်းဘာပေါ့ဟု တညီတညွတ်တည်း ဆိုကြပါသည်။

အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးလာချိန်၌—

—အိမ်ထောင်ဖက်က မိမိအနားမှာ ရှိလှင်ပို၍ပျော်စရာကောင်းသည်။ ဖိုမဆက်ဆံနိုင်သေးလျှင် ငါတို့မအိုသေးဘူးဆိုတဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ဖြစ်စေသည်။ ဘဝအပေါ် အကောင်းမြင်ဝါဒ ဖြစ်စေသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

နက်ယ အကြိမ်

အကောင်းဆုံး ယောကျ်ား အားတိုးဆေး

စာရေးသူတွင် အလွန်ရင်းနှီးသော ကုန်သည်ကြီးတစ်ဦးရှိ၏။ ရန်ကုန်မှ အဝေးပြေး အမြန်ကားများကို ပိုင်၏။ အင်းစိန်ဘက်တွင်လည်း စက်မှုလုပ်ငန်းရှိ၏။ သိမ်ကြီးဈေးထဲတွင်လည်း ဆိုင်ရှိ၏။ သို့ကြောင့် ဝင်ငွေကောင်း၏။

သူ့မှာ ပန်းသေးပန်းညှိုး ရောဂါရှိ၏။ အသက် (၄၀) သာသာတွင် ဤရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ရာ ယခုဆိုလျှင် ရောဂါဖြစ်ခဲ့သည်မှာ (၆) နှစ်ကျော် သာပြီဖြစ်၏။ ၎င်းရောဂါအတွက် ဆေးရုံကြီးမှာ သွေးစစ်ကြည့်၏။ ကာလသား ရောဂါမရှိ ဆီ ချိရောဂါလည်းမရှိ၊ တီဘီ အစရှိသည့် လူ၏ အားအင်ချိနဲ့စေတတ်သော ရောဂါမျိုးစုံလည်း မရှိဟု ဆိုကြ၏။ အားတိုးစေသည် ဆိုသော ဆေးအမျိုးမျိုးကိုလည်း သောက်သုံး၏။ လူပြောများသော ရန်ကုန် ရွှေဘုံသာ လမ်းမှ ဆိတ်ငှေးစေ့ဟင်းကိုလည်း ဝယ်စားခဲ့၏။ နှာမည်ကျော် ကိုးရီးယားမှ လာသော ဂျင်ဆင်ဆေးမြစ်ကို အရက်နှင့်လည်း စိမ်ပြီးသောက်ပေး၏။ ဘီပီအိုင်မှထုတ်လုပ်သော တက်စတိုထရိုရွန်ခေါ် အားတိုးဆေး ၂၅၀ အားကိုလည်း တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ် ထိုးပေး၏။ ဒါလည်း အလုပ်မဖြစ် ငယ်စဉ်တောင်ကျေးကလေးဘဝက ယနေ့အထိ ကျန်းကျန်းမာမာရှိခဲ့ပါလျှက် အားကစားလိုက်စားခဲ့သည့်လူငယ်ဖြစ်ခဲ့ပါလျှက် ယခုဒီအရွယ်မှာ ဒီရောဂါဖြစ်သည်။ ကုစရာဆေးမရှိသလိုဖြစ်၏။ စိတ်ပျက်မိ၏။

ဒီအချိန်တွင် ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက ဆေးဝါးတွေရှာဇွေစားသုံးနေမည့် အစား ငပလီကမ်းချေမှာ ရက်သတ္တ ၂ ပတ်လောက်အပန်းဖြေသွားရန် အကြံပြု၏။ အနောက်နိုင်ငံထုတ် ရီးဒါးဒိုင်ဂျက် ပွေဇင်းတွင်လည်း အနဘး ယူခြင်းသည် အားတိုးဆေးဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ဇတ်ရှုရမိ၏။ သို့ကြောင့် သားသမီးတွေကို ပင်မခေါ်ပဲ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ငပလီသို့ အပန်းဖြေဖို့ထွက်ခဲ့၏။ ဒီတော့မှ အဆင်ပြေသွား၏။ စိတ်ပင်ပန်း လူပင်ပန်းလွန်းသည့်အခါ ဤလိုအဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံရတတ်သည်ဟူသော ပညာကိုရလိုက်၏။ သို့ကြောင့် မည်သူမဆို စိတ်ပင်ပန်း လူပင်ပန်း ဖြစ်အောင် အလုပ်များပြီး အားနည်းနေပါက ခွင့်ရက်ယူပြီး အနားယူကြည့်ပါ။ မည်သည့်ဆေးဝါးနှင့်မှ မယှဉ်သာသောအကျိုးကို ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒဂိယအကြိမ်

ထိပ်ပြောင်နေသော ယောက်ျားများအတွက် ဆံပင်ပေါက်ဆေး

ယောက်ျားများ ထိပ်ပြောင်ခြင်းသည် လူ့သမိုင်း မှတ်တမ်းတင်ခါစခေတ်ဦးကာလကတည်းက ရှိခဲ့ကြပါ၏၊ ဘီစီ ၂၀၀၀ခန့်က အီဂျစ်ပြည်၏ ပက်ပါးရပ် (စ) ကျူ စာများတွင် ထိပ်ပြောင်သူတို့အတွက် ဆေးမြီးတိုများလည်း မှတ်တမ်းတင်ထားပါသည်။

ရောမဘုရင် ဆီဇာ၏ ကြေးပြားပေါ်မှ ပုံတူတွင် ဆံပင်ပါးသောငယ်ထိပ်ကို အရှည်ထား၍ တစ်ဘက်သို့ သပ်၍ ခွဲထားသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

ထို့ကြောင့် ထိပ်ပြောင်ခြင်းနှင့် ဆံပင်ပေါက်ဆေးဆိုသည်မှာ လူ့သမိုင်း အစကတည်းက လူမှုရေးနှယ်ပယ်တွင် အရေးပါ အရာရောက်ခဲ့ကြောင်း သိသာထင်ရှားပါသည်။

စာရင်းဇယားများအရ ထိပ်ပြောင်ခြင်းသည် အသက်နှင့်အတူ ရာခိုင်နှုန်းမြင့်မားလာသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ အသက် ၂၅နှစ် အရွယ် ယောက်ျားများ၏ ၂၅% သည် ထိပ်ပြောင်စ ပြုနေသည်ကို တွေ့ကြရပြီး ၅၀ရွယ်များ၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၇၀အရွယ်များ၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် ထိပ်ပြောင်များ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုဏ်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်နှင့် ဟိုမုန်းကို ကြောင့်သာဇက မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းသည်လည်း အချက်တစ်ချက် အပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။

နက်ယ အကြိမ်

အဖိုဟိုမုန်းကြောင့် ယောကျ်ားများထိပ်ပြောင်ရသည်ဟူသောအကြောင်းရင်းကို လက်ခံကာ အမဟိုမုန်းများကိုလည်း ဆံပင်ကျွတ် ကာကွယ်ဆေး အဖြစ် ထုတ်လုပ်ရောင်းချဖူးပါသည်။ အမဟိုမုန်းများသည် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို အတော် အတန် ကာကွယ်နိုင်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ထိုဆေးများကို ရေရှည်သုံးစွဲခြင်း ဖြင့် မိန်းမများလို ရင်သားများ စူထွက်တတ်သဖြင့် လူကြိုက်မများခဲ့ချေ။

ဆံပင်ပေါက်ဆေးကို သမိုင်းဦးခေတ်ကာလမှစ၍ ဆေးမြီးတိုများ ဝေ့ စင်ခဲ့ရာ သိပ္ပံခေတ်အထိ တံဆိပ်အမျိုးမျိုး၊ ဓာတုပစ္စည်း အမယ်မယ်ဖြင့် ရောင်းချခဲ့ကြသည်။ သိကွာရှိမဂ္ဂင်း ဂျာနယ်များမှာပင် ဆံပင်ပေါက်ဆေး၊ ဆံပင်သန်ဆေးနှင့် ခေါင်းလျော်ရည် အဖုံဖုံအလီလီကို တွေ့နေကြရပါသည်။ အချို့သော ထုတ်လုပ်သူများဆိုလျှင် ဆံပင်သန်စေသည်ဆိုသည့် ခေါင်းလျော်ရည်ဖြင့် မိုလျှံနာဖြစ်ခဲ့သူများပင် ရှိခဲ့ပါ၏။

များသောအားဖြင့် ဆံပင်ပေါက်ဆေးများတွင် ပါဝင်သောဓာတ်ပစ္စည်းများမှာ ဗီဘာမင်စီ၊ ဗီဘာမင်ဘီ၊ တင်ဇိုးအစ် အက်စစ်၊ ကျွဲဆီပေါ်လသင် ဂလိုင်ကော်လ်၊ ပေါ်လီဆောဘိတ်နှင့်၊ အဓိဂိနို့အက်စစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့သော် အဆိုပါဓာတ်ပစ္စည်းများသည် အမှန်တကယ် ဆံပင်သန်စေပြီး ထိပ်ပြောင်သူများအတွက် အားကိုးအားထားဖြစ်သည်ဟု ခြေခြေမြစ်မြစ် စာရင်းဇယားနှင့် မတင်ပြနိုင်ကြချေ။

အီဘလီပြည်မှ ထုတ်လုပ်သော နျူထရီဈောလ် (Nutriol) ခေါ် ဆံပင်ပေါက်ဆေးကို ''ပျိုမြစ်ခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်'' ဟူ၍ နာမည်ကြီးခဲ့သေးသည်။ ထိုဆေးသည် ဆံပင်ပေါက်ဆေး အစစ်အမှန်မဟုတ်သည့်တိုင် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို အထိုက်အလျောက် ကာကွယ်နိုင်သည်ဟုဆို၏။

အမေရိကန်ပြည်မှ ဗစ်ပရော့(စ) တော်လ် (Viprostol) ဟူသော ဆေးသည်လည်း ဟိုမုန်းတစ်မျိုး ပါဝင်သောလိမ်းဆေး ပါဝင်ကာ စမ်းသပ်ခံ လူ ၂၀၀ တို့တွင် အလားအလာကောင်းသော ရလာဒ်များ ဖြစ်စေသည်။ တချို့တွင် သိသိသာသာကြီး ဆံပင်ထူလာသည်ဟုပင်ဆိုထား၏။ အလားတူပင် ဖိုင်ဇာ (Pfizer) ဆေးကုမ္ပဏီမှလည်း ဆံပင်ပေါက်ဆေးတစ်မျိုးကို လျှို့ဝှက်တီထွင်နေသည်ဟု သိရပါသည်။

ဦးရေပြားကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် မွေးညှင်းအိတ်များကို နှိုးဆွပေးကာ ဆံပင်ပေါက် အနှိပ်ခန်းများလည်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့ဘူးသည်။

ဤသို့ဖြင့် အမေရိကန်ပြည်တွင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဒေါ်လာ သန်း ၂၀၀ ဖိုးခန့် ဆံပင်ပေါက်ဆေးများ ရောင်းချခဲ့ရသည်။ သို့သော်လည်း ဟုတ်တိပတ်တိ အာနိသင်မရှိပဲ ဆွယ်ပွားဆိုကျိုးများကြောင့် ဆေးဝါးနှင့်အစားအစာကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ (F.D.A) က အရေးယူ ကိုင်တွယ်ခဲ့ရသည်။ တချို့သော ထုတ်လုပ်သူများကို ထောင်ချအပြစ်ပေးသည်အထိ အရေးယူခဲ့ရသည်။

ဆံပင်ပေါက်ဆေးတစ်မျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် မဖော်စပ်နိုင်မီ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့် ဆံပင်စိုက်ပေးခြင်းသည်လည်း ခေတ်စားခဲ့ပါသေးသည်။ ထိုဝါယောင်နေသော ဇယ်ထိပ်အရေပြားတွင် နောက်စေ့ဘက်မှ ဆံပင် ၁၅ ပင်ခန့် ပါသော မွေးညင်းအိတ်များကို ခွဲစိတ်မြှုပ်နှံပေးခြင်းဖြင့် ဆံပင်ပေါက်စေသောနည်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းသည် မြေတလင်းပြောင်တွင် မြက်ခင်း စိမ်းစိုလိုသည့်အခါ မြက်ပေါက်သည့်နေရာမှ မြက်ဖုတ်ကလေးများ ခွာယူပြီး စိုက်ပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ဤအလှပြင်ခွဲစိတ်မှုတွင် ဆံပင် ၁၅ ပင်ခန့်ပါသော ဆံစုဘစ်စု စိုက်ခအတွက် ဒေါ်လာ ၂ ဝခန့် ပေးရသည်။ ထို့ကြောင့် ထိပ်ပြောင်တစ်ခုလုံး ဆံကေသာကြွေကြေပြီးနိုင်ရန်အတွက် ဒေါ်လာထောင်နှင့်ချီ၍ ကုန်ကျနိုင်ပါသည်။

၁၉၇၉ခုနှစ်တွင် အပ်(ပ)ဂျွန် (Upjohn) ဆေးကုမ္ပဏီသည် လိုနီတင် (Loniten) ခေါ် သွေးတိုးကျဆေးဇာတ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်ခွင့် ရခဲ့သည်။ အပ်(ပ)ဂျွန် ကုမ္ပဏီသည် လုပ်သက်နှစ် ၁၀၀ ရှိ အမေရိကန်ပြည်၏ ထင်ရှားသော ဆေးကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်သည်။

လိုနီတင်ဆေးပြားသည် ''မင်နော့စီဒင်း(လ်)'' MINOXIDIL ခေါ် ဓာတုပစ္စည်းဖြင့် သွေးကြောများကို ကျယ်ပြန့်စေကာ သွေးတိုးကျစေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုဆေး၏ ဆွယ်ပွားအာနိသင်များတွင် မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းများ ဖြစ်စေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ပိုမို ထူခြားသည့် ဆွယ်ပွားအာနိသင်တစ်မျိုးမှာ ထိုဆေးကို သုံးစွဲသူများ၏ တစ်ကိုယ်လုံးမှ ဆံပင်အပါအဝင် အမွေးအမျှင်အားလုံး မွှေးသန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မင်နော့စီဒင်း(လ်)ကို ဦးရေပြားတွင် ပွတ်လိမ်းစေကာ ဆံပင်ပေါက်ဆေးထုတ်လုပ်ကြရန် အကြံရခဲ့သည်။

၁၉၈၃ခုနှစ်တွင် မင်နော့စီဒင်း(လ်) ဆံပင်ပေါက်ဆေးကို စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ရန် ဝါရှင်တန် ဒီစီဆေးရုံမှ ကျေညာခဲ့သည်။ မိမိဆန္ဒအလျောက် အစမ်းသပ်ခံမည့်သူ ထိပ်ပြောင်ပေါင်း ၂၄၀၀ကျော်အထိ လက်ခံခဲ့ပြီး ထိုဆေးဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ရာ ၇၅ရာခိုင်နှုန်း အောင်မြင်ခဲ့သည်ဟုဆို၏။ လေးပုံဘစ်ပုံသော လူဦးရေတွင် မွေးညင်းနများသာ ထွက်လာပြီး ဝ ရာခိုင်နှုန်းတွင်မူ တင့်တယ်လှပသော ဆံပင်များ ပေါက်လာသည်အထိ အောင်မြင်ခဲ့သည်ဟုဆို၏။

မက်ကွက်ဟုခေါ်သော မျောက်မြီးတိုမျိုးသည် ကြီးကောင်ဝင်သည့်အခါ ထိပ်ပြောင်တတ်ကြရာ ထိုမျောက်များကိုလည်း မင်နော့စီဒင်း(လ်) ဆေးဖြင့် စမ်းသပ် ကြည့်ခဲ့သည်။ ထို မျောက်ထိပ်ပြောင်များ သည်လည်း မင်နော့စီဒင်း(လ်) ဆေးတန်ခိုးဖြင့် ဦးခေါင်းတွင် အမွေးများ ထူလာသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

မသွေးတိုးကျဆေးဖြစ်သော မင်နော့စီဒင်း (လ်) သည် ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ဆံပင်ပေါက်စေသည်ကိုမှု အဖြေရှာ၍ မရကြသေး။ မင်နော့စီဒင်း (လ်) သည် ဖန်းသပ်ဖန်ပြွန်ထဲတွင် ဆဲလ်တို့၏ ယိုယွင်းအိုမင်းခြင်းကို နှောင့်နှေးစေသည်ဟု သိရသည်။ ထိုဆေးသည် မသွေးဖြူဥထဲမှ တီဆဲလ်အထောက်အကူပြုသည့် ဆဲလ်များတွင် ထိရောက်မှုရှိသည်။ ဘို့ကြောင့် လူ၏ကိုယ်ခံအားစနစ်၏ ခလုပ်တစ်မျိုးမျိုးမှ တဆင့် ထိပ်ပြောင်ခြင်းကို တားဆီးပိတ်ပင်စေသည်ဟု ယုံကြည်ရပေသည်။

ယခုအခါ အပ် (ပ) ဂျွန်ကုမ္ပဏီသည် မင်နော့စီဒင်း (လ်) ကိုရီဂိန်းလိမ်းဆေးရည် (Regaime Topical Solution) ဟူသော အမှတ်တံဆိပ်ဖြင့် ထုတ်လုပ်ရောင်းချခွင့်ပြုရန် လျှောက်လွှာ တင်ထားသည်။ မင်နော့စီဒင်း (လ်) ကို သွေးတိုးချသောက်ဆေးအဖြစ် ဆေးဝါးနှင့်အစားအစာ ကြီးကြပ်မှုအဖွဲ့ ထုတ်လုပ်ခွင့်ပြုပြီးဖြစ်ရာ လိမ်းဆေးကိုလည်း ပိတ်ပင်ရန် အကြောင်းမှိုမည်မထင်။ များမကြာမီ ဆံပင်ပေါက်လိမ်းဆေးရည်သည် ဈေးကွက်တွင် ပေါ်ပေါက်လာတော့မည်ဟု ထိပ်ပြောင်သူများ မျှော်လင့်နေကြသည်။

ထိုဆံပင်ပေါက်ဆေးကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါလိမ်းရုံနှင့် မပြီးသေးဝဲ ရာသက်ပန် တစ်သက်လုံးလိမ်းသွားရမည်ဖြစ်ရာ နှစ်စဉ် ဒေါ်လာ ၈၀၀ မှ ၁၂၀၀ ထိ ဆေးဖိုး ကုန်ကျမည်ဆိုသည်။

ဆံပင်ကို ယက်သည့်နည်း

ကောင်းသည့်ဆံပင်များကို အခြေတည် ဆံပင်ချောင်း အသစ်များဖြင့် ယက္ကန်းယက်သလို ယက်သည့်နည်းကို တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံများတွင် အသုံးပြုကြသည်။ ကျွမ်းကျင်သူများ လက်ထဲတွင် ဤနည်းမှာ အချိန်မကြာပါ။ တကယ့်ဂြိဿနာက ဤနည်းဖြင့် ကုသသည့်အခါ ၂လ ကျော်သွားချိန်၌ ဆံပင်အကောင်းတို့မှာ ရှည်ထွက်လာသဖြင့် ၎င်းတို့ကို အမှီပြုပြီး ယက်ထားသော့ ဆံပင်တို့မှာ မညီမညာဖြစ်ကုန်တတ်ပါသည်။ သို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများမှာ ဆံပင်တောက်ဆိုင်ကို ၂လ ၃လတစ်ကြိမ် သွားကြရသလို အမျိုးသား တို့မှာလည်း အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် သွားကြရပါသည်။

နောက်ဆုံးပေါ်လိမ်းဆေး

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ရုတ်တစ်ရက် ကြော်ငြာလာသော ဆံပင်ပေါက် လိမ်းဆေးက တရုတ်နိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ် ရောင်းချသည့် (101 Liniment) ၁၀၁ လင်နီမင်ဟု အမည်ပေးထားသောဆေးဖြစ်၏။ ပီကင်းမြို့မှ သာမန် ဆေးဆရာတစ်ဦး ဖော်စပ် ရောင်းချသော ကိုင်းရင်းရိုးရာဆေး ဖြစ်၏။ လက်တွေ့အစွမ်းထက်၏။

ဤဆေးကို ဟောင်ကောင်၌ တစ်ပုလင်း $ 93 ဖြင့် ရောင်းချ လျက်ရှိ
သည်။ ၁၉၈၆ ခု ဥရောပတိုက် ပရပ်ဆယ်မြို့ကမ္ဘာ ကုန်စည်ပြပွဲ၌ တည်ထွင်
အတွက် အထူးဆုချီးမြှင့်ခြင်းခံထားရသောဆေး ဖြစ်သည်။

ဤဆေးကို ဝယ်လိုသူပေါများလွန်း၍ အလုံအလောက် မထုတ်လုပ်နိုင်
သေး။ ထုတ်လုပ်သူကတော့ တစ်နှစ်အတွင်း $ တစ်သိန်းမက ချမ်းသာသွားရှိ
ဟု သိရသည်။



တရုတ်နိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်သော
ထုတ်လုပ်သူကို ချက်ချင်း သူဌေးဘဝရောက်အောင် အကျိုးပြုသော
တကယ်ကို စွမ်းပါသည်ဆိုသော ထိပ်ပြောင်တို့အတွက်
လိမ်းဆေးရည်။

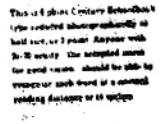
နတိယအကြိမ်

သင့်မျက်လုံး မော်တော်ကားနှင့် အသက်အန္တရာယ်

မော်တော်ကားသည် တစ်မိနစ်လျှင် တစ်မိုင်နှုန်းဖြင့် သွားလာနေတတ်သည်။ သင်၏မျက်လုံးမကောင်းလျှင် သင်၏အသက် ပါသွားနိုင်သည်။

သင်သည် မော်တော်ကားဆက်မောင်းရန် စိတ်ချရသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသလော၊ အောက်ပါနည်းတို့ဖြင့် သင့်မျက်စိကို ကြိုတင်စစ်ကြည့်ပါ။

၁။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော စာလုံးများကို ၁၄ လက်မ အကွာအဝေးမှ အလင်းရောင် ကောင်းကောင်းနေရာ၌ မျက်မှန်မတပ်ပဲ ဖတ်ကြည့်ပါ။ (ရုပ်ပုံ–၁) ကောင်းစွာမြင်ပါက သင်၏မျက်လုံးအနီးကြည့်ကောင်း၏။ အဝေးကြည့် စွမ်းရည်အတွက် ရုပ်ပုံ (၂)ကို ပေ ၂၀ အဝေးမှ တစ်ခုကြည့်ပါ၊ မျက်စိတစ်ဘက်စီကို စက္ကူတစ်ရွက်ဖြင့် ကာပြီး ကြည့်ပါ။ စာလုံးဟူကို ကြည့်လင်စွာ မြင်ရပါက စွမ်းရည်ကောင်း (၂၀/၂၀) ဖြစ်၏။



E F P O T E

ဒုကိယအကြိမ်

အထက်ပါ စာလုံးကြည်များကို ပေ ၂၀ အဝေးမှ ကောင်း စွာမမြင်ပဲ ၁၀ ပေ အဝေးမှသာ ထင်ရှားစွာမြင်ပါက သင်၏ မျက်စိစွမ်းရည်သည် (၂၀/၄၀) ဖြစ်၏။ တစ်နည်း မျက်စိ ကောင်းသောသူတစ်ယောက်က ပေ ၄၀ အဝေးမှ မြင်နိုင်သော အရာကို သင် ပေ ၀ ကျမှ ထင်ရှားစွာမြင်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ် ရ၏။

သင့်မှာ မျက်မှန်ရှိပြီးဖြစ်ပါက အထက်ပါ စမ်းသပ်နည်း နှစ်ခုကို မျက်မှန်ဖြင့် မျက်စိတစ်ဘက်စီကို စမ်းကြည့်ပါ။ သင်၏ မျက်စိစွမ်းရည်သည် မျက်မှန် ရှိ မရှိ (၂၀/၄၀) ဖြစ်နေပါက မျက်မှန်ပြောင်းလဲရန် လိုပြီဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

ဤစမ်းသပ်နည်းမျိုး နှစ်မျိုးမှာ ဘာမှ အရေးမကြီးဟု ထင်ရသော်လည်း မော်တော်ကားကို အရှိန်နှင့် မောင်းသည့် အခါ အလွန် စကားပြောပါသည်။

သင်၏ မျက်လုံးစုံသည် (၂၀/) ဖြစ်နေသည့်တိုင် စိတ်မချ နှင့်ဦး။ အောက်ပါနည်းများဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်သင့်ပါသေးသည်။

၂။ သင်၏ မျက်လုံးနှစ်ဘက် တာဝန်ဝတ္တရား ထမ်းဆောင်ရာတွင် ညီညွတ်ခြင်း ရှိမရှိသိရှိရန် အုတ်နံရံတစ်ခုကို မျက်နှာမူ၍ သင်၏ လက်ညှိုးနှစ်ချောင်းကို တစ်လက်မအကြားထားပြီး သင့်မျက်လုံးမှ ၁၀ လက်မခန့် အကွာအဝေးတွင် ထောင်ထားပါ။ သင်၏ မျက် လုံးကို အုတ်နံရံသို့ စိုက်ကြည့်ပါ။ လက်ညှိုးနှစ်ချောင်းအကြား ဝက်အူချောင်းကဲ့သို့ ထိပ်ဘက်မှာ ပွင့်နေသည်ကို မြင်ရပါမည်။ လက်ညှိုးနှစ်ချောင်းကြား နေရာသည် မထင်မရှား ဖြစ်နေပါက ဝက်အူချောင်းကဲ့သို့ မမြင်ပါက သင်၏မျက်လုံးနှစ်ဘက် စွမ်းရည် မညီကြဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ဤသို့ဖြစ်နေလျှင် ပြုပြင်ပေးရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကြာလျှင် မျက်လုံးတစ်ဘက် စွမ်းအား လျော့ သထက် လျော့သွားရာက မျက်လုံးတစ်ဘက်ပဲ အစွမ်း ကျန်နေ တတ်သည်။

၃။ ခရီးအကွာအဝေးကို မှန်းဆဖို့ စွမ်းရည်ကလည်း အရေးကြီး သေ ၏။ ဤစွမ်းရည်ကိုသိရှိလိုက သင့်မျက်စိရှေ့တွင် ခဲတံ တစ် ချောင်းကို ထောင်ထားပါ။ မျက်လုံးတစ်ဘက်ကို စာအုပ်ဖြင့် ကာလိုက်ပါ။ သင်၏လက်ညှိုးဖြင့် ခဲတံထိပ်ကို ထိအောင်ကြိုးစား ပါ။ သင့်မှာ ခရီးအကွာအဝေး မှန်းဆနိုင်ခြင်း စွမ်းရည်နည်းသူ ဖြစ်ပါက ခဲတံကို လက်ညှိုးထိပ်ဖြင့် ထိမိဖို့မလွယ်ပါ။

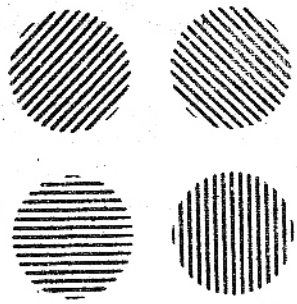
၄။ ညအချိန် မော်တော်ကားမောင်းသည့်အခါ ပိုပြီး အန္တရာယ် ရှိသေးသည်။ အမှောင်မှ အလင်းရောင်သို့ အလင်းမှအမှောင်သို့

ပြောင်းလိုက်သည့်အခါ မျက်လုံးမှာ ခေတ္တ မမြင်ဘဲဖြစ်သွားတတ်သည်။ ဤစွမ်းရည်ကို သိရှိလိုပါက သတင်းစာစက္ကူကို မျက်စိနှစ်လုံးစလုံးဖြင့် မြင်နိုင်သော ဖန်ပြောင်းကဲ့သို့ လိပ်လိုက်ပါ။ အခန်းမှမီးရောင်ကို ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုနိုင်ရုံအဆင့်သို့ လျော့ချလိုက်ပါ။ ပြီး လျှင် ဝဝ ၁၁ဝ အားမီးလုံးကို ရုတ်တရက် ဖွင့်ပေးလိုက်ပါ၊ ငါးစက္ကန့်တိတိ မီးဖွင့်ထားပါ။ မီးကိုပြန်ပိတ်လိုက်ပါ။ ဒီ ပိတ်လိုက်ပြီး ခုနစ်စက္ကန့်အတွင်း ဤစာကို ပြန်ဖတ်လို့ ရနိုင်ပါမည်။ ဤစွမ်းရည်မရှိက ညအချိန် ကားမောင်းသည့်အခါ အထူးသတိထားဖို့လိုသည်။

သင်၏ မျက်လုံးများဖြင့် ဘေးဘက်ကို ဘယ်လောက်ထိအောင် မြင်နိုင်သနည်း။ ဤစွမ်းရည်အတွက် သင်၏ မျက်လုံးဖြင့် သင်၏ ရှေ့တည့်တည့်မှ အစက်ကစ၍ စူ.ဝိုက်ကြည့်နေပါ။ ဤအချိန်မှာ သင်၏ လက်များမှာ ခဲတံ တစ်ချောင်းစီ ကိုင်ထားပြီး နှောက်ကျောဘက်မှ ရှေ့သို့ယူလာပါ။ ခဲတံ နှစ်ချောင်းစလုံးကို မြင်ရသော နေရာကို မှတ်ထားပါ။ လူကောင်းဆိုလျှင် မျက်စိရှေ့မှ ဘေးသို့ ၉ဝ° အထိ မြင်ရပါမည်။ သင့်မှာ ၇ဝ° အောက်သာ မြင်ရသူ ဖြစ်ပါက သင်၏ ဘေးဘက်ကို မြင်နိုင်သော စွမ်းရည် လျော့နည်းနေပြီ ဖြစ်၏။

အချို့ကုတော့ မျက်လုံး အကြည့်လွှာသည် လိမ္မော်သီးကဲ့သို့ ဆွေနေရမည့်အစား မည်မျှညာ တစ်ဘက်စောင်းနေတတ်သည်။ ဒါမျိုးကို ဆရာဝန်တွေက ဆလင်ဒါပါဝါ လိုအပ်သူဟု သတ်မှတ်ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။ ဤချို့ယွင်းချက် သင့်မှာ ရှိမရှိသိရှိလိုပါက အောက်ရှုပ်ပုံကို ၁၄ လက်မ အကွာအဝေးမှ မျက်စိတစ်ဘက်စီဖြင့် (မျက်မှန် မတတ်ထားဘဲ) ကြည့်ပါ။ အကွက် လေးကွက်အနက် တစ်ခုသော မျဉ်းကြောင်းများက ပို၍ ထင်ရှားနေပါက သင့်မှာ စလင်ဒါပါဝါပါသော မျက်မှန်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပြီဟုယူဆရပါမည်။

ဒီလို စလင်ဒါပါဝါ လိုသူတို့သည် အနီးအဝေးကို ကောင်းစွာမြင်နိုင်ကြသည်၊ သို့ပေမယ့် မွေးရာပါ စလင်ဒါ ချို့ယွင်းချက်ကို မပြုပြင်ပါက ခေါင်းအုံခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်းကအစ အစာမကျေရင်ခံခြင်း စသည့်ပြဿနာမျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ တင်နည်းအားဖြင့် တစ်နာရီ ၄၅ မိုင်နှုန်းဖြင့် ခံနိုင်သော မျက်စိကို တစ်နာရီ မိုင် ၆ဝ နှုန်းဖြင့် သုံးထားသဖြင့် မတော်တဆ ဖြစ်နိုင်သည့်ကိန်းဂဏန်းများသည်။



(ပုံ-၃)

၇။ အသက် ၄၅ နှစ် ကျော်လာပြီးသူ များတွင် ဖြစ်တတ်သော နောက်ဆုံးပြဿနာတစ်ခုက (Presbyopia) ခေါ် ရောဂါ ဖြစ်၏။ လူယတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် မျက်စိစွမ်းပကား ကျဆင်းခြင်း တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ပေ ၂၀၀ အဝေးမှ လမ်းပြဆိုင်းဘုတ်ကို သင် မြင်ကောင်း မြင်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း တစ်ချိန်တည်းမှာ ကားထဲက ဒိုင်ခွက်များကို မြင်ဖို့ ခက်ခဲတတ်၏။ ဒါမျိုးဆိုလျှင် နှစ်ထပ်မျက်မှန် (အနီး အဝေး တစ်ပြိုင်တည်း မြင်နိုင်အော မျက်မှန်) မျိုးကို အသုံးပြုဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။

ဤဆောင်းပါးပါ စာလုံးကြီးကို ကြည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော စာတမ်းကို ပြောင်းလဲ ဖတ်ကြည့်ပါ။

Optical science has made many improvements in the spectacle lens. One of the most outstanding is the reduction of marginal distortion. With modern lenses, sharp vision is made possible at the edge of the lens as well as at the center.

(ပုံ-၄)

ဤသို့ ပြောင်းလဲ ဖတ်ရှုနိုင်ပါက သင့်မှာ ဤရောဂါ မရှိသေး။ သို့သော်ဤသို့ အပြောင်းအလဲပြုခြင်းကို မပြုနိုင်က သင့်မှာ မျက်မှန် လိုပြီဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

ဤစမ်းသက်နည်းများမှာ လွယ်ကူသည်ဟုထင်ပါမည်။ စမ်းကြည့် ပါ။ သင်၏အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဒုတိယအကြိမ်

မူးမော်ခြင်း

သို့မဟုတ်

အသက် ၆၅ ကျော်ပြီးသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာစု

လူတစ်ယောက် မူးမော်ရခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ အစားအစာ မစားရရာက သွေးထဲ သကြားဓာတ်လျော့နည်းရာက မူးမော်တတ်သလို၊ ဦးနှောက်စီကို ရုတ်တရက် သွေးမရောက်ရာက မူးမော်တတ်သည်။ မူးလဲသည်အထိ ဖြစ်သွားတတ်သည်။ ဤသို့ တစ်ခါတစ်ရံ မူးမော်ခြင်းမျိုးကို ပတ်လက်လှန် လဲအိပ်ချလိုက်ရုံနှင့် လုံလောက်သည်။

လေယာဉ်ပျံစီးသည့်အခါ သင်္ဘောစီးသည့်အခါ မူးသလို မူးခြင်းမျိုးကို တော့ ဦးနှောက်ကထိန်းပေးလေ့ရှိသည်။ အလွန်အကျွံထိန်းမရ သိမ်းမရသော အခြေအနေကိုရောက်မှ လူမှာ မူးဝေသည့်ဝေဒနာကို ခံစားကြလေ့ရှိသည်။

မူးဝေရသည့်အကြောင်းရင်း ၆၀လောက်ရှိသည့်အနက် အဖြစ်များသော အကြောင်းတစ်ခုက သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်းဖြစ်၏။ အစားအသောက်မမှန်၊ အိပ်ရေးမဝ၊ အလုပ်ပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်းသူများတွင် ဤသို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ဤလို ဝေဒနာရှင်မျိုးသည် အပန်းဖြေအနားယူဖို့ လိုပါသည်။

လူတစ်ကိုယ်လုံးခြာခြာလည်သလို မူးခြင်းကတော့ ဦးနှောက်တဲ နားရွက်ထ ရောဂါဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ရ၏။မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကွဲနိုင်ဆေးသောက်ထားခြင်း၊ တီဘီရောဂါကုဆေး (STREPTOMYCIN) ဆေးထိုး ခံထားခြင်းတို့ကြောင့် လူကြီးတွေ မူးတတ်ကြသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ကုသနည်း

အကြောင်းထူးမရှိသောမူးမော်ခြင်းဝေဒနာကို DIMENHYDRINATE (DRAMAMINE) ခေါ်ဆေးဖြင့် ကုသလို့ရ၏။ ဤဆေးမှာ ခရီးသွားရှိမူးမော်သူများ ကြိုတင်သောက်သုံးလေ့ရှိသောဆေး ဖြစ်၏။ DRAMAMINE ဆေးနှင့် အခြား အစွမ်းထက်သော တိုင်းရင်းဆေးက ကျင်းဖြစ်၏။ သုတေသနစာတမ်းများအလိုအရ ကျင်းသည် အထက်ပါဆေးထက်ပင် အစွမ်းထက်သည်ဟု သိရသည်။

မြွေလုပ်သင့်သော ဓလေ့ကျင့်ခန်း

အခန်းတံခါးပိတ်ပြီး ဘတ်စကက်ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် ကောက်လိုက် ကိုင်လိုက် ပစ်လိုက် လုပ်ရခြားသော ဓလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဤဝေဒနာအတွက် အထူးသင့်တော်ပါသည်။

ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

ဦးနှောက်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော အလုံးအခဲကြောင့် နားရွက်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော အကြောင်းများကြောင့် အကြိမ်အကျယ် မူးနေသောသူများကို ခွဲစိတ်ကုသပေးရန် လိုပါသည်။

ညအချိန် မြွေထဲသွားလာလျှင် အင်္ကျီအရွယ်ရောင်တို့ ဝတ်ပါ။
ယာဉ်တိုက်မှု အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နည်း ဆေးမျိုး
ဖြစ်စေပါသည်။
ဒုကိယအာကြိမ်

သင်၏စိတ်ထဲမှာ ပူပင်သောက အခြေအနေ မည်သို့ ရှိနေသနည်း

ပူပင်သောကဖြစ်ခြင်းက လူ၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတတ်၏။သို့သော် လူအတော်များများက မိခိတွင် ပူပင်သောကအန္တရာယ်က ဖိစီးနေသည်ကိုမသိပဲ ရှိတတ်၏။ အလုပ်ထဲမှာသာ နစ်မွန်းနေရင်း ရုံးကန်ရင်းနှင့် ရောဂါဘယရတော့မှ မိမိ၏ချို့ယွင်းချက်ကို သိကြလေ့ရှိပါသည်။ ဒီတော့မှ ငါဘယ်အချိန်သောက်ကတည်းက ဟောလီးဒေးခေါ် အပန်းဖြေခရီး ထွက်လိုက်ဖို့သင့်တာ အခုတော့ အစာအိမ်မှာ အနာဖြစ်ရုံမက ပေါက်တောင်ပေါက်သွားပြီ စသည်ဖြင့် နောင်တရတတ်ပါသည်။ သင်၏စိတ်နှလုံးပေါ်မှာ ပူပင်သောက မည်မျှဖိစီးနေပြီလဲ သိရအောင် အောက်ပါမေးခွန်းတို့ကို ဖြေဆိုကြည့်ကြပါ။

သင် မကြာခဏ	မှန်	မှား
(၁) အစား မစားမိဘဲ ဖြစ်သွားတတ်သလား	....	....
(၂) သင်တယောက်ထဲ အလုပ် ရှိသမျှကို သိမ်းကြီးပြီး လုပ်တတ်သလား	....	....
(၃) ဒေါသဖြစ်လွယ်သည်	....	...
(၄) အလွန် မြင့်မားသော မျှော်မှန်းချက်များ ထားရှိသည်	....	....
(၅) သူများက ပျော်စရာ ရွှင်စရာကောင်းသည်ဆိုသော အရာကို သင်မမြင်တော့ပါ	....	....
(၆) ရိုင်းစိုင်းစွာ ဆက်ဆံမိတတ်သည်	....	....
(၇) ဘာကိစ္စကိုမဆို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်	....	....
(၈) အလုပ်မဖြစ် ဖြစ်သွားအောင် သူတစ်ပါးကိုပါလိုက်ကြည့်တတ်သည်	....	....
(၉) ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် ခက်ခဲတတ်သည်	....	....
(၁၀) သင်ဟာ အလုပ်လုပ်လို့ မရအောင် ဖြစ်နေပြီဟု ငြီးငြူတတ်သည်	....	....

(၁၁) သင်နှင့် စိတ်သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်သူများ
ကို ရှောင်ရှားတတ်သည် ....
(၁၂) ဘာကိုမဆို စိတ်ထဲမှာထားသည် ....
(၁၃) ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို မလုပ်နိုင် ....
(၁၄) သင့်အပေါ် ထောက်ခံသူနည်းသည် ....
(၁၅) ဆရာဝန်ကမညွှန်းဘဲ အိပ်ဆေး စိတ်ငြိမ်ဆေးကို
သောက်နေရသည် ....
(၁၆) အနားယူချိန်နည်းသည် ....
(၁၇) သင်စောင့်နေရလျှင် ဒေါသထွက်တတ်သည် ....
(၁၈) သောကကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော လက္ခဏာများကို
လျှစ်လျူရှုထားသည် ....
(၁၉) ယခုလုပ်ရမည့်ကိစ္စကို နောက်မှလုပ်မည်ဆိုပြီး ရှေ့
ထားထတ်သည် ....
(၂၀) လုပ်စရာလမ်းမှန် စီတစ်လမ်းထဲ ရှိသည်ဟု အမြဲ
[illegible] ....
(၂၁) အဝန်းဖြေရန် အချိန်ရှာမရ ....
(၂၂) သူတစ်ပါးအတင်းကို ပြောတတ်သည် ....
(၂၃) တစ်နေ့လုံး ပြေးလွှား လုပ်ကိုင်နေရသည် ....
(၂၄) ကုန်ခဲ့သော အချိန်များအတွက် ခမြောနေ တတ်
သည် ....
(၂၅) လူအများစုအကြား ဆူဆူညံညွှံ အသံ မလံများ
အကြားမှ အပြင်တွက် အနားမယူနိုင် ....

အဖြေ = မှန် တစ်မှတ်၊ မှား ၀ ပေးပါ။

၁–၆ မှတ် = အေးအေး ဆေးဆေး နေလွန်းသူ၊ ပြဿနာတိ
ရှောင်အားကြီးမှာ စိုးရသည်။

၇–၁၃ မှတ် = အနေအထိုင်သင့်။

၁၄–၂၀ = အန္တရာယ်ဇုံသို့ နီးနေသူ။

၂၀ အထက် ယခုအနားယူဖို့သင့်ပြီ။

ယခု မပြုပြင်လျှင် ရောဂါမျိုးစုံရတော့မှာ သေချာပြီ။

သွေးဆုံးချိန်

အမျိုးသမီးအချို့သည် မွေတာသွေးဆုံးချိန်ရောက်သည့်အခါ မလုပ်ယင့် ဘာတွေကို လုပ်တတ်ကြသည်။

- ထမင်းကို ရေဆမ်းပြီး ငါးခြောက်ဖုတ်နှင့် စားလိုစား၊
- တူ တူမ လင်မယားအကြားဝင်ပါပြီး ရန်ဖြစ်လိုဖြစ်၊ ခေနာက်ဆုံး ဒီအရွယ်ရောက်မှ မမျှော်လင့်သော လူငယ်ဘစ်ယောက်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုလိုပြု အမျိုးမျိုးဖြစ်တတ်ကြသည်။

သို့ကြောင့် သွေးဆုံးချိန်မှာ အစစ အရာရာ သတိဝိရိယနှင့် နေထိုင်ပါမှ အတော်ကျလိမ့်မည်ဟု စာရေးသူ၏မိခင် မကြာဏ ပြောကြားလေ့ရှိပါသည်။ သွေးဆုံးချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ယခုခေတ်မြင်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးအများစုသည် အသက် ၄၄-၄၅ နှစ်အရွယ်တွင် သွေးဆုံးလေ့ရှိသည်။ အချို့ စောစောဆုံး၍ အချို့ နောက်ကျတာတွေလည်း ရှိသည်။ (တိတိကျကျရေးရသော် အမျိုးသမီး ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် ၃၆-၄၀ အတွင်း သွေးဆုံးကြ၍ နောက် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် ၅၁-၅၅ နှစ်ကျမှ သွေးဆုံးသည်။ ၆ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဒီထက်စောချင်စောမည်၊ ဒီထက်နောက်ကျချင် နောက်ကျမည်) အမျိုးသမီး၏မျိုးရိုး၊ သူမ၏ အစဉ်ထွေထွေကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့် သူမ နေထိုင်ရာ ရာသီဥတုပေါ် မူတည်ပြီး အပြောင်းအလဲရှိတတ်သည်။

အမျိုးသမီး အတော်များများသည် သွေးဆုံးခါနီးအချိန်ကို သိရှိကြသည်။ နှောကိုယ်တွင်း အပြောင်းအလဲများကို သတိထားမိတတ်ကြသည်။ အချို့ကတော့ ဘာမှထူးထူးထွေထွေ မခံစားရဲ့ ကိစ္စပြီးပြတ်သွားသည်။ အချို့ကတော့ သုံးလေးနှစ်ကြာအောင် လက္ခဏာမျိုးစုံပြပြီး ဒုက္ခပေးတတ်သည်။

ဒီအသက်အရွယ်ကျလျှင် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောနှင့် ပတ်သက်သော ဝေဒနာစု၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုး စသည်တို့ကို စတင်ခံစားကြရသောအရွယ်ဖြစ်သဖြင့် ယင်းဝေဒနာများ ဖြစ်ပွားတာကို သွေးဆုံးကိုင်သည်ဆိုပြီး သွေးဆုံးခြင်းအပေါ် အပြစ်ဖို့ကြတာလည်း ရှိပါသည်။ တကယ်တော့ သွေးဆုံးခြင်း (၀၊) သားသမီးမွေးရန် မသင့်တော်တော့ပြီဆိုပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟိုမုန်းဓာတ်များ လျော့ကျသွားတာကို အသက်ကြီးလာလို့ ယောကျ်ားမိန်းမ မွေးဖြစ်ပွားတတ်သော အထက်ပါရောဂါများနှင့် ခွဲခြားထားဖို့လိုသည်။

သွေးဆုံးတော့မည့် အမျိုးသမီးသည် ၄၅းဦးစွာ လစဉ် မမှတာပေါ်သည့် ရက်နည်းလာပြီး ပေါ်မည့်ရက်လည်း မမှန်ပဲဖြစ်လာသည်။ တစ်လ နှစ်လကျော်ပြီးမှ အနည်းငယ်စီသာ ပေါ်လာတတ်သည်။ အမျိုးသမီး၏ သားဥထုတ်လုပ်ရာ အိုဗာရီတို့က တစ်သက်တာ တာဝန်မှ အနားယူကြမည်သောကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။

အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးကြသည့်အချိန်ကို ဆရာဝန်များက-

+ သွေးမဆုံးမီ အကြိုကာလ မမှာမမှန်တော့သည့်ရက်များ၊
+ မမှာဘဲဆုံးချိန် ခန္ဓာကိုယ်တွင် လက္ခဏာမျိုးစုံအောင် ဖြစ်ပေါ်သောအဆိုနှင့်
+ မမှတာ သွေးဆုံးပြီးချိန်ကာလ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းလာသောအချိန်

ဟူ၍ အဆင့်သုံးဆင့် ခွဲခြားလို့ရသည်။

မမှတာသွေးဆုံးပြီးသောအချိန်မှာ ဖိုမဆက်ဆံရေးစွမ်းပကားများ လျော့ကျသွားမည်ဟု အချို့က ကြိုတင်စိတ်ပူနေတတ်ကြသည်။ ဤအယူအဆသည် မမှန်ပါ။ သွေးဆုံးပြီးသောအချိန်မှာ လင်နှင့်မယား အတူတူ နေလို့ရသည်၊ နေကြရန်လည်း သင့်သည်။ အချစ်ရှိသောမိသားစုက အသက်ပိုရှည်ကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ကြောင့် ဤအသက်အရွယ်ကျမှ ငယ်ချစ်နှင့် တွေ့ပြီး အိမ်ထောင်ပြုခြင်းမျိုး၊ ဤအသက်အရွယ်ကျမှ မုဆိုးဖိုနှင့် မုဆိုးမတို့ တိုင်ပင်ဖော်တိုင်ပင်ဖက်ရရန် အိမ်ထောင်ပြုခြင်းမျိုးကို စိတ်ပညာရှင်များက အားပေးကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီး အတော်များများဆိုလျှင် သွေးဆုံးပြီးသောအချိန်ကျ သားသမီးမရနိုင်တော့ဆိုသည့် အသိတရားကြောင့် ဖိုမဆက်ဆံရေးကို ပို၍ လွတ်လွတ်လစ်လစ်ပပြုလုပ်ကြရာက ပို၍ပင် အားသန်လာကြသလို ခံစားရတတ်ပါသေးသည်။ ဒါကြောင့်မို့လားမသိ၊ ဤသို့သွေ့ ဆုံ ချိန်ကျမှ မျော်လင့်ဘဲ သားသမီးထွန်းကားသူမျိုးပင် ရှိတတ်၏သည်။ မှတ်တမ်းတင်ထားသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးဆိုလျှင် တစ်နှစ်တိတိ သွေးဆုံးပြီးရာမှ ကလေးအမြွာကို မွေးဖွားခဲ့သည်ဟု ဆိုပါသည်။

အမျိုးသမီးများတွင် ဤဝေဒနာစု ဖြစ်ပေါ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဟိုမုန်းဓာတ်တွေ ရုတ်တရက်လျော့ကျသွား၍ ဖြစ်ရသည်။ ဟိုမုန်းဓာတ်လျော့ကျသွားသည့်နှုန်းသည် အလေးကြီးသည်။ ရုတ်တရက်

လျော့ကျသူများတွင် အလူးအလဲ ခံစားကြရ၍ ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ကျသူများတွင် မသိမသာသာ ခံစားကြရပါသည်။

ဤလိုသွေးဆုံးချိန်မှာ ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်သဖြင့် အမျိုးသမီးအတော်များများက အသက် ၄၅ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်၌ သူတို့ခံစားကြရသော ဝေဒနာလက္ခဏာများကို သွေးဆုံးလို့ ဖြစ်တာပဲဆိုပြီး အောင့်အီးကာ ဒီအတိုင်း နေတတ်ကြသည်။ ဤလေ့သည် မကောင်းပါ။ အရေးကြီးသော ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုကို ဖုံးအုပ်ထားသလိုဖြစ်နေမှာ စိုးရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သင်၏ မိတ်ဆွေဆရာဝန်နှင့်တော့ တိုင်ပင်နှီးနှောဖို့ သင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဤအသက်အရွယ်မှာ မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းလာခြင်း၊ မွေတာတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား သွေ့စွန်းရုံဆင်းခြင်းတို့သို့ လက္ခဏာမျိုးသည် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေတတ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

အလားတူပင် ဆီးပူခြင်း၊ လိင်တန်ဆာ၌ အနာဖြစ်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ဒိုက်နာခြင်းတို့ကိုလည်း ဓမ္မတာဆုံးလို့ဖြစ်တာပါဟု အမြဲ အပြစ်ဖို့လို့ မဖြစ်ပါ။

အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ရောဂါကြောင့် သားအိမ် ထုတ်ပစ်ရတတ်သည်။ ထိုအခါ ဆရာဝန်တွေက သားဥ Ovaries များကို တတ်နိုင်သလောက် ထုတ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားထားလေ့ ရှိသည်။ သို့သော် အဆိုပါ သားဥ Ovaries များကိုပါ ထုတ်ပစ်ရပြီဆိုလျှင် အဆိုပါ အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန်သို့ ရုတ်တရက်ရောက်သွားသလို ခံစားကြရပါသည်။ ဤလိုအမျိုးသမီးမှာ စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် များစွာထိခိုက်နိုင်သည်။ သို့ကြောင့် ဤလိုအမျိုးသမီးကို ခင်ပွန်းသည်ရှိက ခင်ပွန်းသည်က အထူးအားပေးစကား ပြောဆိုပေးဖို့ လိုပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် ဆေးစာပေစာအုပ်များ ရှိသည်။ သွေးဆုံးသည်ဆိုတာ ကြီးကျယ်သောကိစ္စမဟုတ်၊ သဘာဝကဖြစ်ပွားသည်ဆိုသောအယူအဆမျာခေတ်သစ် အမျိုးသမီးတိုင်း၏ စိတ်ထဲမှာရှိပြီး ဖြစ်ကြသည်။ သို့ကြောင့် ယခုခေတ်အမျိုးသမီး အတော်များများမှာ သွေးဆုံးချိန်၌ အခန်းအောင်းမနေကြတော့ပဲ အပြင်ထွက် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့် သွားလာလှုပ်ရှားကြစမြဲ။ မိမိနှင့် သက်ဆိုင်သော အလုပ်အကိုင်ကို မပျက်စေပဲ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ကြရာက ပြဿနာဆိုး၍ ထူးထူးဆွေးဆွေ မရှိကြပါ။ အချို့ဆိုလျှင် စိတ်ငြိမ်ခံစား၊ ဥပမာ-ဗေလီယန်တို့လို ဆေးမျိုးကို ညစဉ် ဆေးတစ်ပြားလောက် သောက်သုံးရုံနှင့် လုံလောက်ပါသည်။

အချို့ကိုတော့ Oestrogen အီစရိုဂျင် အမျိုးသမီး ဟိုမုန်းဓာတ်ကို နည်းနည်းစီ အစားထိုးပေးဖို့ လိုတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် သွေးကြောများ ရုတ်တရက် ကျဉ်းလိုက်ကျယ်လိုက်ဖြစ်ရာက ခံစားရသော မျက်နှာတစ်ခုလုံး ရုတ်တရက်နီမြန်းသွားခြင်း စသည့် လက္ခဏာစုကို တစ်နေ့လျှင် ၁၅ ကြိမ်မက ခံစားရသော သူမျိုးတွေကို ဟိုမုန်းဓာတ် အစားထိုးပေးဖို့ လိုတတ်သည်။

ဒုက္ခိယအကြိမ်

တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံအများတွင်တော့ အမျိုးသမီး အတော်များများသည် သူတို့ဘဝမှာ ဝေဒနာဆိုလို့ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးကိုမှမခံစားလိုကြချေ။ နောက်ပြီး ဆေးဝါးဆိုလျှင် လူမှုဖူလုံရေးလို ဌာနများမှ အမြဲတမ်း အခမဲ့ရရှိနိုင်ကြသည်။ ဒီလိုနိုင်ငံမျိုးတွင် အမျိုးသမီးတိုင်း အသက်အရွယ်ကြီးလာသည့်အခါ အမျိုးသမီးဟိုမုန်းဓာတ်ကို နည်းနည်းစီ စွဲစွဲမြဲမြဲ သောက်သုံးလေ့ရှိကြသည်။ အချို့ဆိုလျှင် ရုပ်ရည်မကျရအောင်၊ ပါးရည်မတွန့်ရအောင်ဆိုပြီး အမျိုးသမီးဟိုမုန်းအခဲကို နည်းနည်းစီ သွေးထဲအမြဲရှိရအောင် အသားထဲ မြှုပ်ထားသည်အထိ ပြုလုပ်ကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများမှာကျတော့ သွေးထဲ ဟိုမုန်းဓာတ် တိုင်းတာဖို့ကိစ္စမှာ မလွယ်လှပါ။ သို့ကြောင့် ဒီလိုဆေးတွေကို အကူအညီမယူပဲ သွေးဆုံးချိန်မှာ—

— စိတ်ထားကို ပျော်အောင်ထား၊
— ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းကို ဂရုစိုက်၊
— သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေရုံနှင့် လုံလောက်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

မျှော်လင့်ခြင်း ကင်းသူ၏ ဘဝသည်
အသက်ရှင်နေပါလျက် ကျန်းမာမည် မဟုတ်။
သို့ကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက်
သဝ ရှေအလားအလာ (ဝါ) မျှော်လင့်ခြင်းရှိအောင်
ဖန်တည်းပေးထားဖို့လိုသည်။

ဒုတိယဒာကြိမ်

ဆီးလမ်းတစ်နေရာ၌ ကျောက်တည်ခြင်း

ဆီးလမ်းတစ်နေရာ၌ ကျောက်တည်သည့်ဝေဒနာမှာ အလွန်ဆိုးဝါးသည့် ဝေဒနာဖြစ်၏။ ဆီးလမ်းမှ ကျောက်တုံးကလေး နေရာရွှေ့ပြီးနောက် ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်နေရာရာ၌ ပိတ်ဖိနေပြီဆိုလျှင် အဖမလေး အဘလေးနှင့် အော်နေရလောက်အောင် ဒုက္ခပေးတတ်၏။ ရွှေးတွေ တဒီးဒီးထွက်ရာက ယခုပင် အသက် ထွက်သွားတော့မလားဟု ထင်ရလောက်အောင် ဗိုက်ထဲက အတစ်နေရာရာ ပိတ်သွားရာက ပေါက်ကွဲတော့မည်လားဟု ထင်ရလောက်အောင် နာကြင်စေတတ်၏။

ဤရောဂါကို ဓာတ်မှန်ဖြင့် လွယ်လွယ်မြင်နိုင်သော အချိုးအစား ရှိသလို အချို့မှာ အထူးဆေးနည်းများဖြင့် ရောဂါရှာဖွေပါမှ ရောဂါအမည်ကို ဖော်နိုင်ပါသည်။ ကျောက်ဖြစ်ရသည့် ဓာတ်သဘောခြင်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထုံးကျောက်မှာ လူအများတွင် ဒုက္ခပေးတတ်သော ကျောက်ဖြစ်၏။ သို့သော် အချို့ကတော့ ထုံးက နည်းနည်း အော့ဇေလိပ် OXALATE, ယူးရစ်အက်စစ် URIC ACID စသည့်ဓာတ်များကြောင့် ကျောက်တည်တတ်သေးသည်။

ဆီးလမ်း၌ ကျောက်ဘည်ရသည့် အကြောင်းမှာ အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ဒေသ၌ သောက်သုံးနေကြသော ရေထဲတွင် ထုံးဓာတ်လွန်ကဲနေသောကြောင့် ဖြစ်တတ်သလို အချို့တွင် နွားကိုယ်တွင်း ပါရာသိုင်းရွိုက် ဟိုမုန်းဓာတ် အပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။

ခရီးဝေးသွားလာကြသော နိုင်ငံခြားသား ခရီးသည်များ ဒေသခံရေကို သောက်ရမှာ ကြောက်ပြီး ရေသောက်နည်းရာက ကျောက်တည်သူများတွေ့ကို လည်း တွေ့ရသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အားကစားသမား ချွေးထွက်လွန်ကဲရာက ဆီးနည်းပြီး ကျောက်တည်သူ မျိုးလည်း ရှိ၏။ ထုံးဓာတ် လွန်ကဲသော အစားအသောက်ကြောင့်လည်း ရောဂါရတတ်သေး၏။ ဤရောဂါ မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ဖို့ကတော့ မလွယ်ပါ။ သို့သော် ဤရောဂါ တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပြီးပါက နောက်တစ်ကြိမ် မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ဖို့က အရေးကြီးသည်။ လွယ်လည်း လွယ်ကူသည်။ တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး သူတိုင်းတွင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ဖြစ်ဖို့ကိန်း အလွန်များသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ရန် နည်းကတော့ မခက်ပါ။ ရေကိုများများသောက်ပေးဖို့သာ ဖြစ်သည်။ ဆီးလမ်း၌ ကျောက်တည်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ညအချိန် ဆီးထ,သွားရသည့် လေ့ရှိမရှိ သတိထားကြည့်ပါ။ ညအချိန် တစ်ကြိမ်ထ,ဆီးမသွားရပါက ရေသောက်နည်းနေသည် သတိထားရတော့မည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ နယူးယောက်မြို့မှ ဆီးကျောက်ခွဲစိတ် ပညာရှင် ပါမောက္ခ တစ်ဦး၏ အကြံပေး ချက်ကတော့ နံနက် အိပ်ရာထလျှင် ဝဘက်အိပ်ထဲမှာ ငွေအကြွေစေ့ ၁၀ စေ့ ထည့်ထားပါ။ ရေတစ်ခွက် အပြည့်သောက်ပြီးသူတိုင်း ငွေအကြွေစေ့ကို အိတ်တစ်ဘက်မှ နောက်တစ်ဘက်သို့ ပြောင်းလိုက်ပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ ငွေအကြွေစေ့ အားလုံး ယာဘက်အိတ်ထဲကို ပြောင်းရွှေ့ပြီး ဖြစ်နေပါစေဟူ၍ ဖြစ်၏။

ကုသနည်းပညာဘက်ကလည်း တိုးတက်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။ ယင်ကဆိုလျှင် ဆီးလမ်း၌ ကျောက်တည်နေသူကို မော်ဖီးယားကဲ့သို့ ဘိန်းမှ ထုတ်လုပ်သော ဆေးဖြင့် သက်သာစေကာ ရေများများသောက်စေ၏။ ဒါမှမရလျှင် ကျောက်တုံးကို ခွဲထုတ်ပြစ်ရ၏။ ယခုခေတ်ကျတော့ ခွဲစိတ်စရာလိုဘဲ Litho Tripsy ခေါ် အသံလှိုင်းကို လွှင့်ပေးသောနည်းဖြင့် ကျောက်ခဲကို ကွဲအက်ကျေမွစေသော နည်းကိုသုံးရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဤရောဂါအတွက် သံမနိုင် ကျောက်မနိုင် ဆေးပင်ကို ပြုတ်ပြီး သောက်ကြလေ့ရှိသည်။ မြင်းခွာရွက်ရည်ကိုလည်း အရည်ညှစ်ကာ သောက်လေ့ရှိကြသည်။ အားလုံးကောင်းကြပါ၏။ အဓိကကတော့ ရေများများသောက်ပေးဖို့သာ ဖြစ်၏။

အသက် ၄၀ ကျော်ပြီးသော အမျိုးသမီးများ
သန္ဓေတား ဆေးပြားနှင့် မတည့်ပါ
နလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ ရနိုင်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အိပ်မပျော်သည့် ဝေဒနာစု

စာရေးသူ၏ယောက္ခမ အသက် ၇၅ နှစ်ကျော်လာသောအခါ အိပ်ချိန်နည်းလာသည်။ သူ့မှာ ငွေကြေးစုပြီး ဆောင်းပြီး အလုံအလောက်ရှိသည်။ သားရေး သမီးရေး ပြေလည်သည်။ ဘေးလူအမြင်နှင့်ကြည့်လျှင် သူ့မှာ စိတ်ပူစရာဟူ၍ နတ္တိ။ သို့တိုင်အောင် သူ၏ပြဿနာက ညအခါ တရေးနိုးလာပြီး ပြန်အိပ်မရခြင်းဖြစ်သည်။

ဤပြဿနာကိုပြေလည်ဖို ညဦးပိုင်းတွင် ပိုင်အရက် တစ်ခွက်လောက်မော့ပြီးမှအိပ်ယာဝင်ဖို စာရေးသူအကြံပေး၏။ ဒါပေမယ့် အဖြေမရ။ ဤလိုအိပ်မရသောအချိန်မျိုးတွင် သူက ပုတီးကြိုးစားစိပ်၏။ ဒါလည်း အဖြေမပေါ်။ သူတရေးနိုးလာသည့်အခါ ဟောလစ်ပူပူ တစ်ခွက်ကို သမီးလုပ်သူက ထ,ပြီး တိုက်၏။ဒါလည်းမရ။နောက်ဆုံးအိပ်ပျော်ဆေး (ထိုအချိန်ကအလွယ်တကူဝယ်လို့ရသော SONERYL ဆေး) တစ်ပြားကို တိုက်လိုက်မှ ပြန်အိပ်ပျော်သွား၏။ဒီလိုနှင့် အဆိုပါအိပ်ဆေး စွဲသွားခဲ့ပါသည်။ အိပ်မပျော်သည့် ပြဿနာမှာ မည်မျှဆိုးဝါးသည်ကို စာရေးသူကိုယ်တိုင် ခံစားရဖူးပါသည်။ စာရေးသူအားကျိုင်းတုံမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ ခံရစဉ်က ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူမှာ အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ခဲ့ပါလျက် အပြစ်ပေးသည့်သဘောဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ခံရမည်လားဆိုပြီး အသွန်အခံရခက်ပါသည်။ ညအချိန် အိပ်မရပါ။တစ်ညနှစ်ညသုံးညမက ညတိုင်း အိပ်ယာထဝင်ရမှာကို ကြောက်နေမိသည်။ အထူသဖြင့် သားသမီးဇနီးမယား အတူမရှိသည့်အခါ ပိုပြီးဆိုးဝါးသည်။မျက်လုံးမှာ ကြောင်ပြီးနေခဲ့သည်။ နောက်ဆုံး စာအုပ်တွေကို တအားဖတ်ပြီး စာရေးသူ ပြုစုချင်သော စာအုပ်တွေကို ဖိပြီးရေးတော့မှ ငါအိပ်မပျော်တာလည်း ကောင်းတာပဲ၊ စာအုပ်တွေရေးဖြစ်သွားတယ်။ ယခုကြည့်ပါလား 'အရေပြားရောဂါများ' 'လက်တွေ အသုံးချ ဖို မ ပညာ'၊ 'သူနာပြုဆရာမများအတွက် ရောဂါကုထုံးကုနည်းများ' စာမူတွေ ပြီးပြီလေဆိုသည့် အသိမျိုးဝင်လာတော့မှ အဆိုးထဲက အကောင်းကို ကျည့်ယူလိုက်တော့မှ စာရေးသူမှာ အချိန်မှန်မှန် ပြန်လည် အိပ်ပျော်ခဲ့ပါသည်။

ဒုကိယအကြိမ်

မနေ့တစ်နေ့က စာရေးသူကြိုတွေ့ခဲ့သော လူမမာက အသက် ၈၀ကျော် ကလေး ၁၀ ယောက်မိခင် အဖွားကြီး။ သူအိပ်လို လုံးဝမရတာ ၈ လရှိသွားပြီဟု သူ၏သား ဆရာဝန်နှင့် စာရေးသူတို မော်လမြိုင်မြို့ကို ရောက်သွားစဉ် ဆိုလာပါသည်။

ဤလို ညအချိန် အိပ်မပျော်သူများသည် နှလုံးရောဂါလိုလို စိတ်ရောဂါလိုလို ဝေဒနာမျိုးစုံကို ထပ်ဆင့်ခံစားနေရပါသည်။

သို့ကြောင့် ညအချိန် သူဘကာအိပ်ပျော်နေသော အချိန်မှာ မိမိက အိပ်မပျော်ဝဲ မျက်လုံးကြောင်နေသည့် ဘဝဟာ လွန်စွာဆိုးလှသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ဤဝေဒနာကို လူငယ်လူရွယ်များ၌ ပြဿနာမဟုတ်ပေမယ့် အသက်ရလာသောလူကြီးအဘော်များများကို ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ သူတေသန စာတမ်းတစ်ခုအရ လူတစ်ရာလျှင် ၃၂ ယောက်မှာ အိပ်မရသည့် ပြဿနာရှိနေကြ၍ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းပြဿနာမှာ မငယ်ပါ။ ဆေးဝါးအကူအညီ ရယူနေရသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

တကယ်တော့ အိပ်မပျော်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ရောဂါအမည်တစ်ခုမဟုတ်၊ ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဗိုက်နာခြင်း စသည်တို့ကဲ့သို့ ဝေဒနာစု၏ လက္ခဏာတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာ ဖြစ်စေသော အကြောင်းတွေက အများကြီး ရှိ၏။ နည်းနည်းပါးပါး ပြဿနာလေးကို အခြေခံသော အမျိုးအစားရှိသလို လူကိုအန္တရာယ်ပြုလောက်အောင် ကြီးကျယ်သော အကြောင်းအရင်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်၏။

လူတစ်ယောက် အထက်လူကြီးနှင့် ယနေ့ ရုံးမှာ စကားများခဲ့ပြီး ယခုညအိပ်မပျော်ဝဲရှိ၏။

ဒီလို သေးသေးမွှားမွှားပြဿနာမှ လင်နဲ့မယား ကွဲကွာခါနီးအချိန်နာတာရှည်ဖျားနာ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာ စသည်တို့ကြောင့် ညပေါင်းများစွာ အိပ်မပျော်ဝဲ ဖြစ်နေတာမျိုးလည်း ရှိ၏။

နောက်ပြီး လူတစ်ယောက်အတွက် တစ်ညတာလိုအပ်သော အိပ်ပျော်ရမည့် အချိန်နာရီဆိုတာလည်း တိတိကျကျမရှိ။ မွေးစ ကလေးတစ်ယောက်အဖို့ တစ်နေ့တာ အိပ်ချိန်မှာ ၁၄–၁၈ နာရီလောက် လိုအပ်၍ ၉နှစ် ၁၀နှစ်သား အရွယ်ကလေး တစ်ည ၉–၁၀ နာရီ အိပ်ချိန်လိုကာ လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် ပျမ်းမျှ ၇-၈ နာရီလောက်လိုသည်။ လူကြီး ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အိပ်ချိန် ၆ နာရီသာရှိ၍ အသက်ကြီးလာသောအခါ အိပ်ချိန်မှာ ပိုပြီးနည်းလာတတ်သည်။ ပျမ်းမျှ ၆.၅ နာရီသာ ရှိကြသည်။

ဒီတော့ လူတစ်ယောက်အတွက် အိပ်မပျော်ဘူး၊ အိပ်ချိန်လိုလာပြီ ဆိုခြင်းကို နောက်တစ်နေ့ အလုပ်ခွင်၌ လုပ်ငန်းထိခိုက်အောင် ဒုက္ခပေးလာခြင်းကိုမှ အိပ်မပျော်သူဟု သတ်မှတ်လေ့ရှိပါသည်။

လူတွေ ဘာကြောင့် အိပ်မပျော်ကြသလဲ။ များသောအားဖြင့် ပြဿနာ တစ်ခုမက ရှိနေတတ်သည်။ စာရေးသူ အိပ်မပျော်စဉ်ကဆိုလျှင် စိတ်ထိ ခိုက်နေသည်။ ရာသီဥတုကလည်း အေးသည်။ သား မယားကလည်း တိုင်ပင် ရာ အနားမှာမရှိ။ အလားတူပင် အခြား အိပ်မပျော်သူတွေကို စစ်ဆေးမေးမြန်း ကြည့်လျှင် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ ခံစားနေရစဉ် ဇနီးက ဟောက်နေခြင်း၊ ဘလေးက ထငိုခြင်း၊ လည်ပင်းကြီး ရောဂါအတွက်ဆေးစားနေသူက လေယာဉ် ပျံသန်းမှာ နေထိုင်ရာက ညအချိန် လေယာဉ်ပျံ၏ အသံများက နှောင့်ယှက် နှိုးခြင်းစသည့် ပြဿနာ သုံးလေးခု တစ်ပြိုင်တည်း စုဝင်လာရာက အိပ်မပျော် သည့် ပြဿနာမှာ ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။

ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အလိုအရ အိပ်မပျော်ရခြင်းမှာ....

(၁) ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောဂါများ

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာ၊ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အကြောတွေဘက်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း စသည့် ရောဂါဝေဒနာ လက္ခဏာများနှင့် ဆက်စပ်နေတတ်သည်။

(၂) ဆေးဝါးများနှင့် အရက်

စိတ်ဆွပေးသော ဆေးများ၊ ပင်္ခသန္ဓေတားဆေးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ သည့် ခေတ်ပေါ်ဆေးများကို ရက်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် မှီခဲခြင်းနှင့် အရက်ကို မှန်မှန်သောက်သုံးခြင်းအလေ့များ။

(၃) အိပ်ခန်းအနေအထား

ဆူညံသော အိပ်ခန်း၊ အလင်းရောင်များသော အိပ်ခန်း၊ ရာသီဥတု အေးလွန်းသော၊ ပူအိုက်လွန်းသော အိပ်ခန်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်ရသည်။ အိပ်ရန် မမှန်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ရသည်။

(၄) အိပ်မရမှာကို ကြိုတင် စိုးရိမ် ကြောက်လန့်နေခြင်း၊ အိပ်ရာဝင် နိုး အဝတ်အစားလဲ၊ သွားတိုက်ချိန်မှာပင် အိပ်မရမှာကို ကြိုတင် ပူပန်နေ တတ်ကြသည်။

ဤလိုအိပ်မပျော်သည့်ဝေဒနာကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတွေက စုံသလို ကွဲသရတာလည်း ခက်ခဲလှသည်။ အမေရိကန်ကဲ့သို့ နိုင်ငံများတွင် အိပ်မပျော်သူ များအတွက် အထူးကု ဆေးခန်းတွေ ရှိသည်။ အဆိုပါ ဆေးခန်းမှာ တစ်ကြိမ် ဝန်းသပ်ခံပြီး တစ်ည နှစ်ည ဆေးခန်းမှာအိပ်ခ ဒေါ်လာ ၅၀၀ မှ ၁၅၀၀အထိ ကုန်ကျတတ်သည်။ ဤဆေးခန်းတွင် ဆရာဝန်က စေ့စုံစွာ စစ်ဆေးပြီး ပြဿနာ၏ အကြောင်းကို ရှာပေးမည် ဖြစ်၏။ ပြဿနာအရင်းခံကို တွေ့မှ ၎င်းကို ပြန်ရှားပစ်လိုက်ရုံနှင့် အဖြေရမည်ဟု အဆိုရှိသည်။

ဆဆိုပါ ဆေးခန်းတို့တွင် လေ့ကျင့်ပေးရာ၌ အိပ်ခန်းထဲကို မလိုအပ်ဘဲ ကြိုတင်မဝင်စေဘဲ တကယ် အိပ်ပျော်မည့် အချိန်ထက် နာရီဝက်လောက်သာ စောပြီး ဝင်စေပါသည်။

ဥပမာ—ည ၁ နာရီမှ ၇ နာရီအထွင်းသာ အိပ်ပျော်သောသူကို ည ၁၂ နာရီခွဲလောက်မှ အိပ်ရာဝင်စေသည်။ ပြီးမှ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးကာ ည ၁၂ နာရီသည် ၁၁ နာရီ စသည်ဖြင့် အိပ်ချိန်ကို တစ်ဖြည်းဖြည်း တိုးစေမည် ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ အိပ်မပျော်သူများအား ကုသပေးမည့် ဌာနများက အဓိကထား အကြံပြုထားသော အချက်တွေက—

(၁) နေ့အချိန် မအိပ်ပါနှင့်။ ခေတ္တမျှပင် မမှိန်းပါနှင့်၊ နေ့အိပ်ထား သောကြောင့် ညအိပ်ပျက်တတ်သည်။
အသက် ၄၀ မကျော်သေးသူ ဖြစ်ပါက နံနက်အိပ်ရာထချိန် အချိန် မှန်ပါစေ။ အိပ်ချိန်ကို နာရီလို အချိန်မှန်မှန် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးထားပါ။
အသက် ၆၀ ကျော်သူဖြစ်ပါက နေ့အချိန်မှာ မအိပ်ဘဲ ညအိပ်ရာ ဝင်ချိန် မှန်ပါစေ။ အိပ်မငိုက်သေးပါက အိပ်ရာထဲ မဝင်နှင့်ဦး။

(၂) ညအချိန် အိပ်မပျော်ဖြစ်နေပါက အိပ်ရာပေါ်မှာ အပန်းဖြေရေး စာဖတ်ပါ၊ သီချင်းနားထောင်ပါ၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ပါ၊ ငိုက် လာပါလိမ့်မည်။

(၃) အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် တို့ကို ညနေညဦးချိန်မှာ လျှော့ပါ။

(၄) သောကရှိက စာရွက်ခပါ ရေးချပါ။ အဖြေကိုပါ ရေးချထားပါ။

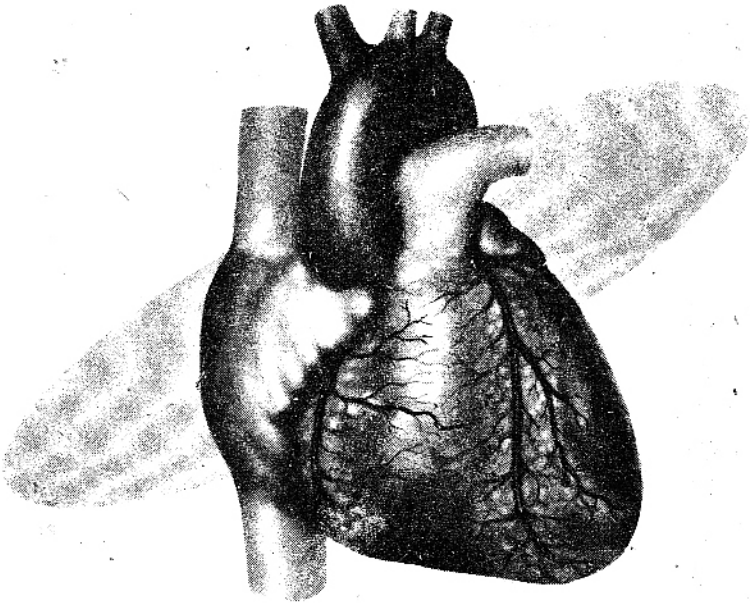
(၅) အခန်းတွင်း အပူချိန်နှင့် အသံမသဲများကို ပြုပြင်ထားပါ။

(၆) အိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်၌ အစားအစာ အလွန်အကျွံ စားသောက် ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ညတရေးနိုး အချိန်၌ နို့ပူပူ တစ်ခွက်နှင့် ဘီစကွတ်မှန့်လောက် စားသုံ ခြင်းဖြင့် အချို့ကို ပြန်အိပ်ပျော် အောင် ကူညီတတ်ပါသည်။

(၇) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ယူပေး သို့သော် အိပ်ရာဝင်ခါနီး လေ့ကျင့်ခန်း မယူသင့်ပါ။

(၀) အိပ်ရာထဲဝင်ချိန်၌ သောကတွေ ပင်လယ်ဝေနေပါက စိတ်ထား ပျော့ပျောင်းသွားရအောင် ကြိုက်သားများကို ညှစ်လိုက် လျော့ လိုက် လုပ်ခြင်း၊ ကြည်နူးစွယ် ကောင်းသော မြင်ကွင်းများ စဉ်းစားခြင်းတို့ဖြင့် အစားထိုးပါ။ နာရီမျက်နှာကို အဝေး လှည့်ပေးထားပါ။
ဒါတွေ လုပ်ပေးလို့မှ မလာက်သာလျှင် ဆေးဝါးအကူအညီ ရယူ ဆရာဝန်များထံ သွားပါ။

နုကိယအာကြိမ်



နှလုံးသွေးကြောတို့နှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများ

နှလုံးသွေးကြောများနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါအကြောင်း
သိကောင်းစရာ

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၃၀၀လောက်က ခေတ်သစ်ဆေးပညာ၏ ဖခင်ဟု တင်စားပြောဆိုခြင်းခံရသော ဟစ်ပိုခရေးတီးဆိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ဝီလိုအပင်မှအရွက်များကို ဝါးစားပေးပါက အကိုက်အခဲဝေဒနာကို သက်သာမှုပေးနိုင်ကြောင်း ပြောဟောရေးသားခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အက်စပရင် (ဘီဗီအိုင်လုပ်ဆေးအမည် ဘတ်စပရှိ) ဆေးကို ဓာတ်ခွဲခန်းမှ ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ မကြာခင် အက်စပရင်သည် အကိုက်အခဲရောဂါစုအတွက် ဈေးအပေါဆုံးနှင့် အစွမ်းအထက်ဆုံး ဆေးဘစ်ဖုံ ဖြစ်လာပါသည်။ ယခင်ကလို သစ်ပင် သစ်ရွက်အပေါ် မှီခိုအားထားရသည့်ခေတ်ကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သည်။ ယခုတစ်ဖန် အက်စပရင်ဆေးက နှလုံးရောဂါအပေါ် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆရာဝန်များက အထောက်အထား ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြင့် ဆိုလာကြပြန်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံအများ၌ လူတွေဟာ အကောင်းဆုံးအစားအစာကို စားသောက်ကြပြီး စီးကရက်နှင့်မှိန်းကာ လမ်းမလျှောက်ကြဘဲ ခေါ်တော်ကားကို အားထားကြသောခေတ်ကို ရောက်လာခဲ့သည်။ ငွေသည် အရေးကြီးသောအရာဝတ္ထုဖြစ်လာ၍ ငွေကို မရမကရှာဖွေကြရာက သောကတွေပင်လယ်ဝေနေကြသည်။ သို့ကြောင့် ဤကမ္ဘာကြီးတွင် နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါသည် နံပါတ်တစ် လူသေစေသောရောဂါ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း ခေတ်ရေစီးကြောင်းအတိုင်း တိုးတက်ခဲ့သည်။ သို့ကြောင့် မြို့ပေါ်နှေ

လူကြီးလူကောင်းတို့တွင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါသည် အမိက လူသေစေသောရောဂါ ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ သို့ကြောင့် ဤရောဂါအကြောင်းကို လူတိုင်းနားလည်သဘောပေါက်ကြဖို့ လိုပါသည်။ သို့မှသာ ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် စီးကရက်က နှလုံးသွေးကြောများကို ကျဉ်းစေသည်။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေသည်ဟု အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနက ကြော်ငြာခဲ့သည်။ အခြားနိုင်ငံများမှ သုတေသီများက စီးကရက်တို့၏ ဆိုးကျိုများကိုဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။ သို့ကြောင့်ယနေ့ကမ္ဘာတွင် စီးကရက်သောက်သုံးသည့်နှုန်း ကျဆင်းခဲ့သည်။ ဒီလိုနှင့် လွန်ခဲ့သော ၁၀နှစ် အတွင်း အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါနှင့် အသက်သေဆုံးသူ တစ်သိန်းလောက် လျော့နည်းခဲ့သည်ဟု အဆိုရှိသည်။ ယခုအက်စပရင်က နှလုံးရောဂါကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပြီဟု သိရပြန်ရာ နှလုံးရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်း ပိုပြီး ကျဆင်းလွားစရာ ရှိသည်ဟုသိရသည်။

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ

နှလုံးရောဂါကို ကိုယ်တိုင်ခံစားခဲ့ရသော ဒေါ်အေမီ (အသက်၄၁နှစ်) ဆိုသူ၏ ပြောပြချက်အရဆိုလျှင် သူမ၏ဝဘက်လက်မောင်းမှာ ရုတ်တရက်ကိုက်ခဲလာပြီး လက်သန်းနှစ်ချောင်းမှာ ထုံလာခဲ့သည်။ လူမှာမောလာပြီး ချွေးတွေထွက်လာသည်။ သတိလစ်ချင်သလိုလို ဖြစ်လာသည်။ သူငယ်ချင်းက သူမကို တွေ့ပြီး သွေးစမ်းကြည့်ရာ စမ်းမရသဖြင့် ဆေးရုံကို ချက်ချင်း ပို့ပေးလိုက်သည်။

ဆေးရုံကိုရောက်သောအချိန်၌ သူမ၏နှလုံးမှာ လုံးဝလှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ချေ။ သို့ကြောင့် နှလုံးတုံခါစေသောစက်ဖြင့် လေးကြိမ်တိုင်တိုင် ပြုပြင်ပေးရသည်။ ပြီးနောက် ဆရာဝန်တွေက သွေးကြောထဲ၌ ပိတ်ဆို့နေသော အခဲကို အရည်ပျော်စေသောဆေးကို ထိုးပေးသည်။ လူနာမှာ ချက်ချင်းသက်သာလာပြီး နောက် နာရီဝက်အတွင်း ထထိုင်သည်။ သူမဘာကြောင့် ဆေးရုံပေါ် ရောက်လာခဲ့သည်ကို မသိလိုက်ချေ။

တကယ့်ဖြစ်ရပ်က— လူမမာ၏ သွေးကြောအတွင်းသား၌ အဆီဓာတ်တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကျဉ်းလာစေခဲ့ရာက သွေးခဲလေးတစ်ခုက သွားပိတ်ဆို့ လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးခဲအပိုင်းအစဆိုတာကလည်း ဒုတ်ထိ ဓားထိသည့် အခါ သွေးယိုစီးခြင်းကို သဘာဝက ဝလိတ်လက် ဖိုင်ဖရီနိုင်ဂျင်စသည်တို့ဖြင့် သွေးကို ခဲစေသည်။ စီးထွက်နေသောသွေးကြောကို ပိတ်ဆို့ရာ၌ သွေးခဲ အပိုင်းအစ [illegible] သွေးထဲဝင်သားခြင်းသာဖြစ်သည်။

လူသားတို့၏ နှလုံးတွင် သွေးကြောများသည် တစ်ချောင်းစီသာရှိသည်။ သို့ကြောင့် သွေးထဲ အဆိခတ်လွန်ကဲရာက နှုိက်ကူးနေပြီးဖြစ်သော သွေးကြောကို သွေးခဲငယ်က သွားရောက်ပိတ်ဆို့မိပြီ ဆိုလျှင် နှလုံး၏ ကြွက်သားတို့မှာ အောက်ဆီဂျင်နှင့် အဟာရဓာတ်များ ရနိုင်စရာလမ်း မရှိတော့ချေ။ ထိုအခါ ရင်ထဲက တအားအောင့်သည်လက္ခဏာ ဖြစ်စေသည်။ ချွေးတွေက တအားထွက်လာပြီး ဝဲဘက်လက်မောင်းတစ်ခုလုံးပါ ကိုက်ခဲလာလေ့ရှိသည်။ ဤအချိန်မှာ ပိတ်ဆို့နေသော သွေးခဲစကို မဖယ်ရှားနိုင်လျှင် နှလုံးမှာ အောက်ဆီဂျင်မရသဖြစ်သွားရာက လူပါ အသက်သေသွားနိုင်သည်။

အချိန်မီ ဆေးရုံကိုရောက်လာသောလူနာကို ဆရာဝန်တွေက နှလုံးကြွက်သားကို အားပြည့်စေသော LIDOCAINE ဆေးကို ထိုးပေးမည်။ နှလုံးမလှုပ်တော့လျှင် နှလုံးကိုဆွဲပေးမည့်စက်ဖြင့် အချိန်မှန်မှန် လှုပ်ရှား စေမည်။ ပြီးလျှင် ပိတ်ဆို့နေသောသွေးကြော၏တည်နေရာကို သွေးကြောထဲဆေးသွင်းပြီး ဓာတ်မှန်ရိုက်သောနည်းဖြင့် ရှာမည်။ တွေ့လျှင် သွေးခဲပျော်စေသော ဆေးကို ထိုးပေးမည်။ မရလျှင် ဘောလုံးငယ်ကိုသွင်းပြီး သွေးကြောကို ချဲ့မည်။ ဒါမှမရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အခြားတစ်နေရာက သွေးကြောအစတစ်ခုကို ယူပြီး ပိတ်ဆို့နေသော သွေးကြောနေရာကို အစားထိုးပေးမည်။

ဤနည်းတွေက ထိုးထက်ပြီးနိုင်ငံများမှ ဆေးရုံတွေမှာသာပြုလုပ်နိုင်သေးသည်။ သို့ကြောင့် ဤရောဂါကို ရောဂါဖြစ်မှ ကုသခြင်းထက် ရောဂါမရသေးမီ ကာကွယ်သည့်နည်းကို စဉ်းစားထားသင့်သည်။

ကာကွယ်နည်းများ

ကျဉ်းနေသော သွေးကြောတွင်းသို့ သွေးခဲ ဝင်ရောက်ပိတ်ဆို့ရအောင် စီမံခြင်းဖြစ်၏။

အက်စပရင်ဆေးက သွေးခဲစေသည့် ပလိပ်လက်များ ကပ်စေးကပ်စေး မဖြစ်ရအောင် ပရော့စတာဂင်ဂလင်ဓာတ်များမထွက်ရအောင်' တားဆီးသည့်နည်းဖြင့် ကာကွယ်ပေးသည်။ သို့ကြောင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးသူများသည် အက်စပရင်ဆေးကို တစ်နေ့တခြား ဆေးတစ်ပြား နှုန်းဖြင့် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် နောက်ထပ်ဟာစကြဲခဲဖြစ်မည့်နှုန်း ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အသက်သေမည့်နှုန်း ကို ၁၅ရာခိုင်နှုန်းထိ လျော့စေသည်ဟု သိရသည်။ အက်စပရင်နှင့် နှလုံးရောဂါ ဆက်စပ်မှုနှင့်ပတ်သက်သော သုတေသနကို ၁၉၀၃ခုနှစ်၌ စတင်ပြုလုပ်ခဲ့ကာ ဆရာဝန်ပေါင်း ၂၂၀၀၀ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ ဆရာဝန်တဝက်လောက်က အက်စပရင်ကိုစားကြ၍ နောက်တဝက်က ဆေးမပါသောဆေးပြားကို မှီဝဲခဲ့ကြသည်။ သူတို့ကတော့ ဘာဆေးကိုစားနေရသည်ကိုမသိကြ။

ယခု ၅နှစ်ကြာအောင် သုတေသနပြုပြီး စာရင်းချုပ် လိုက်ကြသောအခါ အက်စပရင် နေ့စဉ်သောက်ထားသော လူအုပ်စုတွင် နှလုံးရောဂါဖြင့် ၅ ဦးသာ သေဆုံးခဲ့၍ မသောက်သောသူများအုပ်စုတွင် ၁၀ဦး သေဆုံးခဲ့သည်။ နှလုံး ရောဂါဖြစ်ခဲ့သည့်လူဦးရေမှာလည်း အက်စပရင်သောက်သော သူများအုပ်စုတွင် ၁၀၄ဦး ရှိခဲ့ပြီး မသောက်သောသူများအုပ်စုတွင် ၁၀၉ ဦး ရှိခဲ့ ပါသည်။ သို့ ကြောင့် အက်စပရင်က အကျိုးပြုကြောင်းကို သက်သေလုံလောက်ပြီဟု ဆိုနိုင် ပါသည်။

အက်စပရင်ဆေးကို အစာအိမ်၌ ရောဂါရှိသူများနှင့် သွေးထွက်လွယ်သူ များကျတော့ သတိနှင့်စားသုံးကြဖိုလိုသည်။ နောက်ပြီး အက်စပရင်ကို များ များသောက်ဖို့မလို။ တစ်ရက်ခြား ဆေးတစ်ပြား သောက်ပေးရုံနှင့် လုံလောက် ပြီဟု သိရသည်။

ဒါပေမယ့် အက်စပရင်သောက်ထားပြီး စီးကရက် ဆက်သောက်နေလို့ အဆီဓာတ်ကို တအားမှီဝဲနေလို့လည်း မဖြစ်သေး။

နှလုံးရောဂါဘေးမှ တကယ်တန်း ကင်းဝေးစေရန်-

- စီးကရက်ရှောင်ခြင်း၊
- ကိုလက်စတီရော အဆီဓာတ် မတိုးရအောင် အစားရှောင်ခြင်း၊
- သွေးတိုးရောဂါ ရှိမရှိ ကြိုတင် သတိထားခြင်း၊
- သောကပင်လယ်ဝေနေခြင်းကိစ္စ

စသည်တို့ကိုလည်း ဂရုစိုက်ရန် လိုပါသေးသည်။

ကိုလက်စတီရော သွေးထဲမှအဆီဓာတ်

သွေးထဲမှာရှိသောအဆီ ကိုလက်စတီရောဓာတ်က သွေးကြောထဲမှာ သွားပိတ်ဆို့သည့်အခါ နှလုံးမှာ အစာအာဟာရ မရရာက နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါဖြစ်စေသည် ဆိုသောအချက်ကို လူသားအတော်များများတို့ ကြားသိ ကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သံမန်လူတစ်ယောက်တွင် သွေးထဲ၌ ကိုလက်စတီရောဓာတ် သည် ၂၀၀ ဒီလီ၊ရမ်ထက်ကျော်ပြီး မရှိသင့်ပါ။

ဒုက်ယာကြိမ်

ဒါပေမယ့် လူသိနည်းသောအချက်က ကိုလက်စတီရော အဆီဓာတ်မှာ နှစ်မျိုးရှိသည်။ တစ်မျိုးက လူကိုဒုက္ခပေး၍ နောက်တစ်မျိုးကလူကိုအကျိုးပြုသည် ဆိုသည့် အချက် ဖြစ်သည်။ (LDZ) Low Density Lipoprotein အမျိုးအစားက လူကိုဒုက္ခပေး၏။ (HDL) High Dinsity Lipoprotein အမျိုးက လူကိုအကျိုးပြုသည်။ သို့ကြောင့် သွေးစစ်ကြည့်လျှင် ကိုလက်စတီရောဓာတ် မြင့်နေသည်ဆိုတိုင်းလည်း ကြောက်စရာမလိုသေးပါ။ အမျိုးအစားကွဲက ရှိနေပါသေးသည်။

၁၉၇၃ ခုနှစ်အတွင်း ကိုလက်စတီရောဓာတ် သွေးထဲမြင့်နေသော လူပေါင်း ၃၀၀၀ ဦးကို လေ့လာရာ၌ ကိုလက်စတီရော တစ်မှတ်ကျတိုင်း နှလုံးရောဂါဖြင့် အသက်သေမည့်နှုန်းမှာ ၂ ဆုခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသည်ကို တွေ့ရသည်။

သို့သော် ချိုလိုသွေးထဲ ကိုလက်စတီရောဓာတ် မြင့်မားနေသူအများစုကို ဆေးဝါးဖြင့် ကုသပေးစရာ မလိုပါ။ ကိုလက်စတီရောဓာတ်ကို ကျဆင်းစေသည့် ဆေးအများက တန့်ဖို များကြီး (တစ်နှစ်စာ ဆေးတန့်ဖိုး ဒေါ်လာ ၂၀၀၀) မလိုလားအပ်သော အဆိပ်အတောက်များလည်း ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နွေစဉ်စားသုံးမည့် ကိုလက်စတီ ရောဓာတ်ကို ၃၀၀ မီလီဂရမ်ထက် မဲကျော်အောင် အစားရှောင်ဖို့သာ အဓိကဖြစ်သည်။ ကြက်ဥ ဘဉ တစ်လုံး၌ ကိုလက်စတီရော ၂၅၀ မီလီဂရမ် ပါရှိလေရာ ၎င်းတို့ကို လုံး၀ ရှောင်ပြီး အသားမှ အဆီနှင့် ကြက်ဘဲ အရေခွံ၊ အုန်းသီး အုန်းဆီ ထန်းအုန်းဆီနှင့် နို့မလိုင်တို့ကို ရှောင်ရုံနှင့် လုံလောက်သည်ဟု သိရသည်။

သို့ကြောင့် ဝလွန်းသော မြန်မာတို့အနေနှင့် ကိုလက်စတီရော မတက်ရအောင် အုန်းနို့နှင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာ၊ ကြက်ဥ ဘဉ အနှစ်၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်တို့ကို ရှောင်ရုံနှင့် လုံလောက်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဒုက္ခိယအာကြိမ်

စီးကရက်

နာတာရှည် ချောင်းဆိုးလာပြီ။အပင်ပန်း မခံနိုင်တော့ပြီဆိုလျှင် စီး
ရက် သောက်လွန်တဲပြီဟု သိနိုင်သည်။ ဒါပေမယ့် လူသိနည်းသည့် အချက်
အသက်ရှုလမ်းမှာထက် နှလုံးနှင့် သွေးကြောတို့ကို ပို၍ ဒုက္ခပေးတတ်ခြင်
ဖြစ်သည်။ စီးကရက်နှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံး သုတေသန စာတမ်းသည်
၁၉၈၄ ခုနှစ်က ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။ အမေရိကန်လူမျိုး ကိုးသောင်းကျော်
နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်း လေ့လာထားချက် ဖြစ်သည်။

နှလုံးရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းများတွင် သွေးထဲ အဆီဓာတ်
ကိုလတ်စတီရော လွန်ကဲခြင်း သွေးတိုးရောဂါရှိခြင်းနှင့် စီးကရက်သောက်ခြင်း
ဆိုသော အချက်ကြီးသုံးချက်နှင့် ဆက်သွယ်နေလေရာ ဆေးလိပ်သောက်သည်
ဓလေ့ကို ဖြတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ ကာကွယ်လို့ရသည်ဟု သိရသည်။

ဟာဗတ် တက္ကသိုလ်ကြီးမှ သူနာပြုဆရာမပေါင်း ၁၁၉၄၀၄ ဦးအပေါ်
သုတေသန ပြုထားချက်အရဆိုလျှင် တစ်နေ့ကို စီးကရက် လေးလိပ်လောက်
သောက်သူများတွင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ ဖြစ်သည့်နှုန်းမှာ မသောက်
သူများထက် တစ်ဆပိုသည်။စီးကရက်တစ်နေ့ ၂၅ လိပ်လောက် သောက်ခြင်း
ဆိုလျှင် ရောဂါကြောင့် သေရမည့်နှုန်းမှာ မသောက်သောသူတွေထက် ၅
ပိုသည်ဟုသိရသည်။

စီးကရက်က သွေးထဲမှ အဆီဓာတ်ကို မြင့်မားစေရုံသာမက သွေးတိုး
ရောဂါကိုလည်း ပိုပြီး ဆိုးဝါးစေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။

ဒါပေမယ့် ကောင်းသည့် သတင်းက စီးကရက်ကို ယခုဖြတ်လိုက်ရုံ
နှက်ဖြန်ကစပြီး သေဖို့ကိန်း လျော့သွားမည်ဖြစ်၏။စီးကရက်ကို ငါးနှစ်လောက်
ဖြတ်ပြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက စီးကရက် လုံးဝမသောက်ခဲ့သောသူများကဲ့သို့ အသက်
ရှည်မည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ

နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေသော အကြောင်း အသီးသီးရှိကြသည့်အနက် အခြေခံအကြောင်းက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်းဖြစ်သည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှ သုတေသန စာတမ်းတစ်စောင်၏ အလိုအရ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှာ မှု မရှိသူများတွင် နှလုံ ရောဂါရဖိုကိန်းမှာ လှုပ်ရှားမှုရှိသူများထက် တစ်ဆပိုသည်ဟု သိရသည်။

အကယ်၍သာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသူများကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရအောင် တိုက်တွန်းနိုင်မည်ဆိုပါက ကိုလတ်စတီရောဓာတ် လျော့စားခြင်း။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း စသည့်နည်းတွေထက် ပိုပြီးထိရောက်လိမ့်မည်ဟု ဆိုသေးသည်။ ယခု နှလုံးရောဂါကြောင့် ဆေးရုံပေါ် ရောက်နေကြသူများသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုသာ နည်းနည်းပိုပြီး အလေးပေးကြမည်ဆိုက ရောဂါသည် သုံးပုံတစ်ပုံ လျော့သွားဦးမည်ဟု ဆိုသည်။

မီနီဆိုတာ တက္ကသိုလ်မှ လူလတ်တန်းစား အသက် ၄၀ အထက်လူ ၁၂၁၃၈ ဦးကို ဖြန့်ကြားအောင် လေ့လာခဲ့ရာတွင်လည်း မိမိအိမ်မှာ တံမျက်လှဲ ဆေးမသုတ် ပြုပြင်စရာရှိတာကို ကိုယ်တိုင်မသုပ်ကိုင်သောသူများသည် လှုပ်ရှားမှုပြုနေသူတွေထက် နှလုံးရောဂါ ၄၀ % ပိုပြီးရရှိခဲ့သည်ဟု သိရသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းယူတယ်ဆိုတာ့လည်း ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မဟုတ်၊ တစ်နေ့လျှင် တင်းနှစ်တစ်ပွဲ သို့မဟုတ် တစ်နာရီလောက် ပန်းခြံထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေရုံနှင့် ထုံလောက်သည်။ ကန်တော်ကြီးတစ်ပါတ် မာရသွန်တစ်ပွဲပြီးအောင် ပြေးနေဖို့ မလိုပါ။

ရက်သတ္တတပါတ်လျှင် ၁ကြိမ် တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် ၃၀ ခန့် ချွေးထွက်အောင် အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်နေဖို့လိုသည်။ အနည်းဆုံး လမ်းလျောက်သည့် အခါ တစ်နေ့နာရီဝက်လောက် ဝေကြမ်းကြမ်းလေး လမ်းလျောက်ရုံနှင့် ထုံလောက်သည် ဟုသိရပါသည်။

ကုထုံးကုနည်းသစ်များ

ယခုခေတ်တွင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ပြီး ဆေးရုံပေါ်ရောက်လာသော လူနာကို သွေးခဲပျော်စေသောဆေးကို စပြီးသုံးမည်ဖြစ်၏။ ပေါင်တွင်းကိုခွဲ သွေးကြောထဲ ပလပ်စတစ်အချောင်းငယ်ကိုထည့်ကာ TPA တီပီအေ (TISSUE PLASMINOGEN ACTIVATOR) ခေါ်ဆေးကို ထည့်ပွင်း ပေးမည်ဖြစ်၏။ မကြာမီကမှပေါ်လာသောဆေး ဖြစ်ပေမယ့် အစွမ်း ထက်လှသည်။

လူနာကိုချက်ချင်းသက်သာမှုရအောင် အကူအညီပေးနိုင်သည်။ တစ်ကြိမ်အတွက် ဆေးဖိုးငွေကတော့ ဒေါ်လာ ၂၃၀၀လောက် ကျမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးရုံ လူနာမှာ ဆေးရုံပေါ် သုံးရက်လောက်နေပြီး ပြန်ဆင်း သွားနိုင်သည်။ ယခင် ခေတ်ကလို လနှင့် ဆေးရုံပေါ်တက် အနားယူနေစရာ မလိုတော့ပါ။ ဤဆေးကို နှလုံးရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်မှမဟုတ် သာမန်ဆရာဝန်များပင် လေ့လာထားပါက အရေးပေါ်သုံးစွဲနိုင်သောဆေး ဖြစ်သည်ဟုသိရသည်။

ဤသို့ ဆေးဖြင့် သွေးခဲကိုအရည်ပျော်စေပေမယ့် လူနာ ၂၅ရာခိုင်နှုန်းမှာ သက်သာမှုမရဘဲရှိတတ်သည်။ ထိုအခါ သွေးကြောထဲကို ဝိုင်ယာကြိုးမှတစ်ဆင့် ဘောလုံးထည့်သွင်းပြီး သွေးကြောကို ချဲပေးရှသောနည်းကို သုံးရပါသည်။

ဒီလိုဆေးဝါးများဖြင့် ကုသလို့မရသောလူနာ သို့မဟုတ် မကြာဏေ ဝေဒနာခံစားနေရသောလူနာမျိုးကိုတော့ ခြေထောက်မှသွေးကြောငယ်ကို ဖြတ်ယူပြီး အစားသိုး ကုသသည့်နည်းကို သုံးကြပါသည်။

လူမမာ အပြင်းအထန် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေစဉ်မှာပင် ကျန် ခွဲစိတ် ကုသနည်းကို အသုံးပြုလို့ရသည်အု သိရပါသည်။

နောက်ဆုံးကုသနည်းတစ်ခုက လေဆာရောင်ခြည်ကို အသုံးပြုသည့်နည်း ဖြစ်သည်။

အက်စပရင်

အက်စပရင်—ဘတ်စပရို (ဘီဝီအိုင်) ဆေးသည် ယနေ့ကမ္ဘာတွင် လူသား တို့အသုံးအများဆုံးဆေးတစ်လက်ဖြစ်၏။ အကိုက်အခဲအတွက်ဘုရင် အက်စပရင် ဟု ခေါ်လောက်၏။ အစွမ်းထက်၏။ သို့သော် လူတိုင်းအတွက်မဟုတ်။

* အက်စပရင်ကြောင့် အစာအိမ်မှာ သွေးယိုစေတတ်၏။
* အချို့ အက်စပရင်စားပြီး မတည့်ဖြစ်ကာ ရှော့ရသူများပင် ရှိ၏။
* ကလေးငယ်များတွင် ရေး ရောဂါစု (REYES SYNO-ROME) ဖြစ်ရာက အသက် ဆုံးရှုံးရသူမျိုးပင်ရှိ၏။

ယခုဤဆေးက နှလုံးရောဂါဖြစ်မည့်နှုန်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီဟု အထောက် အထားများအရ သိရပါပြီ။ သို့သော်

+ အက်စပရင်ကို သောက်ထားခြင်းဖြင့် ဆေးလိပ် သောက်နိုင်သည် ဟု ပြောင်းပြန်မဆိုနိုင်ပါ။
+ တစ်ရက်ခြား ဆေးတစ်ပြားသောက်ရုံနှင့် လုံလောက်၏။
+ အက်စပရင်ကို ဒီအတိုင်းသော်လည်းကောင်း၊ သကြားသုတ် ထားသောအခဲအဖြစ်လည်းကောင်း ဗိုက်မနာအောင် ပြုပြင်ထား သောနည်း Buffered Aspirin အဖြစ် သော် လည်း ကောင်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

News that could help save your life is making news.

THE NEW YORK TIMES, FRIDAY, OCTOBER 11, 1985

Aspirin Called Aid Against 2d Heart Attack

By PHILIP M. BOFFEY
Special to The New York Times

WASHINGTON, Oct. 10—Pade... health officials said to... attack victim... who ...

Aspirin a day may prevent heart attacks by 50%

Aspirin prevent heart attacks?

An aspirin a day keeps hearts ok

Aspirin May Reduce Heart Attack Chance



See Your Doctor.
If you've had a heart attack or suffer from the occasional pain of unstable angina, talk to your doctor. He or she can tell you about new ways to prevent a heart attack.

Studies Show.
Recently approved studies show that therapy which includes an aspirin a day reduces heart attacks as much as 50% for some people. Aspirin, combined with exercise and the right foods, could save as many as 50,000 lives a year.

See your doctor.
Only your doctor can prescribe what's right for you.

BAYER

The Wonder Drug That Works Wonders.™

"Aspirin Called Aid Against 2d Heart Attack." Copyright © 1985 The New York Times Company. Reprinted by permission. Other headlines are representative of those which appeared in newspapers nationwide.

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ရုတ်တရက် ကြော်ကြားလာသော အက်စပရင်ဆေးက
နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း
ကြော်ငြာတစ်ခု

ဒုတိယအကြိမ်

ACUTE HEART ATTACK

ရုတ်တရက် နှလုံးစရာဂါ

ရုတ်တရက်နှလုံးရောဂါ ဆိုသည့်စကားမှာ ယခုခေတ်အခါတွင် လူပြောများသာသော လူသိများနေသည့် နှလုံးရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်များခေါ်နေကြသော (Coronary Occlusion) နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ။ (Myocardial Infarct) နှလုံးသဲားနာ ရောဂါတို့ကို စုပေါင်းခေါ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောမကြီးဘဲ ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းနှင့် နှလုံးကြွက်သား ပျက်စီးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။

ရုတ်တရက် နှလုံးရောဂါဖြစ်စေသည့် အခြေခံများ

အောက်ပါ အချက်အလက်များသည် ရုတ်တရက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားစရာ အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်သည်။

* အဝလွန်ခြင်း (ကိုယ်အလေးချိန် များလွန်းခြင်း။)
* ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှုမရှိခြင်း။
* သွေးအတွင်းဘဲ ကိုလက် (စ်) ထရော (အဆီဓာတ်) ရာခိုင်နှုန်း အသွန်မြင့်မားနေခြင်း။
* ကြာရှည်စွာထိုင်၍ အလုပ်လုပ်သည့် အလေ့အကျင့်ရှိခြင်း။
* စီးကရက်သောက်ခြင်း၊ အရက်သေစာကို အလွန်အကျူး သောက်သုံးခြင်း။
* တိရစ္ဆာန်အဆီ ပေါများသော အစားအစာ စားသုံးမှုများခြင်း။
* သောကနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ဒုက္ခဖိစီးခံရခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

နှလုံးရောဂါ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားရာတွင် ပထမအကြိမ်၌ ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ဂ၅ရာခိုင်နှုန်းမှာမူ သေဆုံးခြင်းရှိချေ။

ဒွေကြေး ချောင်ချောင်လည်လည် ရှိသူများ၊ ချမ်းသာသူများတွင် ၎ နှလုံးရောဂါ အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။ အသက် ၄၀နှစ်နှင့်အထက် ယောကျ်ား များတွင် ပိုပြီး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

နှလုံးရောဂါ အစပျိုးကြောင်း အသိပေးချက်များ

ရုတ်တရက်နှလုံးရောဂါ (Heart Attack) စတင် လာပြီ ဆိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါမည်။

၁။ ရင်ဘတ်၏ဗဟို၊ ရင်ညွှန့်အောက်ဘက်မှနေ၍ ပြင်းထန်စွာနာကျင် ပြီးအောင့်လာမည်။ သို့မဟုတ် မကြိုးစားအောင် အောင့်စေသော ခံစားမှုမျိုး ရင်ညွှန့်အောက်နေရာတွင် ခံစားရလာမည်။

၂။ အဆိုပါအောင့်သည့်ဝေဒနာသည် ရင်ဘတ်မှနေ၍ ပခုံးအထက် လည်ပင်းနှင့် မေးရိုးများအထိ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်။ အောင့်သည့် ဝေဒနာသည် တစ်ခါတစ်ရံ နာရီပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်နေတတ် သည်။

၃။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အောင့်သည့် ဝေဒနာနှင့်အတူ ချွေးစိမ်များ နှူးအထက်မှ စိုးကျလာခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ပြီး ပျို့အန်ခြင်းများ ပူးတွဲဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ အသက်ရှူ မဝသည့် အဖြစ်မျိုး လည်း ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။

၄။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သတိမေ့မျောသွားတတ်သည်။

၅။ အဆိုပါလက္ခဏာများသည် ပျောက်လိုက်ပေါ်လိုက် ခံစားရပြီး နောက် ပြန်၍ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။

နှလုံးရောဂါ ရုတ်တရက်ဖြစ်လာပါက

+ ဖြစ်ပွားသူ ဝေဒနာရှင်အား လှုပ်ရှားမှုမပြုပါစေနှင့်။
+ ဆရာဝန် အမြန်ဆုံးခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဆေးရုံ အမြန်ဆုံးပို့ပါ။
+ လူနာအတွက် အနေအထိုင် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန် ပြုပြင်ပေးပါ။

+ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ လူနာကို လမ်းလျှောက်စေခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်၊ ရှိသယ်ခြင်းကိုပင်လျှင် မတတ် သာမှ ပြုလုပ်ရပါမည်။

+ လူနာ၏ အဝတ်အစားများ တင်းကျပ်နေခြင်း မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

+ လူနာ အဒေးမပတ်ပါစေနှင့်၊ စောင်များ တစ်ထပ်ပြီးတစ်ထပ် ခြုံပေးခြင်းမျိုး ဖြင့် လူနာ ချွေးအလွန်အမင်း ထွက်လာစေသည့် အဖြစ်မျိုးကိုလည်း ရှောင်ရှားပါ။

ကြိုတင်သတိထားရန် အချက်များ

နှလုံးရောဂါ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရသူများသည် အောက်ဖော်ပြပါ ကြိုတင် သတိထားရန် အချက်အလက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။

၁။ ရုတ်တရက် နှလုံ ရောဂါ ခံစားလာရပြီဟု သံသယဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

၂။ ကိုယ်အလေးချိန် ကျသွားစေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။

၃။ အစားအစာ အများအပြား တစ်နေ့သုံ ကြိမ် စားမည့်အစား နည်းနည်းနှင့် တစ်နေ့ လေးကြိမ်စားပါ။

၄။ အချိန် အများအပြားကြိုးစား၍ အနားယူပါ။ သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှုတစ်ရပ်ရပ် ပြုလုပ်ပါ။

၅။ အလွန့်အလွန် စိတ်လှုပ်ရှားမှု မကြာခဏမဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။

၆။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အခြား သွေးကြွစေသော အရာများ အလွန်အကျွံ သုံးစွဲသောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၇။ ဆရာဝန်ထံ အချိန်မှန်မှန် ပြသ၍ စစ်ဆေးကုသမှု ရယူပါ။

၈။ နှလုံးရောဂါဖြစ်လာတော့မည်ဟု တွေး၍ ပူပန်မနေပါနှင့်။ သောက မရောက်ပါနှင့်၊ သောကရောက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ရောဂါ ရှာဖွေနေခြင်းဖြစ်သည်။

၉။ နှလုံးရောဂါဖြစ်တော့မှာပဲဟု ပူပန်နေမည့်အစား ဖြစ်ချင် ဖြစ်ပါစေ၊ ဖြစ်တော့မှ ဖြစ်ပေရော့ဟု၊ ရင်ဆိုင်ပြီး ကုသ မှုဖြင့် ပျောက်စေမယ်ဟု စိတ်လျော့လက်လျော့ သောက ကင်းဝေးစွာ နေထိုင်ပါ။ ဤသည်ပင်လျှင် နှလုံးကုန်းမာခြင်း ဖြစ်သည်။

ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်ပြီး အသက်သေဆုံးခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံမှ မြို့ပေါ်နေ လူတန်းစားတွင် နှလုံးရောဂါသည် နံပါတ်တစ်လူသတ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်၏။ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းမှာ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ လူဝလွန်းခြင်း၊ အုန်းသီး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ထောပတ်စသည့် အဆီအဆိမ့်ဓာတ် လွန်ကဲသော အစားအစာကို တပ်မက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်း၊ စီးကရက်သောက်ခြင်း စသည့်အကြောင်းများနှင့် သက်ဆိုင်နေသည်ဟု ဆိုကြသည်။

သို့သော် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် အထက်ပါအချက်များ မရှိပဲနှင့် ဝေးပြတိုက်ခံရခြင်း၊ ဆွဲကြိုးလုခံရခြင်း စသည့် ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကြောက်လန့်စရာကိစ္စ တစ်ခုခုနှင့် ဆုံဆည်းရာက နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ပြီး ရုတ်တရက် သေဆုံးတတ်သေးသည်။

ဤလိုဖြစ်ရပ်မျိုးကို ''စိတ်ထိခိုက် လန့်ဖျပ်ရာက ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်ခြင်း'' ဟု ဆရာဝန်များက ခေါ်ကြသည်။ ယနေ့ တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံများတွင် ဤလိုဖြစ်ရပ်မျိုးကြောင့် အသက်သေဆုံးရသူတွေ ပေါများလျက်ရှိ၏။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဆိုလျှင် လူငါးယောက်တွင် တစ်ယောက်မှာ ဤလိုဖြစ်ရပ်မျိုးကြောင့် အသက်သေဆုံးလျက် ရှိသည်။

ဤသို့ ရုတ်တရက် သေဆုံးရသူများအနက် ၁၅–၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ရှိသူမဟုတ်ကြပါ။ သွေးတိုးရောဂါ အခံလည်း မရှိ၊ စီးကရက် သောက်သူများလည်း မဟုတ်ကြ၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပိုနေသူတွေလည်း မဟုတ်ကြပါ။ သူတို့မှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရာက နှလုံးထိခိုက်သွားသည် ဆိုသည့် အထောက်အထားမျိုးလည်း မရှိကြပါ။

ဒုက်ယအကြိမ်

ယခုလို စိတ်ကြောင့် နှလုံးထိခိုက်တတ်သည်ဆိုသော စကားမှာ အရှေ့တိုင်းဒေသမှ လူသားအများစုက လက်ခံကြသော စကားလုံးဖြစ်၏။ သို့ပေမယ့် ဤစကားကို ရုပ်ဝတ္ထုအထောက်အထားကို မြင်တွေ့ရမှ ယုံကြည်တတ်ကြသော အနောက်တိုင်းသား အများစုက လက်မခံခဲ့ကြချေ။

လွန်ခဲ့သော အနှစ် (၁၀) လောက်ကမှ စိတ်ကြောင့် နှလုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည် ဆိုသည့် အချက်ကို ထောက်ခံထားသည့် သုတေသန စာတမ်းအများကြီး ပေါ်လာခဲ့သည်။ အောက်ပါတို့မှာ ကောက်နုတ်ချက်အချို့ ဖြစ်ပါသည်။

- နှလုံးရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားသူနှင့် သေဆုံးတော့မလိုအဆင့်ကို ရောက်သွားခဲ့ရာက အသက် ပြန်ရှင်သူများတွင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၌ လွန်ခဲ့သော ၂၄ နာရီအတွင်း နှလုံးထိခိုက်လောက်အောင် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုနှင့် ကြိုတွေ့ကြသည်။

  ဥပမာ—အမေရိကန် လေယာဉ်အခေါ်က အမှတ်စဉ် ၈၄၇ ကို ၁၉၈၅၊ ဇွန်လအတွင်းက ပြန်ပေးဆွဲခံခဲ့ရရာ လေယာဉ် အင်ဂျင်နီယာ၏ ဖခင်မှာ သတင်းကြားပြီး ချက်ချင်းနှလုံးရပ်ကာ အသက်သေဆုံးခဲ့သည်။

- ခင်ပွန်းသည် ကွယ်လွန်သေဆုံးပြီးသော မုဆိုးမ အမျိုးသမီးများတွင် နှလုံးရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက် သေဆုံးရသည့် နှုန်းသည် သာမန် အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီးများထက် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းပိုသည်။

- ယောက်ျားများတွင် အသက် ၆၀ ပင်စင်ယူပြီးကာလ ပထမနှစ်အတွင်း နှလုံး ရုတ်တရက် ရပ်ကာ သေဆုံးကြသူ အများဆုံးဖြစ်သည်။

- ခွေးများကို ဒေါသထွက်အောင် ပြုလုပ်ပေးကြရာ ဒေါသတွက်နေသော ခွေးများသည် ဒေါသမထွက်သော အချိန်မှာထက် နှလုံးရပ်သွားသည့်နှုန်း ပို၍မြင့်မားသည်။ နှလုံးခုန် မမှန်သည့် နှုန်းလည်း ပိုသည်။

- လူတစ်ယောက်တွင် ဒေါသထွက်နေချိန်၌ အဒရီနယ်ဂလင်းက ထုတ်လုပ်ပေးသော ကာတီကိုလာမင်းခေါ် ဓာတ်တစ်မျိုးသည် ပိုပြီးထွက်လေ့ ရှိသည်။ ဤဓာတ်က နှလုံးမှ ကြွက်သားအမှင်များကို ပြတ်ကုန်သည်အထိ ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။ ထိုအခါ နှလုံးလျှပ်စီ ဓာတ် ကောင်းစွာ မစီးနိုင်တော့ပဲ ရုတ်တရက် ရပ်သွားတတ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

– လူသားတို့သည် ဒေါသတွက်နေချိန်၊ သောကပင်လယ်ဝေနေချိန်၌ နှလုံးခုန်သည့် နှုန်းသည် အထူးပြောင်းလဲနေတတ်သည်။ ဥပမာ–မြို့ထဲ၌ မော်တော်ကားတွေ ပိတ်ကျပ်နေချိန်၌ မော်တော်ကား မောင်းနှင်နေရသောကာလ။

– ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ နောက်ဆုံးဗိုလ်လုပွဲ တစ်ခုသို့ ကြည့်နေကြသော ပွဲကြည့်ပရိသတ်များကို သုတေသန ပြုရာတွင်လည်း ပွဲတစ်ပွဲမှာပင် အချို့သော ပွဲကြည့်ပရိသတ်တွင် လေးကြိမ်ထက်မနည်း နှလုံးခုန်သည့်နှုန်း ရုတ်တရက် မြင့်မားသွားတတ်သည်။

ထို့ကြောင့်–

အချိန်ကြာအောင် တစ်ယောက်တည်း ပစ်ပယ်ခံထားရသောကာလ၊

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသော အချိန်၊
ဒေါသဖြစ်နေသော အခါမျိုးတွင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားဖို့ကိန်း ပို၍ မြင့်မားသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ဆိုကြပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ရောက် အီဘလီလူမျိုးနှင့် ဂျပန်လူမျိုးတို့ကို လေ့လာရာတွင်လည်း အထက်ပါအချက်ကို ထောက်ခံစရာ အထောက်အထားများ တွေ့ကြရသည်။ နိုင်ငံတစ်ခုမှ နိုင်ငံသစ်တစ်ခုသို့ ရောက်လာပြီး အပေါင်းအဖော်က မရှိ၊ အလုပ်အကိုင်က ရှာမရသေးသော ကာလတွင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပြီး ရုတ်တရက် သေဆုံးရမည့်ကိန်းမှာ သာမန် အချိန်မှာထက် လေးဆမက ဖြစ်ပါသည်ဟု ဆိုပါသည်။

လူသားတို့၏ ပညာအရည်အချင်းမှာလည်း ဤဝေဒနာနှင့် သက်ဆိုင်နေတတ်သည်။ ပညာတတ်သူများတွင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းနေချိန်၌ ဤဝေဒနာကို သုံးဆမက ပိုပြီးဖြစ်ပွားတတ်သည်ဟုဆိုသည်။ အထူးသဖြင့် အလုပ်တာဝန်ကြီးမားနေပြီး မနိုင်မနင်း ဖြစ်နေသူမျိုးတွင် နှလုံး ရုတ်တရက် ရပ်တတ်သူတွေ ပါများတတ်ကြသည်ဟု ဆိုသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ နာဆာခေါ် စကြာဝဋ္ဌာသို့ ကိုတ်တုဖြင့် လေ့လာရေးအဖွဲ့ကြီးမှ တွေ့ရှိရသော အထောက်အထားများက ပြီးထင်ရှားသေးသည်။

၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် အဆိုပါဌာန ပြိုတ်တုလွှတ်တင်ပေးရာတွင် တာဝန်ယူသော အင်ဂျင်နီယာလူငယ်များသည် အကြောင်းထူးမရှိပဲ နှလုံးရပ်ကာ အသက်ဆုံးခဲ့ကြသည်။ သာမန်အင်ဂျင်နီယာများထက် သူတို့၏ နှလုံးရောဂါကြောင့် ထကြသည့်နှုန်းသည် တစ်ဆမက ပိုနေသည်။ စီအိုင်အေအဖွဲ့ကြီးမှ သူတို့၏ အင်ဂျင်နီယာများကို အခြားနိုင်ငံတစ်ခုခုမှ အဆိပ်ကျွေးသတ်နေပြီလောဟုပင် အထင်ရှိခဲ့ရာက စုံထောက်များက စုံစမ်းခဲ့ကြသည်။ နောက်မှ အသေးစိတ်

ပြန်လည်စစ်ဆေးသောအခါ အဆိုပါအင်ဂျင်နီယာများတွင် လင်မယားကွဲသည့် နှုန်း၊ အရက်သောက်သည့်နှုန်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသည့် နှုန်းများလည်း မြင့်မားနေသည်ကို တွေ့ကြရာက အဆိုပါ အင်ဂျင်နီယာအုပ်စုတွင် လုပ်ငန်း သဘောအရ သောကတွေ ပင်လယ်ပေနေရာက မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်ခဲ့ရ သည်ကို ပြန်လည်တွေ့ကြရသည်။

အခြားစိတ်ကြောင့် နှလုံးကို ထိခိုက်စေတတ်သည်ဆိုသော အထောက် အထားတွေ အများကြီးရှိသေး၏။ စာလေးမည်စိုး၍ မတင်ပြတော့ပါ။

သို့ကြောင့် ''စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြေ'' ဆိုသော စကားသည် လွန်စွာ မှန်သောစကားဖြစ်သည်။

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းဟူသည် လူတစ်ယောက်အဖို့ ရောဂါမျိုးစုံမှ ကင်းဝေးရုံနှင့်ပြီး၊ ကိုယ်ရေ့စိတ်ပါ ကျန်းမာပါမှ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံပါ သည်ဟု ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးမှ ဖော်ညွှန်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်လိုလျှင် မိမိ၏ စိတ်ကျန်းမာရေ နှင့်လည်း ပြည့်စုံရလေ အောင်-

လိုအပ်သောအချိန်မှာ ခွင့်ယူပြီး အပန်းဖြေခရီးထွက်ခြင်း စသည်တို့ကို လည်း ဂရုပြုသင့်သည်ဟု ထင်ပါသည်။ လောကဓံတရားအပေါ် အနိုင်ရအောင် စိတ်ထားကို ကြိုတင်ပြုပြင်ထားနိုင်ပါက အသက်ပိုရှည်မည်မှာ သေချာပါသည်။

နုဝါယ အကြိမ်

သွေးတိုးရောဂါ

လူသားများတွင် လေဖြတ်ခံရပြီးမှ၊ နှလုံးရောဂါရပြီ မှ ကျောက်ကပ်တွင် ရောဂါဖြစ်ပြီး ကုမရသော အခြေရောက်မှ သွေးတိုးရောဂါရှိနေကြောင်း သိကြလေ့ရှိသည်။ သွေးတိုးရောဂါမှာ အလွန်အရေးကြီးသော အသံမပြုပဲ လူကို ခုက္ခပေးတတ်သည့် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ၁၉၇၈ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့ ဆောင်ပုဒ်ကို ''သွေးတိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်'' ဟူ၍ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးအတွက် သတ်မှတ်ပေးခဲ့ရပါသည်။ ဤရောဂါအကြောင်းကို မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းမှ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ပါမောက္ခချုပ် သမားတော်ကြီး ဦးလှမြင့်အား ရေးသားပြုစုစေခဲ့ပြီး စာတစ်အုပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန W.H.O Cardiovascular Disease Project မှလည်း လက်ကမ်းစာစောင်တစ်ခုကို ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်၊ ၎င်းတို့မှ အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောအချက်တို့ကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ-

၁။ သွေးတိုးရောဂါသည် အသက် (၃၀) ကျော် လူများတွင် စဖြစ်တတ်သည်။ အဝလွန်သူများနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများတွင် ပို၍တွေ့ရသည်။ တောနေလူများထက် မြို့နေလူများတွင် အဖြစ်များကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ မျိုးရိုးဗီဇလိုက်၍ ဖြစ်တတ်သည်။

၂။ မြန်မာပြည်တွင် အသက် (၃၀) အထက် လူများ၌ ၈-၂၀ ရာခိုင်နှုန်း သွေးတိုးရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ နှစ်စဉ် ပို၍များလာသည်။

၃။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများတွင် ၄၀ ရာနှုန်းမှာ ရောဂါရှိကြောင်း မသိကြပါ။ ၂၀ ရာနှုန်းမှာ ရောဂါရှိမှန်းသိသော်လည်း မည်သို့မှ ခံစားချက်လက္ခဏာရှိ၍ ထိန်းသိမ်းကုသမှု မပြုလုပ်ကြပါ။ ကျန်လူနာများမှာ ရောဂါကြီးမှ ဆေးရုံသို့ရောက်လာကြသည်။

၄။ လူတစ်ယောက်၏သွေးချိန်သည် တစ်သမတ်တည်း တည်ငြိမ်မနေပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ လူလှုပ်ရှားမှု၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များအလျောက် အနိုမ့်အမြင့် ဖြစ်ကြသည်။ သွေးချိန် ၁၆၀/၉၅ နှင့် အထက် တစ်သမတ်တည်းတက်နေမှ သွေးတိုးရောဂါဟုခေါ်သည်။ သွေးတိုးရောဂါသည် လက္ခဏာမရှိစေကာမူ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ သွေးချိန်တက်တိုင်း လူက မသိပါ။

၅။ သွေးတိုးရောဂါရှိနေသော်လည်း သွေးချိန်အလွန်မြင့်နေမှ လူတွင် ခံစားချက်လက္ခဏာ ပေါ်တတ်ပါသည်။ ပေါ်ပါလျှင်လည်း တိကျသောလက္ခဏာမျိုးဟု မရှိတတ်ပါ။

ဖြစ်တတ်သောလက္ခဏာများ-

- ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းအုံ၊ ဇက်ထိုး
- မူးလဲခြင်း၊ သတိလစ်လဲကျခြင်း (သွေးတိုးကြောင့် လေဖြတ်မည့် နိမိတ်လက္ခဏာများ)
- ရင်အောင့်ခြင်း၊ ရင်ထုန်ခြင်း၊ မောလွယ်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း (သွေးတိုးနှင့်တွဲတတ်သော နှလုံးရောဂါ၏နိမိတ်လက္ခဏာများ)

၆။ သွေးတိုးရောဂါ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ အခြားရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်တတ်သော (Secondary Hypertension) ၁၀ ရာနှုန်းခန့်ရှိ၍ အကြောင်းရှာမရဝဲ ဖြစ်နေသော (Primary Hypertension) က ၉၀ ရာနှုန်းခန့် ဖြစ်ကြသည်။ ပထမအမျိုးအစားမှာ ကုလျှင်ပျောက်နိုင်သည်။ ဒုတိယအမျိုးအစားမှာ တဖြည်းဖြည်းသာ ဖြစ်တတ်၍ ကုသခြင်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။

လိုက်နာရန်အချက်များ

အသိနှင့် သတိကို လက်ကိုင်ထားပါ။

- သွေးတိုးရောဂါသည် အချိန်နှောင်းမှကုပါက အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ နှလုံးဦးနှောက်နှင့် ကျောက်ကပ်တို့ ပျက်စီးရခြင်းကြောင့် သွေးတိုးရှိမရှိကို အမြဲစစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- သွေးတိုးရှိပါက အမြဲ သတိထား၍ ရှောင်ရှားရမည့် အစားအသောက်များကို ရှောင်ရှား နေထိုင်ပါက သွေးတိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည့် အဖြစ်ဆိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

သွေးတိုးရောဂါသည် အသက် ၄၀ ကျော် အိမ်ထောင်ဦးစီးများအား အမှတ်မထင် ဝင်ရောက်ဖိစီးလာနိုင်၍ ၄၀ ကျော်ပါက သွေးတိုးရှိမရှိ တစ်နှစ်နှစ်ခါ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

''အငန်လွန်ကဲသောအစာသည် သွေးတိုးဝေဒနာရှင်တို့အတွက် အန္တရာယ်''

- သွေးတိုးဝေဒနာရှင်များ အငန်ဟူသမျှ လုံးဝရှောင်ရန် မလိုပါ။ စားနေကျ ဟင်းထဲတွင်ပါသော အငန်ကိုစားနိုင်သည်။ သို့သော် အငန်ကို လွန်ကဲစွာ မစားပါနှင့်၊ ဆားထည့်၍ လုပ်ထားသော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။
- သွေးတိုးရောဂါရှိသော ပကတိ ကျန်းမာသူများ သာမန် အငန်စား၍ သွေးမတိုးပါ။
- ကိုယ်ရောင်ရောဂါရှိသောသူများ ဆား လုံးဝ မစားရပါ။
- သွေးတိုးရောဂါရှိသော မိဘတို့၏ သားသမီးများ အငန်ကဲစားပါက သွေးတိုးရောဂါ ဆောလျင်စွာ ရလာနိုင်ပါသည်။
- သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ အငန်လွန်ကဲစွာ စားပါက ရောဂါပို၍ ဆိုးလာနိုင်ပါသည်။ သွေးတိုးဝေဒနာရှင်များသည် အငန်လွန်ကဲမှုကို လုံးဝရှောင်ပါ။ သို့သော် စားရိုးစားစဉ် အရသာမပျက်ရုံကား သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- ဆားဓာတ်များပါသော ဆေးဝါးများ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ သက်သာစေသော ဆေးဝါးများနှင့် အချို့သော ပန်းနာရှူ၊ ဆေးများ သွေးတက်နိုင်သည်။
- ဆားလွန်ကဲစွာ အငန်ဓာတ်ပါသော ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငါးဆားနယ်၊ ငါးပိကြော်၊ ငါးပိချက်၊ ဘာလချောင်ကြော်၊ ငါးချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်၊ လက်လုပ်ချဉ်၊ သနပ်ချဉ်၊ လျက်ဆား၊ လျှာပွတ်ဆေး၊ ကွာစေ့လှော်၊ အချဉ်ထုပ် အမျိုးမျိုးတွင် ဆားကဲထား၍ ယင်းတို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးတက်စေနိုင်သည်။
- ဆားပေါ့အောင် လုပ်ထားသည့်တိုင် ဆားပေါ့ ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်တို့သည် သွေးပေါင်ချိန် တက်နိုင်ပါသည်။

...ကန့်နှင့် သွေးတိုး

အရက်သည် ပထမ သုံးပတ်လောက်အထိ သွေးမတိုးပါ။ သွေးကိုပင် ...နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သုံးပတ်ထက် ကျော်ပါက သွေးတိုးစေရုံသာမက ... ကျောက်ကပ်၊ ဦးနှောက်နှင့် အသည်းတို့ကို ထိခိုက်စေပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

သွေးတိုးအားနည်းခြင်းနှင့် သွေးတိုးခြင်း

သွေးအားနည်းခြင်းသည် သီးခြားရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး သွေးတိုးရောဂါ မှာ အခြားသီးခြားရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လုံးဝမတူပါ။ သွေးအားကောင်းစေသော သံဓာတ်ပါသည့် ဆေးဝါးနှင့် အသည်း၊ အမြှေး သားငါးတို့ကို စားခြင်းဖြင့် သွေးမတိုးပါ။

သွေးတိုးမတိုး အချိန်ယူစစ်ဆေးပါ

- လူတစ်ယောက်သည် သွေးတိုးမတိုးဆိုသည့် ပြဿနာကို အလွယ် တကူ မဆုံးဖြတ်ပါနှင့်၊ ဆရာဝန်နှင့် အချိန်ယူ၍ သွေးပေါင် ချိန်ပါ။
- စိတ်ကြွခြင်းထားပြီးမှ သွေးပေါင်ချိန်ပါ။
- သွေးပေါင်ချိန်ရာတွင် သွေးတိုးနေပါက ၅ မိနစ်ခန့် နားပြီးမှ ထပ် ချိန်ပါ။ ထို့နောက် တစ်ရက်တာ တိုင်းတာရုံမျှဖြင့် သွေးတိုးပြီး မဆုံးဖြတ်သင့်ပါ။ နောက်ထပ် ၂ ရက် ၃ ရက် ဆက်ချိန်ပြီးမှ သွေး တိုးရောဂါ ရှိမရှိဆုံးဖြတ်၍ လူနာအား အေးခဲအေးဆေးခဲဆေး အသိ ပေးပါ၊ အားပေးစကားပြောပေးပါ။ ကာကွယ်ကုသ၍ရကြောင်း သိပါစေ။

မျက်စိလည်တတ်သောသွေးတိုး

သွေးတိုးရောဂါသည် ရောဂါလက္ခဏာ မပြတတ်သောကြောင့် သွေး တိုးနေကြောင်းကို မသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ သွေးတိုးရောဂါ ရင့်၍ ဆင့်လာ နောက်လိုက်ရောဂါများ ဖြစ်သော ဆီးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို လိုက်၍ စစ်ဆေးကြည့်ပါမှ သွေးတိုး ရောဂါမှန်း သိသာလာရသည်။ သွေးတိုး ရောဂါကို ထိပ်ကလေးသာပေါ်ပြီး ရေအောက်တွင် မြုပ်နေသော ပင်လယ်ပြင် ရေခဲတုံးနှင့် တူသည်ဟု တင်စားကြသည်။ ထို့ကြောင့် အသက် ၃၀ ကျော်ပြီး သွေးတိုးရှိမရှိ လူတိုင်း သတိနှင့် အမြဲစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ရောဂါအတိမ်အနက် တိုင်းတာ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

သွေးပေါင်ချိန်နှုန်း

- လူတစ်ယောက် သွေးပေါင်ချိန်သည် ၁၂၀/၈၀ အထက် ခေတ္တကျော်ရုံဖြင့် သွေးတက်ပြီဟု မယူဆပါနှင့်။
- ယခုခေတ် ကျန်းမာသော လူတစ်ယောက်၏ သွေးပေါင်ချိန်သည် အမြင့်ဆုံး ၁၄၀/၉၀ ရှိနိုင်၍ အနိမ့်ဆုံး ၉၀/၆၀ အထိ ရှိနိုင်သည် အတက်အကျ ရှိသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှင်တို့ ဆောင်ရန်

၁။ လူတိုင်း သွေးတိုးရောဂါ ရှိမရှိ တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် သွေးပေါင် ချိန်ကြည့်ပါ။

၂။ သောကကင်းဝေးအောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။

၃။ နေ့စဉ် ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်ရသူများ သီးခြားအပန်းဖြေ အနားယူရန် အချိန်ကန့်သတ်ထားပါ။

၄။ အစားလွန်ကဲခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် မတက်အောင် ဆင်ခြင်ပါ။ တိရစ္ဆာန်အဆီများ၊ ထောပတ်၊ မလိုင်၊ အုန်းနို့၊ အုန်းသီးရှောင်ပါ။

၅။ အအိပ်မှန်၊ အစားမှန်ပါစေ၊ သီးနှံ၊ သားငှါးအားလုံး အာဟာရရှိစွာ စားသုံးပါ။

၆။ အငန်အလွန်အကြူး မစားပါနှင့်။

၇။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားပါ၊ လမ်းလျှောက်ပါ။

၈။ စိတ်ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ အဖြစ်များ၍ စိတ်ကိုထိန်းပါ။ စိတ်မတိုပါနှင့်၊ စိတ်ကို ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့အောင် ထားပါ။ မိသားစုတွင် ပျော်ရွှင်မှုရှာပါ။

၉။ သွေးတိုးရှိသည် ဆိုရုံမျှနှင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ စနှစ်တကျ ထိန်း၍ နေထိုင်သွားခြင်းဖြင့် သက်သာနိုင်ပါသည်။

၁၀။ သွေးတိုးရှိမှန်း သိပါက သွေးမကြာခဏ တိုင်းပါ။ ဆေးမှန်မှန်၊ စား၍ သတိရှိပါက သင်သည် သွေးတိုးရောဂါကို မုချ အနိုင်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၂၂၀ ❀ ဆရာဝန်တင်ရွှေ

သွေးတိုးခြင်းသည် စိတ်ကြောင့် အများဆုံးဖြစ်

သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းများတွင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်သောကကြောင့် ဖြစ်ရပြီး ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် လူတိုင်း စိတ်သောကကင်းအောင် နေပါ။ မိသားစုတွင် ပြဿနာများကို စိတ်အေးလက်အေးနှင့် ရှင်းပါ။ ပူပန်တတ်သော စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေး တည်ငြိမ်အောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါ။

မျိုးရိုးလိုက်သော ရောဂါ

သွေးတိုးသည် မျိုးရိုးလိုက်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ အမေရော အဖေရော သွေးတိုးရှိပါက သားသမီးတို့တွင် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း သွေးတိုးရှိနိုင်ပြီး အမေ သို့မဟုတ် အဖေတစ်ဦးဦးတွင် သွေးတိုးရှိပါက ၃၀မှ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသော သားသမီးများတွင် သွေးတိုးရှိနိုင်၏။ သို့ပါ၍ မိဘများ သွေးတိုးရှိလျှင် သားသမီးများ သွေးတိုး ရှိမရှိကို ဝယ်စဉ်မှစ၍ တစ်နှစ် ၄ ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။

အခြား သိကောင်းစရာများ

* ပြည်တည်နာများ ဝဲရောဂါများ ပေါက်ရာမှ ကလေးများ သွေးတိုး လာနိုင်သောကြောင့် ကလေးများ ပြည်တည်နာပေါက်ပါက ဂရုပြုရှိ ပျောက်ကင်းအောင်ကုပါ။

* ဒီတာမင် ဆေးဝါးများ၊ သံဓာတ်ပါသော ဆေးဝါးများကြောင့် သွေးမတိုးပါ။ ယင်းဆေးများကို လိုအပ်ပါက စိတ်ချလက်ချမှီပါ။

* တိရစ္ဆာန်အဆီဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စားစရာများ အုန်းနို့၊ အုန်းဆီ၊ အုန်းထမင်းတို့သည် သွေးကြောတိုထူစေသဖြင့် သွေးတိုးလာနိုင်သည်။

* အသီးအနှံမှတွက်သော နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ နေကြားဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ ထောင်တတ်တို့ကို စားသောက်ခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ ကင်းဝေးပါမည်။

* သွေးတိုးလျှင် ဇက်ကြောတက်သော်လည်း ဇက်ကြောတက်တိုင်း သွေးတိုးမဟုတ်ပါ။ အခြား အကြောင်းများကြောင့်လည်း ဇက်ကြောထိုး ဇက်ကြောတက် ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

တက်စာဟုခေါ်သော ငါးသလောက်၊ ပုစွန်၊ ကညွတ်ရွက်၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ တမာချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်၊ ငါးချဉ် စသည်တို့ကိုစားခြင်းကြောင့် သွေးတိုးပါ။ ယင်းတို့နှင့်အတူပါသော ဆားကြောင့်သာ သွေးတိုးနိုင်သည်။

* အသား ငါးစား၍ သွေးတိုးပါ။ အသား ငါး ပုစွန်ကို သွေးတိုးသမားတို့ စိတ်တိုင်းကျ စားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အသားနှင့်ဆားဆား အများအပြားမပါ ပါစေနှင့်။

* ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ခရာရွက် ဘုမ္မရာဇာမြစ်တို့မှာ သွေးကျစေနိုင်ပါသည်။ ဘုမ္မရာဇာမြစ်သည် စိတ်ငြိမ်စေနိုင်သောကြောင့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော သွေးတိုးမှုကို ကျစေနိုင်သည်။ ရှင်ကြောင့်ဖြစ်သော သွေးတိုးကို မကျနိုင်ပါ

သွေးတိုးနှင့် လေဖြတ်ခြင်း

သွေးတိုးက အသံမပြုပဲ လူသားတို့ကို ဒုက္ခပေးတတ်သဖြင့် ၁၉၇၂ ခုနှစ်တစပြီး ကမ္ဘာကြီးတွင် လူသားတိုင်းကို နှစ်စဉ် သွေးပေါင်ချိန် ချိန်ကြည့်ကြဖို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်မှ ဦးဆောင် တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။

သွေးပေါင်ချိန် မြင့်လေ နှလုံးရောဂါရဖို့လမ်း ပိုပြီး များသောကြောင့်ဖြစ်၏။ အမေရိကန်နိုင်ငံ အမျိုးသား နှလုံးအဆုပ်နှင့် သွေးဌာနကြီး၏ လေ့လာထားချက်အရ သွေးတိုးရောဂါခံစားနေကြသော သူများတွင် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စတိမျှသာ ဖြစ်ပွားနေကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ဤလိုပေဒနာရှိသူတို့ကို

* ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ချစေခြင်း
* အစားအစာတွင် ဆားဓါတ်လျော့စားပေးခြင်း
* ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ယူပေးခြင်း

ဆိုသည့် နည်းသုံးမျိုးနှင့် အလွယ်ဘကူ ထိန်းပေးလို့ရသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းယူဟု ဆိုရာတွင်လည်း ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မဟုတ်။ ရက်သတ္တတပါတ်လျှင် ၃ ကြိမ် တစ်ကြိမ်လျှင် မိနှစ် ၄၀ ခန့် ချွေးထွက်သည်အထိ စက်ဘီး နှင်းပေးရုံနှင့် လုံလောက်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ထဲရောက်နေပြီး စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ရှုတ်စရာတွေနှင့် အမြဲတွေ့ကြုံနေရတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကိုတော့ မကြာမကြာ လုပ်ငန်းခွင်မှအပြောင်းအလည်းပြုပေးဖို့တော့ လိုပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

လေဖြတ်ခြင်းနှင့် လေဖြန်းခြင်း

လူကြီးများအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်၍၊ တိတိကျကျရှိစေရန် သမားတော်ကြီး ပါမောက္ခချုပ် ဦးမျိုးသွယ်၏ ဒွင့်ပြုချက်အရ လုပ်သားကျောနယ် ၁၉၀၆ ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် ဆောင်းပါးကို အကျဉ်းချုံး၍ ပြန်လည် ဖော်ပြပါသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးလာလျှင် လေဖြတ်သူများကို အတော်များများ တွေ့နေရသည်။ အချို့ လေဖြတ်သူများသည် ကြောကြောမခံလိုက်ရပဲ ရုတ်တရက် သေဆုံးသည်။ အချို့မှာမူ ရက်အနည်းငယ်ကြာ ခံစားရပြီးမှ သေဆုံးသည်။ အချို့မှာ အသက်မသေသော်လည်း လေဖြတ်ရောဂါ ဝေဒနာကြောင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ သွက်ယွင်း၍ မသန်စွမ်းမှုဇော်ကို ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရသည်ကိုလည်း တွေ့ဖူးပါလိမ့်မည်။

မေး။ ။ အသက် အရွယ်ရလာပြီး လူကြီးဘိုင်း ရောက်ရှိလာသူများထဲမှ လေဖြတ်သူတွေကို မကြာခဏ တွေ့ရပါတယ်၊ လေဖြတ်တာဟာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

ဖြေ။ ။ လေဖြတ်ရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့ ဦးနှောက်ကို သွားလာ လှည့်ပတ်နေတဲ့ သွေးကြောများမှာ ကျဉ်းသွားခြင်း၊ ပိတ်ဆို့သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ လေဖြတ်ရောဂါကို ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ အများဆုံးဖြစ်တတ်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ လေဖြတ်ရောဂါ အများဆုံးဖြစ်တတ်တာကတော့ အသက် ၅၀နှစ် နဲ့ ၇၀ နှစ်ကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချို့ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများဆိုလျှင် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ခေး။ ။ဦးနှောက်ကိုသွားလာလှည့်ပတ်နေတဲ့ သွေးကြောအကြောင်းကို လည်း အနည်းငယ် ရှင်းပြစေလိုပါတယ်။

ဖြေ။ ။အဓိက ဦးနှောက်ရဲ့အရှေ့ပိုင်း၊အလယ်ပိုင်းနဲ့ အနောက်ပိုင်းကို ပေးနေတဲ့ ပင်မသွေးကြောကြီးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီသွေးကြော ကြီးဟာ နှလုံးကထွက်ပြီးတော့ လည်ပင်းမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ထဲ ဝင်သွားပြီး သွေးကြောငယ်များဖြင့် ဦးနှောက်ကို ဖြန့်ထားပါ တယ်။အဲဒါကို Carotid System လို့ခေါ်ပါတယ်။ နောက် တစ်ခုကတော့ သွေးကြောငယ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသွေးကြော ငယ်ဟာ လည်ပင်းရိုးရဲ့ နောက်ဘက်ကတက်လာပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ နောက်ပိုင်းနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့အောက်မှာရှိတဲ အစိတ်အပိုင်းတွေကို သွေးပို့တဲ့သွေးကြောဖြစ်ပါတယ်။အဲဒါကို Vertebrobasilar System လို့ခေါ်ပါတယ်။

ပထမပင်မသွေးကြော ပိတ်ဆို့ပြီး လေဖြတ်ခြင်း များကို လေဖြတ်ခြင်း (Major Stroke) လို့ခေါ်ပြီး ဒုတိယ သွေး ကြောပိုင်းမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ သွေးကြော ပိတ်ဆို့မှုများကို လေဖြန်း ခြင်း (Miror Stroke) လို့ခေါ်ပါတယ်။

ခေး။ ။သွေးကြောကျဉ် ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းအကြောင်းရင်းကလေးကိုပါ သိ ပါရစေ။

ဖြေ။ ။လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ သွေးကြောအမြောက်အမြားရှိပါတယ်။ သွေးကြောတွင်းမှာ သွေးဟာ အစဉ်လှည့်ပတ် သွားနေပါတယ်။ တချို့တလေမှာဆိုလျှင် လှည့်ပတ်သွားနေတဲ့သွေးများ၊ သွေးခဲ ခြင်း အရှိန်ပိုမိုများပြားလာတတ်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာပါတဲ့ သွေး ဖြူဥ Platelet) များဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကပ်လာနိုင်တဲ့ အခြေ အနေ ပေါ်ပေါက်လာပြီး သွေးမျှင်ကလေးများပါ ရောထွေး ပူးပေါင်းလာကာ သွေးခဲကလေးများ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ သွေးခဲကလေးများဟာ အစိုင်အခဲ တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာပြီး သွေး ကြော ကြီး ကို ပိတ် စေ နိုင် ပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် အဲဒီ သွေးခဲမှ သွေးခဲငယ်ကလေးများဟာ အခြားဆက်နွယ်နေတဲ့ သွေး ကြောငယ်တွေအတွင်းကိုပါ ရောက်ရှိပြီး သွေးကြောငယ်များကို လည်း ပိတ်စေနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုဖြစ်နိုင်တာက ခန္ဓာကိုယ် သွေးကြောအတွင်း မှာရှိတဲ့ အဆီဓာတ် (Cholesterol) အား တစ်ဖြည်းဖြည်း များလာပြီး သွေးကြောများပေါ်မှာ အစိုင်အခဲကလေးများ ဖြစ် ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအစိုင်အခဲကလေးများပေါ်မှာ သွေး ခဲ သွေးဖြူဥများနှင့် သွေးမျှင်များ ကင်သွားပါက သွေးခဲကြီးပမာ

ထပ်မံဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အဲဒီလိုအဆိများသွေးကြောအတွင်းမှာ တစ်ဖြည်းဖြည်းများလာတဲ့အခါ သွေးကြောတွင်းမှာ အလွှာများ တစ်ဖြည်းဖြည်း ယိုယွင်းပျက်စီးလာပြီး သွေးကြောများ တစ်ဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းလာပါတယ်။ အဲဒါကိုဆေးပညာအခေါ်အဝေါ် အရ (Arterio sclerosis နဲ့ Thrombus Formation) လို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး။ ။အခြားဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းများ ရှိပါသေးသလား။

ဖြေ။ ။ရှိပါတယ်။ ဥပမာ– နှလုံးခုန်ရှိနေတဲ့ လူနာရှင် တစ်ဦးမှာ ဖြစ်တတ်တာကိုပြောပါမယ်။ နှလုံးရောဂါရှိသူတစ်ဦးရဲ့ နှလုံးထဲမှာပဲ သွေးခဲနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး ၎င်းသွေးခဲရာမှ အစအနများ ဦးနှောက်သွေးကြောထဲကိုရောက်သွားယင် ရုတ်တရက် လေဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကို (Embolism) လို့ခေါ်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက လေဖြတ်မှုနဲ့ အများဆုံးဆက်စပ်နေတဲ့ ရောဂါတစ်ခုက သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့ လူများထဲမှာ လေဖြတ်မှုနှုန်းဟာ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ဆက်ရှိရှိတဲ့ ရောဂါများမှာ ဆီးချို ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါနဲ့ ဟိုမုန်းထွက်သော အကိုင်ရောဂါများဖြစ်ပါတယ်။ လေဖြတ်တဲ့လူနာများကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် အလွန်ဝသောသူများ၊ အဆီအဆိမ်အလွန်စားသောသူများနဲ့ လိုတာထက် ပိုပြီး အိပ်ကောင်းစားကောင်းသူများဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

မေး။ ။လေဖြတ်နိုင်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများနဲ့ လေဖြတ်ခြင်း ဘယ်နှစ်မျိုးလောက်ရှိသလဲဆိုတာကော သိပါရစေ။

ဖြေ။ ။လေဖြတ်ခြင်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ပထမအမျိုးအစားအနေနဲ့ လေသင်ဓုန်းလွှဲခေါ်တဲ့ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ လေဖြတ်တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးအစားက သွေးတိုးရှိသူများမှာ အခြေခံတတ်ပြီး ဝလဲဝ၊ ဆီးချိုလဲရှိရင် ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ လေသင်ဓုန်းဖြတ်တော့မယ်ဆိုရင် ခံရသူဟာ ရုတ်တရက် ခေါင်းမူးလာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းဆိုသလို လဲကျပြီး သတိလစ်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားကလာတတ်ပြီး ခြေလက်များ လှုပ်ရှိုင်းပဲ အကြောသေသွားတတ်ပါတယ်။ လေသင်ဓုန်းဖြတ်တာနဲ့ ဦးနှောက်သွေးကြောများ ရုတ်တရက် ပြတ်သွားပြီး သွေးများ ဦးနှောက်အတွင်းသို့ ထွက်ကျ ဦးနှောက်ယိုယွင်းပျက်စီးသွားစေတတ်ပါတယ်။ လေသင်ဓုန်းဖြတ်တဲ့ လူတွေထဲမှာ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ ပြန်ကောင်းတာ တွေ့ရတယ်။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ တစ်ချို့လူနာများမှာ သွေးတိုးနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိပြီး တစ်ချို့ကျတော့လဲ ဆက်စပ်မှုမရှိပဲဖြစ်တာ ရှိပါတယ်။ လေဖြတ်တော့မယ်ဆိုရင် များသောအားဖြင့် ခေါင်းမူးတတ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ဇက်ထိုးတတ်ခြင်း၊ မျက်စိဝေပြီး ခြေလက်များ လေးလံခြင်း စတင်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ညဘက်မှာ ထမင်းစားသောက်ပြီး အိပ်ငိုက်လာကာ နှစ်နှစ်ခြိုက် ခြိုက်အိပ်လိုက်ပြီး မနက်မိုးလင်းတော့ မထနိုင်တော့ဘဲ ကိုယ်တစ်ခြမ်း မလှုပ်နိုင်တာတွေ့ရပါတယ်။ အချို့လူနာများ စကားပင် မပြောနိုင်တော့ဘဲ သတိရှိသော်လူဖြစ်ပါက ခြေပြတ်ပြသာ လုပ်နိုင်ပါအော့်တယ် ဂုဏ်ဖြစ်စဉ်ကို(Cerebral Thrombosis) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်မှာ သွေးမရရှိတဲ့အတွက် အနည်းငယ် ပျက်စီးသွားပါတယ်။ အဲဒီ လူနာမျိုးဆိုရင် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြန်လည် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါက သုံးလမှ ခြောက်လအတွင်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါတယ်။

နောက် လေဖြတ်ပုံ တစ်မျိုးကတော့ ဖြစ်ပွားတဲ့လူနာဟာ ရုတ်ဘရက် ခေါင်းအလွန်ကိုက်လာပြီး မျက်စိများ ဝါးလာကာ အော့အန်ခြင်း၊ ဇက်များ တောင့်တင်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သတိလစ်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ကျတော့ တက်သွားပြီး တစ်ချို့ကျတော့ မျက်စိကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ လေဖြတ်နည်းကို ''ဦးနှောက် ရေသွေးလမ်းကြောင်းတွင် သွေး ထွက်ခြင်း'' Subarachnoid Hoemorrhage လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဂုဏ်လေဖြတ်ခြင်း အမျိုးအစားကတော့ ပထမအကြိမ် ဖြစ်ရင် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ပြန်ကောင်းတတ်ပြီး ဒုတိယအကြိမ်နဲ့ တတိယအကြိမ်ဆက်ဖြစ်ရင် ပြန်ကောင်းမှုနှုန်းဟာ နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဂုဏ်သွေးထွက်ပုံမျိုးမှာ ဦးနှောက်တွင်းရှိ သွေးကြောများတွင် မွေးရာပါသွေးကြောချွေးဖောင်းနေခြင်း Aneurysm နှင့် အခြားရောဂါများကြောင့် သွေးကြောများ ဖောင်းပွခြင်းတို့မှ တဖြည်းဖြည်း ပါးလာပြီး သွေးကြော ပေါက်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးတိုးနဲ့ မဆက်စပ်ပဲ လေဖြတ်မှု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ ဦးနှောက်သွေးကြောများကို ကျဉ်းနေနိုင်တဲ့၊ ပိတ်ဆို့စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းများရှိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ–ဆေးလိပ် အလွန်အကျွံသောက်သူများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ သွေးနီဥ အလွန်များသူများ (Polycyt hemia) ပါတယ်။ ပဋိယန္တရားဆေးကို နှစ်ပေါင်း ကြာရှည်စွာ ဆက်သောက်တဲ့ အမျိုးသမီးများဟာ သွေးခဲမှုနှုန်း ပိုများလာပြီး နှလုံးခုံးကြော ပိတ်ဆို့ခြင်းနဲ့ လေဖြတ်ခြင်းကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်

ပါက ဝိုဆိုးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် [illegible] ရောဂါရှိသူများဟာ သွေးတိုးရှိပေမယ့် လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်နိုင်တာလဲ ရှိပါတယ်။

ဓမ။ လေဖြန်းခြင်းနဲ့ စပ်လျဉ်းသိလည်း သိပါရစေ။

ဖြ။ လေဖြန်းခြင်းဆိုရာမှာ လူနာတစ်ဦးဦးဟာ လေဖြတ်သကဲ့သို့ပင် ခံစားလိုက်ရပြီး နာရီပိုင်း၊ ရက်ပိုင်းအတွင်း နဂိုပကတိအတိုင်း ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာတာကို ခေါ်ပါတယ်။ လေဖြန်းခြင်း အခကြောင်းရင်းကတော့ ခုနက ပြောသလို ဦးနှောက်ကို လှည့်ပတ်နေတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ နောက်ပိုင်းနဲ့ အောက်ပိုင်းရှိ သွေးကြောငယ်များ ခေတ္တခဏ ကျဉ်းသွားခြင်း၊ ပိတ်ဆို့သွားခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းပိတ်ဆို့ခြင်းများနဲ့ ကျဉ်းမြောင်းခြင်းတို့ဟာ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်နှင့် ပြန်ကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက် ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်းမရှိပါ။ လေဖြန်းခြင်းဟာ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ မရှိသော်လည်း ဝရမစိုက်ယင်တော့ ရောဂါ တဖြည်းဖြည်း ရှုပ်လာပြီး လေဖြတ်ခြင်းကို ရောက်ရှိသွားတတ်ပါတယ်။

ဓမ။ လေဖြတ်ခြင်းနဲ့ စပ်လျဉ်းလို့ အခြား သိကောင်းစရာများ ရှိဝါသလား။

ဖြ။ လူတွေမှာ မင်္သန်သူ၊ ညာသန်သူဟူ၍ ရှိကြပါတယ်။ ညာသန်သူရဲ့ စကားပြောနိုင်တဲ့ မဟိုဝက်ခ (Speech Centre) တာ ဦးနှောက်ရဲ့ မယ်ဘက်မှာ ရှိပြီးတော့၊ မယ်သန်သူရဲ့ စကားပြောနိုင်တဲ့ မဟိုဝက်ခဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ ညာဘက်ခြမ်းမှာ ရှိပါတယ်။ အကယ်၍ မယ်သန်သူရဲ့ ဦးနှောက်သွေးကြော ညာအခြမ်းပြတ်တယ်ဆိုယင် မယ်ဘက်သုံးခြမ်းလေပြီး စကားပြောလို့ မရပါ။ အချို့ စကားပြောမရသော်လည်း ပြောစကားကို နားလည်ပါတယ်၊ အချို့ကျတော့ ပြောစကားကို လုံးဝနားမလည်တာလည်း ရှိပါတယ်။ အလားတူပါပဲ ညာသန်သူရဲ့ ညာဘက်အခြမ်း ဦးနှောက် သွေးကြောပြတ်ယင် မယ်ဘက်တစ်ခြမ်း သေပါတယ်။ စကားပြောလို့တော့ ရပါတယ်။

တချို့ လေဖြတ်သူများဟာ ကိုယ်လက်သာမက မျက်နှာပါ ကိုက်ပြီး ပါးစပ်ရဲ့ သွားခြင်း၊ လျာမထုတ်နိုင်ခြင်း၊ အစားအသောက် မမျိုနိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံကြောတွေ ထိခိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာပြီး လေဖြတ်ခြင်းများကိုလည်း တွေ့ပါတယ်၊ ဦးနှောက်ကင်ဆာရောဂါ၊ ဦးနှောက် အမြှေးယောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သွေးပြန်ကြောများ ပိတ်ဆို့ ရောင်နာခြင်း၊ ဦးနှောက်အတွင်းသို့ အပြင်မှ ကင်ဆာရောဂါများ ပြန့်ကျဲခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ပုတီယာအကြိမ်

မေး။ လေမဖြတ်နိုင်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်သင့်တဲ့ နည်းလမ်းများကို လည်း သိပါရစေ။

ဖြေ။ သွေ့တိုးရောဂါရှင်များ အနေနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့ သွေးတိုးကို သိပ်မများလွန်း မနည်းလွန်းစေဘဲ ဂရုစိုက် ထိန်းသိမ်းကြဖို့ လိုပါတယ်။ သွေးများလွန်းလျှင် သွေးကြောပေါက်နိုင်ပြီး သွေးတိုးနည်းလွန်းလျှင်လည်း အားနည်းပြီး သွေးခဲ ဝိတ်ဆို့တတ်ပါတယ်။ မိမိအသက်အရွယ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် မျှဘစွာ ထားနိုင်ရန်နဲ့ မိမိရဲ့သွေးကို မျှတမှန်ကန်တဲ့ အတိုင်းအတာမှာ ထိန်းထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သွေးတိုးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါရှိယင်လည်း ကောင်းစွာကုသဖို့ လိုပါတယ်။ သွေးကြောတွင်း အဆီဓာတ်များကိုလည်း ရံဖန်ရံခါ စစ်ဆေးပြီး အဆီများ လျော့နည်းအောင် ပြုလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဆီဓာတ်စေတဲ့ အစားအသောက်များကို ရှောင်ရှားသင့်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသားဆီများ၊ ဝက်ဆီ၊ သောပတ်၊ အုန်းနို့ စတဲ့ အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခံယူမှုကို မှန်မှန်ပြုလုပ်နေဖို့ သွေးတက်မဘက်နှင့် သွေ့ခဲမှုအင်အား များမများကို ရံဖန်ရံဖန် တိုင်းတာကြည့် ဖို့လိုပါတယ်။ အနောက် နိုင်ငံများမှာ ဆိုယင် ဒီအချက်ကို သိပ်ဂရုစိုက်ကြပါတယ်။

အကောင်းဆုံးက လေဖြတ်တယ် ဆိုယင် စိတ်မလျော့ပါနဲ့၊ ဆရာဝန်များကို ချက်ချင်းပြသပါ။ ဆေးရုံ၌သာလျှင် ခွဲခြားသိနိုင်ပြီး သင့်တော်သည့် ကုသမှုကို ပြုလုပ်နိုင်တယ်။ ပြန်ကောင်းနိုင်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီနေ့ကာလမှာ ဝိတ်နေတဲ့ သွေးကြောများကို ပြန်ချသော ဆေးများ၊ ပျက်စီးနေသည့် ဦးနှောက်ကို ပြန်ကောင်းစေသည့် ဆေးများစတဲ့ ခေတ်မီဆေးဝါးများ ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း အလုပ်သမားများအပါအဝင် လုပ်သားပြည်သူအပေါင်းကို အားတက်ဖွယ်သတင်းကောင်း ပါးလိုက်ပါရစေ။

သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဖောရောင်နေသောကြောင့်
ဆရာဝန်က အငန်လျှော့စားပါ၊ ဆားလျှော့စားပါဟု အကြိုပြုလျှင်
စားဆိုဒါပါသော ပေါင်မုန့်၊ နံပြား၊ ကိတ်မုန့်တို့ကို
ရှောင်ရန် လိုပါသည်။
ဒုတိယအကြိမ်

လေဖြတ်မခံရခင် ကြိုတင် သိရှိရလေအောင်

''ကျမဟာ နှယူးရောက်မြို့တော် ပြဇာတ်ရုံကြီးတစ်ခုထဲမှာ ကျမရဲ့အဖွဲ့ကပြနေတာကိုမတ်ဘတ်ရပ်ကြည့်နေရင်း ကျမရဲ့ခြေထောက်အောက်ပိုင်းနှစ်ဖက်စလုံးဟာ သေသွားသလို ခံစားရရာက ကျမဟာ လဲကျသွားပါတယ်''

ဤကား ကမ္ဘာကျော် ပြဇာတ်ဒါရိုက်တာကြီးက သူမလေဖြတ်ရပုံကို မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းဖြစ်၏။ သူမ ဆေးရုံပေါ်ရောက်၍ ကက်စကင်နည်း (CAT SCAN) ဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ ဝဖက်ဦးနှောက်တွင်း၌ သွေးကြောတစ်ချောင်း ပြတ်နေသည်ကို တွေ့ကြသည်။ ဆေးရုံရောက်ပြီး မကြာခင် သူမမျက်စိများ မမြင်တော့ချေ။ စကားလည်းပြောလို့မရတော့၊ ယာဖက်ခြေနှင့် လက်တို့မှာလည်း လုံးဝလှုပ်လို့မရတော့ချေ။

နောက် ၁၈ လတိတိ ဆေးရုံပေါ်တက်၍ ကုသမှုခံယူလိုက်မှ သူမသည် ပြန်လည်လမ်းလျှောက်နိုင်သည်။ သို့သော် ခြေတစ်ဖက် လက်တစ်ဖက်မှာ နှုဂိုအတိုင်း မသန်စွမ်းတော့ပါ။

ဤဖြစ်ရပ်ကို လေဖြတ်ခံရခြင်းခံကြရသူတို့၏ မူရင်းအတွေ့အကြုံဟု ဆိုကြလေ့ရှိသည်။ တကယ်တော့ ဤသို့လေဖြတ်ခြင်းမခံရမီ လပေါင်းများစွာမှ သူမသည်—

- စကားပြောနေရင်း ရှေ့စကား ဘာပြောမိခဲ့သည်ကို ရုတ်တရက်စဉ်းစားမရခြင်း။
- ကျမ ဘယ်နေရာက ဘယ်ကို ရောက်နေသည်ကို ရုတ်တစ်ရက်မမှတ်မိခြင်း။
- မျက်စိက လုံးဝမမြင်ခြင်းဆိုသည့် လက္ခဏာကလေးတို့ကို စက္ကန့်ကလေးမျှကြာအောင် သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် ကြိုတင်ခံစားခဲ့ရပြီးပြီဖြစ်၏။ ဤကြိုတင်ပြလာတဲ့ လက္ခဏာတို့ကို လျစ်လျူ ရှုခဲ့မိရာက နောက်ဆုံး သူမ လေဖြတ်ခံရခြင်းဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဤဝေဒနာသည် အသက်ကြီးသူများနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ တကယ်တော့ လေဖြတ်ခြင်းခံရသူ သုံးပုံတစ်ပုံမှာ အသက် ၆၅ နှစ်အောက်အရွယ်တို့ဖြစ်ကြသည်။ ယခုခေတ်တွင် ဤဝေဒနာအတွက် ကုသရန် ဆေးဝါးကောင်းများပေါပြီဖြစ်သဖြင့် အသက်ငယ်သည့်နှုန်းသည် ၄၀ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ သို့ပေမယ့် ဤနေရာဂါမှာ လူကြီးများတွင် အဓိက လူသေစေသောရောဂါတစ်ခုဖြစ်၏။ လေဖြတ်ခံရပြီးသူ ၃၀ရာခိုင်နှုန်းမှာ သေဆုံးကတ်ကြ၍ ကျန် ၆၀ရာခိုင်နှုန်းမှာ မသန်မစွမ်းဘဝနှင့် ကျန်ရစ်တတ်သည်။

လေဖြတ်ခံရခြင်းဆိုသည်မှာ ဤဒုက္ခအပြစ်နေရာတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဦးနှောက်အတွင်းဘစ်နေရာကို သွေးသွားသွေးလာ မရှိတော့၍ ဖြစ်ရသည်။ ဦးနှောက်အတွင်းမှ အာရုံကြောများ ဆိုင်ရာကလပ်စည်းတို့သည် အောက်ဒီဂျင်မရရာက သေကြေပျက်စီးခြင်း ခြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ရသည့် အခြေခံအကြောင်းရင်းမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုက ဦးနှောက်တွင်းသွေးကြော်များကို ကိုလက်စ်ရောစသည့် အဆိပ်ဓာတ် ပိတ်ဆို့ရာက ဖြစ်ရသည်။ ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတစ်နေရာမှ သွေးခဲကလေးဟစ်ခုက ဦးနှောက် သွေးကြောထဲကိုရောက်သွားပြီး နဂိုကကျဉ်းနေပြီးသောသွေးကြောကို သွားပိတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၁၅ရာခိုင်နှုန်းသော ဝေဒနာရှင်များကတော့ နဂိုကမကောင်းသော သွေးကြောတစ်နေရာမှ မေါက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ဒီဝေဒနာကိုအလွယ်တကူ ကာကွယ်လို့ရသည်။ အဓိကက သွေးတိုးရောဂါကို ထိန်းထားနိုင်ဖြစ်သည်။ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် သွေးကြောမာ/သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤလိုအခြေအနေမှာ ဆေးလိပ်သောက်အလေးချိန်တိုးပြီး ကိုလက်စရောပေါကြွယ်ဝသော အစားအစာတို့ကို မှိုဝဲလိုက်ပြီဆိုလျှင် တစ်နေ့ လေဖြတ်တော့မှာ သေချာပြီ ဖြစ်၏။

သို့ကြောင့် သင့်မှာ သွေးတိုးရောဂါရှိမရှိ အနည်းဆုံး တစ်နှစ်မှာ တစ်ကြိမ်စမ်းကြည့်ဖို့လိုပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေပါက ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာဖို့လိုသည်။ ထူထူထွေထွေ ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသဖို့လိုမည်မဟုတ်ပါ၊ ဆား၊ဓာတ်နှင့် အဆိပ်ဓာတ်ဖယ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာတို့ကို ရှောင်ခြင်း၊ ကိုယ်နေမှာရေးလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်မှုပေးခြင်း၊ ဆီးရွင်သော ဆေးကလေးကို မှန်မှန်ပိုဝဲခြင်း စသည်တို့ဖြင့် လုံလောက်၏။

အောက်ပါ ရှေးဦးလက္ခဏာတို့ကိုတော့ သတိထားကြည့်ဖို့ လိုသည်။

— ခြေလက်များ ခေတ္တခဏထုံကျင်ခြင်း၊ မသန်မစွမ်း ဖြစ်သွားခြင်း၊ လှုပ်ရှားလို့မရခြင်း။

ဥပမာ— အသက် ၆၃နှစ်အရွယ် လူကြီးတစ်ယောက် ဂေါက်သီးကစားနေရာက ဂေါက်ပေါက်ကို မှိုက်မရအောင် ရုတ်တရက် ဖြစ်သွားသည်။ ဆေးရုံတက်စစ်ဆေးလိုက်သောအခါ သူ၏ ခန္ဓာ

ကိုယ်တွင်းမှ သွေးကြောကြီးတစ်ချောင်းမှာ အဆီဝေဘ်များနှင့် ပိတ်ဆို့ပြီးကွဲနေသည်ဆိုသည်။ ၎င်းအဖိုင်းကို ခွဲစိတ် ဖြတ်တောက်လိုက်သောအခါ သူသည် နောက်ဆုံး ၁၅ နှစ် တိတိ အသက်ဆက်ရှင်သွားခဲ့သည်။

— ရုတ်တရက် ခေတ္တခဏ မျက်စိကွယ်သွားခြင်း။

စက္ကန့်အနည်းငယ် ဘဝဒိုနှစ် နှစ်မိနစ်လောက် မျက်စိမမြင် ဖြစ်သွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဒါဆို ဦးနှောက်ထဲက သွေးကြောတွေ ကျဉ်းနေပြီဟု ယူဆလို့ရသည်။

— ခေတ္တခဏ စကားပြောမထွက်ခြင်း။

ပါးစပ်ကို ဝါးမိုးလုံးနှင့် ဒိန်ဆို့ခြင်းခံလိုက်ရသလို စကားပြော နေရာက စကားလုံးဆစ်မသွက်ဘဲ ပြောသွားခြင်း။

ဒါမျိုးတွေအတွက် သွေးခဲသောဆေးကို ဘာကြောင့်ပဲပို အရိုန်ကျပြီးတု ယူမှတ်လို့ရသည်။

— ရုတ်တရက် မူးလဲကျသွားခြင်း။

မျက်စိထဲမှာ အရောင်နှစ်မျိုး မြင်ရာက လဲကျသွား တတ်သည်။ အများအားဖြင့် သောက်နေကျမရှိဘဲ အရက်သောက်နေစဉ် ဖြစ် တတ်သည်။ အပေါင်းအသင်းတွေက အရက်လွန်သွား၍ဖြစ်ရသည် ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ ဒီလိုလက္ခဏာကို ပေါ့ပေါ့ ထား ပါက နောက် ၆ လဆိုလျှင် ဒုက္ခတွေ့မှာ သေချာသည်။

အဘက်ပါ အခြားလက္ခဏာ ၄ခုအပြင် အလွန်အမင်း ခေါင်းခဲ တတ်ခြင်း၊ မူးခဝဲအော့အန်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် မေ့တတ်ခြင်း၊ အဆုံးအဖြတ် မမှန် ဖြစ်သွားခြင်းတို့သည် လေဖြတ်ခံရမည့်သူတစ်ယောက်၏ ရှေးဦးလက္ခဏာ များ ဖြစ်ကြပါသည်။

သို့ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းကို သွေးတိုးရောဂါရှိမရှိ နှစ်စဉ်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူပါဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့ဆောင်ပုဒ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးခြင်း ဖြစ် ပါသည်။

စိတ်ပျော်လျှင် ကိုယ်နှသည်
သောကများလျှင် ကျန်းမာရေးထိသည်။
ဒုတိယအကြိမ်

ကိုလက်စရော

လူသားကို နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ-

- ဝလွန်းခြင်း၊
- သွေးတိုးရောဂါ၊
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊
- သောကဖျားပါဒ (Stress)၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊
- သွေးထဲ၌ ကိုလက်စရောဓာတ် မြင့်မားခြင်း
- မျိုးရိုးဗီဇ

ဆိုသည့် အချက်များနှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု ပညာရှင်အများက ဆိုကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုလက်စတီရောဓာတ်သည် အလွန် အရေးကြီးသောကြောင့်ပင် ဝါဝင်နေလိမ့်မည်ဟု ထင်ခဲ့ကြသည်။ သို့ကြောင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတိုးရမှ ကိုလက်စရောနှင့် ပတ်သက်သော သုတေသနလုပ်ငန်းကို ဒေါ်လာ သန်း ၁၅၀ အကုန်အကျခံပြီး ၁၀ နှစ်တိုင်တိုင် ပညာရှင်ပေါင်း များစွာကို သုံးပြီးပြီး သုတေသနပြုခဲ့သည်။ ၎င်းသုတေသနမှ ရလဒ်အဖြေမှာ-

၁။ နှလုံးရောဂါ (Heart Attack) ခြင်းသည် သွေးထဲရှိ ကိုလက်စရောဓာတ်နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှုရှိသည်။

၂။ ကိုလက်စရောပမာဏကို ကျဆင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်လျှင် နှလုံးရောဂါနှင့် သေမည့်သူနှုန်းလည်း ကျဆင်းမည်ဟူ၍ဖြစ်၏။

ကိုလက်စရောကို ၁၇၆၉ ခုနှစ်တွင် ပြင်သစ်ဒေတုဗေဒပညာရှင်က စတင်စစ်ထုတ်ယူနိုင်ခဲ့သည်။ ကိုလက်စရောက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးဝင်သော အများအပြားရှိသည်။ ဥပမာ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာအိမ် ဆဲလ်ကလေးများ၏ ဘေးအရံသည့် သူနှင့်တည့်ဆောက်ထားရသည်။ ကျွန်တော်တို့၏အစာချေရည်

(သည်းခြေရည်) တွင် အဓိကပါဝင်သူမှာ ကိုလက်စရော ဖြစ်၏။ အာရုံကြော
များကို (လျှပ်စစ်ဝိုင်ယာကြိုးများ ပလတ်စတစ်ကာသလို) ကာထားသူမှာ ကိုလက်
စရောဖြစ်၏။ ယောက်ျား မိန်းမ လိင်ဟိုမုန်းများတွင်လည်း သူ ပါဝင်သည်။
ကျွန်တော်တို့ဝမ်းဗိုက်တွင်းရှိအသည်းမှာ ကိုလက်စရောထုတ်လုပ်ရာ စက်ရုံတစ်ခု
ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တွင်းရှိ ကိုလက်စရော၏ ၂၀ မှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိမှာ
စားသောအစာများမှ ရရှိသည်။

နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူများကို ခွဲစိတ်ကြည့်သောအခါ ထိုရောဂါ
ရှင်များ၏ နှလုံးပတ်သွေးကြောဝယ်များမှာ မာကျောကျဉ်းမြောင်းပြီး ကျိုးဲ
လွယ်သော ရေပိုက်ဟောင်းများပမာ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကိုလက်စရော
များ စုပုံခြင်းကြောင့် မာကျောကျဉ်းမြောင်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။

၁၉၁၃ ခုနှစ်တွင် ရုရှားရောဂါဗေဒ ပညာရှင်ဖြစ်သူ နီကိုလိုင်အာနှစ်
ရှကော (Nikolai Anitschkow) က ယုန်ကလေးများကို ကိုလက်စရော
ပါဝင်နှုန်းများပြားသည့် အစားအစာများကျွေးခြင်းဖြင့် နှလုံးပတ်သွေးကြောများ
ကျဉ်းမြောင်းသွားစေနိုင်ကြောင်း လက်တွေ လုပ်ဆောင်ပြသခဲ့သည်။

၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံပေါင်းစုံပါဝင်သော ဆေးသုတေသနလုပ်ငန်း
တစ်ခုအရ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အများအပြားဖြစ်ခြင်းနှင့် သွေးကြောထဲ
ကိုလက်စရောပမာဏ၊ စားနေကျ အစားအစာထဲပါဝင်သော တိရစ္ဆာန်အဆီ
ဆက်နွယ်မှုရှိကြောင်း သိလာသည်။ ဥပမာ ဇင်လန်နိုင်ငံသားတို့သည် နှလုံး
သွေးကြောရောဂါ အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။ သွေးထဲတွင် ကိုလက်စရောပါဝင်
နှုန်း အများဆုံးဖြစ်ပြီး တိရစ္ဆာန်အဆီ အစားထဲပါဝင်မှု အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်
ဒုတိယလိုက်သူမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံသားများ ဖြစ်သည်။ အဆီစား နည်းသော
ဂျပန်လူမျိုးများမှာ နောက်ဆုံးဆင့်လိုက်၏။ ဤဂျပန်လူမျိုးများပင် အမေရိကန်
နိုင်ငံသို့ လာရောက်နေထိုင်ပြီး အနောက်တိုင်း ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း စားသောက်
နေထိုင်ပြီဆိုလျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နှုန်းမှာ သူတို့ မိခင်တိုင်းပြည်ရှိ လူများထက်
၁၀ ဆများလာသည်ဟု ဆိုပါသည်။

လိုနေသော ကွင်းဆက်တစ်ခုမှာ ကိုလက်စရောပမာဏ သွေးကြောထဲ
ကျဆင်းသွားလျှင် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိမရှိ ဆိုသော အချက်ဖြစ်
သည်။ ဤကွင်းဆက်ကိုချိတ်မိရန် ဖော်ပြခဲ့သော ၁၀ နှစ်ကြာ သုတေသန
ငန်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အသက် ၃၅ နှစ်နှင့် ၅၉ နှစ်ကြားရှိ လူပေါင်း
၃၀၀၆ ယောက်ကို သုတေသနမြှုသည်။

သူတို့အားလုံး၏ ကနဦးသွေးတွင်း ကိုလက်စရော ပါဝင်မှု ပမာဏ
၂၆၅ ယူနစ်ဖြစ်သည်။ သာမန် လူတစ်ဦးဆိုလျှင် ပျမ်းမျှ ၂၁၅–၂၂၀ ထူ
ပါဝင်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ သာမန်ထက် ကိုလက်စရော ပိုများသူချည်း ရွေး
ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ယင်းတို့အနက် တဝက်ကို ကိုလက်တိုင်ရာမင်း (Cholestyramine) ခေါ် ကိုလက်စရော ကျဆင်းစေသောဆေးကို လိမ္မော်ရည်နှင့် ရော၍ တစ်နေ့ ခြောက်ကြိမ်တိုက်သည်။ အဆိုပါ သုတေသနပြုချက်အရ သွေးတွင်းကိုလက်စရော ပါဝင်မှု ၁ ရာခိုင်နှုန်းကျဆင်းတိုင်း နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၂ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်း သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဆရာဝန်တို့က ကိုလက်စရောပမာဏ ၂၀၀–၂၄၀ ယူနစ်ထက်များလျှင် အဆီစား လျှော့ဖို့လိုပြီဟုဆိုသည်။ ကိုလက်စရောအကြောင်း ထစ်မံသိရှိရသည် မှာ ကိုလက်စရောများကို ပရိတိန်းမာတ်များကာရံလျက် ခန္ဓာကိုယ်သွေးအတွင်း သယ်ယူပို့ဆောင်နေသည်ဟူသော အချက်ဖြစ်သည်။ (L.D.L Lowdesity Lipoprottein)သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အောက်ဆာကားများပမာ အလုပ် လုပ်သည်။ သူသည် ဆီများ၊ ကိုလက်စရောများကို တင်ဆောင်ကာ ဆဲလ်များ ဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။ (L.D.L) များလေလေ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ (Atherosclerosis) ဖြစ်ရန် များလေလေဖြစ်သည်။

အခြားတစ်ချက်မှာ (H D L High Density Lipoprottein) ဖြစ်သည်။ (H.D.L) သည် သွေးထဲမှ ကိုလက်စရောကို ဇယ်ရှားပစ်ရှိုင်ရန် ဆောင်ရွက်သည်။ (H D.L) များလေလေ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဘေးက ကင်းလေလေဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် (L D L) ကျလျှင် ကျသလောက် (H.D.L) တက်လျှင် တက်သလောက် အကျိုးရှိမည်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ နွားနို့၊ အမဲသား၊ အုန်းနို့၊ စားအုန်းဆီ ဒီအဆီအားလုံးသည် (L.D.L) ပမာဏကို တိုးစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုးတို့ကိုရှောင်ပါ။ ပြောင်းဆီ၊ ပဲပိစစ်၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီတို့ကမူ (L. D.L) ကို နည်းစေပါသည်။ ဝါးများမှရသော အဆီသည်း အလားတူ အာနိသင် ရှိသည်။

မြေပဲဆီ၊ သံလွင်ဆီတို့ကမူ အလယ်ဘန်းက လိုက်သည်။ (L D.L) ကျော့စေသော်လည်း အာနိသင် နည်ပါးသည်။ ကိုလက်စရော ကျဆင်းစေ သော အခြားအရာတစ်ခုမှာ အစာထဲမှာပါဝင်သော ''အစာမချေနိုင်သည့် ဖိုက်ဘာအမျှင်များ'' ပမာဏဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာများ၏ အဓိက အစာရများဖြစ်သော တို့စရာ၊ ချဉ်ဇတ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့တွင် အမျှင် ရှိများအပြား ပါဝင်သည်။

နေ့စဉ် လူမှုဘဝ နေထိုင်ပုံကလည်း ကိုလက်စရောပမာနှုအပေါ် အကျိုး ဆက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ခြင်းသည် (H.D.L) မြင့်တက်စေသည်။ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရလျှင် ကိုလက်စရော ပမာဏတက်သည်။ ဥပမာ ဆေးကျောင်းသားတို့၏ သွေးတွင်း ကိုလက်စရော ပမာဏမှာ စာမေးပွဲချိန်တွင် ထိပ်ဆုံးရောက်နေပြီး စာရင်းစစ်တို့ပွင့်ပူ အလုပ် ရှားဆုံးသော အချိန်ဖြစ်သည့် ဧပြီလ ၁၅ ရက်နေ့ ပတ်ဝန် ကျင်တွင် အများ ဆုံးဟု ဆိုပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အထက်ပါ အကြံဉာဏ်တို့ကို လိုက်နာမှုရှိကြသည့် အမေရိကန်တွင် လွန်ခဲ့သောအနှစ် ၂၀ အတွင်း ထောပတ်စားသုံးမှု ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ကြက်ဥ စားသုံးမှု ၁၄ ရာခိုင်နှုန်း အသားဆီစားသုံးမှု ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားသည်ဟုဆိုသည်။ ထိုနှစ် အတောအတွင်း နှလုံးသွေးကြော ရောဂါကြောင့် သေဆုံးခြင်းလည်း ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားသည်ဟု ဇယားချပြောဆိုပါသည်။

(L,D.L receptor) ခေါသော ဆဲလ် မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ အရာသည် မြောင်းဘောင်ပေါ်ထိုင်ပြီး အမှိုက်ဆယ်နေသူနှင့် တူသည်။ မြောင်းထဲ မျောပါလာသမျှ အမှိုက်များကို သယ်ထုတ်ပစ်သူပမာ (L.D.L receptor) သည် သွေးကြောထဲပါလာသော ကိုလက်စရောမျ်းကို ဖယ်ပစ်သည်။ အချို့လူများတွင် ထို (L.D.L receptor)ချို့တဲ့မှုသည် မွေးကတည်းက ပါလာသည်။ ထိုသူတို့အနေနှင့် (L.D.L) ကိုလက်စရော သွေးထဲ အလွန်များနေသောကြောင့် သာမန်လူထက် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၅ ဆပိုနေသည်။

သာမန်လူမျိုးထဲတွင်လည်း တစ်ရာလျှင် တစ်ယောက်စ နှစ်ယောက်စ ဤသို့သော ဂုဏ်သတ္တိထူးများ ပိုင်ဆိုင်သူများရှိသည်။ သူတို့ကဲ့သို့သော ဗိုးတံကောင်းများမှာ ကြိုက်တာကို ကြိုက်သလောက် စားနိုင်သည်။ ကြက်ဥ၊ အမဲသား အရက်ကြိုက်သလောက် သောက်နိုင်သည်။ ကြပ်ခိုးစွဲအောင် ဆေးလိပ်သောက်နိုင်သည်၊ ဤကဲ့သို့ နေထိုင်လျက်ပင် အသက် ၉၅ နှစ်တန်းကို ကောင်းကောင်း ရောက်သည်။

နှလုံးခွဲသွားကြောကလေးများ ကျဉ်းခြောင်းပိတ်ဆို့ရသည်မှာ သွေးကြောနံရံများ အနည်းငယ် ပျက်စီးရာမှ စာဘဲသည်ဟု ဆိုသည်။ ပညာရှင်တစ်ဦး၏ အဆိုအရ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဝိုးသည်ဤနံရံများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ဝိတ်ဆို့ပျက်စီးနေသော သွေးကြောများကို လေ့လာသည့်အခါ ဂ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ''ရေယုန်ပိုး ဗိုင်းရပ်'' ကို့တွေ့ရသည် ဆိုသည်။

သွေးကြောနံရံကလေးများမှာ သွေးတိုးရောဂါကြောင့်လည်း ပျက်စီးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်လည်း ပျက်စီးနိုင်သည်။ သာမန်အားဖြင့် သွေးကြောနံရံ ပျက်စီးလျှင် ချက်ချင်း ပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်လေ့ရှိသော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သွေးတိုးရှိခြင်း၊ ကိုလက်စရော များပြားခြင်း စသော အချက်များက ဤပြုပြင်မှုကို နှောင့်နှေးစေသည်။ မပြုပြင်သောကြောင့် ပျက်စီးမှု ပိုဒဏ်များပြားလာပြီး ရောဂါ ပိုမိုကြီးထွားလာပြန်သည်။

ပျက်စီးသော သွေးကြောနံရံပေါ်တွင် ကိုလက်စရောနှင့်တကွ သွေးထဲ ကလာဝ်စည်းများ စုပုံလာပြီး အမှိုက်ပုံ၍ မြောင်းဝိတ်သည့်ပမာ ဖြစ်လာသည်။ အကယ်၍ ဆေးသောက်ခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အစားရှောင်ခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ သွေးထဲ ကိုလက်စရော ကျဆင်းလျှင် အဆိုပါ မြောင်းဝိတ်သည့် အမှိုက်ပုံသည် ထပ်မံကြီးထွားရုံမက သေးငယ်ပပျောက်သွားနိုင်သည်။

မဆင်မခြင် စားသောက် နေထိုင်လျှင်မူ လုံးဝသွေးကြောပိတ်သွားမည်။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်သွားလျှင် နှလုံးရောဂါရပြီး ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်လျှင် လေဖြတ်ခြင်း (Stroke) ဖြစ်ပေါ်မည်။

သို့ကြောင့် တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံတိုင်းတွင် လူသားတို့သည် နှလုံးရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် နှစ်စဉ် မိမိသွေးထဲရှိ ကိုလက်စးရောတ် အနည်းအများကို တိုင်းတာလေ့ ရှိကြသည်။

လူသားတို့၏ အစားအသောက်နှင့် ကိုလက်စရောပါဝင်သည့်နှုန်း

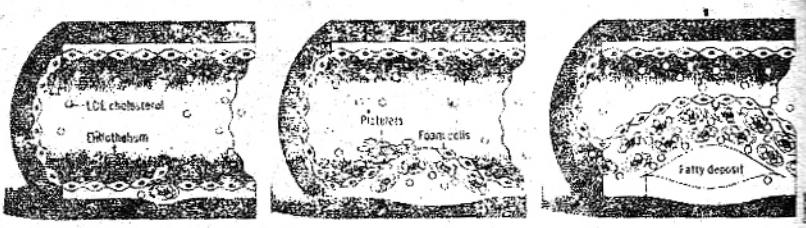
အသားများ	(၃ အောင်စ)	ပါဝင်သည့် ကိုလက်စရော (မီလီဂရမ်)
အမဲအသည်း		၃၇၂
ဝက်သား		၈၀
အမဲသား (အသားသက်သက်)		၅၆
ကြက်		၈၂
ကြက်ဥ		၂၇၄
နို့၊ ထောပတ်	(တစ်ခွက်)	
ရေခဲမုန့်		၅၉
နွားနို့		၃၃
ထောပတ်		၃၁
ဒိန်ချဉ်		၁၁
ဒိန်ခဲ	(တစ်အောင်စ)	၃၀

စားသုံးဆီများ	လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း	အဆီဓာတ်၊ (Saturated Fat)
အုန်းဆီ		၁၁.၈ ဂရမ်
စားအုန်းဆီ		၆.၇ ″
ပြောင်းဖူးဆီ		၁.၇ ″
နှေကြာစေ့ဆီ		၁.၂ ″

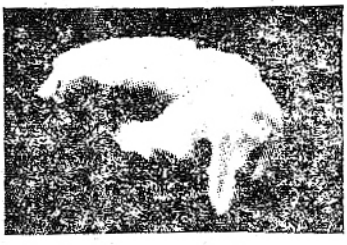
ငါးပုစွန်	၃ အောင်စ	(အဆီဓာတ်)
အဆီပါသောငါး		၅၉
အဆီမပါသောငါး		၁၉
ပုစွန်ငယ်		၄၀

ကိုလက်စရောက သွေးကြောများကိုပိတ်ပုံ

သွေးကြောများ မာရခြင်း (Atherosclorosis) အကြောင်းရင်း
မှာ သွေးကြောများ၏ အတွင်းသား တစ်နေရာ၌ သွေးတိုးရောဂါ(သို့မဟုတ်)
ကိုလက်စရောဝတ်မြှင့် (သို့မဟုတ်) ရောဂါပိုးများကြောင့် ဒဏ်ဖြစ်ရာက စ,၏။



ကိုလက်စတီရောဝတ်က သွေးကြောပေါ် တစ်စတင်နရာက
သွေးခဲကြောကျဉ်းသွားသော်ပုံ



သွေးကြောထဲ၌ ထုတ်နုတ်ရရှိသော အတုံးအခဲ။
ဤအခဲမျိုး ဦးနှောက်ထဲ ရောက်သွားလျှင်၊ နှလုံးသွေးကြောထဲ
ရောက်သွားလျှင် ထိုသူမှာ အသက်ရှင်ဖို့လမ်း မရှိတော့ပါ။

မြန်မာ့အစားအစာနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါသည် မြန်မာလူမျိုးတို့တွင် အတော်များများ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ ဤရောဂါ မဖြစ်စေရန်နှင့် ဖြစ်ပြီးဝေဒနာရှင်များ လိုက်နာရန် မြန်မာ့အစားအစာထဲမှ ရှောင်ရန်နှင့်ဆောင်ရန် အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေးထားပါသည်။

ရှောင်သင့်သော အစားအစာ

၁။ အုန်းသီးဖြင့် ပြုလုပ်သော အစားအစာများ၊ ဥပမာ—

အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ
အုန်းထမင်း
မုန့်လက်ဆောင်း
ရွှေရင်အေး
ဆန္ဒင်းမကင်း
ကောက်ညှင်းပေါင်း
မုန့်ကျွဲသည်း
ဟာလဝါ
မန္တလေးထိုးမုန့်
ကရေကယာ

၂။ ဥအမျိုးမျိုး၏ အနှစ်တွင် ကိုလက်စရောဓာတ် ပိုမိုပါရှိသဖြင့် ဥများ ဖြင့် ပြုလုပ်သော အစားအစာတို့ကိုလည်း ရှောင်ရန် လိုသည်။

၃။ မလိုင်
မလိုင်ကို နံပြားနှင့် တို့စားခြင်း။

၄။ ပုစွန်ဆီ

၅။ ဝက်ဆီ

၆။ ဒံပေါက်ထမင်း—ထောပက်ပါရှိသည်။

လုံးသွေးကြောကျဉ် ခြင်းကို ကာကွယ်သော အစားအစာ

- ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ
- ကုလားပဲ
- ကြက်သွန်ဖြူ+နီ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံမျိုးစုံ
- ဒိန်ချဉ် (မလိုင်မပါ)
- အဆီမပါအောင် ထုတ်ထားသော အသား၊ ဝက်၊အမဲ၊ဆိတ်၊ငါး စိတ်ချလက်ချ စားသုံးပါ၊
  မြန်မာအကြိုက် မုန့်လက်ဆောင်း (အုန် နို့မပါ) နှင့် မုန့်ဟင်းခါး သည် ဤဝေဒရင်များအတွက် အလွန် သင့်ပါသည်။ အဆီဓာတ် မပါရုံမက ကြက်သွန်ဖြူ+နီ ပေါကြွယ်ဝသဖြင့် ကိုလက်စရောကို ကျစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ်.

ကိုလက်စရော ကျစေသောဆေး

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိအသုံးပြုနေသော သွေးထဲ ကိုလက်စရောဝင်ကျဆင်းစေသောဆေးမှာ ဈေးများသည်။ သောက်ရခက်သည်။ ဝမ်းချုပ်တတ်သည်။ ဆေးက အူထဲမှာ ရှိသော အစာချေသည့်ဝေတ် (Bile Acids) များကို ထုတ်ပစ်ရာက အသည်းက၊ သွေးထဲက ကိုလက်စရောကို ထုတ်ယူ၍ (Bile Acids) များကို အစားထိုး ပြုလုပ်မေးသောဆေး ဖြစ်သည်။ ယခု နောက်ဆုံး ပေါ်လာသော ဆေးသစ် (Mevacor Merckeo) က အသည်းက ကိုလက်စရော မပြုပုပ်ရန် တားပေးသော အင်ဇိုင်းဖြစ်သည်။ ၎ဆေးကို အမေရိကန်နိုင်ငံ အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးဆိုင်ရာဌာနကြီးမှ အများပြည်သူအတွက် အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုလိုက်ပြီဖြစ်ရာ သွေးထဲ ကိုလက်စရောတက်နေသော လူသားတို့အတွက် အမဲသားကို ပို၍စားခွင့်ရတော့မည်။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ထောပတ်တို့ကို ပို၍စားခွင့်ရတော့မည်ဆိုသည်။

ဇနီး ခင်ပွန်း သေဆုံးခြင်း၊ လင်မယားကွဲခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း စသည့်
အကြောင်းများသည် တဖြည်းဖြည်း စုပေါင်း၍
ရောဂါကြီးတစ်ခုကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။
ဘဝအပေါ် အကောင်းဖက်က မြင်ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း ဖြစ်၏။
ဒုတိယအကြိမ်

အဆုတ်နှင့် ပတ်သက်သော နှလုံးရောဂါ
Pulmonary Heart Disease

နာတာရှည်ဖြစ်တတ်သော အဆုတ်ရောဂါများကြောင့် နှလုံးအားနည်းရသည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။

ဥပမာ – ချောင်းဆိုးရင်ကျပ် (Chronic Bronchitis)
– ပန်းနာ (Bronchial Asthma)
– အဆုတ်တီဘီ (T.B. Lungs)

သိသင့်သော အချက်များ

၁။ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းတစ်ခုမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်စတွင် မကြာခဏ ချောင်းဆိုးရုံသာ ဖြစ်သော်လည်း နှစ်ကြာသည့်အခါ ရင်ကျပ်ခြင်းပါ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ရောဂါဖြစ်တာ ကြာလေ အကုရခက်လေဖြစ်သည်။ အခြားအကြောင်းများမှာ အလုပ်ခွင်၊ စက်ရုံ၊ နေအိမ်နှင့် ကျောင်းများတွင်ရှိကြသော ဖုန်၊ အမှုန်နှင့် မီးခိုးတို့ ဖြစ်ကြသည်။

၂။ ပန်းနာရောဂါကို ငယ်ရွယ်က ပျောက်အောင်ကုပါ။ နောက်ထပ် မဖြစ်အောင်လည်း ထိန်းသိမ်းပါ။ နှစ်ကြာလာလျှင် အဆုတ်လေပွခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ပါ ပူးတွဲပေါ်လာ၍ အကုရခက်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၃။ အဆုတ်တီဘီရောဂါကို နုစဉ်က ကုလျှင် အကြွင်းမရှိ ပျောက်သည်။ နှစ်ကြာမှကုလျှင် ရောဂါပျောက်လော်လည်း အဆုတ်တွင်၌ အနာရွတ်များ ကျန်ခဲ့၍ နှလုံးရောဂါဖြစ်စေသည်။

၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် မိမိအတွက်သာမဟုတ်၊ ဆေးလိပ်မီးခိုးရှူရှိုက်မိသော ဘေးကလူများအတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် စိတ်ဖျော်ဖြေမှု အကျင့်တစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ငွေကုန်၍ အန္တရာယ်ပါ ဖြစ်တတ်သော ဤအကျင့်မျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

၅။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်သည်။

လိုက်နာရန်အချက်များ

၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အားမပေးပါနှင့်။

၂။ ချောင်းဆိုးရပ်ကျပ်၊ ပန်းနာနှင့် အဆုတ်တီဘီရောဂါများကို စောစောက ပျောက်အောင်ကုကြပါ။ မဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ကြပါ။

၃။ လေကောင်းလေသန့် ရရှိအောင် နေတတ်ပါစေ။

၄။ ဇုန်၊ အမှုန့်နှင့် မီးခိုးတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။
''အဆုတ်နှင့် နှလုံးသည် အတူတွဲ၍ အလုပ်လုပ်ကြသည်။ ရောဂါတစ်မျိုးမှ နောက်တစ်မျိုးသို့ မဆက်ပါစေနှင့်''

ဒုတိယအကြိမ်

နှလုံးရောဂါကုနည်းသစ် ၁၀ မျိုး

လူသားတို့၏ ရင်ဘတ်ထဲတွင်ရှိသော နှလုံးမှာ လက်သီးဆုပ်အရွယ်သာ ရှိ၏။ တစ်နေ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် သွေးဂါလံ ၄၀၀၀ ကို ပို့ဆောင်ပေးနေ ရ၏။ တစ်နည်း တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၇၀ မှ ၁၀၀ နီးပါ အထိ အနားယူချိန် မရှိပဲ ညှစ်ပေးနေရ၏။ လူတစ်ယောက်၏သက်တမ်း နှစ်ပေါင်း ၇၀-၈၀ ပြည့်လို့ အသက်သေဆုံးတော့မှ နှလုံးလည်း ရာသက်ပန် အနားရ၏။ နှလုံး ယခုရပ်လျှင် ထိုသူမှာ ထိုနေရာ ထိုအချိန်၌ အသက်သေဆုံးမည်ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် နှလုံး သွေးရပ်မသွားအောင် သိပ္ပံပညာရှင်များက စက်များနှင့် ဆေးများကို ကြိုးစား တီထွင်ခဲ့ကြရာ ယခုနှစ်များအတွင်း ပေါ်ထွက်လာသော ကုထုံးကုနည်းသစ် ၁၀ မျိုးတို့မှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်ကြပါသည်။

(၁) ပေ့(စ်)မိတ်ကား Pacemakers

နှလုံးတွင် စပြီးညှစ်ရန် အချက်ပေးသည့် ပေ့စ်မိတ်ကားဆိုသည့် နေရာ ရှိ၏။ ဦးနှောက်ကပေးလာသော အမိန့်ကို ပေ့စ်မိတ်ကားကတစ်ဆင့် နှလုံးကို ညှစ်စေရ၏။ လျှပ်စစ်ဓာတ်သဘောအရ လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အီးစီဂျီခေါ် လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှု တိုင်းတာသောစက်ဖြင့် နှလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုကို တိုင်းတာလို့ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါကြောင့် ပေ့စ်မိတ်ကား နေရာက စပြီး ပျက်စီး တတ်၏။ ထိုအခါ လူမှာ မူးဝေနေပြီး သတိလစ်သွားသည်အထိ ဖြစ်တတ်၏။ နှလုံးခုန်သည့်နှုန်းသည် မညီမညာတော့ပဲ ရှိနေတတ်၏။ နှေးနေတတ်၏။ ဤလို ဝေဒနာအတွက် နှလုံးအချက်ပေးစက် ပေ့စ်မိတ်ကားကို တပ်ဆင်ပေးသည့် နည်းဖြင့် ကုသလို့ရသည်။ ဤစက်ငယ်ကို ဝေဒနာရှင်အချို့အတွက် ယာယီ သာလိုအပ်၏။ အချို့ကျတော့ ရာသက်ပန် လိုအပ်၏။ ယခု နောက်ဆုံးပေါ် စက်ကလေးများမှာ အိတ်ဆောင်နာရီလောက် အရွယ်သာရှိ၍ ရင်ဘတ်တွင် တပ်ဆင်ပေးထားရ၏။

ယခင်က ပေ့စ်မိတ်ကားတို့က နှေးနေသောနှလုံးကို မြန်မြန်ညှစ်အောင် တွန်းအားပေး၏။ နောက်ဆုံးပေါ် ပေ့စ်မိတ်ကားတို့က မြန်နေသော နှလုံးကို လည်း နှေးအောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိ၏။

(၂) Rhythm Restorer ရစ်သမ်ရီစတိုးရားခေါ် နှလုံးခုန်နှုန်းပြုပြင် ပေးသော စက်ငယ်

ယခုခေတ်တွင် နှလုံးရောဂါသည် လူကြီးများအရွယ်၌ အသက်သေစေ သော အဝိကရောဂါဖြစ်၏။ နှလုံးသက်တမ်း ကုန်ခါနီ ပြီဆိုလျှင် နှလုံးမှာ အားရှိ ပါးရှိ မညှစ်တော့ဘဲ ထေါ်တထိ ကြိမ်ဖန်များစွာသစ်နေတတ်၏။ ထိုအခါမျိုးတွင်

နှလုံးမွေးများ လိုရာနေရာကို မရောက်နိုင်တော့ဆေး၊ မကြာခင် အသက် သေဆုံးတော့မည်။

ဤလို အခြေအနေမျိုးမှ ကယ်တင်နိုင်ရန် ပြုန်ဟော့ကင် တက္ကသိုလ်မှ စတင်တီထွင်ပေးထားသော Defribrillator ဒီဖရီတနီလေ့ကားခေါ် စက်ကို အားကိုးလို့ရ၏၊ ခေတ်ပေါ် ကွန်ပြူတာငယ်အကူအညီဖြင့် နှလုံး၏လျှပ်ရှားမှု အနှေးအမြန်ကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြစ်၏။

(၃) လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့် ခွဲစိတ်ခြင်းကို အစားထိုးကုသနည်း

အချို့သော ရောဂါကြောင့် နှလုံး၏ခုန်သည့်နှုန်းသည် တစ်မိနစ် လျှင် ၇၀–၈၀မှ ၁၃၀–၁၄၀အထိ ဖြစ်သွားတတ်သည်။ မော်တော်ကားတွင် မီးရှို့မြင့်လွန်းနေသလို ဖြစ်တတ်သည်။ ဤလိုအခြေအနေမျိုးရှိသော ဝေဒနာရှင်ကို နှလုံးခုန်သည့်နှုန်း လျော့ပါးသွားစေနိုင်က အသက်တိုတော့မှာ သေချာ၏။ ဤလို ရောဂါအတွက် နှလုံးကို ခွဲစိတ်ပြုပြင်ပေးရသည်။

နောက်ဆုံးပေါ်နည်းက ခွဲစိတ်ကုသပေးစရာမလို။ ပေါင်အရင်းမှ သွေးကြောထဲမှဘစ်ဆင့် ပိုက်ငယ်တစ်ချောင်းကို နှလုံးထိအောင် ထိုးသွင်း ပေးရ၏။ ယင်းပိုက်မှတစ်ဆင့် နှလုံးကို လျှပ်စစ် အနှက်ပေးသော် ခွဲစိတ်စရာမလိုဘဲ ပြန်ကောင်းသွားလေ့ရှိ၏။

ဤနည်းဖြင့် လူနာ ၂၀၀ ကျော်၏အသက်ကို ကယ်တင်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

(၄) အရေးပေါ် ဆက်သွယ်သော Cardiobeeper ကာဒီယို ဘီပါး ခေါ် စက်

နှလုံးသွေးကြောဝိတ်ရောဂါ တစ်ကြိမ် ရပြီးသူများသည် နောက်ဘစ်ကြိမ် ပြန်ရတတ်သည်။ အချိန်မီကုသပေးဖို့ လိုတတ်သည်။ ဤလို ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ရင်ဘတ်မှ တင်ဆင်ပေးထားနိုင်သော စက်တစ်မျိုး ရှိ၏။ မိမိမှာ ရောဂါပြန်ရပြီဟု ထင်မြင်ပါက ဤစက်ကို ခလုတ်နှိပ်လိုက်လျှင် ရောဂါရှိပါက ရှိကြောင်း သတိပေးမည်။ ဆေးရုံ အရေးပေါ်ဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ပေးဦးမည်ဖြစ်၏။ မိမိရင်ဘတ်မှာ တတ်ကျွမ်းသောသူနာပြုတစ်ယောက်ကို အမြဲလွယ်ထားသလို အကျိုးပြုသော စက် ဖြစ်သည်။ ဤစက်ဖြင့်လိုအပ်လျှင် နှလုံးလှုပ်ရှားမှုအခြေအနေကို ကြိုတင်ယူထားလို့ရသေး၏။

(၅) နှလုံးသွေးကြောပိတ်သည့်အပိုင်းကို ဖြတ်ပြီး ပြန်ဆက်ခြင်း

နှလုံးသွေးကြောတို့ဘွင် ပိုနေသောအပိုင်းဟူ၍မရှိ။ ထို့ကြောင့် မည်သည့် နေရာမှာမဆို သွေးကြောပိတ်သွားပါက ယင်းအစိတ်အပိုင်းမှာ သွေးမရတဲ့ ဖြစ်သွားမည်။ ဒါဆို သေဘေးနှင့် လက်တစ်ကမ်းသာလိုတော့သည်။ ဤလို ရောဂါအတွက် ယခုခေတ်တွင် သွေးကြော အစားထိုးကုသသည့်နည်းဖြင့် ကုသ ပေးလို့ရ၏။ ခြေထောက်တစ်နေရာမှ သွေးခြောအပိုင်းအစတစ်ခုကို ယူပြီး နှလုံးမှ ပိတ်နေသောအပိုင်းနေရာမှာ ခွဲစိတ်၍ အစားထိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ၁၉၆၈ နှစ်မှ

စတင်ပေါ်လာသောနည်း ဖြစ်ပေမယ့် ဤနည်းဖြင့် လူသိနှံပေါင်း များစွာ၏ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ကုသရာတွင် ကုန်ကျမည့်စရိတ်ကတော့ မနည်းပါ။ ဒေါ်လာ ၁၅၀၀၀–၂၀၀၀၀လောက် ကုန်မည်ဖြစ်၏။ ဒါပေမယ့် အသက်ဆက်ရှင်မှာ သေချာ၏၊ ငွေကုန်ရကျိုးနပ်စေသည်ဟု ခွဲစိတ်ခံပြီးသူတိုင်းက ဆိုကြသည်။

(၆) Beta Blocking Drugs ဘီတာ ဘလော့(က်) ကင်းဒရပ်ခေါ် သွေးတိုးရောဂါကုဆေးသစ်

ယခင် ဘုမ္မရာဇာမှတုတ်သော ဆာပါးဝီးစသည့် ဆေးတို့ နေရာ တွင် အသစ်ပေါ်လာသော ဆေးက Propranolol ပရိုပရာနိုလိုခေါ် Inderal အင်ဒါရယ်ဆေးဖြစ်၏၊ Beta Blockings Drugs ဘီတာ ဘလော့(က်) ကင်းဒရပ်ဟု ဆရာဝန်များ ခေါ်ကြ၏။

ဤဆေးကို သုတေသနပြုစဉ်က နှလုံးသွေးကြောဝိတ်ရောဂါ ခံစားရပြီး သော ဝေဒနာရှင် ၃၀၃၇ဦးအပေါ် စမ်းသပ်ခဲ့ရာ သုဘေသန စ.ရင်းဇယား မပေါ်ခင်းရသေးမီကပင် ကျော်ကြားလာသောဆေး ဖြစ်၏။

သွေးတိုးကို ကျဆင်းစေကာ နှလုံးခုန်သည့်နှုန်းကိုလည်း မှန်စေသည်။ အားရှိစေသည့်ဆေးဖြစ်သဖြင့် သွေးတိုးရောဂါအတွက်ရော နှလုံး သွေးကြော ကျဉ်း ဝိတ်ရောဂါအတွက်ပါ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်စေသောဆေးဖြစ်၏။

ဤဆေးပေါ်လာသည်မှာ ကာလမကြာသေးပါ။ သို့သော် ဆရာဝန်တိုင်း၏ လက်ဆွဲအိတ်ထဲတွင် အမြဲရှိနေကြပါပြီ။

(၇) ထုံးဓာတ်ကို အတိုက်အခံပြုပေးသောဆေး Calcium Antagonist ကယ်ဆီယံ အန်တာဂေါ်နစ်

၁၉၇၂ ခုနှစ်ကမှ သက်ဆိုင်ရာက အသုံးပြုခွင့်ပေးသောဆေး ဖြစ်၏။ ဆေးကုမ္ပဏီအသီးသီးမှ အပြိုင်ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေကြသည့်အနက် Verapamil ဗာရာမီလ် (Calin ကာလင် သို့မဟုတ် Isoptin အိုင်ဆော့(ပ)တင် ဆေးများသည် တစ်မဟုတ်ချင်း ကျော်ကြားလာသောဆေးအုပ်စု ဖြစ်သည်။

လူသားတို့တွင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းမှာ သွေးကြောငယ် များ၌ အဆီဝိတ်ခြင်းကြောင့် တစ်ခုတည်းမဟုတ် သွေးကြော ညှစ်ထား ခြင်းကြောင့် လည်း ဖြစ်ရ၏။ ဤဆေးက သွေးကြော ညှစ်ထားခြင်းကို လျော့ကျ စေသည်။ သို့ကြောင့် နှလုံးကြွက်သားအတွက် အောက်ဆီဂျင် အလုံအလောက် မရရောက ရှင်တွင်းအောင့်ပြီး ရွှေ့ဖျောင်းဒီးထွက်စေသော ရောဂါအတွက် အားကိုးရသော ဆေးအုပ်စု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ဒုတိယအကြိမ်

(ဂ) ဘေလုံးငယ်ဖြင့် ကုသနည်း

ခြေလက်များမှာ ပိတ်ဆို့နေသော သွေးကြောများကို လမ်းပြန် ပွင့်ရန် ခွဲစိတ်ကုသနေရမည့်အစား သွေးကြောတစ်နေရာမှ ဘေလုံးငယ်ကို ထိုးထည့်ပြီး ဓာတ်မှန်အကူအညီဖြင့် လိုအပ်သောနေရာကို တွန်းသွင်းသောနည်းဖြစ်၏။

၁၉၇၇-ခုနှစ်မှစ၍ ဇူးရစ် တက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်များက ဤကုထုံးကို စတင်ဖော်ထုတ်ခဲ့ရာက ယခုအခါ ဆေးခွာနပေါင်း ၅၀၀ကျော်တွင် ဤနည်းကို သုံးစွဲလျက်ရှိသည်။

နှလုံးထဲမှ ပိတ်ဆို့နေသောအရာများကိုပင် ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည်ဆိုသည်။

(ဃ) သွေးခဲကို အရည်ပျော်စေသောဆေးများ

နှလုံးသွေးကြောတစ်နေရာ၌ ပိတ်ဆို့နေသော သွေးခဲကို အရည်ပျော်စေရန် အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးကို သုံးလို့ရ၏။ ဤအင်ဇိုင်းကို ပလတ်စတစ် ပိုက်ငယ်ဖြင့် ပိတ်ဆို့နေသောသွေးကြောထိအောင် ထိုးသွင်းပြီး သွေးခဲအနားဆောတ်မှ ဆေးကို လွှတ်ထုတ်ပေးနိုင်က နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါအတွက် ခွဲစိတ် ကုသစရာ မလိုတော့ဟု သိရ၏။

(၁၀) နှလုံးအစားထိုး ခွဲစိတ်ကုသနည်းများ

၁၉၆၀-ခုနှစ်၌ အောင်အာဖရိကနိုင်ငံ ဆေးရုံကြီးတွင် ဒေါက်တာ ဘာနတ်က လူသားတို့၏ နှလုံးအစားထိုးကုသနည်းကို စတင် အသုံးပြုခဲ့သည်။

၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် အသက် ၅၂ နှစ်အရွယ် အသက်သေဆုံးခါနီး နှလုံးရောဂါရှင်တစ်ဦးကို နှလုံးအစားထိုးကုသခဲ့ရာ လူနာမှာ သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်သည့်အဆင့်ကို ရခဲ့သဖြင့် ကမ္ဘာကျော်ခဲ့သည်။ ထိုနှစ်မှာပင် ကလီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ် ဆေးရုံ၌ နှလုံးအခန်းများ ပျက်စီးနေသည့် ၁၂ ရက်သားကလေးကို မျောက်ဝံ၏နှလုံးဖြင့် အစားထိုး ကုသပေးကြရာ ကလေးမှာ အသက် ရက်ပေါင်း ၂၀ ရှည်ခဲ့သဖြင့် လူသားတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင် တိရစ္ဆာန်တို့၏ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအား ပြင်ဆင်ရန် သင့် မသင့် အငြင်းပွားရာက ကမ္ဘာ့ကျော်ခဲ့ပြန်သည်။

နောက်ပိုင်းကာလတွင် နှလုံးတစ်ခုလုံးကို အစားထိုးကုသသည့် နည်းတဖြည်းဖြည်းနှင့် အောင်မြင်မှုရခဲ့ရာ ဤစာရေးချိန်၌ လူပေါင်း ၃၀၀ ကျော် နှလုံးအစားထိုး ကုသပေးနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ယင်းတို့အနက် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ တစ်နှစ်မက အသက်ပို၍ရှည်ခဲ့ကြသည်ဟု သိရသည်။

သင်ဟာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်မည့် လူတန်းစားလား

ယောကျ်ားများအတွက်

နှလုံးကိုယ်အလေးချိန်	အသက်၅၄အောက် ပေးထားသော အမှတ် ၁၀	အသက်၅၄အထက် ပေးထားသော အမှတ် ၁၀
ရှိသင့်သောအလေးချိန်ထက်နည်း	−၂	−၂
ရှိသင့်သောအလေးချိန်သာရှိ	−၁	+၀
ရှိသင့်တာထက် နည်းနည်းပို	+၁	+၁
ရှိသင့်တာထက် အလွန်ပို	+၂	+၃

စုစုပေါင်း

သွေးပေါင်ချိန်

အထက်သွေးပေါင် Sysholic Pressure	၁၁၉ အောက်	−၁	−၅
〃	ပေါင်ချိန် ၁၂၀−၁၃၉ အတွင်း	+၀	−၂
〃	ပေါင်ချိန် ၁၄၀−၁၅၉ အတွင်း	+၀	+၁
〃	ပေါင်ချိန် ၁၆၀ အထက်	+၁	+၄

စုစုပေါင်း

သွေးထဲ ကိုလက်စတီရောဇော်

၁၉၉ အောက်	−၂	−၁
၂၀၀−၂၂၄ အတွင်း	−၁	−၁
၂၂၅နှင့်၂၄၉ အတွင်း	+၀	+၀
၂၅၀ အထက်	+၁	+၁

စုစုပေါင်း

ဒီးကရက်သောက်သည့်ဓလေ့

ဆေးလိပ်မသောက်သူ	−၁	−၂
တစ်နေ့တစ်ဘူးအောက်သောက်သူ	+၀	−၁
တစ်နေ့တစ်ဘူးသောက်သူ	+၁	+၀
တစ်နေ့တစ်ဘူးအထက်သောက်သူ	+၂	+၃

နောက်ဆုံးအမှတ်

အမျိုးသမီးများအတွက်

နှလုံးကိုယ်အလေးချိန်	အသက်၅၄အောက်	အသက်၅၄အထက်
ပေးထားသော အမှတ်	၁၀နှုတ်	၁၀မှတ်
ရှိသင့်တာထက်နည်း	−၂	−၂
ရှိသင့်သလောက်ရှိ	−၁	−၁
အနည်းငယ်ပို	+၁	+၀
အလွန်ပို	+၂	+၁

စုစုပေါင်း

ဒုတိယအကြိမ်

သွေးပေါင်ချိန် အထက်သွေး

Systiolic Blood Pressure

၁၁၉ အောက်	−၂	−၃
၁၂၀–၁၃၉ အတွင်း	−၁	+၀
၁၄၀–၁၅၉ အတွင်း	+၀	+၃
၁၅၀ အထက်	+၁	+၆

စုစုပေါင်း

သွေးကိုလက်စတီရောဓာတ်

၁၉၉ အောက်	−၁	−၃
၂၀၀–၂၂၄ အတွင်း	+၀	−၁
၂၂၅–၂၄၉ အတွင်း	+၀	+၁
၂၅၀ အထက်	+၁	−၃

စုစုပေါင်း

စီးကရက်သောက်သည့်လေ့

ဆေးလိပ်မသောက်သူ	−၁	−၂
တစ်နေ့တစ်ဘူးအောက်သောက်	−၀	−၁
တစ်နေ့တစ်ဘူးသောက်	−၁	−၁
တစ်နေ့တစ်ဘူးအထက်	−၂	−၄

စုစုပေါင်း

အီစရိုဂျင်ဟိုမုန်းသောက်သုံးခဲ့သူ

* သန္ဓေတားဟိုမုန်းကို ၈ ၊ နှစ်အထက်ဆက်သောက်ခဲ့သူ၊

* အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်ပြီး သန္ဓေတားဆေး သောက်သုံးနေဆဲ၊

မေးခွန်း ၂ ခုစလုံး မမှန်	−၀	−၀
မေးခွန်းတစ်ခုမှန်	−၁	−၃

နောက်ဆုံးအမှတ်

စုစုပေါင်း အမှတ်အပေါ် သုံးသပ်ချက်

၀–၄ နှလုံးရောဂါရဖို့ကိန်းအလွန်နည်း

၅–၉ နှလုံးရောဂါရရန်ကိန်းရှိ

၁၀–၁၄ နှလုံးရောဂါရရန် အလွန်ဖြစ်နိုင်

၁၅–၁၉ ရောဂါဖြစ်ရန် သေချာပြီး ပြုပြင်ဆင်ခြင်ဖို့ အချိန်တန်ပြီ

၂၀အထက် ချက်ချင်း ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ

ဒုတိယအကြိမ်

ကြိုတင်စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် အာနိုင်ယှဉ်ပါ

ကင်ဆာရောဂါ

ကင်ဆာရောဂါ ဆိုသည်မှာ ကြောက်စရာ သို့သော်

လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကလပ်စည်းမျိုးစုံဖြင့် တည်ဆောက်ထားရှိသည်။ ယင်း ကလပ်စည်းတို့သည် စုစည်းတည်ရှိကြပြီး အရေပြား၊ အသည်း၊ အဆုတ် စသည်ဖြင့် တာဝန်အသီးသီးကို ယူကြရသည်။ ယင်း ကလပ်စည်းအားလုံးတို့သည် အသက်ရှိနေကြသည်နှင့် အညီ အမြဲတမ်းအဟောင်းနေရာကို အသစ်အသစ်တို့က တာဝန်ယူနိုင်ရန် ပွားများကြရသည်။ သာမန်အားဖြင့် အသစ်နှင့် အဟောင်းအဝင်အထွက်သည် မျှတနေစမြဲ၊ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ အကြောင်းတစ်ခုခုနှင့် ဆုံစည်းသည့်အခါ ကလပ်စည်းတို့မှာ အတိုင်းအဆမရှိအောင်ပွားများလာတတ်သည်။ ဤသို့ပွားများခြင်းမှာ အသက်ကို အန္တရာယ်မပြုသောအမျိုးအစားနှင့် အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုသော အမျိုးအစားဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

အသက်ကိုအန္တရာယ်မပြုသော ပွားများခြင်းဆိုသည်မှာ မြင်းဘု အဆီဘုတို့ကဲ့သို့ ကလပ်စည်းအချို့မှာ တရှိန်ထိုး ပွားများလာသော်လည်း အခြားနေရာသို့ ပြန့်နှံ့ခြင်းမရှိ၊ ဝိုင်းတို့ကို အလွယ်တကူ ထုတ်ပစ်လို့ရ၏။

အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုသော ပွားများခြင်း ဆိုသည့်ဖြစ်ရပ်က တစ်နေရာထဲမှာစုပြီး ပွားနေရုံမက အေးသားမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သို့ ပွားများပြီး နေရာအနှံ့ အလုံးအခဲများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဤအမျိုးအစား ကလပ်စည်းပွားများခြင်းကို ကင်ဆာဟုခေါ်သည်။

သို့ကြောင့် ကင်ဆာဆိုသည်မှာ ရောဂါတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ရောဂါအမျိုးကွဲ ၁၀၀ မကရှိသော ရောဂါစုဖြစ်မှ အချို့သောရောဂါမှာ ကြီးထွားနှုန်းနှေးကွေးသည်။ အလွယ်တကူ မြင်နိုင်သည်။ ထိုအခါ ရောဂါကိုပျောက်ကင်းအောင်ခွဲထုတ် ဖြတ်ပစ်လို့ရသည်။ ဒုတိယအကြိမ်

အရှိ့ကျခတော့ ရောဂါ ပြန့်ပွားသည့်နှုန်း လွန်စွာမြန်သည်။ ထိုအခါ နေရာတကာကို ပြန့်ပွားလွယ်ပြီး ကုသရခက်သည်။

ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အချို့ရောဂါ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းကို တိတိကျကျ သိရပြီးဖြစ်သည်။ အချို့ကိုတော့ မသိရသေး၊ သို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ကုထုံးကုနည်းမှာ တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မတူညီကြချေ။

ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအရင်း

ကင်ဆာရောဂါသည် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါမဟုတ်၊ မျိုးရိုးလိုက်ပြီးဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါသည်း မဟုတ်ချေ ။ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအချက်များအနက် အတိအကျ သိပြီးတာတွေလည်း ရှိ၏။ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟုမှန်းဆထားသော အချက်များလည်းရှိ၏။ ယင်းတို့အနက် အောက်ပါ အချက်များသည် ကင်ဆာရောဂါနှင့် အတိအကျ ဆက်စပ်နေပါသည်။

ဆေးလိပ် စီးကရက်

ဆေးလိပ် အထူးသဖြင့် စီးကရက်သည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်၏။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုနှင့် ဖြိတိသျှ ကျွန်းစုတွင် လေ့လာထားပြီးချက်များအရ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် ကင်ဆာရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ ၃၀ရာခိုင်နှုန်းမှာ စီးကရက်ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည် ဆိုသည်။ သူတို့နိုင်ငံများမှာ စီးကရက်သောက်စားသော ကာလမှာ ကြာရှည် ခဲ့ပြီဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။မြန်မာနိုင်ငံ ကိုလို တိုးတက်ဆဲ နိုင်ငံများတွင်မှ စီးကရက်ကို အမြောက်အများ တိုင်းပြည်နှင့်ချီပြီး သောက်သုံးလျက်ရှိရာ နောင်လာမည့်နှစ်များတွင် အကျိုးအဆက်ကို ခံရမည်မှာ သေခြာ၏။ စိတ်လေးစရာ ကောင်းလှ၏။

မြေပဲမှ အဆိပ်ရှိသောမှိုနှင့် အသားဝါ အသည်းရောင်ရောဂါ

မြေပဲ စသည့် သီးနှံများတွင် အယ်လဖါတော့ဆင်ခေါ်သည့် အဆိပ်ရှိသောမှိုတစ်မျိုးသည် တွယ်နေတတ်၏။အစားအစာများတွင် မှိုတက်သလို မသိမသာ တွယ်နေသောမှိုမျိုးဖြစ်၏။ယင်းမှ ထွက်ပေါ်သောအဆိပ်ကို အကြိမ်ကြိမ် သောက် စားသုံးမိပါက အသည်းကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်တတ်၏။

အလားတူပင် အသားဝါ အသည်းရောင်ရောဂါများသည် မြန်မာနိုင်ငံ
အပါအဝင် အပူပိုင်းဒေသ နိုင်ငံအများတွင် ကူးစက် ပြန့်ပွားလျက်ရှိသည်။
သင်းရောဂါသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းတစ်ခု
ဖြစ်၏။

ကွမ်းစား ဆေးငုံသည့် ဓလေ့

အရှေ့တောင် အာရှနိုင်ငံများတွင် ခံတွင်း ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားသူ အများ
ဆုံးရှိ၏။ ဤဝေဒနာသည် ကွမ်းစား ဆေးငုံသည့်ဓလေ့နှင့် ဆက်သွယ်နေသည်
ဆိုသည် အထူးသဖြင့် ဆေးလိပ်ကို ကုလားများသောက်သလို ပြောင်းပြန်မီးကို
ခံတွင်းထဲထည့်ပြီး သောက်ဆုံးသူများတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်သည်။
ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်မှ ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေသည်ဆိုသော
အရာဝတ္ထုများ စာရင်းမှာ အရှည်ကြီးရှိ၏။သို့သော် ၎င်းတို့ကို စာရှည်မည်ဆိုး
၍ မတင်ပြတော့ပါ။

ကမ္ဘာ့ပြန့်ပွားမှုအခြေအနေ

ကင်ဆာရောဂါသည် ယခုခေတ်တွင်မှ စတင်ဖြစ်ပွားလာသော ရောဂါ
တုတ်။ ရှေ့နှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ ကျော်လောက်ကတည်းက မြေမြှုပ်သဂြိုတ်ခဲ့
သော အီဂျစ်နိုင်ငံမှ အလောင်းကောင်များကို ယနေ့ ကူးဖော်လေ့လာရာတွင်
ထိုခေတ် ထိုအချိန်ကတည်းက ကင်ဆာရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း
အထောက်အထားများ တွေ့ရသည်။
ခရစ်မပေါ်မီ သက္ကရာဇ် ၄၃၀ ခုနှစ်က ဂရိလူမျိုး သမိုင်းရေးဆရာ
ဟစ်ဦး၏ မှတ်တမ်းထားချက်အရ ပါးရှားနိုင်ငံကို အုပ်စိုးသော ဘုရင် ဒါရပ်၏
ဒုရားခေါင်ကြီး၏ ရင်သားတွင် အကျိတ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့၏။ ၎င်းကိုပြသဖို့ ရှက်ရာက
အကျိတ်အခဲမှာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာ၏။ နောက်ဆုံး အနာကြီးဖြစ်လာ
သောအခါမှ သမားတော်များနှင့် ပြသကုသ၍ မရတော့သဖြင့် အသက်
သေဆုံးရသည် ဆိုသည်။
ယနေ့ ကင်ဆာရောဂါသည် ကမ္ဘာတဝန်းလုံးရှိ လူသားအားလုံးကို
ကျွပေးလျက်ရှိရာ မှတ်တမ်းမှတ်ရာ တိတိကျကျထားရှိကြသော နိုင်ငံအချို့၏
စာရင်းများအရ ကင်ဆာရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသည့် နှုန်းသည်
တဖြည်းဖြည်းနှင့် တိုးတက်ပေါများလျက် ရှိ၏။

ဤသို့ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတိုးတက်ရခြင်းမှာ—

— ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း အသိပညာ တိုးတက် လာသဖြင့်
ဆရာဝန်များက ပိုမိုသတိပြု ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။

ဒုတိယအကြိမ်

- လူသားတို့သက်တမ်း တဖြည်းဖြည်းရှည်လာခြင်း။
- ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးချိန်မှ အစပြု၍ စီးကရက် သောက်သူ လူဦးရေ တိုးတက်ခဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည် ဆိုသည်။

သို့သော် ၁၉၆၀ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် ကင်ဆာရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် နှုန်းမှာ တန့်နေသည်ကို သတိပြုကြမည် ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ဇယားအရ ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားတို့တွင် ကျားမ ဟူ လူတစ်သန်းလျှင် တစ်နှစ်လျှင် လူ ၁၀၀မှ ၂၀၀ ကျော်အထိ ကင်ဆာရောဂါ ကြောင့် ကွယ်လွန်လျက် ရှိသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ကင်ဆာရောဂါနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ

အသံကြားရခုံနှင့် ခေါင်း နား ကြီးစေတတ်သော ဤရောဂါမှာ လူဦးရေ တစ်သန်းလျှင် တစ်နှစ်လျှင် လူ ၃၃၀၀ မှ ၃၅၀၀ ခန့် ဖြစ်ပွားလျက် ရှိသည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ခန့်မှန်းထားသည်။ ယင်းနည်းအရ တွက်ကြည့်လျှင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ တစ်နှစ်လျှင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသူ လူကိုးသောင်းမှ တစ်သိန်းလောက် ရှိလေမလားမသိ၊ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက်ကြီးသည့် လူဦးရေမှာ ကမ္ဘာ့အမြင်အရ များလှပြီမဆိုနိုင်သေးသဖြင့် လူကြီးအရွယ်တွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်သော ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသူများမှာ တစ်နှစ်လျှင် သုံး လေး ငါး သောင်းလောက် ရှိနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ သို့သော် မြန်မာလူမျိုးတို့၏သက်တမ်းသည် တစ်ရှိန်ထိုး တိုးတက်လျက်ရှိရာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွာ သူအရေအတွက်မှာ လည်း တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တိုးတက် နသည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။

ရန်ကုန် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး ကင်ဆာရောဂါ အထူးကုဌာနမှ တာဝန်ရှိ ဆရာဝန်ကြီးများ၏ လေ့လာထားချက်အရ ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းသည် နိုင်ငံကြီးများမှာကဲ့သို့ မပေါများသည့်တိုင်အောင် အတော်အသင့်တွေ့မြင်နေရ၏။ တစ်ပြည်လုံးရှိ ကင်ဆာလူနာဦးရေသည် အခြားခြားသောရောဂါမျိုး လူနာများအနက် ၂%ရှိသည်။ ရန်ကုန်မြို့ တစ်မြို့တည်းတွင် အတွင်းလူနာများ၏ ၇.၇% သည် ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ ဖြစ်ကြသည်။ အရေအတွက်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် ပြည်တွင်းရှိ ဆေးရုံများတွင် ကင်ဆာရောဂါသည်ပေါင်း ၂၄၀၀ လောက်ရှိပြီး ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးတွင်မူ ရောဂါသည် ၂၇၀၀ ကျော် ဆေးကုသမှု ခံယူနေကြသည်ဆိုသည်။

ယခုခေတ်ကျမှ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အသစ်အဆန်း ဖြစ်ပွားလာသော ရောဂါ မဟုတ်ပါ။ ရှေးခေတ်ကတည်းက ရှိပါသည်။ သို့သော် ယခုကာလကျမှ လူ အများက အသက်ရှည်လာခြင်း၊ ဆေးရုံဆေးခန်း ပေါများလာခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါကုဌာနများ ပေါ်လာခြင်းတို့ကြောင့် ဤရောဂါအမည်ကို ပိုရှိဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

(မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကင်ဆာရောဂါကုဌာနကို ၁၉၅၈ ခု အိမ်စောင့်အစိုးရ လက်ထက်မှ စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်)

ဒုတိယအကြိမ်

ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ကင်ဆာရောဂါများ

ကင်ဆာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့အပြားမှ စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ စတင်ဖြစ်ပေါ်သည့် နေရာပေါ် မူတည်ပြီး ကင်ဆာအမည်ကို သတ်မှတ်လေ့ရှိသည်။ ယခုလေ့လာတွေ့ရှိထားချက်အရ ကင်ဆာအမျိုးပေါင်း တစ်ရာကျော်ရှိသည်။ ကင်ဆာတစ်မျိုးတည်း ဥပမာ—အဆုတ်ကင်ဆာ တစ်မျိုးထဲမှာပင် အမျိုးကွဲ အမျိုးမျိုးရှိကြသေးရာ ၎င်းတို့ကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားမည်ဆိုပါက ကင်ဆာရောဂါမှာ အမျိုးပေါင်း သောင်းနှင့်ချီပြီး ရှိလိမ့်မည် ဖြစ်၏။ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သော ကင်ဆာရောဂါများတွင် အောက်ပါတို့ကို အစဉ်အလိုက် တွေ့ရှိရလေ့ရှိသည်။

- သားအိမ်ကင်ဆာ
- အစာအိမ်ကင်ဆာ
- ရင်သားကင်ဆာ
- အစေးမျိုပြန်ကင်ဆာ
- အသည်းကင်ဆာ
- အဆုတ်ကင်ဆာ
- လည်ပင်းကင်ဆာ
- အမျိုးသားအင်္ဂါကင်ဆာ

ရောဂါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

အခြား တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုသလို တွေ့ရတတ်သော ကင်ဆာရောဂါများမှာ—

- သွေးကင်ဆာ
- ဟောဂျကင်ဆာရောဂါ
- ဆီးအိမ်ကင်ဆာ
- အရေပြားကင်ဆာ
- အရိုးကင်ဆာ
- အသားကင်ဆာရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းတို့အနက် မြန်မာနိုင်ငံ၌ အဖြစ်များသော ကင်ဆာရောဂါအချို့ကို ဖော်လက်တင်ပြပါမည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းများ

မြန်မာနိုင်ငံမှ ပညာရှင်များ၏အလိုအရ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းများတွင်

သားအိမ်ကင်ဆာ–

တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု နည်းပါးသူများ၊ ညစ်ပတ်သူများ၊ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် အိမ်ထောင်ကျသူများ၊ အိမ်ထောင်ဆက်များသူများ၊ မျက်နှာများသူများ၊ မိုးဇွန်းစဉ် သားအိမ်မှာ ဒဏ်ရာရခဲ့သည့် ကိုမချုပ်ပဲထားသူများ

အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါသည်–

အပူ အစပ်များကို စဲ့းလွန်းသည့်ဓလေ့၊ အရက်သေစာသောက်ခြင်း

ရင်သားကင်ဆာရောဂါများ–

အပျိုကြီး အိမ်ထောင်ပြုသော်လည်း ကလေးမရသောအမျိုးသမီးများ၊ ကလေးရသော်လည်း နို့မတိုက်ပဲ နို့ဖူးတိုက်ကျွေးသောမိခင်များ

အဆုပ်ကင်ဆာနှင့် လည်ပင်းကင်ဆာရောဂါများ–

ဆေးလိပ်သောက်သောဓလေ့၊ ကွမ်းစားခြင်း
ကွမ်းစားသည့်အခါ ကွမ်းဖတ်ကိုမျိုချသူများ
ကွမ်းဖတ်ကို ပါးစောင်မှာ ကြာရှည်စွာငုံထားသည့် ဓလေ့နှင့် စီးကရက်သောက်ခြင်းဓလေ့

အရေပြားကင်ဆာ–

ကာလ အတော်ကြာအောင် နေပူထဲ သွားလာလှုပ်ရှားသူများနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါသည် ကူးစက်သောရောဂါတော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် မိုးရာ ရောဂါပိုးများနှင့် ဆက်စပ်နေမလားဟူသော အချက်ကို ပညာရှင်များက သုတေသနပြုနေဆဲ ရှိပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါ

အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါ အကြောင်းကို စာရှုသူတို့အနေနှင့် ယခုခေတ်
ွင် မကြာခဏ ကြားနေရပြီ ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာ့လူသတ်ရောဂါဆိုးများစာရင်းတွင်
ပ်ဆုံးက ပါဝင်နေပြီး ဤရောဂါဖြစ်ပြီဆိုလျှင် (ဒီရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုလျှင်တော့
ထူးတော့ပါဘူး၊ မှာစရာရှိတာတွေ မှာခဲ့မှပဲ) ဟု ဆိုရလောက်အောင် အနုတ်
ကွဏာအသွင် ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ အသက် ၄၀ မှ ၆၀ အတွင်းရှိလူလတ်
င်းများ၌ အများဆုံး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ယောက်ျားများတွင် ဖြစ်ပွားသည့်
နှုန်းက အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းထက် သုံးဆပိုများသည်ဆိုသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်း အခြေခံ

ဤရောဂါသည် မည်သို့သော အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်ဆို
သာအချက်ကို ယနေ့ တိတိကျကျ မသိကြရသေးချေ။ လူသားတို့၏ အစား
အသောက် ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဤရောဂါ ဆက်စပ်နေသည့်အချက်ကတော့ သေချာ
သည်။ ဥပမာ ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ဂျပန်လူမျိုးများတွင် ဤရောဂါ အများဆုံး ဖြစ်ပွား
တ်ပြီး အမေရိကရောက် ဂျပန်များတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းသည် မြေင့်
ပ်ချေ။ သို့ကြောင့် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ သောက်သုံးနေကြသော ရေနှင့် အစားအစာနှင့်
ဤရောဂါ ဆက်စပ်နေသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ အိုင်စလန်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်းနှင့်
မြောက်ပိုင်းကို ယှဉ်ကြည့်လည်း ဤရောဂါသည် မြောက်ပိုင်းသားတို့တွင် ပိုမို
ဖြစ်ပွားသည်။ ယင်းမြောက်ပိုင်းသားတို့သည် ဆော်လမွန်ငါးကို မီးကင်ပြီး
ားလေ့ရှိကြပြီး တောင်ပိုင်းသားတို့က ယင်းငါးကို ချက်ပြုတ်၍သာ စားကြ
သည်။ ကင်မစားကြချေ။ ယင်းသို့ အစားအသောက်ဓလေ့ ကွာခြားသည်နှင့်
မျှ ဤရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းလည်း ကွာခြားပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ လူသား
တို့၏ အစာအိမ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်သော စားသုံးဆီ၊ ဆေးလိပ်နှင့် သေရည်
သရက်များနှင့်လည်း ဤရောဂါ ဆက်စပ်နေပါသည်။ ဥပမာ ဟော်လန်နိုင်ငံ၊

ချက်ကိုစလိုဗက်ကီးယားနိုင်ငံနှင့် ဝင်ရိုးတန်းနိုင်ငံများတွင် ရေမရောပဲသောက်သုံးနေသော အရက်များသည် အစာအိမ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်သလို အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းသည်း ပိုမိုပါသည်။

အစာအိမ်အတွင်း၌ အာသီးပိုရှိနေခြင်း ပါနီ ရှား သွေးအားနည်းရောဂါ (Pernicious Anaemia) ဖြစ်ပွားနေသူဖြစ်ခြင်းနှင့် အစာအိမ်အတွင်း၌ အနာခြင်းတို့နှင့်လည်း ဤရောဂါ ဆက်စပ်နေသေးသည်။ အထူးသဖြင့် သွေး အေအမျိုးအစားရှိသူများတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်း ပိုလေ့ရှိပါသည်၊

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဤရောဂါသည် ဖြစ်ခါစအချိန်တွင် ပြသည့် လက္ခဏာများမှာ မျိုးစုံလှသည်။ မည်သည့်လက္ခဏာမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေပါက ဤရောဂါ ဖြစ်နေလိမ့်မည်ဟု မည်သူမျှ အတတ်မဆုံနိုင်ကြချေ။ အချို့တွင်မူ မည်သည့်လက္ခဏာမျှ မပြဘဲ အလုံးအခဲပေါ်လာမှ ဤရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သိရတတ်သည်။

အောက်ပါတို့မှာ တွေ့ကြုံရတတ်သော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။

(က) ရင်ဘတ်နှင့်ထဲတွင် တစ်ချိန်လုံး မီးခဲနှင့်ထိုးကားသလို ဖောင့်နေသည်။ မည်သည့်ဆေးဝါးနှင့် ကုသော်လည်း သာမန် အနာရှိသူများကဲ့သို့ အစာစားပြီးမှ သက်သာမည်။ အစာအိမ်၌ အစာမရှိလျှင် ပိုက်ထဲ၌ မဆာသေးသည့်အချိန်နှင့်လည်း ပိုကဲနာသည့် လက္ခဏာသည် ဆက်စပ်မှုမပြတ် တစ်ဆက်တည်း နာနေတတ်ကြသည်။

(ခ) ပိုက်ထဲတင်းကြပ်နေခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ပဲ အော့အန်နေခြင်း၊

(ဂ) အစာစားလိုသည့်စိတ် တဖြည်းဖြည်း လျော့လာကာ လုံးလည်း တစ်ဆက်တည်း ဝိန်းချုံးလာခြင်း။

(ဃ) သွေးအားနည်းရာက အသားရောင် ဖြူဖျော့နွမ်းရီ ပင်ပန်းလွယ်ခြင်း။

ထို့ကြောင့် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုကြရန်လိုသည်။

(၁) အသက် ၄၀ ကျော်လာသော ယောကျ်ားဇစ်ယောက် ယင်း အစာအိမ်၌ ပြဿနာမရှိခဲ့ပဲ ယခုမှ အစားအသောက်စားလိုစိတ် ရက်များကြာအောင် ကင်းမဲ့လာသော်၊

(၂) ယောကျ်ားတစ်ယောက် သွေးအားနည်းလာပြီး ငင်ပန်းနွမ်းနယ်လွယ်ကာ ဝိန်ဓါးလာခဲ့သော် အထူးသဖြင့်ဆေးရုံက (Pernicious Anaemia) သွေးအားနှည်းရောဂါများရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားခြင်းခံရသူတစ်ယောက် သာမန်ထက် ဝိုမိုသွေးအားနည်းလာသော် (အထက်ပါ သွေးအားနည်းရောဂါမျိုးရှိသူ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလွန် ရှားပါသည်။)

(၃) ရင်ညွန့်ထဲ၌ တင်းခံနေပြီး အစားအသောက်ပျက်ကာ အော့အန်သည်လက္ခဏာမျိုး ရက်ဆက်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော်၊

(၄) ရင်ညွန့်တစ်နေရာ၌ မသက်သာစရာ အလုံးအခဲတစ်ခု စမ်းသပ်မိခဲ့သော်၊

(၅) အချို့တွင်မူ မည်သည့်လက္ခဏာမျှမပြ၊ ရောဂါက နေရာတကာပြန့်နှံ့နေပြီးမှ (၀၊) အသားဝါလာမှ အခြားတစ်နေရာတွင် အလုံးအခဲဖြစ်ပေါ်လာပါမှ ဤရောဂါကို ဆရာဝန်များက တွေ့ရသည်လည်းရှိ၏။

တကယ်တန်း ဤရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ဝေဒနာရှင်သည် များသောအားဖြင့် ၃၀လမှ ၆၀လကြားမှ ဆရာဝန်ဆီ ရောက်လာတတ်သည်။ ဆရာဝန်ကလည်း ဟိုဆေးပေး သည်ဆေးပေးနှင့် လေး ငါး ခြောက်လ ကြိုးသလို အချိန်ယူနေပြီး နောက်ဆုံး ဆေးရုံရောက်တော့မှ ဤရောဂါ ရုပ်လုံးပေါ်လာတတ်ကြသည်။ အကယ်၍သာ ဂျပန်နိုင်ငံမှာကဲ့သို့ ဤရောဂါဖြစ်ပြီဟု စိတ်မသက်သာသူတိုင်းကို အစာအိမ်တွင်း မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ပေးနိုင်ပါက ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားခါစ ဒေဒနာရှင် အတော်များများ၏အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားပြီဟု မသက်သာသူအား စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများသို့ မပျံ့နှံ့မီ စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ခွဲစိတ်စစ်ဆေးမှု ကောင်းစွာခံယူလိုက်လျှင် ၂နှစ်မှ ၅နှစ်အထိ အသက်ဆက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါကို စောစောတွေ့နိုင်ရေးအတွက် ရောဂါရှာဖွေရေး ကိရိယာအသစ်များဖြစ်သော အစာအိမ်တွင်း ရိုက်ယူနိုင်သော ကင်မရာနှင့် မျက်စိဖြင့် အစာအိမ်တွင်းကို တိုက်ရိုက်မြင်စေသော စနစ်ပြိန်များပြုလုပ်လျက် အသုံးပြုလျက် ရှိနေကြပါပြီ။

အစာမျိုပြွန် ကင်ဆာရောဂါ

အစာအိမ်အူမကြီးနှင့် ပရောစတိတ်ဂလင်း (Prostate Gland) ကင်ဆာရောဂါ သုံးမျိုးပြီးလျှင် ဤကင်ဆာသည် ဖြစ်ပွားသူ အများဆုံးဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာဆိုလျှင် ဤရောဂါသည် အခြားကင်ဆာရောဂါများထက်ပင် ပိုမို ဖြစ်ပွားတတ်သေး၏။ နောက်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားစတွင် မသိကြ။ သို့ကြောင့် ရောဂါရင့်မှ ဆေးရုံပေါ် လူနာရောက်တတ်၏။ သည်စော့ ဆေးကုရင်းနှင့်ပင် အသက်သေဆုံးတတ်ကြသည်။

အသက် ၄၅ နှစ်မှ ၇၀ နှစ်များအတွင်းရှိ လူသားတို့တွင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိ၍ အသက် ၆၃ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားကြသည်။ ဝေဒန ရှင်တစ်ရာလျှင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားကြ၍ အများစုမှာ ယောကျ်ားများသာဖြစ်ကြသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သေရည်သေရက်သောက်စားခြင်း၊ ပူစပ်သောအစာ စားသုံးခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေတတ်ကြသည်။

ဤရောဂါ၏ ပထမဆုံးလက္ခဏာမှာ အစာမဝင်ခြင်းဖြစ်၏။ အစာမျိုပြွန်တစ်နေရာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ကင်ဆာအစိုင်အခဲက ပိတ်ဆို့နေခြင်း ဖြစ်၏။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း အလျဉ်းမရှိ၊ အစာမျိုချမရသည့် လက္ခဏာသာရှိ၍ လူအများစုက ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားကြသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပထမအဖတ်တို့ကို မျိုချမရရာက ကြာသော် နို့၊ ဆန်ပြုတ်တို့ကိုပင် မျိုချမရသောအဆင့် ရောက်ပါမှ ဝေဒနာရှင်များက ဆေးရုံရောက်လာတတ်ကြသည်။ ဤအချိန်တွင် ယင်းဝေဒနာရှင်၏ အသက် ကယ်ဘင်ဒိုင်ရန် အခောင်းလေး ခက်ခဲမတော့မည် ဖြစ်၏။

ဤသို့ အစာမဝင်သဖြင့် လူမှာ ယူဖစ်သလို ပိန်သွားလေ့ရှိ၏။ အချို့တွင် တံတွေးနှင့်အတူ သွေးတစ်စက်ဘဒလ ကပ်ပါလာသော အရည်များကို အော့အန်တတ်သေး၏။ များသောအားဖြင့် အစားအစာ စားလိုစိတ်လည်း မရှိကြချေ။

နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း အလျဉ်းမရှိတတ်၊ ရောဂါအလွန်ရင့်သွားမှ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဤသို့သော ဝေဒနာရှင်များကို သာမန်စမ်းသပ်ရုံနှင့် ရောဂါကို မမြင်နိုင်ကြချေ။ အထူးပြုပြင်ထားသော နို့ရည်ကို သောက်ပြီး ဓာတ်မှန်ရိုက်ပါမှ (Barium Swallow) ဓာတ်မှန်ပုံထဲတွင် အစာမျိုပြွန် တစ်နေရာရာ၌ ပိတ်ဆို့နေသည်ကို တွေ့ကြရမည်ဖြစ်၏၊ သို့ကြောင့် လည်း အစာမျိုချမိရဟုဆိုသော ဝေဒနာရှင်တိုင်းကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ယူသင့်လှသည်။ အစာမျိုပြွန်အတွင်းကို မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်သည့်နည်းက ရှိသေး၏။ ဤရောဂါဖြစ်ခါစ အလုံးအခဲကို မျက်စိဖြင့်မြင်တွေ့ပြီး စိတ်မသက်သော အသားတုံးကို နမူနာယူပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

ကုသနည်း

ဤဝေဒနာရှင်များကို ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ခံယူစေပြီး ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ဆက်လက်ကုသမှု ခံယူနိုင်ပါက ဝေဒနာရှင်အများစု၏ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သော ခေတ်သို့ ရောက်ပြီးဖြစ်၏။

ခွဲစိတ်ကုသမှု မခံယူမီ ဝေဒနာရှင်၏ အားအင် ပြည့်ဖြိုးဖို့ လိုပါသည်။ ယင်းသို့ အစာ အဖတ်စားမရသော ဝေဒနာရှင်များအား အောက်ပါ အားတိုးဆေး ပြည့်ဖြိုးထားသော နွားနို့ကို တစ်နာရီတစ်ကြိမ်ဆိုသလို ဂရုစိုက်တိုက်ကျွေးပေးနိုင်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

ဆေးရုံဆေးခန်းများရှိ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူမည့် အစာ အဖတ်မဝင်သော ဝေဒနာရှင်များအား တိုက်ကျွေးရန် အစာ—

ကြက်ဥ	–	၂ လုံး
သကြား	–	၂ အောင်စ (၆၀ ဂရမ်)
အိမ်သုံးဆား	–	လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း
နို့မှုန့်	–	၂ အောင်စ
ထောပတ်	–	၁ အောင်စ
နို့ရည်	–	၂ ပိုင့် (၁,၁၄ တာလီ)

အထက်ပါ အစားအစာအားလုံးကို ရောခေါက်မွှေပြီး တစ်နာရီတစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးပါက အစာအဖတ်မဝင်သူများ အားမပြတဲ့ခဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူသည်အထိ အားအင်ပြည့်ဖြိုးပါသည်။

အထက်ပါ နို့၊ ထောပတ်၊ အရည်ကို ကင်ဆာရောဂါကြောင့်သာမက အခြားအကြောင်းမျိုးစုံကြောင့်, အစားအစာ အဖတ်ကို မစားသုံးနိုင်သူမျိုးကိုလည်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ရောဂါမပျောက်ကင်းသည့်တိုင် ဝေဒနာရှင်အား အားမပြတ်ရလေအောင် တားဆီးပေးနိုင်သော ဆေးတစ်ဖုံ ဖြစ်ပါသည်။

အူမကြီးကင်ဆာရောဂါ

အူမကြီးကင်ဆာရောဂါမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါမှလွဲလျှင် ယောက်ျား ကြီးများ၌ ဒုတိယ အများဆုံး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါဆိုး ဖြစ်သည်။ ယောက်ျားများတွင် အသက်လေးဆယ်မှ ခုနှစ်ဆယ့်ငါးနှစ် အတွင်း၌ တွေ့ကြို ရတတ်သည်။ မိန်းမကြီးများတွင်မူ မဖြစ်တတ်သော ရောဂါဟု မဆိုလိုပါ။ ယောက်ျားလူနာ နှစ်ယောက်တွေ့မှ မိန်းမလူနာ တစ်ယောက်လောက် တွေ့တတ် သော ရောဂါဖြစ်သည်။

ဤရောဂါသည်များမှာ အများအားဖြင့် ရောဂါရင့်လာမှ လာရောက်ကြရ လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်ပ၌ ရောဂါနှုတန် ပြသော်လည်း ဝမ်းဗိုက်ကို ဖွင့်လိုက်မှ ပြုပြင်မရအောင် ရောဂါရင့်နေသူများကို တွေ့ရသည့်အခါ၌ လည်း ကောင်း ဆရာဝန်ကြီးများမှာ ဘာမျှအကူအညီ မပေးနိုင်ကြတော့ဘဲ အသက် အဆုံးခံကြရလေသည်။

အူမကြီး ကင်ဆာရောဂါဘေးမှ ကာကွယ်ရန် ရောဂါနှုစဉ် ဆရာဝန်ကြီး များက အသက်ကယ်တင်နိုင်ရန် အသက်ကြီးသူ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးလာ သော ယောက်ျားများတွင်—

ဝမ်းသွားသည့်အခါ သွေးထွက်လျှင် (ဤကင်ဆာရောဂါကို စိတ်မချ သဖြင့် လူကြီးလိပ်ခေါင်းရောဂါ ဖြစ်ပြီးဆိုလျှင် ဆရာဝန်များက မရမက ဆေးရုံ တင်ပြီး စေ့စုံစွာ စမ်းသပ်ပေးကြပါသည်။)

ဝမ်းမှန်ရာမှ ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်လာလျှင် အထူးသဖြင့် တစ်နေ့တခြား ဝမ်းချုပ်လာလျှင် ဝမ်းနုတ်ပေးမှ ဓာတ်ပွင့်လျှင် ဝမ်းနုတ်ဆေး တစ်ကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ်ပိုစားပေးမှ ဓာတ်ပွင့်သည်ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် ဓာတ်ပွင့်သော်လည်း မကျေနှပ်အောင် ခဏခဏ သွားလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါလျှင် ဤရောဂါကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါ၍ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်အောင့်လာမှ၊ ကိုက်ခဲ လာမှ၊ အလုံးအခဲပေါ်လာမှ အကူအညီ တောင်းလျှင်တော့ အတတ်ကျွမ်းဆုံး ဆရာဝန်များပင်လျှင် သင့်အသက်ကို ကယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အသက်သေသည် ထက်ပင် ပိုမိုဆိုးရွားသော မသေမရှင် ဒုက္ခိတဘဝနှင့် အချိန်အတော်ကြာအောင် ဒုက္ခတွေ့နိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်လှပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

မြန်မာပြည်တွင် အဖြစ်များသော
ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ

''ကျုပ်အသက်က ၆၇ နှစ်ရှိပါပြီ၊ ပဲခူးခရိုင် ကြည်မြင်စုရွာကပါ၊ ဟောဒီပါးစပ်မှာ အနာမဖြစ်ခင်က အဖုကလေးတစ်ခု ပေါ်လာပါတယ်၊ အဲဒီ အဖုလေးပေါ်လာပြီး နောက်ခြောက်လလောက် ကြာတော့ အဖုလေးဟာ တစ်စတစ်စ ကြီးလာပြီး အခု ဆေးရုံရောက်လာရတဲ့အထိ ဖြစ်လာရတာပါပဲ''

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးရှိ ကင်ဆာအထူးကုဌာနတွင် ကြည်မြင်စုရွာမှ ဦသာဖျောသည် မိမိ၏ ရောဂါဖြစ်စဉ်ကို သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးအား ပြောကြားရင်း ပတ်ဝန်းကျင်အား ခေါင်းလှည့်၍ကြည့်ကာ နှုတ်ခမ်းမှအနာကို မေးထိုး၍ ပြလိုက်သည်။ အနာကြီးမှာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်။ အနာဟု ဆိုရသော်လည်း ပြည်များ၊ သားနံရည်များ၊ သွေးပုပ်များထွက်နေသော အနာမဟုတ်။ နှုတ်ခမ်းသားများမှာ သရက်ပင်များ ကျီးပေါင်းတက်သလို မာလကာသီးခန့် အသားပိုများ ကြီးထွက်နေခြင်းဖြစ်၏။ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်က ''ဦးကြီးက ဆေးပြင်းလိပ်သောက်သလား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ဆေးရွက်ကြီးများရော ငုံသလား''

ဦးကြီးသည် မျက်မှောင်ကြုတ်ရင်းမှ ''ကျုပ် ဆေးလိပ်လုံးလုံးမသောက်ပါဘူး၊ ဆေးရွက်ကြီးလဲ ငုံပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကွမ်းတော့စားတယ်''

''ကွမ်းကို ဘယ်လိုစားတာပါလဲ''

''ကွမ်းတော့ ကျုပ်က သီပ်ကြိုက်လို့ တစ်ယာပြီး တစ်ယာ အမြဲတမ်းစားတာပဲ၊ အိပ်တုန်းပဲ နားတယ်''

အလားတူပင် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ကင်ဆာအထူးကုဌာနတွင် ဆေးတံကို အမြဲတမ်း ခဲထားရာမှ ထိုနေရာတွင် အဖုလေး တစ်စတစ်စပေါ်လာပြီး ဝေဒနာရင့်လာသော ဦးကြီးတစ်ဦးနှင့် မျက်နှာမှ မွဲခြောက်ကလေးသည် တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာရာမှ ဝေဒနာဖြစ်လာရသော ဦးကြီးတစ်ဦးကိုလည်း တွေ့ခဲ့ရသည်။

ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီ ငုံခြင်းတို့မှ ဖြစ်ပွားသောကင်ဆာသည် ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးသောက်၊ ဆေးရွက်ငုံခြင်းအလေ့အထရှိသော မြန်မာလူမျိုးတို့အတွင်း၌ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ရောဂါကို မြန်မာပြည်ဖြစ် ကင်ဆာရောဂါဟုပင် ခေါ်ဆိုနိုင်၏။

အခြားရောဂါဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းများက—

သွားကို မဆေးကြောပဲထားလို့ ပါးစပ်ညစ်ပတ်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ သွားကျိုးသွားလို့ အဲဒီ သွားကျိုးအငုတ်ကို လျှာနှင့် ခဏခဏတိုက်နေခြင်း၊ ဆေးနှင့် ကွမ်းကို ပါးစပ်မဆေးဘဲ နှစ်ရှည်လများ ငုံခြင်း၊ ဆေးတံကို နှစ်ရှည်လများ ခဲထားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤရောဂါမှာလည်း ကုသရ မခက်ပါ။ ရောဂါဖြစ်ခါစမှာသာ တွေ့ရလျှင် ဓာတ်ရေးဝဲခြည်ဖြင့် ကင်ပေးလိုက်ရုံနှင့် လုံးဝ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ရင်သားကင်ဆာ

ဘရေးသူတွင် မောင်နှမကဲ့သို့ ရင်းနှီးသော တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှ ဆရာမ တစ်ဦးရှိ၏။ အသက်က ၄၅ နှစ် အပျိုကြီး၊ လွန်ခဲ့သောအပတ်က ရင်သားမှာ အခဲကလေးတစ်ခု မြဲဒဿာသာ စမ်းမိသည်။ သို့ကြောင့် ခွဲစိတ်ပါမောက္ခတစ်ဦး နှင့်ထားသော ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းတွင် သွားပြသည်၊ဆရာက စမ်းသပ်ပြီး ဆေးရုံ တက်စေသည်။သွေးတစ်ပုလင်း ရှာပေးရသည်။နောက်နေ့တွင် ခွဲစိတ်ပေးသည်။ အားလုံး တစ်နာရီလောက်သာ အချိန်ကြာသည်။ ခွဲစိတ်ခန်းမှရသော အသား တုံး နမူနာကို သက်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ပေးသည်။ အဖြေက ကင်ဆာ ရောဂါ။ ဒါပေမယ့် ကိစ္စမရှိ၊ ဆောဂါဖြစ်ခါစတွင် ကုသခွင့်ရသဖြင့် ယခုလို ရင်သားတစ်ခုလုံးကို ခွဲစိတ် ဖြတ်တောက်လိုက်ရုံနှင့် လုံလောက်ပြီ။ ပိုပြီး သေချာစေရန် ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့် နောက်တစ်လခွဲ ကင်ပေးရမည်။ ရန်ကုန် မန္တလေး၊ တောင်ကြီး တို့လို မြို့ကြီးများတွင် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကင်ပေး မည့်စက်တွေက အသင့်။ သို့ကြောင့် ဤရောဂါကို စောစောတွေ့ရလို့တော့ နောက် ၁၀ နှစ်မက အသက်ရှင်ရန် ၇၀ %မက ရှိပြီဖြစ်၏။

နောက် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောကီ သူမကလည်း တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှ ဆရာမ၊လွန်ခဲ့သောနှစ်က ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ရင်သားတစ်ဖက် ဖြတ်ထုတ် ပစ်ရသည်ပြီးနောက် လေ့လာရေး သွားခွင့်ရသဖြင့် နိုင်ငံခြားမှာ ၆ လကြာ ခဲ့သည်။ ပြန်လာတော့ ရင်သားအတုဘစ်ဖက် အစားပြန်ရလာသည်။ ရင်သား အသစ် ပြန်လည်ပြုပြင် ခွဲစိတ်သောနည်းအရ ဆေးရုံ တက်ခဲ့ရာ စနေ တနင်္ဂနွေ တနင်းလာ သုံးရက်သာ ဆေးရုံ ပေါ် တက် ခဲ့ ရ သည်။ ဆီ လီ ကုန်း ဂျယ် Silicone Gel ခေါ် ဓာတုမေဒ ပစ္စည်းတင်မျိုဖြင့် အစားထိုး ခွဲစိတ်

ပေးလိုက်ရာ အတုကအစစ်ထက်ပင် လှနေသေး၏။ ကင်ဆာရောဂါအတွက် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူပြီး သုံးလမှ တစ်နှစ်လောက် စောင့်ပြီး ဤသို့ ပြုပြင်လို့ရသည်ဟု သိရသည်။ ရန်ကုန်တွင် ဆေးကုသမှုခံယူစဉ် ငွေကြေး အထူးမကုန်ကျခဲ့ပေမယ့် နိုင်ငံခြားမှာကျတော့ အသကားမရ။ ငွေအတော်ကလေး ကုန်သွားခဲ့သည်။ မော်တော်ကား တစ်စင်းစာလောက် ငွေကုန်ခဲ့သည်၊

နောက် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး အသက်က ၆၀၊ အသက်ကြီးမှ အိမ်ထောင်ကျ၍ ကလေးတစ်ယောက် ရခဲ့ပြီ။ ဒါပေမယ့် အရှက်အကြောက်က လွန်စွာကြီးသည်။ သူမ ရင်သားမှာ အကျိတ်အခဲတစ်ခု ဖြစ်နေသည်မှာ ငါးနှစ်မကတော့ပြီ။ သူများကိုမပြ။ ကျိတ်ခံသည်။ ယခု နှစ်တွင် ပိုပြီးကြီ ထွားလာသည်။ စာရေးသူက ကင်ဆာရောဂါဟု ထင်သည်။ သူမက ခွဲစိတ်ကုသခံရမှာကို ကြောက်သည်။ တိုင်းရင်းနှည်းများဖြင့် အကျိတ်ကျေအောင် ဆေးလိမ်းဆေးစား လုပ်နေခဲ့သည်။ အကျိတ်က ပို၍ ပို၍ ကြီးလာသည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှု မခံယူလိုလျှင် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကင်ဖို့ စားရေးသူ တိုက်တွန်းမိသည်။ သူမ၏အဖြေက ''ဓာတ်ကင်သူအားလုံး အသက်သေကြသည်။ ဒါကြောင့် ဓာတ်မကင်လို'' ဟူ၍ဖြစ်၏။ ဒီလိုနှင့် ဤစာရေးချိန်မှာ ဤအဒေါ်ကြီး၏ ရင်သားကြီးမှာ ကော်ဖီပန်းကဲ့သို့ ကြီးထွား ပုပ်ပွနေပြီး သွေးတွေ ပြည်တွေနှင့် နောက်ဘယ်လောက် ခံရဦးမလဲမသိ။

စာရေးသူ တင်ပြလိုသောအချက်က ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ဆိုသည်မှာ လွန်စွာ ပေါများသော ကင်ဆာရောဂါတစ်ခုဖြစ်၏။ အမျိုးသမီးတိုင်းလိုလိုသတိထားကြရမည့် ရောဂါ ဖြစ်၏။ ရောဂ ဖြစ်နေမှန်း စောစောသိလို့တော့ ဘာမှ ကြောက်စရာမလို။ နောက်ကျရင်တော့ ပြဿနာတွေ စုံအောင် ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်၏။

ရောဂါရာဇဝင်

ရင်သားတွင် အကျိတ်အခဲရှိသော အမျိုးသမီး တစ်ယောက်၏ ရောဂါရာဇဝင်က လွန်စွာ အရေးကြီး၏။

အသက် အရွယ်

ရင်သားတွင် အကျိတ်အခဲအမျိုးမျိုး ရှိတတ်ရာ အသက် အစိတ်အောက် အမျိုးသမီးများတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သူ အလွန်ရှား၏။ အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်မှ ဤရောဂါရတတ်၏။ အသက်ကြီးလာလေ ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ရဖို့ကိန်း ပိုပြီးများလေဖြစ်သည်၊ အသက် ၆၃ နှစ်ကျော်မှ ရင်သားတွင် အကျိတ်အခဲဖြစ်ပါက အားလုံးမှာ ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ဖြစ်နေတတ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ရောဂါလက္ခဏာ

ကင်ဆာရောဂါသည် ဖြစ်ခါစတွင် နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းမရှိ။ နို့သီးခေါင်းမှာလည်း ပြည်တွေ့ သွေးတွေ့ ထွက်လေ့မရှိ။ အထူးသဖြင့် ဓမ္မတာပေါ်ချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး ကြီးလိုက် သေးလိုက်ဖြစ်နေသော အကျိတ်အခဲမဟုတ်။

မျိုးရိုး

ရင်သားကင်ဆာ ရောဂါသည် မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါဖြစ်၏၊ မိခင်နှင့် အဖွားတွင် ဤရောဂါရှိခဲ့ပါက မိမိမှာ သတိထားရပါမည်။

မျိုးရိုးထဲမှာ ရင်သားနှစ်ဖက်စလုံး၌ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခဲ့သူ ရှိပါက မိမိမှာ ဤရောဂါရဖို့ သာမန်အမျိုးသမီးတွေထက် ၉ ဆပိုသည်ဟု သိရသည်။

ညီအစ်မထဲမှ ကင်ဆာရောဂါရှိပါကလည်း မိမိမှာ သတိထားရပါသည်။

ဓမ္မတာပေါ်ချိန်နှင့် သွေးဆုံးချိန်

ဓမ္မတာစောစောပေါ်သော မိန်းမ ဓမ္မတာဆုံးဖို့ နောက်ကျသော မိန်းမများတွင် ရင်သားကင်ဆာရောဂါပို၍ရတတ်သည်။ အသက် ၃၅ နှစ်မတိုင်မီ ဓာတ်သွေးမပေါ်အောင် ခွဲစိတ်ခံယူထားသူများတွင် ကင်ဆာရောဂါ တွေ့ရခဲသည်။

ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်း

အိမ်ထောင် စောစောကျပြီး အသက် ၁၀ နှစ်မတိုင်မီ သားဦးထွန်းကားသော မိန်းမများတွင် ဤရောဂါဖြစ်သူ လွန်စွာရှားသည်။ အသက် ၂၅ နှစ်မတိုင်မီ သားဦးမွေး နို့တိုက်ခဲ့လျှင်လည်း ကင်ဆာရောဂါ ရခဲသည်။ အိမ်ထောင်မရှိသော အပျိုကြီး အိမ်ထောင်ရှိပါလျက် အသက်ကြီးမှ သားဦးမွေးသူနှင့် ကလေးမွေးပြီး နို့မတိုက်သူများတွင် ဤရောဂါ ပို၍ဖြစ်တတ်သည်။

ဟိုမုန်းဆေးများ

ယခုသန္ဓေတား ဟိုမုန်းဆေးများ သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်း မပိုပါ။

သတိပြုစရာ

ယခုခေတ်တွင် အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အိမ်ထောင်ကျပြီး သားဦးထွန်းကားသူများတွေ ရှားလာသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပညာတတ်လောကတွင် အသက် ၃၀ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အိမ်ထောင်ကျတတ်သည်။ အိမ်ထောင်ကျပြီးတောင်မှ ကလေးကို ချက်ချင်းမယူကြသေး။ ကလေးရပြန်တော့ နို့တိုက်ရန် အချိန်မပေးနိုင်၊ နို့ဘူးကို အားကိုးရပြန်သည်။ ဤသို့ခေတ်တွင် ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်သည့်နှုန်းသည် တိုးတက်လျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ရင်သားကင်ဆာရောဂါသည် အမျိုးအမီးများ၌ ဖြစ်တတ်သော ကင်ဆာရောဂါအား လုံးထက် ပို၍ဖြစ်ပွားသူ ပေါလျက်ရှိပါသည်။

သို့ကြောင့် အမျိုးသမီးတိုင်း ဤရောဂါဖြစ်ခါစတွင် သိရုံအောင် မိမိ၏ရင်သားကို ဖ လာစစ်ကြဲ မိမိဘာသာ သေသေချာချာ စစ်ဆေး စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့လိုပါသည်။ တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံများတွင် နှစ်စဉ် ဆရာဝန်များနှင့် ရင်သားကို စစ်ဆေးခြင်း Mammography မန်မိုဂရပ်ဖီ ခေါ် စက်ဖြင့် ရင်သားကို စစ်ဆေးသည့်နည်းကို အသုံးပြုလျက် ရှိပါသည်။

မိမိဘာသာ ရင်သားကို စစ်ဆေးနည်း

မည်သည့်ကိစ္စမှာမဆို ကြည့်တတ်မှ မြင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ကြောင့် မိခင်ရင်သားကို စစ်ဆေးသည့်အခါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘာမထားပဲ အောက်ပါအတိုင်း လေးလေးနက်နက် ပြုလုပ်ဖို့လိုပါသည်။

(၁) မှန်ရှေ့မှာ မျက်နှာမူ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို အသာချထားပြီး ရင်သား၏အရွယ်အစားနှင့် ပုံသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။ ရင်သားပေါ်မှ အရေပြား တွန့်လာခြင်း နီလာခြင်း ရောင်ယမ်းလာခြင်း စသည်တို့ ရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။ နို့သီးခေါင်း အပြင်ဘက်ကိုထွက်နေရာက အထက်သို့ မော့လာခြင်း၊ အတွင်းသို့ ပြန်ဝင်နေခြင်းတို့သည် ထူးခြားသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နို့သီးမှ ညွှစ်လျှင် သွေး စသည်တို့ ထွက်မထွက်ကိုလည်း ကြည့်ပါ။ လက်နှစ်ဖက် အေားဘက်ကို ချထားစဉ် လည်ပင်းခွံအကျိတ် (Lymph Nodes) လင့် (ပ) နှင်များကို ကြိုးတွားနေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

(၂) လက်နှစ်ဖတ်ကို ရှေ့သို့ မြောက်လိုက်ပါ ရင်သားတစ်ဖက်ကို ပိုပြီး မြင့်တက်သွား ခြင်း ရှိမရှိကို သတိထားကြည့်ပါ။ ထိုစဉ် ချိုင်းကြားမှ အကျိတ်များ ကြီးထွားနေခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။

(၃) လက်နှစ်ဘက်ကို ခါးမှာ ထောက်ထားပါ။ ထိုစဉ် ရင်သား ပုံသဏ္ဌာန်အပြောင်းအလဲ တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက် ကွာခြားချက်ကို ကြည့်ပါ၊ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ရင်ဘတ်မှ ကြွက်သားများ တင်းမာနေပါသည်၊ ဤအချိန်မှာ အရေပြားအောက်၌ အဖုအသီး ရှိက ပို၍ပေါ်လာပါမည်။

(၄) လက်ကို တစ်ဖက် အသာချထား၍ ရင်သားတစ်ခုလုံးတွင် အခဲ အသီး ရှိမရှိ ကို စမ်းသပ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ကို ဦးခေါင်းပေါ် မှ,တင်ပါ။ ဤအချိန်မှာ ရင်သားကို ထပ်စမ်းပါ။

ဤအတိုင်း နောက်တစ်ဖက်ကလ ရင်သားကို စမ်းသပ်ပါ၊

အထက်ပါနည်းအတိုင်း စနစ်ကျကျ ဖြတစ်ကြိမ် မိမိဘာသာ စစ်ဆေး ကြည့်ပါ။ တစ်ခုခု ထူးခြားမှု တွေ့လျှင် အသီးအခဲ တစ်လုံးလုံး တွေ့လျှင် ဆရာဝန်နှင့် ပြပါ။

ကင်ဆာနှင့် အသွင်တူသော အဖုအသီးများ

ရင်သားတွင် အဖုအသီးတွေ့ကြုံခြင်း ကင်ဆင်ရောဂါ ဖြစ်ပြီဟု တစ်ချက် တည်း ဆုံးဖြတ်လို့မရပါ။ အခြားရင်သား၌ အန္တရာယ်မပြုသော အဖုအသီး အမျိုးမျိုး ရှိတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဥအောက်ပါ ဝေဒနာတို့မှာ ရင်သား၌ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အသီးအခဲများ ဖြစ်ပါသည်။

(က) **Fibro Adenoma** ဖိုက်ဘရိုအက်ဒီနိုမာ ခေါ် ကင်ဆာ မဟုတ်သော အသီးအခဲ။
အမျိုးသမီး အသက်ငယ်ငယ်များတွင် ဖြစ်တတ်၍ ရာဘာဂေါလီ လုံးကလေးကဲ့သို့ မာပြီး တင်းနေတတ်သည်။ ရင်သားထဲမှာ သဘောရှိ လှုပ်ရှား၍ရသည်။ အလုံးတစ်လုံးတည်းသာ ရှိတတ် သည်။ အလွယ်တကူခွဲထုတ်ပစ်၍ ရသည်။

(ခ) **Fibro Cystic disease** ဖိုက်ဘရိုးစ်တစ်ဒစ်ဇိုးစ် ရင်သား ထဲမှာ အရေရှိသော အိတ်ငယ်များ ဖြစ်နေ၍ ဓမ္မတာပေါ်ချိန်နှင့် မပေါ်မီကာလ အရွယ်အစား အပြောင်းအလဲ ရှိသည်။

(ဂ) နို့ရည်ထွက်ရာ ပြွန်များအတွင်း အဖုအသီးများ။
နို့ထွက်ရာ လမ်းကြောင်း၌ ကြွက်နို့ကဲ့သို့ အဖုအသီးငယ်များ ထွက်နေပြီး ရင်သားကို ညှစ်ကြည့်လျှင် နို့သီးမှ သွေးရည် သို့မဟုတ် အညိုရောင်အရည် ထွက်လာတတ်သည်။

(ဃ) နို့လမ်းပိတ်ဆို့ခြင်း ဝေဒနာစု။ ဒုတိယအကြိမ်

ရောဂါရှိမရှိ စစ်းသပ်သည့် အခြားနည်းများ

မိမိ၏ရင်သားကို မိမိဘာသာစမ်းသပ်ခြင်း၊ ဆရာဝန်နှင့်စမ်းသပ်စေခြင်း နည်းနှစ်နည်းအပြင် တိုးတက်သောနိုင်ငံများ၌ **Mammography** မင်မို ဂရပ်ဖီခေါ် ရင်သားအားလုံး ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် စစ်ဆေးသည့်နည်းကို သုံးနေကြပါသည်။ ဤနည်းက တစ်စင်တီမီတာထက် သေးသော အသုံးအခဲများကိုပင် ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်း ရှိသဖြင့် အားကို ရသော ဆရာဝါဖော်သည့်နည်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤနည်းက ဓာတ်ရောင်ခြည်ကို အသုံးပြုရသဖြင့် အမျိုးသမီးတိုင်းကို နှစ်စဉ် ဤနည်းဖြင့် စစ်ဆေးသည့်ဓလေ့ကို အချို့က မလိုလားကြချေ။

နောက်ပြီး ဤစမ်းသပ်သည့်နည်းက ရင်သား၌ အလုံးအခဲ ရှိမရှိကိုသာ ပြောနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ကင်ဆာရောဂါ ရှိမရှိကို အတိအကျ အဖြေမပေးနိုင်။

ကင်ဆာရောဂါ ဟုတ်မဟုတ် အသေအချာ သိလိုပါက ရင်သား အလုံးအခဲမှ အသားတုံး နမူနာယူ၍ ဓာတ်ခွဲခန်းကိုပို့ပြီး စစ်ဆေးသော နည်းနှင့် ရေအိတ် သွေးအိတ်ဖြစ်နေပါက ဆေးထိုးပိုက်ဖြင့် နမူနာစုပ်ယူသည့် နည်းများကို အသုံးပြုကြရပါသည်။

ကုသနည်း

ရင်သား၌ အကျိတ် ရှိပါက ကင်ဆာရောဂါ ဟုတ်မဟုတ် သိရှိရန် အသားတုံ နမူနာကို ဓားဖြင့်လှီးပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းကို ပို့ပေးကြရပါသည်။ အသားတုံး နမူနာယူသည်ဆိုရာ၌ မေ့ဆေးပေးပြီး ဓားဖြင့်ခွဲတာမျိုး မဟုတ်ပါ။ အထူးပြုလုပ်ထားသော အပ်ကလေးဖြင့် ဆေးထိုးသလို အသားတုံးထဲကို ထိုးပြီး ပြည်စုပ်ယူခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ရောဂါရှိမှန်းသေချာပြီဆိုပါက ရင်သားတစ်ခုလုံးနှင့်ရင်သားနှင့် သက်ဆိုင်သော အကျိတ်အခဲများအပြင် ရင်ဘတ်မှ ကြွက်သား တစ်အုံလုံးကို ဖြတ်ထုတ်သည့် နည်းကို သုံးခဲ့ကြပါသည်။ လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်လောက်ကမှ ရင်ဘတ်ကြွက်သားများကို ချန်ထားသည့်နည်း **Modified Radical Mastectomy** မော်ဒီဖိုင်း ရေဒီကယ်မာစ်တက်တမီ ဆိုသည့်နည်းကို သုံးခြင်းကြောင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး လက်မောင်းတစ်ဘက် ကြီးလာခြင်း စသည့်ပြဿနာများတွေ့ နည်းသွားပါပြီ" ဤနည်းဖြင့် ကုသမှုယူခွင့် ရသောသူများတွင် နောက် ၁၀ နှစ်ကျော်သည်အထိ အသက်ရှင်သူ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါသည်။ ရောဂါကျမဲပြီမှ ခွဲစိတ်ခံသူများမှာတော့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် နောက် ၁၀ နှစ်မက အသက်ရှင်ဟတဲ့ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ရင်သားကင်ဆာ ကုသရာတွင် ရမည့်အခြေကို ဆုံးဖြတ်ရာ၌ ရောဂါက အခြားနေရာများကို ပြန့်နေခြင်း ရှိမရှိ (ဝါ) အကျိတ်အခဲငယ်များ အခြားနေရာ ဆီကို ပုံနှံ့ထားခြင်း ရှိမရှိဆိုသောအချက် ဖြစ်၏။ ချိုင်းကြားမှ အကျိတ်များ ကြီးထွားနေသော ဝေဒနာရှင်များကို ခွဲစိတ်ကုသသည့်နည်းအပြင် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် မီးကင်ပေးသည့်နည်းကို ပူးတွဲအသုံးပြုဘတ်ကြေးသည်။ သို့သော် ဓာတ်ရောင်ခြည်က ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူပြီးသော ဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်အား ပိုပြီး အကျိုးပြုနိုင်သည်ဟူသော အချက်က အဆောက်အဆား မလုံလောက်သေးပါ။

သို့သော် ခွဲစိတ်ကုသမှုကို မခံယူလိုသော ခွဲစိတ်ကုသပေးရန် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မဖြစ်နိုင်သောသူများကိုတော့ ဓာတ်ရောင်ခြည်က အကူအညီများစွာပေးနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ နည်းနှစ်နည်းဖြင့် ကုသပါလျက် ရောဂါထပ်ဖြစ်သောသူများကို ခေတ်ပေါ် ကင်ဆာရောဂါကု ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသသောနည်းနှင့် ဟိုမုန်းဆေးများဖြင့် ကုသပေးနိုင်ပါသေးသည်။

အနှစ်အားဖြင့်ဆိုရသော်--

- ရင်သားကင်ဆာဟူသည် အမြစ်ပွားသော ရောဂါဖြစ်၍ ကြောက်စရာ။
- ရောဂါဖြစ်စကို သိနိုင်အောင် အမျိုးသမီးဘိုးက မိမိ၏ရင်သားကို ဖ လတစ်ကြိမ် အသေအချာ စစ်ဆေးကြည့်တတ်ဖို့ လိုသည်။
- ရောဂါဖြစ်မှန်း သိပါက ကုသရ မခက်ပါ။
- မိမိ၏မျိုးရိုးတွင် ဤခရောဂါရှိပါက ပိုရှိသ ဘိဆားရန် လိုပါသည်။

ရင်သားတွင် အလုံးအခဲ စ,တွေ့ရုံနှင့် ကြောက်စရာမလိုပါ။ သမ္မတ ရေဂင်၏ ဇနီး ခွဲစိတ်ခန်းဝင်စဉ် ပြီးနေသလို ရင်ကော့၍ ဆရာဝန်ထံ အကူအညီ တောင်းပါ။

အစစအရာရာကို ဒွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့်
စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြေ ရောဂါများအပေါ်
အနိုင်ယူပါ။

စုထိယအကြိမ်

သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါ

အမျိုးသမီးများ အကြောက်ရဆုံးရောဂါများထဲတွင် သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါမှာလည်း ထိပ်တန်းမှ ပါဝင်သည်။

ဤကမ္ဘာတွင် ဤရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်း မကျဆင်းသေးသော်လည်း ပက်စမ်း သတ်နည်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်ချမ်းသာခဲ့ကြသူများ တိုးလျက်ရှိသည်။

သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်မဖြစ် သိရှိရန် စမ်းသပ်နည်းကို Pep Smear (ပက်စမီးယား) ခေါ် ပက်စမ်းသပ် စစ်ဆေးနည်းဟု ခေါ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကျော်ကြားဆုံး သိပ္ပံပညာရှင်တဦးဟု အသိအမှတ်ပြု ခံရသူ ဒေါက်တာ ပါပါနီကိုသည် သားအိမ်မှစီးဆင်းသော အရည်တွင်ပါရှိသည့် ကလစ်စည်းများကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ခါစတွင် အလွယ်တကူ ရှာဖွေတွေ့ရသည်ဆိုသောစာတမ်းကို ၁၉၂၀ခုနှစ်တွင် ဆရာဝန်များ ညီလာခံတစ်ခုခု၌ တင်ပြခဲ့သည်။ ပထမတွင် ဆရာဝန်များက မယုံကြည်ကြသေး၊ တို့ပြင် ရောဂါမဖြစ်သေးမီ ကြိုတင် အစမ်းသပ်ခံသူ များကလည်း မရှိ။ နောင်နှစ်များ ကြာလာချိန်မှ ဆရာဝန်များက လက်တွေ့အသုံးပြုကြည့်ရာ အလွန် သွယ်ကူပြီး စရိတ်ကုန်သောနည်းဖြစ်သဖြင့် ကျော်ကြားလာခဲ့သည်။ အမေရိကန် နိုင်ငံ ကင်ဆာရောဂါအသင်းကြီးမှ ဦးဆောင်ပြီး ဤစမ်းသပ်နည်းကို ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် လုပ်ခဲ့ကြသည်။ သို့ဖြင့် ကြောက်စရာကောင်းသော သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါကိုဖြစ်ခါစတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ရောဂါဖြစ်ခါစတွင်တွေ့ရသော ဝေဒနာသည် သို့ သားအိမ်ဖြဉ်ထုတ်နည်းနှင့် ခတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသသော နည်းများဖြင့် ရာခိုင်နှုန်းပြည့်မျှောက်ကင်းစေရန် ကုသနိုင်သောခေတ်သို့ ရောက်လာခဲ့သည်။

ခက်ခဲသော စစ်ဆေးနည်းမဟုတ်၊ ပါးစပ်နာသည့်အခါ လည်မျိုမှရောဂါ ပိုးစုန္ဓမူနာကို ဝါဂွမ်းကလေးဖြင့်တို့ယူသကဲ့သို့ သားအိမ်မှဆင်းလာသော အရည်ကို တို့ယူရသောနည်းဖြစ်၏။ ရသောအရည်ကို ဖန်ပြားပေါ်တင်ပြီး လိုအပ်သလို ဆေးဆိုးကာ မှန်ဘီလူးအောက်တွင် စစ်ဆေးပေးခြင်းသာဖြစ်သည်။

ဤမျှလောက်နှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးတွင် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါရှိမရှိကို ကြိုတင် စမ်းသပ်၍ရ၏။

သို့သော် ဤစမ်းသပ်နည်းကို တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ခါမျှနှင့် ဤဘစ်သက် စိတ်ချရပြီဟု မဆိုနိုင်ပေ။ ကင်ဆာရောဂါ ယနေ့မရှိပါဟု ဆိုစေကာမူ နောင်တစ်နေ့ ဖြစ်မလာနိုင်ဟု မည်သူမျှ အာမခံမပေးနိုင်။ အသက် ၄၀ ကျော်လာသော အမျိုးသမီးတိုင်း နှစ်စဉ် စမ်းသပ်ခံသင့်သောနည်းဖြစ်၏။ ဆဲသယရှိသူများကို သုံးလတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပေးရသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကင်ဆာရောဂါအသင်းကြီးမှ ဤစမ်းသပ်နည်းကို အထူးဦးစားပေးလျက်ရှိသည်။ ထိုရောဂါကိုဖြစ်ခါစအတွင်း အလွယ်တကူ ဖြေဆေးနိုင်ပြီး ရောဂါဖြစ်ခါစတွင် တွေ့ရပါက ရာနှုန်းပြည့် ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့နိုင်ငံတွင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းအများအပြားတွင် စစ်ဆေးပေးနိုင်သည်။ ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီးသူများဦးဆောင်သော ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရေးအသင်းမှ စေတနာဝန်ထမ်းပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း တစ်အိမ်တက်ဆင်းလိုက်၍ သားအိမ်အရည်နမူနာကို ရယူပေးလျက်ရှိကြသည်။ ကိုယ်ပိုင်ဆေးကုခန်းမှ ဆရာဝန်များတွင်လည်း ဤစမ်းသပ်နည်းဖြင့် စစ်ဆေးပေး၍ ရကြသည်။ သို့ခြင့် ထိုနိုင်ငံတွင် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်း မကျဆင်းသော်လည်း ရောဂါဖြစ်ပြီး လုံးဝပျောက်ကင်းသူများ ဒုနဲ့ဒေး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ယနေ့မြန်မာအပါအဝင် နိုင်ငံ အားလုံးလိုလိုတွင် ဤစမ်းသပ်နည်းကို အသုံးပြုလျက်ရှိကြသည်။ ရန်ကုန် အမျိုးသမီးဆေးကြီးနှင့် မန္တလေးဆေးရုံကြီးတို့တွင် ပက်စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤစမ်းသပ်နည်းကို တီထွင်သူ ဒေါက်တာ ဂျော့ပါပါနီကိုလူ (၁၈၈၃–၁၉၆၂) ဆိုသူမှာ နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်များအတွင်း အကျော်ကြားဆုံး သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ဂရိလူမျိုးဖြစ်၍ သူ၏အမည်သည် ကျောက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး စတင်တွေ့ရှိသော ဂျင်နာ၊ တီဘီရောဂါပိုးကို စတင်တွေ့ရှိသော ကော့(ခ) စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်များနှင့် တစ်တန်းတစ်စားတည်း ထားခံရသည်။

ဂရိနိုင်ငံ ကျန်းကလေးတစ်ကျွန်းတွင်မွေးဖွား၍ အေသင် ဆေးတက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ယူခဲ့သည်။ သူ၏ဖခင်ကလည်း ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ပါပါနီကိုလူ ဆရာဝန်ဖြစ်ပြီးနောက် ဥရောပတစ်ခွင်၌ ပညာ ဆက်သင် နိုင်အားပေးခဲ့သည်။ သို့သော် ဒေါက်တာပါပါနီကိုလူက ဆေးကုသရန် စိတ်မဝင်စား၊ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင်းမှ မှန်ဘီလူးအနားတွင် နေထိုင်ရန်သာ ပျော်ပိုက်သည်။ ၁၉၁၂ ခုနှစ်ပတ်လည်အခါမထောင်ကျသည်။ ဇနီးသည်နှင့်အတူ လက်တွဲပြီး မုန်းနှင့် ပြင်ဆင်နိုင်ငံများတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြသည်။ ၁၉၁၂ ခုနှစ်တွင် ဂရိနိုင်

စစ်ဖြစ်သောအခါ စစ်မှုထမ်းခဲ့ရသည်။ စစ်ပြီးသောအခါ အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ အပြီးထွက်ခွာသွားကြသည်။ ထိုစဉ်က ငွေ၂၅၀သာ ပါသွားသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် သူ၏ပညာကို အသိအမှတ်မပြုသဖြင့် ငွေကြေး အခက်အခဲမျိုးစုံဖြင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။ ကော်ဖီဆိုင်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များတွင် စားပွဲထိုး ဧည့်ခံခြင်းဖြင့် ငွေရှာရသည်အထိ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဇနီးသည်ကလည်း ကြယ်သီးစက်ရုံတွင် အလုပ်သမားဖြစ်ခဲ့သည်။ သဘင်းစာတိုက် တစ်တိုက်တွင်လည်း စာရေးဝင်လုပ်ခဲ့သေးသည်။

နောင်အခါမှ နယူးရောက်ဆေးရုံကြီးတစ်ခု၌ အလုပ်ရသည်။ တစ်နေ့ရာတည်း၌ ၄၇နှစ်တိုင်တိုင် အမှုထမ်းသည်။ ၁၉၁၇တွင် လက်ထောက်ပါမောက္ခရာထူးကို ရသည်။ ၁၉၆၂ ခုနှစ် အသက် ၇၀ ခုနှစ်အရွယ်တွင် ကွယ်လွန်သည်။ သူမကွယ်လွန်မီ ဂရိနိုင်ငံ၏ အမြင့်ဆုံးဘွဲ့ကို ပေးအပ်ဂုဏ်ပြုခြင်း ခံရသည်။ ဒေါက်တာ ပါပါနီကိုလူ၏ အကျော်ကြားဆုံး ဖြစ်သည့် အမျိုးသမီး သားအိမ်မှ သုတေသနကို သူ၏ဇနီးအား သုတေသနအပြုခံ သတ္တဝါကဲ့ ပို့သဘောထားပြီး နေ့ည သုတေသနပြုရာမှရသော ရလဒ်ဖြစ်သည်ဆိုသည်။ သူ ကွယ်လွန်မည့် နှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်၏ အကြီပြုချက်အရ ကမ္ဘာ့ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးကလည်း အမြင့်ဆုံးဆုတံဆိပ်ကို ပေးအင်ခြင်း ခံရသည်။ လူ သား တို့၏ ကျေးဇူးရှင်စစ်စစ် ဖြစ်ပါပေသည်။

အမျိုးသမီးတို့တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို

(၁) သားအိမ်လည်တံကင်ဆာနှင့်

(၂) သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်း ကင်ဆာရောဂါ ဟူ၍ နှစ်မျိုး ခွဲခြားလို့ ရပါသည်။

သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ

သားအိမ်လည်တံ

သားအိမ်လည်တံကင်ဆာမှာ ၃၀ မှ ၅၅ နှစ်အကြား အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိ၏။ အထူးသဖြင့် အသက် ၄၆ပတ်ဝန်းကျင်၌ အများအပြားဆုံး ဖြစ်ပွားသည်ကိုဟွေရ၏ ကလေးများများမွေးဖွာ ပြီးသော မိခင်တို့တွင် ဖြစ်တတ်လေ့ရှိသည်။ ကလေး မကြာခဏမွေ ခြင်းကြောင့် သားအိမ်လည်တံတွင် မကြာခဏ ဒဏ်ရာရရှိရာ ထိုနေရာ၌ မူမမှန် ကလာပ်စည်းများ ပွာ ခြင်းကြောင့်

သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ စတင်ဖြစ်ပွားရသည်။ ထို့ပြင် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာသည် အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အိမ်ထောင်ကျခဲ့သည့် အမျိုးသမီးများတွင်လည်း အဖြစ်များသည်။

သဏ္ဌာန်ပြုစရာ

ဟက်ိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုမပြုသည့် ယောကျ်ားများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်လည်း သားအိမ်လည်တံကင်ဆာကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ဟက်ိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်သော အမျိုးသမီးများသည်လည်း သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာများပေ၏။ အမျိုးသမီးများသည် ဆီး ဝမ်း သွားပြီးသောအခါ တွင်ပင် သန့်ရှင်းအောင်နေသင့်သည်။ အောက်ခံဘောင်းဘီဝတ်သော အမျိုးသမီးများသည်လည်း ဟက်ိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို ဝိုင်၍ဂရုစိုက်သင့်၏။ ဤသားအိမ်လည်တံကင်ဆာရောဂါကို ဂျူးအမျိုးသမီးများတွင် ရှားပါးစွာ တွေ့မြင်ရ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဂျူးအမျိုးသားတို့သည် ငယ်စဉ်ကပင် မဟာမေထုန်များ ရှင်ပြုသကဲ့သို့ ပြုလုပ်ထားသောကြောင့် အညစ်အကြေးခိုအောင်းရန် နေရာမရှိပဲ အမျိုးသားတို့ ဟက်ိုယ်ရေကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ယခုအခါ ဥရောပနှင့် အမေရိကန်တိုက်များတွင်သာ ဤနည်းကို ကျန်းမာရေးရှထောင့်မှ ခေတ်မီသော နည်းတစ်နည်းအဖြစ် လက်ခံကျင့်သုံးနေကြ၏။ ထို့ပြင် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မှတ်သားဖွယ်အချက်တစ်ရပ်မှာ အမျိုးသမီးများ ခမ္ဘာဘဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီးစအချိန်များတွင် သားအိမ်လည်တံ အတွင်းမျက်နှာပြင်သည် သစ်လွင်နူးညံ့လျက်ရှိရာ အခြားသော အချိန်များထက်ပင် ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်နည်းပါးလွယ်သည် ထိုအချိန်များတွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်မှုရှိပါက သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်၏။ တတ်နိုင်ပါက ခမ္ဘာဘပေါ်ချိန်တွင် အမျိုးသားတို့နှင့် နီးနှောခြင်းမပြုပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

ဗဟိုအမျိုးသမီးခဆေးရုံကြီး၏ အတွေ့အကြုံအရ အသက် ၂၀ အရွယ် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာဖြစ်သူ အမျိုးသမီးလေးတစ်ဦးကိုလည်း တွေ့ရဖူးသည်။ ယင်းမိန်းကလေးသည် အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်တွင် မိဘ သဘောမတူသော ချစ်သူနှင့် လိုက်သွားခဲ့ပြီး ၁၃ နှစ်အရွယ်တွင် ကလေးမိခင် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ ဖြစ်လာသော အချိန်တွင် ကလေးငါးယောက်မျှ ရရှိနေပြီဖြစ်၏။

သွေးဆင်းခြင်း

သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ၏ ရှေးဦးလက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ သွေးဆင်းခြင်း ဖြစ်သည်။

သားအိမ် ကိုယ်ပိုင်း ကင်ဆာ

သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်းကင်ဆာသည် ယောကျ်ားမယူ၊ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရသည့် အပျိုကြီးများ၊ ယောကျ်ားယူသည့်တိုင် သားသမီးမထွန်းကားသော အပျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်လေသည်။ အထူးသဖြင့် ဝသောသူများ၊ ဆီးချိုရောဂါရှင်များ၊ သွေးတိုးရောဂါရှင်များတွင် ပိုမြဖြစ်ပေါ်တတ်သည်ကို တွေ့ရပေ၏။ ဓမ္မတာသွေးဆုံးချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် အပူသင်းခြင်း၊ အအေးသင်းခြင်း၊ ညောင်းညာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းများအတွက် အီစထိုဂျင်ပါသည့် ဆေးများကို ကြာရှည်စွဲ၍ ဒိုဝဲသူများတွင်လည်း တွေ့ရတတ်သည်။

သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်းကင်ဆာ လက္ခဏာများသည် ပထမဆုံး သွေးနှင့် ယိုဖြူရည်ရောဂါဆင်းတတ်၏။ သွေးဆုံးခါနီး ဓမ္မတာအချိန်မဟုတ်ဝဲ ယိုဖြူဆင်းခြင်း၊ သွေးဆင်းခြင်း၊ သွေးဆုံးပြီးနောက် သွေးပြန်၍ဆင်းခြင်းတို့သည်လည်း သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်းကင်ဆာ အရေကြီးသော ရောဂါလက္ခဏာများပင်ဖြစ်၏။

သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်း ကင်ဆာသည် သားအိမ်သည်တံ ကင်ဆာလောက် အသေအပျောက်မရှိပေ။ ရောဂါနှစ်ဦးတွင် သားအိမ်ကိုဆုတ်ပစ်ခြင်းဖြင့် အသက်ဆက်ရှင်နိုင်၏။

သားအိမ်၌ ကင်ဆာရောဂါရှိမရှိ စမ်းသပ်နည်းသစ်

သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်မဖြစ် သိရှိရန် စမ်းသပ်နည်းကို **Pep Smear** (ပက်စ်မီးယား) ခေါ် ပက်စမ်းသပ်စစ်ဆေးနည်းဟု ခေါ်သည်။

ပုတီယအကြိမ်

နောက်ဆုံးသတင်းတစ်ပုဒ်

ယခုခေတ်ကွင် သားအိမ်ကင်ဆာမှ တွက်သော အမည်ကို (PAP SMEAR) နည်ဖြင့် စစ်သင်နည်း၊ ရင်သားကို ရောင်ခြည် (MAMMOGRAPHY) နည်းဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းတို့ဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခါစ တွေ့ရှိအောင် စစ်ဆေးခံနိုင်ကြပြီ ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် နောက်ဆုံးတွေ့ သော နည်းတစ်ခုက (Nuclear Magnetic Resonance Spectrometer) ခေါ် ကွန်ပြူတာနှင့် အနုမြူရောင်ခြည်များဖြင့် သွေးကို စစ်ဆေးခြင်း ဖြင့် သွေးတွင် ပါရှိသော (Liprotein) ကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာသော နည်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ခါစကို တွေ့ရှိနိုင်ပြီ ဆိုသည်။

နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးကြောရောဂါ
ဖြစ်တတ်သည့် လက္ခဏာများ

- မောခြင်း
- ရင်ကျင်ခြင်း
- ရင်အောင့်ခြင်း
- ဖောရောင်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- ဇက်ထို ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- သတိလစ် လဲကျခြင်း
- လမ်းလျှောက်လျှင် ကြွက်တက်ခြင်း

ဤလက္ခဏာများကို သတိပြုပါ။

ဒုတိယအကြိမ်

အသည်းကင်ဆာရောဂါ

ရန်ကုန်မြို့ရှိ ကင်ဆာမှတ်ပုံတင် စာရင်းများအရ မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူဦးရေ တစ်သိန်းတွင် ၁၆၊ ဒသမ ၅ ယောက် အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်လျက်ရှိရာ ကမ္ဘာ့ပေါ်တွင် အသည်းကင်ဆာရောဂါအဖြစ် အများဆုံး ၁၀ နိုင်ငံတွင် ပါဝင်လျက်ရှိ ပါသည်။

အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နေကြောင်း ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အသည်း ကြီးထွားလာသဖြင့် လက်ယာဘက်နံခေါင်းအောက်ဘက် (သို့မဟုတ်) ရင်ညွှန့် အောက်ဘက်တွင် တင်းမာလာပြီး မကြာမီအတွင်း မာကျောသော အစိုင်အခဲ တစ်ခုကို စမ်းသပ်မိလာတတ်သည်။ ရောဂါဖြစ်စတွင် နာခြင်း၊ အောင့်ခြင်းမရှိ။ ရောဂါရင့်လာမှ အဆိပါ နေရာတွင် လည်းကောင်း၊ လက်ယာဘက် ပခုံးနှင့် နောက်ကျောဘက်တွင် လည်းကောင်း၊ နာခြင်း၊ အောင့်ခြင်း ဖြစ်လာပြီး ဖြစ်စ တွင် အစားအသောက် မပျက်ဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်း လာသည်။

နောက်ပိုင်းတွင် အစာအနည်းငယ် စားရုံမျှဖြင့် ရင်တွင်း တင်းကျပ်လာ သည်။ ရင်ပြည့်လာသည်။ လေပွင့်ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း ဖြစ်လာသည်။ အလုပ်လုပ်ရာတွင် အမောမခံနိုင်၊ အင်အား ချို့တဲ့လာသည်။ အချို့လူနာများမှာ ကိုယ်အပူရှိန် နည်းငယ် တက်နေတတ်သည်။ ရောဂါရင့်လာပါက အသားဝါခြင်း၊ ရေဖျင်းဆွဲ ခြင်းဖြစ်လာပြီး နောက်ဆုံး သတိမေ့မြောသွားတတ်ပါသည်။ အသည်းကင်ဆာ သည် များသောအားဖြင့် အသည်းကြွင်နာမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပွားလာခြင်း ဖြစ်သဖြင့် အချို့လူနာများမှာ အသည်းကြွပ်နာ၏ လက္ခဏာများဖြစ်သော ရေဖျင်းဆွဲခြင်း၊ အလုံးကြီးခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ် သည်။

အသက်အရွယ်အားဖြင့် အသက် ၄၀ မှ ၅၀ အကြားတွင် အများဆုံး ဖြစ်တတ်ကြသည်၊ များသောအားဖြင့် ၆ လမှ ၁၂ လအတွင်း အသက်အန္တရာယ် ရှိကွေရောက်ကြရသည်။

အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်ခန့်မှစ၍ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များ နှိုက်နှိုက်နှဲနှဲ လေ့လာခဲ့ ကြရာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အသည်းရောင်ရောဂါ 'ဘီ' အမျိုးအစားကို ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်ကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း သိရှိခဲ့ပါသည်။ ကျန် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသည်းကင်ဆာဖြစ်စေတတ်သည့် ဝေတုပစ္စည်းများ၊ ဥပမာ—အာဇလိုတော်ဆင်ရှိဆိပ် အသည်းတွင် ခိုအောင်းတတ်သော အချို့ကပ်ပါးပိုးများ စသည်တို့ ကြောင့်ဖြစ်ရာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားသော အသည်းကင်ဆာ ရောဂါသည် အဓိကအားဖြင့် အသည်းရောဂါ ဘီအမျိုးအစား (ဗိုင်းရပ်) ကြောင့် ဖြစ်တတ်ကြောင်း သုတေသန တွေ့ရှိချက်များမှ သိရှိရသဖြင့် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ အမျိုးအစား ဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါက အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်ပွားခြင်း ကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

အသည်းရောင်ဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်) ပိုး (အေ၊ဘီနှင့် (အေ မဟုတ်၊ ဘီမဟုတ်) အမျိုးအစားဟူ၍ သုံးမျိုးရှိရာ အေအမျိုးအစား အသည်းရောင်ရောဂါမှာ ကလေးများတွင် အဖြစ်များပြီး အသည်းရောင်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသည်နှင့် လုံးဝနေကောင်းသွားပါသည်။ နာတာရှည် အသည်းရောဂါများ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားခြင်းမရှိပါ၊ အေမဟုတ်၊ ဘီမဟုတ် အသည်းရောင် ရောဂါမှာ လည်း ဆိုးရွားသော နာတာရှည် အသည်းရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း လုံးဝ မတွေ့ရပါ။ အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီအမျိုးအစားမှာမူ ၆ ရာခိုင်နှုန်း သေဆုံးပြီး ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ အသည်းရောင်ရောဂါ ရှင်းရှင်းမပျောက်ဘဲ နာတာရှည် အသည်းရောင်ခြင်း၊ အသည်းကြွပ်နာ စသည်တို့ ဆက်လက် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားသော် လည်း ဗိုင်းရပ်ပိုးမှာမသေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဆက်လက် ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသဖြင့် ထိုသူများသည် အသည်းရောင်ရောဂါပိုး ဘီအမျိုးအစားကို သယ်ဆောင်သွားသူများအဖြစ် ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ဗိုင်းရပ် ဘီအမျိုးအစား အသည်းရောင်ရောဂါ ခံစားနေရသူများနှင့် ဗိုင်းရပ်ပိုးကို သယ်ဆောင်နေသူများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သည့် သွေး၊ ချွေး၊ တံတွေး နို့ရည်၊ မျက်ရည်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စသည်တို့တွင် အသည်းရောင်ရောဂါပိုးများ ပါရှိသဖြင့် ၎င်းအရည်များနှင့် အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက် အရေပြား စူးရှပွန်းပဲ့သော နေရာများနှင့် ထိတွေ့ပါက ရောဂါ ကူးစက်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လက်ပွန်းတဘီး နေခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ အခြားကူးစက်နည်းမှာ ဗိုင်းရပ်ပိုးများ ပါသောသွေး သွင်းခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ထိုးခြင်း၊ ငေးကြောင်ထိုးခြင်း စသည်တို့နှင့် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သော ကိုယ်ပန်ဆောင်မီခင်မှ မွေးဖွားစဉ်ကလေ သို့ ကူးစက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ် စသည်ပိုးကို သယ်ဆောင်ထားသော ကိုယ်ပန်ဆောင်မီခင်မှ ကလေးမှတ်သို့ ကူးစက်ပုံ

နှစ်မျိုးရှိရာ မိခင်၏သားအိမ်အတွင်း ကလေးငယ်ရှိနေချိန်တွင် မိခင်၏သွေးထဲရှိ ဗိုင်းရပ်ပိုးသည် အချင်းကိုဖြတ်သန်း၍ ချက်ကြိုးမှတစ်ဆင့် ကလေး၏ကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ မြို့များနှင့် ကျေးရွာများရှိ လုပ်သားပြည်သူများကို စမ်းသပ်ရာတွင် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဗိုင်းရပ်ဘီ သယ်ဆောင်သူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်ပိုး သယ်ဆောင်ထားသူ လူတစ်သိန်းတွင် နှစ်စဉ် ၂၅၀မှ ၅၀၀ အထိ အသည်းကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးရသည်ဟု သုတေသန လေ့လာချက်များအရ တွေ့ရှိထားသည်။

ယင်းဗိုင်းရပ်ပိုးကို အောင်မြင်စွာကာကွယ်နိုင်သည့် ဗက်ဆင်းကို ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ပြည်၌ စတင်ပေါ်ခဲ့သည်။ သို့သော် လူတစ်ယောက်လျှင် ဒေါ်လာ ၈၀ ခန့် ကုန်ကျမည်ဖြစ်၍ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ အနေဖြင့် ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်ရန် ခက်ခဲနေသေးသည်။

သွေးကင်ဆာရောဂါ

LEUKEMIA

အချို့မှာ ချက်ချင်းရောဂါပုံ့နှံ့၏၊ အချို့က နာတာရှည် ဘဘောနှင့် ကွဲပေး၏။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသူ ၂၅၀၀၀ရှိ၏။ ယင်းအနက် ကလေး ၂၅၀၀ (၁၀%) ပါဝင်သည်။

ရှားဦးလက္ခဏာများ

ရုတ်တရက်ဖျား၏။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ အကျိတ်အခဲများ ထွက်ပေါ်ပါ၏။ အရိုးထဲက ကိုက်ခဲ၏။ သွေးအားနည်းပြီး နှာခေါင်းသွေးယို သွေးထွက်ပြယ်၏။

သွေးဖောက်စစ်ဆေးရုံနှင့် ရောဂါကို ချက်ချင်းသိနိုင်သည်။

ခေတ်ပေါ်ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသလို့ရသည်။ ဆေးကုသမှု ခံယူခွင့်ရသူ ရာခိုင်နှုန်းမှာ နောက် အသက် ၅နှ ရှည်မည်ဖြစ်သည်။

ကလေးများတွင် သွေးကင်ဆာဖြစ်က အသက်ရှင်ဖြိုသမ်း ပိုများသေး၏။ ရာခိုင်နှုန်းမှာ နောက် ၅နှစ်အထိ အသက်ရှင်ပါလိမ်မည်။

အဆုတ်ကင်ဆာ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် စီးကရက်သောက်သုံးသူတွေ ပေါလာသလို ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းသည်လည်း ဒီရေအလား တိုးလျက်ရှိသည်။ အချို့နိုင်ငံများ၌ အမျိုးသမီးများ စီးကရက် သောက်လာကြရာ နောင် ၁၀ နှစ်လောက်တွင် အမျိုးသမီးလောကတွင်လည်း ဤရောဂါ ပေါများလာတော့မည်ဟု မှန်းဆရသည်။ ကျောက်ဂွမ်း (Asbestos) နှင့် ထိတွေ့နေသောလုပ်သားများ (ဥပမာ မီးခံကျောက်ပြားစက်ရုံလုပ်သား) များတွင်လည်း ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားရတတ်သည်။ ကြေးနီစက်ရုံ လုပ်သားများတွင်လည်း စက်ရုံမှထွက်လာတတ်သောဓာတ် တစ်မျိုးကြောင့် ဤရောဂါရနိုင်သည်။ ဗိုက်တာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့သူများတွင်လည်း စီးကရက်သောက်သည့်အခါ ဤရောဂါ ပိုရှိရလွယ်သည်။ မီးခိုးနံ့တွေ လှိုင်သော မြို့ကြီ ရပ်နေ လူအများ၏ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်၏။

ရှေးဦးလက္ခဏာ

ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သွေးစသွေးနပါခြင်း၊

ရင်ထဲအောင့်ခြင်း၊

နာတာရှည်ချောင်းဆိုးလာခြင်း၊

ရောဂါဖြစ်စတွင် တွေ့ဖို လွယ်။ ရောဂါမှာ အတော်လေး ပြန့်နေပြီးမှ ဓာတ်မှန်ထဲတွင် ပေါ်လာတတ်သည်။

ယခုခေတ်တွင် သားလိပ်ကို အထူးဓာတ်ခွဲစမ်းသောနည်း၊ အဆုတ်ထဲ ဖန်ပြွန်သည့်ပြီး မီးထိုးကြည့်သောနည်းများကို သုံးကြသည်။

ရောဂါဖြစ်ခါစတွင် တွေ့ပြီး အလုံးအခဲကို ခွဲစိတ်ကုသပေးနိုင်က ရောဂါသည် ၄၁ ရာခိုင်နှုန်းကို နောက်ထပ် ၅ နှစ်အထက်အသက်ရှည်အောင် ကူညီလို့ရ၏။ သိုသော် ရောဂါပြန့်ပြီးမှ ဆေးရုံပေါ်ရောက်လာတတ်ကြရာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ရောဂါ ၂ ဦ ၃ ရာခိုင်နှုန်းကိုသာ အကူအညီပေးနိုင်သေးသည်။

ယောကျားများတွင် ဖြစ်တတ်သော
အခြားကင်ဆာရောဂါများ

ဝေးစေ့ကင်ဆာ

တွေ့ကြုံရခဲ့၏။ သို့သော် လူငယ် (အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၃၄ နှစ်အရွယ်) များတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံတတ်သည်။

ရောဂါပြန်ပြီးမှ တွေ့ရတတ်သောရောဂါဖြစ်၏။ ရောဂါဖြစ်စတွင် တွေ့ရ ပါက ဝေးစေ့နှစ်ဘက်စလုံးကို ထုတ်ပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကို လုံးဝပျောက် ကင်းသည်အထိ ကုသလို့ရသည်။

* အားကစားလိုက်စားရာက ဝေးစေ့တွင် မကြာခဏ ဒဏ်ရာရ သူများ၊
* ဝေးစေ့သည် ကပ္ပလီအိတ်အတွင်းသို့ မဆင်းပဲ ဝမ်းဗိုက်တွင် ကျန်နေသူများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

ရှေးဦးလက္ခဏာမှာ ဝေးစေ့အလုံး၌ အလုံးအခဲအသစ်များ ထွက်ပေါ် ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် ယောကျားများသည် ရေချိုးသည့်အခါ သတိရ သင့်အချိန်၌ အမျိုးသမီးများ မိမိတို့ချင်သားကို မိမိတို့ဘာသာ စမ်းသပ်ကြည့်ရန် အပ်သလို ဝေးခေ့၌ အလုံးအခဲ အပိုထွက်လာခြင်း ရှိမရှိကို တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ဆေးပေးသင့်သည်။

ပဲစေ့ကလေးကဲ့သို့ အလုံးအခဲ မာမာကလေး အသစ်ပေါ်ထွက်လာက ခဲကျင်သူနှင့် ပြဿဒိုလိုသည်။

ရောဂါဖြစ်စတွင် တွေ့ရပါက ဝေးစေ့ တစ်ဘက်ထုတ်ပစ်ရုံနှင့် အသက် သာနိုင်သည်။ ဝေးစေ့ကစ်လုံးထုတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖို မဆက်ဆံရေးကို ခဲ့း ထိခိုက်မည်မဟုတ်ပါ။

ယောကျ်ားများတွင် ဖြစ်တတ်သော
အခြားကင်ဆာရောဂါများ

ဝှေးစေ့ကင်ဆာ

တွေ့ကြုံရခဲ့၏။ သို့သော် လူငယ် (အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၃၄ နှစ်အရွယ်) များတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံတတ်သည်။

ရောဂါပြန့်ပြီးမှ တွေ့ရတတ်သောရောဂါဖြစ်၏။ ရောဂါဖြစ်စတွင် တွေ့ရပါက ဝှေးစေ့နှစ်ဘက်စလုံးကို ထုတ်ပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကို လုံးဝပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသလို့ရသည်။

* အားကစားလိုက်စားရာက ဝှေးစေ့တွင် မကြာခဏ ဒဏ်ရာရသူများ၊
* ဝှေးစေ့သည် ကပ္ပာယ်အိတ်အတွင်းသို့ မဆင်းပဲ ဝမ်းဗိုက်တွင် ကျန်နေသူများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

ရှေးဦးလက္ခဏာမှာ ဝှေးစေ့အလုံးခဲ့ အလုံးအခဲအသစ်များ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် ယောကျ်ားများသည် ရေချိုးသည့်အခါ သတိရသည့်အချိန်၌ အမျိုးသမီးများ မိမိတို့ရင်သားကို မိမိတို့ဘာသာ စမ်းသပ်ကြည့်ရန် လိုအပ်သလို ဝှေးခေ့၌ အလုံးအခဲ အဝိုထွက်လာခြင်း ရှိမရှိကို တတ်ကျွမ်းသူနှင့် စစ်ဆေးပေးသင့်သည်။

ပဲစေ့ကလေးကဲ့သို့ အလုံးအခဲ မာမာကလေး အသစ်ပေါ်ထွက်လာက ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ပြသဖို့လိုသည်။

ရောဂါဖြစ်စတွင် တွေ့ရပါက ဝှေးစေ့ တစ်ဘက်ထုတ်ပစ်ရုံနှင့် အသက်ချမ်းသာနိုင်သည်။ ဝှေးစေ့တစ်လုံးထုတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖို့မ ဆက်ဆံရေးကိုလည်း ထိခိုက်မည်မဟုတ်ပါ။

ဒုတိယအကြိမ်

ရင်သားကင်ဆာ

ယောက်ျားများ၏ ရင်သားမှထွက်ပေါ်လာသော အလုးအခဲ မှန်သမှု ကင်ဆာကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ယောက်ျားများတွင်ဖြစ်သော ရင်သားကင်ဆာမှာ မိန်းမတွေထက် ပို၍ ကြောက်စရာကောင်းပါသည်။

ပရောစတိတ်ဂလင်းကင်ဆာ (၀၂)
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ

ယောက်ျားများတွင် အဆုတ်ကင်ဆာပြီးလျှင် ဒုတိယ ဒုက္ခ အပေးဆုံး ကင်ဆာအမျိုးအစားဖြစ်၏။ အသက် ၅၀အထက် လူကြီးများတွင်သာ ဖြစ်ပွားသည်။

လိင်တံဆာ၏အရင်း၌ရှိသော ဆီးကျိတ် PROSTATE GLAND မှ ကင်ဆာစ,၏ ရှေ ဦးလက္ခဏာမှာ ဆီးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆီးသွားရခက်၏။ ပူပြီး စပ်နေတတ်၏။ အထူးသဖြင့် ညအချိန်မှာ ပိုပြီးဆိုး၏။

အသက်ကြီးလာသူတိုင်း အထူးသဖြင့် အသက် ၇၀ကျော်လာပြီးသူတိုင်းတွင် ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ (ဆောင်းပါး သီးသန့် ဖော်ပြထားပါသည်။) ဒါက ယောက်ျား ၅၀%မှာ ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါဖြစ်၏။ ကင်ဆာရောဂါသည် ဤဆီးကျိတ်မှ စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ အချို့တွင် လက္ခဏာ လုံးဝမပြဲ ရောဂါပျံ့ပြီးမှ ပြတတ်၏။

သို့ကြောင့် တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံတိုင်းတွင် အသက် ၄၀ကျော်ပြီး ယောက်ျားများကို နှစ်စဉ် ဆရာဝန်က စအိုထဲ လက်ထည့်၍ ဆီးကျိတ်အခြေအနေကို စစ်ဆေးပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ဤရောဂါ ကာကွယ်ရန် အထူးပါရဂူများ မသိုပါ။ စေတနာရှိပြီး စိတ်ရှည်သောဆရာဝန်က မိမိထံရောက်လာသော အသက် ၄၀အထက် ယောက်ျားတိုင်းကို စအိုမှ လက်အိတ် စွင်ထားသောလက်ကို ထည့်ပြီး စမ်းပေးရုံနှင့် ရောဂါ ဖြစ်စတွင် တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

ရောဂါဖြစ်စတွင် တွေ့ရလို့တော့ ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ပစ်ဖို့သာ လိုသည်။ အသက်နှင့်ရိုက်နှုး ၇၅%ရှိ၏။

ဒုတိယအကြိမ်

အရေပြားကင်ဆာရောဂါ

မြန်မာနိုင်ငံ အပူပိုင်းဒေသ တောင်သူဦးကြီးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါဖြစ်၏။ လယ်ယာဦးကြီးများသည် လယ်ထဲယာထဲတွင် ဧကကြီးမပါ နေပူထဲ၌ အလုပ်လုပ်ရာမှ အရင်းခံသည်ဟု အဆိုရှိသည်။ အချို့ ကတ္တရာစေးနှင့် ထိတွေ့နေသောသူများတွင်လည်း ဤရောဂါရတတ်သည်။ ကတ္တရာစေးနှင့် အမြဲထိတွေ့နေသော လမ်းပြင်လုပ်သားကြီးတစ်ဦးတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ရဖူးသည်၊ ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ချောဆီနှင့် ထိတွေ့နေသောသူများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားတတ်သည်ဆိုသည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် လူနေအိမ်များမှတ္တက်သော မီးခိုးပြောင်းတိုင်ကို သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောသောသူများတွင် ဂဏန်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသူ အများအပြား ရှိခဲ့ဖူးသည်။

ဤရောဂါသည် အသက်လေးဆယ်အောက်လူများတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ အသက် ၆၀ မှ ၇၀ အတွင်းရှိလူများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် နေပူလောင်ခံထားရသော မျက်နှာ၊ ခြေလက် ကျောကုန်း စသည့် နေရာများမှ စတင်ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ သမင်ဖြူကဲ့သို့ အဖြူရောင်အသား၌ ဖြစ်ပေါ်နေသူများ၊ အထူးသဖြင့် ကျား/မ လိင်အင်္ဂါစပ်၌ အဖြူရောင် သမင်ဖြူကဲ့သို့ ဖြစ်နေသူများတွင် ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အောက်နှုတ်ခမ်း၊ နှာရွက်၊ ပါးပြင်၊ ဦးခေါင်း၊ လက်များ၊ ဝေးစေ့နှင့် ခေျာကုန်းပေါ်မှ စတင်ဖြစ်ပွားကတ်သည်။ စတင်ဖြစ်ပွားစဉ် အသားရောင်

ကြွက်နို့နှင့် အဆင်တူသော အဖုအသီးကလေးများ စတင်ဖြစ်ပွားသည်။ နှစ်လသုံးလကြာလာသောအခါ အဖုအသီးမှာ အတော်မလေးကြီးလာပြီး အနာဖြစ်သွားသည်။ အနာကိုကြည့်လျှင် ဂေါဖမ်းကဲ့သို့ မျက်နှာပြင်မှာ မညီမညာဝဲ ရှိနေကတ်သည်။ လောက်စာလုံးလောက်အရွယ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ မည်သည့်ဆေးဝါးများဖြင့် ထည့်စေကာမူ အနာမှာ သက်သာသည့် လက္ခဏာမျိုး လုံးဝမပြ၊ အနာလုံးကိုကြည့်ပြီး ဆစ်ဖလစ်ရောဂါနှင့် ဆင်နေတတ်သည်။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါဆိုပြီး ပင်နီဆီလင်ဆေးနှင့် ကုနေတတ်သည်။ အဓိကအားဖြင့် မည်သည့်ဆေးနှင့်ကုကု ရောဂါလက္ခဏာ သက်သာမှုမရှိခြင်းဖြစ်သည်။

အရေပြားဠ ဖြစ်ပေါ်သော ကင်ဆာရောဂါမှာ ကုသရ အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်၏။ အရေပြားဠ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပြီဟု စိတ်မသက်သာနှင့် အရေပြားတစ်ခုလုံးကို လိုးဖြတ်ပစ်ရုံနှင့် ရောဂါမှ သုံးဝ ကင်းစင်သွားလေ့ရှိသည်။

သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်း ကင်ဆာ လက္ခဏာများသည်
ပထမဆုံး သွေးရည်ကြည်နှင့် ယိုဖြူရည် ကျဆင်းတတ်၏။
သွေးဆုံးခါနီး ဝမ္မတာအချိန်မဟုတ်ဝဲ သွေးဆင်းခြင်း၊ ယိုဖြူဆင်းခြင်း၊
သွေးဆုံးပြီးနောက် သွေးပြန်၍ ဆင်းခြင်းတို့သည်လည်း
သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်း ကင်ဆာ၏ အရေးကြီးသော
ရောဂါ လက္ခဏာများပင် ဖြစ်၏။ ဒုတိယအကြိမ်

ကင်ဆာရောဂါကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်

ကျွန်တော်သိသော အသက် ၅၇ နှစ်ရွယ် မော်ဟော်ယာဉ်မောင်းသမား ၏ လည်ချောင်း၌ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်က ခွဲထုတ်ဖို့ ပြောသည်။ ခွဲလိုက်လျှင် လည်ချောင်းမှာ အခပါက်ကလေးဘစ်ပေါက်သာ ကျန်မည်။ စကား ပြော အသံမထွက်တော့၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ထိခိုက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ခွဲစိတ် ကုသမှုမခံ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခဲ့သည်။ ယခု ကိုးနှစ်ရှိပြီး အသက်ရှင် နေဆဲ။

အသက် ၄၅နှစ်အရွယ်အမျိုးသမီး၊ ရုံးအုပ်စာခန်းမ၏ ညာဘက်ရင်သား ၌ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်က ရင်သားတစ်ဘက်ကို လုံးဖြတ်ဖို့တိုက် တွန်းသည်၊ သူမ၏အလှပျက်သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ငြင်းဆိုသည်။ ခွဲစိတ်မခံ ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့်ကုသည်။ ယခု ၁၀နှစ်ပြည့်ပြီ ကျန်းမာနေဆဲ၊

နောက်တစ်ဦး၊ အသက် ၆၅နှစ်အရွယ် ယောကျ်ားတစ်ဦး၏ဆီးခုအရင်း တစ်နေရာ၌ရှိသော ပရော့စတိတ်ဂလင်း၌ ကင်ဆာဆာရောဂါဖြစ်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသ မှု ခံယူဖို့လုံ့သည်။ ဒီလိုခွဲစောက်လျှင် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ပန်းသေ သွားနိုင် သည်။ ဒီအချက်ကို ဝေဒနာရှင်ကလက်မခံ၊ ဖြစ်ချင်တာဖြစ် ခွဲစိတ်ကုသခြင်းကို လက်ခံဖို့ ငြင်းသည်။ ဒီလိုနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်သာ ကုသပေးလိုက်ရသည်။ ယခုကင်ဆာ ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပြီး ဖို့မ ဆက်ဆံနိုင်သေးသည်။

အသက် ၂၀ဂျိုလ် သုံးဦးစလုံး၏ အသားနှမူနာယူပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းများ၌ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးပြီးဖြစ်၍ ကင်ဆာဟောဂါဖြစ်ကြောင်း သေချာသည်။ သူတို့အားလုံး ဟာ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူပြီးနောက် ၎င်းနှစ်မြထက် အသက်ရှင်နေကြသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ပြန်မပေါ်ကြ။ ထို့ကြောင့် သူတို့ကို ရောဂါပျောက်ကင်းကြပြီ ဟု ဝင်ခံနိုင်ပါသည်။ ဤသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ဆေးကုသခံခဲ့သော လူထောင်နှင့်ချီသော ရင်သားနှင့် အရေအတွက်မှာ များပြားခဲ့သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်၊ ကုသ ပေးသော ရောဂါတွင်လည်း အင်တီဂျင်း၊ ဝင်ဂျင်း၊ ဘိုတာဂျင်းဆေး ဥပဒေ အမျိုးမျိုး

ရှိကြသည်။ စက်အမျိုးမျိုးမှ ရောင်ခြည်အမျိုးမျိုး *ထုတ်လုပ်ပေးဖြင့်* ဖြစ်သည်၊ သို့သော် ဤရောင်ခြည်တွေက ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို အသက်ကယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့်အချက်ကို ဝေဒနာရှင်အများစုကမသိကြ။

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသရာတွင် ဆရာဝန်အများစုက ခွဲစိတ်ကုသဖို့ကိုသာ စိတ်သန်ကြသည်။ အချို့က ခွဲစိတ်ပြီးမှ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးဖို့ စိတ်မသန်ကြ၊ ဝေဒနာရှင်က ခွဲစိတ်ကုသမှ မခံယူလိုဟုပြောတော့မှ ဤကုသနည်းဖြင့် ကုသဖို့ ပြောတတ်ကြသည်။

ဒီလိုနှင့် ကင်ဆာရောဂါသည် အများစုမှာ အခြားနည်းနှင့် ကုသလို့မရတော့မှ ဓာတ်ရောင်ခြည်ခန်းထဲကို ရောက်လာကြသည်။ ဝေဒနာရှင် အချို့က ဆေးကုသမှုခံယူနေရင်း သေဆုံးကြသည်။ ဝေဒနာရှင်တွေတက်က ဆရာဝန်က ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့် ကုသခိုင်းပြီဆိုလျှင် နောက်ကျနေပြီ သေတော့မှာဘဲဟု စိတ်ထဲစွဲနေသလို အချို့ကျတော့လည်း ဆေးကုသမှုခံယူနေယင်း အသက်သေဆုံးကြသူတွေကိုကြည့်ကာ စိတ်ဓာတ်ကျကြသည်။ ကုန်းကုထုံးအပေါ် အထင်မကြီးဘဲ ရှိကြတတ်သည်။

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသပုံကုသနည်းတွေကတော့ ရှင်း၏။ ခွဲစိတ်ကုသသည့် ဆရာဝန်က အတုံးအခဲကို သူတွေ့မြင်သမျှ ဖြတ်ပြီးလိုးပစ်၏။ သို့ပေမယ့် အချို့သောကင်ဆာရောဂါများ ဥပမာ—အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာရောဂါတို့သည် သူတို့ စတင်ဖြစ်ပွားသော နေရာမှာသာ အမြစ်ပြုံးမနေ၊ နည်းနည်းကလေး အမြိုက်ကြာလာသည်နှင့် သွေးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားသို့ ပျံနှံ့ပြီး ဖြစ်နေကတ်ကြ၏။ ဒီလိုဝေဒနာများတွေအတွက် ဆရာဝန်၏ ဒါးထက် ခေတ်ပေါ် ဆေးဝါးခွေတွေက ပိုပြီး အစွမ်းသတ်၏။ သွေးကြောထဲထိုးထိုးသွင်းလိုက်သောဆေးတွေက ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့ ရောက်နိုင်စွမ်း ရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အချို့ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားကို ရောဂါဖြစ်ခါစမှာပင် ပျံနှံ့ပြီဖြစ်နေသောရောဂါ၊ ဥပမာ—သွေးကင်ဆာလိုလို ရောဂါဆိုလျှင် ခွဲစိတ်ကုသစရာနေရာမရှိ၊ ဆေးဝါး တစ်မျိုးဘည်းကိုသာ အားထားကြရသည်။

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသရန် ဆေးဝါးဆိုတာလည်း သေနတ်ကျည်ဆံကလူကို သေစေသလို တစ်မျိုးတည်း တစ်တောင့်တည်း မဟုတ်၊ ကင်ဆာရောဂါဆိုကတည်းက ဂဏန်းကောင်များလို ခြေလက်တွေ အများကြီးရှိရာ ဆေးဝါးများကလည်း ရောဂါကို တက်စုံအောင် တုတ်နှောင့်သတ်ဖြတ်နိုင်ဖို့ လိုသည်။ သို့ကြောင့်လည်း ကာလသားရောဂါကို ပင်နိုစီလင်နိုင်သလို ဆေးမျိုး မရှိသေး၊ လူသားတို့၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအင်ဆိုင်ရာ ကုသနည်း စသည့် အခြားနည်းမျိုး စုံကိုပါပူးတွဲ၍ သုံးစွဲကုသနေရ၏။

ကင်ဆာသုတေသန

ကင်ဆာရောဂါ သုတေသနနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ငွေကို ရေလိုသုံးစွဲလျက်ရှိကြ၏။ ဥပမာ– ဗိုင်းရပ်ရောဂါကို နိုင်နင်းသည်ဆိုသော အင်တာဗယ်ရွန်ဆိုသည့်ဆေးကို ကင်ဆာရောဂါအတွက် လက်တွေ့ အစွမ်းထက် မထက် စမ်းကြည့်ရန် ဆေးတစ်မျိုးတည်းအတွက် အမေရိကန်နိုင်ငံ အမျိုးသား ကင်ဆာရောဂါကုဌာနမှ ငွေဒေါ်လာ ၆၀ သန်း သုံးစွဲရန် သတ်မှတ်ပေးထားသည်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအတွက် အသုံးပြုခဲ့ကြသည့် ငွေပမာဏကို ခန့်မှန်းလို့ရ၏။

မိုနိုကလိုနဲအင်တီဘော်ဒီ ဆိုသော ဆေးအတွက်လည်း ငွေကို ရေလိုသုံးပြီး သုတေသနပြုလျက်ရှိရာ ၎င်းတို့က အသားကောင်းကို လုံးဝဒုက္ခမပေးဘဲ ကင်ဆာရောဂါ ကလပ်စည်းသက်သက်ကို ရွေ့ပြီး ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည်ဟု ပညာရှင်များက မျှောလင့်ထားကြသည်။ ယနေ့ ကင်ဆာရောဂါ သုတေသနနှင့်ပတ်သက်၍ အားပေးသူတွေကလည်း အားပေးနေကြသဖြင့် ကုသနည်းတွေကလည်း ရှေ့သို့ ရှေ့သို့ တိုးတက်လျက်ရှိရာ အလွန်အားရစရာ ကောင်းလှပါသည်။

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဌာနကြီးမှ သူတို့တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသပေးသော ဌာနပေါင်း တစ်ထောင်ကျော်မှ စာရင်းဇယားများကို စုပေါင်းသုံးသပ်ချက်များအရ အဓိက လူသတ်ရောဂါများဖြစ်ကြသည့် ရင်သား၊ သားအိမ်၊ လည်ချောင်း၊ ပရောစတိတ်ဂလင်း သားအိမ်ဝ၊ ဆီးအိမ်၊ ဝေးစေ့၊ လျှာ၊ ပါးစပ်နှင့် ဟော့ကင်းရောဂါများကို ကုသရာတွင် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသရသည့်အဖြေက ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူဘာတွေထက် မည့်ပါဆိုပါသည်။ အချို့သော ရောဂါများဆိုလျှင် အသံမပျောက် အလှမပျက် ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်းတို့ကို မဖြစ်စေသဖြင့် ပို၍ပင်ကောင်းသေးသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

ဟော့ကင် ရောဂါဟုခေါ်သော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ အကျိတ်အခဲတွေ ပေါ်ထွက်လာသော ရောဂါမျိုးနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ ဝေးစေ့ကင်ဆာ၊ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် မျက်လုံးမှကင်ဆာရောဂါများကို ကုသရာတွင် ဤနည်းက အခြားနည်းတွေထက် ပို၍ပင် အစွမ်းထက်ပါသေးသည်။ လည်ချောင်းကင်ဆာ ရောဂါဆိုလျှင် ပိုပြီးသိသာသည်။ ရောဂါသည် ၉၀% ကို အသံမဝင်စေဘဲ ရောဂါကို လုံးဝပျောက်ကင်းသည်အထိ ဤနည်းဖြင့် ကုသနိုင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ယနေ့ နောက်ဆုံးပေါ်စက်ကြီးများဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကု ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုလို့ မရသောမနရာဟူ၍ မရှိပါ။ ရောင်ခြည်တစ်မျိုးတည်း (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ် ကုသနည်းဖြင့် ဆေးဝါးများဖြင့် ပေါင်းစပ်၍ တစ်ချိန်က ကုသရန် မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ခဲ့ကြသော အရိုးကင်ဆာ၊ မျက်လုံးကင်ဆာ၊ ဦးနှောက်တွင်း ကင်ဆာ

ရောဂါကိုကိုပင် မပြတ်မတောက် မခွဲစိတ်ရတာ ကုသပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ ဤသို့ ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသနည်းက အစွမ်းထက်လာသည်နှင့်အမျှ ခွဲစိတ်ဘက်မှာ စိတ်သန့်သော ဆရာဝန်တွေနှင့် အငြင်းပွားသည့် အဆင့်ကိုပင် ရောက်သာခဲ့သည်။ ဥပမာ–တစ်ချိန်ကဆိုလျှင် အမျိုးသမီး ရင်သားကင်ဆာကို ခွဲစိတ်ကုသသည့်နည်းနှင့် မခြားအောင် ရောင်ခြည်နှင့် ကုသနည်းက အဖြေကောင်းနေသဖြင့် ဝေဒနာရှင်သစ်များကို မည်သည့်နည်းဖြင့် ဦးစားပေးရမည်ကို အငြင်းပွားလှုက် ရှိကြပါသည်။

ရင်သားကင်ဆာရောဂါမှာ အမျိုးသမီးများကို အများဆုံး ဒုက္ခပေးတတ်သော ဝေဒနာဖြစ်သည်။ ဤရောဂါကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသမှုခံယူပြီး လူ ၅၀၀၀ ကျော်၏ ဆေးမှတ်တမ်းများကို လေ့လာပြီး ဤရောဂါ ဖြစ်လူတိုင်းကို ဓာတ်ရောင်ခြည်နည်းဖြင့်သာ ကုသပေးသင့်သည်ဟု အဓေရိတန်ပြည်ထောင်စုဖီလာဒယ်ဖီယာတက္ကသိုလ်မှ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဌာန အကြီးအကဲက ဆိုထားပါသည်။

၁၉၈၀ ခုနှစ်အတွင်းကလည်း ယေးဟားဖတ် စသည့်ဆေးတက္ကသိုလ်ကြီးများမှ ကုသပေးခဲ့သော စာရင်းဇယားများကို လေ့လာပြီး အမျိုးသမီးရင်သားကင်ဆာကို အနည်းဆုံး ခွဲစိတ်ဓာတ် ရောင်ခြည် ပေးရုံနှင့် ရင်သားတစ်ခုလုံးကို လှီးဖြတ်ခံရသူတွေလောက် ရောဂါပျောက်ကင်းကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဒီအချက်ကို ခွဲစိတ်ကုသဘက်ကို သန်သောဆရာဝန်တိုင်းက *လက်မခံလိုသေးပါ၊ ဆိုသော် အရင်ကသာ* အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာ ရင်သားကင်ဆာ စိတ်မသက်ာရုံနှင့် ရင်သား တစ်ခုလုံးကို တစ်ရက် နှစ်ရက်အတွင်း လှီးဖြတ်ခံရသော ခေတ်ကိုတော့ ကျော်လွှားခဲ့ပါပြီ။

ဒုတိယအငြင်းပွားနေသော ရောဂါက ပရောစတိတ်ဂလင်း ကင်ဆာရောဂါ အသက် ၅၀ အထက် ယောကျ်ားများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါဖြစ်၏။ ဤရောဂါကို ယခင်က ခွဲစိတ်ကုသနည်းကိုသာ သုံးခဲ့သည်။ အားလုံး ပန်းသေ ပန်းညှိုးသွားကြသည်။ ယခုခေတ်ကျတော့ ဓာတ်ရောင်ခြည် စက်သစ်ကြီးများဖြင့် ဤရောဂါကို ကုသပေးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသမှုခံယူကြသော အသက် ၆၃ နှစ်အထက် ယောကျ်ားများတွင် ၇၈ ရာခိုင်နှုန်း နောက်ထပ် ငါးနှစ်ပို၍ အသက်ရှင်ကြသည် ဆိုသည်။

ထို့ကြောင့် ယနေ့ ပရောစတိတ်ဂလင်း ကင်ဆာရောဂါသည်များကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြစ် ကုသသည့်နည်းဖြင့်သာ ဦးစားပေး၊ ကုသပေးလျှက်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရန် အခက်အခဲရှိသော အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများကို ဓာတ်ရောင်ခြည်က များစွာတူညီလျှက်ရှိပါသည်။

အခုပ်အားဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ကုသသည့် နည်းအမျိုးမျိုးအနက် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသသောနည်းများသည် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ စက်အသစ်များဖြင့် ရောင်ခြည်တွေ ဆန်းသစ်သလို ရောဂါပျောက်နှုန်းလည်း တိုးတက်

လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ဆေးကုပေးမည်ဆိုလျှင် မကြောက်ပါနှင့် အကျိုးရှိမှာ သေချာပါသည်ဟုသာ ဆိုလိုက်ပါရစေး

ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသပါက ကုသခံရသူမှာ သေသည်ဟု လူထု အတွင်း အထင်ရှိနေဘတ်သည်းဤအယူအဆနှင့် ပတ်သက်၍ တာဝန်ခံဆရာဝန်ကြီး၏ အဖြေမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

'ဒိုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်ရင် ကျွန်တော်တို့ဆီ ရောက်လာတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေ ဟာ ရောဂါကျွမ်းမှ ရောက်လာတဲ့လူတွေက များပါတယ် ရောက်လာတဲ့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင် လူ ၁၀၀ မှာ ၉၅ ယောက်ဟာ ရောဂါကျွမ်းပြီးနေတဲ့ သူတွေပါ။ ဒီတော့ အဲဒီ ၉၅ ဦးကို ကုသတဲ့ နေရာမှာ အဲဒီအထဲက တစ်ဦးဦးစစ်လေ ရောဂါဖျောက်ကင်းရင်လည်း ကျွန်တော်တို့အတွက် အမြတ်ပဲ ဆိုပြီးကုသရဘာပါ၊ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ရောဂါကျွမ်းရင် မကုသပဲ ငြင်းလို့ရပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် ရောဂါကုသစဉ်မှာ ဝေဒနာခံစားရမှုသက်သာရင်လဲအမြတ်ပဲ လို့သဘောထားမှလဲဘဲ ရှိပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာကဆော့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက အဖြစ်အပျက်နဲ့ မတူပါဘူး၊ သူတို့ဆီမှာက ကင်ဆာဝေဒနာရှင် ၁၀၀ ဆေးရုံကို ရောက်လာရင် ရောဂါရင့်နေသူဟာ ငါးဦးလောက်ပဲ ပါပါတယ်။ ရောဂါနုစဉ် လာကြတဲ့သူတွေက ပိုများပါတယ်။ဒါကြောင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသလို့ဖြစ်တာမဟုတ်ပဲ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဟာ ကျွမ်းပြီးသား အခြေအနေကို ကြိုးစားရုတဲ့ အပိုင်းပါ။ နောက်ဘစ်ဝိုင်းကလည်း ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသရင် ဝေဒနာ ခံစားရမှုသက်သာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကင်ဆာ ဝေဒနာရှင်များဟာ အနောဆုံ ကုသဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ တိုက်တွန်းလို ပါတယ်။ တစ်ချို့ကလည်း ကင်ဆာကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါတယ် ဆိုတဲ့ သတင်းစာပါ ကြော်ငြာများနဲ့ လိုက်ကုနေပြီး ရောဂါကျွမ်းမှ ရောက် လာကြသူတွေ များပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်များ

ရိုးတွင်းချဉ်ဆီအထဲက စလာသောရောဂါဖြစ်၏။ ကလပ်စည်းတစ်ခုသည် စပြီးကွဲထွက်၏။ နောက်လေးရက်အကြာတွင် ကလပ်စည်းလေးခု ဖြစ်လာသည်။ ရိုးရိုးသမျှ နည်းဖြင့် ဟိုးပွားနေခြင်းဖြစ်၏။ သို့သော် ရလဒ်ကတော့မကောင်း။ ရောဂါသွေးပါသော သွေးဖြူဥများသည် ဤနည်းအတိုင်း တစ်ရှိန်ထိုး တိုးပွားနေပြီ၊ မကြာခင် သွေးကြောများကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ပြန့်နှံ့သွား၏။ သာမန်ရှိသော သွေးဖြူဥများနှင့် သွေးနီဥတို့နေရာတွင် ဤသွေးဖြူအသစ်များက ဖုံးလွှမ်းလိုက်၏။ လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ရှိသော အပေါ်ရခေတ်အားလုံးကို သူတို့ဆာသိမ်းကြို့ပြီး ရယူစားသောက်လိုက်၏။ ကြာသော်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြင်ပမှဝင်လာသော ရန်သူများကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ချေ။ ဤကား သွေးကင်ဆာရောဂါ၏ မူရင်းသဘောဖြစ်၏။

ဒီလိုဝေဒနာရှင်တွေအတွက် ဆေးဝါးများ ပေါ်ထွန်းနေပြီ ဖြစ်၏။ သွေးကြေးထဲကို ထိုးသွင်းပေးရသောဆေးများဖြစ်၏။ ဆေးတွေက ဒုက္ခပေးနေသော ကင်ဆာကလပ်စည်းကလေးများကို တစ်ခုချင်း လိုက်လံဖျက်ဆီးပစ်ကြသည်။ ဗဲ ခရစ်စတ ဆိုသည့်ဆေးက ကလပ်စည်းများ အသစ် မကွဲထွက်နိုင်အောင် တားဆီးဝိတ်ပင်ပေးသည်။ (6MP) ခြောက်အမ်ပီဆိုသောဆေးက ကလပ်စည်းများအတွင်းရှိ ဒီအင်အေဆိုသော ဓာတ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ မီသိုထခီဆိတ် ဆိုသောဆေးက ကင်ဆာကလပ်စည်းများ အစာမကြေအောင် ကျောက်ခဲကလေးများပမာ ပိုက်ဆိုထားရာက ကလပ်စည်းများ သေကြေကြရသည်။ ဒီလိုနှင့် ကင်ဆာကလပ်စည်းများသည် သန်းနှင့်ချီပြီး သေကျေပျက်စီးကြသည်။

လွန်ခဲ့သော ဆယ်နှစ်လောက်ကဆိုလျှင် ဆရာဝန်၏ဒါးနှင့် အနုမြူ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသနည်း နှစ်မျိုးကိုသာ ကင်ဆာရောဂါသည်တို့ အားထားခဲ့ကြရသည်။ အဆိုပါ ကုသနည်း နှစ်မျိုးစလုံးကိုလည်း ယခုတိုင် သုံ စွဲလျက်ရှိသေး၏။ သို့သော် ကင်ဆာရောဂါသည်များအတွက် ယခု တတိယ ကုသနည်း ဖြစ်သော ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသည့်နည်းများမှာ တရှိန်ထိုးတိုးတက်လျက်ရှိ၏။ ယခုခေတ်တွင် ဆေးဝါးများဖြင့် ကင်ဆာရောဂါသည် အတော်များများကို လုံးဝ ပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသပေးနိုင်သောခေတ်ကို ရောက်ပြီဖြစ်၏။

အမေရိကန်နိုင်ငံ အမျိုးသားကင်ဆာရောဂါကု ဌာနကြီးမှ တာဝန်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်၏အလိုအရ ယနေ့ကင်ဆာရောဂါသည်ပေါင်း ၅၀၀၀၀ မှ ၆၀၀၀၀ ယောက်မှာ ခေတ်ပေါ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးတည်းနှင့် လုံးဝ ပျောက်ကင်းခဲ့ကြပြီဖြစ်သည် ဆိုသည်။

ကင်ဆာရောဂါဟူသည် ဆေးကုသမှုခံယူပြီး ငါ နှစ်ကြာသည့်တိုင်အောင် ရောဂါပြန်မဖြစ်ပါက ရောဂါလုံးဝ ပျောက်သည်ဟု သက်မှတ်ထားကြသည်။ ဤသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း လေ့လာလျှင် ယနေ့ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းသည့် ရာခိုင်နှုန်းမှာ ရောဂါအမျိုးတိုင်းမှာ တစ်ရှိန်ထိုးတိုးတက်ကောင်းမွန်လျက်ရှိသည်။ လွန်ခဲ့သောတချိန်ကဆိုလျှင် ကင်ဆာရောဂါသည် ၃၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကိုသာ အသက်ဘေးမှ ကာကွယ်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ယခု စာရေးချိန်တွင် ကင်ဆာရောဂါသည် ၄၀ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက်သေစရာအကြောင်း မရှိဘော့ချေ။ တစ်ချိန်ကဆိုလျှင် သွေးကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသောကလေးအားလုံးမှာ ဒီအတိုင်း လက်ပိုက်ကြည့် အသေခံခဲ့ကြရပေမယ့် ယခုအချိန်တွင် ရောဂါသည် ကလေးတစ်ဝက်မကကို အသက်ကယ်ဆယ်နိုင်ပြီဖြစ်၏။

လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်လောက်ကဆိုလျှင် ဝှေးစေ့၌ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသော ယောက်ျားမှန်သမျှမှာ အသက်သေဆုံးကြရသော်လည်း ယနေ့ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသူမှန်သမျှကို ရောဂါကင်းစင်သည်အထိ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ကြပြီဖြစ်၏။ အလားတူပင် ဟော့ချဂင်ဟုခေါ်သော ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြား အကျိတ်များဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာရှင်များကိုလည်း ရောဂါ မည်မျှပင် ရင့်နေစေကာမူ နောက်ကျနေစေကာမူ အသက်သေဆုံးစရာမလို ဆေးဝါးဖြင့် ကုသလို့ရနိုင်သောခေတ်ကို ရောက်ပြီဖြစ်၏။

အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းလှပါသည်ဆိုသော အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါသည်များကိုပင် ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသလို့ရ၏။ အဆိုပါဆေးသစ်ဝါးသစ်များသည် အစွမ်းထက်လှပါသည်။ သို့သော် ၎င်းဆေးတွေကပေးတတ်သော အန္တရာယ်က မသေးလှချေ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးကြောင့် အသက် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်တတ်၏။ လုံးဝကုသလို့မရအောင်ဖြစ်နေသောကင်ဆာဝေဒနာများကို စမ်းသပ်ဆဲ ဆေးအချို့နှင့် ကုသရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးက ရောဂါထက် ပို၍

ဒုက္ခပေးသည်ကိုပင် တွေ့ရတတ်၏။ သို့ပေမယ့်မတတ်နိုင်၊ ဒီလိုနှင့်ပဲ ဆေးသစ်တွေ ဝါးသစ်တွေကို ဖော်ထုတ်ကြရခြင်းဖြစ်၏။

အသက် ၆၃ နှစ်အရွယ်ရှိ ကွန်ရက် ဆိုသူဆိုလျှင် အဆုတ်ကင်ဆာ ရောဂါကြောင့် ဆေးရုံမှ ညာဖက်အဆုတ်တစ်ဖက်ကို ခွဲထုတ်ပေး၏။ ၎င်း၏သက်တန်းနောက်ထပ် ဖြလထက် မပိုနိုင်တော့ဟု ဖွင့်ပြောလိုက်၏။ ပြီးနောက်ခေတ်ဆေးဝါးတွေနှင့် အကုအသခံယူ၏၊ ၎င်း၏ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ပေါင် ၅၀ ကျသွား၏။ ဦးခေါင်းမှ ဆံပင်များပင် ကျွတ်ကျကုန်၏။ ဆေးကြောင့် အကြိမ်ကြိမ် အော့အန်ခဲ့၏။ ဆေးရုံကုတင်ပေါ်က ဆင်းနိုင်သည့် အချိန်ဟူ၍ပင် မရှိခဲ့၊ သို့သော် ယနေ့ ငါးနှစ်ကြာလာ၏။ ၎င်း၏ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်လည်း ပေါင် ၂၀ ပြန်ရောက်လာသည်။ ဦးခေါင်း၌ ဆံပင်အနက်တွေ ပြန်ပေါက်လာသည်။ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှင်နေခဲ့၊ နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်နေခဲ့၊ သူ့ကို ပြောလိုက်လျှင်· ''တစ်နေ့ အသက်ဝိုရှည်လည်း ကျေဝအဖို့ အမြတ် တစ် ရက် ထွက်တာပဲ'' ဟု သူ အဖြေပေးလေ့ရှိ၏။

ဆေးဝါးဖြင့် ကုသနည်းအစ

ကင်ဆာရောဂါကို ဆေးဝါးဖြင့် ကုသသည့်နည်းသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက အစပြုခဲ့သည်ဆိုသည်။ ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်က ဒေါက်တာ ချာလ်ဟတ်ဂင်ဆိုသူထံမှ အစပြုသောပညာဖြစ်၏။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်က အမျိုးသမီးဟိုမုန်းဓာတ်ကို ထိုးပေးခြင်းဖြင့် အမျိုးသားများ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော လိင်တန်ဆာအရောင်း၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော ပရောစတိတ်ကင်ဆာရောဂါကို ကုသနိုင်ကြောင်း စတင်တွေ့ရှိချက်ဖြစ်၏။ အဆိုပါ တွေ့ရှိချက်ကြောင့် ၎င်း ဆရာဝန်ကြီးကို ကမ္ဘာကျော် နိုဗယ်ဆုကြီး ကို ချီးမြှင့်ခဲ့ကြီးဖြစ်၏။

ဒုတိယဘိုးတက်မှမှာ စစ်နှင့်ဝိုရှိစပ်ဆိုင်သောကိစ္စဖြစ်၏။ ယေးတက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်တစ်စုသည် စစ်နိုင်ငံ၌ ဓာတုလက်နက်များကို သုတေသနပြုကြရာက နိုင်ထရိုဂမတ်စတက်ဆိုသောဆေးကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်၊ ၎င်းဆေးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အကျိတ်ကင်ဆာများကို ကုသခဲ့ရာက အောင်မြင်မှုရခဲ့သဖြင့် ယခုခေတ်တွင် ဟောဂျကင် စသည့် အကျိတ်ကင်ဆာမျိုး စုံကို ဤဆေးဖြင့် အားထားနိုင်သော ခေတ်သို့ ရောက်ခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

ဝုတိယာအကြိမ်

နောက်ပိုင်းတွင် အစားအစာ အာဟာရနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ဆက်စပ်နေပုံကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ ဗိုက်တာမင်ဘီ အမျိုးအနွယ်ဝင် ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သော ဖောလစ်အက်စစ်သည် ကင်ဆာရောဂါ ကလာပ်စည်းများ ပွားများစေရန် အားပေးသည်ဆိုသောအချက်ကို တွေ့ခဲ့ကြရာက ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရှိသော ဆေးများကို သုံးစွဲလာကြပြန်သည်။ အယိုင်နိုတာရင်း ဆိုသော ဆေးမှာ အဆိုပါ အမျိုးအနွယ်ဝင် ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်၏။ ဤဆေးတစ်မျိုးထဲက သွေးကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေသော ကလေး ၁၆ ဦးအနက် ၁၀ ဦး၏အသက်ကို ကယ်နိုင်ခဲသည်ဆိုသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပေါ်လာသော မီဘော်ထရီဆိတ်ဆိုသော ဆေးက ဝိုရှ်အစွမ်းထက်သေး၏။

ဤလို အားရှိစရာ တွေ့ရချက်များကြောင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ အမျိုးသား ကင်ဆာရောဂါကုဌာနက ၁၉၅၀ ခုနှစ်က စပြီး ကင်ဆာသုတေသနပြုရန် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံးမှ ဌာနပေါင်းစုံသို့ ငွေတွေ အောချပေးခဲ့သည်။ ဒီလိုနှင့် ယနေ့ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ လူသားတို့အပေါ် စိတ်ချစွာ အသုံးပြုနိုင်သော ကင်ဆာရောဂါကု ဆေးအမျိုး ၃၀ ကျော် ပေါ်ထွန်းလာခဲသည်။ ဆေးရာပေါင်းများစွာကိုလည်း သုတေသနပြုနေဆဲရှိ၏။

ယနေ့ ကင်ဆာရောဂါကု ဆေးများကို အောက်ပါအတိုင်း ဆေးအုပ်စုလေးမျိုးခွဲလို့ရသည်။

၁။ ကလာပ်စည်းများ၏ မျိုးရိုးဗီဇ ဒီအင်အေကို မတိုးပွားနိုင်အောင်တားဆီးသောဆေးများ Cytoxan L Pam Myleran။

၂။ ဗိုက်တာမင်နှင့် အမျိုးတူပြီး ကလာပ်စည်းများကို အတွင်းမှ ဖျက်ဆီးသောဆေးများ Methotrexate 5FM 6MP။

၃။ ပဋိဇီဝဆေးများ Bleomycin Adriamycin။

၄။ ဟိုမုန်းဓာတ်များ ပရက်နီစလုံး၊ အီဆရိုဂျင် စသည်များ။

အထက်ပါ ဆေးအုပ်စုများထဲတွင် ပေါဝင်သော ဆေးအမျိုးအစားတွေက ရှိသေး၏။ အထက်ပါဆေးများကို အသေးစိတ်တင်ပြနေပါက မျက်စိနောက်ကုန်မည်စိုး၍ မတင်ပြတော့ပါ၊ အဆိုပါဆေးများအားလုံးကို သွေးကြောထဲမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ထည့်သွင်းကြရသည်။ သောက်ယူပါက အစာအိမ်ကိုဖျက်ဆီးခြင်း၊ အစာချေဓာတ်တွေက ဆေးစွမ်း ပျက်ပြယ်သွားအောင်ပြုမည်ကို စိုးရိမ်ရခြင်း စသည့် အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဝေဒနာရှင် အများစုမှာ ဤဆေးများကို ဒီဝဲနိုင်ရန် ဆေးရုံပေါ် အတွင်းလူနာအဖြစ် တက်နေစရာလို၊ ပြင်ပလူနာများအဖြစ် ကုသပေးလို့ရ၏။

ဒုတိယအကြိမ်

အခြားကိုးတက်မှုများ

ကင်ဆာရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် အထွေထွေပညာတွေတက်ကလည်း အလွန်တိုးတက်ခဲ့ပြီဖြစ်၏။ တစ်ချိန်ကဆိုလျှင် ကင်ဆာရောဂါကုဆေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ပြန့်ပွားနေသော သွေးကင်ဆာလို ရောဂါမျိုးကို အလွယ်တကူ ကုသနိုင်မသော်လည်း အစိုင်အခဲအလိုက် ဖြစ်ပေါ်နေသော အဆုတ်ကင်ဆာ စသည့် ရောဂါမျိုးအတွက် အဘယ်ကြောင့် ဆေးမစွမ်းရသည်ကို အဖြေရှာမရဝံ ရှိခဲ့ဖူး၏။ နောက်ပိုင်းမှ အစိုင်အခဲနှင့်ရှိသော ကင်ဆာရောဂါ ကလာဝ်စည်းများသည် သွေးထဲတွင်ပြန့်နေသော ကင်ဆာရောဂါမျိုးတို့ထက် ပွားများသည့်နှုန်း အလွန်နှေးနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့ကြောင့်လည်း အကျိတ် အခဲနှင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ကင်ဆာရောဂါဆိုပါက ခွဲစိတ်ကုသသည့်နည်းကိုသာ အဓိက အားထားနေရသေး၏။ ခွဲစိတ်ကုသပြီးမှသာ ဆေးဝါးဖြင့် နောက်က ကျန်သမျှ ဒုက္ခပေးမည့် ကလာဝ်စည်းများကို လိုက်လံ ဖျက်ဆီးပစ်ရသည်။ နောက်ပြီး ယခုကင်ဆာရောဂါကုဆေးများသည် ဒုက္ခပေးနေသော ကလာဝ်စည်း အားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖြိုဖျက်နိုင်စွမ်းမရှိသေး၊ ကလာဝ်စည်း ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း လောက်ကိုသာ ဖြိုဖျက်နိုင်၏။ သို့ကြောင့် ပထမအကြိမ်တွင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဒုတိယအကြိမ်တွင် ကျန်ရှိနေသော ရောဂါကလာဝ်စည်းများမှ ဒုတိယ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း စသည်ဖြင့် ဆေးဝါးများကို အကြိမ်ကြိမ်ထိုးခပေးနေကြရခြင်းဖြစ်သည်၊

ရောဂါက ဆေးဝါးအပေါ် ဆေးယဉ်ပါးသွားသည့်ကိစ္စက ရှိသေး၏။ ရောဂါပိုးမွှားတွေက ဆေးဝါးကို မကြောက်ပဲဖြစ်လာကြသလို ကင်ဆာကလာဝ်စည်းတွေကလည်း ဆေးဝါးဘစ်မျိုးတည်းကို မကြောက်ပဲ ဖြစ်လာတတ်သေး၏။ သို့ကြောင့်လည်း ဆေးဝါးကို တစ်မျိုးမက နှစ်မျိုး သုံးမျိုး စုပေါင်း သုံးစွဲကြရခြင်း ဖြစ်၏။

ကင်ဆာရောဂါကု ဆေးဝါးအားလုံးသည် ကလာဝ်စည်းအကောင်းအချို့ပါ ပျက်ဆီးလေ့ရှိသည်။ အဆိုကို ဖျက်ဆီးရာက အကောင်းအချို့ပါ ပျက်ဆီးသွားပြီဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်လည်း ကင်ဆာရောဂါကုသမှုခံယူနေကြသော ဝေဒနာရှင် အများစုမှာ ဆေး၏ဒဏ်ကို အနည်းနှင့်အများ ခံနေကြရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဟောဂျကင်ရောဂါကို ကုသမှုခံယူသူ တစ်ယောက်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၂၀၅ ပေါင်မှ ၁၀၆ ပေါင်အထိ ကျဆင်းခဲ့၏။ မျက်စိမမြင် အစဉ်ခေါင်းကိုက်သည့် ဘဝကိုပင်ရောက်ခဲ့၏။ သို့ပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ကို မလျော့ဆရာဝန်ဘွေလုပ်သမျှ အောင့်ခံခဲ့၏။ ဒီလိုနှင့် အသက်ရှင်ခဲ့၏။ တကယ်သိလိုကြီး တစ်ခုမှာ လေ့လာထားချက်အရဆိုလျှင် ကင်ဆာရောဂါကို ဆေးဝါးဖြင့်ကုသမှု ခံယူနေသူ ၁၀၀ ပါး ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဆရာဝန်များ ညွှန်ကြားချက်ကို မလိုက်နာနိုင်ကြဟု သိရသည်။ အော့အန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း စသည်တို့ကို မခံနိုင်သဖြင့် မိမိတို့သဘာဝအရ ဆေးကုသမှုကို ရပ်ဆိုင်း

တတ်ကြသည် ဆိုသည်။ အချို့ဆေးတွေက လူသားတို့၏ ကိုယ်ခံအားကို ယုတ်လျော့စေသဖြင့် ၎င်းတို့ကို ရောဂါပိုးမဝင်အောင် အထူး သတိပြုရတာ တွေလည်းရှိ၏။ အချို့တွင် ဆေးကြောင့် သွေးယိုထွက်သည့် ကိစ္စတွေလည်း ဖြစ်တတ်၏။ အက်ဒရာမိုင်စင် ဆိုသောဆေးဆိုလျှင် အစွမ်းထက်သလောက် နှလုံးကိုလည်း ဒုက္ခပေးတတ်၏၊ ယခုခေတ်ပေါ် ကင်ဆာရောဂါကု ဆေးတွေ ကြောင့် နောက်ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်သည်အထိ ဖြစ်တတ်၏။ ဥပမာ၊ ဟောဂျကင် ရောဂါကုသမှုခံယူပြီးသော ဝေဒနာရှင်များအနက် ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ နောက် ၁၀ နှစ်အကြာတွင် သွေးထဲ၌ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါ ကုသပေးနိုင်သော ဌာနများ

ကင်ဆာရောဂါကို

- ခွဲစိတ်ကုသနည်း
- ဆေးဝါးဖြင့် ကုသနည်း
- ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသနည်း

ဟူ၍ နည်းသုံးနည်းဖြင့် ကုသလျက်ရှိရာ ခွဲစိတ်ကုသနည်းနှင့် ဆေးဝါး ဖြင့်ကုသသည့် နည်းများကို အထူးကုဆရာဝန် ကြီး ငယ်များရှိရာ ဆေးရုံကြီး အားလုံးတွင် ကုသလို့ရပါသည်။

ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသသောနည်းကိုမူ

- ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ ကင်ဆာရောဂါ အထူးကုဌာန (၁၉၅၈ ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွင့်သည်)
- မန္တလေး ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ ကင်ဆာရောဂါ အထူးကုဌာန
- တောင်ကြီး စစ်စံထွန်း ဆေးရုံကြီး

ဆိုသည့် ဌာနကြီးသုံးခုမှ တာဝန်ယူ ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

ရတိယအကြိမ်

နောက်ဆုံး ကင်ဆာရောဂါ ကုသနည်းနှင့် ပတ်သက်နေသော ကုထုံးကုနည်းသစ် တစ်မျိုးမှာ လူသားတို၏ ကိုယ်ခံအားကို ကိုးဖြင့်ခြင်းဖြင့် ကုသသည့်နည်းဖြစ်၏၊ ရောဂါတစ်ခုကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးသလို ကုသသည့်နည်း ဖြစ်၏။ ဘီစီဂျီခေါ် အဆုတ်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးဖြင့် အရေပြားတွင် ဖြစ်ပွားနေသော ကင်ဆာရောဂါကို သေးငယ်သွားအောင် စမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း တွေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

အများပြည်သူအကြားတွင် နောက်ဆုံးကျော်ကြား လူသိများနေသော ဆေးက အင်တာဖရွန်ဟုခေါ်သော ဗိုင်းရပ်ရောဂါကုဆေးဖြစ်၏။ အသည်းရောင် အသားဝါ စသည့်ရောဂါ၊ ဝက်သက်၊ ရေကျောက်၊ ကျောက်ကြီး စသည့် ဝေဒနာများအတွက် အလွန်တရာ အစွမ်းထက်သောဆေး ဖြစ်၏။ ဤဆေး၏ စွမ်းအင်ကို ၁၉၅၀ ခုနှစ်ကတည်းက တွေ့ရှိထားပြီဖြစ်၏၊ သို့သော် ၎င်းဆေးမှာ အလွန်ရှားပါး၏။ ထုတ်လုပ်ရခက်၏။ ယခုခေတ်ကျမှ အကြီအဖန်နည်းများဖြင့် ပေါများစွာ စတင်ထုတ်လုပ်နိုင်၏။ ဤဆေးသည် ကင်ဆာရောဂါများကိုသာ အစွမ်းရှိမည်ဆိုပါက အဆိပ်အတောက် မရှိသဖြင့် အတော်အကျိုးပေးစရာရှိ၏။ ပထမတွေ့ရှိချက်များအရ သွေးကင်ဆာတစ်မျိုးကို သက်သာစေ၏၊ ရောဂါကျွမ်းနေပြီးသော ရင်သားကင်ဆာ ဝေဒနာရှင် ၂၆ ဦးမှ ၁၁ ဦးကိုလည်း သက်သာစေခဲ့ပြီဖြစ်၏၊ အလူးသဖြင့် ကြီးထွားမှု နှေးကွေးသော ကင်ဆာရောဂါမျိုးကို ဤဆေးက အကူအညီပေးမှာ သေချာ၏။

မိုနိုကလိုနဲအင်တီဘော်ဒီဟု ခေါ်သော နည်းဖြင့် ကုသသည့် နည်းက ရှိသေး၏။ ကြွက်ကို ကင်ဆာကလပ်စည်းများ ထိုးသွင်း ပေးလိုက်၏။ ကြွက်ဆီက ကင်ဆာရောဂါကို ဖျက်ဆိုးမည့် ကိုယ်ခံအားကိုရ၏။ ၎င်းကို သန့်စင်စွာ ပြုပြင်ပြီး ဝေဒနာရှင်ကို ပြန်ထိုးပေးသည့်နည်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းဖြင့် သွေးကင်ဆာအပါအဝင် သွေးထဲ၌ ပျံနှံနေသော ကင်ဆာရောဂါမျိုးကို ကုသလို့ရ၏။

လက်ဟောင်းကုထုံးကုနည်းများ

ခွဲစိတ်ကုသနည်းဖြင့် အနုမြူရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသသော နည်းများကတော့ ကင်ဆာရောဂါ ကုသသည့်နည်းများအနက် စိတ်အချရဆုံး ဖြစ်နေခဲ့၏။ ခွဲစိတ်ကုသသောပညာမှာ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်နေသည့်နှင့်အမျှ ကင်ဆာရောဂါ အပေါ်မှာလည်း သူနည်းသူတန်ဖြင့် ကင်ဆာအပေါ် တိုးတက်အောင်မြင်မှု ရနေ၏။ အနုမြူရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသသည့်နည်းမှာ ပိုပြီ တိုးတက်သေး၏။ နောက်ဆုံးပေါ် ရောင်ခြည်စက်များသည် ယခင်စက်များထက် ၄ ဆမက စွမ်းအင်ပိုနေပြီဖြစ်ရာ ကင်ဆာရောဂါကို ပိုပြီးထိရောက်အောင် ကုသနိုင်ကြပြီ ဖြစ်၏။ အသားထဲ ပိုပြီ နက်နက်ဝင်ကာ အခြား အသားကောင်မျှ ကိုလည်း အဖျက်အဆီး နည်းသွားပြီဖြစ်၏။ နောက်ဆုံးပေါ် စက်များကြောင့် နှုတ်ထွင် ဖြစ်ပေါ်သော ကင်ဆာရောဂါကို တစ်ချိန်က ၂၀ % လောက်သာ အသက်ကယ်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ယခု ၅၀ % အထိ တိုးတက် ကယ်သယ်နိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ယနေ့ ကင်ဆာရောဂါက လူသားတို့၏ အဓိကလူသတ် ရောဂါဖြစ်နေဆဲဖြစ်၏။ အမေရိကန်နိုင်ငံ တစ်ခုတည်းမှာ တစ်နှစ်လျှင် ကင်ဆာ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ လေးသိန်းမကရှိ၏။ လူသားတို့က ကျောက်ကြီးရောဂါ၊ ဝက်သက် ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ စသည်တို့အပေါ် အနိုင်ယူခဲ့ကြပြီ ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါပေါ်မှာလည်း မကြာတော့သော အချိန်တွင် လုံးဝ အနိုင်ရမည်မှာ သေချာ၏။ သို့သော် ကင်ဆာရောဂါက ကျောက်ကြီး စသည့် ရောဂါတို့ကဲ့သို့ တိုက်ဖျက်ရမလွယ်၊ အမည်ကသာ ကင်ဆာဆိုပြီး ရောဂါတစ်မျိုး တည်းဟု ထင်ရပေမယ့် တကယ်တော့ ရောဂါအမျိုး တစ်ရာမကကို စုပေါင်း ခေါ်ဝေါ်ထားသော ရောဂါဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသူများ အသက်ရှင်သည့်နှုန်း

ကင်ဆာအမျိုးအစား	၁၉၇၀ ခုနှစ်	၁၉၈၀ ခုနှစ်
ဟောဂျကင်ရောဂါ	၆၁ %	၈၀ %
အဆုတ်	၁၀	၁၅
ရင်သား (ရောဂါမပျံ့သေးမီ)	၈၆	၉၀
(ရောဂါပျံ့နှံ့ပြီး)	၅၈	၇၃
အစာအိမ်	၁၂	၂၀
ဆီးအိမ်	၆၅	၇၀
စအို	[illegible]ား၊ မီယီ	၅၂
ဆီးလမ်း (ပရောစတိတ်)		၆၅
ဝှေးစေ့	၆၈	၉၀
သားအိမ်	၆၉	၇၃
အရေပြား	၇၀	၇၅
သွေး— လူကြီးနာတာရှည်	၃၅	၄၀
ချက်ချင်း	၃	၁၅
ကလေး	၃၅	၅၅

* အသက်ရှင်သည့်နှုန်း ဆိုသည်မှာ ဆေးကုသမှု ခံယူပြီးနောက် ၅ နှစ် ကာလအတွင်း ရောဂါ လုံးဝပြန်မဖြစ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

၁၉၈၈ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ အစီရင်ခံစာအရ အရင်က ကင်ဆာရောဂါ နောက်ကျပြီးမှ ကုသမှု ခံပါက ၅ နှစ် အသက်ရှင်သည့်နှုန်း ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ရောဂါနုစဉ် တွေ့ရှိရ၍ ချက်ချင်းကုသမှု ခံယူပါက ၅ နှစ်အထက် အသက်ရှင်မည့် နှုန်း ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်ဟု ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါသည်များ အတွက်
အထူး လိုအပ်သော ဆေးဝါးများ

လူတွေ ကင်ဆာရောဂါကို ဘာကြောင့် လန့်နေကြသလဲ၊ အဖြေက-

* ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပါက ကုသရန် ဆေးရှိ မုချ သေရတော့မည်။
* ကင်ဆာရောဂါသည်များသည် အသက်မသေဆုံးမီ ဝေဒနာကို အလူးအလဲ ခံစားကြရတတ်သည်။

အထက်ပါ လူတွေ[illegible]ရှိနေ[illegible]သော ကိစ္စနှစ်ရပ်စလုံး အတွက် ယနေ့ ဆေးသိပ္ပံမှ အဖြေပေးထ[illegible]ပြ။

ကင်ဆာရောဂါမှာ ကြောက်စရာမဟုတ်၊ ရောဂါသည် ၄၀%ကိုအသက်မသေအောင် ရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သော ခေတ်ကို ရောက်ပါပြီ။

ဒုတိယအချက်ဖြစ်သော ရောဂါကျွမ်းနေပြီး လူနာများ အတွက်လည်း ဆေးတွေရှိပြီးဖြစ်သည်။ ဆရာဝန် ဆရာမတွေက ဖောဖောသီသီ သုံးစွဲကြဖို့သာ လိုသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အလိုအရ ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေသူ ၃.၅သန်းရှိသည်။ ယင်းတို့အနက် ရောဂါ သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ ဝေဒနာဒဏ် ကုန်ခမြင်းကို အလူးအလဲ ခံနေကြရသည်။ ဤဝေဒနာသည် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအတွက် အကူအညီပေးနိုင်ရန် ဆေးဝါးတွေ့ထူးလုပ်ပြီး ရှိကြသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ကင်ဆာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ် အန္တအပြားသို့ ပြန့်နှံ့သွားလေ့ရှိသည်။ ဤရောဂါသည် အရိုးများအတွင်း ကိုယ်အင်္ဂါများအတွင်းသို့ ဝင်ပြီဆိုလျှင် ဝေဒနာရှင်များ မချိအောင်ကိုက်ခဲလာတတ်သည်။ ချွေးဘဒီးဒီးနှင့်ကျပေးလာကဲအောင် ဝေဒနာကို ခံစားရတတ်သည်။ အချို့ဆိုလျှင် အလွန်အမင်း မကိုက်ခဲပေမယ့် တင်းကြပ်နေသောဝေဒနာကို တချိန်လုံးလိုလိုခံစားကြရတတ်သည်။ ဒီလိုဖြစ်နေသော ဝေဒနာရှင်ကို ဆရာဝန်အချို့က ဘိန်းပါသောဆေးများ သို့မဟုတ် အလားတူဆေးများကို ဖောဖောသီသီသုံးမိပါက စွဲသွားမှာကြောက်သည်ဆိုပြီး ရှောင်တတ်ကြသည်။ ဆေးဆိုင်တွေကလည်း ဤဆေးမျိုးတွေဟာ မူးယစ်ဥပဒေနှင့် ပြစ္စန်းသည်ဆိုပြီး ဆိုင်ပေါ်မတင်ဝံ့ကြချေ။ အချို့ဆိုင်ပေါ်တင်ကြပြန်တော့လည်း ဤဆေးမျိုးတွေကိုမှ အခိုးဝှက်ခံရခြင်းစသည့် ပြဿနာတွေနှင့် ဆုံးတတ်ကြသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏အမြင်အရ ဤပြဿနာမှာ မကျော်လွှားနိုင်သောကိစ္စမဟုတ်ပါ။ ဆေးဆိုတာ အန္တရာယ်ရှိတာကြီးဘဲဖြစ်၏။ ကင်ဆာရောဂါသည်များသုံးစွဲသော မူးယစ်ဆေးများကို ဆေးဆိုင်၌ အထူးကောင်တာဖွင့်ပေးထားပြီး၊ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးလက်ထဲ၌ အင်နှံ့ပေးထားရုံနှင့် ကိစ္စပြတ်၏။

ယနေ့ကင်ဆာရောဂါသည်တစ်ယောက် ခံစားရတတ်သော အကိုက်အခဲဝေဒနာကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်သုံးဆင့်ထားပြီး ဆေးများကို သုံးစွဲရန်လိုသည်။

အဆင့် (၁) အက်စပရင်၊ ပါရာစီတမော့ဆေးများ ဖောဖောသီသီ တိုက်ကျွေးပေးခြင်း။

(၂) ကိုဒင်း စသည့် အကိုက်အခဲသက်သာစေသောဆေးများကို သုံးစွဲခြင်း၊

(၃) နောက်ဆုံးအဆင့် မောဖီးယား၊ မီသာဒုံးစသည့်ဆေးများကိုသုံးစွဲခြင်း။

ပြိတိန်နိုင်ငံမှာဆိုလျှင် ကင်ဆာရောဂါသည်များ သုံးစွဲရန် ဘိန်းဖြူကိုပါ ခွင့်ပြုထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

အချို့ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကိုက်ခဲခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ အကြောတစ်ချောင်းသာ ကိုက်ခဲခြင်းမျိုးလဲ ရှိတတ်သေးသည်။ ဤလို ဝေဒနာရှင်မျိုးကို ဒုက္ခပေးနေသော အာရုံကြောအရင်း၌ အယ်ကိုဟောဆေးရည် ထိုးချပေးလိုက်ရုံနှင့် အာရုံကြောမှာ ယာယီသေသွားသလိုဖြစ်သွားပြီး ရက်သတ္တ တစ်ပတ် နှစ်ပတ်ကြာအောင် ထုံသွားသဖြင့် ဝေဒနာရှင်များ နေသာထိုင်သာ ဖြစ်သွားပါမည်။

အချုပ်အားဖြင့် ကင်ဆာရောဂါသည်များကို မူးယစ်ဆေးစွဲမှာကိုကြောက်ပြီး ဆေးကို မချွေတာကြပါနှင့်၊ သုံးသင့်သူများကို ဖောဖောသီသီ သုံးကြပါဟု ဆရာဝန်ကြီးများက မြင်ကြပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အင်တာလူကင် ၂

ကင်ဆာရောဂါသည်များ
အားထားရမည့် ဆေးတစ်လက်လော

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေမှန်း အသိနှောက်ကျသူအတွက်တော့ ပြဿနာမသေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ မချိမဆန့်နေရတတ်သည်။ ဤလိုရောဂါက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ပြန့်နှံ့ရေပြီး ဖြစ်နေသူများအတွက် အားကိုးစရာဆေးကို ယနေ့သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အထူးကြိုးစားရှာဖွေလျက်ရှိကြသည်။ ကင်ဆာရောဂါကုဆေးကောင်းကို တွေ့ပါပြီဟု ဟိုမှဒီမှ အော်ခဲ့ကြပါသည်။ ဤလိုဆေးအမျိုးမျိုးအနက် အင်တာဖီရွန်ဟု ခေါ်သော ဆေးမှာ အကျော်ကြားဆုံး ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့သော် ဆေးဖိုးက မသက်သာ။ ဆေးတစ်ကြိမ်ထိုးရန် ဒေါ်လာငွေ ၆၀၀၀၀ ကုန်ကျတတ်၏။ ဤဆေးကို ဖောဖောသီသီ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့လျှင် ကမ္ဘာပေါ်မှ လူသားတို့ကို ဒုက္ခပေးနေသော ကင်ဆာရောဂါအပေါ် အနိုင်ယူနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်မှန်းခဲ့ကြသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဤဆေးကို မျိုးရိုးဗီဇ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသော Genetic Engineering နည်းဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရာ ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် ဤဆေးကို ဈေးပေါပေါနှင့် ထုတ်လုပ်ရောင်းချနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ဤလိုအချိန်တွင် ဆရာဝန်တိုင်းက အင်တာဖီရွန်ဖြင့် ကင်ဆာရောဂါသည် အများအပြားကို စမ်းသပ်ခွင့်ရခဲ့ရာ ဆေးက ကင်ဆာရောဂါအားလုံးအတွက် အကျိုးမပြုနိုင်။ ရှားရှားပါးပါးဖြစ်ပွားသော သွေးကင်ဆာကဲ့သို့ ရောဂါမျိုးကိုသာ ကုသပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ တွေ့ခဲ့ကြသည်။

ဒါပေမယ့် ပည ရှင်တွေက ဒွဲမလျော့။ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရတွေကလည်း ကင်ဆာရောဂါ သုတေသန အတွက် ငွေကို ရေလိုသုံးစေလျက်ရှိ၏။ သို့ကြောင့် ယခု ၁၉၈၅ အကုန်တွင် အင်တာလူကင် ၂ ဟု အမည်ပေးထားသော ဆေးသစ်တစ်မျိုး ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဤဆေးဖြင့် ရောဂါလွန်နေပြီးဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါသည် ၂၅ ဦး အပေါ် ကုသခဲ့ရာ ဝေဒနာရှင် ၁၁ ယောက်တွင် ရောဂါအလုံးမှာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ သေးငယ်သွားခဲ့သည်။ ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးမှာ ရောဂါ လုံးဝ ပျောက်ကင်းခဲ့သည်။ အလွန်အားကျစရာကောင်းသော ဆေးဖြစ်၏။ ဤဆေးကို အမေရိကန်နိုင်ငံ အမျိုးသားကင်ဆာရောဂါကုဌာနကြီးမှ ဒေါက်တာ ရိုဇင်ဘတ်နှင့် အဖွဲ့က စတင်တွေ့ရှိခြင်းဖြစ်သည်။

သို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါအတွက် တကယ်အားကိုးလောက်သည့် ကုထုံးကုနည်းတစ်ခုကိုတော့ ရရှိရန် လမ်းစတွေ့ပြီဟု ထင်မှတ်ဖွယ်ရှိပါသည်။ သို့သော် ကင်ဆာဟူသည် အမျိုးကွဲအမျိုးမျိုးရှိသဖြင့် ၎င်းတို့အားလုံးကို အထက်ပ နည်းတစ်ခုတည်းနှင့် ကုသလို့ အောင်မြင်မည်ဟု မဆိုဝံ့သေးပါ။ သို့သော် လမ်းစတော့ရပါပြီ။ မကြာခင် တစ်ချိန်တွင် ကင်ဆာရောဂါအပေါ် အနိုင်ယူသော ခေတ်ကိုရောက်မှာတော့ သေချာပြီဖြစ်၏။

(မြန်မာနိုင်ငံမှ ကျော်ကြားသော ရုင်ရှင်မင်းသားကြီးတစ်ဦး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခဲ့ရာ ဤဆေးဖြင့် ကုသရာတွင် တစ်နှစ်ခန့် အကောင်းပကတိ ဘဝကို ရောက်ခဲ့ပါသေးသည်။)

တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ကင်ဆာရောဂါ

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည်ဆိုသော သတင်းများကို ဟိုမှာဒီမှာဖတ်ရှုရတတ်၍ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လမ်းစဉ်သတင်းမှ တာဝန်ခံအယ်ဒီတာများက ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ကင်ဆာရောဂါအထူးကုဌာနမှ တာဝန်ခံဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဦးတင်မောင်နှင့် မေးမြန်းခဲ့ရာ ဆရာဝန်ကြီး၏အဖြေမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖြေ။ ။''ကျွန်တော်တို့ ဆေးရုံကြီးမှာ သမားတော်ကြီးများနဲ့ စုပေါင်းဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဆေးပညာ သုတေသနအဖွဲ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့က လက်ခံတဲ့ မည်သည့်ဆေးကိုမဆို ကျွန်တော်တို့ လက်ခံဖို့ ဝန်မလေးပါဘူး။ အစဉ်အလာအားဖြင့်တော့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကနေ တစ်ဆင့် မြန်မာသမားတော် သုံးလေးဦး ရောက်လာဖူးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေ့အထိ အားကိုးလောက်တဲ့ဆေးဝါးကို မတွေ့ရသေးပါဘူး''

လမ်းစဉ်သတင်း အယ်ဒီတာများက ရန်ကုန် ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီးမှ မီးယပ်နှင့် သားဖွားအိုင်ရာ သမားတော်ကြီး ပါမောက္ခဒေါ်ခင်စီနှင့် ဆွေးနွေးခဲ့ဖူးရာ ပါမောက္ခဒေါ်ခင်စီ၏အမြင်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

''ကင်ဆာရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်တာကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ အခုလို မတွေ့ဖူးဘူးလို့ ပြောတာဟာ တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကင်ဆာကုလို့ မရဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကုရှုရတာ ရှိလျှင်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကွန်မ မတွေ့ဖူးတာကို ပြောခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ အလျင်က ကင်ဆာရောဂါပျောက်နိုင်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဝါးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သိသိပ်လွန်အားကြီးလို့ ဒီဆေးတွေ ကွယ်ပျောက်ရတာ များလဲ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ကင်ဆာဆေးဘစ်များဟာ ပစ္စည်းဆယ်မျိုးလောက်နဲ့ ဖော်ရတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီဆေးကို တခြား လူတစ်ယောက်ကိုပေးတော့ ဆေးခုနှစ်မျိုးလောက်ပဲပေးပြီး ဒီဆေးဆရာလဲ ကွယ်လွန်သွားရော ဆေးရုံစာစစ်မြစ်လဲပျောက်ရော ဖြစ်ရင်းက ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ဆုံးရှုံးကုန်တာလဲ ရှိပါတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေမှာဘော့ ကင်ဆာမဟုတ်တဲ့ အခြားရောဂါတွေကို ကင်ဆာလို့ခေါ်ပြီး ကုရာမှ ပျောက်သွားတော့ ကင်ဆာပျောက်တယ်လို့ ပြောတာမျိုးလဲရှိပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ဖြစ်ကိုတော့ အနုကြည့်မှန်ဘီလူးများနဲ့ စနစ်တကျ ကြည့်ရှုနိုင်မှသာ သေချာပေါက် သိနိုင်ပါတယ်''

ကင်ဆာရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်သတင်းများ

မုန်လာဥနီနှင့် ကင်ဆာရောဂါ

ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါသည် လူသားတို့ကို ဒုက္ခအပေးဆုံးဖြစ်၏။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်နည်းတစ်ခုဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး သုတေသနတွေ့ရချက်တစ်ခုမှာ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရန် မိုက်တာမင်အေ အမျိုးအနွယ်ဖြစ်သော ကာရိုကင်းဆိုသည့်ဓာတ် ပေါများစွာ ပါရှိသော မုန်လာဥနီနှင့် အလားတူ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အဝါရောင်သစ်သီးများကို ပိုမိုစားသုံးပေးဖို့ဖြစ်၏။

၁၉၅၇ ခုနှစ်က စပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ အစာအာဟာရနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ဆက်စပ်နေပုံကို သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။ ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်များက နှစ်ပေါင်း ၂၀ကျော် လူ ၂၀၀၀ကျော်ကို လေ့လာပြီးသောအခါ မိုက်တာမင်အနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဆက်စပ်နေသည်ကို တွေ့ခဲ့ကြသည်။ လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဝင်းသို့ မိုက်တာမင်အေစတင် အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားလေ့ရှိသော ကာဆိုတင်သည် အဝါရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်

အမြောက်အများပါရှိသည်။ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီး စသည်တို့တွင် ပေါကြွယ်ဝလှသည်။

အဆိုပါ ကာရိတင်ဓာတ် များများစားလေ့ရှိသောလူ ၅၀၀တွင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသူ နှစ်ဦးရှိ၍ ကာရိတင်ဓာတ် အစားနည်းသော လူများတွင်မူ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ ၁၄ ဦး ရှိခဲ့သည်ဟုဆိုသည်။ ကြွက်များတွင် လေ့လာစမ်းသပ်ရာတွင်လည်း ကာရိတင်ဓာတ်က အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်အောင် အကာအကွယ်ပြုသည့် အထောက်အထားများ တွေ့ကြရသည်။

သို့ကြောင့် ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှထုတ်ဝေသည့် လင်းဆက်ဆေးစာစောင်တွင် အဆိုပါသတင်းကို ခေါင်းကြီးပိုင်းမှ တင်ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ တစ်ခု သတိပြုစရာရှိသည်မှာ ဗိုက်တာမင်အဓာတ်က အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါကို အကာအကွယ်ပြုသည်ဆိုသဖြင့် အေဒီဗစ်၊ ငါးကြီးဆီအလုံး စသည်တို့ကို အလွန်အမင်း သောက်သုံးပေးနေဖို့ မဆိုလိုပါ။ ၎င်းတို့ကဲ့သို့သည်ထက် ပို၍ သောက်သုံးမိက အန္တရာယ်ရှိတတ်သေးသည်။ အကောင်းဆုံးက ကာရိတင်ဓာတ် ပေါကြွယ်လှသည့် မုန်လာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုသာ နေ့စဉ် စားသုံးပေးရန်လိုသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

ဆေးသကြားသည် မည်မျှစိတ်ချရပါသနည်း

ဆက်ကရင်ခေါ် ဆေးသကြားသည် ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်၌ ပေါထွန်းခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်ပါပြီ၊ ဆေးသကြားသည် သာမန်သကြားဓာတ်လျော့ပြီး စားသုံးရန်လိုအင်သော ဆီးချိုရောဂါရှင်များနှင့် နွားကိုယ် ဝလွန်းသူများအဓိက မှီဝဲနေရသောဆေးလည်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးသကြားကို ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံး၌ အဖျော်ယမကာ ဖျော်စင်ရာ၌သည်းကောင်း၊ သွားတိုက်ဆေး၊ ပါးစပ်နှင့် ပတ်သက်သော ဆေးပါးများကို ပြုလုပ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် သောက်သုံးနေ့ဆေးမှုး ဖော်စပ်ရာတွင် လည်းကောင်း သုံးစွဲနေသော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသကြားကို သုံးစွဲရာတွင် စည်သည့်အန္တရာယ်မှ မရုတ်ပါဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ယူဆခဲ့ကြသူးပါသည် ဆေးသကြားကို ကြွက်များနှင့် စမ်းသပ်ခဲ့ကြရာတွင်လည်း မည်သည့်အန္တရာယ်မျိုးမှ မတွေ့ခဲ့ကြရပါ၊ သို့ရကြောင့် အရေးကနဦးတွင် အမျိုးသားသိပ္ပံဗေဒယဉ်ကျေးမှုအစားအသောက်ကာဂယ်ရေးကော်မတီ

မှ 'လူသားတစ်ယောက် တစ်နေ့လျှင် ဆေးသကြား တစ်ဂရမ် အလေးချိန်အထိ စားသုံးပါက အန္တရာယ်မရှိပါဟု သက္ကရာဇ် ၁၉၅၅ခုနှစ်အတွင်းက ကျေညာခဲ့ဘူးပါသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ကြွက်များကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာရှည်စွာ ဆေးသကြားကို တိုက်ကျွေးလိုက်သောအခါ ဆေးသကြားကြောင့် သီးခြင်မှတ်တွင် အသားလုံးကလေးများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည် ဆိုသောအချက်ကို တွေ့ခဲ့ကြပါသည်။ စမ်းသပ်ခံကြွက်များတွင်သာမက ၎င်းတို့မှ ပေါက်ဖွားလာသောကြွက်ငယ်များတွင်လည်း ဤရောဂါမျိုး တွေ့ရသည်ဆိုပါသည်။

အထက်ပါသုတေသနတွေ့ရှိချက်များသည် အမေရိကန်နိုင်ငံနှင့် ဂနေဒါနိုင်ငံများ၏ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ၎င်းနိုင်ငံနှစ်ခုစလုံး၌ ပြည်သူကျန်းမာရေးဌာနများအစုံနှင့် ဆေးသကြားက လူသားကို အားအန္တရာယ် မပေးနိုင်စေရန် ဆေးသကြားကို အထိန်းအသိမ်းမရှိ မစားသုံးမိကြစေရန် စည်းကမ်းများချပေးရန် စီစဉ်လျက်ရှိကြပါပြီ။

သို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့အစားအစာရိက္ခာအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်တို့မှ ပညာရှင်များ ပူးပေါင်းကျင်းပသည့် အစာအဟာရထဲတွင် ထည့်သွင်းသုံးစွဲသည့် ဆေးဝါးများဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးမှ ဆေးသကြားနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆေးသကြားကို လူသားတို့အနေနှင့် တစ်နေ့လျှင် ၀-၅ မီလီ ဂရမ်/တစ်ကီလို ဂရမ် အလေးချိန်နှုန်းဖြင့် အန္တရာယ်မဖြစ်ဘဲ စားသုံးနိုင်သည်။ ဆေးဝါးအဖြစ်မှ (ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့လိုသူများအတွက်) တစ်နေ့လျှင် ၁၅ မီလီ ဂရမ် တစ်ကီလို ဂရမ်နှုန်းအထိသာ စားသုံးသင့်သည်ဟု သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။

သို့ကြောင့် ဆေးသကြားသည် လူသားတို့အတွက် အန္တရာယ် လုံးဝကင်းသည်ဟုမဆိုသာ၊ သို့သော် သာမန်အနည်းငယ်မျှ သုံးစွဲကြသူများအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်ဟုမဆိုသာဟု ဆိုရပါမည်။

ယောကျ်ားလေး လိင်တံစာတိပ် အရေပြား ဖြတ်သင့် မသင့်

ယောကျ်ားကလေးများ၏ လိင်တံစာတိပ်အရေပြားကို ဖြတ်သည့် ဓလေ့သည် ကမ္ဘာတစ်ခွင်လုံးတွင် ပြန့်နှံ့လျက်ရှိသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသားများ၏ ခြောက်ပုံတစ်ပုံမှာ ဖြတ်ထားပြီးသား ရှိနေကြသည်။ ဤဓလေ့သည် ယခုခေတ်မှပေါ်လာသောဓလေ့မဟုတ်၊ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း [illegible] ယောကျ်ကတည်းက ဤဓလေ့ရှိခဲ့သည်။ ဂျူးလူမျိုးတို့သည် ဘာသာရေး ထုံးစံအရ မွေးခါစလောက်အရွယ်မှ ခါတနာလုပ်ကြသည်။ အာရပ်လူမျိုးတို့ အကြား တွင်လည်း တမာန်တော်ပိုဘာမက် မဖွားမြင်သေးမီကာလ ကတည်းက ခါတနာ ဖြတ်သည့်

ဖလော့ရှိသည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတစ်ခုထဲတွင် ခါတနာလုပ်သည့် ခွဲစိတ် သူပေါင်း နှစ်စဉ် ကလေးတစ်သိန်းကျော်ကို ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် လည်း နှစ်စဉ်ကလေးနှစ်သိန်းကျော်ကို ခါတနာပြုလုပ်ပေးလျက် ရှိသည်။ များသောအားဖြင့် ဘာသာရေးအယူအဆအရ ခွဲစိတ်ကြသလို အချို့လည်း မိမိတို့ ကလေးကို ဤလိုပြုပြင်ပေးလိုက်မှ စိတ်ထဲက နေသာသလိုလိုဖြစ်သွားပြီး ခွဲစိတ် စေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီလိုခွဲစိတ်ခြင်းသည် လုံးဝအန္တရာယ်ကင်းပါသည်မဆိုသာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၏ မှတ်တမ်းများအရ သူတို့နိုင်ငံတစ်နှစ်တည်းတွင် နှစ်စဉ် ပျမ်းမျ ကလေး ၁၆ယောက်မှာ ခါတနာလုပ်ရာက သေဆုံးကြသည်ဆိုသည်။ ခွဲစိတ်ပြီး အရေးပြား တိုးသွားလို့ဖြစ်ပေါ်သည့်ပြဿနာ၊ လိင်တံစာကိုပါ မှားပြီးဖြတ်မိသည့် ပြဿနာတွေကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရင် ဒီခွဲစိတ်ခြင်းက ရတတ်သည့်ပြဿနာ မှာ မနဲမနေနော်၊ ခါတနာပြုလုပ်ထားသော ယောကျ်ားများတွင် လိင်တံစာကင်ဆာ ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်း နည်းသည်ဟု အဆိုရှိခဲ့သည်။ ခါတနာ လုပ်ထားသော ယောကျ်ားများနှင့် ဆက်ဆံသော ဒုမျိုးသမီးများ၏ သားအိမ်လည်တန်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်းမှာလည်း နည်းသည်ဟု အဆိုရှိသည်။ သို့သော် ဤအယူအဆ တို့ကို ဆရာဝန်တိုင်းက လက်မခံကြဟု။ ဥပမာ ကျားဖားကျွန်းတွင် လူအားလုံး မှာ မူစလင်များဖြစ်ကြပြီး အားလုံး ခါတနာလုပ်သော့ရှိကြသည်၊ သို့သော်လည်း သူတို့ဒေသတွင် ယောကျ်ားလိင်တံစာကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းမှာ အမြင့် ဆုံး ဖြစ်နေသည်။

အီသီယိုးပီးယားနိုင်ငံမှာလည်း ယောကျ်ားတိုင်း ခါတနာ ဖြတ်ကြသည်။ သို့ပေမယ့် သူတို့ဆီက အမျိုးသမီး သားအိမ်လည်တန် ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်သည့် နှုန်းမှာ အမြင့်မားဆုံးဖြစ်နေသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကင်ဆာရောဂါ သုတေသနဌာနမှ သုဒတသနပြုရာတွင်လည်း ကျားလိင်တံစာထိပ်မှ အဖြူရောင် အဖတ်ကလေးများက ကင်ဆာရောဂါဖြစ်တတ်ပါဟုဆိုထားသည်၊ သို့ကြောင့် ယနေ့ဆရာဝန်ကြီးများ၏ အလိုမှာ—

- ယောကျ်ားကလေးများကို ကုန်းမာရေးအတွက် ခါတနာ ပြုစရာ မလို။
- ကလေးအသက် ၂နှစ် ၃နှစ်အရွယ်ဟူ၍ မခွဲလုပ်သူက မသိမသာ ကစားပေးရုံနှင့် လုံလောက်သည်။
- ယောကျ်ားကြီးများအနေနှင့် နွေစဉ် ရေချိုးသည့်အခါ လိင်တံစာ ထိပ်ကို ရေဆေးပေးသင့်သည်။
- ဆီးသွားရန် အခက်ခဲရှိသူများသာ ခါးနာလုပ်ရန် လိုသည်။

လုပ်ငန်းခွင်မှ ရတတ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀၀လောက်ကဖြစ်၏။ လန်ဒန်မြို့မှ ဒေါက်တာ ပေါ့ ဆိုသူက သူတို့နိုင်ငံမှ လူနေအိမ် ကျွန်းခိုး ပြောင်းတိုင်များကို ဆေးကြောသော လုပ်သားများ၏ ခွဲစေ့နှင့် ပေါင်ကြားဘွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထို အချိန်မှစပြီး အချို့လုပ်သားများတွင် လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေအရ ကင်ဆာရောဂါ ပို၍ဖြစ်ပွားကတ်သည်ကို အလေး အနက် သတိပြုကြသည်။

ဓာတ်မှန်ရိုက်သော လုပ်သားများတွင် ကင်ဆာရောဂါ အများဆုံးဖြစ်ပွားခဲ့ဘူးသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး မဖြစ်မီကာလက ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးသို့ ဓာတ်မှန်ရိုက်စက်တစ်လုံး ရခဲ့ရာ သူတွေ အတော်များများမှာ ဓာတ်မှန် ရိုက်ချင်သော ရောဂါတွေ ထခဲ့ကြဘူးသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးရုံကြီးမှဓာတ်မှန်စက်သည် ဆရာဝန်သွန်သည့် လူနာရော၊ ဆရာဝန်မသွန်သည့် သူတွေကိုပါ ရိုက်ပေးခဲ့သည်။ စက်ကြီးရောက်ပြီး လေးငါးဆယ်နှစ်ဆိုလျှင် ဓာတ်မှန်ဌာနမှ လုပ်သား အတော်များများသည် ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံဖြင့် ကွယ်လွန်ခဲ့ကြသည်ဆိုသည်။ သို့ကြောင့် ယခုတော်တွင် ဓာတ်မှန်ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ တင်းကြပ်သော စည်းမျဉ်းများနှင့် ထားရှိရသည်ဆိုသည်။

အလားတူ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုက အနုမြူဓာတ်ခြည်ဓာတ်နှင့် ကင်ဆာရောဂါ ဆက်စပ်နေမှုဖြစ်၏။ လူသုံးနာရီများတွင် ညအချိန် မြင်စေရန် အနုမြူဆေးကို သုတ်ပေးကြရသည်။ ယင်းသို့ နာရီပိုင်ခွက်ကို အနုမြူ ဓာတ်ခြည်ဆေး သုတ်ပေးသော လုပ်သားများတွင်လည်း ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး အပြီးတွင် ဂျပန်နိုင်ငံကို အနုမြူဗုံး ကြဲချရာက ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတွေ ဒုနဲ့ဒေး ရှိခဲ့ဖူးသလို ဖြစ်၏။

ဒုတိယအကြိမ်

အဝတ်အထည်ဆိုးသော ဆိုးဆေးများကို အကာအကွယ်မရှိ ကိုင်တွယ်သော လုပ်သားများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါက ရှိသေးသည်။ ဂျာမဏီနိုင်ငံ ဆိုးဆေးတုတ်လုပ်သောကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှာဆိုလျှင် ဆီးလမ်းတစ်လျှောက်၌ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတွေ ပေါများလွန်းသဖြင့် လုပ်ငန်းကိုယာယီပိတ်သည် အထိ ဖြစ်ခဲ့ဖူး၏။

သို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ အဝတ်အထည်ဆေးဆိုးသော လုပ်သားများမှာ လည်းဆေးဝါးများကို ကိုင်တွယ်ပြီး လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောဖို့ အစားအစာ စားသုံးသည့်အခါ ဇွန်း၊ ခရင်းဖြင့် မှီဝဲဖို့လိုသည်။

ဖဲထီးမှ ဖဲထီးရိုးသံချောင်းများ ဒန်ရောင်စိမ်ပေးသော လုပ်သားများတွင် ဖြစ်တတ်သည့်အန္တရာယ်က ရှိသေးသည်။ ခရီမီယံဓာတ်ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ဖန်များသော် အရေပြား၌ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ယို့ကြောင့် လုပ်သားများ အနေနှင့် ဖဲထီးရိုးသံချောင်း အရောင်တင်သည့် အချိန်တွင် သက်ဆိုင်ရာက အကာအကွယ်အဖြစ် အသုံးပြုရန် ပေးအပ်ထားသော လက်အိတ်တို့ကို အသုံးပြုကြဖို့ လိုသည်။

ရေနံနှင့်ကင်ဆာရောဂါ ဆက်စပ်နေသည့် သတင်းက ရှိသေး၏။ အထူးသဖြင့် ရေနံနှင့် အမြဲတစေ ထိတွေ့နေသော လုပ်သားများတွင် အရေပြား၌ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သည်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် တစ်ချိန်တွင် ပေါများလာမည့် မြန်မာနိုင်ငံမှရေနံလုပ်သားများကို ၍အန္တရာယ်မှကြိတင်ကာကွယ်ဖို့ လိုသည်။

ကတ္တရာစေးနှင့် အရေပြားကင်ဆာရောဂါ ဆက်စပ်နေသည့် အချက်က ရှိသေးသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကတ္တရာစေးခင်းသည့် လမ်းလုပ်သားများသည် အမြဲတမ်း လုပ်ကိုင်သူဟူ၍ အင်မတန်နဲသည်။ အချို့သော နိုင်ငံများတွင် လမ်းလုပ်သားများသည် တစ်သက်ပတ်လုံးလိုလို ကတ္တရာစေးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ရာက အရေပြားတွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ အတော်လေး ပေါသည် ဆိုသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအပူပိုင်းဒေသမှ လယ်ယာလုပ်သားကြီးများတွင် နေရောင်ခြည်ထိဖန်များရာက အရေပြားကင်ဆာရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပုံကို ၍စာအုပ်တစ်နေရာ၌ ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ကွမ်းစားသည့်ဓလေ့

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကွမ်းစားသည့်ဓလေ့သည် နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ရှိခဲ့သည်။ စာရေးသူ ရောက်နေသော ရှမ်းပြည်အရှေ့ဝိုင်းက ပေါင်ပေါ်သားတို့ဆိုလျှင် ကွမ်းကို သာမန်လူသားတို့စားသလို မစားဘဲ ရှားစေးဖြင့် သွားများကို မည်းနက်နေအောင် ပြုပြင်ကြသေးသည်။ ရှားစေးကို သွားများပေါ်တွင် အုံထည့်ပြီး သုံးရက်ခန့် အစာမစား ရေမသောက်ဘဲ နေခြင်းဖြင့် သွားများသည် ကျောက်ကာအနက် ဆေးဆိုးထားသလို မည်းနက်နေလေ့ရှိသည်။ ဒါမှ လှသည်ဆိုပြီး အမျိုးသမီးတို့ငယ်လိုလို ပြုပြင်ခဲ့ကြသည်။

ကွမ်းငုံသည့်ဓလေ့သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်လည်း အများဆုံးရှိ၏။ ကွမ်းရာဆိုင်များကို နေရာတကာတွင် တွေ့ရတတ်သည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ကွမ်းယာထဲတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသော အမွှေးအကြိုင်များသည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ပင် ကျော်ကြားလျက်ရှိ၏။ ကွမ်းစားသည့် ဓလေ့သည် ဆေးလိပ်သောက်သည့် ဓလေ့၊ အရက်သောက်သည့် ဓလေ့များထက် အန္တရာယ်ကင်းသည် ဆိုပြီး ဆရာဝန်များက အားပေးခဲ့ကြသည်။

သို့သော် ဤစကားသည် လုံးဝအန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု မဆိုသာ၊ ကွမ်းတွင်ပါသော ထုံးကျောက် ပါးစပ်ထဲ၌ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသည့် အထောက်အထားများ ရပြီဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ကင်ဆာရောဂါ ထိန်းသိမ်းရေးဌာနက ဆက်လက် သုတေသနပြုလျက်ရှိ၏။

ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေး

"ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင် ကြီး ငယ်တို့၏ ကြိုးစားမှုကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ သုံးပုံတစ်ပုံမှာ သုံးဝမဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရ၏။ သုံးပုံတစ်ပုံကို လုံးဝ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသလို့ရ၏။ ကျန် ရောဂါသည် သုံးပုံတစ်ပုံကိုမူ အလွန်အမင်း မခံစားရလဲ ဘဝကူးကောင်းအောင် အကူအညီ၀ေ နိုင်သောခေတ်ကို ရောက်ပြီဖြစ်၏။

ယနေ့ ပညာရှင်များ၏ သုတေသနပြုမှုများကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအရင်းအချို့ကို တိတိကျကျ နားလည်ကြရပြီဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်နှင့် ကွမ်းနှစ်မျိုးကို ဖြတ်လိုက်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်သော နည်းကောင်းများဖြစ်၏။

ဒုတိယ ကာကွယ်နည်းမှာ ကင်ဆာရောဂါကို ရောဂါဖြစ်ခါစ အခြေတွင် သိရှိခြင်းဖြစ်၏။ အရေပြားကင်ဆာ၊ ပါးစပ်တွင်း ဖြစ်ပွားသောကင်ဆာ၊ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ၊ စအိုကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆီးလမ်း (ပရောစတိတ် ဂလင်း) ကင်ဆာရောဂါစသည့် ရောဂါအများစုကို ရောဂါဖြစ်ခါစတွင်သာ ဆရာဝန်များက တွေ့ရှိရမည်ဆိုပါက ရောဂါကို လုံးဝကင်းစင်သည်အထိ ကုသလို့ရသောခေတ်ဖြစ်၏။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူ ၃၇ သန်းရှိ၏။ သူတို့အများစုမှာ သူပုန်ခံစားနေရသော ဝေဒနာအကြောင်း လုံးဝ မသိကြချေ။ ခေတ်မီဆေးစနစ်များဖြင့် ကုသမှုလည်း မခံကြရချေ။ သို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးအနေနှင့် ဒုတိယအကြိမ်

- ကင်ဆာရောဂါဆိုတာနှင့် သေရဘော့မည့် ရောဂါဝဲဆိုသည့်အစွဲမျိုးကို ဖယ်ရှားပြီး

- ယနေ့ ကင်ဆာရောဂါဆိုသည်မှာ ကာကွယ်လို့ရ၏။ ကာကွယ်ရန် နည်းတွေကလည်းမခက်ခဲ

- ရောဂါသည် သုံးပုံတစ်ပုံကို လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကာကွယ်လို့ရပြီဆိုသော အချက်များကို လုပ်သားပြည်သူတိုင်းအား သိရှိရန် ပညာပေးဖို့လိုသည်ဟု တစ်ဖွဖွ ပြောနေကြခြင်းဖြစ်၏။

မြန်မာနိုင်ငံတို့လို တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများတွင် အရေပြားကင်ဆာ၊ ပါးစပ်တွင်းကင်ဆာ၊ အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာနှင့် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာရောဂါလေးမျိုးမှာ အများဆုံး ဖြစ်ပွားလျက်ရှိ၏။အသက် ငါးနှစ်အောက် အရွယ် ကလေးဘဝတွင် ကူးစက်ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် အသက်သေလျှင်သေ မသေလျှင် နောက် ကြီးလာသူအားလုံးမှာ ကင်ဆာရောဂါကြောင့် အဓိက သေဆုံးကြရပါသည်။ နိုင်ငံတစ်ခုသည် စီးပွားရေး တိုးတက်ခဲ့သည်နှင့် အမျှ လူသားတို့၏ သက်တန်း တိုးတက် ရှည်လာသည်နှင့်အမျှ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းမှာသည်း တစ်ရှိန်ထိုး တိုးတက်လာစမြဲဖြစ်၏။ မြန်မာနိုင်ငံတို့လို စီးပွားရေး အရှိန်အဟုန်နှင့် တိုးတက်စပြုနေသော နိုင်ငံများမှာဆိုလျှင် ပိုပြီး သိသာလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းထိုးပိုင်းကို မရောက်သေးမီ ယခုလိုအချိန်လောက်က ကြိုတင်ကာကွယ်ကြရမည်ဖြစ်၏။

ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရေးတွင် မကောင်းသည့် အကျင့်ဓလေ့များကို ယခုအချိန်မှ စတင်ပြုပြင်ကြဖို့လိုသည်။ ယနေ့ ပညာရှင်များ၏ အလိုအရစီးကရက်သောက်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း၏ ရောဂါဖြစ်ပွားရာ အဓိက အကြောင်းအရင်းတစ်ခုဖြစ်၏။ ကွမ်းစား ဆေးငုံသည့်ဓလေ့သည် ခံတွင်၌ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်း တစ်ခုဖြစ်ပြန်သည်။

အဆိုပါ ဓလေ့နှစ်ခုကို ဖြတ်လိုက်ရုံနှင့် ကင်ဆာရောဂါအများစု၏ အဓိက အကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ဤအချက်ကို လူတိုင်း သိရှိနားလည်အောင် ပြော ဟောပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေလိုသည်။ နောက်ပြီး

- သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ
- ရင်သားကင်ဆာနှင့် ဒုကိယအကြိမ်
- ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ

သုံးမျိုးမှာ ရောဂါဖြစ်ခါစတွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိဖိုကိစ္စမှာ ခက်ခဲသည့် ကိစ္စမဟုတ်ချေ။ ငွေ ထောင်နှင့် သိန်းနှင့် အကုန်ခံပြီး စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် စက်ကိရိယာတွေကို ဝယ်ယူဖိုလည်မလို၊ ဆရာဝန် ဆရာမများကသာ လက်ကို လက်အိတ်စွပ်ပြီး စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် စမ်းသပ်ပေးဖို့လိုသလို သက်ဆိုင်သူတွေကလည်း မိမိကိုယ်ကို အစမ်းခံကြဖို့သာလိုသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာနှင့် အရေပြားကင်ဆာ ဆိုသည်မှာ ရောဂါဖြစ်ခါစတွင် ကြည့်လိုက်ရုံနှင့် မြင်တွေ့နိုင်သလို ရင်သားကင်ဆာ၊ စအို ကင်ဆာနှင့် ယောက်ျားဆီးလမ်းကင်ဆာဆိုသည့် ကင်ဆာသုံးမျိုးကို လက်ဖြင့်စမ်းသပ်ရုံနှင့် ရောဂါဖြစ်ခါစတွင် အတိအကျ ကြိုတင်ပြော ဟောနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ အဓိက တဘော့ ကင်ဆာရောဂါဆိုသည်မှာ ကြောက်စရာမဟုတ်

ကင်ဆာရောဂါ၏ ရှေးဦးလက္ခဏာ ၇ခု

၁။ ဆီးနှင့် ဝမ်းသွားသည့် ဓလေ့ပြောင်းလဲခြင်း

၂။ အနာတစ်ခုဖြစ်ပြီး အလွယ်တကူမကျက်လျှင်

၃။ မမျှော်လင့်သော နေရာမှ သွေး လို့မဟုတ် အရည် ယိုစီးလျှင်

၄။ ရင်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာတွင် အလုံးအခဲ အဖုအသီး ကစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လျှင်

၅။ အစာမကြေခြင်း သို့မဟုတ် အစာမျိုချရ အခက်အခဲတွေ့လျှင်

၆။ ပင်ကိုယ်ရှိသော အရေပြားပေါ်ကမွဲက အသွေးအရောင် ပြောင်းလဲမှုပြလျှင်

၇။ ချောင်းဆိုးပြီး အသံဝင် ဝေဒနာသည်ပျောက်ကင်းရန်အချိန်ထက် ကျော်လွန်သော်

ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။အနီးဆုံးဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ ပြသ[illegible]သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ရောဂါဖြစ်ခါစတွင်တွေ့ရလေ့အောင်

၁၉၇၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ တရုတ်နိုင်ငံ ဟိုင်နင်းပြည်နယ်တွင် စအိုဝတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ကင်ဆာရောဂါ .တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား ၁၃၀၀ သည် ပြည်နယ်တဝန်းရှိ လူကြီးပေါင်း နှစ်သိန်းကျော်ကို တွေ့ဆုံပြီး စအိုတွင် ကင်ဆာရောဂါ ရှိမရှိ ဂို ဝမ်းဗိုက်ကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ စအိုထဲလက်ညှိုးထည့်သွင်းစမ်းသပ်ခြင်း၊ မစင်တွင် သွေးပါမပါကို စမ်းသပ်ခြင်းဆိုသည့် နည်းများဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ကြရာ လူပေါင်း ၄၁ ဦးတွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနေကြပြီး ၃၄ ဦးတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယူဆရပြီး လူ ၂၇၀၁ ဦးတွင် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ကင်ဆာ ဖြစ်လိမ့်မည် ဟူသော အနေအထားတွင် ရှိသည်ကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့ကြသည် ဆိုသည်။

တရုတ်နိုင်ငံ ရှန်ဟိုင်းမြို့တော်ရှိ သိန်းပေါင်းများစွာသော အထည်အလိပ် စက်ရုံမှ အမျိုးသမီးများတွင် သားအိမ်၌ ကင်ဆာရောဂါ ရှိမရှိကို သားအိမ်ဝမှ စီးဆင်းသော အရည်ကို စမ်းသပ်နည်းဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ရာ အမျိုးသမီး ကင်ဆာရောဂါသည် ၅၀၂ ဦးကို ရောဂါဖြစ်ခါစတွင် တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ရောဂါလက္ခဏာ အတိအကျ မဖြစ်ပွားမီကာလမှာပင် အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသပေးနိုင်ခဲ့ကြသည် ဆိုသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အမျိုးသား ကင်ဆာရောဂါကု ဌာနနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ ကင်းဘာဒ် အသင်းကြီးတို့က စုပေါင်းပြီး ၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးပေါင်း ၂၇၀၀၀၀ ဦးကိုရင်သားခွဲ ကင်ဆာရောဂါ ရှိမရှိကို နောက်ဆုံးပေါ် မယ်ဒိုဂျာဖီခါ ဓာတ်မှန်နည်းဖြင့် ရောဂါ ရှာဖွေခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၁၉၇၅ ခုနှစ် တစ်နှစ်တည်းတွင် ယောကျ်ားမိန်းမ လူသုံးသန်းခန့်ကို အစာအိမ်၌ ကင်ဆာရောဂါ ရှိမရှိကို အစာအိမ်ထဲ ပိုက်ထည့် ဓာတ်မှန်ရိုက်သည့်နည်းဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ကြသည် ဆိုသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အိရန်နိုင်ငံတွင်လည်း ၁၉၇၀ ခုနှစ်အတွင်းက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပါရဂူ အဖွဲ့က ဦးဆောင်ပြီး လူပေါင်းများစွာတွင် အစာမျိုလမ်း၌ ကင်ဆာရောဂါ ရှိမရှိကို အစာအိမ်ထဲ ပိုက်ထည့်ပြီး ကြည့်သည့်နည်းဖြင့် ရောဂါရှာဖွေခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုသည်။

သိရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင်လည်း ၁၉၈၀ ခုနှစ်အတွင်းက လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သားများက ပါးစပ်တွင် ကင်ဆာရောဂါ ရှိမရှိကို နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံး၌ ရှာဖွေကုသပေးယူက်ရှိ၏။

ဤကား ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ခါစတွင် တွေရှိအောင် ရောဂါရှာဖွေနေကြသည့် သတင်းအချို့ဖြစ်၏။

ကင်ဆာရောဂါဆိုသည်မှာ ကာကွယ်လို့ရ၏။ စီးကရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းဆေးတို့ကို ဖြတ်လိုက်ရုံနှင့် ရောဂါကို ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်၏။ သို့သော် လက်တွေကျတော့ လူတွေက စီးကရက်ကိုဖြေတ်နိုင်။ သို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ခါစတွင် ကုသနိုင်ဖို့ ဆရာဝန်တွေက ကြိုးစားနေရခြင်းဖြစ်သည်။

သို့သော် အဆိုပါ ရောဂါမဖြစ်မီ ရောဂါရှာဖွေသည့်နည်းများကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ လုပ်ရသောတာဝန်မှာ မသေးလှဲချေ။ ဥပမာ၊ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အတွေ့အကြုံအရ သူတို့ဆီမှာ လူပေါင်း ၃၃၀၀၀ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်သည့်နည်းဖြင့် စမ်းလိုက်မှ လူ ၇၀၀၀ လောက်မှာ အောက်အဆင့် စမ်းသပ်နည်းများဖြင့် စမ်းသပ်ပေးဖို့ လိုသည်။ ၎င်းတို့အနက် လူ ၆၄၀၀ ယောက်သာ အဆင့်ဆင့်စမ်းသပ်နည်းများကို စမ်းသပ်ခံကြသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှ ရောဂါဖြစ်နေသူ လူ ၁၂၃ ဦးကို တွေ့ကြရသည်ဆိုသည်။

သို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ခါစတွင် ရှာဖွေကြဖို့ကိစ္စမှာ အပြောလွယ်သလောက် ပညာ ရှင်တွေလိုသလို နောက်ပိုင်းမှ ငွေကို တောင်လိုပုံပြီး လိုက်ပေးဖို့ လိုသေးသည်။ သို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများအဖို့ ကင်ဆာရောဂါကို ဖြေစ်ရသေးမီ လူသားများကို ကြိုတင်စမ်းသပ်သည့်နည်းများကို အသုံးမပြုနိုင်သေး။ ရောဂါဖြစ်ခါစက လက္ခဏာများကို လုပ်သားပြည်သူအများကို ကြိုတင်သိရှိအောင် လုပ်နေကြပေးဦးမည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ပညာရှင်များက အကြံပြုထားပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စ လက္ခဏာများကို သိရှိခြင်းပင်လျှင် ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ရာရောက်ပြီဖြစ်၏။

တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံများတွင်မူ အောက်ပါဇယားအရ ကင်ဆာရောဂါ ကြိုတင်စမ်းသပ်ရမည့်နည်းနှင့် အချိန်ကာလကို သတ်မှတ်ထားရှိကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက်အရွယ်အလိုက် ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခံကြရသလို သူတို့နိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါ ရှိမရှိကို စစ်ဆေးခံကြရန် အကြံပြုထားပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ဖွန် ၁–၄
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ဖွန်
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ဖွန်
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ဖွန်းပဲ
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ၀၆ ဖွယ်ရာ
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ၀၆ ဖွယ်ရာ
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ၀၆ ဖွယ်ရာ
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ၀၇ ဖွယ်ရာ
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ၀၆–၁၄ ဖွယ်ရာ
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ၀၆ ဖွယ်ရာ
၅/ ၁၀၀	၀၆–၀၂ ဖွယ်ရာ
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ၀၂ ဖွယ်ရာ
၅/ ၁၀၀	ဖွန် ၀၆–၀၂
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ၀၂ ဖွယ်ရာ
၅/ ၁၀၀	ဖွန် ၁၅–၀၂
၅/ ၁၀၀	ဖွယ်ရာ ဖွန် ၁–၄

ဖွယ်ရာ ဖွန် ၁–၄

ဖွယ်ရာ ဖွန်းပဲ

ဖွယ်ရာ ဖွန်

ဖွယ်ရာ ဖွန်

ဖွယ်ရာ ဖွန်

ဖွယ်ရာ ဖွန်းပဲ

ဖွယ်ရာ ဖွန်

ဖွယ်ရာ ဖွန်

ဖွယ်ရာ ဖွန်းပဲ

ဖွယ်ရာ ဖွန်းပဲ

ဖွယ်ရာ ဖွန်

ဖွယ်ရာ ဖွန်

ဖွယ်ရာ ဖွန်

ဖွယ်ရာ ဖွန်



ခါးနာ-အကြောတက်-နောက်ကြောတင်း ဝေဒနာစု

သင့်ကိုယ်သင် ဖြန်လေ့လာကြည့်ပါ

သင်ဟာ ခါးနာ နောက်ကြောတက်ဝေဒနာ ဖြစ်တော့မည့်လူလား

တိုးတက်မှုကြောင့် ကောင်းတာတွေ အများကြီးဖြစ်စေ၏။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းမှာ ပြဿနာတွေလည်း တွဲလာလေ့ရှိ၏။ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အမြင်အရ လူသည် ဤကမ္ဘာပေါ်၌ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀၀၀ ကျော်ခဲ့ပြီဖြစ်၏။ သို့သော် လွန်ခဲ့သော နှစ်တစ်ရာအတွင်းမှသာ လူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီးဖြစ်ခဲ့၏။ တော်လှန်ရေးတစ်ရပ် ဖြစ်ပွားခဲ့၏။ လွန်ခဲ့သော တစ်ချိန်က လူသည် မိမိ၏ခြေလက်ကို အားကိုးအားထားပြုခဲ့၏။ ယခုခေတ်ကျတော့ လူတွေက စက်တွေကို စေခိုင်းလျက်ရှိ၏။ လူသည် ဆိတ်ငြိမ်သော ကျေးလက်ဒေသတွင် နေထိုင်ခဲ့ရာက ပြဿနာပေါင်းစုံစုဝေးရာ မြို့ပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လာခဲ့၏။

ဒီလိုအပြောင်းအလဲမျိုးကို တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံများတွင် ပိုပြီးသိသာမည်။ မော်တော်ကားအမျိုးမျိုး တစ်စတစ်စ လူသားတို့အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်၌ သက်သာအောင် အကူအညီပေးနိုင်သော စက်ပစ္စည်းတွေ အလျှံပယ်ရှိ၏။ ဆေးပညာမှာဆိုလျှင် တီဘီရောဂါ၊ ကလေးအကြောသေရောဂါ၊ ဆုံဆို့နာရောဂါနှင့် အခြား ကူးစက်ရောဂါ အတော်များများကို ကင်းစင်အောင် အနိုင်ယူ ရရှိပြီးဖြစ်၏။ ဒါပေမယ့် ဤသို့ အောင်မြင်မှုတွေအကြားက ပြဿနာတွေ ပေါ်ထွက်လျက်ရှိ၏။ ဒီလိုဒေသတွေမှာ လူတွေ၌ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း မရှိရာမှ ပေါ်ထွန်းရသော ရောဂါတွေ ဒီလိုင်းပမာ တိုးတက်လျက်ရှိသည်။ နွေကုယ် လှုပ်ရှားမှုနည်းရာက၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း လျော့နည်းရာက ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဒေါသဖြစ်စရာတွေ စုံနှောင်း စသည့် အချက်များက ရောဂါတွေ မဖြစ်ဖြစ်အောင်

အားပေးလျက်ရှိ၏။ အမေရိကန်နိုင်ငံသားနှစ်ဦးလျှင် တစ်ဦးမှာ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု နည်းနေသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ ယခု ဤစာအုပ်ကိုဖတ်နေသူကိုယ်တိုင်လည်း ဤလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးစာရင်းတွင် ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နေပါလိမ့်မည်။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ဤလိုလူမျိုးစာရင်းထဲ ဝင်နေပြီဆိုပါက သင်၏ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ အချိန်တန်ပြီဟု ယူမှတ်ရပါမည်။ လူသားတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု ပြုသင့်သလောက် မပြုခြင်းသည် ခါးနာခြင်း၊ နောက်ကြောတက်၊ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက် ဆိုသည့် ဝေဒနာစုကို ရရှိမည်မှာ သေချာ၏။ ထိုမှတစ်ဆင့်တက်ပြီး စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ အစာအိမ်တွင် အနာဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးချို ရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါစုံကိုပါ အပိုဆုအဖြစ် ရရှိတတ်၏။

အထက်ပါ ရောဂါဝေဒနာများကို ''ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုနည်းရာကဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာစုံ''ဟု အမည်ပေးသင့်၏။ ဤဝေဒနာစုကို ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်မြင့်ပါသည်ဆိုသော လူသားစုတွင် အများဆုံးဖြစ်ပေါ်၏။ ဒါပေမယ့် ကံကောင်းပါ၏။ အထက်ပါ ဝေဒနာစုကို ကာကွယ်လို့ရ၏။ သင့်ကိုယ်သင် အထက်ပါ လူမျိုးစုစာရင်းတွင် ပါနေခြင်း ရှိမရှိကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးသောနည်းတွေရှိ၏။ ယခုဖော်ပြမည့် စမ်းသပ်နည်း ၆ မျိုးဖြင့် စမ်းကြည့်လို့ရ၏။

ဤစမ်းသပ်နည်းများသည် ''ခရော့-ဝေဘာ'' စမ်းသပ်နည်းအဖြစ် ဆေးပညာလောကတွင် ကျော်ကြားလျက်ရှိ၏။ အသက်အရွယ်မရွေး အရပ် အမြင့် အနိမ့်မဟူ အလေးချိန် အနည်းအများ မခွဲခြားဘဲ ကလေး လူကြီး အတူတူ စမ်းလို့ရ၏။ ဤစမ်းသပ်နည်းများဖြင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှကြွက်သားမှာ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမောင်းကို အချိုးကျ ထိန်းနိုင်သိမ်းနိုင်ခြင်း ရှိမရှိကို ပြောပြမည်ဖြစ်၏။

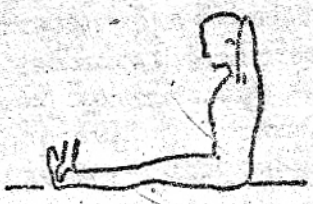
ယခုဖော်ပြမည့် စမ်းသပ်နည်းများကို သင်ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်မှုခံယူရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သက်သက်သာသာ အနားယူပါ။ စိတ်နှလုံးကို လျှော့ချထားပါ။ အလျင်လိုစရာမလို၊ အတင်းအမေ့ ကြိုးစားစရာမလိုပါ။ စာရွက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အညွှန်းအတိုင်းလိုက်နာ။ (သင့်တွင် နဂိုက ခါးနာတတ်သူ သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းချက်ရှိသူဖြစ်ပါက သင်၏ ဆရာဝန် ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံပြီးမှ စမ်းသပ်ပါ။)



ကြမ်းပြင်ပေါ် ပက်လက်လှန် အိပ်ချပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လည်းပင်း အနောက်သို့ ကွေးထားပါ။ ခြေလောက်နှစ်ဖက်ကို စန်စန်ထားပြီး ထိထားပေးပါ။

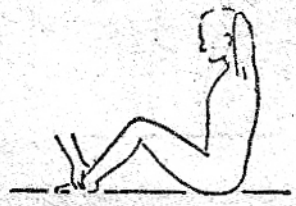
ဒုတိယအကြိမ်

ပြီးလျှင် ဒူ များကို လုံးဝမကွေးစေပဲ၊ ခြေနှစ်ဖက်ကို မြောက်တင်လိုက်ပါ၊ ခြေဖနှောင့်သည် ကြမ်းပြင်အထက် ၁၀လက်မရှိအောင် မြင့်နေပါစေ။ ဤအနေအထားအတိုင်း ၁၀စက္ကန့် အချိန်ကြာအောင် မြှင့်ထားနိုင်ပါက ပထမအဆင့်စာမေးပွဲ အောင်ပြီဖြစ်၏။ ဤနည်းက သင်၏ တင်ပါးဆုံမှ ကြွက်သားများအား ရှိမရှိကို အဖြေပေ ခြင်းဖြစ်၏။



ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြန်အိပ်ပြီး ယခင်အတိုင်း လက်နှစ်ဖက်ကို လည်ပင်းအနောက်တွင် ကွေးထားပေးပါ။ သင်၏ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို သင့်မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က လက်ဖြင့် ဖိထားပေးပါ၊ သင်တစ်ယောက်ထဲ ရှိပါက ပရိဘောဂ တစ်ခုခုတွင် ခြေထောက်ကို မကြွနိုင်အောင် ချိတ်ထားလိုက်ပါ။ အိပ်နေရာက ဒူးကို မကွေ ဘဲ ထထိုင်ပါ။ တစ်ချိန်ထဲ ကြိုးစားလိုက်ရုံနှင့် ထိုင်နိုင်ပါက သင်သည် ဒုတိယစာမေးပွဲအောင်ပြီဖြစ်၏။

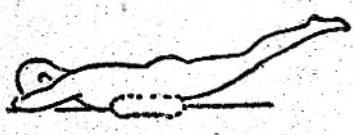
ဤစမ်းသပ်နည်းက သင်၏တင်ပါးမှ ကြွက်သားများနှင့် ဝမ်းဗိုက်မှ ကြွက်သားများသည် ပူးပေါင်းပြီး သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းနိုင် စွမ်းအင်ကို ပြ၏။



ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြန်အိပ်ချပြီး လက်များကို ယခင်အတိုင်း လည်ပင်းအနောက်တွင် ကွေးထားပေးပါ။ ဤတစ်ကြိမ်တွင် သင်၏ဒူးများကို ကွေးထားနိုင်သည်။ အဖော်တစ်ယောက်က ခြေနှစ်ဖက်ကို ဖိထား ပေးပါစေ။ ဤအနေအထားမှ ထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဤစမ်းသပ်နည်းက သင်၏ဝမ်းဗိုက်ကြက်



ကြမ်းပြင်ပေါ် မှောက်လိုက်ပါ။ ခေါင်းအုံးတစ်လုံးကို ဝမ်းဗိုက်အောက်တွင် ခုထားပေးပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လည်ပင်းအနောက်တွင် ထုံးစံအတိုင်းချိတ်ထားလိုက်ပါ၊ သင်၏အဖော်တစ်ယောက်က သင်၏နောက်ကျောနှင့် ခြေထောက်များအပေါ် ဖိထားပေးပါ။ ဤအနေအထားတွင် ဦးခေါင်းနှင့်ရင်ဘတ်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ၁၀စက္ကန့်ကြာအောင် မြင့်မြှောက်ထားကြည့်ပါ။ ဤစမ်းသပ်နည်းက သင်၏ နောက်ကြောမှ ကြွက်သားတို့၏ စွမ်းပကားကို ပြ၏။



ခေါင်းအုံးတစ်လုံးပေါ် ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် မှောက်ရက်အိပ်၊ လက်နှစ်ဖက်ကို နဖူးအောက်တွင် ကွေးထားပေးပါ။ သင်၏မိတ်ဆွေတစ်ယောက် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းထို ဖိထားပေးပါစေ။ ဤအနေအထားမှ ဒူးနှင်ဖက်ကိုမကွေးဘဲ ခြေနှစ်ဖက်ကို မြှောက်တင်လိုက်ပါ။ ၁၀ စက္ကန့် အချိန်ကြာအောင် တောင့်ထားပါ။ သင်၏နောက်ကြောအောက်ပိုင်းမှ ကြွက်သားများ၏ စွမ်းအင်ကို ဤနည်းက အဖြေပေး၏။



နောက်ဆုံးစမ်းသပ်သည့်နည်းဖြစ်၏။ မတ်တတ်တည့်တည့် ရပ်လိုက်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ထိနေပါစေ၊ စိတ်ကိုလျော့ပြီး လက်နှင်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်ကို ထိအောင် (ဒူးကိုမကွေးဘဲ) ဆန့်ထုတ်ကြည့်ပါ။ ဤစမ်းသပ်နည်းက သင်၏ နောက်ကြောနှင့် ခြေထောက်များမှ ကြွက်သားများ၏ ဆန့်ထုတ်နိုင်စွမ်းအင်ကိုပြ၏။ ဤနည်းကို မပြုလုပ်နိုင်ပါက သင်၏ ကြွက်သားများ တိုနေကြပြီး တောင့်တင်းနေကြ၏ဆိုသည့် သဘောကိုပြ၏။ သင်၏လက်များ တိုနေရန်သော်လည်းကောင်း၊ ခြေထောက်က ရှည်နေ၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ရသည်ဟု မယူဆလေနှင့်။

အထက်ဖေါ်ပြပါ ခရေဒ–ဝေဘာ စမ်းသပ်နည်းများသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြွက်သား ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို အတိအကျပြ၏။ အထက်ပါ စာမေးပွဲ ၆ မျိုးစလုံးကို အောင်မြင်ပါက သင့်မှာ ကျန်းမာရေး အခြေခံနှင့် ပြည့်စုံသူဟု ယူဆနိုင်မည်ဖြစ်၏။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အသေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းရန် ကြွက်သားစွမ်းအင် အလုံအလောက်ရှိသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ အထက်ပါ ၆ မျိုးထဲမှ တစ်မျိုးမျိုးကို မအောင်မြင်ပါက သင့်ဆီမှာ လေ့ကျင့်ခန်းယူဖို့ လိုသေးသည် သို့မဟုတ် သင့်ဆီမှာ စိတ်ထားတင်းကြပ်လွန်းနေပြီ၊ ပြုပြင်ရန်လိုသည်ဟု ပြ၏။ အထက်ပါ စမ်းသပ်နည်းတစ်ခုခုကို အောင်မြင်ရန် အခက်အခဲ ရှိနေလျှင်ပင် သင်၏ ကြွက်သား ကျန်းမာရေး အခြေအနေသည် အားရကျေနပ်စရာ မရှိသေးဟုယူ ဆပါသည်။

ဆေးပညာရှင်များ၏ အလိုအရ ခါးနာရသော ဝေဒနာရှင်များအနက် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကြွက်သားအားလျော့နေ၍ ဖြစ်ကြရသည်ဆိုသည်။ အထက်ပါ စမ်းသပ်ခြင်း ၆ မျိုးအနက် တစ်မျိုးမျိုးကို မအောင်မြင်သော သူများသည် တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်တွင် ဤအတိုင်း ဆက်နေပါက ခါးနာရောဂါရမည့်သူမှာ သေချာ၏။ နောက်ပြီး ခါးနာခြင်းသည် ရောဂါအုပ်စု၏ အစသာဖြစ်၏၊ ၎င်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများဖြစ်သော နောက်ကြောတက်ခြင်း၊ အစာအိမ်၌ အနာဖြစ်ပြီး အစာမကြေ လေအောင့်တတ်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာမျိုး စုံမှာ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် လိုက်ပါလာမည်မှာ သေချာ၏။

အကြောတက်သည်ဆိုသော ဝေဒနာမှာလည်း ပေါ့ပေါ့ဘာမှတန်တဲ့ဝေဒနာ မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ခံစားရူးသူတိုင်း သိကြ၏။ ကျန်ဝေဒနာသည် လည်ပင်းအစမှ ခါးအဆုံးအထိ မည်သည့်နေရာကမဆို စတင်ဖြစ်ပွားတတ်၏။ နောက်ကျောကစပြီဆိုပါက ခေါင်းပါ ကိုက်လာ၏။ စာကြည့်လို့မရလောက်အောင် မျက်လုံးတွေကိုပါ ဒုက္ခပေး၏။ နောက်ကျောမှ သပ်ကြိုးတစ်ချောင်း ဝင်နေသလို အလွန်နေရခက်သော ဝေဒနာဖြစ်၏။ အုန်းလွဲသည်ဆိုသော ဝေဒနာမှာ ဤရောဂါအုပ်စုဝင် ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်၏။ ရက်သတ္တတဲ့ပါတ်လောက်မှာ မျက်ရည်ကျလောက်အောင် နာကျင်နေတတ်၏။ အဆုံးဆုံးကတော့ ခါးအောက်ပိုင်းမှ နာခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်တမ်း ခါးနာဝေဒနာ ခံစားနေရသူအဖို့ ဒီတစ်သက် ငါလမ်းလျှောက်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ဟု ထင်မိလောက်အောင် အခြေအနေဆိုးဝါး၏။ သင်၏နောက်ကြောမှ ကြွက်သားများသည် အားအင် ချိနဲ့နေပါက ခါးနာသည့်ဝေဒနာကို အချိန်မရွေး ခံရမည်ဖြစ်၏။

တစ်သက်ပတ်လုံး စိတ်ထဲက အလိုမကျဖြစ်ရသော စိတ်သောကဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ဟူသမျှသည်း ဤခါးအင်းမှသာ၍ ဒုက္ခပေး၏။ တကယ်တန်း ခါးနာနေသူတစ်ယောက်အဖို့ ခါးကို ဆန့်ထားလို့လည်း မရ၊ ကွေးထားလို့လည်း မဖြစ်နိုင်၊ ဘယ်လိုမှ လှုပ်ရှားလို့မရလောက်အောင် အနေရ ဆိုးစေ၏။ ခါးအချုးထဲမှာ ခါးချွန်တစ်ချောင်း ဝင်ထိုးထဲသားလို ခံရခက်စေသော ဝေဒနာဖြစ်၏။ ဝေဒနာ သက်သာစေလိုခြင်း ကုသားလိုင်းပေါ် သွားထိုင်လိုက်လေခြင်း၊ ခါးထဲကပါ နာလာမည်ဖြစ်၏။ မနာကဆုံး အဝယာပေါ် ဘုံးဘုံးသွေးတို့၏။

ပြီးနောက် ပြန်ထလို့မရဘော့ချေ။ ချေထောက်များကိုလည်း လှုပ်၍မရ၊ ကုတင်ပေါ်တွင် နဲနဲကလေး လှုပ်လိုက်ကာနှင့် ခါးထဲက နာ၏။ ကုတင်ဘေး၌ လူတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်သွားသည့် လှုပ်ရှားမှုကိုပင် မခံနိုင်၊ ထို့ကြောင့် ဆေးရုံပေါ် ရောက်သွား၏။ ဆရာဝန်က ဆေးထိုး ဆေးပေး၏။ ကုတင်ပေါ်၌ သစ်သားပြားကို ခင်းပေးပြီး အပေါ်၌ ပက်လက်လှန် အနားယူစေ၏။ ရောဂါသက်သာသွား၏။ ထို့ကြောင့် အလုပ်ထဲပြန်ဝင်၏။ ဒါပေမယ့် ရက်မကြာ တစ်လနှစ်လလောက်သာ ကောင်း၏။ ပြီးတော့ ခါးထဲကပြန်နာ၏။ ဒီလိုနှင့် ခါးနာသည့်ဝေဒနာများ ဂျာအေး သူ့အမေရိုက်သလို ဆရာဝန် ဆေးခန်းနှင့်နေအိမ်မှာ လမ်းဖေါက်ထားရလောက်အောင် ဖြစ်နေတတ်၏။

သို့ကြောင့် ခါးနာ နောက်ကြောဘက်တတ်သူများသည် အကိုက်အခဲသက်သာစေသော လေးဝါးများဖြင့်သာ မတင်းတိမ်ကြပဲ ရောဂါဖြစ်ရသည့် အခြေခံ အကြောင်းအရင်းကို သဘောပေါက်ကာ အခြေခံမှ ပြုပြင်ကြဖို့ လိုပါသည်။

မြို့ပေါ်နေ လူသားများ၏ဘဝ

ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်း မရှိ

စိတ်ပင်ပန်း စရာ တွေဆုံရ၏။

ဒေါသဖြစ်သောစိတ် ကြောက်လန့်ထွက်ပြေး လိုသောစိတ် များကို ထိန်းချုပ်ထားရ၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါဖြစ်၏။

စိတ်ဝေဒနာ ဖြစ်၏။

တင်းမာလာသော စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

ခါးနာ နောက်ကြောဘက် ဝေဒနာစု။

ရတိယအကြိမ်

ပျို ပျို အို အို ကစား

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှုမရှိသော လူများသည်
သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ဖို့လမ်းပိုသည်။

စာရေးသူ၏ ဖခင်သည် မော်လမြိုင်မြို့၌ လမ်းလျှောက် ပြေးလွှားရာတွင် နာမည်ကြီး၏။ အသက် ၆၀ ကျော်လာသောအချိန်၌ နေ့စဉ် ၁၀ မိုင်လောက် ခရီးရှိသော တောင်ရိုးတန်း တလျှောက်တွင် နွေခန္ဓမိုးမှိုး လမ်းလျှောက်၏။ ထ, ပြေး၏။ သို့သော် သည်လောက်လမ်းလျှောက်တာတောင် ပြေးနေတာတောင် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ရသေးသလားဟု အချို့က ဆိုကြသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဂျိမ်းဖစ်ဆိုသူ ရေးသားသော ''ပြေးလွှားခြင်း အကြောင်း သိကောင်းစရာ'' စာအုပ်မှာ အခရောင်းရဆုံး စာအုပ်စာရင်းတွင် တစ်အုပ်အပါအဝင်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှုရှုကလေး အပြေးသွားလာခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်နိုင်ကြောင်း၊ ယနေ့လူသားတို့၏ လူသတ်ရောဂါ နံပါတ်တစ် ဖြစ်နေသော နှလုံးရောဂါအပေါ် အနိုင်ယူနိုင်မကြောင်းကို အထောက်အထားများဖြင့် ရေးသား ပြုစုထားသည်။ သို့သော် ထိုစာအုပ် ရေးသူမှာ အသက် ၅၂ နှစ်အရွယ်တွင် နှလုံးရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်သွားသောအခါ အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းတွေက ကျန်းမာရေးအပေါ် တကယ် အကျိုးပြုပါလေစ ဆိုသောအချက်ကို သံသယရှိသူတွေ ပေါ်လာခဲ့ကြသည်။

ဤပြဿနာကို ဖြေဆိုရန် အမေရိကန် ဆရာဝန်အသင်း ကျောနယ်၌ ယခု ၁၉၈၄ ခုနှစ်အတွင်း သုတေသနစာတမ်း နှစ်စောင် ပေါ်လာသည်။

ပထမက ဒါးလတ်မြို့ အားကစားဌာနမှ ဒေါက်တာဘာလဲနှင့်အဖွဲ့၏ သုတေသန စာတမ်းဖြစ်၏။ ယောကျ်ားမိန်းမ ၆၀၀၀ ၏ခေါ်ထုံးစံအပြုအမူများကို လေးနှစ်တိတိ လေ့လာကြပြီး ရသောအဖြေမှာ--

ဒုတိယအကြိမ်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိသော သူများသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုနေသော သူတွေထက် ၅၀—၆၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ဖို့ လမ်းပိုသည်။ သွေးတိုးရောဂါသည် နှလုံးသွေးကြောဝိတ်ရောဂါဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါအပေါ် ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်နေလိမ့်မည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဒုတိယစာတမ်းက ဟားဗတ်ဘက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်များ၏ စာတမ်းဖြစ်သည်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းသား ကျောင်းသူပေါင်း ၁၆၀၀၀ ကျော်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနပြုထားချက် ဖြစ်သည်။ သုတေသန ပြုစုသူတို့၏ မျိုးရိုး၊ အသက်အရွယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ တွဲဖက်နေသော ရောဂါစသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ရလိုက်သော အဖြေကား—

— ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု နည်းခဲ့သော ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများသည် အရွယ်တူ အတန်းတူ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ဖို့လွယ်သည်။

— အားကစားသမားပင် ဖြစ်စေကာမူ အသက်ကြီးလာချိန်၌ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ဖို့ လိုသည်။

— အဘယ်၍သော လူတိုင်း လူတိုင်း အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်ယူနိုင်ကြမည် ဆိုပါက နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူတို့၏ ၂၃%ကို ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်နေလိမ့်မည် ဆိုသည်။

အခြားသိပ္ပံရှင်များ၏ တွေ့ရှိချက်တွေက ရှိခဲ့သည်၊ လူသားတို့၏ သွေးထဲ၌ HDL အိတ်ဒီအယ် ဟု အတိုခေါ်သော ပရိုတင်းဓာတ် (Hight Density Lipo Protein နှင့် ယွှေးကြောများ တောင့်တင်းနေရသည့် ဝေဒနာ ဆက်စပ်နေသည် ဆိုခဲ့သောအချက်ကို သိပ္ပံပညာရှင်တိုင်းက လက်ခံပြီဖြစ်သည်။ အေလာဘက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာဂျိုးဆက်၏ တွေ့ရှိချက်အရ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်သော သူတွင် သွေး၌ HDL (အိတ်ဒီအယ်) ပရိုတင်းဓာတ်သည် သာမန်လူတွေထက် လျော့နည်းနေသည်။ ထိုသူများဟာ သွေးကြောတွေတင်းမာလွယ်ဖို့ ခဲယဉ်းသည်။ သို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားဖို့ ခဲယဉ်းသည်ဟု ဆိုသည်။ လူသားတွေ အသက်ကြီးလို့ အိုလာသည့် လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို ငယ်စဉ်ကာလကလို အသုံးမပြုသောကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု အထောက်အထားများဖြင့် ဆိုထားပြန်သည်။ အသုံးပြုသင့်သလို အသုံးမပြုခဲ့ လူသားတို့၏ အရွယ်တွေ သေးငယ်သွားပြီး ကြွက်သားများမှာလည်း အဆိမသာတွေ စုပေးလာခဲ့ ဒုနဲပကာဇေ့ ကုဆေးရခြင်းဖြစ်သည့် ဆိုသည်။

မိဂျိကိုဆေးပညာဌာနအစ်ခုမှ ပညာရှင်တစ်ဦးက အသက် ၄၀မှ ၇၅နှစ် အတွင်းရှိ အားကစားပညာရှင်များကို ၁၀ နှစ်စီ ခြားပြီး သုတေသန ပြုခဲ့သေးသည်။ သူ၏တွေ့ရှိချက်အရ အားကစားပညာရှင်များသည် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ငယ်စဉ်ကလို ဆက်ပြီးယူနေခြင်းနှင့် ပင်ကိုယ်စွမ်းပကားအလှ မကျဆင်းအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြသည် ဆိုသည်။ ယနေ့ လူကြီးအတော်များများသည် အသက်အရွယ်နှင့်မလိုက်ဆအောင် အန္တရာယ်ကင်းစွာ အလေးမ,နိုင်ခြင်း၊ ဆီးနှင်းတောထဲမှာ လျှောစီးနိုင်ခြင်းတို့နှင့် မူလအခြေအနေကို မလျော့သောကြောင့် ဖြစ်ရသည် ဆိုသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ယူသူတို့၏ နှလုံးအရွယ်အစားမှာ ကြီးမားနေရုံမက စွမ်းပကားလည်း မကျဘဲရှိနေသည် ဆိုသည်။

အနောက် ဗာဂျီးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်တစ်စုကလည်း သွေးဆုံးပြီးစ မိန်းမတို့၏ လက်များမှ အရိုးများကို သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့တွေ့ရချက်က ၆၅ လကြာအောင် လေ့ကျင့်ခန်း မယူသော မိန်းမတို့၏လက်မောင်းမှ အရိုးများတွင် ထုံးဓာတ် ၁.၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသွားသည်။ သို့ကြောင့် အရိုးများမှာ မူလထက် အားလျော့လာပြီး ကျိုးလွယ်ခြင် ဖြစ်သည် ဆိုသည်။ မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခန်း ယူသူများတွင် အရိုးအားလျော့လာခြင်းကို လုံးဝမတွေ့ကြရဟု ဆိုထားပါသည်။

နောက်ပြီး အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို မှန်မှန်လေ့ကျင့်သူသည် အစားအသောက်ကို အလွန်မက်လောခြင်းမရှိရုံမက ဆေးလိပ်နှင့်အရက် သောက်ခြင်းကို အဆိုက်အလျောက် ရှောင်ရှားကြစမ်း ဖြစ်သည်။ ဤအချက်ဝတ္ထုကလည်း အသက်ရှည်အောင် အထောက်အကူပြုသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသေးသည်။

ဒါဆိုလျှင် စာရေးသူ၏ဖခင်က ဘာကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်ရသနည်း။ စာအုပ်ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြသော အားကစားဆရာကြီး ဂျိမ်းဖစ်ကကော ဘာကြောင့် နှလုံးခန္ဓာဂါဖြင့် ကွယ်လွန်ရပါသနည်း။

စာရေးသူ၏အဘို့မှာ အသက် ၆၀ အရွယ်တွင် လေဖြတ်ရပြီး ကွယ်လွန်ခဲ့၏။ စာခန်းသူ၏ဖခင်မှာ ဆီးချိုရောဂါရှိ၏။ ဒါတောင် အသက် ၆၅ နှစ်အထိ နေခဲ့သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် အသက် ၅ နှစ် ပိုရှည်နေခဲ့သည်ဟု ထင်ပါသည်။

အလားတူပင် အားကစားဆရာကြီး ဂျိမ်းဖစ်၏ဖခင်သည် အသက် ၃၅ နှစ်တွင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ခဲ့၏။ နောက် ရှစ်နှစ်ကြာသောအခါ နှလုံးရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်ခဲ့သည်။ နောက်ပြီး ဂျိမ်းဖစ်သည် အစားအသောက် အလွန်မက်မောသူတစ်ယောက်ဖြစ်၍ ဆေးလိပ်လည်း အလွန်အကျွံသောက်ခဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်၏။ သို့တိုင်အောင် ရွရွ၀ေ့ လေး ငြေးလွှား လမ်းလျှောက်သည့် ခလေ့ကြောင့် သူသည် လောကကြီးဌ သူ၏ဖခင်ထက် အသက် ၉ နှစ်ပို၍နေခွင့် ရခဲ့သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ရုရှားနိုင်ငံမှ သတင်း

ယခုခေတ်တွင် ယောက်ျားအများသည် ရုံးတွင် စားပွဲ ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြသည်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ဘောလုံးကစားမည်၊ အားကစား တစ်ခုခုလုပ်မည့်အစား ရုပ်မြင်သံကြားရှေ့မှာ အားကစားသတင်းတွေကို ထိုင်ပြီး ကြည့်တတ်ကြသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းလာကြသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသောသူတွင် ကိုယ်အလေးချိန် ပိုလာရာက သွေးတိုး၊ ဆီးချို စသည့် ရောဂါတွေ ရကြသည်။ အရွယ်မရောက်ခင် နှလုံး ရောဂါဖြင့် သေဆုံးကြသည်။ ထို့ပြင်-လူသိနည်းသောကိစ္စတစ်ခုက ယောက်ျား အတော်များများတွင် အသက် ၅၀ လောက်နှင့် ပန်းသေပန်းညှိုး ဖြစ်ခြင်းမှာ အားကစားလှုပ်ရှားမှုနည်းသောကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ အချိန်မှန်မှန် အပြေးလေ့ကျင့်ပေးသော ယောက်ျားအများစုတွင် ဤပြဿနာမှ ကင်းဝေးကြသည်ဟု အထောက်အထား ပြည့်ပြည့်စုံစုံနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာ သတင်းတစ်ပုဒ်

အသက် ၅၀ ကျော်ပြီး လူကြီးများ၊ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ပြေးလွှားနေသူများ ရရှိတတ်သည့် အကျိုးကျေးဇူးနှင့် ပတ်သက်၍ အမေရိကန် နိုင်ငံ စန်ဂျိစီပြည်နယ် တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာပါမောက္ခ တစ်ဦး၏ လေ့လာထားသော သုတေသနစာတမ်းတစ်စောင်သည် ၁၉၈၅ ခုနှစ်အတွင်းက ထွက်ပေါ် ခဲ့သေးသည်။

သူသည် လူကြီးအရွယ် အပြေးအသင်းတစ်သင်းမှ အသင်းသား ၁၈၀ အပေါ် လေ့လာထားချက်အရ ယောက်ျားများ (ပျမ်းမျှ အသက် ၅၆ နှစ်) ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ၂၆ မိုင် မှန်မှန်ပြေးသူများ အမျိုးသမီးများတွင် (ပျမ်းမျှ ၅၃ နှစ်) ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ၂၄ မိုင်ကို ပြေးသူများသည် ခန္ဓာကိုယ်သာမက စိတ်ပါ ပိုရှိကျန်းမာကြသည်ဆိုသည်။ တော်ရုံတန်ရုံ စိတ်ရှပ်စေသောဒဏ်ကို ပိုရှိခံနိုင်သည်။ အသက်ရှည်ရုံမက အသက်ရှင်နေစဉ် ကာလမှာလည်း ဘဝမှာ ပိုရှိပျော်စရာကောင်းသည်ဟု အတောက်အထားများနှင့် တွေ့ရှိပြီးဖြစ်သည်ဆိုသည်။

အချိန်မှန်မှန်ပြေးနေသော ယောက်ျား မိန်းမတို့၏ အိမ်ထောင်များသည် ပိုရှိသာယာကြပြီး ဖိုမ ဆက်ဆံရေးတွင်လည်း စွမ်းအားမကျကြ။ ပြေးလေ့ရှိသော မိသားစုဆက် အပြက်သာသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

သတိပြုရန်

အသက် ၅၀ ကျော်သူများ နံနက်တိုင်း ထပြီး ပြေးလွှားခြင်းကြောင့် ရုတ်တရက်သည့် အကျိုးကျေးဇူးမှာတော့ အထောက်အထား ပြည့်စုံပြီဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အသက်အရွယ် ရလာသူတိုင်း ထပြေးကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ သို့သော် အပြေးမစမီ မိမိမှာ နှလုံးရောဂါအခံရှိမရှိကို စစ်ဆေးကြည့်ဖို့လိုသည်။ တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံများတွင် နှလုံးအတွက် စမ်းသပ်ရန် အီးစီဂျီ စသည့် စက်များဖြင့် စမ်းသပ်ကြလေ့ရှိသည်။ စာရေးသူတို့လို တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများအတွက် ငွေမကုန်ပဲ လက်တွေ့ စမ်းသပ်နိုင်သောနည်းက—

''မသိမသာမြင့်သော ကုန်းမြင့်ကလေးပေါ်သို့ ၁၀—၁၅ မိနစ်ကြာ အောင် အပြေးတက်ကြည့်ပါ။ နှလုံးထဲက အောင့်လာပြီး လည်ပင်း၊ လည် ချောင်းနှင့် ဝဘက်လက်မောင်းတွေကုပါ နာလာပြီဆိုလျှင် နှလုံးမှာ သွေးအလုံ အလောက်မရလို့ ဖြစ်ရပါသည်။

ဒါဆို အထက်ဖော်ပြပါ အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ယူရန် မသင့်တော် သေး။ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အထက်ပါ စမ်းသပ်နည်းကို အောင်မြင်ပါက သဘောရှိပြေးပါ။ အန္တရာယ်ကင်းပါသည်ဟု အကြမ်းအားဖြင့် ကောက်ချက် ချနိုင်ပါသည်။

စား၊ ကစား၊ အလေးချိန်လျှော့

ဝသောသူတွင် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကိုးရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ စသည့် ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်သည့်နှုန်းသည် ပိန်သောသူများထက် ပိုသည်။ သို့ကြောင့် အသက်ရှည်လိုလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ပိုလျှံနေသော အဆီတုံးများ လျှော့ချရမည်ဆိုသောအချက်ကို လူတိုင်း လက်ခံနေကြသောခေတ်ကို ရောက်ပြီဖြစ်သည်။

လူသားတို့ အလေးချိန် ဝိုနေရခြင်းမှာ အစာဝိုစားလို့ ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဤအယူအဆသည် ရာနှုန်းပြည့် မမှန်ပါ။ ယနေ့ ကျေးလက်ဒေသမှ မြန်မာတို့ကဲ့ကြည့်လျှင် မြို့ပေါ်မှ မြန်မာတွေထက် ဝသူ ရာနှုန်းနည်းကြသည်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကျတော့ အစားအစာကို တဝစားပြီး အလုပ်ကိုလည်း လုပ်ကြသည် အကြောင်းကိစ္စရှိလျှင် မော်တော်ကားကိုမစီး၊ မိမိကိုယ်ပိုင်ခြေထောက်ကို အားကိုးကြသည်။ စက်တွေကို အားမကိုး၊ မိမိ၏လက်ကို အားကိုးကြသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားရှေ့မှာ ထိုင်မနေကြပဲ တစ်နေကုန် လှုပ်ရှားနေကြသည်။ ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင်များ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ဝသောသူများသည် ပိန်သောသူများထက် အစားအစာကို ပို၍မစားကြပါ။ လန်ဒန်မြို့ပေါ်မှ ရုံးလုပ်သား ၃၄၅၄ ယောက်ကို လေ့လာထားချက်အရ ဝသောသူများသည် ပိန်သောသူတွေထက် အစားအစာကို ဇယ်ပြီး စားကြပါသေးသည်။ သို့သော် သူတို့မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသည်။ ဥပမာ စတင်ဖွိုးဆေးတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာထားချက်များအရ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်သော အသက် ၃၂ မှ ၄၅ အတွင်းရှိ ရက်သတ္တာတစ်ပတ်လျှင် ၁၁ နာရီ တင်းနစ်ကစားသော အမျိုးသမီးများသည် တစ်နေ့လျှင် ပျမ်းမျှ ကယ်လိုရီ ၂၄၁၇ ပါဝင်သော အစားအစာကိုစားကြ၍ ဝသော အမျိုးသမီးအုပ်စုတွင် အားကစားအတွက် အချိန်မပေးကြပဲ နေ့စဉ် အစားအစာများလည်း ပျမ်းမျှ ၁၄၉၀ ကယ်လိုရီသာရှိသည် ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်ပိန်ဖို့မှာ အစားအသောက် လျှော့စားခြင်းထက် အားကစားဘက်ကို အချိန်ပို၍ပေးသင့်သည်ဆိုသော အယူအဆ ပေါ်လာရပါသည်။

အဆိုပါ တက္ကသိုလ်မှပင် နောက် သုတေသနတစ်ခုဌ အသက် ၃၀ မှ ၅၅ နှစ်အတွင်းရှိ ယောကျ်ား ၄၀ ယောက်ကို တစ်နှစ် တိတိ လမ်းလျှောက်အပြေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို ယူစေရာက တွေ့ရှိချက်မှာ–

× ယောကျ်ားများသည် များများပြေးလေ၊ များများလမ်းလျှောက်လေ ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆီငဲ့၍ လျော့လေဖြစ်သည်။

× များများပြေးလေ အစားကို ပိုပြီ စားချင်သည်။ ပို၍ စားကြသည်။

× အများဆုံး ပြေးသူများသည် အစားအများဆုံး စားကြ၍ ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆီ၊ အသေးချိန် အများဆုံးကျသည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အသေးချိန်လျော့ဖို့ကိစ္စတွင် အားကစားဘက်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသည့်ဘက်ကို မည်မျှ အလေးပေးသင့်ကြောင်း ထင်ရှားပြီဖြစ်ပါသည်။

လူသားတို့သည် နေ့စဉ်စားသုံးလိုက်သော သကြား ကယ်လိုရီဓာတ်ကို အောက်ပါနေရာနှစ်ခုတွင် အသုံးပြုသည်။

(က) လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ နှလုံး၊ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်စသည့် နေ့ရောညပါ လှုပ်ရှားနေရသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ လှုပ်ရှားရန် မသုံးလျှင်မရသော အခြေခံလိုအပ်ချက် ပျမ်းမျှ တစ်နေ့ ကယ်လိုရီ ၁၄၀၀။

(ခ) ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားသွားလာမှု မတ်တတ်ရပ်ရန်၊ လမ်းလျှောက်ရန်၊ ပြေးရန်၊ ရေကူးရန် စသည်။

အထက်ပါလိုအပ်ချက် နှစ်မျိုးကိုပေါင်းလျှင် လူသား တစ်ယောက် တစ်နေ့စားလိုက်သော ကယ်လိုရီနှင့် ညီမျှရပါမည်။ လှုပ်ရှားမှုနည်းသော ရုံးစာရေး တစ်ယောက်၏ တစ်နေ့တာလိုအပ်သော ကယ်လိုရီမှာ (၁၄၀၀+၃၀၀) = ၁၇၀၀မျှသာ ဖြစ်၍ မာရသွန်အပြေးသမား တစ်ယောက်၏ လိုအပ်ချက်မှာ– (၁၄၁၀+၂၃၀၀) = ၃၇၀၀ ကယ်လိုရီဖြစ်သည်။ အချို့ လက် ၅၅ သမား တောလုံးသမားတို့၏ တစ်နေ့အတွက်လို အပ်ချက်မှာ ကယ်လိုရီ ၄၀၀၀–၅၀၀၀ ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါစာရင်းများအရ လူသားတို့၏ အခြေခံ ကယ်လိုရီ လိုအပ်ချက်အပြင် ခန္ဓာကိုယ်၏ နေ့စဉ်သွားလာလှုပ်ရှားမှုသည်လည်း ထိုသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ပို၍ သုံးနေသော အဆီဓာတ်ကို လျော့ချရန် အရေးပါကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ လူသားတစ်ယောက်၏ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ ဦးနှောက် တို့အတွက် အခြေခံ လိုအပ်ချက်နှုန်းလည်း တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီ ၁၄၀၀ ဟု ဆိုထားပေမယ့် အတတ်အကျွမ်းသေးသည်။ အပြေးသမားတစ်ယောက်၏ အခြေခံ ကယ်လိုရီ လိုအပ်ချက်သည် စာရေးတစ်ယောက်၏ အခြေခံ လိုအင်ဆန္ဒထက် မြင့်နေသေးသည်။ တစ်နည်း အပြေးသမားတစ်ယောက်၏ နှလုံးသည် ပို၍အား ကောင်းသဖြင့် ကယ်လိုရီဓာတ်ကို ပို၍ လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုကို အားမပေးပဲ အစားအ သောက်ကိုသာ လျော့ချပါက ထိုသူ၏ တစ်နေ့ဘာ အခြေခံ ကယ်လိုရီ လိုအပ် ချက်မှာလည်း ကျသွားသည်။

ထို့ကြောင့် သာမန်အလေးချိန် ပိုနေသောသူတစ်ယောက်သည် အားက စားဘက်ကို မောင်းမတင်ပဲ အစားကိုသာ လျော့ချပါက ခေတ္တမျှသာ အလေး ချိန်ကျပြီး ဆက်မကျပဲ ခံနေတတ်သည်။ အကယ်၍ ထိုသူကိုပင် အစားလျော့နေ ယင်း အားက စားဘက်ကိုပါ အားတင်းပေးလိုက်နိုင်ပါက ထိုသူ၏ အခြေခံလိုအပ် ချက် ကယ်လိုရီနှုန်း မြင့်မားသွားသည်။ တစ်ချိန်ထဲမှာ ထိုသူ၏ အပိုလိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှုအတွက် ကယ်လိုရီများကြောင့် အလေးချိန် ကျသည့်နှုန်းသည် တသ မတ်တည်း အပါတ်စဉ် လစဉ်ဆက်ပြီး ဆင်းသွားလေ့ရှိပါသည်။

အားကစားလေ့ကျင့်ပြီး အလေးချိန် လျော့သည့်နည်းက ပေးအပ်မည့် အခြား အကျိုးကျေးဇူးများက ရှိသေးသည်။

× အစားကိုသာ အဓိကထားပြီး လျော့သူများတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အဆီရော အသားပါ လျော့သွားလေ့ရှိသည်။ အားကစားဘက် ကို အလေးပေးယင် အစားခလျော့စားသူမျိုးကျ၊ ခန္ဓာကိုယ် မှ အဆီဓာတ်သာ လျော့ကျသွား၍ အသားဓာတ်က ပိုလာ သည်။

× အားကစားဘက်ကို အားပြုလာသော အလေးချိန် လျော့သူ၏ နှလုံးသည် ပို၍ ကျန်းမာသည်။ ပို၍ သန်မာကြွစိုင်သည်။ လမ်း လျောက်သည့်အခါ အိမ်တွင်းအလုပ် လုပ်သည့်အခါ ဖို့ဆက်ဆံ သည့် အခါတို့တွင် မောပန်းခြင်းမရှိ။

× မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းကြောင့် ထိုသူ၏ သွေးထဲတွင် **High Density Lipoprotein** ကိုလက်စတီရောဓာတ် အကောင်း စားတွေကို တိုးစေသည်။ **Low Density Lipoprotein** ကိုလက်စတီရော အညံ့စားတွေကို လျော့ကျးစေသည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလက အမေရိကန်နိုင်ငံ အမျိုးသား နှလုံး အဆုတ် နှင့် သွေးဥာနမှ ထုတ်ပြန်ချက် အရ လူလတ်ပိုင်း အရွယ်ရှိ လူ ၃၀၀၆ ဦးကို လေ့လာခဲ့ရာ ကိုလက်စတီရော အညံ့စားများ ကို လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကာဗယ်နိုင်သည်ဆိုသည်ဟု ထောက်ခံထားပြန်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ယူပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အရိုးများမှ ဓာတ်သတ္တုများကို လျော့နည်းမှု မရှိရအောင် တားမြစ်ပေးသေးသည်။ အသက်အရွယ်ရသာလျှင် ပေါင်အရင်းတကျိုးသည့် ကိစ္စမျိုးကို အကာအကွယ်ပြုပြီး ဖြစ်စေသည်။ ဦးနှောက်ကို ပို၍ ကြည်သင်စေသည်။

ဟာဗတ်တက္ကသိုလ်၏ လူပေါင်း ၁၇၀၀၀ အပေါ် လေ့လာထားသော စာတမ်းတွင်လည်း လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်ယူပေးခြင်းဖြင့် အသက်ကို ပိုရှည်မည်ဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား ပြည့်ပြည့်စုံစုံနှင့် ၁၉၇၈ ခုနှစ်က ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံး စဉ်းစားရမည့်အချက်တစ်ခုက အလေးချိန် လျော့လာသူများ အစားတစ်ခုထဲကို ဦးတည်လျော့ချခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိလျှင်မဖြစ်သော ဖိုက်တာခင်ဓာတ်နှင့် ဓာတ်သတ္တုများ လျော့နည်းသွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်က ရှိသေးသည်။

ထို့ကြောင့် အားကစားကိုပါပူးတွဲပြီး အလေးချိန် လျော့ခြင်း ကြောင့် အစား လျော့မသွားသဖြင့် အဘက်ဘက်က အန္တရာယ် ကင်းသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော်—

လူတွေ ဝရခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိပေမယ့် အားကစား လေ့ကျင့်ခန်း နည်းခြင်းသည် အဓိက အချက်တစ်မှုဖြစ်သည်။ ထိုလူတွေကို အစားမစား ရအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် တင်းကြပ် ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် အလေးချိန် လျော့ကျကောင်း လျော့ကျပါမည်။ သို့သော် သူတို့စိတ်ထားက ပျော်ကြမည်မဟုတ်ပါ။

အစားကိုလည်း အသင့်အတင့်လျော့ပါ။ အားကစားဘက်ကို တိုးလိုက်ခြင်းဖြင့်သာ အလေးချိန်လည်းလျော့ပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပို၍ ကျန်းမာမည်ဖြစ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ကင်း၍ ရာသက်ပန်အလေးချိန် လျော့ဝစသောနည်း

သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ပိုလျှံနေသော အလေးချိန်ပေါင် ၁၄—၅၀ကို လျော့ချလိုလျှင် အောက်ပါနည်းကို သုံးပါ။

ဒီမိုလျော့ချလိုသော အလေးချိန်ပေါ်မူတည်၍ အစားအသောက်ကို တစ်နေ့ကယ်လိုရီ ၄၀၀မှ ၁၀၀၀ထိ လျော့ချပါ။ ဥပမာ—လူကြီးတစ်ယောက် တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီ ၂၅၀၀ စားနေ၍ အလေးချိန် ပေါင် ၃၀လောက် ပိုနေလျှင် သူ၏ နေ့စဉ် အစားအစာကို ကယ်လိုရီ ၂၀၀၀သို့ လျော့ချရပါမည်။ ဒီလောက်ဆိုလျှင် ထိုသူအဖို့ အထူးဒုက္ခခံစရာမလိုပါ။ အစာကို လုံးဝမစားပဲ အငတ်နေစရာမလိုပါ။ ဒုတိယအကြိမ်

နေ့စဉ်စားနေသော အစားအစာထဲတွင် အဆီဓာတ် ကိုလက်စတီရောဓာတ် ကစီးဓာတ် ဆားနှင့်သကြားကို လျော့ချရပါမည်။ ဆီပါသော အစားအစာကို လျော့၍ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ အနှစ် အုန်းသီးပါသော မုန့်များ၊ မလိုင် ပါသော မုန့်များနှင့် ဘိသပ်ရည်စသည့် သကြားပါသော အဖျော် ယမကာတို့ကို ရှောင်ရပါမည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ကြက်သား၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥအကာနှင့် မလိုင်နှုတ်ထားသောနို့ကို သဘောရှိ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ဤနည်းဖြင့် အလေးချိန် ကျပါမည်။ ဒါပေမယ့် မဲကျေနပ်နေနှင့်ဦး။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းကို ပူးတွဲပေးနိုင်အောင် စီစဉ်ပါ။ ပထမဆုံး ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ နှလုံးရောဂါ ရှိမရှိကို ကြိုတင်စစ်ဆေးလိုက်ပါ။ ပြီးမှ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ပါ၊ မောပြီး ချွေးထွက်သည်အထိ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုပါသည်။ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လျှင် သုံးလေးငါးကြိမ် တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် ၃၀–၄၅မိနစ်လောက် အချိန်ပေးဖို့လိုသည်။ အားကစားဆိုသည်မှာ မိမိ ဝါသနာပါရာ လမ်းလျှောက်၊ အပြေး၊ စက်ဘီးစီး၊ ရေကူး၊ ကခုန် အမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။

ခပ်ကြမ်းကြမ်း လမ်းလျှောက်နည်းမှာ လူလတ်ပိုင်းတို့အတွက် အစတွင် အသုံးပြုသင့်သော နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အားကစား ပြုကျင့် ရမည် ဆိုသော စိတ်ထားထက် မိမိ ဝါသနာပါရာ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်နေရသည့်ပုံသဏ္ဍာန်မျိုး ရောက်အောင် အယွင်ပြောင်းပေးပါ။ ဥပမာ— မိသားစုအားလုံး ပါဝင် ကစားကြရသောပွဲ၊ ဥပမာ ကြက်ကောင်ရိုက်ပွဲကလေးမျိုးဖြစ်အောင် မိမိကဦးဆောင်ဖန်တီးပေးပါ။

လမ်းလျှောက်မည်ဆိုလျှင်လည်း ရုတ်တရက် တစ်အား ပင်ပန်းအောင် မပြုလုပ်ရပါ။ ပထမလတွင် တစ်နေ့ဘစ်ဖိုင်၊ ဒုတိယလတွင် တစ်နေ့ ၂ ဖိုင်စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ မိမိလိုအပ်သော အလေးချိန်ကို ရောက်ပြီဆိုလျှင်လည်း ဆက်လက်သိန်းထားနိုင်အောင် အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်ယူသွားပါ။

ဒုတိယအကြိမ်

နယ်လိုလျှင် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းယူရန် မမေ့နှင့်

ယနေ့ သုတေသနပညာရှင်များ၏ အလိုအရ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းဖြင့် အိုခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရုံမက ပြန်လည် နုပျိုနိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ နှလုံးနှင့် အဆုတ် စွမ်းပကားတိုးတက်ခြင်း၊ ကြွက်သားတို့၏ စွမ်းရည်တိုးခြင်း၊ အရိုးများ ကျစ်လျစ် ခိုင်မာခြင်း၊ အစဉ် လန်းဆန်းနေခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသည့် ဝေဒနာမှ ကာကွယ်ခြင်း စသည့်အကျိုးတို့ကို လက်တွေ့ခံစားရမည်ဟု ဆိုပါသည်။

စာတမ်းတစ်ခု၏ အလိုအရ အသက် ၃၀–၇၁ နှစ်အတွင်းရှိ လူများစွမ်းအင် ကျဆင်းရခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ စွမ်းပကားကို အသုံးမပြုဘဲထား၍ ဖြစ်ရသည်။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အသက်နာရီကို ၁၀ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်အထိ နောက်ဘက်ကို ပြန်ရွေ့လျှိရသည်။နောက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းယူရမည့်အချိန်သည် နောက်ကျနေပြီဟူ၍ မရှိပါ။ မည်သည့် အသက်အရွယ်က ဥဒဟ်ကာမူ တိုးတက်မှုရမှာ သေချာသည်။

တိုရွန်တို တက္ကသိုလ်မှ ကမ္ဘာကျော် ပညာရှင်တစ်ဦး၏ အလိုအရ လူတစ်ယောက် နုပျိုမှု ကိစ္စမှာ ခက်ခက်ခဲခဲ ဝေးဝေးရှာဖို့မလိုပါ။လေ့ကျင့်ခန်းယူဖို့သာလိုသည်။ နုပျိုဖို့ကိစ္စမှာ မာရသွန် ၂၃ မိုင်ကျဲကျဲနိုးကို ပြေးနေဖို့မလိုပါ။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်လေးကြိမ် တစ်ကြိမ်လျှင်နာရီဝက်ခန့် ပြင်းပြင်းကလေး လမ်းလျှောက်ရုံနှင့် လုံးလောက်၏ဟု အဆောက်အဆာများဖြင့်ပြောခဲ့ပါသည်။

တောင် ကာလီဖိုးနီးယား တက္ကဆိုလ်မှ လူအိုခြင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်အဖွဲ့သည် အသက် ၅၆ မှ ၈၇ နှစ်အတွင်းရှိ ကျား မ ၂၀၀ တို့ကို လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သုတေသနပြုခဲ့ရာ ရက်သတ္တ ၆ ပတ်အတွင်း လူသားအားလုံး၏ သွေးတိုးပေါင်ချိန်သွေးထဲမှ ကိုယ်လက်စထရော အဆီဓာတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အောက်စီဂျင် သွားလာသည့်နှုန်း၊ စိတ်သောက ဒေါသတို့မှာ သိသိသာသာ ကျဆင်းသွားခဲ့သည် ဆိုပါသည်။

အသက် ၆၀ ၇၀ အရွယ်ရှိ လူကြီးတို့မှာ အသက် ၂၀၊၃၀ အရွယ်ရှိလူငယ်များကဲ့သို့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်သာခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် ပင်ကိုလှုပ်ရှားမှုနည်းသောကြောင့် လေးလေးလံလံ ဖြစ်နေသောသူများသည် လေ့ကျင့်ခန်းယူပြီနောက် အထူး သိသိသာသာ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်လာကြသည် ဆိုပါသည်။

သာမန်အားဖြင့် လူသားတို့တွင် အသက်ကြီးလာသောအခါ နှလုံး၏ စွမ်းပကားသည် တစ်နှစ်လျှင် ၁ ရာခိုင်နှုန်းတိတိ ကျဆင်းလေ့ရှိသည်။ အသက် ၆၀ အရွယ်တွင် လူတစ်ယောက်၏ ခြေလက်တွေ ယွေးလျှောက်သည့်နှုန်းသည် လူငယ်တစ်ယောက်ထက် ၃၀၊၄၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းလျက် ရှိသည်။ နံရိုးများမှာ မာတောင့်လာသဖြင့် အသက်ရှုထုတ်သည့် စွမ်းပကားလည်း ကျဆင်းလာသည် ဦးနှောက်၏ အတွေးအခေါ် အာရုံကြော လှုပ်ရှားမှုသည် အသက် ၇၀ အရွယ်၌ ၁၀၊၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားသည်။ အထက်ပါ ချုတ်ယွင်းချက် အားလုံးကို လေ့ကျင့်ခန်း ယူသိုက်ခြင်းဖြင့် ရှေ့ဆက်မတိုးအောင် တားဆီးပေးနိုင်စွမ်း ရှိ၏။ လက်တွေ့အားဖြင့် နှလုံးခုန်သည့်နှုန်းသည် လူငယ်တစ်ယောက်လို ကျဆင်းနေမှာနှင့် အရိုးတွေက ရုတ်တရက် ကျိုးခြင်း မရှိတော့မှာ သေချာသည်။

လူကြီးအရွယ်၌ လေ့ကျင့်ခန်းယူဖို့ကိစ္စမှာ အမြဲ အန္တရာယ်ကင်းပါသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ အသက် ၅၀ ကျော်လာသူများအဖို့ ပင်ပင်ပန်းပန်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရုတ်တရက် မယူသင့်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်ယူသင့်သည်။ ၉၊ ၉ယ်၉ယ်တုန်းက တောလုံးသမားပဲ ဒီလောက်တော့ အပျော့ပေါ့ဆိုသည့် စိတ်မျိုးထားလို့မရပါ။ ယူသင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းတို့က

* နှလုံးနှင့် အဆုတ် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လေ့ကျင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ။
* ကြွက်သားများ သန်စွမ်းရအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း။
* ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းပြီး ဆန့်နိုင်အောင် အဆစ်အမြစ် ပျော့ပျောင်းရအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း။
(လူကြီးများ၌ အရိုးအဆစ်တွေ တောင့်တင်းနေခြင်းမှာ ရောဂါ မကြောင့်မဟုတ်၊ လှုပ်ရှားမှု နည်းသောကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။) ကို သုံးမျိုးဖြစ်ပါသည်။

နှလုံးနှင့် အဆုတ် စွမ်းအားမကျအောင် လေ့ကျင့်သည့်နည်းများတွင် လမ်းပြင်းပြင်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ရေကူးခြင်းသည် အလွန် သင့်တော်သည်။ စက်ဘီးစီးခြင်းမှာလည်း ကောင်း၏။ တပတ်လျှင် ၃၊၅ ကြိမ် တစ်ကြိမ်နာရီ ဝက်ခန့် ပြုလုပ်ရန်သင့်၏။

ကြွက်သားများသန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်နည်းများက အလေးမခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏၊ လေးလေးပင်ပင်ကို မရမက မဖို့မဆိုလိုပါ။ မိမိနှင့် သင့်သလောက်အလေးကို တစ်ပတ်လျှင်သုံးလေးကြိမ်ဖို့သင့်၏၊ ခြေထောက်လက်များကို သန်စွမ်းရအောင် အိပ်ထမတင် ဒိုက်ထိုးခြင်းတို့သည်လည်း နည်းကောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ကြွက်သားများနှင့် အရိုးအဆစ်များ ပျော့ပျောင်းပြီး ဆန့်တန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လျှင် ၃ ကြိမ်သက် မနည်း အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းရှူထုတ်ပြီး ခြေလက်များကို ဆန့်တန်းခြင်း၊ ထိုင်ထ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ အရိုးအသားများ ဆန့်တန်းပြီး၊ ဥပမာ လက်ထိပ် ဖြင့် ခြေမကိုထိအောင့် ကြိုစားရင်း ၁၂၀ အသိ ရေတွက်ချိန် အကြောတွေ ဆန့်ထွက်အောင် အချိန်ပေးသင့်၏။ အချုပ်အားဖြင့် အသက် ၆၀ ကျော်ပြီး အကျင့်မရှိသူများ လေ့ကျင့်ခန်း စယူတော့မည်ဆိုလျှင်

* သင်၏ ဆရာဝန်ထံမှ ခွင့်ပြုချက်တောင်းပါ၊ နှလုံးရောဂါ စသည်တို့ကို ကြိုတင် စစ်ဆေးပါ။
* နည်းနည်းစီ ဖြည်းဖြည်းချင်း စပါ။
* အိပ်မရအောင် လေ့ကျင့်ပြီး နုံးခွေနေအောင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။ မိမိနှင့် တန်ရာကိုသာ ပြုလုပ်ပါ။
* မှန်မှန် ပြုလုပ်ပေးပါ။ တစ်ရက် နှစ်ရက် ရေထစဉ် တအားပြုလုပ်ပြီး ကျန်ရက်များကို လျစ်လျူရှုထားခြင်းသည် မကောင်းပါ။

ဒုတိယအကြိမ်

ခါးနာခြင်းဝေဒနာ

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀ သန်းလောက်က ဖြစ်၏။ အာဖရိကတိုက် တောထဲတွင် မျောက်အန္ဓယ်ဝင် သတ္တဝါတစ်မျိုးသည် မိသားစုများနှင့် အတူ အစာရှာဖွေလျက်ရှိ၏။ သူတို့သည် ယနေ့မျောက်များနှင့်မခြား လက်လေးဘက်ကို အခိုပြုပြီး သစ်ပင်ကြီးငယ်မျ ားပေါ်ရှိ အသီးအနှံများကို ကောက်ယူစားသုံးလျက် ရှိ၏။

တစ်နေ့ ပြဿနာစပေါ်၏။ လေပြင်းမုန်တိုင်းကျပြီး သစ်ပင်ကြီးငယ်တို့ ပေါ်မှ အသီးအနှံအားလုံးမှာ မြေကြီးပေါ်သို့ကြွေကျခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ မျောက်အန္ဓယ်ဝင်သတ္တဝါတို့သည် သစ်ပင်ပေါ်မှ ဆင်းလာရပြီး မြေပြင်ပေါ်တွင် ပြန့်ကြဲကြွေကျလျက်ရှိသော အသီးအနှံတို့ကို ကောက်ယူစားသုံးရ၏။ ဤတွင် ခြေ လက်လေးဘက်အပေါ် အခိုပြုပြီး ပုံမကျပန်းမကျသဏ္ဌာန်များ လမ်းလျှောက်ကာ မြေကြီးပေါ်သွားလာရ၏။ ၎င်း၏ အရပ်အမောင်းမှာ သုံးပေပင် မကျော်သဖြင့် အလွန်မြင့်မားနေသော မြက်ပင်များအကြား ရှောက်မမြင်ပဲသွားလာရ၏။ ထိုစဉ် မမျှော်လင့်ဘဲ ကျားဆိုသောသတ္တဝါနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့၏။ ဤအချိန်တွင် တောထဲ ပြန်ဝင်ပြေးဖို့ အချိန်မရတော့ချေ။ သစ်ပင်ကြီ ငယ်များရှိသော တောမှာ အတန် ငယ်ဝေးကွ လျက်ရှိချေပြီ။ ဤတွင် ထွက်ပြေးရှင်လည်း မလွတ်နိုင်တော့မည့် အတူတူ ကျားအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် အနီးတွင်ရှိသော ကျောက်တုံးကြီး တစ်တုံးကို ကော်ယူကာ ကျားကို ဝင်လာက ပစ်ခွဲရန် အသင့်နေလိုက်၏။ ဤတွင် ကျားကလည်း မမျှော်လင့်ဘဲ သူ့ကို အံတုသည့်ရန်သူနှင့် တွေ့ဆုံရာက ရှေ့မဆက်တော့ဘဲ အသာပြန်ဆုတ်သွား၏။ ဤတွင် ကျွန်တော်တို့ဇာတ်လိုက်ကြီး မျောက်အန္ဓယ်ဝင် သတ္တဝါမှာလည်း ခါးနာသွား၏။ မတ်တတ်မရပ်စဖူးရပ်ပြီး ခဲလုံးအလေးတစ်ခုကို ကိုင်မလိုက်မှ က ပေါ်လာသော ပြဿနာ ဖြစ်၏။ ခါထဲ တွင် တစ်ချက်မျှ မျက်ကန်းဖြစ်သွားရာက နောင်အချို့ အတော်ကြာအောင် ဒုက္ခ ရောက်ခဲ့၏။

ဤကား ယနေ့ ဆေးပညာရှင်တို့၏ အလိုအရ ခါးနာခြင်း၊ ခါးကိုက်ရခြင်း၏ အစပထမ အဖြစ်အပျက်ဖြစ်၏။

အထက်ပါ ဇာတ်လမ်းကို မနုဿမေဒ ပညာရှင်များ၏ အယူအဆဟု ဆိုချင်ဆို၊ ယခုခေတ် ဆေးပညာရှင်များ၏ အလိုဟုပင် ပြောချင်ပြော၊ လူသားတို့သည် ခြေလက်လေးဘက်ဖြင့် သွားလာခဲ့ရာက ခြေထောက်နှစ်ဘက်အပေါ် မတ်တတ်ရပ်သော အသွင်ကို ပြောင်းလိုက်သောအခါက စပြီး ခါးနာသည့် ဝေဒနာ စတင်ခဲ့သည်ဆိုသော အချက်ကတော့ သေချာ၏။ ယနေ့ လူသားတို့ ခံစားနေကြရသော ဝေဒနာမျိုးစုံတွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဟူသော ဝေဒနာက လွဲလျှင် ခါးနာခြင်း၊ အထူးသဖြင့် တင်ပါးဆုံ အထက်နှားက နာကျင်ခြင်း ဟူသော ဝေဒနာမှာ လူသားကို အများဆုံးခံစားနေရသော ဝေဒနာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဤဝေဒနာ ခံစားရသည့်အကြောင်းကို သုတေသနပညာရှင် အများက အစွမ်းကုန် လေ့လာခဲ့ကြပြီဖြစ်၏။

ပညာရှင်များ၏အလိုအရ ယခု ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားအားလုံးအနက် လူ ၁၀ယောက်လျှင် ၈ ယောက်မှာ တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ဤဝေဒနာကို ခံစားတတ်ကြသည်။ အခမရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လေ့လာထားချက်အရ သူတို့နိုင်ငံတစ်ခုတည်းတွင် ဤဝေဒနာ ခံစားနေရသူပေါင်း ၇၅ သန်းခန့်ရှိမည်ဆိုသည်။ တစ်နှစ်လျှင် ဤဝေဒနာ အသစ်ခံစားရသူ ၇ သန်းခန့်ရှိ၍ လူ ၅၅ သန်းခန့်မှာ ဤဝေဒနာကြောင့် လုင်ငန်းခွင်ပျက်ကွက်နေကာ လူပေါင်း ၂ သန်းခန့်မှာ အလုပ်အကိုင်ကို လုံးဝ မလုပ်ကိုင်နိုင်လောက်အောင် ဒုက္ခတွင်ကျွံဝင်ကို ရောက်နေကြသည်ဆိုသည်။

ခါးနာခြင်းမှာ ကျားမ မဟူ အသက်အရွယ်မရွေး၊ လူတိုင်း အချိန်မရွေး ဖြစ်ပွားတတ်သော ဝေဒနာဖြစ်၏။ အမေရိကန်သမ္မတကြီး သောမတ်ဂျက်ဖာဆင်သည် သူ၏ဒွေဝယ်ကွန်များကို ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ လယ်ထွန်ရမည်ကို နည်းပြမိရာက တစ်သက်လုံး ခါးနာရောဂါစွဲခဲ့သလို၊ စာရေးဆရာကြီး အားနက်ဟယ်မင်းဝေးမှာလည်း ခါးနာသည့်ဝေဒနာကြောင့် သူစာရေးသည့်အခါ မတ်တတ်ရပ်ပြီး စာရေးလေ့ရှိသည်ဆိုသည်။ ယခုခေတ် အမေရိကန်သမ္မတကြီး ကနေဒီမှာလည်း ခါးနာရောဂါကြောင့် သူ အိမ်ဖြူတော်တွင်နေထိုင်စဉ် လှုပ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာသာထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ရသည်ဟု အဆိုရှိသည်။

ဤရောဂါဝေဒနာ ခံစားရသည့်အခါ မည်မျှအထိ အနှေခက်သည်ကို ကိုယ်တိုင်ခံစားဖူးသူကလွဲပြီး မည်သူမျှ စာဖြင့် ရေးတတ်မည် မဟုတ်ချေ။ ခါးတစ်ချက်နာသွားပြီဆိုတာနှင့် ၎င်းမှာ အိပ်ရာပေါ်မှောက်သွားစမြဲဖြစ်၏။ အလုပ်ခွင်မှာ အလုပ်လုပ်နိုင်မပြုနှင့် မတ်တတ်ရပ်နိုင်ပင် ခြေနှစ်ဖက်တို့မှာ အားအင်ကုန်ခမ်းသွားတတ်၏။ အဆိုတဲ့အစောင်းလိုက်တောင် ကမောက်ကမဖြစ်နေမှာတဲ့။ အခါသာသွားကိုင်ရမည့်ကိစ္စကို မသေမလောက် ရေးတတ်နေသော်လည်း ကုလားထိုင်ပေါ် မသာ

ထိုင်ပြီး စာအုပ်ကိုထိုင်ဖတ်ပြီး အသာနေဖို့ကိစ္စမှာပင် မလွယ်လှချေ။ ဆရာဂါ ဝေဒနာသက်သာပြီးသော အချိန်တွင်လည်း နောက်တစ်ခါ ဒီလို ထပ်ဖြစ်ဦး မလားလို့ ကြောက်နေတတ်ကြသည်။

ဤဆရာဂါကြောင့် ထိခိုက်ရသည့် စီးပွားရေးမှာလည်း မနည်းမနော။ အခမဲ့ရိကန်နိုင်ငံမှာပင် ခါးနာသည့် ဝေဒနာကြောင့် အလုပ်ပျက်ရက်ပေါင်း တစ်နှစ်လျှင် ၉၃ သန်းကျော်သည်ဆိုသည်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံ၏ လေ့လာထားချက်များအရလည်း ခါးနာသည့်ဝေဒနာသည် သူတို့နိုင်ငံတွင် လုပ်သားများ အလုပ်ပျက်ရသည့် အဓိကဝေဒနာဖြစ်သည်ဆိုသည်။ အမေရိကနိုင်ငံတွင် ခါးနာသည့် ဝေဒနာကို ဆရာဝန်များက ဝေဒနာရှင်များကို စမ်းသပ်နည်းမျိုးစုံဖြင့် စမ်းသပ်ရာက တစ်နှစ်အတွက် ကုန်ကျငွေမှာ ဒေါ်လာ သန်း ၅၀၀၀ ကျော်သည်ဟု သတင်းတစ်ရပ်က ဆိုသေး၏။

အလာ.တူပင် ခါးနာသည့်ဝေဒနာနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဝေဒနာများအတွက် သက်ဆိုင်ရာဌာနများမှ လုပ်သားများကို အကုန်အကျခံရသည့် ကြေးငွေမှာလည်း ဒေါ်လာသန်း ထောင်ပေါင်းများစွာရှိသည်ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဤဆရာဂါကို တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံများတွင် အထူးဂရုပြု လေ့လာကြသည်။ လူသားတို့ ခါးနာခြင်းဝေဒနာ မဖြစ်ကြရအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် တားဆီးထားကြခြင်းဖြစ်သည်။

လူတွေ ဘာ့ကြောင့်ခါးနာရသနည်း

လူသားတို့သည် လေးတက် တွားသွား သတ္တဝါဘဝက ချေထောက် နှစ်ဘက်အပေါ် ရပ်တည်လည့် သတ္တဝါအသွင်ကို ပြောင်းလဲလိုက်ချိန်က စ၍ ဤဝေဒနာ စတင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်ဆိုသော အချက်ကို ရှေ့တွင် တင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ သို့သော် ယခုခေတ်ကျမှ ခါးနာသည့်ဝေဒနာဖြစ်ပွားသူများမှာ တစ်ခေတ်ကထက် ပို၍ အဆေးဆိုးဝါးခဲ့သည်၊ ယနေ့ လူသားတို့သည် ထိုင်ပြီး အလုပ်အကိုင်ကို လုပ်လေ့ရှိကြသည်၊ ကိုယ်အလေးချိန်မှာ ယင်ခေတ်ထက်ပိုလာကြသည်။ သို့ကြောင့်လည်း ခါးနာသည့်ဝေဒနာ ဖြစ်ပွားသူများသည် တစ်ခေတ်ကထက် ပို၍ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်ဆိုသည်။

ယခုခေတ် လူသားတို့၏အသွင်မှာ အချိန်မရွေး ခါးနာတတ်သောအဆွေတွင် ရှိသည်ဆိုသည်။ မော်ကော်ကား စီးနေရာက ရုတ်တရက် ဘရိတ်အုပ်မိခြင်း၊ အားကစားပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်မရ ရအောင် ဝင်ပြိုင်ခြင်း၊ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်ကို စီခြင်း၊ လေးလံသော ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကုန်းကောက်ယူမိခြင်း စသည့်အပြုအမူမျိုးတို့မှ

စပြီး ဘာမဟုက်သည့်ကိစ္စဟုထင်ရသည့် သွားတိုက်စဉ်၊ နှာချေစဉ်၊ ချောင်းဆိုးစဉ် စသည်စသည်ကိစ္စကလေးမျိုးကို ပြုလုပ်ရာမှ ခါးမှာ ရုတ်တရက်နာသွားတတ်သည်။ ဥပမာ–အသက် ၃၇ နှစ်အရွယ်ရှိ အင်နာ ဆိုသည့် အမျိုးသမီးဆိုလျှင် အိပ်ရာခင်းကို ခင်းလိုက်ရုံနှင့် ခါးထဲတွင် မျက်ကန် ဖြစ်သွားရာက ဆေးရုံပေါ် တစ်လလောက် ရောက်သွားရသည်ဟု ဆိုသည်။

ခါးနာရသည့်အကြောင်းမှာ

ယခုရက်ပိုင်းအတွင်း–

- ခါးကုန်းနေရာက လက်မောင်းကို တစ်ဘက်သို့စောင်းပြီး ကိုယ်ပါလှည့်လိုက်မိသလား။
- ကလေးကို ခါးပေါ်တင်ပြီး အချိန်ကြာအောင် ချီထားမိသလား။
- မှောက်လျက် အိပ်ပျော်သွားသလား။
- တစ်ဆက်တည်း နာရီပေါင်းများစွာကြာအောင် ကားမောင်းနေမိသလား။
- သင့်အတွက် ရှိသင့်သော အလေးချိန်ထက် ၁၅ ကီလို ပေါင် ၃၀ လောက် ကျော်နေပြီလား။
- ဖိနှပ်အဟောင်းကို စီးထားမိသလား သို့မဟုတ်
- အမျိုးသမီးဖြစ်က ဒေါက်မြင့်ဖိနှပ်ကို အချိန်ကြာအောင် စီးထားမိသလား။

ဒါဆို သင်ဟာ ခါးနာဖို့ သေချာသူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပြီ။ ယခုခေတ်မှာ လူတိုင်းဟာ ခါးနာအကြောတက် ဝေဒနာရဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဒထက်ပါသမရိုးကျအကြောင်းများအပြင်

အချို့ကျတော့ ခါးရိုး နှစ်ခု အကြားမှ အရိုးနု ကျွန်ထွက်သွားခြင်းနှင့် အဆစ်လိမ်သွားခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဤလို အဆစ်အတွင်း၌ ဒဏ်ရာ ဖြစ်သွာ သောသူများကို ချေထောက်နှစ်ဖက်ဆန့်ပြီး အနားယူရန် လိုပါသည်။ မရလျင် ခွဲစိတ်ကုသပေးရသည့် အဆင့်အထိ ရောက်သွားတတ်သည်။

ကြောင်းအကြောင်းကို ပြောပြပါ။

(၁) ကြောင်ဟာ ဘာလုပ်နေသလဲ။

(၂) ခွေးဟာ ဘာလုပ်နေသလဲ။

(၃) ကြောင်ဟာ ဘယ်နေရာမှာ ရှိသလဲ။

(၄) ခွေးဟာ ဘယ်နေရာမှာ ရှိသလဲ။

(၅) ကြောင်ဟာ ဘာစားနေသလဲ။

(၆) ခွေးဟာ ဘာစားနေသလဲ။

သင်၏ခါးမှ ပြဿနာမပေါ်ရလေအောင်

ရှောင်စရာ ဆောင်စရာ

(၁) အချိန်ကြာအောင် တစ်ဆက်တည်း ထိုင်နေခြင်းသည် အလွန်ဆိုးဝါးသော အကျင့်ဖြစ်၏။

ဒါမျိုးမဖြစ်ရအောင် အချိန်ကြာအောင် စားပွဲ ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်မနေဘဲ ထလိုက် လမ်းလျှောက်လိုက် ပြုလုပ်ပေးပါ။

ထိုင်သည့်အခါ ချေထောက်ကို ကုလားထိုင်ပေါ် ခုံငယ်တစ်ခုနှင့် မြှင့်နေအောင် မြှင့်ထားပေးပါ။

(၂) လေးလံသော ပစ္စည်းကို မ,ချီလာသည့်အခါ ခါးကို ကုန်းပြီး အားမပြုပါနှင့် ဒူးကို ကွေးပြီး ပေါင်မှ ကြွက်သားများနှင့် အားယူပါ။

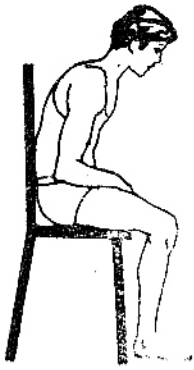
(၃) အိပ်သည့်အခါ အိပ်ရာမှာ မာတင်းနေပါစေ။ စပရင်ပျော့သော မွေ့ရာပေါ်အိပ်ရန် မသင့်၊ မှောက်ရက် မအိပ်သင့်၊ တစ်ဘက်ကို တေးစောင်း၍ ချေထောက်ကို ကွေးပြီးအိပ်ပါ။

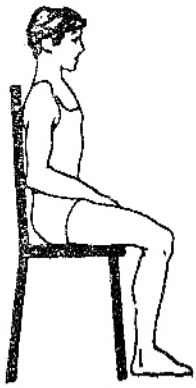
(၄) ဒေါက်မြင့်ဖိနပ် စီးထားခြင်းကြောင့် ခါးနာရောဂါ ရနိုင်သည်။ တကယ်လို အပ်မှစီးပါ။

(၅) ခရီးဝေး ကားမောင်းပြီးချိန် ခါးနာတတ်သည်။ ဒါမျိုးမဖြစ်ရအောင် ကားကို တစ်ဆက်တည်း မမောင်းနှင့် တစ်နာရီ တစ်ခါ ကားပေါ်ကဆင်း၍ လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

(၆) တစ်နေရာမှာ အကြာကြီးရပ်မနေရ၊ လမ်းလျှောက်နေလို ရသည်။ မတ်တပ်ရပ် ပွဲကြည့်ရာက ခါးနာသွားတတ်သည်။

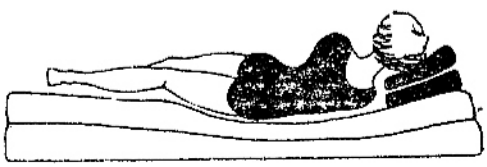
ဒုတိယအကြိမ်

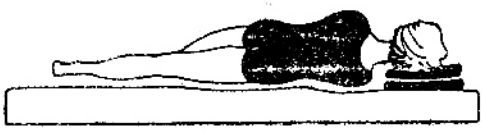












ဒုတိယတကြိမ်

(၇) ခါးစည်း တင်ပါးစည်း အဇစ်စတစ်များ အကူအညီကို ယူပါနှင့် ခါးမှ ဝမ်းဗိုက်မှ ကြွက်သားများကို အားနည်းစေတတ်ပါသည်။

(၈) ဈေးခြင်းတောင်း အကြာကြီးဆွဲထားခြင်းမျိုးကို ရှောင်ပါ။ အိတ်များ၊ ခြင်းတောင်းများကို အချိန်ကြာအောင် ဆက်ပြီး ဆွဲထား ရမည်ဆိုလျှင် ဝဲယာလက်ပြောင်း၍ ဆွဲပါ။

(၉) မတ်တပ်ရပ်သည့်အခါ လက်ပြင် ကုန်းမနေအောင် ခါးမတ်နေ အောင် အနေအထားကို သတိထားပြုပြင်ပါ။

အုတ်နံရံဘေးမှ မတ်တပ်ရပ်သည့်အခါ ခါးနှင့် အုတ်နံရံအကြား လက်တစ်ဝါးစာ ဝင်ပါစေ ဒီထက် မပိုသင့်ပါ။

(၁) အလွန်မြင့်သောနေရာမှ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ယူလာလျှင် ကုလားထိုင် ခုပြီးယူပါ။ မရမက မမီတမီ လှမ်းမယူပါနှင့်။

(၂) ဖိနပ်ဟောင်း ခုံတစ်တက် စောင်းနေက လဲပါ။ ဇွေစောင်း ပဲ့ရွဲ့ နေသော ဖိနပ်ကြောင့် ခါးနှာတတ်ပါသည်။

(၃) အလုပ်နှစ်ခု တစ်ပြိုင်တည်း မလုပ်နှင့်။ ဥပမာ– တယ်လီဖုန်းကို ပခုန်းနှင့်ချိတ်ပြီး လက်ဖြင့် အခြားပစ္စည်းကို လှမ်းမယူနှင့်။

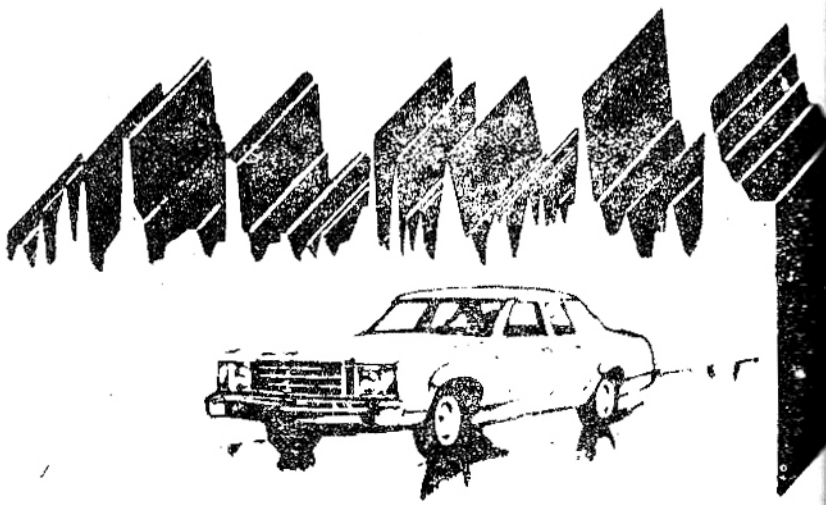
(၄) ခါးအကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်မှန်ယူပေးပါ။

သူယောင်မယ်ဥ (၀၁) မသေဆေးမြစ် (၀၁) ဂျင်ဆင်းဆေးမြစ်
(GINSENG)
သူကို မသီမသာပေးသည့်း စိတ်သောကကို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည်။
သို့ကြောင့် လူကြီး ဖို့မ စွမ်းပကားအတွက် အသုံးပြုကြသည်။
ရုတိယအကြိမ်

တင်းကျပ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်မှ
ကြွက်သားများကို လျော့ချသောနည်းများ

ယခုခေတ်တွင် နေရာတိုင်းမှာ စိတ်ရှုပ်စရာ၊ သောကရောက်စရာတွေနှင့် ချည်း ပြည့်လျှမ်းနေပါသည်။

မော်တော်ကားမောင်းသွားစဉ် ရှေ့က ဖြတ်ဝင်လာသော ကလေးမှအစ နံနက်ရုံးချိန်အခါ ဘတ်စ်ကားပေါ် တွယ်စီးရသောဒုက္ခ၊ မမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်ပေါက်လာသော ငွေကုန်စရာ၊ လင်နှင့်ယေား စကားများခြင်း၊ ရင်သွေးနာဖျားမကျန်းဖြစ်သောအခါ။ အလုပ်အကိုင် အသစ်ပြောင်းလဲ လုပ်ကိုင်ခြင်း စသည့် ကိစ္စအားလုံးမှာ လူသားတို့၏စိတ်ကို ထိခိုက်စေရုံက စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြွေသောအရာ ခန္ဓာကိုယ်မှ ကြွက်သားများသည် တောင့်တင်းလာတတ်ပါသည်။



လူတစ်ယောက် မော်တော်ကား မောင်းသွားစဉ်
နှလုံး လှုပ်ရှားမှု ဇယား
ပုတီယအကြိမ်

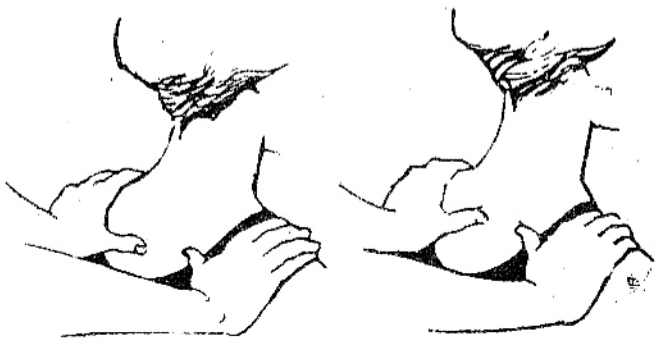
ကြာသော် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာစားမရခြင်း၊ ခေါင်းအုံခေါင်းခဲခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး နုံးခွေနေခြင်း၊ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်း စသည့် ပြဿနာမျိုးစုံအောင် ထပ်ဆင့်ဝင်လာနိုင်ပါသည်။

၌ပြဿနာမျိုးတွေအပေါ် အချို့က ပင်ကိုယ် စိတ်ဒုက္ခစိတ်ထား ပျော့ပျောင်းရာက အလွယ်တကူ အနိုင်ယူနိုင်ကြသည်။ အချို့ကိုတော့ ခေတ်ပေါ် ဆေးဝါးများဖြင့် အကူအညီပေးပါမှ ပြဿနာပြေလည်လေ့ရှိသည်။

အောက်ပါနည်းများက အထက်ပါအတိုင်း တင်းကျပ်နေသော ကြွက်သားများကို လျော့ကျသွားရအောင် အကူအညီပေးနိုင်မည်ဟု အထောက်အထားများရှိပါသည်။

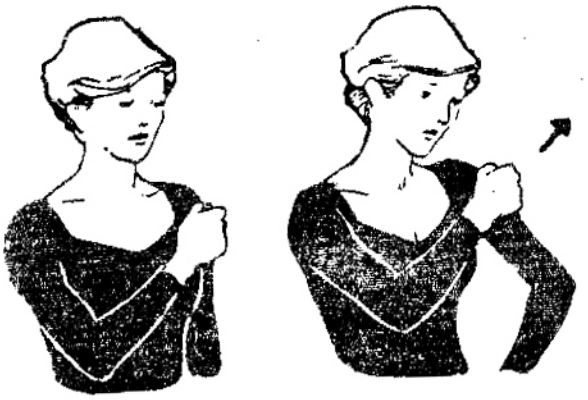
(၁) တရားထိုင်ခြင်း၊

မြန်မာပြည်မှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ တရားထိုင်ရာမှရရှိသော အကျိုးအမြတ်ကို ကိတိကျကျ သုတေသန-မပြုကြရသေးသော်လည်း ဇင် ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ဟိန္ဒူ ယောဂီကျင့်စဉ်များအရ တရားထိုင်ကြသူများတွင် သောကတွေ၊ ဒေါသတွေ ပြေပျောက်ရာက အထက်ပါ ဝေဒနာ လက္ခဏာမျိုးတွေ လျော့နည်းသွားသည်ဟု အထောက်အထားများဖြင့် ဆိုနေကြပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါကိုပင် တရားထိုင်သောနည်းဖြင့် ကုသလို့ရသည်ဟု သိရသည်။



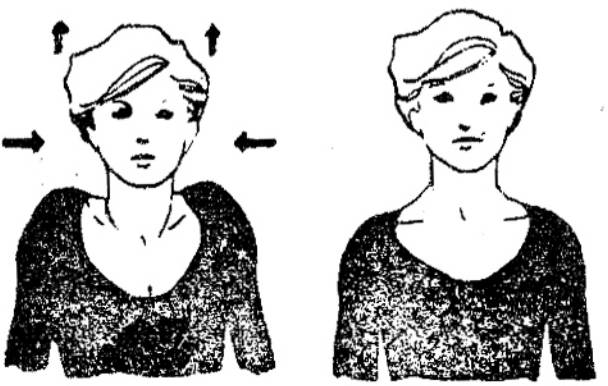
(၂) နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၊

ရုပ်ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း နောက်ကျောမှနေ၍ နောက်ကျော နှင့် ပခုံးမှ ကြွက်သားများကို လက်မဖြင့် ဦးခေါင်းဘက်သို့ ပင့်တင် နှိပ်နယ်ပေးသောနည်း (ဝိုင်းဝိုင်း ပွတ်သပ်ပေးသောနည်း) သည် လက်တွေ့ အသုံးဝင်သောနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။



(၃) ကြွက်သားများကို မိမိဘာသာ လျော့ချခြင်း၊

မှအားဖြင့် တင်းကျပ် တောင့်တင်းနေသော ကြွက်သားများကို မိမိဘာသာ တစ်ဖိုင်းပြီးတစ်ဖိုင်း လျော့ချပေးရမည့်နည်းဖြစ်သည်။ ချဉ်ပုံတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း လက်မောင်းတစ်ဘက်ကို လက်ဖြင့် ကုပ်ထားကြည့်ပါ။ လက်မောင်းကို မြင့်တင်လိုက်ပါ။ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းနေပုံကို စမ်းလို့ရပါလိမ့်မည်။



လက်မောင်းနှစ်ဘက်ကို ဦးခေါင်းဘက်သို့ ပင့်ကာကြည့်ပါ၊ ပြန်လျော့ချပါ၊ တင်းကျပ်တောင့်တင်းနေသော ကြွက်သားများ၏ ပြန်မလျော့ကျသော အရသာကို ခံစားရပါလိမ့်မည်။

ဤနည်းအကိုင်း အခြား ခန္ဓာကိုယ်ခပါမှ ကြွက်သားများကို တစ်ဝိုင်းစီ တစ်စစီ ပြန်လျော့သောနည်းကို ဉာဏ်ရှိသလို သုံးကြည့်ပါ။

ဥပမာ–

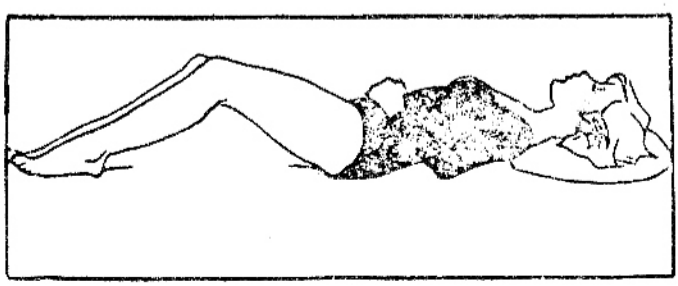
- လက်များကို ပေါင်ပေါ်တင်ထားပြီး ထိုင်နေပါ။ ခြေထောက်နှစ်ဘက်ကို ကားထားပါ။ အံကိုကြိတ်၍ လည်ပင်းကြောတွေကို ညှစ်ပါ၊ ပြန်လျှော့ပါ။

- လက်ဖဝါး တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက်ကို တစ်အားညှစ်ပါ၊ ပြန်လျှော့ပါ။

- အသက်ကို ပြင်းစွာရှူသွင်းပါ၊ ပြန်လျှော့ပါ။ အချို့ အသက်ရှူသွင်းတာကိုပင် ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ရှူသွင်းပါ၊ ပြန်ရှူထုတ်ပါ။

- အိပ်ပျော်ခြင်းသည်လည်း ကြွက်သားများ လျော့ကျစေသည့်နည်းဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် ပူပင်သောကရှိသူများသည် နေ့လည်နေ့ခင်း ထမင်းစားပြီးအချိန်၌ ခေတ္တခဏ အိပ်နေသင့်သည်။ အိပ်မပျော်ပေမယ့် အကျိုးတော့ရမှာ သေချာပါသည်။

- အချိန်မပေးနိုင်သောသူများအတွက် နေ့လည်နေ့ခင်း ပက်လက်လှန် ဒူးကိုကွေးပြီး အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ပြုလုပ်ပါ။



ဒုတိယအကြိမ်

အသက်လေးဆယ်ကျော်မှ အိမ်ထောင်ပြုလျှင်

အသက်လေးဆယ်ကျော်ပြီး ယောကျ်ားအိမ်ထောင်ပြုလျှင် ကျန်းမာရေးအရ ပြဿနာအထူးမရှိပါ။

အမျိုးသမီးအသက် ၃၅ နှစ်အထက် အိမ်ထောင်ပြုလျှင်--

(၁) ကလေးရနိုင်သည့်နှုန်း နည်းသည်။
အသက် ၂၅ နှစ်မှစပြီး ကလေးရနိုင်သည့်နှုန်း ကျဆင်းတတ်ရာ အသက် ၄၀ ကျော် ၄၀ ဆိုလျှင် ရနိုင်သည့်နည်း အကုန်မြန်သည်။

(၂) သားယမီး ရနိုင် မရနိုင် ဘယ်သို့မှ ကြိုတင်မျှော်ပြုနိုင်စွမ်း မရှိပါ။ စစ်ဆေးသည့်နည်း မရှိပါ၊
အိမ်ထောင်ပြုပြီး ၆ လကျော်၍ သားသမီးမရလျှင် ကျွမ်းကျင်သူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

(၃) သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန် ၇ ကြိမ်တွင် တစ်ကြိမ် ကလေးပျက် ကျသည် ရှိသည်။
အသက်ကြီးမှ ကိုယ်ဝန်ရသူများတွင် ကိုယ်ဝန် ၅ ကြိမ်ရလျှင် တစ်ကြိမ် ပျက်ကျဘတ်သည်၊

(၄) ကိုယ်ဝန်ရပြီး သွေ့ ဘိုးဆောဂါ (ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ခြင်း) နှင့် ဟန်ချင်းအနေအထား မမှန်သည့်ကိစ္စမျိုး အသက်ကြီးသူများတွင် ဖြစ်သည့်နှုန်း ပိုသည်။

(၅) မွေးဖွားရာ အခက် ပိုကွေ့ရတတ်သည်၊ သို့သော် ကိုယ်စန်ကို တတ်ကျွမ်းသူနှင့် အင်္ဂနံထားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်၊ တိုအခါ အသေအပျောက် ဖြစ်ကတ်သည့် နှုန်းသည် ကိုယ်ဝန်အစ်မထား သော လူငယ်အမျိုးသမီးဘစ်ယောက်ထက်ပိုမြင့်ပါ။

(၆) မိုက်ခွဲမွေးရသည့်နှုန်း ပိုမြင့်သည်။

(၇) ဦးနောက် မသန်မစွမ်းသော ကလေးမျိုး ရနိုင်သည့်နှုန်း အနည်းငယ်ပိုသည်။
အချုပ်အားဖြင့် အသက်ကြီးမှ ကိုယ်ဝန်ရသော် တက်ကျွမ်းသူနှင့် ပံ့ပိုးတင်ပြသပါ။


အထွေထွေ ဆောဂါစု

အသားဝါ အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် မြန်မာဖြည်

အသားဝါ အသည်းရောင်ရောဂါသည် မြန်မာလူမျိုးတို့အား **တဖြည်း** ဖြည်းနှင့် ပို၍ပို၍ ဒုက္ခပေးလာပါသည်။ ဤရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်းမှ နိုဝင်ဘာလ၊ ၁၉၈၅ အတွင်း ကျင်းပသော **ဆေးပညာ** အထူးပညာရပ်များ စည်းဝေးပွဲတွင် ဆွေးနွေးစရာ အထူးရောဂါတစ်ရပ်အဖြစ် အချိန်ပေးခဲ့ပါသည်။ ယင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါမောက္ခချုပ် ဒေါက်တာဦးလှမြင့်က သတာပတိအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ဒေါက်တာ ဒေါမြင့်မြင့်စိုး (ဆေးသုတေသန ဌာန)၊ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း (ဆေးသုတေသနဌာန)၊ သမားတော်ကြီး ဒေါက်တာအောင်မြင့်၊ ပါမောက္ခ ဦးစိုးမြင့်၊ ကလေးရောဂါအထူးကု ဒေါက်တာသိန်းအုပ်ကျော်မြင့်၊ သမားတော်ကြီး ဦးခင်မောင်တင် စသည့် ပညာရှင်များက ဦးဆောင်၍ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။ ယင်းစည်းဝေးပွဲသို့ စာရေးသူတက်ရောက် ခွင့်ရခဲ့ပြီး စာရေးသူ မှတ်သားသိရှိရချက်များအနှက် အများပြည်သူတို့ သိသင့် သိအပ်သော အချက်အချို့ကို ပြန်လည်တင်ပြပါသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ

လူသားတို့ အသည်းရောင် အသားဝါရခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိ၏၊ **အသည်းထိခိုက်စေတတ်သော** ဆေးဝါးများကြောင့် အသားဝါတတ်ကြသည်။ ယခုခေတ်တွင် ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကြောင့် အသားဝါ အသည်းရောင်ရသူတွေ **အများဆုံးဖြစ်သည်။**

ရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်ပိုးတစ်မျိုးကို ၁၉၆၀ ခုနှစ်မှ စတွေ့ရှိကာ နောက်ပိုင်းတွင် အမျိုးကွဲ ၁၀ မျိုးလောက် အသားဝါရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို တွေ့ခဲ့ကြသည်။ အေအမျိုး၊ ဘီအမျိုးအပြင် အေမဟုတ် ဘီလည်းမဟုတ်သော ရောဂါပိုးအမျိုးအစားကို ၁၉၇၀ ခုနှစ်မှ စတင်တွေ့ရှိကြသည်။

ဤရောဂါသည် နှေးနှစ်ပေါင်း များ ပွားကတည်းက မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြန့်ပွားနေကန် ရှိသည် ၁၉၇၆–၁၉၇၇ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးမြို့၌ ဤရောဂါသည် အထူးပြန့်ပွားခဲ့ရာက ရန်ကုန်မြို့တွင် ၁၉၈၂ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် ဆက်လက်ပြန့်ပွားခဲ့သည်။ ယခုဆိုလျှင် မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝန်းလုံးသို့ ရောဂါ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။

၁၉၈၃ ခုနှစ်၏ မြန်မာနိုင်ငံမှ ဤရောဂါ အခြေအနေမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဇယား (၁) တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်အလိုက် အသားပါ အသည်းရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူပေါင်း။

တိုင်း/ပြည်နယ် ရောဂါဖြစ်သူပေါင်း

ကချင်	၇၆၂
ကယား	၁၂၆
ကရင်	၁၂၉၅
ချင်း	၃၄၅
စစ်ကိုင်း	၄၉၈၀
တနင်္သာရီ	၆၃၀
ပဲခူး	၅၅၆၅
မကွေး	၂၁၁၀
မန္တလေး	၅၆၅၄
မွန်	၁၅၆၃
ရခိုင်	၂၆၇၁
ရန်ကုန်	၅၆၉၈
ရှမ်း	၄၅၃၉
ဧရာဝတီ	၄၅၃၉

အထက်ပါစာရင်းမှာ ကုန်းမာရေးဌာနသို့ ပေးပို့သော စာရင်းသာဖြစ်သည်။ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်အလိုက်တွင် ဤရောဂါ ပြန့်ပွားလျက်ရှိသည်။ ၁၉၇၇–၁၉၈၃ ကာလကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ရောဂါတိုးတက် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။

ပိုင်းရပ်အေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ

အသည်းရောင် ပိုင်းရပ်အေ အမျိုးအစားကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းကျင်၌ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ ကလေးသူငယ်များတွင် ဤရောဂါ ရောဂါ အမျိုးမှာ ရောဂါသက်ရှိအပေါ် ပြီးသွားတတ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သုတေသနပြုထားချက်များအရ လူဦးရေ၏ ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဤရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့ကူးစက်ခံကြရပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူကြီးအရွယ်တွင် ဤရောဂါပိုးခြောင့် အသည်းခြောက်သွေ့ အလွန်ရှားပါသည်။ ရောဂါပိုးသည် ဖခင်၌ပါရှိ၍ မိခင်သော အစားအစာကနေ့ရော့၊ ပုဇွန်၊ ခရု၊ ဂဏန်း တို့မှ ကူးစက်ရခြင်းတတ်သည်။

ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး လက္ခဏာပေါ်ပေါ်မည့် ကာလမှာ ရက်ပေါင်း ၃၀ ခန့်ပါး ကြာတတ်သည်။

သန့်ရှင်းမှုမရှိသော အနှစ်ဒဏ်အထူးသဖြင့် အိမ်သာသန့်သန့် မရှိသော ရပ်ကွက်များနှင့် စစ်ပြေးပုကွသည်များ၊ ဘဏ်းများ ပိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ဗိုင်းရပ်တီအမျိုးအစား

ဤရောဂါမှာလည်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး၌ ဖြစ်ပွားနေသော ရောဂါဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ပဲခူးနှင့် စစ်ကိုင်းတို့၌ အသည်းသာသားနာကျမ်းအရ လူ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ဤရောဂါ ကူးစက်ပြီး ရှိနေကြသည်ဆိုသည်။ အသက် ၂၀-၄၀ အတွင်း၌ ဤရောဂါကို အများဆုံးရသည်။ ဤရောဂါမှာ သွေးသွင်းရာမှ လည်းကောင်း ဆေးထိုးအပ်မှလည်းကောင်း၊ ကူးစက်ခြင်းရှိသည်။

ရောဂါဆေးဟုခံခြင်း၊ ဟားနယ်ဒိုင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူခြင်း တို့မှလည်း ရတတ်သည်။ အသားပေါ် ဆေးရွဲခြင်း အရုပ်ထိုးခြင်း ကြောင့်လည်း ဤရောဂါ ရနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ပြည်အကို့ကြိုခံအသားခံရသော ဝေဒနာရှင်များဟွင် ဤရောဂါ အများဆုံးရတတ်သည်။

ရောဂါပိုးရောက်နှာ ၆၀-၉၀ ရက်ခြင်း၌ ဝေဒနာရှင်က ဤရောဂါကို မည်သည့်နေရာမှ ရခဲ့သည်ကို မသိတတ်ဖြစ်နေတတ်သည်။

ရောဂါရှိနေသော မိခင်များက ဤကို ရင်သွေးငယ်သားများကို ကူးစက်စေတတ်သည်။ ဤရောဂါပိုးကို ယောကျ်ားသုတ်မည် အမျိုးသမီးလင်အင်္ဂါ၏ အရည်များ၌လည်း တွေ့ရသည်။ ဗိုမဆန္ဒသေးငယ်သော သူများတွင်လည်း ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ လူသားတို့၏သွေးကို ကိုင်တွယ်ကြရသော ဆရာဝန်၊ သူနာပြု ဆရာမများတွင်လည်း ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်း ပိုများသည်။

အေမဟုတ် ဘီလည်းမဟုတ်သော အမျိုးအစား

ဤရောဂါအမျိုးအစားကို တွေ့ရသည်မှာ မကြာသေးပါ။ ရောဂါကူးစက်ပုံ ကူးစက်နည်း ကိုကိုကျကျမသိရသေး၊ တစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ ထိတွေ့မှုမှ လည်းကောင်း၊ သွေးသွင်းရာက ကြောင်းကောင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့ကြသည်ဟု ယူဆရသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသားငါး အသည်းရောင်ရောဂါသည် ၁၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ဤရောဂါ အမျိုးအစားဝင်သည်ဟု ဆိုရသည်။

၃၅၀ ဩ ဆရာဝန်တင်ရွှေ

အသက် ၂၀–၄၀ အတွင်းရှိလူများတွင် ဤရောဂါပြန့်ပွားလျက်ရှိ၍ မကြာ မကြာ တောမီးပမာ အရှိန်ပြင်းစွာဖြင့် ကူ စက် ပြန့်ပွားတတ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ နှင့် နီပေါနိုင်ငံတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်း အများ အပြား သေဆုံးခဲ့ကြသည်။

အေမဟုတ် ဘီမဟုတ်ဆိုသည့် ဗိုင်းရပ်များထဲမှာပင် အမျိုးကွဲ အမျိုးမျိုး ရှိကြ၍ အချို့မှာ မစင်၊ အစားအစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြီး အချို့က သွေး သွင်းရာက ကူးစက်တတ်သည်။ ရောဂါပျိုးရက်မှာ တစ်လကျော် နှစ်လအတွင်း ဖြစ်သည်။

၁၉၇၂ ခုနှစ်အတွင်း ရန်ကုန်မြို့၌ အသားဝါရောဂါ အမြောက်အများ ဖြစ်ပွားခဲ့ရာ ၅၇ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဤရောဂါ အမျိုးအစားကြောင့် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက်ကြောင်း ပြန်လေ့လာထားချက်များအရ မန္တလေး ၁၉၇၆–၇၇ နှင့် မော်လမြိုင် ၁၉၇၇ မြို့များ၌ ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့ရာတွင်လည်း ဤရောဂါပိုး ကြောင့် အများဆုံး ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။

ပြည်၊ ပုသိမ်နှင့် မော်လမြိုင်မြို့များ၌ လေ့လာထားချက်အရ ဤရောဂါ သည် အသက် ၂၀–၃၀ အရွယ်ရှိလူများတွင် မိုးရာသီ ဇွန်လမှ အောက်တိုဘာ အတွင်း အများဆုံး ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး

ရန်ကုန် ပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီးတွင် ၁၉၇၃ ခုနှစ်အတွင်း ဤရောဂါကြောင့် ဆေးရုံကတ်ခဲ့သူ ၇၇၇ ဦးရှိခဲ့ရာမှ ၇၉ ဦး ဖိတ်စဉ်ခဲ့သည်။ အခြားနှစ်များမှ ရရှိ သော စာရင်းတွင်လည်း ဝေဒနာရှင် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာ အဖိတ်အစဉ် ရှိသည်။ ဝေဒနာရှင်မှာ အများဆုံးခံစားရသောလက္ခဏာမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားရသူ ရာခိုင်နှုန်း

အစားအသောက်ပျက်	၇၂ ရာခိုင်နှုန်း
ဗိုက်ထဲနေမကောင်း	၄၀ ရာခိုင်နှုန်း
ဗိုက်ထဲနာ	၆၇ ရာခိုင်နှုန်း
တူ ပြီးဖျား	၃၁ ရာခိုင်နှုန်း
ဝမ်းချုပ်	၃၁ ရာခိုင်နှုန်း
ဝမ်းပျက်	၃ ရာခိုင်နှုန်း
မူးဝေ	၄၁ ရာခိုင်နှုန်း
နုံးခွေ	၄၀ ရာခိုင်နှုန်း

ဗျား	၄၆ ရာခိုင်နှုန်း
ခေါင်းကိုက်	၂၀ ရာခိုင်နှုန်း
ယားယံ	၁၂ ရာခိုင်နှုန်း
အသားဝါ	၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း
ပျို့အန်	၅၉ ရာခိုင်နှုန်း
ဆီးဝါ	၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း

(အဖြစ်များသော အေမဟုတ် ဘီမဟုတ် အမျိုးအစားအတွက် လေ့လာထားသော စာရင်းဖြစ်ပါသည်။)

ကုသနည်း

သာမန် အသားဝါ အသည်းရောင် ရောဂါသည် တစ်ယောက်အတွက် အထူးဆေးဝါးမလိုပါ။ အနားယူလိုက်ရုံနှင့် ရက်သတ္တ ၆ ပတ်အတွင်း ကောင်းသွားလေ့ ရှိပါသည်။

— အသားဝါ နည်းနည်းများလျှင် ခုတင်ပေါ် အနားယူရန်လိုသည်။ ကိုယ်စိတ် ပင်ပန်းမည့်အလုပ်ကို အထူးရှောင်ရှိ လိုပါသည်။ ဘော်ရုံ ကန်ရုံလောက် ဖြစ်နေသူကို သာမန်လူပ်ရှားမှုမျိုးကို ခွင့်ပြုနိုင်သည်။

— အော့အန်ခြင်းမရှိပါက သာမန် နေ့စဉ်စားသုံး ခဲနေသော အစားအစာကိုသာ စားပေးသင့်သည်။ အထူးရှောင်စရာမလိုပါ။ သို့သော် အရက်ကိုအော့ ၆ လတိတိ ရှောင်ရှိလိုပါသည်။

— အထူးဆေးဝါး ပေးစရာမလိုပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားလျှင်

၁၉၇၃ ခုနှစ်အတွင်း ဗဟိုအမျိုးသမီး ဆေးရုံကြီး၌ ဝင်းလွှားသုပေါင်း ၂၆၄၅၈ ဦးရှိခဲ့ရာ ၅၁ ဦး အနိုင်ရှာက်ခဲ့သည်။ ယင်းတို့အနက် ၉ ဦးမှာ အသားဝါ အသည်းရောင် ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ခဲ့သည်။

အထူးဆေးရုံကြီးများ၏ စာရင်းတွင်လည်း ဆေးရုံပေါ် **သားဖွား**၌ သေဆုံး**သူ** ၁၂၂ ဦးအနက် ၁၃ ဦးမှာ အသားဝါ အသည်းရောင်**နေသူများ** ဖြစ်ကြသည်။ တို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွား**နေပြီ**ဆိုလျှင် ပေါ့ပေါ့သောဘာထားလို့ မရပါ။ ဆေးရုံတင်ရှိ လိုပါသည်။ သို့မှသာ **ပေါ်မပေါက်** လာမည့် ပြဿနာကို အချိန်မီ ဖြေရှင်းလို့ရပါမည်။ ဒုတိယအကြိမ်

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများ

ယခုခေတ်တွင် ကလေးမိခင်အများက အလုပ် လုပ်ကိုင်လာကြသည်။ မိမိတို့ ရင်သွေးများကို နေ့ကလေးထိန်း ဌာနများတွင် အပ်နှံထားကြရသည်။ ရန်ကုန်မြို့တွင် နေ့ကလေးထိန်းဌာန အများအပြားရှိ၏။ အချို့ ကိုယ်ပိုင်ဖွင့် ထားသော ကလေးထိန်းဌာနများသည် နေ့ရာနှင့် ကလေးအရေအတွက် မမျှ ကြပါ။ မိုးရွာပြီဆိုလျှင် အခန်းတစ်ခုထဲ ကလေးတွေ ပြွတ်သိတ်နေတတ်သည်။ ဤလိုနေ့ရာမျိုးမှာ ကလေးတွေ ဤရောဂါ ရတတ်သည်။ ဤရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ပြုစုရေးဌာနကို ပိတ်ခဲရသည်အထိ အရေးယူခဲ့ရသည်။

ရှေ့အလားအလာ

ဤရောဂါ တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပွားပြီးသူတို့တွင် နောင် အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်လာမည့် အထောက်အထားများ ရှိသေးပါ။ သို့သော် ရောဂါသည် အတော်များများတွင် ဝေဒနာမှာ နာတာရှည်ဖြစ်နေရာက ကြာသော် အသည်းကြွပ်နာ ရောဂါ ထပ်ဆင့်ဝင်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဖေါရောင်လာတတ်သည်။ ဤလိုလက္ခဏာမျိုးသည် ကောင်းသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။

ဤရောဂါ ဘီအချိုးအစားအတွက် ကာကွယ်ဆေးများ ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပါပြီ။

လောလောဆယ် ကာလအတွင်း ဤရောဂါ

ဘေးမှ ကင်းဝေးလိုလျှင်

+ မလိုအပ်ပဲ ဆေးထိုးမခံပါနှင့်။

သန့်ရှင်းပွတို့ အတူးဂရုစိုက်ပါ။ အတူးသဖြင့် အိမ်သာသန့်ရှင်းအောင် ပြုပြင်ပါ။

ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ကာလတွင် ရေကို ကျိုချက်သောက်သုံးကြဖို့ လိုပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဆီးလမ်းတစ်လျှောက် ရောဂါပိုးများ ပုက္ခ ပေးခြင်း
ဆီးပူ ဆီးကျင်ခြင်း

ပေးသက်သေးဆပ်ကျော်သောသော အမျိုးသမီးများနှင့် ဤရောဂါမှာ တွဲဖက်နေလေ့ရှိသည်။

အမျိုးသမီးတို့၏ ဆီးလမ်းသည် စအိုပေါက်နှင့် လွန်စွာ နီးစပ်သည့် လမ်းလည်း တိုသည်၊ သို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများတွင် ဤဝေဒနာကို ပိုမို ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ဗိုက ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်လည်း ရောဂါပိုးအချို့ ဆီးလမ်းသဲကို ရောက်သွားစေသည်၊ သို့ကြောင့် အိပ်ထောင်သည်များတွင် ဤဝေဒနာ ပိုမို ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ဆီးလမ်းပွင့် ဆီးအသွားအလာနည်းလျှင် တစ်နေ့ရာဟုတ်ဆို မသိုလို ဖြစ်နေလျှင် ရောဂါပိုးများသည် ပွားများရန် ပိုမို အခွင့်အရေး ရတတ်သည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိသူများ

ကျောင်းမနေရသေးသော ငါးနှစ်အောက် ကလေးများတွင် ဤဝေဒနာ ခံစားရသူ (၂%) ရှိသည်၊ မိန်းကလေးများတွင် ဤရောဂါဖြင့်ပွားသူ ယောကျ်ားကလေးများထက် (၁၀) ဆ၌ အဆ (၂၀) အထိ ပိုသည်။

ကျောင်းသားအရွယ်တွင် ရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်း နည်းနည်းကျသည်၊ မိန်းကလေး (၁.၂%) ယောကျ်ားကလေး (၀.၀၄%) (အဆ ၃၀ ကွာသည်) တွင် ဤရောဂါ ရှိကြသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး ဗိုမဆက်ဆံမှုပြုသော မိန်းမများတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းသည် တစ်ရှိနှုတ်ခြင်းပင်ကသွားသည်၊ သီလရှင်များတွင် ရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်းသည် (၁.၅%) သာရှိ၍ အသက် (၃၅)

ကျော်တွင်တောင် ရောဂါဖြစ်သူ (၁%) မကျော်ပေ။ အိမ်ထောင် မရှိသော အမျိုးသမီးများတွင်ယည်း ရောဂါဖြစ်သည်နှုန်းမှာ အိမ်ထောင် ရှိသူ တွေထက် နည်းသည်။

အိမ်ထောင်သည် ပိန်းမများတွင် ဤရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်းမှာ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်သည်။ အသက်ကြီးလာသော အိမ်ထောင်သည်များတွင် (၁၀ရာခိုင်နှုန်း) (လူတစ်ရာ ၁၀ဦးတွင်) အထိ ဖြစ်ပွားနေတတ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဘည်စကာလတွင်လည်း အမျိုးသမီး (၂–၆ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဤ ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေတတ်သည်။

ယောက်ျားများ အသက်ကြီးလာ၍ ပရောစတိတ်ဂလင်း ရောင်ရမ်းလာ သောအချိန် ဆီးသမ်းတွင် ကျောက်ဘည်သည့် ဘာလ စသည့် အချိန်များတွင် ဤ ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ တွေပေါသည်။ အသက် (၇၀) ကျော်လာသော ယောက်ျား များတွင် ဤရောဂါဖြစ်သူ (၃.၅ရာခိုင်နှုန်း) ရှိ၍ ဆေးရုံတက်နေသောယောက်ျား များတွင် ၁၅ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဖြစ်ပွားနေတတ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါသည်များနှင့် အေပီစီစသည့် အကိုက်အခဲ သက်သာစေသော ဆေးများကို လနှင့်ချီ၍ သောက်သုံးခဲ့သူများတွင်လည်း ဤရောဂါဖြစ်ပွားသူ ပေါ သည်။

ရောဂါ အမျိုးကွဲများ

၁။ ရောဂါပိုးများကြောင့် ရုတ်တရက် ကျောက်ကပ် ရောင် ခြင်း (PYELONEPHRITIS) ကျောက်ကပ် တဖက် သို့မ ဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံး ဆီးကို ရောဂါပိုးတွေရောက်သွားပြီး ရုတ်တ ရက် ယောင်သာခြင်းဖြစ်သည်။

အဖျားဝင်ပြီး ချမ်းတုံနေတတ်သည်။ နောက်ကျောတဖက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံး (ကျောက်ကပ်တည်ရာနေရာ) တွင် နာကျင်နေတတ်သည်။ အော့ အန်တတ်သည်။ ဆီးသွားရ အခက်အခဲရှိ ဆီးကိုဝေဘဲခွဲကြည့်ပါက ပြည်နှင့် ရောဂါပိုးတွေကို တွေရမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များတွင် ဤကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပါက အဖျားတက်ကာ တစ်ကိုယ်လုံး ကွေးကောက်ပြီး တက်တတ်သည်။ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါ လက္ခဏာမပြဘဲ ရှိတတ်သည်။ ဆီးကိုဝေဘဲခွဲကြည့်ပါမှ အဖြေကို ရတတ်သည်။

၂။ ရောဂါပိုးများကြောင့် ဆီးအိမ်ရောင်ခြင်း။
အခြား ဆီးသမ်းတစ်လျှောက် ရောင်ရမ်းခြင်း (URINARY TRACK INFECTION)

ရုတ်ယအကြိမ်

ဆီးသွားသည့်အခါပူပြီး စပ်နေတတ်သည်။ ဆီးခုံ ဆီးစပ်မှာ တင်းပြီး နာနေတတ်သည်။ ဆီး၏ အနံ့အသက်မှာ မကောင်းဖြစ်နေပြီး မိုးသားတိမ်လိပ်များကဲ့သို့ အရောင်မှာ နောက်နေတတ်သည်။

အိမ်ထောင်ကျပြီးခါစ အမျိုးသမီးများနှင့် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ဆီးချူခံရပြီးသောသူများတွင် ဤဝေဒနာကို စတင်ရတတ်သည်။

အမျိုးသမီးများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်၍ ဆီးတွင် သွေးပါလိုက်လာတတ်သည်။

အဖျားဝင်ပြီး တကိုယ်လုံး နေထိုင်ခကောင်းအောင် ဖြစ်စေသောဝေဒနာဖြစ်၏။

ကုသနည်း

ပစ္စည်း ကိရိယာပြည့်စုံသော ဆေးရုံ ဆေးခန်းများတွင် ဆေးကုသမှုပြုမည်ဆိုပါက ဆီးကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ပြီး ရောဂါပိုးအမည်ဖေါ်ကာ ၎င်းရောဂါပိုးကို သေကြေစေမည်ဆိုသော ရောဂါပိုးသတ်ဆေးကို ရှာနိုင်က အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

နှုတ်ဖြင့် တိုက်ကျွေးရသော ပဋိဇီဝ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် (၁၀–၁၄) ရက်အထိ ဆက်တိုက် တိုက်ကျွေးပေးဖို့လိုသည်။ဆေးကို တစ်ရက်တစ်မျိုးတိုက်ကျွေးလို့မရပါ။

မကြာခဏ ဒုက္ခပေးတတ်သော ဝေဒနာရှင်အားလုံးကို ဆီးလမ်း၌ ကျောက်တည်နေခြင်း ရှိမရှိ အခြားဝေဒနာများ တွဲဖက်နေခြင်းရှိမရှိ စသည်တို့ကိုသိရှိရန် ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း စသည့်နည်းများဖြင့် အဖြေရှာသင့်သည်။

တက်ထရာဆိုင်ကလင်းကို ကလေးငယ်များနှင့် ကိုယ် ဝန် ဆောင် အမျိုးသမီးများအတွက် မသုံးသင့်ပါ။ သွားတွေ ဝါသွားမှာ စိုးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ကျောက်ကပ် မကောင်းသူများလည်း တက်ထရာဆိုင်ကလင်းကို မသုံးရပါ။

ဆေးရုံများတွင် သုံးစွဲလေ့ရှိသော (Mist alkaline Druretic) ဆီးဆေးရည်ကြောင့် ဝေဒနာလက္ခဏာ သက်သာစေနိုင်သည်။ဆီးတွင် အယ်ကာလီ (ဆိုဒါဘိုင်ကာဘွန်နိတ်) ဓာတ်လွန်ကဲချိန်၌ ရောဂါပိုးတွေ ပွားများရခက်စေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာရှင်အား ရေနှင့် အဖျော်ယမကာကို များများ သောက်သုံးစေသင့်သည်။

ဆီးပူပြီးမကြာခဏသွားခြင်း

ဂနိုရီးယားခေါ် ကာလသားရောဂါ ဖြစ်ပွားသောလူများတွင် ပြည်ဆင်း၍ ဆီးသွားရ အခက်အခဲ တွေ့ရတတ်သည်။ ဤရောဂါလက္ခဏာမှာ ရှင်းသဖြင့် ဤနေရာမှ အကျယ် မချဲ့တော့ပါ။

အခြား ဆီးပူလက္ခဏာဖြစ်စေသော ရောဂါများ

ဆီးပူနေပြီး မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း ဆီးကို ထိန်းမရအောင် ဖြစ်ခြင်း ဝေဒနာကို အမျိုးသမီးများ မကြာခဏ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ဤဝေဒနာစုကို ဖြစ်ပွားသူတွေ ပေါလွန်း၍ အမျိုးသမီးတိုင်းဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ကိစ္စတုပင် အချို့ ယူဆတတ်ကြပါသည်။ အောက်ပါ အကြောင်း များကြောင့် ဤဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်။

- ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးများက ဆီးလမ်းကို ဒုက္ခပေးခြင်း (ရှေ့တွင်ဖော်ပြပြီး)
- အခြားရောဂါပိုးမွားများ
- Trichomonas မိန်းမကိုယ်မှ အဖြူဆင်းစေသော ပေဒနာ
- Candida
- ဗိုင်းရပ်ပိုးမွားများ
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဖို မ ဆက်ဆံရာက တကိုယ်တည်း လိင်တန်စာကို ကိုယ်တွင် ဖြေသိမ့်ရာက
- သားအိမ်ထဲ၌ အသုံးပြုသော ပဋိသန္ဓေ တားပစ္စည်းများနှင့် မတည်ခြင်း
- တင်းကျပ်သော နိုင်လွန်ဘောင်းဘီ
- လိင်တံဆာတဝိုက် သန့်ရှင်းမှု ဂရုမစိုက်ခြင်း
- ဆပ်ပြာ၊ ပိုးသပ်ဆေးရည်များဖြင့် လိင်တံဆာတဝိုက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း
- ဆီးကို သွားချင်ပါသျက် အောင့်ထားခြင်း
- သွေးဆုံးချိန် ဟိုမုန်းဓာတ် ယုတ်လျော့ခြင်း
- ပုပင်သောတတိုကြောင့် ဖြစ်တက်ပါသည်။

လူသားတို့၏ ဆီးအကြောင်း သိကောင်းစရာ

လူသားတို့ နေ့စဉ်စွန့်နေသောဆီးသည် တစ်ခါတစ်ရံ အရောင်နီလာတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝါလာတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အနှစ်တွေ အနယ်တွေ ပါလာတတ်၏။ ဤအချိန်မှာ ဆီးပိုင်ရှင်မှာ အလိတ်တလန့်ဖြစ်သွားတတ်သည်။

အချို့ကျပြန်တော့ ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ် ပါရှိကြောင်းကို ဆရာဝန်တွေက စစ်ဆေးတွေ့ရပေမယ့် ဝေဒနာရှင်ဘက်က ဘယ်လိုမှ မခံစားရသဖြင့် အမှုမထား၊ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သတောထားကြသည်။

စာရေးသူရောက်ဖူ သော ဒေသတစ်ခုကျတော့ လူသားတို့၏ဆီးကို ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲနေကြဆဲ။ သို့ကြောင့် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောလူတိုင်း သိရှိထိုက်သည့် အချက်အလက်များကို စုစည်း၍ ဤဆောင်းပါးကို ရေးသားပါသည်။

ဆီးနှင့်ပတ်သက်၍ သတိထားရမည့်အချက်များ

ညအချိန် ဆီးပိုသွားခြင်း

နေ့အချိန် ဆီးအခြေအနေကို သတိမထားမိကြပေမယ့် ညအချိန် ဆီးသွားခြင်းကို လူသားတို့ သတိပြုမိလေ့ရှိသည်။ ညအချိန် ဆီးပိုသွားရခြင်းမှာ ဆီ ချို ရောဂါ၊ ဆီ ပူညောင်းကျရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ယောက်ျားကြီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ပရော့စတိတ်ဂလင်းရောင်သည့်ရောဂါတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ရှိ ရှိးသားသား ရေသောက်များပြီး အထူးသဖြင့် ညဦးအချိန်မှာ သက်ကက်ရည် ကော်ဖီသောက်သည့် ဝလေ့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ညတိုင်း ကစ်ညကို နှစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီး ဆီးသွားရပါက ဆီးကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ဖိလိုသည်။

ဆီးအရောင်အသွေး

အချို့ ဆီးအရောင်သည် နီရဲလာသည်။ ဝါထိန်လာတတ်သည်။ စားသောက်လိုက်သောဆေးဝါး သို့မဟုတ် အစားအစာတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်၊ ကန်စွန်းရွက် များများစားလိုက်သောအခါ ဆီးမှာ အရောင်တစ်မျိုးဖြစ်သွား၏။ တက်ထရာဆိုင်ကလင်း ဆေးသောက်ပြီးပါက အရောင်မှာ ဝါထိန်နေတတ်၏။

နေစဉ်ချက်ဆက် ဆီး၏အရောင်အသွေး ပြောင်းနေပြီဆိုက သတိထားဖို့ လိုသည်။

မီးခိုးရောင်ပါရှိနေက ဆီးထဲ၌ သွေးစသွေးနေ ပါရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဆီးလမ်းတွင် သွေးများများထွက်ပါမှ သွေးအရောင်ဖြစ်သည်။ နည်းနည်းပါးပါး ဆိုပါက အရောင် ညိုရုံညိုလာတတ်သည်။ သွေးထွက်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေကုသဖို့လိုသည်။ နို့ညိုရောင် အဝါနှင့်ရောင်ဖြစ်နေသောဆီးသည် အသားဝါ အသည်းရောင်ရောဝါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ မွှက်လုံးများကော ဝါနေခြင်း ရှိမရှိကို စစ်ဆေးကြည့်ဖို့လိုသည်။

များသောအားဖြင့် ဆီးအိုးထဲမှာ ပေါက်သောသူများသည် ဆီးထဲ၌ အနယ် အနှစ်တွေ ပါရှိသည်ကို သတိထားမိလေ့ရှိသည်။ ကိုစွမ်ရှိ ဆီးလမ်းမှာ ကျောက်တည်သောကြောင့်မဟုတ်၊ ဆီးတွင် ပါရှိသော အက်ဆစ်ဓာတ် အနည်းအများပေါ် မူတည်၍ အနှစ်အနယ် ပါရှိတတ်သည်။ သံသဖရှိလျှင် ဆီးကို ဖန်ပြွန်ကလေးတစ်ခုမှာ တစ်ဝက်လောက်ထည့်ပြီး မီးနှင့် ချက်ကြည့်ပါ။ ဆီးထဲ အနှစ်တွေ ပြန်ပျော်ဝင်သွားပါလိမ့်မည်။ ဒါဆို ရောဂါရှိပါ။

ဓာတ်ခွဲခန်းဌာ စစ်ဆေးခြင်း

ရောဂါတစ်ခုခုရှိမည်ထင်ရသော ဆီးကို ဆရာဝန်များက ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ စစ်ဆေးစေလေ့ရှိသည်။ ဓာတ်ခွဲခန်းကိုပို့မည့်ဆီးကို သတိပြုရမည့်အချက်တို့မှာ-

- ဆီးကို ၂ နာရီအတွင်း ဓာတ်ခွဲခန်းကို ပို့ပေးရပါမည်။ ညသိပ်ဆီး မဖြစ်စေရ။
- ဆီးကို နမူနာယူသည့်အခါ ဆီးသွေးခါစ နမူနာကိုမယူပဲ ဆီးသွားနေတဲ့ အယဉ်ကျေးလေ့ဆီးကို ယူပေးရမည်၊ ဆီးသွေးခါစ အချိန်တွင်ဝဲ ဒဏ်ရာမီးတို့၏ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါ အညစ်အကြေး များနှင့် ရောနှော မပေးမိတာစီမံယူရပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဓာတ်ခွဲခန်းတွင်

- သီးကို နွားနို့ရောထားခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးသော ကရိယာမျိုးနှင့် သီး၏ သိပ်သည်းဆကို တိုင်းရပါသည်။ Sp. Gr ၁၀၁၀ ပတ်ဝန်းကျင်၌ အမြဲရှိနေပြီဆိုပါက ကျောက်ကပ်မှာ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်နေပြီ၊ အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်တော့ပြီဟု ပြ၏။
- ပရိုတင်းဓာတ်၊ သီးကို ဖန်ပြွန်ထဲထည့်ပြီး အပူပေးချက်ကြည့်လျှင် နွားနို့ကဲ့သို့ အရောင်ဖြူ ပျစ်ခဲလာပြီဆိုပါက သီးထဲ၌ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ ပါရှိနေပြီ။ ကျောက်ကပ်၊ သီးလမ်းတစ်နေရာရာ၌ ရောဂါရှိနေပြီဟုပြ၏။ ဓာတ်ခွဲခန်းနှင့် မနီးသောသူများအဖို့ မိမိသီးကို သာမန်ဖန်ပြွန် (သွားတိုက် သွားပွတ်တံထည့်သော ဖန်ပြွန်နှင့်ပင်ဖြစ်စေ) ထဲထည့်၍ အပူပေး ချက်ကြည့်နိုင်သည်။ မည်သူမဆို မျက်နှာ အနည်းငယ် မို့မောက်နေပါက ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ ရှိမရှိကို မိမိဘာသာ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

သီးချို

စွန့်ထားသောသီးကို ပုရွက်ဆိတ်တွေ အုံနေပါက သီးချိုရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု အကြမ်းမှတ်ယူလေ့ရှိသည်၊ တိကျသောနည်းဂ သီ ရှစ်စက်ကို Benedict ဆေးရည် ၅ စီစီနှင့်ရောပြီး မီးထဲမှာ ၂ မိနစ်တိတိ ချက်ရသည်။ မူလ အပြာရောင်မှ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင်ဘက်ကို အရောင်ပြောင်းပါက သီးထဲမှာ သကြားဓာတ်ပါရှိနေပြီ၊ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် တိုင်ပင်ဖို့လိုသည်။

အခြားဓာတ်များကို စစ်ဆေးခြင်း

သီးမှာ အဝါရောင်ဖြစ်နေပါက အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ ရှိမရှိ၊

သီးချိုရောဂါရှိပါက လူအသက်ကို အန္တရာယ်ပြုတတ်သော ကိတုံးဘော်ဒီ ရှိမရှိ၊

စသည်တို့ကို အသေးစိတ် စစ်ဆေးပေးနိုင်သေးသည်။

မှန်ဘီလူးအောက်တွင် စစ်ဆေးခြင်း

သီးကို အနယ်ထိုင်အောင် စက်နှင့်လှည့်ပြီး ရသောအနယ်ကို မှန်ဘီလူးအောက်တွင် စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်၏။ ပြည်စ သွေ စနှင့် ရောဂါပိုး၊ ဥပမာ—ဂနိုရီးယားရောဂါပိုး စသည်တို့ကို မြင်တွေ့နိုင်သည်။

သီးကို နမူနာယူပြီး ပိုးမွေးခြင်း

သက်ဆိုင်ရာ ပိုးမွေးသောခွက်ထဲတွင် သီးတစ်စက်ကိုထည့်ပြီး ပိုးမွေးခြင်းဖြင့် သီးထဲ၌ ပါဝင်သော ပိုးမွှားအမည် အတိအကျကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရုံကေ အဆိုပါ ရောဂါပိုးကို သေကြေစေနိုင်သော ပဋိဇီဝဆေး (ဝါ) ကုသရန် အသင့်ဘော်ဆုံးဆေးအမည်ကုပါ ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ယနေ့ဖြစ်ပွားနေသော ဝမ်းကိုက်ရောဂါ
သို့မဟုတ် ဗိုးယင်ဝမ်း/ဂူလာဝမ်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရောဂါအမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် လူသားတို့ကို အများဆုံး ဒုက္ခပေးသော ရောဂါသည် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါအုပ်စုဖြစ်သည်။ ဆေးရုံကဲ့သို့ ဝေဒနာရှင် အနေအထွက် ထိပ်ဆုံးက ဖြစ်နေသလို ဤရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသူကလေးများလည်း အများဆုံးဖြစ်၏။ တို့ကြောင့် ရေကို ကြိုချက်ပြီးမှ သောက်သုံးကြပါ၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာ ကိုသာ စားသောက်ကြပါ၊ စသည့် ပညာပေးစာတမ်းများကို စာရွက်သို့ မကြားချင်မှ အဆုံး ကြားဖြင်နေကြရခြင်း ဖြစ်သည်။

ကလေးများသည် ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းခလျောရောဂါ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းများလည်း အမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။ ဘက်တီးရီးယား ရောဂါဝိုးမျိုးစုံကြောင့် ဖြစ်တတ်သလို ဗိုင်းရပ် ရောဂါဝိုးတွေကြောင့်လည်း ဝမ်းခလျောတတ်သည်။ ဂန်ကုန်မြို့ ကလေးရောဂါ အထူးကု ဆေးရုံကြီး၌ တက်ရောက် ကုသမှု ခံယူနေသော ပဒေသာလျော ရောဂါသည် ကလေးအခတ်များများကွင် ရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်းကို ရှာဖရဲ ရှိတတ်သည်။ ဒါ ပေမယ့် ကုသရမခက်၊ ဝမ်းက အောက်ကိုက လျော ချင် သလောက် လျောနေပါစေ၊ ပါးစပ်က ဓာတ်ဆားရည် ကိုက်ပေးနိုင်က အန္တရာယ်မရှိ။ ဓာတ်ဆားရည်ဆိုတာလည်း ခက်ခက်ခဲခဲ ကျော်ရမယောဆေးမဟုတ်။ သကြားသို့မဟုတ် ထန်းလျက်နှင့်အခဲသံ ဆား ... ဆိုဂါပွန်ကို ကျေးဇူးတော်ထာ ခြင်းသာဖြစ်သည်။ အိမ်မှ ပစ္စည်းများကို မသုံးချင်ယင် ဓာတ်ဆားမှုန့်ကို အသင့်ဝယ်လို့ရသည့် ယင်းဓာတ်ဆာမှုန့် (Oral Rehydration Salt) ကို မေ့မျော့ပြီး ဝမ်းပျက်နေသော ဝေဒနာရှင်အနေနှင့် သတ်ဘာရှိ ဖသောက်ပေးဖို့

ဖြစ်၏။ သွေးကြောသဲကို ဂလူးကိုးနှင့် ဆားဇည်သွင်းပေးသည့်အတိုင်း အကျိုး ရ၏။ လင်းခေတ်ဆေးအုပ်များသည် မြန်မာပြည်ဘွင် ပေါ်လာခဲ့သည်မှာ မကြာသေး။ လေး ၄ နှစ်ကြာက နှစ်ခေတ်လာ ရှိပါဦးမည်။ ယနေ့အသုံးပြုနေသော ကလေးမိခင်ကိုင်းက နှစ်ပြိုက်ကြီးဖြစ်၏။ ဤဆေးက သာမန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအပြင် ကာလဝမ်းရောဂါလည်းများကိုပါ အောင့်အန်ခြင်းမရှိက ကုသပေးလိုရ၏။ မည်သည့်ရောဂါပိုးကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါစေ အောက်မှထွက်သွားသမျှ ခေတ်ဆေးကို ပါးစပ်မှ ပြန်တိုက်နိုင်ကကိစ္စမရှိ၊ အချိန်ဘန်လျှင် ရောဂါပိုးတွေ မစင်နှင့်အတူ ကုန်စင်အောင်လိုက်ပါသွားပြီး လူနာနလန်ပြန်ထမည်ဖြစ်၏။ တစ်ခေတ်ကကဲ့သို့ သာလာဆပ် စသည့် ဝမ်းပိတ်ဆေးများကို သောက်သုံးပေးဖို့ မလိုတော့ချေ။

ဝမ်းရောဂါအမျိုးမျိုးဘွင် ပိုပြီးပြဿနာလုပ်သည့် ရောဂါက ဝမ်းကိုက် ရောဂါဖြစ်၏။ အမီးဘားခေါ် ဝမ်းကိုက်ပိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဖြစ်၏။ တစ်ခါနိုက်ဆိုလျှင် ဗျိန်းခုဂါဖြစ်လျှင် အခြေဘင်းခေါ် ထိုးဆေးဖြင့် ကုသပေးမှ ရောဂါပျောက်၏၊ ဒါပေမယ့် ဆေးက ဝေဒနာရှင်၏နှလုံးကို ခုက္ခပေးတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်များကပင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို လွန်စွာကြောက်ကြသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် တိုင်းရင်းဆေးနည်းက လက်ထုပ်ကြီး အပင် ဖြစ်၏၊ ကိဝီအိုင်က ဤဆေးကို ဆေးတောင့်များအဖြစ် ထုတ်လုပ်ရောင်းချခဲ့ဖူး၏။ ဤဆေးက ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် သင့်ပါ၏။ သို့သော် ဤဆေးကြောင့် ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း စသည့် ပြဿနာမျိုးစုံအောင် ထပ်ဆင့်ရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးမှာ ကြော်ကြားမှုမရခဲ့ချေ။

ယခုခေတ်တွင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် လူသုံးများသော ဆေးတစ်လက်က Metronidazole ဖြစ်သည်။ အစွမ်းထက်သော ကိဝီအိုင်လုပ် ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်၏။ ဤဆေးနှစ်ပြား တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါအပေါ် အံသာကလေး အနိုင်ယူလိုရ၏။ ဤဆေး သောက်သား သောသူသည် အရက်သောက်ဆေးသလို မူးနောတတ်တာကလွဲလျှင် ဤဆေးကြောင့် ဘာဆိုဘာပြဿနာမှမရှိ၊ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပြီးသူကိုင်း ကြေနပ်ကြလျက် ရှိကြသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်လောက်က စပြီး ရန်ကုန်၊ ပဲခူး စသည့် ဒေသများတွင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ နောက်တစ်မျိုး ပေါ်လာသည်။ မိုက်နာပြီး သွေးပါလိုက်လာသော ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် ယခင် ကြော်ကြားမှု ကြီးဖြစ်သော Metronidazole ဆေးကို ဆေးဆိုင်များ၌ ရှာမရအောင် ရှားပါးခဲ့သည်။ ရလျှင်လည်း ချေးနှုန်း အတော်မြင့်မားလွန်းခဲ့သည်။ ဂါမေးကို သောက်ရင်ကြိတ် ဝန်ကုန်းထင်နေသော

သွေးဝမ်း ဝမ်းကိုက်ရောဂါမှာ Metronidazole ဆေးကို သုံးပေမယ့် သက်သာခြင်းမရှိ။ အချို့ဆေး ၁၀ ရက် သောက်သည့်တိုင်အောင် ရောဂါက မသက်သာ။ အိပ်ရာထဲ ပက်လက်လဲသည်အထိ ဖြစ်ကြ၏။

ဤသို့ ဆေးအစွမ်း မလိုက်နခြင်းမှာ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ အမျိုးကွဲကြောင့် ဖြစ်နေ၏။ အမီးဘားပိုးကြောင့် မဟုတ်၊ ရှီဂဲလား ခေါ် ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုး တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ရှီဂဲလားပိုးတွင် အမျိုးကွဲ အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ယခင် ရှီဂဲလားရောဂါပိုးကို တက်ထရာဆိုင်ကလင်း၊ ကလိုရိုဖယ်နီကော စသည့်ဆေးများဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသိရသည်။ ယခုတစ်ကြိမ်ဒုက္ခပေးလာသော ရောဂါပိုးတစ်မျိုးသည် အထက်ပါ ပဋိဇီဝဆေးများဖြင့် ကုသိမရတော့ပြန်၊ ယနေ့ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များကို မေးမြန်းသိရချက်မှာ ယခု ဒုက္ခပေးနေသော ရောဂါပိုးကို Ampicillin အမ်ဝီစီလင် သို့မဟုတ် Furoxone ဖြင့်ရိုဆုံး ခေါ် ဆေးတို့ဖြင့်သာ ကုသိရသည်ဟု သိရသည်။

ထို့ကြောင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါအဘွက် မိမိဘာသာ Metronidazoic ဆေးသောက်၍ မပျောက်လျှင် ACBILLARY DYSENTERY ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ အမ်ဝီစီလင် သို့မဟုတ် ဖြူရိုဆုံးဆေးဖြင့် ပြောင်းလဲကုသမှု ခံယူရန် လိုပါသည်။

ယခု ဒုက္ခပေးလာသော ရှီဂဲလားရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ဝမ်းကိုက် ဝေဒနာကြောင့် အသက်သေဆုံးသူ မများပါ။ သို့သော် အလုပ်ပျက် အကိုင်ပျက်လောက်အောင် ဒုက္ခပေးသော ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဒေါက်တာ ရောဘတ်ကော့နှင့်
တီဘီရောဂါ

ယနေ့ လူကြီးများကို အမျသဆုံးဒုက္ခပေးနေသော ရောဂါတစ်မျိုး

၂၄ မတ်လ ၁၉၈၂ နေ့တွင် ဂျာမန်ဆရာဝန်ကြီး ရောဘတ်ကော့က တီဘီရောဂါပိုးကို စတင်တွေ့ရှိသည်မှာ နှစ်ပေါင်း တစ်ရာပြည့်ပြီဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာကော့သည် ထိုအချိန်က ယခုပိုလန်နိုင်ငံရှိ မြို့ကလေး တစ်မြို့မှ ကျန်းမာရေးဆရာဝန် ဖြစ်သည်။ အထွေထွေရောဂါကို ဆေးခန်းကလေးကိုလည်း ဖွင့်ထားခဲ့သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ သူဘေဆန်အတွက် လွန်စွာဝါသနာပါသည်။ သူပိုင်မှန်ဘီလူးကလေးဖြင့် အစစအရာရာကို စူးစမ်းဆင်ခြင်သည်။ ဒီလိုနှင့် ၁၈၇၆ ခုနှစ်တွင် အလုပ်သမားများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ဒေါင့်သန်းရောဂါကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထို့နောက် တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဒဏ်ရာရလာသော လုပ်သားများ၏ အနာများကို သိပ္ပံနည်းကျ ဆေးထည့်ပုံ ထည့်နည်းများကို ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့သည်။

ကူးစက်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ ရောဂါပိုးရှိရမည်။ ယင်းရောဂါပိုးကို ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူတိုင်းမှာ တွေ့ရှိရမည်။ ယင်းရောဂါပိုးကို မွေ မြူထားပါက ရောဂါပိုးတွေ ပွားများလာရမည်ဆိုသည်၊ သူ့ဆရာ ဆိုဆုံးမသော စကားကို ရာနှုန်းပြည့် ယုံကြည်သူဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတိုင်းမှ ရောဂါပိုးကို မတွေ့တွေ့အောင် ကြိုးစားရှာဖွေခဲ့သည်။

သူသည် အထွေထွေရောဂါကို ဆရာဝန်လည်း ဖြစ်သည်။ သူ၏ အရှေ့တွင် ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဒေါင့်သန်းရောဂါနှင့် တီဘီခေါ် ချောင်းဆိုး သွေးပါရောဂါတို့ဖြင့် လူတွေအုပ်စုလိုက် သေကြေကြသည်ကို သတိပြုမိသည်။ ထိုအချိန်ကာလက ဥရောပတိုက်တွင် တီဘီရောဂါ ဖြစ်သည့်နှုန်းမှာ လူ တစ်သိန်းလျှင် ၃၀၀ခန့် ရှိခဲ့သည်။ အလုပ်လုပ်သောအရွယ်ရှိ ယောက်ျား အတော်များများသည် တီဘီရောဂါဖြင့် သွေးအန်ပြီး သေဆုံးလေ့ရှိသည်။

ဤရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ ပတ်ဝန်းကျင် မသန့်သောကြောင့်၊ အထူးသဖြင့် ရှိန်ခံပေါများသော ဒေသမှ မကောင်းသောလေကို ရှူရှိုက်မိသောကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဒေါက်တာကော့က မည်သူငယ် ပြောခဲ့ပြောခဲ့ သူ၏ မျက်စိဖြင့် မမြင်ရလျှင် ယုံကြည်ကတ်သူမဟုတ်။ ဒီလိုနှင့် သူ့စိတ်လဲစွဲနေသော ''ကူးစက်ရောဂါမှန်လျှင် ရောဂါပိုးရှိရမည်'' ဆိုသော အနှက်ကို သက်သေပြရန် သုတေသနပြုယင်း တီဘီရောဂါပိုးကို ဘွေ့ရှိခဲ့သည်။ တီဘီ ရောဂါပိုး များသည် လူသားတို့မှသာမက ကျွဲနွားများမှာလည်း တွေ့ရတတ်သည်ဟု ချောင်းဆိုးနေသော ကျွဲနွား၏ အဆုတ်မှလည်း တီဘီရောဂါပိုးတွေ့ အမြောက်အမြား တွေ့ခဲ့ရကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည့် ဒီလိုနှင့်လူသားတို့မှာ ဖြစ်ပွားသော တီဘီရောဂါနှင့် ကျွဲနွားများမှာဖြစ်ပွားတတ်သော တီဘီအမျိုး အစားကိုပါ ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။

တီဘီရောဂါပိုးမှ ထုတ်လုပ်သော အရည်ဖြင့် ပြုလုပ်သောဆေး (ကြူဘာကူလင်) ဖြင့် တီဘီရောဂါကို ကုသပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု သူပြောခဲ့သည်။ ဒီအချက်ကတော့ မမှန်ချေ။ သူဖော်ထုတ်ခဲ့သော ကြူဘာကူလင်က နောင်အခါ ကလေးများတွင် တီဘီရောဂါ ရှိမရှိကို စစ်ဆေးရန်သာ အသုံးဝင်ခဲ့သည်၊ တီဘီရောဂါ ပျောက်အောင် ကုသရန် အသုံးမဝင်ခဲ့ချေ။

တီဘီရောဂါပိုးကို စတင်တွေ့ရှိသောကြောင့် ဒေါက်တာကော့ကို နိုဗယ်ဆုချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရသည်။ နိုဗယ်ဆုပေးသော အခမ်းအနားတွင် ဒေါက်တာကော့က ''တီဘီရောဂါ ကာကွယ်ရန် လူနာများကို သီခြားခဲ့သားပါ၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် အခန်းသီးသန့်ထားပါ၊ လူမမာမှထွက်သော သလိပ်နှင့် အခြားအညစ်အကြေးများကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် ပက်ဖျန်းပေးပါ'' စသည်ဖြင့် ဟောပြော ခဲ့သည်။ သူပြောသည့်စကားသည် ယခု နှစ်တစ်ရာကျော်သာသည့် အခိုက်ကိုင် မှန်ကန်နေဆဲ ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာကော့ တီဘီပိုးကို တွေ့ရှိပြီး တစ်ဆက်တည်းဆိုသလို ၁၈၈၇ တွင် အီဒင်ဘာရာ၌ တီဘီရောဂါ ပထမဆုံးဆေးခန်း ပေါ်လာခဲ့သည်။ တီဘီရောဂါကု အသင်းကြီးငယ်များနှင့်အတူ အခြားဆေ ဆေးခန်းတွေ ပေါ်လာခဲ့သည်။ ဥရောပတွင် စက်မှုတွန်းအားသာခဲ့ပြီး လုပ်သားတို့ ကိန်းပွားရာနေရာများတိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်နှင့်အမျှ တီဘီရောဂါများလည်း တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့သည်။

ဆာအိုင်ဆက်ကျူးနန်ဆိုသည့် ကမ္ဘာကျော်ပဂ္ဂိုလ်ကြီးကိုယ်တိုင် ''ဒေါက်တာကော့လို လူမျိုးဖြစ်ရအောင် သူငယ်တွေကြိုးစားကြစမ်း'' ဟု စံပြချီးကျူးခဲ့ရသော ဒေါက်တာ ၁၉၁၀ မှာ ၁၉၁၀ ခုနှစ်တွင် ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ

လူကြီးလူငယ်မမျှ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သော ဤရောဂါ၊ အမ်ကလက္ခဏာမှာ ချောင်းဆိုးခြင်းပါခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤလက္ခဏာကြီးတွင် နှစ်ရှည်ရောဂါသင်္ကာ ဖြစ်ပွားမှု လေးငါးသုံးသောက်ပြီးနှိမ်ဆေး သေအုံးခုသူ သုံး

သန်းလောက် ရှိသည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ခန့်မှန်းရရှိသည်။ လွန်စွာ ကူးစက်လွယ်၍ ဆေးဝါးကုသမှု မခံယူပါက နှစ်နှစ်လောက်အတွင်း အသက် သေဆုံးလေ့ရှိသည်။

ဤရောဂါအတွက် အားထားစရာ ဆေးဝါးတွေ ပေါ်ပေါက်နေပြီ ဖြစ်သည်။ တကယ့်ကို အားထားရသော ဆေးဝါးတို့မှာ Isoniazid, Rifampicin, Streptomycin Pyrizinamide, Ethambutol နှင့် Thiacetazone တို့ ဖြစ်သည်။ ရောဂါသည် တစ်ယောက်အတွက် ဝယ်ခြမ်းရမည့် ဆေးဝါးဘန်ဖိုးမှာ တစ်နှစ်စာအတွက် ကျပ် ၁၅၀မှ ကျပ် ၂၅၀၀ လောက်ရှိသည်။ Rifampicin ဆေးကို သုံးစွဲပါက ရောဂါများ ယခင်ကလို တစ်နှစ်တစ်နှစ်ခွဲ အချိန်ကြာအောင် ကုသပေးစရာမလို။ ဖြလလောက်နှင့် ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ဒါပေမယ့် ဆေးဖိုးကမနည်း၊ ဝေဒနာရှင်များ လိုက်နာရမည့် အဓိကအချက်မှာ ဆရာဝန်တွေ အညွှန်းအတိုင်း ဖြလ၊ တစ်နှစ် ဆေးကုသမှုကို မှန်မှန်ခံယူဖို့ လိုသည်။

ဤရောဂါ ကာကွယ်ရန် ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးကို ၁၉၂၁ ခုနှစ်ကတည်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုဆေး၏တန်ဖိုးမှာ လူတစ်ယောက်အတွက် ပြား ၅၀ လောက်သာဖြစ်သည်။ ဘီစီဂျီရောဂါဆေးကို အသက်အရွယ်အလိုက် ကျန်းမာရေးဌာနများမှ ထိုနှံ့ပေးလျက်ရှိရာ ၎င်းကို အခွင့်ကောင်း ယူကြဖို့လိုသည်။

၁၉၄၆ ခုနှစ်မတိုင်မီက ဤရောဂါအတွက် တစ်ခုတည်းသော ကုထုံးမှာ အနားယူခြင်းဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ပဲခရပ်မြို့ တီဘီရိပ်သာ၌ အနားယူခြင်း၊ မိတ္တီလာ၊ ကလောစသည့် မြို့များ၌ အနားယူခြင်းတို့မှာ ခေတ်စားခဲ့ဖူးသည်။ ယခုခေတ်တွင် ဤလို ငွေကုန်ကြေးကျခံ အချိန်ကုန်ခံစရာ မလိုတော့ပါ။

နာတာရှည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ကျခြင်းနှင့် အဖျားနည်းနည်းစီ ဖျားနေခြင်းတို့သည် ဤရောဂါ၏အဓိကလက္ခဏာများဖြစ်ကြသည်။ ဤရောဂါ ရှိမရှိ သိရှိရန် ဓာတ်မှန်ရိုက်ရန်မလို၊ သလိပ်တွင် ရောဂါပိုးရှိမရှိကို မှန်ဘီလူးဖြင့် စစ်ဆေးပေးရုံနှင့် လုံလောက်သည်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်၍ ဓာတ်ပုံရိုက်ခံ စစ်ဆေးနိုင်က ပိုပြီး ကောင်းပါသည်။

တီဘီရောဂါကြောင့် ကွယ်လွန်ခဲ့သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်အချို့

ဤရောဂါသည် ဆင်းရဲသားများကို အဓိက ဒုက္ခပေးသည် ဆိုပေမယ့် ချမ်းသာသူတွေမှာလည်း ဤရောဂါမဖြစ်ဟု အာမခံချက်မရှိ၊ ဘုရင်တွေ၊ မိဖုရားတွေတောင် ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း အမည် မဖော်သင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်များက ဤရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့ဖူး၍ 'တီဘီ ရောဂါ စောင့်ရှောက်ရေးအသင်းကြီး'များ ကဲပင် တည်ထောင်၍ ရန်ကုန် ဆေးရုံကြီးမှ အဆောက်အအုံကြီ တစ်ခုကိုပင် လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ကမ္ဘာကျော် စာရေ ဆရာကြီး ချက်ကော့၊ ဂီတပညာရှင်ကြီး ချိုပင်တို့လည်း ဤရောဂါကြောင့် ကွယ်လွန်ခဲ့ရသည်။

သမိုင်း ပုတ်တိုင်များ

+ လွှန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၃၀၀၀လောက်က မြုပ်နှံခဲ့သော အီဂျစ်နိုင်ငံမှ မာဒီ အသောင်းကောင်းများတွင် တီဘီရောဂါ လက္ခဏာရှိသူတွေ ရှိခဲ့သည်။

ဂရိဆေးပညာရှင်ကြီး ဟစ်ပိုခရေးတီး (၄၆၀–၃၇၀ ဘီစီ)က တီဘီရောဂါအကြောင်း ရေးသားခဲ့သည်။

+ ၁၈၆၅ ခုနှစ်တွင် ပြင်သစ်ဆရာဝန်က ရောဂါဖြစ်နေသော လူသားတို့သံမှ သလိပ်ကို တိရစ္ဆာန်များအားထိုးပေးလျှင် တိရစ္ဆာန်များမှာ ရောဂါဖြစ်နိုင်ကြောင်း သက်သေပြသည်။

+ ၁၈၈၂ – ဂျာမန် ဆရာဝန် ဒေါက်တာကော့က တီဘီရောဂါပိုးကို စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။

+ ၁၈၉၀ ဒေါက်တာကော့က ဖော်ထုတ်ခဲ့သော ကြူဘာကူလင်ဆေးဖြင့် နောင်အခါ လူသားများမှ ဤရောဂါပျံ့နှံ့မှု မည်မျှရှိသည်ကို မှန်းဆနိုင်ကြသည်။

+ ၁၈၉၅ ဓာတ်မှန်ပေါ်လာပြီး ရောဂါသည်များကို ဓာတ်မှန်ရိုက်စစ်ဆေးပြီး ရောဂါအမည်ကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ကြသည်။

+ ၁၉၀၅ ဒေါက်တာကော့ နိုဗယ်ဆု ချီးမြှင့်ခြင်း ခံရသည်။

+ ၁၉၂၅ ပြင်သစ် ဆရာဝန်ကြီးနှစ်ဦးက ဘီစီဂျီ ရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ထုတ်လုပ်ပေးခဲ့သည်။

+ ၁၉၄၄–တီဘီရောဂါကု စထရက်တိုမိုင်စင် ထိုးဆေးကို စတင်တွေ့ရှိသည်။ ဆေးဖော်ထုတ်နိုင်သော ဒေါက်တာ ဝက်စမင်ကို နိုဗယ်ဆု ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

+ ၁၉၄၆--၁၉၅၂ အစွမ်းထက်ပြီး ဈေးနှုန်းချိုသာသော PAS INH ဆေးများ ပေါ်လာသည်။

+ ၁၉၄၈–၁၉၅၁ ကြက်ခြေနီအသင်းများက ဘီစီဂျီ ကာကွယ်ဆေးများကို နေရာအနှံ့ ထိုးပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားခဲ့သည်။ ယူနီဆက် အဖွဲ့က ကူညီသည်။ ၁၉၅၁ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းတွင် နိုင်ငံတိုင်းတွင် ဤကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံ့ပေးနိုင်အောင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ကူညီလျက်ရှိသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၁၉၅၆–၁၉၆၀ ရောဂါသည်များကို ဆေးရုံမှာ တင်ထားပြီး အနားပေးစရာမလို၊ ခေတ်သစ်ဆေးဝါးများဖြင့် နေအိမ်မှာနေရင်း ခေတ်ပေါ် ဆေးဝါးများဖြင့် သီးသန့် အခန်းမှာ နေထိုင်ရုံနှင့် ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

၁၉၆၄–နေ့စဉ် ဆေးထိုးခံစရာမလို၊ ရက်သတ္တ ~~ဖန်ဖက်~~လျှင် ၂ ကြိမ် ဆေးထိုး ဆေးစားရန်သာ လိုကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် ဆေးဖိုး ဝါးခများ ပိုသက်သာသွားသည်။

၁၉၆၆–တီဘီ ရောဂါကု ရီဖင်ပီစင် ဆေးကို တွေ့ရှိသည်။

၁၉၇၂–ရီဖင်ပီစင် စသည်ဆေးများဖြင့် ရောဂါသည်များကို တစ်နှစ် တစ်နှစ်ခွဲ အချိန်ယူစရာမလို၊ ၆ လလောက်နှင့် ရောဂါရှင်းရှင်း ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

တီဘီရောဂါသည် ကလေး လူကြီးအားလုံးကို ဒုက္ခပေးနေသော ရောဂါ ဆိုးတစ်ခု ဖြစ်၏။ ဤရောဂါ ပျောက်ကင်းလိုလျှင်

* အနားယူပါ

* ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ

* ဆရာဝန် ညွှန်သည့် အတိုင်းဆေးကို အနည်းဆုံး တနှစ်တိတိ အချိန်ပြည့်အောင် သောက်သုံးပါ။ ဒုတိယအကြိမ်

အစာနှင်လျှင်

၁၉၇၉ ခုနှစ်က စာရေးသူ၏အဖြစ်အပျက်ကို ရှက်ရွံ့ရွံ့နှင့် ဝန်ခံပါရစေ။

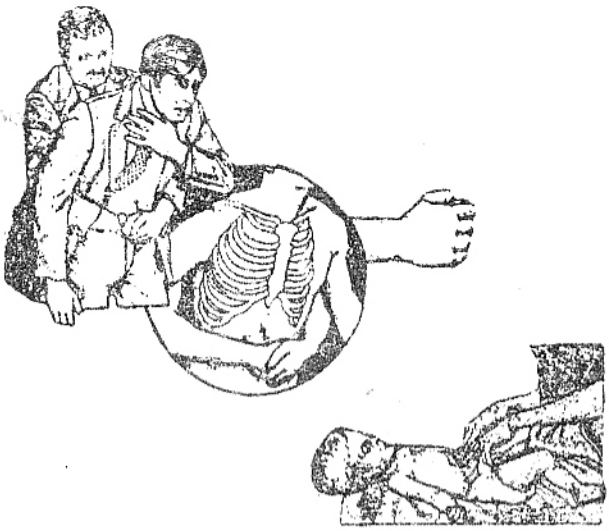
ဘိလပ်ကပြန်ရောခါစ သွေးနှားထင်တက်နေစဉ်ကာလ စာရေးသူ၏ ဆေးရုံသို့ ကလေးငယ်တစ်ယောက် ရောက်လာသည်။ အသက် ၄ နှစ်အရွယ် ကလေး အမဲသား မကျက်တကျက်ကို အတိုးလိုက် ဝါးစားနေရာက အမဲသား တုံးမှာ မျိုချလို့လည်းအောက်ကိုမကျ၊အထဲက်ကို ပြန်အန်အောင်လုပ်လို့လည်း မရ၊လည်မျိုမှာ တစ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

လူကြီးအရွယ်တွင် ရုတ်တရက်ဖြစ်တာဘ်သော ဝေဒနာ

စာရေးသူက ခွဲစိတ်ခန်းသုံးညှပ်ကိုယူ၍ အမဲသားကို ပါးစပ်မှ ပြန်ညှပ် ထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ၏။ အမဲသားက အသားမျှင်မွေ့မျှသော ပဲ့ပြီး ပြန်ပါလာသည်။ အသားတုံးက ငြိနေဆဲ၊ ကလေးက တအားငိုသည်။ စာရေးသူ လည်းကြိုးစားပါ၏။ ကြာသော် ချွေးတွေ တဒီးဒီးနှင့်ဖြစ်လာသည်။ ကလေး တစ်ချက်တစ်ချက် မည်းပြာသလို ဖြစ်သွားသည်။ နာရီဝက်လောက် ကြာသော အခါ စာရေးသူ လက်မြှောက်လိုက်ရသည်။ ဆေးရုံက ကားဖြင့် မျက်စိ နှာနှာခေါင်း လည်ချောင်းဆေးရုံသို့ အရေးပေါ်ပို့ပေးလိုက်ရသည်။ စာရေးသူက မိမိကိုယ် မိမိ မကျေနပ်။ ဘိလပ်ပြန်ကြီးလုပ်ပြီး ဒီလို အသားတုံးနှင့်တာကိုမှ မကူညီနိုင်။ နာရီဝက်အကြာ ကားပြန်လာသည်။ လမ်းမှာ ကလေးဆုံးသွားပြီ ဟုဆိုသည်။

ဤသို့အဖြစ်မျိုးကို စာရှုသူတို့တစ်သက်မှာ တစ်ခါနှစ်ခါဆိုသလို ကြုံဖူး ပါလိမ့်မည်။ တယ်လုံလုပ်ရပါ့။ စာရေးသူကြိုးစားခဲ့သော ညွှန်ကြားချက်များ ကို အစဉ်ဆက်သက်သာစွာ လိုက်နာမည်ဆိုပါက ဤသို့သော ဘေးဒုက္ခများ ကင်းဝေးမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်



၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင်မှ အမေရိကန်နိုင်ငံ စင်စင်နှာတိဂျူး ဆေးရုံမှ ဓာဝန်ခံ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဟင်နရီဂျေ ဟင်းမလစ် (ရှိ) ၏ ပြစုနည်းဆိုပြီး အရေးပေါ် ပြစုပေးရမည့်နည်း ပေါ်လာသည်။ အလွန် လွယ်သောနည်းဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် လိုအပ်ချိန်တွင် ဤပညာဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ အသက်ကို ကယ်လို့ ရ၏။ အမေရိကန်နိုင်ငံ သမ္မတကြီး ရော်နယ်ရေဂင် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကြီး အယ်လီဇတက်တေလာ စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့ကိုပင် ဤပြစုနည်းက အသက်ကယ်ခဲ့ဖူးပြီဟု အဆိုရှိသည်။

ပြစုနည်းက လွယ်လွန်းသဖြင့် ငှက်တစ်ကောင်စအိုဝ၌ လောက်စလုံးဝင်ဆို့နေရာ ပညာရှိဇီးကွက်က အကြံပေးသလောက် ရှိသည်။

လူနာ၏ နောက်ကျောမှနေ့၍ လက်သီးတစ်ဖက်ကိုဆုပ် လက်မကို လူနာဝမ်းဗိုက်တက်ကိုထား။ အခြားလက်တစ်ဖက်က ဝိုင်းကူဖက်ထား။ မြှားပြထားသော ရင်ညွန့်ကို ရုတ်တရက် တအားညွှစ်သွင်းလိုက်ပါ။ မရလျှင် အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ကလေးဖြစ်က ပက်လက်လှန်ထား၍ လက်သို့း လက်ခလယ်လေးချောင်းဖြင့် ရင်ညွန့်မှ အထက်ကို ရုတ်တရက် ထိုးသွင်းလိုက်ပါ။ နင်နေသောအစာ ပြန်ထွက်လာမှာ သေချာသည်။

ဇီးကွက်က ရေထဲမှာ ဖင်ကို စိမ်ထားစေသောနည်းနှင့် ပမာပြုလို့ရ၏။ အထူးကိရိယာ ဆေးဝါးတန်ဆာပလာ မလိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

အလွန် အသုံးပင်ပြီး အသက်တစ်ချောင်းကို ကယ်တင်နိုင်သောနည်းဖြစ်သဖြင့် အနောက်နိုင်ငံများတွင် ဤအရေးပေါ်ပြစုနည်းကို ရုပ်မြင်သကြားမှ အဆင့်အဆင့်ရသလို ထုတ်လွှင့်ပေးလျှက်ရှိပါသည်။ သို့ကြောင့် ဤပြစုနည်းကို ၁၉၇၄ ခုနှစ်မှ စတင်ရေးသားခဲ့လျက် ယနေ့ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် လူသိများ

ကျော်ကြားလျက်ရှိပါသည်။ ဤပြုစုနည်းကို စတင်ဖေါ်ထုတ်ပေးသော ဒေါက်တာ ဟင်းမလစ် (ရှ်) ကိုလည်း ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ချီးကျူးစာနှင့် ဘွဲ့လက်မှတ်များ ပေးပို့ခဲ့ကြပါသည်။

အောက်ပါ ဖြစ်ရပ်မှန်များကိုကြည့်ပါ။

ဒီဇင်ဘာလ ၁၁ ရက် ၁၉၈၅ ခုနှစ်ညနေ ဟိုတယ်တစ်ခုတွင် အမေရိကန် ရုပ်မြင်သံကြား အယ်ဒီတာ ဖရင့်နှင့် အားကစားသတင်းထောက် ဝါနာတို့ ညစာ အတူစားနေကြသည်။ ထိုစဉ် အသားကင်တစ်ခုကို မျိုချရာက မစ္စတာ ဂါနာမှာ အစာနင်ပြီး အစ မျိုချမရ ဖြစ်သွားသည်။ ရုတ်တရက်မို့ ဘေးလူတွေက ကြောင်ပြီးကြည့်နေစဉ် မစ္စတာဖရင့်က တပြီး ရုပ်မြင်သံကြား၌ သူတွေ့ဖူးသော ဟင်းမလစ်ရှ် ပြုစုနည်းအတိုင်း ပြုစုပေးလိုက်သည်။ လူနာနောက်ကနေပြီး လက်သီးတစ်ဖက်ကိုဆုတ်ကာ နံရိုးအောက် ချက်အထက်နေရာကို လက်နှစ်ဖက်နှင့်ပွေ့ပြီး ရုတ်တရက် ညှစ်ပေးလိုက်သည်။ ပထမတစ်ကြိမ်မရ ဒုတိယအကြိမ်လည်း အကြောင်းမထူး။ သို့သော် တတိယအကြိမ်ကျတော့ အသားတုံးပါ ပါးစပ်က ပြန်ထွက်လာသည်။ အသက်ရှင်သွားသည်။ သည့်နောက်တွင် ယိုဘယ်ကြီးများ၌ ဤဒေါက်တာ ဟင်းမလစ် (ရှ်) ပြုစုနည်းရုပ်ပုံများကို ဆွဲချိတ်ပေးထားရသည်အထိ ကျော်ကြားလာခဲ့သည်။ ဒုတိယဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကြည့်ပါဦး။

မက်ဆူချက်ဆက်ပြည်နယ်မှ ငါးနှစ်သား ဘရင့်၏လုပ်ရပ်။ ကျောင်းတွင် အသက် ၆ နှစ်အရွယ် ဘရင်ဒင် ဆိုသည့်ကလေ နှင့် အတူ သကြားခဲ မာမာတစ်တောင့်ကို အတူကိုက်စားနေစဉ် ဘရင်ဒင်က သကြားချောင်း မျိုချမရ ဖြစ်ကာ နင်နေသည်။ ဤအချိန်မှာ ဘရင်က ဘရင်ဒင်၏ နောက်ကျောမှ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် သွားဖက်ပြီး အသက်လို့ တအားမချပေးသည်။ အလေးချိန်ခြင်းမမျှသဖြင့် နှစ်ယောက်စလုံး လဲကျသွားသည်။ သကြားခဲက ပြန်ထွက်လာသည်။ ဘရင်ကို ယတင်းထောက်များက မေးသောအခါ သူ ဤပြုစုနည်းကို ရုပ်မြင်သံကြားထဲမှ တွေ့ဖူးလို့ လုပ်ပံ့ပါသည်။ ပြုစုနည်း နာမည်ကိုတော့ သူမသိဟု ဖြေသည်။

အလားတူ အသက်ကယ်သော ဥပမာတွေ ဒုနှင့်ဒေးရှိနေပြီး ထို့ကြောင့်လည်း အမျိုးသမီး ဝေဇင်းများနှင့် ရီးဒါးဒိုင်ဂျက်တို့လို ဝေဇင်း၌ ဤပြုစုနည်းကို ထပ်ဆင့် ဖေါ်ပြပေးလျက်ရှိပါသည်။

သင်လည်း လူတစ်ယောက်၏အသက်ကို ကယ်တင်ခွင့်ရက ကယ်တင်နိုင်အောင် အောက်ပါနည်းကို ဖတ်ရှုရုံမက ကြိုတင် လေ့ကျင့်ထားကြည့်ပါဟု မေတ္တာရပ်ခံလိုပါသည်။

ဟင်းမလစ်ရှ် ပြုစုနည်း

အစာနင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ လူအနေအထားပေါ်မူတည်၍ ပြုစုနည်းကွဲ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

(၁) အစာနင်နေသူက တိုင်လျက် သို့မဟုတ် မတ်တတ်ရပ်လျက်ရှိ နေလျှင်—

ဒုတိယအကြိမ်

လူနာနောက်က မတ်ဘတ်ရပ်ပါ။လက်သီးတစ်ဖက်ကို ဆုတ်ထား ပြီး လူနာ၏ ရင်ဘတ်အောက် ချက်အထက်နေရာမှ အားရှိပါးရှိ ဖက်ပါ။ ပြီးလျှင်လက်သီးဖြင့် လူနာ၏ ဝမ်းဗိုက်တွင်းကို ဟအား ဆောင့်သွင်းလိုက်ပါ။ အဆုတ်တွင်းမှ လေအရှိန်နှင့် မျိုချမ်းရဖြစ် နေသောအစာ ပြန်ထွက် သွားပါလိမ့်မည်။ ပဒမတစ်ကြိမ်မရက ဒုတိယ ဟတိယ အကြိမ်များဖြစ်၍ ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။

(၂) လူနာက အောက်စီဂျင်မရ ဖြစ်ရာက ကြွမ်းပြင်ပေါ် သံတိလစ် လဲကျနေလျှင်—
လူနာကို ပက်လက်အနေအထားတွင် ထားပါ။ သူ၏ ပေါင်ရင်း နှာမှာ သင်ကဗျာဖွေ့ာက်ပြီး သင့် လက်တစ်ဖက်က လူနာ၏ ချက်နှင့် ရင်ညွန့် အကြားတွင်ထားပါ။ နောက်လက်တစ်ဖက်က ပထမဲလက်ပေါ် ထပ်ခင့်ပြီး ရုတ်တရက် ကအား အထက်သို့ ပင့် တင်ပေးပါ။တစ်ကြိမ်မရ အကြိမ်ကြိမ် အားရှိပါ။ရှိပြီစုပါ။ အဖြေ ရပါလိမ့်မည်။

(၃) သင်တစ်ယောက်တည်း ရှိခိုက် အစာနှင်နေလျှင်—
သင်၏ လက်သီးတစ်ဖက်နှင့် လက်ဝါးဘစ်ဖက်ကိုဆပ်ပြီး ရင်ညွန့် ပေါ်တင်ကာ စားပွဲစောင်းသို့မဟုတ်ကုလားထိုင်နောက်မှီတစ်ခုကို အာ ပြုကာ အထက်သို့ ရုတ်တရက် ဖျစ်အားပေးပါ။ အဆုတ် လေအားဖြင့် ဆို့နေသော အစာသည် ပြန်ထွက်သွားပါမည်။

(၄) လူနာက အသက် ၁ နှစ်အောက် ကလေးဖြစ်နေပါက—
ကလေးကို ပက်လက်လှန်ထားပြီး သင်၏သက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ် တို့၏ နှစ်ဖက်အားဖြင့် ရင်ညွန့်ကွင်းကို ရုတ်တရက် ထိုသွင်း ပေးပါ။

(၅) လူနာက ရေနစ်နေသူ ဖြစ်နေခဲ့လျှင်—
ပက်လက်လှန်ထားပါ။ မျက်နှာကို တစ်ဖက်သို့ စောင်းနေပါစေ။ သင်က လူနာ၏ပေါင်ရင်းအနီးမှာ ဒူးထောက်နေပါ။ လက်တစ် ဖက်ပေါ် နောက်ဘစ်ဖက်ဆပ်ထားပြီး လူနာ၏ရင်ညွန့်မှ အထက် သို့ ရုတ်တရက် ပင့်သွင်းပေးပါ။ အဆုတ်တွင်း ရှိနေသော ရေနှင့် ဆို့နေသော အရာဝတ္ထုများ ပြန်ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ယနေ့ ဒေါက်တာ ဟင်းမလစ်ရှိက ပါဓမာကွအဆင့်ဖြင့် ဧေးဗီ၊ ယား တက္ကသိုလ်၌ တာဝန် ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသည်။ သူ၏ အမည်နှင့် ဖောင်ဒေးရှင်းတစ်ခုပင် ပေါ်ပေါက်နေပြီ ဖြစ်သည်။ သင့်မှာ ဤပညာဘတ်ဆားခြင်းဖြင့် တစ်ချိန်ကျလျှင် အသုံးဝင် ပါမည်။လေးမိနှစ်မျှသော ဦးနှောက်ထဲ အောက်စီဂျင် မရသည့် ကာလက လူဘစ်ယောက်၏ အသက်ရှင်ရေး မရှင်ရေးကို အဆုံး ဖြတ်ခေပါလိမ့်မည်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတွေ ရဖို့မလွယ် သိုသော် တွေ့လျှင် သင့်မှာ အသင့်ရှိဖို့လိုပါသည်။

အူအတက်ပေါက်ခြင်း

ယခုတလော အူအတက်ပေါက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတွေ ရုတ်တရက် ပေါ်များလာသလို ထင်မိ၏၊ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ကိုယ်တိုင် ဤရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက် ဆေးရုံတက် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရ၏၊ စာရေးသူ၏ စာအုပ်များကို ချစ်ပေးနေသော အလုပ်သမား တစ်ယောက်မှာလည်း မြရတနာ ဆေးခန်းသို့ တက်ပြီး ခွဲလိုက်ရ၏။ စာရေးသူ၏သမီးကြီးမှာလည်း အူအတက်ယောင်သလိုလို လက္ခဏာများ ပြလာသဖြင့် စာရေးသူမှာ ခေါင်းကြီးသွားရ၏။ မနေ့က မိတ်ဆွေတစ်ယောက် သားကြီးမှာ အူအတက်ပေါက်ရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်သွားပြန်သည်။ သို့ကြောင့် ဤဆောင်းပါးကို ရေးမိပါသည်။

ဤရောဂါမှာ အသစ်အဆန်းပေါ်လာသော ရောဂါသစ်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ အိုဂျစ်နိုင်ငံမှ မမ္မီရုပ်အလောင်းကောင်များကို လေ့လာရာတွင် အိုဂျစ်ဘုရင်သမီးတော် တစ်ပါးပင်လျှင် ဤရောဂါဖြင့် သေဆုံးခဲ့သည့် အထောက်အထားများကို တွေ့ရသည်ဆိုပါသည်။ ဤရောဂါသည် ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ဖြစ်လာသည် တယ်လို ကုသပေးရမည်ကို ဆရာဝန်များသိကြပေမယ့် ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို တိတိကျကျ မဖြေနိုင်သေးပါ။ အချိန်မရွေးဖြစ်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် အချို့ အနောက်နိုင်ငံသားများဆိုလျှင် တိုးတက်ဆဲ နိုင်ငံများသို့ သွားရောက် အမှုထမ်းတော့မည်ဆိုတာနှင့် သေချာအောင် အူအတက်ကို ကြိုတင်ထုတ်ထားသည့် အလေ့ပင် ရှိနေပါသည်။

ဤရောဂါမှာ အောက်ပါအချက်များနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။

(၁) လူမျိုးနှင့် အစားအသောက် ခလေ့ထုံးစံ— မာလကာသီးစားလျှင် အစေ့က အူမတက်ထဲဝင်ပြီး ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ သတိထားဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ ဤစကား မမှန်ပါ။ သို့သော် အချို့သော အစားအသောက်နှင့် ဤရောဂါက ဆက်စပ်နေပါသည်။

အထူးသဖြင့် အနောက်တိုင်းတွင် စားသုံးလေ့ရှိသော အသင့်ပြုပြင်ပြီး အစားအစာ စားသုံးသူများတွင် ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတွေ ပေါများသည်။ ကန်စွန်းရွက် စသည့် အမျှင် များသော တောသီးနှံတွေ စားသည့် အစားအစာမျိုး စားသုံးသူများတွင် ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ နည်းသည်။

လူစံများမှာ တောင်တောထဲ သဘာဝအစားအစာကို စားနေရသော သတ္တဝါများတွင် ဤရောဂါ မဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန်ရုံထဲ အဖမ်းခံထားရပြီး ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအစာများကို စားသုံးနေရသူများတွင် ဤရောဂါ ရတတ်၏။

(၂) လူနေမှုအဆင့်အတန်း မှဆက်တန်းလျှောများတွင် ဤရောဂါမျိုး ဖြစ်ပွားသူ ပေါ၏။ ဆင်းရဲသား အလုပ်ကြမ်းသမား တို့တွင် ဤရောဂါ ဖြစ်သည့်နှုန်း နည်းသည်။

(၃) မျိုးရိုး တစ်အိမ်ထောင်တည်း နေလူများတွင် ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားဖူးသူ ရှိက အခြားဆွေမျိုးများတွင်လည်း ဤရောဂါ ရတတ်သည်။ ဒီဘန်စ်ပါးစလုံး အူအတက်ပေါက်ဖူးပါက သားသမီးအားလုံးတွင် နောင်အခါ ခွဲစိတ်ခံရသည့် ဓိသားစုများပင် ရှိခဲ့ပါသည်။

(၄) အူအတက် အတွင်းဝယ်၌ တစ်စုံတစ်ရာ ပိတ်ဆို့သွားခြင်း။ သနကောင်အမျိုးမျိုး ကျောက်ခဲငယ် မစင်တုံး မာမာကလေး စသည်တို့က အူအတက်၌ ပိတ်ဆို့ရာက ဤရောဂါ ရသူတွေလည်း ရှိ၏။

(၅) ဝမ်းနှဘဲ ဆေးသောက်သုံးသည့် အလေ့အသ ရှိသူမျ ။ အထူးသဖြင့် ကြက်ဆူဆီကို မကြာဏော သောက်သုံးလေ့ရှိသူများတွင် ဤရောဂါဖြစ်သူဟု ပေါ၏။

(၆) ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်ခြင်း။ တစ်ခါတစ်ရံ ရင်ကွက်တစ်ခုလုံး ကျော်ရွာတစ်ခုလုံး၌ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတွေ ရုတ်တရက် ပေါများလာတတ်၏။ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းမှတစ်ဆင့် စထရက်တိုကောက်ကုံင် ရောဂါပိုးကြောင့် ဤသို့ကူးစက် ပြန့်ပွားသည်ဟု မှန်းဆရပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အူအတက်ဆိုသည်မှာ အသက်အဆန်းပေါက်သောအရာ မဟုတ်ပါ။ အူသိမ်နှင့် အူမကြီး အကြား ဆက်သွယ်နေသော နေရာ၌ အူအတက်ကလေး တစ်ခုသည် လူသားတိုင်းတွင် ရှိကြသည်။ အူအတက်ကို ကြက်ဟတ်ဥ၌ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့နိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် ဤကြက်ကို အူများ ဆေးကြောသည့်အခါ သတိမထားကြမိပါ။ အလွန်မှည့်လွန်းသော အူအသားကြီးကို တွေ့ရ

ဒုတိယအကြိမ်

ပါမည်။ လူသားတို့မှာဘော့ တစ်လက်မကျော်ကျော် အလွှာရှိသည့် လက်သန်းချောင်းအရွယ် အူအတက်ကလေးမှာ ဘာဘာဝန်မှမရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အပိုသက်သက် ရှိနေသောအရာ ဖြစ်၏။

ဤအူအတက်၏ တည်နေရာမှာ ညာဘက်ဝမ်းဗိုက် ချက်အောက်နှားတွင် ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် အူအတက်ပေါက်ခြင်း၏ အဓိကလက္ခဏာမှာ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ချက်ညာဘက်မှ စတင်အောင့်နာခြင်း ဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ ဗက်တီရီးယားရောဂါပိုးများကြောင့် အူအတက်ရောင်ရသလို အူအတက်ကို တစ်စုံတစ်ခုသော ပစ္စည်ဖြင့် ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ အူအတက်ပိတ်ဆို့ခြင်းခံရပြီဆိုလျှင် ဝေဒနာရှင်မှာ ပိုက်ထဲ၌ ညှပ်ညှစ် နာနေတတ်သည်။

ဤရောဂါမှာ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အသက် ၂၀မှ ၃၀ အတွင်း လူငယ်လူလတ်ဗိုင်းအရွယ်တွင် အများဆုံး ဖြစ်ပိုးသည်။ ယို့အန်ခြင်း၊ အစားအသောက် စားလိုစိတ်ရှိခြင်းနှင့် အဖျားတင်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာတို့နှင့် တွဲဖက်နေတတ်သည်။ အူအတက်၏ တည်နေရာပေါ်မူတည်၍ ခါးထဲမှ စတင်အောင့်ခြင်း၊ စအိုဘက်မှစတင်အောင့်ခြင်း စသည့်အမျိုးကွဲ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ အဓိကလက္ခဏာက ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း တစ်နေရာ အထူးသဖြင့် ယာဘက်မှ စတင်အောင့်ခြင်းဖြစ်သည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ချေးများတဒီးဒီးကျအောင် အောင့်နေတတ်သည်။

ဤအချိန်မှာ အစာအိမ်၌ အနာပေါက်ခြင်း၊ သည်းခြေရောင်ခြင်း၊ အူထဲသန္ဓေတည်ခြင်း စသည့် ဝမ်းဗိုက်အနာတို့မှ ခွဲခြားသိရှိဖို့ လိုသည်။

ဤလိုအချိန်မှာ အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ကုသခြင်း မပြုပါက အူအတက်ပေါက်ကွဲသွားပြီး အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။ အချို့ကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ကိုယ်ခံစွမ်းအား၏ အကူအညီဖြင့် ရောဂါမှာ ရွေ့မတိုးတော့ဘဲ အလုံးအခဲအဖြစ်ကျန်ရစ်တတ်သည်။ ညာဘက်ဗဟိုဗိုက်မအောက်ပိုင်းကို ကိုင်ကြည့်လျှင် လက်သီးဆုပ်ခန့် အလုံးအခဲအဖြစ် ကျန်ရှိနေတတ်သည်။

ဤရောဂါသည် ကလေးငယ်များတွင်လည်း ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပါက ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် အူအတက် ပေါက်ကွဲသွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အသက်အန္တရာယ်နှင့် လွန်စွာနီးသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ကလေးမျိုးတွင် ဤရောဂါ ရသည့်အခါ အဓိကလက္ခဏာမှာ ခေါင်းအန်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလ၌ ဖြစ်ပွားလျှင် မိခင်အသက်ကို ဒုက္ခပေးလွယ်သည်။ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အဖိတ်အစဉ် ရှိတတ်သည်။ သို့ကြောင့် အမျိုးသမီးငယ်များ ဤရောဂါဖြစ်ပွား ပြီဆိုလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တော့မည် ဆိုပါက အူအတက်ကို ကြိုတင်ထုတ်ထားသင့်သည်ဟု အချို့ဆိုကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူအိုများတွင် ဤခရောဂါဖြစ်ပါက အူ အတက်မှာ ပေါက်သွားဖို့ လွယ်ကူသည်။ အချိန်မီ ခွဲစိတ်ကုသပေးနိုင်ပါမှ အသက်ရှင်တတ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဆေးရုံကြီးများ စာရင်းအရ ဤရောဂါ ဖြစ်သူများကို အချိန်မီ ခွဲစိတ်ကုသပေးနိုင်လျှင် အသက်သေဆုံးမည့်နှုန်းမှာ ၅ ရာခိုင်နှုန်းပတ်ဝန်း ကျင်တွင်သာ ရှိသည်ဟု သိရသည်။

ကုသနည်း

ဤရောဂါအတွက် တစ်ခုတည်းသော ကုသနည်းမှာ ရောင်ရမ်းနေသော အူအတက်ကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံပွင်ပြထားသော နေရာတစ်ခုခုမှ ဝမ်းဗိုက်ကိုဖောက်ပြီး အူအတက်ကို ဖြတ်ထုတ်ခြင်းသည် ရာသက်ပန် ဤရောဂါမှ ပျောက်ကင်းစေသည့်နည်း ဖြစ်သည်။

ဤခွဲစိတ်ကုသသည့် ကုထုံးမှာ လွယ်လှသည်ဟုဆိုသာ။ သို့သော် ယခု ခေတ်သစ် ဆရာဝန်တိုင်း သင်ကြားတတ်မြောက်ပြီးပညာရပ် ဖြစ်၍ မြို့နယ်ဆေးရုံတိုင်းမှ ခွဲစိတ်ပေးနိုင်သော ကိစ္စဖြစ်၏။ ဖြစ်ခါခမှာ ဆေးရုံရောက်လို့တော့ အသက်အန္တရာယ် ရှိတတ်ပါ။ ယခု သေတော့မလောက် ခံစားနေရသော ရောဂါမှာ နက်ဖြန် အကောင်းပကတိ ထထိုင်နိုင်လောက်အောင် ကုထုံးက အကျိုးပြုပါသည်။

အချိန်နောက်ကျမှ ဆေးရုံရောက်သွားလျှင် ဝမ်းဗိုက်ထဲအလုံးအခဲအဆင့်ကို ကူးပြောင်းပြီးဖြစ်နေသူမျိုးကိုတော့ ဆရာဝန်က ခွဲစိတ်ကုပေးမည်မဟုတ်ပါ။ သဘာဝက ရောဂါဆက်မတိုးအောင် ကာကွယ်ပေးသားသည်ကို အစာမကျွေးပဲ ပဋိဇီဝဆေးများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ပိုးများကို သေစေကာ လက်မောင်းမှ အားဆေး လိုအပ်သလို သွင်းပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါကို ဆက်မတိုးရအောင် ဟိန်းပေးလို့ရ၏။ သို့သော် ဤရောဂါရှင်မျိုးကိုလည်း နေထိုင်ကောင်းသွားသည့်အခါ အကြမ်းအားဖြင့် နောင်တစ်လလောက် ကြာသောအခါတွင် အူအတက်ကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်ရန်လိုသည်။ တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးပါက နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ဖြစ်ဖို့ကိန်း ပါရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်နည်း

ဤရောဂါ မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ရန်နည်း မရှိသေးပါ။ မာလကာသီး ရှောင်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့်လည်း ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု အထောက် အထား များ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မရှိပါ။ သို့သော် ရောဂါဖြစ်လာသည့်အခါ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဖို့လိုသည်။

(၁) ဝမ်းဗိုက်ထဲ နာသည့်အခါ အထူးသဖြင့် ချက်နှင့် ယာဘက်ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာသည့်အခါ အူအတက်ပေါက်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ပြသပါ။ လိုအပ်၍ ခွဲစိတ်ကုသရန် အကြီပေးလျှင် စဉ်းစားမနေနှင့်၊ ချက်မှုင်း သဘောတူလိုက်ပါ။

(၂) ဗိုက်နာသည့်အခါ ဝမ်းနှတ်ခြင်းနှင့် ခွိုင်နယ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ပါ။ ဤနည်းများက ရောင်ရမ်းနေသော အူအတက်ကို ပေါက်သွားအောင် အားပေးသလို ပြုတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

သန်ကောင်ရောဂါနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ

လူသားတို့တွင် ခွဲကဝ်တတ်သော သန်ကောင်မှာ အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ရိုးရိုး သန်ကောင် အလုံးမျိုးအပြင် အဝ်ချည်မျှင်တမျှ သေးငယ်သော တုတ်ကောင် သွေးအာနုညှဉ်းရောဂါနှင့် ဆက်သွယ်နေသော အချိတ်သန်ကောင်၊ ဇက်သား အစိမ်းနှင့် ဆက်စပ်သော သန်ကောင်အပြားမျိုး၊ အဓဲသားအစိမ်းနှင့် ဆက်သွယ် နေသော သန်ကောင် (ကြိုးပြုံးသန်) စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ယင်းတို့ အနက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဓပါများဆုံးနှင့် ကုန်မာရေးကို ဝုက္ခ အဓပးဆုံး သန်ကောင်မှာ ရိုးရိုးသန်ကောင် အလုံးဖြစ်၏။

သန်ကောင်ရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းမှာ ရောဂါရှိသသူများ၏ မစင်တွင် ပါရှိသော သန်ကောင်ဥကဓလးများသည် မြေကြီးထဲ၌ ပုံ့နှံနေရာက အစား အစာကို စားသည့်အခါ လက်ကို ကောင်းစွာ မဆေးကြောမိလျှင်၊ တိုစရာ ဟင်း ထီးဟင်းရွက်များကို ရေစင်အောင်မဆေးမိလျှင် သန်ကောင်ရောဂါ ရတတ်၏။ သို့ကြောင့် ဤဝဒနာသည် အိမ်သာကောင်းကောင်း မရှိသော ဒေသတွင် ပေါ များ၏။ မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ တိုးတက်ဆဲ နိုင်ငံများတွင် သန်ကောင်ရောဂါနှင့် ကင်းသူဟူ၍ လွန်စွာရှားပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏အသွင် အသေးစိတ်ကို အောက် ပါဇယားတွင် ရှုပါ။

ဇဝသအမည်	သန်ကောင်ရောဂါရှိသည့် ရာခိုင်နှုန်း
အင်းစိန် (အုတ်ဖိုကျေးရွာ)	၅၉း၇၇
အောင်ဆန်း ကုန်းမာရေးဇဝသ	၃၂
ဇရပ်ဖိုကျေးရွာ—လှည်းကူး	၆၉း၉
ရန်ကုန်တိုင်း	၄၇း၁
ကချင်ပြည်နယ်	၆၈း၄
မကွေးမြို့နယ် ကျေးရွာများ	၄·၇

လုပ်ငန်းခွင်အလိုက် ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းကို လေ့လာလျှင်–

လုပ်ငန်းအမည်	သန်ကောင်ရောဂါရှိသည့် ရာခိုင်နှုန်း
အင်းလေးကန် အင်းသူအင်းသား	၃၀.၆ ရာခိုင်နှုန်း
မြင်းခြံမြို့ ရွာသူရွာသားများ	၅၀.၅ ရာခိုင်နှုန်း
အင်းစန်ဆောင်သားများ	၂၆.၉ ရာခိုင်နှုန်း
ဆေးကောလိပ်ကျောင်းသားများ	၄၈.၉ ရာခိုင်နှုန်း
ရန်ကုန်ဆေးကြိုးပေါ်မှ လူနာများ	၃၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၅၄ ရာခိုင်နှုန်း
မော်လမြိုင် မိုးလုံသားများ	၀၂ ရာခိုင်နှုန်း
ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် အဆောင်ဝန်ထမ်းများ	၂၇.၇ ရာခိုင်နှုန်း

အင်းလေးကန်မှလူများနှင့် အပူပိုင်းဒေသမှ ကျေးရွာအချို့က လွဲလျှင် လူဘန်းစားမခရွား ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ထိုကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံသည် သန်ကောင်ရောဂါ လွန်စွာပေါများသည်။ အင်းလေးတွင်လို ဒေသကလွဲလျှင် သန်ကောင်ဥများကို နေ့ချင်းတွေ့ရတတ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ဤရောဂါကို အသက်အရွယ်မရွေး လူတိုင်း ရတတ်သည်။ အသက် ၅ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အတွင်းရှိ ကျောင်းသားသူငယ် အရွယ်တွင် ဤရောဂါဖြင့်ပွားသူတွေ အပေါများဆုံးဖြစ်သည်။ လူငယ်ရေ ပြည့်ကျပ်သောဒေသ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်တစ်ခုတည်တွင် လူ ၁၀ ယောက်မက စုပေးနေထိုင်ကြသော အိမ်ထောင်များတွင် သန်ကောင်ရောဂါကင်းသူဟူ၍ မရှိအောင် ပေါများသည်။

ဤရောဂါသည် တောရောမြို့မှာပါ ပြန့်နှံ့လျက်ရှိ၏။ ကျားမမဟူ လူတိုင်းလူကိုင်းကို ဒုက္ခပေးနိုင်၏။

ဤရောဂါသည် မူလတန်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများအရွယ်ကို အများဆုံး ဒုက္ခပေး၏။ ရန်ကုန်တိုင်းအတွင်းရှိ မူလတန်းကျောင်းသား ၀၆ ရာခိုင်နှုန်းတွင် သန်ကောင်များရှိကြသည်။ တိုးကြောင်ကလေးဒေသမှ အမက ကျောင်းတစ်ကျောင်းတွင် ကလေး ၉၇.၅ ရာခိုင်နှုန်း၌ မစင်၌ သန်ကောင်ဥများ ပါရှိလျက်ရှိသည်။

ဆေးရုံစာရင်းဇယား များ

မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝန်းလုံးမှ ဆေးရုံဆေးခန်းများ၏ စာရင်းတွင် လူနာ ၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာ သန်ကောင်ရောဂါကြောင့် ဆေးရုံတွေ့ကြရသည်။ ရန်ကုန် ကလေးဆေးရုံကြီး ၏ ၁၉၇၃ ခုနှစ် စာရင်းဇယားတွင် ကလေးဝိုက်နာ၍ ခွဲစိတ်ဆောင်ကိုရောက်လာသော ကလေးပေါင်း ၇၄၀ ယောက်ရှိခဲ့ရာ ယင်းတို့

အနက် ၄၄၆ ယောက်မှာ သန်ကောင်ကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဆိုသည်။ သို့ကြောင့် နှစ်စဉ်လိုလို တွေ့မြင်နေရတတ်သော သန်ကောင်က ပေးတတ်သည့် အန္တရာယ်မှာ မနည်းပါဟု ဆိုရပါမည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ကလေးငယ်များ၏ သန်ကောင် အခြေအနေမှာ အခြားတိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများဖြစ်ကြသည့် အီသီယိုပီးယားနိုင်ငံ၊ ကင်ညာနိုင်ငံတို့နှင့်မခြားပေါများလျက်ရှိသည်ဟုလည်း သိရ၏။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးများအား ၄ လလျှင် တစ်ကြိမ်သန်ချသည့် နည်းဖြင့် စစ်သပ်ကုသပေးခဲ့ရာ ၈ လေးများ၏ ဝမ်းဗိုက်တွင်ရှိသည့် သန်ကောင် အရေအတွက်သာ ကျဆင်းသွားသည်။ သန်ကောင်ပျံ့နှံ့သည့်နှုန်းက ကျမသွားချေ။ ထို့ကြောင့် မိဘနေအိမ်တစ်ခုတည်း အိမ်သာကောင်းကောင်းရှိအောင် ပြုပြင်ရုံနှင့် သန်မှန်မှန်ချပေးရုံနှင့်လည်း အဖြေရမည်မဟုတ်။ ကျေးရွာတစ်ခုလုံး၊ ရပ်ကွက်တစ်ခုလုံး အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်း အိမ်သာကောင်းကောင်း တင်လုံ စီရှိကြ၍ ၎င်းတို့ကို သုံ စွဲခဲ့ကြပါမှ အဖြေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရှိ ဆေးရုံ ဇယားများကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀ အတွင်းနှင့် ယနေ့အခြေအနေကို ယှဉ်ကြည့်လျှင်လည်း ထူးခြားစွာ တိုးတက်မှုမရှိသေး။ မေလ၊ ဇွန်လနှင့် ဇူလိုင် မိုဒီးကာလတွင် သန်ကောင်ကြောင့် ဆေးရုံတက်ရသူဝင်ရောက်မှာ များပြားမြဲ များပြားလျက်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် အစာအိမ်လမ်း တစ်နေရာရာ၌ ဝိတ်ဆိုင်းပြီး ကလေးအော့အန်ပြီး ဗိုက်ခဲရပြီဆိုလျှင် အချားစုမှာ သန်ကောင် အထွေးအလုံးကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။

အခြား သန်ကောင်ကပေးသော ဝေဒနာများ

သန်ကောင်များကြောင့် ကလေးများ ချောင်းဆိုးရခြင်း၊ အင်ဟုပ်ထွက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်း စသည့် မကြာခဏကြုံရတတ်သော ရောဂါများပင်မဟုတ် အခြား အရေးကြီးသောအချက်က သန်ကောင်များကြောင့် ကလေးငယ်၏ကြီးထွာ မှုကို ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ကလေးစားသမျှ အစားအစာကို သန်ကောင်များက လုယူစားသောက်ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ကလေးငယ်များ ကြီးထွားမှု ညံ့ဖျင်းရခြင်း၌ ဤအချက်မှာ အရေးကြီးသော အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများ

မြန်မာ့ကလေးများတွင် သန်ကောင်နှင့် ခွဲခြား၍ ရောနှောက်အောင် သန်ကောင်ရှိသူ ပေါများ၏။ ထို့ကြောင့် မကြာခဏချောင်းဆိုး၍ ဗိုက်နှင့် ငတ်သက်သေမြဿနာ ရှိနေပါသည်ဆိုသည့် ကလေးတိုင်းကို ဆရာဝန် ဆရာမများက ဗိုက်ကို အသာကိုင်ပြီး သန်ရှိသည်ဟုပြောကာ သန်ချပေးနေကြ၏။

အစားအသောက်နှင့် လူ့စိတ်

အလှူအိမ်က ဒယားဟင်းကောင်းကောင်းနှင့် ထမင်းစားပြီး လူမှာလန်းဆန်းသွားသည်။ ဒွေခြောက်မတိတ်နိုင်ဘဲ ကမင်းနည်းပဲ အားပြုစားနေရလို့ လူမှာ နုံးခွေနေသည်ဆိုသည့် ဖြစ်ရပ်မျိုးကို စာရှုသူတို့ ကြုံဖူးပါလိမ့်မည်။ အစားအစာအသောက်နှင့် လူသားတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား ဆက်စပ်နေသည့်သဘောကို ပြမည်ဟု ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဂိုက်ဝင်စားစရာ မှတ်တမ်းတစ်ခုက အသက် ၃၃ နှစ်အရွယ် စီးပွားရေးပညာရှင် မစ္စတာ ရွန်၏ဘဝဖြစ်စဉ်။ သူသည် ဒေါသနည်းလွန်းကြောင့် သူဖြစ်၏။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပင်ပန်းနှိပ်စက်နေသလွန်းခြင်းနှင့် နှစ်ပေါင်း ရက်သတ္တပ္ပ နှစ်ပတ် သုံ ပတ်မျှ ဆေးရုံပေါ်၌ ဒုနာရုယူ ဆေးစစ်ခံရသူဖြစ်၏။ စိတ်ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို သောက်သုံးဝါးကောက်လည်း သူ့ဒေါသကို ထိန်းသိမ်းရေး ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်တို့သူများက ဆေးရုံပေါ်ရောက်ပြီး ပထမ ၃ ရက်ပတ်လုံး အစာအစတ်ထားသည်။ နောက်မှ အစားဆေး ကို တစ်မျိုး ပြောင်းစားသုံးစေသည်။ ဒီဆေးနှင့် ပြောင်းမှုနှင့် ဖြေပဲမှ ထုတ်လုပ်သော လေးတီးတို့သည် မွေတာရွန်ဒေးပွက် ပေါသည်ကြီးစေဟတ်သော အစားအစာတို့ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည် ဆိုပါသည်။ အခြား အစားအစာများကိုလည်း တစ်မျိုးကသူး ဆက်မကျွေးပဲ သုံးလေးရက်စီ ခြားပြီး ပြန်လည် စားသောက်စေရာ သူ့ဒေါသမှာလည်း ပြေပျောက်သွားခဲ့သည်။ ဆေးဝါးအကူအညီမယူပဲ ဇီဝဓလေ့သည်။ သူ့သွေးထဲမှ နှလုံးကြောပိတ်ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သည့် အဆိပ်တစ်မှာလည်း တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပြန်လည် ကျဆင်းသွားခဲ့ပါသည်။

အထက်ပါ ဥပမာကဲ့သို့ လူသားတို့၏ နေ့ဥစာထဲ့နေသော အစားအသောက်နှင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား ဆက်စပ်နေပုံကို လေ့လာသော အထူးကု ဆေးပညာဘာသာရပ် Clinical Ecology မှာ ပေါ်ပေါက်လာသည်မှာ ကာလမကြာသေးပါ။ လူသားတို့၏ အစားအစာအတွင်း ပါဝင်သည့် ဓာတ်သဘောဝရုးနှာက လူသားတို့၏ အပြုအမူ အနေအထိုင်၊ ဒေါသ၊ သောက၊ နုံးနွဲခြင်း၊ လွေးတိုး စသည့် ဝေဒနာများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်ကို လေ့လာသော ဘာသာရပ်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအကြိမ်

ကာဇဝတ်မှု

ပညာရှင်များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ''လူသားတို့၏ အစားအစာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသော ဆေးဆိုးအရောင်များနှင့် သကြားဓာတ်တို့သည် ကလေးများ၌ ဒေါသကြီးစေတတ်သည်။ လူကြီးများတွင် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သည်အထိ မကောင်းသောစိတ်လှုံ့ဆော်မှုများကို အားပေးသည်'' ဟု အထောက်အထားများ ရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် အခေါ်ရိက ဆရာဝန်များအသင်းကြီးက ဦးဆောင်၍ ဤဘာသာရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ နှိုးဆော်သွယ်ဝိုက်စုံစမ်းခဲ့သော နှစ်အတွင်းက ကျင်းပခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အမျိုးသား ဓာတ်ရောဂါလေ့လာရေးဌာနမှလည်း ဤဘာသာရပ်ကို လေ့လာလိုသူများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးငွေကို ဖောဖောသီသီ ဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိသည်။ သို့ကြောင့် လူသားတို့၏ အစားအစာနှင့် စိတ်ဓာတ် ဆက်စပ်နေပုံတာဝတို့ သေချာသည်။ ဘာကြောင့် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြစ်ရသည်ကိုသာ မသိသေးပါဟု ကမ္ဘာ့ကျော် မရီဆေးရုံကြီးမှ တာဝန်ရှိသော ပညာရှင်တစ်ဦးက ရှင်းပြပါသည်။

မိခင်မသွေးနှင့် မသင့်သော အစားအစာဘစ်ခုကို စားပြီး ရင်ကျုပ်မနာထလာသူ၊ အင်ပျဉ်တွေထွက်လာသူများတွေ့အတွက်က ရှင်းသည်။ ပင်နီဆီလင်ဆေးနှင့် မတည့်သူ ဆေးထိုးခံရသလို အယ်လာဂျီသဘောကြောင့်ဖြစ်ရ၏။ ဒါက လူတိုင်းသိပြီးသောကိစ္စဖြစ်၏။ အချို့ကျတော့ တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ မြေဝဲစားပြီး အသံဝင်သွားသည်။ စကားပြောလို့မရဝဲ ဖြစ်သွားသည်။ ဒီစားပြီး လည်ပင်းတစ်ခုလုံး ယောင်သွားကာ အစာမျိုချမရဝဲ ဖြစ်သွားသည်။ အချို့ကျတော့ တစ်ဆင့်တက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ပါ ပြောင်းသွားသဲ့သည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာတစ်ခွင်လုံးမှ လူသားတစ်ဝက်လောက်တွင် အစားအစာနှင့် စိတ်နေစိတ်ထား ဆက်စပ်နေသည်ကို အတိအကျ ပြင်တွေ့နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ မယုံလျှင် နေ့စဉ်စားနေသော အစားအစာကို သုံးလေးရက် ရှင်ဆိုင်းထားပါ။ ပြီးမှ တစ်နေ့လျှင် အစာ အစာတစ်မျိုးစီကို သောက်သုံးခေါ်ပါ။ ထိုလူသား၏ စိတ်ထားသည် အစားအစာခေါ် မှာကြည့်၍ ပြောင်းလဲနေသည်ကို အတိအကျ တွေ့ရမည်ဆိုပါသည်။

ပိုဆိုးဆိုးသော ပညာရှင်များက သူဘာသာနှိုက်ကွင် အစာအငတ်ခံထားသော လူတစ်ယောက်ကို ပြောင်းဖူးမှ လုတ်လုပ်ရှိသော အဆီဖြင့် ဆေးထိုးသလို အသားသဲတို့ကြည့်ရာ ထိုသူမှာ ဓာဝါသလွတ်လားသည်။ အဆိုပါ အဆီကိုပင် နည်းနည်းစီ ပြန်ထိုးပေးတော့မှ ထိုစဉ်းသပဲခံသူ၏ ဒေါသသည် ပြန်လည် လျော့ကျသွားသည်ဟု ဆိုသည်။

အလားတူပင် ပြောင်းဖူးနှင့် စိတ်ထား မတည့်သော အမျိုးသမီးများကို ပြောင်းမူးရောင်းစေရာ သူတို့၏ စကားမှုနှုတ်အားသည် ဗဟုသုတဖြည်းဖြည်း ပြန်တက်လာသည့် အသေးစိတ်အထားများလည်း ရှိပါသည်။ သူမ၏ နေ့အိမ်မှာလည်း ပိုရှိမျော်ရွှင်မှုများကောင်းလာသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ယမုခေတဲတွင် ပုစ္ဆနုစားပြီး အင်ပျဉ်ထွက်ကတ်သည်ကို လူသုံးဦး ... နိုင်လျှင် အစားအစာတစ်ခုကြောင့် ခေါင်းကိုက်တတ်သည်၊ ဝမ်းလျှောတတ်သည်၊ ဝမ်းနည်းစေတတ်သည်ဆိုသည့် ဖြစ်ရပ်မျိုးကို လက်ခံကြမည်မဟု မဆိုသည်။

နို့မှန့်ဆေးတောင့်

ယနေ့ပညာရှင်များ၏ တွေ့ရှိချက်များအရ နွားနို့၊ ကျွဲနှင့် သကြားတတ်လွန်ကဲသော အစားအစာတို့သည် လူကို ကိုင်းဆိုးစေသည်။ လေးလံစေသည်။ ဦးနှောက်အတွေးအခေါ်ကို ညှဉ်ဖျင်းစေတက်သည်ဟု ဆိုသည်။

ပညာရှင်တစ်ဦးက စမ်းသပ်ခံသူ ၆၅ ဦးအား နို့မှန့်ကို ဆေးတောင့်များသွင်သွင် မြိုသုပ်ထားကာ နို့မှန့်အစားအစာကို ရက်ဆက်ကိုက်ကွေးခဲ့ရာ ၎င်းတို့အားလုံးသည် နုံးခွေနေကြပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းကာ အလိုလို ဒေါသပွက်လွယ်နေကြသည်။ နဂိုးစားချင်စာ၊ ထိုးထွင်းကျက်ခြင်းဆင်းပွားကြသည်ဆိုသည်။ ထုံးပြောင်းသွေးကဲတွင် အပြောင်းအလဲတွေ့ ဖြစ်ကုန်ကြ၍ ဦးနှောက်မှာလည်း မသိမသာ ဖယောင်ရမ်းလာသည့် အတောက်အထားများတွေ့ရသည် ဆိုပါသည်။ နို့မှန့်နှင့်အတူ လူသားတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို ကိုးစားတတ်သော တင်ရှားသည့် အစားအစာက ပြောင်းဖူးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပုန်းများဖြစ်သည် ဆိုပါသည်။ အထက်ပါ တွေ့ရချက်များကို မူတည်ကာ တစ်ဆင့်ပြန်၍ အခြားအစားအစာများကို တစ်ခုချင်း-လေ့လာရာတွင်လည်း လူသားတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားသည် အစားအစားနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အယောက်အထား အတော်များများ ရှိပြီး ဖြစ်သည်။ ဤပြဿနာကို လူတေသနပြုရန် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ဒေါက်တာ ကင်းနှင့် အဖွဲ့က သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများက ငွေကြေးအလှူငွေပမာဏကို ထောက်ပံ့ကြေးဖြစ် ပေးထားလျက် ရှိပါသည်။

ယနေ့ တွေ့ပြီးသော အချက်များကို စာရင်းချုပ်ကြည့်လျှင်....

- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် (ထမင်း၊ ကျွဲ၊ သကြား) လွန်ကဲပြီး ပရုတင်း (အသားဓာတ်) လျော့နည်းသော အစားအစာတို့ကို ဖွဲ့စဉ်သူများသည် မူဝေနုံးခွေနေတတ်ကြ၍ လုပ်ငန်းခွင် လုပ်အားမှာလည်း ကျဆင်းနေတတ်ကြသည်။
- ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ပါး လန်းဆန်းလိုလျှင် ပရိုတင်းဓာတ် ပေါကြွယ်ဝသော အစားအစာတို့ကို ပိုမိုမှီဝဲကြရန်။
- **အအိုက်အနေ နည်းသူများအဖို့ သကြားဓာတ်လွန်ကဲသော အစားအစာကို ပိုမိုမှီဝဲကြရန်။**
- **ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် လွှဲကဲနေသော ကလေးများသည် သမန်ဆေးလွန်၍ ပေါ်ပါးဖုတဲလစ် ခန့်ဆင်ကြသည်။**

- စိတ်ပျော်ရွှင်နေသူများသည် အစားအစာကို အမျိုးစုံအောင် စားသုံးလေ့ ရှိကြသည်။
- စိတ်ညစ်နေချိန်၌ လူတို့သည် အစားအစာကို တစ်မျိုးတလေသာ ရွေး၍ စားသုံးတတ်သည်။
- ဝလွန်းသောသူများသည် သူတို့၏စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းမှုကို အကာအကွယ်ယူသည့် သဘောဖြင့် သကြားဓာတ် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ကို ပို၍စားသုံးတတ်ကြသည်။
- ဆောင်းရာသီတွင် လူအချို့ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေတတ်ကြရာ ဤအချိန်မှာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ကို ပို၍ စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။
- အစားအသောက်သည် ဆေးတစ်ပါး ဖြစ်သည်။ အချို့သော လူသားတို့သည် အစားအသောက်ကို ဆေးပါးအဖြစ် မှိုင်နေကြသည်။

စသည်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ မည်သို့မည်ပုံ ဆက်သွယ်နေကြသည်ကို ဓာတုဗေဒ သဘောအရ ရှင်းပြရ လွယ်မည်မဟုတ်၍ အသေးစိတ် မတင်ပြတော့ပါ။

အထက်ပါ တင်ပြချက်များကို လက်မခံလိုကြသော ပုဂ္ဂိုလ်အများလည်း ရှိကြပါသည်။ သူတို့၏အမြင်အရ လူသားတို့၏ စိတ်နေသဘောတား ဆိုသည့် စကားမှာ လွန်စွာကျယ်ဝန်းလှသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အစားအသောက်တစ်မျိုးနှင့် ဆက်သွယ်နေကြောင်း အထောက်အထားပြဖို့ ကိစ္စမှာ မလွယ်လှပါဟု ဆိုကြပါသည်။

သို့သော် ပညာရှင်အများစုက အထက်ပါ အစားအသောက်နှင့် စိတ်နေစိတ်ထား ဆက်စပ်မှုကို လေ့လာစရာ ဘာသာရပ်အသစ်တစ်ခုအဖြစ် လက်ခံကြပါသည်။ ဤဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် သုတေသန စာတမ်းများနှင့် စာအုပ်စာတမ်းအချို့လည်း ပေါ်ပေါက်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် ခံစားနေရသောဖြစ်ရပ်ကို ဥပမာအဖြစ် တင်ပြရလျှင် မိမိငယ်စဉ်ကာလ ကလေးဘဝမှ မကြိုက်မနှစ်သက် ဖြစ်လာသော အမဲသားကို သူတစ်ပါး တိုက်တွန်းလို့ စားမိတိုင်း တစ်နေကုန် အကြောင်းထူ မရှိဘဲ ကျွဲမီးတို့ တတ်လေရာ လူသားတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အစားအစာ ဆက်စပ်မှုရှိနေတာတော့ သေချာသည်ဟု ထင်ပါသည်။ သို့သော် ဘယ်လောက်အထိ ဘယ်နည်း ဘယ်ပုံ ဆက်စပ်နေသည်ကိုတော့ လေ့လာကြရဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ကြောင့် မြန်မာ့ရိုးရာခလေ့အရ မည်သည့်ရာသီခွင်အချိန်၌ မည်သည့် အစားအစာကို စားသုံးပေးရန် သင့်သည့်ဆိုသည့် အယူအဆသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသည်။ ဤပညာကို အနောက်တိုင်း၌ စာသင် လေ့လာနေကြပါပြီဟု ဆိုရပါမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အနာဂတ် ဆေးပညာ ဆန်းသစ်မှုများ

သိပ္ပံပညာသည် ယခုရာစုနှစ်များအပတ်တွင်း အရှိန်အဟုန်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လျက်ရှိသည့် နောင်တခေတ်တွင် လူသားတို့သည် မည်သို့တိုင်အောင် တိုးတက်သွားမည်ကို ကျွမ်းကျင်သူများက မှန်းဆကြပြီး The Book of Predictions တွင် ရေးသားထားရာ၊ ၎င်းမှ ပထမပိုင်းအဖြစ် နောင်တစ်ချိန် ဆေးပညာ မည်မျှတိုးတက်လာမည်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြပါသည်။

၂၀၁၀ ခုနှစ်၊

သားအိမ် အပြင်၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း။

မိန်းမတို့၏သားအိမ်ကို အင်္ဂါး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပေးခြင်း။

လူဝံကဲ့သို့ သတ္တဝါထဲကို လူသားတို့၏ သားအိမ်ထည့်ပေးပြီး ကလေးမွေးစေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည်၊

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊

ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကို သေစေနိုင်ကောင် ဆေးစွမ်းသောင်းများ ပေါ်လာခြင်း။

ကင်ဆာရောဂါကု ဆေးဝါးများ ပေါ်ထွန်းလာခြင်း၊

နှလုံးအတု စသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအတုများ စတင်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံများတွင် လူသားတို့၏ သက်တန်းသည် အနှစ် ၉၀ မှ ၁၀၀ ဖြစ်လာသည်၊

၂၀၃၀ ခုနှစ်၊

တိုးရှင်းများတွင် စမ်းသပ်အောင်မြင်လာသော ဇီဝဆေး (ပြန်လည်နုပျိုစေသောဆေး) ကို တွေ့ရှိလိမ့်မည်၊ **စုတိယအကြိမ်**

၁၉၉၉ ခုနှစ်၊

ကွန်ပြူတာတို့၏ အကူအညီဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသနည်း ပညာကို တိုးတက်စေရာက ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ သေဆုံးပြီးသူများကို ပြန်လည်ရှင်လာအောင် ပြုစုကုသပေးနိုင်လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် အသက်သေဆုံးရသူ၊ နှလုံးရုတ်ဘရက်ရပ်၍ သေဆုံးရသူများ နည်းသွားလိမ့်မည်။

၁၉၉၂ ခုနှစ်၊

လူသားတစ်ယောက်ကို ရေခဲသွားအောင် ဇီးသောနေရာ၌ ရက်ပေါင်းအတော်ကြာအောင်ထားပြီး ၎င်းလူကို အသက် ပြန်ရှင်လာအောင် ပြုစုပေးနိုင်မည်။

ကင်ဆာရောဂါ စသည့် ကုသရန်မရနိုင်သော ဝေဒနာရှင်အချို့ကို ရေခဲသွားအောင် ဇီးသောနေရာ၌ သိပ်ထားပြီး ဆေးသစ် ဝါးသစ် ပေါ်လာချိန်မှာ ၎င်းတို့ကို ပြန် အသက်သွင်းကာ အသက်ရှည်ကြအောင် ပြုစုပေးနိုင်ကြမည်။

၂၀၀၂ ခုနှစ်၊

နောက်ဆုံးပေါ် 'ကလုံး' နည်းဖြင့် လူသားတို့၏ အလုံးစုံတူညီသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို ထုတ်လုပ်နိုင်မည်၊ ဤနည်းဖြင့် မဖောက်တဆ ကိုးကိန်း ဗက်ဆရီးရာက ခြေထောက်၊ လက် အသစ်လိုအပ်သူများ၊ ရောဂါကြောင့် အသည်း ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်တို့ကို လိုအပ်သူများအား ကိုယ်ပွားဇီဂါအသစ် အစားထိုးသည့်နည်းဖြင့် ကုသပေးနိုင်လိမ့်မည်။

၂၀၁၀ ခုနှစ်

လူမမာစေသော ဆေးများကို ယနေ့ ဓိုက်တာမင်ဆေးများ လွယ်လွယ်ကူကူ ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်သလို ဖောဖောသီသီ သောက်သုံးကြလိမ့်မည်။ ဆေးများက လူကို မမှီခိုအောင် တားဆီးပေးရုံမက ပြန်လည် နုပျိုလာအောင် ကူညီနိုင်လိမ့်မည်။

၂၀၂၀ ခုနှစ်

ခန္ဓာကိုယ်ပွားများ ပြုလုပ်ထားနိုင်ခြင်း။
မသေသောဆေးကို တွေ့ရှိခြင်း။
ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဇီဝိန်ရောဂါကို ဆေးဝါးသစ်များ ထပ်မံပေါ်လာခြင်း။

ခွဲစိတ် ကုသနည်းသစ်များ ပေါ်လာခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူး ဘို့ကြောင့် ခေတ်သစ် လူသားတို့တွင် ဒိုခြင်း၊ သေခြင်း ဘေးမှ စတင်ကင်းဝေးကြလိမ့်မည်။

အသက် တစ်ရာကျော်ပြီးသူများ မာရသွန် အပြေးပြိုင်ပွဲများ နိုင်ငံအများမွေ့ ကွန်ပျူတာလိမ့်မည်။

၂၀၃၀ ခုနှစ်

လူသားတို့၏ ကလာပ်စည်းအတွင်းမှ မိဇတို့ လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပေးခြင်းနည်းဖြင့် လူသားတို့သည် မော်တော်ကားပျက်သည့်အခါ ပျက်သည့် စက်ပစ္စည်း အစိတ်အပိုင်း ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း ကုန်ပြုတ်၍ အသစ်ဖြင့် အစားထိုးနေကြသလို ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အစားထိုးသည့်နည်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးလာကြလိမ့်မည်။ ဆေးဆိုင်များတွင် ညာပြေးဆောက်၊ အသည်းနှလုံး စသည်တို့ကို လိုအပ်သလို ဝယ်ယူနိုင်ကြလိမ့်မည်။

၂၀၃၄ ခုနှစ်

လူသားတို့၏ ဦးနှောက်အကြောင်း ပိုမိုသိရှိကြရာက မှတ်ဥာဏ် တိုးရအောင် တိထွင်ပေးနိုင်မည်။ သေဆုံးသူ၏ ဦးနှောက်ကို အသစ်ဖြင့် အစားထိုးပေးခြင်းဖြင့် ယခင် အသက်သေဆုံးပြီး ရေခဲထဲမှာ အလောင်းမိမ်ထားသော လူသေ အလောင်းကောင်များကို ပြန်လည် ရှင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြမည်။

ထို့ကြောင့် လူသားတို့၏ သက်တမ်းသည် အောက်ပါအတိုင်း ပြောင်းလဲလိမ့်မည်။

မအိုဆေးပြား တွေ့ရှိကြပြီး ပထမနှစ်

ဤအချိန်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှ လူအများစုက ဝမ်းမြောက်ကြမည်။ သို့သော် ဘာသာရေး အစွန်းရောက်သမှုဘုံက စိတ် စနောင့်စနင်း ဖြစ်ကြလိမ့်မည်။ ဘာသာရေးအရ ကန့်ကွက်ပွဲများပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားကြလိမ့်မည်။ သို့သော် အောင်မြင်မှုရလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

လင်မယားတို့ ကွဲသည့်နှုန်းသည် မြင့်တက်သွားလိမ့်မည်။ ယောက်ျားတွေရော မိန်းမတွေကပါ ဒီလင် ဒီမယားနှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် ဆက်လက် ပေါင်းသင်းလိုစိတ် မရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သားသမီး မွေးသည့်နှုန်းသည် တိုးတက် လာလိမ့်မည်။ နောက်အိမ်ထောင်မှ သားသမီးတစ်တွေ မွေးလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မော်တော်ကားပြိုင်ပွဲ လက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲ အန္တရာယ်ရှိသည့် ပြိုင်ပွဲများ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သူဦးရေ နည်းပါးသွားမည်။

အစိုးရက တာဝန်ယူ၍ မအိုဆေးများကို ဖြန့်ဝေပေးလိမ့်မည်။ သို့သော် မကြာခဏ ပြစ်မှုကျူးလွန်တတ်သော ရာဇဝတ်သားများ၊ လူသတ် တရားခံများအား ဤဆေးပြားတို့ကို ပေးဝေရန်—သင့်မသင့်ကို အငြင်းပွားကြရလိမ့်မည်။ ပင်စင် ယူကြမည့်နှစ်ကို အငြင်းပွားရ လိမ့်မည်။ လူဦးရေ မတိုးရအောင် မည်သို့ ပြုလုပ် သင့်သည်ကို စည်းဝေးပွဲများ ကျင်းပ ကြရလိမ့်မည်။ ဤဆေးပြားများကို ထုတ်လုပ်ပြီး လပိုင်းအတွင်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးသို့ ပြန့်နှံ့သွားလိမ့်မည်။

ဆေပြားထုတ်လုပ်ပြီး ဆယ်နှစ် ကြာသောအခါ

လူတိုင်းလူတိုင်း ဤဆေးကို သောက်သုံးကြလိမ့်မည်။ လင်မယားတို့ကွဲနှုန်းသည် ပိုမိုမြင့်မားလာကာ လင်ယူ မယားယူအိမ်ထောင်ပြုသူတွေ ရှားလာလိမ့်

မည်။ကမ္ဘာပေါ်တွင်ကလေတွေ ရှားးလာလိမ့်မည်။ကလေးတွေ မွေးဖွားကြပါဟု သက်ဆိုင်ရာအစိုးရများက တိုက်တွန်းကြရလိမ့်မည်။လူကြီးများအတွက် သင်တန်းကျောင်းတွေ ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ဘွဲ့ပေးသော ပညာရေးအသွင်မှ အပျင်းပြေ (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းခွင် သင်တန်းများက အစားဝင် နေရာယူလာလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးတွင် ခရီးသွားလာသူတွေ လွန်စွာ ပေါများမည်။ အသက် အန္တရာယ်ရှိသော ကိစ္စမှန်သမျှကို လူတွေ ရှောင်ရှား ကြလိမ့်မည်။ စက်ရုံလုပ်သား အများစုနေရာတွင် ကွန်ပြူတာဖြင့် ထိန်းပေးသော စက်ရုပ်မားက တာဝန်ယူကြလိမ့်မည်။ လွှတ်တော်များမှ ပင်စင်ယူကြရမည့် အသက် အကန့်အသတ်ကို ပယ်ဖျက်ပေးရလိမ့်မည်။ မည်သူတွေကို ဤဆေးပြားများ ပေးပေရန် မသင့် ဆိုသည့်အချက်ကို အဓိကထား ဆွေးနွေး ကြရလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နိုင်ငံအတွက် အသက် ပေးလှူလိုသူတွေ နည်းလာသဖြင့် စစ်ပွဲတွေ နည်းလာလိမ့်မည်။ တာသာရေး အယူအဆတွေ ပျောက်ကွယ်လုမတတ် ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

ဆေပြားပေါ်ပြီး နှစ်ပေါင်း (၂၀) ကြာသောအခါ

အသက် အန္တရာယ်ရှိသော ယှဉ်ပြိုင်ပွဲတွေ မရှိတော့ပါ။ အိမ်ထောင်ရှင် တဝနှင့် နေထိုင်သူ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်သာရှိ၍ ကလေးတွေ ရှားလိမ့်မည်။ ရှိသော ကလေးများကို ပိုင်းချစ်ကြလိမ့်မည်။ အတန်းမရှိသော အသက်အရွယ် ကန့်သတ်ခြင်း ရှိသော ပညာရေးစနစ်သစ် ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ အချိန်ပိုတွေ ရှိလာကြသဖြင့် လူအများသည် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ခရီးသွားလာခြင်း၊ ကစားခုန်ကစားခြင်း၊ အနုပညာ စသည်တို့ဘက်ကို ဦးတည်လာကြလိမ့်မည်။ ဤကာလတွင် စက်ရုပ်များက အလုပ်လုပ်ပေးကြသဖြင့် လူသားတို့ အတွက် အလုပ်ချိန်သည် တစ်နှစ်လျှင် ၈ လ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ၁၀ နာရီသာ အလုပ်ချိန် လုပ်စရာလိုလိမ့်မည်။ နိုင်ငံတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အဆင့်အတန်း ကွာခြားမှု နည်းပါးသွားလိမ့်မည်။

နှစ်ပေါင်း (၅၀) ကြာပြီးကာလ

လူသေမှည့် လုပ်ငန်းများကို လူတိုင်းက ရှောင်ကြလိမ့်မည်။ မိသားစု အတူနေသည့်ဓလေ့ မရှိသလောက် ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ ပညာရေးကို အစိုးရများက တာဝန်ယူပေး၍ အဆင့်အတန်းမှာ အတွက်အထိပ်သို့ ရောက်လိမ့်မည်။ ပညာသင်ကြားခြင်း၊ အပန်းဖြေခြင်း၊ အလုပ် လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့မှာ အတူတူလို ဖြစ်လာလိမ့်မည် လူကိုင်း အလုပ်လုပ်ရမှာ၊ ပညာသင်ရတာ ပျော်ရွှင်နေကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးတွင် စစ်ပွဲဟူသမျှ ကင်းစင်သွား၍ နိုင်ငံတစ်ခုကိုတစ်ခု အကူအညီပေးရာက ကမ္ဘာကြီးမှာ ပျော်စရာ အတည့် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဆရာဝန်တင်ရွှေ