ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ

အေးသန္တာအောင်၊ ခိုင်သရဖီမိုး
ဌာနစိတ်မှူး၊ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး – ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး – ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးတင်ဆက်ပေးမယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်ပေးချင်တာကတော့ “ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသခြင်း” အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရသရည် အစရှိသော (ပျက်သောအာပေါဓါတ်) အရည်များသည် ကျင်ကြီးမလနှင့် ရောလျက် ဝစ္စမဂ်(စအို)မှ လွန်စွာသက်ဆင်းခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်သက်ဆင်းခြင်းကို အတိသာရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဆိုတာ ဓာတ်ငါးပါးအယူအဆအရ ဝါယောလွန်ပြီး ပထဝီပျက်ကာ ယိုစီးအာပေါ အကျိုးထင်သောရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဟာ ဥတုပြောင်းလဲဖောက်ပြန်ခြင်း၊ နွေအကုန်မိုးအကူး ကာလ အများအားဖြင့် မိုးရာသီကာလတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြေခဲတဲ့အစာတွေစား ခြင်း၊ အလွန်ပူတဲ့အစာ၊ ပုပ်သိုးတဲ့ ထမင်းဟင်းလျာများစားခြင်း၊ အမှည့်လွန်တဲ့အသီးများ စားခြင်း၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ရေနှင့် အစားအသောက်များ

စားသောက်ခြင်း၊ ပထမအစာမကြေမီ ဒုတိယအစာ ထပ်၍ စားခြင်း၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းအပြင် ရောဂါတစ်ခု၏ နောက်ဆက်တွဲ အခြေနေများကြောင့် လည်းကောင်း၊ ပိုးတို့သည် အစာဟောင်းအိမ်၊ အစာသစ်အိမ်တို့ကို ဖျက်ဆီးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ပိုးတွေကတော့- ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း E.coli, Salmonella, Shigella၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဝင်ခြင်း Rota Virus နှင့် noro virus၊ ကပ်ပါးပိုးဝင်ခြင်း Giardia နှင့် E.histolytica၊ မှိုပိုး (Fungi) စတာတွေကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်း တွေထဲက ပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်ပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရင် ဘယ်လို လက္ခဏာတွေ ခံစားရပါသလဲ။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရင် ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ ဗိုက်အောင့်မယ်၊ မအီမသာဖြစ်မယ်၊ ဝမ်းဗိုက် ရစ်ပြီးနာမယ်၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါဝမ်းထဲမှာ အကျိအချဲ့တွေပါမယ်၊ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ပဲ ဝမ်းအရည်တွေသွားမယ်၊ ဝမ်းသွားတာများတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးကာ အသားအရေနဲ့ ခံတွင်းခြောက်လာမယ်၊ ရေငတ်မယ်၊ ဆီးနည်းလာမယ်၊ ခြေကုန်လက်ပန်းကျလာမယ်၊ မူးဝေမယ်၊ ခေါင်းကိုက်မယ်၊ မျက်ကွင်းညိုမယ်၊ မျက်ကွင်းချိုင့်မယ်၊ နားထင်ချိုင့်မယ်၊ အော့အန်မယ်၊ ကြွက်တက်မယ်၊ ဝမ်းသွားတာနဲ့ အတူ ကိုယ်ပူမယ် ဖျားမယ် စတဲ့လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ယခုလို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရင် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးပုံတွေကိုလဲ ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးကုဌာနတွေမှာလည်း ကုသပေးလျက် ရှိပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ကုသပုံတွေကတော့ သောက်ဆေးအနေဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၃၅) ဇာတိလဝဏ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၃၂) နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၇) သွေးဆေးနီကြီး စတဲ့ဆေးတွေကို လူနာလက္ခဏာများပေါ် မူတည်၍ တိုက်ကျွေးကုသမှု ပေးပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ပျောက်ကင်းခါစတွင် အားအင်ချိနဲ့နေလျှင် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၅) သည်းခြေဆေးနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းဆေးတို့ကို

တိုက်ကျွေးပါတယ်။ အဲ့ဒီဆေးတွေကို မိမိဘာသာ မသောက်သုံးပဲ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ သောက်သုံးရပါ မယ်။

ဒါ့အပြင် ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်းရေးသားတဲ့ လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်းအရ ကွမ်းသီးတစ်လုံးခန့်ကို ထုချေ၍ ရေ နဲ့ ၃ပုံ ၁ပုံ ကျန်အောင် ကျိုချက်ပြီး ယင်းပြုတ်ရည်နဲ့ ဇာတိလဝင်္ဂဆေးကို ၂ပဲသားခန့် ရောစပ်၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ကျွေးမယ်ဆိုရင် ဝမ်းကို ရပ်စေ၊ ပိတ်စေပါတယ်။

သာရကောမုဒိဆေးကျမ်းပါ အတိသာရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအတွက် စွယ်တော်ရွက်၊ သလဲသီးရွက်၊ သပြေရွက်၊ ကျွဲခေါင်းသီးရွက်၊ ဥသျှစ်ကင်း၊ မြက်မွေး၊ နွားမြက်ရင်းခေါင်း၊ ချင်းခြောက်တို့ကို တစ်ကျပ် ရှစ်ပဲသားစီယူပြီး (၃) ပုံ (၁) ပုံကျန်အောင် ကျိုချက်ပါ။ ၎င်းဆေးပြုတ်ရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ (၃) ကြိမ် အချိန်မှန် တိုက်ပေးပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ကျဉ်ရန် အချက်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့်အချက်တွေကတော့ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ရေဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးဖို့အတွက် ဓာတ်ဆားရည်ကို မဖြစ်မနေသောက်သုံးပေးရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ကြက်စွပ်ပြုတ်၊ အုန်းစိမ်းရည် စတာတွေကိုလည်း သောက်ပေးလို့ရပါတယ်။ ဝမ်းလျှောတာ နည်းနည်းသက်သာလာပြီဆိုရင် အစာခပ်ပျော့ပျော့လေး ဥပမာ- ဆန်ပြုတ်၊ ငှက်ပျောသီးမီးဖုတ်၊ ထမင်းဖြူနဲ့ငါးကြော်၊ ကြက်သားကြော်စတဲ့ ကြေလွယ်တဲ့အစာတွေကို စားပေးလို့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စနစ်တကျ ဆေးကြောပြီး စားသုံးရပါမယ်။ သန့်ရှင်းပြီး သေချာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ပူပူနွေးနွေး စားသုံးရပါမယ်။ ရေသန့် (သို့) ကျိုချက်ထားသော ရေကိုသာ သောက်ရပါမယ်။

ယင်လုံအိမ်သာ အသုံးပြုရပါမယ်။ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုပြုဆောင်ရွက် ရပါမယ်။ အစာ မစားမီ၊ အစားသောက်များ မကိုင်တွယ်မီနဲ့ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စနစ်တကျ ဆေးကြော ရပါမယ်။ နောက်တစ်ချက်က ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အားအင်တွေ

ပြည့်ဝစေဖို့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး အလင်းရောင်ရတဲ့အခန်းမှာ သက်သောင့်သက်သာ အနားယူ ပြီး အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပေးရပါမယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရန်အစားအစာအနေနဲ့ကတော့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကို ပိုမိုဆိုးစေနိုင်တဲ့ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ချောကလက်၊ လက်ဖက်စတဲ့ ကဖိန်းဓာတ်ပါတဲ့ အစားစာများ၊ လေပွစေတဲ့ ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ဂေါ်ဖီထုပ်များစားသုံးခြင်း၊ ယင်နားစာများစားသုံးခြင်း၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ လမ်းဘေးအစားသောက်တွေစားခြင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီ၊ လက်လုပ်ချဉ်၊ ဘီယာ၊ အချိုရည် အစရှိတဲ့ အစားအစာတွေကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေသူ၏ အဝတ်စားနှင့် အသုံးဆောင်များကို သောက်သုံးရေကန်နဲ့ ရေတွင်းများအနီးလျှော်ဖွတ်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုကို ဘယ်လို အကြံပြုချက်တွေ ပေးချင်ပါသလဲ။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဟာ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများထဲမှ အဖြစ်အများဆုံးသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သာမန် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဆိုတာ ၂၄နာရီအတွင်း ဝမ်းအရည်များ (၃)ကြိမ်ထက်ပို၍သွားပြီး ၁ရက်မှ ၂ရက်အတွင်း သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ၂၄နာရီအတွင်း ဝမ်းအရည်များ (၄) ကြိမ်၊ (၅) ကြိမ် ထက် ပို၍သွားခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်းနဲ့ မျက်တွင်းများ ချိုင့်နေခြင်း၊ အသားအရေနဲ့ ခံတွင်းခြောက်ကပ် လာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာကျင်ခြင်း၊ ဝမ်းထဲသွေးပါခြင်း၊ ဝမ်းအမည်းရောင် သွားခြင်း၊ ဆန်ဆေးရေရောင်ကဲ့သို့ ဝမ်းအရည်များသွားခြင်း၊ ဖနာရီထက်ကြာအောင် ဆီးမသွားနိုင်ခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်းတို့ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အသက်အန္တရာယ်ပါထိခိုက်စေနိုင်တာကြောင့် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်ကုသသင့်ကြောင်း အကြံပြုချင်ပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အခုဆိုရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ကုသပုံ၊ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးသွားတဲ့ ဆရာမကို မြန်မာ့အသံမှ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့လည်း အခုလိုမျိုး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအကြောင်းကို နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရရှိအောင် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှူထောင့်ကနေ ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- သာရကောမုဒီဆေးကျမ်း
- လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း။
- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ စံညွှန်းကုထုံး၊ ၂၀၁၈ခုနှစ်။
- https://www.moh.gov.mm
- https://www.apollohospitals.com/my/diseases-and-conditions/cholera-symptoms-treatment-and-prevention
- https://hellosayarwon.com

DTM