

# အဆီတိုးရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း  
ဦးစီးအရာရှိ  
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

**မေး** - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

**ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

**မေး** - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

**ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောပြပေးမဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ “အဆီတိုးရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ” ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောပြ ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခေါင်းစဉ်ကိုရွေးချယ်ရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ယခုလိုတိုးတက်ပြောင်းလဲလာတဲ့ခေတ်နှင့်အညီ လူတွေနဲ့နေထိုင်စားသောက်မှုတွေကလည်း ပြောင်းလဲ လာတာနှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ချို့ယွင်းချက်တွေလည်းရှိလာတာကြောင့် ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်သလို အခြားရောဂါတွေဖြစ်ခြင်းရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်း တစ်ခုအနေနဲ့လည်း တွေ့နေရတာကြောင့် နားဆင်နေတဲ့ သေတရှင်တွေအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတိုးတာတွေ မဖြစ်ရအောင် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ဒီခေါင်းစဉ်လေးကို တင်ဆက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ၊ ယခုခေတ်မှာဆိုလျှင် လူတော်တော်များများဟာ အဆီတိုးပြီး အဝလွန်လာတာတွေ့ရပါတယ်။ ယခု ဆရာမ အနေနဲ့ အဆီတိုးရောဂါအကြောင်းကို ပြောပြပေးမှာဆိုတော့ သောတရှင်တွေအတွက် ဗဟုသုတတွေရရှိမှာဖြစ်လို့ ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

**ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အဆီတိုးရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးပညာဝေါဟာရအရ မေဒလို့ခေါ်ပြီး အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ ဝေါဟာရအရ Obesity လို့ခေါ်ပါတယ်။

အဆီတိုးရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ -

ကျန်းမာတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ သရီရဓာတ်(၇)မျိုးလို့ခေါ်တဲ့ ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ခြင်ဆီဓာတ်နှင့် သုတ်ဓာတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်(၇)ပါး ညီညွတ်မျှတရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို ညီညွတ်မျှတအောင် ဝမ်းမီး (သမဝမ်းမီး) ကချေချက်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါမှသာကျန်းမာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေမှာ သလိပ်ကို တိုးပွားစေတဲ့ အစာတွေ

ဖြစ်တဲ့ အချို့ အဆိမ့် အရသာရှိတဲ့အစားအစာ၊ အဆီများတဲ့အစားအစာ စတာတွေလွန်ကဲစွာ စားသောက်မယ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမပြုလုပ်ဘူး၊ အထိုင်များမယ်၊ အလွန်အကဲဇိမ်ခံမှုများမယ်၊ နေ့အခါ အိပ်မယ် စတဲ့အပြုအမူတွေကြောင့် ရသရည်တွေ မကြေကျက်ဘဲ သရီရဓာတ်(၇)ပါးမှာ အရိုး၊ ချဉ်ဆီ၊ သုတ်စတဲ့ ဓာတ်တွေတိုးပွားခြင်းမရှိဘဲ အဆီဓာတ်တစ်ခုတည်းသာ တိုးပွားပြီး အကြောတွေမှာ အဆီဓာတ်တွေ ပိတ်ဆို့တဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

**မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ၊ အဆီတိုးရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုလျှင် ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ပြောပြ ပေးပါဦး။

**ဖြေ** - အဆီတိုးရောဂါရဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ -

ရေငတ်မယ်၊ တွေဝေမယ်၊ အိပ်ငိုက်မယ်၊ လည်ချောင်းမှ အသံမြည်မယ်၊ ခေါင်းကိုက်မယ်၊ မောပန်းမယ်၊ ဆာလောင်မယ်၊ မလုပ်ချင်မကိုင်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ကိုလက်ကိုက်ခဲမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ချွေးထွက်ပြီး အနံ့ဆိုးတွေထွက်မယ်၊ ချေဆတ်မယ်၊ မေတုန် မမှီဝဲနိုင်ဘူးစတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရ တတ်ပါတယ်။ အဆီတိုးရောဂါကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဆီကျိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ အဆစ်ရောင်ရောဂါတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ -

BMI (Body Mass Index) ၊ ခန္ဓာကိုယ် ထုထည်အညွှန်းကိန်းကို တိုင်းတာဖြင့်ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ဘယ်နှစ်ပေါင်ရှိတယ်။ အရပ်အမြင့်ဘယ်နှစ်လက်မရှိတယ် ဆိုတာကို သိရှိမယ်ဆိုလျှင် ယခုပြောပြမဲ့ တွက်နည်းအတိုင်း တွက်ချက်ပြီး မိမိမှာအလွန်ခြင်း ရှိမရှိသိရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်အလေးချိန် (ပေါင်)ကို အရပ်အမြင့်(လက်မ) နှစ်ထပ်ကိန်းနှင့် စားပေးပြီး ၇၀၃ နှင့် မြှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိလာတဲ့ ရလဒ်ကိုကြည့်ပြီး သိရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒီလိုတွက်ချက်လို့ ထွက်ရှိလာတဲ့ ရလဒ်ဟာ ၁၈.၅ ထက်နည်းတယ် ဆိုလျှင် (Under weight) ၊ ၁၈.၅ နဲ့ ၂၄.၉ ကြားမှာရှိတယ်ဆိုလျှင် ပုံမှန်အလေးချိန်(Normal)သတ်မှတ်ပြီး အလေးချိန် ၂၅ အထက်ဆိုလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်များနေပြီ (Over Weight) ၂၅ မှ ၂၉.၉ကြားမှာရှိတယ်ဆိုလျှင် တော့ ဝတော့မည်(Pre Obese)၊ ၃၀ မှ ၃၄.၉ အကြားရှိလျှင် အနည်းငယ် အလွန်(Obesity) ဖြစ်ပြီ လို့သိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ၄၀နှင့် အထက်ရှိနေလျှင်တော့ မိမိ ကိုယ်မိမိ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အလွန်နေပြီ (Heavy)ဟု သတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တနည်းကတော့ (Serum Cholesterol Determination) သွေးအတွင်းရှိ အဆီဓာတ် ပါဝင်မှု စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါတယ်။

**မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ၊ အဆီတိုးရောဂါအတွက် တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ကုသချက်တွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦး။

**ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ကုသချက်တွေကို ပြောပရမယ်ဆိုလျှင် အဆီတိုးရောဂါဟာ သလိပါဒေါသလွန်ကဲခြင်း(တနည်းအားဖြင့်) ပထဝီအာပေါဓာတ်ပတ်ဖွဲ့မှုများ၍ ဖြစ်တာကြောင့် ပထဝီအာပေါဓာတ် (တနည်းအားဖြင့်)သလိပဒေါသိကု ပျက်စေတဲ့ဆေးတွေဖြစ်တဲ့

**နံနက်** - တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၁၇)သွေးဆေးနီကြီး ငှပဲသားကို ရေနွေးနှင့် သောက်ရမည်။

**နေ့** - တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂၃)ဆေးပုလဲကလာပ်ဆေး(ငှပဲ)သားကို ကန့်ဂလာ ပြုတ်ရည်(သို့မဟုတ်) မင်းကိုကာပြုတ်ရည် တစ်ခုခုဖြင့် သောက်ပေးရပါမယ်။

**ညနေ** - တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး(ငှပဲ)သားကို ရှောက်ရည် (သို့မဟုတ်) ရေနွေးနှင့်သောက်ပေးရမည်။

**ည** - တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေး(ငှပဲ)တို့ကို ရေအေးတိုက်ကျွေးရပါမည်။

**မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ အဆီတိုးရောဂါ ဖြစ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ လိုက်နာရမည့် အစားအစာနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အကြောင်းအရာတွေရှိလျှင်ပြောပြပေးပါဦး။

**ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အဆီတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့ စားသောက်ရမည့် အစားအစာတွေက တော့ ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားပေးရမယ်။ ရေများများသောက်ရမယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံတွေ စားပေးရမယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများဖြစ်တဲ့ နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ပဲဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ တို့ကိုစားသင့်တယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုလျှင် အဲဒီဆီတွေက အဆီတိုးပြီး အဝလွန်ခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေများစွာရှိမှာ ဖြစ်ပြီး သွေးတွင်း အဆီဓာတ်(ကိုလက်စတရော)ကိုလည်း လျော့နည်းစေတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆီကို လျှော့ချစေတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ရှောက်သီး၊ ဂရိတ်ဖရသီး၊ သံပရာသီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ ကြံစေ့သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဂျင်း၊ ရှောက်ရွက်၊ ဆန်ဟောင်း၊ ပဲနောက်၊ မတ်ပဲ၊ ကြက်ဥ ဘဲဥ အကာ၊ မလိုင်ထုတ်ထားတဲ့ နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ စတဲ့ အစားအသောက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများနဲ့ ပဲမျိုးစုံတို့ကို စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ငါးဗိုက်သားနှင့် အဆီပါသော ငါး အမျိုးမျိုးတို့မှာ (H.D.L)လို ခေါ်တဲ့ ကောင်းတဲ့အဆီဓာတ်တွေ ပါဝင်တာကြောင့် ၎င်းတို့ကိုလည်း မကြာခဏချက်စား သင့်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် မီးဖိုချောင်းသုံး ဆေးပစ္စည်းများဖြစ်တဲ့ -

- ကြက်သွန်ဖြူဟာဆိုလျှင် သွေးတွင်းမှာရှိတဲ့ Cholesterol ကိုကျစေသလို အဆီကိုလည်း

ကျစေတာကြောင့် နေ့စဉ်ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးကိုခွာပြီး ထမင်းနှင့်အတူ စားပေးမယ်ဆိုလျှင် အဆီကိုကျစေပြီး သွေးတိုးရောဂါ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ တို့ကို သက်သာစေပြီး နှလုံးသွေးကြောပိတ်၍ သေဆုံးခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပါတယ်။

- ကြက်သွန်နီကလည်း သွေးတွင်းမှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို ချပေးသည့်အတွက် အဆီတိုးပြီး အလွန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် ကြက်သွန်နီ တစ်လုံးကို စားပေးသင့်ပါတယ်။
- (ဂျင်း)ချင်းကို နေ့စဉ်ဟင်းလျာထဲမှာ ချက်ပြုတ်စားခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောများအတွင်း သွေးခဲခြင်းနှင့် အဆီများကြောင့် သွေးကြောပိတ်ချင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုလည်း ကောင်းစေပါတယ်။
- နနွင်းကလည်း သွေးတွင်းမကောင်းတဲ့ အဆီဓာတ်(cholesterol)ကို ကျစေတာကြောင့် နှလုံးသွေးကြောအတွင်း သွေးခဲခြင်းသွေးကြောပိတ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးတာကြောင့် နေ့စဉ် ဟင်းလျာတွေထဲ ထည့်သွင်းချက်ပြုတ်ပြီး စားသောက်သင့်ပါတယ်။
- မန်ကျည်းသီးအမှည့်ဟာလည်း အလွန်တုံ့သူတွေနှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များတဲ့ သူတွေအတွက် သင့်တော်တာကြောင့် မန်ကျည်းဖျော်ရည်ပြုလုပ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ပဲပိစပ်ကို စားပေးခြင်းဖြင့် သွေးထဲရှိအဆီ(cholesterol) ကိုကျစေပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်တာကြောင့် အဆီတွေရှိပြီး ဝတဲ့သူတွေအနေဖြင့် ပဲပိစပ်ကို စားပေးသင့်ပါတယ်။
- ဝတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ရွှေဖရုံသီးကိုချက်စားတာ ဖရုံစေ့လှော်တို့ကို စားပေးမယ်ဆိုလျှင်အဆီတိုးပြီး အလွန်ခြင်းမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- ဒန်သလွန်ရွက်ကို ဟင်းရည်ချက်စားပေးမယ်ဆိုလျှင် သွေးထဲမှာရှိတဲ့သွေးတွင်းအဆီဓာတ်(cholesterol)ကို ကျစေတာကြောင့် ဝပြီး သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့ သူတွေအနေနဲ့ စားပေးသင့်ပါတယ်။
- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံတွေဖြစ်တဲ့ ပန်းသီး မာလကာသီး စတော်ဗယ်ရီသီး လိမ္မော်သီး ဂရိတ်ဖရုံသီးစတဲ့ အသီးအနှံတွေကိုလည်း စားပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အဆီတိုးပြီး အလွန်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ငါးအဆီနှင့် ငါးဗိုက်သားမှ ရရှိတဲ့အဆီတို့ကိုလည်း မကြာခဏ ချက်စားသင့်ပါတယ်။
- နေ့စဉ် ဆီးဖြူသီးတစ်လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ ကြက်သွန်နီ တစ်လုံး၊ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး စားသုံးမယ်ဆိုလျှင် အဆီတိုးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆီတိုးခြင်းကြောင့် ဝလာတဲ့သူတွေအနေနဲ့ နေ့စဉ် အနည်းဆုံးနာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက် တာသင့်တော်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အားကစားတစ်ခုခုပြုလုပ်ပေးတာ ရေများများ သောက်တာတွေကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အဝလွန်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။  
ရှောင်ကြည်ရမည့် အကြောင်းအရာတော့ကတော့

အဆီတိုးပြီး အဝလွန်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ သွေးတွင်းအဆီကို တက်စေတဲ့ အစာတွေဖြစ်တဲ့ တိရိစ္ဆာန် ကနေရရှိတဲ့ အဆီတွေ ဥပမာ ဝက်ဆီ ကြက်မှရရှိတဲ့ အဆီများ၊ ဒါ့အပြင် ထောပတ် အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ စတဲ့ အဆီတွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုသလို ဆီကြော်မုန့်မျိုးစုံ၊ ချောကလက်၊ ဒိန်ခဲ၊ သကြား၊ အချိုရည်၊ အုန်းနို့နှင့် တာရှည်ခွအောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာများနှင့် ကြက်ဥ ဘဲဥ အနှစ်၊ မလိုင်၊ အမဲအသည်း၊ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဂဏန်း၊ ပုဇွန်ဆီ အစရှိတဲ့ အဆီအဆိမ့် အရသာ ရှိတဲ့ အစားအစာတွေ အချို့ အငန် အရသာတွေကိုတော့ လျော့စားသင့်ပါတယ်။

ကယ်လိုရီများတဲ့အစားအစာတွေက ကစီဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာများဖြစ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ် အဆီတွေတိုးပြီး ဝလာစေနိုင်သလို အလေးချိန်တိုးလာစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဝလွန်တဲ့ သူတွေ အနေနဲ့လျော့စားရမည့် အစားအစာတွေကတော့ ဆန်နှင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာများဖြစ် တဲ့ ထမင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ဆန်ခေါက်ဆွဲ ဂျုံဖြင့်ပုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာများ ပေါင်မုန့်ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ကိတ်မုန့် စတဲ့ အစားအစာတွေကို လျော့စားဖို့နှင့် ညစာကိုလည်း လျော့စားဖို့လိုသလို အရက် သောက်တတ်လျှင်လည်း လျော့သောက်ဖို့လိုပါတယ်။

အထက်ဖော်ပြထားတဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အချက်တွေကိုလိုက်နာ မယ်ဆိုလျှင် အဆီတိုး ရောဂါကြောင့် အဝလွန်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်တဲ့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ လေဖြတ်ရောဂါနှင့်များ ကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အဆီတိုးရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာမအနေနဲ့ အကြံပြုချက်တွေရှိ လျှင် ပြောပြပေးပါဦး။

**ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး လွန်ယုတ်လွဲမှားတာကြောင့် ရောဂါရတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒီလိုဘဲ အဆီတိုးရောဂါဖြစ်လာခြင်းဟာလည်း အစားအသောက် အနေအထိုင်တွေ အပြုအမူ တွေ မှားယွင်းမှုတွေကြောင့် ဖြစ်လာတယ်။ ဥပမာပြောရမယ်ဆိုလျှင် ဇိမ်ခံမှုများတာ၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး အထိုင်များတာ၊ အအိပ်များတာ၊ အဆီအစေးများတဲ့ အစားအစာ အချို့အဆိမ့် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ အလွန်အကြူး အစားများတာတွေကြောင့် အဆီတိုးပြီး ဝဖြိုးလာစေပါ တယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ အစားအစာတွေကို အရသာခြောက်ပါးနှင့် ခွဲခြားဖော်ပြထားပါတယ်။

ချို၊ ဆိမ့်၊ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန် စတဲ့အရသာတွေဖြစ်ပြီး အဲ့ဒီအရသာတွေကို ညီညွတ်မျှတစွာစားမယ် ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံမှာဖြစ်ပြီး အဲ့ဒီအရသာတွေထဲမှာ တစ်မျိုးမျိုးကို အလွန်အကဲ စားမယ် ဆိုလျှင်တော့ ရောဂါရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ အချို/အဆိမ့် အရသာရှိတဲ့အစားအစာဓာတ်အားဖြင့် အာပေါဓာတ်(တနည်းအားဖြင့်) သလိပ်ဒေါသဖြစ်ပြီး ဂုဏ်အားဖြင့် ချိုတဲ့အရသာရှိခြင်း စေးကပ်ခြင်း လေးလံခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ အလွန်အိပ်ခြင်း၊ အသားတိုးပွားလာခြင်း၊ အဆီတိုးပြီး ဝဖိုးလာတာတွေ ဖြစ်မယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီးချိုရောဂါကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ချို/ဆိမ့် ချဉ် ငန် စပ် ခါး ဖန် ဆိုတဲ့ အရသာ(၆)ပါး ညီညွတ်မျှတစွာစားမှသာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အရသာ တစ်ပါးပါးကို အလွန်အကြူးစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

**မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ။ ယခုလို အဆီတိုးရောဂါအကြောင်း ပြောပြပေးတဲ့အတွက် နားဆင် နေတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် ဗဟုသုတတွေများစွာရရှိမှာဖြစ်တာကြောင့် ဆရာမကို ကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်။

**ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း ယခုလို အဆီတိုးရောဂါအကြောင်း ပြောပြခွင့်ရတဲ့ အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုး

ဦးတင်ဦး အမြဲတ္တသာဂရ ဆေးကျမ်း

တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ဆေးပညာဌာန စတုတ္ထနှစ် ဘောသဇ္ဇနယအပိုင်း(ခ)

ဒေါက်တာ ခင်မောင်လွင် မီးဖိုချောင်းသုံး အစားအစာများနှင့် ကျန်းမာရေး

မင်းကျော်ဝင်း အစားအစာဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချပါ

မင်းကျော်ဝင်း အလွန်ချင်းကို တိုက်ဖျက်ခြင်း