

အိပ်မပျော်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါ်ခင်သန်းနု
ဦးစီးမှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ဆရာမရေ ဒီနေ့ပြောပေးမယ့် ခေါင်းစဉ်လေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဒီနေ့ပြောပေးမယ့် ခေါင်းစဉ်လေးကတော့ အိပ်မပျော်ခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- အိပ်မပျော်ခြင်းကို ရောဂါလို့သတ်မှတ်နိုင်ပါသလားရှင်။

ဖြေ- အိပ်မပျော်ခြင်းကိုရောဂါလို့တော့မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် အိပ်မပျော်ခြင်းဟာ ရောဂါတစ်ခုလို့ခံစားရတယ်ဆိုတာ အိပ်မပျော်ဖြစ်ဖူးသူတိုင်း သိကြပါတယ်။ လူတိုင်းနီးပါးလည်း ဒီဝေဒနာကို ခံစားဖူးကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီအိပ်မပျော်တဲ့ ဝေဒနာကို စနစ်တကျကုသဖို့ လိုတယ်ဆိုတာကိုတင်ပြလိုပါတယ်။

မေး- အိပ်မပျော်ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းကိုလည်း သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ- စိုးရိမ်ပူပန်မှုများတာ၊ ကြောက်ရွံ့တာတွေဟာ အိပ်မပျော်တာဖြစ်နိုင်သလို ချောင်းဆိုးမယ်၊ အစာအိမ်နာမယ်စတဲ့ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး ဖိစီးနှိပ်စက်မှုတွေရှိရင်လည်း အိပ်မပျော်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက် ဒူးအောက်ပိုင်းအေးပြီး အပေါ်ပိုင်းမှာ အပူဓာတ်အားကြီးသူ၊ အညောင်းအညာများသူနှင့် စိတ္တဇရောဂါစွဲကပ်နေတဲ့ သူတွေဟာ ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့ သူတွေလို ကောင်းစွာအိပ်ပျော်ခြင်းမရှိပါဘူး။

မေး- ဘယ်လိုအပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်တွေက အိပ်တာကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ- အဆက်မပြတ်ချင့်ချိန်တွေးဆတာ၊ ညဉ့်နက်တဲ့ အချိန်ထိ တီဗွီကြည့်တာ၊ ဂိမ်းကစားတာ၊ နေ့အချိန်တုန်းကအလွန်အမင်းအိပ်တာ၊ မအိပ်မီ အရက်ပြင်းများစွာသောက်တာ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ လစ်ပိုလိုအားဖြည့်အချို့ရည်တွေသောက်တာ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာ၊ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး ဗိုက်ပြည့်အောင်စားတာ၊ ဗိုက်ဆာတာ၊ အိပ်ရာမဝင်ခင် အကြောင်းအရင်းမသိ ကြောက်ရွံ့တတ်တာတို့ဟာ အိပ်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေ ပါတယ်။ အိပ်ခန်းထဲ တီဗွီထားတာ၊ အိပ်ခါနီး တီဗွီကြည့်တာ၊ ဂိမ်းကစားတာ၊ အိပ်ပျော်ဖို့အတွက် အိပ်ဆေးသောက်တာတွေမျိုးကိုတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့သူတွေမှာ ပုံမှန် အိပ်မပျော်တတ်ပါဘူး၊ ဆီးမကြာခဏထသွားရလို့ အိပ်ရေးပျက်တာတွေရှိပါတယ်။

မေး- ကောင်းကောင်းမွန်မွန်အိပ်ပျော်ဖို့အတွက်ရော ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ ဆိုတာ ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်ဖို့ အတွက် အိပ်ရာနေရာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီးတော့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့ အခန်းဖြစ်ရပါမယ်။ အမှောင်လုံးလုံးချထားတဲ့ အခန်းမှာ အိပ်စက်တာကိုတော့ ရှောင်သင့်

ပါတယ်။ မိုန်မိုန်ထွန်းထားတဲ့ ညအိပ်မီးသီးမျိုးကိုတော့ ထွန်းထား ဖွင့်ထားသင့်ပါတယ်။ သက်တောင့် သက်သာရှိမယ့် မွေ့ရာ၊ ခုတင်မှာအိပ်ရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးတဲ့ အဝတ်ကိုဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ အိပ်ရာမဝင်ခင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား၊ အသက် နှစ်ချက် သုံးချက် ပြင်းပြင်းရှူ စိတ်ကိုဗလာထား၊ လျော့ထားပြီးတော့ အတွေးတွေကို ဖြတ်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဘာသာရေးဆိုင်ရာမေတ္တာပို့သတာ၊ ရွတ်ဖတ်တာတွေလုပ်ပြီးမှ အိပ်သင့်ပါတယ်။ ငြိမ့်ညောင်းသာယာတဲ့ သီချင်းတွေ နားထောင်တာ၊ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ စာအုပ်တွေဖတ်တာတို့လုပ်ပြီး အိပ်စက်နိုင်ပါတယ်။ အိပ်ရာမဝင်ခင်နဲ့ ရေချိုးပြီးတဲ့အချိန်တွေမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ဒါမှမဟုတ် ခြေဖဝါးကို ညင်ညင်သာသာ ဆုပ်နယ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မေး- အိပ်မပျော်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားအပိန်အဝနဲ့ ရောဆက်စပ်မှုရှိပါသလား။

ဖြေ- အများအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဝတဲ့ သူတွေက အိပ်ပျော်လွယ်ပြီးတော့ ပိန်တဲ့သူတွေက အအိပ်နည်း တတ်ပါတယ်။

မေး- အိပ်မပျော်ရင် နေ့ခင်းဘက် ပြန်အိပ်နိုင်ပါသလား ဆိုတာလည်း သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ- အပင်ပန်းခံတဲ့သူ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသူ၊ လေနာ၊ ပန်းနာရှိသူ၊ အားအင်ကုန်ခန်းမောပန်းသူ၊ အရက်မူးယစ်သူ၊ ခရီးပန်းသူ၊ ကိုယ်လက်နွမ်းနယ်သူ၊ မေထုန်မှီဝဲပြီးစသူနဲ့ ညမှာ အအိပ်ပျက်သူတွေဟာ နေ့ခင်းဘက်မှာ ပြန်အိပ်နိုင်ပါတယ်။ နေ့အချိန်အိပ်ပြီး ညမှာမအိပ်ဘဲနေရင်လည်း ရောဂါရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ထပ်ပြီးရှင်းပြချင်တာက နေ့အချိန်အိပ်ခြင်းဟာ လေနဲ့ သည်းခြေကို နိုင်ပြီးတော့ သလိပ်ကို ပျက်စေပါတယ်။ နွေဥတု နဲ့ မိုးဥတု မှာ အိပ်စက်နိုင်ပါတယ်။ ဆောင်းဥတုနဲ့ စိမ့်စမ်းချောင်းမြောင်းတွေ ထူတဲ့ အရပ်မှာတော့ နေ့ဘက်မအိပ်သင့်ပါဘူး။

မေး- အိပ်မပျော်တာကိုအကြောင်းခံ ပြီးတော့ ဘာတွေများဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ- အိပ်မပျော်တာတွေရဲ့နောက်မှာ အစားပျက်လာမယ်၊ မူးဝေနောက်ကျိမယ်၊ စိတ်မတည်ငြိမ်ဘဲ စိတ်တိုလွယ်မယ်၊ အားအင်ဆုတ်ယုတ်လာပြီးတော့ ခံနိုင်ရည်မရှိတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်မပျော်တဲ့ သူကိုအိပ်ပျော်စေဖို့ ဆေးဝါး၊ အစားအစာတွေနဲ့ ကုသပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မေး- အိပ်မပျော်ရင် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ကုသပုံကိုလည်း ပြောကြားပေးပါဦး။

ဖြေ- တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးတွေနဲ့ ကုသပုံကိုပြောရရင် နံနက်မှာ ဆေးအမှတ် (၁၅) သည်းခြေဆေး လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ရေအေးနဲ့၊ နေ့လယ်မှာ ဆေးအမှတ်(၁၇)သွေးဆေးနီ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းကို ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ညနေမှာ ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေ လေပုပ်ထုတ်ဆေး လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ရေနွေး ဒါမှမဟုတ် ရှောက်ရည်နဲ့ သောက်ပြီးတော့ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ ဆေးအမှတ် (၁၅) သည်းခြေဆေးကိုပဲ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်တဲ့သူတွေဟာ အများအားဖြင့် အညောင်းအညာအားကြီးပြီးအောက်ပိုင်းကို အပူမသက်ဘဲ အထက်ပိုင်းကို အပူတက်တဲ့အတွက် အညောင်းပြေအပူသက်စေဖို့ ညဦးပိုင်းမှာ ဆေးအမှတ် (၄၃)အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို သနပ်ခါးရည်၊ နံ့သာဖြူ ဒါမှမဟုတ် ကရမက်နဲ့ ခါးကနေခြေဖျားအထိ ပါးပါးလေးလိမ်းပေးရပါမယ်။ ဒါမှ ဒူးအောက်ပိုင်းမှာ အပူချိန်ရရှိပြီး အပေါ်ကိုတက်နေတဲ့အပူတွေဟာ

အောက်ကိုသက်လာပြီး အိပ်ပျော်စေပါတယ်။ နေ့ဘက်တွေမှာ ဒီဆေးကိုပဲ ရေချိုးပြီး တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်တဲ့သူ ဝမ်းချုပ်နေရင်တော့ ဝမ်းသက်ဆေးကို ညဘက်မှာမတိုက်ရပါဘူး။ တိုက်ရင် ဗိုက်အတွင်းလေပွပြီး အိပ်မပျော်တာ ပိုပြီးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဝမ်းချုပ်တတ်တဲ့ သူကို နံနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ကပါလဆေး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး- အိပ်မပျော်ခြင်း ဝေဒနာအတွက် အစားအသောက်အနေနဲ့ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေကိုလည်း သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ- ညဦးပိုင်းမှာ လေပွစေမယ့် လက်ဖက်သုပ်၊ သခွားသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ မဲဇလီဖူး၊ လေပူထစေတဲ့ကောက်ညှင်းလိုအစာတွေနဲ့ ကဖင်းဓာတ်ပါတဲ့ လက်ဖက်ရည်နဲ့ ကော်ဖီတွေ အရက်တွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ နို့ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ညအိပ်ရာမဝင်မီ နို့နွေးနွေး သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

မေး- မဲဇလီဖူးသုပ်စားရင် အိပ်ပျော်စေတယ်လို့ သိထားကြပါတယ်။ ရှောင်သင့်တဲ့ အထဲမှာ ပါနေတာကို လည်းသိချင်ပါတယ်။

ဖြေ- တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုသလို မဲဇလီဖူး၊ မဲဇလီရွက်တွေဟာ လေပွားစေတဲ့ အစာဖြစ်လို့ အတန်အသင့် စားရင် အိပ်ပျော်စေပေမယ့် ပမာဏများများစားရင်တော့ ဝမ်းဗိုက်ထဲလေပွပြီး အိပ်မပျော်တာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- အိပ်မပျော်တဲ့ အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သောတရှင်တွေကိုမှာကြားချင်တာများရှိရင်လည်း သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အိပ်ချိန်ဟာ ဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်းရေးသားတဲ့ လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်းအလိုအရ အနည်းဆုံး (၆)နာရီလောက်ရှိသင့်ပါတယ်။ အိပ်တဲ့ အချိန်မှာလည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်မှု ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နားရတဲ့ အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို လန်းဆန်းစေမှာပါ။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်အိပ်မပျော်ရင်တော့ အိပ်ရာထချိန်မှာ မူးဝေနောက်ကျပြီး မလန်းဆန်းနိုင်ပါဘူး။ “စောစောအိပ်ထပြုကျင့်က တွင်းပကိုယ်ခန္ဓာ၊ ရောဂါခပ်သိမ်းရှောင်ခွာတိမ်း၊ ကင်းငြိမ်းလွန်ကျန်းမာ” ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် စောစောအိပ်ရာဝင်ပြီး နံနက်စောစော အိပ်ရာထသင့်ပါတယ်လို့ ပြောကြားချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုလိုပြောကြားပေးသွားတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။