

အဖောရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်ခင်သန်းနု
ဦးစီးမှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး- အဖောရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ပြောကြားပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- အဖောရောဂါဆိုတာ အတွင်းအပြင်အဖွဲ့များလို့ လေခါတ်ကြပြီး ဖောင်းပွဖောရောင်လာတဲ့ ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ချို့ယွင်းလို့ သွေးလေမညီမမျှ ဖြစ်လာပြီးတော့ နှလုံးကနေ သွေးပို့ဆောင်လည်ပတ်မှု မမှန်ဖြစ်လာတာ၊ ကျောက်ကပ်ကနေ အရည်ဓါတ်၊ ဆီးဓါတ်တွေကို ကောင်း ကောင်းစစ်ထုတ်မပေးနိုင်တာတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ သွေးဓါတ်နဲ့ ရေဓါတ်စုဝေး ရောက်ရှိပြီးတော့ ဖောရောင်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး- အဖောရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကိုလည်း သိချင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အဖောရောဂါရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကတော့ ကိုယ်ပူမယ်၊ အကြောတင်းမယ်၊ ကိုယ် လက်အင်္ဂါလေးလံတာတွေဖြစ်လာမယ်။

မေး- အဖောရောဂါ အမျိုးအစားခွဲခြားချက်တွေရှိသေးလား ဆရာမ။

ဖြေ- အဖောမှာ အပူအကြောင်းခံလို့ဖြစ်တဲ့ အဖောကို အပူဖောနဲ့ အအေးအကြောင်းခံရင် အအေးဖော လို့ ခွဲခြားကြပါတယ်။ အပူဖောက မျက်နှာစတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကနေ စတင်ဖောလာပြီးတော့ အ များအားဖြင့် ဆီးချုပ်မယ်၊ နည်းမယ်၊ ရေသောက်များပါတယ်၊ အအေးဖောကတော့ ခြေဖမိုးစတဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်အောက်ပိုင်းကနေ စဖောပြီးတော့ ဆီးဖြူပြီး ရေသောက်နည်းပါတယ်၊ နောက်တစ်နည်းကတော့ အကြောင်းခံကိုစွဲလို့ ဖောရောင်တဲ့နေရာကိုကြည့်ပြီး နှလုံးဖောနဲ့ ကျောက်ကပ်ဖောဆိုပြီး ခွဲခြားထားကြပါ သေးတယ်။ နှလုံးဖောကအများသောအားဖြင့် နှလုံးအားနည်းတာကို အကြောင်းပြုလို့ ခန္ဓာကိုယ်ဆီကို သွေး များပို့ဆောင်တာ ပြန်လည်စုပ်ယူမှုပြုလုပ်တဲ့အခါ ကောင်းကောင်းမလုပ်ဆောင်နိုင်လို့ ခြေဖမိုး၊ ခြေသလုံးစတဲ့ အောက်ပိုင်းတွေမှာ သွေးဓါတ်နဲ့ ရေဓါတ်တွေ စုဝေးပြီးတော့ ဖောရောင်လာ တတ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ဖောကတော့ ကျောက်ကပ်ချို့ယွင်းလို့ မကြေကျက်တဲ့ ရသေ့ရည်နဲ့ သွေးမှာပါတဲ့ အရည်ဓါတ်တွေ ကုန်စင်အောင် ကောင်းကောင်းမခွဲခြား မစစ်ထုတ်နိုင်လို့ ဆီးသွား ရတာ နည်းပြီး ရေဓါတ်တွေ သွေးလှည့်ပတ်ရာမှာ ရောနှောပါဝင်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ထိရောက် သွားပြီး မျက်နှာထိ ဖောရောင်လာပါ တယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဖောရောင်တဲ့ ပုံစံတွေကော တူနိုင်ပါသလား ဆရာမ။ ကုသတာရောဘယ်လိုကွာခြားမှု ရှိပါသလဲရှင်။

ဖြေ- ဖောရောင်တဲ့ပုံစံတွေက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မတူနိုင်ပါဘူး၊ အချို့လူတွေမှာ ခြေဖမိုးတစ်
ပိုက်ကစဖောပြီးတော့ အချို့က လက်ဖမိုးကနေစဖောတတ်ပါတယ်၊ ရောဂါရင့်လာတဲ့အခါ ခြေ လက်
မျက်နှာတွေပါမက ဝမ်းဗိုက်ပါ ဖောရောင်လာပါတယ်၊ အချို့ အမျိုးသား အမျိုးသမီးတွေမှာ ယောက်ျား
အင်္ဂါ၊ မိန်းမအင်္ဂါတွေပါ ဖောရောင်လာကြပါတယ်၊ ဒီလိုကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေအထိ ဖောရောင်လာရင်
အလွန်ကုသရ ခက်ပါတယ်။ ရှေးဆေးကျမ်းတွေမှာ ပိန်းပြဲကိုယ်ရောင်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်၊ ဒီကတဆင့်
ရောဂါပိုရင့်လာရင်တော့ ခြေသလုံးနေရာတွေမှာ အပေါ်ကနေ အောက်ကိုတွဲလျားကျပြီး ဖောရောင်
လာရင် သွပ်ဖောဆိုပြီး သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ ဒီအဆင့်ထိရောက်လာရင်တော့ ပျောက်ခဲ့လှပြီး
ကုသရတာလည်း ပိုခက်ခဲ့ပါတယ်။

မေး- အဖောရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း သောတရှင်တွေနားလည်အောင် ပြောပြပေးပါရှင်။

ဖြေ- အဖောရောဂါခံစားနေရတဲ့သူတွေမှာ ဆီးသွားနည်းမယ်၊ အလွန်ဝမ်းချုပ်မယ်၊ ဝမ်းကိုက်သလိုဝမ်းတ
စစ်စစ်ဖြစ်နေမယ်၊ ရင်ပြည့်မယ်၊ မောဟိုက်မယ်၊ အစားပျက်မယ်၊ အချို့မှာ အညှီအဟောက်တွေကို
စားချင်လာမယ်၊ ချွေးထွက်ရမယ့် ရာသီမှာ ချွေးမထွက်ဘူး၊ အချို့လူတွေမှာ ချွေးစေးတွေပဲ ထွက်မယ်၊
ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးစက်စက်ဖြစ်နေမယ်၊ စပြီးဖောတဲ့အချိန်မှာ အသားအရေကိုနှိပ်ကြည့်ရင် ရုတ်တ
ရက်ဖောင်းကြွမလာဘဲ ခွက်နေမယ်၊ သွေးအကြောင်းခံလို့ဖောရင် သွေးအရောင်သမ်းပြီး နီနေမယ်၊ ဆီး
အကြောင်းခံလို့ဖောရင် အသားအရေညစ်ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

မေး- အဖောရောဂါမှာ ကုသရလွယ်တဲ့ လက္ခဏာနဲ့ ကုသရခက်တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း သိချင်ပါ
တယ်ရှင်။

ဖြေ- ဖြစ်ကာစအဖောဖြစ်ပြီးတော့ အဖျား၊ပန်းနာ၊ ဝမ်းပျက်တဲ့လက္ခဏာတွေကို မတွေ့ရဘူး၊ အသားအ
ရေခန်းခြောက်မှုမရှိဘူး၊ အာဟာရအားနည်းလို့ ဖောရောင်တာတွေဆိုရင် ကုသရလွယ်ပါတယ်၊ ပိန်လို့နေ
မယ်၊ အားနည်းမယ်၊ အန်တဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ ယှဉ်ပြီးဖြစ်တဲ့ အဖော၊ အကြောအရေထင်တာကိုမြင်ရလို့
ရှိရင် ကုသရခက်ခဲ့တတ်ပါတယ်။

မေး- အဖောရောဂါခံစားနေရရင် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုမျိုးပေးသင့်ပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- အဖောရောဂါဟာ နှလုံးနဲ့ ကျောက်ကပ်တွေချို့ယွင်းလို့ဖြစ်တဲ့အတွက် နှလုံးပုံမှန်ဖြစ်ပြီး သွေးလှည့်
ပတ်မှုအားကောင်းအောင် နှလုံးနဲ့ ဆိုင်တဲ့ဆေးတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအချို့ရောက်နေတဲ့ ရေခါတ်
တွေကို စစ်ထုတ်ပြီး ဆီးဖြစ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ကျောက်ကပ်အားကောင်းဆေးနဲ့ ဆီးဆေးတွေ၊
ဝမ်းချုပ် လွန်းတဲ့သူတွေဆိုရင် ဝမ်းပျော့ပျော့သွားတတ်တဲ့ဆေးနဲ့ အစာတွေ၊ အခိုးနဲ့ ချွေးထွက်အောင်
လိမ်းတဲ့ လိမ်းဆေးတွေပေးသင့်ပါတယ်၊ ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးအမှတ်တွေနဲ့ပြောရရင် နံနက်ပိုင်းမှာ တိုင်း
ရင်းဆေးအမှတ်(၂၁)ဆီးဆေးဖြူလက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းကို သံပရာရည်၊ အုန်းစိမ်းရည်၊ ဆန်ဆေးရည်
တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ သောက်သင့်ပါတယ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ဆေးအမှတ်(၂၃)ဆေးပုလဲကလာပ်ကို လက်ဖက်ရည်
ဖွန်းတစ်ဖွန်း ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့ သောက်နိုင်ပါတယ်၊ ညနေပိုင်းမှာ ဆေးအမှတ်(၂၇)ပြည်လုံးချမ်းသာ
ဆေး လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ရေနွေးနဲ့ သောက်ရပါမယ်၊ ညအိပ်ရာဝင်မှာတော့ ဆေးအမှတ်(၁၀)
ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်၊ အစာစားပြီး အ

စာကြေစေရန် ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ရေခွေးနဲ့ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ ဆေးအမှတ်(၂၉)သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီးနဲ့ ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးနှစ်မျိုးကိုရောပြီး တစ်နေ့(၃)ကြိမ်လောက် တစ်ကိုယ်လုံးပါးပါးလိမ်းရပါမယ်။

မေး- အဖောရောဂါခံစားနေရသူတွေအတွက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေကိုလည်းပြောကြားပေးပါရှင်။

ဖြေ- စားသင့်တဲ့အရွက်တွေကတော့ မြင်းခွာရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ပရနွတ်ရွက်၊ ကနဖောရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ငရဲပတူရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ဖြစ်ပါတယ်။ အသီးထဲမှာ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ် သီး၊ နာနတ်သီး၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ဖရဲသီး၊ ကျွဲကောသီးတွေ စားသင့်ပါတယ်။ ပဲအနေနဲ့ ပဲနောက်၊ ပဲရာဇာ၊ ပဲစင်းငုံတွေကျွေးသင့်ပါတယ်။ အပြုအမူတွေအနေနဲ့ မုရားကြီးရွက်၊ မုရိုးရွက် ပြုတ်ရည်နဲ့ ချွေး အောင်းပြီးတော့ နေရောင်အောက်မှာ လှန်းထားတဲ့ ရေကိုချိုးပေးသင့်ပါတယ်။

-ဆန်သစ်နဲ့ချက်ထားတဲ့ထမင်း၊ အသားခြောက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အခြောက်၊ အသင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ အစားအစာ၊ အပူအစပ်တွေ၊ ကြေကျက်ခဲတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဆီကြော်မှုန့်တွေ၊ အငန်ခါတ် အဆီခါတ် များတဲ့ အစားအစာတွေ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အပြုအမူကတော့ နေ့အချိန်အိပ်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းတာတို့ကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်သင့်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေကိုဘာများမှာကြားချင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ- သောတရှင်တွေကို မှာကြားချင်တာကတော့ အဖောရောဂါခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေ ကို သားငါးကြော်တဲ့အနံ့ ၊ ငရုတ်သီးကြော်နံ့၊ ကြက်သွန်ကြော်နံ့၊ သစ်ရွက်စိမ်းညှော်နံ့၊ ကတ္တရာ စေးညှော်နံ့၊ မြောင်းပုပ်နံ့ အသားငါးပုပ်တဲ့အနံ့စတဲ့ အညှော်နံ့၊ အပုပ်နံ့တွေရှူရင် ရောဂါပိုတိုးတဲ့အတွက် တတ်နိုင်သ မျှရှောင်သင့်ပြီးတော့ နံနက်ခင်းမှာ လေကောင်းလေသန့်ရှူခိုက်ရင်း ပုံမှန်လမ်းလျှောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်တယ်လို့ ပြောကြားချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုလိုပြောကြားပေးသွားတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။