

သွေးတိုးရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

သောတရှင်များရှင်-

ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးအစီအစဉ်မှာဆွေးနွေးတင်ပြမဲ့အကြောင်းအရာကတော့ သွေးတိုးရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းပဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်-----

ဒီအစီစဉ်ကိုဆွေးနွေးပေးမဲ့ သူကတော့တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲမှလက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)ဆရာမဒေါ်နေနေနိုင်ရည်ဖြစ်ပါတယ်ရှင် -----

မေး-----ဆရာမရှင်-----အဖြစ်များနေတဲ့သွေးတိုးရောဂါကိုပြည်သူလူထုအနေနဲ့.

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရသိချင်နေကြပါတယ်ဒါ့ကြောင့်ဆရာမအနေနဲ့တိုင်းရင်းဆေးနဲ့သွေးတိုးကိုဘယ်လိုသတ်မှတ်တယ်ကုသုံးနဲ့ဆေးဝါးတွေအကြောင်းကာကွယ်ရမယ့်အချက်တွေစားသောက်ရမယ့်ဓါတ်စာဆေးဝါးတွေကိုပါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေး ဆွေးနွေးတင်ပြပေးပါအုံးရှင်-----

ဖြေ---ဟုတ်ကဲ့.ပါသွေးတိုးရောဂါအကြောင်းမပြောခင်လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ဓါတ်တွေရဲ့သဘောသဘာဝ

ကိုပြောပြပါမယ် လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပထဝီအာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော အာကသဆိုတဲ့ဓါတ်ကြီး(၅)

ပါရှိပါတယ်။ ဒီဓါတ်ကြီး (၅)ပါးညီညွတ်မျှတစွာရှိနေတဲ့အခါ ကျန်းမာချမ်းသာစွာရှိပါတယ်ဘယ်ရောဂါမှမဝင်ရောက်မကပ်ညှိနိုင်ပါဘူးရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတွေဟာကံစိတ်ဥတုအာဟာရ

အကြောင်းတရား (၄)ပါးညီညွတ်နေပြီး အကြောင်းတစ်ပါးပါးလွန် ယုတ်သွားရင် ဓါတ်လေးပါးလည်းလွန်ယုတ်လွဲမှားပြီးဖောက်ပြန်တဲ့အတွက် ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာပါတယ် ဒါ့ကြောင့်အေးမှူပူမှူသွေးကိုရှူရောဂါသတိပြုဆောင်ပုဒ်အတိုင်း သွေးသာလျှင်သက်သေဖြစ်ပါတယ်

မေး-----ဟုတ်ကဲ့.ပါဆရာမ ဆက်ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်---

ဖြေ-----သွေးတိုးရောဂါမှာ သွေးတက်တိုး၊ သွေးမြင့်သွေးတိုး၊ သွေးပိုတိုး၊သွေးလျော့တိုး၊သွေးပွားတိုးဆို

ပြီး(၅)မျိုးရှိပါတယ် သွေးတက်တိုးကိုရှင်းပြရရင် အပူအကြောင်းခံသွေးတိုးဖြစ်ပါတယ် တေဇောဓါတ်အပူ

အားကောင်းလာတိုင်း မိသားစုဖြစ်တဲ့ဝါယောဓိတ်ကအားကောင်းလေဖြစ်ပါတယ် အပူနဲ့လေနှစ်ပါးအား ပြိုင်တိုးတဲ့သွေးတိုးဖြစ်ပါတယ် အဓိကအားဖြင့် ချဉ်ငန် စပ်တွေအစားများခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းတွေကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါတယ်ကုသုံးအနေနဲ့ကတော့အဓိကဓိတ်စာအနေနဲ့မန်ကျည်း မှည့်ဖျော်ရည် သံပရာဖျော်ရည်သောက်ခြင်း အရေသောက်ဟင်းချိုရည် ထမင်းကိုဟင်းသီးဟင်းရွက် အချိုချက်နဲ့နယ်စားခြင်း သဘောသီးမှည့်စားခြင်းပြုလုပ်ရပါမယ် တိုင်းရင်းဆေးအနေနဲ့ကတော့ အမှတ် (၁၇)သွေးဆေးနီကြီးကိုဆေးတစ်ဆသကြား(၄)ဆရောစပ်ပြီးရေနွေးနဲ့ဖျော်တိုက်ပါ။ဇက်ကြောတက်ခေါင်း မူးဖြစ်တိုင်းသောက်ပါနံနက်နေ့လည်နဲ့ညနေ(၄)နာရီမှာသောက်ပါလေနဲ့အပူတွေဟာဦးနှောက်အာရုံကြော ထဲဝင်ရောက်နေလို့ဖြစ်ပါတယ် အမှတ်(၁၁)မှတ်ကဲဆေးကိုတော့ နံက်စောစောနဲ့ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွေ မှာသောက်ပါ (၅)လုံးခန့်သောက်ပါ ခြေဖျားများစိမ့်အေးရာမှ နွေးလာမည် ဦးခေါင်းထဲရှင်းသွားပါလိမ့် မယ်သွေးတက်တိုးရောဂါကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ် ။

မေး-----နောက်ထပ် သွေးတိုးအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့**သွေးမြင့်တိုးကိုလည်း** ဆက်ရှင်းပြပေးပါအုံးဆရာမ

ဖြေ-----ဟုတ်ကဲ့ပါ **သွေးမြင့်တိုး**ကတော့အာပေါဓိတ်နဲ့ဝါယောဓိတ် လေသလိပ်ဒွေးဝန်း(၂)ပါး ပြိုင်ဆိုင်ရာကနေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သွေးတိုးဖြစ်ပါတယ် လေကထန်သလိပ်ကဖိဆိုတော့ သွေးလျှပ်သွားပုံ ကမြင့်မြင့်မောက်မောက်လုံးလုံးတွေရပါတယ် အေးတက်ပိတ်အချို့အဆိမ့်အစားများခြင်းကြောင့် ခေါင်း မူးပုံကလေးလေးကြီးနဲ့ မူးပါတယ် ကိုယ်တခြမ်းသေသည့်အထိဖြစ်တတ်ပါတယ် သွေးပေါင်ချိန်(၁၈၀) ကျော်အထိတက်တတ်ပါတယ်လေဖြစ်တတ်ပြီးသတိထားရပါမယ်အာရုံကြောအားနည်းသူ၊အကြောအား နည်းသူများသတိထားရပါမယ် ကုသုံးအနေနဲ့ကတော့ ဂျင်း နနွင်းကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ကိုတိုက်ပေးရပါမယ် ပိုးစာရွက်ပြုတ်ရည်တို့ ဒန်းသလွန်ရွက် ဟင်းခါးဟင်းချိုသောက်ရပါမယ်ဆေးအနေနဲ့အမှတ်(၁၇)ကိုပဲ ဇာသီးဆံနဲ့ဆတူရောစပ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာ နေ့ခင်းညနေတွေမှာတိုက်ပေးရပါမယ် ဒါ့အပြင် အမှတ်(၂၃)ဆေးပုလဲကလပ်ဆေးကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာပဲ ရေနွေးနဲ့သောက်ပါညဉ့် အိပ်ရာဝင်နဲ့နံက် စောစော သောက်ပါ မူးလျှင်ရှောက်ရွက်ရပါ ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ရှောက်ရည် ဟင်းစားဇွန်း(၂)ဇွန်း ရေနွေးဖြူဟင်းစားဇွန်း(၃)ဇွန်းရောစပ်ပြီးသောက်ပေးနိုင်ပါတယ် ညနေ(၄)နာရီနဲ့

ည(၈)နာရီပုံမှန်သောက်ပါ။ကျန်းမာပါမယ်။

မေး-----နောက်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ သွေးပိုတိုးရောဂါကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ-----

ဖြေ---- - သွေးထဲကိုမစင်ကြယ်တဲ့ သွေးကရောနှောနေရင် သွေးကပိုနေမယ်ဒါကို သွေးပိုတိုးလို့ခေါ်ပါတယ် ဆိုးတဲ့ သွေးတိုးတစ်မျိုးပါပဲ သွေးကိုစမ်းကြည့်တဲ့အခါ သွေးလုံးကြီးကြီးဖြေးဖြေးနှေးနှေးတိုးပါမယ်၊ အဆီအဆိမ့်အစားအစားကိုအစားများခြင်း၊ အထိုင်များခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရပါတယ်။ ဝေဒနာကတော့ ရှိဝေဝေနဲ့လေးလှထိုင်းမျိုင်းပြီးအကြောများအားနည်းလာပါတယ်၊ သွေးပေါင်ချိန်(၁၇၀)မှာလေသင်တုန်းဖြတ်တတ်ပါတယ်၊ လေရပ်နှလုံးရပ်တတ်ပါတယ်။

မေး-----နောက်ထပ်လည်း သွေးလျော့တိုးအကြောင်းရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်-----

ဖြေ-----နောက်တစ်မျိုးကတော့ ရသရည်နဲ့ မစင်ကြယ်တဲ့ သွေးတွေရောနှောနေတာဖြစ်ပါတယ် ရသရည်ဆိုတာကတော့ ချေချက်လိုက်တဲ့ အခါထွက်လာတဲ့ အရည်ဖြစ်ပါတယ် ဒီရသရည်ကများရင် ကိစ္စမရှိပါဘူးကောင်းတဲ့ ရသရည်ကနည်းပြီး မစင်ကြယ်တဲ့ သွေးကများနေရင်ကောင်းတဲ့ သွေးကနည်းနေတဲ့ အတွက် ကောင်းတဲ့ သွေးလျော့နေတဲ့ သွေးလျော့တိုးဖြစ်ပါတယ် လက်ကောက်ဝတ်သွေးစမ်းကြည့်ရင် သွေးလျှပ်ရှားပုံက သွေးလုံးလျော့လျော့တိုးနေပါတယ် လက်လုပ်ချဉ်အပုပ်အစပ်အဆီအဆိမ့်ပြာရည်များများစားခြင်း အိပ်ရာထရာမထလိုခြင်း ဒီသွေးတိုးကတော့ သွေးပေါင်ချိန်(၁၆၀)မှာကိုယ်တစ်ခြမ်းသေနှလုံးသွေးကြောကျဉ်းအဆီပွားရောဂါတို့ကိုဖြစ်တတ်ပါတယ် နောက်တစ်မျိုးကတော့ သွေးပွားတိုးဆိုသောရောဂါကြီးရှိပါသေးတယ် သွေးအညစ်အကြေးတွေကထပ်ကာထပ်ကာပွားပြီးတိုးတိုးလာတဲ့အခါ ပွားလာပြီး သွေးပွားတိုးရောဂါကြီးဖြစ်လာပါတယ် လက်ကောက်ဝတ်သွေးကြောကိုစမ်းကြည့်ရင် သွေးတိုးပုံကလေးလေးနိမ့်နိမ့်မျှင်မျှင်တိုးပါတယ် အညှီအပုပ်အငန်အပုပ် ဘဲဥအပုပ်စသည်များကိုလွန်စွာစားခြင်းခေါင်းအုံးခဲမယ် ဇက်လေးသွေးမသန့် တော့ယားမယ် အပိန့်ထမယ် စိတ်မကြည်လင်ခြင်းစကားပြောမမှန်ခြင်း ထိန့်လန့် ကြောက်ရွံ့ဝမ်းနည်းလွယ်ခြင်းသတိမေ့လျော့ခြင်းသွေးချိန်(၁၆၀)အထက်အမြဲတိုးနေခြင်းလေဖြတ်သွားနိုင်တယ် ဒီလိုမလသွေးတိုးမျိုးကို သွေးပွားတိုးလို့ခေါ်ပါတယ် ကုထုံးကတော့ သွေးယားပြီးအပိန့်တွေထွက်တဲ့အခါမှာတမာရွက်အနီနဲ့ဆားနဲ့ရောထောင်းပါ ယားပြီးအပိန့်ရှိတဲ့နေရာကိုပွတ်ပေးပါ အယားပျောက်ပါမယ် အထူးသွေးသန့်ဆေးအနေနဲ့ကချီးသီးကလောသီးပါတဲ့ သွေးဆေးကိုတိုက်ပါ။ သက်ရင်းကလာပဲဆေး၊

အမှတ်(၂၈)ကိုတိုက်ပါ၊(၂၇)ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးကိုတောင်မုရိုးဆတူရောစပ်တိုက်ပါ။ထမင်းစားပြီးတိုင်း
တိုက်ရမယ့်ဆေးကတော့ငရုတ်၊ ပိတ်ချင်း၊ချင်း၊ကြိကဋ္ဌတ် (၃)ပါးအလေးချိန်တွင်ပိတ်ချင်းသီးကဲပါ။

ဆောင်းမေးခါးကဲပါ ၊ဒီဆေးကိုထမင်းစားပြီးတိုင်းတိုက်ပါ အစာမကြေလေပွဗိုက်ကယ်တိုင်းတိုက်ပါ ပါစက
တေဇာဓိတ်အားကောင်းလာပြီးလေကျပြီးသွေးတိုးကျသွားပါလိမ့်မယ်၊ လျှာလေးရင်တော့ဆေးအမှတ်
(၃၂)နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးတိုက်ပါ ။

မေး-----ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ရှောင်ရန်ဆောင်ရန်တွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင် -----

ဖြေ-----သွေးတိုးနဲ့ပတ်သက်လို့အထူးရှောင်ရမှာကတော့ ပူတဲ့ရာသီမှာသွေးတိုးသမားတွေဟာ
အပူအချဉ်အငန်အစပ်အပုပ်တွေကိုရှောင်ပြီး အေးတဲ့ရာသီမှာအအေးလွန်ကဲတဲ့အပြုအမူတွေကိုရှောင်
ရပါမယ် မပူလွန်းမအေးလွန်တဲ့အနေအထားမှာဆိုရင်တော့ကြေကျက်ခဲတဲ့အစာမကြေစာတွေကိုရှောင်
ရပါမယ်။ဆရာမအနေနဲ့ပြောချင်တာကတော့သွေးတိုးသမားတွေအနေနဲ့သွေးတိုးဟာအသံတိတ်လူသတ်
သမားဖြစ်တဲ့အတွက်ကံစိတ်ဥတုအဟာရဆိုတဲ့အပြုအမူအနေအထိုင်ရာသီဥတုအစားအသောက်တွေ
အပြင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပြီး လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟများကိုတတ်နိုင်သလောက်နည်းအောင်နေပြီး
ရောနိသောမနသီကာရသင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင်နှလုံးသွင်းပြီးလွန်ယုတ်လွဲမှားအောင်မလုပ်ကြဘူး
ဆိုရင်ကျန်းမာကြပြီးလူတိုင်းသက်တမ်းစေ့နေသွားနိုင်ကြမှာပါလို့ဆွေးနွေးတင်ပြရင်းဒီမှာပဲရပ်ပါအုံးမယ်
ရှင်။

မေး-----ခုလိုပြည့်ပြည့်စုံစုံရှင်းပြပေးသောဆရာမကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ-----ဆရာမကလည်းတိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ပတ်သက်လို့အသိပညာပေးတင်ပြခွင့်ပေးတဲ့မြန်မာ့အသံ
နဲ့သောတရှင်ပြည်သူလူထုကိုအထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်-----သောတရှင်အပေါင်းကိုယ်စိတ်
နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာတော်မူကြပါစေရှင်-----။