



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ
နှင့်
ရောဂါကြီး ၆ မျိုး



၂၀၀၇ ခုနှစ်

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ရည်မှန်းချက် (၂) ရပ်

- ၁။ လူတိုင်း သက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ရေး
- ၂။ လူတိုင်း ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းရေး

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ရည်မှန်းချက်ကို
အကောင်အထည်ဖော်ရန် နည်းနာ (၃) ရပ်

- ၁။ ကျေးလက်ဒေသအောက်ခြေအထိ ကျန်းမာရေးအသိ ပညာပေးခြင်း
- ၂။ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်း
- ၃။ ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ထိရောက်စွာကုသမှုပေးခြင်း

စကားချီး

နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲက မြန်မာလူမျိုးများ
ရင်ဆိုင်နေရသော ငှက်ဖျား၊ တီဘီ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းကိုက် စသည် ရောဂါကြီး (၆)
မျိုးနှင့် အခြားရောဂါများအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်
ထိထိမိမိကုသပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း လမ်းညွှန်မှု
ပြုခဲ့ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် အမျိုးသားဆေး
ပညာဖြစ်သည့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ အနှစ်
သာရ၊ နည်းနိဿယတို့ဖြင့် ရောဂါကြီး (၆) မျိုး ဆိုင်ရာ
ဗဟုသုတများကို လွယ်လင့်တကူသိရှိ လိုက်နာ ကာကွယ်
စောင့်ရှောက်နိုင်ရေး အထောက်အကူပြုစေခြင်းငှာ ကျမ်း
အစောင်စောင်တို့မှ လေ့လာမှီငြမ်းပြုစု၍ အများပြည်သူ
လက်ဝယ်သို့ ရောက်ရှိစေရန် ရှေးရှုလျက်-----



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် မိမိတို့ရေမြေသဘာဝ ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်များတည်ရှိနေကြရာ မြန်မာတို့၏ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်သည်လည်း ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် တည်ရှိဖြစ်ထွန်းခဲ့ပြီး ယနေ့တိုင်အောင်လည်း ဟိုးဘွားအမွေအနှစ် အမျိုးသားဆေးပညာတစ်ရပ်အနေဖြင့် အားကိုးအားထား ပြုနေကြရဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ အခြေခံမဏ္ဍိုင်ကြီး (၄) ခု ဖြစ်သည့် ဒေသနာနယ၊ ဘေသဇ္ဇနယ၊ နက္ခတ္တနယနှင့် ဝိဇ္ဇာဓရနယတို့အနက် ဒေသနာနယ ဆေးပညာတွင် “ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ” ဟူသည့် သမုဋ္ဌာန် (၄) ပါးသည် လူသားတို့၏ ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါခြင်းတို့၏ အကြောင်းတရားများဖြစ်ကြောင်း ပြဆိုထားပါသည်။

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတည်းဟူသော သမုဋ္ဌာန် (၄) ပါး ညီညွတ်မျှတမှသာလျှင် ကျန်းမာခြင်းအကျိုးရရှိပေမည်။ မကျန်းမာခြင်း (ဝါ) အနာရောဂါခြင်းသည်လည်း သမုဋ္ဌာန် (၄) ပါး ညီညွတ်မျှတမှုမရှိခြင်း၊ ဖောက်ပြန်ယိုယွင်းခြင်းကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်ရပေသည်။

“ ကံ ”

“ကံ(ကမ္မ)ဆိုသည်မှာ အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်” ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ “ကံ” ဆိုသည် ခံစားရမှု၊ ရလဒ် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်သည် မိမိ ကိုယ်တိုင်အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ မည်သို့နေထိုင်ကျင့်ကြံ နေကြသလဲဟူသည့် “အလုပ်” ပေါ်တွင်သာ လုံးလုံး လျားလျား တည်မှီနေပါသည်။



မိမိခံနိုင်စွမ်းရည်ထက် ပိုမိုလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မူးယစ် ထုံထိုင်းစေသည် ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ တို့ကို ချုပ်တည်းခြင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော ကံ အကြောင်းတရား များပင် ဖြစ်သည်။

ဘယ်သူမပြု မိမိမူ

“ စိတ် ”

အာရုံကိုသိတတ်သော သဘောကို စိတ်(စိတ္တ) ဟုခေါ်သည်။ လူသားတို့၏ရုပ်ခန္ဓာအကောင်အထည်ကြီး သည် စိတ်၏ဦးဆောင်မှုအလိုအတိုင်းဖြစ်ပျက် တည်ရှိနေ ပေသည်။

အမျက်ဒေါသကြီးခြင်း ၊ စိတ်သောက များခြင်း နှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်း တို့ကိုရှောင်ရှား၍ မေတ္တာပွားကာ သင့်တင့်စွာနှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန် စေနိုင်သည် စိတ်၏ အကြောင်းတရားပင်ဖြစ်သည်။

စိတ်ထောင်းလျှင် ကိုယ်ကြေ

“ ဥတု ”

လူတို့သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က အလို
အလျောက်ပေးအပ်ထားသော ပူခြင်း၊ အေးခြင်း ၊ ခြောက်
သွေခြင်း၊ စွတ်စိုခြင်းစသည် အခြေအနေများနှင့် လူတို့
ဖန်တီးစွမ်းဆောင်ထားသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ
များကို ဥတု ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။

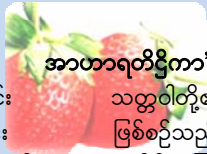
ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီအောင် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
ဝတ်စား ဆင်ယင်နေထိုင်ခြင်းတို့သည် ကျန်းမာခြင်းတည်း
ဟူသော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

ဥတုသဘော လိုက်လျောညီထွေ
နေတတ်စေ

“ အာဟာရ ”



“သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရတိဋ္ဌိကာ”
 ဆိုသည်အတိုင်း သတ္တဝါတို့၏
 အသက်ရှင်ခြင်း ဖြစ်စဉ်သည်
 အာဟာရပေါ်တွင် တည်မှီနေကြ
 ရပေသည်။



ချို-ချဉ်-ငန့်-စပ်-ခါး-ဖန့် အရသာ ခြောက်ပါး
 အနက် တစ်ခုခုလွန်ကဲသောအစာများ စားသုံးခြင်းကို
 ရှောင်ကြဉ်၍ သင့်တော်မည့် အစာအာဟာရ များကို
 ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်း တည်းဟူသော
 အကျိုးကို ခံစားရရှိနိုင်ပေမည်။

မျှတ အာဟာရ မှီဝဲကြ

ငှက်ဖျားရောဂါ

အဓိပ္ပါယ်

ငှက်ဖျားရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် **သန္တပုန** အဖျားဟုသတ်မှတ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ သန္တပုန အဖျားဟူသည် ပူတစ်ခါအေးတစ်လှည့် ပြင်းထန်စွာ ဖျားသောအဖျားကို ဆိုလိုသည်။

ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတရား

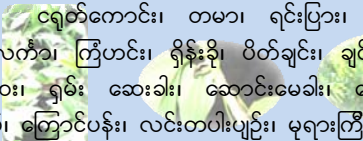
တေဇောဓိတ် (အပူ နှင့် အအေး) အားပြိုင်ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ရသည်။ စိမ်းစမ်း၊ ရေတံခွန်၊ အင်းအိုင်ထူပြောသော တောကြီး မြိုင်ကြီးတို့တွင် သွားလာ နေထိုင်ခြင်း၊ မှက်၊ ခြင်ပိုးမွှားတို့ ကိုက်ခံခြင်းကြောင့် ဓိတ်ဖောက်ပြန်ပြီး ငှက်ဖျားရောဂါ ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။



ရောဂါလက္ခဏာများ

အပူချိန် ၁၀၂-၁၀၃ ထိဖျားခြင်း၊ ချမ်းတုန်၍ အဖျားတက်ခြင်း၊ ရက်ခြားဖျားခြင်း၊ အသားရောင် ဝါဖျော့ဖျော့ရှိခြင်း၊ ရက်၊ လ၊ နှစ်ထိ အဖျားတာရှည်စွာ စွဲကပ်ပြီး သရက်ရွက် (ဗေလုံး) ကြီးလာခြင်း၊ အဖျား ပြင်းထန်ပါက ငန်းဖမ်း၍ သတိလစ်မေ့မျောတတ်ခြင်း။

အသုံးဝင်ဆေးပင်များ



ငရုတ်ကောင်း၊ တမာ၊ ရင်းပြား၊ ဆေးပုလဲ၊ ပညာလင်္ကာ၊ ကြံဟင်း၊ ရှိန်းခို၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်း၊ ကုက္ကို၊ ငဖုံးဆေး၊ ရှမ်း ဆေးခါး၊ ဆောင်းမေခါး၊ တောင်မုရိုး၊ ကလိမ်၊ ကြောင်ပန်း၊ လင်းတပါးပျဉ်း၊ မုရားကြီး၊ ပန်းခါး။

အသုံးဝင်ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးဖုံများ

မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး၊ လေးညှင်းကလပ်ဆေး၊ ဟလိဒ္ဒုစုဏ္ဏဆေး၊ ဆေးပုလဲကလပ်ဆေး၊ ဆီးရွှင်ဝမ်း နုတ်ဆေး။

ရှောင်ရန်အစားအစာများ

ပထဝီအာပေါဓါတ်လွန်သော ချိုဆိမ် အရသာများ၊ သစ်သီးများ။

ဆောင်ရန်

စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်း၍ အမြဲအေးသောနေရာများတွင် နေထိုင်မှုရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မှက်၊ ခြင်၊ ပိုးမွှားများ အကိုက်မခံရအောင်နေထိုင်ခြင်း၊ ငှက်ဖျားရောဂါရှိနေစဉ် ပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခံခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်းတို့ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။



တီဘီရောဂါ

အဓိပ္ပါယ်

တီဘီရောဂါကိုတိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် **သောသ** ရောဂါဟုသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ‘**သောသ**’ဆိုသည် မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော သရီရဓါတ်(၇)ပါးတို့ တစ်နေ့တခြားခြောက်ခန်း၍ တစ်ဖြည်းဖြည်း ကြုံလှီညှိုးနွမ်း ကုန်ခန်းလာခြင်း ကိုဆိုပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတရား

ဥဏှတေဇောနှင့်ဝါယော ဓါတ်(၂)ပါးလုံး လွန်ကဲသဖြင့် အာပေါဓါတ်ဆုတ်ယုတ်လာသည် အခြေအနေဖြစ်သည်။ ဥဏှတေဇောဓါတ် တိုးပွားစေနိုင်သည့် အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်များကို ပြုကျင့်ဖန်များသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် တေဇောဓါတ်လွန်ကဲပြီး ဝါယောဓါတ်ကိုပါ တိုးပွားစေပြီး ပထဝီဓါတ်၊ အာပေါဓါတ်များ ယုတ်လျော့ကာ ရောဂါကျရောက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း၊ ညဘက်ချွေးထွက်၍ဖျားခြင်း၊ ချောင်းအဆက်မပြတ်ဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးလျှင် သွေးစသွေးနုများပါခြင်း၊ မောကျပ်၍ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်၍ နိုးခွေမောပန်းခြင်း။

အသုံးဝင်ဆေးပင်များ

နွယ်ချို၊ ပိတ်ချင်း၊ ဖာလာ၊ သစ်ကြံပိုး၊ ပရန္တဝါ၊
နွားမြေရင်း၊ တမာ၊ ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်၊ ဇီရာ
ရွက်ထူ၊ မုရားကြီး၊ ဒန္တသုခ၊ လောက်သေ၊ ပတဲကော၊
လင်းလေ၊ တပင်တိုင်မြန်နန်း။

အသုံးဝင်ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးဖုံများ

အပူငြိမ်းဆေး၊ ဒေဝဩသဓဆေး၊ မတဲမြင့်မိုရ်
ကုန်းဆေး၊ ဟလိဒ္ဒုစုဏ္ဏငန်းဆေး၊ သေမှပုတိကဆေး၊
နွယ်ချိုကဲချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ ဆီးဒူလာဆေး၊ သွေး
ဒူလာဆေး၊ အကင်းဆယ်ပါးဆေး။

ရှောင်ရန်အစားအစာများ

ပူစပ်လွန်းသော၊ ချဉ်လွန်းသော အစားအစာ
များ၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုမရှိသော လက်လုပ်ချဉ်၊
ဆားစိမ်၊ ဆားသိပ်ထားသောအစားအစာများ၊ မျှစ်၊
ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း၊ မဆလာ၊ ဥသျှစ်၊ ကြောင်လျှာ၊
သက်ရင်းကြီး စသည့် အခိုးပြင်း၍ အပူဓါတ်ကိန်းအောင်း
သော အစားအစာများ။

ဆောင်ရန်

လေကောင်းလေသန့် ရှုရှိုက်ခြင်း၊ စိတ်
ပျော်ရွှင်မှု နှင့် ငြိမ်းအေးမှုရအောင်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ တရား
ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်
ခြင်း၊ ရာသီဥတု မပူလွန်း မအေးလွန်းဘဲ သန့်ရှင်း
သပ်ယပ်သော နေရာထိုင်ခင်းများတွင် နေထိုင်ခြင်း၊
အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများ စားသုံးခြင်း။



သွေးတိုးရောဂါ

အဓိပ္ပါယ်

သွေးတိုးရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် 'ဝါတရတ္တ' ရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ဝါတသည် 'လေ' ဖြစ်၍ ရတ္တသည် 'သွေး' ဟု အဓိပ္ပါယ်ရကာ လေ နှင့် သွေး နှစ်ပါးလွန်၍ ဖြစ်သောရောဂါဟု ဖွင့်ဆိုပါသည်။

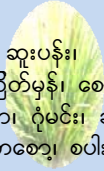
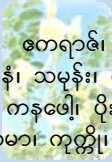
ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတရား

ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းလွန်ကဲစေသည့် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ၊ အကြောင်းတရားများနှင့် သွေးပို့ဆောင်သည့်လမ်းအား ပိတ်ဆို့မှုနှင့်ပျက်စီးမှုကြောင့် သွေးတိုးရောဂါဖြစ် ရသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်း ချွေးထွက်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊ ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အမြဲလိုလိုမူးဝေနေတတ်ခြင်း။

အသုံးဝင်ဆေးပင်များ



ဧကရာဇ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆူးပန်း၊ သံပရာ၊
တရုတ်နံနံ၊ သမုန်း၊ ရဲယို၊ ရှောက်၊ ကြိတ်မှန်၊ စောင်ချမ်း၊
ခံတက်၊ ကနဖေ၊ ပိုးစာ၊ ကင်းပုံ၊ ဇီရာ၊ ဂုံမင်း၊ ဆိတ်ဖူး၊
ချင်း၊ တမာ၊ ကုတ္တို၊ ကြံဟင်း၊ ခရမ်းကစော၊ စပါးလင်။

အသုံးဝင်ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးဖုံများ

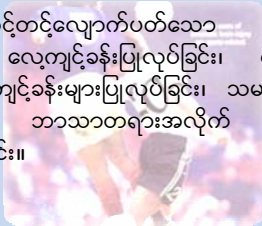
စက္ခူပါလဆေး၊ သွေးဆေးနီကြီး၊ အကင်းဆယ်
ပါးဆေး၊ မုတ်ကဲဆေး၊ သည်းခြေဆေး။

ရှောင်ရန်အစားအစာများ

အအေးစာများဖြစ်သည့် ဝက်သား၊ ကျွဲသား၊
ကြွက်သား၊ ဖားသား၊ ဘဲသား၊ ခရု၊ ငါးပတ်၊
ငါးသလောက်၊ ငါးပြေမ၊ ငါးရှဉ့်၊ ငါးအုံတုံ၊ ငါးမြင်း၊
ပုစွန်တုပ်၊ ပုစွန်၊ ပုစွန်လုံး၊ ကဏန်း၊ လိပ်၊ ငါးဖယ်၊ ငါးပိ၊
ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးပိကောင်၊ ငါးသေတ္တာ၊
တညင်းသီး၊ အုန်းသီး၊ ထန်းသီး၊ ပုံလုံသီး၊ သပွတ်သီး၊
ထောပတ်သီး၊ ဒူးရင်းသီး။

ဆောင်ရန်

သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ကိုယ်လက်
လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်စေ
သော လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ
လုပ်ငန်းများ၊ ဘာသာတရားအလိုက် ပုတီးစိပ်ခြင်းနှင့်
တရားထိုင်ခြင်း။



ဆီးချိုရောဂါ

အဓိပ္ပါယ်

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် ဆီးချိုရောဂါကို **မခုမေဟ** ဟုခေါ်ဆိုသည်။ ‘မခု’ ဆိုသည်မှာ ပျားရည်ကဲ့သို့ချိုသော ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ‘မေဟ’ ဆိုသည်မှာ ဆီး ဟူ၍လည်းကောင်း အဓိပ္ပါယ်ရရှိသည်။

ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတရား

ဝမ်းမီး ခေါ် ဇာသဂ္ဂိ နှင့် ဓါတ်မီး ခေါ် ဓာတွဂ္ဂိ နှစ်ပါးစလုံး ဖောက်ပြန်၍ဖြစ်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဆီးများခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း၊ ရေသောက်များခြင်း၊ အအိပ်များခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အသားအရေထူပွခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ ကျောကုန်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားနှင့် ခြေဖဝါးတို့၌ အနာဖြစ်တတ်ခြင်း နှင့် အနာဖြစ်လျှင်ကျက်ခဲခြင်း၊ ညှိပုပ်သောအနံ့ရှိခြင်း၊ ထိခိုက်ရှနာများကျက်ခဲ၍ အနာပိုမိုကြီးလာတတ်ခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မျောတတ်ခြင်း။

အသုံးဝင်ဆေးပင်များ

နန္ဒင်းနွယ်၊ ထင်းရှူးကြီး၊ ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊
သစ်ဆိမ့်၊ ပန်းနု၊ ပန်းရင်း၊ အကျော်၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊
စမုန်ဖြူ၊ ကတ်ဖို၊ တောက်ရပ်၊ ဗေဒါ၊ ကန့်ချုပ်နီ၊
လက်ထုတ်စေ့၊ ဒန့်သလွန်၊ သိကြားမကိုဋ်၊ ကြက်
ဟင်းခါး၊ ပုတီးဖြူ၊ ကြက်လည်ဆံ။

အသုံးဝင်ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးဖုံများ

ဆေးပုလဲကလပ်ဆေး၊ ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး၊
သွေးဆေးနီကြီး၊ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး၊ မုတ်ကဲဆေး။

ရှောင်ရန်အစားအစာများ

အေးချိုဆိမ့်အရသာရှိသောအစားအစာများ၊ ဖျော်ရည်
အအေးနှင့် ချိုသောအသီးများ၊ ထန်းလျက်၊ သကြား
တို့နှင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ၊ ရောဂါပြင်းထန်ပါက ကစီခါတ်
များသော အစားအစာ။

ဆောင်ရန်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို သင့်တင့်သော
အတိုင်းအတာအထိ ရောဂါအဆင့်အလိုက် ပြုလုပ်ရန်၊
သင့်တင့်မျှတစွာ စားသုံးရန်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ

အဓိပ္ပါယ်

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် **အတိသာရ** ရောဂါဟု ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ‘**အတိ**’ ဆိုသည်မှာ “အလွန်အမင်း” ဟုသဘောရပြီး ‘**သာရ**’ ဆိုသည်မှာ “သက်လျှောခြင်း” ဟုသဘောရပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတရား

ပါစကတေဇော၏ အစာကြေကျက် စေနိုင်သော စွမ်းရည်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ‘ရသရည်’ သည် ပျက်သော အာပေါဓါတ်အရည်များဖြစ်ကာ ကျင်ကြီးမလနှင့် အတူရောလျက် လွန်စွာသက်ဆင်းခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်သက်ဆင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အပူဝမ်းသက်လက္ခဏာများ

ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှပူသောခံစားမှုရှိကာ ဝမ်းရည်များအကြိမ်ကြိမ်သက်ဆင်းခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းတတ်ခြင်း၊ မောဟိုက်၍အိပ်မရခြင်း၊ ဆီးပူ၍ အရောင်ဝါကာရင့်လာခြင်း၊ ရေအလွန်ငတ်၍ ရေအေးကို မကြာခဏသောက်လိုခြင်း၊ ပူသောအချိန် (မွန်းတည့်)တွင် ရောဂါတိုးခြင်း၊

- အအေးဝမ်းသက်လက္ခဏာများ

ဝမ်းနှင့်ဆီးအကြိမ်ကြိမ် သက်ဆင်းခြင်း၊ ကိုယ်
သားကိုယ်ရေ ပူနွေးခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်း၍ အိပ်ချင်
စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ မအီမသာခံစားရခြင်း၊ ကြောက်လန့်
စိတ်များနေခြင်း၊အေးသောအချိန် (ည)တွင်ရောဂါတိုးခြင်း။

အသုံးဝင်ဆေးပင်များ

ဆူးဖြူ၊ ကြောင်လျှာ၊ လက်ထုတ်ကြီး၊ ပန်းလဲ၊
သလဲ၊ ဥသျှစ်၊ တောက်ရပ်၊ တမာ၊ ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊
သစ်ဆိမ့်၊ စမုန်မျိုးငါးပါး၊ လင်းလေ၊ လက်ပံစေး၊
ဇာတိပွိုလ်သီး၊ ရှားစေး၊ ပဉ္စကာနီသီး၊ ရှိန်းခို။

အသုံးဝင်ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးဖုံများ

သွေးဆေးနီကြီး၊ အပူငြိမ်းသွေးဆေး၊ ဇာတိလ
ဝင်္ဂီဆေး၊မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး၊အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး၊

ရှောင်ရန်အစားအစာများ

ကြေကျက်ခဲသောအစာများ၊ ကောက်ညှင်း၊
ပဲမြစ်၊ ဒံပေါက်၊ ထောပတ်ထမင်း၊ ဝမ်းနူးစာများဖြစ်သည့်
အမှည့်လွန်ပိန္နဲသီး၊ သရက်သီး စသည်များ၊ မုန့်တီ၊
မုန့်ဟင်းခါးနှင့် လက်လုပ်ချဉ်များ။

ဆောင်ရန်

ကြေကျက်လွယ်သော ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ် စသည်များကိုစားစေခြင်း၊ အပူ ဝမ်းသက်လျှင် ရေအေးချိုး၍ ငြိမ်သက်စွာအနားယူစေခြင်း၊ အအေးဝမ်းသက်လျှင် ရေနွေးချိုး၍ငြိမ်သက်စွာအနားယူစေခြင်း၊ ရေကျက်အေး၊ ရေနွေးတို့ကိုသာသောက်သုံးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရည် ဓါတ်လျော့ပါး၍ အားကုန်မောပန်းလျှင် အုန်းစိမ်းရည် တွင် သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်သုံး စေခြင်း။



ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

အဓိပ္ပါယ်

ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် ဘေသဇ္ဇနယအလိုအရ ‘ဂဟဏီ’ ရောဂါဟု ဖွင့်ဆိုပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတရား

ဝမ်းမီးပျက်စီးမှုကြောင့် နာကျင်ခြင်းနှင့်ယှဉ်၍ ဝမ်းအကြိမ်ကြိမ်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

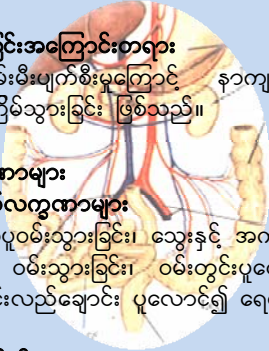
ရောဂါလက္ခဏာများ

အပူဝမ်းကိုက်လက္ခဏာများ

အပူဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးနှင့် အကျိအခွဲ အနည်းငယ်ပါသော ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းပူလောင်မှု ခံစားရခြင်း၊ ခံတွင်းလည်ချောင်း ပူလောင်၍ ရေငတ်ခြင်း။

အအေးဝမ်းကိုက်လက္ခဏာများ

ဝမ်းသွားလျှင် ရစ်၍ရစ်၍ နာခြင်း၊ ဝမ်းသွားလိုစိတ်ရှိ၍ ဝမ်းသွားသည်အခါ ပမာဏ အနည်းငယ်သာ သွားခြင်း၊ အဖြူရောင်ပျစ်ခွဲခွဲ အကျိအခွဲ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်း၏အနံ့ အလွန်ပုပ်ညှိတတ်ခြင်း။



အသုံးဝင်ဆေးပင်များ

ကျွဲကျောင်းမင်စေး၊ ရာတန်စေ့၊ ဆူးဖြူ၊
ကြောင်လျှာ၊ လက်ထုတ်ကြီး၊ ပန်းလဲ၊ သလဲ၊ ဥသျှစ်၊
တောက်ရပ်၊ တမာ၊ ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်၊ စမုန်မျိုး
ငါးပါး၊ လင်းလေ၊ လက်ပံစေး၊ ဇာတိပွိုလ်သီး၊ ရှားစေး၊
ပဉ္စကာနီသီး၊ ကန့်ချုပ်နီ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊
နွားမြေရင်း။

အသုံးဝင်ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးဖုံများ

မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး၊ ဆေးပုလဲကလပ်ဆေး၊
ကန့်ချုပ်ပဒေသာဆေး၊ ဇာတိလဝင်ဆေး၊ ဒေဝဩသဓ
ဆေး၊ သီရိစန္ဒနဆေး၊ သွေးဒူလာဆေး၊ အပူငြိမ်းဆေး။

ရှောင်ရန်အစားအစာများ

ကြေကျက်ခဲသော အစားအစာများဖြစ်သည့် ကောက်
ညှင်း၊ ဆီကြော်မုန့်၊ လက်သုပ်၊ လက်လုပ်ချဉ်၊
ဝမ်းတွင်းသားနှင့် ဝက်သား၊ ငါးပိရည်၊ ငါးပိကောင်နှင့်အပူ
အစပ်များ။

ဆောင်ရန်

ကြေကျက်လွယ်သောအစားအစာများ၊ သံပရာ
ရည်တစ်ဇွန်း နှင့်နှမ်းဆီ တစ်ဇွန်း ရောစပ်၍ တစ်နေ့ ၂
ကြိမ်သောက်သုံးခြင်း၊ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးအား ဓါတ်စာ
အဖြစ်စားခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းကာစတွင်
စတုမရူ မှီဝဲခြင်း။



ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ
ဟူသည့် သမုဋ္ဌာန် (၄) ပါးကို
ညီညွတ်မျှတစွာ ထိန်းသိမ်း နေထိုင်
ပြုမူ လုပ်ကိုင် စားသောက်နိုင်မှ
သာလျှင် အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ
တည်းဟူသော ကျန်းမာခြင်းသုခကို
ရရှိခံစားနိုင်မည်သာ။



