အဆစ်ရောင်၊အဆစ်ကိုက်ရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာ

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်
လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး → ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးအစီအစဉ်မှာ ဆွေးနွေးတင်ပြမဲ့သူကတော့ - တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)ဆရာမ ဒေါ်နေနေနိုင်ရည် ဖြစ်ပါတယ်ရှင် --

မေး → ဆရာမ -မင်္ဂလာပါရှင့်

ဖြေ → မင်္ဂလာပါ

မေး → ဆရာမ -ဒီတစ်ပတ်မှာ တင်ပြဆွေးနွေးမဲ့ အကြောင်းအရာကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်---

ဖြေ → ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမဆွေးနွေးမဲ့အကြောင်းအရာကတော့အဆစ်ရောင်၊အဆစ်ကိုက်ရောဂါနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အကြောင်းသိကောင်းစရာဖြစ်ပါတယ်

မေး → ဟုတ်ကဲ့ပါ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်

ဖြေ → အဆစ်ရောင်ရောဂါလို့လူသိများတဲ့ ရောဂါရဲ့ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းကတော့တိုင်းရင်းဆေးပညာ အရပြောရရင်တော့ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းတရား(၄)ပါးမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ မျှတအောင် မနေထိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ် ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့အဆစ်အဆက်မှန်သမျှရောင်ကိုင်းနာကျင်ကိုက်ခဲပါတယ် ဒါကြောင့်အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါလို့ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။

စောစောကဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း ရောဂါဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းတွေကတော့ -------

၁။ရောစပ်မစားသင့်တဲ့အစာတွေကိုရောစပ်စားမိခြင်း။(ဥပမာ---နွားနို့နဲ့မှို၊ နွားနို့နဲ့ငါး၊ စိမ်းစားဥနဲ့သကြား)

၂။ရှေ့အစာမကြေပဲနဲ့နောက်ထပ်ဆင့်ကဲအစာစားခြင်း။

၃။ ကြေကျက်ခဲတဲ့အစာမကြေစာများစားခြင်း (ဥပမာ----အုန်းထမင်း၊ဒံပေါက်၊ ကောက်ညှင်းမြေတွင်းအောင်း ဥမျိုးစုံ။)

၄။ နေပူ၊ မီးပူခံပြီး ရုတ်တရက် ပန်ကာလေ ၊ လေအေးစက် အအေးခံခြင်း၊ရေချိုးခြင်း။

၅။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အလုပ်လုပ်ခြင်း။

၆။ စိတ်သောကဗျာပါဒများပြီး နှလုံးအနားပေးချိန်နည်းခြင်း။

၇။မေထုန်မှုလွန်ကဲခြင်း။

စတဲ့အစားအသောက် အနေအထိုင် မဆင်ခြင်မှုတွေကြောင့် စားသမျှအစာအာဟာရတွေမကြေကျက်ပဲ လေရဲ့ ပို့ဆောင်မှုဟာ ဝမ်းမီးကတစ်ဆင့် ဓမနီခေါ်တဲ့ သွေးလွှတ်ကြောကတဆင့် သွေးကြောမျှင်လေးတွေကိုပျံ့နှံ့ပြီး မကြေကျက်တဲ့ရသရည်အပြစ်ပြုတဲ့အတွက် အဆစ်အဆက်တွေပိတ်ဆို့ ရောင်ကိုင်း နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ အဆစ်ရောင်ကိုက် ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး ⟶ ဆရာမရှင် အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါအမျိုးအစားတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်-------

ဖြေ ⟶ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါဟာ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအရ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ဒေါသများ ဦးစီးပြီးတော့အပြစ်ပြုတဲ့အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၊ ဒွေးဝန်းဒေါသနှစ်ပါးအပြစ်ပြုတဲ့အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၊ ဒေါသသုံးပါးအပြစ်ပြုပြီးဖြစ်တဲ့အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါဆိုးပြီး(၅)မျိုးရှိပါတယ် ဒေသနာအရအလိုကတော့ ဥဏှုတေဇောဓာတ် အကြောင်းခံပြီး ပထဝီအာပေါဓာတ်(၂)ပါးလွန်ပြီး တေဇောဝါယောဓာတ်(၂)ပါးငုတ်ကာ အာကာသဓာတ်ပိတ်ဆို့ပြီး ဗဟိဒ္ဓအာပေါအဗန္ဓနလွန်ကဲတဲ့ကက္ခဠနာအပူနာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ⟶ ဆရာမရှင် အဆစ်ရောင်ရောဂါရခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပုံနဲ့ရောဂါလက္ခဏာများကိုလည်းပြောပြ ပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ------အဆစ်ရောင်ရောဂါရခြင်း၊ရောဂါဖြစ်ပုံနဲ့လက္ခဏာများကတော့အမျိုးသမီးတွေဆိုရင်တော့သားဖွား ပြီးစ တစ်လမှတစ်နှစ်အတွင်း အနေအထိုင် အစားအသောက် မဆင်ခြင်ခြင်း၊ သွေးသားမစင်ကြယ်ခြင်း၊ မကျေကျက်ခြင်း၊ အချိန်အခါရာသီဥတုနဲ့မညီတဲ့ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းကြောင့်အဆစ်ရောင်ကိုက် ရောဂါဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မီးယပ်သွေးစလို့ခေါ်တဲ့အပျိုဖေါ်ဝင်စ အရွယ်တွေမှာ ထိမ်၊ ချုပ်၊ ငုပ်ခြင်း၊ လကျော် သွေးပေါ်ခြင်း၊ သွေးအဆင်းနည်းခြင်းစတဲ့ မမှန်ကန်မှုတွေကြောင့် အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန်ဖြစ်တဲ့ အသက်(၄၀)မှ အသက်(၅၅)နှစ်အတွင်း စနစ်တကျ သွေးဆုံးခြင်း မရှိပဲ သွေးဆုံးမှုမမှန်ကန်ခြင်းကြောင့် သွေးဆုံးကိုင်ခြင်းမှစပြီး အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါဖြစ်တတ်ပါတယ်။အမျိုးသား များမှာတော့ အဆီအအိမ့်စားသုံးမှုလွန်ကဲခြင်း ၊ပန်ကာလေလေအေးစက်နဲ့အနေများခြင်း၊ဇိမ်ခံခြင်း၊သွေးသား မသန့်ရှင်းခြင်းစတဲ့ အချက်တွေကြောင့်လည်း အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက္ခဏာများကတော့ အပူရဲ့လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ -------

ခြေဖျားလက်ဖျားအေးခြင်း၊ နဖူးပူခြင်း၊ ဆီးနီဆီးဝါဆီးနည်းခြင်း၊ အာရုံငါးပါးခံစားလိုခြင်း၊ ရူပါရုံအဆင်းနီခြင်း ဝါခြင်း၊ အသံသြဇာမြည်ဟိန်းကြမ်းတမ်းခြင်း၊ အပူနံ့ ညှော်နံ့တူးခြစ်နံ့ မွှန်းနံ့၊ ပြင်းထန်သောကိုယ်နံ့ရှိခြင်း၊

လျှာပေါ်တွင်စပ်ရှားရှားအရသာနဲ့ ခါးသက်သောအရသာပေါ်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ချွေးထွက်ခြင်း၊အိပ်မပျော်ခြင်း စကားများများပြောခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း။ စိတ်မရွှင်လန်းခြင်း၊ ရုပ်ညှိုးခြောက်ခြင်းစတဲ့လက္ခဏာတွေအပြင် အဓိကကတော့အဆစ်အဆက်တွေရောင်ပြီးကိုက်ခဲတတ်ပါတယ်။

မေး ——→ ဆရာမရှင်အဆစ်ရောင်အဆစ်ကိုက်ရောဂါရဲ့ကုထုံးဆေးချက်များကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်

ဖြေ ——→ ဆေးကုသရာမှာအနာသိမှုကုထုံးသိမှုဆေးသိမှုဆိုတဲ့အချက်သုံးချက်ပြည့်စုံမှရောဂါ သက်သာမှာဖြစ်ပါတယ်။ စောစောကပြောခဲ့သလိုပါပဲအနာကအပူနာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန် ခြင်း၊အသက်ရှူမြန်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်မယ်ပထဝီဓာတ်လွန်တဲ့အတွက်တစ်ကိုယ်လုံးတောင့်တင်းမယ်၊အကွေးအဆန့် အထိုင်အထလေးမယ်၊ အအိပ်အနေများခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အာပေါလွန်ကဲတဲ့အတွက်ကိုယ်သားကိုယ် ရေပူမယ် ခေါင်းကိုက်မယ် ကိုယ်လက်လေးလံထိုင်းမှိုင်းမယ်ကိုက်ခဲမယ် အဓိကလက္ခဏာတွေပေါ့----

သောက်ဆေးအနေနဲ့တော့တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၅)သည်းခြေဆေးနဲ့(၁၆)အပူငြိမ်းသွေးဆေးကို ဆတူရောစပ်ပြီးတော့နံနက်၊နေ့၊ညတစ်နေ့(၃)ကြိမ်ဆေး၂ပဲသားခန့်ရေနွေးနဲ့တိုက်နိုင်ပါတယ်။တိုင်းရင်းဆေး ခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၃)ဆေးပုလဲကလာပ်ဆေးနဲ့ဆေးအမှတ်(၂၇)ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးဆတူရောစပ်ပြီးလက် ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာတစ်နေ့(၂)ကြိမ်တိုက်နိုင်ပါတယ်။ အဆစ်တွေသိပ်ကိုက်ရင်ပေါ့လေ။

လိမ်းဆေးအနေနဲ့ကတော့ နှမ်းဆီ၁ဆယ်ကျပ်သားနဲ့ ပရုတ်မှုန့်၁ိ/သားရောစပ်ပြီးမီနဲ့ပွက်ပွက်ဆူအောင်ချက် ရပ့်မယ် မျက်နှာ၊ခြေဖဝါးလက်ဖဝါးချန်ပြီးလည်ပင်းကနေတစ်ကိုယ်လုံးဆေးပါးပါးလိမ်းပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး--အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါသည်များအတွက် ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အစားအစာနဲ့ စားသောက်ရမယ့်အစား အစာ လိုက်နာရမယ့်အစားအစာများကိုပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ-------

ဖြေ ——→ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါသည်များရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အစားအစာတွေကတော့ အမဲသား၊ ဘဲသား၊ဝက်သား၊ငါးသလောက်၊အဆီများသောငါး၊ဂေါ်ဖီ၊စိမ်းစားဥရွှေဖရုံသီး၊ဂေါ်ရခါးသီး၊သခွါးသီး၊ငှက်ပျော သီးထောပတ်၊ဒိန်ခဲ၊ဒန်ပေါက်၊မြေတွင်းအောင်းဥမျိုးစုံထမင်းကြမ်းစတဲ့ဝမ်းမီးနဲ့ပြီး ကျေကျက်ခဲတဲ့အစား အစာများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။စားသောက်ရမယ့်အစားအစာတွေကတော့ငါးကျည်း၊ငါးခူ။ငါးရံ့ ငါးမြစ်ခြင်း။ငါးကြင်းစတဲ့ငါးများကိုအချိုဟင်း၊ချဉ်ရေဟင်းချက်စားနိုင်သလိုကြက်သားနုနုစွပ်ပြုတ်ပြုတ်သောက် နိုင်ပါတယ်။ လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကတော့ -------

-ညနေနဲ့ညဘက်ရေလုံးဝမချိုးရ၊ ပန်ကာလေ လေအေးပေးစက် ခံခြင်းရှောင်ကြဉ်ပါ၊ နေပူထဲသွားရင် ထီးဦးထုပ်ဆောင်းပြီးသွားပါ။ နေပူထဲသွားပြီး ရေမချိုးရ၊ မီးပူခံပြီးရေမချိုးရ၊ စိတ်သောကဗျာ ပါဒများမထားရ။

ပင်ပန်းကြီးစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ၊အစားအစာစားရာမှာချင့်ချိန်ပြီးစားပါ။မေထုန်မှုလွန်ကဲခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အထက်ကပြောသွားတဲ့အတိုင်းရှောင်သင့်တာရှောင်ပြီးဆောင်သင့်တာဆောင်ရင်အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါအတွက်သက်သာပျောက်ကင်းမှာပါ။

မေး → ဆရာမရှင် အဆစ်နာ၊အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါကိုအချိန်မီမကုသရင် ဘယ်လိုနောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ → အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါကိုအချိန်မီမကုသရင်နှလုံးအားနည်းတဲ့ရောဂါနှလုံးရောင်ရောဂါ အကြောအားနည်းရောဂါ၊အကြောသေရောဂါနဲ့ အာရုံကြောရောဂါများဆင့်ပွားဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

မေး → အခုလိုအဆစ်ရောင်အဆစ်ကိုက်ရောဂါအကြောင်းကိုပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြသွားတဲ့ဆရာမကို ကျမတို့မြန်မာ့အသံကအထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ → ဆရာမကလည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။