သန်ရောဂါနှင့်
တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းသိကောင်းစရာ

မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး– ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး– ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောကြားပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မ အနေနဲ့ ပြောကြားမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ သန်ရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်း သိကောင်းစရာဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ပြောကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ဆက်ပြီးပြောပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သန်ရောဂါကို ပါဠိဝေါဟာရအရ ကိမိရောဂလို့ခေါ်ပြီး သက္ကတဝေါဟာရအရ ကိမိလို့ခေါ်ပါတယ်။

သန်ရောဂါအဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်ကတော့ ကလေးငယ်များ သန်ဥပါတဲ့ အစားအစာတွေကို စားမိတာကြောင့် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းထဲမှာ သန်ကောင်ပေါက်ပွားပြီး အူထဲမှအသည်း၊ ၎င်းမှ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းထဲ ပြန်ရောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အာဟာရဓာတ်များ ရသရည်များ စုပ်ယူပြီး ရောဂါဖြစ်ရပါတယ်။ (တနည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင်)

သန်ရောဂါဟာ ထိုင်နိုင်ခါစအရွယ်မှစပြီး သန်ဥများဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ ဝမ်းတွင်းကိုနည်းမျိုးစုံနဲ့ဝင်ရောက်ပေါက်ပွားပြီး သန်ကောင်နှိပ်စက်ခြင်းကိုခံရသဖြင့် ကလေးငယ်တွေမှာ သန်ရောဂါဖြစ်ပွားလာရပါတယ်။

မေး– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကလေးငယ်တွေမှာ ဘာကြောင့် သန်ရောဂါဖြစ်ရတာလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သန်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကတော့ --

- မသန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေစားမိခြင်း
- အဝတ်အထည်၊ အိပ်ရာမသန့်ရှင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ခြင်း
- အနေအထိုင်အပြုအမူ မသန့်ရှင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ခြင်း
- ကလေးငယ်တွေ အညစ်အကြေးရှိ မြေကြီးပေါ် ဆော့ကစားခြင်း

- သန်ကိုများစေတဲ့ သားငါး၊ အညှီအဟောက်အစာများခြင်းတို့ဖြစ်ရပါတယ်။

ဒါတွေကတော့ ကလေးငယ်ဟာ မသန့်ရှင်းတဲ့ ညစ်ညမ်းတဲ့နေရာ၊ သံမံတလင်း၊ မြေကြီး စတဲ့နေရာတွေမှာ ထိုင်စေပြီး လက်လှမ်းမီရာပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ပါးစပ်အတွင်းထည့်ခြင်း၊ အချို့ကလေးတွေဆိုရင် မြေမှုန့်တွေကိုစားမယ်၊ ဆေးလိပ်ပြာလျက်ခြင်း၊ ဆန်ကိုစားခြင်း စတာတွေကြောင့် သန်ဥတွေဟာ ကလေးရဲ့ ဝမ်းတွင်းရောက်ရှိပြီး ပေါက်ဖွားလာကာ ရောဂါရစေတယ်။ အချို့ကလေး မိခင်တွေမှာဆိုရင် ကလေးအနှီး အဝတ်အထည်တွေကို မြေကြီးတွေပေါ်လှန်းတဲ့အခါ သန်ဥတွေ ကပ်တွယ်လာပြီး ၎င်းကတဆင့် ကလေးပါးစပ်အတွင်းရောက်ရှိတာတွေ ဖြစ်သလို အချို့မိခင်တွေဟာ မသန့်ရှင်းတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကိုင်တွယ်ပြီးလက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် မဆေးကြောဘဲ ကလေးငယ်ကို ပြုစုတာတွေအချို့ကလေးတွေမှာတော့ မြေကြီးပေါ် ဖိနပ်မပါဘဲ ပြေးလွှားကစားပြီး မြေကြီးဖုန့်မှုန့်တွေနဲ့ကစားခြင်း၊ အစာစားချိန် လက်၊ ခြေတို့ကို မဆေးကြောဘဲစားတာတွေကြောင့် ဝမ်းတွင်းထဲကို သန်ကောင်တွေရောက်ရှိပြီး ပွားများလာကာ သန်ရောဂါဖြစ်ရပါတယ်။

မေး– ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကလေးတွေမှာ သန်ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ခံစားရပါသလဲ။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကလေးငယ်တွေမှာ သန်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာ အနေဖြင့် ---

ခံတွင်းအနံ့နံတယ်၊ ဗိုက်ပူပြီး ချက်စူထွက်တယ်၊ ခြေလက်တွေ ကိုင်ကြည့်လျှင် အေးစက်နေတယ်၊ နေရာရွှေ့ပြီးအိပ်တတ်တယ်၊ မျက်သားတွေ ဖြူ ညို ပြာတာတွေရတယ်၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ ဝမ်းနဲ့အတူ သန်ကောင်တွေပါတယ် စတဲ့လက္ခဏာတွေခံစားရပြီး သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အထက်ကပြောခဲ့တဲ့ လက္ခဏာတွေအပြင် ဆံပင်တွေကျဲလာမယ်၊ ဆီးခဏခဏသွားမယ်၊ အထူးသဖြင့် မှောက်အိပ်တတ်တယ်၊ သား၊ ငါး၊ အညှီအဟောက်တွေပိုပြီး ကြိုက်တတ်တယ်၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ ဝမ်းဟာဖြူပြီး ညှီတဲ့အနံ့ရှိတယ်၊ အေးတဲ့နေရာကို နှစ်ခြိုက်တယ်၊ သွားကြိတ်တတ်တယ်၊ နှာပိတ်တယ်၊ မကြာခဏယားယံတယ်၊ ခေါင်းချွေးအထွက်များမယ်၊ ဗိုက်နာမယ်၊ အချို့ကလေးတွေဟာဆိုလျှင် လက်သည်းကို သွားဖြင့်ကိုက်လေ့ရှိတယ်။ အချို့ကလေးတွေဟာ နှာခေါင်း၊ နား၊ ပါးစပ်စတာတွေ မကြာခဏ လက်ဖြင့်နှိုက်လေ့ရှိတယ် ၊ သွားရည်၊ သွားပုပ်ရည်တွေကျများတယ်၊ မကြာခဏဝမ်းပျက်တယ်၊ အချို့ကလေးတွေ ခေါင်းအောက်စိုက်ကာ ဖင်ထောင်ပြီးအိပ်တယ်။ အချို့ကလေးတွေမှာဆိုရင် အစားဘယ်လောက်စားစား မဝဘဲ တဖြည်းဖြည်း ပိန်ကြုံလာပြီး အားအင်ချည့်နဲ့နေတတ်တယ် စတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

မေး– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သန်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့လည်း ကုသလို့ရပါသလား ဆရာမ။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့လည်း ကုသလို့ရပါတယ်။ ဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါလေးကို သန်ကျဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို တိုက်တဲ့

ခါရွေးကြီး (၁) ရွေးမှ (၃) ရွေးထိ ကလေးရဲ့အသက်အရွယ်ကို ကြည့်ပြီး တစ်နေ့(၃)ကြိမ်တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ကလေးကကိုယ်ပူနေပါက ၎င်းဆေး ၁ရွေးသားကို သနပ်ခါးနဲ့ကျဲကျဲနဲ့ဖျော်လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

သန်ငြိမ်ဆေးအဖြစ် ၎င်းခုနှစ်ပါးဆေးဝါလေးကို အုန်းဆီ(သို့မဟုတ်) မြင်းရဲ့ခွာကို ရေစင်အောင်ဆေးကြောပြီး သွေးကာ လည်မျို ရင်ဝနဲ့ ဝမ်းဗိုက်တွေကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ အရေပြားယားယံပြီး ကုတ်ဖဲ့ခြင်း၊ အနာစိမ်းများကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၊ ကြာဆူးကဲ့သို့အဖုများထွက်ခြင်းတွေဖြစ်လျှင် ခုနစ်ပါးဆေးဝါလေးကို အုန်းဆီနှင့်ခပ်ပါးပါးလိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ ကုသပေးမယ်ဆိုရင် ကြက်တက်ရွက်၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်၊ ဘောစကိုင်းခေါ်အဝေရာရွက်/သီး၊ ဧရိုပတူရွက်၊ တောပင်စိမ်း၊ ပျဉ်တော်သိမ်ရွက် စတဲ့အရွက်တွေကို သုပ်ကျွေးခြင်း၊ နာနတ်သီး၊ သင်္ဘောစေ့ စတာတွေကိုလည်း ကျွေးပေးနိုင်ပါတယ်။ သင်္ဘောစေ့ကို ကျွေးမယ်ဆိုရင် ကလေးအရွယ်ကို လိုက်ပြီး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်(၃) စေ့မှ (၇)စေ့ အထိကျွေးနိုင်ပါတယ်။

မေး– ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ သန်ကောင်ရောဂါမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါသလဲ။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သန်ကောင်မဖြစ်အောင် အလေးပေးလိုက်နာရမှာတွေကတော့ မိခင်တွေကအဓိကတာဝန်ရှိဆုံးဖြစ်ပြီး ကလေးရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုအလေးပေးဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး ကစားပြီးတိုင်း လက်ကိုဆေးကြောပေးရမယ်၊ ပြီးလျှင် ကြေညက်လွယ်တဲ့အစားအစာ၊ ပူပူနွေးနွေးအစားအစာတွေ ကျွေးပေးရပါမယ်။ ကလေးငယ် အဝတ်အစားတွေကိုဖွတ်လျှော်ပေးခြင်း၊ နေပြင်းပြင်းလှန်းပြီး အသုံးပြုတာတွေပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်ကတော့ ညစ်ပေတဲ့လက်တွေနဲ့ အစားအစာတွေစားတာ အငန်ဓာတ်များတဲ့အစာ၊ အညီအဟောက်များတဲ့အစားအစာ၊ မသန့်ရှင်းတဲ့အစားအစာ၊ ယင်နားထားတဲ့ အစားအစာ စတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။

မေး– ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ သန်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်ရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သန်ရောဂါဟာ အူ၊ အဆုတ်၊ အသည်းထဲထိပျံ့နှံ့သွားပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလို သန်ကောင်တွေကြောင့် အူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့တာ၊ အူအတက်ပေါက်တာ၊ သည်းခြေရည်ထွက်တဲ့လမ်းပိတ်ဆို့တာတွေကြောင့် အသားဝါပြင်းထန်တာတွေဖြစ်တတ်တာကြောင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခံစားနေရပါက တက်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်တွေနဲ့ ကုသဖို့လိုအပ်တယ်လို့ အကြံပြုပါရစေ။

မေး– ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ အခုလို သန်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောကြားပေးတဲ့ ဆရာမကို မြန်မာ့အသံမှ ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ယခုလို သန်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သောတရှင်တွေသိရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

ဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ စံညွှန်းကုထုံး တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

DTM