ပန်းနာရောဂါကိုတိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးအစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးပါအုံးမလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာတော့ ကျမအနေနဲ့ ပန်းနာရောဂါကိုတိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင်ပန်းနာရောဂါရဲ့ရောဂါအမည်နဲ့အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်ကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ ပန်းနာရောဂါကိုမြန်မာလို ပန်းနာရောဂါ၊ ပါဠိဝေါဟာရကတော့ သာသရောဂါ၊ သက္ကတဝေါဟာရကတော့သာသနဲ့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာဝေါဟာရကတော့ Asthma လို့ ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ပန်းနာရောဂါရဲ့ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်ကတော့ မာဓဝနိဒါန်းကျမ်းအဆို အာယုဗ္ဗေဒနည်းအရ သလိပ်ဒေါသနှင့်လေဒေါသနှစ်ပါးပေါင်းစပ်၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကိုဆောင်သော အကြောပေါက်တို့ကို ပိတ်ဆို့ပေးသဖြင့်သလိပ်ဒေါသနှင့်လေဒေါသနှစ်ပါးသည် ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းစွာ သွားလာရသည့်အတွက် အသက်ရှူကျပ်၍

အသက်ရှူရမောပန်းခက်ခဲပြီး လူကိုပင်ပန်းစေတတ်၊ ရန်သူကဲ့သို့ ညှင်းပန်း နှိပ်စက်တတ်သောကြောင့် ပန်းနာဟုခေါ်ပါသည်ဟုအဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဆိုရင် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ပန်းနာရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ပန်းနာရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတွေကတော့ အလွန်ပူသောအစာ၊ အလွန်အေးသောအစာ၊ကြေခဲသောအစာ၊ အဆီအစေးမရှိ ခြောက်သွေ့သော အစာများစားခြင်း၊ သလိပ်ပွားသောအစာ၊ အစာနပ်ကျော်စားခြင်း၊ မြူမှုန်နှင့် မီးခိုးအမှုန်များဝင်ခြင်း၊ ရှူရှိုက်မိခြင်း၊ ခရီးလွန်စွာသွားခြင်း၊ ဆီး၊ဝမ်း၊ လေအဟုန်တို့ကို ချုပ်တည်းခြင်း၊ အေးသောနေရာတွင် အနေများခြင်း၊ လေပြင်းလွန်စွာ တိုက်ခံခြင်းနှင့် ကိုယ်ပင်ပန်းအခံများခြင်း စသောအကြောင်းတို့ကြောင့် သလိပ်ဒေါသသည် လေဒေါသ၏ သွားလမ်းကြောင်းတို့ကို ပိတ်ဆို့သည့်အပြင် အသက်ရှူခြင်းနှင့် အရသာကို ဆောင်သည့်ရသဟရဏီကြောတို့ကိုပါ ပိတ်ဆို့စေပြီး လမ်းလွဲကာ အလုံးစုံသောအရပ်သို့ ပျံ့နှံ့သွားသောလေဒေါသကြောင့် ပန်းနာရောဂါဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ပန်းနာရောဂါဖြစ်တော့မယ့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ပန်းနာရောဂါဖြစ်တော့မယ့်ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကတော့ အသက်ရှူသောအခါ တစ်စီစီမြည်လာခြင်း၊ ကြက်ရင်အုပ်ကဲ့သို့မောက်ခြင်း၊ အားနည်းလာခြင်း၊ မောပန်းလာခြင်း၊ ချွဲသလိပ်များတစ်ဆို့လာခြင်း၊ မျက်စိစိမ်းဝါခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ဖျော့ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးလျှင်မရပ်မနားရှည်ကြာလာခြင်း၊ နှလုံးနှင့်ရင်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခံတွင်း ပျက်ခြင်း၊ လေချုပ်၍ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ပန်းနာရောဂါဖြစ်နေတဲ့လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ပန်းနာရောဂါဖြစ်နေတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ အသက်ရှူသံကိုအဝေးမှကြားရခြင်း၊ အသက်ရှူပြတ်၍မောခြင်း၊သလိပ်သံကြားရခြင်း၊ လည်ချောင်းယားခြင်း၊နှာစေးခြင်း၊ ပြင်းစွာချောင်းဆိုးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးတုန်၍လှုပ်ခြင်း၊ စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊မောခြင်း၊ ရှိုက်ကုန်းဖြစ်လာခြင်း၊အိပ်မရခြင်း၊ ချွေထွက်ခြင်း၊ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ပူခြင်း၊ ဆီးဝမ်းချုပ်ခြင်း လက္ခဏာတွေကိုတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သန္နိပါတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ပန်းနာလက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးမယ်။ ဒါတွေကတော့ အသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်း၊ စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းမမှန်ခြင်း၊ချုပ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်များနာကျင်လာခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအသက်ရှူကျပ်မောခြင်းမျိုးကတော့ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ကုသရန်ခက်ခဲတဲ့ အတွက် သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးရန်လိုအပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ပန်းနာရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ကာကွယ်ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို ဘယ်လို ပေးပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ပန်းနာရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ကာကွယ်ကုသစောင့်ရှောက်မှု ပေးရာမှာ တိုင်းရင်းဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုး(၈၀)ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၅))မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၈)သွေးဒူလာဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၆)အပူငြိမ်းဆေး၊တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၆)ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏာငန်းဆေး၊တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၀)ဆီးရှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁)မက်လင်ချဉ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၄)လေးညှင်းကလာပ်ဆေး၊တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄)ပန်းနာချွဲယိုင်ဆေး၊တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၆)အပုပ်ချအပူသတ်ဆေးတို့ကိုအသုံးပြုပြီးကုသပေးပါ

တယ်။ ဒီတိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးတွေကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာတိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများရှိ ဆရာ/ဆရာမတို့၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ပန်းနာရောဂါဖြစ်လာရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့်အရာတွေနဲ့ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အရာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ပန်းနာရောဂါဖြစ်လာရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့်အရာတွေကတော့ လေကောင်း လေသန့်ကိုရှူပါ၊ နွေးထွေးစွာနေထိုင်ပါ၊ ပူပွင့်သောအစာများစားသုံးပါ။ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အရာ တွေကတော့ အေးလွန်းတဲ့အပြုအမူအနေအထိုင်များရှောင်ကြဉ်ပါ၊ ချိုအေးဆိမ့်ဖန်သော အစာများ၊ အဆီအစေးများသောအစာများကိုစားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပြင်းထန်သောအနံ့များ ဖြစ်တဲ့ ခြင်ဆေးခွေအနံ့၊အမွှေးတိုင်အနံ့၊မြေဝင်းပုပ်နံ့ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့နံ့၊ မိမိနှင့် မသင့်သော အစားအသောက်အနံ့များနဲ့ တိရစ္ဆာန်အမွှေးတို့ကို အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ပန်းနာရောဂါဖြစ်လာရင် မီးဖိုချောင်အသုံးဝင်ဆေးဖက်ဝင် အပင်အချို့နဲ့ ကုသနိုင်ပါသလားရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ပန်းနာရောဂါဝေဒနာသည်တွေ အတွက် မီးဖိုချောင်အသုံးဝင်ဆေးဖက်ဝင် အပင် အချို့နဲ့ကုသမယ်ဆိုရင်တော့ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည်၊ကျွဲကျောင်းမင်စေး၊စပါးလင်ပင်၊ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်တစ်မျိုးမျိုးကိုလက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်ကန်တစ်ဝက်ခန့်တစ်နေ့(၃)ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်၊ သတ္တုရည်ဆိုရင်တော့ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းခန့်တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်ပန်းနာဝေဒနာသည်တွေဟာ ညဘက်မှာပိုပြီး ကျပ်တတ် တာကြောင့် ပဒိုင်းရွက်(သို့မဟုတ်) ကွမ်းရွက်ကို မီးကင်ပြီးတော့ ရင်ဘတ်နဲ့ နောက်ကျောမှာ ကပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ပန်းနာရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ကာကွယ် ကုသနိုင်ပုံတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးသွားတဲ့အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဆရာမအနေနဲ့ ထပ်ပြီးအကြံပေးစရာများရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ပန်းနာရောဂါဝေဒနာသည်တွေဟာ ကျား၊မမရွေး အသက်အရွယ်မရွေး အချိန်အခါမရွေး ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ဝေဒနာဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွားပုံဟာလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူပါဘူးလူတစ်ဦးတည်းမှာပင် ပထမအကြိမ်ဖြစ်သည့်အကြောင်းနဲ့ နောက်တစ်ကြိမ်ဖြစ်သည့်အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာမှာလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားပါတယ်။ ညအချိန်တွင်ရင်ကျပ်သူ၊ တစ်ခါတစ်ရံသာရင်ကျပ်သူ ၊အမြဲတမ်းရင်ကျပ်သူဆိုတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဘေသဇ္ဇနယ၊ မာဓဝနိဒါန်းကျမ်းအလိုကတော့ ပန်းနာအမျိုးအစား (၅)မျိုးရှိသည့်အနက် လေသလိပ်ဦးဆောင်သော ပန်းနာရောဂါတွေဟာကုသရခက်ခဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေစာများစားခြင်းနဲ့အအေးပတ်မခံရဖို့ကိုသတိပေးချင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခြားသော ထပ်ဆင့်ပေါ်ပေါက်လာသောရောဂါတို့နဲ့ရောယှက်နေသော အသက်ရှူကျပ်မောခြင်းမျိုးတို့နဲ့ ပေါ်ပေါက်လာမယ့် လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ခြေသည်းလက်သည်းပြာခြင်း၊ အသက်ရှူက ရင်ညွှန့်အောက်သို့ချိုင့်ဝင်ခြင်းနဲ့အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းမျိုး ဆိုရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းကုသပေးဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်ဆိုတာကို ထပ်ပြီးအသိပေးလိုပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ခုလိုပြောကြားပေးသွားတဲ့အတွက်ဆရာမကို မြန်မာ့အသံနဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားကိုအထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း တိုင်ရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုကို ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခွင့်ရတဲ့ မြန်မာ့အသံနဲ့ရုပ်မြင်သံကြားကိုအထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။