

အိပ်ရာနာနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်း

သိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း၊ ဦးစီးအရာရှိ၊

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်း အရာကို ပြောကြားပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောကြားမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ Bedsore (အိပ်ရာနာ) အကြောင်း ပြောပြပေး မှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ တိုးတက်လာတဲ့ ခေတ်နှင့်အညီ လူနေမှုဘဝတွေ ပြောင်းလဲလာတာ ကြောင့်၊ ယာဉ် အသုံးပြုမှုတွေ များလာတာကြောင့် ရုတ်တရက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာတွေ ဖြစ်လာခြင်း၊ အစားအသောက်၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်တွေ မှားယွင်းတာတွေကြောင့် ရောဂါတွေများပြားလာခြင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးလာပြီး အိုမင်းမစွမ်းမှုများပြား လာတာ တွေကြောင့် မသွားလာနိုင်တဲ့သူတွေများကာ အိပ်ရာထဲမှာ အနေများလာခြင်းတို့ကြောင့် အိပ်ရာနာတွေဖြစ်ပေါ်လာရ တာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- အိပ်ရာနာဆိုတာ ဘယ်လိုအနာမျိုးကိုခေါ်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ- အိပ်ရာနာဆိုတာကတော့ ရုတ်တရက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အသက် အရွယ် အရ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ နာတာရှည်ရောဂါများရခြင်း ကြောင့်ဖြစ် စေ၊ အိပ်ရာပေါ်တွင် မလှုပ်မရှား တာရှည်စွာ လဲလျောင်းနေရာမှာဖြစ်စေ၊ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် နှင့်အိပ်ရာနေရာ၌ ထိမိမှုများသော နေရာတွေမှာ အသားများဆွေးပြီး အနာဖြစ် ပွားလာ ခြင်းကို အိပ်ရာနာလို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး- ဘာကြောင့်အိပ်ရာနာဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- အိပ်ရာနာဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ -

- အပြင်းစားထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

- ကိုယ်တစ်ခြမ်း သေ၊လေဖြတ်ခြင်း

- အသက်အရွယ် ကြီးမြင့်ခြင်း

- ပိန်ကြုံ၍ အထိအဖိများခြင်း

- ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်သတိလစ်ခြင်း အိပ်ရာပေါ်တွင်ကြာရှည်စွာ လဲလျောင်းနေရခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ပြောရမယ်ဆိုလျှင် အိပ်ရာပေါ်မှာ မလှုပ်မရှား ငြိမ်သက်စွာ ကြာရှည်နေရခြင်းကြောင့်၊ ဝါယောဓာတ်ပျက်မှု၊ တေဇာဓာတ် စူးစိုက်လောင် မြိုက်မှု၊ အာပေါဓာတ်နှင့်ပထဝီဓာတ် ပျက်စီးမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်စေပါတယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ တွေ့ရတဲ့ အိပ်ရာနာတွေကတော့ --

အပြင်းစားအိပ်ရာနာနှင့် နာတာရှည်အိပ်ရာနာတို့ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်းစား အိပ်ရာနာ ဆိုတာကတော့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပြီး ဒဏ်ကြောင့် ပုပ်ဆွေးနာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောရိုးနပ်ကြောစည်း (Spinal cord)မှာ ဒဏ်ရာရရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေသလို ခါးနေရာ၊ တင်ပါးဆုံ ထိပ်နေရာများမှာ နက်ရှိုင်းတဲ့အနာခွက်အဖြစ်နဲ့လည်းတွေ့ရပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာမလှုပ်ရှားနိုင်သူတွေမှာအတွေ့များပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လျင်မြန်စွာ ပြန်ပွားတာ ကိုလည်းတွေ့ရပါတယ်။ နာတာရှည်အိပ်ရာနာဆိုတာကတော့ ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် အိပ်ရာပေါ်မှာ ကြာရှည်စွာ နေရတဲ့အခါ အရိုးငေါ်ထွက်သည့် နေရာများဖြစ်သည့် လက်ပြင်ရိုး နေရာ၊ တင် ခံရိုး၊ ပေါင်ထိပ်ရိုးနေရာ၊ ဖနောင့်နေရာ၊ တစ်ထောင်ဆစ်နေရာတွေမှာ အဖြစ်များပြီး အဲ့ဒီနေရာတွေမှာ အထိအဖိများခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သလို အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အစိုဓာတ် လွန်ကဲခြင်း တစ်နေရာတည်းမှာ အထိအဖိများစွာနေထိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း နာတာရှည် အိပ်ရာနာကို ဖြစ်စေ ပါတယ်။

မည်သည့်အိပ်ရာနာမဆို အိပ်ရာနှင့်အထိအဖိများတဲ့နေရာ ချွန်ထက်သော အရိုးအဖုနှင့် အရေပြားထိတွေ့တဲ့နေရာမှတစ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပြီး အရေပြားအရောင် တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာကာ ဖြစ်ပွားလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး- အိပ်ရာနာဖြစ်ပြီဆိုလျှင် တွေ့ရတဲ့လက္ခဏာတွေကို ပြောပြပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အိပ်ရာနာဖြစ်ပြီဆိုလျှင်တွေ့ရတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ရှေးဦးစွာ ဖြစ်မည့် နေရာအရေပြားအရောင် ရဲလာပြီးတဖြည်းဖြည်း အမဲရောင်သို့ ပြောင်းသွားခြင်း၊ ထိတွေ့မှု မသိခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ရှေးဦးစွာအနေနဲ့တွေ့ရပြီး ဖြစ်ပြီဆိုလျှင်တော့ အရေပြား အရောင်မွဲခြောက်ခြင်း၊ အရေပြားကိုခွာလျှင် အသားဆွေးများတွေ့ရခြင်း၊ အနံ့ထွက်ခြင်း၊ အောက်ခံအရိုးများပေါ်လာခြင်း၊ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍန် အနာခွက်ပေါ်ခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါတယ်။

မေး- တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုပေးပါသလဲ။

ဖြေ- တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ကုသပေးရာမှာ အနာရဲ့အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး အနာတင်ဆေး၊ အနာသန့်ဆေး၊ အနာကျက်ဆေး၊ ဖန်ဆေးစတာတွေအပြင် သောက်ဆေးအနေဖြင့် မန်းဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၁၂)စက္ကပါလဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၂၁)ဆီးဆေးဖြူ၊ ဆေးအမှတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်၊ ဆေးအမှတ်(၂၇)ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုတ်ထုတ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၃၅) ဇာတိလဝင်ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၄၇)ခုနှစ်ပါး ဆေးဝါလေး စတဲ့ဆေးတွေနဲ့ ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင် အနေဖြင့် လက်ဖက်၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်တွေကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီဆေးတွေကို အသုံးပြုရာမှာလည်း အနာရဲ့ပြောင်းလဲမှု အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး အသုံးပြုတဲ့ဆေးတွေဖြစ်တာကြောင့် နီးစပ်ရာ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသသင့်ပြီး ၎င်းဆရာတို့၏ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး- အိပ်ရာနာနှင့်ပတ်သက်ပြီး လိုက်နာရမည့်ရမည့်အချက်များနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များ ကိုပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အိပ်ရာနာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးဆုံးကတော့ လိုက်နာရမည့် အကြောင်း အရာတွေနှင့်ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အကြောင်းအရာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို လူနာပြုစု မည့် လူနာစောင့်တွေအနေနဲ့ အထူးသတိထားရပါမယ်။

လိုက်နာရမည့် အချက်တွေကတော့-

လူနာအတွက် အိပ်ရာပြင်တဲ့အခါ ညီညာပြန့်ပြူးစွာ ခင်းကျင်းရပါမယ်။ အရေပြား သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့အောင်ဂရုစိုက်ရမယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် ညီမျှအောင် ထားရပါ မယ်။ နေရာပြောင်းရွှေ့မှု မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ (ဥပမာ) ပက်လက် အနေ အထားကနေ ဘေးဘက်ကို တစ်လှည့်စီ ပြောင်းပေးတာ၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ပါက ဆီးပိုက် တပ်ပေး ရမှာ ဖြစ်သလို သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေရန် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို အနာအနံ့ကြောင့် အနှောက်အယှက် မဖြစ် စေတဲ့နေရာ အနေအထားမျိုး ရွေးချယ်ပြီးနေရပါမယ်။ အစားအသောက်အနေနဲ့ ပူခါး၊ စပ်အရသာရှိ တဲ့ အစာအစားတွေကို ရွေးချယ်ပြီး စားသုံးပေးရပါမယ်။ ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်တာကြောင့် အိပ်ရာပေါ် အစိုဓာတ်များစေမည့် အရာများ၊ ဆီးလွန်ကဲမှု၊ ချွေး ထွက်လွန်ကဲမှုမရှိအောင် အထူးဂရုစိုက် ပေးရပါမယ်။ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်တွေ ကတော့ လူနာတစ်ဦးတည်း ပစ်မထားရပါဘူး၊ တစ်နေရာတည်း၊ တစ်ပုံစံတည်း လဲ လျောင်းခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အထိအဖိများတဲ့ နေရာတွေမှာ ဒဏ်ရာရစေ မည့် အပြုအမူတွေကိုလည်း ရှောင် ကြဉ်ရပါမယ်။ မကောင်းတဲ့ညှော်နံ့တွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ယခုလို အိပ်ရာနာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောကြားပေးတဲ့ ဆရာမ ကို မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်းယခုလို အိပ်ရာနာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သောတရှင်တွေ သိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်းကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- အနာပေါက်ကုသမှုပညာ(ဒုတိယတွဲ)၊ သင်ခန်းစာပြုစုရေးကော်မတီ (ပထမကြိမ်)
တိုင်းရင်း ဆေးတက္ကသိုလ်။

DTM