သွေးစုနာနှင့်တိုင်းရင်းဆေး

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောကြားမည့်အကြောင်းအရာကတော့ အနာပေါက်ရောဂါတွေထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ သွေးစုနာအကြောင်းပြောပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ သွေးစုနာအကြောင်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ သွေးစုနာဆိုတာဟာ အရေပြားတစ်နေရာမှာသွေးများစုစည်းပြီး ရောင်ရမ်းနီရဲလာကာ ပြည်တည်လာတဲ့ အနာကို သွေးစုနာလို့ခေါ်ပါတယ်။ သွေးစုနာကို မြန်မာဝေါဟာရအရ သွေးစုနာ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဝေါဟာရအရ ဝိဖွော်ဋလို့ခေါ်ပါတယ်။ သွေးစုနာဟာ ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်အစိတ်အပိုင်းမဆို ပေါက်တတ်ပြီး ပြည်တည်ကာ ကူးစက်တတ်တဲ့ အနာတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးစုနာအမျိုးစုရဲ့ ပုံစံမှာ ပထမဦးဆုံးအနာဖြစ်ပေါ်မဲ့နေရာမှာ အကျိတ်အဖု ပုံသဏ္ဍာန်လေးဖြစ်ပေါ်လာကာ ရောင်တင်းပြီး နီမြန်းလာတာတွေ့ရပါမယ်။ အဲ့ဒီနေရာကိုကိုင်ကြည့်လျှင် ပူမယ်၊ နာကျင်မှုဝေဒနာကိုလည်းခံစားရမယ်။အဲဒီ နောက်ပိုင်းမှာ ပြည်တည်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ (တိုင်းရင်းဆေးပညာဒေသနာနည်းအရ ပြောရမယ်ဆိုလျှင် တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်တွေလွန်ကဲကာ အာပေါ ပထဝီပျက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ သွေးစုနာဘာကြောင့်ဖြစ်ရပါသလဲ။

ဖြေ - သွေးစုနာဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကိုပြောရမယ်ဆိုလျှင်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု့အားနည်းခြင်း၊ အထိုင်များခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခံမှုများခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အစာအဟာရအားဖြင့် ပူစပ်ချဉ်ငန်တဲ့ အစားအစာများကို လွန်စွာစားသုံးခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ပူတဲ့ဥတုနှင့် ကြုံတွေ့မှုများခြင်း၊ သွေးသားသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း စတာတွေကြောင့် ဖြစ်စေပါတယ်။

မေး - သွေးစုနာဖြစ်ပြီဆိုလျှင် တွေ့ရတဲ့ လက္ခဏာတွေပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - သွေးစုနာဖြစ်ပြီဆိုလျှင် သွေးစုနာဖြစ်မယ့်နေရာမှာ အလုံးအကျိတ်အဖြစ်တွေ့ရမယ်၊ ရောင်တင်းလာတယ်၊ အရောင်နီမြန်းလာပြီး ပူနေမယ် သွေးများစုခဲသည့်အနေအထားကိုလည်းတွေ့ရမယ်၊ လွန်စွာနာကျင်ပြီး အနာဝအလယ်မှာ အဖြူစက်ရှိပြီး၊ အမြစ်ရှိမယ်၊ အဖြူစက်ပတ်လည်မှာ ပန်းနုရောင်သန်းနေတာ၊အရေပြားများကွာ၍ လန်နေတာ အနာဝပွင့်သွားတဲ့အခါ အရောင်ညိုတဲ့ သွေးတွေထွက်နေတာ စတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါတယ်။

မေး - သွေးစုနာဖြစ်ပြီဆိုလျှင် တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ဘယ်လိုကုသမှုပေးပါသလဲ။

ဖြေ - အနာပေါက်ခါစ ပူ၍နာနေသည့်အဆင့် သက်သာစေရန်အတွက် ဆေးအမှတ်(၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး (၂) ပဲအား တစ်နေ့(၂) ကြိမ် ရေအေးနှင့်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ အနာပြည်စုပြီးရောင်တင်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဖျားခြင်း ခံစားရလျှင် ဆေးအမှတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်ဆေး (၂)ပဲသားကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်တိုက်ကျွေးရပါမယ်။ အနာဝင်၊ အညော်မိလျှင်ဆေးအမှတ်(၁၇)သွေးဆေးနီကြီး(သို့မဟုတ်)ဆေးအမှတ်(၃)ဇာတိ လဝင်္ဂဆေး (၂) ပဲသားကိုရေနွေး(သို့မဟုတ်) ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ဒါမှမဟုတ် ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး ရွှေကြီး(၁)ရွှေးအားကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ချင်းပြုတ်ရည်၊ ပန်းနုပြုတ်ရည်၊ တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။အနာကိုဆေးလိမ်းတာ၊ ဆေးအုံတာတွေလည်း လုပ်ပေးရပါမယ်။ အနာမန်းဝင်လျှင် ဆေးအမှတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးအား နှမ်းဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ တစ်ခုခုဖြင့် ချက်၍ လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ (ဒါမှမဟုတ်) ဆေးအမှတ်(၈၆) အနုမြူမန်းဆေးကို နှမ်းဆီဖြင့်ချက်၍ လည်းကောင်း၊ သနပ်ခါးမြစ်နှင့်

သွေး၍လည်းကောင်း လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အနာပြည်စုံ၍ ပြည်မပေါက်ပဲနေတာ ပြည်ပေါက်ပြီးသော်လည်းအနာအမြစ်ကျန်နေတာတွေအတွက်ဆေးအမှတ်(၂၃)ဆေးပုလဲ ကလာပ်ဆေး (သို့မဟုတ်) တမာရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ဆေးပြီး ဆေးအမှတ်(၅၀) အနာတင် ဖယောင်းချက်ကို မှိုင်းခံစက္ကူမှာသုတ်ပြီးကပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အနာအသားနုတက်လျှင် ဆေးအမှတ် (၅၅) အနာကျက်ဆေးမှုန့်အားနမ်းဆီနှင့်ရော၍ လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ပါက ညအိပ်ရာဝင် ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ခုပါလဆေး(၄)ပဲသားကိုရေအေးနှင့်တိုက်ရပါမယ်။ ဆီးချုံရှိပါက ဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး (၂) ပဲသားကို တစ်နေ့(၄) ကြိမ်တိုက်ပေးရပါမယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆေးပြုတ်ရည်အသုံးပြုပုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး အနည်းငယ် ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဆေးပြုတ်ရည်ဆိုတာ အပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက် စတဲ့အစိတ်အပိုင်း လက်တစ်ဆုပ်စာ အလေးချိန်အားဖြင့်ပြောပြရမယ်ဆိုရင် (၃) ကျပ်သား(သို့မဟုတ်) (၅) ကျပ်သားကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၃)လုံး အလေးချိန်အားဖြင့် (၂၄)ကျပ်သား ထည့်၍ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး အလေးချိန်အားဖြင့် (၈) ကျပ်သားကျန်အောင်ကျိုထားသော အရည်ကိုဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုဆေးရည်ဟု လူသိများကြပါတယ်။

မေး - သွေးစုနာဖြစ်ပြီဆိုလျှင် လိုက်နာရမည့်အချက်နှင့်ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်များကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - **လိုက်နာရမည့်အချက်တွေကတော့** အေးခါး အရသာရှိတဲ့ဆေးဝါး အစားအစာများ အရည်ရွှမ်းတဲ့ အသီးအနှံများကို စားသုံးရပါမယ်။ ယင်ကောင်မနားနိုင်စေရန် သန့်ရှင်းသော ပတ်တီး၊ ဂွမ်းတို့နှင့် ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ သတိထားရမှာက ပတ်တီး၊ ဂွမ်းတို့ကို အသုံးပြုလျှင် ထူထူအုပ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ **ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်အနေဖြင့်** ပူ စပ် ချဉ် ငန်အရသာရှိသောအစာများ အေး ချို ဆိမ့်အရသာရှိသော ဆေးဝါးအစားအစာများ အလွန်အကျွံ စားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။အနာကို လက်ဖြင့်မကြာခဏ ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော လက်၊ အဝတ်၊ ရေ စသည်တို့နှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ ဖုန်နှင့် အမှုန့်များ အနာပေါ်သို့ကျရောက်ခြင်း၊ အနာပြည်မှည့်မှုမရှိဘဲအနာညှစ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်

ကြဉ်ရပါမယ်။ သွေးစုနာဟာအနာရင့်မှည့်ပြီး ပြည်ပေါက်သွားပါက အနာကင်းရှင်းစွာ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ သွေးစုနာဖြစ်လာပြီဆိုလျှင်တော့ အနာပြည်ပေါက်ချိန်ထိ ရက်သတ္တပတ် (၁) ပတ် (ဒါမှမဟုတ်)(၂) ပတ်ခန့်ကြာတတ်ပါတယ်။အကယ်၍ အနာဖြစ်တဲ့အချိန်ကာလကြာရှည်မယ်၊ ကူးစက်ရောဂါတွေနဲ့ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်မယ်ဆိုရင်ကုသရန် ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လူနာမှာကူးစက် ရောဂါရှိတယ်၊ သွေးချို ဆီးချိုနှင့် ပြင်းထန်ပြီး ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာ၊ အလွန်သွေးအားနည်းတာ၊တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ သွေးစုနာများဆက်ကာ ဆက်ကာဖြစ်ပေါ်နေတယ်ဆိုလျှင် သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံများသို့ ပို့ဆောင်သင့်ကြောင်း အကြံပြုပါရစေ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ သွေးစုနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခုလို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း အခုလို သွေးစုနာအကြောင်းကို ပြည်သူလူထုအနေနဲ့သိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ စံညွှန်းကုထုံး

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာလက်စွဲ

အရှင်ဉာဏရံသီ၊ ကိုယ်တွေ့အနာပေါက်ကုထုံးကျမ်း