# ရေကျောက်ရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

**မေး** ဆရာမမင်္ဂလာပါ။

**ဖြေ** ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

**မေး** ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာပါလဲရှင်။

**ဖြေ** ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောကြားမည့် အကြောင်းအရာကတော့ "ရေကျောက်ရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ" ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

**မေး** ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ** ရေကျောက်ဆိုတာ အနာအစုအဝေးတို့တွင် အရည်ကြည်၍ ကျောက်ကလေးပမာအရည်တည်သော အနာဖြစ်ပုံအချင်းအရာကို အစွဲပြုပြီးခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာ့ဝေါဟာရမှာတော့ ရေကျောက်လို့ခေါ်ဆိုပြီး၊ ပါဠိဝေါဟာရသီတလာလို့ခေါ်ပြီး အနောက်တိုင်းဆေးပညာဝေါဟာရအနေဖြင့် Chicken Pox ဟု ခေါ်ပါတယ်။

**မေး** ရေကျောက်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ** ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ရေကျောက်ရောဂါဟာ နွေဦးပေါက်ရာသီမှာအစားအသောက် အနေအထိုင် မဆင်ခြင်ခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်များမှာ အများဆုံးဖြစ်ပြီး ယခုအခါတွင် လူငယ်တွေပါ ဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ရေကျောက်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့-

- ရာသီဥတုအကူးအပြောင်းဖြစ်တဲ့ နွေဦး၊ နွေနှောင်းကာလရာသီဥတု ပူလိုက်အေးလိုက်ဖြစ်တဲ့အချိန်၊ အပူအအေးအားပြိုင်တဲ့ ရာသီဥတုတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- တစ်ဦးမှတစ်ဦး ကူးစက်နိုင်တယ်။ ဥပမာချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းတွေကြောင့် ကူးစက်နိုင်သလို နာရည်နဲ့တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မိရာကနေလည်း ကူးစက်တတ်ပါတယ်။
- အစားအသောက်အနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုလျှင် ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ ချဉ်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်း၊ ဥပမာပြောမည်ရဆိုလျှင် (အုန်းထမင်း၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ဒူးရင်းသီး၊ အပူကန်စေတဲ့ အစားအစာတွေ) ရေခဲနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို အလွန်အကြူးစားခြင်း စတာတွေကြောင့် ဖြစ်စေပါတယ်။

**မေး** ရေကျောက်ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေခံစားရပါသလဲ။

- ရေကျောက်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာအနေနဲ့
- နဖူးကြောတွေတင်းလာပြီးခေါင်းကိုက်မယ်
- အစားအသောက်တွေပျက်လာမယ်
- ကိုယ်ပူလာမယ်

- သွေးခုန်နှုန်းမြန်လာမယ်၊ ချွေးငုပ်မယ် စတဲ့လက္ခဏာတွေခံစားလာပြီး ရေကျောက်ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုလျှင်တော့ ကိုယ်ပူကြီးလာမယ်၊ သွေးခုန်နှုန်းမြန်လာမယ်၊ အဆစ်မြစ်ကိုက်ပြီး ကိုယ်လက်မအီမသာ ခံစားရမယ်၊ အာခေါင်တွေပူလာမယ်၊ မျက်စိတွေပူလာမယ်၊ ဝမ်းချုပ်မယ်၊ ဆီးနီပြီးဆီးနည်းမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနီပြောက်အဖုလေးတွေ ပေါ်လာပြီး အဲဒီအဖုလေးတွေမှာ အရည်တွေတည်ပြီး ပြည်ဝတ်ဆံများကဲ့သို့ ဖြစ်လာမယ်၊ အချို့ မှိန်းနေတတ်တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့ ပေါက်တက်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ လျှာ၊ အာခေါင်၊ ပါးစပ်ရှိ ပါးစောင်မေး (မျက်မေး)တို့တွင်ထွက်တတ်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

**မေး** ရေကျောက်ရောဂါကိုတိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသတာတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

**ဖြေ** ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ရေကျောက်ရောဂါဟာ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါဖြစ်တဲ့အတွက် ဝေဒနာရှင် အနေဖြင့် အချိန်မီကုသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရေကျောက်ရောဂါကိုကုသရာတွင် ပထမ အနေဖြင့် ရေကျောက်စုံလင်စွာထွက်စေနိုင်ရန် ဆေးအမှတ် (၁၇) သွေးဆေးနီ (၂)ပဲသားကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ဆေးအမှတ်(၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်း ဆေး(၂)ပဲသားတို့ကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်ပေးရမယ်။ အစာစားပြီးတိုင်း ဆေးအမှတ်(၇) နွယ်ချိုကဲဆေးနှင့် ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေဆေးတို့ကို တိုက်ကျွေး ပေးရပါမယ်။ လိမ်းဆေးအနေဖြင့် ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို သနပ်ခါးနှင့် လိမ်းပေးရပါမယ်။ ကျောက်ထွက်စုံပြီး အဖျားကျပါကဆေးအမှတ် (၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏ ငန်းဆေး(၂)ပဲသား ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် တစ်နေ့ နံနက်၊ နေ့၊ ညနေ(၃)ကြိမ် တိုက်ပေး ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဖျားလုံးဝပျောက်သွားပါက ဆေးအမှတ်(၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး (၂)ပဲသားနှင့် ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းဆေး(၂) ပဲသားရောစပ်ပြီးနံနက်၊ နေ့၊ ညနေ တစ်နေ့(၃) ကြိမ် တိုက်ပေးရပါမယ်။ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ ကြက်စွပ်ပြုတ်စားပေးရပါမယ်။ အစာစားပြီးတိုင်း ဆေးအမှတ်(၃၃)နှင့် ဆေးအမှတ်(၇) နွယ်ချိုကဲဆေးတို့ကိုရောစပ်၍ မကြာခဏလျက်ပေးရပါမယ်။ အနာဖြစ်ပါက လိမ်းဆေးအနေဖြင့် ဆေးအမှတ်(၄၃)ကို အုန်းဆီနှင့် လိမ်းပေးရပါမယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ ကုသချက်တွေကတော့ ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာကုသတဲ့ ဆေးချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါရှင်များအနေဖြင့် ရေကျောက်ရောဂါဟာ ကူးစက် တတ်တဲ့အတွက် တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်တွေနဲ့ အချိန်မီစနစ်တကျကုသဖို့ လိုအပ် ပါတယ်ရှင်။

**မေး** ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ လိုက်နာရမည့်အချက်များနှင့်ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များကိုပြောပြပေးပါ ဦးရှင်။

**ဖြေ** ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ လိုက်နာရမည့်အကြောင်းတွေကတော့ ဖျားခါစနှင့် ဖျားနေချိန်မှာ အစာကြေ စေရန်နှင့် အားဖြစ်စေရန်အတွက် ငါးရံ့စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ ကြက်စွပ်ပြုတ်၊ ကြက်ပေါင်းပြုတ်ရည် စတာတွေကိုစားပေးရပါမည်။ ဒါ့အပြင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို

အထူးဂရုပြုရပါမယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့အဝတ်အထည် ချည်ထည်ပွပွစတာတွေကို ဝတ်ဆင်ရပါမယ်။ လေကောင်းလေသန့်ရရှိပြီး သန့်ရှင်းတဲ့နေရာတွေမှာ နေထိုင်ရပါမယ်။ ချောင်းဆိုးတာတွေ၊ နှာချေတာတွေဖြစ်လျှင် လက်ကိုင်ပုဝါ (သို့) Mask အသုံးပြုရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် နှာရည်မှတဆင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မကူးစက်အောင်လည်း အထူးဂရုပြုသင့်ပါတယ်။ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုသန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောရပါမယ်။ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဖြစ်၍ လူစုလူဝေးနေရာ၊ ပွဲလမ်းသဘင်များသွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အစားအသောက်အနေဖြင့် ပူစပ်တဲ့အရသာရှိတဲ့ အစားအစာ(ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လက်လုပ်ချဉ်အစရှိသည့် အစားအစာ၊ အေးဆိမ့်ဖန်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာများ၊ ဒါ့အပြင် ရေခဲရေ၊ ရေခဲမုန့်၊ ဖာလူဒါ စသည့်အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အကယ်၍ အနာများဖြစ်ပါက မန်းမဝင်စေရန် ညှော်မမိစေရန် အထူးဂရုပြု နေထိုင်ရပါမယ်။ ရေကျောက်ရောဂါကို စနစ်တကျ မကုသပဲနေမယ်ဆိုလျှင် နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ပြင်းထန်စွာဖျားခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးအနာဖြစ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း၊ လေအိတ်များရောင်ခြင်း၊ နှလုံးကြွက်သားများရောင်ရမ်းခြင်းတို့ဖြစ်ပါကနီးစပ်ရာသင့်တော်သောဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အချိန်မီဆေးကုသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်လို့ အကြံပြုပါရစေ။

**မေး** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ အခုလိုရေကျောက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိအောင် ပြောကြားပေးတဲ့ ဆရာမကို မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

**ဖြေ** ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း ရေကျောက်ရောဂါကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

**ကျမ်းကိုး	မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာစံညွှန်းကုထုံး**

**ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း - လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း**