

ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေး

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှတ်

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာအစီအစဉ်မှာဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောကြားမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောကြားမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ကုသပေးတဲ့အခါမှာသက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့အကြောင်းကိုသိရှိအောင်ပြောကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဝမ်းကိုက်ရောဂါ အကြောင်းပြောပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဘောသဇ္ဇနယအလိုရဂဟဏီရောဂါဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပြီး ဝမ်းသွားတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ရစ်နာပြီး ဝမ်းမှာသွေးနဲ့အချွေပါတဲ့ ဝမ်းသွားခြင်းကိုဆိုလိုပါတယ်။

မေး- ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ မသန့်ရှင်းသောရေ သောက်သုံးခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ထားသောအစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ ယင်နားထားသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ မလတ်ဆတ်သော အမှည့်လွန်သော အသီးအနှံများစားသုံးခြင်း၊ စင်ကြယ်စွာဆေးကြောမထားသော သား၊ ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးခြင်း၊ အလွန်အေးလွန်းသော အစားအစာတွေကို အကြိမ်များစွာစားသုံးခြင်း၊ ပူစပ်လွန်းသောငရုတ်သီး၊ မျှစ်ကဲ့သို့သောအစားအစာများ လက်လုပ်ချဉ်၊ မုန့်ညင်းချဉ်အစရှိသည့် အစားအစာများ၊ များစွာစားသုံးခြင်း၊ အပူအအေးညီညွတ်မျှတစွာ နေထိုင်မှုမရှိခြင်း၊ ဥပမာ အပူမိခြင်း၊ ရေအေးချိုးမိခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း၊ ညစ်ညမ်းသော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ထိတွေ့နေထိုင်မှုများခြင်းတွေကြောင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်စေပါတယ်။

မေး - ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှေးဦးစွာ ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါသလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုလျှင် ရေငတ်လာမယ်၊ အစာမကြေဖြစ်မယ်၊

အားအင်ကုန်ခမ်းသကဲ့သို့ ခံစားလာရမယ်၊ ကိုယ်လက်လေးလံ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းနေမယ်စတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ရှေးဦးစွာခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဘယ်လိုတွေ ခံစားရပါသလဲရှင်။

ဖြေ - ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင် ခံစားရတာတွေကတော့ ဝမ်းဗိုက်ရစ်ပြီး ဝမ်းသွားမယ်၊ ဝမ်းဗိုက်တွင်း ပူလောင်မှုခံစားရမယ်၊ သွားသောဝမ်းဟာ ကျိချွဲကာပျစ်ချွဲချွဲရှိပြီးပမာဏနည်းပါတယ်။ အားစိုက်ညစ်ထုတ်ပြီး သွားရမယ်၊ ဝမ်းမှာပုပ်ညှိတဲ့အနံ့ရှိမယ်၊ ဝမ်းအရောင်အဆင်း အမျိုးမျိုး ပြောင်းပြီး အချို့မှာသွေးပါမယ်၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်နာကျင် ခြင်းနဲ့ ဝမ်းဗိုက်တင်းတာတွေ၊ လည်ချောင်းခံတွင်းခြောက်ခြင်းနဲ့ ခံတွင်းအရသာပျက်တာတွေ၊ အစာမကြေတာ၊ တံတွေးများတာ၊ ပျို့အန်တာ၊ လေချဉ်တက်တာတွေကို ခံစားရပါတယ်။ တချို့ဝမ်းကိုက် လူနာတွေမှာဆိုရင် ဖျားမယ်၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ လေသံနဲ့အတူ ဝမ်းသွားမယ်၊ အမြုပ်အနည်းငယ်ထပြီး ဝမ်းသွားမယ်၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ တကျွတ်ကျွတ်မြည်ပြီး နာကျင်မှုခံစားရမယ်၊ အစာနည်းနည်းစားပေမယ့်လည်း အစာမကြေတာ၊ ဆာလောင်မှု မရှိတာတွေစတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနည်းများနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှု ပေးရပါသလဲ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနည်းများနဲ့ ကုသတဲ့အခါအပူအကြောင်းခံ ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းကိုက်နဲ့ အအေးအကြောင်းခံဖြစ်တဲ့ ဝမ်းကိုက်ဆိုပြီး ရောဂါလက္ခဏာများကို ကြည့်ပြီး ကုသရပါတယ်။ အပူအကြောင်းခံဖြစ်လာတဲ့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ခံတွင်းလည်ချောင်းပူပြီး ရေငတ်မယ်၊ အဖျားနဲ့ယှဉ်ပြီး ဝမ်းကိုက်မယ်၊ ခေါင်းကိုက်မယ်၊ ဝမ်းတွင်းပူလောင်ထိုးကျင့်ကိုက်ခဲတဲ့အပြင် ဝစ္စမဂ်(စအိုဝ) ပူလောင်တာတွေ ခံစားရမယ်၊ သွေးဝမ်းသွားတဲ့အခါအကျိအချွဲနှင့်အတူ ဝမ်းအနည်းငယ်စီ မကြာခဏသွားမယ်စတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရရင် နံနက်နဲ့ နေ့လယ်မှာ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁) သေမှပုတိကသလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေးနဲ့ ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေးတို့ကို (၂) ပဲ သားစီ ရောစပ်ပြီး မီးကွင်းဂမုန်းပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်ကျွေးရပါတယ်။ ညနေနဲ့ညမှာ ဆေးအမှတ် (၈) သွေးဒူလာဆေးနှင့် ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေး (၂)ပဲသားစီကို သကြား (၄) ပဲသားရောစပ်ပြီး မုယားကြီးပြုတ်ရည်နဲ့ တိုက်ကျွေးရပါတယ်။ အစာစားပြီးချိန်မှာ ဆေးအမှတ်(၁) သေမှပုတိကသလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေးနဲ့ ဆေးအမှတ် (၇) နွယ်ချိုကဲဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးတို့ကို (၂) ပဲသားစီ ဆတူရောစပ်ပြီး အစာစားပြီးတိုင်း လျှက်ပေးရပါမယ်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ မီးနဲ့အပူပေးထားတဲ့ မုန်ညင်းဆီ (သို့မဟုတ်) နှမ်းဆီ (၅) ကျပ်သားထဲကို ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး (၂) ကျပ်(၈)ပဲသား ထည့်ဖျော်ပြီး ဝမ်းဗိုက်၊ ခါးနဲ့မီးညောင့်ရိုးတဝိုက်နှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုခံစားရတဲ့ နေရာတွေကို ညင်သာစွာ လိမ်းပေးရပါမယ်။

အအေးအကြောင်းခံပြီးဖြစ်တဲ့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ဝမ်းဗိုက်ရစ်နာပြီး ဝမ်းသွားမယ်၊ အစာမကြေတာ၊ အစာစားလိုစိတ်နှင့် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုမရှိတာ၊ ဝမ်းရဲ့ အနံ့ဟာ အလွန်ပုပ်ညှီသောအနံ့ရှိတာ၊ သွားတဲ့ဝမ်းပမာဏနည်းပြီး အဖြူရောင်အကျိအချွဲပါတာ၊ ရောဂါခံစားမှုမပြင်းထန်သော်လည်း နာတာရှည်ခံစားရသလိုဖြစ်တာ စတာတွေခံစားရပြီဆိုလျှင် နံနက်နဲ့နေလယ်မှာ ဆေးအမှတ် (၂) လေမျိုး ရှစ်ဆယ်နဲ့ ဆေးအမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး (၂)ပဲသားစီရောစပ်ပြီး ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပြုတ်ရည်နဲ့ တိုက်ပေးရပါတယ်။ ညနေနဲ့ ညမှာဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေးနှင့် ဆေးအမှတ် (၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး (၂) ပဲသားစီနဲ့ ပျားရည်(၄) ပဲသားရောစပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့ တိုက်ရပါတယ်။ အစာစားပြီးတိုင်း ဆေးအမှတ် (၁) သေမှပုတိကသလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးတို့ကို (၂) ပဲသားစီရောစပ်ပြီး အစာစားပြီးတိုင်း လျှက်ပေးရပါမယ်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ မီးနဲ့ချက်ထားတဲ့ မုန့်ညင်းဆီ(သို့မဟုတ်) နှမ်းဆီ (၅) ကျပ်သားထဲကို စမုန့်နက် (၃)ကျပ်သား အမှုန့်ထည့်ပြီး ဝမ်းဗိုက် ၊ခါး၊ မီးညှောင့် နေရာတိုက်ကို အသာအယာပွတ်လိမ်းပေးရပါမယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆေးပြုတ်ရည်အသုံးပြုပုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး အနည်းငယ်ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဆေးပြုတ်ရည်ဆိုတာ အပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်စတဲ့ အစိတ်အပိုင်းလက်တစ်ဆုပ်စာ အလေးချိန်အားဖြင့်ပြောပြရမယ်ဆိုရင် (၃) ကျပ်သား(သို့မဟုတ်) (၅) ကျပ်သားကို ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၃)လုံးအလေးချိန်အားဖြင့် (၂၄)ကျပ်သားထည့်၍ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး အလေးချိန်အားဖြင့် (၈) ကျပ်သားကျန်အောင်ကျိုထားသော အရည်ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းကို သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကျိုဆေးရည်ဟု သုံးနှုန်းကြပါတယ်။

မေး - သုတေသနတွေရှိချက်များအရ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကိုထိရောက်စေတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအကြောင်းကိုလဲပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရင်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကတော့ -

- (၁) ရာတန်စေ့အဆံငါးဆံကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပေးပါ။ အစေ့အခြောက် မှုန့်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဝက် တစ်နေ့(၂) ကြိမ် (၃) ရက်သောက်ပေးပါ။
- (၂) ဇီယာရွက်ထူအရွက်များကို ရေဖြင့်သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ကြိတ်၍ရတဲ့အရည် (သတ္တုရည်) ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်း တစ်နေ့(၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
- (၃) သန့်စင်သော ဆီးဖြူသီးကြိတ်ရည် (သတ္တုရည်) ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းတစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။

- (၄) သန့်စင်သော ဖန်ခါးသီးကြိတ်ရည် (သတ္တုရည်)ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားခွန်း တစ်ခွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
- (၅) ထားဝယ်မှိုင်းအရွက်များကို ရေဖြင့် သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ကြိတ်၍ရသောအရည် (သတ္တုရည်)ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားခွန်းတစ်ခွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
- (၆) ရှားစောင်းသင်္ကန်း (Kiss me quick) အရွက်များကို ရေဖြင့်သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ကြိတ်၍ရသောအရည် (သတ္တုရည်) ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားခွန်းတစ်ခွန်း (သို့မဟုတ်) အရွက်နု (၅) ရွက်ခန့်ကို ရေနွေးနှင့် ဖျော၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် (၃) ရက်စားပါ။
- (၇) မီးကွင်းဂမုန်းအရွက်များကိုရေဖြင့်သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ကြိတ်၍ရသောအရည် (သတ္တုရည်) တစ်ကြိမ်ကို လက်ဖက်စားခွန်းနှစ်ခွန်းထဲကို သကြားအနည်းငယ်စပ်၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
- (၈) လက်ထုတ်ကြီးအခေါက်အား နှမ်းဆီနှင့်သုတ်၍ မီးကင်ပြီး အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းအမှုန့်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားခွန်းတစ်ခွန်း တစ်နေ့(၃) ကြိမ် (၃) ရက်သောက်ပါ။
- (၉) သံပရာရည်ဟင်းစားခွန်း တစ်ခွန်းနှင့် နှမ်းဆီဟင်းစားခွန်းတစ်ခွန်း ရောစပ်၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပေးပါ။
- (၁၀) ကျွဲကျောင်းမင်စေးပင် အမှုန့်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားခွန်းတစ်ခွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် ရေနွေးဖြင့် တိုက်ပါ။ အရွက်ကို အသုပ်လုပ်စားခြင်း၊ အတို့အမြုပ်ပြုလုပ်၍ စားခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

မေး - ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားသူများ အနေနဲ့ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာနှင့် လိုက်နာရမယ့်အရာများ ကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားသူများအနေနဲ့ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာတွေကတော့ ပူစပ်သော အစားအစာများ၊ လက်လုပ်ချဉ်များ၊ ငရုတ်သီး၊ မသန့်ရှင်း မလတ်ဆတ်တဲ့ အမှည့်လွန်ပြီး စင်ကြယ်စွာဆေးကြောမထားတဲ့ အစားအစာများစားခြင်း၊ အစာကြေကျက်မှုမရှိသော အစားအစာများစားခြင်း၊ မသန့်ရှင်း သောသောက်ရေ၊ သုံးရေများသုံးစွဲခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းစတာတွေကို ရှောင်ရပါ မယ်။

လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကတော့ ယင်လုံအိမ်သာအသုံးပြုခြင်း၊ အိမ်သာက ထွက်လာ တိုင်းလက်ဆေးခြင်း၊ အစားအစာများကို ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားသူများဟာအစားအစာ စားသောက်ရာမှာ အစာကြေလွယ်တဲ့ အစား အစာများ၊ ပူနွေးလတ်ဆတ်ပြီးသန့်ရှင်းစွာ ပြုလုပ်ထားသော ပျော့ပြောင်းသည့် အစားအစာများကို စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး၊ စတုမဂ္ဂစတဲ့အစားအစာတို့ကို ဓာတ်စာ အနေဖြင့် စားသုံးရပါမယ်။လေချုပ်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ လေတက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ထိုးအောင့်

နာကျင်ခြင်းတွေခံစားရတဲ့ ရောဂါရှင်တွေအတွက် လေအောက်ကိုသက်စေတဲ့ စမုန်နက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြောင်ပန်း စသည်တို့နှင့်လည်း တွဲဖက်စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သတိပြုရမည့် အချက်များရှိပါသလား ဆရာမ။

ဖြေ - ရှိပါတယ်ရှင်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစွာ မကုသပါက နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်တဲ့ အသည်းပြည်တည်နာ၊ သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် အထွေထွေအားနည်းမှုနှင့် ယှဉ် တွဲသောရောဂါများဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဒါ့ကြောင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ကြာရှည်စွာ ခံစား နေရပါက ဆေးရုံ ဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်ကုသရန်လိုအပ်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါ တယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ဝမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခုလို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း အခုလိုဝမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထု သိရှိ အောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး -

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ရောဂါကြီး(၆)မျိုး
မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလက်စွဲ
ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန၊ အောက်မြန်မာပြည်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်မြန်မာ့ဆေး