
မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် အဖျားရောဂါ

ဒေါ်အိအိဝင်း
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ။ ဆရာမ-----မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်----ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာသောတရှင်တွေ ကို ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် အဖျားရောဂါ အကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---လူကြီးလူငယ်မရွေးဖြစ်တတ်တဲ့ အဖျားရောဂါအကြောင်းကို ပြော ပြပေးသွားမှာဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း ဗဟုသုတတိုးပွားစေမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဖြေ။ ။ အဖျားရောဂါကို ပါဠိလို ဇရရောဂလို့ ခေါ်ပြီး အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ fever လို့ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ရှိသင့်တဲ့သာမန်အပူချိန်ထက် ပိုမိုမြင့်တက်လာတာကို အဖျား လို့ခေါ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၉၈.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထက် ကျော်လွန်လာ တာကို အဖျားလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အဖျားက ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ရုံသာမက ရောဂါအများစုရဲ့ အစနှင့်အဆုံးတို့မှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ လက္ခဏာတစ်မျိုးလည်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---အဖျားရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ ပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ ပူတဲ့နေရာမှ အေး တဲ့နေရာကို ရုတ်တရက်သွားလာခြင်း၊ မိုးမိခြင်း၊ အေးဖန်ချုပ်တဲ့အစာများစားခြင်း၊ နေပူကျဲကျဲမှာ သွား လာလုပ်ကိုင်ပြီး အေးသောနေရာကို ရုတ်တရက်ဝင်ရောက်ခြင်း၊ ရေချိုးမှားခြင်း၊ လေအေး အတိုက်ခံရခြင်းစတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် အဖျားရောဂါဖြစ်စေပါတယ်။

မေး။ ။ အဖျားရောဂါဖြစ်လျှင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ခံစားရပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----အဖျားရောဂါမဖြစ်ခင် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေအနေနဲ့ ခြေဖျားလက်ဖျား အေးခြင်း၊ နဖူးပူခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး အဖျားရောဂါဖြစ်ပြီဆိုလျှင်တော့ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချွေးငုပ်ခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ရှိခြင်း၊ ဆီးနီ၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ အစာမ စားလိုခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အာခေါင်နှင့်မျက်စိများပူခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ သွေးစမ်းကြည့်ပါက သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---အဖျားရောဂါဖြစ်လာရင် တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှု တွေပေးနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---လူနာဟာ ချမ်းတုန်ပြီးဖျားခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံအလွန်ပူမယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ အပူလျော့ခြင်း၊ လည်ချောင်း၊ နှုတ်ခမ်းခြောက်မယ်စတဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်လာရင် နံနက်မှာ လေငြိမ်ပြီး သလိပ်ပျော်စေဖို့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁) မက်လင်ချဉ်ဆေး (၄)ပဲသားကို ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နေ့လယ်မှာ အပူကျ၍ အဖျားသက်သာစေဖို့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး တို့ဆတူစပ်ပြီး (၄)ပဲသားကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ညနေမှာ အကိုက်အခဲ ပျောက်ပြီး ချွေးထွက်စေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၄) နာဂရာလေးညှင်းကလာပ်ဆေး (၄)ပဲသားကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီးဝမ်းမှန်စေရန်အတွက် ညအိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၉) ဆီးဒူလာ ဆေး (၄)ပဲသားကို ရေအေးနဲ့သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဖျားကြီးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးပူခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်လာ ခဲ့ရင် နံနက်မှာ အပူသက်သာစေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေး ဆေး (၄)ပဲသားကို တြိဖလပြုတ်ရည်နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နေ့လယ်မှာ အပူငြိမ်း၍အဖျားကျ စေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေး နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေးကို ဆတူစပ်ပြီး (၄) ပဲသားကို ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ညနေမှာ ကိုက်ခဲဖျားနာခြင်း သက်သာစေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ်(၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး (၄)ပဲသားကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့သောက် ပေးနိုင်ပါ

တယ်။ ညမှာ ဆီး ဝမ်းမှန်စေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ် (၉) ဆီးဒုလ္လာဆေး (၄)ပဲသားကို ရေအေးနဲ့သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချွေးစေးထွက် ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အဖျားအရှိန်နည်းခြင်း၊ တနံ့နံ့ဖျားခြင်း၊ ဆီးဖြူခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်လာခဲ့ရင် နံနက်မှာ ခွဲသလိပ်ပျော်ပြီး အခိုးအာကာ သရစေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီ(၄)ပဲသားကို ချင်းပြုတ်ရည် နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နေ့လယ်မှာ သလိပ်ဒေါသနိုင်ရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်ဆေး (၄)ပဲသားကို ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့ သောက်ပေးနိုင် ပါတယ်။ ညနေမှာ အဖျားသက်သာစေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေး အမှတ်(၃၅) ဇာတိလ ဝင်္ဂီဆေး (၄)ပဲသားကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့သောက် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ညအိပ်ယာဝင်ချိန်မှာအဖျား သက်သာစေရန် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၈) သက်ရင်းကလာပ်ဆေး (၄)ပဲသားကို ဆားပြုတ်ရည် နဲ့သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ ဆေးတွေဟာ လူနာရဲ့ခံစားရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာကို ကြည့်ပြီးပေးရတာကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်နဲ့ပြပြီး ကုသမှုခံယူဖို့ လိုပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အထောက်အကူပြုကုထုံးအနေနဲ့ကတော့ ချင်းပါးပါးခုနစ်လွှာ၊ ကွမ်းရွက် ၃ရွက်၊ ထန်းလျက် အရွယ်တော် ၃ လုံး၊ ရေ ၂ဖန်ခွက်ထည့်လျက် ၁ ခွက်စာကျန်အောင် ကျိုချက်ကာ တစ်နေ့ ၂ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်သည်။ အဖျားအလွန်ကြီးပါက မုတ်ခါး၊ ဆောင်မေးခါး၊ ရှိန်းခို ၅ကျပ်သားစီ ဖော်ထားသော အဖျားပြတ်ဆေးရွေးကြီး (၃)လုံး၊ နံနက်/ ည တစ်နေ့(၂)ကြိမ် ရေနွေး နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ကတော့ ကိုယ်ပူကျစေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို သနပ်ခါးရည်၊ နံ့သာရည်တစ်မျိုးမျိုးမှာ ဆေးမှုန့် ၅ရွေးခန့်ရောစပ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးတစ်နေ့ သုံးကြိမ် ပါးပါးလိမ်းပေးသင့်ပါတယ်။ ဆေးလိမ်းရာမှာ ထူပျစ်နေရင် အခိုးအထွက်နည်းတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ခေါင်းမကြည်လင်ပါက ၎င်းဆေးမှုန့်ကိုပဲ မှိုင်းရှူပေးလို့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး ရှေ့ကပြောပြတဲ့ ဆေးတွေအပြင် -

- နန္ဒင်းမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကို နွားနို့နွေးနွေးတစ်ခွက်ဖြင့်ရောမွှေ၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ဖွန်းကို ပျားရည်နဲ့ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ငရုတ်ကောင်း သို့မဟုတ် ပန်းနုအမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ဖွန်းကို ပျားရည်နဲ့ တစ်နေ့ ၃ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း သို့မဟုတ် ပန်းနု တို့ထည့်ခတ်ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းကို တစ်နေ့ ၃ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကန့်ကလာပဉ္စငါးပါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ဖွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆေးခါးကြီးပဉ္စငါးပါးကို ထန်းလျက်နှင့်ပြုတ်ပြီး တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း တစ်နေ့ ၃ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဖျားအလွန်ကြီး၍ သတိလစ်မေ့မြောလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ရက်ကြာရှည် ဖျားနေလျှင်သော်လည်းကောင်း နီးစပ်ရာဆေးခန်း၊ ဆေးရုံကို စနစ်တကျသွားရောက်ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ--အဖျားရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ရေကိုဘယ်ချိန်စပြီး ချိုးပေးသင့်ပါ သလဲ ရှင့်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အဖျားရှိတဲ့သူတွေကတော့ အဖျားရောဂါသက်သာမှသာ နံနက်ပိုင်း(၉)နာရီနဲ့ (၁၀)နာရီအချိန်အတွင်းမှာ စတင်ပြီး ရေချိုးပေးသင့်ပါတယ်။ အေးလွန်းတဲ့ ရာသီမှာ ရေစတင်ချိုးတဲ့ (၃)ရက်ခန့်မှာ ရေနွေးရောစပ်ပြီးဖြစ်စေ၊ မြန်မာမဲဇေလီရွက်ပြုတ်ရည်ရောစပ်၍ ဖြစ်စေ ချိုးပေးသင့်ပါတယ်။ ရေချိုးပြီးတဲ့နောက်မှာ ရေကို ပြောင်စင်အောင်သုတ်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၄၃)ကို သနပ်ခါးနဲ့ရောစပ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ပါးပါးလိမ်းပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မှာရှိတဲ့ အပူခိုးများ အပြင်ကို တရှိန်ရှိန်ထွက်ပြီးလာပါ လိမ့်မယ် ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ဆရာမ--အဖျားရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်၊ ရှောင်ကြဉ်ရန် အချက်တွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အဖျားရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် နံနက်ပိုင်းမှာ အစာလည်းကြေ၊ ဆီးကိုလည်းရွှင် စေနိုင်တဲ့အပြင် လေကိုညီညွတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဆီမပါပဲ ပြုတ်ထားသောဆန်ပြုတ်ကျဲကျဲကိုလည်း

ကောင်း၊ ကော်ဖီကိုလည်းကောင်းသောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ညနေဘက်မှာ မြူစွမ်ပြုတ်ကိုဖြစ်စေ၊ ကြက်စွပ်ပြုတ်ကို ဖြစ်စေ၊ ကြေကျက်လွယ်သော ဘီစကစ်၊ မုန့်ကြပ်စတာကို ကော်ဖီနဲ့သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဆီးနည်းလွန်းရင် သံပုရာရည်၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ ထန်းရည်၊ ဓနိရည်၊ ကြံရည်တို့ကို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဖျားကောင်းစွာပြတ်ပြီး ဝမ်းမီးအားကောင်းလာမှသာ ထမင်းပျော့ပျော့ စားပေးသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကောင်းစွာအနားယူပါ။ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့အချက် တွေကတော့ အစာကြေခဲပြီး အဖျားကိုအားပေးတတ်တဲ့ မုန့်တီ၊ ခေါက်ဆွဲကဲ့သို့ အစာများ၊ ကောက်ညှင်း၊ ဒံပေါက်၊ ထောပတ် ထမင်း၊ ထမင်းကဲ့သို့ အစာမာများ၊ နာနတ်သီးစတဲ့ အစာများ ကိုလည်း မစားသင့်ပါဘူး။ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ အလုပ်ကြမ်းလုပ်ခြင်း၊ အေးလွန်းတဲ့နေရာ၊ ပူလွန်းတဲ့ နေရာတွေမှာ နေထိုင်ခြင်းစတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်--အခုလို အဖျားရောဂါအကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးပညာ အမြင်နဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အခုလို အဖျားရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများကို နားဆင်နေကြတဲ့ မိဘပြည်သူတွေကို ဗဟုသုတရအောင်ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- ကုထုံးပဒေသာစွယ်စုံကျမ်း(ဒုတိယအကြိမ်)၊ ဘေသဇ္ဇစွယ်စုံကျမ်းပြုဆရာကြီး ဦးမင်းထွဋ်
- လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း၊ ဆရာကြီးဦးစံတင့်
- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ စံညွှန်းကုထုံး ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလက်စွဲ၊ တိုင်းရင်းဆေး ပညာဦးစီးဌာန