အတက်ရောဂါ

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်
လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမရှင့်။ မြစ်သားမြို့ အ.ထ.က (၁) မှ ကိုထက်ကောင်းခန့်ဝေရဲ့ အာရုံကြောအားနည်း ခြင်းကြောင့် အတက်ရောဂါဖြစ်ပေါ် ခံစားနေရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းထားတဲ့ အကြောင်း ကို ပြန်လည်ဖြေကြားပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - မြစ်သားမြို့ အ.ထ.က (၁) မှ ကိုထက်ကောင်းခန့်ဝေရဲ့ အာရုံကြောအားနည်း ခြင်းကြောင့် အတက်ရောဂါဖြစ်ပေါ် ခံစားနေရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းထားတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြန်လည် ဖြေကြားပါ့မယ်ကွယ်။ မြန်မာလို အတက်ရောဂါလို့ခေါ်ပြီး ပါဠိဝေါဟာရအားဖြင့် အာဝေသလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာဝေါဟာရကတော့ Fist လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အတက်ရောဂါရဲ့ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်ကတော့ အတက်ရောဂါဆိုသည်မှာ ကလေးသူငယ် သည် ခြေကုပ်၊ လက်ကုပ်၊ အကြောဆွဲ တုန်လှုပ်လျက် မျက်ဖြူလန်ကာ အချို့တွင် အသိတရားရှိလျက်၊ အချို့တွင် အသိတရားမဲ့လျက်၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ ကလေးသူငယ်၏ ရုပ်ခံ၊ ဓါတ်ခံသည် အာပေါ - ပထဝီ များသော အရွယ်ပိုင်းတွင်ရှိခြင်း၊ မိခင်ဖြစ်သူသည် ပထဝီလွန်ကဲသော အစာများအမြဲလွန် ကဲစွာ စားသောက်ခြင်း၊ သစ်ရွက်မီးမြိုက်ညှော်၊ ဆီညှော် အစရှိသည့် ညှော်များ အလွန်မိခြင်း၊ အပြင်းဖျား၍ ကိုယ်ပူများလွန်းခြင်း၊ ဓါတ်လွန် စွာချုပ်ခြင်း၊ အအေးခံခြင်း၊ လေတိုက်ခံခြင်း၊ လွန်စွာချွဲကျပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား တွေကို ကျင့်သုံးဖန်များခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် အတက်ရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - အတက်ရောဂါခံစားရရင် လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ - အတက်ရောဂါရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများကတော့ မကြာခဏကျောကော့တက်ခြင်း၊ အကြော တောင့်တင်းခြင်း၊ မကြာခဏ ခန္ဓာကိုယ်ဆတ်ခနဲဖြစ်တတ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း တို့ မကြာခဏဖြစ်ပြီး အတက်ရောဂါဖြစ်နေစဉ် လက္ခဏာတွေကတော့ မျက်လုံး လန်ခြင်း၊ မျက်ဖြူလန်ခြင်း၊ ငယ်ရွယ်သောကလေးများတွင် ငယ်ထိပ်ဖောင်းခြင်း၊ တစ်ကိုယ် လုံးကော့တက်နေခြင်း၊ ခြေလက်တို့ ကုပ်ခြင်း၊ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းတို့ကိုက်ထားခြင်း၊ အတက် အားကြီးသော် ကိုယ်သားကိုယ်ရေပြာလာခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ကျော် လာခြင်း၊ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါး အေးစက်နေခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းပြာခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ သတိလက်လွတ်ဖြစ်လာခြင်း၊ သတိမေ့နေခြင်း၊ ကိုယ်လက်များတောင့်တင်းပြီး သွားများစေ့ နေတတ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးဆန့်ငင်ဆန့်ငင် လှုပ်ရှားတက်ခြင်းနဲ့ ဆီး၊ ဝမ်းတို့ မထိန်းနိုင်ခြင်း တို့ လက္ခဏာတွေကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - အတက်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကုသပေးပုံကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ အတက်ရောဂါကို ကုသတဲ့ကုထုံးတွေကတော့ အအေးအတက် ဖြစ်ခဲ့ရင် သောက်ဆေး အနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်ဆေး ၂ ပဲ + ရေနွေး သို့မဟုတ် မြင်းခွာရွက်ပြုတ်ရည် အကြမ်းတစ်ပန်းကန်လုံးစာနဲ့ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၃၄) သူငယ်နာမှတ်လေး စင်းဆေး ၂ ပဲကို နံနက်/ ည ရွှေးလေး (၁) ရွှေးစာ တိုက်ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေး အမှတ် (၃၂) နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး (သို့မဟုတ်) စပါးကြီးသည်းခြေဖြင့် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် လျှာပွတ် ပေးပါ။ ဂမုန်းတိမ်ပြာဥကိုလည်း ရေနဲ့သွေးပြီး လျှာပွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိမ်းဆေး/ အုပ်ဆေး အနေနဲ့ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးကို နှမ်းဆီနဲ့ဖျော်ပြီး လိမ်းပေးပါ။ ဒါ့အပြင် ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေး (သို့မဟုတ်) ကတိုး လိမ်းဆေး ကို သနပ်ပစ္စည်းရွက်၊ ပန်းညိုရွက်၊ ကွမ်းရွက်တွေနဲ့ အုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အပူနာအတက်နာ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ အတက်ကျစေရန် သောက်ဆေးအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး ဒါမှမဟုတ် ကလေးဆေးဖြစ်တဲ့ ဂေါမုတ္တဆေးကို ကွမ်းရွက်ပြုတ် ရည်နဲ့ တစ်ကြိမ်သောက် ၁ ပဲသားခန့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ပါ။ စပါးကြီးသည်းခြေ (သို့မဟုတ်) နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးဖြင့် လျှာပွတ်ပေးပါ။ လိမ်းဆေး/ အုပ်ဆေးအနေနဲ့ ကတော့ ခုနှစ်ပါးဆေးဝါလေးနဲ့ ပန်းညိုရွက်/ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကြိတ်ရည်တို့နဲ့ ရောစပ်ပြီး လိမ်းပါ။ ခုနှစ်ပါးဆေးဝါနဲ့ ပန်းညိုရွက်/ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကြိတ်ရည်နဲ့ဖျော်ပြီး အုပ်ပေးပါ။ ဂမုန်း တိမ်ပြာဥကို သွေးပြီး လျှာပွတ်ပေးပါ။

ဖြေ - ရောဂါရဲ့ အလားအလာအနေဖြင့် အဖျားနဲ့ယှဉ်တွဲပြီး မကြာခဏတက်နေမယ်ဆိုရင် ကုသဖို့ ခက်ခဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အပူလွန်ကဲစွာကြီးခြင်း အပြင်းဖျားပြီး အတက်မကျခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးအေးစက်ပြီး အသားအရေပြာနှမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် အခြားသင့်တော် ရာဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ကုသစေခြင်းကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။

အခုလို သောတရှင်သို့ ပြန်ကြားလွှာအစီအစဉ်ကနေပြီး ပြန်လည်ဖြေကြားပေးတဲ့ တိုင်းရင်း ဆေးပညာဦးစီးဌာနက လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်မှ ဆရာမ ဒေါ်နေနေနိုင်ရည် ကို အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။