

ခြေဖနောင့် အတက်ထွက်ခြင်း

ဒေါ်သန္တာဝင်း

ဌာနစိတ်မှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ စဉ်းကူးမြို့နယ်၊ နတ်တောင်ရွာက မြတ်နိုးသူက ခြေဖနောင့်အတက် ထွက်တာကိုတိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုကုရမလဲဆိုပြီး မေးမြန်းထားတာကိုဖြေကြားပေး ပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တာကလည်း အခုခေတ်မှာ အဖြစ်များလာတဲ့ ရောဂါတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်ရောဂါကို ခြေဖဝါးအရွတ်ပြားရောင်ရောဂါလို့လည်းခေါ်ပါ တယ်။ အင်္ဂလိပ်လို **Calcaneus spur** လို့ခေါ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာတော့ ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တာကို အသားကြေရောဂါလို့ ဖော်ပြထားတာတွေ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခြေဖနောင့်က ထွက်လာတဲ့ အရိုးအတက်လေးက ဖိနင်းမိတိုင်း နုနယ်တဲ့ အသားတွေကိုထိုးဆွသလိုဖြစ်ပြီး ဖနောင့်အသားတွေကြေတာ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲတာတွေကို ဖြစ်စေတတ်လို့ ခြေဖနောင့်အသားကြေရောဂါလို့ ခေါ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဒီရောဂါကဘာကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကိုပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တယ်ဆိုတာတနည်းအားဖြင့် ပြောရရင် အရိုးကျိုးပေါင်း တက်တာပါပဲ။ ခြေဖနောင့်မှာဖြစ်တဲ့ကျိုးပေါင်းကိုတော့ ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တယ်လို့ ခေါ်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ မတ်တပ်ရပ်တဲ့အချိန်တွေမှာလူ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ အလေးချိန်ကို ခြေဖနောင့်သေးသေးလေးတွေကထမ်းထားရတာပါ။ ခြေဖဝါးအရေပြားက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်ခြားအရေပြားတွေနဲ့ မတူဘဲခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ အလေးချိန်ကို ကောင်းစွာ ထမ်းထားနိုင်တဲ့ထူထဲမှုရှိပါတယ်။ အဲဒီခြေဖနောင့်အရေပြားနဲ့ ဖနောင့်ရိုးကြားမှာ ပျားအုံ လိုမျိုး အရွတ်ပြားအနံ့လေးတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီအနံ့လေးတွေထဲမှာ အဆီအိတ် လေးတွေ ရှိပါတယ်။ မတ်တပ်ရပ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်က ခြေဖနောင့် ပေါ်ကို တိုက်ရိုက်မရောက်အောင် အဆီအိတ်လေးတွေကကူရှင်သဘောမျိုးနဲ့ ကာကွယ်ပေး ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အသုံးပြုမှုများလာတဲ့ အခါမှာ အဆီအိတ်လေးတွေက ပြားသွားပြီး တုန့ပ်ပြန်အားလျော့နည်းလာတတ်ပါတယ်။

အဲဒီအခါမှာခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်က ခြေဖနောင့်ပေါ် တိုက်ရိုက်ရောက်သွားပြီး ခြေဖနောင့်ရိုး ကို ထိခိုက်မှုများလာတဲ့အခါမှာ အရိုးကဒဏ်ဖြစ်ပြီး ခြေဖဝါး အရွတ်ပြားရောင်တာ၊ ကျိုးပေါင်းတက်တာတွေဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါကိုခြေဖနောင့် အတက်ထွက်တယ်လို့ ခေါ်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တာကဘယ်လိုလူတွေမှာအဖြစ်များတယ်
ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဆိုတာကိုလည်း

ဖြေ - အရွယ်အားဖြင့်ဆိုရင်တော့ အသက်(၅၀)ကျော်အရွယ်တွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။
အမျိုးသမီးအများစုကတော့ သွေးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်းမှာပိုပြီး ဖြစ်တတ်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။
ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တာက ခန္ဓာကိုယ်ဝတာနဲ့လည်း အများကြီးသက်ဆိုင်ပါတယ်။
ခြေဖနောင့်အတက် ထွက်တဲ့သူတွေထဲကအမျိုးသား(၄၀%)နဲ့အမျိုးသမီး (၉၀%)က
အဝလွန်လို့ဖြစ်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ နဂိုကပိန်ပြီး (၁)လ၊ (၂)လအတွင်း (၁၀)ပေါင်၊
(၁၅)ပေါင်တိုးပြီးရုတ်တရက် ဝလာတဲ့သူတွေဆိုရင်လည်းခြေဖနောင့်ကခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
အလေးချိန်ကိုပိုပြီးခံနေရတဲ့အတွက် ခြေဖနောင့်ရောင်ပြီးနာလာတတ်ပါတယ်။ တချို့
လူတွေမှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အလေးချိန် ထူးထူးခြားခြားတိုးလာတာမရှိပေမဲ့ လှုပ်ရှားမှုက
ပိုများလာရင်လည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်လုပ်နေကြထက်ပိုပြီးလမ်းလျှောက်များတာ၊
အပြေးလေ့ကျင့်တာ၊ လမ်းလျှောက်တဲ့ ပြေးတဲ့ မျက်နှာပြင်အနေအထားညီညာမှုမရှိတာ၊
ပြောင်းလဲတာကြောင့်လည်းခြေဖနောင့်အရွတ်ပြားရောင်တာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။
မတ်တပ်ရပ်များတဲ့သူတွေဆိုရင်လည်းခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အလေးချိန်ကဖနောင့်မှာလာစုနေတဲ့အတွက်
ခြေဖနောင့်ဒဏ်ဖြစ်ပြီးခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

မေး - ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်ရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေခံစားရတတ်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တာ (ဒါမှမဟုတ်) ခြေဖဝါးအရွတ်ပြားရောင်
တာတွေဖြစ်ရင် ခြေဖနောင့်နာတတ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာပိုနာသလဲဆိုရင် ငြိမ်နေရာကနေ
ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားမှုပြုတဲ့အခါတွေမှာအနာဆုံးပါပဲ။ မနက်အိပ်ယာနိုးပြီး ခြေထောက်
စနင်းလိုက်တဲ့ အချိန်ကတော့ အနာဆုံးပါပဲ။ ပြီးတော့ ထိုင်တာကြာသွားပြီးမှ
ထပြီးလမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လမ်းစလျှောက်တဲ့ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း၊ နှစ်လှမ်းမှာလည်း
နာတတ်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တာများပြီးသွေးနည်းနည်းပူသွားရင်တော့ နာတာ
သက်သာသွားတတ်ပါတယ်။တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်ကနေတစ်လလောက်ကြာအောင်
နာနေတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ တစ်လလောက်ကြာရင် နာတာကသူ့အလိုလို
ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ နာတာပျောက်သွားတယ်ဆိုပေမဲ့ အရိုးအတက်က
ပျောက်သွားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အရိုးအတက်နဲ့ အရွတ်ပြား၊ အရေပြားတွေက နေသား
ကျသွားလို့ မနာတော့တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တာကိုတိုင်းရင်းဆေးနည်းတွေနဲ့ ဘယ်လို
ကုသရမလဲဆိုတာတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ သောက်ဆေးအနေနဲ့ မနက်ပိုင်းမှာနာကျင်ကိုက်ခဲမှုသက်သာအောင်
တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်ဆေးနဲ့ ဆေးအမှတ်(၆)
ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေးကိုတစ်ခါသောက်ရင် (၅)ပြားစီရေနွေးနဲ့သောက်ပေးလို့ရပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေကတော့ ဆေးအမှတ်(၆)ကိုထည့်မသောက်သင့်ပါဘူး။
နေ့ဖက်မှာတော့ ဆေးအမှတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်ဆေးနဲ့ ဆေးအမှတ်(၂၇) ပြည်လုံး

ချမ်းသာဆေးကို တစ်ခါသောက်ရင် (၅)ပြားစီရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးလို့ရပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ရင်ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ခုပါလဆေး(ဒါမှမဟုတ်) ဆေးအမှတ်(၁၁) မုတ်ကဲဆေးကို တစ်ခါသောက်ရင် (၅)ပြားရေအေးနဲ့ ညအိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ သောက်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ကုထုံးတွေအနေနဲ့ဆိုရင် ခြေဖနောင့်နေရာကိုနှိမ်းဆီ၊ မုန့်ညှင်းဆီ တစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းပြီးနွင်း၊ မိဿလင်၊ ဂျင်း၊ သက်ရင်းကြီး၊ ကြောင်ပန်းစတဲ့ ဆေးပစ္စည်းတွေကို ဆတူရောကာ ဆေးကြပ်ထုပ်ပြုလုပ်ပြီး ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးတာဒါမှမဟုတ် မိဿလင်ကို အမှုန့်ပြုပြီးကြပ်ထုပ်ထိုးပေးတာတွေလုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။

အဲလိုမျိုးတစ်ကြိမ်ကို(၁၅)မိနစ်ခန့် တစ်နေ့(၂)ကြိမ်၊ (၃)ကြိမ်ခန့်ကြပ်ထုပ်ထိုး ပေးမယ်ဆိုရင် ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တာ၊ ခြေဖဝါးအရွတ်ပြားရောင်တာတွေကြောင့် ခြေဖနောင့် နာတာကိုသက်သာစေပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့စည်းဆေးအနေနဲ့ဆိုရင် သင်္ဘောရွက်စိမ်းကို ထောင်းပြီးတိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးနဲ့ ရောနယ်ပြီး စည်းထားပေးရပါမယ်။ ဆေးစည်းတဲ့အခါမှာလဲခြေဖဝါးကအပေါ်ကို ၅ ဒီဂရီလ တောက်ကော့တဲ့ အနေအထားဖြစ်အောင် စည်းပေးရပါမယ်။ အဲလိုစည်းပေးတာ ကခြေဖဝါးအရွတ်ပြားပေါ် ဒဏ်သက်ရောက်မှုကိုသက်သာစေပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်း ညဖက်မှာစည်းအိပ်ပြီးမနက်ကျမှဖြည့်ပေးရပါမယ်။ အဲလိုမျိုး(၃)ပတ်ခန့် ဆက်တိုက် စည်းပေးရပါမယ်။

အိပ်တဲ့အခါမှာလဲခြေဖနောင့်အောက်ကသဲအိတ်ကလေးဖြစ်ဖြစ်၊ ခေါင်းအုံးကလေးဖြစ်ဖြစ် ခံထားပေးမယ်ဆိုရင် ခြေဖဝါးကအောက်ကို တွဲလောင်း ကျမနေတော့ဘဲ ကော့ကော့လေးဖြစ်နေတာကြောင့် အိပ်တဲ့အခါ ဖနောင့်နာတာကို သက်သာစေပါတယ်။

မေး - ခြေဖနောင့်ကိုဆေးစိမ်တဲ့အကြောင်းလေးလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ ခြေဖနောင့်အရွတ်ပြားရောင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ခြေဖနောင့်နာတဲ့အခါ ရေနွေးဇလုံထဲကိုဆားခါးလက်ဖက်စားနွန်း (၁)နွန်းကိုထည့်ပြီး ခပ်နွေးနွေးအနေအထားခြေထောက်စိမ်လို့ ခံနိုင်တဲ့အပူရှိတဲ့အနေအထားမှာစိမ်ပေးရပါမယ်။ စိမ်တဲ့အခါမှာရေကခြေဖမိုးမြုပ်တဲ့အထိထည့်ရပါမယ်။ တစ်ခါစိမ်ရေ (၁၅)မိနစ်ခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်စိမ်ပေးရင်ရပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ ခြောက်သွေ့အောင် ပြန်သုတ် ပေးရပါမယ်။ အဲလိုလုပ်ပေးတာကခြေဖနောင့်နာတာ၊ ရောင်တာတွေကို သက်သာ စေပါတယ်။

မေး - ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တဲ့သူတွေအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းတွေရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးတာကလည်းအများကြီးအထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် နံရံကနေနှစ်ပေလောက်ခွါပြီးနံရံနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်မှာ ခြေနှစ်ဖက်ကိုစုကာမတ်တပ်ရပ်အနေပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ပြီးလက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို နံရံမှာကပ်ပြီးဒိုက်ထိုးသလိုတံတောင်ဆစ်ကိုကွေးလိုက်။ ဆန့်လိုက်လုပ်ပေးရပါမယ်။ အဲလိုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ခြေသလုံးကြောတွေကို ဆွဲဆန့် သလိုဖြစ်ပြီး ခြေဖဝါးကြောတွေကိုပြေလျော့စေပါတယ်။ အဲလိုမျိုးနေ့စဉ် အခါ (၂၀)လောက် လုပ်ပေးသင့်

ပါတယ်။မနက်အိပ်ယာနိုးချိန်တွေမှာလဲလမ်းမလျှောက်ခင် ခြေဖျားကော့လိုက်၊ ဆန့်လိုက်၊ ခြေကျင်းဝတ်ကိုလှည့်လိုက်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကျင့်ခန်းတွေလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မေး - ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တဲ့သူတွေက ဘယ်လိုမျိုးနေထိုင်ပြုမူရမယ်ဆိုတာလဲ ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ခြေဖနောင့်ပေါ် သက်ရောက်တဲ့အားကိုလျော့နည်းအောင်လုပ်ရပါမယ်။ အဲဒါကြောင့် မတ်တပ်ရပ်များတာ၊ လမ်းလျှောက်များတာ၊ ပြေးတာတွေကို လျော့ပေးရပါမယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်းခွာထူပျော့ပျော့ပါတဲ့ဖိနပ်ကိုစီးသင့်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ ဆိုရင်တော့ ခွာတပြင်တည်းရှိပြီးဖနောင့်နေရာကခြေဖျားထက် လက်မဝက်လောက် ပိုမြင့်တဲ့ ဖိနပ်ကိုစီးပေးရင်ပိုကောင်းပါတယ်။ အဲလိုစီးလိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်က ခြေဖနောင့်ပေါ် တိုက်ရိုက်မရောက်တော့ဘဲခြေဖျားပိုင်းကိုရောက်သွားတဲ့အတွက် ခြေဖနောင့် နာတာကိုတော်တော်သက်သာစေပါတယ်။ နောက်ပြီးခြေဖနောင့် အတက်ထွက်တာနဲ့ ခြေဖဝါးအရွတ်ရောင်တာတွေရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်း ကခန္ဓာကိုယ်ဝတာနဲ့ အများကြီး သက်ဆိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျော့အောင် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်တွေဆင်ချင်ပြီးကိုယ်အလေးချိန်ကိုလျော့ချဖို့လည်းလိုပါတယ်။လွန်ကဲတဲ့သွား လာလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်တာ၊မနိုင်ဝန်ထမ်းပိုးသယ်ဆောင်တာ၊ မတ်တပ်ရပ်များတာ၊ ဒေါက်ဖိနပ်ကိုကြာရှည်စီးတာတွေကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အခုလိုသောတရှင်တွေမေးသမျှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေကို ဖြေကြားပေးတဲ့ ဆရာမကိုသောတရှင်သို့ ပြန်ကြားလွှာ အစီအစဉ်ကနေ ကျေးဇူးအထူး တင် ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ကျမကလည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

အရိုးကျိုးပေါင်းသည် အရိုးဓာတ်နှင့် အရွတ်များပျက်စီးရာမှ ထွက်ရှိလာတဲ့ မူမမှန်တဲ့ အရိုးပျက်များဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးဓာတ်ပျက်စီး၍ ပိုလျှံလာတဲ့ အရိုးများကိုအရိုးဖျက်ဆဲလ်၊ တိုင်းရင်းနည်းအားဖြင့်ဆိုရင် ပုံစံမမှန်ဖြစ်လာတဲ့ အရိုးပထဝီဓာတ်ကိုတေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်နဲ့ အာကာသဓာတ်တို့ကချေဖျက်၍မပေးနိုင်တဲ့အတွက် အရိုးဓာတ်များစုပုံပြီး ဖြစ်လာတာကို အရိုးကျိုးပေါင်းဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကျိုးပေါင်းဆိုတာမူလသဘာဝအတိုင်းရှိတဲ့ ပင်ကိုအရိုးအားထုတ်လုပ်ပေးနေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများ၊ အရိုးဖြစ်ဆဲလ်များနှင့် အရိုးဖျက်ဆဲလ်များ၏ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နေမှုတို့ကို ချို့ယွင်းပျက်စီးစေသည့် ကမ္မ၊ အတ္တ၊ ကာလတို့ကိုမှားယွင်းစွာကျင့်သုံးမိတဲ့အတွက် မူလအရိုးဓာတ် ကဖောက်ပြန်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာမူမမှန်တဲ့ အရိုးဓာတ် (အရိုးဖြစ်ဆဲလ်) မလများသည် မူလပင်ကိုအရိုးပေါ်မှာအညှိတက်သလိုစုပုံခြင်း၊ အတက်ထွက်သလို ချွန်ထွက် လာခြင်း စတဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် တွယ်ကပ်ပိုလျှံပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရိုးပျက်များကိုလည်ဆစ်၊ ခါးဆစ်နဲ့ ဒူးဆစ်တွေမှာဆိုရင် အရိုးကျိုးပေါင်းလို့ခေါ်ပြီးခြေဖနောင့်မှာဖြစ်တာကိုတော့ ခြေဖနောင့်အတက် ဆိုပြီးခေါ်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။