ရေယုန်နာအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ ။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောကြားပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ အရေပြားရောဂါတွေထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ရေယုန်နာအကြောင်း ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ၊ရေယုန်နာအကြောင်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ရေယုန်နာဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားပေါ်မှာ ရေစက်ရေမွှားလေးများ စုပြုံနေသကဲ့သို့ဖြစ်ပွားတဲ့ အရေပြားနာကို ရေယုန်နာလို့ခေါ်ပါတယ်၊ မြန်မာဝေါဟာရအရ ရေယုန်နာလို့ သတ်မှတ်ပြီး ပါဠိဝေါဟာရအရ ဝိသပ္ပလို့ခေါ်ပါတယ်၊ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ ဝေါဟာရအရ Herpes လို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး - ရေယုန်နာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါဦးရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ရေယုန်နာဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ -

- အပူဥတုနှင့်ထိတွေ့မှုများတာ၊ နေပူထဲအသွားများတာ၊ အအေးမိဖျားနာပြီးစအချိန်တွေမှာ ဖြစ်ပွားတတ်တာ၊
- စိတ်ပင်ပန်း လူပင်ပန်းမှုများတာ

- မသန့်ရှင်းတဲ့ ချိုးရေသုံးစွဲမှုများတာ
- ကိုယ်ခံအားကျဆင်းတာ၊ စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်စေပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရပြောရမယ်ဆိုလျှင် တေဇောဓာတ်နှင့်ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲပြီး၊ ပထဝီဓာတ်ဖွဲ့စည်းခြင်း အာပေါဓာတ်ယိုစီးပွက်ထလာခြင်း စတဲ့အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်စေပါတယ်၊ ရေယုန်နာကို ရေယုန်သေး (Herpes Simplex)နှင့် ရေယုန်ကြီး(Herpes Zoster)ဟူ၍နှစ်မျိုးရှိပြီး ရေယုန်သေးကတော့ လူတိုင်းတွင်ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ရေယုန်ကြီးကတော အားနည်းတဲ့သူတွေမှာ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ် ၊အထူးသဖြင့် (HIV/AIDS) ရောဂါရှင်တွေမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

မေး- ရေယုန်နာဖြစ်ပြီဆိုရင် ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေကို ပြောပြပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ရေယုန်သေးရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ -

- ပါးပြင်နှင့်နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက်မှာ အများဆုံးဖြစ်ပေါ်ခြင်း (အစာစားတဲ့အခါနှင့်ရယ်မောတဲ့ အခါမျိုးမှာ နာတဲ့ခံစားမှုမျိုးခံစားရခြင်း)
- အရည်ကြည်ဖုကလေးများ တစ်ပြိုင်တည်း စုပြီးထွက်ခြင်း
- ပူစပ်သကဲ့သိုခံစားရခြင်း(ပူသလိုလို စပ်သလိုလိုဖြစ်ရာကနေ အဖုကလေးများတစ်ပြိုင်နက်စုပေါ်ထွက်လာပြီးလူကိုနေရခက်ခြင်း)
- လိင်အင်္ဂါ တစ်ဝိုက်နှင့် အခြားနေရာများတွင် ဖြစ်တတ်ခြင်း
- ရေနှင့်ထိတွေ့တဲ့အခါ ပွားလွယ်ခြင်း စတာတွေဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။
- **ရေယုန်ကြီးရဲ့လက္ခဏာတွေကတော့**
- အသက်ကြီးသူတွေမှာအဖြစ်များခြင်း
- မိတ်ကဲ့သို ရေယုန်အဖုများစုပြီးထွက်လာပြီး အရည်ကြည်တည်ပြီးပြည်စုလာခြင်း
- အပြင်လိုက် တင်းပြီးနာကျင်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အာရုံကြောတစ်လျှောက်ပေါက်တတ်ခြင်း
- ရင်ဘတ်နှင့် ခါးတစ်ဝိုက်ပတ်ပြီး ပေါက်တတ်ခြင်း

- တစ်ခါတစ်ရံ မျက်နှာတွင်ပေါက်တတ်ခြင်း၊ မျက်လုံးထဲတွင် ပေါက်တတ်ခြင်း ၊ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာခံစားရခြင်း

- အချို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်းလုံး ဖြစ်ပွားပြီးနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေခံစားရပါတယ်။

မေး- ရေယုန်နာဖြစ်လာလျှင် တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုကုသပေးပါသလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ရေယုန်နာဖြစ်လာလျှင် တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့လည်းကုသပေးပါတယ်။ သောက်ဆေးတွေအနေနဲ့

- တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၇)နွယ်ချိုကဲဆေး(၂)ပဲသားနှင့် ဆေးအမှတ်(၁၇)သွေးဆေးနီ(၂)ပဲသားတိုကို ရောစပ်ပြီး နံနက်/နေ့/ညနေ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် ရေနွေးနှင့်သောက်ရပါမယ်။

- အကယ်၍ ဝမ်းချုပ်နေပါက တိုင်းရင်းခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ခုပါလဆေး(၄)ပဲသားကို ရေအေးနှင့် ညအိပ်ရာဝင်သောက်ပေးရပါမယ်။။

- လိမ်းဆေးအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်း(၁၀)ပါးဆေး (၂ဆ)နှင့် ဆေးအမှတ်(၂၉)သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး(၁)ဆတို့ကိုရောစပ်ပြီး ရေနွေးနှင့် လိမ်းပေးနိုင်သလို ဆေးအမှတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူဆေး အနည်းငယ်ကို သနပ်ခါးရည်ကျဲနှင့် လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်၊ ဒါ့အပြင် ရှေးတိုင်းရင်းဆေး သမားတော်ကြီးများရဲ့ လက်တွေ့ကုထုံးဆေးချက်များအရ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၆)ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏောင်န်းဆေးကို အုန်းဆီနှင့်ရေယုန်နာပေါ် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။

- အနာဖန်ဆေးရည် အနေဖြင့် လက်ဖက်ခြောက်ပြုတ်ရည် ၊တမာရွက်ပြုတ်ရည်တို့ကိုလည်း အသုံးပြုပါတယ်။ ဘယ်ရောဂါမဆို လူနာခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကိုကြည့်ပြီး ကုသရတာကြောင့် သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်တွေနဲ့ပြသပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ အသုံးပြုမယ်ဆိုလျှင် -

- ကင်းပုံရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ရေယုန်နာပေါ်အသာအယာ ပွတ်လိမ်းပေးခြင်း ၊
- ခွေးတောက်ရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ရေယုန်နာပေါ်သို့ ဆွတ်ပေးခြင်း
- ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ရေယုန်နာကို ဆွတ်ပေးခြင်း
- ငုပင်အရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ရေယုန်နာကိုဆွတ်ပေးခြင်း
- လက်ပံခေါက်ကို ရေနှင့်သွေးပြီး ရေယုန်နာပေါ်သို့ လိမ်းပေးခြင်း၊
- မန်ကျည်းပနီခေါက်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေနှင့်သွေးပြီး ရေယုန်နာကို လိမ်းပေးလျှင်လည်း သက်သာစေပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံ သုတေသနပညာရှင်တွေရဲ့ သုတေသနတွေရှိချက်အရ ဒန္တသုခဆေးပင်ဟာ Herpes simplex virus type(1) ရေယုန်နာကို ပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး- ရေယုန်နာနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အကြောင်းအရာတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာတွေကတော့ -

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်ရပါမယ် ၊ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားပေးရပါမယ် စိတ်သောကကင်းပြီး အေးချမ်းစွာနေထိုင်ရပါမယ်၊ အနာတစ်ဝိုက်သန့်ရှင်းအောင်ထားရပါမယ်၊ ပူချိုခါးဖန်အရသာရှိတဲ့ ဆေးဝါးအစားအစာတွေကို စားပေးရမယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အကြောင်းအရာတွေကတော့ -

အနာကို လက်နှင့်ကုတ်တာဖဲ့တာတွေ မလုပ်ဖို့သတိပြုရပါမယ် ၊ဘာလို့လည်းဆိုလျှင် အနာဖုတွေကို ကုတ်ဖဲ့တဲ့အခါ အနာတွေရင်းပြီး အဖျားဝင်တာတွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မပြုလုပ်ရပါဘူး၊ နေပူထဲအသွားအလာများတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဆေးမလိမ်းမီ ရေနှင့် ထိတွေ့မှုကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

ရေယုန်နာနှင့်ပတ်သက်ပြီးအကြံပြု ရမယ်ဆိုလျှင် -

ရေယုန်သေးကတော့ ရက်အနည်းငယ်နှင့် သက်သာတာတွေရှိပေမဲ့ ၊ ရေယုန်ကြီးကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အာရုံကြောတွေပေါ်မှာပေါက်တတ်ပါတယ် ၊ အများအားဖြင့် ရင်ဘတ်နှင့် ခါးတစ်

ဝိုက်မှာပေါက်တတ်ပါတယ်၊ အချို့မှာမျက်လုံးတစ်ဝိုက်နှင့် မျက်လုံးအိမ်အတွင်း ပေါက် တတ်ပြီး ကူးစက်သွားပါက မျက်လုံးတိမ်စွဲပြီး မျက်လုံးကွယ်တဲ့အထိ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေယုန်နာပေါက်တာကြာရှည်စွာ ခံစားနေရမယ်ဆိုလျှင် မိမိဘာသာကုသခြင်းထက် တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာရှင်တွေရဲ့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်သင့်သလို ၊ ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်တဲ့ ရေယုန်ကြီးနာဆိုလျှင်တော့ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူနိုင်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံတွေမှာ သွားရောက်ကုသ သင့်ကြောင်း အကြံပြုပါရစေ ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ယခုလို ရေယုန်နာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတ တိုးပွားအောင် ဆွေးနွေးပေးတဲ့ ဆရာမကို မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကျမကလည်း အခုလို ရေယုန်နာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သောတရှင်တွေ သိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး -

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ စံညွှန်းကုထုံး (၂၀၀၈)ခုနှစ်
- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပေါင်းချုပ် (၂၀၁၀)ဒီဇင်ဘာလ
- တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ အနာပေါက်ကုသမှုပညာ (ဒုတိယတွဲ)
- ဆရာဝန်တင်ရွှေ ၊အရေပြားရောဂါများ ၊ (၁၉၇၄)ခုနှစ် ပထမအကြိမ်