

သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါ်သန္တာဝင်း

ဌာနစိတ်မှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - ဆရာမရှင် - အခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ဘယ်အကြောင်းအရာကိုဆွေးနွေးပြောကြားသွားမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - တိုးတက်လာတဲ့ ခေတ်နဲ့အညီလူတွေရဲ့ အပြုအမူ အနေအထိုင်တွေ၊ စားသောက်တာတွေ မှားယွင်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာ နိုင်သလို သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေပြီဆိုရင် မပေါ့ဆသင့်ပဲ သွေးတိုးကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကိုသိစေချင်တာကြောင့် အခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သွေးတိုးရောဂါ အကြောင်းကို သောတရှင်တွေဗဟုသုတရအောင် ပြောပြပေးသွားမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ပါတယ်ဆရာမ - အခုဆိုရင်လူလတ်ပိုင်းကစပြီး လူကြီးပိုင်းအထိ လူတော်တော်များကသွေးတိုးရောဂါဝေဒနာခံစားနေရတာကြောင့်သောတရှင်တွေ လည်းဗဟုသုတတွေတိုးပွားပြီး ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့ကောင်းတွေလည်း ရရှိစေနိုင်မှာပါရှင်။ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - သွေးတိုးရောဂါကို ပါဠိလို “ရတ္တစယရောဂ” လို့ခေါ်ပြီး အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာ Hypertension လို့ခေါ်ပါတယ်။ သွေးတိုး တယ်ဆိုတာခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့သွေးတွေပွားများလာတာမဟုတ်ပါဘူး။

သွေးကြောနံရံတွေမာပြီးကျဉ်းမြောင်းလာတာကြောင့်သွေးကြောအတွင်းမှာ

သွေးဖိအားတွေမြင့်တက်လာတာကိုသွေးတိုးတယ်လို့ပြောတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ-ကံစိတ်၊ဥတု၊အာဟာရဆိုတဲ့

သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးကိုလွန်၊ယုတ်၊လွဲ၊

မှားစွာကျင့်သုံးဖန်များတဲ့အတွက်ကြောင့်

ခန္ဓာကိုယ်မှာလှည့်ပတ်စီးဆင်းနေတဲ့သွေးထဲမှာတေဇောဓာတ်တွေဖောက်ပြန်လာ

ပြီးပထဝီဓာတ်နဲ့အာပေါဓာတ်တွေလွန်ကဲ၍အာဗန္ဓနပတ်ဖွဲ့မှုတွေများလာတဲ့အတွက်

ကြောင့်ဝါယောဓာတ်အကျဉ်းကျပြီးသွေးဖိအားမြင့်တက်လာကာသွေးတိုးရော

ဂါဖြစ်လာပါတယ်။စိတ်လှုပ်ရှားတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ အအေးခံများတာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတာ၊ အဆီအစိမ့်တွေ အစားများတာ၊ ဆား ငပိ ငါးခြောက် ငပြာရည် စတဲ့ အငန်ဓာတ်လွန်ကဲတဲ့ အစားအစာတွေ အစားများတာ၊ တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ Ready made အစားအစာတွေ အစားများတာ၊ဆေးလိပ် အရက် လက်ဖက်ရည်တွေ သောက်သုံးမှုများတာ၊ မျိုးရိုးလိုက်တာတွေကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အကျိတ်ရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တာ၊ ပဋိသန္ဓေတားဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကို ကြာရှည်သုံးစွဲတာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဆစ်ရောင် ဂေါက်ရောဂါစတဲ့ ရောဂါတွေရှိတဲ့သူတွေမှာ အဲဒီရောဂါတွေနဲ့ယှဉ်ပြီးသွေးတိုးလာနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - သွေးတိုးရှိ/ မရှိ ဘယ်လို သတ်မှတ်ထားတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ သွေးဖိအားတိုင်းကိရိယာနဲ့တိုင်းကြည့်ရင်လူငယ်နဲ့ လူလတ်ပိုင်းတွေမှာအပေါ်သွေးဖိအား 140 mmHg / အောက်သွေးဖိအား 90 mmHg နှင့်အထက်၊ အသက် ၆၀နှင့် အထက် လူကြီးတွေမှာ အပေါ် သွေးဖိအား150mmHg/ အောက်သွေးဖိအား 90 mmHg နှင့်အထက်မြင့် တက်နေတာကို သွေးတိုးရောဂါလို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တစ်ခု ပြောချင်တာက ကျန်းမာတဲ့လူတစ်ယောက်မှာ အပေါ်သွေးဖိအား120 mmHg ကနေ140 mmHg ၊အောက်သွေးဖိအား80 mmHg ကနေ90 mmHgကို ပုံမှန်သွေးဖိအားလို့ သတ်မှတ်ထားသော်လည်း လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်က ရုပ်ခံဓာတ်ခံမတူညီတဲ့အတွက် ခံနိုင်ရည်အားကလည်းမတူသလို သွေးတိုးပုံ၊ သွေးတိုးနှုန်း လည်း မတူနိုင်ပါဘူး။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - သွေးတိုးရောဂါကို အမျိုးအစားခွဲပြီး သတ်မှတ် ထားတာတွေ ရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ဒေသနာဆေးပညာအရ သွေးတိုးရောဂါကို ဥဏှအကြောင်းခံတဲ့ တိက္ခသွေးတိုး၊ သီတအကြောင်းခံတဲ့ မန္တသွေးတိုးနဲ့ ဥဏှသီတအားပြိုင်နေတဲ့ ဝိသမသွေးတိုးဆိုပြီး အမျိုးအစား (၃)မျိုး ခွဲထားပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - တိက္ခသွေးတိုးရဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ ဆေးကုသပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - တိက္ခသွေးတိုးက အများအားဖြင့် ပိန်တဲ့သူတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။

တိက္ခသွေးတိုးဖြစ်ရင် - မျက်လုံးက အနီရောင် (ဒါမှမဟုတ်) အဝါရောင်သန်းနေပြီး ခြောက်သွေ့နေပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ချွေးထွက်များမယ်။ ချွေးစေးထွက်မယ်။ ရေငတ်မယ်။ ရင်ပူမယ်။ ခြေထောက်အေးတာ၊ ခေါင်းပူတာ၊ အိမ်မပျော်တာ၊ အစားပျက်တာ၊ စိတ်တက်ကြွနေပြီး ဒေါသကြီးတာ၊ ဇက်ကြောတက်တာ၊ ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အမြဲလိုလို မူးဝေနေတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တိက္ခသွေးတိုးသမားတွေကို သွေးစမ်းကြည့်ရင် သွေးခုန်နှုန်းက မြန်နေပြီး သွေးလုံးပေါ်ကာ သွေးလုံးသေးနေတတ်ပါတယ်။ သွေးဖိအားတိုင်း ကြည့်လျှင် အောက်သွေးမတိုးဘဲ အပေါ်သွေးပဲတိုးနေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလက္ခဏာတွေဖြစ်လာရင် နံနက်ပိုင်းနဲ့ နေ့လည်ပိုင်းမှာ ဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး နဲ့ ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး (၂)ပဲသားစီကို သကြားလက်ဖက်စားဇွန်း (၁)ဇွန်းနဲ့ ဆတူရောစပ်ပြီး ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးရပါမယ်။ ညနေမှာ အဘီညာဉ် နှလုံးအားဆေး(၂)ရွေးကို ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးရပါမယ်။ ညပိုင်းမှာ ဆေးအမှတ်(၁၅) သည်းခြေဆေး(၄)ပဲသားကို ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးရပါမယ်။ ဝမ်းချုပ်ရင် ညအိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ ဆေးအမှတ်(၁၁) မုတ်ကဲဆေး (၄)ပဲသားကို ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - မန္တသွေးတိုးရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - မန္တသွေးတိုးရောဂါကအများအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဝဖြိုးတဲ့သူတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ မန္တသွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာရင် တွေ့ရမည့်လက္ခဏာတွေက ဆီးအရောင်ဖြူပြီး ပမာဏများစွာသွားမယ်။ အသားအရေနဲ့ လျှာရဲ့အရောင်က ဖြူပြာပြာနဲ့ ညိုညစ်ညစ် ဖြစ်နေမယ်။ ချွေးမထွက်ဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ ချွေးစေးနဲ့ထွက်တတ်ပါတယ်။ ခြေထောက်တွေပူနေမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လေးလံပြီး အကြောတင်းနေတာ၊ ဇက်ကြောတက်ပြီး ဂုတ် ဇက်တွေ လေးနေမယ်။ စိတ်အားငယ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေဖြစ်မယ်။ ရင်လေးပြီး အသက်ရှူမဝဖြစ်မယ်။ အစာစားရင်လည်း အစာမကြေဖြစ်ပြီး အစားပျက်မယ်။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ဝမ်းပျက်တာတွေဖြစ်မယ်။ ဆီးဝမ်းလေ ချုပ်မယ်။ သွေးစမ်းကြည့်ရင် သွေးခုန်နှုန်းနွေးပြီး သွေးလုံးပေါ်ကာသွေးလုံးကြီးနေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလက္ခဏာတွေဖြစ်လာရင် - နံနက်ပိုင်းနဲ့ နေ့လည်မှာ
ဆေးအမှတ်(၁၇)သွေးဆေးနီကြီး(၄)ပဲသားကို
ရှမ်းဆေးခါးပြုတ်ရည်နဲ့သောက်ရပါမယ်။ ညနေပိုင်းမှာ ဆေးအမှတ်(၁၇)
သွေးဆေးနီကြီး (၄)ပဲသားကို ဒန့်သလွန်ရွက်သတ္တုရည်နဲ့ သောက်ပေးရပါမယ်။
ညပိုင်းမှာ ဆေးအမှတ်(၁၁) မုတ်ကဲဆေး(၄)ပဲသားကို ရေအေးနဲ့
သောက်ပေးရပါမယ်။ အစာစားပြီးချိန်မှာ ဆေးအမှတ်(၃၃)
အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး (၄)ပဲသားကို ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ဝိသမသွေးတိုးရဲ့အကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ဝိသမသွေးတိုးမှာက တိက္ခသွေးတိုးနဲ့ မန္တသွေးတိုးရဲ့
လက္ခဏာတွေရောပြီးတွေ့ရ တတ်ပြီး သွေးတိုးရောဂါနဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
တခြားဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေပါ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတဲ့ အခြေအနေမျိုးပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။ အဲတာကြောင့် ဝိသမသွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာရင် သွေးတိုးနဲ့အတူ
ယှဉ်ဖက်ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါတွေရဲ့အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ဆေးတွေကို မှီဝဲရ မှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ဆေးကုသတဲ့အခါမှာ ရောဂါရဲ့ အခြေအနေအ
လိုက် သင့်တော်တဲ့ဆေးတွေကို အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲကုသပေးရတာဖြစ်တဲ့
အတွက်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်လာရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာနဲ့ သေချာ
ကုသရပါမယ်။

ဒါ့အပြင် သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေက အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဆိုသလို
သွေးတိုးကျစေရန် ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး
သံပရာရည်ဆမ်း၍ ထမင်းစားတိုင်း စားပေးတာ၊ သံပရာသီးတစ်ခြမ်းကို
ရေနွေးပူပူမှာထည့်စိမ်ပြီး တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပေးတာ၊ တရုတ်နံနံရွက်
သတ္တုရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စား(၁)ဇွန်း တစ်နေ့(၃)ကြိမ်
သောက်ပေးတာ၊ ဒန့်သလွန်ရွက်သတ္တုရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စား
(၁)ဇွန်း တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ပေးတာ၊ ဧကရာဇ်အရွက်ကို ပြုတ်ပြီး
သုပ်စားတာ၊ အရွက်(၃)ကျပ်သားကို ရေနဲ့ သုံးခွက်တစ်ခွက်ကျန်အောင်ပြုတ်ပြီး
အဲဒီပြုတ်ရည်ထဲကို ပျားရည်၊ ရှောက်ရည် လက်ဖက်စားဇွန်း (၁)ဇွန်းစီရောပြီး
သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် သွေးတိုးကို ကျစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေ ရှောင်ကြည်ရမှာနဲ့ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာ တွေကိုလည်း သတိထားဆင်ခြင်လို့ရအောင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေက အေး ချို ဆိမ့် ဖန် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ၊ အထူးသဖြင့် ငန်တဲ့အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးဆားနယ် စတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ လက်လုပ်ချဉ်တွေ၊ ဆိုဒါပါတဲ့ ဖျော်ရည်နဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဆူးပုပ်၊ ဒညင်းသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ မှို၊ မျှစ်၊ အင်ဥ စတဲ့သွေးတက် လေတက်စေတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒါအပြင် အညောင်းထိုင် များတာ၊ အအေးခံများတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာတွေကို ပြုပြင်ပေးရပါမယ်။ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာတွေက ပူခါးစပ် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို စားပေးတာ၊ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရဲ့၊ ငါးနုသန်းစတဲ့ အသားတွေ၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ မြင်းခွါရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်/ အသီး၊ ကျွဲကောသီး၊ ရဲယိုသီး၊ နာနတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ မန်ကျည်း စတဲ့အသီးအနှံတွေကို စားသုံးပေးရပါမယ်။ ဆီး ဝမ်း လေ မှန်အောင် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ဒါအပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပေးတာ၊ စိတ်တည်ငြိမ် အောင် တရားထိုင်တာ၊ ပုတီးစိပ်တာတွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - သွေးတိုးရောဂါကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ - သွေးတိုးရောဂါကို မထိန်းနိုင်ဘဲ မကြာခဏ သွေးတိုးနေမယ်ဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး ရုတ်တရက်သေဆုံးတာ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ပြီး လေဖြတ်တာ၊ ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းတာ၊ နှလုံးဝဲ ဘက်ခြမ်း ကြီးပြီး ကျယ်လာတာ၊ နှလုံးရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ ကျဆင်းလာပြီး နှလုံးဝဲဘက်ခြမ်း ကြွက်သားသေတာ၊ နှလုံးကြွက်သားကို ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ သွေးကြောကျဉ်းလာပြီး ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပြီး ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာ၊ ခြေ/လက်တွေမှာရှိတဲ့ အစွန်အဖျားသွေးကြောလေးတွေ ပိတ်ဆို့ပြီး ခြေပုပ်/ လက်ပုပ်ဖြစ်တာ၊မျက်စိကွယ်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး အသက်သေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ် တတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - အခုလို သွေးတိုးရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး သေချာပြာပြ
ပေးတဲ့တွက် သောတရှင်တွေအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိစေမယ်လို့
ထင်ပါတယ်ရှင်။ အခုလို ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ကျမကလည်း မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

DRAFT