

အိပ်မပျော်ခြင်းအားတိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

မေး- ဆရာမမင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကိုဆွေးနွေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းကတော့ အိပ်မပျော်ခြင်းအားတိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ဆွေးနွေးသွားမှာဘဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဆရာမ၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အိပ်မပျော်ခြင်းမှာယာယီအိပ်မပျော်ခြင်းဖြစ်သလိုရေရှည်အိပ်မပျော် ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အခုခေတ်ကြီးမှာအစားအသောက်၊ အနေအထိုင်အပြုအမူတွေမှာယွင်းတာကြောင့် လူတော်တော်များများဟာအိပ်မပျော်ခြင်းဝေဒနာကိုခံစားရတာတွေတွေ့ရပါတယ်။

ဒါတွေဟာအချိန်ကြာလာရင်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လူတော်တော် များများ ဟာနေ့စဉ်မိမိတို့စားဝတ်နေရေးအတွက် သွားလာလှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်စက်အနားယူဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုနှစ်ခြိုက်စွာအိပ်စက်အနားယူမှသာ အားအင်ပြည့်ဖြိုးလာပြီး စိတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွ၊ သက်ရှည်ကျန်းမာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်ဟာ အိပ်သင့်ချိန်ဟာတစ်နေ့မှာအနည်းဆုံး(၆) နာရီရှိသင့်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဝဖြိုးသူဟာအများအားဖြင့် အိပ်ပျော်လွယ်ပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ကြည့်သူများကတော့ အအိပ်နည်းတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ သူတွေမှာတော့ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးနိမ့်စက်ခြင်းကြောင့် အိပ်မပျော်တတ်ပါဘူး။ အချို့မှာတွေးတော ကြံစည်မှုများသူ၊ စိုးရိမ်သောကများသူ၊ လက်ဖက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အစားများတဲ့သူ၊ ဒူးအောက်ပိုင်းအေးတတ်၍ အပေါ်ပိုင်း၌ အပူဓာတ်အားကြီးသူ၊ အကြောက်သူ၊ အညောင်း အညာအားကြီးတဲ့သူနဲ့ အသက်အရွယ်ကြီးသူများစုနဲ့ စိတ္တဇရောဂါစွဲကပ် နေသူတို့ဟာ ပုံမှန်ကျန်းမာသူများကဲ့သို့ ကောင်းစွာအိပ်ပျော်ခြင်းမခံစားရပါဘူး။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ အိပ်မပျော်တာကြာရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေခံစားရပါသလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အိပ်မပျော်တာကြာရှည်စွာခံစားရတဲ့အခါ နောက်ဆက်တွဲခံစားမှုအနေနဲ့ အစားပျက်မယ်၊ မူးဝေနောက်ကျိမယ်၊ စိတ်မတည်ငြိမ်ဘူး၊ စိတ်တိုလွယ်မယ်၊ အားအင် ဆုတ်ယုတ်လာပြီးကြီးထွားမှု နှေးကွေးလာမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကိုကျဆင်းစေပြီး ရောဂါဝ င်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အိပ်မပျော်သူတွေအနေနဲ့ မိမိကိုကိုယ် အိပ်ပျော်အောင်၊ မိမိနဲ့မသင့်တဲ့ အစားအသောက်အပြုအမူတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ပြီးအိပ်ပျော်စေတဲ့ဆေးတွေနဲ့ အစားအသောက်တွေကို ဂရုပြု မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ၊ အိပ်မပျော်တာကြာလာရင်တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးဘယ်လို ကုထုံးတွေနဲ့ ကုသပေးရပါသလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ အိပ်မပျော်တာကြာတဲ့သူတွေကိုတိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ကုသရာမှာဆေးချက် အနေနဲ့ နံနက်ပိုင်းတွင် သွေးဆေးအေးတစ်မျိုးမျိုးလက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက် ရေအေးနှင့်သောက်ပေး ရပါ မယ်။ ဥပမာပြောရရင် ဆေးအမှတ်(၁၅) နှလုံးသည်းခြေဆေးတိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။ နေ့လည်မှာအညောင်းပြေပြီးအခိုးပွင့်စေရန် သွေးဆေးလက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ရေနွေးနဲ့ တိုက်ပေးရပါမယ်။ ညနေပိုင်းမှာဆေးပုလဲကလာပ် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်ကို ရှောက်ရည်အနည်းငယ်နဲ့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ညပိုင်း၌ ဆေးအမှတ်(၁၅) သည်းခြေဆေးနဲ့ ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေးတို့ကိုအိပ်ပျော်စေရန်အတွက် ဆတူရောစပ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ကို ရေအေးနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ ဇီးဖျော်ရည်နဲ့သော်လည်းကောင်းတိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။

လိမ်းဆေးအနေဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် အိပ်မပျော်တဲ့သူတွေဟာအများအားဖြင့် ညောင်းညာ အားကြီးပြီး၊ အောက်ပိုင်းအပူမသက်ဘဲအထက်ပိုင်းသို့အပူတတ်တာကြောင့် အညောင်းလဲပြေပြီး အပူလည်းသက်စေရန် ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးကိုနဲ့သာဖြူ။ ကရမက်တို့နဲ့ ခါးမှခြေဖျားအထိ ညဦးပိုင်း၌ ခပ်ပါးပါးလိမ်းပေးရပါမယ်။ အဲဒီလိုလိမ်းပေးတဲ့အတွက် ခူးအောက်ပိုင်း အပူရှိန်ရရှိကာအပေါ်ကိုတက်နေတဲ့ အပူတွေဟာအောက်ကိုသက်ဆင်းပြီးအိပ်ပျော်သွားနိုင်ပါတယ်။ နေ့ခင်းရေချိုးပြီးရင် အဲဒီဆေးကိုတစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပေးသင့်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဖြင့်လည်းအိပ်ပျော်စေရန်အတွက် ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေ ကတော့

- ဗြိုးမွှေးပင်(သို့) မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်(ကြိတ်ပြီးရတဲ့အရည်) လက်ဖက်စားဖွန်းတစ် ဖွန်းကိုထန်းလျက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်တိုက်ကျွေးပါကအိပ်ပျော်စေပါတယ်။
- မဲဇလီဖူးသုတ်စားခြင်းဖြင့်လည်းအိပ်ပျော်စေနိုင်ပါတယ်။
- ဒန့်ကျွဲရွက်ကိုသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီးရရှိတဲ့ပြုတ်ရည်ကိုသကြားအနည်းငယ် ထည့်ပြီးသောက်ရင်အိပ်ပျော်စေပါတယ်။
- ဒန့်ကျွဲပင်ရဲ့အမြစ်ကိုဆန်ဆေးရည်နဲ့သွေးပြီးလက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းခန့် ညအိပ် ရာဝင်ချိန်တွင် သောက်ပေးပါကအိပ်ပျော်စေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ အိပ်မပျော်သူတွေကို ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်သင့်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ အိပ်မပျော်တဲ့သူတွေအနေဖြင့် ညဘက်နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေရန်အတွက် အိပ်ခါနီးတီဗွီကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာကြည့်တာမျိုး၊

ဖုန်းကိုအချိန်ကြာကြာအသုံးပြုတာတွေကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ လက်ဖက်စတာတွေကိုအိပ်ခါနီးစားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ လေကိုပွစေတဲ့ ခရမ်းသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကောက်ညင်းကဲ့သို့အစားအစာများနဲ့ငရုတ်သီးပူစပ်တဲ့ အစားအစာများကို အလွန်အကြူးစားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

မိမိရဲ့အိပ်ရာနေရာဟာသက်တောင့်သက်သာရှိပြီးဆူညံမှုကင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။

ဗိုက်ဆာနေရင်လည်းအိပ်မပျော်တတ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့်အိပ်ခါနီးနားနို့တစ်ခွက်သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ညစာစားပြီးနောက် မိနစ်(၂၀) ခန့်လမ်းလျှောက်သင့်ပါတယ်။ နေ့စဉ် တရားဘာဝနာပွားခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းစသည့်ကိစ္စများဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။ ဆီးသွားလိုစိတ်၊ ဝမ်းသွားလိုစိတ်တွေကို တားဆီးမထားရပါဘူး။ အိပ်မပျော်သူတွေကိုညဘက်မှာဝမ်းကိုသက် စေတဲ့ဆေးတွေကို မတိုက်သင့် ပါဘူး။ အကယ်၍တိုက်မိလျှင် ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ လေပွလာပြီးအိပ်မပျော် တာတွေဖြစ်လာ တတ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အခုလိုအိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးပြည့်ပြည့်စုံစုံဆွေးနွေးသွားတဲ့ ဆရာမကို ကျွန်မတို့မြန်မာ့အသံကအထူးပဲကျေးဇူးပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်းအခုလိုအိပ်မပျော်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်းကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။