

ဗိုက်အောင့်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်း

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်
လ/ထ ညွှန်ကြားရေးမှူး
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမရှင့်။ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး စလင်းမြို့နယ် ဝန်ရရွာက ကိုအောင်အောင် မေးမြန်းထားတဲ့ ဗိုက်အောင့်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ပြန်လည် ဖြေကြားပေးစေလိုပါတယ်ရှင့်။

ဖြေ - မကွေးတိုင်းဒေသကြီး စလင်းမြို့နယ် ဝန်ရရွာက ကိုအောင်အောင်ရဲ့ မေးထားတဲ့ အဖြေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြန်လည်ဖြေကြားပါမယ်။ ကိုအောင်အောင် ပြောသလို ဒီနေ့ခေတ်မှာ ဗိုက်အောင့်ဝေဒနာကို ခံစားနေရတာဆိုရင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်မက ရှိနေပါပြီ။ ဗိုက်အောင့်ဝေဒနာဆိုရင် ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ တိုင်းရင်းဆေးအယူအဆကတော့ လေထိုးလေအောင့်တာပါပဲ။ လေထိုး လေအောင့် ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ တိုင်းရင်းဆေးမှာ အစားအသောက်၊ အနေ အထိုင်၊ အပြုအမူ လွဲမှားမှုတွေကြောင့် အများဆုံးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဓိက ကတော့ အစားအသောက်ကြောင့်ပါ။ လေအောင့်ရောဂါ ဖြစ်ရတဲ့သူတွေဟာ ပူ၊ ချဉ်၊ စပ် အစားအသောက် တွေကို လွန်ကဲစွာ စားတဲ့သူတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အပူလွန်ကဲတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒီအစားအသောက်ကို လောင်ကျွမ်းစေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပူ၊ ချဉ်၊ စပ် အရ သာတွေကလည်း အစားအသောက်မှာရှိတဲ့ လေဓာတ်ကို ပွသွားခြင်း၊ ပွားစေခြင်း ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အောက်ကိုသက်ရမယ့် အခေါ်ကမလေဟာ အစားအသောက်နှင့် အပေါ်ကို လေတွေတက်ပြီးတော့ ရင်ညွှန်ကြား၊ နံရိုးကြားနှင့် အစားအသောက်တစ်ဝက်မှာ လေထိုးကျင့်နာ တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုတော့ အများအားဖြင့် ဗိုက်အောင့်တာလို့ ပြောနေကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လေထိုးဗိုက်အောင့်လာရင် ကိုအောင်အောင် ပြောသလိုပဲ Soda မှုန့်တွေ အနောက် တိုင်းဆေးဖြစ်တဲ့ လေဆေး Zosec ဆိုတဲ့ ဆေးတွေကို သုံးစွဲကြပါတယ်။ ဘယ်ဆေးမဆို တန်ဆေးလွန်ဘေးပါပဲကွယ်။

မေး - ဆရာမရှင့်။ လေထိုး လေအောင့်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လို ကုသတယ် ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ - လေထိုးလေအောင့်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ကုသလို့ရပါတယ်။ အများအားဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဋ္ဌာနသုံးဆေးတွေဖြစ်တဲ့ ဆေးနံပါတ်(၂၅)မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းနဲ့ ဆေးနံပါတ် (၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းတို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက်မပါတဲ့ ရေဇွေးနဲ့ နံနက်၊ နေလယ်၊ ညနေ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးနည်းတိုအဖြစ် သံပရာရည် ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ ရေဇွေးအကြမ်းပန်ကန် တစ်ဝက်နဲ့ သကြား လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ ဆေးနံပါတ် (၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းတို့ကို ရောစပ်မွှေပြီး လေထိုးနေတဲ့ အချိန်မှာ တိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် လေဟာအောက်ကိုသက်ပြီး သက်သာသွားပါမယ်။

- မေး - ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်အချက်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။
- ဖြေ - ကိုအောင်အောင်ပြောသလို အပူ၊ အစပ်တွေ စားတာလွန်ရင် ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာကို ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းမှာ ဖြေခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါ့ကြောင့် လေထိုးလေအောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့သူအဖို့ ရှောင်သင့်တဲ့အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ဆောင်သင့်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေတော့ ရှိပါတယ်။ ရှောင်သင့်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ ပူ၊ ချဉ်၊ စပ် အစားအစာ တွေ အစားများတာကို ရှောင်ရပါမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လက်လုပ် ချဉ်၊ ကြောင်လျာသီး၊ မျှစ်၊ ဒညင်းသီး၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသားစတဲ့ အပူစာများ လွန်ကဲစွာ စားခြင်း၊ ကြေကျက်ခဲတဲ့ အစာမာများ၊ အစာမကြေစာများ စားသုံးခြင်း၊ အပြုအမူအနေ အထိုင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ လေထိုးလေအောင့် ဗိုက်နာတဲ့သူဟာ ဗိုက်ကိုအအေးပတ်ခံ များလွန်းခြင်း၊ ရေအေးလွန်စွာချိုးခြင်း တို့ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ လိုက်နာရမဲ့ အရာတွေကတော့ လေထိုး၊ လေအောင့်၊ ဗိုက်အောင့် ရောဂါတွေဟာ မပူလွန်း၊ မအေး လွန်းတဲ့ အစာတွေစားရပါမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကြက်သား၊ ကြက်သားစွပ်ပြုတ်၊ ဘဲသား ဆန်ပြုတ်၊ ငါးဆန်ပြုတ်၊ ငါးကြင်း၊ ငါးခု၊ ငါးရုံ၊ ငါးသလဲထိုး၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပတ်ကော၊ ဆိတ်ဖူး၊ လင်းနေ၊ ကျောက်ဖရုံရွက် တို့ကို စားပေးရပါမယ်။ ဗိုက်အောင့်သူဟာ ရေပူ၊ ရေအေးစပ်ချိုးခြင်း၊ ရေကျက်အေးသောက်ခြင်း၊ ရေနွေးသောက် ခြင်းများ ပြုလုပ် သင့်ပါတယ်။

အခုလို သောတရှင်သို့ ပြန်ကြားလွှာအစီအစဉ်ကနေပြီး ပြန်လည်ဖြေကြားပေးတဲ့ တိုင်းရင်းဆေး ပညာဦးစီးဌာနက လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်မှ ဆရာမ ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်ကို အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။