
သွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေး

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောကြားမည့်အကြောင်းအရာကတော့ “သွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေး” ဆိုပြီး သွားကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင် တွေ ဗဟုသုတတိုးပွားစေဖို့ ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သွားကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောပြပေးပါဦးရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လူအများစုဟာ သွားကိုခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလို သာမန် အနေဖြင့်မြင်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ လူသားတွေ အသက်ရှင်ကြီးထွား ဖြစ်တည်ဖို့ နေ့စဉ်အစာအာဟာရတွေ မှီဝဲနေကြရတယ်။ အဲ့ဒီလိုနေ့စဉ်မှီဝဲစားသောက်ကြရတဲ့ အစာ ကြမ်းတွေကို ချေဖျက်ဖို့ ကြေညက်အောင်ဝါးပေးရတဲ့ အလုပ်ဟာ သွားရဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကြေညက်အောင်ဝါးမှသာ အရသာပေါ်မယ်၊ အရသာရှိမယ်၊ ကြေညက်အောင် မဝါးဘဲ လုံးထွေးပြီး မျိုချလိုက်မယ်ဆိုရင် အရသာမရှိဘူး အစာမကြေဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကြေညက် အောင်ဝါးပေးဖို့က သွားရဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွားမရှိဘူးဆိုရင် ဘာစားစား အဆင် မပြေနိုင်ဘူး၊ ကျမတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအဆိုအရ “ရောဂါမူလံ အာစိဏ္ဏကံ” ရောဂါရဲ့အစ အစာမကြေခြင်းကဟု အဆိုရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေး ပါအရာရောက်တဲ့ သွားကိုပိုးမစားအောင်၊ မကျိုးမပဲ့အောင်၊ မယိုင်မနွဲအောင် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

မေး - သွားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သွားရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ -

(က) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအားနည်းတာ (သွားမတိုက်တာ)

- (ခ) သွားတိုက်ပုံနည်းစနစ် မမှန်တာ
- (ဂ) အစာစားပြီးတိုင်း အာလုတ်မကျင်းတာ
- (ဃ) ဝမ်းချုပ်လွန်းအားကြီးတာ
- (င) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူများတာ
- (စ) သွားပိုးစားမှုများတာ
- (ဆ) အာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဥပမာ Vitamin - C (အချဉ်ဓါတ်လျော့နည်းတာ) စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် သွားနှင့် ခံတွင်း ရောဂါ တွေဖြစ်စေတာပါ။

မေး- သွားနှင့်ပတ်သက်ပြီးရောဂါဖြစ်လျှင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေတွေ့ ရပါသလဲ ။

ဖြေ- သွားနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရောဂါဖြစ်လျှင် တွေ့ရှိရတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ -

- သွားနာတာ၊ သွားကိုက်တာ
- သွားဖုံးမှသွေးယိုစီးတာ
- သွားဖုံးရောင်တာ၊ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးတာ
- သွားပိုးစားတာ စတဲ့လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါတယ်။

မေး- သွားရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ သက်သာအောင် ဘယ်လို အသုံးပြုလို့ရပါသလဲရှင်။

ဖြေ- သွားနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ သက်သာအောင် အသုံးပြုမယ်ဆိုရင်-

- “တမာတစ်ခက် သွားတစ်သက်” ဆိုသည့်အတိုင်း သွားကိုတမာရိုးနှင့် သွားတိုက်ပေးခြင်း၊ တမာရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် အာလုတ်ကျင်းပေးတာတွေ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပိုးကိုသေစေပြီး သွားကိုလည်း ခိုင်မာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။
- တမာရိုးတံကို(သွားတိုက်တံ)ပြုလုပ်၍ မကြာခဏသွားတိုက်ပေးပါက သွားနာသွားကိုက်ခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးပြီး သွားများကိုခိုင်မာစေပါတယ်
- တမာရွက်ခြောက်မှုန့်နှင့် သိန္ဓောဆားကို ဆတူရောကြိတ်ပြီး နံနက်အိပ်ရာထ သွားတိုက်ပေးမယ်ဆိုလျှင် သွားနာ သွားကိုက်တာ၊ သွားဖုံးရောင်တာ၊ သွားပိုးစားတာတွေကို သက်သာစေတဲ့အပြင် ခံတွင်းပုပ်အနံ့ နံတာတွေကိုပါပျောက်ကင်း စေပါတယ်။
- တမာခေါက်နှင့် ခရေခေါက်တို့ကို ရေနဲ့သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ငုံပေးခြင်း အာလုတ်ကျင်းပေးခြင်းဖြင့် သွားနာသွားကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေပြီး၊ ခံတွင်းကိုလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပါတယ်။

- ဒန္တသုခအပင် အရွက်ပြုတ်ရည်ကို ငုံပေးခြင်း၊ မာလကာခေါက်ပြုတ်ရည် ငုံပေးခြင်း၊ တမာရွက်ပြုတ်ရည်ငုံပေးခြင်း ထွေးပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားနာခြင်း သွားကိုက်ခြင်း၊ သွားပြည်ယိုခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။
- အချဉ်အရသာရှိသော အသီးအနှံများ(ဥပမာ) သံပရာသီး၊ မာလကာသီး၊ ဆီးဖြူသီး စတဲ့ အသီးအနှံတွေ စားပေးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်း သွားနာခြင်းနှင့် သွားနဲ့ ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- သံပရာရည်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးသွေးထွက်ခြင်းကို သက် သာစေပါတယ်။
- သွားကိုက်လျှင် ချင်း(ဂျင်း)စိမ်းကို ဝါးပြီးသွားကိုက်တဲ့နေရာတွင် ဖိပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- သွားအခေါင်းအပေါက်ဖြစ်ပြီး သွားကိုက်လျှင် ချင်းခြောက်မှုန့်နှင့် ငရုတ်ကောင်း မှုန့်ကို ဆတူရောစပ်ပြီး နနွင်းမှုန့်နှင့်ရေထည့်ကာ သမအောင်မွှေပြီး သွားအခေါင်း ထဲ သိပ်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။ (သို့မဟုတ်)
- လေးညှင်းပွင့်ကိုကြိတ်ပြီး သွားအခေါင်းထဲသိပ်ပေးခြင်း၊ လေးညှင်းဆီတစ်စက် နှစ်စက်ခန့်ကို သွားအခေါင်းထဲ ထည့်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- နနွင်းမှုန့်ကို ရေနင့်ဖျော်ပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့်ကာ ငုံပေးခြင်း အာလုတ်ကျင်း ပေးခြင်း၊ သွားရင်းတွင် သိပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားနာခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်း တို့ကို သက်သာစေပါတယ်။
- စမုန်စပါးစေ့ကို ရေနွေးဖြင့်နှပ်ပြီး အာလုတ်ကျင်းဆေးရည်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင် ပါတယ်။
- “ဒန္တိမှာဆား”ဆိုသည့်အတိုင်း ဆားနှင့်သွားတိုက်ပေးခြင်း၊ ဆားပြုတ်ရည်ငုံပေး ခြင်းတို့ဖြင့်၊ ခံတွင်းအပုပ်ကင်းစင်ကာ သွားများဖြူဖွေးပြီး ခိုင်မာစေပါတယ်။

သွားကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာတွေကတော့

နံနက်အိပ်ရာထ(၁)ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်(၁)ကြိမ်၊ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် ပုံမှန်သွားတိုက်ပေး ရပါမယ်။ အစာစားပြီးတိုင် အာလုတ်ကျင်းပေးရမယ်။ မကြာခဏ ဆားပြုတ်ရည်ငုံပေး ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ အချဉ်အရသာရှိတဲ့ အသီးအနှံတွေ စားပေးရပါမယ်။

သွားခံတွင်းရောဂါတွေမဖြစ်အောင်၊ သွားတွေခိုင်မာအောင်၊ သွားများရှင်သန်စေရအောင်၊ သွားချေးတွေကိုလည်း မကြာခဏ ခွာခြစ်တာတွေ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ ဒါမှသာ ခံတွင်းအရ သာကြောများ သန့်ရှင်းပြီး အရသာရှိအောင်စားနိုင်မှသာ အာဟာရဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ထွားကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အကြောင်းအရာတွေကတော့ -

သွားတိုက်တဲ့အခါ ကြမ်းတမ်းတဲ့ သွားပွတ်တံနှင့်ဖိပြီး သွားတိုက်တဲ့အတွက် သွားဖုံးတွေစားပြီး သွားအခြေတွေပေါ်ထွက်လာတာကြောင့် သွားမြန်မြန် ကျိုးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွားတိုက်ပုံနည်းစနစ်မှန်ဖို့နှင့် နူးညံ့တဲ့ သွားတိုက်တံ ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ညအိပ်ရာဝင်သည့်အခါ သွားတိုက်ပြီးမအိပ်လျှင် သွားကြားထဲမှာ ညပ်နေတဲ့ အသား၊ ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖတ်တွေ အညစ်အကြေးတွေဟာ ပုပ်သိုးသွားပြီး သွားနှင့်ခံတွင်းတွေ ကို ဥပါဒ်ဖြစ်စေတဲ့အတွက် သွားကိုက်သွားနာနှင့် သွားခံတွင်းရောဂါတွေကို ဖြစ်စေတဲ့ အပြင် ခံတွင်းကိုလည်း ပိုနံစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညအိပ်ရာဝင်သည့်အချိန် သွားကို မဖြစ်မနေ တိုက်သင့်ပါတယ်။ သွားနှင့်ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့အချက်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် သွားကိုက် သွားနာတယ်ဆိုရင် သွားနှုတ်မှသက်သာတယ်လို့ ထင်မှတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ သွားကိုလွယ်လွယ်နှင့် မနှုတ်သင့်ပါဘူး။ အကယ်၍ သွားနှုတ်ပြီးပြီ ဆိုရင်လည်း သွားကိုပြန်စိုက်သင့်ပါတယ်။ ပြန်မစိုက်ဘူးဆိုရင်၊ နှုတ်လိုက်တဲ့သွားတွေက ကျဲသွားပြီး တစ်ချောင်းနဲ့တစ်ချောင်းက ထောက်ကန်အမှီသဟဲ မပြုနိုင်တော့တာကြောင့် သွားတွေမြန်မြန် ယိုင်လာမယ်။ သွားတွေနွဲ့လာပြီး မြန်မြန်ကျိုးလာမယ် ပိုဆိုးတာကတော့ သွားနှုတ်တဲ့ဘက်က ပါးချိုင့်ဝင် သွားတဲ့အတွက် အကျည်းတန်အရပ်ဆိုးစေပြီး အရွယ်ကျမြန်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တော်ရုံတန်ရုံ သွားနာသွားကိုက်တာနဲ့ သွားမနှုတ်ကြဖို့ အကယ်၍ သွားနှုတ်ခဲ့လျှင်လည်း ပြန်စိုက်ဖို့နှင့် တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်နဲ့ပြသဖို့ အလွန်အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

သွားပိုးမစားရအောင် အချို့အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ချိုချဉ်၊ သကြားလုံးချောကလက် ထန်းလျက်စတာတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို လျှော့စားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်“ကြာကြာဝါးမည့်သွား ၊အရိုးကြည့်ရှောင်” ဆိုရိုးစကားနှင့်အညီ သွားကိုကျိုးနဲ့စေတဲ့ အပြုမူတွေဖြစ်တဲ့ အစာမာတွေ စားသုံးတာတွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွားရောဂါတွေအပြင် သွားဖုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ ခံတွင်းနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်တယ်ဆိုလျှင်လည်း ဖြစ်ကာစမှာ သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့သွားရောက် ပြသသင့်ပါတယ်။

ကျမတို့ ခန္ဓာကိုယ်ရှင်သန်ကြီးထွားဖို့၊ သက်ရှည်ကျန်းမာစေဖို့ နေ့စဉ် အစားအာဟာရတွေကို မှီဝဲစားသောက်ရပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မှီဝဲစားသောက်တဲ့ အစားအာဟာရတွေကို ကြေညက်အောင်ဝါးပေးရတဲ့ အလုပ်ဟာ သွားရဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သွားကောင်းမှ အစာကိုကြေညက်အောင်ဝါးနိုင်မှာဖြစ်တာကြောင့် သွားကို မကျိုးမပဲ့အောင် မယိုင်းမနဲ့အောင် သွားပိုးမစားရအောင် အထူးဂရုစိုက်ကြဖို့ အကြံပြုပါရစေ။

မေး ယခုလို သွားနှင့်ပတ်သက်ပြီး သောတရှင်တွေသိရှိအောင်ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို မြန်မာအသံ က ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်းအခုလို သွားနှင့်ပတ်သက်ပြီး သောတရှင် တွေသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင် ။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုသင်တန်း လက်စွဲ စာအုပ် အလယ်တန်းအဆင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက်၊ တိုင်းရင်းဆေး ပညာဦးစီးဌာန၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။
- လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များပေါင်းချုပ်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ။
- ရှေးရိုးစဉ်လာမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ရဲသိဒ္ဓ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ။
- သင့်ကျန်းမာရေး အတွက်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ဦးသန်းထွန်း ကထိက တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ မေလ။
- မီးဖိုချောင်မှာဆေးရှိတယ်၊ ကြည်လွင်မြင့် (မုဒြာ)၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ။