သတိပြုစရာနှင်းခူနာ

မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးမှူး
သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ၊ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်း အရာကို ပြောကြားမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မ ပြောကြားမယ့်အကြောင်းအရာကတော့ သတိပြုစရာနှင်းခူနာ ခေါင်းစဉ်နဲ့ နှင်းခူနာရဲ့ အကြောင်းကို ပြည်သူလူထုသိရှိနိုင်အောင် ပြောကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင့်။

နှင်းခူနာဆိုတာကတော့ မြန်မာဝေါဟာရဖြစ်ပြီး အနောက်တိုင်းဆေးပညာဝေါဟာရအရ တော့ Eczema လို့ခေါ်ပါတယ်ရှင့်။ နှင်းခူနာဟာ ပန်းနာရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေမှာ အများဆုံးအဖြစ်များတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ နှင်းခူနာဟာပျံ့နှံ့တတ်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူ(၁၂)ယောက်မှာ နှင်းခူနာဖြစ်သူ(၁)ယောက်နှုန်းရှိပါတယ်၊ မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပြီး မိဘမှာနှင်းခူနာရှိရင် သားသမီးမှာနှင်းခူနာဖြစ်ဖို့ (၆၀) ရာခိုင်နှုန်းနီးစပ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ ဘာကြောင့်နှင်းခူနာလို့ ခေါ်ရပါသလဲရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲပါရှင်၊ နှင်းခူနာလို့ခေါ်ဆိုရတဲ့အကြောင်းကတော့ အရေပြားပေါ်မှာ အနာပြင်လိုက်ဖြစ်ပေါ်နေပြီး လွယ်ကူစွာပျောက်ကင်းမှုမရှိပဲ၊ ခူကောင်များပေါ်မှာ နှင်းစက်ကျသကဲ့သို့ အရည်ကြည်များ အစီအရီစုပြုံဖြစ်နေတဲ့ အရေပြားအနာကို နှင်းခူနာလို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး - နှင်းခူနာဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့် နှင်းခူနာဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းအရင်းတွေကတော့ ရာသီဥတုပူပြင်းခြင်း၊ ပိုးမွှားများကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ မှတ်၊ ခြင်၊ ယင်ကိုက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနည်းပါးခြင်း၊ မိမိနှင့်မသင့်သော အစားအသောက်များစားသောက်မိခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်း၊ အနာများပေါက်ရာမှ မန်း ကျန်၍ယားယံခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်သူထံမှ ကူးစက်ခံရခြင်း စတာတွေကြောင့် နှင်းခူနာဖြစ်ရပါတယ်။ တိုင်းရင်းနည်းအရပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရသမုဋ္ဌာန် အကြောင်းတရားလေးပါးကြောင့် တေဇောဓာတ်လွန်ကဲပြီး ဝါယောဓာတ်ဖောက်ပြန် ကာ အာပေါပထဝီပျက်စီး၍ အာကာသပိတ်ဆို့မှုဖြစ်ပွားကာ အရေပြားပေါ်မှာစွဲ၍ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ကို ဆိုလိုပါတယ်။

မေး - နှင်းခူနာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာဖြစ်တတ်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့်။ နှင်းခူနာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့နေရာအနှံ့အပြားမှာ နေရာမရွေးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခြေဖမိုး၊ လက်ဖမိုး၊ လက်မောင်း၊ ခြေသလုံး စတဲ့နေရာတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ နှင်းခူနာဟာများသောအားဖြင့် လက်မှာဖြစ်ရင်လည်းလက်နှစ်ဖက်၊ ခြေမှာဖြစ်ရင်လည်း ခြေနှစ်ဖက်စုံဖြစ်တာများပါတယ်။ ဖြစ်ခါစမှာစနစ်တကျ မကုသဘူးဆိုရင် ပျောက်ကင်းရန် အလွန်ခက်ခဲတဲ့အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားတတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ နှင်းခူနာကို ဘယ်လိုအမျိုးအစားများခွဲခြားထားပါသလဲရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ နှင်းခူနာကို နှင်းခူအစို၊ နှင်းခူအခြောက်နဲ့ ဆင်နှင်းခူဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ နှင်းခူအစိုရဲ့ လက္ခဏာကို ပြောရမယ်ဆိုရင် အရေပြားပေါ်မှာဖြစ်မယ်။ ယားယံမယ်၊ အရေ ကြည်ဖုတွေထွက်မယ်၊ ယားယံလို့ကုတ်ခြစ်တဲ့အခါမှာ အစေးများထွက်မယ်၊ အစားမှား သွှော်မိရင် ယောင်မယ်၊ မန်းဝင်မယ်၊: ပြည်တည်မယ်၊ သားငန်ရည်တွေယိုစီးတာတွေဖြစ်မယ်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ မယ်၊ ကုသလျှင်လွယ်ကူစွာပျောက်ကင်းတယ်။

နှင်းခူနာအခြောက်ရဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ အရေပြားပေါ်မှာဖြစ်မယ်၊ ယားယံမယ်၊ အရည်မထွက်ဘူး၊ အနာအရောင်မည်းညိုပြီး၊ အနာဧရိယာကြီးမယ်၊ ကုတ်ခြစ်တဲ့အခါ အဖွေးထမယ်၊ မျက်နှာပြင်ကြမ်းမယ်။ လွယ်ကူစွာပျောက်ကင်းမှုမရှိတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

ဆင်နှင်းခူနာရဲ့လက္ခဏာကို ပြောရမယ်ဆိုရင် အရေပြားအရောင်မည်းညိုပြီး အနာဧရိယာကျယ်ပြန့်မယ်၊ အရေပြားအသားပြင်မြင့်မောက်မယ်။ လက်သည်းခွံခန့် အလုံးအခဲများဖြစ်ပြီး၊ အနာဟာထူကြမ်းကြမ်းဖြစ်မယ်။ ယားယံမယ်၊ လွယ်ကူစွာပျောက်ကင်းမှုမရှိဘူး စတဲ့ လက္ခဏာတွေတွေ့ရှိရမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ နှင်းခူနာကို တိုင်းရင်းဆေးနည်းတွေနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုမျိုးပေးပါသလဲရှင် ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့် နှင်းခူနာကို ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးတွေနဲ့ကုသပေးပါတယ်ရှင့်။ သောက်ဆေးအနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆေးအမှတ်(၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏကင်းဆေး (၆)ပဲသားကို ဆေးအမှတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်(၂)ပဲသားနဲ့ ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့ကို (၃)ကြိမ် ရေနွေးနဲ့တိုက်ပေးရပါမယ်။ ဆီးဝမ်းမှန်စေရန်နဲ့ သွေးသန့်စေရန်အတွက် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ခုပါလ (၄)ပဲသားကို ရေအေးနဲ့တိုက်ပေးရပါမယ်။ အကယ်၍ လူနာမှာ ဆီးချို၊ သွေးချို နဲ့ သွေးတိုးရောဂါတွေရှိနေမယ်ဆိုရင် ဆီးချိုကျဆေး၊ သွေးတိုးကျဆေးတွေနဲ့ တွဲဘက်၍တိုက်ပေးရပါမယ်။ အနာကို ဆေးကပ် ဆေးလိမ်းမပြုလုပ်ခင် ဖန်ရည်ဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဖန်ဆေးနည်းတွေကတော့ လက်ဖက်ခြောက်ပြုတ်ရည်နဲ့ဖန်ဆေးတာတွေ၊ ကျောက်ချဉ်စိမ်ထားတဲ့ရေနဲ့ ဖန်ဆေးပေးလို့ရပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် ဖန်ဆေးရည်ကို သီးသန့်ပြုလုပ်ထားလို့ရပါတယ်။ ဒီဆေးနည်းကတော့ တမာရွက် (၁၀) ကျပ်သား၊ ဖုမ္မသိမ်(၅)ကျပ်သား၊ ဗီစပ်ရွက်(၅)ကျပ်သား၊ ကွမ်းရွက်(၅)ကျပ်သား၊ ဆေးရွက်ကြီး(၁)ကျပ်သား၊ ရှားစေး(၁)ကျပ်သားတို့ကို ရေ ရေသန့်ဘူး(၁၀၀၀)စီစီ သုံးဘူးနဲ့ကျိုပြီး ရေသန့်ဘူး တစ်ဘူးကျန်အောင်ကျို၍ ဖန်ဆေးရည်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ပြောရရင် နှင်းခူအစိုကို ဆေးအမှတ်(၂၁)ဆီးဆေးဖြူဆေး(၁)ကျပ်သား/(၁၆)ဂရမ်နဲ့ ပျားရည်(၂)ကျပ်သား/(၃၂)ဂရမ်ကိုရောဖျော်ပြီးတစ်နေ့(၂)ကြိမ်တစ်လတိတိ လိမ်းပေးရပါမယ်။

နှင်းခူအခြောက်နဲ့ ဆင်နှင်းခူနာများကို အနာပေါ်ရှိအရေပြားပါးအောင် အာကာသပွင့်အောင် ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆားနဲ့ သွေးအနည်းငယ်ထွက်တဲ့အထိပွတ်ပြီး အထက်ပါဖန်ဆေးနည်းအတိုင်း ဖန်ဆေးပေးရပါမယ်။ အနာဆေးကပ်ခြင်း ဆေးလိမ်းခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရာမှာလည်း အနာအသားနုတတ်စေရန် အနာတင်ဖယောင်းချက်အညို(၁)ကျပ်သား/(၁၆)ဂရမ်ကို ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား(၁)ပဲသား/(၁)ဂရမ်နဲ့ရော၍ ပတ်တီးစမှာသုတ်လိမ်းပြီး (၇)ရက်ခန့် နေ့စဉ်အနာကိုကပ်ပေးရပါမယ်။ (၇)ရက်ပြည့်ပြီးတဲ့အခါ ဆေးအမှတ်(၆)ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏင်နီးဆေး(၁)ကျပ်သား/(၁၆)ဂရမ်ကိုပျားရည်(၂)ကျပ်သား/(၃၂)ဂရမ်နဲ့ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့(၂)ကြိမ်တစ်လတိတိလိမ်းပေးရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ နှင်းခူနာကို ရှောင်ကျဉ်ရမယ့်အချက်များရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ နှင်းခူနာကို ရှောင်ကျဉ်ရမယ့်အချက်တွေကတော့ နှင်းခူနာမှန်သမျှဟာ ယားယံမှုက ဒုက္ခပေးဒနာဖြစ်ပြီး စိတ်အနှောက်အယှက်အပေးဆုံးနဲ့ အခံရအခက်ဆုံးဖြစ်ပါ တယ်။ ယားယံမှုကြောင့် ပြင်းထန်စွာကုတ်ဖဲ့ခြင်းမျိုးဟာလည်း အိပ်ပျော်နေစဉ်မှာပင် ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှင်းခူနာဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရှောင်ကျဉ်ရမည့်အချက်တွေကတော့ အစားအသောက် အနေအထိုင်တွေပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှောင်ကျဉ်ရမယ့် အစားအစာတွေကတော့ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ပုဇွန်၊ ဂဏန်း၊ ပင်လယ်ငါးအမျိုးမျိုး၊ ငါးပိ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ မှျစ်၊ တေဇောဓာတ်လွန်ကဲသောအစားအစာများဖြစ်သော အပူအစပ်အားကြီးသော အစားအစာများ၊ လက်လုပ်ချဉ်များ၊ ဂျုံ၊ ကွေကာ၊ ပြောင်းဖူး၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ချောကလက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ မြေပဲ စတဲ့အစားအစာများ မသန့်ရှင်းသောရေတို့နဲ့တွေ့ထိခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောနေရာတို့တွင် နေထိုင်ခြင်း၊ စတဲ့အရာတွေက နှင်းခူနာကိုပိုမိုဆိုးရွားလာအောင်နှိုးဆွပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိစားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေမှာ ဘယ်အစားအစာတွေကို စားလျှင်ပိုပြီးယားယံတာလဲ အနာကိုပိုပြီးဆိုးရွားစေတာလဲဆိုတာကို အသေးစိတ်လေ့လာပြီး ရှောင်ကျဉ်ဖို့လိုပါတယ်။ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့်အချက်တွေကတော့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုအမြဲဂရုစိုက်နေရပါမယ်။ အဝတ်အစားဝတ်ရာမှာလည်း လျှော်ဖွတ်နေလှန်းပြီး သန့်ရှင်းသော

ချည်ထည်ပွပွ အဝတ်များကို ဝတ်ဆင်ရပါမယ်။ ဒါအပြင် အရည်ရွှမ်းတဲ့အသီးအနှံတွေကို အမြဲစားသုံး ရပါမယ်။ လေကောင်း လေသန့်ရတဲ့နေရာတွေမှာနေထိုင်ပြီး အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် ဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါတယ် ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ နှင်းခူနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုကို ဘယ်လိုအကြံပြုချင်ပါသလဲရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့်၊ နှင်းခူနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချင်တာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားပေါ်မှာ အနာတစ်ခုဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရက်အနည်းငယ်နဲ့ပျောက်ကင်းမှုမရှိပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ဆရာ၊ ဆရာမများနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရပါမယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ပဲ အနာကိုလစ်လျူရှုထားပြီး အစားအသောက် အနေအထိုင်မဆင်ခြင်ပဲထားပါက ပျောက်ကင်းရန်ခက်ခဲသော အနာများကို ဖြစ်စေပါတယ်။ နှင်းခူနာမှာလည်း ဆီးချိုနဲ့ယှဉ်တွဲ၍ဖြစ်တတ် သောဆင်နှင်းခူကဲ့သို့ နှင်းခူနာမျိုးကို ဂရုတစိုက်ကုသနိုင်ရန်အတွက် သင့်တော်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်ကုသမှုခံယူ ရန်လိုအပ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ နှင်းခူနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြောကြားပေးပါသော ဆရာမအား ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း ယခုလို နှင်းခူနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင့်။