

# အဖောရောဂါအား တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒေါ်နေနီနိုင်ရည် (လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး)  
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြစ်ဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေပြီး အဖောရောဂါအား  
တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ဆရာမဆွေးနွေး  
သွားမယ်လို့သိရပါတယ်ရှင်။ ဒါကြောင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အဖောရောဂါအဓိပ္ပာယ်ကို  
ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- အဖောရောဂါဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြင်အဖွဲ့များလို့ လေဓာတ်ကြွပြီး ဖောင်းပွ  
ရောင်လာတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဒေသနာနယနည်းအရ ကံ-  
စိတ်-ဥတု-အာဟာရ အကြောင်း(၄)ပါးတို့ မျှတညီညွတ်မှုမရှိ၍ တေဇောဓာတ် ဖောက်ပြန် ၍  
အာကာသဓာတ်ငုပ်လျက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ပထဝီ-အာပေါဓာတ်တို့ စုဝေးပွားများကာ ခန္ဓာကိုယ်  
ကြီးထွား ဖောင်းကြွမှု ဖြစ်လာသည့်ရောဂါကို အဖောရောဂါဟု ခေါ်ပါတယ်။

မေး- အဖောရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို တိုင်းရင်းဆေးပညာ ရှုထောင့်မှ  
ပြောကြား ပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ချို့ယွင်းလို့ သွေးလေမညီမျှ ဖြစ်လာပြီးတော့ နှလုံးကနေ  
သွေးပို့ဆောင်လည်ပတ်မှု မမှန်ဖြစ်လာတာ ၊ ကျောက်ကပ်ကနေ အရည်ဓာတ် ၊ ဆီးဓာတ်  
တွေကို ကောင်းကောင်းစစ်ထုတ်မပေးနိုင်တာတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ  
သွေးဓာတ်နဲ့ ရေဓာတ်စုဝေး ရောက်ရှိပြီးတော့ ဖောရောင်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- အဖောရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကိုလည်း သိချင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- အဖောရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကတော့ ကိုယ်ပူမယ်၊အကြော  
တင်းမယ်၊ အကြောများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ၊ မျက်စိအလွန်ပူခြင်း၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါလေးလံ  
တာတွေဖြစ်လာမယ်။

မေး- အဖောရောဂါမှာအမျိုးအစား ခွဲခြားချက် ရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- အဖောမှာ အပူအကြောင်းခံလို့ဖြစ်တဲ့ အဖော၊ အအေးအကြောင်းခံလို့ဖြစ်တဲ့ အအေး ဖောလို့ ခွဲခြားကြပါတယ်။ အပူဖောကမျက်နှာစတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကနေစတင်ဖော လာပြီးတော့ အများအားဖြင့် ဆီးချုပ်မယ် ၊ နည်းမယ် ၊ ရေငတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ရေသောက်များ ပါတယ်၊ အသား အရေနီခြင်း၊ ဝါခြင်း ၊ ကိုယ်အနံ့နံခြင်း ၊ ချွေးထွက်ခြင်း ၊ ရေငတ်ခြင်း၊ မျက်လုံးနီခြင်း ၊ ရောင်သောနေရာ၌ ပူခြင်း၊ နှိပ်ကြည့်ပါက ပြန်၍ဖောင်းခြင်း ၊ ထိုးဆွသကဲ့ ကိုက်ခဲခြင်း၊ အအေးဖော ကတော့ ခြေဖမိုးစတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကနေစတင်ဖောပြီးတော့ ဆီးဖြူပြီး ရေသောက် နည်းပါတယ်၊ အသားအရေဖြူဖျော့ခြင်း၊လေးလံခြင်း ရောင်သောနေရာ မရွေ့ပြောင်းခြင်း၊ ရောင်သောနေရာဖိနှိပ်ကြည့်လျှင် ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးနွံခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ နောက်တစ်နည်းကတော့ ဖောရောင်တဲ့နေရာကိုကြည့်ပြီး နှလုံးဖောနဲ့ ကျောက်ကပ်ဖောဆိုပြီး ခွဲခြားထားကြပါသေးတယ်။ နှလုံးဖောကအများအားဖြင့် နှလုံးအား နည်းတာကိုအကြောင်းပြုလို့ ခန္ဓာကိုယ်ဆီကို သွေးများပို့ဆောင်တာ ပြန်လည်စုပ်ယူမှု ပြုလုပ်တဲ့အခါ ကောင်းကောင်း မလုပ်ဆောင်နိုင်လို့ ခြေဖမိုး၊ခြေသလုံးစတဲ့ အောက်ပိုင်း တွေမှာ သွေးဓာတ်နဲ့ရေဓာတ်တွေ စုဝေးပြီးတော့ ဖောရောင်လာတတ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ် ဖောကတော့ ကျောက်ကပ်ချို့ယွင်းလို့ မကြေကျက်တဲ့ ရသာရည်နဲ့သွေးမှာပါတဲ့အရည်ဓာတ်တွေ ကုန်စင်အောင် ကောင်းကောင်းမခွဲခြားမစစ်ထုတ်နိုင်လို့ ဆီးသွားရတာနည်းပြီး ရေဓာတ် တွေ သွေးလှည့်ပတ်ရာမှာ ရောနှောပါဝင်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းအထိ ရောက်သွားပြီး မျက်နှာထိဖောရောင် လာပါ တယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဖောရောင်တဲ့ပုံစံတွေကော တူနိုင်ပါသလား ဆရာမ။ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ ကုသမှုဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်ရှိပါသလဲရှင်။

ဖြေ- ဖောရောင်တဲ့ပုံစံတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူနိုင်ပါဘူး။ အချို့ကလက်ဖမိုး တစ်ဝိုက်ကစဖောပြီးတော့ အချို့ကခြေဖမိုးကနေစ ဖောတတ်ပါတယ်။ ရောဂါရင့်လာတဲ့အခါ ခြေ ၊ လက်၊ မျက်နှာတွေပါမက ဝမ်းဗိုက်ပါ ဖောရောင်လာပါတယ်။ အချို့အမျိုးသား၊ အမျိုး သမီးတွေမှာ ယောကျာ်းအင်္ဂါ ၊မိန်းမအင်္ဂါတွေပါ ဖောရောင်လာကြပါတယ်။ဒီလို ကိုယ်အစိတ် အပိုင်းတွေအထိ ဖောရောင်လာရင် အလွန်ကုသရခက်ပါတယ်။ ဒီကတဆင့် ရောဂါပိုရင့်လာ ရင်တော့ ခြေသလုံးနေရာတွေမှာ အပေါ်ကနေ အောက်ကိုတွဲလျားကျပြီး ဖောရောင်လာရင် ပျောက်ခဲလှပြီး ကုသရတာလည်း ပိုခက်ခဲပါတယ်။

မေး- အဖောရောဂါလို့ သိနိုင်မဲ့အခြေအနေတွေကိုလည်း သောတရှင်တွေ နားလည်အောင် ပြောပြပေးပါရှင်။

ဖြေ- အဖောရောဂါခံစားနေရတဲ့သူတွေမှာ ဆီးသွားနည်းမယ်၊ အလွန်ဝမ်းချုပ်မယ်၊ဝမ်းကိုက် သလို ဝမ်းတစ်စစ်စစ်ဖြစ်နေမယ်၊ ရင်ပြည့်မယ် ၊ မောဟိုက်မယ် ၊ အစားပျက်မယ်၊ အချို့မှာ အညှီအဟောက်တွေကို စားချင်လာမယ်၊ ချွေးထွက်ရမယ့် ရာသီမှာချွေးမထွက်ဘူး၊ အချို့လူ တွေမှာ ချွေးစေးတွေပဲထွက်မယ်၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ အေးစက်စက် ဖြစ်နေမယ်၊ စပြီးဖောတဲ့ အချိန်မှာ အသားအရေကိုနှိပ်ကြည့်ရင် ရုတ်တရက်ဖောင်းကြွမလာဘဲခွက်နေမယ်၊ သွေး အကြောင်းခံလို့ ဖောရင်သွေးအရောင်သမ်းပြီးနီနေမယ်၊ ဆီးအကြောင်းခံလို့ဖောရင် အသား အရေညစ်ထပ်ထပ် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

မေး- အဖောရောဂါမှာ ကုသလွယ်တဲ့အခြေအနေနဲ့ ကုသရခက်တဲ့ အခြေအနေတွေကို လည်း သိချင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဖြစ်ကာစအဖောဖြစ်ပြီးတော့ အဖျား ၊ ပန်းနာ ၊ ဝမ်းပျက်တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုမတွေ့ ရဘူး၊ အသားအရေခန်းခြောက်မှု မရှိဘူး၊ အာဟာရအားနည်းလို့ ဖောရောင်တာတွေဆိုရင် ကုသလွယ်ပါတယ်၊ ပိန်လို့နေမယ်၊ အန်တဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ယှဉ်ပြီးဖြစ်တဲ့အဖော၊ အကြော အရေးထင်တာကို မြင်ရလို့ရှိရင်ကုသရခက်ခဲတတ်ပါတယ်။

မေး- အဖောရောဂါခံစားနေရရင် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မှုမျိုး ပေးသင့် ပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- အဖောရောဂါဟာ နှလုံးနဲ့ကျောက်ကပ်တွေ ချို့ယွင်းလို့ဖြစ်တဲ့အတွက် နှလုံးပုံမှန် ဖြစ်ပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုအားကောင်းအောင် နှလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဆေးတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ် အပိုင်းအချို့ရောက်နေတဲ့ ရေဓာတ်တွေကို စစ်ထုတ်ပြီး ဆီးဖြစ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ကျောက်ကပ် အားကောင်းဆေးနဲ့ ဆီးဆေးတွေ ၊ ဝမ်းချုပ်လွန်းတဲ့ သူတွေဆိုရင် ဝမ်းပျော့ သွားတတ်တဲ့ဆေးနဲ့ အစာတွေ၊ အခိုးနဲ့ ချွေးထွက်အောင်လိမ်းတဲ့ လိမ်းဆေးတွေပေးသင့် ပါတယ် ၊ ဌာနသုံး တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်တွေနဲ့ပြောရရင် တိုင်းရင်းဆေး အမှတ်(၂၁) ဆီး ဆေးဖြူ ၊ ဆေးအမှတ် (၁၃) ဝိတ္ထမိဒ္ဓာတဆေး ၊ ဆေးအမှတ်(၂၇) ပြည်လုံး ချမ်းသာဆေး၊ ဆေး အမှတ်(၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး တို့ကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်းဆေးရုံ ၊ ဆေးခန်းများမှာရှိတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များရဲ့ လမ်းညွှန်မှုနဲ့ ကုသခံယူသုံးစွဲနိုင်ပါတယ်၊ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ ဆေးအမှတ်(၂၉) သဗ္ဗဇေယျ ဆေး စပ်ကြီးနဲ့ ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး တို့ကို အသုံးပြုရပါမယ်။

မေး- အဖောရောဂါခံစားနေရသူတွေ အတွက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေကိုလည်း ပြောကြား ပေးပါရှင်။

ဖြေ- အဖောရောဂါခံစားနေရသူတွေအတွက် ဆောင်ရန်စားသင့်တဲ့အရွက်တွေကတော့ မြင်းခွာရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ပရနူဝါရွက်၊ ကနဖော့ရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ငရံ့ပတူရွက်၊ ဒန်သလွန်ရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ဖြစ်ပါတယ်။အသီး ထဲမှာ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ဖရဲသီး၊ ကျွဲကောသီးတွေ စားသင့်ပါတယ်။ ပဲအနေနဲ့ ပဲနောက်၊ ပဲရာဇာ၊ ပဲစင်းငုံတွေ ကျွေးသင့်ပါတယ်။ မုရားကြီးရွက်၊ မုရိုးရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့ ချွေးအောင်း ပြီးတော့ နေရောင်အောက်မှာ လှန်းထားတဲ့ရေကိုချိုး ပေးသင့်ပါတယ်။ အဖော ရောဂါခံစား နေရသူတွေ ရှောင်ရမှာကတော့ ဆန်သစ်နဲ့ချက်ထားတဲ့ ထမင်း၊ အသား ခြောက်၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်အခြောက်၊ အသင့်စားသုံး နိုင်တဲ့ အစားအစာ၊ အပူအစပ်တွေ၊ ကြေကျက်ခဲတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဆီကြော်မှုန့်တွေ၊ အငန်ဓာတ် အဆီဓာတ်များတဲ့ အစားအစာတွေ ရှောင်သင့် ပါတယ်။ အပြုအမူကတော့ နေ့အချိန် အိပ်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှုနည်းတာတို့ကို တတ်နိုင် သမျှရှောင်သင့်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ အဖောရောဂါဝေဒနာရှင်များနဲ့ ပတ်သက်ပြီးဘယ်လို နေထိုင် ပြုမူရမလဲ ဆိုတာလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- သောတရှင်တွေကို မှာကြားချင်တာကတော့အဖောရောဂါခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာရှင် တွေကို ရှောင်ရန်နေထိုင်မှုပုံစံဖြစ်တဲ့ သားငါးကြော်တဲ့အနံ့၊ ငရုတ်သီးကြော်နံ့၊ ကြက်သွန် ကြော်နံ့၊ သစ်ရွက်စိမ်း ညှော်နံ့၊ ကတ္တရာစေးညှော်နံ့၊ မြောင်းပုပ်နံ့၊ အသားငါးပုပ်တဲ့အနံ့စတဲ့ အညှော်နံ့၊ အပုပ်နံ့တွေ ရှူရင် ရောဂါပိုတိုးတဲ့အတွက် တတ်နိုင်သမျှရှောင်သင့်ပြီးတော့ နံနက်ခင်းမှာ လေကောင်းလေသန့် ရှူရိုက်ရင်း ပုံမှန်လမ်းလျှောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်တယ်လို့ ပြောကြားချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုလိုပြောကြားပေးသွားတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကိုးကားချက်

- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်း ဆေးပညာ စံညွှန်းကုထုံး(၂၀၀၈ ခုနှစ်)
- ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်၊ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီး ဌာန၊ ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးနည်းများ (၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ)
- ဆရာဦးမင်းထွဋ်၊ရောဂါကုထုံးကျမ်း(၁၉၇၆ ခုနှစ်)