



* နိတာဝန်အရေး (၃) ပါး *

- * ပြည်ထောင်စုမပြုကွဲရေး နိုအရေး
- * တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြုကွဲရေး နိုအရေး
- * အချုပ်အခြာအာကာთည်တံ့ခိုင်မြှုပ်ရေး နိုအရေး



* နိုင်ငံရေးဦးတည်ဆက် (၄) ရှစ် *

- * နိုင်ငံတော်တည်ဌိမ်ရေး၊ ရပ်ရွှာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့်တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- * အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- * နိုင်မာသည့်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- * ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ဆက်စီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ်တည်ဆောက်ရေး

* စီးပွားရေးဦးတည်ဆက် (၅) ရှစ် *

- * စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- * ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပိုပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- * ပြည်တွင်းပြည်ပမှအတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ပော်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ရေး
- * နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

* လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ် *

- * တစ်မျိုးသားလုံး၏စီတ်ပါတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္ထမြင့်မားရေး
- * အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွှအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- * မျိုးချစ်စီတ်ပါတ်ရှင်သန်ထက်မြှက်ရေး
- * တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ဆိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

* ပြည်သူသဘောထား *

- * ပြည်ပအားကိုးပုဆိုနိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအားဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်တည်ဪို့မြှင့်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီး သူများအားဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံ များအားဆန့်ကျင်ကြ။
- * ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ချေမှန်းကြ။

ကျိန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏

ရည်မှန်းချက်(၂)ရပ်

၁။ လူတိုင်းသက်တမ်းစွဲ အသက်ရှည်စွာနေနိုင်ရေး

၂။ လူတိုင်းရောဂါဘယ ကင်းရှင်းရေး

ရည်မှန်းချက်ကို

အကောင်အထည်ဖော်ရန်နည်းနာ(၃)ရပ်

၁။ ကျေးလက်ဒေသအောက်ခြေအထိ ကျိန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း

၂။ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်း

၃။ ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ထိရောက်စွာကုသမှုပေးခြင်း

ကျွန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရပ်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မြန်မာ့တိုင်းရပ်းဆေးပညာဆိုင်ရာ
ပဏာမကျွန်းမာရေးစောင့်ဂျောက်မှု

လက်ခွဲ

**A MANUAL FOR PRIMARY HEALTH WORKERS IN
MYANMAR TRADITIONAL MEDICINE**

JUNE , 2008

(ဌာနတွင်းအသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

အမှာစာ

| | |
|--|----|
| ၁။မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ | ၁ |
| ၂။မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်ပကာမကျန်းမာရေးစောင့်ရောက်မှု | ၆ |
| ၃။အဖြစ်များသောရောဂါဝေဒနာများနှင့်တိုင်းရင်းဆေးကုတ္ထံးများ | |
| – အစာမကြဖော်ခြင်း | ၁၁ |
| – အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ လေနာထခြင်း | ၁၃ |
| – ဝမ်းချုပ်ခြင်း | ၁၅ |
| – ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်း | ၁၈ |
| – ဝမ်းကိုက်ခြင်း | ၂၀ |
| – ခေါင်းကိုက်ခြင်း | ၂၄ |
| – ဖျားနာခြင်း၊ အအေးမီခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း | ၂၇ |
| – ချောင်းဆိုးခြင်း | ၂၉ |
| – တက်ခြင်း | ၃၃ |
| – မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း | ၃၅ |
| – နားကိုက်ခြင်း | ၃၈ |
| – အဆစ်အမျက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း | ၄၀ |
| – အရွတ်အဆစ်ကြွက်သားရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်း | ၄၂ |
| – ခေါင်းသန်းတွယ်ခြင်း | ၄၄ |

| | |
|---------------------------------------|----|
| - ကပ်ပါးပိုးတွယ်ကပ်ခြင်း | ၄၅ |
| - ဝန့်ခြင်း | ၄၇ |
| - သွားကိုက်ခြင်း | ၄၈ |
| - အသားဝါခြင်း | ၅၀ |
| - လိပ်ဆောင်းဖြစ်ခြင်း | ၅၃ |
| - အဖြူဆင်းခြင်း | ၅၅ |
| - နာကျင်ကိုက်ခဲစွာဓမ္မတာပေါ်ခြင်း | ၅၇ |
| - ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဖောက်ပြန်ခြင်း | ၅၉ |
| - ပျို့အန်ခြင်း | ၆၁ |

၄။အခြားလိုအပ်သောကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်များနှင့်တိုင်းရင်းဆေးနည်းများ

| | |
|--|----|
| - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းနှင့်မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း | ၆၃ |
| - သွားနှင့်ခံတွင်းသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း | ၆၇ |
| - နုပျို့ကျန်းမာစေသောပရဆေးပင်များ | ၇၀ |
| - အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း | ၇၃ |
| တိုင်းရင်းဆေးပညာ့ဆိုင်ရာအစိပ်ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ချက်များ | ၇၅ |
| နှီးမြှီးစာအုပ်များရေးသားပြုစုသူများ | ၇၈ |

အမှာစာ

ကမ္မာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (W.H.O)၏ အရှေ့တောင်အာရုံ
ဒေသဆိုင်ရာရုံးသည် ပကာမကျန်းမာရေးစောင့်ရွှောက်မှု လုပ်ငန်းများတွင်
တိုင်းရင်းဆေးဝါးများအသုံးပြုမှုကဏ္ဍတိစိစစ်လေ့လာ၍ “The Use of
Traditional Medicine in Primary Health Care” စာအုပ်ကို ၁၉၉၀ ခုနှစ်
ကပြစ်ထုတ်ဝေထားပါသည်။ အရှေ့တောင်အာရုံဒေသအတွင်းရှိ ကျေးလက်
ပြည်သူများအတွက် အလွယ်တကူလက်လှမ်းမီသော ဆေးပင်၊ မြစ်၊ ခေါက်၊
သီး၊ ပွင့် တို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရွှောက်မှုပေးနိုင်ရန်နှင့် တိုင်းရင်းဆေး
ပညာအလိုအရ ဆေးပင်ဆေးနည်းအသုံးပြုမှုများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
အား နားလည်သိရှိထားနိုင်ရေးတို့ကိုရေးရှုကာ “A Manual for Health
Workers in South-East Asia” ဟူ၍လည်းထပ်မံဖော်ပြ၍ “လက်ခွဲကျမ်း”
အဖြစ် ထုတ်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရင်းစာအုပ်တွင်၊ “ဆေးပင်(မြွှေ)ပင်
အသုံးပြုနည်းများ”၊ “အဖြစ်များသော ရောဂါဝေဒနာများနှင့် တိုင်းရင်းဆေး
နည်းကုတ်းများ” နှင့် “အခြားလိုအပ်သော ကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်များ
(ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ သွားနှင့် ခံတွင်း၊ နပို့ကျန်းမာခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်း
ဆိုင်ရာဝေဒနာများ)”ဟူ၍ အပိုင်း (၃)ပိုင်း ပါဝင်ပါသည်။ အလေးအနက်
တိုက်တွန်းထားသည်မှာအင်းလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြုစုထုတ်ဝေထားသည့် “ပကာမ
ကျန်းမာရေးစောင့်ရွှောက်မှုတွင် တိုင်းရင်းဆေးအသုံးပြုနည်းများ” စာအုပ်ပါ
အချက်အလက်များကိုမြှို့မြစ်း၍ အရှေ့တောင်အာရုံဒေသတွင်း နိုင်ငံများက
သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံသုံးဘာသာ စကားဖြင့်ပြုစုလျက် ကျေးလက်ပြည်သူတို့ထံ
ဖြန့်ဝေရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကျိန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနသည်
ကျေးလက်ပြည်သူများသာမက မြို့နေလူထုအပါအဝင် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်
ကျိန်းမာရေးစောင့်ရောက်ကုသမှုခံယူနိုင်ရန်အတွက် ကုသရေးလုပ်ငန်းများ၊
ပရေဆေးဥယျာဉ်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများနှင့် သုတေသနနှင့်
ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို အချိုးညီညီ စီမံဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။
တိုင်းရင်းဆေးဆိုင်ရာသုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကျိန်းမာရေး
ပညာပေးလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် သင်တန်းပိုချမှုများ၊ ပညာပေးစာအုပ်များပြုစု
ထုတ်ဝေခြင်းတို့လည်း အမိကအဆန်းကဏ္ဍမှပါဝင်ပါသည်။ ပညာပေးစာအုပ်
များပြုစုရာတွင်လည်း ရှေးဟောင်းကျမ်းကန်လာ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်း
များကို လေ့လာဖော်ထုတ်ပြုစုရသည်များရှိသကဲ့သို့ စနစ်တကျယူတေသန
ပြုထားသော တိုင်းရင်းဆေးပင်၊ဆေးနည်းများကိုပါ ထည့်သွင်းပြုစုထား
ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျိန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးကထုတ်ဝေထားသည့် ဖော်ပြပါလက်စွဲ
စာအုပ်တွင် တိုင်းရင်းဆေးဆိုင်ရာ မှတ်သား၊ သိရှိ၊ လိုက်နာ၊ အသုံးချစရာ
အဖုံးဖုံနှင့် အချက်အလက်နည်းနာတို့ပါဝင်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျိန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး
အနေဖြင့်အရှေတောင်အာရုဒေသတွင်းရှိ နိုင်ငံများအားလုံးကိုလွှမ်းခြား၍ ပြုစု
ထုတ်ဝေထားခြင်းဖြစ်ရာ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံတစ်ခုချင်းစီအတွက် ပြည့်စုံကုလုံမှု
အားနည်းနေသဖြင့် ကျေးလက်အောက်ခြေအော အထိလက်လှမ်းမီစွာ အသုံးချ
နိုင်ရေးထပ်မံဖြည့်စွက်ပြုစုရန် လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင်
အဖြစ်များသောရောဂါဝေနာများ၊ အခြားလိုအပ်သော ကျိန်းမာရေးကိစ္စရုပ်
များနှင့် တိုင်းရင်းဆေးနည်းများကိုအမိကထားရှိ မြှို့ပြုမြို့ပြုစုထားပြီး မြန်မာ့

တိုင်းရင်းဆေးတွင်အစဉ်အဆက်ဆက် အသုံးပြုခဲ့သောဆေးနည်းကုထုံးများကို
ပါ အလျှပ်းသင့်အောင် ဖြည့်စွက်ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသဖြင့် ပြည်သူလူထု
ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရောက်မှုကဏ္ဍတွင် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရရှိနိုင်
မည်ဟုယုံကြည်လျက် -----

(ဒေါက်တာတင်ညွှန်)

ညန်ကြားရေးမှူးချုပ်

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ

ကမ္မဘာနိုင်ငံအသီးသီးတွင် မိမိတို့ရောမြေသာဘဝ ယဉ်ကျေးမှုအလိုက်
တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်များတည်ရှိနေကြရာ မြန်မာတို့၏တိုင်းရင်းဆေးပညာ
ရပ်သည်လည်း ရွှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင်တည်ရှိဖြစ်ထွန်းခဲ့ပြီး ယနေ့
တိုင်အောင်လည်း ဘိုးဘွားအမွှအနှစ် အမျိုးသားဆေးပညာရပ်အနေဖြင့်
အားကိုးအားထား ပြုနေကြရဆဲဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုသည်မှာ-

ဒေသနာနယာ၊ ဧသန္တနယာ၊ နက္ခတ္တဗွဲဗေဒနယာ၊ ဝိဇ္ဇာရရန်ယ
ဟူသောနယ်ကြီး င ပါး အနက် တစ်ပါးပါးနှင့်အကျိုးဝင်သော အသက်ရှည်ရာ
အနာမဲ့ကြောင်းဆေးပညာရပ်ကို ဆိုလိုပါသည်။

ဒေသနာနယာဆေးပညာဟူသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်
မူသော အဘိဓမ္မာတရားဒေသနာတော်ကိုအခြေခံ၍ ကံစိတ်၊ ဥတုနှင့်
အာဟာရအကြောင်းတရားကြောင့် စာတ်ကြီးလေးပါးရပ်တရားနှင့် နာမ်တရား
တို့တွင် အနာရောဂါဝေအနာဖြစ်ပေါ်လာမှုကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသသည်
ဆေးပညာစနစ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဧသန္တနယာဆေးပညာဟူသည် အာယုဇ္ဈာဒဆေးပညာကို အခြေပြု၍
ကာလအတွေ့ကမ္မအကြောင်းတရားကြောင့် ဒေါသ င ပါး၊ စာတ် င ပါး၊ မလ
၁၂ ပါး တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသောခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာရောဂါဝေအနာ

ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို

စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသသည့်

ဆေးပညာစနစ်တစ်ရပ်

ဖြစ်ပါသည်။

နဂ္ဂတ္ထဗေဒနယဆေးပညာဟူသည် ကောင်းကင်ရှိနေ၊ လ၊ ပြိုဟ်တို့နှင့်
တကွ အာကာသနက္ခတ်၊ စာတ်နက္ခတ်၊ ကိန်းနက္ခတ်တို့ကိုတော်ချက်၍ စမ်းသပ်
စစ်ဆေးကာ စာတ်တိုင်ထူး၊ စာတ်စာပေးကုသသည့် ဆေးပညာစနစ်တစ်ရပ်
ဖြစ်ပါသည်။

ဝိဇ္ဇာဓရနုယဆေးပညာဟူသည် လောကီနှင့်လောကုတ္ထရာ အကျိုး
စီးပွားအတွက် ရပ်စာတ်ဇုပါးနာမ်စာတ်ဇုပါးကို အထူးထူးအတွေ့တွေသော
နည်းပညာများဖြင့် ဆေးဝါးအသွင်ပြုပြင်၍လည်းကောင်း၊ ဘုရားရှင်
ဟောတော်မူသော ပရိတ်တရားတော်တို့ကိုအသုံးပြု၍ လည်းကောင်း
စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသသည့် ဆေးပညာစနစ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ သက်ရည်ကျန်းမာရ်
ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းစွာနေထိုင်နိုင်စေခြင်းနှာ ဒေသနာနယဆေးပညာတွင်
ကဲ၊ စိတ်၊ ဥုတ္တ၊ အာဟာရတည်းဟူသော သမုဒ္ဓာန်(ရ)ပါး ညီညွတ်မျှတမှ
သာလျှင် ကျန်းမာခြင်းအကျိုးရရှိပေမည်။ မကျန်းမာခြင်း(ဂါ) အနာရောဂါ
ရခြင်းသည် လည်းသမုဒ္ဓာန်(ရ)ပါး ညီညွတ်မျှတမှမရှိခြင်း၊ ဖောက်ပြန်ယိုယွင်း
ခြင်းကြောင့်သာလျှင်ဖြစ်ရပေသည်။

“ က ”

ဘယ်သူမဖြေ မိမိမှု

“ကံ(ကမ္မ)ဆိုသည်မှာ အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်”ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ “က” ဆိုသည့် ခံစားရမှု၊ ရလဒ်အခွင့်အရေး တစ်ရပ်သည့် မိမိကိုယ်တိုင် အသိဉာဏ်နှင့်ယျဉ်၍ မည်သို့နေထိုင်ကျင့်ကြံး နေကြသလဲဟူသည့် “အလုပ်”ပေါ်တွင်သာ လုံးလုံးလျားလျားတည်မှုနေ ပါသည်။

မိမိခံနိုင်စွမ်းရည်ထက် ဂိုမိုလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မူးယစ်ထံထိုင်း စေသည့် ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတိုကို ချုပ်တည်းခြင်း တို့သည့် ကျန်းမာရေးကိုထိနိုက်စေသော ကံအကြောင်းတရားများပင်ဖြစ်သည်။

“ စိတ် ”

မိတ်ဆောင်းလျှင် ကုံးယ်ကြော်

အာရုံကိုသိတတ်သောသဘောကို စိတ်(စိတ္တ)ဟုခေါ်သည်။ လူသား တို့၏ရုပ်ခန္ဓာ အကောင်အထည်ကြီးသည် စိတ်၏ဦးဆောင်မှု၊ အလိုအတိုင်း ဖြစ်ပျက်တည်ရှုနေပေသည်။

အမျက်ဒေါသကြီးခြင်း၊ စိတ်သောကများခြင်းနှင့် စိတ်အားထုတ်ခြင်း
တိုကိုရှောင်ရှား၍ မေတ္တာမွားကာသင့်တင့်စွာ နဲလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး
ကို ကောင်းမွန်စေနိုင်သည့်စိတ်၏အကြောင်းတရားပင်ဖြစ်သည်။

“ ဥတု ”

ဗုတ္တသဘာ လိုက်လျော့ညီစွာ နေတတ်ခေ

လူတို့သည်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က အလိုအလျောက်ပေးအပ်ထားသော
ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ခြောက်သွေခြင်းစွတ်စိခြင်း စသည် အခြေအနေများနှင့်
လူတို့ဖန်တီးစွမ်းဆောင် ထားသောပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကို ဥတု ဟု
ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။

ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီအောင်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်ခြင်း
တို့သည် ကျန်းမာခြင်းတည်းဟူသောအကျိုး ကျေးဇူးကိုရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

“ အာဟာရ ”

မျှော် အာဟာရ မြို့ပဲကြေ

“သမ္မတသတ္တာ အာဟာရရှိတိကာ” တည်းဟူသော သတ္တဝါတို့၏
အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်စဉ်သည် အာဟာရပေါ်တွင်တည်မြှုနေကြရပေသည်။

၂၇-၂၈-၁၄-စၢၢ-၁၃-၁၃-၁၃-၁၃-၁၃ အရသာကြောက်ပါးအနက် တစ်ခု
လွန်ကဲသောအစာများ စားသုံးခြင်းကိုရှောင်ကြည်၍ သင့်တော်မည်အစာ
အသာရများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကျွန်းမာခြင်းတည်းဟူသော
အကျိုးကို ခံစားရရှိနိုင်ပေးမည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာကျမ်းများအလာ သမဣ္ဇာန်(၄)ပါးသည်ကား
လူသားတို့ ကျွန်းမာသက်ရှည်နေနိုင်ရေးဘဝဖြစ်စဉ်တွင် မလွှဲမသွွှေမှုန်ကန်
နေသောအကြောင်းတရားများပင်ဖြစ်ပါသည်။ “ကံ”သည် လည်းကောင်း၊
“စိတ်” သည်လည်းကောင်း၊ “ဥတု”သည် လည်းကောင်း၊ “အာဟာရ”သည်
လည်းကောင်း၊ တစ်ပါးချင်းဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးထက်ပို့၍ဖြစ်စေ၊ ဖောက်ပြန်
ချုပ်ယွင်းခဲ့ပါကကျွန်းမာခြင်းကို တိုက်ရိုက်ထိပါးစေသည့်မှာ အတိအကျပင်
ဖြစ်ပါသည်။ လူသားတိုင်းအလိုရှိအပ်သော ကျွန်းမာခြင်းဆုလာသိအတွက်
ဆေးသိပ်ပညာရပ်၏ အန်းကဏ္ဍကြီးမားလှသည့်မှာ အမှန်တရားပင်
ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ အန်းကဏ္ဍမှာလည်း
ချုပ်လုပ်ပစ်ပယ်၍ မရနိုင်သောခိုင်မာမှန်ကန်သည့် သဘောတရားများဖြင့်
လူသားတို့၏ ကျွန်းမာသက်ရှည်နေနိုင်ရေးကို အကျိုးပြုနေသည့်မှာ ငြင်းဆို
နိုင်ဖွယ်မရှိကြောင်းဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရှင်းဆေးပညာ

နှင့်

ပဏာမကျိန်းမာရေးစောင့်ရှုခိုက်များ

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်ပကာ့မကျန်းမာရေးစောင့်ရွောက်မှု

ကမ္မာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် ပြည်သူလူထုအားကျန်းမာရေးစောင့်ရွောက်မှု
ပေးသည့်လုပ်ငန်းများအနက် “ပကာ့မကျန်းမာရေး စောင့်ရွောက်မှုလုပ်ငန်း
(Primary Health Care)” ဆုံးသည့်စနစ်တစ်ရပ်၏အနေးကဏ္ဍကို သက်ဆိုင်ရာ
နှင်းတို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတာဝန်ရှိပညာရှင်တို့က အလေးအနက်ပြု၍
အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေကြရပါသည်။ အဆိုပါစနစ်၏ အနှစ်
သာရအဖြစ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရွောက်မှုကို လူအများစုနေထိုင်ရာ အလုပ်လုပ်
ကိုင်ရာ ဒေသအထိန်းနိုင်သမျှနီးဖြေး နိုင်ငံ၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရွောက်မှုစနစ်နှင့်
ကနဦးဦး တွေထိမှုပေးသည့်အပြင်နိုင်ငံ၏ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး
အတွက် အမိကကျသောကဏ္ဍမှုပါဝင်မည့်စနစ်ဟု သတ်မှတ်နားလည်ထား
ကြပါသည်။

- ပကာ့မကျန်းမာရေးစောင့်ရွောက်မှုတွင် ပါဝင်သောလုပ်ငန်းစဉ်(၈)ရပ်မှာ ---
၁။ အဖြစ်များသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ငြင်းတို့ကိုကာကွယ်
ထိန်းသိမ်းသည့်နည်းလမ်းများအကြောင်းပညာပေးခြင်း၊
၂။ အာဟာရဓာတ်မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊
၃။ သန်ရှင်းသော သောက်သုံးရောရှိရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန်ရှင်းရေး
ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၄။ သားဆက်ခြား လုပ်ငန်းအပါအဝင် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး
စောင့်ရွောက်မှုပေးခြင်း၊
၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊
၆။ ဒေသအလိုက်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောရောဂါများမှ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊

၇။ အဖြစ်များသည်သာမန်ရောဂါများနှင့် ထိခိုက်မှုများအတွက်သင့်လျော်သော ကုသမှုများပေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

၈။ အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် အမိကဆေးဝါးများထောက်ပံ့ခြင်း တို့ဖြစ် ပါသည်။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်(၈)ရပ်ကို လူသားတို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် အမိကဆေးပညာဖြစ်သည် အနောက်တိုင်းဆေးသိပ္ပံပညာရပ်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် စီစဉ်ချ မှတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စင်စစ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များတွင် လူတိုင်း သည်ဖော်ပြပါ ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်အပေါ်တွင် လုံးလုံးလျားလျား မိန့်အားထား ခြင်းသာမက Alternative medicine (အခြားရွေးချယ်နှင့်ဆေးပညာ) ပညာရပ်ကိုလည်းမိန့်အားထားနေကြရပါသည်။ Alternative medicine တွင်နိုင်ငံတိုင်း၊ လူမျိုးတိုင်းတွင်အသီးသီးရှိနေသော အတွေအကြံ အခြေ သည် တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်သည် ပစာနကျသည်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက် ရှိပါသည်။ လူသားတို့သည်ခေတ်အဆက်ဆက်တွင်သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်းဆေး ပညာရပ်များကို မပစ်ပယ်ရုံသာမကတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင်ပင်ထိန်းသိမ်းမြှင့်တင လျက်ရှိကြပါသည်။ မျက်မောက်ခေတ်ကာလတွင် နိုင်ငံတကာ၏ တိုင်းရင်း ဆေးပညာနှင့် ဆေးဝါးတို့ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်အညီ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးအခန်း ကဏ္ဍသည်လည်း အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးတက်လျက်ရှိနေသည်ကို မျက်ဝါး ထင်ထင်တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို လေ့လာစိစစ်ရာ တွင် “အဖြစ်များသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ငြင်းတို့ကိုကာကွယ်

ထိန်းသိမ်းသည့်နည်းလမ်းများ အကြောင်းပညာပေးခြင်း” လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် လမ်းညွှန်ပြသထားသည့် “ကံ”၊ “စိတ်”၊ “ဥတ္တု”၊ “အာဟာရ” တည်းဟူသော သမုဒ္ဒာန်(၄)ပါး ညီညွတ်မျှတ လိုက်လျောညီတွေစာ နေထိုင်၊ ကျင့်ကြံ၊ ပြုမှု၊ စားသောက်ကြရေး အရေးကြီး လုပံဖြင့် ပညာပေးပြောန်းထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်း ကိုမှ မြန်မာတို့အလွယ်တကူနားလည်နိုင်သော မြန်မာဘာသာဖြင့် စာစောင်၊ စာအုပ်၊ စာတမ်းများ ပြုစုထုတ်ဝေထားသည့်အပြင် လက်တွေသင်တန်းများ တွင်လည်းစဉ်ဆက် မပြတ်ပို့ချပညာပေးလျက် ရှိနေပြီးဖြစ်ပါသည်။

“အာဟာရဓာတ်မြှင့်တင်ပေးခြင်း”ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းအတွက် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် အာဟာရမျှတေအာင် နေထိုင်၊ စားသောက်နည်းနာ များကို ညွှန်ပြထားမှုများရှိပါသည်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍတွင် “အစာ လည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ”ဟု ရေးသမားစဉ်ဆက်တို့၏အဆိုအမိန့်သည် အာဟာရမြှင့်တင်ပေးသော လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ်ဟု ခေါ်ဆိုထိုက်ပေသည်။ ထိုအပြင် “ဓာတ်စာ” ဆိုသည့်သဘောမှာ အာဟာရကိုလိုအပ်သည့်အပါ ဖြည့်စွမ်းနိုင်အောင် စားသုံးမှုပို့ကြရန်လမ်းညွှန်ပြသခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပမာအားဖြင့်တိုင်းရင်းဆေးဓာတ်စာများဖြစ်သည့် နွားနှီး ဆန်ပြုတ်၊ ယာဂါ၊ ပျားရည်၊ စတုမရှုတို့သည်အာဟာရမြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် သဘာဝစားသောက် ဖွယ်များပင်ဖြစ်ပေသည်။

“သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေရရှိရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ခြင်း” လုပ်ငန်းစဉ်သည့်လူသားတိုင်း၏ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုက်နာ ကျင့်ကြလုပ်ဆောင်ကြရမည့် နိစစ်ရှုဝည်လုပ်ငန်းစဉ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

“သားဆက်ခြားလုပ်ငန်းအပါအဝင် မိခင်နှင့်ကလေး ကျွန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း” “ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း” ဟူသည့် လုပ်ငန်းစဉ် များသည် အနောက်တိုင်းဆေးပညာဖြင့်စောင့်ရှောက်အပ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ် များပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ဌားလည်း မိခင်နှင့်ကလေးကျွန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းတွင် မီးဖွားမိခင်တို့ကိုဥတုရာသီနှင့် လိုက်လျော ညီတွေအောင် နေထိုင်စားသောက်နည်း၊ သုံးစွဲရန်ဆေးနည်းအပြင် မွေးကင်းစ ကလေးသူငယ်များအတွက်ပါ သူငယ်နာဆေး၊ လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုးကိုသုံးစွဲ၍ ယနေ့တိုင် မြန်မာဂုဏ်ရင်းရေးဖြင့်စောင့်ရှောက်မှု ပြုနေကြဆဲပင်ဖြစ်ပါသည်။

“ဒေသအလိုက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရိသောရောဂါများမှ ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းခြင်း” “အဖြစ်များသည့် သာမန်ရောဂါများနှင့် ထိခိုက်မှုများ အတွက်သင့်လျော်သော ကုသမှုများပေးခြင်း” နှင့် “အမှန်တကယ် လိုအပ် သည် အမိကဆေးဝါးများထောက်ပံ့ခြင်း” လုပ်ငန်းစဉ်များတွင်လည်း တိုင်းရင်းရေးပညာအနေဖြင့် တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ပိုက်ရှု သော်လည်းကောင်း၊ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းရေးနည်းနှင့် တိုင်းရင်းရေးပစ္စည်းများသည် ရွေးရှိုးစဉ်ဆက် အဆင့်ဆင့်သင်ကြားပြသခြင်း၊ စာအုပ်ကျမ်းကိုများဖြင့်ပြောန်း ထားခဲ့ခြင်း တို့ဖြင့် လူတိုင်းကနားလည် လက်ခံနိုင်ကြသည် ဆေးပညာရပ်ဖြစ်သည့်အပြင် ဆေးဝါးဟုဆိုရာတွင်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်လက်တစ်ကမ်းရှိ ဆေးဘက်ဝင် အပင်နှင့် ဆေးပစ္စည်းတို့ဖြင့်ကုစားရှုရသောရောဂါများအတွက် သဘာဝက အလုံအလောက်ထောက်ပံ့ပေးထားပြီး ဖြစ်နေပါသည်။ ကျွန်းမာရေးဝန်ကြီး ဌာန၊ တိုင်းရင်းရေးပညာဦးစီးဌာနသည် မြန်မာပြည်တစ်နံတစ်လျားတွင်

တိုင်းရင်းဆေးကု ဌာန(၂၃၇)ခု နှင့် တိုင်းရင်းဆေးရုံ(၁၄)ရုံ တို့ဖြင့် စနစ်တကျ ဖော်စပ်ရသော ဆေးဖုံး/ဆေးဝါးတို့ကိုလည်း အခမဲ့ပံ့ပိုးကုသမှုပေးလျက်ရှိရုံ သာမက အရေးပေါ်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါနှင့်ထိခိုက်မှုများအတွက်လည်း “အရေးပေါ်သုံးတိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာ”များ ဖြန့်ဝေခြင်းစီမံချက်ကို တစ်ပြည် လုံးအတိုင်းအတာရှိ ကျေးလက်တောရာနေပြည်သူများလက်ဝယ်သို့ ရောက်ရှိ အောင် ၂၀၀၇ ခုနှစ်မှ စတင်အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ပါသည်။ ကျေးရွာများ အားလုံးသို့ရောက်ရှိရေး အဆင့်အလိုက်ဖြန့်ဝေသွားရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

ဘိုးဘွားအမွှအနှစ် မန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် သဘာဝ
ပရဆေးပင်၊ ဆေးဝါးတို့သည် ပြည်သူတို့အတွက် ပကာာမကျန်းမာရေး
စောင့်ရောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ရေးယခင်ကထဲကပင် အကျိုးဝင်နေခဲ့သည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပေသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရှုံးလမ်းညွှန်မှု၊ ကျွန်းမာရေးဝန်ကြီး
ဌာန၏ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနသည် ပကာာမ
ကျွန်းမာရေးစောင့်ရောက်မှု လုပ်ငန်းများအပါအဝင် တစ်မျိုးသားလုံး ကျွန်းမာ
ကြီးနိုင်ရေးကိုအားထုတ်ကြီးပမ်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

အဖြစ်များသောကြရှိဝေအနာများနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးကုတ္ထံးများ

အစာမကြဖို့ခြင်း (Indigestion)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အစားလွန်ခြင်း၊ အစားစားချိန်မမှန်ခြင်း၊ ထမင်းကြော်၊ မကြည်ကိန်တော်အစားအစာများနှင့် မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများ စားသုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေတတ်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ပိုက်နာခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ ချင်းအနည်းငယ် လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက်ခန့် (၂ ရရမဲ) ကို
ဆားနည်းနည်းထည့်ပြီး အစာမစားခင် ၅ မီနဲ့ အလိုတွင်ဝါးစား
ပေးခြင်းဖြင့် အစာမကြမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် အစာ
မကြခြင်းကိုလည်း ပျောက်စေနိုင်သည်။

၂။ ဖန်ခါးသီးအတွင်းသား လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက်ခန့် (၂ ရရမဲ)ကို
ထန်းလျက်ဖြင့်ရောပြီး အစာမစားခင် ၅ မီနဲ့ အလိုတွင်ဝါးစားပါ။

၃။ စမုန်ဖြူအမှန် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ရရမဲ)ကိုရောနေးပူဗူဖြင့်
တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် အစာစားပြီးစားနိုင်သည်။

- ၄။ ချင်းသွေ့ရည် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ မွန်းကို ရှောက်ရည်ဆတူ၊ ဆားနည်းနည်းထည်ပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် အစာစားပြီး တိုင်းသောက်ပါ။
- ၅။ မြက်မျိန်ညင်းဥသွေ့ရည် သို့မဟုတ် ထုပေပြီးအမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ မွန်း ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။ ပျားရည် သို့မဟုတ် သကြားထည့်သောက်နိုင်သည်။
- ၆။ ကွမ်းရွက်သွေ့ရည်နှင့် ပျားရည်ဆတူရောစပ်၍ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ မွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၇။ ကြက်သွန်ဖြူ၍ကို ပျားရည်တွင်စိမ်၍ တစ်ခါစားလျှင် ၅ မြဲ့ခန့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် စားပါ။
- ၈။ မှိုန်တို့အချို့ခြက်ပြုတိရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာတွင် သကြား လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ မွန်းထည်၍တိုက်ပါ။ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက် နိုင်သည်။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

အစာကိုများများစားခြင်းနှင့် ဆီကြော်များရှောင်ပါ။ အနားယဉ်ခိုင်းပါ။

အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ လေနာထခြင်း (Acidity)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အစာခြေခြင်းကို အထောက်အကူပြုစေရန် အစာအိမ်မှာ အက်ဆစ်စာတ်ကို ပုံမှန်ပမာဏ ထက်များစွာထုတ်သောအခါ အက်ဆစ်စာတ်များပြားခြင်း (အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း) ကိုဖြစ်စေသည်။ အပူအစပ်လွန်စွာစားသုံး သူများနှင့်စိတ်စိစီးမှု များသောသူများတွင် အဖြစ်များသည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ရင်ပူခြင်း၊ အစာမကြခြင်း၊ အစာအိမ်မှနာခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း
သို့မဟုတ် ဝမ်းသွားခြင်း၊ အန်ခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ ဆီးဖြူသီးမှုန်း လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ဂရမ်) ကို စွားနိုးသို့မဟုတ် ရေဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၂။ ဆင်တုံးမန္တယ်သွေ့ရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၃။ ကြိတ်မှန်ချက်အမှုန်း လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။

- ၄။ နွားနှုမတ်ခွက်တစ်ဝက် (၁၂၅ မီလီလီတာ)ထဲကို ရှုံးမတက်အမှုနဲ့
လက်ဖက်ရည်စွန်း ၃ စွန်းစာနှင့် ရေခွက်တစ်ဝက်စာရေဪး ပမာဏ
တစ်ဝက်ကျွန်သည်အထိ ပွက်ပွက်ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ငွေးကို သက္ကား
ထည့်ပြီး တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၅။ ကန့်ကလာပင်ပဋိဝါးပါးအမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်
ရေအေးဖြင့်တိုက်ပါ။
- ၆။ နွယ်ချို့မှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်
နွားနှုဖြင့်တိုက်ပါ။

* သတိပြုရန်

အလွန်အမင်းပိုက်နာလာလျှင် ဆေးရုံး သို့မဟုတ် ဆေးကုပြာနများသို့
သွားရောက်ကုသမှုခံယူရန်စွန်းပိုပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဆီကြော်များ၊ ငရှတ်သီး၊ ဟင်းခတ်အမွေးအကြိုင်များ၊ ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့်
လက်လုပ်ချဉ်များကိုရှောင်ရမည်။ အစားမစားခြင်းနှင့် အစာပုံမှန်မစားခြင်း
မပြုလုပ်ရ။ နွားနှုမကြာခကာသောက်ပေးပါ။ လူနာအနေဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ
အနားယူသင့်သည်။ အိပ်ရာစောစောဝင်သင့်သည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း (Constipation)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ဝမ်းအမာများသွားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင်ပုံမှန်သွားလေ့ရှိသော ဝမ်းအကြိမ်အရေအတွက်အောက် အကြိမ်ရေလျှော့နည်းသွားခြင်း၊ လုံးဝ ဝမ်းမသွားခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့သောလူနာများတွင်ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဓာတ္ထယာယီသာခံစားရလေ့ရှိသော်လည်း အချို့တွင်မူ ရက်ကြာရှည်စာဝမ်းချုပ်လေ့ရှိသည်။ ရုတ်တရက်ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ပြင်းထန် သောရောဂါတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်နေနိုင်သည်။ ထိုကြောင့် ရုတ်တရက်ဝမ်းချုပ်သူများကို ဆေးရုံသို့ချက်ချင်း လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ရမည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါခံစားရပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးစားပြီးသည့် နောက်ပိုင်းရက်များတွင်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုခံစားရလေ့ရှိသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် သက်ကြီးစွဲထိခိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်များတွင် အဖြစ်များလေ့ရှိသည်။ ကလေးများဝမ်းချုပ်လျှင်မူ စားသောက်မှုအလေ့အထ မမှန်ကန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ဝမ်းပိုက်နာခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း (ခံတွင်းပျက်ခြင်း) ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

* ကုသမ္မလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ လူကြီးများဝမ်းချုပ်လျင် ဖန်ခါးအမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ကရမ်) ကို ရေစွေးပူးပူး နားနိုးပူးပူးဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်တိုက်ပါ။ ဖန်ခါးသီးနှင့် သောက်ကပိုကောင်းသည်။
- ၂။ ပိုက်နာပြီးဝမ်းချုပ်လျင်ဖန်ခါးအမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ကရမ်) ကို ချင်း ၁ ကရမ်နှင့်တွဲတိုက်ပါ။ ဖန်ခါးပြုတ်ရည်စားပွဲတင်စွန်း ၂ စွန်းစာ ကို ချင်း ၁ ကရမ် ထည်ပြီးတိုက်ပါ။
- ၃။ ဝမ်းမကြာခကာချုပ်တတ်သူများ ရှားစောင်းလက်ပပ်အတွင်းသားကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ကရမ်)ခန့် စားပေး နိုင်သည်။
- ၄။ ကြက်ဆူရိုးနီသီးခံကိုလျှော်၍ လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက်ခန့် ရေအေးဖြင့် တိုက်ပါ။
- ၅။ မန်ကျည်းသီးမှည့် ၁ ကျူပ်သားခန့် (၁၅ ကရမ်) ထန်းလျက်အချယ်တော် ၃ လုံး ကို ရေအေးနှင့်ဖျော်၍ ညအိပ်ရာဝင်တွင်သောက်ပေးပါ။
- ၆။ ပွေးကိုင်းချက်ကိုမိုးဖြင့်လျှော်၍ အမှုနဲ့ကြိတ်ကာ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းခန့်တွင် ဆားအနည်းယောက်ထည်၍ ညအိပ်ရာဝင် ရေအေးဖြင့်ထည်၍ တိုက်ပေးပါ။

* သတိပြုရန်

ဝမ်းချုပ်သောလူနာများတွင် အနိစိုင်း၊ မိုက်နာခြင်းလက္ခဏာများ
ပါရှိလာလျှင် အနီးဆုံးဆေးကုခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းသွားရောက်
ကုသမှုခံယူရန်ထွန်းပိုပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

လူနာအနေဖြင့် အသား၊ ဥနှင့်ဆီကြားများ လျှော့စားရမည်။ အချက်
ဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးများကိုများများစားရမည်။ ဝမ်းချုပ်
စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ဝမ်းသွားချင်သောစိတ်ဆန္ဒကိုချုပ်တည်း
သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့်ဝမ်းပုံမှန်သွားစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ဝမ်းလျောဝမ်းပျက်ခြင်း (Diarrhoea)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ဝမ်းအရည်များမကြာခဏသွားခြင်းကို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျောရောဂါဟု ခေါ်သည်။ ရောဂါဖြစ်စေတတ်သောပိုးမွားများ၊ ကပ်ပါးပိုးများကပ်ညှိနေသော အစားအသောက်များ စားသုံးမိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ မသန့်ရှင်းသော သောက်ရေများ၊ ယင်နားစာများနင့် မသန့်ရှင်းသောလက်များမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများကပ်ညှိနိုင်သည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဝမ်းလျောဝမ်းပျက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကလေးများတွင်ဝမ်းလျောရောဂါဖြစ်ပွားပါက အထူးကိုယ်သွေးသောက်ပျက်ခြင်း၊ အပိုပိုးများနှင့်လည်းကောင်းမြတ်သွေးသောက်ပျက်ခြင်း (dehydration) ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များတွင်အထူးသတိထားရမည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ ဝမ်းအလွန်သွားပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်ခန်းခြောက်ခြင်း (dehydration) ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များတွင်အထူးသတိထားရမည်။

* ကုသမှုလစ်းညွှန်ချက်

ဝမ်းလျောသည့်လူနာကို စေတ်ဆားရည်တိုက်ပေးပါ။ ထိုအပိုင်အောက်ပါ ကုထုံးများနှင့်လည်းကောင်းမြတ်သွေးသောပါ။

၁။ ကလေးများဝမ်းလျောလျှင် မြက်မှန်ညင်းအမြစ်၊ ဥသျွှစ်သီးနှံခြောက် အခွံအပါအဝင် ပါးပါးလိုးပြီး အခြောက်ခံထားသော သလဲသီးနှင့်

ေတိပိုလ်သီး င်းလေးမျိုးကိုဆတူရောစပ်ဖြီးရရှိသော လက်ဖက်ရည် စွန်း လေးပုံတစ်ပုံ (၁ ဂရမ်) တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ထန်းလျက်၊ သက္ကား သို့မဟုတ် ပျားရည်ထည့်ဖြီးတိုက်ပါ။

- ၂။ လူကြီးများနှင့် သက်ကြီးချယ်အိများဝမ်းလျှောလျှင် အထက်ပါဆေးအမှုန် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ဂရမ်)ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။ ဝမ်းသွားသည့်အခါ သွေးပါပါက သလဲသီးသွေးရည်ကိုတိုက်နိုင်သည်။
- ၃။ ဝမ်းလျှောပြီးအန်ပါက အထက်ပါဆေးမှုန်အား ဖာလာ (၁ ဂရမ်) သို့မဟုတ် ရှောက်ရည် ၁ စွန်းကို ဆားထည့်ဖြီးသောက်ပါ။
- ၄။ ဝမ်းလျှောပြီးမိုက်အောင့် သို့မဟုတ် အစားပျက်ပါက အထက်ပါ ဆေးအမှုန် လက်ဖက်ရည်စွန်း လေးပုံတစ်ပုံခန့်နှင့် ရှိန်းခိုအမှုန် (၁ ဂရမ်) ရောတိုက်ပါ။
- ၅။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောေတ်ခန်းခြောက်သည် လက္ခဏာများစတင်လာပါက ထန်းလျက် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂ စွန်း (၁၀ ဂရမ်)နှင့် ဆား လက်ဖက် ရည်စွန်းတစ်ဝက် (၂ ဂရမ်)ခန့်ကို ရေတစ်ခွက် (၂၅၀ မီလီလီတာ) တွင် သမအောင်ရောမွှေပြီး နည်းနည်းချင်းတိုက်ပေးပါ။
- ၆။ နန္ဒုံးမှုန် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းခန်း (၄ ဂရမ်) ကို ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၇။ မန်ကျည်းစေ့ဆန်ကိုဆားနှင့်သွေး၍ တစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။

- ၈။ ဥသ္ဒစ်ကင်းမှုနဲ့ တစ်ခါယောက် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၄ ရရမ်) တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ရေနွေးဖြင့်တိုက်ပါ။
- ၉။ ကြာရည်စွာဝမ်းပျက်လာပါက ဒီရာ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းခန့် (၅ ရရမ်) ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ရေဖြင့်တိုက်ပါ။ သက္ကား သို့မဟုတ် ပျားရည်ထည့်နိုင်သည်။
- ၁၀။ လက်ထုတ်ကြီးအခေါက်ပြုတ်ရည်ထမင်းစားစွန်း ၂ စွန်း သို့မဟုတ် အမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ရရမ်)ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။ ပျားရည် သို့မဟုတ် သက္ကားထည့်တိုက်နိုင်သည်။

* သတိပြုရန်

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောတ်ခန်းခြောက်သည်အထိ ဆိုးချားလာခြင်း။

- ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့သော ဝမ်းသွားခြင်း။ ဝမ်းတွင်သွေးများ ပါလာခြင်း။
- ဝမ်းသွားခြင်းသည် ဖျားခြင်း (ကိုယ်အပူချိန်တက်လာခြင်း)နှင့် အန်ခြင်းစသော လက္ခဏာများပါ ပူးတွဲခံစားရခြင်း။
- ဝမ်းလျှောလူနာသည် ဆေးကုသမှုခံယူပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း မသက်သာလျှင် နှီးစပ်ရာကျွန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံသို့လူနာအား လွှာပြောင်းကုသစေရမည်။

ဝမ်းကိုက်ခြင်း (Dysentery)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ဝမ်းမိုက်ရစ်ရစ်နာ၍ အခွဲပါသောဝမ်း(တစ်ခါတစ်ရုံဝမ်းအရည်)များ
မကြာခဏသွားခြင်းကိုခေါ်သည်။ ယင်နားစာ၊ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့်
ရေများစားသုံးခြင်းမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

မိုက်နာခြင်းအစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းမိုက်တင်းခြင်း၊ အားအင်
ကုန်ခန်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း။ တစ်ခါတစ်ရုံ ဝမ်းသွားရာတွင်အခွဲသာမက
သွေးပါတတ်သည်။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ လက်ထဲတိုးအခေါက်မှုနှင့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ရရမ်)ကို
အဆီထဲတိတားသောနွားနိုင်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၂။ လက်ထဲတိုးပြုတိရည် ဟင်းစားစွန်း ၂ စွန်း၊ (၂၀ မီလီလီတာ)ကို
သကြား၊ ထန်းလျက် သို့မဟုတ် ပျားရည်ထည်ပြီး တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်
တိုက်ပါ။
- ၃။ မိုက်ရစ်ပြီးဝမ်းကိုက်ပါက ဖန်ခါးအမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း
(၅ ရရမ်)ခန့်ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ရေနေ့းပူးပူနှင့်တိုက်ပါ။

- ၄။ အစားပျက်ဖြီးဝမ်းကိုက်ပါက ချင်းအမှန် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဇွန်း
 (၅ ဂရမ) သို့မဟုတ် ချင်းသ္ထာရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဇွန်း
 (၅ မီလီလီတာ)ခန်းကို ပျားရည်နှင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၅။ ဝမ်းမိုက်ကယ်ဖြီးဝမ်းကိုက်ပါက စမ်းအမှန် တစ်စွန်းကို ရေနေ့ဗူဗျား
 တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၆။ သွေးဝမ်းကိုက်ပါကအသီးစိမ်းကို ပါးပါးလိုးပြီး အခြားခံထားသော
 ဥသွေးသီးအမှန် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဇွန်းကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် အဆီ
 ထုတ်ထားသော နွားနှီး သို့မဟုတ် ရေဖြင့်တိုက်ပါ။
- ၇။ ဝမ်းကိုက်ခြင်းသည် အရည်ဝမ်းဖြစ်နေပါက မီရာအစွေအမှန်
 လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဇွန်း ခန်းကို ရေနှင့်တိုက်ပါ။
- ၈။ ရာတန်စွဲမှုန်လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဇွန်းခန်းကိုရေနေ့ဗူဗျားဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်
 တိုက်ပါ။
- ၉။ ကျွေးကျောင်းမင်စေးအမှန် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဇွန်းခန်း (၅ ဂရမ)
 တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ရေနေ့ဗူဗျားဖြင့်တိုက်ပါ။
- ၁၀။ မီးကွင်းကမ်းပင်ပွဲပါးပါးကို သာကြားဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုး၍
 လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၁၁။ ရှားစောင်းသို့နိုက်ရွက် ၃ ရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အစိမ်းအတိုင်း
 ဝါးစားပေးပါ။

၁၂။ လက်ပံ့ပွင့် ၅ ပွင့်ကို ရေဖြင့်တစ်ညစ်မျိုး၏ သကြားရောစပ်၏ တစ်နဲ့
၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

အစားအသောက်ကို အဆာပြရုံသာစားပါ။ ဆီကြုံများနှင့် နွားနှီး
ရှောင်ပါ။

ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့်အဆီထုတ်ထားသောနွားနှီးများသောက်နိုင်ကဏောင်းသည်။
ထိုထဲတွင်ဆားနှင့် ဒီရာအမှန်၊ စမုန်ဖြူ။အစေ့မှန်များ ထည့်တိုက်ပါ။ ဥသူ့စီး
ကို မကြာခဏကျွေးပေးပါ။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း (Headaches)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အကြောင်းအရင်းခံရောဂါ အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။ ဦးခေါင်းပိုင်း၏ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ကိုက်ခဲတတ်သည်။ ရုံဖန်ရုံခေါင်းကိုက်ခြင်းမျိုး ရှိသကဲ့သို့ကြာရည်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်းလည်းရှိသည်။ နေမြင့်လျှင်ခေါင်းပိုကိုက်တတ်၍ နေဝင်လျှင်သက်သာသွားနိုင်သည်။ မျက်စိရောဂါကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်နိုင်သည်။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ ဝမ်းချုပ်ပြီးခေါင်းကိုက်ပါက ဖန်ခါးအမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဗွဲ့နဲ့ (၅ ရရမ်)ကို ရေအော်မူပူ သို့မဟုတ် နွားနှုပ်ပြင့်ညာအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် တိုက်ပါ။
- ၂။ ပိတ်ချင်းအမြစ်မှုနဲ့ သို့မဟုတ် ဂော်ရှုံးမှတ်ဆိတ် သို့မဟုတ် ဒေသတ်သကို လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဗွဲ့နဲ့ (၅ ရရမ်) ကို ရေအော်တစ်နဲ့ ၃ ဗွဲ့နဲ့တိုက်ပါ။ ထန်းလျက် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဗွဲ့နဲ့ထည့်လျင် ပို့ ကောင်းမွန်သည်။
- ၃။ အမြင်ဝေဝါးပြီးခေါင်းကိုက်ပါက မျက်စိအထူးကုသရာဝန်ဆီကိုလွှဲပေးပါ။

- ၄။ လည်ချောင်းနာအအေးပတ်ဖြီး ခေါင်းကိုက်ပါကချင်းရည် လက်ဖက်ရည် စွဲနှီး ၁ စွဲနှီးကို ပျေားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၅။ သွားကိုက်၊ နားကိုက်၊ မျက်ရည်ပူကျိုး ခေါင်းကိုက်ပါက သက်ဆိုင်ရာ သွား၊ နားနှင့် မျက်စိဝေအနာများကို လိုအပ်သလိုက္ခသပေးပါ။
- ၆။ ရေနွေးတွင် ယူကလစ်ချက်ထည့်ခတ်ပြီး ချွေးအောင်းပေးပါ။
- ၇။ ကွမ်းရွက်သွေးရည် တစ်စက်မှနှစ်စက်အထိ မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ။
- ၈။ ချင်းကိုပါးပါးလွှာ၍မီးကင်ကာ နားထင်တွင်ကပ်ပေးပါ။
- ၉။ ငရှတ်ကောင်းမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွဲနှီးတစ်ဝက်ခန့် (၂ ဂရမ်)ကိုရေနွေးဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၁၀။ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်ပါက နှစ်ဦးနှင့်ရှုပေးပါ။
- ၁၁။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ပါက ပေါက်ပန်းဖြူဗွင့်နှင့်အရွက်သွေးရည်ရှုပါ။

* သတိပြုရန်

ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်အတူ လည်ပင်းနှင့် ကိုပိုးတောင့်တင်းခြင်း၊
များနာခြင်းတို့ပါတွဲ၍ ခံစားရလျှင်ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးကုန်ာနများသို့
ချက်ချင်းညွှန်းပိုပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဆီကြော်များနှင့် ဟင်းခတ်အမွှားအကြိုင်များရှောင်ပါ။ လေစိမ်း
တိုက်ခံခြင်း၊ မိုးမိုးခြင်းနှင့် နေရာင်ပြင်းပြင်းတွင်သွားလာခြင်းများရှောင်ပါ။

**များနာခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊
(Fever, Cold & Malaise)**

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အဖြစ်များသော ရောဂါအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ အအေးမိခြင်း၊
မိုးမိခြင်းနှင့် ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရုံ
လူအများစုတစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
ပျက်ရည်များကျခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊
မောပန်းနှံးချိခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ ဆန္ဒ်မှုန့်လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ဂရမ်)ကို နွားနှုန်းနွေးနွေး
တစ်ခွက်ဖြင့်ရောမွှေ့၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၂။ ချင်းစိမ်းသွေ့ရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့
၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။

- ၃။ ငရှတ်ကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပန်းနအမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဇွန်းကို
ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်တိုက်ပေးပါ။
- ၄။ ချင်း၊ ငရှတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း သို့မဟုတ် ပန်းန တို့ထည့်ခတ်ထားသော
ရေနေးကြမ်းကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ပေးပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်နီကို ရုလပတ်ရည်သဖွယ်ပြုလုပ်၍တိုက်ပေးပါ။
- ၆။ ကွမ်းရွက်နှင့်ချင်းဆတူယူ၍ ထန်းလျက်နှင့်ပြုတ်ကျို၍ တစ်ခါသောက်
လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့်တိုက်ပါ။
- ၇။ ကန့်ကလာပွဲပါးပါးအမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ဇွန်း ၅ ဂရမ် တစ်နေ့
၃ ကြိမ် ရေနေးဖြင့်တိုက်ပါ။
- ၈။ ဆေးခါးကြီးပွဲပါးပါးကို ထန်းလျက်နှင့်ပြုတ်၍ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်
ရည်စွန်း ၂ ဇွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။

* လိုက်နာကျင့်သံးရန်

ချဉ်သောအစားအစာများ၊ ဖျော်ရည်အေးအေးနှင့် ဆီကြော်များ
ရှောင်ပါ။ အစာကိုများများစားခြင်းမပြုလုပ်ရ။ ကြက်သွန်ဖြူ။ ချင်း၊
ငရှတ်ကောင်းနှင့်ပိတ်ချင်းများအစားအစာတဲ့တွင် ထည့်စားနိုင်ကကောင်းသည်။
မိုးမမိအောင်၊ အအေးမမိအောင် ရှောင်ကြုံပြီးအနားယူပေးပါ။

ချောင်းဆိုးခြင်း (Cough)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ရင်ခေါင်းပိုင်းနှင့် လည်ချောင်းတွင်ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုး၏ ရွှေပြေးလက္ခဏာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ချောင်းဆိုးရာတွင် သလိုပါသောသူများ ရှိသည်။ အချို့တွင်မူသလိုပါဘဲချောင်းခြောက်ဆိုးနိုင်သည်။ လတ်တလော ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရက်ရှည်လများလည်းချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ လတ်တလော ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရက်ရှည်လများလည်း ချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အသက်အချက်မရွေးဖြစ်နိုင်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

လည်ချောင်းယားခြင်း၊ နာခြင်း၊ သလိုပါများစွာတွေးထုတ်ရခြင်း၊ နံသော သလိုပါများထွက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ကျောနှင့်ဝမ်းမိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အသက်ရှုခြက်ခဲခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါရှု ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည် ယိုခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ သလိုပါထွက်ရှုချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ဘတ်အနည်းငယ်အောင့်ခြင်းနှင့် အစား ပျက်ခြင်းဖြစ်ပါက မူရားကြီးရှက်သွားရည် သို့မဟုတ် အခြောက်မှုနှင့်

လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း ကို ပျားရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းနှင့်
ချင်းသတ္တရည်စွန်း တစ်ဝက်ရောြီးတိုက်ပါ။

- ၂။ လည်ချောင်းနာြီးချောင်းဆိုးပါက ပင်စိမ်း၊ လေးညွှန်းနှင့်ချင်း ၃ မျိုး
ရောထားသော လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၃။ ချောင်းဆိုးြီးဖျားနား၊ ခေါင်းကိုက်အစားအသောက်ပျက်ပါကပိတ်ချင်း၊
ငရှတ်ကောင်းနှင့်ချင်းခြောက်အမှုနဲ့ ၃ မျိုး ဆတူရော လက်ဖက်ရည်စွန်း
တစ်ဝက်ခန့်ယူြီး ပျားရည်တစ်စွန်း သို့မဟုတ် နှီတစ်ခွက်ဖြင့် တစ်နေ့
၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၄။ ချောင်းခြောက်ဆိုးြီး အသက်ရှုရခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းဖြစ်ပါက
မြေပုံခရမ်း ၂ စွန်း၊ ပိတ်ချင်း ၁ စွန်း ရောြုပြုတ်၍ပြုတ်ရည် ၁ အောင်စ
ခန့်ကို ပျားရည် သို့မဟုတ် သကြား ၁ စွန်းရောြီး တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်
တိုက်ပါ။
- ၅။ ကွမ်းရှက်သတ္တရည်နှင့် ချင်းပြုတ်ရည်ဆတူစပ်၍ လက်ဖက်ရည်အကြမ်း
ပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့်တိုက်ပေးပါက ပြင်းထန်သော ချောင်းဆိုးရောဂါကို
သက်သာစေသည်။
- ၆။ ချောင်းဆိုး၍အသံဝင်ပါက ပြည်ပန်းညိုရှက်ကို ထန်းလျက်နှင့်ပြုတ်ကျို၍
တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်သောက်ပေးပါ။
- ၇။ ရှောက်ရည်နှင့် ပျားရည်ကိုဆတူရောကာ တစ်ခါသောက်ဟင်းစားစွန်း
၁ စွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပေးပါ။

၈။ သဲ သိမဟုတ် ဆားကြပ်ထုပ်ကိုလုပ်ဖြီး ရင်ဘတ်ကို ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

၉။ မှန်ညင်းဆီ သိမဟုတ် ပရုတ်ဆီကိုရင်ဘတ်နှင့်လည်ပင်းကိုလိမ်းပေးပါ။

* သတိပြုရန်

အဖျားတင့်ငွေဖြင့်ရက်ကြာရည်စွာ ချောင်းဆိုးနေခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ၍ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းလာခြင်း။

အထက်ပါလက္ခဏာများရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံသို့ သွားရောက်ကုသမှုခံယူရန်အားလုံး၊ လူနာအားလွှာပြောင်းကုသစေရမည်။

ကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်

ချောင်းဆိုးသောကလေးများတွင် ကိုယ်အပူချိန်လွန်ကဲ၍ အသက်ရှု။ ခက်ခဲခြင်းများရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံသို့ချက်ချင်း စေလွတ်လွှာပြောင်းရမည်။

အရွယ်ရောက်ဖြီးသူများနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်

- ရက်လကြာရည်စွာချောင်းဆိုး၍ အသက်ရှုမှုမောင်ဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှု။ ခက်ခဲခြင်း။
- သလိပ်အနဲ့မကောင်းခြင်း (နံသောသလိပ်ထွက်ခြင်း)၊ သလိပ်ထွက်သည့် ပမာဏများခြင်း။

- ခေါင်းကိုကိုခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အိပ်မရဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက မူရားကြီးသဲ့ဘရည် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ နွေး၊ ပျားရည်စစ်စစ် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ နွေးနှင့် ပိတ်ချင်းသီးမှာန့် လက်ဖက်ရည်နှင့် တစ်ဝက်တို့ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ပေး၍ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ မသက်သာပါက ဆေးကုခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ထွန်းပို့ပေးပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

လူနာအနေဖြင့် ဒီနှစ်ချိန်၊ ငှက်ပျော်သီး၊ လိမ္မာ်သီးနှင့် ဖျော်ရည်အေး များရှောင်ရမည်။ ကြက်သွန်ဖြူး၊ ချင်း၊ နန်း၊ ငရှတ်ကောင်း၊ မြို့ရာဇ္ဈာန်း၊ ရှိန်းခိုး၊ ပဲနဲ့သာစွေ့များစားသုံးပေးရမည်။ အဆီများသောအစာများကို ရှောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ရေနေးနေးကိုသာ သောက်ရမည်။ အထူးသဖြင့်နေ့အချိန်တွင် မအပိုပါ။ မိုးမမိအောင်၊ အအေးမမိအောင် ကရာစိုက်နေထိုင်ပြီးနေးနေးထွေးထွေး ဝတ်ဆင်ထားရမည်။ ဝမ်းချုပ်ပါကဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေရန် ဖန်ခါးအမှုန် (၅ ကရမ်) လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ နွေးခန့်ကို ရေနေး သို့မဟုတ် နွားနှီး နေးနေးဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်တိုက်ပါ။ ကလေးတွင်ကြက်ညာချောင်းဆိုး ဖြစ်ပါက အိပ်ရာပေါ်တွင်အနားယူရမည်။ အခြားကလေးများနှင့် မရောနော စေရ။ အရည် သို့မဟုတ် ဆန်ပြုတ်အနည်းငယ်အား မကြာခကေကျွေးပေးရမည်။

တက်ခြင်း (Convulsion)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အတက်ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိလေသည်။
ယေဘုယျအားဖြင့် အပြင်းဖျားသောကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ တက်နေစဉ်လျှောမကိုကိုမိစေရန် အဝတ် သို့မဟုတ် သစ်သားကို သွားကြားတွင်ခံထားပါ။
- ၂။ လူနာသတိရလာပါက မြီးမွေးသ္တာရည် လက်ဖက်ရည်စွုး ၁ စွန်း (၅ မီလီလီတာ) သို့မဟုတ် မြင်းခွာသ္တာရည် လက်ဖက်ရည်စွုး ၁ စွန်း (၅ မီလီလီတာ) ကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၃။ ဇော်ရှိမှတ်ဆိတ်အမှုနဲ့ သို့မဟုတ် ပန်းနှုန်း လက်ဖက်ရည်စွုး ၁ စွန်း (၅ ရရမ်) ကို ထန်းလျက် သို့မဟုတ် ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၄။ ဒေသကို အမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွုး ၁ စွန်း (၅ ရရမ်) ကို နွေားနှီး ၁ ခွက်၊ ရေ ၁ ခွက်ထည့်ပြီး တစ်ဝက်ကျွန်းသည်အထိပြုတ်ပါ။
အမွှေးအကြိုင်များသော အစားအစာများရှောင်ရမည်။ ကျွန်းနှင့် အဆီ ထုတ်ထားသောနွေားနှီးများ သောက်နှိုင်ကောင်းသည်။

- ၅။ ကြက်သနဖြူကိုမီးဖုတ်၍ တစ်ကြိမ်လျင် ၇ မြောဆန့် တစ်နဲ့ ၃ ကြိမ်
တိုက်ကျွေးပါ။
- ၆။ ရှိန်းခိုအမှုန့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၄ ကရမ်) ခန့်ကို ရေအေးဖြင့်
တစ်နဲ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။

* သတိပြုရန်

လူနာသည်ကြိမ်ဖန်များစွာသတိလစ်၍ တက်ခြင်းဖြစ်လျင် တစ်လကြာ
ဆေးကုသမှုခံယဉ်ပြီးနောက် မသက်သဘလျင် သွားရောက်ပြသကုစေရန် ဖြစ်ပါ
သည်။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ငရုတ်သီးနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသော အစားအစာများ
ရှောင်ရမည်။ ကျဲနှီးနှင့်အဆီထုတ်ထားသာ နွားနှီးများသောက်နိုင်က
ကောင်းသည်။

မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း (Eye Discharge)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

မျက်စိကိုရောဂါပိုးဝင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပြင်ပအရာဝါဘာတစ်ခု၏
ဝင်လျှင်သော်လည်းကောင်း မျက်စိမှမျက်ရည်များကျနိုင်သည်။ မျက်စိနာခြင်း
သည်ကပ်ရောဂါ၊ ကူးစက်ရောဂါပုံစံဖြင့် လူအများအပြားတစ်ချိန်တည်းမှာပင်
တစ်ပြိုင်နှက်ခံစားရတတ်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

မျက်စိနှင့်နေ့ခြင်း၊ ယားခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ မျက်ရည်များကျခြင်း၊
မျက်စိနာခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိ
ကြည့်ရာတွင် အဆက်အခဲရှိခြင်း။

* ကုသမှုလစ်းညွှန်ချက်

၁။ နှုန်းပိုင်းတွင်ရေကျက်အေးဆွတ်ထားသော ဂျမ်းလုံးလေးဖြင့် မျက်လုံး
ဝန်းကျင်ကို မကြာခဏသန့်စင်ပေးပါ။ ရေဓာဇ္ဈ (၂၅၀ မီလီလီတာ)
ထဲသို့ နန်းအမျှန် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ နှုန်းခန့် ထည့်ပြီး ၁၀ မီနှစ်ခန့်
ဆူအောင်တည်ပါ။ သန့်ရှင်းသောပိတ်စဖြင့် အရည်စစ်ယူပါ။ ငြင်းစစ်ရည်

ကို ဂုဏ်သန့်ဖြင့်ဆွတ်၍ မျက်လုံးထောင့်နှာခေါင်းရှိရဘ အပြင်
ဘက်ပိုင်းကို ဆွတ်ဆွတ်ပေးပါ။

- ၂။ နှစ်င်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇန်းကို နွားနှီး စွဲးစွဲး ၁ ခွက်ဖြင့်
တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၃။ မျက်စိတဲ့အမှိုက်များဝင်ပါက ရေသန့်သန့်ဆွတ်ထားသောဂုဏ်းဖြင့် သန့်စင်
ပေးပါ။ မျက်စွဲ့သားများကိုကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းမပွတ်သင့်ပါ။
- ၄။ ဖန်ခါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇန်း (၅ ရက်)ကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်
တွင် ရေနွေးပူးဖြင့်တိုက်ပါ။
- ၅။ ရှားစောင်းလက်ပပ်အတွင်းသားအနှစ်ကို မျက်စိတွင်အုံပေးပါ။
- ၆။ မန်ကျဉ်းပင်အနီခေါက်ကိုဆားဖြင့်သွေး၍ မျက်လုံးပတ်လည်တွင်လိမ်းပါ။
- ၇။ ဆူးကောက်နက်အခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ မျက်လုံးပတ်လည်တွင်
လိမ်းပါ။
- ၈။ ပေါက်ပန်းဖြောက်သ္ဌာရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ။
- ၉။ တမာရွက်သ္ဌာရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ။
- ၁၀။ မြင်းခွာရွက်သ္ဌာရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဒိန်ချော်ခဲနှင့်ချော်သောအစားအစာများရှောင်ပါ။ အအေးမပတ်အောင်မိုးမမိအောင်ကရှိက်ပါ။ အလင်းရောင်စူးစူးကိုရှောင်ပါ။

နားကိုက်ခြင်း (Earache)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

လည်ချောင်းတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပ ပစ္စည်းတစ်ခုခဲ့ကြောင့် နားတွင်း နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နားကြားမှုအာရုံလျော့နည်းလာခြင်း၊ နားမှုအရည်များကျခြင်း၊ မူးဝေခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ နားပြည်ပို့ပြီးနားကိုက်ပါကသန့်စင်သောဝါဂွမ်းလုံးဖြင့် ညင်ညင်သာသာသန့်ရှင်းပေးပါ။
- ၂။ ဗာဒံစွေဆီကိုကြက်သွန်ဖြောရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းနှင့် ချက်ပါ။ အရည်စစ်ယူပြီးအအေးခံထားပါ။ ကြက်သီးနှံး အနေအထားရောက်ပါက နားထဲသို့ ၁ စက် ၂ စက် ခန့်ထည့်ပါ။
- ၃။ မီးကွင်းကမ်းကိုမီးကင်၍ အရည်ညွှန်ကာနားတွင်ထည့်ပေးပါ။
- ၄။ နားလေထွက်ပါကကြောင်လျှာသီးနှင့်အရှက်ကို ရေနွေးဖြော၍သုပ်စားပါ။ သို့မဟုတ် တရုတ်စံကားပွင့်အား ရေနွေးဖြော၍သုပ်စားပါ။

- ၅။ နားအူ၊ နားကိုက်၊ နားပြည်ယိုရောဂါများအတွက် ရှားစောင်းမြင်းနား အရွက်ကိုမီးကင်အရည်ညွစ်၍ နားထဲသို့ထည့်ပေးပါ။
- ၆။ ကြက်သွန်ဖြူကို နှမ်းဆီ၊ လေးညွင်းဖြင့်အဆီချက်၍ နားတွင်ထည့်ပေးက နားကိုက်၊ နားပြည်ယိုသက်သာစေသည်။
- ၇။ ချင်းသဘ္ဌာရည်နွေးနွေးအား နားတွင်ထည့်ပေးပါ။
- ၈။ သဲ သို့မဟုတ် ဆားဖြင့် ကြပ်ထုပ်နွေးထိုးပေးပါ။

* သတိပြုရန်

လူနာသည် ၂၄ နာရီထက်ကျော်လွန်၍ နားကိုက်ဝေဒနာခံစားရလျှင် ဆေးကုန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့စေလွှတ်ကုသမှုယူစေရပါမည်။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဒီန်ချို့ခဲနှင့်ချို့သောအစားအစာများရှောင်ပါ။ အအေးမပတ်အောင်နှင့် မိုးမမိအောင် ဂရနိုက်ပါ။

အဆစ်အမျက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း (Joint pains)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ပြင်းထန်သောလူပုံရားမှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ရာရမှုကြောင့်ဖြစ်စေ အဆစ်အမျက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ဝေဒနာကိုခံစားရနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဆစ်နာခြင်းရောဂါကြောရှည်စွာခံစားနေခြင်းဖြင့် အဆစ်၏မူလပုံစံပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ အဆစ်နာခြင်းသည် အဆစ်တစ်ခု သို့မဟုတ် အဆစ်များစွာတွင်တစ်ပြိုင်နက်ခံစားရနိုင်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အို များတွင်မကြာခဏခံစားရနိုင်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

အဆစ်၏သေးပတ်လည်တွင် နီရဲခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်းနှင့် ကိုယ်အပူချိန်တက်၍ ဖျားနာခြင်းတို့ပါဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

* ကုသမ္မတမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ ကြက်ဆူအမြစ်ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၆ စွန်း (၃၀ မီလီလီတာ)ကို တစ်နေ့ ၃ ကိုပ်တိုက်ပါ။
- ၂။ အဆစ်များရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာခြင်းနှင့်ပူချိန်တင်းနေပြီး အထိမခံနိုင်ပါက ကြက်ဆူရှိုးနီမြစ်သွေးရည်ပျစ်ပျစ်ကိုလိမ်းပေးပါ။ သို့မဟုတ် ရေနေ့ဗုံလင်း ကပ်ပေးပါ။ ကြက်ဆူရှိုးနီဆီ သုတေသားသော ကြက်ဆူရှိုးနီချက်ကို မီးပြပြီး နာသောနေရာတွင်ကပ်တင်၍စည်းထားပါ။

- ၃။ ယူကလစ်ဆီနှင့်သံလွင်ဆီဆတူရောစပ်၍ မကြောခဏလိမ်းပေးပါ။
- ၄။ ကည့်တော်သွေးရည်ကိုနမ်းဆီဖြင့်ချက်၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၅။ စပါးလင်ဆီကို အဆစ်အမျက်ရောင်၊ ကိုက်သောနေရာတွင်လိမ်းပေးပါ။

* သတိပြုရန်

ကလေးငယ်တို့တွင်အဆစ်များစွာ လွန်စွာနာကျင်ခြင်းနှင့် ဖျားခြင်းတို့သည်ဖြစ်ပွား၍ ဆေး ၂ ရက်ကုသြီး မသက်သာလျှင်ဆေးကုဋ္ဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသကုစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဒိန်ချို့ခဲ့၊ ချုပ်သောအစားအစာများနှင့် ဘီယာ၊ အရက်စသည်တို့ကို ရှောင်ရမည်။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့စားနိုင်သည်။ အအေးမမိစေရန်နှင့် မိုးမမိ စေရန်သတိထားရမည်။ ဆောင်းတွင်တွင်ရေနေ့စပ်၍ရေချိုးပြီး ရေနေ့ပူးပူးသောက်ပေးရမည်။

အရွတ်အဆစ်ကြွက်သားရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်း (Sprains)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ပြေးခြင်း၊ ရှုန်ခြင်းများ၊ ပြုလုပ်နေစဉ်ပြတ်ကျမှုကြောင့် အဆစ်များလည် သွားသည့်အခါတွင်လည်ကောင်း၊ မညီညာသောမြေပြင်ပေါ်သို့ ရုတ်တရက် ခြေနှင့်မိတောာအခါတွင်လည်းကောင်းဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ သဲ သို့မဟုတ် ဆားကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

၂။ ဒက်ဖြစ်သောနေရာကို ချင်းထောင်းပြီးအုံပေးပါ။ ပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။

၃။ ပန်းနှကိုထူထောင်း၍ အုံပြီးဒက်ရာကို ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

၄။ နှစ်းအမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ နွှန်း (၅ ရရမ်)ကို နှစ်သက်ရာ အရည် ပူးပြီး တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။

၅။ ရှားစောင်းလက်ပပ်သွေ့ရည် သို့မဟုတ် အနှစ်ဖတ်ဖြင့် ဒက်ဖြစ်သော နေရာကို ၂ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၃ ကြိမ် ညင်ညှင်သာသာပွဲတိလိမ်းပေးပါ။

* သတိပြုရန်

ဆေးကုသမှု တစ်ပတ်ကြာခံယူဖြီးနောက် ရောဂါမသက်သာလျှင်
ဆေးကုဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသကုစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

* လိုက်နာကျင့်သံးရန်

ဒိန်ချဉ်ခဲ့နှင့်ချဉ်သောအစာများရောင်ပါ။ ဒက်ဖြစ်သောနေရာကို အနား
ပေးပါ။

ခေါင်းသန်းတွယ်ခြင်း (Lice)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ဆံပင်များအားပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးမပြလုပ်သောကြောင့် ခေါင်းသန်းတွယ်နှင့်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင်ဆံပင်ရှည်သောကြောင့် သန်းများပိုမိုတွေ့ရလေ့ရှိသည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ခေါင်းဦးရေပြားယားယံခြင်းနှင့်အနာဖြစ်ခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ ဆံပင်ကိုတမာဆီလုံလောက်အောင်လိမ်း၍ ၁၂ နာရီကြာအောင်ထားပြီးမှ ရေနွေးနွေးဖြင့်ခေါင်းလျှော်ပါ။

၂။ ပဝါစဝ်မှုန်း၊ ရုံစေးဝါ သို့မဟုတ် ကင်ပွန်းချဉ်အသီးမှုန်းဖြင့် ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။

၃။ နာနတ်ရိုင်းချက်ကိုထုခြေ၍ ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ခေါင်းလျှော်ရလွယ်စေရန် ဆံပင်တို့တို့ညှပ်ပါ။

ကပ်ပါးပိုးတွယ်ကပ်ခြင်း (Parasitic Infestations)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အူလမ်းကြောင်းတွင် ကပ်ပါးပိုးအမျိုးအနှစ်ယ်ဝင် သန်ကောင်များ
တွယ်ကပ်ရှိနေနိုင်သည်။ လူအများစုတွင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ထိုသန်ကောင်
ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းသည်-----

- တစ်ကိုယ်ရေသနရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော အကြောအနေများ
- အသီးအရွက်များကို သန့်စင်အောင်ရေဖြင့်မဆေးဘဲ စားသုံးခြင်း
- မသန့်ရှင်းသောရေနှင့်အစားအစာများကို စားသောက်မိခြင်း
- မစင်များနှင့်ရောနှောနေသော မြေကြီးပေါ်တွင် ဖိန်ပုပါဘဲ
ကစားခြင်းနှင့်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊

ထို့ကြောင့်အစာမစားမီနှင့် အီမီသာသွားပြီးတိုင်း လက်နှင့်
လက်ချောင်းများကို သေချာစွာဆေးကြောရန်လိုအပ်သည်။ လက်သည်းများကို
လည်း ပုံမှန်လိုးဖြတ်သင့်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

အစာမကြခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ပို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊
အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် မတက်လာခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊
ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နှံးခြင်း၊

သန်ကောင်၊ သန်လုံးကောင်များဝမ်းနှင့်အတူ ကျဆင်းလာတတ်သည်။ သန်ပူများကိုမူသာမန်မျက်စီဖြင့် မမြင်နိုင်ဘဲအကုကြည့်မှန်ဘီလူး မိုက်ခရိုစက်ပုံးကြည့်မှသာလျှင်တွေ့မြင်နိုင်သည်။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ ပထမနေ့တွင် မြင်းခေါင်းနာရောင်ပင်အမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂ ဗွန်း (၁၀ ကရမ်)ကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ရေနေးပူပူဖြင့်တိုက်ပါ။ ငင်းအမှုနဲ့ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်စွန်းလေးပုံတစ်ပုံ (၁ ကရမ်) ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၉ ရက် ဆက်တိုက်ပါ။
- ၂။ တမာအချက်မှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဗွန်းကို နွားနှီး သို့မဟုတ် ရေနေးပူပူဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၃။ တမာခေါက်ပြုတ်ရည် ဟင်းစားစွန်း ၂ ဗွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၄။ နန်းမှုနဲ့ဖျော်ရည်ပျစ်ပျစ် သို့မဟုတ် အမှုနဲ့လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဗွန်းကို ရေနေးပူပူ သို့မဟုတ် နွားနှီးဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၅။ အကယ်၍ လူနာဝမ်းချုပ်နေပါကဖန်ခါးအမှုနဲ့လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဗွန်းကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်ရေနေးဖြင့်တိုက်ပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ချို့သောအစာများနှင့်ဖျော်ရည်များရောင်ပါ။ ရေသန့် သို့မဟုတ် ရေကို ကျိုးချက်ပြီးသောက်ပါ။ အသားများကိုကျက်အောင်ချက်ပါ။

ပဲစွဲခြင်း (Scabies)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

လက်ချောင်းများ ကြားတွင်လည်ကောင်း၊ လိုင်အကိုများတွင်
လည်ကောင်း၊ ဆွဲဘက္ကိုယ်အချို့နေရာများတွင် ယားဖုက်လေးများ၊ အရည်
ကြည်ဖုက်လေးများ ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ညဘက်တွင် အလွန်ယားယံလေး
ရှိသည်။ မသန့်ရင်းသော အလေ့အထများက မူလအရင်းခံဖြစ်သည်။ ကလေး
များတွင်ဆောင်းရာသီနောင်းပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီးပုံမှန်ရေချိုးမှုမရှိခြင်းနှင့်
ညစ်ပတ်သောအဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ယားဖူ၊ အရည်ကြည်ဖုများမှ အရည်ကြည်များ၊ ပြည်များတွက်ခြင်း၊
များနာတတ်ခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ တမာဆီလိမ့်ပါ သို့မဟုတ် တမာရွက်နှင့် နှစ်င်းပမာဏဆတူကို
ထုထောင်းခြေပြီး မုန်ညွှန်းဆီနည်းနည်းထည့်လိမ်းပါ။

၂။ တမာရွက်အမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဇွန်း (၅ ရက်)ကို ရေနေ့ဗူဗူတွင်
သကြား နည်းနည်းရောပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ပါ။

- ၃။ တမာဒေဝါက်ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်နှင့်မြန်းမြို့ (၂၀ မီလီလီတာ)ကို
သက္ကားထည့်ပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၄။ တမာဒေဝါက်ပြုတ်ရည်နှင့် ဖန်ရည်ဆေးပါ။
- ၅။ ကံ့ကော်အပွင့်နှင့် အဖူးကိုခြေပြီး အနာကိုအုံပေးပါ။
- ၆။ ဆီးဖြူချက်နှင့်တမာရှက်အကျမ်းလော်အမှုနဲ့ပြု၍ အုန်းဆီဖြင့်လိမ်းပါ။
- ၇။ မြင်းခွာရှုက်သတ္တာရည် မကြာခကာလိမ်းပေးပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့်ချဉ်သော အစာများရှောင်ပါ။ သက္ကားနှင့် ထန်းလျက်များ
များစားပါ။ လူနာအပါအဝင် တစ်မီသားစုလုံး တမာဆပ်ပြာသုံးပြီး နေစဉ်
ရေနေးနေးဖြင့်ရေချိုးပါ။ တမာဒေဝါက် သို့မဟုတ် အရှက် (၁၀၀ ဂရမ်)
ပြုတ်ရည်ကို ချိုးရေအဖြစ်သုံးနိုင်သည်။

သွားကိုက်ခြင်း (Toothache)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပြီး သွားကျန်းမာရေးကို ဂရမဖြူသူများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ နာသောသွားကို လေးညွှန်းဆီထည်ပေးပါ။

၂။ လေးညွှန်းပွင့်အနည်းငယ်ဝါးပေးပါ။

၃။ နာသောသွားကို ရှိန်းခိုမှုနှင့်ဖြူးသိပ်ပေးပါ။

၄။ သွားနဲ့နေပါက ညောင်ကိုင်းမျှင်မျှင်များဖြင့် သွားတိုက်ပေးပါ။

၅။ ဆားရည်နွေးနွေးဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။

၆။ ချင်းပြုတ်ရည်ငံ့ထွေးပေးပါ။

၇။ ဒ္ဓသုဆုပ္ပါးပါးပြုတ်ရည် နွေးနွေးငံ့ထွေးပေးပါ။

၈။ မာလကာခေါက်ပြုတ်ရည် နွေးနွေးငံ့ထွေးပေးပါ။

* သတိပြုရန်

၂ ရက်အတွင်း သွားကိုက်မသက်သာလျှင်၊ ကိုက်သည့်သွားနဲ့လာလျှင်
ဆေးကုဋ္ဌနဲ့များသို့သွားရောက် ပြသကုစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

* လိုက်နာကျင့်သံးရန်

ဒီန်ချဉ်ခဲ့ချဉ်သောအစာများနှင့်ရှိုးသောအစာများရှောင်ပါ။
အစာမဝါးနိုင်ပါက အရည်သာသောက်နိုင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ စားပေးနိုင်သည်။

အသာ:ဝါခြင်း (Jaundice)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

သည်းခြေရည်များပိုတွက်ခြင်းနှင့် သည်းခြေဖွဲ့န်များပိတ်ခြင်းကြောင့် သွေးထဲတွင် သည်းခြေရည်များလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် အသာ:ဝါခြင်းသည် အသည်းထိခိုက်မှုရောဂါ တစ်ခုကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ အသာ:ဝါရောဂါသည် လူများအစုလိုက်အပြုလိုက် တစ်ချိန်တည်းဖြစ်သော ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့်လည်းဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

မျက်စိဝါခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ ရွှေရောင်ဝမ်းသွားခြင်း၊ အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဖျေားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အသားယား ယံခြင်း၊ နှံးချည်ခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ ဖန်ခါးမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ဂရမ်)ကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ရေနေးပူပူဖြင့်တိုက်ပါ။

၂။ ဆောင်းမေခါးအမြစ်အမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ ဂရမ်) ကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။

- ၃။ ရှားစောင်းလက်ပပ်သတ္တုအရည် သို့မဟုတ် တောင်ဆီးဖြူသတ္တုရည် သို့မဟုတ် ပရန္တဝါသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ နွေး (၅ မီလိုလီတာ)ကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၄။ ကြိတ်မှန် သို့မဟုတ် ဆင်တုံးမန္တယ်အမှုန်ဖြစ်စေ၊ သတ္တုရည်ဖြစ်စေ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ နွေး ကို သကြား သို့မဟုတ် ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၅။ ကင်ပွန်းချင်ချက်သတ္တုရည်ဟင်းစားစွန်း ၁ နွေးတွင် သကြား လက်ဖက် ရည်နှင့် ၁ နွေးထည်၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၆။ ကျောက်ဖရံသီးသတ္တုရည်တွင် သကြားထည်၍ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။

* သတိပြုရန်

ငါးရက်ကြာဆေးကုသမှုခံယူဖြီးနောက် ရောဂါမသက်သာလျှင် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးကုပ္ပါဒများသို့ သွားရောက်ပြသကုဋ္ဌရန်းပိုပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဆီကြော်များ၊ အဆီများသောအစာများနှင့် အစားများများစားခြင်း ရှောင်ပါ။ ကြံရည်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ရောက်ရည်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စွပ်ပြတ်များတတ်နိုင်သလောက် များများသောက်ပေးပါ။ ဆားလျှော့စားပြီး အနားယူရန်လိုအပ်ပါသည်။

လိပ်ခေါင်းဖြစ်ခြင်း (Piles)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

စအိုအတွင်းဝန်းကျင်တွင် သွေးကြောများဖောင်း၍ စပြီးထွက်လာခြင်း
ဖြစ်သည်။ နာကျင်ခြင်းနှင့်ရံဖန်ရံခါသွေးထွက်ခြင်းတို့ပါ ခံစားရရှိနိုင်သည်။
ဝမ်းချုပ်လေ့ရှိသောသူများတွင်ဝနာခံစားရတတ်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

စအိုနာခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်သွေးပါလာခြင်း၊
ဝမ်းအမာများသွားခြင်း၊ ဝမ်းလိုက်တင်းခြင်း၊

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ ဖန်ခါးသီးအမှုန်း လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ စွန်းကို ရေနေ့ဗူး သို့မဟုတ်
နွားနှုန်းပူဗူးဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၂။ သွေးကျပါကမှာရားကြီး သို့မဟုတ် မြေဇာမြက်သွေးရည် (၅ မီလီလီတာ)
လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ စွန်းကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၃။ ထိကရုံးပစ္စားပါး၊ ကျောက်ချဉ်ပြုတ်၍ ဖန်ရည်ဆေးပါ။
- ၄။ ပန်းသီးရွက်ပြုတ်၍ ဖန်ရည်ဆေးပါ။

* သတိပြုရန်

ဆေးကုသမှု ၃ ရက် ကြာသည့်တိုင်အောင် စအိမ်သွေးထွက်နေပါက
ဆေးကုဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသကုစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

* လိုက်နာကျင့်သံးရန်

ပူစပ်သော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ငရုတ်သီးဆီးကြော်များကို
ရှောင်ပါ။ lentils ဟုခေါ်သောပပင်နှင့် တူသောအပင်ရှောင်ပါ။ အရွက်
ဖားဖား ဟင်းခတ်ဟင်းချက်များ၊ အသီးများ၊ အဆီးထုတ်ထားသော နွားနှီး
များများသောက်ပေးပါ။ ဂီန္ဓာသီးရှောင်ရမည်။ သတော်သီးနှင့် ငှက်ပျောသီး
စားနိုင်သည်။ ထိုင်ခုံမာမာများပေါ်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ မထိုင်သင့်ပါ။
ဝမ်းသွားလိုသောဆန္ဒကိုချုပ်တည်းမထားရ။

အဖြူဆင်းခြင်း (Leucorrhoea)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အမျိုးသမီး၏လိပ်အတို့မှ အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါရောင်ရှိ၍ ရုံဖော်သော အရည်များဆင်းခြင်းကိုခေါ်သည်။ မီးယပ်သွေးမပေါ်မိန့် မီးယပ်သွေးပေါ်ပြီးရက်အနည်းငယ်အတွင်း အဖြူဆင်းလေ့ရှိသည်။ တစ်ကိုယ်ရေ မသန့်ရှင်းသောသူများနှင့် ရောဂါပိုးတို့ကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းနိုင်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ဝမ်းမိုက်အောင့်ခြင်း၊ မိန့်မကိုယ်ယားယံခြင်း။

* ကုသမှုလစ်းညွှန်ချက်

- ၁။ မြေဇာမြေက်သွေ့အရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၂။ ရှားစောင်းလက်ပပ်သွေ့အရည် သို့မဟုတ် အတွင်းသားအနှစ်ဖတ်လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၃။ ကုံကော်ဝတ်ဆံ သို့မဟုတ် ပန့်သာစော့အမှုန့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၄။ တောင်ဆီးဖြူသွေ့အရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။

- ၅။ လက်ပံပွင့်မှန့်သကြားလက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက် (၂ ရရမဲ)နှင့် ရောစပ်၍
ရေအေးဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်ပါ။
- ၆။ မူရားကြီးရွက်ကို သကြား၊ ထန်းလျက်တို့ဖြင့်ကျိုချက်၍ တစ်ခါသောက်
လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂ စွန်း (၈ ရရမဲ)ခန့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်ပါ။
- ၇။ တမာရွက်၊ ကျောက်ချဉ်တို့ကိုပြုတ်၍ လိုင်အကိုကိုဆေးကြာပါ။

* သတိပြုရန်

ဆေးကုသမှု ၁ လကြာသည့်တိုင်အောင် ရောဂါမသက်သာလျှင်
ဆေးကုဋ္ဌဘန်များသို့ သွားရောက်ပြသကုစေရန်ညွှန်းပိုပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့် ဆီကြော်မှန့်များရောင်ရမည်။ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူစား
ပေးနိုင်သည်။ လူနာအနေဖြင့်သုံးရှင်းရေးကိုဂရိုက်ရမည်။

နာကျင်ကိုက်ခဲစွာဓမ္မတာပေါ်ခြင်း

(Painful menstruation)

* ရောဂါဒာမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာဖြစ်သည်။ ရာသီသွေးမပေါ်မိန့်
ရာသီသွေးလာစဉ်ကာလတစ်လျှောက် ခံစားရလေ့ရှိသည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ပေါင်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာခြင်း၊
ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မရဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ကို ကြပ်ထုပ်ပူးပူဖြင့်ထိုးပေးပါ။

၂။ ဖန်ခါးအမှုန် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ရေနွေး
ပူးပူဖြင့်တိုက်ပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြေ၍ ၃ မြှောပါးပါးလှီးပြီး ရေနွေးပူးပူဖြင့် တစ်နှာ ၃ ကို
တိုက်ပါ။

- ၄။ ရှားစောင်းလက်ပပ်အရည် သိမဟုတ် အတွင်းသားအနှစ်ဖတ် လက်ဖက် ရည်ရွန်း ၆ စွန်း (၃၀ မီလီလီတာ)ကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၅။ ပဲနှံသာအမှုန်း ၁ စွန်းကို ရေနေ့း သိမဟုတ် နားနှီပူယူဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၆။ နန်းမှုန်း လက်ဖက်ရည်ရွန်း ၁ စွန်းခန့် (၄ ရရမ်) တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ရေနေ့းဖြင့်သောက်ပါ။
- ၇။ ချင်းမှုန်းလက်ဖက်ရည်ရွန်းတစ်ဝက် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ရေနေ့းဖြင့်သောက်ပါ။

* သတိပြုရန်

လူနာသည် အလွန်အမင်းနာကျင်ခံစားရလျှင် ဆေးကုဋ္ဌနများသို့ သွားရောက်ပြသကုရေနှုန်းဖြစ်ပါသည်။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဆီကြော်များနှင့် အစာများများစားခြင်းရှောင်ပါ။ အနားယူရန်နှင့် အအေးမိမခံရန် မိုးမမိစေရန်လိုအပ်သည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဖောက်ပြန်ခြင်း (Urinary disorders)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ဆီးသွားရာတွင်နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်းတို့ကိုခံစားရလေ့ရှိသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုး ကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဆီးပူ၊ ဆီးအောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်နာကျင်ခြင်း၊ များခြင်း၊ အားနည်းခြင်း။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ၁။ ဆူးလေသိမ်အမှုန် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၅ လရမ်)ကို ရောက်ရည် သို့မဟုတ် ရေဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၂။ ဆီးဖြူ။ သို့မဟုတ် နံဘာဖြူအမှုန် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကိုရေဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၃။ ဆင်တုံးမန်ယ်သွေးရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ၄။ မြင်းခွာရွက်သွေးရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း (၄ လရမ်)ခန့် သကြား လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်ဝက်ခန့် (၂ လရမ်)ရောစပ်၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။

- ၅။ ကျောက်ဖရံသီးသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်တွင် သကြား
အနည်းငယ် ထည့်၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။
- ၆။ သံပရာရည်တွင်သကြားခတ်၍ တစ်ဖန်ခွက်စာ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်
ပေးပါ။

* သတိပြုရန်

ဆေးကုသမှု ၂ ရက် ခံယဉ်ပြီးသည့်တိုင်အောင် ဆီးပူခြင်း၊
ဆီးအောင့်ခြင်းများ မသက်သာလျှင် ဆေးကုငြာနများသို့ သွားရောက်ပြသ
ကုစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ငရုတ်သီးနှင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အပူအစပ်များရောင်ပါ။ ရော
ရှောက်ရည် သစ်သီးရည် သို့မဟုတ် အဆီထုတ်ထားသော နွားနှီးများများ
သောက်ပေးပါ။

ပျိုအန်ခြင်း (Vomiting)

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ပျိုအန်ခြင်းသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသည် အခါတွင်လည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းသော၊ မတည်သောအစားအသောက်များ စားသုံးမိသည်အခါတွင် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိစမိခင်လောင်းများတွင်လည်းကောင်း ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

ပိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ကလေးယ်များလွန်စွာပျိုအန်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောတ်ခန်းခြောက်ခြင်းအထိဖြစ်စေနိုင်သည်။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ ရှောက်ရည် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ ဗွန်းကို ဆားအနည်းငယ်ခတ်ပြီး တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။

၂။ ဆီးဖြူး သို့မဟုတ် ဖာလာအမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ ဗွန်း (၅ ကရမ်)ကို ရေစွဲးပူပူဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။

၃။ ဗိုက်နာပြီးအန်ပါက ရှောက်ရည် လက်ဖက်ရည်နှင့် ၁ ဗွန်းတွင် ရှိန်းခိုမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်နှင့်လေးပုံတစ်ပုံခန့် (၁ ကရမ်) ထည့်ပြီးတိုက်ပါ။

- ၄။ ဝမ်းလျှောပြီးအန်ပါက ဘတိပိုလ်သီးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်စွန်း စွန်းဝက်ကို အဆီထုတ်နွားနှင့် သို့မဟုတ် ဒီန်ချဉ်ခြင်းဖြင့်တိုက်ပါ။
- ၅။ ကလေးထယ်များဝမ်းလျှောပြီး သို့မဟုတ် ဝမ်းမလျှောဘဲနှင့် အန်မြှု အန်ပါက ကျွန်းမာရေးဆေးပေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ထွန်းပိုပေးပါ။
- ၆။ အန်ပြီးအဖျားလည်းရှုပါက ရှောက်ရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းနှင့် ချင်းရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း တစ်ဝက်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည်ပြီးတိုက်ပါ။

* သတိပြုရန်

ရေခာတ်ခန်းခြောက်သော လက္ခဏာများရှိလာလျှင်၊ အန်ဖတ်တွင် သွေးများပါလာလျှင်ဝမ်းလျှောလျှင်၊ ပြင်းထန်စွာပိုက်နာလာလျှင်၊ ဆေးကုသမှု ခံယူပြီး (၂၄)နာရီ အတွင်းပျို့အန်ခြင်း၊ မရပ်လျှင်မသက်သာလျှင် ဆေးကုဋ္ဌာန်များသို့ သွားရောက်ပြသကုစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

အဆာပြေရုံ မုန်ပဲသွားရည်စာများသာ စားခိုင်းပြီးအနားယူခိုင်းပါ။ နှုတိုက်မိခင်များနှုန်းဆက်တိုက်နိုင်သည်။ တစ်ခါစားလျှင်နည်းနည်းနှင့် မကြာခဏစားရမည်။ ရှောက်ရည် သို့မဟုတ် ရှောက်ဖျော်ရည်ဖြင့်တိုက်နိုင်သည်။

အခြားလိုအပ်သောကျွန်းမာရေး

ကိစ္စရပ်များနှင့်

တိုင်းရှင်းဆေးနည်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများနှင့်မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရွောက်ခြင်း

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်နှင့်မီးဖွားပြီးကာလများအတွင်း အမျိုးသမီးများ
အနေဖြင့် နာမကျန်းမှုအမျိုးမျိုးတို့ကို ခံစားရတတ်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

အများအားဖြင့်ကိုယ်ဝန်နှစဉ်ကာလအတွင်း ပျိုတက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊
ပင်ပန်းနှစ်းနယ်ခြင်း၊ လေပွဲခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်တတ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊
ဆီးသွားခြင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများခံစားရတတ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အမျိုးသမီး
မွေးလမ်းကြောင်းအကိုမှ သွေးယိုစီးခြင်း၊ မွေးဖွားပြီးချိန်တွင်ဖျားခြင်း၊
အားနည်းခြင်း၊ မိခင်နှုန်းလုံလောက်စွာမထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရလေ့ရှိသည်။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

၁။ ကိုယ်ဝန်နှစဉ်ကာလအတွင်း ပျိုခြင်းနှင့်အန်ခြင်းအတွက် သံပရာသီးမှ
ညွှန်ယူရနိုင် သောအရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်ခတ်၍ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း
တစ်ဇွန်း (၅ မီလီ လီတာ) တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်တို့ကိုကျေးပေးပါ။
ဘလာငယ်စွောကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် မှ ၄ ကြိမ်အထိ ဝါးစားပေးပါ။

- ၂။ ဝမ်းပိုက်တွင်လေပြည့်နေခြင်းအတွက် စမ်နစပါးမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း (၅ ရရမ်)ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ရေနေးဖြင့် အစာစားပြီးတိုင်း တိုက်ကျွေးပေးပါ။ သို့မဟုတ် ဖာလာဝယ်စွဲမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်ဝက် (၂၅ ရရမ်)ကို ရေနေးဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးပါ။
- ၃။ ဝမ်းချပ်ခြင်းအတွက် ရှိန်းခိုအမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်းနှစ်စွန်း (၁၀ ရရမ်) ကို ရေနေး သို့မဟုတ် နွားနိုပ်ဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသူအား ပြင်းထန်သောမည်သည့် ဝမ်းနှစ်ဆေးမျှ မတိုက်ကျွေးရပါ။
- ၄။ အစာမကြခြင်းအတွက် ချင်းတက်သွေ့ရည်လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း (၅ မီလီလီတာ)ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ပျားရည်ဆတူရောစပ် တိုက်ကျွေးပေးပါ။
- ၅။ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများအတွက် ဆူးလေမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း (၅ ရရမ်) ကို ရေအေးဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးပါ။
- ၆။ ဖောရောင်ခြင်းအတွက် ပရန္တဝါပင်သွေ့ရည် လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း (၅ မီလီလီတာ)ကို သကြား၊ ထန်းလျက် သို့မဟုတ် ပျားရည် တို့ဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ရေအေးဖြင့်တိုက်ကျွေးပေးပါ။ တစ်ပတ်အတွင်း ရောဂါ မပျောက်ကင်းပါက ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းပေးပါ။

- ၇။ အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက် ဝိတ်ဆင်းမြစ်မှုနဲ့ သို့မဟုတ် ရော်ရှိ မုတ်ဆိတ်ခြစ် အမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း (၅ ရရမ)ကို ထန်းလျက် ဆတူ ရောစပ်၍ ညာအိပ်ရာဝင် တိုက်ကျွေးပေးပါ။
- ၈။ အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းအကိုယ့် သွေးဆင်းခြင်းအတွက် ကိုယ်ဝန် ဆောင် ကာလတွင်ဖြစ်ပွားပါက လူနာအားပြည့်ဝစာ အနားယူပါစေ။ ထိုနောက်ကုံးကော်ပွင့်မှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း (၅ ရရမ)ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ရေအေးဖြင့်တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် မီးဖွားပြီးသော်လည်း သွေးဆက်လက်ဆင်းနေပါက မြေစာမြေက်သွေ့ရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း (၅ မီလီလီတာ)ကို ရေအေးဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ကုသမှုပေးပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း ထူးခြားမှု မရှိပါက ကျွန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းပေးပါ။
- ၉။ မီးဖွားပြီးနောက်ဖျားခြင်းအတွက် နန္တင်းမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက်ကို နွားနှီး သို့မဟုတ် ရေစွေးဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးပါ။ သို့မဟုတ် ချင်းတက်သွေ့ရည်နှင့် ဆင်တုံးမန္တယ်သွေ့ရည် လက်ဖက် ရည်စွန်းတစ်စွန်းထိ (၅ မီလီလီတာထိ) ကိုတိုက်ကျွေးပါ။ ကုသမှုပေးပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း အဖျားမပျောက်ပါက ကျွန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းပေးပါ။
- ၁၀။ မီးဖွားပြီးနောက်မိခင်နှီး လုံလောက်စွာမထွက်ခြင်းအတွက် ကည့်တုံးမှုနဲ့ သို့မဟုတ် ဒေသကိုင်းမှုနဲ့ လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်းကို နွားနှီးဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးပါ။

၁၁။ အထွေထွေအားနည်းခြင်းအတွက် ပဲနှံသာစွေမှုနှင့် ချင်းတက်မှုနှင့်
သို့မဟုတ် ဒေသတိသာဂိုမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်းကို နွားနှီးဖြင့်
တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

နွားနှီးဖိန်ခဲ့ဟင်းသီးဟင်းရဲက်နှင့် သစ်သီးတို့ကဲ့သို့အာဟာရပြည့်ဝ၍
ကြေည်လွယ်သော အစားအစာများစားသောက်ပါ။ အကြော်အလျော်များ
ရှောင်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ။ ချင်းတက်နှစ်းအီရာစွေများသည် မိခင်များအတွက်
အသုံးဝင်ပါသည်။ မိခင်သည်ပင်ပန်းစွာအားထုတ်ရသော လုပ်ငန်းမျိုးမှ
ရှောင်ကြည်ရှုပြည့်ဝစွာအနားယူရပါမည်။ ပြင်းထန်သောနေရာင် အောက်တွင်
သွားလာနေထိုင်ခြင်း၊ မိုးမိခြင်းနှင့်လေစိမ်းတိုက်ခံခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ စိုးရိုး
သောကများ၊ စိတ်ပူပန်မှုများမရှိစေရပါ။ မကြာခဏကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊
ကလေးမွေးဖွားခြင်းသည် မိခင်အားများစွာအားနည်းပေါ်သည်။ သို့ဖြစ်၍
မိခင်အားသားသမီး မကြာခဏယူခြင်းမပြုလုပ်ရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ
တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား ၄ နှစ်ခြား၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သင့်ကြောင်း အကြံပြု
ရပါမည်။

သွားနှင့်ခံတွင်သန္တရှင်းစင်ကြယ်ရေးအတွက်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရောက်ခြင်း

* රෙඛිජාත්‍යාම්පිළුවෙන් සැක්සෑන්ස් ප්‍රතිචාර

වුවා:කුද්ධ් බ්‍රත්දී:ගි ව්‍යුන්දි:ගි ප්‍රිලුඩ්වුන්:වැනි
 ගුණ්:මාරේ:අතුරු මප්‍රේත්මනේ ලදී අඛ්‍යවැනි॥ ගලේ:යෝගුවා:ටාව: නෙශ්‍යන්
 ආතාතා:ස්‍රී:ත්‍යින්: ලුවාකුද්ධ් වුවා:මුවා:ගි ව්‍යුන්දි:රේ:ප්‍රිලුඩ්පෙ:වැනි ආලේ
 අගුද්ධ් මුවා:වද් ප්‍රේපෙ:බුඩ්වැනි॥ වුවා:කුද්ධ් බ්‍රත්දී:ය් ව්‍යුන්දි:පිග වුවා:කුද්ධ්
 පත්‍රවරු:යොගාරුවා: වුවා:ං්‍යා:නාවාකුද්ධ් ආතාමග්‍රෑරුවා: ප්‍රිමුවා:තාත්‍රිවැනි॥

* ରେବାଦିଲଙ୍କୁତ୍ତାମ୍ବା:

မိမိနှင့်လိုက်လျောညီတွေမည် သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာကျိုးမာရေးကို
စောင့်ရောက်ထိန်းသိမ်းမှုမရှိပါက ခံတွင်းအနဲ့ဆိုးရွားခြင်းသွားနှင့်သွားခြေတွင်
သွားချေးများဖြစ်ခြင်း၊ ရေစီးကမ်းပြိုနာ၊ သွားနဲ့ခြင်းသွားနာ သွားကိုက်ခြင်း၊
သွားဗုံးများမှသွေးပြည်တို့ယိုစီးခြင်း၊ သွားဗုံးရောင်ခြင်းနှင့် အစာမကြခြင်းတို့
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့စားရလေ့ရှိသည်။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် အောက်ပါကုတ္ပါးနှင့်ဆေးဝါးများ
သုံးစွဲကုသနိုင်သည်။

- ၁။ နံနက်စောစောတစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ကြိမ်သွားကို နေ့စဉ်တစ်နေ့
၂။ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၂။ တမာပင်မှုကိုင်းအသေးကလေးများ၊ ညောင်ပင်အကိုင်းမှုရသောအမြစ်၊
ခရေ သို့မဟုတ် ထောက်ကြံအကိုင်းတိုကို သွားတိုက်ရာတွင် အသုံးပြု
နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအကိုင်း များကိုအသုံးပြုခြုံသွားမတိုက်မိ အကိုင်းများ
ကိုနဲ့ညံ့သည်အထိ ဝါးပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ၃။ တမာအခေါက်မှုနဲ့ညောင်ခေါက်မှုနဲ့၊ ခရေခေါက်မှုနဲ့ သို့မဟုတ်
ထောက်ကြံခေါက်မှုနဲ့ တို့ကိုအသုံးပြုခြုံ သွားတိုက်ပေးပါ။
- ၄။ သွားများကို ဆီးဖြူးသီးမှုနဲ့နှင့်ဖန်ခါးသီးမှုနဲ့တို့ဖြင့်တိုက်ပါ။ သွားတိုက်ပြီး
ပါကနှမ်းဆီ သို့မဟုတ် မုန်ညှင်းဆီတို့ဖြင့် သွားဖုံးကို လိမ်းကျိုပ်နယ်
ပေးပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်နှင့်စားသောက်ရန်ဓာတ်စာ

ကွမ်းရွက်ကိုဆေးရွက်ကြီးထည်၍ဝါးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီး
သက်သက်ငံခြင်းသည်သွားများကို တိနိုက်ပျက်စီးစေသည်။ အစာစားပြီးတိုင်း
ပါးစင်ဆေးခြင်းကို မလွှဲမသွေ့ပြုလုပ်ရမည်။ ဤဆိုပါအလေ့အကျင့်ကို ကလေး

၃၂

၈၁။ ထောင်ပေးရပါမည်။ အချို့အရသာနှင့် အချုပ်
အရသာရှိသောအစားအသောက်များ လွန်ကြ၍စွာ စားသောက်ခြင်းသည်
လည်းကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ဖော်သည်။ ဆီးဖြူသီးနှင့်ဖန်ခါးသီးသည်များစွာ
အသုံးဝင်ပါသည်။ ခံတွင်းရောဂါများမဖြစ်ပွားစေရန် ဆီးဖြူသီးနှင့်ဖန်ခါးသီးကို
ပါးပါးလိုး၍ မကြာခဏငံ-ဝါးပေးနိုင်သည်။

နုပ္ပါကျွန်းမာရေသာပရဲဆေးပင်များ

* ရောဂါဒာမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင်တားဆီးကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကျွန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာကုတ်းများတွင် အလေးအနက်ပြဋ္ဌာန်းထားရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့အနာမဲ့စွာ အသက် ရည်ရေးဆောင်ရွက်မှုပါကို ရသာယန သို့မဟုတ် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နုပ္ပါစေခြင်းဟုခေါ်သည်။ အဆိုပါ ရသာယနပရဲဆေးပစ္စည်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံ စွမ်းအားကိုတိုးတက်စေသည်။

* နုပ္ပါကျွန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလမ်းညွှန်ချက်

အနာမဲ့စွာအသက်ရည်ကျွန်းမာရေသားအတွက် အောက်ပါကုတ်းနှင့် ဆေးဝါးများအနက်တစ်မျိုးမျိုးကိုသုံးစွဲနိုင်သည်။

၁။ မြင်းခွာချက်သတ္တာရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၆ ဧန်း (၃၀ မီလီလီတာ)တွင် ထန်းလျက်၊ သက္ကား သို့မဟုတ် ပျားရည်တို့ရောစပ်၍ နံနက်စောစော အစာမစားမီသောက်ပါ။

၂။ ဆီးဖြူသီးမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ဧန်း (၅ ကရမ်)ကို နွားနှုံးဖြင့် နံနက် စောစောသောက်ပါ။

၃။ အဟတ်သကိုင်းအမြစ်မှုနှင့်လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂ ဧန်း (၁၅ ကရမ်)ကို နွားနှုံးလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်ခွက်၊ ရေတစ်ခွက်ဖြင့် ဆေးပြုတ်ရည် ၇၀

တစ်ခွက်စာသာ ကျိန်သည်အထိကျိုးချက်ပါ။ အဖတ်များကိုစစ်ယူ၍
ကျိန်ရှိသောနှီးကိုသံကြားခတ်လျက် နံနက်စောစောသောက်ပါ။

- ၄။ ကည့်တ်အမြစ်မှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇန်း (၁၅ ရက်)ကို နားနိုး
လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်ခွက်၊ ရေတစ်ခွက်ဖြင့်ဆေးပြုတ်ရည်
တစ်ခွက်စာ သာကျိန်သည်အထိကျိုးချက်ပါ။ အဖတ်များကိုစစ်ယူ၍
ကျိန်ရှိသောနှီးကို သံကြားခတ်လျက် နံနက်စောစောသောက်ပါ။
- ၅။ ဖန်ခါးသီးအသားကို ပါးပါးလွှာအမှုန်ပြု၍ အောက်ပါတို့နှင့် ဆက္
ရောစပ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇန်း (၅ ရက်) ကို နံနက်စောစော
ရာသီအလိုက်သောက်ပါ။

(က)နေ့ရာသီတွင်ထန်းလျက်ဖြင့် သောက်ပါ။

(ခ)မိုးရာသီတွင်သီနွောဆားဖြင့် သောက်ပါ။

(ဂ)ဆောင်းပြီးပေါက်ရာသီတွင်သံကြားဖြင့် သောက်ပါ။

(ဃ)ဆောင်းရာသီအစဉ်းပိုင်းတွင်ချင်းမှုန်ဖြင့် သောက်ပါ။

(င)ဆောင်းနောင်းရာသီတွင်ပိတ်ချင်းဖြင့် သောက်ပါ။

(စ)နွေးရာသီတွင်ထန်းလျက်ဖြင့် သောက်ပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

“အစားအသောက်ကိုမျှတအောင်စားသောက်ခြင်း”၊ “အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်စက်ခြင်း”နှင့် “သဘာဝနှင့်အညီပြုမှုနေထိုင်ခြင်း”သည် ကျန်းမာခြင်း၏ထောက်တိုင်သုံးတိုင်ပင်ဖြစ်သည်။ အရင်စားသောက်ပြီးသောအစာကြည်မှနောက်အစာကို အချိန်နှင့် စားသောက်သင့်သည်။ နွားနှင့်ပျားရည်သည် ကျန်းမာရေးအတွက်များစွာကောင်းမွန်သည်။ အင်အရသာနှင့်ဆားကို အလွန် အကြူးစားခြင်းသည်မကောင်းပေ။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်စွာပြုပြင် ထားသော အစားအသောက်များသာစားသုံးသင့်၍ မလတ်ဆတ်သော၊ ညစ်ညမ်းသော အစားအစာများကိုရှောင်ကြည့်ရပါမည်။

လူတိုင်းစောစောအိပ်၍ စောစောထသင့်သည်။ အိပ်ရာမှထလျှင်ထချင်း (ညီးပိုင်းမှစ၍မြေအိုး သို့မဟုတ် ကြေးနီအိုးဖြင့် သိမ်းဆည်းသို့လျှောင်ထားသော) ရောတစ်ဖန်ခွက် သောက်သင့်ပါသည်။ နွေရာသီမှတစ်ပါး နေခင်းပိုင်းတွင် အိပ်ခြင်းမှရှောင်ကြည့်ရပါမည်။ ဝမ်းမှန်အောင်ဂရုစိုက်ရပါမည်။ ဝမ်းပုံမှန်သွားရန် အရွက်များသည့်အရည်ရှမ်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးများစားသောက် ပေးရပါမည်။ အချိန်မီချုပ်-အစုတ်သက်သာ ဟူသကဲ့သို့ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ပွားပါကဖြစ်စကတည်းက ဂရုစိုက်ကုသရပါမည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် စိတ်နှလုံးအေးချမ်းခြင်းမှာ အရေးပါသည်။ လူတစ်ညီးချင်းအနေဖြင့် လူမှုသာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေကျင့်ကြံ့ပြုမှုနေထိုင်တတ်မှုသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

* ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

လူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရုံအိပ်မပျော်ရန် အခက်အခဲရှိကြသည်။
အိပ်မပျော်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ သို့မဟုတ် ရပ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာနာမကျန်းမှုတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

* ရောဂါလက္ခဏာများ

အိပ်မပျော်ခြင်းသည် ယာယီအိပ်မပျော်ခြင်းဖြစ်လေ့ရှိသကဲ့သို့ ရေရှည်
အိပ်မပျော်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ သက်ကြီးရှယ်အိုအများစုံမှာ အိပ်မပျော်
သည်ရောဂါ စွဲကပ်လေ့ရှိသည်။

* ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်စက်ရှုမပျော်ခြင်းအတွက် အောက်ပါကုထံးနှင့် ဆေးဝါး
များအနက်တစ်မျိုးမျိုးသုံးစွဲကုသနှင့်သည်။

၁။ ဗြို့မွေးပင် သို့မဟုတ် မြင်းခွာပင်သွေ့ရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
(၅ မီလီလီတာ)တွင် ထန်းလျက်ရောစပ်ရှု နေ့စဉ် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်
တိုက်ပါ။

၂။ ပိတ်ချင်းပင်အမြစ်မှုနှင့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း (၅ ဂရမ်)ကို
ထန်းလျက်ရောစပ်ရှု ညအိပ်ရာဝင်တွင်တိုက်ပါ။

- ၃။ ဇော်ဂျီမှတ်ဆိတ်ပင်အမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းတွင် ထန်းလျက် ရောစပ်၍ နေ့စဉ် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၄။ ဒေသတိသကိုင်းအမှုနှင့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း သို့မဟုတ် ဒေသတိသကိုင်းပြုတ်ရည် ဟင်းစားစွန်း ၂ စွန်းနေ့စဉ် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ပါ။

* သတိပြုရန်

တစ်လတာမျှကုသမှုခံယူပြီးနောက် အိပ်မပျော်ရောဂါ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပါက လူနာအားကျွန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။

* လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ငရှတ်သီးများနှင့်ပူစပ်သောအစာများရှောင်ပါ။ ဆိတ်နှီး၊ ဒိန်ခဲ့ နှီးထောပတ်နှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များမှာများစွာ ကောင်းမွန်သည်။ ညစာ စားပြီးနောက် မိနစ်၂၀ ခန့်လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ အိပ်ရာမဝင်မီ ခြေထောက်ကို ရေအေးဖြင့်ဆေးကြောပြီးလျှင်ခြေဖဝါးများအား နှမ်းဆီ လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း၊ ရေတစ်စွန်းရောစပ်၍ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ နေ့စဉ် တရားဘာဝနာပွား များခြင်း (တရားထိုင်ခြင်း) ကိစ္စဆောင်ရွက်ပါ။ နေ့စဉ်ရေအေးဖြင့် ဦးခေါင်းမှ ရေလောင်းချိုးပါ။ ဦးခေါင်းအားမည်သည့်အခါမျှ ရေနွေးဖြင့်လောင်း မချိုး သင့်ပါ။ ဆီးသွားလိုခြင်းနှင့်ဝမ်းသွားလိုခြင်းကို တားဆီးထိန်းချုပ်ခြင်းမပြု ရပါ။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ
အစိမ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ချက်များ

- | | |
|----------------|---|
| ၁။ သဘ္ဌာရည် | - သစ်ပင်၏ အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ်တစ်မျိုးမျိုးကို ထောင်းထူးကြိုတ်ညွှန် ရသော အရည်। |
| ၂။ ပြုတ်ရည် | - အပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက် စသည့် အစိတ်အပိုင်း လက်တစ်ဆုပ်စာ (၃ ကျပ်သား၊ ၅ ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး (၁)လုံး၊ (၈ ကျပ်သား) ကျန်သည်အထိ ကျိုးထား သောအရည်। |
| ၃။ ပစ္စာပါးပါး | - သစ်ပင်၏အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ် ဟူသောဆေးဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း (၅) မျိုး၊ |
| ၄။ အမှုန် | - သစ်ပင်၏ပစ္စာပါးပါးမှ တစ်မျိုးမျိုးကို အခြောက် လှန်း၍ နဲ့ညံ့သောဆေးမှုန်းများ ရရှိသည်အထိ ထောင်းထူးကြိုတ်ယူရရှိသောအမှုန်း၊ |
| ၅။ အခေါက် | - သစ်ပင်၏ပင်စည်မှ ရရှိသောအခေါက်၊ |
| ၆။ အမြစ်ခေါက် | - သစ်ပင်၏အမြစ်မှ ရရှိသောအခေါက်၊ |
| ၇။ စွန်း | - လက်ဖက်ရည်စွန်း၊ |

- ၈။ ပန်းကန်လုံး - ကော်မီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး၊
- ၉။ အကြမ်းပန်းကန်လုံး - ရေနေ့ကြမ်း၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသောပန်းကန်လုံး၊
- ၁၀။ ရေနေ့ - ကျိုးကျိုးကျိုးဆူအောင်မီးဖြင့်အပူပေးထားသောရေ၊
- ၁၁။ တစ်ကြမ် - တစ်ခါသောက်ပမာဏ၊
- ၁၂။ လက်တစ်ဆုပ်စာ - များသောအားဖြင့် ဆေးဖက်၍ အသုံးပြုသော အရွက်လက်တစ်ဆုပ်စာပမာဏ၊ အလေးချိန်အား ဖြင့် ၃ ကျပ်သားမှ ၅ ကျပ်သားထိ)၊
- ၁၃။ ကလေး - အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ် အထိ၊
(တစ်နှစ်မှ ဆယ့်နှစ်နှစ်ထိ)၊
- ၁၄။ လူကြီး - အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ် အထက်၊
- ၁၅။ အမှုန်ပြုလုပ်ပုံ - အပင်ကြီးများ၏ ပစ္စဝါးပါးအား နေပူတွင် လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ်များအား နေရိပ်တွင် လည်းကောင်း ခြောက်သွေအောင်ပြုလုပ်ထားသော အမှုန်း၊
- ၁၆။ သွေးရည် - ဆေးဖက်ဝင်အပင်၏ အသီးခွဲအခေါက် အမြစ်စသည်တို့အားရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေးချို့ရသောအရည်၊ ဂျွဲ

မှတ်ချက် (၁)

တစ်နှစ်အောက်နိုစိုကလေးနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ဆေးမှုနှင့် ဆေးရည်တိုက်ကျွေးရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ၏ ညန်ကြားချက် အတိုင်းသုံးစွဲတိုက်ကျွေးရမည်။

မှတ်ချက် (၂)

ကလေးအသက်အရွယ်ပေါ်မှတည်၍ လူကြီးတစ်ခွက်စာ၏ တစ်ဝက်/သုံးပုံတစ်ပုံသာ ဆောက်သင့်ပါသည်။

မှတ်ချက် (၃)

အသုံးပြုသည့် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းစင်ကယ်စွာ ဆေးကြားပြီးမှသုံးစွဲသင့်ပါသည်။

မြန်မာ့ရဲ့အုပ်များ

၁။ THE USE OF TRADITIONAL MEDICINE IN PRIMARY HEALTH CARE, A Manual for Health Workers in South-East Asia; (1990). WORLD HEALTH ORGANIZATION , Regional Office for South-East Asia.

- ၂။ ဆေးဝါးနှင့်အသုံးဝင်သောအပင်များ (၁၉၇၀)၊ ဦးစံခင်နှင့်ဦးသာမြတ်အသုံးဝင်ဆေးပင်များနှင့်မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်းလက်ခွဲ(၂၀၀၇)၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန။
- ၃။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်ရောဂါကြီး(၆)မျိုး(၂၀၀၇)၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန။



ရေးသားပြုစုကြသူများ

- ၁။ ဒေါက်တာတင်ညွှန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
- ၂။ ဦးအောင်မြတ်ကျော်၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
- ၃။ ဦးဝင်းမြင့်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး (သုတေသန/ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၄။ ဦးဝင်းထိန်ကျော်၊ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၅။ ဒေါက်တာလွှင်လွှင်ချို့၊ သုတေသနအရာရှိ
- ၆။ ဒေါ်မြွှင့်မြွှင့်သန်း၊ သုတေသနအရာရှိ
- ၇။ ဒေါ်ဇင်မေကျော်၊ ဦးစီးအရာရှိ (ဆေးဝါး)

ကွန်ပူးဘာ

- ၁။ ဒေါ်လိုင်ယဉ်မွန်ဦး၊ ဌာနစီတ်မှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

