

ပန်းနာရင်ကျပ် နှင့် တိုင်းရင်းဆေး

ဒေါက်တာနှင်းဦး
ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေး

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - ဆရာမအနေနဲ့ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်အကြောင်းရာ ကို ပြောကြားမှာလဲရှင်။

ဖြေ -ကျွန်မအနေနဲ့ ယခုတစ်ပတ်အစီအစဉ်မှာ ဆောင်းတွင်းပိုင်းလည်းဖြစ် အအေးလည်းနည်းနည်းပိုတဲ့ အချိန်မှာ အဖြစ်များတဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါအကြောင်းကို သောတရှင်များ သိရှိစေရန်ပြောကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ပန်းနာရင်ကျပ်က ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအဖွဲ့မှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါတစ်ခုပါ။ ပန်းနာ ရင်ကျပ် ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ သာသလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ အရဆိုရင် Asthma လို့ခေါ်ပါတယ်။ အသက်ရှူရတာမောပန်းခက်ခဲပြီး လူကို ပင်ပန်းစေတတ် ၊ရန်သူ တစ်ဦးကဲ့သို့ ညှင်းပန်းနှိပ်စက် တတ်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးလို့ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာခဏ ဖြစ်လိုက် ပျောက်လိုက် အသက်ရှူခက်ပြီး ရင်ကျပ်လာတတ်ပါတယ်။ ကလေး၊ လူကြီး မရွေး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။

ဖြေ- ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းအားဖြင့်ဆိုရင် ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ တွေကို အလွန်အကြူးသော်လည်းကောင်း၊ အနည်းငယ်သော်လည်းကောင်း လွှဲမှားသော နည်းများဖြင့်လည်းကောင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်မှုများတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာ တစ်ခုချင်း ပြောရရင် မျိုးရိုးလိုက်လို့ ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခံမှုများခြင်း၊ ဖိစီးမှုများခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းစေတဲ့ အပြုအမူများ ပြုလုပ်မှုများတာ၊ အေးတဲ့ နေရာ၊ ထိုင်ခင်း၊ အဆောက်အဦး၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်မှုများခြင်း၊ လေအေး ရေအေးတို့နဲ့ တွေ့ထိမှုများတာ၊ ရာသီဥတု အေးတဲ့ အချိန်မှာ

အဖြစ်များတာ၊ သလိပ်ပွားစေတဲ့အစာတွေ ပျစ်ချဲ့စေးကပ်တဲ့ အစားအစာတွေ၊ အေးတဲ့ အစား အသောက်တွေ အစားများတာ၊ ပူတဲ့အစာ၊ ကြေကျက်ခဲတဲ့ အစာ၊ အဆီအစေးမရှိ ခြောက်သွေ့တဲ့ အစားအစာတွေ အစားများတာ၊ ဆီး ဝမ်း လေတွေကို ချုပ်တည်း အောင့်အီးမှုများတာ၊ မီးခိုး၊ ဖုန်မှုန့်၊ မြို့မှုန့်နှင့် အခိုးအငွေ့များ ရှူရှိုက်မိတာ၊ အညော်နံ့များ တနည်းအားဖြင့် နှစ်သက်ဖွယ်မရှိတဲ့ အနံ့တွေရှုမိလို့ ကြောင့်ဖြစ်တာ၊ မိမိနဲ့ မတည့်တဲ့ ပန်းရနံ့၊ အမွှေးအကြိုင်ရနံ့ တွေကိုရှုမိခြင်းစတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် ပန်းနာရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ခွေး၊ ကြောင်ကဲ့သို့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေ ရဲ့ အမွှေးအမျှင်တွေ ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

မေး - ပန်းနာရင်ကျပ်နေသူတစ်ဦးက ဘယ်လို လက္ခဏာတွေ ခံစားရနိုင်ပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ - ပန်းနာရင်ကျပ်ဟာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မတူနိုင်ပါဘူး။ ပန်းနာရင်ကျပ်နေသူ တစ်ဦးဟာ ချောင်းဆိုး တာ၊ နှာစေးတာတွေ ခံစားရမယ်၊ ချောင်းဆိုးရင် မရပ်မနားကြာရှည်လာမယ်၊ ခံတွင်းခြောက်မယ်၊ လည်ချောင်းယားမယ်၊ ရင်ဘတ်တွေအောင့်မယ်၊ နာကျင်မယ်၊ ဆီး ဝမ်းတွေ ချုပ်မယ်၊ ဆီးပူမယ်၊ ဦးခေါင်းတွေ ချွေးထွက်မယ်၊ အသက်ရှူတဲ့အခါ တစီစီမြည်မယ်၊ ညဘက်အိပ်ရင် လေချွန်သံလို တချို့မြည်မယ်၊ အသက်ရှူပြင်းမယ်၊ အသက်ရှူခက်ခဲမယ်၊ ပန်းနာရင်ကျပ်နေသူတစ်ဦးရဲ့ အသက်ရှူသံကို အဝေးကနေကြား ရမယ်၊ အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့လေ ထွက်လေဟာဆိုရင် ရှည်လျားနေမယ်၊ ရှူသွင်းတဲ့လေ ဝင်လေကို ပင်ပန်းကြီးစွာ ရှူရှိုက်နေရမယ်၊ ရောဂါပြင်းထန်လာရင် အသက်ရှူဖို့ ခက်ခဲလာပါတယ်။ သလိပ်ချွဲကျပ်နေတဲ့ အသံကြားရမယ်၊ သလိပ်တွေနဲ့ ပိတ်နေမယ်၊ စကားမပြောနိုင်ဘူး၊ မောနေမယ်၊ လှဲပြီးအိပ်နေလို့မရဘူး၊ ကုန်းပြီးနေရတယ်၊ စတဲ့လက္ခဏာတွေကို ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ပန်းနာရင်ကျပ်ကို တိုင်းရင်းဆေးနည်းအရကုသတဲ့ နည်းတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနည်းတွေအရ ကုသပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကတော့ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်အာရုံ၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ နေရာ၊ ဆေးဝါး၊ သင့်တော်တဲ့ အစားအသောက်များနဲ့ ကုသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးဝါးအနေနဲ့ သောက်ဆေးပေးခြင်း၊ လိမ်းဆေးပေးခြင်း၊ ရှူဆေးရှူစေခြင်း စတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ သောက်ဆေးတွေကတော့ ပန်းနာရင်ကျပ်ကို သက်သာ စေဖို့နဲ့ အသက်ရှူချောင်စေဖို့အတွက် ဆေးအမှတ်(၁)မက်လင်ချဉ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၇)နွယ်ချိုက် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၇)သွေးဆေးနီကြီး၊ ဆေးအမှတ် (၂၃)ဆေးပုလဲကလာပ်၊ ဆေးအမှတ်(၂၄)လေးညှင်းကလာပ်၊ ဆေးအမှတ်(၃၅)ဇာတိလဝဂ်ဆေးတွေထဲက သင့်တော်ရာဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို တစ်နေ့ကို နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးအမှုန့်ဆိုရင်

တစ်ခါသောက် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်း၊ အပြားဆိုရင် တစ်ခါသောက် (၅)ပြားရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အစာကြေပြီး လေသက်စေဖို့ အတွက် ဆေးအမှတ်(၂)လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး သို့မဟုတ် ဆေးအမှတ် (၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ် ဆေးကို တစ်ခါသောက် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်း ရေနွေးနဲ့ တိုက်ပေးနိုင် ပါတယ်။ ဆီးမှန် ဝမ်းမှန်စေဖို့အတွက် ဆေးအမှတ်(၈)သွေးဒူလာဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၉) ဆီးဒူလာဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၂) စက္ကပါလ ဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို ညအိပ်ရာ ဝင်ခါနီးအချိန်မှ လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်း ရေအေးနဲ့ တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆက်ပြောပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှင်များဟာ ညပိုင်းနှင့် နံနက်အစောပိုင်းမှာ ပိုပြီး ကျပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညအိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ ဆေးအမှတ် (၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးကို နှမ်းဆီ (သို့မဟုတ်)မုန့်ညှင်းဆီနဲ့ ဖျော်ပြီး လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ နောက်ကျောတွေကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးအမှတ် (၄၅) အကြော လိမ်းဆေးကိုလည်း လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ကွမ်းရွက်ကို နှမ်းဆီသုတ် မီးအနည်းငယ် ပြုပြီးတော့ ရင်ဘတ်နဲ့ နောက်ကျောမှာ ကပ်ပေးထားခြင်း၊ ပဒိုင်းရွက်ကို မီးအနည်းငယ် ပြုပြီး ရင်ဘတ် နဲ့ နောက်ကျောကို ကပ်ပေးထားမယ်ဆိုရင် သက်သာစေ နိုင်ပါတယ်။

-ရှူဆေးအနေနဲ့ ဆေးအမှတ် (၄၅)အကြောလိမ်းဆေးကို ပွတ်လိမ်းပြီး ရှူပေးပါ။ အရမ်းကျပ်နေတဲ့ အခါမှာ ရေနွေးပူပူထည့်ထားတဲ့ ခွက်တစ်ခုထဲကို အကြောလိမ်းဆေး လက်တစ်ကော်စာခန့်ကို ထပ် ထည့်ပြီး ထွက်လာတဲ့ အငွေ့ကို ရှူပေးပါ။ သလိပ်တွေ ပျော်ပြီး အသက်ရှူချောင်စေပါတယ်။

မေး -ပန်းနာရင်ကျပ်သူတွေအတွက် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦး ရှင်။

ဖြေ - ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည်တွေအတွက် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင် အပင်တွေရှိပါတယ်-

-ပရနွေဝါအမြစ်မှုန့် လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်းကို ပျားရည် ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်းနဲ့ ရောပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ခန့် လျက်ပေးမယ်ဆိုရင် ပန်းနာရင်ကျပ်ကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

-ပင်စိမ်းရွက်၊ ဩဇာရွက် သို့မဟုတ် ကျွဲကျောင်မင်ဆေးပင် ၃ ကျပ်သား ၅၀ ဂရမ်ခန့်ကို ရေသန့် (၃၀၀) လီတာ နဲ့ရောပြုတ်၊ ပြုတ်ရည် ၁၀၀ လီတာကျန်တာကို တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ် သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။

- ကြောင်ရိုသေပင်ပဉ္စငါးပါးကို သတ္တုရည်ညှစ်ပြီး ဖြစ်စေ၊ အပင်ပဉ္စငါးပါး ၃ ကျပ်သား ၅၀ ဂရမ်ခန့်ကို ရေသန့် (၃၀၀) လီတာ နဲ့ရောပြုတ်၊ ပြုတ်ရည် ၁၀၀ လီတာကျန်တာကို ဖြစ်စေ လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်းတိုက် ပေးမယ်ဆိုရင် ခွဲ သလိပ်တွေ အန်ပြီး သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

- ကွမ်းရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ကြိတ်ချေပြီး ရတဲ့အရည် (သတ္တုရည်)ကို တစ်ကြိမ်သောက်ရင် လက်ဖက်စားဖွန်း (၃)ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ (၅) ရက်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဇီယာရွက်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေး၊ ကြိတ်ချေပြီး ရတဲ့ အရည် (သတ္တုရည်)ကို တစ်ကြိမ်သောက် ရင် လက်ဖက်စားဖွန်း (၂)ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ (၅)ရက်သောက်ပေးပါ။
- မုယားကြီးရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ကြိတ်ချေပြီး ရတဲ့ အရည် (သတ္တုရည်)ကို တစ်ကြိမ်သောက်ရင် လက်ဖက်စားဖွန်း (၁)ဖွန်း၊ ပျားရည်ရောစပ်ပြီး၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် (၅)ရက်ဆက်တိုက် သောက်ပေးပါ။

မေး - ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည်တွေအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်အချက်လေးတွေကိုလည်း ပြောပြပေး ပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည်တွေ အနေနဲ့ အေးပြီး အဆီ အဆိမ့်များတဲ့ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါးသလောက်၊ ဘူးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ စတဲ့ အစာတွေ စားသောက်မှုများတာ၊ ချွဲကျပ်စေတဲ့ အစားအစာတွေ အချို့ အဆိမ့်တွေ အစားများတာ၊ သလိပ်ပွားစီးစေတဲ့ အစာတွေ အစားများတာ၊ စားအုန်းဆီတွေ စားတာ၊ ညော်နံ့များ ရှုရှိုက်မှုများတာ၊ အေးတဲ့ ရာသီ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ နေရာတွေ၊ ဖုန်မှုန့်၊ မီးခိုးများ ရှုရှိုက်မှုများတာ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ဆေးလိပ်ကိုယ်တိုင်မသောက်သော်လည်း ဆေးလိပ်ငွေများ ရှုရှိုက်နေရတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာတွေကို ရှောင်ကျဉ်သင့်ပါတယ်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ခွေး၊ ကြောင်တွေနဲ့ နီးကပ်စွာ နေခြင်း၊ ပွတ်သပ်ကိုင်တွယ်ခြင်းတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ မတည့်တဲ့ အစားအသောက်၊ အနေ အထိုင်၊ အနံ့များကို အထူးဂရုပြုရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

-လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေကတော့ ပူ ပွင့်တဲ့ အစားအသောက်တွေ စားတာ၊ ကြေကျက်လွယ်တဲ့ အစားအစာတွေ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ငါးသေးသေးလေးများ၊ ငါးရဲ့ ပင်စိမ်း၊ စပါးလင် စတဲ့ အစားအစာတွေ များများစားပေးပါ။ ဟင်းရည်ပူပူ နွေးနွေး များများသောက်ပေးပါ။ အစာကို အချိန်မှန်မှန် စားပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ နွေးထွေးစွာနေထိုင်ပါ။ လေကောင်း လေသန့်ရတဲ့ နေရာမှာ နေထိုင်ပါ။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပေးပါ။

မေး - ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကြာရှည်လာရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်ပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ - ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကြာရှည်လာရင် လူက အားနည်းမယ်၊ အဆုတ်နာကဲ့သို့သော ရောဂါတွေ ဝင်ရောက်လာမယ်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဟာ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား မ မရွေး၊ အချိန်အခါမရွေး၊ ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်လာတဲ့ ပုံကလည်း တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးမတူပါဘူး၊ တချို့ရောဂါရှင်တွေက ညပိုင်းမှာ ကျပ်တာဖြစ်တတ်ပေမယ့်၊ တချို့တွေက အမြဲကျပ်တတ်တဲ့သူ၊

တချို့တွေက တခါတရံမှ ကျပ်တတ်တဲ့ သူဆိုပြီးတော့ တွေ့ရပါတယ်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှင် တစ်ဦးဟာ တခြားရောဂါတွေပါယှဉ်တွဲ ထပ်ဖြစ်လာမယ်၊ အသက်ကိုပြင်းစွာရှုနေရခြင်း၊ အသက်ရှူစဉ် နံရိုးအောက်ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်း၊ ခြေသည်းလက်သည်းများ ပြာနှမ်းလာခြင်း၊ ချွေးထွက်၍ ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးလာခြင်း စတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ တွေ့ရှိရမယ်ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနဲ့ ပြသစစ်ဆေးပြီး သင့်တော်ရာ ဆေးရုံတွင် ကုသစေသင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ယခုလို ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါအကြောင်းကို ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမ ဒေါ်သက်နှင်းဦးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ကျွန်မကလည်း ယခုလို ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေ ဖြန့်ဝေခွင့်ရတဲ့ အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူး တင်ပါတယ်ရှင်။