

လေငန်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်း

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လ/ထ ညွှန်ကြားရေးမှူး

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမရှင့်။ ရမည်းသင်းမြို့နယ်၊ ဝါးဖြူတောင်အုပ်စု၊ ချောင်းဖျားကျေးရွာမှ ကိုထွန်းထွန်းဝင်း မေးထားတဲ့ လေငန်းရောဂါအကြောင်းကို ပြန်လည် ဖြေကြားပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ရမည်းသင်းမြို့နယ်၊ ဝါးဖြူတောင်အုပ်စု၊ ချောင်းဖျားကျေးရွာမှ ကိုထွန်းထွန်းဝင်းမေးထားတဲ့ လေငန်းရောဂါအကြောင်းကို ဖြေပေးပါမယ်။ လေငန်းရောဂါဆိုတာ အသက်အရွယ် ကျား/မ မရွေးဖြစ်ကြပြီးတော့ အလွန်ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်အရ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်ခြင်းဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ လေဒေါသရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းများကို ပျက်စီးစေတဲ့ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်တို့ကို ကျင့်သုံးဖန်များတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အင်္ဂါကြီးငယ်တွေကို ထောက်ပံ့တဲ့ လေဒေါသရဲ့လုပ်ငန်းများ ပျက်စီးစေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေသနာနယဆေးပညာအရကတော့ ပထဝီအာပေါဓာတ် လွန်ကဲလာပြီး တေဇော၊ ဝါယောဓာတ် ပျက်စီးကာ လေဖြတ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အင်္ဂမင်္ဂနုဿာရီ ဝါယော (သို့) အင်္ဂါကြီးငယ်တို့၌ လှည့်လည်သွားလာနေသော ဗျာနလေ၏ ဇီဝလုပ်ငန်းယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ် လာပါက အာပေါ၊ ပထဝီအားကြီး၍ ဥဿာခေါ် ကမ္မဇေတေဇောစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းနည်းလာသဖြင့် ကာယပဿာဒဗဿအာရုံ ယုတ်လျော့ခြင်းကြောင့် အသားအရေ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ထိကိုင်မှုမသိခြင်းနှင့်အတူ လှုပ်ရှားမှုမပြုနိုင်ခြင်း၊ ခြေလက်သေကာကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်နှာရွဲ့ခြင်း၊ လက်မောင်းလျှောကျခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာခြင်းကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်ခြင်း (သို့) လေဖြတ်လေငန်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဓိကဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေကတော့ အေးသောဥတုနဲ့ ကြိုကြိုက်ခြင်းအေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာတွေကို အစားများခြင်း၊ ညနေပိုင်းရေချိုးခြင်း၊ အအေးခံများခြင်း၊ ပန်ကာ လေခံခြင်း၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချိုရောဂါ အခံရှိပြီး ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ဖူးခြင်း၊ ကျောရိုး ခွဲစိတ်ခံခဲ့ဖူးခြင်း ရှိပါကလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး - ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်တဲ့သူတွေမှာ တွေ့နိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ - ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်း လေဖြတ်တဲ့သူတွေမှာ တွေ့နိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ ကပ်ခြင်း၊ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊ စကားမပီသခြင်း၊ ဆွံ့အခြင်း၊ စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊ မျက်စိတစ်ဖက်ပိတ် တစ်ဖက်ပွင့်ဖြစ်နေခြင်း၊ ပါးစပ်ရွဲ့စောင်းနေတတ်ခြင်း၊ ရံခါငိုလိုက် ရယ်လိုက်ဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊ ခေါင်းတုန်၊ ခြေတုန်၊ လက်တုန်များဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊ အစာနင်ခြင်း (အစာသီးခြင်း)၊ လေဖြတ်သည့်အခြမ်းတွင် လက်မောင်းဆစ် လျော့ခြင်း၊ ပေါင်ထပ်ရိုးဆစ် ပြုတ်နေတတ်ခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မြောခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

မေး - လေဖြတ်၊ လေငန်းရောဂါအတွက် ဘယ်လိုတိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ကုသလို့ ရပါသလဲရှင်။

ဖြေ - ခန္ဓာကိုယ် လေဖြတ် လေငန်းရောဂါအတွက်ဆိုရင် ပူခါးစပ်အရသာရှိတဲ့ ဆေးတွေကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ နံနက်မှာ ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးဖုံတွေဖြစ်တဲ့ သွေးဆေးနီကြီး (၂) ဆ၊ အဘိညာဉ် (၂) တစ်ဆရောပြီး တစ်ခါသောက် (၄) ပဲခန့်ကို ရေနွေးနဲ့သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နေ့လယ်မှာ ဆေးပုလဲကလာပ် (၄) ပဲကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ညနေမှာ ဆေးပုလဲကလာပ်နှင့် ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးကို ဆတူရောပြီး (၄) ပဲသားခန့် ရှောက်ရည်နဲ့သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ညပိုင်းမှာ စက္ကပါလ (၂) ဆေး (၄) ပဲကို ရေအေးနဲ့သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ကတော့ သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး (၂) ဆနဲ့ အကင်းဆယ်ပါးဆေး (၁) ဆကို ရောစပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်နှင့်လျှာတွင်အကျိအခွဲများရှိပါက သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန်နှင့်သွေးလေပွင့်စေရန်အတွက် နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးနဲ့ လျှာကိုပွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်ရောဂါများတွင် အကင်းဆယ်ပါးဆေး၊ ခုနှစ်ပါးဆေးဝါကလေး၊ သက်ရင်းကလာပ်ဆေး၊ သဗ္ဗဇေယျဆေးတို့ကို ထင်းရှူးဆီ၊ တောင်နံကြီး၊ သက်ရင်းကြီး ဖြစ်သွေးရည်၊ အရက်၊ ရှောက်ရည်၊ ရေနွေးတို့ဖြင့် ဖျော်၍ လိမ်းပေးခြင်း၊ စည်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လေဖြတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းရှိ အဆစ်များ လျော့ကျနေပါက စောစောကပြောပြခဲ့တဲ့ ဆေးတွေကို ကြက်ဥအကာ (သို့) ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် ရောပြီးစည်းပေးနိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီး ပရုတ်၊ ဇဝက်သာ၊ လက်ချား၊ ကန့်၊ ကျောက်ချဉ် (၅) မျိုးကို ဆတူရောပြီး ညက်အောင်အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ရှောက်ခွံအခိုး၊ လိမ္မော်အခွံအခိုးတို့ကို များများ ညစ်ထည့်ပြီး ပုလင်းတွင် လုံအောင်ထားပါ။ အရက်၊ ရှောက်ရည် တစ်မျိုးမျိုးနှင့် လေဖြတ်နေတဲ့ဘက်ကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်လို့ ကုထုံးပဒေသာ စွယ်စုံကျမ်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး - လေငန်းရောဂါသည်တွေကို တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးတာတွေကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စားသောက်ရမယ့် အစားအသောက်နဲ့ ရှောင်ရမည့် အစားအသောက်လည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - လေငန်းဖြစ်တဲ့သူကို လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လေငန်းလူနာများ စားသင့်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့ ဒန့်သလွန်အရွက်၊ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါး၊ ရှောက်ရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ဟင်းချို လက်သုပ်သုပ်စားနိုင်ပါတယ်။ ရှောက်သီးသုပ်ကို ငရုတ်သီးစပ်စပ်နဲ့ လည်းကောင်း၊ ပတ်ကောဟင်းချို၊ ဂုံမင်းဟင်းချို၊ ဝမ်းချုပ်လျှင်ပိုးစာရွက်၊ ကြာဟင်းရွက်ဟင်းချို၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ တမာရွက်၊ တမာချဉ်၊ ကန့်ကလာ၊ ဆိတ်ဖူး၊ ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို၊ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ငါးတို့ကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူမဆလာ၊ ငရုတ်သီးစပ်စပ်နှင့်ချက်စားနိုင်ပါတယ်။ ဝါယောဓာတ်ကို မြှောက်များစွာဖြစ်စေတတ်တဲ့ ပဲကြီးလှော်၊ နှမ်းဖက်ဆုပ်၊ ပဲလှော်တို့ကို နှမ်းဆီဆမ်းပြီး ရှောက်ရွက်ကိုပါးပါးလှီး၍သုပ်စားနိုင်ပါတယ်။ နှမ်းဖက်ချဉ်၊ ငါးဘတ်၊ ငါးပိကောင်ကင်၍ အညက် ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်၊ ရှောက်ရွက်ကို ပါးပါးလှီး၊ ဥသျှစ်ရွက်ကို ပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီး

စိမ်းကိုလည်း ပါးပါးလှီးပြီး သုပ်စားနိုင်ပါတယ်။ ပဲကြားကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီး ကြက် သွန်ဖြူ ဆီသတ်နှင့်နေ့စဉ် သုပ်စားနိုင်ပါတယ်။ ချင်းသုပ်ကို သံပရာရည်ရွဲအောင် ဆမ်းပြီး သုံးရက်တစ်ကြိမ်၊ လေးရက်တစ်ကြိမ် စားပေးနိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီး နံနက်စောစောနှင့် ညနေခင်းတို့မှာ လမ်းလျှောက်သင့်ပါတယ်။ ချွေးထွက်အောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုပေးသင့်ပါတယ်။ ရေကို နေ့ခင်း (၁၂) နာရီအချိန်အတွင်းမှာ ရေနွေးနှင့်စပ်၍ ချိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး - နာတာရှည်ဖြစ်လာလျှင် တွေ့ရမည့် လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ - ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်ရောဂါ တာရှည်လာရင် ထပ်ဆင့်ယှဉ်တွဲ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါ တွေကတော့ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဗဟိုအာရုံကြော ပျက်စီးမှုများလာခြင်း၊ ခြေလက် ကြွက်သား များသိမ်လာခြင်း၊ ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ အိပ်ယာတွင် တာရှည်လဲလျောင်းမှု ကြောင့် ရင်ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်အဆုတ်ရောဂါများဖြစ်လွယ်ခြင်း၊ အိပ်ယာနာဖြစ်ခြင်း၊ သွေးဟောင်း များစုအိုင်လာမှုကြောင့် ခြေလက်များရောင်လာခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုမှန်ကန်၍ ခြေဖျား လက်ဖျားများအေးပြီးထုံကျည်လာခြင်း တို့ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တစ်ခြမ်း လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်လျှင် သင့်တော်သော ဆေးပညာရှင်၊ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများမှာ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်ကွယ်။

အခုလို သောတရှင်သို့ ပြန်ကြားလွှာအစီအစဉ်ကနေပြီး ပြန်လည်ဖြေကြားပေးတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာနက လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်မှ ဆရာမ ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်ကို အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။