
ခြေဖနောင့်နာခြင်းအား တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

သန္တာဝင်း

ဦးစီးမှူး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေး

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင်

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်

မေး - အခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးပြောကြားပေးမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်- အခုခေတ် လူတော်တော်များမှာ နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်နေရတဲ့ အလုပ်အကိုင်နဲ့ အပြုအမူတွေကြောင့် ပျမ်းမျှအားဖြင့် လူ ၁၀ မှာ ၁ ယောက်က ခြေဖနောင့်နာတာကို ခံစားနေကြရတာကြောင့် ခြေဖနောင့်နာခြင်းအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပြောကြားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - အဲဒါဆိုရင် အရင်ဆုံး ခြေဖနောင့်နာတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးပညာ အခေါ်အဝေါ်လေးတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ- ခြေဖနောင့်နာတဲ့အခါမှာ နာကျင်တဲ့နေရာ၊ နာကျင်မှုပုံစံပေါ်မူတည်ပြီး အမျိုးအစား အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲကမှ ခြေဖနောင့်အရွတ်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းနဲ့ ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခြေဖနောင့်နာခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးပညာအခေါ်အားဖြင့် Plantar fasciitis လို့ခေါ်ပြီး အာယုဗေဒ ဆေးပညာအားဖြင့် Vatakaranta လို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - အခုဆိုရင် ခြေဖနောင့်နာခြင်းရဲ့ ဆေးပညာ အခေါ်အဝေါ်တွေကို သိခဲ့ရပြီဆိုတော့ ခြေဖနောင့်နာခြင်း ဖြစ်လာပုံကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ခြေဖနောင့်အရွတ်မြွေးက ခြေဖနောင့် အကွေးအဆန့် လှုပ်ရှားတဲ့အခါမှာ ကူညီပေးပြီး လမ်းလျှောက်တာနဲ့ မတ်တပ်ကြာကြာ ရပ်တဲ့အခါတွေမှာ ခြေဖနောင့်ကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင် ကူညီပေးပြီး ခြေဖနောင့်အရိုး ထိခိုက်မှုဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအယူအဆအရပြောရရင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တို့ကို လွန်ကဲစွာ ပြုကျင့်မိတာ၊ လုပ်သင့်သည်ထက် လျော့နည်းစွာ ပြုလုပ်တာ၊

အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်တွေကို လွဲမှားစွာ ကျင့်သုံးဖန်များလာတဲ့အခါ ဓာတ်ကြီး(၅)ပါး ဖောက်ပြန်အပြစ်ပြုကာ ခြေကျင်းဝတ်နဲ့ ခြေဖနောင့်တို့မှာ ပထဝီဓာတ် နဲ့ အာပေါဓာတ်တို့ ပတ်ဖွဲ့မှုများပြီး တေဇောဓာတ်နဲ့ ဝါယောဓာတ်တို့ရဲ့ ထိုးကျင့်မှု ကြောင့် ခြေဖနောင့်နာခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ကံဆိုတဲ့ အပြုအမူအားဖြင့်ဆိုရင် - သက်တောင့်သက်သာမရှိဘဲ အလွန်မာတဲ့ အလွန်မြင့် တဲ့ ဖိနပ်တွေ၊ မိမိနဲ့အံ့ကိုက်မဖြစ်တဲ့ ဖိနပ်တွေစီးတာ၊ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး အချိန်ကြာ မြင့်စွာ အလုပ်လုပ်တာ၊ မာကျောတဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ မတ်တပ်ရပ်ပြီး အလုပ်လုပ်တာ၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာလမ်းလျှောက်ရတာ၊ ခြေထောက်ပြားလွန်းတာ၊ ခြေ ထောက် ခုံးလွန်းတာတွေကြောင့် ခြေဖနောင့်နာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အလွန်တာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးလေးဖက်နာ၊ အဆစ်အမြစ်ခိုင်ရောဂါ၊ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်း တဲ့ရောဂါရှိသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ခြေထောက်ကိုအားစိုက်ရတဲ့ ဘဲလေး အက ကတဲ့သူ၊ အေရီးဗစ်ကစားတဲ့သူတွေနဲ့ ခုန်တာကဲ့သို့ ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်တဲ့သူတွေမှာ ခြေဖနောင့်နာတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အပြေးသမားတွေ၊ ပြေးခုန်ပစ် အားကစားသမားတွေမှာ ခြေဖနောင့်ကို အားစိုက်ရများတာကြောင့် ခြေဖနောင့်ဒဏ်ဖြစ်ပြီး အတွင်းကြောဒဏ်ရာရတာ၊ အရွတ်မြွေးတွေ၊ တစ်ရှူးတွေကို ဖိချေခံရတာ၊ ကြွက်စွန်းရွတ်ဒဏ်ဖြစ်တာတွေကြောင့် ခြေဖနောင့်နာတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ ခြေဖနောင့်ခွဲစိတ်ကုသခံထားရတာနဲ့ ခြေဖနောင့်အတက်ထွက်တာတွေကြောင့် လည်း ခြေဖနောင့်နာတာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်ဆိုရင် - စိတ်အားငယ်ဝမ်းနည်းလွယ်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ စိုးရိမ်သောကများတာနဲ့ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်မပျော်တာတွေက ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့သူတွေထက် ခြေဖနောင့်နာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဥတုအားဖြင့်ဆိုရင် - အေးတဲ့အချိန်မှာ ရောဂါပိုတိုးတတ်ပါတယ်။

အာဟာရအားဖြင့်ဆိုရင် - ဝမ်းတွင်းကလီစာ၊ တွင်းအောင်းစာ၊ မှို၊ မျှစ်၊ လက်လုပ်ချဉ်နဲ့ အသင့်စား အစားအစာတွေကို စားသောက်မှုများခြင်းကြောင့်လည်း ရောဂါကို ပိုဆိုးစေ နိုင်ပါတယ်။ ခြေဖနောင့်နာခြင်းကို အသက်အရွယ်မရွေး၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး မရွေး ခံစားရနိုင်ပြီး အသက် ၄၀ နဲ့ ၆၀ ကြား အရွယ်တွေနဲ့ ပြေးခုန်ပစ် အားကစားသမား တွေမှာ အဖြစ်များတာကို တွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - အခုဆိုရင် ခြေဖနောင့်နာခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတွေကို သိခဲ့ရပြီဆိုတော့ ခြေဖနောင့်နာလျင် ခံစားရနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်- ခြေဖနောင့်နာတဲ့အခါမှာ ခြေဖနောင့်ဒဏ်ဖြစ်ပြီး ခြေဖနောင့်အရွတ်ပြားတွေ ရောင်တင်းတာ၊ ခြေဖနောင့်အရေပြားတွေ နီတာ၊ ပူတာ၊ နာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နာကျင်တဲ့ပုံစံက စူးပြီးနာတာ၊ စူးအောင့်တာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အစောဆုံး ခံစားရနိုင်တဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ ရုတ်တရက် စူးပြီးနာကျင်တာ၊ နာကျင်မှုက ပျံ့နှံ့မှု မရှိဘဲ တစ်နေရာတည်းမှာစူးပြီးနာတာ၊ မနက်အိပ်ရာထ မတ်တပ်ရပ်တဲ့အချိန်မှာ ပိုနာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အချိန်ကြာကြာထိုင်နေရင်းမှ လမ်းစလျှောက်တဲ့ အခါတွေမှာလည်း နာတတ်ပါတယ်။ လမ်းအနည်းငယ် လျှောက်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ သက်သာသွားတတ်ပါတယ်။ အချိန်ကြာကြာ လမ်းလျှောက်တာ၊ မတ်တပ်ရပ်တာ၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကားမောင်းတာတွေ လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ နာကျင်မှုက ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခြေမကိုဆန့်ထားပြီး ခြေဖျားကုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ နာတတ်ပါတယ်။ ခြေဖဝါးအရွတ်ပြားနဲ့ အတွင်းခြေမျက်စိတို့ဆက်တဲ့နေရာနဲ့ ခြေဖနောင့်ရိုးရဲ့အရှေ့ပိုင်း၊ ခြေဖဝါးအလယ်နေရာက နာတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ခြေဖနောင့်နာတာကို အဆင့် (၄)ဆင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပါတယ်။

- ခြေဖနောင့်အရွတ်ပြား ရောင်တင်းတာ၊ ခြေဖနောင့်ပူတာတွေ ခံစားရသော်လည်း နာကျင်မှုမရှိသေးရင် ပထမအဆင့်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။
- နာကျင်မှုက မနက်အစောမှာပဲ နာတယ်၊ လက်ကိုအားသုံးပြီး ဖိကြည့်ရင်နာတာ၊ အနည်းငယ်ရောင်တာ၊ ပူတာ၊ နီတာတွေဖြစ်ပေမဲ့ နေ့စဉ်အတိုင်း ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေကို အနှောက်အယှက်မရှိဘဲ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒုတိယအဆင့်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။
- နာကျင်မှုက ဆက်ပြီးရှိနေတယ်၊ မနက်စောစောနဲ့ လမ်းလျှောက်ပြီး နားတဲ့အခါမှာ နာတာ၊ လက်နဲ့ အသာအယာဖိကြည့်ရုံနဲ့နာတာ၊ အနည်းငယ် ရောင်တာ၊ ပူတာ၊ နီတာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် တတိယအဆင့်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။
- စတုတ္ထအဆင့်မှာတော့ ခြေဖနောင့်နာတာကြောင့် နေ့စဉ်အလုပ်တွေ မလုပ်နိုင်လောက်အောင်ကို တစ်နေ့လုံး နာနေတာ၊ ထိမိရုံနဲ့နာတာ၊ အနည်းငယ်ရောင်၊ ပူတာ၊ နီတာ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - အခုဆိုရင် ခြေဖနောင့်နာတာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေနဲ့ ခံစားရနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း သိခဲ့ရပြီဆိုတော့ ရောဂါဖြစ်လျှင် ကုသပေးပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်း။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်အရ ဆေးကုသမှုပေးတဲ့အခါမှာ ရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်း၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့ အချိန်ကာလ၊ ရောဂါရဲ့ အခြေအနေ၊ လူနာရဲ့ ခံနိုင်ရည်အားပေါ်မူတည်ပြီး ဆေးတွေ၊ ကုထုံးတွေကို ရွေးချယ်ကုသပေးရတာဖြစ်ပါတယ်။ “ရောဂါမူလံ အဇိဏ္ဏကံ” ရောဂါဖြစ်ခြင်းရဲ့အစ အစာမကြေခြင်းက ဆိုတဲ့တာကြောင့် အစာမကြေစေရန်နဲ့ လေလမ်းကြောင်း ဖြောင့်မှန်စေရန်တွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနသုံးဆေးများဖြစ်တဲ့ သေမှပုတိက မက်လင်ချဉ်သလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေး၊ နွယ်ချိုကဲ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး၊ အစာမကြေလေပုတ်ထုတ်ဆေးတို့ကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီး ဝမ်းမှန်စေရန်နှင့် အပူအပုပ်များ လျော့နည်းစေရန်အတွက် သွေးဒူလာဆေး၊ ဆီးရွှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေးနှင့် စက္ခူပါလဆေး တို့ကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုနှင့် ရောင်တင်းမှုကို သက်သာစေရန်အတွက် ဟလိဒ္ဒုစုဏ္ဏငန်းဆေး၊ ဝေသာဝဇ္ဇ ဆေးပုလဲကလာပ်၊ ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး၊ သက်ရင်းကလာပ်ဆေး၊ သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး၊ အကင်း(၁၀)ပါးဆေး၊ ခုနှစ်ပါးဆေးဝါလေး တို့ကို သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ အသုံးပြုပေးလို့ရပါတယ်။ သောက်ဆေးများကို တိုက်ကျွေးတဲ့အခါမှာ တစ်ကြိမ်လျှင် (၄)ပဲ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ကုထုံးတွေကတော့ နာကျင်တဲ့နေရာကို ဆေးအဆီလိမ်းတာ၊ အပူပေးတာ၊ ဆေးငွေ့ဖျန်းတာ၊ ခြေထောက်ကို ဆေးရည်စိမ်တာ၊ အကြောပြုပြင်တာ၊ ဆေးစည်း၊ ဆေးကပ်တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာစတဲ့ ကုထုံးနည်းစနစ်တွေနဲ့ စနစ်တကျ ကုသပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် ရောဂါဖြစ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဆေးကုသမှုခံယူမယ်ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည် တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ စနစ်တကျ ကုသပေးလျက်ရှိတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးကုဌာနတွေမှာ ကုသမှုခံယူကြဖို့ တိုက်တွန်းပြောကြားလိုပါတယ်။

အထောက်အကူပြု ကုထုံးတွေအနေနဲ့ -

- ခြေဖနောင့်ပူတာကို သက်သာစေရန်အတွက် ရှားစောင်းလက်ပတ်အနှစ်ကို ကပ်ပေးတာ၊ ရေခဲကပ်တာတွေ ပြုလုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။
- တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ *Agnikarma* လို့ခေါ်တဲ့ အပူပေးကုထုံးက အရိုး၊ အဆစ်၊ အရွတ်တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေကို ကုသတဲ့အခါမှာ အကောင်းဆုံး ကုထုံးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ *Agnikarma* က အအေးကို ပြေပျောက်စေတယ်။ နာကျင်မှုကို သက်သာ

စေတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေပြီး အရွတ်နဲ့ ကြွက်သားတွေ၊ တစ်ရှူးတွေကို နူးညံ့ပျော့ပြောင်းစေပါတယ်။ နာကျင်မှုနဲ့ ရောင်တင်းမှုကို သက်သာစေရန်အတွက် ခြေထောက်စိမ်လို့ ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ ရေနွေးခပ်နွေးနွေးထဲကို ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်းခါးသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး စတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်း (၃)မျိုးကို ဆတူ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ တြိဖလအမှုန့် (သို့) ဆေးပစ္စည်းအစုံကို ထုထောင်းကာ ရေနွေးတွင်ထည့်ပြီး ခြေထောက်ကို စိမ်ပေးရပါမယ်။ (၁၅)မိနစ်ခန့် စိမ်ပေးရမှာဖြစ်ပြီး ဆေးစိမ်တဲ့ ကာလတစ်လျှောက်မှာ ရေနွေးအပူချိန်ကို ခမ်နွေးနွေးအနေအထား တစ်သတ်မတ် တည်းဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ တြိဖလအစား ဆားခါး(သို့) ဆင်တုံးမနွယ်ကိုလည်း အသုံးပြုပေးလို့ရပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ခြောက်သွေ့အောင် သန့်စင်ပြီး အုန်းဆီနွေးနွေးနှင့် နနွင်းကိုဖျော်ပြီး လိမ်းပေးလို့ ရပါတယ်။

- ညဘက်တွင် တြိဖလမှုန့်ကို နှမ်းဆီ (သို့) ကြက်ဆူဆီနွေးနွေးနဲ့ဖျော်ပြီး ခြေဖနောင့်ကို ဆေးစည်းပေးနိုင်ပါတယ်။ နံနက်အိပ်ယာထမှာ ခြေဖနောင့်နာတာကို သက်သာစေရန်အတွက် အိပ်ယာဝင်တဲ့အချိန်မှာ ခြေထောက်ကို ကြပ်ချောင်းနဲ့ ကြပ်စည်းပေးနိုင်ပါတယ်။
- အဲဒါတွေအပြင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုလည်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးရမှာဖြစ်သလို အဝလွန်တဲ့ သူတွေဆိုရင်လည်း ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချတာတွေ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ခြေဖနောင့်နာတာကို သက်သာစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်- ခြေဖနောင့်နာတာကို သက်သာစေရန်နဲ့ ခြေဖနောင့်နာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း အချို့ကို ပြောပြပေးပါမယ်ရှင်။

- အရင်ဆုံး ထိုင်လျက်အနေအထားနဲ့ ပြုလုပ်ပုံတွေကို ပြောပြပေးပါမယ်ရှင်။ အရင်ဆုံး ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်လိုက်ပါ။ ခြေဖနောင့်အောက်တွင် ရှေ့/နောက် လှိမ့်လှိမ့်ရတဲ့ ဒလိမ့်တုံး တစ်ခုကိုထားပြီး ခြေဖနောင့်ကနေခြေဖျား၊ ခြေဖျားကနေ ခြေဖနောင့် အထိ အရှေ့-အနောက် အပြန်အလှန် လှိမ့်ပေးပါ။ အဲဒီအတိုင်း (၂ - ၅) မိနစ်အထိ လုပ်ပေးရပါမယ်။
- အဲဒီနောက် နာကျင်မှုဖြစ်တဲ့ ခြေထောက်ကို ကျန်ခြေထောက်ရဲ့ ဒူးဆစ်အပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ လက်တစ်ဖက်နဲ့ ခြေဖျားပိုင်းကို ဆုပ်ကိုင်ကာ ခြေသလုံးဖက်ကို ဆွဲယူပေးပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ခြေဖဝါးအလယ်ပိုင်း၊ ခြေဖနောင့်ပိုင်းကို ထိန်းထားရပါမယ်။

- နောက်တစ်နည်းက ထိုင်ခုံပေါ်မှာ ခြေနှစ်ဘက်ချလျက်ထိုင်ပါ။ ခြေဖျားနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိထားပြီး ခြေဖနောင့်ကို မြှောက်ထားပါ။ အဲဒီအတိုင်း ၃ စက္ကန့်ခန့် ထားပြီးမှ ခြေဖနောင့်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပြန်ချပါပေးပါ။ တစ်ခါကြိမ်လျင် အခါ(၂၀)ခန့်နဲ့ တစ်နေ့ (၄)ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။
- နောက်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအတွက် ပက်လက်ဆန့်ဆန့်လှဲပြီး ခြေဖနောင့်ကြောများကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင်ထားပါ။ ခြေဖဝါးအလယ်နေရာကို သားရေကြိုး (သို့) အဝတ်ကြိုးဖြင့်သိုင်းပြီး ၎င်းကြိုးစကို လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ကာ ကြိုးစကို အပေါ်ဖက်သို့ တင်းတင်းဆွဲယူပါ။ ခြေထောက်ကနေ ကြိုးစဖြင့်ဆွဲယူတာကို ခံစားမိ တဲ့အထိ ဆွဲထားပေးရပါမယ်။
- အခုတစ်ခါ မတ်တပ်ရပ်လျက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြောပြပေးပါမယ်ရှင်။ နံရံနဲ့ တစ်ပေ ခန့်ခွါ၍ မတ်တပ်ရပ်ကာ နံရံကို လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်နဲ့ ဖိကပ်ထားပါ။ နာကျင်မှုမဖြစ်တဲ့ ခြေထောက်ကို နံရံဘက်မှာထားပြီး နာကျင်မှုမဖြစ်တဲ့ ခြေထောက်ကို အနောက်မှာ ထားရပါမယ်။ အဲဒီပုံစံနဲ့ ရှေ့ခြေထောက်ရဲ့ဒူးဆစ်ကို အနည်းငယ်ကွေးထားပါ။ အနောက်ခြေထောက်က ဒူးဆစ်ကိုဆန့်ကာ ခြေဖျားပိုင်းကို ရှေ့သို့ အားစိုက်ထား ရပါမယ်။ ခြေဖနောင့်ကိုတော့ ကြမ်းပြင်နဲ့ထိထားရပါမယ်။
- နောက်တစ်နည်းကတော့ ခိုင်ခန့်တဲ့ တန်းတစ်ခုခုကိုကိုင်ပြီး ခြေဖျားထောက်ကာ ခြေဖနောင့်ကို မြှောက်ထားပါ။ ဒူးကိုလည်း ဆန့်တန်းထားပါ။ ခြေချောင်းများကို လည်း ကြမ်းပြင်မှာ ကုပ်ထားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အားစိုက်ပြီး သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ် အောင်ထားရပါမယ်။ ၃ စက္ကန့်လောက်ကြာအောင်ထားပြီး ခြေဖနောင့်ကို ဖြည်းဖြည်း ချင်းပြန်ချပါ။ တစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ်ကြားမှာ ၁ မိနစ်ခန့် အနားပေးရ ပါမယ်။ ခြေဖနောင့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တစ်ကြိမ်လျင် (၆ - ၁၀) ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပေးပြီး တစ်နေ့လျင် (၂ - ၃) ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပေးရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ အခုဆိုရင် ခြေဖနောင့်နာတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော်များများ ကိုလည်း သိခွင့်ရခဲ့ပါပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းတွေကို လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ရောဂါမဖြစ်အောင်နဲ့ ရောဂါဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း သက်သာပျောက်ကင်း စေရန်အတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေတဲ့ ဖိနပ်ကိုစီးတာ၊ ရေကူးတာ၊ စက်ဘီး စီးတာတွေကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ခင် အကြောလျှော့တာတွေကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဆက်ပြီးတော့ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်တွေကို ပြောပြပေးပါဦးရင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ရောဂါမဖြစ်ပွားရန်နှင့် ရောဂါဖြစ်လာရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် အစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါဖြစ်တဲ့အကြောင်းတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဖိနပ်မပါဘဲ လမ်းလျှောက်တာ၊ မာကြောတဲ့ မျက်နှာပြင်ပေါ် လမ်းလျှောက်တာ၊ မာကြောတဲ့ ဖိနပ်တွေစီးတာကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုလို ခြေဖနောင့်နာတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရအောင် ဆွေးနွေးပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ကျမကလည်း သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတိုးပွားအောင် ပြောပြခွင့်ရလို့ မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

References:

- www.uhcnhs.uk. Plantar fasciitis. Patient Information. Trauma and Orthopedics. University Hospitals Coventry and Warwickshire.
- Barry M. (2016). Causation and risk factors of Plantar Fasciitis. Evidence-based review.
- Ganure V. K. & Deshamukh A. (2022). Ayurveda review on the management of Plantar Fasciitis (Vatakantaka). International Journal of Current Science (IJCS PUB). An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal. Vol:12(4)
- Kanika C, Himani G, Neetika C, Sharma KK and Parul S. (2023). An Outlook of Plantar Fasciitis with Correlation in Ayurveda as Vatakantaka. Journal of Natural and Ayurvedic Medicine. Vol:7(1).