၂၀၁၂ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ မှ ၂၀၁၃ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ အထိ လာရောက်ကုသသော သွေးဆုံးမီးယပ်အဆစ်နာများအား လေ့လာသော စာတမ်း

<u>စာတမ်းတင်သွင်းသူများ</u>

ဒေါ်ခင်ခင်မြ

ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြည်

ဒေါ်သိန်းထိုက်

ဒေါ်စီစီဝင်း

မန္တလေး ခုတင် (၁၀၀) ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး

ရည်ရွယ်ချက်

မီးယပ်ဌာနတွင် လာရောက်ကုသကြသော သွေးဆုံးမီးယပ် အဆစ်နာ ရောဂါများအား ကုသပုံ နည်းစနစ်များကို လေ့လာနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဤစာတမ်းကို ရေးသားတင်သွင်း ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လေ့လာသည့်အကြောင်းအရာ

မီးယပ်ဌာနတွင် ၂၀၁၂ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ ၂၀၁၃ခုနှစ် စက်တင်ဘာလအတွင်း လာရောက်ကုသသော သွေးဆုံးမီးယပ် အဆစ်နာ ရောဂါများအားလေ့လာခြင်း။

အစိက ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်

သွေးဆုံးမီးယပ်အဆစ်နာရောဂါသည် မသားဥအိမ်မှ အီစတြိုဂျင်ဟော်မုန်း မထုတ်နိုင်သောကြောင့် အရိုးပါးပြီး အရိုးပွခြင်းတို့ကြောင့် သွေးဆုံးမီးယပ်အဆစ်နာ ရောဂါ ရကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

၁။ နိဒါန်း

ခုတင် ၁၀၀ ဆံ့ သင်ကြားရေး တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး ၊ မီးယပ်ရောဂါကုဌာနသို့ ဆေးရုံတက်ရောက် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူခဲ့သောကြသော လူနာများထဲမှ သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါရှင်များ၏ အဆစ်နာ၊ အဆစ်ကိုက် ဝေဒနာရှင် (၂၀)ဦး တို့၏ ရောဂါနှင့် ကုသမှုအစဉ်တို့အား စာတမ်းငယ်တစ်စောင် အဖြစ် ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

၂။ ရည်ရွယ်ချက်

- သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာကို တိုင်းရင်းဆေးပညာ အမြင်သုံးသပ်မှု၊ လေ့လာမှု၊ တိုးတက်မှု၊ မြင့်မားလာစေရန်။
- အမျိုးသမီးများအား သွေးဆုံးမီးယပ်အဆစ်နာ၊ အဆစ်ကိုက်ရောဂါနှင့် ပါတ်သက်၍ ကျန်းမာ ရေးအသိပညာတိုးပွါးလာစေရန်လည်းကောင်း သွေးဆုံးမီးယပ်အဆစ်နာ၊ အဆစ်ကိုက်ရောဂါနှင့်ပါတ်သက်၍ ပိုမို ကောင်းမွန်သော ကုထုံးအသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်လည်းကောင်း။
- လိုအပ်ချက်များရှိပါက ဝိုင်းဝန်းအကြံပေးနိုင်ရန် လည်းကောင်း စသည့် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ဤစာတမ်းငယ်ကို ရေးသားတင်သွင်းရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သုတေသနနှင့် ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်

- သုတေသနလေ့လာမှု ပုံသဏ္ဍာန် (Study Design)

  ဆေးရုံ အခြေပြု ကုထုံးသုတေသန

- သုတေသန လေ့လာသည့်နေရာ (Study Area)

  မန္တလေး ခုတင်(၁၀၀)ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး၊ မီးယပ်ရောဂါကုဌာန

- သုတေသနပြု ဆောင်ရွက်သည့် အချိန်

  ၂၀၁၂ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ မှ ၂၀၁၃ စက်တင်ဘာလ အထိ

- သုတေသနပြု ဆောင်ရွက်သည့် လူနာဦးရေ စုစုပေါင်း (Study Population)

  မန္တလေး ခုတင်(၁၀၀)ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး၊ မီးယပ်ရောဂါကုဌာန

သို့ တက်ရောက် ကုသသည့် လူနာဦးရေ (၂၀) ဦး

စာပေလေ့လာ တွေ့ရှိချက်

၃။ သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါ၏ အဓိပ္ပါယ်

သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် လစဉ်မှန်မှန်သက်ဆင်းရမည့် ဓမ္မတာသွေး လုံးဝရပ်စဲ တော့မည့် အချိန်မှစ၍ နောက်ပိုင်းဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါကို သွေးဆုံးမီးယပ် ရောဂါဟု ခေါ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ နည်းစနစ်အရ သွေးဆုံးမီးယပ် ရောဂါသည် သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးများကြီးများတွင် အရိုး ကောဋ္ဌာသဖြစ်သော ပထဝီ၊အာပေါဓါတ်များ အားနည်းပြီး တေဇော၊ဝါယောဓါတ်များ လွန်ကဲအပြစ်ပြုလျှက် အာကာသ ဓါတ်၏လက္ခဏာများ ထင်ရှားလာခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါ ဖြစ်ကြောင်းနိဒါန်း

မီးယပ်သွေးဆုံးကာနီးအချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ သွေးဆုံးပြီးမှဖြစ်စေ မသင့်သော အစားအစာ၊ ရာသီဥတု၊ အနေအထိုင် အပြုအမူတို့ကြောင့် ဒေါသသုံးပါးပျက်စီးသဖြင့် ဓမ္မတာသွေးဖောက်ပြန်၍ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပြီး သွေးဆုံးနှင့်ယှဉ်သော မီးယပ်ရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၅။ သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါ လက္ခဏာများ

အမျိုးသမီးများ၌ သွေးဆုံးကာနီးဖြစ်တတ်သော လက္ခဏာများကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ လက္ခဏာများဟူ၍ ၂ မျိုး ခွဲခြား နိုင်ပါသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ

- ခြေလက်များ ထုံကျဉ်ခြင်း
- ပူလိုက်၊ ချမ်းလိုက်ဖြစ်ခြင်း
- အစားအသောက် ပျက်ခြင်း
- အစာမကြေခြင်း
- အအိပ်ပျက်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- တွေဝေခြင်း
- မောပန်းခြင်း
- နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ခြင်း
- အဆစ်များကိုက်ခဲခြင်း
- အသားများယားယံခြင်း
- ကိုယ်သားကိုယ်ရေ မကြည်လင်ခြင်း
- အနည်းငယ်ထိခိုက်ရုံနှင့် အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း
- အင်္ဂါဇာတ် ခြောက်သွေ့ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ

- စိတ်တိုခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်မှုနည်းလာခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိခြင်း

သွေးဆုံးခြင်း အမျိုးအစား

၁။ သွေးလုံလောက်စွာ မရှိ၍ ကြိုတင်ဆုံးခြင်း(ခန်းဆုံး)
၂။ လေချုပ်၍ ကြိုတင်ဆုံးခြင်း(ချုပ်ဆုံး)
၃။ ဖြတ်တောက်ထုတ်ပယ်ထား၍ ကြိုတင်ဆုံးခြင်း(ဖြတ်ဆုံး)
၄။ ယတိပြတ်ဆုံးခြင်း
၅။ မီးယပ်သွေး မဆုံးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

သွေးဆုံးပြီး အများဆုံးတွေ့ရသော အဆစ်နာရောဂါများတွင် သွေးလေးဖက်နာ RAနှင့် ပိုးလေးဖက်နာ၊ အရိုးကျီးပေါင်းတက်ခါးနာ၊ အရိုးနုကျွံခါးနာ၊ အရိုးပွရောဂါ၊ အရိုးကျီးပေါင်းတက် ဒူးနာ၊ အရိုးကျီးပေါင်းတက် လည်ပင်းနာ ရောဂါများတွေ့ရပါသည်။

(က) သွေးဆုံးမီးယပ် အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်သော
သွေးလေးဖက်နာရောဂါတွင်

- အဆစ်သေးများ ရောင်ခြင်း၊နာခြင်း
  (ဥပမာ -လက်ကောက်ဝတ်၊လက်ချောင်းဆစ်. .)
- အဆစ် ၃ ခုထက်ပိုနာခြင်း
- အဆစ်နာခြင်း၊ ဘယ်ညာတူညီမှုရှိခြင်း
- နံနက်ပိုင်းတွင် အဆစ်များပိုနာခြင်း
- လက်အကွေးအဆန့်မကောင်းခြင်း
- သွေးစစ်ကြည့်ပါက ခုခံဓါတ်များနေခြင်း
- ပုံသဏ္ဍာန်များ ပျက်ယွင်းမှုရှိနေခြင်း

(ခ) သွေးဆုံးမီးယပ် အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်သော ပိုးလေးဖက်နာတွင်

- အဆစ်ကြီးများတွင်ဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ-ဒူးဆစ်၊တံတောင်ဆစ်၊ ခြေကျင်းဝတ်. .)
- ယခင်က လည်ပင်းနာဖြစ်ခြင်း၊ အာသီးယောင်ခြင်း
- နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ခြေလက်များ ဆတ်ကနဲဆတ်ကနဲ လှုပ်ခြင်း
- သွေးစစ်ကြည့်ပါက ASO များနေခြင်း
- အဖျားရှိခြင်း၊ အဆစ်ကြီးများပြောင်းလဲ၍ နာခြင်း

(ဂ) သွေးဆုံးမီးယပ် အဆစ်ရောင်ရောဂါ အရိုးကျီးပေါင်းတက်ခြင်း

- အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်း
- ညနေအချိန်တွင် ပိုနာခြင်း
- ကျီးပေါင်းဖြစ်ရာ နေရာတွင် နာခြင်း၊ထုံခြင်း
- အရိုးအတက်ထွက်ခြင်း
- အကြောများတက်ခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်း
- မူးဝေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း တို့တွေ့ရသည်။

သွေးဆုံးသွားသောအခါ မ သားဥအိမ် (၂)ခု မှ အီစထရိုဂျင် ဟော်မုန်းကို မထုတ်နိုင်ပါ။ အရိုးအထုအပါးကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အား လျော့နည်း၍ အရိုးပါးပြီး ကျွတ်ဆတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သွေးဆုံးပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အနည်းငယ်ထိခိုက်မိရုံနှင့် အရိုးကျိုးပဲ့လွယ်သည်။ အဖြစ်များသောနေရာများမှာ တင်ပဆုံရိုး (Hip joint) လက်ကောက် ဝတ်ရိုး (wrist joint) ခါးရိုး (lumbar) တို့တွင် တွေ့ရသည်။

အဖြစ်များဆုံးတွေ့ရသော Osteo arithritis အဆစ်ရောင်ရောဂါများတွင် အရိုးနုများ ပျက်စီးခြင်း၊ ကွဲပဲ့ခြင်းများ၊ အရိုးအဆစ်အကြားရှိ အရွတ်ပြားများ အားနည်းသွားခြင်း၊ ပျက်စီးသွားခြင်းတို့ ကြောင့် အရိုးချင်းပွတ်တိုက်ပြီး ရောင်ခြင်း၊နာခြင်း၊ သွားလာထိုင်ထ မရခြင်း၊ ပွတ်တိုက်သံကြားရ ခြင်း လက္ခဏာများ တွေ့ရသည်။

အဖြစ်အများဆုံးတွေ့ရသော သွေးဆုံးမီးယပ် Osteoporosis အဆစ်ရောင်ရောဂါများတွင် အီစထရိုဂျင် ဟော်မုန်းနည်းသွားပြီး အရိုးဖြည့်ခြင်းအားနည်းသွား၍ အရိုးပွလာခြင်းဖြစ်သည်။ အရိုးပွရောဂါ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်း ၃ ခုရှိပါသည်။ (၁) အရိုးဖြည့်ပေးမှု နည်းခြင်း (၂) အရိုးစားမှုများခြင်း (၃) အရိုးလက်ကျန်နည်းသောကြောင့် အရိုးပွခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အရိုးပွခြင်းဖြစ်စေသော အခြား အကြောင်းရင်းများမှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း၊ နေရောင်ခြည် အပြည့်အဝ မရရှိခြင်း၊ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အာဟာရ စုပ်ယူမှု လုပ်ငန်းပျက်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကုထုံးအားလေ့လာခြင်း

ဒေသနာနည်းအရ ရောဂါကုထုံးအား လေ့လာခြင်း

ကက္ခဠနာ အဆစ်ရောင် (က-၁)

အကြောင်းစစ်ချက်အရ ဥဏှတေဇောအကြောင်းခံပြီး အကျိုးစစ်ချက်အရ အဗ္ဗတ္တ ပထဝီ နှင့် ဗဟိဒ္ဓပထဝီ ၂ ပါးလွန်သောကြောင့် ဥဏှပထဝီ အာပေါအာဗန္ဓန ဖြစ်သည်။ ဥဏှတေဇော အကြောင်းခံသောကြောင့် သီတဆေးချက်ကို တိုက်ကျွေးရမည်။ အဗ္ဗတ္တပထဝီလွန်သည်ကို ပျက်စေရန် အငန်အခါးအရသာကို တိုက်ကျွေးပြီး ဗဟိဒ္ဓပထဝီလွန်သည်ကို ပျက်စေရန် အချဉ် အရသာကိုတိုက်ကျွေးရမည်။ ထို့ကြောင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော အရသာဆေးချက်မှာ အေးခါးငန်ချဉ် ဖြစ်သည်။

အဆစ်ရောင် ဒု-ဝိတ္ထမ္ဘိတနာ (က-၃)

အကြောင်းစစ်ချက်အရ ဥဏှတေဇော အကြောင်းခံပြီး အကျိုးစစ်ချက်အရ အဇ္ဈတ္တပထဝီ ပျက်ပြီး ဗဟိဒ္ဓပထဝီ လွန်သော ကြောင့် ဥဏှဝါယော အာပေါအာဗန္ဓန ဖြစ်သည်။ ဥဏှတေဇော အကြောင်းခံသောကြောင့် သီတဆေးချက်ကို တိုက်ကျွေးရမည်။ အဇ္ဈတ္တပထဝီ ပျက်သည်ကို ပထဝီဖြစ်စေရန် အချိုအဆိမ့်အရသာကို တိုက်ကျွေးပြီး ဗဟိဒ္ဓပထဝီလွန်သည်ကို ပျက်စေရန် အချဉ် အရသာ ကို တိုက်ကျွေးရမည်။ ထို့ကြောင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော အရသာ ဆေးချက်မှာ အေးချိုဆိမ့်ချဉ် ဖြစ်သည်။

အဆစ်ရောင် သင်္ဂဟိတနာ (ခ-၁)

အကြောင်းစစ်ချက်အရ သီတတေဇော အကြောင်းခံပြီး အကျိုးစစ်ချက်အရ အဇ္ဈတ္တပထဝီ နှင့် ဗဟိဒ္ဓပထဝီ၂ပါး လွန်သောကြောင့် သီတပထဝီ အာပေါအာဗန္ဓန ဖြစ်သည်။ သီတတေဇော အကြောင်းခံသောကြောင့် ဥဏှဆေးချက်ကို တိုက်ကျွေးရမည်။ အဇ္ဈတ္တပထဝီလွန်သည်ကို ပျက်စေရန် အခါးအရသာကို တိုက်ကျွေးပြီး ဗဟိဒ္ဓပထဝီလွန်သည်ကို ပျက်စေရန် အစပ် အရသာကိုတိုက်ကျွေးရမည်။ ထို့ကြောင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော အရသာဆေးချက်မှာ ပူခါးစပ် ဖြစ်သည်။

အဆစ်ရောင် ဒု-ပြုပြာနာ (ခ-၃)

အကြောင်းစစ်ချက်အရ သီတတေဇော အကြောင်းခံပြီး အကျိုးစစ်ချက်အရ အဗ္ဗတ္တပထဝီ ပျက်ပြီး ဗဟိဒ္ဓပထဝီ လွန်သောကြောင့် သီတဝါယောအာပေါအာဗန္ဓန ဖြစ်သည်။ သီတတေဇော အကြောင်းခံသောကြောင့် ဥဏှဆေးချက်ကို တိုက်ကျွေးရမည်။ အဗ္ဗတ္တပထဝီ ပျက်သည်ကို ပထဝီဖြစ်စေရန် အဆိမ့်အရသာကို တိုက်ကျွေးပြီး ဗဟိဒ္ဓပထဝီလွန်သည်ကို ပျက်စေရန် အစပ် အရသာကိုတိုက်ကျွေးရမည်။ ထို့ကြောင့်တိုက်ကျွေးနိုင်သော အရသာဆေးချက်မှာ ပူဆိမ့်စပ်ဖြစ်သည်။

အထက်ပါဒေသနာနည်းအရ ဆေးချက်များပေးကျွေးသည့်အပြင် အထောက်အကူပြု ကုထုံးများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပါသည်။

သုတေသနနှင့် ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အဆစ်ရောင်
- သွေးကြောင့်ဖြစ်သော အဆစ်ရောင်
- ဂေါက်ရောဂါ တို့ ရှိ မရှိ သိရှိရန် (ASO, RA, Uric Acid) တို့ကို စစ်ဆေးခြင်း
- အရိုးထိခိုက်မှု ရှိ မရှိ ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း
- ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ Ray ပေးခြင်း၊ ပေါင်းချွေးပေးခြင်း၊ အကြောပြင်ခြင်း၊ ဆေးစည်းခြင်း၊ ဆေးလိမ်းခြင်း

သုံးစွဲသော ဆေးဝါးများ

သွေးတိုးရောဂါမရှိလျှင်

နံနက် - ဝိတ္တမ္ဘိတ 4 g ၊ ရေနွေး

နေ့ - ဆေးပုလဲ 2 g + ဟာလိန္ဒစုဏ္ဏ 2 g + ရေနွေး

ညနေ - လေပုပ်ထုတ် 2 g + အခေါ်ဝါတ 2 g + ရေနွေး

ည - သည်းခြေဆေး 4 g + ရေအေး

အိပ်ယာဝင် - မီးယပ်ချက်ဆေး 4 g + ရေအေး

<u>**လိမ်းဆေး**</u>

အကင်းဆယ်ပါး + သဗ္ဗဇေယျ + ရေနွေး

သွေးတိုးရောဂါရှိလျှင်

နံနက် - သွေးဆေးနီကြီး 4 g ၊ ရေနွေး

နေ့ - ဆေးပုလဲ 2 g + လေပုပ်ထုတ်ဆေး 2 g + ရေနွေး

ညနေ - ဆေးပုလဲ 2 g + လေပုပ်ထုတ်ဆေး 2 g + ရေနွေး

ည - စက္ခု (၂) 5 g + ရေအေး

<u>လိမ်းဆေး</u>

အကင်းဆယ်ပါး + သဗ္ဗဇေယျ + ရေနွေး

အထောက်အကူပြု ကုထုံးများ

- Ray ပေးခြင်း
- ပဉ္စကမ္မကုထုံးဖြင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း (Pancha Karma Therapy)
  - ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း
  - ပေါင်းချွေးပေးခြင်း
  - ဆေးစည်း၊ ဆေးကပ်ခြင်း

အကြောပြင်ကုထုံး (Massotherapy)

နာကျင်မှုသက်သာစေရန် သီးသန့်အကြောပြင်ထောက်ကွက်များဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုပဲ အဆိုပါ အဆစ်နေရာများတွင် သွေးလှည့်ပတ်မှု နည်း၍ နာကျင်မှုသက်သာစေရန် ရေနွေးဖြင့် (၃မိနစ်) တလှည့်၊ ရေအေးဖြင့် (၁ မိနစ်) တလှည့်စီဆောင်ရွက်ပြီး ဆေးအဆီ (Medicated oil) ဖြင့် ပွတ်သပ်နှိပ်နယ် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

ဆေးလိမ်းခြင်း (External application)

သံလွင်ဆီ၊ မုံညှင်းဆီ၊ ပက်ပါးမင့်ဆီ၊ ယူကလစ်ဆီ၊ လင်းနေဆီ၊ လေးညှင်းဆီ၊ ကြောင်ပန်းဆီ တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ရှောင်ကြဉ်ရန် နှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

ဆောင်ရန်

ကြေကျက်လွယ်သသော အစာများ (ဆန်ပြုတ်၊စွပ်ပြုတ်) အကြေးခွံပါသော ငါးများ၊ မြင်းခွါရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ အရိုးအားဖြည့်ပေးသောအစားအစာများ - ဥပမာ-နွားနို့၊ ပဲနို့၊ အရိုးပါစားနိုင်သော ငါးသေးလေးများ

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ စသော Calcium နှင့် ထုံးဓါတ်ပါသော အစားအစာများ။

အပြုအမူ အနေဖြင့်

လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော စိတ်ကြည်လင်စေသော နေရာများတွင် နေထိုင်စေခြင်း၊တရားမှတ်ခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာ အနားယူစေခြင်း၊ ပြည့်ဝစွာ အိပ်စက်စေခြင်း၊ သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်စေခြင်း။

ရှောင်ရန်

- ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း
- တစ်ဖက်လွန်သောအစာများ စားခြင်း
- မြေတွင်းအောင်းအစားအစာများစားခြင်း
- လက်လုပ်ချဉ်နှင့် ကြေကျက်ခဲသော အစားအစာများ စားခြင်း
- ဝမ်းတွင်းကလီစာ စားခြင်း
- တာရှည်ခံ အစားအစာများ စားခြင်း

အပြုအမူအနေဖြင့်

- ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း
- အအေးခံလွန်ခြင်း
- နေပူမိးပူ ခံလွန်ခြင်း
- အနင်းအနှိပ်ခံခြင်း
- နေထိုင်မှု ပုံစံမမှန်ခြင်း

ယေဘူယျ တိုက်ကျွေးသော ဆေးဝါးများမှာ

လူနာ၏ အသက်အရွယ်၊ သွေးပေါင်ချိန် (သွေးဖိအား အခြေအနေ) ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရသော လက္ခဏာများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး အောက်ပါဆေး များကို တိုက်ကျွေးပါသည်။

၁။ ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏ
၂။ ဆေးပုလဲ ကလာပ်
၃။ သွေးဆေးနီကြီး
၄။ ပြည်လုံးချမ်းသာ
၅။ စက္ခု (၂)
၆။ လေပုပ်ထုတ်
၇။ သည်းခြေဆေး
၈။နွယ်ချိုကဲ
၉။ ဆယ့်တစ်ပါးဆီးဆေး
၁၀။ ကုံကုမံ
၁၁။ ဒေဝဩသဓ
၁၂။ မက်လင်ချဉ်
၁၃။ သွေးကျဆေး
၁၄။ အဓေါဝါတ
၁၅။ စတုရဂ်
၁၆။ ဆီးဆေးဖြူ
၁၇။ မန်းသောက်
၁၈။ အပူငြိမ်းဆေး
၁၉။ ဆီးရှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး
၂၀။ အကင်းဆယ်ပါး၊ သဗ္ဗဇေယျ (လိမ်းဆေး)
၂၁။ ကျီးပေါင်းမှုန့် / အဆီ
၂၂။ ခုနှစ်ပါးဆေးဝါလေး (လိမ်းဆေး)

၂၀၁၂ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ ၂၀၁၃ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလအထိ ကုသပေးခဲ့သော သွေးဆုံးမီးယပ်ဝေဒနာရှင် များအားဖော်ပြခြင်း

စဉ်	အမည်	အသက်	နေရပ်	ရောဂါ	ဆေးရုံတက် အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်း အခြေအနေ	ဆေးရုံ တက်ရက်	ဆေးရုံ ဆင်းရက်	မှတ်ချက်
၁။	ဒေါ်ပိုက်	၇၃	မတ္တရာ (ထီးတော်မိုး)	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	လည်ဆစ်ရိုးများ လက်မောင်းဆစ် ခါးရိုးဆစ် ဒူးဆစ် များနာခြင်း၊ ဘယ် လက်ဖျားထိပ်များ ထုံကျဉ်ခြင်း	လည်ဆစ်ရိုးများ လက်မောင်းဆစ် ခါးရိုးဆစ် ဒူးဆစ် များနာ ခြင်း၊ ဘယ် လက်ဖျားထိပ်များ ထုံကျဉ် အနည်းငယ် သက်သာလာသည်။	၉. ၁. ၁၂	၂၇. ၁. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်းဆေး ကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင်ခြင်း အကင်း + သဗ္ဗစဲ ဆတူလိမ်း ခိုင်းပါသည်။
၂။	ဒေါ်ညိုညိုမြင့်	၅၈	မင်္ဂလာရပ် ကွက်၊ ပျဉ်းမနား	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	လက်ချောင်းများကိုက် ခြင်းရောင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ နေပူလျှင် ပိုဆိုးခြင်း၊ တံတောင် ဆစ်၊ဒူးဆစ်၊ ခြေ ချောင်း ၊ခြေကျင်း ဝတ်အဆစ်များ ကိုက်ခြင်း	လက်ချောင်းများကိုက် ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ နေပူလျှင် ပိုဆိုးခြင်း၊ တံတောင် ဆစ်၊ဒူးဆစ်၊ ခြေ ချောင်း ၊ခြေကျင်း ဝတ်အဆစ်များ ကိုက်ခြင်းများ သက်သာသည်။	၁၂. ၃. ၁၂	၂၇. ၃. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း Ray ပေးခြင်း ဆေးစည်း ၊ ဆေးကပ်ခြင်း

စဉ်	အမည်	အသက်	နေရပ်	ရောဂါ	ဆေးရုံတက် အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်း အခြေအနေ	ဆေးရုံ တက်ရက်	ဆေးရုံ ဆင်းရက်	မှတ်ချက်
၃။	ဒေါ်ခင်စန်းမြင့်	၄၃	ကံရွာ၊ ပုသိမ်ကြီး	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အဆစ်များကိုက်ခဲခြင်းလက်မောင်းအုံ ၂ ဖက် ပူခြင်း၊ ပေါင် ၂ ဖက် တင်းခြင်း၊ လမ်း လျှောက်လျှင် လေးလံ ခြင်း	တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အဆစ်များကိုက်ခဲခြင်း လက်မောင်းအုံ ၂ ဖက် ပူခြင်း၊ ပေါင် ၂ ဖက် တင်းခြင်း၊ လမ်း လျှောက်လျှင် လေးလံ ခြင်း မရှိတော့ပါ။	၁၉. ၃. ၁၂	၁၈. ၄. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊
၄။	ဒေါ်တင်မြိုင်	၆၂	နွားထိုးကြီး	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ် ကိုက်ခြင်း၊ ညာဘက် ခြေထောက် တစ်ချောင်းလုံးနာ ကျင်ခြင်း၊ ဗခြေဖမိုး ၂ ဖက် နာခြင်း၊ ခြေဖနောင့်နာခြင်း၊ ညာဘက်ပေါင် ကိုက်ခြင်း	ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ် ကိုက်ခြင်း၊ ညာဘက် ခြေထောက် တစ်ချောင်းလုံးနာကျင် ခြင်း၊ ခြေဖမိုး ၂ ဖက် နာခြင်း၊ ခြေဖနောင့်နာခြင်း၊ ညာဘက်ပေါင် ကိုက်ခြင်း သက်သာသည်။	၁၀. ၄. ၁၂	၂၆. ၄. ၁၂	Ray ပေးခြင်း နာဒိပေးခြင်း ဆေးစည်း ၊ ဆေးကပ်ခြင်း

စဉ်	အမည်	အသက်	နေရပ်	ရောဂါ	ဆေးရုံတက် အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်း အခြေအနေ	ဆေးရုံ တက်ရက်	ဆေးရုံ ဆင်းရက်	မှတ်ချက်
၅။	ဒေါ်ကြည်ကြည်	၆၂	၇၈×၄၂ လမ်း မန္တလေး	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	ဒူး ၂ဖက်နာခြင်း၊ လက်မောင်းဆစ်နာခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ် ၂ဖက်နာခြင်း၊ လက်ချောင်းဆစ်များ ယောင်၍နာခြင်း၊ တခါတရံ ခြေသလုံးရိုး ကိုက်ခြင်း၊ တကောက်ခွက်မှ အကွေးအဆန့် မလွယ်ခြင်း	ဒူး ၂ဖက်နာခြင်း၊ လက်မောင်းဆစ်နာခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ် ၂ဖက်နာခြင်း၊ လက်ချောင်းဆစ်များ ယောင်၍နာခြင်း၊ တခါတရံ ခြေသလုံးရိုး ကိုက်ခြင်း၊ တကောက်ခွက်မှ အကွေးအဆန့် မလွယ်ခြင်းသက်သာလာသည်။	၂. ၄. ၁၂	၂၀. ၄. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ Ray ပေးခြင်း နာဒိပေးခြင်း အကင်း + ချဉ် ပေါင်ရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဆေးကပ်ပေးခြင်း။
၆။	ဒေါ်တင်တင်ရွှေ	၅၂	မုံရွာ	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	ညာဘက်လက်မ အဆစ်နာခြင်း၊ ဘယ်ဘက်လက်ခလယ် တင်း၍ နာခြင်း၊ လက်မောင်းအုံ ၂ဖက် ကိုက်ခြင်း၊ ခြေသလုံး ကြောများတင်းခြင်း အသက်ရှူမဝ၍ တင်းကြပ်ခြင်း	ညာဘက်လက်မ အဆစ်နာခြင်း၊ ဘယ်ဘက်လက်ခလယ် တင်း၍ နာခြင်း၊ လက်မောင်းအုံ ၂ဖက် ကိုက်ခြင်း၊ ခြေသလုံး ကြောများတင်းခြင်း အသက်ရှူမဝ၍ တင်းကြပ်ခြင်း သက်သာလာသည်။	၁၀. ၅. ၁၂	၂၁. ၅. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ TMF ၄၇ + နှမ်းဆီ

စဉ်	အမည်	အသက်	နေရပ်	ရောဂါ	ဆေးရုံတက်အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ	ဆေးရုံတက်ရက်	ဆေးရုံဆင်းရက်	မှတ်ချက်
၇။	ဒေါ်နန်းမြကြည်	၅၅	နမ္မတူ	သွေးဆုံးမီးယပ်အဆစ်နာ	လက်ချောင်းနာခြင်း၊ ထုံခြင်း၊တင်းခြင်း၊ ယောင်ခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း၊ ခြေချောင်းတင်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နာခြင်း၊ ခြေဖမိုးရောင်ခြင်း။ ဒူးနာခြင်း၊ တံတောင်ဆစ်၊ပခုံးဆစ် နာခြင်း၊ ဒူးအကွေးအဆန့်ပြုလျှင်အသံမြည်ခြင်း	လက်ချောင်းနာခြင်း၊ ထုံခြင်း၊တင်းခြင်း၊ ယောင်ခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း၊ ခြေချောင်းတင်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နာခြင်း၊ ခြေဖမိုးရောင်ခြင်း။ ဒူးနာခြင်း၊ တံတောင်ဆစ်၊ပခုံးဆစ် နာခြင်း၊ ဒူးအကွေးအဆန့်ပြုလျှင်အသံမြည်ခြင်း သက်သာသည်။	၂၅. ၅. ၁၂	၇. ၆. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ TMF ၄၃ + ၂၉
၈။	ဒေါ်တင်မေ	၇၈	တောင်ပြုံး	သွေးဆုံးမီးယပ်အဆစ်နာ	ညာဘက်ဒူးကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ အနဲငယ်ရောင်ခြင်း၊ပူခြင်း။ ညာဘက်တင်ပါးခွက်မှခြေဖျားထိ ကိုက်ခြင်း။	ညာဘက်ဒူးကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ အနဲငယ်ရောင်ခြင်း၊ပူခြင်း။ ညာဘက်တင်ပါးခွက်မှခြေဖျားထိ ကိုက်ခြင်း သက်သာသည်။	၈. ၇. ၁၂	၂၅. ၇. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ TMF ၄၃ + ၂၉

စဉ်	အမည်	အသက်	နေရပ်	ရောဂါ	ဆေးရုံတက် အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်း အခြေအနေ	ဆေးရုံ တက်ရက်	ဆေးရုံ ဆင်းရက်	မှတ်ချက်
၉။	ဒေါ်စန်းနု	၆၉	ရွာသစ်၊ ပုသိမ်ကြီး	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	ဘယ်ဘက်တင်ပါး ခွက်၊ ဘယ်ဘက်ပေါင် နာခြင်း၊ ခြေဖျားများ ထုံခြင်း၊ ခြေဆစ်များ ကိုက်ခြင်း	ဘယ်ဘက်တင်ပါး ခွက်၊ ဘယ်ဘက်ပေါင် နာခြင်း၊ ခြေဖျားများ ထုံခြင်း၊ ခြေဆစ်များ ကိုက်ခြင်း သက်သာ သည်။	၁၀. ၇. ၁၂	၃. ၈. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ TMF ၄၃ + ၂၉
၁၀။	ဒေါ်အေးလှိုင်	၆၆	ဒီပဲယင်း မြို့။	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	ညာဘက်ပေါင်မှ ခြေ တချောင်းလုံးကိုက်ခြင်း ခေါင်းမူးခြင်း၊ မောခြင်း	ညာဘက်ပေါင်မှ ခြေ တချောင်းလုံး ကိုက်ခြင်း ခေါင်းမူးခြင်း၊ မော ခြင်းသက်သာသည်။	၅. ၇. ၁၂	၁၅. ၇. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း TMF ၄၃ + ၂၉(၃း၁) အကြောပြုပြင်ခြင်း
၁၁။	ဒေါ်ခင်ညို	၅၂	နွားထိုးကြီး	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	ဒူး၂ဖက်နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ရောင်ခြင်း ခြေကျင်းဝတ်၊ လက်ကောက်ဝတ် ၂ ဖက်ကိုက်ခြင်း၊ ရောင် ခြင်း၊ ဇက်ကြော တက်ခြင်း၊ခါးနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း	ဒူး၂ဖက်နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ရောင်ခြင်း ခြေကျင်းဝတ်၊ လက်ကောက်ဝတ် ၂ ဖက်ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ဇက်ကြော တက်ခြင်း၊ခါးနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း မရှိတော့ပါ။	၈. ၁၀. ၁၂	၂၂. ၁၀. ၁၂	Vibrator ပေးခြင်း ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း၊ TMF ၄၃ + ၂၉

စဉ်	အမည်	အသက်	နေရပ်	ရောဂါ	ဆေးရုံတက် အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်း အခြေအနေ	ဆေးရုံ တက်ရက်	ဆေးရုံ ဆင်းရက်	မှတ်ချက်
၁၂။	ဒေါ်ညွန့်စန်း	၅၀	ချမ်းမြသာ စည်၊ မန္တလေး	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	ခြေထောက် ၂ဖက်၊ လက် ၂ဖက် ၊ကြော ရှိးတလျှောက် ကိုက်ခဲ ခြင်း၊ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မိန်းမ ကိုယ်ပူစပ်ခြင်း၊ ဆီးပူ ခြင်း၊ အစာအိမ်နေရာ မှအောင့်ခြင်း	ခြေထောက် ၂ဖက်၊ လက် ၂ဖက် ၊ကြော ရှိးတလျှောက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်ပူ စပ်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ အစာအိမ်နေရာမှ အောင့်ခြင်းမရှိ တော့ပါ။	၂၆. ၁၀. ၁၂	၉. ၁၁. ၁၂	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ Ray ပေးခြင်း TMF ၄၃ + ၂၉ ကျိုးပေါင်းဆေး ကပ်ခြင်း
၁၃။	ဒေါ်ဝင်း	၅၀	ရွှေဘိုမြို့။	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	ညာဘက်လက်ချောင်း မဆုပ်နိုင်ခြင်း၊ မကော့နိုင်ခြင်း၊ တင်း ခြင်း၊ လက်ကောက် ဝတ်နှင့် လက်ချောင်း များရောင်ခြင်း၊ ဘယ်ဘက် ခြေကျင်း ဝတ် မှ ခြေဖျားထိ ရောင်ခြင်း၊ ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ် လက်ဖဝါးကိုက်ခြင်း	ညာဘက်လက် ချောင်းမဆုပ်နိုင်ခြင်း၊ မကော့နိုင်ခြင်း၊တင်း ခြင်း၊လက်ကောက် ဝတ်နှင့်လက်ချောင်း များရောင်ခြင်း၊ ဘယ်ဘက် ခြေကျင်း ဝတ်မှ ခြေဖျားထိ ရောင်ခြင်း၊ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ် လက်ဖဝါးကိုက်ခြင်း သက်သာသည်။	၂၉. ၁. ၁၃	၁၃. ၂. ၁၃	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ နာဒိပေးခြင်း အဆီကျဲ လိမ်းခြင်း TMF ၄၃ + ၂၉

စဉ်	အမည်	အသက်	နေရပ်	ရောဂါ	ဆေးရုံတက် အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်း အခြေအနေ	ဆေးရုံတက်ရက်	ဆေးရုံဆင်းရက်	မှတ်ချက်
၁၄။	ဒေါ်ခင်နွဲ့	၅၂	မတ္တရာ	သွေးဆုံးမီးယပ် အဆစ်နာ	ဘယ်ဘက်လက်မောင်းရင်းမှလက်ဖျားထိကျဉ်ခြင်း၊လက်ကောက်ဝတ်မှလက်ချောင်းများထိတင်းခြင်း၊မကွေးနိုင်ခြင်း၊လက်သီးမဆုပ်နိုင်ခြင်း၊လက်မောင်းရင်းမှလက်ဖျားထိကိုက်ခြင်း	ဘယ်ဘက်လက်မောင်းရင်းမှလက်ဖျားထိကျဉ်ခြင်း၊လက်ကောက်ဝတ်မှလက်ချောင်းများထိတင်းခြင်း၊မကွေးနိုင်ခြင်း၊လက်သီးမဆုပ်နိုင်ခြင်း၊လက်မောင်းရင်းမှလက်ဖျားထိကိုက်ခြင်းမရှိတော့ပါ။	၄. ၂. ၁၃	၂၃. ၂. ၁၃	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ Ray ပေးခြင်း TMF ၄၃ + ၂၉
၁၅။	ဒေါ်ညွန့်	၆၆	မန္တလေး	သွေးဆုံးမီးယပ် အဆစ်နာ	ညာဘက်ဘယ်ဘက်လက်ချောင်းဆစ်များနာခြင်း၊တံတောင်ဆစ်နာခြင်း၊ညာဘက်ခြေကျင်းဝတ်မှခြေချောင်းများထိထုံကျဉ်ခြင်း၊ဘယ်ဘက်ပေါင်မှခြေဖျားထိကျဉ်ခြင်း၊လမ်းလျှောက်များပါကဘယ်၊ညာတင်ပါးခွက်စူးအောင့်ထိုး၍နာခြင်း၊လမ်းကြာ[ကာမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊မတ်တပ်ကြာကြာမရပ်နိုင်ခြင်း	ညာဘက်ဘယ်ဘက်လက်ချောင်းဆစ်များနာခြင်း၊တံတောင်ဆစ်နာခြင်း၊ညာဘက်ခြေကျင်းဝတ်မှခြေချောင်းများထိထုံကျဉ်ခြင်း၊ဘယ်ဘက်ပေါင်မှခြေဖျားထိကျဉ်ခြင်း၊လမ်းလျှောက်များပါကဘယ်၊ညာတင်ပါးခွက်စူးအောင့်ထိုး၍နာခြင်း၊လမ်းကြာ[ကာမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊မတ်တပ်ကြာကြာမရပ်နိုင်ခြင်းသက်သာသည်။	၁၈. ၃. ၁၃	၂၃. ၄. ၁၃	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ TMF ၄၃ + ၂၉

စဉ်	အမည်	အသက်	နေရပ်	ရောဂါ	ဆေးရုံတက် အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်း အခြေအနေ	ဆေးရုံတက်ရက်	ဆေးရုံဆင်းရက်	မှတ်ချက်
၁၆။	ဒေါ်ခင်ရွှေ	၆၈	စလင်း၊ မကွေး	သွေးဆုံး မီးယပ်အဆစ်နာ	ဒူး၂ဖက်၊ ခြေကျင်းဝတ် ၂ဖက်နာခြင်း၊ရောင် ခြင်း၊ ခြေဖမိုး၊လက် ၂ ဖက်ရောင်ခြင်း၊နာခြင်း တခါတရံ မောခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ လေတက် ခြင်း၊ခြေဆစ်လက်ဆစ် များကိုက်ခဲခြင်း	ဒူး၂ဖက်၊ ခြေကျင်းဝတ် ၂ဖက်နာခြင်း၊ရောင် ခြင်း၊ ခြေဖမိုး၊လက် ၂ ဖက်ရောင်ခြင်း၊နာခြင်း တခါတရံ မောခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ လေတက် ခြင်း၊ခြေဆစ်လက်ဆစ် များကိုက်ခဲခြင်း သက်သာသည်။	၆. ၆. ၁၃	၂၀. ၆. ၁၃	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ Ray ပေးခြင်း နာဒိပေးခြင်း TMF ၄၃ + ၂၉(၃း၁)
၁၇။	ဒေါ်တင်ရီ	၅၁	ဝမ်းတွင်း	သွေးဆုံး မီးယပ်အဆစ်နာ	ခြေဆစ်လက်ဆစ် ကိုက်ခြင်း၊ရောင်ခြင်း၊ ခြေလက်ရှိအကြောများ တင်းခြင်း ညာဖက်ခြေ ကျင်းဝတ်ကြွက်သား သိမ်ခြင်း၊ လက်၂ဖက် မမြှောက်နိုင်ခြင်း၊ နောက်ဖက်သို့ မရွှေ့နိုင် ခြင်း။ အထိုင် အထမပြုလုပ်နိုင်ခြင်း။	ခြေဆစ်လက်ဆစ် ကိုက်ခြင်း၊ရောင်ခြင်း၊ ခြေလက်ရှိအကြောများ တင်းခြင်း ညာဖက်ခြေ ကျင်းဝတ်ကြွက်သား သိမ်ခြင်း၊ လက်၂ဖက် မမြှောက်နိုင်ခြင်း၊ နောက်ဖက်သို့ မရွှေ့နိုင် ခြင်း။ အထိုင် အထမပြုလုပ်နိုင်ခြင်းသက် သာသည်။	၁၁. ၆. ၁၃	၂၉. ၆. ၁၃	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ နာဒိပေးခြင်း TMF ၄၃ + ၂၉(၃း၁)
၁၈။	ဒေါ်ပွေး	၇၃	ဝမ်းတွင်း	သွေးဆုံး မီးယပ်အဆစ်နာ	ဘယ်ဘက်ပေါင်မှခြေ ဖျားထိကိုက်ခြင်း၊နာခြင်း ဘယ်လက်ဒူးကိုက်ခြင်း ညာဘက်တခြမ်းတခါတရံ ကိုက်ခြင်း၊	ဘယ်ဘက်ပေါင်မှခြေ ဖျားထိကိုက်ခြင်း၊နာခြင်း ဘယ်လက်ဒူးကိုက်ခြင်း ညာဘက်တခြမ်းတခါတရံ ကိုက်ခြင်း၊ သက်သာသည်။	၁၁. ၆. ၁၃	၂၉. ၆. ၁၃	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ် ခြင်းအကြောပြုပြင်ခြင်း၊ Rayပေးခြင်း နာဒိပေးခြင်း lumbar traction ဆွဲခြင်း TMF ၄၃ + ကြက်ဥ အကာဖြင့်ဆေးစည်း

စဉ်	အမည်	အသက်	နေရပ်	ရောဂါ	ဆေးရုံတက် အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်း အခြေအနေ	ဆေးရုံ တက်ရက်	ဆေးရုံ ဆင်းရက်	မှတ်ချက်
၁၉။	ဒေါ်သန်းမူ	၅၃	ရွာသစ်ကြီး၊ စစ်ကိုင်း	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	လက်ကောက်ဝတ် ၂ ဖက်ခြေကျင်းဝတ် ၂ ဖက်ရောင်ခြင်း၊ခြေဆစ် ဘယ်လက်ဒူးရောင်ခြင်း ကိုက်ခြင်း၊ခေါင်းအုံခြင်း နှုတ်ခမ်းညာဘက် ထောင့်မှသွားရည်ယိုခြင်း ခြေဖဝါးပူခြင်း၊ လက်ချောင်းဆစ်များ အေးခြင်း၊မောခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း	လက်ကောက်ဝတ် ၂ ဖက်ခြေကျင်းဝတ် ၂ ဖက်ရောင်ခြင်း၊ခြေဆစ် ဘယ်လက်ဒူးရောင်ခြင်း ကိုက်ခြင်း၊ခေါင်းအုံခြင်း နှုတ်ခမ်းညာဘက် ထောင့်မှသွားရည် ယိုခြင်းခြေဖဝါးပူခြင်း၊ လက်ချောင်းဆစ်များ အေးခြင်း၊မောခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း မရှိတော့ပါ။	၂၀. ၈. ၁၃	၆. ၉. ၁၃	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ Ray ပေးခြင်း နာဒိပေးခြင်း၊ TMF ၄၃ + ၂၉
၂၀။	ဒေါ်ခင်	၅၉	ပုသိမ်ကြီး	သွေးဆုံး မီးယပ် အဆစ်နာ	ဒူး၂ဖက်၊ လက်မောင်း ဆစ်၂ဖက်၊လက် ကောက်ဝတ်၂ဖက်။တံ တောင်ဆစ်၂ဖက် လက်ချောင်းများနာခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင်ခြင်း ရံခါ အဆစ်များကိုက် ခြင်း	ဒူး၂ဖက်၊ လက်မောင်း ဆစ်၂ဖက်၊လက် ကောက်ဝတ်၂ဖက်။တံ တောင်ဆစ်၂ဖက် လက်ချောင်းများနာခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင်ခြင်း ရံခါ အဆစ်များကိုက် ခြင်းမရှိတော့ပါ။	၆. ၉. ၁၃	၂၆. ၉. ၁၃	ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ဆေးစည်း ဆေးကပ်ခြင်း အကြောပြုပြင် ခြင်း၊ Ray ပေးခြင်း နာဒိပေးခြင်း၊ TMF ၄၃ + ၂၀

သွေးဆုံးမီးယပ်အဆစ်နာဝေဒနာရှင်များ၏ ပျောက်ကင်း၊ သက်သာမှုအခြေအနေများအား လေ့လာတင်ပြခြင်း

စဉ်	အမည်	အသက်	ပျောက်ကင်း	သက်သာ	ကုသရက်ပေါင်း
၁	ဒေါ်ပိုက်	၇၃		✔	၁၈
၂	ဒေါ်ညိုညိုမြင့်	၅၈		✔	၁၅
၃	ဒေါ်ခင်စန်းမြင့်	၄၃	✔		၃၀
၄	ဒေါ်တင်မြိုင်	၆၂		✔	၁၆
၅	ဒေါ်ကြည်ကြည်	၆၂		✔	၁၈
၆	ဒေါ်တင်တင်ရွှေ	၅၂		✔	၁၁
၇	ဒေါ်နန်းမြကြည်	၅၅		✔	၁၃
၈	ဒေါ်တင်မေ	၇၈		✔	၁၇
၉	ဒေါ်စန်းနု	၆၉		✔	၂၃
၁၀	ဒေါ်အေးလှိုင်	၆၆		✔	၁၀

စဉ်	အမည်	အသက်	ပျောက်ကင်း	သက်သာ	ကုသရက်ပေါင်း
၁၁	ဒေါ်ခင်ညို	၅၂	✔		၁၄
၁၂	ဒေါ်ညွန့်စန်း	၅၀	✔		၁၄
၁၃	ဒေါ်ဝင်း	၅၀		✔	၁၅
၁၄	ဒေါ်ခင်နွဲ့	၅၂	✔		၁၉
၁၅	ဒေါ်ညွန့်	၆၆		✔	၃၆
၁၆	ဒေါ်ခင်ရွှေ	၆၈		✔	၁၄
၁၇	ဒေါ်တင်ရီ	၅၁		✔	၁၈
၁၈	ဒေါ်ပွေး	၇၃		✔	၁၈
၁၈	ဒေါ်သန်းမူ	၅၃	✔		၁၇
၂၀	ဒေါ်ခင်	၅၉	✔		၂၀

ဆွေးနွေးသုံးသပ် အကြံပြုချက်

- မန္တလေး ခုတင် (၁၀၀) ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး၊ မီးယပ်ရောဂါကု ဌာန တို့ တက်ရောက်ကုသသော သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါတွင် ဖြစ်ပွားသော အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဝေဒနာရှင် (၂၀) ဦးအား လေ့လာသော စာတမ်း ဖြစ်ပါသည်။
- သွေးဆုံးမီးယပ် အဆစ်နာရောဂါသည် မ သားဉအိမ်မှ အီစတြိုဂျင် ဟော်မုန်း မထုတ်နိုင်သောကြောင့် အရိုးပါးပြီး အရိုးပွခြင်းတို့ကြောင့် သွေးဆုံးမီးယပ် အဆစ်နာရောဂါများ တွေ့ရှိရပါသည်။
- အသက် (၄၀) နှင့် (၅၀) ကြား လူနာများမှာ ပျောက်ကင်းမှု ရှိနိုင်ပြီး အသက် (၅၀) နှင့် (၆၀) ကြား လူနာများမှာ ပျောက်ကင်းမှုထက် သက်သာမှုကိုသာ တွေ့ရပါသည်။
- ပြည်သူများ ယုံကြည်အားကိုး၍ စနစ်ကျသော ကုထုံးများ ထွက်ပေါ် လာစေရန် သုတေသန စာတမ်းများ ရေးသားသင့်ပါသည်။

နိဂုံး

ဤစာတမ်းသည် သွေးဆုံးမီးယပ် ဖြစ်ပြီးနောက် ဖြစ်ပွားတက်သော အဆစ်နာ ဝေဒနာရှင်များအား ကုသပြီး ရရှိလာသော တိုးတက်မှု အခြေအနေများကို ပြုစု တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးများ ခံစားရသော အဆစ်နာရောဂါ ဝေဒနာများ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက စောစီးစွာ ကုသမှု ခံယူပြီး ကျန်းမာသော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရန်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပြည်သူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဤစာတမ်းငယ်ကို ရေးသားပြုစုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်းအားဖတ်ကြားခွင့်ပေးပါသော တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် နှင့်တကွ စာတမ်းတင်သွင်းနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေး ပါသော ခုတင်(၁၀၀)ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ (မန္တလေး) မှ ဆေးရုံအုပ်ကြီးနှင့် စာတမ်းရေးသားရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့ကြသော ဆရာ/ဆရာမ များနှင့် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူအားလုံးကို

ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း

ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။ ချစ်စိုး (ပါမောက္ခ - ဒေါက်တာ) (၂၀၀၉) စက်တင်ဘာလ၊ အရိုးအဆစ် နှင့် အကြောတက်ရောဂါ၊ ဒုတိယအကြိမ် ရတနာသိုက်စာပေ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

၂။ စတုတ္ထနှစ် (သင်ရိုးညွှန်းတမ်း) မီးယပ်ပညာဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် (မန္တလေး)

၃။ စတုတ္ထနှစ် (ပြဌာန်းစာအုပ်) ဒေသနာနယ အပိုင်း (က)၊ တိုင်းရင်းဆေး တက္ကသိုလ် (မန္တလေး)

၄။ စတုတ္ထနှစ် (ပြဌာန်းစာအုပ်) အကြော အရိုးအဆစ် ပဉ္စကမ္မ (၂၀၀၇- ၂၀၀၈) ခုနှစ်၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် (မန္တလေး)

၅။ ခုတင် (၁၀၀) ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ (မန္တလေး)၊ မီးယပ်ရောဂါကုဌာန ဆေးရုံ အတက်အဆင်း မှတ်တမ်း

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။