မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါ ကုထုံးစာတမ်း

ဦးပြည့်စိန်
မန္တလေး

နိဒါန်း

မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါသည်အမျိုးသမီးများအတွက်အလွန်စိုးရိမ်ရသောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါသည် တေဇောလွန်ဝါယောဓာတ်အားကောင်းပြီး၊ပထဝီအာပေါဓာတ်ပျက်ကာ အပုတ်နှင့်လေတို့အလွန်အားကြီးစွာဆောင်ခြင်းကြောင့် သွေးဆင်းလွန်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အဓိကကတော့သွေးယိုစီးခြင်း၊သွေးလွန်ခြင်းသည်ဝါယောဓာတ်အားကောင်း၍အာပေါဓာတ်ပျက်ပြီးအဓောဂမဝါယောဓာတ်အောက်သို့မှုတ်ထုတ်လိုက်ခြင်းကြောင့်အာပေါဓာတ်ဟူသောသွေးထွက်လာရတဲ့အတွက်မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါဟု ခေါ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

(၁)မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေး၏သက်သာပျောက်ကင်းမှုအခြေ
အနေကိုလေ့လာရန်

(၂)တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးဖြင့် ကျေးလက်ဒေသအောက်ခြေအထိ
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင်အလွယ်တကူစောင့်
ရှောက်နိုင်ရေးအတွက်အထောက်အကူပြုနိုင်ရန်

(၃) မိမိလက်တွေ့ကုသပျောက်ကင်းသော ရောဂါကုထုံးကုကွက်
ဆေးနည်းများကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး မပျောက်ပျက်ရအောင်
မျိုးဆက်သစ် ဆရာများအား လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်ရန်

(၄)တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအနေဖြင့်မိမိတို့လက်တွေ့ကုသရာတွင်မှတ်
တမ်းများထားရှိ၍တနိုင်တပိုင်သုတေသနပြုလုပ်ပြီးသုတေသန
စာတမ်းငယ်များပေါ်ထွက်လာစေရန်

ရောဂါဖြစ်ကြောင်း

၁။ ရာသီပန်းပွင့်နေစဉ် နေပူ မီးပူခံခြင်း၊

၂။ ခရီးကြမ်းသွားခြင်း၊

၃။ ယာဉ်ကြမ်းစီးခြင်း၊

၄။ ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ အပင်ပန်းခံခြင်း၊

၅။ အနှင်းအနှိပ်ခံခြင်း၊

၆။ မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊

၇။ စပ်ပူချဉ်ခါး တဘက်လွန်အစာများကို အမြဲစားသုံးခြင်းတို့ကြောင့်

ဒေသနာနည်းအရ

တေဇောဓာတ်လွန်ကဲခြင်း၊ ဝါယောဓါတ် အားကောင်းဖောက်ပြန်ပြီး၊ ပထဝီအာပေါဓာတ် တို့ ပျက်ခြင်းကြောင့် မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။

အာယုဗ္ဗေဒနည်းအရ

သည်းခြေဒေါသလွန်ကဲခြင်း၊ လေဒေါသအားကြီးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ သလိပ်ဒေါသပျက်စီးခြင်းကြောင့် မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါ ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာ

(၁) ယောနိမှ ရာသီသွေးများ အမြဲကျဆင်းခြင်း၊
(၂) သွေးအားကုန်ခမ်းခြင်း၊
(၃) ပင်ပန်းမောဟိုက်ခြင်း၊
(၄) ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ဖြူလျော်လျော်ရှိခြင်း၊
(၅) နှုတ်ခမ်း မျက်သားတို့ဖြူခြင်း၊
(၆) လက်သည်းသွေးများဖြူခြင်း၊
(၇) နှလုံးခုန်ရင်တုန်ခြင်း၊
(၈) အအိပ်အစားပျက်ခြင်း၊
(၉) အားနည်းခြင်း၊
(၁၀) မကောင်းသော အနံ့ဆိုးများထွက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ကုသပုံအဆင့်ဆင့်

- မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေးကို

ရောဂါအခြေအနေစစ်ဆေးပြီးသွေးဆင်းမှုများလျှင်

နာရီဝက်(၁)ကြိမ် ဆေးလက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်း

ရေနွေးနှင့်တိုက်ပါ။

- သွေးဆင်းမှုနဲ့လာပါကမီးယပ်သွေးလွန်ဆေးကို

နံနက်(၁)ကြိမ်၊ နေ့(၁)ကြိမ်၊ ည(၁)ကြိမ် တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ပေးပါ။

- ဆီးရှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို နံနက်(၁)ကြိမ်၊ ညနေ(၁)ကြိမ်

လက်ဖက်စားဇွန်းငယ်(၁)ဇွန်း (သို့) ဆေးပြား၃ပြား

ရေအေးနှင့်တိုက်ပေးပါ။

- အပူငြိမ်းသွေးဆေး နေ့(၂)နာရီနှင့် ည(၈)နာရီကို

လက်ဖက်စားဇွန်းငယ်(၁)ဝက် ရေကျက်အေးနှင့် တိုက်ပေးပါ။

➢ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ

ကြပ်ထုပ်ကိုအပူချိန် အနည်းငယ်နွေးနွေးနှင့် ဆီးစပေါ်တွင်

အထက်ပင့်၍ ထိုးပေးပါ။ ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

ရောဂါသက်သာလာလျှင် အဖျားမရှိက ရောဂါနှင့်ကိုက်ညီသော

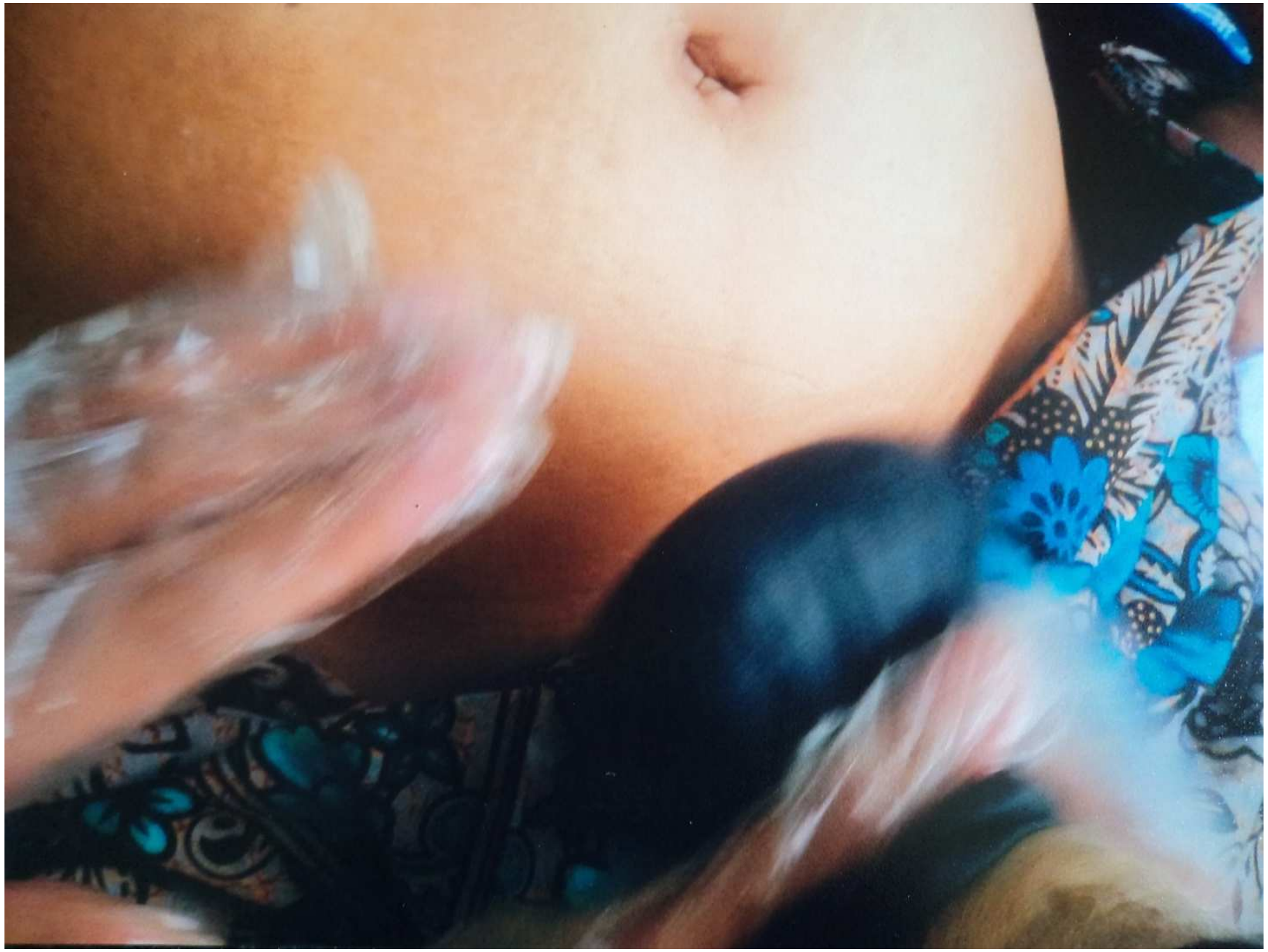
အားတိုးစေသောဆေးအစာကို တိုက်ကျွေးပေးပါ။ အားရှိလာပြီး

ရောဂါအမြန်သက်သာပျောက်ကင်းလာပါလိမ့်မည်။

ကြပ်ထုပ်ထိုးပုံ

- ကြပ်ထုပ်ကို အပူချိန်အနည်းငယ်နွေးနွေးနှင့် ဆီးစပေါ်တွင် အထက်ပင့်၍ ထိုးပေးပါ။
- ဖိ၍မထိုးရ
- ကြပ်ထုပ်ကိုရေနွေးငွေ့ကြပ်ထုပ်ဖြင့်သာထိုးပါ
- အပူပေးရာတွင်နွေးရုံသာအပူပေးပါ
- ဆီးစပေါ်တွင် အထက်ပင့်၍ ထိုးပေးပါ။

ရေနွေးငွေ့ကြပ်ထုပ်ထိုးပုံ



သွေးလွန်ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်း

သက်သက်သာသာ ငြိမ်ငြိမ်နေထိုင်ပါ။ နေပူ မီးပူခံခြင်း၊ ခရီးကြမ်းသွားခြင်း၊ ယာဉ်ကြမ်းစီးခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ အလေးအပင်မခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊ ပူ၊ခါး၊စပ် အရသာကို များများစားခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ် ပါ။

ကံ-စိတ်-ဥတု-အာဟာရတည်းဟူသော သမုဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့် ညီညီညွတ်ညွတ် နေထိုင်သွားလျှင် ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ရှောင်ရန်အစားအစာများ

စပ်၊ ပူ၊ ချဉ်၊ ခါး အရသာရှိသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြည်ပါ။

ဆောင်ရန်အစားအစာများ

လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး အလင်းရောင်ရှိသောနေရာတွင် ငြိမ်ငြိမ်နေကာ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။

ကုသသော ဆေးနည်းများ

မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေး

(၁)	ပန်းနု	၁ကျပ်သား
(၂)	ပန်းရင်း	၁ကျပ်သား
(၃)	နံ့သာနီစစ်စစ်	၁ကျပ်သား
(၄)	နံ့သာဖြူ	၁ကျပ်သား
(၅)	ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ	၁ကျပ်သား
(၆)	ကြာဝတ်ဆံ	၁ကျပ်သား

(၇) သစ်ဆိမ့်သီး ၁ကျပ်သား

(၈) ပိတ်ချင်းသီး ၁ကျပ်သား

(၉) ကြစု ၁ကျပ်သား

(၁၀) ကြံဖွားမြစ် ၂ ကျပ်သား

(၁၁) ဆီးဖြူသီးခြောက် ၃၀ကျပ်သား

(ငှင်းဆေးအားလုံးကို အမှုန့်ပြုပါ)

ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး

အပူငြိမ်းသွေးဆေး

မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေး

ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး

အပူငြိမ်းသွေးဆေး

ကြပ်ထုပ်ထိုးဆေး

(၁)	ကင်ပွန်းရွက်	၁ကျပ်သား
(၂)	ကင်ပွန်းသီး	၁ကျပ်သား
(၃)	မန်ကျည်းရွက်ကြမ်း	၁ကျပ်သား
(၄)	နနွင်းစိမ်း	၁ကျပ်သား
(၅)	စမုန်နက်	၁ကျပ်သား
(၆)	မြေဇာမြက်	၁ကျပ်သား

- ညက်စွာကြိတ်၍ကြပ်ထုပ်ပြုလုပ်ပါ

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြမ်း

ကင်ပွန်းချဉ်သီး

မန်ကျည်းရွက်ကြမ်း

နနွင်းစိမ်း

စမုန်နက်

မြေဇာမြက်

သုတေသနပြုတွေ့ရှိချက်

မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါရှင် အမျိုးသမီးများအား တင်ပြပါဆေးတို့နှင့်

ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန် အစားအစာများကို လိုက်နာပြုလုပ်

မှီဝဲသုံးဆောင်ပါက မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါ ၇၆ရာခိုင်နှုန်းသက်သာ

ပျောက်ကင်းကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။

မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသော လူနာစာရင်း

စဉ်	အမည်	အသက်(နှစ်)	သက်သာ	ပျောက်ကင်း
၁	မဖြူ	၃၆	✓	
၂	မချိုချိုမာ	၂၃		✓
၃	မယု	၂၇		✓
၄	မစိုးစိုး	၄၄	✓	
၅	မသူဇာ	၂၃		✓
၆	မသူဇာဝင်း	၂၄		✓
၇	မနီနီအောင်	၂၈		✓
၈	မသန်းသန်းငွေး	၂၁	✓	
၉	မသိဂီကျော်	၂၃		✓
၁၀	မနွယ်	၃၇		✓
၁၁	မသန်းခိုင်	၂၄		✓
၁၂	မငုဝါခိုင်	၁၆		✓
၁၃	မမြမြဝင်း	၃၃		✓
၁၄	မသိတာဝင်း	၂၄		✓
၁၅	မငုဝါ	၁၇		✓
၁၆	မအမာကြည်	၄၆	✓	
၁၇	မအိကေခိုင်	၂၀		✓
၁၈	မလွင်မာကျော်	၂၀		✓
၁၉	မအေးအေးစိုး	၃၅		✓
၂၀	မဖူးငယ်	၂၇		✓
၂၁	မသွယ်[illegible]	၄၄	✓	

သုံးသပ်အကြံပြုချက်

မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေးကိုသုတေသနပြုလုပ်ရာတွင်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းမှု အခြေအနေကောင်းမွန်ပါသဖြင့် ဆက်လက် သုတေသနပြုလုပ်ပါရန် အကြံပြုတင်ပြအပ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများအနေနှင့်မိမိတို့ ကျွမ်းကျင်သောဘာသာရပ်အလိုက် စာတမ်းပြုစုရေးသားတင်ပြမှု နည်း နေပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမပျောက်ပျက်အောင်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်စေရန် စာတမ်းများပြုစုရေးသားပြီး၊ နောင်အနာဂတ်ကာလမှာ ထွန်းတောက်လင်းပလာမည့် မျိုးဆက်သစ်သားငယ် သမီးငယ် ဆရာလေး၊ ဆရာမလေးတွေအား လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါရန် အကြံပြု တင်ပြအပ်ပါသည်။

ကိုးကားသောကျမ်းများ

(၁) သင်ရိုးညွှန်းတမ်းလက်တွေ့ကုထုံးအဖွင့်ကျမ်းကြီး (ဆရာကြီးဦးအုန်းရွှေ)

(၂) ဓာတုဝိဘာဂဒီပနီကျမ်း (မောင်းထောင်ဆရာတော်၊သမားတော်ကြီးဦးဉာဏ်ထွန်း)

(၃) နရသုခိကျမ်းရင်းနှင့် စကားပြေကျမ်း (ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း)

(၄) မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာလက်စွဲ (တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန)

(၅) သုတေသနပြု နေ့စဉ်လူနာမှတ်တမ်း (စိန်-မိသားစု တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးတိုက်)

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်းကိုဖတ်ကြားတင်သွင်းခွင့်ပြုပေးပါသော တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ စာတမ်းစီစစ်ရွေးချယ်ရေးကော်မတီ၊ ဤစာတမ်းဖတ်နိုင်ရေးအတွက် အဖက်ဖက်မှကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြသော ဆရာကြီးဆရာမကြီးများအားလုံးကို အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

thank you