

မရမဟ၊ ပါစကနှင့်စတုပညာသ

ဆရာဦးသိုက်ထွန်း

(မန္တလေး သိနေဟ)

စာတမ်းရည်ရွယ်ချက်

❖ တိုင်းရင်းဆေးပညာကို လေ့လာသင်ယူနေသော ကျောင်းသားများ၊

မျိုးဆက်သစ် ဆရာ၊ ဆရာမများ လေ့လာနိုင်ရန်။

❖ ဝိဇ္ဇာဓရနယဆေးပညာရပ်တွင် ပါဝင်သော ဆေးပညာတစ်ရပ်အား

လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်စေရန်။

နိဒါန်း

- ❖ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် မြို့ပြလူတန်းစားသာမက ကျေးလက် ဒေသနေ လူအများပါ ခံစားလာရသည်။
- ❖ လူနေမှုဟန်ပန် ပြောင်းလဲလာခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲရလဒ်၊ ဥတု အစာအတု ဖန်တီးနိုင်သောခေတ်၏ ဆိုးကျိုး။
- ❖ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှ ပျော့ပျောင်း ညင်သာသော ကုထုံးဖြင့် ကုသနိုင်ကြောင်း။

(က) တိုင်းရင်းဆေးပညာပိုင်းမှ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း။

- ❖ လေပျက်၍ ဓါတ်အားကုန်သော မရူမေဟ၊ ဒေါသသုံးပါးလုံးပျက်၍ လေလမ်းပိတ်သော မရူမေဟ၊ ဟူ၍ မာဓဝနိဒါန်းဆေးကျမ်း၌ ဖော်ပြထား၏။
- ❖ ပါစကတေဇော ပျက်လျှင် ဥသ္မာတေဇော ပျက်လာရ၏။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်၌ ပုဗ္ဗရုပ်များ ခံစားရပြီဆိုလျှင် ပါစကနှင့် ဥသ္မာဓါတ်တို့ ဖောက်ပြန်နေပြီဟု မှတ်ယူရသည်။
- ❖ ဥသ္မာတေဇောသည် ပါစကတေဇော၏ အရိုက်ဖြစ်သည်။

အာယုဗေဒ ဆေးပညာအရ

မဂ္ဂမဟာရာဂါအမျိုးအစား (၂) မျိုး ရှိသည်။

၁. ဆီးချို၊ ဆီးလွန်

၂. ဆီးချို၊ ဆီးနည်း

❖ ပထမအဆင့်ကို မကုလျှင် ဒုတိယအဆင့် ဆီးချိုဆီးနည်း ဖြစ်လာ
သည်။

❖ ဒုတိယဆင့်သည် ကုသရ ခက်သည့်အဆင့်ဖြစ်သည်။

❖ ခြေဖဝါး၊လက်ဖဝါးတို့ပူခြင်းသည် ဥသွားတေဇောဓိတ် ဖောက်ပြန် ခြင်း
ဖြစ်သည်။

❖ အညစ်အကြေး (မလ) များ ပုံမှန်ထက် များခြင်း၊ နည်းခြင်းသည်
ပါစကတေဇောဓိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများ

- ❖ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ နေ့အခါအိပ်လွန်းခြင်း၊ မျှတစွာမစားခြင်း၊ အချို့အရသာ စားလွန်းခြင်း၊
- ❖ အပွင့်ဥတုဖြစ်သော နေ့အချိန်တွင် ဆန့်ကျင်ဘက် ပိတ်စေသော အိပ်စက်ခြင်းသည် လေဒေါသပျက်စေသောအကြောင်း။
- ❖ အာဟာရအကြောင်းကို စိစစ်လျှင် ပါစကဝမ်းမီးကို လက်လွှတ်၍ မစိစစ်ရ။

ပါစကတေဇော၊ ပါစကသည်းခြေ (ဝမ်းမီး)

- ❖ ပါစကဝမ်းမီးသည် သမဝမ်းမီးဖြစ်ပါက ရသသည် အလွန်မဖြစ်ပါ။
- ❖ အပူစားသော်လည်း မပူလွန်း၊ အချိုစားသော်လည်း မချိုလွန်း။
- ❖ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ကုသရာတွင် အချိုလုံးဝမစားရဟူ၍ တစ်ဖက်သက် ပိတ်ပင်တားဆီးကုသခြင်းသည် တွေးဆဆင်ခြင်စရာ။
- ❖ ဆီးချိုကုထုံးတွင် ပါစကတေဇော (ဝမ်းမီး) ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် သမတေဇော ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးခြင်းသည် အဓိက အကျဆုံးဖြစ်သည်။

ပါစကတေဇော အမျိုးအစားများ

စဉ်	အမျိုးအစား	လွန်ကဲဒေါသ	အစာခြေပုံစံ
၁။	သမ	မရှိ	ပုံမှန်
၂။	တိက္ခ	သည်းခြေ (ပူ)	နူးညံ့ (ဝမ်းချုပ်)
၃။	မန္တ	သလိပ် (အေး)	ကြမ်း
၄။	ဝိသမ	လေ (ပူ+အေး)	နူးညံ့ (မမှန်)
၅။	ဘသ္မာ	သည်းခြေ+လေ	အလွန်နု (ပြာဖြစ်)

ပဘာဝနှင့် ဝိပါက

- ❖ ရသစသည်တူပါလျက် “အကျိုးသွားထူးခြား၍ဖြစ်မှု”သည် “ပဘာဝ” ကြောင့် ဟူ၍ မှတ်။
- ❖ နှုပ်ချိုနှင့် ကန်ချုပ်နီ တို့တွင်ရသတူပါလျက် နှုပ်ချိုသည် ဝမ်းကျပြီး ကန်ချုပ်နီသည် ဝမ်းချုပ်သည်။ ၎င်းသည် ပဘာဝ မတူ၍။
- ❖ ပဘာဝ ဟူသည့် အစွမ်း၊ သတ္တိ၊ တန်ခိုး၊ အာနုဘော် ဖြစ်သည်။
- ❖ ဝမ်းမီးကြောင့် ရသာ (၆)ပါးတို့ ကျက်သည်၏ အဆုံး၌ အခြား အရသာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို “ကျက်ခြင်း” ဟုခေါ်သည်။
- ❖ တစ်နည်း အားဖြင့် ဝိပါက ဟု ဆိုသည်။

သမ၊ ဝိသမ

ပကတိအရသာ	ဝမ်းမီး	ပြောင်းသွားသည့်အရသာ
ချို၊ ဆိမ့်၊ ငန့်	သမ	အဆိမ့်
ခါး၊ စပ်၊ ဖန့်	သမ	အစပ်
ချဉ်	သမ	အချဉ်

ပါစကတေဇာသည် သမဝမ်းမီးအခြေအနေဖြစ်မှသာ ဖော်ပြ
ပါအတိုင်း ဖြစ်စေသည်။ ဝမ်းမီးဖောက်ပြန်ပါက ဇယားအခြေအနေမှ
သွေဖည်သွားပါတော့သည်။

ဗြူဟန

- ❖ ဆီးခိုသွေးခိုရောဂါသည် သိတအကြောင်းခံသော အတွင်းလွန် အပြင်ပျက် ၊ ဗြူဟနရုပ် ဖြစ်သည်ဟု ကောက်ချက်ချရပါသည်။
- ❖ ဆီးပျက်ရောဂါ (ပမေဟ-၂၀) တွင် ပါဝင်၍ (ပုပ္ဖမေဟ ဥဒ္ဒမေဟ)၊ ပျားရည်ဆီးဟု ဆိုသည်။
- ❖ လေကြောင့်ဖြစ်သာ ပမေဟဟု သမားတော် သုရုဒ္ဓ (အိန္ဒိယ) က ဘီစီ၄ရာစု၌ ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။
- ❖ ပါစက၊ ဝိပါက၊ ပဘာဝဟူသော စကားလုံးအသုံးအနှုန်းနှင့် အနက်ကို အခြားပညာရပ်နယ်ပယ်မှ ဆရာကြီး/မကြီးတို့ သတိမူသင့်သည်။

(ခ) သိပ္ပံဆေးပညာအပိုင်းမှ သုံးသပ်ခြင်း

စဉ်	အမျိုးအစား	ဖြစ်ကြောင်းရင်း
၁။	သက်ငယ်	အင်ဆူလင်ထုတ်လုပ်မှုမရှိခြင်း
၂။	လူကြီး	အင်ဆူလင်နည်းခြင်း Insulin Resistance
၃။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်	ပင်ကိုယ်ခံရှိပြီးနှင့် ဆောင်ချိန်မှဖြစ်ခြင်း
၄။	အခြား	အသည်းရောဂါ ပန်ကရိယ ယောင်ရမ်းခြင်း

မျိုးရိုးဗီဇ ပတ်ဝန်းကျင်အချက်အလတ် နေထိုင်မှုပုံစံတို့ တိုက်ရိုက် ပတ်သက်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

- ❖ အစားလျော့စားပါ။
- ❖ အချို့ အငန်၊ အဆီများလွန်းသော အစားများရှောင်ပါ။
- ❖ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပါ ။
- ❖ စိတ်ဖိစီးမှု မများအောင်ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါ။ ပြုံးပါ။
- ❖ သိပ္ပံဆေးပညာ၏ ညွှန်ကြားမှုများတွင်လည်း ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူ၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာသရုပ်ခွဲခြားမှုများလည်း ပါဝင်နေသည်။

စတုပညာသဆေး(ကုဆေး)

လိုအပ်သော ပစ္စည်းစာရင်း

၁။ ပစ္စည်းပန်းညို ပဉ္စင်းပါး

၂။ ယမ်းစိမ်း (KNO₃ Potassium Nitrate) ၅၄ကျပ်သား

၃။ အုန်းသီး ၄၅ လုံး

۲۲:۲۰

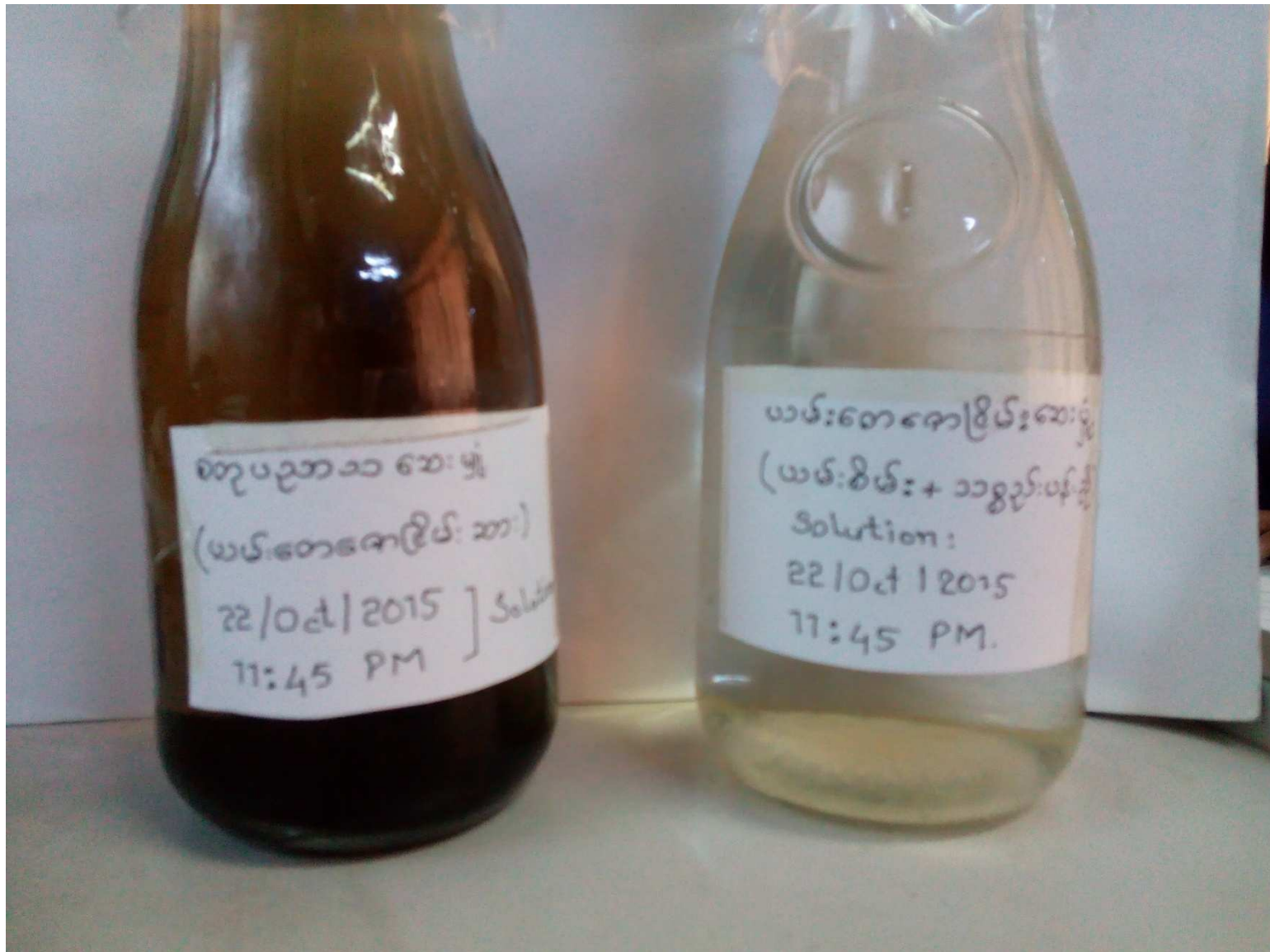


ဖော်စပ်ပုံအဆင့်ဆင့် (ယမ်းတေဇာငြိမ်း)

- ❖ ယမ်းစိမ်းကို သံဒယ်တွင်ထည့်၍ မီးမြှင်းမြှင်းပေးပါ။
- ❖ ယမ်းအရည်ပျော်လျှင် ဆေးရွက်များကို ထည့်ကာ လောင်ကျွမ်းပါစေ။
- ❖ မီးတောက်နေစဉ်အတွင်း ဆေးရွက်များကို အလုံးအရင်းမထည့်ရ။
- ❖ အောက်မီး၊ အပေါ်မီးအားပြိုင်မှုကြောင့် သံဒယ်ကွဲတတ်သည်။
- ❖ ဆေးရွက်အမှုန်ကိုပင် မလောင်နိုင်လောက်တော့သည်အထိချက်ပါ။
- ❖ အောက်မီးမြှင်းမြှင်းဖြင့် ဆေးများခြောက်သည့်အထိမွှေပေးပါ။
- ❖ ၎င်းဆေးကို ယမ်းတေဇာငြိမ်း အပူငြိမ်းဆေးဟုခေါ်ကြသည်။

တေဇောငြိမ်းဆားဆေး

- ❖ ယမ်းတေဇောငြိမ်း ၅၄ကျပ်သားကို အုန်းသီးဇလုံးနှင့် တစ်ညစိမ်ပါ။
 - ❖ အပေါ်ယံဆေးရည်ကြည်ကို ဆားချက်သကဲ့သို့ ချက်ပါ။
 - ❖ မန်ကျည်းထင်းဖြင့်ချက်ပါ။
 - ❖ ကျန်သည့်ဆေးမှုန့်များကို အထက်ပါအတိုင်း ၅ကြိမ်တိတိ ချက်ပါ။
- ရရှိလာသည့်ဆေးသည် ဆီးချိုရောဂါအတွက် အသုံးပြုနိုင်သောဆေး ဖြစ်သည်။
- တစ်နည်းအားဖြင့် “စတုပညာသ”ဆေးဖြစ်သည်။



နှိုင်းယှဉ်ချက်

ပထမတေဇာငြိမ်းဆေးသည် အဖြူရောင်(အဖြူပျစ်ပျစ်)

ဒုတိယ ဆီးချိုဆေးသည် အမည်းရောင်

ရေတွင်ပျော်စေလျှင် ဆီးချိုဆေးသည် မည်းနက်သော်လည်း ကြည်လင်
တောက်ပမှု ရှိသည်။

တေဇာငြိမ်းဆေးသည် ပကတိရေကဲ့သို့ ကြည်လင်သည်။ အရသာ
ကမူ ကွာခြားမှု သိပ်မရှိ၊ မထင်ရှားပေ။

ရုတတ အရသာရှိသည်။ ကိုကာကိုလာကဲ့သို့အရသာ။



അന്നം
(നല്ല.)

കരിമ്പു
(നല്ല.)

အသုံးပြုခြင်း

- ❖ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစားနှစ်ခုစလုံးတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ❖ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေမှ ၂၄ နာရီအတွင်း မစိုးရိမ်ရ အဆင့်သို့ လျော့ချနိုင်သည်။
- ❖ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း။
- ❖ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ဆီးရောဂါများ။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအပူများလွန်းခြင်း။

ယင်းစားစားခြင်းအားဖြင့်
(ယင်းစားစား + ဘာသာရေးပညာ)



စတုပညာအားဖြင့်
(ယင်းစားစားခြင်းအားဖြင့်)



တိုင်းရင်းဆေးနှင့် အနောက်တိုင်းဆေး

- ❖ စတုပညာသဆေးသည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါယောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေသည့် အာနိသင်ရှိသည်။
- ❖ ဆီးချိုကြောင့် မျက်စိအမြင်ထိခိုက်မှုကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။
- ❖ ရောဂါသည် အစာခြေစနစ်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ရိုးရာနှင့် သိပ္ပံဆေးပညာ နှစ်ရပ်လုံးမှ လက်ခံထားသည်။
- ❖ ပန်ကရိယ ယောင်လျှင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ စတုပညာသဆေးသည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါယောင်ရမ်းခြင်းကို လျော့ချနိုင်သည်။

နိဂုံး

- ❖ ပါစကသည်းခြေ မခုမေဟနှင့် စတုပညာသဆေးတို့၏ ပြန်လှန် ဆက်နွယ်ပုံကို ဆက်စပ်ဆင်ခြင်သုံးစွဲနိုင်စေလိုပါသည်။
- ❖ စတုပညာသဆေးသည် မိရိုးဖလာ သမားစဉ်အဆက် ဘိုးဘွား အစဉ်အဆက် လက်ဆင့်ကမ်းလာသော ရိုးရှင်းသည့် ဆေးပညာရပ် ဖြစ်သည်။
- ❖ ရှုပ်ထွေးခြင်းမရှိ ရှင်းလင်းမြင်သာသည့် ဆေးပညာရပ်ဖြစ်သည့် အတွက် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်အပါအဝင် သမားတော်များ လေ့လာအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ❖ ဇာဂရ (ဦး)၊ မြန်မာ့အဂ္ဂိရတ်သိပ္ပံ
- ❖ မင်း၊ အာယုဗေဒသိရောမဏိ
- ❖ မျိုးညွန့် (ဦး)၊ ဆီးချိုရောဂါ (၁၉၉၂)
- ❖ တင့်ဆွေလတ် (Dr.)၊ ဆီးချိုသွေးချိုဆိုင်ရာ အမေးများသောမေးခွန်းများ
- ❖ နာဂသေန (အရှင်)၊ မြန်မာ့အာယုဗေဒဆေးပညာနှင့် ဆီးချိုရောဂါ
- ❖ နေဝင်း (Dr.) (ဆေးပညာ)၊ သွေးချိုရောဂါကြောင်းသိသင့်သမျှ
- ❖ ဝင်းမြင့် (ဦး) ဌာနမှူး-တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ အသုံးချတိုင်းရင်းဆေးပညာ
- ❖ အောင်ဘ (ဦး) (လက်ပန်တန်းမြို့)၊ အဘိဓမ္မာပဋ္ဌာန်းကုထုံးကျမ်း
- ❖ အဘိဓမ္မာတောင်သာဋီကာဓါတ်ဆေးကျမ်း

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်း တင်သွင်းဖတ်ကြားခွင့်ပြုသည့်
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနနှင့်
တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး၊ ပညာသင်ကြားပေးခဲ့သော
ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများနှင့် ကူညီပေးကြသော သိနေဟဆေးခန်း၏
ရုံးအဖွဲ့သားများအားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါကြောင်း ။

ဦးသိုက်ထွန်း(သိနေဟ)
စာတမ်းရှင်။