အကြော၊ အရိုး၊ အဆစ်ရောဂါများအား

ဆေးရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ပေါင်းချွေးငွေ့ပေးကုသခြင်း

တွေ့ရှိမှုအခြေအနေကို လေ့လာတင်ပြခြင်း

အေးအေးအောင်၊ စောစန္ဒာဦး၊ ဝေဝေမာ၊ ခင်ဆွေ၊ တင်တင်ဝေ၊ ယသော်၊ အေးအေးသိန်း

ကုတင်(၅၀)ဆံ့တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ တောင်ကြီး(အေးသာယာ)

နိဒါန်း

ကုတင်(၅၀)ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ တောင်ကြီးတွင် လာရောက်ကုသသည့် အကြော၊ အရိုး၊ အဆစ်နှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာရှင်များအား ဆေးရွက်များပြုတ်ရည်ဖြင့် အငွေ့ပေးပြီး လက်တွေ့ကုသပျောက်ကင်းပုံကို ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ မတ်လအထိ လာရောက်ကုသမှုခံယူသော ဝေဒနာရှင်(၃၀)ဦးကို မှတ်တမ်းပြုထားသော စာတမ်းငယ်တစ်စောင် ဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ကုတင်(၅၀)ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ တောင်ကြီး(အေးသာယာ)တွင် အကြော၊ အရိုး၊ အဆစ်ရောဂါများအား ဆေးရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ပေါင်းချွေးအငွေ့ပေး လက်တွေ့ကုသနေခြင်းကိုသိရှိမှုဝေရန်၊
- အကုန်အကျသက်သာ၍လွယ်ကူစွာရရှိနိုင်သော ဒေသထွက်ဆေးပင်၊ ဆေးရွက်များဖြင့်ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်၊
- ပိုမိုကောင်းမွန်သောရောဂါသိမှု၊ ဆေးဝါးသိမှု၊ ကုထုံးသိမှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်၊

ပေါင်းချွေးပေးခြင်း

ပေါင်းချွေးပေးခြင်းဆိုသည်မှာ ပဉ္စကမ္မ(၅)မျိုးတွင် အရေးပါသည့် လုပ်ဆောင်မှု တစ်ခု ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဗဟိဒ္ဓနှင့်အဇ္ဈတ္တတွင် ပိတ်ဆို့အပြစ်ပြုနေသော မလအညစ်အကြေးများကို ချွေးအနေ ဖြင့်ထွက်ကာ အာကာသရ၍ အခိုးပွင့်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အကြော၊ အရိုး၊ အဆစ်ဝေဒနာရှင်များအား ဆေးရွက်ပြုတ်ရည်အငွေ့ဖြင့် ပေါင်းချွေးပေးခြင်းကို အသုံးပြုမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပေါင်းချွေးပေး ကုသမည့် လူနာများအခြေအနေ

- ပထဝီလွှန်နေသောသူ (အတွင်းအပြင်)၊
- သွေးခုန်နှုန်းညီနေသူ၊
- အားရှိသူ၊
- အရွယ်ရှိသူ၊
- သွေးပေါင်ချိန် 140/90mmHgနှင့် 110/70mmHg အတွင်းရှိသူ၊
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကိုယ်တွင်း ကလီစာနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါကင်းသူများ

ပေါင်းချွေးပေးကုသခဲ့သည့် ရောဂါများ

၁။ ခါးနာရောဂါ (၉)ဦး

၂။ ဒူးနာရောဂါ (၆)ဦး

၃။ အဆစ်နာ (၈)ဦး

၄။ ဇက်ကြီးပေါင်း (၂)ဦး

၅။ ဒက်နာ (၄)ဦး

၆။ ထုံကျင် (၁)ဦး

အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများ

၁။ သစ်သား၊ သွပ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်းခွေးအိမ်

၂။ လေလုံသောပေါင်းအိုး

၃။ မီးသွေးမီးဖို

၄။ ပလပ်စတစ်ပိုက်

၅။ ချည်အိတ်

၆။ ဆေးရွက်များ

၇။ နှမ်းဆီနှင့် ဆေးရွက်များ ချက်ထားသောဆီ

(ရှောက်ရွက်၊ သက်ရင်းကြီးရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်)

အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများ

ပေါင်းချွေးအိမ်

ပေါင်းအိုး

ချည်အိတ်

ပလပ်စတစ်ပိုက်

ဆေးဆီ

အသုံးပြုမည့်ဆေးရွက်များ

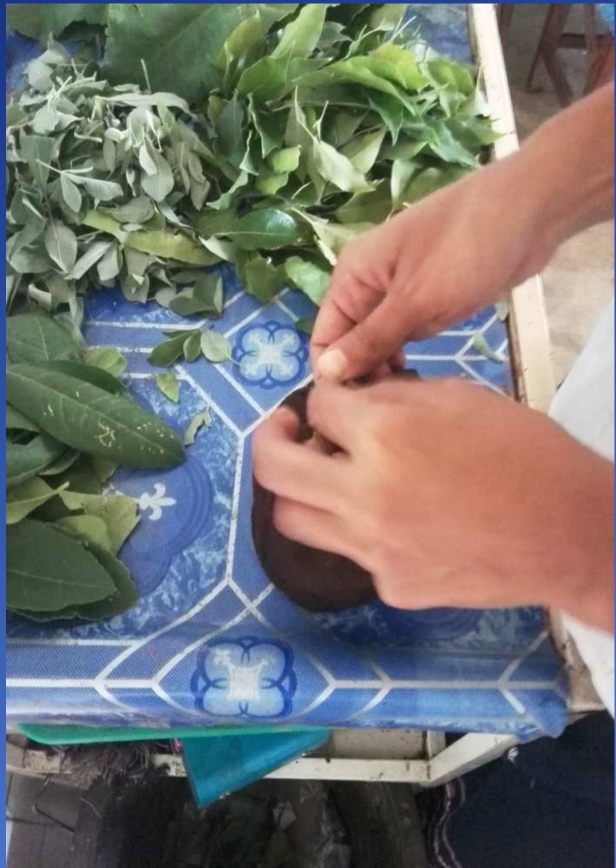
ရှောက်ရွက် (*Citrus medica* Linn.)

သက်ရင်းကြီးရွက် (*Crotonoblongifolia* Linn.)

ကြောင်ပန်းရွက် (*Vitex trifolia* Linn.)

ပရုပ်ရွက် (*Cinnamomum camphora*)

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

ချွေးပေါင်းမည့်လူနာအား

- သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း၊
- သွေးခုန်နှုန်းများစမ်းခြင်း၊
- သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးတို့ကို စစ်ဆေးထားပါသည်။
- တစ်နာရီခန့်ကြိုတင်၍ ဆေးအမှတ်(၁၈)သွေးဆေးနီကြီးနှင့် ရေနွေးကို တိုက်ထားပါသည်။
- နံနက်စာကို အာဟာရပြည့်သော အစာကို စားထားစေပါသည်။

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

ပေါင်းချွေးငွေ့သည့်အချိန်ကာလ

လူနာအား ပေါင်းချွေးငွေ့ လုံလောက်သော ပမာဏရရှိရန်

- ဆံစ၊
- မျက်နှာပြင်၊
- နှာဖျား၊ နှာခေါင်း၊
- ခြေသလုံး တို့တွင် ချွေးထွက်မထွက် မေးမြန်း၍စမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါသည်။ ချွေးထွက်ပြီဟု ဆိုပါက ချွေးစုံပြီဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ လူနာချွေးစုံလျှင် ပေါင်းချွေးအိမ်မှ ထွက်ပြီး စောင်အပါးခြုံစေကာ ခြောက်သွေ့သော အဝတ်ဖြင့် ချွေးသုတ်ရပါမည်။ အများအားဖြင့် ပေါင်းချွေး ပေးခြင်း ကြာချိန် (၁၀)မိနစ်မှ (၁၅)မိနစ်အထိ ကြာမြင့်ပါသည်။ လူနာအား ပေါင်းချွေးပေးရက်သည် တပတ်လျှင် (၄)ရက်ပြုလုပ်၊ (၂)ရက်အား အခြားကုထုံးများဖြင့်ကုသပြီး (၁)ရက်အနားပေးပါသည်။

ဖြည့်စွက်ကုထုံးများ

ဝေဒနာရှင်များအား ရောဂါများအလိုက်

- ❖ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးများ တိုက်ကျွေးခြင်း၊
- ❖ ဆေးကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊
- ❖ မြန်မာအကြောပြင်အတတ်ပညာဖြင့်အကြောပြင်ခြင်း၊
- ❖ ဆေးစည်း၊ ဆေးကပ်ခြင်း၊
- ❖ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စေပါသည်။

ပေါင်းချွေးပေးပြီးချိန်

လူနာအား ချွေးများသုတ်၍ ပေါင်းချွေးပေးရာနေရာမှ ချည်စောင်အပါးခြုံ၍

- အလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိ လေလုံသော ကုတင်နေရာချည်သားလက်ရှည်အကျီကို ဝတ်ဆင်စေပါသည်။
- ဆေးအမှတ်(၁၅) သည်းခြေဆေးနှင့် သကြားရေနွေးတိုက်ပါသည်။
- လူနာရေဆာချိန်တွင် ရေနွေးကို သာတိုက် (၁)နာရီခန့် အနားယူစေပါသည်။

ရှောင်ရန်

- လေအေးတိုက်ခံခြင်း၊
- အဆီအစေးများသောအစာစားသုံးခြင်း၊
- ရေခဲရေအေးသောက်ခြင်း၊
- ညှော်အနံ့များကို ရှောင်ရှားစေပါသည်။

ခါးနာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ၏ ဆေးရုံတက်အခြေအနေနှင့် ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ

လူနာအမည်	အသက်	ဆေးရုံတက်အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ	ဆေးရုံတက်ရက်
ဦးစိုင်းကြာလှိုင်	၄၆	ခါးနာခြင်း၊ ခါးညာဘက်သို့စောင်းခြင်း၊ ဘယ်ဘက်တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း	ခါးနာခြင်း၊ ဘယ်တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၃၀
ဦးမင်းဝင်းထွန်း	၄၅	ခါးနာခြင်း၊ ခါးကုန်းခြင်း၊ ညာဘက်တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်နောက်ဘက်၊ ခြေသလုံးတို့ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း	ခါးနာခြင်း၊ ခါးကုန်းခြင်း၊ ညာဘက်တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်နောက်ဘက်၊ ခြေသလုံးတို့ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၄
ဦးသီဟအောင်	၃၆	ခါးနာခြင်း၊ ခါးညာဘက်သို့စောင်းခြင်း၊ ဘယ်တင်ပါး ခွက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း	ဘယ်ဘက်တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၄
ဦးကျော်ဌေး	၄၆	ခါးနာခြင်း၊ ခါးဘယ်ဘက်သို့စောင်းခြင်း၊ ဘယ်ဘက် တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း	ခါးနာခြင်း၊ဘယ်ဘက်တင်ပါးခွက်၊ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၂
ဒေါ်ခင်နွဲ့ဝင်း	၃၇	ခါးနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ညာဘက်တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း	ခါးကိုက်ခြင်း၊ ညာဘက်တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၇
ဒေါ်ခင်ရွှေ	၃၉	ခါးနာခြင်း၊ခါးညာဘက်သို့စောင်းခြင်း၊ ဘယ်ဘက် တင် ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ ကိုက်ခဲနာကျင် ခြင်း	ခါးနာခြင်း၊ ဘယ်ဘက်တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ ခြေ သလုံးတို့ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့ သည်။	၁၇
ဦးအိုက်လူ	၄၆	ခါးနာခြင်း၊ ညာဘက်တင်ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ ဒူး၊ ခြေသလုံးတို့ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ တင်းခြင်း	ညာတင်ပါးခွက်၊ ပေါင်၊ဒူး၊ ခြေသလုံးကိုက်ခဲနာ ကျင်ခြင်း၊ တင်းခြင်းများသက်သာခဲ့သည်။	၁၉
ဒေါ်ဇင်မာအေး	၄၉	ခါးဆစ်၊ ခါးဘေးကြောနာခြင်း၊ ပေါင်ထိပ်ကိုက်ခြင်း၊ ခြေချောင်း၊ ခြေကျဉ်းဝတ်နှစ်ဘက်ကိုက်ခြင်း	ခါးဘေးကြောနာခြင်း၊ ပေါင်ထိပ်ကိုက်ခြင်း၊ ခြေချောင်း၊ ခြေကျဉ်းဝတ်နှစ်ဘက်ကိုက်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၀
ဦးထွန်း	၅၁	လမ်းကြာကြာလျှောက်လျှင် ခါးကုန်းခြင်း၊ ခြေ ထောက်နှစ်ဘက် ကိုက်ခဲထုံကျင်ခြင်း၊ ပေါင်ဘေး ကြောများ တင်းခြင်း	ခါးကုန်းခြင်း၊ ခြေထောက်နှစ်ဘက် ကိုက်ခဲထုံကျင် ခြင်း၊ ပေါင်ဘေးကြောများ တင်းလာခြင်းများသက် သာခဲ့သည်။	၂၀

ဒူးနာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ၏ ဆေးရုံတက်အခြေအနေနှင့် ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ

လူနာအမည်	အသက်	ဆေးရုံတက်အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ	ဆေးရုံတက်ရက်
ဒေါ်နန်းလှထွေး	၄၈	ညာဘက်တကောက်ကွေး အတွင်းပိုင်းမှနာခြင်း၊ ကြာကြာမထိုင်နိုင်ခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း	ညာဘက်တကောက်ကွေး အတွင်းပိုင်းမှနာခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၈
ဦးဇော်ခင်	၃၆	ဘယ်ဘက်ဒူးကိုက်ခြင်း၊ ပေါင်တွင်းမှကိုက်ခြင်း၊ လမ်းကြာကြာမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊	ဘယ်ဘက်ဒူးကိုက်ခြင်း၊ ပေါင်တွင်းမှကိုက်ခြင်းများသက်သာခဲ့သည်။	၉
ဒေါ်စန်းကြည်	၅၄	ဒူးရောင်ခြင်း၊ အကွေးအဆန့်ပြုလျှင်၊ လမ်းကြာကြာလျှောက်လျှင်၊ အထိုင်အထပြုလျှင်နာခြင်း၊	ဒူးရောင်ခြင်း၊ အကွေးအဆန့်ပြုလျှင်၊ လမ်းလျှောက် လျှင်နာခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၆
ဦးချစ်ခင်	၃၅	ဒူးနှစ်ဘက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်း၊ နာကျင်ခြင်း (ညာဘက်တွင်ပို၍ကိုက်ခဲခြင်း)၊လမ်းကြာကြာမ လျှောက်နိုင်ခြင်း	ဒူးနှစ်ဘက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်း၊ နာကျင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၇
ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းအိ	၄၀	ဒူးနှစ်ဘက်နာခြင်း၊ကိုက်ခြင်း၊ ဘယ်ဒူးပိုကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်းတင်းခြင်း	ဒူးနှစ်ဘက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ရောင်တင်းခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၀
ဦးတင်ဝင်း	၅၂	လမ်းလျှောက်လျှင်ဘယ်ဒူးနာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ အကွေး အဆန့်မရခြင်း	ဘယ်ဒူးနာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊အကွေး အဆန့်မရခြင်းများသက်သာခဲ့သည်။	၁၇

အဆစ်နာ ဝေဒနာရှင်များ၏ ဆေးရုံတက်အခြေအနေနှင့် ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ

လူနာအမည်	အသက်	ဆေးရုံတက်အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ	ဆေးရုံတက်ရက်
ဦးဇော်နိုင်ဦး	၃၂	ဒူးနှစ်ဘက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးကြွက်သားများ နာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခါးဆစ်နာခြင်း	ဒူးနှစ်ဘက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးကြွက်သားများ နာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းများသက်သာခဲ့သည်။	၁၁
ဒေါ်စိုး	၄၅	ဘယ်ဘက်ဒူးနာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းမှ လက်ဖျားထိနာခြင်း၊ ကျင်ခြင်း	ဘယ်ဘက်ဒူးနာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းမှ လက်ဖျားထိနာခြင်း၊ကျင်ခြင်းများသက်သာခဲ့သည်။	၁၇
ဒေါ်ငွေးဝင်း	၄၈	ဘယ်ဒူးနာခြင်း၊ ဘယ်ဖနောင့်/ ခြေမနာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ညာခြေမနာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း	ဘယ်ဒူးနာခြင်း၊ ဘယ်ဖနောင့်/ခြေမနာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ညာခြေမနာခြင်း၊ ရောင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၃၁
ဒေါ်ခင်သန်းညို	၄၃	အကြောအဆစ်များ ကိုက်ခဲခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ ညာဘက်တွင်ပိုကိုက်ခြင်း၊ နံနက်ပိုင်းပိုလေးခြင်း၊ ပေါင်ထုံကျင်ခြင်း၊ ကြာကြာမထိုင်နိုင် ခြင်း၊ မအိပ်နိုင်ခြင်း	အကြောအဆစ်များ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ညာဘက်တွင်ပိုကိုက်ခြင်း၊ နံနက်ပိုင်းပိုလေးခြင်း၊ ပေါင်ထုံကျင်ခြင်း၊ မအိပ် နိုင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၄
ဒေါ်ခင်စန်းဝင်း	၃၅	လက်ချောင်းများ အကွေးအဆန့်မရခြင်း၊ ညာဘက် လက်ခလယ် ကိုက်ခြင်း၊ ဒူးအကွေးအဆန့်မရခြင်း၊ ဒူးနာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ အထိုင်အထလေးခြင်း၊	လက်ချောင်းများ အကွေးအဆန့်မရခြင်း၊ ညာဘက် လက်ခလယ်ကိုက်ခြင်း၊ ဒူးအကွေးအဆန့် မရခြင်း၊ ဒူးနာခြင်း၊ ရောင်ခြင်းများ သက်သာခဲ့ သည်။	၉
ဒေါ်နန်းခမ်း	၄၀	လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးများထုံခြင်း၊ ယားခြင်း၊ ဒူးနာခြင်း၊ ခြေလက်များထုံကျင်ခြင်း	လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးများထုံခြင်း၊ ယားခြင်း၊ ဒူးနာခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၄
ဦးဇော်မျိုးထွန်း	၃၅	ခြေကျဉ်းဝတ်နှစ်ဘက်နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ဒူးနှစ်ဘက်နာခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ ခါးဘေး ကြွက်သား များနာခြင်း၊	ခြေကျဉ်းဝတ်နှစ်ဘက်နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ဒူးနှစ်ဘက် နာခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ ခါးဘေးကြွက်သား များနာခြင်း သက်သာခဲ့သည်။	၁၃
ဒေါ်ဝင်းကြည်	၅၀	ခန္ဓာကိုယ်ရှိအဆစ်များနာခြင်း၊ လက်ဆစ်၊ ခြေကျဉ်းဝတ်များ ရောင်ခြင်း၊ အထိုင်အထခက်ခဲခြင်း၊ လမ်းကြာကြာမလျှောက် နိုင်ခြင်း	ခန္ဓာကိုယ်ရှိအဆစ်များနာခြင်း၊ လက်ဆစ်၊ ခြေကျဉ်းဝတ်များ ရောင်ခြင်း၊ များသက်သာခဲ့သည်။	၂၀

ဇက်ကြီးပေါင်း ဝေဒနာရှင်များ၏ ဆေးရုံတက်အခြေအနေနှင့် ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ

လူနာအမည်	အသက်	ဆေးရုံတက်အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ	ဆေးရုံ တက်ရက်
ဦးအောင်ဇော်ဝင်း	၅၀	လက်ပြင်၊ လက်မောင်းဆစ်နာကျင်ခြင်း၊ လက်မ၊ လက်ဖမိုး၊ တံတောင်ဆစ်ကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းငုံ့လျှင် နာကျင်ခြင်း၊	လက်ပြင်၊ လက်မောင်းဆစ်နာကျင်ခြင်း၊ လက်မ၊ လက်ဖမိုး၊ တံတောင်ဆစ်ကျင်ခြင်း များသက်သာခဲ့သည်။	၁၅
ဦးဝင်းနိုင်	၃၉	လက်မောင်းဆစ်နာခြင်း၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ပခုံးဆစ်နာခြင်း၊ ဘယ်ဘက်ရင်ဘတ် ကြွက်သားတင်း၍နာခြင်း	လက်မောင်းဆစ်နာခြင်း၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ ပခုံးဆစ်နာခြင်း၊ ဘယ်ဘက်ရင်ဘတ်ကြွက်သား တင်း၍နာခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၃

ဒဏ်နာ နှင့်ထုံကျင် ဝေဒနာရှင်များ၏ ဆေးရုံတက်အခြေအနေနှင့် ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ

လူနာအမည်	အသက်	ဆေးရုံတက်အခြေအနေ	ဆေးရုံဆင်းအခြေအနေ	ဆေးရုံ တက်ရက်
ဦးပညာဝရ	၂၃	လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ ခြေထောက်များ လေး၍ ထုံကျင်ခြင်း၊ နောက်ကြောတောင့် တင်းခြင်း	ခြေထောက်များ လေး၍ထုံကျင်ခြင်း၊ နောက်ကြောတောင့် တင်းခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၀
ဦးဇေယျာထွန်း	၃၆	ဘယ်ဘက်ခြေကျဉ်းဝတ်နှင့်ခြေချောင်းလေးများလှုပ်ရှားမရခြင်း၊ ခြေဖနောင့်နာခြင်း၊ တင်းခြင်း၊ လမ်းလျှောက်လျှင်ပိုနာခြင်း	ဘယ်ဘက် ခြေကျဉ်းဝတ်နှင့် ခြေချောင်းလေးများ လှုပ်ရှားမရခြင်း၊ခြေဖနောင့်နာခြင်း၊ တင်းခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၀
ဦးတင်ချစ်	၄၂	ညာဘက်ခြေကျဉ်းဝတ်ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း	ညာဘက်ခြေကျဉ်းဝတ်ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်းများသက်သာခဲ့သည်။	၁၀
ဦးစောမင်းထိုက်	၃၇	ဘယ်လက်နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ မမြောက်နိုင်ခြင်း၊ အကြွေးအဆန့် ခက်ခဲခြင်း	ဘယ်လက်နာခြင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြွေးအဆန့် ခက်ခဲခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်။	၁၁
ဦးမောင်ကြီး	၅၁	ခြေထောက်နှစ်ဘက်ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နံနက်ပိုင်းတွင် ခြေထောက်များ လေးလံခြင်း	ခြေထောက်နှစ်ဘက် ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခြေထောက်လေးလံခြင်းများ သက်သာခဲ့သည်	၇

သုံးသပ်ချက်

အလွယ်တကူရရှိသော ဒေသပေါက်ဆေးပင်၊ ဆေးရွက်များပြုတ်၍ ပေါင်းခွေးပေးကုသခြင်းဖြင့်

- ထုံကျင်ခြင်း၊
- လေးလံခြင်း၊
- ရောင်တင်းခြင်း၊
- နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊
- အထိမခံနိုင်ခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းခြင်း စသည့် လက္ခဏာများမှာ သိသိသာသာ လျော့ပါးလာပြီး သက်သာပျောက်ကင်းသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

လူနာများသည်ပေါင်းခွေးပေးပြီးချိန်တွင် အခိုးအာကာသလက္ခဏာများရရှိပြီး

- ရေငတ်ခြင်း၊
- ပေါ့ပါးခြင်း၊
- အသားအရေများစိုစွတ်ဝင်းပလာခြင်း၊
- အစာကြေခြင်း၊
- ဆီးဝမ်းလေမှန်ကန်လာခြင်း များကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ရောဂါသက် တမ်းကြာမြင့်သော လူနာများမှာ ကုသရက်ကြာရှည်ပြီး ရောဂါသက်တမ်းနုသူများမှာ လျှင်မြန်စွာ သက်သာကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူး

ပေါင်းချွေးပေးကုသခြင်းအားဖြင့် အကုန်အကျသက်သာ လွယ်ကူစွာရရှိနိုင်သော ဒေသထွက်ဆေးပင်၊ ဆေးရွက်များဖြင့် ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်များစွာ အထောက်အကူ ရရှိပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပိတ်ဆို့နေသော မလအညစ်အကြေးများ ကင်းစင်သဖြင့် လူနာသည် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း တောင့်တင်းနာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းစသော ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာပျောက်ကင်းသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိပါသည်။

နိဂုံး

ကုတင်(၅၀)ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ တောင်ကြီး(အေးသာယာ)တွင် တက်ရောက်ကုသသည့် အကြော၊ အရိုး၊ အဆစ်နှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာရှင်များအား ဆေးရွက်များပြုတ်ရည်ဖြင့် အငွေ့ ပေးပြီး လက်တွေ့ကုသပျောက်ကင်းကြောင်း လေ့လာတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သစ်သား၊ သွပ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်းချွေးအိမ်၊ လေလုံသော ပေါင်းအိုးများ နည်းတူ ပေါင်းချွေးပေး၍ရသော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အကုန်အကျသက်သာ၍ လွယ်ကူစွာရရှိနိုင်သော ဒေသထွက်ဆေးပင်၊ ဆေးရွက်များဖြင့်ပြည်သူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်ရန် တင်ပြလျှက် နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။

မှီငြမ်းကျမ်းများ

(၁) အခြေပြုဆေးအဘိဓါန်၊ ရှင်နာဂသိန် (၁၉၉၁၊ ဩဂုတ်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်)

(၂) ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း၊ ရှင်နာဂသိန် (၁၉၆၁၊ ဩဂုတ်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်)

(၃) ပဥ္စကမ္မနှင့် ချွေးအောင်းခြင်းစာတမ်း၊ (ဦးတင့်လွင်)

(၄) **A Practical Handbook of Panchakarma Procedures (2009), Dr.T.V Menon and Dr.Mrs.Bharti**

ကျေးဇူးတင်ပါသည်