

အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန

မေး - ဆရာမ၊မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊မင်္ဂလာပါ။

မေး - ဆရာမ၊ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောကြားပေးမှာပါလည်းရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာကျွန်မအနေနဲ့ ပြောကြားမဲ့အကြောင်းအရာကတော့အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းကို ပြောကြားပေးမှာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင် ။

အဆစ်ရောင်ရောဂါကိုအာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအရအာမဝါတလို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီရောဂါကိုတိုင်းရင်းဆေးပညာအရပြောရမယ်ဆိုရင် လေ၊ သည်းခြေ၊သလိပ်ဆိုတဲ့ ဒေါသ သုံးပါးတို့ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့်မကြေကျက်တဲ့(အာမ)လို့ခေါ်တဲ့ရသရည်နှင့်လေ၊ ဒေါသ (ဝတ)တို့ ပေါင်းစပ် ပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရောဂါကို အာမဝါတလို့ခေါ်ပြီးအဓိကအားဖြင့် သလိပ်ဒေါသ၏ တည်ရာအဆစ်အဆက်နဲ့ နှလုံးတို့ကိုအပြစ်ပြုတဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကိုပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကတော့

- ယှဉ်တွဲပြီးမစားရတဲ့ အာဟာရတွေစားခြင်းနှင့် မမှန်ကန်သောအပြုအမူတို့ဆောင်ရွက်ခြင်း
 - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်း
 - အဆီအစေးများသောအစားအစာများအစားများခြင်း
 - အစာကိုကြေညက်အောင်ဝါးမစားခြင်း၊
- အစာမကြေကျက်ခြင်းနှင့်လေကိုပွားစေသောအစားအစာများခြင်း။

- မအောင့်အီးမတားဆီးအပ်သောအဟုန်တွေကိုတားဆီးခြင်း(ဥပမာပြောရလျှင် ဆီးသွားလိုစိတ်၊ ဝမ်းသွားလိုစိတ် စသည်တို့ကိုချုပ်တီးထားခြင်း။
- လောဘစိတ်၊မောဟစိတ်၊သောကစိတ်နှင့်ကာမစိတ်တို့ ဖိစီးမှုများခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

မေး-ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ခံစားရပါ သလဲ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှေးဦးစွာခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ အစာမကြေတာတွေများမယ်၊ တံတွေးများမယ်၊ ကိုယ်လက်လေးလံထိုင်းမှိုင်းမယ်၊ အဆစ်နေရာတွေ နာကျင်ကိုက်ခဲမယ်၊ အအိပ်နည်းမယ် စတဲ့လက္ခဏာတွေခံစားရတတ်ပါတယ်။

မေး- အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေခံစားရပါလဲ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်အဆစ်ရောင်ရောဂါကိုခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကြည့်ပြီးရုတ်တရက်ဖြစ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ နာတာရှည်ဖြစ်တဲ့အဆစ်ရောင်ဆိုပြီးခွဲခြားထားပါတယ်။

ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါရဲ့ ခံစားချက်တွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဆစ်ကြီးများဖြစ်တဲ့ ဒူးဆစ်၊ တံတောင်ဆစ်၊ ပုခုံးဆစ်၊ လက်ကောက်ဝတ်ဆစ် စတဲ့ အဆစ်နေရာတွေ တစ်နေရာပြီးတစ်နေရာရွှေ့ပြောင်းပြီးနာကျင်မှုကိုခံစားရမယ်။ ရောင်ရမ်းခြင်းနဲ့ နာကျင်ခြင်းတွေဟာအဆစ်တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ လျင်မြန်စွာကူးပြောင်းပြီး ဖြစ်ပေါ်မယ်။ နာကျင်မှုဟာအလွန်ပြင်းထန်ပြီး ကင်းမီးကောက်ကိုက်ခဲရသလိုပူလောင်မှုနဲ့ နာကျင်မှုဟာ တပြိုင်နက်ဖြစ်ပေါ်မယ်။ အစာမကြေတာတွေများပြီး၊ တံတွေးများမယ်၊ ဆီးများမယ် နှလုံးနေရာ အောင့်မယ်စတဲ့လက္ခဏာတွေခံစားရတတ်ပါတယ်။

နာတာရှည်အဆစ်ရောင်ကတော့ အထက်မှာပြောသွားတဲ့ ခံစားချက်တွေအပြင် အရောင်ကျသွားသော်လည်းနာကျင်တဲ့ခံစားမှုဝေဒနာကိုဆက်လက်ပြီးခံစားရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပုံသဏ္ဌာန်ပျက်ယွင်းခြင်းနဲ့ အဆစ်များတောင့်တင်းတဲ့ လက္ခဏာတွေပါ ခံစားရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ။ အဆစ်ရောင်ရောဂါကိုတိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုမျိုးပေးရပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာအဆစ်ရောင်ရောဂါကိုခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ကြည့်ပြီး၊ ဒေါသသုံးပါးဖြစ်တဲ့လေ၊သည်းခြေ၊သလိပ်တို့၏ ဖောက်ပြန်မှု အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီးကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

လေဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ အထက်မှာဖော်ပြတဲ့ ခံစားမှုတွေအပြင် အဆစ်များအလွန်နာကျင်ခြင်းနဲ့ အိပ်မပျော်ခြင်းတွေခံစားနေရတဲ့ လူနာတွေ အတွက် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကိုသက်သာစေရန် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ်(၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး (သို့) ဆေးနံပါတ်(၁၃) ဝိတ္ထုမ္မိတဆေး (သို့) ဆေးနံပါတ်(၂၄) လေးညှင်း ကလာပ်ဆေး နှင့် ဆေးနံပါတ်(၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးတစ်မျိုးမျိုးတို့ကိုတစ်ခါသောက်လျှင် (၂)ပဲသားခန့် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ရေနွေးနှင့် သောက်ပေးရပါမည်။

အစာကြေကျက်မှုအားကောင်းစေရန်အတွက် အစာစားပြီးတိုင်းဆေးနံပါတ်(၃၃) အစာကြေ လေပုပ်ထုတ်ဆေးကိုတိုက်ကျွေးရပါမည်။ နှလုံးထိခိုက်မှုသက်သာစေရန်အတွက် ဆေးအမှတ်(၁၅) သည်းခြေဆေး(သို့) ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေး(သို့) အဘိညာဉ်ဆေးတစ်ခုခုတို့ကို တစ်ခါသောက်လျှင်(၂) ပဲသားခန့် ရေအေးနှင့်သောက်ပေးရပါမည်။

ဆီးဝမ်းမှန်စေရန်အတွက် ဆေးနံပါတ်(၉) ဆီးဒူလာဆေး(သို့) ဆေးနံပါတ်(၁၁) မုတ်ကဲဆေးနှင့် ဆေးနံပါတ်(၁၂) စက္ခုပါလဆေးတို့ကိုညအိပ်ရာဝင် (၂) ပဲသားခန့် တိုက်ကျွေး ရပါမည်။

သည်းခြေဒေါသဦးဆောင်သောအဆစ်ရောင်ရောဂါရဲ့လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့အဆစ်နေရာတွေ ပူလောင်မှုပြင်းထန်ခြင်းဖြစ်ပွားတဲ့အဆစ်နေရာနီမြန်းနေခြင်း၊ ရေအလွန်ငတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် နံနက်၊ ညနေကိုဆေးအမှတ်(၁၅) သည်းခြေဆေး(၂) ပဲသား(သို့) ဆေးနံပါတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေး (၂) ပဲသားနှင့် ဆေးနံပါတ်(၂) လေမျိုး(၈၀)ဆေး (၂) ပဲသားတို့နှင့်ရောစပ်၍ ရေနွေးဖြင့် တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ဆေးအမှတ်(၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေးနှင့်

ဆေးနံပါတ်(၁) မက်လင်ချဉ် သလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေးနှင့် ဆေးနံပါတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူဆေးတို့ကို ရောစပ်၍ တစ်ခါသောက်လျှင် (၂) ပဲသားရေနှေးနှင့်တိုက်ပါ။

ညတွင် ဆေးအမှတ် (၉) ဆီးဒူလာဆေး(သို့) ဆေးအမှတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေး(သို့) ဆေးအမှတ် (၁၂) စက္ကူပါလဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုတစ်ခါသောက်လျှင် (၂) ပဲသားရေအေးဖြင့်တိုက်ကျွေးရပါမည်။ အစာစားပြီးတိုင်းအစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးတိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။

သလိပ်ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ အဆစ်များ ရေစိုအဝတ်ပတ်ထားသကဲ့သို့ အေးစက်စွာခံစားရခြင်း၊ အလွန်တောင့်တင်းနာကျင်ခြင်း၊ အဆစ်များခိုင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ဆီးများခြင်းစသည်တို့ခံစားရင်နံနက်ကိုဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး(၂) ပဲသားခန့် ရေနှေးနဲ့တိုက်ပေးရပါမည်။ နေ့လယ်နဲ့ ညနေတို့မှာဆေးအမှတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်နှင့် ဆေးအမှတ်(၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးတို့ကိုတစ်အချိုးနှစ် စပ်၍ တစ်ခါသောက်လျှင် (၂) ပဲသားရေနှေးနှင့်တိုက်ရပါမည်။ ညတွင် ဆေးအမှတ်(၉) ဆီးဒူလာဆေး (သို့) ဆေးအမှတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေး၊ (သို့) ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ကူပါလဆေးစသည့် တစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ခါသောက်လျှင်(၂) ပဲသားရေအေးနှင့် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ အစာစားပြီးတိုင်းအစာကြေ လေပုပ်ထုတ်ဆေးကိုတိုက်ကျွေးရပါမည်။

ဒါ့အပြင် ပဉ္စကမ္မကုထုံးတွေဖြစ်တဲ့ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးကျွေးခြင်း၊ ဆီလိမ်းခြင်း၊ ဆေးပြုတ်ရည်ကိုအသုံးပြုခြင်းများနှင့်လည်းကုသမှုပေးခြင်း၊ နာကျင်မှုကိုသက်သာစေရန်အတွက် အဆိုပါနေရာတွေမှာသွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေရန်အတွက် ရေနှေးဖြင့် (၃) မိနစ်တစ်လှည့်၊ ရေအေးဖြင့်(၁) မိနစ်တစ်လှည့် ဆောင်ရွက်ပြီးဆေးအဆီအဖြစ် ပွတ်သတ်နှိပ်နယ်ပေးပါတယ်။

လိမ်းဆေးဖြင့် ကုသမှုပေးရာတွင် ဆေးအမှတ်(၂၉) သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး၊ ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါလေးစသည်တို့ကို လူနာ၏ခံစားရတဲ့ အခြေအနေကိုကြည့်ပြီးဆေးစည်းခြင်းပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သံလွင်ဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ၊ ယူကလစ်ဆီ၊ လင်းနေဆီ၊ လေးညှင်းဆီ၊ ကြောင်ပန်းဆီစသည့် တစ်ခုခုကိုလိမ်းပေးနိုင်ပါ တယ်။

မေး- အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီးရှောင်ရန် ဆောင်ရန်များရှိလျှင်လည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- အဆစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ရတဲ့အရာတွေကတော့လေနှင့် သလိပ်ဒေါသကို ဖြစ်စေသည့် အစားအစာများဖြစ်တဲ့ ဒိန်ချဉ်၊ ထောပတ်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ချိုဆိမ့်ချွဲသော အစားအစာများ၊ ကောက်ညှင်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ မုန့်အမျိုးမျိုး၊ ဆီကြော်အစားအစာတွေ၊ မြေတွင်းအောင်းဥတွေ၊ ဝမ်းတွင်းကလီစာများမျှစ်၊ မှိုပဲပင်ပေါက်၊ ဒညင်းသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ အုန်းနို့၊ ခရမ်းချဉ်သီးများစတဲ့ အစားအစာများကိုအလွန်အကဲစားခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ အနေအထိုင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်အေးပြီးစိုစွတ်တဲ့နေရာတွေမှာ နေထိုင်ခြင်း ညနေပိုင်း ရေချိုးခြင်း၊ ညသိပ်ရေချိုးခြင်း၊ ဝန်နှင့်မမျှသောအလုပ်များလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ရပါမည်။

- လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကတော့
- နူးညံ့ပြီးကြေကျက်လွယ်တဲ့အစာများ၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အကြေးခွံပါ ငါးအမျိုးမျိုး၊ကြက်သွန်ဖြူ၊ဂျုံ၊ထောပတ်အသစ်၊ ငရုပ် ၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းစတဲ့အစားအစာများကို စားပေးရပါမည်။ အဆစ်ရောင်ရောဂါရှင်များအနေဖြင့် အခြားရောဂါများ ယှဉ်တွဲနေရင်သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်များနဲ့ ပြသဖို့လိုအပ်ကြောင်းအကြံပြု ပါရစေ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုလိုအဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီးပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ ဆရာမကိုကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါကျွန်မကလည်းယခုလို အဆစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီးပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့မြန်မာ့အသံကိုလည်းကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။