

ဆီးချိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသခြင်း

ဒေါ်စောပြည့်ပြည့်သူ

ဌာနစိတ်မှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန

မေး မင်္ဂလာပါ ဆရာမ

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး မုဒုံမြို့ကကိုလင်းလက်ကဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကိုတိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုကုသနိုင်ပါသလဲ၊ ဒီရောဂါဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲနဲ့ ကုသလို့ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား၊ ဖြေကြားပေးပါ ခင်ဗျာ ဆိုပြီးတော့မေးလာတဲ့မေးခွန်းအပေါ်မှာဆရာမအနေနဲ့ ဖြေကြားပေးစေလိုပါတယ်ရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့၊ ကိုလင်းလက်ရဲ့ မေးခွန်းထဲမှာပါတဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲလို့ မေးထားတဲ့အတွက် ဒီရောဂါရဲ့ဖြစ်ကြောင်းကိုအရင်ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဟာအေးချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို အလွန်အကျွံစားတာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးတာ၊ အထိုင်များတာ၊ အဝလွန်တာ၊ ပါ စကတေဇာဓာတ်(တနည်းအားဖြင့်အစာကိုချေချက်တဲ့ဝမ်းမီး)အားနည်းပြီးစားသောက်တဲ့အစားအစာတွေကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်တွေအထိရောက်အောင်မချေချက်နိုင်တာ၊ မျိုးရိုးလိုက်တာ စတာတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကိုတိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုကုသနိုင်ပါ သလဲ ဆိုတာမှာတော့ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ကုသချင်တယ်ဆိုရင် ဆင်တုံးမနွယ် ၃လက်မလောက်ကို ထုထောင်းပြီး ရေသန့်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၃လုံးထည့်၊ အဖုံးဖုံးပြီး တစ်ညစိမ်ထား တဲ့စိမ်ရည်ကိုမနက်/ည အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးသောက်ပေးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဟင်းခါးသီး အစိမ်းမနုမရင့်ကိုပါးပါးလွှာ လေသလပ်အခြောက်ခံ၊ အမှုန့်လုပ်ပြီး အဲဒီအမှုန့်ကို တခါသောက် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဝက် တနွေ့ကြိမ်သောက် ပေးမယ်ဆိုရင်လည်း သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်ကို ထိန်းပေးပြီး ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကိုသက်သာစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုတဲ့အတိုင်း လွန်ကျွံစွာသုံးစွဲမိမယ် ဆိုရင်တော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်နယ်နဲ့တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးမှာရှိတဲ့မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတွေတိုင်းရင်းဆေးရုံတွေမှာဒီရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့စနစ်တကျ ကုသပေးလျက်ရှိတဲ့အတွက် သေချာသွား ရောက်ပြီး ကုသမယ် ဆိုရင်ကိုလင်းလက်အတွက် ပိုပြီးအကျိုးရှိစေမှာပါရှင်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟာ ကုသလို့မပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါ အမျိုးအစားထဲမှာ ပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီရောဂါကိုကောင်းမွန်စွာနည်းစနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ် တနည်းအားဖြင့် သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်အတက်အကျကိုပုံမှန်အနေအထားမှာထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့

သက်တမ်းစေ့ လူကောင်း တစ်ယောက်လို နေနိုင်ပါတယ်။ အဲလိုထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသမားတွေအတွက် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်တွေကိုလည်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

မေး ဟုတ်ကဲ့ ဆောင်ရန်/ ရှောင်ရန်တွေကိုလည်းဆက်လက်ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသမားတွေ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်တာတွေမှာ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အညာကုက္ကိုရွက်၊ ခံတက်ရွက်၊ ဥသျှစ်သီး/ရွက်၊ ဒန့်သလွန်သီး/ရွက်၊ပိုးစာရွက်၊ကြောင်ပန်းရွက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ငရဲပတူရွက်တွေကိုစားပေးတာ၊ ကြေကျက်လွယ်ပြီးအာဟာရဖြစ်စေတဲ့ ငါး၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရံ၊ ကြက်သားစွပ်ပြုတ်၊ ဆိတ်သား စွပ်ပြုတ်တွေပြီးတော့ အချဉ်ဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အသီးဖျော်ရည်၊ သံပရာဖျော်ရည်၊ အသီးအရွက်ဟင်းချိုတွေ၊ အရည်ရွှမ်းပြီးအေးချဉ်အရသာရှိတဲ့ လိမ္မော်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ ကမ္ဘလာသီးတွေကိုစားပေးတာတွေအပြင် သင့်တော်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု/ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုပုံမှန်လုပ်ပေးဖို့လည်းလိုပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသမားတွေရှောင်ရမယ့်အရာတွေနဲ့အစားအစာတွေကတော့ ငန်ပြီးတော့ ဆားပါဝင်မှုများတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ကြေကျက်ခဲတဲ့အစာတွေ၊ အဆီအစေးဓာတ်များတဲ့အစာတွေ၊ အေးချို ဆိမ့်အရသာရှိတဲ့အစားအစာ/ဖျော်ရည်နဲ့ ချိုတဲ့အသီးတွေ၊ ထန်းလျက်/ သကြားတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့မုန့်တွေ၊ ဆီကြော်မုန့်မျိုးမျိုးနဲ့ ဆီပါဝင်မှုများတဲ့အစားအစာတွေစားသုံးတာ၊ အိပ်ရေး ပျက်ခံတာ၊ ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်လုပ်တာ၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီးအထိုင်များတာတွေကိုရှောင်ရပါမယ်။

မေး ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကိုလင်းလက်နဲ့အတူနားသောတဆင်နေတဲ့ မိဘပြည်သူတွေကို ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီးနောက်ထပ်ဘာများအကြံပြုပြောကြားချင်ပါသလဲဆရာမ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ထပ်ဆောင်းပြီးပြောချင်တာကတော့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟာ နာတာရှည်ရောဂါအမျိုးအစားဖြစ်ပြီးနောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေအနေနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံး အားနည်းတာ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာ၊ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါတွေဖြစ်တာ၊ အမြင်လွှာပျက်စီးပြီးမျက်စိကွယ်တာ၊ ထုံကျဉ်တာ၊ အတွေ့အထိမသိတာ၊ ထိခိုက်ရန်နာတွေ/ အနာတွေဖြစ်ရင်လည်းပျောက်ခဲပြီးအသားတွေပုပ်ဆွေးတဲ့အထိဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့အတွက် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပွားလာပြီဆိုရင် အထက်ကပြောခဲ့တဲ့ ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်တွေကို သေချာ လိုက်နာပြီးတတ်ကျွမ်းတဲ့ဆေးပညာရှင်တို့နဲ့သာစနစ်တကျကုသသင့်ပါကြောင်းအကြံပြုပြောကြားချင်ပါ တယ်ရှင်။