

သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားလာ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် စောင့်ရှောက်ပါ

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်--

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ -----မင်္ဂလာပါရှင်----

မေး။ ။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ နားဆင်တဲ့ သောတရှင်တွေ အတွက် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဘာတွေပြောဖို့ စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ စစ်တမ်းများအရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် တစ်မိနစ်လျှင် လူ(၆၀)ဦးခန့် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကြောင့် သေဆုံးနေရပြီး နှစ်စဉ် (၃.၂)သန်းခန့် သေဆုံးနေကြောင်း သိရှိရပါတယ်။ ခန့်မှန်းချက်အရ ၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံများမှာ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နှုန်း ၄၂% မြင့်တက်သွားနိုင်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ၁၇၀% (ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ၏ ၄ဆ) ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါတယ်။ ၂၀၃၀ခုနှစ်သို့ ရောက်ရှိပါက သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း သေဆုံးမှုအဆင့် (၇)နေရာသို့ ရောက်နိုင်တယ်လို့ ခန့်မှန်းထားကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးချိုဆီးချို ရောဂါဖြစ်ပွားလာတဲ့အခါ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ပညာနဲ့ ဘယ်လိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်တယ် ဆိုတာ လေးတွေ ကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်---သွေးချိုဆီးချိုရောဂါက ဒီကနေ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ တိုးပွားဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရောဂါ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ နဲ့ကာကွယ်ကုသ ပုံတွေကို ပြောပြပေးမယ်ဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင် စားကြမှာပါ။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါက ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ကျား/မ မရွေး၊ တောရော မြို့ပါမကျန် ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါက ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအားလုံးလိုလိုကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေလို့ ရောဂါရှင်ကို အသေအပျောက်မြန်ဆန် စေနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဆီးချိုရောဂါက နာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ဆင့်ပွားရောဂါတွေအများကြီး ဖြစ်စေတာကြောင့် ရောဂါရှင်နဲ့ မိသားစုအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ထောင့်ကနေ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကို ဘယ်လိုကာကွယ် စောင့်ရှောက် နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေးချင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဆီးချိုရောဂါကို (မရမေဟ)လို့ခေါ်ဆိုပြီး ပျားရည်ကဲ့သို့ ချိုသောဆီး လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်ရှင်။အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာတော့ Diabetes Mellitus လို့ခေါ်ပါတယ်ရှင်။ Diabetes Mellitus ကို ယခင်က ဆီးချို ရောဂါလို့ ဘာသာပြန်ခဲ့ကြပြီး ယခုအခါမှာ ပိုမိုမှန်ကန်တိကျစေလို၍ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါလို့ ဘာသာပြန်ဆို လာကြပါတယ်ရှင်။ တိုင်းရင်းဆေး ပညာအရ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဒေါသ၊ ဓာတ်တို့ရဲ့ ဇီဝလုပ်ငန်းပျက်စီး ယိုယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါအုပ်စုထဲမှာ ပါပါတယ်ရှင်။

ပါစကတေဇောရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်း ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သရီရဓာတ်တွေကို ပြုပြင်ဆောင်ရွက်တဲ့ ဓာတ်မီးပျက်စီးပြီး မကြေကျက်တဲ့ ရသရည်တွေ သွေးအတွင်းများပြားလာကာ ဆီးမှာ အချို့ဓာတ်များ ပါဝင်မှုများပြားလာပြီး ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါဟာ ဝမ်းမီးနဲ့ ဓာတ်မီး (၂) ပါးလုံးဖောက်ပြန်တဲ့ ရောဂါပဲဖြစ်ပါတယ်။ဒါ့အပြင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ကြောင်း အသိခက်ခြင်း၊ အခြားရောဂါများအား ထပ်ဆင့် ဖြစ်ပွားစေခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါများရဲ့ အကြီးအမှူးလို့ တင်စားလေ့ရှိပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်----- ဆီးချိုရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းလေးတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါ အုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----ဆီးချိုရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကတော့ ----အေးချိုဆိမ့်ဖန်တဲ့ အစားအစာတွေကို အစားများခြင်း၊ အေးတဲ့အရပ်၊ အေးတဲ့ဥတုတို့နဲ့ ထိတွေ့မှုများခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်မှုများခြင်း၊ ပရိပါစက တေဇောဓာတ်အားနည်းခြင်း၊ မျိုးရိုးလိုက် ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အဲဒီ အကြောင်းအရာတွေကြောင့် သလိပ်ဒေါသလွန်ကဲပြီး ဓာတ်မီးအား နည်းခြင်းကြောင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စ ပထမအဆင့်မှာ ခန္ဓာကိုယ် ဝဖိုးလာခြင်း၊ အစားလွန်စွာစားခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပြီး ဒုတိယအဆင့်ရောဂါတာရှည်လာ တဲ့အခါမှာ ဝမ်းမီးပျက်စီးမှုများလာပြီး အစားပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျပိန်ကြုံခြင်း တို့ဖြစ်လာခြင်း၊ အဲဒီကနေတစ်ဆင့် တတိယအဆင့် ရောဂါပိုမိုရင့်လာတဲ့အခါ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာပါတယ်ရှင်။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီး လာတဲ့အဆင့်မှာ ဆီးများနေရာမှ ဆီးနည်းလာ ခြင်း၊ ဝါယောဓာတ်လက္ခဏာဖြင့် ဖောရောင်ခြင်းတို့ဖြစ်လာပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ----ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုတာသိနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါ အုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--- ဆီးချိုရောဂါရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကတော့ ဆီးများခြင်း (ဆီးပမာဏ များခြင်း) ၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း(အကြိမ်များစွာ ဆီးသွားခြင်း)၊ ရေသောက်များခြင်း၊ အစားလွန် စွာစားခြင်း၊ ရုပ်ဝဖိုး၍ အသားအေးခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အသားအရေထူပွခြင်း၊ အသံဝင်ခြင်း၊ လည်ဂုတ်ထူ ခြင်း၊အိပ်ပျော်ခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါတယ်ရှင်။

ဆီးချိုရောဂါရဲ့ ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာတွေကတော့ ရင်ပူရေငတ်၍ မကြာခဏရေသောက်ခြင်း၊ ဆီးအကြိမ်ကြိမ်သွားခြင်း၊ ဆီးများခြင်း၊ အအိပ်ပျက်ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း၊ တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် အသားအရေ ခြောက်သွေ့ ကြုံလှိလာခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းမောပန်းတတ်ခြင်း၊ သတိမေ့တတ်ခြင်း၊ ကျောကုန်း၊ ခြေဖဝါးတို့၌ အနာဖြစ် ခြင်း၊ အနာဖြစ်လျှင် ကျက်ခဲခြင်း၊ ကုပ်ဆက်ကြော တောင့်တင်းခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်ဝိုက် ယားယံခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ နောက်ပြီး ဆီးချိုရောဂါကြာမြင့်လာတဲ့အခါ တွေ့ရမဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ လွန်စွာရေငတ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ မျက်စိကြည့်မကောင်း ခြင်း၊ မှုန်ဝါးခြင်း၊ အားအင်ချိနဲ့ခြင်း၊ မောခြင်း၊ ပင့်သက်ရှုရခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်းမှာ မြန်ပြီး အားပျော့ခြင်း၊ သွေးဖိအားကျခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာ တယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်း ပြောပြပေးစေချင် ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေကတော့ သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးအားနည်း ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများဖြစ်လာခြင်း၊ မြင်လွှာ ပျက်စီး၍ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ အဖောရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အနာပဆုပ်ကဲ့သို့သော ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါများ၊ အနာများ ပေါက်တတ်ခြင်းတို့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဒါဆို ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လို ကုသပေး နိုင်မလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဆီးချိုရောဂါအတွက် ကုထုံးဆေးချက်အနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ် (၃၂) နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး (၁) ပဲကို တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ် (၁၇) သွေးဆေးနီ (၂) ပဲသားတို့ကို ရောစပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဝမ်းမီးအားကောင်း စေရန်နဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုကျ စေဖို့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ် (၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး (၂)ပဲသားနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ် (၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး (၂) ပဲကို ဆတူစပ်ပြီး ဆင်တုန်းမနွယ်ပြုတ်ရည်အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးဖြင့် အစာစားပြီး နာရီဝက်ခန့်မှာ သောက်ပေးနိုင် ပါတယ်ရှင်။ နှလုံးအားရှိစေရန် အဘိဉာဉ်နှလုံးအားတိုးဆေး ၁ ပဲသားကို နံနက်/ ည ရေအေးဖြင့်တိုက်ပါ။ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းကောင်း စေဖို့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ် (၂၁) ဆီးဆေးဖြူ (သို့) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ် (၁၃) ဝိတ္ထုမ္မိတဆေး (၂) ပဲသားကို သံပရာရည်ဖြင့် သောက်ပေးနိုင် ပါတယ်ရှင်။

နောက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဆေးနည်းတွေလည်း ပြောပြပေးချင်ပါ တယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

- ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ သင်္ဘောချင်းခြောက်၊ သိန္ဓောတို့ကို ဆတူ အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ခါသောက် (၂) ပဲသားခန့်ကို ရေနွေး (သို့) ရှောက်ရည် တို့နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- နှပ်ချိုမြစ် ၊ ကြိဟင်းမြစ်၊ သက်ရင်းကြီးမြစ် (၂) ကျပ် (၈) ပဲစီ၊ ဥသျှစ်ရွက်ခြောက်၊ ကြောင်ပန်း ရွက်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူမီးသင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆားလှော် (၂) ကျပ်သားစီ တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ခါသောက် (၂) ပဲသားခန့် ကို ရေနွေးနဲ့ နံနက်/ည သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဒါပေမယ့် သွေးတိုးရှိတဲ့သူတွေကတော့ ဆားလှော်ပါတဲ့အတွက် ဒီဆေးနည်းကို မသောက်သုံးသင့်ပါဘူးရှင်။
- သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ ဆင်တုန်းမနွယ်၊ ရှမ်းဆေးခါးကြီး ၊ နန္ဒင်းတက်၊ အုန်းနဲ့မြစ်၊ တမာမြစ်၊ ငုရွှေ ဝါမြစ်၊ ခမ်းတောက်မြစ်၊ နန္ဒင်းတိမ်ပြာ (၁၀) ကျပ်သားစီ၊ ခင်ပုပ်မြစ် (၂၀)ကျပ်သား၊ စမုန်နက် ၊ နန္ဒင်းခါး (၃၀) ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီး နံနက်/ည တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ၊ တစ်ကြိမ်သောက် ၂ ပဲသားမှ ၄ ပဲသားအထိ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆေးခါးကြီးပဉ္စငါးပါး၊ ဆင်တုန်းမနွယ်၊ သိကြားမကိုဋ်အရွက် တို့ကို ဆတူ (၅ ကျပ်သား (သို့) ၈၀ ဂရမ်ယူပြီး ရေ ၃၀၀ ml ထည့်ကာ ရေ ၁၀၀ ml ကျန်အောင်ကျိုပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည် အကြမ်း

ပန်းကန်တစ်လုံးမှာ နနွင်းခါးဆေးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းနဲ့ ရောစပ်ပြီး နံနက်/ည နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။

- သိကြားမကိုဋ်အရွက်ခြောက်မှုန့် ပြုတ်ရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် အကြမ်းပန်းကန်လုံးတစ်လုံး၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် အစာမစားမီနေ့စဉ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးမနုမရင့်သတ္တုရည် တစ်ကြိမ်လျှင် အကြမ်းပန်း ကန်တစ်ဝက်(သို့) ကြက်ဟင်းခါးသီးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက် တစ်နေ့(၂)ကြိမ် အစာမစား မီနေ့စဉ် သောက်ပါက ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို သတ္တုရည် (သို့) အမှုန့်ပြုလုပ်ရာမှာ ကြက်ဟင်းခါးသီး အစေ့က အကြောတက်စေ၍ အစေ့ကို ဖယ်ထုတ်သင့်ပါ တယ်ရှင်။
- ပွတ်ပွတ်ဆူနေသော ရေတွင် ဆေးခါးကြီးအရွက်ခြောက်မှုန့် ကော်ဖီဖွန်း တစ်ဖွန်းထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ အစာမစားမီ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေပါတယ် ရှင်။
- တမာရွက်ခြောက်မှုန့် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းအား မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်အစားမစာမီ သောက်ပါက ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်ရှင်။
- ဆီးချိုရောဂါ၌ ပျဉ်းမရွက်အခြောက်ကို လက်ဖက်ခြောက်ခတ်သကဲ့သို့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းမှာ ခပ်သောက် ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- ပျဉ်းမရွက်ပြုတ်ရည်ကို အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့်ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။
- ပျားမီးစွဲရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၃ ရွက်ကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စားခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းရှိ သကြားဓာတ်ကို ကျဆင်းစေ၍ ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်ရှင်။
- ပြောင်းဖူးမွှေး (၅)ကျပ်သားကို ရေ(၂၅)ကျပ်သားဖြင့် တစ်ဝက်ကျန်အောင်ကျိုပါ။ အရည်စစ်ပြီး သုံးပုံပုံထားပါ။ နံနက်၊ ညနေ အစာစားပြီးစမှာ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် သောက်ပေးနိုင်ပါ တယ်ရှင်။
- ဗေဒါအပွင့်ပြုတ်ရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် အကြမ်းပန်းကန်လုံးတစ်လုံး၊ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် အစာမစားမီ နေ့စဉ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်ရှင်။

ဆေးပြုတ်ရည်ကျိုနည်းကတော့ အသုံးပြုမယ့်ဆေးပင်ရဲ့ အရွက်/အခေါက်/ အသီး လက်တစ် ဆုပ်စာ (သုံးကျပ်သား (သို့) ၅၀ ဂရမ်ခန့် /ငါးကျပ်သား(သို့) ၈၀ ဂရမ်)ကို ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံးသုံးလုံးစာ (၂၄ကျပ်သား(သို့) ၃၀၀ ml)ခန့် ထည့်ပြီး ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် လုံးတစ်လုံးစာ (၈ ကျပ်သား(သို့)၁၀၀ ml) ကျန်သည်အထိ ကျိုရမှာဖြစ်ပါ တယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---ဒါဆို ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်လေး တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါမဖြစ်စေရန်နဲ့ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါရှိပါက သက်သာစေရန် အစားအသောက်အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စားတက်ရင် ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ စားသင့်တဲ့အစာ တွေကတော့ ပူခါးစပ်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာများဖြစ်တဲ့ အညာကုက္ကိုရွက်၊ ခံတက်ရွက်၊ ဥသျှစ်သီး/ရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး/ရွက်၊ ပိုးစာရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊

ဆင်တုန်းမနွယ်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ကြောင်လျှာပွင့်/သီး၊ ငါးရုံပတူရွက်စတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိတ်ကြိုက်စားပေးနိုင်ပါ တယ်ရှင်။ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ အကြေးခွံပါသောငါး၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံတို့ကို စားပေးသင့်ပါတယ်ရှင်။ ဆီးချို ရောဂါရှိသူတွေက ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုကို သင့်တင့်တဲ့ အတိုင်း အတာထိ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်ရှင်။

ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့ အေးချိုဆိမ့်ဖန်အရသာရှိတဲ့ အစာများ၊ ၊ သကြားနှင့် နို့ဆီပါသော အစားအစာများ (ဥပမာ- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဟာလဝါ၊မိုင်လို၊ အချိုရည်ပုလင်း များ၊အချိုရည်ဘူးများ၊ ရေခဲမုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ ကျောက်ကျော့)၊ ထန်းလျက်နဲ့ကြံသကာ၊ မလိုင်ပါသော အစားအစာများ(ဥပမာ- မုန့်ကျွဲသည်း၊ ဘိန်းမုန့်၊ ထိုးမုန့်၊ လမုန့်၊ မလိုင်အချိုလုံးများ၊ ဘီစကစ်စတဲ့ ချိုသောမုန့်များ၊ ချိုတဲ့အသီးများ (ဥပမာ- ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ သရက်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ ဆီးသီး၊ မာလကာသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ပိန္နဲသီး၊ ဖရဲသီး၊ သဘောသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ မင်းကွတ်သီး၊ ဂရိတ်ဖရဲသီး၊ စပျစ်သီးစတဲ့ ချိုတဲ့အသီးများ) ၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ကျွဲသားစတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီဓာတ်များတဲ့ အစာများလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပြင်းထန်နေစဉ် ကာလအတွင်း ချိုသောအသီးများ စားသုံးရန် လုံးဝ မသင့်ပါဘူးရှင်။ ရောဂါသက်သာ နေစဉ်အတွင်းမှာတော့ အနည်းငယ် စားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီးချို ရောဂါရှင်များအနေနဲ့ စနစ်တကျ နေထိုင် စားသောက် လျက် ဆေးကုသမှုခံယူမယ်ဆိုရင် သက်တမ်းစေ့ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်---အခုလို ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

DTM