

သွေးတိုးရောဂါ သိကောင်းစရာ

သက်နှင်းဦး

ဒု-တိုင်းရင်းဆေးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမ က ဘယ်လိုအကြောင်းအရာ မျိုးကို ပြောကြားမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ဒီကနေ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဖြစ်များတဲ့ (Silent Killer)ခေါ် တိတ်တဆိတ်လူသတ်သမား လို့ဆိုနိုင်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါအကြောင်းကို ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါဟာ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေရဲ့ ထိပ်တန်း ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

မေး- သွေးတိုးရောဂါ ဆိုတာကို အရင်ဆုံးရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- သွေးတိုးရောဂါဆိုတာ လူတစ်ယောက် အသက်အရွယ်အလိုက် ရှိသင့်တဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ထက် ပိုများ နေတဲ့ အခြေအနေကို သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)လို့ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန် (Blood Pressure)ဆိုတာ လူခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက နှလုံးက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို သွေးတွေ ညှစ်ထုတ်ပေး လိုက်တဲ့အခါ သွေးကြောတွေထဲကို စီးဝင်သွားတဲ့ သွေးတွေရဲ့ သွေးကြောနံရံပေါ်မှာ သက်ရောက်တဲ့ ဖိအားကို တိုင်းတာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးကြွက်သားတွေ ညှစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ သွေးကြောတွေပေါ်ကို သက်ရောက်တဲ့ သွေးဖိအားကို အပေါ်သွေး လို့ခေါ်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်တာတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြား နားနေတဲ့ အချိန် သွေးကြောတွေပေါ် သက်ရောက်တဲ့ ဖိအားကို အောက်သွေးလို့ခေါ်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကို ပြဒါးချိန် မီလီမီတာနဲ့ ဖော်ပြပါတယ်။

မေး- သွေးတိုးရောဂါက ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- သွေးတိုးရောဂါက ဆိုရင် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ လွဲမှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်လို့ ပြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကံ အကြောင်းအရာဆိုရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတာ၊ မျိုးရိုးကြောင့်ဖြစ်တတ်တာမျိုးပါ။ စိတ်အကြောင်းအရာ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ စိတ်သောကများတာ၊ ဒေါသဖြစ်လွယ်တာ၊ လောဘအားကြီးတာမျိုးတွေက သွေးတိုးဖြစ်နိုင်ချေ များပါတယ်။ ဥတု- ပူလွန်းတဲ့ ရာသီဥတု၊ အေးလွန်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရာသီဥတု မျိုးမှာ နေထိုင် ထိတွေ့ရတာများ ရင်လည်း သွေးတိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အာဟာရကြောင့်ဆိုရင် သွေးတိုး ရောဂါဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခြား အကြောင်းတွေ မှာ အရေးပါဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အငန်တွေ၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ ဆားဆော်ဒါနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ မုန့်တွေ၊ အဆီအဆိမ့်၊ အချိုတွေ စားသောက်မှုများတာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက် အလွန်အကျွံသောက်သုံးတာတွေက သွေးတိုးဖြစ်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ အခြားရောဂါ တွေကြောင့်လည်း ဆင့်ပွားအနေနဲ့ သွေးတိုးစေနိုင်ပါတယ်။

မေး- အခြားရောဂါတွေဆိုတာကို ရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- အခြားရောဂါဆိုတာ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ နှလုံးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဟော်မုန်းများဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလို့နဲ့ အချို့ဆေးဝါးတွေ ကြာရှည်စွာသောက်သုံးလို့ သွေးတိုးခြင်းဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုလည်းသိထားသင့်ပါတယ်။

မေး- သွေးပေါင်ချိန်ဘယ်လောက်ဆိုရင်သွေးတိုးလို့သတ်မှတ်တာလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- လူတစ်ယောက်ကို (၃)ရက်ဆက်တိုက် သွေးပေါင်ချိန်ကြည့်တဲ့အခါ အပေါ်သွေး ၁၄၀နဲ့ အောက်သွေး ၉၀ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် သွေးတိုးရှိနေတဲ့ လူလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကို အနောက် တိုင်းဆေးပညာအရ (Systolic BP)အပေါ်သွေးကဆိုရင် ၁၂၀ မီလီမီတာ မာကျူရီရဲ့အောက် နဲ့ (Diastolic BP)အောက်သွေးပေါင်ချိန် ၈၀ မီလီမီတာမာကျူရီအောက်မှ ရှိမယ်ဆိုရင် ပုံမှန် သွေးပေါင်ချိန်လို့ပြောနိုင် ပါတယ်။ အပေါ်သွေးကဆိုရင် ၁၂၀ - ၁၃၉ မီလီမီတာ မာကျူရီ ရဲ့ ကြားမှာ နဲ့ အောက်သွေးပေါင်ချိန် ၈၀-၉၀ မီလီမီတာ မာကျူရီမှာ ရှိမယ်ဆိုရင် (Pre hypertension) သွေးတိုး ရောဂါစတင်ခြင်းလို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါကို အဆင့် လိုက်ခဲ့ခြား သတ်မှတ်ထား တာရှိပါတယ်။ Stage 1 hyperstoin အဆင့်(၁) သွေးတိုးကဆိုရင် အပေါ်သွေးက ၁၄၀ - ၁၅၉ မီလီမီတာ မာကျူရီ ကြားမှာ နဲ့ အောက်သွေးပေါင် ချိန် ၉၀-၉၉ မီလီမီတာ မာကျူရီကြားမှာရှိပါတယ်။ Stage 2 hyperstoin အဆင့်(၂)သွေးတိုးရောဂါက အပေါ်သွေးကဆိုရင် ၁၆၀ ရှိမယ် ဒါမှမဟုတ် ၁၆၀ အထက်မှာ နဲ့ အောက်သွေးပေါင်ချိန် ၁၀၀ မီလီမီတာ မာကျူရီ ဒါမှမဟုတ် ၁၀၀ အထက်မှာရှိနေခြင်းကို ခေါ်တာဖြစ် ပါတယ်။

မေး- သွေးတိုးတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေပြပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- သွေးတိုးလာရင် မျက်လုံးနီမယ်၊ ဝါမယ်၊ ဆီးဝမ်းလေတွေချုပ်မယ်၊ ရင်ပူမယ်၊ ဇက်ကြောထိုးတယ်၊ အမြဲလိုလိုခေါင်းမူးမယ်၊ အိပ်ယာက မထချင်ဘဲ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေမယ်၊ တခါတရံ အိပ်မပျော်ဘူး၊ ချွေးစေး ထွက်မယ်၊ အကြောတွေတင်းမယ်၊ တက်မယ်၊ နှလုံးမြန်မယ်၊ အစာမကြေဘူး၊ အစားပျက်မယ်စတဲ့ လက္ခဏာတွေကိုတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးတိုးတယ်ဆိုတိုင်း ဒီလိုလက္ခဏာတွေပြမယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ ဘာလက္ခဏာမှမပြဘဲနဲ့ လေဖြတ်သွားမှသာ သွေးတိုးရှိမှန်းသိသူတွေ တပုံကြီးရှိပါတယ်။

မေး- သွေးတိုးရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရပါသလား။

ဖြေ- သွေးတိုးရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရပါသလား ဆိုရင် ရပါတယ်လို့ ဖြေရမှာပါ။ သွေးတိုးတာ ခုန ပြောသလို ကံအကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်တာကို ပြုပြင်လို့မရပေမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနည်းအောင် အထူးဂရုပြုနေထိုင်မယ်၊ သည်းခံစိတ်တရားထားမယ်၊ စိတ်ချမ်းသာ အောင်တွေးတောနေထိုင်မယ်၊ အေးချမ်းစွာ တရားအားထုတ်တာ၊ တရားနာတာစတာ တွေနဲ့ မိမိစိတ်ကို ပြုပြင်မယ်၊ အပူအအေး သင့်တင့်မျှတတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်အောင် မိမိကိုယ်ကို ပြုပြင်နေထိုင်မယ်၊ လမ်းလျှောက်မယ်၊ ပုံမှန်ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပေးမယ်၊ နောက်သွေးတိုးစေတတ်တဲ့ အစား အသောက်တွေကို အထူးဂရုပြု ရှောင်ကျဉ်မယ်ဆိုရင် သွေးတိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

မေး- သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာခဲ့ရင် ကုသမှုခံယူမှုကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ခုနပြောတဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအပြင် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင် သင့်တော်တဲ့ စိတ်အာရုံ၊ နေရာ၊ ဆေးဝါး၊ အစာအာဟာရတွေနဲ့ ပြုပြင်ကုသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စနစ်တကျမကုသဘဲ အမှတ်တမဲ့ နေမယ်ဆိုရင် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါတွေ ဝင်လာပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်လာစေမှာပါ။

မေး- နောက်ဆက်တွဲဆင့်ပွားရောဂါဆိုတာဘယ်လိုရောဂါမျိုးတွေပါလဲ။

ဖြေ- နောက်ဆက်တွဲဆင့်ပွားရောဂါဆိုတာ သွေးတိုးအလွန်မြင့်တက်ပြီး ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ကာ ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း၊ ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြော ပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးလက်ဝဲလက်အခန်းကြီးခြင်း၊ ကျယ်လာခြင်း၊ နှလုံးအားလျော့နည်းလာခြင်း၊ နှလုံးကြွက်သားသေခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးလာခြင်း၊ ခြေလက်များ သွေးကြောပိတ်ပြီး သွေးမလျှောက်တော့ဘဲ ခြေပုပ်လက်ပုပ်ဖြစ်ခြင်း တို့ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

မေး- သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရင် တော်တော်ကြောက်စရာကောင်းတာပဲနော်။ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ကုသမှု ပေးပုံတွေ ကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၇)သွေးဆေးနီကြီးကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် လက်ဖက်စား ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် ရှမ်းဆေးခါးပြုတ်ရည်၊ ဒန့်သလွန်အရွက် သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း တို့နဲ့ တိုက်ပေး နိုင်ပါတယ်။

- ဆေးအမှတ်(၂၃) ဝေသာရဇ္ဇဆေးပုလဲကလာပ်ဆေးကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်း နဲ့ဒန့်သလွန်သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းကိုတိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- ဝမ်းချုပ်ရင် ဆေးအမှတ်(၁၁) မုတ်ကဲဆေးဆေး (သို့မဟုတ်) ဆေးအမှတ် (၁၂) စက္ကပါလ (၂) မျက်စိကြည် အကြောပြေဆေးကို ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ (၅)ပြား ရေအေးနဲ့သောက်ပေး ရပါမယ်။

- အစာမကြေရင် ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးကို အစာစားပြီးတိုင်း လျက်ပေးရပါမယ်။

- ခေါင်းမူးတာ သက်သာစေဖို့အတွက် ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို မီးသွေးခဲပေါ်မှာ တင်ပြီး အခိုးအငွေ့ကို ရှူပေးတာ၊ ဆေးမှုန့်ချည်းသက်သက်ရှူပေးတာတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- ဆီးနီတယ် ဆီးပူတယ်ဆိုရင် နံနက် စောစော ဆေးအမှတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူကို (၅)ပြားခန့်ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- အိပ်မပျော်တာ၊ ရင်တုန်တာ၊ နှလုံးကြောင့်သွေးတိုးတာဆိုရင် ဆေးအမှတ်(၁၅)သည်းခြေဆေးကို လက် ဖက်စား ဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ဆေးအမှတ် (၈၀)အဘိညာဉ်ဆေးကို ဇွန်းတစ်ဝက်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်ဒေသပေါက်ဆေးပင်တွေရဲ့တစ်မယ်ချင်း အသုံးတွေလည်း ရှိပါသေး တယ်။ နေရာဒေသပေါ်မူ တည်ပြီး ဆေးပင်အမည်နဲ့ အသုံးပြုပုံအနည်းငယ်ကွဲပြားသွားတာတွေ ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်မှ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ဆေးစွမ်းထက်အပင်များအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါမယ်ရှင်။

မေး- သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေက အဓိကအားဖြင့် အစားအသောက်ကို ဂရုတစိုက်ဆင်ခြင်စားသုံးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်၊ ငန် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ဖားသား၊ ငါးဘတ်၊ ငါးသလောက်၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးရှဉ့်၊ ငါးကျဉ်း၊ ငါးအုံတုံ၊ ငါးဖယ်၊ ပုဇွန်၊

ဂဏန်း၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ခရုတွေလို သွေးလေးပြီး သွေးကိုတိုးစေတဲ့ အသားငါးတွေစားတာ၊ ငါးသေတ္တာ၊ လက်လုပ်ချဉ် လိုမျိုး တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်စီမံထားတဲ့ အစားအစာတွေစားတာ၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ နောက် ဆော်ဒါ ပါတဲ့ အစာတွေ အစားများတာ၊ ဒိန်ချဉ်၊ နို့အေး၊ ကြံရည်၊ ရေခဲရေနဲ့ ဆော်ဒါပါတဲ့ အအေးပုလင်းတွေ သောက်တာ၊ အုန်းသီး၊ အာလူး၊ မျှစ်၊ မှို၊ အင်ဥတွေ စားသောက်ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

-သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေအတွက် နောက်ထပ်အရေးကြီးတာကတော့ စိတ်နေစိတ်ထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများလွန်းတာများကို သွေးတိုးသမားတွေ အထူးဂရုပြုရှောင် သင့်ပါတယ်။

- အရမ်းပူလွန်း၊ အေးလွန်းတဲ့ နေရာဒေသမျိုး၊ ဆူညံကျယ်လောင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်ခြင်းကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှရှောင်သင့်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ရှောင်ရန်အချက်များကို ပြီးတော့ ဆောင်ရန်အချက်များကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- သွေးတိုးသမားတွေက အရသာအားဖြင့် ပူ၊ ခါး၊ စပ် အရသာတွေကို များများစားသောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရံ၊ ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးသလဲထိုး၊ ငါးဖောင်ရိုး၊ တို့ကိုစားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။ အသီးအရွက်တွေ အနေနဲ့ ဒဏ်သလွန်ရွက်၊ အသီး၊ ရှောက်ရွက်၊ အသီး၊ မြင်းခွာရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ အသီး၊ ကန့်ဂလာရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကင်းပွန်း၊ ချဉ်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နန္ဒင်း၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ပန်းသီး၊ ကျွဲကောသီး၊ သံပရာသီး၊ ပဒဲကော၊ သစ်ကြားသီး၊ နေကြာစေ့၊ ဖရုံစေ့ စတာတွေ က သွေးတိုးကို အထိုက်အလျောက်ကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိတဲ့ အတွက် စားသုံးပေးသင့်တဲ့ ဓာတ်စာတွေဖြစ်ပါတယ်။

-အပြုအမူအနေအထိုင်အားဖြင့်ဆိုရင် နံနက်ခင်းတိုင်း မိနစ်(၃၀)ခန့်လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပေးပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသင့်တာထက်ပိုနေရင် စနစ်တကျ ဝိတ်ချပေး ပါ။ အပူအအေးမျှတစွာနေထိုင်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် စိတ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး အေးချမ်းအောင် နှလုံးသွင်းနေထိုင်ပါ။ အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရွေးချယ်စားပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ ဝမ်းချူမခံပါနဲ့။

မေး- သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေကို နောက်ထက် ဘာတွေများ အကြံပြုဆွေးနွေးလိုပါသလဲရှင်။

ဖြေ- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ လူတိုင်း သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပေးသင့်ပါတယ်။ ပုံမှန် သွေးပေါင်ချိန် စစ်ဆေးပါ။ သွေးပေါင်ချိန်ပုံမှန်မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ပေါ့လျှော့စွာမနေပဲနဲ့ အစားသောက်များ အလေးထား ရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ ဆေးမှန်မှန်သောက်ပါ။ သွေးတိုးရောဂါရှင်များအနေနဲ့ အစားအသောက်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ ဆေးဝါး၊ အာဟာရများ အပြုအမူအနေအထိုင်များ နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများကို စနစ်တကျလိုက် နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် သက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေ ဆေးပုံမှန်မသောက်ပဲ အစားအသောက်အနေအထိုင်တွေ မဆင်ခြင်ဘဲ အမှတ်တမဲ့ နေခဲ့မယ်ဆိုရင် နာတာရှည်ရောဂါတွေ ဖြစ်မှာကိုကြုံရမယ့်အပြင် အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေမှာ ဖြစ်ကြောင်းပြော ကြားချင်ပါတယ်။

မေး- သွေးတိုးရောဂါအကြောင်းကို ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ကျွန်မကလည်း ပြည်သူလူထုကို အခုလို ကျန်းမာရေးအသိပညာတွေ ဖြန့်ဝေခွင့်ရတဲ့ အတွက် နေပြည်တော်မြန်မာ့ အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။