

ဆောင်းတွင်းချိန်ခါ ပါးရွဲရောဂါ ဂရုပြုပါ

သက်နှင်းဦး

ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေး

မှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေး

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - ဆရာမအနေနဲ့ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်အကြောင်း အရာကိုပြောကြားမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ဆွေးနွေးတင်ပြပေးမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ ဆောင်းတွင်းပိုင်းမှာ အဖြစ်များတဲ့ ပါးရွဲခြင်းကို ဂရုစိုက်ကြဖို့ ပြောကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ပါးရွဲရောဂါဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာလဲ ဆရာမ။

ဖြေ - ပါးရွဲရောဂါဆိုတာ မျက်နှာပိုင်းကို ထိန်းထားတဲ့ ကြွက်သားတွေ အကြောင်းတစ်ခုတရာကြောင့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေ မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ လျော့တွဲကျလာခြင်းပါ။ မျက်နှာတစ်ခြမ်း ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာ ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း မျက်လုံးသော်လည်း ကောင်း၊ နဖူး၊ နှာခေါင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ မေးစေ့ သော်လည်းကောင်း ရွှေစောင်းသွားပြီး ပုံမှန် လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်တွေ မလုပ်ဆောင် နိုင်တာကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်အရ ဆိုရင် လေဒေါသဖောက်ပြန်ခြင်း၊ မျက်နှာပြင်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အဒွိတဝါတလေ ဖောက်ပြန်လို့ဖြစ်တဲ့ ရောဂါပါ။ မျက်နှာတစ်ခုလုံးမှာ ဖြစ်တတ်ပေမယ့် အများအားဖြင့် မျက်နှာ တစ်ခြမ်းမှာသာ ဖြစ်တာများပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ပါးရွဲရောဂါက ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆရာမ။

ဖြေ - ပါးရွဲရောဂါက ဆိုရင် ဦးခေါင်းပိုင်း (သို့မဟုတ်) နားအတွင်းပိုင်း အအေးမိခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့် ရင်ဘတ်ပိုင်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်မိခြင်း ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း၊ နားရင် နားအုံတဝိုက် ထိခိုက်မိခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ရက်ရှည်အစာမစားခြင်း၊ ဖန်ခါးစပ် အရသာတွေကို အလွန်အကြူး စားသောက်မှု များခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တခြားအကြောင်း တွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

မေး - ဟုတ် ဆက်ပြောပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ဦးနောက်မှာ အကြိတ်ရှိခြင်း၊ ဦးနောက်အတွင်းသွေးယိုစီးခြင်း၊ အနာကြီးရောဂါပိုးရှိခြင်း၊ မျက်နှာမှာ ရှိတဲ့ အာရုံကြောထိခိုက်မိခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းစတဲ့ ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ပါးရွဲခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ပါးရွဲခြင်းမဖြစ်ခင် ကြိုတင်သိနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ ရှိနိုင်ပါသလား ဆရာမ။

ဖြေ- ပါးရွဲခြင်း မဖြစ်ခင် ကြိုသိနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ လည်ပင်းပိုင်းကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နားအုံတဝိုက်ကိုက်ခြင်း၊ နားအုံတဝိုက် ဖိမိရင် နာခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ နားထင်ပိုင်း နေရာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်နှာတူအမ်းအမ်းဖြစ်နေခြင်း၊ ထုံခြင်း၊ မျက်ရိုး ကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ နားအတွင်းပိုင်းကနေ အလွန်ယားယံခြင်း၊ နားအူ၍ နားလေထွက်ခြင်း၊ လျှာမကြာ ခဏကိုက်မိခြင်း၊ မျက်ခုံး၊ မျက်ခမ်း၊ ပါးစပ်၊ မေးပိုင်းတို့တွင် အသားများလှုပ်ခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ ပါးရွဲရောဂါဖြစ်မယ့် နားနောက်ဘက်မှာ ရုတ်တရက် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ တစ်ရက်နှစ်ရက်နေရင် ပျောက်သွားပြီးတော့ မျက်နှာတစ်ခြမ်းသော်လည်းကောင်း ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာပေါ်မှာ ရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ရွဲစောင်း သွားတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ပါးရွဲ ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာရော ဘယ်လို တွေ့တွေ့နိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ - ပါးရွဲဖြစ်နေတာကို သိနိုင်တဲ့ အချက်တွေကတော့ ဖြစ်တဲ့ဘက် မျက်လုံးမပိတ်နိုင်ခြင်း၊ မျက်စပစ်မရ ခြင်း၊ မျက်ခုံးပင့်မရခြင်း၊ မျက်စိပိတ်ခိုင်းရင် အပေါ်မျက်ခွံမှာ အောက်ထိရောက်အောင် မပိတ်နိုင်ဘဲ ဟနေ ပြီး မျက်နက်က အပေါ်လန်သွားပြီး မျက်ဖြူပိုင်းသာတွေ့ရခြင်း၊ ပါးစပ်ရွဲသွားခြင်း၊ ပါးဖောင်းမရခြင်း၊ စကားပြော မပီသခြင်း၊ ထစ်နေခြင်း၊ ပါးစပ်က ရောဂါဖြစ်တဲ့ဘက်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ဆွဲတက်ပြီးတော့ ရွဲသွားခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့ ဘက်က သွားရည်၊ တံတွေးတွေ ထွက်ကျခြင်းနဲ့၊ အစာစား၊ ရေသောက်ရင် ပါးစပ်ထောင့်ကနေ အစာ၊ ရေများ ထွက်ကျခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်းရှိသော အစာတွေက ရောဂါဖြစ်တဲ့ ပါးစောင်တွင်းဘက်ကို သွားစုနေခြင်း၊ ပါးဖောင်းမရခြင်း၊ လေချွန်မရခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းစူမရခြင်း၊ နဖူးမတွန့်နိုင် ခြင်း၊ နှာခေါင်းပေါက်ဘေးကို ကားမရခြင်း၊ လျှာထုတ်ကြည့်တဲ့ အခါ လျှာက ကောင်းတဲ့ဘက်ကို တိမ်းစောင်းနေခြင်း၊ လျှာ အရသာ ပျက်နေခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့ဘက် မျက်နှာ တခြမ်းထုံခြင်း၊ ယားခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထိခိုက်မိတဲ့ အာရုံကြောပျက်စီးမှုကို လိုက်ပြီး ဒီအချက်တွေ အကုန်လုံးကို တွေ့ချင်ရမှလည်း တွေ့ရမှာပါ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ပါးရွဲရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေ သိပြီးတော့ တိုင်းရင်းဆေး ပညာအားဖြင့် ကုထုံးတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ပါးရွဲတာကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်အားဖြင့် ကုသပေးမယ်ဆိုရင် လေအားကောင်းစေတဲ့ ဆေးတွေ၊ အာရုံကြောအားကောင်းစေသောဆေးများ၊ အာရုံကြောရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေတဲ့ သောက်ဆေးများတိုက်ကျွေးခြင်း၊ လိမ်းဆေးလိမ်းပေးခြင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ပဉ္စကမ္မနည်းစနစ်နဲ့ ကုသပေးခြင်း၊ အကြောပြင်ကုထုံးနည်းစနစ်နဲ့ ကုသပေးခြင်း၊ ဆေးကပ်ပေးခြင်း ၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနည်းစနစ်တွေနဲ့ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။

- တခြားရောဂါတွေ ဥပမာ- သွေးတိုး၊ ဆီးချိုတွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် သင့်တော်တဲ့ ဆေးတွေကို တိုက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

- လိမ်းဆေးအနေနဲ့ အရမ်းပူတဲ့ ဆေးတွေ လိမ်းပေးဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး၊ ဆေးအမှတ် (၄၃)ကို ဆေးအမှတ် (၂၉) သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီးနှစ်မျိုးကို (၂ : ၁) ရောစပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့ ဖျော်ပြီး ဇက်ကြော၊ နားနောက်၊ နောက်ကျောတွေကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆက်ပြောပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်အရ ပဉ္စကမ္မနည်းအရဆိုရင် ရောဂါဖြစ်တဲ့ မျက်နှာဘက်ခြမ်းက ပါးပြင်၊ နဖူး၊ မေးနဲ့ ဇက်ပိုင်း၊ ပခုံးပိုင်းတွေကို ကြောင်ပန်းရွက်၊ သက်ရင်းကြီးရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ ရှောက်ရွက်တွေကို ကြပ်ထုပ်ပြုလုပ်ပြီး ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးခြင်း၊ နှမ်းဆီ၊ မုန့်ညှင်းဆီစတဲ့ ဆေးအဆီများနဲ့ လိမ်းပေးခြင်း စတဲ့နည်းလမ်းများနဲ့ ကုသပေး နိုင်ပါတယ်။

- နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ အကြောပြင်ဆရာများ၊ သမားတော်ကြီးများနဲ့လည်း အကြောပြုပြင်ခြင်း ကုသမှုများနဲ့ ကုသခံယူနိုင်ပါတယ်။

- ဆေးကပ်ပေးဖို့အတွက် ဆေးအမှတ်(၄၃)အကင်းဆယ်ပါးဆေးနဲ့ ဆေးအမှတ် (၂၉) သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ် ကြီးနှစ်မျိုးကို (၂:၁) ရောစပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့ ဖျော်ပြီး ဇက်ကြောနဲ့ ဖြစ်တဲ့ဘက်က နားနောက်ကို ဆေးထူထူလေး ကပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး- ပါးရွဲရောဂါရှင်တွေ လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့နဲ့ ရှောင်ကျဉ်သင့်တဲ့ အချက်တွေကိုလည်း ဆက်ပြော ပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ပါးရွဲရောဂါရှင်တွေ အနေနဲ့ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်တဲ့ အချက်တွေကတော့ ပူ ခါး စပ် အရသာတွေကို ပုံမှန်စားသောက်ပေးပါ။ နွေးနွေးထွေးထွေး နေထိုင်ပါ။ ရေနွေးနွေးနဲ့ မျက်နှာသစ်ပေးပါ။ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ အဓိကရှောင်ကျဉ်သင့်တဲ့ အချက်ကတော့ ဦးခေါင်းပိုင်းကို အအေးပတ်မခံပါနဲ့၊ ရေချိုးခေါင်းလျှော် ဂရုစိုက်ပါ။ နံနက်အစောနဲ့ ညနေပိုင်း၊ ညပိုင်းတွေ

အေးနေတဲ့ အချိန် ရေမချိုးပါနဲ့၊ ခေါင်းမလျှော်ပါနဲ့၊ အအေးမခံပါနဲ့။ အမျိုးသမီး အမျိုးသမီးတွေ မီးယပ်သွေးပေါ်နေချိန်မှာ အေး၊ ဖန် ပြီး သွေးကို ချုပ်စေတဲ့ အစာတွေ စားတာ၊ နားကြပ်နဲ့ သီချင်းနားထောင်တာတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ ပါးရွဲရောဂါရှင်တွေ အဓိကပြုလုပ်ပေးသင့်တဲ့ အရာကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကတော့ ပါးစပ်ပြန်တည့်သွားစေဖို့ အတွက် လေချွန်ခြင်း၊ ပါးဖောင်းခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းစူခြင်း၊ မျက်ခွံ မမှိတ်နိုင်တာ အတွက် မျက်လုံးမှိတ်ခြင်း၊ မျက်ခုံးပင့်ခြင်းတို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ် လုပ်ရင် အခါ ၂၀ လောက် တစ်နေ့ကို ၃ခါထက်မနည်း လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မေး - ပါးရွဲရောဂါက ကုသလို့ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား ဆရာမ။

ဖြေ - ပါးရွဲရောဂါက အသက်အရွယ်ကြီးငယ်မရွေး ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်တာ အချိန်ကာက မကြာသေးဘူး၊ စနစ်တကျ ကုသမယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလဲ လုပ်မယ်ဆိုရင် အချိန်တိုအတွင်း လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ သူတွေ ဆိုရင်တော့ လုံးဝ အရှင်းပျောက်ကင်းဖို့ ခက်ခဲ ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ယခုလို ဆောင်းတွင်းပိုင်းမှာ အဖြစ်များတဲ့ ပါးရွဲရောဂါ အကြောင်းကို ပြေပြပေးတဲ့ ဆရာမ ဒေါ်သက်နှင်းဦးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ - ကျွန်မကလည်း ယခုလို ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေ ဖြန့်ဝေခွင့်ရတဲ့ အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

