

ဆီးချိုရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာပါလည်းရှင်။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ပြော ပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ ဆီးချိုရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်း သိကောင်း စရာခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ဆီးချိုရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းကို ပြောပြပေးမှာဆိုတော့ နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် ဗဟုသုတတွေ တိုးပွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်။ ယခုပြောပြတဲ့အကြောင်းအရာကို နားဆင်နေတဲ့သောတရှင်တွေ အနေနဲ့ ဆီးချိုရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ပြီး ရောဂါမဖြစ်အောင်ကြိုတင် ကာကွယ် နေထိုင်စားသောက်တတ်မှာဖြစ်သလို၊ ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေအနေနှင့်လည်း ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်စားသောက်ပုံနှင့် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေကို သိရှိလိုက်နာပြီး ကျန်းမာသက်ရှည်စွာ နေထိုင်တတ်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီးပြောပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ဆီးချိုရောဂါကို (မခုမေဟ) ပျားရည်ကဲ့သို့ ချိုသော ဆီးဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပြီး ဓာတ်ခုနစ်ပါးမှာတည်မီ၍စောင့်ရှောက်လျက်ရှိသည့် ဓာတ်မီးအား နည်းတာကြောင့် ရသရည်တွေမကြေကျက်ဘဲ သွေးအတွင်းများပြားလာကာ ဆီးတွင်းအချို့ဓာတ် တွေပါဝင်မှု များပြားလာတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ် ။ဒီနေရာမှာ ဓာတ်မီးအကြောင်းပြောပြချင်ပါတယ်။ မိမိစားလိုက်တဲ့ အစားအစာတွေမှ ရသရည်ဖြစ်အောင် ထုတ်လုပ်ချေချက်ပေးတဲ့ အပူစွမ်းအင် ကို

ဝမ်းမီးလို့ခေါ်ပြီး ၊ငှင်းရသရည်ကနေတဆင့် အသွေး၊ အသား၊ အဆီ ၊အရိုး ချဉ်ဆီ၊ သုက်၊ ဩဇာ စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့်ချေချက်ပေးတဲ့ အပူစွမ်းအင်ကိုတော့ ဓာတ်မီးလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဝမ်းမီးနှင့် ဓာတ်မီးဟာ အပူစွမ်းအင် (သည်းခြေဓာတ်)ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ အေးချိုဆိမ့်ဖန် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေအစားများခြင်း၊ အေးတဲ့အရပ် အေးတဲ့ဥတုမှာ နေထိုင်မှုများခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာနေထိုင်မှုများခြင်း ပါစကတေဇောဓါတ် အားနည်းခြင်း (အစာကြေ ကျက်မှုအားနည်းခြင်း) မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ သလိပ်ဒေါသလွန်ကဲပြီး(ဓါတ်မီးအားနည်းခြင်း)တို့ကြောင့် ဆီးချို ရောဂါ ဖြစ်စေပါတယ်။

မေး- ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုလျှင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ခံစားရပါသလဲရှင်။

ဖြေ- ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုလျှင် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေအနေနဲ့ ဆီးများခြင်း ၊ဆီးမကြာ ခဏသွားခြင်း (ဆီးအကြိမ်များစွာသွားခြင်း) ၊ရေသောက်များခြင်း၊ အစာတောင်းတမှုများခြင်း၊ ခံတွင်းလိုက်ပြီးစားကောင်းခြင်း၊ အချို့ကိုတောင်းတခြင်း ၊အစားလွန်စွာစားခြင်း ၊ရပ်ဝဖြိုးပြီး အသားအရေအေးခြင်း၊ အသားအရေထူပွခြင်း ၊ ခန္ဓာကိုယ်ယားယံခြင်း ၊ လည်ကုတ်ထူပွခြင်း၊ အသံဝင်ခြင်း၊ လွန်စွာအိပ်ခြင်းတို့ ခံစားရတက်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ခံစားရပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပြီဆိုလျှင်တွေ့ရတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ -

- ရင်ပူပြီးအာခြောက်ကာ ရေငတ်တာကြောင့် မကြာခဏရေသောက်ခြင်း
- အအိပ်ပျက်ခြင်း ၊အစားပျက်ခြင်း
- ဆီးအကြိမ်ကြိမ်သွားခြင်း (ညဘက် ဆီးအကြိမ်များများသွားလေ့ရှိခြင်း)
- ဆီးများခြင်း(ဆီးပမာဏများလေ့ရှိခြင်း)
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အားအင်ကုန်ခန်း မောပန်းခြင်း
- တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် အသားအရေခြောက်သွေ့ကြုံလှီလာခြင်း
- ကုတ် ဆက်ကြော တောင့်တင်းခြင်း

- ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းအုံ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- သတိမေ့တတ်ခြင်း
- ဆီးသွားလျှင် အိမ်သာနှင့်ကျင်ငယ်အိုးမှာ ပုရွက်ဆိတ်အုံခြင်း
- ကျောကုန်း၊ ခြေဖဝါးတို့မှာ အနာဖြစ်တတ်ပြီး အနာဖြစ်လျှင်ကျက်ခဲခြင်း
- မျက်စိအမြင်ဝေဝါးခြင်း
- ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်ဝိုက် ယားယံခြင်း
- အသက်ကြီးတဲ့သူနှင့်သွေးဆုံးပြီးသည့်အမျိုးသမီးတွေမှာ မိန်းမအင်္ဂါယားယံခြင်း
- အဖြူဆင်းခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေခံစားရတတ်ပါတယ်။

ခေတ်မီနည်းစနစ်တွေအရ သွေးချို-ဆီးချိုရှိ မရှိ သိရှိစေရန် သွေးတွင်သကြားဓာတ်ကို တိုင်းတာ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါတယ် ၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်တွေအရ နံနက်အစာမစားမီ သွေးတွင်း သကြား ဓာတ်၁၂၆မီလီဂရမ်ရာခိုင်နှုန်း (ဒါမှမဟုတ်) ၇မီလီမိုးလ်/လီတာနှင့်အထက်၊ အစာစားပြီး ၂နာရီအကြာသွေးတွင်းသကြားဓာတ်၂၀၀မီလီဂရမ်ရာခိုင်နှုန်း ဒါမှမဟုတ် ၁၁၁.၁မီလီမိုးလ်/ လီတာ နှင့် အထက် မြင့်တယ်ဆိုလျှင် သွေးချိုတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မေး- ဆီးချိုရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ရော ကုသပေးပါသလားဆရာမ ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆီးချိုရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ကုသပေးတဲ့အခါ သွေးချိုဆီးချိုကျစေရန် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၃၂) နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး(၁)ပဲသားနှင့် ဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး (၄)ပဲသားကို သကြားမကိုဋ်ပြုတ်ရည် ဟင်းစားဇွန်း(၂)ဇွန်း (ဒါမှမဟုတ်) ကြက်ဟင်းခါးသီး သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းဖြင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ကျွေးရပါမယ်။ ဝမ်းမီးအားကောင်းပြီး အစာကြေစေရန်နှင့် သွေးချိုဆီးချိုကျစေရန်အတွက် ဆေးအမှတ်(၂၅) မတဲ့မြင်မိုရ်ကုန်းဆေး(၂)ပဲသားနှင့် ဆေးအမှတ်(၂၇)ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး(၂)ပဲသား (ဒါမှမဟုတ်) ဆေးအမှတ်(၂၈)သက်ရင်းကလာပ်ဆေး(၂)ပဲသားကို ဆတူစပ်ပြီးဆင်တုံးမနွယ်ပြုတ်ရည်ဟင်းစား ဇွန်း(၂)ဇွန်းဖြင့် အစာစားပြီးနာရီဝက်ခန့် တိုက်ကျွေးရပါမယ်။

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

ဝမ်းမီးတောက်ပြီး အစာကြေညက်လွယ်တဲ့ အစားအစာများ ဆီးဝမ်းလေမှန်စေတဲ့ အစား အစာများ ပူခါးစပ်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ စားပေးရပါမယ်။ ဒါ့အပြင်(အညာကုကိန္နုကုရွက်၊ ခံတက်ရွက် ၊ ဥသျှစ်သီး/ဥသျှစ်ရွက်၊ဒန့်သလွန်သီး/ရွက် ၊ပိုးစာရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ကြောင်လျှာပွင့်/သီး၊ငရံပတူရွက်/ကြက်ဟင်းခါးသီး ၊ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ အကြေးခွံပါတဲ့ ငါးများ၊(ငါးကြင်း)တို့ စားသုံးပေးရမည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို သင့်တင့်တဲ့ အတိုင်းအတာထိပြုလုပ်ပေးရမည်။

ရှောင်ကြဉ်ရမှာတွေကတော့ -

အေးချိုဆိမ့်ဖန်ငန်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေစားသုံးမှုများခြင်း အချို့အရသာရှိတဲ့ အသီးအနှံများ၊ ဖျော်ရည်များ ၊ထန်းလျက်၊ သကြားတို့နှင့်ပြုလုပ်တားတဲ့ အစားအစာများနှင့်ဆီပြန်ဟင်းပြန်ကြော်ဆီများ၊ ရောဂါပြင်း ထန်ပါက ကစီဓါတ်များတဲ့ ထမင်း၊ဂျုံစသည့်တို့ စားသုံးခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

အထောက်အကူပြုကုထုံး -

ဆီးချိုရောဂါအတွက် အထောက်အကူအနေဖြင့် ဆင်တုံးမနွယ်ပြုတ်ရည်၊ ဗေဒါပြုတ်ရည်၊ ပျားမီးစွဲရွက်ပြုတ်ရည်၊ သင်္ဘောမညီးပင်ပြုတ်ရည်၊ ရှမ်းဆေးခါးပြုတ်ရည်၊ နနွင်းခါးပြုတ်ရည်၊ သိကြားမကိုဋ်ရွက်ပြုတ်ရည်၊ကြက်ဟင်းခါးသီးသတ္တုရည်တစ်မျိုးမျိုးတို့ကို တိုက်ကျွေးရပါမယ် ။ဒီနေရာမှာ ပြုတ်ရည်ကို တစ်ခါသောက်လျှင် ဟင်းစားဇွန်း(၃)ဇွန်း တိုက်ကျွေးပြီး သတ္တုရည်ဆိုလျှင်ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်နေ့(၃)ကြိမ်ခန့် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးအားရှိစေရန် အဘိညာဉ်နှလုံးအားဆေး(၁)ပဲသားကို နံနက်/ည ရေအေးနှင့်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းကောင်းစေရန်အတွက် ဆေးအမှတ်(၂၁)ဆီးဆေးဖြူဆေး (ဒါမှမဟုတ်) ဆေးအမှတ်(၁၃) ဝိတ္ထုမ္ဘိတဆေး (၄)ပဲသားကို သံပရာရည်နှင့် တိုက်ကျွေးရပါမယ်။

အထက်ကပြောခဲ့တဲ့ဆေးတွေဟာ လူနာရဲ့ခံစားရတဲ့လက္ခဏာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား အသက်အရွယ်တို့ကိုကြည့်ပြီး ကုသပေးရတာကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေနှင့် ပြသပြီး ၎င်းတို့ရဲ့လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်တွေရှိလျှင်လည်း ပြောပြ ပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တာ အချိန်ကာလ ကြာလာပြီဆိုလျှင် ရေအလွန်ငတ်တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ ကြွက်တက်တာ၊ မျက်စိကြည့်မကောင်းတာ၊ မျက်စိမှန်တာ၊ လူနာအားအင်ချည့်နဲ့တာ၊ အသက်ရှူ မဝတာ၊ သက်ပြင်းချပြီးအသက်ရှူရတာ၊ သွေးခုန်နှုန်းမြန်ပြီးမောတာ၊ သွေးဖိအားကျတာ၊ သတိ လစ်တာတွေဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေအနေနဲ့ သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း သွေးတွင်းသကြားဓာတ် လျော့ကျတာ၊ မြင့်တက်တာတွေဖြစ်ပြီး သတိမေ့မြောသွား တာတွေဖြစ်တယ်ဆိုလျှင် အခြားသင့်တော်တဲ့ ဆေးရုံတွေကို အမြန်ဆုံးသွားရောက် ကုသသင့်ပါ တယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေအတွက် ဆရာမရဲ့ အကြံပြုချက်တွေရှိလျှင် ပြောပြ ပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေအတွက် အကြံပြုချက်တွေကတော့ -
လူတစ်ဦးဟာ သိသိသာသာ ပိန်သွားတာ၊ ဝလာတာ ဖြစ်တယ်ဆိုလျှင် ဆီးချိုရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေး သင့်ပါတယ်။ အကယ်၍မိဘမောင်နှမတွေမှာဆီးချိုရောဂါရှိတယ်ဆိုလျှင် မိမိမှာလည်းဆီးချို ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်တွေအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားသောက်တတ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အစားကိုဆင်ခြင်ပြီး စားရမယ်လိုဆိုသော်လည်း ဆာလောင်မှုမရှိစေရန်နှင့် အာသာမပြေတာတွေမဖြစ်စေရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အချို့အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ဂလူးကိုစ့်၊ သကြား၊ ထန်းလျှက်၊ ပျားရည်၊ ယို၊ ချောကလက်၊ အချိုရည်နှင့် ချိုလွန်းတဲ့အသီးတွေဖြစ်တဲ့ ခူးရင်းသီး၊ ပိန္နဲသီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး၊ သရက်သီးမှည့်တို့ဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ချက်ချင်းမြင့်တက်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်အချို့ကဲ့တဲ့ အသီးအနှံတွေကို စားတဲ့အခါမှာလည်း ပမာဏအနည်းငယ်စားသင့်ပြီး သိပ်မချိုတဲ့မမှည့်သေးခင် ဝမ်းပျဉ်း (ဒါမှမဟုတ်) အသီးအစိမ်းတွေကို စားမယ်ဆိုလျှင်များများစားနိုင်ပါတယ်။ စားရန်ပိုပြီးသင့်တော် တဲ့ အသီးတွေကတော့ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ မာလကာသီး၊ သဘောသီး၊ စတဲ့အသီးအနှံတွေဟာ

ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေ အတွက်ပိုပြီးသင့်လျော်ပါတယ်။ အဆီအစေးများတဲ့ ဆန်၊ ဂျုံ၊ အာလူးနှင့် အသားစတဲ့ အစားအစာတွေကတော့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို တဖြည်းဖြည်းတက်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တွေအနေဖြင့် ထမင်းစားတဲ့အခါ ဆန်လုံးညို၊ ငစိန်ဆန်၊ မုယောဆန် ဆန်ဟောင်းများကိုသာ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာလည်း ထမင်းပန်းကန်ထဲမှာ နှစ်ပုံကိုထမင်း(ထမင်းစားစွန်း(၅)စွန်း)ခန့်၊ နောက်ထပ်နှစ်ပုံကို ပဲနှင့်အသီးအရွက်ကြော် ကျန် တစ်ပုံကိုအသား(ဒါမှမဟုတ်) ငါးစသဖြင့်စားသောက်သင့်ပါတယ်။ ပဲစားတဲ့အခါမှာလည်း ပဲနောက်၊ ပဲရာဇာစတဲ့ နူးညံ့ပြီးကြေကျက်လွယ်တဲ့ ပဲမျိုးကိုစားသုံးသင့်ပါတယ်။ သွေးအချိုဓာတ် ပုံမှန်ဖြစ်စေ ရန် တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အဝစားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ်ပုံမှန်ပမာဏတူ စားသင့်ပါ တယ်။ ကြားအချိန်တွေနဲ့ ညအချိန်တွေမှာလည်း အချိုဓာတ်နည်းတဲ့ အစားအစာတွေကို အဆာပြေ စားသင့်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေအတွက် ဆီစားသုံးတဲ့အခါ မပြည့်ဝဆီကိုစားသုံးသင့်တယ်။ မပြည့်ဝဆီ ဆိုတာ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အစေ့ဆံတွေမှာပါဝင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့အဆီ ဖြစ်ပါတယ်။ နေကြာဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ၊ ဆူးပန်းဆီ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ဆီနှင့်အစေ့အဆံတွေမှရရှိတဲ့အဆီတွေဟာ မပြည့်ဝဆီတွေဖြစ်တာကြောင့် ကျန်းမာရေး အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ ငါးဟာ အသင့်တော်ဆုံး အစားအစာဖြစ်တဲ့အတွက် တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ်ခန့်စားသင့်ပါတယ်။ အဆီစားခြင်းကို ဆင်ခြင်မယ်ဆိုလျှင်သွေးတွင်းအချိုဓာတ် ထိန်းသိမ်းတာကို အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကိုကျစေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ပုံမှန်ထိန်းထားခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြည့်ဝဆီ ဆိုတာကတော့ တိရိစ္ဆာန်တွေကရတဲ့အဆီတွေ ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ကြက်၊ ဘဲ အရေခွံတွေ၊ စားအုန်း ဆီ၊ အုန်းဆီ၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေမှာ ပါဝင်တဲ့အဆီတွေဟာ ပြည့်ဝဆီတွေပါဝင်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါတယ်။ အငန်ဓာတ်ဟာဆိုလျှင် ဆီးချိုရောဂါနှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်မှု မရှိသော်လည်း ဆီးချိုနှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေအတွက် အန္တရာယ်ရှိတာကြောင့် ဆားပါပြီးအငန်ကဲထားတဲ့ ငါးခြောက်၊ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်နှင့် အစားအစာတွေ ထဲ ဆားဖြူးစားတာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အလွယ်တကူ အသင့်ဝယ်စားနိုင်တဲ့

အကင်မျိုးစုံ၊ ကြာရှည်ခံထားရှိတဲ့ အစားအစာတွေ ဆိုဒါ၊ဖျော်ရည်၊သစ်သီးသနပ်စတဲ့ အစားအစာတွေကိုလျှော့စားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ဆေးလိပ်ဟာလည်းသွေးကိုတိုးစေပြီး သွေးအချို့ဓာတ်နှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကိုမြင့်စေခြင်း၊ သွေးကြောနံရံတွေပျက်စီးစေပြီး သွေးကြောကျဉ်းကာ နှလုံးလေဖြတ်ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေဖြစ်စေတာကြောင့်ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေအနေဖြင့် အချို့ဓာတ်ပုံမှန်အနေအထား ထိန်းထားနိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ်ပုံမှန်နာရီဝက်ခန့်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အစားအသောက်ဆင်ခြင်ခြင်း၊ သင့်တော်တဲ့ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆေးမှန်မှန်သောက်ခြင်း၊ သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်မှန်မှန်စစ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေမဝင်စေရန် သတိပြုပြီး စောင့်ကြည့်ရန်လိုသလို နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကိုလည်းပြုပြင်သင့်ပါတယ်လို့ အကြံပြုပါရစေရင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ယခုလိုဆီးချိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း အခုလိုဆီးချိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာစံညွှန်းကုထုံး၊ (၂၀၀၈ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ)
- ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း ၊ လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့ ဆေးပညာကုထုံးကျမ်း။
- ဆရာကြီးဦးဉာဏ်ထွန်း ၊ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ ၊တိုင်းရင်းဆေး သမားတော်များနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း (၂၀၀၁ခုနှစ်)
- ပါမောက္ခနေဝင်း(ဆေးပညာ)၊သွေးချိုရောဂါအကြောင်းသိသင့်သမျှ (၂၀၁၀ခုနှစ် အောက်တိုဘာ)