

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသခြင်း

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း(ဦးစီးအရာရှိ)
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး- ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ ၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ သောတရှင်တွေကို ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေ ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့အကြောင်းအရာကတော့ “ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသခြင်း” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ပြောကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို ပါဠိဝေါဟာရအရ အသွရီ၊ မုတ္တ အသွရီလို့ခေါ်ပြီး အနောက်တိုင်းဝေါဟာရအရ Urinary Calculi လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဆိုတာ ဆီးအိမ်ကျောက်ကပ်နဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် အညစ်အကြေးတွေဟာ အနယ်အနှစ်များအဖြစ် စုဝေးအနယ်ထိုင်ပြီး အစိုင်အခဲဖြစ် တည်ရှိတာကိုခေါ်ပါတယ်။

မေး- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကိုပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကတော့ ဆီးသွားလိုတဲ့အဟုန် (ဆန္ဒ)ကိုချုပ်တည်း အောင့်အည်းထားတာတွေများတာကြောင့် ဆီးအိမ်အတွင်းရှိ လေနဲ့သည်းခြေပျက်စီးကာ သုက်နဲ့ရောတဲ့ဆီး၊ သလိပ်နဲ့ရောတဲ့ဆီးတွေဟာ အနယ်ထိုင်ကာတဖြည်းဖြည်း ပျစ်ချွဲခြောက်သွေ့လာပြီး အချိန်ကာလကြာလာသည်နဲ့ အမျှကျောက်သဖွယ် မာကျောသွားကာ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းမှာပိတ်ဆို့ပြီး ဆီးသွားခက်ခဲတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ ဆီးအောင့်တာ၊ ဆီးချုပ်တာ၊ ဆီးမှာ သွေးပါတာနဲ့ အတူ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစားအသောက်အနေအထိုင် အပြုအမူတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်စေပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရလျှင်ရေသောက်နည်းတာ၊ ထုံးဓာတ်များတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ကွမ်းယာစားတာတွေ၊ ထုံးဓာတ်များတဲ့ရေအသောက်များတာ စတာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်စေ ပါတယ်။

မေး- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားမှုတွေ ခံစားရပါသလဲ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ဆီးသွားရခက်ခဲမယ်၊ ဆီးထဲမှာအနယ်မှုန်တွေပါမယ်၊ ဆီးသွားတဲ့အခါနာကျင်လာမယ်၊ အချိန်ကြာလာမယ်ဆိုရင် ဆီးအိမ်ရောင်တင်းတာတွေ၊ ဆီးတစက်စက်နဲ့ အကြိမ်များများသွားတာတွေ၊ ဆီးသွားတဲ့အခါ အလွန်နာကျင်တာ၊ နောက်ကျောဘက်မှာလည်း မခံမရပ်နိုင်အောင်နာကျင်တာတွေ ခံစားရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီးထဲမှာသွေးပါတာ၊ ဆီးအောင့်တာ၊ ဆီးချုပ်တာစတဲ့ လက္ခဏာတွေလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို စနစ်တကျမကုသဘူး ဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားမှုတွေ ခံစားရပါသလဲ။

ဖြေ- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို စနစ်တကျမကုသဘူးဆိုရင် တည်နေတဲ့ကျောက်ဟာ တဖြေးဖြေးနဲ့ကြီးလာပြီး ကျောက်ကပ်ကိုဖျက်စီးနိုင်သလို၊ ဆီးကျောက်ကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်ထိခိုက်ကာ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းကနေ ဆီးနဲ့အတူ မကြာခဏသွေးထွက်ပြီး နာတာရှည်သွေးအားနည်းရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်တွေပျက်စီးပြီး သွေးတိုးရောဂါနဲ့ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ပိုးဝင်ပြီးမကြာခဏ ဖျားတာတွေဖြစ်နိုင်သလို ဆီးကျောက်ကြီးမားတဲ့အတွက် ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေလည်း လိုအပ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ကုသပေးတာတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ကုသပေးပါတယ်။ ဆေးချက်တွေကတော့ ဆီးရွှင်ပြီး ဆီးကျောက်ပျော်ကျစေရန် -
နံနက်ပိုင်းမှာ- တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၃) ဝိတ္ထုမ္ဘိတဆေး (၄)ပဲသားကို သံမဏိကျောက်မဏိ ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်ပေးရပါမယ်။
နေ့လယ်ပိုင်းမှာ- တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၁) ဆီးဆေးဖြူဆေး (၄)ပဲသားကို သံပရာရည်နဲ့တိုက်ပေးရပါမယ်။
ညနေပိုင်းမှာ- တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၁) ဆီးဆေးဖြူဆေး (၄)ပဲသားကို သံပရာရည်နဲ့ တိုက်ပေးရပါမယ်။
ညပိုင်းမှာ- ဆီးဒုလ္လာဆေး(၄)ပဲသားကို ရေကျက်အေးနှင့်တိုက်ပေးရပါမယ်။
ဖြည့်စွက်ဆေးချက်အနေဖြင့် ကျောက်ဖရုံသီးအသားနှင့်ရှာလကာရည် ရောစပ်ပြီး လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တိုက်ရပါမယ်။
ဒါ့အပြင် ကျောက်ကွဲပင်၊ အလိုကြူပင်၊ သံမဏိကျောက်မဏိပင်စတဲ့ဆေး ဖက်ဝင်အပင်တွေရဲ့ ပြုတ်ရေတွေနဲ့လည်းတွဲပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေး

နည်းတွေကတော့ ဆီးကျောက်တည်ခါစမှာ သောက်သုံးခဲ့လျှင် သက်သာစေတဲ့ ဆေးနည်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလိုက်နာရမည့်အချက်နဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်တွေရှိရင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လိုက်နာရမည့်အချက်တွေကတော့ ရေများများသောက်ရပါမယ်၊ ရေများများသောက်ရင် ဆီးများများသွားပြီး ဆီးအနည်ကျတာမဖြစ်တော့တဲ့ အတွက် ကျောက်တည်ဖို့ အလားအလာအလွန်နည်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တစ်နေ့ကို ရေသန့်ဘူး(၁)လီတာဘူးနဲ့ ၅ ဘူးခန့် သောက်သင့်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရေသန့်ဖြစ်စေ၊ ကျိုချက်ထားတဲ့ရေကိုဖြစ်စေ သောက်သင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဆိုရင် တချို့ဒေသတွေမှာ သောက်သုံးရေအဖြစ် ရေတွင်းရေကို အသုံးပြုတတ်ကြ ပါတယ်။ အဲ့ဒီရေမှာ ထုံးဓါတ်တွေအလွန်အမင်းပါဝင်လာခဲ့ရင် ကျောက် တည်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရေကိုကျိုချက်ပြီး သောက်သုံး သင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သဘာဝသစ်သီးတွေကို သဘာဝအတိုင်းဖျော်ရည် လုပ်ပြီး သောက်သင့်ပါတယ်။ အရည်ရွမ်းတဲ့အသီးအနှံတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ များများစားပေးရပါမယ်။ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အချက်တွေကတော့ ကွမ်းယာစား တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ကွမ်းယာမှာပါတဲ့ထုံးဟာ ဆီးကျောက်ကိုတည် စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အငန်ဓာတ်များတဲ့ အစားအစာတွေ၊ အချိုဓာတ်များတဲ့ အချိုရည် ဂလူးကိုစ်၊ သကြား စတာတွေရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်များရှိ လျှင် ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မိမိမှာအထက်ကပြောခဲ့တဲ့ ဆီးကျောက်တည်လက္ခဏာတွေနဲ့ ပတ် သက်ပြီး အနည်းငယ်ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဖြစ်ခါစမှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ပညာရှင် တွေနဲ့ စနစ်တကျ ကုသသင့်ပါကြောင်း အကြံပြုပါရစေ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ယခုလို “ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသခြင်း”ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ သောတရှင်တွေသိရှိအောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြ ပေးတဲ့အတွက် ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ယခုလို ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအကြောင်း သောတ ရှင်တွေ သိရှိအောင်စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါ တယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာစံညွှန်းကုထုံး(၂၀၀၈/ ၂၀၁၃)
ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် (FAME) ဆီးကျောက်တည်ခြင်းနှင့်သဘာဝဆေးပညာများ
(၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ)