သွေးတိုးရောဂါကို မှန်ကန်စွာ ရောဂါပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် နက္ခတ္တနယ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် အရေးကြီး၍အသုံးဝင်ပုံ

ဝင်းကို
တောင်ဒဂုံ၊ရန်ကုန်

ပါဠိလို ရတ္တစရ ဟုခေါ်သော သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension) ကြောင့် ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်သူ၊ တစ်ကိုယ်လုံးလေဖြတ်သူ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသူပေါင်း အများဆုံးဖြစ်သည်။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ကြောင်းများမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ၊ ကုန်စင်အောင် မထွက်ရ၍ ကြာသောအခါ ၎င်းဆီး ဝမ်း သွေးလေတို့သည် တို့သည် ပုပ်ပွ၍ လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင်လည်း အပုပ်ရည်၊ အပုပ်ဖတ် အပုပ်ဓာတ်များမှာ များလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုအပုပ်များသည် သွေးကြော၊ လေကြောအတွင်း ပွားများလာရာမှာ သွေးကြောအတွင်း သွေးအနည်ထိုင်မှု၊ သွေးပျစ်မှု၊ သွေးမသန့်ရှင်းတို့မှုကြောင့် သွေးကိုပို့ဆောင်ပေးသော လေဓာတ်များလာခြင်းကို သွေးတိုးရောဂါဟု ခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါသည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးကြောင့်ဖြစ်ပြီး အာဟာရဖြင့် ဓာတ်စာပေး၍ နက္ခတ္တနယပညာအရ ကုသ၍ ရပါသည်။ နက္ခတ္တနယဆေးပညာဖြင့် ကုသမည်ဆိုလျှင် နွေဥတု၊ မိုးဥတု၊ ဆောင်းဥတုတွင်ရှိသော လအလိုက် ဓာတ်တိုင်ထူ၍ ဘေးဖြစ်စေသော ဆေးအစာနှင့် ဆေးဖြစ်စေသော ဆေးအစာတို့ကို ပေးကျွေးကုသစေသော စာတမ်းဖြစ်ပါသည်။

အဓိကအားဖြင့် လူနာ၏ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓ အခြေအနေကို နက္ခတ္တနည်းအားဖြင့် ဓာတ်တိုင်ထူ၍ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန် အရသာများကို ကျွေးမွေးပြီး သွေးတိုးရောဂါအား ကုသသော စာတမ်းဖြစ်ပါသည်။