

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားလာ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကာကွယ်ပါ

ဒေါ်အိအိဝင်း
ဦးစီးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်---ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သောတရှင်
တွေကို ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ရာသီဥတုအကူးအပြောင်းမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ တုပ်ကွေး
ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပြောပြပေးချင် ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမ--- အခုလိုအချိန် ရာသီဥတုအကူးအပြောင်းမှာ အဖြစ်များတဲ့
တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးအမြင်အရပြောပြပေးမှာဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့
သောတရှင်တွေလည်း ဗဟုသုတရကြမှာပါ---

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရတော့ တုပ်ကွေးရောဂါက အာပေါ-အာဗန္ဓန
အပတ်အဖွဲ့အား ကြီးပြီး ဥဏှတေဇော အကျဉ်းကျတဲ့ အဖျားမျိုးဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အာပေါ- အာဗန္ဓန
အပတ်အဖွဲ့အား ကြီးရင် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

နောက်ပြီး တုပ်ကွေးရောဂါက မိုးမိခြင်း၊ အအေးမိခြင်းနဲ့ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲတွေမှာ
ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲကြောင့် သဘာဝအရဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
ကြောင့် ကူးစက်တတ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---တိုင်းရင်းဆေးအမြင်အရ တုပ်ကွေးရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကို လည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ။ ။ဟုတ်ကဲ့----- တိုင်းရင်းဆေးအမြင်အရ တုပ်ကွေးရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ကိုယ်လက်ညောင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှာရည် ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း ၊ ဖျားခြင်းစတာတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ် ပါတယ်။ ဖျားမယ်ဆိုရင်လည်း အဖျား အပူချိန်က ၃၈ ငှာအထက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တုပ်ကွေးကနေတစ်ဆင့် နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ အဆုတ်ရောင် ခြင်း၊ လေဖြန်ရောင်ခြင်းတွေဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ ကလေးသူငယ်တွေမှာ အသက်ကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်လို့ မပေါ့ဆသင့်ပါဘူးရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့-- တုပ်ကွေးရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေသိရပြီဆိုတော့ ရောဂါဖြစ်ပွားလာရင်ရော ဘယ်လိုကာကွယ်ကုသမှုပေးနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ကုသရာမှာ သက်သာစေနိုင်ပြီး ပြည်သူလူထု အလွယ်တကူရရှိသုံးစွဲနိုင်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးနည်းလေးတွေကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

- တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ရင် ဝမ်းမီးအားနည်းသွားတာကြောင့် ဝမ်းမီး အားကောင်းစေရန် ပိတ်ချင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်၊ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂)ဇွန်း၊ ချင်း(ဂျင်း) လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကိုထောင်းပြီး ညှစ်လို့ရတဲ့အရည် လက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဝက်တို့ ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါလည်း သက်သာပြီး ဆင့်ပွားရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ လေဖြန်ရောင်ခြင်းတွေမဖြစ် အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- ပင်စိမ်းရွက်အခြောက်အမှုန့်(၁)ပဲသားနဲ့ ချင်းခြောက်အမှုန့်(၂)ပဲသားကို ဆတူရောစပ်ပြီး သကြားနှင့်ရောစပ် ထားသောနွားနို့ပူပူ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးဖြင့် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ လေးကြိမ်အထိ သောက်နိုင်ပါတယ်ရှင်။

- နန္ဒင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရေနဲ့လုံးပြီး နွားနို့ပူပူနဲ့ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက် ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်လက်ညောင်ကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ သလိပ်ထခြင်းကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ပျားရည်နဲ့ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ချင်းပြုတ်ရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၆) ဇွန်း၊ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် (၅)ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ထန်းလျက်(သို့) သကြား(သို့) ပျား ရည်တို့နဲ့ ချင်းဖျော်ရည်ပြုလုပ်၍လည်း သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (သို့) ပန်းနုအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ပျားရည်နဲ့ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကွမ်းရွက်နဲ့ချင်းကို ဆတူယူပြီး ထန်းလျက်နဲ့ ပြုတ်ကျို၍ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကွမ်းရွက်သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း(သို့) ပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ် (၃)ဇွန်း (၅)ရက်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကန့်ကလာပဉ္စငါးပါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရေနွေးနဲ့ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက် ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆေးခါးကြီးပဉ္စငါးပါးကို ထန်းလျက်နဲ့ ပြုတ်ကျိုပြီး တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည် ဇွန်းသုံး ဇွန်းခန့် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဒန္တသုခပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၆)ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် (၅)ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ပေါက်ပန်းဖြူအပွင့် (၁၀)ပွင့် ပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၆)ဇွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၃)ရက်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်လာရင် တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသုံး တိုင်းရင်းဆေးဖုံတွေနဲ့ ဘယ်လို ကုသမှုတွေပေးနိုင်ပါသေးလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်လာရင် တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့လည်း ကုသမှုပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးတွေကတော့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၂) စက္ခုပါလဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီ၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၄) လေးညှင်းကလာပ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၅) ဇာတိလဝင်ဆေးတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးတွေက လူနာရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ လက္ခဏာကို မူတည်ပြီး သောက်သုံးရမှာ ဖြစ်တာကြောင့် နီးစပ်ရာ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံတွေက ဆရာ၊ ဆရာမများထံမှာ သွားရောက်ပြသသင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---တုပ်ကွေးဖြစ်လာရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်တဲ့ အချက်တွေနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့အချက်တွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--- လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်တဲ့အချက်တွေကတော့ ဗီတာမင်စီအပြည့်အဝပါသော အသီးအနှံများနှင့် အသီးအရွက် များကို စားပါ။ လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံဆေးခန်းများကို ပြသပါ။ ကြက်စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်စတဲ့ နူးညံ့ပြီး အစာကြေလွယ်သော အစားအစာများကို များများစားပေးသင့်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ပိတ်ချင်းများ အစားအစာထဲတွင် ထည့်စားပေးပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားသုံးပါ။ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ဖျားမည်ဟု သံသယရှိပါက ရေများများသောက်ပါ။ အနားယူရပါမယ်။

ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့အချက်တွေကတော့ ချဉ်တဲ့အစားအစာများ၊ ဖျော်ရည်အေးအေးနှင့် ဆီကြော်များ ရှောင်ပါ။ အစာကို များများစားခြင်း မပြုသင့်ပါဘူး။ နေပူမှလာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိုးမမိအောင် ၊ အအေး မမိအောင် ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဂရုစိုက်ပြီး နေထိုင်သင့်ပါ တယ်။

နောက်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေဖြစ်တဲ့ နှာချေချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လက်ကိုင်ပုဝါ၊ တစ်ရှူး၊ တစ်ခါသုံးပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အသုံးပြု၍ သေချာစွာဖုံးအုပ်ပါ။ နှာချေချောင်းဆိုးပြီးချိန်တွင် ရေနဲ့ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကိုသေချာစွာဆေးပါ။ တုပ်ကွေးရောဂါက လူအများစု တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် လူစုလူ

ဝေးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ မိမိအိမ်မှာပဲနေပါ စတာတွေကို မဖြစ်မနေလိုက်နာသင့်ပါတယ်ရှင်။

နောက်ပြီး ပြင်းထန်လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ အဖျားကြီးလွန်းခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်လာရင်တော့ နီးစပ်ရာဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတို့ကို အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသသင့်ပါတယ်ရှင်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ခုနက ကျွန်မပြောပြခဲ့တဲ့ ဆေးနည်းတွေကို အနှစ်ချုပ်ပြီးပြောချင်တာက တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်လာသီဆိုရင် ချင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ နနွင်းမှုန့်၊ ပင်စိမ်း၊ ပန်းဥ၊ ကန့်ကလာ၊ ဆေးခါးကြီး၊ ဒန္တသုခ၊ ပေါက်ပန်းဖြူ စတဲ့ ပြုတ်ရည်တွေနဲ့ ကွမ်းထန်းလျက်ပြုတ်ရည်ကို အသုံးပြုပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို မှတ်သားထားစေချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ အရ ကာကွယ်ကုသမှုအကြောင်းကို ဗဟုသုတရအောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း ကျေနပ်ကြမှာပါ။ အခုလိုပြောပြပေးသွားတဲ့ ဆရာမကိုလည်း မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--- အခုလို ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကာကွယ်ကုသမှုအကြောင်းကို နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး-

၁။ ဦးဝင်းမြင့်(ဒု-ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး၊ ဆေးပညာဌာန၊ UTM)၊ လက်တွေ့အသုံးချတိုင်းရင်းဆေးပညာ

၂။ ဘုန်းဝေ(တိုင်းရင်းဆေး)၊ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

၃။ ဒေါက်တာအောင်နိုင်(ဆေးသုတေသန)ရောဂါသုတေသန ဆေးသုတေသန

၄။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလက်စွဲ

၅။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်တုပ်ကွေးရောဂါလက်ကမ်းစာစောင်

၆။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင် ၁၀၀န်းကျင်

၇။ ဒေါက်တာနန်းဥမ္မာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာစေကြောင်း

၈။ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အောက်မြန်မာပြည်)၊ ကျန်းမာရေးနှင့်မြန်မာ့ဆေး

DTM