

အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာ

မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာပါလည်းရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းကို ပြောပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ကုသတဲ့ရောဂါတွေထဲမှာ အဆစ်ရောင်ရောဂါဟာလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ အမျိုးအစားများစွာရှိသော်လည်း ယခုပြောပြမည့် အဆစ်ရောင်ရောဂါကတော့(အာမဝါတ)လိုခေါ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဆစ်ရောင်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးပညာဝေါဟာရ(အာမဝါတ)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာဝေါဟာရအရ (Rheumatic arthritis) လို့ခေါ်ပါတယ်။ အာမဝါတဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်စတဲ့ ဒေါသသုံးပါးတို့ဖောက်ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မကြေကျက်တဲ့ရသရည်များ(အာမ)နှင့် လေဒေါသ(ဝါတဒေါသ)တို့ပေါင်းစပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ စစ်စစ်အားဖြင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါဟာ အစာအိမ်မှအစပြုပြီး အဆစ်နှင့်နှလုံးမှာ လက္ခဏာပြတဲ့ ရောဂါတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် သလိပ်ဒေါသ၏တည်ရာ အဆစ်အဆက်နှင့် နှလုံးတို့ကို အပြစ်ပြုတဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကတော့

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်း(သို့) ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လွန်ကဲစွာလုပ်ကိုင်ခြင်း
- အဆီအဆိမ့်များတဲ့ အစားအစာများအစားများခြင်း
- အစာကိုကြေညက်အောင်ဝါးမစားခြင်း၊ အစာမကြေကျက်ခြင်းနှင့် လေကိုပွားစေသော အစားအစာများအစားများခြင်း။
- အေးတဲ့အစားအစာများအစားများခြင်း
- ယှဉ်တွဲပြီးမစားရတဲ့ အစားအစာတွေစားခြင်း
- မမှန်ကန်တဲ့ အပြုအမူတို့ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ညမှာမအိပ်ဘဲနေမှာအိပ်ခြင်း မာသော အိပ်ယာမှာ အိပ်စက်ခြင်း
- အအေးခံမှုများခြင်း
- မအောင့်အီး မတားဆီးအပ်တဲ့ အဟုန်တွေကိုတားဆီးခြင်း (ဥပမာပြောရလျှင်ဆီးသွား လိုစိတ်၊ ဝမ်းသွားလိုစိတ်စသည်တို့ကို ချုပ်တီးထားခြင်း။
- စိတ်နှင့်ဆိုင်တဲ့အကြောင်းအရာဖြစ်သည့် လောဘစိတ်၊ မောဟစိတ်၊ သောကစိတ်နှင့် ကာမစိတ်စသည်တို့ ဖိစီးမှုများခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ခံစားရပါသလဲ။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှေးဦးစွာခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့အစာမကြေတာဖြစ်မယ်၊ တံတွေးများမယ်၊ ကိုယ်လက်လေးလံထိုင်းမှိုင်းမယ်၊ အဆစ်နေရာတွေနာကျင်ကိုက်ခဲမယ်၊ အအိပ်နည်းမယ် နှလုံးနေရာအောင့်မယ် စတဲ့လက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

မေး - အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေခံစားရပါသလဲ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရင်။ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေကြည့်ပြီး ရုတ်တရက် ဖြစ်တဲ့ အဆစ်ရောင်နှင့် နာတာရှည်ဖြစ်တဲ့အဆစ်ရောင်ရောဂါဆိုပြီး ခွဲခြားထားပါတယ်။

ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါရဲ့ ခံစားချက်တွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဆစ်ကြီးတွေဖြစ်တဲ့ ခူးဆစ်၊ တတောင်ဆစ်၊ ပခုံးဆစ်၊ လက်ကောက်ဝတ်ဆစ်စတဲ့ အဆစ်နေရာတွေ တစ်နေရာပြီး တစ်နေရာရွှေ့ပြောင်းပြီး ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုကိုခံစားရပါတယ်။ နာကျင်မှုဟာအလွန် ပြင်းထန်ပြီး ကင်းမြီးကောက်ကိုက်ခံရသလို ပူလောင်မှုနဲ့တပြိုင်နက်ဖြစ်ပေါ်တယ်။ အခြားအဆစ်တွေကိုပျံ့နှံ့ သွားတဲ့အခါ အဆစ်ကြီးတွေရဲ့နာကျင်မှု ဟာသက်သာလာပြီး မူလအခြေအနေကို ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားတယ်။ ဒါ့အပြင် အစာမကြေတာတွေများပြီး၊ တံတွေးများမယ်၊ ဆီးများမယ်၊ နှလုံးနေရာအောင့်မယ်၊ ခြေလက်တွေတောင့်တင်းမယ် စတဲ့လက္ခဏာတွေလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။

နာတာရှည်အဆစ်ရောင်ကတော့ အထက်မှာပြောသွားတဲ့ ခံစားချက်တွေအပြင် အရောင်ကျသွားသော်လည်း နာကျင်တဲ့ခံစားမှု ဆက်လက်ပြီးခံစားရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပုံသဏ္ဌာန်ပျက်ယွင်းခြင်းနဲ့ အဆစ်များတောင့်တင်းတဲ့ လက္ခဏာတွေပါ ခံစားရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ။ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုမျိုးပေးပါ သလဲ ဆရာမ။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ကုသတဲ့အခါမှာ ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာပေါ်မူတည်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ(ဒေါသသုံးပါးဖြစ်တဲ့ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်)တို့ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုအခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။

လေဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ အထက်မှာဖော်ပြတဲ့ ခံစားမှုတွေအပြင် အဆစ်တွေအလွန်နာကျင်ပြီး အအိပ်နည်းတာတွေနဲ့ယှဉ်တွဲခံစားနေရတဲ့ လူနာတွေအတွက်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကိုသက်သာစေရန် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၆)ဟလိဒွ စုဏ္ဏငန်းဆေး(သို့) ဆေးအမှတ်(၁၃)ဝိတ္ထုမ္မိတဆေး(သို့) ဆေးအမှတ်(၂၄)လေးညှင်းကလာပ်ဆေး (သို့)ဆေးအမှတ်(၂၇)ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး တစ်မျိုးမျိုးတို့ကို တစ်ခါသောက်လျှင်(၂)ပဲသားခန့် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ရေနွေးနှင့် သောက်ပေးရပါမည်။

အစာကြေကျက်မှုအားကောင်းစေရန်အတွက် အစာစားပြီးတိုင်း တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေး အမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးကို တိုက်ကျွေးရပါမည်။ နှလုံးထိခိုက်မှုသက်သာစေရန် အတွက် ဆေးအမှတ်(၁၅)သည်းခြေဆေး (သို့) ဆေးအမှတ်(၁၆)အပူငြိမ်းသွေးဆေး (သို့) အဘိညာဉ် ဆေး တစ်ခုခုတို့ကို တစ်ခါ သောက်လျှင်(၂)ပဲသားခန့် ရေအေးနှင့်သောက်ပေးရပါမည်။

ဆီးဝမ်းမှန်စေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၉)ဆီးဒူလာဆေး(သို့)ဆေး အမှတ်(၁၁) မုတ်ကဲဆေး (သို့)ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ကပါလဆေးတို့ကို ညအိပ်ရာဝင်(၂) ပဲသားခန့် တိုက်ကျွေးရပါမည်။

သည်းခြေဒေါသဦးဆောင်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါရဲ့လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ အဆစ်နေရာတွေ ပူလောင်မှုပြင်းထန်ခြင်း၊ ဖြစ်ပွားတဲ့အဆစ်နေရာနီမြန်းနေခြင်း၊ ရေအလွန်ငတ်ခြင်းတို့ဖြစ်တယ် ဆိုရင် နံနက်နှင့်ညနေမှာ ဆေးအမှတ်(၁၅)သည်းခြေဆေး(၂)ပဲသား (သို့) ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေး(၂)ပဲသားကို ဆေးအမှတ်(၂)လေမျိုး(၈၀)ဆေး(၂)ပဲသားနှင့် ရောစပ်ပြီးရေနွေး ဖြင့် တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။ နေ့လယ်မှာဆေးအမှတ်(၆) ဟလိန္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေးနှင့် ဆေးအမှတ်(၁) မက်လင်ချည် သလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၂၁)ဆီးဆေးဖြူတို့ကို ရောစပ်ပြီးတစ်ခါသောက် လျှင် (၂)ပဲသားရေနွေးနှင့် တိုက်ကျွေးရပါမယ်။

ညမှာဆေးအမှတ်(၉)ဆီးဒူလာဆေး(သို့) ဆေးအမှတ်(၁၁)မုတ်ကဲဆေး(သို့) ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ကပါလဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ခါသောက်လျှင်(၂)ပဲသား ရေအေးဖြင့် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ အစာ စားပြီးတိုင်း အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး(၂)ပဲသားတိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။

သလိပ်ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ အဆစ်များ ရေစိုအဝတ်ပတ်ထားသကဲ့သို့ အေးစက်စွာခံစားရခြင်း၊ အလွန်တောင့်တင်းနာကျင်ခြင်း၊ အဆစ်များ ခိုင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ဆီးများခြင်းစသည်လက္ခဏာတွေ ခံစားရရင် နံနက်ကို ဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး(၂)ပဲသားခန့် ရေနွေးနဲ့တိုက်ပေးရပါမည်။ နေ့လယ်နဲ့ညနေမှာ ဆေးအမှတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်နှင့် ဆေးအမှတ်(၂၇)ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးတို့ကို တစ်အချိုးနှစ်စပ်ပြီး တစ်ခါ သောက်လျှင်(၂)ပဲသားရေနွေးနှင့်တိုက်ရပါမည်။ ညတွင်ဆေးအမှတ်(၉) ဆီးဒူလာဆေး (သို့) ဆေး အမှတ် (၁၁)မုတ်ကဲဆေး၊(သို့) ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ကပါလဆေးစသည့် တစ်မျိုးမျိုးကိုတစ်ခါ သောက်

လျှင် (၂)ပဲသားရေအေးနှင့် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ အစာစားပြီးတိုင်း အစာကြေလေပုပ်ထုတ် ဆေးကို တိုက်ကျွေးရပါမည်။

ဒါ့အပြင်ပဉ္စကမ္မကုထုံးတွေဖြစ်တဲ့ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးကျွေးခြင်း၊ ဆီလိမ်းခြင်း၊ ဆေးပြုတ်ရည်ကို အသုံးပြုပြီး ကုသမှုပေးသလို၊ နာကျင်တာတွေကို သက်သာစေရန်အတွက် အဆိုပါနာတဲ့နေရာတွေမှာ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းအောင် ရေနွေးဖြင့်(၃)မိနစ်တစ်လှည့်၊ ရေအေးဖြင့်(၁)မိနစ်တစ်လှည့် ဆောင်ရွက်ပြီး ဆေးအဆီအဖြစ် ပွတ်သပ်နှိပ်နယ်ပေးရပါတယ်။

လိမ်းဆေးအနေဖြင့် ဆေးအမှတ်(၂၉) သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး၊ ဆေးအမှတ်(၄၃)အကင်းဆယ်ပါးဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၄၇)ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးစသည်တို့ကို လူနာ၏ ခံစားရတဲ့ အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ဆေးစည်းခြင်းပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင်သံလွင်ဆီ၊ မုန့်ညင်းဆီ၊ ကြောင်ပန်းဆီစသည်တို့ကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ယခုပြောပြခဲ့တဲ့ဆေးတွေဟာ လူနာခံစားနေရတဲ့ အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး တိုက်ကျွေးရတာကြောင့် သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်နှင့်ပြသပြီးမှ တိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။

- အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အကြောင်းအရာတွေနဲ့ လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာတွေရှိလျှင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ-- အဆစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့ အရာတွေကတော့ လေနှင့်သလိပ်ဒေါသကိုဖြစ်စေသည့်အစားအစာများဖြစ်တဲ့ ဝက်သား၊ မလိုင်၊ ဒိန်ချဉ်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ချိုဆိမ့်ချွဲအရသာရှိတဲ့ အစားအစာများ၊ ကောက်ညှင်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ မုန့်အမျိုးမျိုး၊ ဆီကြော်အစားအစာ တွေ၊ မြေတွင်းအောင်းဥတွေ၊ ဝမ်းတွင်းကလီစာတွေ၊ ပုရစ်၊ ပဲပုတ်၊ ပုစွန်၊ ဆူးပုပ်၊ ငါးသလောက် မျှစ်၊ မှို၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ဒညင်းသီး၊ နူးရင်းသီး၊ အုန်းနို့၊ ခရမ်းချဉ်သီးစတဲ့ အစားအစာတွေကို အလွန်အကဲစားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အနေအထိုင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အေးပြီးစိုစွတ်တဲ့နေရာတွေမှာနေထိုင်ခြင်း၊ ညနေပိုင်းရေချိုးခြင်း၊ ညသိပ်ရေချိုးခြင်း၊ ဝန်နှင့်မမျှတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ရပါမည်။

လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကတော့

- နူးညံ့ပြီးကြေကျက်လွယ်တဲ့အစာတွေ၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ အကြေးခွံပါတဲ့ ငါးအမျိုးမျိုးရဲယိုသီး၊ ရဲယိုရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျုံ၊ ငရုတ်၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းစတဲ့အစားအစာတွေကို စားပေးရပါမည်။ နေ့စဉ်

သင့်တော်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ပေးခြင်း လမ်းပုံမှန် လျှောက်
ခြင်း၊ တတ်နိုင်သမျှ စိတ်သောကကင်းဝေးအောင်နေထိုင်ခြင်း စတာတွေ ပြုလုပ်
ပေးသင့်ပါတယ်။

- အဆစ်ရောင်ရောဂါရှင်များအနေဖြင့် အခြားရောဂါတွေနှင့် ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်မယ်
ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် အချိန်ကာလကြာရှည်မယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်တွေ
နှင့် ပြသဖို့လိုအပ်ကြောင်း အကြံပြုပါရစေ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုလိုအဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိရှိအောင်
စီစဉ်ပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း ယခုလိုအဆစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိရှိ
အောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာလက်စွဲ အောက်တိုဘာ
(၂၀၀၈)
- တိုင်းရင်းဆေးပညာ စံညွှန်းကုထုံး ၂၀၀၈ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ
- တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် (ဆေးပညာဌာန စတုတ္ထနှစ် ဘောသဇ္ဇနယ အပိုင်း(ခ))
- ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း(လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ဆေးပညာကုထုံးကျမ်း)
- စွမ်းရည်မြှင့်သင်တန်း သင်ခန်းစာ