

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာများ



၆.၅
E
၂၅၆၅

ဒီဇိုင်းပန်ဆိုးလှဌေးအောင်

ဆရာဝန်တင်ရွှေ

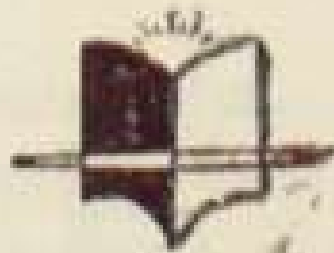
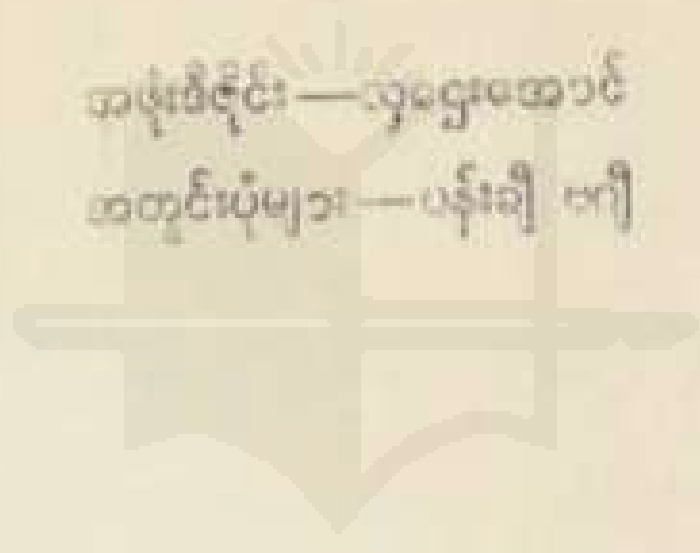
စ.ခ. ၂၂ / ၆၁၆.၇
ကဏ

ဒ. H. အဆစ်ကမ္ဘာတော်များ

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာများ

ဆရာဝန် တင်ရွှေ

ဆယ့်ဒီဇင်ဘာ — သုဝဏ္ဏအောင်
တတင်းယုံများ — ပန်းချီ ကျ



စာပေဗိမာန်ထုတ် ပြည်သူ့လက်စွဲစာစဉ်

ရောဂါနှစ်ခုခု ဖြစ်ပွားခြင်းအကြောင်း

ဤစာအုပ်သည်

အကျဉ်းချုပ်

အကျဉ်းချုပ်

အကျဉ်းချုပ်

အကျဉ်းချုပ်

ဤစာအုပ်သည် ၁၉၉၀-၁၉၉၁ ခုနှစ်အတွင်း ရန်ကင်းမြို့၊
စာပေဗိမာန်အဖွဲ့၊ တို့ဖက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးမျိုးသိန်း
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၂၀၁၉) ဖြင့် စာပေဗိမာန်ပုံနှိပ်တိုက်တွင် ဖိနှိပ်ခဲ့ခြင်း
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၃၀၂၅) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့တာဝန်
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့တာဝန်
စာချုပ်အခြာ အာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့တာဝန်

မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	နိဒါန်း	
၁။	အဆစ်အမြစ်ကိုကိုင်စေရာအပျိုးပျိုး	၉
၂။	အကြာထဲအသားထဲကစောင့်သည့်စေရာစု	၁၀
၃။	လူ့သတ်ပိုင်းတွင်မြစ်တတ်သောအဆစ်အမြစ်နာ	၂၃
၄။	လူကြီးအရွယ်တွင် စတင် မြစ်ပွားတတ်သော အဆစ်အမြစ်နာ	၃၂
၅။	ဂေါက်	၄၀
၆။	ခါးရိုးစောက်ပိုင်းမှစသော ခါးကုန်းစေရာနာ...	၄၆
၇။	တီဘီရောဂါကြောင့်မြစ်တတ်သောအဆစ်အမြစ်နာ	၅၀
၈။	သားပန်ခါးနာခြင်း	၅၂
၉။	ခါးရိုးအတွင်းအကြောညစ်နာ	၆၁
၁၀။	ကလေးပျားနှင့်အဆစ်အမြစ်ကိုကိုင်ရောဂါ	၇၀
၁၁။	အဆစ်အမြစ်ကိုကိုင်ရောဂါများအတွက်ဆေးဝါးပျား	၇၄
၁၂။	စေရာရှင်များကို ပြုစုရာတွင် ထားရှိပေးရမည့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား	၈၃
၁၃။	ကျန်းမာစေသောခန္ဓာကိုယ်အနေအထား	၈၆
၁၄။	လူ့ခြင်းကြောင့်မြစ်တတ်သောမြစ်နာများ	၉၀
	ပိုခြင်းကိုးကားသော စာအုပ်စာတမ်းပျား။	

နိဂါန်း

ခေါင်းဆုံ ခေါင်းစဲရခြင်းသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ မျက်မှန်တတ်ရန် လိုအပ်လာသည့်အခါတွင် ဖြစ်တတ် သကဲ့သို့ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း၊ ဦးခေါင်း ထဲ၌ အလုံးအစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း စသည့် အကြောင်းမျိုးစုံကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အလားတူပင် အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာများမှာလည်း ထေဂါ မဟုတ်။ ထေဂါလက္ခဏာတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ထေဂါအမျိုးကွဲပေါင်း ၁၂၀ ခန့်ရှိသည်။

နာတာရှည်ထေဂါတစ်ခုခု ခံစားရသူ လူနာတစ်ဦးသည် မိမိခံစား နေရသော ထေဂါအကြောင်းကို မိမိကိုယ်တိုင်က ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့လိုပါသည်။

ထထုဝန်ပေးသော သောက်ဆေးကို အချိန်မှန်မှန်သောက်နေရုံဖြင့် ပြဿနာ ပြီးမသွားပါ။ ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင်က မိမိထုဝန်နှင့် လက်တွဲပါမှ မိမိအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ငယ်ကို ရေးသားရပါသည်။

ဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် ထေဂါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီး သူတစ်ပါးပြောသမျှ ကောင်းသည်ဆိုသည့် ကုထုံးအားလုံးကို စမ်းတမ်းဝါး လိုက်လုပ်နေမည့်အစား မိမိထေဂါအတွက် ဘာလုပ် သင့်သည်ဆိုသည်ကို အကြမ်းဖျင်း သဘောပေါက်မည်ဆိုလျှင် ဤ စာအုပ်၏ရည်မှန်းချက် ပြည့်ပြီဟုဆိုရပါမည်။

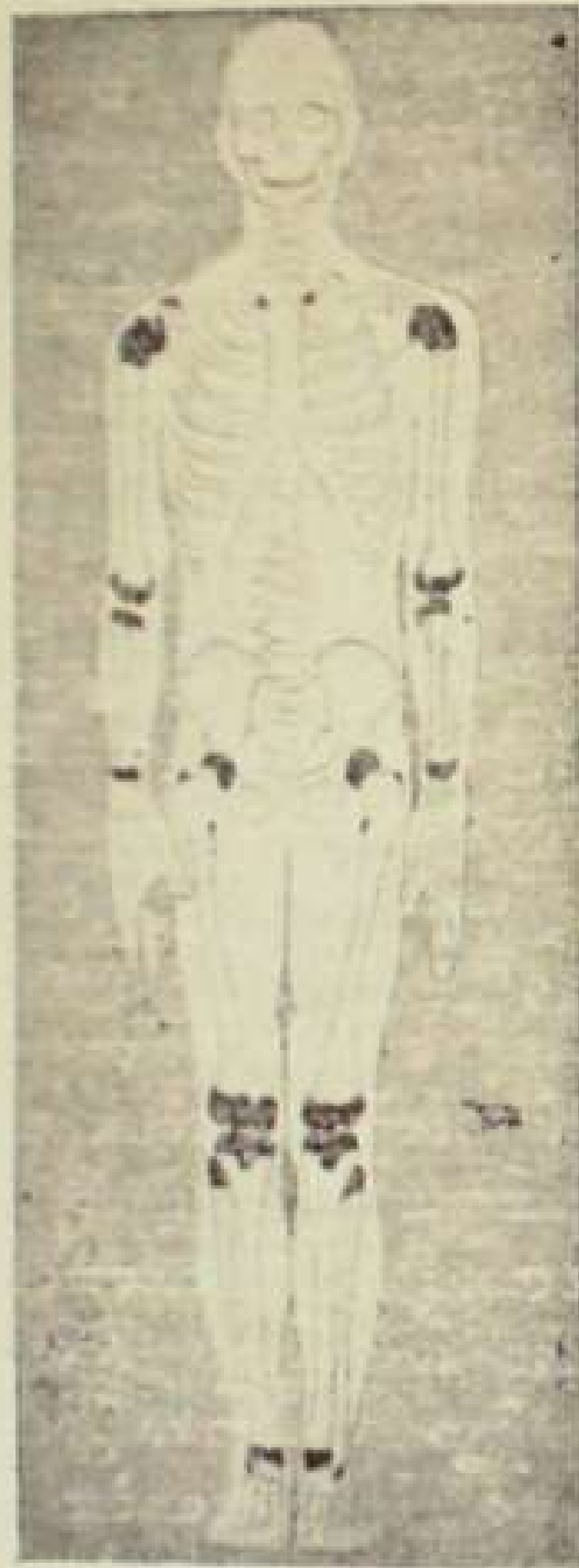
စာရေးသူ

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာအပျိုးပျိုး

ကမ္ဘာဦးအစက လူသားတို့သည် သစ်ပင်များပေါ်တွင် နေထိုင် ခဲ့ကြရာက ခါးနာထောဂါဝံ့ကပ်လာ၍ သစ်ပင်အောက်သို့ ထောက်၍ လာကြသည်ဟု အဆိုတစ်ခုရှိပါသည်။ ယင်းအဆိုသည် ဖြစ်နိုင် လောက်၏။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၅၀၀,၀၀၀ ခန့်က ကမ္ဘာဦးလူသားများ ဖြစ်ကြသော ဂျာဗားလူး၊ လန်ဆင်းလူတို့၏ အလောင်းကောင် များကို လေ့လာကြည့်သည့်အခါ ထိုအချိန် ထိုကာလကတည်းကပင် ထိုလူသားတို့၏ နောက်ကျောပိုးတွင် အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာ လက္ခဏာများကို တွေ့ကြရသောကြောင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာ သည် ကမ္ဘာဦးဝေဒနာဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အီဂျစ်နိုင်ငံ၌ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၃၀၀၀ ခန့်က မြှုပ်နှံခဲ့သော မန်ပီအလောင်းကောင်များကို လေ့လာမည်ဆိုလျှင်လည်း အဆစ် အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာများ ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အထောက်အထားများကို တွေ့ရပြန်လေသည်။ တစ်ချိန်က ခေတ်ကောင်းခဲ့သော ဝေပဒီင်နှင့် ဂရိနိုင်ငံမှ ကျောင်းကန်ဘုရားများရှိ ဝေချိုးကန်ကြီးများသည်လည်း ထိုခေတ်က အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာမျိုးစုံကို ကုသရန် အဓိက ရည်ရွယ်အသုံးပြုခဲ့ကြသည် ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့လူသားတို့ ခံစားနေကြရသော အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာ၏ သက်တမ်းသည် နှစ်ပေါင်း တစ်သန်းနီးပါးခန့်ရှိပြီဟု ပညာရှင်များက ခန့်မှန်းကြပါ သည်။



ထူးချွန်သော ကိုယ်တတ်ပုံအဆစ်ကြီးများနှင့် အဆစ်ထဲမှ ရောဂါများ
ကြောင့် ကိုက်ခဲတတ်သကဲ့သို့ အကြောများ၊ အသားများ၌ ဖြစ်တတ်
သော ဝေဒနာများ ကြောင့်လည်း ကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာကို ခံစား
နေသူများ ရှိနေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ လမ်းဘေး
ဆေးဆိုင်များတွင် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်သည့်
ဝေဒနာအမျိုးစုံရှိနေသည်။ ဆေးစွမ်းကောင်းများရှိသကဲ့သို့ ဆေးတု
များ၊ ဆေးညှာများလည်းရှိသည်။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာသည် နာတာရှည်၊ မသန်မစွမ်း
ဖြစ်စေသော ဝေဒနာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်လျှင်
သဘောရှိညာရှိရသည်။ ပညာတတ်ပေးပါသည်ဆိုသည့် အပေရိုကန်
ပြည်ထောင်စုနှင့်ပင်လျှင် ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆေးဝါးအတု
ရောင်းဝယ်နေကြသည့် တန်ဖိုးသည် တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာသန်း
၂၅၀ နီးပါးခန့် ရှိလိမ့်မည်ဟု အပေရိုကန်ပြည်ထောင်စု အဆစ်
အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာဖောင်ဒေးရှင်းက ခန့်မှန်းထားပါသည်။

အာပရိုကတိုက်၌ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာအတွက် ဆင်မြီးကို
ဆောင်ထားလျှင် ရောဂါသက်သာသည်ဆို၍ ဆင်မြီးလက်ကောက်၊
လက်စွပ်စသည်တို့ကို တန်ဖိုးကြီးပေး၍ ဝယ်ယူလေ့ရှိကြသည်။ အာရှ
အနောက်ပိုင်းဒေသ နိုင်ငံများတွင်မူ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာ
အတွက် ကုလားအုပ်၏ မစင်ကို အိပ်ကလေးများနှင့်စွပ်မြီး လည်ပင်း၌
ဆွဲထားကြသည်။ ဥရောပတိုက်တွင် အဆစ်အမြစ်ကိုက် ရောဂါကို
သက်သာစေသော ခါးပတ်၊ အတွင်းခံအင်္ကျီမှအစ အိပ်ရာကုတင်
အထိ နည်းမျိုးစုံဖြင့်ကြောင့်ကြားပြီး ရောင်းချလျက်ရှိသည်။ ကုန်သည်
တစ်ယောက်၏ ဝန်ခံချက်အရဆိုလျှင် သူ၏ကုမ္ပဏီက အဆစ်အမြစ်
ကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်ဆိုသော ကုတင်များကို တစ်လလျှင်
အလုံး ငါးရာအထိ လူထုက ဝယ်ယူထားပေးလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုထား
ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤဝေဒနာသည် ပြည်သူအကြား၌ မည်မျှ
ပြန့်ပွားနေ၍ မည်မျှအထိခံစားနေရပြီး မည်မျှအထိပျောက်ကင်းလို့
မိတ် ရှိကြမည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာ အကြောင်း စာအုပ်ပြုစုနေစဉ်
တစ်နေ့၌ စာရေးသူအိမ်သို့ ဒေါ်မြတင်ဆိုသူ ဝေဒနာရှင်တစ်ဦး

ထောက်လာသည်။ သမီးသုံးယောက်၏မိခင်၊ ပြည်မြို့ မြစ်ကမ်းနဘေးတွင် ကိုယ်ပိုင်အိမ်၌ နေထိုင်သူဖြစ်သည်။ နေ့လယ်အားလပ်ချိန်တွင် ဆေးလိပ်ခုံတစ်ခု၌ အလုပ်လုပ်သည်။ ဆေးလိပ်ခုံသည် နေအိမ်မှ တစ်မိုင်ခန့် ဝေးသည်။ ဧကဘီးစီး၍ အလုပ်ဆင်းသည်။ အပျိုဘဝကပြီး နွေနှောင်းပိုင်း ဧကဘီးစီးခဲ့သူလည်းဖြစ်သည်။ သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းပိုနေသည်ဟု ထင်ရသည်။ သို့ကြောင့် မိတ်ဆွေဆရာဝန်တစ်ဦးက ဧကဘီးစီးခွဲအားပေးသဖြင့် ဧကဘီးစီးနေခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

တစ်နေ့နံနက်တွင် ဒေါ်မြတင်အိပ်ရာကထချိန်၌ ညာဖက်ဦးထဲက နာနေသည်ကို သတိပြုမိသည်။ အိမ်ပေါ်မှ လှေခါးအဆင်းတွင် နည်းနည်းသတိပြု၍ ဆင်းရသည်။ တစ်နေ့လုံး နာနေခဲ့သည်။ ညနေအလုပ်ဆင်းချိန်တွင် ဧကဘီးကို မနင်းနိုင်လောက်အောင် နာနေခဲ့သည်။ နောက်နေ့တွင် လူမှုလုံခြုံရေးဌာနမှ ဆရာဝန်ထံ သွားပြသည်။ ဆရာဝန်က လက်ချောင်းလေးများကိုကြည့်ပြီး အဆစ်များနှင့် ကပ်လျက်သား မညီမညာဖြစ်ပေါ်နေသော ပဲစေ့ကဲ့သို့သော အသီးများအကြောင်းကို ပေးသည်။ ဒေါ်မြတင်က ဤအသီးများဖြစ်နေသည်မှာ သုံးလေးနှစ်ကြာပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ဒေါ်မြတင်၏မိခင်မှာလည်း ဤလိုအသီးများရှိကြောင်းကို ရှင်းပြသည်။ ဤလောက်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်က ဖျော့အပ်ပေးနိုင်ပြီဖြစ်၏။ ဒေါ်မြတင်သည် လူကြီးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော အဆစ်အမြစ်ယိုယွင်းသည့် (Osteoarthritis) ဖျော့ကို ခံစားနေရခြင်းဖြစ်သည်။

ဒေါ်မြတင် လန့်သွားသည်။ သူမ၏မိခင်ကဲ့သို့ အနှစ် ၂၀ ခန့် အိပ်ရာပေါ်လဲနေပုံကို တွေးကြည့်ပြီး ကြောက်သည်။ လမ်းမလျှောက်နိုင်ပုံကိုလည်း ကြောက်သည်။ သူတစ်ပါးကို အားကိုးနေရမည်ကို ပိုကြောက်သည်။ ဆရာဝန်က အားပေးသည်။ အဆစ်အတွင်းတွင်ရှိသော အရိုးနုများက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ခံကြောင့် ကြမ်းတမ်းလာပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဆစ်များကို ညာတာအသုံးပြုရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ရမည်။ အိမ်အပေါ်

ထပ်တွင် မအိပ်တော့ဘဲ အိပ်ရာကို အောက်ထပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့စေသည်။ အလုပ်အကိုင်ကရသော ဝင်ငွေမှာလည်း မများလှသဖြင့် အလုပ်မှအနားယူပြီး နေစေသည်။ နှောင်းအချိန် ထမင်းစားပြီး အိပ်ရာတွင် ခေတ္တအနားယူဖို့ ဆရာဝန်က အကြံပေးသည်။ ဆရာဝန်ပြောသည့်အတိုင်း လိုက်နာသဖြင့် ဖျော့ကလေးသောလာသည်။ စာရေးသူတို့ထံသို့ ရန်ကုန်သို့ဘုရားပူးလာယင်း ဖျော့ရှိလာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓိယလူနာသည် ကိုဘမောင်ဆိုသူ ဖြစ်သည်။ လော်လီကားမောင်းသူဖြစ်သည်။ စာရေးသူ၏အိမ်အနီးတွင် နေသည်။ နှောင်းအချိန်တွင် အပော်ကောင်း၍ ပဲကစားသည်။ ညနေပိုင်းတွင် မော်လမြိုင်သို့ ကားမောင်းထွက်တော့မည်။ ဆောင်းတွင်းကာလ ညဦးအချိန်တွင် ခရီးထွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ သွားမည့်မော်တော်ကားလမ်းကလည်း အသစ်ပောက်နေဆဲဖြစ်၍ တုများ၊ ချိုင့်များဖြင့် လမ်းအခြေအနေဆိုးရွားနေသည်။ သို့သော် မတတ်နိုင်။ ခရီးပေါက်အောင် ဗုတ်မောင်းထွက်ခဲ့သည်။ ကားမောင်းနေစဉ် လက်ပောင်းထဲက အောင့်ယလိုလို နာနေသလိုလို ခံစားရသည်။ သူငယ်စဉ်ဘောလုံးကစားခဲ့စဉ်ကညာဘက်ပခုံးတွင် ဝက်ရာရခဲ့ဖူးသည်ကို ပြန်သတိရမိသည်။ ထိုဝက်ရာပြန်ထသည်ဟု ထင်သည်။ စိတ်ပူသလိုလိုဖြင့် ခရီးပေါက်အောင် ဆက်ပြီးမောင်းသွားသည်။ မော်လမြိုင်သို့ ရောက်လှအချိန်တွင် သူ၏ ပခုံးတစ်ဖက်သည် လှုပ်၍ မရနိုင်လောက်အောင် တောင့်တင်းနေလေပြီ။ ကားပေါ်က အသားဆင်းရသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် ဆရာဝန်ထံ သွားပြသည်။ ဆရာဝန်က အကြောထဲ အသားထဲအောင့်နာသည့် ဝေဒနာရ (Muscular rheumatism) ဟု ပြောသည်။ ဤလိုအခြေမျိုးကို သူမဝင်ကလည်း ကြုံခဲ့ဖူးပြီ။ သူမကြာမကြာ ခံစားနေရသော အဲလဲသည့် ဝေဒနာနှင့် လွန်စွာဆင်သည်။ ယခုတစ်ကြိမ်သာ ပခုံးအောက်နားက ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

မော်လမြိုင်တိုင်းဆေးရုံမှ ထမားတေးကြီးနှင့် တွေ့ဆုံရသည်။ ဆရာဝန်က ကားကြီးကို ဆက်မမောင်းဖို့ တိုက်တွန်းသည်။ ကား

ကလေးကိုပြောင်းမောင်းဖို့ အကြံပြုသည်။ ကိုဘမောင်က မကျေနပ်ချင်။ ဝင်ငွေကျမည်မှာသေချာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူ့ဝေဒနာသည် အစိုးထဲကမဟုတ် အသားတွေထဲက ကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်သည်ဆိုသည်။ ဆေးရုံပေါ်တွင် ၁၅ ရက်ခန့်ကုလိုက်မှ သက်သာသွားသည်။

နောက်တစ်ဦးက ဒေါ်တင်တင်ဝေဆိုသူ ဖြစ်သည်။ သူ့က ရုံးတစ်ရုံးမှဖြစ်ပြီး လူကြီးလူငယ်အားလုံး၏ ချစ်ခင်ခြင်းကို ခံထားရသူ ဖြစ်သည်။ လက်နှိပ်စက်စာရေးမဖြစ်ပြီး အလုပ်ကိုအလွန်ကြိုးစားသည်။ သို့သော် လက်ချောင်းကလေးများ နှောင့်ရမ်းလာသည်မှာ တစ်နှစ်နီးပါးရှိပြီ။ အထူးသဖြင့် လက်ချောင်းအလယ် အဆစ်ကလေးများက ပိုပြီးနှောင့်ရမ်းနေတတ်သည်။ နံနက်အလုပ်ဆင်းစ အချိန်တွင် အလွန်နာသည်။ လက်နှိပ်စက်ရိုက်ပြီး တစ်နာရီခန့်ကြာမှ သက်သာသွားသည်။ သူ့ကို ဆရာဝန်က ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ဖို့ အကြံပေးသည်။ ဒေါ်တင်တင်ဝေသည် လုံးကြီးပေါက်လှ အပျိုကြီးဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်ကအိမ်ထောင်ပြုရန် စေ့စပ်ခဲ့ပြီးမှ အဆစ်ပပြေခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ သူ့ရောဂါမှာ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ (Rheumatoid Arthritis) ဟုခေါ်သည်။ ခေတ်ပေါ်ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသရလွယ်ကူသော ရောဂါဖြစ်သည်ဆိုသည်။ လူမှုလုံခြုံရေးဆေးခန်းက ပေးသောဆေးများကို စားရင်းဖြင့် ဒေါ်တင်တင်ဝေသည် လူကောင်းပကတိပြန်ဖြစ်ကာ ခါတိုင်းလို နေထိုင်သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့သည်။

နောက်တစ်ယောက်မှာ ဦးသော်တာဆိုသူ ဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်မြို့ပေါ်ရှိရုံးကြီးတစ်ရုံးက အရာရှိတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ဦးသော်တာသည် တစ်ချိန်က နာမည်ကျော် ဘောလုံးသမားကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ယခုအသက် ၄၀ ကျော်ချိန်တွင်လည်း ဝါသနာကမကုန်သေး။ ဘော်လုံးကွင်းထဲ မကြာမကြာဆင်းတတ်သေးသည်။

တစ်နေ့တွင် မိမိတို့ဌာန ဘော်လုံးအသင်း ခိုင်းရလာ၍ ဂုဏ်ပြုပွဲတွင် ဦးသော်တာသည် ပျော်ပျော်ပါးပါး အစားတွေစုံအောင်

စားပြီး အရက်ကိုပါ ပူးအောင် သောက်ပစ်လိုက်သည်။ ထိုညက တစ်ရေးနိုးလာချိန်တွင် ဦးသော်တာသည် ခြေထောက်ထဲက မခံနိုင်လောက်အောင် ကိုက်လာသည်ကိုခံစားရသည်။ ယခင် ဤသို့ကိုက်ခဲလေ့ရှိသောဂေါက်ရောဂါ (Gout) ပြန်ထခြင်းဖြစ်သည်။

နောက်နေ့နံနက်တွင် သူ၏ ညာခြေမအဆစ်မှာ နှောင့်ရမ်းပြီး နီရဲနေလေပြီ။ အထိမခံနိုင်တော့ ရုံးသို့လည်းမသွားနိုင်။ ထို့ကြောင့် လက်သုံး အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးကို နေအိမ်သို့ပင့်ပြီး ပြသရသည်။ ဆရာဝန်က ဦးသော်တာ၏ နားရွက်တစ်ဖက်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အသီးအခဲကလေးများကိုပါကြည့်ပြီး ယခင်ဖြစ်ပွားနေကျ ဂေါက်ရောဂါပြန်ထခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြသည်။ ဦးသော်တာ၏ဇနီးက သူခင်ပွန်းကို မိုးရေထဲဘော်လုံးသွားသွားမကန်ဖို့ အကြံပေးခဲ့ပါရန် ဆရာဝန်ကြီးကို တိုက်တွန်းသည်။ ဆရာဝန်ကြီးက သဘောမတူ။ သူ့ကိုယ်တိုင်ကဘောလုံးသမားဖြစ်သဖြင့် ဘောလုံးသမားတစ်ယောက်၏ သံယောဇဉ်ကို သိသည်။ နောက်ပြီး ဤရောဂါသည် အထေးမိခြင်းနှင့်မဆိုင်။ အစားအသောက်နှင့်သာဆိုင်သည် ဆိုသည်။ ကမ္ဘာကျော် စစ်သူကြီး ဖြစ်သည့် အလက်ဇန်းဒါး သည်ဂရိတ်လည်း ဤရောဂါပျိုးဖြစ်ပွားခဲ့သည်ဟု သူလူနာကို အားပေးလိုက်သေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဦးသော်တာသည် ဆရာဝန် ဆေးပေးသည့် အတိုင်း သောက်လိုက်တော့လည်း သက်သာသွားပြန်သည်။

အထက်ပါ ဝေဒနာရှင်လေးဦးစလုံးကို အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါဟု၍ ခေါ်နိုင်သော်လည်း တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုးသည် တသီးတခြားစီ ဖြစ်ပါသည်။ တူလည်ကတော့ သူတို့အားလုံးသည် အိပ်ရာထဲလဲနေကြရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါများ တာကြောင့် ဖြစ်ကြရသည်ကို တိတိကျကျမဆိုနိုင်ကြသေးပေ။

ဒေါ်မြတင်ဆိုလျှင် သူ့ဖြစ်ပွားနေသော ဝေဒနာပျိုးသည် မျိုးရိုးလိုက်ပြီးဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်ကို သိပါသည်။ သူ၏လက်ထိပ်ကလေးများတွင် အဖုအသီး ကလေးများ ရှိသလို ၎င်း၏ မိခင်တွင်လည်း

ရှိခဲ့သည်ဟုဆိုသည်။ ဆရာဝန်က ၎င်းအသီးကလေးများကို တွေ့ရ
ရုံပြင်ရောက်အမည်ချက်ချင်းပေးနိုင်ခဲ့သည်။

ဒေါ်တင်တင်ဝေ၏ လက်ချောင်းကလေးများ၏ အလယ်အဆစ်
များရောင်သည့်ကိစ္စမှာလည်း ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်၏။ ဆင်းရဲသားများ
တွင် ပိုပြီးဖြစ်ပွားတတ်သည်။ လူနေမှုကျင့်ကျပ်သော အခန်းကျဉ်း
ကလေးများအတွင်းရှိစိုစွတ်စွပ် နေထိုင်ရသူများတွင် ဤဝေဒနာမျိုး
ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် မိုးတွင်းနှင့် ဆောင်းတွင်းတွင်
ရေခဲနေသောနေအိမ်မျိုး၌ နေထိုင်ရသူများ တွင် ဤဝေဒနာပိုပြီးဖြစ်
ပွားသည်။

ဤအဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါအားလုံးသည် ဖာသီဥတုနှင့် ဆက်
စပ် နေတတ်သည်။ အေးသောဖာသီဥတုရှိသော နိုင်ငံများတွင်
ပိုမိုဖြစ်ပွားသည်။ ပူသောနိုင်ငံများတွင် မိုးတွင်းအချိန်တွင် ဤရောဂါ
တစ်ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ထို့ပြင် ဤရောဂါသည် သူ့အလိုလို ရောက်
လာသလို အလိုလိုပြန်လည် သက်သာသွားသည်လည်းရှိသည်။

ဦးသော်တာခံစားခဲ့ရသော ရောဂါမျိုးသည် ဖာသီဥတုနှင့် မဆိုင်
ချေ။ အစားအသောက်နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ အစားကောင်း
အသောက်ကောင်း စားသောက် ပြီးတိုင်း ဤ ရောဂါ ထ တတ် ၏။
ထို့ကြောင့် အစားကောင်းအသောက်ကောင်းဆိုလျှင် အဝေးက
ရွှောင်ရလေ့ရှိ ပြစ်နေပြန်သည်။

ဒေါ်တင်တင်ဝေ၏ ဝေဒနာကိုတင်ပြစဉ်က ဒေါ်တင်တင်ဝေသည်
အိမ်ထောင်ပြုရန်စီစဉ်ပြီးမှ အိမ်ထောင်မပြုဖြစ်ခဲ့ရဟု ဆိုထားပါသည်။
ဤလိုစိတ်မချမ်းသာစရာအမြစ်မျိုးနှင့် အဆစ် အမြစ် ကိုက် ဝေ ဒ နာ
သည် တစ်ခါတစ်ရံဆက်စပ်နေတတ်ပြန်သည်။

ဤဝေဒနာများနှင့် အလုပ်အကိုင်ဆက်စပ်နေပုံသည်ထင်ရှား၏။
လေးလေးပင်ပင် ထမ်းပိုးရသော ယောက်ျားများတွင် ခါးနာသည့်
ဝေဒနာတို့နေသလိုဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် မြေတူးစက်ကို ကိုင်တွယ်
ကြရသူများ၊ စိန်သွေးသောလုပ်သားကြီးများ၊ ပေါင်မုန့်ပုတ်သမား

ကြီးများ။ အရက်ဆိုင်မှ အရက်ရောင်းသမားများမှာ ဤရောဂါဖြစ်
ပွားသူပိုလေ့ရှိ၏။ အလုပ်ကြမ်းသမားများ၊ ကျောက်မီးသွေးထိုး
သမားများကအစ ဝေပို့လူလင်း၊ မီးသတ်သမားအဆုံး လုပ်ငန်းအပေါ်
မူတည်ပြီး လုပ်ငန်းအလိုက် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါတစ်မျိုးစီဖြစ်
တတ်သေးသည်။ နောက်ဆုံး အားကစားသမားများနှင့် ကချေသည်
များတွင်ပင် ဤရောဂါမျိုးရနိုင်ပါသည်။

ဤဝေဒနာသည် အမျိုးကွဲများ အမျိုးမျိုးရှိသလို ဝေဒနာ
အမျိုးမျိုးခံစားနေကြရသူများလည်း မနည်းလှပေ။ ဗြိတိန်နိုင်ငံ၌
တစ်နှစ်လျှင် ဤရောဂါကြောင့် အလုပ်ပျက်သည့်လူပေါင်းမှာ ၁၆
သန်းခန့်ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု
တွင် ဤရောဂါကြောင့် အလုပ်ပျက်ရသည့်လုပ်သားပေါင်းမှာ သန်း
၁၀၀ ကျော်ရောက်ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၌ ဤရောဂါကြောင့်
လုပ်သားများအတွက် အကုန်အကျခံရသည့်ငွေပေါင်းမှာ တစ်နှစ်လျှင်
ပြင်သစ်ဒရန် သန်း ၃၀,၀၀၀ ခန့် ရှိ သည် ဟု ဆိုသည်။ အ နောက်
ဂျာမနီနိုင်ငံ၏ ဓာရင်းများအရဆိုရသော် တီဘီရောဂါဖြစ်က ၇ နှစ်
အထိ အလုပ်သမားထောက်ပံ့ကြေးပေးရသည်။ အဆစ်အမြစ်ကိုက်
ရောဂါဖြစ်သူကိုမူ ပျမ်းမျှ ၁၁ နှစ်အထိ ပေးရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်မူ ဤရောဂါကြောင့် လုပ်သားများ
အတွက် ကုန်ကျရသည့် ဆေးဖိုးဝါးခနှင့် ထောက်ပံ့ကြေး ငွေမှာ
တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာသန်း ၁၀၀၀ ရှိသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ဤအဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာစုမှရသော ရောဂါ
အမျိုးမျိုးကို လူသားအားလုံး တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန်တွင် ကြုံတွေ့
ရမည်မှာ သေချာသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

J

အကြောထဲ အသားထဲက အောင့်သည့်ဝေဒနာရ

နောက်ကြောတက်သည်၊ လက်ပြင်ရုတ်သည်၊ ခြေလက်အကြောများတောင့်တင်းနေသည် စသည့် အသားထဲ အကြောထဲ၌သာ နာကျင်ဝေဒနာဝေဒနာရ (Fibrositis) အနက် တစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားနေရသူများလွန်စွာပေါ်ပါသည်။ အသက်ကိုရန်ရှာခြင်းမရှိသဖြင့် အရေးပကြီးဟုထင်ရသည်။ သို့သော် လွန်စွာ နေ့ရ ထိုင် ရ ခက် စေ သဖြင့် အလုပ်ပျက်၊ အကိုင်ပျက် ဖြစ်တတ်သည်။ စာပတ်သူများ အိုးလွဲသည့်ဝေဒနာကို ခံစားရပေးဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရက် သတ္တ တစ်ပတ် အလုပ်ပျက်ခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။

အမျိုးအဆစ်နှင့် မစပ်ဆိုင်သော အသားထဲ အကြောထဲ၌သာ စုကွပေးတတ်သော အ ကိုက် အ ခဲ ဝေဒနာများလည်း ရှိသေးသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲနေသည်ကလွဲလျှင် ဝေဒနာရှင်သည် အဖျားအနာမရှိ အစားအသောက်မပျက်။

- ဤဝေဒနာရတွင် ရောဂါအမျိုးကွဲအမျိုးမျိုးရှိကြသည်။
- ခါးထဲက တောင့်တင်းနေခြင်း။
- လက်ပြင်ရုတ်ခြင်း။
- အိုးလွဲခြင်း။
- အသားထဲကအောင့်ခြင်း။ နာခြင်း။
- နောက်ကြောတက်ခြင်း။
- ခြေထောက်အကြောတက်ခြင်း။ ကိုက်ခြင်း။
- စသည်ဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုးဖြစ်သည်။

စာရေးသူနှင့်ရင်းနှီးသော သိလရှင်ကြီးတစ်ပါးဆိုလျှင် ညနေတိုင်း မိန်းကလေးငါးယောက်ခန့် တက်နင်းပေးရသည်။ နာရီဝက် တစ်နာရီ ခန့်တက်နင်းပေးပြီးမှ အိပ်၍ရသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ခွေ့ကိုယ်တစ်ခုလုံး တောင့်တင်းနေပြီး အိပ်မပျော်တော့ချေ။

စာရေးသူ၏ မိခင်ဆိုလျှင်လည်း ညနေဆိုလျှင် နောက်ကြောတက်နေစမြဲ။ လူတွေ့လျှင် သူ၏လက်ပြင်ကြောကို ဆွဲပေးဖို့ ပေတ္တာရပ်ခံတတ်သည်။ နောက်ကျောပြင်ကို သဘောရှိထူထောင်းပြီး နာသွားအောင် တအားနှိပ်နယ်နင်းပေးမှ စိတ်ကျေနပ်သည်။ ယောက်ျားလက်ဖြင့် တအားဆွဲပေးမှ ဝမ်းသာသည်။

ဤကဲ့သို့သော ဝေဒနာများသည် မျိုးပေါင်းတယ်လောက်ရှိမည်နည်း။ မည်သူမှ တိတိကျကျမသိနိုင်သေးပါ။ အနှိပ်သည်များ မအားမလပ်အောင် ဖြိုခြင်းက ဤလိုဝေဒနာသည်များ ပေါများကြောင်း သက်သေပြလျက်ရှိပါသည်။

ဤဝေဒနာခံစားရသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်သည့် အဓိကလက္ခဏာမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားတိုင်း လှုပ်ရှားတိုင်း တစ်နေရာတည်းမှ နာကျင်လာတတ်သည်။

ကြွက်သား သို့မဟုတ် အာရုံကြောတစ်ခုခုကို တအားညှစ်လှားသလို ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။ ထိလို့မရအောင် နာကျင်နေတတ်သည်။ တစ်နေရာမှအသားသည် ကွက်ပြီးရောင်ရမ်းနေတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အနာအကျင်သည် တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာ ဆက်စပ်နေတတ်သည်။ ဥပမာ အိုးလွဲအားသောသူတစ်ယောက်သည် လည်ပင်းနောက်ဖက်တွင်သာမက လက်မောင်းတစ်ဖက်၌ပါ ဆန့်လိုက်တိုင်း ကျေးလိုက်တိုင်း ကိုက်ခဲနေတတ်သည်။ အသားထဲဝမ်းကြည့်လျှင် အသီးအခဲကလေးများကို စမ်းလို့ရသလိုလို ထပ်ရသည်။

ဤဝေဒနာဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဆက်စပ်နေလေ့ရှိသည်။

အဓိကအကြောင်းမှာ ကြွက်သားများသည် ကြာရှည်စွာ တစ်ဆက်တည်း တစ်စောင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ဆွဲဆန်ထားခြင်းခံရရာမှ စက်ပြင်း ပင်ပန်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များ၏အလိုအရ လူသည် အခြားသတ္တဝါများနှင့် မတူဘဲ မတ်တတ်ထိုင် မတ်တတ်ရပ်လျက် မတ်တတ်သွားလာရာက မြေကြီး၏ဆွဲအားကို ဆန့်ကျင်ရသောကြွက်သားတို့သည် အခြားခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှ ကြွက်သားများထက် ပို၍ အလုပ်ကြီးစားလုပ်ကြရသည်။

လူတစ်ဦးသည် မတ်တတ်ထိုင်ခြင်း ရပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နေစဉ် အရွေ့ဘက်ကိုလိုက်ကျမသွားစေရန် ခန္ဓာကိုယ်အနောက်ပိုင်းမှ ကြွက်သားများက အစဉ်လိုလိုတောင့်ပေးထားရသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်သည် အလုပ်ပင်ပန်းမှုနှင့် အနားယူမှုနည်းပေးသည့်အခါ နောက်ကြောထက်ဝေစနာကို ခံစားလာရသည်။

စိုးရိမ်ပင်ပန်းစရာကိစ္စများနှင့် စိတ်သောကထောက်သော အချိန်မျိုးမှာလည်း ကြွက်သားတောင့်တင်းလာရာက ဤဝေစနာမျိုး ရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် နောက်ကြောထက်ဝေစနာဖြစ်သည့်အခါ ပုတီးစိတ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းစသည် စိတ်ကိုလျော့စေသော နည်းများဖြင့် ကုစား၍ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဓိကအားဖြင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ကြာရှည်စွာခေါင်းငုံ့ထားခြင်း၊ ကြာရှည်စွာထိုင်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အချိုးကျစွာ နေထိုင်လေ့မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်ကြာအောင်ခေါင်းငုံ့ပြီး စာရေးစာပတ်သောလုပ်ငန်းမျိုးကို လုပ်ကြရသော လုပ်သားများ (ဥပမာ အမျိုးသမီးများ အချိန်ကြာအောင် ဆန်ကောက်ခြင်း၊ ပေါင်းလုံးရွေးခြင်း စသည့်) သည် ခါးနှင့် လည်ပင်းကိုမတ်တတ်ထိုင်သော အလေ့အကျင့်ကို မျှော်ပြုခြင်း မကြာခဏမတ်တတ်ရပ်ခြင်း ထ၍လမ်းလျှောက်လိုက်ခြင်း အညောင်းအညာဆန်ခြင်းနှင့် ကိုယ်နေကိုယ်ထား အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့ကို သတိထား၍ ပြုလုပ်ပေးရန်လိုပါသည်။

ပက်လက်ကုလားထိုင်၍ အချိန်ကြာအောင် ထိုင်လေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၊ ထူလွန်း၊ ပျော့လွန်းသောပေရင်နှင့် အိပ်ရာပေါ်အိပ်လေ့ရှိသူစသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်မကြွက်သားအချို့ကို အချိန်ကြာစွာ ကျွေးထား ဆန်ထားရရာက နောက်ကြောထက်၊ ဇက်ကြောထက်၊ ဝေစနာမျိုးကိုရတတ်သေးသည်။

ဤဝေစနာသည် ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသ၌သာ ဖြစ်သော ထောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ရာထဲ အနားယူလောက်အောင် အရေးမကြီးပါ။ မိမိတာဝန်ကျရာ လုပ်ငန်းကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရအောင် အားပေးသင့်သည်။ တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် ပြသဆွေးနွေးရန် လိုပါသည်။ ဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် သင့်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ဒုက္ခပေးမည့် ဝေစနာမရှိဟုသိရပါက အရေးမကြီးတော့ပြီ။

အကိုက်အခဲသက်သာစေသောဆေးများတွင် အက်ပရင် (တတ်ပရို)သည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကိုက်ခဲနေသောကြွက်သားအတွက် အပူငွေ့ပေးရန်လိုသည်။ အပူငွေ့ရအောင် ထောင့်မြည့်အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြပေး၍ရသည်။ ရေငွေ့ထိတ်ကပ်ပေးလျှင်လည်း ရပါသည်။ ရေငွေ့ဖြင့် စိမ်ပေးနိုင်သည်။ ရေချိုးနိုင်သည်။ နှိပ်နယ်ပေးမည်ဆိုပါက အသာအယာနှိပ်ပေးပါ။

အကိုက်အခဲ အနာသက်သာသောအခါ သက်ဆိုင်ရာကြွက်သားများ ပြန်လည်သန်စွမ်းစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါသည်။ ဆေးရုံများရှိ ဖိဆိမ့်သောဆေးဌာန (အကြောဖက်ဆိုင်ရာဌာန) များက အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။ ဆေးရုံက သင်ကြားပေးသောလေ့ကျင့်နည်းများကို မိမိနေအိမ်တွင် ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အလွန်အကျွံ ကိုက်ခဲနေပါက ကိုက်ခဲနေသောနေရာကို ထုံဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပေးနိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင် ထောင့်မြစ်စေသော မူရင်းအကြောင်းကို ဖယ်ရှားပြစ်ရန်လိုသည်။ ဥပမာ တင်းနစ်ကစားသမားတစ်ယောက်သည် ကစားခြင်းမှတစ်လမျှ အနားယူလိုက်ခြင်း၊ ကုန်တင်ကုန်ချ အလုပ်ကြမ်းသမားဖြစ်လျှင် အလုပ်ခွင်

ပြောင်းခြင်း၊ မိုးစောင့်စသည့်နေရာကိုပြောင်း၍ အမှုထမ်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ခေတ်ပေါ် ရုပ်မြင်သံကြားစက်များသည် ဗဟုသုတပေးပါ၏။ သို့သော်လူကိုညောင်းစေပါသည်။ ထိုကြောင့် ရုပ်မြင်သံကြားရှေ့၌ ပက်လက်ကုလားထိုင်ဖြင့် အချိန်ကြာစွာ ထိုင်နေခြင်းမျိုးကို ရှောင်ပွဲ လိုပါသည်။

ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းကလည်းမခက်ပါ။ အချိန်ရှည်ရှည်တဆက် တည်း ထိုင်နေရသူများအတွက် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ပေး ခြင်းသာ အဓိကဖြစ်သည်။ အချိန်အတော်ကြာအောင် ကုလားထိုင် ပေါ် ထိုင်ကြရသူများ ဥပမာ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ခရီးဝေးကားစီးသွား ခြင်း၊ လေယာဉ်စီးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သည့်အခါ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်မကြိုက် သားများကို တစ်စီ၊ တစ်ပိုင်းစီ ဆိုသလို ဖြစ်ညစ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ကာကွယ်၍ရ၏။

လူလတ်ပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော အဆစ်အမြစ်နာ (Rheumatoid Arthritis)

လူလတ်ပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းတတ် သည့် ဝေဒနာသည် နာတာရှည်ထောက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ခြေချောင်း လက်ချောင်းများရှိ အဆစ်များမှ စတင်ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ထောက် သက်သာသလိုလိုရှိလိုက် ပြန်ဖြစ်လိုက်နှင့် ရှိနေတတ်သည်။ အဆစ် အမြစ်ကိုက်ခဲသည့် လက္ခဏာသာမက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အပိုက် ခံစားရသလို ပျားနာပြီး အစားအသောက်ပါ ပျက်စေတတ်သည်။ ကြာသော်ကိုက်ခဲသော အဆစ်အမြစ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကြက်သားများ ပါ သေးသိမ်သွားလေ့ရှိသည်။

ဤထောက်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ မည်မျှပြန့်နှံ့နေသည်ကို မည်သူမျှ တိတိကျကျ မပြောနိုင်ပေ။ ဆေးရုံများမှရသောစာရင်းကို အားကိုး ၍မရ၊ ဤထောက်၏သဘောအရ နေထိမ်များတွင် ဆေးကု၍မရမှ ဆေးရုံပေါ် ထောက်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ အပြင်လူနာဌာနများမှ စာရင်းများတွင်လည်း ဤလိုလူနာမျိုး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပါရှိမည်မဟုတ် ပေ။ နာတာရှည်ထောက်သည်များဖြစ်ကြ၍ တိုင်းရင်းဆေး၊ တရုတ် ဆေး၊ ကုလားဆေး စသည့်ဆေးနည်းပေါင်းစုံဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူ နေကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

စာရေးသူသည် ရန်ကုန်မြို့ ကျန်းတောလမ်းရှိ ဥာဏစာဂီသီလရှင် စာသင်တိုက်တွင် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ၊ ဆေးဆန်းဖွင့် လုပ် အားပေးနေရာ သီလရှင်အပါး ၂၅ - ၃၀ ခန့် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လာလေ့ရှိပါသည်။ ယင်းတို့အနက် အသက် ၄၀ အထက် လူနာ

သီလရှင် ငါးပါးနှင့် ပါတတ်သည်။ အဆိုပါလူနာငါးဦးအနက် သုံးဦးမှာ ဤဝေဒနာဖြစ်ပွားနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့သော် ထောက်ပြစ်ရသည့် အခြေခံအကြောင်းအရင်းကို တိတိကျကျ မသိရသေးသဖြင့် ဤထောက်ပြစ်ကို တင်ကာကွယ်ရန် မပြစ်နိုင်သေးချေ။

ဆောင်းရာသီတွင် ဤထောက်ပြစ်ပွားသူများ ပေါများသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ရာသီဥတုနှင့် ဤထောက်ပြစ်ပွားသည့်နှုန်းသည် တိတိကျကျ ဆက်သွယ်ခြင်းမရှိပေ။ ထို့ပြင်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့်လည်း မဆိုင်ကြောင်း တွေ့ရပြန်သည်။ ချောင်းကမ်းဘေးရှိ အိမ်ပျိုးများတွင် နေထိုင်သူတွေမှာလည်း ဤထောက်ပြစ်တတ်သကဲ့သို့ မြို့အလယ်၌နေထိုင်သူများမှာလည်း ဤထောက်ပြစ်တတ်ပြန်ပါသည်။ အစားအသောက်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းလည်းမရှိပေ။ ထို့ကြောင့် မိမိတွင် ဆီးချိုထောက်ပြစ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ပိုနေခြင်း မရှိပါက အစားအသောက် ရှောင်နေစရာမလိုပေ။

အားကစားသမားဟောင်းများသည် ဤထောက်ပြစ်နှင့် မကင်းတတ်သလို အိမ်တွင်း အသားကုတ်နေတတ်သော အမျိုးသမီးများတွင်လည်း ဤထောက်ပြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးများတွင် အမျိုးသားများထက် ဤထောက်ပြစ်သည့်နှုန်းသည် လေးဆရှိပါသည်။ ဤထောက်ပြစ်သည် လူပျို၊ အပျို အရွယ်မှ တောင်ဖြစ်ပွားသူများလည်း ရှိပါသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးများတွင် ဤထောက်ပြစ်ပါက သားဖွားပြီး အချိန်နှင့် သွေးဆုံးပြီးစအချိန်မျိုးတွင် တောင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ အမျိုးသားများတွင် ဤထောက်ပြစ်ကို အသက် ၄၀ - ၅၀ အတွင်း တောင်ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ထောက်ပြစ်လက္ခဏာများ

တပြစ်ဖြစ်ပြီးဖြစ် ပြစ်ပွားသောထောက်ပြစ်သည်။ ဝေဒနာရှင်မှာ အဆစ်တပြစ်ကိုက်ခံရောင်းသည့် လက္ခဏာ တိတိကျကျ မပေါ်မီ အဆစ်များတောင့်တင်းပြီး မောပန်းလွယ်ကာ နှိုးငွေ့နေတတ်သည်။

ရှုတ်တရက် အဖျားဝင်ပြီး အဆစ်ပျိုးစုံ တစ်ပြိုင်တည်း ကိုက်ခဲလာသူမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ သို့သော် ရှားသည်။ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းသော ဝေဒနာရှင်များမှာ ဤထောက်ပြစ်တပြစ်ဖြစ်ပြီးချင်း ခံစားလေ့ရှိသည် အချို့ဝေဒနာရှင်များသည် အဆစ် တစ်ခုတည်း၌သာ ကိုက်ခဲနေတတ်သည်။ အချိန်ကာလ အတော်ကြာမှ အခြားအဆစ်များဆီသို့ ပြန့်ပွားသွားသည်။

ဝေဒနာရှင်အများစုသည် လက်ချောင်းအရင်းမှ အဆစ်များသည် ပြောင်းလဲပတ်စားလိပ်များကဲ့သို့ ရောင်လာတတ်သည်။ နောက်မှ တပြစ်ဖြစ်ပြီးချင်း လက်ဖုံးရိုးအဆစ်၊ တံတောင်ဆစ်၊ ပခုံးအဆစ်၊ ခြေမျက်စေ့အဆစ်၊ ဒူးအဆစ်များဆီသို့ ဝေဒနာလက္ခဏာ ပြန့်သွားလေ့ရှိသည်။ ပေါင်အရင်းမှ အဆစ်ဆီသို့ ဤထောက်ပြစ်ပြန့်သည်။ လည်ပင်းမှ နောက်ကျောရိုးများကိုလည်း ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ အဆစ်များနှင့်ကပ်လျက်ရှိသော ကြွက်သားများလည်း ရောင်ရမ်းနေစမြဲဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် နံနက်ချိန်များတွင် အဆစ်များမှာ လှုပ်ရှားရာအောင် တောင့်တင်းနေတတ်သည်။ ထောက်ပြစ်ဖြစ်ပြီးချင်း ရင့်သွားသောအချိန်၌ အဆစ်ကိုက်သည့် လက္ခဏာနှင့် အဆစ်ရောင်ရမ်းခြင်းတို့သည်လည်း ပို၍ပို၍ ဆိုးဝါးလာသည်။ အဆစ်နာ၌ ရှိသော ကြွက်သားများလည်း သေးသိမ်သွားကြသည်။

တပြစ်ဖြစ်ပြီးရင့် ထောက်ပြစ်ရှည်လာသောအချိန်တွင် လက်မှာ ကောက်ကွေးသွားတတ်သည်။ ဤသို့ကောက်ကွေးခါးတွင် မြို့ပြင်က ရနိုင်သေးသည်။ သို့သော် အချိန်နောက်ကျသွားပါက အဆစ်မှာ ရာသက်ပန် အနာကြီးထောက်ပြစ်များကဲ့သို့ ကောက်ကွေးသွားတတ်သည်။

အရေပြားအောက်တွင် ဝဲစေ့ကလေးများ မြှုပ်ထားသလို အဖုအသီးများကို အချို့သောဝေဒနာရှင်များအတွင်း တွေ့ရတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဝေဒနာရှင် တစ်ဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်း၏ လက်ဖောင်းအပြင်ဖက်တွင် တွေ့ရတတ်သည်။

သွေးကြောများ ပျက်စီးရာက ခြေထောက်တွင် အနာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မျက်စေ့ခိုရုံထောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နှလုံး အဆုတ်ထောက်များ ဖြစ်ခြင်းတို့ပါဝင်လာတတ်သည်။

အနည်းငယ်များနေတတ်သည်။ သွေးအား တဖြည်းဖြည်းနည်း သွားလေ့ရှိသည်။ ပေါင်ခြံနှင့် ဂျိမ်းကြားတို့တွင် အကျိတ်အခဲဖြစ် ပေါ်လာတတ်သည်။

ထောက်တိတိကျကျ အမည်ပေါ်လိုပါက အဆစ်များကို ဓာတ်မှန် မှိုက်ခြင်း၊ သွေးပောက်စစ်ဆေးနည်းများဖြင့် စစ်ဆေး၍ရသည်။

ဤထောက် ဖြစ်သည့်အခါတိုင်း အိပ်ရာပေါ် လဲနေလိမ့်မည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ အနည်းငယ် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခွံ ခံစားရသူရှိသကဲ့သို့ အလွန်အကျွံ ခံစားရသူများလည်းရှိပါသည်။ ထို့ပြင်ထောက်အတက် အကျလည်းရှိသည်။ ထစ်ခါတစ်ခု အကြောင်းထူးမရှိဘဲ ထောက် သက်သာလာရာက တစ်ခါတစ်ခု အကြောင်းထူးမရှိဘဲ ထောက်ဖြစ်ပြန် လည်။ နည်းနည်းပါးပါး ထောက်ဖြစ်သောသူတွင် ဝေဒနာသည် ရက်သတ္တပတ်ပတ်လောက် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခွံ သက်သာသော ခံစားရပြီး ပြီးသွားတတ်သည့်အပြင် ခြေထောက်၊ လက်များ ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်စီးခြင်း အလျားရှိသည်ဟုတ်ပေ။ အကြောထောက်က ဌာနအကုသည့်ပြင် အကောင်းပကတိ ပြန်ရစေမြဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤထောက်ဖြစ်ပြီးဆိုတိုင်း ကြောက်စရာမလိုပါ။

ပြုစုကုသနည်း

ဤထောက်သည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို တိတိ ကျကျ မသိရသေးသဖြင့် ထောက်လုံးဝ ပျောက်ကင်းရအောင် ကုသ ပေးနိုင်မည့်ဆေးဟူ၍ တိတိကျကျ မရှိသေးပါ။ ဝေဒနာရှင်များ ခံစားနေကြရသော ထောက်လက္ခဏာများအပေါ် မူတည်၍ ထောက် သက်သာစေသော ဆေးများဖြင့် ချိန်ဆကုသပေးရသည်။ ထောက် သက်သာစေသော ဆေးအမျိုးမျိုး အမျိုးတစ်ရာပကရှိသည်။

ဤထောက်ကုသရာတွင် ဆေးဝါးသည်ခုတိယဖြစ်၏။ အောက်ပါ မူအရ ဝေဒနာအား ပြုစုပေးရပါမည်။

ထောက်ကြွနေချိန် အထွေထွေပြုစုခြင်း

(၁) အဖျားငင်နေပြီး အဆစ်များထောင်ရမ်းကိုက်ခဲနေချိန်၌ ဝေဒနာရှင်အား အိပ်ရာပေါ်တွင် အနားယူခိုင်းပါ။ ရက်သတ္တပတ် ပေါင်းများစွာကြာအောင် အနားယူခိုင်းပါ။ အနားယူချိန်တွင် ခြေထောက်များ ပုံပျက်မသွားရလေအောင် အနေအထားမှန်ပို့ လို သည်။ သို့မဟုတ်ပါက နေထိုင်ကောင်းသွားသည့်အခါ ခြေလက် ပုံသဏ္ဍာန် ပျက်နေတတ်သည်။ ဝေဒနာရှင်များ ထားရှိသင့်သည့် နွားကိုယ်အနေအထားမှာ ဤစာအုပ်တစ်နေရာ၌ ပေါ်ပြထားသော ရုပ်များအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကုတင်ကြမ်းဝင်းသည် သစ်သားများဖြင့် မာနေပါစေ။ သစ်သားပြားပေါ် စောင်တစ်ထပ်ဝင်းထား၍ဖြင့် လုံလောက်သည်။ ပေရင်မေ့ရာမသုံးရပါ။

နေ့လယ်အချိန်တွင် ကုတင်၌နောက်ကျောမှို သစ်သားပြားကို ခုပေးရပါမည်။ ခေါင်းအုံးကို အနည်းငယ်သာသုံးပါ။ ညအချိန်မှာ လည်း ခေါင်းအုံးတစ်လုံးကို ထားပေးပါ။ ခြေထောက်ကိုအောက်သို့ ကျမနေရ။ အောက်ပိုင်းဘေးတစ်ဖက်ကို စောင်းမနေရအောင် သစ် သားအထောက်ကို ပြုလုပ်ထားပေးပါ။ ခူးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးများ ခု ထားစေရ။ နေ့လယ်အစာစားပြီးချိန်၌ ဝေဒနာရှင်ကို ပက်လက် အနေအထားဖြင့် တစ်နာရီတိတိ အနားယူပါစေ။ ဤအချိန်မှာ ခေါင်းအုံးငယ်တစ်လုံးကို ခါးအောက်မှခုပေးပါ။

ခြေထောက်များမှ ကြွက်သားများ သန်သန်စွမ်းစွမ်း ရှိနေ ရအောင် အိပ်ရာပေါ်အိပ်နေစဉ် ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်စေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကိုလည်း လှုပ်ရှားမှုရှိရအောင်

လေ့ကျင့်ခန်းယူပေးပါ။ အကြောအင်္ဂါဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူဆေးပညာရှင်များ၏ လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူပါ။ ရောင်ရမ်းနေသော အဆစ်များကို အနားပေးခြင်းသည် အဓိကရောဂါကုထုံးဖြစ်ပါသည်။

ဤလို အနားယူလိုက်ရုံဖြင့် ကိုက်ခဲရောင်းရမ်းနေသော အဆစ်များသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။ ဤကာလတွင် အနားအနည်းငယ်စီရှိနေသဖြင့် ဝေဒနာရှင်၏အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အာဟာရရှိသော အစားအစားကိုမေးသောက်ပေးပါ။ စိုက်တာမင်မျိုးစုံပါသော ဆေးများကို တိုက်ကျွေးပေးပါ။ နေ့စဉ်အစားအစာတွင် နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ သစ်သီးမျိုးစုံပါဝင်ပါစေ။ နွားနို့သည် ဤဝေဒနာရှင်များအတွက် လွန်စွာသင့်သော အစားအစာဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဤလိုအနားယူရုံဖြင့် သက်သာမှုမသေးပါက ရောင်ရမ်းနေသော အဆစ်များကို လုံးဝအနားရအောင် ကျောက်ပတ်တီးဖြင့် နည်းသင့်က နည်းပါသည်။ ကျောက်ပတ်တီးပေါ်ပါက သစ်သားပြားဖြင့်ပိုး၍ ခြေထောက်နှင့်လက်ကို အနားရအောင် နည်းသားပေးရပါသည်။ ကျောက်ပတ်တီးကို မိမိသဘောဖြင့် မစည်းရပါ။ ဆရာဝန်အညွှန်းအရ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်စည်းပါစေ။ ရောင်ရမ်းနေခြင်းကြောင့် ခြေထောက်ကိုသွေးသွားသွေးလာနည်းပြီး ဒုက္ခရောက်တတ်ပါသည်။

ပထမတစ်ပတ်မှ သုံးပတ်အထိ လုံးဝအနားယူပါစေ။ ခြေထောက်ကြွက်သား လေ့ကျင့်ခန်းကိုမယူစေရပါ။ အထူးသဖြင့် ဒူးဆစ်၊ ခြေမုက်စေ့ အဆစ်များကိုကံခံပါက ဤနည်းကိုအသုံးပြုပါ။

အနာသက်သာလာပြီး အရောင်ကျလာသည်နှင့် တပြိုင်နက် နည်းသားသောပတ်တီးများကို ဖြေပါ။ ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်းများကိုစပါ။ သို့သော် ခြေထောက်ကို အသုံးမပြုပါစေနှင့်ဦး။ တစ်နေ့လုံး မကြာ-ကြာ ကြွက်သားများကို ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်နေပါစေ။

လေ့ကျင့်ခန်းယူပြီး ရေနေ့စဉ်စသည့် အပူကိုပေးပါက အဆစ်များခိုင်နေခြင်းကို ကူညီပါလိမ့်မည်။ ရောဂါသည်တဖြည်းဖြည်းတစ်ရက်ထက် တစ်ရက်သက်သာလာပါက ကြွက်သားများ သေးသိမ်သွားသည်ကို နဂိုအတိုင်းပြန်ဖြစ်လာအောင် ပို၍လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ခြေတောက်၊ လက်အဆစ်များ တောင်တင်းနေသည်ကို ဆေးရုံများ၌ ဖယောင်းစိပ်ပေးပါလိမ့်မည်။ အိမ်တွင် ရေနေ့စဉ်ပေးနိုင်သည်။ ဓာတ်ငွေ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးနည်းများကို ဆေးရုံ၌သုံးကြပါသည်။ မိမိနေအိမ်တွင် လျှပ်စစ်မီးကိုဖြင်းထဲထည့်၍ အတော်ဖုံးကာ အဆစ်များကို အပူပေးနိုင်သည်။

ဤနာလန်ထကာလတွင် ဝေဒနာရှင်အား သုတတ်ကျွမ်းသည်အလုပ် ဥပမာ-ကော်ချပ်ခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါ။

ဆေးဝါးများ

(၁) အက်ပေရင် (Aspirin) ဆေးသည် အကောင်းဆုံး အားအထားရဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကို တစ်နေ့ ၆ ပြားမှ ၁၂ ပြားအထိ သောက်သုံးပေးရန် လိုပါလိမ့်မည်။

(၂) ဝမ်းစိုက်နာရောဂါ ရှိသောသူများကို ပါရာစီတာမော (Paracetamol) ကို ပေးရပါမည်။

(၃) ဝီဒိုင်းဗျူတာရုန်း၊ ဗျူတာရိုလီဒင်း Phenybutazone (Butazolidine) စသည့် ဆေးများသည် အရမ်းထက်သော ဆေးများဖြစ်သည်။ ဤဆေးကို တစ်နေ့မီလီဂရမ် ၃၀၀ ထက်ပိုရပါ။ သောက်သုံးသူအချို့တွင် အော့အန်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ခြေလက်များပောရောင်ခြင်းမှစပြီး အစာအိမ်မှသွေးယိုခြင်း၊ သွေးဖြူဥအသစ်မထွက်ခြင်း စသည့် ဆေးဖြစ်စေ တတ်သဖြင့် ဆရာဝန်အညွှန်းမပါဘဲ မသုံးရပါ။ အက်ပေရင် Aspirin ဆေးဖြင့် ရောဂါမထက်သာသော သူများအတွက်သာ ဆရာဝန်က ဤဆေးကိုညွှန်းပါလိမ့်မည်။ ဤဆေးကို ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးရောဂါရှိသော သူများ မသုံးရပါ။

(၄) အဆစ်ပါဆေး ၂ မျိုးဖြင့် သက်သာမှုမရသော ဝေဒနာရှင်များအတွက်-

မီပင်နာမစ်	MEFENAMIC
ဖလူပင်နာမစ်အက်ဆစ်	FLUFENAMIC ACID
အီဗူပရိုဖင်	IBUPROFEN
နက်ပရိုဆင်	NAPROXEN
အင်ဒိုမီထာဆင်	INDOMETHACIN
ပင်နီဆီလီမင်း	PENICILIAMINE

စသည့်ဆေးများရှိပါသည်။

ယင်းတို့သည် အစွမ်းထက်ကြသလို ဆေးကြောင့်ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်များကလည်း ရှိသဖြင့် ဆရာဝန်များပင် အထူးသတိဖြင့် သုံးစွဲရပါသည်။ ကိုယ်သဘောနှင့်ကိုယ်မစားသုံးပါ။

(၅) ကော်တီဆိုးပါသောဟိုမုန်းဆေးများဖြစ်သည်။ ထိုးဆေးအေစီတီအိပ်ချ် (Acth) သောက်ဆေးပရီဒိုနိုဆလုံး (Prednisolone) စသည့်ဆေးများသည် အလွန်အင်းထက်သော ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ပို၍ရှိသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

(၆) ရွှေမှထုတ်လုပ်သော ထိုးဆေး မိုက်ယိုစရစ်ဆင် Myocisin ဆေးသည်လည်း အစွမ်းထက်ပါသည်။

(၇) ကလိုလိုကွင်း (Chloroquine) ငှက်ဖျားရောဂါကုဆေးများကိုလည်း ပူးတွဲအသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤဆေးကို ရက်ပေါင်းများစွာ ဆက်သုံးခြင်းကြောင့် ခေါင်းအုံး ခေါင်းခဲ၊ မျက်စိတိမ်ဖြစ်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာရံရတတ်ပါသည်။

(၈) ဗျူထာမင်ဘီစီ သို့မဟုတ် ဖီရပ်စ်ဆာလဖိတ် Ferrous sulphate အားဆေးများကို ပူးတွဲတိုက်ကျွေးပေးဖို့ လိုပါသည်။

(၉) သာမန်ဆေးဝါးဖြင့် သက်သာမှုမရသော ဝေဒနာရှင်များ၏အဆစ်များကို လိုအပ်သလို ခွဲစိတ်ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် အကိုက်အခဲ သက်သာစေလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် ဆေးဝါးဖြင့်သက်သာမှုမရပါမှ ဤနည်းကိုသုံးရပါသည်။

ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်၏ ရွှေ့ကလားအလာ

နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ပြီး အချို့နှစ်နှင့်ချီပြီး ဝေဒနာကိုခံစားနေရတတ်သဖြင့် ဤဝေဒနာရှင်များကို စိတ်ဓာတ်မကျရအောင် အားပေးဖို့လို ည့်။ ဆေးဝါးကြီးတစ်ခု၌ သုံးနှစ်တိတိ သုတေသနပြုချက်အရ ဆေးဝါးမှဆင်းပြီး ဝေဒနာရှင် ၂၄ ဘုံခိုင်နှုန်းမှာ မူလအလုပ်အကိုင်ကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ၄၀ ဘုံခိုင်နှုန်းမှာ အလုပ်အကိုင်ပြောင်းလဲလုပ်ရသည်။ ၂၆ ဘုံခိုင်နှုန်းမှာ မသန်မစွမ်းဖြစ်ကြ၍ ၁၀ ဘုံခိုင်နှုန်းမှာ လုံးဝသုံးမရသော တဝကို ရောက်သွားတတ်သည်ဆိုသည်။

အဓိကမူဝ ဝေဒနာရှင်အား ကောင်းစွာပြုစုတတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ရောဂါပျောက်ကင်းချိန်တွင် ကိုယ်အင်္ဂါမသန်မစွမ်းဘဝ၌ အဆုံးသတ်တတ်ပါသည်။

လူကြီးအရွယ်တွင် တောင်မြစ်ပွားတတ်သော အဆစ်အပြစ်နာ

ဤရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဒုက္ခပေးသည့် ဝေဒနာ ဖြစ်သည်။ အဆစ်တစ်ခုချင်းကို ဝှေးပြီး ပြဿနာလုပ်သည်။ ဒုက္ခပေး သော အဆစ်ပေါ်မှတစ်ဆင့် Osteo Arthritis ရောဂါလက္ခဏာ ကွဲပြားသည်။ လက်ချောင်းအရင်းများ၌ ဤရောဂါဖြစ်ပါက လက် ချောင်းများသည် ကြည့်မလှအောင် အုပ်ဆိုးသွားတတ်သည်။ တင် ပါးဆုံးအတွင်း၌ ဤရောဂါဖြစ်ပါက အမြင်ဆိုးသော်လည်း လမ်း လျှောက်၍ မရနိုင်လောက်အောင် ဒုက္ခပေးတတ်သည်။

ဤရောဂါသည် တစ်ခါတစ်ရံ လူကို လုံးဝ မသန်မစွမ်း ဖြစ်စေ သည်။ သို့သော် ရောဂါကို ကောင်းစွာကုသမှုခံယူပါက များသော အားဖြင့် တစ်သက်လုံး သူတစ်ပါးကို မှီခိုနေရသည်အထိ အခြေအနေ မဆိုးပေ။

ရောဂါ၏အခြေခံမှာ ခြေဆစ် လက်ဆစ်ကလေးများသည် အတွင်း သား၌ ချောမွတ်နေသည့်အခါ ပိုမိုယွင်းပျက်စီးလာသဖြင့် ကြမ်း တမ်းသွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့အဆစ်ထဲတွင် အစွမ်းတစ်နေရာ ထု ကြမ်းတမ်းလာပါက လှုပ်ရှားမှုပြုလျှင် လွန်စွာ နာကျင်စေသည်။ အဆစ်အတွင်း၌ရှိသော ချောမွတ်နေသည့် ကျန်အစွမ်းစု အသား ကောင်များကို ပျက်ဆီးဖြစ်သည်။

ဤဝေဒနာသည် အောက်ပါအချက်များနှင့် ဆက်သွယ်နေလေ့ ရှိပါသည်။

၁။ ထိခိုက်ခတ်ရာရခြင်း။ ။ ငယ်စဉ်က အဆစ်ယှဲခြင်း ကစား ခုန်စားရာက ထိခိုက်ခတ်ရာရခြင်း အစိုးကျိုးပျက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါ သည်။

(၂) လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့် ခတ်ရာရခြင်း။ ။ ကြမ်း တမ်း သော အလုပ်အကိုင်ကို လုပ်ကိုင်ခဲ့ရာက အသက်ကြီးလာချိန်၌ ဤဝေဒနာ မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

(၃) ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ပိုနေခြင်း။ ။ လူဝခြင်းကြောင့် ဤ ရောဂါဖြစ်တတ်သည်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း လူဝခြင်းက ဤ ရောဂါကို ပို၍ဆိုးဝါးစေပါသည်။

(၄) ကလေးဘဝက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အစိုးရောဂါ။ ။ အထူးသဖြင့် အစိုးတီဘီ အစိုးတွင်း၌ ပြည်တည်ခြင်း စသည့်ဝေဒနာများကြောင့် လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

ယခုခေတ်တွင် နှားနှိုက် အစိမ်းသောက်သည့်ခလေးပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် နှင့် ခေတ်ပေါ် ပရိုတိုဆေးများ ပေါ်လာခြင်းတို့ကြောင့် ကလေး အရွယ်တွင် ဖြစ်တတ်သော တီဘီအစိုးရောဂါများသည် ယခုခေတ်တွင် လွန်စွာရှားပါးသွားပါပြီ။

ဤရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာများသည် လက်ချောင်းများ၊ ပေါင် ဆစ်များ၊ ခြေဆစ်များတွင် တစ်သီးတစ်သွယ် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသဖြင့် ၎င်းတို့ကို တစ်ခုချင်း ခွဲခြားဖော်ပြပါမည်။

သို့သော် ဤစာကိုပတ်ပြီး “ငါ့မှာလဲ ခြေဆစ်ထဲကကိုက်နေပြီ။ ပေါင်ဆစ်ထဲက ကိုက်နေပြီ။ နောက်မကြာခင် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဝော် ပြဿနာအလို ပိုပြီးဆိုးလာတော့မလား” စသဖြင့် စိတ်ကူးနှင့်တေးပြီး ဝှောင်သောက မရှိစေလိုပါ။ အဆစ်အပြစ်ကိုကိုင်တိုင်း ဤရောဂါဖြစ်ပြီ ဟု အလွယ်တကူ မသုံးသပ်သင့်ပါ။

