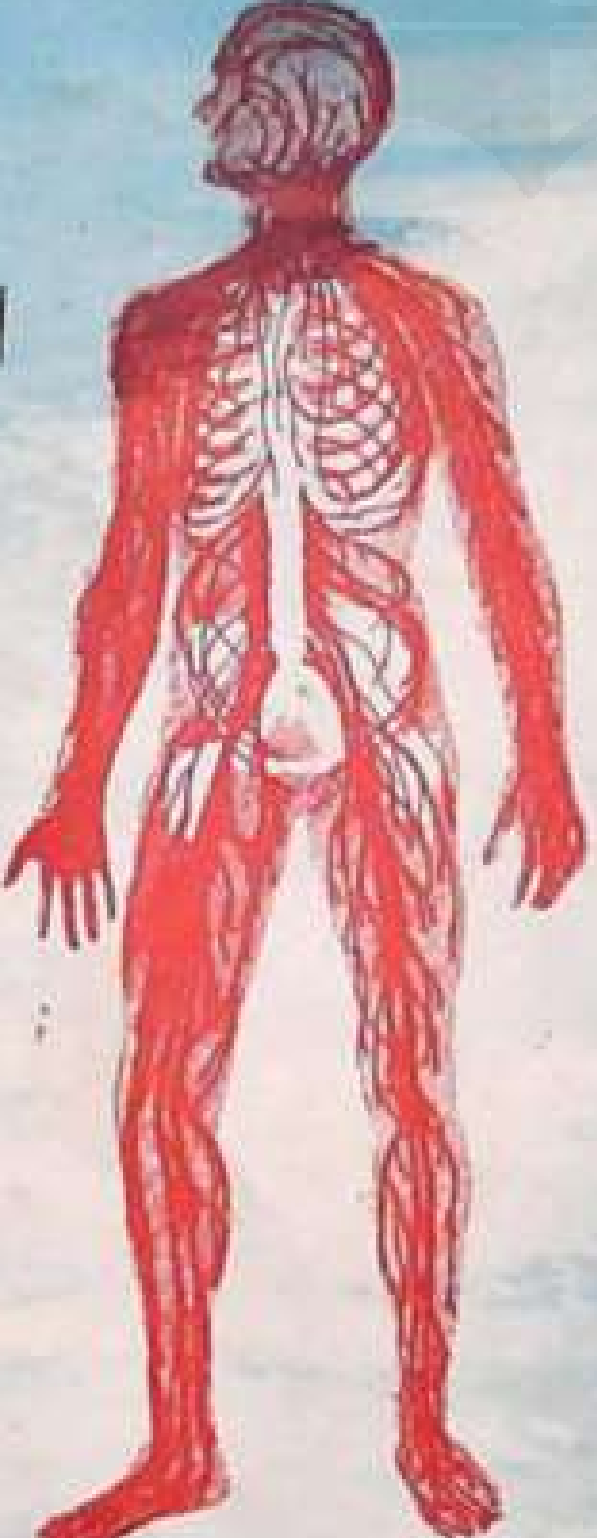
အသက်သခင်

ရေ



ဒေါက်တာ သန်းထွန်းဝေ

၁၁

အသက်သခင်-ရေ

ဧ၁၄ ၇၇၂

သင်း

...အတွက်

S.H ဖြူဦးသူ ကျိုး မာရေး

အဖုံးပန်းချီ – ဦးကျော်ခင်

စာပေဗိမာန်ထုတ်ပြည်သူ့လက်စွဲစာစဉ်

CC

ပထမနှိပ်ခြင်း၊ ၁၉၇၉၊ အုပ်ရေ ၂၀၀၀

အမှတ် ၅၂၉၊ ၅၃၁ ကုန်သည်လမ်း ရန်ကုန်မြို့
စာပေဗိမာန်အဖွဲ့၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကျော်အုံးက
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၂၃၂၆) ဖြင့် စာပေဗိမာန် ပုံနှိပ်တိုက်တွင်
ရိုက်နှိပ်၍ (မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၂၁၅၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ

Acc. No ......
...MAN PUBLIC LIBRARY

အမှတ်စဉ်	[illegible]	စာမျက်နှာ
၁။	စာရေးသူ၏ စကား[illegible]	
၂။	ရေသည် မရှိမဖြစ်	၁
၃။	ရေပည်မျှသောက်ရမည်နည်း	၃
၄။	ရေသောက်ရန်အချိန်	၄
၅။	ရေများများပသောက်သင့်သောအချိန်	၅
၆။	ရေသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး	၆
၇။	ရေများများသောက်သင့်သူများ	၆
၈။	ရေနည်းနည်းသောက်သင့်သူများ	၈
၉။	ရေအမျိုးအစားနှင့် မသန့်ရှင်းမှုများ	၈
၁၀။	ရေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ	၁၀
၁၁။	သောက်ရေကို သန့်ရှင်းနည်း	၁၃
၁၂။	ရေတွင်းရေကန် သန့်ရှင်းပါ	၁၆
၁၃။	ရေကြောင့်ဖြစ်ရသော ရောဂါများ	၂၀
၁၄။	ကာလဝမ်းရောဂါ	၂၂
၁၅။	အူရောင်ငန်းဖျားတိုက်ဖွိုက်ရောဂါ	၂၆
၁၆။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါ	၃၁
၁၇။	ဝမ်းကိုက်သွေးပါရောဂါ	၃၄
၁၈။	သန်ကောင်ရောဂါ	၃၇
၁၉။	ရေငတ်ဝမ်း (အထက်လှန်အောက်လျှော)	၄၃

GERMAN PUBLIC LIBRARY
Acc: No ... .

စာရေးသူ၏ စကား

ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့အဖြစ် [illegible] ရက်နေ့ကို ၁၉၇၆ ခုနှစ်မှစ၍ သတ်မှတ်လိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အတည်ပြုကြေငြာခဲ့ပေသည်။ ပထမဦးဆုံးသော ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့၏ဆောင်ပုဒ်မှာ

"အသက်သခင် ရေစွမ်းအင်၊ ရေနှင့်ဝန်းကျင်အသက်ရှင်"ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့်လည်း ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ၁၉၇၆ ခုနှစ် ဇွန်လ ၃ ရက်နေ့မှ ၉ ရက်နေ့အထိ ရက်သတ္တပတ် လူထုလှုပ်ရှားမှုအသွင်သဏ္ဍာန်ဖြင့် ပြည်နယ်၊ တိုင်း၊ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာများအနှံ့ပင် ဟောပြောပွဲများ၊ သရုပ်ပြပွဲများ ပြုလုပ်၍ ရေတွင်း ရေကန် သန့်ရှင်းခြင်း၊ ဆေးခတ်ခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းရပ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ပေသည်။

ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့အဖြစ်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော လူထုလှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းစဉ်သည် ရက်သတ္တပတ်အတွင်းသာ သရုပ်ဖော်နေရမည် မဟုတ်ပဲ အစဉ်အမြဲအကောင်အထည်ဖော်နေရမည့် လုပ်ငန်းတရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

အကြောင်းမူ သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ရေမရှိပဲ အသက်မရှင်နိုင်။ ရေသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်သခင်။ ရေသည်ကျွန်ုပ်တို့၏စွမ်းအင် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသောရေသည် လူသားတို့အတွက် အသက်သခင်ဖြစ်သည်ကား မှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် လူသားတို့အား ဘေး

အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော သဘာဝရန်သူကြီးဖြစ်သည်ဟု ဆိုပြန်ပါကလည်း မှန်သည်သာဖြစ်ပါ၏။ ရေကိုအကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုတတ်လျှင် အသက်သခင်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ရေကိုအသုံးမပြုတတ်လျှင်ကား ရောဂါဝေဒနာအပေါင်းတို့နှင့် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်တွင် ရေသည် လူသားတို့အတွက် မည်သို့အကျိုးပြုတတ်ပုံ၊ ရေကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာမသုံးတတ်လျှင် လူသားတို့အား မည်သို့ဒုက္ခပေးတတ်ပုံစသည်တို့ကို မကျဉ်းမကျယ် ရေးသားဖော်ပြထားရာ ကျန်းမာရေး လိုက်စားသူများ အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် စာအုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ပထမဦးဆုံးသော ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့၏ အသက်သခင် ရေရှမ်းအင် နှင့် ရေနှင့်ဝန်းကျင် အသက်ရှင် ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို အကောင်အထည်ဖော်သည့် ကျန်းမာရေး ပညာပေးစာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ သန်းထွန်းဝေ

ရေသည် မရှိမဖြစ်

သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှသည် လေနှင့်ရေမရှိပဲ အသက်မရှင်နိုင်ကြပေ။ ရေသည် လေကဲ့သို့ နေရာတိုင်းကွက်လပ်မကျန် ရှိနေသည်မဟုတ်သော်လည်း ဤကမ္ဘာမြေထုကြီး၏ မျက်နှာပြင် ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံသည် ရေပြင်ဖြစ်သည်။ ရေသည်ကမ္ဘာလောက၏ အထက်ကောင်းကင်လေထုထဲ၌ပင် အခိုးအငွေ့သဏ္ဌာန်ဖြင့်နေရာယူထားကြပြန်သေးသည်။ ထို့ပြင်လည်း ရေသည်သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ မရှိလျှင်မဖြစ်သော အရေးကြီးသည့်ပစ္စည်းတမျိုးဖြစ်ပေသည်။

သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာအတွင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြသော ဓာတ်သဘာဝပြောင်းလဲမှုအစုစုတို့သည် ရေမရှိပဲ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပေ။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ရေသာမရှိခဲ့လျှင် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံး မျိုးဆက်ပြုန်းသွားမည်သာဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် သစ်ပင်စသော သက်ရှိများအပါအဝင် ကမ္ဘာလောကရှိသက်မဲ့ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းမှန်သမျှ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီးတည်းဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးရပ်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့်ပင်။ သိပ္ပံပညာ၏အဆိုအရ အသေးဆုံးခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာလိုက်သော ဖြုပ်စင်တခု၏အနုမြူအက်တမ်တခု၌ပင်လျှင် ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်ဟု ဆိုပေသည်။

လူတယောက်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရေသည် ကိုယ်အလေးချိန်၏သုံးပုံနှစ်ပုံခန့် ပါရှိနေပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရေသည်

ရေသက်သက်အဖြစ် တနေရာတည်း၌ သီးခြားစုစည်းနေသည်မဟုတ်ပေ။ သွေးများ၊ သားနုံရည်ကြည်များ (Lymph) အဖြစ် ရှိနေသည့်အပြင် ဆဲလ်ခေါ် ကလာပ်စည်းများ၏ အတွင်းအပြင်တို့တွင်ပါ အနှံ့အပြားရှိနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် လေသည် ပြင်ပလောက၌ နေရာလပ် မကျန်အောင်ရှိနေသကဲ့သို့ ရေသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ နေရာလပ်မကျန်အောင် အသွင်တမျိုးမျိုးဖြင့် ရှိနေပေသည်။

လူသားတို့အတွက် ရေ၏အသုံးဝင်ပုံများမှာ –

၁။ သွေးနှင့် သားနုံရည်များဖြစ်ပေါ်မှုတွင် အဓိကကုန်ကြမ်းအဖြစ်ပါဝင်ရခြင်း။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုအပ်တော့သော အညစ်အကြေးနှင့်ဓာတ်ဖွဲ့စည်းများကို ကျင်ကြီးကျင်ငယ်အဖြစ် ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပစ်ရခြင်း။

၃။ ချွေးထွက်စေခြင်းဖြင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းသိမ်းညှိနှိုင်းပေးရခြင်း။

၄။ ကလာပ်စည်းများအတွင်းဖြစ်ပေါ်နေသော ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေထုထည်ပမာဏ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ပြင်ပသို့ဆုံးရှုံးသွားပြီး အကယ်၍ပြန်လည်အစားထိုးဖြည့်တင်းပေးခြင်း မရှိခဲ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မှန်မှန်ဖြစ်ပျက် လည်ပတ်နေသော ဇက်ယန္တရား၏ ညီညွတ်လှည့်ပတ်မှုအစဉ် ပျက်သွားပြီး မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် အရေပြားများခန်းခြောက်လာခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းလာခြင်း၊ အစားအသောက် မမှန်ဖြစ်လာခြင်း၊ ရင်တုန်မောပန်းလာခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းစသည့်ရောဂါများဖြစ်လာသည်။

၁။ Homeostasis Mechanism

အကယ်၍ ရေထုထည်ပမာဏ၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိဆုံးရှုံးမှုရှိပါက ဆက်လက်အသက်ရှင်ရန် အကြောင်းရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ရေသည် လူ့အတွက် မရှိမဖြစ်သော အရေးပါသည့်သဘာဝပစ္စည်းဖြစ်သည်။

ရေကိုအောက်ပါနည်းလမ်း အသွင်အမျိုးမျိုးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ရရှိနိုင်ပေသည်။

၁။ ရေသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

၂။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ နွားနို့၊ ဖျော်ရည်များ သောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

၃။ ထမင်းဟင်းစားရာမှလည်းကောင်း၊

၄။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများ စားခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ရရှိနိုင်ပေသည်။

ရေမည်မျှသောက်ရမည်နည်း

ရေကိုတနေ့မည်မျှ သောက်ရပါမည်နည်း။ ရေအသောက်များလျှင် ဒုက္ခ ရောက်တတ်ပါသလား။ ဤမေးခွန်းများကို မကြာ ခဏမေးလေ့ရှိပြပါသည်။လူတရာတွင်ကိုးဆယ့်ကိုးယောက်သည် ရေကိုဖောသီစွာ အန္တရာယ်ကင်းကင်းသောက်သုံးသင့်ကြောင်းအကြံပေးလိုပါသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ တနေ့လျှင်ရေပမာဏ ၁၅၀၀ မီလီမီတာခန့်သည် ချွေးထွက်ရာမှလည်းကောင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ရာတွင်လည်းကောင်း၊အသက်ရှူရာမှတဆင့်သော်လည်းကောင်း၊မျက်ရည်ထဲတွေ့စသည့်အသွင်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ပြင်ပသို့ဆုံးရှုံးသွားကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့် တနေ့လျှင်သောက်ရမည့် ရေပမာဏမှာ

အနည်းဆုံး ဆုံးရှုံးသွားသောရေပမာဏ ၁၅၀၀ မီလီလီတာမျှကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန်ဖြစ်သည်။

သာမန်နေကောင်းနေသော လူတယောက်သည် နေ့စဉ်ဂလူး ကိုစ်ပုလင်း သုံးပုလင်းခန့်ကို အနည်းဆုံးသောက်ပေးရမည်ဖြစ် သည်။ ပို၍သောက်နိုင်လေ ပို၍ကောင်းလေပင်ဖြစ်သည်။

ရေသောက်ရန်အချိန်

ရေကိုမည်သည့်အချိန်မဆို သောက်နိုင်ပါသည်။ ရေသောက် သင့်သောအကောင်းဆုံးအချိန်မှာ နံနက်အိပ်ရာထ မျက်နှာသစ်ပြီး ပြီးချင်းအချိန်ပင်ဖြစ်သည်။ တနေ့တာအလုပ်များ လုပ်ဆောင်ပြီး ညဖက်တလျှောက်လုံးငြိမ်သက်စွာအိပ်နေသူတဦးတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အညစ်အကြေးပစ္စည်းများသည် ကျောက်ကပ်အတွင်း၌ အနည် ထိုင်စပြုနေကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် နံနက်မိုးလင်းအိပ်ရာထမျက်နှာ သစ်ပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ရေတခွက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖန်ခွက်ခန့် သောက်လိုက်မည်ဆိုပါက အစာလမ်းကြောင်းတလျှောက် ရေဖြင့် ဆေးကြောသန့်ရှင်းရာရောက်သည်သာမက ကျောက်ကပ်အတွင်း စုပုံနေသော အညစ်အကြေးပစ္စည်းများကိုလည်း ဆေးကြောသန့် စင်ရာရောက်ပေသည်။

ရေသောက်ပြီး ၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ ခန့် ကြာသောအခါ ဆီးသွားချင်သောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ဆီးသွားရာတွင် ပမာဏမည်မျှခန့်ထွက်သွားသည်ကို မှတ်သားထားပြီး ချက်ချင်းပင် ထိုပမာဏခန့်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းသည့်သဘောဖြင့် ရေပြန်၍ သောက်ရပေမည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆီးသွားလိုက်၊ ရေသောက်လိုက်ဖြင့်

တနေ့တာလုံးအဆက်ပြတ်တော့မည်မဟုတ်တော့ပဲ သွေးသားသန့် စင်မှုရှိနေတော့မည်သာဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရေသောက်ရန်အကောင်းဆုံးသောအချိန်မှာ နံနက် အိပ်ရာထပြီးအချိန်ပင်ဖြစ်သည်။ ရေနှစ်ဖန်ခွက်အနည်းဆုံးသောက် ရပါမည်။

ရေများများမသောက်သင့်သော အချိန်

ရေကို များများမသောက်သင့်သည့်အချိန်လည်း ရှိပေသေးသည်။ ထမင်းစားလိုက်သည့်အခါ အစာများသည် အစာအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာကြသည်။ ထိုအခါ အစာအိမ်၏နံရံမှ သဘာဝအတိုင်း အရည်များထွက်လာကြသည်။ ထိုအရည်များကြောင့် အစာအိမ် အတွင်း၌ အစာကြေချက်ခြင်းလုပ်ငန်းတစိတ်တဒေသ ပြီးမြောက် အောင်မြင်ရပါသည်။

အကယ်၍သာ အစာအိမ်အရည်များ၏ အစာချက်နိုင်သည့် စွမ်းအားလျော့နည်းသွားပါက အစာမကြေဖြစ်လာရတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ထမင်းစားနေစဉ် ရေနွေးကြမ်းသောက်ခြင်း၊ ရေသောက် ခြင်း၊ ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း ရေ သို့မဟုတ် လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဖျော်ရည်တမျိုးမျိုးသောက်ခြင်းတို့သည် အစာအိမ်အရည်များ၏ အစာချက်နိုင်သည့်စွမ်းအားကို လျော့သွားစေသည်ဖြစ်၍ မကြာ ခဏ အစာမကြေခြင်း၊ ရင်ခေါင်းထဲ၌ အီလည်လည်ဖြစ်ခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

သို့ဖြစ်၍ ထမင်းစားနေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ ထမင်းစားပြီး ပြီးချင်းသော်လည်းကောင်း ရေကိုအများအပြားမသောက်သင့်ဟု အကြံပေးလိုပါသည်။ ထမင်းစားပြီးရေမသောက်ပဲမနေနိုင်သူအဖို့

ပါးစပ်ထဲ့စာဆိုလျှင် တော်လောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ထမင်းစားပြီး နာရီဝက်ခန့်ကြာမှ ရေသောက်သင့်ပါသည်။

ရေသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

နံနက်အိပ်ရာထ ရေနွေးပန်းကန်မျှ သောက်လိုက်သည်နှင့် ရရှိလာမည့်အကျိုးရလဒ်များမှာ –

၁။ ကျောက်ကပ်အတွင်းကျောက်တည်ခြင်းကိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း။

၂။ အစာလမ်းကြောင်းတလျှောက်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းဖြင့် အစာကြေလွယ်ခြင်း။

၃။ တညတာအိပ်နေစဉ်အတွင်း အစာအိမ်အတွင်း၌ရှိသော အစာဟောင်းများနှင့်အစာအိမ်မှအရည်များကို သန့်ရှင်းစေခြင်းဖြင့် အစာအိမ်အနာ[၂]ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း။

၄။ ဓာတ်ချုပ်တတ်သူများအဖို့ ဆား အနည်းငယ်ခပ်နှင့် ရေကို ထထသောက်ပေးပါက ဓာတ်ပျော့ပျော့သွားစေခြင်း။

၅။ စိတ်ကြည်လင်မှုရစေခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။

ရေများများသောက်သင့်သူများ

အညောင်းထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသောပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ရေကိုဖောသိစွာသောက်သုံးသင့်သူများဖြစ်သည်။ တနေကုန်အညောင်းထိုင်နေကြသူများ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း

၂။ Gastric Ulcer

၌ အညစ်အကြေးပစ္စည်းများသည် ကျောက်ကပ်အတွင်း၌စုစည်းအနည်ထိုင် နေတတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ ရေအသောက် နည်းပါက ထိုပစ္စည်းများသည်တဖြည်းဖြည်းစုစည်းများပြားလာပြီး ကျောက်ကပ်အတွင်း၌ ကျောက်တည်လာသည်။ ကျောက်တည်စေသော ပစ္စည်းများမှာထုံးဓာတ်ခေါ် ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်၊ မီးစုံးခေါ် ဖော့စဖိတ်ဓာတ်၊ ယူရစ်ခရစ်စတယ်လ်[၃]နှင့်အောက်ဇလိပ်[၄]တို့ဖြစ်သည်။

ရေများများသောက်ခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်အတွင်းစုနေသော ထိုဓာတ်ပစ္စည်းများသည် ဆီးနှင့်အတူပြင်ပသို့ထွက်သွားကြသည် ဖြစ်၍ ကျောက်ကပ်အတွင်း ကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာရောက်ပေသည်။

ကိုယ်အပူချိန်တက်၍ ဖျားနေသော လူနာများသည်လည်း ရေများများသောက်သုံးသင့်သည့်သူများဖြစ်သည်။ ကိုယ်အပူချိန် တက်နေသည့်အခါ၌ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုများ သည် မြန်မြန်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိနေကြပေသည်။ ထိုကဲ့သို့မြန်မြန် ဓာတ်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာလေ အထက်ဖော်ပြပါ အညစ် အကြေးဓာတ်ပစ္စည်းများ ပို၍ထုပ်ပိုးလာလေပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ် ပစ္စည်းတို့ကို ဆီးသွားခြင်းဖြင့်သာ ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်နိုင်သည်ဖြစ် ၍ ရေအသောက်နည်းသည်ဆိုပါက ကျောက်ကပ်အတွင်း၌ ကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်လာရပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရေများများ သောက်ရမည့်သူများမှာ အညောင်းထိုင်ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကျောင်း သား ကျောင်းသူများ၊ ရုံးဝန်ထမ်းများ၊ စာရေးဆရာများနှင့် သတင်းစာဆရာများ၊ ကိုယ်ပူ၍ဖျားနာနေသူများနှင့် ချွေးထွက် အောင် ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ရသော အလုပ်သမားများဖြစ်သည်။

၃။ Uric Crystal ၄။ Oxalate

ရေနည်းနည်းသောက်သင့်သူများ

လူ တရာတွင် ကိုးဆယ့်ကိုးယောက်သည် ရေကို အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းဖြင့် ဘေးဥပဒ်မရောက်နိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ရေကို အလွန်အကျွံမသောက်သင့်သူများလည်းရှိပါသေးသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဆီး လုံးဝမသွားနိုင်သူများနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဖောရောင်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်။

ထိုသူတို့တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေများစုပုံနေပြီး အဝင်နှင့် အထွက် မမျှတသောကြောင့် ရေများများသောက်လေ ပို၍ ခုက္ခရောက်လေပင်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ ရေသောက်သုံးရမည်ဖြစ်သည်။

ရေအမျိုးအစားနှင့်မသန့်ရှင်းမှုများ

ရေနှင့် သောက်သုံးနေသောရေကို နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ ကောင်းကင်မှ ကျလာသောမိုးရေနှင့် မြေကြီးမှ ရသောရေဟူ၍ ဖြစ်သည်။ မြေကြီးပေါ်ရှိရေများသည် စမ်းရေ၊ တွင်းရေ၊ မြစ်ရေနှင့် ချောင်းရေများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုရေအမျိုးမျိုးတို့ကို သုံးဆွန်၊ သောက်ရန်အတွက် အသုံးပြုရသည် ဖြစ်သောကြောင့် ယင်းတို့မှ ရသောရောဂါများအကြောင်း သိရှိထားသင့်ပေသည်။

မိုးရေသည် စမ်းရေ၊ တွင်းရေ၊ မြစ်ရေတို့ထက် ပို၍သန့်စင်သည်အား မှန်ပါ၏။ သို့သော် မိုးရေသည်ပင်လျှင် ယင်းအထဲ၌

အညစ်အကြေးများ ပါရှိနေသေးသည်ဖြစ်သည်။ ကောင်းကင်မှ ကျလာသော မိုးရေသည် လေထုကိုဖြတ်သန်းလာရသောကြောင့် ယင်းအတွင်း၌ ဖုံမှုန့်များ၊ မီးခိုး ကြပ်ခိုးများ၊ အခြားဓာတ်ငွေ့ များအပြင် အနည်မြေများပါဝင်တတ်ပေသည်။

စမ်းရေ၊ တွင်းရေနှင့် မြစ်ရေတို့မှာမူ မြေကြီးနှင့်အမြဲဆက်စပ် ထိတွေ့မှုရှိနေခြင်းကြောင့် မြေကြီးထဲရှိ ဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းများ အပြင် များစွာသောပိုးမွှားများ ပါရှိမြဲဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်တွင်သုံးစွဲနေသောသောက်ရေများကို ရေစစ်ဖြင့် အထပ်ထပ် စစ်သော်ငြားလည်း မည်သို့မျှသန့်ရှင်းလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ရေထဲ တွင်ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းများနှင့် ပိုးမွှားများ သည် ရေကိုရေစစ်ဖြင့် အကြိမ်တရာမျှ စစ်ယူထားသော်ငြား လည်း ပါရှိမြဲပါရှိနေပါသေးသည်။

ထို့ကြောင့် အိမ်ရှိသောက်ရေအိုးများအတွင်း၌ ပိုးမွှားများ မည်မျှ ပါနေမည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသောက်ရေအိုးသည်ပင် လျှင် ရောဂါဖြန့်ပွားရာပင်မဌာနတခု ဖြစ်နေသည်ကိုလည်းကောင်း သိထားရပါမည်။

ရေတွင်ပါရှိနေသော ပိုးမွှားများနှင့် မသန့်ရှင်းမှုများသည် မြေကြီးနှင့် ထိတွေ့နေမှု တခုတည်းကြောင့်မဟုတ်ပဲ အောက်ပါ နည်းများအတိုင်းလည်း မသန့်ရှင်းမှုဖြစ်လာရပေသည်။

၁။ ရေထွက်ရှိရာနေရာမှ ရေသိုလှောင်ရာနေရာအထိ လမ်း တလျှောက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွင် အညစ်အကြေး၊ ပိုးမွှားများဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း။

၂။ ရေသိုလှောင်ရာ အိုး၊ စည်ပိုင်း၊ အုတ်ကန်တို့အတွင်းသို့ ပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်း။

၃။ သိုလှောင်ရာနေရာမှ သောက်ရေအိုးအတွင်းသို့ ခပ်ထည့်ရာတွင် အသုံးပြုရသည့်ရေပုံးရေခွက်တို့ကြောင့် ပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်း။

၄။ သောက်ရေခွက်၊ အဖုံး စသည်တို့ မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

ရေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

ရေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများမှာ နည်းနှစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ရပေသည်။ တနည်းမှာ ရေတွင်ပျော်ဝင်နေသောဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းများကြောင့်ဖြစ်ရပြီး အခြားတနည်းမှာ ရေထဲရှိပိုးမွှားများကြောင့်ဖြစ်ရသည်။

ရေတွင်ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းများကို အမျိုးအစားခွဲခြားလိုက်သောအခါ–

ခဲသတ္တု၊ ဇင့်ခေါ် သွပ်သတ္တု၊ သံဓာတ်၊ ဖလိုရင်းဓာတ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဆာလဖိတ်နှင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်တို့ဖြစ်သည်။

ထိုသတ္တုပစ္စည်းများသည် ရေတွင်အနည်းငယ်မျှပျော်ဝင်နေရုံမျှနှင့် လူကိုဘေးဥပါဒ်ပေးနိုင်သည်မဟုတ်ပေ။ များပြားစွာပါဝင်နေသည့်အခါမှသာ ရောဂါပေးစွမ်းနိုင်ပေသည်။ ယင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသော ရောဂါများမှာ –

၁။ ပလန်ဘစ်ဇင်[5]ခေါ် ခဲသတ္တုများပြားခြင်း

၂။ သွပ်သတ္တုကြောင့် လွန်ကဲစွာဓာတ်ချုပ်ခြင်း

၃။ သံဓာတ်များ များပြားစွာ ရေတွင်ပျော်ဝင်နေပါက အစာမကြေခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်းနှင့် သံဓာတ်များခန္ဓာကိုယ်အတွင်းစုပုံနေခြင်း[6]

၄။ ဖလိုရင်းဓာတ် များပြားနေလျှင် သွားများ၌ အစက်အပြောက်များပေါ်လာခြင်း

၅။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဆာလဖိတ်ဓာတ် များပြားနေပါက ဝမ်းသွားခြင်း

၆။ ရေတွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်နည်းနေပါက လည်ပင်းကြီးရောဂါဖြစ်တတ်ခြင်းတို့သည် ရေတွင်ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည်။

ရေထဲရှိပိုးမွှားများကြောင့် ရရှိသောရောဂါများမှာ –

(က) ဗက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါများ–
ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါခေါ် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ လက်ပတို စပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါ ခေါ် ဝေးလရောဂါ၊ အူမကြီးရောင်သောရောဂါ၊ ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရေတော်ဝမ်းကျခေါ် အထက်လှန်အောက်လျှောရောဂါ။

(ခ) ကပ်ပါးကောင်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသောရောဂါများမှာ –
အမီးဗီဘားစင်ခေါ် သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အမီးဗား အသည်းပြည်တည်နာ၊ အမီးဗားကြောင့်အဆုတ်ပြည်တည်နာ၊ အမီးဗားကြောင့် ဦးနှောက်ပြည်တည် ရောဂါ၊ သန်ကောင်ရောဂါ၊ တုတ်ကောင်ကြောင့် အူအတက်ရောင်

၅။ Plumbism

၆။ Haemochromatosis

ခြင်း၊ တုတ်ကောင်ကြောင့်အမျိုးသမီးများတွင် သားဥပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ ကပ်ပါးပိုးများကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါ၊ တုတ်ကောင်ကြောင့် စအိုဝနှင့်အင်္ဂါစပ်ပတ်လည် ယားယံခြင်း၊ အစာအိမ်တွင် ယားယံ၍ အဖုပေါ်ခြင်း၊ တုတ်ကောင်ကြောင့် ညဖက်အိပ်ရာထဲ ဝမ်းသွားခြင်း။

(ဂ) ဗိုင်းရပ်ပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောရောဂါများမှာ–

ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ[1]၊ အသည်းရောင်ရောဂါ။

အထက်ဖော်ပြပါရောဂါများသည်ကား ရေကြောင့်အများဆုံးဖြစ်တတ်သည့် ရောဂါများဖြစ်သည်။ အခြားအခြားသောရောဂါဝေဒနာများလည်း အမြောက်အမြားရှိပေသေးသည်။

ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်သောက်သုံးနေသောရေမှ ဤမျှများပြားသောဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါလျက် လူတိုင်းတွင် ထိုရောဂါများ အဘယ်ကြောင့် မဖြစ်ပေါ်ရပါသနည်းဟု မေးနိုင်ဖွယ်ရာရှိပါသည်။ လူတဦးနှင့်တဦးသည် ကိုယ်ခံကျန်းမာရေးစွမ်းအားခြင်းမှာ ကွာခြားမှုရှိသည်။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရေထဲတွင်ရှိသောပိုးမွှားများကြောင့် ရောဂါဝေဒနာများရရှိပြီး နောက်တကြိမ်တွင် ထိုပိုးမွှားများကြောင့်ပင် ဖြစ်လာမည့်ရောဂါများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာတတ်ပေသည်။ သို့သော် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အအိပ်အနေ မမှန်ကန်မှုများကြောင့် ကိုယ်ခံကျန်းမာရေးစွမ်းအားခြင်း လျော့ကျလာသည်နှင့်တပြိုင်နက် ရောဂါဝေဒနာတို့ အစီအရီဖြစ်ပေါ်လာရစမြဲပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သောက်ရေကို စင်ကြယ်နိုင်

[1] Poliomyelitis

သမျှစင်ကြယ်အောင် သန့်ရှင်းစေရေးသည် လွန်စွာမှပင် အရေးကြီးလှပေသည်။

သောက်ရေကိုသန့်ရှင်းနည်း

သောက်ရေကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် သန့်ရှင်းနည်းမှာ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

သဘာဝနည်းအတိုင်းသန့်ရှင်းနည်းနှင့် ပြုပြင်ဖန်တီးသန့်ရှင်းနည်းဟူ၍ ဖြစ်သည်။

သဘာဝနည်းအတိုင်းသန့်ရှင်းနည်းတွင် အောက်ပါ အချက်တို့ကိုသတိမူရပါမည်။

၁။ ။ သောက်ရေအတွက် အသုံးပြုမည့်ရေကို အမှိုက်သရိုက်နှင့် ဖုံများ မကျရောက်သည့် နေရာတွင် အုတ်ကန်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အိုးဖြင့်သော်လည်းကောင်း သိုလှောင်ထားရမည်။ အိမ်အမြင့်အကျိုး သစ်ပင်အောက်တွင် သောက်ရေလှောင်အိုးကိုမထားမိရန်အရေးကြီးပါသည်။ အကြောင်းဆိုမူ သစ်ရွက်သစ်ကိုင်းများနှင့်ငှက်တို့၏ အညစ်အကြေးများ ဝင်ရောက်နိုင်သည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ အကောင်းဆုံးမှာ သောက်ရေလှောင်အိုးကို အိမ်ထဲရှိနေရောင်ရသောနေရာတွင် ထားရပါမည်။

၂။ ။ သောက်ရေလှောင်အိုးကို စနစ်တကျထားပြီးသောအခါ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်နှင့် ခြင်၊ ယင်တို့လည်း မဝင်စေရအောင် သံဇကာခပ်စိပ်စိပ်အုပ်ဆောင်းဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ပိတ်ပါးပါးဖြင့်ဖြစ်စေ သောက်ရေသိုလှောင်အိုးကို လုံခြုံစွာအုပ်ဆိုင်းထားရမည်။

၃။ ။ သောက်ရေကို အနည်းဆုံး လှောင်အိုးအတွင်း သုံးလေး

ရက်ခန့်မျှသိုလှောင်ပြီးမှသာ အိမ်ထဲရှိသောက်ရေအိုးထဲသို့ပြောင်း
ထည့်ရပါမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရခြင်းတွင် အကြောင်းရှိသည်။ရေကို
သုံးလေးရက်ခန့်သိုလှောင်ထားသောအခါ ရေထဲရှိဖုံများ၊ အမှိုက်
သရိုက်များနှင့် လေးလံသောဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းများမှာ တဖြည်း
ဖြည်းအနည်ထိုင်သွားပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခင် ကခြေအနေထက်
ပို၍ သန့်ရှင်းလာပေတော့သည်။

၄။ ။ သောက်ရေသိုလှောင်ရာအိုးများ၊ အုတ်ကန်များမှ အိမ်ထဲ
ရှိသောက်ရေအိုးထဲသို့ ရေပုံး၊ ရေခွက်တို့ဖြင့် ခပ်ယူသည့်အခါတွင်
အနည်မထစေရန် တတ်နိုင်သမျှဖြည်းညှင်းငြိမ်သက်စွာဖြင့် အပေါ်
ယံရေကိုသာ ခပ်ယူရပါမည်။

၅။ ။ သောက်ရေသိုလှောင်ရာရေအိုးအုတ်ကန်များကို ပိတ်ပါး
ပါး သို့မဟုတ် သံဇကာစိပ်စိပ်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ထားခြင်းမှာ အိုးအတွင်း
ရှိရေနှင့် ပြင်ပလေထုတို့ အထိအတွေ့ အမြဲရနေသည်ဖြစ်၍ ရေထဲ
တွင် ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်ငွေ့များမှာ လေထဲသို့ ပျံ့နှံ့ဝင်ရောက်
သွားကြသဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်သည်ဖြစ်
သည်။ နောက်တချက်မှာ နေရောင်ခြည်သည် ရေနှင့်အမြဲထိတွေ့
နေရ၍ ရေထဲတွင်ရှိသော ပိုးမွှားများအား အတန်အသင့် သေစေ
နိုင်ပေသည်။

၆။ ။ ထို့ကြောင့် ရေအိုးရေလှောင်ကန်များကို သုပ်ပြားအဖုံး
များ၊ သစ်သားအဖုံးများနှင့် ဖုံးအုပ်သည်ထက် ခြင်နှင့်ယင်များ
မဝင်နိုင်သော သံဇကာစိပ်စိပ်အဖုံးများဖြင့်သာ အုပ်ဆိုင်းထား
သင့်ပေသည်။ အကယ်၍ခြင်များဝင်နိုင်လောက်သော သံဇကာ
ကြဲကြဲ အုပ်ဆောင်းများနှင့် အုပ်ထားလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး
ရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်သော ခြင်ကျားများ အိုးအတွင်းသို့ဝင်၍ ဥချ
နိုင်ကြောင်း သတိချပ်သင့်ပေသည်။

၇။ ။ သိုလှောင်ရာ ရေအိုး၊ ရေကန်များအတွင်း ရေတတောင်
အနက်ခန့်ကျန်နေလျှင် ထိုရေကိုဆက်လက် အသုံးမပြုသင့်ပဲ စွန့်ပစ်
ရမည်။ အကြောင်းမှာ အနည်ထိုင်ပြီးဖြစ်နေသောသတ္တုဓာတ်များ၊
ဖုံနှင့် အမှိုက်များ အများအပြားပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရေကိုပြုပြင်ဖန်တီးသန့်ရှင်းနည်းတွင် ကျိုချက်ခြင်း၊ ပေါင်းခံ
ခြင်းနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။

ကျိုချက်ခြင်း။ ။ရေကိုကျိုချက်ခြင်းသည် အလွယ်ကူဆုံးသော
ပိုးသတ်နည်းတမျိုးဖြစ်သည်။ သောက်ရေအတွက် အသုံးပြုမည့်
ရေကို အထက်ကဖော်ပြခဲ့သည့် သဘာဝအလျောက် သန့်ရှင်း
နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် မြေအိုးကြီးကြီး သို့မဟုတ်
ဒန်အိုး၊ ဒန်ချိုင့်ကြီးများအတွင်း ထည့်၍ ဆူပွက်လာသည့်တိုင်
အောင် ကျိုချက်ရသည်။ အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ် ဆူပွက်စေပြီးမှ
ယင်းရေကို အအေးခံရမည်။ ရရှိသော ထိုရေကျက်အေးသည်
ပိုးမွှားကင်းစင်နေပြီဖြစ်သော သောက်ရေပင်ဖြစ်ပေသည်။ ရေကို
ကျိုချက်သောက်သုံးသည့်အလေ့အထကို ပြုကျင့်ရမည်၊ မွေးမြူရ
မည်၊ ရေတခုတည်းကို ပိုးမွှားသန့်စင်ပြီး ရောဂါဘယ ကင်းဝေး
အောင် သောက်သုံးတတ်ရုံနှင့်ပင် ရေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ
များမှ ထုန္တန်းပြည့်ကင်းဝေးသွားတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရေကိုပေါင်းခံခြင်း။ ။ဤနည်းသည် အိမ်တွင်း၌ အလုပ်ရခက်
သည့်နည်းဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် ဆေးဝါးစက်ရုံများတွင်သာအများ
အပြား လုပ်ကြသည်။

ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် သန့်စင်ခြင်း။ ။ရေကို ဓာတုပစ္စည်းများ
နှင့် သန့်ရှင်းခြင်းနည်းတွင် အလွယ်ကူဆုံးမှာ နောက်ကျိုနေသော
ရေများကို ကျောက်ချဉ်ခတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော်ကျောက်

ချဉ်၏သတ္တိမှာ ဝမ်းချုပ်စေတတ်သဖြင့် အလွန်အကျွံ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါသည်။ ဖုံမှုန့်များ၊ အမှိုက်များကို အနည်ထိုင်စေသောအခြားနည်းတမျိုးမှာ ရေအိုးစည်ပိုင်းများ၏အတွင်းဖက်နံရံကို မြေပဲဆန်နှင့် ပွတ်တိုက်၍ ရေကိုမွှေနှောက်ပေးလျှင် အနည်ထိုင်သွားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ကျောက်ချဉ်ထက်စာလျှင် မြေပဲဆန်ကို ပို၍ အသုံးပြုသင့်ပေသည်။

ကလိုရင်းဖြင့်ဆေးခတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရေတွင်းရေကန်များတွင်သာ အသုံးပြုသင့်သောနည်းဖြစ်ပေသည်။ မိမိအိမ်၌သိုလှောင်ထားသောရေအိုးရေစည်များတွင် ကလိုရင်းဆေးခတ်ရာမလိုအပ်ပေ။ ရေတွင်းရေကို သောက်ရေအဖြစ်အသုံးပြုလျှင် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်၍ မကြာခဏဆေးခတ်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။ အကယ်၍ မိမိကိုယ်တိုင်ဆေးခတ်လိုပါက အောက်ပါနည်းအတိုင်း ဆေးခတ်ရပါသည်။

၁။ ကလိုရင်းဆေးမှုန့် နှစ်ဇွန်းကို သံပုံးအတွင်းသို့ထည့်၍ ရေပြည့်တပြည့်ထည့်ပြီး မွှေပေးရမည်။

၂။ ဆေးခတ်ထားသော သံပုံးထဲမှ ရေကို ရေတွင်းထဲသို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။

၃။ ထို့နောက် ရေတွင်းပတ်ပတ်လည်တလျှောက် သံပုံးကို နှစ်လိုက်ဆော်လိုက်ဖြင့် လှည့်ပတ်ပြုလုပ်ပေးပါ၊ ဆေးခတ်ပေးခြင်းကို တပတ်တခါ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

ရေတွင်းရေကန်သန့်ရှင်းပါ

ရေအကြောင်းရေးသားဖော်ပြရာ၌ ရေတွင်းရေကန် သန့်ရှင်းနည်းကိုပါ ဖော်ပြပါမှ ပြည့်စုံပေမည်။ မြန်မာနိုင်ငံမြို့ရွာ ၈၅

ရာခိုင်နှုန်းသည် ရေတွင်းရေကန်များကို ဂရုမမူပဲ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ပစ်ထားတတ်ကြပေသည်။ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာများတွင်ရှိသော ရေတွင်းရေကန်များသည် အောက်ပါအချက်များနှင့် မပြည့်စုံကြောင်းတွေ့ရှိရသည်ဖြစ်ရာ ရေကြောင့်ဖြစ်ရသော ရောဂါများ မြန်မာနိုင်ငံတွင်အဖြစ်များနေသည်မှာ အထူးအံ့ဩဖွယ်ရာမဟုတ်တော့ချေ။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အချက်များအတိုင်း ရေတွင်းရေကန်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဂရုစိုက်သင့်ကြောင်း အကြံပြုလိုပါသည်။ ရေတွင်းရေကန်သန့်ရှင်းရေးတွင် ပထမဦးစွာအရေးကြီးသည်မှာ စတင်တည်ဆောက်သည့်အချိန်မှပင် အစပြုပေသည်။

ရေတွင်းရေကန် တည်ဆောက်တော့မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါ အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံရန် အရေးကြီးပေသည်။

၁။ ။ ရေတွင်းသည်မြေနိမ့်ပိုင်းတွင်မရှိစေရ၊ အလွန်မြေပွသော၊ ရေစိမ့်ဝင်လွယ်သော နေရာ၌လည်း မရှိသင့်ပါ။ အကြောင်းမှု မြေနိမ့်ပိုင်းမြေပွသည့်နေရာတွင်ရှိပါက ပတ်ဝန်းကျင်မှ ညစ်ညမ်းသော ရေများသည် စုပုံ၍ရေတွင်းထဲသို့ စိမ့်ဝင်နိုင်ပေသည်။ ထိုအခါ ရေသည် ပို၍မသန့်မရှင်းဖြစ်လာမည်။

၂။ ။ ရေတွင်း၏တည်နေရာသည် မြေမာမာအရပ်၌ အိမ်များ၊ မြောင်းများ၊လမ်းများထက် အမြင့်ပိုင်းကျသောနေရာဖြစ်ရမည်။ ထို့ပြင် ရေတွင်း၏ပတ်ပတ်လည် ပေ ၁၅၀ အတွင်း မည်သည့်အိမ်သာမျှ မရှိစေရပါ။ အိမ်သာသည် ရေတွင်းမှ ပေ ၁၅၀ အတွင်း တနေရာရာ၌ရှိပါက ယင်းမှ ပိုးမွှားများသည် မြေကြီးကိုဖြတ်သန်း၍ ရေတွင်းထဲသို့ ရောက်အောင်သွားနိုင်ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၃။ ။ရေတွင်း၏ငါးပေပတ်ပတ်လည်တွင်ဆင်ခြေလျှောအင်္ဂတေ ကျောက်ပြားခင်းထားရပါမည်။ ထို့ပြင်လည်း ကျောက်ပြားပတ်လည်၌ ကျောက်ရေမြောင်း သဏ္ဍာန်ပုံဖော်၍ ဖိတ်စင်ကျသော ရေများကို တနေရာသို့ စုပုံသွားစေရပါမည်။

၄။ ။ရေတွင်း၏ နှုတ်ခမ်းပတ်ပတ်လည်တွင် အမြင့်သုံးပေရှိသော အုတ်ဘောင်ပြုလုပ်ထားရပါမည်။ သို့မှသာ တွင်းထဲသို့ ထင်းစွန်များ၊ အမှိုက်သရိုက်များကျရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၅။ ။သစ်ရွက်သစ်ကိုင်းများနှင့် ငှက်တို့၏အညစ်အကြေးများ ရေတွင်းထဲသို့မကျစေရန် သွပ်ပြား သို့မဟုတ် အုတ်ကြွပ်အမိုးတခု ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။

၆။ ။ရေလာခပ်သူအပေါင်းတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရေပုံး၊ ရေခွက်များကို အသုံးပြုကြလျှင် ပိုမိုညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် အများသုံးရန်အတွက် ရေတွင်းတွင် စက်သီးတပ်သံပုံးတလုံးကို တပ်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်က ရေစုပ်စက်တခု တပ်ဆင်ထားရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရေလာခပ်သူအပေါင်းသည် တခုတည်းသောရေပုံးကိုသာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရေတွင်းရေ ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၇။ ။ရေတွင်း၏ အတွင်းဘက်နံရံအတွင်း၌ ဘောင်နှုတ်ခမ်းမှ ခြောက်ပေအနက်ထိ အင်္ဂတေကိုင်ထားရပါမည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှရေများ ကန်အတွင်းသို့ အလွယ်တကူစိမ့်ဝင်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

ရေတွင်းတည်ဆောက်ပြီးနောက် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သည့်အခါ၌ အောက်ပါအချက်တို့ကို သတိပြုရပါမည်။

၁။ ။မည်သူတဦးတယောက်မျှ ရေတွင်းပတ်ဝန်းကျင်၌ရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်းများမပြုလုပ်ကြရန် တင်းကြပ်သောစည်းကမ်းတားမြစ်ချက်များကို အတိအလင်းရေးသားကြေငြာထားရမည်။ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်သူကို တွေ့ရှိပါက ထိရောက်စွာအရေးယူရပါမည်။

851709

၂။ ။ရေတွင်း၏ပတ်ပတ်လည်ပေ ၅၀ အတွင်း အိမ်သာများ မရှိစေရပါ၊ မည်သူမျှ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်မစွန့်ရ။ (၃-၆-၈၁)

၃။ ။မိမိ၏ရေပုံးဖြင့် ရေတွင်းမှရေကို ခပ်ယူခြင်း မပြုရန် တားမြစ်ရပါမည်။ ရေတွင်း၌ အမြဲတစေ တပ်ဆင်ထားသော ရေစုပ်ပိုက် သို့မဟုတ် ရေပုံးကိုသာ အသုံးပြုကြရန် ကြော်ငြာ သင်ပုန်းများစိုက်ထူထားရမည်။

၄။ ။ရေတွင်းတည်ရှိရာ ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားတွင် ကြွက်တွင်းများရှိမရှိ မကြာခဏစစ်ဆေးကြည့်ရှုနေရမည်။

၅။ ။ရေတွင်းကိုအချိန်မှန်မှန်တပတ်တခါဆေးခတ်ရမည်။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ရေတွင်းရေကန် တည်ဆောက်သည့် အချိန်မှစ၍ အသုံးပြု သောက်သုံးသည်အထိ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်နိုင်သမျှညီညွတ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် ရောဂါတက်ဝေးပြီဟု ဆိုနိုင်ပေပြီ။

ထို့ကြောင့်ပထမဦးဆုံးသော ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့၏အသက်သခင်ရေစွမ်းအင်၊ ရေနှင့်ဝန်းကျင်အသက်ရှင်ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်လျော်ညီစွာ ပြည်နယ်၊ တိုင်း၊ မြို့နှင့်ကျေးရွာအသီးသီးတွင် နေထိုင်ကြသော ပြည်သူလူထုအပေါင်းသည် မိမိတို့၏အသက်ရှင်ရပ်တည်နေနိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သောက်သုံးနေရသော ရေကို ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့် ရောဂါ

စာပေဗိမာန်ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်

ဘယကင်းဝေးအောင် အသုံးပြုတတ်ရန်မှာ လွန်စွာမှ အရေးကြီးပေသည်။

အိမ်သူအိမ်သားတိုင်း ရေနှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ ပြုလုပ်တတ်ကြလျှင် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ သွားနေရသောဒုက္ခ၊ ငွေကြေးအကုန်အကျခံ၍ ဆေးထိုးနေရသောဒုက္ခတို့မှ လွတ်ကင်းကြလျက် ကျန်းမာသန်စွမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ နေနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သောက်သုံးရေကို အသုံးပြုသည့်အခါ၌ အထက်ကဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သိုလှောင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း နည်းများအတိုင်း လိုက်နာကြလျက် အမြဲတစေ ရေကျိုချက် သောက်လေ့ရှိသည့် အကျင့်ကလေးတခုကို မွေးမြူထားသင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုပါသည်။

အလှူိုင်းဒေသတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော မြန်မာနိုင်ငံတွင် တွေ့ကြုံနေရသော ရောဂါဝေဒနာအများစုမှာ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု နည်းပါးခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု နည်းပါးခြင်း၊ သင့်တင့်မျှတသော အစာအာဟာရများကိုမမှီဝဲခြင်း၊ သင့်တင့်မျှတသောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများမပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သောက်ရေကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် မသုံးစွဲခြင်းစသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်သည်ကို ခြုံငုံ၍လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရပါမူ ရောဂါဝေဒနာအပေါင်း၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အထက်ဖော်ပြပါအချက်ငါးချက်ထဲမှ တခုခုချို့ယွင်းနေမှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါအစ မိမိကဟူ၍ ဆိုရမည်သာဖြစ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း လူတိုင်းသည် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် ပြည့်စုံအောင်နေထိုင်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်

သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ သင့်တင့်မျှတသော အစာအာဟာရများကိုမှီဝဲခြင်း၊ သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ သောက်ရေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ကျိုချက်သောက်သုံးခြင်းများပြုလုပ်ကြပါလျှင် ဝေဒနာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း၊ ဟူသော မေးခွန်းကိုမေးယူရလောက်အောင်ပင် ကျန်းမာချမ်းသာသောသူများဖြစ်နေကြပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်၍ အသက်ရှည်ရှည်နေလိုပါလျှင် အထက်ဖော်ပြပါအချက်ငါးချက်ထဲမှ သောက်သုံးရေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းကျိုချက်ခြင်းဖြင့် အသုံးပြုခြင်းကို လိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်းမေတ္တာရပ်ခံခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရေကြောင့်ဖြစ်ရသောရောဂါများ

ရေကြောင့်ဖြစ်ရသော ရောဂါများကို အမည်တပ်၍ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ အဆိုပါရောဂါဝေဒနာတခုသည် မည်မျှထိအောင် ဥပဒ်အန္တရာယ်ပေး၍ နှိပ်စက်တတ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထိုထိုသောရေမှပေးသည့်ဝေဒနာများအနက် အဖြစ်များလေ့ရှိသောရောဂါများကိုမည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်ရမည်ကိုလည်းကောင်း လူထုဆေးပညာတစိတ်တပိုင်းအဖြစ် ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ဖတ်ရှုလေ့လာရုံမျှနှင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ရမည်မဟုတ်ပဲ အဆိုပါဝေဒနာများသည် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများဖြစ်ပါလားဟူသော အသိ အလင်းရောင်ရရှိပြီး လက်တွေ့တွင်လည်း ကာကွယ်နည်းများကိုပါ အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်မှသာ ပြုရသည့်ရည်ရွယ်ချက် ပြီးပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါသည်။

အားလုံးကိုခြုံ၍ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းမှာလည်း အတော့အထူး မဟုတ်ပါ။ ရေကိုကျိုချက်သောက်ခြင်းသည် အဆိုပါရောဂါဝေဒနာများအား အထိရောက်ဆုံးသော ကာကွယ်နည်းဖြစ်ပေသည်။

ကာလဝမ်းရောဂါ

ရောဂါရရှိပုံ။ ။ကာလဝမ်းရောဂါ[၈]သည် ဗစ်ဘရီယိုကိုလာရေး[၉] ခေါ် ဗက်တီးရီးယားကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပေါ် ရသည်။ ထိုဗက်တီးရီးယားနှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူ မျိုးကွဲဗက်တီးရီးယားများ ရှိသော်ငြားလည်း ဗက်ဘရီယို ကိုလာရေးကြောင့် ကာလဝမ်းရောဂါ အဖြစ်များရသည်။

ထိုဗက်တီးရီးယားသည် ရေနှင့်အစားအစာများတွင် ကပ်ငြိပါဝင်နေတတ်ရာ ရေကျိုချက်မသောက်သူများ၊ ယင်နားအစာစားမိသူများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါဝေဒနာဆိုးကြီး တခုပင်ဖြစ်သည်။ ကာလဝမ်းရောဂါသည် ကမ္ဘာ့အရှေ့ပိုင်းဒေသများဖြစ်သော အိန္ဒိယ၊ ပါကစ္စတန်၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ မြန်မာ၊ ယိုးဒယား၊ မလေးရှား၊ ဗီယက်နမ် စသောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဆဲ နိုင်ငံများတွင် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။

အကြောင်းမူ ထိုတိုင်းပြည်များတွင် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနည်းပါးပြီး ရေကိုကျိုချက်သောက်သုံးလေ့မရှိခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကိုလာရေးဗက်တီးရီးယားသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဂင်္ဂါမြစ်နှင့် ဗြဟ္မပုတ္တြာမြစ်ဝှမ်းတလျှောက်အရပ်ဒေသများတွင် အခြေစိုက်လေ့ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ဧရာဝတီမြစ်တလျှောက် ရပ်ရွာဒေသများတွင် ပို၍ဖြစ်ပေါ် လေ့ရှိပေသည်။

၈။ Cholera ၉။ Vibrio Cholerae

ကာလဝမ်းရောဂါပိုးသည် နွေအကုန်မိုးအကူးတွင် ပို၍ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အကြောင်းမူ မိုးဦးကာလတွင် သရက်သီးများပေါများသော ရာသီဖြစ်ရာ ယင်ကောင်များ အထူးပေါက်ပွားပြီး ကာလဝမ်းရောဂါပိုးကို တနေရာမှတနေရာသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါကိုပြန့်နှံ့စေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကာလဝမ်းရောဂါသည်–

ယင်နားသောအစာစားမိသူများ၊ ရေကို ကျိုချက်မသောက်သူများနှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနည်းသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပေါ် လေ့ရှိသော ရောဂါဝေဒနာဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ။ ။ကိုလာရေးပိုးများပါဝင်နေသောရေကို သောက်မိရာမှ လည်းကောင်း၊ အစားအစာများကို စားမိရာမှ လည်းကောင်း ကာလဝမ်းရောဂါပိုးသည် အစာလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာရတော့သည်။ ထိုသို့ဝင်ရောက်လာသော ပိုးတို့သည် အထူးသဖြင့် အူသိမ်နေရာတွင် ခြေကုပ်ယူ တပ်စွဲ၍ လူကိုဥပဒ်ပေးရန် စိုင်းပြင်းအားယူကြတော့သည်။

စိုင်းပြင်းအားယူနေချိန်သည် နာရီအနည်းငယ်မှ ငါးရက်ခန့်အထိ အချိန်ကြာတတ်သည်။ လုံလောက်သော အင်အားပမာဏ ရရှိလာသောအခါ ယင်းပိုးတို့သည် အဆိပ်ဓာတ်နှစ်မျိုးကို စတင်ထုတ်လွှတ်ကြသည်။ ထိုအဆိပ်နှစ်မျိုးက ရေနှင့် ဆားဓာတ်များကို အူနံရံမှ စုပ်ယူအသုံးပြုခြင်းအား ဟန့်တားထားလိုက်ကြသည်။ ထိုအခါ အောက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာရတော့သည်။

၁။ လူနာသည် ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ဗောက်ကာငင်ကာ ဝမ်းသွားတော့သည်။ ဝမ်းသွားရာတွင် လုံးဝနာကျင်မှုမရှိပဲ ရေပိုက်ပေါက်သကဲ့သို့ ဒလဟော သွားလေ့ရှိသည်။

၂။ ဝမ်းသွားရာတွင် လုံးဝဗိုက်နာခြင်းမရှိခြင်းသည် ကာလဝမ်း၏ထူးခြားသော လက္ခဏာတရပ်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် လူနာမှာ အော့အန်လေ့ရှိသည်။

၃။ ဝမ်းသွားခါစတွင် အစာနှင့်ဝမ်းများပါလေ့ရှိသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင်မူ ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ အဖြူရည်ကျဲကျဲများသာ ဝမ်းသွားသည်။ ဝမ်းသွားသော အကြိမ်ပမာဏမှာ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ပြော၍မရပေ။ ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် သုံးကြိမ်မှ အကြိမ် ၂၀ အတွင်း သွားလေ့ရှိသည်။ ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ဝမ်းသွားပြီဆိုလျှင် ကာလဝမ်းမှန်းသိရှိရပါမည်။

၄။ ဝမ်းသွားခြင်းအားဖြင့်သော်သည်းကောင်း၊ အော့အန်ခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ လျော့ပါးဆုံးရှုံးသွားသည်ဖြစ်၍ လူနာမှာဝမ်းသွားပြီးတိုင်း ခြေသလုံးများ မသယ်နိုင်လောက်အောင်ပင် ရှုပ်ဆေးကြိုးပြတ်ဖြစ်တတ်ပေသည်။

၅။ သိသာသည်မှာ လျှာဖျားခြောက်သွေ့လာခြင်း၊ ရေငတ်လာခြင်း၊ ကလေးများဆိုလျှင် ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်နေခြင်း၊ မျက်လုံးများဟောက်ပက်ဖြစ်နေခြင်း စသည့်လက္ခဏာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ အလွန်အကျူးလျော့နည်းသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနေပေတော့သည်။

၆။ လူနာမှာ ဆီးသွားနည်းပြီး တခါတရံလုံးဝဆီးမသွားတော့သည့်အဖြစ်ကို ရောက်သွားတတ်သည်။

၇။ ကိုယ်သက် ခြေဖျားလက်ဖျားများမှာ အေးစက်ပြီး ချွေးဖတ်ချွေးယော်ဖြစ်နေတတ်သည်။

၈။ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ ခန္ဓာကိုယ်မှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှ လျော့နည်းလာလျှင် လက်ကောက်ဝတ်ရှိ သွေးခုန်နှုန်းမှာ လျော့

သွားပြီး သွေးပေါင်ချိန်လည်း ကျဆင်းသွားပေတော့သည်။ နှလုံးသွေးခုန်နှုန်းလျော့နည်းလွန်းအားကြီးလျှင် သွေးလန့်ခြင်းဖြစ်ပေါ်ပြီး သတိမေ့လျော့သွားပေတော့သည်။ ထို့နောက် အသက်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ရပေသည်။

ကာလဝမ်းရောဂါသည် နာရီပိုင်းအတွင်း သေစေနိုင်သော ရောဂါတခုဖြစ်ကြောင်း အထူးသတိချပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ကုသနည်း။ ။၁။ ရေကိုအစဉ်အမြဲကျိုချက်၍သောက်သုံးရမည်။

၂။ ယင်နားသော အစားအစာများကို လုံးဝမစားရ။

၃။ ဝမ်းသွားစေတတ်သောအစားအစာများဖြစ်သောမုန့်ဟင်းခါး၊ အသုပ်စုံ၊ ပဲဟင်း၊ ချဉ်ရေဟင်း၊သရက်သီး၊ကနစိုးသီး စသည်တို့ကို ဆင်ခြင်၍စားပါ။

၄။ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောသည့် အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ပါ။

၅။ ထမင်းစားခါနီးလက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ထပ်မံဆေးကြောရမည်။

၆။ မိမိအိမ်တွင် မိသားစုတယောက် ဝမ်းသွားခဲ့လျှင် ယင်း၏ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်၊ အိုးခွက်များကို ရေနွေးဖြင့်ပြုတ်၍ ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။

၇။ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်သူ လူနာရှင်၏အိမ်ကို ပိုးမွှားသတ်ဆေးရည်များဖြင့် ဆေးကြောပါ။

၈။ ကာလဝမ်းရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းသို့ လျင်မြန်စွာသွားရောက်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၉။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို ခံယူရမည်။

အူရောင်ငန်းများတိုက်ဖွိုက်ရောဂါ

ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲမှုမရှိခြင်းနှင့် တကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော ရောဂါဝေဒနာများအနက် တိုက်ဖွိုက်ခေါ် အူရောင်ငန်းများ* ရောဂါသည် အထင်ရှားဆုံးသော ရောဂါဖြစ်သည်။

ဤရောဂါသည် လူဦးရေ ထူထပ်ပေါများသော နေရာဒေသ၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနိမ့်ကျလွန်းသောအရပ်နှင့် သောက်သုံး ရေသန့်သန့်မရှိသော နေရာများတွင် အဖြစ်များသည်။ ကမ္ဘာ အရပ်ရပ်အနှံ့အပြားသို့ပင် ပြန့်နှံ့ကူးစက်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါပြန့်ပွားစေသောအကြောင်းမှာ—

ယင်ကောင်များကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါ ပိုးမွှား များပါဝင်နေသော နွားနို့၊ သောက်ရေနှင့် အစားအစာများကို စားမိသောက်မိခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဝေဒနာရှင် နှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း ရောဂါပြန့်ပွား ရခြင်းဖြစ်သည်။

တိုက်ဖွိုက်ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသော ဗက်တီးရီးယားပိုးမှာ ဆဲလ်မိုနဲလားတိုင်ဖီနှင့် ပါရာတိုင်ဖီ ပင်ဖြစ်သည်။ အခြားမျိုးကွဲ ပိုးများကလည်း ရောဂါဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြန်ပေသေးသည်။

ရောဂါရရှိပုံ။ ။တိုက်ဖွိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ဝေဒနာရှင်မှ စွန့်ထုတ်လိုက်သည့် မစင်များတွင် အဆိုပါဗက်တီးရီးယားပိုးများ အမြောက်အမြားပါရှိနေကြသည်။ ထိုမစင်ပုံပေါ်သို့ ယင်ကောင် များလာရောက်နားပြီး ယင်းတို့၏ခြေထောက်များတွင် ပိုးများ တွယ်ကပ်ပါသွားကြရာ အစားအစာများပေါ် လာရောက်နားနို

* Typhoid Fever or Enteric Fever

လိုက်သည့်အခါ ပိုးများ အစားအစာပေါ်တွင် ကျန်နေခဲ့တော့ သည်။ ထိုအစားအစာကို လူတို့စားမိရာမှ ပိုးများအူအတွင်းရောက် ရှိပျံ့နှံ့ပြီး ဝေဒနာကိုခံစားရပေတော့သည်။

နောက်တနည်းပျံ့နှံ့ပုံမှာ ဝေဒနာရှင်သည် မြစ်ရိုး၊ ချောင်းရိုး တလျှောက် မစင်စွန့်လိုက်ရာ ပိုးမွှားများသည် ရေစီးနှင့်အတူ အောက်ဖက်အရပ်သို့ ပျံ့နှံ့သွားကြသည်ဖြစ်ရာ ထိုရေကို သောက် သုံးမိကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ရောဂါဝေဒနာရရှိသည်ဖြစ်ပါ သည်။

ထို့ကြောင့် မြစ်ရေချောင်းရေများကိုသာ အဓိကသောက်သုံး ရသည့် မြန်မာပြည်ရှိ တောရပ်ရွာနေလူအပေါင်းတွင် ဝမ်းနှင့်ပတ် သက်သောဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်ဖြစ်ရာ ထူးဆန်းအံ့ဩ ဖွယ်ရာမဟုတ်ပေ။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုကို အထူးဦးစားပေးသောနိုင်ငံများတွင် ရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်ပေးသော ယင်ကောင်များမရှိကြရုံမျှမက သောက်ရေကို ကျိုချက်သောက်သုံးလေ့ရှိကြသဖြင့် တိုက်ဖွိုက် ရောဂါမှာ မကြားဘူးသလောက်ပင် ဖြစ်ပွားနှုန်းလျော့နည်းလွန်း လှပေသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ။ ။ရောဂါပိုးမွှားများသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်လာပြီးနောက် ၁၀ ရက်မှ ၁၄ ရက်ခန့်ထိရောဂါလက္ခဏာ များမပြပဲနေလေ့ရှိသည်။ ထိုအချိန်တွင် ပိုးများသည် သွေးထဲတွင် သာ အများဆုံးနေလေ့ရှိသည်။ ထို့နောက် အူသိမ်နံရံရှိလင့်ဖ်ိုက် တစ်သျှူးများဆီသို့ ဦးတည်၍ ရုပ်ရောက်ရှိလာကာ စတင်ဖျက်ဆီး မှုပြုတော့သည်။ ထိုအခါ အူနံရံများတွင် အနာများဖြစ်ပေါ်လာ လျက်အောလုံးနှင့်တကွ အခြားသော ဗိုက်ထဲရှိ သားနံ့ရည်အကြိတ်