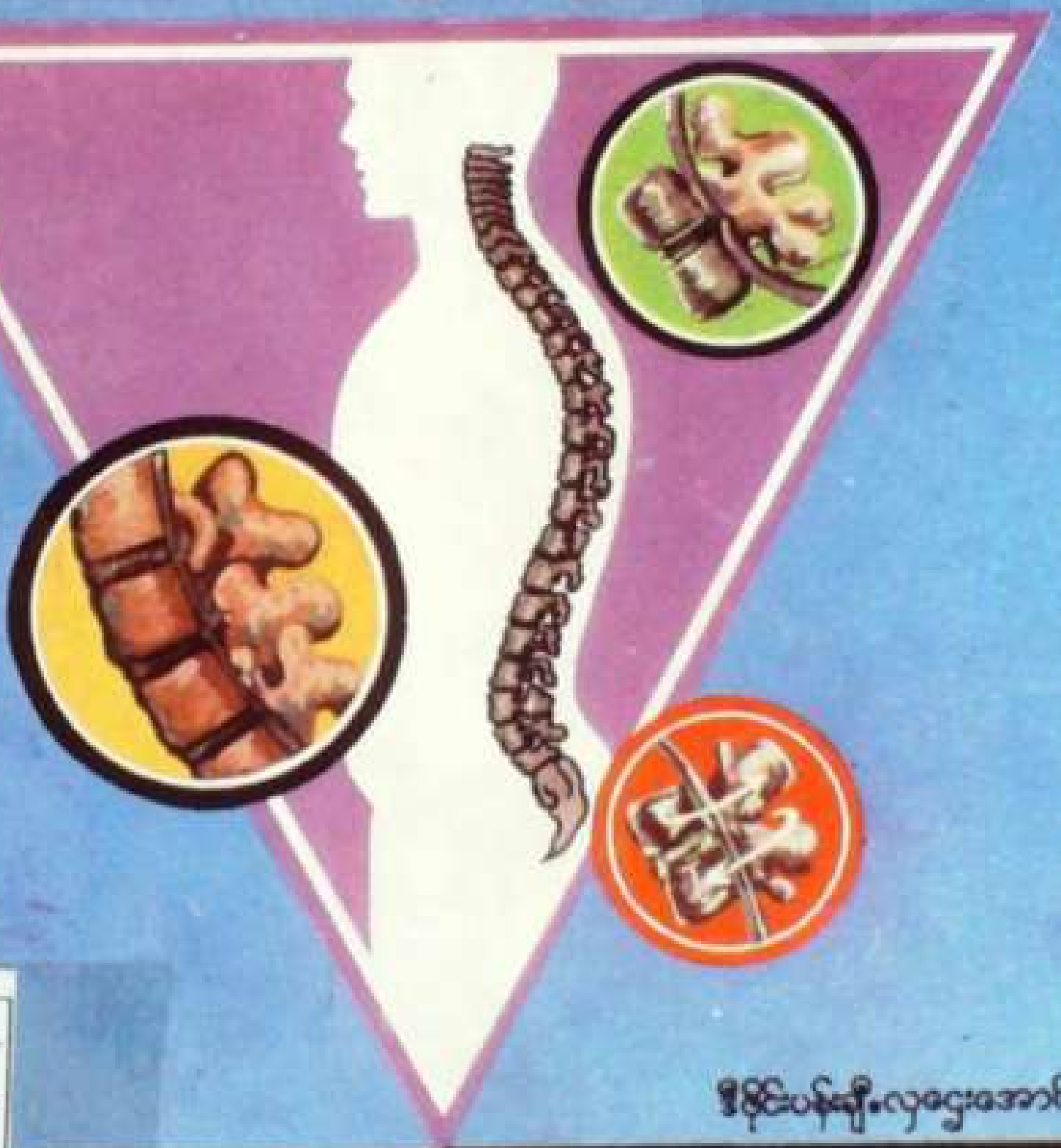


အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာများ



၆.၅
E
၂၅၆၅

ဒီဇိုင်းပန်ဆိုးလှဌေးအောင်

ဆရာဝန်တင်ရွှေ

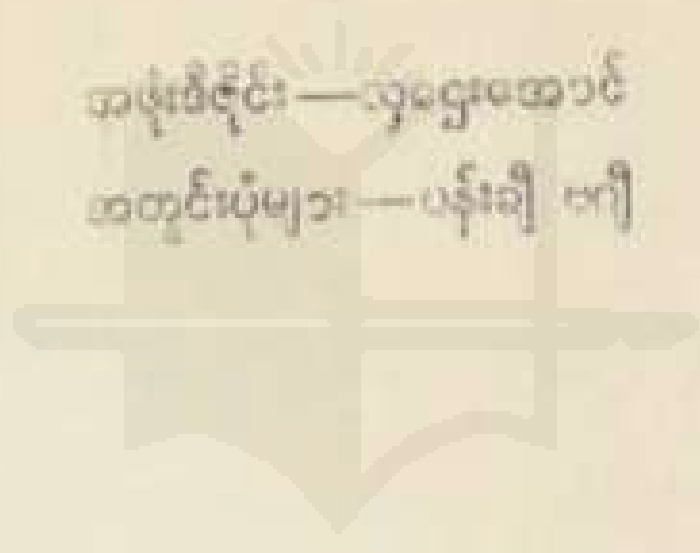
စ.ခ. ၂၂ / ၆၁၆.၇
ကဏ

ဒ. H. အဆစ်ကမ္ဘာတော်များ

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာများ

ဆရာဝန် တင်ရွှေ

ဆယ့်ဒီဇင်ဘာ — သုဝဏ္ဏအောင်
တတင်းယုံများ — ပန်းချီ ကျ



စာပေဗိမာန်ထုတ် ပြည်သူ့လက်စွဲစာစဉ်

ရောဂါနှစ်ခုခု ဖြစ်ပွားခြင်းအကြောင်း

၁။ ရောဂါ

၂။ ရောဂါ

၃။ ရောဂါ

၄။ ရောဂါ

၅။ ရောဂါ

ဧပြီလ ၅၂၉-၅၃၁၊ ကုန်သည်လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့၊
စာပေဗိမာန်အဖွဲ့၊ တို့ဖက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးမျိုးသိန်း
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၂၀၁၉) ဖြင့် စာပေဗိမာန်ပုံနှိပ်တိုက်တွင် ဖြန့်ချိပုံနှိပ်
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၃၀၂၅) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့တာဝန်

တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့တာဝန်

ဧည့်သည်အဖြစ် အာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့တာဝန်

မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	နိဒါန်း	
၁။	အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေခနာအမျိုးမျိုး	၉
၂။	အကြာထဲအသားထဲကစောင့်သည့်ဝေခနာစု	၁၀
၃။	လူ့သတ်ပိုင်းတွင်မြစ်တတ်သောအဆစ်အမြစ်နာ	၂၃
၄။	လူကြီးအရွယ်တွင် စတင် မြစ်ပွားတတ်သော အဆစ်အမြစ်နာ	၃၂
၅။	ဂေါက်	၄၀
၆။	ခါးရိုးစောက်ပိုင်းမှစသော ခါးကုန်းဝေခနာ...	၄၆
၇။	တီဘီရောဂါကြောင့်မြစ်တတ်သောအဆစ်အမြစ်နာ	၅၀
၈။	သားပန်ခါးနာခြင်း	၅၂
၉။	ခါးရိုးအတွင်းအကြောညစ်နာ	၆၁
၁၀။	ကလေးပျားနှင့်အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ	၇၀
၁၁။	အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါများအတွက်ဆေးဝါးပျား	၇၄
၁၂။	ဝေခနာရှင်များကို ပြုစုရာတွင် ထားရှိပေးရမည့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား	၈၃
၁၃။	ကျန်းမာစေသောခန္ဓာကိုယ်အနေအထား	၈၆
၁၄။	လူဝခြင်းကြောင့်မြစ်တတ်သောမြသနာများ	၉၀
	ပိုခြင်းကိုးကားသော စာအုပ်စာတမ်းပျား။	

နိဂါန်း

ခေါင်းဆံ ခေါင်းခဲရခြင်းသည် 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။

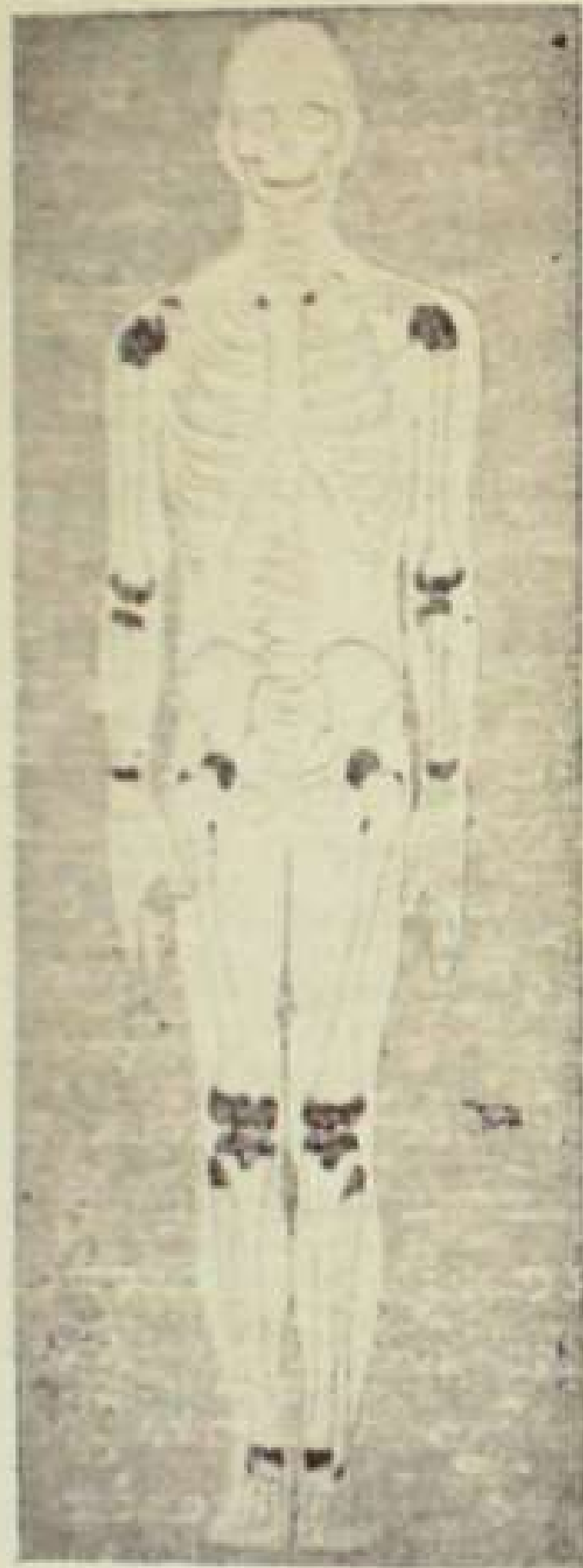
စာရေးသူ

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာအပျိုးပျိုး

ကမ္ဘာဦးအစက လူသားတို့သည် သစ်ပင်များပေါ်တွင် နေထိုင် ခဲ့ကြရာက ခါးနာထောဂါဝံ့ကပ်လာ၍ သစ်ပင်အောက်သို့ ထောက်ရှိ 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 မြုပ်နှံခဲ့သော 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။



ထူးခြားသော ကိုယ်တတ်ပုံများနှင့် အဆစ်ထဲမှ ရောဂါများ
ကြောင့် ကိုက်ခဲတတ်သကဲ့သို့ အကြောများ၊ အသားများ၌ ဖြစ်တတ်
သော ဝေဒနာများ ကြောင့်လည်း ကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာကို ခံစား
နေသူများ ရှိနေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ လမ်းဘေး
ဆေးဆိုင်များတွင် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်သည့်
ဆေးဝါးအမျိုးစုံရှိနေသည်။ 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
တစ်နေ့သို့ စာရေးသူအိမ်သို့ ဒေါ်မြတင်ဆိုသူ ဝေဒနာရှင်တစ်ဦး

ထောက်လာသည်။ သမီးသုံးယောက်၏မိခင်၊ ပြည်မြို့ မြစ်ကမ်းနဘေးတွင် ကိုယ်ပိုင်အိမ်၌ နေထိုင်သူဖြစ်သည်။ နေ့လယ်အားလပ်ချိန်တွင် ဆေးလိပ်ခုံတစ်ခု၌ အလုပ်လုပ်သည်။ ဆေးလိပ်ခုံသည် နေအိမ်မှ တစ်မိုင်ခန့် ဝေးသည်။ ဧကဘီးစီး၍ အလုပ်ဆင်းသည်။ အပျိုဘဝကပြီး နွေနှစ်ပိုင်း ဧကဘီးစီးခဲ့သူလည်းဖြစ်သည်။ သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းပိုနေသည်ဟု ထင်ရသည်။ သို့ကြောင့် မိတ်ဆွေဆရာဝန်တစ်ဦးက ဧကဘီးစီးခိုအားပေးသဖြင့် 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 ဖျော့ပါသက်သာလာသည်။ စာရေးသူတို့ထံသို့ ရန်ကုန်သို့ဘုရားပူးလာယင်း ဖျော့ရှိလာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓိယလူနာသည် ကိုဘမောင်ဆိုသူဖြစ်သည်။ 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။ သူငယ်စဉ် ဘောလုံးကစားခဲ့စဉ်ကညာဘက်ပခုံးတွင်ဝက်ရာရခဲ့ဖူးသည်ကိုပြန်သတိရမိသည်။ ထိုဝက်ရာပြန်ထသည်ဟုထင်သည်။ စိတ်ပူသလိုလိုဖြင့် ခရီးပေါက်အောင် ဆက်ပြီးမောင်းသွားသည်။ မော်လမြိုင်သို့ ရောက်လှအချိန်တွင် သူ၏ ပခုံးတစ်ဖက်သည် လှုပ်၍ မရနိုင်လောက်အောင် တောင့်တင်းနေလေပြီ။ ကားပေါ်က အသာဆင်းရသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် ဆရာဝန်ထံ သွားပြသည်။ ဆရာဝန်က အကြောထဲ အသားထဲအောင့်နာသည့်ဝေဒနာရ (Muscular rheumatism) ဟု ပြောသည်။ ဤလိုအခြေမျိုးကို သူမဝင်ကလည်း ကြုံခဲ့ဖူးပြီ။ သူမကြာမကြာ ခံစားနေရသော အဲလဲသည့်ဝေဒနာနှင့် 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 ဝါတိုင်းလို နေထိုင်သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့သည်။

နောက်တစ်ယောက်မှာ ဦးသော်တာဆိုသူ ဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်မြို့ပေါ်ရှိရုံးကြီးတစ်ရုံးက အရာရှိတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ဦးသော်တာသည် တစ်ချိန်က နာမည်ကျော် ဘော်လုံးသမားကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ 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 ဘော်လုံးသမားတစ်ယောက်၏ 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
ရုံပြင်ရောဂါအမည်ချက်ချင်းပေးနိုင်ခဲ့သည်။

ဒေါ်တင်တင်ဝေ၏ လက်ချောင်းကလေးများ၏ အလယ်အဆစ်
များရောင်ယဉ်ကိစ္စမှာလည်း ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်၏။ ဆင်းရဲသားများ
တွင် ပိုပြီးဖြစ်ပွားတတ်သည်။ လူနေမှုကျင့်ကျပ်သော အခန်းကျဉ်း
ကလေးများအတွင်းစိုစိုလှုပ်လှုပ် 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
ရွာင်ရလေ့ရှိ 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

အကြွေးထဲ အသားထဲက အောင့်သည့်ဝေဒနာရ

နောက်ကြောတက်သည်၊ လက်ပြင်ရုတ်သည်၊ ခြေလက်အကြွေးများတောင့်တင်းနေသည် စသည့် အသားထဲ အကြွေးထဲ၌သာ နာကျင်ဝေဒနာဝေဒနာရ (Fibrositis) အနက် တစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားနေရသူများလွန်စွာပေါ်ပါသည်။ အသက်ကိုရန်ရှာခြင်းမရှိသဖြင့် အရေးပေးကြီးမားစွာမရှိပါ။ သို့သော် လွန်စွာ နေ့ရက်ထိုင်ရခက်စေသဖြင့် အလုပ်ပျက်၊ အကိုင်ပျက် ဖြစ်တတ်သည်။ စာပတ်သူများ အိုးလွှဲသည့်ဝေဒနာကို ခံစားရပေးဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရက်သတ္တ တစ်ပတ် အလုပ်ပျက်ခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။

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

- ဤဝေဒနာရတွင် ရောဂါအမျိုးကွဲအမျိုးမျိုးရှိကြသည်။
- ခါးထဲက တောင့်တင်းနေခြင်း။
- လက်ပြင်ရုတ်ခြင်း။
- အိုးလွှဲခြင်း။
- အသားထဲကအောင့်ခြင်း။ နာခြင်း။
- နောက်ကြောတက်ခြင်း။
- ခြေထောက်အကြွေးတက်ခြင်း။ 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 အိုးလွှဲအားသောသူတစ်ယောက်သည် လည်ပင်းနောက်ဖက်တွင်သာမက လက်မောင်းတစ်ဖက်၌ပါ ဆန့်လိုက်တိုင်း ကျေးလိုက်တိုင်း ကိုက်ခဲနေတတ်သည်။ အသားထဲဝမ်းကြည့်လျှင် အသီးအခဲကလေးများကို စမ်းလို့ရသလိုလို ထပ်ရသည်။

ဤဝေဒနာဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဆက်စပ်နေလေ့ရှိသည်။

ဆက်တည်း တစ်စောင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ဆွဲဆန်ထားခြင်းခံရ
ရာမှ စက်ပြင်း ပင်ပန်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

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

လူတစ်ဦးသည် မတ်တတ်ထိုင်ခြင်း ရပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နေစဉ်
အရွေ့ဘက်ကိုလိုက်ကျမသွားစေရန် ခန္ဓာကိုယ်အနောက်ပိုင်းမှ ကြွက်
သားများက အစဉ်လိုလိုတောင့်ပေးထားရသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်
ယောက်သည် အလုပ်ပင်ပန်းမှုနှင့် အနားယူမှုနည်းပေးသည့်အခါ
နောက်ကြောထက်ဝေဒနာကို ခံစားလာရသည်။

စိုးရိမ်ပင်ပန်းစရာကိစ္စများနှင့် စိတ်သောကထောက်သော အချိန်
မျိုးမှာလည်း ကြွက်သားတောင့်တင်းလာရာက ဤဝေဒနာမျိုး
ရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် နောက်ကြော
ထက်ဝေဒနာဖြစ်သည့်အခါ ပုတီးစိတ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းစသည်
စိတ်ကိုလျော့စေသော နည်းများဖြင့် ကုစား၍ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အစိကအားဖြင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ကြာရှည်စွာခေါင်းငုံ့ထား
ခြင်း၊ ကြာရှည်စွာထိုင်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အချိုးကျစွာ နေထိုင်လေ့
မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်ကြာအောင်
ခေါင်းငုံ့ပြီး စာရေးစာပတ်သောလုပ်ငန်းမျိုးကို လုပ်ကြရသော လုပ်
သားများ (ဥပမာ အမျိုးသမီးများ အချိန်ကြာအောင် ဆန်ကောက်
ခြင်း၊ ပေါင်းလုံးရွေးခြင်း စသည့်) သည် ခါးနှင့် လည်ပင်းကိုမတ်တတ်
ထိုင်သော အလေ့အကျင့်ကို မျှော်ပြုခြင်း မကြာခဏမတ်တတ်ရပ်ခြင်း
ထ၍လမ်းလျှောက်လိုက်ခြင်း အညောင်းအညာဆန်ခြင်းနှင့် ကိုယ်နေ
ကိုယ်ထား အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့ကို သတိထား၍ ပြုလုပ်
ပေးရန်လိုပါသည်။

ပက်လက်ကုလားထိုင်၍ အချိန်ကြာအောင် ထိုင်လေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၊
ထူလွန်း၊ ပျော့လွန်းသောပေရင်နှင့် အိပ်ရာပေါ် အိပ်လေ့ရှိသူစသည့်
ပုဂ္ဂိုလ်များမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်မကြွက်သားအချို့ကို အချိန်ကြာစွာ
ကျွေးထား ဆန်ထားရရာက နောက်ကြောထက်၊ ဇက်ကြောထက်၊
ဝေဒနာမျိုးကိုရတတ်သေးသည်။

ဤဝေဒနာသည် ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသ၌သာ ဖြစ်သော
ထောက်ပြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ရာထဲ အနားယူလောက်အောင်
အရေးမကြီးပါ။ မိမိတာဝန်ကျရာ လုပ်ငန်းကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရ
အောင် အားပေးသင့်သည်။ တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် ပြသဆွေးနွေး
ရန် လိုပါသည်။ ဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် သင့်သည်။ ကိုယ်
ခန္ဓာအတွင်း၌ ဒုက္ခပေးမည့် ဝေဒနာမရှိဟုသိရပါက အရေးမကြီး
တော့ပြီ။

အကိုက်အခဲသက်သာစေသောဆေးများတွင် အက်ပေရင် (တတ်
ပေရို)သည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကိုက်ခဲနေသောကြွက်သား
အတွက် အပူငွေ့ပေးရန်လိုသည်။ အပူငွေ့ရအောင် ထောင်ခြည်
အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြပေး၍ရသည်။ ရေငွေ့ထိတ်ကပ်ပေးလျှင်လည်း ရပါ
သည်။ ရေငွေ့ဖြင့် စိမ်ပေးနိုင်သည်။ ရေချိုးနိုင်သည်။ နှိပ်နယ်ပေး
မည်ဆိုပါက အသာအယာနှိပ်ပေးပါ။

အကိုက်အခဲ အနာသက်သာသောအခါ သက်ဆိုင်ရာကြွက်သား
များ ပြန်လည်သန်စွမ်းစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါသည်။ ဆေးရုံများရှိ
ဖိဆိမိုသာရာဒီဌာန (အကြောဖက်ဆိုင်ရာဌာန) များက အကူအညီ
ပေးပါလိမ့်မည်။ ဆေးရုံက သင်ကြားပေးသောလေ့ကျင့်နည်းများကို
မိမိနေအိမ်တွင် ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အလွန်အကျွံ ကိုက်ခဲနေပါက ကိုက်ခဲနေသောနေရာကို ထုံဆေး
ထိုးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပေးနိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင် ထောက်ပြစ်စေ
သော မူရင်းအကြောင်းကို ဖယ်ရှားပြစ်ရန်လိုသည်။ ဥပမာ တင်းနစ်
ကစားသမားတစ်ယောက်သည် ကစားခြင်းမှတစ်လမျှ အနားယူလိုက်
ခြင်း၊ ကုန်တင်ကုန်ချ အလုပ်ကြမ်းသမားဖြစ်လျှင် အလုပ်ခွင်

ပြောင်းခြင်း၊ မိုးစောင့်စသည့်နေရာကိုပြောင်း၍ အမှုထမ်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

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

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

လူလတ်ပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော အဆစ်အမြစ်နာ (Rheumatoid Arthritis)

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

ဤရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ မည်မျှပြန့်နှံ့နေသည်ကို မည်သူမျှ တိတိကျကျ မပြောနိုင်ပေ။ ဆေးရုံများမှရသောစာရင်းကို အားကိုး ၍မရ၊ ဤရောဂါ၏သဘောအရ နေထိုင်မှုများတွင် ဆေးကု၍မရမှ ဆေးရုံပေါ်ရောက်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ အပြင်လူနာဌာနများမှ စာရင်းများတွင်လည်း ဤလိုလူနာမျိုး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပါရှိမည်မဟုတ် ပေ။ နာတာရှည်ရောဂါသည်များဖြစ်ကြ၍ 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 အဆစ်အပြစ်ကိုက်ခံရောင်ရမ်းသည့် လက္ခဏာ တိတိကျကျ မပေါ်မီ အဆစ်များတောင့်တင်းပြီး မောပန်းလွယ်ကာ နှုံးငွေ့နေတတ်သည်။

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

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

တပြစ်ဖြစ်ပြီးဖြစ် 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 အမျိုးတစ်ရာပကတိရှိသည်။

ဤထောက်ကုသရာတွင် ဆေးဝါးသည်ခုတ်ယူခြင်း၊ 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။ ပေရစ်မေ့ရာမသုံးရပါ။

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 နည်းထားပေးရပါသည်။ 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။ ဓာတ်ဓဇ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးနည်းများကို ဆေးရုံ၌သုံးကြပါသည်။ မိမိနေအိမ်တွင် လျှပ်စစ်မီးကိုဖြင်းထဲထည့်၍ အတော်ဖုံးကာ အဆစ်များကို အပူပေးနိုင်သည်။

ဤနာလန်ထကာလတွင် ဝေဒနာရှင်အား သုတတ်ကျွမ်းသည်အလုပ် ဥပမာ-ကော်ချုပ်ခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါ။

ဆေးဝါးများ

(၁) အက်ပေရင် (Aspirin) ဆေးသည် အကောင်းဆုံး အားအထားရဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကို တစ်နေ့ ၈ ပြားမှ ၁၂ ပြားအထိ သောက်သုံးပေးရန် လိုပါလိမ့်မည်။

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

(၃) ဝီဒိုင်းဗျူတာရုန်း၊ ဗျူတာဆိုလီဝင်း Phenylbutazone (Butazolidine) စသည့် ဆေးများသည် အရမ်းထက်သော ဆေးများဖြစ်သည်။ ဤဆေးကို တစ်နေ့စီလီဂရမ် 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
အီဗျူပရိုဖင်	IBUPROFEN
နက်ပရိုဆင်	NAPROXEN
အင်ဒိုမီထာဆင်	INDOMETHACIN
ပင်နီဆီလီမင်း	PENICILIAMINE

စသည့်ဆေးများရှိပါသည်။

ယင်းတို့သည် အစွမ်းထက်ကြသလို ဆေးကြောင့်ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်များကလည်း ရှိသဖြင့် ဆရာဝန်များပင် အထူးသတိဖြင့် သုံးစွဲရပါသည်။ ကိုယ်သဘောနှင့်ကိုယ်မစားသုံးပါ။

(၅) ကော်တီဆိုးပါသောဟိုမုန်းဆေးများဖြစ်သည်။ ထိုးဆေးအေစီတီအိပ်ချ် (Acth) သောက်ဆေးပရီဒိုနိုဆလုံး (Predinisolone) 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 အားပေးပို့လို ည့်။ ဆေးဝါးကြီးတစ်ခု၌ သုံးနှစ်တိတိ သုတေသနပြုချက်အရ ဆေးဝါးမှဆင်းပြီး ဝေဒနာရှင် ၂၄ ဘုရားနှုန်းမှာ မူလအလုပ်အကိုင်ကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ၄၀ ဘုရားနှုန်းမှာ အလုပ်အကိုင်ပြောင်းလဲလုပ်ရသည်။ ၂၆ ဘုရားနှုန်းမှာ မသန်မစွမ်းဖြစ်ကြ၍ ၁၀ ဘုရားနှုန်းမှာ လုံးဝသုံးမရသော တဝကို ရောက်သွားတတ်သည်ဆိုသည်။

အဓိကမူဝ ဝေဒနာရှင်အား ကောင်းစွာပြုစုတတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ရောဂါပျောက်ကင်းချိန်တွင် ကိုယ်အင်္ဂါမသန်မစွမ်းဘဝ၌ အဆုံးသတ်တတ်ပါသည်။

လူကြီးအရွယ်တွင် တောင်မြစ်ပွားတတ်သော အဆစ်အပြစ်နာ

ဤရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဒုက္ခပေးသည့် ဝေဒနာ ယူရတ်၊ အဆစ်တစ်ခုချင်းကိုဓွေးပြီး ပြဿနာလုပ်သည်။ ဒုက္ခပေး သော အဆစ်ပေါ်မှတည်၍ Osteo Arthritis ရောဂါလက္ခဏာ ကွဲပြားသည်။ လက်ချောင်းအရင်းများ၌ ဤရောဂါဖြစ်ပါက လက် ချောင်းများသည် ကြည့်မလှအောင် အုပ်ဆိုးသွားတတ်သည်။ တင် ပါးဆံ့ရိုးအတွင်း၌ 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 ပရိုယွင်းပျက်စီးလာသဖြင့် ကြမ်း တမ်းသွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့အဆစ်ထဲတွင် အရိုးတစ်နေရာထု ကြမ်းတမ်းလာပါက လှုပ်ရှားမှုပြုလျှင် လွန်စွာ နာကျင်စေသည်။ အဆစ်အတွင်း၌ရှိသော ချောမွတ်နေသည့် ကျန်အရိုးစု အသား ကောင်များကို ပျက်ဆီးဖြစ်သည်။

ဤဝေဒနာသည် အောက်ပါအချက်များနှင့် ဆက်သွယ်နေလေ့ ရှိပါသည်။

၁။ ထိခိုက်ခတ်ရာရခြင်း။ ။ ငယ်စဉ်က အဆစ်လှဲခြင်း ကစား ခုန်စားရာက ထိခိုက်ခတ်ရာရခြင်း အရိုးကျိုးပွားခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါ သည်။

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

(၃) ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ပိုနေခြင်း။ ။ လူငြင်းကြောင့် ဤ ရောဂါဖြစ်တတ်သည်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း လူငြင်းက ဤ ရောဂါကို ပို၍ဆိုးဝါးစေပါသည်။

(၄) ကလေးဘဝက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အရိုးရောဂါ။ ။ အထူးသဖြင့် အရိုးတီဘီ အရိုးတွင်း၌ ပြည်တည်ခြင်း စသည့်ဝေဒနာများကြောင့် လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

ယခုခေတ်တွင် နှားနှိုက် အစိမ်းသောက်သည့်ခလေးရိတော့ခြင်း နှင့် ခေတ်ပေါ် ပရိုတီဝေသ များ ပေါ်လာခြင်းတို့ကြောင့် ကလေး အရွယ်တွင် ဖြစ်တတ်သော တီဘီအရိုးရောဂါများသည် ယခုခေတ်တွင် လွန်စွာရှားပါးသွားပါပြီ။

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

သို့သော် ဤစာကိုပတ်ပြီး “ငါ့မှာလဲ ခူးဆစ်ထဲကကိုက်နေပြီ။ ပေါင်ဆစ်ထဲက ကိုက်နေပြီ။ နောက်မကြာခင် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဝော် ပြဿနာယလို ပိုပြီးဆိုးလာတော့မလား” စသဖြင့် စိတ်ကူးနှင့်တေးပြီး ဝှောင်သောက မရှိစေလိုပါ။ အဆစ်အပြစ်ကိုက်တိုင်း ဤရောဂါဖြစ်ပြီ ဟု အလွယ်တကူ မသုံးသပ်သင့်ပါ။

လက်ချောင်းကလေးများ

လူ့လတ်ပိုင်းအရွယ်ဝင်လာပြီဆိုလျှင် လူတိုင်းလူတိုင်း၏ လက်ချောင်းကလေးများရှိ အဆစ်များသည် ထောင်ရမ်းပြီး နာလာတတ်သည်။ များသောအားဖြင့် လက်ချောင်းကလေးများ၏ အဖျားမှ အဆစ်များ၌ ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်မအရင်းမှ အဆစ်ကို ဝှက်ပေးသည်။

ဤသို့ဆိုရုံမျှဖြင့် စိတ်ပူစရာရှိပြီဟု မဆိုနိုင်သေး။ ဤရောဂါကို အထူးခံစားကြရသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာ အနည်းအများမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကြပါ။ အချို့မှာ အဆစ်များထောင်နေသော်လည်း နာကျင်ခြင်းမရှိ။ အနည်းငယ် လှုပ်ရှားရခက်သည်ဟု ဆိုရလောက်အောင်သာ တောင့်တင်းနေတတ်သည်။ အချို့ဆိုလျှင် တုတ်များဖြင့် ခိုက်ထားခြင်းခံထားရသကဲ့သို့ နာနေတတ်သည်။ အချို့မှာ အဆစ်တစ်ခုလုံးသာ ထောင်ရမ်းနေပြီး အထိ မခံနိုင်အောင် အပြစ်သို့ ရှိနေတတ်သည်။ အချို့ဆိုလျှင်မူ အဆစ်များထဲသို့ ရေထိုးသွင်းခံရသလို တပြည်းပြည်းနှင့် ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ထောင်ရမ်းလာတတ်သည်။ ဤလိုဝေဒနာ ရှင်များကို ဓာတ်မှန်ခိုက်ကြည့်ပါက ရောဂါအတိအကျတွေ့ ရမည်ဖြစ်သည်။

ဤလိုထောင်ရမ်းနေသောအဆစ်ကို အထောင် သက်သာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သော ဆေးကား မရှိသေး။ သို့သော် အဆစ်မြစ်ကိုက် သက်သာအောင် အကူအညီပေးနိုင်သော ဆေးများကားရှိ၏။ ဤဝေဒနာအတွက် အပူငွေ့ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးကုသနည်း ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံများတွင် ဖယောင်းရည်ထဲ စိမ်ထားစေခြင်း၊ ရေနွေးငွေ့ အပူခန်းထဲတွင် လက်ကိုထားပေးခြင်းဖြင့် ကုသပေးကြသည်။

ဤလို ထောင်ရမ်းနေသောလက်ကို ဒဏ်ရာမရအောင် သတိထားဖို့ လိုသည်။ အပူမလောင်စေဖို့လိုသည်။ သို့မဟုတ်က ပို၍ခံရတတ်

သည်။ တောင်ကြီး၊ ကလောစသည် ဆေးသောဝေဒနာများ၌ လက်များကို ကာကွယ်ရန် လက်အိတ်စွတ်ပေးထားသင့်သည်။

အကိုက်အခဲသက်သာစေသော ဆေးအမျိုးမျိုးအနက် အက်စပရင် (Aspirin) ခေါ် ဘတ်ပေရို (ဘီပီအိုင်) (Buspro B P 1) ဆေးသည် အကောင်းဆုံး ဆေးတစ်ခုလက်ဖြစ်သည်။

ဤလိုထောင်ရမ်းကိုက်ခဲနေချိန်၌ ဝေဒနာရှင်သည် သူ၏လက်များကို ကြည့်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေတတ်သည်။ ကြောက်လန့်နေတတ်သည်။ ထိုအခါ စိတ်ငြိမ်ဆေးကို တိုက်ကျွေးပေးဖို့လိုသည်။

ပေါင်အဆစ်

အလွန်အရေးကြီးသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထား၍မရ။ ပေါ့ပေါ့သဘောထားပါက ထုသက်ပန် ခံသွားရမည်ဖြစ်သည်။

ကြမ်းတမ်းနေပြီးသောအဆစ်ကို ပြန်လည်ချောမွေ့သွားအောင် ပြုလုပ်၍မရနိုင်။ သို့သော် ရောဂါကို ရွှေ့ဆက်ပို့၍ ဆိုးဝါးမသွားရအောင် တားမြစ်၍ရပါသည်။

ဤဝေဒနာကို အမျိုးသားများ၌ ပို၍ခံစားရတတ်သည်။ အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက်ပို၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ နောက်ပြီး အမျိုးသားများက ငယ်စဉ် သွက်လက်စွာ အားကစားလိုက်စားခဲ့ရာကုန်တရက်အနားယူသော အချိန်၌ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အတွင်း၌ ကြမ်းတမ်းနေသော အဆစ်တစ်ခုသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးနေချိန်၌ မည်သို့မျှလက္ခဏာမပြသော်လည်း အလေးချိန်တိုးသွားသောအချိန်၌ လက္ခဏာပြလာသောကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဤဝေဒနာသည် အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀လောက်မှ တောင်မြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ ပထမဆုံးလက္ခဏာသည် ပေါင်ရင်းအဆစ်ထဲမှ ကိုက်

ခဲခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချိန်မှာ ရောဂါအမည်ကို ဖော်ပေးနိုင်ပါက အကျိုးရှိပါသည်။ ဤရောဂါသည် ဝဲယာအဆစ်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဘယ် တော့မှ ခုကွမပေး။ အဆစ်တစ်ခုတည်းကိုသာခုကွပေးသည်။ နောက် ပြီး အခြားအဆစ်များကိုလည်း တစ်ပြိုင်တည်းခုကွပေးခြင်းမရှိ။ ခန္ဓာ ကိုယ်တူင်း၌ အခြားလက္ခဏာများကိုလည်း မပြဘဲ ရှိတတ်သည်။

အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးက အကောင်းပကထိ။ ဗျာနာခြင်းအလျဉ်းမရှိ။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာရှင်သည် သူ၏ ပေါင် တွင်းမှ ဝေဒနာတစ်ခုတည်းနှင့် စိတ်မကျေမချမ်း ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဤရောဂါသည် အတက်အကျရှိသည်။ ဆိုးဆိုးပါးဝါး အချိန်ကာလ တွေရှိသလို အေးအေးဆေးဆေး ငြိမ်သက်နေသော ကာလများ လည်း ရှိသည်။ ခေတ်ပေါ်ဆေးများက ရောဂါကို လုံးဝပျောက် ကင်းအောင် မစုမ်းဆောင်နိုင်သော်လည်း ရောဂါခဏခဏပြန်မထရ အောင် တားဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိကြသည်။

အနီးဆုံးလက္ခဏာသည် လမ်းလျှောက်ရာတွင် ခြေထောက်တော့ နင်းထော့နင်းဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ မသိ။ ဘေးလူက ပြောမှမိမိ၏အသွင်လက္ခဏာကိုသတိပြုမိတတ်ကြသည်။ လမ်းလျှောက် သည့်အခါ ယခင်ကလို ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်း မရှိ နည်းနည်းလေး သွားသည်။ မတ်တတ်အကြီးကြီးရပ်နေရလျှင်လည်း ညောင်းလွယ် သည်။ ရက်များကြာလာသောအခါ ပေါင်များမှကြွက်သားများသည် စူးဆစ်အထိကိုက်လာသလို ခံစားရသည်။

ဤရောဂါကို အမည်ဖော်နိုင်မည်ဆိုသည်နှင့် ဆေးဝါးဖြင့် ချက် ချင်းကုသရန် လိုသည်။ ခြေထောက်အဆစ်ကို ညှာဖို့လိုသည်။ ကြမ်းတမ်းသော ကျောက်ခဲများရှိသော လမ်းပေါ် နေရာမျိုးတွင် လမ်းလျှောက်မိဘို့ သတိရှိရန်လိုသည်။ အောက်တွင် ရာအာ ခံအားသော ပျော့ပြောင်းနူးညံ့သည့် ပီနပ်မျိုးကို ပြောင်းလဲ စေဆင်ဆင်သင့်သည်။ ပေါက်မြင့်ပီနပ်ကို ရှောင်ဖို့လိုသည်။ ခြေချော် ကျပါက ရောဂါကို ပို၍ဆိုးဝါးစေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချဖို့ကိစ္စသည် လွန်စွာအရေးပါသော ကုသနည်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ပေါင်မှ ပေါင် ၂၀ လောက် လျှော့ချလိုက်ရုံဖြင့် ရောဂါမှာလည်း သက်သာသွားတတ် သည်။

အဆစ်ကို အကူအထောက်ပြု သော ကြွက်သားများကိုပို၍ သန်မာထွားကြွင်းရအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့လည်း လိုသည်။ ပီဆီသို သာထာပီ (Physiotherapy) ဟုခေါ်သော အာရုံကြောဘက်ဆိုင်ရာ ကျမ်းကျပ်မှုများ အကူအညီဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးရန် သင့်သည်။

ပေါင်ရင်းအဆစ်ပေါ် ခန္ဓာကိုယ်ဒီမနေရအောင် အကြာကြီး မတ်တတ်ရပ် လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုး လုပ်ငန်းခွင်၌ မတ်တတ်ရပ်နေ ခြင်းမျိုးကို ရှောင်သင့်သည်။

အကိုက်အခဲသက်သာဝေသော ဆေးဝါးများကို မိခဲရင်း ပေါင် ရင်းမှအဆစ်ကို ဝက်ထပ်မပိရအောင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ ခြင်း၊ မတ်တတ်ရပ်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ခြင်း၊ ပေါင်ရင်းမှကြွက်သားများ ကျမ်းမာသန်စွမ်းရအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းစသည့် နည်းဆုံးနည်းဖြင့် ကုသသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ကုသပါလျက် သက်သာမှုမရသော ဝေဒနာရှင်များအတွက် ခွဲစိတ် ကုသနည်းကို အသုံးပြုရသည်။

ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ အဆစ်ကိုလှုပ်ရှားမှုမရအောင် အသေ မှုလီဖြင့် စုတ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အဆစ်များလှုပ်ရှားမှု မလုပ်ရတော့သဖြင့် ကိုက်ခဲမှုလည်းရှိတော့မည် မဟုတ်ချေ။ သို့သော် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ပုံပျက်နေပါလိမ့်မည်။

ဥဒေဆစ်

ဥဒေဆစ်ထဲကနာသည့် လက္ခဏာသည် အရေးကြီးသောလက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် အမြဲတမ်းမဟုတ်။ ဥဒေဆစ်ထဲမှ ကိုက်သော ဝေဒနာအများစုမှာ ခုကွပေးတတ်ခြင်း မရှိပါ။ ဥဒေဆစ်ထဲက ကိုက်

သောဝေဒနာအတွက် သင့် ဆရာဝန်ထံပြသရန် လိုပါလိမ့်မည်။ သို့သော် စိတ်ပူပါနှင့်ဦး။

ဆရာဝန်က ဓာတ်မှန်ရိုက်ပေးလိမ့်မည်။ ခူးဆစ်ထဲမှ အသားများသည် ချောမွေ့ခြင်း ရှိမရှိကို စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မည်။ ခူး၌ ဤထောက်ပြစ်ခြင်းမှာ အောက်ပါအချက်များကြောင့် ဖြစ်သည်။

- (၁) ဒဏ်ရာဟောင်း အထူးသဖြင့် ငယ်စဉ်ကာလ အားကစား လောကမှ အကြိမ်ကြိမ်ရခဲ့သော ဒဏ်ရာများ။
- (၂) ခြေထောက်ကိုအားပြု အသုံးပြုခဲ့ရသော လုပ်ငန်းခွင်များ။
- (၃) ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တက်နေခြင်းများ။
- (၄) ငယ်စဉ်ကာလမှ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား မမှန်ခြင်းများ။

ဤဝေဒနာ၏အဓိကလက္ခဏာသည် ခူးတစ်ဖက်မှ နာကျင်ကိုက်ခဲ နေခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားခန္ဓာကိုယ်တွင်၊ အဖျားအနာသေဉ် လက္ခဏာများ တွဲဖက်နေခြင်းမရှိ။

ခူးများနာနေတိုင်း ဤအဆစ်အမြစ် ယိုယွင်းပျက်ဆီးသော ဝေဒနာဟု တစ်ထစ်ချမှတ်ဆဲသင့်ပါ။ သို့သော် ကျမ်းကျင်သော ဆရာဝန်ဖြင့် ပြသအကူအညီတောင်းခံဖို့ လိုပါသည်။ ဤထောက်ပြစ်များ ဖြစ်လာလားဆို၍ ကြောက်လန့်ကာ ခြေထောက်ကို အသုံးပြုဘဲနေခြင်းက ပို၍ ဆိုးပေပါသည်။

ဆရာဝန်က အဆစ်အမြစ်လှုပ်ရှားမှု စွမ်းပကားအတွင်း၌ ရေစုနေခြင်းရှိမရှိ သေဉ်တို့ကို စစ်ဆေးပြီး ဓာတ်မှန်ရိုက်ပေးလိမ့်မည်။ ဓာတ်မှန်တွင် အရိုးသည် ကြမ်းတမ်းနေသည်ကို တွေ့ရပါက ထောက်ပြစ်အမည်ပေါ်ပြီ ဖြစ်သည်။

ဤဝေဒနာကို အပူပေးခြင်း၊ နှိပ်နှယ်ပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ ယူစေခြင်းဆိုသည့် နည်းများဖြင့် ကူညီ၍ရပါသည်။ ခြေထောက်အတွင်း၌ ရေများစုနေသည့်အခါ အနာယူရန်လိုသည်။

အရေးကြီးသောကိစ္စသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရန် ဖြစ်သည်။

ဤထောက်ပြစ်ပြီဆိုသည်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျစရာ မလိုပါ။ စိတ်လျော့ပြီး အိပ်ရာပေါ် အနားနေလိုက်သူများမှာသာ ပြဿနာများ စုလာတတ်ပါသည်။ စိတ်မလျော့ဘဲ အလေးချိန်လျော့၊ ကြွက်သားများ သန်မာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရင်း အကိုက်အခဲသက်သာစေသော ဆေးများကို မှီဝဲခြင်းဖြင့် ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်သင့်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်နေသော အဆစ်သည် နီရဲပြီး ရောင်ရမ်းလာသည်။ အတွင်း၌ ရေများစုဝေးနေသကဲ့သို့ ဖောင်းတင်းလာသည်။ ဤလောကဆီလျှင် ဂေါက်ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သက်သေလုံလောက်ပြီဖြစ်သည်။

ပို၍သေချာလိုပါက ရောင်ရမ်းနေသော အဆစ်ထဲမှ အရည်ကို စုပ်ယူ၍ မှန်ဘီလူးအောက်တွင် ကြည့်ပါလျှင် ယူရစ်အက်ဆစ်အပွင့် (ဆားပွင့် သကြားပွင့်ကဲ့သို့) များကို မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ယူရစ်အက်ဆစ်ဆိုသည့် ခေတ်တစ်မျိုး ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဘက်မှ အညစ်အကြေးအဖြစ် ထွက်ပေါ်လာသော ပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သွေးထဲမှ ယူရစ်အက်ဆစ်ခေတ်သည် ဂေါက်ရောဂါသည်များတွင် သာမန်ရှိသင့်သည်ထက် လွန်ကဲလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်း ယူရစ်အက်ဆစ်ဆားပွင့်များသည် အဆစ်ထဲတွင် ဝင်ရနေပြီး ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်ခွဲခန့်ကြာမှ နောက်တစ်ကြိမ်ရောဂါပြန်ထတတ်သည်။ ဤရောဂါကို ထိရောက်စွာ ဆေးကုသမှုပွားပါက နောက်တစ်ကြိမ်ဖြစ်ခဲသည်။ သို့မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ် တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် နီးကပ်စွာဖြစ်ရက နာတာရှည်ရောဂါသည်အသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။

ရောဂါ ကြာလာသောအခါ နားရွက်၊ တတောင်ဆစ် မျက်ခုံး သေည်တို့တွင် အဖုအသီးကလေးများ ထွက်လာလေ့ရှိသည်။

အထက်တန်းလွှာလူသားတို့၏ ရောဂါဟု ဆရာဝန်များက ဆိုကြသည်။ ကမ္ဘာကျော်ပညာရှင်ကြီးများဖြစ်ကြသော မိုက်ကယ်ဆီနီဂျလို့၊ ဂယ်လီလီယို၊ မာတင်လူသာ၊ ဝါဝင်၊ အပေရီကန်သမ္မတဟောင်း စူးစောက်သည်တို့သည် ကမ္ဘာပေါ်၌ ကျော်ကြားခဲ့သော ဂေါက်ရောဂါဝေဒနာရှင်များဖြစ်ကြသည်။ ဤရောဂါဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ဆရာဝန်များဘက်က ဆေးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်ကြီးများ၏သိက္ခာကို ချဲ့သော ရောဂါဟုလည်း ဆေးပညာရှင်များဘက်က မြင်ခဲ့ကြသည်။

ရောဂါသည်တစ်ယောက်သည် ရက်၊ လ ကြာလာသောအခါ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြင့် အသက်သေဆုံးတတ်ကြသည်။ သို့ကြောင့် ယခုခေတ်တွင် ဂေါက်ရောဂါအပေါ် ဆရာဝန်များက အနိုင်ရလာပြီ ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်များက ဝေဒနာရှင်များအပေါ် မျက်နှာပြုလှလာ ပြီဖြစ်သည်။

ဤရောဂါအတွက် ကော်လချီဆင်း Colchicine ခေါ်သော ဆေးတစ်မျိုးကို ဆရာဝန်များက သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ ဘယဆေးပင် တစ်မျိုးမှထုတ်လုပ်ရရှိသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရှေးခေတ်မခေတ် လူသားတို့ သုံးစွဲခဲ့သော ဆေးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤဆေးကြောင့် အော့အန်တတ်သည်။ ဝမ်းလျှောတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးက ကောင်းသော်လည်း ဆေးကြောင့်ရတတ်သည့် အန္တရာယ်များက လည်း မနည်းဟု ဆိုကြသည်။ ဆရာဝန်များက မသုံးချင်ဘဲ သုံးကြရသည်။

ယနေ့ အင်ဒိုမီသားဆင် Indomethacin ဆေးတစ်မျိုး ပေါ်လာသည်။ အကိုက်ခဲကိုလည်း သက်သာစေရုံမက အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းနေသည်ကိုလည်း သက်သာအောင် ကူညီနိုင်သောဆေးပေးနစ်ခု ရှိသည့် ဆေးကောင်းဖြစ်သည်။ ဤဆေးက ဂေါက်ရောဂါသည်များကို ယူပြစ်သလို သက်သာသွားအောင် ကူညီပေးနိုင်သည်။

ပရိုဘင်နီဆစ် Probenecid စသည့် ဆေးများသည်လည်း ဤရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်ပါသည်။ Allopurinol (Zylorle) ဆေးသည်လည်း ဆရာဝန်တွေအသုံးများသော ဂေါက်ရောဂါကု ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်၏။ ကျောက်ကပ်မကောင်းသော ဝေဒနာရှင်များအတွက်လည်း အသုံးပြု၍ရ၏။ ထို့ကြောင့်ကမ္ဘာတွင် ကြော်ကြား၏။

ဤရောဂါတစ်ကြိမ်ဖြစ်ပွားပြီးပါက မိမိနှင့် သင့် သော ဆေးကို ဆောင်စားဖို့ သင့်သည်။ ခြေထောက်အထူးသဖြင့် ခြေမကိုလည်း ထိခိုက်ခါက်ရာမရအောင် သတိရှိဖို့လိုသည်။ မျိုးရိုးတွင် ဤရောဂါ ရှိပြီး တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ဆိုသလို ဤရောဂါဖြစ်ပွားပါက နောက်ထပ်

မမြစ်ရသောငှာ ထိရခွာန်တို့၏ အသဲ၊ အမြစ်၊ ကျောက်ကပ်၊ ငါး
သေတ္တာငါး၊ ဝက်သား၊ ဝက်ပေါင်ချောက်၊ ဝမ်းဘဲသား၊ ငန်းသား
ခရု၊ အမဲသားစသည်တို့ကို ရွှောင်ဖို့လိုသည်။ မှီ၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ပဲအမျိုး
မျိုး၊ ကညတ်စသည်တို့ကိုလည်း ရွှောင်ဖို့လိုသည်။

သုတေသီများ၏ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်များ။

ဤရောဂါသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် တစ်ယောက်ကို ဒုက္ခပေး
လျက်ရှိသည်။ မိသားစုဆုံးရှုံးလျှင် တစ်စုတွင် ထိုရောဂါဖြစ်နေသူ
တစ်ဦးရှိနေ၏။ ဤရောဂါစုတို့ကို ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် ကုသပေး
နိုင်စွမ်းရှိသောဆေး အတိအကျ မပေါ်ပေါက် သေးသော်လည်း
ဝေဒနာရှင်အများစုကို နာကျင်မှုကိုခံနေခြင်းမရှိရအောင် အကူ
အညီပေးနိုင်သော ဓာတ်ကိုရောက်ပါပြီ။

ဤဝေဒနာခံစားနေရသော လူများသည် အဆစ်များနာကျင်
ကိုက်ခဲသည့်ဝေဒနာကို ခံစားနေရသည်။ သို့သော် ဆေးလူများက
ဤရောဂါသည်များ တကယ်ခံစားနေကြရသည်ကို မျက်စိဖြင့် မမြင်
ကြချေ။ သို့ကြောင့် ဤဝေဒနာရှင်များအပေါ် တကယ်တမ်းသနား
သူ၊ ဂရုစားသက်သွေးသည်။ ရောဂါခံစားနေရဟန်လုပ်နေကြသည်
ဟုသာ အထင်ခံရတတ်သည်။ သို့ကြောင့်လည်း ဤလိုဝေဒနာသည်
များအကြား၌ လင်မယားကွဲသည့်နှုန်းသည် သာမန်အကွဲများထက်
ဆုံးဆပိုသည်။ ဤရောဂါခံစားနေရသူ အထောက်အပံ့များသည် စိတ်
ဓာတ်ကျဆင်းနေပြီး ဝေါသ ကြီးနေတတ်ကြသည်။ သောကဗေဒ
ပင်လယ်ဝေဒနာတတ်ကြသည်။

ကုသုံးနည်းသစ်များ။

ဂေါက်ခေါ် ခြေမကစပြီး ဒုက္ခပေးသော အဆစ်အမြစ်ကိုက်
ရောဂါကို လုံးဝကင်းစင်အောင် ကုသပေးနိုင်သည့် ဆေးရှိနေပါပြီ။
အခြားရောဂါသည်အများစုကို လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းနှင့် ဝှပ်ဆေး
ပညာခေါ် ဖရောင်းရေစိမ်သည့် နည်းများဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာ
သက်သာအောင် ပြုပေးပေးရသည်။

ယခုနှစ်များအတွင်း ပေါ်ထွန်းလာသော ဆေးသစ်သည် ပက်သို

ထရီဆိုက် Methotrexate ခေါ် ကင်ဆာရောဂါကုဆေးကို
လူ့လက်ပိုင်း၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော အဆစ်အမြစ်ရောင်သည့်ရောဂါ
အတွက် အသုံးပြုလိုက်ပြီဖြစ်သည်။

ဒုတိယထူးခြားသောဆေးသစ်သည် ဆိုက်တိုတစ် Cytotec
ခေါ် ဇိုက်မနာအောင် အကာအကွယ်ပေးသည့် ဆေးဖြစ်၏။ အဆစ်
အမြစ်ကိုက်ရောဂါသည်များအနေဖြင့် လပေါင်းများစွာကြာအောင်
ဆက်တိုက်သောက်သုံးကြရသော အက်စပရင်စသည် အဆစ်အမြစ်
ကိုက် ရောဂါကုဆေးဝါးအများစုသည် အဘိဓာန်ကို ဒုက္ခပေးတတ်
ကြသည်။ အဘိဓာန်၌ သွေးယိုခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း သေည့်ဝေဒနာ
ကြောင့် ထပ်ဆင့်ဒုက္ခရောက်ကြရသော အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ
သည်များသည် မနည်းပါ။ ဤလိုဝေဒနာရှင်များအတွက် အကာ
အကွယ်ပေးသည့် ဆေးသည် Cytotec ဆေးဖြစ်သည်။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါသည်များ ခံစားနေရသော ဝေဒနာ
ရအတွက် နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၊ အပူအစေးဖြင့်ကုသခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း
မှန်မှန်ယူပေးသောနည်းတို့အပြင် အကိုက်အခဲ သက်သာစေသော
ဆေးများမှာ ၁။ အက်စပရင်အပြင် ၂။ ဘက်ပေဒိုဒင် Naproxen
နှင့် ၃။ နာပရိုဇင် Naproxen ဆေးများဖြစ်ကြပါသည်။

ဤဆေးများမှာ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲသည့် ဝေဒနာကို သက်သာ
စေရုံမက အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းကိုပါ သက်သာအောင် အကူ
အညီပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

ယခုအခါ ဆေးကုမ္ပဏီအများက ဆေးသစ်အမျိုး ၂၀၀ လောက်ကို
အပြိုင်စမ်းသပ် သုတေသနပြုလျက်ရှိကြရာ မကြာခင် အားထားရသော
ဆေးသစ်များပေါ်လာမှာ သေချာပါသည်။

တစ်ချိန်တည်းတွင် ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို
အပြိုင်စွာပေးကြခြင်း၊ ရောဂါသက်သာစေမည့် အခြားကုထုံးကုနည်း
သစ်များကိုပါ ကြံစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြရာ မကြာခင်တွင် ရောဂါ
သည်များအတွက် ပို၍အားထားရသော ကုထုံးများပေါ်လာမည်မှာ
သေချာပါသည်။

၆

ခါးရိုးအောက်ပိုင်းမှစသော ခါးကုန်းဝေဒနာ

အသက်ငယ်ငယ်နှင့် အဘိုးအိုကဲ့သို့ ခါးကုန်းသွားစေသော ဤရောဂါသည် အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် လေးဆယ်မတိုင်မီ အမျိုးသားများကို ဝုက္ခပေးတတ်၏။ ကျန်းကျန်းမာမာရှိပါသည်။ ငယ်စဉ်က အားကစားသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ခေါင်ခေါင်မြည်ခဲ့ပါသည်ဆိုသည့် လူမျိုးကိုမှစ၍ ဝုက္ခပေးတတ်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသူ လွန်စွာရှားသည်။ အမျိုးသားကိုယောက်၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နှုန်းဖြင့် ဤရောဂါဖြစ်သည်။

လွန်စွာကြောက်စရာကောင်းသော ရောဂါမဟုတ်။ အချို့မှာသာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားရသည်။ များသောအားဖြင့် နည်းနည်းပါးပါး ခံရပြီး ရောဂါတန်သွားတတ်သည်။ ခါးနောက်ကျောရိုးကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါအမည်ကို ဖော်၍ရသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုခေတ်တွင် ဖြစ်စေအချိန်၌ ရောဂါအမည်ဖော်ထုတ်ရန် အခက်အခဲမရှိပါ။

ရှေးဦးလက္ခဏာမှာ ခါးအောက်ပိုင်း၌ တောင့်တင်းပြီး နာကျင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် တင်းပါးအထက်နား၌ စတင်နာကျင်နေတတ်သည်။ ပထမခါးနာသည်။ ခါးအောင့်သည်ဟုသာ ပြောနေတတ်သည်။ အမြဲတမ်းလိုလို လူတွေ့တိုင်း သူ၏ ခါးနာဝေဒနာကို ပြောတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် နံနက်စောစောတွင် အိပ်ပျော်နေစဉ် ခါးရိုးထဲက နာကျင်သည့် ဝေဒနာသည် Ankylosing Spondylitis အိပ်ရာမှလန့်နိုးတတ်သည်။ နေ့လယ်နှင့်ညနေပိုင်းတွင် အကောင်းပကတိလိုလို ပြန်ဖြစ်သွားတတ်သည်။ နောက်တစ်နေ့နံနက်တွင်မူ

၄၆

ဤအတိုင်း အိပ်ရာထဲ အိပ်ပျော်နေရာကပြန်ပြီးလန့်နိုး၏။ လူငယ်လူလတ်ပိုင်းအရွယ်မှ စတင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသဖြင့် ညနေပိုင်းဘေးလုံးကမ်းရမ်းက၊ ဘော်လီဘောကစားရမ်းက၊ ခါးဆစ်တွင် ခက်ရာသွားသည်ဟု ထင်မြင်တတ်ကြသည်။ ဤလောက်ဝေဒနာကို ရောဂါသည် အများက ဂရုမစိုက်ကြ။ အလိုလို ပြန်ကောင်း သွားလိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်ကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ရောဂါနောက်ကျမှ အချိန်အတော် ကုန်ပြီးမှ ရောဂါအမည်ကို ဆရာဝန်တွေက ပေါ်ထုတ်နိုင်ကြသည်။

ဤရောဂါသည် ခါးရိုးတစ်ခုတည်းကိုသာ ဝုက္ခပေးသည့် ဝေဒနာမဟုတ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဝုက္ခပေး၏။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ အရိုက်ခံထားရသလို တောင့်တင်းနေ၏။ နာကျင်နေတတ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကျ၏။ သွေးအားနည်းလာတတ်၏။ လူမှာ တစ်ချိန်လုံးလိုလို နေလိုမကောင်း တစ်ခါတစ်ခါမျက်လုံးထဲက နာလာတတ်သေး၏။

အချို့ဝေဒနာရှင်မှာ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပါက ခါးရိုးကလွဲပြီး တစ်ခြားလက္ခဏာ ထူးထူးခြားခြားမရှိ။ ခါးထဲမှာ အောင့်နေသည့်လက္ခဏာကလွဲလျှင် အခြားဘာမျှမဖြစ်ဘဲ ပြီးသွားတတ်၏။ သူတို့ကို ကံကောင်းသူများဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤလိုဝေဒနာရှင်မျိုးကို စမ်းသပ်သင့်သောနည်းမှာ ခါးရိုးအား ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ဖို့ ဖြစ်သည်။ မည်သူမဆို လူလတ်ပိုင်းအရွယ်၌ ခါးအောက်ပိုင်း၌ နာကျင်နေသည်ဆိုပါက ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်လျှင် မမှားပါ။ ခါးနာသူတိုင်း ဤရောဂါဖြစ်နေလိမ့်မည်ဟု တစ်ခက်သတ် မဆိုလိုပါ။ သို့သော် ဓာတ်မှန်ရိုက်လိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကိုဖြစ်ခါတောင် တွေ့ရပါက များစွာကူညီနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ခါးရိုးနာသည်လက္ခဏာအပြင် ဝေဒနာရှင်မှာ အသက်ရှူရခက်နေတတ်၏။ နံရိုးတွေတောင့်တင်းနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ရောဂါအမည်ကို ဖော်နိုင်ပြီဆိုပါက အောက်ပါနည်းများဖြင့် ဆေးကုသပေး၍ရသည်။

- (၁) ဓာတ်ထောင်ခြည်ဖြင့် ထောက်ထိန်းပေးရန်အောင် တစ်သွားအောင် ကုသရမည်။
- (၂) နောက်ကျောမှ ကြွက်သားများသန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။
- (၃) အဆုတ်နှင့် ခပ်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။ ရင်ဘတ်မှ တောင်တင်းနေသော အဆစ်များ လျော့သွားအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။
- (၄) အကိုက်အခဲသက်သာစေသော ဆေးဝါးများမှီခိုခြင်း။
- (၅) အနားယူပြီး မျှတသော အစားအစာကို စားသုံးပေးခြင်း သေည့်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ယင်းတို့အနက် ဓာတ်ထောင်ခြည်ဖြင့် ကုသသည့်နည်း (Deep X-Ray Therapy) က များစွာအကျိုး ပြုတတ်ပါသည်။ ထောက်ထိန်းပေးခြင်းဖြင့် ထိန်းပေးပြီးပါက ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ဟုပြင်သည် အဓိကကုသနည်းဖြစ်သည်။ နောက်ကျောရိုး တစ်ဝိုက်မှ ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးပါက ကျောရိုးမှာ များစွာသက်သာသွားလေ့ရှိသည်။

အထူးသဖြင့် ချားပွဲကုလားထိုင်တို့ဖြင့်ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရသော ခုံးဝန်ထမ်းဆိုလျှင် ဤအချက်ကို အထူးသတိပြုသင့်သည်။ သို့မဟုတ် ပါက ဤထောက်ကြောင့် အသက်ငယ်ငယ်တွင် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဝါးပင်ကိုင်ကျနေသလို ဝါးရိုးမှာ ငွေ့ကိုအမြဲတန်းကိုင်ကျသွားတတ်ပါသည်။ ဝါးကုန်းသွားပြီးပါက ပြန်ဆန့်၍မရအောင် ခိုင်သွားတတ်သည်။ ဝါးကုန်းဘဝဖြင့် တစ်သက်လုံး အစိုးထုတ်သွားရတတ်သည်။ ကြာသောအခါ ရင်ဘတ်အစိုးများပါ လှုပ်မရအောင် ဖြစ်သွားရာက အသက်ရှူရအခက်အခဲတွေ့ပြီး အဆုတ်အအေးမိဝေဒနာဖြင့် အသက်တိုတတ်သည်။

ဤထောက်ထိန်း လူတစ်ယောက်ကို မည်မျှအထိ ဒုက္ခပေးမည်ကို ကြိုတင်မန်းဆွဲမရပါ။ ဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူကြပါ။ သို့သော် ထောက်ထိန်း ဝေဒနာအပည့်ဖော်နိုင်ပြီး စော

စောကုသနိုင်ပါက ဝေဒနာကို ငွေ့မထက်အောင် တားပေးနိုင်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ယခုခေတ်တွင် ခေတ်ပေါ် အကိုက်အခဲသက်သာစေသော ဆေးဝါးများကိုမှီခိုခြင်း။ အိပ်ရာအောက်တွင် ဖျတ်ပြားခင်းပြီး စောင်ကို တစ်ထပ်သာခင်းကာ ပက်လက်အိပ်ခြင်း။ နေ့လယ်နေ့ခင်းချိန်၌ ခေတ္တ အနားယူအိပ်စက်ခြင်း။ သား၊ ဝါး၊ ကြက်ဥ၊ တဲဥ၊ စသည့်အာဟာရ ကောင်းများကို မှီခိုပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် မကျရအောင် ထိန်းပေးခြင်း။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်မှန်ဟုပြင် စသည့် နည်းများဖြင့် ထောက်ထိန်းထား၍ရပါသည်။

တိဘိရောဂါကြောင့် ဖြစ်တတ်သော အဆစ်အမြစ်နာ။

ယနေကမ္ဘာပေါ်တွင် တိဘိရောဂါ (ဝါ) ချောင်းဆိုးသွေးပါ ရောဂါဖြစ်ပွားနေသပေါင်း ၁၅ သန်းခန့်ရှိလိမ့်မည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ခန့်မှန်းထားသည်။ ယင်းတို့အနက် လူနစ်သန်းကျော် သုံးသန်းခန့်မှာ နှစ်စဉ်ပျက်စီးလျက်ရှိသည်။ ဤရောဂါသည် တိုးတက်ဆဲဒိုင်အားလုံးကို ခုက္ခပေးလျက်ရှိသည်။ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်နှင့် ဤရောဂါကို ခွဲ၍မရအောင် ရှိနေတတ်သည်။

မိုက်ကိုက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးကြောင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါရှိသောသူ၏ အဆုတ်တွင် ရောဂါပိုးများ စုဝေးနေရာက နာချေရာကလည်းကောင်း၊ ချောင်းဆိုးရာကလည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးများသည် ပြင်ပသို့ ထုတ်လာသည်။ နောက်လူတစ်ဦးထံ အသက်ရှူရာက ကူးစက်သည်။

ဤရောဂါသည်အသက်အရွယ်မရွေး အလုပ်အကိုင်မရွေး ကျား၊မမဟု လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ဤရောဂါသည် အဆုတ်တွင် စတင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ အစားအသောက်ပျက်သည်။ ချောင်းဆိုးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကျသည်။ ညနေပိုင်းတွင် အဖျားဝင်ပြီး လူမှာနိုးစေ့နေတတ်သည်။ တပြည်းပြည်းဖြင့် အားအင်ကုန်ခန်းကာ နိုးစေ့နေတတ်သည်။ ကြာလျှင်ချောင်းဆိုးရာက သွေးပါလိုက်လာသည်။ အဆုတ်မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးလိုလို ရောဂါပြန့်ပွားတတ်သည်။

တိဘိရောဂါ ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါတွင် အလမ်းတစ်လျှောက်၌

ခုက္ခပေးသောတိဘိ။ ဦးနှောက်အပေးပါးကို ခုက္ခပေးသော တိဘိ။ ကျောက်ကပ်ကို ခုက္ခပေးသောတိဘိ။ အရေပြားကို ခုက္ခပေးသော တိဘိ စသည်ဖြင့် ရောဂါအမျိုးကွဲ အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။

ယင်းတို့အနက် အမျိုးကွဲတစ်ခုမှာ အရိုးများကို ခုက္ခပေးသော တိဘိရောဂါဖြစ်သည်။ အရိုးတိဘိရောဂါသည် သူ့ဘာသာသူစဖြစ်သည် ဟူ၍မရှိ။ အဆုတ်တိဘိရောဂါ ဆိုးရွားလာရာက သွေးကြောထဲကို ရောဂါပိုးများဝင်သွားရာက အရိုးထဲသို့ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အရိုးမျိုးစုံရှိသည့်အနက် ပေါင်ရင်းမှအဆစ်နှင့် ဝါးဆစ်တို့ကို အများဆုံးခုက္ခပေးတတ်သည်။

ပေါင်ရင်းမှအဆစ်ကို ခုက္ခပေးပြီဆိုလျှင် အတွင်း၌ နာကျင်နေတတ်သည်။ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ နာနေသည်။ ဂျိုင်းထောက်နှင့် လမ်းလျှောက်ကြရသည်။ ညအချိန်၊ အိပ်ပျော်နေသည့်အချိန်၊ ကြွက်သားများ အနားယူနေသည့်အချိန် ခြေထောက်ပေါင်တွင်းရိုးထဲမှ ရုတ်တရက်နာပြီး လန့်နိုးတတ်သည်။ ညအိပ်ရာဝင်လျှင် ခြေထောက်ကို နေရာမရွေ့ရအောင် စောင်နှင့်ခုပြီး အိပ်လေ့ရှိသည်။ အချိန်နောက်ကျမှ ကုသမှုခံယူလျှင် ခြေထောက်တစ်ဖက်တိုဝင်သွားတတ်သည်။

ဤရောဂါသည် နောက်ကျောရိုးကို ခုက္ခပေးသည့်အခါ ဝါးရိုးမှာ အောင့်ပြီး တစ်နေရာတွင် ဝေါထွက်လာတတ်သည်။ ရှေးခေတ်ရုပ်ရှင်ဇာတ်ပုံတစ်ဦးဖြစ် သူ လူရွှင်တော် စိုင်တမော့ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ နောက်ကျောရိုး တိဘိရောဂါကြောင့် ဝါးကုန်းပြီး သွားလာနေကြသူများကို စာရွာသူတို့ တွေ့ဘူးကြ လိမ့်မည်။

ယခုတိဘိရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြန့်ပွားလျက်ရှိနေဆဲ။ သို့သော်ရှေးခေတ်ကလို ရောဂါအလွန်အကျွံ ဖြစ်ပွားနေသူမျိုးနည်းလာသည်။ ခေတ်ပေါ်ဆေးဝါးများကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အရိုးအဆစ်ထဲသို့ ခုက္ခခံသွားစေ့ ရှားပါးလျက်ရှိ၏။

သို့သော်လည်းသို့ တိဘိရောဂါရှိနေရာက အဆစ်ထဲကနာကျင်နေမည်ဆိုလျှင် ဤဝေဒနာကိုထည့်၍ စဉ်းစားရပါမည်။

သာမန် ဝါးနာခြင်း

ဝါးတွင်းက မခံမရပ်နိုင်အောင် နာသည့်ဝေဒနာသည် ယနေ့ လူသားများကို အများဆုံး စုက္ခပေးနေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်၌ လူနှစ် ယောက်လျှင် တစ်ယောက်မှာ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်တွင် ဤ ဝေဒနာကို ခံစားရမည်မှာ သေချာသည်။ ယင်းတို့အနက် လူငါး ယောက်လျှင် တစ်ယောက်သည်သာ ဝါးရိုးအတွင်း၌ ထောဂါရှိ၍ ကျန် လေးယောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်နောက်ကျောမှ ကြွက်သားများ အား နည်းနေ၍ သော်လည်းကောင်း၊ တောင်တင်းနေ၍လည်းကောင်း ဖြစ် ရသည်။

ရန်ကုန် မန္တလေးကဲ့သို့ မြို့ကြီးများမှ လူအများသည် ကျန်းမာ ရေး လေ့ကျင့်ခန်းယူလေ့မရှိသည်သာမက အချို့မှာ သောကပင်လယ် ဝေနေကြသည်ဖြစ်ရာ ကြွက်သားများသည် တောင်တင်းနေလေ့ရှိ ကြသည်။ ဤလူမျိုးများသည် အချိန်မရွေး ဝါးနာဝေဒနာဖြစ်လာ မည့်သူများဟု ကမ္ဘာကျော်ခရော့ဝေဘာ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း နည်းများကို တီထွင်သူ ဂေါက်တာ ဟင်းခရော့က ဆိုပါသည်။

ဤထောဂါသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများကိုပါ ခုက္ခ ပေးတတ်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင် သားဖွားပြီးခါနီးနှင့်သွေးဆုံး ဝါစ အချိန်တွင် ဤဝေဒနာ ပို၍ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအတော်များများသည် ကလေးမွေး ဖွားချိန် ထစ်လလောက်အလိုတွင် ဝါးနာလာလေ့ရှိသည် ဆရာဝန် များက ဝမ်းသပ်ပြီး တာပျမဖြစ်ဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ ဂေါက်တာ

ခရော့၏ အလိုအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အမျိုးသမီး၏ ဝမ်း ဝိုက် ကြွက်သားများသည် အားမရှိထလိုဖြစ်သွားလေ့ ရှိကြသည်။

ဤအချိန်တွင် နောက်ကျောရိုးမှကြွက်သားများက မိခင်ဝမ်းတွင်း မှ ကလေးကို ထောင်ထား ဆွဲထားပေးရသည်။ အကယ်၍သာ ဝမ်း ဝိုက်က ကြွက်သားများကို အားမရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးလိုက်လျှင် နောက်ကျောမှ ဝါးနာသည့် ဝေဒနာလည်း ပျောက်ကင်းသွားမည် ဆိုပါသည်။ ဤအဆိုအရ လေ့ကျင့်ခဲ့သော သားဖွားပြီးစ အမျိုး သမီးများမှာ ဤဝေဒနာမှ ကင်းလွတ်သွားကြသူ ထောင်ပေါင်းများ စွာ ရှိပြီဖြစ်သည်။

ဤသဘောတရားအတိုင်း စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်နှင့် ရုံးထိုင် အလုပ် လုပ်သော လူအများ၏ ဝမ်းဝိုက်မှ ကြွက် သား များ သည်လည်း မည်သည့်တာဝန်ကိုမျှ မယူရသလို ဖြစ်ခဲ့ရာက နောက်ကျောမှ ကြွက် သားများအပေါ်သာ တာဝန်ပိုနေပြီး ဝါးနာသွေတေ့လည်းမနည်းပါ။

ကြွက်သားတစ်ခုကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ တောင်တင်း နေအောင် ထားခြင်းသည်လည်း မကောင်း။ ကြွက်သားများကို တိုသွားစေ သည်။ အမျိုးသမီး စာရေးမ တစ်ယောက်ဆိုလျှင် သူမ မကြိုက် ပနှစ်သက်သော လုပ်ငန်းတာဝန်ကို နှစ်ပေါင်းများဆက်ပြီး လုပ်ကိုင် ရသည်။ ကြာတော့ နောက်ကြောတစ်ဝိုက်တွင် အစဉ်တောင်တင်းနေ ခဲ့သည်။ ဂေါက်တာ ခရော့နှင့် မတူသလို တစ်နေ့တွင် သူမ၏ အထက်အရာရှိက သူမလက်နိပ်စက်ခိုက်ပြီးတော့ စာခြောက်စောင် ကို ပြန်ပြင်ခိုက်ခိုင်းသည်။ သူမအဖို့ ဘယ်လောက်ခေါ်သထွက်သွား ပန်းမသိ။ ပြန်အော်မီလောက်အောင် စိတ်ထဲခံစားရ၏။ သို့သော် ပြန်ပြော၍မသင့်တော်။ အသာမျှ သိပ်ခဲ့ရသည်။ ညနေကျသောအခါ ဦးခေါင်းမှာ လှုပ်မရအောင်တောင်တင်းနေလေပြီ။ တစ်ညလုံးလည်း အိပ်လို့မရတော့ ဇက်တစ်ခုလုံး ခိုင်သွားခဲ့သည်။

လူသားတို့အပါအဝင် တိရစ္ဆာန်အားလုံး၏ ဓလေ့အရ မိမိနှင့် မချိုက်သောအရာကို ဇွတ်ပြုလုပ်ခိုင်းလျှင် ပြန်ပြောမိမည်။ ပြန်အော် မိမည်။ နှစ်လုံးဝန်လာသည်။ သွေးတိုး တက်လာသည်။ မျက်နှာမှာ

နီရဲထွားခဲ့သည်။ သို့သော်ယဉ်ကျေးမှုသဘောအရ ဘာမှပလုပ်ဘဲ
ဒီအတိုင်းငြိမ်ခံခဲ့ရသည်။ ယခင်ကလည်း ဤအရာရှိအောက်တွင် အ
လုပ် လုပ်လိုစိတ်မရှိ။ သူမ အပေါ် မတရားခိုင်းသည်ဟုသာ
မြင်ခဲ့သည်။ သုံးနှစ်သုံးမိုးတိုင်တိုင် လစာမျက်နှာတစ်ခုတည်းကိုကြည့်
ပြီး သည်းခံခဲ့ရသည်။ ယခုအချိန်တွင် ပေါက်ကွဲခဲ့ပြီ။ ပေါက်ကွဲသည်
ဆိုသည်မှာ ပါးပေကမဟုတ်။ လက်ဖြင့်ပေါက်ကွဲခြင်းမျိုး မဟုတ်။
ကြွက်သားများက တဖြည်းဖြည်းနှင့် တောင့်တင်းခဲ့ရာက တိုသွား
ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြွက်တက်သလို ဖြစ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ရှုပ်ထွေးပွေလီလှသည့် ဤလိုလောကကြီးတွင် ဘဝကိုမည်သို့
ရင်ဆိုင်ရမည်နည်း။ ဒေါက်တာခရော့၏ အလိုအရ စိတ်ကိုထွက်ပေါက်
ပေးရမည်ဆိုသည်။

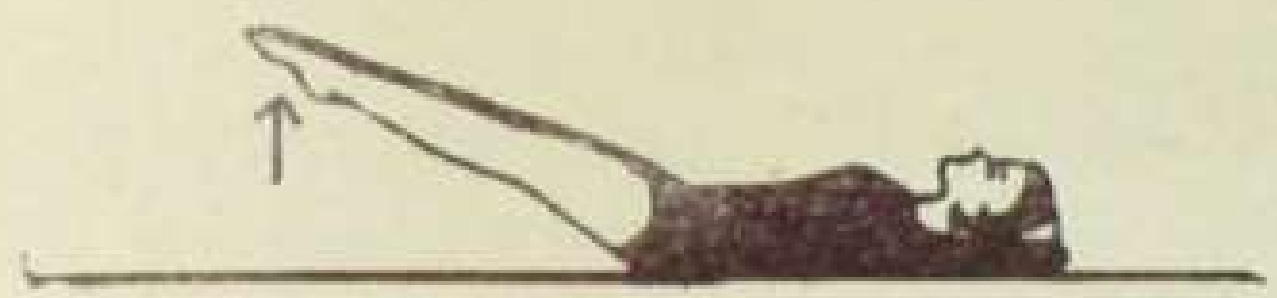
- နံနက်ချိန် စောစောထပြေးပါ။
- လှေခါးထွေလျှင် ပြေးတက်ပါ။ ဓာတ်လှေခါးကိုရွှေ့ပါ။
- တောင်ကယုထွေလျှင် ထပြေးတက်ပါ။
- တော်ဝံ့တန်ခုံခရီးကို ကားမစီးပဲ လမ်းလျှောက်ပါဟု အကြံ
ပေးပါသည်။

အချို့က “ကျွန်တော် ကျွန်မတို့ ကြွက်သားလှေကျင့်ခန်းတွေ
ယူပါသည်။ အကြောင်းမထူးပါ” ဟု ဆိုကောင်း ဆိုပါလိမ့်မည်။
ဤအဖြေမျိုးသည် ကျေး နပ် စရာ မရှိ သေး။ လိုအပ်နေသော
ကြွက်သားကို ထိထိမိမိ လှေမကျင့်၍သော်လည်းကောင်း၊ အချိန်
ကြာမြင့်စွာ လှေကျင့်ခန်းမယူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဤသို့ဖြစ်ရ
သည်ဟု ဆရာဝန်ကြီး ခရော့က မှတ်ချက်ပေးတတ်ပါသည်။

နောက်ကျောမှ ကြွက်သားများ အားမို့မို့ အကောင်းဆုံး
အားကစားနည်းသည် နံနက်ခင်းတွင် ထပြေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
ရေကူးခြင်း၊ ကော်ဘီးနင်းခြင်း၊ တင်းနှစ်၊ လက်ဝှေ့၊ လှေလှော်၊
ထင်းခုတ် စသည့်နည်းမှာလည်း နောက်ကျောကြွက်သားများကို
သန်စွမ်းစေပါသည်။

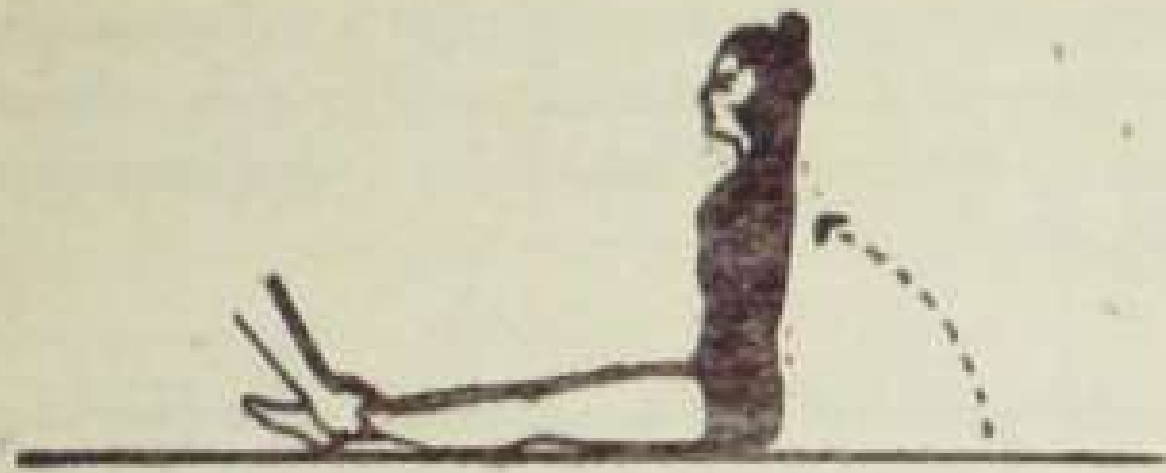
ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်မှ ဆရာဝန်ကြီးတိုင်းက ကျန်းမာသန်စွမ်း
လိုလျှင်အထူးသဖြင့် ခါးနာနောက်ကျောတက်ဝေရာမှ ကင်းဝေး
လိုလျှင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့ မမေ့ပါနှင့်ဟု တဖွဖွပြောနေကြခြင်း
ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြွက်သားပျိုးဝံ့အနက် မည်သည့်ကြွက်သား
က အားနည်းနေသည်ကို တောက်ပါနည်းများဖြင့် စမ်းသပ်ပါ။



၁။ လှေပုံတွင် ပြထားသည်အတိုင်း ပက်လက်လှန်ပြီး အိပ်ပါ။
လက်နှစ်ဘက်ကို လည်ပင်းအနောက်မှာထားပါ။ ခွေးများကို ဆန့်
တန်းထားပြီး ခြေထောက်နှစ်ဘက်ကို ၁၀ လက်မမြင့်အောင် မြှင့်ပါ။
အချိန် ၁၀ စက္ကန့်ကြာအောင် လေထဲ၌ ထိန်းထားပါ။ အောင်မြင်
ပါက သင်၏တပ်ပါးမှ ငွေ့သို့ကူးသည့်ကြွက်သားများ သန်စွမ်းသည်
ဟု မှတ်ယူရပါမည်။

၂။ ပက်လက်အိပ်နေပါ။ လက်များကို လည်ပင်းအနောက်မှာ
ဆိုင်းထားပါ။ ခြေနှစ်ဘက်ကို ဆန့်တန်းပါ။ တစ်ယောက်သောသူက
သင်၏ ခြေထောက်များကို ဖိထားပါစေ။ အိပ်နေရာက ထိုင်ပါ။
တစ်ကြိမ်တည်း အောင်မြင်ပါက သင်၏တပ်ပါးမှ ငွေ့သို့ကူးသည့်
ကြွက်သားများနှင့် ဝမ်းမိုက်ကြွက်သားများ ကျန်းမာ သန်စွမ်း
သည်ဟု ယူမှတ်ရပါမည်။



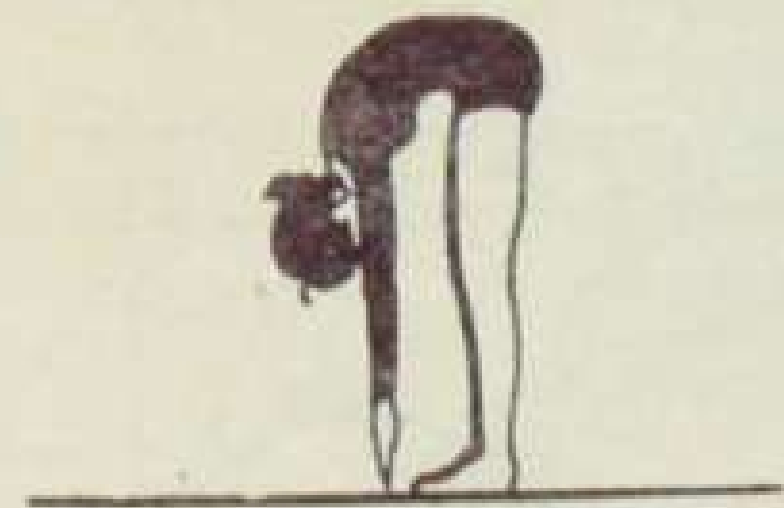
၃။ ပက်လက်အိပ်ပါ။ လက်များကို လည်ပင်း အနောက်မှာ သိုင်းပါ။ ခူးကိုကွေးထားပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိ နေပါစေ။ သင်၏ခြေထောက်များကို တစ်ယောက်သောသူက ဖိထား ပေးပါစေ။ အိပ်နေရာက ထိုင်ပါ။ အောင်မြင်ပါက သင်၏ဝမ်းဗိုက်မှ ကြွက်သားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။



၄။ ခေါင်းအုံးတစ်လုံးပေါ် မှောက်ရက်အိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကို လည်ပင်းအနောက်တွင် ချိတ်ထားပါ။ သင်၏ခြေနှစ်ဘက်ကို တစ် ယောက်သောသူက ဖိထားပါစေ။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြမ်းပြင်မှ ကြွသွားအောင် မတင်ပါ။ အောင်မြင်ပါက သင်၏ နောက်ကြောမှ ကြွက်သားများ သန်စွမ်းသည် ဟု ဆိုရပါမည်။



၅။ ခေါင်းအုံး တစ်လုံးပေါ် မှောက်အိပ်ပါ။ သင်၏ပခုံးပေါ် တစ်ယောက်သောသူက ဖိထားပါစေ။ ခူးကို ဆန့်တန်းလျက် ခြေနှစ် ချောင်းကို မတင်ကြည့်ပါ။ လေထဲမှာ ၁၀ စက္ကန့်မက ကြာအောင် ထိန်းထားပါ။ သင်ပြုလုပ်နိုင်ပါက သင်၏ နောက်ကြောအောက်ပိုင်း မှ ကြွက်သားများ သန်စွမ်းသည်ဟု ဆိုရပါမည်။



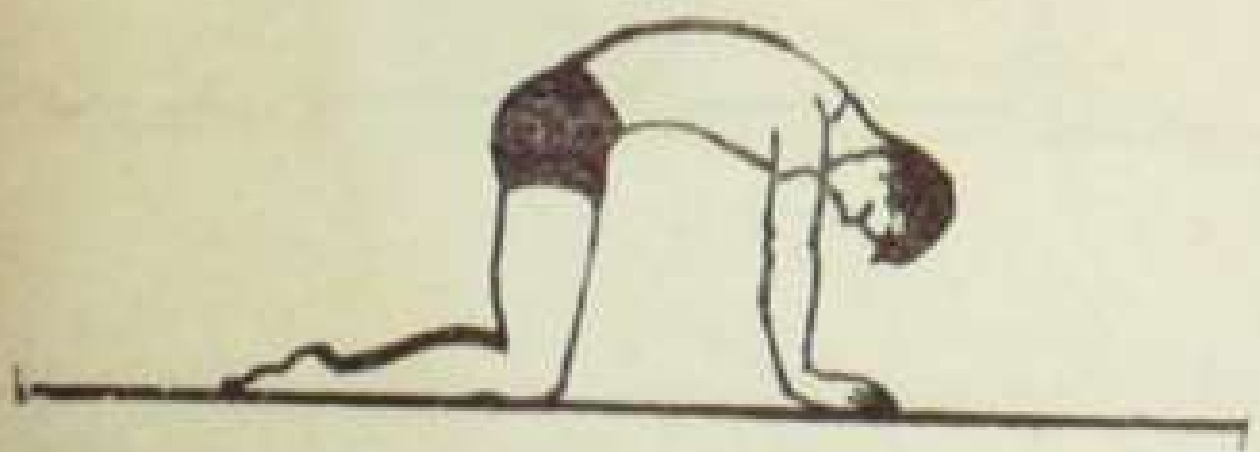
၆။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ထိထားပြီး မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ခူးနှစ်ဘက်ကို လုံးဝမကွေးဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝှေ့သို့ညွတ်ချပါ။ လက်အိပ်ပြင် ကြမ်း ပြင်ကို ထိပါစေ။ သင်ပြုလုပ်နိုင်ပါက သင်၏ နောက်ကြောနှင့် ပေါင်မှ ကြွက်သားအချို့သည် တောင့်တင်းနေရာက တိုဝင်နေပြီး သို့မဟုတ် တောင့်တင်းစပြုနေပြီဟု ယူမှတ်ရပါမည်။



ကြွက်သားများပြန်လည်သန်စွမ်းအောင်ပြုလုပ်ရန်

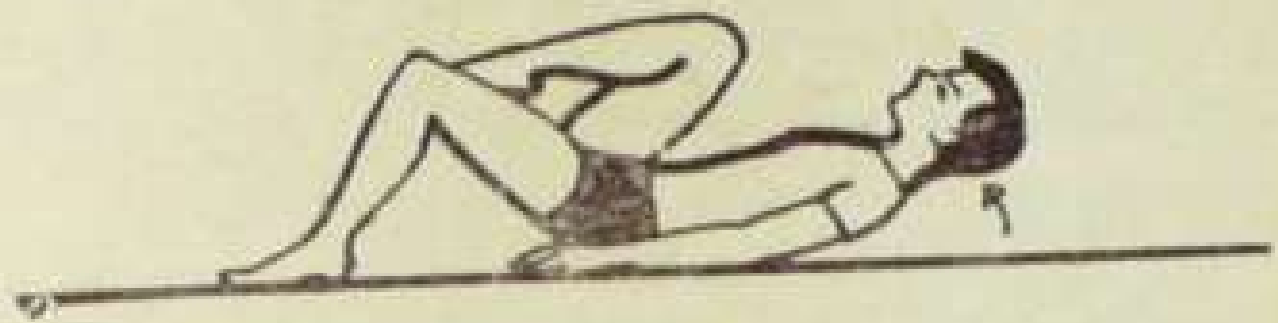
၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ် ပက်လက်လှန်အိပ်နေပါ။ ခူးနှစ်ဘက်ကို ကျွေးထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်တန်းထားပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးနှစ်ဘက်ကို ကြမ်းပြင်မှ ကြွသွားအောင် မတင်ပါ။ ဖြည်းဖြည်း မြှန်ချပါ။ အနားယူပါ။

၂။ လှုပ်ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်းကြောင်တစ်ကောင်ကဲ့သို့နေပါ။ ဦးခေါင်းကို အထက်သို့တက်သွားပြီး ခါးမိုးကို အောက်ဘက်သို့ ကျသွားအောင် ပြုလုပ်ပါ။

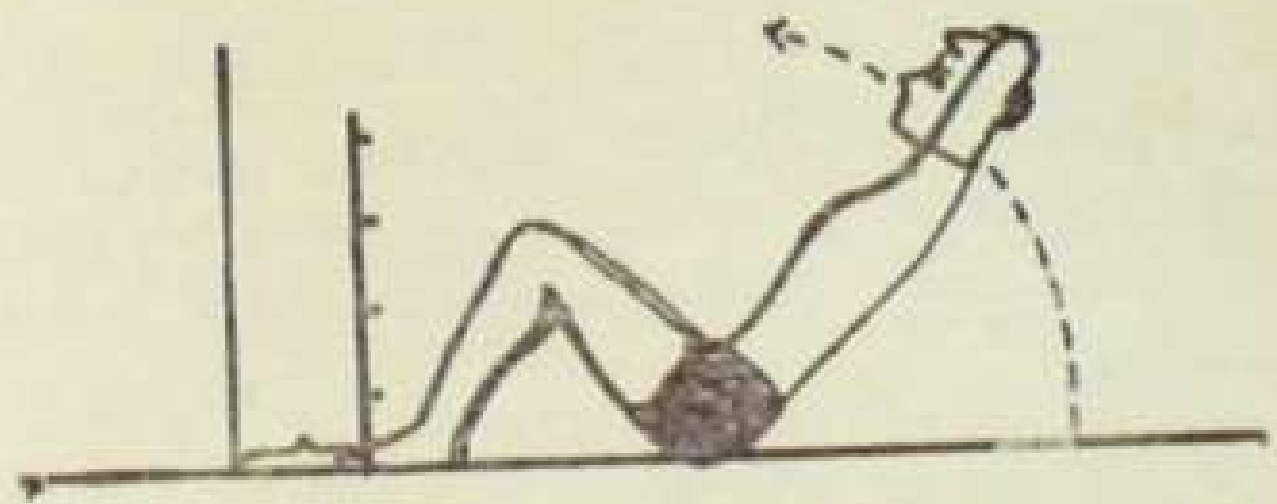


၃။ ပက်လက်လှန်အိပ်ပါ။ ခူးနှစ်ဘက်ကို ကျွေးထားပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ခူးတစ်ဘက်ကို မထိ ထိအောင်ကြိုးစားပါ။ ပထမအကြိမ်တွင်

အောင်မြင်မှုရမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကြိုးစားပါ။ နောက်စူးတစ်ဘက်ကို ဤအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။



၄။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ခွဲပြီး ဆောင့်ဆောင့်ထိုင်ပါ။ ဦးခေါင်းကို ရွေ့သို့ ညွှတ်ချပါ။ ခူးနှစ်ဘက်ကြားက ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးလက်များကို ဝင်အောင် တတ်နိုင်သမျှ ကျွေးချပါ။ ပြီးလျှင် မြန်ဆန်ပါ။ အနားယူပါ။



၅။ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခူးနှစ်ဖက်ကို ကျွေးထားပါ။ လက်များကို လည်ပင်းအနောက်မှာ ချိတ်ထားပါ။ ခြေမများကို ပရိုဘောဂ တစ်ခုခုအောက်သို့ ထိုးထားပါ။ ဖြည်းဖြည်းထိုင်ပါ။ ဦးခေါင်းကို အရင်ပင့်ပါ။ ပြီးမှ လက်မောင်းနှစ်ဖက်နှင့် နောက်ကျောမိုး လိုက်လာပါက။ ပထမအကြိမ် များများပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲတွေ့ပါက လက်များကို ဘေးနှစ်ဘက်မှာထားပါ။

၆။ လေ့ကျင့်ခန်းစာမှတ် ၄ အတိုင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ခူး၏ ဝဲနှင့်ယာဘက် တစ်လှည့်စီကွေးပေးပါ။

၇။ ပက်လက်လှန်အိပ်နေပါ။ ဝှူးများကိုကွေးထားပါ။ ဝှူးတစ်ဘက် နှင့်ရင်ဘတ်ကို မထိထိအောင် ကြိုးစားပါ။ ပြန်ဆန့်ပါ။ ခြေထောက် ကိုအိမ်အမိုးဘက်သို့ ဆန့်တန်းပေးပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းညှင်းစွာပြန်ချပါ။ အခြားခြေထောက်တစ်ဘက်ဖြင့် ဤအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

၈။ ဖတ်တတ်ရပ်ပါ။ ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းကို ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့သို့ ဖြည်းညှင်းစွာလျော့ချပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို တင်ပါးတွဲ ပဲ့ပြစ်နေ အောင် ကြိုးစားပါ။ ဤအချိန်မှာ လက်များဖြင့် ကြမ်းပြင်ကို ထိအောင်ကြိုးစားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ဆန့်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုသုံးရက်လောက်တွင် တစ်မျိုးစီတိုး၍ လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား၌ ခိတ်ကိုလျော့ပြီး အနားယူပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်မျိုးလျှင် သုံးကြိမ်စီပြုလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံး ပြီးဆုံးပါက အဆုံးမှအစသို့ ပြန်၍ပြုလုပ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများက သင်၏ခါးနာသည့် ဝေဒနာစစ်စစ်အပြင် ခိတ်သောကကြောင့် တောင်တင်းနေခြင်းစသည်တို့ကိုပါ သက်သာ လေ့ရှိမည်။

ခါးရိုးအတွင်းအကြောညှပ်နာ

ခါးရိုးအတွင်း အကြောညှပ်ခြင်း ဝေဒနာကြောင့် (Slipped Disks) လူတို့တွင် နာကျင်မှုများ ခံစားကြရသည်။

လူသားတို့၏ ပင်မကျောရိုးတန်းကြီးတွင် အရိုးတုံးပေါင်း ၃၃ ခုရှိသည်။ ဦးခေါင်းရိုးအရင်းမှ တင်းပါး ဆုံမြီး ညောင်းရိုး အထိ ပင်မကျောရိုးကြီးသည် ရှည်လျားသည်။ ကျောရိုးအစ်များသည် အတွင်း၌ ဦးနှောက်မှဆင်းလာသော အာရုံကြောမကြီးကို အကာ အကွယ်ပေးထားသည်။ အရိုးတုံးကလေးများမှာ အနုပညာပြောင် မြောက်စွာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အဆက်ကလေးများဖြင့် ဆက်ပေး ထားသည်။ အရိုးတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား၌ ဒစ်(စ) ခေါ် ဒဏ် လျော့ပစ္စည်း ကလေးများ ခံပေးထားသည်။ ဒစ်(စ) ခေါ် ဒဏ်လျော့ပစ္စည်းဆိုသည်မှာ မော်တော်ကား၌ အခုန်သက်သာအောင် တပ်ဆင်ပေးထားသော ရွှေ့အဆော့တာ သဘောအတိုင်းဖြစ်သည်။ ဒစ်(စ) ခေါ် ဒဏ်လျော့ပစ္စည်းကလေးများက နောက်ကျောရိုး၌ ကျရောက်သော တောင့်ခဲတန်ခွဲစက်ကို အကာအကွယ်ပေးသည်။ သို့သော် အလေးအပင်ပစ္စည်းတစ်ခုကို မ နိုင် တ နိုင် မ လိုက် ခြင်း၊ ကားတိုက်မိခြင်း၊ အမြင့်မှလိမ့်ကျခြင်း စသည်ဖြင့် ပင်မကျောရိုး တန်းကြီးအား အပြင်းအထန်အောင်မိသည့်အခါမျိုးတွင် အဆိုပါ ဒစ်(စ) ကလေးများသည် စုတ်ပြတ်ပဲ့ထွက်သွားတတ်သည်။ ပဲ့ထွက် သွားသည့် ဒစ်(စ) အစများက အတွင်း၌ အာရုံကြောမကြီးကို သော်လည်းကောင်း၊ အပြင်မှအာရုံကြောအမျှင်များတစ်ခုစီကိုသော် လည်းကောင်း သွားဖိနေတတ်သည်။ ဆိုအခါခွဲစိတ်ပေးရသည်အထိ ဖြစ်တတ်သည်။

သိပ်မပြင်းသော ဝက်ရာမျိုးဆိုလျှင် ဝစ် (၈) အား ဝိုင်းရံထားသော အရွတ် အမျှင် အကာလောက်သာစုတ်ပြတ်သွားပြီး အတွင်းမှ ဝစ်(၈) သည် အပြင်သို့ ကျွံထွက်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ ခါးနာခြင်း၊ ပေါင်ကိုက်ခြင်း စသည့်ဝေဒနာများကို ရုတ်တရက်ခံစားရတတ်သည်။ ဤသို့နာကျင်မှု ခံစားရခြင်းသည် သဘာဝက လူအား လှုပ်ရှားမှုဆက်မပြုရန် သတိပေးတားမြစ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထပ်၍ လှုပ်ရှားမှုပြုပါက ဝေဒနာများဆိုးသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ခါးနာတိုင်း ပြင်းပြင်းနှိပ်နယ်ခြင်း၊ နင်းခြင်း၊ ခါးချိုးခြင်း၊ များကိုမပြုလုပ်သင့်ပါ။

ဤ ဝေဒနာကို တောင်ခံစားရသူသည် နောက်ကျော အတွင်းမှ နည်းနည်းစီနာကျင်လာရာက တဖြည်းဖြည်း အခြေအနေဆိုးရွားလာကာ နောက်ဆုံးကျောရိုးကို ကုန်း၍ကွဲ၍မရအောင် ဖြစ်စေပါသည်။ အချို့ကိစ္စရပ်များတွင် မူလဝက်ရာသည် မကြီးသော်လည်း အလေးအပင်တစ်ခုခုကို မနိုင်လဲနိုင် မ ချီလိုက်မိရုံ၊ မော်တော်ကားပေါ်ကခုန်ချလိုက်ရုံ၊ ခါးရိုးတစ်ဘက်ကို ကျွေကောက်ခါးချိုးလိုက်ရုံဖြင့် ဝေဒနာဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။

စာရေးသူနှင့် ရင်းနှီးသော ယောက်ျား တစ်ယောက် ဆိုလျှင် အသက် ၄၀ အရွယ်၌ လက်တစ်ဘက် လေပြတ်သွားသည်။ ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူသည်။ ရောဂါ သက်သာသည်။ သို့သော် လုံးဝပျောက်ကင်းခြင်းမရှိ။ ထို့ကြောင့် အနိပ်သည်တစ်ယောက်နှင့် အနိပ်ခံသည်။ အနိပ်သည်က အကြောများပွင့်သွားအောင်ဆိုပြီး ဝေကြမ်းကြမ်းကလေးနှိပ်ပေးသည်။ လည်ပင်းကိုအကြိမ်ကြိမ်ချိုးပေးသည်။ ထို့ကြောင့် လည်ပင်းမှာလည်းနာလာသည်။ ဆရာဝန်များက နောက်ကျောရိုးအဆစ်ထဲက ဝစ်(၈) အပြင်ထွက်သွားပြီဟု ဆိုကြသည်။ လည်ပင်း၌ ထောက်ထားဖို့ ပလတ်စတစ်ခွက်လာ အကူကိရိယာတစ်ခုကို တပ်ဆင်ပေးသည်။ ယခု နှစ်နှစ်ရှိသွားပြီ။ ရောဂါက သက်သာသွားပြီ။ သို့သော် ခါးရိုး သွား သည့် အခါ

အထူးသဖြင့် မော်တော်ကားဖြင့် ခရီးသွားသည့်အခါ အဆိုပါ ကော်လာကိုတပ်ဆင်ပြီးမှ သွားလာရရသည်။ သို့မဟုတ်ပါက လည်ပင်းမှာ ကိုင်လှုပ်ကိုင်ခံရသလိုဖြစ်ပြီး ခါးဆုံးလျှင် လည်ပင်းက ပြန်၍နာလာတတ်သည်။

ဤဝေဒနာမျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သော နာကျင်သည့် နေရာသည် ထိခိုက်ဝက်ရာဖြစ်သွားသော နောက်ကျောအဆစ်မှ မူရင်း ဝက်ရာနေရာအပေါ် မူတည်ပါသည်။ လည်ပင်းရိုးများ၌ ဤဝေဒနာ ဖြစ်ပါက ဝေဒနာလက္ခဏာသည် ဦးခေါင်းနောက်ပိုင်းမှ လက်ပြင် တစ်ခုလုံး လက်ချောင်းကလေးများထိအောင် ထုံမြီးနာကျင်နေတတ်သည်။

ထိခိုက်ဝက်ရာရသော အဆစ်သည် ခါးရိုးဆက်များ၌ဖြစ်ပါက ခါးနာခြင်းသည် အဓိကလက္ခဏာဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံခြေထောက် တစ်ဘက်ကို သပ်ကြိုးလျှီသွင်းထားသကဲ့သို့ နာကျင်တောတ်သည်။ မည်သည့်အရိုးဆက်တွင် ဝက်ရာဖြစ်ပြီကို ဆရာဝန်များက စမ်းသပ် စစ်ဆေးရုံဖြင့် မှန်းဆပြော၍ရသည်။ ကျောရိုးတွင်းမှထွက်လာသော အာရုံကြောတို့သည် တိကျသောတာဝန်ကို ယူကြရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆရာဝန်များက စမ်းသပ်၍ အခြေတိတိကျကျမရပါက ကျောရိုး အဆစ်ထဲ၌ ဓူကွပေးသောဝေဒနာမဟုတ်။ အခြားအကြောင်းများ ကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤဝေဒနာအတွက် ဓာတ်မှန် ရိုက်ခြင်းဖြင့် တိကျသောအခြေကိုမရနိုင်။ အဆစ်အတွင်း၌ နေရာကဲ့သွားသော ဝစ်(၈) သည် မာသောအရာဝတ္ထုမဟုတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ပါက မမှားချေ။

ဤဝေဒနာအတွက် အိပ်ရာပေါ် အိပ်ပြီး အနားယူခြင်းသည် ရောဂါလက္ခဏာသက်သာစေသော အဓိကကုထုံးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ဆေးရုံပေါ်တွင်မှ ခြေထောက်ကို အလေးဆွဲပေးသည့်ကုထုံးကို ဆုံးကောင်းသုံးရပါလိမ့်မည်။

အကိုက်အခဲသက်သာစေသော ဆေးများက ရောဂါကိုသက်သာ
ရေးနှင့် ကူညီပါလိမ့်မည်။

ပိဆိယံသာဓုပိဝေါ ကုထုံးများလည်းရှိပါ၏။

ဤသို့ရှေးဦးလက္ခဏာများကို သက်သာသွားအောင် ပြုစုပေးပြီး
ဆောအခါ နောက်ကျောရိုးကို နောက်တကြိမ် ထပ်မံစုကွပ်ရောက်ရ
အောင် ပလာစတာအထောင့်ကို ဆရာဝန်များက တပ်ဆင်ပေးပါ
လိမ့်မည်။ ယခုခေတ်ပေါ် လည်ပင်းနှင့် ခါး၌ တပ် ဆင် ပေး သော
အထောက်အကူများသည် ပေါ့ပါးသည်။ သန့်ရှင်းရလွယ်သည်။ လှပ
သည်။ ခိုင်မာသည်။ လည်ပင်း၌အထောက်အကူကိုအသုံးပြုထား
သော ဝေဒနာရှင်အချို့ကို စာရှုသူတို့မြင်တွေ့ပူးကြပါလိမ့်မည်။ ကာလ
အတော်ကြာ၍ ဝေဒနာလက္ခဏာများသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့်သက်
သာ သွား သော အခါ လည်ပင်း ခါး မှ တပ် ဆင် ပေး ထား သော
အထောက်အကူများကို ပြုတ်ရှို့ရပါလိမ့်မည်။

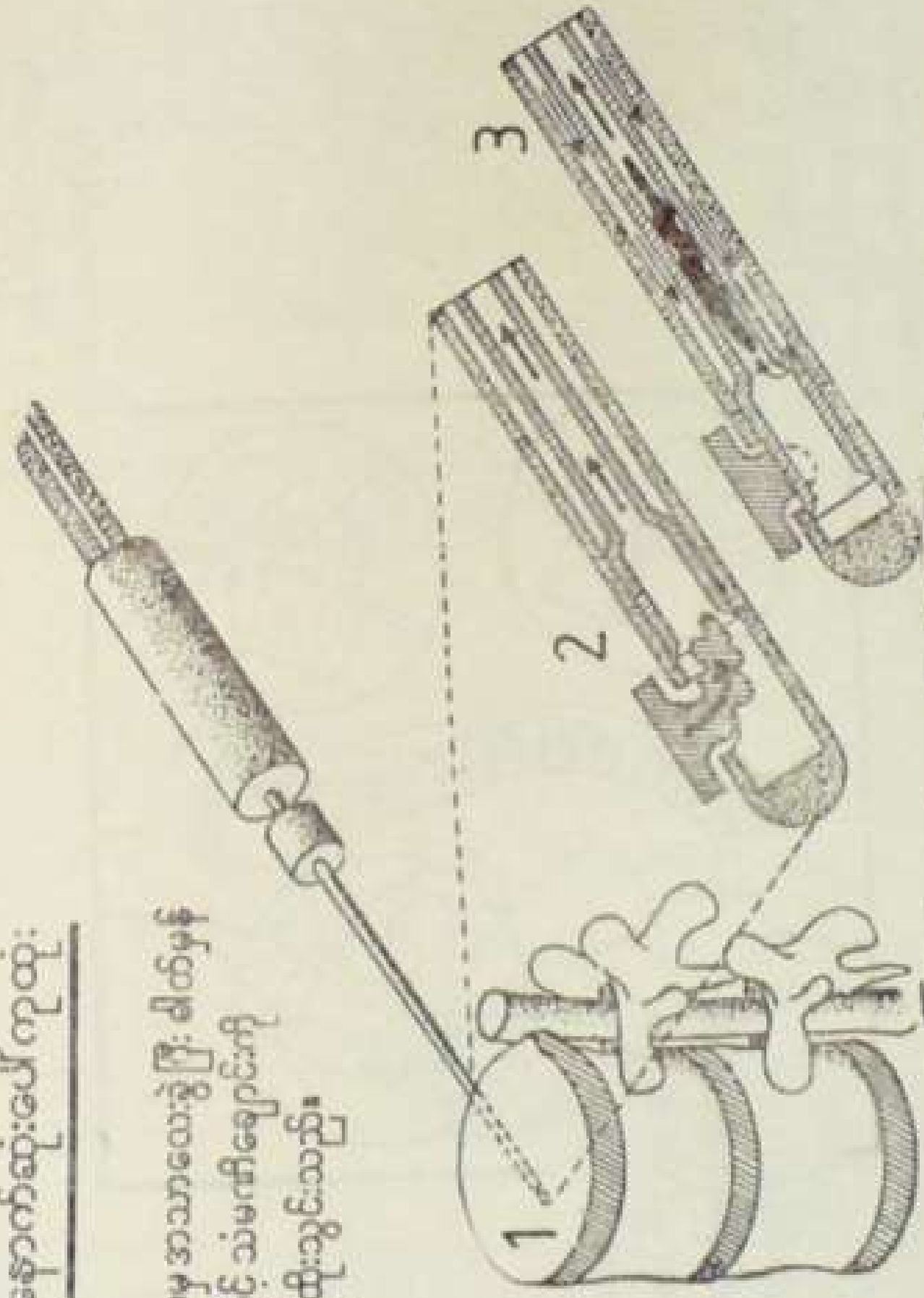
ဤသို့အဆစ်တွင်း ဖက်ဖြစ်သွားသော ဝေဒနာရှင်အများစုမှာ
လုံးဝပြန်ကောင်းသွားကြပြန်ပြန်သည်။ သို့သော် ရောဂါဖြစ်ခါတော်
ကုသမှုခံယူဖို့လိုသည်။ ရောဂါနောက်ကျမှဆေးကုသမှုခံယူပါကဝေဒနာ
မှာသက်သာမှုမရတော့ပဲ ရာသက်ပန် တောင့်တင်း ကိုက်ခဲနေတတ်
ပါသည်။

နောက်ဆုံးပေါ် ကုထုံး

ယခုခေတ်တွင် အနောက်တိုင်း၌ အထက်ဖော်ပြပါ အဆစ်ကြားခံ
တစ်ခု ကျုံ့ထွက်သွားသည့်ဝေဒနာအတွက် ကုထုံးသစ်သည် ယခင်က
ကဲ့သို့ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းမပြုတော့ဘဲ ဓာတ်မှန်အကူအညီဖြင့် စုကွပ်ပေး
နေသော ခါးရိုးနေရာကို သံမဏိပိုက်ချောင်းယေလေးကို ထိုးသွင်းပြီး
ယင်းမှတစ်ဆင့် နေရာအနေအထားမမှန်ဖြစ်နေသော အရိုး အပိုင်း
အပျားကို ရေဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် ဆေးကြောကာ လေဖြင့် ရုတ်
ထုတ်သည့် နည်းဖြင့် ကုသသည်။

နောက်ဆုံးပေါ် ကုထုံး

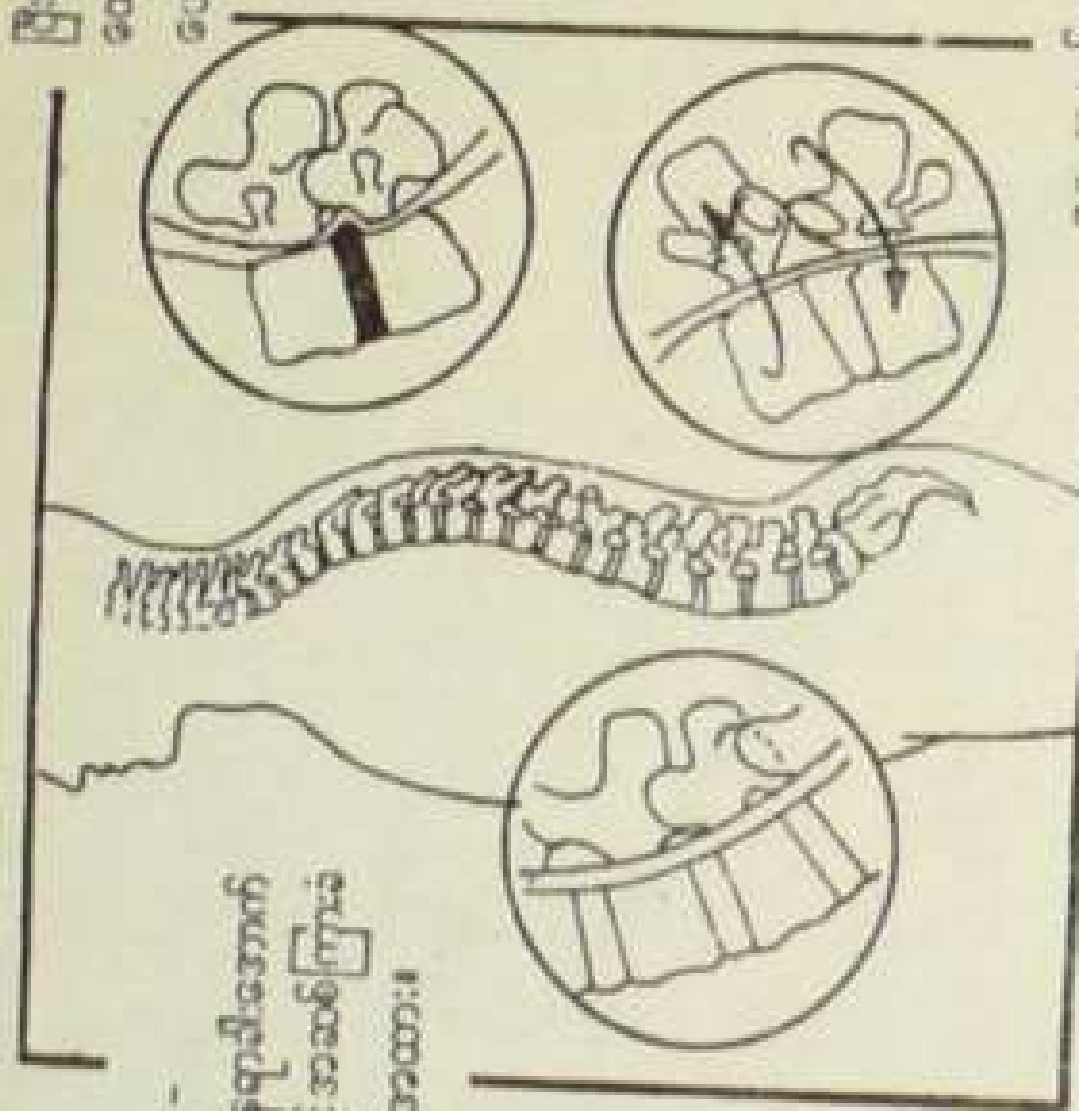
၁။ နောက်ကျောမှ အသာလေးခွံဖြီး ဓါတ်မှန်
အကူအညီဖြင့် သံမဏိချောင်းကို
ခါးရိုးတွင် ထိုးထိုးသွင်းသည်။



၂။ လေစုပ်အားဖြင့် ခါးရိုးအတွင်းမှ ဖြူးထိကို သံမဏိအချောင်းထဲကို စုပ်ယူသည်။
၃။ သံမဏိအချောင်းအတွင်းမှ ရေဖြင့် ပိုလျှံနေသောရိုးတွင်းဖြင့်ထိကို တကြိမ်ကြိမ် ဆေးကြောစုပ်ယူသည်။

နောက်ကျောခါးရိုး
ဘာဖြစ်သွားတတ်သလဲ

၂။ အဆစ်ကြားခံတစ်ခု ကျွန်ုပ်တို့အား
ပြန်လှောင်ကြော၊ အာရုံကြောကို သွား
ထောက်ခံ အာရုံကြောများကို ဒုက္ခ
ပေးသည်။



၁။ ကောင်မွန်သော ခါးရိုး -
နံပွအပေတတ်ဆုံးနေရာခါးအောက်
ပိုင်းမှ အရိုးသစ်များနှင့် အဆစ်ကြားခံ
တို့၏ ပျက်စီးသော အနေအထား။

၃။ အဆစ်အနေအထားလိပ်ပြို
ဖွဲ့သွားကာ ခါးရိုးတွင်းမှ အာရုံကြော
ကို ဒုက္ခပေးသည်။

လေ့ကျင့်မှုရထားသော ပညာရှင်တို့၏ လက်ထဲတွင် ဤကုထုံး
သစ်ကြောင့် စရိတ်စက အထူးမကုန်ကျတော့ပဲ ရောဂါလက္ခဏာ
မှလည်း ချက်ချင်းဆိုသလို သက်သာသွားလေ့ရှိပါသည်။

ခါးနာရောဂါကာကွယ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်း

ခါးနာရောဂါမကြာခင်ခံစားကြရသော ဝေဒနာရှင်များ ပြုလုပ်
ရန် သင့်တော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ အမျိုးမျိုး ရှိကြပါသည်။
ယင်းတို့အနက် အောက်ပါနည်းမှာ အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်ပါသည်။



(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ် ပက်လက်လှန်အိပ်ပါ။ ခုးနှစ်ဖက်ကို ၉၀ ဒီဂရီ
ကျေးထားပါ။ ခါးအောက်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိနေပါစေ။
လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်တတ်ပေါ် ကြပ်ခြေတော်တင်ထားပါ။

(၂) နောက်ကျောနှင့် ဦးခေါင်းကို ကြမ်းပြင်မှ လွတ်သွားအောင် မတင်ပါ။ ထိုစဉ် တစ်နှစ်သုံးလေးမှ ငါးဆယ် စိတ်ထဲရေတွက်ပြီး အသက်ကို ၅၅ ထုတ်ပါ။ ပြီးလျှင်ပြန်ချပါ။ အသက်ကို ပြင်းပြင်း ၅၅ သွင်းပါ။

တတ်နိုင်သလောက် အကြိမ်တိုး၍ ပြုလုပ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်မှ ကြွက် သားများ သန်စွမ်းလာသည်နှင့်အမျှ သာမန် ခါးနာထောက်လောက် တော့ ခံနိုင်ရည်ရှိပါလိမ့်မည်။



ကျောရိုးဆစ်ဝေဒနာများ ပြစ်ရအောင် ဆောင်ရန်နှင့် ရွှောင်ရန်နည်းများ

- ၁။ လည်ပင်း၊ ကျောနှင့် ခါးကြွက်သားများ သန်မာစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ၂။ ထိုင်လျှင် ခါးဆန့်ဆန့်ထိုင်ပါ။ ပတ်လက် ကုလား ထိုင် နှင့် ဆက်တီထိုင်ခုံများတွင် ကြာရှည်စွာမထိုင်ရ။
- ၃။ တစ်ဆက်တည်း ကြာကြာ မတ်တတ်မရပ်သင့်။ ရေထောက် တစ်ပက်ပေါ်၌ တစ်လှည့်စီ ရပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျောရိုး ကြွက် သားများ ဂုဏ်ဖြစ်မှ သက်သာစေပါသည်။

- ၄။ အမျိုးသမီးများသည် ဗိုက်ချပ်ကြိုးပြားများ (ကော့ဆက်) ကို ကာလကြာရှည်စွာ မဝတ်သင့်ပါ။
- ၅။ အလေးချိန်ရှိသော ပစ္စည်းများကို သယ်ယူလာပါက ပခုံး နှစ်ဘက်၊ လက်နှစ်ဘက်ကို မျှ၍ ထမ်းပါ။ သယ်ပါ။ လှယ်ပါ။
- ၆။ မော်တော်ကားကို ခရီးဝေးဝေး တစ်ဆက်တည်း မမောင်းသင့် ပါ။ တစ်နာရီခြား ခေတ္တနား၍ လမ်းလျှောက်ပါ။
- ၇။ မွေ့ရာထုထု၊ ပေရင်မွေ့ရာများတွင် အစဉ်အိပ်သည့် ဝေလှေသည် မကောင်းပါ။ မာသောကုတင်ပေါ် အိပ်သင့်ပါသည်။
- ၈။ ခေါက်ဖြင့်ဘိနပ်များကို အလှူသဘောဖြင့် ခေတ္တသာ စီးပါ။ အမြဲစီးရပါ။
- ၉။ အလေးမလျှင် ခူးကိုကူး၍ ပေါင်အားကို အသုံးပြု မ ပါ။
- ၁၀။ ခေါင်းငုံ့ပြီး ကြာရှည်စွာ အလုပ်မလုပ်သင့်ပါ။
- ၁၁။ လည်ပင်းနှင့် ခါးကို ပြင်းထန်စွာ နင်းနယ်ခြင်း၊ ချိုးလိမ်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်ပါ။

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာကျွမ်းကျင်မှုတွင် ထိုအကြောင်းကို ပေါ်ပြခဲ့ဖူးပြီ ဖြစ်သည်။

ဤလို ဝေဒနာမျိုးဖြစ်ပွားသူများ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မနည်းပါ။ အသက်ကြီးသော ကလေးများတွင် ပို၍ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါ ဖြစ်သည့်နှုန်းမှာ တိုးတက်နေသည်ဟု ထင်ရသည်။ ဤရောဂါ၏ ဆိုးရွားသောဖြစ်ရပ်မှာ ဤကလေးမျိုးကို ခွဲစိတ်ကုသပေးရမည်။ သို့မဟုတ် တစ်သက်လုံးဆေးဝါးပိုင်းဆေးရတော့မည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သာ ဤကလေးမျိုးကို အဆစ်အမြစ်ကိုက် ရောဂါ ဖြစ်နေစကောလတွင် ပဋိဇီဝဆေးများကိုသာ ဆရာဝန် စိတ်ကြိုက် ဖောဖောသီသီသုံးစွဲ ကုသခဲ့ရလျှင် အပြေမှာ တစ်မျိုးဖြစ်သွားစရာ ခံပါသည်။

လေးဖက်နာ

ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော အဆစ်အမြစ်ကိုက် ရောဂါ မြန်မာ့အခေါ် လေးဖက်နာရောဂါသည် ရောဂါသဘောအရ အရေး မကြီးသော်လည်း အချို့သောကလေးများ၏ နှလုံးကို ဝှက်ပေး တတ်သည့်က အရေးကြီးသည်။

ယခုခေတ် သုတေသီများ၏ အမြင်အရ ဤရောဂါသည် လည် ချောင်းနာသည် ဝေဒနာက သေသည်။ ထေရက်ကိုကော့ကပ်ခေါ် ရောဂါပိုးကြောင့် လည်ချောင်းနာရသည်။ လည်ချောင်းနာရောဂါ သည် လူအများတွင် မကြာမကြာကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်ပြန့် ပွားတတ်သည်။ အသက် ၅ နှစ် မှ ၁၅ နှစ်အရွယ်ကလေးများတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ရောဂါတစ်ကြိမ်ဖြစ်၍ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို မစားမထိုးပါက မကြာမကြာပြန်၍ ဖြစ်တတ် သည်။ အချို့အိပ်ရာတွင် လဲနေလေ့ရှိပြီး အချို့ကမူ စတိမ့်သော အဆစ်အမြစ်ကိုက်သူမျိုးလည်းရှိသည်။ နောက်ဆုံး နှလုံးအတွင်း

ကလေးများနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ

တိတိကျကျရေးရလျှင် ၁၉၈၄ ခုနှစ် ဇွန်လ ၁၂ ရက်နေ့တွင် မြောက်ဥက္ကလာပဆေးရုံ ကလေးရောဂါ အထူးကုဌာနသို့ အသက် ၄ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ယောက် ရောက်လာသည်။ နည်းနည်း ခြင်းဖျားနေသည်မှာ တစ်လရှိပြီ။ ကလေးမှာ ကြီးထွားခြင်းမရှိ။ ပီနီပီနီ ညောင်ညောင်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်နေသည်မှာလည်း နှစ်ပတ်ရှိပြီဟု ဆိုသည်။ ကလေးသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက မကြာခဏ ဖျားတတ်သည်။ နီးရာဆေးခန်း၌ ပြသပြီး ပဋိဇီဝဆေးများဖြင့် ကုသမှုခံယူခဲ့ဖူးသည်။ ကလေးကို စမ်းသပ်ကြည့်သောအခါ နှလုံးမှာ တစ်မိနစ်တွင် အကြိမ် ၁၁၀ ခန့် ခုန်နေလျက်ရှိသည်။

အဆိုပါကလေးကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ကြသည်။ လိုအပ်သလို စစ်ဆေးပေးကြသည်။ နှလုံးအချေအနေကို တိုင်းတာသော အိစီဂျီစက်ဖြင့်လည်း တိုင်းကြည့်ကြသည်။ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးလည်း လာရောက်ကြည့်ရှုပေးသည်။ စုပေါင်း ရသောအပြေမှာ ကလေး၏နှလုံးသည် တစ်နေရာ၌ ပေါက်နေသည်။ ငယ်စဉ်က လည်ချောင်းနာနေစဉ်နှင့် မကြာခဏ ဖျားနေစဉ် ပဋိ ဇီဝဆေးများဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကုသမှု မပြုခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤမျှ အသက်ငယ်သော ကလေးများသည် ဤလိုရောဂါမျိုး ဖြစ် ပွားရခြင်းမှာ ဤတစ်ကြိမ်သာမဟုတ်။ ၁၉၈၃ ခုနှစ်ကလည်း အသက် ၅ နှစ်ခွဲအရွယ် ကလေးငယ်တစ်ဦးမှာ နှလုံးအပေါက် ဖြစ်နေ၍

အခန်းတံခါးများကို ဖျက်ဆီးတတ်သည့် အန္တရာယ်က အသိုးဆုံး
ဖြစ်သည်။

ဤရောဂါသည် တစ်ဆိပ်ထဲ၌ နှစ်ယောက်၊ သုံးယောက်ဆိုသလို
ဖြစ်တတ်သည်။ မျိုးစိုးကြောင့်မဟုတ်။ လူနေအိမ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်
ကြောင့် ဖြစ်ရဟန်တူသည်။ မြို့ပေါ်နေလူများသော ဆင်းရဲသား
ရပ်ကွက်တွင် အမြစ်များသည်။ လူနေထူထပ်သော နေရာတွင် ပို၍
ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ခြေဆစ်လက်ဆစ် သုံးလေးခုသည် တစ်ပြိုင်တည်းရောင်ပြီး
နာကျင်နေသည်။ ကလေးသည် လမ်းမလျှောက်နိုင်ပဲ ထောင့်နင်း
ထောင့်နင်း ဖြစ်တတ်သည်။ အဖျားဝင်သည်။ ချွေးထွက်သည်။
နှလုံးတုန်သည်။ ကလေးမှာနှုံးခွေပြီး အစားပျက်ကာ အလေးချိန်
ကျသည်။ ခူးဆစ်ခြေမျက်စေ့အဆစ် တံတောင်ဆစ် စသည့် အဆစ်
ကြီးများကို ဝှက်ပေးလေ့ရှိသည်။ အဆစ်တစ်ခုမှ နောက်တစ်ခုသို့
ရွေ့ပြောင်းပြီး ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲတတ်သည်။ အဆစ်များမှာ နီရဲ၍
ရောင်ရမ်းတတ်သည်။ အထိမခံနိုင်အောင် ခွဲတတ်သည်။

အဖျားရှိနေချိန်၌ ချွေးထွက်လွန်ကဲနေတတ်သည်။ လျှာမှာ
ထူနေလေ့ရှိသည်။ ဝမ်းချုပ်တတ်သည်။ နှလုံးတုန်သည်။ အိပ်နေချိန်
မှာပင် နှလုံးသည်ပို၍ ရုန်နေတတ်သည်။ ဤဝေဒနာကို ကောင်းစွာ
ကုသမှု မပြုပါက ရောဂါတစ်ဝက်လောက်မှာပင် တစ်ချိန်ချိန်တွင်
နှလုံးရောဂါ ခံစားရလေ့ရှိသည်။

အရေပြားပေါ်တွင် အသီးအခဲကလေးများ ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သူ
မျိုးလည်းရှိသည်။ ယင်းအဖုအသီးကလေးများသည် နာကျင်ကိုက်
ခဲခြင်းမရှိ။ တံတောင်ဆစ်၊ စူး၊ နောက်ကြော၊ ဦးခေါင်းအနောက်
ပိုင်းစသည့် နေရာများတွင် စမ်း၍ ရတတ်သည်။

ကုသနည်း

အိပ်ရာထဲမှာအနားယူပါစေ။ အဖျားကျ အဆစ်အမြစ်အရောင်
သက်သာပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းကျသည်အထိ အနားယူရန် လိုပါသည်။
ပင်နီဆီလင်စသည့် ဆေးကို ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက်အထိ ဆက်ထိုးပေး
လေ့ရှိသည်။ အက်ပေရင်၊ ဘတ်စပရီ စသည့်ဆေးများကို ဆရာဝန်
က ညွှန်းပေးပါသည်။ ဆရာဝန်အညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာ၍ အရေး
ကြီးသည်။

ကာကွယ်နည်း

လွန်စွာအေးကြီးသည်။ အချိန်မီ မကာကွယ်ပါက တစ်သက်
လုံးဝှက်ပျောက်မှာစိုးရသည်။ လည်ချောင်းနာရောဂါသည် တစ်ကြိမ်
ဖြစ်ပြီးပါက နောက်အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ဖြစ်တတ်သည်။ ပင်နီဆီလင်
စားဆေး သို့မဟုတ် တစ်လတစ်ကြိမ်ထိုးဆေးသို့မဟုတ် ဆာလာဘာ
စားဆေးကို အကာအကွယ်သဘောအဖြစ် ကလေးအသက် ၂၀
ပြည့်သည်အထိ ဆရာဝန်က တိုက်ကျွေးပေးလေ့ရှိပါသည်။

သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ဝါးစံကာလအတွင်း ရောဂါ ပြန်ပေါ်
သည်အထိသောက်ဆေး သို့မဟုတ် ထိုးဆေးကို ပေးလေ့ရှိပါသည်။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါများအတွက် ဆေးဝါးများ

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါဝေဒနာသည် အများစုသည် နာကာရှည် ရောဂါသည်များ ဖြစ်ကြသည်။ ယခုတစ်ကြိမ်ရောဂါသက်သာသွားပြီး လျှင်လည်း မကြာ ကြာရောဂါပြန်ထတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဆရာဝန် က ညွှန်းသောဆေးများကိုစေ့ အပေါင်းအသင်း ဝေဒနာသည် များက ကောင်းသည်ဆိုသောဆေးများကိုပါ မိမိတို့သဘောအရ သောက်သုံးတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် “ရေမနစ်ရအောင် ရေထဲ ဖောင်းပါနှင့် ဟု ပြောနေမည်အစား ရေကူးတတ်အောင် သင်ပေး လိုက်ခြင်းက အန္တရာယ်ကင်းသည်” ဆိုသည့်စကားအတိုင်း ဝေဒနာ သည်များလေ့လာနိုင်ရန် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါဟု ဆေးဝါးများ ၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့် အန္တရာယ်များကို တင်ပြပါသည်။

အက်ပရင်၊ ဘတ်ပရို (ဘီ ပီ ဘိုင်) ဆေးပြား

၁၈ ရာစုတွင် ကိုနိုင်ရောဂါပျောက်ဆေးပြားများ ရှားပါးလာ သည်။ ထို့ကြောင့် အစေးပိုင်းဒေသတွင် ပေါက်ရောက်သော ဂွီး လိုးအပင်မှ အခေါက်များကို ကိုနိုင်ဆေးအစား သောက်သုံးခဲ့ကြ သည်။ အဆစ်အမြစ်ကိုက် သက်သာခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ သစ်ပင် အခေါက်တွင် အကိုက်အခဲဆေးဝါးတို့၏ ဘုရင် အက်ပရင်ခတ်ပါ ဝင်ကြောင်း ၁၉ ရာစု အလယ်လောက်ကျမှ သိပ္ပံပညာရှင်တို့ သိကြ သည်။ နောင်အခါ ဤဆေးကို ဓာတ်ခွဲခန်းများတွင် အလွယ်တကူ

ပေးပေးသိသိ ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ဆေးဈေးနှုန်း ချိုသည်။ အစွမ်းထက်သည်။ အက်ပရင်သည် သွေးအန်စေသည်စသဖြင့် အမြစ်ဒိုသုတွေလည်း မနည်းခဲ့ပေ။ အက်ပရင်သည် ကင်ဆာရောဂါ ကို ကာကွယ် ပေးနိုင်သည်ဟု ပြောသူတွေက ပြောသည်။ ကမ္ဘာပေါ် တွင် လူသုံးအများဆုံး ဆေးဖြစ်သည်နှင့်အညီ အကောင်းပက်က ရော၊ အဆိုးတက်ကပါ ပြောသူများ မနည်းလှပေ။

၁၉၇၂ ခုနှစ် ဗြိတိသျှဆေးကျွေးနယ်ကြီးတွင် ဖော်ပြထားချက် အရ ဗြိတိသျှနိုင်ငံတစ်ခုတည်းတွင် တစ်နှစ်လျှင် အက်ပရင်တန်ချိန် နှစ်ထောင်ကို သောက်သုံးနေကြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်နှစ် ဆေးပြား သန်း ၆၀၀၀ ခန့်၊ လူ ၁၀ ယောက် ရက်သတ္တတစ်ပတ် လျှင် ဆေး ၂ ပြားနှုန်းဖြင့် သောက်သုံးနေကြသည်ဆိုသည်။ အမေ ရိကန်နိုင်ငံတွင်လည်း သွေးလှူသော သွေးပုလင်းများမှ နမူနာကို ယူ၍ မိမ်းသပ်ကြည့်ရာ လူကောင်းတစ်ရာလျှင် ၃၇ ဦးမှာ အက်ပရင် စားသုံးထားသည်ဟု ဆိုသည်။

တနည်းအားဖြင့် အက်ပရင်ဆေးသည် အန္တရာယ်လုံးဝကင်းစင် သော ဆေးဟုတ်သော်လည်း ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသုံးအများဆုံး ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ကြောင်း ပည်သူမျှ မငြင်းနိုင်ပေ။

အက်ပရင်ဆေးတွင် အောက်ပါစွမ်းအင်တို့ရှိပါသည်။

- အကိုက်အခဲသက်သာစေသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျစေသည်။
- အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းသည်ကို သက်သာစေသည်။
- အသက်ရှူရ ချောင်ချီစေသည်။

ဤဆေး၏ တစ်ခုတည်းသော အမြစ်သည် လူ ၁၅ ယောက်လျှင် တစ်ယောက်ဆိုလျှင် အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာတစ်မျိုး မျိုး (ရင်ညွန့်အောင်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း) ကို ဖြစ်စေ သည်။ အစာအိမ်ကို ပွန်းပဲ့ပြီး သွေးနည်းနည်း ထွက်စေတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် သွေးထွက်ချိန်တွင် ကလေးများကို အက်စပရင်မုန့်မုန့် တိုက်ကျွေးပေးပါက ကလေးမှာ သွေးအားနည်းတတ်သည်။

အစာအိမ်တွင် သွေးယိုပြီး ဆေးရုံပေါ်ရောက်လာသော ဝေဒနာ သည် ဝက်လောက်မှာလည်း အက်စပရင်ဆေးကို ဖောဖောသီသီ သောက်သုံးခဲ့ကြသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများကို လုံးဝတိုက်ကျွေးပေးရန် မသင့်သလို ဆေးပြားများကို အစာစားပြီးချိန်မှ သောက်သုံးရန်၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးပြားများကို ဝါးချေပြီးမှ မျိုချရန် ဆရာဝန်များက တိုက်တွန်း တတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အက်စပရင်ဆေး၏ ထူးခြားသော ချွတ်ယွင်းချက် နောက်တစ် မျိုးမှာ ရင်ကြပ်ပန်းနာ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤဆေး ကို သောက်ပြီး ရင်ကြပ်၊ ပန်းနာဝေဒနာကို ခံစားရပါက ဤဆေး ကို ရှောင်ဖို့လိုသည်။ ကိုယ်ဝန်တည်စ ကာလ ပထမသုံးလတွင် ဤ ဆေးကို သောက်သုံးပါက ကလေးများ ခြေလက်အင်္ဂါမလင် ဖြစ်တတ်သည်။ အဆောက်အအုံလည်းရှိသည်။

ထို့ကြောင့် အက်စပရင်ဆေးကို သကြားလုံးဖြင့် အပြင်မှ ဖုံးအုပ် ခြုံသော်လည်းကောင်း၊ အစာအိမ်ကို ခုက္ခယပေးရအောင် အခြား ဆေးဝါးများဖြင့် ရောစပ်ခြုံသော်လည်းကောင်း (ဥပမာ Alka Seltzer) အရည်ပျော်လွယ်သော အက်စပရင် (Soluble Aspirin) ဆေးများအဖြစ် ဆေးကုမ္ပဏီအချို့က ထုတ်လုပ်ရောင်းချတတ်သည်။

အချို့ဆေးကုမ္ပဏီများကလည်း အခြားအဆစ်အမြစ် ကိုက်သက် သာစေသော ဆေးများဖြင့် ရောစပ်ပြီး (ဥပမာ အေပီစီ) အသည် အမျိုးမျိုး တံဆိပ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ထုတ်လုပ်ရောင်းချလျက် ရှိပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ ရိုးရိုးအက်စပရင်ဆေးပြားသည်သာ စိတ်အချရဆုံး နှင့် ဈေးအချို့ဆုံးဆေးဖြစ်ပါသည်။

သောက်သုံး နံအညွှန်း။ ။ တစ်နေ့ ၂-၆ (ဂရမ်)

တစ်နေ့ဆေးနှစ်ပြားမှ ၁၂ ပြားထိ နား လေမထွက်ခုံတယ် ဆေး ကို များများသောက်ပေးနိုင်ပါက ဆေးအစွမ်းကို ပို၍ရပါသည်။

အေ ပီ စီ

၁၉၁၈ ခုနှစ် တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှ လူသား အများစုကို ခုက္ခယပေးခဲ့စဉ်က ဖြစ်သည်။ ဆိုင်နိုင်ငံမှ ဝက်ဂျီကြီးတစ် ဝိုင်းသော တောမြို့ကလေးတစ်မြို့တွင် တာဝန်ခံဆရာဝန်က ဖိနာစီတင် ပါသောဆေးမုန့်ကို ဖျားနာနေသော လူနာအားလုံးကို တိုက်ကျွေးခဲ့ ၏။ ဝေါင်းကိုက်၊ ကိုယ်လက်ကိုက်သက်သာကြသဖြင့် လူနာအားလုံး လိုလိုကကျေနပ်ခဲ့ကြသည်။ တစ်မြို့လုံးမှာလည်း ဖိနာစီကင်ဆေးမုန့်ကို စွဲသွားကြပြီး လူနေအိမ်အားလုံးတွင် ဧည့်သည်များ လာသည့်အခါ အသိပါ ဆေးမုန့်ထုပ်ကလေးများကို စီးကရက်တည်သလို တည်ကြ သည်။ ဤအခြေအလအသည် ဆက်လက်တည်မြဲခဲ့ရာ သူတို့မြို့ကလေး တွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသူများ ပေါများခဲ့သည်။ ၁၉၅၃ ခုနှစ်ကျမှ ဖိနာစီတင်ဆေးကို စွဲခဲ့ပြီဖြစ်သော်လည်းပါက ကျောက်ကပ် ကို ဆီခိုက်တတ်ကြောင်း တွေ့ကြသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးအလွန် တကြားဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို လပေါင်းများစွာ သောက်သုံးလေ့ရှိကြသော အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာရှင်များအား သောက်သုံးရန် အားမပေးတော့ချေ။

ပါရာစီတမော့

အေပီစီနေရာတွင် အစားဝင်ယူလာသော အကိုက်အခဲသက်သာ စေသော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်၏ သို့သော် အက်စပရင်ကဲ့သို့ အဆစ် အမြစ် ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေနိုင်စွမ်းမရှိ။ အကိုက်သက်သာ သည့် စွမ်းအင်သက်သက်သာရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို အက်စ ပရင်ဆေးလက်မခံနိုင်တော့ ဝေဒနာရှင်များအတွက်သာ အသုံးဝင် သည်။ ဆေးသောက်ပြီး တစ်နာရီမှ နှစ်နာရီအတွင်း ဆေးစွမ်းအင် ကို ပြုသည်။ ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် အလွန်အင်း သောက် သုံးမိပါက အသည်းကို ထိခိုက်စေတတ်သည်။ ဤဆေးကြောင့်

အပြော့ ယားနေတတ်သည်။ တကြိမ်တည်းဆေးပြား ၂၀ (၁၀ ဂရမ်) လောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်းစားလိုက်ပါမှ အသည်းထိခိုက်စေနိုင် သည်။ သာ န်သောက်ရိုးသောက်စဉ်အတိုင်း တစ်ကြိမ်ဆေးနှစ်ပြား တစ်နေ့သုံးကြိမ် လိုသလိုသောက်ပေးပါက မည်သည့် အန္တရာယ်မှမရှိ တတ်ပေ။

ကော်တီဆုန်းဆေးများ

ကော်တီဆုန်းပါသော ဟိုမုန်းဆေးများသည် အဆစ်အမြစ်ကိုက် ရောဂါများအတွက် ဘုရားပေးသော ဆေးတစ်လက်ဟု ဆိုကြသည်။ ဤဆေးစုကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည်မှာ မကြာသေး။ ၁၉၄၉ ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံးသုံးစွဲခဲ့သည်။ လွန်စွာ အစွမ်းထက်သည်။ အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲပြီး အိပ်ရာထဲလဲနေသော ဝေဒနာသည်ကို ယူပစ်လိုက်သလို သက်သာစေသည်။ ထို့ကြောင့် ကော်တီဆုန်းပါသော ဟိုမုန်းဆေး များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး၌ ကျော်ကြားခဲ့သည်။ ပရက်နီဆိုလုံး (prednisolone) ဒက်ဆမီသားဇုန် (Dexamethazone) မီဒရော့ (Medrol acth solucorte ledercor) စသည့် အမည်အမျိုးမျိုးဖြင့် စားဆေး၊ ထိုးဆေးများပေါ်လာခဲ့သည်။ အချို့ အကြောရောဂါ အထူးကုဆေးအမည်ခံ တိုင်းရင်းဆေးများပင် ဤဆေးကို အမှုန် ကြိတ်ပြီး ရောသုံးသည့်ခေတ်အထိ ရောက်ခဲ့ပါသည်။

ဤဆေးစု၏ဇာတ်လမ်းသည် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလှသည်။ လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဟိုမုန်းဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ထုတ်လုပ် ပေးသော အကျိတ်များရှိကြသည်။ ဥပမာ - ယောက်ျားများတွင် ယောက်ျားပီသရအောင် ယောက်ျားအင်္ဂါမှ ဟိုမုန်းဓာတ်များ ထုတ်လုပ်ပေးသလို မိန်းမများတွင်လည်း အိုဗာရီခေါ် သားဥထုတ် လုပ်ရာအင်္ဂါမှ မိန်းမပီသစေသော ဟိုမုန်းဓာတ်ကို ထုတ်လုပ်ပေး သည်။ အလားတူပင် အခြားခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော ဟိုမုန်း

အမျိုးမျိုးကို အကျိတ်အသီးသီးက မိမိတို့တာဝန်ကို မိမိတို့ထမ်း ဆောင်ကြပေပြီကြသည်။

ယင်းတို့အနက် လူသားတို့၏ ကျောက်ကပ်အပေါ်နားတွင် ကပ် လျက်တည်ရှိသော အဒရီနယ်ဂလင်းခေါ် အကျိတ်များမှ ဟိုမုန်း ဓာတ်များထုတ်ပေးသည်။ အဒရီနယ်ဂလင်း၌ပါရှိသော ဟိုမုန်းဓာတ် သည် အမျိုး ၂၀ မကရှိသည်။ ယင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ကူညီပြေငြင်းပေးကြသည်။ ဤ ဟိုမုန်းဓာတ်များကို ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်လောက်က အမေရိကန်နိုင်ငံ နာမည်ကျော် မရိုးဆေးရုံက (mayo clinic) မှ စတင်တွေ့ရှိကြ သည်။ သို့သော် သုတေသနပညာရှင်များသာ စိတ်ဝင်စားခဲ့ကြ သည်။ ၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဂျာမန်လေတပ်ယာဉ်မှူးများကဤဆေးကို အသုံးပြုပြီး စစ်ကိုဆင်နွှဲနေကြပြီ။ ဤဆေးကို ကြိုတင်သုံးစွဲထား သော စစ်သားတို့သည် တိုက်ပွဲစွမ်းရည်ပို၍ ထက်မြက်သည်ဆိုသည်။ အမေရိကန်အမျိုးသား သုတေသနဌာနကြီးမှ ဤဆေးကိုအမြောက် အများ ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် ငွေကြေးအကူအညီပေးသည်။ ဤဆေးကို မတ် ကျွတ်ကြီး (merk) က ပထမဆုံး ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ နွားသိုး၏ သည်းခြေရည်မှ ထုတ်လုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

တိရစ္ဆာန်တို့၏ ဦးနှောက်အရင်း၌ရှိသော ပစ်ကြွထရီဂလင်းမှ လည်း ဤလိုဟိုမုန်းဓာတ်မျိုး ထုတ်လုပ်၍ရသည်ကို တွေ့ကြပြန် သည်။ ထို့ကြောင့်ဤဆေးကို ရရှိဖို့ ဝက်၊ သိုး၊ နွား သတ်ရုံများကို လိုက်ကြရသည်။ ကံအားလျော်စွာ ဝေလင်း၏ဦးခေါင်းမှ ဤဆေး ကို အလွယ်တကူထုတ်လုပ်နိုင်ကြသည်။ ဤဆေးကို အေစီတီအိပ်ချ် (ACTH) ဟု အမည်ပေးကြသည်။

ဤဆေးကို မေရိုးဆေးရုံမှ ဒေါက်တာဖိလစ်က အဆစ်အမြစ် ကိုက် ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးကို စတင်သုံးစွဲသည်။ ၁၉၄၈ ခုနှစ် ဝက်တင် ဘာလ ၂၁ ရက်တွင် စတင်သုံးသည်။ ရောဂါမှာယူပစ်လိုက်သလို သက်သာသွားသည်။ ဆေးထိုးခံလိုသူများ ရှိသေးသည်။ ထိုနှစ် ဆောင်းရာသီတွင် လူနာပေါင်း ၁၅ ဦးကို ဤဆေးဖြင့် ဝမ်းကြည့်

ကြသည်။ အားလုံးသက်သာသွားသည်။ သို့သော် ဆေးကဏ္ဍာ သည် ဆေးထုတ်လုပ်သည့်ကုမ္ပဏီက ဝေဒနာရှင်များလိုသလောက် မလိုက်နိုင်။ ဤအချိန်တွင် ဆေးဆီရမ်းအင်သည် ကျော်ကြားလာခဲ့ သလို အခြားဆေးကုမ္ပဏီများကလည်း ဤဆေးကို ထုတ်လုပ်နိုင် အောင် အလှအယက်ကြိုးစားကြသည်။ အလွယ်တကူဆေးပြားများ ရှေးပေါ့ပါးထုတ်လုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြသည်။ ကြိုးစားသည့်အတိုင်း အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ဆေးများရှေးပေါ့လာသည်။ ယနေ့တိပီအိုင်မှ ဤဆေးကို တစ်ပုလင်းငွေ နှစ်ကျပ်ခွဲခန့်ဖြင့် ရောင်းချနိုင်သော ခေတ်ကို ရောက်လာသည်။

သို့သော် ဤဆေးကို သုံးစွဲပုံများသောသူများတွင် သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ အဆစ်အမြစ်တွင်း ဝေဒနာ၊ အစာအိမ်မှသွေးယိုခြင်း၊ မျက် နှာ ဖိုးလမ်းစွဲသို့ ရောင်လာခြင်း၊ တီဘီရသည့် ရောဂါဟောင်း များရှိက ပြန်ထခြင်း သေသည်တို့ကိုဖြစ်စေသည်။

အဆိုးဆုံးသည် ဤဆေးက နွားကိုယ်တွင်းရှိ ကိုယ်ခံအားကို ယုတ်လျော့စေသည်။ ထို့ကြောင့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများကို ဤဆေးကုပေးမိပါက ရောဂါပိုးများ သဘောရှိပွားများရအောင် အားပေးလိုက်သလိုဖြစ်သွားပြီး အချိန်မီဆေးကို မရပ်လျက်ပါက အသက်အန္တရာယ်မြင့်ပင် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာအတွက် ယူပစ်သလိုသက် သာစေတတ်သော ပရက်နီဆီလုံး (prednisolone) ငှက်သာ မီသာဇုန် (dexamethazone) စသည့် ဟိုမုန်း ဆေး များ ကို ဆရာဝန်အညွှန်းမပါဘဲ မသုံးစွဲရပါ။ ယခင်သုံးစွဲစဉ် ရောဂါသက်သာ သည်ဆိုပြီး မိမိသဘောအရ မသုံးသင့်ပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာသည်များအတွက် အကိုက်အခဲသက် သာစေရန်ဆရာဝန်များညွှန်းတတ်သော အခြားဆေးများမှာ ဘယုဒင် brufen ပွန်တေန် ponstan ဘူဘာဆိုလင်း butazolidin တန်ပီရာရယ် tanderil ဆင်ဒီမီသာဒင် indomethacin ကလိုရိုကွင်း chloroquine စသည်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ဤဆေးအားလုံးသည် အနည်းနှင့်အများ အစာအိမ်ကို ဒုက္ခပေး တတ်ကြသည်။ ဆေး ဝေသည်ပေါ်မှတည်၍ အခြားအန္တရာယ်များလည်း ရှိသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်ညွှန်းပါမှ အညွှန်းအတိုင်း တိတိ ကျကျ သုံးစွဲကြဖို့လိုအပ်သည်။ မိမိသဘောအရ သုံးစွဲရန်မသင့်ပါ။

အခြားထိရောက်သောကုသနည်းများ

ရေပူစမ်းများတွင် ရေချိုးခြင်း၊ ဂွံပုထဲတွင်စိမ်ခြင်း၊ စသည့် ဓလ သည် ဥပဒေပတိုက်တွင် အတော်လေး ခေတ်စားနေသောနည်းဖြစ်၏။ ရေပူစမ်းတွင်အများအားဖြင့် ကန့်သတ်ပါရှိသဖြင့် အရေပြားတွင် ရောဂါပေါင်းစုံမှ ကင်းဝေးပေပါသည်။ အချို့ရေပူစမ်းများတွင် အန ဖြူ ရောင်ခြည်ဓာတ်လည်း ပါရှိပါသည်။ သို့သော် ရေပူစမ်းကြောင့် ရောဂါပျောက်ကင်းလိမ့်မည်ဟု ဧတိအကျ အာမခံချက်မရှိပါ။ ရေပူ ရေနှေးချိုးရ၍ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ဝေဒနာ သက်သာမည်မှာ ချေခြာ ပါသည်။

လပေါင်းများစွာကြာသည်အထိ သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အထူး သဖြင့် ရောဂါနုသေးသူများသည် အထူးအကျိုးရှိပါသည်။ ပိုပြီးအ ရေးကြီးသည်မှာ ရေပူစမ်းများတွင် ဖတ်ဆင် ပေးထားသော အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများနှင့် အသင့် စောင့်ရှောက်ပေးသော လေ့ကျင့်ခန်းသကူအညီပေးဆရာများဖြစ်ပါသည်။ တစ်ချိန်ကနားကျင် နေသဖြင့် မလှမ်းရုံ၊ မထောက်ရုံသော ခြေထောက်များကို အသုံးပြု ခြင်းဖြင့် ခြေထောက်များ ကောက်ကွေ ခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးပါ သည်။

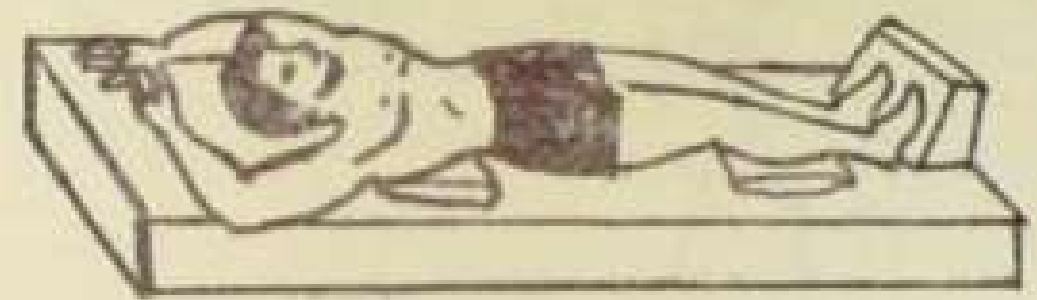
အကြောအဆစ်ဆေးကုဌာန (PHYSIOTHERAPY)

မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ ဆေးရုံကြီးတိုင်းတွင် ဝိသိယိသာဗျာပီခေါ် အကြောအဆစ်ဆေးကုဌာနများ ပွင့်လှစ်သွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။

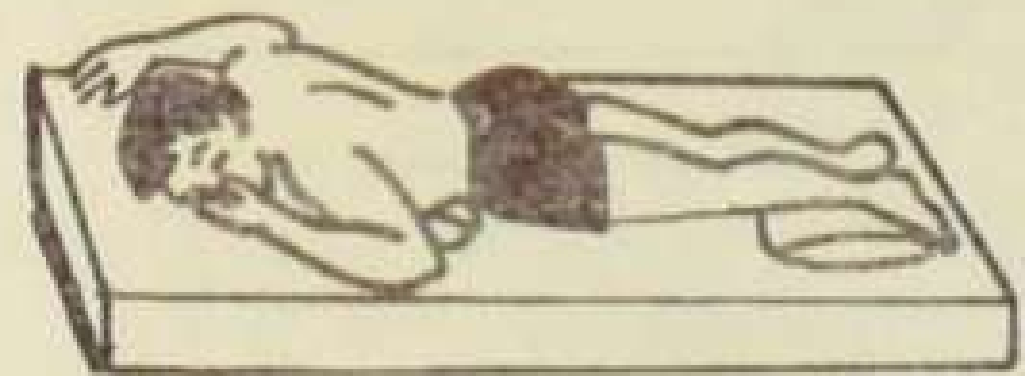
ခေတ်မီသော စက်ကရိယာများကို အသုံးပြုပြီး ဝေဒနာရှင်များကို လေ့ကျင့်ခန်းယူစေသော ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ဆေးထိုးဆေးစား၍လည်း ထေဂါနာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ မသက်သာ ခွဲစိတ်ကုသရန်လည်း မလိုအပ်သောလူနာများကို ဤနည်းဖြင့် ထေဂါသက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

ဝေဒနာရှင်များကိုပြုစုရာတွင် ထားရှိပေးရမည့် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား

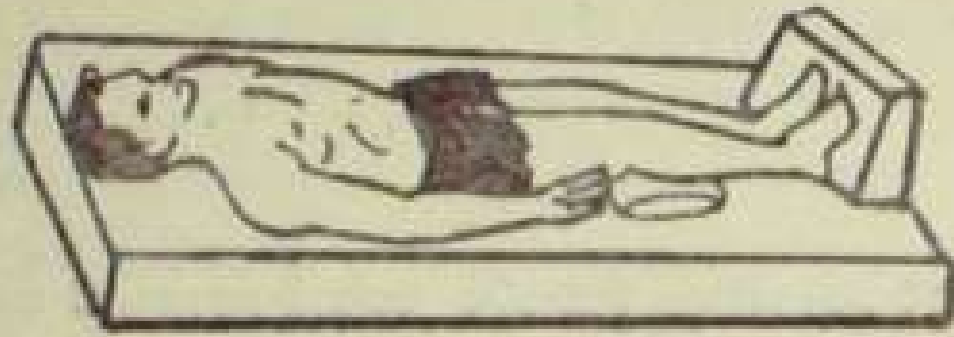


ပက်လက်

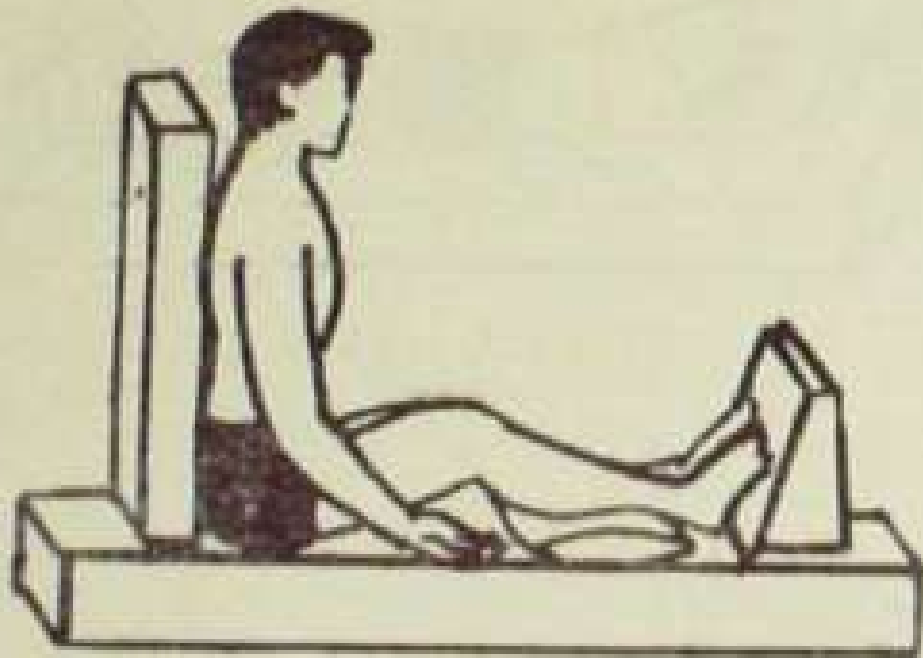


ပျောက်ခုန်

ဖဆစ်အမြစ်ကိုက်သော ဝေဒနာရှင်များ အိပ်ရာပေါ်တွင် အနားယူ လေ့ရှိကြသော သဘာဝအနေအထား



ကောင်းသောအနေအထား



ကောင်းသောအနေအထား

ပထမအနေအထားအတိုင်း အိပ်ခါခြင်းဖြင့် ခြေလက်ပုံသဏ္ဍာန် ပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သွေး သွား သွေး လာ လည်း ကောင်းစေပါသည်။ အိပ်ရာပေါ် ထောက်အနုသော နာဘာရှည်လှပာ တိုင်းအတွက် အရေးကြီးသောအနေအထားများဖြစ်ပါသည်။



ပကောင်းသောအနေအထား



ပကောင်းသောအနေအထား

ထိုင်နေသည့်အခါ ပထမအနေအထားပျိုးထိုင်ရန် ကြိုးစားပြုစုပေးပါ။ ကျန်အချိန်မှာ သူဝါသနာပါရာ အလုပ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်နေစေပါ။



ကောင်းသောအနေအထား



ပကောင်းသောအနေအထား

ပထမအနေအထားဖြင့် ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်နိုင်အောင် ပြုစုပေးပါ။

ကျန်းမာစေသော ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား

အကြောက် အဆစ်ကိုက် ဝေဒနာအများစုမှာ လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ အနေအထားမှန် လျှင် တော်တန်စုံ ပင်ပန်းရုံဖြင့် ဘာမျှမဖြစ်။ အနေအထားမတတ် လျှင်သာ နည်းနည်းအလုပ်လုပ်ရုံဖြင့် များများ ပင်ပန်းနေပေလိမ့် မည်။ အောက်ပါအချက်တို့ကို သတိမိပါ။

မတ်တတ်ရပ်သည့်အခါ ခါးရိုးကိုဆန့်ထားသလို ကုလား ထိုင်ပေါ် ထိုင်သည့်အခါ ခါးရိုးကို ကုလားထိုင်နောက်ကျောနှင့် ထိ ထားခြင်းဖြင့် လည်ပင်းနှင့် ကျောပြင်တစ်ခုလုံးမှ ကြွက်သားများ အနားရပါသည်။

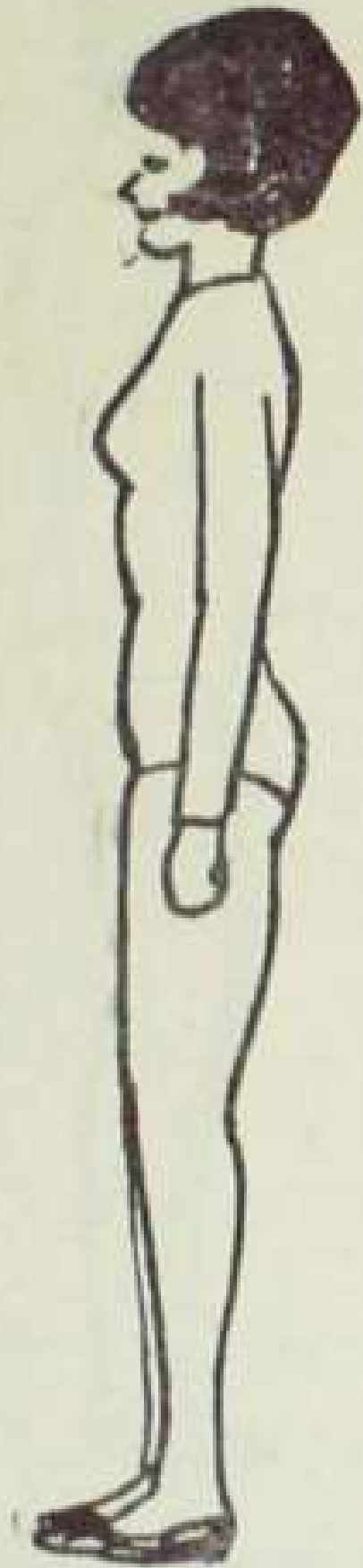
သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားမှန်ရအောင် ဂရုစိုက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရာထောက်သည်။

အနေအထားမှန်လျှင် လူကို နုံးငွေ့သည်။ စိတ်ကြည်လင်ခြင်း မရှိ။ ဒေါသထွက်စေသည်။

ကောင်း သော ခန္ဓာ ကိုယ် အ နေ အ ထား ကို ငယ်စဉ်ကာလမှ မွေးမြူပေးရသည်။



အနေအထားမှားနေသော မိန်းကလေး နောက်ကျောကုန်း ငွေ့ကိုကွေးနေပြီး ဝမ်းဗိုက်ကြီး စုထွက်ကာ တင်ပါးမှာလည်းမလှ၊ ဝှပ်ဆိုး၏။ ကျန်းမာရေးအရလည်း ပကောင်။



အဆိုပါ ပိန်းကလေးကိုပင် အနုစာထား၊ ပြုပြင်လိုက်သောအခါ နုံးခွေခြင်းကင်းသွားပါမည်။ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းနေပါမည်။



ခန္ဓာကိုယ်မှ ကြွက်သားများကို လိုသလိုလေ့ကျင့်ပေး၍ရသည်။ ကချေသည် တစ်ယောက်ကို ကြည့်ပါ။ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ထားခြင်းဖြင့် သူမ၏ ကြွက်သားများကို ကြိုက်သလိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ ခြေထောက်များဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကိုပင် ထိန်းထား၍ရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှ အရိုးစု တည်ဆောက်ထားပုံကို သေချာစွာကြည့်ပါ။



ကြမ်းပြင်ပေါ် မှပစ္စည်းတစ်ခုကို ကောက်ယူလိုလျှင် ဒူးကိုကွေးပါ။ ခါးမိုးကိုထက်သာစေပါသည်။

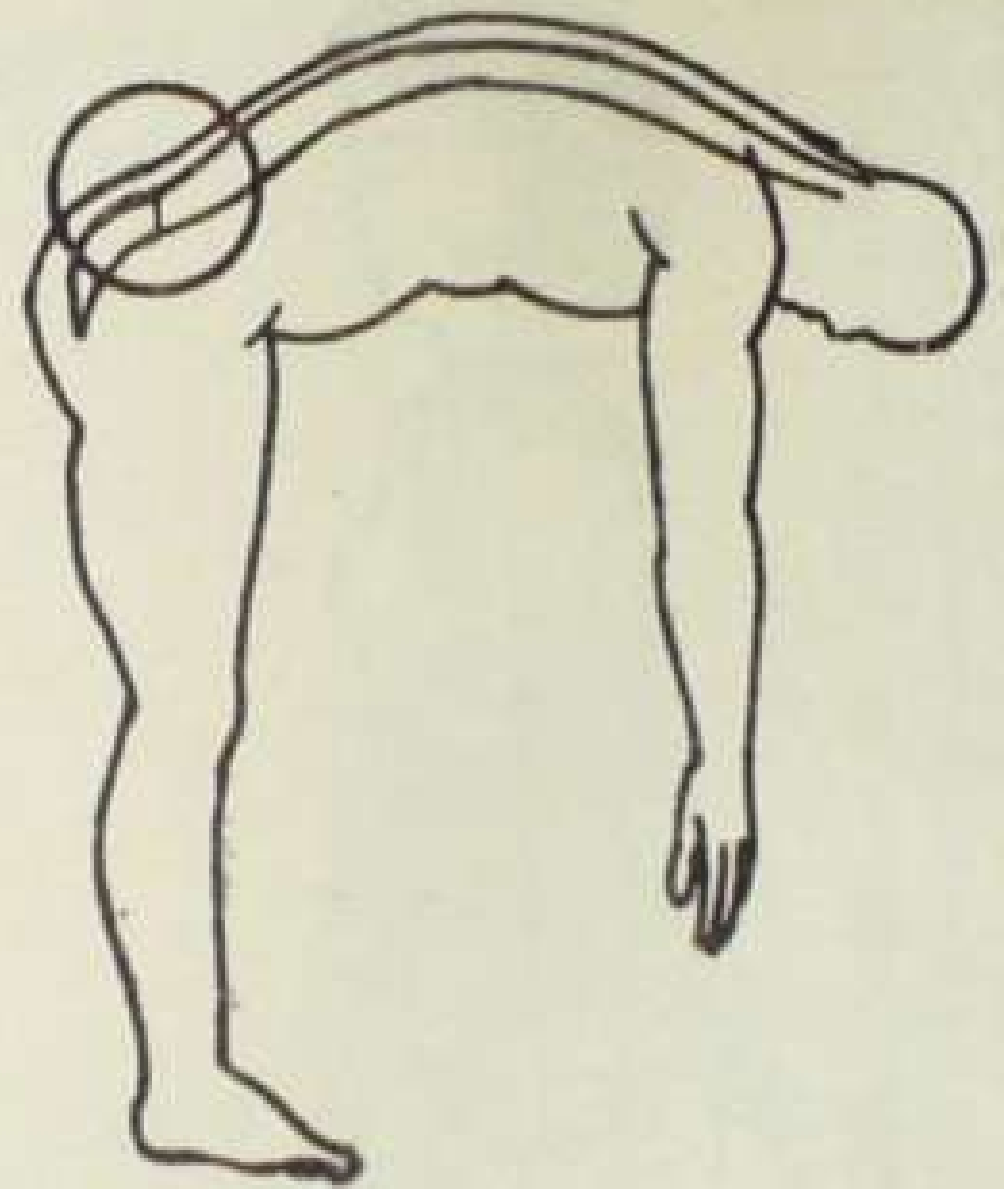
ဤသို့ မ ယပါနှင့်။ မနိုင် တစ်နိုင်မပြီး ဝါးနာနေ တတ်သည်။



ဤသို့ မပါ။ ခါးမိုးမှ ကြွက်သားများထပ်ပြင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ထူးထူးသဖြင့် ပေါင်မှကြွက်သားများ၏အကူအညီကိုယူပါ။ ဝါးနာသည့် ပြဿနာမှ ကင်းဝေးစေပါလိမ့်မည်။



ဝှေးကိုကွေးပြီး ပစ္စည်းကို မပါ။ ဝှေးကိုအစဉ်အားကိုပါ။
 ခါးကိုကုန်ပြီး ပစ္စည်းတစ်ခုကို မနိုင်တနိုင် မ လျှင် ခါးနောက်
 ကျောရိုးထဲက ဖစ် (စ်) ခေါ် အခဲကို ညှစ်ထုတ်လိုက်သကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး
 အာရုံကြောများကို သွားဖိစေသည်။ ထိုအခါ ဆေးကုသမှုမဆုံးမီအောင်
 ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။



အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မသည့်အခါ ဝှေးပေးတတ်သောနေရာ



ခြင်းတောင်းနှစ်လုံးကို လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် မှသယ်ယူပါ။

ချေးခြင်းတောင်းကိုလက်တစ်ဘက်ဖြင့် မချီလာသော မိန်းကလေး
၏ ငုပ်အသွင်အနေအထားသည် မလှပါ။ မလှစုံမက ခါးနာဝေဒနာ
မလာလာအောင် ဖိတ်ခေါ်နေသကဲ့သို့ရှိသည်။ ဤပြဿနာမျိုးမပေါ်
ရအောင် ခြင်းတောင်းနှစ်လုံးကို လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် သယ်ယူပါ။
ထူးခြားမှုကိုခံစားရမည်မှာသေချာသည်။ လက်ဇွတ်စမ်းကြည့်ပါ။

လူဝခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ပြဿနာများ

ဝသောသူသည် ပိန်သောသူထက် အသက်တို၏။ ဤအချက်ကို နိုင်ငံတကာမှ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီအားလုံးက သက်သေထုပြုခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့သော အသက်အာမခံကုမ္ပဏီများဆိုလျှင် အသက်အာမခံအတွက် ဆရာန်ဆေးမှတ်ချက်ကိုပင် အားပေးကိုး။ အသက်အာမခံထားမည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဝန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကိုသာ ကြည့်သည်။ လူတစ်ယောက်၏ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ၎င်းတို့ ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိထိုက်သော အလေးချိန်ထက် ပိုနေပါက အာမခံနှုန်းကို ပိုပြီး တောင်းသည်။

ဝသောသူသည် ဖျောက်ဖျက်ခြင်း၊ ခြေထောက်၌ဖြစ်ပေါ်သော သွေးကြောများ ဖောင်းဖောင်းခြင်းဝေဒနာတစ်ပါးနှင့် ခူးဖောက်ပိုင်း အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ၊ ဝါးနာရောဂါ၊ ချက်မှအကျွတ်ထွက်ခြင်း၊ သည်းခြေရောင်ခြင်းနှင့် သည်းခြေအိတ်၌ ကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါမျိုးစုံ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ နာတာရှည်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ပြဿနာစသည့် ရောဂါမျိုးစုံသည် ဝသောသူများတွင် ပိန်သောသူများထက် ပိုပိုဖြစ်ပွားသည်။ ထို့ကြောင့် အသက် ၈၀ ကျော်သူများကိုကြည့်လျှင် ပိန်သောသူများကိုသာ တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ ဝပြီး အသက်ရှည်နေသူဆို၍ အလွန်ရှားပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ယခုခေတ်တွင် တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံတိုင်း၌ လူဝခြင်းကို ရောဂါတစ်ခုအဖြစ် မြင်ကြကာ ကလေးအရွယ်လောက်ကစ၍

မဝစေရန် သတိထားနေလေ့ရှိကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် အလေးချိန် ပိုနေသော လူတစ်ယောက်တွင် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားနေရပါက အလေးချိန်ကို လျော့ချဖို့ လိုသည်။ သို့မဟုတ် ကုန်သုံးတန်တင်နိုင်သော ကားအပေါ် ကုန်ပစ္စည်းငါးတန်ကို အဆက်မပြတ် တင်ထားသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး အဆစ်အမြစ်တွင် ပို၍ ဝက်ခံရမည်ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်၏ အလေးချိန်သည် ၎င်း၏အရပ်အပေါင်းနှင့် အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်သည်။ ဆေးပညာရှင်များအဆိုအားဖြင့် အသက် ၂၅ နှစ်ကျော်လာသော လူများသည် တစ်ဘက်ပါ ဇယားများအတွင်း၌ ဝန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပိုနေအောင် ကျိုးစားနေထိုင်သင့်သည်ဟု အကြံပေးထားပါသည်။

အသက် ၂၅ နှစ်အထက် အပျိုးသမီးပျားတွင် ရှိသင့်
ရှိအပ်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်

အရပ်အပေါင်း (သားပန်မိနပ်နှင့်)	သားပန်အဝတ်အစားနှင့် ရှိသင့်သော အလေးချိန်		
	အစိုးပုံသဏ္ဍာန် သေးသွယ်လျှင် (ပေါင်ချိန်)	သားပန် အရွယ်အစား (ပေါင်ချိန်)	အစိုးပုံသဏ္ဍာန် ကြီးထွားလျှင် (ပေါင်ချိန်)
၄ ပေ ၁၀ လက်မ	၉၂ - ၉၈	၉၆ - ၁၀၇	၁၀၄ - ၁၁၉
၁၁	၉၃ - ၁၀၁	၉၈ - ၁၁၀	၁၀၆ - ၁၂၂
၅ ပေ -	၉၆ - ၁၀၁	၁၀၁ - ၁၀၃	၁၀၉ - ၁၂၅
၅ ပေ ၁ လက်မ	၉၉ - ၁၀၇	၁၀၄ - ၁၁၆	၁၁၂ - ၁၂၈
၂	၁၀၂ - ၁၁၀	၁၀၇ - ၁၁၉	၁၁၅ - ၁၃၁
၃	၁၀၅ - ၁၁၃	၁၁၀ - ၁၂၂	၁၁၈ - ၁၃၄
၄	၁၀၈ - ၁၁၆	၁၁၃ - ၁၂၆	၁၂၁ - ၁၃၈
၅	၁၁၁ - ၁၁၉	၁၁၆ - ၁၃၀	၁၂၅ - ၁၄၂
၆	၁၁၄ - ၁၂၃	၁၂၀ - ၁၃၅	၁၂၉ - ၁၄၆
၇	၁၁၈ - ၁၂၇	၁၂၄ - ၁၃၉	၁၃၃ - ၁၅၀
၈	၁၂၂ - ၁၃၁	၁၂၈ - ၁၄၃	၁၃၇ - ၁၅၄
၉	၁၂၆ - ၁၃၅	၁၃၂ - ၁၄၇	၁၄၁ - ၁၅၈
၁၀	၁၃၀ - ၁၄၀	၁၃၆ - ၁၅၁	၁၄၅ - ၁၆၃
၁၁	၁၃၄ - ၁၄၄	၁၄၀ - ၁၅၅	၁၄၉ - ၁၆၈
၆ ပေ -	၁၃၈ - ၁၄၈	၁၄၄ - ၁၅၉	၁၅၃ - ၁၇၃

အသက် ၂၅ နှစ်အထက် ယောက်ျားပျားတွင် ရှိသင့်
ရှိအပ်သော ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်

အရပ်အပေါင်း (မိနပ်နှင့်)	သားပန်အဝတ်အစားနှင့် ရှိသင့်သော အလေးချိန်		
	အစိုးပုံသဏ္ဍာန် သေးသွယ်လျှင် (ပေါင်ချိန်)	သားပန် အရွယ်အစား (ပေါင်ချိန်)	အစိုးပုံသဏ္ဍာန် ကြီးထွားလျှင် (ပေါင်ချိန်)
၅ ပေ ၂ လက်မ	၁၁၂ - ၁၂၀	၁၁၈ - ၁၂၉	၁၂၆ - ၁၄၁
၃	၁၁၅ - ၁၂၃	၁၂၁ - ၁၃၃	၁၂၉ - ၁၄၄
၄	၁၁၈ - ၁၂၆	၁၂၄ - ၁၃၆	၁၃၂ - ၁၄၈
၅	၁၂၁ - ၁၂၉	၁၂၇ - ၁၃၉	၁၃၅ - ၁၅၂
၆	၁၂၄ - ၁၃၃	၁၃၀ - ၁၄၃	၁၃၈ - ၁၅၆
၇	၁၂၈ - ၁၃၇	၁၃၄ - ၁၄၇	၁၄၂ - ၁၆၁
၈	၁၃၂ - ၁၄၁	၁၃၈ - ၁၅၂	၁၄၇ - ၁၆၆
၉	၁၃၆ - ၁၄၅	၁၄၂ - ၁၅၆	၁၅၁ - ၁၇၀
၁၀	၁၄၀ - ၁၅၀	၁၄၆ - ၁၆၀	၁၅၅ - ၁၇၄
၁၁	၁၄၄ - ၁၅၄	၁၅၀ - ၁၆၅	၁၅၉ - ၁၇၉
၆ ပေ ၀	၁၄၈ - ၁၅၈	၁၅၄ - ၁၇၀	၁၆၄ - ၁၈၄
၁	၁၅၂ - ၁၆၂	၁၅၈ - ၁၇၅	၁၆၈ - ၁၈၉
၂	၁၅၆ - ၁၆၇	၁၆၂ - ၁၈၆	၁၇၃ - ၁၉၄
၃	၁၆၀ - ၁၇၁	၁၆၇ - ၁၈၅	၁၇၈ - ၁၉၉
၄	၁၆၄ - ၁၇၅	၁၇၂ - ၁၉၀	၁၈၂ - ၂၀၄

လူတစ်ယောက်အလေးချိန်ပိုရခြင်း

အကြမ်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် လူတစ်ယောက် အလေးချိန်ပိုရခြင်းသည် အစားအစာကို မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုစားသုံးမိ၍ဖြစ်သည်။ တစ်ရက်နှစ်ရက်အစာပိုစား၍ဖြင့် အလေးချိန်ပိုလာခြင်းမဟုတ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ အစားအစာကို မက်မောခဲ့၍ ဖြစ်သည်။ ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆင်းရဲပြီး အစာရေစာ ပြတ်ငတ်နေသူများရှိသလို အစာရေစာများပြည့်လျှမ်းပြီး လိုသည်ထက် ပိုမိုစားသုံးနေသူများ အများအပြားရှိနေသည်။ ယနေ့ လမ်းမပေါ်ထွက်ပြီးကြည့်ပါ။ စားစရာဆိုင်များသည် လူသားတစ်ယောက် သွားရည်ယိုလောက်ဖောင် ဖိတ်ခေါ်နေကြသည်။ ပလာတာစားမလား။ ကိတ်မုန့်စားမလား။ သကြားလုံးစားမလား။ အိတ်ထဲတွင် ငွေရှိသူအဖို့ အချိန်မရွေးစားနိုင်သည်။ သကြား သို့မဟုတ် ချိုသော ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာမျိုးစုံသည် အရောင်းရအတွက် ကျယ်ဆုံး ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ စီးကရက် အရက်ကို စွဲသကဲ့သို့ ယင်းတို့ကို စွဲလမ်းစေတတ်သော သဘောလည်းရှိ၏။ သို့ကြောင့် လိုသည်ထက်ပို၍ စားသုံးမိကြ၏။ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကသာ စားလိုက်သော အစားအစာကို မသုံးပြုနိုး ဖြစ်ခဲ့သော် လူမှာ အစားအစာအပိုများ စုနေပြီး အလေးချိန်တိုးလာမည်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင် သကြားဖြင့် ဖျော်ထားသော နွားနို့ တစ်ဇွက် သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်ကို နေ့စဉ် ပိုမိုစားသုံးမိသူ တစ်ယောက်အနေဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် ၂၆ ပေါင်အထိ အလေးချိန် တိုးလာနိုင်သည် ဆိုသည်။ ဤသို့ အစားအစာ ပိုမိုစားသုံးမိပါက ၎င်းတို့ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ပြန်ထွက်သွားစေရန် အလုပ်ကို ပိုမိုလုပ်ကြပို့လိုသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အလုပ်သမားတစ်ယောက်ကို ချွေးထွက်အောင် တစ်နေ့ကုန် အလုပ်မလုပ်နိုင်သည်တိုင်အောင် မိမိ စိတ်ဝင်စားရာ အားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို လိုက်စားပို့လိုသည်။

ယခုခေတ်တွင်မူ ဤသို့မဟုတ်။ အသက် ၄၀ ကျော်လာသော

ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမသည် ဝင်ငွေအသင့်အတင့် ရှိလာ၏။ ထို့ကြောင့် အစားဖြင့် ဇိမ်ယူတတ်၏။ ပညာကလည်း ခိုနေသဖြင့် အလုပ်ကြမ်းကိုလည်း လုပ်စရာမလို။ စားပွဲပေါ်ထိုင်ရင်း အလုပ်လုပ်၏။ မော်တော်ကားကိုစီး၏။ အနည်းဆုံး ဘတ်(၁)ကားကိုစီး၏။ အငှားကားကိုစီး၏။ လမ်းလျှောက်လျှင် မောမည်။ ရုံးနောက်ကျမည် ယေသည်ဖြင့် အကြောင်းမျိုးစုံပြု၏။ ဤသို့သောပုဂ္ဂိုလ်သည် အဘယ်မှာလျှင် အလေးချိန်မပိုဘဲ ရှိအံ့နည်း။ ထို့ကြောင့်လည်း အိမ်ထောင်ကျပြီး အသက် ၄၀ ကျော်လာသော လူတိုင်းလိုလို ခိုက်ကလေးပူလာတတ်ကြသည်။

အချို့သောလူများသည် မျိုးရိုးလိုက်ပြီးဝကြ၏။ အချို့ဆိုလျှင် ရောဂါကြောင့်ဝကြ၏။ သို့သော်ရှား၏။ များသောအားဖြင့် ဝသောလူများသည် ချိုသောအစားအစာကို လိုသည်ထက်ပို၍ စားသုံးမိ၍ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက် နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာကို အဓမ္မစားစွမ်းအား ကယ်လိုရီဖြင့် တိုင်းတာ၍ရ၏။ သာမန် လူတစ်ယောက်အဖို့ အိပ်ရာပေါ်အိပ်နေရင်း အသက်ရှင်နေပို့ တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီဓာတ် ၁၂၀၀ လိုအပ်၏။ ယင်းလူသည် အလုပ်ကြမ်းသမား ဖြစ်က ကယ်လိုရီ ၂၄၀၀ လိုအပ်၍ သာမန်စားပွဲပေါ် ထိုင်နေသူဖြစ်က ၁၈၀၀ - ၂၀၀၀ သာ လိုအပ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဝနေသူလူတစ်ယောက် ပိန်လိုလျှင် အစားအစာ(၀) ကယ်လိုရီကို လျှော့ပြီးမေးမလား။ သိတည်းမဟုတ် ကယ်လိုရီ ကုန်သွားအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုပဲ ပိုမိုလုပ်မလားဆိုသည် အချက်ကို စဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါအစားအစာများတွင် ကယ်လိုရီဓာတ် ၁၀၀ စီ ပါရှိ၍ ယင်းကယ်လိုရီဓာတ် ၁၀၀ ကုန်ခမ်းစေရန် တစ်ဘက်ပါဇယားအတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းယူရန်လိုသည်။

ကယ်လိုရီ ၁၀၀ စီ ပါရှိသော အစားအစာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဝင်လာသော ကယ်လိုရီအပို တစ်ရာကို ကုန်ခမ်းစေရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ။

အစားအစာ	လေ့ကျင့်ခန်း
- လက်ဖက်ရည် / သကြား မလိုင်နှင့် တစ်ခွက်	- ခုနစ်မိနစ်ပြေးခြင်း။
- ကိတ်မုန့်တစ်ချပ် (တစ်လုံးမဟုတ်)	- ဘိုင်စကယ်ကိုးမိနစ် စီးခြင်း။
- သကြားနှစ်ဇွန်းထည့် လက်ဖက်ရည်	- ကိုးမိနစ်ကြာအောင် ရေကူးခြင်း။
- ကြက်ဥတစ်လုံး	- ၁၄ မိနစ်ကြာအောင် တင်းနစ်ကစားခြင်း။
- နွားနို့တစ်ခွက်	- မိနစ် ၂၀ ကြာအောင် ဂေါက်သီးကစားခြင်း။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်စွပ်ပြုတ် တစ်ပန်းကန်	- မိနစ် ၂၀ ကြာအောင် လမ်းလျှောက်ခြင်း။
- ဘီလပ်ရည်တစ်ပုလင်း	- အိမ်တွင်လုပ်စရာ မိနစ် ၃၀ ကြာအောင် လုပ်ခြင်း။
- ချောကလက်တစ်တုံး	- အိပ်ရာပေါ် မိနစ် ၈၀ ကြာအောင် စာဖတ် နေခြင်း။
- အရက် တစ်အောင်စ	
- အပဲသား နှစ်အောင်စ	
- အားလူးပြုတ်တစ်လုံး	
- အားလူးကြော်ခြေခွက်ဖတ်	
- သစ်သီးတစ်လုံး	
- ရေခဲမုန့် တစ်ပန်းကန်	

အထက်ပိဗေဒကိုကြည့်လျှင် လူ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တတ်သောပြဿနာများကို ကယ်လီ
နို တစ်ရာစီပါသော နှိပ်စက်မှု သို့မဟုတ် ကြက်ဥ တစ်လုံးကို
သောက်သုံးပြီး လွယ်ကူသလောက် ယင်းဓာတ်ကို အားထပ်စေခြင်း
ပြန်လည်ကုန်ခမ်းစေရန် လမ်းကို မိနစ် ၂၀ ပြည့်အောင် လျှောက်ရန်
သို့မဟုတ် ကိုးမိနစ်ကြာအောင် ရေကူးရန် မလွယ်ကူသည်ကို တွေ့ရ
မည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ယခုခေတ်တွင် ဝေသာသုများ တစ်နေ့
ထက် တစ်နေ့ ပိုတိုးပွားနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အလေးချိန်လျော့စေသောနည်းများ

အလေးချိန် ပိုနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ အလေးချိန်ကို
လျော့လိုက အစား လျော့စားရမည် ဖြစ်၏။ အဓိကအားဖြင့်
ဆန်နှင့်သကြား (သကြားပါသော အစားအစာမျိုးစုံနှင့် ဆန်းလျက်
ဝေသည်) ကို လျော့စားရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့သော ပညာရှင်များ
က အဆီနှင့်အသားကို ပိုစားသုံးပြီး သကြားနှင့် ကဆီဓာတ်ကို
လုံးဝမစားပဲနေရန် တိုက်တွန်း၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အဓိကအားဖြင့်
သကြားနှင့် သကြားပါသော အစားအစာများကို လုံးဝရှောင်ရန်
ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ယတိပြုစရာ ကိစ္စတစ်ခုမှာ ထမင်းနှင့် သကြားက
လွဲလျှင် အခြားအစားကို စုံအောင်စားပေးဖို့လိုသည်။ သို့မဟုတ်ပါ
က အလေးချိန်လျော့နေရင်း ဗိုက်ကာမင်မျိုးစုံလျော့သည့် ပြဿ
နာများ ဝင်လာမည်ဖြစ်သည်။

ပိန်ဆေးများ

အချို့သောသူများသည် ငိန်စေသောဆေးဝါးအကူအညီ ယူထုတ်
ကြသည်။ ယင်းဆေးများသည် ယာယီအစားအသောက် ပျက်စေ

သော စွမ်းအားရှိ၏။ ထို့ကြောင့် အစားလျော့ရာက အလေးချိန်ပါ လျော့သွားခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းဆေးများကို ဓားသုံးခြင်းဖြင့် အိမ်မ ပျော်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း စသည့်ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်စေ တတ်၏။ ၎င်းတို့ကို သာမန် အစားအသောက် ရွှောင်သည့်နည်းဖြင့် အလေးချိန် ထင်သလောက် မကျသုများကိုသာ ဆရာဝန်များက ညွှန်ကြားသုံးစွဲစေတတ်ပါသည်။

ဆီးရွှင်ဆေးနှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးများ

အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ပောထောင် နေသူများကို ဆီးရွှင်ဆေးပေးလိုက်က ဆီးများသွားပြီး အလေးချိန် လျော့သွား လေ့ရှိ၏။ ထောင့်လည်း သက်သာသွားလေ့ ရှိသည်။ သို့သော် ပောထောင်ရမ်းနေခြင်းမရှိသော သာမန်လူများအတွက် အကျိုးမရှိ ချေ။

ဝမ်းနုတ်ဆေးများဖြင့် အလေးချိန်လျော့သည့် ဓလေ့လည်းရှိ၏။ အားကစားသမားများ (ဥပမာ လက်ဝှေ့သမားများ မိမိ၏ ခန္ဓာ ကိုယ် အလေးချိန်တန်းသို့ရောက်ရန်) ဤနည်းကိုသုံးတတ်ကြသည်။ အလေးချိန် မချိန်ပီတစ်ရက်ကြို၍ ဆားခါးဖြင့် ဝမ်းနုတ်ခြင်းဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ဆားဓာတ်များ လျော့ကျသွားပြီး ယာယီအလေး ချိန် လျော့သွားခြင်းဖြစ်၏။ အမြဲတမ်းမလျော့ချေ။ ဤနည်းကို တကယ်တမ်းအသိတိုးပြီး ဝနေသူများအတွက် အသုံးမဝင်ချေ။

ထမင်းအစားအခြားစိုက်တင်းစေသော အစားအသောက်များ

အချို့သော သူများသည် ထမင်း သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ကို တာ မစားရပါက စိုက်ထဲတွင် တင်းတိမ်မှု မရှိကြချေ။ ယင်းသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ပေါင်မုန့်သဏ္ဍာန်၊ ဘီစကွတ်မုန့်သဏ္ဍာန်၊ ပြုပြင် ထားသော မီးသိုင်းဆဲလူးလို့ခေါ် အစာတုတစ်မျိုးကို အစားထိုး

စားသုံး၍ရ၏။ ၎င်းတို့ကို စားထားခြင်းဖြင့် ထမင်းတဝစားထားရ သလို ဝမ်းစိုက်ပြည့်နေ၏။ ဤနည်းဖြင့် အလေးချိန် လျော့သူများ လည်းရှိ၏။ သို့သော် သုတေသန ပညာရှင်များအလိုအရ တကယ် အစားလျော့စားသောနည်းလောက် ဤနည်းက အကျိုးမရှိလှချေ။ ကရုန်းရွက် ဘူးသီး စသည်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့သည် ဝမ်းစိုက်ကို လည်း တင်းစေသည်။ အဟာရလည်း ရစေသည်။ လူကိုလည်းမဝစေ သော အစား အစာများ ဖြစ်ကြသည်။

အစာအငတ်ခံခြင်း

အချို့အလွန်အမင်း ဝနေသူများကို ဆေးရုံတက်ပြီး ရက်သတ္တ သုံးပတ်ခန့် အစာအငတ်ခံတတ်ကြသည်။ ထိုသူများသည် သကြား နှင့် ဒို့မပါသော ကော်ဖီနှင့် လက်ဖက်ရည်ကိုသာ သောက်သုံးကြရ သည်။ သိသိသာသာ အလေးချိန်ကျစေသောနည်းဖြစ်၏။ သို့သော် အိမ်၌နေရင်း မိမိသဘောအလျောက် အစာအငတ်ခံခြင်းမျိုးမှာ အန္တရာယ် ရှိသဖြင့် အားမပေးထိုက်ချေ။

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ

အားကစားကို တပက်သပ်လိုက်စားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အလေး ချိန် လျော့လိမ့်မည်ဟု အချို့က မျှော်မှန်းတတ်ကြသည်။ လက်ဝှေ့ အားဖြင့် အားကစားလေ့ကျင့်ပြီးသူ တစ်ယောက်သည် အစားအစာ ကို ပိုမိုစားသုံးတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အပင်ပန်းခံသလောက် အကျိုးမရှိဖြစ်တတ်သည်။ ပေါင်မုန့်စောပတ်သုတ် တစ်ချပ်ကို ပိုမို စားသုံးမိသော သူတစ်ယောက်အပို တစ်ပိုင်ခရီးကို ပြေးခြင်း သို့မ ဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကယ်လိုရီအား အရေအတွက်ညီမျှသည် ကို သတိရှိရန် လိုပါသည်။

ဆရာဝန်များအယူအဆ

ယခုခေတ်တွင် ဆရာဝန်များအမြင်အားဖြင့် တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုသလို အစွန်းမထွက်သောနည်းကို အားပေးတတ်ကြသည်။ အစား

အစာကိုလည်း နေ့စဉ်သမားရိုးကျ ဝားသောက်နေကျလေ့မှ ကယ်
 လိုရှိ ၂၀၀ ခန့် လျော့စားပြီး ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း
 တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရှိ ၃၀၀ ခန့် သာမန်အချိန်ထက် ပိုမိုကုန်ခမ်း
 သွားအောင် လေ့ကျင့်ခန်းယူဖို့ တိုက်တွန်းကြ၏။ လူတစ်ယောက်သည်
 အထက်ပါအတိုင်း တစ်နေ့ကယ်လိုရှိ ၂၀၀ လျော့စားပြီး ကယ်လိုရှိ
 ၃၀၀ ကို သာမန်အချိန်ထက် ပို၍ ပြန်ပစ်နိုင်ပါက ရက်သတ္တ
 တစ်ပတ်လျှင် အလေးချိန်တစ်ပေါင် မှန်မှန်ကျဆင်းမည် ဆိုသည်။
 ဤနည်းသည် လူလည်းမပင်ပန်း၊ အစာကိုလည်း ဆာအေးခြင်းမရှိ
 သဖြင့် လူတိုင်းလက်ခံနိုင်သော နည်းဖြစ်၏။

ပို့ငြမ်းကိုးကားသောစာအုပ်စာတမ်းများ

- * Dr. SOE SOE AYE, Dr. MYA MYA SEIN
 "BURMA MEDICAL JOURNAL" JUNE 1971
- * NORMAN CARPENER (1986)
 "POISE AND RELAXATION"
 BRITISH MEDICAL ASSO.
- * JOHN MACLEOD (1977) DAVIDSONS
 "PRINCIPLES AND PRACTICE OF MEDICINE"
 12thEdn. E.L.B.S.
- * TIME JULY 14 1984.
- * MORRIS FISHBEIN (1981)
 "MEDICAL AND HEALTH ENCYCLOPEDIA"
 STUTTMAN CO.
- * "YOUR ACHING BACK AND WHAT TO DO
 ABOUT IT" READERS DIGEST. Feb 1976
- * OSWALD SAVAGE (1980)
 "RHEUMATISM"
 BRITISH MEDICAL ASSO
- * WORLD HEALTH — W.H.O.
 "RHEUMATISM" JAN 1970
- * "ARTHRITIS NEWSWEEK" 20.3.1989

စာကြည့်တိုက်တွင်သုံးရန်

တိုက်ပိုင်ဆုတ်

၆၁၂.၀ တင်ငွေ (ဆရာဝန်)

ထင် အဆစ်အပြစ်ကိုကံဝေဒနာများ။

ရန်ကုန်၊ စာပေဗိမာန်၊ ၁၉၉၀။

၁၀၉ စာမျက်နှာ၊ ပြည်သူ့လက်စွဲစာစဉ်။

အဆစ်အပြစ်ကိုကံ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးအကြောင်းနှင့်
ယင်းရောဂါများ ပြစ်ပွားရစေရန် ကာကွယ်နည်း။ ကုသနည်း
များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အမှတ် ၆ ကျပ် ၅၀ ပြား

- လူ့လတ်ပိုင်း၊ လူ့ကြီးပိုင်းတို့တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အဆစ်
အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာများ

- သာမန် ခါးနာခြင်း၊ ခါးရိုးအတွင်းကြောညစ်ခြင်း စသည့်
ဝေဒနာများ

- အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာများ၊ မခံစားရစေရန် ထိန်းသိမ်း
ထားရှိရမည့် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားများ၊ စသည်တို့ကို
ရှေးသားဖော်ပြထားသော

ဆရာဝန် တင်ရွှေ

၏

အဆစ်အမြစ်ကိုက် ဝေဒနာများ

အဖိုး ၆ ကျပ် ၅၀ [

Class No. ၆

Acc. No. ၃