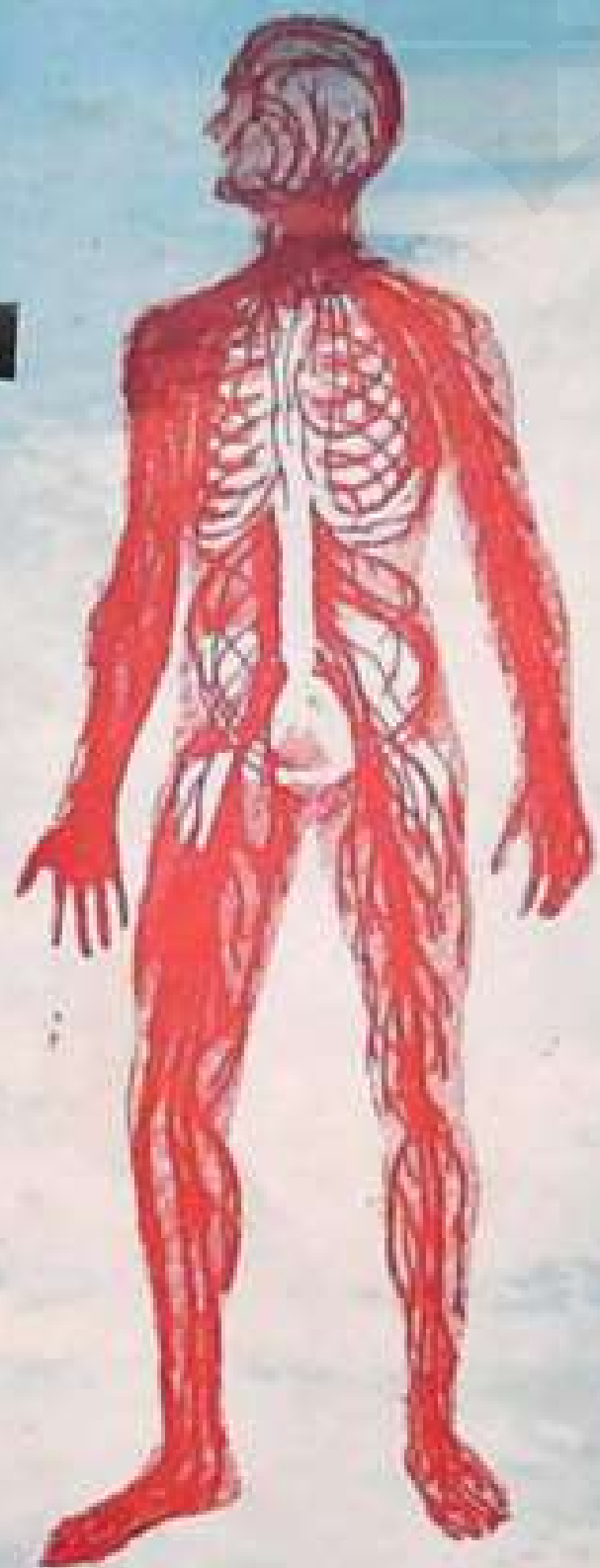




အသက်သခင်

# ရှေ့



ဒေါက်တာ သန်းထွန်းဝေ

အသက်သခင်-ရေ

၁၅၅.၇၇၂  
၁၅၅



ဒ. ဟ . ဖြူစင်သူ ကျန်းမာရေး

အပုံးပန်းချီ - ဦးကျော်ဝင်း



စာပေဗိမာန်ထုတ်ပြန်သူ လက်စွဲစာစဉ်



ထမုတ် ၅၂၉၊ ၅၃၁ ကုန်သည်လမ်း ရန်ကုန်မြို့၊  
 စာပေစိစစ်ရေးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကျော်ဆုံးက  
 (မှတ်ပုံတင်ထမုတ် ၀၂၃၂၆) ဖြင့် စာပေစိစစ်ပုံနှိပ်တိုက်တွင်  
 ပုံနှိပ်ခြင်း (မှတ်ပုံတင်ထမုတ် ၀၂၃၅၁) ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

ထမုတ်စဉ်



၁။	စာရေးသူ၏ စကားပြော	၀
၂။	ရေသည် မရှိမဖြစ်	၇
၃။	ရေသည်ပျသောက်ရမည်နည်း	၄
၄။	ရေသောက်ရန်အချိန်	၅
၅။	ရေပျားပျားပသောက်သင့်သောအချိန်	၆
၆။	ရေသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး	၆
၇။	ရေပျားပျားသောက်သင့်သူပျား	၇
၈။	ရေရည် နည်းသောက်သင့်သူပျား	၇
၉။	ရေအပျိုးအစားနှင့် မသန့်ရှင်းပူပျား	၈
၁၀။	ရေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါပျား	၁၀
၁၁။	သောက်ရေကို သန့်ရှင်းနည်း	၁၃
၁၂။	ရေတွင်းရေကန် သန့်ရှင်းပါ	၁၆
၁၃။	ရေကြောင့်ဖြစ်ရသော ရောဂါပျား	၂၀
၁၄။	ကာလစမ်းရောဂါ	၂၂
၁၅။	တူးရောင်ငန်းပျားတိုက်ဖျက်ရောဂါ	၂၆
၁၆။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါ	၃၀
၁၇။	ဝမ်းကိုက်သွေးပါရောဂါ	၃၅
၁၈။	သန်စကောင်ရောဂါ	၃၇
၁၉။	ရေထိတ်ဝမ်း (ကထက်လှန်အောက်လျော့)	၄၃



စာရေးသူ၏ စကား

ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့အဖြစ် နှိုင်းယှဉ်ရာတွင် ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့ကို ၁၉၇၆ ခုနှစ်မှ စ၍ သတ်မှတ်လိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အတည်ပြုကြေငြာခဲ့ပေသည်။ ပထမဦးဆုံးသော ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့၏ဆောင်ပုဒ်မှာ

“အသက်သခင် ရေစွမ်းအင်၊ ရေနှင့်ဝန်းကျင်အသက်ရှင်” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

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

ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့အဖြစ်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော လူထုလှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းစဉ်သည် ရက်သတ္တပတ်အတွင်းသာ သရုပ်ဖော်နေရမည် မဟုတ်ပဲ အစဉ်အမြဲအကောင်အထည်ဖော်နေရမည့် လုပ်ငန်းတရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

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

ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသောရေသည် လူသားတို့အတွက် အသက်သခင်ဖြစ်သည်ကား မှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် လူသားတို့အား ဘေး

အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော သဘာဝရန်သူကြီးဖြစ်သည်ဟု ဆိုပြန်ပါက  
လည်း မှန်သည်သာဖြစ်ပါ၏။ ရေကိုအကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုတတ်  
လျှင် အသက်သခင်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ရေကိုအသုံးမပြုတတ်လျှင်  
ကား ထောဂါဝေဒနာအပေါင်းတို့နှင့် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်တွင် ရေသည် လူသားတို့အတွက် မည်သို့  
အကျိုးပြုတတ်ပုံ၊ ရေကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာအသုံးတတ်လျှင်  
လူသားတို့အား မည်သို့ဒုက္ခပေးတတ်ပုံစသည်တို့ကို မကျဉ်းမကျယ်  
ရေးသားဖော်ပြထားရာ ကျန်းမာရေး လိုက်စားသူများ အတွက်  
အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် စာတအုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ပထမဦးဆုံးသော ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်း  
ကျင်နေ့၏ အသက်သခင် ရေစွမ်းအင် နှင့် ရေနှင့်ဝန်းကျင် အသက်  
ရှင် ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို အကောင်အထည်ဖော်သည့် ကျန်းမာ  
ရေး ပညာပေးစာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ခေါက်စာ သန်းထွန်းဝေ

### ရေသည် မရှိမဖြစ်

သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှသည် လေနှင့်ရေမရှိပဲ အသက်မရှင်နိုင်ကြ  
ပေ။ ရေသည် လေကဲ့သို့ နေရာတိုင်းကွက်လပ်မကျန် ရှိနေသည်  
မဟုတ်သော်လည်း ဤကမ္ဘာမြေထူကြီး၏ မျက်နှာပြင် ဧရိယာ  
သုံးပုံနှစ်ပုံသည် ရေပြင်ဖြစ်သည်။ ရေသည်ကမ္ဘာလောက၏ အထက်  
ကောင်းကင်လေထုထဲ၌ပင် အခိုးအငွေ့သဏ္ဍာန်ဖြင့်နေရာယူထားကြ  
ပြန်သေးသည်။ ထို့ပြင်လည်း ရေသည်သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့  
၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ မရှိလျှင်မဖြစ်သော အရေးကြီးသည့်ပစ္စည်း  
တမျိုးဖြစ်ပေသည်။

သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာအတွင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေ  
ကြသော ဓာတ်သဘာဝပြောင်းလဲမှုအစုစုတို့သည် ရေမရှိပဲ လုံးဝ  
မဖြစ်နိုင်ပေ။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ရေသာမရှိခဲ့လျှင် သက်ရှိ  
သတ္တဝါအားလုံး မျိုးဆက်ပြုန်းသွားမည်သာဖြစ်သည်။ အကြောင်း  
မူ လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် သစ်ပင်စသော သက်ရှိများအပါအဝင် ကမ္ဘာ  
လောကရှိသက်မဲ့ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းမှန်သမျှ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီးတည်း  
ဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးရပ်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့်  
ပင်။ သိပ္ပံပညာ၏အဆိုအရ အသေးဆုံးခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာလိုက်သော  
ဒြပ်စင်တခု၏အနုမြူအက်တမ်တခု၌ပင်လျှင် ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့  
ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်ဟု ဆိုပေသည်။

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

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

လူသားတို့အတွက် ရေ၏အသုံးဝင်ပုံများမှာ -

- ၁။ သွေးနှင့် သားနံရည်များဖြစ်ပေါ်မှုတွင် အဓိကကုန်ကြမ်းအဖြစ်ပါဝင်ခြင်း။
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုအပ်တော့သော အညစ်အကြေးနှင့်ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ကျင်ကြီးကျင်ငယ်အဖြစ် ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပစ်ခြင်း။
- ၃။ ချွေးထွက်စေခြင်းဖြင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းသိမ်းညှိနှိုင်းပေးခြင်း။
- ၄။ ကလာပ်စည်းများအတွင်းဖြစ်ပေါ်နေသော ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေထုထည်ပမာဏ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ပြင်ပသို့ဆုံးရှုံးသွားပြီး အကယ်၍ ပြန်လည်အစားထိုးဖြည့်တင်းပေးခြင်း မရှိခဲ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မှန်မှန်ဖြစ်ပျက် လည်ပတ်နေသော စက်ယန္တရား၏ ညီညွတ်လှည့်ပတ်မှုအစဉ် ပျက်သွားပြီး မလိုလားအပ်သော နောက်တူအကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် အပြောင်းများခန်းခြောက်လာခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းလာခြင်း၊ အစားအသောက် မမှန်ဖြစ်လာခြင်း၊ ရင်တုန်မောပန်းလာခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းစသည့်ရလဒ်များဖြစ်လာသည်။

အကယ်၍ ရေထုထည်ပမာဏ၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိဆုံးရှုံးမှုရှိပါက ဆက်လက်အသက်ရှင်ရန် အကြောင်းရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ရေသည် လူအတွက် မရှိမဖြစ်သော အရေးပါသည့် သဘာဝပစ္စည်းဖြစ်သည်။

ရေကိုအောက်ပါနည်းလမ်း အသွင်အမျိုးမျိုးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ရရှိနိုင်ပေသည်။

- ၁။ ရေသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- ၂။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ နွားနို့၊ ဖျော်ရည်များ သောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- ၃။ ထမင်းဟင်းစားရာမှလည်းကောင်း၊
- ၄။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများ စားခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ရရှိနိုင်ပေသည်။

### ရေမည်မျှသောက်ရမည်နည်း

ရေကိုတနေ့မည်မျှ သောက်ရပါမည်နည်း။ ရေအသောက်များလျှင် ငှက်ရောင်တတ်ပါသလား။ ဤမေးခွန်းများကို ပကြာ ခဏ မေးလေ့ရှိကြပါသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ဦးကို ဆယ်ကိုးယောက်သည် ရေကို ဖောသီစွာ အန္တရာယ်ကင်းကင်းသောက်ဆုံးသင့်ကြောင်းအကြံပေးလိုပါသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ တနေ့လျှင်ရေပမာဏ ၁၅၀၀ မီလီမီတာခန့်သည် ချွေးထွက်ရာမှလည်းကောင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ထုတ်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူရာမှတဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ မျက်ရည်တံတွေးစသည့်အသွင်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ပြင်ပသို့ဆုံးရှုံးသွားကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့် တနေ့လျှင်သောက်ရမည့် ရေပမာဏမှာ



အနည်းဆုံး ဆုံးရှုံးသွားသောရေပမာဏ ၁၅၀၀ မီလီလီတာမျှကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန်ဖြစ်သည်။

သာမန်နေကောင်းနေသော လူတယောက်သည် နေ့စဉ်ဂလူးကိုစ်ပူလင်း သုံးပူလင်းခန့်ကို အနည်းဆုံးသောက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ပို၍သောက်နိုင်လေ ပို၍ကောင်းလေပင်ဖြစ်သည်။

### ရေသောက်ရန်အချိန်

ရေကိုမည်သည့်အချိန်မဆို သောက်နိုင်ပါသည်။ ရေသောက်သင့်သောအကောင်းဆုံးအချိန်မှာ နံနက်အိပ်ရာထ မျက်နှာသစ်ပြီးပြီးချင်းအချိန်ပင်ဖြစ်သည်။ တနေ့တာအလုပ်များ လုပ်ဆောင်ပြီး ညဖက်ထလျှောက်လုံးငြိမ်သက်စွာအိပ်နေသုတဦးတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အညစ်အကြေးပစ္စည်းများသည် ကျောက်ကပ်အတွင်း၌ အနည်ထိုင်စပြုနေကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် နံနက်မိုးလင်းအိပ်ရာထမျက်နှာသစ်ပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ရေတဖန်ခွက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖန်ခွက်ခန့် သောက်လိုက်မည်ဆိုပါက အစာလမ်းကြောင်းတလျှောက် ရေဖြင့် ဆေးကြောသန့်ရှင်းရာရောက်သည်သာမက ကျောက်ကပ်အတွင်း စုပုံနေသော အညစ်အကြေးပစ္စည်းများကိုလည်း ဆေးကြောသန့်စင်ရာရောက်ပေသည်။

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

တနေ့တာလုံးအဆက်ပြတ်တော့မည်မဟုတ်တော့ပဲ သွေးသားသန့်စင်မှုရှိနေတော့မည်သာဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရေသောက်ရန်အကောင်းဆုံးသောအချိန်မှာ နံနက်အိပ်ရာထပြီးအချိန်ပင်ဖြစ်သည်။ ရေနှစ်ဖန်ခွက်အနည်းဆုံးသောက်ရပါမည်။

### ရေများများမသောက်သင့်သော အချိန်

ရေကို များများမသောက်သင့်သည့်အချိန်လည်း ရှိပေသေးသည်။ ထမင်းစားလိက်သည်အခါ အစာများသည် အစာအိမ်အတွင်း၌ ထောက်ရှိလာကြသည်။ ထိုအခါ အစာအိမ်၏နံရံမှ သဘာဝအတိုင်း အရည်များထွက်လာကြသည်။ ထိုအရည်များကြောင့် အစာအိမ်အတွင်း၌ အစာကြေချက်ခြင်းလုပ်ငန်းတစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ရပါသည်။

အကယ်၍သာ အစာအိမ်အရည်များ၏ အစာချက်နိုင်သည့် စွမ်းအားလျော့နည်းသွားပါက အစာမကြေမြင်လာရတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ထမင်းစားနေစဉ် ရေခန်းကြမ်းသောက်ခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း၊ ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း ရေ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဖျော်ရည်တမျိုးမျိုးသောက်ခြင်းတို့သည် အစာအိမ်အရည်များ၏ အစာချက်နိုင်သည့်စွမ်းအားကို ပျော့သွားစေသည်ဖြစ်၍ မကြာခဏ အစာမကြေခြင်း၊ ရင်ခေါင်းထဲ၌ အိလည်လည်ဖြစ်ခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

သို့ဖြစ်၍ ထမင်းစားနေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ ထမင်းစားပြီးပြီးချင်းသော်လည်းကောင်း ရေကိုအများအပြားမသောက်သင့်ဟု အကြံပေးလိုပါသည်။ ထမင်းစားပြီးရေမသောက်ပါမနေနိုင်သူအဖို့



ပါစပ်တံခွာဆိုလျှင် တော်လောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ထမင်းစားပြီး နာရီဝက်ခန့်ကြာမှ ရေသောက်သင့်ပါသည်။

### ရေသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

နံနက်အိပ်ထုထ ရေနှစ်ဖန်ခွက်မျှ သောက်လိုက်သည်နှင့် ရရှိလာမည့်အကျိုးရလဒ်များမှာ -

- ၁။ ကျောက်ကပ်အတွင်းကျောက်တည်ခြင်းကိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း။
- ၂။ အစာလမ်းကြောင်းတလျှောက်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းဖြင့် အစာကြေလွယ်ခြင်း။
- ၃။ တညတာအိပ်နေစဉ်အတွင်း အစာအိမ်အတွင်း၌ရှိသော အစာဟောင်းများနှင့်အစာအိမ်မှအရည်များကို သန့်ရှင်းစေခြင်းဖြင့် အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း။
- ၄။ ဓာတ်ချုပ်ဓာတ်ဆူများအဖို့ သား အနည်းငယ်ခန့်နှင့် ရေကို တာသောက်ပေးပါက ဓာတ်ပျော့ပျော့သွားစေခြင်း။
- ၅။ ဝိတ်ကြည်လင်မှုရစေခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။

### ရေများများသောက်သင့်သူများ

အညောင်းထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသောပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ရေကိုဖောသိစွာသောက်သုံးသင့်သူများဖြစ်သည်။ တနေကုန်အညောင်းထိုင်နေကြသူများ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း

၂။ Gastric Ulcer

၌ အညစ်အကြေးပစ္စည်းများသည် ကျောက်ကပ်အတွင်း၌စုစည်းအနည်ထိုင် နေတတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ ရေအသောက် နည်းပါးက ထိုပစ္စည်းများသည်တဖြည်းဖြည်းစုစည်းများပြားလာပြီး ကျောက်ကပ်အတွင်း၌ ကျောက်တည်လာသည်။ ကျောက်တည်စေသော ပစ္စည်းများမှာထုံးစာတစ်ခေါ် ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်၊ မီးရုံးခေါ် ဖောစဖိတ်ဓာတ်၊ ယူရစ်ဓာတ်၊ စတယ်လီ နှင့်အောက်ဇားလိပ် တို့ဖြစ်သည်။

ရေများများသောက်ခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်အတွင်းစုနေသော ထိုဓာတ်ပစ္စည်းများသည် ဆီးနှင့်အတူပြင်ပသို့ထွက်သွားကြသည် ဖြစ်၍ ကျောက်ကပ်အတွင်း ကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာရောက်ပေသည်။

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

၃။ Uric Crystal

၄။ Oxalate

### ရေနည်းနည်းသောက်သင့်သူများ

လူတစ်စုတစ်စု ကိုးဆယ်ကိုးဆယ်ကိန်းယောက်သည် ရေကို အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းဖြင့် သေးငယ်စွာပျောက်နိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ရေကို အလွန်အကျွံမသောက်သင့်သူများလည်းရှိပါသေးသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဆီးလုံးဝမသွားနိုင်သူများနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဖောရောင်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်။

ထိုသူတို့တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေများစွာရှိပြီး အဝင်နှင့် အထွက် ပျော့စွာသောကြောင့် ရေများများသောက်လေ ပို၍ ခုကွထောက်လေပင်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ ရေသောက်သုံးရမည်ဖြစ်သည်။

### ရေအမျိုးအစားနှင့် မသန့်ရှင်းမှုများ

နေ့စဉ် သောက်သုံးနေသောရေကို နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ ကောင်းကင်မှ ကျလာသောမိုးရေနှင့် မြေကြီးမှ ရသောရေဟူ၍ ဖြစ်သည်။ မြေကြီးပေါ်ရှိရေများသည် စမ်းရေ၊ တွင်းရေ၊ မြစ် ရေနှင့် ချောင်းရေများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုရေအမျိုးမျိုးကို သုံးရန်၊ သောက်ရန်အတွက် အဆိုးပြုရသည် ဖြစ်သောကြောင့် ယင်းတို့မှ ရသောရေများအကြောင်း သိရှိထားသင့်ပေသည်။

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

အညစ်အကြေးများ ပါရှိနေသေးသည်ဖြစ်သည်။ ကောင်းကင်မှ ကျလာသော မိုးရေသည် လေထုကိုဖြတ်သန်းလာသောကြောင့် ယင်းအတွင်း၌ ဖုံးမှိန်မှုများ၊ မီးခိုး ကြပ်ခိုးများ၊ အခြားဓာတ်ငွေ့ များအပြင် အနံ့ပြုပစ္စည်းများပါဝင်တတ်ပေသည်။

စမ်းရေ၊ တွင်းရေနှင့် မြစ်ရေတို့ကမူ မြေကြီးနှင့်အမြဲဆက်စပ် ထိတွေ့မှုရှိနေခြင်းကြောင့် မြေကြီးထဲရှိ ဓာတ်အတ္တုပစ္စည်းများ အပြင် များစွာသောပိုးမွှားများ ပါရှိပြန်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်တွင်သုံးစွဲနေသောသောက်ရေများကို ရေစစ်ဖြင့် အထပ်ထပ် စစ်သော်ငြားလည်း မည်သို့မသန့်ရှင်းလိမ့်မည်ဟုတ်ပါ။ ရေထဲ တွင်ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်အတ္တုပစ္စည်းများနှင့် ပိုးမွှားများ သည် ရေကိုရေစစ်ဖြင့် အကြိမ်တစ်ရာမျှ စစ်ယူထားသော်ငြား လည်း ပါရှိပြန်ပါရှိနေပါသေးသည်။

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

ရေတွင်ပါရှိနေသော ပိုးမွှားများနှင့် မသန့်ရှင်းမှုများသည် မြေကြီးနှင့် ထိတွေ့နေမှု တစ်ခုတည်းကြောင့်ပင်ဟုတ်ပါ အောက်ပါ နည်းများအတိုင်းလည်း မသန့်ရှင်းမှုဖြစ်လာရပေလေသည်။

- ၁။ ရေထွက်ရှိရာနေရာမှ ရေသိုလှောင်ရာနေရာအထိ လမ်း တလျှောက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွင် အညစ်အကြေး၊ ပိုးမွှားများဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း။
- ၂။ ရေသိုလှောင်ရာ ထိုး၊ စည်ပိုင်း၊ အုတ်ကန်တို့အတွင်းသို့ ပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်း။

- ၃။ သိုလှောင်ရာနေရာမှ သောက်ရေထိုးအတွင်းသို့ ခပ်ထည့် ထုတွင် အသုံးပြုရသည့်ရေပုံးရေခွက်တို့ကြောင့် ပိုးမွှား များဝင်ရောက်ခြင်း။
- ၄။ သောက်ရေခွက်၊ အပုံး သေည်တို့ မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

### ရေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

ရေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများမှာ နည်းနှစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ် ပေါ်ရပေသည်။ တနည်းမှာ ရေတွင်ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်သတ္တု ပစ္စည်းများကြောင့်ဖြစ်ပြီး အခြားတနည်းမှာ ရေထဲရှိပိုးမွှား များကြောင့်ဖြစ်ရသည်။

ရေတွင်ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းများကို အမျိုး အစားခွဲခြားလိုက်သောအခါ-

ခဲသတ္တု၊ ဇင့်ခေါ်သပ်သတ္တု၊ သံဓာတ်၊ ဖလိုရင်းဓာတ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်သာလဖိတ်နှင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်တို့ဖြစ်သည်။

ထိုသတ္တုပစ္စည်းများသည် ရေတွင်အနည်းငယ်ပျော်ဝင်နေမှု မှနှင့် လူကိုအေးဥပါယ်ပေးနိုင်သည်မဟုတ်ပေ။ များပြားစွာပါဝင် နေသည့်အခါမှသာ ရောဂါပေးစွမ်းနိုင်ပေသည်။ ယင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသော ရောဂါများမှာ -

- ၁။ ပလန်တစ်ဇင်ခေါ် ခဲသတ္တုများပြားခြင်း
- ၂။ ဆွပ်သတ္တုကြောင့် လွန်ကဲစွာဓာတ်ချုပ်ခြင်း
- ၃။ သံဓာတ်များ များပြားစွာ ရေတွင်ပျော်ဝင်နေပါက

၅။ Plumbism

အစာမကြေခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်းနှင့် သံဓာတ်များခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်းစုပွဲနေခြင်း၊

- ၄။ ဖလိုရင်းဓာတ် များပြားနေလျှင် သွားများ၌ အစက် အပြောက်များပေါ်လာခြင်း
- ၅။ မဂ္ဂနီဆီယမ်သာလဖိတ်ဓာတ် များပြားနေပါက ဝမ်းသွား ခြင်း

၆။ ရေတွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်နည်းနေပါက လည်ပင်းကြီးထူ ဂါဖြစ်တတ်ခြင်းတို့သည် ရေတွင်ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်သတ္တု ပစ္စည်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

ရေထဲရှိပိုးမွှားများကြောင့် ရရှိသောရောဂါများမှာ -

- (က) ဗက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါများ- ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ခန်းဖျားရောဂါခေါ် တိုက်ဖျိုက် ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ လက်ပတို ပျိုင်ရီးစစ်ရောဂါ ခေါ် ဝေးလရောဂါ၊ အူမကြီးရောင်သောရောဂါ၊ ကလေးများ တွင် ဖြစ်တတ်သော ရှေ့ဇတ်ဝမ်းကျခေါ် အထက်လှန် အောက်လျော့ရောဂါ။
- (ခ) ကပ်ပါးကောင်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသောရောဂါများ မှာ - အမီးဗီဇားစစ်ခေါ် သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အမီးဗား အသည်းပြည်တည်နာ၊ အမီးဗားကြောင့်အဆုတ်ပြည်တည် နာ၊ အမီးဗားကြောင့် ဦးကျောက်ပြည်တည် ရောဂါ၊ သန်ကောင်ရောဂါ၊ တုတ်ကောင်ကြောင့် အူအဆုတ်ရောင်

၆။ Haemochromatosis

ခြင်း၊ တုတ်ကောင်ကြောင့်အမျိုးသမီးများတွင် သားဥ ပြန်ရောင်ရောဂါ၊ ကပ်ပါးပိုးများကြောင့် သွေးအားနည်း ရောဂါ၊ တုတ်ကောင်ကြောင့် စအိုဝနှင့်သက် ခပ်ပတ်လည် ယားယံခြင်း၊ အပြေးတွင် ယားယံ၍ အဖုဖုပိတ်ထ ခြင်း၊ တုတ်ကောင်ကြောင့် ညဖက်အိပ်ရာထဲ ဝမ်းသွား ခြင်း။

(ဂ) ဝိုင်းရပ်ပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောရောဂါများ မှာ-

ပုံလီယိုအကြောသေရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ။

အထက်ဖော်ပြပါရောဂါများသည်ကား ရေကြောင့်အများဆုံး ဖြစ်တတ်သည့် ရောဂါများဖြစ်သည်။ အခြားအခြားသောရောဂါ ဝေဒနာများလည်း ထမြောက်အမြားရှိပေသေးသည်။

ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်သောက်သုံးနေသောရေမှ ဤမျှများပြား သောဝေဒနာများဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါလျက် လူတိုင်းတွင် ထိုရောဂါများ အတယ်ကြောင့် မဖြစ်ပေါ် ရပါသနည်းဟု မေးနိုင်ပွယ်ရာရှိပါသည်။ လူတိုင်းနှင့်တူသည် ကိုယ်ခံကျန်းမာရေးစွမ်းအားဓာတ်ကွာခြား မှုရှိသည်။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရေထဲတွင်ရှိသောပိုးမွှားများ ကြောင့် ရောဂါဝေဒနာများရရှိပြီး နောက်အကြိမ်တွင် ထိုပိုးမွှား များကြောင့် ဖြစ်လာမည့်ရောဂါများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာတတ် ပေသည်။ သို့သော် အစားအသောက်၊ အနောထိုင်၊ အအိပ် အနေ မမှန်ကန်မှုများကြောင့် ကိုယ်ခံကျန်းမာရေးစွမ်းအားဓာတ် လျော့ကျလာသည်နှင့်တပြိုင်နက် ရောဂါဝေဒနာတို့ အစီအစဉ်ဖြစ် ပေါ်လာရစေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သောက်ရေကို ဝင်ကြယ်နိုင်

Polioomyelitis

သမျှဝင်ကြယ်အောင် သန့်ရှင်းစေရေးသည် လွန်စွာမှပင် အရေး ကြီးလှပေသည်။

### သောက်ရေကိုသန့်ရှင်းနည်း

သောက်ရေကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် သန့်ရှင်းနည်း မှာ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

သဘာဝနည်းအတိုင်းသန့်ရှင်းနည်းနှင့် ပြုပြင်ဖန်တီးသန့်ရှင်း နည်းဟူ၍ ဖြစ်သည်။

သဘာဝနည်းအတိုင်းသန့်ရှင်းနည်းတွင် အောက်ပါ အချက် တို့ကိုသတိမူရပါမည်။

၁။ ။ သောက်ရေအတွက် အဆုံးပြုမည့်ရေကို အမှိုက်သရိုက်နှင့် ဖုံးများ မကျရောက်သည့် နေရာတွင် အုတ်ကန်ဖြင့် သော်လည်း ကောင်း၊ အိုးဖြင့်သော်လည်းကောင်း သိုလှောင်ထားရမည်။ အိမ် အပြင်ဘက်ရှိ သစ်ပင်အောက်တွင် သောက်ရေလှောင်အိုးကိုပထား မိရန်အရေးကြီးပါသည်။ အကြောင်းဆိုမူ သစ်ရွက်သစ်ကိုင်းများ နှင့်ငှက်တို့၏ အညစ်အကြေးများ ဝင်ရောက်နိုင်သည် ဖြစ်သော မကြာင့်ပင်။ အကောင်းဆုံးမှာ သောက်ရေလှောင်အိုးကို အိမ်ထဲ ရှိနေရောင်ရသောတနေရာရာတွင် ထားရပါမည်။

၂။ ။ သောက်ရေလှောင်အိုးကို နေစ်တကျထားပြီးသောအခါ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်နှင့် ခြင်၊ ယင်တို့လည်း မဝင်စေရ အောင် သံဇကာခပ်စိပ်စိပ်အုပ်ဆောင်းဖြင့်ဖြစ်စေ သို့ဟုတ် ပိတ် ပါးပါးဖြင့်ဖြစ်စေ သောက်ရေသိုလှောင်အိုးကို လုံခြုံစွာအုပ်ဆိုင်း ထားရမည်။

၃။ ။ သောက်ရေကို အနည်းဆုံး လှောင်အိုးထဲတွင် သုံးလေ့

ရက်ခန့်မျှသိုလှောင်ပြီးမှသာ အိမ်ထဲရှိသောက်ရေအိုးထဲသို့ပြောင်း ထည့်ရပါမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းတွင် အကြောင်းရှိသည်။ ရေကို သုံးလေးရက်ခန့်သိုလှောင်ထားသောအခါ ရေထဲရှိပုံများ၊ အမှိုက် သရိုက်များနှင့် လေးလံသောဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းများမှာ တဖြည်း ဖြည်းအနည်းတိုင်သွားပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခင် အခြေအနေထက် ပို၍ သန့်ရှင်းလာပေတော့သည်။

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

၅။ ။ သောက်ရေသိုလှောင်ရာရေအိုး၊ အုတ်ကန်များကို ပီတိပါး ပါး သို့မဟုတ် သံဓကာစိပ်စိပ်ဖြင့်ပုံးအုပ်ထားခြင်းမှာ အိုးအတွင်း ရှိရေနှင့် ပြင်ပလေထုတို့ အထိအတွေ့ အမြဲရနေသည်ဖြစ်၍ ရေထဲ တွင် ဖျော်ဝင်နေသော ဓာတ်ငွေ့များမှာ လေထဲသို့ ပျံ့နှံ့ဝင်ရောက် သွားကြသဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်သည်ဖြစ် သည်။ နောက်တချက်မှာ နေရောင်ခြည်သည် ရေနှင့်အမြဲထိတွေ့ နေရ၍ ရေထဲတွင်ရှိသော ပိုးမွှားများအား အစာနီအသင့် သေစေ နိုင်ပေသည်။

၆။ ။ ထို့ကြောင့် ရေအိုးရေလှောင်ကန်များကို သွပ်ပြားအဖုံး များ၊ သစ်သားအဖုံးများနှင့် ပုံးအုပ်သည်ထက် ခြင်နှင့်ယင်များ မဝင်နိုင်သော သံဓကာစိပ်စိပ်အဖုံးများဖြင့်သာ အုပ်ဆိုင်ထား သင့်ပေသည်။ အကယ်၍ခြင်များဝင်နိုင်လောက်သော သံဓကာ ကျွဲကျဲ အုပ်ဆောင်းများနှင့် အုပ်ထားလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်သော ခြင်ကျားများ အိုးအတွင်းသို့ဝင်၍ ဥချ နိုင်ကြောင်း သတိချုပ်သင့်ပေသည်။

၇။ ။ သိုလှောင်ရာ ရေအိုး၊ ရေကန်များအတွင်း ရေတေတောင် အနက်ခန့်ကျန်နေလျှင် ထိုရေကိုအက်လက် အသုံးပြုသင့်ပါ စွန့်ပစ် ရမည်။ အကြောင်းမူ အနည်တိုင်ပြီးဖြစ်နေသောသတ္တုဓာတ်များ၊ ပုံနှင့် အမှိုက်များ အများအပြားပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရေကိုပြုပြင်ပန်တီးသန့်ရှင်းနည်းတွင် ကျိုချက်ခြင်း၊ ပေါင်းခံ ခြင်းနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။

ကျိုချက်ခြင်း။ ။ ရေကိုကျိုချက်ခြင်းသည် အလယ်ကုဆုံးသော ပိုးသတ်နည်းတမျိုးဖြစ်သည်။ သောက်ရေအတွက် အသုံးပြုမည့် ရေကို အထက်ကဖော်ပြခဲ့သည့် သဘာဝအလျောက် သန့်ရှင်း နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် မြေအိုးကြီးကြီး သို့မဟုတ် ဒန်အိုး၊ ဒန်ချိုင့်ကြီးများအတွင်း ထည့်၍ အပူကလေးသည့်တိုင် အောင် ကျိုချက်ရသည်။ အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ် အပူကစေပြီးမှ ယင်းရေကို အစားခံရမည်။ ရရှိသော ထိုရေကျက်အေးသည် ပိုးမွှားကင်းစင်နေပြီဖြစ်သော သောက်ရေပင်ဖြစ်ပေသည်။ ရေကို ကျိုချက်သောက်သုံးသည့်အလေ့အထကို ပြုကျင့်ရမည်။ မွေးမြူရ မည်၊ ရေတုတည်းကို ပိုးမွှားသန့်စင်ပြီး ရောဂါဘယ ကင်းဝေး အောင် သောက်သုံးတတ်ရုံနှင့်ပင် ရေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ များမှ ထုနှုန်းပြည့်ကင်းဝေးသွားတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

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

ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် သန့်စင်ခြင်း။ ။ ရေကို ဓာတုပစ္စည်းများ နှင့် သန့်ရှင်းခြင်းနည်းတွင် အလယ်ကုဆုံးမှာ နောက်ကျိနေသော ရေများကို ကျောက်ချဉ်ခတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော်ကျောက်



ရည်၏သတ္တိမှာ ဇာတ်ချုပ်စေတတ်သဖြင့် အလွန်အကျွံ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါသည်။ ဖုံမှန်များ၊ အမှိုက်များကို အနည်းထိုင်စေသောအခြားနည်းတမျိုးမှာ ရေအိုးစည်ပိုင်းများ၏အတွင်းပက်နံ့ကို ပြေပဲဆန်နှင့် ပွတ်တိုက်၍ ရေကိုမွှေနှောကပ်ပေးလျှင် အနည်းထိုင်သွားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ကျောက်ချဉ်ထက်စာလျှင် ပြေပဲဆန်ကို ပို၍ အသုံးပြုသင့်ပေသည်။

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

- ၁။ ကလိုရင်းဆေးမှုန့် နှစ်ဇွန်ကို သံပုံးအတွင်းသို့ထည့်၍ ရေမပြည့်တပြည့်ထည့်ပြီး မွှေပေးရမည်။
- ၂။ ဆေးခတ်ထားသော သံပုံးထဲမှ ရေကို ရေတွင်းထဲသို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။
- ၃။ ထို့နောက် ရေတွင်းပတ်ပတ်လည်တလျှောက် သံပုံးကို နှစ်လိုက်ဖော်လိုက်ဖြင့် လှည့်ပတ်ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဆေးခတ်ပေးခြင်းကို တပတ်တခါ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

### ရေတွင်းရေကန်သန့်ရှင်းပါ

ပေးသကြောင်းရေးသားဖော်ပြရာ၌ ရေတွင်းရေကန် သန့်ရှင်းနည်းကိုပါ ဖော်ပြပါမှ ပြည့်စုံပေမည်။ မြန်မာနိုင်ငံမြို့ရွာ ၅၅

ထုခိုင်နှုန်းသည် ရေတွင်းရေကန်များကို ဂရုမမူပဲ ဖြစ်ကထတ်ဆန်းပစ်ထားတတ်ကြပေသည်။ မြို့နယ်၊ ကျေးရွာများတွင်ရှိသော ရေတွင်းရေကန်များသည် ဘောက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံကြောင်းတွေ့ရှိရသည်ဖြစ်ရာ ရေကြောင့်ဖြစ်ရသော ရောဂါများ မြန်မာနိုင်ငံတွင်အဖြစ်များနေသည်မှာ အထူးအံ့ဩဖွယ်ရာမဟုတ်တော့ချေ။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အချက်များအတိုင်း ရေတွင်းရေကန်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဂရုစိုက်သင့်ကြောင်း အကြံပြုလိုပါသည်။ ရေတွင်းရေကန်သန့်ရှင်းရေးတွင် ပထမဦးစွာအရေးကြီးသည်မှာ စတင်တည်ဆောက်သည့်အချိန်မှပင် အစပြုပေသည်။ ရေတွင်းရေကန် တည်ဆောက်တော့မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံရန် အရေးကြီးပေသည်။

၁။ ။ ရေတွင်းသည်မြေနှိမ်ပိုင်းတွင်မရှိစေရ။ အလွန်မြေပူသော၊ ရေစိမ့်ဝင်လွယ်သော နေရာ၌လည်း မရှိသင့်ပါ။ အကြောင်းမူ မြေနှိမ်ပိုင်းမြေပူသည်နေရာတွင်ရှိပါက ပတ်ဝန်းကျင်မှ ညစ်ညမ်းသော ရေများသည် စုပုံ၍ရေတွင်းထဲသို့ စိမ့်ဝင်နိုင်ပေသည်။ ထိုအခါ ရေသည် ပို၍မသန့်မရှင်းဖြစ်လာမည်။

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



၃။ ။ ရေတွင်း၏ငါးပေပတ်ပတ်လည်တွင်ဆင်ခြေလျှောအင်္ဂါတေ  
ကျောက်ပြားခင်းထားရပါမည်။ ထို့ပြင်လည်း ကျောက်ပြားပတ်  
လည်၌ ကျောက်ရေမြောင်း သဏ္ဍာန်ပုံဖော်၍ ဖိတ်စင်ကျသော  
ရေများကို တနေရာသို့ စုပြုံသွားစေရပါမည်။

၄။ ။ ရေတွင်း၏ နှုတ်ခမ်းပတ်ပတ်လည်တွင် အမြင့်သုံးပေရှိ  
သော အုတ်ဘောင်ပြုလုပ်ထားရပါမည်။ သို့မှသာ တွင်းထဲသို့  
ထိခွာန်များ၊ အမှိုက်သရိုက်များကျထောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်  
မည်ဖြစ်သည်။

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

၆။ ။ ရေလာခပ်သူအပေါင်းတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရေပုံး၊  
ခွေခွေများကို အသုံးပြုကြလျှင် ပို၍ညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်နိုင်သော  
ကြောင့် အများသုံးရန်အတွက် ရေတွင်းတွင် စက်သီးတပ်သံပုံး  
တလုံးကို တပ်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်က ရေစုပ်စက်တခု  
တပ်ဆင်ထားရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရေလာခပ်သူအပေါင်း  
သည် တခုတည်းသောရေပုံးကိုသာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရေတွင်းရေ  
ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၇။ ။ ရေတွင်း၏ အတွင်းပတ်နံရံအတွင်း၌ ဘောင်နှုတ်ခမ်းမှ  
ခြောက်ပေအနက်ထိ အင်္ဂါတစ်ခုထားရပါမည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ  
မြေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှရေများ ကန်အတွင်းသို့ အလွယ်တကူစိပ်  
ဝင်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

ရေတွင်းတည်ဆောက်ပြီးနောက် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း စောင့်  
ရှောက်သည့်အခါ၌ ဆောက်ပါအချက်တို့ကို သတိပြုရပါမည်။

၁။ ။ မည်သူတဦးတယောက်မျှ ရေတွင်းပတ်ဝန်းကျင်၌ရေချိုး  
ခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်းများမပြုလုပ်ကြရန် တင်းကြပ်သောစည်း  
ကမ်းတားမြစ်ချက်များကို အတိအလင်းရေးသားကြေငြာထားရ  
မည်။ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်သူကို တွေ့ရှိပါက ထိထောက်စွာအရေး  
ယူရပါမည်။

၆၅၂၇၀၇

၂။ ။ ရေတွင်း၏ပတ်ပတ်လည်ပေ ၅၀ အတွင်း အိမ်သာများ  
မရှိစေရပါ။ မည်သူမျှ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်မစွန့်ရ။ ( ၃ - ၆ - ၉၁ )

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

၄။ ။ ရေတွင်းတည်ရှိရာ ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားတွင် ကြွက်  
တွင်းများရှိမရှိ မကြာခဏစစ်ဆေးကြည့်ရှုနေရမည်။

၅။ ။ ရေတွင်းကိုအချိန်မှန်မှန်တပတ်တခါဆေးခတ်ရမည်။

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

ထို့ကြောင့်ပထမဦးဆုံးသော ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်နေ့၏အသက်  
သခင်ရေစွမ်းအင်၊ ရေနှင့်ဝန်းကျင်အသက်ရှင်ဟူသော ဆောင်ပုဒ်  
နှင့်လျော်ညီစွာ ပြည်နယ်၊ တိုင်း၊ မြို့နှင့်ကျေးရွာအသီးသီးတွင်  
နေထိုင်ကြသော ပြည်သူလူထုအပေါင်းသည် မိမိတို့၏အသက်ရှင်  
ရပ်တည်နေထိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သောက်သုံးနေရသော  
ရေကို ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့် ထိုဂါ

စာပေစီမံခန့်ခွဲမှုဦးစီးဌာန၊ စာကြည့်တိုက်

အသက်သခင် အသုံးပြုတတ်ရန်မှာ လွန်စွာမှ အရေးကြီးပေသည်။

ထိုသို့ထိုသို့သားတိုင်း ရေနှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ ပြုလုပ်တတ်ကြလျှင် ဆေးခံဆေးခန်းသို့ သွားနေရသောစကား၊ ရွေ့ကြားအကုန်အကျခံ၍ ဆေးထိုးနေရသောစကားတို့မှ လွတ်ကင်းကြလျက် ကျန်းမာသန်စွမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် ဂုဏ်ယူဝင်ကြားစွာ နေနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

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

အပူပိုင်းဒေသတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော မြန်မာနိုင်ငံတွင် တွေ့ကြုံနေရသော ရောဂါဝေဒနာအများစုမှာ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနည်းပါးခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု နည်းပါးခြင်း၊ သင့်တင့်မျှတသော အစာအာဟာရများကိုမရှိခြင်း၊ သင့်တင့်မျှတသောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများမပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သောက်ရေကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် မသုံးစွဲခြင်းစသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်သည်ကို ခြုံငုံ၍ လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

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

သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ သင့်တင့်မျှတသော အစာအာဟာရများကိုခံခြင်း၊ သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ သောက်ရေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ကျိုချက်သောက်သုံးခြင်းများပြုလုပ်ကြပါလျှင် ဝေဒနာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းဟူသော မေးခွန်းကိုမေးယူရလောက်အောင်ပင် ကျန်းမာချမ်းသာသောသူများဖြစ်နေကြပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်၍ အသက်ရှည်ရှည်နေလိုပါလျှင် အထက်ဖော်ပြပါအချက်ငါးချက်ထဲမှ သောက်သုံးရေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းကျိုချက်ခြင်းဖြင့် အသုံးပြုခြင်းကို လိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်းပေးကြာရန်ခံခြင်းဖြစ်ပါသည်။

### ရေကြောင့်ဖြစ်ရသောရောဂါများ

ရေကြောင့်ဖြစ်ရသော ရောဂါများကို အမည်တပ်၍ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ အဆိုပါရောဂါဝေဒနာတခုသည် မည်မျှထိအောင် ဥပစ်အန္တရာယ်ပေး၍ နှိပ်စက်တတ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထိုထိုသောရေမှ ပေးသည့်ဝေဒနာများအနက် အဖြစ်များလေ့ရှိသောရောဂါများကို မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်ရမည်ကိုလည်းကောင်း လူထုထူးပညာတစ်တ်တပိုင်းအဖြစ် ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

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

အားလုံးကို ခြံ၍ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများလည်း အတော်အထူး မဟုတ်ပါ။ ရေကို ကျိုချက်သောက်ခြင်းသည် အဆိုပါရောဂါဝေဒနာများအား အထိရောက်ဆုံးသော ကာကွယ်နည်းဖြစ်ပေသည်။

ကာလဝမ်းရောဂါ

ရောဂါရရှိပုံ။ ။ ကာလဝမ်းရောဂါသည် ဗစ်ဘရီယိုကိုလာရေးခေါ် ဗက်တီးရီးယားကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပေါ် ရသည်။ ထိုဗက်တီးရီးယားနှင့် အလားဆင်တူသော မျိုးကွဲဗက်တီးရီးယားများ ရှိသော် ငြားလည်း ဗက်ဘရီယို ကိုလာရေးကြောင့် ကာလဝမ်းရောဂါ အဖြစ်များရသည်။

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

အကြောင်းမူ ထိုတိုင်းပြည်များတွင် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနည်းပါးပြီး ရေကိုကျိုချက်သောက်သုံးလေ့မရှိခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကိုလာရေးဗက်တီးရီးယားသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ကင်္ဂါမြစ်နှင့် ဗြဟ္မပူတ္တမြစ်ဝှမ်းတလျှောက်အရပ်ဒေသများတွင် အခြေစိုက်လေ့ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ရောတီမြစ်တလျှောက် ရပ်ရွာဒေသများတွင် ပို၍ဖြစ်ပေါ် လေ့ရှိပေသည်။

ကာလဝမ်းရောဂါပိုးသည် နွေအကုန်မှစပြီးအကူးတွင် ပို၍ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အကြောင်းမူ ပိုးဦးကာလတွင် သရက်သီးများပေါများသော ရာသီဖြစ်ရာ ယင်ကောင်များ အထူးပေါက်ပွားပြီး ကာလဝမ်းရောဂါပိုးကို တနေရာမှတနေရာသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါကို ပြန့်နှံ့စေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကာလဝမ်းရောဂါသည်-

ယင်နားသောအစားအစာမိသားစုများ၊ ရေကို ကျိုချက်မသောက်သူများနှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနည်းသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပေါ် လေ့ရှိသော ရောဂါဝေဒနာဖြစ်သည်။

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

စိုင်းပြင်းစားယူနေချိန်သည် နာရီအနည်းငယ်မှ ငါးရက်ခန့်အထိ အချိန်ကြာတတ်သည်။ လုံလောက်သော အင်အားပမာဏ ရရှိလာသောအခါ ယင်းပိုးတို့သည် အဆိပ်ခတ်နှစ်မျိုးကို စတင် ထုတ်လွှတ်ကြသည်။ ထိုအဆိပ်နှစ်မျိုးက ရေနှင့် ဆားခတ်များကို အုန်ရုံမှ စုပ်ယူစသုံးပြုခြင်းအား ဟန့်တားထားလိုက်ကြသည်။ ထိုအခါ အောက်ဖမ်းပြုပါရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာရတော့သည်။

၁။ လူနာသည် ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ကောက်ကာငင်ကာ ငမ်းသွားတော့သည်။ ဝမ်းသွားရာတွင် လုံးဝနာကျင်မှုမရှိပဲ ရေပိုက်ပေါက်သကဲ့သို့ ဝလဟော သွားလေ့ရှိသည်။

၂။ ဝမ်းသွားထုတောင် လုံးဝစိုက်နာခြင်းမရှိခြင်းသည် ကာလ  
ဝမ်းဇာတိသွားသော လက္ခဏာတရပ်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့်  
လူနာမှာ ဆေးအန်လေ့ရှိသည်။

၃။ ဝမ်းသွားခါစတွင် အစာနှင့်ဝမ်းများပါလေ့ရှိသော်လည်း  
နောက်ပိုင်းတွင်မူ ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ အဖြူရည်ကျကျများသာ  
ဝမ်းသွားသည်။ ဝမ်းသွားသော အကြိမ်ပမာဏမှာ သတ်သတ်  
မှတ်မှတ်ပြော၍မရပေ။ ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် သုံးကြိမ်မှ အကြိမ်  
၂၀ အတွင်း သွားလေ့ရှိသည်။ ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ဝမ်းသွားပြီဆို  
လျှင် ကာလဝမ်းမှန်းသိရှိရပါမည်။

၄။ ဝမ်းသွားခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးအန်  
ခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရေနှင့်ဓာတ်ဆား  
များ လျော့ပါးဆုံးရှုံးသွားသည်ဖြစ်၍ လူနာမှာဝမ်းသွားပြီးတိုင်း  
ခြေလက်များ မသယ်နိုင်လောက်အောင်ပင် ရှုပ်သေးကြီးပြတ်ဖြစ်  
တတ်ပေသည်။

၅။ သိသာထင်ရှားစွာ လျော့ဖျားခြောက်သွေ့လာခြင်း၊ ရေဓာတ်  
လာခြင်း၊ ကလေးများဆိုလျှင် ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်နေခြင်း၊ မျက်လုံး  
များဟောက်ပက်ဖြစ်နေခြင်း စသည့်လက္ခဏာများသည် ခန္ဓာကိုယ်  
အတွင်း ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ အလွန်အကျွံလျော့နည်းသွားပြီ  
ဖြစ်ကြောင်း ပေါ်ပြနေပေတော့သည်။

၆။ လူနာမှာ ဆီးသွားနည်းပြီး တခါတခံလုံးဝဆီးမသွားတော့  
သည့်အဖြစ်ကို ရောက်သွားတတ်သည်။

၇။ ကိုယ်လက် ခြေဖျားလက်ဖျားများမှာ ဆေးစက်ပြီး  
ပြုတ်ပြုတ်ယော်ဖြစ်နေတတ်သည်။

၈။ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ ခန္ဓာကိုယ်မှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှ  
လျော့နည်းလာလျှင် လက်ကောက်ဝတ်၌ ဆွေးခန့်နှုန်းမှာ ပျော့

သွားပြီး ဆွေးပေါင်ချိန်လည်း ကျဆင်းသွားပေတော့သည်။ နှလုံး  
ဆွေးခန့်နှုန်းလျော့နည်းလွန်းအားကြီးလျှင် ဆွေးလန့်ခြင်းဖြစ်ပေါ်  
ပြီး သတိမေ့လျော့သွားပေတော့သည်။ ထို့နောက် အသက်ဆုံးရှုံး  
မှုဖြစ်ရပေသည်။

ကာလဝမ်းရောဂါသည် နာရီပိုင်းအတွင်း သေစေနိုင်သော  
ရောဂါတခုဖြစ်ကြောင်း အထူးသတိချပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။  
ကာကွယ်ကုသနည်း။ ။၁။ ရေကိုအစဉ်အမြဲကျိုချက်၌သောက်  
သုံးရမည်။

၂။ ယင်နားသော အစားအစာများကို လုံးဝမစားရ။

၃။ ဝမ်းသွားစေတတ်သောအစားအစာများဖြစ်သောမုန့်ဟင်း  
ခါး၊ အသုပ်စုံ၊ ပဲဟင်း၊ ချဉ်ရေဟင်း၊ သရက်သီး၊ ကနစိုးသီး စသည်  
တို့ကို ဆင်ခြင်၍စားပါ။

၄။ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောသည့်  
အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ပါ။

၅။ ထမင်းစားခါနီးလက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ထပ်မံဆေးကြောရမည်။

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

၇။ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်သူ လူနာရှင်၏အိမ်ကို ပိုမိုဖွားသတ်  
ဆေးရည်များဖြင့် ဆေးကြောပါ။

၈။ ကာလဝမ်းရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆေးခွံ ဆေးပေးခန်းသို့  
လျှင်မြန်စွာသွားရောက်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၉။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို ခံယူရမည်။

အူရောင်ငန်းပျားတိုက်ဖျက်ရောဂါ

ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲမှုမရှိခြင်းနှင့် တကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော ရောဂါဝေဒနာများအနက် တိုက်ဖျက်ခေါ် အူရောင်ငန်းပျား ရောဂါသည် အထင်ရှားဆုံးသော ရောဂါဖြစ်သည်။

ဤရောဂါသည် လူဦးရေ ထူထပ်ပေါများသော နေရာဒေသ၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနိမ့်ကျလွန်းသောအရပ်နှင့် သောက်သုံး ရေသစ်ညစ်မှုရှိသော နေရာများတွင် အဖြစ်များသည်။ ကမ္ဘာ့ အရပ်ရပ်အနှံ့အပြားသို့ပင် ပြန့်နှံ့ကူးစက်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါပြန့်ပွားစေသောအကြောင်းမှာ-

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

တိုက်ဖျက်ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသော ဗက်တီးရီးယားပိုးမှာ ဆဲလ်မိုနိုလာတိုင်ဖီနှင့် ပါရာတိုင်ဖီ ပင်ဖြစ်သည်။ အခြားမျိုးကွဲ ပိုးများကလည်း ရောဂါဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြန်ပေသေးသည်။

ရောဂါရရှိပုံ။ ။ တိုက်ဖျက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ဝေဒနာရှင်မှ ဇွန်ထုတ်လိုက်သည့် မစင်များတွင် အဆိုပါဗက်တီးရီးယားပိုးများ အမြောက်အမြားပါရှိနေကြသည်။ ထိုမစင်ပုံပေါ်သို့ ယင်ကောင် များလာထောက်နားပြီး ယင်းတို့၏ခြေထောက်များတွင် ပိုးများ တွယ်ကပ်ပါသွားကြရာ အစားအစာများပေါ် လာထောက်နားခို

၀၁ Typhoid Fever or Enteric Fever

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

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

ထို့ကြောင့် မြစ်ရေချောင်းရေများကိုသာ အဓိကသောက်သုံး ရသည့် မြန်မာပြည်ရှိ တောရပ်ရွာနေလူအပေါင်းတွင် ဝမ်းနှင့်ပတ် သက်သောဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်ဖြစ်ရာ ထူးဆန်းအံ့ဩ ပွယ်ရာမဟုတ်ပေ။

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

ရောဂါလက္ခဏာများ။ ။ ရောဂါပိုးမွှားများသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ထောက်လာပြီးနောက် ၁၀ ရက်မှ ၁၄ ရက်ခန့်ထိရောဂါလက္ခဏာ များမပြပဲနေလေ့ရှိသည်။ ထိုအချိန်တွင် ပိုးများသည် သွေးထဲတွင် သာ အများဆုံးနေလေ့ရှိသည်။ ထိုနောက် တူသိမ်နံ့ရရှိလင့်ဖျိုက် တစ်သျှူးများဆီသို့ ဦးတည်၍ ရှိပျံ့ထောက်ရှိလာကာ စတင်ဖျက်ဆီး မှုပြုတော့သည်။ ထိုအခါ အူနံရံများတွင် အနာများဖြစ်ပေါ်လာ လျက်ဘေလုံးနှင့်တကွ အခြားသော မိုက်ထဲရှိ သားနံရည်အကြိတ်



များပါ ထောင်၍ကြီးလာကြတော့သည်။ ထိုအခါအောက်ပါထောက်  
လက္ခဏာများတွေ့ရလေ့ရှိသည်။

၁။ လူနာသည် ၃-၄ ရက်ခန့် ကိုယ်လက်မသိမသာဖြစ်လိုက်  
များချင်သလိုလိုနှင့် ကိုယ်ပူသယောင်ယောင်ဖြစ်လိုက် ရှိနေတတ်  
သည်။

၂။ တိုအချိန် ၄-၅ ရက်အတွင်း နေ့စဉ်အဖျားဒီဂရီမှတ်တမ်း  
ကို မြို့မြို့များကြောင်းများဖြင့် ငေးဆွဲကြည့်လိုက်လျှင် လေ့ကား  
ဆစ်သဖွယ် တရက်ထက်တရက် တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာသည်  
ကို တွေ့ရမည်။ ညနေပိုင်းကိုယ်ပူချိန်သည် နံနက်ပိုင်းအပူချိန်ထက်  
ပို၍မြင့်မားနေပေသည်။

၃။ လူနာမှာ နိုးခွေ ပျော့အိနေတတ်ပြီး ကိုယ်လက်များ  
လည်း နာကျင်ကိုက်ခဲနေတတ်ကာ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း  
များပါ တွဲ၍ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ပေသည်။

၄။ လူနာ၏လက်ကောက်ဝတ်သွေးခွန်နှုန်းသည် တစ်နစ်လျှင်  
အကြိမ် ၉၀ ခန့်ထက် လျော့နည်းနေတတ်သည်။ (အခြားသော  
ထောက်များဆိုလျှင် ကိုယ်အပူချိန်အဖျားဒီဂရီမြင့်လေလေသွေးခွန်  
နှုန်းမြင့်လေလေပင်ဖြစ်သည်။ လူကောင်းတယောက်၏ ပျမ်းမျှသွေး  
ခွန်နှုန်းသည် တစ်နစ်လျှင်အကြိမ်ပေါင်း ၈၀ ရှိသည်။ တိုက်ဖျိုက်  
ထောက်၏ ထူးခြားချက်မှာ အဖျားဒီဂရီ မြင့်မားနေသော်လည်း  
သွေးခွန်နှုန်းမှာ သာမန်ခွန်နှုန်းထက် အနည်းငယ်မျှလေးသာ မြင့်  
တက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အဖျားဒီဂရီနှင့်နှိုင်း  
ယှဉ်လျှင် သွေးခွန်နှုန်းရှိသင့်သည်ထက်လျော့နည်းနေသည်။)

၅။ အထက်ပါထောက်လက္ခဏာများပြသနေချိန်တွင်သွေးစောက်  
၍ စစ်ဆေးကြည့်ပါက သွေးပြွေ ဖောထလျော့နည်းနေသည်ကိုတွေ့

၁၁ Mesenteric Lymph Nodes

ပေသည်။ ယင်းအချက်သည်လည်း တိုက်ဖျိုက်ထောက်၏ ထူးခြား  
ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

၆။ ဤသို့ဖြင့် ပထမ ၇ ရက် တပတ်ခန့်ကြာပြီးသောအခါ  
ဝမ်းဗိုက်အပေါ်ပိုင်းနှင့် ကျောက်ကုန်းပိုင်းတို့တွင် ထင်ရှားသိသာ  
သော အင်ပျဉ်အကွက်များပေါ်လာတော့သည်။ ယင်းအင်ပျဉ်  
အကွက်များသည် အနိရောင်သန်းလျက် လက်နှင့် ဖိနှိပ်လိုက်လျှင်  
တွေ့မျှ မှေးမိန် ပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိသည်။ ဤသည်လည်း  
တိုက်ဖျိုက်ထောက်၏ ထူးခြားမှုတစ်ခုပင်။ အဆိုပါအင်ပျဉ်အကွက်များ  
သည် နှစ်ရက် သုံးရက်ခန့်မျှ ပေါ်လာပြီးနောက် သူ့အလိုလိုပင်  
ပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိပေသည်။

၇။ ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက်မြောက်သောနေ့ခန့်တွင် ဘေလုံးကြီး  
လာသည်ကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်သည်။ (ဘေလုံးသည် လက်ဝဲဖက်နံရိုး  
ထောက်ဖက်တွင်ရှိသည်။ ကြီးလာသော် လက်ဝဲဖက် ထောက်ဆုံး  
နံရိုးများ၏ ထောက်ဖက်သို့ထွက်လာရာ ဝမ်းဗိုက်ကိုအသွယ်အယာ  
နှိပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ဘေလုံးကြီးကြောင်း သိနိုင်ပေသည်။)

၈။ ဘေလုံးကြီးချိန်လောက်တွင် ဝမ်းသည် ဂုလားပဲပြုတ်  
ညှစ်ကဲ့သို့ ဝါကျဲကျဲ များသွားလေ့ရှိသည်။ ငိုက်ထဲတွင်လည်း လေ  
များပူနေလျက် ဝမ်းဗိုက်ကြီးပူနေပေသည်။ တခါတုရံအထိပခံနိုင်  
လောက်အောင်ပင် နာကျင်နေလေ့ရှိပေသည်။

၉။ စာကယ်၍ဤအချိန်အထိ လူနာသည် မှန်ကန်သောဆေး  
ဝါးကုသမံ့ပူမှုကို မရခဲ့ပါက ပြင်းထန်စွာ ရောနှာခံစားရမည်ဖြစ်  
ပြီး ၃ ပတ်မြောက်လောက်တွင် တော့ကံဆီးမီးယား ခေါ် သွေး  
ဆိပ်ပြန်ခြင်းဖြစ်ပေါ်ပြီး လေဆုံးသွားမည်ဖြစ်သည်။

ထောက်အန္တရာယ်စာသွယ်သွယ်။ ။ တိုက်ဖျိုက်ထောက်ပိုးများသည်  
အူသိပ်နံ့ရှိလှုပ်ဖျိုက်တစ်သျှူးအသားပျစ်များတွင် အန္တရာယ်ပြု



ပျက်ဆီးလေ့ရှိကြရာ အူသိမ်နံ့ရံတလျှောက် အကွက်လိုက်အကွက်  
လိုက် အနာအဆာကြီးများဖြစ်ပေါ်ပေတော့သည်။ ထိုအခါအူနံ့ရံရှိ  
သွေးကြောမျှင်ကလေးများပါ ပေါက်ပြဲသွားတော့ရာ အောက်ပါ  
နောက်ဆက်တွဲထပ်ဆင့်အန္တရာယ်များ ဆင့်ကဲပေါ်ပေါက်လာရပေ  
တော့သည်။

၁။ အူသိမ်နံ့ရံတွင် အနာအဆာများဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့်  
အူနံ့ရံမှသွေးများ စိမ့်ယိုစီးဆင်းနိုင်ခြင်း။

၂။ အူနံ့ရံများပါးလွှာလာပြီး ပေါက်ပြဲသွားနိုင်ခြင်း။

၃။ သွေးဆိပ်ပြန့်ခြင်းကြောင့် နှလုံးကြွက်သားများရောင်နေ  
ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ သွေးကြောများ  
ရောင်နေခြင်း၊ သည်းခြေဆိတ်ရောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဆိုးယားအဆုတ်  
ရောင်နာများဖြစ်ခြင်းတို့ ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။

ထောက်ကြွယ်နည်း။ ။၁။ သောက်ရေကို အစဉ်အမြဲကျိုချက်  
၍ သောက်သုံးရမည်။

၂။ ယင်းနားသောအစားများကို လုံးဝမစားရ။

၃။ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။

၄။ အစာစားခါနီး လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောရမည်။

၅။ မြစ်ရိုးချောင်းရိုးတလျှောက်တွင် မစင်စွန့်ခြင်းမပြုရ။

၆။ တောရွာများတွင် မြေတွင်းအိမ်သာကို အသုံးပြုရမည်။

၇။ ထောက်ကြွယ်ဝေဒနာရှင်သည် မှန်ကန်သော ဆေးဝါးကုသမှုကို  
ခံယူရမည်။

၈။ လျှာ၏အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်၊ ဆိုးခွက်များကို  
ရေငွေ့ဖြင့်ပျတ်၍ ဆေးကြောသန့်ရှင်းရမည်။

၉။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို ခံယူရမည်။

ဝမ်းကိုက်ထောက်

ဝမ်းကိုက်<sup>၁၂</sup> ထောက်သည် အပူပိုင်းဒေသတွင်အဖြစ်များဆုံးသော  
ထောက်ဖြစ်သည်။ လူဦးရေထူထပ်ပေါများခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်  
ရှင်းမှုမရှိခြင်းနှင့် သောက်သုံးရေညစ်ညမ်းမှုစသည်တို့သည် ထောက်  
ပြန့်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ ဤထောက်သည်လည်း  
မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များဆုံးသော ထောက်တခုဖြစ်သည်။

ဝမ်းကိုက်ထောက် နှစ်မျိုးရှိသည်။ တမျိုးမှာ ဗက်တီးရီးယား  
ကြောင့်ဖြစ်သော ထောက်ဖြစ်၍ အခြားတမျိုးမှာ ကပ်ပါးပိုးကြောင့်  
ဖြစ်ရသော သွေးဝမ်းကျထောက် (ကိုက်ဝမ်း) ဖြစ်သည်။ ယခု  
ဖော်ပြမည့်ထောက်မှာ ဗက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းကိုက်  
ထောက်အကြောင်းဖြစ်သည်။

ထောက်ရရှိပုံ။ ။ဝမ်းကိုက်ထောက်ကိုဖြစ်စေသော ဗက်တီးရီးယား  
မှာ ရှိကလေးဖြစ်သည်။ ထောက်ဖြစ်စေသော မျိုးကွဲသုံးမျိုးရှိသည်။  
ထောက်ရှင်၏ အူမကြီးနှင့် အစာဟောင်းအိမ်တို့တွင် အများဆုံးနေ  
လေ့ရှိပြီး ဝှက်ပေးကြသည်။

ဝေဒနာရှင်၏ စွန့်ပစ်လိုက်သောမစင်ထဲတွင် ရှိကလေးဗက်တီးရီး  
ယားပိုးများ များပြားစွာ ပါရှိသည်။ မြေကြီးပေါ်စွန့်ပစ်လေ့ရှိ  
သောအိမ်သာဖြစ်ပါက မြေကြီးပေါ်စုပုံနေသောမစင်များမှပိုးများ  
သည် ကြွက်၊ ဘဲ၊ ဝက်၊ ခွေးစသော တိရစ္ဆာန်များကြောင့် မြေကြီး  
ပေါ်အနံ့ထောက်ရှိသွားပေသည်။ မြေကြီးပေါ် ဆေးကစားတတ်  
သောကလေးများ၏ ခြေနှင့်လက်များတွင် ပိုးများပေကပ်နေပေ  
သည်။ အစာစားခါနီး ဆပ်ပြာနှင့်လက်ကို စင်ကြယ်အောင်

၁၂။ Bacillary Dysentery

ပဆေးကြောပါက ဂိုဏ်းလားဗက်တီးရီးယားများဝမ်းထဲသို့ဝင်ရောက်  
ပြီး ထောက်ပြစ်ပေါ်စေပေသည်။

ပိုးများ ပျံ့နှံ့ပုံနောက်တနည်းမှာ မြစ်ရိုး၊ ချောင်းရိုးတလျှောက်  
ဝေဒနာရှင်တိုင်း၏စွန့်ပစ်လိုက်သောမောင်သည် ရေထဲတွင်ပျော်ဝင်  
ပြီး ရေပိုးနှင့်အတူ အောက်ဖက်အရပ်သို့ရောက်ရှိနိုင်ပြန်ရာ မြစ်ရေ၊  
ချောင်းရေကို သောက်သုံးကြသူများအပို့ ထောက်ပြစ်ပေါ်စေပြန်သည်။

ယင်ကောင်များသည်လည်း မင်ပုံပေါ်နားလိုက်၊ အစားအစာ  
များပေါ်နားလိုက်လုပ်ခြင်းဖြင့် ထောက်ပြစ်ပေါ်စေပေသည်။  
ထို့ကြောင့် သောက်ရေကိုကျိုချက်သောက်သော သူများ၊ ထမင်း  
စားကာနီး လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်မဆေးကြောသူများ၊ ယင်နားပြီး  
သောအစာကိုစားလေ့ရှိသူများ၏ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ ဂိုဏ်းလားပိုး  
များ တနည်းနည်းဖြင့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်  
အတွင်း ဝင်လာသောပိုးများတို့သည် အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်  
လမ်းကြောင်းတလျှောက် ဖြတ်ဆန်းလာကြပြီး အူမကြီး၏ နံရံတ  
လျှောက်တွင် ခိုကပ်နားနေကြသည်။

ထိုအခါ အူမကြီး၏နံရံများတွင်ပိုးများ ပေါက်ပွားနေကြသဖြင့်  
ရောင်လျက်ရှိနေပြီး သွေးများ ဝိမ်ထွက်နေတတ်ကာ တခါတရံ  
အနာအဆာများပင် နေရာအနှံ့ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။  
ထောက်ပြစ်ပေါ်စေပေသည်။

၂။ ဝမ်းသွားခါပ ပထမနှင့် ဒုတိယ အကြိမ်လောက်တွင်  
ဝမ်းပါလေ့ရှိသော်လည်း နောက်ပိုင်းအကြိမ်များတွင်မူသွေးများ၊  
အခွံများ အများဆုံးပါလာလေ့ရှိသည်။

၃။ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်လေ့ရှိပြီး ဝမ်းသွားသည့် ပမာဏနှင့်  
အကြိမ်ဦးရေများပါက နိုးလျော့ပျော့ခွေသွားပေသည်။

၄။ ဝမ်းဗိုက်ကို အသာအယာနှိပ်ကြည့်လျှင် များသောအား  
ဖြင့် အစာဟောင်းအိမ်ရှိသော လက်ဝဲဖက်ပေါင်ရင်းထိပ် ဝမ်းဗိုက်  
နေရာတွင် နာကျင်မှုရှိတတ်ပေသည်။

၅။ ဝမ်းသွားလွန်း၍ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ ဆုံး  
ရှုံးမှုပမာဏများပါက ၄၈ နာရီအတွင်း သေဆုံးသွားနိုင်သည်ကို  
တွေ့ရသည်။

ထောက်ပြစ်ပေါ်စေပေသည်။ ။၁။ လူတိုင်းလူတိုင်း သောက်ရေကို  
အစဉ်အမြဲ ကျိုချက်သောက်သုံးရမည်။

၂။ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြော  
ရမည်။

၃။ ထမင်းစားကာနီးတွင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောသည့်  
အလေ့အကျင့်ကိုမမှားပြုရမည်။

၄။ လက်သည်းရှည်မထားရပါ။

၅။ ကျေးလက်တောရွာများတွင် မြစ်ရိုးချောင်းရိုးတလျှောက်  
တွင် အိမ်သာများမဆောက်ကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှုပြုရမည်။

၆။ ကုန်းတွင်းပိုင်းရှိ အိမ်များတွင်လည်း မြေဗိုက်အိမ်သာ  
များထက် တွင်းအိမ်သာများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ထောက်ပြစ်ပေါ်  
ပြန်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၇။ ဝမ်းဗိုက်ထောက်ပြစ်ပွားသည်ဟု ယူဆသည်နှင့်တပြိုင်နက်  
ဆေးမီးတိုများနှင့် ကုသသည်ထက် မှန်ကန်သောဆေးဝါးကုသမှုကို  
ဝံ့ယူရန် ဆေးရုံသို့သွားရောက်ပြသရမည်။

ဝမ်းကိုက်သွေးပါရောဂါ (ကိုက်ဝမ်း)

ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှစ်မျိုးအနက် ဝမ်းကိုက်သွေးပါ ရောဂါသည် ကပ်ပါးပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါတမျိုးဖြစ်သည်။ ကိုက်ဝမ်းသည် အချိန်မရွေး၊ ထုသိမရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ နာတာရှည်ရောဂါတမျိုးဟုပင် ခေါ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ ကိုက်ဝမ်းဖြစ်နေစဉ် ဆေးကုသမှုခံယူပြီး သက်သာ ပျောက်ကင်း သွားသည်ဟု ထင်ရပြီးနောက် မကြာခင် မြန်လည်ဖြစ်ပွားတတ် သောရောဂါတခုဖြစ်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

ရောဂါပိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေသော ကပ်ပါးပိုးမှာ အနံ့တအမိဇား ဟစ်တိုလစ်တစ်ကား ဖြစ်သည်။ ယင်းပိုးသည် ရောဂါရှင်၏ အူမ ကြီးတလျှောက်တွင် နေလေ့ရှိပြီး မဝင်စွန့်လိုက်သည့် အခါတိုင်း ဖြစ်ပသို့ ရောက်ရှိပါဝင်သွားတတ်သည်။

ပြင်ပသို့ ဝမ်းနှင့်အတူပါသွားသော အဆိုပါပိုးတို့သည် ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော အဆင့်မီ အကောင်လေးများ ပါရှိကြ သကဲ့သို့ ရုတ်တရက် အကောင်မပေါက်သေးသည့် ဥကလေးများလည်းပါရှိ ကြသည်။

မသန့်ရှင်းသောနေ့လည်းကောင်း၊ အစားအစာများမှလည်း ကောင်း ယင်းပိုးများနှင့် ဥများသည် ဓနွာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက် နိုင်ကြပေသည်။ အူမကြီး၏နံရံတလျှောက်တွင် ဆက်လက်ပေါက် ပွားလာကြပြီး အနံ့ရံများကို ချေဖျက်ပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းသွား ထုတွင် သွေးပါခြင်း၊ အချွေပါခြင်း စသော ရောဂါလက္ခဏာများ ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပေသည်။

၁၃၉ Amoeba Dysentery ၁၄၀ Entamoeba Histolytica

ရောဂါလက္ခဏာများ။ ။ ၁။ ဤဝမ်းကိုက် သွေးပါရောဂါသည် ဗက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်ရသော ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့် လက္ခဏာ ချင်းကွာခြားလေ့ရှိသည်။ ရောဂါလက္ခဏာသည် တဖြည်းဖြည်း ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဗက်တီးရီးယားဝမ်းကိုက်ရောဂါမှာ ရုတ်တရက်စတင်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။

၂။ ဤဝမ်းကိုက်သွေးပါရောဂါဖြစ်နေသူသည် ကိုယ်အပူချိန် ထက်လေ့ ရှိပေ။

၃။ တနေ့လျှင် ဝမ်းသွားသည့်အကြိမ်ပမာဏမှာမရေပတွက် နိုင်လောက်အောင်ပင် သွားလေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဝမ်း၏ပမာ ဏမှာအလွန်နည်းပါးလှသည်။

၄။ ဝမ်းသွားပြီးလျှင် ပြန်၍ဝမ်းသွားချင်စိတ်ဖြစ်နေတတ်၍ အိမ်သာမှ မထချင်လောက်အောင် ဖြစ်နေတတ် ဖြစ်သည်။ ဝမ်းကိုက်သွေးပါရောဂါ၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာတရပ်ပင်ဖြစ် သည်။

၅။ ဝမ်းထဲတွင် သွေးများ၊ ချွေများပါလေ့ရှိပြီး အနံ့မှာအလွန် နံ့သည်။

၆။ ဝမ်းကိုက်ပိုးသည် အူမကြီး၏ သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် အသည်းသို့ရောက်ရှိကာ အသည်းပြည်တည်နာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေ သည်။ အသည်းပြည်တည်နာဖြစ်လျှင် လူ့နာ၏လက်ယာဖက်နံရိုး အောက်တွင် အသည်းကြီးလျက် နှိပ်လျှင် နာကျင်ပေသည်။

၇။ အသည်းပြည်တည်နာဖြစ်နေရာမှ ပေါက်ထွက်ပြီးအဆုတ် ထဲသို့ပိုးများ ဝင်ရောက်ပျံ့နှံ့ကာ အဆုတ်ပြည်တည်နာ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေသည်။

ဆီရောက်စွာကုသခြင်း။ ။ ၁။ ဤရောဂါဖြစ်ပေါ်စဉ် မှန်ကန် သောဆေးဝါးကုသမှုခံယူပါက ရက်ပိုင်းအတွင်း သက်သာသွား

လေ့ရှိသည်။ ထိုအခါဝေဒနာရှင်အများစုက မိမိတို့၏ရောဂါဝေဒနာ လုံးဝပျောက်ကင်းပြီဟု ထင်မှတ်က ဆေးရုံဆေးခန်းတို့နှင့်အဆက် ဖြတ်လျက် ဆေးဝါးမှီခိုခြင်းမပြုလုပ်ကြတော့ပေ။

ထို့ကြောင့်လည်း ဝမ်းကိုက်ဆွေးပါရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် နောက်ထပ်ထကြိမ် ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာရှင်သည်ရောဂါဝေဒနာသက်သာလာပြီးနောက်ဝမ်းထဲတွင် ပိုးမွှားကင်းစင်မစင် တလတခါ ဝမ်းစပ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီး ဆေးဝါးဆက်လက်မှီခိုနေခြင်းမည်ဖြစ်သည်ကို အထူးသတိချုပ်သင့် လှသည်။

ဝမ်းထဲတွင် ပိုးကောင်လေးများနှင့် ဥများပါ လုံးဝကင်းစင် သွားပြီဆိုမှ ဆေးကပ်ဆေး ဆက်လက် မှီခိုခြင်းကို ဆရာဝန်က ရပ်တန့်စေပါလိမ့်မည်။ မိမိသဘောဖြင့် ဆေးမှီခိုမှုပင်စဲခြင်းကို လုံးဝမပြုလုပ်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်နည်း။ ။ ၁။ သောက်ရေကို ကျိုချက်သောက် သုံးရမည်။

၂။ ဆိပ်သာသွားပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောရ မည်။

၃။ ထမင်းစားကာနီး လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောရမည်။

၄။ လက်သည်းရှည်မထားရ။

၅။ မြေပေါ် ဝှံ့ပစ်သည့် ဆိပ်သာများကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ မြေတွင်းဆိပ်သာများကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပေသည်။

၆။ ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် မှန်ကန်သော ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူပြီးနောက် တလတကြိမ်ဝမ်းမှန်မှန်စစ်ဆေး၍ ရောဂါအမြစ် ပြတ်သည်အထိ ဆေးဝါးမှီခိုသင့်ပါသည်။

သန်ကောင်ရောဂါ

မိုးဦးကျစအချိန်သည် ကလေးများသန်ချရမည့် ရာသီအဖြစ် မိဘရှင်တိုင်းသတိထားကြပါသည်။ မိုးကာလသည် သရက်သီး ပေါများသောအချိန်၊ ငါး ပုစွန်များမြူးတူးသောရာသီဖြစ်၍လည်း ကလေးများအစားစုံလင်သော ရာသီဟု ဆိုရပါမည်။ တနည်း ထားဖြင့်ဆိုရသော် မိုးကာလသည် သန်ထသောရာသီနှင့် သန်ချ သော ရာသီပင်ဖြစ်တော့သည်။

သန်ကောင်ရောဂါသည် လူတိုင်းနားယဉ်ပြီးသော ရောဂါတခု ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းလိုလိုပင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါလည်းဖြစ် သည်။ သို့သော် သန်ကောင်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ လူတို့ထုတွင် ရှစ်ဆယ်ကျော်ကျော်၌ မှားယွင်းစွာလက်ခံနေကြသည့် ယုံကြည်မှု တခုရှိကြသည်။ ထိုယုံကြည်မှုသည်ကား အသားစားလျှင် သန်ထ မည်ဟူ၍ပင်ဖြစ်သည်။

သန်ကောင်၏သဘာဝနှင့် ရောဂါရရှိပုံ။ ။ သန်ကောင်များစွဲကပ် နေသော ကလေး သို့မဟုတ် လူကြီးတဦး၏ အူသိပ် နေရာတွင် သန်များနေလေ့ရှိပြီး သန်ကောင်ဥလေးများထောင်နှင့်ထောင်နှင့် ချိ၍ ဥနေကြပေသည်။ ရောဂါရှင်တယောက်၏ထကြိမ်သွားလိုက် သောဝမ်းတွင် သန်ဥ သိန်းပေါင်းများစွာပါရှိစမြဲဖြစ်သည်။

ရေလောင်းဆိပ်သာ၊ တွင်းဆိပ်သာမဟုတ်ပါ မြေကြီးပေါ် ဝှံ့ ပစ်သည့်မြေစိုက်ဆိပ်သာဖြစ်ခဲ့သည်ရှိသော် အဆိုပါသန်ဥလေးများ သည် မြေကြီးပေါ်တွင် စုပုံလျက်ရှိနေကြရာ ကြက်၊ ဆဲ၊ ဝက်၊ ခွေးစသော တိရစ္ဆာန်များကြောင့်လည်းကောင်း၊ လေအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရေအားဖြင့်လည်းကောင်း တနေရာမှတနေရာသို့

၁၅။ Ascariasis

ပျံ့နှံ့သွားပေတော့သည်။ ရုပ်ကွက်တခုအတွင်း အဆိုပါမြေစိုက်  
ဆိမ်သာတလုံး ရှိခဲ့သော် ထိုရုပ်ကွက်အတွင်း သန်ကောင်များ ပျံ့နှံ့  
နေပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ရုပ်ကွက်အတွင်း နေထိုင်ကြသော ကလေး လူကြီးတို့သည်  
မြေကြီးပေါ်တွင် ဖိနှပ်မပါသွားလာလှုပ်ရှား ကစားခြင်းအားဖြင့်  
ယင်းထို့၏လက်ဖဝါးနှင့် လက်သည်းများအကြားတွင် သန်ကောင်  
ဥကလေးများ ကပ်ငြိလျက်ရှိကြသည်။

ထမင်းစားချိန်ရောက်သောအခါ လက်ကိုရေအင်တုံထဲ တချက်  
နှစ်ချက်လှုပ်ရမ်းဆေးကြော၍ ထမင်းစားလေ့ရှိကြရာ လက်တွင်  
ကပ်ငြိနေသော သန်ကောင်ဥကလေးများမှာ ရေနူးပြီး အလွယ်တကူ  
ပင် ပါးပင်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားကြတော့သည်။ ထို့စရာအဖြစ်  
အသုံးပြုသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများတွင်လည်း သန်ဥများ  
ကပ်ငြိနေနိုင်သဖြင့် အစားအစာမှတစ်ဆင့်လည်း သန်ကောင်များ  
ဗိုက်အတွင်းသို့ရောက်ရှိနိုင်ပြန်သေးသည်။

သန်ကောင်ဥများသည် အစာနှင့်အတူ အစာအိမ်ဘာတွင်းသို့  
ရောက်ရှိလာသော်လည်း အစာအိမ်မှထွက်သော အက်ဆစ်များ၏  
ချော့ဖျက်ခြင်းကို ခံနိုင်စွမ်းရှိသည်။ သို့နှင့်အစာအိမ်မှ အူသိမ်  
ပထမပိုင်းသို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ သန်ကောင်သားလောင်း  
ကောင်လေးများအသီးသီးပေါ်ထွက်လာကြတော့သည်။ ထိုသား  
လောင်းကောင်လေးများသည် အစာလမ်းကြောင်း တလျှောက်  
ပြောင်းပြန်ဆန်တက်ပြီး အာခေါင်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာလျက်  
အသက်ရှူပြန်အတွင်း ခုန်ဆင်းကာ အဆုတ်နှစ်ဖက်ထဲသို့ ဝင်သွား  
ကြတော့သည်။ အဆုတ်သည်ကား ယင်းသားလောင်းကောင်လေး  
များ မကြီးပြင်းမီ ခိုအောင်းသောနေရာပင်ဖြစ်သည်။

လုံ့လောက်သော စွမ်းရည်သတ္တိနှင့် ခံနိုင်စွမ်းများ ပြည့်လော

သောအခါ အဆိုပါသန်ကောင်ပေါက်စ အသေးစားလေးများသည်  
အသက်ရှူပြန်အတွင်း အထက်သို့ ပြန်တက်လာပြီး အစာလမ်း  
ကြောင်းသို့ပြန်ဆင်းလာကာ မူလအူသိမ်နေရာသို့ ပြန်လည်ရောက်  
ရှိလာကြတော့သည်။ ထိုနေရာသို့ ပြန်ရောက်လာသော အခါ  
ကြီးထွားခြင်း၊ မျိုးပွားခြင်း၊ လူကိုဥပဓိပေးခြင်းဟူသော အဓိက  
လုပ်ငန်း ဆုံးရက် လုပ်ဆောင်ကြတော့သည်။

ဤကား သန်ကောင်၏သဘာဝနှင့် ရောဂါရရှိပုံဖြစ်ရာ အသား  
စားခြင်းကြောင့် သန်ထရခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းလောက်ပြီဖြစ်  
ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာနှင့်အန္တရာယ်များ။ ။ သန်ကောင် ရောဂါသည်  
ကလေးများတွင်သာ ဖြစ်တတ်သောရောဂါဟု အသိများကြပါ  
သည်။ အမှန်ဆိုရမူ ကလေးလူကြီး အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်  
သော ရောဂါဖြစ်သည်။

ဝမ်းသွားရာ၌ဖြစ်စေ၊ အော့အန်သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ သန်တ  
ကောင်ပါရှိလာခြင်းသည် ဝမ်းတွင်း၌ သန်ကောင်အရေအတွက်  
မနည်းတော့ပြီဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသန်  
ကောင်များ ရှိနေခဲ့သော်လည်း အောက်ပါတေးအန္တရာယ်များ  
တခုမဟုတ်တခု တွေ့ကြုံခံစားရစေပြီဖြစ်သည်။

၁။ သန်ကောင်များအဆုတ်အတွင်း၌ ခိုအောင်းနေချိန်တွင်  
ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သွေးများပါလာတတ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည့်အပြင်  
အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်း။

၂။ အူသိမ်အတွင်း၌ လုံးထွေးနေသော သန်ကောင်များ  
ကြောင့် မရွှံ့မရှိုက်နိုင်အောင် ဗိုက်အောင့်တတ်ခြင်း၊ မကြာခဏ  
ဝမ်းဖောတတ်ခြင်းကြောင့် ပိန်လှဲသေးကွေးလာခြင်း။



၃။ အစာအာဟာရ ချိုတဲ့မုဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ ပြစ်ပေါ်လာခြင်း။

၄။ သန်ကောင်အလုံးအထူးများ အူသိမ်အတွင်း ပိတ်ဆို့နေတတ်ရာ ဗိုက်ခွဲရသည်အထိဖြစ်တတ်ခြင်း။

၅။ သန်ကောင်များသည် အူအထက်အပေါက်အတွင်းပိတ်ဆို့နေခြင်းကြောင့် အူအထက်ရောင်ရောဂါရရှိလာခြင်း။

၆။ သည်းခြေပြန်လမ်းတွင် သန်ကောင်များ ပိတ်ဆို့ခဲ့သည်ရှိသော် အသားဝါရောဂါဖြစ်တတ်ခြင်း။

၇။ အူသိမ်အူမကို ဖောက်ထွက်နိုင်ခြင်း စသောအန္တရာယ်ဆိုးများ ပြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ကာကွယ်ကုသခြင်း။ ။ ဤအပိုင်းတွင် အဓိကအချက်သုံးချက်ရှိသည်။ သန်ကောင်ရောဂါမခံစားရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်နေစဉ် ကုသခြင်းနှင့် မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး၍ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစဉ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာရှင်အား ဆေးရုံဆေးခန်းတို့တွင် အများဆုံးတိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည့်ဆေးမှာ ဘီပီဆိုင်မှထုတ်လုပ်သော ဗာရာဇင်းသန်ချဆေးအပြားနှင့် အရည်ဖြစ်သည်။ အခြားသော နိုင်ငံခြားဆေးများရှိသော်ငြားလည်း အများဆုံးအသုံးပြုသည့်ဗာရာဇင်းဆေးများဆုံးစွဲနည်းကိုသာ ဖော်ပြလိုပါသည်။

သန်ချဆေးကို ပို၍တိုက်ခိုသော် အားအင်ကုန်ခန်း နှမ်းလျှော့သွားပြီး လျှော့၍တိုက်မိပါကလည်း ထိရောက်မှု မရှိသည်ဖြစ်၍ အကြမ်းအားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါအညွှန်းကိုမှီး၍ အသုံးပြုတတ်အောင် လေ့လာထားသင့်ပါသည်။

သန်ချဆေးပြားသုံးစွဲနည်းအညွှန်း

၂ နှစ်အောက်	ဆေးပြား	၃	ပြားတိုက်ပါ။
၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိ	။	၄	။
၆ နှစ်မှ ၈ နှစ်	။	၆	။
၈ နှစ်အထက်	။	၈	။

သန်ချဆေးရည်သုံးစွဲနည်းအညွှန်း

၉ လမှ ၂ နှစ်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ - ၂	ဇွန်း
၂ နှစ်မှ ၄ နှစ်	။	၂ - ၃	။
၄ နှစ်မှ ၆ နှစ်	။	၃ - ၄	။
၆ နှစ်မှ ၈ နှစ်	။	၄ - ၅	။
၈ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်	။	၅ - ၆	။
၁၀ နှစ်အထက်	။	၆ - ၈	။

သောက်ရမည့်ဆေးပြားဆေးရည်ကိုညှဉာမစားမီတနာရီအကြိုတွင် တကြိမ်တည်း သောက်ရပါမည်။ နောက်တနေ့ နံနက်တွင်လည်း ဝမ်းနုတ်ဆေးစားရန်ပလိုပါ။ သို့သော်ဝမ်းချုပ်လေ့ရှိသူဖြစ်ပါက နောက်တနေ့ နံနက်စောစော ဆားဝါပြင် ဝမ်းနုတ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များဆိုလျှင် ဝမ်းချုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သန်ကောင်များဝမ်းထဲတွင်ကျန်ရှိနေသေးသည်ဟု ယူဆပါက ပထမအကြိမ်ဆေးသောက်ပြီး ရက်သတ္တပတ် သုံးပတ်ခြားပြီးမှ အထက်ပါအညွှန်းအတိုင်း ခုတ်ယူအကြိမ် သောက်ရပါမည်။



သန်ကောင်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပေးလိုသည်မှာ.....

၁။ မြေတွင်းအိမ်သာများကိုသာ အသုံးပြုပါ။ မြေပေါ်စွန့်ပစ်သည့် အိမ်သာဖြစ်ပါက ထုံးမှန်များမကြာခဏ ပုံးအုပ်ပေးပါ။

၂။ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်းနှင့် အစားစားကားနီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောသည့်အကျင့်ကို မွေးမြူပေးပါ။

၃။ လက်သည်းရှည်မရှိစေရ။

၄။ ကလေးများအား မြေကြီးပေါ်တွင် ဖိနှပ်မပါပဲ လမ်းသွားခြင်း၊ လူးလှိမ့်ကစားခြင်းမပြုစေရန် ဂရုစိုက်ပေးပါ။

၅။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် မဆေးကြောပဲ မသုံးဆောင်ပါနှင့်။

၆။ သူတပါးလက်နှင့် ထိတွေ့ထားသော လက်ဖက်သုပ်၊ ဂျင်းသုပ်၊ အသုပ်စုံစသည်တို့ကို မစားပါနှင့်။

၇။ သန်ကောင်များပါးစပ်မှ ထွက်လာခြင်း၊ ဝမ်းသွားလျှင် သန်ကောင်ပါလာခြင်းရှိခဲ့သော် ဆရာနေထံဆောလျှင်စွာ ပြသပါ။

၈။ သန်ချဆေးသောက်ပြီးနောက်အခါအားလျော်စွာအသော် သီးစားတိုင်းအသော်စေရမည်။ အသက်အရွယ်အလိုက် ၁၀ စေ့မှ အစေ့ ၂၀ အထိ ၁၀ ကပ်စားရမည်။ ခြောက်နေသော အသော်စေ့ဆိုလျှင် အပူနီကြိုက်၍ ထန်းလျက်နှင့်တေပြီး ကျွေးပေးပါ။

သန်ကောင်ရောဂါကို တိုက်ဖျက်ရာတွင်ပထမအချက်အနေဖြင့် မိမိကိုယ်တွင် သန်ကောင်ရောဂါ မကပ်ရောက်စေရန်နှင့် ဝတ်ယ အချက်မှာ လူထုအားလုံး တက်ညီလက်ညီ တိုက်ဖျက်ရန်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်များ ထားရှိရမည်ဖြစ်ရာ လုပ်ထားပြည်သူများအနေ ဖြင့် တဆင့်စကား တဆင့်ကြား၍ သတင်းပြန်ကြေရန်မှာ အသားစားလျှင် သန်ပထမပါ ဟူ၍ပင်ဖြစ်သည်။

ရေတံဝမ်း (အထက်လှန်အောက်လျှော)

ရေတံဝမ်းခေါ် အထက်လှန်အောက်လျှောရောဂါသည် ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါတခုဖြစ်သည်။ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော နွေဦးကာလမှ မိုးပြိုင်ပြိုင်ရွာသည့် အချိန်ကာလအထိ သည်ကား ရေတံဝမ်းရောဂါ၏ ရာသီပင်ဖြစ်သည်။ မတ်လမှ ဩဂုတ်လအတွင်း အဖြစ်များသည်။

ယင်းရောဂါသည် ကလေးများတွင် အရွယ်မရွေးဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော်လည်း အသက်နှစ်နှစ်အောက်ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်သည်။ မိဘရှင်တို့၏ မသိနားမလည်မှုနှင့် အရပ်ပြောဆေးမီးတိုများကို အသုံးချ၍သော်လည်းကောင်း၊ နုနယ်သောကလေးငယ်၏ သဘာဝကိုယ်ခံစွမ်းရည် လျော့နည်းမှုကြောင့်လည်းကောင်း ကလေးများအားရကွအများဆုံးပေးသောရောဂါတခုပင်ဖြစ်သည်။

ဝမ်းပောရခြင်းအကြောင်းရင်း သုံးခုရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ-  
၁။ မိခင်ကြောင့်။ ။မိခင်၏ ကျန်းမာရေးအသိပညာမကြွယ်ဝမှုနှင့်ကလေးသုငယ်ပြုစုနည်း နည်းမှန်လမ်းမှန်မရှိမှုတို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ရသည်။ နို့မတိုက်မီ နို့ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောသည့် အလေ့အထမရှိမှု၊ နို့ဖျော်စားကို ရေနွေးပြင်ပြုတ်၍ ဆေးကြောမှုမပြုခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းကို သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောမှုမရှိခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် ထမင်းစားတတ်သည့် ကလေးများကို ခြေသည်းလက်သည်းညှယ်ပေးခြင်း၊ လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မဆေးကြောပေးခြင်း စသည့် အကြောင်းများသည် မိခင်ကြောင့်ရောဂါဖြစ်ရခြင်းများဖြစ်သည်။

၂။ အစာအာဟာရနှင့် သောက်ရေကြောင့်။ ။ကျွေးမွေးလိုက်သော အစားအစာများအားလုံးကို ကလေးငယ်၏အစာချေ

၁၆။ Gastroenteritis

အဖွဲ့မှ ချေချက်နိုင်စွမ်းမရှိကြပါ။ ထို့ကြောင့် အချို့အစားအစာ များ စားသုံးမိလျှင် ဝမ်းဗောလာတတ်ပေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် ပဲအမျိုးမျိုး၊ အပူအစပ်ပါသော အစားအစာများနှင့် အချို့သော နို့မှုန့်များဖြစ်သည်။ သောက်သုံးရေတွင် ပိုးမွှားများ မသန့်စင်မှု သည်လည်း ဝမ်းဗောရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

၃။ ပိုးမွှားကြောင့်။ ။ အူနေကပ်ပါးများ၊ ဗက်တီးရီးယား များနှင့်ဗိုင်းရပ်ပိုးများကြောင့်လည်းဝမ်းဗောတတ်ပြန်သေးသည်။ အစားအစာများနှင့် အိုးခွက်ပန်းကန်များတွင် ပိုးမွှားများတွယ် ကပ်နေတတ်လေ့ရှိရာ သန့်ရှင်းမှုနည်းပါးသော မိသားစုများတွင် ပိုးမွှားကြောင့် ရောဂါပို့၍ ဖြစ်တတ်ပေသည်။

ဝမ်းသွားပြိုဆိုလျှင်။ ။ မိခင်ဖြစ်သူသည် ကလေးတွင် ရောဂါ တခုခုဖြစ်ပြီဆိုက လက်ဦးမဆွသိရသူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ကလေး ဝမ်းသွားပြိုဆိုလျှင် နေ့စဉ်ဂရုစိုက်၍ ကြည့်ရှုရန် အရေးကြီးသည်။ အချို့မိခင်တို့ဆိုလျှင် မိမိကလေးအကြိမ်များစွာဝမ်းသွားပါသည် ဟုလာရောက်ပြသသော်လည်းဝမ်း၏အရောင်အဆင်း၊ အနံ့၊ ဝမ်း၏ အခြေအနေ၊ ပမာဏမည်မျှသွားသည်ကို မလေ့လာပဲ အမှတ်တမဲ့ နေတတ်ကြသည်။ ထိုအသေးအပွဲ ကလေးများသည် ဆရာဝန် အတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုကြသည်ဖြစ်၍ ကလေးဝမ်း သွားတိုင်း ယင်းအချက်တို့ကို ဂရုပြု၍ လေ့လာထားရန် အလွန် အရေးကြီးပေသည်။

ရေငတ်ဝမ်းရောဂါသည် အချိန်မီကုသလျှင် အလွယ်တကူ ပျောက်ကင်းနိုင်သကဲ့သို့ ကြားပူးနားဝ ဆေးမီးတိုများဖြင့် ဂရု မစိတ်ပေါ့ပေါ့တန်တန်ကုသခဲ့သည်ရှိသော် တရက်နှစ်ရက် အတွင်း ပင် သေသွားနိုင်သော ရောဂါလည်းဖြစ်သည်။

အချို့မိဘများက ကလေးဝမ်းသွားပြိုဆိုလျှင် မိမိတို့သဘော

အတိုင်း ဝမ်းပိတ်ဆေးများတိုက်ကျေးတတ်ကြသည်။ အချို့က လည်း ရေနှေးကြမ်းကျကျတိုက်သည်။ အချို့ကမူ ရေတိုက်လျှင် ဝမ်းသွားတတ်သည်ဟု ယူဆပြီး ကလေးအား ရေလုံးဝမတိုက်ပဲ ထားကြသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ အဆိုပါ အပြုအမူ များသည် ကလေးအား ပို၍ဒုက္ခရောက်စေပြီး ရေနစ်သူကို ဝါးကူသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ကို ထိုမိဘရှင်များမသိကြချေ။

ရေငတ်ဝမ်းသည် ကုသရလွယ်သလောက် ဂရုစိုက်ပါက ဆေး စေနိုင်သော ရောဂါတခုဖြစ်ကြောင်း သတိချုပ်စေလိုပါသည်။ သေဆုံးရခြင်းမှာ။ ။ ရေငတ်ဝမ်းဖြစ်နေသော ကလေးများတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ ဝမ်းသွား ခြင်းအားဖြင့် ဆုံးရှုံးခြင်းသည် သေဆုံးရခြင်း၏အဓိကအကြောင်း ရင်းပင်ဖြစ်သည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ပိုတက်စီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်ခေါ် ဆားဓာတ်၊ ကယ်လစီယမ်ခေါ် ထုံးဓာတ်၊ ကလိုရိုက်ဓာတ်၊ ဘိုင်ကာဗွန်နိုတ် ဓာတ်၊ ဓာတ်ဆားများ အချို့အစားအလိုက် လိုအပ်သည်ဖြစ် ရာ ထိုဓာတ်ဆားများသည် အကြောင်းတခုခုကြောင့် ပြိုင်ပသို့ ဆုံးရှုံးခဲ့သည်ရှိသော် ကလေးအတွက် ကြီးစွာသောအန္တရာယ်ပင် ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ။ ။ အထက်လွန် အောက်လျော့ ဆိုသည့် အတိုင်းပင် ကလေးမှာ ဧကဓကဝမ်းသွားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း ဖြစ်သည့်အပြင် ဓာတ်ဆားများလျော့နည်းသွားမှုကြောင့် နှုံးခွေ သွားခြင်း၊ အစာအာဟာရလည်းမစားသောက်တော့ပဲ အသက်ရှူ မြန်လာလျက် အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာများ ဆင့်ကဲပေါ် လာတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများလျော့နည်းမှု ထနည်းအများအလိုက် အဆင့်ဆုံးဆင့်ခွဲခြားထားသည်။

ပထမအဆင့်တွင် ကလေးမှာ ဝမ်းသွားရသဖြင့် မောပန်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ နိုးခွေနေခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျသွားခြင်း တို့လောက်သာရှိသည်။

ဒုတိယအဆင့်တွင် မူလကိုယ်အလေးချိန်၏ ၅ မှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျသွားပြီး အလွန်ရေငတ်လာခြင်း၊ မျက်ကင်းများချိုင့်ဝင်လာခြင်း၊ ငယ်ထိပ်ပိတ်သေးသောကလေးဖြစ်ပါက ငယ်ထိပ်များ ချိုင့်ဝင်နေခြင်း၊ မျက်လုံးအရည်ကြည်များ ခန်းခြောက်လာလျက် အပြောများလည်း လျော့လျည်းလျော့လျှံ့ တွေ့လာခြင်းတို့ကို တွေ့ရလျှင် ရေနှင့်ဓာတ်ဆားရည် ဆုံးရှုံးမှုမှာ ဒုတိယအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်းသိရမည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ဆေးရုံသို့မတက်မဖြစ်တော့သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်နေပြီဖြစ်သည်။

တတိယအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်များ အလွန်အမင်းဆုံးရှုံးသွားခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်၏ ၁၀ မှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျသွားတတ်သည်။ ဒုတိယအဆင့်ထက်ပိုလက်ကွာများအားလုံးအတိုင်း တွေ့ရသည်။ သို့ရာတွင် တွေ့ရသောလက်ကွာများက အထူးပြင်းထန်သည်။ ကလေးမှာလည်း အသက်ရှူပြန်လာလျက် တခါတရံ မြောနေသလိုဖြစ်ပြီး သွေးလန့်ခြင်းဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသည်။ ကလေးကို ဆေးရုံတွင်အထူးဂရုစိုက်ကုသရမည့်အဆင့်ဖြစ်သည်။

မိဘရှင်များအနေဖြင့် ကလေး၏ရောဂါကို အကဲခတ်နိုင်ရန်နှင့် ထိရောက်မှုန်ကန်သော ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရန် သိစေလိုသောကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာအဆင့်ဆင့်ကို ရေးပြနေရခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေး၏ရောဂါလက္ခဏာမှာ တတိယအဆင့်သို့ပင် ရောက်နေပြီ

ဖြစ်သော်လည်း အချို့မှာ ရေနှေးကြမ်းတိုက်နေတုန်းပင် ဖြစ်သည်ကို မကြာခင်တော့နေရပါသည်။

ကုသနည်းများ

၁။ ဓာတ်ဆားများဖြည့်တင်းပေးခြင်း

ဝမ်းသွားပြီဆိုသည်နှင့်တပြိုင်နက် ကုန်ဆုံးသွားသော ရေနှင့် ဓာတ်ဆားများကို အချိန်မီပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရေးသည် ကုသရေးအပိုင်း၏ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဆင့် (၁) ဝေဒနာရှင်အား ဓာတ်ဆားရည်ကို ပါးစပ်မှတိုက်ပေးရမည်။ ဓာတ်ဆားရည်ဖျော်နည်းမှာ သိပ္ပံဆိုင်မှထုတ်သောဓာတ်ဆားပြား ၂ ပြားနှင့် ဆိုဒီဘိုင်ကယ်ဆေးပြား ၂ ပြား၊ ဂလူးကိုစ်အမှုန့် ၂၅ ဂရမ်တို့ကို ရေကျက်အေး ၁,၀၀၀ စီစီ (ဂလူးကိုစ်နှစ်ပုလင်းစာ) တွင် ထည့်ဖျော်၍ ရေဆာတိုင်း တိုက်ပေးရမည်။

ဓာတ်ဆားပြားများအလွယ်တကူမရှိနိုင်သည့်ဆေးရုံနှင့်အလှမ်းဝေးသော ကျေးလက်တောရွာများတွင်လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်သည့် ဓာတ်ဆားရည်ဖျော်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

(လေးဆယ်သားခန့်ဝင်သော) ငှက်ပျောဖူးတပုလင်းကိုရေနှေးနှင့် ကျက်ကျက်ဆူအောင် သေချာစွာပြုတ်ပြီး ရေကျက်အေးအပြည့်ထည့်ပါ။ ယင်းအထဲသို့ အိမ်သုံးဆားသန့်သန့်ကို လိရည် ဇွန်း၏ လေးပုံတပုံနှင့် သကြားကို လက်တက်ရည်ဇွန်းကြီးနှင့် ၃ ဇွန်းထည့်၍ ဖျော်ပါ။ ကလေးအား တနာရီတကြိမ်ကျ တိုက်ပေးပါ။

ဤကား ဝမ်းသွားကာစကလေးများကိုသာ ဆေးရုံသို့မရောက်မီ မိဘရှင်များက ပြုစုရမည့်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်ဆားရည်

တိုက်နည်းသည်ထောက်ပံ့ပျောက်ကင်းချမ်းသာသည်အထိ အသုံးမဝင်ကြောင်းကို သတိပြုစေလိုပါသည်။

ဓုတိယနှင့် တတိယအဆင့်သို့ရောက်ရှိသော ကလေးများကိုမူ ဆေးရုံမှ ဓာတ်ဆားရည်များ သွေးပြန်ကြောများအတွင်းသို့သွင်း၍ ကုသပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ဝမ်းရပ်စေခြင်း

ဝမ်းသွားနေသော ကလေးများအား ဝမ်းပိတ်ဆေးများဖြစ်သည့် သာလာဆပ်၊ ကေအိုလင်၊ ပက်တင်၊ ကေအိုပက်တိတ်၊ တပ်စမတ်သ် စသော ဆေးများကို မိမိသဘောအလျောက် သုံးစွဲခြင်းသည် အခြေအနေကို ပို၍ဆိုးဝါးစေပေသည်။ ယင်းဝမ်းပိတ်ဆေးများကို ယခင်က ကုသရေးအပိုင်းတွင် အသုံးပြုသော်လည်း ယခုတွင်မူ အသုံးပြုခဲလှပေသည်။ အကြောင်းမူ ယင်းဝမ်းပိတ်ဆေးများတိုက်ကျွေးလိုက်လျှင် ချက်ချင်း ဝမ်းထိန်းလိုက်သည်ဖြစ်သောကြောင့် အူထဲ၌ ပိုးမွှားများ တိုးပွားလာနိုင်ပြီး အူအတွင်း မှာသာဝမ်းသွားနေခြင်းဖြစ်နေလျက် အခြေအနေပို၍ ဆိုးလာနိုင်ပေသည်။ ဝမ်းရပ်သွား၍ သက်သာသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း အကယ်စင်စစ်မူ အတွင်းလှိုက်၍ ထောက်အခြေအနေပို၍ ဆိုးလာနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ယခုကုသနည်းမှာ ဝမ်းပိတ်ဆေးသက်သက်အစား ပိုးမွှားများကိုတိုက်ဖျက်သည့် ပရိုဇီဇဆေးများဖြစ်သောတက်တရာ ဆိုက်ကလင်း၊ ကလိုရမ်ပင်နီကော၊ အင်ပီစီလင် စသောဆေးများဖြင့် အစားထိုးကုသပေးလေ့ရှိပေသည်။ ဤသို့ ကုသရေးအပိုင်းသည်ကား ဆရာဝန်တို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပေသည်။

၃။ အာဟာရဓာတ်ဖြည့်ခြင်း

ဝမ်းသွားနေသော ကလေးအား ၂၄ နာရီမျှ မည်သည့်အစာမျှမကျွေးပဲ ထားခြင်းသည် ယခင်ကကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ ယခုမူ ဝမ်းအလွန်သွားနေမှသာ အစာအာဟာရကို ၈ နာရီမျှသာ ဖြတ်ထားလေ့ရှိပြီး မိခင်နို့ရည်ကို ဆက်လက်တိုက်စေခြင်း၊ နို့ဗူးတိုက်ကလေးအားလည်း နို့မုန့်ကျက်ပျော်တိုက်ခြင်း၊ ထမင်းစားနိုင်သည့်အရွယ်ဆိုလျှင်လည်း ထမင်းရည် သို့မဟုတ် ဆန်ပြုတ်များ တိုက်ကျွေးကုသလေသည်။

သတိပြုရန်အချက်များ

နွေရာသီနှင့် မိုးရာသီတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသော ရေငတ်ဝမ်းရောဂါကို မခံစားရအောင် မိဘရှင်တိုင်း သတိပြုရမည့်အချက်ကြီး ၇ ချက်ရှိပါသည်။

- ၁။ မိခင်များသည် မိမိ၏ရင်သားနို့ကို ဖြေငြိစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ နို့တိုက်ကြပါ။
- ၂။ နို့ဗူး၊ နို့သီးခေါင်းတို့ကို အသုံးပြုပြီး ချက်ချင်း ဝေရနွေးဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- ၃။ ဝမ်းဖောစေတတ်သော အစားအစာများကို မကျွေးရပါ။ ရေကိုကျိုချက်၍ သောက်တတ်သည့်အကျင့်ကို မွေးမြူပါ။
- ၄။ ကလေးများအား လက်သည်းညှပ်ပေးခြင်း၊ သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်စေခြင်းဟူသော တကိုယ်ဝေကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပေးပါ။
- ၅။ ကလေးများ ဝမ်းသွားခဲ့သည်ရှိသော် ပေါ့ဆစွာ ပေးပေး ကလေး၏ ဝမ်းအရောင်၊ အနံ့၊ ပမာအစသည်တို့ကို အကဲခတ်လေ့လာထားလျက် ဆရာဝန်ထံ ဆောလျင်စွာ ပြသပါ။

ပြန်ပေးရမည့် ရက်စွဲ  
Date Due

11 JUL 1981		
14 JUL 1981		

စာအုပ်အမျိုးအစား: ဇ. ၅၂၇၀၉  
 သန့်: သန့်, ထွန်း, စေ, ဆေးကတေး  
 အရေး  
 AUTHOR  
 စာအုပ်အမည် အသက်သခင်ကျ  
 TITLE  
 ပြန်ပေးရမည့်ရက်စွဲ  
 DATE DUE  
 ငါ့အမည်  
 BORROWER'S NAME  
 11 JUL 1981

၄၅၆

ပညာရပ်အမှတ်  
Class No.  
 ၆၁၄.၇၂  
 သန့်:

ထိုက်ပိုင်နံပါတ်  
Acci No  
 ၆.၅၂၇၀၉

၆၅၇



- ရေသည် လူသားတို့အတွက် အသက်သခင် ဖြစ်သည်။ အသုံးမပြု တတ်လျှင်မူကား ရောဂါဝေဒနာပေါင်းစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ရချေသည်။

ထိုကြောင့်

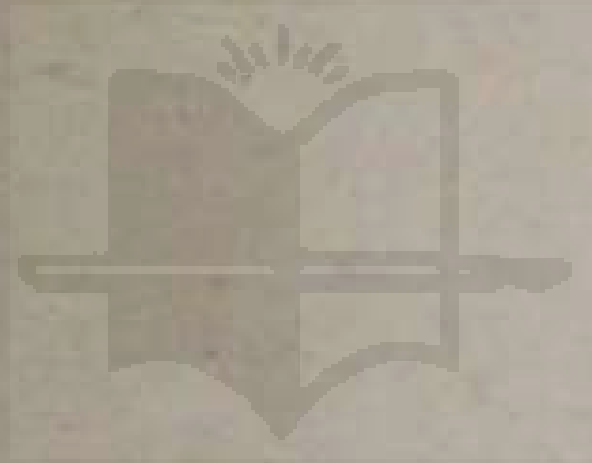
- ရေပည့်ပျသောက်ရမည်၊ မည်သည့်အချိန်သောက် ရမည်။
- ရေသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ရေ ပျားပျားသောက်သင့်သူနှင့် မသောက်သင့်သူများ
- ရေကြောင့် ဖြစ်ရသော ရောဂါများအကြောင်းကို ဖတ်ရှုရမည်။

အဖိုး  




# မြန်မာ့အာဟာရဗေဒ

အာဟာရဗေဒ



650  
20