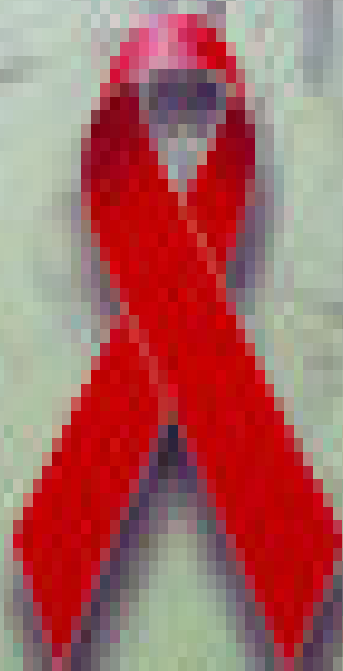


unicef



සෞඛ්‍ය සේවාවන් | සෞඛ්‍ය සේවාවන්

မာတိကာ

အမှာစာ

၁	အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ နောက်ခံသမိုင်း - - - - -	စာမျက်နှာ	၇
၂	ရောဂါပိုးရဲ့သဘာဝ - - - - -	စာမျက်နှာ	၁၁
၃	ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း - - - - -	စာမျက်နှာ	၁၄
၄	ရောဂါပိုးရှိမရှိသွေးစစ်ခြင်း - - - - -	စာမျက်နှာ	၂၇
၅	အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေရင် - - - - -	စာမျက်နှာ	၂၉
၆	ရောဂါလက္ခဏာများ - - - - -	စာမျက်နှာ	၃၁
၇	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း - - - - -	စာမျက်နှာ	၃၅
၈	ကွန်ဇုံး နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ် - - - - -	စာမျက်နှာ	၃၇

၉	ကာလသားရောဂါ နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ် - - - - -	စာမျက်နှာ	၄၀
၁၀	တီဘီရောဂါ နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ် - - - - -	စာမျက်နှာ	၄၃
၁၁	ဆေးကုသမှု - - - - -	စာမျက်နှာ	၄၅
၁၂	အိမ်မှာ အေအိုင်ဒီအက်စ် လူနာရှိရင် - - - - -	စာမျက်နှာ	၄၇
၁၃	အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့ သေရင် - - - - -	စာမျက်နှာ	၄၉
၁၄	လုပ်ငန်းခွင် နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ် - - - - -	စာမျက်နှာ	၅၁
၁၅	ခရီးသွားလာမှု နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ် - - - - -	စာမျက်နှာ	၅၄
၁၆	ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ - - - - -	စာမျက်နှာ	၅၈

အမှာစာ

ယခုရေးသားပြုစုထားသော အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်' အမေးအဖြေများ စာအုပ်ငယ်သည် လူငယ်အများစုကသိလိုသည့်အချက်များ၊ မေးခွန်းများကိုစုစည်းဖြေကြားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားရှိ လူငယ်များအား အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် ပတ်သက်သည့် သင်တန်းများပေးခြင်း၊ ဗဟုသုတအချက်အလက်များဖြန့်ဝေခြင်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် အမေးအများဆုံးမေးခွန်းများကို စုဆောင်းထားခဲ့ပါသည်။ ယင်းမေးခွန်းများကိုကျန်းမာရေးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးရေးသားဖြေဆိုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါသည် ယခုအခါကမ္ဘာတဝှမ်းပျံ့နှံ့လျှက်ရှိနေပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်လူရွယ်များအကြားတွင်ယခုအခါပိုမိုတွေ့ရှိလာသဖြင့် အနာဂတ်အတွက်စိုးရိမ်စရာဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါကာကွယ်ဆေးရော၊ ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သည့်ဆေး

ဝါးပါမပေါ်ပေါက်သေးသဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသည် အရေးအကြီးဆုံးတာဝန်တစ်ခုဖြစ်လာပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ကို ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်လက်စွဲတစ်ခုအဖြစ် လည်းသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်တွင် အခန်း ၁၆ ခန်းပါဝင်ပြီး ရောဂါအကြောင်းအချက်အလက်များ၊ ကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ၊ မကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ၊ ကာကွယ်နည်းများ၊ ဝေဒနာရှင်များအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဝေဒနာရှင်များအား ကိုယ်ခြင်းစာနာတတ်ရန်နှင့် ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံတတ်ရန် အပြင်အခြားအချက်အလက်များစွာပါဝင်ပါသည်။ အထူးမှာကြားလိုသည်မှာ မိမိသိရှိထားသော ဗဟုသုတများအား တတ်နိုင်သမျှ လက်ဆင့်ကမ်းဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါအန္တရာယ်ကိုဝိုင်းဝန်းကာကွယ်သွားကြပါရန်တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။





အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ နောက်ခံသမိုင်း



၁။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ။

‘အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး’ကြောင့်ဖြစ်ရတာပါ။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါပိုးကိုအင်္ဂလိပ်လိုအတိုကောက် **အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ** လို့ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာလို **လူ့ကိုယ်ခံစွမ်း**

အားကျကူးစက်ရောဂါပိုးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပီပိုးဟာအလွန်သေးငယ်နုနယ်ပါတယ်။ သာမန်မျက်စိနဲ့မမြင်ရပါဘူး။ အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ ခေတ်မီအဏုကြည့်မှန်ဘီလူးတွေနဲ့ကြည့်မှ မြင်နိုင်ပါတယ်။

၂။ **A-I-D-S ဆိုတဲ့စကားလုံးတွေက ဘာကိုကိုယ်စားပြုတာပါလဲ။**

- A = Acquired** = မွေးရာပါမဟုတ်၊ ကူးစက်ခြင်းဖြင့်ရရှိလာသော
- I = Immune** = ခုခံအား(ကိုယ်ခံအား)
- D = Deficiency** = လျော့နည်းကျဆင်းမှု
- S = Syndrome** = ရောဂါလက္ခဏာစု

ဒါကြောင့် AIDSကို ဗမာလို‘ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ’လို့ခေါ်ပါတယ်။ တချို့ဒေသတွေမှာတော့ ဒီရောဂါကို ‘လေးလုံးရောဂါ’ (သို့မဟုတ်) အဝမ်းဒီဖိုက်လို့ အရပ်ခေါ်ခေါ်ကြပါတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါလို့ပြောကြရေးကြပေမယ့် နိုင်ငံတကာမှာစာလုံးလေးလုံးကိုပေါင်းစပ်ပြီး ‘အေဒ်စ်’ရောဂါလို့ အသံထွက်ခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။

၃။ **ရောဂါပိုးကဘယ်ကပေါ်လာတာလဲ၊ ဘယ်လိုကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်မှာဒီလောက်ကူးစက် မြန်ရတာပါလဲ။**

ကမ္ဘာလောကမှာရောဂါပိုးမျိုးစုံရှိပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပီပိုးဟာလည်း အာဖရိကတိုက်တောတောင်တွေထဲက လူဝံ၊ မျောက်အစရှိတဲ့သတ္တဝါတွေဆီမှာရှိခဲ့တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ အဲဒီသတ္တဝါတွေဆီကရောဂါပိုးဟာအသွင်ကူးပြောင်းပြီး လူတွေဆီကိုရောက်ရှိလာပုံရတယ်လို့ အချို့သိပ္ပံပညာရှင်များကရေးသားဖော်ပြကြပါတယ်။ လူသူနည်းတဲ့တောတောင်တွေထဲမှာအိတ်ချ်အိုင်စီပီပိုးဟာ လူတစ်ဦးကနေတစ်ဦးကို အလွယ်တကူကူးစက်ဖို့အခွင့်အရေးမရခဲ့ဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့နည်းပညာတွေတိုးတက်လာပြီး ဆက်သွယ်သွားလာမှုတွေအင်မတန်လျင်မြန်လွယ်ကူလာတဲ့အခါမှာတော့ လူတွေဟာတစ်နေရာကတစ်နေရာ တစ်နိုင်ငံကနေတစ်နိုင်ငံကို နေ့ချင်းညချင်းအရောက် ကူးလူးသွားလာနိုင်ကြပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လူတွေနေပုံထိုင်ပုံပြောင်းလဲလာပါကြတယ်။ လိင်မှုဆိုင်ရာအမှုအကျင့်တွေလည်းပဲ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ဘိန်းဖြူပေါ်လာတဲ့အခါ ဘိန်းဖြူကိုသွေးကြောထဲထိုးသွင်းသုံးစွဲကြပါတယ်။



အဲဒီလိုဘိန်းဖြူထိုးတဲ့အခါ ဆေးထိုးအပ်
တွေကိုအတူတူမျှသုံးတဲ့အတွက် ဆေး
ထိုးအပ်ဆေးထိုးပြန်တွေမှာကပ်ကျန်တဲ့
သွေးကနေတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ
အလွယ်တကူကူးစက်ပျံ့နှံ့ကုန်တော့တယ်။
ဆေးစွဲသူများမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့ရဲ့ဇနီး
မယားတွေ၊ လိင်ဆက်ဆံဘက်တွေ၊
ပြည့်တန်ဆာတွေဆီကို ကူးစက်ကြပါ
တယ်။ ဆေးစွဲသူတွေထဲမှာပြည့်တန်
ဆာအလုပ်လုပ်နေကြသူတွေ ရှိနေပြန်
တော့သူတို့ကနေတစ်ဆင့် လူအများကြီး

ကိုရောဂါကူးနိုင်ပြန်တယ်။ ဒီရောဂါရဲ့ကူးစက်နည်းဟာတစ်နည်းတည်းမဟုတ်ပဲ တစ်နည်း
နဲ့တစ်နည်းဆက်နွယ်ပြီးလည်းကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတော့ ကူးစက်မှုဟာပိုမိုတွင်ကျယ်လာ
ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့တစ်နေရာမှာရှိတဲ့ရောဂါပိုးဟာ နေရာအနှံ့အပြားရောက်ရှိသွားပြီး
အခုအခါမှာတော့ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့နိုင်ငံအားလုံးကို အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့လျက်ရှိပါ
တယ်။

၄။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကို ဘယ်နိုင်ငံမှာစတွေ့ခဲ့တာပါလဲ။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကို ၁၉၈၁ ခုနှစ်က အမေရိကန်နိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မှာ
စတင်တွေ့ရှိဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ မှတ်သားသင့်တဲ့အချက်တစ်ခုကတော့ ၁၉၈၁ ခုနှစ်မတိုင်
မီတည်းက ဒီရောဂါဟာကမ္ဘာပေါ်ရှိနေရာဒေသအနှံ့အပြားမှာ ရှိနေခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်းနှစ်တွေမှာ
ကပ်ရောဂါအသွင်နဲ့အာဖရိက၊ အမေရိကနိုင်ငံအပါအဝင် နိုင်ငံအတော် များများမှာ ဖြစ်ပွား
ခဲ့ပါတယ်။

၅။ ဘယ်သူတွေမှာဒီရောဂါပိုး စတွေ့ခဲ့တာပါလဲ။

ရောဂါပေါ်ကာစအချိန်က အနောက်နိုင်ငံသားယောက်ျားချင်းလိင်တူဆက်ဆံတဲ့လူ

တွေမှာ အများဆုံးတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဖိုမဆက်ဆံရာကနေ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲ ရာကနေကူးစက်ကုန်ကြတယ်။ အာရှနိုင်ငံတွေမှာတော့ မူးယစ်ဆေးအကြောထဲထိုးသုံးတဲ့ လူတွေထဲမှာ ရောဂါပိုးစတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ရောဂါပိုးဟာစတွေ့ခဲ့တဲ့လူတွေဆီမှာပဲ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီကနေတစ်ဆင့်ပြည့်တန်ဆာအမျိုးသမီးတွေ၊ ပြည့်တန်ဆာအမျိုး သမီးတွေကတစ်ဆင့် လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားတဲ့အမျိုးသားတွေ၊ လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားတဲ့အမျိုးသားတွေကတစ်ဆင့် သူတို့ရဲ့ဇနီးတွေဆီကူးစက်ခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ ဆီရောဂါပိုးကူးသွားတော့ သူတို့ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့အခါ သန္ဓေသားကိုပါတဆင့်ကူးစက်ပြန် တယ်။

၆။ **အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးနှစ်မျိုးရှိတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။**

ဟုတ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာအဓိကကူးစက်ပြန့်နှံ့နေတာက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ -၁ ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ -၁ အပြင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ -၂ လည်းရှိပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ၂ ကို ၁၉၈၆ခုနှစ်မှာ စတင်စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ -၁နဲ့ပုံစံဆင်တူပေမယ့် အသေးစိတ်မှာ ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ -၂ ဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ -၁ လောက် ကူးစက်မှုနှုန်းမမြန်ပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာတွေကလည်း အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ -၁ လောက် မပြင်းထန်ပါဘူး။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ -၂ က မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ မတွေ့ရှိသေးပါ။ အနောက် အာဖရိကမှာရှိတဲ့ နိုင်ငံအချို့မှာသာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

၇။ **မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ဘယ်အရပ်ဒေသမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါအဖြစ်များပါသလဲ။**

ဘယ်အရပ်ဘယ်ဒေသမှာ ရောဂါအဖြစ်များသလဲဆိုတာ တိတိကျကျပြောလို့ မရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်နေပေမယ့် ဆေးရုံတက်ပြီး မကုသတဲ့သူတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဆေးရုံတက်ကုသပေမယ့်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် စာရင်းမဝင်တာတွေလည်းရှိပါမယ်။ ဒီရောဂါနဲ့သေဆုံးပေမယ့်လည်း ကုသပေးသူ များကစာရင်းမပေးပို့နိုင်တာတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့အနေအ ထိုင်၊ အမူအကျင့်ပေါ်မှာမူတည်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါရနိုင်တဲ့အမူအကျင့်ရှိတဲ့ လူ တွေများတဲ့ နေရာတွေမှာ ရောဂါအဖြစ်များပါတယ်။

J

ရောဂါပိုးရဲ့သဘာဝ



၈။ ဒီရောဂါဖြစ်ရင်ဘယ်လိုကြောင့် ကိုယ်ခံအားတွေကျဆင်းသွားရတာပါလဲ။

လူတွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေကိုဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုး ရှိနေပါတယ်။ နေ့စဉ်သွားလာလှုပ်ရှားရင်း၊ စားရင်းသောက်ရင်းကနေ အဲဒီရောဂါပိုးတွေ

ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ကိုယ်ခံအားကောင်းနေရင်လူတွေမှာ ဘာရောဂါမှဖြစ်မလာပါဘူး။ ဖျားတာ၊ နာတာ၊ အအေးမိချောင်းဆိုးတာတွေဟာ ခဏ



သာဖြစ်တတ်ပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်း ပျောက်ကင်းသွားတာများပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သွေးထဲမှာ ရှိတဲ့သွေးဖြူဥတွေက အပြင်ကဝင် လာတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကိုဖျက်ဆီး တိုက်ဖျက်ပေးနေလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဖြူဥတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ခုခံမှု စွမ်းအားစနစ်ကြောင့် ကိုယ်ခံအားတွေ ရှိနေပြီး လူတွေမှာတော်ရုံတန်ရုံ ရောဂါ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ သွေးဖြူဥထဲကိုဝင်၊ မျိုးတူအိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးတွေပွားများထုတ်လုပ်ပြီး သွေးဖြူဥ

တွေကိုပျက်စီးစေပါတယ်။ သွေးဖြူဥ တွေပျက်စီးတာများလာတဲ့အခါမှာတော့ ဝင်လာတဲ့ အခြားရောဂါပိုးတွေကိုတိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါဘူး။ ခုခံမှုစွမ်းအားစနစ်ပျက်စီးသွားပြီး ကိုယ်ခံအားတွေလည်းလျော့ကျသွားပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားလျော့ကျတဲ့လူတွေမှာ အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အပြင်းစားရေယုန်၊ ဦးနှောက်ယောင်ရောဂါ စတဲ့ စိုးရိမ်စရာကောင်းတဲ့ရောဂါတွေအလွယ်တကူဖြစ်လာပါတယ်။

၉။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကသွေးဖြူဥကိုဖျက်ဆီးတယ်ဆိုတော့ ဒီပိုးဟာသွေးထဲမှာပဲရှိနေ တာလား၊ တခြားနေရာတွေမှာရောရှိနိုင်ပါသေးလား။

သွေးဖြူဥတွေဟာ ကိုယ်တွင်းရှိအရည်အားလုံးမှာရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တွင်းရှိ အရည်အားလုံးဆီကို အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအနည်းနဲ့အများရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မျက်ရည်၊ ချွေး၊ ဆီးတို့ကိုတော့ ရောက်ရှိနိုင်မှုအင်မတန်နည်းပါးပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အဲဒီခန္ဓာကိုယ်ထွက်အရည်တွေမှတော့ တဆင့်ကူးဆက်မှုမရှိပါဘူး။ သုတေသန ပြုချက်တွေအရတော့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာသွေး၊ သုက်ရည်နဲ့ မိန်းမလိင်အင်္ဂါထွက်တဲ့

အရည်တွေမှာ အဓိကအများဆုံးရှိပါတယ်။

၁၀။ **အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးဟာလူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပြင်ပမှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်နိုင်ပါသလဲ။**

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပြင်ပမှာ ကြာကြာအသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။ ပြင်ပက နေရောင်တို့၊ လေတို့နဲ့ထိရင်သေသွားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်ရောက် လာတဲ့ သွေးတွေ၊ အရည်တွေခြောက်ခန်းသွားချိန်မှာ ပိုးလည်းသေသွားပါပြီ။ အပြင်မှာဘယ်လောက် အသက်ရှင်နေမလဲဆိုတာ အရည်ကျသွားတဲ့နေရာရဲ့စွတ်စိုမှု၊ နေရောင်ထိတွေ့မှုနဲ့ အရည် ပမာဏ အနည်းအများ (ဥပမာ- သွေးပုလင်း၊ သွေးကွက်၊ သွေးစက်) ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စက္ကန့်ပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်း၊ နာရီပိုင်း၊ ရက်ပိုင်း စသည်ဖြင့်ကွာခြားသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အပြင်ရောက် ပြီးဘယ်လောက်ကြာတဲ့ သွေး (ဒါမှမဟုတ်) အရည်ပဲဖြစ်ဖြစ် အလွယ်တကူ မကိုင်တွယ်သင့် ပါဘူး။ ကိုင်တွယ်ရင်ကာကွယ်မှုယူရပါမယ်။ သတိပြုရမယ့်အချက်ကတော့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ အလွယ်တကူမကူးစက်နိုင်ပါဘူး။ လိင်ဆက်ဆံတာ၊ သွေးသွင်းတာ၊ ပိုးမသတ်ထားတဲ့ ဆေးထိုးအပ်တွေနဲ့ ဆေးထိုးတာတွေဆီကသာ အဓိကကူးစက်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။

၁၁။ **ရောဂါပိုးရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုပုံစံရှိနိုင်ပါသလဲ။**

လူတစ်ယောက်ရဲ့ရုပ်ရည်ကိုကြည့်ပြီးတော့ အဲဒီလူမှာအိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိမပြောနိုင် ပါဘူး။ ရောဂါပိုးရှိသူအများအပြားဟာ အပေါ်ယံကြည့်ရင် ပုံမှန်ကျန်းမာနေတယ်လို့ ထင် ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ လက္ခဏာမပြဘဲနှစ်ပေါင်းများ စွာရှိနေနိုင်ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာပြီး သွေးဖြူဥတွေတော်တော်များများပျက်စီး သွားတော့မှ စဖျားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျမှ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပါမယ်။ သတိပြုရမှာကတော့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိ လူကိုကြည့်ရုံနဲ့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ကျန်းကျန်းမာမာ၊ ချောချောလှလှ၊ သန်စွမ်းတယ်လို့ထင်ရတဲ့လူတွေဆီမှာလည်း ရောဂါပိုးရှိနေနိုင်ပြီး အခြားလူ တွေဆီကို အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း



၁၂။ ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ ရောဂါကူးနိုင်ပါသလဲ။

ရောဂါပိုးပါတဲ့သွေး၊ သုက်ရည်၊ မိန်းမအင်္ဂါထွက်တဲ့ အရည်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

၁။ ဒါကြောင့် ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူနဲ့ဖိုမဆက်ဆံရင်လည်းကူးတယ်။ ယောက်ျားချင်း လိင်တူ

ဆက်ဆံရင်လည်းကူးတယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အဖော်များလေ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ဖို့ အခြေအနေများလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ရောဂါပိုးပါတဲ့ သွေးသွင်းမိရင်လည်း ကူးတယ်။ မတော်တဆ အကြီးအကျယ်ထိခိုက် ဒဏ်ရာရတာတို့၊ သွေးသွင်းကုသဖို့လိုတဲ့ရောဂါတို့ ကြုံလာတဲ့အခါ ရောဂါပိုးကူးစက်မှာ စိုးရိမ်ရတယ်။

၃။ တစ်ယောက်ယောက်ကိုထိုးပြီးတဲ့ဆေးထိုးအပ်နဲ့ဆေးထိုးပြွန်ကို သေသေချာချာရေနွေး ဆူဆူနဲ့မပြုတ်ဘဲ နောက်တစ်ယောက်ကိုထိုးရင်လည်း ရောဂါပိုးကူးနိုင်တယ်။ မူးယစ်ဆေး သွေးကြောထဲထိုးတဲ့သူတွေ ရောဂါကူးတယ်ဆိုတာဒီလိုနည်းနဲ့ကူးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ရောဂါပိုးရှိနေတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကနေ သူ့ရဲ့သန္ဓေသားကိုကူးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မွေးခါစကလေးမှာ ဒီရောဂါပိုးပါလာခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

အများဆုံးကူးစက်တဲ့နည်းတွေကတော့ လိင်ဆက်ဆံတာနဲ့ မူးယစ်ဆေးအကြော ထဲထိုးသွင်းတာကနေဖြစ်ပါတယ်။

၁၃။ ဘယ်လိုလူမျိုးတွေမှာ ဒီရောဂါအဖြစ်များပါသလဲ။

အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားတဲ့သူတွေ၊ မူးယစ်ဆေးသွေးကြော ထဲထိုးသွင်းတဲ့သူတွေ၊ ကာလသားရောဂါရှိသူတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပြည့်တန်ဆာတွေဆီသွားလာပျော်ပါးတဲ့သူတွေ၊ လိင်ဆက်ဆံ ဖက်များတဲ့သူတွေမှာ အန္တရာယ်အများဆုံးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း အိမ်ထောင်ပြင်ပမှာ သွားရင်းလာရင်း တစ်ခါတစ်ရံဆက်ဆံမိတယ်ဆိုရင်လည်း ရောဂါပိုးကူးစက်လာနိုင်ပါတယ်။ နောက်အဖြစ်များတဲ့သူတွေကတော့ လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားတဲ့သူတွေ၊ မူးယစ်ဆေး သွေးကြောထဲထိုးသွင်းတဲ့သူတွေ၊ ကာလသားရောဂါရှိသူတွေစတဲ့ ရောဂါကူးဖို့ အန္တရာယ်များ သူတို့ရဲ့ ဇနီးမယားတွေ၊ လိင်ဆက်ဆံဖက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

၁၄။ ဘိန်းဖြူထိုးသူတွေ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ဘယ်လိုရရှိပါသလဲ။



လူတစ်ယောက်ဟာ ဘိန်းဖြူကို သွေးကြောထဲထိုးတဲ့အခါ သွေးစသွေးနတွေ ဟာဆေးထိုးအပ်နဲ့ဆေးထိုးပြန်မှာ ကပ်ပြီးကျန်နေ

တတ်တယ်။ အဲဒီ လူမှာအိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိနေရင်၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါရှိနေရင် အဲဒီသွေးစသွေးနတွေမှာအိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးတွေရှိနေမယ်။ အခြားတစ်ယောက်က မူးယစ်ဆေးထိုးဖို့ ဒီပစ္စည်းတွေကိုပဲအလွယ်တကူထပ်ပြီးသုံးခဲ့ရင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးသွားမယ်။ ဆေးထိုးအပ်နဲ့ဆေးထိုးပြန်ကိုသာမန်ဆေးကြောရုံနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာမသေနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆေးထိုးအပ်နဲ့ဆေးထိုးပြန်တစ်စုံတည်းကိုအတူသုံးပြီး ဘိန်းဖြူထိုးကြသူတွေဟာ တစ်ယောက်ကနေတစ်ယောက် ရောဂါပိုးကူးစက်ကုန်ကြခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

၁၅။ ယောက်ျားချင်းလိင်တူဆက်ဆံရာကနေ ရောဂါဘယ်လိုကူးစက်တာပါလဲ။

ယောက်ျားချင်းလိင်တူဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ စအိုလမ်းကြောင်းကိုအသုံးပြုကြပါတယ်။ စအိုဟာသဘာဝအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံဖို့ ဖန်တီးထားတဲ့နေရာမဟုတ်ပါဘူး။ စအိုလမ်းကြောင်းကိုအသုံးပြုပြီးလိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ စအိုရဲ့အတွင်းသားနံရံအမှေးပါးတွေဟာအက်ကွဲသွားတယ်။ စုတ်ပြီသွားတယ်။ ရောဂါပိုးပါတဲ့သုက်ရည်ဟာ အဲဒီစုတ်ပြီသွားတဲ့ဒဏ်ရာကနေ တစ်ဆင့် အလွယ်တကူအမြောက်အများဝင်ရောက်ပြီးရောဂါပိုးကူးစက်သွားခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယောက်ျားချင်းလိင်တူဆက်ဆံသူတွေဟာ အကာအကွယ်မပါဘဲလိင်ဆက်ဆံတဲ့အတွက် ကြောင့်လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံဘက်များတဲ့အတွက်ကြောင့်လည်းကောင်း ပိုပြီးကူးစက်လွယ်ပါတယ်။

၁၆။ ပါးစပ်နဲ့လိင်ဆက်ဆံရင်ဘယ်လိုဘယ်ပုံစံမျိုးနဲ့ကူးနိုင်ပါသလဲ။

အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးဟာ လိင်အင်္ဂါကထွက်တဲ့အရည်မှာ အများဆုံးရှိပါတယ်။ ပါးစပ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ လိင်အင်္ဂါကအရည်တွေဟာ ခံတွင်းထဲ၊ အာခေါင်ထဲကိုရောက် လာမယ်။ ခံတွင်းထဲ၊ အာခေါင်ထဲမှာ အနာရှိနေရင် အဲဒီအနာပေါက်ကနေ တဆင့်ရောဂါ ပိုးတွေ အလွယ်တကူဝင်သွားပြီးရောဂါကူးမယ်။ အနာမရှိပေမယ့်လည်း ရောဂါမကူး နိုင်ဘူးဆိုပြီး စိတ်ချနေလို့မရပါဘူး။ ခံတွင်းရဲ့နံရံတွေကို နုနယ်ပါးလွှာတဲ့အမြှေးပါးနဲ့ ဖုံးအုပ် ထားတယ်။ အဲဒီအမြှေးပါးဟာ မာတဲ့အစာတွေ၊ အရိုးတွေကိုက်ဝါးထားတဲ့ဒဏ်၊ သွားတိုက် ရင်းသွားပွတ်တံနဲ့ ပွတ်မိထားတဲ့ဒဏ်တွေကြောင့် သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ပွန်းပဲ့မှု တွေရှိ နေမယ်။ ရောဂါပိုးတွေဟာ ပွန်းပဲ့နေတဲ့ အမြှေးပါးကတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်ပြီး ရောဂါ ကူးစက်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘယ်ပုံစံနဲ့ပဲ လိင်ဆက်ဆံဆက်ဆံ ရောဂါမကူးအောင် ကွန်ဒုံး (အက်ဖ်အယ်လ် / F.L) ကိုသုံးပါ။

၁၇။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးဟာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း လိင်ဆက်ဆံတာနဲ့ကူးနိုင်ပါသလား။

ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း ဆက်ဆံရုံမျှနဲ့လည်း ကူးနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိမရှိဆိုတာ လူပုံစံကိုကြည့်ပြီးမသိနိုင်တဲ့အတွက် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ဟာလည်းအန္တရာယ် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

၁၈။ လိင်အင်္ဂါမှာအနာရှိသူနဲ့လိင်ဆက်ဆံရင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရရှိနိုင်ပါသလား။



လိင်အင်္ဂါမှာအနာရှိတာဟာ ကာလသား ရောဂါ ရဲ့လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကာလသားရောဂါ ပိုးဟာ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးလိုပဲ လိင်ဆက်ဆံရာကနေကူး စက်ပါတယ်။ လိင်အင်္ဂါမှာအနာရှိတဲ့လူဟာ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ခံရဖို့အခွင့်အလမ်းပိုများပါတယ်။ အိတ်ချ် အိုင်စီပိုးရှိသူနဲ့လိင်ဆက်ဆံရင် လိင်အင်္ဂါမှာရှိတဲ့

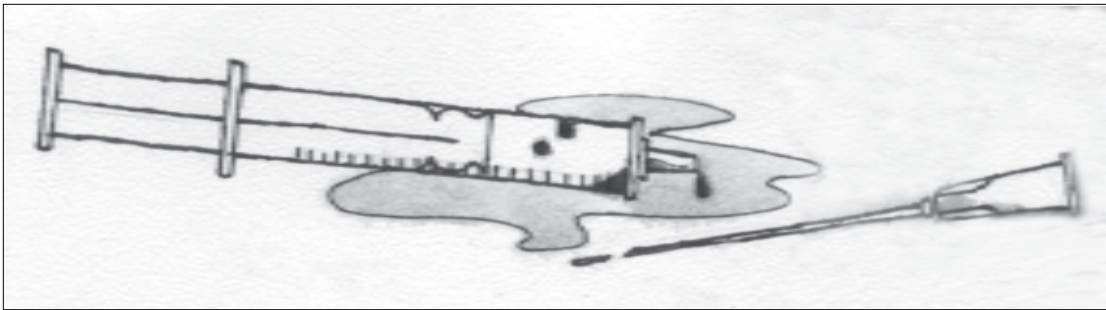
အနာပေါက်ကနေ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးနိုင်တဲ့အန္တရာယ်ဟာ သာမန်အခြေအနေထက် ဉာဏ်ပိုများပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိင်အင်္ဂါမှာအနာရှိသူနဲ့လိင်ဆက်ဆံရင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ပြီး အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရဖို့အန္တရာယ်ပိုကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်မှာကာလသားရောဂါရှိနေရင်လည်း လိင်ဆက်ဆံရာကနေကိုယ့်ဆီကိုအိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ဝင်ရောက်လာဖို့ အန္တရာယ်ပိုများပါတယ်။

၁၉။ လိင်ကိစ္စ၊ ဘိန်းဖြူကိစ္စကင်းရှင်းတယ်ဆိုရင်ကော အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ(သို့)အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသလား။

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးပါတဲ့သွေးသွင်းမိရင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးပါတဲ့မသန့်ရှင်းတဲ့ ဆေးထိုးအပ်ဆေးထိုးပြွန်တွေနဲ့ အသားဆေး၊ အကြောဆေး အထိုးခံရရင်လည်း ရောဂါဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

၂၀။ နေမကောင်းလို့ ဆေးခန်းမှာဆေးသွားထိုးရင်ကော ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသလား။

တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ် ဆေးထိုးပြွန်နဲ့ ဆေးထိုးတာဆိုရင်တော့ ရောဂါမကူးစက်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ် ဆေးထိုးပြွန်မရှိခဲ့ရင် ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ရေခဲခွေးမှာ မိနစ် ၂၀



ကြာပြုတ်ထားတဲ့ ဆေးထိုးကရိယာနဲ့အထိုးခံပါက ရောဂါမကူးပါဘူး။ ဆေးထိုးတဲ့ကရိယာကို ခါတ်ဘူးထဲကရေခဲခွေးနဲ့စိမ်ပြီး တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်ထိုးနေရင်တော့ ရောဂါပိုးကူးနိုင်ပါတယ်။

၂၁။ ခေါင်းရိတ်တဲ့ခါးကနေ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါသလား။

ခါးတစ်ချောင်းတည်းနဲ့ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဆံပင်ဆက်တိုက် ရိတ်သွားမယ်၊ မတော်တဆသွေးထွက်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ခါးမှာပေနေတဲ့သွေးကနေတစ်ဆင့် နောက်တစ်ယောက်ကို ကူးနိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်စီအတွက် ခါးတစ်ချောင်းစီ သီးသန့်သုံးမယ်ဆိုရင် ရောဂါမကူးနိုင်တော့ပါဘူး။

၂၂။ သွေးကနေကူးတယ်ဆိုတော့ အမျိုးသမီးတွေ ရာသီလာတဲ့ သွေးကရောကူးစက်နိုင်ပါသလား။

ကူးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရာသီသွေးလာနေတဲ့အချိန်မှာလိင်ဆက်ဆံရင် သာမန်အချိန်ထက်ပိုပြီးအန္တရာယ်များပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိတဲ့လူမမာရဲ့ ရာသီသွေးပေကျန်နေတဲ့အဝတ်တွေကို သီးသန့်ထားပြီး၊ ရေနွေးဖြင့်ပြုတ်၍လျှော်ပြီးမှ ပြန်လည်အသုံးပြုရပါမယ်။ စွန့်ပစ်သင့်တဲ့ အမျိုးသမီးအသုံးအဆောင်များကို တွင်းတူးမြုပ်နှံခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်းများပြုလုပ်ရပါမယ်။

၂၃။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိတဲ့သူ အနာတရဖြစ်ပြီးထွက်လာတဲ့သွေးကို မတော်တဆထိမိသွားရင်ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသလား။

လူရဲ့အရေပြားဟာ အပြင်ကရောဂါပိုးတွေမဝင်နိုင်အောင် သဘာဝကဖန်တီးပေးထားတဲ့အကာအကွယ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးဟာအရေပြားကိုဖောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သွေးထိမိတဲ့နေရာမှာ အရေပြားပွန်းပဲ့တာမရှိရင် ရောဂါပိုးမဝင်နိုင်ပါဘူး။ အရေပြားပွန်းပဲ့တာရှိနေရင် ထိမိတဲ့နေရာကိုချက်ချင်းဆပ်ပြာနဲ့စင်အောင်ဆေးလိုက်ရင် ရောဂါကူးမယ့်အန္တရာယ်အလွန်နည်းသွားပါတယ်။

၂၄။ သွေးလျှူရင်ကော ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါသလား။

တချို့ကရောဂါပိုးကူးမှာကြောက်လို့ သွေးမလျှူတဲ့လူတွေရှိပါတယ်။ ဒီအယူအဆ

ဟာလုံးဝမမှန်ပါဘူး။ သွေးလျှံတဲ့အခါ သွေးလျှံရှင်ဆီကသွေးကို စနစ်တကျပိုးမွှားသန့်စင် ထားတဲ့ တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်ဆေးထိုးပြန်တွေသုံးပြီးဖောက်ယူတာပါ။ ရောဂါပိုးကူးနိုင် ဖို့အန္တရာယ် လုံးဝမရှိပါဘူး။

၂၅။ ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူနဲ့အတူတူကျောင်းတက်ရင် ရောဂါကူးပါသလား။

မကူးနိုင်ပါဘူး။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ နေ့စဉ်လူမှုဆက်ဆံရေးကိစ္စတွေဖြစ်တဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဖက်ရမ်းနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ အတူထိုင်ခြင်း၊ အတူတူစားခြင်း၊ အတူတူ ကစား ခြင်းမှတစ်ဆင့်မကူးစက်နိုင်သလို အစားအစာ၊ ရေ၊ ပိုးကောင်မွှားကောင်၊ အိမ်သာ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ဇွန်း၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ အများသုံးတယ်လီဖုန်း၊ အများသုံးရေကူးကန်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထွက်အရည်များထဲမှ တံတွေး၊ ချွေး၊ မျက်ရည်၊ ဆီး၊ မစင် များမှတစ်ဆင့်လည်း မကူးနိုင်တဲ့အတွက် အတူတူကျောင်းတက်ရင်ရောဂါမကူးနိုင်ပါဘူး။

၂၆။ အနောက်တိုင်းရုပ်ရှင်တွေထဲကလိုပါးစပ်ချင်းနမ်းရင် ကူးပါသလား။

သွားဖုံးသွေးယိုလို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းနမ်းလို့ပွန်းပဲ့ပြီး သွေးထွက်လာ ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီသွေးကနေတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ပါးစပ်မှာအနာရှိရင် ကူးစက်နိုင်ချေရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သာမန်နမ်းရုံနဲ့တော့မကူးပါဘူး။

၂၇။ ရောဂါပိုးရှိသူ၊ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူနဲ့ တစ်အိမ်ထဲအတူနေရင်ကူးနိုင်ပါသလား။

မကူးနိုင်ပါဘူး။ တစ်အိမ်တည်းနေပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိတဲ့ သူတွေအချင်းချင်းပဲ ကူးနိုင်ပါတယ်။ အတူနေတဲ့တစ်ခြားသူတွေကို မကူးနိုင်ပါဘူး။

၂၈။ ရောဂါသည်လူမမာကိုပြုစုပေးနေရတဲ့သူတွေမှာကော ရောဂါဖြစ်လာနိုင်ပါသလား။

လူနာရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထွက်တဲ့အရည်တွေ (ဥပမာ-အနာထွက်တဲ့ သားငံရည်၊ ချွေ၊ သလိပ်) ထဲမှာ ရောဂါပိုးအနည်းအကျဉ်းပါပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လူနာကို ကိုင်တွယ်

ပြုစုရလို့ ရောဂါကူးမှာသိပ်စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။ ရောဂါပိုးဟာ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာမရှိတဲ့ အရေပြားကိုဖောက်ပြီးမဝင်နိုင်ပါဘူး။ လက်မှာပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာရှိမယ်၊ အနာရှိမယ်ဆိုရင် လူနာ ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်လာတဲ့အရည်တွေ၊ အနာတွေ၊ အဲဒီအရည်တွေ စွန်းပေနေတဲ့ အိပ်ယာ ခင်းတွေ၊ အဝတ်တွေကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ ပလပ်စတစ်လက်အိတ်ကိုသုံးပါ။ ကိုင်တွယ်ပြီးရင် လက်အိတ်ကိုချွတ်ပြီး လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာနဲ့စင်အောင်ဆေးပါ။ ဒါဆိုရင်မကူးနိုင်တော့ပါဘူး။

၂၉။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိနေတဲ့သူရဲ့ အိမ်ကချက်ပြုတ်ရောင်းချတဲ့အစားအစာကို စားမိရင်ရောဂါကူးစက်နိုင်သလား။

လုံးဝကိုမကူးနိုင်ပါဘူး။ ဒီရောဂါပိုးဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပြင်မှာအသက် ရှင်နိုင်ခွင့်နည်းပါးပါတယ်။ အပြင်ကစားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ဘယ်ဆိုင်မှာဖြင့်ရောဂါပိုးရှိတဲ့ သူရှိတယ်၊ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူတွေရှိတယ်ဆိုတာမသိနိုင်ပါဘူး။ အစားအသောက် ကနေကူးမယ်ဆိုရင် အပြင်ကထမင်း၊ ဟင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာတွေဝယ်စားတဲ့သူအားလုံး ရောဂါရကုန်ကြမှာပေါ့။ လူအများဟာ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူတွေဆီကရောဂါကူးမှာကို ကြောက်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ရောဂါမပေါ်သေးပဲရောဂါပိုးရှိနေတဲ့သူတွေဆီက ကူးမှာပိုတောင်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ သူတို့ကသာမန် လူကောင်းတစ်ယောက်လိုပဲ ပုံပန်းမပျက်သန်သန်မာမာရှိ နေကြသေးလို့ဖြစ်ပါတယ်။



၃၀။ ရောဂါရှိတဲ့မိခင်ကနေ သန္ဓေသားကိုဘယ်လိုကူး စက်တာပါလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အချိန်မှာ ရောဂါပိုးဟာ အချင်းကနေတဆင့် သန္ဓေသားကိုကူးစက်ပါတယ်။ မိခင် ရဲ့သွေးထဲမှာရှိနေတဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအနည်းအများပေါ်မူ တည်ပြီး သန္ဓေသားကိုကူးစက်ပါတယ်။ မီးဖွားတဲ့အချိန်မှာ မိခင်ရဲ့သွေး၊ မွေးလမ်းကြောင်းကအရည်တွေနဲ့ထိ တွေ့ပြီးလည်း

ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိတဲ့ မိခင်ကနေကလေးကိုကူးစက်မှုနှုန်းကတော့ ကလေး ၃ ယောက်မှာ ၁ ယောက်နှုန်းလောက်ပဲ ရောဂါကူးစက်ပါတယ်။

၃၁။ မိခင်နို့ကနေ ကလေးကိုကူးနိုင်ပါသလား။

မိခင်နို့ရည်ထဲမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအနည်းအကျဉ်းရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရောဂါပိုးရှိတဲ့ မိခင်ရဲ့နို့စို့ရတဲ့ကလေးခုနှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာရောဂါကူးစက်ခံရဖို့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိခင်မှာရောဂါပိုးကူးစက်ဖြစ်ပွားခါစအချိန်ရယ်၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ လက္ခဏာတွေပေါ်တဲ့အချိန်ရယ်၊ ဒီနှစ်ချိန်မှာကလေးကို ကူးစက်မှုနှုန်းပိုမြင့်ပါတယ်။

၃၂။ ဒါဆိုရင် ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်သင့်ပါသလား။

နို့မူန့်၊ နို့ဘူးကို လုံလုံလောက်လောက်နဲ့သန့်သန့်ရှင်းရှင်းမတိုက်နိုင်ရင် ကလေးငယ်ဟာ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အာဟာရချို့တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတတ် ပါတယ်။ အဲဒီလိုဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အာဟာရချို့တဲ့ရောဂါတွေကြောင့် ကလေးသေ ပျောက်နှုန်းဟာ မိခင်နို့တိုက်လို့အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးပြီး ကလေးသေ နှုန်းထက်ပိုများပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိခင်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိနေပြီး နို့မူန့်၊ နို့ဘူးကိုစံချိန် မီ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း တိုက် ဖို့မတတ်နိုင်ရင် မိခင် နို့တစ်မျိုးတည်း ကိုပဲ သီးသန့်၄ လမှ ၆လ ခန့်ထိ တိုက်သင့်ပါတယ်။ ဒီအပြင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးမရှိသူမိခင်များ ကလည်း သံသယစိတ်ဝင်ပြီး မိမိကလေးကို နို့မတိုက်ဖြစ်မှာလည်းစိုးရိမ်ရပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ မိခင်နို့တစ် မျိုးတည်းကိုသာသီးသန့်တိုက်ဖို့ အားပေး သင့်ပါတယ်။



၃၃။ အဖေရောအမေပါ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေရင် မွေးလာတဲ့ကလေးမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိနိုင်ပါသလား။

ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မွေးလာတဲ့ ကလေးတိုင်း အမေဆီကအိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရမယ် လို့တော့ တစ်ထစ်ချမပြောနိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရောဂါပိုးရှိတဲ့အမေကမွေးတဲ့ ကလေး ၃ ယောက်မှာ ၁ယောက် နှုန်းလောက်ပဲ ကူးစက်နိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

၃၄။ ရောဂါမရှိပေမယ့် လိင်ဆက်ဆံမှုများပါက အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်နိုင်ပါသလား။



လိင်ဆက်ဆံဖက် များလေလေ ဒီရောဂါဖြစ်နိုင်ဖို့ အန္တရာယ်များလေလေပါပဲ။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဟာ အကာအကွယ် မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် အများဆုံးကူး စက်ဖြစ်ပွား တာပါ။ ကိုယ်နဲ့လိင်ဆက်ဆံတဲ့သူဟာ ရောဂါပိုးရှိမရှိမသေချာချာ ဘယ်လိုမှမသိ နိုင်ပါဘူး။ ရောဂါ လက္ခဏာမပေါ်သေးခင် ရောဂါ မရှိဘူးလို့အထင်မှားနေကြတာပါ။ အိတ်ချ်အိုင် ဗွီပိုးရှိတဲ့သူဟာ သာမန်လူကောင်းအတိုင်း ရှိနေ နိုင်တယ်ဆိုတာအမြဲသတိရပါ။

၃၅။ သွားနှုတ်ကရိယာတွေကနေတဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

အသုံးပြုတဲ့သွားနှုတ်ကရိယာတွေကို ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ဓါတုဗေဒဆေးရည်၊ ဒါမှမ ဟုတ် ရေနွေးဆူဆူနဲ့ မိနစ် ၂၀ ပြတ်ပြီးပိုးသန့်စင်ထားရင် ရောဂါမကူးနိုင်ပါဘူး။

၃၆။ ရောဂါပိုးရှိမရှိမသိဘဲနဲ့ သွားတိုက်တံအတူသုံးရင်ရောဂါကူးနိုင်ပါသလား။

ရောဂါပိုးရှိသူအရင်တိုက်ပြီးသား သွေးစတွေပေကျနေတဲ့သွားတိုက်တံကို

ဆက်တိုက်မယ်ဆိုရင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမကူးစက်အောင်၊ အထွေထွေကျန်းမာရေးနှင့်လည်းညီညွတ်အောင် သွားတိုက်တံအတူမသုံးတာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

၃၇။ ရောဂါရှိတဲ့လူထိုင်ပြီးတဲ့နေရာမှာ၊ အိပ်ပြီးတဲ့နေရာမှာ ထိုင်ရင်၊ အိပ်ရင် ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

မကူးပါဘူး။ ဒီရောဂါဟာ သာမန်နေ့စဉ်အပြုအမူတွေကတဆင့်မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။ ရောဂါကူးစက်တာက အဓိကလိင်ကိစ္စနဲ့ မူးယစ်ဆေးထိုးတဲ့ကိစ္စကြောင့် ဖြစ်တာပါ။

၃၈။ အဝတ်တော့ အတူမဝတ်ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် အဝတ်တွေကိုဘီဒိုတစ်ခုထဲမှာပဲ အတူတူထားတယ်ဆိုရင်ကော ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

အဝတ်အစား အတူတူဝတ်ရင်တောင် မကူးနိုင်တာ၊ ဘီဒိုတစ်ခုထဲမှာ ထားတဲ့အဝတ်ကြောင့် မကူးနိုင်ပါဘူး။

၃၉။ ဒီရောဂါဟာဘာကြောင့် လူတွေပဲကူးနိုင်တာလဲ၊ တိရစ္ဆာန်တွေမှာဘာကြောင့် မကူးတာလဲ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ လူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပဲ ရှင်သန်ပြန့်ပွားနိုင်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူအချင်းချင်းပဲရောဂါကူးနိုင်ပါတယ်။ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်တွေ၊ ခြင်၊ ယင်၊ ကြမ်းပိုး တွေကနေတဆင့် ရောဂါမကူးနိုင်ပါဘူး။

၄၀။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ရှိတဲ့သူကိုကိုက်ထားတဲ့ခြင်က သာမန်လူကောင်းကိုကိုက်ရင် ရောဂါကူးနိုင်ပါသလား။

လုံးဝမကူးနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့-

၁။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ ခြင်ထဲမှာ၊ ခြင်ရဲ့သွေးထဲမှာ အသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။
၂။ ခြင်ကိုက်လို့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးတယ်ဆိုရင် တစ်အိမ်ထဲအတူတူနေတဲ့အိမ်သားတွေ၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေပါရောဂါဖြစ်လာမှာပေါ့။ ရောဂါကူးနိုင်တဲ့သူတွေဟာ လိင်ဆက်ဆံဖက် များတဲ့သူတွေ၊ မူးယစ်ဆေး အကြောထဲထိုးတဲ့သူတွေရယ်၊ အဲဒီသူတွေရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် ဇနီးမယား (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံဖော် တွေသာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့နဲ့ခြင်အတူတူ အကိုက်ခံ ရသူတွေအားလုံး ရောဂါမဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ခြင်ကိုက်လို့ ရောဂါမကူးနိုင်ပါဘူး။

၄၁။ ယောက်ျားကနေ မိန်းမ၊ မိန်းမကနေ ယောက်ျား ဘယ်ဟာကပိုပြီး ကူးစက်လွယ် ပါသလဲ။

ယောက်ျားကနေမိန်းမကိုကူးတာ ပိုလွယ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိန်းမရဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါတည်ဆောက်ပုံအရကိုက ရောဂါပိုးနဲ့ထိတွေ့နိုင်တဲ့မျက်နှာပြင်ဧရိယာပိုကျယ် လို့ပါ။ ပြီးတော့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိတဲ့ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ သက်ရည်မှာပါတဲ့ပိုးက



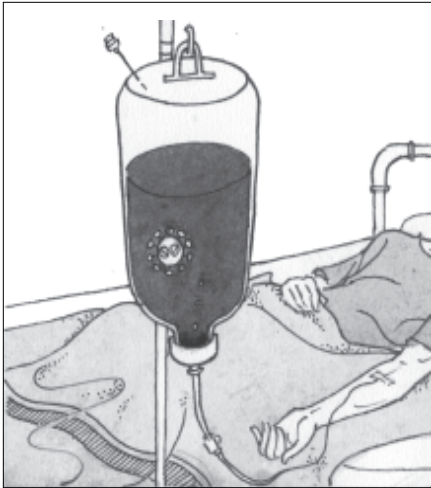
အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိတဲ့မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ မိန်းမအင်္ဂါအရည်မှာ ပါတဲ့ပိုးအရေအတွက်ထက်ပိုများလို့ပါပဲ။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ အမျိုးသမီးအများစုဟာဒီရောဂါအကြောင်းမသိကြပါဘူး။ လိင် ဆက်ဆံမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတမရှိကြပါဘူး။ ဒီအကြောင်းတွေ ကိုဆွေးနွေးရမှာရှက်ကြပါတယ်။ ယောက်ျားတွေရဲ့အလိုဆန္ဒကို လည်းမလွန်ဆန်နိုင်ကြရှာပါဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ကာကွယ်နိုင်စွမ်း

လည်းမရှိရှာတဲ့အတွက်ကြောင့်လည်း ယောက်ျားတွေဆီကနေမိန်းမတွေဆီကို ရော ဂါအလွယ်တကူပိုပြီးကူး စက်ကြပါတယ်။

၄၂။ ရိုးသားတဲ့ တောင်သူအမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်မှာ ဘာဖြစ်လို့အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဖြစ်ရတာပါလဲ။ သူ့မှာအိမ်ထောင်လဲမရှိဘူး။ ရောဂါကူးနိုင်တဲ့အန္တရာယ်ဆို လို့ ဆေးရုံတက်ပြီးသားအိမ်ခွဲတုန်းက သွေးသွင်းဖူးတာပဲရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဒီ လိုဖြစ်ရတာပါလဲ။

ဆေးရုံမှာ သွေးသွင်းရင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိစစ်ပြီးမှ ရောဂါပိုးမရှိတဲ့ သွေးကိုပဲ

သွင်းပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးစစ်ကြည့်လို့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမရှိဘူးဆိုတဲ့သွေးတစ်ချို့ ဟာစိတ်မချရသေးပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့သွေးစစ်တယ်၊ ဆိုတာ ရောဂါပိုးကိုစစ် တာမဟုတ်ပါဘူး။ ရောဂါပိုး ကြောင့် ထွက်လာတဲ့ပဋိပစ္စည်းကိုစစ်တာပါ။ အဲဒီပဋိပစ္စည်း တွေထွက်လာဖို့ ၃ လလောက်စောင့်ရပါတယ်။ ရောဂါပိုးကူးခံရပြီးတာသိပ်မကြာသေး ရင်သွေးစစ်ပေမယ့်လည်း ရောဂါပိုးမရှိဘူးလို့ပဲအဖြေထွက်တယ်။ အဲဒီလိုသွေးမျိုးကို



သွင်းမိတဲ့အတွက်တောင်သူအမျိုးသမီးကြီးမှာ အေ အိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလှူရှင်များဟာလည်း ရောဂါပိုးလုံးဝကင်းပြီး စိတ်ချရတဲ့သွေးလှူရှင်တွေဖြစ်နေဖို့ အင်မတန်အရေး ကြီးပါတယ်။

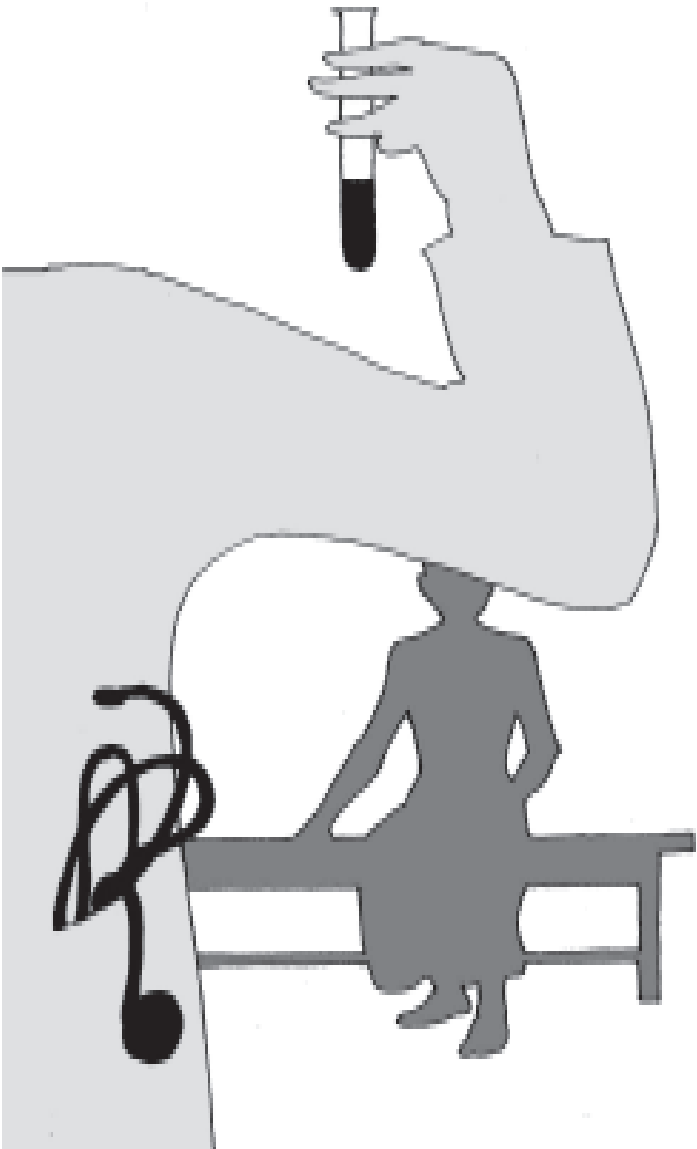
၄၃။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်မသိတဲ့လူဆီကသွေးကိုသွင်း ချင်ရင် ရောဂါပိုးရှိမရှိစစ်ပြီးပေမယ့်လည်းစိတ် မချရဘူးပေါ့။ ဒီလိုနည်းနဲ့ရောဂါပိုးမကူးစက် အောင် ဘယ်လိုစိစဉ်ရပါမလဲ။

ဒီနည်းနဲ့ရောဂါမကူးစက်အောင် ရောဂါပိုးကင်းစင်တဲ့ သွေးသန့်သန့်ရ ရှိအသုံးပြုနိုင်ဖို့ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်တဲ့ အမူအကျင့်လုံးဝမရှိတဲ့ စေတနာသန့်သန့်သွေးလှူရှင်တွေကိုစည်းရုံးဟော ပြောပြီး ‘စေတနာသွေး လှူရှင်အသင်း’ဖွဲ့ထားဖို့လိုပါတယ်။ အရပ်ထဲမှာသွေးသွင်းကုသဖို့သွေးလိုခဲ့ရင် ‘စေတနာသွေးလှူရှင်အသင်း’ကို ဆက်သွယ်အကူအညီတောင်းနိုင်ကြောင်း အရပ်သား တွေကိုကြိုတင်အသိပေးဖို့လည်းလိုပါတယ်။ သွေးလှူဘဏ်တွေ၊ဆေးရုံကြီးတွေမှာ ယခုအခါသွေးလှူရှင် များအားပညာပေးစည်းရုံးခြင်း၊ အန္တရာယ်များသော အပြုအမူများကိုရှောင်ရှားစေခြင်းဖြင့်ရောဂါပိုးကင်းစင်တဲ့ သွေးသန့်များရရှိရေးကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။

ရောဂါပိုးရှိမရှိ သွေးစစ်ခြင်း

၄၄။ ရောဂါပိုးရှိမရှိဘယ်လိုသိရှိနိုင်ပါမလဲ။

ရောဂါပိုးရှိမရှိသိနိုင်တဲ့ တစ်ခုသောနည်းလမ်းမှာ ဆရာဝန်နဲ့ဆွေးနွေးပြီး သွေးအစစ်ခံခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ရုပ်ရည်ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ယောက်ျား အင်္ဂါ (သို့မဟုတ်) မိန်းမ အင်္ဂါကိုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါအသွင်လက္ခဏာကိုကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးရှိမရှိသိနိုင်ပါဘူး။ သွေးမစစ်ခင်မှာ သွေးစစ်တာနဲ့ပတ်သက်တဲ့အချက်အလက်တွေကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးအဖွဲ့နဲ့ဖြစ်စေ၊ ဆရာဝန်နဲ့ဖြစ်စေဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရပါမယ်။



၄၅။ လူတစ်ယောက်ကို အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိသွေးစစ်ကြည့်လို့ပိုးမရှိဘူးဆိုရင်စိတ်ချရပြီလား။

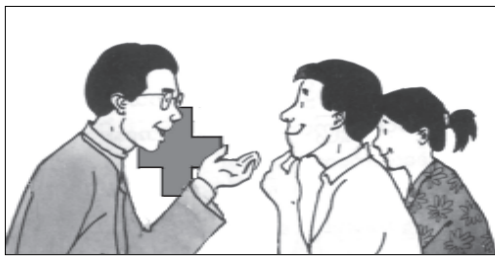
လုံးဝစိတ်မချရသေးပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီနေ့အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမရှိပေမယ့် နောက်တစ်နေ့အပျော်အပါးလိုက်စားရင် ရောဂါပိုးကူးစက်

နိုင်သေးတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလူရဲ့အပြုအမူပေါ်မှာမူတည်နေပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ကိုယ်ထဲကိုရောဂါပိုးဝင်ခါစမှာ သွေးစစ်ရင်ချက်ချင်းမပေါ်ပါဘူး။ ၃ လလောက်စောင့်ရပါတယ်။ သွေးအဖြေဟာလွန်ခဲ့တဲ့ ၃ လမတိုင်ခင်ကအခြေအနေကိုပဲ ပြပါတယ်။ ဥပမာ-ဇူလိုင်လ ၁ ရက်နေ့မှာသွေးအဖြေကရောဂါပိုးမရှိဘူးလို့ပြရင် အဓိပ္ပာယ်ကမတ်လ ၃၁ ရက်နေ့အထိ ဒီလူမှာရောဂါပိုးမရှိဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဧပြီ၊ မေ၊ ဇွန်လ တစ်လလမှာ ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူနဲ့လိင်ဆက်ဆံခဲ့ရင်၊ ရောဂါပိုး မသန့်စင်ထားတဲ့ဆေးထိုးအပ်ကိုသုံးခဲ့ရင်၊ ရောဂါပိုးရှိတဲ့သွေးကိုသွင်းမိခဲ့ရင် ဇူလိုင် ၁ ရက်နေ့မှာ သွေးစစ်လို့မပေါ်နိုင်သေးပါဘူး။

၄၆။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိနေပေမယ့်သွေးစစ်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်လို့ချက်ချင်းမသိနိုင်တာပါလဲ။

အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရပြီးသူတွေရဲ့သွေးထဲမှာ ဒီပိုးကိုတန်ပြန်တိုက်ဖျက်ဖို့ထုတ်ထားတဲ့ပစ္စည်းတစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒါကို 'ပဋိပစ္စည်း' လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီပဋိပစ္စည်းဟာ ရောဂါပိုးကိုကိုယ်စားပြုတဲ့သင်္ကေတပဲဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိမရှိသွေးစစ်တယ်ဆိုတာ ဒီပဋိပစ္စည်းကိုစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပဋိပစ္စည်းဟာ ရောဂါပိုးကိုယ်ခန္ဓာထဲ ရောက်ပြီးသုံးလလောက်ကြာမှသွေးမှာပေါ်ပါတယ်။ဒါကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ပြီးပြီးချင်းသွေးစစ်ရင် ရောဂါပိုးရှိမရှိ မသိနိုင်တာပါ။

၄၇။ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီးအိမ်ထောင်မပြုခင်နှစ်ယောက်စလုံးသွေးစစ်သင့်ပါသလား။



တစ်ယောက်မှာရောဂါပိုးရှိနေရင် နောက်တစ်ယောက်ကိုမကူးအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မှာမို့သွေးစစ်သင့်ပါတယ်။ သွေးစစ်ပြီးတဲ့အခါမှာ မလိုလားအပ်တဲ့ပြဿနာတွေမပေါ်ရအောင် သွေးမစစ်ခင်မှာ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ဆရာဝန်နဲ့ သော်၎င်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးအဖွဲ့နဲ့ သော်၎င်း၊ အကြေအလည်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးသွေးအစစ်ခံကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၅

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေရင်



၄၈။ သွေးစစ်ကြည့်ပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေတာသိရင်ဘာဆက်လုပ်ရပါမလဲ။

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပြီလို့သိလိုက်တာနဲ့ ထိတ်လန့်မသွားပါနဲ့။ မကြာခင်သေရတော့မှာပဲလို့ တွေးပြီး စိတ်ဓါတ်မကျပါနဲ့။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိတာနဲ့ ချက်ချင်းအေအိုင်ဒီအက်စ်မဖြစ်ပါဘူး။

- ရောဂါပိုးရှိနေတာကို လူတကာပြောပြဖို့လည်းမလိုပါဘူး။ မိသားစုထဲကဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းထဲကဖြစ်ဖြစ် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့သူတစ်ယောက်ကိုရင်ဖွင့်ပါ။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ သူ့ရဲ့နှစ်သိမ့်အားပေးမှုကိုခံယူပါ။



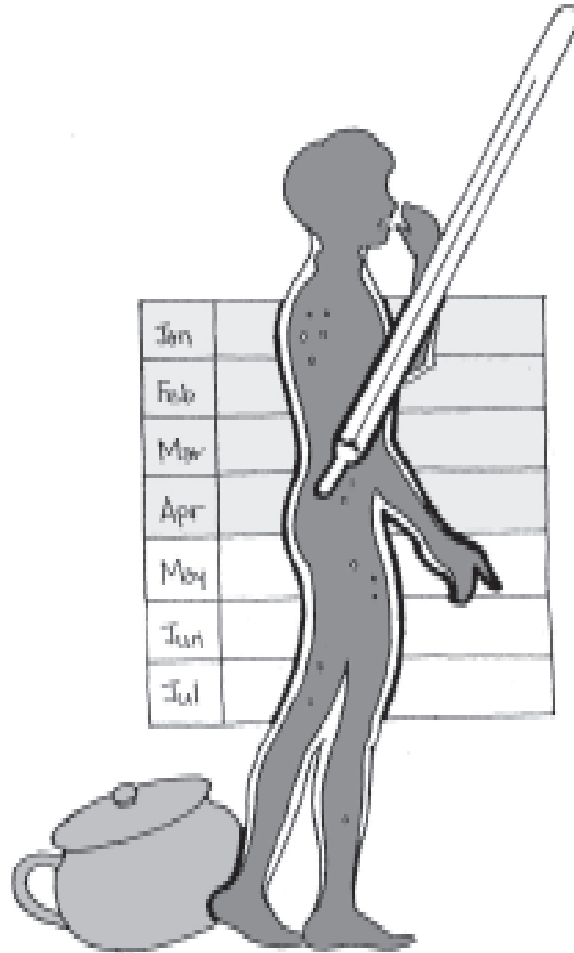
- ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေနဲ့ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ အကြောင်း ပိုနားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။

၄၉။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိတဲ့သူကိုအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်နေပြီလို့ပြောလို့ရပါသလား။

အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိတဲ့သူကို အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်နေပြီလို့ပြောလို့မရသေးပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိနေပေမယ့် ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးတော့ လူကောင်းတစ်ယောက်လိုပါပဲ။ ဖျားတဲ့နာတဲ့ လက္ခဏာလုံးဝမရှိပဲ သာမန်လူကောင်းတစ်ယောက်လို သွားလာလှုပ်ရှားအလုပ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိနေတဲ့အတွက် သူကနေတဆင့်ရောဂါပိုးတွေကူးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလူကို ‘အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိသူ’ ဒါမှမဟုတ် ‘အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးသယ်ဆောင်သူ’ လို့ခေါ်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိနေပေမယ့် ချက်ချင်းအေအိုင်ဒီအက်စ်မဖြစ်ပါဘူး။ ပိုးဝင်ပြီးနှစ်တော်တော်ကြာမှ သွေးဖြူဥတွေပျက်စီး၊ ကိုယ်ခံအားတွေကျဆင်းလာပြီး တခြားရောဂါပိုးတွေခန္ဓာကိုယ်ကိုဝင်ရောက်ဒုက္ခပေးတဲ့အခါကျမှသာ ရောဂါလက္ခဏာတွေပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီအဆင့်ကိုရောက်မှသာ ‘အေအိုင်ဒီအက်စ်’ လို့ခေါ်ပါတယ်။



ရောဂါလက္ခဏာများ

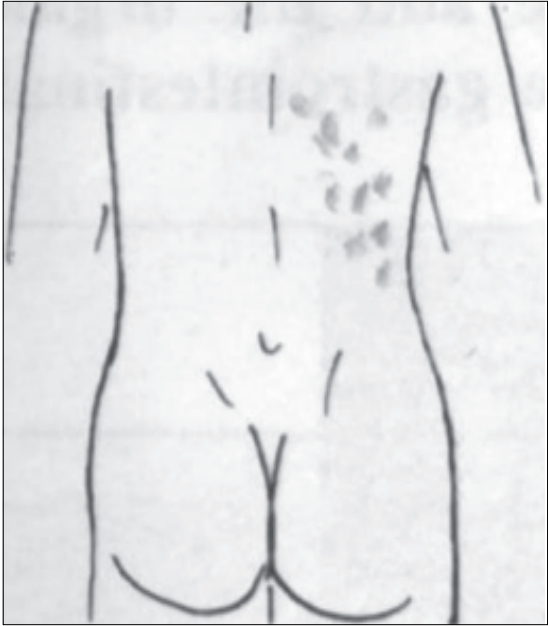


၅၀။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်နေတဲ့သူရဲ့ရောဂါလက္ခဏာကဘာတွေပါလဲ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရပြီးသူ ၆၀%-၈၀% ဟာ ၅နှစ်မှ ၁၀နှစ် အတွင်း ဆိုးဝါးတဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်လာပြီးအသက်ဆုံးရှုံးရလေ့ရှိပါတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရဲ့အဓိက

လက္ခဏာတွေကတော့ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀% ထက်ပိုလျော့ကျခြင်း၊ ပိန်ကျ သွားမယ်ပေါ့။ (ဥပမာ- အစက ပေါင် ၁၀၀ ရှိတဲ့လူဟာ အခုပေါင် ၉၀ အောက်ပဲရှိမယ်)။

- တစ်လထက်ပိုပြီးဝမ်းဆက်တိုက် သွားခြင်း၊
- တစ်လထက်ပိုပြီးအဖျားဆက်တိုက် တက်နေခြင်း တို့ဖြစ်ပြီးအေအိုင်ဒီ အက်စ်ရဲ့သာမည လက္ခဏာတွေကတော့
- တစ်လထက်ပိုပြီးချောင်းဆိုးခြင်း၊
- ရေယုန်များခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ပေါက်ခြင်း၊
- အကြိတ်များတစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့အပြား ထွက်ခြင်း၊
- ပါးစပ်ထဲမှာမှကွရုများထွက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးအရေပြားယားယံယောင်ယမ်းခြင်း၊ တို့ဖြစ်ပါတယ်။



၅၁။ ကလေးတွေမှာရောဂါဖြစ်ရင်ဘယ်လိုလက္ခဏာမျိုးတွေတွေ့ရပါသလဲ။

များသောအားဖြင့် ကလေးအသက် ၈ လခန့်မှ ရောဂါလက္ခဏာတွေစပေါ်လာ ပါတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း မွေးစအချိန်ကတည်းကစတင်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

- ကလေးကြီးထွားမှုမရှိခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်း၊
- အသည်း၊ ဘေလုံး၊ အကြိတ်များ ကြီးထွားနေခြင်း၊
- မကြာခဏဖျားနာခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါများခံစားရခြင်းစတဲ့လက္ခဏာတွေတွေ့ရပါတယ်။

၅၂။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမှန်းသိရင် ဘာတွေကိုရှောင်သင့်ပါသလဲ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိတယ်လို့သေချာရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ရောဂါပိုးရနိုင်တဲ့အပြုအမူ

လုပ်ခဲ့မိလို့ကိုယ့်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိတယ်လို့သံသယဝင်နေရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ သူများဆီက တခြားရောဂါတွေကိုယ့်ဆီမရောက်အောင်ဂရုစိုက်နေထိုင်သလို မိမိရဲ့အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရောဂါပိုးဟာသူတစ်ပါးဆီကို ထပ်မံကူးစက်မသွားအောင်ပြုမူနေထိုင်ရပါမယ်။ လိင်ဆက်ဆံ တိုင်းကွန်ဒုံးသုံးပါ။ ဆေးထိုးအပ်ဆေးထိုးပြွန်နဲ့အရေပြားဖောက်တဲ့ပစ္စည်းတွေကိုတခြား သူနဲ့မျှဝေသုံးတာကိုရှောင်ပါ။ သွေးမလှူပါနဲ့။ မျက်ကြည်လွှာလှူတာ၊ တခြားကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းလှူတာကိုလည်းရှောင်ရပါမယ်။

၅၃။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာတွေကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမလဲ။

အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစားအစာ၊ လတ်ဆတ်တဲ့အစာတွေကိုစားပါ။ ငါး၊ အသား၊ အသည်းစတဲ့အသားဓါတ်တွေ၊ ထမင်း၊ ဂျုံ၊ ပေါင်မုန့်စတဲ့ကစီဓါတ်တွေ အသီးအရွက်စတဲ့ ဗီတာမင်ဓါတ်ပါတဲ့အစားအသောက်တွေကိုအလေးထားပြီးစားပါ။ ဆေးလိပ်၊ အရက် ရှောင်ပါ။ မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။ အကောင်းဘက်ကိုတွေးပါ။ စိတ်ဓါတ်မကျပါနဲ့။



စိတ်ပျော်အောင်နေပါ။ ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ရတဲ့အလုပ် ကိုမလုပ်ပါနဲ့။ အိပ်ရေး ဝအောင်အိပ်ပါ။သင့်တော် တဲ့ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။ ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းပါ။ တရားထိုင်ပါ။ အများအကျိုးရှိမယ့်အလုပ် တွေလုပ်ပါ။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့မှန်မှန်တွေ့ ဆုံပြီးစကားပြောပါ။ သူတို့ရဲ့အားပေးမှုကိုခံယူ ပါ။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ကိုပုံမှန်ခံယူပါ။ ဆရာဝန် လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်းလိုက်

နာပါ။ အဲဒီလိုနေမယ်ဆိုရင် တခြားနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေအဖြစ်နည်းပြီး အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

၅၄။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို သနားပါတယ်။ သူ့ကို အားတက်အောင် ဘယ်လိုဘယ်ပုံ အားပေးကူညီရပါမလဲ။

လေ့လာချက်တွေအရမိသားစု၊ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ပံ့ပိုးမှုနဲ့အားပေးမှုကို ပြည့်ပြည့်ဝဝရတဲ့သူတွေဟာပိုပြီးနေကောင်းကြပါတယ်။ သူငယ်ချင်းအိမ်ကိုမကြာ

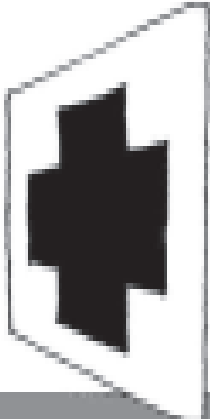


ခဏသွားလည်ပါ။ လူမမာအနေနဲ့ စကားပြောဖို့ ရင်ဖွင့်ဖို့ အပြင် သွားဖို့၊ ဆေးခန်းပြဖို့၊ အဖော်လိုရင် အချိန်ပေးကူညီပါ။ မျှော်လင့်ချက် ထားဖို့၊ စိတ်ဓါတ်မကျဖို့၊ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်သင့်တာ တွေကို ဆက်လုပ်ဖို့ အားပေး

ပါ။ နှစ်သိမ့်ပါ။ တတ်နိုင်တဲ့အကူအညီပေးပါ။ ဒီလိုလူနာတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတိုးတက်အောင်ကြိုးပမ်းရာ မှာလွယ်ကူအောင်၊ လုပ်ချင်စိတ်တွေအရှိန်မကျအောင်၊ စိတ်ဓါတ်ကျပြီးရောဂါနဲ့လောကကို အရုံးပေးချင်တဲ့စိတ်တွေလွှမ်းမိုးမသွားရအောင် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ပံ့ပိုးအားပေးမှုအင်မတန်လိုပါတယ်။ လူမမာရဲ့ပူပန်သောကတွေဟာများပြားရှုပ်ထွေးလွန်းလို့ တစ်ခါတရံသာမန်လူတွေ ကနှစ်သိမ့်ဖြေရှင်းမပေးနိုင်တာတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီအခါနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးအဖွဲ့ရှိတဲ့နေရာကို ခေါ်သွားပေးပါ။



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း



၅၅။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးအဖွဲ့တွေကဘယ်မှာရှိပါသလဲ။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးအဖွဲ့ (ဗဟို) ကတော့ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတိုးချဲ့ဝင်းဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်းမှာရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်တစ်ဝှမ်းမှာရှိတဲ့ပြည်နယ်တိုင်းဆေးရုံကြီးတွေ၊ ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနတွေမူးယစ်ဆေးစွဲကုသရေးဌာနတွေမှာလည်းနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးမှုတွေကိုပြုလုပ်နေပါတယ်။ ဒါ့အပြင်မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း၊ ကြက်ခြေနီ၊ မိခင်နဲ့ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းစတဲ့လူမှုရေးအသင်းနဲ့ဘာသာရေးအသင်းတွေမှာနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသင်တန်းတက်ပြီးတဲ့

အသင်းသားတွေလည်း အများအပြားရှိပါတယ်။

၅၆။ ဘယ်သူတွေ၊ ဘယ်လိုလူမျိုးတွေဟာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကိုခံယူသင့် ပါသလဲ။

- အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးကူးစက်ခံနေရသူတွေ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာရှင်တွေ၊ ၎င်းတို့ရဲ့မိသားစု ဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ နီးနွယ်ဆက်စပ်သူတွေ၊ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိမရှိသွေးစစ်လိုသူတွေ ဟာသွေးမစစ်ခင်ရော၊ သွေးစစ်ပြီးတဲ့အခါမှာပါ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူနဲ့တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
- အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးကူးနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကိုအရင်ကဖြစ်ဖြစ်၊ လတ်တလောဖြစ်ဖြစ် လုပ်မိထားပြီးနောင်မှာ ဘယ်လိုကျန်းမာအောင် နေထိုင်သွားရမယ်ဆိုတာသိချင် တဲ့သူတွေဟာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

၅၇။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူထံမှ ဘယ်လိုအကူအညီမျိုးတွေရနိုင်ပါသလဲ။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးဟာ မကြာခဏမမာမကျန်းဖြစ်တာ၊ စိတ်မချမ်း သာတာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊ ဝမ်းနည်းအားငယ်တာတွေကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အထူးသ ဖြင့်မိသားစုနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ကြင်နာမှုကိုမရရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ စံနစ်တကျကုသတာ ကိုမခံရရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံးပိုမိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာနှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပညာပေးသူနဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုက်ရင် စိတ်ခံစားရတာတွေလျော့သွားပြီးလုပ်သင့် တာတွေကို ဆက်လုပ်သွားဖို့အင်အားရှိလာပါမယ်။ ဒါကြောင့် လူနာကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားအိမ်သား၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်ကဖြစ်ဖြစ် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူနဲ့ ဆက်သွယ်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ပြဿနာအရပ်ရပ်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးအဖြေရအောင် ဝိုင်းဝန်းကြိုးစားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူဟာ လူနာရဲ့ကျန်းမာရေး နဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေမပေါက်ကြားအောင် ထိန်းသိမ်းရမယ့်တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒါ ကြောင့်လူနာနဲ့ မိသားစုယုံကြည်အားကိုးစိတ်ချရတဲ့သူဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။



ကွန်ဒုံးနဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်



၅၈။ ကွန်ဒုံးတစ်ခုကိုဘယ်နှစ်ခါသုံးလို့ရသလဲ။

တစ်ခါပဲသုံးလို့ရပါတယ်။ တစ်ခါသုံးပြီးရင်စနစ်တကျစွန့်ပြစ်ရပါမယ်။



၅၉။ ကွန်ဒုံးကတစ်ခါသုံးဖြစ်တဲ့ အတွက်လူတိုင်းဝယ် သုံးနိုင်ပါ့မလား။

ဆေးဆိုင်၊ စတိုးဆိုင်နဲ့အချို့ဆိုင်ငယ်တွေမှာ လူတန်းစားမရွေးဝယ်သုံးနိုင်တဲ့ ကွန်ဒုံးတွေရနိုင်ပါတယ်။ အရည်အသွေးကောင်းပြီးဈေးလည်းသက်သာတဲ့ ကွန်ဒုံး ကိုရွေးဝယ်ပါ။ တစ်ချို့ကွန်ဒုံးတွေမှာကုန်ဆုံးရက်စွဲ ပါတဲ့အတွက်ရက်လွန်မလွန်ကြည့်ရပါမယ်။ ကုန်ဆုံး ရက်စွဲမပါတဲ့ကွန်ဒုံးတွေဆိုရင် ထုတ်လုပ်တဲ့ရက်စွဲကို ကြည့်ပါ။ ၅ နှစ်ကျော်ရင်မသုံးပါနဲ့။ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါမရအောင်ကာကွယ်ဖို့အတွက် ကွန်ဒုံးကိုမဖြစ် မနေကြိုးစားပြီးသုံးရပါမယ်။



၆၀။ ကွန်ဒုံးကိုရောဂါကာကွယ်ဖို့အပြင် တခြားဘယ် အတွက်သုံးချင်ရင်သုံးနိုင်သေးသလဲ။

သားသမီးဝေးချင်ရင်၊ သားသမီးမလိုချင်သေးရင် ကွန်ဒုံးကိုသုံးလို့ရပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ ယောက်ျားရဲ့သုတ်ရည်ဟာကွန်ဒုံးထဲမှာပဲရှိနေပြီး မိန်းမအင်္ဂါက နေတဆင့်သားအိမ်ထဲကိုမဝင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကွန်ဒုံးကိုစနစ်တကျ သေသေ ချာချာသုံးရင် မိမိရဲ့လိင်ဆက်ဆံဖက်အမျိုးသမီးမှာကိုယ်ဝန်မရနိုင်ပါဘူး။

၆၁။ ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုရင် ရောဂါလုံးဝမကူးစက်နိုင်ဘူးလား။

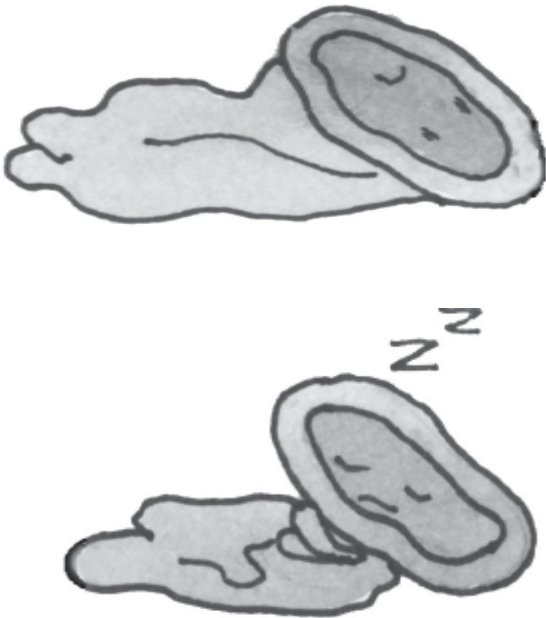
အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ကွန်ဒုံးကို အမြဲတမ်းနည်းစနစ်မှန်မှန်သုံးတတ်ရင် ရောဂါပိုး မကူးအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

၆၂။ လူတစ်ယောက်ဟာလိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကွန်ဒုံးသုံးလိုက်၊ မသုံးလိုက်ပြုလုပ်ရင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သလား။

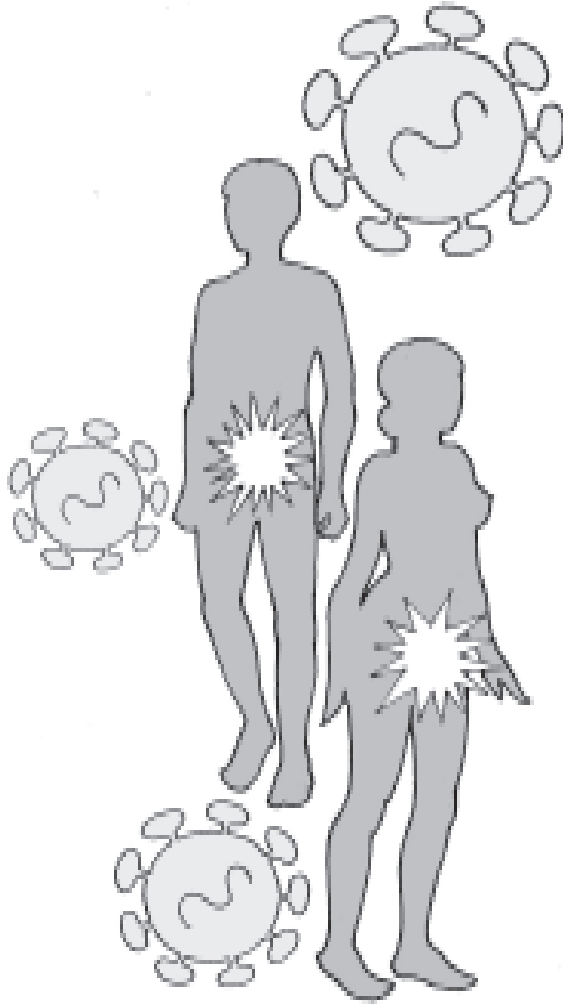
ကွန်ဒုံးသုံးတဲ့အခါမှာ ရောဂါပိုးမရအောင်ကာကွယ်နိုင်ပါမယ်။ ကွန်ဒုံးမသုံးရင်တော့ ကာကွယ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကွန်ဒုံးအမြဲသုံးမှစိတ်ချရပါတယ်။ အဓိကအချက်ကတော့ ဘယ်သူ့ဆီမှာရောဂါရှိမရှိဆိုတာကိုမသိနိုင်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းမှာရောဂါရှိနိုင်တယ် လို့ယူဆပြီး လိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးကိုသုံးပါ။

၆၃။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးစလုံးမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိနေရင်ကော ကွန်ဒုံးသုံးဖို့လိုပါသလား။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအရေအတွက်များလေ သွေးဖြူဥတွေများများ ပျက်စီးလေဖြစ်ပြီး အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ လက္ခဏာတွေဖြစ်ပေါ်ခံစားရမှာပါ။ ဒါ့ကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိပြီးထားသူဟာ မိမိခန္ဓာ ကိုယ်ထဲကို အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးတွေထပ်ပြီးဝင် မလာအောင်ကာကွယ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးစလုံးမှာအေအိုင်ဒီအက်စ် ပိုးရှိနေပြီးပေမယ့်လည်း လိင်ဆက်ဆံရာက တဆင့်အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးတွေထပ်ပြီးခန္ဓာကိုယ် ထဲမရောက်အောင် ကွန်ဒုံးအမြဲသုံးဖို့လိုအပ် ပါတယ်။



ကာလသားရောဂါ နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်



၆၄။ ကာလသားရောဂါဆိုတာဘာကိုခေါ်တာပါလဲ။

လိင်တူလိင်ကွဲဆက်ဆံရာက ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို ‘လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါများ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရှေးယခင်ကတော့ ‘ကာလသား ရောဂါ’ လို့

ခေါ်ပါတယ်။ ကာလသားရောဂါအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ၊ ဂနိုရောဂါ၊ ရှန်ကရွိုက်၊ လင့်ကျိတ်ရောင်ရောဂါ၊ လိင်အင်္ဂါရေယုန်၊ လိင်အင်္ဂါမက်ခရု၊ လိင်အင်္ဂါဝဲ၊ ရီဖြူဆင်းရောဂါနဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ အပါအဝင် ရောဂါ အမျိုးပေါင်း နှစ်ဆယ်ကျော်ရှိပါတယ်။ လိင် အင်္ဂါတန်ဆာအနီးတဝိုက်မှာ လှိုက်စားနာ၊ ပွန်းပဲ့နာ၊ အဖု၊ အပိန့်၊ အကျိတ်၊ အလုံး တွေ ဖြစ်တာ။ ဆီးသွားရင် ပူတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ စအို၊ မိန်းမကိုယ်က ညောင်းကျတာ၊ ရိဖြူရိနီ ဆင်းတာ၊ လိင်အင်္ဂါအနီးတဝိုက်မှာ ရောင်ရမ်းနာကျင် ကိုက်ခဲတာ တွေဟာ ကာလသားရောဂါလက္ခဏာ တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၆၅။ ကာလသားရောဂါနဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေပါသလဲ။

- ရောဂါနှစ်ခုစလုံးဟာ လိင်ဆက်ဆံရာကနေ အဓိကကူးပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိတဲ့ သွေးသွင်းမိရင်ကူးတယ်။ ရောဂါရှိမိခင်ကနေသန္ဓေသားကိုကူးတယ်။
- လိင်အင်္ဂါမှာ အနာရှိနေတုန်း၊ ဆီးပူညောင်းကျဖြစ်နေတုန်း လိင်ဆက်ဆံရင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ ပိုပြီးအလွယ်တကူကူးစက်နိုင်တယ်။
- ကာလသားရောဂါရှိတဲ့သူဟာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါလည်းရှိလာဖို့ အခွင့်အလမ်းများ ပါတယ်။

၆၆။ ကာလသားရောဂါကို ပျောက်အောင် ကုနိုင်ပါသလား။

ကာလသားရောဂါတော်တော်များများကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာဆေးဝယ်သောက်တာတို့၊ ဆေးမြီးတိုသုံးပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကုတာတို့၊ မလုပ်ပါနဲ့။ ငွေလဲကုန် အန္တရာယ်လဲ ရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ ပြုပါ။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်း ဆေးပတ်လည်အောင်သောက်ပါ။

၆၇။ ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာရင် ဘာလုပ်ရပါမလဲ။

- ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာရင်ဖြစ်ဖြစ်ရောဂါရှိတယ်လို့ သံသယရှိရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနဲ့ အမြန်ပြုပါ။

- ရောဂါမပျောက်မချင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်ထောင်ဖက် (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံဖက်အဖော်ကိုလည်းဆေးကုသဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှသူ့ဆီကရောဂါပြန့်မကူးမှာဖြစ်ပါတယ်။

၆၈။ ကာလသားရောဂါကို စနစ်တကျမကုရင်ဘာဖြစ်ပါမလဲ။

ကာလသားရောဂါရှိတဲ့အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရဖို့ အန္တရာယ်အလွန်များတဲ့အတွက် သူများတွေထက်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါပိုပြီးဖြစ်လွယ်ကြတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ သားပျက်သားလျောတာအပြင်ကလေးအသေမွေးနိုင်တယ်။ ကလေးအရှင်မွေးခဲ့ရင်လည်း ရောဂါပိုးတွေဟာ ကလေးမျက်လုံးထဲဝင်ပြီးမျက်စိကွယ်သွားနိုင်တယ်။ သားအိမ်ထဲပိုးဝင်ပြီးသားသမီးမရနိုင်ဖြစ်တတ်သလို သားအိမ်ကင်ဆာလည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမျိုးသားတွေမှာလည်း ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်ပြီး ဆီးမသွားနိုင်အောင်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးတွေကြောင့် သုတ်မထုတ်နိုင်တဲ့အတွက် သားသမီးမရနိုင်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့မှာ လိင်တံကင်ဆာဖြစ်တဲ့အထိ ခံစားရပါတယ်။ ရောဂါပိုးဦးကျောက်ထဲရောက်သွားရင်လည်း ရူးသွတ်တတ်ပါတယ်။

၆၉။ ကာလသားရောဂါမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရပါမလဲ။

လိင်အပျော်အပါးရှောင်ပါ။ လိင်ဆက်ဆံဘက်အဖော်များတာ၊ လိင်ဆက်ဆံဘက်တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်ပြောင်းတာ၊ ငွေကြေးအတွက်လိင်ဆက်ဆံတာတွေဟာ ရောဂါအလွယ်တကူရစေနိုင်တယ်။ ဒါတွေမရှောင်နိုင်ရင် လိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးသုံးပြီး ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

တီဘီရောဂါ နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ



၇၀။ တီဘီရောဂါနဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဘယ်လိုဆက်နွယ်နေသလဲ။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူတွေမှာ တီဘီရောဂါဟာ အဓိကကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိတဲ့သူတွေမှာ ခုခံစွမ်းအားကျလာတဲ့ အတွက် တီဘီရောဂါကူးဖို့အခွင့်အလမ်းပိုများပါတယ်။ သူတို့မှာဖြစ်တဲ့ တီဘီရောဂါကလည်း သာမန်ထက်ပိုပြီး ပြင်းထန်နိုင်ပါတယ်။ စံနစ်တကျဆေးကုသမှုခံယူပြီး အချိန်မှန်မှန်ဆေးသောက်ဖို့ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။



၇၁။ တီဘီဖြစ်နေတဲ့အေအိုင်ဒီအက်စ်လူနာကိုပြုစုကုသရင်း ထိုလူနာထံမှ တီဘီရောဂါကူး နိုင်ပါသလား။

တီဘီရောဂါကိုမကုသဘဲထားရင် လူနာချောင်းဆိုးတဲ့လေကတဆင့် အနားမှာ ရှိတဲ့လူတွေကိုတီဘီရောဂါကူးနိုင်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကတော့ လေထဲကတဆင့်မကူး စက်နိုင်တဲ့အတွက် လူနာချောင်းဆိုးပေမယ့်အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါမကူးနိုင်ပါဘူး။

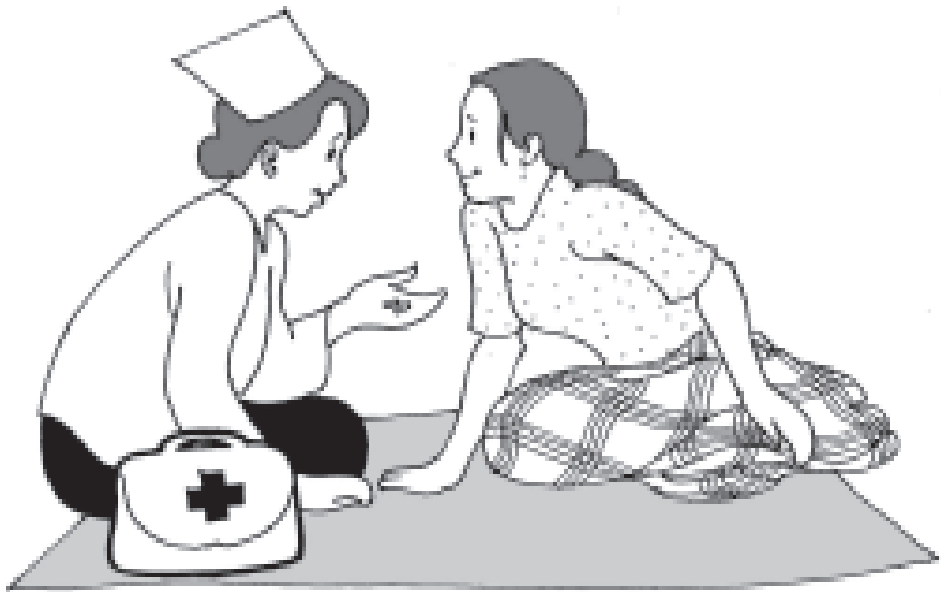


၇၂။ တီဘီရောဂါမကူးအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

တီဘီရောဂါမကူးစက်အောင်လူနာ မှာ တီဘီရောဂါရှိတယ်လို့သံသယ ရှိပါက သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသပြီးထိထိရောက်ရောက် ဆေး ကုပါ။ လူနာချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ် နဲ့နှာခေါင်းကို လက်ကိုင်ပုဝါနဲ့အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုးပါစေ။ လူနာရဲ့ထွေးခံ ကိုလည်း ကတ်ထူပြား (သို့မဟုတ်)

အဖုံးတစ်ခုခုနဲ့ဖုံးထားရပါမယ်။ ထွေးခံကိုသွန်တဲ့အခါ အိမ်သာကျင်းထဲကိုသွန်ပါ။ လူနာကိုထားတဲ့အခန်း၊ နေရာဟာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းဖို့လိုတဲ့အတွက်ပြတင်းပေါက် တွေဖွင့်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၁၁
ဆေးကုသမှု



၇၃။ မြန်မာပြည်မှာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါသည်တွေကိုပြုစုကုသပေးတဲ့ဆေးရုံရှိနေပါပြီလား။

ရှိနေပါပြီ။ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းမှာရှိတဲ့ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဆေးရုံကြီးများနဲ့မြို့နယ်

ဆေးရုံတွေမှာခုခံအားကျဆင်းလို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့နောက်ဆက်တွဲရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုး (ဥပမာ-တီဘီအဆုတ်ရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ) ကိုပျောက်ကင်း သက်သာအောင်ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာရှိတဲ့ဆေးရုံတိုင်းမှာအေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါသည်တွေကိုပြုစုကုသပေးပါတယ်။ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ဝေဘာဂီအထူးကု ဆေးရုံကြီးမှာလည်း အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါအပြင် အခြားကူးစက်ရောဂါများကို ကုသ ပေးလျက်ရှိပါတယ်။

၇၄။ ဒီရောဂါကုသဖို့အတွက် ဘာဖြစ်လို့ဆေးမရှိသေးတာပါလဲ။

အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုးကိုသေအောင်သတ်နိုင်တဲ့ ဆေးမတွေ့သေးလို့အပျောက်ကု သနိုင်တဲ့ဆေးမရှိသေးဘူးလို့ပြောတာပါ။ ဒါပေမယ့် ခုခံအားကျသွားလို့ပေါ်လာတဲ့ရောဂါ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းသက်သာအောင် ကုသပေးနိုင်တဲ့ဆေးတွေရှိပါတယ်။ ဥပမာ-တီဘီရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ၊ မက်ခရု စတဲ့ ရောဂါတွေကို ကုသနိုင်တဲ့ဆေးတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီဆေးတွေအပြင် အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးတွေခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မှာမပျံ့ပွားအောင်ထိန်းထားနိုင်တဲ့ ဆေးတွေလည်းရှိပါတယ်။ ရောဂါပိုးတွေထပ်မပွားတော့ လူနာရဲ့အခြေအနေကိုသက်သာစေတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေပေါ်လာတာ နှောင့်နှေးသွား မယ်။ တခြားရောဂါပိုးတွေဝင်လာမယ့် အန္တရာယ်ကိုလည်းကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်တာနဲ့ဘဝဆုံးပြီလို့မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကအတိုင်း အတာတစ်ခုအထိကူညီနိုင်ပါတယ်။

၇၅။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်ပြီးဘယ်လောက်အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ပါသလဲ။

ရောဂါရဲ့သဘာဝဖြစ်စဉ်ကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်ပြီး ၅ နှစ်ကျော် ၁၀ နှစ်အထိရောဂါလက္ခဏာမပြသေးပါဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ လူကောင်းအတိုင်းရှိ နေပါမယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာပါမယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ လက္ခဏာပေါ်ပြီးရင် ၆ လ မှ ၂ နှစ်အတွင်းသေဆုံးနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိမှန်း သိသိချင်း စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူမယ်၊ အနေအထိုင်ဆင်ခြင်မယ်၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အသက်ပိုရှည်တတ်ပါတယ်။

၁၂

အိမ်မှာအေအိုင်ဒီအက်စ်လူနာရှိရင်



၇၆။ ရောဂါဖြစ်တဲ့သူတိုင်းကို ဆေးရုံတင်ပြီးကုသဖို့မလိုပါသလား။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေကို ဆေးရုံမှာအမြဲထားပြီးကုသဖို့မလိုပါ

ဘူး။ ဝေဒနာ ပြင်းထန်နေတဲ့ အချိန်အခါမှာသာ ဆေးရုံတင်ဖို့လိုပါတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ ကိုယ့်အိမ်မှာပဲနေပြီး အတူနေမိသားစုတွေက ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးလို့လည်းရပါတယ်။

၇၇။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်နေတဲ့အိမ်သားတစ်ဦးရဲ့အဝတ်အစားကို ဘယ်လိုလျှော်ဖွတ်ရပါမလဲ။

လူနာရဲ့သွေး၊ အညစ်အကြေးပေတဲ့ အဝတ်တွေနဲ့ အခြားအသုံးအဆောင်တွေကို ခွဲပြီးလျှော်ဖွတ်ပါ။ မပေသေးတဲ့အစနေရာမှကိုင်ပြီး သွေးတွေအညစ်အကြေးတွေကို ရေနဲ့အရင်ဆေးပါ။ ပုံမှန်လုပ်နေကျအတိုင်း ဆပ်ပြာရည်နဲ့ လျှော်၊ နေပူလှန်း၊ မီးပူတိုက်ပါ။ ဆပ်ပြာရည်အစား အရောင်ချွတ်ဆေးမှုန့်အရည်သုံးနိုင်ရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်။

၇၈။ အရောင်ချွတ်ဆေးရည်နဲ့လျှော်မယ်ဆိုရင်ဆေးမှုန့်ကိုဘယ်လိုအချိုးအဆနဲ့ အရည်ဖျော်ရပါမလဲ။

ရေပုံးထဲမှာ ရေသန့်ဗူး(တစ်လီတာဗူး)တစ်ဗူးစာရေထည့်ပါ။ အရောင်ချွတ်ဆေးမှုန့်ထမင်းစားဖွန်း(စတိုးဖွန်းအရွယ်)တစ်ဖွန်းကိုရေထဲထည့်မွှေပြီး ဆေးမှုန့်တွေပျော်သွားတဲ့အခါ ခန့် မှန်းခြေ ၅ ရာခိုင်နှုန်းပါတဲ့ အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေးမှုန့်အရည်အဖြစ်သုံးလို့ရပါပြီ။ အရောင်ချွတ်ဆေးမှုန့်အရည်ဟာဖျော်ပြီးရင် အာနိသင်တွေလျော့သွားတတ်တာမို့ သုံးခါနီးမှဖျော်ပြီးသုံးတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

၇၉။ လူနာရဲ့သွေးတွေ အရိအရွဲတွေပေသွားတဲ့နေရာကိုဘယ်လိုဆေးကြောသန့်စင်ရပါမလဲ။

လူနာရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်တဲ့အရည်များကိုမထိမိအောင်ကာကွယ်ရပါမယ်။လူနာရဲ့သွေးတွေ၊ အရိအရွဲတွေကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ လက်မှာပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာရှိရင်၊ အနာ၊ နှင်းခူ ရှိရင် လက်မစိုအောင် လက်မပေအောင် လက်အိတ် (သို့မဟုတ်) ပလပ်စတစ်အိတ်ကို သုံးပါ။ သွေး၊ အရိအရွဲပေနေတဲ့နေရာကို ဆပ်ပြာရည် (သို့မဟုတ်) အရောင်ချွတ်ဆေးရည်နဲ့ သန့်စင်အောင် ဆေးပါ။

အအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့ သေရင်

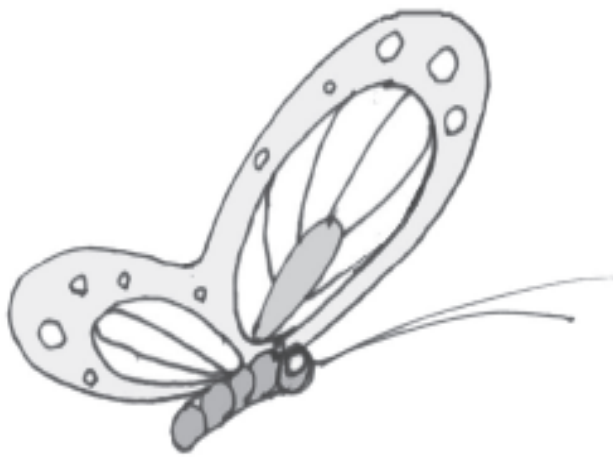


၈၀။ အအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့ သေဆုံးတဲ့အခါ ရေချိုးပေးသင့်ပါသလား။ ချက်ချင်းမြှုပ်ရမလား။ အိမ်မှာ ဘယ်နှစ်ရက်ထားရပါသလဲ။

အအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့ သေတဲ့အခါ အခြားရောဂါနဲ့ သေတဲ့လူတွေလိုပဲ

အသုဘကိစ္စ ဆောင်ရွက်လို့ရပါတယ်။ ရေချိုးပေးလို့လည်းရပါတယ်။ ချက်ချင်းမြှုပ်လည်းရ
တယ်။ ရက်ကြာကြာထားချင်လည်းထားလို့ရပါတယ်။ တစ်ခုသတိထားရမှာက သေဆုံးသူ
ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်လာတဲ့အရည်တွေကိုကိုယ်တွယ်ရတဲ့အခါ မတော်တဆ ကူးနိုင်တယ်။
သေဆုံးသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါက်တွေကိုဝှမ်းနဲ့ဆိုပါ။ ကိုင်တွယ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်ခါသုံး
လက်အိတ်သုံးပါ။ ကိုင်ပြီးရင် ဆပ်ပြာနဲ့လက်ဆေးပါ။

**၈၁။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကြောင့် ဇနီး (သို့မဟုတ်) ခင်ပွန်းသေသွားခဲ့ရင် ကျန်ခဲ့တဲ့
သူက နောက်ထပ်အိမ်ထောင်ပြု
သင့်မပြုသင့်သိချင်ပါတယ်။**



ကာယကံရှင်တွေ
ဆန္ဒအတိုင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။
အရေးကြီးတာက နောက်အိမ်ထောင်
ပြုခဲ့လို့ရှိရင်ကိုယ့်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ
ပိုးရှိနေရင် ကြိုကြိုတင်တင် ဖွင့်ပြောဖို့
သင့်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ကနေ
တစ်ယောက် ရောဂါထပ်ပြီးမကူး
အောင်လည်းအကာအကွယ်ယူဖို့
လိုပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်



၈၂။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူနဲ့ အတူတူ အလုပ်လုပ်ရင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသလား။

အတူတူအလုပ်လုပ်လို့ ရောဂါပိုးကူးဖို့ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ စက်ရုံတစ်ခုတည်း၊ ရုံးဌာန၊ စာသင်ကျောင်း တစ်ခုတည်းမှာ အလုပ်အတူတူလုပ်ရင်း ရောဂါမကူးနိုင်ပါဘူး။

၈၃။ ဘာဖြစ်လို့ အလုပ်အတူတူလုပ်ရင် ရောဂါမကူး နိုင်တာလဲ။



လုပ်ငန်းခွင်မှာအလုပ်လုပ်ရင်း ရောဂါပိုးပါတဲ့သွေး၊ လိင်အင်္ဂါထွက် အရည်တွေနဲ့ ထိတွေ့ကူးစက်ဖို့ဆိုတာအလွန်ခဲယဉ်းပါတယ်။

၈၄။ စက်ရုံထဲမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နီးနီးကပ်ကပ်နေပြီး အလုပ်လုပ်ရတာမျိုးဆို ရင်ကောမစိုးရိမ်ရဘူးလား။

ဒါလည်ကူးစက်ဖို့ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ နီးနီးကပ်ကပ်အလုပ်အတူလုပ်ရပြီး အသားချင်းထိရုံနဲ့မကူးပါဘူး။ ချွေးကနေတဆင့် မကူးနိုင်ပါဘူး။ ဖန်ခွက်တစ်ခုတည်းနဲ့ ရေအတူသောက်တာ၊ ထမင်းအတူထိုင်စားတာ၊ အိမ်သာအတူတူသုံးတာ၊ တွေ့ဟာလည်း ရောဂါကူးနိုင်တဲ့အပြုအမူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

၈၅။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်ရင်း ရောဂါအကူးခံနိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ လူတွေက ဘယ်လို လူမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

ရောဂါပိုးပါတဲ့သွေးတွေကို ကိုင်တွယ်ရတဲ့ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေမှာ ကူးစက်ခံရဖို့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သွားဆရာဝန်၊ ဓါတ်ခွဲခန်းဝန်ထမ်းတွေ၊ ဝမ်းဆွဲဆရာမတွေလည်းပါပါမယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ ရောဂါပိုးမကူးအောင် လိုက်နာရမယ့် အခြေခံကာကွယ်မှုတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ရောဂါပိုးကူးစက်မယ့် အန္တရာယ်က လွတ်ကင်းကြမှာပါ။

၈၆။ တကယ်လို့ အလုပ်သမားတစ်ယောက်မှာအိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေရင် သူ့ကို အလုပ်ဆက်လုပ်ခွင့်ပေးသင့်ပါသလား။

လုပ်ခွင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ အလုပ်သမားတစ်ယောက်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပေမယ့်

ကျန်းမာသန်းစွမ်းတယ်၊ အလုပ်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုရင် အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုသင့်ပါတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်နဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ရောဂါတွေဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်းပဲ အခြားရောဂါဖြစ်တတ်တဲ့ အလုပ်သမားတွေလိုပဲ ရသင့်တဲ့တန်းတူခံစားခွင့်တွေပေးသင့်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရို နေလို့ အလုပ်ထုတ်ပြစ်တာမဖြစ်သင့်ပါဘူး။

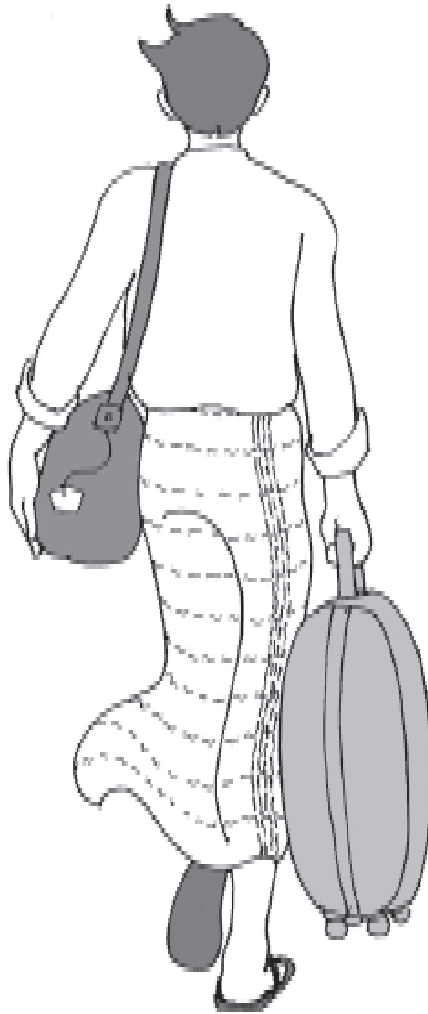
၈၇။ ဆရာဝန်တွေမှာရောအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသလား။

လူတန်းစားမရွေးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေမှာလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးရုံစောင့်အလုပ်သမားလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အားကစားသမားတွေမှာလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရာထူး၊ အဆင့်အတန်းနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ ဆင်းရဲချမ်းသာနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်တာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့အမူအကျင့်နဲ့ပဲဆိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူနဲ့လိင်ဆက်ဆံရင်၊ ဆေးထိုးအပ်ဆေးထိုးပြွန်တွေကိုမျှဝေသုံးရင်၊ ဒါမှမဟုတ်ရောဂါပိုးရှိတဲ့သွေးကိုအသွင်းခံရရင် မည်သူမဆိုရောဂါပိုးကူးစက်ပြီး အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်လာပါမယ်။

၈၈။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ (အထူးသဖြင့် သူနာပြုများဟာ) အလုပ်လုပ်ရင်း အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ရန်သေချာနိုင်ပါသလား။

သာမန်အနေအထားအရတော့ကူးစက်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်နည်းပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့လူနာကိုပြုစုကုသရင်း အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးပါတဲ့သွေး (သို့မဟုတ်) သွေးစွန်းနေတဲ့အရည်တွေနဲ့ထိမိတတ်ပါတယ်။ ထိမိတဲ့နေရာမှာ အရေပြားပွန်းပဲ့ရှုထားတဲ့ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာမရှိရင်ဘာမှမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အက်ကွဲနေတဲ့အနာရှိရင်တော့ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရိုနေတဲ့ လူနာကိုဆေးထိုးသွေးဖောက်တဲ့အခါသုံးစွဲပြီးတဲ့အပ်နဲ့ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကိုမတော်တဆထိုးမိတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေအလုပ်လုပ်ရင်း အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးအပါအဝင်တခြားရောဂါပိုးတွေမကူးအောင် လိုက်နာရမယ့်အခြေခံကာကွယ်မှုတွေရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကိုအမြဲတမ်းကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ကူးစက်မှာကိုမစိုးရိမ်ရတော့ပါဘူး။

ခရီးသွားလာမှုနဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်



၈၉။ ပြည်တွင်းပြည်ပခရီးသွားလာတဲ့သူတွေဟာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်မှာကို ပူပန်သင့်ပါသလား။

ဒီနေ့ဒီအချိန်အခါမှာကမ္ဘာပေါ်ရှိနိုင်ငံတိုင်းမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရောက်ရှိလို့နေပါပြီ။

ဒါကြောင့် ခရီးသွားများဟာ အေအိုင်ဒီအက်စ်အကြောင်းသိထားသင့်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးမကူးဆိုတာနေရာဒေသနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ရဲ့အပြုအမူပေါ်မှာပဲ ဆိုင်ပါတယ်။ ခရီးပဲသွားသွား၊ ကိုယ့်အိမ်မှာပဲနေနေ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါမဖြစ်အောင်ရှောင်ရမယ့်အပြုအမူကတော့အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါရနိုင်တဲ့အပြုအမူတွေကိုမရှောင်နိုင်သူတွေ ကတော့ရောဂါရမှာပါပဲ။

၉၀။ ခရီးသွားတစ်ယောက်ဟာ အေအိုင်ဒီအက်စ်အဖြစ်များတဲ့ဒေသကို ရောက်ဖူးရုံနဲ့ ရောဂါပိုးကူးစက်လာနိုင်ပါသလား။

မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ သာမန်လှုပ်ရှားသွားလာတာကနေမကူးနိုင်ပါဘူး။ အစားအစာ၊ ရေ၊ လေ၊ ပိုးမွှားများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကနေတဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။

၉၁။ ခရီးသွားတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရနိုင်ပါသလဲ။

ခရီးသွားတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ရောက်တဲ့နေရာဒေသအသစ်မှာရောဂါပိုးရနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေလုပ်ရင်ရောဂါပိုးကူးစက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ အကာအကွယ်မပါဘဲလိင်ဆက်ဆံမိရာကကူးကြတာပါ။ ခရီးသွားလို့ နေရာအသစ် အထိန်းအကွပ်တွေ ကျင်မှာလည်းမျက်လက်ပေါ့ပါး လွတ်ပျော်ပါးတတ် ကြပါမှာ လူသိမှာစိုးလို့ တွေ့ကိုလွယ်လွယ်လုပ်ရင် ကြောင့် ဒါကြောင့် ခရီးဟာပြန်လာရင် ရော



ရောက်တဲ့အခါလူမှုရေးမရှိတော့ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းနွှာစိမ်းတွေချည်းပဲ။ စိတ်လပ်ပြီး သောက်စားတယ်ကိုယ့်အရပ်ဒေသမလုပ်ဖြစ်တဲ့ အပြုအမူလုပ်ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ရောဂါပိုးကူးလာတာပါ။ သွားလာတဲ့သူတွေ အချို့ဂါပိုးပါလက်ဆောင်ပါ

လာတတ်ကြ ပါ
တယ်။ ခရီးသွား
တိုင်းရောဂါရမယ်
လို့မဆိုလို ပါဘူး။
ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူ
ပေါ်မှာ မူတည်ပါ
တယ်။



၉၂။ ခရီးသွားလာရင်း လိင်ဆက်ဆံရာကနေတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မကူးအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရပါမလဲ။

လိင်ဆက်ဆံရာကနေတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးမကူးအောင် ကာကွယ်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေကို သိလည်း သိ၊ လိုက်လည်း လိုက်နာမယ်ဆိုရင် ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါပြီ။ ခရီးသွားတွေမှာ ဘာဖြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ ရောဂါကူးနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကို ကြားဖူးတယ်။ သိတယ်။ နားလည်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့အပြုအမူကိုရောဂါရနိုင်မယ့်အပြုအမူလို့ မထင်ကြပါဘူး။ ဥပမာပြောရရင် အပျော်အပါးလိုက်စားရင်းရောဂါကူးမယ်ဆိုတာ သိကြပါတယ်။ ခရီးထွက်လို့ ကြုံ တုန်းကြိုက်တုန်း ပျော်ပါးမိတာကိုအပျော်အပါးလိုက်စား တာ လို့သူတို့ မသတ် မှတ်ကြ ပါဘူး။ တစ် ယောက် တည်း နဲ့ပဲ ဆက် ဆံ တာ၊ လိင်ဆက် ဆံဖက်များသူ၊ လိင်အဖော်များ တဲ့သူမှာပဲရောဂါကူးတာ၊ တို့ကတစ်ယောက်တည်းနဲ့ပဲ ဆက်ဆံတာမို့ ရော

ဂါမကူးနိုင်ဘူးလို့ ယူ ဆကြပါတယ်။ အ မှန် တော့ တစ်နှစ်မှ တစ်ခါဆက်ဆံလည်း အန္တရာယ်ရှိတာပါ ဘဲ။ တစ်ခါတလေ ဆက် ဆံ လည်း အန္တရာယ်ရှိ တာ ပါ



ပဲ။ တစ်သက်မှတစ်ခါ အကြောင်းမသိတဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲဆက်ဆံမိရင်တောင် ကူးဖို့အလားအလာရှိတယ်ဆိုတာ ခရီးသွားတွေသိထားသင့်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရုပ်ရည်ကိုကြည့်ပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိမသိနိုင်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို အမြဲသတိရဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခရီးသွားတွေအနေနဲ့ ဘယ်နေရာ ဘယ်အချိန်အခါမှာမဆိုဖြစ်နိုင်ရင် လိင်မပျော်ပါးပါနဲ့။ ပျော်ပါးမယ်ဆိုရင်လည်း ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျသုံးစွဲပါ။

၉၃။ နိုင်ငံခြားပြန်တွေမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးပါတတ်တယ်ဆိုတာဟုတ်ပါသလား။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိမရှိဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့အပြုအမူနဲ့ပဲသက်ဆိုင်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာနေနေ၊ ကိုယ့်ပြည်တွင်းမှာနေနေ ရောဂါကူးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ၊ အပြုအမူတွေက အတူတူပါပဲ။ မြန်မာပြည်မှာ ၁၉၈၈ ခုနှစ်က အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကိုနိုင်ငံခြားပြန် သင်္ဘောသား တစ်ယောက်မှာစတွေ့ခဲ့လို့ တစ်ချို့ကနိုင်ငံခြားပြန်တွေမှာမှအိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိတယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ ဒီထင်မြင်ချက်ဟာအခုလုံးဝမမှန်တော့ပါဘူး။ နိုင်ငံခြားပြန် ယောက်ျားကတစ်ဆင့် သူတို့ဇနီးသည်တွေဆီကိုကူးစက်ပါမယ်။ နိုင်ငံခြားကပြန်လာတဲ့ ပြည့်တန်ဆာအမျိုးသမီးတွေဆီကနေ အခြားယောက်ျားတွေကိုကူးစက်ပါမယ်။ ခုအချိန်မှာ နိုင်ငံခြားပြန်မှဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်အရပ်ကိုယ့်ဒေသမှာလည်း အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရောက်ရှိနေပြီး သာမန်အရပ်သားအချင်းချင်းကူးစက်နေကြပါပြီ။



၉၄။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကာကွယ်ဖို့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ။

အခြားကူးစက်ရောဂါတွေလို ရောဂါပိုးရှိနေတဲ့ သူတွေ၊ ရောဂါဖြန့်ဝေနိုင်တဲ့သူတွေ ကိုကြိုတင်မသိနိုင်လို့ပါ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေတဲ့လူတွေဟာ သူ့နဂိုအတိုင်းကျန်းမာတဲ့ ပုံသဏ္ဍန်အတိုင်းပဲရှိနေတတ်ပါတယ်။

ရောဂါပိုးရှိနေပေမယ့် ရောဂါလက္ခဏာမပြတော့ ရောဂါပိုးရှိတဲ့လူတွေဟာ ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မသိနိုင်ပါဘူး။ မသိတော့ မရှောင်နိုင်ပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာမပြတဲ့ ကာလကလဲ ၅ နှစ်၊ ၁၀ နှစ် ဆိုတော့အဲဒီ ၅ နှစ်၊ ၁၀ နှစ်အတွင်းမှာ လူအများကြီးကို ကူးစက်ကုန်ပြန်တယ်။ ယနေ့ကမ္ဘာမှာ နေ့စဉ် လူပေါင်း ၁၆၀၀၀ လောက် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံနေရပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်သူအများစုဟာ အသက် ၂၀-၄၀ ကြားကလူငယ်တွေ၊ အလုပ်လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင် တဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။ မိသားစုတစ်ခုလုံးကို ရှာဖွေကျွေးမွေးနေတဲ့သူမို့ သူတို့သေဆုံးတဲ့အခါ သူတို့ကိုမှီခိုနေတဲ့ မိသားစုတစ်ခုလုံး ဒုက္ခရောက်ကြရတယ်။ အိမ်ထောင်ဦးစီးတင် မဟုတ်ပါဘူး၊ ဇနီးမယား ကိုကူးစက် လို့အိမ်ရှင်မပါ သေသွားခဲ့ရင် ကျန်ခဲ့တဲ့ အဖေအို၊ အမေအိုနဲ့ အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ကလေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မဲ့သူမရှိတော့ပါဘူး။ စီးပွားရေးဒုက္ခ၊ လူမှုရေးဒုက္ခ၊ စိတ်ဒုက္ခ အကြပ်အတည်းမျိုးစုံကို ကြုံတွေ့ကြရတယ်။

- ရောဂါပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်တဲ့ဆေးရော၊ ကာကွယ်ဆေးပါမရှိသေးပါဘူး။ လူမျိုးမရွေး၊ ကျားမရွေး၊ လူတန်းစား မရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်တာမို့ လူမသိသူမသိဘဲ တရိပ်ရိပ် ပြန့်ပွားနေတဲ့ ဒီရောဂါ အန္တရာယ်ဆိုးကြီးကို မဖြစ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

၉၅။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ဖို့လွယ်ကူပေမယ့်လည်း ဘာကြောင့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်နေကြတာပါလဲ။

ရောဂါကူးစက်လွယ်တဲ့ အပြုအမူတွေဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့၊ စိတ်လှုပ်ရှားစေတဲ့ အရာတွေဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်ဒီအပြုအမူတွေကိုအမြဲရှောင်ကြဉ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်မှန် မချနိုင်ရင်၊ စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာမှုမရှိရင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်ကုန်ကြတာပါပဲ။ ရောဂါပိုးကူးနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ၊ ရောဂါအကြောင်းတွေကိုသိရုံနဲ့မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီရောဂါဟာကိုယ်နဲ့လည်းဆိုင်တယ်ဆိုတာလက်ခံယုံကြည်ရမယ်။ လက်ခံယုံကြည်တဲ့အတိုင်း ကာကွယ်ဖို့ဝီရိယလည်းရှိရမယ်။ ကာကွယ်ဖို့နည်းလမ်းတွေကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန်

နားလည်သဘောပေါက် ဖို့လိုပါတယ်။

၉၆။ ဒီရောဂါအကြောင်း ဘယ်သူတွေသိထား သင့်ပါသလဲ။

လူတန်းစားမရွေးဖြစ် နိုင်တာမို့ လူတိုင်းသိထားသင့်ပါတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ပျံ့ပွားမှုဟာလူတစ်ယောက်စီ၊ တစ်ယောက်စီရဲ့အပြုအမူ စည်းကမ်းရှိမှု၊ စည်းစောင့်မှု၊ သစ္စာရှိမှု တွေအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ တစ်ချို့ဆိုရင် ကိုယ့်မှာရောဂါပိုးရှိတယ်ဆိုတာကိုကိုယ်တိုင်မသိဘူး။ ကိုယ့်ဆီကဘယ်သူတွေကူးသွား ပြီဆိုတာ လည်းမသိဘူး။ ဒါကြောင့်လူတိုင်းလူတိုင်းဟာဘာကိုလုပ်သင့်တယ်၊ ဘာကိုမလုပ်သင့်ဘူး၊ ဘာတွေရှောင်ရမယ်ဆိုတာပြတ်ပြတ်သားသားရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားဖို့လိုပါတယ်။

၉၇။ ပြည့်တန်ဆာတွေဆီကမကူးအောင် ရောဂါပိုးရှိတဲ့ပြည့်တန်ဆာတွေကို သီးခြားထား လိုက်ရင် မကောင်းဘူးလား။

ပြည့်တန်ဆာတွေအားလုံးကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ခက်ပါတယ်။ အဓိကရောဂါ ဖြန့်နေတဲ့သူတွေအထဲမှာ ပြည့်တန်ဆာတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့ အမျိုးသားတွေပါပါတယ်။ သူတို့ကိုကော ဘယ်လို ရှာ ဖွေဖော်ထုတ်မလဲ။ ပြည့် တန်ဆာတွေမဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် လိင်အဖော်များ တယ်၊ အပျော်အဖော်ပဲ ထား တယ်ဆိုတဲ့လူတွေကို လည်း ချန်ထားလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပြည့်တန်ဆာ တွေကိုပဲ သီးခြားထားလို့



ရောဂါမကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူတွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့မလိုပါဘူး။ အကျိုးလည်းမရှိပါဘူး။ ရောဂါရတယ်ဆိုတာဘယ်သူ့ကြောင့်မှမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကြောင့်ပါဘဲ။ ကိုယ်ကရောဂါ ရနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေလုပ်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ်ကြိုရရင် ရောဂါရမှာပါဘဲ။ ရောဂါမရအောင်လူတိုင်းဆင်ခြင်စောင့်ထိန်းပြီးနေထိုင်ဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။ ရောဂါကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို လူတိုင်းမှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်သဘောပေါက်ထားဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။

၉၈။ မိခင်ကနေ ကလေးကို မကူးအောင် ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်းများရှိပါသလား။

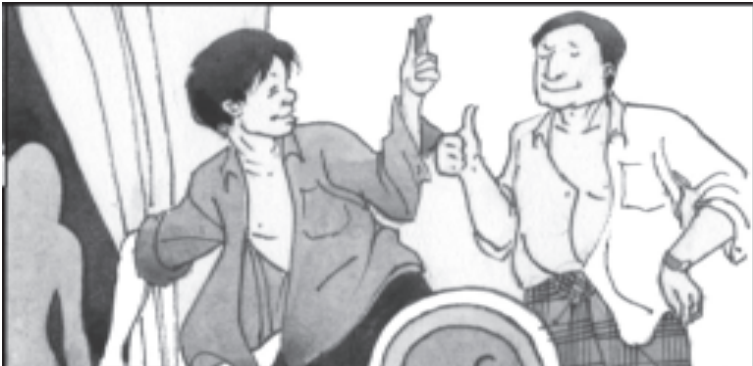
ရောဂါပိုးရှိတဲ့ မိခင်ကနေ၊ ကလေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အချိန်၊ မီးဖွားချိန်၊ နို့တိုက်တဲ့အချိန်တွေမှာ ကူးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ကလေးကိုကူးစက်နှုန်းဟာ ၃ ယောက်မွေးရင် ၁ ယောက်ကိုကူးနိုင်ပါတယ်။ ယခုခေတ်ပေါ်ကုထုံးတစ်ချို့က ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းကို တစ်ဝက်ကျော်ကျော်လျော့ချနိုင်ပါတယ်။ ကူးစက်မှုနှုန်းလျော့အောင် မိခင်နဲ့ကလေးကို အေဇက်တီ ဆေးတိုက်လို့ရပါတယ်။ မကြာသေးမီက ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ အေဇက်တီ ဆေးထက်ဈေးနှုန်းသက်သာပြီးအာနိသင်လည်း ပိုထိရောက်တဲ့ “နီဗီဇာပင်း” လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ယခုအခါ တချို့နိုင်ငံတွေမှာစမ်းသပ်သုံးစွဲလျက် ရှိပါတယ်။

၉၉။ လိင်ဆက်ဆံရာကနေ ရောဂါပိုးမကူးအောင်ဘယ်လိုနေရပါမလဲ။

လက်မထပ်ခင် ဖိုမဆက်ဆံတာ၊ လိင်တူဆက်ဆံတာ ရှောင်ပါ။ လက်ထပ်ပြီး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် သစ္စာရှိရှိနေပေမယ့်လည်း လက်မထပ်ခင်က ပါလာတဲ့ ရောဂါပိုးကြောင့်နှစ်ယောက်စလုံးဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။ သွေးစစ်ပြီးမှ အိမ်ထောင် ပြုတာပိုကောင်းပါတယ်။ လက်ထပ်ပြီးရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် သစ္စာရှိပါ။ အိမ်ထောင်ပြင်ပမှာ လိင်ဆက်ဆံတာကိုရှောင်ပါ။ ဇနီးမယားကသစ္စာရှိရှိ၊ အိမ်ရှင်မဝတ္တရားကျေအောင် နေပေမယ့်လည်း လင်ယောက်ျားက ဖောက်ပြန်ရင် ရောဂါပိုးတွေကူးလာအုံးမှာပါ။ ဒါကြောင့်အပျော်အဖော်မထားပါနဲ့။ ပျော်ပါးချင်ရင် ကွန်းခုံးသုံးပါ။

တစ်ချို့က ပြည့်တန်ဆာ နဲ့ဆက်ဆံမှုရောဂါကူး မယ်။ ကိုယ့်အတွက် သီး သန့်ထားတဲ့ အပျော်အဖော်နဲ့ဆက်ဆံရင်ရောဂါမကူးနိုင်ဘူးလို့ထင်ကြပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး ရှိတဲ့သူတွေဟာ ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးတဲ့အချိန်မှာ “သန့်သန့်လေး” ပုံစံမျိုးပဲ ရှိမယ်ဆိုတာသဘောပေါက်ပါ။ လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားတာရှောင်ပါ။ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် တောက တောင်သူဦးကြီးတစ်ယောက်ဟာ မြို့တက်ပြီး ပဲရောင်းတယ်။ ငွေရှင်တော့ ဗွီဒီယိုရုံ သွားတယ်။ ပြီးတော့ အ ဆွယ်ကောင်းလို့ပျော်ပါး မိတယ်။ ဒီလို ပဲပေါ်တုန်း၊ ငွေရှင်တုန်းဖြစ်သွားတဲ့ကိစ္စကို ဦးကြီးက အပျော်အပါးလိုက်စားတာ မဟုတ်လို့ သူ့မှာရောဂါမကူးနိုင် ဘူးလို့ထင်တယ်။

တကယ်ရောဂါဖြစ်လာ တော့မှ တစ်ကြိမ် တစ်ခါ ဟာလည်း အန္တရာယ်ပဲဆိုပြီး သဘောပေါက် တော့ တယ်။ အဲဒါ ကြောင့် လိင်ဆက်ဆံရာက နေ ရောဂါပိုး မကူးရ အောင် အိမ်ထောင် ပြင်ပမှာလိင်ဆက်ဆံ တိုင်းကွန်ဒုံးသုံးပါ။



ရောဂါရနိုင်တဲ့အမှုအ ကျင့်ရှိသူတွေ၊ ရောဂါ ပိုးရှိနေသူတွေဟာ မိမိရဲ့အိမ်ထောင်ဖက် ကိုမကူးစက်အောင် အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း ကွန်ဒုံးကိုသုံးရပါမယ်။

၁၀၀။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေကို အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါအကြောင်းပညာပေးသင့် ပါသလား။

ပညာပေးသင့်ပါတယ်။ ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်မှာ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးကူးစက်ခံရသူတွေရဲ့ ၅၀% ဟာ အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၂၄ နှစ် ကြားက လူငယ်လူရွယ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်လူရွယ်မှာ အဖြစ်များရတာကလည်း လူငယ်သဘာဝနဲ့ ဆက်နွယ်နေပါတယ်။



လူငယ်သဘာဝကစူးစမ်းတယ်။ စွန့်စားချင်တယ်။ လူကြီးမိဘပြောစကားထက် သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းပြောစကားကို ပိုယုံတယ်။ အပေါင်းအသင်းမင်တယ်။ မကောင်းမှန်း သိရက်နဲ့အပေါင်းအသင်းတွေက မြှောက်ပင့်ပေးရင် သောက်စားပျော်ပါးတာ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးတာ လုပ်မိတတ်ကြပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာလုပ်မိတဲ့အမှားတစ်ခုကြောင့် ဘဝတစ်ခုလုံးအညွန့်တုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကတည်းက ရောဂါ မရအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ပြုမူရမယ်ဆိုတာ သိနားလည် သွားရင် အဲဒီအသိဉာဏ်နဲ့ သူတို့ရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေကိုသာမက သူတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့သားသမီးတွေကိုပါ ရောဂါအန္တရာယ်ဘေးကဆက်လက်ကာကွယ် သွားနိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေကို အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ အကြောင်းပညာပေးဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

