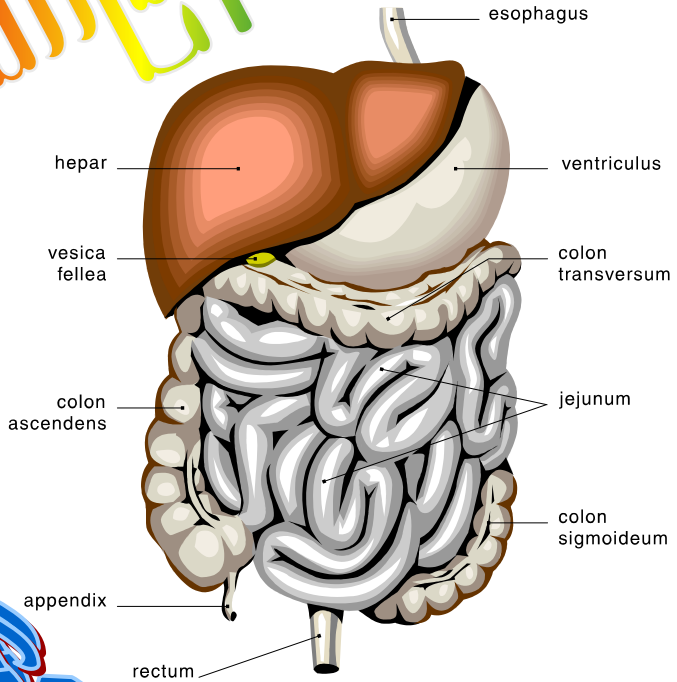




ANATOMIA HUMANI CORPORIS



DE DIGESTIONE

**ထုတ်ဝေမှု မှတ်တမ်း**

စာအုပ်အမည်  
ရေးသားသူ  
ထုတ်ဝေသည့်နှစ်  
ထုတ်ဝေသူ  
မျက်နှာဖုံး  
အဆင့်အပြင်  
အတွင်းမြေမျှမှု  
စာစီစာရိတ်  
ပံ့ပိုးမှု  
မျှပိုင်  
အုပ်စုရ

ပြည်တော်ပြန်ရောက်များ  
Dr. ဝလုံး  
၂၀၀၅ ခု ဧပြီ  
Burma Star Group  
Burma Star DTP  
Burma Star DTP  
MS COREL  
ထိုက်နုအဖွဲ့  
BRC  
Dr. မောင်မောင်လှကြိုင်  
၁၀၀၀

# ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤ ကျန်းမာရေးဆေးပါးများကို ရေးသားရန်တိုက်တွန်းခံရပြီးနောက် (baby)၊ ရေးသားစင်တင်ခွင့်ရအောင် ခံပေးခဲ့တဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံထုတ် ရွှေမော်ကွန်း၊ ဣယဝဟင်းလေးတို့၊ ဗမာ့ဤယ ကွန်ယက်သတင်း၊ သင်္ဘောတိုက်၊ ဒေါင်းသံ စာစောင်ထုတ်ဝေသူများ၊ ဖတ်ရှုခံပေးတဲ့ ပရိသတ်များ၊

ခက်တင်ပုံနှိပ်နိုင်ရေးကူညီပေးတဲ့ ကိုခင်လွန်း၊ ကိုစွမ်းမြိုင်တို့နဲ့ ထုတ်ဝေနိုင်ရန် ပံ့ပိုးကူညီသော ဘီအာရ်စီ နှင့် နှစ်စား ကျေးဇူး ဥပကာရတင်ရှိပါကြောင်း .....

Dr. ဝလုံး  
၂၀၀၅ ဧပြီ ၁



ရည်မြော်ကြံပြောကာသွားမှာက  
ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများအကြောင်းပါ  
အဲဒီဟာတွေကတော့

အသည်းက စကားမပြောစေနှင့်  
သည်တခါတကြိမ်ပြောမှာက  
အစာအိမ်ရောဂါတယ  
တီကာထွင်ထား ဗီတာမင်များ  
တတက်စားလဲ တသက်မှားပဲ

သေမင်းတမန် နေရင်းပြန်  
ဝမ်းချုပ်တာ အတင်းမလုပ်ပါနဲ့  
အရေးမလှလျှောမှာ သွေးကျရောဂါ  
တနည်းကြောက်စရာ ဆီးကျောက်ပါ  
တရုတ်ပိန်ဆေး အရှိန်မသေး နှိမ်ပေး  
စတဲ့ စတဲ့ ရောဂါတွေပေါ့  
အာရောဂျုံ ပရမံ လာဘံ

# စကား

“အာရောဂျ် ပရမံ လာဘံ” တဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ လာဘ်တပါးပါ။ **health is wealth**ပေါ့။ ကျန်းမာမှ လန်းဖြာမယ်။ ကျန်းမာမှ ဝမ်းသာမယ်။ ကျန်းမာမှ ချမ်းသာမယ်။ လန်းဖြာ၊ ဝမ်းသာ၊ ချမ်းသာဘို့ ကျန်းမာရေးဟာ အရေးကြီးကြောင်းသဘောပေါက်ရုံမျှနဲ့ မလုံလောက်သေးပါ။

ကျန်းမာဘို့ဘာတွေလိုအပ်မယ်ဆိုတာသိဘို့ ကလဲ ပိုအရေးကြီးပါသေးတယ်။ ကျန်းမာဘို့ ဘယ်လိုကျင့်ကြံနေထိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အသိရှိဘို့ လဲ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ပညာပေးတွေနဲ့ နီးစပ်ပြီး ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေကြွယ်ဝလေ ကောင်းလေပါ။ မန်မာနိုင်ငံသားများဟာ ကျန်းမာရေးပညာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေ ပြည့်စုံကုံလုံကာ ကျန်းမာရေးနဲ့ အညီ လိုက်နာ ကျင့်ဆောင်ကြစေချင်ပါတယ်။ ဒါမှလဲ မြန်မာနိုင်ငံသားများဟာ ကျန်းမာတဲ့လူမျိုး ကြံ့ခိုင်တဲ့လူမျိုး လို့ ကမ္ဘာမှာ တွင်စေရမယ်။

ပြည်သူလူထုဟာ နိုင်ငံရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုစံနှစ်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပေးတဲ့ ကြေးမုံပြင်ပါ။ အုပ်ချုပ်မှုစံနှစ်ကောင်းရင် ပြည်သူတွေရဲ့ မျက်နှာတွေ ကြည်သာချမ်းမြေ့ မယ်။ စိတ်ဓါတ်တွေရွှင်လန်းမယ်။ တက်ကြွတဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပြည့်နေမယ်။ ကျန်းမာတဲ့သူတွေများပြားမယ်။ သန်စွမ်းတဲ့သူတွေပေါများမယ်။ မစည်ကားအပ်တဲ့နေရာတွေ(ဆေးရုံ၊ တရားရုံး၊ သုဿာန်တွေ)မှာ ကျီးနဲ့ ဖုတ်ဖုတ်ဖြစ်နေမယ်။ နိုင်ငံဟာ မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အုပ်ချုပ်မှုကောင်း **good governance** နဲ့ အုပ်ချုပ်တဲ့ ပြည်သူ့ အစိုးရကောင်းတွေဟာ ပြည်သူတွေရဲ့ သာယာကောင်းစားရေး သက်သာချောင်ချိရေးတွေကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပေးကြပါတယ်။ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍကိုလဲ အထူးဂရုတစိုက်လုပ်ကိုင်ပေးပါတယ်။ နိုင်ငံချမ်းသာရေးအတွက် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးကို ရှေ့တန်း တင်ကြပါတယ်။

ကျန်းမာရေးပညာရပ်များဟာ ခေတ်ရဲ့ တိုးတက်ခြင်းရေစီးကြောင်းနဲ့ အတူ မျောပါလိုက်နေပါတယ်။ တီထွင်=ကံဆ သုတေသနပြုရင်းကနေ ခေတ်မီတဲ့ကုထုံး၊ အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးဝါး၊ လူအများအလွယ်တကူသုံးနိုင်တဲ့နည်းများ၊ ထိရောက်မှုရှိတဲ့နိဿရည်းများဟာ အချိန်နဲ့အမျှ ထွက်ပေါ်နေပါတယ်။ သည်ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်တွေဟာ လူထုကြား လူအများကြားမှာပျံ့နှံ့နေဘို့ လိုပါတယ်။ စိမ့်ဝင်ပြန့်ပွားနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ “သတင်းမရှိ ဘဝမရှိ” ဆိုသလို ကျန်းမာရေးသတင်း အချက်အလက်တွေ ခေါင်းပါးရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝတွေလဲ ရှားပါးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပညာပေး အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်၊ ဆက်သွယ်မှုနဲ့ ပညာပေးစာရွက်စာတန်းတွေဝေဆာဆာရှိနေတဲ့နိုင်ငံမှာ ပြည်သူတွေဟာ

ကျန်းမာရေးအသိ ကျန်းမာ ရေးဗဟုသုတတွေ အလွန် ကြွယ်ဝနေကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူ၊ ပညာနဲ့ ဓန အရင်းအမြစ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဆိုတာလဲ အုပ်ချုပ်မှုကောင်းတဲ့ ပြည်သူ့ အစိုးရ ကောင်းများအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဖိနှိပ်မှုများလွန်းတဲ့ လူ့ အခွင့်အရေးချိုးဖောက်လွန်းတဲ့ အစိုးရများအုပ်ချုပ်တဲ့ နိုင်ငံများမှာဆိုရင် လူနဲ့ ပညာ အရင်းအမြစ်တွေဟာ နိုင်ငံတွင်းကနေ ပြင်ပနိုင်ငံများကို ယိုဆင်းစိမ့်ထွက်သွားပါတယ်။ **Brain drain** ဖြစ်တာပေါ့။ အချုပ်အခြယ် အကန့်အသတ်တွေများလွန်းတော့ တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေ၊ တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံတွေက ခေတ်မီ ခေတ်ပေါ် နည်းပညာ စံနှစ်ကောင်းတွေကို အချိန်မီစောလျင်စွာရနိုင်ဘို့ ကလဲ အလွန် အား နည်းလွန်းပါတယ်။ သတင်းတွေ မှောင်ချထားလေ ပိုဆိုးလေလေပါပဲ။ ကိုသာဆိုးနဲ့ လာတိုး မှာချည်းပါပဲ။ **Brain gain** ဖြစ်ဘို့မလွယ်လှပေဘူးပေါ့။

သည်လိုနဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ ကျန်းမာရေးအသိနဲ့ အောက်ခြေလူထုဟာ ကွာလှမ်း လာလေကျန်းမာရေးသတိရှိဘို့ ဆိုတာဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းလာလေပါပဲ။ ရောဂါများရဲ့ အခြေခံသ တောတရား ကို နားလည်လာဘို့ လဲခဲယဉ်းလာပါမယ်။ သည်အခါကျတော့ “မသိလို့ နားမ လည် နားမလည် လို့ မသိ” ဆိုတဲ့ သံသရာက မလွတ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ရောဂါဖြစ်ခြင်း အ ကြောင်းရင်းတွေမသိလေ ခပ်ပေါ့ပေါ့ နဲ့ မဆင်မခြင်နေကြမယ်။ ရောဂါတွေတွယ်ငြိလာမယ်။ ရောဂါဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ မသိတဲ့သူက နားမလည်တဲ့သူကို ဆရာလုပ်ကြရင်း အယူအ ဆတွေလွဲလာမယ်။ အမှတ်အသား တွေမှားလာမယ်။ နားလည်သဘောပေါက်မှုတွေ ပြောင်း ပြန်ဖြစ်လာမယ်။ လွဲမှားတဲ့ယုံကြည်မှုတွေ တယူသန်လာမယ်။ အမှားတွေအမှန်ထင်ရင်း တ ဆင့်စကားတဆင့်ပွားပြီး အမှားတွေ လက်ဆင့်ကမ်းလာကြလိမ့်မယ်။ အပ်နဲ့ ထွင်းရမှာကို ပု ဆိန်နဲ့ ခုတ်ရပေတော့မယ်။ သည်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ဘို့ ကျန်းမာရေးအသိ ကျန်းမာ ရေးဗဟုသုတ အထူးလိုအပ်တာကို အထူးအငြင်းပွားစ ရာလိုမယ် မထင်ပါ။

မြန်မာနိုင်ငံသားများဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ နိုင်ငံခြားကိုထွက်လာကြတယ်။ အဓိကအ နေနဲ့ငွေရှာကြဘို့ ပါပဲ။ ဝမ်းသာရွှင်ပျော် ချမ်းသာချင်ကြတယ်လေ။ တချို့ ကလဲ အိမ်မက် ကြီးကြီးတွေနဲ့ တချို့ ကလဲ စီမံချက်ကြီးကြီးတွေနဲ့ ရည်ရွယ်ပြီးထွက်လာကြတာပါ။ အ များစုက နိုင်ငံခြားကိုလာ လို့ ပေကာ ငွေရှာပြီး ကျန်းမာရေးကို ပေလျာကံပြု ဂရုမစိုက်တော့ အပ်နဲ့ ထွင်းမရတဲ့ ယိုယွင်းလှေခန္ဓာကြောင့် ပြန်ကာကြွပြည်တော်ကို ဆိုတာလို အမိနိုင်ငံကို ရောဂါထုပ်ကြီးပိုက်ပြီးပြန်ရတာတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာရောဂါဖြစ် ဆေးကုရလို့ ငွေကုန်ရတာတင် မက ရောဂါဖြစ်လို့ ကျန်းမာရေးချို့ တဲ့ကာ ငွေမရှာနိုင်၊ ထိုင်မစားနိုင်တော့ အချိန်မတန်ပဲ အိမ်ပြန်ရတာတယ်။ ကြီးပွားရေး စီးပွားရေး နဲ့ ဇနီးမယားအရေးလဲ ဘေးချိတ်ရပြီ။ ကိုယ်အသက်

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

အန္တရာယ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက်လဲ တွေးထိတ်ရပြီ။ အိပ်မက်တွေလဲ ပြိုကွဲ၊ ရည်ရွယ်ချက် တွေလဲ ဖရိုဖရဲ ဖြစ်ကုန်ကြရတယ်။ ပြည်တော်ပြန် ရောဂါတွေကြောင့်ပေါ့။

ပြည်တော်ကိုပြန်စေတဲ့ရောဂါတွေဟာ အများကြီးရှိနေပါတယ်။ သည်အထဲမှာ အများအနေနဲ့ သိသလိုလိုနဲ့ တကယ်မသိတဲ့ရောဂါတွေကများပါတယ်။ နည်းနည်းသိခြင်းဟာ အန္တရာယ်များ တယ် **a little knowledge is very dangerous** ဆိုတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ အကြောင်းခြင်း ရာကို ဂဗနဏ သေချာသဘောပေါက်နားလည်ခြင်းမရှိပဲ တတ်ယောင်ကားနဲ့ အလွဲအမှား တွေဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိပါတယ်။ ပြည်တော်ပြန်စေတဲ့ အဖြစ်များရောဂါများကို အခြေခံသဘော တရားလောက် ခြုံငုံမိထားရင် အတော်အတန်ဆင်ခြင်နေထိုင်သွားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ကြီးလာ မဲ့ရောဂါ သေးပြီး သေးတဲ့ဝေဒနာလဲ လျော့ပါးပပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ရည်မြော်ကြံပြောကာသွားမှာက ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများအကြောင်းပါ။အများနား လည်နိုင်မဲ့ အသုံးအနှုန်းဝေါဟာရတွေနဲ့ တင်ပြထားပါတယ်။ အနာဂတ်မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မဲ့ ကျန်းမာရေးဏ္ဍမှာ ကျန်းမာရေးပညာပေးဆောင်းပါးများအဖြစ် **brain gain** ဦး နောက် အမြတ်ရရှိရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်လာရင်တော့ ပီတိဖြာ ဝမ်းသာကြည်နူးရ မှာလို့ စကားဦးပျိုး လိုက်ရပါတယ်။

## အာရောဂျ် ဝရမ် ထာဘံ

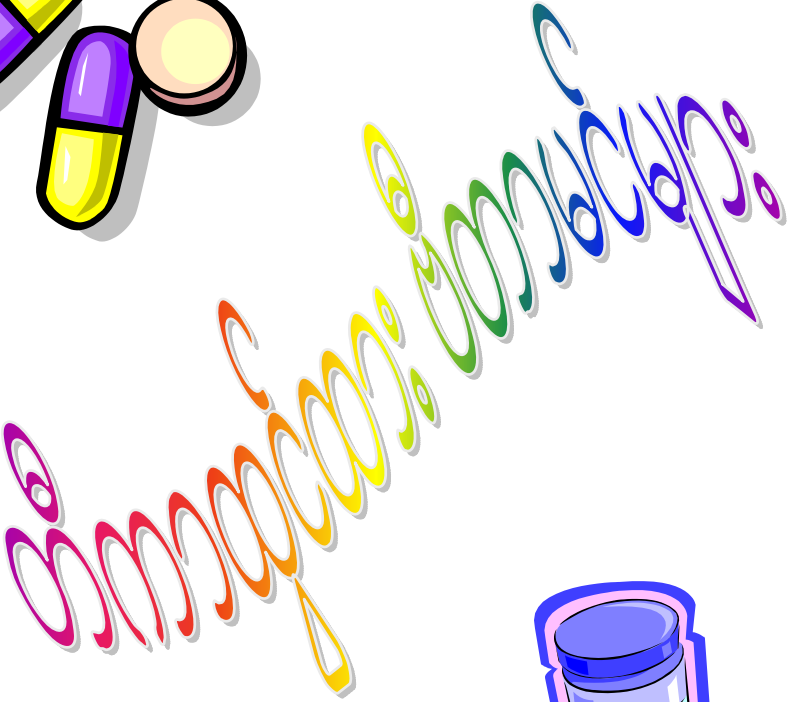
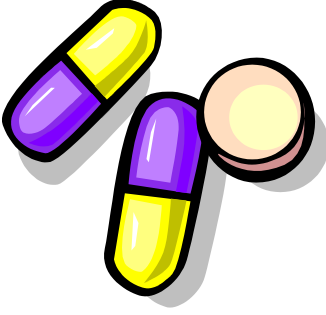
ဒဂုန်အသုံးများဒဂုန်

Dr. **ဝလုံး**

၂၀၀၅ - ဗစ်ဂ - ၂၅  
ခေတ္တ မဲဆောက်၊ - ထိုင်း

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ





# တိကာထွင်ထား ပီတာမင်များ

တောင်ဖီလာဆရာတော်က လောကသာရ ဆုံးမစာလင်္ကာမှာ “အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ကြောင်း၊ ကောင်းလှစေချင်” လို့ အစချီပြီးဖွဲ့ဆိုခဲ့ပါတယ်။ အနာရောဂါကင်းရှင်းပြီး ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှည်ဘို့ အတွက် ဆေးပညာရှင်တွေ ညွှန်ပြောဆိုချက်ကတော့ လွယ်လွယ်လေးပါပဲ။ အဟာရကို မှန်ကန်စွာမှီဝဲပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပေးပါ။ သောက၊ မောဟကိုထိန်းပါ။ လုံလောက်သော အိပ်စက်နားနေမှုရှိပါလို့ အကြံပြုလမ်းညွှန်ထားပါတယ်။ ခက်ခဲတဲ့အပိုင်းကတော့ လမ်း ညွှန်မှုတွေကို တိတိကျကျ လုပ်ဆောင်ကျင့်ကြံဘို့ ပါပဲ။

အထူးသဖြင့် စီးပွားရေးသားကောင်နှယ် မနားနိုင်အောင် အသပြာကို အချိန်နဲ့အမျှ ရှာနေကြသူများအတွက် လိုက် နာကျင့်ကြံဘို့ အလွန်ခက်ခဲလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သည်အခက် အခဲကို ကျော်လွှားဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းကရှိလေတော့ စိတ်ပျက် အားငယ်စရာမလိုပါ။ စံနစ် တကျ သုတေသနပြု ဖော်စပ်ထားတဲ့ ပီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်များပါ ဆေးဝါးတွေက လက်တ ကမ်းမှာ ရှိနေပြီကိုး။

လူခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ဆောင်မှုများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တာက(FATTY ACIDS) (AMINO ACIDS) ပီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များဖြစ်ပါတယ်။ သည်ဓာတ်တွေ ဟာ စုစုပေါင်းအမျိုး(၅၀)ရှိပါတယ်။ ပီတာမင်က(၁၃)မျိုးနဲ့ သတ္တုဓာတ်က(၁၅)မျိုးပါဝင်ပါတယ်။

ပီတာမင်များကို ၁၉၀၆ခုနှစ်မှာ စတင်တွေ့ရှိသိလာခဲ့ပါတယ်။ အဆိုဓာတ်၊ ကစီဓာတ် နဲ့အသားဓာတ်ချည်းပဲနဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အဖြစ် မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အကြောင်း ကို အခြေခံသုတေသနပြုရာမှ ပီတာမင်များကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့ တာဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှင် သန်နိုင်ရန်လိုအပ်တဲ့ အေမင်းဓာတ်ပေါင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ VITAL AMINE ကိုအစွဲပြုပြီး VITA MINEရယ်လို့ ၁၉၁၂ခုနှစ်မှာ အမည်ခေါ်ပါတယ်။ နှစ်အနည်းငယ်ကြာတော့ ပီတာ မင်များ၊ အေမင်းဓာတ်ပေါင်းတင်မက အခြားဓာတ်ပေါင်းများ ပါဝင်နေတာတွေ့ရလို့ နောက် ဆုံးEကိုဖြုတ် VITAMINရယ်လို့ ခေါ်ဆိုသမုတ်လာပါတယ်။ ၁၉၂၅ ခုနှစ်ကစပြီး ပီတာမင် များကို ဈေးကွက်တင်ရောင်းလာပါတယ်။ ပီတာမင်များကို “သက်စောင့်ပစ္စည်း” လို့လည်း တင်စားကြပါတယ်။ ၁၉၀၆မှ ၁၉၄၀ခုနှစ်အတွင်း ပီတာမင်များကို ထပ်ဖန်တလဲလဲ သုတေသန ပြုလုပ်ပြီး အဓိကပီတာမင်(၁၃)မျိုးကို ထုတ်လုပ်ဖော်စပ်လာနိုင်ပါတယ်။ ပီတာမင်များကို အက္ခရာစဉ်အလိုက် အမည်တပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ ပီ တာမင်ကို Aဟု ခေါ်တွင်ပြီးနောက် ဆက်တိုက်တွေ့ရှိလာတဲ့ ပီတာမင်များကို B,C,D,E စသ ဖြင့် ကင်းပွန်းတပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ဗီတာမင် A,D,E,Kလေးမျိုးဟာ ဆီတွင်ပျော်ဝင်ပါတယ်။ ရေတွင်ပျော်ဝင်နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်သည်လေးမျိုးရဲ့ ပမာဏဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆီများတွင် သိုလှောင်ထားပြီး လိုအပ်တဲ့အခါမှာ ထုတ်ယူအသုံးပြုပါတယ်။ ဗီတာမင်B ရှစ်မျိုးနဲ့ ဗီတာမင် Cကတော့ ဆီတွင်ပျော်ဝင်နိုင်စွမ်းမရှိပဲ ရေတွင်သာပျော်ဝင်ပါတယ်။ ပိုလျှံတဲ့ပမာဏကိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ မသိုလှောင်နိုင်ပဲ ဆီးထဲမှ စွန့်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီ ၉မျိုးကိုတော့ နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ ပမာဏအောင် နေ့တိုင်းမှီဝဲပေးရပါ တယ်။

ဗီတာမင်များဟာ သြဇာပေးပေါင်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အခြေခံယူနစ်ဖြစ်တဲ့ ဆဲလ်များဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်းမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးကြပါတယ်။ အရိုးအသား၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ခုခံနိုင်စွမ်းနဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းများ ရှင်သန်ကျန်းမာဖို့အတွက် အဓိကနေရာက ပါဝင်လှုပ်ရှားပေးကြပါတယ်။ ဗီတာမင်များဟာ စွမ်းအင်ကိုထုတ်လုပ်ပေးနိုင်မှုမရှိကြပါ။ စွမ်းအင်အတွက် ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်တို့ကသာ ဖန်တီးထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆဲလ်တိုင်းဟာ ဗီတာမင်ကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ဆဲလ်တိုင်းရဲ့ အသုံးပြုတဲ့ပမာဏက ကွဲပြားလေတော့ ဘယ် ဗီတာမင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောဖို့အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယနေ့ရှေ့တန်းရောက်နေရတဲ့ အချက်ကတော့ ကမ္ဘာမှာ အောက်စီဂျင်ဓာတ် ပြိုကွဲနှုန်း များပြားနေခြင်းပါပဲ။ ယနေ့ကမ္ဘာဟာ ဘိုး၊ ဘွား၊ ဘီ၊ ဘင်တို့ လက်ထက်က အခြေအနေနဲ့ အလွန်ကွာခြားနေပါတယ်။ အိုဇုန်းလွှာ ပါးလာမှုကြောင့် နေရောင်ခြည်ဟာ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို ပိုမိုဖြိုခွဲလာနေပါတယ်။ ရေကိုသန့်စင်အောင် ကလိုရင်းဓာတ် ခပ်ခြင်းဟာလည်း အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို ပြိုကွဲစေပါတယ်။ ကြော်လှော်ခြင်း၊ ကင်ခြင်း၊ ကြာရှည်ခံဓာတ်ပစ္စည်းများ အစားအသောက်များတွင် ထည့်သွင်းခြင်း၊ အစာများကို အရောင်ဆိုးခြင်းများဟာလည်း အောက်စီဂျင်ပြိုကွဲခြင်းကို ပိုဖြစ်စေပါတယ်။

ဓာတ်ရောင်ခြည်ပျံ့နှံ့ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ ယာဉ်များ၏မီးခိုးများနှင့် ဒိုင်အိုဇင်လို အခြားဓာတ်ပစ္စည်းများကလည်း အောက်စီဂျင် ပြိုကွဲမှုကို ပိုမိုဖြစ်စေပါတယ်။ ဖော်ပြပါ အောက်စီဂျင်ပြိုကွဲမှုများကနေ အဆိပ်အတောက်ကလပ်စည်း(ToxicMolecules)များကိုဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။ ဒီဓာတ်ပစ္စည်းတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဆဲလ်များကို ကင်ဆာရောဂါကဲ့သို့ အန္တရာယ်ပြု ထူးခြားဆဲလ်များ အဖြစ်သို့ပြောင်းလဲစေပြီး ဒုက္ခပေးပါတယ်။ အောက်စီဂျင်ပြိုကွဲမှုကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ရှိတဲ့ဓာတ်ပေါင်းကို ANTI OXIDANTS လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်C, Eနဲ့Aတို့ဟာ ANTI OXIDANTS များဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဒီ ဗီတာမင်သုံးမျိုးကို လုံလောက်တဲ့ပမာဏ ခပ်များများကိုမှီဝဲပေးမယ်ဆိုရင် အသက်ပိုင်းနဲ့စပ်လျဉ်းဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရောဂါမျိုးပေါင်း၆၀၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း၊ နှလုံးရောဂါနှင့် မလိုအပ်အပ်သော ကိုလက်စထရော(ခေါ်)အဆီများခြင်းရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်C(2000)milligram

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

E(400)IU နဲ့ A(2500)IUကို နေ့စဉ်မှီဝဲစားသုံးရန် ဆေးပညာရှင်များက တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

ဗီတာမင်Aကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးရမဲ့ပမာဏမှာ အမျိုးသားများအတွက်(၅၀၀၀)IU (INTERNATIONAL UNIT) အမျိုးသမီးများအတွက်(၄၀၀၀)IUနဲ့ ကလေးနို့တိုက်တဲ့ ကာလမှာ(၆၀၀၀)IUဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ဟာ အလင်းရောင်မှုန်ပြတဲ့ အချိန်မှာ အမြင်စွမ်းအားကြည်လင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ မြူးကပ်အမြေးပါးရဲ့ တည်ဆောက်ခြင်းနဲ့ လုပ်ငန်းဆောင် ရွက်ခြင်းများကိုလည်း ဖန်တီးပေးပါတယ်။ အရေပြား၊ သွားနဲ့အရိုးများ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်လည်း တာဝန်ယူရပါတယ်။

ဗီတာမင်ကို နှစ်ရှည်လများ(ပျမ်းမျှတနှစ်ကျော်မှ နှစ်နှစ်နီးပါး)မြောက်မြားစွာ အလွန်အကျွံမှီဝဲပါက မျက်လွှာများထူလာခြင်း၊ အရေပြားထူကြမ်းလာခြင်း၊ အာရုံကြောများထူလာခြင်းစတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဗီတာမင်Aကို သဘာဝအားဖြင့် မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ကိုက်လံ၊ ငါးနဲ့တိရစ္ဆာန်များရဲ့ အသည်းနဲ့အသားများ၊ သရက်သီး၊ ဆီးသီး၊ အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဖရဲသီးစသည်တို့တွင် များစွာပါဝင်ပါတယ်။

ဗီတာမင်B1(Thiamin)ရဲ့ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်ကတော့ အမျိုးသားများအတွက် (၁.၅)မီလီဂရမ်နဲ့ အမျိုးသမီးများအတွက်(၁.၁)မီလီဂရမ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်(၁.၅)၊ နို့တိုက်တဲ့ကာလ(၁.၆)မီလီဂရမ်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ဟာ ကစီဓာတ်အစာ ချေလုပ်ငန်းနဲ့ ရှင်သန်တဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းအတွက် တာဝန်ရှိပါတယ်။

ဗီတာမင်B1ကို ဆန်လုံးညို၊ ဥများ၊ ဝက်သား၊ ဂျုံ၊ မြေပဲ၊ ဖရဲသီး၊ လိမ္မော်သီးတို့တွင် များစွာပါဝင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဗီတာမင်B2.(RIBOFLAVIN)ကို အမျိုးသားများဟာ နေ့စဉ်(၁.၇)မီလီဂရမ်နဲ့ အမျိုးသမီးများအတွက် နေ့စဉ်(၁.၃) မီလီဂရမ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်(၁.၆)၊ နို့တိုက်ကာလမှာ (၁.၈)မီလီဂရမ်ကို သုံးစွဲရမှာဖြစ်ပါတယ်။

B2ဟာအဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နဲ့ကစီဓာတ်တို့ကို အစာချေဖျက်တဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ ရှင်သန်တဲ့အရေပြား အစဉ်ဖြစ်နေဖို့ အတွက် တာဝန်ရှိပါတယ်။

B2ကို နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ထောပတ်သီး၊ ဆီးသီး၊ ကညွတ်၊ အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မှို၊ အမဲသား၊ ကြက်ဆင်သားတို့မှာ များစွာ ပါဝင်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။

ဗီတာမင်NIACINဟာလည်း Bအုပ်စုဝင်ဗီတာမင်ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းကိုနေ့စဉ် အမျိုးသားများအတွက်(၁၉)မီလီဂရမ် လိုအပ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများအတွက်(၁၅)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ(၁၇)နဲ့ နို့တိုက်ကာလမှာ(၂၀)မီလီဂရမ် အသီးသီးလိုအပ်ပါတယ်။

NIACINဟာ အစာချေလုပ်ငန်း၊ အာရုံကြောအဖွဲ့ရဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ ဆဲလ်များက အောက်စီဂျင်ကို အသုံးချရန် ဓာတ်ပြုမှုများအတွက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရပါတယ်။

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

**NIACIN**ကို အသားများ၊ ငါးများ၊ မြေပဲ၊ ထောပတ်၊ ပဲပိစပ်၊ ဆန်စေ့၊ ဂျုံစေ့၊ မုယော စပါးစေ့၊ ပေါင်မုန့်၊ အစိမ်းရောင် ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကညွတ်နဲ့ ဖုတ်ထားသောအာလူးတို့မှာ များစွာပါဝင်တာတွေ့ရပါတယ်။

ဗီတာမင်**B6(PYRI DOXINE)**ကို အမျိုးသားများက နေ့စဉ်(၂)မီလီဂရမ် မှီဝဲရပါမယ်။ အမျိုးသမီးများအနေနဲ့(၁.၆) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ(၂.၂)နဲ့ နို့တိုက်ကာလမှာ(၂.၁)မီလီဂရမ်ကို စားသုံးပေးရပါမယ်။

**B6**ဟာ အသားဓာတ်အစာချေဖျက်လုပ်ငန်း၊ အာရုံကြောအင်အားရှင်သန်ရေးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတို့အတွက်လုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။

**B6**ကို ငါး၊ ပဲပိစပ်၊ ထောပတ်သီး၊ ကြက်သား၊ ငှက်ပြောသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ငြုတ်သီးစိမ်း၊ အာလူး၊ ကိုက်လံနဲ့ စပျစ်သီး ခြောက်တို့တွင် များစွာပါဝင်တာတွေ့ရပါတယ်။

**FOLIC ACID**ဟာလည်း **B**အုပ်စုဝင် ဗီတာမင်ပါပဲ။ **FOLIC ACID**ကို အမျိုးသားများအတွက် နေ့စဉ်(၂၀၀) မိုက်ကရိုဂရမ် လိုအပ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးအတွက် နေ့စဉ်(၁၈၀)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်(၄၀၀)နဲ့ နို့တိုက်ကာလမှာ(၂၀၀)မိုက်ကရိုဂရမ် လိုအပ်ပါတယ်။

**FOLIC ACID**ဟာ သွေးနီဥများဖြစ်ထွန်းမှု၊ အသားတစ်ရှူးများကြီးထွားမှု၊ အနာအသားတက်မှုတို့အတွက် တာ ဝန်ထမ်းဆောင်ပေးပါတယ်။

**FOLIC ACID**ကိုကြက်သား၊ တျူနာငါး၊ ဂျုံစေ့၊ မှို၊ လိမ္မော်သီး၊ ကညွတ်၊ အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကိုက်လံ၊ ငှက်ပြောသီး၊ စတော်ဘယ်ရီတို့တွင် များစွာပါဝင်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဗီတာမင်**B12**ရဲ့ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်ကတော့ အမျိုးသားများအတွက် (၂)မိုက်ကရိုဂရမ် ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများအတွက်လည်း(၂)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်(၂.၂)၊ နို့တိုက်ကာလမှာ(၂.၆)မိုက်ကရိုဂရမ် ဖြစ်ပါတယ်။

**B12**ကို တစ်သျှူးသစ်များကြီးထွားရေး၊ သွေးနီဥများဖြစ်ထွန်းရေး၊ အာရုံကြောနှင့် အရေပြားများ ရှင်သန်ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများမှာ အသုံးချတာတွေ့ရပါတယ်။

**BIOTIN** နဲ့ **PANTO THENIC ACID** တို့ဟာလည်း **B** အုပ်စုဝင်ဗီတာမင်များဖြစ်ကြပါတယ်။

**BIOTIN**ကို အမျိုးသားများနဲ့အမျိုးသမီးများနေ့စဉ် (၃၀မှ၀၀၀)မိုက်ကရိုဂရမ် စားသုံးပေးရပါမယ်။

**BIOTIN**ဟာ အဆီဓာတ်နဲ့ ကစီဓာတ်အစာချေဖျက်လုပ်ငန်းများအတွက်အသုံးဝင်ပါတယ်။

**BIOTIN**ကို မြေပဲ၊ ထောပတ်၊ ဥများ၊ ဂျုံစေ့၊ ကြက်သား၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ အခွံမာအသီးတို့တွင် များစွာပါဝင်တာတွေ့ရပါတယ်။

**PANTO THENIC ACID**ကိုတော့ အမျိုးသားများနဲ့ အမျိုးသမီးများပါနေ့စဉ်

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

(၄ မှ ၇)မီလီဂရမ်ကို စားသုံးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းသည်အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နဲ့ ကစီ ဓာတ်များ အစာချေဖျက်လုပ်ငန်းမှာ ပါဝင်တာဝန်ထမ်းဆောင်ပါတယ်။

**PANTO THENIC ACID**ကို ငါးများ၊ ကော်ပဲသီးနှံများ၊ မှို၊ ထောပတ်သီး၊ အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မြေပဲ၊ သီဟိုဠ်စွေ၊ ပဲစိပ်နဲ့ ဥတို့တွင် များစွာပါဝင်တာတွေ့ရပါတယ်။

ဗီတာမင်Cကို အမျိုးသားများအနေနဲ့ နေ့စဉ်(၆၀)မီလီဂရမ် စားသုံးပေးရပါမယ်။ အမျိုးသမီးများလည်း(၆၀)၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်(၇၀)၊ နို့တိုက်ကာလမှာ(၉၅)မီလီဂရမ် မှီဝဲပေးရပါမယ်။

ဗီတာမင်Cဟာ ဆဲလ်များတခုနဲ့တခု ခိုင်ခန့်စွာတည်ရှိဖို့ ဆက်နှောင်ပေးတဲ့ ကော်လီဂင်အမြှင်များ ဖြစ်ထွန်းရေး၊ သွားဖုံး၊ သွားနဲ့သွားကြောများ ရှင်သန်ရေးတို့မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။

ဗီတာမင်Cကို လိမ္မော်သီး၊ ဂရိတ်ဖရသီး၊ ငြုတ်သီးပွ၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ရပ်စဘယ်ရီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကိုက်လံ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သခွားမှည့်သီး၊ အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကီဝီသီးတို့တွင် များစွာပါဝင်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဗီတာမင်Dရဲ့ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်မှာ အမျိုးသားများအတွက်(၅)မိုက်ကလိုဂရမ် ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများအတွက်(၅)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့ နို့တိုက်ကာလမှာ(၁၀)မိုက်ကလိုဂရမ် စီဖြစ်ပါတယ်။

Dကို ကယ်လ်စီယမ်စုပ်ယူရေး၊ သွားနဲ့အရိုးများကြီးထွားရေးတို့တွင်အသုံးပြုပါတယ်။

Dကို နေရောင်ခြည်၊ ဥများ၊ နို့၊ ထောပတ်၊ ပင်လယ်ငါးကြီးသား၊ ကော်ပဲသီးနှံများနဲ့ ဖုတ်ထားတဲ့ ဂျုံထွက်ပစ္စည်းတို့တွင် များစွာပါဝင်တာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဗီတာမင်Eကို အမျိုးသားအနေနဲ့ နေ့စဉ်(၁၅)UIသုံးဆောင်ရပါမယ်။ အမျိုးသမီးများ က(၁၂)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ (၁၅)၊ နို့တိုက်ကာလမှာ(၁၈)IUကို မှီဝဲရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်Eဟာ ဆဲလ်များပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဗီတာမင်Eကို အခွံမာအသီးများ၊ အနက်ရောင်ဘယ် ရီသီး၊ ပန်းသီး၊ အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မြေပဲ၊ ကိုက်လံတို့တွင် များစွာပါဝင်တာတွေ့ရပါတယ်။

ဗီတာမင်Kရဲ့နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်မှာ အမျိုးသားများအတွက်(၈၀)မိုက်ကလိုဂရမ်နဲ့ အမျိုးသမီးများအတွက်(၆၅)မိုက်ကလို ဂရမ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်Kဟာ သွေးတိတ်ဖို့အတွက် လွန်စွာအရေးကြီးပါတယ်။ ယင်းကိုကိုက်လံ၊ အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဥများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ မုံလာဥအနီ၊ ထောပတ်သီးနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတို့တွင် များစွာပါဝင်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဖော်ပြပါနေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များမှာ အနည်းဆုံးစားသုံးပေးရမယ့် ပမာဏဖြစ်ပါတယ်။ ပိုမိုစားသုံးပါက ရေတွင်ပျော်ဝင်တဲ့ ဗီတာမင်တွေအနေနဲ့ ဆီးထဲမှာပါသွားများဖြစ်ပါတယ်။ လူမှာအန္တရာယ်မရှိပါ။ ဆီတွင်ပျော်ဝင်တဲ့ A,D,E,Kတို့ကို ပိုလျှံစွာ စားသုံးမိပါက ခြောက်လ၊

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

တနှစ်ကာလအတွင်း လူကိုအန္တရာယ်မပြုပါ။ ထိုအချိန်ထက်ကျော်လာပါက မှီဝဲခြင်းကို ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းရပါမယ်။

အစားအသောက်ကိုမစားပဲ ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်ပါဆေးဝါးများကိုသာ မှီဝဲနေ၍မဖြစ်နိုင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ဝပြီး အလှပျက်မှာစိုး၍ အစားအသောက်ကိုနှပ်မှန်အောင် မစားသူများ ပိုပြီး သတိထားရပါမယ်။ ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း ဗီတာမင်များဟာ ‘သက်စောင့်ပစ္စည်း’ များသာဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွမ်းအင်ထုတ်ပေးတဲ့ အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နဲ့ ကစီဓာတ်များမရှိပါက ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းများ လည်ပတ်လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း မရှိပါ။

ဒါကြောင့် လိုအပ်တဲ့အဟာရဓာတ်ကို ရရှိဖို့မျှတတဲ့ အစားအစာများကို စားသုံးသင့်ပါတယ်။ အလုပ်မှာ မဝလင်စာ စားသောက်ရသူများ၊ အသက်အရွယ်ကြီးလာသူများ၊ အိပ်ချိန်နည်းသူများဟာ ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်ပါ ဆေးဝါးများကို နေ့တိုင်းမှီဝဲသင့်ပါတယ်။ သဘာဝအစားအစာများကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ စားပေးသင့်ပါတယ်။ ယနေ့ထိတိုင် ထုတ်ဖော်မတွေ့ရှိ နိုင်သေးတဲ့ အဟာရဓာတ်များဟာ သဘာဝသီးနှံများမှာ ရှိနေပါသေးတယ်။

ဗီတာမင်များကိုတွေ့ရှိရတဲ့ သဘာဝသီးနှံများကို လေ့လာကြည့်ရင် အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီ(Broccoli)မှာ ဗီတာမင်ဓာတ်များ အတော်ပါဝင်တာကို သိရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ခေတ်မီတိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံကြီးတွေမှာ မရင့်မကြီးသေးတဲ့ အစိမ်းရောင်ပန်း ဂေါ်ဖီပေါက်(အညှောက်) လေးများကို အလှအယက် ဝယ်ယူစားသုံးနေတာတွေ့ရပါတယ်။

ဗီတာမင်C,Eနဲ့Aတို့ အတွဲဟာလည်း စိတ်ပျိုကိုယ်နုခြင်းကို ဖြစ်လာနိုင်တာ လေ့လာတွေ့ရှိရလို့ ဒီအတွဲကိုပမာဏ များများ စားသုံးမှီဝဲရင်း ‘ဇရာ’ကို ဖြိုချအနိုင်ယူလျက်ရှိကြပါတယ်။ တချို့ဆိုယင် ဆန်ဖြူကိုချက်စားတိုင်း ဗီတာမင်Eကို ထမင်းတည်စဉ်မှာ ထည့်ပြီး ချက်လေ့ရှိလာပါပြီ။ ထမင်းလည်းလှ အဟာရလည်းပြည့်ဝ ရုပ်အဆင်းလဲနုပျိုဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပါ။

B1,B6နဲ့B12တို့ဟာလည်း အာရုံကြောရှင်သန်ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးအသုံးဝင်တာမို့ ယင်းတို့အတွဲကိုလည်း နေ့စဉ်မှီဝဲတာ ခေတ်စားနေပါတယ်။

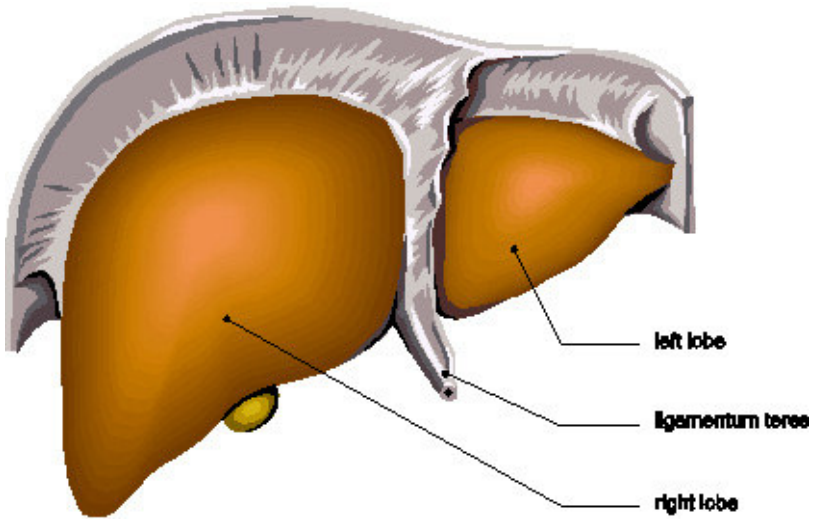
ကျန်းမာဝပြုံးအလှတိုးဖို့ နေ့စဉ်စားသုံးတဲ့ အစားအစာများအပြင် ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်များပါ ဆေးဝါးများကိုလည်း မမေ့မလျော့ စားသုံးသင့်ပါတယ်။

အာရောဂံ့ ပရမံ လာဘံ

ဒေါက်တာဝလုံး



# အညှိုးကစားမရောဂါ



# အသည်းကစကားပြောစေရန်

‘မျက်လုံးကစကားပြောတယ်’ဆိုရင် မျက်စိအားမကောင်းတာကို ညွှန်းတာပဲ။ ‘အသက်ကစကားပြောတယ်’ဆိုရင် အသက်ကြီးပြီ။ အင်အားသိပ်မရှိဘူးလို့ ညွှန်းတာပဲ။ အချိန်ကစကားပြောတယ်ဆိုရင် အချိန်သိပ်မရှိဘူးလို့ ညွှန်းတာပဲ။ ‘အသက်ကစကားပြောတယ်’ဆိုရင်လည်း အချစ်ကိစ္စအတွက် ရည်ညွှန်းတာမဟုတ်ပဲ လူရဲ့အတွင်းအင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အသည်း မကောင်းဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

စကားပြောတဲ့အလုပ်ကို ပါးစပ်ကလုပ်ဆောင်တာဖြစ်ပေမယ့် အခြားအရာများ စကားပြောတယ်ဆိုရင် သွယ်ဝိုက်ပြီး ဆိုလိုတဲ့ ဝင်္ဂီဝတ္ထိတွေသာဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းကစကားပြောတယ်ဆိုရင် အသည်းကမကောင်းဘူးလို့ ရည်ညွှန်းတာပါ။ အသည်းကတာလို့မကောင်းတာလဲ။ အသည်းရဲ့ဆောင်ရွက်ရမဲ့ အလုပ်တွေချို့ယွင်းလာလို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ဓာတ်သဘာဝတွေ ထုတ်လုပ်ပေးမှုဟာ ချို့ယွင်းလာလို့သာဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဝမ်းပြင်ရဲ့ အထက်ညာဖက်မှာရှိပါတယ်။ အသည်းရဲ့အဓိကလုပ်ဆောင်ပေးတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လှုပ်ရှားသက်ဝင်မှုအလို့ငှါ အဓိကလောင်စာဖြစ်တဲ့ ဂလူးကိုစ့်ဒေါ်သကြားဓာတ်ကို ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း၊ ဂလိုင်ကိုဂျင်ဓာတ်ကို သိုလှောင်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တဆက်တည်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရန်သူဖြစ်တဲ့ အညစ်အကြေး အဆိပ်အတောက်တွေကို သန့်စင်ပေးခြင်း၊ သွေးပြန်ကြောမှတဆင့် သန့်စင်ပေးခြင်း၊ သွေးပြန်ကြောမှတဆင့် ဆီးလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်လမ်း ကြောင်းတို့မှနေပြီး ဆီးဝမ်းတွေအဖြစ် စွန့်ထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သွေးနီဥများဖြစ်ထွန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစစ်ထုတ်ရည်များလည်း ဖန်တီးပြုလုပ်ပေးတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလဲဖြစ်ပါတယ်။

စားလိုက်တဲ့အစာတွေဟာ အာခံတွင်းမှတဆင့် သွား၊ အာခံတွင်းတို့အကူအညီနဲ့ ပျော့ဖတ်အဖြစ် အစာမျိုမြိန်မှု တဆင့် အစာအိမ်ထဲရောက်သွားပါတယ်။ အစာအိမ်ထဲမှာ အပျော့စားငရဲမီး(ဟိုက်ဒရိုဂလိုရိဒ်အက်စစ်) အစာချေရည်အင်ဇိုင်း များဖြင့် နောက်ဆုံးအဆင့်



ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

အဖြစ် ဂလူးကိုစ့်ခေါ် သကြားဓာတ်ဖြစ်စေပါတယ်။ သကြားဓာတ်တွေကို အသည်းထံသို့ အူ နံရံတွေမှ သွေးကြောတွေကသယ်ဆောင်သွားပြီး ဂလိုင်ကိုဓာတ်တွေအဖြစ် သိုလှောင်ပေး ထားပါတယ်။ အသည်းကနေ သကြားဓာတ်တွေကို သွေးလွှတ်ကြောများမှတစ်ဆင့် ဦးခေါင်းဆံ ဖျားမှ ခြေဖျားလက်ဖျားအစွန်းများအထိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၊ ကြွက်သားများ အသုံးချနိုင် အောင် ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။ လိုအပ်ရင် လိုအပ်သလို ဂလိုင်ကိုရင်များကို အင်ဇိုင်းများအ ကူအညီနဲ့ ဂလူးကိုစ့်များ အဖြစ် ဖြိုခွဲပြီး သကြားဓာတ်များ ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။

အသည်းမှာ ရောဂါဖြစ်လာရင် အသည်းရဲ့ဆဲလ်များ ပျက်စီးလာရင် အသည်းရဲ့လှုပ် ငန်းဆောင်တာများ ချို့တဲ့လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အဓိကတာဝန်ဖြစ်တဲ့ သကြားဓာတ် ထုတ်လုပ်မှုဟာ ကျဆင်းယိုယွင်းလာပါတယ်။ အသည်းဓာတ်ပျက်လာပြီဆိုရင်

- ခံတွင်းမှာ စားနေကျအာဟာရများဟာ အရသာမဲ့လာပါတယ်။
- ခံတွင်းဟာ အခါးဓာတ်ပိုများနေပါတယ်။
- သာမန်လုပ်နေကျ လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာမှာ မောလွယ်လာပါတယ်။
- အအိပ်အနေပျက်ပြားလာပါတယ်။ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်စက်ခြင်း နည်းပါးလာပါတယ်။
- ဆီးများဝါလာပါတယ်။
- ဝမ်းဟာ အရောင်ဖြူဖတ်ဖြူရော် ဖြစ်လာပါတယ်။  
အသည်းရောဂါရင်၍ အသားဝါရောဂါ အရှိန်တက်လွန်းချိန်မှာ ဝမ်းဟာမည်းလာ တဲ့ အဆင်းရှိပါတယ်။ အမှန်မှာ အစိမ်းပုတ်ရောင်များလာပါတယ်။
- မျက်စိရဲ့အဖြူသလ္လာဟာ ဝါလာပါတယ်။
- အသားများဝါလာပါတယ်။
- သေးမွှားတဲ့ အဖျားရောဂါများ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာပါတယ်။
- ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းအုံ့လာပါတယ်။
- သွေးတိုးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ **PORTAL HYPERTENSION**ကြောင့် ခေါင်းမူးခြင်းနှင့် ခြေဖျားလက်ဖျားများ ထုံကျင်လာပါတယ်။
- သွေးထွက်လွန်လာတတ်ပါတယ်။ သွေးမတိတ်နိုင်ပဲ ရှိလာတတ်ပါတယ်။

အသည်းဓာတ်ပျက်လာစေတော့.....

- လိုအပ်တဲ့ အာဟာရကို မစားမသောက်လို့
- အစာကို အချိန်မှန်မှန်မစားပဲ အစာစားခြင်း အချိန်ကွာဝေးလို့
- စားတဲ့အစာကြောင့် ဖြစ်ထွန်းလာတဲ့ သကြားဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုထက် အလုပ်ပို လုပ်ပြီး အသုံးချတဲ့ အင်အားကပို များလို့
- ခါးတဲ့အစားအစာ အစားများလို့

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

- အရက်နဲ့မူးယစ်ဆေးကို အသုံးစွဲလွန်လို့
- အဖျားအနာ ခဏခဏဖြစ်လွယ်လို့
- အသားဝါရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကပ်ငြိလို့။
- ခန္ဓာကိုယ်ခံနိုင်စွမ်းအား ကျဆင်းလို့(အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်လို့)
- သွေးသွင်းရတဲ့အခါ မတည့်တဲ့သွေးဓာတ်သွင်းမိလို့ ဆိုပြီး အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်

ပြောနိုင်ပါတယ်။

အသည်းကစကားမပြောရအောင် အသည်းဓာတ်တွေ မပျက်စီးရအောင် သတိထားနေထိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- လိုအပ်တဲ့ အာဟာရတွေကို ပြည့်စုံအောင်စားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
- အစာကို အချိန်မှန်မှန်စားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တတ်နိုင်ရင် အစာစားချိန်ကို ၂-၃ နာရီထက် ပိုမဝေးစေဖို့ လိုပါတယ်။
- အိပ်နားချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနားယူချိန် လုံလောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တတ်နိုင်လျှင် အိပ်ချိန်ကို တောက်လျှောက် အနည်းဆုံး၆နာရီ ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- မှီဝဲတဲ့အစားအစာထက် ပိုလွန်းတဲ့အင်အား အသုံးပြုမှုများကို ရှောင်ရှားရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ခါးတဲ့အစားအစာတွေ(အဓိကအားဖြင့် ဆေးလိပ်၊ ကော်ဖီ၊ အရက်နဲ့မူးယစ်ဆေးဝါး)ကို ဆင်ခြင်စားသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။
- အဖျားအနာဖြစ်လာရင် အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းအောင် ကုသပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အေအိုင်ဒီအက်စ်နဲ့ ကာလသားရောဂါပိုးများ မရရှိအောင် ရှောင်ရှားရပါလိမ့်မယ်။

အသည်းဓာတ်ပျက်ပြားပြီး အသည်းကစကားပြောလာရင် အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်လည်းပင်ပန်းပါလိမ့်မယ်။ အသည်းကစကားပြောလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စဦးလက္ခဏာတွေ ပေါ်ပေါက်လာရင်၊ ဥပမာအားဖြင့် အာခံတွင်းမှာ အခါးဓာတ်တွေ ပိုမိုခံစားလာရရင်၊ စားနေကျအစားအစာတွေ အရသာမဲ့လာခဲ့ရင် လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို ဆောင်ရွက်ရာမှာ မော လွယ်လာရင်၊ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်စက်ခြင်း နည်းပါးလာရင်၊ ဆီးများအချိန်တိုင်းမှာ အဝါရောင်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်လာရင် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနဲ့ ကုသချိန်မရသေးခင် ....

- ချိုသောအစားအစာတွေကို များများစားပေးပါ။
- အလုပ်များကိုလျော့ပြီး နားချိန်များများယူပါ။
- ခါးသောအစာတွေကိုဖြတ်ပါ။

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

- ရေများများသောက်ပေးပါ။ ရေများများဖြင့် အသည်းကိုဆေးကြောပေးခြင်းမှာ အဓိကကုထုံးဖြစ်ပါတယ်။

အကြောဆေးပြန်ကြီး၊ ပုလင်းကြီးများသွင်းခြင်းနှင့် အတူတူပါပဲ။ ရေကို ၅၀၀C.C ပုလင်း ၆လုံးမှအထက် နေ့စဉ် သောက်ပါ။

- တတ်နိုင်လျှင် အပူအစပ်များပါ မစားပဲနေရင် ပိုကောင်းပါတယ်။
- အချိန်ရရင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေးကုသပါ။

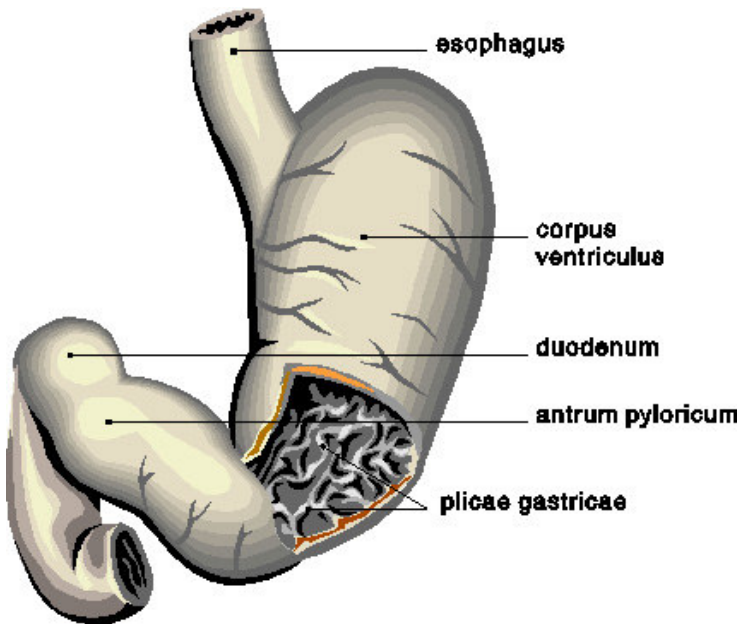
ဆေးကုသမှုခံရင် နားချိန်များများ ယူမှသာ ပျောက်လွယ်ပါတယ်။ မြန်မြန်သက်သာလာပါတယ်။ မိမိဘာသာဆင်ခြင်ပြီး ဖော်ပြတဲ့အတိုင်း နေထိုင်စားသောက်ရင်လည်း နားချိန်များများ ယူရမှာပါပဲ။ အသည်းကို နားချိန်များများပေးပြီး အသည်း ရှဲ့ဆဲလ်တွေ၊ ဓာတ်တွေ မြန်မြန် အသစ်ဖြစ်ထွန်း ကောင်းမွန်လာဖို့ ဆင်ခြင်နေထိုင်ပေးရမှာပါပဲ။ အသည်းကစကား ပြောလာရင် အဓိကအနေနဲ့ အချိန်အကုန်ခံရမယ်။ နောက်ငွေကုန်ခံရမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အသည်းကစကားမပြောပါစေနဲ့လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

### အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ

ဒေါက်တာဝလုံး



# သွေးကြောစနစ်၊ ခြေစွဲစနစ်၊ အာရုံကြောစနစ်၊ အာရုံကြောစနစ်



# အစာအိမ်ရောဂါများ

လူအတော်များများဟာ လွယ်လွယ်ပဲပြောတတ်ကြပါတယ်။ “ကိုယ့်မှာ အစာအိမ်ရှိတယ်” လို့ပေ။ ပြောတဲ့သူက အစာအိမ်ရောဂါရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ခုံတော်မောင်ကျဘမ်းလို၊ ချီပါသားပခန်းသားလို လူမျိုးနဲ့တွေ့ရင် “ဒါအဆန်းလား၊ လူတိုင်းမှာ အစာအိမ်ရှိတာပဲဟာ” လို့ စကားအကပ်ခံရမှာ သေချာပါတယ်။ လေမြင့်တဲ့သူတွေကတော့ “ကိုယ့်မှာဂတ်စတြစ်ရှိတယ်” “အာလ်ဆာရှိတယ်” လို့ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဒါလည်းအလွယ်ပြောတာပါပဲ။ သေချာမမှန်သေးပါဘူး။ ဂတ်စတြစ်ဆိုတာက ဆေးပညာဝေါဟာရအနေနဲ့ အစာအိမ်နဲ့ပတ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ နာမဝိသေသနတစ်ခုပါ။ ‘အာလ်ဆာ’ ဆိုတာကအနာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်နေရာမဆို ဖြစ်ပေါ်တဲ့အနာတိုင်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

ဂတ်စတြစ် အာလ်ဆာ ဆိုရင်တော့ အစာအိမ်မှာအနာရှိတယ်လို့ အတိအကျဖော်ပြတာပါပဲ။ အတိုကောက်အနေနဲ့ ‘ဂျီယူး’ လို့လည်းပြောကြပါတယ်။ အစာအိမ်မှာ ပက်ပတ်ဆဲလ်တွေရှိနေပြီး ဒီဆဲလ်တွေမှာ အနာဖြစ်ရင်လည်း “ပက်ပတ်ဆဲလ် အာလ်ဆာ” လို့ခေါ်ပါတယ်။ အတိုအနေနဲ့ ‘ပီယူး’ လို့ပြောကြပါတယ်။ အစာအိမ်မှာ ကင်ဆာလည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အားလုံးဟာ အစာအိမ်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရောဂါတွေချည်းပါပဲ။

အစာအိမ်ဟာ အစာချေအဖွဲ့အစည်းရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ အစာမျိုပြွန်အဆုံးကနေ အူသိမ်အစပိုင်းအထိ တည်ရှိတဲ့ အစာခြေလမ်းကြောင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ အစာအိမ်ပင်မကနေ အူသိမ်ရဲ့အစပိုင်းကို ဆက်ပေးထားတဲ့ ခြူးအိုဒီနမ်ကိုလည်း အစာအိမ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြူးအိုဒီနမ်မှာ အနာဖြစ်ရင်လည်း ‘ခြူးအိုဒီနမ်အာလ်ဆာ’ လို့ခေါ်ပါတယ်။ ‘ဒီယူး’ ပေ။

ရောဂါဘယဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို လေ့လာမယ်ဆိုရင် ဦးစွာသာမန်သဘာဝ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို သိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အစာအိမ်ဟာ ရှုံ့ချဲ့လို့ရတဲ့ အိတ်ပုံသဏ္ဍာန်အင်္ဂါတစ်ခုပါ။ အစင်းမရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ အတွင်းနံရံကို အမှေး ပါးနဲ့ဖုံးအုပ်ထားပြီး အမှေးပါးရဲ့အောက်မှာ ဆဲလ်များ၊ စစ်ထုတ်ရည်အကြိတ်(ဂလင်း)များသွေးကြောများရှိပါတယ်။ ကြွက်သားများ ကျုံ့တွင်းဖြင့် လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ အစာမျိုပြွန်က ပို့ပေးလိုက်တဲ့ အစာပျော့ဖတ်ကိုလက်ခံပြီး အစာချေအင်ဇိုင်းများ၊ ဆားငရဲမီးအပျော့စားတို့ဖြင့် ချေဖျက်ပေးပါတယ်။ အစာအိမ်ရဲ့အဓိကလုပ်ငန်းမှာ အစာကိုချေဖျက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဓိကလောင်စာဖြစ်တဲ့ ဂလူးကိုစ့်သကြားဓာတ်ကို ရရှိတဲ့အထိ ဓာတ်ပြုချေဖျက်ပေးပါတယ်။ အ

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

သုံးမလိုတဲ့၊ ချေ ဖျက်လို့မရတဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို အူသိမ်ဆီကို မစင်အဖြစ်နဲ့ ပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။

စစ်ထုတ်ရည်များအနက် ငရဲမီးပျော့ရဲ့အရေအတွက်ဟာ အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ လက်ခံရရှိတဲ့ အစာပျော့ဖတ်ကို ပိုမို သေးငယ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သွားအောင် ချေဖျက်ပေးဖို့ဟာ ငရဲမီးပျော့ရဲ့တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ငရဲမီးပျော့ဟာ အစာအိမ်အတွင်းမှာ ချေဖျက်စရာ အစာပျော့ဖတ်ရှိနေပါက အစာအိမ်နံရံကို ချေဖျက်တိုက်စားနိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။ အစာအိမ် အတွင်းမှာချေဖျက်စရာ အစာပျော့ဖတ်နည်းနေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝမရှိဘူးဆိုရင် အစာအိမ်နံရံကို တိုက်စားချေဖျက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့အစာအိမ်နံရံမှာ အနာဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့်အစာအိမ်မှာ အနာဖြစ်ပေါ်စေတာက ငရဲမီးပျော့ရဲ့ တိုက်စားမှုကြောင့် အများဆုံးဖြစ်တာလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မာကျောကြမ်းတမ်းသော အစားအစာများ၊ ပူစပ်လွန်းသော အစားအစာများကလည်း အစာအိမ်နံရံကို တိုက်စားရင်း အနာဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ တိုက်စားပါများလွန်း၍ ဆဲလ်တို့ရဲ့ မူလဓာတ်သဘာဝပျက်စီးပြီး နောက်ဆုံးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုတဲ့ ဆဲလ်အသစ်များဖြစ်ထွန်းပြီး ကင်ဆာကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။

ဆားငရဲမီးပျော့၊အစာချေအင်ဇိုင်းနဲ့ စစ်ထုတ်ရည်များ ထုတ်လွှတ်ထွက်ရှိမှုဟာ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းက ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ အစာပျော့ဖတ်ဝင်ရောက်လာချိန်မှာ ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ ပူစပ်သောအစားအစာများ စားချိန်မှာသော်လည်းကောင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားချိန်မှာသော်လည်းကောင်း၊ ငရဲမီးပျော့ကို ထုတ်လွှတ်ထွက်ရှိခြင်းဟာ ပိုများလာစေပါတယ်။ သွေးအမျိုးအစား(အေ)ကို ပိုင်ဆိုင်သူများမှာလည်း ငရဲမီးပျော့ထွက်ရှိမှုဟာ အခြားသူများထက် ပိုများလာပါတယ်။ စိတ်သောကပူပန်မှုတွေ ဝေဆာနေတဲ့အချိန်မှာလဲ ပိုမိုထွက်ရှိတတ်ပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အစာအိမ်ဟာ အစာပျော့ဖတ်ကို ချေဖျက်ဖို့အတွက် ခေတ္တသိုလှောင်ထားပါတယ်။ သို့လှောင်ချိန် ပျမ်းမျှနှစ်နာရီခန့်ရှိပါတယ်။ ချေဖျက်ပြီးပါက ကြွက်သားများလှုပ်ရှားမှုဖြင့် အူသိမ်ဆီကိုပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်နာရီ ကျော်၊ သုံးနာရီလွန်မြောက်တဲ့အခါမှာ အစာအိမ်ထဲမှာ အစာပျော့ဖတ်ဟာ ထုထည်နည်းပါးလာပါတယ်။ အချိန်ကြာမြင့်လေ မရှိသလောက် ဖြစ်လာပါတယ်။ ငရဲမီးပျော့နဲ့ အင်ဇိုင်းစစ်ထုတ်ရည်တွေကလည်း အချိန်မှန်မှန်ထုတ်လွှတ်ထွက်ရှိလေ့ ရှိပါတယ်။

သာမန်အားဖြင့် အစာအိမ်အတွင်းမှာ အစာပျော့ဖတ် ထုထည်နည်းပါးပြီး အစာသစ်ဝင်လာရမယ့်အချိန်မှာ ထုတ်လွှတ်ထွက်ရှိ ပေးပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အစာအိမ်ထဲမှာ အစာပျော့ဖတ်အသစ်ဟာ လုံလောက်စွာမရှိဘူးဆိုရင် ငရဲမီးပျော့ဟာ အစာအိမ် အတွင်းနံရံတွေကို တိုက်စားတော့တာပဲ။ အဲဒီအခါ အစာအိမ်မှာ အနာဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငရဲမီးပျော့တွေ ထုတ်လွှတ် ထွက်ရှိလာချိန်မှာ အစာအိမ်အတွင်းမှာ ပျော့ဖတ်ဟာ လုံလောက်တဲ့မာဏရှိနိုင်ဖို့ အစာကို နှစ်နာရီသုံးနာရီခန့် မှန်မှန်စားပေးရမယ်လို့ အကြံပေးလေ့ရှိကြပါ

တယ်။

အစာအိမ်ရဲ့ သဘာဝလုပ်ငန်းဆောင်တာနဲ့ ငရဲမီးအပျော့စားကြောင့် အနာဖြစ်ပေါ်လာတတ်တာကို သိထားရင် အစာအိမ်မှာ အနာမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ အစာအိမ်မှာ အနာရှိလာရင် ဗိုက်အောင့် ဗိုက်နာလာတတ်ပါတယ်။ ပျို့အန် အော်ဂဲလီဆန်တတ်ပါတယ်။ ခေါင်းမူး ခေါင်းအုံလာတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လက်ပြင်အောက်မှာ စူးထိုးအောင့်တတ်ပါတယ်။ အစာ စားလိုက်တိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့အနာကို အစာပျော့ဖတ်ရဲ့ ထိတွေ့မှုကြောင့် နာတတ်အောင့်တတ်ပါတယ်။ အနာရဲ့တည်နေရာကို လိုက်ပြီး နာကျင်မှုအချိန်ဟာ ကွာခြားတတ်ပါတယ်။ အစာမျိုချပြီးပြီးခြင်း နာလာရင်အနာဟာ အစာအိမ်ပင်မရဲ့ အပေါ်ပိုင်း လောက်မှာရှိတတ်ပါတယ်။ မိနစ်(၂၀)ဝန်းကျင်လောက်မှ နာလာရင်အစာအိမ်ရဲ့ အောက်ပိုင်းလောက်မှာ အနာရှိတတ်ပါတယ်။ နာရီဝက်ကျော်လောက်မှ နာကျင်မှုဖြစ်ပေါ်လာရင် ဒြူအိုဒီနမ်အပိုင်းမှာ အနာရှိတယ်လို့ဆိုရပါမယ်။ နာကျင်မှုအချိန်ကို ချင့်ချိန် ပြီး‘လျှိုး’လား၊‘ပီယူး’လား၊‘ဒီယူး’လားလို့ ဆန်းစစ်ရပါမယ်။ အစာဟောင်းများပျို့အန်ခြင်း၊ သွေးများအန်ဖတ်တွင်ပါလာခြင်း၊ သွေးစိမ်းရှင်အန်ခြင်းများဟာ အစာအိမ်အနာရဲ့ ထုထည်ကြီးမား အန္တရယ်များခြင်းကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်အောင့်တာလေးပဲဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့ဆဆမနေသင့်ပါ။ အစာအိမ်မှာ အနာရှိသူများဟာ ပိန်ညှော်နေလေ့ရှိပါတယ်။

ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင့်ပြီဆိုတာနဲ့ သာမန်မဟုတ်တော့ဘူး။ သဘာဝဆန့်ကျင်နေပြီဆိုတာနဲ့ သာမန်မဟုတ်တော့ဘူး။ သဘာဝဆန့်ကျင်နေပြီဆိုတာ သတိချပ်ရပါမယ်။ အစာအိမ်မှာ ငရဲမီးဓာတ်များနေပြီဆိုတာ သိရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ငရဲမီးဓာတ် အင်အားလျော့နည်းသွားအောင် ဦးစွာလုပ်ရပါမယ်။ ရေအေးကို တဝကြီးသောက်ချရပါမယ်။ နောက် ငရဲမီးကို လျော့နည်းတုန့်ပြန်စေမယ့် အာကာလီဓာတ်တစ်ခုခုကို စားသောက်မျှီချပေးရပါမယ်။ လက်လှမ်းမီတဲ့ အစားအစာထဲမှာ နွားနို့ဟာငရဲမီးဓာတ် ကို တုန့်ပြန်ပေးစွမ်းနိုင်ဆုံးပါပဲ။ မပူတဲ့နွားနို့ကို သောက်ရပါမယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင့်သက်သာ သွားပါမယ်။ မပူမစပ်တဲ့ အဖြူထည်စားစရာများကို ကျေညက်စွာဝါးစားမျှီချပေးရပါမယ်။ အစာအိမ်အတွင်းမှာ အစာပျော့ဖတ် မပြတ်ရှိနေအောင်လို့ နှစ်နာရီခန့်တကြိမ် အစားအသောက် မှီဝဲပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပူသော၊ စပ်သော၊ ကြမ်းသောအစားအစာများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အရက်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကိုလည်း ခေတ္တရပ်နားထားရပါမယ်။ ဒေါသစိတ်၊ သောက စိတ်တွေကိုလည်း မခံစားရအောင် ဆင်ခြင်နေရပါမယ်။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်တွေပါသော စူးရှအမြတ်ထသည့် အချိုရည်ဗူးများကို မသုံးဆောင်ရပါ။ ဆိုဒါဆေး၊ ဆားများ စားသုံးမျှီချခြင်းလဲ လုံးဝမပြုလုပ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အဲဒါတွေဟာ အစာအိမ်ထဲမှာ ငရဲမီးဓာတ်ပိုမိုထုတ်လွှတ် ထွက်ရှိစေတာကြောင့်ပါ။ နံနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညစာ ထမင်းစားသောက်ချိန်များကြားမှာ ပျော့ပြောင်းနူးညံ့ပြီး မပူစပ်သောအစာများကို နှစ်နာရီကြားတစ်ခါ ကြားညှပ်စားပေးရပါမယ်။ အစာအိမ်ဆေးများဟာ

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

များသောအားဖြင့် ငရဲမီးဓာတ်ကို တုန့်ပြန်စေတဲ့ ထုံးဓာတ်များတဲ့ဆေးများ(ပုံစံအားဖြင့် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဆာလ်ဖိတ်၊ ဂျဲလ်လမက်၊ ဒိုင်ဂျင်း ဆေးဝါးများ)ဖြစ်ကြပါတယ်။ ယင်းတို့ကိုလည်း အောင့်နာချိန်မှာ ရေအေးများများနဲ့ သုံး-လေးပြား ဝါးစားနိုင်ပါတယ်။ အာရုံကြောကို အကျိုးသက်ရောက်ပြီး ငရဲမီးဓာတ်ထုတ်လွှတ်မှုကို ထိန်းတဲ့ဆေးဝါးတွေကိုတော့ မိမိသဘောနဲ့ သုံးဆောင်ရန်မသင့်ပါ။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

ဗိုက်အောင့် ဗိုက်နာတာဟာ အစာအိမ်မှာ အနာရှိလို့လဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်အပါအဝင် လမ်းကြောင်းမှာ တုတ်ပိုးများ၊ သန်ကောင်များ များပြားနေရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်လို့ စမြင်းထိုးရင်လည်း ဗိုက်နာတတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်အတွင်းမှ ငရဲမီးဓာတ်များရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဗက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ သာမန်ထက်ပိုများရင်ဖြစ်ဖြစ် အထက်ကို လေဆန်ပြီး လေအန်တတ်ပါတယ်။ အစားအသောက် များသွားသောအခါလည်း လေကအထက်ကို ဆန်ပြီးအန်တတ်ပါတယ်။ လေချဉ် တက်တတ်ပါတယ်။

အစားအသောက်ကျူးပြီး အစာအိမ်ဟာတစစကျယ်ပြီး ကြီးထွားလာတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလဲ သဘာဝမဟုတ်တဲ့အတွက် အစာအိမ်ရောဂါတမျိုးပါပဲ။ **Achalasia** လို့ခေါ်ပါတယ်။

အစာအိမ်ရောဂါဟာ တခါနိုင်ရုံနဲ့မရပါ။ ရောဂါရပြီးတဲ့သူ၊ ရောဂါဖြစ်ဘူးတဲ့သူတွေအနေနဲ့ တသက်လုံး ဆင်ခြင်နေ ထိုင်သွားရမှာပါ။ သတိလွတ်တာနဲ့ ပျေ့ပျေ့ဆဆနေလိုက်တာနဲ့ အစာအိမ်ရောဂါဟာ ပြန်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ငရဲမီးဓာတ် အရေအတွက်နဲ့ အစာပျော့ဖတ်ပမာဏတို့ မမျှတတဲ့ အချိန်မျိုးတွေမှာပေါ့။ ရာသီဥတုအနေနဲ့တော့ အေးချမ်းတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ အအေးဓာတ်ကို ခံနိုင်စွမ်းရှိအောင် ခန္ဓာကိုယ်က အပူဓာတ်ကို ပိုထုတ်ပေးရဖို့အတွက် အစားများများကို လိုအပ်တောင်းဆိုမှုကြောင့်ပါ။ အစာအိမ်အနာ အသေးလေးကို ဂရုတစိုက်နဲ့ ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် မကုစားဘူး ဆိုရင် အနာဟာ ကြီးထွားလာတတ်ပါတယ်။ အနာပြင်ရေယာ ကြီးထွားနေရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးလွှတ်ကြောကိုထိခိုက်ပြီး သွေးယိုစီးမှု များနေရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အနာဟာ အစာအိမ်နံရံကို ထိုးဖောက်ပြီး အပြင်ကို ပေါက်ထွက်သွားရင်ဖြစ်ဖြစ် အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ကုသရပါ တယ်။ အနာဖြစ်နေတဲ့ အန္တရာယ်ပေးနေတဲ့ အစာအိမ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်ရပါတယ်။ အစာအိမ်အနာကို ခွဲစိတ် ကုသပြီး သော်လည်း အစာအိမ်ရောဂါ ထပ်မဖြစ်တော့ဘူးလို့ မပြောနိုင်ပါ။ ထပ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ဖြတ်ထုတ်ခံရလို့ အစာ အိမ်သေးသေး ကျန်တဲ့သူများ အစာအိမ်ရောဂါ ထပ်ဖြစ်ရင် အခြေအနေဘယ်လို ဆိုးဝါးမယ်ဆိုတာ တွေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မီးကိုမလောင်ခင်ကတားပါ။ လောင်နေတဲ့မီးကို အချိန်မှီငြိမ်းသတ်ပါ။ ငြိမ်းသတ်တဲ့အခါ မီးကြွင်းမီးစ မကျန်အောင် ရှင်းလင်းပစ်ရပါမယ်။

အာရောဂုံ                      ပရမံ                      လာဘံ

☆☆☆☆                      ☆☆☆                      ☆☆☆

ဒေါက်တာဝလုံး





အိပ်မက်ပျက်စရာပဲ  
အိပ်ရေးမကောင်းလှ



# အိပ်မပျော်သောသူ စိတ်ရော် မနောမလှ

စိတ်ပျော်ရင် မနောလှပါတယ်။ စိတ်ပျိုရင် ကိုယ်နုပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မနောဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ကာယဆိုတဲ့ ကိုယ်တို့ပေါင်းဖွဲ့ ထားတာပါ။ ဒါကြောင့်လဲ လူတိုင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ကိုယ်ကျန်းမာဖို့ ဆုတောင်းကြတယ်။ ဆန္ဒပြုကြတယ်။ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး စိတ်ချမ်းသာတာ၊ စိတ်ချမ်းသာပြီး ကိုယ်မကျန်းမာတာရယ်လို့ တွဲဖက်ပြီးမရှိတတ်ပါ။ ကိုယ်မကျန်းမာရင် စိတ်ချမ်းသာမှုလဲ မပြည့်စုံပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် ဝေဒနာခံစားလာရရင် စိတ်လဲကသိကအောင့်ဖြစ်ပြီး မရွှင်မလန်းဖြစ်လာတာပါ။ စိတ်ထဲမှာ သောကဗျာပါဒတွေ ပွားပြီး စဉ်းစားစရာတွေထွေကော အတွေးတွေများလာရင် စိတ်ပင်ပန်းလာပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာလဲ နွမ်းနယ်လာပါတယ်။

စိတ်ရှုံ့လုပ်ငန်းကို ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောတွေက တာဝန်ယူထားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကိုတော့ အသွေးအသား၊ အရွတ်အကြော၊ အမွှေးအမျှင်များက ထမ်းဆောင်ပေးပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အစီအမံကို ခန္ဓာကိုယ်က ဆောင်ကြဉ်းပေးရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စိတ်ရဲ့ခိုင်းစေမှုကြောင့် လှုပ်ရှားမှုမျိုးစုံကို လုပ်ဆောင်ပေးရင်း စွမ်းအင်များကို အသုံးချပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုစွမ်းအင်ရဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဓာတ်ပစ္စည်းများ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းဖို့၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ စွမ်းအင်ပြန်ဖြည့်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားပေးရပါတယ်။ စိတ်ကိုမှေးစက်ငြိမ်းအေးစေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါတိုင်းမှာ အနားယူရတာ၊ အိပ်စက်ရတာတို့ကို ရှိရပါတယ်။

အိပ်စက်နားနေခြင်းနည်းပါးရင်၊ မရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုထက် ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ပင်ပန်းအားအင် ကုန်ခမ်းမှုကပိုပါတယ်။ ညစဉ် ရှစ်နာရီအိပ်ချိန်ရှိရမှာလို့ လူအတော်များများဟာ လက်ခံနားလည်ထားကြပါတယ်။ အိပ်ချိန်ဟာ အသက်အရွယ်လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲပါတယ်။ လူရဲ့အကျင့်စရိုက်ကိုလိုက်ပြီး လိုအပ်ပါတယ်။ အတိအကျအချိန်အတာကို သတ်မှတ်ပေးလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ကလေးငယ်များဟာ တနေ့ရှစ်နာရီထက် ပိုအိပ်လေ့ရှိပါတယ်။ အချို့သူများဟာ အိပ်ချိန်လေးနာရီနဲ့ပဲ လုံလောက် တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တာဝန်ကြီးကြီးထမ်းဆောင်ရသူတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးတွေ လုပ်ဆောင်သူတွေမှာ အိပ်ချိန် နည်းတတ်ပါတယ်။ အိပ်ချိန်နည်းတာနဲ့ အိပ်ရေးမဝတာနဲ့ဟာ သိပ်မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ အချို့သူတွေကတော့ တနေ့အိပ်ချိန် ရှစ်နာရီနဲ့ မလုံလောက်နိုင်ပဲ အအိပ်ပုတ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းက တနေ့ရှစ်နာရီထက် ပိုအိပ်တတ်တဲ့လူငယ်ပိုင်းနဲ့ အသက်အရွယ်ရောက်သူတွေမှာ ထိုင်းမိုင်းတာတို့၊

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ဉာဏ်ရည်စွမ်းအားနည်းပါးတာတို့၊ ထုံအအနိုင်လာတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ လူတိုင်းနဲ့တိုင်း အိပ်ကျင့်စရိုက်(sleeping rythm)မတူတာကြောင့် အိပ်ချိန်ကိုတောက်လျှောက် နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက်နဲ့ ခြောက်နာရီ ဆက်တိုက်ရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်လဲ ကျန်းမာပြီး စိတ်လဲရွှင်လန်းပါတယ်။ မနောလဲလှပါတယ်။ အကြံအစည်များလဲ ကောင်းစွာပေါ်ထွက် တွက်ဆချင့်ချိန်နိုင်ပါတယ်။

လူအချို့ဟာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အိပ်မောမကျတတ်ပါဘူး။ အချို့ဟာ အအိပ်ဆတ်ပြီး အိပ်နေစဉ်မကြာခဏနိုးတတ်ပြီး၊ ပြန်အိပ်တဲ့အခါမှာလဲ ခေါင်းချတာနဲ့ အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။ အအိပ်ဆတ်ပေမယ့် လွယ်လင့်တကူပြန်အိပ်နိုင်တာကလဲ သာမန်အနေအထားပါပဲ။ တချို့ဟာအိပ်ချိန်အတွင်းမှာ တရေးနိုးတတ်ပါတယ်။ အပေါ့အပါးထသွားတတ်ပါတယ်။ ပြန်အိပ်တဲ့အခါလဲ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်နဲ့ အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလဲ မှန်ကန်တဲ့ အိပ်ကျင့်စရိုက်(sleeping rhythm)ပါပဲ။

တချို့ဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အိပ်ချိန်မှာမှိတ်စိမှိတ်သော်လဲ အိပ်မပျော်ပဲ ခဏခဏ ထရတတ်ပြီး၊ ဟိုလူးသည်လွန်းနဲ့ တကယ်တမ်းအိပ်ရချိန် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီလောက်ပဲ ရရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ အိပ်ရေးမဝဘူး၊ အိပ်ချိန်မလုံလောက် ဘူးလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ယာယီအိပ်ရေးမဝတာ၊ အိပ်ချိန်မလုံလောက်တာဟာ တခါတရံရှောင်လွှဲမရပဲ တွေ့ကြုံတတ်ပါတယ်။ စိတ်ပူပန်ရမှု၊ သောကများရမှု၊ ခြေထောက်ကြွက်တတ်မှု၊ အိပ်ရာပြောင်းလဲအိပ်ရမှု၊ ဆူညံသော ပူသော အေးလွန်းသောအခန်း များတွင် အိပ်စက်ရမှု၊ သုံးစွဲရသောဆေးများကြောင့် အိပ်မပျော်နိုင်မှုစတဲ့ အကြောင်းများကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်မှ တပတ်ခန့်အထိ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

တလ သို့မဟုတ်သည်ထက် ပိုကြာသောကာလ အတိုင်းအတာနဲ့ နေ့စဉ်အိပ်မပျော်၊ အိပ်ချိန်နည်းပြီး အိပ်ရေးမဝ ဖြစ်လာသင်တော့ အိပ်မပျော်သောရောဂါလို့ ဆိုရပါမယ်။ ဒီ လက္ခဏာကတော့ စိတ်ကျရောဂါအပါအဝင် စိတ်ဝေဒနာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည်၊ အဆုတ်နဲ့နှလုံးရောဂါနှင့် အိပ်စဉ်အသက်ရှူကြပ်ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အိပ်ရေးမဝပဲ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ချိန်နည်းပါးလာရင် မောပန်းလာခြင်း၊ စိတ်ပါဝင်စားအာရုံစိုက်မှုအား နည်းပါးလာခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ မရှိကို အရှိထင်တဲ့စိတ်ရောဂါ (Hallucinations)များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

သုတေသနပြုချက်များအရ အရွယ်ရောက်လူငယ်များဟာ စာကျက်ရခြင်း၊ ပါတီပျော်ပွဲများတက်ကြခြင်း၊ ကွန်ပျူတာလေ့လာခြင်း၊ အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်ရခြင်းတို့ကြောင့် နံနက်နှစ်နာရီကို ည(၁၁)နာရီလို့ ထင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်နံနက် စာသင်ခန်းများမှာ အိပ်ငိုက်နေတတ်သူ အများအပြားကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အိပ်ချိန်နည်းမယ်၊ အိပ်ရေးမဝဘူး၊ အိပ်မပျော်တဲ့ညတွေ အသင်ချီဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ယိုယွင်းလာရုံမက၊ ကျန်း

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

မာရေးကိုထိခိုက်လာမယ်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလာမှုတွေများမယ်။ အသက်အန္တရာယ်နဲ့ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကားမောင်းစဉ်မှာ အလွန်အန္တရာယ်ကြီးနိုင်ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းယန္တရားဟာ မိနစ်(၉၀)လည်ပတ်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားသွားနေတယ်လို့ သုတေသနပြုချက်များကဆိုပါတယ်။ သာမန်အိပ်စက်ခြင်းကို မျက်လုံးလျင်မြန်စွာလှုပ်ရှားမှု(Rapid Eye Movement~REM)အိပ်စက်ခြင်းကလိုက်လာပါတယ်။ ဒါကမိနစ်(၉၀)အတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုပါ။ နောက်တခါ မိနစ်(၉၀)လည်ပတ်မှုက ပြန်ပေါ်လာပါတယ်။ သာမန်နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်ခြင်းက များပြားပါက အိပ်မက်မက်ခြင်းနည်းပါးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နိုင်ဖို့ စိတ်ကိုအနားပေးမှု(Mental Relaxation)ရှိဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

အိပ်ချိန်မတိုင်မီ (၆)နာရီကတည်းက ကေဖင်းပါဝင်တဲ့ ကော်ဖီတို့၊ နီကိုတင်းပါဝင်တဲ့ ဆေးလိပ်တို့ကို မသောက်သုံးရင် အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း၊ အိပ်၍မပျော်ခြင်းများ မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ အိပ်မပျော်၍ ဆေးများကိုမှီဝဲရင် ခေတ္တယာယီသာ ကောင်းနိုင်ပေမဲ့ ရေရှည်မကြာခဏသောက် သုံးရန်မသင့်ပါ။

အိပ်ခါနီးတွင် အတွေးမများခြင်း၊ စဉ်းစားစရာများလျော့ခြင်း၊ မိမိသိထား ရထားသောဂါထာများ၊ ဘုရားရှိခိုးများရွတ် ဖတ်သရဇ္ဈယ်ခြင်း၊ သဘောတရားကတော့ အာရုံတခုခုကို အလေးအနက်ဝင်စားခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုအနားပေး၊ အားမွေးခြင်း (Mental Relaxing Regeneration)ကို ကျင့်ပေးရပါမယ်။ အိပ်မပျော်ခြင်းမှ လုံးဝကင်းဝေးပါမယ်။

အိပ်ရာဝင်ခါနီး နွားနို့နွေးနွေးသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းခြင်း၊ ညနေပိုင်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခု လုပ်ခြင်းတို့ ကလဲ အိပ်မပျော်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသေးတယ်။

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် အိပ်ပျော်ပါကစိတ်လဲမရော် မနောလဲလှမည်ဖြစ်သည်။

အာရောဂုံ ပရမံ လာဘံ

ဒေါက်တာဝလုံး



ပေးအပ်တဲ့ ပူးချက်ပေးအပ်  
 ပေးအပ်နဲ့ ပူးချက်ပေးအပ်



# တွေ့ထိပ်တဲထူးချွန်သဘောမှာ ဆေးလိပ်နဲ့ ကူးစက်ရောဂါ

## ကူးစက်ရောဂါ

လူတိုင်းမှတစ်ပါး၊ သတ္တဝါတစ်ခုမှတစ်ခု၊ သတ္တဝါတစ်ခုမှလူတစ်ဦးစီသို့ ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများ ကူးစက်ရောက်ရှိလာကာ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကို ကူးစက်ရောဂါဟုသတ်မှတ်ကြပါသည်။ ရောဂါ များကူးစက်ခြင်းအနက် လေတွင်ပြန့်လွင့်လာသော ရောဂါပိုးများကြောင့် ကူးစက်ခြင်းသည် အလွန်လွယ်ကူစွာကူးစက်နိုင်သောလမ်းကြောင်းဖြစ်ပါသည်။

## အဆုတ်လမ်းကြောင်းကူးစက်ရောဂါ

အဆုတ်ရောဂါကြောင့် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ သလိပ်ဟတ်၊ တံထွေးထွေးခြင်းများကြောင့် အ ဆုတ်နာရောဂါပိုးများ လေတွင်ပြန့်လွင့်၍ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဆုတ်နာရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းသည် အခြားကူးစက်ရောဂါများပြန့်နှံ့ခြင်းထက် ပိုမိုလျင် မြန်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို လေ့လာကြည့်ပါက ဤ အချက်မှန်ကန်ကြောင်း ထင်ရှားစွာသိမြင်နိုင်ပါမည်။

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများကြောင့် အဆုတ်တွင် အအေးမိနှာစေးချောင်းဆိုးဖြစ်စေသော တုပ်ကွေးရောဂါမှအစ နမိုးနီးယားအလယ် ချောင်းဆိုးသွေးပါ တီဘီရောဂါအဆုံး ကူးစက်နိုင် သောရောဂါများဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးများ အဆုတ်အတွင်းသို့ ဝင်လာလင့်ကစား အ ဆုတ်၏ကျန်းမာရေးအင်အားကောင်းမွန်နေကာ၊ လူ၏ကိုယ်ခံအင်အား တောင့်တင်းနေခြင်းရှိ

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

နေပါက အဆုတ်တွင်ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပေါ်မှု ဖြစ်နိုင်ရန်အခွင့်အလမ်းနည်းပါသည်။ အဆုတ် အင်အားချိနဲ့ပြီး လူ၏ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားလျော့နည်းချို့တဲ့နေပါက ကူးစက်လာသောရောဂါပိုး များကြောင့် အဆုတ်တွင် အနာရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေတတ်ပါသည်။

## ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်လမ်းကြောင်းတွင် ကူးစက်ရောဂါဖြစ် ပေါ်ခြင်း

အဆုတ်တွင် အင်အားချိနဲ့ကာ လူ၏ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားနည်းပါးစေသောအကြောင်းရင်းများ များစွာ ရှိပါသည်။ ယင်းတို့အနက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်လည်း အကြောင်းတရပ်ဖြစ်ပါ သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဆေးရွက်ကြီး၊ သနပ်ဖက်၊ ဆေးရိုး စသည်များကို မီးရှို့၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အငွေ့ကို အဆုတ်နှင့်ဝမ်းခေါင်းအတွင်း ရှူရှိုက်သွင်းကာ အရသာခံသောက် သုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ရှူရှိုက်လိုက်သောအဓိကဓာတ်ငွေ့မှာ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်တွင် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသောဓာတ်ပေါင်းမှာ နိကိုတင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်ကို မီးရှို့ရှူရှိုက်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဓာတ်ငွေ့များစွာ အဆုတ်အတွင်း၊ ဝမ်းခေါင်းအတွင်းမှတစ်ဆင့် လူ ၏သွေးများအတွင်းစိမ့်ဝင်ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။ ယင်း ဓာတ်ငွေ့များသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို ဖြစ်ထွန်းစေသောလုပ်ငန်းကို လွန်စွာဒုက္ခပေးပါသည်။ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား ဖြစ်ထွန်းစေသော ယန္တရားကို အနည်းနှင့်အများ ဖျက်ဆီးပစ်ပါသည်။

ရှူရှိုက်လိုက်သောဆေးလိပ်ငွေ့သည် အာခေါင်၊ နှာခေါင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အဆုတ်၊ အစာမျိုပြွန်၊ အစာအိမ်တို့ကို အပူဓာတ်လည်း တိုက်ရိုက် ထိတွေ့စေကာ၊ ယင်းတို့အား ဖုံး လွှမ်းထားသောအမြွေးပါး၏ဆဲလ်များကိုလည်း ပျက်စီးစေပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းဖြင့် လူ၏ခံနိုင်စွမ်းအင်အားများ လျော့ပါးခြင်း၊ ဆဲလ်များပျက်စီးစေခြင်းဖြင့် ကူး စက်ရောဂါပိုးများများ အလွယ်တကူဝင်ရောက်ကာ ရောဂါဘယများဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ဖန်တီး ပေးထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်ကြောင့် ဆက်နွယ်ရရှိစေသော ရောဂါဘယများတွင် အဆုတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သောကူးစက်ရောဂါသည် အများဆုံးဖြစ်ပါသည်။

## ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းလည်းကူးစက်သည်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လူများစွာသည် အလွယ်တကူပြုကျင့်တတ်ကြသည်။ အတူမြင် အ တတ်သင်သည့် သဘောဖြင့် ဆေးလိပ်ကိုစမ်းသပ်သောက်ကြည့်ရာမှ အလေ့အထဖြစ်သွား

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

တတ်သည်။ ရုပ်ရှင်ပြဇာတ်ကြည့်ရာတွင် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်များ ဟန်ထုတ် သဏ္ဍာန်လုပ် သောက်ပြခြင်းများမှ အားကျကာ အတုယူ စတိုင်ထုတ် သောက်ကြခြင်းများရှိရာမှ ဆေးလိပ် သောက်တတ်လာကြခြင်းများလည်းရှိသည်။ ဤသည်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းအလေ့အထမှာလည်း ကူးစက်လွယ်ကြောင်းခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ အိပ်ချင်၍သမ်း ဝေခြင်းသည် ကူးစက်သကဲ့သို့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်လည်း ကူးစက်လွယ်ပါသည်။

## ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများ

ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ၈၀%သည် အသက် ၁၈ နှစ်မတိုင်မီက ဆေးလိပ် စတင် သောက်ခဲ့ကြသည်။ နေ့စဉ်အသက် ၁၈ နှစ်အောက် လူငယ်(ကျား ရော မ ပါ) ၄ ထောင်ခန့် သည် သူတို့၏ ပထမဆုံးဆေးလိပ်ကို စတင်သောက်လျက်ရှိသည်။ ဤနှုန်းအတိုင်းသာ ဆေး လိပ်သောက်ကြပါက ၆-၄ သန်းသော ယနေ့လူငယ်တို့သည် အချိန်မတိုင်မီ ဆေးလိပ်ကြောင့် ဆက်နွယ်သောရောဂါများကြောင့် အသေစောကြမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းကို အမျိုးသားများသာမက အမျိုးသမီးများလည်း စွဲစွဲမက်မက် သောက်ကြပါသည်။ ဆေးလိပ်ကို ဆင်းရဲသားများက ပိုမိုသောက်ကြသည်ဟု ၂၀၀၄ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဆေးလိပ်မသောက်ရနေ့ ( မေလ ၃၁ )တွင်ထုတ်ပြန်သော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ် ၏ကြေညာစာတမ်းတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

## ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါ

ကူးစက်ရောဂါသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများတွင် ပိုမိုဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများတွင် ကျန်းမာရေးစံချိန်မှီရန် အဟာရဓာတ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်ရန် ငွေကြေးမတတ်နိုင် ကြပါ။ ရောဂါပပျောက်ကင်းစင်အောင် ဆေးဝါးကုသနိုင်ရန် ငွေကြေးမပြည့်စုံကြပါ။ ကူးစက် ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် လိုအပ်ချက်များဖြည့်ဆည်းဘို့ ငွေအင် အားမရှိကြပါ။ ထို့ကြောင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူအများစုမှာ အဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ဗဟု သုတခေါင်းပါးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလိုက်စားရန် ပညာမကြွယ်ဝခြင်း၊ သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင် ကို ထိရောက်စွာ မဖန်တီးနိုင်ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်လာလျှင် အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသနိုင်မှု မရှိခြင်း တို့ကြောင့် ယင်းတို့သည် ကူးစက်ရောဂါအလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ခြင်းခံရသော လူတန်းစား များဖြစ်နေကြရသည်။ “ဆင်းရဲ၍ ရောဂါထူ၊ ရောဂါထူ၍ဆင်းရဲ” ဟူသည့် သံသရာမှာ ချာ ချာလည်နေကြရသည်။ ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်ကင်းရန် အကြံဉာဏ်ထုတ်ရန် ဆေးလိပ်ကလေး သောက်၍ တွေးဦးမှ ဆိုသည့်စိတ်ကူးဖြင့် ဆေးလိပ်ကိုဖွှာ အတွေးကိုဖြာလျက် ချမ်းသာခြင်း



ဒေါက်တာဝလုံး ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ  
နည်းလမ်းရှာတတ်ကြရာမှ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသာ စွဲကျန်လျက်ရှိပါသည်။

## ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်မှု

ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်း အဆုတ်လမ်းကြောင်းတွင် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်စေရန် ဖန်တီးပေးခြင်း၊ လူ၏ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို လျော့နည်းစေခြင်းဖြင့် လူတွင်ကူးစက်ရောဂါဖြစ်စေခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အပြင် အခြားသွယ်ဝိုက်သောနည်းများဖြင့်လည်း ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ထွန်းမှုကို အားပေးလျက်ရှိပါသည်။

ဆေးလိပ်ကို စွဲလမ်းစွာသောက်ခြင်းဖြင့်

- \* ဆေးလိပ်သောက်ရန် ဆေးလိပ်ဖိုးကုန်ကျခြင်း
- \* ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအင် လျော့ပေးခြင်း
- \* စွမ်းအင်လျော့ပေးသဖြင့် လုပ်အားကျဆင်းခြင်း
- \* ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဆက်နွယ်ရရှိလာသော ရောဂါများခံစားရခြင်း
- \* ရောဂါရကာ နာမကျန်းဖြစ်၍ ဆေးကုသစရိတ် ကုန်ကျရခြင်း

တို့ဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းသည် လူများကို ဆင်းရဲတွင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးနေပါသည်။ ဆင်းရဲတွင်းထဲကျလျှင် ကူးစက်ရောဂါတို့၏ ဖိစီးခြင်းကို အလွယ်တကူ မရှုမလှ ခံကြရမည်မှာ ဧကန်မလွဲပေ။

## ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဘေးအန္တရာယ်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေခြင်းအတွက် ဒုတိယအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် လူ့ရွယ် ၁၀ ယောက်တွင် တယောက်ကို သေစေနေသည်။ (နှစ်စဉ် ၅ သန်းခန့် ဆေးလိပ်ကြောင့်သေဆုံးနေကြရသည်) ယင်းနှုန်းအတိုင်းသာ ဆေးလိပ်သောက်သွားကြပါက ၂၀၀၅ ခုနှစ်လွန်လျှင် နှစ်စဉ် ၁၀ သန်းခန့် ဆေးလိပ်ကြောင့် သေဆုံးကြ မည်ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင်ရောဂါဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းများအနက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းသည် စတုတ္ထနေရာတွင်ရှိသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ကုန်ကျရ ငွေမှာလည်း အံ့မခန်းဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ကြောင့် ဆက်နွယ်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများကုသစရိတ်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဘဏ္ဍာငွေ များစွာကုန်ရသည့်အပြင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် အရွယ်ကောင်းလုပ်အားရှင်များကိုသေကြေစေသဖြင့် မိသားစုအတွက် ၎င်း၊ နိုင်ငံအတွက်၎င်း လုပ်အားခများဆုံးရှုံးကြရပါသည်။ မသေသေးသည့်တိုင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများတွင် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုကြောင့် လုပ်အားများပြည့်ပြည့်ဝဝ မရရှိနိုင်၍ ထုတ်လုပ်မှုအင်အားကျ ဆင်းရဲကာ ဝင်ငွေထိခိုက်စေပါသည်။ ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကြောင့် နှစ်စဉ်ကမ္ဘာ့ဝင်ငွေ အမေရိကန်ဒေါ် လာ သန်း ၂ သိန်းခန့် ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်ဟုဆိုပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်းသည်ဆက်နွယ်လျက်ရှိပါသည်။ ဝင်ငွေနည်းသောနိုင်ငံများရှိ အဆင်းရဲဆုံး အိမ်ထောင်စုများသည် သူတို့ဝင်ငွေ၏ ၁၀%ကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတွင်ဖြုန်းတီးပစ်သည်ဟု လေ့လာချက်မှတ်တမ်း များကဆိုပါသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ထိုမိသားစုများသည် သူတို့အတွက်အခြေခံလိုအပ်သော အစားအစာ၊ ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများအတွက် ငွေအနည်းအကျဉ်းမျှသာ သုံးကြသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေသည့်အပြင် အဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစရိတ် ကြီးထွားစေခြင်းနှင့် အရွယ်မတိုင်မီ အသေစောခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပညာရေးအတွက်သုံးစွဲရမည့်အစား ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတွင်ငွေသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ပညာမဲ့အတန်းအစားများပြား အောင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက ဖော်ဆောင်ပေးလျက်ရှိနေပါသည်။ “ ဆေးလိပ်ပိုသောက်၍ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့- ပညာမဲ့- ဝင်ငွေနည်း၍ ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲ၍ ဆေးလိပ်ပိုသောက်” ဤသံသရာမှာ လည်လျက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲတွင်းနက်နေပါတော့သည်။

### ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါများ

- Cancers: ကင်ဆာရောဂါများ -**
- Lip, Oral Cavity**                      နှုတ်ခမ်း၊ အာခံတွင်း
- Pharynx**                                    အာခံတွင်း
- Esophagus**                                အစာမျိုပြွန်
- Pancreas**                                 ပန်ကရိယ (မုတ်ချို)
- Larynx**                                     အသံအိုး

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

Lung	အဆုတ်
Bladder	ဆီးအိတ်
Other Urinary	အခြားဆီးလမ်းကြောင်းကင်ဆာများ
Kidney	ကျောက်ကပ်

### Cardiovascular Diseases: နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါများ

Coronary Heart Disease	ကော်ရိုနာရီ နှလုံးရောဂါ
Cerebrovascular Disease	ဦးနှောက်နှင့် သွေးကြောရောဂါ
Other Circulatory Disease	အခြားသွေးလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာရောဂါများ

### Respiratory Diseases:

Chronic Bronchitis	နာတာရှည်အဆုတ်ပြွန်ရောင်ရောဂါ
Emphysema	အဆုတ်ကျစ်ထူရပြစ်ရောဂါ

### ကာကွယ်ရေး

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဖျားနာခြင်းများနှင့် အချိန်မတိုင်မီ အသေစောခြင်းအတွက် ထိရောက်စွာကာကွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်သော တခုတည်းသော အကြောင်းခြင်းရာဖြစ်သည် ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်နှင့် အမေရိကန်ကျန်းမာရေးဌာနက သတ်မှတ်လျက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရေးနည်းပေါင်းစုံကိုချမှတ်ကျင့်သုံးလျက်ရှိပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကိုလိုက်နာသင့်ပါသည်။

- ၁။ ။ မည်သည့်ဆေးလိပ်အမျိုးအစားကိုမျှ တလိပ်မျှမသောက်မိအောင်နေပါ။ တနေ့လျှင် ဆေးလိပ်အရေအတွက်အနည်း၍သောက်လျှင်ပင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ဆေးလိပ်ကို လုံးဝမဖြတ်ပဲ [တနေ့အနည်းငယ်မျှသာသောက်မည် ဟု](#) ကြိုးစားပါသော်လည်း နောက်ဆုံးတွင် မူလအရေအတွက်အတိုင်း ပြန်လည်သောက်မိမည်ဖြစ်သည်။ ကတ္တရနည်းသော နီကိုတင်းပါဝင်မှုနည်းသည့် ဆေးလိပ်ကို တဆင့်ချ လျှော့သောက်ဦးတော့ ကျန်းမာရေးကို နည်းနည်းနှင့် တဖြည်းဖြည်းထိခိုက်စေမည်မှာ အမှန်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နီကိုတင်းသည် ဆေးစွဲခြင်းကိုဖြစ်စေသဖြင့် နီကိုတင်းနည်းပါးသည့်ဆေးလိပ်ကိုသောက်စေကာမူ ဆေးလိပ်ဖွားခြင်းကို နှစ်သက်စွဲ

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

လမ်းနေ၍ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည်မဟုတ်ပါ။ များများနှင့် ပြင်းပြင်းဖွာလိုစိတ်များလာ  
မည်ဖြစ်သည်။ **စိတ်အချရဆုံးဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းမှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ  
ယတိပြတ် ဖြတ်ချခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။**

- ၂။ **။ဘာကြောင့်ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုသည့် အကြောင်းများကိုချရေးပါ။**
- တိုးတက်မှုများအတွက် ဘဝကိုထိန်းချုပ်လိုမှုဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့်
- ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးကိုလိုလားသောကြောင့်
- မိမိကလေးများအတွက် နမူနာကောင်းအဖြစ် စံထားစေချင်သောကြောင့်
- မိသားစုဝင်များကို တဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေရှုရှိုက်သူများအဖြစ်မှ  
ကင်းဝေးစေလိုသောကြောင့်

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရာတွင်အောင်မြင်နိုင်ရန် ဆေးလိပ်အမှန်တကယ်ဖြတ်လိုသောဆန္ဒသည် အ  
လွန်အရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ကြောင့် ဆက်နွယ်ဖြစ်ပေါ်သော နှလုံးရော  
ဂါခံစားပြီးသည့် ဆေးလိပ်သမားများသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကိုအောင်မြင်စွာစွမ်းဆောင်နိုင်  
ကြသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုသောအကြောင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၍ ယတိပြတ်  
ဆေးလိပ်ဖြတ်သင့်ပါသည်။

- ၃။ **။ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် အကျိုးရှိမည်ဆိုသည်ကိုသဘောပေါက်ပါ။**
- နိကိုတင်းသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအလေ့အထကိုဆွဲဆောင်သည်။ ဆေးလိပ်  
ဖြတ်ခြင်းကို တဝက်အောင်မြင်စေခြင်းမှာ ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်မှဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို  
သိထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသို့သိထားပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်လျှင် ကြုံတွေ့ရမည့် ဆေး  
လိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လက္ခဏာများကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စေမည်ဖြစ်  
သည်။ နိကိုတင်း အစားထိုးပစ္စည်းများကိုသုံးစွဲ၍ဖြတ်လျှင်ဖြစ်စေ၊ ကွမ်းစားခြင်း  
ပီကေဝါးခြင်းစသည်များဖြင့်ဖြစ်စေ ဆေးလိပ်ဖြတ်သော်လည်း စိတ်ခိုင်မာစွာဆုံးဖြတ်  
ပြဌာန်းခြင်းမရှိလျှင် လုံးဝဖြတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

- ၄။ ။အရှယ်ရောက်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်သူတဝက်ကျော်သည် ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်လျှင် သင်လည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ပါသည်။
- ယင်းသည် သတင်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။ စီးကရက်မသောက်ပဲနှင့် ဘဝကို အသက်ရှင်ရင်ဆိုင်နေသူ သန်းပေါင်း များစွာရှိနေပါသည်။ ကန်းမာစွာသက်ရှင်နေထိုင်ရန် အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးခြေလှမ်း စတင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- ၅။ ။ဆေးလိပ်ဖြတ်လို၍ အကူအညီလိုပါက ရယူပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးမည့် အုပ်စု၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အင်တာနက်စာမျက်နှာများ ရှိနေပါသည်။
- သင်၏ကျန်းမာရေးအပိုင်အပင်ခံဆရာဝန်များနှင့်လည်းဆေးလိပ်ဖြတ်ရေးဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

**Reference :**

WHO world no tobacco day press release (2004)  
 Tobacco Information and Prevention Source  
 Centers for Disease Control and Prevention  
 WHO Tobacco Free Initiative

# 2004 JUNE 17



၂၀၀၄ ခုဇွန်လ ၂၁ မှ ၂၃ အထိကျင်းပသော  
 မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်းနှင့်  
 အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေး  
 ကော်မတီတို့၏ ‘ကူးစက်ရောဂါ  
 ဆိုင်ရာ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ’၌  
 တင်သွင်းသောစာတန်းဖြစ်ပါတယ်



# တောက်စားလ် တသက်မှားပံ

ဆေးလိပ် အရက်သောက်တာဟာ ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်မကောင်းမှန်းသိပေမင် စိတ်ရဲ့ ဖြေရာ စိတ်ရဲ့ ထွက် ပေါက်ရှာရာဆိုပြီး အစလေးလုပ်လိုက်ရာက ဝါရင့်သမားကြီးတွေဖြစ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ အန္တရာယ်ကို ခင်တွယ်သွားကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများဟာ ဆေးလိပ်ကိုစတင်ထုတ်သောက်ကြည့်ရာ - ဆို ရှယ်ကျကြည့်ရာမှ ဆေးလိပ်စွဲသွားတတ်ပါတယ်။ သူတို့ကတော့ ဆေးလိပ်ကို အလေးအပင် သောက်သူ(**heavy smoker**)တွေမဟုတ်ကြပါဘူး။ ပေါ့ပေါ့တန်တန်သောက်သူ(**light-smoker**)၊ ဆေးလိပ်ကိုဖွါရုံဖွါတာ ဆေးလိပ်ငွေ့ မရှူရှိုက် (**non-inhaling smoker**)တွေလို့ ဆိုတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့မှာ ဆေးလိပ်နဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ ရောဂါ တွေ မရနိုင်ဘူးလို့ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ မိမိလုပ်ရပ်ကို မိမိကြိုက်လို့ လုပ်တဲ့အခါ အဝေဘန်ခံလာရရင် အကြောင်းပြဆင်ဖြေပေးကာကွယ်တတ်တာ သဘာဝပါပဲ။ တကယ်တော့ ဆေးလိပ်တလိပ်ပဲ သောက်သောက် များများပဲသောက်သောက် တတက်စားလဲကြက်သွန် ၂ တက်စားလဲ ကြက် သွန်ပါပဲ။

တနေ့ ဆေးလိပ် ၃ လိပ်ကနေ ၅ လိပ်အတွင်းသောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ သွေး များခဲ၍ သွေးကြောဆို လာတာ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို အံ့ဩစွာတွေ့ရလာရတယ်လို့ ဒိန်းမတ်သူ တေသီ အဲဗာ ပရက်စကော့ ၂၀၀၂ ဩဂုတ်လ ၁၅ ရက်နေ့က ထုတ်ဖော်ပြောကြားလိုက် ပါတယ်။ အဲဗာဟာ ၁၉၇၈ ခုနှစ်ထကတည်းက လူပေါင်း ၁၂,၀၀၀ ကို ဆေးလိပ်နဲ့ နွယ်တဲ့ ရောဂါများအတွက် သုတေသနပြုတဲ့အဖွဲ့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသူများအနက် အမျိုးသမီးထက်ဝက်ကျော်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်သူများဖြစ်တယ်ဆိုပါတယ်။ တနေ့ ကို ဆေး လိပ် ၃ လိပ်မှ ၅ လိပ်အတွင်းသာသောက်သူများနှင့် ဖွါရုံသာဖွါတာ ဆေးလိပ်ငွေ့ မရှူရှိုက် ပါဘူးဆိုသူအမျိုးသမီးများမှာ အသက်တိုခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေမှာ ရောဂါ များရလို့ နှလုံးရောဂါများခံစားရတာ အမျိုးသားများထက် ၅၀% ပိုတယ်လို့ သုတေသနစာ တမ်းမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

အမျိုးသမီးများမှာရှိတဲ့ အီစတြိုဂျင်ဟော်မုန်းဟာလုံးရောဂါနှင့်အခြားသွေးလှည့် ပတ်မှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဆေးလိပ် သောက်လိုက်ရင် (ဖွါဖွါမဖွါဖွါ) အီစတြိုဂျင်ဟော်မုန်းဓါတ်ဟာပျက်စီးသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးများဟာ ဆေးလိပ်နဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ရောဂါကို အမျိုးသားများထက် ပိုမိုခံစားရတာ ဖြစ်တာလို့ ဆိုပါတယ်။

ဆေးလိပ်ကို အလှူသောက်သူတွေ၊ စတင်ထုတ်သောက်သူတွေ၊ ဆိုရှယ်ကျချင်လို့



ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

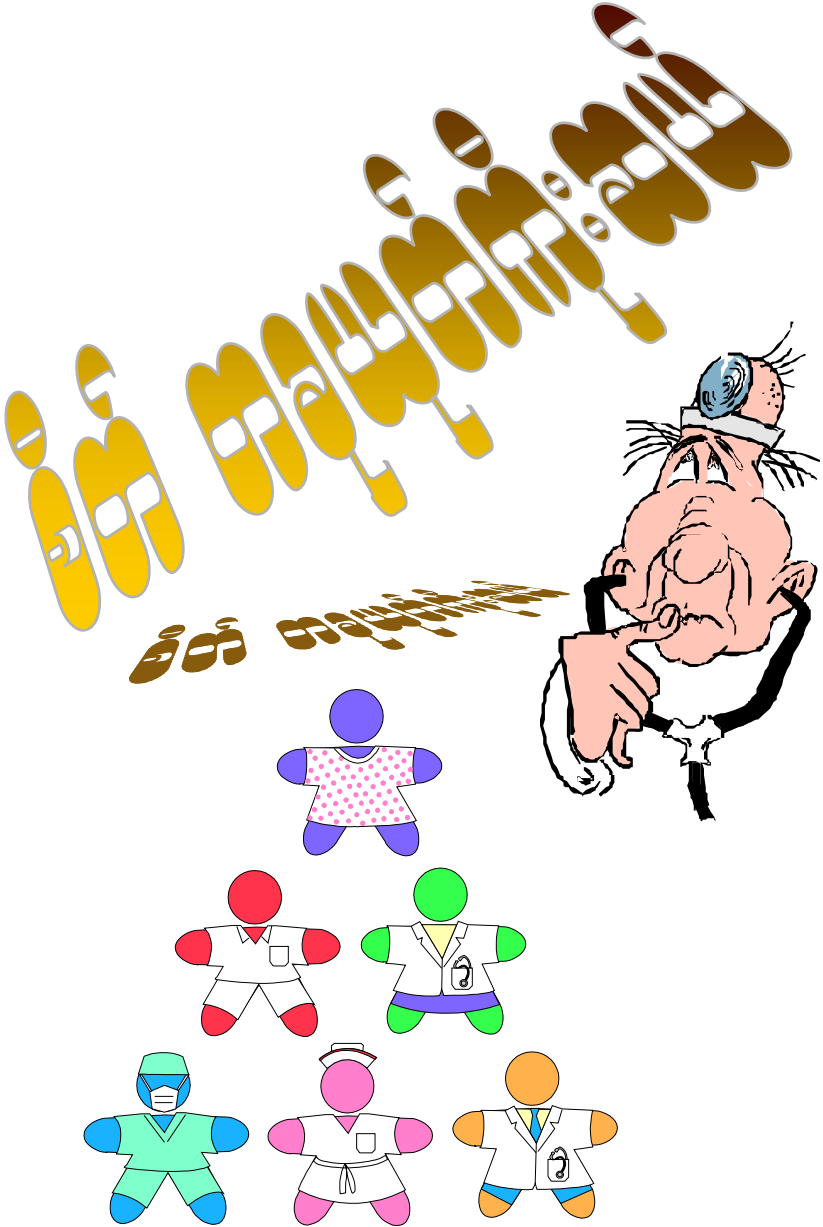
သောက်သူတွေ ပေးလေ့ရှိတဲ့ ‘ဆေးလိပ်နည်းနည်းသောက်တာပါ။ ဂျူဂျိုက်တာမှမဟုတ်တာ အန္တရာယ်မရှိနိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆဆင်ခြေဟာ မှားယွင်းကြောင်း ဒေါက်တာအဲဗာ နဲ့ အဖွဲ့ရဲ့ သုတေသနပြုချက်က သက်သေပြထားပါတယ်။ ဒီလိုအမျိုးသမီးတွေမှာ ဆေးလိပ်နဲ့ နွယ်တဲ့ နှလုံးရောဂါတွေမဖြစ်အောင် ဆေးလိပ်ကို လုံးဝဖြတ်ပစ်ရမှာဖြစ်ကြောင်းလဲ သုတေသနစာတမ်းကဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်တယ်ဆိုတာအပြောလွယ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ မှာခက်နေပါတယ်။ ဆေးလိပ်ပြတ်နိုင်ဖို့ အဓိကအချက်ကတော့ ‘စိတ်ခိုင်ခြင်း’ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ခိုင်မှ ယတိပြတ် ဖြတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ခိုင်နိုင်နဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရင် ပြတ်ပါတယ်။

အန္တရာယ်ကိုသိပေမယ့် တတက်စားလဲကြက်သွန် ၂ တက်စားလဲ ကြက်သွန် မထူးပါဘူးဆိုပြီး အသိခေါက်ခက် အဝင်နက်တဲ့သူတွေအဖို့ ကတော့ ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်ခဲပါတယ်။ ( ဝလုံးတို့ လို လူစားမျိုးပေါ့ )

တတက်စားလဲ တသက်မှားပဲ  
အာရောဂုံ ပရမံ လာဘံ

*ဒေါက်တာ ဝလုံး*



# စိတ် တခုယုတ်ကိုးဆယ်

ဒေသနာအရ စိတ် တခုယုတ်ကိုးဆယ်လို့ ဆရာတော်ဘုရားများက ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ကိုးဆယ်မှာ တခုယုတ်လျော့တော့ စိတ်ပေါင်း ၈၉ စိတ်ပေါ့။ လူတကိုယ်တည်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ စိတ် အရေအတွက်ပါ။ လူတကိုယ်ထဲမှာ တပြိုင်နက်တည်း စိတ်ပေါင်း ၈၉ စိတ် ဖြစ်ပေါ်နေတာမဟုတ်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူတကိုယ်မှာ စိတ်တစိတ်ပဲရှိတယ်လို့ သိကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ အာသဝေါမကုန်သေးတဲ့ ပုထုဇဉ်တွေမှာ လူတကိုယ်ထဲမှာ စိတ်နှစ်စိတ်အနည်းဆုံး အမြဲရှိနေပါတယ်။ လူတကိုယ်ထဲမှာ စိတ်တစိတ်ပဲ အမြဲရှိယင်တော့ အရိယာဖြစ်ပြီပေါ့။ သမာဓိအားလဲကောင်းမယ်။ ဉာဏ်စဉ်လဲရမယ်၊ တမဂ် တဖိုလ် တောင်တည်ဦးမယ်။

ပုထုဇဉ်နော-ဥမ္မာတကောတဲ့။ အရိယာမဖြစ်သေးသူတိုင်းဟာ အရူး=ကိုးပဲလို့ဆိုပါတယ်။ နည်းနည်းရူးတာနဲ့ များများရူးတာပဲကွာပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆို စိတ်ကူးယဉ်ကြတာကိုး။ ကောင်းတဲ့ဘက်ယဉ်တဲ့စိတ်ကူးနဲ့ ဆိုးတဲ့ဘက် ယဉ်တဲ့စိတ်ကူးပဲ ခြားနားတာပါ။ စိတ်ကူးယဉ်မှုများလေ အာရုံထိန်းချုပ်နိုင်မှုနည်းလေဖြစ်ပါတယ်။ သတိထားဆင်ခြင်နိုင် ရည်လျော့ပါးလေဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်မှုများလေ သွက်ချာပါဒလိုက်ကာ ကိုယ်မှာ သတိနဲ့အ သိတရား မကပ်တော့ပါ။ လောကကြီးရဲ့အပြင်ဘက်မှာ တကိုယ်တည်းနန်းစံနေပါတော့တယ်။ တကိုယ်တည်းရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာထဲမှာ ပျော်မွေ့နေပါတယ်(Living in own fantastic world )။ သတိလက်လွတ်မှုနဲ့အသိတရားချွတ်ယွင်းမှုအတိုင်းအတာနဲ့စရိုက် အမူအကျင့်ဟာ အခြေခံတဲ့စိတ်ကူးယဉ်အကြောင်းရင်းပေါ်မူတည်ပါတယ်။

သာယာတဲ့စိတ်ကူးယဉ်မှုကပေါက်ဖွားလာယင် ကိုယ်အနှုတ်အမူအရာပျော့ပျောင်းတဲ့ မြင်သူတိုင်းဂရုဏာသက်တဲ့ အရူးဖြစ်လာပါတယ်။ သနားပါတယ်။ သူ့ခမျာ စိတ်နှောက်နေရှာရဲ့လို့ ဆိုကြမှာပေါ့။ နာကျည်းခံစားချက်တွေကို စိတ်ကူးယဉ်လွန်းမိလို့ စိတ်ဖောက်ပြားသွားတဲ့ဘဝ ရောက်သွားယင်တော့ အပြောအဆိုအမူစရိုက်ကြမ်းတဲ့ မြင်သူတိုင်း ရှုံ ကြောက်တဲ့ အရူး=ကိုးဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာမြင်တွေ့နေရတဲ့ ဦးနှောက်အခန်းတော်တော်ပျက်နေတဲ့ စိတ်ဖောက်ပြန်သူတွေ ပီပြင်ပေါ် လွင်နေကြတဲ့ စိတ်ဝေဒနာသည်တွေဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်အခန်း သိတ်မပျက်လှသေးပဲ ယဉ်ယဉ်လေးစိတ်ဖောက်နေသူ၊ စိတ်နှောက်နေသူ အရားပူး' တဲ့ အရူးပါးတွေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာရှိနေပါတယ်။ ဥစ္စာရူး၊ ဘဝင်ရူး၊ ဇာတ်ရူး၊ လင်တ ရူး၊ မယားတ ရူး၊ အာဏာရူး စတဲ့ စိတ်ကိုအထိန်းအကွပ် အသေအချာမပြုနိုင်လို့ သတိချွတ်ယွင်းတဲ့ ဦးနှောက်အခန်းပျက်နေသူတွေပေါ့။ ကျပ်မပြည့် တဲ့ သုံးမတ်'တွေ(ဗိုလ်

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ဆန်ဆန်အမည်ပေးရယင် **thone mass** ပေါ့)။ ဝက်အူချောင်နေတဲ့ **one screw loose** တွေ၊ ဂျပန်လိုဆို ယင် ‘ဟီဒါရီ မ ဒီ’ တွေပေါ့။ မိမိကိုယ်တိုင်လဲ အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်

ဖြစ်သလဲလို့ သရုပ်ခွဲ ကြည့်ယင်တော့ အရှင်း=ကီးပါ။ **အလိုမပြည့်မှု** အခြေခံလို့ပါ။

လူဆိုတာ သိကြားမင်း နုကင်းကြီးနဲ့ ဆင်းပြီးဆောင်ရွက်ပေးယင်တောင် ကျေနပ်ရောင်၊ ရဲတတ်တဲ့သတ္တဝါတွေမှ မဟုတ်တာ။ ရလေ လိုလေ အိုတစ္ဆေ တွေဖြစ်ပါတယ်။ ရှိတာနဲ့ကို မတင်းတိမ်နိုင်သူတွေပါ။ ပစ္စည်းခန မကုလုံယင် ချမ်းသာ ကြွယ်ဝတို့စိတ်ကူးမယ်၊ စိတ်ကူးယဉ်အား=ကီးတော့ ဥစ္စာရူးဖြစ်လာတယ်။ ပညာမပြည့်စုံတော့ စာတွေအရမ်းတတ်ချင် လွန်းတဲ့ စိတ်ကူးတွေယဉ်မယ်၊ စာရူးဖြစ်လာတယ်။ သူများကို ဩဇာပေး ခိုင်းလိုမှုများပြီး စိတ်ကူးယဉ်လွန်းတော့ အာဇာနည် ရူး ဖြစ်လာတယ်။

လူတကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ချင်ပေါ်ပေါက်လိုမှုတွေများပြားလာခြင်းကိုအခြေခံကာ ‘စိတ်ပွားများ’ ဖြစ်ပေါ် ပေါက်ဖွားလာ ပါတယ်။ စိတ် တခုယုတ်ကိုးဆယ်ပေါ့။ ရ၉ စိတ်ပေါ့။ စိတ်ပွားရုပ်ဖြစ်ရောဂါ(Multiple personalities disorder )ဖြစ်လာပါ တယ်။

ဒီစိတ်ဝေဒနာဟာ ယဉ်လွန်းတဲ့စိတ်ကူး၊ ဖြစ်ချင်လွန်းတဲ့ အာသာဆန္ဒများ၊ အလိုမပြည့်မှုများအပေါ်မူတည်ပြီး အပြောင်းအလဲဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းနဲ့လိုက်ပြီး လူနဲ့စိတ် သဏ္ဍာန်ဟာ တချိန်နဲ့တချိန်မတူပဲ ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ ရောဂါရင့်တဲ့သူဟာ အခြေခံစိတ်ကူးယဉ်မှုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိတဲ့ ရုပ်သဏ္ဍာန်ပေါ်လွင်လာပါတယ်။ မူရင်းစိတ်နဲ့ ရုပ်အမူအရာဟာ ခေတ္တပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာကို ကာယကံရှင်ဟာ လုံးဝမသိပါ။ အထူးသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မည်သူမျှမရှိချိန် ဆိတ်ကွယ်ရာမှာ တကိုယ်တည်းရှိစဉ် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ အနီးအနားတွင် လူသံလူရိပ်ရှိလာပါက မူလစိတ်ပြန်ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ‘သူမဟုတ်သလိုပဲ’ အနေအထားဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီစိတ်ဝေဒနာဟာ စိတ်ကစဉ် ကလျားရောဂါ (Schizophrenia )နဲ့ကွာခြားပါတယ်။ MPD ကိုလိုက်စားသူတေသနပြုချိန်တွင် Schizophrenia ကို ပုံ=ကီးချဲ့တာလို့ အငြင်းပွားသူတွေရှိခဲ့ပါတယ်။ MPD ရောဂါသည်တဦးတွင် စိတ်ပေါင်း ၉၉ စိတ်အထိဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီလောက် စိတ်ပွားများ ဖြစ်နေသူ ရောဂါသည်ပင် ကုစား၍ပျောက်ကင်းသွားကြောင်း ဆေးပညာမှတ် တမ်းများက ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ဝေဒနာခံစားနေရကြောင်း မိမိကိုယ်တိုင်သိရှိလာယင် ရောဂါတဝက်ပျောက်ကင်းပြီလို့ စိတ်ပညာဆရာဝန်များကဆိုပါတယ်။

MPD ဝေဒနာသည်များဟာ နာကျည်းစိတ်များကို စိတ်ကူးယဉ်ရာမှ ကြမ်းတမ်းသော စိတ်များပေါ်ပေါက်လာကာ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်၍အရေးယူခံရချိန်မှ ယင်းစိတ်ရောဂါဖြစ်ပေါ်နေကြောင်းသိရပါတယ်။ စိတ်ပညာဆရာဝန်၊စိတ်သရုပ်ခွဲ ဆရာဝန် ( Psychiatric )နဲ့ သမရိုးကျ ပြုသစ်ဆေးရာမှ တွေ့ရှိရခြင်း နည်းနေပါသေးသည်။

ဂျပန်ရောက် ‘ရွှေ’များတွင် MPD ဖြစ်တို့ အခွင့်အလမ်းကများမည်ဟု တွေးဆရပါသည်။ ဂျပန်လာကတည်းက ဥစ္စာခန ပြည့်ဝတို့၊ တိုက်=ကီးဝင်း=ကီးနဲ့နေတို့၊ ကားကြီး

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ကားကောင်းစီးဘို့ စတဲ့ အလိုရမက်များစွာနဲ့ ချီတက်လာကြတာကိုး။ နောက် ဂျပန်ကို ရောက်လာတော့ သူများအဆင်ပြေတာကို အားကျ၊ သူများပို့သလောက် ငွေများများလွှဲလို၊ အလုပ်မြဲဘို့ ဂျပန်ကို ဖား၊ ဘဝတူနိုင်ငံသားအချင်းချင်းကို ဗိုလ်ကျ ဆရာလုပ်လို၊ နောက်မှ ရောက်တဲ့သူကို ငါကနှစ်ကြီး သမားပဲဆိုပြီး ဘဝင်ကိုင်း၊ အလုပ်ထဲမှာ ဂျပန်က ရစ် -ကိုယ်အ ချင်းချင်းက ညစ် လို့ မခံချင်လို၊ အသက်ရှိတယ် မရှိဘူးနဲ့ ခွဲခြားလို၊ ‘ရွှေ’ သောင်းဂဏန်း လောက်အရေအတွက်ထဲမှာ စားကျက်လုလို၊ ‘ရွှေ လု ကျင်’ လို စတဲ့ လိုပေါင်းများစွာ ဖြစ် ပေါ်ခဲစားနေရတော့ MPD ဖြစ်နိုင်ခြေများတယ်ဆိုတာ မှားမယ်မထင်ပါ။

‘စိတ်သာရှင်စော မြတ်ဘုရားဟော’ ဆိုတာကြောင့် မိမိရဲ့စိတ်သာလျှင် အရေး=ကီး ပါတယ်။ အလိုရမက်ကို ထိန်းသိမ်း စိတ်နှလုံးငြိမ်းအေးအောင်လုပ်နိုင်ဘို့က အခရာပါ။ လော ဘကြီးစိတ်၊ သောကများစိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်၊ မခံချင်စိတ်တွေကို ထိန်းသိမ်းပျောက်ဖျက် ဘို့လိုပါတယ်။ ချုပ်တည်း ကြိတ်မှိတ်ခံစားလို့မဖြစ်ပါ။ ခံစားပါက MPD အသေအချာ ကြီးရင် လာပါလိမ့်မယ်။ ဂျပန်မှာ ကုစားဘို့မလွယ်ပါ။ သေချာပေါက် ‘ပြည်တော်ပြန်ရောဂါ’ ဖြစ်ပါ လိမ့်မယ်။ တကယ်ဖြစ် လို့ သေချာပြန်သွားရတဲ့ဇာတ်လမ်းတွေလဲ ကြားဘူးကြမှာပါ။

စိတ်ပွားရပ်များ မဖြစ်ရလေအောင် အာရောဂုံ ပရမံ လာဘံ ။

**Dr. ဝလုံး**

# ခေတ်သစ် ကူးစက်ရောဂါ



# ခေတ်သစ် ကူးစက်ရောဂါ

ခေတ်သစ်ကူးစက်ရောဂါသစ်သည် ကမ္ဘာတွင်ပျံ့နှံ့လျက်ရှိနေပါတယ်။ သမရိုးကျ ကူးစက်ရောဂါများကဲ့သို့ပိုးမွှား များမှကူးစက်နေခြင်းတော့မဟုတ်ပါ။ ကမ္ဘာတွင်ပျံ့နှံ့ကူးစက်နေသော ‘ဝဇိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်းရောဂါ’ပင်ဖြစ်ကာ အံ့မခန်းသောနှုန်းဖြင့် ပြန့်ပွားနေပါတယ်။ တိုးတက်နေသောအနောက်စက်မှုနိုင်ငံများမှ အာဟာရချို့တဲ့နေသော တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများအထိပျံ့နှံ့နေပါတယ်။

ကမ္ဘာကိုတော့ GLOBE လို့အများသိကြပါတယ်။ ‘ဝဇိုင်းခြင်း’ သို့မဟုတ် ‘အဝလွန်ခြင်း’ ကိုဆေးပညာအရ OBESITY လို့ပြောပါတယ်။ ရောဂါတခုအဖြစ်လဲသတ်မှတ်ပါတယ်။ သည်စကားလုံး ၂ ခုကိုပေါင်းပြီး အခုပျံ့နှံ့နေတဲ့ကူးစက် ရောဂါသစ်ကို GLOBESITY လို့ဝေါဟာရသစ်အဖြစ်ပြောဆိုနေကြပါတယ်။ GLOBESITY ဟာ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတို့ထက် ပိုပြီးလျင်မြန်စွာ ပြဿနာဖြစ်နေပြီး စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးဘို့ ရုန်းကန်နေတဲ့နိုင်ငံတိုင်းရဲ့ကျန်းမာရေးကိုအန္တရာယ်ပြုခြင်းခြောက်နေတယ်လို့ American Association for Advancement of Science က သည်အပတ်မှာ ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။ ချမ်းသာနိုင်ငံများမှာသာမက ဆင်းရဲတဲ့နိုင်ငံများမှာပါ အဝလွန်နေသူတွေများပြားလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ် WHO ရဲ့စစ်တမ်းမှာ ကမ္ဘာ့လူဦးရေရဲ့ ၁၈%ဟာ အဝလွန်ခြင်းရောဂါဖြစ်ပွားနေပြီး ၇ နှစ်အတွင်း ၅၀ %တိုးပွားလာကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။ တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများမှာ သည်ရောဂါဟာ အစားလွန်ခြင်းကြောင့်ထက် အစာရေစာချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားတယ်လို့ယူဆတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဝလွန်ခြင်းရောဂါတိုးပွားလာခြင်းဟာ တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများအနေနဲ့ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ဘို့မစွမ်းဆောင်နိုင်တာကြောင့် ယင်းကြောင့် ဆက်နွယ်ဖြစ်ပွားလာမဲ့ရောဂါများလဲ တိုးပွားလာကာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းလဲ လျော့ပါးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲသောသူများဖြစ်ကြ၍ အဝလွန်းခြင်းကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ခံနိုင်စွမ်း( Immunity )ရှိမှာမဟုတ်ဘူးလို့လဲ သတိပေးထားပါတယ်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ်က ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးမှာ အဝလွန်တဲ့ အရွယ်ရောက်သူ သန်း ၂၀၀ ခန့်ရှိပါတယ်။ အသက် ၅နှစ်အောက် ကိုယ်အလေးချိန် လွန်ကဲသူ ၁၈ သန်းရှိပါတယ်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှာတော့ အဝလွန်သောအရွယ်ရောက်သူများ ဟာ သန်း ၃၀၀ ကျော်ရှိလာပြီး ယင်းတို့အနက် ၁၁၅ သန်းကျော်ဟာ အဝလွန်ခြင်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ရောဂါများကို ခံစားနေကြရပါတယ်။

၈၁၅ သန်းသောကမ္ဘာ့သူကမ္ဘာသားတွေ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းကိုခံစားနေရချိန်မှာ

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

WHO က အဝလွန်ခြင်းရောဂါ ပျံ့နှံ့နေခြင်းကိုသတိထားလာပါတယ်။ **International Obesity Taskforce** ဆိုတဲ့အဖွဲ့ကိုဖွဲ့စည်းစေပြီး သတင်းအချက်အလက်များစုဆောင်းစေခဲ့ပါတယ်။ သည်အဖွဲ့ဟာ **University of Sidney** နဲ့ပူးပေါင်းပြီး အဝလွန်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်းတို့အပေါ် ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ **University of Auckland** နဲ့တွဲပြီးလဲ ကမ္ဘာ့တပြေးညီခေတ်မှီရေး(**Globalization**)နဲ့ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုဟာ ကယ်လိုရီများသောအစားအစာများနှင့်စည်းစိမ်ခံလူနေမှုဘဝကိုဖြစ်ထွန်းစေသဖြင့် အဝလွန်ခြင်းကိုဖြစ်စေသော( **Obesogenic** )ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနေခြင်းအား လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

ကမ္ဘာမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ပိုကဲသူများအရေအတွက်ဟာ အာဟာရချို့တဲ့နေသူများ ဦးရေနဲ့ တူညီလာတာကိုတွေ့ရပြီး တိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများ ကိုယ်အလေးချိန်ပိုသူက ပိုမိုတိုးတက်များပြားလာနေတာတွေ့ရပါတယ်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်မှာ တရုတ်နိုင်ငံမှာ ၁၀%က နေ ၁၅%အထိ ၃နှစ်အတွင်းခန့်တက်လာပါတယ်။ ဘရာဇီးနဲ့ ကိုလံဘီယာနိုင်ငံများမှာ ၄၀%ဖြစ် နေပါတယ်။ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသူအများဆုံးရှိနေတဲ့ ဆာဟာရသဲကန္တာရအောက်အာဖရိကနိုင်ငံများမှာ အဝလွန်သူတွေ တိုးတက်များပြားနေပါတယ်။အထူးသဖြင့် မြို့နေအမျိုးသမီးများမှာ အဝလွန်နေတာတွေ့ရပါတယ်။

ဝင်ငွေတိုးတက်နေတဲ့ဒေသတွေမှာ အဝလွန်သူတွေများပြားလာကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များကတွေ့ရှိတယ်ဆိုပါတယ်။ သုတေသနပြုမှုတွေအရ အဝလွန်ခြင်းဟာချမ်းသာဆင်းရဲမရွေး ဒေသတိုင်းမှာ လျင်မြန်စွာပျံ့နှံ့နေတာကိုဖော်ပြထားပါတယ်။ သုတေသနတခုမှာတော့ တောင်အာဖရိကနိုင်ငံ ကိပ်တောင်းမြို့မှာ လူမည်းအမျိုးသမီး ၄၄%ဟာ အဝလွန် ခြင်းရောဂါဖြစ်ပွားနေတယ်ဆိုပါတယ်။

ပစိဖိတ်ကျွန်းနေသူများမှာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဝလွန်လူဦးရေအများဆုံးဖြစ်တယ်လို့ **International Obesity Task -force** ကဆိုပါတယ်။ ပစိဖိတ်ကျွန်းနေသူများဟာ အနောက်တိုင်းပုံစံ လူနေမှုဘဝကိုပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ အဝလွန်ခြင်း ဟာလဲ တိုးပွားလာတယ်ဆိုပါတယ်။ ပစိဖိတ်ကျွန်းများဖြစ်တဲ့ အနောက်ဆာမိုအာ နဲ့ တွန်ဂါတို့မှာ အဝလွန်သူများဟာ အမျိုးသားတွင် ၆၅% နဲ့ အမျိုးသမီးများတွင် ၇၇% ရှိနေပါတယ်။ ယင်းတို့မှာ ဝိုင်ငံခြင်းသာမက ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပါ တိုးနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

**University of Rhode Island** မှ ပါမောက္ခ မစ္စ **Marquisa La Velle** က အယင်တုန်းက ဆင်းရဲတဲ့နိုင်ငံများမှာ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းနဲ့ပိုးမွှားကူးစက်ရောဂါများဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ပြဿနာကြီးခဲ့ပေမယ့် အခုအခါမှာတော့ အဝလွန်ခြင်းဟာ သူနဲ့ဆက်နွယ်နေတဲ့ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ၊ နှလုံးနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့အစာလမ်းကြောင်းရောဂါများကို ဖြစ်ပွားနှုန်းပိုလာစေ ခဲ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။



ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

အဝလွန်ခြင်းမှာ အဆီများတိုးပွားလာခြင်းသာမက ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပါ တိုးတက်လာကာ ကလေးများတွင် အသက်နဲ့မမျှအောင် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးခြင်းကြောင့် ကလေးများ အသက်တိုလာသည်ကိုတွေ့ရတယ်လို့ ပါမောက္ခ လာ ဗယ်လီ က ဆိုပါတယ်။

အဝလွန်ခြင်းပျံ့နှံ့မှုဟာ ကျန်းမာရေးကိုသာမက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ သြဇာသက်ရောက်မှုရှိနေပါတယ်။ ချမ်းသာ ချောင်လည်လာတဲ့လူများ အစားအသောက်ပိုမိုစားလာပြီး ကယ်လိုရီများတဲ့တိရစ္ဆာန်ပရိုတိန်းများကိုစားသုံးရတာကိုပိုမို နှစ်သက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် စီးပွားရေးတိုးတက်လာတဲ့ တရုတ်ပြည်မှာ အဓိကလိုအပ်တဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားရာ ကနေ တရုတ်လူမျိုးများဟာ အသားများများစားခြင်းအလေ့ကို ပြောင်းလဲလာတာတွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွေ အချိုးအစားတိုးပွားလာတာနဲ့အမျှ ကြီးထွားလာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကယ်လိုရီများများ ပိုစားလာကြပါတယ်။ ပိုလို့ ဝ လာကြပါတယ်။

အဝလွန်ခြင်းကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းဟာ စက်မှုတိုးတက်ခြင်းလူနေမှုဘဝကို ပြောင်းလဲလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်တာတွေ့ရပြီး အစားအသောက်ပုံစံပြောင်းလဲလာသော်လည်း ကိုယ်လက်ခန္ဓာလှုပ်ရှားခြင်းများ လျော့ပါးလာပါတယ်။ ကျန်းမာရေးတန် ဘိုးထားသူများသာ ကိုယ်လက်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပေမဲ့ အများစုဟာ လေ့ကျင့်ခန်းယူမှုနည်းပါးပါတယ်။ ပိုနေတဲ့အဆီများကိုဖြုန်းတီးပစ်ခြင်းမရှိကြပါ။ ဒါကြောင့် ဝ လူမျိုးတွေများလာတာဖြစ်ပါတယ်။

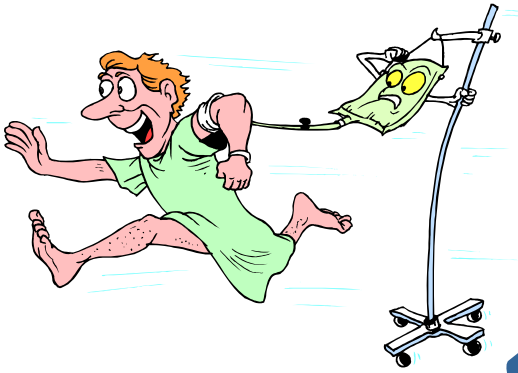
နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို မှန်မှန်လေ့ကျင့်ဘို့အရေးကြီးနေပြီလို့ ပါမောက္ခ လာ ဗယ်လီ က ပြောပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အင်အားလိုအပ်ခြင်းကို အဆီများအဖြစ် သိုလှောင်ပေးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့ ကလေးကိုနို့တိုက်ချိန်မှာ အင်အားပိုမိုလိုတာကြောင့် အမျိုးသမီးများမှာ အမျိုးသားများထက် အဆီသိုလှောင်ထားခြင်း ပိုပါတယ်။ တသားမွေးပြီး တသွေး ဝ လာမှာကိုသတိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတယောက်ရဲ့ ဝ ခြင်းကို **Body mass index** အညွှန်းနဲ့ဖော်ပြပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကီလိုဂရမ်ကိုတည်ပြီး အရပ်အမြင့်မီတာနဲ့စားလို့ရတဲ့ကိန်းဟာ အဲဒီအညွှန်းဖြစ်ပါတယ်။ အညွှန်း ၂၅ နဲ့ ၃၀ အတွင်းရှိသူများကို ကိုယ် အလေးချိန်ပိုက်သူများအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး ၃၀ ထက်ကျော်လွန်များသူကိုတော့ အဝလွန်ရောဂါရနေသူများလို့သတ်မှတ်ပါတယ်။ အဝလွန်ခြင်းရောဂါဟာ အသက်ကိုအန္တရာယ်ပြုမဲ့ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါအမှတ်-၂ တို့ကို ဖြစ်ပေါ်မှုတိုးပွားစေပါတယ်။ **GLOBESITY** ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကြောင့် အဲဒီ ဆီးချိုရောဂါရသူများဟာ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှာသန်း ၃၀၀ ကျော်ရှိလာမယ်ဆိုပါတယ်။

**GLOBESITY** ကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အဓိကအချက် ၂ ခုကတော့ အစားများများစားခြင်းနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှု နည်းပါးခြင်းတို့ ဖြစ်တာကို အစဉ်သတိပြုရင်း **အာရောဂျံ ပရမ်**

လာဘံ။ **Dr.ဝလုံး** (၂၂-၂-၂)



အားလုံးကလေးများအတွက်  
အားလုံးကလေးများအတွက်  
အားလုံးကလေးများအတွက်



# အကောင်းလား အဆိုးလား စိတ်ကြွနိုးကြားခြင်း

တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုတာကို စားသောက်မှီဝဲတာတွေမှာ သုံးတာသာ လူသိများပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုမှာ တန် ဆေးလွန်ဘေးရှိတာကိုတော့ လူသိနည်းကြပါလိမ့်မယ်။

ချမလား - ပြေးမလားအနေအထားကိုဖြစ်စေတဲ့စိတ်ကို ‘စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်း’ လို့ပဲ ဆိုကြပါဖို့။ **STRESS** ပေါ့။ များသောအားဖြင့် ရုတ်တရက်မမြော်လင်းပဲ ကြုံတွေ့လိုက်ရတဲ့ ဖြစ်ရပ်အကြောင်းအရာတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်အလျဉ် ခံစားမှုဖြစ်ပါတယ်။ ယေဘုယျ အားဖြင့် လန့်ကြောက်သွားခြင်းကနေ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြောင်းလဲခြင်းအနေအ ထားဖြစ်စဉ်တွေ စပြီးပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။

စိတ်ကြွနိုးကြားခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်စဉ် ၃ ရပ်ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။

- (၁) ချက်ခြင်း
- (၂) ကာလကြာမှ
- (၃) နာတာရှည်

ဟုတ်အဆင့် ၃ မျိုးဖြစ်လာပါတယ်။

ချက်ခြင်းဖြစ်စဉ်တွင် ပြင်ပမှလှုံ့ဆော်ထားသော ခြောက်လှန့်ခြင်းကိုရင်ဆိုင်ဘို့ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းပေါင်းစုံမှာ အင်အားနှင့်လျင်မြန်မှုအားကို အဆင်သင့်ဖြစ်စေပါတယ်။ ‘စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်း’ လှုံ့ဆော်မှုက ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှု မရှိအောင်ကာကွယ်နိုင်ဘို့ ဦး နောက်ကို သတိပေးထားပါတယ်။ စဉ်းစားခြင်းနဲ့မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါ တယ်။ မျက်စိမှာ အမြင်အားပိုကြည့်လင်လာအောင် သူငယ်အိမ်ကို ပွင့်ကျယ်လာစေပါတယ်။ အဆုပ်မှာ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို ပိုယူနိုင်ပါတယ်။ အသည်းက ဂလိုက်ကိုဂျင်ဓာတ်တွေကို ဂ လူးကိုစ်သကြားဓာတ်တွေအဖြစ် ပိုမိုဖြိုခွဲပေးပါတယ်။ နှလုံးမှာ သွေးများအတွင်း အောက်စီ ဂျင်နဲ့သကြားဓာတ်တွေ ပိုမိုစီးဝင်စေပြီး အင်အားတွေဖြစ်စေဘို့ အသင့်ဖန်တီးပေးပါတယ်။ နှ လုံးခုန်နှုန်းမြန်စေပြီး သွေးပေါင်လည်မြင့်တက်စေပါတယ်။ အဒြီနလင်ဂလင်းများ(**adrenaline glands**)က ‘ချမလား-ပြေးမလား(**fight or flight**)ဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ အဒြီနလင်း(**adrenalin**) (အက်ပီနက်ဖရင်း -**epinehrine** လို့လဲခေါ်ပါတယ်တယ်)ကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ သရက်ရွက် များက သွေးဆဲလ်သစ် များစွာကိုထုတ်ပေးပြီး ကြွက်သားများထံ အောက်စီဂျင်ပိုမိုရောက်ရှိ အောင် သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။ အစာအိမ်က အစာချေဖျက်ခြင်းလုပ်ငန်းများကိုလုံးဝ ရပ်ဆိုင်းပေးထားပြီး ကြွက်သားအားလုံး အင်အားအလုံးစုံသုံးနိုင်ဘို့ စီစဉ်ပေးထားပါတယ်။

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ဒီဖြစ်စဉ်တွေက ‘စိတ်ကြွနိုးကြားခြင်း’ကာလမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ဖြစ်စဉ်အနေအထားတွေပါ။ တချိန်တည်းမှာပဲ အမွှေးအမြှင် ဆံပင်များဟာ ထောင်ထလာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အမြင်မှာကြီးထွားသယောင်ကြောက်လန့်ဘွယ်အသွင်ကိုဖြစ်စေပါတယ်။ အရေပြားမှာ အမွှေးအိတ်များကြွတက်လာလို့ ကြက်သီးမွှေးညှင်းများဖြစ်ပေါ် စေလာပါတယ်။

ကာလကြာမှပေါ်ပေါက်လာတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေကတော့ ‘ချမလား - ပြေးမလား’(fight or flight)တုန့်ပြန်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အကြာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို မူလအနေအထားရောက်အောင် ပြန်လည်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို စီမံလုပ်ဆောင်ပေးရခြင်းများဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်နဲ့မှတ်ဉာဏ်သင်ကြောင်းဗဟိုဟာ စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် လှုပ်ရှားစေပါတယ်။ ခုခံမှုစံနစ်ဟာ ပိုးမွှားများကိုတိုက်ခိုက်ခြင်းတွင် လျော့နည်းနေပြီး အင်အားတွေအသင့်ရရှိရန်အတွက် အလုပ်များနေပါတယ်။ အသည်းကလဲ အဆီဓာတ်တွေကို အသုံးပြုနိုင်မဲ့လောင်စာစွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးလျက်ရှိနေပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရဲ့အခြေလင်ဂလင်းဟာလဲ ဇီဝကမ္မနဲ့ခုခံမှုစံနစ်တို့ရဲ့လုပ်ငန်းများကိုထိန်းသိမ်းတဲ့ ကော်တက်စ်(cortex) ရဲ့ကော်တီဇုန်း(cortisone) ဟော်မုန်းကိုစစ်ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းဟာ အချိန်ကြာလာရင် အဆိပ်ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည်ဖြစ်စဉ်တွေကတော့ စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းခဏခဏဖြစ်လာရင် ဦးနှောက်၊ နှလုံး နဲ့ ခုခံမှုစံနစ်တွေမှာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေလာပါတယ်။ တန်ဆေးလွန်ဘေးပေါ့။ ဦးနှောက်ရဲ့ဆဲလ်များကို ကော်တီဇုန်းဟော်မုန်းက အဆိပ်ဖြစ်စေ တာကြောင့် သတိမှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို အဓိက ထိခိုက်စေပါတယ်။ မောလွယ်ခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်းများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

စိတ်ကြွနိုးကြားခြင်း ခဏခဏဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် ခုခံမှုစံနစ်မှာ ရောဂါတိုက်ဖျက်တဲ့ ဆဲလ်များအား ချုပ်ထိန်းမှုကို အဖန်ဖန်လုပ်နေရလို့ ရောဂါကာကွယ်စွမ်းအားတွေ ကျဆင်းလာပါတယ်။ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းသွေးစီးဆင်းလှည့်ပတ်မှု နည်းလာခြင်းကြောင့် အစာလမ်းကြောင်းရဲ့အမြှေးပါးမှာ အနာများဖြစ်စေဘို့ လွယ်ကူနေစေပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုအဖွဲ့မှာလည်း သွေးပေါင်တိုးမြင့်ခြင်းနဲ့ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းတို့ဟာ သွေးကြောများရဲ့ ကြန့်နိုင်ဆန့်နိုင်အားကို လျော့ပါးလာစေပါတယ်။

စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းဟာ ဖြစ်စေရာမှာပဲ ကောင်းတာကိုတွေ့ရပြီး ရေရှည်မှာဆိုကျိုးတွေကိုသာဖြစ်စေတာ တွေ့ရပါတယ်။ တန်ဆေးလွန်ဘေး သဘောပါပဲ။ စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်း (Stress)ဟာ အသည်းငယ်( စိတ်နု၊ စိတ်အားငယ်) တတ်သူတွေမှာ မကြာခဏဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လိပ်ပြာမလုံသူတွေမှာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ စိတ်မသန့်သူတွေမှာအ ဖြစ်များတတ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းဖြစ်စဉ်တွေမှာ အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများထက် သွေးပေါင် တက်မှု ပိုမိုများတတ်ပါတယ်။ စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းအတွေ့အကြုံကိုတော့ အမျိုးသမီးများက ပိုမိုဖြစ်ပေါ်ခံစားတတ်ခြင်းများပါတယ်။

ကလေးဘဝမှာ စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းကို မကြာခဏတွေ့ကြုံရရင် ကလေးရဲ့ဦးနှောက် ဟာပျက်စီးတတ်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ညံ့ဖျင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးများ ကိုခြောက်လှန့်ခြင်းမပြုဘို့ စိတ်ပညာရှင်များက တားမြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးများကို သဘာဝဖြစ်စဉ်များအား လွတ်လပ်စွာလေ့လာသင်ကြားနိုင်အောင် လမ်းညွှန်ဘို့ကိုသာ အား ပေးကြပါတယ်။

စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းဖြစ်စဉ်ကို အချို့သူများက ပင်ကိုယ်အားဖြင့် ခံနိုင်ရည်ရှိကြပါ တယ်။ အဲဒီသူများဟာ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်မှု၊ သမာဓိအားကောင်းမှုတွေ ရှိကြပါတယ်။ စိတ် လန့်နိုးကြားခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိပါမှလဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လုပ်ငန်း ဆောင်တာတွေ ပျက်စီးယိုယွင်း ခြင်းမှ ကင်းငြိမ်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းကိုခံနိုင်ရည်ရှိဘို့ကတော့

စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရပါမယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိအောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ သမထအားထုတ်ခြင်း၊ အကောင်းမြင်ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာနာခြင်း၊ မစ္ဆာရိယစိတ်မပွားခြင်း၊ လောဘသတ်နိုင်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်မှုနည်းပါးခြင်း၊ ဒေါသမကြီးခြင်း စတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှလုံးသွင်းမှုများထားရှိရပါမယ်။

စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းကို ခံနိုင်ရည်မရှိပါက နှလုံးရောဂါရပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ဆင်ခြင်စဉ်းစား ခြင်းအားနည်းပါးလာကာ မှတ်ဉာဏ်အား လျော့လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် စိတ်လန့်နိုးကြားခြင်းဟာ အကောင်းလားအဆိုးလား ဆိုတာ မိမိကိုယ် ပိုင်စိတ်ဓာတ်=ကံ့ခိုင်မှုအပေါ် များစွာမူတည်ပါတယ်။

## အခာရောဂျုံ ပရိမံ လာဘံ



# အိုပယ်

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်ညီလာခံကို ကုလသမဂ္ဂဏ္ဍ၌ ပြီလ ၈ ရက်နေ့က ကျင်းပရာ နိုင်ငံပေါင်း ၂၀၀ ကျော်မှ ကိုယ်စားလှယ်များတက်ရောက်ဆွေးနွေးကြသည်။ တရိန် ထိုးတိုးပွားလာသော ကမ္ဘာ့သက်ကြီးထုသည် နိုင်ငံတကာလူမှု အသိုင်းအဝိုင်းကို စိန်ခေါ်မည့် ပြဿနာဖြစ်လာမည်ဟု အတွင်းရေးမှူးချုပ် ခေါဖီအာနန်က မိန့်ခွန်းတွင်ပြောဆိုလိုက်၏။

၂၀၅၀ ခုနှစ်တွင် အသက် ၆၀ ကျော် ဦးရေသည် ၂ ဘီလျံကျော်ရှိလာမည်ဆို၏။ လေးများနှင့်အမျိုးသမီးများ အတွက်ထောက်ပံ့ရေးစီမံချက်များသာရှိနေပြီး သက်ကြီးရွယ်အို များအတွက် အထောက်အပံ့စီမံကိန်းများမရှိသလောက် နည်းပါးနေသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို များမှာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ကျန်းမာရေး၏လူမှုရေးခံစားမှုများတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ခံနေ ရသည်။ ဟုတက်ရောက်လာသူများကထောက်ပြသွား၏။ နောက်ဆုံးကျင်းပခဲ့သည့် ဤသို့ သောညီလာခံကို လွန်ခဲ့ သော အနှစ် ၂၀ ကကျင်းပပေးခဲ့၏။





# တနည်းကြောက်စရာ ဆီးကျောက်ပါ

ဆီးသွားလျှင် သွေးပါတတ်ခြင်းမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ကျောက်တည်ခြင်း၏လက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် နာခြင်း အောင်ခြင်းတို့နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုရာတွင် ကျောက်ကပ်တစ်စုံဆီးပို့ပြုန်ဆီးသွားပြန်တို့ဖြစ်၏။ ဆီးသွားပြန် လမ်းကြောင်းတွင်ကျောက်တည်နေပါက ဆီးသွားတိုင်းနာကျင်မှုရှိတတ်သည်။

ဆီးကျောက်သည် များသောအားဖြင့် ကယ်လ်စီယံဓာတ်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားလေ့ ရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ကယ်လ်စီယံဓာတ်သည် နေ့စဉ် လွယ်ကူစွာဝင်ရောက်လျက်ရှိသည်။ နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် ဆားပါရှိနေရာ၊ ဆားသည် ကယ်လ်စီယံကလိုရိုဒ် ဓာတ်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်အစားအစာများတွင် ဆားဓာတ်ကိုလျော့ချသုံးစွဲခြင်း ဖြင့် ဆီးကျောက်တည်ခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်သည်။ ဆားပေါ့ စားခြင်း အလေ့အထကို ပြုကျင့် ပေးပါက ဆီးကျောက်တည်ခြင်းကိုသာမက ကယ်လ်စီယံဓာတ်လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နိုင်သော နှ လုံးရောဂါအပါအဝင် အခြားရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ရာရောက်နိုင်သည်။

အသားများများစားခြင်းသည်လည်း ကယ်လ်စီယံဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လာ ရောက်ရန် ဗီဇပေးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကယ်လ်စီယံ(ထုံးဓာတ်)များ လိုအပ် သည်ထက်ပိုမိုကာခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောက်ရှိနေတတ်၍ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းကိုဖြစ်စေရန်အခွင့် သာပေသည်။ အသားဓာတ် အစားကျူးခြင်းသည်လည်း ဆီးကျောက်တည်ရန် အကြောင်းဖန် ခြင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အသားသည် ပရိုတိန်းဓာတ်များဖြစ်ရာ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းကို အားပေးသော ပရိုတိန်းတစ်မျိုးပါရှိ၏။ အသားစားခြင်းကိုလျော့သော အလေ့အကျင့်ကိုပြု ဆောင် ပါက ဆီးကျောက် တည်ခြင်းကို အဟန့်အတားပြုနိုင်ပေသည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ကူးစက်ပိုးတွယ်ငြိချိန်တွင်လည်း ဆီးကျောက်တည်ရန် အခွင့်အ လမ်းသာနေသည်။ ဆီးအောင်ထူးခြင်း ကြာညောင်းလေ့ရှိသောသူများ၊ ကာလသားရော ဂါပိုးတွယ်ငြိနေသူများတွင် ဆီးလမ်းကြောင်းကူးစက်ပိုးတွယ်ငြိရောဂါ ခဏခဏဖြစ်ခြင်း (Repeated Urinary Tract Infection)ကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် အနည်အနှစ်များ မကြာ ခဏဆိုသလိုဖြစ်ပေါ်တတ်၍ ဆီးကျောက်တည်နိုင်သည်။

အမြစ်ဖွားများဖြာနေတတ်သော ဆီးကျောက်သည် ပြိုကွဲပဲ့ထွက်နိုင်ခြင်းခက်ခဲ၍ ခွဲ စိတ်ကုသခံ၍ ထုတ်ပစ်ရသည်။ အမြစ်အတက်မရှိ သောဆီးကျောက်များသည် ပဲ့၍ထွက်လာ တတ်သည်။ ဆီးကျောက်ပျော်ကျရန် လတ်ဆတ်သောသစ်သီးရည်များ များများသောက်ပေး ခြင်း၊ သောက်ရေ အမြောက်အမြားသောက်ပေးခြင်း၊ ဗီတာမင် စီ ဓာတ်များများ သုံးဆောင် ခြင်းတို့သည် အထောက်အကူများစွာပြုပေသည်။



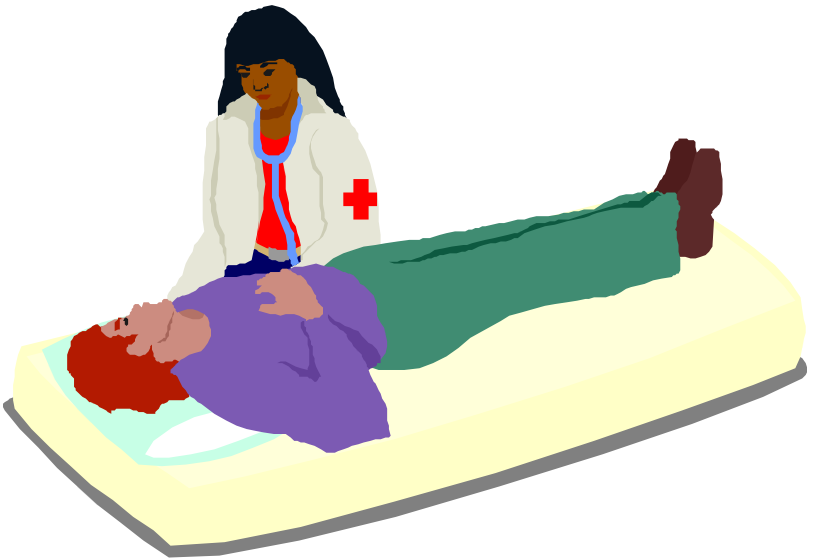
ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

အမျိုးသားများတွင် ဆီးကျောက်ပြိုကွဲထွက်လာပါက ဆီးလမ်းကြောင်းကို ဆီးကျောက် ကတိုက်စား၍ သွေးများပါထွက်ရှိပါလာတတ် သည်။သွေးများပါနှင့်အတူ ဆီးကျောက်လည်း အပြင်ထွက်လာသဖြင့် ယင်းဖြစ်ရပ်ကို(male abortion အမျိုးသားကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း )ဟု တင်စားနှောက်ပြောင်တတ်၏။

☆☆☆☆☆☆☆☆

အရေးမလေ လျှော့စား  
ဆွေးနွေးရောဂါ



## အရေးမလှ လျှော့မှာ သွေးကျရောဂါ

သွေးတိုး ဆိုလျှင်မသိသူရှားပါသည်။သွေးကျရောဂါကိုတော့ ဇဝေဇဝါဖြစ်မည့်သူ များပါသည်။ လူ၏ကျန်းမာရေးမှာ သွေးပေါင်က အဓိကကျသောခန်းကပါဝင်ပါသည်။ သွေးပေါင်နှင့် သွေးအား ကိုခွဲခြားသိနားလည်တို့လည်းလိုပါသည်။ သွေးအားသည် ဆဲလ်များအင်အားရှိရန် အာဟာရဓာတ်များ၊ သွေးနီဥ၊ သွေးဖြူဥ သွေးရည်ကြည်များပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှုကို ဆိုလိုပါသည်။ သွေးပေါင်မှာ သွေးများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းလှည့် ပတ်သွားနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးသည့် တွန်းအားဖြစ်ပါသည်။ သွေးပေါင်ချိန်သည် သွေးအားအနည်းအများကို ညွှန်းပြသောသင်္ကေတမဟုတ်ပါ။

သွေးပေါင်တွင် အညွှန်း ၂ ခုပါဝင်ပါသည်။အပေါ်သွေးပေါင်နှင့်အောက်သွေးပေါင်ဟု အလွယ်တကူသုံးနှုန်းပါသည်။အပေါ်သွေးပေါင် (Systolic Pressure) မှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ၁၀၀ မှ ၁၄၀ mmHg အတွင်းရှိပါသည်။ အောက်သွေးပေါင်(Diastolic Pressure)မှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ၇၀ မှ ၁၀၀ mmHg အတွင်းရှိပါသည်။ ယင်းအတိုင်းများမှ ပိုကဲခြင်း နည်းသွားခြင်းဖြစ်ပါက သာမန်မဟုတ်တော့ ရောဂါဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟု စဉ်းစားရပါသည်။ လူတယောက်တွင် သွေးပေါင်ချိန် ၁၂၀/၈၀ mmHg ရှိသည်ဟုဖော်ပြလျှင် အရှေ့ဇာတိများမှာ အပေါ်သွေးပေါင် ၁၂၀ mmHg ဖြစ်ကာနောက်ဇာတိများက အောက်သွေးပေါင် ၈၀ mmHg ဖြစ်ကြောင်းဆိုလိုပါသည်။ အပေါ်သွေးပေါင် ၁၄၀ mmHg ထက်များလျှင် အောက်သွေး ပေါင် ၁၀၀ mmHg ထက်များလျှင် သွေးတိုးနေသည်ဟုယေဘုယျဆိုနိုင်ပါသည်။

အပေါ်သွေးပေါင် ၁၀၀ ထက်နည်းလျှင် အောက်သွေးပေါင် ၇၀ ထက်နည်းလျှင် သွေးပေါင်ကျရောဂါ Hypotension ဟု ယေဘုယျအား ဖြင့်သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ သွေးပေါင် ၄၀/၀ ရှိသည်ဟုဆိုလျှင် မရဏမင်းထံ အလည်သွားရန် ရာနှုန်းများနေပါသည်။ သွေးကျရောဂါ (ဝါ) သွေးပေါင်ကျရောဂါတွင် အသက်ကိုအရလုရပါသည်။ အသက်ကယ်ဆေးများဖြင့် အမြန်ကုစားရပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါသည် ဦးနှောက်သွေး ကြောပြတ်ခြင်းအနည်းအများပေါ်လိုက်၍ အသက်ရှင်လျက် လေဖြတ်ခြင်းသာခံစားရပါသည်။ အသက်ကယ်ဆေးများသုံးစွဲရန်မလိုပေ။ ('လေ သင်စုန်း သေလျှင်ဗြန်း' ဆောင်းပါးကိုရှုပါ )။

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

သွေးပေါင်ကျရောဂါတွင် ခန္ဓာကိုယ်ချို့တဲ့သွားခြင်းမရှိတတ်ပါ။ အချိန်မှီ ဆေး မဦးပါက အသက်ပါသွားခြင်းသာဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးပေါင်ကျခြင်းအတွက် ဖြစ်စဉ် ၃ မျိုးက ဖန်တီးပါသည်။ နှလုံးပို့အားနည်းခြင်း (ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများမှာ မူမှန်မဟုတ်သော နှလုံးခုန်ခြင်းများ၊ နှလုံးကြွက်သားများပျက်စီးခြင်း-ဆုံးရှုံးသွားခြင်း-တာဝန်ချို့ယွင်းခြင်းများ၊ သွေးပမာဏလျော့ကျခြင်း(ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများမှာ သွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ဆီးသွားလွန်ခြင်း)နှင့် သွေးကြောများကျယ်ခြင်း(ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများမှာ လျှော့ခံ ခေါ် သွေးပေါင်ကျမှုမေ့ခြင်း၊ ပြင်းပြသော အပူဒဏ်ခံရခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်းနှင့် သွေးကြောကျယ်စေသော ဆေးဝါးများစားသုံးခြင်း)တို့ဖြစ်ပါသည်။

သွေးပေါင်ကျခြင်းကြောင့် ခေတ္တ လောကကြီးနှင့်အဆက်အသွယ်ပြတ်ခြင်း(Fainting or Syncope ဆင်ကိုပီ)၊ နေရာအပြောင်းအလဲသွေး ပေါင်ကျခြင်း ( Postural Hypotension/ Orthostatic Hypotension )နှင့် လျှော့ခံ(Shock)ခေါ် သွေးပေါင်ကျမှုမေ့ခြင်း ရောဂါတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ Orthostatic Hypotension သည် ကြာကြာထိုင်ရာမှ ရုတ်တရက်ထလိုက်သော အခါတွင် ၎င်းသွေးပေါင်ကျရောဂါကိုဖြစ်ပေါ်နေစဉ် နေရာအပြောင်းအလဲလုပ်ရာ၌ ၎င်းဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

လျှော့ခံသည် အသက်ကိုအန္တရာယ်ပြုသော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။ လျှော့ခံဖြစ်ချိန်တွင် သွေးပေါင်သည် အသက်ရှင်ရန်မထိန်းနိုင်တော့သော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။ သွေးပေါင်ကျချိန်တွင် အထိုင်အထပြုချိန် လဲရာမှထချိန်တို့တွင် ခေါင်းထဲ၌ မိုက်ကန်ဖြစ်ကာ မျက်လုံးများပြာ၍ ယိုင်လဲကျလျက် မေ့မောသွားတတ်ပါသည်။ တကယ်ကို အရေးမလှပဲ ‘လျှော့’ မှာ ဖြစ်တဲ့ သွေးကျရောဂါပင်တည်း။



Just Say



NO!



အဆိုးဆုံးပုံစံ

ဒီကလေးကလေးပျား



# ဝမ်းချုပ်တာ အတင်းမလုပ်ပါနဲ့

(ဒေါက်တာဝလုံး)

“ငါးစိမ်းမြင် ငါးကင်ပစ်” တယ်။ “ရွက်နုဝေ ရွက်ဟောင်းကြော့” တယ်။ “အဟောင်း အဟောင်းတို့နေရာမှာ အသစ်အသစ်တို့ အစားထိုးတယ်” ဆိုတဲ့တင်စားချက်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို ဖော်ပြတယ်ဆိုရင် မှားမယ်မထင်ပါ။ အစာအသစ်တွေကို စားသုံးအမှီဝဲတိုင်း အစာဟောင်းကို စွန့်ပစ်စမြဲပဲလေ။

အစာအိမ်လမ်းကြောင်းရဲ့ အူမကြီးဟာ အစာဟောင်းတွေကို သိုလှောင်ပေးထားပါတယ်။ အစာသစ်သစ်တွေဝင်လာရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်တဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေ ဝင်လာရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အူမကြီးဟာ အစာဟောင်းတွေကို စအိုကတဆင့် ပြင်ပကို စွန့်ထုတ်ပေးပါတယ်။

အစာဟောင်းစွန့်ထုတ်ခြင်းကို ဝမ်းသွားတာလို့ ပြောကြပါတယ်။ ဝမ်းမှန်တယ်၊ ဝမ်းချုပ်တယ်၊ ဝမ်းလျှော့တယ်လို့ အစာဟောင်း စွန့်ထုတ်ခြင်းရဲ့ အခြေအနေကို ဖော်ပြကြပါတယ်။ အချိန်မှန်မှန်နဲ့ အစာဟောင်းကိုစွန့်ထုတ်နေရင် ဝမ်းမှန်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ တချို့ဟာနေ့စဉ်ဝမ်းသွားပါတယ်။ မနက်ပိုင်းဖြစ်ဖြစ်၊ မွန်းလွဲပိုင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ညပိုင်းဖြစ်ဖြစ် အချိန်မှန်တတ်ကြပါတယ်။ အချို့ဟာ ရက်ခြားဝမ်းသွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ရက်ခြားတစ်=ကိမ်၊ နှစ်ရက်ခြားတစ်ခါလောက် မှန်မှန်ဝမ်းသွားတတ်ပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါး သုံးရက်ခြား (သို့မဟုတ်= တပတ်မှာနှစ်)ကိမ်သာ ဝမ်းသွားလေ့ရှိသူတွေလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာဝမ်းမှန်တဲ့ဖြစ်ရပ်

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

တွေပါ။ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်း စဉ်ကွဲပြားလို့ အလေ့အကျင့်ခြားနားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှန်ကန်နေတဲ့အစာဟောင်းစွန့်ထုတ်မှု အလေ့အကျင့်ကနေ သွေဖီသွားရင် ဝမ်း လျော့တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဗက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ အစား မှားလို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်တဲ့အဆိပ်အတောက်များကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် ဝမ်း လျော့ တတ်ပါတယ်။ မှန်မှန်လုပ်ဆောင်နေတဲ့ အစာဟောင်းစွန့်ထုတ်ခြင်း လုပ်ငန်းဟာ အ ချိန်ကြာမြင့်မှ ဖြစ်ပေါ်ဆောင်ရွက်လာရင် ဝမ်းချုပ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အစာအိမ်လမ်း ကြောင်းကနေ အစာဟောင်းစွန့်ထုတ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ကြပ်မတ်ပေးတဲ့ အရာတွေ ရှိပါတယ်။ အာရုံကြော အဖွဲ့ရဲ့ ထိန်းမတ်မှု ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ရေထုထည်ပမာဏ၊ စားသုံးတဲ့အစားအစာတွေ ရဲ့ အမျိုးအစားနဲ့အရေအတွက် စသည် တို့ဖြစ်ပါတယ်။

စားသုံးတဲ့ရေထုထည်ပမာဏနည်းပါးရင် ဝမ်းကျစ်၊ ဝမ်းမာဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သည်အခါအစာဟောင်းစွန့်ထုတ်ခြင်းဟာ ကြန့်ကြာလာတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်လာတတ်ပါ တယ်။ တစ်ချို့ဟာ ဆန်နဲ့ဆန်ထွက်ပစ္စည်းတွေကို စားသုံးနေရာမှ ဂျုံနဲ့ဂျုံထွက်ပစ္စည်းများကို ပြောင်းလဲစားသုံးလိုက်ပါက ဝမ်းချုပ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဟင်းရွက်ဟင်းသီးစားသုံးမပြုနည်းပါး ပါက ဝမ်းမာဝမ်းကျစ်ပြီး စမြင်းဖြစ်ပြီး ဝမ်းချုပ်လာတတ်ပါတယ်။ အစားအသောက်အလွန် နည်းသွားရင်လည်း အစာဟောင်းနည်းသွားလို့ ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်တဲ့အခါ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှာ အစာဟောင်းများစုပြုံနေတတ်ပါတယ်။ ဒွါကြောင့်ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းမှာ ကသိက အောက်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင့် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ လေလည်မှုလည်း နည်းလာပါတယ်။ လေဟာအထက်ကိုဆန်ပြီး အနံ့ ဆိုးတတ်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာလာတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တဲ့အခါ ဝမ်းနှုတ်တာ၊ ဝမ်းချူ တာတို့ကို ပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဝမ်းနှုတ် တာကိုတော့ လူအတော်များများဟာ မိမိသ ဘောနဲ့မိမိ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ကြားဖူးနားဝအသိနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖတ်ဖူးသမျှ ဗဟုသုတနဲ့ဖြစ် ဖြစ်၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးများကို စားသုံးမှီဝဲတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းချူတာကိုတော့ များသောအားဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ပြဿနာနဲ့ အန္တရာယ်က ဝမ်းနှုတ်ဆေး စားသုံးခြင်းမှာ တည်ရှိနေပါတယ်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးမှာက အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ တီ ထွင်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဘယဆေးများဖြင့် ဖော်စပ်ထားတဲ့ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေ ရယ်လို့ရှိပါတယ်။ ပထမအမျိုးအစားမှာတော့ ပျော့ပြောင်းသိမ်မွေ့စွာ ဝမ်းသွားတဲ့ဝမ်းနှုတ် ဆေး (Laxative) နဲ့ အာရုံကြောတွေကို နှိုးဆွပြီး တွန်းထုတ်ဝမ်းသွားစေတဲ့ ဝမ်းနှုတ်ဆေး (Purgative)ရယ်လို့ ရှိပါတယ်။ သည်ဆေးတွေကတော့ သုတေသနပြုပြီး ထုတ်လုပ်ထားတာ တွေဖြစ်ပါတယ်။ အညွှန်းအတိုင်းမှီဝဲရင် အန္တ ရာယ်နည်းတတ်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဘယဆေးများနဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ ဝမ်းနှုတ်ဆေးတွေကတော့ သေချာသု တေသနပြုလုပ်ခြင်းမှာ အင်အားအလွန်နည်းပါးတယ်။ မိရိုးဖလာအစဉ်အလာအရ စားသုံးမှီ

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ဝဲခြင်းလည်းရှိပါတယ်။ ဆေးဖော်စပ်မှုကိုရရှိပြီး စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်ရောင်းချတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အတိုင်းအဆ၊ ပမာဏ၊ အာနိသင်၊ အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ အပြစ်ထိရောက်မှု စသည်တို့ကို သေချာကနဦး သုတေသနပြုလုပ်ထားမှု နည်းပါးပါတယ်။ သည်ဆေးတွေဟာ များသောအားဖြင့် အာရုံကြောကို နှိုးဆွတွန်းထုတ်ဝမ်းသွားစေတဲ့ ဝမ်းနှုတ်ဆေး (Purgative) တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဝမ်းနှုတ်ဆေးတွေ စားသုံးမှီဝဲတိုင်း ဝမ်းဟာများများသွားတတ်ပါတယ်။ အစာဟောင်းတွေ အကုန်အစင်လောက်ပါ သွားတတ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ အရိအရွဲတွေကိုပါ စွန့်ထုတ်ပစ်တတ်ပါတယ်။ အရိအရွဲတွေပါတာနဲ့ အပုပ်စင်တယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

မြန်မာအတော်များများဟာ ဝမ်းနှုတ်ဆေးစားရာမှာ တိုင်းရင်းဆေးများကို မှီဝဲတာများတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ ဆိုပြီး အပတ်စဉ်ဝမ်းနှုတ်ဆေးစားတတ်သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဝမ်းမမှန်လို့ ဝမ်းချုပ်လို့ ဝမ်းနှုတ်တာလည်းရှိပါတယ်။ မေ့တာမမှန်လို့ ဝမ်းနှုတ်တဲ့အမျိုးသမီးအချို့လည်း ရှိပါတယ်။ အပတ်စဉ်လစဉ်ဆိုသလို ဝမ်းနှုတ်ဆေးမှီဝဲလေ့ ရှိသူတွေကတော့ ဝမ်းတွေသွိုး၊ အရိအရွဲတွေပါသွားရင်ပဲ အခုမှပဲလူကိုပေါ့သွားတော့တာပဲလို့ ကျေနပ်စွာခံစားတတ်၊ ပြောတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တမ်းကတော့ ပေါ့သွားတာလူမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ရဲ့ခုခံမှုအင်အား ပေါ့သွားလျော့သွား၊ အင်အားနည်းပါးသွားတာပါ။ တိုင်းရင်းဝမ်းနှုတ်ဆေးကို မှီဝဲလိုက်တဲ့အတွက် အစာ ဟောင်းများ အကုန်အစင်ပါသွားပါတယ်။

အရိအရွဲများပါသွားတဲ့အတွက် အပုပ်တွေပါသွားတာမဟုတ်ပါ။ တကယ်တမ်းက အရိအရွဲတွေဟာ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းကို ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ အမှေးပါးတွေပါ ပြိုကွဲပျက်ဆီးသွားပြီး စွန့်ထုတ်ခံရတာပါ။ အမှေးပါးတွေနဲ့အတူ သွေးကြောငယ်ငယ်များ စစ်ထုတ်ဂလင်းများလည်း ပါသွားပါတယ်။ ယင်းတို့ပျက်ဆီးပြတ်ကျသွားတဲ့အတွက် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှာ ချေဖျက်ကာအစာကိုစုပ်ယူပြီး သွေးကြောအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပို့ဆောင်ပေးနိုင်စွမ်း ယာယီချို့ယွင်းသွားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အင်အားဖြစ်စေတဲ့ ဓါတ်များလျော့ပါးသွားပါတယ်။ အရိအရွဲတွေပါလာတာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာမဟုတ်ပါ။ တုတ်ပိုးများအလွန်ပွားပြီး အမှေးပါးများကို ဖြိုချပြိုကွဲစေကာ အရိအရွဲများဝမ်းသွားစဉ်ပါလာတတ်တဲ့ သဘောတရားနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။

တာတာမှအမျိုးသားတစ်ဦးရဲ့ စုံစမ်းမေးမြန်းချက်က “အပတ်စဉ်ဝမ်းမှန်မှန် နှုတ်ပေးနေပေမယ့် အဖျားရောဂါမကြာခဏ ဝင် ရောက်ပြီး အလုပ်နားခွင့်ယူ ယူနေရတာဘာကြောင့်ပါလဲ” ဆိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလဲ တောင့်တောင့်တင်းတင်းရှိနေလျက်နဲ့၊ အပုပ်လဲ စင်ပါသွားနဲ့ ခဏခဏဖျားတာဟာ အထက်ကဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ဝမ်းနှုတ်ဆေးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအားတွေနည်းပါးလာလို့ အဖျားခဏခဏ ဝင်ရောက်လာတာပါ။

ဖျားချင်ချင်ရှိလို့ ဝမ်းနှုတ်ပစ်လိုက်တဲ့သူဟာလည်း ပိုပြီးဖျားသွားတတ်ပါတယ်။ အဖျားရောဂါဝင်လာတဲ့အခါ ဝမ်းချုပ်သွားတတ် ပါတယ်။ အဖျားရောဂါကိုပျောက်ကင်းအောင်



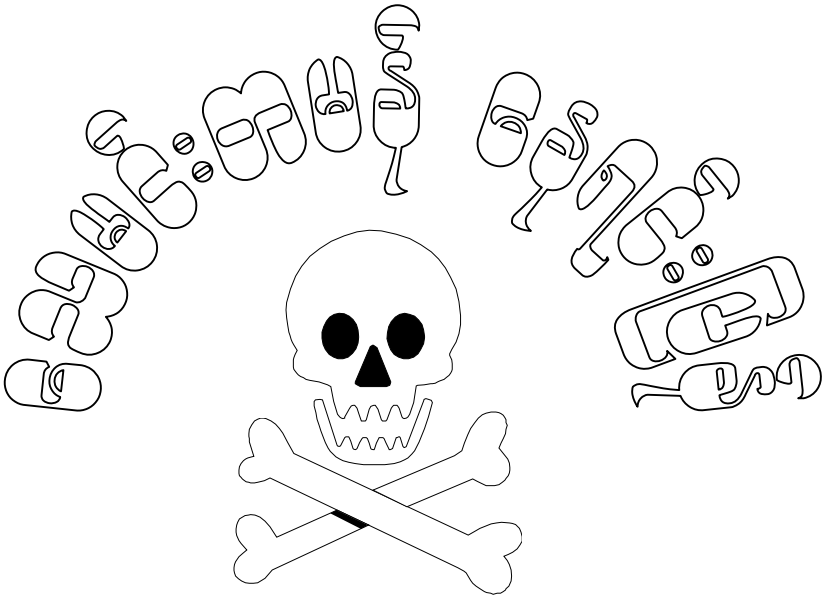
ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ကုသပြီးရင် ဝမ်းလည်းပြန်မှန်လာတတ်ပါတယ်။ အဖျားရောဂါဝင်လာတာဟာ ကိုယ်ခန္ဓာခုခံစွမ်းအားနည်းပါးလို့ပါပဲ။ ဖျားချင်ချင်ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဝမ်းနှုတ်ပစ်လိုက်တော့ ‘ကိုသာဆိုးနဲ့လာတိုး’တော့တာပါပဲ။ ဝမ်းနှုတ်လိုက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံစွမ်းအားက ပိုပြီးနည်းသွားတာကိုး။ အိမ်ဘုရားရှိက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ “ဖျားချင်တာနဲ့ ဝမ်းနှုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ အခုအပူချိန်တိုင်းကြည့်လိုက်တော့ ၃၈.၂။ အဲဒါဖျားနေတာပဲလား” ဆိုတဲ့မေးမြန်းချက်အရသည် အပူချိန်အတိုင်းဆိုရင် ဖျားနေတုန်းပါပဲ။ ဖျားချင်ချင်ရှိ တာကို ဝမ်းနှုတ်လိုက်တဲ့အတွက် ပိုဖျားသွားတာပါ။

တိုင်းရင်းဝမ်းနှုတ်ဆေးတစ်မျိုးကို အရက်မှန်မှန်သောက်သုံးတဲ့ “ယမကာလုလင်” အချို့ဟာ နေ့စဉ်မှီဝဲပါတယ်။ သူတို့အနက် ၁၀ယောက်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန်သွေးပေါင်ချိန်ပြီး မှတ်တမ်းယူထားရာ အားလုံးဟာ သွေးပေါင်ချိန်ကျကျလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝမ်းနှုတ်ဆေးမှီဝဲခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းစေပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကို နေ့စဉ်တိုင်းယူခဲ့ပါတယ်။ တစ်ပတ်ကျော် သွားတဲ့အခါမှာ သွေးပေါင်ချိန်ဟာ ပုံမှန် ဖြစ်သွားပြီး တည်တံ့နေပါတော့တယ်။

ဝမ်းနှုတ်ဆေးစားခြင်းဟာ အန္တရာယ်ကိုဖိတ်ခေါ်သလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တဲ့အခါ သဘာဝအရ ဝမ်းသွားနိုင်ဖို့ ဝမ်းနှုတ် ဆေးအကူအညီမပါဘဲနဲ့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ ရေကိုများများသောက်ပေးခြင်း၊ အစားများများဖိစားပေးခြင်း၊ နွားနို့အစိမ်းသောက်ပေးခြင်း၊ အသီးအရွက်များများစားပေးခြင်း၊ မကျီးဖျော်ရည်နှင့် အချည်ခါတ်များသော ဖျော်ရည်များကို သောက်ပေးခြင်းများ လုပ် ဆောင်ပေးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။



# သေမင်းတမန် နေရင်းပြန်

(ဒေါက်တာဝလုံး)

သတင်းကောင်းကို ကြားရ၊ သိရတာလဲ မင်္ဂလာရှိတာပါပဲ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက အောက်တိုဘာ ၇ ရက်နေ့မှာ ထုတ်ပြန်လိုက်တဲ့ အစီရင်ခံစာဟာ သတင်းကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မင်္ဂလာရှိပါပေတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ရဲ့ လူတွေသေဆုံးခြင်း ရှေ့ဆောင်အကြောင်းရင်း ၁၀ ခုမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ် မရှိတော့ကြောင်း အစီရင်ခံစာမှာ ကြေညာဖော်ပြထားပါတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုင်းရပ်စ်ပိုးကို နှိမ်နင်းနိုင်တဲ့ ဆေးစွမ်းကောင်းတွေ စုပေါင်းကုသခြင်း ( **multidrug cocktails** ) ကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ၁၉၈၇ ခုနှစ် အခြေခံစာရင်းစစ်တမ်းအရ အေအိုင်ဒီအက်စ်ကြောင့် သေဆုံးရမှုဟာ ၁၉၉၆ ခုနှစ်ကထက် ၄၆% လျော့နည်းလာတာကိုလဲ ညွှန်းပြထားတယ်ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယခုနှစ်မှာသေစေတဲ့ အကြောင်းရင်းအမှတ် ၈ ကနေ အမှတ်စဉ် ၁၄ ကိုရောက်သွားတာဖြစ်တယ်တဲ့။ သည်စာရင်းစစ်တမ်းများဟာ ကုထုံးသစ်များရဲ့ အစွမ်း အာနိသင် ထက်မြက်လာမှုကြောင့် အိတ်ခ်အိုင်စီပိုင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းခံရသူတွေရဲ့ သက်တမ်းကိုလဲ ပိုရှည်စေလာတာကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိတ်ချ်အိုင်စီပိုင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုတော့ သိသိသာသာလျော့နည်းအောင် မလုပ်နိုင်သေးကြောင်း အမေရိကန် ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာနဝန်=ကိုး ဒွန်နာဂျာလာက အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်နွယ်ရောဂါစု ( **AIDS Related Complex = ARC** ) ဟာသေမင်းတမန်တွေဖြစ်ကြတယ်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။ ယခုအခါမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဆိုရင် လူအတော်များများဟာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် သိနားလည်နေကြပါပြီ။ **ARC** ကို

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

တော့ အနည်းငယ်စိမ်းနေပါဦးမယ်။ သိကြပြီးတဲ့အတိုင်း အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဟာ အိတ်ချ် အိုင်စီပိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်လာတာပါ။ သည်ပိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာလူ့ကိုယ်အတွင်းဝင်လာခွင့်ရ တာနဲ့ လူရဲ့ကာကွယ်ခံနိုင်စွမ်းအားစံနစ်ကို တိုက်ခိုက်တော့တာပါပဲ။ ကျန်းမာသန်စွမ်း နေတဲ့ ခံနိုင်စွမ်းအားစံနစ်ကိုတော့ အလွယ်တကူထိုးဖောက်နိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။ ယိုယွင်းချိန်နဲ့နေတဲ့ ခံ နိုင်စွမ်းအားစံနစ်ကိုတော့ အလွယ်တကူ တိုက်ခိုက်နိုင်ပြီး လူကိုအင်အားယုတ်သထက် ယုတ်လျော့စေပါတယ်။ သည့်အတွက် ကူးစက်ရောဂါအတော်များများကို ဖြစ်လွယ်ပြီး သာ မန်ထက်ပိုလွန်တဲ့ရောဂါများ၊ ကင်ဆာများဖြစ်ပွားကာ အိပ်ရာထဲဘုန်းဘုန်းလဲတဲ့အထိ အေ အိုင်ဒီအက်စ်ဟာ ဒုက္ခပေးပါတယ်။

၁၉၉၃ ခုနှစ်၏ စာရင်းဖယားများအရ အမေရိကန်တွင် ဖြစ်ပွားသော အေအိုင်ဒီ အက်စ်ရောဂါ ၈၅%ဟာ ရောဂါရှိနေတဲ့ အမျိုးသားများနဲ့ လိင်တူဆက်ဆံတဲ့အမျိုးသားများ ရယ် မူးယစ်ဆေးကို အကြောထဲထိုးသွင်း သုံးစွဲတဲ့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးမှာ ဖြစ်ပွားတာ တွေရှိရပါတယ်။ ကျန် ၁၅%ကတော့ ကလေးများရယ်၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါရှိတဲ့သွေးကို သွင်းမိသူ တွေမှာရယ် ဖြစ်ပွားတာကို တွေ့ရတယ်ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အာဖရိက၊ အိန္ဒိယနဲ့ တတိယ ကမ္ဘာဖြစ်တဲ့ လူဦးရေထူထပ်ပြီး ဆင်းရဲတဲ့နိုင်ငံတွေမှာတော့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါက ကျား၊ မ မရွေး ကန့်သတ်ချက်မထားဘဲ ကူးစက်စေပါတယ်။ သေချာတိကျတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ မ ပေါ်ဘဲ သွေးထဲမှာ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိနေတဲ့သူ (HIV positive) များနဲ့ ပီပြင်တဲ့ရောဂါ လက္ခဏာ ပေါ်လွင်ပြီး သမရိုးကျမဟုတ်တဲ့ရောဂါများ၊ ကင်ဆာများ ခံစားနေကြသူအားလုံးကို အေအိုင် ဒီအက်စ်နွယ်ရောဂါစု လို့ယေဘုယျအနေနဲ့ ARC သတ်မှတ်ကြပါတယ်။

ကမ္ဘာနဲ့အဝှမ်း အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဟာ ဆင်းရဲပြီးကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေသူများ၊ အလွန်ငယ်ရွယ်သူများတွင် အဖြစ်များတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ယင်းတို့မှာ လိုအပ်တဲ့အာ ဟာရခါတ်မရရှိမှု၊ အမျိုးအစားကောင်းတဲ့ အသား၊ သတ္တုနဲ့ အဆီခါတ်များ၊ ဗီတာမင်များ ကို လုံလောက်စွာမရရှိမှုတို့ကြောင့် သည်ရောဂါကို ရရှိတာလို့ဆိုပါတယ်။

လေ့လာမှုများအရ (HIV positive) များတွင် ဗီတာမင်၊ ဖောလစ်အက်စ်စစ်ခါတ် ချို့တဲ့နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ အေအိုင်ဒီ အက်စ်ရောဂါအတွက် သောက်သုံးမှီဝဲရတဲ့ ဆေးဝါး တွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖောလစ်အက်စ်စစ်တွေနည်းသွားတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်း အသားခါတ်အသစ်များ၊ သွေးဆဲလ်များ၊ မျိုးရိုးဗီဇဆဲလ်များ တည်ဆောက်ဖြစ်ထွန်းမှုကို တာ ဝန်ယူလုပ်ဆောင်ပေးရတဲ့ ဖောလစ်အက်စ်စစ်လျော့နည်းလာတော့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဟာ ကျ ဆင်းနေပြီပေါ့။ သည့်အတွက် မိမိရဲ့ သွေးထဲမှာ ဖောလစ်အက်စ်စစ်ပါဝင်မှုနှုန်းကို စစ်ဆေး ကြည့်ရပါမယ်။ သာမန်ရှိရမှာထက် လျော့နည်းနေမယ်ဆိုရင် ဖြည့်စွက်စားသုံးပေးရပါမယ်။

သုတေသနပြုမှုများအရ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိနေတဲ့သူတွေ၊ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး လက်ခံထားသူ (positive) တွေမှာ ဗီတာမင် ဘီ၁၂ ချို့တဲ့နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ဘီ၁၂ ပါဝင်နှုန်းကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ လျော့ကျနေပါက ဖြည့်စွက်စားသုံးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ဘီဝါဟာ သွေးဆဲလ်များဖြစ်ထွန်းမှု၊ အာရုံကြောများရှင်သန်ကျန်းမာမှုများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

စမ်းစစ်မှုများအရ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါသည်များမှာ ဗီတာမင်ဘီ(Thiamine) လျော့နည်းနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ဘီဝါ လျော့နည်းလာရင်လဲ အာရုံကြောများ ထိခိုက်လာပြီး အာရုံကြောခံစားမှုလုပ်ငန်းများ ပျက်ဆီးလာပါတယ်။

ဘီတာမင်အေကို ဖြည့်စွက်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှင်များတွင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု လျော့နည်းလာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဘီတာမင်အေဟာလည်း ကိုယ်ခံစွမ်းအင်လျော့နည်းကျဆင်းတဲ့ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတယ်ဆိုတာကို သိလာရပါတယ်။

လတ်တလောလေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ဗီတာမင်စီမြောက်များစွာကို စားသုံးပေးခြင်းကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီဆဲလ်များ ပွားများလာခြင်းကို ဟန့်တားပေးတာတွေ့ရှိရပါတယ်။ သည့်အပြင်ချိနဲ့နေတဲ့ ခံနိုင်စွမ်းအားဆဲလ်တွေကိုလဲ ပြန်လည်နုလန်ထူစေတာကို တွေ့ ရှိရပါတယ်။

ဗီတာမင်အီးရဲ့ ဆဲလ်အမှေးပါးများအမြဲရှင်သန်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်မှုကြောင့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါမှာ ကာကွယ်ကုစားပေးနိုင်တဲ့အခန်းကဏ္ဍကို လေ့လာသုတေသနပြုနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျာမန်နီယမ်ဆိုတဲ့ဆေးဟာ အေအိုင်ဒီအက်စ်အတွက် ၁၉၈၇ခုရဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နှီးနေဘလယ်ပွဲ (တိုကျို)ကနေပြဌာန်း လိုက်တဲ့ဆေး ၆ မျိုးထဲက တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုရှိသလို ဂျာမန်နီယမ်ကို သုံးစွဲရတာ ဆိုးကျိုးတွေရှိတဲ့အတွက် သတိကြီးစွာနဲ့ ဆုံးဖြတ်ကုသနေရတယ် ဆိုပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေတဲ့သူတွေမှာ သွတ်သတ္တုဓါတ်ချို့တဲ့နည်းပါးနေကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ သွတ်သတ္တုဓါတ်ချို့တဲ့မှုဟာ ခံနိုင်စွမ်း အားတွေကို ကျုံးတွသိမ်ဖျင်းစေတာကြောင့် ခံနိုင်စွမ်းအားစံနှုန်းကို ချိန့်စေပါတယ်။ သွတ်သတ္တုဓါတ်နည်းပါးမှုဟာ ရောဂါမဖြစ်သေးတဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီလက်ခံထားသူတွေကို အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါအဖြစ်မြန်စေပါတယ်။

အသားဓါတ်ဖြစ်တဲ့ အမီနိုအက်စ်အချို့ဟာလဲ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှင်တွေမှာ လျော့နည်းချို့တဲ့နေတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ အမီနိုအက်စ်တွေဟာ အသားဓါတ်ဖြစ်ထွန်းမှုနဲ့ ခံနိုင်စွမ်းအားတာဝန်ဆောင်မှုတွေအတွက် အဓိကအရေးပါလျက်ရှိပါတယ်။ အာဂင်နင်း နဲ့ စစ်စတင်း အမီနိုအက်စ်များဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီဆဲလ်များ ဖြစ်ထွန်းမှုကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။ ကြက်ဥအနှစ်က ပြုလုပ်တဲ့ အာဟာရတစ်မျိုး (egg lipid extract = AL 721) ဟာအိတ်ချ်အိုင်ဗီဆဲလ်တွေကို ကာကွယ်တွန်းလှန်ပေးပါတယ်။ နေ့စဉ်ကြက်ဥနှစ်လုံး မှန်မှန် စားသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းမှုရောဂါကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ကာကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။

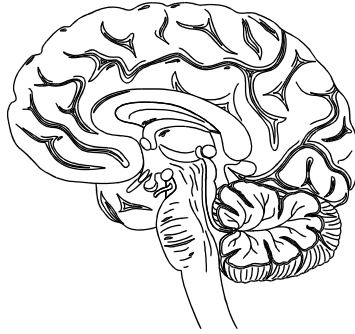
ဂလူတာသာအုန်းဓါတ်ဟာလဲ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးရှိသူတွေမှာ လျော့နည်းနေတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ယင်းဟာလဲ သည်ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးတွေ ပွားများ၊ များပြားလာခြင်းကို အဟန့်အ

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

တားပြုပါတယ်။ မကြာသေးမှီက သုတေသနပြုချက်များအရ (coenzyme Q10) ခါတ်ချို့ တဲ့နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ယင်းဟာကူးစက်ရောဂါများကို တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ရှိခါတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဆီခါတ်ဖြစ်တဲ့ ဖက်တီးအက်စစ်၊ အလီနိုအက်စစ် (GLA) နဲ့ ငါးကြီးဆီ (EPA) တို့ဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီဗိုင်းရပ်စ်ရဲ့ ဆဲလ်အမှေးပါးအလွှာကို ဖြိုပေးခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်များ ပွားများခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို သုံးသပ်မယ်ဆိုရင် နေ့စဉ်စားသုံးရမယ့်လူတွေ အတွက် လိုအပ်တဲ့အာဟာရတွေဟာ သေမင်းတမန်ဖြစ်တဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကို ထိထိရောက်ရောက် တွန်းလှန်ကာကွယ်နိုင်တာကို သိရပါလိမ့်မယ်။ နေ့စဉ်စားသုံးရမယ့် အာဟာရ ခါတ်တွေကို အစားနည်းလာရင် ခံနိုင်စွမ်းအားစံနစ်လျော့ပါးချိနဲ့လာမယ်။ မှန်ကန်ပြည့်ဝစွာ မှီဝဲမယ်ဆိုရင် သေမင်းတမန်ဖြစ်တဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကို နေရင်းပြန်စေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါကြောင်း။



# အစားကြူးသောအခါ သတိထား နွားရူးရောဂါ သိသလား



# အစားကြူးသောအခါ သတိထား နွား ရူးရောဂါ သိသလား

## Mad Cow Disease( Bovine Spongiform Encephalopathy =BSE) ရောဂါ

ခွါရှိသတ္တဝါများတွင်ဖြစ်ပေါ်သော ဦးနှောက်ရေမြှုပ်ဖြစ်လာခြင်းရောဂါဖြစ်သည်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ် အင်္ဂလန်မှာ စတင်တွေ့ရှိသည်။ နွားများ လမ်းလျှောက်ရာတွင် ပုံမှန်မဟုတ် တော့ပဲ ဒေါင့်တန်းဆွဲကာ ပုံပျက်ပန်းပျက်လှမ်းလျှောက်နေသည်ကိုတွေ့ရရာမှ ရောဂါရှာဖွေ တွေ့ရှိသည်။ **Scrapie** ဦးနှောက်ရောဂါရှိနေသော သိုးများ၏သားကြွင်းသားကျန်နှင့်အရိုး များကို အမှုန့်=ကိတ်၍ နွားစာအဖြစ် နွားများကိုကျွေးရာမှ နွားများတွင် ဦးနှောက်ရောဂါဖြစ် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ဦးနှောက်သည် တစတစယိုယွင်းလာကာ နောက်ဆုံးတွင်အသက်ပါ သွား၏။

လူတွင်လည်း အလားတူဦးနှောက်ရောဂါ **Creutzfeldt-Jakob disease (CJD)** သည် ရှားရှားပါးပါးဖြစ်တတ်သည်။ ရောဂါဖြစ်နေသော နွား၏အသား အရိုးများကို စား သောက်မိခြင်းဖြင့် ယင်းရောဂါရရှိလာသည်။ လူတွင်ဖြစ်လာသောအခါ **CJD** ဦးနှောက်ရောဂါ ဟုခေါ်၏။ ရောဂါပိုးမှာ အပူချိန်မြင့်မြင့်တွင်ပင် မပျက်စီးသွားပေ။ထို့ကြောင့် အကင်းအဖုတ်၊ အပြုတ်နှင့်အချက်များဖြင့်စီမံစားသောက်သော်လည်း ရောဂါရတတ်သည်။ ရောဂါပိုး စဝင် ချိန်မှ ၅ နှစ်မှအနှစ် ၂၀ တွင်ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာတတ်၍ ဦးနှောက်ပျက်စီးလုနီးမှ ရောဂါ ဖြစ်ကြောင်းသိရတတ်သည်။ ရှေးဦးလက္ခဏာခံစားမှုများမှာ အခြားရောဂါလက္ခဏာများနှင့်ဆင် ခြင်္စင် ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးရာတွင် အခြားရောဂါများဟုအမှတ်မှားကာ ဖစ်မြစ်ကို အချိန်မှီ မသိ နိုင်ပေ။ အချိန်မှီသိရှိသော်ငြားလည်း ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိချေ။ရောဂါဖြစ်နေသော အသား၊ အ ရိုး၊ ကလီစာများကို မစားမိအောင်ဆင် ခြင်နေခြင်းဖြင့်သာ ကာကွယ်နိုင်သည်။ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်သည်ဟုသံသယ ရှိလာချိန် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပွားနေသည်ဟုသိရှိချိန်တွင် ယင်းခွါရှိ သတ္တဝါများကို မီး ရှို့ဖျက်ဆီးကာမြေမြှုပ်ပစ်ရသည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင်စတင်တွေ့ရှိ၍ အခြားဥရောပနိုင်ငံများတွင်လည်းတွေ့ရှိလာ၏။ အ မဲသားတင်ပို့မှုစီးပွားရေးထိခိုက်လာသည်။ အင်္ဂလန်တွင် ၁၉၈၆ ခုနှစ်မှ ၁၉၉၂ ခုနှစ်အတွင်း နွားကောင်ရေ ၃ သောင်းကျော်ဖြစ်ပွားခဲ့ကာ ယင်းနောက်ပိုင်းမှ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်အထိ ၁၅၀၀



ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

သာဖြစ်ပွားတော့သည်။ ၁၉၈၉ မှ ၂၀၀၀ အထိ ဥရောပနိုင်ငံများဖြစ်သော **Belgium, Denmark, France, Germany, Ireland, Italy, Liechtenstein, the Netherlands, Portugal, Spain** နှင့် **Switzerland** တွင် ၁၆၄၂ ကောင်သာဖြစ်ပွားသည်။ နွားစာတွင် တိရစ္ဆာန်များ၏အသားအိုးနှင့် ကလီစာများထည့်မကျွေးရန် အပြင်းအထန်တားမြစ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်နှုန်းကျဆင်းသွားသည်။

လူတွင်ကူးစက်ဖြစ်ပွားခြင်းမှာ စုစုပေါင်း ၉၂ ယောက်သာရှိပြီး အင်္ဂလန်တွင် ၈၈ ဦး၊ ပြင်သစ်တွင် ၃ ဦးနှင့် အိုင်ယာလန်တွင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ အမေရိကန်တွင် နွားများတွင်၎င်း၊ လူများတွင်၎င်း လုံးဝမဖြစ်ပေ။

နွားနို့တွင်ရောဂါပိုးမပါဝင်၍ နွားနို့သောက်သုံးခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းနေဆဲဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ယခုနှစ်စက်တင်ဘာလတွင် ရောဂါဖြစ်သောနွားတစ်ကောင်ကို သေချာပေါက်စစ်ဆေးတွေ့ရှိရ၍ အမဲသား၊ အရိုးအစားအစာ **Meat-Bone-Meal** စားသောက်ခြင်းများ ဆင်ခြင်လာခဲ့ကြ၏။ အမဲသားကိုအခြေခံသောလုပ်ငန်းများထိခိုက်လာ၏။ ယင်းလုပ်ငန်းရှင်များကလည်း ရောဂါကင်းစင်သောအမဲသားများသာ ရောင်းချကြောင်းသက်သေထူကြသည်။ ဂျပန်ကျန်းမားရေးဝန်ကြီးနှင့် လယ်ယာနှင့် ငါးလုပ်ငန်းဝန်ကြီးတို့ အမဲသားများကိုစားပြုနေခြင်းအား မီဒီယာတွင်ဖော်ပြ၏။ အောက်တိုဘာ ၁၂ ဂုဏ်နေ့တွင် အမဲဈေးကွက်မှနွားတစ်ကောင်အား ဒေါ်တန်းရောဂါဖြစ်နေကြောင်းသင်္ကာမကင်း ရာ စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်းတွေ့ရသည်။ ဒုတိယမြောက်ရောဂါဖြစ်ခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဂျပန်တွင် အမဲသားအခြေခံ သောလုပ်ငန်းများလှုပ်လာ၏။ ယမန်နှစ်အမေရိကန်အမဲသားတင်သွင်းမှု ဒေါ်လာ ၁.၈ ဘီလျံ မှာ ယခုနှစ်တွင် ၅၀ % လျော့သွား၏။



# တရုတ်ပိန်ဆေး - အရှိန်မသေး - နှိမ်ပေးရန်

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ တရုတ်ပိန်ဆေးကိုမှီတဲ့သူတွေထဲမှာ ၄ ဦးသေဆုံးပြီး ၅၂၂ ဦး မကျန်းမာဖြစ်ကြောင်း ဂျပန်ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ၂၀၀၂ ခုနှစ် ဇူလိုင် ၃၁ ရက်နေ့က ထုတ်ပြန်ကြေညာလိုက်သည်။ နာမကျန်းဖြစ်ပြီး သေဆုံးရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ “ အသည်းက စကားပြောခြင်း” ကြောင့်ဖြစ်သည်။

တရုတ်ပိန်ဆေးတွင် အဓိကပါဝင်သော ခြစ်ပေါင်းမှာ ဖဲင်ဖလူရာမင်း (FENFLURA-MINE) သို့မဟုတ် ယင်းမှဆင်းသက်ဆက်နွယ်နေသော နိုက်တြိုဆိုဖဲင်ဖလူရာမင်း (NITROSO-FENFLURAMINE) ဖြစ်သည်။ ဖဲင်ဖလူရာမင်း သည် ခံတွင်းတွေ့ခြင်း၊ ခံတွင်းလိုက်ခြင်းကို ပိတ်ပင်သောခြစ်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ဖဲင်ဖလူရာမင်းကို စားသုံးမိပါက စားချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုသို့ဖြင့် အစားအသောက်မှီဝဲခြင်းချို့တဲ့လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆီဓါတ် အသားဓါတ်များ ပြုဆင်း လာကာ လူပိန်လာတော့သည်။ အဟာရချို့တဲ့သောရောဂါဖြစ်လာ၍ အသည်းလုပ်ငန်းများ ချို့ယွင်းလာသည်။ ယင်းဆေးကိုမှီဝဲသောသူတို့ အသည်းရောဂါအပါအဝင် အခြားရောဂါများ နှင့်အတူ ဆေးရုံရောက်ကြရသည်။

ထိုကြောင့် ၂၀၀၂ ခုမေလတွင် တိုကျိုရှိဆေးရုံတရုတ်သည် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံတခုအား တရုတ်ပိန်ဆေး ဆေးတောင့်၌ အန္တရာယ်ရှိသောဓါတ်ပေါင်းပါရှိခြင်း ရှိမရှိအတွက် ဓါတ်ခွဲစစ်ဆေးပေးရန် ပန်ကြားခဲ့သည်။ ဓါတ်ခွဲခန်းပညာရှင်များက ၂ လကြာအချိန်ယူစစ်ဆေးရာ ယင်းဆေးတောင့်တွင် ဓါတ်ပေါင်း ၅ မျိုးပါရှိကြောင်းတွေ့ရှိရသည်ဆို၏။ လေးမျိုးမှာ ဗီတာမင်များဖြစ်ကြောင်း အလွယ်တကူသိရှိရသည်ဆို၏။ နောက်ဆုံးတမျိုးမှာ လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်သော အဆိပ်ရှိသည့် နိုက်တြိုဆိုဖဲင်ဖလူရာမင်းဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။

ဖဲင်ဖလူရာမင်သည် လူကိုအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောကြောင့် ဖဲင်ဖလူရာမင်ရောင်းဝယ်ခြင်းကို ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှစ၍ အမေရိကန်တွင်ပိတ်ပင်ထားခဲ့သည်။

ဂျပန်၌ ဖဲင်ဖလူရာမင်ကို စစ်ဆေးသိရှိနိုင်သော်လည်း နိုက်တြိုဆိုဖဲင်ဖလူရာမင်ကိုမူ အလွယ်တကူစစ်ဆေးသိရှိရန်ခဲယဉ်းသည်ဆို၏။ ဓါတုဗေဒ ဗဟုသုတအနည်းအကျဉ်းရှိသူပင်လျှင် ဖဲင်ဖလူရာမင်၏ဆင့်ပွား ဓါတ်ပေါင်းများကို လွယ်ကူသောဓါတ်ပြုခြင်းနည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ရရှိနိုင်သည်ဆို၏။ ထွက်ပေါ်လာသောဓါတ်ပေါင်းအသစ်မှာ ပိုမိုအဆိပ်ပြင်းသည်ဆို၏။ နိုက်တြိုဆိုဖဲင်ဖလူရာမင်ကို ဖဲင်ဖလူရာမင်အား ရေတွင်ပျော်ဝင်စေပြီး ဟိုက်ဒရိုကလောရစ်အက်ဆစ်(ဆားငရဲမီး)နှင့်ဆိုဒီယမ်နိုက်တြိုတို ပေါင်းထည့်ပေးခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည်ဆို၏။ ဤသို့ဖြင့် အမေရိကန်၌ပိတ်ပင်ထားသော ဖဲင်ဖလူရာမင်အစား အလွယ်တကူစစ်ဆေး

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

မတွေ့ ရှိနိုင်သော နိုက်တြိုဆိုဖင်ဖလူရာမင် ဓါတ်ပေါင်းကို ပိန်ဆေးများတွင် ခံတွင်းတွေ့ခြင်းကို တားဆီးသည့် ဓါတ်ပေါင်းအဖြစ် ဝိသမစီးပွားရေးသမားများက လိမ္မာပါးနပ်စွာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ရောင်းချခြင်းဖြစ်သည်ဟု တ ရုတ်နိုင်ငံမှ ဓါတုပညာ ရှင်တဦးကဆို၏။

ဖင်ဖလူရာမင် သို့မဟုတ် နိုက်တြိုဆိုဖင်ဖလူရာမင် ပါ ရှိသော တ ရုတ်ပိန်ဆေးများကို မှီဝဲသူသည် တပုလင်းခန့် စားသုံးမိပါက ကိုယ်အလေးချိန် ၃ ကီလိုခန့် ကျသွားသည်ဆို၏။ ဖိုအချိန်တွင် ထိုသူမှာလဲ အစားအသောက်ပျက်၊ ကိုလက်မအိမ်သာဖြစ်၊ မကြာခဏအဖျားဝင်၊ ခေါင်းမူးအော့အန်၊ ရင်ခုန်မြန်၊ စိတ်တိုလွယ် စသောလက္ခဏာများ ခံစားရသည်ဆို၏။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အဆိပ်အတောက်ဆေးဝါးကို စစ်ဆေးဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းမှာ ယခုအကြိမ်သည် ပထမဆုံးအကြိမ်မဟုတ်ပေ။ လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်ခန့်ကလဲ လေးဘက်နာအဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း(RHEUMATISM)အတွက် အာနိသင်ထက်သည်ဆိုသည့်ဆေးတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဟော်မုန်းနှင့်ခြစ်ပေါင်းများပါဝင်ကြောင်းကို စစ်ဆေးဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သေးသည်။

၂၀၀၂ ဇူလိုင် ၁၆ ရက်နေ့က ဂျပန်နိုင်ငံ ဟီရိုရှိမား ခရိုင် ခုရယ် မြို့နယ်မှ အမျိုးသမီးတယောက် တရုတ်ပိန်ဆေး (YUZHITANG)ကိုမှီဝဲပြီးနောက် ဟော်မုန်းများဖောက်ပြန်ပြီး အသည်းရောဂါနှင့် ဆေးရုံကိုရောက်ရှိလာကာ သေဆုံးသွားသည်ဆို၏။ ထိုလူနာမှာ အမှန်တကယ်ပင် အသည်းရောဂါနှင့်သေဆုံးသွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကျန်းမာရေးဌာနက အတည်ပြုပေးလိုက်သည့်အတွက် ယခုကဲ့သို့ တရုတ်ပိန်ဆေးများကို အသေအချာစစ်ဆေး၍ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ကြောင်းထုတ်ပြန်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဂျပန်ဥပဒေတွင် သဘာဝမဟုတ်သော ဖန်တီးတီထွင်ထားသည့် ဓါတုပစ္စည်းများပါဝင်သော “ သဘာဝတရုတ်ဘယဆေး ” ဟုတံဆိပ်နှိပ်ရောင်းဝယ်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပေ။

တရုတ်နိုင်ငံတွင် ဖင်ဖလူရာမင်ကို ဆေးဝါးများတွင်ထည့်သွင်းဖော်စပ်ရောင်းချခြင်းကို တားမြစ်ထားသော်လဲ ထိထိရောက်ရောက်ထိန်းကွပ်ခြင်းမရှိလှပေ။ ထိုကြောင့် စီးပွားရေးဝိသမလောဘသမားများက ဖင်ဖလူရာမင်အစား အလွယ်တကူ စစ်ဆေးမတွေ့ရှိနိုင်တဲ့ နိုက်တြိုဆိုဖင်ဖလူရာမင်ကို အလွယ်တကူဖော်စပ်ပြီးရောင်းချခဲ့ကြသည်။ ယင်းခြစ်ပေါင်းပါဝင်သော တရုတ်ပိန်ဆေး တံဆိပ်မျိုးကွဲပေါင်း ၂၂ မျိုးနဲ့ ကို ရောင်းချလျက်ရှိနေကြပါတယ်။ အင်တာနက်မှတဆင့်လဲ တွင်ကျယ်စွာရောင်းချနေကြပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းသို့ တကိုရိယာအသုံးအတွက် ဆေးဝါးများကို ၂ လစာထက်မပိုတဲ့အရေအတွက်ကို သယ်ယူတင်သွင်းခွင့်ပေးပါတယ်။ လေဆိပ်အကောက်ခွန်ဝန်ထမ်းများကလဲ ဆေးဝါးအာနိသင်အမျိုးအစားကို မစစ်ဆေးပဲ အရေအတွက်သာစစ်ဆေးကြသည်။ အခြားလိုင်းများ ရိုက်ပြီးလဲ များများစားစားဖြင့် တရုတ်ပိန်ဆေးများတင်သွင်းခြင်းလဲရှိသေးသည်။ ဤသို့ဖြင့် တရုတ်ပိန်ဆေးအမြောက်အမြား ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာကြသည်။ တရုတ်ပိန်ဆေးများသည် သဘာဝပစ္စည်းများဖြင့်ဖော်စပ်ထားသည်။ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့တရုတ်ဘယ

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ဆေးများဖြစ်သည်ဟု အင်တာနက်မှတစ်ဆင့်ကြော်ငြာကာရောင်းချခဲ့ကြသည်။ တရုတ်အစိုးရက ခွင့်ပြုထားတဲ့ဆေးများဖြစ်သည်ဟုလဲ မလိမ့်တပတ်ဖြင့်ကြော်ငြာကာရောင်းချလျက်ရှိသည်။

တရုတ်အစိုးရက ဂျပန်တွင်ခေတ်စားနေသော (YUZHITANG) ပိန်ဆေးကို မရောင်းချရန် ၂၀၀၂ ခုနှစ် ဇူလိုင် ၁ရက်နေ့က ပိတ်ပင်ခဲ့သည်။ ဖင်ဖလူရာမင်ပါဝင်သော အခြားပိန်ဆေးဖြစ်သည့် (CHANGZHUQING) ကိုလဲ ရောင်းချခြင်းမပြုရန် တရုတ်အစိုးရက ၂၀၀၂ ခုနှစ် ဧပြီလက ပိတ်ပင်တားမြစ်ခဲ့သည်။ ယင်းဆေးကို တရုတ်နိုင်ငံ ယူနန်ဒေသတွင် ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ တင်ပို့ ရောင်းချခြင်းရှိမရှိ မသိရသေးပေ။

တရုတ်နိုင်ငံပီကင်းမြို့တွင် ဆေးကုမ္ပဏီကြီး ၃ ခုက ဖင်ဖလူရာမင်ပါဝင်သောဆေးများကို ‘တရုတ်ပိန်ဆေး’ ဟုအမည်တပ်ကာရောင်းချနေသည်ဆို၏။

ယင်းတရုတ်ပိန်ဆေးများ၏ဆိုးကျိုးများကို ဂျပန်တနိုင်ငံတည်း ခံနေရသည် မဟုတ်ပေ။ အခြားအာရှနိုင်ငံများလဲ တွေ့ကပ်ခံစားနေကြရသည်။ ဟောင်ကောင်၊ စကိုဟူ၊ ထိုင်းနှင့် မလေးရှားတို့ တွင်လဲ တရုတ်ပိန်ဆေးကြောင့် မှီဝဲစားသုံးသူများတွင် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက် လျက်ရှိကြောင်း သတင်းများကဖော်ပြလျက်ရှိ၏။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရေပန်းစားနေသော တရုတ်ပိန်ဆေး ၂၂ မျိုးရှိသည်။ ယင်းဆေးများတွင် ဆေးမှုဲ့ ၃၀၀ မီလီဂရမ်၌ ဖင်ဖလူရာမင် ၃ မီလီဂရမ်ပါဝင်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ဌိကြောင့် တရုတ်ပိန်ဆေးများသည်အန္တရာယ်ကြီးလှပါသည်။

ပုလင်းဘော်ဒီ (SLIM BODY) နှင့် လှလိုသော ဆင်ခန္ဓာဝက်ကိုယ်လုံးဖြစ်နေသော မြန်မာ့ ခင်သန္တာသက်ချိုပြုံးတို့လဲ ပိန်ချင်တဲ့ဆန္ဒပြင်းပြလျက် ပိန်ဆေးများကိုမှီဝဲလျှင် “ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ” ရရှိမည်မှာမလွဲပေ။ မည်သည့်နိုင်ငံလုပ်ပိန်ဆေးများကိုမစားသုံးပဲ ဝခြင်းကို အားပေးတဲ့ အဆီများတဲ့အစားအစာများ၊ ကဆီဓါတ်များတဲ့ ဆန်နဲ့ ဆန်ထွက် ပစ္စည်းနဲ့ အာလူးကဲ့သို့ သောအသီးအနှံ၊ အချိုကဲတဲ့ သွားရည်စာ၊ ဘီယာ - ချူးဟိုက် - ဝိုင်များ သောက်ခြင်း၊ အအိပ်များခြင်း၊ အပျင်းထူခြင်းတို့ ကိုရှောင်ရှားကာ အသားခတ်ပိုတဲ့ အစားအစာများ၊ ဂျုံထွက်ပစ္စည်းများ စားသုံးခြင်း၊ နို့နဲ့ သဘာဝသစ်သီးဖျော်ရည်များကို မနက်စာထမ်းနဲ့ ညစာထမ်းချိန်တို့ အကြား အစာအိမ်ရောဂါများ မရအောင် အချိန်မှန်စားသောက်ခြင်းနှင့် အခြားကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ချသင့်ပါတယ်။

အဆီများ မတရားများနေလျှင်လဲ သိပ္ပံနည်းကျ ခွဲစိတ်ဖြတ်ထုတ်ကုသခြင်း ခံယူသင့်ပါတယ်။

# ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများမဖြစ်ပါရန် ဆင်ခြင်ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့ လက်ဆောင်စွန့်

## ☆၁☆ လက်ကိုဆေးကြောပါ ပြေးရောဂါ

ကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားခြင်းမှကာကွယ်ခြင်းနည်းများအနက် လက်ဆေးကြောခြင်းသည် တခုတည်းသော အရေးအကြီးဆုံးနည်းဖြစ်သည်။

အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေးနှင့် အစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့် ရောဂါများကိုဖြစ်ပေါ်စေသော ဘက်တီးရီးယားနှင့်ပိုင်းရပ်စ်ပိုးမွှားများ ပြန့်ပွားခြင်းအတွက် လက်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းသည် အချက်အခြာဖြစ်နေပါသည်။

အစာမှလက်၊ လက်မှအစာ၊ လက်မှအရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများမှလက် ဟူ၍ လက်မှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများကူးစက်ပါသည်။ လက်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများတွင် အသည်းရောင်ရောဂါ (hepatitis A)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ (meningitis)နှင့် ဝမ်းရောဂါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

လက်ကိုဆေးကြောရာတွင် အကြိမ်မည်မျှဆေးကြောရမည်နည်းဟုဆိုပါလျှင် အကြိမ်များစွာ ဆေးကြောရပါမည်။

- ☆ လက်နှင့်အုပ်၍ ချောင်းဆိုး နှာချေပြီးသည့်အခါတိုင်း
  - ☆ စားသုံးရန်အစားအစာ မပြင်ဆင်ခင်၊ ပြင်ဆင်နေဆဲ နှင့် ပြင်ဆင်ပြီးသော အခါတိုင်း
  - ☆ အစာမစားခင်တိုင်း
  - ☆ အစာစားပြီးတိုင်း
  - ☆ ရေအိမ်သုံးပြီးတိုင်း
  - ☆ လက် ညစ်ပတ်ပေရေနေတိုင်း
  - ☆ နေထိုင်မကောင်းသူနှင့်အတူနေထိုင်ပြုစုနေချိန်အတွင်း (အကြိမ်များစွာ ဆေးကြောပါ)
- လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရပါမည်။

### ☆ ၂ ☆ အရေးမကြီးစေလို ဆေးနည်းတို

နာမကျန်းဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ဂရုဏာသက်တဲ့သူတွေကအများသား။ သနားကြင်နာမှုစေတနာတွေနဲ့ ယိုင်းပင်တတ်ကြပါတယ်။ နှုတ်ဖြင့်စောင်မခြင်း ကိုယ်ဖြင့်စောင် မခြင်းများနဲ့ ကူညီတတ်ကြပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်လာပြီဆို ဝေဒနာရှင်ခံစားနေတာတွေကို မရှု ရက်ကြတော့ သက်သာစေတဲ့ လက်လှမ်းမှီရာ ဆေးဓာတ်စာတွေကို ကြားဘူးနားဝနဲ့ ညွှန်းပြ ပေးကမ်းတတ်ကြပါတယ်။ တွေ့ကြုံခဲ့ဘူးတဲ့ ဗဟုသုတတွေ ဝေမျှကြတတ်ပါတယ်။ စေတနာအ ရင်းခံနဲ့ ယိုင်းပင်းကြတာပါ။ အဓိကကတော့ ခံစားမှုဒုက္ခကို ပပျောက်စေတဲ့ပါ။

ဒါပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ကစေတနာဟာ များသောအားဖြင့် ဝေဒနာဖြစ်သွားတတ်ပါ တယ်။ သူတို့ညွှန်းပြ ပေးကမ်းတဲ့ ဆေးနည်းနဲ့ဆေးဝါးတွေဟာ ဝေဒနာရှင်အတွက် ခေတ္တ သက်သာမှုရကောင်းရသွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ရောဂါဟာပပျောက်ကင်းစင်သွား မှာ မဟုတ်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီဆေးနည်းတွေ ဆေးဝါးတွေဟာ ခေတ္တခဏသာ သက်သာစေတဲ့ တပွဲတိုး ဆေးနည်းတိုတွေဖြစ်လို့ပါပဲ။ ပညာဓာတ်ခံနည်းပါးကာ ကျန်းမာခြင်း တန်ဖိုးကို အလေးမထားတတ်တဲ့ရောဂါသည်ဆို ခံစားရတဲ့လက္ခဏာလျော့ပါးရင်ပဲ ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပြီလို့ ယူဆတတ်ပါတယ်။ စွဲကပ်တဲ့ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ကင်းစင်အောင် မ ကုချင်ကြပါ။

ဆေးနည်းတိုများကို များသောအားဖြင့် ဆေးကြောက်သူများ၊ ဆေးဘိုးဝါးခဏကုန်မ ခံချင်သူများ၊ ကုသစရိတ်မတတ်နိုင်သူများ၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတနည်းပါးသူများ၊ ကျန်းမာရေး တန်ဖိုးကိုနားမလည်သူများ၊ ပေါ့တီးပေါ့ဆနေတတ်သူများနဲ့ ခေတ်နောက်ပြန်နေတဲ့ ခေတ် ဟောင်းမှာ ဂူအောင်းနေသူများသာ သုံးလေ့ရှိပါတယ်။

ဆေးနည်းတိုများတွင် လက်တွေ့အစွမ်းထက်သောဆေးနည်းကောင်းများရှိတတ်ပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် ရှိတော့ရှိတယ် - ရှားတယ် လို့ ဆိုရပါမယ်။ ဆေးနည်းတိုများဟာ စံနစ်တကျ ကုသမှုပေးနိုင်တဲ့ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံများကိုသွားရောက်ပြသကုသတဲ့ အခွင့်မသာသေးခင် အ ချိန်အခါ အခြေအနေများမှာသာ ယာယီအသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ တတ်နိုင်ရင် ရောဂါအခြေအ မြစ် အသေအချာသိအောင် စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ပြီး ဝေဒနာကို ရေရေရာရာကုစား သင့်ပါတယ်။ အနာ နဲ့ဆေး တခြားမဖြစ်ပဲ အနာနဲ့ဆေး အံ့ကိုက်ဖြစ်ကာ ဝေဒနာ အသေအ ချာ ပျောက်ကင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးယဉ်ပါးခြင်း (drug resistance) အဖြစ်များနေတဲ့ ဒီခေတ်=ကီးမှာ ဆေးနည်းတိုများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ကြတာအကောင်းဆုံးပါပဲ။

# Dr. ဝလုံး

# ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာခြင်းအစ  
 သန့်ရှင်းကြ  
 တွင်းပကိုယ်ခန္ဓာ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
 ပတ်ဝန်းကျင်တိုက်  
 သန့်ရှင်းလိုက်  
 အမှိုက် ပိုး များစွာ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
 ပိုးပွားကင်းဝေး  
 ရောဂါပြေး  
 မြော်တွေးကျန်းမာစွာ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
 ရောဂါခပ်သိမ်း  
 ရှောင်ခွါတိမ်း  
 ကင်းငြိမ်းလွန်ချမ်းသာ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
 တကိုယ်ရေသန့်ရှင်း  
 ရောဂါကင်း  
 ကောင်းခြင်းပြည့်ဖြိုးလာ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
 ကျန်းမာရှေ့ရှု  
 ဂရုပြု  
 အစုစုတိုးတက်မှာ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
 လူကျန်းမာသော်  
 စိတ်ရွှင်ပျော်  
 အစဉ်နော်အားသစ်ဖြာ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
 ကာယသုခ  
 ပြည့်စုံမှ  
 လောကကောင်းကျိုးဖြာ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

(ငယ်စဉ်က ကြားခဲ့ ဆိုခဲ့ရတဲ့ သံပေါက်လေးကို မိုးငြိမ်းစပ်ဆိုပါတယ်)

## Dr. ဝလုံး



# စကားပြောခြင်း

လူတိုင်းသည်ချမ်းသာလိုကြပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာပြည့်စုံလိုကြပါတယ်။ ဓနအင်အား ကြီးမားလိုကြပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လိုကြပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် မတောင့်မတ မကြောင့်မကြဖွင့် ပြည့်ဝကုံလုံပြည့်စုံစွာ နေထိုင်လိုကြပါတယ်။ လောကချမ်းသာကို စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် ခံစားစံစားလိုကြပါတယ်။

ဓနအင်အား ပြည့်ကြွယ်ပွားများရေး၊ စိတ်ချမ်းသာစွာ ခံစား စံစားနိုင်ရေးတို့ အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းရပါမယ်။ ဓနအင်အား၊ ဉာဏ်အင်အားဆိုတဲ့ အသီးအပွင့်များ ဝေဆာစွာ ဖူးပွင့်လာဘို့ ကျန်းမာရေးဆိုတဲ့ ပင်စည်ကြီးရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးရပါမယ်။

ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးရဲ့ အခြေခံသဘော တရားများကို နားလည်ထားဘို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအခြေခံသဘော တရားများကို သေချာနားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကျန်းမာရေးအသိပညာတိုးပွားဘို့ ကြိုးစား အားထုတ်လျက် ကျန်းမာရေးလိုက်စားရင် ‘အသက်ရှည်ကာ အနာမဲ့ပြီး သာယာဝပြောတဲ့ လောကလူ့ ဘောင်မှာ’ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအခြေခံသဘောတရားမှာ ‘ကျန်းမာခြင်းအစ သန့်ရှင်းကြ’ ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းခြင်းတို့ကို အမြဲတစေ ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ အဲဒီလို သန့်ရှင်းမှုများပြုဆောင်မှသာ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ပိုးမွှားများ နည်းပါး ကင်းစင်ကာ လူကိုဥပါဒ်ပေးခြင်း နည်းပါးပျောက်သွားပါမယ်။ အန္တရာယ်ပေးခြင်းများ လျော့ပါးကင်းစင်သွားပါမယ်။ ရောဂါဘယများ ကင်းဝေးသွားပါမယ်။

တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးမှာ လွန်စွာအရေးကြီးပါတယ်။ အိပ်ရာထ၊ သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်၊ ခြေလက်ဆေးကြောတာကစကာ ရေချိုး၊ ချေးတွန်း၊ သန့်ရှင်းဖြူစင်တဲ့ အဝတ်အစား ဆင်ယင်ခြင်း အလယ်၊ အိပ်ရာဝင် သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်၊ ခြေလက်ဆေးကြောပြီး သန့်ရှင်း တဲ့ အိပ်ရာထက်မှာ အိပ်စက်ခြင်း အဆုံး တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းကို နိစ္စရူဝ ဂရုစိုက် ပြုကျင့်ပေးရပါမယ်။

သွားတိုက်မျက်နှာသစ်၊ ခြေလက်ဆေးကြော၊ ရေချိုးခြင်းတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်တဲ့ ချွေးများနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လေထုမှ ဖုန်မှုများ တွယ်ကပ်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချေးညှော်များကို ပျောက်စင်ကြယ်စေပါတယ်။ ချေးညှော်များမှာကိန်းအောင်နေတဲ့ ပိုးမွှားများကိုလဲ ကင်းစင်သွားစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ချွေးထွက်ပေါက်များလဲ ပွင့်လင်းလာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အပူဓာတ်ငွေ့လဲ ချွေးပေါက်များမှတဆင့် ပြင်ပသို့ ထွက်အားပိုလာပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့

ဒေါက်တာဝလုံး

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများ

ခန္ဓာကိုယ် တွင်း လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ညှိနှိုင်းပေးတဲ့ ယန္တရားကြီး ချောမွေ့စွာလည်ပတ် နိုင်တဲ့အတွက် လူကိုကျန်းမာစေပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဟာလဲ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါစွာ အထောက်အကူပြုလျက်ရှိပါတယ်။ စားစရာများသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ခြင်း၊ သောက်သုံးရေများ - ချိုးရေများ ကြည်လင်သန့်ရှင်းခြင်း၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်း၊ အိပ်ရာထိုင်ခင်း သန့်ပြန်ခြင်း၊ နေအိမ်ဝန်းကျင် သပ်ယပ်သန့်ရှင်းခြင်း၊ ကျေးရွာရပ်ကွက်ကစပြီး မြို့နယ်များ သန့်ရှင်းသာယာခြင်းများကို အရေးထား တလေးတစားဆောင်ရွက်ရင် အမှိုက်သရိုက် ပိုးမွှားများ ကင်းစင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ် အမြဲတည်ရှိနေပါမယ်။ ရောဂါပိုးမွှားများဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမှိုက်သရိုက်များ၊ ဖုံးမုန်းမှာ ကိန်းအောင်းနေလေ့ရှိတဲ့ မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့သတ္တဝါများဖြစ်ကြပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အမှိုက်သရိုက်များကို စံနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးရည်များပက်ဖျန်းခြင်း၊ မီးရှို့ ဖျက်ဆီးခြင်းတို့ဖြင့် မှီခိုကိန်းအောင်းနေတဲ့ ပိုးမွှားများကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ရပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းလေ မှီခိုနေထိုင်တဲ့ ပိုးမွှားထု နည်းပါးလေ ကင်းစင်လေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ လူရဲ့ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ဖို့ကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။

တဖန် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းနေမှု စိမ်းလန်းစိုပြေနေမှုများကြောင့် မျက်စိပသာဒ ကြည်လင်စေပြီး၊ စိတ်အဟာရလဲ တိုးပွားစေပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးလဲ တိုးတက်လာစေပါတယ်။ “ကျန်းမာလို့ ချမ်းသာမယ်၊ ချမ်းသာလို့ လန်းဖြာမယ်” ဆိုတဲ့ဝင်္ကံပါ မှာ ကျင်လည်ပြီး သာယာဝပြောတဲ့လူ့လောကမှာ အေးချမ်းစွာနေထိုင်သွားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာမှ ချမ်းသာရေးကိုဆောင်ရွက်နိုင်မယ်၊ ချမ်းသာမှ ကျန်းမာရေးလိုအင်များကို ဖြည့် ဆည်းပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ **“Health for Wealth, Wealth for Health”** ဖြစ်ပါမယ်။

တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အလေးပြု ဂရုထားဆောင်ရွက်ရင်း ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိုပါ တန်ဖိုးထား စုပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရင် “ရောဂါကင်းစင် ပတ်ဝန်းကျင်”မှာ သာယာချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ရလျက် “အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ” ဆုထူးကြီးကို ဆွတ်ခူးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ပြည်တော်ပြန်ရောဂါများအပါအဝင် ပြောကာမကုန်တဲ့ရောဂါစုံ ကင်းဝေးဖို့ “ကျန်းမာရေးအစ သန့်ရှင်းကြ” ရမှာဖြစ်ပါကြောင်း **စကားနှောင်း**ပါးလိုက်ရပါတယ်။ **“Health for All, All for Health”**

**Dr. ဝလုံး**

