



ဆရာဝန် မဟုတ်တဲ့ ကျွန်တော်
ကိုယ်သိသလို ပြောဆိုတဲ့
ကျန်းမာရေးအကြောင်း သိကောင်းစရာ



In honour of my father U THU KHA

ဤစာစောင်စုဖြင့် ကျေးဇူးရှင် ဖခင်ကြီး စာရေးဆရာ ဦးသုခအား
ဂုဏ်ပြုပူဇော်အပ်ပါသည်။ ။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ပထမဦးစွာ ကျွန်တော့် ကျေးဇူးရှင် ဖေဖေ နှင့် မေမေ၊ ထို့နောက်
ဤကဲ့သို့ ထုတ်ဝေနိုင်ရန် ဝိုင်းဝန်း ပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်ပေးသူ ကျေးဇူးရှင်
အားလုံးအား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ။

ထို့နောက် ဤစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အစအဆုံး ကူညီပေး
သော မစ္စတာ Matsumoto ဥက္ကဋ္ဌ Sakura Global Co., Ltd နှင့် NPO Ov
erseas Medical Equipment Tech. Assistants ကို အထူးကျေးဇူးတင်
ရှိပါသည်။ ။

ထို့အပြင် စာအုပ် ပုံနှိပ်ထုတ်လုပ်ပေးသော ဆရာ ဦးထွန်းအောင်

ကျော် နှင့် မြင်းခြံစာပေမိသားစု၊ မျက်နှာဖုံးပုံ ရေးဆွဲ ဖော်ပြပေးသော ဆရာ ဦးဆူးထက်အောင်၊ အတွင်း သရုပ်ဖော်ပုံကလေးများကို ရေးဆွဲ ပေးသော မြစ်သုခ (မောင်ဆဏ်းထက်) နှင့် တကွ သုခစာပေ နှင့် ThuK ha Business Supporting Center အဖွဲ့သားများအား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဤဆောင်းပါးပါ အချက်အလက်များကို၊ ပြန်လည် စိစစ်ပေးသော၊ အမည်မဖော်လိုသူ ညီမငယ် ဒေါက်တာ မXXX ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။ ။

သုခ(သား)

** ဤစာစောင်ပါ အကြောင်းအရာများ သည် စာရေးသူ ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုများ အကြား ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါများကို ဂျပန်နိုင်ငံ ဆေးရုံကြီးများမှ ဆရာဝန်ကြီးများ ၊ ကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်မှ ဆေးသုတေသန ပညာရှင်ကြီးများ ဂျပန် SNS များမှ တစ်ဆင့် ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များကို သာမန်ဗဟု သုတအနေဖြင့်သာ ဖတ်ယူ အသုံးပြု၍ မိမိတို့ ပြသရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှ ဆေးပညာရှင်များ ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို တိကျစွာ ဆောင်ရွက်စေလိုပါသည်။ **

** ဤစာစောင်အား ဆက်လက် ပွားများ လှူဒါန်းလိုသူများ stsuka.yeaung@gmail.com သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ **

ကျေးဇူးအထူးတင်လွှာ နှင့် မိတ်ဆက်လွှာ

Thankfully, K.Matsumoto Chairman.

Introduction of (Contributor) Mr K.Matsumoto



ဤစာအုပ်အား အခမဲ့ ဖြန့်ဖြူးဝေငှနိုင်ရန် အကူအညီပေးသော Mr K . Matsumoto Sakura Group နှင့် ၊ သူ ဦးစီး ဦးဆောင် ပြုလုပ်သော OM ETA အဖွဲ့အစည်းအကြောင်း အနည်းငယ် တင်ပြလိုပါတယ်။။ အိုးစဉ် ဘောင်ဆက်ကစပြီး လုပ်လာခဲ့တဲ့ သူ့လုပ်ငန်းဟာ အခုဆိုရင် နှစ်ပေါင်း

၁၀၀ ကျော်လို့ ၁၅၀ နီးပါးခန့် (၁၈၇၁ခု) ရှိလာပါပြီ။ လက်ရှိအခြေအနေမှာ တော့ ဂျပန်၊ အမေရိကန်၊ ဥရောပ၊ တရုတ်ပြည် အပါအဝင် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားမှာ လုပ်ငန်းခွဲတွေကို ဖွင့်ထားပါတယ်။

သူ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ ရောဂါကူးဆက် မပြန့်ပွားရန် အသုံးချတဲ့ ပိုးသတ်စက်တွေ အပြင်၊ ကင်ဆာရောဂါ ရှာဖွေရေး စက်တွေ ထုတ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တွေရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌကို ဆောင်ရွက်တဲ့ အပြင်၊ ဂျပန်နိုင်ငံက ဆေးပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တွေ ပေါင်းစည်းထားတဲ့ OMETA အဖွဲ့မှာ လည်း ဥက္ကဋ္ဌ လုပ်နေပါတယ်။ NPO အဖွဲ့အစည်းဖြတ်တဲ့ Overseas Medical Equipement Tech. Assistants အဖွဲ့ကြီးဟာ ဂျပန်အစိုးရက နိုင်ငံတကာ အထောက်အကူတွေကို ပေးပြီးတဲ့ နောက်၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စက်တွေကို ကြာရှည်စွာ အသုံးပြု သုံးစွဲနိုင်ဖို့ ရန် တတ်နိုင်သမျှ ကူညီဆောင်ရွက်နေတဲ့ အမြတ်အစွန်းမဲ့ အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဤစာအုပ်ကလေးကို မြန်မာပြည်မှာ အခမဲ့ဖြန့်ချင်တယ်လို့ သူ့ကို တိုင်ပင်တဲ့ အခါ၊ သူ ကူညီမယ်လို့ ပြောလာပါတယ်။ စာရေးသူအနေနှင့် သူ့ကို ကျေးဇူးဆပ်သည့် အနေဖြင့် သူနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာ၊ သူ့ လုပ်ငန်း နဲ့ ပတ်သက်သော အရာများကို စာဖတ်သူများအား သိစေခြင်းငှာ တင်ပြလိုက်ရပါသည် ။

စာရေးသူ

ကဏ္ဍ (၁) ဆီးချိုအကြောင်း သိကောင်းစရာ (Diabetes)



အစားသောက်ကြွန်းရာမှ ဖြစ်သော ဆီးချိုက မျက်စိကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။



ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပြီး၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားခြင်း၊ အားကစားလိုက်စားခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက
ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

ဆီးချို(အပိုင်း ၁)

ဆီးချိုက မျိုးရိုးလိုက်သလား၊ ဘာကြောင့် ဆီးချိုဖြစ်တာလဲ

မရေးရတာကြာပြီဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေး ပညာပေးဆောင်းပါးရေးဖို့
က ဖန်လာပြန်တယ်။

ကျန်းမာရေးပညာဆောင်းပါးဆိုလို့ ... ကြိုတင်ပြောထားပါရစေ။

ကျွန်တော်က ဆရာဝန် မဟုတ်ပါ။

ဒါပေမဲ့ တိုင်းပြည်ပြန်လည်ထူထောင်ရာမှာ အစိုးရကိုပဲ အားကိုးမ
နေဘဲ၊ ကိုယ်နိုင်ရာ၊ တနိုင်စာ လုပ်သင့်သလို၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးမှာ လ
ည်း ဆရာဝန်ကိုပဲ အားမကိုးဘဲ ကိုယ်တိုင်လည်း လုပ်သင့်၊ လေ့လာသင့်
၊ ပထမဆုံး တင်ပြချင်တာက၊

“ဆီးချို”

ကျွန်တော် ဒီရောဂါကြီးနာမည်ကို စသိတာက ၁၆နှစ်သားပါ။

မေမေက ဆေးရုံက ပြန်လာတော့ သူ့မှာ ဆီးချို ရှိနေတယ်လို့ ဆရာဝ
န်က ပြောတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကာယကံရှင်ကလည်း မကြောက်သလို၊ ကျွန်တော်တို့ ကလည်း မေ
မေအတွက် စိုးရိမ်ရမှန်း မသိခဲ့ပါ။

ကျွန်တော်တို့ တွေ ကြောက်တာက ကင်ဆာ၊ ပြီးတော့ နှလုံးရောဂါ။

ကျန်တဲ့ ရောဂါတွေ ဘာမှ ဂဃနဏ မသိသလို၊ ကြောက်လည်း
မကြောက်ကြပါ။

မကြောက်တဲ့ အပြင် ကျွန်တော်ဆို ကလေးပီပီ ပျော်လို့ တောင်
နေပါသေးတယ်။

အဲဒါကတော့ မျက်လှည့်ပြသလို၊ မေမေဆီးကို မီးနဲ့ ချက်တဲ့ အခါ အ
ရောင်လှလှကလေး ပြောင်းသွားလို့ ပါပဲ။

မနက်စောစော မေမေဆီးကို ကျွန်တော်တို့ တွေ အရက်ပြန်မီးခွက်
ကလေးနဲ့ ဆရာဝန် ပြောလို့ သာ ချက်ကြည့်ကြတယ်။ ဘာကြောင့် ချက်

မှန်းမသိ။

အဲဒီခေတ်က အခုလို လွယ်လွယ်ကူကူ ဆီးချိုစစ်တဲ့ ကိရိယာလေးတွေ မရှိတော့ မနက်တိုင်း ဆီးကိုချက်ကြည့်ပြီး အရောင်ပြောင်း၊ မပြောင်း စစ်ကြည့်ရပါတယ်။

ဘာကြောင့် နဲ့ ဘာကိုစစ်မှန်း မသိပေမဲ့ ကာယကံရှင်မေမေကတော့ ၊ ဆီးအရောင်ကလေး ကောင်းရင် အစားကောင်းကောင်း စားလို့ ရတယ်ဆိုတဲ့ အသိကလေးပဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီခေတ်ကမှ ၁၀နှစ်လောက် ကြာတော့၊ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးပညာကို စိတ်ဝင်စားပြီး လေ့လာမိတယ်။

ပထမဆုံး လေ့လာမိတာက မေမေ့ရဲ့ ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း။

ဆရာဝန် မဟုတ်တဲ့ ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးမှာ ခက်ခက်ခဲခဲ၊ စာသံပေသံနဲ့ ရေးဖို့ စိတ်မကူးပါ။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ခရေစေ့တွင်းကျ နားလည်သူ တစ်ယောက်မဟုတ်လို့ ပါ။

သူငယ်တန်းအဆင့်လောက်နဲ့ ဆရာဝန်တွေ ပြောတာကို နားလည်ရုံလောက်ပဲ မှန်းထားပါတယ်။

ဆီးချိုက မျိုးရိုးလိုက်သလား၊ ဘာကြောင့် ဆီးချိုဖြစ်တာလဲ

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ၊ မျိုးရိုးလိုက်တယ်။

ပြီးတော့ အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ထားကြပါတယ်

ထင်ကြပေမပေါ့ 3F လို့ ခေါ်တဲ့ ဝေါဟာရကိုပဲ ကြည့်ပါ။

Female အမျိုးသမီးတွေဟာ၊

Forty အသက်၄၀ကျော်လို့ ၊

Fatty ဝပြီဆိုရင် ဆီးချို အဖြစ်များ တာကိုး။

အဘွားတုန်းကလည်း ဆီးချိုဖြစ်၊

အမေကျတော့လည်း ဆီးချိုရှိပြန်၊

တစ်ခါသမီးကလည်း အသက်ကလေး ၄၀ကျော်လာတော့ ဆီးချို ဖြစ်ချင်သလိုလို ဖြစ်တတ်ကြတာ ဆိုတော့ ... ဒါပေမဲ့ တကယ်တော့ ဆီးချိုဟာ ကျား မ၊ လူကြီး လူငယ် မရွေးပါ။

၁၉၈၀ခုနှစ်လောက်မှာ ၁၃နှစ်သားကလေးမှာ ဆီးချိုရောဂါ တွေ့ပြီး ကတည်းက၊ လူကြီးတွေ သာမက၊ ငယ်ရွယ်သူတွေမှာ လည်း ဆီးချို ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာကို ကျန်းမာရေးပညာရှင်တွေ သတိထားလာကြပါတယ်။

အဲဒီကမှ မျိုးရိုးလိုက်တတ်တယ် ဆိုတာလည်း မဟုတ်မှန်း သိလာကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ မိဘနှစ်ပါးမှာ တစ်ပါးပါးက ဆီးချိုရှိတယ်ဆိုရင်၊ သားသမီး တွေလည်း ဆီးချိုဖြစ်တတ်လို့ ဆီးချိုဟာ မျိုးရိုးလိုက်တယ်လို့ ထင်နေကြတာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီအယူအဆ မှားနေတာကို ဆီးချို ဘာကြောင့် ဖြစ်လဲလို့ သုတေသန ဆရာဝန်ကြီးတွေ သိသွားတဲ့ အခါ

လွယ်လွယ်ပြောရရင် ဆီးချိုဆိုတာ၊ စားလိုက်တဲ့ အစားအစာထဲက

အချို့ဓာတ်တွေကို ချေဖျက်ပေးတဲ့ ဇီဝပစ္စည်းတစ်ခုက မူမမှန်တော့လို့ ဖြစ်ကြရတာပါ။

အခုနောက်ပိုင်းမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ဆီးချိုရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားကို အုပ်စု(၂)ခု ခွဲလာကြပါတယ်။

တစ်ခုကတော့ မွေးရာပါ ဆီးချိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်း။ ရာခိုင်နှုန်းအရတော့ နည်းပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်တို့ တွေ၊ မဆင်မခြင် စားသောက်ကြရလို့ ဖြစ်ကြရတာ။

ခေတ်တွေ ပြောင်းလာပေမဲ့၊ စားသောက်တဲ့ ပုံစံတွေက မပြောင်းလဲလို့ ဖြစ်ကြရတာပါ။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရရင် အရသာရှိတာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်တော့ အန္တရာယ် ဖြစ်စေတာတွေက များ ပါတယ်။

လူဆိုတာကလည်း ခက်သား။

အရသာရှိတာကိုမှ ကောင်းတယ် ထင်ပြီး စားချင်တယ်။

ပါးစပ်တဏှာပေါ့လေ။

ပြီးတော့ လင်နဲ့ မယားတောင် အတူနေတာ ကြာရင် အစားအသောက်တွေ ကြိုက်တာတွေ တူလာတတ်ကြတော့၊ သားသမီးဆိုတာလည်း မိဘ စားသလို လိုက်စားတာက များ လေတော့၊ ဖေဖေ မေမေမှာ ဆီးချိုရှိရင် သားသမီးတွေကိုလည်း ဆီးချိုဖြစ်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းက များ နေတော့တာပေါ့။

တကယ်တော့ မျိုးရိုးကို လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

မျိုးရိုးကြောင့် မဟုတ်၊ မဆင်မခြင် စားပုံသောက်ပုံ တူညီခြင်းကြောင့် သာ ဖြစ်ပေတယ်။ အချို့စားတာ များ လို့ ဆီးချိုဖြစ်တယ်လို့ ယေဘုယျပြောနိုင်၊ ပြောကြပေမဲ့ ရာနှုန်းပြည့် မမှန်ပါဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ အသေးစိတ် ထပ်ပြီး ရှင်းပြပါမယ်။

ဘာကိုမူတည်ပြီး ဆီးချိုဖြစ်ပြီလို့ ပြောကြသလဲ

မွေးကတည်းကပဲ သကြားဓာတ်ကို ဖျက်တဲ့ ဇီဝပစ္စည်းက မူမှန်မှန်၊ မမှန်မှန်။ အစားအသောက် မဆင်ခြင်လို့ အချို့ဓာတ်ကို ဖျက်နိုင်နိုင်၊ သွေးထဲမှာ ပါတဲ့ အမျိုးအစားတစ်ခုရဲ့ အတိုင်းအတာ ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကိုကြည့်ပြီး၊ ဆီးချိုရောဂါ ရှိ မရှိ၊ ဆီးချို တက်မတက်ကို ဆရာဝန်ကြီးတွေက အခုလို ခွဲခြားတတ်ကြပါတယ်။

မနက်ဘက်တိုင်း လိုက်တဲ့ သွေး၊ အစာအိမ်ထဲမှာ အစာမရှိချိန်မှာ တိုင်းလိုက်တဲ့ သွေးထဲမှာ ခုနက ပြောတဲ့ ကိန်းဂဏန်းလေးက သာမန်ပုံမှန် ၁၀၀mg/ dlကို ပြတ်ပြတ်သားသားကြီး ကျော်နေရင်တော့ ဂျပန်ပြည်က ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက (တချို့ကတော့ အစားမစားခင် ၁၂၆ mg/dl၊ အစားစားပြီး ၂၀၀mg/dl နှစ်ကြိမ်တိုင်းလို့ ကျော်နေရင်) ဆီးချိုရှိပြီလို့ ပြောကြတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ အသေးစိတ် ရှင်းပြပါမယ်။ အခု လောလောဆယ်တော့ ခဏ မှတ်ထားပေးပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စောစောထိန်းနိုင်ရင်တော့ နောက်မှ ကုသတာထက်တော့ လွယ်တာပေါ့။

အကယ်၍ ၇၀mg/dl အောက်ကို ရောက်သွားရင် ဂျပန်ပြည်က ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေကတော့ သွေးချို့ဓာတ် နည်းနေပြီလို့ ပြောပါတယ်။

ကျားကြောက်လို့ ရှင်ကြီးခိုး၊ ရှင်ကြီးကျားထက်ဆိုးတာက သူပဲပေါ့။ ဘာလို့ လဲဆိုတော့ သူက သွေးချို့ထက်တောင် လူကိုရုတ်တရက် အန္တရာ

ယ်ပေးနိုင်လို့ ပါ။ လောလောဆယ်တော့ ဆီးချိုအကြောင်းကို ဆက်ပျဲမယ်။

စေ့စပ်သေချာတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတွေဟာ၊ တခြားသော လက္ခဏာများကိုပါ စစ်ဆေးတဲ့ အပြင်၊ ဆီးချိုဖြစ်နေရင်တောင်၊ သွေးချိုကို ဖြိုဖျက်ပေးတဲ့ အင်ဆူလင်ဓာတ် အထွက်နည်းတဲ့ ဆီးချိုမျိုးလား။

အင်ဆူလင်ကို ထုတ်လုပ်သော်လည်း အစားစားချိန်နှင့် အစာချေဖျက်ချိန် မကိုက်ညီလို့ သွေးချို တက်ရတဲ့ ဆီးချိုမျိုးလားဆိုတာတွေကို ထပ်မံခွဲခြားကြပါတယ်။

ဒါတွေအထဲသိဖို့ မလိုလို့ ၊ ဆီးချိုဆိုတာ မျိုးရိုးမလိုက်ပါဘူး။ ရယ်စရာ ပြောရရင် စားရိုးလိုက်တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ တွေ၊ အစားသောင်းကျန်းကြလို့ ဖြစ်ကြတာက များ တယ်လို့ အလွယ်တကူမှတ်သားထားကြပါစို့။

ဆီးချို (အပိုင်း ၂)

ဆီးချို မဖြစ်အောင်လို့ ဒါမှ မဟုတ် ဆီးချိုဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ထိန်းထားကြမလဲ

သုတေသနဆရာဝန်ကြီးတွေ တိုက်တွန်းတာကတော့ ၃ချက်။

ပထမတစ်ခုက အစားအသောက် ဆင်ခြင်မယ်(မဖြစ်အောင်လို့)။ အစားအသောက်နဲ့ ထိန်းမယ် (ရောဂါမတိုးအောင်လို့) ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေဟာ အဆီ အစားများ သလို၊ နယ်ဖတ်စားကြတော့ အလိုအလျောက် များများ စားဖြစ်သွားတယ်။

အရသာကလည်း တယ်ပြီးရှိသကိုး။ စားကောင်းသကိုး။ ဒီတော့ ဘယ်မှာ အပြစ်ဆိုဝံ့အံ့။ အဲဒီလို နယ်ဖတ်၊ အရည်ဆမ်း မစားတဲ့ ဂျပန်တွေ

လည်း ဆီးချိုဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ ကျတော့ စားတဲ့ ဆန်က ကောင်းလွန်းလို့ တဲ့ ။

အဲဒီမှာ ပြဿနာတက်တာက ဂျပန်ရောက် မြန်မာတွေ၊ ဆန်ကောင်းကောင်း ကို၊ ဟင်းကောင်းကောင်း နဲ့ လွေးကြလေတော့ ...

ဆီးချိုရှိတဲ့ သူတွေ အလေးအနက်လျှော့စားပါ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ပထမတော့ နားမလည်ခဲ့ပါဘူး။ သွေးတိုးရောဂါမှ မဟုတ်တာ။ ဘာကြောင့် အနီလျှော့ရမှာ လည်း ပေါ့။ အရှည်ကိုတွေ့တဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတွေဟာ၊ အနီကြောင့် အရသာရှိရှိ စားကောင်းတော့၊ ထမင်း ပိုစားမိမယ်။ ထမင်းထဲက သကြားဓာတ်က မီးလောင်ရာလေပင့်မှာ စိုးလို့ တားမြစ်ခြင်းဖြစ်ပေတယ်။

ဒုတိယတစ်ခုက ဆီးချိုမှ မဟုတ် တော်တော်များများ သော ရောဂါတွေမှာ လည်း ထိရောက်တဲ့ အရာပါ။ အဲဒါကတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်သန်းပေါင်းများစွာ ကျွန်တော်တို့ လူသား၊ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ မိမိတို့ မျိုးရိုးမတုံးသွားရလေအောင်၊ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နေထိုင်ရာအရပ်၊ ကျား မ အပေါ်မူတည်ပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲ တည်ဆောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

အေးလွန်းတဲ့ အရပ်က သူတွေ၊ ကိုယ်မှာ အမွေးအမှင် များ သလို၊ ပူအိုက်တဲ့ အရပ်က သူတွေကျတော့၊ မွေးညင်းပေါက် ကျယ်ကြတယ်။

အမျိုးသမီးတွေကျတော့ မီးဖွားရာမှာ အသုံးပြုနိုင်အောင် အဆီတွေကို ပေါင်မှာ စုစည်းစေသလို၊ လယ်ထဲယာထဲ၊ တောထဲမှာ ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြရတဲ့ ယောက်ျားတွေအတွက်တော့ ဝမ်းဗိုက်တွေမှာ အဆီတွေကိုဖြည့်စေတယ်။

ဒါပေမဲ့ ခေတ်တွေပြောင်းလာတော့၊ ကျွန်တော်တို့ ဟာ ဘယ်သွား သွား ဖင်နဲ့ သွား ဖင်နဲ့ လာ လုပ်ကြပြီး အစားသောင်းကျန်းကြလေတော့ စားထားတဲ့ အဆီအစိမ့်တွေဟာ ကိုယ်ထဲမှာ လိုသည် ထက်ပို လာပြီး၊ အဲဒါတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က အချိန်မီ၊ လိုသလောက် မချေဖျက်နိုင်တော့တဲ့ အခါကျတော့၊ ပန်းသီးလို ဗိုက်ကြီးပူနေတဲ့ ယောက်ျားကြီးတွေ၊ သစ် တော်သီးကြီးလို ဝနေတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတွေလည်း များ လာတာပေါ့။

ဒီကြားထဲ ဟိုတုန်းက အစစ်အမှန်တွေရလို့ ဆီများများ ၊ ပျားရည်များများ သုံးတာစွဲတာဟာ ပြဿနာမရှိခဲ့ပေမယ့် ... အခုအခါမှာ တော့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်လေ ကိုယ်စားလိုက်တဲ့ အစားကလေးကို ခန္ဓာကိုယ်အ တွက် ဘယ်လောက်စုထားပြီး၊ ပိုလျှံတဲ့ အဆီ၊ အချို့ အငန်တွေကို ဘယ် လိုချေဖျက် လောင်ကျွမ်းမီးရှို့ ပစ်ရမယ်ဆိုတာကို၊ သတိကလေးတော့ ထားပေးစေလိုပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အားကစားလုပ်ဖို့ ပါပဲ။

ပြီးတော့ အားကစားလုပ်ရာမှာ လည်း မှန်မှန်နဲ့ အစဉ်အဆက်မပြ တ်လုပ်ဖို့ က အရေးကြီးပါတယ်။ မီးသွေးမီးဖိုတောင် မီးစွဲဖို့ အချိန်ပေးရ သလို၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဆီတွေ အချို့တွေဖျက်ဖို့ အချိန်ပေးရပါတယ်။ အနည်းဆုံး မိနစ် ၂၀လောက်ကျော်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က အဆီတွေကို စတင် လောင်ကျွမ်းနိုင်တာပါ။ ဒါကြောင့် တစ်ပတ်ကို ၂ကြိမ်၊ ၃ကြိမ်လောက်၊ တစ်ခါကို အနည်းဆုံးမိနစ် ၂၀ထက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ပြု လုပ်သင့်ပါတယ်။ ရှိရင်းစွဲ ရောဂါဝေဒနာအပေါ်မူတည်ပြီး၊ ကိုယ့်အတွ က် သင့်တော်မဲ့ အားကစားနည်းတော့ ရွေးသင့်တာပေါ့။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ ဆေးအကူနဲ့ ထိန်းရခြင်းပါ။

ကျွန်တော့်မေမေဟာ ဆီးချိုကို နှစ်ပေါင်း ၂၀နီးပါး၊ အစားနဲ့ သော

က်ဆေးနဲ့ ထိန်းလာခဲ့တယ်။ အနီးအနားမှာ မနေနိုင်တဲ့ ကျွန်တော်ကလည်း သူလျှိုတွေ၊ ဒလံတွေနဲ့ မေမေအစားအစာကို အဝေးကနေ ထိန်းခဲ့တယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ တော့ သူက တဖြည်းဖြည်း အစားသောင်းကျန်းလာတယ်။ ရောဂါဖြစ်ခါစက သတိနဲ့ စားလာခဲ့တဲ့ အဆီအစိမ့်၊ အချိုနဲ့ ပမာဏတွေကို တဖြည်းဖြည်း လျစ်လျူရှုလာတယ်။ အပြစ်မပြောလိုပါ။ နေ့စဉ်ရက်ဆက်၊ နှစ်ရှည်လများ အစားအသောက် ဆင်ခြင်ဖို့ ဆိုတာ လွယ်တဲ့ အလုပ်တော့ မဟုတ်ပါ။

ဒီတော့ ရောဂါက နှစ်ရှည်လာတဲ့ အခါကျတော့ ချောကလက်လည်း စားလိုက်တာပဲ။ တညင်းသီးဆိုလည်း တွဲလိုက်တာပဲ။

ဒီတော့ နောက်ဆုံးမှာ သူလည်း ရာထူးတက်သွားတယ်။ သောက်ဆေးနဲ့ မရတော့ဘူး။ အင်ဆူလင်ထိုးဆေး သုံးလာရတယ်။ သူနောက်မှာ တော့ ဆီးချိုကနေ ခေါ်လာတဲ့ “လူ့အသက် ဖျက်ဆီးရေးပါတီ”ရဲ့ (ရောဂါဝေဒနာ) ပါတီဝင်ဖြစ်တဲ့ ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါတွေကြောင့် လေဖြတ်ရာကနေ အသက်ပါ ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။

တလက်စတည်း ဆီးချိုကြာရှည် ဖြစ်လာရင်၊ အဲဒီဆီးချိုကို မထိန်းနိုင်တဲ့ အခါမှာ ၊ တခြားဖြစ်လာတတ်တဲ့ ရောဂါလေးတွေလည်း တင်ပြပါမယ်။

အများ သိကြတာကတော့ ကျောက်ကပ်တွေ ပျက်စီးလာနိုင်ပါတယ်။ ။ စက်နဲ့ ကျောက်ကပ်ဆေးရတဲ့ ဘဝရောက်သွားရင် ကာယကံရှင်ရော၊ မိသားစုပါ ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အာရုံကြောတွေကို ထိခိုက်လာစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးကြောကြီးတွေ မာလာနိုင်ပါတယ်။ ကံဆိုးရင် သွေးကြောပေါက်ကွဲပြီး လေဖြတ်၊ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ မျက်လုံး

တွေ ထိခိုက်လာနိုင်ပါတယ်။ ကံဆိုးရင် မျက်စိကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဆောင်ပါးရေးရင် ကြောက်အောင်ရေးပါတယ်။ ဝေဒနာ ရှင်က ကိုယ့်ရောဂါကို သေသေချာချာ သိပြီး၊ နာလည်ပြီး၊ ကိုယ်တိုင်ဆင်ခြင်စေဖို့ ပါ။ ဆေးကို အားကိုးရင်ရတယ်လို့ စိတ်ကူးမဝင်စေချင်လို့ ပါ။

ကဲ၊ ဆောင်းပါးလေး ပြန်ဆက်ကြရအောင်။ မေမေ့ကို ကြည့်လာခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ဆီးချိုကို ထိန်းတာ၊ အင်ဆူလင်ဆေးလို့ ပဲ ထင်ခဲ့တယ်။

တကယ်တော့ မဟုတ်ပါ။ အသည်းကနေ သကြားဓာတ်ထုတ်တာကို သို့မဟုတ် သကြားဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ထိန်းသိမ်းတဲ့ ဆေး။ ကြွက်သား အစရှိသည် များမှ အင်ဆူလင်သက်ရောက်မှုကို ပြုပြင်ပေးသောဆေး။ ပန်ကီရိယာမှ အင်ဆူလင်ပံ့ပိုးထုတ်ပေးမှုကို အားပေးကူညီသောဆေး။ ပန်ကီရိယာကို ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်စေရန် ပံ့ပိုးကူညီသောဆေး။ ပန်ကီရိယာမှ လျင်မြန်စွာ အင်ဆူလင်ကို ထုတ်ပေးသောဆေး။ အူများမှ အချို့ဓာတ် စုပ်ယူခြင်း၊ ချေဖျက်ခြင်းကို နှောင့်နှေးစေပြီး၊ အစားစားပြီး သွေးချိုမြင့်မားမှုကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ ဆေး။ ဆီးလမ်းကြောင်းမှ အချို့ဓာတ်ကို စုပ်ယူခြင်းအား တိုက်ဖျက်တဲ့ ၊ စတဲ့ စတဲ့ ဆေးအမျိုးအစားတွေ မြောက်မြားစွာ ရှိပါသည်။ ။

ရဲဖန်ရဲခါ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်နှင့် လူမှုကွန်ရက်များ ပေါ်တွင် စေတနာဖြင့် တင်ပြလာသော ဆီးချိုပျောက်ဆေး၊ နည်းစွမ်းနည်းကောင်းမြောက်မြားစွာ တွေ့ရပါသည်။ ။ မမှန်ဟု မဆိုလိုပါ။ အစွမ်းမထက် မဟုတ်၊ အစွမ်းထက်ကြပါသည်။ ။

သို့သော် ဆီးချိုဟု အက္ခရာ၂လုံးသာ ပါသော ရောဂါကလေးအတွင်း

အမျိုးအစားများ စွာ ကွဲပြားနေပါသောကြောင့် အနာနဲ့ ဆေးတည့်ဖို့ တော့ လိုပေသည်။ ဒါကြောင့် ဘာကြောင့် ဒီလိုစား၊ ဒီလိုနေ၊ ဒီဆေးကို သုံးဆိုတဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ကို သေသေချာချာ နားလည်၍ တိတိကျကျ လိုက်နာတတ်စေရန်

ဆီးချိုမဖြစ်အောင် သို့မဟုတ် ဆီးချိုဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုနေထိုင်သင့်သလဲ

ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို တင်ပြလိုက်ရပါတယ် ခင်ဗျား။

ဆီးချို(အပိုင်း ၃)

ဆီးချိုနဲ့ အားကစား

ဆီးချိုရောဂါမှ တင်မဟုတ်ပါ။ ရောဂါမဖြစ်အောင်၊ ရောဂါဖြစ်လာရင် လုပ်သင့်တာက အစားအသောက် ဆင်ခြင်ဖို့ နဲ့ အားကစားလိုက်စားဖို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ့ပင်ထလုပ်တဲ့ ကောက်ရိုးမီးလို အားကစားကို မဆိုလိုပါ။ ပုံမှန်အစဉ်တစိုက် လုပ်သွားနိုင်သော အားကစားသည် သာ တန်ဖိုးရှိ၊ အကျိုးသက်ရောက်မှာ ပါ။

ဒီနေရာမှာ တစ်လက်စတည်း ဘာကြောင့် အားကစား၊ ဘယ်လို အားကစားမျိုးကို လုပ်သင့်သလဲဆိုတာ ရှင်းပြချင်ပါတယ်။

အားကစား လုပ်ခိုင်းတာက၊ ကိုယ်ထဲက လိုမှန်းမသိ၊ မလိုမှန်းမသိ၊ အရသာတဏှာကြောင့် အတင်းထိုးသွင်းလိုက်လို့ ပိုလျှံနေတဲ့ ဇီဝပစ္စည်းတွေကို ချေဖျက်ဖို့ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အတိုင်း ချင့်ချင်ချိန်ချိန်စားတယ်၊ နေထိုင်တယ်ဆိုတော့ အစာအိမ်တွေ၊ အူတွေ၊ အသည်းတွေနဲ့ လွှဲထားလိုက်လို့ ရမှာ ပါ။

အခုတော့ ဘယ်သူမပြု၊ မိမိမှု လိုတာထက် ပိုစားသောက်တော့ သူ

တို့နဲ့ လွဲထားလို့ မရတော့ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် ကြွက်သားတွေရဲ့ အကူအညီကိုယူပြီး၊ ပိုလာတဲ့ အဆီတွေ၊ အချိုတွေကို ဖျက်ဆီးရတော့တယ် ဖျက်ဆီးတာကတော့ လောင်ကျွမ်းခြင်း ဆိုတဲ့ နည်းပေါ့။

အားလုံးသိပြီးသား ဖြစ်မှာ ပါ။

ဒါပေမဲ့ ထပ်ပြီးတင်ပြပါမယ်။ မီးလင်းဖို့ က လောင်စာရယ် မီးခြစ်ရယ် သာမက၊ မီးလောင်ရာလေပင့်ဆိုသလို လေ (အောက်ဆီဂျင်) လည်း လိုပါတယ်။ အစားသောင်းကျန်းထားလို့ အဆီအနှစ်ဆိုတဲ့ လောင်စာတွေရှိနေပြီ။ အဲဒါတွေကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လုပ်ရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ ကြွက်သားတွေထဲကနေ အပူဓာတ်တွေ ထုတ်ပေးပေမဲ့ ကြာရှည်လောင်ကျွမ်းဖို့ လေက လိုလာတယ်။ ဒါကြောင့် အားကစားလုပ်ရင်းနဲ့ လေကိုလည်း မှန်မှန်သွင်းတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မီးသွေး၊ မီးဖို၊ ထင်းမီးဖို အသုံးချဖူးသူတွေတော့ သိမှာ ပေါ့။ မီးမစွဲခင်မှာ လေမှုတ်လွန်းလည်း မီးသေသလို၊ လေမမှုတ်တော့လည်း မီးမတောက်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ အားကစားလုပ်ရင်း အသက်မှန်မှန် ရှူနိုင်တဲ့ အားကစား၊ မပင်မပန်း၊ အလျင်မလို၊ ဆက်တိုက်လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ ၊ လှုပ်ရှားတဲ့ အားကစားက ရောဂါရှိသူ၊ အသက်ကြီးသူတို့ အတွက် အကောင်းဆုံးပါ။

ဥပမာ လမ်းလျှောက်တာမျိုး။ ပုံမှန်တာဝေးပြေးတာမျိုးပေါ့။ တာတိုတို အားသွန်ခွန်စိုက်ပြေးတာတို့ ၊ လက်မောင်း ကြွက်သားကြီးအောင် ဒိုက်ထိုးတာတွေထက် အဆပေါင်းများစွာ အကျိုးရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ လည်း တတ်နိုင်သလောက် လမ်းလျှောက်ရင်း၊ ပုံမှန်ပြေးရင်းက လက်လွှဲ အကြောဖြေတာတွေ လုပ်နိုင်ရင်တော့ ပိုလို့ကောင်းတာပေါ့။ ကျန်းမာရေး လုပ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုအပ်သည့် အဆီများကို (မျှမျှတတ) လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပေမဲ့ သတိပြုစေလို

တာက မလှုပ်ရှားတဲ့ ကြွက်သားနေရာကနေတော့ အဆီတွေကို မဖျက်ဆီး မလောင်ကျွမ်းစေပါဘူး။ ကာယဗလ အားကစားသမားတွေတောင် ကိုယ်တက်စေလိုတဲ့ ကြွက်သားများ အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပုံလုပ်နည်းခြင်း မတူသလိုပေါ့။ ဒီတော့ ရောဂါအတွက် အားကစားလုပ်ရင်းက ကျန်းမာရေးအတွက် မျှမျှတတ အဆီလျှော့ရုံသာမက ကိုယ့်မှာ ပိုနေတယ်ထင်တဲ့ အဆီရှိနေတဲ့ နေရာတွေအတွက်လည်း သတိထားပြီး သက်ဆိုင်ရာ ကြွက်သားတွေကို လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားပေးနိုင်တာကတော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။

ဆီးချိုတစ်ခုတည်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောရရင်၊ စဉ်ဆက်မပြတ် အားကစားလုပ်ခြင်းကြောင့် အခု ဆက်လက်ပြီး တင်ပြမဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်သလို၊ အအေးမိ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေခိုက်မှာ တော့ အားကစား လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အရင်တိုင်ပင်ပါ။ ပြီးရင် နီးစပ်ရာဆရာဝန်များ နဲ့ တိုင်ပင်စေလိုပါတယ်။ တန်ဆေးလွန်ဘေးလို့ ဆိုတယ်မဟုတ်လား။

အားကစားလုပ်ရင် ...

သွေးချိုဓာတ် လျော့ပါးစေပါတယ်။

စွမ်းအင်ရဲ့ အဓိက အခြေခံတဲ့ ဂလူးကို့စ်ကို ချေဖျက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သွေးသကြားဓာတ် တက်တဲ့ ၊ အစားစားပြီး ဘနာရီကနေ ဘနာရီကြားမှာ အားကစားလုပ်ခြင်းဟာ အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်ပေတယ်။

သွေးချိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။

အင်ဆူလင် အလုပ်လုပ်ဆောင်မှု စွမ်းအားကို တိုးတက်စေတဲ့ သဘောပေါ့။

ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို လျော့ပါးစေပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် စွမ်းအင်များကို ကုန်ဆုံးစေခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ပါး၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသည်း၊ နှလုံးများကို ကျန်းမာစေပါတယ်။

သွေးလျှောက်ရှားခြင်း ကောင်းမွန်လာတဲ့ အတွက်၊ သွေးကြောကြီး၊ သွေးကြောမျှင်ကစလို့ သွေးလှည့်လည်မှု ကောင်းမွန်လာတဲ့ အတွက် အတွင်းကလီစာတွေ စွမ်းအားထက်မြက်လာတာကတော့ သံသယ ရှိစရာ မရှိပါဘူး။

ကော်ရက်စတော အဆီဓာတ်ကောင်းများ တိုးပွားခြင်း။

အဆီကော်ရက်စတောမှာ လည်း ကောင်းတာနဲ့ ဆိုးတာရှိသတဲ့ ဗျာ။ ကောင်းတာတွေ တိုးလာတော့ သွေးကြောမာခြင်းမှ အစ သွေးနှလုံးဆိုင်ရာရောဂါလည်း ကာကွယ်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ အားကစားလုပ်ရင်းက ထွက်သွားတဲ့ ချွေးထဲမှာ လည်း ဆားဓာတ်တွေပါသွားလို့ သွေးတိုးရောဂါကိုလည်း ထိန်းသိမ်းရာရောက်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနှင့် ကြွက်သားများ ကြံ့ခိုင်ပြီး၊ အရိုးများ သန်မာရုံသာမက၊ စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာများ လည်း ကွယ်ပျောက်နိုင်ပါတယ်။

အဓိကကတော့ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်ရာ အားကစားကို၊ တရားလွန်မလုပ်ပဲ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အစဉ်တစိုက် လုပ်သွားနိုင်ဖို့ က အရေးကြီးဆုံးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့၊ တစ်ရက်ကို နာရီဝက်ကနေ တစ်နာရီကြားလောက်ပေါ့။ အားကစားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ခက်ခက်ခဲခဲ ပြောစရာမရှိပါ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်ပြီး၊ ရောဂါအတွက်အကျိုးသက်ရောက်မဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကို အစဉ်မပြုက် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ဇွဲကလေးကတော့၊ လိုပါလိမ့်မယ်။

ဆီးချို (အပိုင်း ၄)

ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုး

ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားပြီးသားပါ။ အရာရာဟာ လွန်ကဲလာရင် ဆိုးကျိုးတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ဆီးချိုနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုးကို သေသေချာချာ နားလည်ပြီး၊ ရောဂါကို ရင်ဆိုင်ဖို့ က အရေးကြီးပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါအတွက် သောက်ရတဲ့ ဆေးတွေဟာလည်း တခြားသော ဆေးများ နည်းတူ ဆိုးကျိုးတွေကို ပေးစေပါတယ်။

ဥပမာ

အသည်းကနေ သကြားဓာတ်ထုတ်တာကို သို့မဟုတ် သကြားဓာတ် စုပ်ယူမှုကို ထိန်းသိမ်းတဲ့ ဆေး၊ ကြွက်သားအစရှိသည် များမှ အင်ဆူလင် သက်ရောက်မှုကို ပြုပြင်ပေးသောဆေးဟာ ဝမ်းလျှောခြင်း စိတ်နှလုံး မကြည်လင်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ပန်ကရိယာမှ အင်ဆူလင်ပံ့ပိုးထုတ်ပေးမှုကို အားပေးကူညီပေးသော ဆေးက သွေးချိုဓာတ်နည်းပါးခြင်း၊ ဝလာခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပြီး၊ ပန်ကရိယာကို ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်စေရန် ပံ့ပိုးကူညီသော ဆေးကလည်း အလားတူပင် သွေးချိုအားကို နည်းပါးစေတယ်။

ပန်ကရိယာမှ လျင်မြန်စွာ အင်ဆူလင်ကို ထုတ်ပေးသော ဆေးကတော့ သွေးချိုဓာတ်ကို အလွန်အကျွံ နည်းပါးစေပါတယ်။ အူများမှ အချို

ဓာတ်စုပ်ယူခြင်း၊ ချေဖျက်ခြင်းကို နှောင့်နှေးစေပြီး၊ အစားစားပြီး သွေး
ချိုမြင့်မားမှုကို ကာကွယ်သောဆေးကလည်း ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ ဝမ်း
လျှောခြင်းများကို ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်းမှ အချို့ဓာ
တ်စုပ်ယူခြင်းအား တိုက်ဖျက်စေတဲ့ ဆေးကျတော့
ရေဓာတ်ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးမွှားကူးစက်ခြင်းများကို
ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

အဲဒီလို ဆီးချိုတက်လို့ ဆေးသောက်ရာက လိုတာထက်ပိုပြီး သွေး
ထဲမှာ အချို့ဓာတ်တွေ နည်းလာတဲ့ အခါ၊ ဗိုက်ဆာလာခြင်း၊ သန်းဝေ၊ စိ
တ်မကြည်မလင်ခြင်းကစပြီး၊ တဖြည်းဖြည်း သွေးထဲက အချို့ဓာတ်တွေ
က နည်းသည် ထက် နည်းလာတဲ့ အခါ၊ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် ပျောက်
လာခြင်း၊ မျက်လုံးများ ရီဝေလာခြင်းအတွက် အချက်များ မလုပ်နိုင်ခြင်း
၊ ချွေးများ ထွက်ခြင်း၊ မျက်နှာဖြူဖက်ဖြူရော်ဖြစ်ကာ၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့် ဖြစ်
လာရုံသာမက၊ ပို၍ ပို၍ သွေးချိုဓာတ် နည်းလာသောအခါ၊ အကြောဆွဲ
သတိလစ်သွားသည် အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ကံ အခန့်မသင့်ပါ
က အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်တာမို့ သတိပြုစေလိုပါတယ်။

ဆရာဝန်ကြီးများကတော့ ၇၀mg/dl အောက်ကို ရောက်လာရင်
သွေးချိုအားနည်း လာပြီဟု သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသ
လဲဆိုရင် ဆေးသောက် များ သွားတဲ့ အခါ၊ အင်ဆူလင် သိပ်နည်းသွား
တဲ့ အခါမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ စားချိန်သောက်ချိန်က မတရား
အချိန်တွေ လွဲတဲ့ အခါ၊ ပမာဏက လွန်ကဲစွာ ကွာဟတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်တ
တ်ပါတယ်။ အစားအစာနဲ့ ပြောရရင်တော့ အာလူးကဆီဓာတ် (ကာဗွန်
ဟိုက်ဒရိတ်ကဆီဓာတ်ပေါင်း) က နည်းပါးလွန်းရင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတ
ယ်။ သာမန်လှုပ်ရှား အားကစားထက် ပိုမိုပြင်းထန်၊ ကြာမြင့်စွာ ပြုလုပ်
တဲ့ အခါ၊ အားကစားလုပ်ပြီး အရက်သောက်၊ ရေပူစမ်း ရေနွေးစိမ်လွန်း

သည့် အခါတွေမှာ လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဂေါက်ရိုက်ပြီး ဘီယာကလေး တစ်ခွက်တစ်ဖလား လုပ်တတ်သူတွေ သတိထားစေလို ပါတယ်။ နေထိုင်စားသောက်မှုက ပြောင်းလဲ လာပြီး၊ ဆေးအစွမ်းက ထ က်လာတဲ့ အခါမှာ ပေါ်ပေါက်တတ်ပါတယ်။ တချို့သော သူနာပြုဆရာ မတွေက လက်တွေ့သဘောနဲ့ ပြောကြတာက ဆီးချိုရောဂါသည် တွေ က အအေးမိ၊ အဖျားကြီး၊ ဝမ်းလျှောနေသူများ လည်း ဒီလိုဖြစ်တတ်တ ခ်ပါသတဲ့ ။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုသမားတွေ၊ အထူးသဖြင့် အင်ဆူလင်သုံး နေသူများ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

သွေးချို့ပမာဏ

ဆီးချိုများ ပြဿနာတစ်ခုအနေနဲ့ လုပ်ရမှာ က သွေးချိုမြင့်ရုံသာမက ၊ သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်နည်းတဲ့ ဝေဒနာလည်း ရှိပါသေးတယ်ဆိုတာပါ ပဲ။

သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်နည်းတာဟာလည်း အလွန်မှ အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပါ။ အများအားဖြင့် ဆေးနောက်ဆက်တွဲ၊ ရောဂါနောက် ဆက်တွဲ၊ ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကို ကုသနေသူများ အထူးသတိပြုသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ မှ အင်ဆူလင်ကို အသုံးပြုနေ သူများ သတိမူကြပါလေကုန်။ အနည်းနဲ့ အများ ၊ သတိပြုမိတာနဲ့ ၊ သ တိမပြုမိတာသာ ကွာတာပါ။ မည်သူမဆို တွေ့ကြုံရမဲ့ ဝေဒနာပါ။

သွေးအချို့ ထပ်နည်းသွားလို့ သူ့ကိုမြင့်ရာက၊ သွေးချို့ဓာတ် များ သွားတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့အိပ်ရာကထတဲ့ အခါ သွေးချို့ပ မာဏ မြင့်နေတာက ညသန်းခေါင်မှာ သွေးချို့နည်းနေတာကြောင့် လ ညည်း ဖြစ်တာမို့ တစ်ခါတစ်ခါမှာ တော့၊ ညသန်းခေါင်၊ ဝေလီဝေလင်း မန က် ဟာရီလောက်မှာ သွေးဖောက်ပြီး၊ သွေးချို့ပမာဏကို

တိုင်းတာလည်း လုပ်သင့်တယ်လို့ ခေတ်သစ် ဆေးသုတေသန ပညာရှင်တွေက စမ်းသပ်စစ်ဆေးသုတေသနတွေ ပြုလုပ်ပြီး ဆိုကြပါတယ်။ ထို့အပြင် သွေးချိုနည်းလို့ သွေးခုန်မမှန်မှု၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်လို့ လည်း အထက်ပါ ဆေးသုတေသနပညာရှင်တွေက ယခုနောက်ပိုင်းမှာ ဆိုပါတယ်။ ပြီးတော့ မှတ်ဉာဏ်လည်း နည်းပါးလာပါတယ်။

နှစ်ပေါင်း ၂၀ကျော်ကျော် ဆီးချိုဝေဒနာ ခံစားလာရတဲ့ မေမေဟာ မှတ်ဉာဏ်အားတွေ လျော့ပါးပြီး၊ ပြောပြီးသားစကားကို ခဏခဏပြောတာ၊ ပြောထားတာကို မေ့သွားတာတွေဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ စောစောကပြောခဲ့သလို အကြောင်းကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် သွေးချိုမှုနည်းရတဲ့ အထဲမှာ အဆိုးရွားဆုံးကတော့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးမသောက်၊ ဆေးမထိုးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါမှာ တည်း ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်း လုပ်နေလျက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ဆရာဝန်ကြီးတွေ မှန်းထားတာထက် ဆေးအကျိုး သက်ရောက်လွန်းလို့ ထင်ထားတာထက် အင်ဆူလင်နည်းသွားတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဆီးချိုပုံစံ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ အနက် နဂိုကတည်းက အင်ဆူလင်မထွက် သိုမဟုတ် သိပ်မထွက်တဲ့ ဆီးချိုပုံစံ ၁က လူမမာတွေဟာ အထူးသဖြင့် သွေးချိုဓာတ်နည်းမှုတွေ ဖြစ်ရပါတယ်။

သွေးချိုဓာတ်နည်းတာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

သွေးချိုဓာတ်နည်းနေတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သတိမထားမိနိုင် (၀၁) မသိတဲ့ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ ရှိတဲ့ အတွက် သွေးဖောက်မှတ်တမ်းတင်ထားတာကတော့ အကောင်းဆုံးပါ။ တစ်ခါတစ်ခါ ၃ပတ်လောက် သွေးချိုအားနည်းပါးမှု မဖြစ်တဲ့ အခါ၊ ရုတ်တရက်သွေးအချိုဓာတ်နည်းမှု

တုံ့ပြန်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်လို့ လည်း ဆိုပါတယ်။ အဓိကကတော့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတာကို သေသေချာချာ မှတ်သားလိုက်နာဆောင်ရွက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါ။ အဲဒီလို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ကာယကံရှင်ကလည်း ဆရာဝန်ပြောတာကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဆောင်ရွက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါ။

အဲဒီလို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ကာယကံရှင်ကလည်း ဆရာဝန်ပြောတာကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် အနည်းငယ် ဆီးချိုနဲ့ ပတ်သက်တာလေးတွေကို လေ့လာထားနိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အို ဆီးချိုသမားများ ဟာ သွေးချိုဓာတ်နည်းပါးတဲ့ ဝေဒနာကို သတိပြုစေလိုပါတယ် ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ မူးမိုက်သွားခြင်းကြောင့် ချော်လဲနိုင်ခြင်း၊ ချော်လဲခြင်းကြောင့် အရိုးကျိုးအက်နိုင်ခြင်းများ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ သူငယ်ပြန်ခြင်းလည်း မြန်မြန်ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ တစ်ခါ သက်ကြီးရွယ်အို ဆီးချိုသမားများ သွေးချိုဓာတ်နည်းနေလို့ ပေါက်တတ်ကရ၊ ရှေ့စကား နောက်စကားမညီတာကို တချို့မိသားစုများက သိမေ့လွန်းလို့ သူငယ်ပြန်နေပြီလိုတောင် အထင်လွဲတတ်ကြတာရော အစစ်အမှန်ကို သတိမပြုမိတာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ သွေးဖောက် သွေးချိုစစ်ဆေးတာဟာ အကောင်းဆုံးသော ကာကွယ်နည်းလို့ ပြောနိုင်မလားမသိပါ။

သွေးချိုဓာတ်နည်းတာ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

တတ်နိုင်သရွေ့ မိမိသဘောနဲ့ ဆုံးဖြတ်လုပ်ပြီး ပစ်မထားဖို့ က အရေးကြီးပါတယ်။ သွေးချိုဓာတ် သိပ်နည်းသွားတဲ့ အခါတွေမှာ ရုတ်တရက် အိပ်ချင်လာတတ်၊ အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က မေမေ့အသိတစ်ယောက်ဟာ စကားပြောရင်း တန်းလန်းနဲ့ အိပ်ပျော်

သွားတတ်ပါတယ်။

သူမိသားစုက စပြီး ကျွန်တော်တို့ တွေဟာ တစ်ဝါးဝါးနဲ့ ရယ်နေခဲ့ကြပေမဲ့ နောက်ဆုံးကျမှ ဆီးချိုရောဂါ ပြင်းထန်နေမှန်း သိခဲ့ကြရပါတယ်။ ကားမောင်းနေရင်း၊ ရုတ်တရက် ခရီးထွက်နေတုန်း ဆေးရုံမသွားနိုင်ခိုက်၊ အခိုက်အတန့်ကလေးအတွင်းမှာ တော့ သကြားလုံး၊ အချိုရည်ကလေးကို ငုံ့သောက်သင့်ပါတယ်။

အနီးအနားက မိသားစုအနေနဲ့ တတ်နိုင်ရင် အလျင်အမြန် သကြားဓာတ် ပြန်တက်ရန် ဂလူးကိုစ် (၁၀မှ ၂၀၀ဂရမ်) ကို ရေ(၁၅၀မှ ၂၀၀မီလီမီတာ) ဖြင့် ဖျော်တိုက်သင့်ပါတယ်လို့ လည်း ဆိုကြပါတယ်။ သတိလစ်သွားတာမျိုး၊ ပါးစပ်က မသောက်နိုင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ တော့၊ ပါးစပ်လျှာ အောက်တွေမှာ သုတ်လိမ်းသင့်ပါတယ်။

ဝေဒနာ သိပ်ပြင်းထန်ပြီ၊ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သူတွေအတွက်က တော့ မိသားစုများကို ဆေးထိုးပေးတတ်အောင် ကြိုတင်သတိပေး လေ့ကျင့်ထားစေပါက အကောင်းဆုံးပါ။ ဆီးချိုဆေး သောက်၊ ထိုးနေသူများ တတ်နိုင်သလောက် ကားမမောင်းတာကတော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ ကားမောင်းမယ်ဆိုရင်လည်း လိုရမည်ရ သကြားလုံးလေးလောက်တော့ အိတ်ထဲမှာ ဆောင်ထားစေချင်ပါတယ် သတိဟာ ပိုတယ်လို့ မရှိပါ။

တစ်ခါတစ်ခါ သကြားလုံး၊ အချိုမှန်လောက်နဲ့ မလုံလောက်၊ မကာကွယ်နိုင်တဲ့ အခါတွေ ရှိသလို၊ ရောဂါအခြေအနေက တစ်မဟုတ်ချင်း ပြောင်းလဲနိုင်လို့ အမြဲတမ်းပြသရာ ဆရာဝန် သိုမဟုတ် နီးစပ်ရာဆေးခန်းသို့ သွားရောက်စေလိုကြောင်း တင်ပြရင်းဖြင့်

ဆီးချို ဝေဒနာမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေသော်

သုခ(သား)

