

အမှတ်စဉ်

၂



ဆရာဝန် မဟုတ်တဲ့ ကျွန်တော်
ကိုယ်သိသလို ပြောဆိုတဲ့
ကျန်းမာရေးအကြောင်း သိကောင်းစရာ

Signature
2017



ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဦးစွာပထမ ကျွန်တော့် ကျေးဇူးရှင် ဖေဖေနှင့် မေမေ၊ ထို့နောက် ဤကဲ့သို့ ထုတ်ဝေနိုင်ရန် ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးသူ ကျေးဇူးရှင် အားလုံးအား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ။

ဒုတိယမြောက် ကျေးဇူးတင်သင့်သူများမှာ ဤဒုတိယမြောက် ကျန်းမာရေးစာစောင်ကို အချိန် အနည်းငယ်အတွင်း ထုတ်ဝေနိုင်ရန်အတွက် တတ်အားသရွေ့ စေတနာထက်သန်စွာ ပါဝင် ကူညီပေးကြသော မြန်မာနိုင်ငံရှိ မိတ်ဆွေများ နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ညီငယ်၊ ညီမငယ်၊ သားငယ်၊ သမီးငယ် လေးများကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ။

ထို့အပြင် စာအုပ် ပုံနှိပ်ထုတ်လုပ်ပေးသော ဆရာဦးထွန်းအောင်ကျော်နှင့် မြင်းခြံစာပေ မိသားစုမျက်နှာဖုံးပုံ ရေးဆွဲဖော်ပြပေးသော ဆရာ ဦးဆူးထက်အောင်နှင့်တကွ သုခစာပေနှင့် ThuK

ha Business Supporting Center အဖွဲ့သားများအား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ။

နောက်ဆုံးအနေနှင့် ဤဆောင်းပါးပါ အချက်အလက်များကို၊ ပြန်လည် စိစစ်ပေးသော ဂျပန် ပြည်ရောက် ပညာတော်သင် အမည်မဖော်လိုသူ ညီငယ် ဒေါက်တာ ကို KXXX ကို ကျေးဇူးအထူး တင်ရှိပါသည်။ ။

သုခ (သား)

*

ကဏ္ဍ (၆) သွေးတိုးအကြောင်း သိကောင်းစရာ

>

သွေးတိုး High Blood Pressure/Hypertension

ရှိလို့ ရှိမှန်းမသိတဲ့ လူသတ်လက်နက်

ရွာက ဘကြီးဆုံးတော့လည်း ရေချိုးမှားလို့ တဲ့ ။

အိမ်က ကားမောင်းတဲ့ ကလေး၊ မူးတယ် မူးတယ် ပြောပြီး မူးလဲ သေသွားတုန်းကလည်း သွေးကြောများ ပေါက်သွားသလား မသိလို့ ပြောကြတယ်။

ကျွန်တော့် ဖေဖေ အသက် 90 ကျော်ကတည်းက တက်လိုက်ရတဲ့ ဆေးရုံ၊ ဒါပေမဲ့ ဆုံးခါနီးမှ သိရတာက အသည်းကင်ဆာ။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုး တော်တော်များများ ဟာ အသက်ရှင် ကျန်းမာနေတဲ့ အချိန်တွေ ရောဂါရှာဖွေဖို့ ၊ ကျန်းမာရေးစစ်ချက်တွေ လုပ်ကြည့်ကြဖို့ တော်တော်လေး ဝန်လေးကြပါတယ်။

ငွေကုန်ခံ စစ်ပေမဲ့ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် သေသေချာချာ မစစ်ဆေးနိုင်သလို၊ အခုနေ တစ်တိုင်းပြည်လုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေကို တပြိုင်နက် လုပ်လာခဲ့ရင်လည်း ၊ ပညာရှင်အရေအတွက် မလုံလောက်မှုကြောင့် တော်တော်လေးတော့ အခက်အခဲတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲ့သလို ခက်ခဲတဲ့ စစ်ဆေးမှုတွေတောင် မလုပ်နိုင်

တာကို အသာထားလို့ ၊ သွေးတိုင်းမှု၊ ပေါင်ချိန်မှုတွေကိုလည်း လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ပြည်သူလူထုတွေ အများ စုဟာ စားလိုက်တဲ့ အစာက အငန်၊ အစပ်နဲ့ ငပိ၊ ငါးခြောက်။

ဟိုတုန်းကတော့ စားလိုက်တဲ့ အငန်က လယ်ကွင်းထဲမှာ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ ချွေးကနေ ပြန်ထွက်သွားပေမဲ့၊ အခုအခါမှာ တော့ ကွန်ပျူတာတွေ သုံး၊ ပါးစပ်ကလေးနဲ့ ဖုန်းကလေးနဲ့ အလုပ် လုပ်လာကြတော့၊ စားလိုက်တဲ့ အငန်တွေက ကိုယ်တွင်းမှာ စုပြီး သွေးတိုးစေတော့မပေါ့။

ဒီကြားထဲ အဲယားကွန်းတွေ သုံးလာသူတွေလည်း ရှိလာပြန်တယ်။

ချွေးထွက်ဖို့ အလားအလာတွေက နည်းသထက် နည်းလာကြတော့တာပေါ့။

ဘာကြောင့် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်သလဲဆိုတာနောက်ပိုင်းမှာ ရှင်းပြပေးပါ့မယ်

အခုလောလောဆယ်တော့ ပျမ်းမျှအားဖြင့် နိုင်ငံတကာမှာ လူဦးရေရဲ့ 8 ကနေ 10 ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေကြပြီး ဒေါ်လာ ကုဋေပေါင်းများစွာ ကုန်ကျနေပေတယ်။

တစ်ခါ တစ်ခါမှာ အစားသောင်းကျန်း၊ အသောက်သောင်းကျန်းသူတွေက ပြောတတ်ကြပါတယ် ...

“ငါကြိုက်လို့ ငါစားတာ၊ ငါကြိုက်လို့ ငါသောက်တာ၊ ငါဖြစ်ရင် ငါခံမယ်”တဲ့ ။

ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်း ဖြစ်လာတဲ့ အခါကျတော့၊ ငါ တင်မက ငါ့ မိသားစုများ ပါ ငွေကုန်ကြေးကျ၊ စိတ်ကိုယ်နှစ်ပါး နွမ်းနယ်ကြရပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ်တတ်နိုင်လို့ နိုင်ငံခြားသွားကုလည်း သူ့ကြောင့် ပြည်

တွင်းက နိုင်ငံခြားငွေတွေ မလိုလားအပ်ပဲ ထွက်ရတယ်။

ပြည်တွင်း အစိုးရဆေးရုံတွေမှာ ကုလည်း နိုင်ငံတော်ရဲ့ နိုင်ငံခြားငွေ တွေ၊ ဘတ်ဂျက်တွေ ကုန်ပြန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အစားအသောက်၊ အနေ အထိုင် ဆင်ခြင်စေလိုပါတယ်။

အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေကနေ မသမာ လောဘ ရှိသူတွေ တင်သွင်းလာ တဲ့ အစားအသောက်တွေ ကြားမှာ ၊ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က မဆင်မခြင် စား သောက်ကြမယ် ဆိုရင်တော့ . . .

ဂျပန်ပြည်က သွေးတိုးရောဂါဆေးစစ်တမ်းတစ်ခုမှာ တော့ အသက် 40 ကျော် အမျိုးသမီး တွေဟာ၊ အသက် 20 ကျော်အမျိုးသမီးတွေထက် 12 ဆပိုပြီး ရောဂါဖြစ်တတ်ပါသတဲ့ ။

သွေးတိုးရောဂါက ဘိုးတော်ကြီးတွေ အဖြစ်များ တယ်လို့ ထင်ပေမဲ့၊ တစ်ကယ်တမ်းကျတော့ လူလတ်ပိုင်း အမျိုးသမီးတွေက အဖြစ်များ တယ်လို့ သိရပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ကလေးတွေနဲ့ ယောက်ျားကို ဟင်းကောင်းကျွေးပြီး၊ ကိုယ်ကတော့ ဖြစ်သလို ပဲ ငပိရည်နဲ့ ငပြာရည်ချက်နဲ့ စားတတ်တဲ့ အမေတို့ ကို ဂရုစိုက်ပေးစေလိုပါတယ်။

ငယ်စဉ်ကသွေးပေါင်ချိန် နည်းသောသူပင်လျှင်၊ သွေးဆုံးခါနီး ရောက် လာလေ ပြောင်းလဲမှု များ လာလေလို့ လည်း ဆိုကြပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ဟိုမုန်းခါတ်တွေ ပြောင်းလဲသွားတတ်လို့ ၊ မညီမညာ ဖြစ်တတ်လို့ ဟု သုတေသန ပညာရှင်တစ်ဦးက ဆေးစာတမ်းမှာ အတိအလင်း ဖွင့်ဆိုထားပါ တယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှင်ရဲ့ 90 ရာခိုင်နှုန်း လောက်ဟာ အရင်းအမြစ် တိတိကျကျ မပြောနိုင်ပေမဲ့

အငန့်ကြိုက်တာရယ်၊

သွေးကြောတွေ အိုမင်းမာကြောလာတာရယ်၊

ကိုယ်စိတ် ဖိစီးမှုတွေကြောင့်ရယ်၊

အလုပ်ပင်ပန်းခြင်း၊

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်တာ နည်းခြင်း၊

အဝလွန်ခြင်း၊

အိပ်ရေးပျက်တာ များ ခြင်းနှင့်

မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းများ ဟာ သွေးတိုးရောဂါကို ဖိတ်ခေါ်နေတဲ့

အကြောင်းအရင်းတွေပါပဲ။

စိတ်ကိုယ်နှစ်ပါး ဖိစီးမှုတွေ များ လာတဲ့ အခါ၊ အာရုံကြောတွေရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် သွေးကြောတွေဟာ ကျုံ့သွားတတ်ကြပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကျဉ်းသွားတယ်လို့ လည်း ဆိုနိုင်သပေါ့။

သွေးကြောတွေ မာတာနဲ့ သွေးတိုးတာ ဆက်စပ်နေပုံကလေးကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ သက်သေကလေးပြပျဲမယ်။

ပလက်စတစ် ရေပိုက်တွေနဲ့ သစ်ပင် ရေလောင်းတဲ့ အခါ၊ နည်းနည်းဝေးတဲ့ အပင်ကလေးတွေ အထိ ရေလောင်းချင်ရင် ပိုက်အဖျားကလေးကို လက်ကလေးနဲ့ ဖိတတ်ကြတယ်မဟုတ်လား။

ပိုက်အဖျားကလေးတွေ မာပြီး၊ ကျဉ်းသွားတဲ့ အခါ ရေဖိအားဟာ တိုးလာတတ်သလို၊ အဆ မတန် ဖိတဲ့ အခါ၊ ရေဖိအားတွေ ပြင်းသထက် ပြင်းလာတတ်ပါတယ်။

အဲ့တာဟာ သွေးတိုးတာပေါ့။

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ပိုက်ဖျားကို တအား ဖိညှစ်လိုက်တဲ့ အခါ၊ ဘုံ
ဘိုင်မှာ တပ်ထားတဲ့ ပိုက်က ကျွတ်ထွက်သွားတာတို့ ၊ ပိုက်မှာ ရှိတဲ့ အ
ပေါက်၊ အပြစ်အနာအဆာ အသေးကလေးတွေကနေ ရေတွေ ပန်းထွက်
တာလည်း ကြုံဖူးကျမှာ ပါ။

အကယ်၍ ရေနဲ့ ပလတ်စတစ်ပိုက် မဟုတ်ပဲ၊ သွေးနဲ့ သွေးကြောသာ
ဖြစ်ခဲ့ရင် . . .

သွေးဖိအားတွေ များ လာတဲ့ အခါ . . .

ကျွန်တော်တို့ သွေးကြောလေးတွေလည်း . . .ဒီထက်တော့ ပိုပြီး မ
တွေးဝံ့တော့ပါဘူး။

တစ်ခါ အငန် အစားလွန်လို့ သွေးထဲမှာ ဆားဓါတ်တွေ များ လာတဲ့
အခါ၊ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် သွေးထဲက ဆားဓါတ် ပမာဏကို ထိန်းဖို့ ရန်
သွေးတွေကို တစ်ကိုယ်လုံး ပိုပြီး ပြန့်နှံ့သွားအောင် သွေးတွေ ကျဲသွား
အောင်၊ နှလုံးကနေ သွေးတွေကို တအား၊ မတန်တဆ ပိုပြီးပို့ပေးရလို့ နှ
လုံးခမျာ ဖတ်ဖတ်ကို မောရောဆိုတဲ့ ဘဝမျိုး ရောက်ကြရရှာပါတယ်။

သွေးတိုးဆိုတာ ဘယ်လို ရောဂါမျိုးလဲ

ကြောက်လန့်သွားလို့ ၊ တစ်စုံတစ်ခုကြောင့်၊ (တစ်ခါတစ်လေ ဆရာ
ဝန်နဲ့ တွေ့ရလို့ ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ခွဲစိတ်ခန်းထဲ ဝင်ရလို့) ရုတ်တရက်
သွေးပေါင်ချိန် တက်တာမျိုး မဟုတ်ပဲ၊ အချိန်ကာလ ကြာမြင့်စွာ သွေး
ပေါင်ချိန် မြင့်နေသော ရောဂါပင်ဖြစ်လေသည် ။

တစ်ကျောင်း တစ်ဂါထာ၊ တစ်ရွာ တစ်ပုဒ်ဆန်းအပြင်၊ ခေတ်ကာလ
နဲ့ အညီ၊ သွေးပေါင်ချိန် များ တယ်၊ နည်းတယ်ဆိုတာကို သတ်မှတ်ပုံ မ

တူပေမဲ့ . . .အခုနေအခါမှာ တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ . .

အပေါ်သွေးက 140 mmHg ကို ကျော်လျှင်သော် ၎င်း၊

အောက်သွေးက 90 mmHg ကိုကျော်လျှင်သော်၎င်း၊

သွေးတိုးရှိတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

ဟိုတုန်းကတော့ 160 ကျော်မှ သွေးတိုးတယ်လို့ သတ်မှတ်ပြောဆိုကြပေမဲ့၊ ဒီဘက်ပိုင်းမှာ တော့ 140 ကျော်ရင် သွေးတိုး ရှိပြီလို့ ပြောလာကြသလို၊ တစ်ချို့ ဆရာဝန်တွေကတော့ 120 ကျော်သူ တွေလည်း သတိထားဖို့ ပြောကြပါတယ်။

မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင်တား ဆိုတာမျိုးလို့ ထင်ပါတယ်။

တစ်ခါ အသက်ကြီးကြလို့ သွေးကြောတွေ မာလာတတ်သူတွေ အ တွက်တော့ . . .

ဥပမာ အသက် 75 နှစ် ကျော်သူ ဖိုးဖိုးဖွားဖွားတွေကျတော့ အပေါ် သွေးကို 150 လောက် အထိ ဖြစ်ပေမဲ့ သွေးတိုးရောဂါအနေနဲ့ မသတ်မှ တ်ပဲ သဘာဝကြောင့် သွေးကြောတွေ အိုမင်းလာတယ် ဆိုပြီး အသိအမှ တ်ပြုတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါ တစ်ခါမှာ . . .

ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားကစား လုပ်ပြီးတဲ့ အခါ၊

ကြောက်လန့်တဲ့ အခါ (တစ်ချို့ကျတော့ ဆရာဝန်နဲ့ စကားပြောရုံ၊ ဆရာဝန် အဝတ်အစားကို တွေ့တာနဲ့) သွေးပေါင်ချိန် တက်နေတတ်ပါ တယ်။

သွေးတိုင်းချိန်၊ သွေးတိုင်းနည်း မမှန်ရင်လည်း ၊ သွေးတိုးရောဂါ မရှိ ပဲ သွေးပေါင်ချိန် တက်နေသလိုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အိမ်မှာ တိုင်းတဲ့ အခါ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ တိုင်းတာက အနည်းဆုံး 5 mmHg လောက် နည်းနေတတ်တယ်လို့ တစ်ချို့သော ဆေး သုတသနစာတမ်းတွေမှာ တွေ့ရတယ်လို့ လည်း ဆိုကြပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း 30 လောက်က ဆေးရုံ၊ ခွဲစိတ်ခန်းတွေမှာ သုတေသန ပြုခဲ့တုန်းက၊ ခွဲစိတ်ခန်းထဲကို ဝင်လာတဲ့ ယောက်ျားကြီးတစ်ယောက် ဟာ မေ့ဆေး မပေးခင်မှာ အပေါ်သွေး 270 အထိ တက်သွားတာကို မြင် ဘူးသလို၊ အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကတော့ မေ့ ဆေးပေးပြီး ခွဲနေတုန်း အပေါ်သွေးက 50 ကျော်ကျော်ကလေး ဖြစ်နေ တာလည်း ကြုံခဲ့ဘူးပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့ အခါ (အလုပ်ထဲကို ကြောင်ရှာသီး နက်တိုင် စီးပြီး သွားတာနဲ့၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အဝတ်အစားနဲ့ သွားတာနဲ့ တင် 10 ကနေ 20 mmHg လောက်အထိ သွေးပေါင်ချိန် ကွာတာကို ဂျပန် ပြည်က ဆေးသု တေသနတင်ပြချက်တွေထဲမှာ ဖတ်ဖူးပါတယ်။) သွေးတိုင်းစဉ် နှလုံးနဲ့ လက် အနေအထားက တစ်ပြေးတည်း မရှိတဲ့ အခါ၊

သွေးတိုင်းတဲ့ အချိန်၊ သွေးတိုင်းတဲ့ နေရာနဲ့ အဝတ်အစားတွေအပြင်

၊

သွေးတိုင်းနည်းကို လိုက်ပြီးသွေးပေါင်ချိန် ကွာခြားတတ်ပါတယ်။

အမှန်ဆုံးသော သွေးပေါင်ချိန် ရချင်ရင်တော့ နှလုံးဝမှာ တိုင်းသင့်ပါ တယ်။

ဒါကတော့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။

မေ့ဆေးဆရာဝန်ကြီးတွေကတော့ ခွဲစိတ်နေတုန်း သွေးကြောထဲ အ ပ် ထိုးထည့်ပြီး တိုက်ရိုက်၊ တောက်လျှောက် တိုင်းတာကတော့ အမှန် ဆုံးလို့ ယူဆပေမဲ့၊ လက်တွေ့မှာ လူတိုင်းကို မတိုင်းနိုင်ပါဘူး။

ဒီတော့ အများ တိုင်းကြတာက လက်မောင်းမှာ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ လက်ကောက်ဝတ်၊ လက်ညှိုးတွေမှာ လည်း တိုင်းလာကြပါတယ်။

သာမန်ချိန်တွေမှာ တော့ သိပ် မကွာလှပေမဲ့ အကောင်းဆုံးကတော့ လက်မောင်းပါ။

တစ်ကိုယ်လုံး နွေးနေပေမဲ့၊ လက်ဖျား၊ ခြေဖျား အေးနေသူတွေ ရှိတယ်မဟုတ်လား။ အဲ့တာ လက်ဖျား ခြေဖျားတွေမှာ သွေးလျှောက် မကောင်းတာကို သက်သေပြနေတာလေ။ အဲ့သလို သွေးလျှောက် မကောင်းတဲ့ နေရာမှာ သွေးသွားတိုင်းရင် အမှန် ရနိုင်ပါ့မလား။

ဒီတော့ ကိုယ့်သွေးပေါင်ချိန် ပြောင်းလဲမှု ရှိ၊ မရှိကို တိတိကျကျ သိချင်ရင်

ပုံမှန်၊ အချိန်မှန်၊ အနေအထားမှန်နဲ့ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဆိုသလို (သို့) အပတ်စဉ် (သို့) လစဉ် တိုင်းပြီး သွေးတက်၊ သွေးကျကို တိုင်းထွာ မှတ်သားနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါ။

လက်တွေ့မှာ မလွယ်ကူသေးရင်တော့....

သွေးတိုင်းတဲ့ အခါမှာ စိတ်အေးအေး၊ အသက်မှန်မှန်ရှူပြီး တည်ငြိမ်စွာ သွေးတိုင်းပြီး၊ အဲ့သည့် အဖြေက၊ အပေါ်သွေးက 140 အောက်၊ အောက်သွေးက 90 အောက် ဆိုရင်တော့ နည်းနည်း လေး စိတ်အေးပြီး၊ ယခုလက်ရှိ စားသောက်နေထိုင်ပုံအတိုင်း ထိန်းသိမ်းသွားရင် သွေးတိုးမဖြစ် အောင် ကာကွယ်သွားနိုင်မယ်လို ထင်ပါတယ်။

အပေါ်သွေး၊ အောက်သွေး . . . ဘာတွေလဲ

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ဆယ်တန်းကျောင်းသားအရွယ်
အသိအစ်ကိုကြီးတစ်ယောက်က ဆရာဝန် ရေးပေးလိုက်တဲ့ ဆေးမှတ်
တမ်းကိုကြည့်ပြီး

“ဪ . . .အပေါ်သွေးကို အပေါ်မှာ ရေးပြီး၊ အောက်မှာ ရေးလို့
အောက်သွေးလို့ ခေါ်တာကိုးကွ”လို့ တစ်ယောက်တည်း ရေရွတ်သလို
ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဆေးပညာနဲ့ စကားလုံး ကြီးကြီးမားမားကို သုံးရရင်တော့
သွေးကြောထဲမှာ သွေးတွေ စီးဆင်းတဲ့ အခါ၊ အဲသည့် သွေးတွေက သွေး
ကြောနံရံတွေပေါ်မှာ သက်ရောက်တဲ့ ဖိအားလို့ ဆိုပါတယ်။

အပေါ်သွေးကတော့ နှလုံးက ကျုံ့သွားချိန်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သွေး
တွေကို ညှစ်ထုတ်လိုက် တဲ့ အချိန်မှာ ရှိတဲ့ သွေးဖိအား ဖြစ်ပြီး၊ နှလုံးက
နဂိုမူလအရွယ်ကို ပြန်ရောက်သွားတာနဲ့ အမျှ၊ သွေးဖိ အားဟာ တဖြည်း
ဖြည်းနဲ့ ပြန်ကျသွားပြီး ပုံမှန်သွေးစီးနေချိန်မှာ ရှိနေတာကတော့ အောက်
သွေးပေါ့။

တစ်ချို့သော ဆရာဝန်ကြီးတွေက ပုံမှန်အချိန်မှာ ရှိနေတဲ့ သွေးမို့၊
အောက်သွေး တက်တာက ပိုလို့ အရေးကြီးတယ်လို့ လည်း ပြောသလို၊
ခွဲစိတ်ခန်းထဲက မေ့ဆေးဆရာဝန်ကြီးတွေကတော့ အပေါ်သွေး၊ အောက်
သွေးထက်၊ ခွဲစိတ်နေစဉ် နှလုံးက ဘယ်လောက် အလုပ်လုပ်နေသလဲ
လို့ သိချင်လို့ သွေးခုန်နှုန်းနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး၊ အလယ်သွေးက အရေးကြီး
တယ်လို့ လည်း ဆိုကြပါတယ်။

သဘောကတော့ အပေါ်သွေး ဖြစ်ပေါ်အောင် နှလုံးကို ညှစ်လိုက်တဲ့
အချိန်ကနေစပြီး၊ နှလုံးက နဂိုမူလ အခြေအနေ ပြန်ရောက်သွားတဲ့ အ
ထိ အောက်သွေးကြားထဲမှာ ရှိတဲ့ ပျမ်းမျှ ဖိအားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲသည့်ကြားကာလမှာ ရှိတဲ့ သွေးပမာဏကတော့ နှလုံးတစ်ချက် ခုန်ရင် သွေးပမာဏ ဘယ်လောက်အထိ ညှစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြတဲ့ သဘောပေါ့။

ဒီနေ့ ရ ၁ မှ ၁ ကျွန်တော် သုံးခဲ့တဲ့ သွေးခုန်နှုန်းဟာလည်း နှလုံးခုန်နှုန်း အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးတစ်ချက် ခုန်လိုက်တိုင်းမှာ သွေးတစ်ချက် ခုန်တဲ့ သဘောပါ။

သွေးတိုးရှိလို့ ထူးထူးခြားခြား ဝေဒနာ လက္ခဏာတွေ မပြပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သိရက်နဲ့ ၊ မသိလို့ သွေးတိုးရောဂါကို ပစ်ထားလိုက်ရင် သွေးကြောနံရံလေးတွေဟာ အစဉ်အမြဲ ဖိအားပေးခံနေရလို့ ကြာလာရင် ပျက်စီးယိုယွင်းလာတတ်ပါတယ်။

ကြီးမားတဲ့ အုတ်နံရံကြီးတောင်မှ ရေပိုက်ကလေးနဲ့ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ထိုးနေပါက၊ တစ်ချိန်မှာ ပျက်စီးသွားနိုင်တာ သိကြမှာ ပါ။

ဒီလိုအခါမှာ တော့ တစ်ခြားရောဂါတွေနဲ့ တွဲဖက်သွားပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို ပေးလာနိုင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ သိကြတဲ့ အတိုင်း၊ သွေးကြောဆိုတာက တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့နေလို့ သွေးကြောတွေက ပျက်စီးရင် တစ်ကိုယ်လုံး ဒုက္ခရောက်မှာကတော့ သေချာပြီလေ။

အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ မျက်လုံးတွေမှာ ဆံချည်မျှင် သွေးကြောကလေးတွေက စပြီး၊ သွေးကြောကြီးတွေအထိ ရှိနေတယ် မဟုတ်လား။

ဒါ့ကြောင့် ထပ်ပြောပါရစေ။

သွေးတိုး မဖြစ်အောင်နေပါ။

ဖြစ်လာရင်လည်း မဆိုးဝါးအောင် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း အနေအထို
င် ဆင်ခြင်စေလိုပါတယ်။

*