



သွေးချို - ဆီးချို ဝေဒနာရှင် လက်စွဲ -

၁

သမားတော်စာရေးဆရာ

ဒေါက်တာစိုးမြင့်ဘောင် (ဝါးစယ်မ)

Ph.D. (Alternative Medicines)



အစားအသောက်ဖြင့်
ဆီးချိုရောဂါ
အပြန်ကုထုံး



(နိဒါန်း: (သို့)စာရေးသူ၏ အမှာစကား)

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါသည် သွေးချို-ဆီးချိုကျဆေးများကို ဆေးပညာရှင်များ၏ လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း သောက်ရင်း တစ်ဖက်မှ “အစားအသောက်ကို ထိန်းချုပ် စားသောက်ရ သော” ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ၏ လက္ခဏာများ-

မကြာခဏဆီးသွားခြင်း၊ ဆီးလွန်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးကျန် ခြင်း၊ အာခြောက်၍ မကြာခဏ ရေငတ်ခြင်း၊ အသားယား၍ အနာများပေါက်ခြင်း၊ ယားနာ ပေါက်ခြင်း၊ အနာစိမ်းများ ထွက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ခြေလက် မသယ် ချင် ဖြစ်ခြင်း၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခြေဖဝါး၌ အပ်နှင့်ထိုးသကဲ့သို့ တစ်ဆစ်ဆစ်ဖြစ်ခြင်း၊ ခြေထိပ်လက်ထိပ်ကလေးများ အပ်နှင့်ထိုးသကဲ့သို့ တဆစ်ဆစ်ဖြစ် ခြင်း၊ ရင်ကြော တင်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ မကြာခဏ အနင်းအနှိပ် ခံနေရခြင်း၊ အသားအရေ ပွယောင်းယောင်း ဖြစ်လာခြင်း၊ ခြေဖဝါးများ မီးလိုပူခြင်း၊ ရေချိုးချင်စိတ် မရှိခြင်း၊ မျက်စိအမြင် မွဲခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိ ဝေဝါးခြင်း၊ နံနက်အိပ်ရာထတွင် မျက်စိထဲမှ အခိုးထွက်ခြင်း၊ မျက်ဝတ်များ ထွက်ခြင်း၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့၍ အနာ ဖြစ်လျှင် အနာမကျက်ခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်မှု မရှိခြင်း၊ အနာကျက် နှေးကွေးခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ပြီး အင်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်မှု မရှိခြင်း၊ ခွန်အားချို့တဲ့၍ အားနည်းလာခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ အမောမခံနိုင်ခြင်း၊ ဆီးချိုဖြစ်ပွားသော အမျိုးသမီး များတွင် အရွယ်မရွေး အဖြူဆင်းခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားသော အမျိုးသားများမှာ ရောဂါဖြစ်ပြီး (၂)နှစ်ကြာလျှင် ယောက်ျားအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ ပန်းသေ ပန်းညှိုးဖြစ် ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ အသင်းကြီးများ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ အသင်းကြီးများ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင် အမေရိကန် သွေးချို-ဆီးချိုအသင်းကြီးသည်။ သွေးချို-ဆီးချို ကာကွယ်ရန် လှုပ်ရှားသည့် အသင်းများထဲတွင် ကမ္ဘာမှာ ထင်ရှားသော အသင်းကြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အဖြစ်များနေသော သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ၏ လက္ခဏာများကို သတိပြုတတ်ရန်အတွက် အမေရိကန် ဆီးချို အသင်းကြီးက Diabetes နှင့် Caution ဆိုသော ဝေါဟာရ ၂ ခုကို တီးထွင်သတ်မှတ် ထားပါသည်။ Diabetes ဆိုသည်မှာ “ဆီးချို” ဟု အဓိပ္ပါယ် ရပြီး Caution က “သတိပြုရန်ဟု အဓိပ္ပါယ် ရပါသည်။ ၎င်းဝေါဟာရ ၂ ခုလုံးနှင့် အကြီးဝင်နေသော အဓိပ္ပါယ်ဖော်ဆောင်ချက်ကို တင် ပြပါမည်။

Diabetes ဆိုသည်မှာ -

D = Drowsiness အိပ်ငိုက်ခြင်း။

I = Itching ယားယံခြင်း။

A = Afamily History of Diabetes မိသားစုအတွင်း ဆီးချိုဖြစ်သူ ရှိမရှိ ရာဇဝင်။

B = Blurred Vision အမြင်အာရုံ ဝေဝါးခြင်း။

E = Excessive weight ကိုယ်ခန္ဓာ ဝလွန်ခြင်း။

T = Tingling, numbness or pain extremities
ခြေဖျားလက်ဖျားကျဉ်ခြင်း၊

ထုံခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း။

E = Easy fatigue လွယ်ကူစွာ မောပန်း၍ ခြေကုန်လက်ပန်း ကျလွယ်ခြင်း။

S = Skin Infection အရေပြားအတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်တွင်

ထိခိုက်ရှုနာ ဖြစ်ပါက အနာကျက်နွေးကွေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါ၏ “သတိပြုဖွယ်” Caution ဆိုသည်မှာ -

C = Constant Urination ဆီးပုံမှန် များများသာသွားခြင်း။

A = Abnormal hunger မကြာခဏ ဗိုက်ဆာခြင်း။

T = The rapid loss of weight ကိုယ်အလေးချိန် လျှင်မြန်စွာ ထိုးကျခြင်း။

I = Irritability စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း။

O = Obvious weakness and fatigue သိသာစွာ အားနည်း၍ ခြေကုန် လက်ပန်း

ကျတတ်ခြင်း။

N = Nausea and Vomiting ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

၎င်း လက္ခဏာများသည် သွေးချို-ဆီးချို လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါ ဟု သတ်မှတ်ရန်အတွက် အထက်တွင် တင်ပြထားသော လက္ခဏာများ အားလုံးရှိမှ ဆီးချို ရောဂါ ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ရမည် မဟုတ်ပါ။ လက္ခဏာ တစ်ခု နှစ်ခု ရှိလျှင်ပင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အချို့ ရောဂါလက္ခဏာ လုံးဝ မပြသုတွေလည်း ရှိပါသည်။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဆေးစစ်မှ ရောဂါရှိမှန်း သိသုတွေလည်း ရှိပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါသည် မျိုးရိုးလိုက်သည့် ရောဂါဖြစ်သည်။

မိဘဆွေမျိုးများတွင် ဆီးချို ရောဂါရှိနေလျှင် (History) တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်မိမိသွေးထဲမှ (Glucose) ဂလူးကိုစ့် ပမာဏ ကို

စစ်ကြည့်သင့်ပါသည်။ အချို့ခါတ်လွန်ကဲပြီး အမျှင် (Fibre) ခါတ်နည်းသော အစားအသောက်များသည် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေတတ်ကြောင်း သတိထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ထိန်းထားသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် “ကိုယ် အလေးချိန် တိုးပြီး ဝလာလေလေ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ များလေလေ ” ဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကိုယ် အလေးချိန်နှင့် အစားအသောက် အလေ့အထ (Life style) ကို မဖြစ်မနေ ထိန်းသိမ်းသင့် ပါသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ခြိမ်းခြောက်နေသော သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ

လက်ရှိအခြေအနေအရ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းတွင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါသည် လူအ တော်များများ ခံစားနေရသော ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်လာနေပါသည်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် တစ် ကမ္ဘာလုံးတွင် သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင် စုစုပေါင်း ၁၃၅သန်းခန့်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခရစ်နှစ် ၂၅ ခုနှစ်တွင် ဆိုလျှင် တစ်ကမ္ဘာလုံး သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင် စုစုပေါင်း သန်း ၃၀၀ ခန့် ရှိလာလိမ့်မည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ခန့်မှန်းထားကြသည်။ အထူးသဖြင့် အာရှ တိုက် နိုင်ငံများတွင် ပြောင်းလဲလာသော လူနေမှုစနစ် စားသောက်မှု ပုံစံများကြောင့် နောင် တစ်ချိန်တွင် အာရှတိုက်၌ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါသည် ကပ်ရောဂါအသွင် ဆိုက်ရောက် လာ လိမ့်မည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေရပါသည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါသည် အာရှတိုက် နိုင်ငံများတွင် အမှန်တကယ် ကြီးမားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာနေပါသည်။ တစ်နေ့ တစ်ခြား ပို၍ အခြေအနေ ဆိုးလာနေပါသည်။ ဩစတေးလျ အခြေစိုက် အပြည်ပြည်ဆိုက် ရာ သွေးချို-ဆီးချို အသင်းကြီး၏ မှတ်တမ်းများအရ ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအပါအ ဝင် အာရှတိုက်တွင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင် ၆၆ သန်း ရှိခဲ့ရာမှ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် အရောက်မှာတော့ ၁၃၂ သန်းအထိ ရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။

တရုတ်ပြည်တွင်လည်း ၎င်း သုတေသန ကာလတွင် သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင် လေးဆ ဆိုးပွားလာပြီး ၃၂ သန်းအထိ ရှိလာလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။ သွေးချို-ဆီး ချိုရောဂါသည် လက်ရှိအနေအထားတွင် ကူးစက်တတ်သော ကပ်ရောဂါကြီးအသွင် မဟုတ်သေးသော်လည်း တစ်ချိန်ချိန်တွင် ကပ်ရောဂါကြီး တစ်ခုအဖြစ် ရောက်ရှိလာနိုင် သည် ဟူ၍ ဝေလမင်းသားဆေးရုံမှ ဒေါက်တာ “ဖရန်စစ်ချော”ကလည်း ကြိုတင်သုံးသပ် ပြောကြားထားသည်။

ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရှင်များနှင့် ကမ္ဘာ့ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ၏ တိုက်ပွဲအခြေအနေ

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အရှိန်အဟုန်ကောင်းစွာဖြင့် ဖြစ်ပေါ် လျှက်ရှိရာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်ပေါင်း ၃၈၂ သန်းရှိပြီဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။ ဆီးချိုဝေဒနာရှင် အားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ တစ်ဝက်ကျော်ကျော်မှာ အာရှတိုက်နှင့် ပစိဖိတ် အနောက်ပိုင်းဒေသများတွင် ရှိနေပါသည်။ နိုင်ငံတကာ ဆီးချိုရောဂါ ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ၂၀၁၃ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာအရ တရုတ်နိုင်ငံသည် ဆီးချိုဝေဒနာရှင် အများဆုံး ရှိပြီး ဝေဒနာ ခံစားနေရသူ ၉၈ သန်း ရှိသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ဆီးချိုဝေဒနာရှင် ၆၅ သန်း ရှိ၍ ကမ္ဘာ ပေါ်တွင် ဒုတိယအများဆုံးနေရာတွင် ရှိသည်။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသည် ဝေဒနာရှင် ၈.၅ သန်း ရှိပြီး အဆင့်နံပါတ် ၇ တွင် ရှိသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသည် ဆီးချိုဝေဒနာရှင် ၇.၂ သန်းရှိပြီး အဆင့်နံပါတ် ၁၀ တွင် ရှိသည်။ မလေးရှားနိုင်ငံတွင် ဝေဒနာရှင် ၅၀၀၀၀၀ နီးပါးရှိ၍ အဆင့် ၇၃ တွင် ရှိသည်ဟု အစီအရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

၂၀၃၅ ခုနှစ်တွင် လူပေါင်း ၅၉၂ သန်းအထိ ဆီးချိုရောဂါ စွဲကပ်လာနိုင်ပါသည်ဟု မျှော်မှန်းထားသည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်က တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ဆီးချိုရောဂါရှိသူ ၂၈၅ သန်းသာ ရှိသည်။ လက်ရှိ ခန့်မှန်းချက်အရ ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ၃၈၂ သန်းရှိ၍ ၂၀၃၅ ခုနှစ်တွင် ၅၉၂ သန်း အထိ ရှိလာနိုင်သည်ဟု နိုင်ငံတကာ

ဆီးချိုရောဂါ ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ကူးစက်ရောဂါ ပြန့်ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အသင်းကြီး၏ အစီအရင်ခံစာတွင် ခန့်မှန်း ဖော်ပြ ထားသည်။ ထိုအသင်းကြီးက တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင် အများ ဆုံး ထိပ်တန်း (၁၀) နိုင်ငံကို အောက်ပါအတိုင်း ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

၁။ တရုတ် ၉၈.၄ သန်း

၂။ အိန္ဒိယ ၆၅.၁ သန်း

၃။ အမေရိကန် ၂၄.၄ သန်း

၄။ ဘရာဇီး ၁၁.၉ သန်း

၅။ ရုရှား ၁၀.၉ သန်း

၆။ မက်ဆီကို ၈.၇ သန်း

၇။ အင်ဒိုနီးရှား ၈.၅ သန်း

၈။ ဂျာမနီ ၈.၅ သန်း

၉။ အီဂျစ် ၇.၆ သန်း

၁၀။ ဂျပန် ၇.၂ သန်း

ထိုအသင်းကြီး၏ တင်ပြချက်မှာ “ဆီချိုရှိသူတွေဟာ

သွေးအချို့ဓါတ်ချုပ်နိုင်မှု လုံ လောက်စွာ မရှိကြပါ။ ဒီလို မထိန်းချုပ်ဘူးဆိုလျှင် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါ များ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီကတစ်ဆင့် မျက်စိကိုထိခိုက်ပြီး ကျောက်ကပ် နှင့် နှလုံးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။ ကုသမှု အချိန်မှီ မလုပ်ပေးရင်တော့ အချိန်မတန်သေး ဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစီရင်ခံစာ၏ ဖော်ပြချက်အရ လူသားများအား ဆီချို ရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ ဒုက္ခိတဖြစ်မှု၊ အသက်အန္တရာယ် ရင်ဆိုင်လာရခြင်း တို့နှင့် တိုးပွားလာသော ရောဂါများကို ခုခံကာကွယ်ရာတွင်

ပညာရှင်များဘက်က တိုက်ပွဲ တွင် ရှုံးနိမ့်နေကြောင်း” ထိုအစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆက်လက်တင်ပြထားသည်မှာ “ခန့်မှန်ချေအားဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် တစ်နှစ်လျှင် သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာကြောင့် သေဆုံးသူမှာ ၅.၁ သန်းရှိသည်” ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနှုန်း ဖြင့် တွက်ကြည့်ပါက ၆ စက္ကန့်တိုင်းမှာ လူတစ်ယောက် သေဆုံးနေပါသည်။

အစီရင်ခံစာတွင် ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်မှာ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ထူပြောလာ ခြင်းသည် အစိုးရများ အပေါ်တွင် ငွေကြေး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်လာနေကြောင်း၊ နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေး အသုံးစရိတ်သည် ယူအက်စ် ဒေါ်လာ ၅၄၈ ဘီလီယံ အထိ ရှိနေပါသည်။ ၂၀၃၅ ခုနှစ်ရောက်လျှင် ယူအက်စ်ဒေါ်လာ ၆၂၇ ဘီလီယံအထိ ရောက်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြ ထားလေသည်။

ကမ္ဘာ့ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီများသည် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို တွန်းလှန် ရန်အတွက် ဆေးအမျိုးပေါင်းများစွာကို တိုးချဲ့ထုတ်လုပ်လာကြသော်လည်း ဝေဒနာရှင် ပေါင်းများစွာမှာ မိမိတို့၏ အခြေအနေကို လုံလောက်စွာ ထိမ်းနိုင်အောင် ကြိုးစားရုန်းကန် နေရဆဲဖြစ်ကြောင်း အစီရင်ခံစာက ဖော်ပြပါသည်။

ဆေးပညာရှင်များ လက်ခံယုံကြည်ထားသည်မှာ (မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင်) အာရှ တိုက်တွင် ယခုလို ရုတ်တရက် အဖြစ်များလာခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါကို ဖြစ်လာစေနိုင် သော အကြောင်းနှစ်ရပ်ဖြစ်သည့် အဆီဓါတ်နှင့် သကြားဓါတ် လွန်ကဲသော အစားအစာ များကို ပို၍ စားသုံးမှုများလာခြင်းနှင့်အတူ ကိုလက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း နည်းပါးလားရ ခြင်း တို့ကြောင့်ဟု ဆိုပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသော စင်္ကာပူနိုင်ငံသား ၁၁ ယောက်တွင် ၁ ယောက် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နေကြပြီး၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်တော့ ၁၆ ယောက်တွင် ၁ ယောက်ခန့် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နေပါသည်။ ဘာကြောင့် ဤကဲ့သို့

ဖြစ်နေသည်ကိုတော့ ပညာရှင်များအနေနှင့် ဂဃနဏ မသိရှိကြသေးသော်လည်း
ဟောင်ကောင်ဘုရင်မ မေရီ ဆေရုံမှ ဒေါက်တာကရန်၏ သုံးသပ်ချက်အရ
ဒေသတွင်း စီးပွားရေးအကျိုးအမြတ် ရရှိမှု များနှင့်အတူ ဥစ္စမဓန
ကြွယ်ဝချမ်းသာလာရာမှ လူနေမှု ဘဝပုံစံ ရုတ်ချည်း ပြောင်းလဲသွား ခြင်းသည်
တစ်နည်းအားဖြင့် အာရှတိုက်သားများကို သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ပိုမိုဖြစ်လာစေရ
ခြင်း၏ ၏ ပင်မအကြောင်းအရင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ သွေးချို-
ဆီးချိုရောဂါသည် အစားအသောက် ဆင်းရဲသော ရောဂါဖြစ်သည့်အပြင်
အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကို တိတိကျကျ ဂရုမစိုက်ဘဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန် နေပါက
နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများကို ဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။

ဂျပန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာ ဖောင်ဒေးရှင်း၏ စစ်တမ်းအရ
စင်္ကာပူ၊ မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှားနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ အပါအဝင် အာရှတိုက် နိုင်ငံများတွင်
သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါသည် အသေအပျောက်အများဆုံး ရောဂါ ၁၀ မျိုးထဲတွင်
ပါဝင်သည်ဟု ထုတ်ပြန် ထားပါသည်။

အာရှတိုက်သားများသည် မကြာမီက ထုတ်ပြန်လိုက်သော ဆေးပညာ
သုတေသန ၏ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကိုတောင်
တွေ့ရှိကြကောင်းမှန်း မသိ ရှိကြဘဲ အလေးမမူ ဂရုမစိုက် အသွားအလာမပျက်
လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေကြဆဲ ဖြစ် သည်။ ဆေးပညာ သုတေသန
လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို မိမိတို့နှင့် မဆိုင်သလို နေနေ ကြသည့်အပြင်
လူအများစုကလည်း ကိုယ့်မှာ ဆီးချိုရှိနေသည်ကိုပင် မသိရှိကြဘဲ အသွား
အလာမပျက် လုပ်ကိုင်စားသောက်နေကြသည်ဟု မလေးရှား တက္ကသိုလ်၏
ဆေးပညာ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ “မုဟမ္မဒ် အန်နဝါရ်” က
သုံးသပ်တင်ပြထားပါသည်။ ၎င်း၏ ဆက် လက်သုံးသပ်ချက်မှာ အချို့လူတွေက
ဆီးချိုရှိမှန်း သိပါလျှက်နှင့် ထိရောက်သော ကုသမှု ကို မခံယူရဘူး။ တကယ်တော့
ဆီးချိုရောဂါဟာ နာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုးဘဲ၊ သွေးထဲမှာ ဂလူးကိုစ့်ဓါတ် ပါဝင်မှု

ရှိသင့်တာထက် ပိုလို့များနေတာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ပန်ကရိယ ခေါ်တဲ့ မုန့်ချိုအိတ်ကနေ ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ အင်ဆူလင် ဟော်မုန်းဟာ သွေး ထဲမှာရှိတဲ့ ဂလူးကို့စ် ခေါ် သကြားဓါတ်ကို စွမ်းအင်ဓါတ်ဖြစ်အောင် ပန်ကရိယ ယိုယွင်း ပျက်စီးနေရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် စွမ်းအင်ဓါတ်အဖြစ် ပြောင်းမပေးနိုင်တဲ့အခါ အဲဒီသကြားဓါတ်တွေ ဟာ သွေးထဲမှာ ပိတ်မိနေပြီး သွေးပြန်ကြောတွေ အာရုံခံ နာဗ်ကြော အသားတစ်သျှူးတွေ ကို ပျက်စီးစေတော့တာပါဘဲ။

ဆီးချိုဖြစ်နေတဲ့ အာရှတိုက်သားငါးရာခိုင်နှုန်းကနေ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ ပန်ကရိယခေါ်တဲ့ မုန့်ချိုအိတ်မှာ ရှိတဲ့ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို ထုတ်လုပ်ပေးနေတဲ့ ဆဲလ်တွေ ပျက် စီးနေခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်။ အာရှတိုက်သားတွေက Type II အမျိုးအစား (၂) သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါကို အသက်(၃၀)ခန့် လောက်မှာ အဖြစ်များပြီး၊ ဥရောပတိုက်သား ကတော့ အသက် ၅၀ လောက်ဖြစ်ကြတယ်။ ရောဂါရှိမှန်းသိတာ နောက်ကျခဲ့ရာကနေပြီး အခြေအနေဆိုးဝါး နေပြီးဖြစ်တဲ့ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဟာ လူအများစုကို အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ လေဖြစ်ခြင်းနဲ့ နှလုံးထိခိုက်ခံရခြင်းတွေ အပါအဝင် နာမကျန်းမှု များစွာကိုလည်း ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်တယ်။ အာရုံခံ နာဗ်ကြောတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးရာကနေ အနာပေါက်ခြင်း၊ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အနာမကျက်လို့ ခြေလက် ဖြတ်တောက်ရတာ မျိုးတွေ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ များသွားနိုင်ပါတယ်။

အသက် ၅၀ကျော် ဝေဒနာရှင်ယောက်ျားတွေမှာ အာရုံကြောတွေ သွေးပြန်ကြော တွေ ပျက်စီးခဲ့ရာကနေပြီး ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော့် အတွေ့အ ကြုံအရ ပြောရရင်တော့ ယောက်ျား သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင်တွေဟာ ရောဂါသက် ၂နှစ် နဲ့ ၃နှစ်အတွင်းမှာ ၇၅ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါဖြစ်လို့ တွဲပြီး ကုပေးရ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် “ဒေါက်တာလပ်တွန်ဂွါ” ပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို သတိရမိတယ်။

သူ အကြံပေးချက်ကတော့ “ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်လို့လာပြတဲ့

အမျိုးသားလူ နာတိုင်းကို သွေးချို-ဆီးချိုရှိမရှိ မေးဖို့ လိုအပ်တယ်” ဆိုတာပါပဲ။
အချို့လူနာတွေကြတော့ ဂလူးကိုစ် ခေါ်တဲ့ သကြားဓါတ်ကို လိုအပ်တဲ့
အနေအထားရောက်အောင် ထိမ်းသိမ်း ကုသမှု ခံယူလိုက်ရင်
ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါပါ ပြန်ကောင်းလာနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ အသက်
(၃၀)ကျော် သွေးချို-ဆီးချို ဝေဒနာရှင် အာရှတိုက်သားတွေမှာ မျက်စိကွယ်သွား
ရခြင်း ဖြစ်တယ်။ များသောအားဖြင့် မြင်လွှာ ဆုံးရှုံးမှု မရှိအောင် ခေတ်မီ
ဆေးဝါးများနဲ့ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပေမယ့်လည်း ၂၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကတော့
မြင်လွှာပျက်စီးခဲ့ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်လို့ သုတေသနပြုချက်တွေအရ သိရတယ်။

စင်ကာပူနိုင်ငံ ချန်ဂီ အထွေထွေ ဆေးရုံကြီးက ဆီးချို-သွေးချို ဝေဒနာ
အထူးကု “ဒေါက်တာလီချွန်ဟွန်းန့်” ရဲ့ပြောကြားချက်ကတော့
မကြာမီအချိန်အတွင်း သုတေသနပြု ချက်တွေအရ ပြောနိုင်တာကတော့
အမျိုးအစား (၂)သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါတွေတဲ့ လူတွေ ရဲ့ ၅၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ
နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေဖြစ်တဲ့ နှလုံးပြဿနာ၊ ခြေထောက်
ဖြတ်ရတဲ့ပြဿနာ မျက်စိပြဿနာတွေ ရှိနေတာကို တွေ့ရှိရတယ်။ အဲ့ဒီလို
ဖြစ်ရတာ က ဝေဒနာရှင်ဟာ ဆီးချိုရောဂါရှိလို့ရှိမှန်းမသိဘဲ ၁၀နှစ်လောက်
နောက်ကျပြီးမှ သိရလို့ဖြစ် တယ်လို့ သူက ဆိုတယ်။

ဒေါက်တာ မုဟမ္မဒ်အန်နဝါရ်ရဲ့ သတိပေးစကားကတော့
မိသားစုဆွေမျိုးသားချင်း ထဲမှာ ဆီးချိုဝေဒနာရှင် ရှိနေရင် လက္ခဏာပြတဲ့အထိ
စောင့်မနေဘဲ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ရှိမရှိဆေးစစ်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေရင်လည်း
ဒီစစ်ဆေးမှုကို အမြန်ဆုံး လုပ်သင့်ပါတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

သားချင်းထဲမှာ ဆီးချိုရောဂါရှိနေတဲ့ လူရှိရင် ဆီးချို-သွေးချိုဖြစ်နိုင်ဖို့
အလားအလာ များနေလို့ အသက် ၅၀ကျော် အာရှတိုက်သားတွေဟာ သွေးချို-ဆီးချို
ရောဂါရှိမရှိ နှစ်စဉ် စစ်ဆေးသင့်တယ်လို့ အကြံပြုထားတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ဒီလိုစစ်ဆေးလို့ ရောဂါတွေ့ပြီဆိုရင် ဆီးနဲ့ ပရိတင်းဓါတ်ကိုပါ စမ်းသပ်

စစ်ဆေးမှု ကိုလည်း ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အမျိုးအစား (၂)သွေးချို ဆီးချို ဝေဒနာရှင် လေးပုံတစ်ပုံ ခန့်သာကျောက်ကပ် ပျက်စီးတတ်လို့ ဒါကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် သွေးဖိအား ကောင်းမွန်စေ ဖို့ သကြားဓါတ် ပုံမှန်ရှိနေစေဖို့ ပရိတင်းဓာတ် နည်းတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးပေးဖို့ လိုအပ်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ အာရှနိုင်ငံတွေမှာ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါပြဿနာကို ဖြေ ရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် တက်တက်ကြွကြွ ဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။

စင်ကာပူနိုင်ငံ အစိုးရဟာ ဆရာဝန်များနဲ့ပဲ သူနာပြုအများအတွက် အထူးသင်တန်း တွေ ဖွင့်လှစ်ပေးရုံသာမက ပြည်သူလူထုကို အသိပညာဖြန့်ဖြူးနိုင်မယ့် အသင်းအဖွဲ့တွေ ကိုလည်း ထူထောင်ပေးထားပါတယ်။ ဖိလစ်ပိုင် အစိုးရနဲ့ ဖိလစ်ပိုင် သွေးချို-ဆီးချို အသင်း ကလည်း သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါလက္ခဏာနဲ့ ဘေးအန္တရာယ် အကြောင်းကို ပြည်သူတွေကို အသိပညာပေးဖို့အတွက် နှစ်စဉ် သွေးချို-ဆီးချို ရက်သတ္တပတ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပြုလုပ်ပေး ထားပါတယ်။ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဟာ ဆေးဝါးဓာတ်စာကို တိတိကျကျလိုက်နာဆောင် ရွက်ရမယ့် နာတာရှည် ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဥပမာ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံက အန်နာဘယ်လာမီရင်ဒါဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ ကိုးနှစ်သမီးအရွယ် ကတည်းက ဆီးချိုဝေဒနာရှင် တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ စားသုံးသင့်တဲ့ဓာတ်စာတွေကို လိုက်နာဖို့ညွှန်ကြားခြင်း ခံထားရပေမယ့် သူမအနေနဲ့ တိတိ ကျကျ မလိုက်နာခဲ့တဲ့အတွက် အသက် ၂၃နှစ် အရွယ်မှာ ညာဘက်မျက်စိ ကွယ်ခဲ့ရတယ်။ အသက် ၂၉နှစ် အရွယ်ရောက်တော့ ဘယ်ဘက်မျက်စိ အမြင်အာရုံလည်း နည်းနည်းပဲ ကျန်တဲ့အပြင် ကျောက်ကပ်တစ်ဖက်ကိုလည်း အစားထိုးကုသခြင်း ခံခဲ့ရတယ်။ တစ်ဆက် တည်းမှာပဲ ဆေးရုံမှာရှိနေစဉ် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံခဲ့ရပြီး ညာဘက်ခြေထောက်ရဲ့ဒူးဆစ် အောက်ကနေ ဖြတ်တောက်ခြင်း ခံလိုက်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အသံတိတ်ရောက်လာပြီး

လောလောဆယ် ဘာမှ မဖြစ်ပေမယ့် သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်များတာကြာလာရင် ကျောက်ကပ်ထိခိုက်သွားတတ်တယ်။ မျက်စိ သွေးကြော မျှင်လေးတွေ ပေါက်ပြီး အမြင်အာရုံ ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီး ခြေတွေ လက်တွေ ဖြတ်တောက်ပစ်ရတတ်ပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ တင်ပြရရင် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်ဟာ ဆေးဝါးဓာတ်စာကို တိတိ ပပ လိုက်နာကျင့်သုံးမယ် ဆိုရင် သက်တမ်းစေ့ ကျန်းမာစွာ နေနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ အလား တူ ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် ယခုအခါ အသက် ၃၀ရောက်နေပြီဖြစ်တဲ့ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံက သွားဟောရာဆိုတဲ့ သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင် နောက်အမျိုးသမီး တစ်ဦးဟာ သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါရှိနေတဲ့အတွက် ဆေးဝါးဓာတ်စာကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လေးစားလိုက်နာခဲ့ တယ်။ သူမဟာ သကြားကင်းတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရှောင်လွှဲရင်း စီမံချက် မန်နေဂျာ တစ်ယောက်အဖြစ်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်မှာ တတ်ကြွစွာ လုပ်ကိုင်နေတာ တွေ့ရတယ်။ အစားအစာနဲ့ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ပါဝင်မှု လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ဆိုတာက မိမိကိုယ်တိုင် စည်းကမ်းကျနမှုနဲ့ ဘဝမှာ အနေမှန်တဲ့ အကြောင်း ကောင်းများ လက်ခံကျင့်သုံးမှုတို့ဟာ အရေးပါ အရာရောက်လှကြောင်း သူမကိုယ်တိုင် နားလည်သိရှိလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဟာ ကုသလို့ မရနိုင်လောက် တဲ့ ဆိုးဝါးနှိပ်စက်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးလို့ မမှတ်ယူသင့်ဘူး။ Life Style ခေါ်တဲ့ ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံ အစားအသောက် အနေအထိုင်တွေကို အနည်းငယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးလိုက်မယ်ဆို ရင် ဆေးဝါး ဓာတ်စာကိုလည်း ကုသပေးနေတဲ့ သမားတော်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ စား သောက်နေထိုင် ကျင့်သုံးသွားမယ်ဆိုရင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆေးပညာ ရှင်များ တင်ပြထားတဲ့ လက္ခဏာ (၁၀)ချက်လည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

၁။ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ရေ တအားငတ်ခြင်း။

၂။ မကြာမကြာ ဆီးများများ သွားခြင်း။

၃။ အချိန်အခါမရွေး ဆာလောင် မွတ်သိပ်ခြင်း။

၄။ ရုတ်ချည်း အကြောင်းမရှိဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် ကျသွားခြင်း။

၅။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အနာဖြစ်ပါက အနာကျက် နှေးကွေးခြင်း။

၆။ ရောဂါကူးစက်လွယ်ခြင်း။ ရောဂါဖြစ်လွယ်ခြင်း။

၇။ အမြင်အာရုံ ရံဖန်ရံခါကြည်လင်လာ၍ ရံဖန်ရံခါ မှုန်ဝါးသွားခြင်း။

၈။ အကြောင်းမဲ့ အားနည်းနေခြင်းနဲ့ အကြောင်းမဲ့ နုံးခွေ

မောပန်းနေခြင်း။

၉။ မအင်္ဂါဇာတ်နဲ့ လိင်အင်္ဂါယားယံခြင်း၊ အမျိုးသား လူနာများတွင် ပန်းသေ ပန်းညှိုး ဖြစ်ခြင်း။

၁၀။ အသားအရေ ပွယောင်းယောင်းဖြစ်၍ ခြေထောက်များ ထုံကျဉ်နေခြင်း၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးတွေ အပ်နဲ့ထိုးသလို ဆစ်ခနဲ ဆစ်ခနဲ ဖြစ်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အကြံပြုချင်တာကတော့ အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ သွေးချို-ဆီးချိုလက္ခဏာ (၁၀)ချက်ထဲက တစ်ချက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ချက်လောက် ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်သင့်တယ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ သွေးချို-ဆီးချို ရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဖခင် သို့မဟုတ် မိခင်မှာ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါရှိရင် သားသမီးမှာ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ဖို့ ၄၅ရာခိုင်နှုန်း လောက် သေချာပါတယ်။ မိခင်ရော ဖခင်ရော နှစ်ဦးစလုံးမှာပါ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါရှိတယ် ဆိုရင်တော့ သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေမှာ ၉၅ရာခိုင်နှုန်းလောက် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိကြောင်း ခန့်မှန်းချက်တွေ ရှိပါတယ်။ မိဘမျိုးရိုးမှာ

ဆီးချိုရောဂါရှိတယ်ဆိုရင်တော့ ရောဂါဖြစ်ဖို့ရာခိုင်နှုန်းများလို့ ပိုပြီးကာကွယ်သင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး ဝလာတဲ့လူတွေမှာ ဆီးချိုမျိုးရိုးမရှိဘူးဆိုရင် တောင် သာမန်လူတွေထက် ပိုပြီး ဖြစ်ဖို့များပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေနိုင် တဲ့ အခြေအနေတွေကို ပံ့ပိုးပေးတဲ့အချက်တစ်ချက်ကတော့ အဝလွန်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တဲ့လူ ၈၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် အဝလွန်တာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ ယောက်ျားတွေက မိန်းမတွေထက် ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက အဝလွန်ရင် ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ချေများတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတာနဲ့အမျှ သကြားဓာတ်ပါဝင်မှု ပုံမှန်ထိန်းနိုင်ဖို့အတွက် “အင်ဆူလင်”ပိုပြီး လိုအပ်လာမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ မုန့်ချိုအိတ်လို့ခေါ်တဲ့ ပန်ကရိယ ကလည်း ဒဏ်ပိခြင်းနဲ့အတူ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက် မှု ထိခိုက်သွားလို့ပါပဲ။ ဥပမာအနေနဲ့ တင်ပြရမယ်ဆိုရင် မလေးရှားနိုင်ငံ အသက် (၆၅)နှစ် အရွယ်ရှိတဲ့ “ရာဘီယာ”ဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက်အဝလွန်နေပါတယ်။ သူမက မောပန်းလွယ် လာတယ်။ မယ်မယ်ရရ ဘာမှမလုပ်ရတဲ့တိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကလည်း အံ့ အားသင့်လောက်အောင် ကျလာပါတယ်။ လပိုင်းအတွင်းမှာ ပေါင်ချိန် (၁၅၀)ကျော်ကနေ ပေါင် (၁၀၀)လောက်အထိ ကျသွားတယ်။ သူမက အားရပါးရ စားကောင်းနေတဲ့ ကြားကပဲ စားပြီးရင်း စားနေတော့တယ်။ သူမိခင်က ဆီးချိုနဲ့ဆုံးသွားတာဆိုတော့ သူပမိသားစုက သူ့ကို ဆီးချိုဖြစ်မှာ စိုးရိမ်နေကြတယ်။ မကြာခင်ခြေထောက်တွေ ထုံကျဉ်လာလို့ ဆရာဝန် သွားပြကြည့်တော့ သကြားဓာတ်ပါဝင်မှုဟာ ခုနစ်ဆလောက် များနေလို့ ဆေးရုံတင်လိုက် ရတယ်။

အဆီဓာတ်များလွန်းတဲ့ အစားအစာ စားသုံးခြင်းနဲ့ ဆီးချိုရောဂါမျိုးရိုးရှိခြင်းက လည်း ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဆီ အဆိမ့် တွေကို လုံးဝ ရှောင်သင့်တယ်။ သွေးချို-

ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်အောင် အချို့ဓာတ် လွန်ကဲတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊
အဆီအဆိမ့်တွေ၊ အချိုရည်ဘူးတွေ၊ သွေးချိုမှုန့်တွေ၊ လျှာပေါ်တင် လိုက်ရင်
အချို့အရသာပေါ်လွင်နေတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ သွေးချို-ဆီးချိုသမားတွေ
ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် မှန်ကန်တဲ့ ကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု
လေ့ကျင့် ခန်း မှန်မှန်လုပ်သင့်တယ်။

အစားအသောက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့နဲ့

ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း ဟာ ဆီးချိုရောဂါကုသရေးမှာ
အဓိကကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေတဲ့အချက်တစ်ချက် ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့စဉ်
နံနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မတည့်တဲ့
အစားအသောက်တွေရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အပြင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို ကာ
ကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ဦးစားပေး စားသင့်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါအတွက် စားသင့်သည့် အစားအစာများကို
ဖော်ပြပေးပါမည်။

ဆီးချိုရောဂါကို တိုက်ဖျက်ပေးသည့် ဆေးဖက်ဝင် ဓါတ်စာများ

(Anti-Diabetis Food)

ဆူးလေ (Artichoke)၊ ပဲဝါလေး (Bengal Dram)၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး
(Bitter Ground)၊ မတ်ပဲ (Black gram)၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင် (Broccoli)၊
ပေါက်ရွက် (Butea Leaves)၊ သစ်ကြံပိုး (Cinnamom)၊ ပဲနို့သား (Fengreek Seeds)၊
ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic)၊ ဂရိတ်ဖရ (Grapefruit)၊ ဆီးဖြူသီး (Indian Gooseberry)၊
ဗိုလ်စားပဲ (Kidney bean)၊ သရက်ရွက်နုများ (Mango Leaves)၊ တမာ (Margosa)၊
ကြက်သွန်နီ (Onion)၊ ကန်စွန်းဥ ပင်မှ အရွက်များ (Sweet Potatoes Leaves)၊
ပဲပိစပ် (ဝါ) ပဲပုပ် (Soya bear) ကာဘိုဟိုက် နီမ့်သော အစားအစာများ (Low -
Carbohydrate Vegetable) အားလုံးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ၃ ရာခိုင်နှုန်းအောက် သာ ပါဝင်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကို ကာရွယ်ရန်နှင့် ထိန်းချုပ်ရန် အသုံးဝင် လှသည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထဲတွင် သခွားသီး၊ ဆလက်ရွက်၊ မုန်လာရွက်နှင့် ဟင်းနု နယ်တို့သည် စားရန်အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ၃ရိတ် နိမ့်သောကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆန္ဒရှိသ လောက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

အမျှင်ဓါတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (fiber – Rich Foods)

အမေရိကန် ဆီးချိုအဖွဲ့ (The American Diabetes Association)နှင့်

ဗြိတိသျှ ဆီးချိုအသင်း (Birtish Diabetes Assciation)တို့က အမျှင်ဓါတ် ကြွယ်ဝသော အစားအ စာများကို ဆီးချိုသမားများ စားသုံးရန် ထောက်ခံချက် ပေးထားသည့်။ အမျှင်ဓါတ်ကြွယ် ဝသော အစားအစာများမှာ ဆီးချိုကို ကုသရာတွင် အလွန်အကျိုးများကြောင်း၊ “အစေ့ အဆံများသည် အမျှင်ဓါတ် ကြွယ်ဝသော စားစရာများတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း” ထောက်ခံပေးထားသည့်။
နာမည်ကျော် အာဟာရဗေဒ ပညာရှင် ဒန်းနစ်ဘားကစ် (Denis Burkitt)က “Don’t forget fiber in your diet” ဟူသော စာအုပ်တွင် “ရှေးရိုးအစဉ်အလာ အစားအစာများကို စားသောက်သူများတွင် ဆီးချိုရောဂါ လျော့ကျပြီး လုံးဝပင် ပျောက် ကွယ်သွားနိုင်ပေသည်”ဟု ရေးသားဖော်ပြထားချက်ကို ဗြိတိသျှ ဆေးပညာ ဂျယ်နယ်က ထို အဆိုကို ထောက်ခံထားသည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ ဓါတုဗေဒ အသင့်လုပ် ပစ္စည်းများ အသုံးဘဲ သဘာဝ အစာများ စားသုံးရန် ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်သည်။)
“အမျှင်ဓါတ် မြင့်မားသော အစား အစာများသည် စမ်းသပ်ချက်များအရ ဆီးချိုဝေဒနာ ခံစားရသူများ၏ ၈၅ရာခိုင်နှုန်းကို သက်သာ လျော့ပါးသွားစေကြောင်း တွေ့ရသည်” ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အ မျှင်ဓါတ်ကြွယ်ဝသော ဘာလီ၊ အုတ်စပါး၊ သစ်သီးများ၊ မုန်လာဥ၊ ပဲအခြောက်များတွင် ရေ တွင် ပျော်ဝင်နိုင်သော အမျှင်ဓါတ်များ ပါဝင်သဖြင့်

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ သွေးတွင်းသ ကြားခါတ် ပမာဏကို လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာရှင် များသည် အမျှင်ခါတ် မြင့်မားသော စားစရာများကို တိုးမြှင့် စားသုံးပေးသွားခြင်းဖြင့် ဖျံ-၅ ကောင် သွေးချိုကျဆေးအပါအဝင် အင်ဆူလင်နှင့် ဆီးချိုကုဆေးများ အသုံးပြုရခြင်းကို လျော့ချနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အဲန်တီအောက်စီဒန့်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (Foods high in Antioxidants) ကင်တယ်ကီ ဆေးပညာတက္ကသိုလ် (The University of Kentucky)မှ ဒေါက် တာဂျိမ်းအန်ဒါဆင်(Dr.James Anderson,M.D)က “

ဆီးချိုရောဂါခံစားရသူများသည် အဲန်တီအောက်စီဒန့်ခါတ်မြင့်မားသော ဗီတာမင်အီး၊ ဗီတာမင်စီနှင့်ဗီတာကယ်ရီတင်း

(betacarotiene)ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို ပို၍

အထူးဂရုစိုက်ဖြည့်တင်းပေးရမည်ဟု ညွှန်ကြားထားသည်။” အကြောင်းမှာ သွေးကြောပိတ်ဆို့မှုနှင့် ဆီးချိုပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရ သူများတွင် မကောင်းသော (LDL) ကိုလက်စထရော မြင့်မားနေတတ်ရာ အောက်ဆီဂျင် ခါတ်ပြုမှုမှ “အဆိပ်ခါတ်များ” ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၍ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ခါတ်ပြုလျှင် သွေးကြော များကို ပိုမိုပိတ်ဆို့စေနိုင်သည်။ ဆီးချိုလူနာများ၏ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေမှာ သာမန်လူများ ထက် ၃ဆမျှပိုကြောင်း ဒေါက်တာအန်ဒါဆင်က ဆိုပါသည်။

ထိုသို့မဖြစ်ရန် ဆီးချိုဝေဒနာ ရှင်များသည် “ဘီတာကယ်ရီတင်း” ကြွယ်ဝသော အောက်ပါ အစားအစာများကို ဦးစားပေး စားသင့်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းအဓိက အစားအစာများမှာ မုန်လာဥဝါ (carrot)၊ အရောင်ရင့်လိမ္မော်သီး(dark orange)၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ(dard green leafy vegetable)၊ ကန်စွန်းဥ၊ဆီးသီးခြောက် (drief apricots)၊ ဟင်းနုနယ်နှင့်ရွှေဖရုံသီး တို့ဖြစ်သည်။ စားသင့်သည့် ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသော စားစရာများမှာ ဆီးဖြူသီး၊ ငရုတ်ပွ သီးအစိမ်းရောင်နှင့်အနီ၊ အစိမ်းရောင် ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊

စတော်ဘယ်ရီသီး၊ ဟင်းနုနယ်နှင့်အချဉ်သီးများဖြစ်သည်။

“ဗီတာမင် အီး” ကြွယ်ဝသော အဓိက စားစရာများမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ၊ ဗန်ဒါ စေ့၊ ပဲပိစပ် ခေါ် ပဲပုပ်(soya bean)နှင့် နေကြာစေ့တို့ဖြစ်၍ ၎င်းတို့ကို ဦးစားပေး၍ စားသင့် ပါသည်။

ပိုတက်စီယမ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (Potassium Rich Foods)

ပိုတက်စီယမ် မြင့်မားသော အစားအစာများသည် ဆီးချိုရောဂါအတွက် အဖိုးတန် လှသည်။ ပိုတက်စီယမ်ဓါတ်ကို စားသုံးခြင်းက ပန်ကရိယကို နိုးကြားအောင် နှိုးဆွပေး သည်။ သို့သော် ပိုတက်စီယမ် အားဖြည့်ဆေးများကား အနာဖြစ်တတ်၍ အကျိုးမရှိနိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်သည် သဘာဝ စားစရာများမှ ပိုတက်စီယမ်ဓါတ်ကို ရယူသင့် သည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက အကြံပြုထားသည်။ မြေပဲ၊ ဖရဲသီး၊ ပဲအခြောက်များ၊ အာလူး အဆီထုတ်ထားသော နို့၊ ဂျုံတို့မှ ပိုတက်စီယမ်ဓါတ်ကို များစွာရရှိနိုင်သည်။ ပိုတက်စီယမ် သည် ပန်ကရိယ ခေါ်(မုန့်ချိုအိတ်)၏ ဆဲလ်များကို ပြန်လည်ရှင်သန် နိုးကြားစေနိုင်စွမ်း ရှိ ၍ ၎င်းအစားအသောက်များကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ ဦးစားပေးစားသင့်သည့် ဆီးချိုရောဂါကို တိုက်ဖျက်ပေးမည့် ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများ - သစ်သီးများ၊ အချဉ်သီးများ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သခွားသီး၊ အရောင်ရင့်လိမ္မော်သီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ ဘာလီ၊ ဖရဲသီး၊ ငရုတ်ပွ သီး၊ အစိမ်းရောင်နှင့်အနီရောင်၊ ဆီးသီးအခြောက်၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ အစိမ်းရောင်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပေါက်ရွက်၊ ဆလက်ရွက်၊ မုံလာရွက်၊ ဟင်း နုနယ်ရွက်၊ သရက်ရွက်နုများ၊ တမာရွက်၊ ကန်စွန်းဥပင်မှ အရွက်များ၊ ပဲအခြောက်များ၊ ပဲဝါ လေး၊ မတ်ပဲ၊ ပဲစင်းငုံ၊ ပဲနံ့သာ၊ ပဲပိစပ် ခေါ် ပဲပုပ်၊ အာလူး၊ ဂျုံ၊ မြေပဲ၊ နေကြာစေ့၊ ဗန်ဒါစေ့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ၊ အဆီးထုတ်ထားသော နို့၊ ဂျုံကြမ်း၊ မုံလာဥ၊ အုတ်စပါး၊ မုန့်လာဥ အဝါ၊ ဆူလေ၊ ကြက်သွန်နီ၊ သစ်ကြံပိုး၊ ကန်စွန်းဥတို့ကို စားပါ။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ စားသင့်သော သွေးချို-ဆီးချို
အာနိသင်ရှိသော ဆေးဖတ် ဝင် ဓါတ်စာများ -

ပန်းသီး၊ ဘာလီသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ဖုံလုံသီး၊ ပဲတောင့်ရှည်သီး၊
ဖရဲသီး၊ ငရုတ် သီး၊ သစ်တော်သီး၊ ခဲသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊
ရုံးပတီသီး၊ ဥသျှစ်သီး၊ ဆီးဖြူ သီး၊ သပြေသီး၊ ရက်စ်ဘယ်ရီသီး၊ ကင်းပုံသီး၊
ကြောင်လျှာသီး၊ ရဲယိုသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ယာခန်းဂျိုက်၊ ပဲနံ့သာ၊ ကန်စွန်းဥ၊
စိမ်းစားဥ၊ ပြောင်းဖူး၊ ပဲပိစပ်၊ နန္ဒင်း၊ ကုလားပဲ၊ မြေပဲ၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊ ဂုံခါး၊
ရှားစောင်းလက်ပပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ အစမ်းရောင်၊ ကညွတ်၊ ကြောင်လျှာ သီး၊
ကြက်ဟင်းခါးညွန့်၊ တမာရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ပုတီးဖြူရွက်၊
သကြားမကိုင်း၊ ပိုးစာရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ကင်းပုံညွန့်၊ ကြောင်လျှာရွက်၊ သဘောရွက်၊
ရဲယိုရွက်၊ ဒန့်သလွန် ရွက်၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ဗြိုးမွှေးတို့သည်
သွေးချိုကျအာနိသင်ရှိ၍ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ ဂရု စိုက်၍ စားသုံးသင့်ပါသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ စားသင့်သည့် အကျိုးဖြစ်စေသော
ဓါတ်စာများ - ပူသောအ စားအစာများ၊ နန္ဒင်းများသော အစားအစာများ၊
ဟင်းခါးအမျိုးမျိုး၊ ချင်းများသော အစားအ စာများ၊ အစပ်၊ အခါး၊ အမဲသား၊
ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ ဂျိုးသား၊ ခါသား၊ ငါးရံခြောက်၊ နံနံ ပင်၊ စာပါးလင်၊
ရှောက်ရွက်၊ ကြိတ်မန်ရွက်၊ ခံတက်ရွက်၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ မိုးနံ ရွက်၊
သမုံးရွက်၊ စောင်းချမ်းရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ကြာဟင်းရွက်၊ နဂါးမောက်သီး၊
ဆီးဖြူ သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ ကနဖော့၊ မျှစ်၊ ငါးရံပဒု၊ မာလာဖူး၊ ဇရစ်၊
ဂုံမင်း၊ ကုက္ကိုလ်၊ ပ ဒဲကော၊ ကန့်အိတ်၊ မိဿလင်၊ ဆိတ်ဖူး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊
ကြက်သွန်ဖြူ ရှာလကာရည်စိမ်၊ င ရုတ်ကောင်း၊ ငရုတ်ကောင်း ဆန်ပြုတ်၊ မဆလာ
အမျိုးမျိုး၊ နန္ဒင်း၊ ချင်း၊ နှမ်းလှော်၊ နှမ်း ထောင်း၊ ကြိမ်ဖူး၊ ပဲနောက်၊ ပဲစင်းငုံ၊
ပဲကြားလှော်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဟင်းခါးအမျိုးမျိုး၊ ရှောက်သီးသုပ်၊ ချပါတီ
တို့ကိုစားပါ။

သွေးချို-ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစာများ -

ဟင်းခပ်အချိုမှုန့် (လုံးဝမ စားသင့်ပါ)၊ ဘဲသား၊ ဝက်သား၊ ပုစွန်ထုပ်၊ ငှက်သား၊ ကြက်ဥ၊ မြေတွင်းမှချိုဆိမ့်သည့် ဥမျိုး စုံ၊ ချိုအေးသော ယိုမျိုးစုံ၊ အချိုရည် မျိုးစုံ၊ ချိုလွန်းသော သစ်သီးမျိုးစုံ၊ ဘီစကွတ်မျိုးစုံ၊ ဖါလူ ဒါ၊ ဘီလပ်ရည်၊ ရေခဲ၊ ငှက်ပျောသီး၊ ပိန္နဲသီး၊ မာလာကာသီး၊ ဩဇာသီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ မင်း ကွတ်သီး၊ ဘူးသီး၊ ကန်ဇွန်းရွက်၊ ကောက်ညှင်း၊ အုန်းနို့၊ လက်ဖက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဒံ ပေါက်၊ ပုန်းရည်ကြီး၊ ဖရဲသီး၊ ငါးသေတ္တာ၊ ငါးသလောက်၊ ချဉ်ပေါင်၊ ပီလော၊ လွန်းဆန်၊ သနပ်ရွက်၊ သဖန်းသီး၊ အေးဆိမ့်၊ ဖန်၊ ချွဲ၊ ချိုသော အစာများကို ရှောင်ပါ။ အဆိမ့်သည် အ ချိုပါသည့်အတွက် သတိပြုရှောင်ကျဉ်ပါ။ အချုပ်အားဖြင့် အရသာသည် ဖိမျိုး သို့မဟုတ် ဂုမျိုးရှိပါသည်။

(က) ချိုဆိမ့်

(ခ) စပ်၊ ခါး၊ ငံ၊ ဖန်၊ ချဉ်။

ထိုအုပ်စု နှစ်စုတွင် (က)အုပ်စုကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ (ခ) အုပ်စုဝင် အစာများကို စားပါ။ အပူ၊ အအေးနှစ်မျိုးတွင်လည်း ပူသောအစာကိုသာ စားပါ။ ပူ၍ စပ်၊ ဖန်၊ ခါး၊ ငံ၊ ချဉ် သော အစာများကို စားပါ။ သွေးတိုး ရှိသူများ အင် မစားရ။ လေဖြတ်ရောဂါ ရှိသူများ ဖန် သော အရသာများ မစားရ။ ဓာတ်စာနှင့်ပတ်သက်၍ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်နေသူများပင် အင်၊ အဖန်များကို များစွာစားမိပါက သွေးတိုး၊ လေဖြတ်ရောဂါများ ထပ် ဆင့် ဝင်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးချိုရောဂါသက်သက် ဖြစ်နေသူများ၊ သွေးတိုး၊ အားနည်း၊ လေငန်း၊ လေဖြတ် စသောရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာရန် အလားအလာမရှိဟု သိ နိုင်မှသာ အင်နှင့်အဖန်ကို များစွာစားနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ သို့မဟုတ်ပါက သွေးချို-ဆီး ချိုရောဂါအပြင် သွေးတိုး၊ အားနည်း၊ လေဖြတ်ရောဂါများ ဖြစ်ရန်အလားအလာရှိလျှင် သို့ မဟုတ် ဖြစ်နေလျှင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါ တစ်ခုကိုသာ ကြည့်၍ အင်နှင့် အဖန်ကို များစွာ မစားသင့်ကြောင်း

သိထားသင့်ပေသည်။

သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါသည် “အစားအသောက်ကုထုံး”ကို အဓိကထား၍ “ဆေးဝါး ဖြင့် တွဲဖက်ကုသရသောရောဂါ” ဖြစ်သည့်အတွက် စားသင့်သည့် စားသင့်သည့် ဆီးချိုရောဂါနှင့် တည့်သော အစားအစာများနှင့် မတည့်သော အစားအစာများကို တိတိကျကျ ကျယ် ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိထားရန်မှာ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနိဒါန်းတွင် တည့်သောအစားအစာနှင့် မတည့်သောအစားအစာများကို အကျဉ်း မျှ ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ အစားအသောက်ကို အဓိကထား၍ ကုသရသော ရောဂါဖြစ်သည့်အတွက် “အစားအသောက်ဖြင့် ဆီးချိုရောဂါ အမြန်ကုထုံး”ဟု အမည်ပေးထားသော ဤစာအုပ်တွင် မည်သည့် အစားအစာကို မည်သို့ စားသောက်၍ ကုသရမည်ကို ဆက် လက် ဖတ်ရှုကြပါဟု စေတနာထား၍ တင်ပြရင်း.....

ဒေါက်တာစိုးမြင့်အောင် (ဝါးခယ်မ)

*

အခန်း (၁)

အစားအသောက်ဖြင့်

ဆီးချိုရောဂါ အမြန်ကုထုံး

ဆီးချိုဝေဒနာရှင် အစားအသောက် ဗဟုသုတနားလည်ခြင်း

“သုံးပုံဆေးကု၊ ခုနှစ်ပုံ အနာဟာရဓါတ်မှီဝဲ” ဟူ၍ ဆိုရိုးစကား ရှိပါသည်။ “အစားအသောက်ကုထုံး” သည် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်အတွက် အဓိက ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက်ကုထုံးမှာ အဓိကအားဖြင့် ဘာကိုစားမလဲ၊ ဘယ်လိုစားမလဲ၊ အကယ်၍ အစားအသောက်ဗဟုသုတကိုသာ နားလည်ထားမည်ဆိုပါက မိမိ၏ ရောဂါ အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ရန် အလွန်အကျိုးရှိပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါ အစားအသောက်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း။

အစားအသောက်ကုထုံးသည် ဆီးချိုရောဂါ၏ အရေးကြီးသည့် ကုထုံးတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ သာမန်အခြေအနေတွင် သမားတော်များမှာ သွေးချိုတိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေခြင်း၊ ရောဂါအခြေအနေ တည်ငြိမ်ခြင်း ရှုထောင့်မှ စတင်ခဲ့ကြပါသည်။ ရောဂါရရှိသူများ အတွက် သင့်တော်သည့် အစားအသောက် ဆေးအညွှန်းကို ရေးပေးပါသည်။ ရောဂါအခြေအနေ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းနှင့် သွေးချို အဆင့်အတန်း တည်ငြိမ်ခြင်းနှင့်လိုက်လျှော့၍ အစားအသောက်ကုထုံး စီမံမှုကိုပါ ထိန်းညှိပေးပါသည်။ သမားတော်မှ ပေးထားသည့် အစားအသောက်ကုထုံး စီမံမှုကို တိကျစွာ လိုက်နာရပါမည်။ သို့မှသာ ဆီးချိုရောဂါ၏ ကုသခြင်း အပေါ်၌ ကြီးမားသောအထောက်အကူ ရှိလာပါသည်။

ထမင်းသုံးနပ် အချိန်မှန်၊ ပမာဏ မှန်ရမည်။

ဆီးချိုရောဂါသည် နေ့စဉ် ထမင်းသုံးသည့်အချိန်၊ စားသောက်သည့် ပမာဏကို တစ်စုံတစ်ခုသော တည်ငြိမ်မှုသဘောကို ထိန်းသိမ်းသင့်ပါသည်။ ၎င်းသည်ကား ဆီးချို ရောဂါရှိသူများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကုသမှု အကျိုးသက်ရောက်မှု တည်ငြိမ်ခြင်းတွင် လေး နက်သည့်အနှစ်သာရ ရှိပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာ အချို့ကျဆေး သို့မဟုတ် အင်ဆူလင် ၏ အသုံးပြုမှုအားနှင့် ထမင်းစားသုံးရာ၌ အပြန်အလှန် ပံ့ပိုးမှုဖြစ်ပေါ်စေခြင်းအတွက် ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ထမင်းသုံးနပ် စားသုံးရာ၌ အချိန်မမှန်ပါက သွေးချိုများ ရုတ်တရက် မြင့်တက်လာပြီး ရုတ်တရက် ကျဆင်းသွားသည်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်သာမက ဘဲဆေးဝါးဖြင့်ကုသသည့် သင့်တော်သည့်အချိန်ကိုလည်း နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေတတ်ပါ သည်။ သွေးချိုတည်ငြိမ်မှုအတွက် အကျိုးမရှိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အစားအသောက်၏ အပူပမာဏကို ထိန်းချုပ်ခြင်း။

မတူညီသောရောဂါသည် နေ့စဉ်လိုအပ်သည့် အပူပမာဏမှာလည်း မတူညီကြပါ။ သာမန်အားဖြင့် ပြောဆိုရသော် အပူပမာဏ စုပ်သွင်းသည့်ပမာဏ၏ ပိုင်နိုင်မှုနှင့်ပတ်သက် ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာ၌ လုပ်ကိုင်ရသည့်အတိုင်းအတာ အကြီးအသေးသည် အဓိကကျ သည့် အကြောင်းရင်းဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက် အပူပမာဏကို ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် လုံးဝ အစားလျှော့ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ အပူပမာဏ မလုံလောက်ခြင်းသည် ဩဂဲနစ် ပင် ကိုယ်ပြုန်းတီးသွားသည်ထိ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ပိန်းချုံးခြင်းကို ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ ခုခံ အား လျော့ကျသွားခြင်း စသည့် ရောဂါအနေအထားလည်း ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါကို ပို၍ ပင် တိုးလာစေပါသည်။ ပုံမှန် ကိုယ်အလေးအချိန်ရှိသူအား သာဓကပြ ခြင်းဖြင့် နေ့စဉ် ထောင်ဂရမ် ကိုယ်အလေးအချိန်တိုင်းတွင် လိုအပ်သမျှ အပူပမာဏမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကာယအလုပ် အတိုင်းထက်အလွန် ပေါ့ပါးစွာ လုပ်ကိုင်သည့် ဝေဒနာရှင်	➤	နေ့စဉ် ထောင်ဂရမ်ကိုယ်အလေးအချိန် တိုင်း စုပ်ယူရရှိသည့် ပမာဏ ၂၀-၅၀ ထောင်ကယ်လိုရီ။
ကာယအလုပ် ပေါ့ပါးစွာ လုပ်ကိုင်သည့် ဝေဒနာရှင်	➤	နေ့စဉ် ထောင်ဂရမ်ကိုယ်အလေးအချိန် တိုင်း စုပ်ယူရရှိသည့် ပမာဏ ၂၅-၃၀ ထောင်ကယ်လိုရီ။
အလယ်အလတ် ကာယအလုပ် လုပ်ကိုင်သည့် ဝေဒနာရှင်	➤	နေ့စဉ် ထောင်ဂရမ်ကိုယ်အလေးအချိန် တိုင်း စုပ်ယူရရှိသည့် ပမာဏ ၃၀-၃၅ ထောင်ကယ်လိုရီ။
လေးလံသည့် ကာယအလုပ် လုပ်ကိုင်သည့် ဝေဒနာရှင်	➤	နေ့စဉ် ထောင်ဂရမ်ကိုယ်အလေးအချိန် တိုင်း စုပ်ယူရရှိသည့် ပမာဏ ၃၅-၄၀ ထောင်ကယ်လိုရီ။

ရောနှောနှံစား သီးနှံ၊ ပဲမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားပေးပါ။

အမြဲတမ်း ကြမ်းတမ်းရောနှောသည့် နှံစားသီးနှံနှင့် ပဲမျိုး၊

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ရွက် စိမ်းဟင်းရွက်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ဟင်းရွက်ဆီပင်၊ တရုတ် ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ တရုတ်နံနံပင်

စသည်တို့ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော အစားအစာများ ထဲတွင်

ပေါများကြွယ်ဝသည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များ ပါဝင်ပြီး၊ ပို၍ များပြားသည့် အ

စားအစာဖိုင်ဘာ(အမျှင်) များစွာ ပါဝင်ပါသေးသည်။ ထိရောက်စွာဖြင့် သွေးချိုမှ

အတိုင်းအ ထက်အလွန် လျှင်မြန်စွာ စုပ်ယူခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကိုလက်စထရောကိုလည်း ကျဆင်းစေပါသည်။

သွေးလွှတ်ကြောမာခြင်း(သွေးကြောကျဉ်း)နှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့အ တွက်လည်း

သက်သာစေသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

ကိုလက်စထရောများပြားသည့် အစားအစာကို လျှော့စားပါ။

ကိုလက်စထရောများများ စုပ်ယူခြင်းသည် အဆင့်တန်းချင်း မတူညီသည့် ရောဂါ အခြေအနေတိုး၍ ဆိုးရွားလာခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု လွတ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူလတ်၊ လူကြီးပိုင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသော သူများ သည် အစားအသောက်တွင် ကိုလက်စထရော စုပ်ယူခြင်းကို တင်းကျပ်စွာဖြင့် ကန့်သတ် ထားရမည်။

ကြံ၊ သကြားနှင့် ချိုသောအစားအစာကို တင်းကြပ်စွာ ကန့်သတ်ထားရမည်။

ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများသည် ချိုသည့်အစားအစာ၊ သကြားလုံးနှင့် သကြားပါ သည့် အဖျော်ရည်၊ အချိုရည်အမျိုးမျိုး စသည်တို့ကို တင်းကျပ်စွာ ကန့်သတ်ထားရမည်။ ဤကဲ့သို့သော သကြားများသည့် အစားအစာများမှာ လွယ်ကူစွာဖြင့် ဩဂဲနစ်၏ စုပ်ယူခြင်း ကို ခံရကာ သွေးချိုမြင့်တက်လာစေပါသည်။ ပန်ကရိယ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို တိုးလာစေပါသည်။ ဤမှစတင်ကာ ရောဂါအခြေအနေမှာ တိုး၍ ဆိုးရွားလာစေပါသည်။ သို့သော် ရောဂါ ရှိသူများသည် တင်းကျပ်သော ထိန်းချုပ်မှုရှိသည့် အစားအသောက် အခြေအနေအောက်တွင် ဝမ်းဗိုက်ဆာလောင်ခြင်းနှင့် ခေါင်းမူးခြင်း အခြေအနေ ပေါ်ပေါက်မြဲ ပေါ်ပေါက်လာပါက သမားတော်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးနောက်ပိုင်းမှသာ အချို့အစားအစာများကို စားသောက်ပါ။ သကြားမပါသည့် အစားအစာကို ဘရမ်းဗတာ မစားရပါ။ မြောက်များစွာသော “သကြားမဲ့အစားအစာ”များသည် လက်တွေ့တွင် ကြံ၊ သကြား မထည့်ထားသော်လည်း ကဆီဓါတ်များစွာဖြင့် ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော အစားအစာများမှာ ဆေးသကြားဖြင့် သကြားကို အစားထိုးထားပါသည်။

တိကျစွာဖြင့် သစ်သီးဝလံ စားသုံးခြင်း။

သစ်သီးဝလံတွင် ပို၍ များပြားသည့် သစ်သီးသကြားနှင့် ဂလူးကို(စ်)များ ပါဝင်နေပါသည်။ အစာချေခြင်းနှင့် စုပ်ယူခြင်း လွယ်ကူပါသည်။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် အဆင် မပြေပါ။ သို့သော်လည်း လုံးဝမစားရဟု မဆိုလိုပါ။ ရောဂါရှိသူများသည် သွေးချိုအခြေအနေအရ ဆီးချိုကို ထိန်းချုပ်သည့်အခြေအနေမှာ ပါးနပ်စွာဖြင့် ပိုင်နိုင်ခြင်းရှိရမည်။ အကယ်၍ ဝမ်းဗိုက်ဟာပြီး သွေးချိုသည် ၁၁ မီလီမီတာ/လီတာ (၂၀၀ မီလီဂရမ်) ထက် မကျော် လွန်ပါက ဆီးချိုမှာလည်း အပေါင်းလက္ခဏာ သုံးခု(+++)ထက် မကျော်လွန်ပါက ကီထုန်း ရောဂါ အက်စစ်အဆိပ်သင့်ခြင်း မရှိသည့် အခြေအနေအောက်တွင် သစ်သီးအချို့ကို ပမာဏနည်းနည်းဖြင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

စား၍ မရသည့် အစားအစာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မစားရန် အခိုင်အမာ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများသည် အထူးသဖြင့် အပူပမာဏများပြားခြင်းနှင့် သကြား နှင့် သကြားဓါတ်များသည့် အစားအစာများကို မစားသုံးရန် သတိပြုရပါမည်။ သွေးချိုများ အပြန်အလှန် ထပ်တလဲလဲ တုန်ခါလှုပ်ရှားပါသည်။ အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သကြား၊ သကြားညို၊ ချောကလက်၊ ထောပတ်ကိတ်မုန့်နှင့် အချို့သော သကြားဓါတ်များပြားသည့် သစ်သီး စသည်ကဲ့သို့ မစားရန် အခိုင်အမာဆုံးဖြတ်ပါ။

ဆီးချိုရောဂါသည် အဟာရဓါတ်စုပ်ယူမှု သမနေရမည်။

ဆီးချိုရောဂါ၏ အစားအသောက်ကုသသည့် ဖြစ်စဉ်တွင် အစားအစာ စားသောက်ခြင်းကို စနစ်ကျမှုမှာ အလွန်လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာကို စီစဉ်သည့် တချိန်တည်းတွင် အပူပမာဏ စုပ်ယူခြင်းကို တင်းကျပ်စွာ ထိန်းချုပ်ရန် သတိပြုရသည်သာမကဘဲ တစ်ချိန်တည်းတွင်လည်း အမျိုးမျိုးသော အဟာရဓါတ် စုပ်ယူခြင်းပမာဏ မျှတခြင်းကို အာမခံနိုင်ရန် သတိပြုရပါမည်။ အဟာရဓါတ် အပြည့်အဝ စုပ်ယူခြင်းကို ထိန်းသိမ်းရပါမည်။ ပမာဏထက် အတိုင်းအတာလွန်စွာ စုပ်ယူခြင်းကိုလည်း ရှောင်ရှားရပါမည်။ စုပ်ယူခြင်း ဆိုသည်မှာ စားသောက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ပရိတိန်း

ဆီးချိုရောဂါမှ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အစားထိုးခြင်း၊ ရှုပ်ထွေးခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ရှိ ပရိတိန်းဓါတ် ခွဲထွက်ခြင်း လျှင်မြန်ခြင်းအား အလျှင်နှုန်း တိုးလာစေပါသည်။ ဆုံးရှုံးမှု အတိုင်းထက်အလွန် များပြားပါသည်။ လွယ်ကူစွာဖြင့် နိုက်ထရိုဂျင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဟန် ချက်ညီခြင်းကို လွယ်လွယ်နှင့် ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ သို့သော် အခြားတဖက်တွင် ပရိ တိန်းဓါတ်၏ စုပ်ယူပမာဏ လွန်ကဲခြင်းသည် ဆီးချို အခြေအနေကို များပြားလာစေပါ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆီးချိုရောဂါ ရှိသောသူများသည် ပရိတိန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး စုပ်ယူသွင်း ပ မာဏ ပိုင်ဆိုင်မှုရှိခြင်းကို အထူးသတိပြုရပါမည်။ ခြုံ၍ ပြောဆိုရသော် ပရိတိန်း၏ စုပ်ယူ ပ မာဏသည် စုစုပေါင်း အပူပမာဏ၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် မကျော်လွန်သင့်ပါ။ (သာမန် အားဖြင့် ၁၂ ရာခိုင်နှုန်း - ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း)။ အကယ်၍

ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူသည် မီးဖွား သည့်ကာလ၊ ကလေးနို့တိုက်ကျွေးသည့်ကာလတွင် ရှိနေပါက ပရိတိန်း၏ စုပ်ယူသွင်းခြင်း ပမာဏကို တိုးသင့်ပါသည်။ ပရိတိန်း ပေါများကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သည့် အစားအစာများမှာ နွားနို့၊ ဥ၊ ကြက်၊ ငါး၊ ပုဇွန် စသည်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်

စမ်းသပ်ကုသခြင်းက လက်တွေ့ပြသပါသည်။ အကယ်၍ ဆီးချိုရောဂါရှိသူအား အမိ ကအစားအစာ ကန့်သတ်ချက်ကို အတိုင်းထက်အလွန် နည်းပါပါက ရောဂါရှိသူအား ဗိုက် တဝက်ဆာလောင်သည့် အနေထားတွင် ရှိစေပါသည်။ ရောဂါအခြေအနေကို ကျေနပ် လောက်သည်အထိ မထိန်းချုပ်နိုင်ပါ။ ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်သည် သွေးချိုပျစ်ချွဲခြင်း ဒီဂရီနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှု ကြီးမားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရောဂါရှိသူသည် စုပ်သွင်း သည့် အရေအတွက်ပမာဏနှင့် အချိန်ကာလကို မှတ်တမ်းတင်၍ စားရန်လိုအပ်ပါသည်။ အဟာဓါတ် ကြွယ်ဝပေါများသည့် ဒြပ်ပေါင်းများကို ရွေးချယ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

သာမန်အား ဖြင့် သီးသန့်အစားအစာဖြင့် ကုသနည်းကို
ကျင့်သုံးသောရောဂါသည်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ထင်မြင်ယူဆကြသည်မှာ
အစပထမ၌ ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ် ၂၀၀-ဂရမ်/ နေ့ဖြစ်ရမည်။ အကယ်၍ ကုသမှုကို
ခံယူပြီးနောက် သွေးချိုကျဆင်းသွားပါက တဖြေးဖြေးချင်း ၂၅၀-၃၀၀ ဂရမ် နေ့ထိ
တိုးသွားနိုင်ပါသည်။

သကြားဓါတ်ကျဆင်းစေရန် သွေးချိုကျဆေးကို သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ်
ရောဂါအခြေ အနေ မတည်ငြိမ်သောသူများသို့ အင်ဆူလင်ဆေး
ထိုးပေးလိုက်ခြင်းတွင် ကာဗွန်ဟိုက်ဒ ရိတ် ကို ၂၀၀-၂၅၀ ဂရမ်/နေ့တွင်
ထိန်းချုပ်ထားရမည်။ ရောဂါအခြေအနေတည်ငြိမ်ခြင်း ရှိ ပြီးနောက် ၂၅၀-၃၅၀
ဂရမ်/နေ့ထိ တိုးနိုင်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော ဆီးချိုဝေဒ
နာရှင်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်သည် ၂၅၀-ဂရမ်/နေ့ထက်
မကျော်လွန်သင့် ပါ။ တစ်စုံတစ်ခုသောအကြောင်းကြောင့် မစားသောက်နိုင်သော
သူများအတွက် ၁၅၀-၂၀၀ -ဂရမ်/နေ့ ဂလူးကို့စ်သွင်းပေးရမည်။ သို့မှလည်း
ကီထုန်းရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ် နိုင်ပါမည်။

ဗီတာမင်

ဗီတာမင်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါခုခံအားကို
တိုးလာစေနိုင်ပါသည်။ ဆီးချို ရောဂါ၊ မျက်လုံးပိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့်ရောဂါကို
ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ထိရောက် မှုရှိပါသည်။ အကယ်၍
ဗီတာမင်ချို့တဲ့ပါက ခြေလက်ထုံထိုင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်ထိ ပေါ်ပေါက်ပြီး
အာရုံကြောရောင်နာ၊ သွေးကြောငယ် ရောဂါမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ရောဂါများ
ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူသည် ဗီတာမင်ကို
များများစုပ်သွင်းသင့်ပါသည်။ ကောက်ပဲသီးနှံအညောင့်၊ ပဲမျိုးနှင့် အမျိုးမျိုးသော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် ပေါများကြွယ်ဝ စွာ ပါဝင်သည့် ဗီတာမင်ဓါတ်များကို
စုပ်ယူသင့်ပါသည်။

အဆီ

အဆီတွင် အပူဓါတ်ပါဝင်မှုပမာဏမှာ များပြားပါသည်။ အလားတူ အရေအတွက်ပမာဏရှိသည့် အဆီသည် သကြားဓါတ် သို့မဟုတ် ပရိုတိန်းဓါတ်တို့မှ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အပူ ပမာဏ၏ ၂.၅-ဆနှင့် တူညီပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အဆီဓါတ် စုပ်ယူသည့်ပမာဏ တိုးလာခြင်း သည် ရောဂါရှိသူအား အစားအသောက် အပူပမာဏသတ်ချက်ထက် ကျော်လွန်သွားခြင်း ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သွေးချို ဆိုးလာခြင်းကို ဖန်တီးလိုက်သည်သာမကဘဲ လွယ်ကူစွာ ဖြင့် သွေးအဆီတိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ပေါ်ပေါက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အဆီ၏ စုပ် ယူခြင်းပမာဏကို တင်းကျပ်စွာ ထိန်းချုပ်သင့်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ မပြည့်ဝအဆီ အက်စစ်ဖြင့် ပြည့်ဝအဆီအက်စစ်ကို အစားထိုးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆီမှာ အဓိကအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်၊ ရုက္ခပင်များတွင် တည်ရှိပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အဆီတွင် ပမာဏများပြားသည့် ကို လက်စထရောများ ရှိနေပါသည်။ သွေးလွှတ်ကြော ကျဉ်းခြင်းကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါ သည်။ များများမစားသင့်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများတွင် ရုက္ခပင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အ ဆီဖြင့် ချက်ပြုတ်စားသောက်သင့်ပါသည်။

အစားအစာဖိုင်ဘာ(အမျှင်)

အစားအစာဖိုင်ဘာ(အမျှင်များသော အစားအစာ)သည် ဆီးချိုရောဂါကို ကုသရာ၌ တစ်စုံတစ်ခုသော အထောက်အကူရှိပါသည်။ အစားအစာ ဖိုင်ဘာသည် အူတွင်း အူမကြီး ပိုးတိုင်များ ပေါင်းစပ်လိုက်သည့် များပြားသည့် ဗီတာမင်အတွက်လည်း အထောက်အကူပြု ပါသည်။ အူလမ်းကြောင်း လှုပ်လှုပ်ရွရွ လှုပ်ရှားခြင်းကိုလည်း တိုးလာစေနိုင်ပါသည်။ အစာ ချေ အရည်စိမ့်ထွက်ခြင်းကို တိုးလာစေပါသည်။ အစာအိမ်အူ၏ မအီမသာဖြစ်သည့်ရောဂါ ကို သက်သာစေပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါ၏ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကုသပေးပါသည်။ ပန်က ရိယ B ကလပ်စည်း စွမ်းဆောင်ရည်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။

အချို့ဓါတ် ခံနိုင် ရည်ပမာဏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို
ပြောင်းလဲပြုပြင်ပစ်နိုင်ပါသည်။ အစားအစာဖိုင်ဘာ သည် ရုက္ခပင်၏
အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် အများ ဆုံး
ပါဝင်နေပါသည်။ ကောက်ပဲသီးနှံများ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ပိုးမှော်အမျိုးစား
အစားအစာများတွင် ပါဝင်ပါသည်။

သတ္တုဓါတ်

သတ္တုဓါတ် အထူးသဖြင့် ခရိုမီယမ်၊ ဇင့်(သွပ်ဓါတ်)၊ စီလီနီယမ်
စသည်တို့ဖြစ် သည်။ အားလုံးမှာ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌
ချို့တဲ့သည့် အဟာရဓါတ်မှာ လက္ခဏာချင်း မတူကြပါ။ ရေရှည်အဟာရဓါတ်
ချို့တဲ့ခြင်းသည် အခြားသောရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများမှာ ခရိုမီယမ်၊ ဇင့်(သွပ်ဓါတ်) စသည့် ပမာ
ဏသေးငယ်သည့် သတ္တု စသည်တို့ပါဝင်သည့် အစားအစာကို များများ
စုပ်သွင်းသင့်ပါ သည်။ ကြမ်းတမ်းသည့် အစားအစာ၊ မှို၊ ခရု၊ ကြက်သွန်နီ ကဲ့သို့သော
အစားအစာများထဲ တွင်လည်း သတ္တုဒြပ်များ ရှိနေပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါ၏ အစားအသောက် မှားယွင်းနယ်ပယ်ကို နားလည်ခြင်း။

ရောဂါရှိသူအား ဆီးချိုရောဂါရှိသည်ကို

ရောဂါအကဲဖြတ်ခြင်းခံရသည့်အခါ၌ အမြဲ လိုလိုပင် သမားတော်ကြီးများ သို့မဟုတ်
အဟာရဓါတ်ပညာရှင်၏ မှာကြားခြင်းကို ရရှိတတ် ပါသည်။ အစားအသောက်ကို
ထိန်းချုပ်ရန် မှာကြားပါသည်။ တကယ့်လက်တွေ့တွင်မူ ဩ ဂဲနစ် ပုံမှန် ဇီဝကမ္မ
လိုအပ်သည့် မရှိမဖြစ်အတွက် အာမခံချက်ရှိမှသာ အစားအသောက် ကို
ထိန်းညှိခြင်းမှတဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းကို
တိုးတက် ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှသာ အကောင်းဆုံးသော
အခြေခံဖြစ်သည်။ ရည်မှန်း ချက်မှာ မချင်းမလင်း မတိကျသည့်အတွက်ကြောင့်
ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများနှင့် မိသားစုများ၊ အချို့သော ဆေးကုသရေးလုပ်ငန်း

လုပ်ကိုင်သူများပင်လျှင် အမြဲလိုလိုပင် အစားအသောက်
မှားယွင်းကုသသည့်နယ်ပယ်သို့ပင် ရောက်ရှိသွားတတ်ပါသည်။

“အချို့အစားအစာတွင် သကြားဓါတ်ပါဝင်နေလျှင် စား၍ မရပါ”
ဟူသော မှားယွင်းတတ်သည့် အယူအဆ

ဆီးချိုရောဂါသည်များအား လုံးဝ သကြားမစားရ ဟူ၍ မရည်ညွှန်းပါ။
သို့သော် သကြားဓါတ်စုပ်ယူခြင်းမှာ အလေးထားမှု ရှိပါသည်။ များလည်း မများရ၊
နည်းလည်း မနည်းရ ပါ။ များလွန်းပါက သွေးချိုအလျှင်အမြန် မြင့်တက်လာခြင်းကို
ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ရောဂါ အခြေအနေမှာ ပို၍ ဆိုးလာပါသည်။
အလွန်နည်းလွန်းပါက ဆီးချိုကျလာခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ တင်းကျပ်စွာ
သကြားကို ထိန်းချုပ်သည့် အခြေအနေတွင် အကယ်၍ ဗိုက်ဆာ ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း
စသည့် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက သမားတော်ထံသို့ သွား
ရောက်တိုင်ပင်ရပါမည်။ သကြားပါဝင်သည့် အစားအစာ စုပ်ယူခြင်းအချို့ကို
အနည်းငယ် တိုးနိုင်ပါသည်။ သတိထားရန် လိုအပ်သည်မှာ အချို့အစားအစာကို
စားသည့်အခါ၌ အဓိက အစာပမာဏကို လျော့ချရန် သတိပြုရပါမည်။ သို့မှသာ
ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်၏ စုပ်သွင်းခြင်း သည် သတ်မှတ်ထားသည်ထက်
မကျော်လွန်ကြောင်း အာမခံနိုင်မည်။ အစားအသောက် စုစုပေါင်း အပူပမာဏ၏
ဟန်ချက်ညီခြင်းကိုလည်း အာမခံရပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် သွေးချိုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ
တိုင်းတာရပါမည်။ တစ်စုံတစ်ခု စားသောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စားပြီး နောက်
သွေးချိုမြင့်တက်လာသည်မှာ မထင်ရှားသည့် ချိုသည့်အရသာရှိသည့် အစားအစာ
များမှာ စားလိုက်သည်နှင့် ပို၍ ပင် လုံခြုံတတ်ပါသည်။

“ဆီးချိုဝေဒနာရှင်မှ ဆန်ပြုတ်များများသောက်ခြင်းသည်
ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်၍ ကောင်းမွန်ပါသည်” ဟူသော မှားယွင်းတတ်သည့်
အယူအဆ

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်သည် ဆန်ပြုတ်ကိုသောက်ပြီးနောက် သွေးချိုသည်

တို့တောင်း သည့် ကာလအတွင်း၌ အလျှင်အမြန် မြင့်တက်လာပါသည်။
၎င်းသည်ကား ကောက်ပဲသီး နှံအစားအစာသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌
အစာချေသည့်ဖြစ်စဉ်တွင် သွားများဖြင့် ကြေ အောင်ဝါးပြီးနောက် အစာမှာ
အစာအိမ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားပါသည်။ အစာချေလိုက် သည်မှာ ကော်စေးများ
ဖြစ်သွားပါသည်။ ကော်စေးများ သစ်သီးသကြား ဖြစ်သွားသည်ထိ တသီးတခြား
သကြား၊ ဒွိသကြားအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပြီးနောက်မှသာ လူ့ခန္ဓာ၏ စုပ်ယူခြင်း ကို
ခံရပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် သကြားဓါတ် သကြားဓါတ် နိမ့်ကျကြောင်းကို ဆိုလိုပါသည်။
(အစားအစာများ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားပြီး နှစ်နာရီကြာ အတွင်း၌
သွေးချိုမြင့် တက်ခြင်းမှာ အသွင်လက္ခဏာ မတူသည့် အလျှင်နှုန်းမှာ ၅၅
ထက်နည်းပါက အနိမ့်ဆုံး မြင့်တက်သည့် သကြားအညွှန်းကိန်းအဖြစ်
သတ်မှတ်ခြင်းခံရသည့်) ကောက်ပဲသီးနှံသည် လူတို့အား သကြားမြင့်တက်နှုန်း
မြန်သည့်အစားအစာအဖြစ် အချောထည် ထုတ်လုပ်စေ ခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍
ဆီးချိုဝေဒနာရှင်သည် ဆန်ပြုတ်ကို သောက်သုံးချင်ပါက ဆန်ပြုတ် ထဲတွင်
ပဲမျိုးအနည်းငယ်နှင့် ဖိုင်ဘာအမျှင်များသည့် ကောက်ပဲသီးနှံအမျိုးအစား ထည့်
လိုက်ရန် အကြံပြုပါသည်။ တစ်ချိန်တည်း၌ လည်း မီးပျော့ဖြင့် မပြုတ်သင့်ပါ။
မီးပြင်းပြင်းဖြင့် အလျှင်အမြန် ချက်ပြုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

“ရေလျှော့သောက်လျှင် ဆီးမများတတ်တော့ပါ” ဟူသော မှားယွင်းတတ်
သည့် အယူအဆ

အချို့သော ရောဂါများမှာ ရောဂါထချိန်ကာလတွင် ရေကို
များများသောက်သုံးရ ခြင်းကြောင့် ဆီးများသည့်လက္ခဏာများ ရှိလာ၍
ရေသောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ထားလိုက် ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော လုပ်နည်းမှာလည်း
အမှားအယွင်း ဖြစ်နေပါသည်။ ဂလူးကိုစ့်များ ဆီးထဲမှာ စွန့်ထုတ်လာသည့်အခါ၌
ပမာဏများပြားသည့် ရေကို သယ်ယူသွားပါသည်။ သို့ ဖြစ်၍ ရေငတ်ခြင်းကို
ခံစားရပြီး ရေကို သောက်ကြပါသည်။ တိုး၍ မကန့်သတ်နိုင်တော့ပါ။

ထိုသို့မဟုတ်ပါက ကင်းလွတ်သွားမည် ဖြစ်သည်။ ရေချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ပင်လျှင် အခြား သောရောဂါများကို ဖြစ်ပွားသည်ထိ ဖြစ်လာပါသည်။ မည်သည့်အကျိုးတရားကိုမှ ရရှိမည် မဟုတ်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများသည် နေ့စဉ် ရေ ၆-ခွက်မှ ၈ခွက်အထိ သောက် သုံးရန် အာမခံချက် ရှိရပါမည်။

“အချို့ကို မစားရလျှင် အင်ကို များများစားဖို့သာ ရှိသည်” ဟူသော မှားယွင်း တတ်သည့် အယူအဆ

အင်ကိုစားခြင်းသည် အလားတူသော ဆီးချိုရောဂါအခြေအနေ ဆိုးရွားလာသည် အထိ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်ဟု သုတေသနပြုချက် ရှိပါသည်။ အကယ်၍ ဆီးချိုရောဂါရှိသော သူသည် အတိုင်းထက်အလွန် များပြားသည့် ဆားကို စုပ်သွင်းပါက ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ကဆီအင်ဇိုင်း ရှင်သန်စေသည့်သဘောကို တိုးလာစေပါသည်။ ယင်းမှစတင်ကာ ကဆီ ဓါတ် အစာချေခြင်းကို တိုးလာစေကာ အူသိမ်မှ ကူးစက် ခွဲခွါသည့် ဂလူးကို့စ်ကို စုပ်ယူပါ သည်။ ရောဂါအခြေအနေ ဆိုးရွားသည်ထိ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ် လာသည်ထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ သွေးချိုချွေ့ပျစ်သည့် ဒီဂရီကို တိုးလာစေပါသည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ စသည်တို့ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

“သစ်သီးဝလံကို အစားရပါ” ဟူသော မှားယွင်းတတ်သည့် အယူအဆ

သစ်သီးဝလံထဲတွင် ပါဝင်သည့် ဗီတာမင်ဓါတ်ဖြစ်သည့် သစ်သီးကော်နှင့် ပမာဏ ငယ်ခြင်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးရှိစေပါသည်။ အချို့သော သစ်သီးဝလံများမှာ အချို့ဓါတ်ရှိသော်ငြားလည်း သကြားဓါတ်ပမာဏမှာ အလွန် နည်းပါးပါသည်။ ပန်းသီး၊ ကျွဲ ကော်သီး ကဲ့သို့သော သစ်သီးများကို အသင့်တင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အစားအ သောက် စားသောက်ခြင်းနည်းလမ်းကို အလေးထားရပါမည်။ သာမန်အားဖြင့် သွေးချို သည် အသွင်လက္ခဏာမတူသည့် တည်ငြိမ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် စားသုံးရပါမည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ထမင်းနှစ်နပ်အကြားတွင် စားသုံးရပါမည်။

အစားအစာ အချို့အစား ဖလှယ်သည့်နည်းလမ်းအရ လိုက်လျောညီထွေ
အဓိကအစားအစာကို လျှော့ချ ရမည်။ သို့မှသာ ဆီးချိုရောဂါ အစားအသောက်
စုစုပေါင်း ပမာဏထိန်းချုပ်မှုကို အာမခံနိုင် မည်ဖြစ်ပါသည်။

“သကြားမဲ့အစားအသောက်ကို သဘောရှိ စားသောက်နိုင်သည်”
ဟူသော မှားယွင်းတတ်သည့် အယူအဆ

လတ်တလောနှစ်များအတွင်း၌ ဈေးကွက်တွင်
“သကြားမဲ့အစားအသောက်”များ များစွာ ပေါ်ပေါက်လာပြီးဖြစ်ပါသည်။
ဘီစကွပ်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ နို့ထွက်အစားအစာ၊ ဂျုံ စသည်တို့ကို များစွာသော
ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည် ၎င်းအစားအစာများကို လုံခြုံမှုရှိသည့် အစားအစာအဖြစ်
သဘောထားနေကြပါသည်။။ “သကြားမဲ့အစားအစာ”တွင် သကြားဓါတ်
မပါဝင်ဟူ၍ ထင်မြင်ယူဆနေကြပါသည်။ ဆီးချိုအတွက် ထိခိုက်ခြင်းမရှိစေဘဲ
စိတ်ကြိုက် စားနိုင်သည်ဟူ၍ လည်း ထင်မြင်ယူဆနေကြပါသည်။
တကယ်လက်တွေ့တွင်မူ “သကြားမဲ့ အစားအစာ”က ရည်ညွှန်းသည်မှာ
ကြံသကာသကြား မပါဝင်ကြောင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အပူဓါတ်ပမာဏ မရှိသည့်
အစားအစာလည်း မဟုတ်ပါ။ မျက်မှောက်တွင် ဈေးကွက်ထဲ၌ “သကြားမဲ့
အစားအစာ”သည် များသောအားဖြင့် ကဆီများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်ပါ သည်။
သာမန်အားဖြင့်လည်း ဆီကို မထိန်းချုပ်နိုင်ပါ။ အကယ်၍ ဤကဲ့သို့သော အစားအ
စာများကို အတိုင်းထက်အလွန် စုပ်သွင်းခြင်းရှိပါက အလားတူသော
သွေးချိုတိုးလာသည် ထိ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများ၏
ခေါင်းထဲတွင် “စုစုပေါင်းအပူ ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ရမည်” ဟူသော
အမြင်ရှိနေရပါမည်။ ရှိရှိသမျှသော အစားအစာများ အဓိက အစားအစာဖြစ်စေ၊
ဘေးထွက်အစားအစာဖြစ်စေ၊ သစ်သီးဝလံဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ဆိုလိုသည့်
“သကြားမဲ့အစားအစာ” ၊ “သကြားဓါတ်နည်း အစားအစာ”တို့တွင် အပူပမာဏ
ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပမာဏကို အားလုံး ကန့်သတ်ထားရပါမည်။

