တူဒေးစာအုပ်တိုက်

# 100 QUESTIONS & ANSWERS

# သွေးတိုးဝေဒနာ

မေး–ဖြေ ၁၀၀

ဒေါက်တာသန်းထွင်း

သွေးတက်စေသော
အကြောင်းရင်းများ

ooooo

တစ်နေ့တာအတွင်း
သွေးအတက်အကျ ဘာကြောင့်
ပုံမှန်မဖြစ်ရတာလဲ

ooooo

ဘယ်လို
အခြေအနေမျိုးမှာ
ဆရာဝန်ပြရမလဲ

ooooo

သွေးမတိုးအောင်
အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်မှာ
ဘာတွေ ဆင်ခြင်ရမလဲ

# High Blood Pressure

# ထုတ်ဝေသူအမှာ

စားသောက်နေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ မှီဝဲသုံးဆောင်စရာပစ္စည်းဆန်းများ နေ့စဉ်နှင့် အမျှ အသစ်ပေါ်ထွက်နေသည် နှင့် အတူ ကမ္ဘာ့ဒေသအနှံ့အပြားရှိ လူသားတို့ ၏ နေထိုင် စားသောက်မှုပုံစံများ ပြောင်းလာသည် ။ ကောင်းသောပြောင်းလဲတိုးတက်မှုများ နှင့် ဆိုးသော ဆုတ်ယုတ်ပြောင်းလဲမှုများ ဒွန်တွဲနေသည် ။ ထွက်ပေါ်လာသည့် အသစ်အဆန်းများကြား တွင် ရောဂါအသစ်အဆန်းများ ပါ တွဲပါလာသည် ။ ယခင်က မကြားဖူး၊ မဖြစ်ဖူးသော ရောဂါများ ယခုနောက်ပိုင်းနှစ်များ တွင် သိသိသာသာ ပေါ်ထွက်လာကြောင်း သတိထားမိ သည် ။

သွေးတိုးရောဂါကား ရောဂါအသစ်အဆန်း မဟုတ်။ သို့သော် ဝေဒနာခံစားနေ ရသူဦးရေ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားနေသလို ဝေဒနာခံစားရသည့် အရွယ်လည်း အသစ်အဆန်း တွေ ရှိလာသည် ကို သတိပြုမိကြပေမည်။ ယခင်က သက်ကြီးပိုင်းတွေမှာ သာ ဖြစ်တတ် သည် ဟု လက်ခံထားရာမှ ယခုခေတ်တွင် မှာ တော့ ကလေးငယ်ငယ်လေးမှာ လည်း သွေးတိုး လို့ ဆိုတာ အထူးအဆန်းအဖြစ်ကြားလာရသည် ။ ကြာလျှင် ယင်းအထူးအဆန်းမှာ ရိုးသွားပြီး ငယ်ငယ်လေးနှင့် သွေးတိုးနေသည်ကို သိရလည်း ဂရုမထားတော့သည့် အနေအထား ရောက်လာနိုင်ပါသည် ။

ကျန်းမာရေးအသိ၊ ကျန်းမာရေးသတိသည် အရွယ်မရွေး၊ လူတိုင်း

တွင် ရှိသင့်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီအောင် လိုက်နာနေထိုင်တတ်ကြရန် လိုအပ်နေပါပြီ။ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျားမမရွေး အဖြစ်များ လာသည့် သွေးတိုးရောဂါကို အားလုံးသတိ ထားဆင်ခြင်နိုင်ရန်အတွက် စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

**တူဒေးစာအုပ်တိုက်**

*

# မူရင်းစာရေးသူ၏ အမှာ စာ

သွေးတိုးရောဂါသည် အဖြစ်များ သောရောဂါဖြစ်သည် ။ သွေးတိုးနှင့် ပတ်သက်ရာ ရေးထားသောစာအုပ်များ လည်း များများ စားစားတွေ့နေရသည် ။ သို့စဉ်လျက် နောက်ထပ် သွေးတိုးနှင့် ပတ်သက်ရာ စာတစ်အုပ်၊ မည်သို့ကြောင့် ထုတ်ဝေရပါသနည်း။ ထို့အတူ ယင်း စာအုပ်ကိုမှ မည်သည့် အတွက် သီးသန့်သက်သက်ဖတ်စေလိုရပါသနည်း။ အကြောင်းပြ ချက်နှစ်ချက် ရှိပါသည် ။

(၁)သွေးတိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ဈေးကွက်အကန့်အသတ် မရှိ။ ပိုသိ၊ ပိုတတ်၊ ပိုဖတ်ချင် စရာများ သာ တိုးပွားလာနေသည် ။

(၂) ဤစာအုပ်သည် အတွဲလိုက်ထွက်နေသော သွေးတိုးရောဂါနှင့် ပတ်သက်ရာ အမေး အဖြေ ၁၀၀ ထဲကတစ်အုပ်၊ တစ်ဆုပ်၊ တစ်စုံတစ်ရာ သက်သက်မျှသာမဟုတ်။

အနှစ် ၂၀ ကျော်အတွေ့အကြုံ၊ ကျဆုံးမှု၊ အောင်မြင်မှုတို့ ဖြင့် လက်တွေ့ကျကျ၊ တစ်သသ၊ ထုဆစ်ရက်ယှယ်ထားရကား မဲ့ပြုံးလေးတစ်ချက်တောက်လက်သည့် အလား သွေး တိုးရောဂါဝေဒနာရှင်များကို အားပေးမှုတစ်ရွေးသားဖြင့် စိတ်သက်သာပေ့ါပါးစေသော အားထုတ်မှုဖြစ်သည့် ဤစာအုပ်။ သို့မဟုတ် သွေးတိုးနှင့် ပတ်သက်စပ်ဆိုင်ရာတစ်ဦးတစ် ယောက်သို့ လက်တို့ ပြောပြဖြစ်သွားရာစာတစ်အုပ်ဖြစ်သောကြောင့် ပင်။

Ray Townsend, MD

ဆေးပညာပါမောက္ခ

ပဲန်ဆင်လ်ဗေးနီးယားတက္ကသိုလ်

*

အခန်း (၁) (က)

# အခြေခံများ

*သွေးပေါင်ချိန်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘာကြောင့် သွေးပေါင်ချိန်က အရေးကြီးရတာလဲ။

*အပေါ်သွေး၊ အောက်သွေးအနေနဲ့ ပြောကြတဲ့ ကိန်းဂဏန်းနှစ်ခု ဘာကြောင့် ကွဲပြား နေရသလဲ။

*သွေးတိုးဆိုတာ ဘာလဲ။

ထို့အပြင် .....

၁။သွေးပေါင်ချိန်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘာလို့ အရေးကြီးတာလဲ။

သွေးပေါင်၊ သို့မဟုတ် သွေးဖိအားဆိုသည် မှာ လည်း အခြားသောဖိအားများကဲ့သို့ ပင် တွန်းအားကိုတိုင်းတာခြင်းဖြစ်ပါသည် ။ သွေးပေါင်ကိစ္စတွင် မူ ထိုတွန်းအားဆိုသည် မှာ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းနိုင်ရန် တွန်းပို့သောအား (ပါဝါ) ကို ဆိုလိုပါသည် ။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတစ်သျှူးများ ထံသို့ အောက်ဆီဂျင်အပါအဝင် အခြားအာဟာရဓာတ်များ သွေးနှင့် အရောက်ပို့ပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်ကအညစ်အကြေးများကို သွေးကသယ်ယူသွား နိုင်ရန်အတွက် အတိုင်းအတာတစ်ခုရှိသောခွန်အားတစ်ရပ်လိုအပ်ပါသည် ။ ရိုးရိုးလေး စဉ်းစားလျှင် သွေးဖိအား (သွေးပေါင်) မရှိပါက လောင်စာဆီ၊ သို့မဟုတ် အခြားမရှိမဖြစ်

အရာများကို မိမိတို့ ၏ နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်များ နှင့် အခြား ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါကလီ စာများ ထံသို့ မည်သည့် နည်းနှင့် မှ အရောက်မပို့နိုင်။ သွေးဖိအား (သွေးပေါင်) မည်သည့် အတွက် အရေးကြီးရပါသနည်းဆိုသောအချက်မှာ ထိုအရာ မည်သည့် အရပ်က လာသနည်း ဟူသောကိစ္စနှင့် ဆက်နွယ်နေပါသည် ။ သွေးဖိအား (သွေးပေါင်) ဆိုသောအရာသည် နှလုံးက လာပါသည် ။

နှလုံးသည် သွေးဖိအားကို ချုပ်ကိုင်ထားသောခွန်အားအတွက် ပင်မဂျဲန်နရေတာ၊ ပင်မခွန်အားဖြစ်ထွန်းစေသောအရာဖြစ်ပါသည် ။ ယင်းတွန်းပို့အားထုတ်လုပ်ပေးရသော အလုပ်မှာ လည်း တော်တန်ရုံမဟုတ်။ ဈောမအလုပ်၊ တစ်နှစ်ပတ်လုံးအလုပ်လုပ်ရတာ၊ နှစ်ပတ်လောက်မျှပင် တရားဝင်အားလပ်ရက်မရှိသည့် အလား၊ တစ်ရက်၊ တစ်စက္ကန့်မှ နား ရသောအလုပ်မဟုတ်။ တစ်ဖန်၊ နှလုံးဟူသောကိုယ်အင်္ဂါ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထဲသို့လည်း သွေးပို့ ပေးရသေးသည် ။ ထိုသို့ပြန်ပို့ပေးနေရချိန်တွင် တစ်ဖက်၌ ကျုံ့လိုက်၊ ပွလိုက်ဖြင့် မရပ်မနား ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သွေးပြန်ပို့သော အလုပ်ကိုလည်း မနားတမ်းဆောင်ရွက်ပေးနေရသေးသည် ။ စိန်ခေါ်မှုစစ်စစ်ပင်။ ထိုအလုပ်က ဟန်ချက်မျှရန် လိုသည် ။ သိမ်မွေ့သည် ။ ညှစ်၊ နား၊ သွေးပြန်ဖြည့် တစ်ဖန် ပြန်ညှစ်၊ နား၊ သွေးဖြည့်ရပြန်။ ထိုနည်းအတိုင်း ထပ် ပြန်တလဲလဲ။

အဆိုပါသံသရာစက်ဝိုင်းကို တစ်မိနစ်နှလုံးခုန်ကြိမ် ၇၀ နှင့် မိနစ် ၆၀၊ တစ် နာရီ၊ ၂၄ နာရီတစ်ရက်၊ ၃၆၅ ရက်တစ်နှစ်နှင့် မဆိုစကောင်းဆိုစကောင်းနေခွင့်များ သာ လျှင် အသက် ၈၀ စသည် တို့ နှင့် မြှောက်ကြည့်။ လူတစ်ယောက်၏ ဘဝတစ်သက်တာတွင် နှလုံးက အကြိမ်ပေါင်း သန်း သုံးရာခုန်ခဲ့ရှရာသည် ။ ထိုနှလုံးခုန်သောအကြိမ်များ ထဲတွင် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ၊ အခြားနှလုံးခုန်မြန်စေသောအလုပ်များ လုပ်ခဲ့ရသဖြင့် နှ

လုံးပိုခုန်ရသော အကြိမ်အရေအတွက်များ မပါသေး။ နှလုံးအတွက်လှ ည့်ကွက်တစ်ကွက်ကား နှလုံးတို့ မည် သည့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ် ရာအာဟာရများကို နှလုံးကပို့ပေးရသည် ။ သူ့အတွက်လည်း သူသွေးပြ န်ယူရသည် ။ ထိုအလုပ်ကို နေကောင်းနေချိန်၊ မကျန်းမာသည့် အခါ၊ လေ့ကျင့် ခန်းလုပ်သည့် အခါ၊ နားနေစဉ်ခါ၊ စားစားသွားသွား၊ နားနား နေနေ၊ သို့မဟုတ် အစာမစားဘဲ ဥပုသ်စောင့် နေလျှင် အခါမလပ် လုပ် ပေးနေရသည် ။ ငြင်းဆန်ခွင့် မရှိ။ ရှောင်လွှဲခွင့် မရှိ။ မနားရ။ သို့ဆိုလျှင် သင်သဘော ပေါက်တန်ရာသည် ။

နှလုံးတစ်ချက်ခုန်လိုက်တိုင်း နှလုံးကဖန်တီး ပေးလိုက်သော ဖိအား ပမာဏသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့် ပမာဏမျှလောက်သာဖြစ် ကာ ထိုလုပ်ငန်း စဉ်အတွင်း နှလုံးအတွက်လည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဖြစ် စေပါ။ ယင်းကား သိမ်မွေ့လှသောဟန်ချက်မျှသည့် နှလုံး၏ အခန်းက ဏ္ဍာဖြစ်ပါသည် ။ ထိုဖိအားများ လွန်း၊ သို့မဟုတ် နည်းလွန်းလျှင်မှုကား ပြဿနာစပြီဟု သာ မှတ်စရာ။ ဤစာအုပ်ပါကျန်မေးခွန်းများက ထိုကိ စ္စကို အသေးစိတ် အဖြေထုတ်ပြပါလိမ့်မည်။

၂။အပေါ်သွေး အောက်သွေး စသည် ဖြင့် မည်သည့် အတွက် သွေး ပေါင်ကို တန်ဖိုးနှစ်မျိုးပြကြရပါသလဲ။

သွေးပေါင်ကို ဖော်ပြသောတန်ဖိုးနှစ်မျိုးမှာ (၁) နှလုံးနှင့် (၂) နှလုံး တစ်ချက်ခုန်တိုင်း သွေးလှည့် ပတ်မှုအရဖြစ်ပေါ်လာသော အမြင့်ဆုံးဖိ အားနှင့် အနိမ့် ဆုံးဖိအားတို့ ဖြစ်ကြပါသည် ။ နှလုံးခုန်သော အချက် တ စ်ချက်နှင့် တစ်ချက်အကြားတွင် နှလုံးခဏနားရန် လိုအပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည် ။ နှလုံးက တရစပ် ဖိအားကို ဖန်တီးပေးနိုင်ခွင့်မသာ။

အပေါ်သွေးဆိုသည် မှာ နှလုံးကတစ်ဆင့် သွေးများကိုအေအော်တာ

(Aorta) သွေးလွှတ်ကြောမ ကြီးကဲ့သို့သော သွေးလွှတ်ကြောကြီးများ ထဲသို့ တွန်းပို့ လိုက်ရသော ဖိအားပမာဏဖြစ်ပါသည် ။ ထိုသွေးလွှတ်ကြောမကြီးထဲတွင် ယင်းသို့ နှလုံးကပို့လွှတ်လိုက်သော သွေးများကို ခေတ္တသိုမှီးထားပြီးနောက် ကျန်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ သို့ ညင်သာနိုင်သမျှညင်သာစွာ တောက်လျှောက်ပို့ပေးလိုက်ပါသည် ။ ဤနည်းဖြင့် နှလုံး တစ်ချက်ခုန်ရခြင်းအတွက် ကူရှင်ပမာအဆိုပါသွေးလွှတ်ကြောမကြီးများ ၏ လုပ်ငန်းက ဆောင်ရွက်ပေးပြီး နှလုံး တစ်ချက်ခုန်လိုက်တိုင်း ထိုခုန်ချက်ကို တစ်သျှူးများ ထံအာ ဟာရဓာတ်များ မပြတ်ပို့နိုင်သော သွေးအလျင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးလိုက်ပါသည် ။

**အံတုခုခံခြင်း (Resistance)**

ရူပဗေဒဘာသာရပ်သုံး ဝေါဟာရ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်တွင် အားသုံးပါးရှိသည် ။ ရွေ့လျားခွန်အားက ပမာဏ တစ်စုံတရာဖြင့်ရှိနေကာ စီးလည်နေရာ အင်အား အသင့်အတင့်နှင့် ထိုစီးဆင်းမှုအလျင်ကို အံတုခုခံသောအင်အား အသင့်အတင့်တစ် ရပ်လည်း ရှိနေပါသည် ။ ထိုအားသုံးပါး၏ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်မှုကို ယခု ဖော်မြူလာနှင့် ပြထားပါသည် ။

**အား (Force) = စီးဆင်းမှု (Flow)**

ခုခံအား (Resistance) ခရေပွင့် (ဂ)သည် သင်္ချာသဘောအရ အမြှောက်(x) သင်္ကေတ ထိုဖော်မြူ လာကို အသံထွက်ဖတ်ရလျှင် Force Equal Flow Times Resistnce အား ညီမျှခြင်း၊ စီးဆင်း မှ မြှောက် ခုခံအားဟူ၍ ဖတ်ရပါမည်။

အောက်သွေးဆိုသည် မှာ မူ ထိုစီးလှည့်နေသော သွေးအလျင်ကို အံတုခုခံသောပမာဏအား ကိုယ်စားပြုပါ သည် ။ အောက်သွေးအနေဖြင့် တိုင်းကြည့်၍ ရသော ကိန်းဂဏန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအချိန်နှင့် အမျှ

သွေး လှည့်ပတ်စီးဆင်းနေခြင်းကို ခန္ဓာကိုယ်က မည်သို့သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်သည် ကို ထင်ဟပ်ပြသသောကိန်းဂဏာန်းဖြစ် ပါသည် ။ အဆိုပါလုပ်ငန်းအား မည်သို့ဆောင်ရွက်သည် ကို ယခုကဲ့သို့ပမာထားဆင်ခြင်ကြည့်စေလိုပါသည် ။ အလွန်စည်ကားလှုပ်ရှားအလုပ်များ နေသော မြို့တစ်မြို့ ၏ ဗဟိုရေပေးဝေရေးလုပ်ငန်းတွင် သင်ဝင်ရောက်လုပ် ကိုင်နေသည် ဟု ဆိုကြပါစို့။ သင်ပေးဝေမည့် ရေကို လိုအပ် နေသောရပ်ကွက် အုပ်စုများ ရှိနေသည် ။ သို့သော် အဆို ပါရပ်ကွက်အသီးသီးသို့ ရေပေးဝေရမည့် အချိန်နှင့် ပမာ ဏကား မတူ။

ကားရေဆေးသောလုပ်ငန်းအများ စုရှိသော ရပ် ကွက်တွင် ကား ရေဆေးဆီထိုး လုပ်ငန်းအများ အပြားလုပ် ရသည့် နံနက် ၈ နာရီမှ ၉ နာရီကြားတွင် ရေပမာဏ အများ အပြားလိုအပ်မည့် နည်းတူ အလုပ်က အပြန်ကား ဝင်ရေဆေးသူများ သည် ညနေ ၄ နာရီ နှင့် ၅ နာရီ ကြားမှာလည်း ရေအများ အပြားလိုပါသည် ။ စားသောက် ဆိုင်များ ရှိသည့် ရပ်ကွက်အတွက်မူ နေ့လယ်စာစားချိန်၊ နံနက် ၁၁ နာရီမှ မွန်းလွဲ ၁ နာရီနှင့် ညစာစားချိန် ညနေ ၆ နာရီမှ ည ၁၀ နာရီအတွင်းတွင် ရေအများ အပြား လိုပါမည်။ အဆိုပါလိုအပ်ချက်နှင့် အညီ အပြည့် အဝဖြည့်မီရန် သင်ရပ်ကွက်တိုင်းသို့ ရေတစ်ပြိုင်နက် တည်းမပေးနိုင်။ ထိုအခါ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်မည့် ရေထုထည် ကို ထိန်းလွှတ်နိုင်သောရေပိုက်ခေါင်းအဖွင့် အပိတ်လုပ် ပေးခြင်း၊ ရေဘား (Valve) များ ဖွင့်ပိတ်ကစားသောစနစ် စသည် တို့ ကို အသုံးပြုကာ ရေကိုအလှည့်ကျသာ ကိုတာ စနစ်နှင့် ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ပါသည် ။ ယင်းကား အောက်သွေး က ကိုယ်စားပြုနေသောသဘောသဘာဝဖြစ်ပါသည် ။ ခန္ဓာကိုယ်သွေးဖြန့်ဝေမှုစနစ်ပါ အဆို့ရှင် (Valve) များ တစ်ချိန်ချိန်တွင် ဖွင့်ပိတ်ပေးရခြင်းကို ပြည့်ွန်နေခြင်း လည်း ဖြစ်ပါသည် ။

သင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည့် အခါ ကြွက်သားများ အတွက် သွေးပိုလိုလာသည် ။ ယင်းသို့လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ပိုလိုအပ်လာသောအောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ (စွန့်ပစ်အညစ်အကြေးပါပိုထွက်)အတွက် သွေးပိုပို့ပေး ရခြင်းဖြစ်ပါသည် ။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သောရေပိုက် အဆို့ရှင်များ ဖွင့်တစ်ခါ၊ ပိတ်တစ်လှည့်သဘောတရားနှင့် ချိန်ထိုးကြည့်လျင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သောအခါ ကြွက်သားတစ်သျှူးများ အတွက်လိုအပ်သော သွေးပေးပို့နိုင်ရန် ရေဘား (အဆို့ရှင်များ )ကို ဖွင့်ပေးလိုက်ရသည် ။ ထိုအခါ အောက်သွေး (ဖော်ပြသောဂဏန်း)ကျသွားသည် ။ နောက် မိနစ် ၂၀ အကြာတွင် သင့်အကြိုက်အေရိုးဗစ်ဒေဝ လေ့ ကျင့်ခန်းစိတ်ကြိုက်လုပ်ပြီးသွားပြီးဖြစ်သဖြင့် ကိုယ်လက် သန့်စင်ရန် ရေချိုးခန်းသို့ သွားနေပေပြီ။ ထိုအခါ ကြွက်သားတစ်သျှူးများ သို့ သွေးပို့ပေးသော အဆို့ရှင်များကို ပြန်ပိတ်လိုက်တော့သည် ။ ထို့ကြောင့် အပေါ်သွေးကို ဖော်ပြသောကိန်းဂဏန်းနှင့် အောက်သွေးကို ဖော်ပြ သောကိန်းဂဏန်း၊ တစ်နည်းဆိုပါက အပေါ်သွေး၊ အောက်သွေးနှစ်မျိုးစလုံး အရေးကြီးပါသည် ။ ထိုနှစ်မျိုး စလုံးနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ဟုတ် မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အသုံးပြုရသည့် နည်းတူ သွေးတိုးရောဂါလူနာကုထုံးကို ချိန်ဆရာမှာ လည်း အသုံးပြုကြရပါသည် ။

## သွေးတိုး (Hypertension)

High Blood Pressure ဟု လည်း ခေါ်သည် ။ လူတစ်ဦး၏ သွေး ပေါင်မှာ တောက်လျှောက် ၁၄၀/ ၉၀ တွင် ရှိနေလျှင်၊ သို့မဟုတ် ၁၄၀/၉၀ ကျော်နေသောအနေအထားတွင် ရှိ လျှင် သွေးတိုးဟု ခေါ်သည် ။ သွေးတိုး ရောဂါသည် လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံး ရောဂါများ ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါများ နှင့် ခြေဖျားလက်ဖျားသွေးကြော ရောဂါ များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သ

ည် ။

## အာမခံကြေးတွက်သူများ

(Actuaries)

သေနိုင်လောက်စရာ အခြင်းအရာ များကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ကာ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီများက အာမခံကြေးတွက်ရန်အချက် အလက်၊ ကိန်းဂဏန်း၊ ဇယားများ ပြုစုပေးရသူများ ။ ထိုအခြင်းအရာ များ ထဲတွင် စီးကရက်သောက်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းနှင့် ကိုလက်စ်ထရောလ် အဆီ တက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည် ။

မီတာ၊ ပြဒါး (mm Hg)

သွေးပေါင်ချိန်ကိုဖော်ပြရာမှာ သုံးသော ယူနစ် (မီလီမီတာ = rr Hg = ပြဒါး ဓာတုသင်္ကေတ)

၃။သွေးတိုးရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။

Hypertension (ဟိုက်ပါတဲန်းရှင်းန်)ဟု ခေါ်ပါ သည် ။ သွေးတိုးဟူသောဝေါဟာရတွင် ဝေဝါးသော အနက်ရှိသည် ။ သွေးပေါင် (သွေးဖိအား) ကို တိတိကျကျ တိုင်း၍ ရနိုင်လောက်ပြီဟု သိလာရသောကာလ ( နှစ်ဆယ် ရာစုအစပိုင်းဝန်းကျင်) တွင် သွေးတိုးနှင့် အဆက်အစပ်ရှိသော သွေးတိုးနိုင်ဖွယ်ရာအလားအလာများကို စတင် စိတ်ဝင်စားလာသူတို့ မှာ အသက်အာမခံလုပ်ငန်းကို လုပ် ကိုင်နေသူများ ဖြစ်ကြပါသည် ။ ယင်းနောက် အာမခံကြေး တွက်သူများက သွေးပေါင်မည်မျှတက်လျှင် 'သွေးတိုး'ဟု သတ်မှတ်ရန် အားထုတ်လာသည် ။ ယင်းတို့ အနေဖြင့် အဆိုပါသွေးတိုးဟု သတ်မှတ်ရမည့် သွေးပေါင်ကို သတ် မှတ်ပြဋ္ဌာန်းနိုင်ရန် လူရာထောင်ပေါင်းများ စွာတို့ ထံမှာ စာသိဖြင့်ရှာသည် ။ လေ့

လာသည်။

အဆိုပါလေ့လာမှုများ အရ သွေးပေါင်ချိန်တစ်စုံ တစ်ရာသောအဆင့်တွင် ရှိနေသောအခါ ရုတ်တရက်သေ ကံမရောက်၊ သို့သော် သွေးပေါင် ၁၄၀/၉၀ မမပြဒါးရှိ သူများ သည် သွေးပေါင် ၁၁၅/၇၀ မမပြဒါးရှိသူထက် စာပါက သေလောက်စရာအလားအလာမြင့်မားသည် ဆို သောအချက်များကို သိလာကြရသည် ။ တစ်ချိန်တည်း မှာ ပင် သွေးတိုးကျဆေးများ ပေါ်လာသည့် အချိန်အထိ အဆိုပါအယူအဆက အခိုင်အမာ တွင် ကျယ်နေခဲ့သည်။

၂၀ ရာစုအလယ်လောက်ရောက်သောအခါ လူ ပေါင်း ၂၅၀,၀၀၀ ကျော်နှင့် ပတ်သက်ရာအသက်အာမခံ ဒေတာ (ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များ ) များ (သေနှုန်း များ အပါအဝင်) ရလာသည် ။ ယင်းတို့ အနက် ပင့်သက်မ ထားရစရာတစ်ချက်ကား သင် အသက် ၄၀ အရွယ်၊ ၁၉၄၀ ခုနှစ်က ထိုစဉ် သင့်ထံရှိ သွေးပေါင်အရ သွေး တိုးရောဂါရှိသူဟု သတ်မှတ်ခံရလျှင်၊ သင် နောက်တစ် နှစ်သာ အသက်ရှင်တော့မည်။ သို့မဟုတ် နောက် ၁၅ နှစ်၊ အနှစ် ၂၀ ကြာဆက်အသက်ရှည်ကောင်း ရှည်လိမ့်ဦးမည် ဆိုသောအချက် ဖြစ်ပါသည် ။ ယနေ့အထိ ထိုစဉ်က အသက်အာမခံ ကုမ္ပဏီများက သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသော ၁၄၀/၉၀ မမ ပြဒါးကိုသာ အသုံးပြု နေကြဆဲ (mm Hg ဆိုသည် မှာ mm သည် မီလီမီ တာ(မမ)ဟု အတိုကောက်ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ Hg ဆိုသည် မှာ 'ပြဒါး' ဟူသော ဓာတုပစ္စည်း၏ ဓာတုဗေဒ သင်္ကေတ။ သွေးပေါင်တိုင်းသောကိရိယာပါထောင်ထား သော ဖန်ပြွန်ထဲရှိငွေရောင်အရာဝတ္ထုမှာ ပြဒါး)။ ထို့အတူ သွေးတိုးဆိုသည် မှာ သွေးကြောများ ထဲရှိ ဖိအားမှုမမှန် ဖြစ်သောကိစ္စဆိုသည် ကို မေ့မထားရန်လည်း အရေးကြီး သည် ။ ထိုရောဂါသည် လွယ်လင့်တကူအကျဉ်းအကြပ် ဖြစ်သောအရာ၊ သို့မဟုတ် ဒုက္ခ

ပေးနိုင်သောအရာ မဟုတ်မှန်းကိုလည်း မမေ့သင့်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ H yper (ဟိုက်ပါ) ဟူသော ရှေ့ဆက်ကို သုံးတိုင်း မိရိုးဖလာ သိထားစရာ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်စရာ။ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားစရာကိုရည်ညွှန်း သည် ဟု မှတ်ယူတတ်ကြ သည် ။ မိမိတို့ ကား လူတစ်ယောက်၏ သွေး ပေါင်အ ကြောင်းကို ပြောနေကြခြင်း မဟုတ်။

သွေးပေါင်ကလည်း အမြဲပြောင်းလဲနေသော သဘောရှိသည် ။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်များက လူတစ် ယောက်၏ သွေးပေါင်ကို အခြေအနေ၊ အချိန်အခါအမျိုး မျိုးတွင် ကြိမ်ဖန်များ စွာတိုင်းကြည့်ပြီးမှ သွေးတိုး ရောဂါဟု အမည်တပ် သတ်မှတ်ကြပါသည် ။ ခြွင်းချက်အနေဖြင့်မူ အချို့ဆရာဝန်ထံရောက်၍ သွေးပေါင်တိုင်းလိုက်ရာ ၁၈၀/၁၂၀ မမပြဒါး ဖြစ်နေသည့် သူမျိုးအတွက်ဆိုပါ က သွေးကျဆေးချက်ချင်း ပေးကာ တစ်မဟုတ်ချင်းပင် ကုထုံး စရသည် ။

သွေးတိုး၏ အရုပ်ဆိုးသောကိစ္စတစ်ရပ်မှာ သွေးတိုးဟူသည့် ရောဂါကား မင်းသား ယောင်ဆောင်ထားသောဘီလူးဖြစ်နေခြင်းပင်။ သွေးတိုး ရောဂါရနေကြောင်း ဝေဒနာ လက္ခဏာပြလေ့မရှိ။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုး ရောဂါကို တိတ်တဆိတ်လူသတ်သမားဟု ခေါ်ကြ သည် ။ သွေးတိုးရော ဂါကုခန်း၏ ပထမခြေလှမ်းမှာ သွေးတိုးရောဂါရနေကြောင်း ကာယ ကံ ရှင်ကသတိထားမိခြင်း ဖြစ်ပါသည် ။ သင်သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နေပြီဆိုပါ က အားငယ်ရန် မလို။ အဖော်အပေါင်းများ စွာရှိသည် ။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နေသူများ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် သန်းချီရှိသည် ။ ကံ အားလျော်စွာ၊ သွေးတိုးအတွက် ထက်မြက်ထိရောက်သော ကုထုံးများ ယခုအခါ များ စွာပေါ်ပေါက်နေပြီ။ ရှေးကကဲ့သို့ဝေဝေဝါးဝါးစာရင်းဇယားများကို အားထား ရန် မလိုတော့။ သွေးတိုးသမားလိုက်နာကျင့်သုံး ရမည့် ဘဝနေပုံထိုင်ဟန်၊ သွေးတိုးကုထုံး များ ၊ သွေးကျဆေးများ နှင့် ပ

တ်သက်ရာ သိကောင်းစရာသတင်းအချက်အလက်များကား မကုန်မခန်းနိုင်အောင် လှိုင်လှိုင်ကြီးပေါများ နေပြီ။ ယင်းတို့ နှင့် သင့် သွေးပေါင် မိုးမထောင် နိုင်အောင်၊ အောင်မြင်စွာ ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပြီ။ စိတ်ပူပန်ရမှုအနည်းဆုံးနှင့် ထိန်းထားနိုင် ပြီ။ ထို့ကြောင့် အမှန်တကယ် သာစုခေါ်ပါ။

၄။ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သွေးတိုးဖြစ်နေပြီဟု မှန်မှန်ကန်ကန် အသေအချာ မသတ်မှတ်နိုင်ခင်မှာ သွေးပေါင်ကို ဘယ်နှစ်ခါလောက် တိုင်းကြည့်ဖို့ လိုမည်လဲ။

မိမိကား ဆေးခန်းတွင် တစ်ခါတစ်ရံ သွေးတိုးရောဂါကုရတာဟာ မမြင်ရတဲ့ ဗယ်စလင်အလှဆီသုတ်ထားတဲ့ စပါးအုံးမြွေကို ဖမ်းရသလိုပါပဲဟု လူနာများကို ပြောပြလေ့ ရှိပါသည် ။ ထိုသွေးတိုးအ ထုပ်အပိုင်းကြီးကို အိမ်တွင် ပွေ့ပိုက်ထားရသူ သွေးတိုးသမား များက သွေးတိုးဆိုတာ မာယာများ သည် ။ အနည်းနှင့် အများ အတိမ်းအယိမ်း ရှိတတ်စမြဲဟု သင့်ကို ဖောက်သည် ချပြပါမည်။ သွေးတိုးနှင့် ပတ်သက် ရာ အစစအရာရာကို ထိန်းကွပ် နိုင်ပြီဟု သင်ယူဆလိုက်သည် ဆိုပြီနှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာ ပင် ပွေပွေတိမ်းတိမ်းသွေး ပေါင်အတက်၊ သို့မ ဟုတ် အကျဆိုသောကိစ္စက လေးဖက်တွား၍ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာပါ တော့သည် ။ သွေးတိုးကုထုံး၏ စိန်ခေါ်မှုမှ ရခဲ့သောသင်ခန်းစာများ အ ရ သွေးပေါင်ကို ကြိမ် ဖန်များ စွာ တိုင်းပေးရပါသည် ။ ယုတ်စွအဆုံး၊ သွေးတိုးရောဂါကို မည်သို့ဖော်ထုတ်သတ်မှတ် ရမည်ဟု မိမိတို့ အား သ င်ကြားပြသပေးဖူးသောဂုရုကြီးများ သည် ပင် သူ့ထံလာပြသည့် လူနာ ကို သွေးပေါင်တစ်ကြိမ်မက တိုင်းကြည့်ရသည် ။ မိမိတို့ ဆိုပါက အနေ အထား သုံးမျိုး နှင့် သွေးပေါင် သုံးကြိမ်တိုင်းပါသည် ။ ယင်းသို့တိုင်းပြီး နောက် ပျမ်းမျှခြင်းရာကာ ပျမ်းမျှ သွေးပေါင် ၁၄၀/၉၀ မမပြဒါးကျော်ပါ

မှ သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်ပါသည် ။

သင်က မေးကောင်းမေးပါမည်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့် ပျမ်းမျှသွေးပေါင်က ၁၃၉/၈၉ မမပြဒါးဆိုရင်ကောဟု မေးတန်ရာသည် ။ စိတ်မပူပါနှင့် ။ သွေးတိုးကုသော ဆရာဝန်တိုင်းတွင် အရာရာအတွက် လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်စရာ အမျိုးမျိုးအစားစားရှိပါသည် ။ အပေါ်သွေး ၁၂၀ နှင့် ၁၃၉ မမပြဒါးကြားတွင် ရှိပါက အကြိုသွေးတိုး (Pre Hypertension) ဟု ခေါ်ပါသည် ။ ထိုကိန်းဂဏန်း အကွာ အဝေးအတွင်းတွင် ရှိနေသူအများ စုသည် အဆုံးတွင် ကန့် သတ်သွေးပေါင်တန်ဖိုးပမာ သတ်မှတ်ထားသော ၁၄၀/၉၀ ကို ကျော်သွားလေ့ရှိပါသည် ။ နောက်နှစ်များ မကြာမီမှာ သွေးတိုးရောဂါရလာပါသည် ။ သို့တစေ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် မဆင်ခြင်နိုင်ပါက သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်စရာရှိကြောင်း သတိထားမိကာ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်း ဆင်ခြင်နိုင်အားကောင်းသူများကမူ ထိုနောက်ဆုံးရလဒ် ကို ပလပ်ပစ်နိုင်သည် ကို တွေ့ရပါသည် ။

**အကြိုသွေးတိုး (Pre Hypertension)**

လူတစ်ယောက်၏ အပေါ်သွေး ၁၂၀ နှင့် ၁၃၉ ကြားနှင့် အောက်သွေး ၈၀ နှင့် ၈၉ ကြားတွင် တောက်လျှောက်ရှိ နေပါက ခေါ်ဝေါ်သောအသုံးအနှုန်း။

အချို့သောအထူးအနေအထားများ တွင် သွေး ပေါင်တစ်ကြိမ်တည်းတိုင်းရာက ရလာသောအဖြေကို အခြေပြုကာ သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်ရပါသည် ။ အများအားဖြင့် တိုင်း၍ ရလာသော သွေးပေါင်အလွန်တက်နေကာ ကုထုံးမစမီ ရက်သတ္တပတ်အတန်ကြာ စောင့်ဆိုင်းသွေးတိုင်းကြည့်ရန် အခြေအနေမပေးသော အခါမျိုးတွင် ဖြစ်ပါသည် ။ မေးခွန်း ၃ တွင် သွေးပေါင် ၁၈၀/၁၂၀ ကို ဥပမာပေးခဲ့ပါသည် ။ သို့သော် တစ်ခါ

တစ်ရုံအပေါ်သွေးသာမက အောက်သွေးကိုလည်း ထည့် သွင်းစဉ်းစားရ ပါသေးသည် ။

သွေးတိုးဟု သတ်မှတ်သောသွေးပေါင် ၁၄၀/ ၉၀ ကို အသက် ၁၈ နှင့် ၁၈ နှစ် အထက်အရွယ် ရောက်ပြီးသူများ အတွက် အသုံးပြုသည် ။ ကလေးများ အတွက် သီးခြားရှိသည် ။ ကလေးသွေးတိုးရောဂါ ဖြစ် မဖြစ်ဆုံးဖြတ်ရာမှာ အရပ်အမောင်းနှင့် လိင်ကို လိုက်၍ သီးခြားစံထားညွှန်နှုန်း (Guide Lines) များ အပေါ်အခြေခံသည့် (မေးခွန်း ၅ တွင် တွေ့ရ မည်) ဤစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲများ ပါ 'စာအုပ်စာတမ်းများ အပါအဝင် သတင်းအချက် အလက်အရင်းအမြစ်များ ' ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ကလေးများ ၌ ပုံမှန်ထက်မြင့်သောသွေး ပေါင်နှင့် သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ရာတွင် သုံးသည့် ဇယားများ ပါရှိသည့် ဝက်ဘ် ဆိုက်ကို ဖော်ပြထားပါသည် ။

ပေါ့ပ်ပဟေဠိ။ မေးခွန်း (၄)ကို သင်ဘယ်လောက်အာရုံထားပါသလဲ။ ကြည့်ရအောင်။ မေးခွန်း (၄)အဖြေ။

(က) အသက်ပေါ်မှာ လည်း မူတည်ပါသည် ။

(ခ) သင့်မိဘများ ၏ အသက်ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည် ။

(ဂ) အများအားဖြင့် သွေးပေါင် သုံးကြိမ်တိုင်းရပါသည် ။

(ဃ) စဉ်းစားလိုက်ဦးမယ်။ တစ်မိနစ်အတွင်းဖြေပေးမယ်။

(မေးခွန်း ၄ ရဲ့ အောက်ကအဖြေကို ဖတ်ပြီးပြီးချင်း)

၅။သွေးတိုးကို ဘာတွေက ဖြစ်စေတာလဲ။

မေးခွန်းကမိုက်သည် ။ သို့သော် အဖြေကဆိုးသည် ။ အမှန်အတိုင်းပြောရပါက လူတစ်ယောက် ဘာကြောင့် သွေးတိုးရသည်

ကို မိမိတို့ မသိ။ သွေးပေါင်ချိန်ပေါ်သက်ရောက် သော အချက်များ နှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့ အများ အပြားသိထားပါသည် ။ သို့သော် လူများ စု မှ မည်သည့် အရာကြောင့် သွေးတိုးရသည် ကို ယခုတိုင်ကြိုးစားအားထုတ်ရှာဖွေလျက်ရှိ ပါသည် ။ ယခုအထိ မိမိတို့ သိထားသမျှ

- မျိုးရိုးဗီဇနှင့် သက်ဆိုင်ပုံ ပေါက်သည် ။ (မိဘတွင် သွေးတိုးရှိက သားသမီးများမှာ လည်း သွေးတိုးသည် ကို တွေ့ရ)

- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လည်း သက်ဆိုင်ဆက်စပ်ပုံရသည် ။ (ဥပမာ ဆားလိုသလောက်ရနေ သောအရပ်တွင် သွေးတိုးရောဂါအဖြစ်များ သည် ကိုတွေ့ရ)

ထိုအချက်က လူအချို့တွင် သွေးတိုးဖြစ်လာစေရန် အချို့အရာများ ကိုရှင်းလင်း စွာကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ ရသည် ဆိုသောသဘော ပြောပြနေသည် ။ မည်ကဲ့သို့သောလူစား သွေး တိုးနိုင်ကြောင်းကို ညွှန်ပြသည့် စိတ်အချရဆုံးညွှန်ကိန်းမှာ ထိုသူ၏ Weight (ကိုယ်အလေး ချိန်) ဖြစ်ပါသည် ။ ပိန်သူများ သွေးတိုးခဲသည် ။ သို့သော် အဝလွန်သူများ တွင် ပိုအဖြစ် များ သည် ။ ထို့အပြင် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အဝလွန်သူများ သွေးတိုး ပိုအဖြစ်များ သည် ။ စားသုံးသော ကယ်လိုရီစုစုပေါင်း တစ်ခုတည်းသာ အရေးကြီးသည် မဟုတ်။ မှီဝဲလိုက်နာ သည့် အစားအသောက်ထဲတွင် ပါသောသတ္တုဓာတ်ပမာဏကလည်း သွေးတိုးဖြစ်စေသော ကိစ္စတွင် အရေးပါသော နေရာမှာ ရှိနေသည် ။ ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်ပါဝင်မှု (ဥပမာ၊ သစ်သီး များ တွင် အများ ဆုံးပါဝင်) ကြွယ်ဝသော အစာအဟာရများကြောင့် သွေးတိုးခဲ့သော်လည်း ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသော (အိတ်၊ စက္ကူဘူး၊ သံဘူး၊ စသည် တို့ နှင့် လာသော အစား အသောက်များ ) အစားအသောက်များကြောင့် မူ သွေးတိုးပိုဖြစ်နိုင်သည် ။

နောက်ဆုံးအင်အားပြင်းသောအရာကား အသက်ဖြစ်ပါသည် ။ ကောလိပ်တက်ရ သောအသက်အရွယ်လူငယ်များ သွေးတိုးဖြစ်နှုန်းမှာ ၂ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃ ရာခိုင်နှုန်းဝန်း ကျင်တွင် ရှိသော်လည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ တွင် သွေးတိုးဖြစ်နှုန်းမှာ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုပါသည် ။ ယခုအခါတွင် မူ သွေးတိုးဖြစ်နိုင်လောက်စရာ မွေးရာပါ အခြင်းအရာများ နှင့် မိမိတို့ စားခဲ့သည့် အစားအသောက်များ ၊ သို့မဟုတ် မိမိတို့ မလုပ်ဖြစ် ခဲ့သောကိစ္စများ (လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်း) ၏ စုပေါင်းရလဒ်အဖြစ် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ကြရသည် ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ယုံကြည်လာကြပါသည် ။ Nature/Nurture သဘာဝ/ ပြုစုပျိုးထောင်နှစ်ရပ်ဆက်သွယ်မှုဟု ခေါ်တတ်ကြသောအယူအဆကို သွေးတိုး ရောဂါအပါအဝင်၊ နာတာရှည်ရောဂါများ အတွက် ကိုးကားရည်ညွှန်းရလောက်သည် ဟု ဆိုရပါမည်။ တွေ့ကြရသည့် အတိုင်းအလွန်နေသာထိုင်သာ သာယာသောအဖြေပင်။ မိမိတို့ ကား ကိုယ့်မိဘများကိုလည်း လက်ညှိုးထိုးယိုးစွပ်နိုင်သည် ။ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်၍ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်နိုင်ပါသည် ။

၆။အရင်က ကျွန်ုပ်သွေးပေါင်က အမြဲနည်းတယ်။ အခု ဘာလို့ သွေးတက်လာတာလဲ။

ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းကို ဉာဏ်ကြီးရှင်ဟု ထင်နေသလားမသိ။ လူနာတိုင်းနီးပါး က မိမိအားထိုမေးခွန်းကိုမေးကြသည် ။ ဤမေးခွန်းကား သူတို့ ကုနေသောလူနာ ယခုမေး သကဲ့သို့ သွေးစတိုးလာသည် ကိုတွေ့ရသည် နှင့် လူနာများက မေးလေ့ရှိသည် ။ ဆရာဝန် များ အတွက် အဖြေရခက်သည့် မေးခွန်း။ ကိုယ်က အမြဲလိုပင် သူ့ပခုံးလေးအားပုတ်ကာ၊ ပုတ်ကာနှင့် သွေးမတိုးသောလူနာဟု အသိအမှတ်ပြုကာ အမြဲလိုပင်ချီးကျူးထောမနာပြု နေကြ။ ယခု သူ့အဖို့ လည်း မလန့်သာ၊ မထိတ်

သာ။ ဆရာက သူ့ကိုရှေးနည်းတူအပြုံးနှင့် ဆီးကြိုသည့် အစား၊ အံ့အား တသင့်။ မျက်ခုံးပင့်ကြည့်ကာ ထူးဆန်းသောသတ္တဝါပမာ၊ ''ခင်ဗျားကို ယ်ခင်ဗျား သွေးတိုးနေတာရော သိရဲ့ လား'' ဟု အလန့်တကြားမေးလေ သည် ။

ယင်းကဲ့သို့ဖြစ်လာနိုင်ပါသလား

လူတစ်ချို့၏ ဇီဝဖြစ်ပျက်စနစ်ထဲတွင် အချိန်ကိုက်ကိရိယာ၊ သို့မဟု တ် နာရီနှိုးစက် ပမာ သွေးတိုးက ဝိုင်ယာနှင့် ဆက်သွယ်ထားသည် ။ ထို သူတို့ တွင် နှိုးစက်မြည်လာသည် နှင့် သွေးတက် လာလေတော့သည် ။ ထူးဆန်းလှသည် ။ မိမိတို့ လည်း မည်သည့် အတွက် ယင်းသို့ ကောက် ကာငင်ကာဖြစ်ရစေသည့် အချက်များကို ပိုမိုနားလည်လာနိုင်ရန်ကြံဆ ရှာဖွေလျက် ရှိကြပါသည် ။ မေးခွန်း ၄ တွင် သွေးတစ်ခါတည်းတိုင်းရုံဖြ င့် သွေးတော်တော်တိုးနေသည် ကိုတွေ့ရပါက ကံကြီးပေစွဟု ဖော်ပြခဲ့ ဖူးသည် ။ ယခင်က သွေးပေါင်ပုံမှန်ရှိနေသူ၊ သို့ မဟုတ် သွေးပေါင်နည်း သူများ ရုတ်တရက်သွေးပေါင်တက်လာခြင်းမျိုးသည် လည်း အတွေ့ ရ များ သောအချိုးအကွေ့တစ်ခုဖြစ်ပါသည် ။

ယင်းကိစ္စအတွက် တစ်ခါတစ်ရံယုတ္တိယုတ္တာအခိုင်အမာနှင့် ရှင်းပြ၍ ရသည် ။ ဆေး အချို့ကြောင့် (နောက်ပိုင်းမေးခွန်းများမှာ ဆွေးနွေးပြပါ မည်)။ တစ်ခါတရံဝိတ်တက် (ကိုယ် အလေးချိန်တိုးလာ)လာသဖြင့် တရု တ်စာဘူဖေးနှင့် ပဲငါးပိပါသောငံပြာရည်ကို စိတ်ကြိုက် အမြဲနီးပါးစား သောက်မိ၍ စသည် ဖြင့် အကြောင်းပြနိုင်ပါသည် ။ သမားတော်များက လည်း ရုတ်တရက်သွေးတက်လာစေရန် မောင်းထိန်းခလုတ်ဖြုတ်လိုက် သောအရာများကို အမြဲစူး စမ်းလေ့လာရှာဖွေလျက်ရှိပါသည် ။ သို့သော် အများအားဖြင့် အဖြေရေရေရာရာမရ။ တစ် ခါတစ်ရံ

ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း၊ သို့မဟုတ် လပေါင်းများ စွာကြာမှ ယင်းသို့ရုတ်တ ရက်သွေး တက်စေသောအရာကို ရှာတွေ့ကြသည် ။ သို့သော် အဆိုပါလူ နာများကား ယင်းကြောင့် ယင်းသို့သွေးတက်ရပါသည် ဟု ကောက်ချက် ချ၊ ဥပဒေသပြုရသည် ထက်၊ ခြွင်းချက်ကိစ္စ၊ ခြွင်းချက်လူနာများ သာ ဖြ စ်နေတတ်ကြပါသည် ။ ထိုလူနာတွင် သွေးတိုးဖြစ်ဖူးသောမိသား စုရာဇ ဝင်ရှိပါက ရုတ်တရက် သွေးတက်၊ သွေးတိုးလေ့ရှိသည် ကို အထူးသဖြ င့်တွေ့ရပါ သည် ။ ထိုသွေးရုတ်တရက်တက်ချိန်က စကာ နောက်ပိုင်းရ က်ဆက်၊ ဆက်ပြီးသွေးပေါင်မှန် မှန်ချိန်စစ်ဆေးကြည့်လျှင် သွေးမကျ တော့သည် ကို တွေ့ရမည်။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပြီဟု ဆိုနိုင်လောက်သ ည့် သဘောပင်။

**ဗာဂျင်းနီးယား၏ မှတ်ချက်**

ကျွန်မ အသက်နှစ်ဆယ်အရွယ်ဝန်းကျင်လောက်တုန်းက ကျွန်မသွေးပေါင်ကသိပ် နည်းလွန်းတော့ ဆရာဝန်များက စိုးရိမ်ကြတ ယ်။ ခေါင်းအုံသလား၊ ဒါမှ မဟုတ် မူးသလား၊ (ကျွန်မဘာမှ မဖြစ်ခဲ့)လို့ သူတို့ ကအမြဲမေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ လေးဆယ်ကြေး၊ လေးဆယ်ကျော်အရွယ်၊ အလယ်လောက်ရောက်လာတော့ ဆရာဝန် တွေက ကျွန်မသွေး တိုးနေပြီလို့ ပြောကြတဲ့ အခါ ကျွန်မ အရမ်းအံ့အား သင့်သွားတယ်။ အခုတော့ ကျွန်မက အလုပ်သင်သူနာပြု တစ်ပိုင်းလိုကို ဖြစ်နေပါပြီ။ နာတာရှည်ဝေဒနာတွေဖြစ်တဲ့ သွေးတိုးတို့ ၊ သွေးချို၊ ဆီးချိုဆိုတာတွေကို ကျွန်မ မကြာခဏ တွေ့နေရပါတယ်။ ဒီလိုအရွယ် တွေ ရောက်မှ ထပေါ်လာတဲ့ ရောဂါတွေကို အများအားဖြင့် အဲဒါမျိုးရိုး လိုက်ကြတာပါပဲ။

၇။ကိုလက်စ်ထရောလ်အဆီတက်လာတာက သွေးတိုးကို ဘာလာ

လုပ်ပေးသလဲ။

## ကိုလက်စ်ထရောလ်

နှလုံးရောဂါအတွက် အရေးကြီးသော အဆီတစ်မျိုး။ ကိုလက်စ်ထရောလ် ကား လိင်ဟော်မုန်းများ နှင့် သည်းခြေ ရည်အတွက် အခြေခံပစ္စည်း။ သို့သော် သွေးကြောများ ၏ အနားလိုင်းများ တွင် စုဝေးအနည်ကျကာ သွေးကြောကို ပိတ်ဆို့ သွားစေသောအရာ။

## ဟော်မုန်းများ

အဒရီနယ်လ်ဂလဲန်း၊ သို့မဟုတ် ပန်ကရိယက ထုတ်သည့် ဓာတုပစ္စည်း များ ၊ ထိုဓာတ်ပစ္စည်းများက အခြား တစ်သျှူးများကို သူ့မူ၊ သူ့ပုံစံနှင့် သူအလုပ်လုပ်စေရန် အချက်ပေး သည် ။ ဥပမာ။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း၊ ပန်ကရိယထုတ်ပေးကာ သွေးထဲသို့ပို့ သည် ။ ပြီးနောက် သွေးထဲရှိ သကြား ဓာတ် (ဂလူးကို့စ်) ကို ရယူသိမ်းရန် အသည်း (နှင့် အခြားတစ်သျှူးများ ) ကို လှုံ့ဆွပေးသည် ။

## Plaque

သွေးကြောထဲရှိ ကျစ်မာနေသော ဧရိယာ

ယင်းမေးခွန်းကို အရှင်းဆုံးဖြေရပါက ကို လက်စ်ထရောလ်မြင့်တက်ခြင်းသည် သွေးပေါင်တက် စေသော ကြံဖော်ကြံဖက်၊ အဆက်အစပ်မကင်းဟု ဖြေရ ပါမည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်ကျော်က မိမိတို့ရခဲ့သောသင်ခန်းစာတစ်ရပ်အရ နှလုံးရောဂါဖြစ်လာနိုင် စရာအန္တရာယ်ရှိအခြင်းအရာများ သည် လည်း သွေးတိုး စေခြင်းအတွက် ကြံရာပါငမိုက်သား၊ လူဆိုးများ ပင်ဖြစ် ကြပါသည် ။ တစ်နည်းဆိုရပါက သင့်သွေးတွင်းပါဝင် သော ကိုလက်စ်ထရောလ်တက်လျှင် သွေးလည်း တိုးပါ မ

ည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သွေးတက်ပါက ကိုလက်စ် ထရောလ်လည်း တက်ပါမည်။ ထိုဆက်စပ်မှုကိုကြည့် ပါက အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကြားတွင် ကိုလက်စ်ထ ရောလ်လည်း မြင့်တက်သူများ သွေးပါတိုးနေခြင်းကို များများ စားစားတွေ့နေရခြင်းကို ပိုအဓိပ္ပာယ်ပေါက်နား လည်လာနိုင်ပါသည် ။

သွေးတိုးနှင့် ကိုလက်စ်ထရောလ်က သွေးကြော ၏ သီးခြားအစိတ်အပိုင်းများ ပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု များ ကျရောက်စေကြပါသည် ။ သွေးတိုးက သွေးကြော နံရံကြွက်သားလွှာပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုကျရောက်စေ ပါသည် ။ ကိုလက်စ်ထရောလ်က သွေးကြောအနားလိုင်း ( သွေးစီးဆင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ နှေးကွေးလေးလံစွာ၊ စီးဆင်း သောအတွင်းအကျဆုံးအပိုင်း)များ တွင် စုဝေးတတ်ပါ သည် ။ ကိုလက်စ်ထရောလ်ရော၊ သွေးပေါင်ပါတက်နေပြီး ယင်းအနေအထားများကိုလည်း မကုသဘဲထားလျှင် သွေးလှည့်အဖွဲ့ထံ သတင်းဆိုးပြန်ကြားသည့် သဖွယ် ဖြစ်လာပါမည်။

အချို့လူနာများ တွင် သွေးကြောအနားလိုင်း များ အတွင်း ကိုလက်စ်ထရောလ်စု အနည်ကျပါက သွေးစီးဆင်းမှုနှေးကွေးသဖြင့် အဓိကကိုယ်တွင်း ကလီစာ တစ်ခုဖြစ်သော ကျောက်ကပ်များ ဆီသို့ သွေးအလုံအလောက်မရောက်။ ထိုအချက်က သွေးပေါင်တက်ရခြင်း နှင့် ပတ်သက်သည့် ကျောက်ကပ်သို့သွေးအလုံအလောက် မရောက်ပါက ကျောက်ကပ်က ထူးထူးခြားခြားပင်ဟော် မုန်းများကို ထုတ်တော့သည် ။ ထိုဟော်မုန်းများကြောင့် သွေးတိုးလာစေသည် ။ ဥပမာ အဓိကကျောက်ကပ်သွေးလွှတ်ကြောများ အတွင်း ကိုလက်စ်ထရောလ်အဆီများ အနည်ကျစုဝေးကာ သွေးကြောမာနေသောနေရာရှိပါက ကျောက်ကပ်သို့သွေးအရောက်လျော့ခြင်းမျိုး။

နောက်ထပ်ကိုလက်စ်ထရောလ်နှင့် သွေးပေါင် နှစ်မျိုးစလုံးကိုတက်စေသောအရာက အစားအာဟာရ၊ တိရစ္ဆာန်ကရသောအဆီနှင့် ဆား (အငန်) ကြွယ်ဝသော အစားအာဟာရများ (သွေးကြောတွင်းဝမ်း၊ တူးရိုက်ကာ) ကြောင့် သွေးလည်း တိုးသည် ။ သွေးတွင်းပါကိုလက်စ်ထ ရောလ်အဆီဓာတ်လည်း တက်သည် ။ မှိုများ ပါသော ပင် စိမ်းအုပ်ထားသည့် အနှစ်အဆီတို့ ထဲတွင် မြုပ်နေသောနံ ရိုးဘိစတိတ်ကိုသာ မြင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် တတိယခွက်အနေဖြင့် Merlot ကိုရွေးမြို့လိုက်ပါ။ (ပိုးကိုယ်တို့ သိပ်ကျူးနေမိပြီ။ ယင်းအကြောင်းအရာကား မေးခွန်း ၂၃ ရောက်မှ ဆွေးနွေးရမည့် အကြောင်းအရာ)

**အဆီများ (Lipids)**

ယေဘုယျအားဖြင့် ယင်းတို့ ကို (Lipids) သွေးထဲတွင် တွေ့ရသော အဆီ များ (သို့မဟုတ် Triglycerides များ ) နှင့် ကိုလက်စ်ထရောလ်များ ဟု ခံယူသည် ။ သိပ်သည်းဆများ သော အဆီ (HDL) များကို အဆီကောင်း သိပ်သည်းဆနည်းသောအဆီ (LDL) များကို အဆီဆိုးဟု သတ် မှတ်သည် ။

နောက်ဆုံး၊ သွေးတွင်းပါကိုလက်စ်ထရောလ် ပမာဏက ခန္ဓာကိုယ်၏ စွမ်းအင်ညီမျှမှုကို ထိန်းညှိရာတွင် လူပိန်းနည်းဖြင့်တိုင်းသော ဘရိုမီတာပမာဆောင်ရွက် ပေးတတ်သေးသည် ။ အစားအာဟာရတို့ ထဲတွင် ပါလာ သော၊ သို့မဟုတ် အစားအာဟာရကရသောစွမ်းအင် (ကယ်လိုရီ) ပမာဏသည် ခန္ဓာကိုယ်က အသုံးပြုပေးလိုက် သော စွမ်းအင် (ကယ်လိုရီ) ပမာဏထက် များ နေပါက ပိုလျှံသောကယ်လိုရီကို အဆီတစ်သျှူးများ ထဲတွင် သိမ်း ဆည်းထားသည် ။ ယင်းသို့အဆီ (Lipid) စုဝေးမှုမညီမျှ ခြင်း၏ အမှတ်အသားကား ကိုလက်စ်ထရောလ်နှင့်

တြိုင် ဂလစ်စရိုက်ဒ် (Triglyceride) (ကိုလက်စ်ထရောလ်၏ အသည်း ကျော်အကဖော်၊ Triglyceride တို့ ကား သွေး လွှတ်ကြောများ ကျစ်မာ စေရာတွင် ပါဝင်သည့် အရေး တကြီးအဆီများ )ပမာဏ မြင့်တက်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည် ။ အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း သို လှောင်ထားသော ကယ် လိုရီပမာဏ တိုးလာခြင်း၊ တစ်နည်းဆိုရပါက ကိုယ် အလေးချိန်တိုးလာခြင်း (ဝိတ်တက်လာခြင်း) စသည် တို့ ဖြစ်လာ ပါက သွေးတိုးလေတော့သည် ။

*