

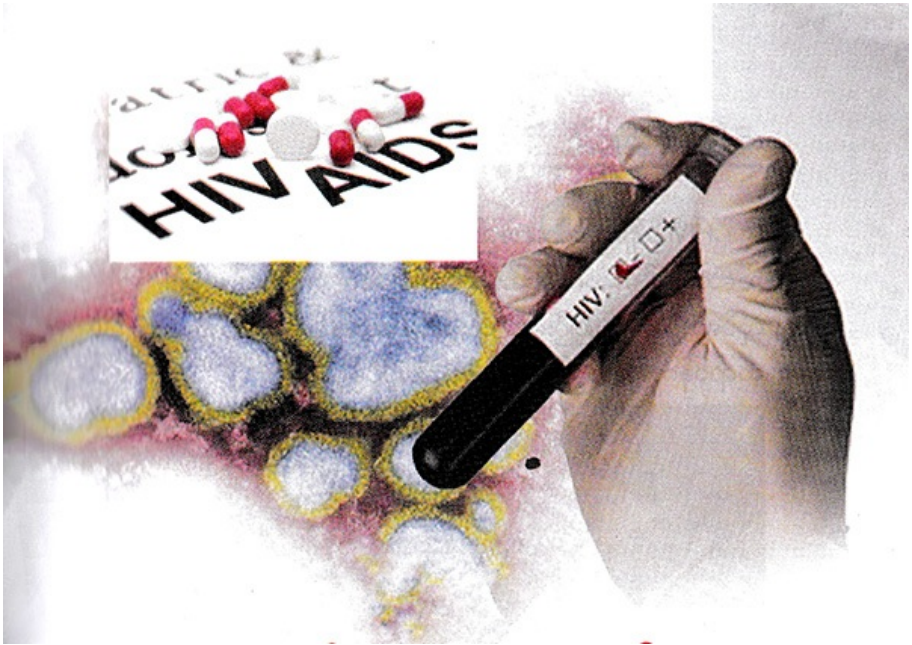


# ကျန်းမာရေးအတွက် သိသင့်သော အဖြေများ

ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်းအောင်

1000 QUESTIONS & ANSWERS  
FROM  
CLINICAL MEDICINE





အခန်း (၁)  
ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းများ

HIV ကို ဘာကြောင့် စစ်ဆေးလိုသလဲဆိုတာ ဆရာဝန်က ရှင်းမပြဘဲ သို့မဟုတ် ဘာကို စစ် ဆေးမယ်ဆိုတာ လူနာအားအသိမပေးဘဲ သူ့မှာ HIV ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပိုင်ခွင့်ရှိပါသလား။

မရှိပါ။

ယခင်က မြန်မာပြည်ရှိ အချို့ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ တွင် လူနာကို

သေချာရှင်းပြခြင်းမရှိဘဲ သွေးဖောက်စစ်လေ့ရှိတတ်တယ်။ သွေးအဖြေ ထွက်လာမှ လူနာကို ခင်ဗျားမှာ HIV ပိုးရှိနေတယ်ဆို ပြီး ဆိုင်းမဆင့် ဗုံ မဆင့်ပြောတယ်။ မျှော်လင့်မထားဘဲရောက်လာတဲ့ ဒုက္ခကို လက်ခံဖို့ ပြင်ဆင်ထား ခြင်းမရှိတော့ လူနာအတွက် အထိနာလှပါတယ်။ ပိုမိုခံစားရ ပါတယ်။ ရုတ်တရက် လမ်းပျောက်သွား သလို အတွေးဝင်စေပါတယ်။ စနစ်တကျ ကုသမှုမခံယူခြင်း၊ သူတစ်ပါးအား မကူးစက်အောင် စည်း ကမ်းတကျနေထိုင်ခြင်းစတဲ့ လမ်းမှန်များ ဆီမှ အလွယ်တကူ သွေဖည် သွားစေနိုင်ပါတယ်။

HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးမည်ဆိုလျှင် သွေးမစစ်မီ လူနာကို နားလည်သ ဘောပေါက်လက်ခံ အောင် ရှင်းပြခြင်း (pre - test counseling) လုပ်ရ သည် ။ ရှင်းပြပြီးနောက် လူနာမှ သွေးစစ်ရန် သဘောမတူလျှင် ဆရာဝ န်က အတင်းအကျပ် စစ်ဆေးပိုင်ခွင့်မရှိပါ။



HIV ပိုးစစ်တဲ့ အခါ သွေးမစစ်မီ pre - test counseling လုပ်လေ့ရှိသ

ကဲ့သို့ ကင်ဆာရောဂါအတွက် tumor markers များ စစ်ဆေးတဲ့ အခါမှာ တော့ pre - test counseling လုပ်လေ့မရှိပါ။ ကင်ဆာရောဂါဟာ HIV infection ထက်ပိုပြီး အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်မဲ့ပေမယ့် ကင်ဆာရောဂါသည် တွေမှာ pre - test counseling လုပ်လေ့မရှိတာ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။

HIV သမိုင်းရဲ့ ရှေးဦးပိုင်းခေတ်များမှာ တော့ HIV ဆိုတာ ရှောင်ကွင်းလို့ မရတဲ့ လမ်းဆုံး၊ အယူခံခွင့်မရှိတဲ့ သေမိန့်တစ်ရက်ပါ။ အဲဒါကြောင့် pre - test counseling လုပ်ကာ positive result ဖြစ်စေ၊ negative result ဖြစ်စေ နှစ်မျိုးစလုံး၏ ဖြစ်လာနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို ရှင်းပြရ၏။ ခွင့်ပြုချက်ယူရသည် ။ သို့သော် အစွမ်းထက် HIV ပိုးတိုက်ဖျက်ဆေးများ ( HA-ART) ပေါ်ထွက်လာပြီးနောက်တွင် HIV လူနာများ၏ သက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်နိုင်ခဲ့သည် ။ သူတို့၏ ဘဝတန်ဖိုးကို မြှင့်တင်နိုင်ခဲ့သည် ။ HIV လူနာများ အပေါ်တွင် လည်း အမြင်များ ပြောင်းလာကြသည် ။ သို့သော် pre - test counseling ကတော့ လုပ်မြဲလုပ်ဆဲ။ အမှန်ဆို HIV လူနာတွေထက် သက်တမ်းတိုကာ မျှော်လင့်ချက်နည်းသော ကင်ဆာရောဂါသည် တွေမှာ လည်း pre - test counseling လုပ်ပေးနိုင်ရင်ကောင်းမလားမသိ။ သို့သော် . . ။

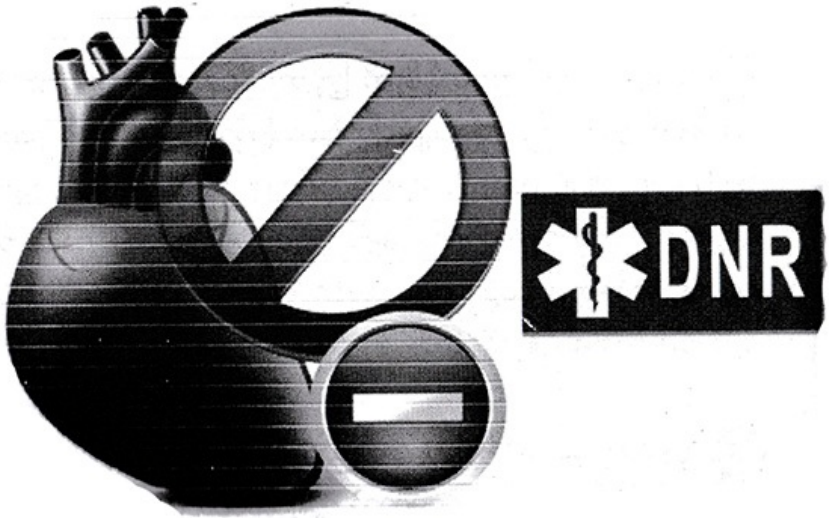
လူနာတစ်ယောက်ဆီမှာ အသည်းရောင် B ပိုး/ C ပိုး တွေ့ခဲ့မယ်ဆိုရင် လူနာသဘောမတူဘဲ သူ့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် မိသားစုကို ဖွင့်ပြောပြခွင့်ရှိလား။





B ပိုး၊ C ပိုး ဆိုတာ အတူနေမိသားစုဝင်တွေကို ကူးစက်နိုင်ခြေများ  
တဲ့ virus ပိုးတွေပါ။ ကိုယ်နဲ့ အတူနေတဲ့ သူမှာ ပိုးရှိတယ်ဆိုတာ သိထား  
မယ်ဆိုရင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ကူးစက်နိုင် တဲ့ နေထိုင်မှုများကို  
ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးခြင်းမှ တားဆီးနိုင်ပါတယ်။

သို့သော် ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေနှင့် လူနာရဲ့ သဘောတူညီမှုမရဘဲ လူနာမှာ B ပိုး/ C ပိုး ရှိနေတယ်ဆိုတာ မိသားစုဝင်များကို ဖွင့်ပြောပြပိုင်ခွင့်မရှိပါ။ တခြားသောသူများ ဆီသို့ ရောဂါမကူး စက်အောင် နေထိုင်တတ်စေရန် မိမိရဲ့ လူနာကို သေချာစွာ လမ်းညွှန်ပြပေးရပါမယ်။



Do not resuscitate – DNR ဆိုတာ တရားဝင်ရဲ့ လား။

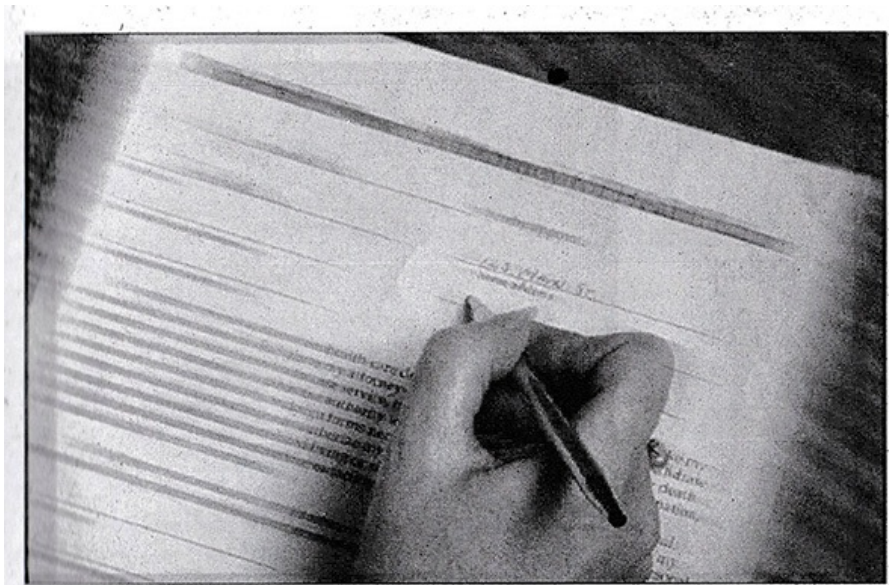
(Do not resuscitate ဆိုတာ လူနာအသက်ငင်နေချိန်မှာ ရင်ဘတ်ကို လက်ဖြင့်ဖိ၍ နှလုံး ခုန်စေခြင်း၊ နှလုံးနှိုးပေးခြင်း၊ အသက်ရှူရန် အကူအညီပေးခြင်းစတဲ့ အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း များ မလုပ်စေရဟု လူနာဘက်မှ ဆုံးဖြတ်ကာ တောင်းဆိုထားခြင်းဖြစ်သည် )

အနောက်နိုင်ငံတချို့တွင် တရားဝင်ပါတယ်။ သို့သော် ဆရာဝန်နှင့် လူနာ (သို့) လူနာ၏ ဆွေ မျိုးသားချင်းများ ကျနစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး နောက် အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်းများ ဟာ အရာမ ဝင်နိုင်တဲ့ အခြေ

အနေဖြစ်မှ သာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကြီးတွေဟာ ဆရာဝန်အငယ်တွေကို လူနာက ခွင့်ပြုကြောင်း လက်မှတ်ထိုးပြီးမှ procedure တွေလုပ်ဖို့ မှာ တတ်ကြတယ်။ နှုတ်က ခွင့်ပြုရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူးလား။ ဆီးပိုက်၊ နှာခေါင်းပိုက်ထည့်တဲ့ procedure တွေကအစ ခွင့်ပြုကြောင်း လက်မှတ်ယူရမှာ လား။

United Kingdom ရဲ့ ဥပဒေကတော့ ပြတ်သားပါတယ်။ လူနာတစ်ယောက်ကို ခွင့်မတောင်းဘဲ စမ်းသပ်ခြင်းဟာ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်ခြင်းပါတဲ့ ။ အဲဒီရှုထောင့်ကကြည့်ရင်တော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် စာရေး၊ လက်မှတ်ထိုး ခွင့်ပြုချက်ယူခြင်း ပြုရပါမယ်။



ဒါပေမဲ့ သွေးဖောက်တာ၊ နှာခေါင်းပိုက်၊ ဆီးပိုက်ထည့်တာတွေကိုတော့ နှုတ်နဲ့ အသိပေးပြီး ခွင့်ပြုချက်ယူကာ လုပ်လို့ ရပါတယ်။ တက

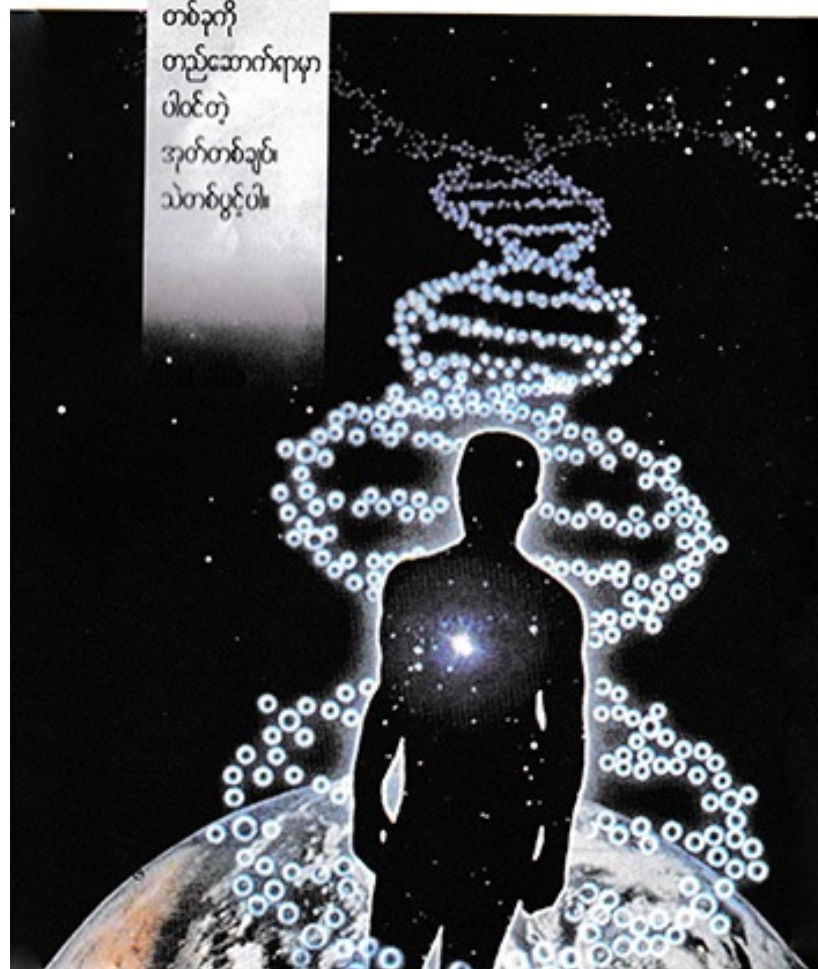
ယ်လို့ များ သင်လုပ်ပေးရမယ့် အခြေအနေဟာ ဟန်ပုံမ ပေါ်ရင်၊ နောင်  
မ ၂၁ ပြဿနာအကျယ်အကျယ် ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိရင်  
စာရေးလက်မှတ်ထိုးပြီး ခွင့်ပြု ချက်ယူတာ မမှားပါဘူး။ အခုရှုပ်မှ နောင်  
ရှင်းမယ်မဟုတ်လား။ နှုတ်တစ်ရာ စာတစ်လုံးပေါ့။

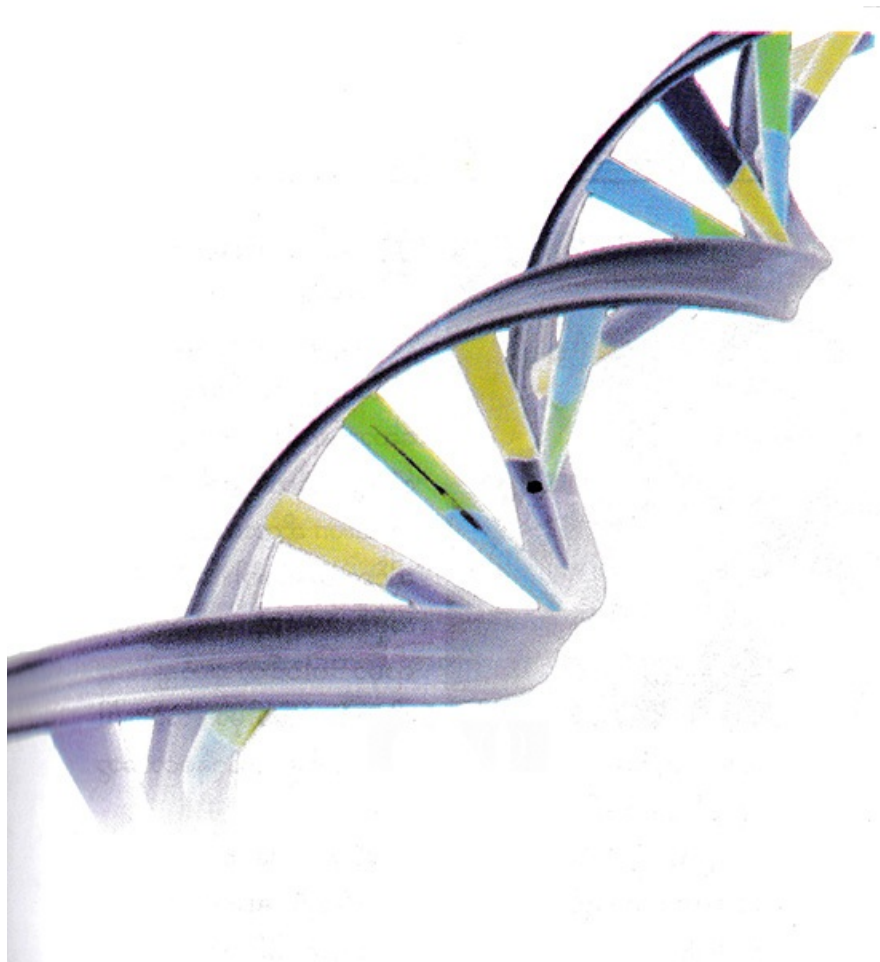
\*





Gene ဆိုတာ  
ခန္ဓာကိုယ်  
အစိတ်အပိုင်း  
တစ်ခုကို  
တည်ဆောက်ရာမှာ  
ပါဝင်တဲ့  
အုတ်တစ်ချပ်၊  
သဲတစ်ပွင့်ပါ။





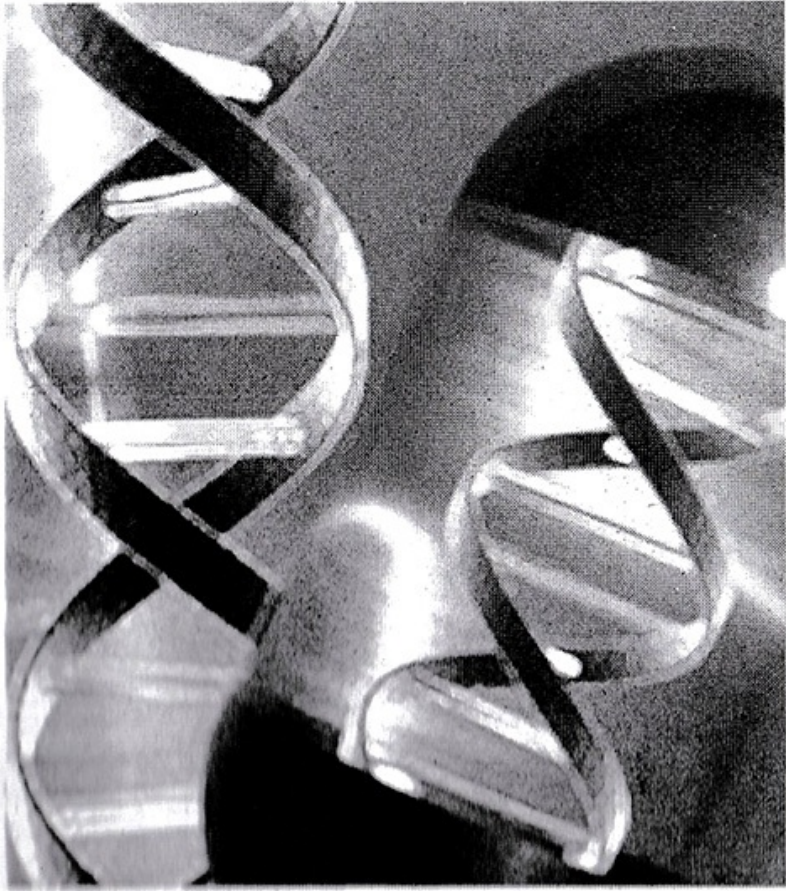
အခန်း (၂)  
မျိုးရိုးဗီဇ

## (Gene)

Gene ဆိုတာ ဘာလဲ။

Gene ဆိုတာ DNA ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး DNA ဆိုတာက တော့ ကလာပ်စည်း တစ်ခုရဲ့ အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းပါ။ Gene ဆိုတာက အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအတွက် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါတဲ့ အုတ်ချပ်တစ်ချပ်ပါ။ ဒါမှ မဟုတ် မရှိမဖြစ် သဲတစ်ပွင့်ပါ။

Gene ကို နောက်တစ်မျိုး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရရင် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ Unit တစ်ခုပါ။



Genetic mutation ဆိုတာ ဘာလဲ။

Gene ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်ရာမှာ ပါဝင်တဲ့ အုတ်တစ်ချပ်၊ သဲတစ်ပွင့်ပါ။ Genetic mutation ဆိုတာက တော့ Gene ဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုပါ။ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုကို ဆောက်လုပ်ရာမှာ ပါဝင်တဲ့ အုတ်ချပ်တွေ ချို့ယွင်းတဲ့ အခါမှာ အဲဒီအင်္ဂါအစိတ်



အပိုင်းရဲ့ တည်ဆောက်ပုံ၊ လုပ်ဆောင်မှု၊ တာဝန်စတာတွေ ချို့ယွင်းလာတယ်။ မှားယွင်းလာပါတယ်။

ဥပမာ - BRCA 1 BRCA 2 ဆိုတဲ့ genes တွေမှာ ဖြစ်တဲ့ Mutation ဟာ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ ဆက်စပ်နေပြီး ADPKD 1 Gene mutation ဟာ ကျောက်ကပ်မှာ ရေအိတ်တွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ Polycystic kidney disease နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

## Genetic engineering ဆိုတာ ဘာလဲ။

Biotechnology ဆိုတဲ့ ဇီဝနည်းပညာကို အသုံးပြုပြီး လူတစ်ယောက်၊ မျိုးစိတ်တစ်ခုရဲ့ Genome ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုပါ။ Gene Mapping လိုမျိုး မျိုးရိုးဗီဇ ဆိုင်ရာ ဖြစ်ပေါ်မှုပုံစံတွေ၊ လမ်းကြောင်းတွေကို ရှာဖွေလေ့လာမှု ပြုလုပ်ခြင်းတွေ ပါဝင်သလို ပုံစံတူ မိတ္တူပွားတဲ့ ပညာရပ်(Cloning ပြုလုပ်ခြင်း) တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

Genetic engineering နည်းပညာနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ သက်ရှိတစ်ကောင်ကို genetically modified organism (GMO) လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ genetically modified လုပ်ထားတဲ့ ကြွက်တွေကို ၁၉၇၄ မှာ ဖန်တီးထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။

## Oncogene ဆိုတာဘာလဲ။

ပုံမှန်အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကလာပ်စည်းတွေဟာ အချိန်နဲ့ အမျှ ပျက်စီးသေဆုံးနေသလို ပြန်လည်ပွားများနေကြပါတယ်။ ကလာပ်စည်းပွားများမှုကို မူမမှန်မှုမဖြစ်အောင် Apoptosis လိုမျိုး Program နဲ့

ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ တားဆီးကန့်သတ်ထားပါတယ်။ Oncogene ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းမှာ ကလာပ်စည်းတွေကို အတိုင်းအဆမရှိ၊ ကန့်သတ်ချက်မဲ့ ပွားများ စေ တယ်။ ကလာပ်စည်းတွေဟာ အတားအဆီးမရှိ ပွားများ လာတဲ့ အခါမှာ ကင်ဆာအကျိတ်တွေ ဖြစ် လာတယ်။ မူမမှန်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ ပွားများ လာခြင်းက ကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ - ras mutation ဟာ မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီး ကင်ဆာ စတာတွေနဲ့ ဆက် စပ်မှုရှိပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ်ပြောရရင် Oncogene က ကင်ဆာကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

### Proto – oncogene ဆိုတာဘာလဲ။

ပုံမှန်လူတွေမှာ တွေ့ရနိုင်တယ်။ ကလာပ်စည်းပွားများ ခြင်းကို အမှားအယွင်းမဖြစ်အောင် ထိန်းကျောင်းပေးတယ်။ (ကလာပ်စည်းပွားများ ခြင်းကို ပုံမှန်လမ်းကြောင်းကနေ သွေဖည်မသွား အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တဲ့ အခါ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေတယ်) Oncogene နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောကို ဆောင်တယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်က ကလာပ်စည်းတွေက အိုမင်းသေဆုံးသွားတဲ့ အခါ အသစ်ပြန်လည်ဖြစ်လာ နိုင်သလား။

ပျက်စီးသေဆုံးသွားတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေတည်ရှိတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအပေါ်မှာ မူတည်ပါ တယ်။

အသည်းမှာ ရှိတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေဟာ သေဆုံးပြီးတဲ့ နောက်မှာ ပြန်လည်ပေါက်ပွားလာနိုင် ခြေ (Regeneration) ရှိပေမဲ့လည်း ဦးနှောက်နဲ့

ကျောက်ကပ်က ကလာပ်စည်းတွေကတော့ သေပြီး သွားရင် တစ်ဖန်ပြ  
န်လည်ရှင်သန်နိုင်ခြေမရှိပါဘူး။

\*



အခန်း (၃)  
အာဟာရ

အသားတွေကို ၃ မျိုးခွဲခြားသတ်မှတ်ထားတယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်  
။ ရှင်းပြပေးပါဦး။

Red meat, White meat နဲ့ Lean meat ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ Red meat ဆိုတာ ဝက်သား၊ အမဲသားတို့လို အနီရောင်ရှိတဲ့ အသားတွေကို ခေါ်ပါတယ်။ သူ့မှာ ဗီတာမင် ဘီဓာတ်၊ သံ ဓာတ်တို့ ပါဝင်ပြီး သွေးအား ကောင်းစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချို့စစ်တမ်းများ အလိုအရ red meat တွေဟာ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတို့ နဲ့ စပ်ဆက်နေ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သို့သော် အငြင်းပွားဖွယ်များက ရှိပါသေးတယ်။

White meat ဆိုတာ ကြက်သားကဲ့သို့ အဖြူရောင်အသားမျိုးဖြစ်တယ်။ red meat ထက် တော့ ဗီတာမင်ပါဝင်မှု နည်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြွက်သားဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေရန်တော့ ကောင်းမွန်လှ ၏။

Lean meat က ဒရယ်သား၊ သမင်သားတို့လို အဆီမပါတဲ့ အသား တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ် အချိုးမညီမျှပါဝင်သလဲ သိချင်ပါတယ်။

လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ်က ပျမ်းမျှ သုံးပုံနှစ်ပုံ (၆၅%) ခန့် ပါဝင်ပါတယ်။

အဆီဓာတ်ပါဝင်မှုကတော့ ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းပေါ်မူတည်ပြီး လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကွဲ ပြားပါတယ်။ အဆီဓာတ်မပါတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို ဖော်မြူလာနဲ့ တွက်ပြီး စုစုပေါင်းကိုယ်အ လေးချိန်ထဲက နေ နုတ်လိုက်ရင် ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ အဆီပမာဏကိုရပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ဆိုရင် အဝလွန်ပြီလို့ ပြောလို့ ရပါသလဲ။

လူတစ်ယောက် ဝလား၊ မဝဘူးလားကို ပေါင်ချိန်နဲ့ မဆုံးဖြတ်ပါဘူး။  
။ BMI (Body Mass Index) လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ အရပ်အမြင့်  
ကို အချိုးချထားတဲ့ စံနှုန်းတစ်ခုကို သုံးပြီး ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။

BMI က ၂၅ ကနေ ၃၀ အတွင်းဆို over - weight လို့ သတ်မှတ်ပြီး B  
MI က ၃၀ ကျော် သွားပြီး ဆိုရင်တော့ Obesity လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

BMI တွက်တဲ့ ဖော်မြူလာကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

$$BMI = \text{body weight in Kg} / (\text{body height in metre})^2$$

အဆီချပ်နီဆေး sibutramine နဲ့ orlistat နှစ်မျိုးတွဲသောက်ရင်  
ပိုပြီးအာနိသင်ကောင်းလာ မလား။

ပိုပြီးကောင်းမလာပါဘူး။ sibutramine ဟာဆိုရင် ဥရောပမှာ မသုံး  
စွဲရန် တားမြစ်ခံထားရ ပါတယ်။

အာနိသင် အကောင်းဆုံး တွဲစပ်မှုကတော့ exercise နဲ့ diet control  
နှစ်မျိုးတွဲ လုပ်ဆောင် ခြင်းပါ။





ယခုနောက်ပိုင်း လူငယ်တွေ အလွန်လာကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့  
ပါလဲ။ ဘယ်လိုကာကွယ်လို့ ရမလဲ သိချင်ပါတယ်။

ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းကတော့ အစုံပါပဲ။

နည်းပညာခေတ်ကိုရောက်လာတော့ တီဗီအကြည့်များ လာတယ်။  
ကွန်ပျူတာအသုံးများ လာ ကြတယ်။ လူငယ်တွေ ဂိမ်းအလွန်အမင်းစွဲ  
လမ်းပြီး ကွန်ပျူတာရှေ့၊ တီဗီရှေ့မှာ အချိန်တွေကုန်လာ ကြတယ်။  
ဘောလုံးကို ခြေထောက်နဲ့ မကန်တော့ဘဲ ဂိမ်းခလုတ်ကိုင်တဲ့ လက်နဲ့  
ပြောင်းကန်ကြ တယ်။ စာသင်ကျောင်းကပြန်လာတဲ့ လူငယ်တွေရဲ့  
ပျော်ပါးဆော့ကစားချိန်ဟာ ကစားကွင်းမှာ မ ဟုတ်တော့ဘဲ တီဗီ၊ ကွန်  
ပျူတာဖန်သားပြင်ပေါ်ကို ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်လ  
က် လှုပ်ရှားမှု နည်းပြီး အလွန်လာကြတယ်။

ခေတ်သစ်ဈေးကွက်မှာ ရောက်ရှိလာတဲ့ မုန့်သရေစာတွေဟာလည်း  
အဆီပါဝင်နှုန်းများ ပြီး အချိုကလာကြတယ်။ ကျန်းမာရေးစံနှုန်းတွေ

လွဲနေကြတယ်။ အဲဒါတွေ အစားများ တော့ လူငယ် တွေလည်း overweight ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။

အဝလွန်သူတွေ weight ကျအောင် ခွဲစိတ်ကုသလို့ ရပါသလား။

Plastic surgery မျိုးပေါ့။

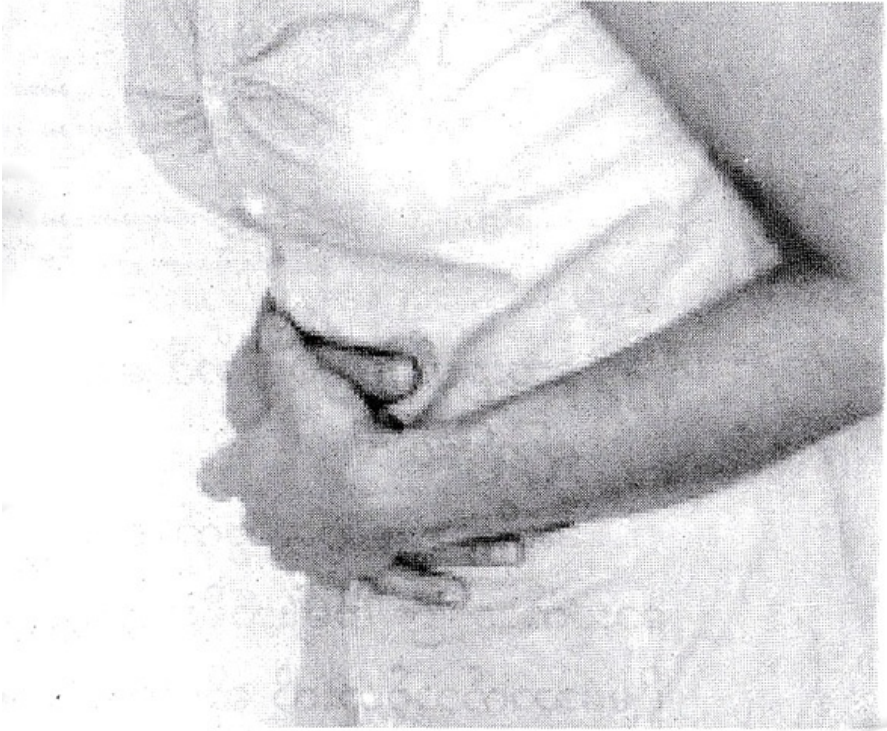
ခွဲစိတ်ပြီး weight ကျအောင် ပြုပြင်လို့ ရပါတယ်။ liposuction surgery လုပ်ပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ပိုလျှံနေတဲ့ အဆီတွေကို စုပ်ထုတ်နိုင်ပါတယ် ။ ဥပမာ - ဗိုက်မှာ ရှိတဲ့ အဆီတွေကို ဖယ်ထုတ် လို့ ရပါတယ်။

နောက် Bariatric surgery လုပ်လို့ ရပါတယ်။ Bariatric ဆိုတာ ဂရိ စကားကနေ ဆင်း သက် လာပြီး ‘အလေးချိန်’ လို့ သဘောသက်ရောက် ပါတယ်။ အစာတွေကို အဓိက ခြေဖျက်စုပ်ယူ တဲ့ အစာအိမ်ကို အစာလက်ခံနိုင်မှုနည်းသွားအောင် ခွဲစိတ်ပြုပြင်လိုက်တာပါ။ ရလဒ်အနေနဲ့ လူနာ များများ မစားနိုင်တော့ဘဲ ပိန်လာပါတယ်။

ကျွန်မမှာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ရှိပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရော (cholesterol level) များ နေပါတယ်။ cholesterol level ကျဖို့ ရာအတွက် cholesterol ပါတဲ့ အစားတွေကို လျှော့စားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိသိ သာသာ ကျမလာပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ပါလဲ။

ကိုလက်စထရောကို ခန္ဓာကိုယ်က သူ့အလိုအလျောက် ထုတ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ များ သော အားဖြင့် အသည်းကနေ ကိုလက်စထရောကို ထုတ်ပါတယ်။ အစားအသောက်ထဲမှာ ကိုလက်စထရော ပါဝင်နှုန်းများ ရင် အသည်းက ထုတ်လုပ်မှုကို အလိုလို လျှော့ချလိုက်ပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် ဆိုသလို အစားအသောက်ထဲမှာ ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှုနည်းရ

င် အသည်းက ပိုမိုထုတ်ပေးပါ တယ်။ အဲဒါကြောင့် တော်တန်ရုံ အစား အသောက် လျှော့စားရုံနဲ့ တော့ serum cholesterol level မ ကျပါဘူး။



သွေးတွင်း ကိုလက်စ်ထရောဓာတ် (serum cholesterol level) ကျ စေတဲ့ ဆေးတွေကို ရေ ရှည်သောက်ရင်း ဘယ်လို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တွေ ဖြစ်စေပါသလဲ။

အသုံးများ သော serum cholesterol level ကျစေတဲ့ ဆေးတွေက statin တွေပါ။ ဥပမာ - atorvastatin, rosuvastatin တွေပေါ့။ များ သော

အားဖြင့် ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်အောင့်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းပျက်၊ ပျို့အန်ခြင်းတွေ အဖြစ်များ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့တွေမှာ တော့ ဘာဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှ မပြတ်ပါဘူး။

**အရက်က ဦးနှောက်အပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေသလား။**

အရက်ဆိုတာဦးနှောက်အတွက်တော့ အဆိပ်အတောက်ပါပဲ။ အရက်ကို အနည်းငယ်သောက် လိုက်ရင်တောင်မှ အတိတ်မေ့တတ်တာ၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းကောင်း ဖော်လို့ မရတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အရက်အသောက်များ လာရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗီတာမင် B1 ချို့တဲ့မှု ဖြစ်လာပါတယ်။ ဗီတာမင် B1 ချို့တဲ့ရင် အာရုံကြောတွေ အားနည်းလာပါတယ်။ ဦးနှောက်ချို့ယွင်းလာနိုင်ပါတယ်။



ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်အောင် သောက်လို့ ရမယ့် အရက်ပမာဏကို ပြောပြပေးပါ။

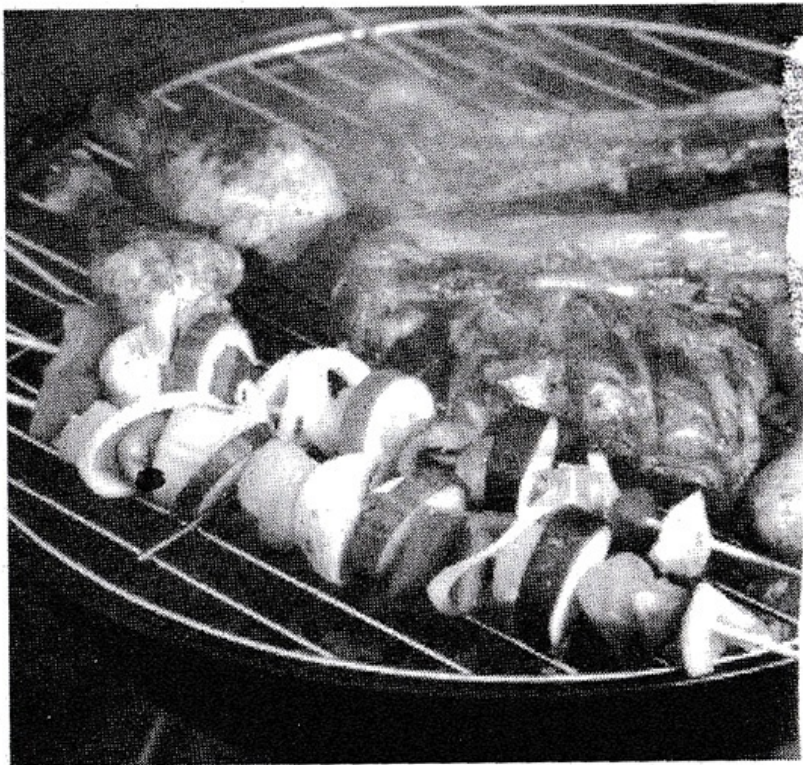
အမျိုးသားတွေအတွက် တစ်နေ့မှာ အများ ဆုံး ၃ ယူနစ်သာသောက် သင့်ပြီး အမျိုးသမီးတွေ ကတော့ တစ်နေ့မှာ ၂ ယူနစ်ထက်ပိုမသောက် သင့်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

၁ ယူနစ်ဆိုတဲ့ အတိုင်းအတာကတော့ ဝိုင်တစ်ခွက် သို့မဟုတ် ဘီယာခွက်ရဲ့ တစ်ဝက် သို့မဟုတ် အရက် ၂၅ မီလီလီတာ (၈ ဂရမ်) ပမာဏနဲ့ ညီမျှပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့တာမှ ဝိုင်သုံးခွက် သို့မဟုတ် ဘီယာတစ်ခွက် ခွဲ သို့မဟုတ် အရက် ၇၅ မီလီလီတာလောက်သာ သောက်သုံးသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



၄ ယူနစ်အထက် သောက်ပြီး ကားမောင်းမယ် ဆိုရင်တော့ အင်္ဂလန်  
မှာ အရက်သောက်ပြီး တ ရာမဝင် ကားမောင်းနှင်မှုနဲ့ အဖမ်းခံရနိုင်ပါ  
တယ်။



မီးခိုးကျပ်တိုက်ထားတဲ့ အကင်တွေစားရင် ကျန်းမာရေးအတွက်  
ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါသလဲ။

အသင့်အတင့်ပမာဏကို စားသုံးရုံနဲ့ တော့ ဆိုးကျိုးမများ လှဘူးလို့  
ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ လိုမျိုး အကင်တွေကို အလွန်အကျွံ  
စားတဲ့ လူတွေမှာ တော့ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ကင်ဆာတွေ

အဖြစ်များ တတ်ပါသတဲ့ ။ မြန်မာပြည်မှာ လည်း ကိုရီးယားအကင်၊ ဘီ  
ယာဆိုင်က အ ကင်၊ ဆာတေး၊ လမ်းဘေးမှာ တွန်းလှည်းနဲ့ ရောင်းတဲ့  
အကင်စသဖြင့် အကင်ရောင်းချမှု၊ စားသုံးမှုတွေ  
မြင့်တက်လာတာလည်း သတိပြုစရာပါ။

တချို့သော အားဆေးတွေမှာ ပါတတ်တဲ့ royal jelly ရဲ့ အစွမ်းကို  
ပြောပြပေးပါ။

Royal Jelly အတွက် RCT – randomized controlled trial လို့ ခေါ်  
တဲ့ (ကျပန်းသဘော ဆန်တဲ့ ) ဘက်လိုက်မှုကင်းတဲ့ ဆန်းစစ်မှုတွေ  
တော့ လုပ်ထားတာ မတွေ့ရပါဘူး။ ဆိုလိုချင်တာက royal jelly ရဲ့ အစွ  
မ်းကို ကောက်ချက်ချထားတာတွေဟာ စဉ်းစားစရာပါ။ royal jelly ဟာ  
အရာ ရာကို စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်၊ ပေးစွမ်းနိုင်တယ်လို့ ဆိုချင်ဆိုကြပါ  
လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာအောင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့ လိုပါသေးတယ်။

အရက်ဆိုတာ

ဦးနှောက်အတွက်တော့

အဆိပ်အတောက်ပါပဲ။

အရက်ကို အနည်းငယ်

သောက်လိုက်ရင်တောင်မှ

အတိတ်မေ့တတ်တာ၊

မှတ်ဉာဏ်

ကောင်းကောင်း ဖော်လို့ မရတာတွေ

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။





\*

## Vitamins & Minerals



အခန်း (၄)-ဗီတာမင်များ

ဗီတာမင် A ချို့တဲ့ လျှင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲ။

ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်ရင် ကြီးထွားမှု နှောင့်နှေးတတ်တယ်။

မျက်စိမြင်အား ချို့တဲ့ ပြီး မျက်မှေးခြောက်ရောဂါ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဗီတာမင် A ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ပြောပြပေးပါ။

အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၊ အသည်း၊ ငါး၊ နို့၊ ဥ၊  
ထောပတ်။

ပီတာမင် B1 ချို့တဲ့ လျှင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

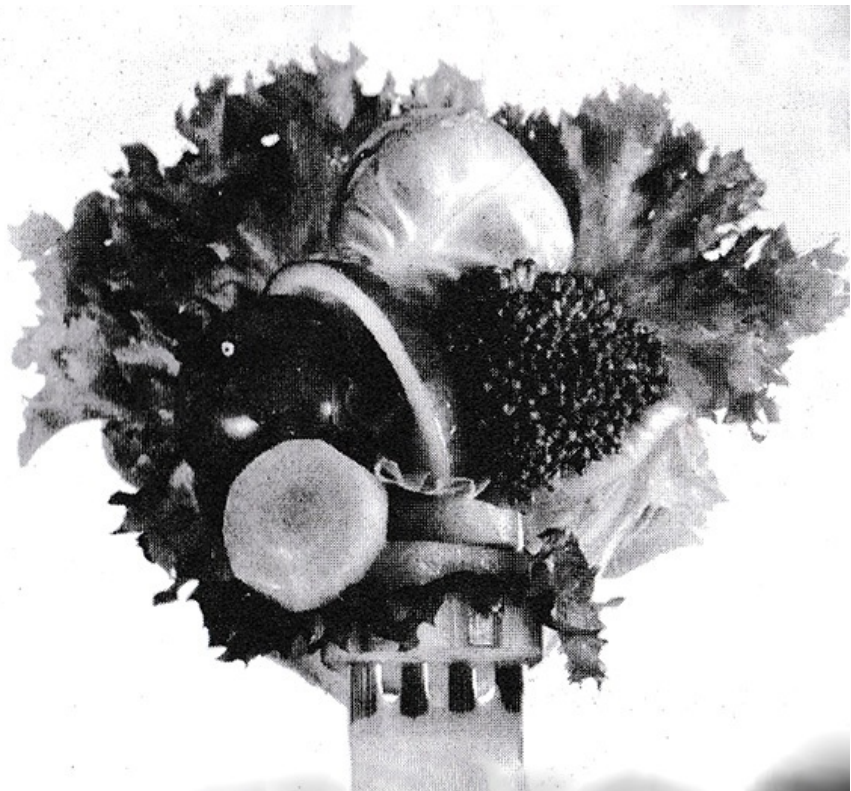
ဘယ်ရီဘယ်ရီလို့ ခေါ်တဲ့ ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ခြေထောက်များ ၊ လက်များ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ တဆစ်ဆစ်နှင့် နာကျင်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ အထိအခံနိုင်အောင် နာခြင်းစတဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အလွန်အမင်း ဆိုးလာလျှင် နှလုံးကြီးကာ သွေးလည်ပတ်မှု အားနည်းလာတတ်တယ်။ ခြေထောက်တွေ ဖောရောင် လာတတ်တယ်။ ဦးနှောက်ရောဂါတွေ ဝင်လာတတ်ပြီး သတိလစ်နိုင်ပါတယ်။

များ သောအားဖြင့် အရက်သမားတွေမှာ အတွေ့များ တတ်တယ်။

ပီတာမင် B1 ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ။

တဆေး၊ အာလူး၊ အသည်း၊ အစေ့၊ အဆန်၊ ဥ၊ အသား၊  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်။



ဗီတာမင် B2 ချို့တဲ့ တဲ့ အခါ ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေပြသလဲ။

ပါးစပ်ထောင့် အရေပြားကွဲအက်ခြင်း (ကျီးကန်းပါးစပ်)၊ လက်များ ပက်ကြားအက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားများကွာခြင်း၊ မျက်စိယားယံခြင်းစတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဗီတာမင် B2 ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ပြောပြပေးပါ။

ဥ၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ အသား၊ အသည်း။

ဗီတာမင် B6 ချို့တဲ့ တဲ့ အခါ ဘာဖြစ်တတ်သလဲ။

ကလေးငယ်တွေမှာ အတွေ့ရများ ပြီး တက်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှု နှေး  
ကွေးခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ အဖြစ်နည်းပါတယ်။

ဗီတာမင် B6 ပါတဲ့ အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ။

အသည်း၊ ကောက်နံ့မျိုး၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ တဆေး။

ဗီတာမင် B12 ချို့တဲ့ လျှင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

သွေးအားနည်းရောဂါတွေဖြစ်တတ်ပြီး အာရုံကြောဝေဒနာကို ခံစား  
ရနိုင်ပါတယ်။

ဗီတာမင် B12 ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ပြောပြပါ။

ဥ၊ နို့၊ အသည်း၊ အသား။

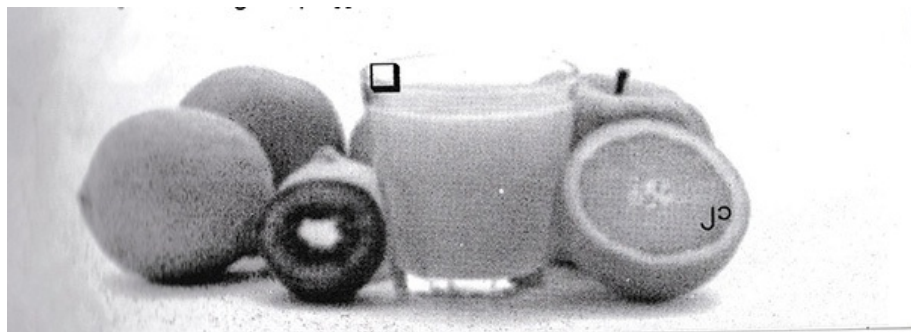
ဗီတာမင် C ဓာတ် အားနည်းရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

စကာဗီလို့ ခေါ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ သွေးအားနည်းရောဂါဝင်ခြင်း၊ အ  
ရိုးအဆစ်ထဲသို့ သွေးဝင် ခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဗီတာမင် C ကို ဘယ်အစားအသောက်တွေကနေ ရနိုင်သလဲ။

ရှောက်၊ သံပရာ၊ ကျွဲကော်၊ လိမ္မော်၊ ခရမ်းချဉ်စတဲ့ အချဉ်ဓာတ်ပါဝင်  
တဲ့ အသီးတွေကနေ ရ နိုင်ပါတယ်။



\*

အခန်း (၅)

ရေဓာတ်နှင့် အခြားသက်စောင့်ဓာတ်များ







လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို ရေဘယ်လောက် သောက်ရန် လိုအပ်ပါသလဲ။

မျှမ်းမျှ ၂ လီတာမှ ၃ လီတာခန့်အထိ လိုအပ်ပါတယ်။

ပုံမှန်လူတစ်ယောက်က တစ်နေ့တာလုံးမှာ ဆီး ဘယ်လောက် ထွ

က်ပါသလဲ။

ပုံမှန်ကျောက်ကပ်ကနေ ဆီးထွက်တဲ့ နှုန်းဟာ တစ်မိနစ်မှာ 1ml ပတ်ဝန်းကျင်ထွက်ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် 1ml/kg/hr နှုန်းနဲ့ ထွက်တယ်။

တစ်နေ့တာ ၂၄ နာရီမှာ တော့ ၁ လီတာခွဲလောက် ထွက်နိုင်ပါတယ်။



ပါးစပ်ကနေသောက်လိုက်တဲ့ ရေတိုင်းဟာ ဆီးအဖြစ်နဲ့ ပြန်ထွက်သွားတာလား။

မဟုတ်ပါဘူး။

ပါးစပ်က သောက်သမျှ ရေဟာ ဆီးအဖြစ်မသွားပါဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရေအဝင်အထွက်ကို တွက်ပြချင်ပါတယ်။

သောက်လိုက်တဲ့ ရေပမာဏက ၂ လီတာခန့်နဲ့ အသီးအရွက်၊ ထမင်းဟင်းစတဲ့ အစားအစာ ထဲမှာ ပါတဲ့ ရေပမာဏက ၀.၅ ကနေ ၁ လီတာထိ ရှိပါတယ်။

စုစုပေါင်း ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ဝင်သွားတဲ့ ရေပမာဏက ၂ လီတာကနေ ၃ လီတာအထိ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရေတွေဟာ သွေးကြောထဲမှာ (circulation) ထဲမှာ လှည့်ပတ်ပြီးသကာလ ဆီးအနေနဲ့ တစ်မျိုး၊ ချွေးအဖြစ်နဲ့ တစ်ဖုံ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် တစ်နည်း၊ မစင်စွန့်ချိန်မှာ တစ်သွယ် ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြန်ထွက်သွားပါတယ်။

တစ်နေ့တာ ထွက်ရှိတဲ့ ဆီးက ၁ ကနေ ၁.၅ လီတာ၊ ချွေးအနေနဲ့ က ၀.၅ လီတာ၊ အသက်ရှူ ထုတ်ချိန်မှာ ပါသွားတဲ့ ရေဓာတ်က ၀.၅လီတာ၊ မစင်နဲ့ အတူ ထွက်သွားတဲ့ ရေပမာဏက ၀.၂ လီတာ။

စုစုပေါင်းပြန်ထွက်သွားတဲ့ ရေပမာဏကလည်း ၂ လီတာမှ ၃ လီတာနီးပါးအထိ ရှိပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရေအဝင်အထွက်က ပုံမှန်အားဖြင့် မျှခြေနီးပါးမှာ ရှိပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံမှာ ရေဓာတ်က ၆၀% လောက် ပါဝင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၃ ပုံ ၂ ပုံခန့်ဟာ ရေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါသည် ။

ကီလို ၆၀ (၁၃၂ပေါင်) လေးတဲ့ လူတစ်ယောက်မှာ ဆိုရင် ၃၆ ကီလိုဂရမ်က ရေနဲ့ အလေးချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ရေ ၁ ကီလိုဂရမ်ဟာ ၁ လီတာနဲ့ ညီမျှတဲ့ အတွက် သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေ ၃၆ လီတာခန့် ပါဝင်ပါတယ် ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေအားလုံးက သွေးကြောထဲမှာ လှည့်ပတ်နေတာလား။

မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်အလေးချိန် ကီလိုဂရမ် ၆၀ ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်

ထဲမှာ ရေပမာဏက ၃၆ လီတာခန့် (၆၀%) ရှိပါတယ်။ စုစုပေါင်း ၃၆ လီတာအနက်မှာ ၂၄ လီတာ (၄၀%)က ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့ စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ ဆဲလ် (cell) အတွင်းထဲမှာ ရှိပြီး ၁၂လီတာ (၂၀%) က ဆဲလ် (cell) အပြင်မှာ ရှိပါတယ်။

ဆဲလ်အပြင်မှာ ရှိတဲ့ ရေပမာဏကို ၁၂ လီတာအနက်မှာ မှ သွေးကြောထဲမှာ လှည့်ပတ်နေတာ က ၄ လီတာရှိပြီး သွေးကြောအပြင်မှာ ရှိတာက ၈ လီတာခန့်ပါ။

**ဖောရောင်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပုံမှန်ထက် ရေဓာတ်များလာတာကြောင့်လား။**

ရေဓာတ်များ လို့ ဖောရောင်တယ်ဆိုရင် မှန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုံးစုံတော့ မမှန်နိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နေရာတိုင်းမှာ ရေဓာတ်များ လို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဆဲလ် (cell) ရဲ့ အပြင်ဘက်နဲ့ သွေးကြောရဲ့ အပြင်ဘက်နေရာမှာ ရေပမာဏများ လာပြီး ပုံ မှန်ရှိသင့်တာထက် (ကီလို ၆၀ လေးတဲ့ လူမှာ ဆိုရင် ရေ ၈ လီတာထက် / ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၁၅ %ထက်) ပိုများလာတဲ့ အခါ ဖောရောင်ခြင်း စတင်လာပါတယ်။

သွေးကြောထဲမှာ ဖိအားများ လာတဲ့ အခါ (Increased intravascular hydrostatic pressure) သို့မဟုတ် သွေးကြောအတွင်းမှာ ရှိတဲ့ ရေဆွဲအားနည်းလာတဲ့ အခါ (Decreased intravascular oncotic pressure) သွေးကြောအတွင်းမှ ရေများ ဟာ သွေးကြောအပြင်ဘက်သို့ စိမ့်ထွက်ကုန် ကြပါတယ်။

သွေးကြောအပြင်မှာ ရေများ တဖြည်းဖြည်းစုမိလာတဲ့ အခါ ဖော

ရောင်တဲ့ လက္ခဏာ ပြလာကြ ပါတယ်။

ဘယ်ရောဂါတွေကြောင့် ဖောရောင်တတ်ပါသလဲ။

အသည်းခြောက်ခြင်း၊ နှလုံးပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်မ  
ကောင်းခြင်း၊ ပြန်ရည် ကြောပိတ်ခြင်းစတဲ့  
ရောဂါတော်တော်များများမှာ ဖောရောင်တတ်ပါတယ်။

သွေးကြောအတွင်း ဖိအား (Intravascular hydrostatic pressure)  
များ စေတဲ့ ရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးကြောတွင်း ရေဆွဲအား (Intravascu  
lar oncotic pressure) ကျဆင်းစေတဲ့ ရောဂါဖြစ်ဖြစ် ဘယ်ရောဂါမှာ မဆို  
ဖောရောင်နိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်နေရာမှာ ဖောရောင်တာ အဖြစ်များ ဆုံးလဲ  
သိချင်ပါတယ်။ ဘယ်နေရာက နေ စတင်ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

ဖောရောင်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့  
အနိမ့်ပိုင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အ ထိုင်များ ၊ မ  
တိတတ်ရပ်တာများ တဲ့ လူတွေမှာ ခြေထောက်မှာ စတင်ဖောရောင်တ  
တ်ပါတယ်။ နောက် ဆုံးမှာ တော့ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဖောရောင်ခြင်းဖြစ်  
လာနိုင်ပါတယ်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါအချို့ကြောင့် မျက်နှာအမ်းပြီး ဖောရောင်တတ်  
ပေမဲ့ နှလုံးရောဂါမှာ တော့ ခြေထောက်တွေ ဖောရောင်တာကို တွေ့ဖူး  
ပါတယ်။ ဘာကြောင့် စပြီး ဖောရောင်တဲ့ နေရာမတူ ပါသလဲ။



နှလုံးရောဂါသည် တွေဟာ ပက်လက်လှန်ပြီး မအိပ်နိုင်ပါဘူး။  
ထိုင်ပြီး အိပ်ရပါတယ်။ ထိုင်ပါ များ တော့ ခြေထောက်တွေဟာ အနိမ့်ပို  
င်းမှာ ရှိနေပြီး ဖောရောင်လာပါတယ်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ကတော့ လှဲပြီး အိပ်နိုင်ပါတယ်။  
ခေါင်းချပြီး အိပ်နိုင်တော့ မျက်နှာ အမ်းလာပါတယ်။ မနက်မိုးလင်း အိပ်  
ရာထချိန်မှာ မျက်နှာဖောရောင်တာကို သတိထားမိတတ်ကြ ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကြာလာတဲ့ အခါမှာ တော့ ဘယ်ရောဂါကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ခ  
န္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဖောရောင်လာ ပါတယ်။



ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ ဆိုဒီယမ်က ပုံမှန်ထက်နည်းရင် ဘာဖြစ်နိုင်ပါ  
သလဲ။

မူးဝေပျို့အန်ပြီး ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ ခေါင်းမကြည်ဘဲ နုံးချ  
ညှဉ်နေသလိုလို၊ ပင်ပန်းသ လို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အစားအသောက်ပျက်ပြီး  
စိတ်မငြိမ်သလိုဖြစ်လာမယ်။ ကြွက်သားတွေ အား နည်း လာပြီး အသား  
တွေ တဆတ်ဆတ်တုန်သလိုမျိုး၊ ကြွက်တက်ချင်သလိုမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတ  
ယ်။ သ တိလစ်ပြီး၊ အတက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း အထိပါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ ဆိုဒီယမ်က ပုံမှန်ထက်များ ရင် ဘာဖြစ်နိုင်ပါ  
သလဲ။

Sodium Level များ သောအားဖြင့်တော့ ပြဿနာပေးလေ့သိပ်မရှိပါ  
ဘူး။ နုံးခွေမယ်၊ အား နည်းမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖောရောင်တာ ရှိတတ်ပါတ  
ယ်။ အလွန်အမင်းများ လာရင်တော့ ကိုမာ (coma) နဲ့ အတက်ရောဂါ



တွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ ဆိုဒီယမ်ပမာဏက အလွန်အကျွံဆိုရင် ဝေဒနာတွေကလည်း ဆိုး ဆိုးရွားရွားပေါ်လာပါတယ်။ ဆိုဒီယမ်ပမာဏ အနည်းငယ်သာ များ တတ်သူတွေမှာ ရောဂါလက္ခဏာ တွေကလည်း အနည်းငယ်သာ ပေါ်တတ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ ပိုတက်ဆီယမ် ပုံမှန်ထက်နည်းရင် ဘာဖြစ်နိုင် ပါသလဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ ဘာလက္ခဏာမှ မပြဘဲနေတတ်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန် များ လာစေနိုင်ပါ တယ်။ ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လေသင်တုန်းဖြတ်သလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြွက်သားများ အလွန် အမင်း အားပျော့လာခြင်း ကြောင့် အသက်ဝဝရှူလို့ မရ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ ပိုတက်ဆီယမ်ပမာဏက လွန်လွန်မင်းမင်း နည်းတယ်ဆိုရင် ဝေဒနာတွေကလည်း ဆိုးဆိုးရွားရွား ပေါ်လာပါတယ်။ ပိုတက်ဆီယမ်ပမာဏ အနည်းငယ်သာ နည်း တတ်သူတွေမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေကလည်း အနည်းငယ်သာ ပေါ်တတ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ ပိုတက်ဆီယမ်က ပုံမှန်ထက်များ ရင် ဘာဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

နုံးချည့်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်းတွေလောက်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ် အလွန်များ လာတဲ့ အခါမှာ နှလုံးခုန်နှုန်းမူမမှန်တော့ဘဲ ရုတ်တရက် နှ လုံးခုန်ရပ်ခြင်းဖြစ်ကာ သေဆုံးတတ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ ပိုတက်ဆီယမ်ပမာဏက အလွန်အကျွံများ တယ်ဆိုရင် ဝေဒနာ တွေကလည်း ဆိုးဆိုးရွားရွား ပေါ်လာပါတယ်။ ပိုတက်ဆီယမ်ပမာဏ အနည်းငယ်သာ များ တတ်သူတွေမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေကလည်း အနည်းငယ်သာ ပေါ်တတ်ပါတယ်။

★