

၈.၂ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ချို့ယွင်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သွေးအတွင်း အချို့ဓာတ်များနေသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအဓိကအမျိုးအစားများ

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၁)
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၂)

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၁)

- ပန်ကရိယဟုခေါ်သော ဂလင်းအင်္ဂါတို့မှ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို လိုအပ်သလောက် မထုတ်ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်သည်။
- ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များတွင် အဖြစ်များသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင် စုစုပေါင်း၏ (၅% - ၁၀%)မှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား(၁) ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၂)

- ပန်ကရိယဟုခေါ်သော ဂလင်းအင်္ဂါတို့မှ ထွက်လာသော အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို ခန္ဓာကိုယ်မှ အပြည့်အဝ အသုံးမပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်သည်။
- အသက်အရွယ်ကြီးသူများတွင် အဖြစ်များသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင် စုစုပေါင်း၏ (၉၅%) မှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား(၂) ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါလက္ခဏာများ

- | | |
|--|------------------------------------|
| ၁။ ဆီးခဏခဏသွားခြင်း | ၉။ ဗိုက်နာခြင်း |
| ၂။ ရေအလွန်ငတ်ခြင်း | ၁၀။ ခြေလက်များထုံခြင်း / ကျဉ်ခြင်း |
| ၃။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေခြင်း | ၁၁။ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း |
| ၄။ ပိန်သွားခြင်း | ၁၂။ အနာများမကြာခဏပေါက်ခြင်း |
| ၅။ နံးချိုနေခြင်း | ၁၃။ အနာကျက်ရန် ခက်ခဲခြင်း |
| ၆။ ပတ်ဝန်းကျင်အား စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း | ၁၄။ ညတွင် ဆီးခဏခဏသွားခြင်း |
| ၇။ စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်း | ၁၅။ မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း |
| ၈။ အန်ခြင်း | |

ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်နိုင်ချေရှိသူများ

- ၁။ မိသားစုဝင်ထဲ၌ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း
- ၂။ ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ဝမ်းတွင်းအဆီများလွန်းခြင်း
- ၃။ အသက် (၄၅)နှစ်အထက် ဖြစ်ခြင်း
- ၄။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသည့် ဘဝနေထိုင်မှုဟန်ရှိခြင်း
- ၅။ ယခင်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုရောဂါရှိခဲ့ဖူးခြင်း
- ၆။ ယခင်က ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကနဦးအဆင့်များရှိခဲ့ခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါများ

- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသောရောဂါ
- မျက်စိအမြင်လွှာထိခိုက်၍ မျက်စိကွယ်သောရောဂါ
- အာရုံကြောထိခိုက်သောရောဂါ
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်သောရောဂါ
- နှလုံး၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
- ရောဂါပိုးဝင်လွယ်၍ အနာကျက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ခြေထောက်ပုပ်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါများကြောင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်အန္တရာယ်တို့ကို ထိခိုက်နိုင်ခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိပါက လိုက်နာရန်အချက်များ

- မိမိ၏သွေးချိုဓာတ်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး မှတ်တမ်းပြုစုထိန်းသိမ်းထားရှိပါ။
- မျက်စိကို အနည်းဆုံးတစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။
- ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုကို စောစီးစွာဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ဆီးတွင် အသားဓာတ်ပါဝင်မှုကို (၆)လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။
- ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးများကို နေ့စဉ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။
- သွေးပေါင်ကို မကြာခဏပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- နှလုံးကိုပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များကို (၆) လတစ်ကြိမ်ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုသူအမျိုးသမီးများသည် ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ကိုယ်ဝန်ယူပါ။
- သွေးချိုဓာတ်၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များကို ဆရာဝန်များနှင့် ပုံမှန်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

သီးချိုသွေးချိုရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသ၍မရပါ။ သရဝန်နှင့်ပြသ၍ သွေးချိုမှန်မှန်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
စနစ်တကျ နေထိုင်စားသောက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ဆေးကုသမှုခံယူပါက သက်တမ်းစေ့ နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

သီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ လိုက်နာရန်

- (၁) အစားလျှော့စားပါ။ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို လျှော့စားပါ။
- (၂) ရေများများ သောက်ပါ။ ရေဆာလျှင် ရေကိုသာ သောက်ပါ။ (အချိုရည်များ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်းကို မဖြေပါနှင့်။)
- (၃) အဝမလွန်အောင် ထိန်းထားပါ။
- (၄) လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ပါ။
 - အထိုင်များခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ပါ။
 - တတ်နိုင်သမျှ လမ်းလျှောက်ပါ။
 - တတ်နိုင်သမျှ လေ့ကားဖြင့်သာ အတက်အဆင်းလုပ်ပါ။
 - အိမ်အလုပ်ကို တက်ကြွစွာလုပ်ကိုင်ပါ။
 - ခြံထဲတွင် ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ခြင်းဖြင့်လည်း လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- (၅) နားနေချိန်မှာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် မိနစ် (၃၀)တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက် စုစုပေါင်းမိနစ် (၁၅၀)ထက်မနည်း ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

- (၆) အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအစာများများ စားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများနှင့် စုံအောင်စားပါ။
- (၇) တိရစ္ဆာန်မှ ရသော အဆီများ (ဥပမာ - ကြက်အရေပြား၊ ဘဲအရေပြား၊ ကလီစာ၊ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ) စသည်တို့ကို ရှောင်ပါ။
ငါးမှ ရသော အဆီများ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - ငါးကြင်းဆီ၊ ငါးဘတ်ဆီ)
- (၈) စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချနိုင်သမျှလျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။
- အိပ်ချိန်၊ နားချိန်လုံလောက်အောင် ယူပါ။
 - အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားပါ။
 - ပြဿနာများကို တစ်ယောက်တည်း မဖြေရှင်းနိုင်လျှင် တတ်သိနားလည်သူများထံမှ အကြံဉာဏ်ယူ၍ ဖြေရှင်းပါ။
 - အရာရာကို အပြုသဘောနှင့် အကောင်းမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
 - ယောဂကျင့်ပါ၊ တရားထိုင်ပါ။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူတိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ကုထုံးတစ်ခုအနေဖြင့် ပုံမှန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ -

- သွေးချိုထိန်းသိမ်းမှု ပိုကောင်းစေပါသည်။
- ဆီးချိုကြောင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားစေခြင်းကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းကာ နေထိုင်လှုပ်ရှားမှု ပိုကောင်းစေပါသည်။