

၈.၄ လေဖြတ်ရောဂါ

- လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။
- ဦးနှောက်သည် ၎င်း၏လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော သွေးပမာဏ ပံ့ပိုးရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ လေဖြတ်ရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်သို့ သွေးသွားလာမှု ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်၏အစိတ်အပိုင်းများသည် လုံလောက်သော သွေးပမာဏကို မရရှိပါက ၎င်းအစိတ်အပိုင်းမှ ထိန်းချုပ်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ငန်းများ ရပ်ဆိုင်းသွားသဖြင့် လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

လေဖြတ်ရောဂါ အမျိုးအစားများ

အဓိကအားဖြင့် လေဖြတ်ရောဂါအမျိုးအစား (၂) မျိုးရှိပါသည်။

(၁) ဦးနှောက်အတွင်း သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း

- ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သွေးကြောငယ်များ ကျဉ်း၍ ပိတ်ခြင်း
- နှလုံးနှင့် သွေးလွှတ်ကြောများမှ သွေးခဲငယ်များ လာရောက်ပိတ်ဆို့ခြင်း

(၂) ဦးနှောက်အတွင်း သွေးကြောပေါက်၍ လေဖြတ်ခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ

သွေးသွားလာမှုရပ်ဆိုင်းသွားသည့် ဦးနှောက်၏နေရာပေါ်တွင်မူတည်၍ ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ထိုလက္ခဏာများမှာ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက်ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ လုံးဝမလှုပ်ရှားနိုင်တော့ခြင်း၊ မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း
- စကားပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- အစာ၊ ရေ မျိုရခက်ခဲခြင်း

- ဆီးဝမ်း မထိန်းနိုင်ခြင်း
- ထိတွေ့မှုအာရုံ ပျက်ယွင်းခြင်း
- အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုအားနည်းခြင်း
- စိတ်မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
- သတိလစ်မေ့မြောခြင်း၊ တက်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများ

ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ မရနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ

- (၁) အသက်ကြီးလာခြင်း
- (၂) အမျိုးသားဖြစ်ခြင်း
- (၃) မိဘမျိုးရိုးတွင် လေဖြတ်ရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါရှိခြင်း
- (၄) ယခင်က လေဖြတ်၊ လေဖြန်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖူးခြင်း

ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ရနိုင်သောအကြောင်းရင်းများ

- (၁) သွေးတိုးရောဂါရှိခြင်း
- (၂) နှလုံးရောဂါရှိခြင်း (နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း)
- (၃) လည်ပင်းရှိ သွေးလွှတ်ကြောမကြီး ထူခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်း
- (၄) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

- (၅) သွေးအတွင်း အဆီဓာတ်များခြင်း
- (၆) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း
- (၇) အဝလွန်ခြင်း
- (၈) အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း
- (၉) ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း

လေဖြတ်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

ဦးနှောက်အတွင်း သွေးသွားလာမှု ခေတ္တရပ်ဆိုင်းသွားသည့်အခါ လေဖြတ်မည့် အရိပ်အယောင်လက္ခဏာများ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ၎င်းလက္ခဏာများသည် မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာ ကြာမြင့်၍ သွေးသွားလာမှု ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ပါက ချက်ချင်းပျောက်ကွယ် သွားလေ့ရှိပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကို လေဖြန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အသေးစား လေဖြတ်ခြင်းဟု ခေါ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုအချိန်အတွင်း စနစ်တကျ ကုသမှုမခံယူပါက လေဖြတ်ခြင်းအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းလက္ခဏာများမှာ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက် ရုတ်တရက် ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ မျက်နှာရွဲ့ခြင်း
- ရုတ်တရက် စကားပြောမရခြင်း၊ ပြောသောစကားကို နားမလည်ခြင်း၊ စကား ဗလုံးဗထွေးဖြစ်ခြင်း
- ရုတ်တရက် အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း
- ရုတ်တရက် လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ ဒယီးဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင်တော့ခြင်း
- ရုတ်တရက် မူးဝေခြင်း
- ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

လေဖြတ်သည်ဟု ထင်ပါက

- (၁) မျက်နှာ (သို့) ပါးစပ် ရွဲ့နေခြင်းရှိမရှိ မျက်နှာကို ကြည့်ပါ
- (၂) လက်နှစ်ဘက်စလုံး ကိုယ်တိုင်မြှောက်နိုင်ခြင်းရှိ၊ မရှိ လက်မြှောက်ခိုင်းကြည့်ပါ
- (၃) စကားပြောခိုင်းကြည့်ပါ။ စကားဗလုံးဗထွေးပြောနေခြင်းရှိ၊ မရှိ (သို့) သင်ပြောသောစကားကို နားမလည်ဖြစ်နေခြင်းရှိ၊ မရှိ ကြည့်ပါ။

အထက်ပါရှေ့ပြေးလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုကိုတွေ့သည်နှင့် အလျင်အမြန်ဆေးကုသမှုခံယူရန် အနီးဆုံးဆေးရုံသို့ သွားရပါမည်။ အထက်ပါ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်သွားသည့်တိုင် ဆေးရုံသို့ သွားသင့်ပါသည်။ နောက်ထပ်ဖြစ်လာမည့် အမှန်တကယ် လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည့် နောက်ဆုံးအခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ ဆောင်ရွက်ရန်

လေဖြတ်ရာမှပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကြသူများအတွက် စနစ်တကျ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုကို စိတ်ရှည်စွာပြုစုရန် လိုအပ်သည်။

နာလန်ထူမြန်ရန် ကျွမ်းကျင်သောဆေးပညာရှင်များ၏ အကူအညီရယူ၍ လူနာကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုမှ စိတ်ရှည်စွာ ပိုင်းဝန်းတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ကြရမည်။

ရောဂါကြောင့် သန်စွမ်းမှု ပုံမှန်မရှိတော့သည့် ကြွက်သားများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ရှိရန် ထိန်းပါ။
- သွေးချို၊ ဆီးချိုကို စနစ်တကျ ကုသပါ။
- သွေးတွင်းအဆီဓါတ် မတက်အောင် ထိန်းပါ။

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အချို့ အငန်၊ အဆီလွန်ကဲသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အမျှင်ဓါတ်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပါတ် (၅) ကြိမ်၊ တစ်ရက် နာရီဝက်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ထိန်းပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ပါ။
- လေမဖြတ်မီ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ဆောလျင်စွာ ကုသမှုခံယူပါ။

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာချိန်မှ အချိန် (၄) နာရီခွဲအတွင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့၏ ထိရောက်သော စမ်းသပ်ကုသပေးမှုရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
စောစောကုလျှင် ပို၍အကျိုးရှိပါသည်။ လေဖြတ်ရောဂါကို စောစီးစွာသိ၍ အချိန်မီထိရောက်စွာ ကုသနိုင်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။