

- ◆ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများအကြောင်း သိကောင်းစရာ
- ◆ အစာလမ်းကြောင်း ကျန်းမာအောင် ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ
- ◆ ကပ်ရောဂါက ချွန်ထားရစ်ခဲ့သော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

“သုတနဲ့ ပညာ ပြည့်စုံခြင်းဟာ
ခွန်အားတစ်မျိုးပါ”

Knowledge is Power.

“ကျန်းမာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်နေခြင်းဟာ
ဥစ္စာစုဆောင်းခြင်းပါ”

Building your health is wealth.

Dr. Khin Nwe Win

.၉၇၈
၄၈



◆ အော်တိုအင်မြူးရောဂါများအကြောင်း
သိကောင်းစရာ

◆ အစာလမ်းကြောင်း ကျန်းမာအောင်
ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ

◆ ကပ်ရောဂါက ချွန်ထားရစ်ခဲ့သော
နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

“သုတနဲ့ ပညာ ပြည့်စုံခြင်းဟာ ခွန်အားတစ်မျိုးပါ”

Knowledge is Power.

“ကျန်းမာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်နေခြင်းဟာ ဥစ္စာစုဆောင်းခြင်းပါ”

Building your health is wealth.

Dr. Khin Nwe Win

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ပထမအကြိမ် - ၂၀၂၂-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
- အုပ်ရေ - ၃၀၀၀
- တန်ဖိုး - ၃၅၀၀ ကျပ်
- စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ - ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့
- ထုတ်ဝေသူ - မိခိုင်ခိုင်ဝင်း (ဆုစုမိစာပေ-၀၀၃၄၈)
၂၅၆/၂၇၆၊ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း (အထက်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉ ၄၅၀၀၄၇၆၇၇
- မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးစိုးအောင် (ကျုံ့မင်းပုံနှိပ်တိုက်-၀၀၄၈၇)
၁၂၄၊ ပဒုမ္မာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉ ၂၅၀၂၂၆၃၅၀
- ဖြန့်ချိရာဌာန - ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့၊
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း၊
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉-၂၅၅၂၅၅၈၆၂ ၊ ၀၉-၂၅၅၂၅၅၈၆၃

ဓမ္မဗျူဟာ
 အော်တိုအင်မြူးရောဂါများအကြောင်းသိကောင်းစရာ
 အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာအောင် ဘာတွေလုပ်သင့်ပါသလဲ
 ကပ်ရောဂါက ချန်ထားရစ်ခဲ့သော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ
 To a Better Health Facebook Page မှ စာစုများ၊ ဓမ္မဗျူဟာ။
 ၂၀၂၂
 ၁၇၈ - စာ။ ၁၄ x ၂၁ စင်တီ

စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစကား

To A Better Health Page ကနေ ဆရာမကြီးသည် ကျန်းမာရေးအသိတွေကို မေတ္တာ စေတနာဖြင့် ရေးသားပေးနေတာ ၂၀၂၂ မေလမှာ ၇-နှစ်တိုင်ခဲ့ပါပြီ။ မိမိတို့အနေနဲ့ စာစုအဖြစ်စီစဉ်ကာ စာအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့တာလည်း ယခုဆို စာစု-၇ တိုင်ခဲ့ပါပြီ။

(“စာစု-၁ စီစဉ်ထုတ်ဝေသူအမှာစကား”မှာ စာစုထုတ်ဝေခြင်းအကြောင်းရေးပေးထားတာမို့ မဖတ်ရသေးသူများ ဖတ်စေချင်ပါတယ်။)

စာစု-၇ ကို ၂၀၂၂ ဖေဖော်ဝါရီလလောက်မှာ ထုတ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားပေမဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ၂၀၂၂ ဇွန်လမှ ထုတ်ဖြစ်တာမို့ စာစု-၇ ကို စောင့်မျှော်နေကြတဲ့ ဆရာမကြီးရဲ့ပရိသတ်များကို တောင်းပန်ပါတယ်ရှင်၊ ဘာမဆို အားသာချက် အားနည်းချက် ရှိစမြဲ မို့ ခုလိုနောက်ကျသွားတဲ့အတွက် မတ်လမှာ ဆရာမကြီးရေးထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေပါ မှတ်တမ်းတင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်ရှင်။ အောက်ဖော်ပြပါ ‘ဆရာမကြီးရေးသားချက်’ ကို ဖတ်ရင် စာဖတ်ပရိသတ်များ နားလည်မှာပါရှင်။

မိတ်ဆွေများရှင် - (၂၀၂၂ မတ် ၉)

March 13 မှာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေကို ပြောပြမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုကို လွှင့်ပေးမယ်လို့ ပြောထားခဲ့ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း လူ ၁၀၀ ထက် ပိုပြီး နားထောင်လို့ မရနိုင်ပါ။ ဗဟုသုတလိုလားသူတွေကလည်း အတော်လေးများ

နေတာမို့ ဒီအစီအစဉ်ဟာ အကောင်းဆုံးအစီအစဉ် မဟုတ်တာကြောင့် လောလော ဆယ်မပြောသေးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

စာအနေနဲ့ ရေးမယ်ဆိုရင် စာဖတ်ပရိသတ်ပေါင်း သိန်းနဲ့ ချီ၊ ပြန်ရှဲ့လုပ်တဲ့ အခါ သန်းဂဏန်းအထိ ရောက်တာမို့ ရေးပေးတာကပဲ အားလုံးအတွက်ပို အဆင် ပြေပါလိမ့်မယ်။

အစကတော့ မိတ်ဆွေတို့နဲ့ စကားမပြောရတာ ကြာပြီမို့ ပြောကြည့်မလို့ ပါ ပဲ။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ အကောင်းဆုံးအစီအစဉ်မဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ကျွန်မ ရေးနေတာကိုပဲ ဆက်ပြီး ဖတ်ကြပါလို့ မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါတယ်။

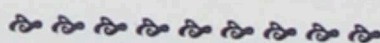
မိတ်ဆွေများအတွက် သုတမျိုးစုံကို ဆက်လက်ပြီး ရှာဖွေ တင်ပြ လက်ဆင့် ကမ်းသူအနေနဲ့ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရပါလိုအပ်ပါ။

စာစု-၇ အခန်း (၁) က (လူတိုင်း အလွန်အရေးတကြီးသိသင့်တဲ့ အကြောင်းဖြစ်တာကြောင့်) ဆရာမကြီးကိုယ်တိုင် အမှာစာရေးထား တဲ့ “အော်တိုအင်မြူးရောဂါများအကြောင်း သိကောင်းစရာ” ပါ။

အခန်း (၃) က ဆရာမကြီး Live ပြောမည်ဟု ရည်ရွယ်ထားပေ မဲ့ မပြောဖြစ်ဘဲ ပို့စ်ရေးခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာပါ။ ဆရာမကြီးက အပိုင်း (၁ မှ ၁၂) ထိ ရေးခဲ့တာကို “ကပ်ရောဂါက ချန်ထားရစ်ခဲ့သော နောက် ဆက်တွဲပြဿနာများ” လို့ အမည်ပေးလိုက်တာပါ။ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ဘေးဒဏ်ကို ခံရသူတိုင်း ဖတ်သင့်ပါတယ်။

အခန်း (၂) “အစာလမ်းကြောင်း ကျန်းမာနေရအောင် ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ” ဆိုတာကလည်း ဆရာမကြီး မတ်လထဲမှာပဲ ရေးခဲ့ တာပါ။

ကျန်းမာ ချမ်းသာ ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ (၂၀၂၂ - ဇွန်)



၂၀. သွေးရောဂါ	၃၀
၂၁. ကင်ဆာနှင့် အော်တိုအင်မြူး	၃၀
၂၂. အော်တိုအင်မြူးရောဂါရှိမရှိ ဘယ်လိုစစ်ဆေးမလဲ	၃၃
၂၃. နားလည်သဘောပေါက်သင့်တဲ့အချက်များ	၃၅

အခန်း (၂)

အစာလမ်းကြောင်း ကျန်းမာနေရအောင်
ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ?

၁. ဗဟိဒ္ဓုဩဇာ	၄၀
၂. (၁) အစာလမ်းကြောင်းအစ ပါးစပ် Mouth	၄၃
(၂) အစာအိမ် Stomach	၄၃
(၃) အူသိမ် Small Intestine	၅၀
(၄) အူမကြီး Colon	၅၄
၃. အစာသည် ဆေး, ဆေးသည် အစာ ဆိုတဲ့စကား	၅၅
၄. ပေါင်းသတ်ဆေးနဲ့ ဗီဇပြောင်းအစေ့အဆန်များ	၅၆
၅. ပရိုတင်းဓာတ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၆၀
၆. Gluten ပါဝင်နေတဲ့ ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက်များ	၆၁
၇. အူလမ်းကြောင်း ပြန်လည် ပြုပြင်ပေးဖို့	၆၃
၈. ခန္ဓာကိုယ် ရောင်ကိုင်ခြင်း၊ နာကျင်နေခြင်းအတွက်	၆၃
၉. Intermittent fasting အချိန်ပိုင်း အစာမစားခြင်း	၆၄
၁၀. ကုသိုလ်လည်းရ ဝိတ်လည်း ကျ, အကောင်းဆုံးဝိတ်ချနည်း	၆၉
၁၁. ခန္ဓာကိုယ်က စကားပြောနေတာ	၇၁

အခန်း (၃)

ကပ်ရောဂါက ချန်ထားရစ်ခဲ့သော

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

၁.	ဆက်လက်ခံစားနေကြရတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာများ	၇၃
၂.	ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်း အခြေခံသဘောတရား	၇၉
၃.	နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံမှ သက်သာလာရအောင်	၈၃
၄.	ရောင်ကိုင်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ	၈၅
၅.	ကစီဓာတ်အစား အစားထိုးစားနိုင်သော အစားအစာများ	၈၉
၆.	ခုခံအားစစ်တပ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်နေတာကို ထိန်းဖို့ ဖြည့်စွက်စာများ	၉၁

အခန်း (၄)

အိုခြင်း ရော

ဘဝအရည်အသွေးပြဿနာ

၁.	အိုလာပြီဆိုမှဖြင့်	၉၅
၂.	လိပ်ခေါင်းပြဿနာ	၉၉

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

ကျရှုံးခြင်း

၁.	အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကျရှုံးရခြင်းအကြောင်း	၁၀၈
၂.	ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း	၁၁၃
၃.	ဆီးချို ... သွေးတိုး ... ကျောက်ကပ်	၁၂၁
၄.	အကြံပြုပေးချင်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေ	၁၂၄

၅. အသည်းကို တန်ဖိုးထားပါ	၁၂၇
၆. အသည်းအဆီဖုံးခြင်း	၁၂၉

အခန်း (၅)

အထွေထွေ သိဖွယ် ဗဟုသုတကဏ္ဍ

၁. အဖျားအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၃၇
၂. ပါရာစီတမောသောက်သူများသို့	၁၄၀
၃. Aspirin, Ibuprofen, Naproxen စသည်	၁၄၄
၄. ဖျားနာချိန်မှာ အသင့်ဆုံးအစာ	၁၄၅
၅. လေဖြတ်လူနာတွေကို ဘယ်လို စောင့်ရှောက်မလဲ	၁၄၆
၆. ဆာလ်ဖာ Sulfur နဲ့ မတည့်သူဟာ NAC သောက်လို့ ရပါသလား	၁၄၉
၇. မေး - Magnesium citrate 160 mg ယခုကာလတွင် တစ်ရက်တစ်လုံး သောက်သင့်ပါသလားခင်ဗျား။	၁၅၂
၈. မဂ္ဂနီစီယမ်သတ္တုဓာတ်၏ အခြေခံသဘောတရား	၁၅၃
၉. Vitamin C (ascorbic acid) နဲ့ Buffered Vitamin C ကွာခြားမှု	၁၅၆
၁၀. Vitamin B12 အကြောင်း	၁၅၇
၁၁. Non dairy coffee creamer ဟာ ဘာတွေ ပါနေတာပါလဲ?	၁၆၁
၁၂. ခံတွင်းကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး	၁၆၃

ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ပုဒ်လုံးကိုဖြစ်စေ မူရင်း Post ပိုင်ရှင် ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်း၏ စာဖြင့် ရေးသားခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယူဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုပါရန် အသိပေးတားမြစ်အပ်ပါသည်။

အခန်း - ၁

**အော်တိုအင်မြူးရောဂါအကြောင်းကို
ထပ်မံရေးရခြင်းအကြောင်း**

အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေအကြောင်းကို စာအုပ်ထုတ်ပေးထား
ရုံမက လက်ကမ်းစာစောင်ကိုလည်း အခမဲ့ ဖြန့်ဝေပေးထားပြီး ဖြစ်ပါ
တယ်။ To A Better Health စာမျက်နှာမှာလည်း မကြာခဏ အလျဉ်း
သင့်သလို တင်ပေးဖြစ်ပါတယ်။ **ယခု ထပ်မံပြီး ရေးဖို့ ကြုံလာရတဲ့
အကြောင်းကတော့ -**

- * ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေ တစ်နေ့တခြား
အလွန်များပြားလာနေတာက တစ်ကြောင်း၊
- * မိတ်ဆွေတွေဆီက လာတဲ့စာတွေအရ အလွန်ရှားပါးလှတဲ့ အော်တို
အင်မြူးရောဂါတွေကို မကြာခဏဆိုသလို တွေ့လာနေတာက တစ်
ကြောင်း၊
- * ကလေးတွေပါမကျန် ဒီရောဂါတွေ အဖြစ်များလာနေကြတာက
တစ်ကြောင်း၊
- * အစားအသောက်အရည်အသွေးတွေလည်း ပြောင်းလဲလာနေတယ်
ဆိုတာကို သိစေချင်တာက တစ်ကြောင်း၊
- * အော်တိုအင်မြူးသိုင်းရွိုက်ရောဂါဟာ အခြားအော်တိုအင်မြူးရောဂါ
မျိုးစုံနဲ့ လက်တွဲပြီး သွားနေတတ်တယ်ဆိုတာကို သိစေချင်တာက
တစ်ကြောင်း (ဒါက သိစေချင်တဲ့ အရေးကြီးဆုံးအကြောင်း တစ်ခုပါ။)
- * ကမ္ဘာကပ်ရောဂါပိုးနဲ့ ကြုံကြရတဲ့အခါ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေနဲ့
ဆက်နွှယ်မှုရှိနေတာက တစ်ကြောင်း၊

၂

- * ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ (ကိုဗစ်, အိုမီခရွန် လို့ အမည်ပေးကြတဲ့ရောဂါ) မှ ပြန်လည်ကောင်းလာကြပေမဲ့ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံနဲ့ ကာယိက ဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကျန်ရစ်သူများလည်း အများ အပြားရှိနေတာက တစ်ကြောင်း၊
- * ကပ်ရောဂါပိုးရလိုက်ပြီးနောက် အရင်ကမရှိသေးတဲ့ သို့မဟုတ် ရှိနေ မှန်း မသိသေးတဲ့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေ ပေါ်ပေါက်လာနေတာ က တစ်ကြောင်း

ဒီလိုအကြောင်းအမျိုးမျိုးတွေကြောင့် အော်တိုအင်မြူးရောဂါ အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားလှပါတယ်။

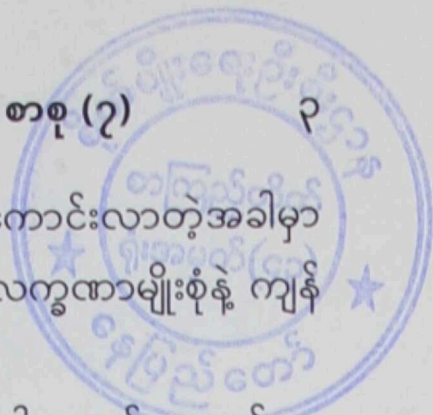
အော်တိုအင်မြူးရောဂါဟာ နာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ကုသရတာ အတော်လေးခက်ခဲပါတယ်။ ဘဝအရည်အသွေးတွေကို လည်း ကျဆင်းစေပြီး ရေရှည်မှာ ဆေးမျိုးစုံရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ရင်ဆိုင်နေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါပိုးရလိုက်တဲ့သူများရဲ့သွေးထဲမှာ အော်တိုအင်မြူးရောဂါရဲ့သင်္ကေတဖြစ်တဲ့ အော်တိုအင်တီဘော်ဒီတွေ Autoantibodies ကို တွေ့ရပါတယ်တဲ့။ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါပိုးနဲ့ ဆေးရုံတင်ထားတဲ့ လူနာ တွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက်မှာ ဒီ Autoantibodies တွေ တွေ့ရပါတယ်။

(1)

ဒီ antibodies ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့အတူ ခုခံ အားစစ်တပ်ကိုပါ တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်း ရှိတယ် ဆိုတာကို Yale University in New Haven, Connecticut က လုပ်တဲ့ သုတေသန စာတမ်းမှာ ဖော်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Autoantibodies တွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အော်တိုအင်မြူးနတီ Autoimmunity ဟာ ကပ်ရောဂါပိုးရလိုက်တဲ့အခါ ရောဂါကို ပြင်းထန်



စေတဲ့အကြောင်းတစ်ပါး ဖြစ်သလို ရောဂါမှ ပြန်ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ လည်း လပေါင်းများစွာ အော်တိုအင်မြူးရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံနဲ့ ကျန်ရစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

သုတေသနပညာရှင်တွေ ပြောပုံအရ ရောဂါ မရခင်ကတည်းက သွေးထဲမှာ အော်တိုအင်တီဘော်ဒီတွေ ရှိနေမယ် ဆိုရင် ကပ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ရောဂါပြင်းထန်မှုဟာ ကြီးမားပါသတဲ့။

နဂိုတည်းက သွေးထဲမှာ ရှိနေတဲ့ Autoantibodies တွေရယ်၊ ရောဂါပိုးက ခလုတ်မောင်းဖြုတ်ချလိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ Autoantibodies တွေဟာ လူတွေ ရောဂါပြင်းထန်မှု၊ နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာ မျိုးစုံနဲ့ ကျန်ရစ်မှုတွေကို သရုပ်ဖော်ထားသလိုပါပဲတဲ့။

ဒီအပြင် ကမ္ဘာကပ်ရောဂါပိုးရလိုက်ပြီး ပြန်ကောင်းလာကြသူများမှာ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ Guillain-Barré syndrome, Systemic lupus erythematosus (အရေပြားလေးဖက်နာ) စသည်ဖြင့် ဖြစ်လာကြတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ကမ္ဘာကပ်ရောဂါပိုးဟာ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေ ရှေ့လျှောက် ဖြစ်လာစေဖို့ ဖြုတ်ပေးလိုက်တဲ့ ခလုတ်မောင်းလိုပါပဲ။

ရောဂါပိုးမျိုးပေါင်းစုံနဲ့ ခြံရံပြီး နေကြတာမို့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အကြောင်း၊ ရောဂါတွေအကြောင်းကို ဂဃနဏသိဖို့ လိုလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ပိုးက ဘယ်အချိန်မှာ ဒုက္ခပေးမယ်ဆိုတာကို မပြောနိုင်တာကြောင့် မိမိတို့တာဝန်ကတော့ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေအောင် နေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုခေတ်ကာလမှာကလည်း နိုင်ငံတကာဟာ အပြိုင်အဆိုင် နိုင်ငံရေးဩဇာညောင်းရေး၊ စီးပွားရေးတွေအပြင် အင်အားကြီးမားတဲ့ နိုင်ငံအချို့ဟာ ပိုးမွှားမျိုးစုံကို သုတေသနဌာနတွေမှာ အမျိုးမျိုးသော နည်းတွေဖြင့် မွေးမြူပြောင်းလဲလုပ်နေကြတာ ဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ့်

အနေနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံးလုပ်ဆောင်ရမှာက ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် နေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ ကိုယ်မသိတာတွေက အများကြီးရှိနေပါတယ်။ အမှန် တကယ်ဖြစ်ရပ်တွေကို လုံးဝမသိနိုင်ပါ။ ကိုယ် ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဘက်က ကိုယ်လုပ်နေရုံပါပဲ။ ကိုယ့် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်နိုင်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်မိသားစု ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လည်းအတော်လေး ကောင်းသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါအကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီးသား ဆိုရင်လည်း တဖန်ပြန်လေ့လာစေချင်ပါတယ်။ ဖတ်လေ သဘောပေါက်လေ ပါပဲ။ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတဒါနအဖြစ် ကျွန်မလေ့လာဖတ်ရှုထားတဲ့ အချက် အလက်များကို ပြန်လည်ဝေမျှလိုက်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက် တတ်သူ၊ စောင့်ရှောက်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

❖ “သုတနဲ့ ပညာ ပြည့်စုံခြင်းဟာ ခွန်အားတစ်မျိုးပါပဲ”

Knowledge is Power.

❖ ကျန်းမာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်နေခြင်းဟာ ဥစ္စာစုဆောင်းခြင်းပါပဲ။

Building your health is wealth.

❖ “အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော”

မိမိသာလျှင် မိမိရဲ့ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တယ်။



အော်တိုအင်မြူးရောဂါများအကြောင်း သိကောင်းစရာ

အော်တိုအင်မြူးရောဂါဆိုတာ ဘာပါလဲ?

အော်တိုအင်မြူးနတီ Autoimmunity ဆိုတာ သဘာဝခုခံအားတွေ ရဲ့ ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသော ပိုးမွှားမျိုးစုံကို ခုခံရန် ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှု ဟန်ချက်ပျက်ပြားသွားပြီး ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် မူမမှန်တဲ့တုံ့ပြန်မှု တွေ ဖြစ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပြင်ပကဝင်လာသော ပိုးမွှားများကို ချေဖျက် နှိမ်နင်းရန် မွေးရာပါ သဘာဝခုခံအားအဖွဲ့အစည်း ရှိပါတယ်။ အင်မြူး စစ္စတမ် Immune system လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီ Immune system က ယေဘုယျအားဖြင့် ပြင်ပမှ ဝင်လာသော ပိုးမွှားမျိုးစုံဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူးဆိုတာ ခွဲခြားနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာနေသူတစ်ဦးမှာ ခုခံအားအဖွဲ့အစည်းဟာ သူ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်ကို ပုံမှန် လုပ်လေ့ ရှိပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခုခံအားအဖွဲ့အစည်းဟာ ညီညီညာညာ မဟုတ်တော့ဘဲ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျန်းမာနေတဲ့ ကလာပ်စည်းနဲ့ တစ်သျှူးကို ဖျက်ဆီးပစ်တာကို အော်တိုအင်မြူးဖြစ်စဉ် Autoimmune process တစ်ရပ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် “ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ဖျက်ဆီးနေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု” ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကိုပဲ အော်တိုအင်မြူးဖြစ်ရပ် (Autoimmune process) လို့ ခေါ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ပျက်စီးသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေကို နေရာအလိုက် အော်တိုအင်မြူးရောဂါ Autoimmune disease ရယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အော်တိုအင်မြူးရောဂါ ရလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ဘယ်လို ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာပါသလဲ?

ဖျက်ဆီးခံရတဲ့နေရာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်ခြင်း Inflammation (အင်ဖလမ်မေးရှင်း) တွေ ဖြစ်ပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝတုံ့ပြန်ခြင်းသတ္တိတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ရောင်ကိုင်နေတာကို မျက်စိနဲ့ မမြင်ရပေမဲ့ နာကျင်နေပါလိမ့်မယ်။ အဖျားငွေ့ငွေ့ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့် နားလည်စေချင်တာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်နေရာ အများအပြားမှာ ရောင်ကိုင်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေပါလဲ

ဘုံဆိုင်လက္ခဏာတွေ (common symptoms) တွေ ရှိသလို ရောဂါဖြစ်တဲ့နေရာနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သီးခြားလက္ခဏာတွေ (specific symptoms) တွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

ဘုံဆိုင်လက္ခဏာတွေ (common symptoms) ကတော့ -

- ✓ နွမ်းလျနေမယ်။
- ✓ အဆစ်တွေ နာနေမယ်၊ ရောင်နေမယ်၊ နီနေမယ်။
- ✓ အာရုံမစိုက်နိုင်ဘူး။
- ✓ လက်ခြေမှာ ထုံကျင်နေတတ်တယ်။
- ✓ ဆံပင်ကျွတ်မယ်။
- ✓ အရေပြားပြဿနာတွေဖြစ်မယ်။
- ✓ ဗိုက်နာနေတတ်တယ်၊ အစာမကြေဘူး။
- ✓ အဖျားငွေ့ငွေ့ မကြာခဏ တက်တတ်တယ်။
- ✓ အကျိတ်တွေ ရောင်နေတတ်တယ်။

သီးခြားလက္ခဏာများ (specific symptoms) တွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

အော်တိုအင်မြူးရောဂါဟာ ဘုံဆိုင်လက္ခဏာတွေရှိသလို ဖျက်ဆီးခံရတဲ့နေရာပေါ်မူတည်ပြီး သီးခြားရောဂါလက္ခဏာတွေရှိပါတယ်။

သတိပြုရမယ့်အချက်တွေကတော့ -

- ၁. အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေရဲ့ ထူးခြားချက်က ဖြစ်တဲ့နေရာပေါ် မူတည်ပြီး အမည်နာမမျိုးစုံတပ်ထားပြီး သက်ဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာတွေ ရှိနေသလို ဘုံဆိုင်လက္ခဏာတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သတိပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂. ဒီရောဂါဟာ တစ်နေရာတည်းမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ၂-နေရာကနေ ၅, ၆ နေရာလောက်အထိ ပြိုင်တူဖြစ်တတ်တယ် ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

အော်တိုအင်မြူးမှတ်တမ်းတင်ဌာန (Autoimmune Registry) အရဆိုရင် အဖြစ်များဆုံးရောဂါတွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁. Rheumatoid arthritis.
- ၂. Hashimoto's Autoimmune thyroiditis.
ဟာရှိမို့တို အော်တိုအင်မြူးသိုင်းရွိုက်
- ၃. Celiac disease.
- ၄. Graves' disease.
- ၅. Diabetes mellitus, type 1.
- ၆. Vitiligo.
- ၇. Rheumatic fever.
- ၈. Pernicious anemia, atrophic gastritis.
- ၉. အလွန်များပြားလှတဲ့ အခြားအော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

ဒီထဲမှာ သွေးလေးဖက်နာရယ်၊ အော်တိုအင်မြူးသိုင်းရွိုက်ရယ် ဒီ ရောဂါနှစ်မျိုးဟာ ထိပ်ဆုံးက ပါနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

“ဆေးပညာစာပေစာတမ်းတွေကို ပြန်ဖတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း အော်တိုအင်မြူးသိုင်းရွိုက်ရောဂါတွေဟာ အခြားအော်တိုအင်မြူးရောဂါ တွေနဲ့လည်း ပြိုင်တူ ဖြစ်လေ့ရှိနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်”။

များစွာသောအတွေ့အကြုံတွေကြောင့် သိနေတာတော့ ကြာပါ ပြီ။ သို့ပါသော်လည်း အလွန်အရေးကြီးတဲ့စာတမ်းကို အမှတ်မထင် ဖတ်မိတဲ့အခါ သေချာသလောက် ဖြစ်သွားပါပြီ။

အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေဟာ ဘုံဆိုင်လက္ခဏာတွေ ရှိနေတယ် ဆိုတာ ဒါကြောင့်ပါလားဆိုပြီး ထပ်တိုးသဘောပေါက်သွားပြန်ပါတယ်။ ဘုံဆိုင်လက္ခဏာတွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အကုန်လုံးလိုလိုဟာ အော်တိုအင်မြူးသိုင်းရွိုက်လက္ခဏာတွေနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေပြန် ပါတယ်။ ဪ- ဒါကြောင့်ကိုး ဆိုပြီး ကောက်ချက်ချမိပါတယ်။

အဖြစ်များလေ့ရှိတဲ့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေကို လေ့လာကြည့် မယ်ဆိုရင် အဖြစ်လည်း များတဲ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့အဓိကဟော်မုန်း ကို ထုတ်ပေးနေတဲ့ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းရဲ့ အော်တိုအင်မြူးပြဿနာတွေနဲ့ လက်တွဲနေလေ့ရှိတာမို့ သတိထားရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဟာရှိမိတိုသိုင်းရွိုက် Hashimoto thyroid ရောဂါနဲ့ ဒွန်တွဲနေ တတ်တဲ့ရောဂါတွေကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

အဖြစ်လည်း များ၊ ကုရလည်း ခက်၊ နားလည်ရတာလည်း ခက် တာကြောင့် ဒီရောဂါတွေအကြောင်းကို တစေ့တစောင်း လေ့လာကြည့် ကြပါမယ်။ “ကိုယ့်မှာ ဖော်ပြပါရောဂါတွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် အော်တို အင်မြူးသိုင်းရွိုက်ရောဂါပါ ရှိနေဖို့ လမ်းများတယ်ဆိုတာကို သတိရှိနေ ဖို့ လိုပါတယ်”။



အဓိကဇာတ်ကောင်ဖြစ်တဲ့ အော်တိုအင်မြူးသိုင်းရွိုက်ရောဂါကို အရင်ဦးဆုံး လေ့လာကြည့်ကြပါမယ်။

Hashimoto/ Grave's disease

သိုင်းရွိုက်ဂလင်း thyroid gland ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အဓိက ဇာတ်ကောင်ဖြစ်ပါတယ်။ သူက အသက်ရှင်သန်နေစေဖို့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက သိုင်း ရွိုက်ဟော်မုန်း thyroid hormone ကို ထုတ်ပေးပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဟာ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ထုတ်တဲ့ စက်ရုံ Mitochondria တွေကို အရေအတွက်များလာစေရုံမက ပမာဏပါ ကြီးထွားလာစေပြီး ဇီဝဖြစ်စဉ် ကောင်းမွန်စွာဖြစ်နိုင်ရေးအတွက် အချက် ပေးဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။

အော်တိုအင်မြူးဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်နဲ့ ဖျက်ဆီးခြင်းကို ခံလိုက်ရတဲ့ အခါ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းမှာ ဖြစ်ရပ် ၃-မျိုး ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။

၁. ကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီးသွားပြီး ဟော်မုန်းဓာတ်လျော့ကျသွား တဲ့အခါ ဟာရှိမို့တိုသိုင်းရွိုက် Hashimoto thyroiditis လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ (TPO / Thyroglobulin antibodies တွေ သွေးထဲမှာ တက် နေတတ်ပါတယ်)

၂. TSH receptor ကို ဖျက်ဆီးတဲ့ antibody များလာပြီး ဟော်မုန်း တွေ တအားထွက်လာရင် ဟိုက်ပါသိုင်းရွိုက် Hyper thyroidism (Grave's disease) လို့ ခေါ်ပြန်ပါတယ်။ (TSH receptor antibody တွေ တက်နေတယ်)

၃. နောက်တစ်မျိုးရှိပါသေးတယ်။

သိုင်းရွိုက်ဂလင်း စတင်ဖျက်ဆီးခံရတဲ့အခါ သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတွေဟာ သွေးထဲကို ရောက်လာ

ပြီး hyper လက္ခဏာတွေ ပြပါတယ်။ ကြာလာတဲ့အခါ သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်းပြန်လည်လျော့ကျသွားလို့ hypo လက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာ တတ်ပါတယ်။ hyper နဲ့ hypo တလှည့်စီ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကုသရတာ အလွန်ခက်ခဲလှပါတယ်။ မျက်စိလည်ကုန်တတ်ကြပုံ တယ်။

(Antibody သုံးမျိုးလုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်း တက်နေတတ်ပါတယ်။ TPO/ Thyroglobulin/ TSH receptor antibodies တွေ ဖြစ်ပုံ တယ်။)

“Antibodies တွေရဲ့ အခြေအနေကို မသိဘဲ ကုသနေမယ်ဆိုရင် ရောဂါသံသရာကနေ လွတ်ထွက်ဖို့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်”

ဟိုက်ပိုသိုင်းရွိုက် Hypothyroid ဖြစ်နေတဲ့အခါ ရောဂါလက္ခဏာများ ကတော့ -

- ✓ အင်အားကုန်ခမ်း နွမ်းလျနေခြင်း
- ✓ အအေးဒဏ် မခံနိုင်ခြင်း
- ✓ ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- ✓ အရေပြားခြောက်သွေ့နေခြင်း
- ✓ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာနေခြင်း
(ပိန်တဲ့လူတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်)
- ✓ မျက်နှာအမ်းနေတတ်ခြင်း
- ✓ အသံသြဇာ ကျဆင်းသွားခြင်း (အသံထွက်လာဖို့ အားယူနေရခြင်း)
- ✓ ကြွက်သား အားအင်ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း
- ✓ သွေးထဲမှာ ဥပဒ်ပြုတတ်တဲ့ cholesterol များလာခြင်း
- ✓ အသားတွေ နာကျင် တောင့်တင်းနေခြင်း
- ✓ အဆစ်တွေနာကျင် တောင့်တင်း ရောင်ကိုင်းနေတတ်ခြင်း
- ✓ အမျိုးသမီးများ ရာသီမမှန်ခြင်း, လာသည့်အခါ ပမာဏ များခြင်း

- ✓ ဆံပင်ပါးလာခြင်း/ ကြမ်းလာခြင်း
- ✓ နှလုံးခုန်နှုန်း နှေးကွေးလာခြင်း
- ✓ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း
- ✓ အမှတ်သညာ လျော့ပါးလာခြင်း, သတိမေ့ခြင်း
- ✓ တစ်ခါတစ်ရံ လည်ပင်းအရှေ့ရှိ သိုင်းရွိုက်အကျိတ် ကြီးလာနေ ခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဟိုက်ပါသိုင်းရွိုက် Hyperthyroid ဆိုရင် -

- ✓ ပုံမှန်စားနေပေမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် တမင်သက်သက် ချတာ မဟုတ်ဘဲ ကျလာနေခြင်း
- ✓ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်နေခြင်း (များသောအားဖြင့် 100 beats/min အထက်မှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်)
- ✓ ရင်တုန်ခြင်း
- ✓ နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်း
- ✓ ဆာနေတတ်ခြင်း
- ✓ ထိတ်လန့်ရင်ဖိုဖြစ်နေတတ်ခြင်း,
- ✓ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြပူပန်မှုတွေအဖြစ် များနေခြင်း
- ✓ စိတ်ဆတ်နေခြင်း
- ✓ လက်နှင့် လက်ချောင်းများ တုန်နေတတ်ခြင်း
- ✓ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း
- ✓ ဓမ္မတာ မမှန်ခြင်း
- ✓ အပူဒဏ် မခံနိုင်ခြင်း
- ✓ ဝမ်း မကြာခဏ သွားတတ်ခြင်း
- ✓ သိုင်းရွိုက် thyroid gland ကြီးနေတတ်ခြင်း
- ✓ ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်နေတတ်ခြင်း
- ✓ ကြွက်သားတွေ အားယုတ်နေတတ်ခြင်း

- ✓ အရေပြားပါးလာခြင်း
- ✓ ဆံပင်ဆတ်ကြွပ်နေခြင်း brittle hair
- ✓ အချို့ လူတွေများမှာ မျက်လုံးပါ ပြဿနာတက်တတ်ပါတယ်။
 - ✓ မျက်လုံးပြူးထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
 - ✓ မျက်လုံးအိမ် ခြောက်နေတတ်ပါတယ်။
 - ✓ မျက်လုံးက နီနေတတ်ပြီး ရောင်နေတတ်ပါသေးတယ်။
 - ✓ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်ရည်အထွက်လွန်ပြီး မျက်လုံးနှစ်ဖက်လုံးဟာ နေရထိုင်ရ ခက်နေတတ်ပါတယ်။
 - ✓ အလင်းရောင်ခြည်ဒဏ်ကိုလည်း သိပ်ခံနိုင်ရည် မရှိပါ။
 - ✓ နှစ်ထပ်မြင်နေရတတ်ပါတယ်။
 - ✓ အမြင်လည်း မှန်နေတတ်ပါသေးတယ်။

ထပ်မံသတိပေးချင်တာကတော့ သိုင်းရွိုက်စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ thyroid antibodies တွေ ဖြစ်တဲ့ TPO, Thyroglobulin, TSH receptor antibodies တွေကိုပါ ထည့်သွင်းစစ်ဆေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒီဆေးစစ်ချက်တွေကို မစစ်ဆေးရင် အော်တိုအင်မြူးပြဿနာ ဟုတ် မဟုတ်ကို မသိနိုင်ပါ။ ကုသရာတွင် အထောက်အကူ အများကြီး ပြုပါတယ်။ ရောဂါအခြေအနေကိုလည်း ခန့်မှန်းကြည့်လို့ ရပါတယ်။

ဒီရောဂါဟာ အလွန်အဖြစ်များလာတာကြောင့် သတိပြုစေချင်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ပြဿနာဖြစ်ရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပြဿနာတက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဟာ အသက်ရှင်နေဖို့ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကောင်းမွန်စွာဖြစ်နိုင်စေဖို့ အဓိကအချက်ပေးနေတဲ့ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူ အအေး မျှတနေစေရန် အရေးကြီးတဲ့ဓာတ်လည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ အားလုံး သိ

ကြတဲ့အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက သက်ဆိုင်ရာအလုပ်တွေကို ကောင်းမွန်စွာ လုပ်နိုင်ဖို့ အပူအအေး မျှတဖို့ လိုပါတယ်။ အော်တိုအင်မြူးသိုင်း ရှိုက်ရောဂါတွေဟာ ကင်ဆာအပါအဝင် အခြားအော်တိုအင်မြူးရောဂါ မျိုးစုံနဲ့ ဆက်နွယ်မှုရှိနေတာကြောင့် သတိကပ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သိစေချင်တဲ့အချက်ကတော့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါ တစ်မျိုးမျိုးရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ခြင်း ခံထားရပြီဆိုရင် -

သိုင်းရှိုက် thyroid gland အခြေအနေကို စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ thyroid profile နဲ့အတူ antibodies တွေ မဖြစ်မနေ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ စစ်ဆေးမကြည့်ရင် မသိနိုင်တာမို့ ရောဂါကုတဲ့ အခါ သက်သာလာဖို့၊ ပျောက်ကင်းစေဖို့ နှောင့်နှေးနေတတ်ပါတယ်။

သူကလည်း အော်တိုအင်မြူးရောဂါအတော်များများနဲ့ ပြိုင်တူ ဖြစ်လေ့ရှိတာမို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ မျှတတဲ့အပူဓာတ် လိုတယ် မဟုတ်ပါလား။ မမျှတတဲ့ အပူအအေးအခြေအနေမှာ ပြဿနာမျိုးပေါင်းစုံက စပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

✓ အဓိကကြည့်ရမယ့်အချက်တွေကတော့ -

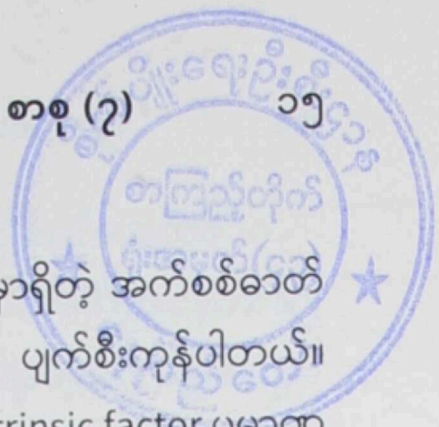
- လူနာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် (97.8F အောက်မှာဆိုရင် ဟိုက်ပို Hypothyroid ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်)
- နှလုံးခုန်နှုန်း
- ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများ
- Thyroid profile - FreeT3 / FreeT4 / TSH/ Reverse T3 TPO/ Thyroglobulin/ TSH receptor antibodies
- ဟာရိုမိုတို Hashimoto thyroid ရောဂါနဲ့ ဒွန်တွဲနေတတ်တဲ့ ရောဂါတွေကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။
 - Vitiligo
 - Chronic Autoimmune gastritis

- Sjogren disease
- Rheumatoid arthritis
- Multiple sclerosis
- Polymyalgia rheumatica
- Celiac disease
- Diabetes
- Systemic lupus erythematosus
- Sarcoidosis
- Alopecia
- Psoriatic arthritis
- systemic sclerosis (SSc), and
- hepatitis C virus (HCV)-related mixed cryoglobulinemia (MC)
- Addison's disease
- ulcerative colitis



Vitiligo သမင်ဖြူရောဂါ

အများသိကြတဲ့ အခေါ်အဝေါ်ကတော့ သမင်ဖြူရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ အော်တိုအင်မြူးဖြစ်စဉ်ဟာ အရေပြားမှာရှိတဲ့ အရေပြား နဂိုအရောင်ကို ထုတ်ပေးတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီးကုန်ပြီး အရေပြား နဂိုအရောင်ပျောက်ပြီး ဖြူလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖြူကွက်တွေက မျက်နှာ၊ လက်၊ လိင်အင်္ဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပေါက်ဝနေရာတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဆံပင်ဖြူ၊ မျက်တောင်မွှေးဖြူ၊ မျက်ခုံးဖြူ လာတတ်ပါတယ်။



Chronic Autoimmune gastritis

အော်တိုအင်မြူးဖြစ်စဉ်ကြောင့် အစာအိမ်မှာရှိတဲ့ အက်စစ်ဓာတ်နဲ့ intrinsic factor ထုတ်ပေးတဲ့ အကျိတ်တွေ ပျက်စီးကုန်ပါတယ်။ အစာအိမ်အတွက် အထူးလိုအပ်တဲ့ အက်စစ်နဲ့ intrinsic factor ပမာဏ ကျဆင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အက်စစ်နဲ့ intrinsic factor ဟာ Vitamin B12 ကို အသားဓာတ်မှ ထုတ်ယူပေးရန် လိုအပ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ B12 ဓာတ်လျော့ပါးလာပါတယ်။ B12 လျော့နည်းခြင်းကြောင့် သွေးအား လျော့နည်းတဲ့ပြဿနာ စလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ (Pernicious anemia)

သွေးအားနည်းလာတဲ့အလျောက် အားယုတ်နေမယ်၊ ခေါင်းမူးမယ်၊ ချာချာလည်နေသလို ခံစားရမယ်၊ နားအူလေထွက်၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်၊ ရင်ဘတ်အောင့်၊ တစ်ခါတစ်ရံ နှလုံးအလုပ် ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာများလည်း ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ (Heart failure)

B12 လျော့နည်းလာတာနဲ့အမျှ လျှာကလည်း နီပြီး ရောင်နေတတ်ပါတယ်။ အစာမစားချင်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းနေ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းလျှောနေတတ်ပါတယ်။

အာရုံကြောပြဿနာတွေလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။

အာရုံကြောအဖုံးတွေ ပျက်စီးယိုယွင်းကုန်ပြီး နာမ်ကြောနှင့် နာမ်ကလာပ်စည်းတွေလည်း ပျက်စီးကုန်တတ်ပါတယ်။ အရုံနာမ်ကြောများ peripheral nerves၊ နာမ်ကြောမကြီး (spinal cord)၊ ဦးနှောက် ၏ နေရာတစ်ခု (cerebrum) တွေမှာ အကျိုးဝင်နိုင်ပါတယ်။

လက်ခြေထိပ်တွေ ထုံကျင်နေတတ်ပြီး၊ ကြွက်သားတွေ အား မရှိ၊ ကြွက်သားတွေလှုပ်ရှားမှုမှာ ထိန်းချုပ်မှုမရှိ၊ လမ်းလျှောက်တဲ့ အခါ သိသာပါတယ်။ ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်တာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖတ်ရှုလိုပါက စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊
ဗဟိုစာကြည့်တိုက် (e - Library)တွင်
လာရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

■ To A Better Health စာမျက်နှာရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က မိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတအတွက် မှီငြမ်းစရာ အိုအေစစ် (Oasis) “စိတ်အေးချမ်း ကွန်းခိုရာ” ကလေးတစ်ခုအနေနဲ့ ရပ်တည်ပေး နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးကုသပေးနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဆေးလည်း မရောင်းပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဥပမာအနေနဲ့ ပြပါသော်လည်း ဖြည့်စွက်စာ ကုမ္ပဏီတွေကိုလည်း ကြော်ငြာ မပေးပါ။

■ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်တတ်အောင် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို ခေတ်မီဆေးပညာနှင့်အတူ အဘိဓမ္မာတရားတော်ကိုပါ ထောက်ပြပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရပ်တရားကြီးအကြောင်းကို သဘောပေါက်သည်ထက် ပေါက် လာအောင် ဗဟုသုတ ဖြန့်ဝေပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်နေကြလို့ အားကိုးတကြီးနဲ့ မေးလာသူများကို ကရုဏာ သက်မိပါသော်လည်း ကျွန်မ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာက ရှိနေတာကြောင့် ဗဟုသုတတွေနဲ့ပဲ ကျေနပ်ကြပါလို့ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။ ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံပြီး မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

Clas
A