

Cervical Spondylosis !

**ကျီးပေါင်းတက်ခြင်း**

ပို၍ မတင်ဖြစ်တာ ကြာသွားတာ တစ်ကြောင်း ... ယုယ မြတ်နိုး က ဒေါက်တာ တို့ရေ ...  
ကျီးပေါင်းတက်တာ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်း လေး သိချင်ပါတယ် ... ဆိုပြီး စိဘောက်ခိစ် မှာ လာအော်  
သွားလို့. ရေးလိုက်ပါတယ် ...

တစ်ကယ်ရေးရမှာ က အပြည့် အစုံ ဖြစ်ပေမယ့် ... မြန်မြန် တင်ဖြစ်အောင် ရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့  
အကြောင်းရင်းလေး .. အရင် ရေးလိုက် ပါမယ် :D

လည်ပင်း ကျောရိုးဆစ် အရိုးနဲ့ အရိုးနုလေးတွေ ပွန်းပဲ့ စုတ်ပြဲရာက စပြီး အဲဒီ နေရာ တွေမှာ စုတ်ပြဲရာက  
ထွက်လာတဲ့ အစတွေနဲ့ ပုံမှန် မဟုတ်တဲ့ သတ္တု ဓါတ်တွေ လာရောက် စုပုံပါတယ် ... အများဆုံး စုတာ  
ကတော့ လည်ပင်း ရိုးဆစ် တွေ အကြားမှာ ရှိတဲ့ အရွတ်တွေ ကြားထဲမှာပါ ... အဲဒီ စုတ်ပြဲတာတွေ နဲ့  
စုပုံတက်လာတဲ့ သတ္တု တွေ များလာတာနဲ့ အရိုး အတက် ကလေးတွေလို ဖြစ်ပြီး ဘေးနဲ့ အထဲမှာ  
ရှိနေတဲ့ အာရုံကြော မျှင် ထွက် လာရာ အရင်း အမြစ် တွေကို တဖြည်းဖြည်း ဖိမိလာပါမယ် ... ဖိခံရတဲ့  
အာရုံကြောနဲ့ ဆိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ အားနည်းခြင်း၊ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း နဲ့ အာရုံ ခံစားမှု  
ပြောင်းလာခြင်းတွေ ခံစားရပါမယ် ... သိပ်ဆိုးဆိုး ဝါးဝါး ဆိုရင် အတွင်း အာရုံကြောမကြီး ပါ ဖိမိ  
တတ်လို့ ခြေထောက် အထိပါ အထက်ပါ လက္ခဏာတွေ ခံစား သွားရနိုင်ပါတယ် ...

**အကြောင်းရင်း**

ရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းတွေက ...

၁။ အသက်  
အသက် အရွယ် ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ ခံစားရတဲ့ ရာနှုန်း ပိုနေတာကို တွေ့ရပါတယ် ... ဒဏ်တွေ  
ပိုများတာ ကြောင့်ပါ ...

၂။ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်း  
ကျောရိုးဆစ် တွေမှာ တိုက်ရိုက် ထိခိုက်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် မကြာခဏ ဒဏ်ရာ အသေးစားများ ရရှိခဲ့  
ဖူးခြင်းတွေ က အဆစ်တွေ ကြားမှာ ရှိတဲ့ အရွတ်တွေကို စုတ်ပြဲစေလို့ပါ ...

၃။ ကျောရိုး အနေအထား  
မွေးရာပါပဲ ဖြစ်ဖြစ် အကျင့်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပုံမှန်တဲ့ ကျောရိုး အနေအထား အတိုင်း မရှိခဲ့ရင်

အရိုးအဆစ်တွေနဲ့ အရွတ်တွေ ရဲ့ စုတ်ပြဲမှုကို ဖြစ်စေပါတယ် ... (ခေါင်း ရှေ့ ကို အရမ်း ငုံ့နေ  
မော့နေတတ်တာ၊ လက်ပြင် ကုန်းနေတာတွေ၊ အစရှိသဖြင့်ပေါ့)

၄။ အလုပ်ဒါဏ်  
အလုပ်ခွင် အတွင်းမှာ နာရီ များစွာ နေရတဲ့အကျိုးဆက် အနေနဲ့ ရှုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု  
များပြား လွန်းရင်လည်း အလုပ်ဒါဏ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး အရိုးဆစ်တွေ အရွတ်တွေ စုတ်ပြဲစေပါတယ် ...

၅။ နေထိုင်မှုပုံစံ  
အဓိက ကတော့ ထူးဆန်းတဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ပုံစံနဲ့ အိပ်စက် လေ့ ရှိသူတွေမှာပါ ... ခေါင်းအုံး အမြင့်  
ကြီးနဲ့ အိပ်သူတွေ နဲ့ ခေါင်းအုံး လုံးဝ မပါပဲ အိပ်တတ်သူတွေပေါ့ ...

၆။ ခန္ဓာကိုယ် အမျိုး အစား  
ကျောလျားရှည်သူတွေနဲ့ ကျောကုန်းမှာ ဘုကြီး ပါသူတွေမှာ ... အရွတ်တွေ စုတ်ပြဲဖို့ ပို လွယ်တဲ့ ပုံစံ  
မို့လို့ပါ ...