

ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ

"ပင်ပန်း လိုက် တာ ဆရာရယ်၊ကျွန်မ အိပ်ရေး လည်း ဝပါတယ်။ အစားလည်း မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမြဲတမ်း နုံးချို နေတာပဲ။ အလုပ် မှာ လည်း ထူးပြီး မပင်ပန်း ပါဘူး။ ဘာဖြစ်မှန်း ကို မသိပါဘူး ဆရာရယ်"

(၃၅) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ရဲ့ ပြဿနာပါ။ တစ်ချို့က လည်း အားနည်းတယ် ဆိုပြီး အကြောဆေး ထိုးပေးပါ ဆိုတာမျိုး လည်း ရှိတတ် ပါတယ်။ ညဘက် ၇-၈ နာရီ အိပ်တယ်။ အစားအသောက် လည်း ပုံမှန် စားတယ်။ သာမန် အိမ်မှာ ကိစ္စလေးတွေ တောင် မလုပ်နိုင် လောက်အောင် ပင်ပန်း နွမ်းနယ် နေပြီ ဆိုရင်တော့ သင့်မှာ ငုတ်လျှိုး နေတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တစ်ခုခုရှိနိုင်တယ် ဆိုတာ သတိပြု သင့် ပါတယ်။ ဘယ်လို ပြဿနာတွေလဲ...ကြည့်ကြရအောင်...

(၁)သွေးအားနည်းခြင်း(Anemia)

လူတော်တော် များများဟာ မိမိကိုယ်တိုင်သွေး အားနည်း နေတာကို သတိမထားမိ တတ်ကြပါဘူး ။ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ ဟေမိုဂလိုဘင် ပမာဏ ဟာ အမျိုးသား များမှာ ၁၃.၈ - ၁၇.၂ မီလီ ဂရမ် / ဒက်ဆီ လီတာ ရှိပြီး အမျိုးသမီး များ မှာတော့ ၁၂.၁- ၁၅.၁ မီလီ ဂရမ် / ဒက်ဆီ လီတာ ရှိပါတယ်။ ရာသီသွေး ဆင်းခြင်း၊ သားအိမ် အတွင်း အကျိတ်ကြောင့် သွေးဆင်းခြင်း ၊ လိပ်ခေါင်း ရောဂါ စတာ တွေ ကြောင့် သွေး ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပွားကာ သွေးအားနည်း ရောဂါ ရရှိနိုင် သလို၊ အစား အသောက်ရှောင် သူ ။ သတ်သတ် လွတ် ကြာရှည် စွာ စားသုံးသူ တွေမှာ လည်း သွေး အားနည်း ရောဂါ ရဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုများ ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ဟေမိုဂလို ဘင် ပမာဏ နည်းလျှင် တစ်ရှူး နှင့်ကြွက်သားများကို အောက်ဆီဂျင် လုံလောက်အောင် မထောက်ပံ့နိုင်တော့ပါဘူး ။ဒါကြောင့် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မှု ဝေဒနာ ကို ခံစားရ တတ်ပါတယ်။ အစိမ်းရင့် ရောင် ရှိသော အသီး အရွက်များ၊ အသားနှင့် ငါးများ ကို မျှတအောင် စားသုံး သင့်ပါတယ်။ သံခါတ် အား တိုးဆေး များ ကိုလည်း လိုအပ်လျှင် သောက် သုံး ရပါမယ်။ လိပ်ခေါင်း ကဲ့သို့ ရောဂါများ ကိုလည်း ပျောက်ကင်းအောင် ကုသခြင်း ဖြင့် သွေးအား နည်းရောဂါ မဖြစ်အောင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

(၂)သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းအားနည်းခြင်း(hypothyroidism)

သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ဟာ လည်ပင်းမှာ ရှိပြီး သေးငယ် တဲ့ လိပ်ပြာ ပုံသဏ္ဍန် ဂလင်း လေး ဖြစ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်း အားနည်း နေတဲ့ သူဟာ အမြဲလိုလို နှေးကွေး လေးလံ နေတတ်ပြီး စိတ်ကျ ရောဂါ လည်း ရှိနေ တတ်ပါတယ်။ အမေရိကန်မှာ အသက် (၆၀) အရွယ် အမျိုးသမီး ၁၇% မှာ သိုင်းရွိုက် အားနည်း ရောဂါ ခံစား နေရပြီး hashimoto's thyroiditis ခေါ် ကိုယ်ခံ စွမ်းအား စနစ်က သိုင်းရွိုက် ဆဲလ်တွေ ကို ဖျက်ဆီး ပစ်တဲ့ ရောဂါ ဟာ အဆိုပါ အမျိုး သမီး တွေမှာ အဓိက ပြဿနာဖြစ် ပါတယ်။ T3,T4 ခေါ် သိုင်းရွိုက် ဟိုမုန်း ပမာဏ နည်းနေ တတ်ပြီး သိုင်းရွိုက် ဟိုမုန်း အစားထိုး ကုသခြင်း ဖြင့် တက်ကြွဖျတ် လတ်တဲ့ဘဝကိုပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါတယ်။

(၃)ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း

ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျဉ်ခြင်း၊ ကိုယ် အပူချိန် တက်ခြင်း စတာ တွေဟာ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် လူတိုင်း တသမတ် တည်း ခံစားရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ချို့ အမျိုးသမီး တွေဆို လျင် မောပန်း နွမ်းနယ် ရုံ သက်သက်သာ ခံစား ရပါတယ်။ တခြား ဘာလက္ခဏာ မှ မပြတတ် ပါဘူး။ ဆီးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် မှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယား တွေ ဟာ အဓိက ပြဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကိုယ်ရည် သန့် ရှင်းရေး အားနည်းသူ တွေမှာ ခဏခဏ ဖြစ်ပွား တတ်ပါတယ်။ ပဋိဇီဝ ဆေးတွေနဲ့ ကုသ နိုင်ပြီးတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကိုအထူးဂရုစိုက်ရပါမယ်။

(၄)ကဖင်းခါတ်

ကျွန်တော်တို့ ပင်ပန်း နွယ်နယ်နေ ချိန်ဆိုရင် ကော်ဖီတစ်ခွက် ၊ကိုလာတစ်ဘူးသောက်လိုက်ရရင် ပြန်လည် အားပြည့် လာ သလို ခံစား ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ချို့သူ တွေမှာ တော့ ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးရ လဒ် တွေပြ တတ်ပါတယ် ။ ကော်ဖီနဲ့ ကိုလာ ကဲ့သို့ အဖျော်ယမ ကာ များကို စွဲစွဲ လမ်းလမ်း သောက် သုံး ရင်တော့ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ပြီး လေးလေး မိုင်မိုင် ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ ညဘက် အလုပ်ဆင်း ရတဲ့ ဆရာဝန် သူနာပြု တော်တော် များများ ဟာ ကော်ဖီ တော်တော် သောက် ကြ ပါတယ်။ ကော်ဖီ သောက်မှ လန်းဆန်း မယ် ဆိုပြီး လိုအပ်တာ ထက်ပိုသောက်ရင်တော့ဥပါဒ်ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာသတိပြုသင့်ပါတယ်။

(၅)အစားအသောက်မတည့်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ တွေနေ့စဉ် လှုပ်ရှား သွားလာ ဖို့၊ အားအင်ပြည့် ဖြိုးပြီး လန်းဆန်း တက်ကြွ နေဖို့ အတွက် အစား အသောက်ကို ညီညွတ် မျှတ အောင် စားနေ ရပါတယ်။ သို့ပေမယ့် သတိ မထားမိတဲ့ အစားမတည့် သည့် ပြဿနာ (Food allergy) ရှိနေတတ် ပါတယ်။ စားသောက်ပြီး အင်ပြင် တွေထ၊ အသက်ရှူ တွေ ကျပ်လာမှ ခါတ် မတည့်တာလို့ အများ ကသိ ထား ကြပါတယ်။ တစ်ချို့ အစား အသောက် တွေက လက္ခဏာ ကြီးကြီး မားမား မပြ တတ်ပါဘူး ။ စားသောက်ပြီး အားပြည့် သလိုမခံစားရပဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေ တတ် ပါတယ်။ အစား အသောက် တစ်ခုခုစားပြီး(၁၀) မိနစ်အတွင်း အိပ်ချင် လာတယ် ၊နုံးချိချိ ဖြစ်လာတယ် ဆိုလျှင်တော့ အဲဒီ အစား အသောက် နဲ့ မတဲဘူးဆိုတာသံသယဝင်သင့်ပါတယ်။

(၆)အိပ်နေစဉ်အသက်ရှူရပ်ခြင်း(sleep-apnea)

ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ အရင်လည်း ရေးခဲ့ ဘူးပါတယ်။ အိပ်နေစဉ် မှာ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ပိတ်ပြီး လန့်နိုးလာ တတ်ပါတယ်။ အဝလွန် ရောဂါ သည်တွေမှာ အဖြစ်များ ပြီး ညဘက်အိပ် လျှင်ဟောက် တတ်ကြပါ တယ်။ အလုပ်မှာ အမြဲ အိပ်ငိုက်နေ တတ်ပြီး တက် တက် ကြွကြွ ဖျတ်ဖျတ် လတ်လတ် မရှိ ပါဘူး။ ပင်ပန်း နွမ်း နယ်ရုံ သာမက နှလုံးသွေး ကြော ကျဉ်းရောဂါ၊ လေဖြတ်လေ ငန်းရောဂါတွေ ခံစား ရဖို့ အခွင့်အလမ်း ပို များ ပါတယ်။ ဆေးလိပ် အရက် ကို ရှောင်ကျဉ် ပြီး ကို အလေးချိန် ကျအောင် ကြိုးစား ရပါမယ်။ လိုအပ် လျှင်တော့ သင့်ရဲ့ ဆရာဝန်ကအိပ်နေစဉ်မှာသုံးဖို့ကိရိဟာလေးတစ်ခုဝယ်ခိုင်းပါလိမ့်မယ်။

(၇)နှလုံးရောဂါ

နေ့စဉ် ပုံမှန် လုပ်နေတဲ့ အလုပ် တွေဟာ သင့် အတွက် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး ကြီး ဖြစ်လာမယ် ၊ ခြံထဲမှာ လမ်းဆင်း
လျှောက် တာ လောက် နဲ့ မောပန်း နွမ်းနယ် လာမယ် ။ ညအိပ်ရင် ခေါင်း အုံး မြင့်မြင့် လေးနဲ့ မှ အဆင်
ပြေတယ်၊ တခြားရောဂါ လည်း ရှာလို့ မရဘူးဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့ နှလုံး ပုံမှန် အလုပ်လုပ် နိုင်ရဲ့ လား ဆိုတာ
စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့လိုလာပါပြီ။

စာဖတ်သူများ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ပါစေ။