

သွေးအကြောင်း တစေ့တစောင်း။

သွေးအရည်နီရဲရဲမှာ ဘာတွေပါသလဲဆိုတော့ -

- ၁။ သွေးနီဥ (Red Blood Cells) - ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အောက်စီဂျင်ကို သယ်ဆောင်ပေးသူ
- ၂။ သွေးဖြူဥ (White Blood Cells) - ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ခုခံအားစနစ်/တပ်မတော်
- ၃။ သွေးဥမွှာ(Platelets) - ထိခိုက်ရှနာများတွင် သွေးခဲ/သွေးတိတ်စေသူများ
- ၄။ အသားဓါတ်များ (Proteins) - အလုပ်တာဝန်များ အမျိုးမျိုးကွဲပြားကြသည်

သွေးနီဥများကို ရိုးတွင်းချင်ဆီထဲမှာ ပြုလုပ်ကြသည်။ နေ့စဉ် ပျက်စီးသွားသော သန်းပေါင်းများစွာသော သွေးနီဥများကို အစားထိုးရန် ရိုးတွင်းချင်ဆီမှ သွေးနီဥအသစ်များသည် သွေးကြောများအတွင်းသို့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဝင်ရောက်နေပါသည်။ သွေးနီဥများတွင် ဟေမိုဂလိုဘင် (Haemoglobin) ဟုခေါ်သည် အနီရောင် ဓါတ်တမျိုးပါရှိသည်။ ထို ဟေမိုဂလိုဘင်သည် ခန္ဓာကိုယ် အတွက်မရှိမဖြစ်သော အောက်စီဂျင်ကို အဆုတ်မှတစ်ဆင့် တကိုယ်လုံးသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။

နေ့စဉ် သန်းပေါင်းများစွာသော ဟေမိုဂလိုဘင်ပါသည့် သွေးနီဥအသစ်များကို တည်ဆောက်နိုင်ရန် သံဓါတ်၊ ဗိုက်တာမင်ဓါတ်နှင့် အခြားအာဟာရဓါတ်များကို စားသုံးလိုက်သော အစားအသောက်များမှ ရယူပါသည်။

သွေးအားနည်းခြင်း ဆိုတာဘာလဲ။

နှစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ၁။ ပုံမှန်ထက် သွေးနီဥ အရေအတွက်နည်းနေခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်ထဲ သွေးနီဥ စုစုပေါင်း နည်းမှတော့ သွေးနီဥထဲပါတဲ့ ဟေမိုဂလိုဘင် စုစုပေါင်းလည်း နည်းပြီပေါ့။)
- ၂။ သွေးနီဥအရေအတွက် ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း သွေးနီဥထဲတွင်ပါဝင်သော ဟေမိုဂလိုဘင်(အနီရောင်)ဓါတ် ချို့တဲ့နေခြင်း

အထက်ပါနှစ်မျိုးမှာ ဘာကြောင့်ပဲ သွေးအားနည်းနည်း (ဟေမိုဂလိုဘင်နည်းသွားတဲ့အတွက်ကြောင့်) အောက်စီဂျင်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကတော့ ကျသွားပါတယ်။

သွေးအားနည်းခြင်း၏ ရောဂါလက္ခဏာများ။

အဓိကလက္ခဏာတွေကတော့ သွေးအားနည်းရောဂါမှာ အောက်စီဂျင်လျော့နည်းစွာရခြင်းကြောင့်

“လေငတ်” တဲ့ လက္ခဏာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ မောတယ်၊ ပန်းတယ်၊ တရိပ်ရိပ်ဖြစ်တယ်၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်တာနဲ့မောတယ်၊ အမောမစေ့ဘူး စတာတွေပေါ့။

တခါတလေတော့လည်း ခေါင်းကိုက်တယ်၊ ရင်တုန်တယ်၊ ပါးစပ်ကအရသာတစ်မျိုးကြီးဖြစ်နေတာတို့၊ နားထဲ တဝီဝီဖြစ်နေတာတို့ စတာတွေလည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သေသေချာချာကြည့်ရင်တော့ အသားအရောင်၊ နှုတ်ခမ်း၊ လက်ဖဝါး ခြေဖဝါး ဖျော့တော့တော့ ဖြစ်နေမယ်ပေါ့။ (မီးနေသည်နှုတ်ခမ်းကို မြင်ဘူးပါသလား။)

သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်ရတဲ့ အခြေခံရောဂါတွေကြောင့်လည်း အခြားရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းများ

က။ သံဓါတ်ချို့တဲ့ခြင်း

သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာ အဖြစ်အများဆုံးပါပဲ။ သာမန်အားဖြင့်တော့ နေ့စဉ် အစားအသောက်ကို ပုံမှန်စားမယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့ သံဓါတ်ကို အစားအသောက်ထဲကရနေလို့ သံဓါတ်ချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အောက်ပါအခြေအနေတွေမှာတော့ သံဓါတ်ချို့တဲ့သွားနိုင်ပါတယ်။

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဆဲကလေးသူငယ်များ

- ဒီလိုအချိန်တွေမှာ ပုံမှန်အစားအသောက်ကရတဲ့ သံဓါတ်ဟာ မလုံလောက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၂။ ရာသီသွေးပေါများခြင်း

- တစ်လတစ်ကြိမ် ရာသီသွေးကြောင့်ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ သွေးနီဥများနေရာကို သွေးနီဥအသစ်များ လုံလောက်စွာ အစားထိုးနိုင်ခြင်း

၃။ သံဓါတ်စုပ်ယူမှုမကောင်းခြင်း

- အစားအသောက်ထဲတွင် သံဓါတ်လုံလောက်စွာပါသော်လည်း အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူမှုမကောင်းသဖြင့် သံဓါတ်ချို့တဲ့နိုင်ပါတယ်။

၄။ အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းသွေးစိမ့်ခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်အခြားနေရာမှာသွေးစိမ့်နေရင် သိသာပေမယ့် အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းမှာသွေးစိမ့်နေရင် တတိတိနဲ့ မသိမသာ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ သွေးတော်တော်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

၅။ အာဟာရဓါတ်မူတသော အစာမစားခြင်း

- အစားအသောက်တွင် သံဓါတ်လုံလောက်စွာမပါခြင်း။

၆။ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များရှိခြင်း။

ခ။ တစ်ခြားသော အကြောင်းများ

၁။ ပိုက်တာမင်ခါတ်ချို့တဲ့ခြင်း

- ဘီ၁၂ B12၊ ဖေါလစ် Folic acid စသည်

၂။ သွေးနီဥ ပြဿနာများ

- သွေးနီဥ ပုံသဏ္ဍန် Abnormal RBC, Fragile RBC ပုံမှန်မဟုတ်လျှင် သွေးနီဥများပျက်စီးလွယ်သည် အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။ ဥပမာ - ငှက်ဖျားပိုးဝင်နေသော သွေးနီဥ Malaria၊ သာလစမီးယား Thalassaemia ၊ တံစဉ်ကွေးသွေးနီဥ Sickle Cell Anaemia၊ စက်လုံးပုံသွေးနီဥ

၃။ ရိုးတွင်းချင်ဆီပြဿနာများ

- သွေးကင်ဆာ Leukaemia ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း (ရှားပါးသော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်)

၄။ အခြားနာတာရှည်ရောဂါများ

- သွေးလေးဖက်နာ Rheumatoid Arthritis ၊ ကျောက်ကပ်မကောင်းခြင်း Kidney failure၊ စသည် နာတာရှည်ရောဂါများကြောင့်လည်း သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်စေပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ အများဆုံးတွေ့ရတာကတော့ အစားအသောက်ရှောင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ ငှက်ဖျားရောဂါ နဲ့ သန်ကောင် တုတ်ကောင် တွေကြောင့်ပါပဲ။

တရားခံကိုရှာခြင်း နဲ့ ကုသခြင်း

သွေးအားနည်းကြောင်းကို စမ်းသပ်ရတာလွယ်ပါတယ်။ သွေး အနည်းငယ်ယူလိုက်ပြီး သွေးနီဥအရေအတွက်ပုံမှန်ရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်း နဲ့ ဟေမိုဂလိုဘင်ခါတ်ပြည့်မပြည့် စစ်လိုက်ရင် ပြောလို့ရပါပြီ။ သို့သော်လည်း ဒီလိုသွေးစစ်ကြည့်ရုံလောက်နဲ့တော့ ဘာကြောင့်သွေးအားနည်းရလည်းဆိုတဲ့ အဓိကလက်သည်ကို မသိနိုင်ပါဘူး။

တခါတလေတော့လည်း သွေးအားနည်းရခြင်းရဲ့ အကြောင်းဟာ ကွင်းကွင်းကြီးပေါ်နေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရာသီသွေးပေါ်များခြင်း စတာတွေပေါ့။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ သွေးအားနည်းရခြင်း အကြောင်းအရင်းကို တခြားထူးထူးထွေထွေရှာမနေတော့ပဲ သံခါတ်ပါဝင်သော သွေးအားဖြည့်ဆေး ကလေးတွေ ပေးကြည့်ပါတယ်။ အကယ်လို့ သွေးအားနည်းရခြင်း အကြောင်းကို တိတိပပမသိဘူးဆိုရင်တော့ သေသေချာချာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်သင့်ပါတယ်။ တချို့သော သွေးအားနည်းရခြင်းတွေရဲ့ အခြေခံအကြောင်းဟာ မထင်မှတ်ပဲ ဆိုးဝါးနေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ သွေးကင်ဆာလိုဟာမျိုးပေါ့။

သွေးအားနည်းခြင်းကို ကုသခြင်းတွေမှာလည်း လူနာပေါ်မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။
များသောအားဖြင့်ကတော့ သံဓါတ်ပါသော သွေးအားဖြည့်ဆေး (သွေးအားတိုးဆေး ဆိုတဲ့
အခေါ်အဝေါ်ကို မသုံးပါနှင့်) များဖြင့်ကုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခု သတိထားရမှာက သွေးအားဖြည့်ဆေး
သောက်ရင် စသောက်ပြီး ရက်ပေါင်း ၃၀ လောက် အကြာမှာမှ စတင်သိသာလာမှာပါ။
ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ ပုံမှန် သွေးနီဥ ပြုလုပ်ချိန်ဟာ အနည်းဆုံး ရက် ၃၀ ကြာလို့ပါပဲ။
သွေးအားအရမ်းနည်းနေတဲ့သူ ဆိုရင်တော့ သွေးသွင်းကုသခြင်းမျိုးနဲ့ စရပါတယ်။

သံဓါတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်မဟုတ်တဲ့လူတွေဆိုရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ ဗိုက်တာမင်ဆေးများပေးခြင်း
ဖြစ်ပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါလည်း အခြားရှုပ်ထွေးသော ကုထုံးများဖြင့်လည်း လိုအပ်ရင် ကုကြပါတယ်။

Ref: <http://www.patient.co.uk/showdoc/23068888/>