

သွေးအားနည်းရောဂါ (Anemia)

သွေးအားနည်းရောဂါ (Anemia)

Red Blood Cells



အနီးမီးယားဆိုတာဘာလည်း?

အနီးမီးယားဆိုတာဟာ သွေးထဲမှာ ပုံမှန်ရှိရမယ့် သွေးနီဥတွင် အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးသော အရာ သံဓါတ်ပါသောအရာ Hemoglobin ပမာဏသို့မဟုတ် သွေးနီဥဆဲလ် red blood cells (RBCs) တွေဟာ ပုံမှန်မမာကထက်လျော့ နည်းနေခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ် ။ တခါတလေမှာတော့ သွေးပမာဏ Blood volume လျော့နည်းနေခြင်း Hypovolemia ကိုလည်း အနီးမီးယားလို့ခေါ်ပါသေးတယ် ။ သွေးယိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ် တတ်တဲ့ သွေးပမာဏလျော့နည်းခြင်း Hypovolemia ဟာလည်း သွယ်ဝိုက်သောနည်းနဲ့ အနီးမီးယားကို ဖြစ်စေပါတယ် ။ ဒါပေမယ့် hemoglobin ပမာဏကတော့ များနေပြီး hypovolemia ကိုဖြစ်စေတဲ့ အခြားအချက်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ် ။ အဲဒါတွေကတော့ ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းနဲ့ အလွန်အမင်း အန်ခြင်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ် ။

ပုံမှန်သွေးပမာဏ လူတွေမှာ ဘယ်လောက်ရှိရမလည်း?

- ပုံမှန်ရှိရမည့် ဟေမိုဂလိုဘင်ပမာဏ
- ယောက်ျား13.0 - 18.0 g/dl
- မိန်းမ.....11.5 - 16.5 g/dl

အနီးမီးယားကို ဘာတွေက ဖြစ်ပေါ်စေသလဲ?

အသိများတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အနီးမီးယားဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အချက်တွေကတော့

သွေးထွက်များခြင်းကြောင့် အနီးမီးယားဖြစ်ခြင်း ။ ။ ရာသီလာတဲ့ သွေးပမာဏဟာ အလွန်အမင်း များပြားနေခြင်း ၊ သွေးထွက်များသော အနာများ ၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း တွင် အနာများဖြစ်ပေါ်ခြင်း ကင်ဆာများ အထူးသဖြင့် အူမကြီးကင်ဆာ စသည်တို့မှာ သွေးကို တဖြည်းဖြည်း ခြင်း စိမ့်ထွက်စေတဲ့ အတွက်ကြောင့် အနီးမီးယားကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ် ။

Iron သံဓါတ်ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော အနီးမီးယား ။ ။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီဟာ သွေးနီဥဆဲလ်တွေ ထုတ်လုပ်ဖို့အတွက် အိုင်းယွန်းကို လိုအပ်ပါတယ် ။ အိုင်းယွန်းဟာ Hemoglobin molecules တွေဖြစ်ပေါ်ဖို့ ပုံစံအတွက် အရေးကြီးတဲ့နေရာကနေ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ် ။ အကယ်၍ အိုင်းယွန်းရရှိမှုဟာ ကန့်သတ်ထားတယ် ဒါမှမဟုတ်အစားအသောက်မှာ သံဓါတ်အလုံအလောက်မပါဝင် ဘူးဆိုရင် အကျိုးဆက်အနေနဲ့ အနီးမီးယား ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ။ ဒါကိုတော့ Iron deficiency anemia လို့ခေါ်ပါတယ် ။

နာတာရှည်ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော အနီးမီးယား ။ ။ မည်သည့် နာတာရှည်ရောဂါမဆို အနီးမီးယားကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ် ။ ဒါပေမယ့် တိကျတဲ့ဖြစ်စဉ်ကိုတော့ယနေ့တိုင် မသိရသေးပါဘူး ။ နာတာရှည် ရောဂါတွေနဲ့ ပိုးဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကင်ဆာရောဂါတွေဟာ ဒီလိုမျိုး အနီးမီးယားကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ် ။

ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် ဆက်နွှယ်သော အနီးမီးယား ။ ။ ကျောက်ကပ်ဟာ erythropoietin လို့ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းတမျိုးကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ် ။ အဲဒီကောင်က ရိုးတွင်းခြင် ဆီတွေ သွေးနီဥဆဲလ်တွေ ထုတ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာ ကူညီပေးပါတယ် ။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ် ရောဂါရှိတဲ့လူတွေမှာ ဒီဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုဟာ လျော့နည်းသွားပါတယ် ။ တဆက်တည်းမှာပဲ သွေးနီဥဆဲလ်တွေ ထုတ်လုပ်မှုဟာလည်း လျော့နည်းသွားပါတယ် ။ ဒီလိုမျိုးကိုတော့ anemia related to chronie kidney diseases လို့ခေါ်ပါတယ် ။

အာဟာရ ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော အနီးမီးယား ။ ။ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ်တွေဟာ သွေးနီဥဆဲလ်ထုတ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်ပါတယ် ။ အိုင်းယွန်းအပြင် B12 နဲ့ folate ကလည်း hemoglobin ထုတ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်ပါတယ် ။ ဒီအထဲက ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ချို့ယွင်းသွားမယ်ဆိုရင် သွေးနီဥဆဲလ်တွေ ထုတ်လုပ်တာကိုလျော့နည်း သွားစေတဲ့ အတွက် အနီးမီးယားကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ် ။ အာဟာရ ချို့တဲ့မှုဟာလည်း folate နဲ့ B12 ပမာဏလျော့နည်း

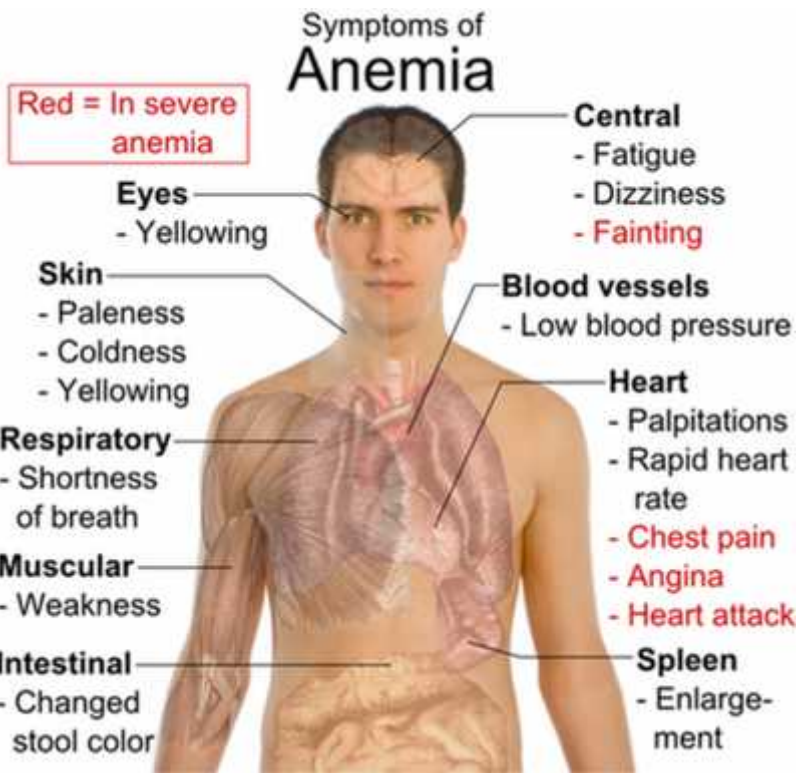
ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါပဲ ။ ဒါကြောင့် အသီးအရွက်ပဲစားသုံးသူတွေ ဝိတာမင်ကို လုံလုံလောက်လောက်မစားသုံးသူတွေဟာ B12 deficiency ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများတဲ့ သူတွေဖြစ်ပါတယ် ။

Pernicious Anemia ။ ။ အစာအိမ်တွင် ပြဿနာတခုခုရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် အူတွေက ဝိတာမင်ဘီတွဲကို စုပ်ယူမှုနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ် ။ ဒီလိုမျိုး B12 deficiency ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အနီးမီးယားကို pernicious anemia လို့ခေါ်ပါတယ် ။

Sickle cell anemia ။ ။ အချို့လူတွေမှာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ hemoglobin molecules တွေထုတ်လုပ်တဲ့ပြဿနာ ရှိတတ်ပါတယ် ။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာဆိုရင် hemoglobin ဟာ ပမာဏရော လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုမှာပါ ပြဿနာရှိလာပါတယ် ။ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ hemoglobin molecules တွေက သွေးနီဥပုံစံတွေကို မှုမမှန်ဖြစ်စေပြီး Crescent shaped (sickle cells) တံစဉ် ပုံစံလိုမျိုးဖြစ်ပေါ်စေပါတယ် ။ သူ့ရဲ့ ပြင်းထန်မှု အဆင့်ပေါ်မူတည်ပြီး Sickle cell anemia ကို အမျိုးအစားများစွာခွဲခြားနိုင်ပါတယ် ။ ဒါဟာ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး African , Eastern နဲ့ Mediterranean တွေမှာဖြစ်လေ့ရှိပါတယ် ။

Thalassaemia ။ ။ ဟေမိုဂလိုဘင်နဲ့ ဆက်နွယ်ပြီး အနီးမီးယားကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အခြားအုပ်စုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ် ။ Thalassaemia အုပ်စုများစွာ ရှိပါတယ် ။ ရောဂါပြင်းထန်မှု အပေါ်မူတည်ပြီးကွဲသွားလေ့ရှိပါတယ် ။ မျိုးရိုးလိုက်လေ့ရှိပါတယ် ။ Alcoholism ။ ။ အရက်သောက်သုံးသူတွေမှာ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဝိတာမင်နဲ့သတ္တု ဓါတ်တွေ နည်းပါးမှုဟာ ဆက်နွယ်နေပါတယ် ။ အယ်ကိုဟော ဟာ သူ့ဘာသာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေပါတယ်။ သွေးနီဥတွေထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ် ။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီနှင့် ဆက်နွယ်နေသော အနီးမီးယား ။ ။ အချို့သော သွေးကင်ဆာ သို့မဟုတ် Lymphomas တွေဟာ သွေးနီဥထုတ်လုပ်မှုနှုန်းကို ပြောင်းလည်းစေပြီး သွေးဆဲတွေအားလုံးထုတ်လုပ်မှုကို နည်းစေပါတယ် ။ Hemolytic anemia ။ ။ ပုံမှန်သွေးနီဥရဲ့ ပုံစံဟာ သူ့လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ် ။ ဒီမှာဆိုရင်တော့ သွေးနီဥဟာ ပေါက်ကွဲပြီး ဒါကို hemolysis လို့ခေါ်ပါတယ် ။ ပြီးတော့သူဟာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင် ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး ။ အခြားရှားပါးတဲ့ချက်တွေကတော့ ကင်ဆာတွေ အသဲရောဂါတွေ မျိုးဗီဇနဲ့ဆိုင်တာတွေ ခဲအဆိပ်သင့်ခြင်း AIDS နဲ့ သွေးယိုတဲ့ရောဂါတွေ ပဲဖြစ်ပါတယ် ။

သွေးအားနည်းရင်ဘာ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တတ်သလည်း ?



လက္ခဏာတွေကတော့

ဦးခေါင်းပိုင်းမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ခေါင်းမူးခြင်း သတိလစ်ခြင်း
မျက်လုံးမှာ ဝါလာခြင်း

အရေပြားမှာ ဖျော့တော့လာခြင်း အေးလာခြင်း ဝါလာခြင်း

သွေးကြောမှာ သွေးပေါင်ချိန်ကျလာခြင်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ အသက်ရှူမြန်ခြင်း တနည်း တိုခြင်း

နှလုံးမှာ ရင်တုန်ခြင်း နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း **ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (angina)**နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း

ကြွက်သားမှာ အားနည်းလာခြင်း

အူလမ်းကြောင်းမှာ မစင်အရောင်ပြောင်းလာခြင်း

သရက်ရွက် (spleen)မှာ ကြီးမားလာခြင်း

အနီပြထားသောအရာများမှာ အလွန်ပြင်းထန်သော သွေးအားနည်းရောဂါမှာတွေ့ရလေ့ ရှိပါတယ် ။

သွေးအားနည်းရောဂါ ဘယ်လိုကုမလည်း ?

အိမ်မှာဆိုရင် - ကိုယ့်ဘာသာကုဖို့ နဲနဲလေးပဲလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ် ။ ပုံမှန်အားဖြင့်

ဆေးကုသမှုလိုပါတယ် ။ ဥပမာ အနီးမီးယားက အစာအိမ်အနာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် aspirin ,

ibuprofen ကဲ့သို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ် ။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ဆရာဝန်

ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရပါမယ် ။ဆေးရုံမှာဆိုရင် - သိပ်မပြင်းထန်ဘူးဆိုရင်
သွေးအားကောင်းစေတဲ့ဆေး Folic acid , B12 , Vit C , Iron ပါတဲ့ဆေးတွေပေးလေ့ရှိပါတယ် ။
ဒါမဟုတ် Tot'hema လို ဆေးလည်းပေးပါတယ် ။ ပြင်းထန်တယ်ဆိုရင်တော့ သွေးသွင်းကုသပါတယ် ။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလည်း ?

အများစုကတော့ ပုံမှန်အာဟာရပြည့်တဲ့အစားအစာနဲ့ အရက်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ဖြင့် ကာကွယ်ပါတယ် ။
အကောင်းဆုံးကတော့ ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ဇစ်မြစ်ကို ရှာဖွေသင့်ပါတယ် ။
သွေးအားကောင်းတဲ့အစားအစာတွေ စားပေးပါ ။အသား ပဲအမျိုးမျိုး အသည်း အမြစ် အရွက်များ
ငါးသေးသေးလေးများ စသည် ။