

ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ  
သို့မှာ ရှိခိုက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ  
သီးသို့၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြေပို့  
အသီအကြောင်း မဟုသာတ  
ယျောက်စိ၊ နား၊ သွား၊ ခံစွမ်း ကျွန်းမာရေးနှင့် ပြည်စွဲကုတ်စာတ်တများ

ကြောင်းကျိုးဆက် ဆေးပညာကတော်  
ခွဲကိုယ်ကြေး သူလုပ်ရှိလုပ်စဉ်လုပ်ငန်း  
များကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ရအောင်  
လိုတဲ့ ဓာတ်တွေနဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်း  
ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

Dr. Khin Nwe Win



မမွေ့ပူးပောသာသနမာမကအဖွဲ့မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

ကျွန်မအမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မပြောတာကို အကြောင်းမဲ့မယ့်ကြပါနဲ့၊ ကိုယ့်ခွဲ့  
ကိုယ့်နဲ့ကိုယ် တိုက်ကြည့်ပါ။ နေကောင်းပြီး အဆင်ပြောတယ်ဆိုရင် ဆက်လုပ်လို့  
ရနိုင်သလို အဆင်မပြောဘူးဆိုရင်လည်း မလိုက်နာရှုပါပဲ။ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့  
တစ်ယောက် မတူကြတာ အမှန်ပါပဲ။ ဆက်ပြီးတော့လည်း မတူတဲ့အတိုင်းပဲ တည်ရှိ  
နေကြော်းမှာပါပဲ။ We are unique individuals and will remain so. (နာ-၂)

မောင်ဗုံးပြီး လောဘဦးဆောင်တဲ့ ခေတ်ကာလကြီးမှာ ကိုယ့်အတွက်အကောင်း  
ဆုံးလက်နဲ့ကတော့ ဗဟိုသတပါပဲရင်။ အဘက်ဘက် ရူတေသနဲ့အမျိုးမျိုးကနေ  
ကြည့်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံး အနေအထား ဖြစ်လာရအောင် လုပ်နိုင်မှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။ Making informed decision လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကျွန်းမာရေး  
အတွက် ကိုယ့်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (နာ-၈)

သတိနဲ့နေပြီး အစားအစာတွေ ဝယ်ရင် ဘာတွေပါလဲဆိုတာ ဖတ်တဲ့အကျင့်လုပ်ပါ။  
(နာ-၁၁၀)

ဗဟိုသတနဲ့ပြည့်စုံတဲ့သူဟာ မိမိရဲ့ကျွန်းမာရေးကို စောင့်ရောက်တဲ့အခါ ပိုထိရောက်မှာ  
ဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါရဲ့ဒက်တွေကာလည်း ကင်းလွတ်နိုင်ကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။  
အထူးသဖြင့် သီးချိုးရောဂါဟာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကုရမယ့်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။  
အစားအသောက် အနေအထိုင် မပြင်သမျှကာလပတ်လို့၊ ဆေးသောက်ရှိ ဆေးထိုး  
ရှုံးရေရှည်မှာ မရနိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်  
ယူကြပါစို့။ ကျွန်းမာလာနိုင်စရာအကြောင်း အများကြီးရှိပါတယ်။ (နာ-၁၀၆)

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ရမှာကတော့ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အစားအသောက်က  
အရေးကြီးဆုံးလား ဆိုတာပါပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအရည်အသေး၊ မီသားစုံနဲ့ ပျော်ပျော်  
ချင်ချွင်နေထိုင်ရေးနဲ့ ဘာက ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
တက္ကာထဲမှာ ရသတက္ကာဟာ အတော်ဆုံးတာကတော့ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါ  
သော်လည်း အမှတ်အသားပြုပြီး မှတ်ထားတဲ့ သညာစောတေသိကိုကို ပြပြင်လို့ ရတယ်  
ဆိုတာလည်း မမေ့လိုက်ကြပါနဲ့။

**ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ  
သိုင်းခြိုက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ  
ဆီးချို့၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်  
အဆိုအကြောင်း မဟုသတ  
မျက်စိုး၊ နား၊ သွား ခံတွင်း ကျွန်းမာရေးနှင့် ဖြည့်စွက်စတ်စများ**

ကြောင်းကျိုးဆက် ဆေးပညာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တိုး သူ့လုပ်ရှိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းများကို  
ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ရအောင် လိုတဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

Dr. Khin Nwe Win

(၁)

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြံမဲ	- ၂၀၁၈-ခုနှစ်၊ မတ်လ
အုပ်ရေ	- ၃၀၀၀
တန်ဖိုး	- ၂၅၀၀-ကျပ်
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	- ဓမ္မဗုဒ္ဓဘာသာသနမာမကအဖွဲ့。
ထုတ်ဝေသူ	- မိန့်ငိုင်ဝင်ငံး (ဆရာမိတေပါဒ-၀၀၃၄၈) ၂၂၆/၂၇၆၊ မဟာဝန္တလပန်းခြံလမ်း (အထက်) ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉-၅၁၀၁၀၁
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	- ပြီးပိုးအောင် (ကျိုးမင်းပုံနှိပ်တိုက်- ၀၄ရေဂါ) ၁၂၄၊ ပဒ္ဒာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉-၅၁၀၉၉၄
ဖြန်ဆိုရာဌာန	- ဓမ္မဗုဒ္ဓဘာသာသနမာမကအဖွဲ့။ လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မတေပါသင်တန်းကျောင်း၊ ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၁-၃၈၀၈၈၀၊ ၀၁-၅၄၆၉၉၇

### ဓမ္မဗုဒ္ဓဘာ

ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ၊ သိုင်းရှိက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ၊  
ဆေးချို့ သွေးတိုး၊ နလုံးသွေးကြောပိတ်၊ အသီအကြောင်း ဗဟိုသုတေသန၊  
မျက်စီး နား၊ သွား ခံတွင်း ကျိုးမာရေးနှင့် ဖြည့်စွက်စာတ်စာများ

To a Better Health Facebook Page မှ တစ်များ၊ ဓမ္မဗုဒ္ဓဘာ။

၂၀၁၈

၂၅ - ၁၁၁၂ ၁၀၁၀

## စီစဉ်ထုတ်ဝေသူအမှား

To a Better Health Facebook Page မှ တစ်များ အမှတ် (၁) ကို  
၂၀၁၈ နှစ်ဦးတွင် စတင်ထုတ်ဝေခဲ့ရာ ကျိုးမာရေးတန်ဖိုးကို အလေးထားသူ  
စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးက တစ်ခဲနှင်း အားပေးဖတ်ရှုခဲ့သည့်အတွက် စီစဉ်ထုတ်  
ဝင်ရန် ပါဝင်ကြီးစားခဲ့သူများအားလုံး အမောပြုပါသည်။ ကျိုးမာရေး  
သုတရာနိုးသူ ဤများပြားသည်ကို သိရှိလိုက်ရသည့်အတွက်လည်း ဝါး  
မြောက်ပိတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်နည်းဆုံးရသော အားလုံး၏အကျိုးအတွက်  
ရေးရှု၍ စတင်ရေးသား ဖြန့်ဝေခဲ့သော ဆရာမကြီး Dr ခင်နှစ်ယိုဝင်း၏ မေတ္တာ  
စေတနာများ ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

တစ် (၁) တွင် ရောဂါအများ၏ အခြေခံဖြစ်သော သဘာဝရုခံအား  
ကုစွဲကလျာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းနှင့် စတင်ခဲ့ပြီး ဆီးချို့ သွေးတိုး ကင်ဆာ  
စသော နာတာရည်ရောဂါများ၏သဘောသဘာဝများကို ရှင်းပြုခဲ့ပါသည်။ ထို့  
နောက်တွင်မှ ပိတာမင် D3 အကြောင်းနှင့် သက်ရည်ကျိုးမာကြစေရန် အမိက  
ပြပိုင်သင့်သည့်အကြောင်းများကို တင်ပြခဲ့ပါသည်။

ယခုတစ် (၂) တွင် ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ Functional medicine ၏ သဘောသဘာဝနှင့် စတင်ထားပါသည်။ ထို့နောက် ယခုခေတ်တွင်  
အဖြစ်များနေသော သိုင်းရှိက်ရောဂါ၊ ဆီးချို့ သွေးတိုး၊ နလုံးသွေးကြောပိတ်  
ရောဂါများ၊ ထို့နောက်တွင်မှ မျက်စီး နား၊ သွားနှင့် ခံတွင်းကျိုးမာရေးပိုစ် များ  
ကို စုစည်းပေးထားပြီး နောက်ဆုံးပိုင်းတွင် ဖြည့်စွက်စာတ်စာအချို့အကြောင်း  
ပုံမှန်သုတေသနဖွေ့ကြပ်သွားပေးထားပါသည်။

အများသိပ္ပါးဖြစ်သော်လည်း ပရီသတ်အသစ်များအတွက် ထပ်မံ ဖော်  
ပြန့်သောအချက်မှာ ဤစာအုပ်သည် To a better health Facebook  
page မှ ဆရာမကြီးရေးသားထားချက်များကို ပြန်လည်စုစုပေါင်း ဆရာမကြီး  
၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဓမ္မဗျူဟာသာသနမာမကအဖွဲ့မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါ  
သည်။ တုရာတုရာအကြောင်းအရာများကို တစ်စုတစ်စုည်းထဲ ဖတ်ရှုလိုပါ  
သည်ဟုသော စာဖတ်ပရီသတ်၏တောင်းဆိုချက်အရ စီစဉ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်  
ပါသည်။

ဆရာမကြီးအနေဖြင့် တစ်နေ့နှင့် တစ်နေ့ မတူသော အတွေ့အကြံများ  
သူကိုယ်တိုင်ပြင်ပတ္တုပြု စိတ်တွင်ပေါ်လာသည့်များကို စိတ်တွင်ပေါ်  
လာသည့်အတိုင်း အလျဉ်းသင့်သလို စေတနာနှင့် အကြံပြုခြင်း ဖြစ်သဖြင့်၊  
တစ်နည်းအားဖြင့် စာအုပ်ထုတ်မည်ဟုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရေးသားခြင်း  
မျိုးမဟုတ်သဖြင့် ထပ်မံထပ်ပါ ရေးမိသောအချက်အလက်များလည်း ပါဝင်နိုင်  
ပါသည်။ ဤစာအုပ်စိစဉ်သွေ့သည် အဆိုပါ Facebook page မှ အကြောင်း  
အရာတူသည့်များကို ပြန်လည်စုစုပေါင်း ရှုံးနောက်သိပ္ပါတယ်အောင် ပြန်  
လည်စိစဉ်ခြင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ဆရာမကြီး၏ ဆိတ်ရင်းအာဘော်ကို မပျက်  
စေရော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ထားသော်လည်း အကြောင်း  
အရာတူများ ထပ်မံထပ်ပါပဲသွားမိခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအတွက် နားလည်  
ပေးကြမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ကျိန်းမာရေးပဟုသုတေသနများဖြင့် မိမိကောင်းကျိုး အများကောင်းကျိုး  
တည်ဆောက်သူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

## မာတိကာ

စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ
-----	-----------	-----------

### အခန်း (၁)

#### ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ (Functional Medicine)

၁။	ကြောင်းကျိုးဆက်ကို အခြေခံပြီး ကုသသော ဂျာ-ရာစ် ဆေးပညာ	၁
၂။	သဘာဝဆေးများ၏ အနိုင်သင် သာကေ (၁) အသက်-ဂုဏ် အာရုံးကြောရောဂါရိ	
	Progressive supranuclear palsy PSP	၂
	သာကေ (၂) ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးဆီမှု	၁၂
	သာကေ (၃) GFR တက်လာသူ လူနာတစ်ဦး	၁၄
	သာကေ (၄) Avascular necrosis ဝေဇာနှင့်	၁၅

### အခန်း (၂)

#### သိုင်းရှိုက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

၁။	အရွယ်အားဖြင့် သေးသော်လည်း အင်အားကြီးသော သိုင်းရှိုက်ကလင်း	၁၇
၂။	ဟိုက်ပိသိုင်းရှိုက် Hypothyroidism လက္ခဏာများ	၁၈
၃။	ဟိုက်ပါသိုင်းရှိုက် Hyperthyroidism လက္ခဏာများ	၁၉
၄။	သိုင်းရှိုက်ဟောမျိုးတတ်များလာခြင်း နှစ်မျိုး	၂၀
၅။	ဟိုက်ပါ hyper မှ ဟိုက်ပိ hypo ဖြစ်သွားသူများ	၂၁
၆။	မပြောချင်တော့သော်လည်း ပြောရပါပြီးမယ်	၂၂
၇။	ဟာရို့စိတိ သိုင်းရှိုက်ဒါတစ် Hashimoto Thyroiditis	
	အပိုင်း (၁) - (၇)	၂၃

၈။ ဟာရို့စို့သိုင်ဆျက်ဒါတစ်နှင့် သိုင်းဆျိုက်က်ဆာ	၄၅
၉။ ဟာရို့စို့သိုင်ဆျက်ဒါတစ်ဝေဒနာရှင် ဆရာတော်တစ်ပါး	၄၆
၁၀။ ခေတ်မီဆေးပညာအသိနှင့် ပရီယတ်အသိ ပေါင်းစပ်မိရာဝယ်	၄၁
၁၁။ သိုင်းဆျိုက်ဟောမုန်းနည်းနေတာ ကုစရာမလိုဘူးတဲ့လား	၄၃
၁၂။ ရုပ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်	၄၅
၁၃။ ရောဂါအတော်များများရဲ့အခြေခံ	၄၇
၁၄။ ဟိုက်ပို့သိုင်းဆျိုက်ကုသမှုခံယူကြတဲ့အခါ ပြဿနာများ	၄၉
၁၅။ တောက်စော်ဆီးယွင်းခြင်း အပိုင်း (၁) - (၆)	၅၁
၁၆။ သိုင်းဆျိုက်နှင့် အမျိုးသမီးရောဂါများ	၅၃
(၁) ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်သူ အမျိုးသမီးငယ်	၅၀
(၂) သားသမီးယူလိုသူ ဟာရို့စို့သိုင်ဆျိုက်ဒါတစ်အမျိုးသမီး	၅၂
၁၇။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၏ အရေးကြီးသောအကြောင်းတစ်ခု	၅၅
၁၈။ သိုင်းဆျိုက်ဟောမုန်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ	၅၇
၁၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သိုင်းဆျိုက်ဆေး ဆက်သောက်သင့်ပါသလား	၅၉
၂၀။ အသက် ငဲ့နှစ်၊ ဟိုက်ပို့သိုင်းဆျိုက်နှင့် သားအီမီအလုံး	၆၀
၂၁။ Painful Bladder Syndrome	၆၃
၂၂။ ကမ္မာတွင် သိုင်းဆျိုက်က်ဆာဖြစ်နှင့် မြင့်တက်နေ	၆၆
၂၃။ သိုင်းဆျိုက်ဂလင်းထုတ်ခံထားရသူများ	၆၈
၂၄။ မိတ်ဆွေများအားလုံး သင်ခန်းစာယူကြရန်အတွက်	၆၁
၂၅။ ဟိုက်ပို့သိုင်းဆျိုက် Hypothyroid နှင့် က်ဆာနောက်တစ်မျိုး	၆၄
၂၆။ သိုင်းဆျိုက်ဟောမုန်းနဲ့ မိတ်ရောဂါများ	၆၆
၂၇။ မိတ်ရောဂါရှင်နောက်တစ်ဦး	၆၈
၂၈။ သိုင်းဆျိုက်ဟောမုန်းစစ်ဆေးချက်များ အပိုင်း (၁) - (၄)	၆၉

အဓိုး (၃)	
၁။ ဆီးချိုး သွေးတိုး နှလုံးသွေးကြောပိတ်နှင့် အဆီအကြောင်း	
၂။ ဆီးချိုးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ အပိုင်း (၁) - (၂)	၁၀၃
၂၂။ ဆီးချိုးအမျိုးအစား ၂-မျိုး	၁၁၀
၃။ ဆီးချို့မဖြစ်အောင်တိန်းနိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ၁၁၂	၁၁၂
၄။ သွေးတိုးရောဂါ	၁၁၃
၅။ သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ	၁၁၈
၆။ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ကျွန်းမတ်အတွေ့အကြံး	၁၂၀
၇။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါအကြောင်း အပိုင်း (၁) - (၆)	၁၂၂
၈။ ဆေးပညာသက်ပေါင်းစုံ ပေါင်းစည်းပြီး ကုသသော နှလုံးရောဂါအထူးကုသရာဝန်ဖြုံးတစ်ဦး၏ အကြော်ပြုမှု	၁၃၁
၉။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါလိုင်ရေကျန်းမာရေးသတင်းတစ်ပိုဒ်	၁၃၃
၁၀။ Face book မိတ်ခွွဲတစ်ယောက်ရဲ့အမေး	၁၃၅
၁၁။ အဆီအကြောင်း ပဟုသုတေ	၁၃၇
(၁) အဆီအကြောင်းကို နားလည်ရန် အရေ့တိုးပုံ	၁၃၇
(၂) အဆီအမျိုးအစားများစွဲစည်းထားပုံ	၁၄၀
(၃) Saturated Fat ပြည့်ဝအဆီအကြောင်း	၁၄၂
(၄) Unsaturated Fat မပြည့်ဝအဆီအကြောင်း	၁၄၃
၁၂။ အဆီနှင့် ကိုယ်စာတ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၄၅
၁၃။ စားသင့်သောအဆီနှင့် ရှောင်သင့်သောအသိ	၁၄၇
၁၄။ စာဖတ်ပရီယတ်နှစ်ဦး၏ကိုယ်တွေ အုန်းဆီချက်နှင့် ဝက်ဆီ	၁၅၀
၁၅။ Triglycerides နှင့် အုန်းဆီ	၁၅၁
၁၆။ ထောပတ် Butter နှင့် ဂီး Ghee ပဟုသုတေ	၁၅၃

၁၈။ အနှစ်းဆီ ထောပတ်နှင့် ဥက္ကလုပ်သား	၁၅၉
၁၉။ Omega 6 & Omega 3 oils (Polyunsaturated fatty acids)	၁၅၂
၁၁။ အဆိုနှင့် ဓိတ်ရောဂါရိများ	၁၅၇
၂၀။ Saturated Fats ပြည့်ဝအဆိုနှင့် ဓိတ်ဝင်စားစရာဖော်ပြချက်	၁၆၀
၂၁။ အဆိုအကြောင်း ပဟုသုတဒါန	၁၆၁
၂၂။ အဆိုစားရုံး ကြောက်ကြသောသူများအတွက်	၁၆၃
၂၃။ ကိုယ်စရေကို ရန်သူသဖွယ်သတ်မှတ်ပြီး မကျကျအောင် ချေနေယယ်ဆိုရင်တော့လည်း ...	၁၆၅
၂၄။ ပြည့်ဝအဆိုအကြောင်းသိကောင်းစရာ	၁၆၇
၂၅။ ကလေးထွက်ကျွန်းမာရေး မီဘများလက်ထဲတွင် ရှိပါတယ်	၁၇၁
၂၆။ Ketogenic diet	၁၇၁

#### အခန်း (၄)

#### မျက်စီး နား၊ သွား ခံတွင် ကျွန်းမာရေးနှင့် ဖြည့်စွက်စာတ်စာများ

၁။ မျက်စီကျွန်းမာရေး	၁၇၅
၂။ နားကျွန်းမာရေး	၁၇၉
၃။ သွားနှင့် ခံတွင် ကျွန်းမာရေး	၁၈၂
၄။ ဦးနောက်အတွက် မရှိမဖြစ်သည့် ဖြည့်စွက်စာတ်စာများ	၁၈၃
၅။ CoQ10 (Ubiquinone) အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၈၄
၆။ Magnesium မရှိနိုင်ယောက်	၁၈၇
၇။ Selenium ဆိုပိုဒ်ယောက်	၁၉၂

၈။ မယ်လတိုန် Melatonin	၁၉၃
၁၀။ L Carnitine နှင့် Acetyl L Carnitine တွာမြားချက်	၁၉၄
၁၁။ Glutathione, N-Acetyl -L - Cysteine, R Lipoic acid	၁၉၅
၁၂။ Vitamin B12	၁၉၆
၁၃။ B Vitamins မိုးပိုးများအတွက်	၂၀၁

ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများ၏ တစ်စီတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ပိုင်လုံး ကိုဖြစ်စေ မူရင်း Post ပိုင်ရှင် ဆရာမကြီး Dr ငင်နွယ်ဝင်း၏ တဗြိုင် ရေးသား ရွင့်ပြချက်မပါဘဲ ပြန်လည်ပုံစိတ်ဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယဉ်ဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြပါရန် အသိပေးတားမြစ်အပ်ပါသည်။

အခန်း - ၁

## ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ

Functional Medicine

ကြောင်းကျိုးဆက်ကို အကြေခံပြီး ကုသသော ၂၁-ရာစွဲ ဆေးပညာ ကျွန်မ ဒီဆေးပညာကို စိတ်ဝင်စားတာမှို့ လေ့လာခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြောသွားခဲ့ပါပြီ။ ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရေးတဲ့ စာအုပ်ပေါင်းများ စွာကို ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ သူတို့တွေကိုယ်တိုင်ကလည်း ရောဂါ တွေဖြစ်ကြတဲ့အခါ ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာနဲ့ မပျောက်နိုင်ဘဲ တပဲ လယ်လယ် ဖြစ်နေကြတာကြောင့် ကိုယ်တိုင်ဖတ်ရှုလေ့လာကြပြီး မိမိ ကိုယ်ပေါ်မှာ စတင်စမ်းသပ်ရင်းနဲ့ မှန်ကန်တယ်လို့ သိလာကြတာဖြစ် ပါတယ်။

Conventional Medicine ဆိုတဲ့ အကျိုးတည်းဟုသော ရောဂါ လကွောကွောတွေကို ဦးတည်ပြီး ဓာတုဆေးများဖြင့် ကုနေနဲ့ ဆေးပညာနဲ့ Functional medicine လို့ ခေါ်တဲ့ အကြောင်းကို ဦးတည်ပြီးကုတဲ့ ဆေးပညာရပ်နှစ်ခုဟာ ကွာခြားလုပ်ပါတယ်။

Conventional Medicine ဟာ ဆရာဝန်အများစု ကုနေကြတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံများသာမက ကဗ္ဗာအရပ်ရပ်မှာ အမိက ကုသပေးနေတဲ့ ဆေးပညာရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Functional medicine ကတော့ လူနည်းစံဆရာဝန်များနဲ့ ပဟုသုတေသနတဲ့ လူနာတွေက လိုက်နာကြပါတယ်။ မိမိကျန်းမာရေးကို မိမိညာကိုနဲ့ စုံဖြတ်ပြီး ကြိုက်ရာကို ရွေးချယ်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်းမကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်တဲ့အခါမှာ ရောဂါတွေ ကင်းရှင်းသွားပြီး အမှန်လမ်းပေါ်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်းမအမြဲပြားလေ့ရှိခိုးပါတယ်။ ကျွန်းမပြောတာကို အကြွင်းမူမယ့်ကြပ်နဲ့ ကိုယ်ခွဲနာကိုယ်နဲ့ ကုပ်ယ်တိုက်ကြည့်ပါ။ နေကောင်းပြီး အဆင်ပြောတယ် ဆိုရင် ဆက်လုပ်လို့ ရနိုင်သလို အဆင်မပြေားဆိုရင်လည်း မလိုက်နာရှုပါပဲ။ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြတာ အမှန်ပါပဲ။ ဆက်ပြီးတော့လည်း မတူတဲ့အတိုင်း တည်ရှိနေကြေးမှာပါပဲ။ We are unique individuals and will remain so.

Conventional medicine မှာ ရောဂါတစ်ခုကို နာမည်တပ် လိုက်ပြီးဆိုရင် ဒီရောဂါတုသပေးတဲ့ဆေးတွေက တစ်ပုံစံတည်း ထွက်ပါတယ်။ ဘယ်တိုင်းပြည်မှာပဲကုက္ကာ ဒီဆေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ ခေါ်တာက Standard of Care ပါတဲ့။ ဆရာဝန်က ဒီဘောင်ကနေ အပြင်ထွက်လို့ မရပါ။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ဒီဘောင်ထဲကထွက်လိုက်ရင် အရေးယူချင်လည်း ခံရတတ်ပါတယ်။ ထူးချွေလွှာလည်း ပေးရတတ်ပါတယ်။ Functional medicine ကတော့ ကိုယ်ပိုင်ညာကို သုံးပြီး ညာကိုသွားရင် သွားသလောက် ချုံနိုင်ရင် ချုံနိုင်သလောက် ရပါတယ်။

Functional Medicine ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အမိုးယူတဲ့ ရေးပြီး စွာ မိတ်ဆွေများ နားလည်အောင် ရှင်းပြလိုပါတယ်။

Function ဆိုတာက - ၁. အခြေခံလုပ်ငန်း၊

၂. ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်သည်၊  
လည်ပတ်ကောင်းမွန်သည်၊  
၃. လုပ်ငန်း၊ တာဝန်၊ အသုံးဝင်မှု။

Functional ဆိုတာက - ၁. လက်တွေ့အသုံးဝင်သော၊

လက်တွေ့ကျသော၊  
၂. လုပ်ငန်းသဘောအရဖြစ်သော ဆိုတဲ့  
အမိုးယူတဲ့ ကောက်ယူလို့ ရပါတယ်။

ခွဲနာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ရွက်တွေကို စော်မိနားလည်သော ပေါက်မှုကို အခြေခံပြီး ကိုခဲ့ရှုပ်ထွေးပေမဲ့ လိုက်လော့လိုတွေစွာ ပြုပြင် နိုင်တဲ့၊ အတူတက္ခ ထမ်းဆောင်နိုင်ကြတဲ့ မတူသောအပ်စုတွေ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ယန္တရားကြီးတစ်ခုအဖြစ် မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မတူတဲ့အစိတ်အပိုင်းများ (ဥပမာ - နလုံး၊ အတာလမ်းကြောင်း၊ ဦးဇာက်၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်) ဟာ ဒိုက္ခမှုဖြစ်စဉ်တွေမှာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်နွဲယ်မှုရှိပြီး အတူတက္ခ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့ အုပ်စုပါ။ စုံလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ မိမိနေရာအလိုက် ခွဲနာကိုယ်တွင်း သီးသန့်တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေလည်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီပိုင်ရာဆိုင်ရာတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရင်း အချင်းချင်း အတွင်း ကွန်ရက်များဖြင့် ဒိုက္ခမှုပေးဖြစ်စဉ်များကို ဆောင်ရွက် ပြီးစီးစေနေ တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အနုလိုမြှုတတ်လာပြီးဆိုရင် ရောဂါဖြစ်လာရတဲ့အကြောင်း၊ သက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း စတွေကို စဉ်းစားရတာ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။

Functional Medicine ရဲ့ အစိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ခွဲနာကိုယ်ကြီး သူ့အလုပ်သူ ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ရအောင် လိုတဲ့ဓာတ်

တွေနဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံးကို ခြော့ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သူ့လုပ်လုပ်စဉ်လုပ်ငန်းများကို ကောင်းကောင်းမှုနှင့်မွန် လည်လည်ပတ်ပတ် အလုပ်လုပ်နိုင်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီလိုအလုပ်လုပ်နိုင်စွဲရာမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အခြေခံအကျဉ်းများ ဖြစ်တဲ့ကလောင်စဉ်းတွေက ကျိုးမာနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျိုးမာနေရအောင်လည်း -

၁. သံချေးတက်ခြင်း Biological rusting မဖြစ်အောင် နေထိုင်တဲ့ သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂. လိုအပ်တဲ့ကုန်ကြမ်းတွေကိုလည်း ထည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုန်ကြမ်းတွေဆိုတာကတော့ -

သိသာထင်ရှားတဲ့ကုန်ကြမ်းတွေ (Macronutrients) နဲ့

မသိသာမထင်ရှားတဲ့ကုန်ကြမ်းတွေ (Micronutrients) ဖြစ်ပါတယ်။

၃. လောင်စာတည်းဟုသာ အပူးစာတည်း လိုပါတယ်။ ဒို့ကောက်ဖြစ်စဉ်တွေဟာ အပူးစာတဲ့ရှိမှုသာ ပြန်ဆန်ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်တွေကို ပြီးစီးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. ဓာတ်ဓာတ်မှုတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမှု လျော့ကျေစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုပြောသလို အမိကအခြေခံအကြောင်းတရားတွေကို သတိနဲ့ ပြုပြင်ပေးမယ်ဆိုရင် အခုခေါတ်မှာ လူပေါင်းများစွာ ခံစားနေကြရတဲ့ ရောဂါဘေးကြီးမျိုးစုံမှ လွှတ်နိုင်စရာအကြောင်း ရှိတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သူ့အလုပ်သူကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ရအောင် အမိကအားဖြင့် ကုန်ကြမ်းများဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အင်မတန်မှ သူ့ဘာသာသူ ကုစားနိုင် စွဲး ရှိပါတယ်။ သို့ပါဘေးလည်း ကုန်ကြမ်းတွေ လိုပါတယ်။ လိုအနတဲ့ ကုန်ကြမ်းတွေကို သိနိုင်စွဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒီဝက္ခာဖော်ဖြစ်စဉ်၊ ဓာတုဖြစ်စဉ် ဝတ္ထုကို သေသေချာချာနားလည်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Nutrition လို့ ခံ တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေအကြောင်းလည်း သိနဲ့ လိုပါတယ်။

Functional medicine မှာ အမိကသုံးတာကတော့ အာဟာရ ဓာတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်နေတဲ့ ဒီတာမင်ဓာတ်တွေ၊ ဖြည့်စွဲက်ဓာတ် ဓာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တတွေအားလုံးကို ဆေးကြောင်းမှာတူန်းက သင်ပေးပြီးသားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောင်းတက်နေစဉ်တူန်းက စာမေးပွဲအောင် ရုံးလောက်ပဲ သညာစေတာသိက်တွေနဲ့ ကျက်ခဲ့ပြီး စာမေးပွဲအောင် အောင် ဖြေခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု အသက်ရလာတော့မှ စာတွေ ပြန်လေ့လာ၊ ပြန်ဖတ်တဲ့အခါမှာ နက်နက်နဲ့နဲ့သောပေါက်လာပါတယ်။ Functional Medicine လို့ လူသိများတဲ့ အကြောင်းကို ဦးတည်ပြီး ကုသတဲ့နည်းတွေနဲ့ ဆေးကုသတဲ့ဆရာဝန်ကြီးတွေရဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတွေကို လည်း လေ့လာကြည့်ပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ကုသများကို အခြေခံတာကတော့ -

- ✓ ဒီဝက္ခာဖြစ်စဉ် Physiology
- ✓ ဒီဝာတုဖြစ်စဉ် Biochemistry
- ✓ ဉာဏ်ဖြစ်သည့် အာဟာရ Nutrition ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ကိုယ်တိုင် ရောဂါတွေမှ သက်သာပျောက်ကင်းရုံးသာမက သူတို့ရဲ့လုနာတွေပါ ချမှုးသာရာရကုန်ကြတာကြောင့် တစ်နောက်းပေါ်ပြုလာဖြစ်လာပါတယ်။ Evidence Based Medicine ပဲ ဖြစ်ပါ

တယ်။ စခန်းသတေသနများအပေါ် အချက်အလက်များအရ Theory Based Medicine မဟုတ်ဘဲ လူနာတွေ ရောဂါမှ လက်တွေ ချမ်းသာပျောက်ကင်းကုန်ကြသည့် Practical Evidence Based Medicine လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

ဒီဆေးညာရှင်ကြေားတွေရဲ့ လက်တွေ၊ ကုသမျှတွေကို ကြည့်လိုက် မယ်ဆိုရင် ကဲ့ စိတ်၊ ဥတ္တ၊ အာဟာရကို ပြင်စိုင်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးလည်း ပါနေတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့တရား တော်များနဲ့ ကိုက်ညီနေတာမို့ ဘယ်လိုမှ မများနိုင်တဲ့ ဆေးကုသမျှနည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

a. ကံဆိုတာမှာ ပြုခဲ့ပြီးတဲ့အတိတ်ကံကတော့ ပြင်လို့ မရတော့ပါ။ သို့ပါသော်လည်း အခုလက်ရှိအချိန်များ လူတော်လူကောင်းတစ် ယောက်ဖြစ်အောင် ကြီးစားပြီး နေရမှာပါပဲ။ သို့လနဲ့ ပြည့်စုစေပြီး ကောင်းတဲ့စိတ်ထားနဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်နေရမှာပါပဲ။ ဒါက ပစ္စာပွဲကံကောင်းဖြစ်အောင် ထူထောင်နည်းပါပဲ။

J. စိတ်ကို ပြပိုင်စိုကတော့ သတိ Mindfulness နဲ့နေပြီး ယောနိသာ မန်သိကာရ (ကောင်းတဲ့ဘက်က နှလုံးသွင်းနိုင်ရေး) ဖြစ်ပါတယ်။ Functional Medicine ဆရာဝန်တွေက လူနာတွေကို တရား ထိုင်စိုး (Meditation ကို) အတော်လေးအားပေးပါတယ်။

K. ဥတ္တဆိုတာကတော့ စွားကိုယ်တွင်းအပူအအေးမျှတနေခြင်း။

L. အာဟာရကတော့ ဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေ ထင်နေကြတာက အစားအသောက်စားနေရင် အာဟာရ ဓာတ်တွေ ရနေမှာပဲ ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ စားတိုင်းလည်း လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်တွေ မရနိုင်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို သိသူ ရှားပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးက ပြောင်းလဲသွားပြီ့မဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ဟာလည်း ကိုယ်စားတဲ့အစားအစာပေါ် မူတည်နေပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အခြေခံသဘောတွေကို သိနားလည်သွားပြီ ဆိုရင် ကျော်မာတဲ့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်လာဖို့ နီးစပ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ လုတေစိုးကို -

a. ရောဂါလက္ခဏာအပေါင်းစုံ

b. ဓနာကိုယ်တွင်း သီးသန်တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်တဲ့ အစိတ် အပိုင်း သပ်သပ်အနေနဲ့ မဖြင့်တော့ဘဲ

c. အားလုံးကို ခြုံပြီး ကြည့်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို စဉ်းစားတတ်လာပြီဆိုရင် နာတာရှည်ရောဂါကုသရာမှာ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ကြေားတွေ့ရှိလမ်းများလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတ်ကြီးပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ အခုဆိုရင် နာတာရှည်ရောဂါ သည်တွေလည်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ များပြားလာနေတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။ လူကြီးတွေသာမက ကလေးတွေပါ ပါဝင်နေပါတယ်။ နာတာ ရှည်ရောဂါတွေနဲ့ပို့ပြားနေတာမို့ တိုင်းပြည့်အနေနဲ့ ကျော်မာရေးအတွက် သုံးရတဲ့ကုန်ကျေစရိတ်က အလွန်ကြီးမားနေပါတယ်။ ကျော်မာရေးခါးတဲ့ ဓနာကိုယ်တွေနဲ့ စွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားတဲ့တိုင်းပြည့်ကလည်း တိုးတက် မူစနာင့်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နာတာရှည်ရောဂါများနဲ့ ပတ်သက်လာပြီဆိုရင် ကုန်းကုစဉ်ဆေးပညာအပြင် အခြားနည်းလမ်းများကိုလည်း သတိပြုလိုက်နာသင့်ပါတယ်။

ကျွန်မက ကံကောင်းချင်တော့ အသိဓမ္မာ၊ ဋီကာကျော်၊ ဝိသုဒ္ဓိ မင်တွေ သင်ဖြစ်လိုက်ပါတယ်။ သင်ယူပြီး တဖြည့်းဖြည့်း ပိုပြီး စဉ်းစား တတ်လာပါတယ်။ Functional medicine ဟာ ဘုရားဟောနဲ့ ဂိုဏ် ညီနေတာမှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ဒီဆေးပညာနှစ်ရပ်မှာ ဘယ်ဟာက မှန် တယ်ဆိုတာ သိသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မကို ဘာတွေ လျောက်ပြောနေတာလဲဆိုပြီး အပြစ်တင်နေသွားတွေကို အသိဓမ္မာ သင်တန်းတက်ပြီး လျော့လာကြည့်ပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ လောကို ဆေးပညာအတွက်ရော၊ အခြားလောကိုစိစ္စတွေရော၊ လောကုဇ္ဈာရ အတွက်ပါ တန်ဖိုးများစွာရှိတယ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

အသိဓမ္မာကို သင်ယူလိုက်ခြင်းဟာ ကျွန်မအတွက်တော့ တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်တော့ပါ။ ဆေးပညာကို နက်နက်နဲ့နဲ့ စဉ်းစားသွားတတ်တဲ့ အပြင် မိရိုးဖလာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးမှ ပညာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး အဖြစ်လည်း ပြောင်းလဲသွားနဲ့ပါတယ်။ (ဒီအသုံးအနှစ်းကလေးကတော့ ဆရာမကြီးအောင်လုပ်တဲ့၊ သင်ကြားပို့ချမှု ခေါင်းစဉ်ကလေး ဖြစ်ပါတယ်)။ ကိုယ့်အတွက်သာမက မိတ်ဆွေအပေါင်းကိုလည်း ကျွန်းမာရေး ပဟုသုတတွေ ဝင်ပေးနိုင်တာမှာ ဝါမိုးသာပိတ်ဖြစ်မဆုံးပါ။

မောဟဖိုးပြီး လောဘိုးဆောင်တဲ့ ခေတ်ကာလကြီးမှာ ကိုယ့် အတွက် အကောင်းဆုံးလက်နက်ကတော့ ပဟုသုတပါပဲရှင်း။ အဘက် ဘက် ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ ကြည့်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံး အနေအထား ဖြစ်လာရအောင် လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Making informed decision လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကျွန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်ပိုင်ညှက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေများအားလုံး သဘာဝသဘောတရားများကို နားလည်ပြီး သတိကပ်ထားကာ ဉာဏ်နဲ့ယုဉ်ပြီး အမှားအမှန်ခွဲခြားနိုင်သူများ

ဖြစ်ကြပါတော်း၊ ရောဂါဘေးဆိုးတွေမှလည်း လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါတော်း။

### သဘာဝဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်

Conventional drugs တွေလို ချက်ချင်းမသက်သာပေမယ့် လည်း အကြောင်းကိုဦးတည်ပြီး ကုတာက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ် ဆိုတဲ့ သာကော်ပမာ ၃-ခုကို တစ်ပြုပေးလိုက်ပါတယ်။

### သာမက (၁) အသက်-ဂုဏ်ကြောရောဂါရ်

(က) "မင်္ဂလာပါဆရာမ၊ ကျွန်မအမောက အသက်-ဂုဏ် ရှိပါပြီ၊ အာရုံကြောရောဂါဖြစ်လာလို့ ဘန်ကောက်ဘမ်ရွန်ကရက်မှာ MRI ရိုက်ကြည့်တော့ (PSP) progressive supranuclear palsy လို့ ပြောပါတယ်။ Madopar ဆေးတစ်မျိုးတည်းကို တစ်စိတ် တစ်စိတ် တိုးသောက်ပြီး လျောကျင့်ခန်းယူပေါ်ပါတယ်။ ၃-ခေါက်မြောက် ဆေး ၁ ၃/၄ တိုက်ချိန် မှာ ဆေးအက်မခံနိုင်လို့ အန်ပါတယ်။ ဆရာမကြီးဆီး email ပို့မေးတာ စိုးထွက်နေလို့ ကိုယ်ဘာသာကိုယ် တစ်စိတ်လျော့ချလိုက်မှ အအန်ရပ် သွားပါတယ်။ အမောအရင်လို့ လမ်းကောင်းကောင်း မလျောက်နိုင်တော့ပါ။ စကားလည်း အရမ်းနည်းသွားပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကတော့ ကောင်းတစ်ချက်၊ မကောင်းတစ်ချက်ပါ။ လက်ကတော့ သန်ပါတယ်။ ဆရာမကြီးဆီးက အကြုံဉာဏ်လို့ချင်လို့ပါရှင်း။ သဘာဝဆေးတွေပဲ အမောက် တို့က်ချင်ပါတယ်ရှင်း။ ကျွေးဇူးတင်ပါတယ်။

(ခ) အမောရောဂါကို ကုမာရတဲ့ရောဂါလို့ ပြောကြပါတယ်။ တစ်ခါ တစ်ရဲ ရော်လဲတာကလွှဲလို့ 2015 May အထိ လမ်းကောင်းကောင်း မလျောက်နိုင်ပါတယ်။ အခုတော့ အကူးမပါဘဲ မလျောက်နိုင်တော့ပါ။ အမောရောဂါကို ပေးလို့ နားလည်တပ်စဉ်က တစ်ခါမှမကြားဖူးတဲ့ရောဂါ။

ကုမရ ဆေးမရှိလို ပြောခံရတော့ မိသားစုများ စိတ်မချမ်းသာခဲ့ရပါ။ ဆရာမကြီးက ကျွန်ုံမတို့ရဲကောက်ရိုးတစ်မျှင်ပါပဲရင်။ အမေ အသက် ကြီးနေလို အများကြီးမမျှော်လင့်ပေမဲ့ ဆရာမကြီးလိုနှစ်သိမ့်အားပေး အကြံပေးသူနဲ့ တွေ့ရလို အလွန်ဝါမ်းဖြောက်ပါတယ်။ ဆရာမကြီး သက်တော်ရာကျော်ရည်ပါစေရင်။

(ဂ) အမေသောက်နေတဲ့ Madopar ဆေးကို တစ်စီတ်ချင်းလျှော့ပြီး ဖြတ်နေတာ April ၃-ရက်နေ့မှ ပြီးပြတ်ပါပယ်ရင်။ ဆရာမကြီး ညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးတွေကို အခု စတိက်လို ရပါသလားရင်။ အမေကို မနက်တိုင်း ဥုံးရွာ မှာ နှီးရပါတယ်။ ဆေးသောက်၊ မနက်စားတော်ပြီးရင် မနက်သာ-နာရီ ထိုးပါတယ်။ အဲဒီအရှိန်မှာ အရမ်းအိပ်ချင်လာလို ပြန်အိပ်ပါတယ်။ နှေ့လယ်း-နာရီလောက်မှာ နှီးပါတယ်။ အဲလိုနီးရင် အနည်းငယ်လန်းပါတယ်။ နှေ့လယ်စားတော် ဆေးသောက်ပြီး ၃-နာရီမှာ တစ်ခါ ပြန်အိပ်။ ၅-နာရီလောက်မှာ နှီးပါတယ်။ တိပိဋက္ဌား ညျေနေစားတော် ဆေးသောက်ပြီး ၈:၃၀ အိပ်ရာဝင်ပါတယ်ရင်။ ညျေနေသောက်မှာ တစ်ခါတေလေ အကူဗုံ-ယောက်နဲ့ ခြုံထဲ လမ်းလျှောက်ပေးပါတယ်။ အကူဗုံပါဘဲ တစုံ တုက္ခိုင်ထားခြင်း မရှိဘဲ မတ်မတ်မပဲနိုင်ပါ။ ညျေသောက်ခြေထောက်အူးကောင်းစွာမဆန့်နိုင်ပါ။ ဦးခေါင်းနောက်သို့လန်ခြင်း ရှိပါတယ်။

Vitamins ဆေးများ သောက်ပြီးတည်းက စကားတော့ မေးရင် အနည်းငယ်ပြန်ပြောလာပါတယ်ရင်။ ဒုံးပြင် အမေ ဆီးထိန်းနိုင်လာတာ လည်း သတိပြုမိပါတယ်ရင်။ ဆရာမကြီး ကျွန်ုံးမာချမ်းသာပါစေရင်။

(ဃ) မေမေ ဝမ်းတော့ ချုပ်ပါတယ် ဆရာမကြီး။ တစ်ခါတစ်ရုံ ၃-ရက် ၄-ရက် မသွားတာမျိုး ရှိပါတယ်ရင်။ ဘန်ကောက်မှာ ဆရာဝန်က Madopar 1 1/2 စိုက်တာကို စိတိရိယမှုဆရာဝန်က လျှော့ပြီး ဖြတ်နိုင်းတာကြောင့် ခုခုံ လုံးဝပြတ်ပါပြီရင်။ စိတိရိယမှုဆရာဝန်ကြီးက

လည်း Madopar ဆေးဖြတ်ပေးတာကလွှာပြီး အမေ့ရောဂါအတွက် ဘာမှုမတတ်နိုင်ကြောင်း ပြောပါတယ်ရင်။ ဆရာမကြီးညွှန်တွားတဲ့ ဆေးတွေပဲ ဆက်လက်တို့က်သွားပါမယ်ရင်။ အမေ ဒီနေ့သက်သာလို ပြထဲမှာ အကူဗုံ လမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ပါတယ်ရင်။

(က) ဆရာမကြီးရှင့် ရိုသော့ အမေအခြေအနေအား တင်ပြပါရတော့ Madopar ဆေးကို လုံးဝဖြတ်လိုက်ပါပြီ။ ဆရာမကြီးညွှန်တွားတဲ့ စိတ်မင်များသာ မတ်လ ၂၂-နေ့မှ စတင်သောက်နေပါတယ်ရင်။ အမေ ဒီရက်ပိုင်းမှာ နိုပြီး မိန့်ချင် အိပ်ချင်နေပါတယ်။ အစာခွဲ့ ကျွေးတဲ့ အခါလည်း အကြောက်းငံထားတတ်ပြီး သတိရမှ ဝါးပြီး မျိုးချုပ်တို့ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရုံ တွေးထွေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရင်ကထက် နိုပြီး တုံးပြန်မှုမြန်လာပါတယ်။ တစ်ခါတေလေ မျက်တော်စတ်လာနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရင်။

(ဂ) မေမေအခြေအနေ အရင်ထက်စာရင် အများကြီးတိုးတက်လာပါတယ်။ Madopar ဆေးဖြတ်စဉ်က အရမ်းအိပ်ချင်နေ မိန့်ချင်နေတာကြောင့် တော်တော်လေး စိုးရိမိမိပါတယ်။ အခုတော့ လန်းလန်း ဆန်းဆန်း ရှိလာပါပြီ။ အာရုံခံစားမှုတွေလည်း ရိုကောင်းလာပါတယ်။ အသက္ကယ်က္ကယ်နဲ့လည်း ဘုရားရှိခိုးလာနိုင်ပါပြီ။ ဆရာမကြီးကျေးဇူးအား အထူးပင် ဦးတင်မိပါတယ်ရင်။

► သဘာဝဆေးတွေ စပြီး သောက်တာ March 22 က ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးပတ်လောက်အတွင်းမှာ ဒီလိုသက်သာလာတာကို တွေ့ရတော့ သဘာဝဆေးတွေဟာ အချိန်ယူရပေမဲ့လို ဘေးထွက်ဆီးကျိုးတွေ မရှိဘဲ သက်သာလာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သာကေ တစ်ခုအနေနဲ့ တင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို လူနာရင်

က အခြေအနေကို ပြန်ပြီး ပြောပြတဲ့အတွက် ကျွန်မအနေနဲ့  
အတော်အထောက်အကုရှလို လူနာရှင်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါ  
တယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ကျွန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

### သာကာ (၂) ဆရာတော်ကြီးတစ်ဦးသီးမှာ -

ဆရာမကြီး - ဆရာမကြီးနှင့်တက္က တဖတ်သူများအားလုံး သို့စွဲ  
ဖို့ မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးအသက်က ၆၀-နှစ်ရှိပါပြီ၊ လွန်ခဲ့  
တဲ့ ၂-နှစ်ခန့်က ဘန်ကောက်ဆေးရုံမှာ ဆေးစစ်တော့ နှလုံးသွေးကြော  
၅၅ % ပျပော်ကျိုးနေပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်တာလည်း ၅၅-နှစ်ခန့်  
ရှိခဲ့ပါပြီ။ ဆရာမကြီးဟတွေ ဖတ်မိရာကနေပါး သဘာဝနည်းနဲ့ သွေးတိုး  
ချို့စုံဖုန်းဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ D3 value က 77.47 nmol/L ရှိပါတယ်။

#### ဒါနဲ့ ဆရာမကြီးညွှန်တဲ့အတိုင်း -

- ✓ D3 5000 IU & SuperK တစ်နှဲတစ်လုံး,
- ✓ မဂ္ဂနှီးသီယံ (jigsaw brand) မနက် ၂-လုံး၊ ညာအိပ်ရာဝင် ၂-လုံး။
- ✓ (CoQ10) Ubiquinol 200mg,
- ✓ Carlson brand Cod liver Oil လက်ဘက်တားဖွန်း တစ်နှဲ  
တစ်ဖွန်း နှစ်ဦးနဲ့ နည်းနည်းထည့်ပြီး သောက်ပါတယ်။
- ✓ သွေးတိုးရှိသူများအတွက် ညာအိပ်ရာဝင် Melatonin သောက်ပြီး  
အိပ်ရင် လေဖြတ်ဖို့ အတော်ခဲယဉ်းတယ်လို ဆရာမကြီးက ပြောတဲ့  
အတွက် Melatonin ဆေးကို ညာအိပ်ရာဝင်တစ်လုံးသောက်ပါတယ်။
- ✓ To A Better Health မှာ ဆရာမကြီးပိုစ်တင်ထားတဲ့အတိုင်း  
အရွက်ကြိတ်ရည်၊ အုကျွန်းမာရေးအတွက် အရိုးပြုတ်ရည်(ဆိတ်ရှုံး)  
မိန်ချုပ်ကိုတော့ ရုံးသောက်ဖြစ်၏

- ✓ Probiotic 20 billion တစ်နှဲတစ်လုံး သောက်ပါတယ်။

ဘန်ကောက်ကပေးတဲ့ဆေးတွေအနေကို အဆီကျဆေး သွေးကျ  
ဓမ္မားများကို ဆရာမကြီးညွှန်တဲ့အတိုင်း ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ နှလုံးနှင့်  
ဓမ္မားတိုးအတွက် Nebilet ကို ဆက်သောက်နိုင်းလို သောက်ခဲ့ပါတယ်။  
(မေသာက်ရင် လေဖြတ်နိုင်လိုပို့ ဒီဆေးတော့ သောက်ပါ) ဆိုလို  
သောက်လာခဲ့ပါတယ်။

အထက်ပါအတိုင်း ကျင့်သုံးလာရာ တစ်လခန့်အကြား - တင်း  
စတင့်နေတဲ့ ခြေသုံးကြုက်သားတွေဟာ ပျော်ပျောင်းလာပြီး သွက်  
လက်ပေါ်ပါးစွာ လမ်းလျှောက်နိုင်လာပါတယ်။ အားဖြည့်စာတွေ စားပြီး  
ပါးလစ်ကြာတဲ့အခါမှာ ECG ဆွဲကြည့်ပြီး သမားတော်ကြီးအား ပြုသ  
ပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောကျိုးတဲ့ လက္ခဏာ မတွေ့ရတော့ဘူးလို့  
သမားတော်ကြီးက ပြောပါတယ်။ ယခုအခါမှာ အလုပ်လုပ်ရင်လည်း  
သွက်လက်စွာ လုပ်နိုင်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ယခင်က မကြာခကာဆိုသလို ဖားတတ်ပေမဲ့ သဘာဝအားဖြည့်  
ဓမ္မားမှိုဝင်ပြီး ငါးလအတွင်း အဖားရောဂါ မလာတော့ပါ။ သွေးတိုး  
ဆိုရင်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် တစ်ခါတစ်ရဲတက်တာက လွှာပြီး ပုံမှန်  
အဓနအထားမှာ ရှိပါတယ်။ ယခင်က ထိုင်ရာကနေ ထလိုက်ရင် ၈၀  
သလို စိမ့်မြင့်ဖြစ်သလို ခံစားရပေမဲ့ အခုအခါမှာတော့ ရှတ်တရက် ထိုင်  
ရာက ထလိုက်တဲ့အခါ လူငယ်တစ်ယောက်လို ပြောပါးနေတာကို ခံစား  
ရပါတယ်။ ဒီလိုကျွန်းမာရေးရာလိုက်တွေ ခံစားရတာဟာ စေတနာဖြစ်၍  
လို ဆရာမကြီးရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကြောင့် ဆိုတာ ပြောရင်း ဆရာမကြီးကို  
သာတူးကေားရုံးတင်လုပ်ပါတယ်။ ဆရာမကြီးတို့မိသားစု ကျွန်းမာချမ်းသာ  
လိုရာဓနဖြည့်ဝကြပါစေ။

- ▶ အခုံလို အကြောင်းအကျိုးပြန်စာလေးရေးပေးတာ အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဘုရား။ ကျွန်းမာလာတာ သိရလို ဝမ်းသာပိတေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုရောဂါးလားနေကြသူများအတွက်လည်း အား တက်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်းမာလာအောင် သဘာဝနည်းတွေနဲ့ လုပ်လို ရတယ်ဆိတ္တဲ့ တွန်းအားတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

#### သာကာ (၃) လှုပေါ်ဆရာဝန်စေးတစ်ဦး၏ပို့စ် -

တားကောင်းတာလေး တားရတဲ့အခါ မိတ်ဆွေကို သတိရသလို သတင်းကောင်းလေးကြားရတဲ့အခါ ငင်ရတဲ့မိတ်ဆွေကို ပြန်ပြောပြုတဲ့ သဘောပါ။ ဆရာဝန်အများစုက ဆေးပညာအတူလို ခေါ်တဲ့ functional medicine ရဲ့ကောင်းကျိုးကိုယ်တွေ့လေးတစ်ခုကို ရေးပါမယ်။ ကျွန်းတော်စာတွေ အမြှေဖတ်နေတဲ့ အမမတစ်ယောက်။ တစ်နေ့ မရှိနိုင် ယမ်အကြောင်းရေးတဲ့အခါ အမက သူ့အမောက် တိုက်လို ရမရ ဓာတ်ခွဲခန်းစာရွက်နဲ့ မေးလာပါတယ်။ သူ့အဖြေများ GFR 18 ပဲ ရှိပါ တယ်။ ကိုယ်မသိတာလို ဆရာမကြိုးကို ဖော်ကြည့်ပါတယ်။ ဆရာမကြိုးက မရှိနိုင်ယမ်သောက်နဲ့ ကျောက်ကပ်အရင်ကောင်းနဲ့ လိုတယ်ဆိုပြီး L carnitine 1000 mg, CoQ10 200mg နဲ့ antioxidant network ကို ၃-လ တိုက်နိုင်းပါတယ်။ ပြီးလျှင် သွေးပြန်စစ်နဲ့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်းတော်လည်း မေ့သလောက် ဖြစ်နေပါပြီး မနေ့က လူနာရှင်အမက လူနာ GFR တက်လာကြောင်း ဓာတ်ခွဲခန်းစာရွက်နဲ့ ဝမ်းသာအားရ သတင်းစကားပါးပါတယ်။ ကျွန်းတော်အဲ့သွေ့ရတဲ့အလွန်ပါ။ GFR တက် လာတယ်ဆိတ္တဲ့ ကျောက်ကပ်ပြန်ကောင်းလာတာပါ။ သိပ်မဖြစ်နိုင်ပါ ဘူး။ လူနာရှင်ကို ဖုန်းဆက်နဲ့ လိုပါပြီး။ လူနာဆီက ကြားတဲ့စကားတွေ

ကြောင့် ဝမ်းသာလိုက်ရတာ။ လူနာက ဆီးခါးဖြစ်တာ ၁၇-နှစ် ရှိပါပြီ။ ဘယ်ဘက်ကျောက်ကပ်မှာလည်း ကျောက်ရှိတယ်။ ၂၀၁၆-က ဆေးရုံ တက်ဖူးတယ်။ အဲဒီတုန်းက GFR က ၃၀ ရှိတယ်။ ၂၀၁၇ မှာ စစ်တော့ ၁၈ ။ ကျောက်ကပ်ဆေးရမှာလည်း ကြောက်နေတာ။ ဒါနဲ့ ဆရာမကြိုး ပြောတဲ့အတိုင်း D3, Vitamin K2, Cinsulin တွေ သောက်နေရင်း ကျောက်ကပ်အတွက် ဆရာမကြိုးဆွဲနဲ့ကြားသလိုသောက်နေတာ ၂-လ ပဲ ရှိသောတယ်။ ကျောက်ထုတ်နဲ့ မခွဲခင် သွေးစစ်တဲ့အခါ GFR ၃၄ နဲ့ ပြု့တက်လာလို ကျွန်းတော်ကို ပြန်ပြောပြုတာပါ။

ကျွန်းတော်က ဆရာမကြိုးနဲ့ လူနာကြားက သတင်းစကားနဲ့ ညွှန်ကြားချက် ဖြန်ပေးရုံပါ။ ဒါတောင် အတော်ကြည်နဲ့ရပါတယ်။ လူနာနဲ့ ဆရာမကြိုးကတော့ ပြောဖွေယူရ မရှိပါ။ ကောင်းသတင်းကို ဆရာမကြိုးကြားတော့ game of cellular energy ပါတဲ့။ ကျွန်းတော်က ကြည်နဲ့စွာနဲ့ ဒီစာကို ရေးပါတယ်။

#### သာကာ (၄) အရိုးကလာပ်စည်းများ ပုက်စိုးခြင်း: Avascular necrosis

ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာဟာ ရောဂါတွေမှ အမှန်တာကယ်ပဲ သက်သာလာနိုင်စေတယ်ဆိတ္တဲ့ တစ်နေ့တွေ့ဗျား သဘော ပို့ပြီး ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ အနှစ်ချုပ်ကတော့ ကလာပ်စည်းကျွန်းမာရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နွောက်ယ် ဘယ်နေရာကိုပဲ ကြည့်လိုက် ကလာပ်စည်းအာစာဝေးတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမိက ဒီကလာပ်စည်းတွေ ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ရအောင် ပုံပိုးပေး၊ မပျက်စီးရအောင် ထိန်းသိမ်းပေး၊ လိုအပ်တဲ့ကုန်ကြမ်းတွေကို ပေး၊ ဒါဆိုရင် ရောဂါတော်များများမှ သက်သာလာကြတာကို လက်တွေ့မြင်တွေ့နေရ

ကာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာလေးတစ်ခု ပြောပြခဲင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦး အရိုး ကလာပ်စည်းများ ပျက်စီးသွားတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။ အက်လိပ် လိုဆိုရင် Avascular necrosis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပထမတစ်ခါ ခွဲထား ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလည်း အတော်လေးနာနေတာ လို့ ပေါင်ရှုံး နောက် တစ်ဖက်ကိုလည်း ထပ်ခွဲနိုင်းပြန်ပါတယ်။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တဲ့ အခါ အရိုးဟာလည်း ကလာပ်စည်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်ပါအချက် များ အတိုင်း အကြံးဝင်ပြန်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကလာပ်စည်းတွေကို ပြန်ပံ့ပိုး ပေးလိုက်တာ အခုဆိုရင် လမ်းကောင်းကောင်း ပြန်လျှောက်နိုင်တာ၊ လျောကားကောင်းကောင်းဆင်းနိုင်တဲ့ ပီဒီယိုကလေးကို ပို့ပေးလိုက်လို့ ကျွန်မအလွန်ဝမ်းသာရပါတယ်။ Privacy issue ရှိတာ လို့ လေးစားသည့် အနေဖြင့် ပီဒီယိုကလေးကိုတော့ မတင်ပေးတော့ပါ။ လူတွေကျွန်းမာရို ဟာ အဓိကအကျခုံးကတော့ ကလာပ်စည်းကျွန်းမာရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားက ရှုပ်တရားတို့၏ အခြေခံဟာ ကလာပ် စည်းတွေပါတဲ့။ (အဘယ်ဓမ္မာအေသာနာတော်)

အခန်း - ၂

သိုင်းရှိုက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

အရွယ်အားဖြင့် သေးစောင်လည်း အင်အားကြိုးသော သိုင်းရှိုက်ဂလင်း (Thyroid Gland)

သိုင်းရှိုက်ဂလင်းဆိုတာ လည်ပင်းရေ့မှာ တည်ရှိသော လိပ်ပြာ ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည့် သေးစောင်သောအကျိတ်လေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အကျိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ သိုင်းရှိုက် ဟော်မှန်း thyroid hormone ကို ထုတ်ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ဟော်မှန်းစာတ်ဟာ ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အဂါအစိတ်အပိုင်း တွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို ကြိုးကိုင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိုင်းရှိုက် ဟော်မှန်းအချက်ပြတာကို ခံယူဖို့နေရာများဟာလည်း ကလာပ်စည်း တိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ အချက်ပြတာကို ခံယူတဲ့ နေရာများမှတဆင့် ခန္ဓာ ကိုယ်ရှုံးစိုးဝင်ဖြစ်စဉ်တွေကို ပြောင်မြောက်စွာ ထမ်းဆောင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဗြားဟော်မှန်းစာတ်တွေ ကောင်းမွန်စွာထုတ်လုပ်ရေးမှာ ခုံယပါကျင် ပြီးပါ။

ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြာ ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှာ ကိစ္စ များကို ကောင်းမွန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်မှုတွေမှာလည်း အဓိကဖြစ်နေပါ စေားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူအအေးမှုတွင်းကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပေး

နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဒီဝါကမ္မာဖြစ်စဉ်၊ စာတုဖြစ်စဉ်တို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မျှတေနတဲ့ အပူချိန်ပေါ်မှာ မူတည်နေတာဘို့ သိုင်းရှိက်လလင်း / သိုင်းရှိက်ဟောများ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိတာ အလွန်ထင်ရှားလှပါတယ်။ နဲ့လုံးခုနှစ်နှစ်း၊ အသက်ရှာ့ခြင်းကိစ္စ၊ အစာမှု စွမ်းအင်ဘို့ ပြောင်းလေသော စာတုဖြစ်စဉ်၊ သွေးပေါင်းချိန်၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ ရာသီလာသည့် cycle စသည်တို့ပေါ်မှာလည်း အကျိုးသက်ရောက်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိသည့် ကလောပ်စည်းအားလုံးဟာ ဒီဟောများပေါ်မှာ မို့နေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီအကျိုးတို့မှာ ပြဿနာတက်ပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နေရာတိုင်းလိုလိုမှာ ပြဿနာတက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟောများတောတိနည်းသွားခြင်း၊ ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက် hypothyroidism, သို့မဟုတ် ဟောများတောတိများလာခြင်း၊ ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက် hyperthyroidism ဖြစ်ပြီဆိုရင် ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ယော့ယျာအားဖြင့် -

ဟောများတောတိနည်းသွားခြင်း (ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက် Hypothyroidism) ဆိုရင် ဖြစ်ပေါ်ရှိသည့်လက္ခဏာများကတော့ -

- အစာမှု စွမ်းအင်ဘို့ ပြောင်းသောစာတုဖြစ်စဉ်တွေ နေးသွားတော်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တက်ပြီး ဝလာတတ်ပါတယ်။
- မောပန်းနှမ်းလျှေနေတတ်ပါတယ်။
- သတိမှုတောတ်ပါတယ်။
- အချမ်းမခံနိုင်ကြပါ။
- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသည့်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- အသားအရေအလွန်ပြောက်နေတတ်ပါတယ်။
- ဝမ်းအလွန်ချုပ်တတ်ပါတယ်။
- ဘာမှ လုပ်ချင်စိတ် မရှိတော့ပါ။
- စံပင်ကွောက်ပါတယ်။
- ကြောက်တက်တတ်ပါတယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းနေတတ်ပါတယ်။
- စိတ်လျှပ်ရှားပြီး တည်ပြုမြင်ခြင်း ကင်းနေတတ်ပါတယ်။
- မျက်ခုံးမွေး ပါးလာပါတယ်။ (မျက်ခုံးမွေး ဂုံး ၁-ဗုံး ၁-ဗုံး မရှိတော့ခြင်း)
- ရာသီလာတာလည်း မမှန်တော့ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ရရှိ အလွန်ခက်ခလှပါတယ်။
- အင်အားတွေလည်း ဆုတ်ယုတ်နေတတ်ပါတယ်။
- အိပ်နေရင်း အသက်ရှာ့မဝယလိုဖြစ်ပြီး မွန်းကြပ်လာသလိုဖြစ်ပြီး ထထိုင်နေရတတ်ပါတယ်။

ဟောများအားနေသည့်အခါ (ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက် Hyperthyroidism)

- ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာတတ်ပါတယ်။
- နှလုံးတုန် ရင်ခုန်တတ်ပါတယ်။
- စိတ်ပူးပန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခြင်း။
- မျက်လုံးပြီးထွက်လာခြင်း။
- လက်တုန်ခြင်း။
- စိတ်ဆတ်ခြင်း။
- ရာသီမမှန်ကန်ခြင်း။
- အပူပေါ်နိုင်ခြင်း။
- နှမ်းလျှေနေခြင်း။
- အစာများများပုံပြီး တားချင်နေခြင်း၊ တားလေ့ရှိခြင်း။
- စံပင်ကွောက်ခြင်း။

သို့ပါဘေးလည်း ရောဂါလက္ခဏနှစ်မျိုးလုံး ပြိုင်တူဖြစ်နေကြသူများ ကိုလည်း တွေ့နေရတတ်ပါတယ်။ (Both hyper and Hypothyroid symptoms coexisting together.)

ဒီလိုအခါမျိုးမှာ လူနာသာမက ဆရာဝန်တွေပါ ဦးနောက်ပြောက် ခေါင်းရှုပ်ကုန်ပြီး စဉ်းစားရကြပ်လာတတ်ပါတယ်။ ခေတ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲလာနေတာနှင့်အမျှ အခုခေတ်မှာ ပိုပြီးတွေ့လာနေရပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာအလျောက် အထူးကုမ္ပါးစုံသီး ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။ နှလုံးခုန်နေတဲ့လူက နှလုံးရောဂါအထူးကု့၊ စိတ်ရောဂါဖြစ်နေသွားက စိတ်ရောဂါအထူးကု့၊ ဝမ်းချုပ်သွားကု့ အုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထူးကု့၊ အရော်ပြားရောဂါနှင့် ဆံပင်ကျော်သူများကတော့ အရော်ပြားအထူးကု့စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်ပါဦးမည်။

**သိုင်းရှုက်ဟောများလာခြင်း** (ဟိုက်ပါသိုင်းရှုက် Hyperthyroidism) ဟာ နှစ်မျိုးနှစ်ဦး ရှိပါတယ်။

၉၀%အသာ ဟိုက်ပါသိုင်းရှုက်ဟာ အော်တိအင်များကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ Grave's disease လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ၁၀% ကတော့ ရိုးရိုး သိုင်းရှုက်ဟောများလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အော်တိအင်များကြောင့်ဖြစ်တဲ့ဟိုက်ပါသိုင်းရှုက်ဟာ နောက်တစ်နည်းပြောရရင် အူကျိုးမာရေးမကောင်းလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးအခြေအနေမှာ သိုင်းရှုက်အန်တိဘေးမြတ်မျိုး (thyroid antibodies) တွေ ထွက်ပါတယ်။

ဟိုက်ပါသိုင်းရှုက် Hypothyroidမှာတွေ့ရတဲ့ အန်တိဘေးမြတ်တွေက antithyroid peroxidase antibodies နဲ့ thyroglobulin antibodies တို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဟိုက်ပါသိုင်းရှုက် Hyperthyroid မှာ တွေ့ရ

တဲ့ဟာကတော့ TSH receptor antibodies ဖြစ်ပါတယ်၊ မတူကြပါ။

ဒီနောက် အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ - သိုင်းရှုက်ဟောများ (thyroid hormone) ထုတ်တာများလို့ -

၁. စွားကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ သိုင်းရှုက်ဂလင်း thyroid gland ကို အမျိုးမျိုးသောခေတ်ပို့ဆေးတွေနဲ့ စိုင်းပြီး သုတေသနလေ့ရှုကြတယ်။ ဟောများတွေမထွက်အောင် ဆေးတွေနဲ့ လိုက်ပို့တာက တစ်မျိုး (methimazole, carbimazole PTU စသည်ဖြင့်)။
၂. ရွှေစိတ်ပြီး သိုင်းရှုက်ဂလင်းကို ထုတ်ပစ်တတ်ကြတာက တစ်မျိုး။
၃. အကုမ္ပါရောင်ခြော် Radio active iodine နဲ့ လုံးဝကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တတ်ကြတာက တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်ဆိုရင် သိုင်းရှုက်ဂလင်းက သူ့ဘာသာသူ ရောဂါထြော်တာပေါ်တိပါ၊ အောက်ပါအကြောင်းတွေကြောင့်သာ အခုလို အဖြစ်မျိုးစောက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. ဘဝရဲ့အီအားဒက်ကို ယောနိသောမန်သိကာရ မထားနိုင်ခြင်းကြောင့် စိတ်ဖိုးမှုများနေခြင်း (adrenal component) ဒါကြောင့်လည်း နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ စိတ်တောခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
၅. ဓကောင်းမွန်စွာ အစာမခြေနိုင်ခြင်း (အုကျိုးမာရေးချို့တဲ့ခြင်း)။
၆. ပတ်ဝန်းကျင်အဆိုပြား environmental toxins.
၇. ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ပိုးမွားများ pathogens, အထူးသာဖြင့် H Pylori infection.
၈. ပိုင် (genetic factors) - အချို့မိသားစုံတွေမှာ ပိုပြီး အဖြစ်များ တတ်ကြပါတယ်။

ဟိုက်ပါသိုင်းရှိက်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဖြစ်ခါစမှာ ရောဂါလက္ခဏာ တွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွဲ စာတူဆေးဝါးများကို သုံးစွဲ လိုသော်လည်း ရေရှည်အတွက်တော့ အခုလုံဖြစ်လာရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို ပြင်ရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အကြောင်းရင်းတွေကို မပြင်သမျှကာလပတ်လုံး ရေရှည် မှာ မအောင်မြင်နိုင်ပါ၊ သိုင်းရှိက်ဂလင်းကို သေအောင် သတ်မယ့်အား သူ့ကို ဒီလိုအခြေအနေမျိုးရောက်အောင် ဖန်တီးလိုက်တဲ့အကြောင်း တွေကို ပြုပြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်၊ သိုင်းရှိက်ဂလင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးအကြီးသုံးဖြစ်တာမှို့ သူ့ကို သေအောင် သတ်ခြုံး (အကုမျိုးရောင် ခြေား radioactive iodine ဖြင့် ကုသခြင်း) ခွဲစိတ်ပြီး အကုန်လုံးထုတ်ပစ်ခြင်းတို့ကို မလုပ်သင့်သူးလို့ ထင်ပါတယ်။

သူမရှိတော့ရင် ဆေးပြန်သောက်ပေါ့လည်း မထိရောက်ရင် သော်လည်းကောင်း၊ မသောက်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ ပေးတဲ့ဆေးက အချိန်အဆမုန်ရင်သော်လည်းကောင်း ဘဝအရည်အသွေးတွေ ကျဆင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရောဂါမျိုးစုံလည်း ဝင်လာနိုင်ပါတယ်၊ ဟိုက်ပါ သိုင်းရှိက် Hyperthyroid ကို ကုရင်းနဲ့ပဲ ဒီလူနာတွေဟာ နောက်ဆုံး မတော့ ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက် Hypothyroid တွေ ဖြစ်ကုန်ကြတယ်ဆိုတာ မမေ့လိုက်ကြပေါ်ပါ။

အကြောင်းတစ်ခုရှုရှိပျော်သွားလို့ သိုင်းရှိက်ဂလင်းက ဟောမျန်း တွေများများထုတ်တာကို သူ့ကို ပျက်စီးသွားရအောင် လိုက်ဖျက်ဆီး ကြတာကြောင့် နောက်ဆုံးမတော့ သူကလည်း လက်မြောက်သွားပြီး ဟောမျန်းတွေ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်သလောက် မထွက်နိုင်တော့ပါ။

ဒီနေရာမှ သင်ခန်းစာလေးယူစေချင်တာကတော့ - အကုမျိုး ရောင်ခြေားကုထုံး Radioactive iodine ကို ရေးဦးကုထုံး first line

of treatment အနေနဲ့ မသုံးစေချင်ပါ၊ ခွဲစိတ်ပြီး သိုင်းရှိက်ဂလင်းကို ထုတ်ပစ်ခြင်းလည်း မလုပ်စေချင်ပါ၊ (ဂလင်းက မတန်တဆက်နေပြီး လေရှုလမ်းကြောင်း၊ အတော်လမ်းကြောင်းတွေ ပိုနေရင်တော့လည်း ချေသင့်ရင် ခွဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်)၊ ဒါပေမဲ့ အကုန်လုံးထုတ်ပစ်စရာ မလိုပါ၊ ပေါ့အောင် အခင်ထိန်းကြည်ပြီး အကြောင်းရင်းတွေကို သွားပြီး ပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါမှာလည်း ဆေးကုသရာမှာ အောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမိတ်တော်ကောတ် မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဘတ်ကြံး င-ပါးထဲက တစ်ပါးချို့ယွင်းသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရပ်တွေဖြစ်ကြောင်းများ ဖြစ်ကြတဲ့ ကဲ့ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရမှာလည်း ဥတုချို့ယွင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ပဋိ ဓာတ္ထနနာကကံကြောင့် အသက်ရည်နိုင်ပေ့လို့ ဥတုချို့ယွင်းသွားရင် ဘဝအရည်အသွေးတွေ ကျဆင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေများအားလုံး ဘတ်ကြံး င-ပါးညီမျှနေအောင် နေတတ်ကြပါစေ၊ အကြောင်းအကျိုး ပေးတွေကိုလည်း ဆက်စပ်တတ်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ၊ Second opinion, third opinion ယူရမှာလည်း ဝန်မလေးကြပါစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းပေးပိုက်ပါတယ်။

### ဟိုက်ပါ hyper မှ ဟိုက်ပို hypo ဖြစ်သွားသူများ

ဓမ္မ - ဆရာမကြီးရှင့် - ဟိုက်ပါ hyper ကနေ ဟိုက်ပို hypo ဘာ ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါလဲ၊ ကျွန်းမ အဲဒီလိုဖြစ်သွားတာ င-နှစ် ရှိပြုရင်၊ စကုတ္တာပါးက ရောဂါတစ်မျိုးပဲ၊ အခုတော့ သွေးတိုး ဆီးချိုး သည်း ခြောက်တည်တွေပါ ဖြစ်လို့ ဆေးတွေအများကြံး သောက်နေရပါတယ်၊ နလုံးသွေးကြောကျည်းပါ ကုနေရပါတယ်၊ အမိတ်လိုအပ်တဲ့ဆေးလောင့် ညွှန်ပြပေးစေလိုပါတယ်ရှင့်။

**မြေ -** ဟိုက်ပါသိုင်းရှိုက်အကြောင်း ရေးပေးပြီး ဖြစ်ပါတယ်၊ ဟိုက်ပါသိုင်းရှိုက်ဖြစ်တဲ့အခါ Conventional medicine (ကုန်းကုစဉ်ဆေးပညာ)က သိုင်းရှိုက်ဂလင်းကို ဟောမျန်းတွေများများထွက်ရမလား ဆိုပြီး ဆေးမျိုးစုံနဲ့ မရမက လိုက်ဖိနိုင်လေ့ရှိကြပါတယ်၊ ခွဲပြီး ထုတ်ပစ်သူတွေကလည်း ရှိုပါသေးတယ်၊ အကုမ္ပါရောင်ခြည်နဲ့ အသေသတ်လိုက်တဲ့လူတွေကလည်း ရှိုပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း သိုင်းရှိုက်ဂလင်းအခုလို ဟောမျန်းအများကြီးထုတ်ဖို့ရာ ဖြစ်လာရတဲ့အကြောင်းကို သွားပြင်တဲ့လူက အတော်ရှားပါတယ်၊ အော်တိအပ်မြှုံးရောဂါဖြစ်ကြောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ပြန်ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

သိုင်းရှိုက်ဂလင်းကို အသေလိုက်သတ်တော့ သိုင်းရှိုက်ဟောမျန်းမထွက်နိုင်တော့တာ အဆန်းမဟုတ်တော့ပါ၊ ဒီဟောမျန်းနည်းသွားတဲ့အခါ ရောဂါမျိုးစုံဝင်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်၊ ဆီးဆို သွေးတိုး နလုံးရောဂါသည်းခြေရောဂါသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ အခြားဖြစ်တဲ့ အော်တိအပ်မြှုံးဖြစ်စဉ် autoimmune process ကို မပြုပြင်ဘူးဆိုရင် အခြားအော်တိအပ်မြှုံးရောဂါတွေပါ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။

**ကျွန်းမသိကို မိတ်ဆွေတစ်ဦးထဲမှ ဖော်စွမ်းလေးတစ်ခုလာပါတယ်**

ဒီမိတ်ဆွေက နိုင်ငံဗျားမှာနေပြီး နိုင်ငံဗျားကအထူးကုန်းပြန်တော်မြှုံးတော်မြှုံး ဖြစ်ပါတယ်၊ သူကလည်း ဟိုက်ပါ Hyperthyroid ဖြစ်ပြီး အကုမ္ပါရောင်ခြည်နဲ့ သိုင်းရှိုက်ဂလင်းကို ဖျက်ဆီးပြီး အကုခံလိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အခုတော့ T4 ဖြစ်တဲ့ levothyroxine သောက်နေပါတယ်၊ အခုလိုဖြစ်တာ ၁၄-နှစ် ရှိုသွားပါပြီး သူက အခုဆို အားလည်း မရှိ၊ ဘာမှလည်း လုပ်ချင်စိတ်မရှိဘဲ ထိုင်းမှုံးနေပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်၊ အထူး

ကုက ဘာပြောသလဲဆိုတော့ ဟိုက်ပါ Hypothyroid ဖြစ်တာဟာ လူတော်ဝတ်များများဖြစ်နေကြပြီး ဘာမှ အရေးမကြီးပါဘူးတဲ့။

ကျွန်းမကတော့ အထူးကုမဟုတ်ပေမဲ့ ကျေးဇူးတော်ရင် မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တာကို လိုက်နာသူများဖြစ်တာကြောင့် တေကြေတော်ကို အဓိကထားပါတယ်၊ တောောောတ်သူ့ယွင်းရင် တစ်ကိုယ်လုံးပျော်ပါသတဲ့(နိုကာကျော်)။ ဓေါတ်မီဆေးပညာနဲ့ ပို့ကြည့်မယ်ဆိုလည်း ဟုတ်တာပါပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားလည်း ကျဆင်းတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူပို့ကျဆင်းသွားတာနဲ့အမှု အိုဝင်းပေးဖြစ်စဉ်တွေဟာ နေးကျေးမြှုံးပြီး ရောဂါမျိုးစုံဝင်ကြောင်းရဲ့ အစ ဖြစ်ပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ရုပ်းအင်တွေထုတ်လုပ်ခြင်းဟာလည်း ကျဆင်းသွားတာကြောင့် ဘယ်လို့ပုံစံမကောင်းနိုင်တော့ပါ၊ သူရေးထားတဲ့စာပို့မြို့ကလေးကို တင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

"Any suggestion to get my thyroid improved? My Dr said hypothyroid is just a very common and unimportant disease. When I read your articles, it's opposite" ကျွန်းမကြောဘာနဲ့ သူ့အထူးကုမပြောတာ ဆန္ဒကျင်နေပါတယ်တဲ့၊ ဘယ်လို့ပုံကြမလဲပိတ်ဆွေတို့ရေး?

**ပေါ်ပြောရင်တော့သော်လည်း ပြောရပါဦးမယ် -**

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ သိုင်းရှိုက်ဟောမျန်းအကြောင်း ခကေခကာ ပြောပြေတာ အခုလောက်ဆို နားပြီးလောက်ပြီးထောင်ပြီး သို့ပါသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးမြို့ ထပ်ပြောရပါဦးမယ်၊ ကျွန်းမရဲ့ inbox ထဲကို စာတွေ အများကြီးလာပါတယ်၊ သာပို့ထားပိတ်တဲ့ အချက်ကတော့ လူအတော်များများဘာ ဒီပြဿနာနဲ့

အတောက်လေး ခုံကြောက်နေကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။

အဆိုးဆုံးကတော့ သွေးဖောက်စစ်ကြပြီး ဟိုက်ပါသိုင်းရှိက် Hyperthyroid (ဟော်မှန်းများနေခြင်း) ဆိုပြီး ဟော်မှန်းအထွက်နည်းရအောင် ဆေးနဲ့ဖြစ်ပေါ်၊ အကုမ္ပါရောင်ခြည်နဲ့ဖြစ်ပေါ်၊ ခွဲထုတ်၍ဖြစ်ပေါ်၊ အမျိုးမျိုးသောနည်းများဖြင့် ကုလေးရှိကြပါတယ်၊ သေသေချာချာတြဲမတိပြီး ဆေးတိုက်ပြီး ကုမယ်ဆိုရင် ၁၂-လမှ ၁၈-လလောက်သာကြတယ်လို့ ရေးထားတာတွေကို ဖတ်ရပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း ဒီရောဂါဖြစ်နေကြသူတွေဟာ အခိုန်ကြာမြင့်စွာ နှစ်နဲ့ချိပြီး ဟော်မှန်းအထွက်နည်းအောင် သောက်နေကြတာကို တွေ့နေရပါတယ်၊ အကုမ္ပါရောင်ခြည်နဲ့ ကုတာရယ်၊ ခွဲစိတ်ကုသတာရယ်ကတော့ သိုင်းရှိက်ဂလင်းကသေသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ (မရှိတော့တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်)။

ဒီဟော်မှန်းကို နှစ်နဲ့ချိပြီး ပိတ်ပင်ထားတော့ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံ ဝင်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်းမပြောချင်တာကတော့ ဟိုက်ပါသိုင်းရှိက်ဆိုတာ တစ်သက်လုံးကုနေရတာ မဟုတ်ပါ၊ ကုပြီးရင်လည်း ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက်ဖြစ်သွားတာ များပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် အကုမ္ပါရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခံရသွေ့နဲ့ ခွဲစိတ်ခံရသွေ့များ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအခါမှာ သိုင်းရှိက်ဟော်မှန်းကို ပြန်သောက်ပေးရပါတယ်၊ သိုင်းရှိက်ဟော်မှန်းနည်းနေရင် ရောဂါမျိုးစုံဝင်တတ်ပါတယ်၊ ကုသတဲ့အခါမှာလည်း ထိရောက်တဲ့ဆေးနဲ့ ထိရောက်တဲ့ပမာဏကို သောက်နဲ့ လိုပါတယ်။

ဟိုက်ပါသိုင်းရှိက်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ရုံးရုံးဆေးနဲ့သာ ကုစေချင်ပါတယ်၊ တစ်ဖက်ကလည်း အော်တိအင်များမဖြစ်ရအောင် ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်၊ တတ်နိုင်ရင် ခွဲမထုတ်ကြပါနဲ့၊ အကုမ္ပါရောင်ခြည်လည်း မသုံးစေချင်ပါ၊ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတွေနဲ့ ကုစေဆာအဆင့်-၄ ဖြစ်နေသွေ့တွေ ကုစေနေတော်းများလာတာကို တွေ့နေရလို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ Face

book မိတ်ဆွေတစ်ဦးလည်း Hyperthyroid ကုသနေရင်း အစာအိမ်ကိုစာဖြစ်ပြီး ဆုံးသွားရှာပါတယ်၊ သူက ဟိုက်ပါ hyper ဖြစ်နေတယ် ဆိုတော့ သိုင်းရှိက်ဟော်မှန်းပါတဲ့ဆေးတဲ့ အိုင်အိုဒင်းတဲ့ မသောက်ရဲရှာပါ၊ သို့ပါသော်လည်း ဟိုက်ပါသိုင်းရှိက်ကို ကုနေတာကြသွားရင် ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်၊ ကျွန်းမကလည်း အဝေးကနေကြေားပေးရတာ အင်မတန်ခက်ခလဲပါတယ်၊ ပဟုသုတေသွေပေးနိုင်တဲ့ ကုစေခာအနေမှာသာ ရှိနေပါတယ်၊ သတိပေးသည့်အနေနဲ့ ရေးပေးလိုက်မြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေများအားလုံး ကျွန်းမာချမ်းသာကြပါတယ်။

### ဟာရှိမိတိ သိုင်းရှိက်ဒါတ်ရောဂါ Hashimoto Thyroiditis

အိမ်င်း - ၁

ဟာရှိမိတိသိုင်းရှိက်ဒါတ်ရောဂါဆိုတာ ကမ္ဘာတစ်စုမ်းလုံးမှာ ပြောကြတာမို့ ပဟုသုတေကလ္ာအပိုင်းကလေးကို တင်ပြေားမို့ အရေးကြေားတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေအတောက်များများဖြစ်နေသည့် သိုင်းရှိက်ဟော်မှန်းရှိက်မျိုးမျိုးရှိရေး၏ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်၊ အော်တိအင်များ Auto immune ကြောင့် ပိမိခန္ဓာကိုယ်ခံအားတွေ့ကတ်၍ကလ္ားဖြစ်ပြီး ပိမိ၏ သိုင်းရှိက်ဂလင်းကို ပြန်ဖျက်ဆီးပစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သိုင်းရှိက်ဟော်မှုပါမှတ်လုပ်မှု ကျဆင်းလာရခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်၊ ကုစေခာလုပ်မြှို့မြင်း (leaky gut)ကြောင့် စတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သိုင်းရှိက်ပော်မှန်းဟာ ဦးနောက်ကလာပ်စည်းအသစ်တွေ ဖြစ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် အမှတ်သညာတွေ မှတ်ဖို့ နေရာဖြစ်သည့် ဦးနောက်၏အဆိတ်အပိုင်းတစ်နေရာဖြစ်သည့် ဟစိုးကမ်ပတ် Hippocampus နေရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီနေရာဟာ အမှတ်သညာတွေရယ်၊ စိတ်အနေအထားတွေရယ်အတွက် အလွန်အရေးကြီးလုပ်ပေတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျခြင်းနဲ့ စိတ်အတက်အကျမ်းခြင်း bipolar disorders တို့လို စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း (Mood disorders such as depression, anxiety, bipolar disorders) စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သိုင်းရှိက်ပော်မှန်း နည်းလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော Serotonin hormone receptors တွေရဲ့စွမ်းဆောင်မှု ကျဆင်းလာပါတယ်။

- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ Depression
- လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းများကို လုပ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်တွေ ကျဆင်းလာပါတယ်၊ Cognitive function.
- အမှတ်သညာတွေလည်း ကျဆင်းပါတယ်၊ Memory.
- စိတ်နှင့်စပ်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများ နေးကျေးလာပါတယ်၊ Slow mental processing.

သိုင်းရှိက်ပော်မှန်းနဲ့ ပြန်ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် အထက်ဖော်ပြပါပြဿနာများ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ပော်မှန်းဓာတ်နည်းသွားခြင်း (ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက် Hypothyroidism) ဖြစ်နေသူများ၏ ၉၀%ဟာ ဟာရှိမိတိသိုင်းရှိက်ဒါတစ် Hashimoto thyroiditis ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်၊ အော်တိအ်မျှားရောဂါ

ပြစ်ပါတယ်၊ Thyroid peroxidase antibodies တွေဟာ ဦးနောက်ကလာပ်စည်းတွေကို သွားချိတ်ထားသည့်အခါ ဦးနောက်ရဲ့ immune cells များဖြစ်ကြသည့် glial cells တွေဟာ စတင်တိုက်နိုက်ပါတော့တယ်၊ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြော စတင်ချို့ယွင်းလာတာကို Thyroid Encephalopathy လို ခေါ်ပါတယ်၊ နာတာရည် ဦးနောက်ကလာပ်စည်းများ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း Brain Degeneration ရဲ့အစ ပြစ်ပါတယ်၊ Thyroid hormone နည်းနေခြင်းကြောင့် ဦးနောက်ရောင်ကိုင်းခြင်းနှင့် နာတာရည် ဦးနောက်ကလာပ်စည်းများ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း (Brain inflammation and Brain Degeneration) နစ်မျိုး ပေါင်းလိုက်သည့်အခါ မလွယ်တော့ပါ။

ဒီ ဟာရှိမိတိသိုင်းရှိက်ဒါတစ် Hashimoto Thyroiditis ဖြစ်နေသူများဟာ ဂလ္ဗတင်မတည်ခြင်း Gluten sensitivity လည်း ရှိတာများပါတယ်၊ ဒီရောဂါရိမရှိ စမ်းသပ်ဖို့ကျတော့ အတော်လေး ပြဿနာကော်တတ်ပါတယ်၊ လေဘူယျအားဖြင့် ဆေးစစ်သည့်အခါ ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာ Conventional Medicine က TSH သား ဖြစ်တယ်။

အထူးသဖြင့် ဟာရှိမိတိသိုင်းရှိက်ဒါတစ် Hashimoto Thyroiditis ရောဂါဖြစ်နေသူများ ဟာ TSH abnormal ဖြစ်ဖို့ နစ်နဲ့ ချို့ပြီး ကြားမျှိုးပါတယ်၊ ၁၀, ၁၅-နစ်လောက် ကြားတာတ်ပါတယ်လို expert များပြုရသွားတာကို နားထောင်လိုက်ရပါတယ်၊ ဒီအကြောင်းကြောင့် သွေးစောက်စစ်သည့်အခါ FreeT3, FreeT4, TSH နှင့် မလုံလောက်ပါ၊ Thyroid antibodies ပါ ထည့်ပြီး စစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ Thyroid Peroxidase antibody နဲ့ Thyroglobulin antibody တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင် မကြာခဏကြံရှုံးပါတယ်၊ TSH က ပုံမှန်၊ Thyroid antibodies က အများကြီးဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးကတော့ -

၁. လူနာဖြစ်နေသည့်ရောဂါလက္ခဏာများကို နားထောင်ကြည့်ပါ၊ Symptoms.
၂. စားသောက်လေ့ရှိသောအဓိုက်များကို မေးကြည့်ပါ၊ အရေးကြီးဆုံးသုံးခုကတော့ Gluten, Dairy and Soy ဖြစ်ပါတယ်။
၃. ဖြည့်စွက်စာအနေနဲ့ကတော့ -
  - ✓ သိုင်းရွှေ့ကိုလော်မှန်း Thyroid hormone အပြင်
  - ✓ ဆီလီနီယမ် Selenium, ဒီတာမင်-ဒီ VitaminD,
  - ✓ ဘီ ဒီတာမင်များဖြစ်သော သိုင်ယာမင်း၊ သီတွေစသည်များ (B Vitamins such as Thiamine, B12)
  - ✓ မဂ္ဂနီဆီယမ် Magnesium.
၄. အုကျိုးမာအောင် နော်
၅. အသည်းကို အထောက်အကျော်သည့် စာတိစာများကို ဖို့ပြု
၆. သိုင်းရွှေ့ကို အဆိပ်ဖြစ်စေတော့တွေ (Thyroid toxins) ကို ရောင် (ဖလိုရွှေ့ကို, ဘာရိမင်း, ကလိုရင်း) (Fluoride, Bromine, chlorine)
၇. Bone broth အရိုးပြုတ်ရည်သောက်၊
၈. အဆီး၊
 

ဦးဇော်မကြည်လင်နေသူများအတွက် ကောင်းသည့်ဖြည့်စွက် စာတိစာကတော့ သိုင်ယာမင်း Thiamine ပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ယော်ယျားအားဖြင့် သူက ရေမှာပျော်ဝင်တဲ့ဒီတာမင် water soluble vitamin

ပျော်ဝင်နဲ့ အခုနောက်ပိုင်း ဆီမှာ ပျော်ဝင်အောင် (fat soluble Vitamin E) လုပ်ထားတာမို့ ဦးဇော်အတွက်ကတော့ ရယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဆီမှာပျော်ဝင်တဲ့ဒီတာမင် သိုဝါး Fat soluble form of Vitamin E ဖြစ်ပါတယ်၊ Life Extension က ထုတ်တာ အတော်လေးကောင်းတယ်ကို ထင်ပါတယ်၊ တစ်နေ့ကို ၆၀၀- မီလီဂရမ် ၆၀၀ mg a day ဆောက်မယ်ဆိုရင် သိုင်းရွှေ့ကိုလုပ်နဲ့ ဖြစ်လာသည့် နှမ်းလျှောင်း၊ ပမားမကြည်လင်ခြင်းတွေဟာ ၅-ရက်လောက်အတွင်းမှာ သိသာလာ ဖို့ပြုတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

အရာလို့ သပ်သပ်ရေးပေးရခြင်းအကြောင်းကတော့ လူအတော် ပျော်ဝင်များဟာ ဒီရောဂါဖြစ်နေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်မမိတ်ဆွေဆရာဝန် ဆောင်လည်း ဖြစ်နေကြတာမို့ ပဟုသုတ္တလည်း ဖြစ်၊ ဒိတ်ဝင်စားလို့ လိုက်လုပ်ကြည်မယ်ဆိုရင်လည်း ဖြစ်နိုင်ရအောင် တင်ပြပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ လောကမှာ ကိုယ်မသိသေးတာတွေ အများကြီးရှိတာမို့ တဖြည်းပြုနောက် သိသာရအောင် ကြီးစားသွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒိတ်ဆွေများ အားလုံး၊ ဗဟိုသုတ္တကြော်ဝသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဟာရှိပို့တဲ့ သိုင်းရွှေ့ကိုလောက် အပိုင်း - J

အရှိုးသောလူနာတွေမှာ (Hyper ဟိုက်ပါ) ဟော်မှန်းများနေခြင်း လက္ခဏာများကို တွေ့ရသလို (Hypo ဟိုက်ပို) ဟော်မှန်းနည်းနေခြင်း လက္ခဏာများကိုလည်း တပြီးနောက်တည်း တွေ့နေရတယ်ပါတယ်။ ဟာမကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲဆိုတော့ -

ဒီရောဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ခံအားတွေ ကစ္စာကလျားဖြစ်ပြီး၊ မိမိရဲ့ လိုင်းရွှေ့ကိုလင်းကို ရန်သုထင်မှတ်ပြီး ပြန်လည်ဖျက်ဆီးနေတာ ဖြစ်

ပါတယ်။ မျက်ဆီးခံရသည့်ကလာပ်စည်းများဟာ ပုဂ္ဂနိုင်းသွားပြီး ဖိမိတို့ ကလာပ်စည်းအတွင်းရှိ သိုင်းရှိက်ဟောမျန်းတွေ သွေးထဲကို ရောက်လာသည့်အခါမှာ သွေးထဲမှာ သိုင်းရှိက်ဟောမျန်းတွေ များလာပါတယ်။

ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ဟိုက်ပါသိုင်းရှိက် Hyperthyroid ရောဂါလက္ခဏာများ ပြုပေါ်တော့တယ်။ နှလုံးတိန်း ရင်ခန်းမယ်၊ အိပ်လို့ မပေါ်၊ ချွေးတွေ ထွက်မယ်၊ လက်တုန်းမယ်၊ စိတ်လူပ်ရှား၊ စီးရိမ်မူပန် ကြောင့် ကျဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မျက်လုံးပြုးထွက်တတ်ပါသေးတယ်။

ကလာပ်စည်းတွေပျက်စီးသွားတာကြောင့် ဟောမျန်းထုတ်အား ကျဆင်းလာသည့်အခါ Hypo ဟိုက်ပို့ရောဂါလက္ခဏာများ ပြပြန်ပါတယ်။ ရေရှည်မှာကတော့ လူနာဟာ ဟောမျန်းအထုတ်နည်းစဉ်းဖြစ်သည့် hypo ဟိုက်ပို့ပဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း လူနာဖြစ်နေတာကို သေသေချာချာနားထောင်ကြည့်စိုးလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးဖောက်စစ်သည့်အခါကျတော့လည်း FreeT3, FreeT4, TSH ဖောက်ရုံးလောက်နဲ့ မလုံးလောက်တော့ပါ။ Thyroid antibodies များဖြစ်ကြသည့် TPO and Thyroglobulin တွေ ဖောက်မကြည့်ဘူးဆိုရင် ဖြစ်ကြောင်းအမှန်ကို သိနိုင်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ TSH မတက်လာခင် နှစ်ပေါင်းများစွာ antibodies တွေက အရင်တက်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ Antibodies တွေ ဖောက်မကြည့်ဘဲ၊ TSH နဲ့ပဲ သွားမယ်ဆိုရင် လူနာတော်တော်များများဟာ diagnosis မရနိုင်ဘဲ တစဲလည်းဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ရောဂါဖြစ်နေတယ်ဆိုပြီး စိတ်ကျဆေး antidepressants or antianxiety medications တွေ ပေးခံရတတ်ပါတယ်။ အချို့လူနာတွေဆိုရင် ညာအိပ်သည့်အခါ sleep apnea အိပ်နေရင်နဲ့ အသက်

ရှုရုပ်သွားသလိုဖြစ်ပြီး အသက်ရှုမဝယလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ အိပ်သည့်အခါ sleep apnea အတွက် တိုးတွင်ထားသည့် ယနှုနားမျိုးစုံတပ်ပြီး အိပ်ခိုင်းလေ့လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အချို့လူတွေ ဟာလည်း အိပ်သည့်အခါ အကွွန်ဟောက်တတ်ပါသေးတယ်။ ဒီလိုအရာဂါလက္ခဏာတွေကြိုတွေ ရသည့်အခါမှာ သွေးဖောက်စစ်ရင် လိုအပ်တာများကို ထည့်စစ်စိုး အရေးကြီးသည့်အကြောင်းကို တင်ပြလိုက် အာ ဖြစ်ပါတယ်။

များတော်ဦးစီး သွေးဖောက်စစ်သည့်ဥပမာမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလူနာဟာ အိပ်ရာဝင်သည့်အခါ နှလုံးခန်းမျန်းဖြစ်ပြီး အသက်ရှုမဝယလို ခံစားနေပါတယ်။ ညာဖက်မှာ လန့်နှီးတတ်ပါသေးတယ်။ အိပ်ရာမှ ဓကထတိုင်လိုက်ရင် အနည်းငယ်သက်သာသွားသလို ရှိပါတယ်။ နှလုံးခန်းမျန်းဖြစ်နေတယ်ဆိုတော့ နှလုံးရောဂါအထူးကုဆီးမှာ သွားပြီး နှလုံးနှုန်းသက်ဆိုင်သေးများမှိုးပို့နေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

T3	1.0.(1.3-3.1.nmol/L)
FreeT3	4.43.(3.1.-6.8pmol/L)
FreeT4	12.64.(12.-22pmol/L)
TSH	0.754.(0.27.-4.2uIU/ml)
AntiTPO	80.16. (less than 34 IU/ml)
AntiTSHR(TRAb)	1.17. (less than 1.75IU/ml)
AntiThyroglobulin	17.7 (less than 115IU/ml)
VitaminD3 level	10.3ng/mL

အရာတော့ D3 စသေက်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်နာနှင့် ဓနာကိုယ်မှာ ဖောသွေ်သွေ်ဖြစ်နေပြီး ယခု ဆေးများ မိုးလိုက်သောအခါ

ကိုယ်ရေစ်သွားသည့်လို့ ပြောပါတယ်။

ဒီလူနာဟာ သိင်္ခါးရှိက်အကျိတ်ကို အထောက်အကူပြုဖည့်သာဘဝနှင့်များ၊ အုကျွန်းမာရေးကောင်းအောင် ကြီးစား (အလွန် အရေးကြီးသည့်အကြောင်း) Adrenal gland support ကိုပါ ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ကောင်းသွားပါစိမ့်မယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။ သာကာ အနေနဲ့ စိတ်ဝင်စားသွားမှုများအတွက် တစ်ပြီပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာပေးမဟုသုတတ်စုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံးကျွန်းမာရှုများသာကြပါစေ။

ဟာရှိမိတိ သို့မှုရှိက်ခါတစ် အပိုင်း - ၃

ဟာရှိမိတိသို့မှုရှိက်ခါတစ် Hashimoto ၏ ထူးခြားရှုက်များ

သိုင်္ခါးရှိက်ဂလင်းဟာ သူ့ဘာသာသူ သီးသန့်ကြီးနေနေတာ မဟုတ်ဘဲ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတဲ့သောကို နားလည် ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါရိသူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ဟိုက်ပို သိုင်္ခါးရှိက် hypothyroid ရောဂါလက္ခဏာတွေအပြင် အခြားများစွာ သော ရောဂါလက္ခဏာတွေပါ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

i. ဓန္တာကိုယ်ကြီးဟာ ကာလကြောရည်စွာ immune system over-load လို့ ခေါ်သည့်ဓန္တာကိုယ်ခုခံအားကစွမ်းကလျားဖြစ်ခြင်းတွေနဲ့ ပြည့်နိုက်နေတတ်ပါတယ်။

j. အက်ဒရိန်ယ်ဂလင်းဟောများ Adrenal gland hormone တွေပါ မူမှန်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သိုင်္ခါးရှိက်ဟောများတွေ အားနည်းလာ တာနဲ့အမှု အက်ဒရိန်ယ်ဂလင်း Adrenal gland က ပိုပြီး ရန်းကန် ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓန္တာကိုယ်ကြီးကိုဆွဲနေသည့် မြင်းj-ကောင်မှာ တစ်ကောင်က မောပန်းသွားသည့်အခါ ကျွန်းတစ်ကောင်က အလုပ်

ပိုလုပ်ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၈. အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိနေသည့် ဥပဒေပေးတတ်သည့်ပိုးများနှင့် အကျိုးပြုပိုးတွေဟာလည်း အရှုံးအဆင့်ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါသေးတယ်။ (gut dysbiosis.)
၉. အစာမကြောင်းလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
၁၀. အဆိပ်တွေကိုဖြေပေးရာမှာလည်း ထိရောက်မှုကျဆင်းသွားပါတယ်။
၁၁. ဓန္တာကိုယ်တွင်းရောင်ကိုင်းခြင်းလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
၁၂. သိုင်္ခါးရှိက်ဟောများထဲတော်ဝါပါ။

ဒီစက်ပိုင်းကြီးဟာ လည်နေတတ်ပြီး အပြင်မှာအကြောင်းအရာ တစ်ခုရက ဝင်ပြီး ဖြတ်လိုက်မှ ပြတ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သိုင်္ခါးရှိက်ဟောများထဲတော်ဝါပါ။ ဒီကျဆင်းသောကတော့ အစာလမ်းကြောင်းကျွန်းမာရေး ပြန်ကောင်းလာရာအောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခုခံအားရဲ့ ၁၀%ဟာ အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောက်အရောကြီးသည့်အချက်ကတော့ ဒီလူနာများဟာ အဆိပ် ဓတ္ထကို ဖြေပေးနိုင်ခွမ်းကျဆင်းနေတတ်ပါတယ်။ အသည်းက အဆိပ် ဓတ္ထကို ဖြေပေးရာမှာ အမိကအကျဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရမယ် ဆိုရင် အသည်းကျွန်းမာရေးကောင်းလာရပေးအောင် ပြုပြင်ပေးရမယ်ပေါ့။

ရောက်တစ်ခုအရောကြီးတာက ဓန္တာကိုယ်ဖိုးမှုတွေ များနေသည့် အပါ ဓန္တာကိုယ်က ကောင်းမွန်စွာ တိန်ပြန်နိုင်ရန် အက်ဒရိန်ယ်ဂလင်း Adrenal gland ကို ပုံပိုးပေးမှုတွေလုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟာရှိမှုတိ သိုင်္ချက်ခါတော် အဆိုင်း - ၄

ရောဂါဖြစ်လာရသည့်အဓိကအကြောင်းများမှာ -

(Dr Alessio Fasano, Director of the Center for Celiac Research and Treatment at Massachusetts General Hospital)

### ၁. မျှော်လီဇာ

ဒီရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ပိုဒ်ဖြင့် မွေးလာသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပိုဒ်ဖြင့် မွေးလာသူတိုင်းတော့လည်း ရောဂါက ဖြစ်မလာပါ။ အခြားအကြောင်းတရားတွေ ညီညွတ်မှုသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပိုရှုတာကို ဥပမာပြုရမယ်ဆိုရင် သေနတ်ထဲမှာ ကျဉ်းဆုံးရှိနေခြင်းနဲ့ တူပါတယ်။

၂. ဒီပိုဒ်တွေကို အသက်ဝင်လှပ်ရှားစေတတ်သည့်အကြောင်းတရားများနှင့် တွေ့ကြုံရခြင်း။ ဥပမာ - ကျဉ်းဆုံးမောင်းကို ဖြတ်သည့် သူပေါ်လာခြင်း။

၃. အလွန်အရေးကြီးသည့် နောက်အချက်ကတော့ အုန်းရုံမလုပ်ခြား ထိန်းစိမ့်ခြင်း၊ အုကျိုးမာရေးရှို့နေခြင်း (leaky gut).

✓ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ ဒီရောဂါဖြစ်စေတတ်သည့်ပိုဒ်နှင့် မွေးလာသော်လည်း ဒီပိုဒ်ကို အသက်ဝင်လှပ်ရှားလာစေနိုင်သည့် အကြောင်းတရားများနှင့် မဆုံးတွေ့ရကျင် ဒီရောဂါဖြစ်မလာနိုင်ပါ။

နောက်သို့ရမည့်အချက်တစ်ခုက -

(၁) ပိုလည်း ပါလာတယ်

(၂) ရောဂါဖြစ်စေသည့်အကြောင်းများနှင့်လည်း ပြည့်စုံနေပော့ အုကျိုးမာရေးကောင်းနေမယ်ဆိုရင် ဒီရောဂါဟာ မဖြစ်လာနိုင်ပါ။

အော်တိအာ်မြှုံးရောဂါ Autoimmune disease သုတေသန စတွေးအရ အုန်းရုံမလုပ်ခြင်း မပြုတော် မဖြစ်ခင် အမြဲအရင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ရောဂါဖြစ် လာသည့်အခါ မျိုးမျိုးပေါ်ကို အပြစ်ဖို့လို မရပါ။ အကြောင်းမျိုးစုံတိက်ဆိုင် မှသာကျင် ရောဂါဆိုတာ ပေါ်ပေါက်လာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လည်း ပိုပို့နေထိုင်သားသောက်မှုကို ပညာပါပါနဲ့ ပြင်လိုက်နိုင်မယ် ဆိုရင် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့်ပိုဒ်ပါလာပေးမှု ရောဂါမဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

မှာက်တစ်ခုကတော့ -

ဒီရောဂါဟာ ကုတားလို့ ပျောက်ကင်းနိုင်တယ်ဆိုသည့်အချက်ပဲ ပြန်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ပြောင်းလိုက် ရှုပ် ရပါတယ်။ မတည့်သည့်အစားအသောက်ကို ရောင်း တည့်တာကို စာမြင်း။ အစာကျေလွယ်ရအောင် အစာကျေဆေးများနှင့် ဖြည့်တင်း ပေါင်းကြောင်း၊ အကျိုးပြုပါးများနှင့် ဖြည့်တင်းပေးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အော်တိအာ်မြှုံးရောဂါတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကတွေ့ကလျား ပြန်တော့ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ အုထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေ ၈၀% ဟာ ရှိခဲ့တာမို့ သဘာဝကျလှပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး အုကျိုး ဟာရောက်သားသောသူများ ဖြစ်အောင် နေထိုင်သားသောက်နိုင်ကြပါတယ်။

ဟာရှိမှုတိ သိုင်္ချက်ခါတော် အဆိုင်း - ၅

ရောဂါကုသသည့်အခါ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို သတိပြုပါ။ မြှုပ်ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် အောင်မြှင့်ဖို့လမ်း များပါတယ်။

အော်မြှင့်သားဖြင့် -

၁. အာသည်းကို ပုံးပိုးအတောက်အကုပ်ပေးခြင်း။

- ၂၈. အက်ဒရီနယ်ဂလင်း Adrenal gland ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရအောင် အထောက် အကူပေးခြင်း။
- ၂၉. အစာလမ်းကြောင်းကျိုးမာရေးကောင်းအောင် ဂရတစိုက်ကြီးစားပေးခြင်း။
- ၂၁၅. လိုအပ်သောသိုင်းရှိက်ပော်မျန်းနှင့် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဒီနေရာမှာ သိုင်းရှိက်ပော်မျန်းတစ်ခုတည်း သောက်ရုံနှင့် ကိစ္စက မပြီးပြတ်နိုင်ပါ။ အသည်းကို ပုံစိုးအထောက်အကူပေးခြင်းဟာ အလွန်အရေးကြိုးသည့်အစန်းက ဝါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းဟာ ဓာတ္ထကိုယ်ထဲမှာ အလုပ်မျိုးစုံ လုပ်ရပါတယ်။ ပြင်ပမှုလာသော အဆိပ်မျိုးစုံကို ဖြေပေးရသည့်အလုပ်ကတော့ အမိကအကျခုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဟာရှိမှုတိရောက်ဖြစ်နေသူအများစုံဟာ ပြင်ပမှ ဝင်လာသော အဆိပ်မျိုးစုံကို ဖြေပေးနိုင်စွမ်း ကျဆင်းနေတ်ပါတယ်။ ဒီဇကြောင့် လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အာဟာရတွေ ရှို့နေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဆိပ်တွေ အလွန်များနေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာဆိုရင် အသည်းဟာ အဆိပ်ဖြေပေးနေရသည့် အလုပ်တွေရဲ့အက်အောက်မှာ ပိုနေတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခါမှာ အသည်းမှာ ပြည့်ကျပ်မျှ ဆိုပိုတိမှုတွေ liver congestion ဖြစ်လာတ်ပါတယ်။ အသည်းက အလွန်အလုပ်များလာသည့်အခါ အသည်းထဲမှာ အေား အရေးကြီးသည့်အလုပ်များကို စွမ်းဆောင်နိုင်မှ ကျဆင်းလာတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလွှာကာများနှင့် သိနိုင်သလဲဆိုတော့ -

- အစာချေသည့်ပြဿနာများ။
- ဖြည့်စွက်မာတ်စာများ၊ ဓာတုဆေးများသောက်သည့်အခါ မတည်

သလိုဖြစ်တတ်ခြင်း။

- မျှပါးလျေနေခြင်း။
- အစာရပြားမှာ အဖွားအပိုမ်းများထွက်တတ်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ (အပါး၊ လူတွေမှာဆိုရင် တစ်ချိန်လုံး ဒေါသကြီး၊ မန်ကြီး၊ ရန်လို ရန်တ်ခြင်း၊ အနေနဲ့လည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒေါသသိပ်ကြီးပြီး တစ်ချိန်လုံး ရန်လိုနေတ်ပါတယ်။ အသည်းကျိုးမာအောင် ကြီးစား သုတေသနလို့ ထင်ပါတယ်)။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို သတိထားပြီး၊ ကြီးစားပြုပြင်ကြည့်လို ရှုံးပါတယ်။

အသည်းကို ပုံစိုးပေးရန် လိုက်နာသင့်သောအချက်များ

- ၂၀. မတည်သည့်အတာအစာများကို ရောင်ကြည့်ခြင်း။
  - ၂၂. သင့်ဓတ်သည့်အတာများကို စားပေးခြင်း။
  - ၂၃. ပတ်ဝန်ကျင်အဆိပ်များနှင့် ထိတွေ့မှုကို လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့ချ ပေးခြင်း။
  - ၂၄. အသည်း၏ အဆိပ်ဖြေပေးနိုင်သည့်လုပ်ငန်းများကို ပုံစိုးပေးခြင်း လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်ပါဉီးမည်။
- 

ဟာရှိမှုတိ သိပ်ရှိက်အဲတစ် အိုင်း - ၆

အသည်းကို ပုံစိုးပေးခြင်းအားဖြင့် အသည်းအင်စိုင်းများဟာ ပို့စ်ရှိရှိပော်များ တို့၊ Thyroid hormone T4 ကို ကလာပ်စည်း ပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် တိုသရီး T3 active hormone သို့ ပြောင်း ပေးသည့်အလုပ်ကို ကောင်းမွန်စွာ လုပ်နိုင်လာပြီး လူနာတွေဟာ ပြီး

သက်သာလာပါတယ်။

✓ အထူးအသောက်ဟာ အသည်းကို ပုံစိုးပေးဖို့ လိုက်နာသင့်သော အချက် ၄-ချက် ရှိသည့်အနက် J-ချက်မှာ ပါဝင်နေတာကို ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် အရေးကြီးသည့်အနေးကဏ္ဍမှာ ပါဝင်နေတယ်ဆိတာ သတိပြုစေခဲ့ပါတယ်။

### ၁. မတည့်သည့်အတာများကို ရှောင်ကြည့်ခြင်း

ရှောင်သင့်သည့်အတာများမှာ - Gluten

- နွားနှီး
- သက္ကား
- ပဲပိုင်
- ကားနှီး Caffeine
- အရောက်သော
- ပြုပြုပြီးအတာများ။

နွားနှီးအတာ: Coconut milk or Almond milk သောက်ပါ။

ကော်ဖိအတာ: - ရေပူပူထဲမှာ သံပုလိုသီးတစ်ဝက်(သို့) တစ်လုံး ညှစ်ထည့်ပါ။ အိပ်ရာမှတသည့်အခါ သောက်ပြီး တစ်နေ့လုံးလည်း ထောက်သောက်သွားနိုင်ပါတယ်။  
အရွက်စိမ်းရည် သောက်ပါ။

### J. သင့်တော်သည့်အတာများကို သုံးဆောင်ခြင်း။

(၁) Green Smoothie - ထောပတ်သီးတစ်လုံး၊

ဥနီးJ-ရောင်း၊

တရာတ်နှံနှံတစ်ရောင်း၊

သွားသီးတစ်လုံး၊

ပင်စိမ်းရွက်အနည်းငယ်။

အုန်းနိုတစ်ခွက်၊

ပန်းရောင်ဆားအနည်းငယ်တို့ကို

Blender ထဲမှာ ကြိတ်ပါ။ ဆန်းမှုန့်အနည်းငယ်၊ cod liver oil လက်ဘက်ရည်တစ်စွန်း ထည့်နိုင်ပါသည်။

(၂) Beets

(၃) ဂေါ်ဖိပါး၊ ဂေါ်ဖိပန်း၊ ဘရိုကိုကိုလီ၊ ဂေါ်ဖိထုပ်သေးသေးလေးများ Brussell sprouts, ကိုက်လဲ Kale, ပုန်းညားစိမ်း Collard greens

(၄) မူပံ့ပင်း

(၅) အချက်စိမ်းရည်း

(၆) ရုပ်ပတ်မျိုးစုံ၊

(၇) ဆန်း၊

ဆန်းဖော်ရည်ပြုပုံး - ဆန်းလက်ဘက်ရည် ၁-စွန်း၊

ရှင်း ၁-စွန်း၊

ငရ်ပကောင်းအနည်းငယ်၊

သစ်ကျိုးမှုန့်အနည်းငယ်၊

သံပုလိုသီးတစ်လုံးး၊

Stevia.

ရေစွေးပူပူတစ်ခွက်။

(၈) Berry မျိုးစုံ တားပါ။

(၉) အလိပ်များနှင့်ထိတွေ့မှုကို လျော့စေခြင်း

လိပ်တွေးအလိပ်များ

• မကော်သည့် Teflon coated အိုးများ မသုံးခြင်း

- ပလင်စတစ်ခြက်များနှင့် microwave တွင် ထည့်ဖြီးအပူပေးခြင်း;
- အစားအသေးကို ပလတ်စတစ်ဘူးနှင့် ထည့်ခြင်းကိုရှောင်ကြည့်သင့်ပါတယ်။
- ပိုးသတ်ဆေးပါသော ဆပ်ပြာ Antibacterial soap သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြည့်သင့်ပါတယ်၊ ရိုးရိုးဆပ်ပြာပဲ သုံးပါ။
- ရေနှုပ်လာသည့် ကလိုရင် Chlorine, ဖလိုရိက် Fluoride တွေကိုလည်း တတ်နိုင်ရင် reverse osmosis filter နဲ့ ထုတ်ပစ်သင့်ပါတယ်။
- ဒါမိတွင်းရှုလေ သန်ရှင်းနေရအောင် အထူးသဖြင့် ဒါမိခန်းထဲမှာ တတ်နိုင်ရင် air purifier တပ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမိထဲမှာ အပင်များစိုက်ထားခြင်းသည်လည်း လေထုကို သန်ရှင်းစေတတ်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးအသုံးအဆောင်များဖြစ်သည့် မိတ်ကပ်၊ နှုတ်ခမ်းနှင့် သည်ဖြင့်ဟာလည်း များသောအားဖြင့် ဓာတုဆေးများ စုလုပ်တယ်။ ရောဂါကုနေချိန်မှာ ဇွဲဖြစ်ဖြစ် ရှောင်နိုင်ရင် ကောင်ပါတယ်။

#### ၄. အသည်း၏အဆိပ်ဖြော်လုပ်ငန်းများကို ပုံစံးပေးခြင်း

- (၁) ရှေးပြီးစွာ အရက်၊ caffeine, ပိုးသတ်ဆေးမျိုးစုံ Pesticides ကိုရှောင်တာနဲ့ စသင့်ပါတယ်။
- (၂) ချွေးထွက်အောင် ကြိုးစားခြင်း။ (လောကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းစသည် ဖြစ်ပါတယ်။)
- (၃) ရေချိုးကန် bath tub ရှိသူများကတော့ ရေပူးမှာ ဆားခဲးထည့်ပြီး ရေချိုးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

#### (၅) ဖြည့်စွက်စာတ်စာများ

- ✓ ပထုမအဆင့်အဆိပ်ဖြော်ခြင်းအဆင့်အတွက် ဘီ ပိတာမင်အုပ်စု B vitamin group လိပ်ပါတယ်။ B6(P5P), နှုတ် Folate, B12 (methyl cobalamin), B2, B3
- ✓ ခုတိယအဆင့်အဆိပ်ဖြော်ခြင်းအတွက် - မဂ္ဂနီဆီယမ်, ဂလူတာသိုင်ရွှေ့ Glutathione, B5, B12, Vitamin C, ဂလူတာမင် Glutamine, နှုတ် Folate အထူးသဖြင့် NAC (အနဲ့ အဆီတယ် စစ်တင်း N Acetyl Cysteine), MSM (မိသိုင်းလ်ဆော်နယ်လိမ့်သိန်း methyl sulfonyl methane) ဟာ အရေးကြီးသည့်ကရှုက ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ အသည်းကို အဆိပ်ဖြောမှာ အထောက်အကုပ္ပါသည့်နောက် တစ်ရကတော့ သည်းခြေရည်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ အစားအစာ ထဲကအဆီတတ်ကို စစ်ဦးခြေပေးသည့်အပြင် အဆီမှာ ခို အောင်းနေသောအဆိပ်တွေကို ထုတ်ပစ်ပေးလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

#### ထည့်ဗြို့ခြေရည်နည်းနေသူများကတော့ -

- သည်းခြေထုတ်ထားသူများ။
- အသည်းမှာတင်းကျပ်ပိတ်ဆိုမှုများဖြစ်နေခြင်း congested liver.
- သည်းခြေကျောက်တည်နေသူများ။
- Small intestine bacterial overgrowth.

#### အရာပူးဖြစ်နေသူများအတွက် သင့်တော်တာကတော့ -

- ပစ်လိုင် သစ်အော် Milk Thistle
- အောက်စိုင်းဖြည့်စွက်စာ Ox Bile supplements
- ပိတာကယ်ရှိတင်းနဲ့ Betacarotene တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဟာရှိမှုတိ သိုင်္ချက်ခါတစ်အပိုင်း - ၇
- ဒီဇေရ်ကို ကုသရာမှာ လိုက်နာရမည့်အရာက် င့်ချက်ကတော့ -
- အသည်းကို အဆိပ်တွေဖြေပေးသည့်အလုပ် တွင်ကျယ်ရအောင် ပုံးမှုပြုပေးခြင်း။
  - အက်ဒရီနယ်ဂလင်းကို အထောက်အကူပေးခြင်း။
  - အစာလမ်းကြောင်းအုန်းရုံးမှ ယိုစိမ့်မှ မဖြစ်ရအောင် ထိန်းသိမ်းတောင့်ရောက်ထားပေးခြင်း။
  - သိုင်းရှိက်ဟန်မှန်းစာတ်ဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
  - အသည်းကို ပုံးမှုးထောက်ပုံမှုအကြောင်းကို ရေးပေးပြီးပြုဖြစ်ပါတယ်။
- အက်ဒရီနယ်ဂလင်း Adrenal gland အလုပ်ရှို့ယွင်ခြင်းကို ဒီဇေရ်ရှင်အများစုမှာ ဝေးဖော်ပါတယ်။
- ဖြစ်တတ်သည့်လက္ခဏာများကတော့ -
- အိပ်ရေးဝပါလျက် နွမ်းလျေနေတတ်ခြင်း။
  - မနက်အိပ်ရာမှ ထရာတာ ခက်ခဲခြင်း။
  - အင်စာတ်များကို တောင့်တနေခြင်း။
  - သွေးပေါင်ချိန်လျော့နေတတ်ခြင်း။
  - ထိုင်ရာမှ ထလျှင် ခေါင်းမှုးသွားတတ်ခြင်း။
  - ခေါင်းမကြည်လင်ခြင်း။
  - မိတ်ဖိုးမှုများကို ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်း။
  - မိတ်စာတ်ကျဆင်းနေတတ်ခြင်း။
  - အာရုံစိုက်အားကျဆင်းသွားခြင်း။
  - ဆုံးဖြတ်ချက်များချေရတာ ပိုင်ပိုင်နိုင်မရှိခြင်း။
  - သတိမှောမှုလျော့လျော့ဖြစ်နေတတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ အမိကသတိပြုပြီး လုပ်ဆောင်သင့်တာများကတော့ -

- အနားကောင်းကောင်းယူပါ။
- စိတ်ပိုးမှုများ လျှော့ချပါ။
- ဓနာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်း နည်းနိုင်သမျှနည်းပါတော့။
- သက္ကားစာတ်ကို ထိန်းထားပါ။
- အာဟာရစာတ်များနှင့် ဖြည့်စွက်ပါ။
- DHEA 25 mg daily ကို ဖော်ပြုပြီး ပါတာမင်း ဖြည့်စွက်စာတ်စာများတွေသောက်ပါက အဆင်ပြောနိုင်စရာအကြောင်းရှုပါတယ်။

၂။ အုလမ်းကြောင်းကျွန်းမာရေးကတော့ မကြာခကဗြာမြို့ပြီးပြုပြုတော်ကြောင့် ထပ်မပေးလိုတော့ပါ။

၃။ သိုင်းရှိက်ဟန်မှန်းအတွက်ကတော့ Thyroid Natural Glandular က သင့်တော်တယ်လို့ ဒီဇေရ်ပညာရှင်များပြောထားတာ ကို ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး မိမိကိုယ်ကိုတောင့်ရောက်ရှိသူများ ဖြစ်ကြပါတော့။ ရောဂါဘေးအပေါင်းမှုလည်း ကင်းဝေးကြပါတော့။

၄။ ရှို့စိုးသိုင်္ချက်ခါတစ်နှင့် သိုင်းရှိက်ကင်ဆာ

မြန်မာပြည်မှာ ဟာရှိမှုတိသိုင်္ချက်ခါတစ် အလွန်အဖြစ်များနေ တာမူ့ လုပ်စိုးဖတ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

ဟာရှိမှုတိသိုင်္ချက်ခါတစ်ဖြစ်နေသူများဟာ (သိုင်းရှိက်ကင်ဆာ ကြော်ပြုပါသူမှာ) Papillary thyroid cancer and Thyroid lymphoma ပြုပြုလာရန် အန္တရာယ်ရှုပါတယ်လို့ ဤသွေးတေသနက ဆိုထားပါတယ်။ မြတ်ပြုပါသူမှာတေသနများ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်လီမှုလာသ်ပူးခြင်း၊ တော်လိုက်ခြင်း မရှိဘဲ၊ သန့်သန့်ကလေး သူတေသနပြုထားပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ (Conflict of interest မရှိပါ)လို့ ဆိုထားတာမူ့ စိုးပြီး

အလေးပြုသင့်ပါတယ်။

ဟာရှိမိတိသိုင်ရှိက်ဒါတစ်ဟာ အော်တိအင်မြှုံး (ခန္ဓာကိုယ်ခံအား ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း)ကြောင့် ဖြစ်တာဖို့ အစာလမ်းကြောင်းကို အမိကထားပြီး သေသေချာချာ လိုက်နာ ပြင်ဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိုင်းရှိက်ဟောများသောက်ရုံတင်နဲ့ မပြီးပါ။ အစာလမ်းကြောင်းကျွန်းမာရေးကို အမိကထားပြီး မပြင်ဘူးဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲပြသနာများကတော့ အခြားအော်တိအင်မြှုံးရောဂါတွေဝင်လာနိုင်မည့်အပြင် သိုင်းရှိက်ကင်ဆာ (papillary thyroid cancer and thyroid lymphoma)ကလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သိုင်းရှိက်ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူနာတစ်ဦးဆိုမှ လာသော စာလေးတစ်စောင်ကို ဖော်ပြုလိုက်ပါတယ်။

ဒေါ် -----။ အသက် ၆၈-နှစ်။

၁၉၉၇-၉၉၏မှာ သိုင်းရှိက်ကင်ဆာခွဲစိတ်၊ အကုမြှုံးရောင်ခြည်ပါပေးခံရပါတယ်။ ၂၀၁၃ မှာ ရင်သားကင်ဆာခွဲစိတ်ခံရဲ့ ကိမ့်ဆေးသွင်းနှင့် ဓာတ်ကင်။ ၂၀၁၇ မှာ သားဥုံအိမ်ကင်ဆာ Cancer of the right ovary ခွဲစိတ်ခံရဲ့ ကိမ့်ဆေးသွင်း။ အင်လိပ်ဆရာဝန်မှ thyroid 100 mcg သောက်နိုင်းပါသည်။ ယခု Metabolic နှစ်လုံးနှင့် တွဲသောက်နေပါသည်။ D3, super K, selenium, zinc များလည်း သောက်နေပါသည်။ Iodoral တစ်ပတ်သုံးလုံး သောက်ပါသည်။ အင်လိပ်ဆေးသောက်ရန် လိုမလို သိချင်ပါသည်။ လေးစားစွာဖြင့် -

**ဖြင့်** - အခုနောက်ပိုင်းမှာသို့လာကြတာကတော့ ဟာရှိမိတိသိုင်ရှိက်ဒါတစ်ဟာ Papillary thyroid cancer ဖြစ်လာခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ဒီလိုချို့ကင်ဆာဟာ အခြား

အပြုံးဆောင်တွေလောက် ဆိုးဆိုးဝါးတော့ မဟုတ်ပါ။ သို့ပါသော်လည်း ကိုယ်ထားစိုကတည်းက ခွဲခံရပြီး အကုမြှုံးရောင်ခြည်ပါ ရလိုက်ပါတယ်။ သိုင်းရှိက်ဂလင်းကို ထုတ်ပစ်လိုက်သည့်အပြင် လက်စမကျန်ရ ဆောင် အကုမြှုံးရောင်ခြည်နဲ့ပါ အပြတ်ချေမှန်းလိုက်တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သိုင်းရှိက်ဂလင်း ဘာအစအနမှ မရှိတော့ဘူးဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မရှိမဖြစ် အမိကအကျဆုံးတော့ကောတ်ဆို၍ ယွင်းသွားပြီ ဖြစ်မှုတယ်။ သိုင်းရှိက်ဟောများပြန်ပေးခြင်း Thyroid hormone replacement ကို ထိတ်ရောက်ရောက် မလုပ်ပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် နောက်ဆက်ဝွေတွဲ လိုက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

၅. အရင်ဦးစုံး ဂိသုဒ္ဓမ္မ်ဇာသနာတော်နဲ့ ရှင်းပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာက္ကာတုသည် (အပူအအေးမျှတာနေခြင်း) စတုသမ္မတနှင့်ကျပ်(ကဲ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ) ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းတရားပေတာည်း။ ဓနာက်တစ်မျိုးပြောရရင် ကျွန်မတို့တတွေမှာရှိတဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်တဲ့ ကောင်းလည်းတွေ ကောင်းစွာဖြစ်ခြင်း၏ အထောက်အပုံးဖြစ်ပါတယ်။

ဂိသုဒ္ဓမ္မ်ဇာသနာတော် (အပူအအေးမျှတာမူ မရှိတော့ဘူးဆိုရင်) စတုသမ္မတနှင့်ပျက်စီးခြင်း၏ အထောက်အပုံးအကြောင်းဖြစ်သည်။ ပျုံးစွေပျက်စီးတယ်ဆိုတာ ရောဂါမျိုးစုံရခြင်း၊ ကင်ဆာလည်း ပါပါတယ်။

ရီဇ်ရာမှာ ဥတု၏ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ သိုင်းရှိက်ဂလင်း ထုတ်ပစ်ခြင်းကို ခံရလိုက်သည့်အပြင် အကုမြှုံးရောင်ခြည်ကိုပါ ရလိုက်ပါတယ်။ ဒီကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားဥုံအိမ်ကိုယ်တို့ နောက်ဆက်တွဲလိုက်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

### J. ရော်ဖိဆေးပညာနဲ့ ရှင်းပြုပါမယ်။

သိုင်းချိုက်ဟန်နဲ့ ၆၀% က ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်အနေနဲ့ အသုံးချို့ ၄၀% ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အပူအအေးအတွက် အသုံးပြုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားများဖြစ်ကြတဲ့ immunoglobulins တွေဟာ ပရိတင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျသွားရင် ပရိတင်း ဓာတုဖြစ်ပေါ်တွေဟာ နေးကျွေးသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျဆင်းလာ စေသည့်အကြောင်းတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ Cellular immunity ကလာပ် စည်းခုခံအားတွေက ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် မြင့်နေသည့်အခါ ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဖူးနာသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်က အပူချိန်မြှင့်တင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သိုင်းချိုက်ဟန်များပေးခြင်း: Thyroid hormone replacement မလုပ်လောက်ဘူးဆိုရင် အားနည်းနေမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားလည်း ကျဆင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျဆင်းနေရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီမိတ်ဆွဲဟာ နောက်ကင်ဆာန်ခုကို ဆက်တိုက်ရင်ဆိုင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အေားအကြောင်းတွေလည်း ပါနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်းမပြောချင်တာကတော့ သိုင်းချိုက်ဟန်များဆေးသောက်တဲ့ အခါ မိမိဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီး အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်အောင်လုပ်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်သောက်နေတဲ့ဆေးက မလုပ်လောက်ဘူး ထင်ရင် ပြေားသင့်ရင်လည်း ပြေားရပါတယ်။ အဆိုင်တွေနဲ့ ပြေားနေသော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေနေရတာ ဖြစ်တာကြောင့် များသောအားဖြင့် သောက်နေကြသည့် T4 ဟာ အသည်းမှာ T3 အဖြစ် ပြေားပေးနိုင်စွမ်း ကျဆင်းသွားတာကြောင့် သိပ်အလုပ်မဖြစ်ပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့

combination of T3 and T4 together with Zinc, Selenium ပြုပါတယ်။ Vitamin D3 level ကိုလည်း superK အကူအညီနဲ့ အသေးစိုက်ပေးခြင်းအနေအထားမှာ ရှိစိုးလိုပါတယ်။ ( 70-100 ng/mL )

စောင်တာက ကျွန်းမတို့တိုင်းပြည်မှာ T4 and T3 combination အသေးစိုက်ပေးခြင်းမရပါ။ သို့ပါဘေးလည်း ဖြည့်စွက်ဓာတ်တာများ ဖြစ်တဲ့ Metabolic and Throid natural glandular တွေဟာ ပမာဏ ပြုပါတယ် သာဘဝသိုင်းချိုက်ဟန်များတွေ ဖြစ်တဲ့ T4 T3 T2 T1 အတွက်တော့ သူတို့ကိုပါ ဖြည့်စွက်လိုက်မယ်ဆိုရင် ခံသေပါလိမ့်မယ်။ မြိုက်တော့ ကျွန်းမရဲ့အမြင်အသုံးဆုံးကို တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သစေဘတ္တရင် လိုက်နာနိုင်သလို သဘောမတူဘူးဆိုရင်လည်း မီးဆရာဝန်ဖြင့် ဆက်လက်ကုသနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်းမပြောတာကို အကြောင်းမှုပါမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။

ကျိုးမှုတို့သို့ပို့ခြင်းအတိုင်း ဆရာတော်တစ်ပါး

"ဆရာမကြီးမင်းလာပါပျော် - ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျွန်းမှာပျော်ရွှေ့ပြုပါမှု၊ သာယာ ထာဝရရှိလို့ အသက်ရာကော်ရှည်ပါစေကြောင်း ဦးစွာ ပေါ်ပေါ် ဆုစတောင်းမေတ္တာပို့သပါတယ်ပျော်။ အခါ ဆရာမကြီးကို မိတ်ဆွဲပြီး၊ သူတို့ကို — ဖြစ်ပါတယ်ပျော်။ ကျွန်းမှာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာမကြီး သို့မှာ အားကိုးတာကြီးအကူအညီတောင်းခံပါတယ်ပျော်။ ဦးဇော်းမှာ သိုင်း ပြုပါတယ်။ အကူအညီမှာ ဖြစ်နေတာ ၂၀၀၉-ခုနှစ်ကတည်းကပါပျော်။ ပထမဆုံး — ၁၁၁၂-ခုနှစ်ကတည်းကပါပျော်။ ၂၀၁၅-အထိ ကုခဲ့ပါတယ်ပျော်။ နောက်ပိုင်း ဆရာဝန်ကြီးက စေးခန်းမလာဖြစ်တာများတာနဲ့ တဗြားဆရာဝန်နဲ့ ပြုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်ပျော်။ သူနဲ့ပြုနေတုန်း ၂၀၁၆ ၆-လုပ်းမှာ နှလုံးရောက်လာတာနဲ့

နှလုံးအထူးကုသရာဝန်——နဲ့ ပြဖော်ခဲတာ အခါနိုင်ထိပ်ပျော်။ ဆရာဝန်က ဦးဇိုး ဓာတ်ရောင်ခြည်မျိုတာဖြစ်ဖြစ် လည်ပင်းခွဲတာဖြစ်ဖြစ် တစ်ခု ခုတော့ လုပ်ရတော့မယ်လို့ ပြောလာပါတယ်ပျော်။ ဦးဇိုးက အခါဟာ တွေကို မလုပ်ချင်ဘူးပျော်။ အသိဒကာမတစ်ယောက်က ဆရာမကြီးဆီ မှာ အကုအညီတောင်းခံပါလို့ ပြောလို့ အကုအညီတောင်းပါတယ်ပျော်။ ကျေးဇူးပြုပြီး ကုညီပေးပါနော်ပျော်။ ရောင်ခြည်မမျိုး လည်ပင်းမခွဲမစိတ် သဲ ပျောက်ကင်းချင်ပါတယ်ပျော်။"

ဆရာတော်ကို သွေးစစ်လိုက်တဲ့အခါ TPO antibodies တွေ တက်နေဖြီး Thyroglobulin and TSH receptor antibody ကတော့ ပုံမှန်ပါပဲ။ TSH ကလည်း less than 0.05. ထုံးစံအတိုင်း အကြံပေးလိုက်ပါတယ်။ Hashimoto Thyroiditis at hyperthyroid phase from destruction of thyroid glandular cells ဖြစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုမ်းမ အကုန်ရေးပေးပြီးသားတွေဆိုတော့ ထပ်ရေးမပြ တော့ပါ။

ဆရာတော်ဆီက မနေ့က စာလာပါတယ်။ "ဆရာမကြီး မဂ်လာပါပျော်။ ကျွန်ုမ်းမရွှေ့လန်း ချမ်းမြှောသာယာ အမြှော်ပါစေပျော်။ ဆရာမကြီး အကုအညီနဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေသုံးဆောင်လာတာ တစ်လပြည့်ပါပြီပျော်။ မောပန်းနှမ်းနယ်မှုတွေ လျော့ကျပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိလာပါတယ်ပျော်။ အရင်ကန္ဒာရင် အများကြီးကောင်းနေပါပြီပျော်။ အခုခံရင် တော်တော်အဆင် ပြောနေပြီပျော်။ လူလည်း တော်တော်လန်းနေပါပြီပျော်။ ဆရာမကြီးဆီလာ တွေ့ကုန်းကနဲ့ အခုန္ဒာရင် တော်တော်ကွာကြားပါတယ်ပျော်။

ဓာတ်မီဒေားပညာအသိနှင့် ပရီယတ်အသိ ပေါင်းစပ်မိရာဝယ်

အရင်ကဆိုရင် သိုင်းရှိကိုဟောမှန်းနေရင် ရောဂါအတော် ပုံမှန်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဓာတ်မီဒေားပညာဘဏ်တွေမှာ ရေး ထားစား ဖတ်ရတဲ့အခါ သို့လော သို့လောလို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်မိပါတယ်။ ထားစားကြောင်းကြောင့်မှား ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်ရတာပါလိမ့်လို့လည်း တွေး မြှုပ်စာယ်။ ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါတွေကို တွေ့ရှိချက်အရသာ ဓာတ်မီဒေားပညာရှင်တွေက ရေးထားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာ ပဲဆိုတာကိုတော့ တိတိကျကျရေးထားတာ မဖတ်မိပါ။ အသိဓမ္မာ၊ ရှုကာကျိုး အထူးသဖြင့် ဝိသုဒ္ဓမာဂ်သင်ရတဲ့အခါကျမှ သေသေချာချာ မြေဆာပေါက် နားလည်သွေးခဲ့ပါတယ်။

ရုပ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းဟာ ကဲ စိတ် ဥတု အာဟာရလို့ ကျော်လော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မှုခဲ့ပါတယ်။ ကဲကြောင့် ပြုပို့ရုပ်ဟာလည်း စိတ် ဥတု အာဟာရတာည်းဟူသော အကြောင်း ၃-ပါးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေရဲ့အထောက်အပုံစွဲပါတယ်။ ကဲတစ်ခုတည်း ကျော်မျှလည်း မရပါ။ ကျူးပင် ၄-စည်းဟာ အဖျားချင်းယုက်ထားပြီး စုံပြုပို့ရုပ်ဟာစိုက်ထားမှ လေပြင်းအက်ကို ခံနိုင်သလိုပါလို့ ဥပမာပြုထား ပါတယ်။

ဓာတ်မီဒေားပညာနှင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် -

- \* လူမတွေပူးသနေတာည်းမှု (ရုပ်နာမ်တည်းဟူသောဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်း) ဟာ ဆိုပို့ရှိချက်မှန်းနေရင် အင်မတန်ခက်ခဲပါတယ်။ ဓာတ်မီဒေားပညာရှင်တွေကလည်း ရေးသားထားပါတယ်။ Infertility and hypothyroidism.

- > ကိုယ်ဝန်ရှိပြန်ရင်လည်း စောဘေးစီးပျက်ကျတတ်ပါတယ်။ (miscarriage).
- > လမစွဲသဲလည်း မွေးတတ်ပါတယ် (premature birth)။
- > လစွဲလို့ မွေးပြန်ရင်လည်း မိခင်က သိုင်းချိုက်ဟောများ အတော် လေးရှိ၍ တဲ့နေ့ခဲ့ရင် မွေးလာတဲ့ကလေးဟာ ဉာဏ်ရည်နှင့်နေတတ်ပါတယ်။ ဦးနောက်ဟာလည်း ရပ်တရား ဖြစ်နေလိုပါပဲ၊ (the most common cause of mental retardation is hypothyroidism)။
- > ဒီကလေးဟာ မွေးကင်းစထဲကနေ ကြီးပြင်းလာတဲ့အထိ ဒီကတ်ဆက်ပြီး နည်းနောက်လိုရင် ထယ်ငယ်ထဲက ချုပ်ချေမယ်၊ ရောဂါမြို့စံလည်း ဝင်တတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုတ္တု၊ ကျွန်ုတ္တုရှိပြတ်စွာဘုရားဘာတော့ စကားဘတ်လုံးတည်နှင့်ပဲ အကုန်လုံးကို ရှင်းပြလိုက်ပါတယ်၊ ဥတုတည်းဟူသော မီးပြီး (သီတအအေးဓာတ်နှင့် ဥက္ကအမှုဓာတ်) တို့သည် ဦးရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်း ရပ်တရားတွေ ဖြစ်စေလိုပါပဲ၊ ဦးရောက်တိုင်း သဘာဝဖြစ်တဲ့ ဥတုဟာ ကျွန်ုတ္တုရှိအသစ်တွေ ဖြစ်စေတော့မြို့ ရောဂါတွေမှ သက်သာလာကြတာ အဆန်းမဟုတ်စတော့ပါ။

အဆစ်နာတဲ့နေသူတွေ၊ အသားတွေနာနေသူတွေ၊ ဆံပင်ကျွဲတဲ့သူတွေ၊ မျက်နှာမှာ တင်းတိပ်စွဲနေသူတွေ၊ ဝမ်းချုပ်သူတွေ၊ ချွဲကပ်နေတာကြောင့် ဉာဏ်အသက်ရှုကြပ်နေသူတွေ၊ ဝက်ခြေအလွန်အမင်းထွက်နေသူတွေ၊ ချမ်းနေသူတွေ၊ ထိုင်ရက်နဲ့ အိပ်ပျော်သွားတတ်သူတွေ၊ အိပ်နေရင်း အသက်ရှုရပ်သွားတတ်သူတွေ (sleep apnea)၊ အားမရှိနဲ့နေသူစသည်ဖြင့် အများကြီးပါပဲ။

သို့ရာအားလုံးကို ကိုယ်တော်တိုင်သိတဲ့ သဗ္ဗည်းကျော်တော်ကြီးဟာ အုံမခမ်းပါပဲ၊ ခေတ်ဆရာဝန်များပြောတာ ယုံမလား၊ ကျွန်ု

၁၀။ သို့ရင်မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တာကို ယုံမလားဆိုတာကို မေးနေစရာ ဆောင် မလိုတော့ပါ။

"သိုင်းချိုက်ဟောများ Thyroid hormone နည်းဇာတော့ကော့ဘာ ဖြစ်သလဲ၊ အရှိုးသူတေသနတွေက ကုစရာမလိုဘူးလို့ ပြောတယ်" ဆိုပါ။ ကျွန်ုတ္တု အင်မတန်ရင်းနဲ့သူငယ်ချင်း အထူးကုစရာဝန်ကြီးကျိုးလိုပါ။ ရေးလိုက်သော်ဘာကို တရားတော်နဲ့အပြင် ဒိုဝင်ဘာတုပေးဆိုမှု Biochemistry နဲ့ပါ ပြန်လည်ရှင်းပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်"

သိုင်းချိုက်ဟောများတော်ရှို့ယွင်းသွားရင် ဘာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ခေါ်သလဲ?

ရုစ်အားကျေဆင်းပြုလိုရင် ရောဂါမြို့ဗုံးစုံဝင်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီအထဲမှာ ကိုယ်လည်း ပါပါတယ်၊ ကျွန်ုတ္တုတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူ နဲ့ပို့ဆုံးမဟန်အရ အိုရောကတော်ကော်နည်းသွားရင် ခန္ဓာကိုယ်ခံအား အောင်တွေ ကျေဆင်းသွားပါတယ်တဲ့၊ ခေတ်မိဇားပညာနဲ့ ပြန်သုံးသပ်ကြော်ပျော်လိုရင် အိုရောကတော်ကော်ဟာ သိုင်းချိုက်ဟောများဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွေးအမှုချိန်ကို ပေးနေတဲ့ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်၊ သူ့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်တွေ (energy in the form of ATP) တွေ ထွက်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သိုင်းချိုက်ဟောများဟာ - ၁. ခန္ဓာကိုယ်အမှုချိန်လို့ခေါ်တဲ့ basal body temperature အတွက် ၄၀% ကို အသုံးချဖြိုး၊ ၂. ကျွန်ုတ္တုတဲ့ ၆၀% ချို့မော့ ဗွဲ့မှုံးအင်လို့ခေါ်တဲ့ energy ထုတ်လုပ်ရေးမှာ အသုံးချပါတယ်။

ဒီဝောကာ ပြန်ကြည့်ကြရအောင်၊ ကျွန်ုတ္တုခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ

Biochemical being ဒိုဝင်ဘတုပေဒဖြစ်စဉ်တွေနဲ့ လုပ်ရှားသွားလာရင်သနနေကြပါတယ်၊ ဒီဒိုဝင်ဘတုပေဒဖြစ်စဉ်တွေ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်အလုပ်လုပ်နေဖို့ဟာ ဓနာကိုယ်အပူချိန်လိပါတယ်၊ အပူချိန်ကျသွားရင် ဒီဘတုဖြစ်စဉ်တွေဟာ နေးကျွေးသွားတယ်ဆိုပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ရောက်လိပ်ကောင်းမှာတုန်းက Biochemistry lecture တွေမှာ သင်ပြီးသားတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဓနာကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းသွားမယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့အလုပ်ဖြစ်ဖို့ chemical reactions တွေအားလုံး နေးကျွေးသွားမှာဖြစ်လို့ ဓနာကိုယ်ရဲ့ခုခံအားတစ်စိတစ်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ Immuno-globulins (protein ဓာတ်) တွေ လျှောပါးသွားပြီး ခုခံအားတွေလည်း ကျဆင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ (Humoral antibodies)

ပရိတ်င်းဓာတ်ထုတ်လုပ်ရေမှာ ရှို့ယွင်းသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ Globulin လို့ ခေါ်တဲ့ ပရိတ်င်းဓာတ်ဟာ ဓနာကိုယ်ခုခံအားအတွက် အသုံးချရတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ နောက်ပြီး ခုခံအားအတွက် အလွန်အရေး ကြီးတဲ့ Vitamin D ဓာတ်ကို ထုတ်လုပ်ဖို့ဟာလည်း ဒိုဝင်ဘတုပေဒ ဖြစ်စဉ်လိုပါတယ်၊ ဓနာကိုယ်အပူချိန်ကျသွားတာနှင့်အချုံ ဒီဓာတ်လည်း လျှောပါးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ Cellular immunity လို့ ခေါ်တဲ့ ရန်သူ လျှောပါးသွားတွေကို direct တိုက်ရှိက်သုတေသနပေးနိုးမှာ၊ ကင်ဆာကလာပစ်ည်းတွေကို direct တိုက်ရှိက်သုတေသနပေးနိုးမှာ၊ ကျဆင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဓနာကိုယ်ရဲ့စစ်တပ်တဲ့ အားတွေလည်း ကျဆင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဓနာကိုယ်ရဲ့စစ်တပ်တဲ့ သွေးညဖြူစစ်သားတွေဟာလည်း စွမ်းအင်ကျဆင်းနေရင် ရန်သူ တည်းဟူသော ရောဂါတွေကို ထိထိရောက်ရောက် တိုက်ပေးနိုင်မယ့် စွမ်းအားတွေလည်း ကျဆင်းသွားတ်ပါတယ်၊ လူ့ဘဝမှာ အသက်ရှင်နေဖို့အရေး၊ ရောဂါမျိုးစုံမင်လာဖို့အရေးမှာ ဒီဟော်မှန်းဓာတ်က ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်၊ ဒီကြောင့်ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်၊ ဒီကြောင့်ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်။

### ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်မတို့မြန်မာနိုင်ငံမှာကော် ကဗ္ဗာတစ်ရိမ်းလုံးမှာကော် ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်နေကြတာ ဒီတေဇော်တော်ချို့ယွင်းခြင်းဆိုတာ အမိကအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်လို့ ကျွန်ုပ်မည်ကိုမိသလောက် ဘုရားဟောနဲ့ ခေတ်မိဆေးပညာကို ဆက်စပ်တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေများအားလုံး ဓာတ်ကြီးလေးပါးမှုတာအောင် နေတတ်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ၊ ဘုရားဟောဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမှားတာ သေချာတယ်သူငယ်ချင်း၊ ပုထုဇူးတွေဖြစ်ကြတဲ့ ခေတ်မိဆေးပညာရှင်တွေက မှားနိုင်ပါတယ်၊ အမှန်တကယ်မသိလို့သော်လည်းကောင်း၊ လောဘိုးဆောင်လို့သော်လည်းကောင်း သုတေသနစာတမ်းအမှန်တွေ မထွက်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ရုပ်တရားဓတ္ထရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဥတု

အရေးကြီးသည်အကြောင်းအရာ ဖြစ်သည့်အတွက် နားလည်အောင် ဖတ်စေလိုပါသည်။ ရုပ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းလေးခုရှိသည် အထဲက ဥတုအကြောင်း တင်ပြလိုပါတယ်။ ရောဂါတွေဖြစ်ခြင်း၊ ရောဂါတွေပြန်ကောင်းလာခြင်းတို့အတွက် အရေးကြီးတာမို့ သေသေချာချာနားလည်ဖို့ အလွန်အရောက်ကြီးပါတယ်။

ဥတုဆိုတဲ့စကားလုံးကို ကြားရင် အပူအအေးကို ပြောနေတယ် ဆိုတာကို အရင်ဦးဆုံး သဘောပေါက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသိဓမ္မာစကားနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် အပူက ဥတုတေဇော်တော်၊ အအေးက သိတေဇော်တော် ဖြစ်ပါတယ်။ အပူအအေးဆိုရာမှာလည်း အပြင်ဥတု (ရာသီဥတု)နှင့် ဓနာကိုယ်တွင်းဥတုရယ်လို့ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပါတယ်။ အပြင်ဥတုဟာ ပူတဲ့အခါရှိသလို အေးတဲ့အခါလည်း ရှိပါတယ်။ သိပ်ပူ

လျှန်သည့်အခါ အပူဒက်ကြောင့် heat stroke ဖြစ်ပြီး သေနိုင်ပါတယ်။ ထိန်ည်းတူစွာ သိပ်အေးလျှန်းပြန်ရင်လည်း hypothermia နဲ့ သေတတ်ပါတယ်။ အပူဖြစ်စေ၊ အအေးဖြစ်စေ၊ အစွမ်းနှစ်ဖက်ရောက်သွားသည့် အခါ သေတတ်ပါတယ်။

သိပ်သော်လည်း ဒီအပြင်ဥတုဟာ နာတာရည်ရောဂါဖြစ်တာ တွေနဲ့ မဆိုပါ။ သဲကန္တာရမှာနေသူတွေကို ကြည့်ပါ။ ဒီလောက်တောင် ပူနေပေါ့ လူတိုင်း နာတာရည်ရောဂါတွေ ဖြစ်မနေကြပါ။ အပြင်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ ပူနေပူဇော် သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ဟာ ကျိုးမာနေ သူတော်ဦးအတွက်ကတော့ 98.6F ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိန်ည်းတူစွာ မြောက် ဝင်ရိုးစွမ်းမှာနေသူတွေတိုင်းဟာလည်း နာတာရည်ရောဂါများ မဖြစ်ကြပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ အေးအေး ကျိုးမာနေသူတော်ဦးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းကြည့်မယ်ဆိုရင် 98.6 ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ဥတုဖြစ်တဲ့ အပူအအေးဟာ သူ့ပါယတရားနဲ့လည်း သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ အပူကြောက် တဲ့လူရှိသလို အအေးကြောက်တဲ့လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်းမာရို့ရှိလို ချင်တာကတော့ အပြင်ဥတုဟာ နာတာရည်ရောဂါတွေကို မဖြစ်ပေါ့။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဥတုကို ကြည့်ကြရအောင်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ လည်း အပူဓာတ်နဲ့ အအေးဓာတ် ရှိပါတယ်။ အအေးဓာတ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရေဓာတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Intracellular and extracellular water ဖြစ်ပါတယ်။ အပူဓာတ်ကတော့ သိုင်းရှိက် ဟော်မှန်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအပူအအေး မမျှတဲ့ ဟာ ဒီဟော်မှန်းအနည်းအများပေါ်မှာ တည်နေပါတယ်။ ဟော်မှန်းသိပ် များနေရင်လည်း နာတာရည်ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်တတ်သလို နည်းနေရင် လည်း ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

နိုကာကော်အရဆိုရင်- “ရှုပ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သော တောော်ဓာတ်

ကား အားလုံးဖောက်ပြန်မှု၌ ပါဝင်၏” ဆိုလိုချင်တာကတော့ တောော် ဓာတ်ဖောက်ပြားလျှင် ရောဂါမျိုးစုံ ရပါလိမ့်မည်။ ပေါ့ပါးလျှင်မြန်ခြင်း (ရုပသာလဟုတာ)၊ နဲ့ညံ့သိမ့်မွှေ့ခြင်း (ရုပသာမှုဒုတာ)၊ ခန့်ကျိုးခြင်း (ရုပသာကမွှေ့လာတာ) မဖြစ်နိုင်တော့ပေါ့။ အထက်ပါလက္ခဏာသုံးမျိုး သည် ကျိုးမာခြင်းရဲ့ သက်တလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နိုကာကော်တရား တော်ကို ထောက်ဆခြင်းဖြင့် သိုင်းရှိက်ဟော်မှန်းချို့ယွင်းမယ်ဆိုရင် လူဟာ မကျိုးမာနိုင်တော့ပါ။ ရောဂါမျိုးစုံဝင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝဖြစ်သည့်ဥတု (မိမိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်တင့်လျှောက်ပတ် သည့်ဥတု)ဟာ ကျိုးမာသည့်ဥတုဇကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓမဂ်)၊ ဒီအခြေခံသဘောတရားကို သေသေချာချာနားလည်းမယ် ဆိုရင် ကျွန်းမတို့တွေအားလုံး နာတာရည်ရောဂါများမှ ခံသာလိမ့် မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များပါပီ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟောတော် မူခဲ့သည့် ရုပ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဥတုနဲ့ အာဟာရတွေကို ဝရ့စိုက်ပြီး ပြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် ရောဂါမျိုးစုံသေးမှ ကင်းလွှတ်နိုင်ကြလိမ့် မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ ကြိုးစွာသောအကျိုး တစ်ခုလို့ ပြောရင် မများနိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမေကို အလေးထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ဘူးများ ဖြစ်ကြပါတော်း။

ရောဂါအတော်များများရဲ့အခြေခံ

ရုပ်တရားတို့ရဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ကျဆင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တဖြည့်းဖြည့်းလိုယွင်းပျက်စီးလာတဲ့ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါများ ဖြစ်ပါတယ်။ အားးရောဂါမျိုးစုံလည်း ပါပီ

တယ်။ အခြေခံအကြောင်းတရားက တူပေမဲ့ ဖြစ်တဲ့နေရာပေါ်မှာ တည်ပြီး ရောဂါနာမည်တွေမျိုးစုတပ်ပြီး ဒေါသွားတာ ဖြစ်ပါတယ် ရောဂါနဲ့ အကျိုးတည်းဟူသော ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုအလိုက် အကျိုးတွေကို ကုစ္စီးဆေးမျိုးစုထုတ်ပြီး ကုန်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘာမဆို အကြောင်းကို ဦးတည်ပြီး ကုမယ်ဆုံးရင် အောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သိုင်းရွှေ့ကြံးဟောမျိုးရဲ့ အုပျိုးယဉ်ကောင်းလောက်အောင် ရောဂါမျိုးစုကို သက်သာလာဇေ ပျောက်ကင်းနိုင်စေစုံအကြောင်းကတော့ ဒီဟောမျိုးဟာ ကလာပ်စည်းအတွင်းရှိ Mitochondria ဒေါ စွမ်းအင်ထုတ်တဲ့စက်ရုံအများအပြားကို အရေအတွက်အားဖြင့်သော်လည်း ကောင်း၊ အရွယ်အစားအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း များများကြီးထွား စေသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအပြင် ဓနာကိုယ်မှာ အမိကဖြစ်တဲ့ ဓနာကိုယ်အပူချိန်ကိုလည်း မြင့်တင်ပေးတာကြောင့် ဓနာကိုယ်တွင်း အမိကဖြစ်တဲ့ ဒိုဝင်ဘာတုပေဒ ဖြစ်စဉ်တွေကိုလည်း ကောင်းမွန်စွာ ပြီးစီးစေပါတယ်၊ ဒိုဝင်ဘာတုပေဒဖြစ်စဉ်တွေကိုလည်း အားရှိမှ ဓနာကိုယ်ကြီးဟာ သူလိုအပ်တဲ့ကိုစွာမှန်သမျှကို ထိထိ ရောက်ရောက်လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်မတို့နေနေကြတဲ့ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် လူအတော်များများဟာ ဒီဟောမျိုးရှို့တဲ့ နေကြပါတယ်၊ ဓနာကိုယ်ခုခံအားကတော့ အမိကအကျိုးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာမျိုးစုတွေ၊ အခြားရောဂါမျိုးစုတွေဖြစ်ရသည့် အမိကအကြောင်းလို့ ကျွန်မ တစ်နောက်များ ပိုမိုး သိလာပါတယ်၊ မယုံကြည်တဲ့သမျှတွေကလည်း သူတို့ကဏ္ဍနဲ့သူတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ ပရမတ်သမောအရ ရပ်နဲ့ နာမ်သာ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားက ရပ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းဟာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရပါတဲ့၊ အောရေအာကြီးဆုံးကတော့

တောော်တိဖြစ်ပါတယ်၊ သူက ကျွန်းတိကြီးသုံးပါးနဲ့ ဥပါဒ်ရပ်တို့ ကို ပုစေတယ်၊ ကျက်စေတယ်၊ နှုံးညွှံစေတယ်၊ ထက်ပေပါတယ်၊ ဒီ principle ကို အမြဲသတိထားပြီး ကျွန်မတို့တတွေ ကျွန်းမာအောင် ကိုယ်ကိုယ်ကို စောင့်ရောက်သွားလို့ ရပါတယ်၊ ဒီတော်ဟာ လူတိုင်းတော့ မလိုပါ၊ လိုနေတဲ့သူတွေအတွက်သာ ရည်ညွှန်းနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေများအားလုံး မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရောက်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဟိုကိုပိုသိုင်းရွှေ့ကြံး ကုသမျှစုယူကြတဲ့အခါ ပြဿနာတွေ ရှိနေပြုနိုင်ပါတယ်။

သိုင်းရွှေ့ကြံးဟောမျိုးတို့ နည်းနေခြင်း ဟိုကိုပိုသိုင်းရွှေ့ကြံး ရောဂါကို စစ်ဆေးသိရပြန်တော့လည်း (Hypothyroid diagnosis ရှိပြုခြင်) ကုသမျှစုယူကြတဲ့အခါ ပြဿနာတွေ ရှိနေပြုနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေတောင် လူနာတွေကို ကုသမျှပေးတဲ့အခါ အယူအဆတွေ မတူကြပါ။ ကံမကောင်းရှာတဲ့လူနာတွေဆုံးရင် ရောဂါအမည် diagnosis တောင်မရရှာကြပါ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဆရာဝန်မျိုးစုံ၊ အထူးကုမျိုးစုံနဲ့ ချာချာလည်နေကြတဲ့သမျှတွေလည်း အများကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သိုင်းရွှေ့ကြံးတစ်ခုလုံးထုတ်ထားတဲ့သူတွေလည်း ပါတာပေါ့။

များသောအားဖြင့် Conventional ဆရာဝန်တွေရဲ့ standard treatment က Eltroxin or Synthyroid ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးဟာ T4 inactive hormone ဖြစ်ပါတယ်။ ဆုံးလို့ချင်တာက ကလာပ်စည်းမှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ။ အလုပ်မလုပ်နိုင်ရအောင် အသည်နဲ့ ကျောက်ကပ်မှာ T3 active hormone (ကလာပ်စည်းတွေထဲမှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ရအောင်) ပြောင်းပေးရပါတယ်။ အရလိုပြောင်းစိုကလည်း အခြားလိုအပ်

တဲ့ ဓာတ်များ ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမိကလိုတဲ့ ဓာတ်တွေကတော့ သိလိုက်  
နိုင်၊ Selenium, ဒင့် Zinc, အိုင်အိုဒင်း Iodine, ပီတာမင်အော်  
Vitamin A စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ဓာတ်တွေ နည်းနေတဲ့ သူတွေ  
မှာ အလုပ်တကယ်လုပ်နိုင်တဲ့ T3 သို့ မပြောင်းနိုင်ပါ။

T4 လုံလုံလောက်လောက်ရှိနေတဲ့ အတွက် သွေးဖောက်စစ်တဲ့  
အခါ အကုန်ကောင်းတယ်လို့ ပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Free T4, TSH စ  
သည်ဖြင့်ပေါ့။ ဆရာဝန်တွေကလည်း သွေးစစ်ချက်ကို ကြည့်ပြီး အားလုံး  
ကောင်းပါတယ်ပေါ့။ သို့ပါသော်လည်း ကလာပ်စည်းတွေမှာ အလုပ်  
မလုပ်နိုင်တာကြောင့် လူနာက နေလို့ မကောင်းပါ။ သွေးဖောက်စစ်ပြီး  
သွေးအဖြေကောင်းနေတာကို မြင်ချင်တာလား၊ ဒါမုမဟုတ် လူနာ  
တကယ်နေကောင်းတာကို မြင်ချင်တာလားဆိုတာ မေးစို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေရဲ့ အပြစ်လည်း မဟုတ်ပါ။ သူတို့ကို ဒီလိုပဲသင်ထား  
လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ Guidelines, standard of care တို့ကို သွားကြည့်  
ရင် ဒီအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟာတွေကလည်း အထက်က ကျလာတဲ့  
အမိန့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်ဆိုတာတွေကိုလည်း ဆေးကုမ္ပဏီတွေ  
ရဲ့ ကြိုးကိုင်ထားပြင်းကို ခံနေရတဲ့ ပါမောက်ကွာအချို့ တွေ ဖြစ်တာများ ပါတယ်။  
လူနာတွေက ရောဂါမျိုး စုံစုံစားကြရတဲ့ အခါ အကျိုးတွေကို လိုက်ကုတဲ့  
ဆေးတွေ ပိုပြီး အရောင်းသွက်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ တော်းတော်း သွေးလွှာ  
ရင် (ကင်ဆာအပါအဝင်) ရောဂါမျိုး စုံဝင်တာမှို့ အကျိုးတွေကိုပဲ လိုက်ကု  
တဲ့ အခါသမယ်ကြိုးမှာ ဆေးတွေက အလွန်ရောင်းကောင်းပြီး ဖြစ်ပါတယ်။  
Dessicated thryroid လို့ ခေါ်တဲ့ T4 နဲ့ T3 ပြုပေါ်တဲ့ အခါသမယ်ကြိုး  
အရောင်းထိုင်းသွားမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ လောက်ကြိုးအကြောင်းကို  
တစ်နေ့တွေး သဘောပေါက်လာတဲ့ ကျွန်မအလွန်ကြောက်မိပါ

တယ်။ ဆေးလောကဟာ ဒေါ်လာပေါင်းကုဇ္ဈားစွာ ရှိတာမှို့ မဆန်း  
တော့ပါ။

ကျွန်မ ရန်ကုန်သွားရင် လူနာတွေဆိုတာ ကုသမ္မအပြည့်အဝ မရ<sup>၁</sup>  
တာကြောင့် ရောဂါလက္ခကာမျိုး စုံနဲ့ ဆရာဝန်ပေါင်းများစွာ ဆီမံ  
လည်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ လူနာတွေကို T3 နဲ့  
T4 ပါတဲ့ metabolic advantage ဓာတ်စာစသည်ဖြင့် တင်ကြည့်လိုက်  
ရင် အရမ်းသက်သာလာတာကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ<sup>၂</sup>  
က တင်လိုက် အေားဆရာဝန်တွေက ဖြတ်ချလိုက်နဲ့ လူနာတွေလည်း  
ရုပ်ကုန်ပြီး နောက်ဆုံးမတော့ ရောဂါတွေလည်း မပေါ်ကြပါ။

ကျွန်မ တစ်နေ့တွေး သိလာတာကတော့ လူတွေ ရောဂါဖြစ်ကြ  
တာဟာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ မဟုတ်ဘဲ တမင်သိသိကြုံးနဲ့ လုပ်ယူ  
နေကြတာကြောင့်လို့ not by chance but by design ဆိုတာပါပဲ။  
ဒါကတော့ စာတွေဖတ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကျွန်မရဲ့ လွှတ်လပ်စွာတွေး  
ခေါ်တဲ့ အယူအဆများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မပြောတာကို အကြောင်းမဲ့ ယုံ  
ရမယ်လို့ မစိုးလိုပါ။ သုံးသပ်ပြုနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

### တော်းတော်း ရဲ့ ယွင်းခြင်း

#### အဆိုင်း - ၁

တော်းတော်း အရေးကြိုးတာမှို့ ထပ်ပြီး ပြောချင်ပါတယ်။  
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တော်းတော်းပျက်ရင် တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ ယွင်း  
ပြီ ဖြစ်လိုပါ။ အခုခေါ်မှာ ရောဂါတော်တော်များရဲ့ အခြေခံလည်း  
ဖြစ်နေလိုပါပဲ။ ဒီအကြောင်းကို ကယ်နကမသိရင် လိုအပ်နေတဲ့ ကုသမ္မ

တွေ လွှတ်ထွက်သွားပြီး မလိုအပ်တဲ့ ရောဂါအကျိုးမျိုးစုံကို ခံစားတတ် ကြပါတယ်။ မိမိဝါသနာအလျောက် ပြောန်းထားတဲ့ ဆေးပညာဟာ အုပ် တွေအပြင် Functional medicine (အကြောင်းအကျိုးကုတဲ့ ဆေးပညာ) ဆရာဝန်တွေရေးတဲ့ တာအုပ်မျိုးစုံ ဖတ်ပြီး တဖြည်းဖည်း နားလည် လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တေဇော်တော်ရောက်ရားသွားရာမှာ စန္ဒကိုယ် ချို့ယွင်းချက်မျိုးစုံ ပေါ်လာပြီး ရောဂါမျိုးစုံနာမည်တပ်ပြီး ကုသခံကြပါ တယ်။ များသောအားဖြင့် အကျိုးတရား တွေ့ကိုသာ ကုသကြတာမို့ကြာ ရည်မှာ မရဘဲ နိုက်ဖြစ်ကြတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ်အား ဖြင့် တင်ပြပါမယ်။

တေဇော်တော်နည်းပါးသွားခြင်း ဟိုက်စိသိုင်းရှိက် Hypothyroidism ဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

၁. သိုင်းရှိက်ဟောမျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း နည်းပါးသွားခြင်း  
ကုန်ကြမ်းနည်းပါးသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။  
ဥပမာ - အိုင်အိုဒင်: Iodine တတ်ဆား၊ ရလျာပါးသွားခြင်း  
ပရိတ်: Protein (Aminoacid) တတ်စလျာပါးလာခြင်း

ဒီလိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဟိုက်စိသိုင်းရှိက် Hypothyroidism ကို type1 hypothyroidism ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ဟိုက်စိသိုင်းရှိက်ဟာ သွေးဖောက်စစ်ရင် ပေါ်တတ်ပါတယ်။ သို့ပါ့သော်လည်း သွေးဖောက် စစ်တဲ့ အခါ ပြဿနာများ ရှိနေပြန်ပါတယ်။ Result interpretation ခေါ် သွေးအဖြောက် ယူဆတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးအခါမှာ ကိုယ် ပြနေတဲ့ ဆရာဝန်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

စေတ်မီဆေးပညာအရ သူတို့ယူတဲ့ မျို့ gold standard ဟာ TSH ဖြစ်ပါတယ်။ တတ်ခွဲခန်းတွေဟာ သူတို့စုံမျို့အရ များသောအား ဖြင့် normal value ကို 0.45 – 4.5 လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ နိုင်ငံခြား

မှာလည်း ဒီအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ TSH ဟာ ၁၉၆၀-ခုနှစ် နောက်ပိုင်း မှာ စပြီး ပေါ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ စပြီး အသုံးပြုလာ တာကတော့ ၁၉၇၁-ခုနှစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း သူတို့ စုံမျို့နှင့်ထားတဲ့ 0.4–4.5 ဟာ လူနာတော်တော်များများက ရောဂါရိနေပါ သော်လည်း ဒီဘောင်ထဲမှာ ဝင်နေတော့ အကုသမခံရပါ၊ ဒါကြောင့် 2002 မှာ National Academy of Clinical Biochemistry and the Academy of the American Association for Clinical Chemistry က နေပြီး TSH value ကို 0.5 – 2.0 mIU/L ပြောင်းစုံ recommend လုပ်လိုက်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း အရေး မထားကြဘဲ အရင်အတိုင်းပဲ စုံမျို့ကို ထားနေကြပြီး ဒီအတိုင်းပဲ သွားနေတာကြောင့် လူနာအများ ကုသမှုရသင့်ပါလျှက် မရဘဲ ဖြစ်နေကြပါ တယ်။ စာမဖတ်ရင် ဒီအချက်ကို မသိကြတာမို့ လူနာအတော်များများ ဟာ ကုသခံယူမှုကန် လွှတ်ထွက်နေကြလေရှိပါတယ်။ ပြဿနာတွေ ကတော့ မျိုးစုံပါပဲ။ နောက်ဆက်တွဲ ရေးပါဌီးမည်။

အစိုင်း - ၂

ပဟုသုတေသနတွက်သာ ရည်ညွှန်းပါသည်။ ရောဂါတွေများလွန်းလို့ စာအုပ်များစွာဖတ်ရင်း ကျွန်းမာရီသုံးသပ်ချက် လေ့လာချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်းမာရီသုံးသပ်ချက်တွေက လူနာများရဲ့ အကျိုးကိုသာ ဦးတည်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေရဲ့ အပြစ်လည်း မဟုတ်ပါ။ ဆရာဝန်အား လုံးကလည်း မိမိတို့ကို သင်ထားတဲ့ အတိုင်း လိုက်နာနေကြခြင်းများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘောင်အတွင်းက ထွက်ပြီး ကုလိုလည်း မဖြစ်နိုင်ကြပါ။

နိုင်ငံခြားများဆိုရင် သူတို့ပြောန်းတဲ့ဘောင်အပြင်ကို ထွက်ပြီး ကုမယ် ဆိုရင် အပြစ်ပေးခံရတတ်ပါတယ်။ လူနာတစ်ခုခုဖြစ်ရင်လည်း အလွန် တာဝန်ရှိတာလို့ ဒီဘောင်အတွင်းမှ မထွက်ခဲ့ကြပါ။ ကျွန်မလည်း မနေ့ကမှ ဒီအကြောင်းကို ရေးရင်းနဲ့ သဘောပေါက်သွားပါတယ်။

အရင်ကဆို အမြဲးလုံးထားနေပါတယ်။ 2002 ထဲက TSH level ကို ပြောင့်လို့ တိုက်တွန်းထားတာ recommendation ဘာကြောင့်များ မပြင်ကြပါလိမ့်လို့။ စာတိခိုခန်းတွေရော၊ ကုန်ကြော့ပဲ့ ပါဟောကွဲ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေပါပေါ့။ ဒီတိုက်တွန်းချက်ကို မဖတ်မိလိုက်လို့ မသိလိုက်လို့လား၊ ဒါမှုမဟုတ် အလွန်အေးကြီးတဲ့တွန်းအေးတစ်ခုရှာကို မလွန်ဆန်ရလို့လားဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ကျွန်မခေါင်းထဲ ဝင်လာတဲ့အတွေးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မည်သူ့ကိုမှ စွမ်းခွဲနေခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဒီတေကြောတ်ရှို့ယွင်းခြင်းကို မကုသူးဆိုရင် ရောဂါးရုံးနာမည် တပ်ပြီး ခေတ်မိမာတုံဆေးတွေနဲ့ ကုန်ကြော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမိက အကြောင်းကို ကုတာ လွတ်ထွက်နေပါတယ်။ ဆေးကုသခြင်းဟာ အလွန်ပိုက်ဆံရတဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း သိရမယ်လော့။ အထူးသဖြင့် ခေတ်မိဆေးတွေ ရောင်းချေခြင်းပေါ့။ ဆရာဝန်တွေကို ဆိုလိုနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ အရင်းရှင်တွေကို ရည်ညွှန်းနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မလို ဘာမဟုတ်တဲ့ဆရာဝန်တော် ဒီလောက် သဘောပေါက်နေလောက် တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင် နားလည်းလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။

အဆိုင်း - ၃

လူအများ(ဆရာဝန်အများစုအပါအဝင်)ထင်နေကြတာက သိုင်းရှိုက်ဟောများကို စစ်ဆေးရင် သွေးဖောက်စစ်ရုံးပဲ ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဖောက်စစ်တာဟာ ကုန်ကြမ်းနည်းနေသောကြောင့် ဟောများထိတ်လုပ်ခြင်းနည်းနေတဲ့အခါကိုပဲ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒီယံကြည်မှတွေ ကြောင့် အကုသခံရမယ့်လူနာအတော်များများဟာ ရသင့်ရထိကိုတဲ့ ကုသခံယူမှုကန် လွတ်ထွက်နေပါတယ်။

ဟိုကိုပိုသိုင်းရှိုက် Hypothyroid နောက်တစ်မျိုးဟာ - ထုတ်လုပ်မှုက ဘာမှ မဖြစ်ပါ။ ပုံမှန်ထုတ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ထုတ်လုပ်တဲ့ဟောများက အမိက T4 ဖြစ်ပါတယ်။ T4 ဆိုတာ ပရိတင်း Tyrosine နဲ့ Iodine ငဲ့လုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထွက်လာတဲ့ T4 ဟာ ဓန္ဓာကိုယ်ထဲ (ကလာပ်စည်း)မှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ။ အင်လိပ်လို့ Inactive hormone လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဟောများကို ကလာပ်စည်းထဲ မှာ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ T3 active hormone အဖြစ် အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်မှာ အကုမာတ်မျိုးရုံး enzymes တွေ သုံးပြီး ပြောင်းပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမိကလိုအပ်တဲ့အကုမာတ်တွေကတော့ Iodine, Zinc, Selenium, Iron, VitaminA စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကုမာတ်တွေ ဓန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လျှော့ပါးနေရင် ကလာပ်စည်းထဲမှာ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ active hormone T3 သို့ မပြောင်းပစ်နိုင်ပါ။ ဒီလိုမျိုးလူနာတွေမှာ သွေးဖောက်ကြည့်ရင် အကုန်လုံးပုံမှန်ပြုနေတတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ပြုနေတဲ့အတွက် လူနာက ဘယ်လောက်ပဲ နေမကောင်းဖြစ်ဖြစ် ဆရာဝန်က ဆက်ပြီး သိုင်းရှိုက်ဟောများနဲ့ ကုန့်စဉ်းစားလေ့ မရှိကြတော့ပါ။ လူနာခများ ချာချာလည်းရပါပြီ။ ဆရာဝန်တိုင်းကို မဆိုလို

ဒီအခါမှာ လူနာက ဟိုက်ပိသိုင်းရှိက် hypothyroid လက္ခဏာ ဖိုးစံလည်း ရှိနေ၊ သွေးဖောက်ကြည့်တာကလည်း ပုံမှန်ပဲဆိုရင် ခန္ဓာ ကိုယ်အပူပိုန်ကို နေ့စဉ်အသိပေါ်ရာက နီးနှီးခြင်း ၃-၄၎် ဆက်တိုက် ချို့ဗျာ တိုင်းကြည့်ပါ။ အပူပိုန်ဟာ ၉၇.၈ နဲ့ အောက် ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဟိုက်ပိသိုင်းရှိက်ဖြစ်ဖို့လမ်း အတော်များပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သိုင်းရှိက်ဟောမှန်နဲ့ ၄၀ % ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပူပိုန်အတွက် ဖြစ်ပြီး ၆၀ % ဟာ စွမ်းအင်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အပူပိုန်ကျသွားတာ နှင့်အမှု ခန္ဓာကိုယ်တွင်း chemical reactions တွေ အားလုံးဟာ နေးကုန်ပြီး အလုပ်မတွင်ကျယ်တာကြောင့် မလိုအပ်တဲ့ဆိုးကျိုးတွေ ရလာပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ထောက်ဆိုး သွေးဖောက်စစ်လို့ မပေါ် တိုင်း ဟိုက်ပိသိုင်းရှိက်မရှိဘူးလို့ ပြောလို့ မရပါ။ မိတ်ဆွေများ အချိန် ယူပြီး သေသေရာရာနားလည်အောင် ခကာခကာဖတ်စေချင်ပါတယ်။ ဆက်ပါပြီးမည်။

#### အပိုင်း - ၄

တော်းမာတ်နှီးယွင်းစေတဲ့ နောက်အကြောင်းတစ်ခုကတော့ အော်တိအင်များရောက်လို့ ခေါ်တဲ့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ရန်သုထင်ပြီး ပြန် ဖျက်ဆီးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမိကအကြောင်းရင်းကတော့ များသော အားဖြင့် အုကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မကျေညာက်နိုင်တဲ့ အထားအသောက်တွေကို အုကျနေ စုတ်ယူတဲ့အခါ antigen antibody reaction ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်နေရာမျိုးစုံမှာ အရောင်းတော်တွေနဲ့ ဖျက်ဆီးခံရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သိုင်းရှိက်ဂလင်းမှာဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်က မိမိ ရဲ့သိုင်းရှိက်ဂလင်းကို ပြန်ပြီး ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း ဖြစ်တာမူ့ သိုင်းရှိက် ဟောမှန်နည်းလာရခြင်း နောက်အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အဂံလိပ်လို့ ဘာရိုမိုတို့သိုင်းရှိက်အဲတစ်ရောက် Hashimoto's thyroiditis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို သိရမို့ရာ သွေး ဖောက်စစ်တဲ့အခါ thyroid antibodies ကို ထည့်ပြီး စစ်ရပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ ဒီလိုမျိုး ဟိုက်ပိသိုင်းရှိက်လည်း အဖြစ်များလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

#### အပိုင်း - ၅

ပြောင်းလဲလာသောခေတ်အဲလိုက်ဖြစ်တတ်သည့် တော်းမာတ် နှီးယွင်းချက်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဘာရိုမာင်း၊ ဇလိုရင်း၊ ကလိုရင်း (Bromine, Fluorine, chlorine) အသုံးများလာသောခေတ် ဖြစ် တာကြောင့် ဥပမာများမှာ -

- ပေါင်မှန်ဖုတ်ရာတွင် သုံးခြင်း: Brominate flour.
- ဆေးအချို့တွင်သုံးခြင်း ဥပမာ - လီးကျိုတ်ရောက်အတွက်သောက် သော အချို့ဆေးများ Distigmine bromide.
- အချို့ရည်အချို့တွင် သုံးခြင်း။
- မီးမလောင်စေရန် ပရိသောကများတွင် သုတ်လိမ်းခြင်း။
- အသီးများ မို့မတက်အောင် ဖြန်းခြင်း ဥပမာ - blueberries and strawberries.
- Fluorine ကျူးပြန်တော့လည်း fluoride သွားတိုက်ဆေး Mouth wash
- သောက်သုံးရောထဲ ခပ်ခြင်း
- ဆေးအချို့တွင်သုံးခြင်း ဥပမာ - Cipro (ဆရာဝန်များ ပဲလော်လို သုံးနေကြတဲ့ ပိုးသတ်ဆေး)
- ကလိုရင်း Chlorine - သုံးရောထဲ ခပ်ခြင်း

လုအများက ဒီအချက်တွေကို မသိကြပါ။ ကြာလာတော့ သိုင်း ရှိကြပေါ်မှန်းအတွက် ကုန်ကြပါးဖြစ်တဲ့ အိုင်အိုဒင်းစာတ်ဆား တဖည်း ဖြည့်နဲ့ လျော့ပါးလာပါတော့တယ်။ ဒီအကြောင်းကလည်း လုအတော် များများ တော်ကော်နည်းလာခြင်းရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်း ဖြစ် ပါတယ်။

ဒါတွေကြောင့်လည်း ကျွန်မမကြာခက်ဆိုသလို စဉ်းစားမိလေ့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့တော့ တဖည်းဖြည်း ရောက်တွေ ထူပြောလာကြ တာ created by design တမင်သိသိကြီးနဲ့များ လုပ်လိုက်တာလား လို့။ နောက်တစ်မျိုးစဉ်းစားကြည့်ရင် စီးပွားရေးလော့။ ဒါကြောင့်လည်း ပြောင်းလဲနောက်တဲ့ စောင်းကြီးမှာ ပဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံမှုသာ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ မျက်စိမိတို့မြို့း ပဟုတ်ပါဘူးဆိုပြီး ငြင်းနေရင်တော့လည်း ကိုယ်ဖြစ်ကိုယ်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### အပိုင်း - ၆

သွေးဓာတ်စစ်တဲ့ အခါ စစ်သင့်သည့် tests များ -

1. Total T3
2. Free T3
3. Free T4
4. TSH
5. Thyroid antibodies
6. Reverse T3
7. Total T3 / Reverse T3 ratio

ဒီ test တွေအားလုံး သိရမှု interpret လုပ်လို့ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဟာတွေအားလုံး ပုံမှန်ဖြစ်တာတောင် hypothyroid ဖြစ်နိုင်ပါသေး တယ်။ အကြောင်းက အမျိုးမျိုးရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို သေသေ ခုရာရှင်းပြနေရခြင်း အကြောင်းက တော်ကော်ဟာ ရောက်မျိုးစုံ ဖြစ်ကြောင်းရဲ့ အမိကအချက်ဖြစ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတည်းဟုသော ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းတရား င့်ပါးထဲက ဥတု ဆိုတာ တော်ပေါ်ပဲ။ ဒါကို ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ရောက် အတော်များများ ကောင်းသွားမှာ ဖြစ်နေလိုပါပဲ။

**သိုင်းရှိက်နှင့် အမျိုးသမီးရောက်များ**

**ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်သူ အမျိုးသမီးယောက်**

ရောက်တာကယ်ပောက်ချင်ရင် အကြောင်းကို ဦးတည်ပြီး ကုရ မှာ ဖြစ်ပြီး အကျိုးတွေကို လိုက်ပြီးကုနေလို့ မရဘူးဆိုတာကို ထပ်ပြီး ပြောပြုရင်လို့ တင်ပြလိုက်ပါတယ်၊ ဥပမာလေးတစ်ခုပါ။ ကျွန်မသိကို အကုအညီတောင်းတဲ့ စာကတော့ -

"ဆရာမကြီးရှင် သမီးကို ကူညီပါရင်၊ သမီး ၃-လုခံ တားဆေး တစ်လုံး မာဘလွန် ၂၈ တစ်နှစ်သုံးတာ မီးယပ်မပေါ်တာ တစ်နှစ်ခွဲရိုက် ပြီရင်၊ အီမိုင်ဆောင်ကျေတာ ၃-နှစ်ပါရင်၊ ဆေးဖြတ်ထားတာ တစ်နှစ်ခွဲပါ ရှင်၊ မီးယပ်မပေါ်လို့ ကူညီပါရင်၊ သမီးက ဆရာမကြီးနဲ့ အရမ်းတွေ၊ ချင်ပါတယ်ရှင်၊ သူများရှယ်မှ သိရပြီး face book ပေါ်မှာ တွေ့မှုးလို့ ဆရာမကြီးတင်တာလေးတွေ သိရတော့ အရမ်းပဟုသုတရလို့ အရမ်း စိတ်ဝင်စားရပါတယ်ရှင်၊ သမီးအတာအိမ် gas ထွက်မမှန်ဖြစ်နေပါတယ် ရှင်၊ အတာအိမ်လည်း ရောင်နေပါတယ်ရှင်၊ လေတွေ့ပြီး ညာအိမ်

မပေါ်ပါဘူးရင်၊ သွားပြတဲ့ OG တိုင်းက တားဆေးပြန်ပေးပါတယ်ရင်၊ သုံးလမှန်ပြီး မမှန်တော့ပြန်ဘူးရင်၊ ဂိတ်ချမှ ကလေးရမယ်ပြောလို့ နည်းမမှန် လမ်းမမှန်ချမှုရာက အစာအိမ်ထိသွားတာပါရင်၊ သမီးတော့ ကလေးရချင်တာနဲ့ ရွှေတော့မှာပါရင်၊ ကူညီပါဆရာမကြီးရယ်၊ ဆရာဝန် ပြတိုင်း သူတို့က သမီးကို စိတ်လို့ အမြဲပြောနေတော့ စိတ်ဓာတ်ကျရ ပါတယ်ရင်”။

ဒီအမျိုးသမီးဖြစ်နေတာကို ကျွန်ုံမ ကြောင်းကိုးဆက်ပြီး ဖော်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ပြဿနာတွေကတော့ -

၁. ကိုယ်အလေးချိန် များနေတယ်၊
၂. ရာသီက ကိုယ်ဝန်တားဆေးထိုးမှ သုံးလစလာက်လာပြီး မလာ တော့ပါ၊
၃. သားသမီးလိုချင်နေပါတယ်၊
၄. လေတွေ ပွဲပြီး အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်နေပါတယ်၊

ရာသီမလာတဲ့အကြောင်းကို ဦးတည်မှုမရှိဘဲ ရာသီမလာတာကို လူနာစိတ်ကျော်ရအောင် ဟော်မှန်းဆေးတွေ ထိုးပေးနေခြင်းက အကျိုးကို လိုက်ပြီး ကုသနေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ လူနာက ကိုယ်ဝန်ရှိချင် တယ်ဆိုကာမှ ပဋိသန္ဓာတေားဆေးဟော်မှန်းတွေ ထိုးပေးတယ်ဆိုတော့ လည်း ဘယ်လိုကိုယ်ဝန်ရှိခိုင်တော့မှာလဲ။

ဒီတော့ကာ ဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကို ကြည့်ကြရအောင်၊ ခေတ်မိဆေးပညာတာအုပ်တွေမှာ သွားဖတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သားဥုံအိမ် ကနေ သားဥမှန်မှန် မထွက်လာနိုင်တဲ့အမိကအကြောင်းတစ်ခုကတော့ တိုက်ပို့သိုင်းရှိက်ဖြစ်ပါတယ်၊ သားဥမထွက်ရင် ရာသီလည်း မလာတော့ ပါ၊ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဟိုက်ပို့သိုင်းရှိက်ကို

မကုမချင်း ကိုယ်အလေးချိန်ချုပ်ပါတယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် သိပ်များနေရင်လည်း သားဥအိမ်မှ သားဥထွက်တာ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။

ဒီပြဿနာနဲ့ လက်တွဲပြီး ဖြစ်လေ့ရှိတာကတော့ သည်းခြေက နေ အဆိုကို အတာချေပေးနိုင်တဲ့ သည်းခြေရည်ကို လုံလုံလောက် လောက်မပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ နောက်တစ်များပြောရင် သည်းခြေ မှာ ကော်ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ သည်းခြေရောဂါပါ ဖြစ် နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ လေ့ပွဲမယ်၊ အစာမကျေဖြစ်မယ်၊ ဗိုက်တင်းနေမယ်၊ လေတွေ အန်မယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုံမသာဆိုရင် ဒီလူနာကို basal body temperature သုံးရက် ဆက်တိုက်တိုင်းနိုင်းပြီး 97.8 အောက်မှာရှိမယ်ဆိုရင် -

၁. Metabolic advantage ကို မနက်သုံးလုံး၊ နေ့လယ်သုံးလုံး သောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊
  ၂. Super selenium complex 200 microgram တစ်နှီး တစ်လုံး။
  ၃. Ox bile 500mg ကို ထမင်းစားတိုင်း သောက်ပါ။
  ၄. လမ်းမှန်မှန်လျောက် (ရွှေ-မိန်လောက်)။
  ၅. အချို့တွေ အကုန်ဖြတ်၊ ထမင်းလျော့စားပါ။
  ၆. အုကျိုးမာရေး ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီးသားအစာတွေ ရှောင်၊ (ပြုပြင်ပြီး အစာတွေထဲမှာ ဓာတုဆေးတွေ၊ အချို့မှန်၊ fructose သက္ကားစသည်ဖြင့် မလိုအပ်သောဓစ္စည်းတွေ ပါနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်)။
  ၇. Probiotics မှန်မှန်သောက်ပါ။
  ၈. အရိုးပြုတ်ရည်သောက်ပါ။
  ၉. Folate 600 – 800 microgram သောက်ပါ။
- ကံကောင်းလို့ ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့အခါ Folate သောက်ထားရင် သန္တသားအတွက် ကြီးတွေးရာမှာ အနောင့်အယ်က်မရှိဘဲ ကောင်း

ကောင်းမွန်မွန်ဖြစ်စုံ လမ်းအများကြီးရှိလို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ အမိက အကြောင်းကို ပြပိုင်ပေးစုံ အကြံပျောခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီမိမိတ် တိုင်းကျခဲ့ဖြတ်ပြီး ကြိုက်ရာကို လုပ်နိုင်ပါတယ်၊ အကြောင်းအကျိုး ကို စဉ်းစားတတ်သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

### အထက်ပါအမေးအဖြက်ရှုရှု၊ နောက်ဆက်တွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမိတ်ဆွဲက သွေးဖောက်စစ်ကြည့်တာ ကျွန်မထင်တဲ့အတိုင်း သို့ုံးရှိက်ပော်မှန်းလို့နေပါတယ်၊ ပြဿနာရဲ့ အကြောင်းရင်းကို သိ သွားပြုဖြစ်တာမို့ ဒီအကြောင်းကို ပြုပြင်လိုက်ရင် ကောင်းသွားနိုင်ပါ တယ်၊ ဘာတွေသောက်ရမယ်ဆိုတာလည်း သေသာချာချာပြေပြီး ဖြစ်ပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လည်း ကျသွားနိုင်ပါတယ်၊ ရာသီ လည်း ပြန်မှန်လာစုံ လမ်းများပါတယ်၊ ကလေးရှုံးလည်း အများကြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ လေပွန်တဲ့ ခုက္ခဏမှုလည်း သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်၊ ကျွန်းမာရမ်းသာကြပါစေ။

### ဟာရှိမိတိသို့ ရှိက်ပါတစ်ပေအနာဂတ် အဖိုးသိုးတစ်ဦး

ဟာရှိမိတိသို့ ရှိက်ပါတစ်ပေရောဂါ ဖြစ်နေသည့် မိတ်ဆွဲတစ်ဦး ၏ ရာဇဝင်လေးကို တင်ပေးလိုက်ပါတယ်၊ ဒီရောဂါဟာ ပုံစံအမျှေးမျိုးနဲ့ လာတတ်တယ်ဆိုတာ သိစေချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမိတ်ဆွဲက အာရု တိုက်မှာရှိသည့် နိုင်တစ်ခုမှာ နေပါတယ်။

"မင်္ဂလာပါနော်အန်တိရေး ... အန်တိရေးထားတာလေးတွေ နှုတိုင်းဖတ်ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီတစ်ခါ မေးချင်တာကတော့ သမီးအတွက် ပါ၊ သမီးတို့ လက်ထပ်တာ ဘုံ-နှုန်းပါပြီ၊ ကလေး အခုထိမရသေးလို့ပါ၊ လက်ထပ်ပြီး သိပ်မကြာသူး သမီးအလုံးတွေလို့ ရန်ကုန်မှာ ခွဲရပါတယ်။

အဲဒီတဲ့က အခုထိမပါဘူး၊ ၂၀၁၀-တွန်းက hospital မှာ IUI ပါခဲ့၊ IVF ၁-ခါ လုပ်ဖူးပါတယ်၊ မအောင်မြင်ပါ။ နောက်ပိတ်ဆုံး ဆရာဝန် က ဟိုမှန်းမည်မျှလို့ မအောင်မြင်ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။

သမီးက ဖေးပါတယ်၊ ခွဲထားတဲ့ ဟာကြောင့် မရတာလားဆိုတော့ မဆိုင်ဘူး၊ ရနိုင်တယ်လည်း ပြောပါတယ်၊ ဒု အသက် ၄၀-ကော်နေပြီမို့ သွား ပြတိုင်း IVF ပါ လုပ်နိုင်းနေပါတယ်၊ အခုက သမီးသူငယ်ချင်း စလုံးတာရှုတ်မက သူ့အမေမ်းကွဲအသက် ၄၈-နှစ်ကျား တရာတ်တိုင်းရင်း ဆေး Chinese Traditional Medicine တွေ သောက်လို့ ရတယ် ဆိုပြီး သမီးကိုညွှန်လို့ အာရု အဲဒီဆေးတွေ ကျိုးသောက်နေပါတယ်၊ အဲဒီ ဆေးရုံက ဆေးရုံတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ စလုံးအလိုးရနဲ့ ချမ်းသာသူတွေက ထောက်ပံ့ထားတဲ့ Medical Reserach ပါ၊ အဲမှာသွားပြုပြီး J-ယောက် လုံးကို အရင်ဆေးစစ်နိုင်းပါတယ်၊ result ရလာမှ ကျိုးသောက်ရတဲ့ ဆေးမြစ်တွေနဲ့ ကျိုးသောက်ရပါတယ်။ result က သမီးက prolactin အရမ်းများနေပြီး၊ သမီးယောက်ရှုံးက sperm shape က no good လို့ ပြောပါတယ်၊ အရင်က သမီးရဲ့ mense က day 33-35 မှ လာပါတယ်၊ အာရု ဆေးသောက်တာ J-လုပ်ဖြုပြု day 27 နဲ့ mense လာပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာကတော့ အသက် ၄၀-ကော်ရင် သားသမီး သိပ်မယ့်က တော့ပါဘူး၊ ဒီမှာကတော့ အဲလို့မရှုပါဘူး၊ သမီးအနေနဲ့ကတော့ ရရင် ယူရှင်ပါသေးတယ်အန်တိရေး။

— ဆရာဝန်တွေကတော့ ပြီးရင် ပြီးရော အလုံးတွေ ထုတ်ပစ်ကြတာပါ၊ သမီးညီမဝမ်းကွဲ အလုံးနဲ့ ခွဲပြီးကို ကလေး J-ယောက်ထပ် ရပါတယ်အန်တိရေး၊ IVF ကလည်း အရမ်းငွေကုန်၊ ငွေကုန်တာထက် မအောင်မြင်ရင် စိတ်ဓာတ်ကျတာ ပြောမပြုတ်အောင်ပါ၊ ဒါကြောင့်

အန်တိတတ်နိုင်တာလေး ပြောပြကူညီပေးပါအေး၊ အန်တိက OG ဆိုတော့ အားကိုးပါတယ်အန်တိရယ်”

#### ဒီပိတ်ဆွဲက -

၁. Prolactin ဆိုသည့်ဟောများ အနည်းငယ်များနေပါတယ်။ (ဟိုကိုစိတ်ဆိုကြဖြစ်ရင် ဒီဟောများများနေတတ်ပါတယ်)
၂. IUI/X2 Intrauterine insemination IVFX.1 လုပ်ထား သော်လည်း မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။
၃. သားအီမိအသားလုံး fibroid ခွဲထုတ်ထားဖူးသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။
၄. Sperm analysis က ဒီလောက်မဆိုးပါ။

သူတို့အောက်ခိုင်းထားသည့် hormone profile မှာ သိုင်းဆိုက် ဟောများစစ်ထားတာ မတွေ့မြှုပါ။ ဒါနဲ့ပဲ Thyroid hormone profile စစ်ခိုင်းလိုက်သည့်အခါမှာ FreeT3, FreeT4, TSH တို့က ပုံမှန်ဖြစ် နေသော်လည်း Thyroglobulin antibody တွေ များနေတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ဟာရှိခို့တို့သိုင်းဆိုက်ဒါတစ် ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် လည်း Prolactin hormone က တက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂိုယ်ဝန်မရနိုင်တဲ့အကြောင်းတွေက အမျိုးမျိုးရှိပေ့ ဒီဟာရှိမှု တို့သိုင်းဆိုက်ဒါတစ်ဟာ အဓိကအရေးကြီးသောအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ Thyroid hormone replacement ကို ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် Pro lactin level ပြန်ကျသွားမည့်အပြင် ဂိုယ်ဝန်ဆောင်လာနိုင်ရန်အခွင့် အလမ်းလည်း ပိုများသွားနိုင်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ IUI, IVF တို့ဟာ ငွေအကုန်အကျ အတော်လေးများပါတယ်။ မအောင်မြင်ပြန်ရင် လူနာ အနေနဲ့ စိတ်မောဂျာမော အဂျာန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီအခြေခံအကြောင်းတရားတွေကို သတိထားပြီး အရင်ပြုပြင် လိုက်မယ်ဆိုရင် -

၁. သဘာဝအားဖြင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည့်လမ်းက များသွားသည့် အပြင်
၂. အကောင်၍ IUI, IVF တို့ လုပ်ရတာတောင်မှ အောင်မြင်နို့လမ်း ဟာ များပါလိမ့်မယ်။

အခုလို အခြေခံဖြစ်သည့်အကြောင်းများကို မရှာဖွေဘဲ IUI, IVF တို့ကို တန်းပြီး လုပ်မယ်ဆိုရင် အကုန်အကျစရိတ်ဟာ ကြီးမားလှ သည့်အပြင် လူနာလည်း စိတ်မောကိုယ်မော၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း များစွာနဲ့ ကြံ့တွေ့ရတ်ပါတယ်။ စိတ်ဆွဲများအားလုံး ကျန်းမာရေး ဗဟိုသုတေသနနဲ့ ပြည့်စုံကြပါတယ်။

#### ဂိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၏ အရေးကြီးသောအကြောင်းတစ်ခု

၈။ အန်တို့ရဲ့ page ကနေ ကျန်းမာရေးဗဟိုသုတေသန သိရတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ အကုန်လုံးကို လိုက်မလုပ်နိုင် သေးပေမဲ့ ကိုယ် တတ်နိုင် အဆင်ပြေတာလေးတွေ စတင်လုပ်နေပါပြီ ရှင့်။ သမီးက silent miscarriage J-ခေါက် ဖြစ်ထားဖူးပါတယ်။ တစ် ခေါက်ကလည်း ectopic pregnancy ဖြစ်ထားဖူးပါတယ်။ ဆရာဝန် တွေကတော့ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို သိမို့ မလွယ်ကူဘူးလို့ ပြောကြပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အန်တိအနေနဲ့ ကလေးယဉ်းကြီးတော်သူတွေအတွက် ဘယ်လိုမျိုးအာဟာရတွေ ရှိသင့်တယ် ပြင်ဆင်သင့်တယ်ဆိုတာကို ဗဟိုသုတေသနပေးစို့ မေတ္တာရပ်ခဲ့ အပ်ပါတယ်ရှင့်။ အန်တိနှင့်မိသားစု စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာပါတယ်။

အန်တိရှင့် အိပ်ရာနီးနီးချင်း ချိုင်းအောက်အပူချိုင်းတာ-

ပထမဇန် 36.2 DCelcius (97.16F)

ဒုတိယဇန် 36.1 Dcelcius (96.98F)

တတိယန္တ 36.2 DCelcius (97.16F) ရပါတယ်။  
နောက်အပတ်ထဲ ဆေးစစ်ဖို့ ရက်ချိန်းယူထားပါတယ်။  
အန်တိရှင် သမီးသွေးစစ်ထားတဲ့ result ရလို့ ပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။

- Free T4 15.43 pmol/L
- Free T3 4.26 pmol/L
- TSH 1.1730 mIU/L
- Thyroglobulin Antibody 536.73 IU/mL (normal range less than 20 IU/ml)
- TPO Antibody 549.47 IU/mL (normal range less than 35 IU/ml)
- TRAb < 0.3 IU/L
- VitaminD3 24.1 ng/mL

သမီး အခု D3, K2, Iodoral (ရင်သားအကျိုးပါတယ်), cod liver oil သောက်နေပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုပြီး result မှတ်ချက်ပေးပြီး လိုအပ်တာညွှန်ကြားပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါတယ် ရှင်။ အန်တိနဲ့ မိသားစု စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျွန်းမာပါတော်း။

**၆၅။** ကိုယ်ဝန်ရှိကာစမှာ ပျက်ကျရသည့် "အကြောင်းတစ်ခု" ကတော့ hypothyroidism (သို့်းရှိကိုဟောမှန်းနည်းနေခြင်း) ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိကာစ ပျက်ကျတတ်သူများ သွေးဖောက်စစ်ရန် လိုအပ်လုပ်ပါသည်။ ဖောက်စစ်သည့်အခါမှာလည်း Free T3, Free T4, TSH နှင့် မလုံလောက်ပါ။ thyroid antibodies တွေပါ ဖောက်မှ ပြည့်စုပါမည်။ တတ်နိုင်ရင် ReverseT3 ဒါ ဖောက်သင့်ပါသည်။

ဒီမိတ်ဆွဲ၍ သွေးစစ်ချက်တွေကိုကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် Free T3, Free T4, TSH က ပုံမှန်ပြနေပါသည်။ သို့ပါဘေးလည်း thyroid

antibodies တွေ အတော်လေးများနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အမိန့်ယူကတော့ ခွဲ့ကိုယ်က ကိုယ့်ရဲ့သို့်းရှိကိုလည်းကော် ရန်သူထင်ပြီး ပြန်ဖျက်ဆီးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ (Autoimmune thyroiditis) (Hashimoto's thyroiditis).

အဖျက်ဆီးခံရသည့် သို့်းရှိကိုလည်းဟာ ဟောမှန်းထုတ်လုပ်ရေးမှာ ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်းမ အမြဲပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ TSH ကိုပဲ ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်လို့ မရပါ။ ကိုယ်ဝန်လည်း ခက်ခက်ပျက်၊ thyroid antibodies တွေလည်း များ နေတယ်ဆိုတော့ -

၁. Thyroid hormone replacement လိုပါတယ်။ ဒီမိတ်ရာရာဝန်နဲ့ ပြုပြီး ဆေးသောက်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ Selenium, Zinc နဲ့တွဲသောက်ပါ။ အဆင်မပြောဘုံးဆိုရင် Allergy research group က ထုတ်သည့် Thyroid Natural Glandular (desiccated thyroid) (combinationof T3 and T4) တစ်နွေးတစ်လုံးသောက်ပါ။

ပဋိသန္ဓာတ်တည်ပြီးတာနဲ့ ကလောပ်စည်းအသစ်အသစ်တွေ ပွားလာပြီး ကလေးလေးအသွင်ဖြစ်လာဖို့ဟာ ခွဲ့ကိုယ်အတွင်း သတ်မှတ်ထားသည့်အပူချိန် လိုပါတယ်။ အပူချိန်ကျနေမယ်ဆိုရင် ရှေ့ဆက်သွားဖို့ မဖြစ်နိုင်တာကြောင့် လိုအပ်နေသည့်ဟောမှန်းကို ပြန်ထည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- J. Autoimmune disease ဆောင်ရန် ရောင်ရန် ကျွန်းမာရေးထားတာတွေကို ပြန်ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။
၃. အူကျွန်းမာအောင် နေပါ။ Probiotics 20 billion count daily.
၄. ဒီမိတ်ဆွဲက Vitamin D3 level ကလည်း မြှင့်ပေးဖို့ လိုနေပါတယ်။ အကောင်းဆုံးအနေအထား (70ng/ml) ဖြစ်အောင် တင်

လိုက်စေချင်ပါတယ်။ လိုက်နာနိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းလာလိမ့်မယ် လို ထင်ပါတယ်။

### သိုင်းရှီးကျိုးပော်မှန်နဲ့ ကိုယ်ဝန်စောင်မိစင်များ

ဆရာမကြီးရှင် - ကျွန်းမကတော့အသက်(၃၂)နှစ်ပါရှင်။ —မှာ လက်ရှိနေပါတယ်ရှင်။ ကျွန်းမက ၂၀၁၂ မှာ ကိုယ်ဝန် ၂၆-ပတ်နဲ့ မြန်မာ ပြည်ခက်ပြန်တုန်း စောမွေးသွားပါတယ်ရှင်။ ကလေးအဖတ် မတင်ပါ။ ၂၀၁၄ မှာ ခုတိယကိုယ်ဝန်ရှိတော့ သားအီမီးစည်းထားရှုံး ၁၉-ပတ် မှာ သားအီမီးက သူအလုပ်လုပ်ညွှန်လို စည်းထားတာဖြတ်လုပ်တာနဲ့ စော မွေးသွားပါတယ်ရှင်။ ၂၀၁၅ မှာ တုတိယကိုယ်ဝန်ရှိလာတော့ ဟောမှန်း အားနည်းလို သားအီမီးညွှန်လာတာဆိုပြီး တစ်ပတ်တစ်ခါ progestosterone ၅ml ထိုးပေးပါတယ်ရှင်။ ဒါပေမဲ့ ရှစ်ပတ်အထိ ထိုးပေးပြီး ကိုးပတ် ပြောက်မှာ နလုံးခုန်ရပ်သွားလို သားအီမီးခြစ်လုပ်ရပါတယ်ရှင်။

လွန်ခဲ့တဲ့လက ဆရာမကြီးတဲ့ Health Talk ကို နားထောင် လိုက်ရတော့ ကျွန်းမာ့ Hypo လက္ခဏာအတော်များများနဲ့ တိုက်ဆိုင် နေတာသိလိုက်ရပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကိုယ်အားချိန်တိုင်းကြည့်တာ ၉၃F ပဲရှိ ပါတယ်ရှင်။ သုံးလေးရက်ဆက်တိုင်းကြည့်တာ ၉၃ - ၉၃.၅ F မှာပဲ ရှိပါ တယ်ရှင်။ ဒါနဲ့ ကျွန်းမက Metabolic Advantage J-လုံး၊ Selenium ၁-လုံး၊ D3 J-လုံး၊ K2 ၁-လုံး သောက်ပြီး တစ်ပတ်အကြာမှာ ကိုယ် အားချိန်က ၉၅ Fအထိ ရောက်လာပါပြီးရှင်။ ၁၄-ရက်ပြောက်နောက်ပိုင်း ကျွန်းမက ၉၆.၇ / ၉၇.၁ အထိ ဖြစ်လာပါပြီးရှင်။ နေရထိရလည်း အင်မတန် ကောင်းပါတယ်ရှင်။ လေးလံထိုင်းမှုင်းတာလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ မနက အီပ်ရာန်းလာပြီဆိုတာနဲ့ ခက်တွင်းကြည့်လင်လာပါတယ်။ အီပ်ရေးဝါး

လန်းဆန်းနေတာပါရှင်။ ခါတိုင်းဆိုထဲပြီး အလုပ်တစ်နာရီလောက် လုပ် ပြီးမှ ဒီလိုကြည့်လင်လာတာပါ။

ကျွန်းမသိလိုတာလေးကတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိလို့ ဆရာဝန်နဲ့ သွားတွေ့ရင် ကျွန်းမသောက်နေတဲ့ဆေးအကြောင်း ပြောသင့် မပြောသင့်ပါရှင်။ ကျွန်းမ ဘာလို့ ပြောသင့်မပြောသင့်ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်ရသလဲဆိုတော့ တတိယကိုယ်ဝန်မယူခင်နဲ့ ရှိပြီး အချိန်ထိ လိုအပ်တဲ့စစ်ဆေးတာမှန် သမျှ လုပ်ပေးပါလို့ ပြောပါတယ်။ သူတို့လည်း မစစ်ရသေးတာကို ထပ် စစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီ“သိုင်းရှီးကျိုးပော်မှန် ပတ်သက်တဲ့ စကားမျိုး တစ္ဆိုန်းတစ်တောင် မကြေားမိလိုပါရှင်”။ ကျွန်းမ ဘာဆက်လုပ်သင့်သလဲဆိုတာကို ဆရာမကြီးကေားရှုံးပြပြီး ညွှန်ကြားပေးပါပြီးရှင်။ ကျေးဇူးတင်လျှက် ...

မဖြေ။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလို့ ဆရာဝန်နဲ့ သွားပြတဲ့အခါ ကိုယ်က ဘာ ဆေးတွေ့ သောက်နေတယ်ဆိုတာကိုတော့ ပြောပြောသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်မရှိခင်တည်းက FreeT3, FreeT4, TSH, Thyroid antibodies, ReverseT3, 25 hydroxy vitamin D ဖောက်ထားသင့်ပါတယ်။ Thyroid antibodies (TPO and Thyroglobulin antibody) ဖောက်ကြည့်နဲ့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အခြေအနေကို သိထားနဲ့ လိုအပ်လှပါတယ်။

Magnesium malate or citrate 400 mg a day in divided doses သောက်ပါ။ ကြောက်တက်ခြင်းမှ သက်သာစေမည့် အပြင်၊ အိပ်လိုလည်း ပျော်၊ သားအီမီးကြောက်သားတွေကိုလည်း relax လုပ်ပေးထားပါလိမ့်မယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ သားအီမီးလူပုံရှားမှုနဲ့ လမစွေခင် မမွေးရအောင် Magnesium intravenous တောင် ပေးပါတယ်။ ကလေးဦးနောက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းအတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။

Folate ပါတ္ထီတာမင်ကိုတော့ ကြိုး သောက်ထားစေချင်ပါတယ်။ DHA/Omega3 ပါ သောက်ပါ။

သမီးလည်း စတုထွေကိုယ်ဝန်ရလာတဲ့အခါ ရောရောမောမော ဖြစ်ပြီး၊ အစာဆောင်ပြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သို့မှုံးချိုက်ဆေး ဆက်သောက်သင့်ပါသာလား**

ဒီမေးခွန်းကို တာဖတ်ပရိသတ်မှ မကြောခကာ မေးလေ့ရှုပါတယ်။ မေးသင့်မေးထိုက်တဲ့မေးခွန်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးတွေ ကို အမျိုးအစား အတန်းအစား Category ခွဲခြားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးအစား (က) Category A ဆိုတာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်များ အတွက် ဥပဒ်မရှိသောဆေးများ ဖြစ်ပါတယ်။

နေကျပ်မာကာထက် ပို့ဗြို့ လိုတတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့ အခါ Thyroid binding globulin တွေ ခန္ဓာကိုယ်က ပို့ဗြို့ ထုတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့ ပဟုသုတတွေနဲ့ ပြည့်စုံကြိုး မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များ ချိန်ကြပါတယ်။

**အမျိုးသမီးဇရာဂါနောက်တစ်မျိုး**

"ဆရာမကြိုးရှင့် - ကျေမ အသက် ငါးနှစ်ကျော်ပါပြီ။ menopause circle ထဲလည်း ဇရာက်နေတယ်ထင်ပါရဲ့။ တစ်ခါတစ်ခါ heavy flow ရက်ရည်လည်း ဖြစ်တဲ့လ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုကိုပို့သို့မှုံးချိုက်လည်း ရှိပါတယ်။ ၂၀၀၉ ကတည်းက ဆေးစသောက်နေရတာပါ။ သားအီမီ ultra sound ရှိက်တော့ fibroid J-လက်မပတ်လောက် ရှိပါတယ်တဲ့။ ပြီးခဲ့တဲ့လရယ် ဒီလရယ် heavy flow မို့လို့ ကြောက်လာတာမို့ သွေးသွားစိတ်စိတ်တောင် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘာတွေ ဆက်လုပ်ရမလဲ၊ အကြံပေးလမ်းညွှန်ပေးပါနီးရှင့်။

CA 125 Level ကတော့ အရမ်းမြင့်နေပါတယ်။ ကျေမ ဒီနှစ် မတ်လတုန်းက တစ်ခါ whole body check up လုပ်ထားပါသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ CA125 က within range ထဲမှာပါ။ ကျေမ ဘယ်လို့ follow up လုပ်ရင် ကောင်းမလဲရှင့်။ လောလောဆယ်ရှုန်ကုန်များ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ singapore မှာ medical insurance cover ဖြစ်ပါတယ်။"

**၆၅ - အသက်က ငါးနှစ်။ ပြဿနာများမှာ -**

1. ဟိုကိုပို့သို့မှုံးချိုက်ဖြတ်နေလို့ ကုန်တာ ၂၀၀၉-ခုနှစ်ထဲကပါ။ သို့ပါဘေးလည်း သွေးဖောက်ထားတာကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်

control မရသေးပါ။ TSH 5.2. Hypothyroid ဖြစ်နေတုန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Autoimmune Thyroiditis ဖြစ်နေပါတယ်။ Hashimoto's Thyroiditis (Anti Thyroglobulin). 435.7. (normal is less than 115 IU/ml )

ဒါက အမိကအကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမိကအကြောင်းကိုလည်း  
ပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်းမရေးထားတဲ့ autoimmune disease  
ဆောင်ရန် ရရှင်ရန်ကို ပြန်ဖတ်ကြည့်စေခဲင်ပါတယ်။ လောလေ  
ဆယ် T4 synthyroid, levothyroxine T4 များ သောက်နေတယ်  
ဆိုရင်တော့ ပဟဏအားဖြင့် မလုံလောက်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ ခွား  
ကိုယ်က T4 မှ active hormone T3 ကို မပြောင်းနိုင်လို့သော်လည်း  
ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမိကကျွန်းတောက်စာတ်ကို ရအောင် ပြုပြင်  
ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဆရာဝန်နဲ့ ပြန်ညိုနိုင်းစေခဲင်ပါတယ်။  
ဆရာဝန်က မလုပ်ပေးဘူးဆိုရင် ကိုယ့်အသာကိုယ်ဝယ်ပြီး သောက်ပါ။

Thyroid glandular or Metabolic advantage.

Super selenium complex 200 microgram daily.

Zinc 50 mg daily.

NAC N Acetyl L Cysteine 600mg daily (Glutathione level တက်လာစေရန်)

- J. Vitamin D3 က 15.20 nmol/L ဆိုတော့ multiply by 0.4 ဆိုရင် 6.08 ng/ml ပဲ ရှိပါတယ်။ အလွန်နည်းနေပါတယ်။ 10,000 IU daily plus superK once a day.

- R. CA 125. 77.65U/ml ( normal less than 35 )

Fibroid ရှိနေသူများမှာလည်း CA 125 က တက်တာတ်ပါတယ်။

Ovarian cancer ဆိုရင် ဒီထက်အများကြီးများတတ်ပါတယ်။  
အကောင်းဆုံးကတော့ D3 level ကို အမြန်မြှင့်ပါ။ Thyroid control  
ရအောင် အမိကထားပြီး လုပ်ပါ။ ဒီနှစ်ခုအဆင်ပြောသွားမယ်ဆိုရင် သူ့  
ဟာနဲ့သူ ပြန်ကောင်းလာလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်းမာရမ်းသာ  
ကြပါစေ။ ကျွန်းတဲ့မိတ်ဆွေများအားလုံး သင်ခန်းတယူတော့နဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ။

### Painful Bladder Syndrome

မိတ်ဆွေတ်ပြီး မေးလာသောမေးခွန်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများ  
အားလုံး ပဟုသုတ္တုးများစေရန် ကျွန်းမာရီ page မှ တင်ပေးလိုက်ခြင်း  
ဖြစ်ပါတယ်။ မေးခွန်းလေးကတော့ -

"အကုအညီတစ်ခု တောင်းပါရစေ။ ကျေမရုံးက ညီမလေးတစ်  
ယောက်က Painful Bladder Syndrome ဆိုတဲ့ ရောဂါခံစားနေရ<sup>ပ</sup>  
ပါတယ်။ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးက ၂၀၀-ml ပဲ ထားနိုင်တော့ပြီး အချိန်တိုင်း  
လိုလို ဆီးအိမ်ထဲမှာ ပီးစနဲ့ ထိုးသလို ပူစပ်ပူလောင်နဲ့ တော်တော်အခံရ<sup>ပ</sup>  
ခက်တဲ့ဝေဒနာကို နှစ်ချိပြီး ခံစားနေရပါတယ်။ ဆီးအိမ်နဲ့ရုံက အပူလောင်  
ထားတဲ့အရော်ပူးလို့ အထိမခံနိုင်ပါ။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အပြင်း  
တားပျိုးစုံကို တိုးတိုးပြီး သောက်နေရပြီး ညျည်လည်း နာလွန်းလို့ ခက်  
ခက် နဲ့ ငါတ်တုတ်ထုတိုင်နေရတဲ့ရက်တွေလည်း များပါပြီ နောက်နေ့  
အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် လင်းဆေးတွေပဲ သောက်နေရပါတယ်။

သူ့ကို သနားလွန်းလို့ ဆရာမကြီးရဲ့ အမြင်လေးနဲ့ advise လေး  
များ ရနိုင်မလားလို့ အကုအညီတောင်းကြည့်ပေးတာပါ။ ကုသနည်း  
သိပ်မရှိဘူးလို့ သိရပါတယ်။ Distention နဲ့ Botox ထိုးတာပဲ လုပ်လို့  
ရတယ်လို့ ဆရာဝန်က ပြောဖူးပါတယ်တဲ့ အခုတော့ D3 စစ်ခိုင်းထား

ပြီး D3 ၁-သောင်းလောက် ပေးသောက်ရမလားလို့ ဒီနှစ်စပိုင်းမှာတော့ Cystodistention ဆိတ် မလုပ်ခင် စစ်ထားတဲ့သွေးစစ်ချက်ပဲ ရှိတယ်။ သူ့သီးအိမ်က elasticity မကောင်းတော့လို့ သီးအိမ်ထဲ ရေထည့်ပြီး ခဲ့၏ တာ ၂၀၀-ml မှာ bleeding ရလာလို့ ဆက်ထည့်မရတော့ဘူး၊ Botox injection ကလည်း တစ်လခံဆေးက ၅-ရက်ပဲ ခံပြီး ပြန်နာလာတယ် တဲ့ လက္ခဏာတွေက pain in bladder and surrounding pelvic region, burning sensation in bladder and urethra, frequent and urgent need to urinate, get worse during menstruation တဲ့ သီးအိမ်ထဲ သီးနည်းနည်းရောက်တာနဲ့ သီးခကာခကာဘူးပစ်ရတော့ ဘယ်မူလည်း ဝေးဝေးမသွားရဘူး။

#### ကျွန်ုပ်များသပ်ရှုက် -

ဒီလူနာက သီးဆရာဝန်နဲ့ ပြုပြီး ဖြစ်တာမို့ သီးအိမ်ထဲ ပိုးဝင်ခြင်း bladder infection သီးအိမ်ထဲ ကျောက်တည်ခြင်း bladder stone အက်စစ်ဓာတ်သိပ်များနေသောသီး concentrated acidic urine စသည်ဖြင့်ကို စစ်ပြီးသားဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်ုပ်မယ့်ဆပါတယ်၊ ဘာမှုမတွေ တာကြောင့် Botox injection တွေ ထိုးပေးနေဟန် တူပါတယ်၊ သို့သော်လည်း ၅-ရက်သာ ခံသည်ဟု သိရပါသည်၊ ရေးကလည်းကြီး ၅-ရက်သာ ခဲ့၊ ဘေးထွက်ဆိုးကြီးမတွေကလည်း ရှိသေးတော့ စဉ်းစားစရာဖြစ်ပါတယ်၊ လူနာခများ အပြင်တောင်သွားလို့ မရသည့်အခြေအနေကို ရောက်နေရှုပါတယ်၊ ဉာဏ်များ မအိမ်ရဆိုတော့ အတော်ကို ဆိုးဝါးပါတယ်၊ အင်မတန်ခံရခိုက်တဲ့ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေတို့ရေး - ကျွန်ုပ်မပြောနေကျုံ အကြောင်းအကိုးကို သွားပြန်ကြည့်ကြရအောင်၊ အကိုးတွေကိုသာ ကုနေရင် ခကာသာ သက်သာ

ပြီး ရေရှည်မှာ မရဘူးဆိတ် ကျွန်ုပ်မပြောလေ့ရှိပါတယ်၊ ကျွန်ုပ်လည်း ဒီအကြောင်းကိုပဲ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောနေတော့ မှတ်မိမှာပဲ့၊ တောောောတ်ပျက်ပြားရင် တစ်ကိုယ်လုံးချို့ယွင်းတယ်ဆိတ်လော့၊ တောောောတ်ပျက်ရင် အချွဲောတ်တစ်မျိုး များလာပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ယုံးပါတယ်၊ ခေတ်မိဆေးပညာစကားနဲ့ ပြောပြုရင် Mucin ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအချက်ဟာ ခေတ်မိဆေးပညာစာအုပ်စဉ်းမှာ ပါပါတယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့နေရာက မတူကြတော့ ဖြစ်တဲ့နေရာပေါ်တည်ပြီး ရောဂါရိုးစုံနာမည်တွေနဲ့ ကွဲပြားသွားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အမိကအကြောင်းကတော့ အတုတုပါပဲပဲ။

ဒီလူနာကျုံတော့ သီးအိမ်ရဲ့ smooth muscle ကြုံက်သားမှာ ဒီဓာတ်တွေ စိမ့်ဝင်(infiltrate)တာကြောင့် သီးအိမ်ညှစ်အားက ခါတိုင်းလို့ မကောင်းတော့ပါ၊ တစ်ချိန်လုံး သီးအိမ်ရဲ့နဲ့ရုံကို သွားဆွေနေသလိုလည်း ဖြစ်တာကြောင့် တစ်ချိန်လုံး သီးသွားနေချင်ပါတယ်၊ သွားတဲ့အခါလည်း သီးအိမ် ကြုံက်သားများ ညှစ်အားမကောင်းတာမို့ သီးက သီးအိမ်ထဲမှာ သီးကျွန်ုပ်နေပြီး ပုံနေတဲ့ခံစားမူလည်း ဖြစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အခုလို့ သီးခကာခကာသွားချင်နေတာကို အားလုံးလို့ Pollakiuria လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သီးချို့သမားတွေ ဖြစ်တဲ့ Polyuria နဲ့ မတူဘူးနော်၊ Polyuria က သီးအများကြီးသွားတာ (သီးချို့ရောဂါသည်တွေမှ ဖြစ်တာ)၊ Pollakiuria က ခကာခကာ နည်းနည်းချင်းသွားချင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းကို ပြုပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကောင်းသွားနိုင်စရာအကြောင်း အများကြီး ရှိပါတယ်။

အရင်ခုံး basal body temperature ကို အိပ်ရာက နီးနီးချင်းတိုင်းကြည့်ပါ ၉၇.၈ အောက် ရောက်နေမယ်ဆိုရင် -

- c. Metabolic advantage ကို မနက် ၃-လုံး၊ နေ့လယ် ၃-နာရီ လောက် ၃-လုံး။
- j. Super selenium complex 200 microgram once a day
- r. VitaminD3 10,000 IU daily with superK one a day.  
D3 level တိုင်းကြည့်ထားပါ

ကျွန်မ ဒီလိုလူနာမျိုး ရန်ကုန်ရောက်စဉ်က ၄-ယောက်လောက် ကြံ့ဖူးပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပိုအပ်နေတဲ့ ဘတ်ကို ပြန်ဖြည့်ပေးလိုက် တာ အကုန်လုံးကောင်းသွားကြပါတယ်၊ ကျွန်မအခုလိုတင်ပြတာ ကျွန်မ ၅၀%အပူအဆသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သဘောမတူတဲ့လှတွေလည်း အများကြီး ရှိမှာပါ၊ အခုလိုမျိုးပြဿနာကို ကုန်းကုစဉ်နည်း conventional medicine (ရောဂါ၏အကျိုးကိုသာ ကုတဲ့နည်း)နဲ့ ကုတာ များသောအားဖြင့် မသက်သာကြပါ၊ လူနာအတော်လေးခံရတတ်ပါတယ်၊ မသက်သာရင် အကြောင်းကို ဦးတည်ပြီး ကုသောနည်းကို စမ်းကြည့်လိုပါက စမ်းကြည့်နိုင်ပါတယ်၊ ကျွန်မပြောတာကို အကြောင်းမဲ့ယုံရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ၊ မိမိသဘောသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေများအားလုံး ကျွန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

သို့ြိုက်ကောင်ဆာဖြစ်နှင့်ဟာ ကျွော်တစ်ဦးလုံးမှာ များလာအောက်ပါတယ်  
သို့ပါသော်လည်း ကုသရေးမှာကတော့ မိမိဆရာဝန်ရဲ့ ဆုံးဖြတ် ချက်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကျွော်းကုန်ပါတယ်၊ ဒီကောင်ဆာဟာ အခြား ကင်ဆာတွေလို့ မဟုတ်ဘဲ အင်မတန်မှ ဖြည့်းဖြည့်းလေး ဖြစ်နေတာ ကြောင့် မိမိဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ကုသရေးမှာ မိမိနဲ့ သင့်တော်သလို ရွှေးချယ်လို့ ရပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း ဆုံးရွားတဲ့ကောင်ဆာမျိုးထဲမှာ

ပါနေရင်တော့လည်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Thyroid cancer ဟာ ၄-မျိုး ရှိပါတယ်၊

1. Papillary thyroid cancer. The most common type of thyroid cancer.
2. Follicular thyroid cancer.  
Hürthle cell carcinoma is a form of follicular thyroid cancer and is treated the same way.
3. Medullary thyroid cancer.
4. Anaplastic thyroid cancer.

Anaplastic ကတော့ အဆိုးဆုံး ဖြစ်တာမို့ ခွဲထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထာမနစ်မျိုးကတော့ ဖြည့်းဖြည့်းလေးပြစ်နေတာကြောင့် ကုသတဲ့အခါ သေသေချာချာစဉ်းစားပြီး အကောင်းဆုံးနဲ့ ကိုယ့်အတွက် သားဥပဒ်မဖြစ်တဲ့နည်းကို ရွှေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုင်းရှိက်ကို ခွဲထုတ်တဲ့အခါမှာ ပါရာသိုင်းရှိက်လောင်း parathyroid glands တွေ ပါသွားတတ်ပါတယ်၊ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို ခက်ခက်တွေ့ဖူးပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကယ်လစီယမ်ပြဿနာ တက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ လူနာကို ကယ်လစီယမ်အများကြီး calcium high dose သောက်ခိုင်းလေးရှိကြပြီး မဂ္ဂနီခံဗီယမ်နဲ့ ပြန်ထိန်းထားမပေးတာကြောင့် လူနာချာမှာ အတော်လေးခံရပါတယ်၊ ကယ်လစီယမ်နဲ့ မဂ္ဂနီခံဗီယမ်ဟာ မျှတနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဆရာဝန်အချို့ဟာ ဒီ principle ကို မသိတာကြောင့် လူနာချာမှာ အတော်လေးခံရပါတယ်၊ ကျွန်မကြံ့မျိုးတဲ့လူနာတစ်ယောက်ဆုံးရင် မိတ်ညွှန်လွှန်းလို့ သတ်သေ ချင်စိတ်တောင် ပေါက်နေပါတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါ ခွဲပြီး နောက်ပိုင်း

လူနာတွေ အတော်ခုက္ခရောက်ကြပါတယ်၊ ဘဝအရည်အသွေးတွေ  
လည်း ကျဆင်းပြီး စိတ်ဆင်းခဲ့ခြင်းများစွာနဲ့ တွေ့ကြံရတတ်ပါတယ်၊  
ဆရာဝန်ပေါင်းစုံဆီမှာ တဝံဒလည်းလည်ဖြစ်နေရောပါပဲ၊ ခွဲတဲ့ဆရာဝန်  
က နောက်ပေါ်လာတဲ့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးလေ့မရှိပါ၊ မိတ်ဆွေ  
များကို ဗဟိုသုတေသနဖြစ် တင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

### သိုင်းချိုက်ဂါလင်း ထုတ်ခံထားရသူများ

**မေး -** ဆရာမ သိုင်းချိုက် J-လုံးစလုံး ထုတ်ပြီး Eltroxin 100 mcg  
တစ်နေ့ ၁-လုံးနဲ့တစ်စိတ် နေ့တိုင်းသောက်ပြီး ကယ်လစီယမ်  
calcium ဆေး တွေ့လည်း တစ်နေ့ ၉-လုံး သောက်နေရတာတောင်  
တစ်ခါတစ်လေ ဓန္တာကိုယ်က အရမ်းထုံးကျဉ်းမျှေးသွား  
တတ်ပါတယ်၊ နည်းလမ်းကောင်းလေးများရှိရင် သိချင်ပါတယ်။

**ဖြေ -** မြန်မာပြည်မှာ သိုင်းချိုက်ဂါလင်းထုတ်ခံရသူ အတော်လေးများ  
လာသလိုပါပဲ။

**ပြဿနာ ၁ -** ထုတ်ထားပြီးသူတိုင်း (ကျွန်းမာရီသူတွေ) ပါရာသိုင်း  
ချိုက်ဂါလင်း parathyroid glands တွေ ပါပါသွားလို့  
ကယ်လစီယမ်ပြဿနာတွေ အတော်လေးတက်ကြပါတယ်၊ ပါရာသိုင်း  
ချိုက်ဂါလင်းမရှိတော့တဲ့အခါ ပါရာသိုင်းချိုက်ဟောများလည်း မရှိတော့  
တာကြောင့် ကယ်လစီယမ်ကို အုကာနေ စုပ်ယူနှစ်းဟာ ကျဆင်းသွားပါ  
တယ်၊ ဒီလိုမျိုးလူနာတွေမှာ ကယ်လစီယမ်နည်းနေတတ်ပြီး ကယ်လ  
စီယမ်တွေကိုချည်းပဲ နင်းကန်စွာပေးသောက်လို့ မရပါ။

ခွဲစိတ်တဲ့ဆရာဝန် "အချို့" အကြောင်း နည်းနည်းပြောချင်ပါတယ်၊  
လူတိုင်းတော့ မဟုတ်ပါ၊ ပုထိုင်လူသားတွေဟို ဘယ်လောက် မြန်မြန်  
ခွဲနိုင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ် ဝင်တတ်ကြပါတယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်  
ပြောနေကြတဲ့အသံတွေကိုလည်း ကြားနေရတ်ပါတယ်၊ ကျွန်းမာရီမ  
ကိုယ်တိုင် ပင်စင်မယူခေါင်က ခွဲစိတ်ရတာမျိုး ကုပ်ဖော်လုပ်ဖက်တွေ ပြော  
နေတဲ့အသံတွေကိုလည်း မကြာခေါ်ဆိုသလို ကြားနေရပါတယ်၊ ခွဲ  
တာမြန်တာ ဘာမှ ဂုဏ်ယူစရာမဟုတ်ပါဘူး၊ ခွဲခံရတဲ့လူနာ ဆိုးကြီး  
တွေ မရဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်၊ ဆရာဝန်ကောင်းဆိုတာ ကိုယ့်  
လူနာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ complications တွေ နည်းနိုင်သမျှ  
နည်းရပါမယ်၊ အချို့ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေဟာ မြန်မြန်ခွဲချင်ကြတာက  
တစ်ကြောင်း၊ မတော်တဆသော်လည်းကောင်း၊ ခွဲစိတ်တဲ့နေရမှာ  
ပိုပိုရိုရိုရှိတာကတစ်ကြောင်း ပါရာသိုင်းချိုက်ဂါလင်းတွေ ပါသွားတတ်  
ပါတယ်၊ ပါသွားပြန်ရင်လည်း ဒီခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေဟာ သူတို့ကြောင့်  
ဖြစ်တဲ့ပြဿနာကို သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြေရှင်းပေးခြင်း မရှိတတ်  
ကြပါ။

ဒီလိုနဲ့ပဲ လူနာတွေဟာ ဆရာဝန်ပေါင်းစုံလက်ထဲမှာ တဝံဒလည်း  
လည်နဲ့ ဖြစ်နေကြပြီး နေရတဲ့ဘဝအရည်အသွေးတွေလည်း ကျဆင်း  
လာတတ်ကြပါတယ်၊ ကျွန်းမာရီတွေ့ဖွဲ့တဲ့တစ်ယောက်ဆိုရင် စိတ်သွစ်  
လွန်းလို့ သူ့ကိုယ်သူသတ်သောချင်စိတ်ပေါက်နေပါတယ်တဲ့၊ ကယ်လ  
စီယမ်တွေကိုချည်းပဲ နင်းကန်စွာပေးသောက်လို့ မရပါ။

ကယ်လစီယမ်ကို မျှတအောင် လုပ်ပေးနေတာကတော့ မရနို့  
ဆီယမ်ဖြစ်ပါတယ်၊ ကယ်လစီယမ်နဲ့ မရနို့ဆီယမ် မျှတနေမှာ calcium  
and magnesium balance ဟာ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်၊ ကလာပ်  
စည်းထဲကို ကယ်လစီယမ်တွေ မတရားဝင်လို့ မရအောင် မရနို့ဆီယမ်

က ထိန်းပေးထားပါတယ်၊ များသောအားဖြင့် ကယ်လစီယမ်တွေကို အများကြီးသောက်နိုင်းပြီး မရှိနိုင်သူ့မလိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ခုက္ခာပါပဲ။

ကယ်လစီယမ်က ကြုံက်သားတွေကို contract ကြုံ၊ စေတယ်၊ မရှိနိုင်သူ့မလိုက် ပြန်ဆန်းပြီး ပြောစေတယ်၊ relax ။ ဆရာဝန်တွေကို ကြုံက်သားတွေကော်ကုန်တယ်လို့ ပြောရင် ကယ်လစီယမ်တွေ ထပ်တိုးပြီး သောက်နိုင်းပြန်ရော၊ မရှိနိုင်သူ့မလိုက်ပေးဖို့ စဉ်းစားတတ်သူ အလွန်နည်းပါတယ်။ Magnesium citrate or malate အနည်းဆုံး 600 mg in divided doses လိုပါလိမယ်။ Magnesium oxide သောက်ဖို့ မသင့်ပါ၊ အရှုံးဖို့ စပ်ယူအား အလွန်နည်းလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

**ပြဿနာ J - သိုင်းရှိက်ဂလင်း** အကုန်ထုတ်ပြုပြီဆိုရင် သိုင်းရှိက်ဟောက်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း များသောအားဖြင့် ဆရာဝန်တွေဟာ thyroxin, synthyroid စသည် T4 ကိုပဲ သုံးကြတော့ လူအများစုဟာ T4 ကနေ T3 ကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မပြောင်းနိုင်ကြတော့ ဆေးကုသ မူမထိရောက်ပါ၊ ကျွန်မလည်း ပဟုသုတတွေပေးရုံအပြင် ဘာမှလည်း မတတ်နိုင်ပါ၊ လူနာတွေရဲ့ ကံတွေအရပ်လို့ ဥပေဒ္ဒာပြုပြီး နေလိုက်ရပါတယ်။

### ဒီပြဿနာတွေ မဖြစ်ရအောင် -

၁. ကင်ဆာမဟုတ်ဘဲ မသေချာဘာ၊ သိုင်းရှိက်ဂလင်းကို အကုန်လုံး မထုတ်ပစ်သင့်ပါ။
၂. များသောအားဖြင့် ဟိုက်ပို့သိုင်းရှိက် hypothyroid ဖြစ်ရင် သိုင်းရှိက်ဂလင်းဟာ "ဟောမှန်းပိုပြီး ထုတ်"ဆိုတဲ့ အချက်ပေးကြောင့်

တဖြည်းဖြည်းကြီး လာတတ်ပါတယ်၊ အလုပ်ပိုပြီး လုပ်နဲ့ ဖြစ်ပါတယ်၊ သိုင်းရှိက်ဟောမှန်း Thyroid hormone treatment ပေးလိုက်ရင် တဖြည်းဖြည်း ပြန်ပြီး သေးသွားလေ့ ရှိပါတယ်။

၃. သိုင်းရှိက်ဂလင်းမှာ အကုန်ထုတ်ဆိုရင် အပ်သေးသေးလေးနဲ့ အသားစာ biopsy ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ fine needle biopsy လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒီလို့ biopsy ယူပြီးမှ ကင်ဆာသေချာရင် ခွဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ခွဲစရာမလိုပါ၊ မြန်မာပြည်တွင် သာမက အာရုံတိုက်မှာရှိတဲ့ အချို့နိုင်ငံတွေမှာလည်း ကင်ဆာသေချာတယ်ဆိုပြီး တန်းခွဲလေ့ရှိတတ်ပါတယ်၊ ပုထလ်ဆိုတာဘယ်လောက်ပဲ တော်တော်၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဝါရင့်ရင့် မှားနိုင်ပါတယ်၊ ကိုယ်က ခံပြီဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် တစ်သက်စာဖူလုံသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေမှား ကျွန်းမာရေးဗဟိုသုတန်းပြည့်စုံသူမှား ဖြစ်ကြပါစေ။

### မိတ်ဆွေမှားအားလုံး သင်စန်းစာယူကြန်အတွက်

- မေး - ဆရာမကြီးရင့် ရှိသေစွာဖြင့်မေးပါရမေး - ကျွန်အမျိုးသားက သိုင်းရှိက်ကင်ဆာ papillary thyroid cancer stage 1 ဖြစ်လို့ ၂၀၁၆ စက်တင်ဘာလက သိုင်းရှိက်တစ်ချမ်းထုတ်ရပါသည်၊ အခုအခါ Euthyrox 100 µg သောက်နေရပါသည်၊ ဆရာမကြီးညွှန်ကြားထားတဲ့ ဆေးတွေ သောက်လို့ အဆင်ပြန်မလားရင့်၊ ဆေးစစ်ချက်တွေ ပူးတွေပေးပို့ထားပါသည်ရင့်၊ ဆရာမကြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျွန်းမာချမ်းသာပါစေ၊ လေးစားစွာဖြင့်။

**ဧပြီ -** ဒါက စင်ကာပူဆေးရှုတစ်ရုံမှာ သွားပြုတဲ့လူနာ ဖြစ်ပါတယ် ဝတောက August 31, 2016. Thyroid gland မှာ အကျိတ် သေးသေးနှစ်ခု ရှုပါတယ်။ သွေးဖောက်စစ်ကြည့်တော့ -

၁. TSH 3.626

၂. Thyroglobulin antibodies 3010.31. (normal range 0-40)

၃. Thyroid peroxidase antibodies 30.14. (normal range 0-5.6)

Biopsy ယူတောက Thyroiditis (Pathologist ရောဂါပေး ဆရာဝန်ကြေးဖတ်ပြီး ဆိုင်းထိုးထားပါတယ်။)

August 31, 2016 မှာ သွေးဖောက်ပါတယ် သွေးအဖြေရှုံး result ကို မတောင်ဘဲ biopsy ယူလိုက်ပုံ ပေါ်ပါတယ် Biopsy အဖြေ ကလည်း thyroid gland ရောင်ကိုင်းခြင်းလို့ ဖတ်ထားတာကို တွေ့ရပါတယ် သွေးစစ်ထားတာကို ကြည့်မယ်ဆိုပြန်တော့လည်း Thyroid antibodies တွေ အရမ်းများနေတယ် (Autoimmune thyroiditis Hashimoto's disease). TSH 3.6 ကလည်း များနေတာပါပဲ။

သွေးဖောက်ထားတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဒီလူနာဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်ခုခံအားတွေ့က သိုင်းရှိုက်ဂါလင်းကို ရန်သူထင်ပြီး လိုက်ရှိက်ဆီး နေတာ ဖြစ်ပါတယ် ဒါကြောင့်လည်း Hypothyroid ဖြစ်နေပါတယ် Autoimmune thyroiditis.

ဒီလောက် မျက်စီအောက်မှာ တင်ရှားနေတာကိုတောင် September 2016 မှာ သိုင်းရှိုက်ဂါလင်းတစ်ခြမ်းကို ရအောင် ထုတ်ပစ် လိုက်သေးတယ် နိုင်ကတော်းက သိုင်းရှိုက်ဟော်မုန်းအားနည်းနေတာ မှာ တစ်ခြမ်းထပ်ပြီး ထုတ်လိုက်တယ်ဆိုတော့ စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြ ပေတော့။ ဒါကြောင့် နောက်ပိုင်း Euthrox (T4) 100 microgram သောက်နေဖော့လည်း သွေးစစ်ချက်အရ သိုင်းရှိုက်ဟော်မုန်းအားနည်း

နေတုန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ် ပိုဆိုးတာက Tumor marker for cancer of the colon CEA က အမြဲတက်နေပါတယ်။

**အကျိတ်းချုံးပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် -**

ကင်ဆာမဟုတ်ဘဲ ကင်ဆာထင်ပြီး ခွဲခြင်း

လုပ်သင့်တာက autoimmune thyroiditis ကြောင့် hypothyroid ဖြစ်နေတာကို thyroid ဆေးနဲ့ အရင်ကုမယ်ဆိုရင် ဒီ အကျိတ်တွေဟာ အလိုလိုပောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ် အခု thyroid ဆေးပေးထားပေမဲ့ T4 ကို ပေးထားတာကြောင့် မလုံလောက်သေးခြင်း ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပမာဏအားဖြင့် မလုံလောက်သေးသော ကြောင့်သော်လည်းကောင်း control မရသေးပါ။

သွေးစစ်တိုင်း CEA တက်နေတာကြောင့် EGD and Colonoscopy လုပ်သင့်ပါတယ် အချိန်ကြောမြင့်စွာ Hypothyroid ဖြစ်နေတဲ့ လူဟာ ခုခံအား အလွန်နည်းနေတတ်ပါတယ် အစာလမ်းကြောင်းမှာ ကင်ဆာရှိမရှိကို စစ်သင့်ပါတယ်။

25 hydroxy vitamin D လည်း ဖောက်ထားတာ မတွေ့သေးပါ။ ဖောက်စွဲ လိုအပ်ပါတယ် ကျွန်းမတ်မရေးပေးထားတဲ့ autoimmune disease ရှိသူများ ဆောင်ရန် ရောင်ရန်ကို ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ဒီနောရာမှာ သင်ခန်းစာယူဖို့ကတော့ နိုင်ငံခြားဆရာဝန်ပေမဲ့ အကြောင်းမဲ့မယ့်ရတူးဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ် ကျွန်းမတ်မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ နိုင်ငံခြားကို ဆေးသွားကုတ္တာအပါမှာ မေးခွန်းလည်း သိပ်မမေးကြ ဘာ မေးရမှန်းလည်း မသိ၊ သူတို့ရင်းပြတာကို ခေါင်းပြုမြှုပ်နှံပြီး ပိုက်ဆံ တွေ ကုန်ပြီး ပြန်လာကြလေ့ရှိပါတယ်၊ သင်ခန်းစာယူဖို့အတွက်သာ တင်ပြပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်၊ အခြားသာရည်ရွယ်ချက်မှ မရှိပါ။

### ဟိုက်ပိုဒိုင်းရှုက် Hypothyroid နှင့် ကင်ဆာနာကိုတစ်ခိုး

“ဆရာမကြီး၏ပိုစ်တွေ ဖတ်ပြီး ဆေးသောက်လာတာ သုံးလရှိပြီ ရှင်၊ ခံနိုင်ရည်ရှိလာတယ်၊ ခါတိုင်း ဆေးသွင်းပြန်ရင် အိပ်ရာထဲ နှစ်ရက် လောက်လဲရတယ်၊ အခု ဆေးသွင်းတာ ဂျို့ကြိမ်ရှိပြီ၊ ဆရာဝန်က တစ်နှစ်မှ နှစ်နှစ်လောက် သွင်းရမယ် ပြောတယ်၊ နောက်လုံးဆေးခန်း ပြတဲ့တာပါရှင်၊ TSH 14.9 , T3. 1.3 , D3 ဆေးသောက်ပြီးမှ စစ်တာ အခုဆိုရင် 82 ng/mL, ဘာတွေ ထပ်ဖြည့်စွက်ရမလဲ၊ ဘာတွေ လျှော့ ရမလဲ၊ ကျေးဇူးပြု၍ ဖြေကြားပေးပါရှင်”။

**မြေ - ဒီမိတ်ဆွေက စင်ကာပူမှာ ကင်ဆာအထူးကုန်၊ ကုသနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းကင်ဆာတောင်မှ ရှားပါးတဲ့ကင်ဆာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းမှာရှိတဲ့ သွေးကြားတွေကဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာမျိုး လို့ ရေးထားပါတယ်၊ အထူးကုရေးထားတာကတော့ ဒီလူနာအကြောင်း ကို tumor board မှာ တင်ပြပြီး ရှုံးဘာဆက်လုပ်ရမလဲဆိုတာ ဆွေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။**

သူစဉ်းစားနေတဲ့ ရွှေးချယ်ချက်တွေကတော့ - ၁. ခွဲစိတ်ခြင်း၊ ၂. အသည်းအစားထိုးခြင်း၊ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမှ စကား ထဲကို ထည့်မပြောတာက ဒီမိတ်ဆွေ၏၊ TSH ဟာ 14.9, Hypothyroid တေဇားတော်ချို့ယွင်းခြင်းဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားနေတာပါပဲ။ အမိကအကြောင်းကိုးတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်၊ မိမိဆရာဝန်ကို Thyroid ဆေးသောက်နဲ့ ပြောကြည့်စေချင်ပါတယ်၊ မရဘူးဆိုရင်တော့ Metabolic ပဲ သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Metabolic advantage ကို မနက် ၃-လုံး၊ နေ့လယ် ၃-နာရီလောက်မှာ ၃-လုံး သောက်စေချင် ပါတယ်။ VitaminD3 ကိုတော့ 5000 IU ဆက်ပြီး သောက်စေချင်

ပါတယ်။ Selenium ပါ သောက်ပါ။ Zinc 50 mg ထပ်ထည့်စေချင် ပါတယ်။ ဆန်းကို Cod liver oil ထဲမှာ ဖျော်သောက်ပါ။ ဒီမိတ်ဆွေ က Cod liver oil လည်း သောက်နေပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း အမျိုးမျိုးအစားအစားရှိတာမျို့ DHA 500, EPA 400 ပါတဲ့ဟာမျိုး ဝယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်းမရေးပေးထားတဲ့ ကင်ဆာအပိုင်း ၁၄-ပိုင်း ကို ခကဗေက ပြန်ဖတ်စေချင်ပါတယ်။

အသည်းကင်ဆာဖြစ်ရင် နောက်ပိုင်း အသည်းအစားထိုးပြီး ကုသလေ့ရှိပါတယ်၊ ကင်ဆာသမားတွေမှာ ပြဿနာရှိပါတယ်၊ ဘာ ကြောင့်လဲဆိုတော့ အစားထိုးပြီးရင် တစ်သက်လုံး ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား တွေ တအားကျေဆင်းသွားအောင် ဆေးတွေ ပေးပါတယ်။ ဒါမှ ခန္ဓာ ကိုယ်က အစားထိုးထားတဲ့အသည်းကို ပြန်ပြီး မဖျက်ဆီးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား အလွန်ကျေဆင်းသွားတဲ့ အခါ နှိုရှိတဲ့ကင်ဆာဟာ ပြန်လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကင်ဆာပြန်ဖြစ်ပြီး ကင်ဆာနဲ့ပဲ ခုက္ခာဖြစ်ပြန်ပါတယ်။ အသည်းအစားထိုးတဲ့အခါမှာ လူနာတွေကို ဒီလိုသေသေချာချာရှင်းပြေမယ်လို့ ကျွန်းမမထင်ပါ၊ လူနာ ခများ ပိုက်ဆံတွေလည်း ကုန်၊ ခွဲလည်း ခံရ၊ ဆေးမျိုးစုံလည်း ရာ နောက်ပြီး ကင်ဆာက ပြန်ဖြစ်ပြီး ခုက္ခာတွေတွေတာပါပဲ။ ဒီလို ခုက္ခာဖြစ်တာ တွေ့ဖူးပါတယ်၊ အခုတောင် လောလောဆယ် တစ်ယောက် ဖြစ်နေပါတယ်၊ ကျွန်းမမသိတဲ့သူတွေလည်း အများကြီးရှိမှာပါ၊ အခုလို တင်ပြေားတာ ကျွန်းမရဲ့သုံးသပ်ချက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများက တော့ မိမိဆရာဝန်ဆွဲနှင့်ထားသည့်အတိုင်း လုပ်ကြပါလို့ ပြောလိုပါတယ်။

## သိုင်းရှိက်ပော်မှန်နဲ့ စိတ်ရောဂါများ

ဒီပို့ကြော့တဲ့ လူလတ်ပို့အချေယ်ကလေးတစ်ယောက်အဲမိုင် ဖြစ်ပါတယ်။

သူမက သိုင်းရှိက်ကင်ဆာဖြစ်တာကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံသွားပြီး သိုင်းရှိက်လင်းအကုန်လုံးထုတ်ထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျမှုရောင်ခြေား Radioactive Iodine treatment ပါ ယူထားပါတယ်။ သိုင်းရှိက်ပော်မှန်းဖြစ်တဲ့ Eltroxin ကို သောက်နော်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၆-လ တစ်ခါ ဆရာဝန်နှင့် ပိန်ပုံး thyroide hormone dosageကို ညိုနော်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း သူမပြောပုံးအရ နေလို့ မကောင်းပါ။ အမိက စိတ်နောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နေရတာ မပျော်၊ စိတ်ကော်ကျဆင်း၊ ကတုန်ကရီဖြစ်၊ ဘာမှ မလုပ်ခဲင်၊ ဘာမှ စိတ်မဝင်စား၊ ကလေးကိုလည်း ကောင်းကောင်း မကြည့်နိုင် မစောင့်ရောက်နိုင်တာမို့ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိ၊ မျက်ရည်တွေ ကျပြီး အကုအညီလိုနေလိုပါတဲ့။ ဘဝကြီးကို ဒီအတိုင်းဆက်ဖို့ဟာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးတဲ့။

ကျွန်မလည်း သနားတာနဲ့ သူယူလာတဲ့ ဆေးမှတ်တမ်း၊ သွေးဖောက်စစ်ထားတာတွေကို ကြည့်ပြီး တတ်သလောက်မှတ်သလောက်ကြီးစားပြီး ကူညီလိုပါတယ်။

Eltroxin ဟာ ကလောင်စည်းထဲမှာအလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့ Inactive hormone T4 ဖြစ်ပါတယ်။ ကလောင်စည်းထဲမှာ အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် active hormone T3 ပြောင်းပေးနိုင်စိုး ကူဖော်လောင်ဖက်ဖြစ်သည့် Selenium, zinc, vitamin A စသည်တို့ လိုနောတတ်သည့်အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေ အလွန်များနေသည့်ခေတ်ကြီးမှာ အသည်းဟာ အဆိပ်တွေကို ဖြေပေးနေရတဲ့ အလုပ်က အလွန်များနေတာကြောင့်

များသောအားဖြင့် ဒီအရေးကြီးတဲ့ T4 မှ T3 ကို ပြောင်းပေးနိုင်စွမ်းဟာ လည်း ကျေဆင်းနေတတ်ပါတယ်။

ဒဲကြောင့် အမိကအဖြစ် ဆေးကိုပြောင်းပေးပြီး လူလိုက်ပါတယ်။ Eltroxin အစား combination of T3 and T4 Nature Throid ကို အနည်းဆုံးပောက်နေ စပြီး သောက်စိုး အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

နှစ်ပတ်လောက်အကြာမှာ ဒီမိတ်ဆွေနဲ့ ပြန်တွေ့ပါတယ်။ သူ့ ခများ ဝမ်းသာလွန်းလို့ ကျေးဇူးတစ်စကားပြောရှာပါတယ်။ သူ့ဘဝကြီးဟာ ဂုပတ်အတွင်းမှာ လုံးဝပြောင်းသွားပါပြီတဲ့။ သူ့ကိုယ်သူ့ မယုံနိုင် လောက်အောင် မမှတ်မိတ္တာပါဘူးတဲ့။ နေရတာ ပျော်လာပြီး အစစ်အရာရာစိတ်ဝင်စားလာပါတယ်တဲ့။

## စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တာကို ဘယ်လိုရှင်းပြတ်မလဲ?

Neurotransmitters တွေဆိုတာ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြာများ မှ ထုတ်လုပ်သော chemical messengers များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကလောပ်စည်းတွေကို တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကို သတင်းပေး၊ အချက်ပေးတဲ့ ဓာတုဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဒီဓာတ်တွေဟာလည်း ပရိတ်စာတ်တွေဖြစ်ကြတာမို့ သိုင်းရှိက်ပော်မှန်းနည်းနေကြသူများ မှ ပရိတ်စာတ်ဖြစ်စည်းတွေလည်း ကျေဆင်းသွားတာမို့ အုံသွေ့စရာလည်း မရှိတော့ပါ။ ဒဲကြောင့်လည်း ဘာရောဂါမဆို ကုသသည့်အခါမှာ အမိကအကြောင်းကို ပြန်ပြင်ပေးလိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဓာတုဆေးတွေရဲ့သေးထွက်ဆိုကြီးကို မခံရဘဲ ကောင်းသွားတတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျွန်းမာရမ်းသာကြပါစေ။

### ခိတ်ရောဂါရီင်နောက်တစ်ဦး

ဒီမိတ်ဆွဲကတော့ ကျွန်မနှင့် မသိသေးပါ။ ကျွန်မ၏မိတ်ဆွဲမှ တဆင့် သူမ၏လက်ရှိကျိုးမာရေးအကြောင်းနေကို အဖြော်နေသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူမကတော့ ဒိတ်ဓာတ်ကျစောင်းခြင်း၊ ဘာကိုမှ ဒိတ်မဝင်စားခြင်း၊ ဒိတ်နေမကောင်းခြင်း၊ အထွေထွေနေမကောင်းခြင်း ဖြစ်နေတော့်ကြောင့် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဖောက်နှင့်ထားလိုက်တာ ထွက်လာတဲ့အဖြေားကိုသာ ကြည့်ကြပါတော့ - FreeT3 and Free T4 normal, TSH 1.5 (normal) BUT - Thyroid antibodies 1000 ကျော်မှာ ရှိနေပါတယ်။

ခွဲ့သွားကိုယ်ခံအား ကစ္စာကလျားဖြစ်ပြီး မိမိ၏သိုင်းရှိက်ဂလင်းကို ခံအားတွေက ဖျက်ဆီးနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ Autoimmune thyroiditis or Hashimoto's Thyroiditis ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ Thyroid antibodies သာ မဖောက်မိဘူးဆိုရင် ဒီရောဂါကို လုံးဝမဲ့ လို့မှာ မဟုတ်ပါ။

ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်မအမြဲပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Thyroid function သွေးဖောက်စစ်သည့်အခါ နောက်ရုံးမှာ မရဘူးဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ReverseT3 ဆိုတာ မြန်မာပြည်မှာ ဖောက်စစ်ကြည့်လို့ မရသေးလို့ ထည့်မပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမိတ်ဆွဲဟာ သိုင်းရှိက်ဟန်မှုး သို့ သွေးဖောက်စစ်သည့်အတွက် ကျွန်မရေးထားတဲ့ အော်တိအင်မျှးအကြောင်း Autoimmune diseases protocol ကို ပြန်ဖတ်ကြည့်ပြီး လိုက်နာခေါ်ပါတယ်။ အနာသိရင် ဆေးရှုတယ်တဲ့ ဒိတ်ဆွဲတို့ရော့။

### သိုင်းရှိက်ဟန်မှုး စစ်ဆေးချက်

#### အဆိုင်း - ၁

သိုင်းရှိက်ဟန်မှုးသွေးဖောက်စစ်ရုံးနဲ့ ပြီးရောလား။ ဆေးပညာလောကမှာ ဒီဟန်မှုးနဲ့ဆိုင်တဲ့ သွေးဖောက်စစ်ပြီး ဟန်မှုးအနည်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါဘေးလည်း သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်တာကတော့ သိုင်းရှိက်ဟန်မှုးထဲတို့ ကုန်ကြမ်းနည်းနေတာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက် hypothyroid condition တစ်ခုကိုပဲ သိနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - Iodine ဓာတ်ဆားနည်းနေခြင်း၊ Protein Tyrosine နည်းနေခြင်း။

နောက်ပြဿနာတစ်ခုက စစ်ပြန်တော့လည်း ရလာတဲ့အဖြစ် တွေကို သုံးသပ်တဲ့အခါ အဆင်မပြေပြန်ပါဘူး၊ များသောအားဖြင့် ဓာတ်ခွဲခန်းတွေရဲ့ range ဟာ 0.45 - 4.5 ng/ml ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ range ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လူအတော်များများဟာ အမှန်တကယ် လိုအပ်နေသောလည်း diagnosis မရကြပါ။ ဒါကြောင့် ၂၀၀ J-က ဒီ range ကို ပြင်စိုး အဆိုပြုထားသောလည်း ယနေ့အထိ ဘယ်သူမှ ပြောကြပါ။ ပြင်စေချင်တဲ့ range က 0.45 - 2 ng/ml ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့် လူနာအတော်များများဟာ ရောဂါဖြစ်နေသော လည်း သင့်တော်တဲ့ကုသမှုကို မရဘဲ လွှတ်ထွက်နေကြပါတယ်။

နောက်ပြဿနာတစ်ခုက T3 T4 TSH နဲ့တင် မလုံးလောက်ပါ။ Thyroid antibodies ပါ ဖောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက autoimmune ဖြစ်တာကြောင့် ခွဲ့သွားကိုယ်က thyroid gland ကို ပြန်ဖျက်ဆီးပစ်တာမူ့ အော်တိအင်မျှးအကြောင်း ထွေ တိုင်းလို့ ရပါတယ်။ Thyroid

antibodies တွေ များနေရင် သေချာပေါက် ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက်ဖြစ်ပါပြီ၊ Reverse T3 လည်း ဖောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ Reverse T3 များနေရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့ T3 တွေ များနေတာမှို့ ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက် hypothyroid diagnosis ရနိုင်ပါတယ်၊ သွေးဖောက်စစ်ပြီး ပုံမှန်ဖြစ်နေသောလည်း ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက်ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်၊ ဒီဟောမှန်းဟာ ရောက်မျိုးစုံပုံဖြစ်ကြောင်းအမိကဖြစ်တာမှို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်၊ လူတိုင်းကို နားလည်စေချင်ပါတယ်၊ ဆက်ပါဉီးမည်။

### စစ်ဆေးချက် အပိုင်း - J

သွေးဖောက်စစ်တဲ့အခါ T3 T4 TSH ပုံမှန် ဖြစ်နေတယ်ဆိုကြပါစို့၊ ဒါဆိုရင်ကော် ဟိုက်ပိုသိုင်းရှိက်မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးလား၊ အထူးသဖြင့် လူနာက နေလည်း မကောင်းဘူးဆိုကြပါစို့။

ပိတ်ဆွေတို့ရေး - သွေးဖောက်စစ်ပြီး စာရွက်ပေါ်မှာရေးထားတဲ့ အဖြစ်ထက် လူနာ ဘယ်လိုခံတားနေရသာလဲကိုဆိုတာ အလေးထားပြီး ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သိုင်းရှိက်ဟောမျိုးလုပ်နှိုးကုန်ကြမ်းတွေ အပြည့်အစုံရှိတယ်၊ သိုင်းရှိက်ကလင်းက ဟောမျိုးကို လုလုလောက်လောက်ထုတ်ပေးတယ်ပဲ ဆိုကြပါစို့၊ အများဆုံးထုတ်တဲ့ T4 ဟာ ကလောင်စည်းထဲမှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တာကြောင့် အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်မှာ ကလောင်စည်းထဲမှာ လုပ်နိုင်တဲ့ active hormone T3 ကို ပြောင်းရပါတယ်၊ ပြောင်းရမှာလည်း selenium, iron, zinc စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လုလုလောက်လောက် မရှိလျှင်လည်း မပြောင်းနိုင်ပါ၊ T4 က လုလုလောက်လောက် ရှိနေတော့ TSH က ပုံမှန်ပြနေပါလိမယ်၊ ဒီအဖြောက် ယူလိုက်မယ်ဆိုရင် လူနာခံရပါပြီ၊ ဒါကြောင့်

ကျွန်မအမြဲပြောပါတယ်၊ Thyroid function test တစ်ခုထဲနဲ့ ဆုံးဖြတ်လို့ မရပါဘူးလို့၊ ကိုယ်ဖြစ်နေတဲ့ရောက်လက္ခဏာများကို ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ၊ လူနာကို ကုမ္ပဏီ၊ စာရွက်ထဲက သွေးအဖြောက် ကုမ္ပဏီ၊ ကျွန်မလည်း သိပ်မပြောချင်တော့ပါ၊ မောလည်း မောပါတယ်၊ အပ်ကြောင်းလည်း ထပ်နေပါပြီ။

### စစ်ဆေးချက် အပိုင်း - ၃

Reverse T3 အကြောင်း ရင်းပြပါဉီးမည်၊ မြန်မာပြည်မှာ စစ်လို့ မရပါ၊ ယိုးသယား၊ စက်ဗုံမှာလည်း မရပါ၊ သိုပါသောလည်း အရေးကြီး သောစစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်၊ T3 ဟာ ကလောင်စည်းမှာ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ T3 အစစ် ရှိသလို ကလောင်စည်းမှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့ T3 အတူ ၏ Reverse T3 လည်း ရှိပါတယ်၊ Reverse T3 ၏ T3 အတု ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာပါလဲ?

ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲသွားတာနဲ့အမျှ Bromine, Chlorine, Fluorine တွေ ကျွန်မတို့ကို ပိုင်းပိုင်းလည်နေပါတယ်၊ Thyroid hormone ၏ အမိကပရှိတင်း Tyrosine မှာ Iodine အတား Bromine or Chlorine or Fluorine သွားပြီး ဆက်လိုက်ရင် T3 အတု ဖြစ်ပါတယ်၊ Reverse T3 လို့ ၏ပါတယ်၊ Reverse T3 ဟာ ရှိုးရှိုး T3 လို့ ကလောင်စည်းမှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ၊ T3 တိုင်း ကြည့်ရင် ပုံမှန် ဖြစ်နေသောလည်း Reverse T3 တွေ များနေရင် Hypothyroid ဖြစ်ပြီပေါ့၊ ဒီလိုမျိုးအခြေအနေမှာ TSH ကလည်း ပုံမှန်ပဲ ပြပါတယ်၊ Fluoride ပိုင်ထားတဲ့ရောသောက်ရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ Fluoride mouth-wash or toothpaste အသုံးများရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ Chlorine ပိုင်ထား

တဲ့ရေသုံးရင် ဖြစ်ဖြစ်၊ Bromine နဲ့ ဖောက်ထားတဲ့ပေါင်မှန်အတားများ ရင်၊ အီမဲမှာရှိတဲ့ အီမဲထောင်ပရီဘာဂပစ္ည်း fire retardant တွေနဲ့ အတွေ့အထိများရင် ဖြစ်ဖြစ် Reverse T3 တွေ များနေတတ်ပါတယ်၊ ဒါတွေကြောင့်လည်း သွေးဖောက်စစ်ရှုနဲ့ Hypothyroid ကို မိမိ အင် မတန်ခက်ပါတယ်၊ ရောဂါမျှုံစုံနဲ့ အလူးအလိမ့်ခံနေရတဲ့အကြောင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

#### စစ်ဆေးချက် အပိုင်း - ၄

Thyroid antibodies ပါ စစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ Thyroid anti-bodies တွေ များနေတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား တွေ ကစ္စကလျားဖြစ်ကုန်ပြီး သိုင်းရှိက်ဂလင်းကို ရန်သူထင်တာ ကြောင့် ဖုက်ဆီးပစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သိုင်းရှိက်ဂလင်းဖုက်ဆီးခံရပြီ ဆိုတော့လည်း သိုင်းရှိက်ဟန်မှန်းနည်းပြု ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း T3 T4 TSH က ပုံမှန်ပြန်ပေါ့လို့ ဒီလူတွေဟာ သိုင်းရှိက်ဟန်မှန်းလိုပါတယ်၊ ဒီလူလုနာတွေဟာ အစာလမ်းကြောင်းကျိုးမာရေးကို ပြု ပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ gluten, dairy products ရောင်ပြီး Probiotics သောက်၊ apple cider vinegar သောက်၊ အရှုံးပြုတဲ့လည်း သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ တတောင်းလက်ပတ်ပါ ဗားပါ၊ ကျွန်းမ ထပ်ပြီး ပြောပါရစေ၊ T3 T4 TSH နဲ့ပဲ သိုင်းရှိက်ဟန်မှန်းလိုမလို ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်လို့ မရပါ။

အခါး - ၃

ဆီးရှိ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောဝိတ်နှင့်  
အဆီအကြောင်း

ဆီးရှိရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ အပိုင်း - ၁

ဆီးရှိရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးပညာလောကမှာရော၊ လူတွေ အချင်းချင်းကြားထဲမှာပါ သတင်းအမှားများကို အမှန်ထင်နေကြတာ တွေ့နေရတတ်ပါတယ်၊ အင်လိပ်လိုပြောရင်တော့ misinformation ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းနည်းစိုး ကောင်းတာကတော့ ဆရာဝန်အရှို့ကိုယ်တိုင် က ဒီသတင်းအမှားတွေကို ဆက်လက်ပြီး တည်တဲ့နေစေခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။ Perpetuation of misinformation ဖြစ်ပါတယ်။

လူနာတွေခများ နိုင်းရာမရှိ၊ ဒီရောဂါကို ဘယ်လိုပြန်ကောင်းလာ အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာလည်း မသိဘဲ ဆေးမျိုးစုံရဲ့ သံသရာမှာ လည်း နေကြတာများပါတယ်။ အင်မတန်သနားဖို့ ကောင်းပါတယ်၊ ဆီးရှိဖြစ် နေမှန်းတောင် မသိကြတဲ့လူတွေလည်း အများကြီးရှိနေပါတယ်။ အ ထူးသဖြင့် မြို့နဲ့အလှမ်းဝေးနေကြသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအား ဖြင့် သောက်ဆေးမျိုံစုံ၊ အရှို့သူတွေလည်း ထိုးဆေး အင်ဆုလင် Insulin ပါ ပါလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ကျွန်းမတင်ပြုမယ့်ဆီးရှိရောဂါဟာ type2 diabetes ဖြစ် ပါတယ်။ (မွေးရာပါ အသက်ထုတ်လေးနဲ့ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘဲ အေား

အသောက်အနေအထိုင်ကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ ဆီးရျှောရောဂါကို ဆိုလိုပါတယ်။) Type2 diabetes ဟာ ကုသလို ပျောက်နိုင်၊ ရနိုင်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

သိသင့်တဲ့အချက်ကတော့- ဆီးရျှောရောဂါဟာ သက္ကားဓာတ်စားတဲ့အခါ ပန်ကရိယ Pancreas က ထွက်လာတဲ့ အင်ဆူလင်ဟောများ Insulin hormone နဲ့ အဆိုလွှာမှတ်တဲ့ လက်ပိတ် leptin (ခိုက်ဝါးဆက်မာတဲ့တွေ့အချက်ပေးတဲ့ဟောများ) တို့ရဲ့ ကာလက္ခာရှည့်စွာ အချက်ပေးတွေ့ ကစ္စ်ကလျားဖြစ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစဖြစ်ခြင်းကို Prediabetes (ဆီးရျှောမဖြစ်ပါအခြေအနေ) လို ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သွေးထဲမှာရှိတဲ့အင်ဆူလင်က စတက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သက္ကားဓာတ်က အနည်းငယ်သာမြင့်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လည်းကျွန်းမာမြေပြောပြုလေ့ရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်ဆီမှာ check up လုပ်ရင် သွေးဖောက်စစ်တဲ့အခါ Fasting Insulin ဖောက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ အင်ဆူလင်တက်နေပြီဆိုရင် မကြေခင်မှာ ဆီးရျှောဂါဖြစ်တော့ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မိုလိုက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့အတားအသောက်၊ အနေအထိုင် ပြန်ပြပိုင်လိုက်လို့ ရပါတယ်။ ဆီးရျှောမဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ Prediabetes (ဆီးရျှောမဖြစ်မီ အခြေအနေ) ကမှ တဖြည်းဖြည်း ဆီးရျှောဖြစ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးရျှောထိုတာ ရှုတ်တရက် နှေ့ချင်းသွေ့ချင်းဖြစ်လာတဲ့ရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်က တကယ်ကျွန်းမာချင်တဲ့ဆွဲ ရှုမယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်လေးရယ်၊ ဝိဇ္ဇာယေးရယ်၊ ပညာပဟုသုတေသနလေးရယ် ထည့်ပြီး ကြီးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဆီးရျှောဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိတော့ပါ။ ရောဂါဖြစ်နေသူတောင် ပြန်ပြီး ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းသွားတဲ့သာကတွေ့လည်း အများကြီးရှိပါတယ်။

ဆီးရျှောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာနိုင်တဲ့ရောဂါတွေ ပြောက်မှာရှုရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါဖြစ်ခြင်း (အထူးသဖြင့် Alzheimer's disease)၊ သွေးတိုးဖြစ်လာခြင်း၊ မျက်စိရောဂါများဖြစ်ပြီး မျက်စိကွယ်သွားနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိမင်တွေမှာလည်း ပြဿနာမျိုးစုံတက်တတ်ခြင်း၊ ခွဲဖြတ်ခံရခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နှင့် တက်လာခြင်း စသည်ဖြင့် အများအပြားရှိပါတယ်။

ဒီအင်ဆူလင်ဓာတ်ဟာ သဘာဝအားဖြင့် လိုပါတယ်။ စားလိုက်တဲ့သက္ကားဓာတ်ကို ကာလာပ်စည်းထဲဝင်လို့ ရအောင် လုပ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း အဆီးတွေအများကြီးစားတဲ့အခါ ပုံမှန်ထုတ်ပေးနေတဲ့ အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို အသုံးချတဲ့နေရာမှာ ပြဿနာပေါ်ပြီး ရှိနေတဲ့အင်ဆူလင်ကို ကောင်းစွာအသုံးမာရနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုး ရောက်သွားပြီး Insulin resistance အခြေအနေ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ရှိနေတဲ့အင်ဆူလင်ကို အသုံးမာရနိုင်တာကို ထုတ်လုပ်ပေးနေတဲ့ပန်ကရိယ pancreas က မသိတာကြောင့် လိုနေတယ်ထင်ပြီး ထပ်ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ သွေးထဲမှာ အင်ဆူလင်ဓာတ် တဖြည်းဖြည်းများလာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ဆီသွားတဲ့အခါ သက္ကားဓာတ်များနေရင် သက္ကားချို့ သောက်ဆေးဖြစ်စေ ထိုးဆေးဖြစ်စေ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

### လက်ပိတ် Leptin အကြောင်း နည်းနည်းပြောပြုရင်ပါတယ်။

ဒီဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အဆိုလွှာကနေထုတ်တဲ့ဟောများ ဖြစ်ပါတယ်။ အစာတားတဲ့အခါ ပိုက်ဝါးဆိုပြီး ဆက်မာတဲ့တွေ့ဆိုပြီး အချက်ပေးတဲ့ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်က ကောင်းကောင်းအချက်ပေးတာကို မခံယူနိုင်တဲ့အခါ လူတွေက ပိုက်ဝနေပေးမယ့်လို့ဆိုလို့ ဆက်စားမှာ ဖြစ်

ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးဥပမာကတော့ အချို့မှန်ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့မှန်ဟာ ဒီလက်ပိတ်ဟောမျိုး: leptin hormone အချက် ပြေတာကို မခံယူနိုင်အောင် ဦးနောက်မှာရှိတဲ့ကလောင်စည်းတွေကို မင် သေအောင် လုပ်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ကာ လူတွေက ပိုက်ပြည့်နေ လည်း ဆက်စားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ အာနိသင်ရှိတဲ့ နောက်စာတ်တစ်ပျီးကတော့ diet soda ထဲမှာ ပိုဝင်နေနဲ့ aspartame ဖြစ်ပါတယ်။

အင်ဆူလင်နဲ့ လက်တင်ဟောမျိုးတွေ အချက်ပေးနေတာကို ကောင်းကောင်းလိုက်နာခံယူနိုင်မယ့်အခြေအနေကို ရောက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တာကတော့ အားအသောက်ကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နဲ့ စားသောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အစာအာဟာရဟာ ကျွန်းမာရေးအတွက် အဂ္ဂန်အရှိန်အပါ သွေ တို့တွေမကြိုးလှုပါတယ်။ ကျွန်းတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားလည်း ဟောတော်မှာထားပါတယ်။ ရုပ်တရားတွေရဲ့ဖြစ်ကြောင်းမှာ အာဟာရလည်း ပါသပေါ့။ ပဲဌာန်းမှာလည်း အာဟာရပစ္စည်းဟောတော်မှုတဲ့အခါ ကဗျို့ကာရာဟာရဆိုပြီး ဟောတော်မှုဆဲပါတယ်။ ဓာတ်ဆေးမျိုး၊ သီးသီးဆေးကုနည်းမျိုးစုံထက်ကို ပိုပြီး ထိရောက်ထက်မြှက်လှပါတယ်။

သီးသီးရောဂါဟာ ကျွန်းမတို့မြန်မာပြည့်မှာ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် များလာတာမို့ မိတ်ဆွေတို့အားလုံး ဗဟိုသုတေသနရှိတဲ့သူဟာ မိမိရဲ့ကျွန်းမာရေးကို ရန် ဆက်ပါဉိုးမယ်။ ဗဟိုသုတေသနပြည့်စုံတဲ့သူဟာ မိမိရဲ့ကျွန်းမာရေးကို စောင့်ရောက်တဲ့အခါ ပိုထိရောက်မှာ ဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါရဲ့အက်တွေက လည်း ကင်းဂွေတ်နိုင်ကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သီးသီးရောဂါဟာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကုရမယ့်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က ကိုယ့်ကို ၅-မိန့်လောက် အချို့မြေးရဲ့ ဒီပြဿနာကို

ဖြေရှင်းပေးဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါ။ အားအသောက်အနေအတိုင် မပြင် သမျှကာလပတ်လုံး ဆေးထိုးရဲ့ ရေရှည်မှာမရနိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီကြောင့်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူကြပါစို့။ ကျွန်းမာလာနိုင်စရာအကြောင်း အများကြီးရှိပါတယ်။

သီးသီးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ အဆိုင်း - ၂

အခုခေတ်မှာ လူအများစုဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တွေတက်ပြီး သီးသီးတွေလည်း ဖြစ်လာကြပါတယ်။ လူတစ်စုကို စာတ်ပုံထဲမှာ ကြည့်လိုက်တယ်ဆိုရင် ၈၀% လောက်က ကိုယ်အလေးချိန်တွေ များနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ခါတရုံစွဲ ၁၀၀% အပြည့်ပါပဲ။ အရင်ခေတ်က ဒီလိုမှ မဟုတ်တာ။ ကြည့်လိုက်ရင် အများစုဟာ ခပ်ပိန်ပိန်ပါးပါး သွေယ်သွေယ်လေးတွေချည်းပါပဲ။ အားအသောက်က အတူတူဖြစ်ပေမဲ့ အားအသောက်တွေရဲ့အရည်အသွေးဟာ လုံးဝပြောင်းလေသွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အဇူးရှိတဲ့နေရာကတော့ ခြိုးလှယ်နေတာကတော့ ဖော်တို့စွဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စီသွေးဟာ အများကြီးပါလာပါတယ်။ ဒီကြောင့် ဧေးပေါ်တဲ့ အခါ အကျင့်လုပ်ပြီး ဘာတွေပါတယ်ဆိုတာ ဖတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စားသုံးသွေးတွေက မသိကြတဲ့လူတွေက များပါတယ်။ စားနေကျအားတွေ ကို အရင်က အတိုင်းပဲ ထင်ပြီး ဆက်လက်စားသောက်နေကြရင်နဲ့ပဲ့ လူအများစုဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တွေ တက်လာကြပြီး သီးသီးရောဂါပါနောက်ဆက်တွဲအဖြစ် လိုက်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ပဟုသုတရှိအောင်လုပ်ကြပြီး ဝယ်မစားရုံဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်  
အတွက်လည်း ကျန်းမာရေးကောင်းလာနိုင်သလို ကိုယ့်မိသားစုရုံ၊  
ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိန်းသိမ်းတော့ရောက်နိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာပါလိမ့်  
မယ်။ ကိုယ့်သိတဲ့ပဟုသုတတွေဖြန့်ဝေခြင်းဖြင့် ကိုယ့်အောင်နီးချင်းများ၊  
မိတ်ဆွေများ ဒီလိုနဲ့ တစ်စတစ်စုံ၊ သွားနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့  
နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများ ဖြစ်လာနိုင်လိုပါပဲ။ တိုင်းပြည်၏သာဏ္ဍာင်တွေ  
ကိုလည်း အလုံအလျောက် တော့ရောက်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

ဖရိတို့စွဲ Fructose သကြားဟာ Insulin resistance ဖြစ်စေရုံ  
သာမက၊ Leptin resistance ပါ ဖြစ်စေလိုပါပဲ။ သီးချိုကိုထိန်းနိုင်ဖို့  
အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ပြုပြင်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁. လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။

လမ်းလျောက်ပါ၊ အနည်းဆုံး နာရီဝက်၊ တတ်နိုင်ရင် ၄၅-မိန့်၊  
တစ်နာရီ။ အလေးများဖြင့် ကစားနိုင်လျှင် ပိုစိုကောက်ပါတယ်။

၂. သကြား အထူးသဖြင့် ဖရိတို့စွဲ fructose သကြား လုံးဝရောင်  
ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထမင်း၊ ပေါင်မျန်၊ pasta, ခေါက်ဆွဲ၊ အာလုံး  
ပြောင်းဖူး၊ အချိုရည် လုံးဝရောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃. ပြုပြင်ပြီးအသားတွေလည်း ရောင်ပါ။ အဲဒီ Processed food တွေ  
မှာ အချိုမှန်၊ ကြက်သားမှန်၊ ပြောင်းဖူး၊ သကြား၊ မလိုအပ်တဲ့  
ဓာတုဆေးတွေ ပါဝင်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. Trans fats လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီ ရောင်ပါ။

Margarine နဲ့ Crisco oil ဟာ Trans Fat ဖြစ်ပါတယ်။

မှန်ခိုင်ကမှန်တွေ ရွှေနေတာ Trans Fat ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။  
ကိုတ်မှန်တဲ့ ကွာတ်ကိုး cookies တို့မှာ အများဆုံးပါတာပေါ့။

၅. fish oil နဲ့ ငါးကြီးဆီး cod liver oil တို့လို Omega3 oils တွေ  
သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
၆. Fasting Insulin Level နဲ့ HbA1c ကို သွေးဖောက်စစ်ကြည့်  
သင့်ပါတယ်။ Fasting Insulin level ကျွဲ့၏ကြားထဲမှာပဲ ရှိ  
သင့်ပါတယ်။
၇. Probiotics သောက်ပါ။
၈. နေပါခံပြီး VitaminD ကို ရအောင် ယူပါ။

သီးချိုရောဂါကို အကျွဲ့ချုံးပြီး ပြန်ပြောပြုရမယ်ဆိုရင် -  
သီးချိုရောဂါလိုတာ -

သွေးထဲမှာ သကြားစာတ်တွေ လိုအပ်တာထက် ပိုနေတာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဆေးပညာအခေါ်အချေး Diabetes Mellitus လို့ ခေါ်ပါ  
တယ်။ သီးချိုရောဂါဖြစ်ရင် နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် သွေးတိုး၊ လေဖြတ်၊  
က်ငါး၊ ကိုလက်စရောတက်၊ သူကယ်ပြန် Dementia၊ ကျောက်ကပ်  
ပျက်၊ အသည်းအဆီဖို့စတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

သီးချိုမျိုးရို့ရှိတယ်လိုတာကဗောဓား -

မိမိကိုယ်ထဲမှာ သီးချိုဖြစ်နိုင်တဲ့ ခလုတ်လေးတစ်ခုပါတာဖြစ်ပြီး  
အဲဒီခလုတ်ကို မဖိုပ်မိအောင် ဆင်ခြင်နေရင် သီးချိုမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဘယ်လောက်ဆို သီးချိုရောဂါလို့ ခေါ်သလဲ

Fasting Blood Sugar (အနည်းဆုံး ၈-နာရီအစာဖြတ်ပြီး ၀၈  
ခြင်း) မှာ 125 mg/dL ထက်ပိုရင် သီးချိုရောဂါလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။  
100 mg/dL မှ 125 mg/dL ကြားဆုံး Prediabetes (သီးချိုမဖြစ်မိ  
အကြေအနေ)လို့ သတ်မှတ်ပြီး တော့သို့ မြန်မြန်ထိန်းမယ်ဆိုရင်  
သီးချိုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

### ဆီးချိုအမျိုးအစား ၂-မျိုး

- a. Type 1 Diabetes = မွေးရာပါ (သို့) အသက်ငယ်လှယ်နင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါသည်ရဲ့ ၅% ခန့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။
- j. Type 2 Diabetes = အသက်တွေ့မှ ဖြစ်ပါတယ်။  
ကမ္မာဝေါမှာ အဖြစ်အများဆုံးပါ။

### ဆီးချို ဘာကြောင့်ဖြစ်

- ၁။ အစားအသောက်နဲ့  
၂။ ဟောပုန်းမညီမှုမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

Type 2 diabetes (ရခတ်မှာ အများဆုံးဖြစ်နေတဲ့ ဆီးချို)ဟာ -

မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ ရသလို့ ဖြစ်လာရင်လည်း ပြန်ပြီး ကောင်းလာအောင် လုပ်လို့ ရပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့်နိုင်စုံ အလွန်အရေးတွေ့ပါတယ်။ အချို့သူတွေပြောသလို့ ကုလို မရဘူးဆိတာ မဟုတ်ပါ။ အရင်တုန်းကဆို ပြောလေ့ ရှိပါတယ်။ ဆီးချို ဆိတာ ထိန်းလိုပဲ ရတယ်။ ကုလို မရပါတဲ့။ ဒီအဆိုဟာ လုံးဝမဟုတ်ပါ။

သူက အင်ဆူလင်နဲ့ လက်ပ်တင် Insulin and Leptin resistant ကြောင့် ဖြစ်တာမို့ ခေတ်မိုးတော်ဆေးတွေ့နဲ့ ကုလို မပောက်နိုင်ပါ။ ကုလို ပျောက်မယ့်နည်းကတော့ အစားအသောက် အဇာန်အထိုင်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမိကက ဖရပ်တို့စ် Fructose သွေားကို ရရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသီးတွေ့တောင် ရရှိနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒီအချက် အလက်တွေကို သဘောပေါက်နားလည်ဘူးမယ်ဆိုရင် လူအများစု

ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နေကြတဲ့အထဲမှာ ကိုယ်မပါအောင် နေလို့ ရသွားပြီဖြစ် ပါတယ်။ သတိနဲ့ နေပြီး အစားအစာတွေ ထို့ရင် ဘာတွေပါလဲဆိတာ ဖတ်တဲ့အကျင့် လုပ်ပါ။ သွေားကို ကြိုက်နေတဲ့ သညှစေတသိက် ကလေးကို ပြောင်းသွားအောင် ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။

### အစားအသောက်အကြောင်း ပဟုသုတေ

အချိုရည်ထုတ်လုပ်တဲ့ အသင့်စားအစာထုတ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီ ကြိုးတွေဟာ စားသုံးသူတွေကို စားချင်စိတ်ဖြစ်အောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆောက်လွှာနေကြပါတယ်။ အချိုရည်ဟာ အရည်ဖြစ်တဲ့အတွက် သောက်လိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ အချို့တော်က သွေးထဲကို ချက်ချင်းရောက် တာကြောင့် ဓန္တာကိုယ်ကနေ အင်ဆူလင်ပိုတိုက်ပါတယ်။ အင်ဆူလင် ဟောပုန်းဟာ ဓန္တာကိုယ်ဆောင်တွင်းရောင်ကိုင်းမှုဖြစ်ပေါ်တယ်။

စိတ်ပို့ရေးကုမ္ပဏီတွေကလည်း ပိုးများအက်ခံနိုင်အောင် ပိုးသတ် ဆေးတွေ၊ ပိုးဒက်/ပိုးသတ်ဆေးဒက်ခံနိုင်ပြီး အထွက်ကောင်းတဲ့ ပျိုး စီအပြုပြင်ထားတဲ့ (Genetically Modified Organism) အပင်တွေကို တိတွင်လာကြပါတယ်။ (အထူးသြားပြင် ပြောင်းမှုး၊ ပုံပုံ၊ Canola Oil Seed တို့ ဖြစ်ပါတယ်။) ဆေးဝါးကုမ္ပဏီကြိုးတွေကလည်း ဆီးချို ဆေး တွေ ရောင်းကောင်းအောင် ထုတ်လုပ်နေကြပါတယ်။ အချို့ ဆီးချို ဆေး တွေဟာ နှလုံးရောက် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

### Hormone Imbalance ဟောပုန်းမညီမှုမှုဆိတာ

ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေတော့ အောက်ခံအကြောင်းကတော့ ပုံးကိုပို့ သိုင်းရှိက်ခေါ် သိုင်းရှိက်ဟောပုန်းလေ့နည်းမှုကြောင့် ဖြစ်ကြောင့် ဒီနေ့ခေတ်ဆေးပညာက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိလာပါတယ်။

- ဆီးချို့မဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်အောင် ကာကွယ်ပေါ်နည်းလမ်းများ**
- ကျွန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးမပေးတဲ့အတောက်ကို မစားသင့်ပါ။ စားသင့်တဲ့အစားအသောက်ကိုပဲ ထိန်းချုပ်စားရင် ဆီးချို့ဆေးအင်ဆူလင် ဖြတ်နိုင်လာပါတယ်။
  - အုတွဲမှာ ကောင်းတဲ့ပိုးတွေကို ဖြည့်ပေးဖို့ Probiotic 10-20 Billion ဆေးကို နေ့စဉ်သောက်ပါ။ (အထူးသဖြင့် နေမကောင်းလှုပ်သောက်ပါ။) ဒီနဲ့ချုပ်သောက်လှုပ်ရပေး အစာအိမ်မှအက်ဆစ်က ထိုပိုးတွေကို သတ်ပစ်တာကြောင့် Probiotic ဆေးလောက်မထိရောက်ပါ။
  - ရှေ့ပို့ -**
    - Gluten လို့ခေါ်တဲ့ အစေးဓာတ်တစ်မျိုးပါတဲ့ အတော့ဌားမားလုံး၊ သာလိုဆန်၊ ပိန္ဒ်၊ (ရွှေကြည်များ၊ ဂျိန်း၊ ဂျိထွက်ပစ္စည်းအားလုံး၊ သာလိုဆန်၊ Cereals, အသားတာ၊ ကြက်သားများ၊ ကြက်သား အရာသာရည်။) (ဆန်၊ အာတာလွှာတိများ၊ ပြောင်း၊ အာလုံး၊ ဆတ်ဆန်၊ ပုံပို့၊ သာကုတို့တွင် ရလုံတင် Gluten မပါလို့ စားနိုင်ပါတယ်။)
    - အချို့ရည်အမျိုးမျိုး Ready made ပုံနဲ့ရည်။
    - နွားနှီးမှာပါတဲ့ပရိုတင်းဟာ ဓာတ်မတည့်သူတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဆင်တွင်ရောင်ကိုင်းခြင်း ဖြစ်စေတော့ကြောင့် ရောင်ပါ။
    - သက္ကားကို ဆီးချို့မရှိသူလည်း ရောင်ပါ။

#### စားနိုင်သောအော်များ

- ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားပါ။ (ထမင်းစားပြီးလှုပ် အရွက် စိမ်းကြိုတ်ရည်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ထမင်းထဲမှပါလာတဲ့ သက္ကားဓာတ်ကို ဖြည့်ဖြည့်ချင်းသာ တက်စေပါတယ်။)
- မြေပါ သစ်ကြားသီးအဆံ့၊ နေကြားစွဲ၊ ဖရုံစွဲများ စားနိုင်ပါတယ်။

- ပဲဆီး၊ ပဲပုံပဲဆီး၊ ဟင်းရွက်ဆီးထက် အုန်းဆီးက အပူပေးလှုပ် စာတ် မပြောင်းတဲ့အတွက်ကြောင့် ပို့သုံးသင့်ပါတယ်။
- အုန်းထမင်း၊ အုန်းနှီးစားနိုင်ပါတယ်။
- Low Fat အတော့ဌားစားနှီး မလိုအပ်ပါ။
- ထောပတ်သီးစားပါ။ (နှီးဆီး + သက္ကားနှင့် ဖျော်မသောက်ရပါ။)

#### သွေးတိုးရောက်

သွေးတိုးရောက်အလွန်များလာသည့်ခေတ်မို့ သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း၊ ရောင်ရန် ဆောင်ရန်တွေကို ပုံးသုံးသာအဖြစ် တင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောက်ကို သဘာဝနည်းနဲ့ ချချင်သူများအတွက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးတိုးရောက်နှင့် မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏မေးခွန်း - "ဆရာမ ကျော်က ရန်ကုန်ကပါ အသက်၂၅-နှစ်၊ သွေးတိုးတာ ၁-နှစ်ရှုပါပြီ၊ အပေါ် ၁၄၀ အောက် ၉၀၊ ဆေးသောက်တိုန်း ပုံးမှုန်ပါ၊ amlong ၅mg တစ်နှီး၁-လုံး သောက်ပါတယ်၊ ကျော်က ငယ်သေးတော့ ဆေးကို လုံးဝ မသောက်ချင်ပါ၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ဖြတ်ရမယ်ဆိုတာ ဖော်ကြားပေးပါ"။

**အဓိုဒ် -** လုပ်ယိုင်းမှာ သွေးတိုး၊ ဆီးချို့၊ ကိုယ်အလေးချိန်များနေခြင်းတွေ အလွန်ပဲများလာကြပါတယ်၊ ကျွန်းမာရေးသေးခင်ကပဲ လူရွယ်ယိုင်းမှာ လေဖြတ်နှုန်းအတော်တက်လာတယ်ဆိုတဲ့ဆောင်းပါးလေးတစ်ခုကို ပြန်ပြီး ဝင့်ပေးလိုက်ပါသေးတယ်။ သွေးတိုးရောက်ဟာ လူကြီးလုပ်ယေား ဖြစ်တတ်တာမို့ ဒီရောက်အကြောင်းကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ပါတယ်၊ အခုမြန်မာပြည်မှာ အလွန်အဖြစ်များတဲ့ရောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးတိုးခြင်းအကြောင်းတွေ အချိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ -

၁. အမိကအကြောင်းတစ်ခုကတော့ ဆန္ဒကိုယ်တဲ့မှာ အင်ဆူလင် ဓာတ်နဲ့ လက်ပိတ်တင် leptin ဓာတ် များစာနောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အင်ဆူလင်ဆိတာ ကာလိုက် carbohydrate တားတဲ့အခါ Pancreas မှန်ချိန်များတဲ့ဟောမျန်း ဖြစ်ပါတယ်၊ လက်ပိတ်တင် Leptin ဆိတာကတော့ အစာထပ်ပြီး မတော့ တင်းတိမ်စေတဲ့ဟောမျန်း ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဟောမျန်းကတော့ အဆိုဂျာကနေထုတ်တဲ့ဟောမျန်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ကာလိုက်များတဲ့အစာများနဲ့ ပြုပိုင်ပြီးအစာများ High carbohydrate and processed foods တားတဲ့အခါမှာ ထွက်လာတဲ့ ဟောမျန်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ ဒီဟောနဲ့မျိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ သွေးပေါင်ချိန်ဟာလည်း တက်လာပါတယ်။

၂. ယူရှစ်အက်ဆေါင် Uric acid level တက်စေခြင်းဟာလည်း သွေးတိုးနဲ့အတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း သွေးပေါင်ချိန်ချို့အရေးမှာ Insulin နဲ့ Uric acid level ကို ဂရာတစိုက်ပုံမှန်ဖြစ်သွားအောင် ကြိုးတားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သကြား အထူးသဖြင့် ဖုရားတို့စွဲ fructose သကြားပမာဏကို အထူးတလည် လျှော့ချလိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ ဖြတ်လိုက်သည်ဖြစ်စေ သွေးပေါင်ချိန်း insulin ဓာတ်၊ leptin ဓာတ်ပါ ကျသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃. Primary hypertension ဆိတာ ၉၀-၉၅% သောလူတွေမှာ ဖြစ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Conventional ဆရာဝန်တွေ (အကျိုးကို ဦးတည်ပြီး ကုန်ကြတဲ့ဆရာဝန်)က အကြောင်းမရှိလို့ အမြဲပြောလေ့ရှိတဲ့ Idiopathic hypertension ဆိတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း အကြောင်းမရှိ

သဲ အကျိုးတရားတစ်ခုဟာ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့မရှိပါ။ Functional medicine ဆရာဝန်(အကြောင်းအကျိုးကုတဲ့ဆရာဝန်)တွေ ပြောတာကတော့ သကြားဓာတ်၊ အထူးသဖြင့် fructose သကြားဓာတ် များနေလို့ပါတဲ့။

၂. ကျွန်ုတဲ့ ၅-၁၀% သော သွေးတိုးခြင်းဟာ နာတာရှည်အသည်းရောက် chronic liver disease ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ရှားရန်တွေကတော့

- အချိုးမှုနဲ့ ကြက်သားမှုနဲ့။
- Fructose သကြား၊ ရိုးရိုးသကြား (အလွန်အရေးကြီးသောအကြောင်းတစ်ခု)
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။
- ငံပြာရည်၊ ငပို့မီးတား၊ တရုပ်ငံပြာရည်၊ (အခုခေတ်မှာ အချိုးမှုနဲ့ တွေပါလို့ ဖြစ်ပါတယ်)
- ပြပြုပြီးအစာများ processed food.

လိုက်နာရန် -

၁. မိမိ၏ Fasting insulin level ကို တိုင်းကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မြန်မာပြည်မှာ သွေးဖောက်စစ်လို့ ရပါတယ်။

"ရှိသင့်တဲ့ပမာဏကတော့ 2-3 microU/ml ဖြစ်ပါတယ်" အကယ်၍ ၅ နဲ့ အထက်ဆိုရင် သွေးတိုးနဲ့ သူ့ကြောင့်ဖြစ်လာမယ့် နောက်ဆက်တွဲရောက်တွေ မဖြစ်ရအောင် ချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဓာတ်ခွဲခန်းအတော်များများက ပုံမှန် level ကို 5-25 microU/ml လို့ ရေးလေ့ရှိကြပါတယ်၊ ပုံမှန်အင်ဆူလင် insulin level range ဟာ ကိုယ့်အတွက် optimal level ရှိစိုး အသင့်ဆုံးဆိုတဲ့ level နဲ့ မတူပါ။

သွေးပေါင်ချိန် 140/90 or 160/100 အထိလောက် ရှိနေသူတွေဟာ အကယ်၍သာ အစားအသောက်အနေအထိုင်ကို အမှန်တကယ် ပြုပြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် သွေးပေါင်ချိန်ချုပ် ခေတ်မိဆေးများပို့ဝဲစိုးတောင် မလိုဘူးလို ထင်ပါတယ်၊ အခြားလိုအပ်တဲ့သဘာဝဆေးတွေကိုမတဲ့ သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း သွေးပေါင်ချိန် သိပ်တက် နေမယ်ဆိုရင်တော့ လေမဖြတ်ရအောင်နဲ့ အခြားပြဿနာများ မဖြစ်ရ အောင် ချက်ချင်း ရတ်တရက်ကြီး ဆေးတွေ conventional drugs ကို မဖြတ်သင့်ပါ၊ တဖြည့်ဖြည့်ကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ ဖြတ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။

J. ဓန္ထာကိုယ်ရောင်ကိုင်းကြီး ဖြော်အောင် အန်တိအော်ကဲးအန် anti-oxidants များ အလုပ်မီယယ်ဆိုရင် သောက်သင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် CoQ10 ဟာ antioxidant ဖြစ်သည့်အပြင် သွေးပေါင်ချိန် လည်းကောင်းလာတဲ့ သောက်ကြုည်သင့်ပါတယ်။

K. ဒီမိတ်ရွွေသောက်နေတဲ့ amlong သွေးချေဆေးဟာ calcium channel blocker ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ကလာပ်စည်းထဲကို calcium တွေ အများကြီးမဝင်ရအောင် ထိန်းပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အများကြီးဝင်မယ်ဆိုရင် သွေးပေါင်ချိန်တက်သည့်အပြင် နှလုံးရှန်တာလည်း ပုံမှန်မဟုတ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သဘာဝ calcium channel blocker ကတော့ မဂ္ဂနိုင်ဆိုတဲ့ ပို့ဝဲစိုးထဲမှာရှိပြီး အရွက်တွေတားရင် ရနိုင်ပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း ပြောင်းလဲသွားသောခေတ်မှာ ပြောကြီးထဲက မဂ္ဂနိုင်ဆိုတဲ့ အလွန်နည်းသွားပြီ ဖြစ်တာကြောင့် လူတိုင်းလိုလိုမှာ ဒီအလွန်အရေးကြီးတဲ့သတ္တုကာတ်ဟာ နည်းနေပါတယ်။

မဂ္ဂနိုင်ဆိုတဲ့အခါ Magnesium citrate or malate က သင့်တော်ပါတယ်၊ သောက်သင့်တဲ့ dosage ကတော့ တစ်နေ့ကို ၄၀၀ မှ ၆၀၀ မို့လိုဂရမ်ကို နစ်ကြိုးစွဲ သောက်ရမှာ 400 - 600 mg a day in divided doses ဖြစ်ပါတယ်။ (တတ်နိုင်ရင် Magnesium oxide ကို ရောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ သူက အုပ် စပ်ယူမှု သို့မဟုတ်မကောင်းပါ၊ ဝမ်းလေ့ရှိတတ်ပြီး ဝမ်းထဲကနေ ပြန်ပါသွားတတ်ပါတယ်။)

#### d. Omega3 oil.

Omega3 oil ဟာ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

##### (a) Plant based short chain fatty acids

(ဥပမာ - Flax seed, Avocado).

ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်အတွက် အသုံးချပါတယ်။

##### (j) Animal based long chain fatty acids

အထူးသဖြင့် DHA ဟာ ကလာပ်စည်းရဲ့တည်ဆောက်မှု အတွက် ဖြစ်ပါတယ်၊ (ငါးမှ ရသောအဆီ)။

Plant based omega3 နဲ့ animal based omega3 ရဲ့ အမိကခြားနားချက်ဖြစ်ပါတယ်။

#### ၅. VitaminD ဟာ လည်း သွေးပေါင်ချိန်ကို လေ့လေ့ပေါ်ပါတယ်။

#### ၆. လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။

#### ၇. ဆေးလိပ်သောက်ရင် ဖြတ်ပါ။

#### ၈. မြောတ်ယူပါ။

#### ၉. စိတ်ပိုစီးမှုလေ့လေ့ပါ။

#### ၁၀. အစားအောင်ချိန် ချေပေးလိုက်ပါ။ ခကာခကာ မတေးသင့်ပါ။

၁၁. အချက်များများစားပါ

၁၂. အိမ်ချက်အစာများကိုသာ စားပါ

၁၃. သိုင်းရှိုက်ဟန်များလုံးလောက်လောက် ရှိနေပါစေ။

သွေးတိုးရောဂါကုသမှုပာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိတာမူး ဒီရောဂါမဖြစ်လာရအောင်၊ ဖြစ်နေရင်လည်း သက်သာသွားရအောင် ပြုပြင်လို ရတယ်ဆိုတာ တင်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

#### သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ

သွေးပေါင်ရှိန်ကျအောင် လုအတော်များများပာ Conventional drugs များကို မြှုပ်သောက်သုံးနေကြပါတယ်၊ အစားအသောက်အနေအထိုင်ကို တိတိကျကျ သေသေချာချာ မပြင်နိုင်သူတွေကတော့ ဒီဆေးတွေလိုမှာ အမှန်ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ရမှာကတော့ ကိုယ့်ဘဝအတွက်အစားအသောက်က အရေးကြိုးဆုံးလားဆိုတာပါပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအရည်အသွေး၊ မိသားစုနဲ့ ပျော်ပျော်ချွင်းချင်နေထိုင်ရေးနဲ့ ဘာက ပိုပြီး အရေးကြိုးတယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ တက္ကာလဲမှာ ရသာတက္ကာဟာ အတော်ဆီးတာကတော့ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း အမှတ်အသားပြုပြီး မှတ်ထားတဲ့သညာစေတသိကိုကို ပြုပြင်လို ရတယ်ဆိုတာလည်း မမေ့လိုက်ကြပါနဲ့။

စားလည်း စားမယ်၊ တစ်ဖက်ကဗာလည်း ဒီဆောင်ဆေးတွေ သောက်မယ် ဆိုရင်တော့ အောက်ပါအချက်အလက်များကို နားလည်သောာပေါက်ရအောင် ရှင်းပြုပြီးမယ်။

**ဓာတုဆေး**: conventional drugs တွေပာ ဓနာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့အာဟာရဓာတ်တွေ (nutrients, vitamins, supplements, minerals) တွေကို အဓမ္မလုယူတဲ့ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း ဒီဆေးတွေသောက်တာ ကြာလာပြီဆိုရင် ဆေးကြာ့ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေ ထပ်ပေါ်လာပြီး ကုရောက်လာပါတယ်၊ သွေးပေါင်ရှိန်ကျဆေးတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး အနည်းငယ်ဖော်ပြုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**၁. ACE inhibitors** - captopril, enalapril, lisinopril, quinapril, ramipril, trandopril, fosinopril စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဆေးတွေပာ ဓနာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ zinc, magnesium, potassium, calcium တွေကို လုယူတဲ့ကြပါတယ်။

**၂. Beta blockers** - atenolol, metoprolol, timolol, nadolol, sotalol စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဆေးတွေကျတော့ ဓနာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ CoQ10 နဲ့ melatonin level ကို ကျဆင်းစေပါတယ်။

**၃. Calcium channel blockers** - nifedipine, felodipine, verapamil, diltiazem, amlodipine စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဆေးတွေက ဓနာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ potassium, vit D, calcium and CoQ10 level ကို ကျဆင်းစေပါတယ်။

**၄. Clonidine , methyldopa**

ဒီဆေးတွေက CoQ10 level ကို ကျဆင်းစေပါတယ်။

**၅. ဆီးဆေးများ diuretics**

ဒီဆေးတွေက B vitamins, vitaminC, zinc, calcium, magnesium, potassium တွေကို ကျဆင်းစေပါတယ်။

ဒီဆေးတွေကို ကြာကြာသောက်လေ ဓနာကိုယ်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်ဖို့ ကုန်ကြမ်းတွေ လျှော့ပါးကုန်လေဖြစ်တာကြောင့် ဓနာကိုယ်

ဟာ ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ၊ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ အခါ ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုဝင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဆရာဝန်နဲ့ ပြယ်ရင်လည်း အကျိုးတွေကိုသာ ဦးတည်ပြီး ကုလေးရှုတာမို့ ဆေးမျိုးစုံထပ်ပြီး ပေးပြန် တယ်၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ လူနာတွေဟာ ရောဂါသံသရာမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ် နေကြပါတယ်၊ ဒီဆေးတွေသောက်ရင်နဲ့ပဲ ဦးနောက်သွေးကြောပိတ်တဲ့လူတွေ၊ ကျောက်ကပ်ပျောက်စီးသွား တဲ့လူတွေနဲ့ ... စုံလိုပါပဲ။

လူဆိတာ ဘာမဆို ကိုယ်ပိုင်ဥက္ကာက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှုပါတယ်၊ သေ သေချာချာစဉ်းစားကြည့်ပြီး ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြောမယ့်လမ်းကို လျှောက် ရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ အမေးကြီးတာက ကျိုးမာရေးပဟုသုတေသနနဲ့ ပြည့်စုံ မယ်ဆိုရင် လမ်းမှန်ကို လျှောက်ဖြစ်ဖို့လမ်းက ပိုများမယ်လို့ ထင်ပါ တယ်။

### သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ကျွန်းမာ်အတွေ့အကြံ

ကျွန်းမာ်လည်း အရင်နှစ်တွေများက သွေးတိုးရောဂါရိခဲ့ဖူးပါ တယ်၊ အများနည်းတဲ့ ကျွန်းမာ်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြပြီး conventional ဆေးတွေ ဖို့ဝဲခဲ့ဖူးပါတယ်။

အဲဒီအခိုင်တုန်းက သွေးပေါင်ချိန်ထိန်းနိုင်ဖို့အရေး ဆေးသုံးမျိုး သောက်ရပါတယ်၊ Ace inhibitor, beta blocker, and diuretic စုံလိုပါပဲ၊ သို့ပါသော်လည်း ခွန်အားလည်း သိပ်မရှိ၊ သိပ်မမြင့်လှတဲ့ အိမ်ပေါ်ထပ် တက်ရင်တောင် မောနေ၊ ကြွောက်သားတွေ အားမရှိတဲ့ အပြင် အလွန်လည်း နာနေပါတယ်၊ ကားပေါ် အဆင်းအတက်တောင် သိပ်အဆင်မပြောလုပ်ပါ၊ တစ်ခါတာရုံ ကိုယ်ခြေထောက်ကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ဆွဲတင်ပြီး မရတဲ့အထိပါပဲ၊ ဆရာဝန်ကိုလည်း မေးကြည့်မိပါတယ်။

သောက်နေတဲ့ဆေးတွေရဲ့ သေးတွေကိုဆိုတာကိုလော်။ သို့ပါသော်လည်း ဆရာဝန်က တိတိကျကျအဖြမပေးနိုင်ခဲ့ပါ။

ကျွန်းမာ်လည်း ကိုယ်ခံစားနေရတာတွေကို ပိတ်ရှုပ်တာနဲ့ပဲ စာ တွေစပြီး ဖတ်ဖြစ်ပါတော့တယ်၊ တဖြည်းဖြည်း ဖတ်ရင်းနဲ့ သိလာတာ မို့ ကိုယ်ကျွန်းမာရေးကို ကိုယ့်အသာကိုယ်ပဲ တာဝန်ယူမယ်လို့ ပိတ်ကူးလိုက်ပါတယ်။

သာဘဝဖြည့်စွှေ့စွှေ့ဆေးတွေ ပိတ်မင်တွေ သောက်ပြီး ဆေးသုံးမျိုးကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြည်းဖြည်းချင်းဖြတ်ချလိုက်တာ နောက်ဆုံး မတော့ သာဘဝဆေးတွေနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းလို့ ရသွားပါတယ်၊ စာလည်း ဖတ်ဖြစ်သွားပြီး တစ်စတ်စနဲ့ အရင်ကာ မသိနားမလည့်ခဲ့တဲ့ ကျိုးမာရေးပဟုသုတေသနနဲ့ ပြည့်စုံလာပါတယ်၊ ကိုယ်တွေ့လည်း စမ်းထားတာမို့ ပိုပြီး ယုံကြည်လာပါတယ်၊ အသိဓမ္မာပါသင်လိုက်တော့ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပြီး စဉ်းစားတတ်တဲ့ပညာတစ်မျိုးပါ ထပ်တိုးလာပါတယ်။

ကျွန်းမက အစားအသောက်ကို လုံးဝပြောင်းပစ်လိုက်ပါတယ်၊ ပြောင်းလို့ ရမှန်းလည်း တဖြည်းဖြည်းသိလာပါတယ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပိတ်မင်တွေကို သောက်သောက် အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ပြပြောင်လျှင် သွေးပေါင်ချိန်ကို လုံးဝမထိန်းနိုင်ပါ။

အခုတော့ အရင်ကာ လုပ်ဖို့ ပေါ်လုပ်နိုင်သွားပါပြီ၊ ကျိုးမာရေးဟာလည်း အရင်ကာထက်စာရင် ပိုပြီး ကောင်းလာတယ် လို့ ထင်ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေတွေအားလုံးလည်း ကျိုးမာရေးပဟုသုတေသနနဲ့ ပြည့်စုံကြပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြပါသော်။

## နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါအကြောင်း

အပိုင်း - ၁

လူအတော်များများက နှလုံးသွေးကြောပိတ်တယ်ဆိုရင် ကိုလက်စရော cholesterol များလို့ ဆိုပြီး ထင်နေကြပါတယ်၊ ဒီလို့ အဖြစ်မျိုးရောက်အောင်လည်း ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေဟာ ခေါ်လာသန်း ပေါင်းများစွာ အကုန်ခံပြီး ကိုလက်စရောချေဆေးတွေကို ကြော်ပြာနေ ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဆေးတွေဟာ တစ်နှစ်ကို ခေါ်လာသန်းပေါင်း များစွာဝင်ငွေရအောင် ရှာပေးနေတဲ့ဆေးဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း အခုနောက်ပိုင်းသိလာတဲ့ ကိုလက်စရောဟာ အဓိကအကြောင်း မဟုတ်တာကို သိပေမဲ့လို့ ဘာအသံမှ မထွက်ကြပါ၊ လူနာအနေနဲ့က ဗဟိုသုတရိယားဖို့ အများကြီးလိုပါတယ်။

၂၀၀၀-ခုနှစ်တော်းက Harvard University မှ ဆရာဝန်များ က သုတေသနများကိုထုတ်ခွဲပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းစွဲ အဓိက အကြောင်းက စွားကိုယ်တွင်းရောင်ကိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်တဲ့၊ အင်လို့ Inflammation လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ စွားကိုယ် ဘယ်လောက်ရောင် ကိုင်းနေသလဲဆိုတာ သွေးဖောက်စစ်လို့ရပါတယ်၊ C Reactive protein လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ CRP ဖြစ်ပါတယ်၊ မြန်မာပြည်မှာ စစ်လို့ ရပါတယ်၊ ဒီ CRP level တက်နေရင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ပြီး heart attack ရဖို့ လမ်း ပိုများပါတယ်၊ ထိန်းနည်းတူ့စွာ လေလည်း ဖြတ်နိုင်ပါတယ်ပေါ့။

မိတ်ဆွေတို့သိယားရမှာက အခုလို့ စွားကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်း ကြောင့် သွေးကြောပိတ်တယ်ဆိုရင် သွေးကြောဆိုတာ နှလုံးတစ်ခု တည်းမှာ ရှိတာ မဟုတ်ပါ၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ သွေးကြောတွေ ရှိတာ ဆိုတော့ ဦးနောက်ကိုသွားနေတဲ့သွေးကြောလည်း ပိတ်နိုင်သလို့ အခြား

နေရာတွေမှာလည်း ပိတ်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဥပမာ - အမျိုးသားတွေ ဆိုရင် အမျိုးသားလိုင်အကိုက္ခ သွားနေတဲ့ သွေးကြောပိတ်ရင် လိုင် ဆက်ဆံမှုမှာ ပြဿနာတက်သလိုပေါ့။

အချို့လူတွေကလည်း သွေးစစ်ကြည့်လို့ ကိုလက်စရော level ကောင်းနေတယ်၊ မတက်နေဘူးဆိုရင် ကျေနှုပ်နေကြပါတယ်၊ လူ အများမသိတဲ့အချက်က ကိုလက်စရောပုံမှန် normal level of cholesterol နဲ့ heart attack ရနိုင်တယ်၊ လေလည်း ဖြတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ် Heart attack ရသူ ၅၀% မှာ ကိုလက်စရောက ပုံမှန် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် သွေးစစ်တဲ့အခါ CRP လို့ ခေါ်တဲ့ သွေးကြောရောင်ကိုင်းခြင်းကို ပြတဲ့ Inflammatory marker ဟာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

မိတ်ဆွေတို့သိယားရမှာက စွားကိုယ်တွင်းရောင်ကိုင်းပြုဆိုရင် တစ်နေရာတည်းမှာ ဖြစ်ပါပါတယ်၊ နှလုံးက သပ်သပ်သွေးကြောပိတ် တယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ များသောအားဖြင့် အခြားနေရာတွေလည်း ပိတ်နေတတ်ပါတယ်၊ အင်လို့ပြုရင် It is a systemic disease and rarely is local. တစ်ခါတည်း အများကြီးရေးရင် လူတွေ မဖတ်မှာစိုးလို့ နည်းနည်းခြင်း နားလည်တဲ့အထိ တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ အပိုင်း - ၂

သွေးကြောနံပါးများရောင်ကိုင်းခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ မနေ့က C Reactive Protein (CRP)အကြောင်း တင်ပြုပြီး ဖြစ်ပါတယ် (one of the inflammatory markers)။

ဒီကနေ့ သွေးကြောတွေရောင်စေသည့်အကြောင်း နောက်တစ်ခု

ပြောပါရီးမည်၊ ကိုလက်စရေး မဟုတ်သေးဘူးနော်၊ Homocysteine လို့ခေါ်တဲ့ ပရိတ်ငါးဓာတ်၊ အစာချေခြင်းမှထွက်လာသော Amino Acid တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဓာတ်ဟာ သွေးကြောနဲ့တွေကို အလွန်ရောင် ကိုင်းပေါ်ပါတယ်၊ သွေးဖောက်စစ်သည့်အခါ ဒီ Homocysteine ကို စစ် သင့်ပါတယ်၊ သွေးကြောတွေရောင်ကိုင်းနေခြင်းကို ပြသည့် သက်တ နောက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုလက်စရောထက် အများပြီး ပိုပြီး အရေး ကြီးပါတယ်။

ဒီဓာတ်များနေရသည့်အစိတ်အကြောင်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မှာ ဘို့ မိတ္တမင် B Vitamins တွေ နည်းနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ အထူး သဖြင့် B12, B6 and Folic acid ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဓာတ်များနေတယ ဆိုရင် ဒီ B vitamin သုံးခုကို ဖိုဝင်းခြင်းအားဖြင့် သွေးကြောတွေကို ရောင်ကိုင်းစေသည့်ဓာတ်ကို လျှောပေးလိုက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီ B group of vitamins ကို ဖိုဝင်းဖြင့် ဘာဥပဒ်မှုလည်း မရှိပါ၊ သေးထွက် ဆိုးကျိုးလည်း မရှိပါ၊ ရေးလည်း အလွန်ချို့သာပါတယ်၊ ဒါက ဆရာဝန် ညွှန်ကြားမှုမလိုဘဲ မိမိအားသာ မိမိကိုယ်ကို အကျိုးပြန်စွာသည့်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Homocysteine level တက်နေသူများအတွက် -

- ✓ B6 (in the form of P5P) 50mg,
- ✓ Folate 600 microgram,
- ✓ B12 5000 microgram သောက်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။

သောက်သည့်အခါ ရေထဲမှာ Rock Salt အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ရင် ပိုပြီး အစွမ်းထက်ပါလိမ့်မယ်၊ Rock salt မှာ ပါနေသည့် ဝါယောဓာတ်တွေဟာ ဒီပိတ္တမင်တွေကို ကလာပ်စည်းထဲကို ပို့ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဓာတ်ဓာတ်တော် အတူးသွေးတွေ အားနေရင်လည်း ဒီတာမင်တွေ

သောက်နေပေမဲ့ ကလာပ်စည်းထဲကို မသယ်ဆောင်နိုင်တာကြောင့် သွေးထဲမှာပဲ များနေပြီး မထိရောက်တတ်ပါ၊ ရန်ကုန်မှာ Homocysteine သွေးဖောက်စစ်လို့ ရပါတယ်။

ပထမနောက် သွေးကြောတွေရောင်ကိုင်းခြင်း သက်တဖြစ်သည့် C Reactive protein အကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်၊ ဒီနေ့ နောက် သက်တတ်ခြဖြစ်သည့် Homocysteine အကြောင်း ပြောပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ဆီးချို့ရှိသူတွေ၊ သွေးတိုးရှိသူတွေ၊ နလုံးသွေးကြော ကျဉ်းနေသူတွေ ဒီ Inflammatory Markers တွေ ဖောက်ကြည့် သင့်ပါတယ်၊ အချို့ချို့ ကိုလက်စရောကိုသာ အရေးထားနေကြတာ မို့ အမှန်တကယ်အရေးကြီးသည့် Inflammatory markers တွေ ကို ဖောက်ကြည့်ရန် သတိထားသူနည်းလုပ်ပါတယ်။

နလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ အဆိုင်း - ၃

နလုံးသွေးကြောပိတ်စေနိုင်သည့် နောက်ဓတ်တစ်မျိုးမှာ Fibrinogen ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဓာတ်ဟာ သွေးကို ပျော်စေသည့် ပရိတ်ငါးဓတ် တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီ Fibrinogen များနေရင် နလုံးသွေးကြောများ ပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ stent ထည့်ထားသူများ သွေးကြောပြန်ပိတ် ခြင်း၊ ရတ်တရက်သေဆုံးခြင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အချို့က လည်း မို့ရှိုးလိုက်ပြီးဒီဓာတ်များနေတတ်ပါတယ်၊ အထူးသွေး ဆေးလိပ် သောက်သူများမှာ Fibrinogen တက်နေတတ်ပါတယ်၊ သွေးဖောက်စစ်ကြည့်လို့ 350mg/dl အထက်မှာ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဆေးလိပ်သောက်တာ ချက်ချင်းဖြတ်ပစ်သင့်ပါတယ်။

Insulin resistance ခေါ် ဆီးချို့ ရောဂါရိသူတွေမှုလည်း ဒီ ဓတ်များနေတတ်ပါတယ်၊ ကိုယ်ဝန်တားဆေးသောက်နေသူအမျိုး

သမီးများမှာလည်း Fibrinogen များနေတတ်ပါတယ်၊ အသက်အရွယ်ကြီးလာသောအမျိုးသမီးတွေမှာလည်း များနေတတ်ပါတယ်၊ ဒီကတ်ဟာလည်း ရန်ကုန်မှာ စစ်လို့ ရပါတယ်၊ ဒီကတ်များနေရင် အကောင်းဆုံးက သွေးလျှောက်မှာ သွေးသွားလျှောက်ပါ၊ ကုသိုလ်လည်း ရဲသူတစ်ပါးအတွက်လည်း အကျိုးရှု၊ ပိမိအတွက်လည်း အကျိုးရှုတာမို့ ဒီနည်းဟာ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်ပါတယ်။

#### နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ အပိုင်း - ၄

အခုခေတ်မှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ပြီဆိုရင် - (၁) Stent ထည့်ကြတယ် (သို့) Bypass လုပ်ကြတယ်၊ (၂) ပြီးရင် ဆေးမျိုးစုတင်ကြတယ်၊ ကိုလောက်စရောချေဆေး၊ သွေးမပျုစ်ရအောင် Plavix စသည်ဖြင့်၊ အချို့လည်း Coumadin၊ အချို့လည်း Pradaxa, Xarelto စသည်ဖြင့် သွေးတိုးချေဆေး၊ သွေးထဲကသကြားချေဆေး၊ နှလုံးခုန်မှန်ရအောင် ဆေးများစသည်ဖြင့် ဆေးမျိုးစုဖြစ်ပါတယ်။

သေသာချာချာ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်၊ အရေးပေါ်အနေနဲ့ သွေးကြောတွေကို သွေးသွားလို့ လွယ်ကူရအောင် ဖွင့်ပေးလိုက်တာ ကောင်းပါတယ်၊ (အမှန်တကယ်လိုအပ်ရင်ပေါ့၊ စေတ်ကြီးက ပြောင်းလဲလာတာမို့ မလိုအပ်ဘဲ လုပ်တာတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်၊ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ သတင်းထဲမှာ ခကေခကပါလာနေကျဖြစ်ပါတယ်)၊ အမှန်တကယ် လိုအပ်လို့ ဖွင့်ပေးတယ်ပဲ ထားလိုက်ပါတော့၊ အခုလိုက်ပေးလိုက်တာ အကြောင်းတွေကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းကို ခေါ်ပြသနာဖြေရှင်းလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အမိကအကြောင်းတွေကို မပြပြင်ဘူးဆိုရင် နောက်ပိုင်း ပြန်ပိတ်ဖို့လမ်းး အလွန်များပါတယ်၊ ဥပမာ - ပိတ်နေတဲ့ရောမြောင်းကို ခုတ်နဲ့ ထိုးပြီး ကော်

လိုက်သလိုပါပဲ၊ အထက်ကုစ္းဆင်းလာတဲ့အမိုက်သရိုက်တွေကို မဖယ်ရှားပစ်ဘူးဆိုရင် ပြန်ပိတ်ဖို့လမ်းး အတော်များပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း အကျိုးတွေကို ပပေါ်က်စေချင်ရင် အကြောင်းတွေကို ဖယ်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရသည့် အမိကအကြောင်းရင်းက သွေးကြောနဲ့ရှုတွေ ရောင်ကိုင်းခြင်းမြင်တာမို့ သွေးကြောနဲ့ရှုတွေကို ရောင်ကိုင်းစေတတ်သော အချက်အလက်ကို ပပြင်သမျှကာလပတ်လုံး အလုပ်မဖြစ်ပါ၊ ကျွန်းမပေးချင်တာက stent ထည့်ထားသူတွေ၊ Bypass လုပ်ထားသူတွေ၊ ဆေးတွေသောက်နေသူတွေ၊ Inflammatory markers လိုက်ပဲတဲ့ သွေးကြောတွေရောင်ကိုင်းခြင်းသက်တွေ ဖောက်စစ်ကြည့်ကြရဲ့လားဆိုတာပါပဲ၊ အမိကအကြောင်းကို ပပြင်သမျှကာလပတ်လုံး ဒီရောဂါနဲ့ပဲ တဝဲလည်လည်ဖြစ်နေဖို့ များပါတယ်။

#### နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ အပိုင်း - ၅

"သွေးကြောကျိုးနေမှုကို ဘယ်ဆေးရုံတွေမှာ ဘယ်လိုစစ်ရပါမလဲ၊ Inflammatory markers ကို ပြည်တွင်း Lab များမှာ စစ်ဆေးနိုင်ပါသလား၊ ခန့်မှန်းခြေ ဘယ်လောက်ကျပါသလဲ၊ Thank you"

ဒီပေးခွန်းလေးဟာ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်၊ မေးသင့်မေးထိုက်တဲ့မေးခွန်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ပြန်ဖြေရမယ်ဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်း (သွေးကြောများအပါအဝင်)ဟာ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံရဲ့ အမိကအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ နာတာရှည်ရောဂါထဲမှာ ကင်ဆာရောဂါလည်း ပါဝင်ပါတယ်၊ သို့ပါသော်လည်း ဒီအမိကအချက်ကို ဆရာဝန်များနဲ့ လုန်ချာသိနားလည်ဖို့ ဘယ်သူကမှ

ပြောမပြုပါ၊ အမိကအကြောင်းကတော့ ထိတိရောက်ရောက် ကြော်ကြာ  
ပေးနိုင်ဖို့ဆိုတာ ပိုက်ဆံအများကြီးလိပ်ပါတယ်၊ ပိုက်ဆံအများကြီးအကုန်  
အကျခဲနိုင်တာကလည်း ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ သူတို့တွေ  
ဟာ လူတွေကို ကိုလက်စရောနဲ့ ရောက်ပြီး ကိုလက်စရောချဆေးတွေ  
ကို အမျိုးမျိုးသောနည်းဖြင့် အရောင်းမြှင့် promote လုပ်ပြီး ရောင်း  
ကောင်းနေပါတယ်၊ ဝင်ငွေအားဖြင့်လည်း ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာ  
ရနေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဆရာဝန်အများစုကလည်း တစတ်ချိန်သိပ်မပေး  
နိုင်တာကြောင့် ဆေးကုမ္ပဏီနဲ့ သူတို့ကိုယ်စားလှယ်တွေ ပြောသမျှနဲ့ပဲ  
ဆက်ကုနေကြတာ များပါတယ်၊ ဒါတွေကြောင့်လည်း လူနာအများစွာ  
ဟာ ရောဂါဝါထဲမှာပဲ တာလည်းလည်းဖြစ်နေကြပါတယ်။

ကျွန်ုမ် အရင်က ဟောပြောပွဲတွေမှာ ပြောပြီးပြီ ဖြစ်သော်လည်း  
ထပ်ပြောပြုပါမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းသကော်တော့ Inflammatory  
Markers တွေကတော့ (တစ်နည်းပြောရရင် သွေးဖောက်  
စစ်သည့်အခါ မိမိက နာတာရည်ရောက်ဖြစ်နိုင်မှု အလားအလာရှိသလား  
ဆိုသည့် ခန့်မှန်းနိုင်သောအချက်များ) –

1. CRP (C reactive protein) Healthy zone is less than 0.8 mg/L
2. Ferritin (Iron) - women - less than 80 microgram/L  
men - less than 90 microgram/ L
3. Fibrinogen - 180 – 350 mg/dl.
4. Homocysteine - less than 9micromol/L
5. Lp(a) -less than 30mg/dl .
6. HDL cholesterol - women 40-120md/dl, men 35-70 mg/dl

7. LDL ကိုလက်စရော cholesterol - 70 -130 mg/dl.
8. Oxidized LDL ( VLDL ) 0 - 650 units
9. Triglycerides - 50 -180 mg/dl .
10. Fasting blood sugar - less than 100mg/dl
11. Fasting Insulin -less than 17microunits/L .
12. Hb A1c - less than 6% of total HGB

များသောအားဖြင့် ဆေးရှုနဲ့ ဆရာဝန်တွေဟာ အချို့သော test  
တွေမှာပေ အခြားအရေးကြီးတာတွေ လုပ်လေ့မရှိတာကြောင့် ကိုယ်  
က လုပ်ပေးစို့ request လုပ်မှ လုပ်ပေးပါသည်။ (နိုင်ငံများမှာ)

မြန်မာပြည်မှာ အချို့ test တွေ ရနိုင်ပါသည့် ကိုယ်က request  
လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ချေးဘယ်လောက်ရှုတာယ်ဆိုတာ ကျွန်ုမ်မသိပါ၊  
သွေးဖောက်လို့ ကိုယ်က သွေးကြောပိတ်နိုင်တဲ့အနေအထားမှာ ရှိတယ်  
ဆိုရင် ဘေးထွက်ဆိုးကြိုးတွေ မရှိတဲ့ စစ်ဆေးမှုတွေကနေ စရမှာ ဖြစ်  
ပါတယ်။

- ✓ EKG
- ✓ Stress test
- ✓ Electron beam CT to evaluate coronary calcifications (calcium score)
- ✓ Carotid ultrasound.

ဒါတွေ လုပ်ပြီး တစ်ခုခုတွေ့မယ် ဆိုရင်တော့ အသေချာဆုံးက  
Coronary angiogram ဖြစ်ပါတယ်၊ သူကတော့ invasive ဖြစ်ပါ  
တယ်။

ကျွန်ုမ်ပြောရှင်တာက အစားအသောက်အနေအထိုင်ကို ရရှိက်  
မယ်ဆိုရင် ဒီအခြေအနေအထိ ရောက်စရာမလိပ်ပါဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

### နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ အဆိုင်း - ၆

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းနေသူများ၊ Stent ထည့်ထားသူများ၊ Bypass လုပ်ထားသူများ၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခွဲလို့မရ ဆိုပြီး အိမ်ပြန်လွှတ်ခံရသူများ၊ ခွဲဖို့ ငွေအင်အား မရှိသောကြောင့် မခွဲနိုင်သူများ၊ နှလုံးသွေးကြောလုံးဝပ်တံသွားသောကြောင့် heart attack ရဖူးသူများအတွက် -

ဆရာဝန်ပေးထားတဲ့ ကိုယ်သောက်နေကျခေါ်တွေလည်း သောက်ပေါ့။ ဥပဒ်မရှိဘဲ နှလုံးအင်အားရှိရှိလာအောင်ရယ်၊ နှလုံးခုန်မှန်လာအောင်ရယ် သဘာဝဖြည့်စွက်စာတ်စာတွေထက် အကောင်းဆုံးတွေကတော့ -

a. D Ribose Powder 10-15 grams a day.

အပူ အအေး၊ ကြိုက်တာနဲ့ ဖော်သောက်လို့ ရပါတယ်။

b. Magnesium Citrate or maleate 400- 600 mg a day in divided doses မနက်တစ်ခါး ညွှန်ပောင်ခါနီး တစ်ခါးသောက်ပါ။

c. CoQ10 200 mg to 400 mg daily သောက်ပါ။

d. L carnitine 1000 – 1500 mg daily.

e. CoQ10 ၅၀၁၄၇း ပိုထက်စေချင်ရင် Vitamin E နဲ့ တွေ့ပြီး သောက်ပါ။ (Unique E လို့ ၏၏ တဲ့ brand ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါးရိုး Vitamin E မဟုတ်ပါ။) သူက Vitamin E မျိုးစုံရောစပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ 400- 800 IU daily.

f. Cod Liver oil သောက်ပါ။

ဘာမှ အရှုံးမရှိဘဲ၊ ရောဂါသက်သာလာနိုင်စရာအကြောင်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ကျွန်းမ လူအတော်များများမှာ စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး

ပြီး၊ အဲ့သွေ့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အောင်မြင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးလို့ ဘာမှလုပ်လို့ မရတော့ဘူးဆိုပြီး ဆေးရုံက ပြန်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ မေလွန်းလို့ အိပ်ရာကန် အိမ်သာတောင်ထမသွားနိုင်ပါ။ ဒီဆေးတွေသောက်ပြီး ဘုရားဖူးတောင် ထွက်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်းမ အကြံးပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိဘာသာ ရုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ အတင်းမတိုက်တွေ့နဲ့ပါ။ မိမိသောက်နေကျခေါ်တွေ ဖြတ်ပြီး ကျွန်းမပြောတာကိုသာ သောက်ရမည့်ဟု လုံးဝမဆိုလိုပါ။ ပော့သုတေဝနခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးပညာသောက်ပေါင်းဆုံးပြီး ကုသာသာ နှလုံးရောဂါ အထူးကုသာဝန်ကြီးတစ်ဦး၏ အကြံးပြု - နှလုံးသွေးကြောပိတ်သွားသည့်အခါ (Heart attack) သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောတွေ ပိတ်မသွားရန်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအတွက် အရေးပါသောဖြည့်စွက်စာတ်စာ ၅-ပျိုး။

နှလုံးသွေးကြောပိတ်သွားလို့ ဆေးရုံးတက်ရပြီး ပြန်ဆင်းလာသည့်အခါမှာ ဆေးရုံးကပေးလိုက်သောဆေးမျိုးရှိဖြင့် အိမ်ကိုပြန်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ACE inhibitors, Beta blockers, Calcium channel blockers စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုလက်စရော ချေဆေးတွေလည်း ပါလေ့ရှိပါတယ်။ အခြားသင့်တော်မယ့် ဆေးမျိုးစုံလည်း ပါတာမျို့ ဆေးတွေအများကြီးနဲ့ အိမ်ကို ပြန်ရောက်လာလေ့ရှိပါတယ်။

လူအတော်များများက မေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ သဘာဝဆေးတွေကော မိုးလို့ ရတာ မရှိဘူးလားတဲ့။ ဒီနေရာမှာ နှလုံးရောဂါအထူးကုသာဝန်ကြီးတစ်ဦးက အကြံးပေးပါတယ်။ ဆေးရုံးက ဆင်းလာခါစမှာ

တော့ ဆေးရုံကပေးလိုက်ဆေးတွေကို ရှတ်ချည်း လုံးဝဖြတ်ပစ်လို့ မရ သေးပါတဲ့။ သို့ပါဘေးလည်း သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့ ဖြည့်စွက်စာများကို ပါ မိုးမယ်ဆိုရင် နဲ့လုံးဟာ တဖြည့်ဖြည့်ပြန်ပြီး အကောင်းဆုံး အနေ အထားဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ နဲ့လုံးအတွက် မရှိမဖြစ် အလွန်အရေးကြီး သော ဖြည့်စွက်စာတ်ဟာ ၅-ပီး ရှိပါတယ်။ အာနိသင်ရှိတဲ့ multi-vitamin နှင့် သတ္တုဓာတ်တွေအပြင် -

#### a. Omega-3s

သူတေသနတွေအရဆိုရင် Omega-3 ရဲ့ကောင်းကျိုးတွေဟာ အသက်ကယ်ရာမှာ အလွန်ပဲ အသုံးဝင်ပါတယ်။ Heart attack ရဲ့ သွားသူတွေဆိုရင် 2-4 gram of Omega-3 supplements သောက်သင့်ပါတယ်။

#### j. CoQ10 100 – 200 mg per day

#### k. L carnitine 500 mg တစ်နှဲ သုံးကြို့

#### l. Magnesium

နဲ့လုံးခုန်မှန်စေသည့်အပြင် နဲ့လုံးသွေးကြား၊ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ သွေးကြားများကိုလည်း ဖြော်လျှော်ပေးပါတယ်။ (relax).

သွေးပေါင်ချိန်လည်း ချေပေးပါတယ်။

400mg of Magnesium daily သောက်သင့်ပါတယ်။

#### m. D Ribose Powder

Heart attack ရလိုက်စဉ်က နဲ့လုံးကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ ဟာ အလွန်ကျစင်းသွားပါတယ်။ D Ribose သောက်ပေးခြင်း ဟာ နဲ့လုံးကို အလုပ်မှန်မှန်ပြန်လုပ်နိုင်စေဖို့ နဲ့လုံးရဲ့ကလာပ်စည်း စွမ်းအင်တွေကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 10 - 15 gms ခွဲပြီး နှစ်ကြို့ (သို့) သုံးကြို့သောက်သင့်ပါတယ်။

1 teaspoon (လက်ဘက်ရည်စွန်း ၁-စွန်း = 5 Gram )

1 teaspoon တစ်နှဲ J-ကြို့မှ ၃-ကြို့မှ သောက်နိုင်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေများအားလုံး နဲ့လုံးရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးနိုင်ကြပါတယ်။

#### မနက်စောစောက ကျိုးမာရေးသတင်းတစ်ရကို ဖတ်လိုက်မိပါတယ်။

နဲ့လုံးသွေးကြားပိတ်ပြီး မသေချင်ရင် Electron Beam CT Scan ကို လုပ်ပါတဲ့။ CT scan နဲ့ နဲ့လုံးသွေးကြားနံရုတွေမှာ Calcium ထုံးဓာတ် ဘယ်လောက်ရှိနေသလဲဆိုတာကို တိုင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်းလိပ်လို့ Calcium scoring လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ထုံးဓာတ်စုံမှုများ လာတာနဲ့အမှု နဲ့လုံးသွေးကြားတွေပိတ်လာပြီး heart attack ရနိုင် လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကံကောင်းတဲ့သူတွေကတော့ ရင်ဘတ်အောင့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ပြုတယ်။ အချို့ တွေမှာတော့ အစာမကျသလို့ ဖြစ် တယ်။ အချို့မှာကျတော့ ပစ္စာအောင့်တတ်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ် ယောက် မတူတတ်ကြပါ။ ကံဆိုးသူတွေကျတော့ ဘာလက္ခဏာမှ မပြ လိုက်ဘဲ တစ်ခါတည်း လဲသေသွားတဲ့လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ နဲ့လုံးမှ နာပ်ကြာတွေ မရှိတာကြာင့် များသောအားဖြင့် နာကျင်မှုမရှိပါ။ ကံကောင်းသူတွေ ရင်ဘတ်အောင့်တယ်ဆိုတာကတော့ referred pain ဖြစ်ပါတယ်။

Calcium scoring ဟာ အသက်တွေကို ကယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ လက်ခံပါတယ်။ ဒါ CT Scan ကို တစ်နှစ်တစ်ခါ လုပ်ရတော့မှာလား? ဒါလည်း မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကျွန်းမဆိုလိုချင်တာက Calcium ခေါ် ထုံးဓာတ်တွေကို နဲ့လုံးသွေးကြား၊ နဲ့လုံးအဆို(valves), လည်ပင်းက နေ ဦးနောက်ကို သွားနေတဲ့သွေးကြား (Carotid vessels), aorta ခေါ် နဲ့လုံးမှ သွေးလွှတ်ကြားမကြို့တွေမှာ မပိတ်အောင် နေရင် ပိုပြီး

မကောင်းပေါ်သူ့လား၊ ဆိုလိုချင်တာက အဓတည်းက မပိတ်အောင် နေပြီ၊ ထုံးဓာတ်တွေ မပိတ်အောင်နေဖို့ကတော့ ရှိုးရှိုးရှင်းလေးပါ၊ Vitamin K2 ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပါတာမှတ်ဟာ မလိုအပ်တဲ့နေရာမှာ ပုံနေတဲ့ထုံးဓာတ် Calcium ကို အရှုံးထဲ ပြန်လည်သယ်ယူသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း နောက်ပိုင်း ဓန္တာကိုယ်ခုခံအားကောင်းရအောင် Vitamin D3 တွေ သောက်ကြတဲ့အခါ Calcium တွေကိုလည်း အရှုံး ပို့ပြီး စုတ်ယူအား ကောင်းတာမို့ မလိုအပ်တဲ့နေရာမှာ ထုံးဓာတ်တွေ မဝါယံရအောင် Vitamin K2 နဲ့ တွဲသောက်ခိုင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ K2 သောက်ရင် ထုံးဓာတ်တွေ မလိုအပ်တဲ့နေရာမှာ မပုံတော့တာကြောင့် ထုံးဓာတ်စုပုံ ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးကြောကျိုးလစ်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်တာမို့ သွေးတိုးဖြစ်ခြင်းမှလည်း အထိုက်အလျောက် ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါတယ်။

သူတို့(အရင်းရှင်တွေ)က CT scan လုပ်ကြဖို့ ကြော်ပြောနေကြပါတယ်၊ ထုံးဓာတ်စုပုံတာ စောက်သိရအောင်လေ၊ သို့ပါဘေးလည်း Vitamin K2 မှန်မှန် သောက်နေရင် ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို ရောက်စရာ မလိုတော့ပါ၊ Vitamin K2 သောက်ဖို့ကိုတော့ ထည့်မပြောထားပါ။

ကျွန်ုမာကို ဖော်လေ့ရှိတဲ့ပေးခွဲနဲ့ကို ဒီနေရာမှာပဲ တစ်ခါတည်း ဖြေလိုက်ပါမယ်၊ Vitmina D3 သောက်တာ များသွားရင် ဘယ်လို ဆိုးကြီးရနိုင်သလဲ ဆိုတာပါပဲ။

သွေး D3 level ကို မဖောက်ကြည့်ဘဲ ကိုယ်ထင်တိုင်း ခဲ့ပြီး သောက်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်အထိတက်နေသလဲဆိုတာ မသိနိုင်ပါ၊ အထူးသဖြင့် VitaminK2 နဲ့ တွဲပြီး မသောက်ဘူးဆိုရင်တော့ မလိုအပ်တဲ့ထုံးဓာတ်တွေများပြီး ကောက်ကပ်မှာ ကျောက်တည်နှင့်

ပါတယ်၊ နှလုံးသွေးကြောတွေမှာ ထုံးဓာတ်တွေနဲ့ ပိတ်တတ်ပါတယ်၊ နှလုံးအဆို့တွေမှာ ထုံးဓာတ်တွေနဲ့ ပိတ်ပြီး နှလုံးအဆို့ကျဉ်းသွားပြီး နှလုံးရောဂါ ရာတ်ပါတယ်၊ သွေးလွှတ်ကြောမကြီး Aorta မှာလည်း ထုံးဓာတ်တွေ စုပု့ပြီး သွေးကြောနံရံဟာ အင်အားလျော့လာတတ်ပါတယ်၊ လည်ပင်းကန် ဦးနောက်ကိုသွားနေတဲ့သွေးကြော (Carotid vessels) လည်း ပိတ်နိုင်ပါတယ်၊ စာတွေကို ဖတ်မယ်ဆိုရင် သေသေချာချာ ဖတ်ကြစေချင်ပါတယ်မိတ်ဆွေတို့။

#### Face book မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့အမေး

သူမ၏အမျိုးသားပာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်နေတာမို့ ၂၀၀၇-ခုနှစ်တိန်းက stent ထည့်ထားပါတယ်၊ ဒါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဆေးတွေ လည်း သောက်နေရာမှာ (ဘာတွေ သောက်နေမှန်း မသိပါလို့လည်း ပြောပါတယ် - မမှတ်မိပါတဲ့)၊ ဆရာဝန်ဆီသွားတိုင်း Esomeprazole 40mg ကို အမြဲပေးပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်၊ အဲဒါ ဘာလုပ်ရမလဲလို့ မေးပါတယ်။

ရှေးပြီးစွာ ကျွန်ုမပြောချင်တာကတော့ ကျွန်ုမက နှလုံးအထူးကု ဆရာဝန်မဟုတ်ပါ၊ အကောင်းဆုံးကတော့ ကိုယ့်ကို ကုသပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းတိုင်ပင်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်ုမက တော့ ဝါသနာအလျောက် ရူးစမ်းတတ်တယ်၊ စာဖတ်တာ ဝါသနာပါတယ်၊ ဆေးပညာကို ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဘာသာရပ်မဟုတ်ပေမဲ့ စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဓန္တာကိုယ်ကြီးကလည်း ဆက်စပ်နေတာမို့ "ပါနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ ငါအပိုင်းမဟုတ်ဘူး"လို့ ပြောလို့လည်း မရပါ၊ ဒီလိုအယူအဆတွေနဲ့ (ကိုယ့်အပိုင်းနဲ့ကိုယ်ဆိုတဲ့အယူအဆ)တွေကြောင့်လည်း နာတာရှည်ရောက်တွေကို ကုသတဲ့နေရာမှာ မအောင်ပြင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ့်

အပိုင်းနဲ့ ကိုယ်ဆိတ္တဲ့ ယဉ်ဆောင်ရွက်ဟာ အရေးပေါ်ကုသရာမှာတော့ အောင်မြင်ပါတယ်၊ ကောင်းပါတယ်။

ဒီလူနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မဖတ်ထားတာကို သုံးသပ်ပြုရမယ် ဆိုရင် နဲ့လုံးသွေးကြောကျဉ်း(ပိတ်)တဲ့သူတွေ၊ stent ထည့်ထားသူ တွေကို များသောအားဖြင့် antiplatelet medication ဖြစ်တဲ့ Plavix (clopidogrel)ကို ပေးလေ့ ရှိပါတယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သွေးခဲ တွေနဲ့ နဲ့လုံးသွေးကြောကို ပြန်မပိတ်သွားအောင် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအေး နဲ့အတူ အစာအိမ်မှာ ulcer or bleeding သွေးမထွက်ရအောင် PPI (proton pump inhibitors)တွေနဲ့ တွေ့ပြီး ပေးလေ့ရှိပါတယ်၊ ဥပမာ ဒီလူနာသောက်နော်တဲ့ esomeprazole.

အချို့သောသူတေသနအရ ဒီ PPI acid blockersတွေ ဟာ အသည်းမှာ Plavix ကို အလုပ်လုပ်စွဲ activate လုပ်ပေးတဲ့ enzyme (CYP2C19) ရဲ့သွေ့ကို ဟန်တားစေပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် omeprazole (Prilosec) ဒါကြောင့် ဒီ PPI သောက် ခြင်းအားဖြင့် Plavix သွေးမခဲအောင် သောက်သောဓားရဲ့ အာနိသင် ကို ကျစေတဲ့အတွက် မူလရည်ရွယ်ချက်ကိုလည်း မအောင်မြင်စေနိုင် ပါလို့ ပြောထားပါတယ်။

PPI တွေကို ရေရှည်စွဲပြီးသောက်ရင် ရနိုင်တဲ့ဆိုးကျိုးတွေက တော့ Vitamin B12 ဓာတ် နည်းလာနိုင်ပါတယ်၊ B12 ကို အသားက နေဖြတ်ပစ်ရာမှာ အက်စစ်မရှိရင် နည်းနေရင် မဖြစ်နိုင်ပါ၊ သံဓာတ်Iron လည်း ထိနည်းတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ အသားဓာတ်မှာရှိတဲ့ B12, Iron ကို အက်စစ်မရှိရင် ဘယ်လို့မှ အသားဓာတ်ကအနုပ္ပါလို့ မရနိုင်ပါ၊ ဒါကြောင့် လည်း များသောအားဖြင့် Plavix and PPI ကို တွေ့သောက်နော်တဲ့သူ တွေ သွေးအားနည်းပြီး သွေးခက်ခက်သွေးရတာ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့

### ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှမိတ်ဆွေတစ်စိုး သွေးအားနည်းလို့ ယိုးဒယားမှာ သွေးမကြောခက်သွေးရပါတယ်၊ သူဟာ stent ထည့်ထားပြီး Plavix ကော PPI ပါ သောက်နေပါတယ်၊ သွေးကြောမပိတ်ရအောင် ဆေးတွေ သောက်ခါမှ သွေးအားနည်းလို့ သွေးမကြောခက်သွေးရတဲ့အဖြစ်က လည်း သိပ်တော့ အမိပိုယ်မရှိလုပါ၊ စဉ်းစားကြည့်သင့်ပါတယ်။

Calcium absorption ထုံးဓာတ်စုတ်ယူအားလည်း ကျစင်းတာကြောင့် fracture risk အရိုးကျိုးတဲ့နှစ်းလည်း ပိုပြီး များပါသတဲ့ ဒီ PPI သောက်နေတဲ့သူတွေမှာလည်း နဲ့လုံးသွေးကြောမပိတ်ရောဂါများ အဖြစ်များတာကိုလည်း တွေ့ရပါသတဲ့၊ အခုလိုတင်ပြခြင်းဟာ ပဟု သုတမ္မာသာ ဖြစ်ပါတယ်လို့ သတိပေးပါရစေ၊ ကိုယ့်ကျွန်းမာရေးဟာ ကိုယ့်အကြောင်း သေသေချာချာသိတဲ့ ကိုယ့်ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပ်ပြီးမှ ကုသပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်၊ ကျွန်မပြောတာကို အခြေခံပြီး သောက်နေတဲ့ဆေးတွေ သောက်မသောက်ဆိုတာကို မဆုံးဖြတ်ကြပါနဲ့လို့ ထပ်မံသတိပေးပါရစေ။

### အဆီအကြောင်း ဖော်သုတေသန

#### အပိုင်း (၁)

ကျွန်မတို့တွေဟာ အဆီဆိုလိုက်တဲ့အသံကို ကြားလိုက်တာနဲ့ အလွန်ကြောက်ကြပါတယ်၊ အဆီဆိုရင် ဖယ်ပစ်ရမယ်၊ အဆီဟာ ရောဂါတွေ ဖြစ်စေတယ်၊ ပိုက်ကအဆီကိုတောင် လိုးထုတ်သူတွေလည်း ရှိကြပါတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်နေရအောင်ကလည်း အချို့ဆေးပညာရှင်တွေ၊

အတားအသောက်အကြပ်ဖော်သူတွေ၊ သတင်းထုတ်လွှင့်သည့်အဖွဲ့၊ အစည်းတွေက လူတွေကို အဆီမကောင်းကြောင်း နေ့စဉ်ဆိုသလို နားယဉ်နော်အောင် ပြောနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ လူတွေကလည်း ဒါ ကိုပဲ စွဲနေပြီး အဆီကို ဝေးဝေးက ရောင်၊ အဆီထုတ်ထားတဲ့အတာ၊ လျော့ထားတဲ့အတာတွေကိုသာ စားနေကြပြီး၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ သေကြတာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အများဆုံးဖြစ်လာပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် အနောက် နိုင်ငံတွေမှာ Heart disease is the number one killer ဖြစ်ပါတယ်၊ Heart disease နောက်ကနေ လိုက်လာပြီး ခုတိယအနေနဲ့ လူတွေကို သေကျေပျက်စီးပော်ကတော့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အင်မတန်မှ နားလည်ရ ခက်တဲ့ယန်ရားကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းတစ်ခုခြင်းရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာလည်း အတော်လေးနားလည်ရခက်လုပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ထောင်နဲ့သောင်းနဲ့ ရှိပြီး စိုဝင်ပေါ်ပေါ်ဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်နေကြတယ်၊ ပီဇားရှိနေတဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေဟာ အင်မတန်မှ နားလည်ရခက်ခလွန်းလို့ သိပ္ပာပညာရှင်ကြီးတွေတောင် အင်မတန်ခေါင်းစားရပါတယ်။

သို့ပါသော်လည်း ကျွန်မတို့တွေသိကြတာကတော့ အဆီဟာ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့လုပ်ငန်းမှာ အမိကအကြံ့စ်နောက်ထိုးအချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တွေသိကြတဲ့အတိုင်း အဆီတွေဟာ -

- Saturated fat
- Monounsaturated fat
- Polyunsaturated fat
- Trans fat တွေ ရှိသလို။

ကလာပ်စည်းတွေထဲမှာ အထူးအဆီများလည်း ရှိကြပါတယ်၊ ဥပမာ - DHA (Docosahexaenoic Acid), EPA (Eicosapentaenoic Acid), Arachidonic acid စသည်ဖြင့် ကွဲကွဲပြားပြားအများကြီး ရှိကြပါသေးတယ်။

ဒီအဆီတွေဟာ ကလာပ်စည်းနဲ့ရုံးလို့ ခေါ်တဲ့ cell membrane ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်းပေးပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ခံအားတွေ၊ ကလာပ်စည်းထဲကို ဝင်ထွက်နေတဲ့ ပါယော့မာတ်တွေ (Ion channels and receptors) ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းကို ထိန်းပေးခြင်း၊ ပီဇားကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နိုင်ရေး၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ steroid hormone များ ထုတ်လုပ်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်သောအာဟာရလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းပြောပြုရမယ်ဆိုရင် အဆီမာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရေးမှာ အလွန်အရေးကြီး အရေးပါသည့်အာဟာရ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အဆီအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းနားလည်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုသည့်အဆီတွေ ရှိသလို၊ ဥပမ်းပေးနိုင်တဲ့ အဆီတွေလည်း ရှိပါတယ်၊ ဒီတော့ကာ Biochemistry of Fats အဆီတွေရဲ့ စိုဝင်ပေါ်ပေါ်အကြောင်းကို နားလည်အောင် လုပ်ဖို့ သင့်လာပါပြီ၊ ဒါမူ သူများပြောတိုင်း မယုံတော့ဘဲ ပိမိကိုယ်ပိုင်းညာကို ဝေးစားချင့်ချိန်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ နားလည်ဖို့တော့ ခက်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် သိပ္ပာသာကို ကျောင်းနေစဉ်က မသင်ခဲ့ဖူးသူတွေအတွက် နားရှုပ်မှာ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်မကတော့ ကြီးစားပြီး နားလည်

အောင် ရှင်းပြုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အဆီအကြောင်း အပိုင်းလိုက်ဆက် ပြည့်မယ်။

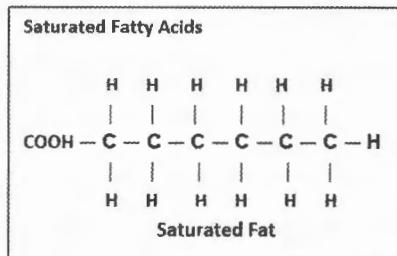
**အပိုင်း (၂) - အဆီအမျိုးအစားများဖွဲ့စည်းထားပုံကို စာတူဖော်နည်း ဖြင့် ရှင်းပြုခြင်း**

အဆီ Fats ဆိတ် Fatty acids တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ အက်စစ် လို ခေါ်ရခြင်းအကြောင်းကတော့ Carbon and Hydrogen chain ရဲ့ တစ်ဖက်မှာ Carboxyl acid structure (COOH) ရှိလို ဖြစ်ပါတယ်။

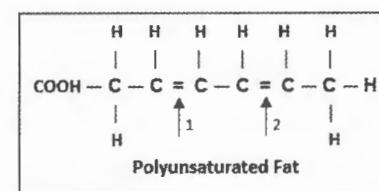
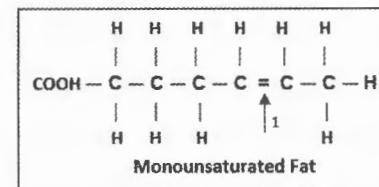
အဆီမှာ အမိကအားဖြင့် -

1. Saturated fat
2. Monounsaturated fat
3. Polyunsaturated fat
4. Trans Fats ရဟန်လို ရှိပါတယ်။

အဆီရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် Carbon atoms တွေကို Hydrogen atoms တွေက လိုက်ပြီး ချိတ်ထားနေပါတယ်၊ Carbon atom တွေအားလုံးကို Hydrogen atom တွေနဲ့ အပြည့်အဝချိတ်ထားမယ်ဆိုရင် Saturated Fat လို ခေါ်ပါတယ်။



Carbon atoms တွေအားလုံးကို Hydrogen atoms တွေက အကုန်လုံးကို မချိတ်ထားဘူးဆိုရင် Unsaturated Fat လို ခေါ်ပါတယ်။ ချိတ်တဲ့နေရာတစ်နေရာပဲ လွတ်နေမယ်ဆိုရင် Monounsaturated Fat လို ခေါ်ပြီး တစ်နေရာထက် ပိုပြီး လွတ်နေပါက Polyunsaturated Fat လို ခေါ်ပါတယ်။



Saturated Fats တွေရဲ့ ဥပမာတွေကတော့ -

ထောပတ် Butter, lard (ဝက်ဆီ), animal fat, အုန်းဆီတို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ သူတို့ရဲ့ သဘာဝဟာ အခန်းအပူးရှိနိုင်မှာ ခဲနေတတ်ပါတယ်။

Unsaturated fats တွေကဲတော့ -

အခန်းအပူးရှိနိုင်မှာ အရည်ဖြစ်နေပါတယ်၊ ဥပမာ - ဟင်းသီးဟင်း ရွက်အဆီများ all kinds of vegetable oils တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Monounsaturated oil ရဲ့ အကောင်းဆုံး ဥပမာကတော့ - သံလွင်ဆီ Olive oil ဖြစ်ပါတယ်။

Polyunsaturated oils ရဲ့ ဥပမာတွေကတော့ - ပြောင်းဖူးဆီ corn oil, canola oil, ဟင်းရွက်ဆီ vegetable oil, ပိုးစပ်ဆီ soy bean oil, နေကြာဆီ sunflower oil စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

### အထိုင်း (၃) Saturated Fat ပြည့်ဝအဆီအကြောင်း:

သူတို့မှာ ရှိနေတဲ့ ကာဗွန်တွေမှာ ဟိုက်ဒရိဂုင်တွေနဲ့ အပြည့် ဖြစ်နေတာကို ဆိုလိုပါတယ်၊ နေရာလွတ်မရှိဘဲ Hydrogen atom တွေနဲ့ အကုန်လုံးပြည့်နေသည့်အတွက် ဒီဆီတွေဟာ တည်ဆောက်ပုံ အရ တည်ပြုမြင်ခန်းပြီး ဖောက်ပြန်ခြင်း ကင်းပါတယ် (stable)။

နောက်တစ်ရက်ပျော်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီဆီတွေဟာ အလွယ်တကူ အစ်သွားခြင်း (rancid) ပျက်စီးသွားခြင်း (oxidised) ဖြစ်လေ့မရှိပါ၊ ဟင်းချက်စို့ အပူပေးတဲ့အခါမှာလည်း ဓာတုပေါ်အရ ပျက်စီးသွားခြင်း မရှိပါ၊ အခန်းအပူချိန်မှာဆိုရင် သူတို့က အခဲအနေနဲ့ ရှိနေတတ်ပါ တယ်။ Solid at room temperature.

ဥပမာများကတော့ - ထောပတ် butter, ဝက်ဆီ, အမဲဆီ, အန်းဆီ, ထန်းဆီ, Dark Chocolate စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအဆီတွေကို ရေးရေးလူကြီးတွေ အတော်လေးစားသုံးလေ့ရှိ ကြပါတယ်၊ ရေးလူကြီးတွေဟာ ယခုခေတ်လူတွေလောက် နှလုံးရောက် တွေ မဖြစ်ကြတာကတော့ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ထိန်ည်းတူစွာ ပြင်သစ် လူပျိုးတွေဆို ထောပတ်နဲ့မှ ဟင်းချက်တာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ထောပတ် အများဆုံးသုံးတဲ့နိုင်ငံဖြစ်သော်လည်း နှလုံးရောက်ဖြစ်နဲ့ဟာ အခြား တိုင်းပြည့်တွေလောက် မများပါ။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာကတော့ ဒီပြည့်ဝအဆီတွေဟာ နှလုံးသွေး

ကြောပိတ်တတ်တယ်ဆိုပြီး ရောင်ခိုင်းတာ အနှစ် ၃၀, ၄၀ လောက် ရှိ သွားပါပြီ၊ သို့ပါသော်လည်း လက်တွေ့အနေနဲ့ကတော့ ပြည့်ဝအဆီ တွေကို ရောင်ပြီး ဟင်းရွက်ဆီ Vegetable oils တွေနဲ့ အထားထိုးပြီး တားလိုက်ကြတဲ့ရလဒ်ကတော့ နှလုံးရောက်ဖြစ်တာ ပိုများလာကြပြီး အခုခုံရင် အမေရိကန်နဲ့ အချို့အနောက် နိုင်ငံတွေမှာ နှလုံးရောက် ကြောင့် သေနှစ်းက နံပါတ် - ၁ Heart disease is the number one killer ဖြစ်နေပါတယ်။

Saturated fat ခဲ့ ပြည့်ဝအဆီတွေရဲ့ ဓန္တာကိုယ်တွင်းလုပ် ဆောင်မှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁. ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ နံရုံတည်ဆောက်မှုမှာ လိုအပ်ခြင်း။
၂. ဟော်မှန်းစာတ်ထုတ်လုပ်ရာမှာ လိုအပ်ခြင်း။
၃. ကယ်လစီယမ်ကို အုပ်စုတ်ယူခြင်းကို အထောက်အကူပြုခြင်း။
၄. Vitamin A D E K တည်းဟုသော အဆီမှာသာ ပျော်တတ်တဲ့ ပိတေသနတွေကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးခြင်း။
၅. Carotene ကို Vitamin A သို့ ပြောင်းပေးခြင်း။
၆. ဦးနောက်အတွက် အလွန်အသုံးဝင်သော လောင်စာဖြစ်ခြင်း။
၇. ပိုဇွောက် ထိန်းပေးထားခြင်း (regulate) စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

### မပြည့်ဝအဆီ Unsaturated Fat

Monounsaturated oil ဥပမာ - Olive oil

Polyunsaturated oil ဥပမာ- Canola, Corn, Soybean oil

Trans Fats ဥပမာ - Crisco oil, Margarine

သူတို့ရဲ့ chemical structure ဖွဲ့စည်းပုံကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် -

Monounsaturated oil မှာဆိုရင် Carbon atom ကို Hydrogen atom က ချိတ်ရာမှာ တစ်နေရာမှာ လွတ်ထွက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် Olive oil ဟာ salad စားတဲ့အခါမှာ အသုံးပြုရန် ပို ကောင်းပါတယ်၊ နောက်တစ်မျိုးပြောပြုမယ်ဆိုရင် မီးနဲ့ အပူတိုက်ပြီး ဟင်းချက်ရှင်တော့ သူကလည်း oxidized ဖြစ်နိုင်လိုပါပဲ။

Polyunsaturated oils တွေက Carbon atom ကို Hydrogen atom သွားချိတ်ရာမှာ တစ်နေရာထက် ပိုလွတ်နေပါတယ်၊ နေရာတွေ လွတ်နေတဲ့အတွက် အောက်ဖို့ရှင်ဟာ အလွယ်တက္ကလာချိတ်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်၊ နောက်တစ်နှည်းပြောရရင် ဒီဆီတွေဟာ အလွယ်တက္က oxidized (အစ်သွား) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီဆီတွေဟာ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ အပူပေးလိုက်တဲ့အခါ အစ်သွားတတ်ပါတယ်၊ Oxidized ဖြစ်သွားတဲ့ဆီ ဟာ ဥပမားတတ်ပါတယ်၊ တစ်ခါတရုံ ရာသီဥတုပုံပြင်းတဲ့အခါ ဒီးပြင်းပြင်းနဲ့ ဟင်းမချက်ဘဲနဲ့တောင် ဆီက အစ်သွားတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုံးတာက ပြောင်းလဲး corn, canola, ပဲပိုစင်တို့က များသောအားဖြင့် မျိုးရိုးပို့ပြုပြင်ထားတဲ့သီးနှံတွေ GMO crops တွေ ဖြစ်တတ်တာကြောင့် GMO ကြောင့်တက်မယ့် ပြဿနာရယ်၊ ပိုးသတ် ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများ အလွန်များနေတတ်ခြင်းတည်းဟုသော ပြဿနာများလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဒီဆီတွေဟာ Omega 6 oils တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ Omega 6 ဟာ ဓာတ်ကိုယ်အတွက် အထိုက်အလျောက် အသုံးဝင်ပါသော်လည်း များသွားရင် Omega 6 to Omega 3 ratio ဟာ များသွားတတ်ပါတယ်၊ ဒီအချို့အဆများသွားခြင်းဟာ နာတာရှည် ဓန္တာကိုယ်ပျက်စီးခြင်း (degenerative diseases)ရဲ့ အကြောင်းတစ်ခု

ဖြစ်ပါတယ်၊ နာတာရှည်ရောဂါရတယ်ဆိုတာ နေ့ချိုင်းညာရင်းဖြစ်တာ မျိုး မဟုတ်ပါ၊ နှစ်နဲ့ချို့ပြီး တဖြည်းဖြည်းဖြစ်လာတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ကျိုးမာရေးအတွက် အဆိုးဆုံးကတော့ Margarine and Crisco oil တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ သူတို့တွေက partially hydrogenated oils တွေ ဖြစ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ Crisco oil က မုန်လုပ်တဲ့အခါ ကြွတ်ရွှေပေါပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံခြားကလာတဲ့ ပြုပြင်ပြီးမုန်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အရုလိုတင်ပြတာဟာ ဗဟိုသုတေသနအတွက်သာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ် အဆင်ပြောလို့ ကိုယ်နေထိုင်စားသောက်ရတဲ့ ဒေသအလိုက် ရှုက်ကြရ စားကြရမှာသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဟင်းချက်သည့်အခါ ကိုယ်သုံးမယ့် ဆီဟာ ဒီအပူဒက်ကို စိနိုင်ရည် ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီဆီတွေကို သုံးရေယ်ဆိုရင် ဒီးပြင်းပြင်းကြုံနဲ့ မရှုက်ကြနဲ့ပေါ့၊ ဒီအော်းဖြည့်နဲ့ ရှုက်တာ အတော်ကောင်းပါတယ်၊ ရှောင်နိုင်သလောက် ရှောင်ပြီး မရှောင်နိုင်တော့လည်း မတတ်နိုင်ပါ၊ မိတ်ဆွေများ ဗဟိုသုတေသွေ တိုးပွားကြပါစေ။

**ဓမ္မ -** ဆရာမကြီး လက်ရှိချက်ပြုတဲ့ဆီကို ပြောပြပါရင်၊  
**ဓမ္မ -** အုန်းဆီ၊ ဝက်ဆီနှင့် Olive oil at low heat.

ကိုယ်အလေးချို့ကြော်လိုသူများတွေ၊ ကျိုးမာလိုသူများတွေ၊ ဆီးချို့ရောဂါရိ သူများတွေ၊ ကင်းဆာသမားတွေအတွက် ရည်ညွှန်းပါသည်၊ စိတ်ဝင်စားသုံးများ အတွက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အဆိုးဆုံး ကာစီးတော်အကြောင်း သိကောင်းစရာ**

ကာစီးတော် carbohydrate အစား၊ အဆီ fatty acids တွေ ကို ဓန္တာကိုယ်စွမ်းအင်အတွက်သုံးမယ်ဆိုရင် -

၁. အဆီးတော်ကရတဲ့ ချမှတ်မှုများအင်ဟာ ကိုဆီးတော်ထက် နှစ်ဆရပါတယ်
၂. အဆီးကို ခန္ဓာကိုယ်က အသုံးပြုဖို့ လုပ်တဲ့အခါ ကိုးတော်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဥပဒေပေးတတ်သည့် Reactive oxygen radicals တွေ မထွက်လျပါ၊ (ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောင်ကိုင်းစေသည့်တော်များ)
၃. အဆီးတော် fatty acids တွေကို စပြီး ခန္ဓာကိုယ်က အသုံးချသည့် အခါ ketone bodies တွေ ထွက်ပါတယ်။ ဒီ ketone bodies တွေ ကို နှလုံး၊ ကြွက်သားတွေ၊ ဦးနောက်၊ အထူးသဖြင့် ဦးနောက်က အသုံးပြုပါတယ်။ ကိုးတော်ကိုမစားဘဲ အဆီးကိုသာ စားမယ်ဆိုရင် အမိက ဦးနောက်ရယ်၊ နှလုံးရယ်၊ ကြွက်သားတွေရယ်က ကျေးဇူးတင်ပါလိမ့်မယ်။
- ✓ ကိုးတော်မစားသည့်အတွက် လောင်စာအနေနဲ့ အဆီးကိုသာ သုံးရတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းလည်း လျှော့ပါးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ အဆီးတွေလည်း စပြီး ကျမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေရတာလည်း ပြောပါးလာပါလိမ့်မယ်။
- ✓ ဦးနောက်လည်း ကြည်လာပါလိမ့်မယ်။
- ✓ အထူးကတော့ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ ဒီ ketone bodies တွေကို သူတို့ရှင်သန်ရေးအတွက် အသုံးချလို့မရပါ။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို အစာရော့အဖြတ်နည်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။
၁. စစချင်းလုပ်ဖို့ကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို နှစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်
၂. ပထမနှစ်ရက်လောက်မှာ အရည်ပဲ သောက်ပါ။  
ရေးလက်ဘက်ရည်ကြော်များ၊ ကော်မြို့ကြော်များ၊ အရှိုးပြုတော် (အရှိုးတွေကို ကျွန်းမပြောသည့်အတိုင်း ပြုတော်ပါ၊ အနည်းဆုံး မီးဖြည်းဖြည်းနဲ့ ၁၄-နာရီလောက် ပြုတော်ထားပါ) ပြီးရင် အဖတ်တွေကို စစ်လိုက်ပြီး အရှိုး

ပြုတော်ကို ဆောင် သောက်လို့ ရပါတယ်။ ပထမနှစ်ရက်လောက် ဒီလို့ ဝပြီးရင် အဆီးကို အမိကစားတာ စနိုင်ပါပြီ၊ ဆက်ပါပြီးမည်။

### တားသင့်သောအဆီးနှင့် ရှောင်သင့်သောအဆီ

အဆီးကို အမိကထားပြုတော်ကြော်မယ်ဆိုရင် အဆီးကြော်းသိနားလည်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကမိတ်ဆွေတွေအတွက်တော့ နည်းနည်း အက်အခဲရှုပါလိမ့်မယ်၊ နိုင်ခြားမှာနေနေကြတဲ့မိတ်ဆွေတွေကတော့ လိုက်နာနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

### တားသုံးသင့်သောအဆီးများ -

၁. Organic grass fed butter (သဘာဝအတိုင်း မွေးမြှုပ်ထားသော၊ မြက်ကျွေးသော နွားမှ ထုတ်လုပ်ထားသောထောပတ်) နဲ့ Ghee.

### J. အုန်းနှီး အုန်းဆီ

> (မကြာသေးင်က BBC news မှာ အုန်းဆီက ကျွန်းမာရေးအတွက် မကောင်းလို့ မသင့်တော်ဘူးဆိုတာ ထုတ်ပြန်တယ်လို့ ပြောပါတယ်၊ American Heart Association က ပြောတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အုန်းဆီအကြောင်းနည်းနည်း ရင်းပြပါပြီးမယ်။)

### အုန်းဆီဆိုတာ

coconut oil is medium chain fatty acid ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပျိုး အဆီဟာ အုန်းဆီထဲမှာ bile salts and lipase enzyme တို့ရဲ့ အကူးအညီမလို့ဘဲ အုကာနေ စတ်ယူပြီး အသည်းကို ရောက်သွားပါတယ်။ အသည်းကော် အဖြစ် ပြောင်းပစ်ပြီး သွေးထဲ ရောက်တဲ့အခါ လောင်စာအနေနဲ့ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဟု

သတရှိကြဖိုးတော်ကြမယ်၊ ပြောတိုင်း မယံကြသင့်ပါ၊ ခေတ်ကိုက လောဘိုးဆောင်သောခေတ်ဖြစ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ အခု ရောဂါတွေ အတော်များများဖြစ်နေကြတာဟာလည်း အမိကက အစားအသောက် ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အသီလျှော်စားကြဆိုပြီး သကြားမာတ်တွေ တိုးစားလိုက်ကြတာ အခုဆုံးရောဂါကြောင့် သေတဲ့နှစ်းက နံပါတ်-၁ မှာ ပြောနေပါတယ်၊ ဒါက ပညာရှင်ကြီးတွေပြောတဲ့စကားကို အကြောင်းမဲ့ယုံပြီး လုပ်ကြတာ လေ၊ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရား ကာလာမသုတ္တန်မှာ ဟောထားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်ညာကိုကို အသုံးချုပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီလိုအသုံးချို့ဟာလည်း ဗဟိုသုတေသွေ ကြယ်ဝအောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃. ကြက်ဆီ။ ဘဲဆီ။

၄. ထောပတ်သီးအဆီ၊ ထောပတ်သီး။

၅. သံလွင်ဆီ Extra virgin olive oil။

၆. အစွဲမျိုးစုံ၊ nuts, seeds

၇. ကြက်ဥာ

၈. သံလွင်သီး olives

ရှောင်သင့်တဲ့ဆီတွေကတော့ -

စက်ရုံထုတ် ဟင်းရွှေက်ဆီ vegetable oil, ပံ့စပ်ဆီ soy bean oil, canola oil, ပြောင်းလုံးဆီ corn oil, ပြေားဆီ peanut oil စသည် ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာသုံးကြတဲ့ ဆုန်ကြတ်တဲ့ဆီကတော့ သုံးလို့ ရပါလိမ့်မယ်၊ သို့ပါသော်လည်း မီးပြင်းပြင်းနဲ့ မချက်ဖို့ ဆီကြော်တွေ မစား

ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

Margarine and Crisco oil ရှောင်ရပါမယ်၊ သူတို့တွေဟာ အလွန်ဥပဒေပေးတတ်တဲ့ Trans Fat တွေ ဖြစ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

- ✓ ဟင်းရွှေက်ရင် လုံးပြီး ရွှေက်ပါ၊ ဒါတွေကို အခြေခံပြီး အသား အနည်းငယ်နဲ့ သင့်ဓတ်သလို ရွှေက်တော်ကြမယ်ဆိုရင် အတော် လေး ကျွန်းမာရေးဓကောင်းလာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ ဆီးချို့ရောဂါရိသူများကတော့ ဆီးချို့မထိန်းနိုင်လို့ သကြားတွေ သွေးထဲမှာ အရေးများနေရင် သတိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဖြည့်း ဖြည့်းသွားပါ၊ အရှင်မလိုပါနေ့၊ Ketoacidosis ဝင်သွားရင် ဆေးရုံ ကို အရေးပေါ်ရောက်တတ်လိုပါ၊ တတ်နိုင်သည့်သူများက ketone bodies ကို တိုင်းလို့ ရတဲ့ strips တွေ ဆောင်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ amazon.com မှာ ဝယ်လို့ ရပါတယ်၊ ဒါမှ ကိုယ့်အခြေ အနေ ကိုယ်သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ ဆီးချို့ရောဂါရိသူများအတွက်ကတော့ ကြောက်စရာမလိုပါ၊ Ketosis နဲ့ ketoacidosis က မတူကြပါ၊ အဆီတားလို့ သွေးထဲ မှာ များလာတဲ့ ketone bodies ဟာ ကြောက်စရာမရှိပါ၊ သူတို့ တွေကို လောင်စာအနေနဲ့ စွဲ့ကိုယ်က သုံးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချို့ရောဂါရိသူတွေက သကြားတော်မှာများနေတော့ ပုစ်ရာမရှိပါ၊ ဆီးချို့သားတွေက သကြားတွေ သိပ်များနေရင် ketoacidosis ဝင်တတ်ပါတယ်၊ ဒါကို သတိထားရုံပါပဲ။

ပရိတ်းစာတ်ကြော်တော့ -

ကင်ဆာကုန်ဆဲလူများ ကကရှောင်သင့်ပါတယ်၊ အခြားလူများ ကတော့ အနည်းငယ်တားသင့်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးလာရင်

ကြက်သားအင်အား လျော့ပါးလာတာကြောင့် စားသင့်ပါတယ်၊ အစားအသောက်ကို နိုင်နိုင်နှင်းနှင်း ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်ဆိုရင် ကင်ဆာကုသ ရေးမှာ ကိုယ့်ဘက်ကလုပ်နိုင်တာ ကိုယ်ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်သလိုပါပဲ၊ အစားအတာတားတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့သညာစောသိကို ပြုပြင်ပေးနိုင်မယ် ဆိုရင် မိတ်ဆွေများအားလုံး ကျွန်းမာလာကြမှာ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

#### စာဖတ်ပရီသတ်တစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ အုန်းဆီရှက်

အုန်းနှီးကို မီးအေးအေးနဲ့ချက်ပြီး ရလာတဲ့အုန်းနှီးဆီချက်ကို ထမင်းပူပူနဲ့ စားရင် အုပ်မှာဖြစ်တတ်တဲ့အဖွဲ့အကြောင်းတွေ ကြော်ပေါ်စေတယ် လို့ သိရပါတယ်၊ အုန်းသီးရင့် J-လုံးကို မီးအေးအေးနဲ့ ချက်ပြီး မနက စာ Lunch မှာ ဟင်းလွတ် J-ရက် အုန်းဆီချက်နဲ့ နယ်ဖတ်စားခဲ့တယ်၊ အဲဒါစားပြီး နောက်ပိုင်း ဝမ်းမချုပ်တော့ဘူး၊ ကျေနော်ကိုယ်တိုင် စားခဲ့တာ၊ ဆေးနည်းကတော့ မော်လျှိုင်ဘက်က အသက်ခြာ-ကျော် ဆရာ တော်ကြီးတစ်ပါးဘုဉ်းပေးတာက ရတာပါ၊ အသက်ခြာ-ကျော်က အုန်းနှီးဆီချက်နဲ့ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတာ ကြားသိရပြီး မှတ်စားခဲ့တာ၊ ကျေနော် အသက်-ခြာ ပါ အုန်းနှီးချက်က အချို့စာတ်ပါပါတယ်၊ အဲဒါ စားခဲ့တာ J-နှစ်လောက်ရှိပြီး အခုထိ ဝမ်းမချုပ်တော့ဘူး၊ အုန်းနှီးအုန်းဆီက အုပ်ကြီးထဲမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့အကျိုတ်တွေ ရှိနေရင် ကြော်ပေါ်စေတဲ့စာတ် သဘာဝရှိတယ်ဆိုလို့ J-ခါ စားခဲ့တာပါ၊ ကိုယ့်အုပ်မှာ အကြောင်းရှိလားတော့ မသိပါဘူး၊ ရှိခဲ့ရင် ကြော်ပါစေဆိုပြီး စားခဲ့တာ၊ အသက်ရလာတော့ လိုင်ခေါင်းတွေဘာတွေ ဖြစ်မှာ ကြောက်လို့ စားတာ၊ မွေးတဲ့အုန်းရယ်၊ အချို့စာတ်ရယ်ဆိုတော့ အဝင်တော်တော် ကောင်းပါတယ်၊ ဆရာမကြီးအုန်းဆီအကြောင်းရေးတာ ဖတ်ရလို့ စားခဲ့တာ သတိရပြီး ရေးတာပါ။

#### နောက်ပရီသတ်တစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ ဝက်ဆီ

ဦးလေးတွေက ဝက်သားရောင်းတော့ ငယ်ယယ်မွေးထည်းက နေ့တိုင်း ဝက်သားစားတယ်၊ ဝက်ဆီဖတ်ကြော်ပြီး ထွက်လာတဲ့အဆီ ကို ဟင်းချက်ကြော်လော်တဲ့အခါ သုံးတယ်၊ အဖေက အမြဲပြောတယ်၊ ပဲဆီရောင်းတဲ့သုကာ ဝက်ဆီတွေ လာထယ်တယ်တဲ့၊ ဝက်ဆီက မွေးတော့ ပဲဆီထဲ ၁၀၁၁ ချီးလောက် ထည့်ရင် မသိသာဘူးတဲ့၊ အရင်တုန်းကပါ၊ အခုတော့ ဓာတုပေးပစ္စည်းတွေပဲ ထည့်စတုတယ်တဲ့၊ ကိုယ်တွေ ကြီးလာတော့ ဝက်ဆီမကောင်းဘူးဆိုတော့ ပဲပိစပ်ပြောင်းသုံးတယ်၊ ဆရာမကြီးတာတွေ ဖတ်တော့ စဉ်းစားမိလာတာလေ၊ အဖေ အဲလောက် ဝက်ဆီစားတာ နဲ့လုံးသွေးကြားကျော်းရောဂါ မရှိဘူး၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာမကြီး။

**၈၇:** - Coconut oil အုန်းဆီဟာ medium chain triglycerides ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာ သိပ်နားမလည်ပါ၊ triglycerides များတဲ့ သူတွေအတွက် မသင့်တော်တာလားလို့။

**၉၆** - Triglycerides တွေအကြောင်း အနည်းငယ်ရှင်းပြုလိုပါတယ်၊ ကျွန်းမတို့ နေ့စဉ်သုံးစွဲနေသောအဆီ၊ အသုတ်တွေမှာထည့်တဲ့ အဆီ၊ အသားတွေမှာ ပါနေတဲ့အဆီ အားလုံးဟာ Triglycerides တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ Triglycerides ဆိုတာဟာ Fatty acid သုံးခါ (Tri = 3) ကို glycerol molecule လုပ်စရောမော်လီကျော်းက တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်း လုပ်ထားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

အဆီမှာကလည်း ထပ်ပြီး carbon chain ဘပ်လောက်ရည် သလဲပေါ်မှတည်ပြီး -

c. Long chain fatty acids (13 - 22 carbons )

- j. Medium chain fatty acids (6 - 12 carbons )
  - ၃. Short chain fatty acids (3 - 5 carbons) ရယ်လို့ ရှိပါတယ်
- Triglyceride တစ်ခုဟာ medium chain fatty acids သုံးခု ကို glycerol molecule နဲ့ နိုတ်ထားမယ်ဆိုရင် Medium chain triglyceride လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကွန်မတို့နေ့စဉ်တဲ့ သုံးနေကြတာ long chain triglycerides တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ သူတို့၏ အိမ်တော်ဖော်ဖြစ်စဉ်တွေဟာ medium and short chain triglycerides တွေနဲ့ မတူကြပါ။

Medium and short chain triglycerides တွေဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ ဦးနောက်အတွက် အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ သန္တရှင်းတဲ့ စွမ်းအင် တွေ အများကြီးထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ လောင်တော်ဖြစ်တဲ့ Ketone bodies တွေ ဖြစ်သွားပါတယ်။

Medium Chain Triglycerides ကို ဆီအနေနဲ့ သပ်သပ် လည်း ရောင်းပါတယ်၊ MCT oils လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အုန်းဆီ Coconut oil ဟာ ၆၇% medium chain triglyceride ဖြစ်ပါတယ်၊ မြန်မာပြည်မှာ အုန်းဆီက ဝယ်ရတာ လွယ်တာမူး အုန်းဆီကို သုံးခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထန်းဆီက ၅၃% medium chain triglyceride ,  
Butter က ၁၂%

ဂိုဏ်နှုန်းရည်မှာ medium chain triglycerides တွေ ပါပါတယ်၊ ကလေးဦးနောက်စွဲ၊ ဖြီးရာမှာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်၊ ဆက်ရေးရင် ရှုပ်ကုန်မှုးလို့ တဖြည်းဖြည်းခြင်း ဆက်စွဲး တစ်ပြေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မှတ်သားထားဖို့ကတော့ ကလောပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ ကျဆင်းနေသူများ၊ အထူးသဖြင့် ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါသည်များ၊ တက်တတ်သူ

များ (Epilepsy)၊ ဦးနောက်ကင်ဆာဖြစ်နေသူများအတွက် ဒီဆီဟာ အလွန်သင့်တော်ပါတယ်၊ သူဟာ ဦးနောက်အတွက် စွမ်းအင်ဖြစ်ရာမှာ အကောင်းဆုံးလောင်တော်ဖြစ်တဲ့ Ketone bodies တွေ ထုတ်ပေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

### ပြည့်ဝဆီဖြစ်တဲ့ ထောပတ် Butter နင့် ဂီး Ghee ပုံးသွားပါ

ထောပတ်လို့ ခေါ်တဲ့ butter မှာ butter fat, milk solids and water ပါပါတယ်၊ Ghee ကတော့ pure butter fat ပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ရောတွေလည်း မပါတော့သည့်အပြင် milk solids တွေပါ ထုတ်ပိုးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒုန်ပေါက်ရုက်ရာမှာ များသောအားဖြင့် အသုံးပြုပါတယ်၊ Butter and Ghee နစ်လို့လုံးဟာ ပြည့်ဝဆီတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ အမိပို့ယ်ကတော့ Fatty acid chain မှာ ရှိတဲ့ကာလွန်တွေ အားလုံးမှာ Hydrogen တွေနဲ့ အကုန်ပြည့်နေတာမူး ဥပမ်ပေးနိုင်တဲ့ Oxygen ဝင်လာဖို့နေရာ မရှိတော့ပါ၊ ဒါကြောင့်လည်း ထောပတ်တို့ Ghee တို့ဟာ လွယ်လွယ်ကူကူ oxidized မဖြစ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မြန်မာလို့ ရိုးရိုးပဲပြောရမယ်ဆိုရင် “အစ်မသွား”တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဲဆီတို့ နှမ်းဆီတို့ ပဲပိုစပ်ဆီတို့ ပြောင်းဖူးဆီတို့ဟာ polyunsaturated fats တွေ ဖြစ်ကြတာမူး အထူးသဖြင့် ရာသီဥတုပူလာတဲ့ အခါမှာ oxidized အစ်သွားတတ်ပါတယ်၊ ပီးပြင်းပြင်းအပူပေးရင် အစ်သွားတတ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ပြည့်ဝဆီကို စားသုံးသင့်တဲ့အကြောင်းကို ဗောတူစေဖော်ရှင်းပြောပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေး - ဆရာမကြီးခင်ဗျား medium chain/ short chain ဖြစ်တဲ့ အန်းဆီ၊ ထောပတ်တို့လိုဟာမျိုး၊ စားသုံးတာမှာ ကိုယ်လက် လွှဲပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ ဉာဏ်လုပ်သားလိုလုမျိုးမှာ ketone body အဖြစ် တိုက်ရိုက်လောင်ကျွမ်းပါသလား၊ လွှဲပ်ရှားမှုနည်းတဲ့အတွက် အဆိုပါ အဖြစ် ကိုယ်မှာ စုံနိုင်ပါသလား၊ သည်းခြေထုတ်ထားသူကော် ဘယ် လိုပါလဲ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”။

**မြေ** - Medium chain triglyceride ဖြစ်တဲ့အန်းဆီဟာ ဘယ်သူပဲ စားစား အသည်းထဲမှာ ketone bodies တွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီ ketone bodies တွေကို အသုံးပြုနိုင်ဖို့ဟာ ကိုယ်က carbohydrates တွေ လျှော့ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ Carbohydrates တွေ အများကြီး စားနေမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်က သက္ကားဓာတ်ကိုသာ လောင်စာအနေ နဲ့ ရှေးဦးစွာ အသုံးပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်း ပြောပြုရမယ်ဆိုရင် သက္ကားဓာတ် (ဥပမာ - ထမင်း၊ ဂေါက်ဆွဲ၊ ကိုယ်မှန်၊ ကောက်ညွင်းစသည်ဖြင့်) ကို မလျှော့ရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိနိုင်ပါ၊ ဥပမာတွေ့လည်း မပေးပါ၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုသာ မရှိမှာပါ၊ သည်းခြေထုတ်ထားသူအတွက်သုံးရန် အသင့်တော်ဆုံးအဆီ ဖြစ်ပါတယ်။

သည်းခြေထုတ်ထားသူတွေမှာ သည်းခြေသိလောင်ထားစရာ နေရာ မရှိတော့ပါ၊ အသည်းမှထုတ်တဲ့ သည်းခြေညွှန်တွေဟာ အူထဲ ကို တစိမ့်စိမ့်နဲ့ ဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အစာများများစားတဲ့အခါ အထူး သဖြင့် အဆီကို ချော်ဆုံးမရှိတော့ပါ၊ တစိမ့်စိမ့်ကျော်နဲ့သည်းခြေ ရည်နဲ့ မလုံလောက်တော့ပါ၊ သည်းခြေမရှိတော့တာမို့ ခါတိုင်းလို သည်းခြေညွှန်ကို အများကြီးမပေးနိုင်တော့ပါ။

Medium chain triglycerides အဆီကျတော့ သူတို့ကို အစ ချော့ သည်းခြေညွှန်မလိုပါ၊ Pancreas က ထွက်တဲ့ lipase enzyme လည်း မလိုပါ၊ အုကာနေ တိုက်ရိုက်စုတ်ယူပြီး အသည်းထဲကို ရောက် သွားပါတယ်၊ အသည်းကနေ ketone bodies တွေ အဖြစ်ကို ပြောင်း လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီအဆီစားပြီးရင် သည်းခြေထုတ်ထားသူများ ဟာ ရင်ပြည့်၊ လေခံ၊ လေပွဲ မဖြစ်တတ်ကြပါ။

**Omega 6 & Omega 3 oils (Polyunsaturated fatty acids)**  
အကြောင်းဆက်ကြေရအောင်

Polyunsaturated fatty acid မပြည့်ဝဆီတွေဟာ အလွယ် တကူ oxidized ဖြစ် (အစ်သွား) နိုင်ပါတယ်၊ ကျွန်မရေးထားတာကို ပြန် ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ဒီ Polyunsaturated oils တွေဟာ နှစ်မျိုး ရှုပါတယ်။

a. **Omega 6 oils** ဥပမာများမှာ -

နေကြာဆီ Sunflower oil, ပြောင်းဖူးဆီ corn oil, မြေပဲဆီ peanut oil, ပိုးစပ်ဆီ soybean oil, canola oil, နမ်းဆီ sesame oil.

b. **Omega 3 oils** ဥပမာများမှာ -

ငါးဆီ Fish oil, ငါးကြီးဆီ Cod liver oil, နမ်းကြတ်ဆီ Flax seed oil .

လူတစ်ဦးကျွန်းမာနေနိုင်ဆိုရင် Omega 6 , Omega 3 ratio က ဆတူဖြစ်နေရပါတယ်၊ သား ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ယခုခေတ် အခါမှာ Omega 6 oil စားတာ အလွန်များကြပါတယ်။ ဟင်းချက်ရုံး မက မှန်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ဒီဆီတွေကို သုံးလေ့ရှုကြပါတယ်။

သူတို့ရဲ့အနိုင်တွေ ကြည့်ကြရအောင်။

**Omega 3 fats** အကျိုးပြုအဆိုများ၏ အနိုင်များ :

၁. ခွဲ့ကိုယ်ခုခံအား ကောင်းပေါ်ပါတယ်။

၂. ခွဲ့ကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းကို လျှော့ပေါ်ပါတယ်။

၃. ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ မများရအောင်၊ အဝေးသို့ မရောက်ရအောင် ဖိနိပ်ထားတတ်ပါတယ်။

၄. ဦးနောက်အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ရအောင် ကူညီပါတယ်။

၅. သွေးခြေးကို အားမပေးပါ။

၆. စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကိုလည်း သက်သာလာပေါ်ပါတယ်။

၇. ကိုမိုဆေးတွေရဲ့အနိုင်ကို ထက်မြောက်ပေါ်ပါတယ်။

**Omega 6 fats** အကျိုးယုတ်စေသာအဆိုများကတော့ -

၁. ခွဲ့ကိုယ်ခုခံအားကို ကျဆင်းပေါ်ပါတယ်။

၂. ရောင်ကိုင်းခြင်းကို ပိုမြီးးဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

၃. စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကို ပိုမြီးးသွားစေတတ်ပါတယ်။

၄. ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေ ပွားစေတတ်ပြီး အဝေးသို့ မြန်မြန် ရောက်စေတတ်ပါတယ်။

၅. သွေးခဲ့ခြင်းကို အားပေးပါတယ်။

**မှတ်သားရမည့်အရာက်များမှာ -**

၁. Polyunsaturated fats တွေဟာ အလွယ်တကူ oxidized ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၂. ကောင်းတဲ့ဆို Omega3 fats နှင့် မကောင်းတဲ့ဆို Omega 6 fats ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

၃. အထူးသဖြင့် fish oil, cod liver oil, flaxseed oils တွေ ဝယ်ပြီးရင် ဖြစ်နိုင်ရင် ရော့သော်လဲမှာ ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Oxidized ဖြစ်လွယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. Fish oil or cod liver oil ဝယ်တဲ့အခါ သတိထားပြီး DHA 500mg and EPA 400mg ပါတာကို ရွေးပြီး ဝယ်ရင် ကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကို အတိုက်အခံလုပ်နိုင်တာ DHA ဖြစ်ပါတယ်။

**အဆိုများ** ထိုးပြီးစုံ ဗဟိုသုတေသနတွေ တိုးပွားကြပါတယ်။

**အဆိုနှင့် စိတ်ဓာတ်ရှင်များ**

ရုပ်တရားရဲ့အခြေခံက ကလာပ်စည်းဖြစ်ပါတယ်လို့ အဘိဓားမှာ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာသုရားက ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းရဲ့တည်ဆောက်ပုံကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဆိုဓာတ်ဖြစ်တဲ့ cholesterol ဟာ ကလာပ်စည်းအမေးပါး (cell membrane) ကလာပ်စည်းအတွင်းရှိ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်နေကြသည့် စက်ရုံး ထိုးများ (organelles)တွေရဲ့ အမေးပါးကို တည်ဆောက်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာအရ ကိုလက်စရောပမာဏဟာလည်း အချို့အစားအမျိုးမျိုးရှိနေပါတယ်။

ဦးနောက်ဟာ ကိုလက်စရောအများကြီးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးသူငယ်များ မွေးလာပြီးကာလမှာ ဦးနောက်နှင့် မျက်စို့မြီးလာမှုအတွက် မရှိမဖြစ်သောဓာတ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နှုန်းရည်မှာ သဘာဝ ကိုလက်စရောတွေ အများကြီးပါပါတယ်။ ထို့အပြင် မိခင်နှုန်းရည်မှာပါနေတဲ့ အထူးအင်စိုးဟာ ကလေးအစာလမ်းကြောင်းကနေ အူထဲကို စုတ်ယူပေးပေါ်ပါတယ်။

ထိုအတူ နာပ်ကြောတွေရဲ့အဖံး myelin sheath ကလည်းကိုလက်စရောနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနာပ်ကြောတွေ ရဲ့ အဖံးဖြစ်တဲ့ myelin sheath စတင်ယိုယွင်းပျက်စီးလာပြီးဆိုလျှင် အာရုံကြောရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည့် multiple sclerosis ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အထက်ပါအကြောင်းတွေကြောင့် လူကြီးကလေးအပါအဝင် စိတ်ရောဂါရင်များနှင့် multiple sclerosis လူနာတွေကို ကုသရာမှာ အဆီကျွေးခြင်းဟာ ဆေးဖြစ်ပါတယ်လို့ ဒီရောဂါတွေကို ကုသနေသော ဆရာဝန်မကြီးက ပြောပါတယ်။ အတာသည် ဆေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာ သိထားရှုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်းမတို့ရဲ့ဦးနောက်ဟာ မှတ်တာတ်ပါတယ်။ မှတ်ပြီးရင် ဦးနောက်ထဲမှာ သိမ်းထားပြီး ပြန်မှတ်မိနေပါတယ်။ အားလုံးလိုက်ပြောရမယ်ဆိုရင် memory ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနောက်က synapse လို ခေါ်တဲ့ အာရုံကြော မွှာစုံ၊ နာပ်ကြောဆက်များ များများလုပ်နိုင်တဲ့ ဦးနောက်ပိုင်ရှင်ဟာ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတယ်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်စွမ်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အင်မတန်လိုအပ်သည့် ဒီ synapses တွေဟာ ကိုလက်စရောမရှိဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါ။ (Apolipoprotein E) ကိုလက်စရော level ကျေသွားတာ နှင့်အမှု မှတ်ဉာဏ်ကျေဆင်းခြင်း၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သတိမေ့မေ့လျော့လျော့ဖြစ်သူတွေ learning problem ဖြစ်နေသောကလေးများအတွက်ကတော့ ဒီကိုလက်စရောဟာ မရှိမဖြစ်တဲ့အဆီဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုလက်စရောကြော်ဝသည့် အတားအသောက်များကို ကြည့်ကြရအောင် -

၁. ဝါးဥ္ဓာ

၂. ဝါးကြီးဆီ

၃. လတ်ဆတ်သောကြက်ဥနစ်

၄. ထောပတ်

၅. အဆီများသောင်းများ နှင့် ပုစ္န်

၆. ဝက်ဆီ

စိတ်ရောဂါရင်များဟာ အစာလမ်းကြောင်း မကျန်းမာကြတာမို့ သဘာဝအားဖြင့် အသည်းက ကိုလက်စရောထုတ်လုပ်မှုဟာ ကျဆင်းနေတတ်ပါတယ်။

ဦးနောက်အပြင် ကိုလက်စရောအလွန်လိုသည့် အေားအစိတ် အပိုင်း organ တွေကတော့ ကျွန်းမတို့ရဲ့ endocrine glands တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟော်မှန်းတွေထုတ်ပေးရာဌာနတွေလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ Adrenal and sex glands ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ steroid hormones တွေ ထုတ်ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟော်မှန်းတွေဟာ ဓန္တာကိုယ်ကြီးကောင်း ကောင်းအလုပ်လုပ်ဖို့ မရှိမဖြစ်သော chemical messengers များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီဟော်မှန်းဓာတ်တွေ နည်းသွားရင် ကလာပ်စည်းတွေရဲ့လုပ်အားများ ကျဆင်းသွားသည့်အပြင် တစ်ကိုယ်လုံးကိုပါ ထိနိုက်တတ်ပါတယ်။ အားလုံးလို Adrenal fatigue ပါတဲ့။ ဟောပမ်းနွမ်းလျော့နေတတ်ပါတယ်။ ဓန္တာကိုယ်ကြီးကို အဓိကဆွဲနေသည့် မြင်းနှစ်ကောင်ကတော့ သိင်းရှိကိုနဲ့ အက်ဒရီနယ်ဂလင်း Thyroid and Adrenal gland တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကုန်ကြမ်းဖြစ်သည့် ကိုလက်စရောဟာ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။

ဓန္တာကိုယ်ခုခံအားတပ်ဖြစ်သည့် immune system ကလည်းကိုလက်စရောလိုပြန်ပါတယ်။ ခုခံအားကလာပ်စည်းများက ရောဂါးမွှားတွေကို တိုက်ထုတ်သည့်အခါဖြစ်စေ၊ တိုက်ပြီး ယိုယွင်းမှုကို ပြန်လည်ပြပြင်သည့်အခါဖြစ်စေ၊ ကိုလက်စရောကို လိုပြန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ဝါကိုးဆီ cod liver oil ဟာ ကျွန်မတို့ခွဲ့  
ကိုယ်၏ခုခံအားအတွက် အလွန်အရေးတိုးပါတယ်။ နိုင်းချပ်အနေနဲ့  
ပြောပြရမယ်ဆိုရင် ကိုလက်စရောဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်ပါ။  
စိတ်ရောဂါဝဒနာရှင်များကို ကိုလက်စရော ကောင်းကောင်းဖြည့်ပေး  
ဖို့ လိုပါတယ်။ အစားအစာရွေးချယ်တားသောကိုခြင်းဖြင့် လုပ်ယူလို့ ရုံး  
တယ်။ ကိုယ်ရရှိတဲ့ပဲဟုသုတေသန အသုံးချကာ သင့်တင့်သည့်အစား  
အသောက်ကို ရွေးချယ်ပြီး စားနိုင်ကြပါစေ။ စိတ်ရောဂါဝေး၊ ဦးနောက်  
နှင့် အာရုံကြောရောဂါဝေး၊ ခုခံအားကျဆင်းသောဘေးတွေ အပေါင်း  
မှုလည်း ကင်းဝေးကြပါစေ။

### Saturated Fats ပြည့်ဝအသိနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာဖော်ပြရက်

အတိုချုံးပြီးပဲ ဘာသာပြန်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အင်းလိပ်လိုကွဲမဲ့  
သူများကတော့ အစအဆုံးဖတ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ  
AHA (American Heart Association) မှ ၁၉၆၁-ခုနှစ်မှာ တစ်ကွဲ့  
လုံးအတွက် ထောက်ခံချက် အကြော်ပေးချက် (recommendation) တစ်ခု  
ကို ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။ “Heart attack (နှလုံးသွေးကြောပိတ်  
ဆိုခြင်းကြောင့် နှလုံး အောက်စီရင်မရရှိတော့ဘဲ နှလုံးကြောသားများ  
ပျက်စီးသွားခြင်း) မဖြစ်စေနဲ့ ကိုလက်စရောအပါအဝင် ပြည့်ဝအသိကို  
ရှောင်ကြပါ”တဲ့။ ဒေါ်လာကုင့်ပေါင်းများစွာ အကုန်အကျခံပြီး (NIH  
အပါအဝင်) လူပေါင်း 10,000 - 53,000 အပေါ် ပြည့်ဝအသိရဲ့ ဆိုးကိုး  
သက်ရောက်မှုကို စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ အဖြောက သူတို့ထင်သလို  
မဖြစ်လာခဲ့ပါ။ ပြည့်ဝအသိကြောင့် မဟုတ်ခဲ့ပါ။

သူတေသနပညာရှင်တွေဟာ အခုလုံးထွက်လာသည့်အဖြောက်

လက်မခံနိုင်ကြား၊ လက်မခံချင်ကြတာကြောင့် ထွက်လာသည့်အဖြောက်  
များကို နှစ်ပေါင်းများစွာ စကားတောင် ထည့်မပြောကြပါ။ မေ့ပျောက်၊  
မေ့ဖျောက်ထားသည့် ပမာဏကြီးမားသော NIH funded study ၏  
အဖြောက်တွေကို ၁၆-နှစ်ကြာမှ ထုတ်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ပြည့်ဝအသိနှင့်  
နှလုံးရောဂါဆက်နှုန်းနေမှုကို သက်သေပြုရာမှာ မအောင်မြင်ခဲ့သည့်  
အလွန်နာမည်ကြီးသည့် “Framingham Study” ဟာလည်း လူ  
အများသိအောင် ရာနယ်တွေထဲမှာ ထွက်မလာတော့ဘဲ NIH base-  
ment ထဲမှာပဲ ရှိနေပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ၂၀၁၀-ခုနှစ်ကျမှု သုတေ  
သနပညာရှင်တွေဟာ ဒီစာတမ်းကို ပြန်လည်ထုတ်ဖော်ပြီး ပြန်စုံစမ်း  
စစ်ဆေးကြပါတယ်။ အဖွဲ့ဌားသီးခြားစမ်းကြပါသော်လည်း ပြည့်ဝ  
အသိနှင့် နှလုံးရောဂါဆက်ပေါ်မှုကို ရှာမတွေ့ခဲ့ပါ။

အကောင်းဆုံးကတော့ မည်သူ့ပြောတာမှ အကြောင်းမဲ့မယုံဘဲ  
ပဟုသုတေရှိအောင် လုပ်ထား၊ စာများများဖတ်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တိုက်  
ကြည့်တာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့  
မောဟုံးပြီး လောဘုံးဆောင်နေသည့်စောင်ကာလမှာ ပညာရှင်တွေ  
ဟာလည်း ပုစိဇုတွေဖြစ်နေကြတာမို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အကြောင်းမဲ့ယုံလို့  
မရပါ။ ပညာရှင်တွေစကားနားထောင်ကြပြီး နှလုံးရောဂါတွေဟာ တစ်နေ့  
တော်းများလာကြပြီး ကွဲ့ပေါ်မှာ number one killer ဖြစ်နေတာ  
ကို ထောက်ဆကြည့်မပေါ်ဆိုရင် သိနိုင်ပါတယ်။

### အဆိုအကြောင်း ဗဟိုသုတေသန

ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သဘာဝအစားအစာမှာ ရှိနေသည့်  
သဘာဝအသိအားလုံးကို လိုပါတယ်။ အမိကလိုအပ်တာကတော့

saturated fat လို့ ခေါ်သည့် ပြည့်ဝအဆီရယ်၊ Monounsaturated fats ရယ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီတားလို့ ဝလာတယ်ဆိုသည့် ထင်မြေပါရက် ဟာ မဖုန်ပါ။ ကစီဓာတ် အထူးသဖြင့် ပြည့်ပြီး ကာစိဟိုက်ဒဲရိတ် processed carbohydrates ကသာ လူကို ဝလာစေတတ်ပါတယ်။ အဆီဓာတ်ကျတော့ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှုတဲ့မှာ အသုံးပြုလိုက် တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနောက်၊ အရိုး၊ ကြွောက်သား၊ ခန္ဓာကိုယ်ခဲ့အား စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ရပ်တရား၏ အခြေခြားဖြစ်သည့်ကလာပ်စည်းရဲ့ အခိုက်အဆောက်အခြားလည်း ဖြစ်ပါ တယ်။

အဆီရဲ့အကောင်းဆုံးသုပ္ပါယာကို ပေးရရှင်ဖြင့် မိခင်နှုန်းဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နှုန်းရည်ထဲမှာ ပါနေသည့်အဆီတွေကတော့ -

48 % saturated fat

33 % monounsaturated fat

16 % polyunsaturated fat ဖြစ်ပါတယ်။

ပြည့်ဝအဆီအများဆုံးပါနေသည့် မိခင်၏နှုန်းဖြင့် ကလေးဟာ ကျွန်းမာခြင်းပြည့်စုံစွာနဲ့ ကြီးထွားလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နှုန်းရည်ကို သောက်စိုးရသည့် ကလေး၏ခဲ့အား immune system ကလည်း နိုဗုံးစိုးရသောကလေးထက် ပိုပြီး ကောင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိရှိစွာနှုန်းမှရသော အဆီတွေရဲ့ တည်ဆောက်ထားပုံဟာလည်း မိခင်နှုန်းရန် အတော်လေးဆင်လှပါတယ်။ ဥပမာ -

၁. ဝက်ဆီ - 44 % saturated fat, 45 % monounsaturated,

11 % polyunsaturated

၂. အမဲဆီ - 49 % saturated fat, 47 % monounsaturated,

4 % polyunsaturated.

ဒီအဆီမျိုးစုံ အချို့အစားဟာ သဘာဝအားဖြင့် ရိုနေတာ ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက လိုအပ်သလို အသုံးချခွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝ က ပေးထားသောပြည့်ဝအဆီ အကောင်းဆုံးကတော့ အခုန်းဆီပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နာတာရည်ရောဂါသည်တွေအတွက် အသင့်တော်ဆုံးအဆီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်းမတို့ အရင်ကသိတားတာတွေ၊ ကြေားမှုးနားဝရှိထားတာ တွေနဲ့ ဆန်းကျင်ဖက်တွေဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လည်း စာတွေကို သောသေချာချာရှာဖတ်ခြင်း၊ ဖဟုသုတေသနများကို တိုးသထက်တိုးအောင် ကြီးထားရင်းဖြင့် မိမိကျွန်းမာရေး၊ မိသားစုကျွန်းမာရေးကို ကောင်းသထက် ကောင်းလာကြရအောင် ကြီးထားသွားကြရပါ စို့လား မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့။

### အဆီတားရများ ကြောက်ကြသောသုများအတွက်

ဓာတ်မိသုတိုင်း အဆီကြောက်ကြတာကို သတိထားမိပါတယ်။ low fat လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီဓာတ်နည်းတဲ့အစာ၊ non fat လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီလုံးဝမပါတဲ့အစာတွေဟာ လူတိုင်းလိုလိုရဲ့ပါးစပ်ရားမှာ ရှိကြပြီး ပေါ်ပြုလာဖြစ်နေတာကို လူတိုင်း သတိပြုမိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လည်း နှလုံးရောဂါအထူးကုတွေ၊ သွေးတိုးရောဂါအထူးကုတွေ၊ ဆရာဝန် တွေတော်တော်များများ medical guide line or standard of care တွေက ချမှတ်ပေးထားတဲ့အကြံပြုချက်များမှာ တွေ့ရပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ရမှာက အထူးကုတွေပြောတိုင်း မှန်သလား၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်စုံ ပြောတိုင်း မှန်ရောပဲလား ဆိုတာပါပဲ၊ သူတို့တွေပြောတာကို မျက်စိစုံ မိုတ်ပြီး ယုံကြတော့မှာလား။

သွေ့ပြည်တွေကတော့ အနှစ်းမဲ့ပါပဲ၊ ဝိသုဒ္ဓမဟုလာ အရဆိုရင် အဆီနဲ့ ပျားရည်ဟာ ရောဂါတွေဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါသတဲ့ ဒါကြောင့်လည်း ရှေ့တုန်းက ဆီလူးခြင်းအလေ့အထကို ဝိသုဒ္ဓမဟုမှာ ဖတ်ရှုလေ့လာရပါတယ်၊ ကျွန်းမတို့ငယ်စဉ်အခါကလည်း မှန်ညင်း ဆီတွေ အမေက လူးပေးတာကိုလည်း ပြန်ပြီး သတိရမိပါတယ်၊ လူးတဲ့ ဆီက အပူမပေးထားတော့ စာတ်လျော့ခြင်းဆိုတဲ့ oxidation မဖြစ်ဘူးပေါ့၊ အသားကနေလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို စုတိယူနှစ်စွမ်းရှုပါတယ်။

အားလုံးသိကြတဲ့ အတိုင်း ကျွန်းမတို့ရှုပါကာယရဲ့ အခြေခံက ကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ They are the structural, functional and biological framework of all living beings. ကလာပ်စည်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ရာတွင်မက ရှင်သန နေရန် အလုပ်မျိုးစုံလည်း လုပ်ရပါတယ်၊ ဥပမာ - စွမ်းအင်တွေထုတ်ပေးခြင်း၊ ပရိတ်ငါးမာတ်ပြုလုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် အလုပ်မျိုးစုံပေါ့။

ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံမှာ အပြင်နဲ့ရဲက အဆီနဲ့ ဆောက်တည်ထားပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းတွေ ရှင်သနကျွန်းမာနေဖို့ရန် အဆီလိုပါတယ်၊ ကျွန်းမာတဲ့ ကလာပ်စည်းနဲ့ရဲက နေပြီး အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံဟာ ကလာပ်စည်းထဲကို ဖြတ်သန်းဝင်ရောက်ပြီး အထဲမှာ လိုအပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ပြီးစီးစေပါတယ်၊ သံချွေးမတက်တဲ့ အဆီနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ကလာပ်စည်းနဲ့ရဲဟာ ကျွန်းမာရေးကောင်းစေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်၊ သံချွေးမတက်အောင် လုပ်ရမှာ မိမိတို့၏ တာဝန် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ antioxidents တွေက ဘယ်လောက အရေးကြီးသလဲဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်၊ အဆီချို့တဲ့ နောက်

စည်းများဟာ အာဟာရမျိုးစုံဖြတ်သန်းခြင်းကို ယုတေသနပေါ်တယ်။ အဆီကြောက်ကြသူများအတွက် သတိပေးနိုးဆော်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုလောက်စရောသီအိမိန္ဒာ ဒိတ်အောက်နေပါပြီ၊ cholesterol theory ဟာ out of date ဖြစ်နေပါပြီ။

ကိုလောက်စရောကို ရန်သူသဖွေသတ်မှတ်ပြီး မကျကျအောင် အတင်း ရုစွေမယ်ဆိုရင်စတုလည်း ....

ဦးနောက်ဟာ အဆီတုံးကြီး ဖြစ်သလို Neurons လို့ ခေါ်တဲ့ ဦးနောက်နဲ့ ဆက်သွယ်ရေးဌာနတွေကလည်း အဆီတွေနဲ့ အဆီက တည်ဆောက်ထားတယ်။ ကလာပ်စည်းနဲ့ရဲကလည်း အဆီနဲ့ ဆောက်လုပ်ထားပြန်ပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းနဲ့ရဲကျွန်းမာနေပါမှ ကလာပ်စည်းထဲကို လိုအပ်တဲ့ အာဟာရတွေ ဖြတ်သန်းနိုင်မယ်။ ဝါယောဓာတ်တွေ ဖြစ်တဲ့ သွေ့ခြားတွေ၊ ပရိတ်ငါး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွေ carriers က ကလာပ်စည်းနဲ့ရဲကျွန်းမာနေပါ ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နိုင်မယ်။

၉၆-ပါးရောဂါတွေအတွက် အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ ဓါတ်မှင်းကို ကိုလောက်စရောက ထုတ်ယူရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှင်သန ရေးအတွက် အဆီကလိုအပ်တဲ့ ဟော်မှန်းတွေကလည်း ကိုလောက်စရောကနေ ထုတ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလာပ်စည်းတွေက စွမ်းအင်ထုတ်တဲ့ အား ကစီဓာတ်မှ ရရှိနိုင်တာက ATP 38-လုံး၊ အဆီက ရှိုင်တာက ATP 129-လုံး၊ ကင်ဆာလူနာတွေအတွက် ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်က အလွန်လိုတာမူ့ အတူး သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။

အဆီးတောင်စာက မသန့်ရှင်းရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရောင်စေ မယ့်စာတော့ အများကြီးထွက်ပါတယ်။ အဆီးလောင်စာက သန့်ရှင်းရင် ရောင်ကိုင်းမာတ်တွေ သိပ်မထွက်ပါ။

အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဟောမျိုးတွေ နည်းလာပြီးဆိုလျှင် အသည်းကနေ ကိုလက်စရောတည်းဟူသော ကုန်ကြမ်းကို များများပိုပြီး ထုတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို နားမလည်ဘူးဆိုရင် ကိုလက်စရောချေဆေးတွေ သောက်ကြမှာပါပဲ။

သွေးကြောတွေပိတ်တဲ့ အခြော့အကြောင်းက ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဇရာ်ကိုင်းမြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ Inflammation ပါတဲ့။ ဒါတွေကို သိရဲ့ သားနဲ့ ကိုလက်စရောကို ရန်သူသဖွယ် သတ်မှတ်ပြီး မကျကျအောင် အတင်းချေနေမယ်ဆိုရင်တော့လည်း.....ဖြစ်လာတဲ့အခါ ခံကြရုံပဲပေါ့။ ကိုလက်စရောချေဆေး statin သောက်နေသောသူသို့ -

LDL ကိုလက်စရောဟာ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်၊ သေးပြီး သိပ်သည်းကျော်လစ်တဲ့ small dense particles or VLDL လို့ ခေါ်တဲ့ very low density lipoprotein ရယ်၊ ပွုဗြို့ကြီးကြီး fluffy ဖြစ်တဲ့ LDL ရယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျော်လစ်တဲ့ LDL သာလျှင် သံချေးတက်လွယ်ပြီး ဒုက္ခ ပေးတတ်ပါတယ်။ Fluffy kind ပွုဗြို့ကြီးကတော့ protective ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခြားစိုးဟာ ကိုလက်စရောစစ်တဲ့အခါ VLDL (very low density protein)ကို တိုင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို တိုင်းမကြည့်ဘဲ statin တည်းဟူသော ကိုလက်စရောချေဆေးကို သောက်မယ်ဆိုရင် ဆိုးကျိုးမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် Fish Oil လို့ ခေါ်တဲ့ ဝါးကြီးဆီသောက်နေရင် fluffy kind of LDL ကိုလက်စရောတက်ပါတယ်။ သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုတဲ့ ကိုလက်စရောဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဝါးကြီးဆီသောက်ရင် အကျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုတာပေါ့။

ဒီကိုလက်စရောက ကောင်းကျိုးပြုတာမို့ သူ့ကို သွားချုပ် သွေးအဖြေမှာ total ကိုလက်စရောကျသွားပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မကောင်းပါ။ Total ကိုလက်စရောနဲ့ LDL တက်နေတယ်ဆိုရင် သေသာချာချာ စိစစ်ပါ။

Statin ဆေးတွေဟာ CoQ10 level ကျစေတာမို့ ကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ ကိုလက်စရောဟာ oxidized ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ နှလုံး ဦးနောက်နဲ့ ကြိုက်သားများအတွက်လည်း မကောင်းပါ။ အလွန်အားယုတ်ပေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်-၆၀ ကျော်ရင် ကိုလက်စရောမချုသင့်ပါ။ Cognitive impairment များ ဝင်လာပါလိမ့်မယ်၊ ဦးနောက်ဟာ အကျိုးပြုကိုလက်စရောတွေ အရမ်းလိပ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ statin တွေကို ပဲပေါ်လိုသုံးနေတာမို့ ရှေ့ရေးကိုတွေ့ပြီး ပူမိပါတယ်။ အကြောင်းမူယုံကြည်ခြင်းမှ ရောင်ကြည်ပြီး ပဟုသုတော့ တိုးပွားကြပါတော့။

### ပြုဗုံးဝါဆီအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ပြုဗုံးဝါဆီ Saturated fats ဥပမာ - ထောပတ် (တိရစ္ဆာန်မှ animal based)၊ ဝက်ဆီ (တိရစ္ဆာန်မှ animal based)၊ အုန်းဆီ (အပင်မှ plant based)၊ ထန်းဆီ Palm oil. (အပင်မှ plant based).

ဒီဆီတွေရဲ့သဘာဝက room temperature မှာ အခဲအနေနဲ့ တည်ရှုပါတယ်။ ဒီခဲနေတာကို ကြည့်ပြီး လူတွေက အရမ်းကြောက်

တတ်ကြပါတယ်၊ စားလိုက်ပြီးရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခဲသွားပြီး သွေးကြာ  
တွေ ပိတ်ကုန်မှာ စိုးလိုပါတဲ့။

### ဖြစ်နိုင်လားဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင် -

- a. Room temperature အခန်းအပူချိန်ဟာ ယောက္ယျအားဖြင့် 70 – 75F လောက် ရှိပါတယ်၊ ဒီအပူချိန်မှာ အထက်ဖော်ပြပါအဆီ  
တွေဟာ ခဲနေတတ်ပါတယ်၊ သို့ပါဘေးလည်း ကျွန်းမတို့အားလုံး၏  
ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်က ပုမ္မာမျှခြင်းအားဖြင့် 97.8 ရှိပါတယ်၊ ဒီအပူ  
ချိန်မှာ အဆီက ခဲမနေပါ။
- b. အဆီဟာ စားပြီးရင် အုပ်သို့ ရောက်သောအခါ အဆီကို ရေ့ချို့  
အတေသြာတ်တွေ ထွက်လာပါတယ်၊ Gall bladder လို့ ခေါ်တဲ့  
ဗုဒ္ဓသည်းခြေမှာ သို့လောင်ထားတဲ့သည်းခြေရည်က ဆင်းကျေလာ  
ပြီး အဆီကို စတင်ချေပေးပါတယ်၊ သူက စတင်ချေလိုက်တဲ့ ကြွင်း  
အဆီကို Pancreas(မုန်ခိုအိတ်) က ထွက်လာတဲ့ Lipase လို့  
ခေါ်တဲ့ အတေသြာရည်က ထွက်လာပြီး ကိစ္စကို အပြီးသတ်ပေါ်  
တယ်၊ ရေ့ပြီးတဲ့အခါ အုကာနေ စုံပုံလိုက်ပါတယ်။
- c. အခုလို ရေးပြုရတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဆီတွေ ခဲသွားပြီး  
ခုက္ခာကြပါတယ်၊ ခြောက်နေကြတဲ့လူတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

### ပြည့်ဝအဆီ Saturated fats ကို ဘာကြောင့် စားသင့်သလဲဆိုတော့ -

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှင်သန်နိုင်ရန် အလုပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်လို့ ဖြစ်ပါ  
တယ်၊ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့နံရုံဟာ ဒီအဆီနဲ့ ဆောက်တည်ထားတာ  
ဖြစ်ပါတယ်၊ ကလာပ်စည်းနံရုံကျိုးမာမှ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အရေးကြီး  
တဲ့လုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ - အာဟာရတွေကိုဘေးလည်းကောင်း၊ သတ္တာဇ်တော်  
မျိုးစုံကိုဘေးလည်းကောင်း၊ ကလာပ်စည်းအပြင်နဲ့ အတွင်းပိုင်း မူတ  
နေရန် ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။

ကျွန်းမတို့ရဲ့ ခုခံအားအဖွဲ့ အစည်းကလာပ်း ဒီအဆီမရှိရင် ကောင်း  
ကောင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ၊ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်၊ အဆီဟာတော့  
လည်း တော်တော်နဲ့ မဆာတော့တာမို့ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ကျေစေ  
ပါတယ်၊ အခါ နောက်စုံးပေါ်အပူအဆီအရ ကင်ဆာရောဂါးကို တိုက်  
ရှုက်ဖို့ အဆီဟာ အရေးပါတဲ့နေရာကနေ ရှေ့ပြုဖြစ်နေပါတယ်၊  
အဆီဟားခြင်းဖြင့် သကြားဗာတ်ကိုလျော့ချိန်ပြီး ကင်ဆာကလာပ်စည်း  
တွေဟားဖို့ သကြားတည်းဟူသော ကင်ဆာရဲ့ အစာကို ဖြတ်ပစ်နိုင်လို့  
ဖြစ်ပါတယ်၊ အခြား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကလည်း ကောင်း  
ကောင်းအလုပ်လုပ်နိုင်ရန် အဆီလိုပါတယ်။

ကျွန်းမတို့ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် ဝက်ဆီဟားလေ့ရှိကြပါတယ်၊ အုန်း  
ဆီအုန်းနဲ့တို့ အလွန်စားကြသဖော့၊ ရှေးလှုကြီးများမှာ ယခုခေတ်လူ  
တွေလို ဆီးချို့၊ နဲလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး သိပ်မဖြစ်လိုကြပါ၊ အခုခေတ်  
လူတွေလို ကိုယ်အလေးချိန်တွေများနေတဲ့ ပြဿနာလည်း မရှိလှပါ။

အခုခေတ်မှာ အဆီကို ရောင်ရင်းနဲ့ပဲ လူအတော်များများ ရောဂါ  
မျိုးစုံနဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ကြတာ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့မို့ သုတေသနလိုမယ် မထင်  
ပါ၊ ကာစိုးတော်လို့ ခေါ်တဲ့ ကာပို့ဟိုက်အရိတ်ကို အဆီတော်နဲ့ လဲလိုက်  
ပါလို့ တိုက်တွန်းရင်း ယနေ့အတွက် ရပ်ပါးမည်၊ မိတ်ဆွေများအားလုံး  
မုန်ကန်တဲ့အတွေးအခေါ်များ ရှိနိုင်ပါလေလို့။

က မိတ်ဆန္တိရေ ကျွန်မလည်း တစ်ပါတွန်း အင်မတန်ကြံကြံခဲ့တဲ့ McDonald's French Fries ဖြစ်ပါတယ်၊ ကလေးတွေလည်း အလွန် ကြံကြံကြပါတယ်၊ ကြံတဲ့ရွှေ့ဗုံး ဘယ်လို စားလို ကောင်းမှန်း မသိပါ၊ သို့ပါ သော်လည်း သိတတ်တဲ့အခိုန်က စပီး ကျွန်မရောင်ခဲ့ပါတယ်၊ ဒီနေ့ မနက်သတ်းကို ဖတ်ကြည့်ရွှေ့ဗုံး ဟုတ်မဟုတ်ရဲ့လားဆိုပြီး internet မှာ ထပ်ပြီး သွားဖတ်ကြည့်ပါတယ်၊ ဟုတ်နေတာမို့ ဗဟိုသူတော်အဖြစ် တင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အာလူးကြံ့တဲ့အခါ အမြှပ်တွေ မထုရအောင် silicone တွေ ထည့်ထားပါတယ်တဲ့၊ မြန်မာပြည်က အကြံ့ကြံ့တဲ့အခါ ပလတ် စတစ်တွေ ထည့်သလိုပေါ့။ Silicone တွေ ကိုယ့်ပိုက်ထဲ ထည့်ချင် လားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပဲ မေးမြန်းကြည့်ရမှာပါပဲ၊ အာလူးကြံ့တဲ့ အခါ ကြပ်ရွှေနေရအောင် Hydrogenated soy bean oil ကို သုံးပါ တယ်၊ ခွဲ့ကိုယ်အလွန်ရောင်ကိုင်းစေတဲ့ ဆီဖြစ်ပါတယ်၊ အခြားပါတဲ့ ဆီတွေဟာလည်း အပူရိန်ပြင်ပြင်းပေးတဲ့အခါ oxidized ဖြစ်ကုန်တာပါ ပဲ၊ အခြားဓာတုဓားမျိုးစုံလည်း ပါပါသေးတယ်၊ ကျွန်းမတို့နိုင်ပံ့ခြားမှာ တော့ ဒါတွေကို ပိုက်ထဲသွင်းခဲ့တာ ကျော့ပါပြီ။ (မသိတုန်းကပျို့)။

အစားအသောက်တွေဟာ ရောဂါအတော်များများရဲ့အကြေခံ ဖြစ်ပါတယ်၊ လူတွေရဲ့ရသတက္ကာကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး စီးပွားရာနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါတွေ ဘာမဟာဆိုတာ မိမိဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကလေးတွေရဲ့ကျန်းမာရေးဟာ မိဘတွေလက်ထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။

မဖတ်ရသေးဘုများအတွက် Ketogenic diet အကြောင်း ပြောပြီ  
ဆိုလို -

వెండిల్ని ప్రాచ్యంతాలి Saturated Fats (ఉపఖా - కొండాలు) అన్నిటిని గ్రాన్డ్లుతాఫుర్లి తయారుచేసి ఆవాఃఱ్యాక్ష్మీ పిలుట్టి ఆఫి Bacon (వాయ్స్ట్రీఫ్రెడ్) ఱ్యాగ్ లెగ్ర్యూన్ వించ్ లెగ్ర్యూన్స్ ఆంగ్రీంస్ ప్రశ్నలు: -

၁. ပြည့်ဝအဆီ Saturated fats (ဖော်ပြပါအဆီများ)သည် LDL ကိုလက်စရောရဲ့ပမာဏကို ကြိုးမားစေပါသည်၊ လူတိုင်းထင်နေကြတာ LDL cholesterol ဆိုရင် မကောင်းဘူး၊ ဥပဒေပေးတယ် ဆိုတဲ့အခါက် ဖြစ်ပါတယ်၊ မြန်မာလို အကျိုးမှုကိုလက်စရောလို တောင် ၏နေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

LDL cholesterol ဟာ နှစ်မျိုး ရှုပါတယ်။

- (၁) VLDL ပမာဏသေးပြီး အလွန်သိပ်သည်းတဲ့အမျိုးအစား၊ ဒီဟာမျိုးက ဥပဒေပေးတတ်တဲ့အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။
- (၂) Large fluffy type နောက်တစ်မျိုးက ပမာဏကြိုးပြီး ဝါဂ္ဂမ်းလို ပြောပြောပါးပါး အမျိုးအစား၊ ဒီလိုမျိုးက နှလုံးရောဂါမဖြစ်စေတဲ့အပြင် အကျိုးပြုတဲ့အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကလာပ်စည်းနံရုံတွေဟာ ဒီလိုမျိုး ကိုလက်စရောနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဓန္တာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ဟောမျိုး တတ်တွေ ထုတ်ဖို့လည်း ဒီကိုလက်စရောကိုပဲ အသုံးချရတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ပြည့်ဝအဆီတွေဟာ ဒီအကျိုးပြု large fluffy type cholesterol ကို များလာစေပါတယ်။

ဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကိုလက်စရော level ကို သေသေချာချာ မရှုံးစစ်း မဆင်ခြင်းဘဲ မချသင့်ပါဘူးလို ပြောရတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ LDL ကိုလက်စရော များနေတာနဲ့ ကိုလက်စရောချခေါ်တွေကို တန်းပြီး သုံးမယ်ဆိုရင် မသင့်တဲ့အကြောင်းကို ပြောပြတာပါ၊ LDL များနေတယ်ဆိုရင် VLDL ကြောင့်လား၊ ဒါမှမဟုတ် အကျိုးပြု LDL များနေတာလားဆိုတာ ဆန်းစစ်မကြည့်ရင် မဖြစ်ပါ။

၂. ပြည့်ဝအဆီတွေဟာ အကျိုးပြု ကိုလက်စရော cholesterol HDL level ကိုလည်း မြင့်တင်ပေးပါတယ်တဲ့။

၃. ပြည့်ဝအဆီတားခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါ မဖြစ်ပါ၊ နောက်ဆုံး သုတေသနအရဆိုရင် နှလုံးရောဂါက သက္ကားကြောင့် ဖြစ်တာပါတဲ့။ အဆီတားရင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်တယ်ဆိုတာလည်း myth အမှားကို အမှန်လို့ ထင်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အခုနောက်ပိုင်း သုတေသနတွေ အမှားကြိုးထွက်လာပါပြီ အဆီကြောင့် သွေးကြော တွေပိတ်တယ်ဆိုတာ ဆရာဝန်တွေကအစ သတင်း media အဆုံး နောက်အောင်နေကြတော့လည်း ပြည်သူရှုထုက်လည်း ဒီလိုပဲ ထင်နေကြတာ အဆန်းမဟုတ်တော့ပါ။

၄. ပြည့်ဝအဆီတွေကို ဟင်းချက်စိုး အပူပေးတဲ့အခါ စာတုပေဒသထဲ့ တွေ မပြောင်းလဲကုန်ပါ၊ Oxidised လည်း မဖြစ်လွယ်ပါ။

အလွန်ကျုန်းမာရုပါတယ်ဆိုပြီး သုံးနေကြတဲ့ ပြောင်းလဲဆီး corn oil, ပဲပိုစိုး soy bean oil, ဟင်းချက်ဆီး vegetable oil စသည်တို့ဟာ အပူပြင်းပြင်းပေးတဲ့အခါ oxidized ဖြစ်ကုန်ပြီး ဓန္တာကိုယ်တွင်းရောင်ကိုင်းစေတဲ့ဓာတ်များ ဖြစ်ကုန်တတ်ပါတယ်။

၅. ပြည့်ဝအဆီတားပါတဲ့ အစားအသောက်တွေဟာ အာဟာရအပြည့် ရှုပါတယ်၊ Fat soluble vitamins တွေလည်း ပါသပေါ့။

ဥပမာ - grass fed cows မှ ရသောအသားများ၊ ထောပတ်၊ တောသဘာဝကြော်ဥများ၊ ကလီးစာများ။

၆. ကိုယ်အလေးချိန်ချရရာမှာ အစားအသောက်ထဲမှာ အဆီများများ ထည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆီတားရင် ခန္ဓာကိုယ်က ကျေနပ်သွားတဲ့အတွက် ခကေခက  
လည်း မဆာတော့တဲ့အတွက် တစ်ချိန်လုံးထာနေတဲ့အကျင့်လည်း  
ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်၊ အဆီကရတဲ့စွမ်းအင်တွေဟာ သကြား  
ဓာတ်ထေက်လည်း ၃-ဆု ပိုများပါတယ်။

- ၇. Saturated fats တွေဟာ အလွန်လည်း အရသာနဲ့ ပြည့်စုံပါ  
တယ်။ ဥပမာ bacon, eggs butter Yummy!!!!
- ၈. အချို့သုတေသနများအဆုံးအရ လေဖြတ်တဲ့နှစ်းတောင် လျော့ပါ  
ပေါ်တယ်တဲ့။

ဗဟိုသုတေသနအတွက် ကျွန်မက ဘာသာပြန်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊  
ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ကျင့်သုံးပါတယ်၊ Low fat diet,  
non fat diet တို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရမယ့်အချိန် ရောက်နေပါပြီ လူ  
တွေအများစုဟာ အဆီကို လျော့ပြီး သကြားတားသုံးလာတာ များလာ  
တာနဲ့အမျှ ရောဂါမြို့စုံနဲ့ ခံနေကြတယ်ဆိုတာလည်း မျက်မြှင်သက်သေ  
ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီ Ketogenic diet ဟာ ကင်ဆာရောဂါရှင်တွေအတွက်  
အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

---

အခန်း - ၄

### မျက်စိကျွန်းမာရေး

မေး။။ "ဆရာမကြီးရှင့်" - အထက်ပါပုံတွေကတော့ လိုင်ကော်မြို့၊  
ဒီမောဆိုးမြို့နယ်မှ မိဘမဲ့ကလေး ၃၀၀-ကျော်ကို စောင့်  
ရောက်နေသောဆရာတော်၏ မျက်စွဲပုံနှင့် ဆေးစာရွက်များ ဖြစ်ပါ  
သည်။ ဘုန်းဘုန်းမျက်စွဲက အခုံ တဖြည်းဖြည်းကွယ်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်၊  
တစ်ဖက်က သေးကိုဇွဲကြည့်မှ ရေးရေးလေးမြင်ရပါတော့တယ်။ အထူး  
ကုမ္ပဏီအားလုံးကလည်း လက်လျှော့သွားကြပါပြီ၊ မေးချင်တာကတော့  
ဘုန်းဘုန်းကို ဆရာမကြီးပြောပြတဲ့ဆေးတွေ တိုက်လို့ ရမရ၊ တိုက်ရင်  
ဘယ်ဆေးတွေ ဘယ်လိုတိုက်ရင် ရနိုင်မလဲ၊ ဆေးညွှန်းပေးစေချင်ပါ  
တယ်ရှင့်၊ ဘုန်းဘုန်းက ဆီလည်း စားလို့ မရပါ၊ ဆီတားရင် ရောင်းတွေ  
တအားဆိုးလာပါတယ်၊ ဆန်းနဲ့ သံလွှင်ဆီ တိုက်ရင်ကော့ ရပါလား  
ရှင့်၊ သက်သတ်လွှတ်ဘုံးပေးတဲ့အတွက် ဆရာတော်က အရမ်းပိုန်ပါ  
တယ်။

ပန်းအီတို့လည်း ဆရာတော်လုံးပါးပါးမှာ စိုးရိမ်ပါတယ်၊ ကလေး  
၃၀၀-ကျော် ဒုက္ခရောက်မှာ စိုးလိုပါ၊ ညီအမန္တိယောက် ဆေးကို တတ်  
နိုင်သလောက် စုလုံးကြားလိုပါ၊ ဆေးတွေက ရေးကြီးတော့ တစ်ယောက်  
ထဲ မနိုင်ကြသူးလေ၊ ဆရာမကြီးဆီက ညွှန်ကြားချက်ရရင် အမြန်ဆုံး  
အကောင်အထည်ဖော်ချင်ပါတယ်ရှင့်၊ ဖော်ကြားပေးမပ်လို့လည်း မျှော်

လင့်ပါတယ်၊ စောင့်နေပါမယ်၊ ကျေးဇူးလည်း အထူးတင်ပါတယ်ရင့်၊ ဘုန်းဘုန်းက ဆိုင်ကယ်လွှားပါတယ်၊ ခေါင်းမှာ ထိနိက်ဇူးပါတယ်၊ အသက်ကတော့ ၆၀-ကျော်လောက်တော့ ရှိပါပြီရင့်။

**၆၅။ ဖြစ်နေတဲ့ပြဿနာက မျက်စီရောဂါ။ ဆရာဝန်တွေတပ်တဲ့အမည် ကတော့ မက်ကူလာဒီဂုန်နရောင်း (Macular Degeneration) ပါတဲ့။ မြန်မာလိုရှင်းရှင်းလေးပြောပြရမယ်ဆိုရင် မက်ကူလာ macula ဆိုတာ ပုံရိပ်ထင်တဲ့ ရက်တိနာ (retina) ရဲ့အလယ်တည့် တည်နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ (အဘိဓမ္မအရ - မက်ကူလာ Macula/ Fovea ဆိုတာ စက္ခပသာဒရုပ် ဖြစ်ပါတယ်။) ဒီနေရာမှာ ရုပ်လုံးအပေါ် ဆုံး၊ အထင်ရှား ဆုံးနေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာပဲ cone cells လို့ ခေါ်တဲ့ နေ့အခါမှာ မြင်စေနိုင်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။**

ထိုအပြင် yellow pigments လို့ ခေါ်တဲ့ စာတ်တစ်မျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သူရဲ့ အလုပ်ကတော့ -

၁. နေရောင်ခြည် ultraviolet light ကြောင့် retina မျက်စီး သွားအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
၂. ဥပမ်ပေးတတ်တဲ့ wave lengths of blue light ကို စစ်ထုတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။
၃. retina ရဲ့အောက်အလွှာကို တည်မြှုပိနိုင်ခဲ့နေအောင်လည်း လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီ yellow pigments တွေကို အင်းလိပ်လို့ carotenoids (lutein and zeaxanthin)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုရှင်းရှင်းပြောရရင် ဒီနေရာအတွက် အထူးအာဟာရဓာတ်နှစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

Macular degeneration စဖြစ်လာရတဲ့အကြောင်းကတော့

retina မှာရှိသော Macula / Fovea (ပုံရိပ်ထင်ရာနေရာ)နဲ့ သူ့ရဲ့ အောက်အလွှာဖြစ်တဲ့ ကလာပ်စည်းများဖြစ်ကြတဲ့ retina pigment epithelium စတင်ပျက်စီးလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဟာ ဒီပျက်စီးလာခြင်းကို မြန်ဆန်ပေါ်ပါတယ်။

မျက်စီကလာည်း ရုပ်တရား ဖြစ်ပါတယ်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ နဲ့ပဲ မြန်ကုတ္တားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာတ်ကြီးလေးပါးအခြေခံကိုပဲ မြန်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ခပသာဒရုပ်ဟာ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါရုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဥပါဒါရုပ်က မဟာဘုတ်စာတ်ကြီးလေးပါးပေါ်မှာ မို့နေပါတယ်။ ဒီတော့ကာ အမိက စာတ်ကြီးလေးပါးသိမှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Macular degeneration ဖြစ်ရတဲ့ အမိကအကြောင်းတွေက တော့ -

၁. နေရောင်ခြည်
၂. အာဟာရတ်ချို့တဲ့ခြင်း
၃. နေထိုင်စားသောက်မှုလိုနေခြင်း
၄. စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပါတယ်။

ရည်ရှည်ဝေးဝေးမပြောတော့ပါ။ Conventional treatment အထူးကုတွေက လက်လျော့လိုက်ဖြေဆိုတော့ Functional medicine နဲ့ ကြီးစားကြည့်ကြရအောင်။ အရေးကြီးတာက လက်ရှိအခြေအနေထက်ပို မဆိုသွားရအောင် ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စီကလာည်း မျက်ဆီးတ်တဲ့ free radicals တွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိရအောင် လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ပါအတိုင်း ကြီးစားပြီး ပြင်ကြည့်ကြရအောင် -

၁. ကောင်းတဲ့အဆီတွေ စားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

DHA အနည်းဆုံး 500mg ပါတဲ့ Cod liver oil or fish oil

- တစ်နှီး 1 tablespoon. ဒီအထဲမှာ ဆန္ဒ်: 1/3 teaspoon ဖြစ်  
တိုက်ပါ။
- J. အဆီမှာ ပျော်နှင့်တဲ့ပါတာမင်များ A, D, E, K သောက်ရမှာ ဖြစ်  
ပါတယ်။ D3 ဖောက်ကြည့်ဖို့ အဆင်မပြော့ဘူးဆိုရင်လည်း D3  
10,000 IU and SuperK one capsule နေ့စဉ် ၃-လလောက်  
တိုက်ပြီး D3 5000 IU ပြန်လေ့ရှုပါ။ နေ့စဉ်တိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- K. အမျှင်စာတ်များတဲ့အချက်ရည်တွေ တိုက်ပါ။
- L. Probiotics 20 billion count တိုက်ပါ။  
မျက်စိဟာ ဦးနောက်နဲ့ ဆက်သွယ်နေပြီး၊ ဦးနောက်ကလည်း  
အူလမ်းကြောင်းနဲ့ ဆက်သွယ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- M. အကျိန်းမာရအောင် နေထိုင်စားသောက်ပုံကို ကျွန်မရေးထားတာ  
ပြန်ဖတ်ကြည့်ခေါင်ပါတယ်။
- N. Yellow pigments တွေ အားကောင်းလာရအောင် Lutein and  
zeaxanthin တွေ အများကြီးပါတဲ့အတားအတာတွေ စားရမှာ ဖြစ်  
ပါတယ်။ ကြက်ဥာ အရွက်စိမ်းစိမ်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေးကြီးပေမဲ့  
တတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် Life extension brand MacuGuard ကို  
တစ်နှီးတစ်လုံး သောက်ခေါင်ပါတယ်။
- O. UniqueE 400 mg a day.
- P. VitaminC 1000 mg a day.
- Q. VitaminA 10,000 units daily.
- R. Zinc 50mg a day.
- S. Acetyl L carnitine 500 mg a day.
- T. CoQ10 200 mg a day.

၁၃. B12 5000 microgram a day.
၁၄. Optimized folate 1000 microgram a day.
၁၅. Magnesium 400 mg a day.
၁၆. Super selenium complex 200 microgram a day.
၁၇. နေကာမျက်မှန်တိုင်ပါ။
၁၈. ဓနာကိုယ်မှာဆိုပါတယ်ပါ။ ကျွန်မရေးထားတာပြန်ဖတ်ပါ။  
မျက်စိက ကွယ်ခါနီးပြီဆိုတော့ မကွယ်ရအောင် အစွမ်းကုန်  
ကြီးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- 

#### နားကျိန်းမာရေး

မေး ။ ဆရာမကြီးခင်ဗျာ - မျက်လုံးအားဖြည့်ဆေး Macuguard  
ကဲ့သို့ နားအကြားအာရုံအားဖြည့်ဆေးရှိလျှင် ကျေးဇူးပြု၍  
ညွှန်ပြရေးသားပေးပါ့ပြီးခင်ဗျာ၊ အမေက နားထဲကအမွှေးလေး  
တွေ လဲနေလို့ နားလေးတာ ပြန်မကောင်းနိုင်ပါလို့ နားဆရာဝန်  
က ပြောလိုပါ။

၆၆ ။ နားလေးခြင်းဟာ သက်ကြီးသူများမှာ ဖြစ်လေ့ရှုပါတယ်။  
အချို့မှာ နားလေးတာနဲ့အတူ နားလေထွက်ခြင်းပါ ခံစားရလေ့  
ရှုပါတယ်။ Tinnitus, or ringing in the ears. ဒီလို့ဖြစ်လာသည့်  
အခါမှာ စကားပြောရတာ၊ အများနှင့်ဆက်ဆံရတာတွေဟာ ပို့ပြီး ခက်ခဲ့  
လာပြီး၊ ဘဝအရည်အသွေးကျဆင်းလာတတ်ပါတယ်။ နားမကြားတာ  
ကြောင့် စကားပြောတာကို ချုပ်ကိုင်ပေးနေသည့် ဦးနောက်အစိတ်  
အပိုင်းကလည်း နေးကျေးလာတတ်ပါတယ်။ ကြာတော့ အသကို  
process လုပ်ပေးသည့် ဦးနောက်နေရာဟာ ကြံ့လာတတ်ပါတယ်။

တိုတိနဲ့ လိုရင်းကိုပဲ ပြောပြပါမယ်။

၁. မွေးကတည်းက နားမကြားသူများ

အသိမွှာအရ ကြည့်မယ်ဆိုရင် -

(က) သောတပသာဒရုပ်ဟာ ကမ္မဇရုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ (ကံကြာင့် ဖြစ် သောရပ်)

ကံကြာင့်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့ ပြင်ရတာ ခက်ခပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ - လူအချို့ဟာ နားလေးသည့်အမျိုးများ လူလာဖြစ်တတ် ကြပါတယ်။ Heredity မျိုးနှီးလိုက်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မွေးလာတည်းက နားထဲကအရိုး တစ်မျိုးတမည်ဖြစ်တာစသည်ဖြင့် ပေါ့။

(ခ) တချို့ကလည်း ပဋိသန္ဓာတည်စဉ်တည်းက ပဋိသန္ဓာတ်တိတ်က အပိတ်ကုသလပိပါက် ဥပေကွာသန္ဓိရကဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံး သော်လည်းကောင်း၊ တစ်နေရာရာမှာသော်လည်းကောင်း ချို့တဲ့ နောတတ်ပါတယ်။ နားမကြားခြင်းလည်း ပါဝါတယ်။

၂. အသက်ကြီးလာမှ တဖြည့်းဖြည့်းနားမကြားရတာကတော့ -

အကြာင်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

(က) အရိုးပါးလာခြင်း။

အသက်ကြီးလာရင် အရိုးပါးလာလေ့ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ နားထဲမှာလည်း အရိုးသေးသေးလေးတွေ ရှိပါတယ်။ Osteopenia ခေါ် အရိုးထုထည်လျော့ပါးလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ကတော့ ကျွန်မတို့အားလုံးရဲ့မိတ်ဆွေကြီး VitaminD ပဲ ဖြစ် ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် သက်ကြီးသူများဟာ VitaminD

အတော်လေးကို နည်းနောတတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် လိုအပ်သလို တိုက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ K2 ပဲ တိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(အသက်ကြီးသူတွေအတွက် သင့်တော်တာကတော့ Vit D3 50,000 IU weekly ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်မှ တစ်ခါပဲ သောက်ရတော့ သူတို့အတွက် အပမ်းမကြီးလှပါ။)

(ခ) ကလာပ်စည်းများ သံချေးတက်ခြင်း Free oxygen radicals မှ ကာကွယ်ရအောင် Antioxidants များ တိုက်သင့်ပါတယ်။

- ✓ N Acetyl Cysteine NAC 600 mg a day
- ✓ Lipoic acid 100 mg a day
- ✓ Vitamins C & UniqueE

(ဂ) ကလာပ်စည်းစွမ်းအောင်အတွက်။

ကလာပ်စည်းတွေ အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ရအောင်-

- ✓ Acetyl L Carnitine 500mg a day
- ✓ CoQ10 200mg aday
- ✓ D Ribose powder
- ✓ Magnesium 400 mg a day

(ဃ) အခြားလိုအပ်သောဓာတ်များ

- ✓ Zinc 30mg a day
- ✓ Omega 3 Fatty acids

(က) သောက်နေသောဓာတုဆေးအချို့ကလည်း သောတပသာဒရုပ် ကို ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။ (Some prescription drugs.)

နောက်တစ်ခု သိစေရင်သည့်အချက်ကတော့ VitaminD ဆွေ ကိုယ်ထဲမှာ ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်သည့်အကူဗာတ်များ cofactors တွေကတော့ - မက်ဂန္ဓိဆီယမ်း အင့်၊ ပိတာမင် ကော၊ ပိတာမင်

အောက်ဖြစ်ပါတယ်။ (များစေသာအားဖြင့် Vitamin A ဟာ လုံးလောက် တာမို့ ထပ်ဖြည့်ပေးစရာ မလိုပါတယ်ပါ။ သိပ်များရင် ဥပဒေပေးတတ်ပါ တယ်။) ကျွန်မ အခုလိုရေးပေးတာ ပဟုသုတေသနအဖြစ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ကျွန်းမာရေးပဟုသုတေသွေ ကြော်ကြပါတယ်။

### သွားနှင့် ခံတွင်းကျွန်းမာရေးပဟုသုတေ

မိတ်ဆွေနှင့်အိုသုံးသပ်ချက်ကို သဘောကျလို့ ပြန်လည်ဝေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) "ကျွန်တော် မနစ်က သွား ၃-ရောင်းနှုတ်ခဲ့ရပါတယ်။ အတော်အုပ်ကွဲပေးနေတဲ့သွားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ များမကြေမိကဗျာ ဆရာမ ကြီးစာတွေ ဖတ်ပြီး ပြီးခဲ့တဲ့ ၁-လလောက်ကမှစပြီး D3 5000 IU နဲ့ super k တစ်နှုတ်လုံးသောက်လာတာ သွားတွေ သိသိသာသိပိ ကောင်း နိုင်မှလာတာကို သတိပြုမိတာ ၂-ရက် ရှိပါပြီ။ သွားကောင်း နေသူတွေအဖို့ကတော့ သတိထားမိလောက်စရာ ရှိချင်မှ ရှိပေမဲ့ သွား မကောင်းသူတစ်ယယ်အတွက်ကတော့ သိသာထူးခြားပါတယ်။ စောစောသာ ဆရာမကြီးနဲ့ တွေ့ခဲ့ရင် အဲဒီသွား ၃-ရောင်းလည်း နှုတ်ပစ်ရလိမ့်မယ် မထင်ပါ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။"

(၂) "ကျွန်မလည်း D3 နဲ့ Super k ကို ၃-လသောက်ပြီး သွားကိုက် သွားနာ သွားဖုံးသွေးယိုတာတွေ မရှိတော့တာ သတိထားမိ ပါတယ်ဆရာမကြီးရှင့်။ အသက်က ၅၆-ပါး။ Cevit သောက်လာတာ ၇၅-နှစ် ရှိပါပြီ။ ဆရာမကြီးဆေးများ စသောက်မှ Cevit ကို ဖြတ်လိုက်တာပါ။ သွားတွေ ၁၀-ရောင်းလောက်လည်း နှုတ်လိုက်ရပါတယ်။ ဆရာမကြီးနဲ့တွေ့တာ နောက်ကျသွားလို့ မိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။"

### To a better health

သွားတွေ မပျက်စီးစေခဲင်ရင် အစာတားပြီးတိုင်း floss မှန်မှန် လုပ်ပါ။ သွားကြားထိုးတံ့နှင့် မရပါ။ သွားကြားထဲမှာ ဉာဏ်နေသည့် အစာများဟာ သွားတိုက်ရှုံးနဲ့ မထွက်သွားနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်နေသည့်အစာများဟာ ပိုးများကို တွယ်စေပြီး သွားအတွက် သွားဖုံးအတွက် ရောဂါများကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သတိထားပြီး မှန်မှန်လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် သွားနဲ့ သွားဖုံးကျွန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွားနှင့် ခံတွင်းကျွန်းမာသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဦးနောက်အတွက် မရှိမဖြစ်သည့် ဖြည့်စွက်စာတ်စာများ

၁. မိတ်မပို့စုံ၊ သတ္တုဗျာတ်များ

J. Magnesium

၃. Vitamin D3

၄. Methylated B complex vitamins

Methylated B12, methylated Folate (B9) စသည်ဖြစ်  
(B6 in the form of P5P)ပါ ထည့်လိုက်ပါ။

၅. Omega 3 fats (EPA and DHA) fish oil

၆. Acetyl L Carnitine

၇. CoQ10

၈. D Ribose powder

ဦးနောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါများမှ ကင်းလွှာတိကြရအောင် ဖြစ်နေသူများအတွက်ဆိုရင်လည်း သက်သာရာရအောင် ကြီးစားပြီး လိုအပ်သောစာတ်တွေနှင့် ဖြည့်စွက်ကြပါမြို့။ အလွန်အရေးကြီးလှုတဲ့ ဦးနောက်ဆိုတော့ ပေါ်သည့်တံ့ဆိုများကို ဝယ်သည့်အခါ သတိပြုရ

ပါမည်။ အင်လိပ်လိုပြောရမယ်ဆိုရင်- “You get what you pay for”  
“ကိုယ်ပေးတာနဲ့ ထိုက်တန်တာကို ရပါလိမ့်မည်။”

### CoQ10 (Ubiquinol) အကြောင်း သိကောင်းစရာ

ခန္ဓာကိုယ်ကလာစည်းတိုင်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်လည်း ထုတ်လှပ်ပါတယ်။ အစားအသောက်ထဲမှာလည်း ပါပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း အစားအသောက်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ ပမာဏက မလုံလောက်ပါ။ 10 mg a day လောက်သာ ရနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ CoQ10 အများဆုံးပါတာတွေကတော့ အမဲအသည်း၊ ဝက်သား၊ ငါးသေါ်၊ salmon, broccoli, spinach and nuts ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်လည်း ထုတ်လှပ်ပါတယ်။ ကုန်ကြမ်းကတော့ ပရိတ်ငါးမာတ်ဖြစ်တဲ့ amino acid Tyrosine, ပိတာမင်များ၊ အခြားသွေ့ခြားများ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိတာမင်မာတ်အားနည်းနေသူများ၊ ပရိတ်ငါးမာတ်နည်းနေသူများဟာ ကုန်ကြမ်းပြဿနာရှိတာမူး CoQ10 ကို လုံလုံလောက်လောက် မထုတ်နိုင်ပါ။ CoQ10 နည်းသွားတာနှင့်အမျှ ကလာပ်စည်းတွေ အဂုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ကျိုးမာရေးထိနိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

### အသုံးဝင်ပုံများမှာ -

၁. ကလာပ်စည်းတွေထဲမှာ စွမ်းအင်ထုတ်သည့်အခါ ကူဖော်လောင်အနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။
၂. သူကိုယ်တိုင်ကလာည်း antioxidant ဖြစ်ပါတယ်။
၃. ကလာပ်စည်းအောင်မြင်တဲ့ အဆီကိုလည်း oxidation ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

၄. LDL ကိုလည်း oxidized မဖြစ်သွားရအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ (VLDL မဖြစ်သွားရအောင်)
၅. စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံ mitochondria ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
၆. ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရာမှာ အရေးပါတဲ့စာတ်ဖြစ်ပါတယ်။

CoQ10 ဟာ VitaminE (Unique E) နဲ့ တွဲလိုက်မယ်ဆိုရင် သွေးထဲမှာရှိတဲ့ LDL cholesterol ကို ဥပုဒ်ပေးတတ်တဲ့ VLDL ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးတတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ပါးပြောပြုရမယ်ဆိုရင် LDL cholesterol ကို oxidized မဖြစ်သွားရအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ LDL cholesterol များနေသူများအတွက် အလွန် အရေးကြီးသည့်အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ CoQ10 ဟာ နှလုံး၊ ဦးနောက်ကြောက်သားများအတွက် မရှိမဖြစ်သောဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။

### သောက်သင့်သောပေါက်

၁. နှလုံးရောဂါကာကွယ်ရေး၊ သွားဖုံးရောဂါကာကွယ်ရေး cholesterol ချေစေးသောက်နေသူများအတွက် - 90-120mg daily.
၂. နှလုံးရောဂါကြောင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း သွေးတိုးရောဂါ၊ သွားဖုံးရောဂါအတော်ဖြစ်နေသူများအတွက်- 120 - 240 mg daily.
၃. Congestive heart failure ။ နှလုံးကြီးပြီး နှလုံးအားမကောင်းသူတွေအတွက် - 240 - 450 mg daily
၄. ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား အလွန်ဆုတ်ယုတ်နေသူများ၊ ကင်ဆာလူနာများ၊ ပမာဏများများသောက်ရင် သင့်တော်ပါတယ်။

### CoQ10 အကြောင်းနည်းထပ်စံပြုပါရတော့

ဒီဇာတ်ဟာ antioxidant ဖြစ်သည့်အပြင်၊ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်ထဲတဲ့လုပ်ရေးမှာလည်းမရှိမဖြစ် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ကလ္ဘက ပါဝင်နေပါတယ်။ Kreb's Citric Acid Cycle (electron transport chain) နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရည်ရောဂါသည်များ ယခုစောင်မှာ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် များပြားလာပါတယ်။

- ဦးနောက်နဲ့ အာရုံးကြောရောဂါသည်များ - ဥပမာ - Parkinson, Alzheimer's, multiple sclerosis စသည်
- နှလုံးရောဂါသည်များ
- ကင်ဆာရောဂါသည်များ၊ ဖြစ်နေသူများ၊ ကုန်သူများစသည်ဖြင့် ရောဂါမြို့းစုံတွေ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတွေဟာ အမျိုးမျိုးရှိပါသော်လည်း နောက်ဆုံးမတော့ ဆိုင်ရာကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ အလွန်ကျဆင်းနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ကာ ကုန်ကြမ်းမျိုးစုံကို ပြန်ထည့်ပေးကြရမှာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ဓာတ်ကတော့ CoQ10 ဖြစ်ပါတယ်။

လောလောဆယ် ကျွန်မတို့ သောက်နေကြတဲ့ CoQ10 (Ubiquinol) ဟာ အတော်လေးကောင်းပါတယ်။ ဒီထက် ပိုကောင်းတာကတော့ စွမ်းအင်စက်ရှိလို့ ခေါ်တဲ့ ကလာပ်စည်းထဲမှာရှိတဲ့ Mitochondria ထဲကို ကောင်းကောင်းဝင်စို့ အလွန်အရေးကြီးတာမို့ သူတို့ကထပ်းကောင်းအောင် လုပ်လိုက်တာကတော့ CoQ10 molecule မှာ positive charge ကို ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ Mitochondria က negative charge ဆိုတော့ ဒီအေးဟာ စွမ်းအင်စက်ရှိထဲကို ဒီးဝင်အားဟာ ပိုကောင်းလာပါတယ်။ ဗဟိုသုတေသနအဖြစ် ပြောသာ ပြောရတယ်။

ရေးတော့ ကြီးပါတယ်။ တစ်ခါသောက်ရင် J-လုံး သောက်ရပါတယ်။ အကယ်၍ အလုံးပါနိုင်မယ်၊ ကိုယ်ကလည်း တကယ်ကို လိုအပ်နေတဲ့ နာတာရည်ရောဂါဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ မိုးဝယ့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ လူတိုင်းသောက်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် နိုးရှိုး Ubiquinol ပဲ သောက်ပါတယ်။ အလုံးပါနိုင်ပြီး အထက်ဖော်ပြပါရောဂါများ ဖြစ်နေသူများအတွက် အကျိုးရှိမယ်ထင်လို့ တင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ Amazon.com မှာ ဝယ်လို့ ရပါတယ်။ ကျွန်မ ဘာကော်မရင်မှ မရပါ။ လိုလည်း မလိုချင်ပါ။ မပြစ်မှားစေချင်လို့ ထည့်ရေးပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများ ကျွန်းမာလာကြရေးဟာ ကျွန်မရဲ့ရည် ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီးပွားရေး လုံးဝမပါပါ။ စေတနာသက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

### Magnesium မရွှေ့နဲ့သိမ်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

မရွှေ့နဲ့သိမ်းဟာ မိတ်မင်းကိုသို့ နာတာရည်ရောဂါများ မဖြစ်ရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသောသွေ့မာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်က သိထားတာကတော့ မရွှေ့နဲ့သိမ်းဟာ နှလုံးရောဂါမဖြစ်အောင် အကျိုးပြပါတယ်။ နှလုံးရောဂါကြောင့် ရှတ်တရက်သေဆုံးခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ သီးသီးရောဂါ (အသက်ကြီးမှဖြစ်သောသီးသီး) (type 2 Diabetes)၊ ပန်းနာရင်ကြပ်၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အရိုးပွဲရောဂါ (osteoporosis) စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေနောက်ပိုင်းသိလာကြတာကတော့ မရွှေ့နဲ့သိမ်းကို မှန်မှန်သောက်သူများ အထူးသဖြင့် လုံလုံလောက်လောက် သောက်သူများကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့အလားအလာ ကျဆင်းသွားခြင်းကိုပါတွေ့ရပါတယ်။

အလွန်ထင်ရှားတဲ့သူတေသနတစ်ခုမှာတွေ့တာကဗောဓာ့အလွန် ဆိုးတဲ့ကင်ဆာဖြစ်တဲ့ ပန်ကရိယကင်ဆာ *pancreatic cancer* ရယ်၊ အရှမကြီးကင်ဆာရယ်ဟာ မဂ္ဂနီဆီယမ်ကို လုံလုံးလောက်လောက် သောက်သူတွေမှာ အလွန်အဖြစ်နည်းသွားတာကို တွေ့ရပါတယ်တဲ့။ မဂ္ဂနီဆီယမ်မာတ်ရှိ၍ တဲ့နေ့သူများမှာ ပန်ကရိယကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေ Pancreatic cancer risk က ၇၆ % တက်သွားပါသတဲ့။

မဂ္ဂနီဆီယမ်ကို သဘာဝအားဖြင့် အစားအသောက်ကနေ ရှို အလွန်ခက်ပါတယ်။ ရာသင့်သလောက် မရနိုင်တာမို့ သောက်သင့်ပါတယ်။ သွေးဖောက်စစ်ပြီး တိုင်းကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း အဖြော်နှစ်မရနိုင်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မဂ္ဂနီဆီယမ်ရဲ့ ၈၅% လောက်ဟာ အသားထဲ ကလာပ်စည်းထဲမှာ ရှိနေတာ ဖြစ်ပြီး 15% လောက်သာ သွေးထဲမှာ ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကုပ်ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နေရင် သောက်ရတာ ဘာမှ ကြောက်စရာမရှိပါ။ သောက်သင့်တဲ့ပမာဏ ကတော့ 400 mg per day ဖြစ်ပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ နှလုံးခုန်မှုန်လို့ ကတုဆေးတွေကော့၊ pacemaker တတ်ရသူတွေကော့ မနည်းပါ။ ဈေးလည်း သိပ်မကြီးး၊ ဝယ်လို့လည်း ရတဲ့ မဂ္ဂနီဆီယမ်ကို မှန်မှန်နဲ့ လိုသလောက်ဖို့ဝဲမယ်ဆိုရင် နာတာရည်ရောဂါအတော်များများကနေ ရှောင်ရှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ္ဂနီဆီယမ် ဘာကြောင့် သောက်သင့်သလဲ ....

လူအများစုံဟာ မဂ္ဂနီဆီယမ်မာတ် အားနည်းနေလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်းမတို့ဆွာကိုယ်ကြီးဟာ ဒီသွေ့မာတ်မရှိလို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဆွာကိုယ် ဒို့ဖြစ်လည် (metabolic reactions) ပေါ်း ၃၀၀-ကျော်လောက်မှာ ပါဝင် ဆင်နဲ့နေရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတိုင်း (every cell)၊ ဒို့

ကလာပ်စည်းအစုတိုင်း (every tissue)၊ အင်အစိတ်အပိုင်းတိုင်း(every organ)ဟာ စတုန့်တိုင်းမှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်မာတ်လို့နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစားအသောက်မှ ရနိုင်သည့်အင်အားဟာ နည်းလုပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အရွက်စိမ်းစိမ်းနှင့် အင့်အဆုံးများမှာ ပါပါတယ်။ ခေတ်ကြီးပြောင်းလဲလာတာနှင့်အမျှ ပြောင်ပြီးအစားအစာတွေ (processed foods) ကို စားသောက်လာကြတာ တစ်နွဲတွေ့ခြားများလာကြပါတယ်။ ဒီအစားအသောက်တွေဟာ ဆွာကိုယ်ထဲမှာ သကြားစာတ်ကို များလာစေတတ်ပါတယ်။ ကျွန်းမတို့သိထားသင့်သည့်အချက်က တော့ 1 molecule of glucose ကို ဒို့ဝဲဖြစ်စဉ်အတွက် အနည်းဆုံး Magnesium 28 molecules လိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြာလာသည့်အခါမှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်မာတ်ရှိ၍ တဲ့ခြင်း စပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ္ဂနီဆီယမ်မာတ်ရှိ၍ တဲ့စေသည့် နောက်အရေးကြီးသော အကြောင်းကတော့ man made chemicals လို့ ခေါ်သည့် စာတ်စာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်မှုလာသော အဆိပ်မျိုးစုံကို ဆွာကိုယ်ကြီးက ပြန်ပြီး ဖြေနိုင်သည့်လမ်းကြောင်းများ (detoxification pathways)လည်း ရှိပါတယ်။ ဒီအဆိပ်တွေဖြေပေးရာမှာလည်း မဂ္ဂနီဆီယမ်မာတ်ဟာ လိုပြန်ပါတယ်။ ပြင်ပအဆိပ်တွေ များလှသည့်ခေတ်ကြီးမှာ လုအတော်များများဟာ မဂ္ဂနီဆီယမ်မာတ်ရှိ၍ တဲ့လာတာဟာ အံ့ဩဖွယ်မရှိတော့ပါ။

မဂ္ဂနီဆီယမ်မာတ်နည်းပါးလာသည့် ဆွာကိုယ်ထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါလဲ။

၁. ကြောက်သားများအဆုံး သက်ရောက်မှု

ကြွက်သားတွေကို ရှုံးစေ(contraction)တာက ကယ်လီယမ်ဖြစ်ပြီး၊ ပြန်လျှောပေးတာ(relaxation)ကတော့ မဂ္ဂနီသီယမ်ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂနီသီယမ်နည်းနေမယ်ဆိုရင် ကြွက်သားတွေဟာ ပြန်လျှောအား ကျဆင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ခါးနာမယ်၊ ရတ်နာမယ်၊ ကြော့နှုံးတစ်လျောက်လုံးနာမယ်။ ကြော့နှုံးတစ်ခုလုံးကို ကြွက်သားများနှင့် ထောက်ကုထားတာဖြစ်တာမို့ ဒီကြွက်သားမှတွေဟာ လျှော့မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် တင်းနေပြီး နာနေတော့မှာ မလွှဲတော့ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိုးခင်တွေမှာ ကြွက်တက်မယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆိုပိုးတက်မယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂနီသီယမ်ဓာတ် လုံလုံ လောက် လောက်ရှိခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်မှာ ခနီးက ဖြောင့်ဖြော့စွဲများပါတယ်။

နှလုံးခန်းတာလည်း မမှန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ (arrythmias). နှလုံးရှတ်တရက်ရပ်ပြီး သေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောများ coronary spasm ရသွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းရှိ ကြွက်သားမျိုးစုံဟာ spasm ရတတ်ပါတယ်။ ကြွက်တက်မယ်။ တက်တတ်ပါတယ် seizures : ခေါင်းအလွန်ကိုက်ခြင်း Migraines စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

#### J. အားကာတားသားအချို့ ရှတ်တရက်သေတာတို့ခြင်း (sudden deaths in athletes).

ခွဲးအလွန်ထွက်သည့်အခါ မဂ္ဂနီသီယမ်ဓာတ်နည်းနေလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် energy drinks လို့၏သည့် အချို့ရည်တွေ သောက်သည့်အခါ အခြေအနေဖို့ဆိုးသွားစေတတ်ပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံမှာ ပို့ပြီးတွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ Basket Ball, Football athlete တွေ ရှတ်တရက်သေကြတာတွေ မကြာခါက

- ဆိုသလို ကြားနေရတတ်ပါတယ်။ မဂ္ဂနီသီယမ်ဓာတ်ရှိုံးတဲ့ခြင်းဟာ အရေးကြီးသောအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
၃. ဦးနောက်နှင့် အာရုံးကြေား စိတ်ရောဂါရိပိုင်ရာလက္ခဏာများ  
စိတ်တက်ခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း၊ စုံစိုက်မှုရှိုံးယွင်းခြင်း၊ ချာချာလည်ခြင်း vertigo၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်း၊ သတိမေ့လျှော့ခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။
  ၄. မဂ္ဂနီသီယမ်နည်းနေရင် ခန္ဓာကိုယ်တဲ့ရှိ mast cells တွေမှ histamine ဓာတ်တွေအတွက်များတတ်ပြီး hay fever (နာခေါင်းတွင်းအမေးပါးရောင်ကိုင်းခြင်း၊ နာရည်ပို့ခြင်း), asthma (ပန်းနာရင်ကျပ်), eczema (အရော့ပြားနှီးရှာ၊ ယားယံ ထူပိန်းနေခြင်း) တွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။
  ၅. မဂ္ဂနီသီယမ်နည်းနေသူများမှာ ပိုတက်စီယမ်နည်းနေခြင်း low potassium ကို ပြန်လည်တက်လာစေဖို့ အတော်ခဲယဉ်းတတ်ပါတယ်။ ဆီးစေး၊ သွေးပေါင်းချေစေးစသည်တို့ကို မှန်မှန်သုံးစွဲစေသူများဟာ များသောအားဖြင့် ပိုတက်စီယမ်နည်းနေတတ်ပါတယ်။ မဂ္ဂနီသီယမ်ပါ နည်းနေမယ်ဆိုရင် ပိုတက်စီယမ် သောက်နေပေမဲ့လို့ ပြန်ပြီး တက်လာဖို့ဟာ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။
  ၆. ဒီဓာတ်နည်းနေမယ်ဆိုရင် သွေးကြောအတွင်းနဲ့ရှာ ပျက်စီးတတ်ပြီး ချာမွေ့စွာ အလုပ် ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
  ၇. မဂ္ဂနီသီယမ်ဟာ သဘာဝ calcium channel blocker ဖြစ်တာမို့ သွေးတိုးရောဂါသည်များအတွက် အလွန်သင့်တတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၈. ငိုက်မြည်းစေတတ်တဲ့အာနိသင် Sedative effect လည်း ရှိတာ မို့ ဉာဏ်သောက်ရင် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်ပါတယ်။

မဂ္ဂနီဆီယမ် Magnesium level ကို သွေးဖောက်စစ်ကြည့် ဖြစ်ရင်လည်း အဖြော်များ မရနိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိသည့် မဂ္ဂနီဆီယမ် ဟာ ဆီးထဲမှ စွန့်ထုတ်ပစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျောက်ကပ် ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်သူများ သတိထားရမည့်အချက် ဖြစ်ပါ တယ်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အရေးကြီးတာမို့ ဒီပါတ်နဲ့ ပြည့်စုံနေမယ်ဆိုရင် ရောဂါအတော်များများမှ ခံသာပါလိမ့် မယ်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်သောက်ရင် B6 100mg နဲ့ တွေ့သောက်ရပါမယ်။

#### Selenium ဆီလီနီယမ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

၁. Hashimoto Thyroiditis ရောဂါ အလွန်အဖြစ်များနေတာကြောင့် ဒီရောဂါအတွက် ဆီလီနီယမ်မှုပါ အရေးကြီးပုံကို တင်ပြလိုပါ တယ်။ ဆီလီနီယမ်ဟာ သဘာဝအားဖြင့် သိုင်းရိုက်အကျိတ်မှာ အများဆုံးရိုက်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အလုပ်ကတော့ သိုင်းရိုက်အကျိတ် ကို ကာကွယ်ပေးနဲ့ အန်တိအော့က်ဆီးအနဲ့ antioxidant လုပ်ငန်း အပြင် သိုင်းရိုက်ဟန်မှန်ရဲ့ ဒိုဝင်ဘာတူဖြစ်စဉ်မှာလည်း ပါဝင်နေ တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထူးခြားတဲ့အခိုက်အချက်ကိုပဲ ပြောပြပါမယ်။

Autoimmune Thyroid ရောဂါမှာ အထူးသဖြင့် antithyroid peroxidase antibody level တက်နေသူများမှာ ဒီ antibody level ကို ဖြန့်ကျလာစေတယ်။ thyroid ultrasound အသွင်အပြင်လည်း ကောင်းလာစေတယ်။ နေလို့ ထိုင်လို့ ပိုကောင်းလာစေပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သိတားသင့်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ဒီ anti-bodies တွေ များနေခြင်းဟာ ရေရှည်မှာ သိုင်းရိုက်ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အလား အလာ (thyroid cancer risk) ရှိတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ ကြောင့်လည်း ဒီ antibodies တွေကို တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ချသင့်တယ် လို့ ထင်ပါတယ်။

- J. Hyperthyroidism (Grave's disease) မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်လုံး ပြုးထွက်လာခြင်းကိုလည်း သက်သာလာစေပြီး ရောဂါကိုလည်း ပို ဆိုးတဲ့သာက် ရောက်မသွားရအောင် ကူညီပေးပါတယ်။ Organic form က ပိုပြီး ထိရောက်ပါသတဲ့။
၃. သဘာဝခုခံအားတွေ့ဖြစ်တဲ့ T cells, Natural killer cells တွေ ရဲ့အာနိသင်ကိုလည်း တက်စေပါတယ်။
၄. ကင်ဆာလူနာတွေမှာလည်း ဆီလီနီယမ်နည်းနေတတ်ပါစေသား တယ်။

ဆီလီနီယမ်ဝယ်တဲ့အခါ သတိပြုရမှာက selenomethionine ပါ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Life Extension က Super selenium complex ထဲမှာ ပါပါတယ်။ Dosage - 200 microgram daily.

#### မယ်လတိုန် Melatonin အကြောင်း သိကောင်းစရာ

မေး - "သမီးအဖေက ၅၄-နှစ်ပါ၊ အဖေက ဉာဏ်အိပ်ဆေးသောက် ပြီးမှ အိပ်တတ်ပါတယ်၊ နောက်ပိုင်း ဆရာမကြီးအခွဲကြည့်ပြီးနောက် melatonin ကို 3mg ၂-လုံးတိုက်ပါတယ်။ ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်တယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။ အမြဲတမ်းစွဲသောက်သွားရင် အဆင်ပြေမလား သိချင်ပါတယ် ဆရာမကြီးရင့်၊ မယ်လတိုန်က brain tumour ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ပြောကြလိုပါ။"

**၆၅** - ဒီဟောမျန်းတတ်ဟာ ဦးနောက်ထဲမှာရှိတဲ့ Pineal gland ကနေ သဘာဝအားဖြင့် ထွက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဉာဏ် စောင်းဆိုရင် တဖြည့်ဖြည့်ထွက်လာပြီး လူတွေ ညာဘက်ကျောင် အိပ် ချင်လာပါတယ်။ သဘာဝအိပ်ဆေးပေါ့။ ဒါမှာလည်း ဓန္တာကိုယ်က အနား ယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဒီဟောမျန်းတတ်ဟာ တဖြည့်ဖြည့်နည်းလာတာကြောင့် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လူတွေ က သိပ်မအိပ်ကြတော့ပါဘူး။ Melatonin သောက်တယ်ဆိုတာ လို အပ်နေတဲ့တတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝမို့ ဥပဒ်မရှိပါ။ မူးယလ်ဆေးဝါးတွေလိုလည်း ခွံသွားခြင်း မဖြစ်ပါ။ ဦးနောက် ကင်ဆာလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။

**၆၆** - L Carnitine နဲ့ Acetyl L Carnitine ဘယ်လိုက္ခာခြားပါသလဲ?

**၆၇** - Amino acid ချင်း တူပေ့လို ကွာခြားချက် ရှိပါတယ်။

ဓန္တာကိုယ်ပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှု နည်းနည်းကွာပါတယ်။

L Carnitine က ဓန္တာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့အဆီတွေကို ကလောင် စည်းထဲဝင်အောင် သယ်ယူပို့ဆောင်ပြီး စွမ်းအင်အဖြစ် ကလောင်စည်း က ပြောင်းပစ်လိုက်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သွေး၊ နလုံးရောဂါရိ တွေအတွက် အလွန်သင့်တော်သည့်တတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

Acetyl L Carnitine က processed form of L Carnitine ဖြစ်ပါတယ်။ သူက Acetyl group ရှိတာကြောင့် blood brain barrier ကို ဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိတာမို့ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောသမားတွေအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ဦးနောက်ရဲ့အချက်ပေးဖြစ်တဲ့ neurotransmitter ကို ထွက်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့တတ် acetylcholine ကို ထွက်လုပ်

ပေးနိုင်ရန်လည်း acetyl group ရှိပါတယ်။ သူကလည်း L Carnitine လို အဆီကို ကလောင်စည်းထဲ ရောက်အောင် ပို့ပေးနိုင်ပြီး စွမ်းအင်တွေ ထွက်ပေါ်တယ်။ ဒီနောက်မှာ L Carnitine လောက်တော့ မရွမ်းပါ။

အတိုင်းပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ - ဒီမာတ်တာတွေဟာ ဦးနောက် နဲ့ အာရုံကြောတွေ၊ နလုံးနဲ့ သွေးကြောတွေ၊ ကြောသားတွေအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လိုအပ်ချက်ချင်း မတူကြတာမို့ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်မယ့် compound ကို ရွှေ့ပြီး အသုံးပြု ဖြစ်ပါတယ်။

Glutathione , N-Acetyl -L - Cysteine (NAC), R Lipoic acid အကြောင်း

ကျွန်းမာအောင် ကြီးစားပြီး နေသော်လည်း ကင်ဆာဖြစ်ကြသူများ

ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြတာ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့်လည်း အချို့လူ တွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မစား၊ ဖြစ်သလို နေကြ သော်လည်း ရောဂါဟူ၍ ဟုတ်တိပတ်တိ မဖြစ်ကြဘဲ၊ အသက်ရှည် နေကြတာလည်း အားလုံးတွေ့ဖြုံးကြမှာ အမှန်ပါပဲ။ ထိုနည်းတူ စွာ ကျွန်းမာရေးကို ရရှိစိုက် အလေးထားပြီး ကျွန်းမာအောင် နေကြ သူအချို့ဟာလည်း ကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ်နေကြတာလည်း တွေ့ဖုံးကြပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ဒီလိုဖြစ်ကြတာဟာ လူနည်းစုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူများစုအတွက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရရှိစိုက် ပစ်စလက် စတ်နောက်ဆိုရင် ရောဂါဖြစ်စို့လမ်းဟာ ပိုများပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ကြမယ်ဆိုရင်

ရပ်ဖို့ကြောင်းတရားတွေမှာ ထိပ်ဆုံးကပါတာ ကဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေတ်မီ အေးပညာနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် gene mutation တွေကြောင့် ဖြစ်တာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ကြောင်းအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ Gene ဒီဇာတ် တွေဆိုတာဟာလည်း ကာယ်သာဒရပ်မှာရှိနေတဲ့ autosomes, sex chromosomes တွေမှာ ရှိတာမူး သူတို့တွေကလည်း ကဲကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရပ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ပစ္စာဌားကိုး ကုသိလ်၊ အကုသိလ် အလိုက် gene mutation တွေဟာလည်း ဖြစ်နေကြမှာ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကဲဆိုတာ ကိုယ်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့လုပ်ရပ်တွေ ဖြစ်တာကြောင့် သူအကျိုးပေးမယ့်အချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့လူတွေမှာ ကုသိလ်ကဲက ပြန်အားကောင်းလာတဲ့အခါ လမ်းမှန် ကို သိသွားပြီး အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို အချိန်မဲ ပြုပြင်ပြီး လိုအပ်သည့်ဓာတ်တွေကိုမိုးလိုက်တာ ကင်ဆာတွေ ပြီမြှော်သွားတတ်ပြီး၊ ပျောက်ကင်းသွားတဲ့လူတွေလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။

ပီဇာတ္တုဟာ အသက်ရှင်ရေး၊ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန် အရေးကြီးတာကြောင့် သဘာဝအားဖြင့် ဒီပိုဇာတွေ မပျက်စီးရအောင် ကာကွယ်ပေးသည့်ဓာတ်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ အန်တိ အော့က်ဆီးဒန်အင်ရိုင်း Antioxidant enzymes တွေ ဖြစ်ကြပါ တယ်။ အန်တိအော့က်ဆီးဒန်အင်ရိုင်းတွေ အားလုံးဟာ အရေးကြီးပါ သော်လည်း အရေးအတိုးဆုံးကတော့ လုပ်တာသို့ရှိ၏ Glutathione ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ သဘာဝအားဖြင့် ကလောပ်စည်းတွေထဲမှာ ရှိသော လည်း ပိုပြီး အားကောင်းရအောင် သင့်လျဉ်သည့် အစားအစာများ ဖြည့်စွာက်စာတ်စာများမှ ရနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ - Amino acid L cysteine ဟာ သဘာဝအားဖြင့်  
ကြက်သွန်ဖြူမှာ အများကြီးပါပါတယ်။ ဒီပေါ်ဟာ ကလာပ်စည်းထဲမှာ

ရိတ္ထ glutathione level ကို တက်လာစေတယ်ပါတယ်။

အပြင်ကနေ **ဖြူးစွဲကိုယ်စာတ်စာအနေနဲ့** သံဃာမယ်ဆိုရင်တော့ -  
အနဲ့နဲ့ အက်စီတဲ့လဲ အယ်လ် စစ္တင်းနဲ့ N Acetyl - L Cysteine  
(NAC) ဖြူးပါတယ်။



ကင်ဆာလူနာများ ကိုမိကုသမှုယူနေကြတဲ့အခါများမှ ဒီကိုမိဆေးတွေဟာ ပိဇ္ဇာပျက်မသွားရအောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့ အန်တိအော်ကိုသီးအန် antioxidents တွေ လျော့ပါးသွားစေတဲ့အတွက် ကင်ဆာလူတိတဲ့ ပုံမှန်ကလောင်စည်းတွေအတွက်ပါ စိုးရိမ်ရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုမိဆေးတွေကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ယူနေရသူတွေ၊ အကို့မ်ပေါင်းများစွာ ဓာတ်ကင်နေရသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝအားဖြင့် ကလာပ်စည်းတွေထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အန်တိအောက်သီးအန်အင်နိုင်း antioxidant enzymes တွေဟာလည်း မိဘဘိုးဘွားစဉ်ဆက်က ရလာတဲ့ ဒီဇတ္တပေါ်မှာလည်း တည်နေပါသေးတယ်။ ဒီတော့ကာ ကျွန်မတို့တတွေက မသိနိုင်ကြတာမို့ အန်တိအောက်သီးအန်တွေကို network အနေနဲ့ သောက်မယ်ဆုံးရင် ဘယ်လို

မှားနိုင်မယ် မထင်ပါ။ ကင်ဆာဖြစ်ကြတဲ့အခါ ခွဲစိတ်ခံရခြင်း၊ ကိုမိုလူ ရခြင်း၊ စာတ်ကင်ခံရခြင်းတွေနဲ့ တွေ့ကြကြသည့်အခါမှာ ကလာပ် စည်းထဲရှိ သဘာဝ အန်တိအော့က်လီးအနဲ့စနစ် antioxidant system တွေဟာ အားယုတ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်မ အနေနဲ့ကတော့ ဒါတွေကို သောက်ရင် ကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဒီ glutathione ရဲ့နောက်ကောင်းချက်တစ်ခုကာတော့ ကိုမိုဆေး များရဲ့ အဆိပ်ဖြစ်စေတတ်တဲ့သလိုကို လျှောက်ပေါ်တယ်။ ဥပမာ -

- ကြက်သားတွေ ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ cyclophosphamide.
- ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ Cisplatinum.

အန်တိအော့က်လီးအနဲ့တွေ သောက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရာရောက်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့လူတွေရော၊ ကင်ဆာဖြစ်ပြီးသူတွေပါ အကျိုးရှုမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကင်ဆာကို ကိုမိုဆေး၊ စာတ်ကင်ပြီး ကုန်သူများအတွက်လည်း သူတို့ရဲ့ ပုံမှန် ကလာပ်စည်းတွေကို ကာကွယ်ထားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ကိုမိုဆေး များ၊ စာတ်ကင်ခြင်းစသည်တို့ရဲ့ နောက်ဆက်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်တဲ့ နောင်အခါကာလတွေမှာ ကင်ဆာအသစ်ဖြစ်ခြင်းမှုလည်း အထိက် အလျောက်ကာကွယ်နိုင်လိမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

#### Antioxidant network ဆိုတာ -

- Glutathione,
- Alpha Lipoic acid,
- CoQ10,
- VitaminE (all natural varieties, not just alpha tocopherol) e.g. Unique E,
- Vitamin C in the form of Magnesium ascorbate,

- Magnesium citrate or malate,
- Selenium,
- Carotenoids စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ လိုက်နာချင်တယ်ဆိုရင် ရအောင် တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ပိုင်ဥက္ကာက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်စေချင်ပါတယ်။

#### Vitamin B12

အသက်ကြီးသူတွေတော်များများ ဒီစာတ်ချို့တဲ့မူတွေကြောင့် ဘဝအရည်အသွေးတွေ ကျဆင်းကြပါတယ်။ သတိမေ့ခြင်း၊ စိတ်အား ငယ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ကယောင်ကတန်းဖြစ် ခြင်း၊ အာရုံစိုက်နိုင်မှုလျှောပါးသွားခြင်း၊ စကားပြောတာ နည်းသွားပြီး တစ်ကိုယ်တည်း မိုင်နေခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ လက်ခြေတွေ ထုံးလာ ခြင်းစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တော့ကတော့ ဒါကိုပဲ အသက် ကြီးလာလို့ ဖြစ်တာဆိုပြီး ဖြစ်ရှုံးဖြစ်စဉ်မွေတာပဲ ဆိုပြီး ကောင်းကောင်း လက်ခံကြပါတယ်။ အချို့တွေကလည်း စိတ်ရောဂါဆရာဝန်နဲ့ ပြပြီး ဆေးမျိုးစုံတိုက်ကြပါတယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ လုကို ထုံးထိုင်းစေပြီး အိပ်ရာ ထဲက မထုချင်တော့ပါ။ ထပ်နှင့်လည်း မူးနေတာက တစ်ကြောင်း၊ ဘယ်ရောက်နေမှန်း မသိတော့တာက တစ်ကြောင်းမှို့ မကြာခေါ် လဲကျ တတ်၊ ပေါင်ကျိုး လက်ကျိုးစသည်ဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ အစာအိမ်ထဲမှာ အောက်ပါအဖြင့် အလဲတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

၁. အက်စစ်စာတ်လျှောပါးသွားခြင်း။

ဒီအကြောင်းကြောင့် အစာချေနိုင်တဲ့စွမ်း အားကျဆင်းလာတာ မို့ အစားအသောက်နည်းလာကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အစာမကျ

နိုင်တော့တာမို့ အသားတားတာ နည်းလာပါတယ်။ တားပြန်ရင်လည်း မရေါ်နိုင်တော့ပါ။ B12 ကလည်း အသားကပဲ ရနိုင်တာမို့ အသားတား နည်းလာတာနဲ့အမျှ ဒီဇာတ်လည်း လျော့ပါးလာပါတယ်။

j. Intrinsic factor လိုက်တဲ့ ဓာတ်လည်း နည်းလာပါတယ်။ သူ မရှိပြန်ရင်လည်း B12 ကို အုကာနေ စုတ်ယူနိုင်တဲ့စွမ်းအား ကျ ဆင်းလာပါတယ်။

၃. ဒီကြားထဲမှာ ပိုက်မကောင်းဘူးဆိုရင် acid blockers (ချပမာ - Omeprazole စသည်ဖြင့်) သောက်ကြပါတယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ လည်း ရေရှည်သုံးစွဲလျှင် စိတ်ကစဉ်ကလျား Dementia ဖြစ်နိုင်စေပါ တယ်။ နိုင်ကမှ အက်စစ်ဓာတ်နည်းနေလို့ ပြဿနာတက်နေတာ ဒါ တွေသောက်ရင် အခြေအနေတွေ ပိုဆိုးလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူတွေပိုက်နာပြီဆိုရင် များသောအား ဖြင့် အက်စစ်ကြောင့်ဖြစ်မြှုပ်လမ်းဟာ အင်မတန်ကျဉ်းပါတယ်။ တကယ့် အကြောင်းမှန်ကို ရှာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသက်မှာ အစာလမ်းကြောင်း ကင်ဆာက အဖြစ်များတာမို့ သတိပြုရမယ့်အချက်ဖြစ်ပါတယ်။

လူကြီးတွေကို B12 တိုက်သင့်ပါတယ်။ ဘာမှ ဥပမာဏရှိပါ။ ဘေး ထွက်ဆိုးကြီးလည်း မရှိပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ B12 sublingual tablet လျှော့အောက်တွင် ငံထားရသောဆေးလုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုဝင်ယူ ဆိုရင် ဘဝအရည်အသွေးတွေ ကောင်းလာပြီး တစ်မိသားစုလုံး စိတ် ချမ်းသာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဆွေတစ်ဦးအိမ်ခင် အသက် ၈၀-ကော်ဟာ အားမရှိ သတိတွေ လည်း မေ့၊ လမ်းမလျော့ကိုနိုင်၊ စကားမကြောတော့၊ ယခင်လို ဘုရား

လည်း အသံထွေကိုပြီး မရှိနိုင်တော့၊ တားလည်း သို့မဟုတ်တော့ပါတဲ့ ..... ကျွန်းမဆိုမှာပါလာတဲ့ Vitamin B12 2500 microgram ကို လျှိုက်ပါတယ်။ သုံးပတ်လောက်ကြောတဲ့အခါ မိတ်ဆွေက ဝါးသာအားရှိ နဲ့ လာပြောပြုပါတယ်။ ကျွန်းတော့အမေဟာ အခုခံ့ အစာလည်း ပြန်တော့ကိုနိုင်၊ ဘုရားလည်း အသံထွေကိုအောင် ရှိနိုင်၊ ကျွန်းတော့ကိုတော် ဖုံးပေါ်မှာ ဘုရားစာတွေ ချွဲပြတာ သွေကိုနေတာ ပဲတဲ့။

လူကြီးတွေ အမိကလိုနေတာ များသောအားဖြင့် vit B12 ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတော့ - ဒို့ဖြစ်စဉ်အရ အစာအိမ်ထဲမှာ အက်စစ်နည်းလာတပ်။ အသားအစားလည်း နည်းလာ၊ အက်စစ်နည်းလာတော့ အသားကို ကောင်းကောင်းအစာမရေါ်နိုင်၊ Intrinsic factor လည်း နည်းလာ၊ Vit B 12 ပါ လျော့ပါးလာပါတယ်။

Vit B12 ဟာ နာ်ကြောအဖွဲ့း nerve sheaths တွေအတွက် အလွန်လိုအပ်ပြီး သွေးအားကောင်းစို့လည်း မရှိမဖြစ်ပါ။ အေြားအကျိုး တွေ အများကြီးလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သက်ကြီးရွယ် အိုများကို Vit B12 တွေ လူဗုလိုက်မယ်ဆိုရင် လွန်စွာအကျိုးများမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့ လိုအပ်ချက်အလိုက် လူဗုတ်ဘုများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

#### Vitamin B Group of Vitamins

Vitamin B Complex နှင့် အခေါ်အခေါ်များ(မိတ်မင် သိ စ-ချိုး) -

- Vitamin B1 - Thiamine
- Vitamin B2 - Riboflavin
- Vitamin B3 - Niacin
- Vitamin B5 - Pantothenic acid
- Vitamin B6 - Pyridoxine

- Vitamin B7 - Biotin
- Vitamin B9 - Folic acid (Folate)
- Vitamin B12 - Cobalamins

ခန္ဓာကိုယ်အိမ်စဉ်အတွက် အရေးကြီးသော ကူဖော်လောင် ဖက်တွေ ဖြစ်တာမူး သူတို့လေးတွေအကြောင်း နားလည်မြှုံး လိုအပ်ပါ တယ်။ သောက်ပြီးရင် ဆီးထဲကနေ တန်းထွက်သွားတာ မဟုတ်ဘဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲဆိုတာ သိရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ သူတို့ဟာ Micronutrient category မှာ ပါနေတဲ့ အကျော်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

### B group of vitamins ကို မိုးပိုး အရေးကြီးပါတယ်။

သောက်ပြီးရင် ဆီးထဲမှာ ပါသွားပြီး ပိုက်ဆံကုန်တာပဲ အဖတ် တင်တယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဆိုတာကို ရင်းပြုလိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရှိဖြူစည်းပုံအားလုံး ကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နိုင်ဖြုံး လိုအပ်သည့်အရေး ကြီးသောဓာတုဖြစ်စဉ်ခဲ့မှာ methylation ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ထို့ အရေးကြီးသောဓာတုဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတုဖြစ်စဉ်ဟာ -

- a. ပိုဇော်ပြန်လည်ပြပြန်နွေးမှုပါတယ်။  
ပိုဇော် သန္တာပြောင်းလဲသွားတတ်ခြင်း (genetic mutation) ဟာ ရောဂါတွေဖြစ်ကြောင်း အထူးသြားမှု ကောင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ် ကြောင်းမှာ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကနေ ပါဝင်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- b. Homocysteine လို့ ၌ ၌ သွေးကြောန်ရုံတွေကို ရောင်ကိုင်း ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ ဖြစ်ကိုလည်း ချုပ်ကိုင်ထားပါတယ်။
- c. ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအဆိုပုံများ ထုတ်ပစ်ခြင်းလို့ ၌ ၌ detoxification မှာ အသုံးချသည့် ဖြစ်များကိုလည်း ထပ်မံအသုံးပြုနိုင်ရန် ဆောင် ရွက်ပေးပါသည်။

- d. မိတ်နေ့မိတ်ထား မိတ်နေသဘောထားများကိုလည်း ပုံမှန်ဖြစ်နေရ အောင် ထိန်းသိမ်းပေးထားပါတယ်။ အထူးသြားမှု ဖြင့် Niacin.
- e. ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်းကိုလည်း ထိန်းထားပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီဓာတုဖြစ်စဉ်တည်းဟုသော methylation process ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာဖြစ်နေရေးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ B group of vitamins ဟာ အကောင်းဆုံးအနေအထားရှိသည့်အဆင့်မှာ ရှိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပိုတာမင်အုပ်စုလျော့ပါးသွားတာနှင့်အားလုံး ကျိုးမာရေးအတွက် ကြီးမှာလှသောသေး ဆိုက်ရောက်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်းမှာ ဒီပိုတာမင်အုပ်စုလျော့ပါးသွားလှုပ် Spina bifida, ကိုယ်ဝန်ဆောင်းမှု ပျက်ကျွောင်း၊ ပိုမေမှန်ဘဲ မွေးလာသောကလေးများ (ဥပမာ Down's syndrome), နှုတ်ခမ်းကွဲ့၊ အာခေါင်ကွဲ့များစသည်ဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကုန်မတို့မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း ဒီလိုအဂါရို့တဲ့ မှုတွေဟာ များလှပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးမှ ပြန်လည်ခွဲစိတ်ပေးရတာ ငွေအကုန်အကျအလွန်ပို များလှပါ တယ်။ အခြားရောဂါရို့များတွေဖြစ်ကြောင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ပိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ (အထူးသြားမှု နှင့်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ)

ဒီဓာတုဖြစ်စဉ်ကို အနောင့်အယုက်ပေးတတ်သည့်အရာများမှာ -

- f. မီဇာ
- g. အာဟာရဓာတ်များ ရီးတဲ့ ခြင်း။  
ဒီပိုတာမင်အုပ်စုဟာ အရွက်စိမ်းများ၊ အသီးများ၊ ကြက်ညွှန်း၊ အသား၊ အသည်း၊ အဆီများသည်ငါးများမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။
- h. ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။  
ဆေးလိပ်အငွေ့မှာပါသည့် carbon monoxide ဟာ vitamin B6 ရဲ့ အနိုင်သာတဲ့ ပြယ်စေပါတယ်။
- i. အူမှ စုတ်ယူအား ကျဆင်းနေခြင်း။

၅. အစာသစ်အပိုမ်ထဲ အက်စစ်ဓာတ်နည်းနေခြင်း။

၆. ဓာတုဆေးဝါးများ

Acid blockers, methotrexate, သန္တားဆေးများ၊ သီးဆေးတက်တတ်သောရောဂါအတွက် သောက်ဆေးများဟာ B group of vitamins ကို ကျဆင်းပေပါတယ်။

၇. ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်း၊ သို့မှုးရှိကိုဟန်မှန်းကျဆင်းခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာလည်း ပိတာမင်းဓတ်တွေ နည်းလာတတ်ပါတယ်။

၈. ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များကလည်း ပိတာမင်းဓတ်ကို လျှော့ပါးစေ ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကို ဂရာစိုက်ထားမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် တွင်း အလွန်အရေးကြီးသောတုဖြစ်စဉ်ကို စောင့်ရောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

B group of vitamins ဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို ပြောပြခဲင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးတာ တွေကတော့ -

၁. Methyl cobalamin B12 (ဝယ်သည့်အခါ သတိထားပြီး methyl group ပါတာ ဝယ်ရပါမယ်)

၂. Optimized folate B9

၃. B6 in the form of P5P ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိမိကိုယ်ကို စောင့်ရောက်သူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေး။