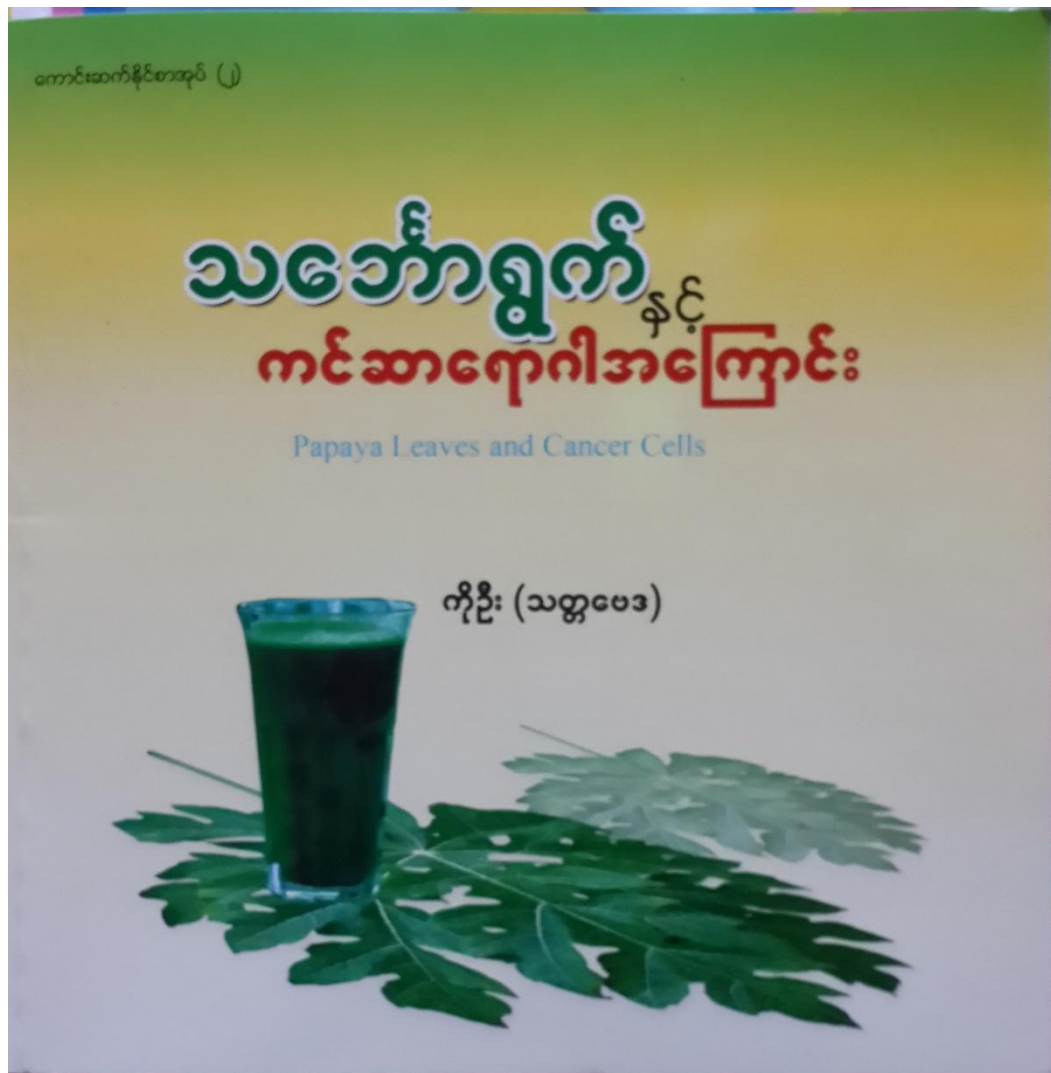


“သဘောရွက် နှင့် ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း”



TYPING - ငွေရင်ယော်

PDF - Parker

သဘောရွက် နှင့် ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း

Papaya Leaves and Cancer Cells

ကိုဦး (သတ္တဗေဒ)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

သဘောရွက်နှင့်ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း

Papaya Leaxes and Cancer Cells

ကိုဦး (သတ္တဗေဒ)

စီစဉ်သူ	-	ကိုထက်နိုင်
ပုံနှိပ်ခြင်း	-	ဩဂုတ်၊ ၂၀၁၄ (ပထမအကြိမ်)
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးဝင်းချို - ဓူဝံစာအုပ်တိုက်၊ အမှတ်- ၂၁၂၊ ၃၁ လမ်း၊ (အထက်)၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ	-	နန်းသဇင်
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	အောင်ခိုင်ဖြိုး
အတွင်းဒီဇိုင်း	-	အောင်ခိုင်ဖြိုး
အုပ်စု	-	၅၀၀
တန်ဖိုး	-	၁၅၀၀ ကျပ်
ဖြန့်ချိရေး	-	ဦးဝင်းချို (ဓူဝံစာအုပ်တိုက်)၊ ဖုန်း-၀၁-၃၈၅၅၉၇၊ ၀၉-၇၃၂၀၃၀၃၂

ကောင်းဆက်နိုင်အမှာစာ

မဟုတ်တဲ့နေရာတွေမှာ အဆင့်များလေ့ရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရဲ့ ကင်ဆာအဖြစ် အများဆုံး အဆင့် ၂ ဆိုတာကြားရတော့ မအံ့သြမိတော့ပါဘူး။ မကြာခင် အဆင့် ၁ ကို ဆွတ်ခူးရရှိမယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါဟာ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ တရွေ့ရွေ့တိုးဝင်လာနေတဲ့ အိပ်မက်တစ်ခုကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆေးရုံကြီးတွေရဲ့ ကင်ဆာဌာနတွေမှာ လူနာတွေနဲ့ လူနာရှင်တွေဟာ ကြောက်မနန်းလိလိ တိုးဝှေ့နေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ပျောက်မယ် မပျောက်ဆိုတာ မရေရာလှတဲ့ ကုသမှုကိုခံယူဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေကြတာပါ။ လူနာအရေအတွက်ကလည်း အဆမတန်များလွန်းတဲ့အတွက် ဆေးဝါး၊ စက်ကိရိယာနဲ့ ဝန်ထမ်းတွေလည်း မမျှတတဲ့ဝန်ကို ထမ်းနေကြရပါတယ်။

ဒါကို အသေအချာပြောနိုင်တာက ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ညီဖြစ်သူက အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်ပြီဆိုတော့ လူနာရှင်တွေကြားထဲမှာ တိုးဝှေ့တန်းစီရင်း မျက်မြင်ကိုယ်တွေ ကြုံခဲ့ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်လည်း ကင်ဆာဌာနကို သွားဆိုလို့သာ သွားရတယ်။ ဘယ်လို ယုံကြည်ရမှန်း မသိ။ လူနာကလည်း ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ကုဖို့၊ ကီမိုဆေးသွင်းဖို့ ငြင်းဆန်နေပါပြီ။ ကျွန်တော်ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ကိုယ်သာ ကင်ဆာရောဂါရရှိခဲ့ရင်လည်း သူ့လိုပဲ ငြင်းဆန်ဖြစ်မလားဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ အသိအကျွမ်းတွေကြားထဲမှာ စပ်စုစုံစမ်းရတော့တာပါပဲ။

ဒီမှာတင် အံ့သြကုန်နိုင်ဖွယ် ကိုယ်တွေ့ဇာတ်လမ်းတွေ ကြားသိခဲ့ရပါတယ်။ သဘောသားတစ်ယောက် သဘောရွက်ပြုတ်ရည် နေ့စဉ်သောက်ပြီး (၆)လလောက်အကြာမှာ သဘော ပြန်တက်နိုင်သွားပါတယ်။ သူ့ရောဂါက အသည်းကင်ဆာ၊ ဆရာတော်တစ်ပါးက အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နေရာကနေ သဘောရွက်ထောင်း အရည်ညှစ်ပြီး နေ့စဉ်သောက်တော့ မကြာခင် ရောဂါက ပြန်သက်သာလာပါတယ်။

နောက်တစ်ဦးကတော့ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ခါစ သူလည်း သင်္ဘောရွက်ပြုတ်ရည် တစ်နေ့ (၂)ခွက်သောက်ပြီး အသက်ဆက်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မယုံတယုံ ဖြစ်နေခိုက်မှာပဲ ဆရာကြီးမင်းယုဝေရဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ် လက်ကမ်းစာစောင်လေးမှာ သင်္ဘောရွက်နဲ့ ရဲယိုရွက်တို့ရဲ့ အာနိသင်တွေ ဖတ်ခဲ့ဖူးတာ သတိရလိုက်ရပါတယ်။

ပထမ ဒီသင်္ဘောရွက်ကုထုံးကို မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကလာတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်နေမိတာပါ။ ဆရာကြီးမင်းယုဝေရဲ့ စာတွေဖတ်ရမှ သင်္ဘောရွက်ကုထုံးဟာ သြစတေးလျနဲ့ ဥရောပနိုင်ငံတွေရဲ့ တိုင်းရင်းနည်း ကုထုံးဆိုတာ သိခဲ့ရပါတယ်။ အနောက်တိုင်းကုသနည်းနဲ့လည်း တွဲဖက်မှီဝဲနိုင်လို့ သင်္ဘောရွက်က အဆင်ပြေပါတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ညီမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အရေပြားကင်ဆာကိုလည်း ပြည်တွင်းမှာပဲ ဆရာဝန်တွေရဲ့ အနောက်တိုင်းကုထုံးနဲ့ ဒီသင်္ဘောရွက်ကုထုံးကို ရောစပ်ပြီးကုပေးတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ကို တိုက်တွန်းတဲ့ လူနာရှင်တွေကတော့ လက်တွေ့ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီး သေမိန့်ကလွတ်မြောက်ကြသူများဖြစ်လို့ အူလျှိုက်အသည်းလျှိုက် တိုက်တွန်းကြပါတယ်။ တချို့လူနာရှင်တွေက အိမ်ကိုတောင်အလည်ခေါ်ပြီး ပျောက်ကင်းသွားတဲ့ လူနာတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပေးပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်ဟာ ကင်ဆာရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသလို၊ ကာလည်းကာကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒီအခိုက်မှာပဲ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် သင်္ဘောရွက်ရဲ့အစွမ်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ စာအုပ်ထုတ်မယ့်သူက လေးစားစွာဖြင့် ကောင်းဆက်နိုင်အမှာစာ လာအရေးခိုင်းတာဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းဆက်နိုင်

ဒေါက်တာအောင်ကျော်ဦး (N.Y) ၏ အမှာစာ

အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရရင် ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဓာတ်စာနဲ့ကုတာတွေ၊ အရပ်ဘက်ကုထုံးနည်းတွေကို ကျွန်တော်သိပ်အားမကိုးရဲပါ။ ကိုယ်သင်ယူခဲ့ရတဲ့ ဆေးပညာကလွဲရင် စိတ်ဝင်စားမှု နည်းပါးခဲ့တယ်ဆိုတာ ဝန်ခံပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေတော့လည်း စဉ်းစားမိပါတယ်။ ဆေးပညာဆိုတာလည်း ရှေးခေတ်အခါက တိုင်းရင်းဆေးတွေကို လေ့လာသင်ယူကုသရင်း တိုးတက်လာရတဲ့ ပညာရပ်တစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ သိပ္ပံပညာတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ နိုင်ငံတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ ရိုးရာဆေးပညာ Traditional Medicine ကနေ စနစ်တကျ အဆင့်မြှင့်တင်ပြီး ခေတ်မီဆေးပညာရဲ့ ဒုတိယကဏ္ဍ (Alternative Medicine) အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ပြီး နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ အထင်ကရ ကုသနည်းပညာရပ်တွေကို တခြားနိုင်ငံတွေကလည်း သုတေသနလုပ်ပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုနေတာ တွေ့လာရပါတယ်။ ဥပမာ- တရုတ်အပ်စိုက်နည်းပညာကို ဥရောပနိုင်ငံတွေက လေ့လာတီထွင်ပြီး ဆန်းသစ်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီနည်းကတော့ တရုတ်နည်းကို ပြောင်းလိုက်ပြီး အပ်အကြီးမသုံးတော့ပါဘူး။ ပလာစတာ သေးသေးလေးတွေမှာ ပိုးသတ်ထားတဲ့ အပ်ကလေးတစ်ချောင်းစီ တပ်ထားပြီး ပလာစတာလေးကို ကပ်လိုက်တာနဲ့ ပုရွက်ဆိတ်ကိုက်သလောက် နာကျင်မှုလေးနဲ့အတူ အပ်ကလေး စိုက်ဝင်သွားပါတော့တယ်။ ပလာစတာ ခွာလိုက်ရင်လည်း အပ်ကလေးက နှုတ်ပြီးသားပလာစတာမှာ ပါသွားပါတယ်။

ကုသခလည်း မသေးသလို ဥရောပနိုင်ငံမှာ သူတို့ဆီက သင်တန်းဆင်း ဆရာဝန်တွေကိုယ်တိုင် ခေတ်မီတရုတ်အပ်စိုက်နည်းနဲ့ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ကုသပေးနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ အရှေ့တိုင်းနည်းတွေမှာလည်း ဂုဏ်ယူစရာတွေ ရှိနေခဲ့တာ သတိပြုမိပါတယ်။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးတွေ ဟာလည်း ခုထိ ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်ဘဝကနေ အသက်ကြီးတဲ့တိုင်အောင် အိမ်တိုင်းမှာ ဆောင်ထားကြရပါတယ်။ နန္ဒင်းမှုန့်ဆိုရင် ပိုးသတ်နိုင်တဲ့အစွမ်းရှိပြီး တမာပင် တမာရွက်ဆိုရင် သက်ရှိတွေရဲ့ မျိုးပွားမှုကို ချညှန့်သွားစေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေရဲ့ အားနည်းချက်က ဆေးနည်းတစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ရင် သုတေသနပြုတဲ့နေရာမှာ စိတ်ရှည်ရှည် ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ မလုပ်ကြဘဲ အပေါ်ယံဖြစ်သလို လုပ်တတ်ကြပြီး ထဲထဲဝင်ဝင် မလေ့လာခဲ့ကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်ကဆိုရင် စာရေးဆရာကြီး တစ်ယောက်က အရွက်တစ်မျိုးကို ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းတယ်ဆိုပြီး အသေအချာ သုတေသနမပြုဘဲ ရေးပြီးဖြန့်ဝေလိုက်ပါတယ်။ တော်တော်ဆိုးတဲ့အဖြစ်က ဆရာကြီးက ရိုးရိုးမရေးဘဲ အနောက်တိုင်း ကင်ဆာဆေးဝါးနဲ့ ကုသနည်းတွေကိုပါ အသုံးမဝင်တဲ့ပုံ ရေးလိုက်တာပါ။

အကျိုးဆက်အနေနဲ့က ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တချို့ အသက်မဆုံးရှုံးသင့်ဘဲ အသက်ဆုံးကြရတာပါပဲ။ သူပြောတဲ့အရွက်က သူပြောတဲ့အတိုင်းလည်း အာနိသင် မရှိပါဘူး။

အခု 'သင်္ဘောရွက်နဲ့ကင်ဆာရောဂါ' စာအုပ်အတွက် အမှာစာရေးပေးဖို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အင်တာနက်မှာလည်း ရှာဖွေဖတ်ရှုပါတယ်။ အနောက်တိုင်းက လူတွေအနေနဲ့က ဘာပဲပြောပြော ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေထက်တော့ သုတေသနလုပ်ရာမှာ တိလည်းတိကျပြီး ပွင်းလင်းမှုလည်းရှိပါတယ်။

ဒီသင်္ဘောရွက်နဲ့ ကင်ဆာကုထုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံသော်လည်းကောင်း၊ အာရှနိုင်ငံ တစ်ခုခုကလည်းကောင်း စတင်ခြင်းမဟုတ်တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်ကုထုံးကို စတင်ခဲ့တာက ဩစတေးလျနိုင်ငံ ဂိုလ်းကွိုစ်ဒေသက စတင်ခဲ့တာကို အင်တာနက်မှာ လူတိုင်း ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

ပိုပြီးသေချာသွားတာက ဆရာဝန်အသိုက်အဝန်းက တစ်ဦးနှစ်ဦးအပါအဝင် ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ ကင်ဆာဝေဒနာ ခံစားနေရာကနေ သင်္ဘောရွက်ကုထုံးနဲ့ သက်သာသွားတယ်လို့ ယူဆရတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ တွေ့ခဲ့ရလို့ပါ။

အခုလက်ရှိအချိန်မှာ နီးနီးစပ်စပ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူက ဒေါ်ဝေဝေခိုင်ခေါ် မဝေပါ။ သူက လက်ရှိအချိန်မှာတော့ မတ္တရာမြို့နယ် ဝသုန္ဒရရွာမှာ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေသူ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်ကတော့ မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ English Department မှာ လက်ထောက်ကထိက

လုပ်ခဲ့တာပါ။ သူက Eng မှာ M.A ဘွဲ့ ရထားခဲ့သူပါ။ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ အသိဉာဏ်လည်း သူ့မှာအပြည့်အဝပါပဲ။

ဒါကြောင့် သူပြောပြမယ့် ကင်ဆာရောဂါနဲ့ သင်္ဘောရွက်ကုထုံးအကြောင်းကို ကျွန်တော် သံသယရှင်းစွာနဲ့ နားထောင်ဖြစ်တာပါ။

သူ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်တဲ့အချိန်က ၂၀၁၃ ခုနှစ်ကတည်းကပါ။ သူ့ရဲ့ကင်ဆာ အဆင့်က တတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ C-2 အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့် (၃)လို့လည်း ခေါ်လို့ ရပါတယ်။ A အဆင့်ကင်ဆာမှာ အပြင်လွှာကို မဖောက်ထွက်သေးတဲ့ အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့် B ကတော့ အတွင်းလွှာကနေ ဖောက်လာခဲ့တာ Serosa အထိရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ အဆင့် C မှာတော့ Lymphnode လို့ခေါ်တဲ့ Lymphocytes စတဲ့ ဓာတ်တွေကို သိုလှောင်ထားတဲ့ Lymphatic သင်္ဃာတိအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို ကင်ဆာဆဲလ်ပြန့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာက ကူးစက်ရောဂါပိုးတွေကို တိုက်ဖျက်တာပါ။ စီအဆင့် Grade 3 မှာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ အနီးအနား ပျံ့နှံ့မှု Localize ကနေ မလှမ်းမကမ်း ပျံ့နှံ့မှု Lymphnode လို့အဆင့်တွေ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒီထက်အဝေးပျံ့နှံ့မှုက အဝေးအင်္ဂါ ဥပမာ- ဦးနှောက်အထိ ပျံ့နှံ့တာပါ။

သူဟာ ခွဲစိတ်ကုသမှုကိုလည်း ခံယူခဲ့ပါတယ်။ (ကီမို) ဆေးသွင်းတဲ့အကြိမ်ကလည်း (၆)ကြိမ်တိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ကင်ဆာဖြစ်ကြောင်း စသိရတဲ့ အချိန်ကစလို့ သင်္ဘောရွက်ကို ညက်အောင်ထောင်း အရည်ညှစ်ပြီး တစ်နေ့ (၂)ခွက်သောက်ခဲ့တာ နေ့စဉ်မပျက်ခဲ့ပါဘူး။

အခုတော့ ကင်ဆာအဆင့်က တန့်နေခဲ့ပါပြီ။ CEA Level မြင့်တက်မလာတော့ဘဲ ထိန်းထားနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ အသက်ရှင်နိုင်မှု ရာနှုန်းဟာလည်း ၃၅ ရာခိုင်နှုန်း '5 year survival' ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ရောဂါဝေဒနာရှင် ၁၀၀ ရှိရင် ၃၅ ယောက် (၅)နှစ်အထက် ရှင်သန်နိုင်တဲ့ အဆင့်ထိ တိုးတက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့အသက် အခု (၅၇)နှစ်မှာ ကင်ဆာပြန့်ပွားမှု ရပ်တန့်နေခဲ့ပါပြီ။ အဓိက သူပြောတာကတော့ ယုံကြည်မှုပါပဲတဲ့။ အနောက်တိုင်းနည်းကိုလည်း မပယ်ပါနဲ့။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိတဲ့အတွက် ဘယ်ကုသမှုနဲ့မဆို သဘောရွက်ကုထုံးကို သုံးနိုင်ပါတယ်တဲ့။

သူ့ရဲ့နည်းက သဘောရွက်တွေကို သန့်စင်ဆေးကြောပြီးမှ ငြုတ်ဆုံနဲ့ထောင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ အရည်ညှစ်ပြီး နေ့စဉ်တစ်နေ့ (၂)ခွက်နှုန်း သောက်သုံးပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့လည်း မပျက်ကွက်ခဲ့ပါဘူး။

သဘောရွက်အရည်ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် အသက်ဘေးအန္တရာယ်က လွတ်မြောက်နိုင်မယ်။ သဘောရွက်နဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ဆေးဝါးတွေလည်း စတင်ထုတ်လုပ်နေပါပြီတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူမဆို သူများပြောတိုင်း မယုံဘဲ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်မှသာ အောင်မြင်မှာမို့ စာဖတ်သူများ သတိ ဝီရိယနဲ့ လေ့လာသုံးသပ် သွားနိုင်ဖို့ တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

မေတ္တာဖြင့်

ဒေါက်တာအောင်ကျော်ဦး (N.Y)

(MBBS-Mdy)

ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်သမီးလေး ဗိုက်အောင့်တယ်ဆိုလို့ ဆေးရုံမှာသွားပြရာကနေ ကလေးမှာ အဆုတ်ကင်ဆာ စတော့မယ်ဆိုတာ ဆေးစစ်ပြီးနောက် သိလိုက်တာပါ။

ဓာတ်ကင်ရမယ်။ ကီမိုသွင်းရမယ်ဆိုတော့ မျက်စေ့အောက်တင် ဆုံးပါးသွားတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ သမီးငယ်လေးကို မြင်ယောင်မိပါတယ်။ အဲဒီကလေးလည်း ကင်ဆာကိုဖြစ်ဖြစ်ချင်း သိခဲ့တာပါပဲ။

စင်ကာပူကို အခေါက်ခေါက်အခါခါ သွားကုခဲ့ပါတယ်။ ရောဂါပျောက် မပျောက်တော့ မသိပါ။ ကလေးငယ်ဟာ တစ်နေ့တခြား ဆေးဒဏ်ကြောင့် ဆံပင်တွေကျွတ်ပြီး ခေါင်းပြောင်သွားပါတယ်။ သူ့မိဘများဟာ ကလေးရဲ့အသက်ကို ငွေနှံစက်ပြီး ကုပေးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးကို ကြည့်ရတာ ဆေးဒဏ်တွေကို ခံနေရပြီး နောက်ဆုံးတော့ ဆုံးပါးသွားရှာပါတယ်။ ဒါတွေပြန်စဉ်းစားပြီး သမီးလေးကို သနားမိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကတော့ အဲဒီကလေးရဲ့ မိဘများလောက် မချမ်းသာတဲ့အတွက် နိုင်ငံခြား ဆေးသွားကုဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာတောင်မှ နာမည်ကြီး ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံတွေမှာ ကုနိုင်ပါ့မလား တွက်ချက်နေရတာပါ။

နောက်ပြီး အဆိုးဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေက အနောက်တိုင်းကုထုံးတွေ အပေါ်မှာ အယုံအကြည်နည်းနေတာပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အသိမိတ်ဆွေတွေမှာတော့ တိုက်ဆိုင်မှုကြောင့်လား မသိပါ။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေမှာ အသက်ရှင်သူ နည်းပါးပါတယ်။

သို့သော် တစ်ရက်မှာတော့ ကင်ဆာရောဂါတွေရှိတဲ့ လူနာတစ်ဦး ရောဂါပျောက်ကင်းသွားတဲ့ သတင်း အသိမိတ်ဆွေတွေထဲမှာ တစ်ဆင့်ကြားလာပါတယ်။ အံ့သြဖို့ကောင်းတာက သင်္ဘောရွက်ကုထုံးနဲ့လို့ သိလိုက်ရတာပါပဲ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ဗီဇက ဘယ်အရာမဆို သူများပြောတိုင်း မယုံတတ်ဘဲ စနစ်တကျ လေ့လာဆန်းစစ်တတ်တဲ့ အကျင့်ဗီဇရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် စတွေ့ရတာက ဆရာကြီး မင်းယုဝေ ကုသိုလ်ဖြစ် ဖြန့်ဝေထားတဲ့ သင်္ဘောရွက်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါကို ကုတဲ့နည်းပါ။ နည်းကလည်း ရိုးရိုးပါပဲ။ သင်္ဘောရွက်ကို ရေနဲ့ပြုတ် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီးမှ အရည်ကိုတော့ နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်သုံးပေးရုံပါ။

ဆရာကြီးမင်းယုဝေရဲ့စာတမ်းကို ဖတ်ကြည့်ပြီး သိလိုက်ရတာက ဒီနည်းဟာ အာရှနည်းမဟုတ်ဘဲ ဩစတေးလျနဲ့ ဥရောပမှာ သုံးနေကြတဲ့ တိုင်းရင်းကုသနည်း ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် စေ့စပ်သေချာတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ သဘောရွက်အကြောင်းကို အင်တာနက်မှာ စိတ်ဝင်တစား ရှာမိပါတော့တယ်။ သမီးရဲ့အသက်နဲ့ရင်းပြီး လုပ်ရမှာဆိုတော့ မရေရာတဲ့နည်းဆိုရင် ကျွန်တော် လုံးဝ မသုံးဝံ့ပါဘူး။

အတိုချုံးပြောရရင်တော့ ကျွန်တော် အင်တာနက်မှာ ရှာကြည့်တယ်။ သဘောရွက်မှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်သဘာဝတွေ။ ဒီထဲကမှ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ဘယ်လိုဘယ်နည်း တိုက်ဖျက်နိုင်တယ်ဆိုတာရယ်။ အသုံးပြုပုံ နည်းလမ်းတွေရယ်ကို အင်တာနက်မှာ စေ့စေ့စပ်စပ် တင်ပေးထားတာတွေကို တွေ့ရှိလေ့လာရပါတယ်။

နောက်ပြီး သမီးလေးကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြတယ်။ သူလက်ခံလာပြီဆိုမှ အနောက်တိုင်းကုထုံးအပြင် သဘောရွက်ရည်ကို မှန်မှန်တိုက်ကျွေးပါတယ်။ သုံးလလောက် အကြာမှာတော့ သမီးလေးမှာ ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာ သိသိသာသာ အဆင့်လျော့ကျသွားပါတယ်။ တိုက်ဆိုင်မှုလား။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သမီးလေးရဲ့ တိုးတက်မှုကိုကြည့်ပြီး မိသားစု ဝမ်းသာကြရပါတယ်။

ဝမ်းသာစရာကောင်းလှပါပြီ

ဒါကြောင့် လူပြောများလှတဲ့ သဘောရွက်နဲ့ ကင်ဆာကုထုံးနည်းကို ဖြန့်ဝေချင်လာပါတယ်။ အနောက်တိုင်းကုထုံးနဲ့ တွဲဖက်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကို ပြန်လည်ဖြန့်ဝေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူအနေနဲ့ ယုတ္တိရှိမရှိ၊ သုံးသင့်မသုံးသင့်ကတော့ ကိုယ့်ဘာသာ ဆုံးဖြတ်ရမယ့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပြီး သင်္ဘောရွက်အရည်ကို မှန်မှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်ပြီးသားလည်း ရတယ်လို့ဆိုထားပါတယ်။ အနောက်တိုင်းကုထုံးတွေနဲ့ တွဲဖက်သုံးစွဲရာမှာ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ မရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ပြောပြချင်တာက သင်္ဘောရွက်အကြောင်း သင်္ဘောရွက်မှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတွေကို မပြောခင် နောက်ထပ်အားတက်စရာ သတင်းတစ်ခုလည်း ကြားရပြန်ပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်ကုထုံးနဲ့ ကင်ဆာပျောက်ကင်းတဲ့ နောက်ထပ်သတင်းတစ်ပုဒ်ပါ။

ကျွန်တော်ဟာ ရောဂါရှင် သို့မဟုတ် ရောဂါရှင်နဲ့ သွေးသားတော်စပ်သူတွေဆီက ခိုင်လုံတဲ့သတင်းကိုပဲ ရယူခဲ့တာပါ။

ပထမအကြိမ် သမီးလေးကို သင်္ဘောရွက်နဲ့ ကုသဖို့ဆုံးဖြတ်ဖြစ်သွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်က သင်္ဘောသားတစ်ယောက် အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ သူက အသည်းကင်ဆာ အစပျိုးတဲ့အဆင့်လို့ စတင်သိရှိခဲ့ရသူ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်မေးမြန်းစုံစမ်းဖို့ဆက်သွယ်

သူက ကျွန်တော့်ဇနီးဘက်က ဆွေမျိုးတစ်ယောက်ရဲ့ မိတ်ဆွေပါ။ သူ့ကိုမေးမြန်း စုံစမ်းဖို့ ဆက်သွယ်တဲ့အချိန်မှာ သူဟာပြန်လည်ကျန်းမာနေပြီဖြစ်လို့ သင်္ဘောနောက်တစ်ကြိမ်တောင် ပြန်တက်သွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြားရတဲ့သတင်းက အားရှိစရာကောင်းလှပါတယ်။ သူ့အိမ်ကိုရောက်သွားတော့ သူ့အိမ်သားတွေနဲ့ပဲ တွေ့ရပါတယ်။ သူ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ဒီသင်္ဘောရွက်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း တွေ့ရှိသလဲ မေးကြည့်တော့ အင်တာနက်မှာတွေ့တဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ဖတ်မိရာကနေ သိခဲ့တာလို့ ပြောကြပါတယ်။

ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက ဒီနည်းဟာ မြန်မာဆေးမြီးတိုနည်းလို့ ကျွန်တော် ထင်ထားရာကနေ သူတို့ပြောပြမှ ဥရောပ၊ အမေရိကန်နိုင်ငံစတဲ့ နိုင်ငံတကာမှာပါ စတင်စမ်းသပ် သုံးစွဲခဲ့တာလို့ သိရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခုရှိတာက စမ်းသပ်လေ့လာဆဲဖြစ်လို့ သင်္ဘောရွက်ကနေ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်မှုကတော့ အနောက်တိုင်းတွေမှာ မ၊စတင်သေးပါဘူးလို့ သိရပါတယ်။

သင်္ဘောသား အသိအိမ်က ပြန်လာပြီးချိန်မှာ ကျွန်တော်၊ ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ ကျွန်တော့်သမီး သုံးဦးသား တိုင်ပင်ရပါတော့တယ်။ သနားစရာကောင်းတဲ့ ရှစ်တန်းကျောင်းသူ သမီးလေး ခမျာမှာတော့ ကင်ဆာရောဂါဆိုတာ ဘာမှန်းတောင် မသိရှာပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဇနီးလည်း ရိပ်ဖမ်းသံဖမ်းလောက်ပဲ သိတာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ စာဖတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကြောင့် သူတို့ထက်တော့ ပိုသိပါတယ်။

အရေးကြီးဆုံးက ရောဂါရှင် သမီးငယ်လေးမှာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားရှိနေဖို့ လိုတဲ့အတွက် ကျွန်တော်ကပဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးရင်း ကုထုံးအပေါ်မှာ ကလေးအနေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားမှု အပြည့်အဝရှိစေဖို့ မရေရာတဲ့ အသုံးအနှုန်းကိုရှောင်ပြီး သင်္ဘောရွက်အရည်ကို ပုံမှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းစေပြီး ပျောက်ကင်းသွားတဲ့ ရောဂါရှင်ကိုလည်း ကျန်းကျန်းမာမာ တွေ့ခဲ့ရကြောင်း ယတိပြတ်ပြောချလိုက်ပါတယ်။

ဒီသင်္ဘောရွက်ကုထုံးကတော့ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ပျောက်ကင်းသူတွေ လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း ဖြစ်တာကတစ်ကြောင်း၊ ငွေကုန်လူပန်း မဖြစ်တာကတစ်ကြောင်း၊ အခြေအနေမပေးရင် ဆေးရုံမတက်ရဘဲ အိမ်မှာတင်ကုသနိုင်တာကတစ်ကြောင်း၊ ဒီကုထုံးကို သိရတာတင် တို့မိသားစု ထိပေါက်တာထက် ဝမ်းသာစရာကောင်းတယ်လို့ သမီးငယ် စိတ်ပါလာအောင် ပြောနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်ထပ် သင်္ဘောရွက်အရည်နဲ့ ပျောက်ကင်းသူတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြရင် စာဖတ်သူ အံ့သြမှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရောဂါရှင်ဟာ ကျွန်တော်တို့လို သာမန်မဟုတ်ဘဲ ဆေးပညာရှင်

ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ဆေး(၂)က အကုဇီဝဌာနမှူးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး အခုအငြိမ်းစားယူထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။

နာမည်က ဒေါက်တာကေသီဘုန်းနိုင်ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်အသိ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကနေတစ်ဆင့် သိကျွမ်းမေးမြန်းခွင့် ရတာပါ။ ဆရာမက ကလေးနှစ်ယောက်မိခင် အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကြောင့် အငြိမ်းစား ယူထားရပါတယ်။ ကင်ဆာစတင်တာက အဆုပ်ဖြစ်ပြီး ကင်ဆာဆဲလ်က ဦးနှောက်ထိ ပြန့်သွားတာပေါ့။

ဆရာမကတော့ စင်ကာပူကို မကြာခဏသွားရောက် ကုသခံပါတယ်။ ခေတ်မီနည်းစနစ်နဲ့ ဆေးဝါးများကိုလည်း ခံယူပါတယ်။ ကင်ဆာ စဖြစ်တာ တစ်နှစ်ကျော်လောက်ရှိပါပြီ။ လောလောဆယ်တော့ တပ်မတော် ဆေး(၂)မှာ အကူပါမောက္ခအနေနဲ့ သင်ကြားပေးနေဆဲပါ။ အရင်ကလည်း တပ်မတော်ဆေးတက္ကသိုလ်မှာပဲ အကုဇီဝဗေဒ ဌာနမှူးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ Ph.D ဘွဲ့လည်း ယူပြီးတာမို့ နှစ်ထပ်ကွမ်း ဒေါက်တာဆိုရင် မမှားပါဘူး။

သူ့ရဲ့ကင်ဆာရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားမှုက အဆုပ်ကင်ဆာက စဖြစ်တာပါ။ Secondary အနေနဲ့ တစ်ဆင့်ခံကင်ဆာဟာ ဦးနှောက်ကို ပျံ့နှံ့သွားခဲ့ပါတယ်။ ရှင်သန်နိုင်မှု အခြေအနေက လူ ၁၀၀ မှာ ငါးယောက်နှုန်း အဆင့်မှာပဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။

သူက ဝိပဿနာခေါ် Meditation လည်း မပျက်မကွက် လေ့ကျင့်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်း ကုသနည်းကိုလည်း ခံယူပြီး ဆေးသွင်းကုသမှု ခံယူခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်္ဘောရွက်ကို blender နဲ့ကြိတ်ပြီး အရည်ကို တစ်ရက်နှစ်ခွက်နှုန်း မပျက်မကွက် သောက်ခဲ့ပါတယ်။ သူက အနောက်တိုင်းကုသနည်းကို မဖြစ်မနေ ကုသမှုခံယူခဲ့သော်လည်း အလားတူ သူယုံကြည်တာကတော့ သင်္ဘောရွက်ကြိတ်ရည်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာမထံက ဗဟုသုတနှစ်ခု ရလိုက်ပါတယ်။ ပထမအချက်က ကင်ဆာဆဲလ်တွေကနေ ကျန်းမာတဲ့ဆဲလ်တွေ ပြန်ဖြစ်ဖို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတဲ့အချိန်က ည ၁၀ နာရီကနေ ၂ နာရီကြား ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေဟာ ဒီအချိန်ကာလမှာတော့ မဖြစ်မနေ အနားယူသင့်တယ်၊ သို့မဟုတ် အိပ်စက်သင့်တယ်လို့ မှတ်သားရပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ရရှိဖို့ Meditation လုပ်ရသလို နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်တဲ့။ သူက သူ့ကိုကုသပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခိုက်မှာ ‘ကျွန်မအသက် ဘယ်လောက် ဆက်ရှင်နိုင်မှာလဲ’ လို့ ရုတ်တရက် မေးလိုက်ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ဆရာဝန်က သူ့ကို ဘယ်လိုပြန်ဖြေသလဲဆိုတာက မှတ်သားစရာပါ။ ‘ဒေါက်တာ အနေနဲ့ ဘယ်လောက်အသက်ဆက်ရှင်မလဲဆိုတော့ ဒေါက်တာ ဘယ်လောက်ထိ ရှင်သန်နေချင်သေးလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်’ တဲ့။ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် ခွန်အားပြည့်ဝနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဆရာမက သတိပေးတဲ့တစ်ချက်က သင်္ဘောရွက်ကို blender နဲ့ မကြိတ်ခင်မှာ (၁၅)မိနစ်လောက် ဆားရည်မှာ စိမ်ပြီးမှ ရေနဲ့သန့်စင်အောင် ဆေးကြောဖို့ပါ။ ဆားရည်နဲ့ ပိုးသတ်တဲ့ သဘောပါပဲ။ သင်္ဘောရွက်ချည်း မဟုတ်ဘဲ၊ အရွက်ရဲ့အရင်းက အရိုးလည်း ပါပါစေတဲ့ သူကတော့ သင်္ဘောရွက် ကြိတ်ဖတ်ကို အရည်ညှစ်ပြီး ဖန်ခွက်နဲ့ မနက်တစ်ခွက် ညတစ်ခွက် နေ့စဉ်သောက်ပါတယ်။

အခုတော့ ကင်ဆာအဆင့် (၄)ကနေ လျော့ကျသွားပြီး သူ့ကိုယ်သူ သက်သာလာပြီလို့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်ချက် ရှိခဲ့ပြီလို့ သိရပါတယ်။

ကျွန်တော့်သမီးနဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေ သက်သာပျောက်ကင်းသလို စာဖတ်သူအားလုံးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဝေဒနာရှင်တွေလည်း သက်သာပျောက်ကင်းဖို့ ဆန္ဒပြုမိပါတယ်။

သဘောရွက်အရည်ရဲ့ ကောင်းတဲ့သတင်းကို သိကြသူလည်းများသလို ယုံယုံကြည်ကြည် မှီဝဲနေကြသူများလည်း အများအပြားရှိကြပါတယ်။ တချို့ မယုံတယုံ မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေသူများအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အင်တာနက်မှာ ရှာဖွေရသမျှကို အခု မျှဝေဖြန့်ဖြူးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

*

အင်တာနက်က ပြောပြတဲ့ ကင်ဆာရောဂါဆိုတာ

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ ပုံမှန် မဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ ကြီးထွားလာရာကနေ စတင်ပါတယ်။

အဖုအကျိတ်ဖြစ်တိုင်းလည်း ကင်ဆာမဟုတ်ပါဘူး။ ရိုးရိုးအကျိတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေကို ပျံ့နှံ့လေ့မရှိပါဘူး။ ကင်ဆာဆဲလ်ကတော့ ပျံ့နှံ့တတ်တဲ့ သဘာဝ ရှိပါတယ်။ ကင်ဆာလက္ခဏာ တချို့ကတော့ အဖုအကျိတ် အသစ်ထွက်မယ်၊ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးယိုစိမ့်မှု၊ ဥပမာ- နှာခေါင်းသွေးယိုမယ်၊ ချောင်းဆိုးသက်ရှည်မယ်၊ ရှင်းပြနိုင်တဲ့အကြောင်း မရှိဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျလာမယ်၊ အူလမ်းကြောင်းရွေ့လျားမှု ဖောက်ပြန်မယ်၊ (ကင်ဆာ မဟုတ်ဘဲလည်း ဖြစ်တတ်တာကို သတိပြုရပါမယ်) ကင်ဆာအမျိုးပေါင်း (၁၀၀)ကျော်ပါတယ်။

ကင်ဆာနဲ့သေဆုံးမှုရဲ့ (၂၂)ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းပါ။ တခြားသော ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်း (၁၀)ရာခိုင်နှုန်းကတော့ အဝလွန်ခြင်း၊ အာဟာရ မပြည့်ဝခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု နည်းလွန်းခြင်းနဲ့ အရက်သေစာ သောက်သုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားသော အကြောင်းရင်းများမှာတော့ ကူးစက်ရောဂါများကြောင့်၊ အိုင်းယွန်းများပြိုလဲစေတဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်သင့်မှုက ဘီပိုး၊ စီပိုးရောဂါနဲ့ Papillomma virus (ခေါ်) မနာကျင်တတ်သော ကူးစက်တတ်တဲ့ အဖုသေးများကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သဘာဝမကျတဲ့ စိုက်ပျိုးစနစ်၊ အစားအစာထုတ်လုပ်မှု၊ သဘာဝမကျတဲ့ မွေးမြူရေး၊ သဘာဝမကျတဲ့ မျိုးစပ်မှု၊ အပင်နဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ မျိုးစပ်မှုတွေကြောင့် ကိုယ့်အတတ်ကိုယ်စူးပြီး သဘာဝမကျတဲ့ ဆဲလ် (ကင်ဆာဆဲလ်)တွေပေါ်လာရင်း ဒုက္ခပေးတော့တာပေါ့။ အဲဒီ ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ (out of control) ထိန်းချုပ်မဲ့ ကြီးထွားပြီး ရောဂါရတော့တာပါပဲ။

ဒါဟာ ဆဲလ်တစ်ခုရဲ့ ဗီဇပြောင်းလဲနေမှုကို နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ်၊ အပြည့်အဝဖြစ်ဖြစ် သက်ရောက်မှု ရှိလာရာက ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရတာပါ။

(၅)ရာခိုင်နှုန်းကနေ (၁၀)ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကင်ဆာဟာ မိဘကနေ မျိုးရိုးလိုက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေမို့ ဒါဟာရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့်တော့ နည်းပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်ပြီဆိုရင် ရောဂါလက္ခဏာတွေလည်း ပြသလို Screening tests နဲ့လည်း စမ်းသပ်သိရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆေးပညာနဲ့ ခန့်မှန်းပြီးတဲ့အခါမှာ biopsy ခေါ် အသားစ တစ်သျှူးကို ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ စစ်ဆေးနည်းနဲ့လည်း အတည်ပြုနိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာကို အားပေးတာက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အသားစားကျူးခြင်း၊ အဆီစားများခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး ကာကွယ်ပေးနိုင်တာက သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စားပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချသင့်တယ်။ နေရောင်ထဲ ကြာကြာမနေသင့်ဘူး။ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးပေးခြင်းဖြင့် ကင်ဆာနဲ့ဝေးဝေး နေနိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာကို အမျိုးမျိုး ကုကြပါတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်နည်း၊ ဓာတုဗေဒနည်း (ကီမို ဆေးသွင်းခြင်း) ခွဲစိတ်ကုသနည်း စတာတွေပါ။

၂၀၁၂ ခုနှစ်မှာတော့ ကမ္ဘာမှာ ကင်ဆာရောဂါသည် ၁၄.၁ သန်း ပိုလာပါတယ်။ ကင်ဆာကြောင့် ၈.၂ သန်း သေဆုံးရပါတယ်။ လူသားတွေ သေဆုံးမှုစုစုပေါင်း ပမာဏရဲ့ ၃၄.၆ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကင်ဆာနဲ့ သေဆုံးရတာပါ။

မြန်မာနိုင်ငံဟာ ကမ္ဘာမှာ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်း အများဆုံး နံပါတ် (၂)နေရာ ယူထားပါပြီ။

အမျိုးသားတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ကင်ဆာက အဆုပ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကင်ဆာ၊ အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများမှာတော့ ရင်သားကင်ဆာ၊ အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာ၊ အဆုပ်ကင်ဆာနဲ့ လည်ချောင်းကင်ဆာ အဖြစ်များပါတယ်။

ကလေးများမှာတော့ သွေးကင်ဆာနဲ့ ဦးနှောက်အကျိတ်ကင်ဆာတွေ အဖြစ်များပါတယ်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ် ကမ္ဘာမှာ (၁၅)နှစ်အောက် ကင်ဆာဖြစ်တဲ့ကလေးငယ် စုစုပေါင်း ၁၆၅၀၀၀ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်းနဲ့ အဝလွန်ခြင်းဟာ ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးမှုနဲ့ (၃၀)ရာခိုင်နှုန်းကနေ (၃၅)ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဆက်နွှယ်မှုရှိနေပါတယ်။ အဝလွန်ခြင်းဟာ ကိုယ်ခံအား၊ (ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခံနိုင်ရည်) ကိုလည်း ကျဆင်းစေပါတယ်။ အစားလွန်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် လုံလောက်အောင် မစားခြင်းထက်တောင် အန္တရာယ်ပိုကြီးပါတယ်။

အသီးအနှံ သိပ်မစားဘဲ၊ အနီရောင်အသားတွေ (အမဲ၊ ဝက်၊ ဆိတ်) များများစားခြင်းဟာ ကင်ဆာကို လက်ယပ်ခေါ်သလိုပါ။ ဒါကြောင့် အသက် ၂၅ နှစ်ကျော်ရင် ကင်ဆာအားပေးတဲ့ အသားတွေ လျော့စားပြီး antioxidants တွေပါဝင်တဲ့ အသီးအနှံများကို များများစားသင့်ပါတယ်။

အငန်တွေ အစားများရင် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။ အရက်စွဲခြင်းနဲ့ aflatoxin B1 (ဖက်တီးအက်စစ်က ဖြစ်လာတတ်)တွေဟာ အသည်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ကွမ်းစားခြင်းက ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေပါတယ်။

နိုင်ငံတွေအလိုက်လည်း ကင်ဆာရောဂါတွေ ကွဲပြားပြီး မတူတတ်ပါဘူး။ ဥပမာ- အငန်များတဲ့ အစားအသောက်တွေကြောင့် ဂျပန်မှာ အစာအိမ်ကင်ဆာ အဖြစ်များပါတယ်။ အမေရိကန်မှာတော့ အူမကြီးကင်ဆာ အဖြစ်များပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်ပိုးတွေက ကင်ဆာဖြစ်ပွားဖို့ အားပေးပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားစေတဲ့အထဲမှာ ဟိုမုန်းဓာတ်ကလည်း ပါဝင်ပတ်သက်မှု ရှိပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ မျိုးဥကင်ဆာနဲ့ ဝှေးစေ့ကင်ဆာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာနဲ့ အရိုးကင်ဆာတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ပတ်သက်လို့ ကင်ဆာအကြောင်း သိသင့်တာက ရင်သားကင်ဆာရောဂါရှိတဲ့ မိခင်ရဲ့သမီးဟာ ရောဂါမရှိတဲ့ မိခင်ရဲ့သမီးထက် အက်စ်ထရိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂက်စ်တီရုန်း ဟိုမုန်းတွေ မြင့်တက်ပါဝင်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ရောဂါမရှိသေးဘူး ဆိုရင်တောင် တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ လက္ခဏာရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အာဖရိကန် အမျိုးသားတွေဟာ အမေရိကန် အမျိုးသားတွေထက် 'တက်စတိုစတီရုန်း' ပိုများပြီး ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုပါတယ်။ အာရှတိုက်သားတွေကတော့ တက်စတိုစတီရုန်း အနည်းဆုံးဖြစ်တဲ့အတွက် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေလည်း အနည်းဆုံးပါ။

ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲအတွက် ကုသမှုခံယူဖူးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ထက် ပိုလုပ်သူများမှာလဲ အဲဒီဟိုမုန်းပါဝင်မှုကို လျော့နည်းစေတဲ့အတွက် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကိုလည်း လျော့ကျစေပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ ရှာဖွေစမ်းသပ်နည်းတွေကတော့ သွေးစစ်ခြင်း၊ x-rays ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ CT Scans ဖတ်ခြင်းနဲ့ endoscopy ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကြည့်သည့်ကိရိယာဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အသားစတစ်သျှူးကို biopsy ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ခြင်းနဲ့လည်း ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင် လေထုညစ်ညမ်းတဲ့ နေရာနေသူများဟာ လေထုသန့်ရှင်းတဲ့ နေရာမှာ နေသူများထက် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများတာလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကော်ဖီသောက်ခြင်းဟာ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေ လျော့နည်းဖို့အထောက်အကူ ပြုတာကိုလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ အဆီနဲ့အချိုအဆိမ့်က ကောင်းကျိုးပေးတာ မတွေ့ရဘဲ၊ ကင်ဆာရောဂါ အားပေးတဲ့အထဲမှာ ငါးမပါဝင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဗီတာမင်ကတော့ ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဗီတာမင်ဒီ လိုအပ်တာထက် နည်းပါးရင်တော့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်မှုကို တွန်းအားပေးကြောင်း သိရပါတယ်။

*

ဒေါက်တာ ဟာဒါကလပ်ခ်(Dr Hulda Clark)နှင့် သင်္ဘောရွက်-ကင်ဆာကုထုံး

ဩသတြေးလီးယား-Australia တိုက် Gold Coast ဒေသမှာ နေထိုင်ကြသူတွေအီက စတင်ခဲ့တဲ့ ကုထုံးကတော့ သင်္ဘောရွက်အရည်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါကုသတဲ့နည်းပါပဲ။ Harold W.Tietze 'ဟာရီးဒဗလျူတိစ်' ရဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ သင်္ဘောပင်နဲ့ သင်္ဘောရွက်ကို ဆေးဘက်ဝင်တဲ့အပင်လို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ သူ့စာအုပ်မှာတော့ သင်္ဘောရွက်ကြောင့် အသက်ရှင်ခဲ့ရတဲ့ ကင်ဆာရောဂါသည် အမြောက်အမြားရဲ့ အကြောင်းတွေကို ရေးထားတဲ့အပြင် သင်္ဘောရွက်ကနေ အရည်ကို ဘယ်လို ထုတ်ယူရမယ်ဆိုတာ ပါဝင်ပါတယ်။

စာအုပ်က Gold Coast Bulletin က ထုတ်ဝေခဲ့တာပါ။ Paw Paw Cancer Plea Bears Fruit လို့ နာမည်ပေးထားပါတယ်။ Paw Paw ဆိုတာကတော့ သင်္ဘောပင်ရဲ့ နာမည် နောက်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကြောင့် Gold Coast ဒေသကထွက်တဲ့ သင်္ဘောရွက်တွေကိုတောင် အိတ်စ်ပို့ လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။

၁၉၇၈ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ အဲဒီစာအုပ်မှာ Stan Sheldon စတန်ရှယ်လ်ဒန် ဆိုသူက သင်္ဘောရွက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့ကင်ဆာရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင် ကုနိုင်တဲ့အကြောင်း ကိုယ်တွေ့ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ခုချိန်ထိ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သူ့ရဲ့ သင်္ဘောရွက်ကုထုံးကို သုတေသနလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်၊ သင်္ဘောပင်မှာပါတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေကိုဓာတ်ခွဲရင်း လက်တွေ့ စမ်းသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ လက်တွေ့ စမ်းသပ်တဲ့အခါမှာ တခြားကင်ဆာ ပျောက်ဆေးတွေထက် အဆပေါင်းများစွာ သင်္ဘောရွက်က ကင်ဆာရောဂါကို သက်သာစေတာ တွေ့ရှိခဲ့ကြရကြောင်း အစီရင်ခံစာ ထွက်လာပါတယ်။ မစ္စတာရှယ်လ်ဒန်ကတော့ ဒီတွေ့ရှိချက်အပေါ် အံ့သြခြင်း အလျဉ်းမဖြစ်မိပါဘူးတဲ့။ သူ့မှာ အဆုပ်နှစ်ဖက်စလုံး ကင်ဆာဖြစ်နေခဲ့တာလို့ ပြောပါတယ်။ သေမှာလည်း အတော့်ကို သေချာနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ ထူးဆန်းတဲ့ ကုထုံးဖြစ်တဲ့ သင်္ဘောရွက်ကုထုံးကို နောက်ဆုံး စမ်းသပ် ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ (၂)လတိတိ နေ့စဉ် သင်္ဘောရွက်အရည်ကို သောက်ပြီးတဲ့အခါ x-rays ဓာတ်မှန် ပြန်ရိုက်ကြည့်ပါတယ်။ သူတို့ကပြောတယ်။ မင်းရဲ့အဆုပ်နှစ်ဘက်စလုံးမှာ ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ မတွေ့ရတော့ဘူးတဲ့။ ကျွန်တော့်အဖို့ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်တောင် ဖြစ်ခဲ့ရတာပါလို့ ပြောပြပါတယ်။ ရောဂါမရှိကြောင်း

မျက်မြင်ထင်ရှား တွေ့လိုက်ရတာတောင် သမားတော်တွေခမျာ မယုံနိုင်ဖြစ်နေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့က ခေါင်းကုတ်နေကြတယ်တဲ့။ ပြီးတော့မှ အေး-မင်းရဲ့ သင်္ဘောရွက်ရည်ပဲ ဆက်သောက်ပေါ့ကွာလို့ ထူးထူးဆန်းဆန်း စိုက်ကြည့်ပြီး ပြောတယ်တဲ့။

၁၉၆၂ ခုနှစ် ရောက်တဲ့အထိ ကမ္ဘာမှာ ကင်ဆာရောဂါပျောက်တဲ့ဆေးကို ဘယ်သူမှ မထုတ်နိုင်ကြသေးပါဘူး။ မစ္စတာရှယ်လ်ဒန်ရဲ့ ဇနီးကတော့ သင်္ဘောရွက်ဆေးဖော်နည်းကို ကင်ဆာဝေဒနာသည်တွေဆီအထိ ရောက်အောင် ဖြန့်ဝေပေးနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင် (၁၆)ယောက်တောင် ဒီနည်းနဲ့ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားတယ်လို့ မစ္စစ်ရှယ်လ်ဒန်က ပြောပါတယ်။

သူနည်းကတော့ သင်္ဘောရွက်နဲ့ အရိုးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေးတယ်။ နောက်ပြီး အိုးတစ်လုံးမှာ (၂)နာရီလောက်ကြာအောင် မီးအေးအေးနဲ့ ပြုတ်ပါတယ်။ ပြီးမှ စစ်ယူပြီး ပုလင်းထဲထည့်တာပါပဲ။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းထားရင် သုံးလေးရက်ထိတော့ ခံတတ်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အနည်တွေနဲ့ နောက်သွားရင်တော့ မသုံးနဲ့တော့တဲ့။ သူကတော့ ထမင်းစားဖွန်းနဲ့ သုံးဖွန်းစီ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် အသောက်ခိုင်းပါတယ်။ ဆရာဝန်လက်လျှော့ထားတဲ့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များတောင် ရောဂါပျောက်ကင်းတဲ့သူ ရှိတယ် ပြောပါတယ်။

*

R.J.W ထံက စာတစ်စောင်

မစ္စစ်ရှယ်လ်ဒန်ဆီရောက်လာတဲ့ စာတစ်စောင်ကို အရင်းတိုင်း ဖော်ပြလိုက်တာပါ။

ချစ်ခင်လေးစားရပါသော မစ္စစ်ရှယ်လ်ဒန်ခင်ဗျား ... ကျွန်တော်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားစွာနဲ့ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ သေတော့မယ့်လူနာတွေ၊ အထူးသဖြင့် ဆရာဝန် လက်လျှော့ထားသူတွေဆီကို သင်္ဘောရွက်တွေ ပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ကို ပရိတင်းသိပ်မပါတဲ့ အာလူးကြော်လို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အစားတွေ စားခိုင်းတယ်။

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အသီးအနှံ ဂျုံ၊ သကြားနဲ့ အစိမ်းရောင်၊ အနီရောင်အသီး အရွက်တွေ စားခိုင်းတယ်။ ပြီးတော့ သဘောရွက်ကို ပြုတ်ပြီး နားကနေလျှံထွက်အောင်ကို အားရပါးရ သောက်နိုင်သလောက် သောက်ခိုင်းလိုက်တယ်။ သူတို့ကလည်း ကျွန်တော်ပြောတဲ့အတိုင်း စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ သောက်လိုက်တာ (၅)ပတ်အကြာမှာ ကင်ဆာလက္ခဏာ အရိပ်အယောင်တောင် မတွေ့တော့ဘူးလို့ ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်က စာထဲမှာ ရေးထားပါတယ်။

သဘောရွက်ကို အခြောက်ခံ၊ အမှုန့်ကြိတ်လည်း အာနိသင်မပျက်ပါဘူး။ နှုတ်နှုတ်စင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ထောင်းပြီးအရည်ညှစ်လို့ဖြစ်စေ၊ အဓိကကတော့ ဗိုက်ထဲဝင်ဖို့ပါပဲ။

ကြွက်တွေနဲ့စမ်းသပ်ကြည့်တော့လည်း သဘောရွက်ရဲ့ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ ဆေးအာနိသင်ကို တွေ့ရတယ်။ ရရှိတဲ့ သုတေသနရလဒ်တွေက အတော့်ကို ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်။ လူတွေရဲ့ ကင်ဆာအဖုအကျိတ်တွေကို ကြွက်တွေထဲထိုးထည့်လိုက်ပြီး သဘောရွက်နဲ့ ကုသကြည့်တဲ့အခါ လုံးလုံးပျောက်ကင်းသွားတာ တွေ့ရပါတယ်။

သဘောရွက်ထဲမှာ အေစီတိုဂျန်းနင်း Acetogenins ပါဝင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့သတ္တိက ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေရဲ့ မိုက်တိုကွန်ဒရီးယား mitochondria မှာပါဝင်တဲ့ ATP (အလိုအလျောက်စနစ်)ကို ထိန်းညှိပေးတာပါ။ ဆဲလ်တွေကို အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ သွေးကြောတွေရှင်သန်မှုနဲ့ ဆဲလ်တွေရဲ့ လွတ်လပ်စွာ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေတယ်။ လူနာ (၁၀၀)ကျော်ကို စမ်းသပ်တဲ့အခါမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန်ဆဲလ်တွေ အင်အားချည့်နဲ့ နေစဉ်မှာတောင် သဘောရွက်ရည်ဟာ ထောက်ပံ့မှု ပေးစွမ်းနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သဘောရွက်မှာပါတဲ့ Acetogenics ဟာ ပုံမှန်ဆဲလ်တွေရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ ပုံမှန်ရှိနေဖို့ အကျိုးပြုတယ်။ သံကောင်တွေ၊ ဗိုင်းရပ်စ်တချို့နဲ့ မှီအပြင် ကင်ဆာဆဲလ်လိုင်းတွေ အပေါ်မှာ ဆန့်ကျင်လှုပ်ရှားတယ်။

သဘောရွက်ဟာ အလွန်အာနိသင်ရှိတယ်။ တခြားဘာနဲ့မှလည်း ရောစပ်စရာ မလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ သဘောရွက်နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ထုတ်တဲ့ဆေးတွေ ဒီနေ့ပေါ်နေတယ်။ အဲဒါတွေက Noni, Stimulator,

Colostrums နဲ့ Protease Plus တို့ပဲဖြစ်တယ်။ Protease Plus က အစာအိမ်ရောဂါနဲ့ အူလမ်းကြောင်း အကျိတ်တွေအတွက် ထုတ်တဲ့ဆေးဖြစ်တယ်။

သင်္ဘောရွက်နဲ့ တွဲဖက် မသုံးသင့်တာကတော့ thyroid Stimulator (ဥပမာ-KC-X) ဘယ်အမျိုးအစားနဲ့မဆို တွဲမသုံးသင့်ပါဘူး။ သင်္ဘောရွက်ကို နာနတ်သီးနဲ့တွဲဖက် သုံးဆောင်စေရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ နာနတ်သီးမှာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ဖုံးအုပ်ပစ်လိုက်တဲ့ အင်ဒိုင်းပါပါတယ်။

*

O.M တိုင်းမဂ္ဂဇင်းရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်

သင်္ဘောရွက်အသုံးဝင်ပုံ (၁၅) ချက်

သင်္ဘောရွက်ဟာ ကင်ဆာရောဂါကုသရန် ထိရောက်သော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်အာနိသင်ကို လူတွေသိကြသော်လည်း အကျိုးရှိပုံကို သိပ်များများစားစား မသိကြသေးပါဘူး။ သင်္ဘောရွက်တွင် ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးပြီး အသုံးဝင်လှပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာနဲ့ တုတ်ကွေးကြီး ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၁။ **အစာမကြေခြင်း** - ရင်ပူရင်ကယ်ခြင်းကို သင်္ဘောရွက်က ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားတွေရဲ့ ရန်ကနေ သင်္ဘောရွက်မှာပါတဲ့ ကာပိန်း (Karpain) က ကာကွယ် တိုက်ဖျက်ပေးပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်မှာ ပါပိန်း (Parpain)၊ Protease Enzyme နဲ့ Amylase Enzyme တွေ ပါဝင်တဲ့အတွက်၊ ပရိုတိန်းဓာတ် စတာတွေကို ချေဖျက်ပြီး နူးညံ့စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာမကြေ ရင်ပူရင်အောင့်ကို သက်သာစေပါတယ်။

အစာအိမ်မှာရှိတဲ့ H.pylori bacteria တွေကို သေစေတဲ့အတွက် အစာအိမ်ကိုလည်း ကျန်းမာစေပါတယ်။
'သင်္ဘောရွက်ခြောက် လက်ဖက်ရည်' ဟာ အူမကြီးကို ချောမွေ့စေပြီး၊ ဝမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါ၊
အပြင်တေဇာတ်ကိုလည်း ငြိမ်းစေပါတယ်။

၂။ ဂျုံမှာပါတဲ့ ဂလူတင်နင်ဓာတ်ကို သင်္ဘောရွက်က အစာကြေစေပါတယ်။

၃။ သင်္ဘောရွက်မှာပါတဲ့ နို့နှစ်ရောင်အစေးဟာ ကင်ဆာရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပြီး
ကာကွယ်ပြီးသားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာလည်း သုတေသနလုပ်ပြီး သင်္ဘောရွက်တွေရဲ့
ကင်ဆာပျောက်ကင်းစေတာကို အတည်ပြုပါတယ်။ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ သင်္ဘောရွက်ကို
လက်ဖက်ခြောက်အဖြစ် ထည့်သောက်ပြီး ကင်ဆာပျောက်ကင်းခြင်းနဲ့ သက်တမ်းပိုရှည်ကြာစွာ
နေကြတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ ဖလောရီဒါတက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ သင်္ဘောရွက်မှာ ကင်ဆာဆဲလ်ကို
သတ်နိုင်တဲ့ အေးဂျင့်တွေပါဝင်တာ သိရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သားအိမ်ကင်ဆာ၊ လည်ပင်းကင်ဆာ၊
ဆီးကြိုတ်ကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာတွေကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
လက်ဖက်ခြောက်အဖြစ် သောက်ရင် ခပ်ပြင်းပြင်းသောက်လေ အာနိသင်ရှိလေပါပဲ။ Side Effects လည်း
မရှိပါဘူး။

ဩစတေးလျသမိုင်းမှာ ထူးဆန်းစွာနဲ့ သင်္ဘောရွက်ရဲ့ အစွမ်းအာနိသင်ကို စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး အာရှနဲ့
အခြားနေရာတွေအထိ သင်္ဘောရွက်ကုထုံး ပျံ့နှံ့ခဲ့တာပါ။ သင်္ဘောရွက်ပြုတ်ရည်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲ
ထည့်ပြီး (၂)ရက်ကြာအထိ ထားသောက်နိုင်ပါတယ်။

ဓာတုဆေးကုထုံးများအတွက်လည်း သင်္ဘောရွက်ရည်က အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဓာတုဆေးဝါးတွေရဲ့
Side Effect ကို ကာကွယ်ပါတယ်။

၄။ ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါ- ဆီးကျိတ်ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

၅။ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း- သဘောရွက်ခြောက်တွေကို အမှုန့်ကြိတ်၊ ရေနဲ့ပျစ်ပျစ်ရောဖျော်ပြီး ဝက်ခြံပေါ်မှာ ခြောက်သွားသည်ထိ အုံပေးပါ။ အုံသြစရာကောင်းလောက်အောင် ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၆။ သွေးမတိတ်ရောဂါ- သဘောရွက်ခြောက်ရည်ဟာ သွေးမတိတ်တဲ့ ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၇။ မီးယပ်နှာရောဂါ- သဘောရွက် (၆)ရွက်လောက်ကို ကျိုသောက်ရုံနဲ့ ရောဂါပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၈။ ဝမ်းချုပ်သူများအတွက် ဝမ်းနှုတ်-ဝမ်းပျော့ဆေး- သဘောရွက်ခြောက်ရည် ပြင်းပြင်းသောက်လျှင် ဝမ်းသွားပါတယ်။

၉။ တုတ်ကွေးကြီးရောဂါ- အပြင် တခြားအအေးမိ၊ နှာစေးရောဂါတို့ကိုပါ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၁၀။ အရေပြားရောဂါ- အရေပြားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရောဂါ၊ အရေပြားရောင်ခြင်း၊ အဖုအပိမ့်၊ အမာရွတ်အထိ ပျောက်ကင်းပါတယ်။

၁၁။ ခံတွင်းမြိန်ဆေး- အစားအသောက် ပျက်သူများအား ခံတွင်းမြိန်စေပါတယ်။

၁၂။ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ- မျက်စိရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

၁၃။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ- သင်္ဘောရွက်မှာ ဗီတာမင်ဒီဇာတ် ပါတဲ့အတွက် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို ကာကွယ်ပါတယ်။

၁၄။ ရောဂါပြီးသည့်စနစ်- ကို သင်္ဘောရွက်က မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်မှာ antioxidants ပေါများပြီး ရောဂါပြီးစနစ်ကို အားဖြည့်ပေးပါတယ်။ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်က Th 1 ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကင်ဆာဆဲလ်ကို တိုက်ဖျက်တဲ့ ရောဂါပြီးစနစ်ကို အားပေးပါတယ်။

၁၅။ နပျိုဆေး- သင်္ဘောရွက်မှာ အမိုင်နိုအက်စစ် ၅၀ ရဲ့အထက် ပါဝင်ပါတယ်။ သရီယိုနိုင်း၊ ဂလူတာမိတ်အက်စစ်၊ ဂလေ့ဆင်း၊ ဗေလင်း၊ လူစင်း၊ ဖီနိုင်းလာလာနိုင်း၊ လိုင်စင်း၊ ထရီတိုဖန်၊ ခရစ်တိုင်း၊ ဟစ်တီဒင်း၊ တိုင်ရိုစင်း၊ အလာနိုင်း၊ ပရိုလင်း၊ အက်စပါတိတ် ... စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ သူတို့ထဲက တချို့ဟာ အသားအရေနပျိုစေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။

*

သင်္ဘောရွက်မှာပါဝင်သော တခြားပစ္စည်းများ

သင်္ဘောရွက်မှာ အာဟာရဓာတ် အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် ဘီ၊ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် စီ၊ ကာစီယမ်၊ ဗီတာမင် ဒီ၊ နောက်ပြီး ဗီတာမင် အီး၊ စသည်တို့ဟာ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုစေပါတယ်။ antioxidant လုပ်နိုင်စွမ်းတဲ့အတွက် ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို တိုက်ဖျက်ပေးပါတယ်။ cytokines ထုတ်ပေးတဲ့အတွက် ရောဂါဒဏ် ယဉ်ပါးနိုင်မှုကို အားပေးပါတယ်။

အင်တာနက် စာမျက်နှာမှာတော့ တစ်ဦးတလေကလွဲလို့ သင်္ဘောရွက်အရည်သောက်ပြီး ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားလို့ အားပါးတရ ထောက်ခံရေးသားကြတာတွေ အများအပြားပါပဲ။

စာဖတ်သူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေလည်း သူတို့လို တိုက်ဆိုင် ပျောက်ကင်းပြီး ကျန်းမာလာကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရမှာပါ။

*

ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ဘယ်လိုစဖြစ်

How does a cancer cell start

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းကတော့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကြောင့်ပါ။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ အစကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက သာမန်ဆဲလ်တစ်ခုပါပဲ။ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတစ်ရပ် (ဥပမာ- ဘီပိုးရောဂါ၊ စီပိုးရောဂါ)ကြောင့် သာမန်ဆဲလ်ဟာ ပြောင်းလဲသွားပြီး ထိန်းချုပ်မဲ့တဲ့ ဆဲလ်တစ်ခု ဖြစ်သွားခဲ့တာပါ။ တစ်နည်းပြောရရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်အတိုင်းလိုက်နာနေတဲ့ ဆဲလ်ယဉ်လေးကနေ စရိုက်အသွင်ပြောင်းသွားပြီး ဆိုးသွမ်းဆဲလ် ဖြစ်သွားခဲ့တာပါ။ ဒီကင်ဆာဆဲလ်တွေ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုနိုင်တဲ့ တစ်ရှူးတွေထဲကို ဝင်ရောက်နိုင်စွမ်း ရှိပြီး။ တစ်ရှူးထဲမှာ ကြီးထွားလာနိုင်ပါတယ်။

ထိန်းချုပ်မဲ့သွားတဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ သာမန်ဆဲလ်တစ်ခု သို့မဟုတ် သာမန် ဆဲလ်အုပ်စုကနေ ကွဲထွက်ရာက စတင်ခဲ့တာပါ။ ဆရာဝန်ကတွေ့ရှိတဲ့အချိန် သို့မဟုတ် လူနာကိုယ်တိုင်က အဖုအကျိတ်ကို သတိထားမိတဲ့အချိန်အထိ နှစ်နဲ့ချီပြီး ကင်ဆာဆဲလ်က ပျိုးလာခဲ့တာပါ။

ပုံမှန်အားဖြင့် ဆဲလ်တစ်ခုမှာ ဗီဇလိုခေါ်တဲ့ gene တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေမှာတော့ အဲဒီ gene တွေ ပျက်စီးနေမယ်၊ သို့မဟုတ် လုံးဝမပါဝင်တော့တာကြောင့် ထိန်းချုပ်မဲ့အခြေအနေကို ရောက်ရှိသွားတာပါ။

ပုံမှန်ဆဲလ်တွေဟာ-

ဆဲလ်ပွားမှုလုပ်ရင် စနစ်တကျဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။
ဆဲလ်ပွားမှုရပ်ရမယ့် အချိန်မှာ အတိအကျ ရပ်ပါတယ်။
သူ့နေရာမှာပဲ မှန်ကန်စွာ အတူတကွ ရှိနေကြပါတယ်။
သေသွားတဲ့ ဆဲလ်ဟာ သူ့ဘာသာ အလိုလို ပျက်စီးသွားပါတယ်။
သူဟာ သက်တမ်းအတိုင်း အိုမင်းရင့်ရော်သွားပါတယ်။

ကင်ဆာဆဲလ်ဆိုတာကတော့=

ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပွားလာပြီဆိုရင် ရပ်နားခြင်းမရှိတော့ပါဘူး။
ကင်ဆာဆဲလ်ဟာ တခြားဆဲလ်တွေနဲ့ အပေးအယူသဘော၊ ညှိနှိုင်းမှုသဘော မရှိပါဘူး။
ကင်ဆာဆဲလ် အချင်းချင်းလည်း စုစည်းမှုမရှိပါဘူး။
သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းတွေဟာ စနစ်တကျ မရှိဘူး၊ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုမရှိတဲ့အပြင် အိုမင်းရင့်ရော်သွားခြင်း မရှိပါဘူး။

ကင်ဆာဆဲလ်ဟာ ပွားများမှုမှာ အထိန်းအချုပ် မရှိတဲ့အတွက် အကြိမ် (၅၀) (၆၀)လောက် ပွားများပြီးတာတောင် ရပ်နားသွားခြင်း မရှိပါဘူး။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက မရပ်မနား သွားနေတယ်။ ကင်ဆာဆဲလ် တစ်ခုက ၂ ခု၊ ၂ ခုကနေ ၄ ခု၊ ၄ ခုကနေ ၈ ခု၊ ၈ ခုကနေ ၁၆ ခု ဆတိုးပွားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာဆဲလ်ဟာ အခြားဆဲလ်များလို စုစည်းမှု၊ ဖွဲ့စည်းမှု၊ မရှိဘူးဆိုတာက သူ့မျက်နှာပြင်ပေါ်က မော်လီကျူးတွေ ဆုံးရှုံးသွားလို့ပါပဲ။ ဆဲလ်တွေစုစုစည်းစည်းနဲ့ သူ့နေရာနဲ့သူ မှန်မှန်ကန်ကန် ရှိနေအောင် တာဝန်ယူပေးသူက မော်လီကျူး ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာအဆင့်ဆင့် သတ်မှတ်ပုံ

ကင်ဆာအဆင့် သတ်မှတ်ပုံကတော့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါ။

ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ မိုက်ခရိုစကုပ်နဲ့ ကြည့်လို့ပုံမှန်ဆဲလ်တွေနဲ့ ဆင်တူနေသေးရင် ကင်ဆာရောဂါ အဆင့်နည်းပါတယ်။

ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ ပုံမှန်ဆဲလ်တွေနဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကွဲပြားသွားပြီး ပုံမှန်ဆဲလ်တွေလို ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိဘဲ ပွားရုံပွားနေတာဟာ ကင်ဆာအဆင့်များပါတယ်။ အစပိုင်းအဆင့်၊ အလယ်အလတ်အဆင့်နဲ့ ကြီးထွားအဆင့် ဆိုပြီး ခွဲခြားသတ်မှတ်လေ့ရှိပါတယ်။ တချို့ ... 1, 2 နဲ့ 3 သတ်မှတ်ထားပြီး 1 အဆင့်က ရောဂါအဖြစ် အနည်းဆုံးအဆင့်ပါ။ တချို့ကျတော့ a, b နဲ့ c ဆိုပြီး အဆင့်ခွဲပါတယ်။

ဒါက grade of cancer ဖြစ်ပါတယ်။

Stage of cancer ကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။

ဆရာဝန်က ကင်ဆာရောဂါလို့ သတ်မှတ်ပြီးရင် အသားစကို စစ်ဆေးပြီး သူ့ရဲ့တည်နေရာ Local နဲ့ တခြား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ပျံ့နှံ့မှုရှိမရှိ (spread to another part of body) ပါပဲ။ သူက grade of cancer လို ပုံမှန်ဆဲလ်နဲ့ ကင်ဆာဆဲလ် ကွဲပြားမှုပမာဏကို တိုင်းတာ သတ်မှတ်တာမဟုတ်ပါဘူး။

ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ဘယ်လိုကြီးထွားလာသလဲ

ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ ဘယ်သူတွေ့ဆီက အားယူပြီး ကြီးထွားတာရယ်၊ ပြီးရင် ဘယ်လို ပျံ့နှံ့သွားတယ် ဆိုတာလည်း သိထားသင့်ပါတယ်။

ကင်ဆာအဖုအကျိတ်တစ်ခုမှာ ကင်ဆာဆဲလ်အရေအတွက် ဘီလီယံနဲ့ချီပြီး ရှိနေပါတယ်။ ကင်ဆာဆဲလ် အရေအတွက် တိုးပွားလာလေ ကင်ဆာအဖုအကျိတ် ကြီးလာလေပါ။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ နှစ်ဆနှစ်ဆ ဆပွားပွားကြပါတယ်။ သူတို့ကြောင့် ကင်ဆာအကျိတ် ကြီးထွားလာလေလေ၊ အကျိတ်ရဲ့ အလယ်ဗဟိုမှာရှိတဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ သွေးကြောအမျှင်လေးတွေနဲ့ ဝေးကွာသွားပြီး သွေးမှာပါတဲ့ အောက်စီဂျင်နဲ့တကွ သူတို့ရှင်သန်နိုင်တဲ့ အာဟာရတွေ မရတော့ဘူး။ ဒီအချိန်မှာ အလယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေ သေကုန်မယ်။

ဒီတော့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေက သွေးရရှိရေးအတွက် သွေးကြောအသစ်တွေ ဖြစ်လာအောင် ပုံမှန်ဆဲလ်တွေကို လှုံ့ဆော်တယ်။ ဒါကို angiogenesis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကင်ဆာအကျိတ်တွေကို လေ့လာနေတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဘယ်လိုတွေ့လဲဆိုတော့ ကင်ဆာရောဂါဟာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ လိုအပ်သောသွေးမှာပါတဲ့ အောက်စီဂျင်နဲ့ အာဟာရစေ့စီးစွာ ရခဲ့ရင် ပင်အပ်ခေါင်းလောက် ပမာဏကနေ ဆက်မကြီးထွားအောင် တားနိုင်တယ်လို့ တွေးထင်ကြတယ်။

စောစောက ကင်ဆာဆဲလ်တွေရဲ့ သွေးကြောမျှင်အသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ ကြိုးပမ်းမှု angiogenesis ကို ရပ်ဆိုင်းသွားအောင် antiangiogenesis ဆေးဝါးတွေ ပေးခြင်းကြောင့် ကင်ဆာအကျိတ်ကြီးထွားမှုနဲ့ ပျံ့နှံ့ပွားများမှုကို ရပ်ဆိုင်းစေပါတယ်။ တချို့က ကင်ဆာရောဂါမှာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ပျောက်ကင်းစေပြီး တချို့ကင်ဆာ အမျိုးအစားကိုတော့ တစ်စိတ် တစ်ဒေသ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ထင်ရှားတဲ့ ဆေးဝါးနမူနာတွေကတော့ Interferon alpha, Thalidomide နဲ့ Bevacizumab (Avastin) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေနဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ယနေ့အထိ မရပ်မနား ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းမယ့် ဆေးတွေကို သုတေသန လုပ်နေကြပါတယ်။

ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပျံ့နှံ့နိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ အဆုတ်၊ အသည်း၊ အရိုး၊ ဦးနှောက်၊ အရေပြားနဲ့ သင်ရည်အကျိတ်တွေကို ပျံ့နှံ့သွားတတ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရှိပြီဆိုရင်

အဆုတ်မှာ ကင်ဆာရှိပြီဆိုရင်

ချောင်းဆိုးသက် ရှည်ကြာတတ်ပါတယ်။

အသက်ရှူကြပ်တတ်ပါတယ်။ ရင်ဘတ်နာတတ်ပါတယ်။ အဆုတ်နဲ့ ရင်ခေါင်းကြားမှာ အရည်တွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။

အသည်းမှာ ကင်ဆာရရင်

အားကုန်အားပြတ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမြဲနေမကောင်းသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ တကယ်လည်း ဖျားနာတတ်ပါတယ်။ ခံတွင်းပျက်ပါတယ်။ ညာဘက်အခြမ်း နံရိုးအောက်ဘက်မှာ မသက်မသာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အသား ဝါလာတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းခေါင်းထဲမှာ အရည်ထွက်တတ်ပါတယ်။

အရိုးမှာ ကင်ဆာရှိရင်

ရောဂါဖြစ်တဲ့ နေရာမှာ နာကျင်တတ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်တဲ့နေရာမှာ အားမရှိ ဖြစ်နေပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် မြင့်တက်နေတတ်ပါတယ်။

သွေးထဲမှာ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် မြင့်တက်နေတဲ့အတွက် - ဖျားတတ်ပါတယ်။ မောပန်းနေတတ်တယ်၊ ထိုင်းမှိုင်းနေမယ်၊ ရေငတ်နေမယ်၊ ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်မှာ ကင်ဆာရှိရင်

ခြေလက်နဲ့ ကိုယ်တစ်ခြမ်း အားနည်းတတ်ပါတယ်။ လှုပ်ရှားပုံ အမူအယာတွေ ပြောင်းလဲလာ တတ်ပါတယ်။ ထိုင်းမှိုင်း လေးလံနေမယ်။ မေ့တတ်၊ သတိလစ်တတ်မယ်၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေမယ်၊ မူးဝေမယ်၊ မသွက်လက်တော့ဘူး။ သင်အကျိတ်တွေကတော့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပျံ့နှံ့ဖို့ အလွယ်ကူဆုံးပါ။ ကင်ဆာအစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆရာဝန်တွေ ဖြတ်ထုတ်ရာမှာ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ သင်အကျိတ်တွေကိုပါ များသောအားဖြင့် ဖယ်ရှားရလေ့ရှိပါတယ်။

သင်္ကေတမှာ ကင်ဆာရောင် ထူးခြားတဲ့လက္ခဏာ သိပ်မပြတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူရောင်လာရင်တော့ တစ်ရှူးတွေရဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပိတ်ဆို့စေတတ်ပါတယ်။

အရေပြားနဲ့ နီးစပ်တဲ့နေရာမှာ ရောင်နေတာဆိုရင်တော့ သာမန်မျက်စိနဲ့ မြင်ရနိုင်ပါတယ်။

*

ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ပြီးရင် ပြန်လာနိုင်သလား

ခွဲစိတ်ဖယ်ထုတ်တဲ့အခါမှာ ကင်ဆာရှိနေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းအစလေး ကျန်နေခဲ့ရင် ရောဂါ ပြန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာအစိတ်အပိုင်းကို ဖယ်ရှားပြီးပေမယ့် ကနဦးပျံ့နှံ့ပြီးသားဖြစ်တဲ့ နေရာတွေမှာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာနိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာဆဲလ် နည်းနည်းလေးကျန်နေရင် မသိသာပါဘူး။ နည်းလွန်းတဲ့အတွက် ရောဂါလက္ခဏာ မပြတတ်ပါ။ အစပိုင်းအဆင့် ပြန်ရောက်နေတာမို့ ထိရောက်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ မပြတတ်သေးပါ။

ကင်ဆာဟာ ပြန်လာရင်လည်း (၂)နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်လောက်မှာ ပြန်လာတတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ (၂)နှစ်အတွင်းတော့ ဂရုစိုက်ကြရမှာပါ။ ငါးနှစ်ကာလ ကျော်သွားရင်တော့ စိတ်အေးချေပေါ့။ သို့သော် ခြွင်းချက်အနေနဲ့ ကံမကောင်းရင် (၁၀)နှစ်ကျော်ပေမယ့်လည်း ပြန်လာတတ်ဆယ်ဆိုတာတော့ သိထားဖို့လိုပါတယ်။

*

ခေတ်မီကုထုံးများနှင့်ပတ်သက်၍

စာဖတ်သူများအနေနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရေးသားမှုအပေါ်မှာ တစ်လွဲဆံပင်ကောင်း ဖြစ်မသွားဖို့တော့ သတိပေးချင်ပါတယ်။

အဲဒါကတော့ သင်္ဘောရွက်ကုထုံးအကြောင်းကို လူနာတွေနဲ့တကွ အင်တာနက်ကနေ လေ့လာ စုံစမ်းပြီး ရေးသားဖြန့်ဝေတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိစေချင်တာပါ။

ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြချင်တာက ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်ဟာ ခေတ်မီဆေးကုသနည်းကို မစွန့်ပစ်သင့်ပါဘူး။ ဆရာဝန်နဲ့ အရင်ဆုံး တိုင်ပင်ပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ပြတဲ့ ဆေးကုသနည်းကို ခံယူပါ။ တစ်ဆက်တည်း ဆရာဝန်ထံခွင့်တောင်းပြီး သင်္ဘောရွက်ကိုလည်း နေ့စဉ်မှီဝဲသင့်တဲ့ အကြောင်းပါ။

အကယ်၍ ငွေကြေးနဲ့ တခြားအခက်အခဲတွေရှိနေလို့ ခေတ်မီဆေးကုသနည်းတွေနဲ့ မကုသဖြစ်ရင်တောင် ဒီအတိုင်း ဘာမှမလုပ်ဘဲတော့ မနေပါနဲ့။ သင်္ဘောရွက်ကိုတော့ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် မှီဝဲပါလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်မှာ ပါဝင်တဲ့ဓာတ်တွေက antioxidant လုပ်နိုင်စွမ်းတဲ့အတွက် ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို တိုက်ဖျက် ပေးပါတယ်။ သင်္ဘောရွက်ထဲမှာ ‘အေစီတိုဂျင်နင်း’ (Ace-togenins) ပါဝင်ပြီး ကင်ဆာဆဲလ်တွေရဲ့ ‘မိုက်တို ကွန်ဒရီးယား’ (mitochondria) (စွမ်းအားထုတ်ပေးတဲ့အပိုင်း)ရဲ့ အလိုအလျောက်စနစ်ကို ဝင်ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ ရိုးရိုးဆဲလ်တွေကို အကျိုးပြုပြီး ကင်ဆာဆဲလ်ကို ဆန့်ကျင်လှုပ်ရှားစေပါတယ်။

ကင်ဆာဆိုရာမှာလည်း အခဲအကျိတ်နဲ့ အရည်အကျိတ် နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။ အခဲအကျိတ်ကင်ဆာက ရင်သားနဲ့အဆုတ်စတဲ့ နေရာတွေမှာ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ အရည်အကျိတ်ကတော့ ရိုးတွင်းခြင်ဆီနဲ့ ပြန်ရည်စနစ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ပြန့်သွားပါတယ်။ ဥပမာ- လူခီးမီးယား (သွေး ကင်ဆာ၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ကင်ဆာ)၊ လင်ဖိုးမား၊ (ပြန်ရည်စနစ် ကင်ဆာ)နဲ့ မာလ်တီပယ် မိုင်လိုးမား (သွေးရည်ကြည် ကင်ဆာ) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်္ဘောရွက်ကို နေရာဒေသအသီးသီး၊ လူအမျိုးမျိုးဟာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆေးအဖြစ် မှီဝဲသုံးဆောင်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဩစတေးလျ၊ အမေရိကန်နိုင်ငံနဲ့ အနောက်တိုင်းတွေကတော့ သင်္ဘောရွက်ပြုတ်ရည်ကို အအေးခံပြီး သောက်ကြပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ လက်တွေ့ အသုံးပြုသူတချို့က သင်္ဘောရွက်ကို ဆားရည်မှာ (၁၅)မိနစ် စိမ်းပြီးမှ blender နဲ့ကြိတ်ပြီး အရည်ညှစ်သောက်ပါတယ်။ တချို့က ငြုတ်ဆုံမှာ(ငရုတ်ဆုံ)မှာ ထောင်းပြီး ညှစ်ပါတယ်။

တချို့က အခြောက်လှန်းပြီး ရေနွေးကြမ်းအဖြစ် ခပ်သောက်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ လက်ဖက်နဲ့ရောနှောပြီး သုပ်စားကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း ရေဆေးကြော ရေနွေးနဲ့ဖျောပြီး ငပိရည်နဲ့ တို့မြှုပ်စားကြပါတယ်။ အရိုးတံကို ဖယ်မပစ်ဘဲ ထည့်ပြီးသုံးဆောင်တာကို အာနိသင်ပိုရှိတယ်လို့ အကြံပေးကြပါတယ်။

*

ကင်ဆာဝေဒနာအဆင့်

ကင်ဆာဝေဒနာတစ်ရပ် ဘယ်အဆင့် ရောက်နေလဲသိဖို့ရာ ဆရာဝန်ဟာ သွေးစစ်ခြင်း၊ CT-Scan စိတိစကမ်း၊ ရေဒီယို MRI (ခေါ်) သံလိုက်စက်ကွင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ အရိုးစကမ်း၊ ရေဒီယိုနျူကလိုဒ်စကမ်းရိုက်ခြင်း၊ FDG (Fluoro-deoxyglucose) ခန္ဓာကိုယ်ထဲထည့်ပြီး ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်း၊ PET ရိုက်ခြင်းများအပြင် တချို့ကင်ဆာတွေမှာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီနမူနာကိုပါ စစ်ဆေးကြည့်ကြရပါတယ်။

၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ နဲ့ မှတ်သားမှတ်သား။ a, b, c, d နဲ့ မှတ်သားမှတ်သား ကင်ဆာအဆင့် grade of cancer က စုစုပေါင်းအဆင့် (၄)ဆင့် သတ်မှတ်ထားရှိပါတယ်။

ဗဟုသုတအနေနဲ့ ဖော်ပြရရင်

အဆင့် (၁) ကင်ဆာဆဲလ်ဟာ ရောဂါစဖြစ်တဲ့နေရာကွက်ကွက်မှာသာရှိ။

အဆင့် (၂) အနီးအနားမှာရှိတဲ့ သင်္ချာအကျိတ် Lymph Nodes တွေဆီကို ကင်ဆာဆဲလ် ပျံ့နှံ့သွားတဲ့အဆင့်။

အဆင့် (၃) ကင်ဆာ စဖြစ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းကနေ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ Lymph node တင်မကဘဲ ပတ်ဝန်းကျင် မလှမ်းမကမ်းမှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ကင်ဆာဆဲလ် ပျံ့နှံ့တဲ့အဆင့်။

အဆင့် (၄) စဖြစ်တဲ့ နေရာနဲ့ဝေးရာ ဥပမာ- အဆုတ်မှာ စဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဝေးမှာရှိတဲ့ ဦးနှောက်လို နေရာမျိုးအထိ ကင်ဆာဆဲလ် ပျံ့နှံ့သွားတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့နေရာတွေဟာ ရောင်ရမ်းကြီးထွားလာရာမှာ တခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ဖိမိခြင်း၊ ပိတ်ဆို့မိခြင်း ဖြစ်ရင် ဝေဒနာခံစားရပြီး လွတ်နေခဲ့ရင် ဝေဒနာမပြပါဘူး။

*

ကင်ဆာကုထုံးများ

ခွဲစိတ်ကုထုံး

ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့ အကျိတ်နဲ့ သင်ရည်အကျိတ်တွေကို ခွဲစိတ်ဖြတ်ထုတ်လိုက်တာပါ။

ဆေးသွင်းကုထုံး

ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ပျက်စီးစေတဲ့၊ သို့မဟုတ် ဆက်မကြီးထွားစေတဲ့ ဓာတုဆေးရည် သွင်းတာပါ။

ဖီဝကုထုံး

ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ချေမှုန်းပေးနိုင်မယ့် ကိုယ်ခံစနစ်မြှင့်တင်ပေးတဲ့ ဆေးဝါးနဲ့ ကုသတာပါ။

ဟိုမုန်းကုထုံး

ကင်ဆာဆဲလ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သို့မဟုတ် ကြီးထွားစေတဲ့ ဟိုမုန်းကို တိုက်ဖျက်ကုသနည်းပါ။

ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး

ဓာတ်ရောင်ခြည်လှိုင်းနဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ပျက်စီးစေတဲ့ ကုထုံးပါ။ ဘယ်ကုထုံးဟာ ဘယ်ဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ သင့်တော်သလဲဆိုတာကတော့ ဆရာဝန်တွေ ရွေးချယ်ပေးပါတယ်။

ဆေးပညာ တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ သွေးကြောထဲကို တိုက်ရိုက်ဆေးသွင်း ကုသရာကနေ၊ ဆေးတောင့်နဲ့ ဆေးရည်သောက်ဆေးတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲကုသလာကြပါတယ်။

ပစ်မှတ်ထားကုသတဲ့ ကုထုံးအသစ် (Targeted Therapy) ဆိုတာကတော့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေပေါ်ကို ဆေးအာနိသင်ရောက်အောင် ပစ်မှတ်ထားပြီး ပုံမှန်ဆဲလ်တွေအပေါ် သက်ရောက်မှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ကုသနည်းပါ။

ဥပမာ- ကင်ဆာဆဲလ်က သွေးကြောမျှင်သစ်တွေ ဖန်တီးပြီး (အာဟာရယူဖို့) အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ပစ်မှတ်ကုသနည်းနဲ့ သွေးကြောမျှင်သစ်တွေ ဖြစ်မလာနိုင်အောင် ဆေးဝါးနဲ့ ပိတ်ဆို့ဟန့်တားထားတာပါ။

ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ အာဟာရလိုချင်တဲ့အတွက် သွေးကြောမျှင်သစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ကြီးထွားစေမယ့် ပရိုတင်းတွေ စစ်ထုတ်ပေးပါတယ်။ သူ့လုပ်ရပ် အောင်မြင်သွားရင် ကင်ဆာဆဲလ်ဆီကို သွေးရောက်သွားမယ်။ သွေးမှာပါတဲ့ အောက်စီဂျင်နဲ့ အာဟာရကိုမှီဝဲပြီး ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ကြီးထွားလာမှာမို့ ပစ်မှတ်ကုထုံးနဲ့ တားဆီးလိုက်တဲ့ ကုထုံးပါပဲ။

သင်္ဘောရွက်နဲ့ ကုသတဲ့နည်းကိုသုံးရင် Alternative Medicine လို့ခေါ်တဲ့ (ခေတ်မီစနစ်ကို လုံးလုံးပယ်ပြီး) မိရိုးဖလာ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ သက်သက်ကုသတဲ့နည်းကို မသုံးသင့်ပါ။ Complementary Medicine ခေါ် ခေတ်မီနဲ့ တိုင်းရင်းဆေး တွဲဖက်ကုသနည်းကိုသာ သုံးသင့်ပါတယ်။

ခေတ်မီအနောက်တိုင်း ကုသနည်းတွေထဲမှာ ဇီဝကမ္မလို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ငန်းတွေကို စိတ်ကပုံပိုး ကူညီတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိတဲ့အတွက်၊ သမထနည်းနဲ့ ဝိပဿနာနည်းတွေဟာလည်း အထောက်အကူ ပြုတယ်လို့ လက်ခံထားကြပါတယ်။

သင်္ဘောရွက်အရည် သောက်ခြင်းဟာ ကင်ဆာရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းဖို့ အားပေးရုံသာမက ရောဂါမဖြစ်မီလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တာကို အမေရိကန်နဲ့ ဂျပန်တက္ကသိုလ်များမှာ ပြုလုပ်တဲ့ သုတေသနများအရ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေကိုယ်တိုင် အားရဝမ်းသာနဲ့ အင်တာနက်မှာ တင်လာကြတာလည်း အများအပြား တွေ့ရပါတယ်။

သုံးဆောင်သူတိုင်း ပျောက်ကင်းသွားမှာလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းအတွက်တော့၊ ကံတရားနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါအနုအရင့်နဲ့ ကိုယ်ခံအား ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှုတွေပေါ်လည်း မူတည်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းပျောက်ကင်းမယ်လို့တော့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ မပျောက်ကင်းသူလည်း ရှိနိုင်မှာပါ။

Naturalsociety.com ဝက်ဆိုက်မှာ Mike Barrelt ဆိုသူ တင်ထားချက်အရ ...

သဘောရွက်ရဲ့သတ္တိက- antioxidants နဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တားဆီးတတ်တဲ့ သတ္တိပါပဲ။ နောက်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း လျော့ကျစေတာမို့ ဝိတ်ချချင်ရင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သဘောရွက်ရည်ဟာ ကင်ဆာကို ပျောက်ကင်းစေပြီး ကာလည်းကာကွယ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့

ပရိုတင်းအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။

ခံနိုင်ရည်အားကောင်းစေပြီး ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

ကြွက်သားမျှင်တွေ အသစ် ဖြစ်ပေါ်မှုကို အားပေးပါတယ်။

နှလုံးအစိတ်အပိုင်းများကို ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

Cytokines ကြောင့် ရောဂါကို ယဉ်ပါးတဲ့သတ္တိ ပိုကောင်းစေပါတယ်။

ပရိုတိန်းကို ချေဖျက်ပြီး အစာကြေစေတဲ့အပြင် အစာချေအင်ဇိုင်းလည်း ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။

အနာများကို လျင်မြန်စွာ ကျက်စေပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများအတွက် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သက်သာစေပြီး ဗီတာမင် ဒီ ထောက်ပံ့ပေးတယ်။

နာကျင်ခြင်း ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာစေတယ်။

ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ အများအပြားကို ပျောက်ကင်းစေတဲ့အပြင်၊ နှလုံးအစိတ်အပိုင်းနဲ့ အစာလမ်းကြောင်း အင်္ဂါရပ်များရဲ့ ရောဂါတွေကို သက်သာစေတယ်လို့ ရေးထားပါတယ်။

သဘောရွက်အပြင် ကင်ဆာကို တိုက်ဖျက်ပေးတဲ့ အစာသုံးမျိုး ဖော်ပြထားပါတယ်။

၁။ Turmeric (Curcumin) ခေါ် နနွင်း။

ကင်ဆာကျိတ်ကို (၈၁)ရာခိုင်နှုန်းထိ လျော့ကျစေတာ စမ်းသပ်တွေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၂။ Ginger (ချင်း)

လျင်းတက်အရည်ကို ကြွက်မှာ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ (၅၆)ရာခိုင်နှုန်း သက်သာစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၃။ Garlic ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

နီဂုံးအနေနဲ့ ဆေးရုံနဲ့ အလှမ်းဝေးတဲ့ဒေသက ကင်ဆာဝေဒနာရှင် တစ်ဦးတလေ သဘောရွက်အရည်နဲ့ ပျောက်ကင်းသွားခဲ့တယ်ဆိုရင်ပဲ ကျွန်တော်အားထုတ် ရေးသားရကျိုး နှပ်ပါပြီ။ သဘောပင်ကလည်း နေရာအနှံ့ ပေါက်ရောက်နိုင်တာမို့ လွယ်လွယ်ကူကူ ရှာဖွေလို့ရပါတယ်။ ဆေးရုံနဲ့နီးရင်တော့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ ခေတ်မီကုသနည်းနဲ့ တွဲဖက်ဖို့ ထပ်လောင်းသတိပေးလိုက်ပါတယ်။

*

သဘောရွက်ကုထုံးနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသော မှတ်ချက်များ

သဘောရွက်ရဲ့အာနိသင်ကို လက်တွေ့အသုံးပြုနေတဲ့ ‘ဒေါက်တာဒေါ်ကေသီဘုန်းနိုင်’ ပြောပြရာမှာ သဘောရွက်အပေါ်မှာ သူယုံကြည်မှုရှိတယ် ဆိုတာဟာ အလွတ်သဘောပြောတာ ဖြစ်ပြီး ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သိပ္ပံနည်းရှုထောင့်က ပြောတာမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ကျွန်တော် အင်တာနက်ကတစ်ဆင့် လေ့လာသိရှိသမျှ သဘောရွက်ကုထုံးဟာ ဩစတေးလျတိုက်က စတင်ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့အနှံ့ အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ ကုသပျောက်ကင်းသူ အများအပြားလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ အင်တာနက်မှာ တင်လာကြပါတယ်။ တချို့လည်း အနောက်တိုင်း ခေတ်မီဆေးပညာနဲ့ တွဲဖက်အသုံးပြုသလို တချို့လည်း သဘောရွက် သက်သက် သုံးဆောင်ကုသပြီး ပျောက်ကင်းကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆေးရုံနဲ့ လက်လှမ်းမမှီအောင် ဝေးလံခေါင်သီတဲ့ ဒေသတွေမှာ နေထိုင်သူ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များဟာ ရောဂါကို အရုံးမပေးဘဲ သဘောရွက်အရည်ကို အနည်းဆုံး၊ တစ်နေ့ ၂ ဖန်ခွက်သောက်ပြီး ကုသင့်ပါတယ်။

*

သဘောရွက်ကို ပုံမှန်သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ မရှိသူများကိုလည်း ကင်ဆာဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။

ဘဝဖြစ်တည်မှုမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတုနဲ့ အာဟာရဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေက ထောက်ပံ့ပေးထားတဲ့ အတွက် ဝေဒနာရှင်များဟာ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်များ ခိုင်ခန့်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်သင့်ပါတယ်။ ဘယ်ဘာသာဝင်မဆို မိမိတို့ဘာသာအလျောက် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်အောင်

ဘယ်လိုနေထိုင် စားသောက်သင့်တယ် ဆိုတာကတော့ သဘာဝကျကျ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

တချို့လူတွေရဲ့ တီထွင်မှုတွေက လူတွေကို ပြန်ဒုက္ခပေးတတ်တာမျိုး ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- ဓာတ်မြေဩဇာတွေ၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ မျိုးစပ်ထားတဲ့ သီးနှံတွေ စတဲ့ သဘာဝကို ပြောင်းလဲတဲ့ အရာတွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အားပေးနေတာ တွေရပါတယ်။ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်နဲ့ ဖော့ဘူးတွေထဲကို ပူတဲ့အစားအစာတွေ ထည့်လိုက်ရင် ထွက်လာတဲ့ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကလည်း ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အားပေးပါတယ်။ အစားအသောက်ထဲထည့်တဲ့ ဆိုးဆေးတွေ၊ ကြာရှည်ခံအောင် မပုပ်မသိုးအောင်ထည့်တဲ့ ဆေးတွေဟာလည်း ကင်ဆာဖြစ်စေပါတယ်။ ကာဗွန်လွန်ကဲတဲ့ တူးအောင်ကင်ထားတဲ့ အစာ၊ ကြွပ်လွန်း ကျက်လွန်းအောင် ကြော်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကလည်း ဒုက္ခပေးတဲ့အထဲ ပါပါတယ်။

ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ဘီပိုး၊ စီပိုးတွေဟာလည်း ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အားပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အဝမလွန်စေသင့်ဘူး။ ဆီကို လျော့စားသင့်ပါတယ်။ အမဲ၊ ဆိတ်၊ ဝက် အသားတွေ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အမျှင်ပါတဲ့ သီးနှံတွေ စားသင့်တယ်။

ကြာရှည်ခံအောင် ကျပ်တင်ထားတဲ့၊ ဆားသိပ်ထားတဲ့ အစာ၊ ယမ်းစိမ်းနဲ့ စိမ့်ထားတဲ့ အစာ၊ အချဉ်တွေ၊ သနပ်ချဉ်တွေ ရှောင်ရင်ကောင်းပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းစတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ပူလွန်းတဲ့ အစာ၊ အေးလွန်းတဲ့ အစာကို ပါးစပ်ထဲ ချက်ချင်းမထည့်သင့်ပါဘူး။

မနက် (၁၀)နာရီကနေ ညနေ (၄)နာရီအတွင်း နေပူထဲကို အချိန်ကြာ မထွက်သင့်ဘူး။ အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လေ၊ ရေ စတဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် မသန့်တဲ့ မြို့ကြီးပြကြီးများမှာ နေတာထက် လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့ ကျေးလက်ဒေသတွေမှာ နေထိုင်ရင်း၊ သဘာဝမြေဩဇာ (ဥပမာ- နွားချေး၊ မြေဆွေး)နဲ့ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ သီးနှံတွေ စားသုံးမယ်၊ တခြားအသားတွေထက် ငါးနဲ့ကြက်သားတွေကို ဦးစားပေး စားသုံးမယ်၊ အိပ်ချိန်စားချိန်တွေကို မှန်အောင် ဂရုစိုက်မယ်၊ ဝမ်းမှန် ဆီးမှန်အောင် နေထိုင်မယ်ဆိုရင် သူများထက် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ နည်းပါးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ မရှိသူများလည်း သဘောရွက် သို့မဟုတ် သဘောရွက်ပြုတ်ရည်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် သုံးဆောင်မယ်ဆိုရင် ကင်ဆာကာကွယ်ပြီးသားရမယ်လို့ အင်တာနက်မှာ အများအပြား ထောက်ခံ ရေးသားကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

တိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတွေမှာတော့ မိသားစုတွေဟာ တောဘက်မှာ ကိုယ်ပိုင်စိုက်ပျိုးမြေတွေ ဝယ်ပြီး ကိုယ်စားဖို့ ကိုယ် စိုက်ပျိုးနေကြပါပြီ။

စိုက်ပျိုးရေးသမားနဲ့ ဆိုင်များကလည်း ဓာတ်မြေဩဇာနဲ့ ပိုးသတ်ဆေး မသုံးဘဲ မျိုးသန့်သီးနှံတွေကို ဈေးပိုရလို့ ရောင်းချနေကြပါပြီ။ ဗဟုသုတရှိသူများဟာလည်း ဓာတ်မြေဩဇာနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးသုံးတဲ့ အသီးအနှံတွေကို ဝယ်မစားကြတော့ပါဘူး။

မြန်မာနိုင်ငံသားအပေါင်း ကင်ဆာရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးလျက် ကျန်းမာခြင်းသုခနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်ကြပါစေ။

ကိုဦး (B.Sc.Zoology)

