အူအတက်ပေါက်ခါနီးရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ

1. ခါတိုင်းထက်ပို၍ ဆိုးရွားစွာဗိုက်အောင့်ခြင်း

အူအတက်ရောင်ခြင်းကြောင့် ခံစားရတဲ့နာကျင်မှုဟာ လွန်စွာဆိုးရွားကာ ချက်နားတစ်ဝိုက်မှတဆင့် ညာဘက်ဝမ်း ဗိုက်အောက်ပိုင်းထိ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနာကျင်မှုဟာ အူအတက်ပေါက်တော့မယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပေမယ့် သေ ချာစေဖို့အတွက် ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန်ကဲ့သို့ စစ်ဆေးမှုမျိုးကိုမူ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

အူအတက်ရောင်တဲ့လူနာတွေမှာ မတူညီတဲ့မသက်မသာဖြစ်မှုတွေ အမျိုးမျိုးရှိတတ်ကြပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ က်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကားပေါ်တ က်ခြင်း စတဲ့လှုပ်လှုပ်ရှားရှားအပြုအမူတွေကြောင့် နာကျင်တဲ့ဝေဒ နာကို ခံစားရပါက ဝမ်းဗိုက်တပြင်လုံးဟာ ရောင်ရမ်းနေလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းအခြေအနေ သည် အူအတက်ပေါက်လုဆဲဆဲ (သို့) ပေါက်ပြီးတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

2. ပို့အန်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

အူအတက်ရောင်တဲ့သူတိုင်း ဒီလိုရောဂါလက္ခဏာတွေခံစားရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမ ယ့် ဗိုက်အောင့်ခြင်းအပြင် အထက်ပါလက္ခဏာတွေခံစားနေရပြီဆိုပါက စစ်ဆေးမှုတွေကို ပြုလုပ်သင့်ပါတ ယ်။ အူအတက် ရောင်ရမ်းခြင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အူလမ်းကြောင်းနဲ့ အာရုံကြောစနစ်တွေကို အကိုးသက်ရောက်မှုရှိ စေနိုင်တာကြောင့် ပို အန်ခြင်းတွေ ခံစား ရစေတာဖြစ်ပါတယ်။

3. ပုံမှန်ထက်ပို၍ ဆီးခဏခဏသွားခြင်း

အရိုးလူတွေမှာ အူအတက်သည် ဆီးခုံရိုးအောက်နားမှာ တည်ရှိနိုင်တာကြောင့် ဆီးအိမ်နဲ့ ကပ်နေလေ့ရှိ ပါတယ်။ ဆီးအိမ်ဟာ ရောင်ရမ်းနေတဲ့ အူအ တက်နဲ့ ထိတွေ့မိတာကြောင့် သွားဆွသလိုဖြစ်ပြီး ရောင်ရမ်းလာပါတော့တ ယ်။ အကိုးဆက်အနေနဲ့ မကြာခဏ ဆီးသွားချင်စိတ်ဖြစ်လာပြီး ဆီးသွားတဲ့အခါမှာလည်း အလွန်နာကျင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဆီးလမ်း ကြောင်းပိုးဝင်တာရဲ့ အချက်ပေးလက္ခဏာဖြစ်နိုင်ပေမယ့်လည်း အခြားရောဂါလ က္ခဏာ တွေနဲ့တွဲနေပါက အူအ တက်ေ ရာင်တာ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

4. အဖျားကြီးပြီး ချမ်းတုန်ခြင်း

ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်၍ ချမ်းတုန်ခြင်းဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေရာမှာ ရောင်ရမ်းမှုတစ်ခု ခုရှိနေ တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အူအတက်ရောင်တဲ့အခါမှာ တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဓာတုပစ္စည်းအများအပြား ထုတ်လုပ်၍ အ အချက်ပေးကာ တိုက်ခိုက်ဖို့ဆဲလ်တွေကို ထိုနေရာသို့ရောက်အောင် ခေါ်ဆောင်ပါတယ်။ ဤနည်းအားဖြင့် နာကျင်မှုဝေ နာကျင်မှုဝေဒနာအပြင် ဖျားနာခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်းတို့ကို ခံစားစေရစေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗိုက်အောင့်တာ ဗိုက်အောင့်တာအပြင် အဖျားပါကြီးပါက ဆရာဝန်နဲ့ချက်ချင်း သွားရောက်ပြသသင့်ပါတယ်။

5. စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း

သတိလစ်မေ့မြောတာတွေ၊ စိတ်ဂယောင်ချောက်ခြားတွေ ဖြစ်လာပါက ရောဂါပိုးတွေဟာ သွေး ထဲရောက်လာတဲ့ ထဲရောက်လာတဲ့ လ က္ခဏာဖြစ်ပြီး သေစေနိုင်တဲ့အထိ ပြင်း ထန်ပါတယ်။ အဲလိုဖြစ်ရတာဟာ ဦးနှောက်ထဲမှာ တစ်စုံ တစ်စုံတစ်ရာမှားယွင်းနေလို့မဟုတ်ဘဲ ရောဂါပိုးတွေ ပိုမိုပွားလာပြီး အောက်ဆီဂျင်အပါအဝင် အခြား ခန္ဓာကိုယ်အရင်း အမြစ်တွေကို သုံးစွဲလိုက်တာကြောင့် ဦး နှောက်ဟာလုံလော က်စွာမရတော့ဘဲ ကောင်းစွာ အလု ပ်မလုပ်နိုင်ေ တာ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေပြောင်းလဲလာပြီဟု အထင်ရှိပါက (အူအတက်ရောင်တာ ဖြစ်စေ၊ အခြားအခြေအေ နတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ) အမြန်ဆုံး အကူအညီရယူသင့်ပါတယ်။

Dr. Thinzar Wynn