

## သွေးအားနည်းရောဂါ ( Anemia )

စာရေးသူ.....သက်တန်ချို.....(၁၁:၁၁ ည ၁၈.၁၀.၀၉)

Red Blood Cells



### အနီးမီးယားဆိုတာဘာလည်း .....?

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

**ပုံမှန်သွေးပမာဏ လူတွေမှာ ဘယ်လောက်ရှိရမလည်း .....?**

ပုံမှန်ရှိရမည့် ဟေမိုဂလိုဘင်ပမာဏ  
ယောက်ျား .....13.0 - 18.0 g/dl  
မိန်းမ.....11.5 - 16.5 g/dl

**အနီးမီးယားကို ဘာတွေက ဖြစ်ပေါ်စေသလဲ ....?**

အသိများတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အနီးမီးယားဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အချက်တွေကတော့

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

**Iron သံဓါတ်ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော အနီးမီးယား ။ ။**

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

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

ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်သော အနီးမီးယား ။ ။ ကျောက်ကပ်ဟာ erythropoietin  
လို့ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းတမျိုးကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ် ။ အဲဒီကောင်က  
ရိုးတွင်းခြင် ဆီတွေ  
သွေးနီဥဆဲလ်တွေ ထုတ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာ ကူညီပေးပါတယ် ။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်  
ရောဂါရှိတဲ့လူတွေမှာ ဒီဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုဟာ လျော့နည်းသွားပါတယ် ။ တဆက်တည်းမှာပဲ  
သွေးနီဥဆဲလ်တွေ

ထုတ်လုပ်မှုဟာလည်း လျော့နည်းသွားပါတယ် ။ ဒီလိုမျိုးကိုတော့ anemia related to chronic kidney diseases လို့ခေါ်ပါတယ် ။

**အာဟာရ ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော အနီးမီးယား ။ ။** ဝိတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ်တွေဟာ သွေးနီဥဆဲလ်ထုတ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်ပါတယ် ။ အိုင်းယွန်းအပြင် B12 နဲ့ folate ကလည်း hemoglobin ထုတ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်ပါတယ် ။ ဒီအထဲက ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ချို့ယွင်းသွားမယ်ဆိုရင် သွေးနီဥဆဲလ်တွေ ထုတ်လုပ်တာကိုလျော့နည်း သွားစေတဲ့ အတွက် အနီးမီးယားကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ် ။ အာဟာရ ချို့တဲ့မှုဟာလည်း folate နဲ့ B12 ပမာဏလျော့နည်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါပဲ ။ ဒါကြောင့် အသီးအရွက်ပဲစားသုံးသူတွေ ဝိတာမင်ကို လုံလုံလောက်လောက်မစားသုံးသူတွေဟာ B12 deficiency ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများတဲ့ သူတွေဖြစ်ပါတယ် ။

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

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

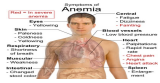
**Thalassaemia ။ ။** ဟေမိုဂလိုဘင်နဲ့ ဆက်နွယ်ပြီး အနီးမီးယားကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အခြားအုပ်စုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ် ။ Thalassaemia အုပ်စုများစွာ ရှိပါတယ် ။ ရောဂါပြင်းထန်မှု အပေါ်မူတည်ပြီးကွဲသွားလေ့ရှိပါတယ် ။ မျိုးရိုးလိုက်လေ့ရှိပါတယ် ။ Alcoholism ။ ။ အရက်သောက်သုံးသူတွေမှာ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဝိတာမင်နဲ့သတ္တု ဓါတ်တွေ နည်းပါးမှုဟာ ဆက်နွယ်နေပါတယ် ။ အယ်ကိုဟော ဟာ သူ့ဘာသာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေပါတယ်။ သွေးနီဥတွေထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ် ။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီနှင့် ဆက်နွယ်နေသော အနီးမီးယား ။ ။ အချို့သော သွေးကင်ဆာ သို့မဟုတ် Lymphomas တွေဟာ သွေးနီဥထုတ်လုပ်မှုနှုန်းကို ပြောင်းလည်းစေပြီး

သွေးဆဲတွေအားလုံးထုတ်လုပ်မှုကို နည်းစေပါတယ် ။ Hemolytic anemia ။ ။

ပုံမှန်သွေးနီဥရဲ့ ပုံစံဟာ သူ့လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ် ။ ဒီမှာဆိုရင်တော့ သွေးနီဥဟာ ပေါက်ကွဲပြီး ဒါကို hemolysis လို့ခေါ်ပါတယ် ။ ပြီးတော့သူဟာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင် ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး ။

အခြားရှားပါးတဲ့ချက်တွေကတော့ ကင်ဆာတွေ အသံရောဂါတွေ မျိုးဗီဇဆိုင်တာတွေ ခဲအဆိပ်သင့်ခြင်း AIDS နဲ့ သွေးယိုတဲ့ရောဂါတွေ ပဲဖြစ်ပါတယ် ။

သွေးအားနည်းရင်ဘာ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တတ်သလည်း ?



လက္ခဏာတွေကတော့

ဦးခေါင်းပိုင်းမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ခေါင်းမူးခြင်း သတိလစ်ခြင်း မျက်လုံးမှာ ဝါလာခြင်း

အရေပြားမှာ ဖျော့တော့လာခြင်း အေးလာခြင်း ဝါလာခြင်း

သွေးကြောမှာ သွေးပေါင်ချိန်ကျလာခြင်း  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ အသက်ရှူမြန်ခြင်း တနည်း တိုခြင်း  
နှလုံးမှာ ရင်တုန်ခြင်း နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း  
ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (angina)နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း

ကြွက်သားမှာ အားနည်းလာခြင်း  
အူလမ်းကြောင်းမှာ မစင်အရောင်ပြောင်းလာခြင်း  
သရက်ရွက် (spleen)မှာ ကြီးမားလာခြင်း

အနီပြုထားသောအရာများမှာ အလွန်ပြင်းထန်သော သွေးအားနည်းရောဂါမှာတွေ့ရလေ့ ရှိပါတယ် ။

သွေးအားနည်းရောဂါ ဘယ်လိုကုမလည်း ?

အိမ်မှာဆိုရင် - ကိုယ့်ဘာသာကုဖို့ နဲ့နဲ့လေးပဲလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ် ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဆေးကုသမှုလိုပါတယ် ။ ဥပမာ အနီးမီးယားက အစာအိမ်အနာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် aspirin , ibuprofen ကဲ့သို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ် ။ဒါမှမဟုတ်လည်း ဆရာဝန်

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

ဘယ်လိုကာကွယ်မလည်း ?

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