

# အရက်နှင့်ဆေးလိပ်တွဲမိပြီဆိုလျှင်

ယနေ့ ဆရာဝန်များ တွေ့ရှိသော အချက်က ဆေးလိပ်နှင့်အရက် ပေါင်းစပ်လို့ မရပါ။ အရက်ရော ဆေးလိပ်ပါ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတတ်သည်။ ဤသည်မှာ လူတိုင်း အသိပင်...။ ယင်းနှစ်ခုကို ပေါင်းလိုက်မိလျှင် ပြဿနာမှာ ပို၍ပို၍ မျှော်မှန်းသည်ထက် ကြီးထွားသွားသည်။ အရက်ရော ဆေးလိပ်ပါ သောက်သုံးသူတို့၏ ဖျားနာဖို့နှုန်းသည် ဆေးလိပ်ကို မသောက်ပဲ အရက်ကို ရေသောက်သလို သောက်နေသောသူ၊ အရက်ကို မသောက်ပဲ ဆေးလိပ်ကို မီးခိုးခေါင်းတိုင်ဖြစ်အောင် သောက်နေသော သူတွေ ထက် ပိုသည်ဟု ပြင်သစ်နိုင်ငံရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါ သုတေသန မှ ပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။ အဆိုပါ ဌာနကြီးမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်၏ ပြောပြ ချက်အရ နေ့စဉ် စီးကရက် တစ်ပူးနှင့်အတူ အရက်ကို အသင့်အတင့် တွဲဖက် သောက်သုံးသောသူ၏ အစာမျိုလမ်းကြောင်း ကင်ဆာဖြစ်ဖို့နှုန်းသည် အရက် တစ်မျိုးထဲသာ သောက်သုံးတတ်သူ သို့ စီးကရက် တစ်မျိုးကိုသာ နေ့စဉ်မှီဝဲ သူတွေထက် ငါးဆပိုသည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် စီးကရက်ကို အသင့် အတင့်သောက်၍ နေ့စဉ်အရက်ကို အလွန်အမင်း သောက်သုံးခဲ့သော် သူ၏ အစာမျိုလမ်းကြောင်း ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်မည့်နှုန်းသည် အရက် သို့ စီးကရက် တစ်မျိုးထဲ သောက်သူထက် ၁၈ဆ ပိုသည်။ အရက်ရော စီးကရက်ကိုပါ အလွန်အကျွံ သောက်မိပြီဆိုပါက ကင်ဆာဖြစ်ရမည့်နှုန်းသည် ၄၄ဆအထိ တက်သွားနိုင်သည်။

ဘယ်လိုကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေရပါလိမ့်...။ အဖြေကို ရရှိရန် စီးကရက်တစ်လိပ်ကို ရှုသွင်းနေသော သူတစ်ယောက်ကို သတိထားကြည့်ပါ။ စီးကရက်က ထွက်လာ သော အငွေ့တွင် ကာဗွန်မိုအောက်ဆိုက်၊ နိုက်ထရိုဂျင်ဒိုင်အောက်ဆိုက် စသည့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော ဓါတ်အမျိုးပေါင်း ၄၀၀၀ တို့သည် အဆုတ်ထဲကို ဝင်ရောက်သွားသည်။ ၎င်းဓါတ်ငွေ့တို့သည် ပါးစပ်၊ နှခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အဆုတ်ထဲ၌ အသာတွယ်ကပ်ပြီး နေတတ်ကြသည်။ ဤအချိန်မှာ ဆေးလိပ် သမားက ရောဆာလာသဖြင့် ခံတွင်းရှင်းသွားအောင် အရက်တစ်ခွက်ကို အဖော် ပြုလိုက်ပြီ ဆိုပါက ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်းတိုက်ကို အရက်ဖြင့် ပက်ဖျန်းလိုက် သလို ဖြစ်သွားမည်ဖြစ်၏။ အရက်က ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်စေပါ။ သို့သော် ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း စသည်တို့၌ အနည်တင်နေသော စီးကရက်မှ ဓါတ်များကို အရည်ပျော်စေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်ဝင်သွားအောင် အကူအညီ ပေးလိုက်၏။

စီးကရက်သမားက စီးကရက်ကို ဆက်ပြီးသောက်လျှင် ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်း အတွင်း၌ ရောက်နေပြီးဖြစ်သော အရက်က အဆိပ်ဓါတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သို့ မဝင်ဝင်အောင်ဆက်ပြီး ကူညီပြန်၏။ ဒီအချိန်မှာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ ရှိသော အသည်းက ၎င်းဆီကို ရောက်လာသော အဆိပ်အတောက်များကို ဖျက်ဆီးပစ် နိုင်အောင် ကြိုးစားပေးရသည်။ အထူးသဖြင့် အရက်တွင်ပါလာသော ခန္ဓာကိုယ် တွင်းကို လောလောဆယ် ဒုက္ခပေးမည့် အဆိပ်များကို လစ်လျူရှု ထားရသလို ဖြစ်သွား၏။ ဒီလိုနှင့် စီးကရက် တစ်မျိုးထဲကို မှီဝဲနေသူ၏ သွေးထဲတွင် အဆိပ် ဓါတ်သည် မိနစ်အနည်းငယ်သာ ရှိနေရမည့်အစား အရက်ပါ တွဲဖက်သောသူတွင် နာရီပေါင်းများစွာကြာအောင် ဒုက္ခပေးနေတော့သည်။ အသည်းက အရက်တွင်ပါလာသော အဆိပ်များကို ဖျက်ဆီးပေးနေရစဉ် နောက် တာဝန်တစ်ခုကို လစ်ဟင်းသွားပြန်သည်။ ဒါက သွေးထဲမှ အဆိပ်ဓါတ်ကိုယူပြီး သကြားဓါတ်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းပေးဖို့ တာဝန်ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် အရက် သမားတို့တွင် သွေးထဲ၌ အဆိပ်ဓါတ်သည် ပိုလျှံနေတတ်သည်။

တချိန်ထဲမှာ စီးကရက်က ပါလာသော အဆိပ်ခါတ်များနှင့် ပေါင်းစပ်မိသောအခါ သွေးခဲ လွယ်သည့် အဆင့်ကို ရောက်သွား၏။ ဤတွင် သွေးကြောပိတ်သည့် ရောဂါမျိုး စုံနှင့် ဆက်စပ်သွား၏။ အဆုတ်ထဲကို ပြန်၍ ကြည့်ကြရအောင်...။ စီးကရက်ငွေတွင် CO ခါတ်ငွေပါရှိ သည်။ ထိုခါတ်ငွေသည် အောက်ဆီဂျင်ခါတ်ငွေထက် သွေးထဲကိုဝင်ဖို့ အဆ ၂၄၀ လွယ်ကူသည်။ ထို့ကြောင့် စီးကရက် များများသောက်နေသူ တစ်ယောက် ၏ သွေးထဲတွင် အောက်ဆီဂျင် ပါရှိသည့်နှုန်းသည် ၈% နီးပါး လျော့နည်းသွား ၏။ စီးကရက် အရက် တွဲဖက်စွဲနေသောသူသည် အစာအာဟာရ အစားအ သောက် နည်းတတ်၏။ အာဟာရ ချို့တဲ့ နေတတ်၏။ ဤအချက်တွေ အားလုံး ပေါင်းစပ်မိသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်၏ အာရုံကြောများကို ထိ၏။ အသည်းကမကောင်း၊ အောက်ဆီဂျင်ကနည်း၊ သွေးကြောတွေက ပိတ်လုလု၊ အခြေအနေမှာ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်၏။ နှလုံးသွေးကြောတွေကို ဒုက္ခပေး၏။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဒုက္ခပေး၏။ ဤတွင် နဂိုက သွေးတိုးရောဂါ နည်း နည်းပါးပါး ရှိနေသူဖြစ်ပါက လေဖြတ်ခံရမှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါ ရတော့မှာ သေချာ၏။

အမျိုးသမီးများတွင် စီးကရက်သောက်ပြီး ပဋိသန္ဓေတားဆေးကိုပါ သုံးစွဲပါက ဦးနှောက်ထဲမှာ သွေးယိုသည်အထိ ဖြစ်တတ်၏။ အရက်က သွေးတိုးရောဂါကို အားပေး၏။ အစာအိမ်ရောဂါ ရှိသောသူသည် အရက်နှင့် စီးကရက်ကို ဆက်ပြီး မှီဝဲပါက ဘယ်တော့မှ ရောဂါပျောက်ကင်းလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

အမျိုးသားများတွင်လည်း အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးမိပါက သွေးထဲ၌ ယောက်ျားဟိုမုန်းခါတ် ကျဆင်း၏။ စီးကရက်ဖြင့် ပေါင်းစပ်မိပါက သုတ်ပိုးမ ထွက်သည့် ဘဝကို ရောက်သွားတတ်၏။ ထိုအခါ အိမ်ထောင်ကျပေမဲ့ ကလေး အဖေဘဝကို ရောက်တော့မည် မဟုတ်ပါ...။

သို့ကြောင့် အရက်နှင့် စီးကရက် မတွဲမိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ဆရာဝန်တွေက ပြည်သူတွေကို အကြံပေးကြပါဟု ၁၉၈၅ ခုနှစ်ထုတ် ကမ္ဘာ့ဆေးပညာ အသင်း ဂျာနယ်မှ ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။