

ငါးကြီးဆီသည် စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်



ငါးကြီးဆီသည် စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှု သုတေသန ရလဒ်တစ်ခုတွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဩစတြေးလျတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းနေကြောင်း မှတ်ပုံတင်ထားသည့် လူနာပေါင်း (၈၁) ဦးကို စမ်းသပ်ခဲ့ ပြီးနောက် ယခုရလဒ်ကို ပညာရှင်များက ကြေညာ ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သုတေသီများက ဩစတြေးလျရှိ မြို့ကြီး(၈)ခုတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် လေ့လာမှုများအရ ငါးကြီးဆီသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများအတွက် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်ကြောင်း အတည်ပြုနိုင်ခဲ့ကြသည်။

ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် Archives of General Psychiatry ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြချက်အရ အသက်(၁၃)နှစ်မှ (၂၅)နှစ်ကြား လူနာ(၈၁)ဦးကို ယခုစမ်းသပ်မှုအတွက် အကူအညီ တောင်းခံခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ယင်းတို့သည် အလွန်အကျွံ အိပ်ခြင်း၊ အလွန်အကျွံ အိပ်ရေးပျက်ခံခြင်း၊ အကြီးအကျယ် သံသယများတတ်ခြင်း၊ အလွယ်တကူ အယုံလွယ်လွန်းခြင်းစသည်တို့ အပါအဝင် မှုန်မဟုတ်သော စိတ်အခြေအနေများ ပိုင်ဆိုင်ထားညီစီ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ရှိနေကြောင်း အတည်ပြုခြင်း ခံထားရပြီးဖြစ်သည်။ ယင်းတို့အနက်မှ (၄၁)ဦးအား Random စနစ်ဖြင့် ရွေးထုတ်ပြီးနောက် တစ်နေ့လျှင် ငါးကြီးဆီ (၄)လုံးစီ ဆရာဝန်များက (၃)လဆက်တိုက် တိုက်ကျွေးခဲ့ကြသည်။ အခြားသော လူနာများကိုမူ ရိုးရိုးဆေးဝါးများသာ သောက်သုံးစေခဲ့သည်။

ထို့နောက်တွင်တော့ လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ငါးကြီးဆီ ပုံမှန်သောက်သူများအနက် (၂)ဦးသာ စိတ်အခြေအနေ အလွန်ဆိုးရွားသည့် အနေအထားမျိုး ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ကျန်အဖွဲ့တွင်မူ (၁၁)ဦးထိ အလွန်အကျွံ ဆိုးရွားသွားကြောင်း ဆရာဝန်များက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သာမန်စိတ်ကုဆေးများ တိုက်ကျွေးသောအဖွဲ့မှ လူနာဦးရေ၏ (၂၈)ရာခိုင်နှုန်းမှာ အခြေအနေ ဆိုးရွားခဲ့ပြီး ငါးကြီးဆီ နေ့စဉ်ကျွေးသော လူနာများထဲမှမူ (၅)ရာခိုင်နှုန်းသာ အကြီးအကျယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု ဖြစ်သွားခြင်းဟု ဆိုနိုင်သည်။ ပညာရှင်များက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆီအက်ဆစ်များ ပုံမှန်မထုတ်နိုင်အောင် တားဆီးခံရသည့်အခါ ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို ထိခိုက်မိပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ကြောင်း ရှင်ပြခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ငါးကြီးဆီတွင် ပါဝင်သည့် Omega 3 အဆီအက်ဆစ်ကြောင့် ထိုသို့သော အခြေအနေကို ပမာဏ အတော်များများထိ ဟန့်တားနိုင်ခဲ့ခြင်းဟု ယူဆရကြောင်း ဟားဗတ်ဆေးကျောင်းမှ ဒေါက်တာဂျနက်ပေါ့ဖ်နစ်စ်ကဆိုသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အလွန်နည်းပြီး ယခင်ကတည်းက လူသိများနေသည့် ငါးကြီးဆီကို ပုံမှန်စားသုံးသင့်ကြောင်း ဆရာဝန်များက ထောက်ခံပြောဆိုထားသည်။