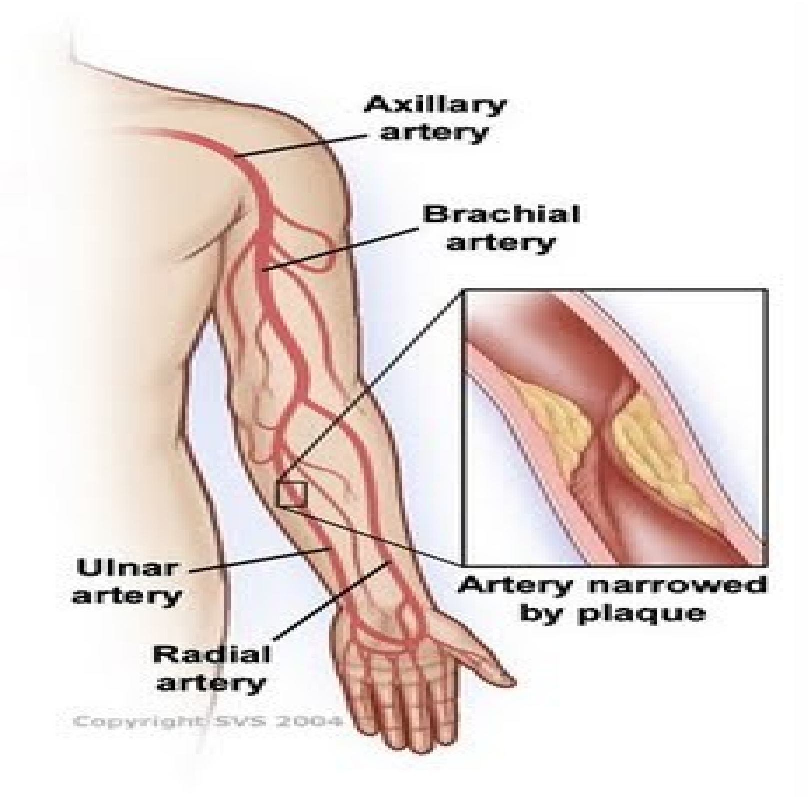
# ဆေးလိပ်သောက်သူများ အတွက် ဘားဂါး (Buerger) ရောဂါ

စာရေးသူ....သက်တန့်ရှို (၁၁း၁၀ ည ၆.၁၁.၀၉)

ဘားဂါးဆိုတာဘာလဲ ။




ဘားဂါးဆိုတာဟာ ခြေထောက်နဲ့ လက်တွေမှာ ရှိတဲ့ သေးငယ်သော သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်ရှိသော သွေးလွှတ်ကြောနဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေ ယောင်ရမ်းခြင်း နှင့် ပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ ခဏခဏ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်
။ ဒါဟာ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းနဲ့ အလွန်အမင်း သက်ဆိုင်လျက် ရှိပါတယ် ။
ဆေးလိပ် သောက်သုံး သူများအပါအဝင် ဆေးလိပ်မသောက်ပေမယ့် လည်း
ဆေးရွက်ကြီးစားသုံးသူတွေ Tobacco နဲ့ပါတ်သတ်တဲ့ထုတ်ကုန်မှန်သမျှ
သုံးစွဲသူတွေမှာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ် ။

## အဖြစ်များစေတဲ့ အချက်တွေ ။

စီးကရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ဘားဂါးကို အဖြစ်များစေတဲ့ အဓိက အချက်ပါ ။ ဆေးလိပ်အရမ်းသောက်သူတွေ ဥပမာ တစ်နေ့ကို တစ်ဗူး နှန်း သောက်သုံးသူတွေဟာ ဘားဂါးဖြစ်စေဖို့ အခွင့်အလမ်းများသူတွေ ဖြစ်ပါတယ် ။ ဆေးရွက်ကြီး ငုံတဲ့လူတွေ ကွမ်းစားရင်ဆေးရွက်ကြီးထည့်စားသူတွေ လည်း ဘားဂါးရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ် ။ လက်နဲ့လိပ်တဲ့ ဆေးပေါ့လိပ် (ဖက်ကြမ်း) ကိုသောက်သုံးတွေက ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ် ။ Tobacco မှာပါဝင်တဲ့ ဓါတုပစ္စည်းတွေက သင့်သွေးကြောနံ့ရံတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ် ။ သူတို့ကိုရောင်ရမ်းလာစေပါတယ် ။ ဘားဂါးဖြစ်ပွားမှုနှန်းဟာ ဆေးလိပ်သောက်မှုများတဲ့ Middle East နဲ့ East မှာ ပိုများပါတယ် ။ သင်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ တစ်ယောက် မဟုတ်ခဲ့ဘူး ဆိုရင်တောင်မှ သင့်မှာ ဘားဂါး ဖြစ်နေပြီ ဆိုရင်တော့ ဆေးလိပ်သောက်သူများနဲ့ ဝေးဝေးနေသင့်ပါတယ် ။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ ဆေးလိပ်ငွေ့ကလည်း သင့်ကို ထိခိုက်စေပါတယ် ။

## ဘားဂါးရဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာတွေ ။

၁ ။ ခြေထောက်မှာ နာကျင်လာခြင်းနဲ့ အားနည်းလာခြင်း လက်များနာကျင်လာခြင်း လက်မောင်းများ နာကျင်လာ ခြင်းနဲ့အားနည်းလာခြင်း ။
၂ ။ သင့်ရဲ့ လက်တွေ ခြေထောက်တွေ ရောင်ရမ်းလာခြင်း ။

၃ ။ လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ခြေမ ၊ ခြေချောင်းလေးတွေဟာ ဖြူဖျော့လာပြီး အထူးသဖြင့် အေးတဲ့အခါမှာ ပိုသိသာပါတယ် ။
ဒါကို Raynaud's phenomenon လို့ခေါ်ပါတယ်။

## ဘားဂါးကနေ ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ ။

ဘားဂါးရောဂါက ပိုဆိုးလာပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ လက်တွေ ခြေထောက်တွေကို သွေးပို့မှုနန်းသွေး စီးဆင်းမှုနန်း နည်းလာပါတယ် ။ ဒါဟာ သွေးတွေက လက်ချောင်းလေးတွေ ခြေချောင်းလေးတွေစီ စီးဆင်းရာမှာ ပိတ်ဆို့တဲ့ အတားအဆီးတွေ (Blood clots) ရှိနေတဲ့အ တွက်ကြောင့်ပါ ။
ဒါကြောင့် သွေးတွေက အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာ ရတွေကို တစ်ရှုးတွေဆီကို မပို့ပေးနိုင်တော့ ပါဘူး ။
ဒါကြောင့်
ခြေဖျားလက်ဖျားလေးတွေမှာ ရှိတဲ့ တစ်ရှုးလေးတွေ သေဆုံးသွားပါတယ် ။ ဒါကို
gangrene လို့ခေါ်ပါတယ် ။ ဂမ်ဂရင်း ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့
ရေပြားဟာ အမဲရောင် အပြာရောင်ပြောင်းသွားခြင်း ဖြစ်တဲ့ ခြေချောင်းလက်ချောင်းမှာ အာရုံခံစားမှု မရှိတော့ခြင်း ဖြစ်တဲ့ နေရာမှာ အနံ့ နံလာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ် ။ဂမ်ဂရင်း ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဖြစ်တဲ့ ခြေချောင်းလက်ချောင်းကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ် ။

## ကုသမှုနဲ့ ဆေးဝါးတွေ ။

ဘာကုသမှုမှ ဘားဂါးကို မကုနိုင်ပါဘူး ။ သင့်ရဲ့ ဆရာဝန်ကလည်း သင်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေ လက္ခဏာတွေကို
လျော့နည်းသွားအောင် ကုသမှု အမျိုးမျိုးနဲ့ ချဉ်းကပ်ယုံပဲ ရှိပါလိမ့်မယ် ။ အဲဒါတွေကတော့

၁ ။ သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း သင့်ရဲ့ သွေးကြောတွေ ရောင်ရမ်းမှုသက်သာအောင် ဆေးပေးခြင်း ။
၂ ။ သင့်ရဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းအောင် ခဲနေတဲ့သွေးတွေ ပြန်ကျဲသွားအောင် ဆေးပေးခြင်း (ဥပမာ

Cilostazol )
၃ ။ ဖြစ်ပွားတဲ့ နေရာက အာရုံကြောတွေကို ဖြတ်တောက်ပစ်ခြင်း (ဒါကတော့ နာတာကို သက်သာစေဖို့ပါ )
၄ ။ ခြေထောက် လက် ဖြတ်ထုတ်ပစ်ခြင်း (အကယ်၍ ပိုးဝင်နေတယ် ပုပ်နေပြီဆိုရင် လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ် )

## ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ။

သင်ဟာ ဘားဂါးဖြစ်နေပြီ လို့ သိတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဆေးလိပ်သောက်သုံးတာကို ချက်ချင်းဖြတ်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ် ။
ထူးဆန်းတာတစ်ချက်က တော့ သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် သင့်ရဲ့ ခြေလက်တွေ သွေးကြောတွေရောင်ရမ်း နေတာတွေ ချက်ချင်းသက် သာသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ် ။
ဆေးလိပ်အချိန်မှီဖြတ်ပစ်တဲ့ လူအများစုဟာ ခြေလက်တွေ ဖြတ်ပစ်စရာ မလိုအပ်တော့ပါဘူး ။
ဆက်သောက်နေမယ်ဆိုရင်တော့ သင်ရဲ့ ဘားဂါးကို ပိုဆိုးစေပြီး သင့်ရဲ့ ခြေလက်တွေ ဖယ်ရှားပစ်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ် ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ဟာ ခက်ခဲလှပါတယ်။ သင်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ အများစုထဲက တစ်ယောက်ဆိုရင် သူတို့လိုပဲ အတိတ်တုန်းက ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ဖူးမှာပါ ။ဒါပေမယ့် အောင်မြင်ခဲ့မှာမဟုတ်ပါဘူး ။ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး သင့် ပြဿနာကို ပြောပြပါ ။ သင့်ဒုက္ခကို ကူညီပေးနိုင်မယ့် ဆေးဝါးတွေ ရှိပါတယ် ။
ပီကေဝါးခြင်းနဲ့ စိတ်အာရုံပြောင်းခြင်း ။ နောက်တစ်ခုကတော့ နီကိုတင်းအစားထိုး ထုတ်ကုန်တွေကို သုံးစွဲခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ နီကိုတင်းကလည်း ဘားဂါးကို ပိုဆိုးစေတဲ့အရာဖြစ်တဲ့အတွက်ပါ ။ နောက်တစ်နည်းကတော့
ဆေးလိပ်ဖြတ် ပရိုဂရမ်ကို အသုံးပြုခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ် ။ ဒါကတော့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းမှာ ရက်အနည်းငယ်သွားနေပြီး ကုသမှု ခံယူခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ် ။ အဲဒီအချိန်တွေမှာ သင်ဟာ လူမှုရေး
လုပ်ငန်းတွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ကုသိုလ်ရေး တွေ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ကို Tobacco free world ထဲကိုခေါ်ဆောင်သွား မှာ ဖြစ်ပါတယ် ။

## အိမ်မှာနေရင်းနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ဆောင်မလဲ ။

သင့်မှာ ဘားဂါး ရှိနေပြီဆိုရင် သင့်ခြေချောင်းတွေလက်ချောင်းတွေကို ဂရုစိုက်ပါ ။ သင့်ရဲ့ အရေပြားပေါ်က ခြစ်ရာ ရှရာတွေကို သတိထားပါ သင်ဟာ အာရုံခံစားမှုရှိနေသေးလားမရှိတော့ဘူးလား ဆိုတာ စမ်းစစ်ပါ ။
ခြေလက်တွေ အေးနေခြင်းဟာ သင်ဟာ ပိုးမွှားအလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ကူးစက်ခံနိုင်ရတဲ့ အခြေအ နေဖြစ်ပါတယ် ။