https://doi.org/10.47811/bsj.0009050403

REVIEW ARTICLE

Open Access

Reporting of *Tsakar* (neuropathy) as the top-most common condition in Traditional Medicine centres in Bhutan: a review

Tendrel Wangdi[1]

ABSTRACT

Tsakar has been observed as the most common disease presenting at the Traditional Medicine centres across the country for the past five years. The proportion of patients with *Tsakar* ranges between 13.00% – 16.20% based on the annual statistics for the years 2019 – 2023. *Tsakar* in Traditional Medicine is equivalent to neuropathy in allopathic medicine. According to *Sowa Rigpa*, the main causes of *Tsakar* include rigorous labour and dysfunction of white channels which cause the imbalance of wind and blood in the body. The symptoms associated with *Tsakar* are physical deformation of mouths and eyes, loss of speech and consciousness, the body becoming immobile, and involuntarily loss of excretions (faeces and urine). This review is based on interviews with the treating physicians at the National Traditional Medicine Hospital, programme managers, and field experts. Firstly, Bhutan Traditional Medicine Disease Coding system developed for the purpose of statistical classification of Traditional Medicine diseases includes *Zadrip* under *Tsakar* category. This has led to the overrepresentation in the compilation of annual statistics. *Zadrip* is a cerebrovascular disease referred to as stroke in allopathic medicine. *Zadrip* causes immobility of hemi-section of the body, stiffness of limb, urge for vomiting and swollen lingual veins. Secondly, the use of steam and herbal baths for the treatment of *Tsakar* is effective in symptom resolution leading to its growing demand. Thirdly, similarities in the symptoms between *Zadrip* in Traditional Medicine and stroke in allopathic medicine have led to diagnostic challenges requiring meticulous evaluation. This article calls for a careful review of disease coding system in view of its wide adoption including electronic medical records. With growing prevalence of noncommunicable diseases including stroke, it is becoming increasingly important for appropriate diagnosis of *Tsakar* and cross-referral of patients wherever indicated. As *Sowa Rigpa* adopts evidence-based practices, review of data-driven clinical decision-making is an important step in improving patient safety and patient outcomes.

Key words: Apoplexy; Bhutan; Neuropathy; Rheumatism; Stroke; Traditional Medicine

The main text of this article is in Dzongkha.

Corresponding author ✉: Tendrel Wangdi, Faculty of Traditional Medicine, Khesar Gyalpo University Medical Sciences of Bhutan, Thimphu, Bhutan. Email: drungtshotendrel@kgumsb.edu.bt

[1]Faculty of Traditional Medicine, Khesar Gyalpo University Medical Sciences of Bhutan, Thimphu, Bhutan

Copyright © 2024 Bhutan Sorig Journal published by the Faculty of Traditional Medicine, Khesar Gyalpo University of Medical Sciences of Bhutan. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license.

དབང་འདུས།
འབྲུག་གསོ་རིག་དུས་དེབ།
https://doi.org/10.47811/bsj.0009050403

བསྒྲར་ཞིབ་རྩོམ་ཡིག
Open Access

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ཞབས་ཏོག་ལྟེ་བ་ཚུ་ནང་ལུ་ རྩ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ ཞབས་རིམ་༢ པ་ནང་ཡོད་མི་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་མཐོང་སྟངས/མཐོང་ཚུལ།

རྡེན་འཕྲིལ་དབང་འདུས།[1]

བཙུད་དོན།

རྒྱལ་ཡོངས་ལོ་བསྡུར་ནང་པའི་སྨན་ཞུ་སྒྲིལ་ལོ་ *2016* ལས་ *2023* ཚུན་དང་འཁྱིལཁ་ད་ རྩ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ལོ་ངོ་*4* གི་རིངམཐོ་ཤོས་དང་པ་སྒྲ་ར་སྨན་ཞུ་འབད་དེ་འདུག ནད་པ་བརྒྱ་ཆ་ལས་དཔྱད་པ་ཅིན་*73.00* དང་*76.20* གི་བར་ན་འོངས་པའི་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ནད་གཞི་གཞན་ལས་ཁྱད་པར་སྒོམ་སྒྲ་འོངས་པའི་རྟགས་མཚན་སྟོན་མ་ཚེན་པས། རྩ་དཀར་གྱི་ནད་ལུ་ཚན་རིག་ནང་ལས་ Neuropathy ཟེར་སྒྲག་ཚེན་པས། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་ལས་ རྩ་དཀར་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་ དབག་ཤུལ་གྱི་ལུ་འབད་ནི་དང་ རྩ་དཀར་ལུ་རྐྱེན་ཞུགས་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དེ་གིས་ཆུང་ཁག་འཛུགས་ཏེ་བྱུང་མ་ཚེན་ཟེར་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཞུ་ཡིག་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ཤུ་ཀུན་ཁོ། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚུ་ཁ་ཤས་ཡོད

ཐམ་འདི་འདས་པའི་ལོ་ངོ་༤ གི་རིང་ལུ་ནད་གཞི་མཐོ་ཤོས་༧༠ གྱི་གྲངས་སུ་འཕྲོ་མཐུད་པ་མཐུད་ས་རལ་ཀན་ཞུ་འབད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཚད། དེ་ཚུ་གི་གྲས་ལས་ཡང་ རྒ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ལོ་ངོ་༤ གི་རིང་མཐོ་ཤོས་དང་པ་སྒྲ་ར་སྨན་ཞུ་འབད་དེ་འདུག ཕྱི་ལོ་**2023** གི་ལོ་བསྟར་ནད་པའི་སྨན་ཞུ་ལྷར་དུ་འབད་བ་ཅིན་ ནད་པ་བསྡོམས་ **704546** ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་ས་ལས་ བརྒྱ་ཆ**75.00** ལྷག་པ་ཅིག་རྒ་དཀར་གྱི་ནད་སྒྲ་ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པ་དང། ཕྱི་ལོ་**2019** ལས་ཚུར་ར་ནད་པ་བརྒྱ་ཆ **73.00** དང་**76.20** གི་བར་ན་འོངས་པའི་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ནད་གཞི་གཙན་ལས་ཁྱད་པར་སྒྲོམ་སྒྲ་འོངས་པའི་རྒྱུགས་མཚན་སྟོན་མེད་ཡིན་པས། (གསལ་སྟོན་རེའུ་མིག་**7** པ།) [2-6] དེ་སྒྲ་མཐོ་ཤོས་དང་པ་སྒྲ་ར་འོངས་དགོ་པའི་རྒྱུ་ཆུན་གཅིག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན་ དཔྱ་ཞིབ་འབད་དེ་བཀོད་ཡོད། གནད་དོན་འདི་ལས་བརྟེན་ ཕྱོགས་ཀུན་བཅོས་ནང་རྒ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་ལོ་ངོ་**5** གི་རིང་མཐོ་ཤོས་སྒྲ་ར་འོངས་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཅིག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན་བལྟ་ནི་དང། རྒ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འདི་གཅིག་ཅི་བཟློས་ཅིག་ཡིན་ན་དཔྱ་ཞིབ་འབད་ནི།

རེའུ་མིག་7 པ། འདས་པའི་ལོ་ངོ་**4** གི་ གསོ་རིག་ཞིབས་ཏོག་ལེན་མི་ནད་པའི་ཡོངས་བསྡོམས་དང་ རྒ་དཀར་ནད་ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ནད་པ་གི་བསྡོམས་ གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་ གི་ལོ་བསྟར་གསོ་བའི་གནས་དེབ་ནང་ལས་བསྡུ་བཏུག་འབད་ཡོད་པ།

ཕྱི་ལོ། [2-6]	ནད་པ་བསྡོམས།	རྒ་དཀར་ནད་ (n)	རྒ་དཀར་ནད་ (%)
2017	**77472**2	**7457**2	**73.24**
2020	**77264**4	**72500**	**74.27**
2021	**70340**0	**76243**3	**76.74**
2022	**70748**6	**76829**	**76.78**
2023	**7045**46	**76059**	**74.74**

ཐབས་ལམ།

གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་ལོ་བསྟར་ནད་པའི་སྨན་ཞུ་དང། ནང་སྨན་ཞུས་ཏོག་ལས་ཁུངས་ ནང་སྨན་ནད་པའི་སྨན་ཞུ་འཛིན་སྒྲོངས་ལས་སྡེ་ལས་ ངོ་**4** གི་ནད་པའི་སྨན་ཞུ་ཚུ་ལེན་ཞིན་ལས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བཟུལ་ཡི། ནད་གཞི་མཐོ་ཤོས་**70** གྱི་ནང་ལས་ཡང་ རྒ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཕྱི་ལོ་**2017** ལས་**2023** ཚུན་ལོ་ངོ་**4** གི་རིང་མཐོ་ཤོས་སྒྲ་ཡོད་མི་འདི་རྒྱུ་མཚན་ཁ་ཅིག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན་ནང་སྨན་ཁྲི་བའི་དུས་ཁྲོད་ཆོ་ཚུ་ནང་ འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་ཚུ་ནང་ཅིག་ཁར་དཔེས་ལན་འབད་དེ་དེ་གི་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་བཀོད་ཡོད་པར་དང། དེ་བཟླས་སྒྲ། ནད་གཞི་འདི་གི་རྒྱུ་ཆུན་དབྱེ་བ་རྩགས་དང་བཅས་པ་རྒྱས་པར་བསྟན་པའི་གཞུང་མན་རྩ་རྒྱུ་དང། མན་ངག་ལྷན་ཐབས། གསོ་རིག་སྲིད་བསྡུས་རྒྱ་རིང་ས། ཀོང་སྨྱལ་ཞིན་ཏིག་ནང་མ་འདུཿ་ཀ་དེ་སྒྲ་ར་གསུང་ནུ་ཀ་ ཀ་ལྷ་ར་བཀྲས་ཡོད་པ་དང། འདི་དང་གཅིག་ཁར་འཛུལ་སོ་འཛུང་ཡེན་ཡོད་པའི་གཟའ་གཏེས་ཀྱི་བར་ན་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀ་ཁ་ཤས་ ནད་རྟགས་དང་འཛུལ་སོ་ཀ་དེ་སྒྲ་འདུག་ཀ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི། དེ་གིས་མ་ཚད་ ཕ་ཁ

ཁ་ཤས་ལ་ནད་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཀ་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀ་ཡང། ཁ་ཤས་ཀ་ཁ་ཤས་ ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀ་ཡང། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤས་ ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤས་ ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤས་

གཉིས་པ་འདི་ ཏྲང་འཚོ་ཚུ་གིས་གཟའ་གྲིབ་དང་རྒྱ་དཀར་གྱི་ནད་རྒྱས་འདྲ་སུ་སྟེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་བརྒྱ་དཔྱད་ཞིབ་ཞིབ་སྟེ་མ་འབད་བར་གཟའ་གྲིབ་ཀྱི་ནད་གཞི་དེ་ཡང་རྒྱ་དཀར་ ཧཅ་༠༠ ནང་ཐོ་གཏོད་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཁེན་པས། དེ་གི་སྒྲུབ་ཁྱད་དེ་ཡང་ གཟའ་གྲིབ་ཀྱི་ཁམས་རྒྱས་དང་༠༠ ནང་ལུ་ནད་པའི་སྐྱན་ཞུ་ཕྱད་རྩོག་གཅིག་ཡང་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཀ་གོ་ཚུགས་པ་ཁེན། [2-6] རྒྱ་མཚན་གསུམ་པ་འདི་ ཚན་རིག་ལས་ཁེས་ཀློག་ཟིར་སྟྲན་དོ་ཡོད་མི་འདི་ ཀ་ལམ་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་གཟའ་གྲིབ་འདིར་ཁེན་པའི་ངོས་འཛིན་དང་སྒྲུབ་ཁྱད་ཚུ་ཡོད་དེ་འབད་རྒྱང་ ནད་པའི་སྐྱན་ཞུ་ཕྱལ་མི་འདི་གྱ་ཁེན་མེན་དང། ནད་གཞི་འདི་འི་འཐུང་རིམ། ག་ཅི་བཟུམ་འགྱུར་བ་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་ཁེན་ན་ཚུ་ཞིབ་དཔྱད་འབད་མི་ཅིག་ག་ཡང་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བཀར་སྟོན་ལས་སུ་ལུས་དོ་བཟུམ་སྟེ་མཐོང་མ་ཁེན་པས། [7]

ཐ་དཀར་གྱི་ནད་འདི་ ནད་གཞི་གཞན་དང་འབྲེལ་སོ་འཐུད་ཅིན་ཡོད་པ།

ཐ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ གཟའ་ནད་དམ་གཟའ་གྲིབ་དང་འབྲེལ་སོ་འཐུད་ཅིན་ འདུག་ཟིར་ཁེན་པས། དེ་ཡང་གེ་སྟེ་ཁེན་ན་ཟིར་བ་ཅིན་ གཟའ་ནད་འདི་ཧོག་ས་ གཙོ་བོ་མཁྱེ་ཏོག་ལུ་ཁེན་རྩུང་ མཁྱེ་ཏོག་འདི་ཀློད་པ་ཐ་ཡི་རྒྱ་མཚོ་འཛིལ་བའི་ས་ཁོངས་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཁེན་པ། ཐ་དཀར་གྱི་ཐ་བ་ཀློད་པ་ལུ་ཟླུག་སྟེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཀློད་པ་དང་དབང་ཐ་ལུ་ཐོ་ཧོག་པའི་སྐྱབས་ལུ་ ཡན་ལག་རིངས་འཛུམས་དང་གཙོ་གས་ཕ་ལ་སོ་གས་པ་ཐ་དཀར་གྱི་ནད་རྒྱས་སྟོན་པའི་ སྟབས་ཀྱིས་ཐ་དཀར་ནད་དང་གཟའ་གཡོས་འབྲུལ་སོ་ཟླུང་དོ་ཡོད་པ་ཁེན། ནད་གཞི་འདི་གཡོས་ཀྱི་འབྲུལ་སོ་བསལ་ཐབས་འདི་ དང་པ་ ནད་གཞི་ཧོག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་གཟའ་གྲིབ་འདི་གློ་བུར་དུ་ཧོག་ སྟེ་ཞལ་འགྱོ་ནི་དང། ཐ་དཀར་ནད་འགློས་ཀྱིས་ སྟེ་ཞ་འཛིང་དང་སྒྲུར་ཡོ་འགྱོ་དོ་ཡོད་པ་ཁེན། [5, 6, 12-14] གོར་སྟོན་ལས། ལུས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱས་ཕའི་ཐ་འདི་དག་ནི་ཤ་དང་ཚུབ་དང་རུས་པ་དང་ཚོགས་ སོགས་དང་འབེལ་བའི་ཕྱི་རས་པ་དང། སྟོས་པ་དང། ཤྲན་པ་དང། ཞ་བ་དང། རིངས་པར་བྱེད་པར་འཐུར་ལ། ཟིར་གསུངས་ནུག། [12] གཉིས་པ་ ནད་རྒྱས་ སྟོན་ཐངས་ལུ་དཔྱི་བ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་དཔྱི་ཞིབ་སྟེ་བཡུ་བ་ཅིན་ ཐ་དཀར་ཀྱི་ནད་རྒྱས་ལས་ཡུག་པའི་ཁྲུད་པར་ཀྱི་ རྒྱས་གཟན་ལུ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་ལུ་ཁ་ཏེ་ཞིབ་ཞིབ་ལ་ ཐ་ཁ་ནད་ཀྱི་ ནད་ཀྱི་ ཤ་ཁ་ ཤ་ལ་ ཤ་ཁ་ ཤ་ལ་ ཁ་ཁ་ ཁ་ལ་ ཁ་ཁ་ ཁ་ལ་ ཁ་ཁ་ ཁ

བརྒྱུད་རིམ་ལྷ་དཀྱེ་བ་དཔྱད་དགོ། ཤ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འབད་བ་ཅིན་ འཚྭང་བའི་ བརྒྱུད་རིམ་ནང་ ཟས་སྨྱོད་ལོག་པའི་ཆུན་གྱིས་རྒྱང་འཕྲུགས་པ་དང། ཚད་རོ་ཤ་ལ་ འགྱམས་པ། ཡང་ན་གཙོ་བཅོར་ཐྲུང་བ། རྒས་སྨྱོན་ཕོག་པ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་ཡིན། [᠒-᠔, ᠓᠒-᠓᠕] ཚན་རིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུར་པ་བསྡུད་འགྱམས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཐྲུང་བའི་ཤ་གི་ནད་གཞི་དང། ཡན་ལག་བཤལ་བ་དང་བྱ་བ་ཉམས་པ། གདོང་གི་དབང་ཤ་སྨྲིད་པ་དང་བྱ་བ་ཉམས་པ། ཀླད་པའི་སྐྱན་ནད་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཤ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་ཕོན་སྟེ་བཀོད་རེ་ཡོད་པ་ལས་ ཏྲང་འཚོ་ཚུ་གིས་ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་གཙོ་དོན་སྐྱོན་རེ་ཚུ་ཡོད་ཨེད་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དགོས་ཡོད་ཨིན། [᠓᠓] དེ་གིས་མ་ཚོད་ སྐུ་རིང་གསར་པ་ལས་བརྟེད་ཕྱེད་དམ་བརྒྱལ་གཟིར་གྱི་ནད་ཟིར་འཕོན་མི་ དེ་ཡང་ཅ་ལམ་གླུད་སྐྱོན་དང་དགར་ཤ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཤད་རེ་ཡོད། [᠓᠐] ཡིན་རྒྱར་ ནད་པ་ལུ་ཅིག་རྒྱུ་ཆུན་ཁ་གསལ་ག་ནི་ཡང་ཨེད་ པར་བརྒྱལ་ནད་ཕོན་དོ་ཡོད་མི་འདི་ གསོ་བ་རིག་པ་ལས་བརྟེད་ཕྱེད་དམ་བརྒྱལ་ནད་ འདི་ཀུན་བརྟགས་གཙོན་གྱིས་གཙོད་པའི་ནད་གཞི་ཅིག་ཡིན་པ་སྟེ་གསུངས་མི་འདི་ ཡིན་པས། [᠔, ᠓᠒] དེ་ལུ་མན་རྒྱུད་ལས། སྨྱོ་དང་བརྟེད་ཕྱེད་ཕལ་ཆེར་གཙོ་ ཐུར་པས། །བསྐང་བཤགས་ཁུས་གཏོར་བཏེན་བདར་ཞི་བས་བསྟེན། །ཆུགཏོར་ཀླུ་ ཚོགཏོར་མས་བྱིད་ལ་བཅོས། ། [᠔] ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་གཙོ་ཚོ་ཅིག་ཚུ་ ཤད་དགོས་ཡར་ཞེམས་ཀ་ལས་བརྟེད་མ་བཏུབ་ཅིག་ཡིན།

གཟའ་འབྲིག་ཀྱི་ནད་འདི་གཙོ་ཚོ་པ་ཀླད་པའི་ནད་ཁྲག་ཤོར་མི་དང། ཀླད་ པའི་ཆུ་དར་ནད་ཁྲག་ཤོར་བ། ཡང་ན་ཀླད་ཁྲག་འགར་བ། ཁྲག་ཆ་འགག་པ་ཚུ་ ལས་ཐྲུང་དོ་ཡོད་ཡིན་ཟེར་སྟེ་ནས་ལས་ཤར་ཡར་འགོད་ཡོད། [᠓᠐] ཚན་རིག་ ལས་འབད་བ་ཅིན་ ས་རི་ཚོར་བས་ཀྱ་ལར་དྲི་ཟིས་ (Cerebrovascular Disease) ཟེར་སྒྲག་དོ་ཡོད་ཡིན། ནད་རྟགས་དེ་ཡང་ ནད་གཞི་འཕྲུང་བའི་ བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཁྲག་ཤར་ཡོད་དེ་འགན་རྫུང་ ནད་གཞི་ཕོག་ཚར་ཞིན་ལས་ནད་ རྟགས་གཙོ་ཚོ་ ཡན་ལག་རིང་ལ་ཁྱམས་དང་ཞ་བ། གཞོགས་ཕྱེད་ཀ་ལ་ཚོགས་ པ་ལུ་འཐུར་དོ་ཡོད་ལས་ སྨྲན་དཔྱད་འགན་ཐང་ནད་གཅིན་པོའི་སྨྲན་ཚུ་ཆུང་ དང་ཐ་དཀར་བསྐྱར་གསོ་འགན་ཞིའི་སྨྲན་ཚུ་བཏང་དོ་ཡོད་ལས་ ཐུང་འཚོ་ཚུ་གིས་ ནད་གཞི་འདི་གཙོ་ཆར་ ཤ་ཅ་᠐᠐ ཐ་དཀར་སྨྲ་ངོས་འཚོན་འགན་དོ་ཡོད་ཡིན། [᠓᠐, ᠓᠑, ᠓᠘]

ཀླད་པའི་ནད་ཁྲག་ཤོར་མི་མང་ཤོས་བོད་དགོ་པའི་ཆུ་མཚན་ཡང་ དེང་ སང་ཁྲག་ཤེད་ཆེན་པའི་མི་ཡར་འཕར་འགྱོ་དོ་ཡོད་ལས། ཁྲག་ཤེད་ཆེན་པའི་མི་ལུ་ གཟའ་འབྲིག་ཀྱི་གཙོ་སྨྲན་གཞན་སྦྱིར་བཏང་དང་འཕྱད་པ་ ལེ་ཤུ་གིས་མཚོམ་ སྨྲ་ཡོད་པའི་ཁུངས་དང་སྒྲུབ་ཕྱོད་ཀྱི་བཀོད་དེ་ཡོད་ཡིན། དགེ་མཚན་ སྦྱིར་བཏང་གི་ ཤེད་དང་སྨྲན་མེའི་ཤེད་གཙོ་ཀྱི་བཅན་ མེ་འབར་ནི་དེ་མཁྱོགས་ལྟོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ཡོད་དོ་བཟུམ་སྨྲ་ ཁྲག་ཤེད་མཚོ་བའི་མི་ཚུ་ལུ་ གཞན་ཁྲག་ཤེད་མི་ཚུ་ལས་ གཟའ་འབྲིག་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ལོ་ཤུ་གིས་ཆེཤ་ཙིན་ལས་སྨྲ་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ གསུངས་ཏེ་ཡོད། [᠓, ᠓᠘]

ནད་གཞི་འདི་གཙོ་སྨན་དཔྱད་འབད་ཐངས་ལུ་ཁྱད་པར་གཏི་ཡོད་གཏ?

ནད་གཞི་འདི་གཙོ་ལུ་སྨན་དཔྱད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་དང་གཉིས་པོའི་སྨན་དེ་ ཡང་ གཟའ་གྱིས་ཀྱི་ནད་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ཆུན་ལས་བྱུངས་ཚེན་པ་ཅིན་ ཁྲག་ཤེད་ མར་ཕབ་ཀྱི་ཁྲག་སྨན་དང་དལ་། བསམ་འཚེལ་རོར་བུ། ཟུ་ཏིག་ ᠓᠕ ། ཐུར་ དམར་ ᠓᠕ ཚུ་གཏང་དགོས་པ་སྟེ་གསུངས་ཡོད་དང། ཤ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་ལུ་ཆུང་ དང་འབྲེལ་བའི་སྨན་དང་དེ་ཀུ་དལ་ ᠓᠕ དང་བསམ་རོར། ཙ་གར་ ᠓᠐ དེ་ཚུ་གཏང་ དགོས་ཚེན། དཔྱད་ཀྱི་ཐད་ ཁྲག་མཐོ་བའི་ནད་ལུ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་དཔྱད་ སྐམ་ཁབ་ཚུ་བཏཀ་དགོས་དང། ཤ་དཀར་གྱི་ནད་དེ་གཙོ་བོ་ཆུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ ནི་དེ་གིས་ཆུང་གསར་ཚུ་མནན་དགོས་སྨྲ་གཙོ་དེ་འདུག། [᠓, ᠔, ᠓᠓, ᠓᠔-᠓᠘] ཟིན་ཏིག་ལས། ཤ་དཀར་རིགས་གང་ལའང་མེ་བཅོས་བསྟན་པ་གནད་ཆེ་བས། ཐྲི་ གཅུག་ ལྟག་པའི་སྡུ་ཤ།ོ ལྟག་ཆུར་ཐ་ཁྱ་འཕྲལ་གཙོ་ལ་སོགས་པར་བཏཀ་དགོས་ ཐྲི་ གཅུག་ ལྟག་ཆ་ཐ་ཁ་ལ་ཚོ། ལྟག་ཆ་ཐ་ཁ་ཁ་ཕ་ཀ་ཁ་ལ་ ཁ་ཁ ལ ལ ལ

ཅིན་ གནས་རྒྱལ་དང་བཤད་དོན་དུམ་གྱ་རེ་ཕྱི་འགྱུར་འགྲོ་ཞིའི་ཉེན་ཁ་རེ་ཡང་མཐོར་མ་ཕེན་པས། གཅིག་ཟུང་ཁེར་བ་ཅིན་ ལོ་བསྟར་ནད་པའི་སྟན་ཞུ་ཕུལ་མི་འདིའི་གནད་དོན་ངོས་པ་ ནད་གཞི་གཅིག་ཅི་བརྒྱམ་འདིའི་ཐད་སང་འཕེལ་མཆེད་ཆེཕ་སྒྲོ་ཡོད་པ་ཕེན་ནད། གཅིག་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཕེན་ནན་རྒྱལ་ཤེས་པ་ཅིན་ དེ་གི་བསལ་ཐབས་དང་དེ་གི་གཉེན་པོ་སྨན་དང་དཔྱད་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་བསྟེན་ཐང་ཚུ་ གཅིག་ལས་ཐན་ཏེ་ཕེན་ནན་ཏེ་ ནད་གཞི་ཞི་བཤད་དོན་ནོར་འབྲལ་མེད་པར་གཅིན་མི་འདི་ ཇེས་བདེན་གནས་རྒྱལ་ཤེས་དགོས་འདི་ཀ་ནི་བ་ཡང་གལ་ཆེ། དེ་གིས་སྒྲོ་ནུ་ལས་ཕར་ཏུང་འཚོ་ཚུ་གིས་འབད་རྩོལ་ ནད་གཞི་ཞི་ཙམ་རྒྱས་ཀ་ཅིའི་ནད་བཏུགས་རྩལ་བཤད་ཀ་ཅིའི་ལྟ་ཁ་ལས་མེན་པར་ རྒྱལ་དཔྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཡར་ཕྱི་ལྟ་ཁ་ཆ་ཕྲིལ་ཆཕ་ཏུ་ཞིག་ལས་ཆགས་ཡོད་དགོ་པའི་ཁར་ ལྷིད་ཏྲྭལ་བཙུན་མི་ དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཀྱང་ཁ་ལས་ཀྱང་ ཇི་ཙམ་བསྟུན་པའི་ལམ་སྟོན་དང་ཏན་གསོ། སྒྲོང་རར་ཚུ་དུས་དང་དུས་སུ་སྒྲོད་ནི་ལུ་མཁན་འཕྲེལ་དང་དང་ལེན་མཚོད་དགོས་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི།

Published online: 16 May, 2024

ཟུར་རྟེན་ཡིག་ཚ།

1. Thinley S, Tshering P, Wangmo K, Wangchuk N, Dorji T, Tobgay T, et al. The kingdom of Bhutan health system review. Health Syst Transit. 2017;7. Available: https://iris.who.int/handle/10665/255701
2. Ministry of Health. Annual Health Bulletin 2019. Thimphu: Ministry of Health, Royal Government of Bhutan; 2020. Available: https://www.moh.gov.bt/wp-content/uploads/moh-files/2017/06/AHB_2019.pdf
3. Ministry of Health. Annual Health Bulletin 2020. Thimphu: Ministry of Health, Royal Government of Bhutan; 2021. Available: https://www.moh.gov.bt/wp-content/uploads/ict-files/2017/06/health-bulletin-Website_Final.pdf
4. Ministry of Health. Annual Health Bulletin 2021. Thimphu: Ministry of Health, Royal Government of Bhutan; 2022. Available: https://www.moh.gov.bt/wp-content/uploads/ict-files/2021/06/24.06.2021_Bulletin-Book-2021.pdf
5. Ministry of Health. Annual Health Bulletin 2022. Thimphu: Ministry of Health, Royal Government of Bhutan; 2023. Available: https://www.moh.gov.bt/wp-content/uploads/ict-files/2022/05/Annual-Health-Bulleti-2022_Link.pdf
6. Ministry of Health. Annual Health Bulletin 2023. Thimphu: Ministry of Health, Royal Government of Bhutan; 2024. Available: https://www.moh.gov.bt/wp-content/uploads/Annual-Health-Bulleti-2023.pdf
7. འཇམ་མགོན་ཀོང་སྦྱལ་ཡོན་ཏན་ཟུ་མཆོ། ཀོང་སྦྱལ་ཀྱི་གསོ་རིག་ཟིན་ཏིག་ཀཅེས་བསྡུས། འཚོན་རིམ་དང་། མཆོ་ཕྱོན་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་། ལ་དྭགས། ༡༩༧༨།
8. སངས་རྒྱས་ཟུ་མཆོ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་ཟླུ་ཀྱི་ལྟན་ཐབས་ཟླ་བ་རྡོ་ཚོ་གདུང་ཝེལ་བའི་ཀུན་ར་དུས་མིན་འཚོཁ་ཀཅོད་པའི་རལ་གྲི། འཚོན་རིམ་དང་། མཆོ་ཕྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་། ལ་དྭགས། ༡༩༧༦།
9. ཁོ་ར་ཚེ་རྟགས། མན་ཟླུད་འགྲེལ་ལ་བར་ཕོང་དགེས་པའི་ཁལ་ལུང་། འཚོན་རིམ་དང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་། ཟླ་ཞག ༢༠༠༧།
10. ཏན་བས་མ་གཏན། གསོ་རིག་ཐོན་བསྡུས་ཟླ་རིར་ས་གསར་པ། དེབ་༢ པ། ཕོ་བཀྲིང་མི་མངའ་དཔེ་སྐྱན་ཁང་། ལྷ་ས། ༢༠༠ཀ།
11. ཏོ་ཏི་ཚེ་བཏན། གཟའ་གསོ་ནད་ཀྱི་སྐྱན་བཅོས་སྐོར། ཟླན་ཕྱིས་དུས་དེབ། འདོན་ཐེངས་བཞི་པ། ཤ་རམ་ས་ལ། ཟླ་གཟ། ༡༩༥།
12. སངས་རྒྱས་ཟུ་མཆོ། གསོ་ཐ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་སྐྱན་ཏྲི་དགོངས་ཟླུན་ཟླུ་བཞི་ཡོད་ཀྱི་ཏུར་ཁྲོན་པོའི་མཁྱེ་ཀ་ཞེས་ཐུ་བ་བཤུགས་སོ། ཟླ་དཀར། Dharamsala: Tibetan Medical & Astro Institute; 1994.
13. ཟླུ་ལ་ཡོངས་ནང་པའི་ལྟན་ཁང་ཡེ་བ། འཕྲག་རང་ལུགས་གསོ་ཐ་རིག་པའི་ནད་ཀྱི་དཔྱད་རྒྱས་ལྟར་ལྷོ་ཤར་ཁྲོན་ཡོད་པ། ཕོ་ཐ། ཟླ་ཝ་ཀ། Dharamsala: Tibetan Medical & Astro Institute; 2010।
14. བཀྲས་ལྷོ། ཀུང་གོའི་གསོ་རིག་ཀུན་འདུས། ཟླ་དཀ། ཕོ་ཐ་ལྷོ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་། ༢༠༠༠।
15. ཟླུ་ལ་ཡོངས་ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་ཚོད་ལྟེ་བ། གསོ་རིག་དགོངས་དོན་ནད་རྟགས་ཀུན་གསལ་ལ་ཐུར་ལ་གསར་པ། ༢༠༠ཅ།
16. Watson JC, Dyck PJB. Peripheral Neuropathy: A Practical Approach to Diagnosis and Symptom Management. Mayo Clin Proc. 2015;90: 940–951. doi:10.1016/j.mayocp.2015.05.004
17. Portegies MLP, Koudstaal PJ, Ikram MA. Cerebrovascular disease. Handb Clin Neurol. 2016;138: 239–261. doi:10.1016/B978-0-12-802973-2.00014-8
18. ཟླ་བ། གཟའ་ནད་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ཚོད་ཆོས་ཕོར་ལུ་ཟླ་ཞུར་ལུང་བའི་མཁྱེན་ཟླ་ཞེས་ཐུ་བ། ཤ་རམ་ས་ལ། ཟླ་གཟ། ༢༠༡ཀ།
19. བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སྐམ་ལས་དང་མེ་བཅའ་ཝི་བཅོས་ཐབས། ཝོ་གཞུང་སྐྱན་ཁྲིས་ལས། ཟླ་ཞག། ༢༠༠ཅ།
20. ནང་སྐྱན་ཞུས་ཏོག་ལས་ལུང་། དཔྱད་བཅོས་ལག་དེབ་ཕན་བདེའི་ཆོ་རབ་ཀྱི་ཕྱེད་བ། ཐིམ་ཕུག། གསོ་བ་ལྟན་ལག། ༢༠༠ཁ།

བཀའ་དཔོན་དགེ་ཚོར།

ནང་སྐྱན་ཞུས་ཏོག་ལས་ལུང་ལ་ཀྱི་ ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་ རྣམ་ཟླ་ལ་ལྟན་ལྡན་ལ་ དེའི་ཞིབ་འཚོལ་ནང་ཟླ་ཞུར་ལ་ཕྱོར་མཐོང་གནང་མི་ལུ་ བཀའ་དཔོན་ཆེན་ཞུ་ནི་ཡིན།

གསལ་བསྒྲགས།

ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞན་གྱི་གནད་བར་ དོས་ལེན་ཀྱི་གནད་བ།

ཇོན་འདི་འདིར་བཀོད་ཡོད་པའི་ གནས་སྡུད་ཚུ་ ལོ་བསྟར་ནད་པའི་སྟན་ཞུ་ལས་བསྡུ་བསྟལ་ཅིག་ཡིན་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞན་གྱི་གནད་བ་དང་ དོས་ལེན་ཀྱི་གནད་བ་ལེན་དགོས་མེད།

དཔེ་སྐྱན་ཀྱི་ལས་ལེན།

བདག་དབང་མེད།

ཞེ་ཕན་ལྟག་སྤྱོད་ཀྱི་ངན་བཤད།

ཇོན་ཟིས་པ་དེ་ ཞུར་རིག་བསྟར་ཞིབ་ཚོགས་ཆུང་གི་འཕྲས་མི་ཅིག་ཡིན། ཇོན་ཟིས་པ་དེ་ མཁན་སྟེབ་གནས་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་རིམ་རང་ལས་ ཕྱིར་བཏོན་བཅད་ཡོངས་མ་ཚོད་ འཕེལ་གཏོགས་གང་ཡང་མེད།

མ་དཔལ་ཆུབ་སྒོར།

ཇོན་འདི་ཀི་དོན་ལུ་ མ་དཔལ་གྱོགས་རམ་མེད།

ཡིག་ཚགས་ཁུངས་གཏུགས།

ཇོན་འདི་ནང་གི་ ཆུབ་རྟེན་དལ་ཆགས་ ཚལ་མཐུན་སྒྲེ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཇོན་པར་ཡོ་གི་ཕན་འདེབས།

ཇོན་ཡིག་བསམ་གཞི། ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ། ཐབས་རིག། མཉེན་ཆས། ལུགས་མཐུན་དཔྱད་ཞིབ། བཏུག་ཞིབ། གནས་སྡུད་ཡོན་ཏོག། མཐོང་ཚན་ལས་ལྷ་འཛིན་ཟོན། ཟིན་བྲིས་དང་། བསྟན་ཞིབ་དང་ ཞུན་དག། རྟེན་འབྲེལ་དང་འདུས།

Received: 11 April, 2024
Accepted: 10 May, 2024

21 ཐུན་བསྟན་ལྷན་ཚོགས། གསོ་རིག་སྨིན་ཚོར་གཅིས་བཏུས། སི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང། ༡༩༥༧།

22 Xinnong. C; Chinese Acupuncture and Moxibustion. 7th ed. Foreign Language Press, Beijing. China; 2006.

23 གྲིང་བ་བྱང་རིག་གོ། རྒྱུན་སྲོལ་དགོ་སློན། དཔལ་ཁབ། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང། ༢༠༠᪨།

24 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྨན་ཁང་ཆེ་བ། གསོ་རིག་ཚད་ལྡན་སྨན་བཅོས་ལམ་སྲོན། ཕིམ་ཕུག། གསོ་བ་ལྷན་ཁག། ༢༠ᪧ᪨།