ဆရာဝန်မရှိသည့်နေရာမှာ လက်စွဲပြုစရာ

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်

BOOK 1

ဒေးဗစ်ဝါနာ
ကာရိုးတူးမန်နှင့် ဂျိန်းမက်ဝဲလ်

ဤ 'ဆရာဝန်မရှိသည့်နေရာမှာ လက်စွဲပြုစရာ' ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလက်စွဲ စာအုပ်ကို ဒေးဗစ်ဝါနာ၊ ကာရိုးတူးမန်နှင့် ဂျိန်းမက်ဝဲလ်တို့က ပြုစုရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ပါ အချို့ အကြောင်းအရာကိုသော်လည်းကောင်း ကျေးလက်ရွာသားများအတွက် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေး လုပ်သားများ၏ လက်စွဲအဖြစ် စီစဉ်လိုသည့် ဆန္ဒရှိသူ မည်သူမဆို သို့မဟုတ် အစီအစဉ်များကို အသုံးပြုခွင့်ပေးပါသည်။ စာရေးသူ သို့မဟုတ် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေသူထံမှ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံရန် မလိုပါ။ အခမဲ့ဖြစ်စေ အမြတ်အစွန်းအတွက် မဟုတ်ဘဲ တန်ဖိုး သတ်မှတ်၍ ဖြစ်စေ ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မည်သို့သုံးစွဲမည်နည်း

ဤစာအုပ် ရရှိသည့်အခါ

ဦးစွာစာအုပ်အစ၌ ပါရှိသည့် **မာတိကာ** စာရင်းကို ဖတ်ပါ။ မည်သည့်အခန်းသည် မည်သည့်အကြောင်းအရာဖြစ်ပြီး အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးအတွက် စာမျက်နှာများကို မာတိကာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

နာမကျန်းမှု (သို့မဟုတ်) အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကြောင်းအရာကို ကြည့်လိုလျှင်

၁။ စာအုပ်အဆုံးတွင် ဖော်ပြထားသည့်အညွှန်းကိုကြည့်ပါ။ ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာအားလုံးကို အက္ခရာစဉ်အတိုင်း စီထားပါသည်။

၂။ မာတိကာပါစာရင်းကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင်သိလိုသောအကြောင်းတွေ့လျှင် ဖော်ပြပါ စာမျက်နှာကို လှန်ကြည့်ပါ။

ဆေးဝါး မသုံးစွဲမီ

ဆေးဝါးသုံးစွဲပုံ၊ ဆေးညွှန်း (ဆေးပမာဏ)၊ အန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ဖော်ပြထားသည့် အချက်များကို အစဉ်အမြဲ ဖတ်ရှုပါ။ **ဆေးဝါးများ** နှင့် **ဆေးဝါးများဆိုင်ရာ အညွှန်း** ကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန်

၁။ အခန်း ၂၃ တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဆေးသေတ္တာ (ဆေးအိတ်) ကို အိမ် (သို့မဟုတ်) ကျေးရွာတွင် အမြဲထားပါ။

၂။ ဆေးသေတ္တာသုံးရန် လိုအပ်ချိန်မတိုင်မီ ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာထားပါ။ အထူးသဖြင့် အခန်း (၁၀)၊ **ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း**နှင့် အခန်း (၄)၊ **နာမကျန်းသူတစ်ဦးအား မည်သို့ ပြုစုမည်နည်း** တို့ကို လေ့လာထားပါ။

သင့်မိသားစုကို ကျန်းမာရေးနှင့်အမြဲညီညွတ်စေရန် အကူအညီပေးရေး

အခန်း ၁၁၊ အာဟာရပြည့်ဝရေးနှင့် အခန်း ၁၂၊ ကာကွယ်ရေးကို ဂရုတစိုက်လေ့လာပါ။

သင့်ရပ်ရွာကျန်းမာရေး တိုးတက်မြင့်မားစေရန်

ဤစာအုပ်ကို လေ့လာရန်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဆွေးနွေးရန် အိမ်နီးချင်းများနှင့် အစည်းအဝေးပြုလုပ်ပါ (သို့မဟုတ်) ကလေးများ၊ လူကြီးများသည် ဤစာအုပ်ကိုသုံးစွဲရန် စာသင်ခန်းထဲတွင် ပြောကြားပေးရန် ဆရာအား မေတ္တာရပ်ခံပါ။ ဤစာအုပ်ရှေ့ပိုင်း၌ပါသော **ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားသို့ အမှာတွင် အသုံးဝင်သည့် အကြံပြုချက်များစွာကို တွေ့ရပါမည်။**

ဆရာဝန် မရှိသည့်နေရာမှာ လက်စွဲပြုစရာ

ကျေးလက်ကျန်းမာရေး လက်စွဲစာအုပ်

အပိုင်း (၁)

ဒေးဗစ်ဝါနာ

ကာရီးတူးမန်နှင့် ဂျိန်းမက်ဝဲလ်

သရုပ်ဖော်ပုံများရေးဆွဲသူ ဒေးဗစ်ဝါနာ

အပိုင်း (ဩ)

မာတိကာ

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေခြင်းနိဒါန်း

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားအတွက် အမှာစကား . . . . မှာ-၁
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သော အချက်များ မှာ-၉
ရပ်ရွာကို စနစ်တကျလေ့လာသုံးသပ်ပါ မှာ-၁၀
လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေခြင်း မှာ-၁၁
မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နှင့် မည်သည့်ကိစ္စကို စတင်ဆောင်ရွက်ရမည်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း မှာ-၁၇
အတွေးအမြင်သစ်များကို စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း မှာ-၂၀
လူသားနှင့်မြေယာ မျှတမှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း မှာ-၂၁
ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းကို ဟန်ချက်ညီညီ ဆောင်ရွက်ခြင်း မှာ-၂၂
အကျိုးရှိရှိ ချင့်ချိန်၍ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း မှာ-၂၄
မည်မျှ တိုးတက်အောင်မြင်သည်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း မှာ-၂၆
အတူတကွ ပညာပေးခြင်းနှင့် လေ့လာဆည်းပူးခြင်း မှာ-၂၈
ပညာပေးကိရိယာများ မှာ-၂၉
အကြောင်းအရာစိတ်ကူးများ ပိုမိုသဘောပေါက်လွယ်ကူစေသော အခြားနည်းလမ်းများ မှာ-၃၀
အများအကျိုးအတွက် အတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သင်ကြားနာယူခြင်း မှာ-၃၁
အုပ်စုအတွင်း အသိပညာမျှဝေခြင်းနှင့် ဖလှယ်ခြင်း မှာ-၃၃
ဤစာအုပ်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးချခြင်း မှာ-၃၆

အခန်း - ၁

ဆေးမြီးတိုများနှင့် လူအများ ယုံကြည်မှု ၁
လူများကို ကျန်းမာသွားစေသည့် ယုံကြည်မှု ၃
လူများကို နာမကျန်းဖြစ်စေသည့် ယုံကြည်မှု ၅
ကျေးလက်ယုံကြည်မှုအချို့၊ ဆေးမြီးတိုအချို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အမေးအဖြေများ ၇
ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်ခြင်း ၁၀
အိမ်သုံးဆေးမြီးတိုများ ကောင်း-မကောင်း ပြောကြားရန်နည်းများ ၁၂
ဘယဆေးပင်များ ၁၄
အိမ်တွင်းဖြစ် ကျောက်ပတ်တီးစည်းခြင်း ၁၇
ဝမ်းချုဆေး၊ ဝမ်းပျော့ဆေးနှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးများ ၁၉

အခန်း - ၂

တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့ရခက်သည့် ဖျားနာမှုများ ၂၃
ဘာကြောင့် ဖျားနာသနည်း ၂၃
မကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများ ၂၄
တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ခွဲခြားပြောရန် ခက်သည့် အနာရောဂါများ ၂၇

အနာရောဂါများအတွက် ဒေသအလိုက် အခေါ်ဥပမာအချို့ ၃၀
အဖျားတက်စေသည့် အနာရောဂါအမျိုးမျိုး ရောထွေးခြင်း ၃၆

အခန်း - ၃

ဖျားနာနေသူတစ်ဦးကို မည်သို့ စမ်းသပ်မည်နည်း ၄၁
မေးခွန်းများ ၄၁
အထွေထွေကျန်းမာရေးအခြေအနေ ၄၂
အပူချိန်တိုင်းခြင်း ၄၃
အသက်ရှူခြင်း ၄၅
သွေးခုန်ခြင်း ၄၅
မျက်စိ ၄၆
နား၊ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်း ၄၇
အရေပြား ၄၈
ဝမ်းဗိုက် ၄၉
ကြွက်သားနှင့် အာရုံကြောများ ၅၁

အခန်း - ၄

ဖျားနာနေသူတစ်ဦးကို မည်သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည်နည်း ၅၅
ဖျားနာနေသူကို သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေခြင်း ၅၅
အပြင်းအထန် ဖျားနာနေသူတစ်ဦးကို အထူးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၅၇
အန္တရာယ်ကြီးသော ဖျားနာမှုပြသသည့် လက္ခဏာများ ၅၉
ဆေးဝါအကူအညီ ယူရမည့်အချိန်နှင့် မည်သို့ကြည့်ရှုပုံ ၆၀
ကျန်းမာရေးလုပ်သားကို ပြောပြရမည့်အချက် ၆၁
လူနာအကြောင်း အစီရင်ခံစာ ၆၁

အခန်း - ၅

ဆေးဝါးမပါဘဲ ဆေးကုသခြင်း ၆၃
ရေဖြင့် ကုသခြင်း ၆၄
ရေကိုမှန်ကန်စွာသောက်သုံးရမည့် အချိန်များ ၆၅

အခန်း - ၆

ခေတ်မီဆေးဝါးများကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာသုံးစွဲခြင်းနှင့် လွဲမှားစွာသုံးစွဲခြင်း ၆၉
ဆေးဝါးကို မှားယွင်းစွာ သုံးစွဲခြင်း၏ အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ် ၇၀
ဆေးမစားသင့်သည့်အချိန် ၇၅

အခန်း - ၇

ပဋိဇီဝဆေးဝါးများ အဘယ်ကြောင့်သုံးစွဲပြီး မည်သို့သုံးစွဲသနည်း ၇၇
ပဋိဇီဝဆေးဝါးများအားလုံးသုံးနည်း လမ်းညွှန် ၇၈
ပဋိဇီဝဆေးက အကျိုးကျေးဇူးမရှိဟုထင်ရလျှင်မည်သို့လုပ်မည်နည်း ၈၀

ပဋိဇီဝဆေးဝါးများကို အကန့်အသတ်ဖြင့် သုံးစွဲ
ခြင်း၏ အရေးပါပုံ ၈၁

အခန်း - ၈

ဆေး မည်သို့ ချိန်တွယ်ပြီး မည်သို့ပေးမည်နည်း ၈၃

ချိန်တွယ်ခြင်း ၈၃
အရည်သဏ္ဍာန်ရှိဆေးဝါး ၈၅
ကလေးငယ်များကို
မည်သို့ဆေးတိုက်မည်နည်း ၈၇
မည်သို့ဆေးသောက်ရမည်နည်း ၈၈

အခန်း - ၉

ထိုးဆေးများအတွက် ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ကြိုတင်သိထားရမည့် အချက်များ ၉၁

မည်သည့်အခါ ဆေးထိုးပြီး
မည်သည့်အခါ ဆေးမထိုးရမည်နည်း ၉၁
ဆေးထိုးရန် အရေးကြီးသည့်
အရေးပေါ် အခြေအနေများ ၉၂
ဆေးမထိုးရမည့်အချိန် ၉၄
အန္တရာယ်ရှိခြင်းနှင့် တင်ကြို သတိရှိခြင်း ၉၅
အချို့ဆေးများ ထိုးပေးခြင်းဖြင့်
ဖြစ်ပွားလာသည့် တန်ပြန်အန္တရာယ်များ ၉၇
ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေးမှ ဖြစ်ပေါ်မည့်
ဆိုးဝါးသော တန်ပြန်မှုများကို
မည်သို့ ရှောင်မည်နည်း ၉၉
ဆေးထိုးရန် ဆေးထိုးပြွန်ကို အဆင်သင့်
ပြုလုပ်ခြင်း ၁၀၀
မည်သို့ဆေးထိုးမည်နည်း ၁၀၁

အခန်း - ၁၀

ရှေးဦးပြုစုနည်း ၁၀၅

ဖျားခြင်း ၁၀၅
သွေးလန့်ခြင်း ၁၀၇
သတိမေ့မြောခြင်း ၁၀၈
လည်ချောင်းတွင် တစ်စုံတစ်ခုနင်နေလျှင် ၁၁၀
ရေနစ်ခြင်း ၁၁၁
ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ အသက်ရှူနည်း ၁၁၁
အပူကြောင့်ဖြစ်သည့်
အရေးပေါ်အခြေအနေများ ၁၁၂
အနာ သွေးထွက်နေခြင်း ရပ်အောင်
မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း ၁၁၄
နှာခေါင်းသွေးလျှံမှုရပ်အောင်
မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း ၁၁၅
ရှရာ၊ ခြစ်ရာနှင့် ဒဏ်ရာငယ်ကလေးများ ၁၁၆
ဒဏ်ရာကြီးမားသော ထိရှမှုကို
မည်သို့ ချုပ်ရမည်နည်း ၁၁၇
ပတ်တီးစည်းခြင်း ၁၂၀
ပိုးဝင်သည့်ဒဏ်ရာများ ၁၂၁
ကျည်ဆန်ဒဏ်ရာ၊ ဓားဒဏ်ရာနှင့်
အခြားကြီးမားသော ဒဏ်ရာများ ၁၂၃
အူပိုင်းဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ပြဿနာများ
(ရုတ်ခြည်းဗိုက်နာခြင်း) ၁၂၈
အူအတက်ရောင်ခြင်း၊
ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်ခြင်း ၁၃၀
မီးလောင်ခြင်း ၁၃၂
အရိုးကျိုးခြင်း ၁၃၅
ဒဏ်ရာအကြီးအကျယ် ရသူအား
မည်သို့ ရွှေ့မည်နည်း ၁၃၇
အရိုးနေရာလွဲခြင်း ၁၃၈

ပွန်းပဲ့ရှနာခြင်း (သို့မဟုတ်)		မြွေကိုက်ခြင်း	၁၄၂
သပွတ်တိုင်လည်ခြင်း	၁၄၀	အခြားအဆိပ်ရှိ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ	
အဆိပ်သင့်ခြင်း	၁၄၁	အကိုက်ခံရခြင်း	၁၄၅

အခန်း - ၁၁

အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးပြီး ကျန်းမာရန် မည်သည့်အစားအစာ စားရမည်နည်း ၁၄၇

အစားကောင်းကောင်း မစား၍		မိမိတို့စားသည့် အစားအစာတွင်	
ဖြစ်ရသည့် နာမကျန်းမှု	၁၄၇	ရှောင်ရမည့်အစာများ	၁၆၅
မှန်ကန်စွာ စားသောက်ရန် အဘယ်ကြောင့်		ကလေးများအတွက်	
အရေးကြီးသနည်း	၁၅၀	အကောင်းဆုံးအာဟာရ	၁၇၀
အဓိက (ပင်တိုင်) အစားအစာနှင့်		အစားအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော	
အထောက်အကူပြု အစားအစာများ	၁၅၁	စိတ်ကူးစိတ်သန်း	၁၇၁
ကျန်းမာစေရန် မှန်ကန်သော		လူတို့စားသည့် အစားအစာနှင့် ဆက်နွှယ်	
အစာ စားနည်း	၁၅၂	နေသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ	၁၇၂
အာဟာရချို့တဲ့မှုကို သိရှိနိုင်သော		သွေးအားနည်းခြင်း	၁၇၂
နည်းလမ်းများ	၁၅၇	သွေးတိုးခြင်း	၁၇၄
ငွေကြေးများစွာ သို့မဟုတ် မြေယာမရှိသည့်		ဝမ်းချုပ်ခြင်း	၁၇၆
အခါ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အစားအစာ		ဆီးချို	၁၇၇
စားသောက်နည်း	၁၅၈	အစာမကြေခြင်း၊ အစာအိမ်နာနှင့်	
ဗီတာမင်ဓာတ်ကို ဆေးဝါးနှင့် အစားအစာတွင်		အချဉ်ပေါက်ခြင်း	၁၇၈
မည်သည်က ရရှိသနည်း	၁၆၄	လည်ပင်းကြီးရောဂါ	၁၈၁

အခန်း - ၁၂

ကာကွယ်ခြင်း၊ နာမကျန်းမှုများစွာကို မည်သို့ရှောင်လွှဲမည်နည်း ၁၈၃

သန့်ရှင်းမှုနှင့် မသန့်ရှင်းမှုမှ		ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	၂၀၄
ပေါ်ပေါက်လာသည့် ပြဿနာများ	၁၈၃	အနာအဖျားနှင့် ဒဏ်ရာရခြင်း	
သန့်ရှင်းရေးအတွက် အခြေခံလမ်းညွှန်	၁၈၆	ကာကွယ်ရန် အခြားနည်းလမ်းများ	၂၀၆
ကလေးများ ကျန်းမာရန်ကာကွယ်ရေး	၁၈၉	အလေ့အကျင့်နှင့် ကျန်းမာရေး	
အများပြည်သူသန့်ရှင်းရေး	၁၉၀	အကျိုးသက်ရောက်မှု	၂၀၇
ပိုမိုကောင်းမွန်သော အိမ်သာများ	၁၉၁	ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	၂၀၈
သန်ကောင်နှင့် အခြားအူပိုင်းဆိုင်ရာ		ကာဗွန်နိတ်ဓာတ်ပါ အရည်များ	၂၀၉
ကပ်ပါးကောင်များ	၁၉၄	သားမြတ် (ရင်သား) ကင်ဆာ	၂၁၀

အခန်း - ၁၃

အလွန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် နာမကျန်းမှုများ ၂၁၁

အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်း ၂၁၁
ဝမ်းလျှော၀မ်းပျက်နှင့် ဝမ်းကိုက် ၂၁၃
ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း ၂၂၆
အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေး ၂၂၈
နှာပိတ်ခြင်းနှင့် နှာရည်ယိုခြင်း ၂၂၉
နှာခေါင်းရောဂါ ၂၃၀
ဓာတ်မတည့်သည့်ရောဂါ ၂၃၁
ဓာတ်မတည့်မှု ၂၃၁
ပန်းနာ ၂၃၃
ချောင်းဆိုးခြင်း ၂၃၄
အဆုတ်လေပြွန် ရောင်ရမ်းရောဂါ ၂၃၇
အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ၂၃၈
အသည်းရောင်ခြင်း ၂၃၉
အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်း ၂၄၂
ခါးနာခြင်း ၂၄၃
သွေးပြန်ကြော ဖောင်း
အကြောထုံးသည့်ရောဂါ ၂၄၅
လိပ်ခေါင်း ၂၄၅
ခြေထောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများဖောရောင်ခြင်း ၂၄၆
အူကျခြင်း ၂၄၇
တက်ခြင်း ၂၄၈
ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ ၂၄၉

အခန်း - ၁၄

အထူးဂရုစိုက် ဆေးကုသရန် လိုအပ်သည့် စိုးရိမ်ရသော အနာရောဂါများ ၂၅၁

တီဘီရောဂါ ၂၅၁
ခွေးရူးပြန်ခြင်း ၂၅၅
မေးခိုင်ခြင်း ၂၅၆
ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ ၂၆၀
ငှက်ဖျားရောဂါ ၂၆၁
သွေးလွန်တုပ်ကွေး ၂၆၄
တက်ဖျားကျဖျား ၂၆၅
အူရောင်ငန်းဖျား (တိုက်ဖွိုက်) ၂၆၆
ပြင်းထန်သော တိုက်ဖွိုက်ငန်းဖျားရောဂါ ၂၆၈
အနာကြီး (ကိုယ်ရေပြား) ဟင်ဆင်ရောဂါ ၂၆၉

အခန်း - ၁၅

အရေပြားရောဂါများ ၂၇၅

အရေပြားရောဂါ ကုသရေး
အထွေထွေ စည်းကမ်းများ ၂၇၅
အပူပေးခြင်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ ၂၇၇
အရေပြားနာများ၊ အနာအမျိုးအစား ခွဲခြားရေးလမ်းညွှန် ၂၇၈
ဝဲရောဂါ (ဝဲနာ) (ခုနစ်နှစ်ကြာယားနာ) ၂၈၂
သန်း ၂၈၄
ခွေးလှေးခွေးသန်းများ ၂၈၅
ပြည်တည်အနာငယ်လေးများ ၂၈၅
အနာစက် ၂၈၆
အနာစိမ်း (သွေးစုနာ) နှင့် အနာအိုင်း ၂၈၆
ယားနာအင်ပြင်၊ အနာစင်းတို့ ယားယံခြင်း ၂၈၇
အရေပြားကို ယားယံစေသော သို့မဟုတ် လောင်စေသော အပင်နှင့် အခြားအရာဝတ္ထုများ ၂၈၈
ပတ်လည်ပေါက်သည့်ယားနာ (ရေယုန်) ၂၈၉
ပွေး၊ ဒက် ၂၉၀
မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဖြူစက်များပေါ်ခြင်း ၂၉၁

အဖြူကွက် ပေါ်သည့်ရောဂါ ၂၉၂
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းလက္ခဏာ ၂၉၃
ပယ်လာဂရာနှင့် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်
ဖြစ်ရသည့် အခြားအရေပြားရောဂါများ ၂၉၄
ကြွက်နို့ ၂၉၆
ခြေချောင်းများတွင်ပေါက်သော အသားမာ ၂၉၇
ဝက်ခြံနှင့် မှဲ့ခြောက် (ဝက်ခြံပုန်း) များ ၂၉၇
အရေပြားကင်ဆာ ၂၉၈
အရေပြား သို့မဟုတ်
ပြန်ရည်ဖုတီဘီဖြစ်ခြင်း ၂၉၉
အနာမီး ၂၉၉
သွေးမလျှောက်၍ ပုပ်ခြင်း ၃၀၀
သွေးလှည်ပတ်မှု မကောင်း၍
အရေပြားနာပေါက်ခြင်း ၃၀၀
အိပ်ရာပူ မိခြင်း ၃၀၂
ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သည့်
အရေပြားနာများ ၃၀၃
ဗောက် ၃၀၄
နှင်းခူ ၃၀၄
ဂျွတ်ပွေး ၃၀၅

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေခြင်း

နိဒါန်း

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ဆရာဝန်မရှိသည့် အရပ်ဒေသများ၌ နေထိုင်သူများ၊ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် အလှမ်းဝေးကွာသူများအတွက် အဓိကထား ရေးသားထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဆရာဝန်များရှိသည့် နေရာမျိုး၌ပင် လူထုသည် မိမိတို့ကျန်းမာရေးကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်ကုသနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်သည် ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်သူ မည်သူ့အတွက်မဆို ရေးသားထားသည့် စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို အောက်ပါယုံကြည်ချက်များအရ ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ကျန်းမာရေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် လူတိုင်း၏ အခွင့်အရေးအတွက်သာမဟုတ်၊ လူတိုင်း၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။

၂။ မည်သည့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် သို့မဟုတ် မည်သည့်ကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှုမျိုးအတွက်မဆို မိမိကျန်းမာရေး မိမိပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်ခြင်းသည် အဓိကပန်းတိုင် ဖြစ်သင့်သည်။

၃။ သာမန်လူများကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းသည် ရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်ပြီး အဖြစ်အများဆုံး ကျန်းမာရေးပြဿနာရပ်များကို အိမ်တွင်း၌ပင် စောစီးစွာနှင့် စရိတ်သက်သာစွာဖြေရှင်းနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာဝန်များ ကုသနိုင်သည်ထက်ပင် ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ ဆေးကုသနိုင်ပါမည်။

၄။ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတဟူသည် သီးသန့်လူနည်းစုကသာ သိုဝှက် ထားသင့်သည် မဟုတ်၊ လူတိုင်းလူတိုင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် အသိပညာ ဝေငှပေးသင့်ပါသည်။

၅။ ပညာ အနည်းအကျဉ်း တတ်ထားသူသည် ပညာများစွာ တတ်ထားသူကဲ့သို့ပင် ယုံကြည်အားထားနိုင်သည်။

၆။ အခြေခံကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်မှုသည် ပေးဆပ်ရသည့်အရာ မဖြစ်သင့်။ အားပေးရမည့်အရာသာ ဖြစ်သင့်သည်။

ရှင်းလင်းစွာပြောရလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းစွာ ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသသည် မိမိအတိုင်းအတာကို မိမိနားလည်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လမ်းညွှန်မှုများတွင် မည်သို့လုပ်ရမည်ဆိုသည့်အချက်သာ ပါဝင်သည်မဟုတ်၊ အကူအညီ မည်သည့်အခါ ရယူရမည်ဆိုသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ရန် (သို့မဟုတ်) ထိုသူတို့ထံမှ အကြံဉာဏ်များရယူရန် အရေးကြီးသည့် အချိန်များကိုလည်း ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့သော် ဆရာဝန်များ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် အနီးအပါး၌ အမြဲတစေ ရှိမနေတတ်သောကြောင့် ထိုအချိန်များတွင် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုသည်ကို ဤစာအုပ်၌အကြံပြုထားပါသည်။ အလွန်စိုးရိမ်ရသော ကိစ္စများအတွက်ပင် အကြံပြုထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို နားလည်နိုင်အောင် ရေးသားထားပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် သုံးနှုန်းထားသည့် ဘာသာစကားသည် ရိုးရိုးစကားလုံးပင် ဖြစ်သော်လည်း ကလေးဆန်သည့် စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများ မဟုတ်ကြပါ။ အတော်အတန် ခက်ခဲသည့်စကားလုံးများကို သင့်လျော်ရာနေရာများတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုထားပါသည်။ အလွယ်တကူမှန်းဆနိုင်သည့်အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်ရန် သုံးနှုန်းထားပါသည်။ ဤနည်း

ဖြင့် ဤစာအုပ်ဖတ်ရှုသူသည် ဆေးပညာဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်လာနိုင်သကဲ့သို့ ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှုလည်း တိုးမြင့်စေမည့် အခွင့်အလမ်း တစ်ရပ်ကိုရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို **ဆရာဝန်မရှိသည့်နေရာမှာ** စာအုပ်ကို မူလကမက္ကဆီကို တောင်တန်းများပေါ်ရှိသူများ အတွက် စပိန်ဘာသာဖြင့် ရေးသားခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူသည် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း ကို ကူညီဖော်ဆောင်ခဲ့ပြီး ထိုလုပ်ငန်းကို ရွာသားများကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ယခုအခါ ထို *Donde No Stay Doctor* စာအုပ်ကို လက်တင်အမေရိကတစ်ဝန်းတွင် သုံးစွဲလျက်ရှိပါသည်။

အာဖရိကနှင့် အာရှတိုက်တွင်သုံးစွဲရန် မေတ္တာရပ်ခံချက်များအရ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် စမ်းသပ် ထုတ်ဝေရန် စီစဉ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ကမ္ဘာမှ အတွေ့အကြုံရှိသူများထံမှ အကူအညီနှင့် အကြံပြုချက်များ ရရှိသည့်တိုင် ယခုတိုင် လုံးဝကျေနပ်အားရခြင်း မရှိသေးပါ။ စာအုပ်မှ မူရင်းရေးခဲ့သည့် စပိန်ဘာသာရန့်များစွာ ပျောက်ဆုံးကုန်သွားသော်လည်း ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က လူသားများအတွက် စာအုပ် ပြန်ရေးရာတွင် ယေဘူယျဆန်လွန်းသွားပါတော့သည်။

ဤစာအုပ်ကို အပြည့်အဝအသုံးချနိုင်ရန် ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များ၊ ဓလေ့ထုံးစံ များ၊ ကုသရေးဆိုင်ရာ အထူးနည်းလမ်းများနှင့် ဒေသဘာသာစကားတို့နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူများက မှီငြမ်းသင့်ပါသည်။

❖ ❖ ❖

ဤစာအုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဤစာအုပ်ပါ အချို့အကြောင်းအရာကိုသော် လည်းကောင်း ကျေး လက်ရွာသား များအတွက် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ လက်စွဲအဖြစ် စီစဉ်လိုသည့် ဆန္ဒရှိသူ မည်သူမဆို သို့မဟုတ် အစီအစဉ်များကို အသုံးပြုခွင့် ပေးပါသည်။ စာရေးသူ သို့မဟုတ် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေသူ ထံမှ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံရန် မလိုပါ။ အခမဲ့ဖြစ်စေ အမြတ်အစွန်းအတွက် မဟုတ်ဘဲ တန်ဖိုး သတ်မှတ်၍ ဖြစ်စေ ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။

❖ ❖ ❖

ဤစာအုပ်သည် မိမိကျန်းမာရေးအတွက် (သို့မဟုတ်) အခြားသူ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် တစ်စုံ တစ်ရာ ဆောင်ရွက်ပေးလိုသူများအတွက် ရည်ရွယ်ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို သင်တန်း နှင့် ကျေးလက် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ အလုပ်လက်စွဲစာအုပ်အဖြစ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြု လျက်ရှိပါသည်။ ထို့အတွက် ကျန်းမာရေးလုပ်သားအတွက် အမှာစကားကဏ္ဍကို ထည့်သွင်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး လုပ်သား၏ ပထမဆုံး တာဝန်မှာ မိမိ၏အသိပညာကို လူထုအား ဝေငှရန်နှင့် လူထုအား ပညာပေးရန်ဖြစ်သည်ဆိုသည့် အချက်ကို ထင်ရှားစေရန် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနှင့် မဖွံ့ဖြိုးသေးသော နိုင်ငံများ၏ လက်ရှိကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုစနစ်များတွင် အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းတို့ရှိနေပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူသား၏လိုအပ်ချက်မှာ ကောင်းစွာပြည့် မြောက်သည်ဟူ၍ မရှိပါ။ ညီမျှမှုမှာ အလွန်ပင် နည်းပါးလှပါသည်။

အသိပညာကို လိုလိုလားလားဝေငှခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ တိုင်းရင်းကုထုံးနှင့် ခေတ်မီကုထုံး နှစ်ရပ်စလုံးမှ အကောင်းဆုံးနည်းကို အသုံးပြုရန် လေ့လာခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း မိမိကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ဦးကျန်းမာရေးကို တစ်ဦးက ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် နေရာတိုင်းတွင် လူသားများ၏ အကြင်နာ စိတ်ဓာတ်များ ပိုမိုများပြားလာကြစေရေးအတွက် ဆုမွန်ကောင်းတောင်း လိုက်ပါသည်။

D.W

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားအတွက် အမှာစကား

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားဆိုသည်မှာ မည်သူနည်း

ကျေးလက်ကျန်းမာရေး လုပ်သားဆိုသည်မှာ ကျေးရွာတွင်းရှိ မိသားစုများနှင့် အိမ်နီးချင်းများ ပိုမို ကျန်းမာရေးပြည့်ဝစေရန် ဦးဆောင်ကူညီသူဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) အလုပ်သမကို များသောအားဖြင့် စွမ်းဆောင်ရည်ရှိခြင်းနှင့် ကြင်နာသနားတတ်ခြင်းကိုကြည့်၍ အခြားကျေးရွာသားများက ရွေးချယ်လေ့ရှိကြသည်။

အချို့ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုနှင့် ကူညီထောက်ပံ့မှုတို့ကို ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်းများမှ ရရှိကြသည်။ အချို့မှာမူ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြု မခံကြရသော်လည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အများသူငါ လေးစားသည့် ဆေးဆရာများအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စများတွင် ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုသူများ အဖြစ်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်လာကြသည်။

အများအားဖြင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိဘာသာ မိမိလေ့လာကြည့်ရှုခြင်း၊ ကူညီခြင်းနှင့် သင်ကြားလေ့လာခြင်းတို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးပညာကို သိနားလည်လာကြသည်။

ပို၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာဆိုရပါက **မိမိရပ်ရွာကို ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံပြီး နေချင့်စဖွယ်ကောင်းရန် ပါဝင်လှုပ်ရှားသူ မည်သူမဆို ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သား** ဖြစ်နိုင်ကြသည်။

အောက်ပါတို့မှာလူတိုင်းကျန်းမာရေးလုပ်သားဖြစ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးလုပ်သား ဖြစ်သင့်သော အချက်များဖြစ်သည်။

- ❖ မိဘများသည် မိမိတို့ရင်သွေးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် နေထိုင်တတ်ရန် သင်ကြားပြသပေးနိုင်သည်။
- ❖ တောင်သူလယ်သမားတို့သည် မိမိတို့လယ်ယာမြေများမှ သီးနှံပိုမိုထွက်အောင် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
- ❖ ကျောင်းသားလူငယ်များကို ဆရာများက ဖြစ်လေ့ရှိသော ဖျားနာမှုနှင့် ထိခိုက်နာကျင်မှုတို့ကို မည်သို့ကာကွယ်ကုသရန် သင်ကြားပေးနိုင်သည်။
- ❖ ကျောင်းသားကလေးများကလည်း မိဘများနှင့် မိမိတို့လေ့လာသိရှိသမျှကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။
- ❖ ဈေးဆိုင်ရှင်များသည် သူတို့ရောင်းချသည့်ဆေးဝါးတို့ကို မှန်ကန်စွာ အသုံးချတတ်ရေးနှင့် ဝယ်သူများအား ကောင်းမွန်သည့် အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပြီး ဆေးဝါးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း သတိပေးနိုင်သည်။
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ရန် အရေးကြီးပုံ၊ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် သားဆက်ခြားခြင်း လုပ်ငန်း၏ အရေးကြီးပုံတို့ကို သားဖွားဆရာမများက မိဘများကို အကြံပြုနိုင်သည်။

ဤစာအုပ်ကို ကျန်းမာရေးလုပ်သား ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သူတို့အတွက် ရည်ရွယ် ရေးသားထားပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် အသိပညာ ပိုမိုလိုလားသူ၊ မိမိအတွက်သော် လည်းကောင်း၊ မိသားစုအတွက်သော် လည်းကောင်း၊ ပြည်သူများ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုလားသူအတွက်သော်လည်းကောင်း မည်သူ့အတွက်မဆို ရည်ရွယ်ပါသည်။

စာဖတ်သူသည် ကျန်းမာရေးလုပ်သား ဖြစ်စေ၊ အရန်သူနာပြု ဖြစ်စေ၊ ယုတ်စွဆုံး ဆရာဝန် တစ်ဦးပင် ဖြစ်စေ၊ ဤစာအုပ်သည် တစ်ဦး တစ်ယောက်တည်းအတွက် မဟုတ်သည်ကို သတိချပ်ပါ။ ပြည်သူအားလုံးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ဝေမျှပညာပေးပါ။

အခြားသူများအား သင်သိသမျှကို ရှင်းပြကူညီရန် ဤစာအုပ်ကိုအသုံးချပါ။ လူအစုလေးပင်ဖြစ်စေ၊ ဤစာအုပ်၏ အခန်းတစ်ခုကို အခါအားလျော်စွာဖတ်ရှုစေပြီး ဆွေးနွေးပါ။

ကျေးလက်ကျန်းမာရေး လုပ်သားသည် ပြည်သူများနှင့် တစ်သားတည်း နေထိုင်လုပ်ကိုင်သည်။ သူ၏ ပထမဆုံးအလုပ်မှာ သူသိသမျှ တတ်သမျှကို ဝေငှပေးရန် ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်တွင် လူထုကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် လိုအပ်ချက်များ အများဆုံးပါရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ရပ်ရွာကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် လူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ထိတွေ့သိရှိရပေမည်။ သိနားလည်မှုနှင့် လူသားအတွက် ပူပန်တတ်မှုသည် သင်၏ဆေးပညာ ဗဟုသုတနှင့် ကျန်းမာရေးပညာကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးလှပါသည်။

လူသားတို့ လိုအပ်ချက်နှင့် ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်ကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ သင့်အား ကူညီကောင်း ကူညီမည့် အကြံပေးချက် အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ ကြင်နာပါ

ရင်းနှီးဖော်ရွေသောစကား၊ ပြုံးရွှင်သော အမူအရာ၊ ဖက်လဲတကင်း ဆက်ဆံခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) အခြားသော ဂရုတစိုက်ရှိသည့် အပြုအမူတို့သည် သင် လုပ်ပေးနိုင်သည်ထက် ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်ရှိ၊ ထိရောက်တတ်လေသည်။ **တန်းတူညီတူ (ကျောသားရင်သား မခွဲခြားဘဲ) ဆက်ဆံပါ။** အရေးတကြီး အလျင်စလို (သို့

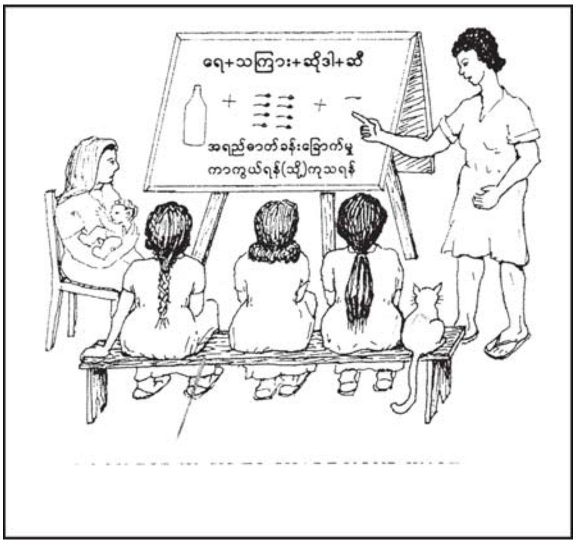
ကြင်နာမှုပေးခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးဝါးထက် ပိုမိုထိ ရောက်တတ်လေသည်။ ဂရုတစိုက်ရှိကြောင်း ပြရန် စိုးရွံ့မနေပါနှင့်။

မဟုတ်) စိုးရိမ်ပူပန်စိတ် ဖိစီးနေသည့်အခါများ၌ပင်လျှင် အခြားသူ၏ ခံစားမှုနှင့် လိုအပ်မှုတို့ကို မမေ့ပါနှင့်။ တစ်ခါတစ်ရံ 'ငါ့သွေးချင်းသားချင်းထဲကသာဖြစ်ရင် ငါဘာလုပ်မလဲ' ဟု မိမိဘာသာ မိမိကိုယ်မိမိ သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် အထောက်အကူ ပြုတတ်ပေသည်။

နာမကျန်းဖြစ်သူကို လူသားတစ်ဦးအဖြစ် ဆက်ဆံပါ။ အထူးသဖြင့် အလွန်အကျွံ နာမကျန်းဖြစ်သူ (သို့မဟုတ်) သေအံ့ဆဲဆဲပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကြင်နာပါ။ သူတို့၏ ဆွေမျိုးသားချင်းများကို စာနာပါ။ သင်၏ ဂရုတစိုက်ရှိမှုကို သူတို့ တွေ့မြင်ပါစေ။

၂။ ဗဟုသုတ အသိပညာကို ဝေမျှပါ

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပထမဆုံးအလုပ်မှာသင်ကြားမှုဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုခြင်းဖြင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းမှ မည်သို့ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်ဆိုသည်ကို အများသူငါ ပိုမိုသိရှိသဘောပေါက်လာမည်။



ထို့ပြင် ထိုသူတို့၏ ဖျားနာမှုအကြောင်းရင်းကို သိရှိရန်နှင့် ကုသနိုင်ရန် ဆေးပညာ ဗဟုသုတ ဖြန့်ဝေပေးခြင်းက ကူညီရာ ရောက်ပေမည်။ ဖျားနာမှုကို ကုသသည်ဆိုရာတွင် ဆေးမြီးတိုများကို ချင့်ချိန်သုံးစွဲခြင်းနှင့် သာမန်အိမ်သုံးဆေးဝါးများသုံးခြင်းတို့ပါ အကျုံးဝင်သည်။

အချို့ဆရာဝန်တို့သည် လူတို့ မိမိဘာသာ မိမိကုသခြင်းကို အန္တရာယ် ရှိသကဲ့သို့ ပြောဆိုတတ်ကြပေသည်။ ငွေကုန်ကြေးကျများသော သူတို့၏ ကုသမှုအပေါ် မှီခိုစေရန်ထိုသို့ပြောခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အမှန်တကယ်မူ **တွေ့ကြုံနေကျ ကျန်းမာရေးပြဿနာအများစုကို မိမိနေအိမ်၌ပင် ပိုမိုစောစီးကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပေသည်။**

၃။ အများပြည်သူ၏ ရိုးရာဓလေ့နှင့် အတွေးအခေါ်တို့ကို လေးစားပါ

ခေတ်သစ်ဆေးပညာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ခုကို သင်ကြားတတ်မြောက်ခြင်းသည် (ခေတ်သစ်ဆေးသိပ္ပံကို သင်ကြားတတ်မြောက်မှုသည်) လူအများ၏ ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ရောဂါကုသနည်းများကို မနှစ်သက်၊ လက်မခံသင့် ဟူသည့်အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ပေ။ လူသားခြင်း မေတ္တာ၊ စေတနာထား၍ ရောဂါကုသခြင်း အတတ်ပညာတို့သည် ခေတ်သစ်ဆေးသိပ္ပံပညာ ဝင်ရောက်လာရာ၌ ပျောက်ကွယ်ခဲ့ရသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် အလွန်မလိုလားအပ်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် -

သင်သည် ခေတ်ပေါ်ဆေးပညာရပ်မှ အကောင်းဆုံးကုထုံးကို ရိုးရာကုသနည်းမှ အကောင်းဆုံးကုထုံးနှင့် တွဲဖက်သုံးစွဲလျှင် အဆိုပါကုထုံးတို့၏ ပေါင်းစပ်ထိရောက်မှုသည် တစ်မျိုးချင်း သုံးစွဲခြင်းထက် သာလွန်ကောင်းမွန်ပေသည်။

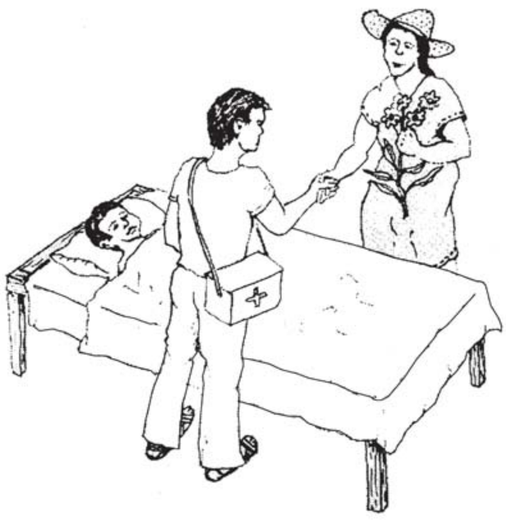
ဤနည်းဖြင့် သင်သည် အများပြည်သူ၏ဓလေ့ထုံးတမ်းကို မပစ်ပယ်ဘဲ ဖြည့်စွမ်းပေးရာလည်း ရောက်မည် ဖြစ်သည်။

စာဖတ်သူသည် အချို့သောဆေးမြီးတိုများနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းတို့သည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ကို တွေ့ရလျှင် (ဥပမာ - မွေးဖွားစကလေး၏ ချက်တိုင်တွင် ဆေးတို့ပတ်ကြီးအုံခြင်း)၊ ထိုဓလေ့ကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် တစ်ခုခု ပြုလုပ်ချင်ပေမည်။ သို့ရာတွင် သတိကြီးစွာ ထား၍ပြုလုပ်ပါ။ ဤသို့သောကိစ္စရပ်များကို ယုံကြည်သူတို့အား လေးစားသမှုဖြင့်လုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ထိုသူတို့၏လုပ်ရပ် မှားသည်ဟု တိုက်ရိုက် မပြောပါနှင့်။ အခြားတစ်စုံတစ်ရာ (ခေတ်မီနည်းတစ်ခု) ကို လုပ်သင့်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြပါ။

လူတို့သည် မိမိတို့၏ခံယူချက်နှင့် ဓလေ့ထုံးစံတို့ကို ပြောင်းလဲပစ်ရန်မှာ နှေးကွေးလေ့ရှိကြသည်။ ဆင်ခြေဆင်လက် ကောင်းကောင်းပေးကာ မပြောင်းလဲလိုကြပေ။ သူတို့၏ခံစားမှု မှန်ကန်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထို့ကြောင့် လေးစားကြရမည်။

ခေတ်သစ်ဆေးပညာရပ်သည်လည်း အရာအားလုံးအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်သော အဖြေမရှိပေ။ အချို့ပြဿနာများ ကို ဖြေရှင်းရန် အထောက်အကူပြုသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံအခြားပြဿနာကို ဖြစ်ပေါ်လာစေကာ ပိုမို ကြီးထွားလာစေနိုင်သည်။ လူတို့သည် ခေတ်သစ်ဆေးပညာနှင့် ပါရဂူများကို လျင်မြန်စွာပင် အလွန်အားထားမှီခိုလာကြပြီး ဆေးဝါးများကို လွန်ကဲစွာ သုံးစွဲကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုသာမက အခြားသူများကို ဂရုစိုက်ရန် မေ့လျော့လာကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဖြည်းဖြည်းချင်းဆောင်ရွက်ပြုမူပါ။ ထို့နောက် လူထုအပေါ် အစဉ်အမြဲလေးစားပါ။ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကိုလည်း အလွန်လေးစားပါ။ လူထုတွင်ရှိပြီးသော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ် ခေတ်သစ်ဆေးပညာကို ထပ်ဆင့်တည်ဆောက်ပေးပါ။



တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ၊ ဝမ်းဆွဲဆရာမများနှင့် အတူဆောင်ရွက်ပါ။ သူတို့ကို မဆန့်ကျင်ပါနှင့်။ သူတို့ထံမှ သင်ယူပါ၊ သင့်ထံမှ သင်ယူရန်လည်း အားပေးပါ။

၄။ မိမိအတိုင်းအဆကိုမိမိသိပါ။

မိမိအတိုင်းအဆ မိမိသိပါ

သင်၏အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု ကြီးမားခြင်း (သို့မဟုတ်) နည်းပါးခြင်းသည်အဓိကမဟုတ်ပါ။ သိသမျှ လုပ်နိုင်သမျှ ကောင်းစွာ လုပ်နိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ရမည်ကို သိမှလုပ်ပါဟူ၍ ဖြစ်သည်။ (လက်တည့်မစမ်းပါနှင့်) တစ်ခါမျှမလေ့လာဖူးသော (သို့မဟုတ်) လုံလောက်သော အတွေ့အကြုံမရှိသည့် ကိစ္စတို့ကို စမ်းမကြည့်ပါနှင့်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

သို့သော် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အသုံးချပါ။

မကြာခဏဆိုသလို ကိစ္စတစ်ခုခုလုပ်ရန်၊ မလုပ်ရန် ချီတုံချတုံ ဖြစ်နေခြင်းသည် ပိုမိုကျွမ်းကျင်သော အကူအညီယူရန် သွားရမည့် ခရီးအကွာအဝေးပေါ်တွင် မူတည် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ဥပမာ - မိခင်တစ်ဦးသည်ကလေးမီးဖွားပြီးစ ပုံမှန်ထက် သွေးဆင်းနေသည်ဟု သင်ထင်သည်ဆိုပါစို့။ ဆေးကုဌာနသည် နာရီဝက် ခရီးအကွာအဝေးတွင်သာရှိလျှင် လူနာကို ချက်ချင်း ခေါ်သွားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သွေးအလွန်အကျွံဆင်းနေပြီး ဆေးကုဌာနသို့သွားရန် ခရီးဝေးပါက လေ့လာသင်ကြားခြင်းမရှိသည့်တိုင်အောင် သားအိမ်ကို နှိပ်နယ်ပေးရန် (သို့မဟုတ်) အောက်ဆီတိုးဆစ် ထိုးပေးရန် ဆုံးဖြတ်၍ ကုသပေးနိုင်သည်။

မလိုအပ်သော စမ်းသပ်ကုသမှုမျိုးကို မလုပ်ပါနှင့်။ သို့ရာတွင် ဘာမျှမလုပ်ဘဲ နေပါက အန္တရာယ်ဖြစ်မည်ဆိုပါက အကျိုးရှိမည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို လုပ်ဆောင်ရန် မတွန့်ဆုတ်ပါနှင့်။ **မိမိကိုယ် မိမိသိပါ**။ သို့သော် **ဦးနှောက်ကိုသုံးပါ**။

သင့်ကိုယ်ကျိုးကိုမငဲ့ဘဲ နာမကျန်းဖြစ်နေသူကို ကာကွယ်ရန် အစွမ်းကုန်အားထုတ်ပါ။

၅။ လေ့လာဆည်းပူးပါ။

အမြဲလေ့လာဆည်းပူးပါ။

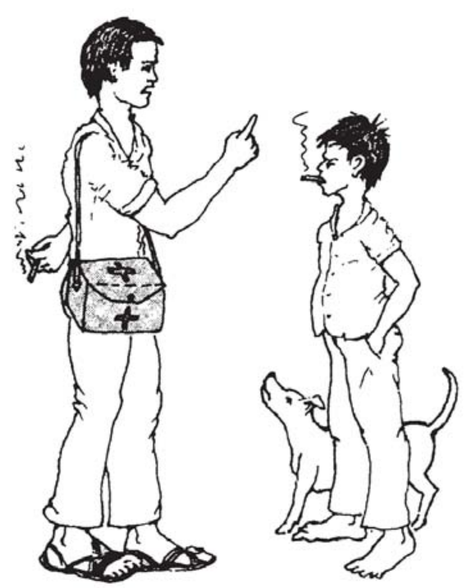
ဗဟုသုတပိုမိုကြွယ်ဝစေရန် ရသမျှအခွင့်အရေးအားလုံးကိုအသုံးချပါ။လက်လှမ်းမီသမျှ စာအုပ်စာတမ်း အချက်အလက်များကို လေ့လာပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်သည် ပိုမိုတတ်သိ နားလည်သည့် လုပ်သား၊ ဆရာ (သို့မဟုတ်) ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာပေမည်။

ဆရာဝန်များ၊ ကျန်းမာရေး အရာထမ်းများ၊ စိုက်ပျိုးရေးပါရဂူများနှင့် အခြားတတ်သိနားလည်သူများကို မေးမြန်းစူးစမ်းရန် အမြဲအသင့်ဖြစ်နေပါစေ။

မွမ်းမံသင်တန်းများ (သို့မဟုတ်) ဆင့်ပွားသင်တန်းများ တက်ရောက်ရမည့် အခွင့်အရေးကို မည်သည့်အခါမျှ လက်မလွတ်ပါနှင့်။

သင်၏အဓိကအလုပ်မှာ သင်ကြားရေးဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။ အကယ်၍ လေ့လာဆည်းပူးမှုကို တစ်စိုက်မတ်မတ် မလုပ်ပါက နည်းသစ်လမ်းသစ်များကို သင်ပြပေးရန် ခက်ခဲလိမ့်မည်။

၆။ ပြောသလို ကျင့်ကြံပါ။



လူများသည် သင့်စကားထက် သင့်အမူအရာကို ပိုမိုဂရုပြုမိတတ်သည်။ သင်သည် ကျန်းမာရေး လုပ်သားတစ်ဦးအဖြစ် ပင်ကိုယ်ဘဝနှင့် အမူအကျင့်များကို အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုပေမည်။ သို့မှသာ ရပ်ရွာအတွင်း၌ စံနမူနာကောင်း ပြသပြီးဖြစ်လိမ့်မည်။

တစ်ပါးသူကို အိမ်သာဆောက်ရန် မဆော်သြမီ မိမိ မိသားစုအတွက် အိမ်သာတစ်လုံးရှိပါစေ။

အများသုံးအမှိုက်တွင်းတူးရန် မိမိကိုယ်တိုင် အများကဲ့သို့ ချွေးသံတရွှဲရွှဲဖြင့် လုပ်အားပေးခြင်းသည် လုပ်သားပေးအုပ်စုကို စည်းရုံးရာတွင် အထောက်အကူ ပြုသည်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းဟူသည်
တစ်ပါးသူတို့ကို လမ်းညွှန်အမိန့်မပေး၊
ကိုယ်တိုင် စံနမူနာ လုပ်ပြလေ့ရှိသည်။

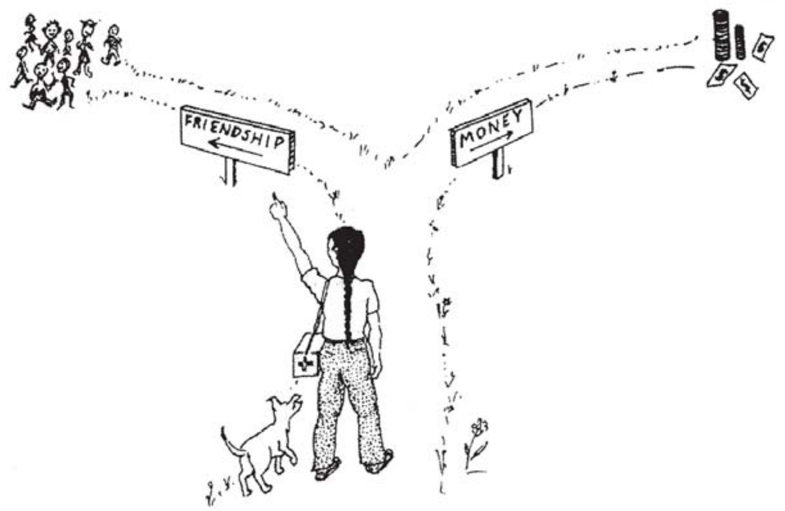
၇။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပျော်ရွှင်ပါ။

ပြောသလိုလုပ်ပါ။ (သို့မဟုတ်လျှင် သင့်စကားကို မည်သူနားထောင်မည်နည်း)

ကျေးလက်လူထုကျန်းမာရေး၊ ရပ်ရွာသာယာရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားစေလိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင် အားတက်သရော ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ သို့မဟုတ်ပါက မည်သူတစ်ဦးကမျှ သင့် စံနမူနာကို လိုက်နာမည် မဟုတ်ပေ။

ရပ်ရွာအရေးကိစ္စများကို ပျော်ပျော်ပါးပါး ဆင်နွှဲလာကြစေရန် အစဉ်ကြိုးစားပါ။ ဥပမာ အများသုံး ရေတွင်းသို့ တိရစ္ဆာန်များ မလာနိုင်ရန် စည်းရိုးကာခြင်းသည် ပင်ပန်းသော အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည် ဆိုပါစို့။ ယင်းကို လုပ်အားပေးပွဲသဏ္ဌာန်ဖြင့် အများသူငါ ပါဝင်လာစေရန် အဖျော်ရည်များ တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် တေးဂီတဖြင့်ဖျော်ဖြေခြင်းတို့ဖြင့် ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။ အလုပ်လည်း တွင်ကျယ်ပြီး ပျော်စရာလည်းကောင်းပေမည်။ ကလေးများလည်း ဆော့ကစားခြင်းမှ အလုပ်လုပ်ခြင်းပုံစံသို့ ပုံစံပြောင်းသွား၍ ပျော်ရွှင်စွာ အားတက်တရော လုပ်လာကြပေမည်။

သင်သည် ငွေကြေးတစ်စုံတစ်ရာကို ရချင်မှရပေမည်။ သို့သော် ဆင်းရဲသူများကိုဖြစ်စေ၊ ငွေကြေးမတတ်နိုင်သူများကိုဖြစ်စေ ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း၊ ဂရုမပြုခြင်းတို့ မည်သည့်အခါမျှ မပြုလုပ်ပါနှင့်။



လူထုအတွက် ပထမလုပ်ပါ။ ငွေအတွက်မလုပ်ပါနှင့်။
(လူထုသည် တန်ဖိုးပိုရှိသည်)
ဤနည်းအားဖြင့် ငွေဖြင့်မလဲနိုင်သော လူထု၏ ချစ်ခင်အားကိုးလေးစားမှုကို ခံစားရပေမည်။

၈။ ရှေ့ရေးကို မြော်မြင်ပါ။ တစ်ပါးသူတို့ကိုလည်း မြော်မြင်တတ်အောင်ကူညီပါ။

တာဝန်ကျေပွန်သော ကျန်းမာရေးလုပ်သားဟူသည် လူထုနာမကျန်းဖြစ်ချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းနေလေ့မရှိ။ ရောဂါဘယမဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ် တားဆီးနိုင်ရန် ကြိုးစားလေ့ရှိသည်။ အနာဂတ် ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိရေးကို လူထုက ချက်ချင်းအရေးတယူ ဆောင်ရွက်ရန် တိုက်တွန်းလေ့ရှိသည်။

ရောဂါဘယများစွာကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် လူထုကို ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း သိရှိနားလည်စေပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးယူဆောင်ရွက်လာအောင် ကူညီပေးရမည်။

ကျန်းမာရေး ပြဿနာအများစုသည် မြားမြောင်လှသော အရင်းခံအကြောင်းများကြောင့်ဖြစ်ပွားရပြီး တစ်ခုပြီးနောက်တစ်ခုဆီ ဦးတည်သွားတတ်သည်။ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် ယထာဘူတကျရန်လိုအပ်သည်။ ပြဿနာ၏ အကြောင်းခံများကို ရှာဖွေဖြေရှင်း တတ်ရမည်။ ပြဿနာ၏ ဇာစ်မြစ်ကို ဖော်ထုတ်ရမည်။

ဥပမာ - ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ကျေးရွာများစွာမှ ကလေးငယ်တို့ သေဆုံးရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းခံဖြစ်သည်။

ဝမ်းရောဂါပြန့်ပွားရခြင်းမှာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အိမ်သာ တွင်းတူးအသုံးပြုခြင်းနှင့် အခြေခံတစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို သင်ကြားပေးခြင်းတို့ဖြင့် ဝမ်းရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် ဝမ်းရောဂါမကြာခဏဖြစ်ကြပြီး သေဆုံးကြသော ကလေးသူငယ်များမှာ အာဟာရချို့တဲ့သူများ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ခုခံနိုင်လောက်အောင် ခွန်အားမရှိကြပေ။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းရောဂါဖြင့် မသေဆုံးစေရန် အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုလည်း ကာကွယ်ကြရမည်။

အဘယ့်ကြောင့် ကလေးသူငယ်များ အာဟာရချို့တဲ့ရသနည်းဆိုသော် -

* မည်သည့်အစားအစာသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို မိခင်များက မသိရှိခြင်း (ဥပမာ-မိခင်နို့)၊
* မိသားစုတွင် ငွေကြေးမလုံလောက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သော အစားအစာထုတ်လုပ်နိုင်ရန် မြေယာမရှိခြင်း၊
* ချမ်းသာကြွယ်ဝသောပုဂ္ဂိုလ် အနည်းငယ် က မြေ ယာနှင့် ခနဥစ္စာအများစုကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်း၊
* ဆင်းရဲသားများသည် သူတို့ပိုင် မြေယာများကို အကောင်းဆုံး အသုံးမချနိုင်ခြင်း
* မိဘများသည် မိသားစု(သို့မဟုတ်) မိသားစုပိုင် မြေယာများမှ ပံ့ပိုးပေးနိုင်မှု ထက် ကလေးများ ပိုမိုမွေးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးများ ထပ်တလဲလဲမွေးဖွားခြင်း၊
* ဖခင်များသည် မျှော်လင့်ချက်များ ကုန်ဆုံးပြီး ရရှိလာသော ငွေကြေးအနည်းငယ်ကိုလည်း အရက်သေစာ သောက်စားပစ်ခြင်း

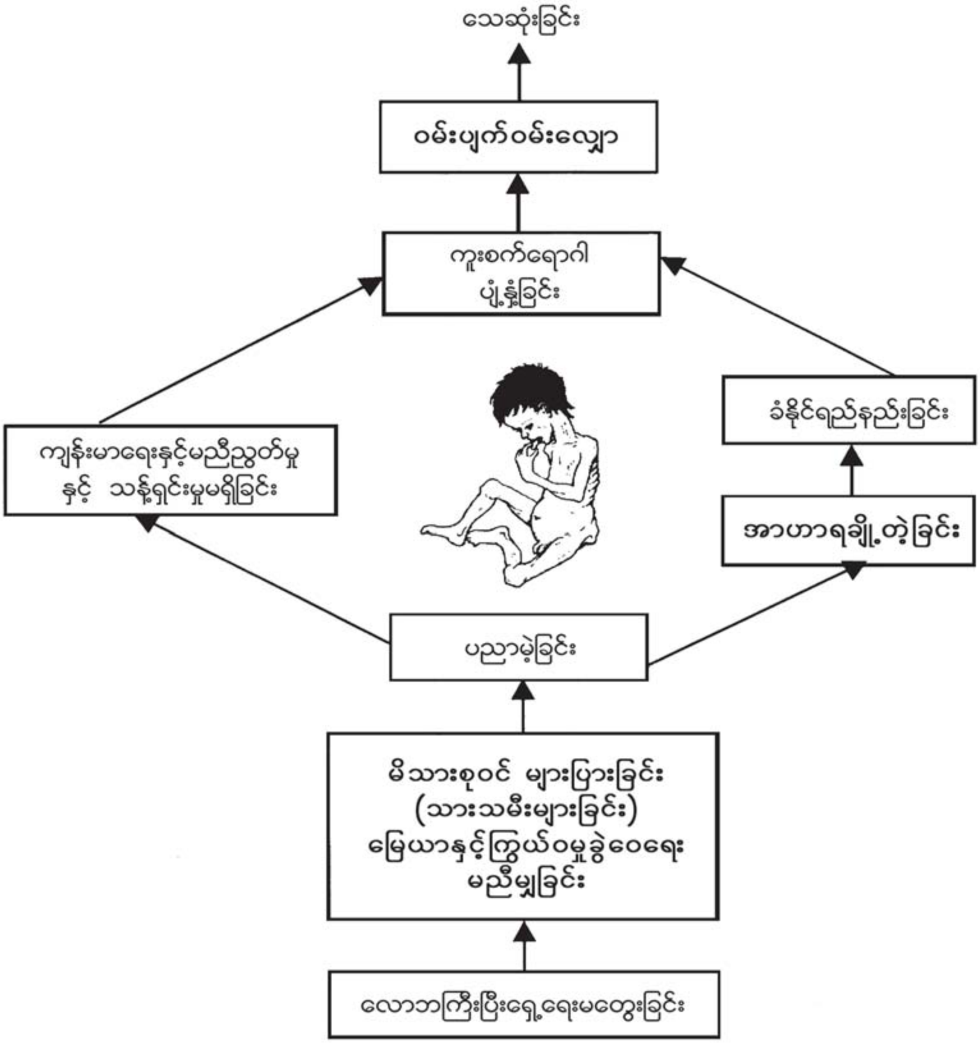
အခြားသူတို့ရှေ့ရေးမြော်မြင်လာအောင် ကူညီပါ

* လူထုအနေဖြင့် အနာဂတ်တွင် ပေါ်ပေါက်လာမည့်ကိစ္စများကို ဖြေရှင်းရန် အစီအမံများမရှိခြင်း၊
* သူတို့အသက်ရှင်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း။

အခြေအနေများကို စုပေါင်းလုပ်ဆောင် မျှဝေခံစားခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်ဆိုသည်ကို မသိနားမလည်ခြင်း။

ကျေးရွာထဲမှ မွေးကင်းစကလေးများ သေဆုံးရခြင်း၏ နောက်ကွယ်၌ အဓိကအားဖြင့် အထက်ပါ အချက်များစွာ ရှိနေကြသည်။ အခြားသောအချက်များလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး လုပ်သားတစ်ဦး အနေဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းခံများကို တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိ ကျေးရွာလူထု နားလည်အောင် တတ်နိုင်သမျှ ဟောပြောဆွေးနွေးရန် ကူညီပေးရမည်။

သို့ရာတွင် ဝမ်းရောဂါဖြင့် သေဆုံးရခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးမှုလုပ်ငန်းသည် အိမ်သာ ဆောက်လုပ်မှု၊ ရေသန့်ရရှိမှုနှင့် ဓာတ်ဆားထုတ်ရရှိမှုထက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သည်ကို သတိပြုပါ။ သားဆက်ခြားခြင်း၊ မြေယာစနစ်တကျသုံးစွဲမှု၊ လူနေမှုစနစ် အချိုးညီမှု၊ မြေယာ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်မျှတစွာ ခွဲဝေမှု စသည်တို့သည် ရေရှည်၌ အရေးကြီးကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်သည်။



ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၍ သေဆုံးရန် ဦးတည်သွားသည့် အကြောင်းရင်းကွင်းဆက်

ရောဂါဘယများစွာနှင့် ဝေဒနာခံစားမှုတို့သည် အမြင်မကျယ်မှုနှင့် အလိုရမ္မက်ကြီးမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်။ လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို မျှဝေခံစားတတ်ရန် စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ရန် ဆွေးနွေးပေးရပါမည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သောအချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝမ်းရောဂါနှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုတို့၏ အရင်းခံအကြောင်းအချို့ကို လေ့လာခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ အစားအစာထုတ်လုပ်မှု၊ မြေယာခွဲဝေမှု၊ ပညာရေးနှင့် လူထုအကြား ဆက်ဆံရေး (သို့မဟုတ်) ကျောသားရင်သား ခွဲခြားမှု စသည်တို့မှာလည်း ကျန်းမာရေးပြဿနာ အမျိုးမျိုး နောက်ကွယ်၌ ရှိနေကြသည်။

ရပ်ရွာတစ်ရွာလုံး၏ ရေရှည်ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို စိတ်ဝင်စားပါက အထက်ပါ ကျယ်ပြန့်လှသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် လူထုတစ်ရပ်လုံးကို ကူညီရပေမည်။

ကျန်းမာခြင်းဟူသည် အနာရောဂါကင်းရှင်းသည်သာမက ပို၍ ကျယ်ပြန့်ပါသည်။ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ လူမှုရေးသုခ အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် အရပ်ဒေသ၊ နေ့စဉ် လိုအပ်ချက်ပြည့်မီအောင် စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ အေးအတူပူအမျှ နေထိုင်ရခြင်းနှင့် လူစဉ်မီမီ ကြီးပြင်းရှင်သန်ရေးအတွက် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီခြင်းစသည်များသည်သာလျှင် ကျန်းမာရေးအစစ်ဖြစ်ပေသည်။

နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာများကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြေရှင်းပါ။ သို့ရာတွင် သင်၏မဟာတာဝန်သည် လူ့အဆောက်အအုံကို ပိုမိုကျန်းမာ၍ နေချင့်စဖွယ်ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၌ တာဝန်ကြီးတစ်ရပ်ရှိသည်။

ဘယ်ကစသင့်သနည်း?

ရပ်ရွာကို စနစ်တကျလေ့လာသုံးသပ်ပါ

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်ကြီးပြင်းခဲ့သော ရပ်ရွာနှင့် အရပ်သူ၊ အရပ်သားများအကြောင်းကို သင်သည် ကောင်းစွာသိနေ၍ဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့်လည်း သင်သည် အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်ပြီး နေလိမ့်မည်။ တစ်နည်းဆိုသော် သူတို့ပြဿနာကို အတွင်းကျကျ သိနေသည်ဟု ဆိုနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံမိစေရန် ရပ်ရွာကို ထောင့်စုံ၊ ဘက်စုံမှ အသေအချာလေ့လာရန် လိုအပ်သည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏အရေးကိစ္စသည် ရပ်သူရွာသားများအားလုံး၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရေးပင်ဖြစ်သည်။ သင်သည်ရင်နှီးကျွမ်းဝင်သူ၊ သင့်ထံ လာရောက်လည်ပတ် သူများကိုသာ ဂရုစိုက်ရမည် မဟုတ်ပေ။

အများနှင့် ထိတွေ့ပါ။ အိမ်တိုင်ရာရောက်သွားလည်ပါ။ လယ်ထဲ၊ ယာထဲ၊ ဘုရား၊ ကျောင်း၊ ဇရပ်အထိ သွားပါ။ သူတို့၏ ပီတိသုခနှင့်ပူပင်သောကတို့ကို နားလည်ပါ။ သူတို့၏ အမူအကျင့်၊ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေကျ ဘဝနှင့် ဆက်စပ်၍ ကျန်းမာရေးညီညွတ်မှုနှင့် နာမကျန်း၊ ထိခိုက်နာကျင်နိုင်မှုတို့ကို စစ်ဆေးလေ့လာပါ။

သင်နှင့်သင်၏ရပ်ရွာသည် လူပ်ရှားမှု (သို့မဟုတ်) စီမံကိန်းတစ်ခုကို မစတင်မီ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လိုအပ်ချက်များနှင့် မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရန် အောက်ပါအချက်များကို စဉ်းစားရမည်။

၁။ စေတသိက်လိုအပ်ချက်- လူအများခံစားနေရသောအရာသည် သူတို့အတွက် အကြီးမားဆုံး ပြဿနာဖြစ်သည်။

၂။ အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်နှင့် ရေရှည်ပြဿနာအား ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို အများသူငှာ သိရှိရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန် ပြည်သူလူထုဘက်မှ အဆင့်သင့်ဖြစ်မှု

၄။ အရင်းအမြစ်များ-လူပုဂ္ဂိုလ်၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် လိုအပ်သော ငွေကြေး (အဆုံးအဖြတ်ပေးသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ဖော်ဆောင်ရန်)

အထက်ပါအချက်များ တစ်ခုချင်း မည်မျှအရေးပါသည်ကိုကြည့်ပါ။ ဆေးလိပ် အလွန်အကျွံသောက်သူ တစ်ဦးသည် တဖြည်းဖြည်း ဆိုးရွားလာသော ချောင်းဆိုးရောဂါအကြောင်း ညည်းတွားရင်း သင့်ထံ ရောက်လာသည် ဆိုပါစို့။

၁။ စိတ်ခံစားမှုအရလိုအပ်ချက်သည် ချောင်းဆိုးပျောက်ရန်

၂။ အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက် (ပြဿနာ ဖြေရှင်းရန်အတွက်) သည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်။

၃။ ချောင်းဆိုးပျောက်ရန်အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် စိတ်အားထက်သန်မှုလိုအပ်သည်။ အမှန်မှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ရမည်။

၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သောက်သူသာမက မိသားစုကိုပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အရင်းခံအချက် တစ်ချက်ကို သိရှိခြင်း၊ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟနှင့် မိသားစုက ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း။

လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေခြင်း

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ အရေးကြီးဆုံးသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ရပ်ရွာ၏ အဓိကပူပန်ကြောင့်ကြမှုကို သိချင်ပေမည်။ သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းရာတွင် အဓိကအကျဆုံး လိုအပ်မှုများနှင့် ကြောင့်ကြမှုတို့ကို မှန်ကန်စွာ အကဲဖြတ်တတ်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရေးဆွဲနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ရှေ့စာမျက်နှာများတွင် သင်မေးမြန်းလိုသော မေးခွန်းနမူနာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့ရာတွင် မိမိအရပ်ဒေသအတွက် အရေးပါသည့် မေးခွန်များ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုသည်။ သတင်းရယူရန်သာမဟုတ် လူထုကိုယ်တိုင်ကလည်း မေးမြန်းနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

ရှည်လျားရှုပ်ထွေးသော မေးခွန်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အထူးသဖြင့် တစ်အိမ်တက်ဆင်း စာရင်းမကောက်ပါနှင့်။ ပြည်သူတို့သည် ကိန်းဂဏန်းများမဟုတ်ကြောင်းနှင့် သက်မဲ့ကိန်းစဉ်များကဲ့သို့ သဘောထားသည်ကို မနှစ်သက်ကြောင်း သတိပြုပါ။ သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းရာတွင် လူသားတိုင်း၏ လိုအင်ဆန္ဒနှင့် ခံစားချက်တို့ကို အမြဲတစေ စိတ်ဝင်စားမှုရှိပါစေ။ ယင်းသည် မေးခွန်းအစီအစဉ်များထက် ပိုမိုကောင်းမွန် ထိရောက်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ရပ်ရွာလိုအပ်ချက်များကို စဉ်းစားရာတွင် အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို စိတ်ထဲတွင် စွဲမှတ်ထားရှိရပေမည်။

မေးခွန်းဇယား နမူနာ

ရပ်ရွာကျန်းမာရေး လိုအင်ကို ကူညီဆုံးဖြတ်ဖြည့်ဆည်းပေးသလို
လူထုကိုလည်း တွေးခေါ် စဉ်းစားတတ်စေရမည်။

စိတ်ခံစားမှုအရ လိုအပ်ချက်များ

လူနေမှုအခြေအနေ၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု၊ ယုံကြည်ချက် စသည့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူအများ နေထိုင်လှုပ်ရှားပုံသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုရှိ-မရှိ။

မည်သို့သောအကြောင်းရပ်ကို ရပ်ရွာလူထုက အဓိကပြဿနာအဖြစ် ခံစားရှုမြင်သနည်း။ (စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ လိုအပ်ချက်-စသည်)၊ ယင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်သာမက အထွေထွေကိစ္စရပ်များနှင့်ပါ သက်ဆိုင်ခြင်းရှိမရှိ။

အိမ်ရာဆောက်လုပ်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး

လူနေအိမ်အမျိုးမျိုးကို မည်သို့ဆောက်လုပ်ထားသလဲ?

နံရံ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပါရှိသလား?၊ အိမ်တွင်း အိမ်ပြင် သန့်ရှင်းနေပါရဲ့လား?၊ ကြမ်းပေါ်မှာ ချက်ပြုတ်နေသလား?၊ ဘယ်နေရာမှာ ချက်သလဲ?၊ မီးခိုးဘယ်လိုထွက်သလဲ?၊ မည်သည့်နေရာပေါ်တွင် အိပ်စက်သလဲ?၊

ယင်၊ သန်း၊ ကြမ်းပိုး၊ ကြွက်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ ဒုက္ခပေးနေသလား?၊ ဘယ်လိုပြဿနာ ဖြစ်နေသလဲ?၊ ယင်းတို့ကို နှိမ်နင်းထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လူထုက ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ကြသလဲ?၊ နောက်ထပ် ဘာလုပ်ဆောင်နိုင်သေးသလဲ?၊

အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ထားသလား?၊ ဘယ်လို ကာကွယ်ဖုံးအုပ်ထားလျှင် ပိုကောင်းသလဲ?

အိမ်ထဲသို့ တိရစ္ဆာန်တွေ (ခွေး၊ ကြက်၊ ဝက် အစရှိသည်) ဝင်ထွက်နေကြသလား?၊ အဆိုပါတိရစ္ဆာန်တွေကြောင့် ဘာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သလဲ?

တိရစ္ဆာန်များ၌ အမြဲဖြစ်တတ်သည့် ရောဂါများကိုသိပါသလား?၊ လူသားတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသလဲ?၊ ဒီရောဂါများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်နေကြသလဲ?

အိမ်သုံးရေကို ဘယ်နေရာကရသလဲ?၊ သောက်သုံးရန် စိတ်ချရသလား?၊ မည်သို့သော ကြိုတင် စီမံချက်များ ပြုလုပ်ထားသလဲ?

အိမ်သာရှိတဲ့မိသားစု ဘယ်လောက် ရှိပါသလဲ?၊ လူဦးရေဘယ်လောက် အိမ်သာမှန်မှန်သုံးစွဲသလဲ?

ကျေးရွာပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းပါသလား?၊ အမှိုက်ဘယ်မှာပစ်သလဲ?၊ ဘာကြောင့်လဲ?

လူဦးရေ

ရပ်ရွာ၌ လူဘယ်လောက် နေထိုင်ကြသလဲ?၊ ၁၅ နှစ်အောက် ဘယ်နှယောက်ရှိသလဲ?၊

အရေးအဖတ်တတ်သူ ဘယ်နှဦးရှိသလဲ?၊ ကျောင်းနေသည်ကို ကောင်းသည်ဟု ထင်သလား?၊
ကလေးသူငယ်များ လိုအပ်သမျှ ကျောင်းက သင်ပေးသလား?၊
တခြားတစ်နည်းနည်းနှင့် စာပေလိုက်စားကြသလား?၊

ဒီနှစ်ကလေး ဘယ်နှဦးမွေးသလဲ?၊ သေသူ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ?၊ ဘာကြောင့် သေဆုံးသလဲ?၊
အသက် ဘယ်လောက်ရှိကြသလဲ?၊ အသက်မဆုံးပါးရအောင် ကာကွယ်နိုင်ခဲ့သလား?၊ ဘယ်ပုံလုပ်ကြလဲ?၊

လူဦးရေ (လူအရေအတွက်) နည်းသွား (သို့မဟုတ်) များလာသလား?
နည်းခြင်း၊ များခြင်းကြောင့် ပြဿနာ ဖြစ်လာသလား?၊

လွန်ခဲ့သည့်နှစ်က (ကျား ၊ မ၊ ကလေး) ဘယ်နှဦး နာမကျန်းဖြစ်သလဲ?၊ မည်မျှကြာကြာ ဖျားနာလဲ?၊
မည်သည့်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) ထိခိုက်နာကျင်မှု ခံစားကြရသလဲ?၊ ဘာကြောင့်လဲ?၊

နာတာရှည်ရောဂါသည် မည်မျှရှိသလဲ?၊ မည်သည့်ရောဂါများလဲ?၊

မိဘအများစုမှာ ကလေးဘယ်နှယောက်ရှိသလဲ?၊ ဘယ်နှယောက် သေဆုံးကြသလဲ?၊ ဘာကြောင့်လဲ?၊
အသက်မည်မျှလ?၊ မည်သည့် အခြေခံအကြောင်းကြောင့် သေဆုံးသလဲ?၊

နောက်ထပ်ကလေး မလိုချင်သည့် (သို့မဟုတ်) ကလေးစိတ်စိတ် မမွေးချင်သည့်မိဘ မည်မျှရှိသလဲ?၊
ဘာကြောင့်လဲ?၊ (မိသားစုစီမံကိန်းတွင် ကြည့်ပါ)

အာဟာရ

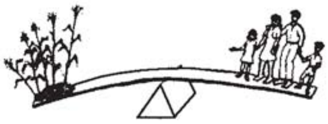
မိခင်မည်မျှ ကလေးငယ်များကို နို့တိုက်ကျွေးကြသလဲ?၊
မည်မျှကြာကြာ တိုက်ကျွေးကြသလဲ?၊
မိခင်နို့စို့ရသည့် ကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့မစို့ရသည့်
ကလေးများထက်ပို၍ကျန်းမာကြသလား?၊ဘာကြောင့်လဲ?၊

ရွာသူရွာသားများ မည်သည့်အစားအစာကို အဓိကစားသုံးကြသလဲ?၊
၎င်းအစားအစာ ဘယ်က လာသလဲ?၊ (မည်သည့်သီးနှံကို အခြေခံသလဲ?)

ရရှိသောအစားအစာကို ကောင်းစွာ အသုံးချကြပါသလား?
(ဝဝလင်လင် စားရလား၊ အစားအစာ ဖူလုံမှု ရှိသလား?)

ပေါင်ချိန်မပြည့်သော ကလေးသူငယ် (သို့မဟုတ်) အာဟာရချို့တဲ့သည့် လက္ခဏာရှိသူကလေး ဘယ်နှဦး ရှိသလဲ? မိဘများနှင့် ကျောင်းနေကလေးများ အာဟာရဓာတ်တန်ဖိုးကို မည်မျှသိကြသလဲ?၊

ဆေးလိပ်အလွန်သောက်သူ မည်မျှရှိသလဲ?၊
အရက်သေစာ (သို့မဟုတ်) အချိုရည် မကြာခဏသောက်သူ မည်မျှရှိသလဲ?၊
သူတို့ကိုယ်တိုင် (သို့မဟုတ်) မိသားစုအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သလဲ?



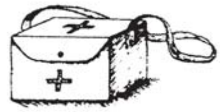
မြေယာနှင့် အစားအစာ

မိသားစုတိုင်းအတွက် ကိုယ်ပိုင်မြေယာမှ အစားအစာ ဖူလုံစွာ ပေးစွမ်းနိုင်ပါသလား?၊

တိုးတက်လာနေသော မိသားစုများအတွက် မည်မျှကြာအောင် အစာရေစာ လုံလောက်နေမည်လဲ?၊
(လူများလာလျှင် အစာဖူလုံပါ့မလား?) မြေယာကို မည်သို့ခွဲဝေ လုပ်ကိုင်ကြသလဲ?၊
မြေပိုင်ရှင် ဘယ်နှဦး ရှိသလဲ?၊

သီးနှံအထွက်တိုးအောင် မည်သို့လိမ်သလဲ?၊

ကောက်ပဲသီးနှံများ မည်သို့သိမ်းဆည်း စုဆောင်းသလဲ?၊ အလေအလွင့်များလား၊
နည်းလား?၊ ဘာကြောင့်ပါလဲ?၊



ကုသခြင်း၊ ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၌ ဒေသခံသားဖွားဆရာမများသည် မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြပါသလဲ?၊

မည်သည့် ရိုးရာကုထုံးနှင့် ဆေးဝါးများ အသုံးပြုကြပါသလဲ?၊ မည်သည့်နည်းက အကောင်းဆုံးလဲ?၊

တချို့က ဆိုးကျိုးပေးသလား?၊

အနီးအပါးတွင် မည်သည့်ကျန်းမာရေးဌာနတွေ ရှိသလဲ?၊ အဆင်ပြေ ကောင်းမွန်ကြသလား?၊

ငွေမည်မျှ ကုန်ကျသလဲ?၊ မည်မျှအသုံးပြုကျသလဲ?၊

ကလေးမည်မျှ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပြီလဲ?၊ ဘာရောဂါတွေ ကာကွယ်ဖို့လဲ?၊

တခြားမည်သည့် ရောဂါကာကွယ်ရေးအစီအစဉ် ဆောင်ရွက်နေပါသလဲ?၊
နောက်ထပ် ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များ ရှိသေးသလား?၊ မည်မျှအရေးကြီးသလဲ?၊

ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်ကိုင်ခြင်း

ရပ်ရွာလူထု ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ထိပါးစေတဲ့
အရေးကြီးသောအချက်ဟာ ဘာလဲ?၊
(ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်အတွက်ပါ)

ရပ်ထဲရွာထဲ၌ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ဆောင်ရွက်ကုသနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ မည်မျှရှိသလဲ?၊
ပြင်ပအကူအညီနှင့် ဆေးဝါးကုသရေးကို မည်မျှအားထားကြသလဲ?၊

ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကာကွယ်ကုသနည်းများကို ပိုမိုထိရောက်၊ ပို၍ပြည့်စုံအောင် နည်းလမ်းများရှာဖွေရန်
လူထုက စိတ်ပါဝင်စားပါသလား?၊ ဘာကြောင့်လဲ?၊

ကြေးရတတ်များ၏ အခွင့်အရေးက ဘာလဲ?၊ ဆင်းရဲသားများပါ အခွင့်အရေးရလား?၊
ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ကလေးအခွင့်အရေးတွေကကော ဘာလဲ?၊
ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာ၊ ကျား၊ မအကြား ဆက်ဆံရေးက ဘယ်လိုလဲ?၊ ဘာပြောင်းလဲဖို့ လိုသလဲ?၊
ဘယ်သူက ပြောင်းမှာလဲ?၊ ဘယ်လို ပြောင်းလဲမှာလဲ?၊

စားဝတ်နေရေး ပြေလည်ဖို့ လူထုပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ကြသလား?၊
မပြေလည်သည့်အခါ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျှဝေကူညီ ရိုင်းပင်းကြသလား?၊

သင့်ရပ်ရွာ စည်ပင်ဝပြောပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် မည်သို့လုပ်နိုင်သလဲ?၊
ဘယ်က စလုပ်နိုင်မလဲ?၊

ဒေသရှိသွင်းအားစုများကို လူထု၏လိုအပ်ချက်များအတွက် အသုံးချခြင်း

ရရှိထားသည့် သွင်းအားစုများပေါ် မူတည်၍ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနည်းကို ရွေးရမည်။

အချို့သောလုပ်ငန်းများသည် ပြင်ပသွင်းအားစုများ (ပစ္စည်းကိရိယာ၊ ငွေကြေး (သို့မဟုတ်) တစ်နေရာရာမှ လူပုဂ္ဂိုလ်များ စသည်ဖြင့်) လိုအပ်ပေသည်။ ဥပမာ-ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဟူသည် ကာကွယ်ဆေးများကို ယူဆောင်လာနိုင်မှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခြားနိုင်ငံမှ ရယူရသည်။

အချို့လုပ်ငန်းများကိုမူ ဒေသရှိ သွင်းအားစုများဖြင့်ပင် ပြီးမြောက်စေနိုင်သည်။ မိသားစုတစ်စု (သို့မဟုတ်) အိမ်နီးပါးချင်းတစ်စုတို့က ရေတွင်းပေါင်လုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သာမန်ရေအိမ်တစ်ခု ဆောက်လုပ်ခြင်းတို့ကို ဒေသထွက် ပစ္စည်းများဖြင့် ဆောက်လုပ်နိုင်ကြသည်။

ကာကွယ်ဆေးနှင့် အနည်းငယ်အရေးပါသည့် ဆေးဝါးများကဲ့သို့သော ပြင်ပသွင်းအားစုများသည် လူထုကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူများစွာ ပြုနိုင်သည်။ ထိုသို့ ရရှိသုံးစွဲနိုင်ရန် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် လူထု၏စိတ်တွင် ဤသို့မှတ်ယူစေရမည်။

ဒေသရှိ သွင်းအားစုများကို တတ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း သုံးစွဲခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ပိုမိုလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပြီး ပြင်ပမှ အကူအညီများနှင့် အထောက်အပံ့တို့ကို မှီခိုနေမှု လျော့နည်းလာစေခြင်းအားဖြင့်၊ ရပ်ရွာသည်ပို၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးစည်ပင်လာမည် ဖြစ်သည်။

လိုအပ်သည့်အခါ ဒေသတွင်းရှိ သွင်းအားစုများကို ရရှိနိုင်သည်သာမက ကုန်ကျစရိတ်အနည်းဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လည်း လုပ်ဆောင် နိုင်ပေသည်။ ဥပမာ - ကလေးငယ်များကို နို့မှုန့်အစား နို့ချိုတိုက်ကျွေးကြရန် မိခင်များအား တိုက်တွန်းလျှင် နို့ရည်ဖြစ်သည့် အရည်အသွေး ထိပ်တန်းအဆင့်ရှိ ပင်ကိုယ်ပစ္စည်းဖြင့် ကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးနိုင်ပေသည်။ မိခင်နို့ရည်သည် မလိုလားအပ်သော ရောဂါဆိုးများကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး ကလေးများစွာတို့၏ အသက်ကိုလည်း ကယ်ဆယ်နိုင်ပေသည်။

မိခင်နို့ရည်သည် အရည်အသွေး အကောင်းဆုံးသော ပင်ရင်းပစ္စည်း ဖြစ်သည်။ ငွေဖြင့် ဝယ်နိုင်သည့် မည်သို့သော အရာထက်မဆို ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတွင် အမြဲအမှတ်ရရန်မှာ -

အများပြည်သူတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အဖိုးအတန်ဆုံးသော သွင်းအားစုသည် ပြည်သူတို့ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူထားရမည်။

မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နှင့် မည်သည့်ကိစ္စကို စတင်ဆောင်ရွက်ရမည်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း

လိုအပ်ချက်များနှင့် သွင်းအားစုများကို ဂရုစိုက်လေ့လာပြီးနောက် သင်နှင့် ရပ်ရွာလူထုတို့သည် မည်သည့်ကိစ္စရပ်သည် ပို၍ အရေးကြီးပြီး ဘယ်အရာကို စတင်လုပ်ကိုင်သင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။

လူထုကျန်းမာစေရန်အတွက် အကူအညီပေးရန် အမျိုးစုံလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အချို့ကိစ္စများသည်ကား လက်ငင်းပင် အရေးကြီးလှသည်။ အချို့ရပ်ရွာတစ်ခုလုံးနှင့် လူတစ်ဦးချင်း၏ အနာဂတ်ဘဝသာယာလှပရေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။

ကျေးရွာများစွာတို့တွင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများတွင် တစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ် ပါဝင်သည်။ **အစားအစာမဖူလုံလျှင် လူတို့၏ကျန်းမာရေးယိုယွင်းမည်မှာ မလွဲပေ။** မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို ဖြေရှင်းရန် ဆုံးဖြတ်ထားသည်ဖြစ်ပါစေ၊ လူထုတစ်ရပ်လုံး ငတ်မွတ်ပြီး ကလေးသူငယ်များ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့နေပါက ယင်းတို့အား အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝအောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးခြင်းသည်သာ သင်၏ပထမဆုံးတာဝန်ဝတ္တရားဖြစ်သည်။

အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်သည့်အတွက် ယင်းကို ချဉ်းကပ် အဖြေရှာရာတွင် နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။ ဖြစ်နိုင်သောလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် အလုပ်ဖြစ်နိုင်ခြေအရှိဆုံးသောအရာကို ဆုံးဖြတ်ရန် သင်နှင့်ရပ်ရွာက စဉ်းစားသုံးသပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

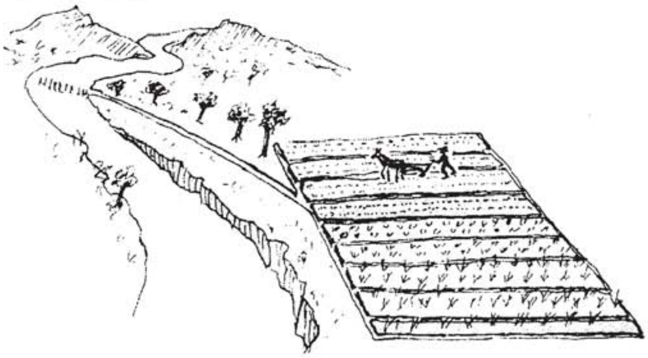
အာဟာရဓာတ် ဖူလုံပြည့်ဝအောင် အချို့လူများ ဆောင်ရွက်ကြသည့် နည်းလမ်းအနည်းငယ်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အချို့လုပ်ငန်းများသည် မြန်မြန်ဆန်ဆန်အကျိုးရှိလှသည်။ အချို့မှာမူ ရေရှည်လုပ်ဆောင်မှအကျိုးရရှိ၏။ သင်နှင့် ရပ်ရွာသားများက ဒေသ၏ အခြေအနေအရ မည်သည်က အဖြစ်နိုင်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရမည်။

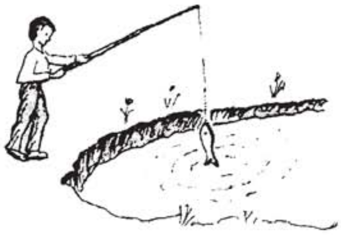
အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝဖူလုံအောင် လုပ်နိုင်သောနည်းများ

အာဟာရ ပြည့်ဝစေရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းများ

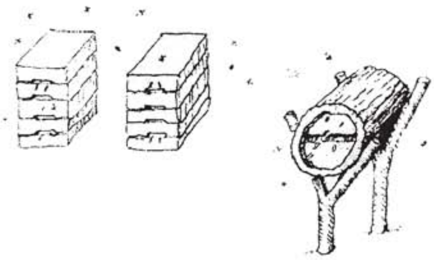
ရေသွင်းစိုက်ပျိုးခြင်း



ငါးမွေးမြူခြင်း

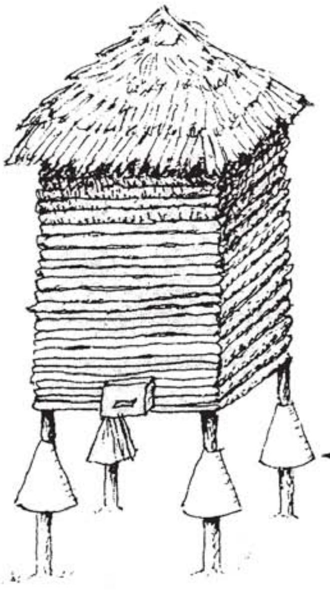


ပျားမွေးမြူခြင်း



သဘာဝမြေဩဇာ

လုံခြုံအောင်ကောင်းစွာ
သိုလှောင်ခြင်း



ကြွက်မလာနိုင်အောင်
သတ္တုပြတ်ထားခြင်း

မိသားစုဦးရေနည်းခြင်း

(မိသားစုစီမံကိန်းအရ)

အတွေးအမြင်သစ်များကို စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း

တစ်နိုင်တစ်ပိုင် စလုပ်ပါ

ရှေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အကြံဉာဏ်အားလုံးသည် သင့်ဒေသနှင့် ကိုက်ညီချင်မှ ကိုက်ညီပေလိမ့်မည်။ လက်ရှိ အခြေအနေနှင့် လက်ရှိသွင်းအားစုပေါ် မူတည်ပြီး အချို့အကြံဉာဏ်များက ပြောင်းလဲကောင်း ပြောင်းလဲပေလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ်ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်ဆိုသည်ကို စမ်းသပ်ကြည့်မှသာ သိနိုင်ပေမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

အကြံဉာဏ်သစ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် **တစ်နိုင်တစ်ပိုင်မှ အမြဲစလုပ်ပါ။** အသေးစား စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် မအောင်မြင်ပါက (သို့မဟုတ်) နောက်တစ်မျိုးပြောင်းရန် လိုအပ်ပါကဆုံးရှုံးမှုသိပ်မများပေ။ အလုပ်ဖြစ်လျှင်မူ အကျိုးဖြစ်ထွန်းကြောင်း အများကသိလာပြီး အကြီးအကျယ် လုပ်ကိုင်ကြစေရန် နှိုးဆော်ပေးသလို ဖြစ်လိမ့်မည်။

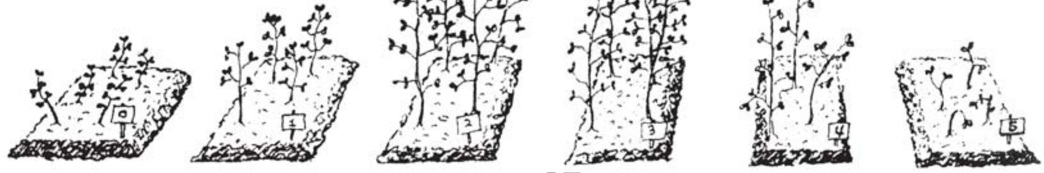
စမ်းသပ်မှုတစ်ခု မအောင်မြင်လျှင် ရုတ်တရက် အားမလျော့ပါနှင့်၊ ယုတ်စွအဆုံး အခြေအနေကို လိုက်၍ ထပ်မံကြိုးစားနိုင်ပါသေးသည်။ ဆုံးရှုံးမှုများမှရရှိသည့်သင်ခန်းစာသည် အောင်မြင်မှုရသကဲ့သို့ အကျိုးရှိစေနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ နည်းနည်းချင်း စလုပ်ပါ။

အကြံဉာဏ်သစ်ကို စမ်းသပ်ရန် သာဓက ပြထားပါသည်။

ပဲပိစပ်ကဲ့သို့ ပဲတစ်မျိုးကို လေ့လာကြည့်သည့်အခါ ပဲပိစပ်သည် အထူးကောင်းမွန်လှသည့် ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာမျိုးဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ သင့်ဒေသတွင် စိုက်နိုင်မည်လား၊ စိုက်လျှင် လူများစားကြမည်လား။

ဦးစွာ မြေကွက်အသေးလေးဖြင့် စစိုက်ပါ။ ရေ မြေ အခြေအနေမတူသည့် မြေကွက်နှစ်ခု၊ သုံးခုမှစပါ။ ပဲပင်များ ကောင်းစွာဖြစ်ပါက နည်းမျိုးစုံဖြင့် စိုက်ပျိုးကြည့်ပါ။ လူများ စား၊ မစားကြည့်ပါ။ စားပါက ပဲအများဆုံး ပေါက်သည့်နေရာတွင် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပဲပင်များကိုစိုက်ပါ။ အောင်မြင်သော သီးနှံများ ရနိုင်၊ မရနိုင်ကြည့်ရန် မြေကွက်လေးများနှင့် အပင်များကို စိုက်ပျိုးထားပါ။

ပြောင်းလဲကြည့်လိုသော အခြေအနေများစွာ ရှိပေလိမ့်မည်။ အဆိုပါအခြေအနေများမှာ ဥပမာ- မြေကြီးအမျိုးအစား (မြေမာ၊ မြေပျော့၊ သဲမြေ)၊ မြေသြဇာ ဖြည့်တင်းခြင်း၊ ရေပမာဏ (သို့မဟုတ်) မျိုးစေ့မျိုးစုံ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အကျိုးဖြစ်ခြင်းနှင့် အကျိုးမဖြစ်ခြင်းတို့ကို နားလည်ရန် **တစ်ကြိမ်လျှင်** အခြေအနေတစ်ခုသာ ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးကြည့်ပါ။ ကျန်အခြေအနေများကို မပြောင်းဘဲထားပါ။



မြေသြဇာမကျွေး မြေသြဇာ ၁ လွှာ မြေသြဇာ ၂ လွှာ မြေသြဇာ ၃ လွှာ မြေသြဇာ ၄ လွှာ မြေသြဇာ ၅ လွှာ

ဥပမာ- ပဲပင်လေးများကို တိရစ္ဆာန်မြေဩဇာ (နွားချေး) သုံးခြင်းဖြင့် ကြီးထွားမှုရှိမရှိနှင့် အတိုင်းအဆ မည်မျှသုံးသင့်ကြောင်း သိနိုင်ရန် ပဲပင်များကို အတန်းလိုက်စိုက်ပါ။ ရေ၊ နေရောင်ခြည်နှင့် မျိုးစေ့တို့ တူညီပါစေ။ သို့ရာတွင် မစိုက်မီ အကွက်တိုင်းကို မြေဩဇာမျိုးစုံနှင့် သမပါ။

အထက်ပါစမ်းသပ်မှုဖြင့် သင့်တင့်သောမြေဩဇာသည် အပင်ကိုအကျိုးပြုသော်လည်း မြေဩဇာအလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်းသည် အပင်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ယင်းမှာ ဥပမာတစ်ရပ်သာ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်က ရလဒ်အမျိုးမျိုး ပေးပေလိမ့်မည်။ လက်တွေ့ ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

လူသားနှင့် မြေယာ မျှတမှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးသည် အကြောင်းအရာများစွာပေါ် မူတည်သည်။ အထူးသဖြင့် စားဝတ်နေရေး ဖူလုံမှု ရှိ-မရှိ ပေါ်တွင် ပို၍မူတည်သည်။

စားကုန်အများစုကို လယ်ယာမြေမှ ရရှိသည်။ မြေယာကိုကောင်းမွန်စွာ စီမံအသုံးချခြင်းဖြင့် စားနပ်ရိက္ခာ ပိုမိုထွက်ရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် လူထုအတွက် ပစ္စုပ္ပန်ကာလနှင့် အနာဂတ်အတွက်ပါ စားနပ်ရိက္ခာ ပိုမိုဖူလုံစေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို သိထားရန်လိုအပ်သည်။ သို့ရာတွင် အကောင်းဆုံး အသုံးချနိုင်သော မြေယာ ပမာဏသည် လူဦးရေ အတိုင်းအတာတစ်ခုကိုသာ ရိက္ခာဖူလုံစေနိုင်သည်။ ယနေ့ လယ်လုပ်သူ အတော်များများသည် သူတို့၏စားဝတ်နေရေး ဖူလုံမှုနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရေးအတွက် မြေယာများ အလုံအလောက် မရှိကြပေ။

ယနေ့ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် အခြေအနေမှာ ဆိုးရွားလာနေပြီး ကောင်းသည့်ဘက်သို့ ဦးတည်ခြင်း မရှိပေ။ မိဘများသည် ကလေးဦးရေများစွာရှိကြပြီး တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် မြေယာအနည်းငယ်ပေါ်တွင် မှီခိုစားမည့် ပါးစပ်ပေါက်များ များပြားလျှက်ရှိနေသည်။

ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များစွာသည် လူသားနှင့် မြေယာအမျိုးအစား မျှတမှုရှိစေရန် 'မိသားစုစီမံကိန်း'များကို ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်နေကြရသလို ကလေးလိုသလောက်သာ ရရှိစေရန်လည်း ကူညီကြရသည်။ လူဦးရေနည်းပါးသော မိသားစုများသည် လုပ်ကိုင်စားသောက်ရန် မြေယာနှင့် အစားအစာ ပိုလျှံသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် မိသားစုစီမံကိန်း တစ်ခုတည်းနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု သိပ်ရှိမည် မဟုတ်ပါ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော လူအတော်များများသည် ကလေးများစွာလိုချင်ကြသည်။ အခကြေးငွေ ပေးစရာမလိုဘဲ ကလေးများက လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကူညီပြီး ကြီးပြင်းလာသောအခါတွင် အိမ်ထောင်စုအတွက် ငွေအနည်းအပါး ရှာနိုင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ မိဘများ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်လာသောအခါ သူတို့ သားသမီးများ၊ မြေးများက ကူညီစောင့်ရှောက်ကောင်း စောင့်ရှောက်ကြလိမ့်မည်ဟု တွေးထင်ကြသည်။

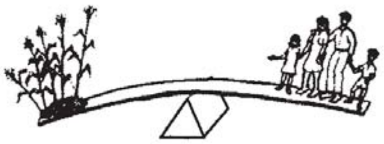
ဆင်းရဲသော နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွက် ကလေးများစွာယူခြင်းဖြင့် စီးပွားရေးဆုတ်ကပ် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သို့သော် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော အိမ်ထောင်စုတစ်ခုအနေဖြင့် ကလေးများခြင်းသည် စီးပွားရေးလိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ် သေဆုံးကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယနေ့ကမ္ဘာတွင် လူသားအများစုအတွက် ကလေးများခြင်းသည် သူတို့ **မျှော်မှန်းနိုင်သည့် အသေချာဆုံး လူမှုဖူလုံမှု ဖြစ်သည်။**

သို့သော် အချို့အုပ်စုများနှင့် အစီအစဉ်များကမူ တစ်မျိုးတစ်မည်တွေးခေါ် ယူဆကြသည်။ ငတ်မွတ် ခေါင်းပါးခြင်းသည် လူသားတို့စားသုံးနိုင်ရန် ရိက္ခာထုတ်ပေးနေသော မြေယာရှားပါးခြင်းကြောင့်မဟုတ်၊

မြေယာ အများစုကိုအနည်းငယ်သော အတ္တကြီးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များက ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု အကြောင်းပြကြသည်။ သူတို့ရှာဖွေနေသော သာတူညီမျှမှုသည် တရားမျှတသော ဓနဥစ္စာနှင့် မြေယာ ခွဲဝေမှု ဖြစ်သည်။ လူသားတို့ ရပိုင်ခွင့်ရှိသည့် မြေယာ၊ ဥစ္စာ၊ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်၊ ကျန်းမာရေးတို့ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်း စီမံနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအချက်အရ ဓနဥစ္စာနှင့်မြေယာကို ပိုမိုမျှတစွာ ခွဲဝေခြင်းဖြင့် လူသားတို့အဖို့ စီးပွားရေးဖူလုံမှုကို ပိုမိုခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း တစ်နေရာတွင် ပြဆိုပြီးဖြစ်သည်။ လူဦးရေနည်းသော မိသားစုများသည် စီးပွားရေး ဖူလုံမှုအကျိုးကို ပိုမိုခံစားရသည်။ မိသားစုစီမံကိန်းသည် လူသား၏ဆန္ဒနှင့်အညီ ရွေးချယ်မှုရှိမှသာ အထောက်အကူဖြစ်ပေသည်။ လူသားနှင့်မြေယာ အချိုးအစားမျှစေရေးအတွက် တူညီမျှတူ ခွဲဝေပေးမှု၊ လူမှုဘဝတရားမျှတစွာ ရှိမှုတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်ပြီး မိသားစုစီမံကိန်း တစ်မျိုးတည်းနှင့် မအောင်မြင်နိုင်ကြောင်း သိနားလည်စေရမည်။

မေတ္တာဟူသည့် စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်ကို လူမှုရေးရှုထောင့်ကကြည့်လျှင် တရားမျှတခြင်းဖြစ်သည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ လူသားတို့ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူ ကျန်းမာရေးလုပ်သားတိုင်း သာတူညီမျှသော မြေယာနှင့် ဥစ္စာဓနခွဲဝေ သုံးစွဲမှုအပေါ် အခြေခံသည့် လူမှုရေးမျှတမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်စေရန် ကူညီသင့် လှပေသည်။



မြေယာအကန့်အသတ်ရှိခြင်းသည် လူဦးရေအကန့်အသတ်ကိုသာ ရိက္ခာထုတ်ပေး ကျွေးမွေးနိုင်သည်။
မြေယာနှင့်လူဦးရေ အချိုးအစား မျှတစေရန် မြေယာနှင့် ဓနဥစ္စာ ဝေမျှမှုမှာ မျှမျှတတဖြစ်ရမည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းကို ဟန်ချက်ညီညီ ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကုသခြင်းနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းကို ဟန်ချက်ညီညီ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းသည် အများအားဖြင့် လတ်တလော လိုအပ်ချက်နှင့် ရေရှည်လိုအပ်ချက်တို့ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပြည်သူတို့ထံ သွားရမည်ဖြစ်ပြီး သူတို့နည်းတူ အလုပ်အတူ လုပ်ကိုင်ကြရမည်။ သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှု လိုအပ်ချက်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး နည်းမှန်၊ လမ်းမှန် ပြသကူညီရမည်။ လူတို့၏ ပထမဆုံးသောကမှာ နာမကျန်းဖြစ်၍ ဝေဒနာခံစားနေရသည့် သူများအတွက် ဝေဒနာ သက်သာရာရကြောင်း နည်းလမ်းကိုရှာရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် **သင့် ပထမ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်မှာ ကုသခြင်းဖြင့် ကူညီရန်ဖြစ်သည်။**

သို့သော်ရှေ့ကိုလည်း မျှော်တွေးပါ။ လူထု၏လတ်တလော စိတ်ခံစားမှုအရ လိုအပ်ချက်ကို ကူညီဆောင်ရွက်ရင်း သူတို့နောင်ရေးအတွက် တွေးတော စဉ်းစားတတ်ရန်ကိုလည်း သင်ကြားပေးပါ။ များစွာသော နာမကျန်းမှုနှင့်ဝေဒနာတို့ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ကြောင်းနှင့် ထိုသို့ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်အောင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်စေရပါမည်။

သို့ရာတွင် ရံဖန်ရံခါ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစီမံသူများနှင့် လုပ်သားများတို့ အံချော်သွားတတ်သည်ကိုလည်း မမေ့ပါနှင့်။ နောင်အခါဖြစ်နိုင်မည့် ရောဂါများကို တားဆီးရန် စိတ်စောတတ်ကြရာ၊ လက်ရှိခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာများအပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်နည်းသွားသယောင် ဖြစ်တတ်ကြသည်။ လူထု၏လက်ရှိ လိုအင်ဆန္ဒ ဖြည့်စွမ်းရန် ပျက်ကွက်ခြင်းဖြင့် အများပြည်သူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ဆုံးရှုံးကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကာကွယ်တားဆီးရေး လုပ်ငန်းများသည်လည်း အောင်မြင်မှု မရကြပေ။

ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းတို့ကို တပြေးညီ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ စောစီးစွာ ကုသခြင်းသည် ရောဂါမဆိုးဝါးအောင် တားဆီးနိုင်သည်။ ဖြစ်ပွားနေကျ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို နားလည် သဘောပေါက်ကာ စောစီးစွာ သူတို့အိမ်၌ပင် ကုသလျှင် မလိုလားအပ်သော ရောဂါဆိုးဝါးမှုများကိုပင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။

စောစီးစွာ (အချိန်မီ) ကုသခြင်းသည် ကာကွယ်ရေးဆေးပညာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ရပ်ရွာ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို လိုအပ်ပါက လူထုရှိသည့် နေရာက စတင်ပါ။ (နေရာမရွေး၊ ဌာနမရွေး ကူညီကုသပါ) ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့ကို ချင့်ချိန်မျှတအောင် လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အများလက်ခံနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ နာမကျန်းမှုကုသခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးတို့အပေါ် ထားရှိသည့် လူထုသဘောထားကသာ ထိုကဲ့သို့သော ချင့်ချိန်မျှတမှုကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ရှေ့ရေးကို မျှော်တွေးတတ်အောင် လမ်းညွှန်ပေးလျှင် သူတို့၏ရပ်တည်ချက် သဘောထား ပြောင်းလဲသွားပေမည်။ ရောဂါအတော်များများကို ထိန်းချုပ်နိုင်လာသည်နှင့်အမျှ ရောဂါကာကွယ်ရေးဘက်သို့ အလေးသာသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဖျားနာနေသောကလေး၏မိခင်ကို ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုမို ကောင်းမွန်သည်ဟု မပြောနိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း သင့်စကား နားထောင်စေချင်လျှင် ကလေးကို ပြုစုကုသနေစဉ် ကာလအတွင်း ကာကွယ်ခြင်းသည်လည်း ထပ်တူထပ်မျှ အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြနိုင်ပေသည်။

ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးဘက်သို့ ဦးတည်လုပ်ဆောင်ပါ- အတင်းအကျပ် အဓမ္မမလုပ်ပါနဲ့

ကုသခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းသို့ ဦးတည်ရာလမ်းစအဖြစ် သုံးပါ။ ကာကွယ်ခြင်းအကြောင်း ရှင်းပြရန် အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ ဝေဒနာကုသရန် လာရောက်သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ သာဓကပြရလျှင် သန်ကောင်ရောဂါ စွဲကပ်နေသော ကလေးတစ်ဦးအား မိခင်က ခေါ်လာသည်ဆိုပါစို့။ မည်သို့ကုသရန် လိုကြောင်း ဂရုတစိုက်ရှင်းပြပါ။ သို့သော်သန်ကောင်များ မည်သို့ကူးစက်ပြန့်ပွားကြောင်း မိခင်ရော ကလေးပါ ရှင်းပြရန်အချိန်ယူပါ။ ထိုရောဂါမဖြစ်ပွားရအောင် တားဆီးနိုင်သည့် အချက်မျိုးစုံကို ရှင်းပြပါ။ (အခန်း ၁၂ ရှု) အပြစ်ရှာရန်မဟုတ်ဘဲ ပိုမိုထိရောက်သော ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကာကွယ်ပုံကို ရှင်းပြရန် သူတို့၏အိမ်သို့ မကြာခဏ သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။

ကာကွယ်ခြင်းအကြောင်း သင်ကြားရှင်းလင်းရန် ကုသခြင်းကို အသုံးချပါ။

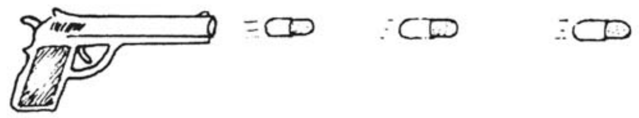
အကျိုးရှိရှိ ချင့်ချိန်၍ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၏ အခက်ခဲဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးကဏ္ဍများတွင် ဆေးဝါးကို ချင့်ချိန်၍ အတိုင်းအဆနှင့် သုံးတတ်ရန် ပညာပေးရေးသည်လည်းပါဝင်သည်။ အချို့ခေတ်ပေါ် ဆေးဝါးများသည် အရေးကြီးလှပြီး၊ လူ့အသက်ကိုလည်းကယ်တင်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် **ရောဂါအများစုအတွက် ဆေးဝါးများ မလိုပါ**။ အနားယူခြင်း၊ အစားကောင်းကောင်းစားခြင်းနှင့် ဆေးမြီးတိုအချို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်က များသောအားဖြင့် တိုက်ဖျက်ပစ်နိုင်သည်။

လူများသည် မလိုအပ်ဘဲ ဆေးဝါး လာရောက်တောင်းခံနိုင်ကြသည်။ သူတို့ စိတ်ကျေနပ်စေရန် ဆေးအနည်းငယ်တော့ ပေးလိမ့်မည်။ ပေးလိုက်ပါက ထိုသူတို့ နေကောင်း ကျန်းမာလာလျှင် သင့်ဆေးကြောင့်ဟု ထင်ကြလိမ့်မည်။ အမှန်မှာ သူတို့ ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းအားက ကုသလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မလိုအပ်ဘဲဆေးဝါးကိုအားထားရန် သင်ကြားနေမည့်အစား အဘယ့်ကြောင့် မသုံးသင့်ကြောင်း ရှင်းပြရန် အချိန်ယူပါ။ ဝေဒနာပျောက်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့လုပ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြပါ။

ဤနည်းဖြင့် ဒေသအရင်းအမြစ်များကို မိမိကိုယ်တိုင် အခြားနေရာမှဆေးဝါးများထက် အားကိုးရန် သင်ကြားပြီးဖြစ်လိမ့်မည်။ ထို့ပြင် **ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အန္တရာယ်မရှိသော ဆေးဝါးဟူ၍ မရှိသဖြင့် ကျန်းမာရေး မထိခိုက်စေရန် ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်ပေမည်။**



သတိပြု - ဆေးဝါးများသည် လူကို သေစနိုင်သည်။

မလိုအပ်ဘဲ ဆေးဝါးမကြာခဏ တောင်းတတ်သည့်လူများ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် ရောဂါသုံးမျိုးမှာ-

(၁) ရိုးရိုးအအေးမိခြင်း

(၂) အပရိက ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်

(၃) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ရိုးရိုးအအေးမိလျှင် အနားယူခြင်း၊ အရည်များများ သောက်ပေးခြင်းနှင့် နောက်ဆုံး အက်စ်ပရင်ဆေးပြားများ စားခြင်းတို့မှာ အကောင်းဆုံး ကုသနည်းဖြစ်သည်။ ပင်နစ်စလင်၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း နှင့် အခြားပဋိဇီဝဆေးများမှာ လုံးဝအကျိုးမရှိချေ။

အပရိကချောင်းဆိုးခြင်းအတွက် လည်းကောင်း၊ သလိပ်ပါ ချောင်းအပြင်းထန်ဆိုးခြင်းအတွက် လည်းကောင်း ရေများများသောက်ခြင်းသည် သလိပ်ပျော်စေပြီး ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်ထက် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ချောင်းဆိုးသက်သာလာစေမည်ဖြစ်သည်။ ရေနွေးငွေ့ ရှူပေးခြင်းသည်လည်း ရောဂါကို သက်သာစေသည်။ လူထုကို ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည် (သို့မဟုတ်) အခြားမလိုအပ်သော ဆေးဝါးများကို အားမကိုးပါစေနှင့်။

ကလေးသူငယ်များ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း အများစုအတွက် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှာ မသက်သာစေနိုင်ပေ။ အများသုံးဆေးဝါးများ (နီယိုမိုင်စင်၊ စထရက်တိုမိုင်စင်၊ ကအိုလင်-ပက်တင်၊ **လိုမိုတေး(လ်)၊** ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်) သည် အန္တရာယ်ပင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ အရည်များများသောက်ရန်နှင့် အစာလုံလောက်စွာ စားရန်ဖြစ်သည်။ **ကလေးငယ်၏ နာလန်ထမှုသည် ဆေးအပေါ်၌ မတည်၊ မိခင်အပေါ်၌သာ မူတည်သည်**။ မိခင်များအား အထက်ပါကိစ္စကို နားလည်ရန် ရှင်းပြနိုင်ပြီး မည်သို့လုပ်ရမည်ကို လမ်းညွှန်ပါက ကလေးမြောက်မြားစွာ၏ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်လိမ့်မည်။

ဆေးဝါးတို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာပင် ဆရာဝန်များရော သာမန်လူများပါ အလွန်အကျွံ သုံးစွဲကြသည်။ ဤသို့သုံးစွဲကြခြင်းသည် မလိုလားအပ်ပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် -

- ⁕ အလဟဿဖြစ်ခြင်း
- ⁕ မလိုအပ်သော (တစ်ခါတစ်ရံ မတတ်နိုင်သော) ဆေးဝါးတစ်ခုခုကို မှီခိုမိစေခြင်း၊
- ⁕ ဆေးဝါးတိုင်းသုံးစွဲရာတွင်ဥပါဒ်မကင်းခြင်း၊ မလိုအပ်ဘဲ ဆေးသုံးခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြင်း၊
- ⁕ အချို့ဆေးဝါးများကို ရောဂါငယ်ကလေးများအတွက် မဆင်မခြင် မကြာခဏသုံးခြင်းဖြင့် ဆေး၏ အာနိသင် လျော့ကျလာစေပြီး အန္တရာယ်ပေးသော ရောဂါကြီးများကို မတိုက်ဖျက်နိုင်ခြင်း၊ (ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ခြင်း)

ကလိုရမ်ဖီနီကောဆေးကို သာကေပြု၍ ဆေးယဉ်သွားစေသည့် ဥပမာကိုကြည့်ပါ။ ထိရောက်ပြီး ဥပါဒ်လည်းပေးနိုင်သော ထိုဆေးကို အလွန်အကျူး မဆင်မခြင်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာ့အချို့ နေရာများတွင် ကူးစက်မှု လျင်မြန်သည့် အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ (တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ) ကုသရာ၌ မထိရောက်တော့ပေ။ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်မဲ့သုံးခြင်းဖြင့် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါသည် ဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည့်ရောဂါအဖြစ် ရောက်သွားသည်။

အထက်ပါအကြောင်းရပ်များကြောင့် ဆေးဝါးကို ချိန်ဆ၍ သုံးသင့်ပေသည်။

သို့သော် တင်းကျပ်သောစည်းမျဉ်းများ၊ တားမြစ်ပိတ်ပင်ချက်များသာမက အဆင့်မြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်များကို ဆေးဝါးသုံးစွဲခွင့် ပေးထားသော်လည်း ဆေးအလွန်အကျူးသုံးခြင်းကို မဟန့်တားနိုင်ပေ။ လူတိုင်းလူတိုင်း ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်ပါမှ ဆေးကို ဂရုတစိုက်ဖြင့် ချိန်ဆပြီး သုံးစွဲလာနိုင်ပေသည်။

> **ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦး၏ အရေးပါဆုံးအလုပ်များတွင် ပြည်သူလူထုအား ဆေးကို နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် သုံးတတ်ရန် ပညာပေးခြင်းသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။**

အထက်ပါစကားရပ်သည် အထူးသဖြင့် ခေတ်ပေါ်ဆေးများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးစွဲနေသော နေရာဒေသများတွင် မှန်ကန်လှသည်။

ဆေးသုံးရန်မလိုလျှင် ဘာ့ကြောင့် မသုံးသင့်ဟု အချိန်ယူရှင်းပြကြပါ

ဆေးဝါးသုံးခြင်းနှင့် ဆေးဝါးကို လွဲမှားသုံးခြင်းတို့ကို ပို၍သိလိုပါက အခန်း (၆) ကိုကြည့်ပါ။ ထိုးဆေးသုံးခြင်းနှင့် လွဲမှားသုံးခြင်းကို အခန်း(၉)၊ ဆေးမြီးတို နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန်သုံးခြင်း ၊ အခန်း (၁) ကို ကြည့်ပါ။

မည်မျှတိုးတက် အောင်မြင်သည်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

(လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း)

သင်၏ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုသည် သင်နှင့်လူများအတွက် တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန် (ကာလ အားလျော်စွာ) မည်မျှအောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်အား ဆန်းစစ်ပါ။ ပြောင်းလဲမှုများ ရှိခဲ့လျှင် ရပ်ရွာကောင်းကျိုးနှင့် ကျန်းမာရေးသုခများ ရရှိမှုအား သုံးသပ်ပါ။

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခဲ့သည် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း ဆောင်တာများကို လစဉ် (သို့မဟုတ်) နှစ်စဉ် မှတ်တမ်းတင်လိုပေမည်။ ဉပမာ -

- ✳ အိမ်ထောင်စု ဘယ်နှစု အိမ်သာဆောက်ပြီးစီးခဲ့သနည်း?
- ✳ မြေယာနှင့် သီးနှံတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးအောင် လယ်သမားမည်မျှ လက်တွဲဆောင်ရွက်ခဲ့သနည်း?
- ✳ မိခင်များနှင့် ကလေးများ မည်ရွေ့မည်မျှ ***ငါးနှစ်အောက်အစီအစဉ်*** (ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ သင်ယူခြင်း) လုပ်ငန်း၌ ပါဝင်ကြသနည်း?

အဆိုပါမေးခွန်းမျိုးသည် သင်လုပ်ခဲ့သမျှကို တိုင်းတာရန် အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်။ သို့သော် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အထက်ပါ ဆောင်ရွက်ချက်များ လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် အောက်ပါမေးခွန်း များကိုလည်း ဖြေဆိုရန်လိုအပ်ပါသည်။

* လွန်ခဲ့သော လ/နှစ်က ကလေးသူငယ်မည်မျှ ဝမ်းလျှောသနည်း။ (သို့မဟုတ်) သန်ကောင်ရောဂါ မည်မျှစွဲကပ်ခဲ့သနည်း? အိမ်သာမရှိမီကအချိန်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။
* ယခုရာသီမှာ ကောက်ပဲသီးနှံ မည်မျှထွက်သနည်း? (ပြောင်း၊ ပဲ (သို့မဟုတ်) အခြားသီးနှံ)- ခေတ်မီနည်းစနစ်များ မသုံးမီက အချိန်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။
* ကလေးဘယ်နှဦး ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသလဲ (သို့မဟုတ်) ဘယ်နှဦး ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာသလဲ? ကလေးများ၏ ကိုယ်အလေးချိန်မှတ်တမ်း ဇယားပေါ်မှာ ငါးနှစ်အောက် ကလေးများ အစီအစဉ် မစမီကနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။
* ကလေးများ သေဆုံးမှု ယခင်ထက်စာလျှင် လျော့နည်းသွားသလား နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

မည်သည့်လုပ်ငန်း အောင်မြင်ထမြောက်မှုကိုမဆို ဆုံးဖြတ်ရန် လုပ်ငန်းမစမီရော စပြီးချိန်တွင်ပါ သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းရန်လိုအပ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် - မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မည်မျှအရေးပါကြောင်း မိခင်များကို ပညာပေးလိုပါက နို့တိုက်မိခင် မည်မျှရှိကြောင်း ပထမဆုံး ရေတွက်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်းမာရေးပညာပေး အစီအစဉ်များကို ဟောပြောပို့ချပြီး နို့တိုက်ကျွေးသည့် မိခင်အရေအတွက်ကို နှစ်စဉ်မှတ်သားပါ။ ဤနည်းဖြင့် ပညာပေးမှု မည်မျှထိရောက်ကြောင်းကို ကောင်းစွာလေ့လာ သိရှိနိုင်ပေမည်။

မည်သူမဆို ရည်မှန်းချက် ထမြောက်အောင်မြင်လိုကြပေသည်။ ဥပမာ - သင်နှင့်ကျန်းမာရေးကော်မတီတို့အနေဖြင့် တစ်နှစ်ကုန်တိုင်း အိမ်ထောင်စု ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း အိမ်သာဆောက်လုပ် သုံးစွဲလာရန် မျှော်လင့်ထားသည် ဆိုပါစို့။ ထိုသို့ဆိုလျှင် လစဉ်စာရင်းကောက်ပါ။ နှစ်ဝက်ရောက်သော်လည်း အိမ်ထောင်စု၏ သုံးပုံတစ်ပုံကသာ အိမ်သာသုံးကြသည်ဆိုလျှင် သင်သွားလိုသည့် ပန်းတိုင်ရောက်အောင် ကြိုးစားရဦးမည်ကို သိရှိရပေမည်။

ရည်မှန်းချက်ထားရှိခြင်းသည် အလုပ်ကို ပိုမိုကြိုးစားလုပ်ကိုင်စေပြီး ပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန် တွန်းအားပေးပါသည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ၏ရလဒ်ကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရာတွင် အလုပ်မစမီ၊ လုပ်နေစဉ်နှင့် လုပ်ပြီးအခြေအနေများကို တိုင်းတာ၍ စာရင်းကောက်ယူ ပြုစုရန် လိုအပ်ပါသည်။

သို့သော် သတိပြုရမည်မှာ သင့်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၏ အရေးပါဆုံးသောကဏ္ဍကို တိုင်းတာတွက်ချက်၍မရနိုင်ပေ။ သင်နှင့် အများသူငါတို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရိုင်းပင်းဆောင်ရွက်မှု၊ လူထု၏ လေ့လာမှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ ကရုဏာထားမှု၊ တာဝန်ကျေပွန်မှု၊ မျှဝေခံစားမှုနှင့် မျှော်လင့်ယုံကြည်ချက်များကိုမူ မတိုင်းထွာနိုင်ပေ။ သို့သော် တစ်စုံ တစ်ရာ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှု ရှိ-မရှိ စဉ်းစားရာတွင်မူ ယင်းတို့နှင့် ကောင်းစွာ ချင့်ချိန်တွေးယူပါ။

အတူတကွ ပညာပေးခြင်းနှင့် လေ့လာဆည်းပူးခြင်း

ပညာပေးသူအဖြစ် ကျန်းမာရေးလုပ်သား

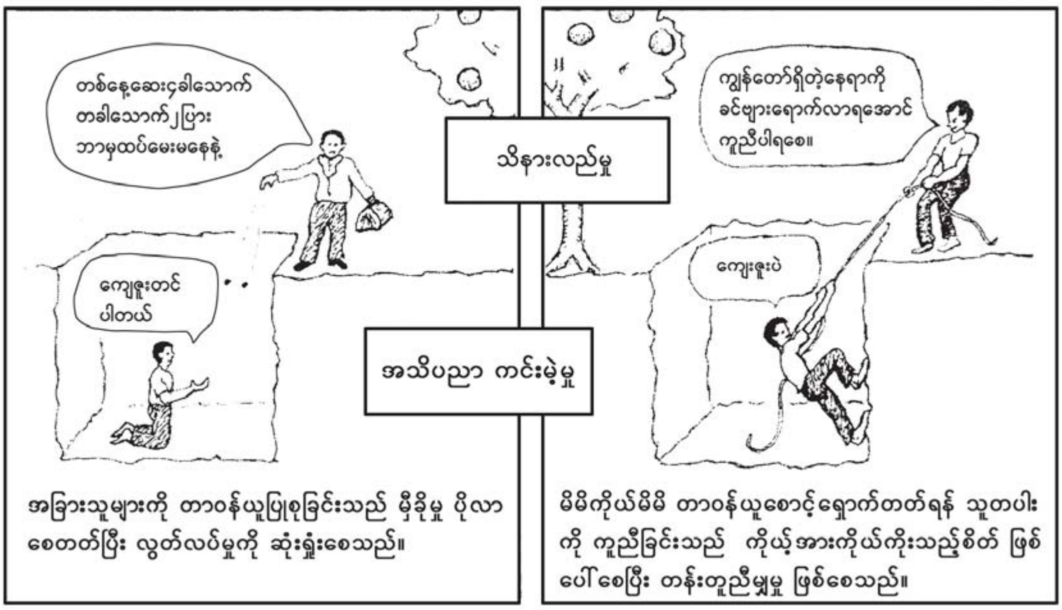
ကျန်းမာရေးရလဒ် အကျိုးသက်ရောက်စေမည့် ကိစ္စရပ်များကို သိနားလည်လာသည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦး၏တာဝန်မှာ အလွန်ပင်ကြီးမား ကျယ်ပြန့်လာလေသည်။ မိမိတစ်ဦးတည်းသာ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်မည်ဆိုပါက မအောင်မြင်နိုင်ချေ။

လူထုတစ်ရပ်လုံးက မိမိတို့နှင့် ရပ်ရွာတစ်ခုလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် တက်ကြွစွာ တာဝန်ယူလုပ်ရှားကြပါမှ အရေးပါသော ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ရပ်ရွာ စည်ပင်သာယာဝပြောရေးသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုပေါ်တွင် မူမတည်ပေ၊ လူတိုင်းပါဝင်မှ ဖြစ်မြောက်နိုင်ပေမည်။

ထို့ကြောင့် **ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦး၏ ဦးဆုံးအလုပ်သည် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးရန် ဖြစ်သည်။** ကလေးသူငယ်များ၊ မိဘများ၊ တောင်သူလယ်သမားများ၊ ကျောင်းဆရာများနှင့် အခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးပါ။

ကျန်းမာရေးအသိ ပညာပေးခြင်း အတတ်ပညာသည် လူတစ်ဦးအတွက် အရေးအပါဆုံးသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ပညာပေးခြင်းဟူသည် လူထုကို အမြင်ကျယ်ရန်နှင့် လူထုတွင်း အတွေးအခေါ် တိုးတက်စေရန် ဖြစ်သည်။ ဆရာကောင်းတစ်ယောက်ဟူသည် တစ်ပါးသူ၏ ဦးနှောက်တွင်း စာပေ စိတ်ကူး စိတ်သန်းကို ရိုက်သွင်းသူမဟုတ်၊ တစ်ပါးသူ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ် ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်ရန်နှင့် အတွေးသစ် အမြင်သစ်များကို ကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိရန် လမ်းပြ ကူညီသူဖြစ်သည်။



အခြားသူများကို တာဝန်ယူပြုစုခြင်းသည် မှီခိုမှု ပိုလာစေတတ်ပြီး လွတ်လပ်မှုကို ဆုံးရှုံးစေသည်။

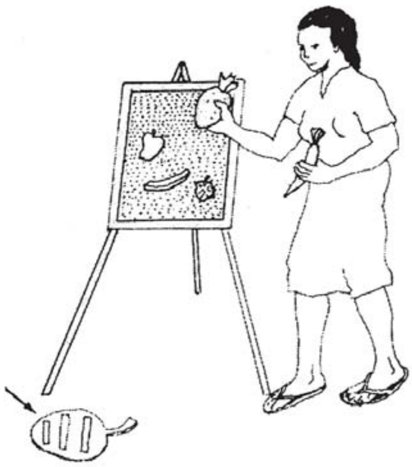
မိမိကိုယ်မိမိ တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်တတ်ရန် သူတပါးကို ကူညီခြင်းသည် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးသည့်စိတ် ဖြစ်ပေါ်စေပြီး တန်းတူညီမျှမှု ဖြစ်စေသည်။

ပညာပေးမှုနှင့် လေ့လာဆည်းပူးစေမှုတို့ကို ကျောင်းစာသင်ခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနတို့တွင်သာ ကန့်သတ်မထားသင့်ပေ။ နေအိမ်၊ လယ်ယာနှင့် လမ်းပေါ်၌ပင်လျှင် ဆွေးနွေးပညာပေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ (နေရာဒေသမရွေး၊ အချိန်မရွေး ပညာပေးရမည်)

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးသည် နာမကျန်းသူကိုကုသပြုစုနေချိန်တွင် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးရန် အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်းဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်ဟောင်းများ ပြောင်းလဲပစ်ရန်၊ မျှဝေခံစားရန်၊ စိတ်ကောင်းစေတနာ ပြသရန်နှင့် လူထုကို အတူတကွ တွေးခေါ်ကျင့်ကြံရန် အခွင့်အရေးမှန်သမျှကို ရှာဖွေသင့်သည်။

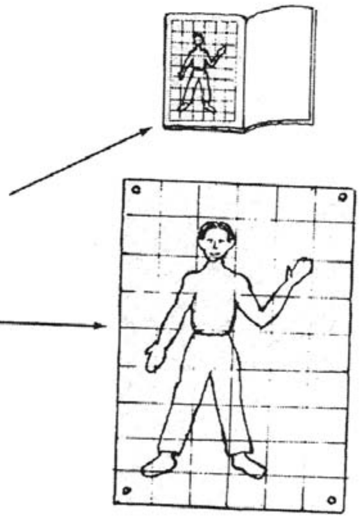
နောက်ပိုင်း စာမျက်နှာများတွင် ထိုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အကြံဉာဏ်များကို ဖော်ပြထားသည်။ ယင်းတို့သည် အကြံပေးချက်သက်သက်သာဖြစ်သည်။

ပညာပေးကိရိယာများ



ဖလန်နယ်-ကားချပ်များ-လူထုကို ဟောပြောပညာပေးရန် သင့်တော်လှသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရုပ်ပုံအသစ် များကို အလွယ်တကူ လုပ်ပြနိုင်၍ဖြစ်သည်။ လေးထောင့်ပျဉ်ချပ် (သို့မဟုတ်) စက္ကူကားချပ် တစ်ခုကို ဖလန်နယ်စဖြင့် ဖုံးပါ။ ရုပ်ပုံဖြတ်စ (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ပုံများကို ယင်းအစပေါ်တွင် ကပ်ပါ။ ကော်ဖတ်စက္ကူ (သို့မဟုတ်) ဖလန်နယ်ကော်ကို ဖြတ်စနောက်တွင်သုတ်၍ ဖလန်နယ်ပျဉ်ချပ်တွင် ကပ်စေနိုင်သည်။

ပိုစတာနှင့် ရုပ်ပြပုံများ-'ရုပ်ပုံတစ်ခုသည်စကား လုံးတစ်ထောင်လောက်အဓိပ္ပာယ်ရှိ၏။' ပညာပေးစာတမ်း ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ရုပ်ပုံနမူနာများကို ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) လူအများ ကြည့်ရှုနိုင်သည့် နေရာများတွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ ဤစာအုပ်မှ ကားချပ်တချို့ကို ကူးယူနိုင်ပါသည်။



အရွယ်ပမာဏနှင့် အမျိုးအစားမှန်ရရန် ခက်ခဲနေပါက ကူးယူလိုသည့် ရုပ်ပုံပေါ်တွင် စတုရန်းပုံလေးများကို ခဲတံနှင့်ဆွဲပါ။ အရေအတွက်တူ စတုရန်းကွက်များကို ပိုစတာစက္ကူ (သို့မဟုတ်) ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်ဆွဲပါ။ သို့သော် အကွက်ကြီးပါစေ။ ထို့နောက် တစ်ကွက်ပြီး တစ်ကွက် ကူးယူပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရွာခံပန်းချီဆရာကို ပိုစတာ၊ ရုပ်ပုံဆွဲခိုင်းပါ။ အကြောင်းအရာမျိုးစုံအတွက် ကလေးများကိုလည်း ပိုစတာ ဆွဲခိုင်းပါ။

ပုံစံနမူနာနှင့် သရုပ်ပြခြင်းသည် ကျန်းမာရေးပညာပေးရာတွင် သဘောပေါက် လွယ်စေသည်။ ဥပမာ - မွေးကင်းစကလေး ချက်ကြိုးဖြတ်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်၍ မိခင်များကိုရောဝမ်းဆွဲတို့ကိုပါ ပညာပေးလိုလျှင် ကလေးရုပ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ အရုပ်ဗိုက်တွင် အဝတ်ကြိုးကို ပင်အပ်နှင့် တွယ်ပါ။ အတွေ့အကြုံရှိပြီး သားဖွားဆရာမများက တစ်ပါးသူတို့ကို သရုပ်ပြနိုင်သည်။

ရောင်စုံဆလိုက်ပုံနှင့် ဖလင်ပြားများသည် ကမ္ဘာ့နေရာ အတော်များများအတွက် ကျန်းမာရေး ကိစ္စရပ်မျိုးစုံကို ဖော်ညွှန်းနိုင်သည်။ အချို့သည်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကိုပင် တည်ဆောက် ဖော်ပြနိုင်သည်။ (ပညာပေး ဇာတ်လမ်းများ တင်ဆက်နိုင်သည်) သာမန်ပုံချပ်ကြည့်ကိရိယာများနှင့် ဘက်ထရီအားသုံး ဆလိုက်ပြစက်များကိုလည်း ရရှိသုံးစွဲနိုင်ကြသည်။

အကြောင်းအရာစိတ်ကူးအား ပိုမိုသဘောပေါက်လွယ်ကူစေသော အခြားနည်းလမ်းများ

ဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်းပြောခြင်း ။ ။ တစ်ခုခုရှင်းပြရန် အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေပါက ပုံပြင်တစ်ပုဒ်၊ အထူးသဖြင့် ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုသည် လိုအပ်နေသောအချက်ကို ရှင်းပြနိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးသည်။

ဥပမာ- ဆရာဝန်တစ်ဦးထက် ဒေသခံလုပ်သားတစ်ဦးက ရောဂါကိုဖော်ထုတ်ရာတွင် တော်ကြောင်း ပြောပြလျှင် ယုံချင်မှယုံလိမ့်မည်။ သို့သော် ဗဟိုအမေရိကမှ အာဟာရဌာနလေးတစ်ခုကို ဦးဆောင်နေသူ အိုင်ရင်းခေါ် ရွာသူတစ်ဦးအကြောင်းပြောလျှင်မူ နားလည်နိုင်ကောင်းသည်။

တစ်နေ့တွင် အာဟာရဌာနသို့ နာမကျန်းဖြစ်နေသူ ကလေးငယ်တစ်ဦးရောက်လာ၏။ သူ့ကိုအနီးရှိ ကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုမှ ဆရာဝန်က အာဟာရချို့တဲ့နေသောကြောင့် ပို့လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ချောင်းဆိုးနေသဖြင့် အဆိုပါဆရာဝန်က ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး သောက်ရန် ညွှန်ကြားခဲ့၏။ အိုင်ရင်းသည် ကလေးငယ်အတွက် အလွန်စိုးရိမ်သွား၏။ သူ့မိသားစုမှာ အလွန်နွမ်းပါးပြီး လွန်ခဲ့သောသီတင်းပတ် အနည်းငယ်ကပင် အစ်ကိုတစ်ဦး သေဆုံးခဲ့သည်။ သူတို့ထံသို့ သူမ သွားရောက်ခဲ့သည့်အခါ အစ်ကိုဖြစ်သူမှာ ကြာမြင့်စွာကပင် အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်ခဲ့ပြီး ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါလည်း ဖြစ်နေကြောင်း သိခဲ့ရ၏။

သို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အိုင်ရင်းသွားရောက်ခဲ့ပြီး ကလေးငယ်မှာ အဆုတ်ရောဂါ ခံစားနေရသည်ဟု ထင်ကြောင်း ဆရာဝန်ကိုပြောပြခဲ့၏။ စမ်းသပ်ကြည့်ရာ အိုင်ရင်း အတွေးမှန်ကြောင်းသိရ၏။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးက ဆရာဝန်ထက် ပြဿနာစင်စစ်ကို ရှာဖွေပေးနိုင်ခဲ့၏။ သူမသည် ရပ်ရွာလူထုအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိပြီး အိမ်တိုင်ရာရောက် သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤနည်းဖြင့် ဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်းသည် လေ့လာသင်ကြားရာတွင် ပို၍စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလာစေပါသည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားက ဇာတ်လမ်းပြောကောင်းသူဖြစ်ပါက ပို၍အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း ။   ။ အဓိကအရေးပါသည့် အချက်များကို တင်ဆက်ပြသည့် ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက်များကို သရုပ်ဆောင်ပြသပါက လူထုအတွင်း အင်နှင့်အားနှင့် ပိုမိုစိမ့်ဝင် ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ သင်ဖြစ်စေ ကျောင်းဆရာတစ်ဦးဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးကော်မတီဝင်တစ်ယောက်ကဖြစ်စေ ပြဇာတ်တိုလေးများကို ကျောင်းသားလူငယ်များဖြင့် စီစဉ်တင်ဆက်စေနိုင်သည်။

ဥပမာ - ရောဂါကူးစက်ခြင်း မဖြစ်ပွားအောင်တားဆီးရေးတွင် ယင်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးအတွက် အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ထားသင့်သည် ဟူသောအချက်ကို ထောက်ပြရန် အစားအသောက်ဝန်းကျင်၌ ကလေးငယ်များကို ယင်ကောင်များအဖြစ် ဝတ်စားကပြ စေနိုင်သည်။ ဖုံးအုပ်မထားသော အစာကို ယင်က ညစ်ပတ် စေနိုင်သည်။ ထိုအစာကို ကလေးသူငယ်များ စားမိကြပြီးနောက် ရောဂါ ဖြစ်ပွားကြသည်။ သံဆန်ခါကြောင်အိမ်ဖြင့် ထားသော အစားအစာကို ယင်ကောင် မနားနိုင်ပေ။ ထိုအစာကို စားသူ ကလေးများလည်း ရောဂါ မဖြစ်ကြပေ။

ကျန်းမာရေးအသိအမြင်များကို မျှဝေကျင့်ကြံနိုင်ရန် နည်းလမ်းများတွေ့လေလေ၊ လူထု နားလည်သဘောပေါက်လေလေဖြစ်သည်။

အများအကျိုးအတွက် အတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သင်ကြားနာယူခြင်း

လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်ဝစေရေးအတွက် စိတ်ဝင်စားစွာဖြင့် အတူတကွ ဆောင်ရွက်လာစေရန် နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။

၁။ **ကျေးရွာကျန်းမာရေးကော်မတီ** ။   ။ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ရပ်ရွာကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုင်သော လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အရည်အချင်းရှိပြီး စိတ်ဝင်စားသော လူတစ်စုကို ကျေးရွာက ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ဥပမာ - အမှိုက်ကျင်း (သို့မဟုတ်) အိမ်သာကျင်းတူးခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းမျိုးဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအနေဖြင့် အလုပ်တာဝန် အများအပြားကို တစ်ပါးသူများနှင့် ခွဲဝေ၊ မျှဝေ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

၂။ **အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲများ ။** ။ မိခင်၊ ဖခင်များ၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၊ လူငယ်များ၊ ဆေးဆရာများ (သို့မဟုတ်) အခြားအုပ်စုများသည် ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့် လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာရပ်များကို ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ယင်းတို့၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အသိအမြင်များကို လူထုကြား မျှဝေဖြန့်ဖြူးရန်နှင့် သိပြီးအကြောင်းများ ခိုင်မာစေရန်ဖြစ်သည်။

၃။ **လုပ်အားပေးပွဲများ ။** ။ ရေသွယ်မြောင်းတူးခြင်း၊ ရပ်ရွာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း စသည့် ရပ်ရွာ စီမံချက်များသည် လူတိုင်းပါဝင်က ပျော်စရာကောင်းပြီး အလုပ်ကို လျင်လျင်မြန်မြန် ပြီးစေသည်။ အားကစားပွဲများ၊ ပြေးပွဲများ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများနှင့် သာမန်ဆုပေးခြင်း များနှင့်ပင် အလုပ်ကို ကစားစရာအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပေသည်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို အသုံးချပါ။

ဆော့ကစားစရာအဖြစ် ပြောင်းသွားလျှင် ကလေးများသည် မယုံနိုင်လောက်အောင်ပင် အလုပ် လုပ်ကြတော့သည်။

၄။ **သမဝါယမလုပ်ငန်းများ ။** ။ လူထုသည် လယ်လုပ်ကိရိယာများ၊ စပါးကျီနှင့် မြေယာကိုပင် ခွဲဝေ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကုန်ဈေးနှုန်းကျအောင် ကူညီနိုင်သည်။ အုပ်စုဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် လူထုကောင်းကျိုးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု များစွာဖြစ်စေသည်။

၅။ **စာသင်ခန်းများသို့ သွားရောက်ခြင်း ။** ။ သရုပ်ပြခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သရုပ်ဆောင်ကပြခြင်း (ပြဇာတ်) ဖြင့် လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွယ်သည့်လုပ်ငန်းများကို ကျေးရွာကျောင်းဆရာနှင့်အတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများကိုလည်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့ လာရောက်လည်ပတ်ရန် ဖိတ်ခေါ်နိုင်သည်။ ကလေးသူငယ်များသည် လျင်မြန်စွာ တတ်သိလာတတ်ခြင်းဖြင့် အခြားသော နည်းလမ်းများဖြင့်လည်း ကူညီနိုင်ကြသည်။ အခွင့်အလမ်းပေးလိုက်ပါက၊ ယင်းတို့သည် အဖိုးတန်သောလူများအဖြစ် ဝမ်းမြောက်စွာ ပါဝင်လှုပ်ရှား လာကြမည်ဖြစ်သည်။

၆။ **မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးပွဲများ ။** ။ ငါးနှစ်အောက်ကလေး မိခင်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် မိမိနှင့်ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းစွာသိမြင်ရန် အထူးအရေးကြီးလှသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ မှန်မှန် လာရောက်ပြသ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာရရှိရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ မိခင်များအား မိမိကလေး၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများအား သိမ်းဆည်းထားစေပြီး လစဉ်လာရောက်ပြသသည့်အခါ ယူဆောင်လာ၍ ကလေး၏ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ဖြည့်သွင်း မှတ်တမ်းတင်ရမည် (ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း)။ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းကို နားလည်သူမိခင်များသည်လည်း သူတို့ ရင်သွေးများ၏ စားသောက်ကြီးထွားမှုတို့ကို သေချာစွာသိရှိရ၍ ဂုဏ်ယူနိုင်သည်။ စာမတတ်သူများပင်လျှင် ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နိုင်သည်။

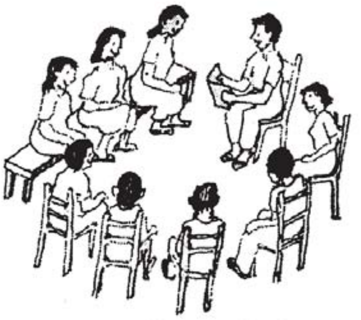
အထက်ပါလှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုနိုင်ရန် စိတ်ဝင်စားသူ မိခင်များကို စည်းရုံးလေ့ကျင့်နိုင်သည်။

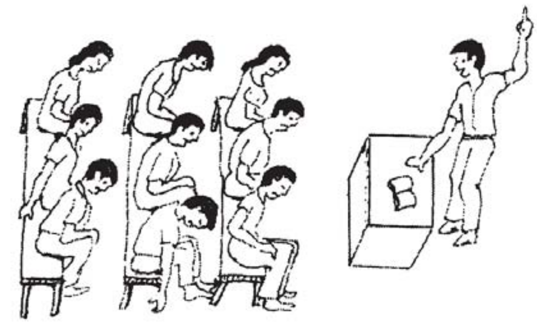
၇။ **အိမ်တိုင်ရာရောက် သွားခြင်း** ။ ။ အိမ်တိုင်ရာရောက် ရင်းနှီးစွာ သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ထူးခြားသော ပြဿနာများရှိသော အိမ်၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ မကြာခဏ မလာရောက်နိုင်သောအိမ်နှင့် အများတန်းတူ အုပ်စုလှုပ်ရှားမှုများတွင် မပါဝင်နိုင်သူများအိမ်သို့ သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။ သို့သော် လူထု၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကိုမူလေးစားပါ။ တရင်းတနှီးမဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးသူငယ်များနှင့် အကူအညီမဲ့သူများ အန္တရာယ် မဖြစ်မချင်း မသွားပါနှင့်။

အုပ်စုတွင်း အသိပညာမျှဝေခြင်းနှင့် ဖလှယ်ခြင်း

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးအနေဖြင့် လူထုကျန်းမာရေးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဟူသည့် အောင်မြင်မှုသည် သင်၏ ဆေးပညာ (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အသိပညာထက် ဆရာသမားကောင်းတစ်ဦးအနေဖြင့် နည်းပေးလမ်းပြသင်ကြားပေးခြင်းပေါ်၌သာ မူတည်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လူထုတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းပါဝင်လှုပ်ရှားမှသာ ကြီးမားသော ပြဿနာရပ်များကို ဖြေရှင်းနိုင်လိမ့်မည်။ လူထုအနေဖြင့် ပြောပြလောက်ရုံနှင့် အသိပညာတိုးမြင့်ကြမည် မဟုတ်ချေ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အတူတကွ တွေးခေါ်၊ ခံစား၊ ဆွေးနွေး၊ သိမြင်၊ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့်သာ သိမြင်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။


လူထုနှင့်စကားပြောပါ


လူထုကို စကားမပြောပါနှင့်

ထို့ကြောင့် ဆရာကောင်းဟူသည် စားပွဲနောက်က ထိုင်နေပြီး လူထုကို အမိန့်ပေးနေသူမဟုတ်၊ အကြံဉာဏ်ပေး၍ အတူတကွ ဆောင်ရွက်သူသာဖြစ်သည်။ လူထုကို သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ယင်းတို့ကို ဖြေရှင်းရန် သင့်တော်သော နည်းလမ်းများ ရရှိစေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးရပေသည်။ ပွင့်လင်းရင်းနှီးစွာဖြင့် အသိပညာများ မျှဝေရန် အခွင့်အလမ်းကို အမြဲရှာကြံနေရပေသည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရေးကြီးဆုံးအရာသည် လူထုတွင် ရှိနေသည့် ပင်ကိုယ်အစွမ်းအစများကို နှိုးဆွပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုများ ရရှိစေနိုင်ပေသည်။ ရံဖန်ရံခါ ရပ်သူရွာသားများသည် ယင်းတို့မကြိုက်သော ကိစ္စရပ်များကို ပြောင်းလဲ

ပစ်ရန် မကြိုးစားသောကြောင့် ပိုနေမြဲကျားနေမြဲ ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ အများအားဖြင့် ထိုသို့လုပ်ရန် မသိ၊ ပညာနုံလွန်း၊ စွမ်းအားမဲ့လွန်းသည်ဟု ယူဆကြသည်။

သို့သော် ထိုသို့ယူဆကြသည်မှာ မမှန်ကန်ပေ။ စာမတတ်သူများအပါအဝင် ရွာလူထု အများစု သည် အံ့သြရလောက်အောင် ဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ရှိကြလေသည်။ လုပ်ငန်းသုံးကိရိယာများ၊ ထွန်ယက်သော၊ မြေယာ တည်ဆောက်သော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများဖြင့်ပင် ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ကို အကြီး အကျယ် ပြောင်းလဲထားကြပြီးဖြစ်သည်။ ကျောင်းပညာများစွာတတ်သည့်သူများ မလုပ်နိုင်သည့် အရေး ပါသော ကိစ္စရပ်များကို လုပ်နိုင်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

လူထုတွင် အသိပညာ မည်မျှကိန်းအောင်းနေပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲအောင် လုပ်ဆောင် ခဲ့ခြင်းတို့ကို လူထုသိရှိနိုင်အောင် ကူညီဆောင်ရွက်လျှင် လူထုအနေဖြင့် ပို၍ လေ့လာသင်ကြားနာယူမှုဖြင့် ပို၍ပင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အများကောင်းကျိုးနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှု များကို လူထုအင်အားနှင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်သည်။ သို့ဆိုလျှင် ဤအကြောင်းရင်းများကို လူထုအား မည်သို့သိနိုင်စေမည်နည်း? တစ်ခါတစ်ရံလုပ်နိုင်ကောင်းမှ လုပ်နိုင်ပေမည်။ သို့သော် စကား ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးရန် စုဝေးပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တိုင် နားလည်သဘောပေါက်စေနိုင်သည်။ အနည်းငယ်သာ ပြောပါ။ မေးခွန်းအချို့မေးခြင်းဖြင့်ဆွေးနွေးပွဲကိုစတင်ပါ။ ဤစာမျက်နှာပါ ဗဟိုအမေရိကမှ လယ်သမား မိသားစုပုံကဲ့သို့ သာမန်ရုပ်ပုံက သင့်ကိုကူညီပါလိမ့်မည်။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ အဆောက်အအုံ၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် သီးနှံများပါရှိသော ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အရပ်ဒေသနှင့် လိုက်လျောညီစွာ ရေးဆွဲလိုကြပေလိမ့်မည်။

လူထုအား အတူတကွ ဆွေးနွေးတွေးခေါ်တတ်စေရန် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို အသုံးချပါ

ဤပုံနှင့် ထပ်တူညီသော ကားချပ်တစ်ခုကို လူတစ်စုအားပြ၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုသူတို့ သိသလောက် ပြောစေရန်နှင့် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြစေရန် မေးခွန်းများကို မေးပါ။ အောက်ပါတို့သည် နမူနာ မေးခွန်းများဖြစ်သည်။

- ⁎ ရုပ်ပုံထဲက လူတွေ မည်သူတို့ဖြစ်ကြသနည်း? သူတို့ မည်ကဲ့သို့ အသက်မွေးကြသနည်း?
- ⁎ ဤမြေသည် လူတို့မလာရောက်မီက မည်ကဲ့သို့မြေမျိုးဖြစ်သနည်း?
- ⁎ မည်သည့်နည်းဖြင့် သူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲခဲ့ကြသနည်း?
- ⁎ ထိုပြောင်းလဲမှုကြောင့် သူတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် သာယာသော လူမှုဘဝကို မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေသနည်း?
- ⁎ ဤလူများသည်အခြားမည်သည့်အပြောင်းအလဲများလုပ်နိုင်ကြသနည်း?

  နောက်ထပ် မည်သည့်အရာ သင်ကြားတတ်သိရန် လိုသေးသနည်း?၊ မည်သည့် အဟန့်အတားများ ရှိသနည်း?၊ မည်သို့အသိပညာ တိုးပွားနိုင်သနည်း ?
- ⁎ လယ်ယာလုပ်ကိုင်ရန်မည်သို့သိရှိခဲ့သနည်း? မည်သူသင်ပြပေးခဲ့သနည်း?
- ⁎ ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ရှေ့နေတစ်ဦးသည် ဒေသခံများလောက် ငွေ (သို့မဟုတ်) ပစ္စည်းကိရိယာများ မရှိဘဲ ပြောင်းရွှေ့လာပါက၊ သူတို့လည်း လယ်ယာ ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးနိုင်ကြမည်လော? အဘယ့်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်-မဖြစ်နိုင်သနည်း?
- ⁎ မိမိတို့နှင့် ထိုသူတို့ မည်သည့်နေရာတွင် တူညီကြသလဲ?

ဤသို့သော အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲများသည် လူထုက မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ပြီး ပြောင်းလဲမှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ ထို့ပြင်မိမိတို့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မိမိပိုမိုပါဝင်ပတ်သက်ဆောင်ရွက်လိုစိတ်များလည်း တိုးပွားလာစေလေသည်။

အစပထမပိုင်းတွင်မူ လူထုသည် သူတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကိုပြောပြရန် နှုတ်လေးကောင်းလေးနေပေမည်။ သို့သော် ခဏတာအတွင်း ပို၍လွတ်လပ် ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုကြပြီး အရေးပါသော မေးခွန်းများကိုလည်း သူတို့ကိုယ်တိုင် မေးလာကြလိမ့်မည်။ လူတိုင်းကို မိမိခံစားရသလို၊ ရဲရဲတင်းတင်း ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုကြရန် အားပေးပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရန် နှုတ်နှေးသူများကို ဖွင့်ဟလာအောင် အခွင့်အရေးပေးပါ။

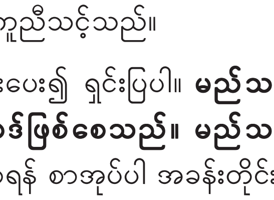
ပြဿနာရပ်များ၊ ပြဿနာဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းနှင့် ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများကို လူထုက ရှင်းလင်းစွာ သိရှိလာနိုင်ရန် ဆွေးနွေးပွဲစတင်ရေးအတွက် အခြားရုပ်ပုံကားချပ်အမျိုးမျိုးနှင့် မေးခွန်းပုံစံများကို စဉ်းစားနိုင်သည်။

အောက်ပါပုံတွင် ဖော်ပြထားသည့် ကလေးငယ် လက်ရှိအခြေအနေသို့ ရောက်သွားစေသည့် အကြောင်းစုံနှင့် ပတ်သက်၍ လူထုက စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ရန် မည်သို့သောမေးခွန်းမျိုး မေးနိုင်သနည်း?

မိမိကိုယ်တိုင်သာမက အခြားသူပါ မိမိတို့ဖာသာမိမိ မေးခွန်းထုတ်နိုင်မည့်မေးခွန်းတို့ကို စဉ်းစားထားပါ ။ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြင့် သေဆုံးခြင်းနောက်ကွယ်မှ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းခံတို့မှာ မည်မျှရှိသနည်း?

ဤပုံကိုကြည့်၍ လူထုအနေနှင့် အကြောင်းရင်းခံများကို စဉ်းစားမိပါ့မလား?

ဤစာအုပ်ကို အကောင်းဆုံးအသုံးချခြင်း



စာဖတ်တတ်သူမည်သူမဆို မိမိနေအိမ်မှာပင် ဤစာအုပ်ကို အသုံးချနိုင်သည်။ စာမတတ်သူများပင်လျှင် ရုပ်ပုံများမှတစ်ဆင့် လေ့လာနိုင်သည်။ သို့သော် အကောင်းဆုံးနှင့် ပြီးပြည့်စုံဆုံး အသုံးချနိုင်ရန် လူထုကို ရုံဖန်ရန်ခါ လမ်းညွှန်ပြသပေးရန် လိုအပ်သည်။ လမ်းညွှန်ပေးရာတွင် နည်းမျိုးစုံ အသုံးချနိုင်သည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) စာအုပ်ထုတ်ပေး၍ ဖတ်ရှုစေသူ မည်သူမဆို မာတိကာ၊ အညွှန်း၊ ဝေါဟာရများကို လူထုက ကောင်းစွာနားလည်လာအောင် ပံ့ပိုးကူညီသင့်သည်။

အကြောင်းအချက်များအား ရှာဖွေလေ့လာနည်းကို ဥပမာများပေး၍ ရှင်းပြပါ။ **မည်သည့်အချက်က အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ မည်သည့်အချက်က ဥပဒ်ဖြစ်စေသည်။ မည်သည့်အချိန်သည် အကူအညီရယူရန်အရေးကြီးဆုံး** ဖြစ်သည်ကိုနားလည်စေရန် စာအုပ်ပါ အခန်းတိုင်းကို စေ့ငှစွာဖတ်ရန် လူတိုင်းကို တိုက်တွန်းပါ။ (အထူးသဖြင့် အခန်း ၁၊ ၂၊ ၆၊ ၉ နှင့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာရောဂါဆိုးများ၏ အသွင်လက္ခဏာတို့ကို ဖတ်ပါ။)

ရောဂါမဖြစ်မီကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း ထောက်ပြပါ။ အခန်း ၁၁၊ ၁၂ ပါ မှန်ကန်စွာ စားသောက်ခြင်း (အာဟာရ) နှင့် **သန့်ရှင်းစွာနေထိုင်ခြင်း** (တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး) အကြောင်းတို့ကို အထူးဂရုပြုကြရန် ပြည်သူတို့ကိုတိုက်တွန်းပါ။

အထက်ပါအကြောင်းရပ်တို့ကို တိုတိုတုတ်တုတ် ရှင်းပြနိုင်သည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်သုံးစွဲနည်း (သို့မဟုတ်) **စုပေါင်းဖတ်ရှု အသုံးချစေခြင်း**အတွက် အချိန်ပိုသုံးလေလေ၊ လူတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိ လေလေ ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးအဖြစ် စာတစ်အုပ်လုံးကိုခြုံငုံဖတ်ရှုရန်နှင့် အခါအားလျော်စွာ ဆွေး နွေးစေရန် အုပ်စုလေးများ ဖွဲ့စေခြင်းဖြင့် လူထုကို အားပေးနိုင်သည်။

နေထိုင်ရာဒေသရှိ အကြီးမားဆုံးပြဿနာကိုလေ့လာပြီး၊ ရှိနှင့်ပြီးသောပြဿနာရပ်များကို မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်ကို စဉ်းစားရန်နှင့် အနာဂတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်မည့် အလားတူပြဿနာများကို တားဆီးကာကွယ် ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည်။ လူထုကို ရှေ့ရေး မြော်တွေးတတ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တစ်အုပ်အနေဖြင့် ဤစာအုပ် (သို့မဟုတ်) အခြားစာအုပ်တို့ကို သင်တန်းပေး သင်ကြားပေးသောအချိန်ကို သင်တန်းပို့ချစေခြင်းဖြင့် စိတ်ဝင်စားသူတို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်စေနိုင်သည်။

စိတ်ဝင်စားသူအုပ်စုများကလည်း ရောဂါမျိုးစုံကို ခွဲခြားသိမြင်ရေး၊ ကုသရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးနိုင်ကြသည်။ အပြန်အလှန် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပညာပေးရှင်းလင်း ပြနိုင် ပေသည်။

ယင်းသင်တန်းများကို ပျော်စရာဖြစ်အောင် လက်တွေ့သရုပ်ဆောင်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ တစ်စုံ တစ်ဦးကို တစ်စုံတစ်ရာသော ရောဂါဖြစ်လေဟန် သရုပ်ဆောင်စေ၍ မည်သို့ခံစားရသည်ကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။ အခြားသူတို့က ရောဂါအကြောင်းမေးမြန်းပြီး လေ့လာစစ်ဆေးကြလိမ့်မည်။ ထိုအခါ 'လူနာ'၏ ရောဂါနှင့် မည်သို့ကုသနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် စာအုပ်ကိုအသုံးချပါ။ အုပ်စုတစ်စုလုံးကလည်း 'လူနာ'နှင့် သူ့ ရောဂါအကြောင်းကို ပိုမိုနားလည် သိရှိအောင် ကြိုးပမ်းသင့်ကြောင်း သတိရပါ။ နောက်နောင်၌ ဖြစ်လာ မည့်ရောဂါများကို မည်သို့ကာကွယ်ကြမည်ကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်သင့်သည်။ အထက်ပါအားလုံး တို့ကို သင်တန်းတွင် သရုပ်ဆောင်နိုင်လေသည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ယောက်အနေဖြင့် လူထုကို ကူညီနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဤ စာအုပ်ကို မှန်ကန်အကျိုးရှိစွာ သုံးစွဲစေရေးဖြစ်သည်။

ရောဂါကုသရန်လာရောက်သူတို့ကို ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသည့် ရောဂါများအပါအဝင် ရင်သွေးငယ် များ၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဂရုတစိုက်လေ့လာစေပြီး မည်သို့ကုသရမည်ဆိုသည်ကို သိလာပါစေ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အချိန်ပိုကုန်သော်လည်း သူတို့အတွက် ကာယကံမြောက် အကူအညီပေးခြင်း ထက် ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလေသည်။ တစ်ဦးဦး အမှားအယွင်းဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း၊ အရေးကြီး သော အချက်အလက်တို့နှင့် လွဲချော်နေလျှင်လည်းကောင်း အဆင်ပြေပြေ ရှင်းလင်းနိုင်ရန် လမ်းညွှန်သင့် ပေသည်။ ဤနည်းဖြင့် **ရောဂါဘယများသည်ပင် လူထုကို ပညာပေးရာ၌ အထောက်အကူပြုပေသည်။**

ချစ်စွာသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းခင်ဗျား - သင်သည် မည်သူပင်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်နေရာ၌ ရှိစေ၊ တရားဝင် ရာထူးရယူထားသူဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့သော သာမန်လူတစ်ဦးပင်ဖြစ်စေ၊ အများကောင်းကျိုး ရှေးရှုသူတစ်ယောက်အဖြစ် ဤစာအုပ်ကို ကောင်းစွာ အသုံးချနိုင်ပါစေ။ ဤစာအုပ်သည် သင့်အတွက် သာမက လူတိုင်းအတွက်လည်း အသုံးဝင်ပေသည်။

ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အရေးအပါဆုံးသောအပိုင်းကို ဤစာအုပ်တွင်သာမက အခြားစာအုပ်များ၌လည်း မတွေ့ရှိနိုင်ဆိုသည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းဟူသည့် အဓိကသော့ချက်သည် သင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူထု၊ ဂရုစိုက် ကုသစောင့်ရှောက်မှု၊ တာဝန်သိမှုနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းများ၌ ကိန်းအောင်းလျက်ရှိပါသည်။

သင့်ရပ်ရွာ၊ တိုင်းပြည်၊ လူ့အသိုင်းအဝန်း ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည်စုံသည်ကိုမြင်လိုလျှင် ဤအချက်များကို အခြေခံဆောင်ရွက်ပါ။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် မျှဝေခံစားခြင်းတို့သည်
ကျန်းမာခြင်း၏ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။

သစ္စာရှိစွာဖြင့်

David

ဒေးဗစ်ဝါနာ

ဤမျဉ်းကြောင်းအတိုင်း ဆုတ်ယူပါ

လူနာမှတ်တမ်း
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီရယူရန် စေလွှတ်သည့်အခါ အသုံးပြုရန်

နာမကျန်းသူအမည် . . . . အသက် . . . .
ကျား . . . . မ . . . . နေရပ် . . . .
အဓိကဖြစ်ပွားသည့် နာမကျန်းမှု . . . .
. . . .
. . . .
. . . .
မည်သည့်အချိန်ကစသည် . . . .
မည်သို့စသည် . . . .
ယခင်ကဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ-မရှိ . . . . ရှိလျှင်မည်သည့်အခါက . . . .
အဖျားရှိသလား . . . . မည်မျှနည်း . . . . . မည်သည့်အချိန်ကစ၍ မည်မျှကြာသနည်း . . . . . .
ကိုက်ခဲသလား . . . . မည်သည့်နေရာ . . . . မည်သည့်အမျိုးအစား . . . .

အောက်ပါတစ်ခုခု ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ မည်သို့ဖြစ်နေသနည်း

အရေပြား . . . . **နား** . . . .
မျက်စိ . . . . **ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်း** . . . .
အင်္ဂါစပ် . . . .
ဆီး/များသလား နည်းသလား . . . . . အရောင် . . . . ဆီးသွားရခက်မခက် . . . .
ဖော်ပြချက် . . . . . . ၂၄ နာရီတွင် အကြိမ်ပေါင်း . . . . ညဘက်အကြိမ်ပေါင်း . . . . . .
ဝမ်းအရောင် . . . . . . သွေး (သို့မဟုတ်) သလိပ်? . . . . . . ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်? . . . .
တစ်နေ့သွားသည့်အကြိမ် . . . . လေထိုး? . . . . အရည်ဓာတ်ခန်း? . . . . . . ရောဂါ
ပျော့သလား ပြင်းသလား . . . . သန်ကောင်ပါမပါ . . . . အမျိုးအစား . . . .

အသက်ရှူခြင်း တစ်မိနစ်အသက်ရှူသည့်အကြိမ်ပေါင်း . . . . . ရှိုက်၊မရှိုက်၊ ပုံမှန် ? . . . .
အသက်ရှူရခက်(မည်သို့) . . . . ချောင်းဆိုး(မည်သို့) . . . .
. . . . အသံမြည် ? . . . . သလိပ် ? . . . . သွေး ? . . . .
စာ ၅၉ တွင်ပါ အန္တရာယ်ရှိသော နာမကျန်းမှုလက္ခဏာတစ်ရပ်ရပ်ပြသလား ? . . . .
မည်သည့်လက္ခဏာ ? (အသေးစိတ်ဖော်ပြပါ) . . . .
အခြားလက္ခဏာများ . . . .
ဆေးစားသလား . . . . မည်သည့်ဆေး . . . .
ယားယံ၊ အဖုအပိမ့်ထ သို့မဟုတ် အခြားဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်သည့် ဆေးသုံးဖူးသလား . . . .
. . . . မည်သည့်ဆေး . . . . နာမကျန်းသူ
အခြေအနေ- သိပ်မစိုးရိမ်ရ . . . . စိုးရိမ်ရ . . . .
အလွန်စိုးရိမ်ရ . . . .

ဤပုံစံနောက်ဘက်တွင် အရေးကြီးမည်ထင်ရသည့် အခြားမည်သည့်အချက်အလက်ကိုမဆို ရေးပါ။

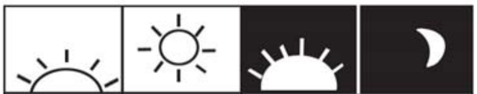
စာမတတ်သူများအား ဆေးပေးရန်

အမည်			
ဆေးဝါး			
အတွက်			
ဆေးပမာဏ (ဆေးညွှန်း)			

အမည်			
ဆေးဝါး			
အတွက်			
ဆေးပမာဏ (ဆေးညွှန်း)			

အမည်			
ဆေးဝါး			
အတွက်			
ဆေးပမာဏ (ဆေးညွှန်း)			

အမည်			
ဆေးဝါး			
အတွက်			
ဆေးပမာဏ (ဆေးညွှန်း)			



အမည်			
ဆေးဝါး			
အတွက်			
ဆေးပမာဏ (ဆေးညွှန်း)			

အမည်			
ဆေးဝါး			
အတွက်			
ဆေးပမာဏ (ဆေးညွှန်း)			

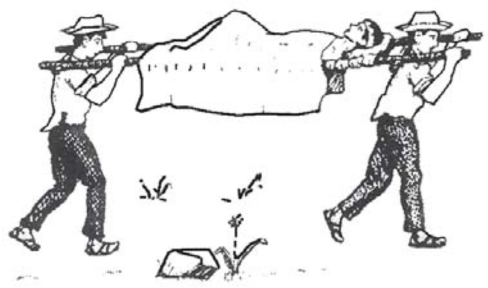
အမည်			
ဆေးဝါး			
အတွက်			
ဆေးပမာဏ (ဆေးညွှန်း)			

အမည်			
ဆေးဝါး			
အတွက်			
ဆေးပမာဏ (ဆေးညွှန်း)			

ဤမျဉ်းကြောင်းအတိုင်း ဆုတ်ယူပါ။ သို့မဟုတ် ဖြတ်ယူပြီး သင့်သလို လုပ်ပါ။

သိစေလိုပါသည်

ဤစာအုပ်သည် လူထုကိုသာမန်ကျန်းမာရေးအတွက် အလိုအပ်ဆုံး အချက်များကို လက်လှမ်းမီစေရန် အကူအညီပေးသည့် စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤစာအုပ်သည် အလုံးစုံ ကူညီနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အပြင်းအထန်ဖျားနာသည့်ကိစ္စ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုကို မည်သို့မည်ပုံကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို မရေရာ မသေမချာ ဖြစ်နေလျှင် ဖြစ်နိုင်သမျှ မည်သည့်အခါမျိုးမဆို ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။



အခန်း (၁)

ဆေးမြီးတိုများနှင့် လူအများ ယုံကြည်မှု

ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ မည်သူမဆို ဆေးမြီးတို home remedies ကို သုံးစွဲကြသည်။ အချို့နေရာများတွင် ရှေးရိုးနည်း (သို့မဟုတ်) တိုင်းရင်းနည်းဖြင့် ကုသခြင်းသည် မိဘမှ သားသမီးသို့တိုင် အစဉ်အဆက် သက်ဆင်းလာသည်မှာ နှစ်ပေါင်းရာချီ၍ပင် ရှိလေပြီ။

ဆေးမြီးတိုများစွာမှာ တန်ဖိုးကြီးမြတ်လှသည်။ အချို့ကား တန်ဖိုးမရှိ၊ အချို့ကား အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပေသည်။ ဆေးမြီးတိုများကို ခေတ်မီဆေးများကဲ့သို့ပင် သတိနှင့် သုံးစွဲရပေမည်။

အန္တရာယ်ကင်းရန် ကြိုးစားပါ။
အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း သေချာပြီး မည်သို့သုံးရမည်ကို
အတိအကျသိမှသာလျှင် ဆေးမြီးတိုကိုသုံးပါ။

အထောက်အကူပြုမည့် ဆေးမြီးတို

ဖျားနာမှုများစွာအတွက် ကာလကြာရှည် အစမ်းသပ်ခံ ဆေးမြီးတိုများသည် ခေတ်မီဆေးဝါးများကဲ့သို့ အသုံးတည့်ကြသည်။ သို့မဟုတ် **ပို၍ပင် ကောင်းနေသေး**သည်။ ဆေးမြီးတိုများသည် တစ်ခါတစ်ရံ **ဈေးပေါသည်**။ အချို့သော နာမကျန်းမှုများတွင် ဆေးမြီးတို သုံးခြင်းက ပို၍ပင် **အန္တရာယ်ကင်း** နေပြန်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် ချောင်းဆိုး အအေးမိခြင်းအတွက် လူများသုံးသည့် ဆေးရွက်၊ ဆေးမြစ်၊ ဆေးခေါက်ပြုတ်ရည်များသည် ပို၍ကောင်းပြီး ဆရာဝန်အချို့ညွှန်းသည့် ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးရည်နှင့် ဆေးပြင်းများလောက် ဘေးဥပဒ်မဖြစ်ပေ။

ထိုနည်းတူစွာ ကလေးများ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၍ ကလေးများကို မိခင်များက တိုက်ကျွေးသည့် ဆေးပြုတ်ရည် (သို့မဟုတ်) အချိုရည်များသည် ပိုမိုဘေးကင်းပြီး ခေတ်မီဆေးဝါးများထက်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်ပေသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ ကလေး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောလျှင် အရည်များများ တိုက်ကျွေးရသည်။

ချောင်းဆိုး၊ အအေးမိနှင့် ရိုးရိုးဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်လျှင် ဆေးပြုတ်ရည်သည် ခေတ်မီဆေးဝါးများထက် ရံဖန်ရံခါ ပိုလည်း ကောင်းမွန် ပိုမိုလည်း စရိတ်သက်သာ၊ ပိုမိုလည်း ဘေးကင်းသည်။

ဆေးမြီးတိုအတွက် ကန့်သတ်ချက်များ

အချို့ရောဂါများကို ဆေးမြီးတိုဖြင့် ကုသနိုင်သည်။ အချို့ရောဂါများကို ခေတ်မီဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်းက ပိုကောင်းသည်။ ဆိုးဝါးသည့်ကူးစက်ရောဂါများကို ခေတ်မီဆေးဝါးဖြင့် ကုသရသည်။ အဆုတ်ရောင်၊ မေးခိုင်၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ အူအတက်ရောင်၊ လိင်ဆက်ဆံရာမှ ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများနှင့် မီးတွင်းဖျားနာခြင်း စသည့်နာမကျန်းဖြစ်မှုတို့ကို တတ်နိုင်လျှင် ခေတ်မီဆေးဝါးများဖြင့် အမြန်ဆုံး ကုသသင့်သည်။ ဤရောဂါများကို ဆေးမြီတိုဖြင့်သာ ပထမကုသကြည့်ခြင်းဖြင့် အချိန်မဖြုန်းပါနှင့်။

တစ်ခါတစ်ရံ မည်သည့်ဆေးမြီးတိုက ကောင်းပြီး မည်သည့်ဆေးမြီးတိုက မကောင်းဟူ၍ အသေအချာသိရန် ခဲယဉ်းသည်။ အသေအချာ အသေးစိတ် လေ့လာရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် -

အလွန်ပြင်းထန်သည့် နာမကျန်းဖြစ်မှုကို ခေတ်မီဆေးဝါးဖြင့်ကုသခြင်းသည် အများအားဖြင့် ပို၍ဘေးကင်းသည်။
ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ အကြံဉာဏ်အတိုင်း ကုသပါ။

နည်းဟောင်းများနှင့် နည်းသစ်

ကျန်းမာရေးအတွက် အချို့ခေတ်မီနည်းများသည် နည်းဟောင်းများထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ခါတွင်မူ နည်းဟောင်း၊ အစဉ်အလာဟောင်းများက အကောင်းဆုံးဖြစ်၍နေပြန်သည်။ ဥပမာ- ကလေး (သို့မဟုတ်) သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် သမားရိုးကျနည်းလမ်းများသည် အချို့နည်းသစ်များထက် ပိုကောင်းသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က ကလေးငယ်အတွက် မိခင်နို့ရည်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု လူတိုင်း ယူဆကြသည်။ မှန်ပါသည်။ သို့သော် နို့တုလုပ်ပြီး ဘူးသွတ်သည့်ကုမ္ပဏီကြီးများက နို့ဘူးတိုက်ခြင်းသည် ပိုကောင်းကြောင်း မိခင်များအား ဆော်ဩလာကြသည်ပါ။ မမှန်ကန်ပါ။ သို့ရာတွင် မိခင်များစွာက အဆိုပါအချက်ကို ယုံကြည်ကြပြီး ကလေးများကို နို့ဘူး စတိုက်လာကြသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ကူးစက်ရောဂါကြောင့် သို့မဟုတ် ဆာလောင်ငတ်မွတ်မှုကြောင့် ကလေးထောင်ပေါင်းများစွာ ရောဂါခံစားရပြီး မလိုလားအပ်ဘဲ သေဆုံးကြ ရသည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်နို့ရည်သည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

မိမိလူမျိုး၏ ရိုးရာဓလေ့ကို လေးစားထိန်းသိမ်းပါ။

ဒေသအလိုက် ရိုးရာဓလေ့နှင့် ယုံကြည်မှုများကို အခြေခံ၍ အတွေးအခေါ် သစ်များ တည်ဆောက်ခြင်းကို လေ့လာရန် အခန်း-၇ ***ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား လေ့လာ ဆည်းပူးတတ်အောင် ကူညီခြင်း*** တွင်ကြည့်ပါ။

လူများကို ကျန်းမာစေရန် ယုံကြည်မှုများ

အချို့အိမ်သုံး ဆေးမြီးတိုများသည် လူ့ခန္ဓာကို တိုက်ရိုက်အကျိုးရှိစေသည်။ အချို့ဆေးမြီးတို များမှာမူ လူတို့၏ယုံကြည်မှုကြောင့်သာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည်ဟု အပေါ်ယံ မြင်ရသည်။ **ကုသမှုစွမ်းအားသည် ယုံကြည်မှုဖြင့် အလွန်အားကောင်းသွားစေနိုင်သည်။**

ဥပမာ - ခေါင်း အလွန်ကိုက်နေသည့် လူတစ်ဦးကို ကြံဖူးသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က သူ့ကို ကန်စွန်းဥ တစ်စိတ် ပေးသည်။ အကိုက်အခဲ ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု အမျိုးသမီးက ပြောပြသည်။ ထိုသူက အမျိုးသမီး ကို ယုံကြည်သည်။ သို့နှင့် ကန်စွန်းဥ စားလိုက်သည်နှင့် ခေါင်းကိုက် အမြန်ပျောက်သွားတော့သည်။

ရှင်းပါသည်။ ကန်စွန်းဥကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အမျိုးသမီး၏ ကုထုံးကို ယုံကြည်၍ ထိုသူ ခေါင်းကိုက် သက်သာသွားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

အိမ်သုံးဆေးမြီးတိုများစွာသည် ဤ နည်းအတိုင်း ဖြစ်သည်။ လူတို့က ယုံကြည်ကြ၍ ဆေးမြီးတိုများသည် အလွန်အထောက်အကူပြုလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးမြီးတိုများသည် **လူတို့၏စိတ်ကြောင့် (သို့မဟုတ်) ယုံကြည်မှု၊ စိုးရိမ်မှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှု တစ်စိတ်တစ်ဒေသကြောင့် ဖျားနာမှု၊ ဝေဒနာခံစားမှုကို ကုသရာတွင် အသုံးတည့်လှသည်။**

ယင်းသို့သောဖျားနာမှုများတွင် ပြုစားခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) စုန်းပြုစားခြင်း၊ သွေးလေချောက်ချား၍ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မရေမရာ ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်း (အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရသောမြီးကောင်ပေါက် **မိန်းကလေးများနှင့်** အဘွားကြီးများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်) စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်တတ်ခြင်းနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ကြို့ထိုး၊ အစာမကြေ၊ ဗိုက်နာ၊ စိတ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့် ဖြစ်သည့် ခေါင်းကိုက်ရောဂါနှင့် အသားမာကြွက်နို့ စသည့်ရောဂါများ ပါဝင်သည်။

ဤရောဂါများအားလုံးအတွက် ဆေးကုသသူ၏ အမူအကျင့်စရိုက် (သို့မဟုတ်) 'ကိုင်တွယ်'မှုသည် အလွန်အရေးပါဖွယ်ရှိသည်။

လူနာအား သက်သာစေသည့် အဓိကအချက်များမှာ ဂရုစိုက်ပြုစုပေးခြင်း၊ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားမည်ဟု ယုံကြည်မှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် စိတ်သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ - မက္ကဆီကိုကျေးရွာသားများက အဆိပ်ပြင်းမြွေအကိုက်ခံရရာတွင် အောက်ပါ ဆေးမြီးတိုများဖြင့် ကုသသည်။

အချို့ဒေသများတွင် မြွေကိုက်လျှင် သူ့အရပ်နှင့် သူ့ဒေသ ကုထုံးအမျိုးမျိုးဖြင့် ကုသသည်။ သိရသလောက်ဆိုလျှင် **ဤဆေးမြီးတိုမှန်သမျှ မြွေဆိပ်ကို တိုက်ရိုက်မဖြေနိုင်ပေ**။ မြွေကိုက်ခံရ၍ ဆေးမြီးတိုဖြင့် ပျောက်ကင်းသွားသည်ဆိုရာ၌ အဆိပ်မရှိသည့် မြွေအကိုက်ခံရခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်သည်။

မည်သို့ဆိုစေ မည်သည့်အိမ်သုံးဆေးမြီးတိုကိုမဆို တစ်ဦးတစ်ယောက်က ယုံကြည်ပါလျှင် ဆေးမြီးတိုသည် အတော်အတန်ကောင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သည်။ ဆေးမြီးတိုကို ယုံစားခြင်းဖြင့် မြွေကိုက်ခံရသူသည် အကြောက်မလွန်ဘဲ သွေးခုန်နှုန်း နှေးမည်။ ဂဏာမငြိမ် တုန်လှုပ်မှုနည်းပါးပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ မြွေဆိပ်ပျံ့နှံ့မှု ပိုနှေးသွားမည်ဖြစ်ရာ အသက်အန္တရာယ်နှင့် ဝေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါလား။

သို့သော် ဆေးမြီးတိုများကို အတိုင်းအတာဖြင့်သာ ယုံစားသင့်သည်။ ကုရိုးကုနည်းအတိုင်း ကုသသော်ငြားလည်း လူများစွာမှာ မြွေကိုက်ခံရ၍ အလွန်အကျွံ ဖျားနာ သေဆုံးနေဆဲပင်။ ယနေ့ထိ သိရသလောက်ဆိုလျှင် -

အဆိပ်ရှိသတ္တဝါ အကိုက်ခံရသည့်အခါ
(မြွေ၊ ကင်း၊ ပင့်ကူနှင့် အခြားအဆိပ်ရှိ သတ္တဝါများ ကိုက်ခြင်း)
ယုံကြည်ကိုးစားမှုဖြင့် ကုသသည့်စွမ်းရည်ထက်
ကျော်လွန်ပြီး အထိရောက်ဆုံး ကုသနိုင်သည့် ဆေးမြီးတိုဟူသည် မရှိ။

မြွေကိုက်ခံရခြင်းအတွက် ခေတ်မီကုထုံးသည်သာ ကောင်းမွန်လေ့ ရှိသည်။ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါ အကိုက်ခံရလျှင် သုံးရန် 'antivenoms' မြွေဆိပ်ဖြေဆေး သို့မဟုတ် 'serums' သွေးရည်ကြည်ကို လိုရမယ်ရ ကြိုတင်ဆောင်ထားပါ။ မြွေကိုက်ခံရလျှင် အချိန်သိပ်မနှောင်းပါစေနှင့်၊ အမြန်ဆုံးကုသပါ။

လူများကို နာမကျန်းဖြစ်စေရန် ယုံကြည်မှုများ

ယုံကြည်မှုစွမ်းအားသည် လူများကို ကုသပေးနိုင်သည်။ သို့သော် အန္တရာယ်လည်း ပေးနိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်စုံတစ်ခုက သူ့ကို ထိခိုက်နာကျင်စေမည်ဟု အလွန်စိတ်စွဲနေလျှင် သူ့ကြောက်စိတ်က သူ့ကို နာမကျန်းဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ -

ကျွန်တော့်ကို တစ်ခါက သန္ဓေပျက်ပြီးခါစ သွေးအနည်းငယ် ဆင်းနေသေးသည့် အမျိုးသမီးကို လိုက်ကြည့်ရန် လာပင့်သည်။ ထိုအမျိုးသမီး၏ အိမ်နားတွင် လိမ္မော်ပင်တစ်ပင် ရှိသည်။ လူနာကို လိမ္မော်ရည်တစ်ခွက်လောက် သောက်ခိုင်းလိုက်သည်။ (**လိမ္မော်သီး**တွင် ဗီတာမင်စီဓာတ်ပါပြီး သွေးကြောများကို အားကောင်းစေသည်) လူနာ အမျိုးသမီးသည် ဘေးဥပဒ်ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု တွေးကြောက်သော်လည်း လိမ္မော်ရည်ကို သောက်လိုက်သည်။

အကြောက်လွန်နေသဖြင့် မကြာမီ လူနာ နေမကောင်း ဖြစ်လာသည်။ သူ့ကို ကျွန်တော် စမ်းသပ်ကြည့်သည့် အခါ ဘာမျှမတွေ့ရချေ။ ဘာမျှအန္တရာယ်မရှိကြောင်းပြောရင်း သူ့ကို ကျွန်တော် နှစ်သိမ့်ကြည့်သည်။ သို့ သော် လူနာက သူသေတော့မည်ဟု ပြောသည်။ ကျွန်တော်လည်း မတတ်သာသည့်အဆုံး ပေါင်းခံရည် (ရိုးရိုးရေ) ထိုးပေးလိုက်သည်။ ပေါင်းခံရည်သည် ဆေးဘက်မဝင်ချေ။ သို့သော် လူနာသည် ထိုးဆေးပေါ် ယုံကြည်လွန်းလှသဖြင့် အမြန်နေကောင်းလာသည်။

အမှန်စင်စစ်-လိမ္မော်ရည်သည် ဘေးမဖြစ်ပါ။ သူ့အတွက် ဘေးဖြစ်နေသည်က လိမ္မော်ရည်က **နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်စေသည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုးဆေးပေါ်ယုံကြည်မှုရှိခြင်းကြောင့် နေကောင်းလာသည်။**

ဤနည်းအတိုင်းပင် စုန်းကဝေ၊ ထိုးဆေး၊ အစားအသောက်နှင့် အခြားသော ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ လူများစွာသည် အတွေးအခေါ်မှားများကို ယုံကြည်သက်ဝင်လျက်ရှိကြသည်။ ထိုကြောင့် မလိုလားအပ်ဘဲ ရောဂါများ ခံစားကြရတော့သည်။

မည်သို့ဆိုစေ လူနာအမျိုးသမီးကို ကယ်တင်လိုက်ရသည်။ သို့သော် ဤအကြောင်းကို တွေးမိလေတိုင်း ထိုအမျိုးသမီးကို ကျွန်တော်ထိခိုက်မိကြောင်း သိလာသည်။ ကျွန်တော်သည် မမှန်သည့် ကိစ္စရပ်များကို ယုံစားစေရန် သူမကို လမ်းပြခဲ့မိလေပြီ။

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် အမှန်အကန် ဖြစ်လိုသည်။ သို့နှင့် နောက်ရက်အနည်းငယ် အကြာ အမျိုးသမီး လုံးဝကျန်းမာသွားသည့်အခါ သူ့အိမ်သို့သွား၍ ကျွန်တော့်လုပ်ရပ်ပေါ် ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်သည်။ လိမ္မော်ရည်ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ သူ့အကြောက်တရားက သူ့ကို အလွန်နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်သွားစေကြောင်း သူနားလည်အောင် ကျွန်တော်ကြိုးစားရှင်းပြခဲ့သည်။ ရေထိုးပေးလိုက်၍မဟုတ်ဘဲ မကြောက်တော့၍ နေကောင်းလာခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။

လိမ္မော်ရည်၊ ထိုးဆေးနှင့် စိတ်၏လှည့်စားမှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အမှန်ကို သိမြင်သဘောပေါက်ခြင်းဖြင့် ဤအမျိုးသမီးနှင့် သူ၏မိသားစုသည် မကြောက်တတ်တော့ဘဲ နောင်တွင် ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဂရုစိုက်လာနိုင်ပေမည်။ ကျန်းမာရေးသည် နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် ကြောက်စိတ်ကင်းမဲ့ခြင်းတို့နှင့် နီးနီးစပ်စပ် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သည့်အတွက်ကြောင့်သာ အကြောင်းအရာများစွာသည် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။

စုန်းကဝေ၊ မှော် Witchcraft-Black Magic - And The Evil Eye

တစ်ယောက်ယောက်သည် မိမိကိုအန္တရာယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု တစ်စုံတစ်ဦးက အလွန်တရာ ယုံကြည်လျှင် ထိုသူသည် အကယ်ပင် နာမကျန်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ သူသည် ပြုစားခံရသည် သို့မဟုတ် evil eye (စုန်းမျက်စောင်းထိုး ခံရသည်) ဟု ယုံကြည်သူ မည်သူမဆို အကြောက်တရား၏ သားကောင်စင်စစ်ဖြစ်ပေသည်။

စုန်းမ ဖြစ်သည်ဟု အများက ယူဆအောင် စွမ်းရည်ပြနိုင်ခြင်းမှတစ်ပါး စုန်းသည် အခြားသူများအပေါ် မည်သည့်စွမ်းရည်မျှ မပြနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့်

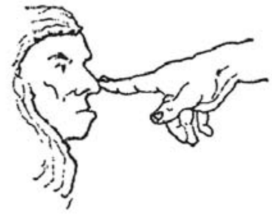
စုန်းကဝေကို မယုံသူတစ်ဦးအား ပြုစားခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်ချေ။

(အကျိတ်ပေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသည်းခြောက်ခြင်း ကဲ့သို့သော) ဆန်းပြားသည့်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) ကြောက်စရာရောဂါ ဖြစ်လာလျှင် ‘ပြုစားခံရသည်’ ဟု အချို့လူများက ယူဆကြသည်။ ဤသို့သော ရောဂါမျိုးသည် စုန်းကဝေ၊ သို့မဟုတ် မှော်အတတ်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်၍မရချေ။ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်သည့် ရောဂါများသာဖြစ်သည်။

ပြုစားခံရသည်ကို ကုစားရန်အတွက် မှော်ဆရာများထံတွင် ငွေမဖြုန်းပါနှင့်။ စုန်းကို ကလဲ့စားချေရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ မည်သည့်အရာကိုမျှ ဖြေရှင်းနိုင်မည် မဟုတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အလွန်အကျွံ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေပါလျှင် ဆေးကုသမှုကို အကူအညီ သွားယူပါ။

ရောဂါဆန်း ဖြစ်လာလျှင် -

စုန်းကို အပြစ် မဖို့ပါနှင့်



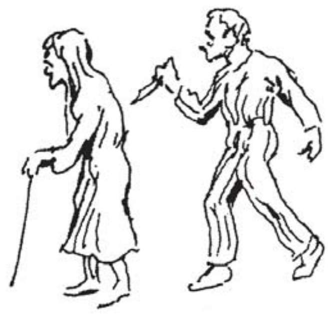
မှော်ဆရာထံ မသွားပါနှင့်

ဆေးပညာအကြံဉာဏ် ရယူပါ

ကျေးလက်ယုံကြည်မှုအချို့၊ ဆေးမြီးတိုအချို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အမေးအဖြေများ

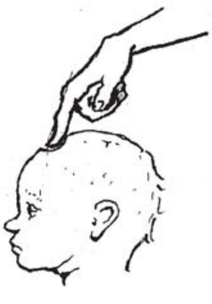
ဤဥပမာများမှာ ကျွန်တော်အကျွမ်းကျင်ဆုံးဒေသဖြစ်သည့် မက္ကဆီကိုတောင်ပေါ်များမှ ရရှိသည့် ဥပမာများ ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ယုံကြည်ချက်များမှာ သင့်လူမျိုးများ၏ယုံကြည်ချက်နှင့် တူညီကောင်း တူညီပါလိမ့်မည်။ သင့်ဒေသမှ မည်သည့်ယုံကြည်မှုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုကောင်းစေပြီး မည်သည့် ယုံကြည်မှုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းသည်ကို လေ့လာသိရှိမည့် နည်းလမ်းများကို ဆင်ခြင် ကြည့်ပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးသည် စုန်းပြုစားခံရသည်ဟု ယူဆသည့်အခါ ထိုသူ၏ ဆွေမျိုးသားချင်းများက စုန်းကို အန္တရာယ်ပေးလျှင် (သို့မဟုတ်) သတ်ပစ်လျှင် ပြုစားခံရသူ နေကောင်းလာမည် ဆိုသည်မှာ မှန်ပါသလား။



မမှန်ကန်ပါ။ တစ်ယောက် ယောက်ကို အန္တရာယ်ပေးခြင်း ဖြင့် ကျန်းမာအောင် လုပ်မပေး နိုင်ပါ။

ကလေးငယ်ထိပ် အထဲချိုင့်ဝင်နေပါက ကလေးကို ဆေးကုသမှုမခံလျှင် ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ရောဂါဖြင့် သေဆုံးမည် ဆိုသည်မှာ မှန်ကန်ပါသလား။



အများအားဖြင့် မှန်ကန်ပါသည်။ ကလေး ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်များ စွာ ဆုံးရှုံး ခန်းခြောက် ကုန်၍ ငယ်ထိပ် ချိုင့်ဝင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အရည်ကို အမြန်ဆုံးဖြည့်မပေးပါလျှင် ကလေး သေဆုံးနိုင်သည်။

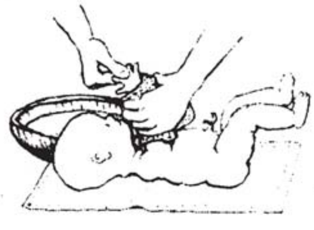
ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်ပေါ်သို့ လ ကြတ်နေသည့် အလင်းကျရောက် ပါလျှင် မွေးဖွားလာသည့် ကလေး သည် အင်္ဂါမစုံ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်း နှေးကွေးသည် ဆိုသည် မှာ မှန်ကန်ပါသလား။

မမှန်ကန်ပါ။ မိခင်သည် အိုင်အိုဒင်း ဓာတ် ပါဝင်သောဆား မစားလျှင် လည်းကောင်း၊ အချို့ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခဲ့လျှင် လည်းကောင်း၊ အခြား အကြောင်းများကြောင့်လည်းကောင်း မွေးလာသည့် ကလေးသည် ဉာဏ် ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆွံ့အခြင်း သို့မဟုတ် အင်္ဂါမစုံ ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

မှောင်မည်းနေသည့် အခန်း ထဲ မီးဖွားသင့်သည် ဆိုသည် မှာ မှန်ကန်ပါသလား။

အလင်းမှိန်မှိန်သည် မိခင်နှင့် မွေးစ ကလေးနှစ်ဦးစလုံး၏ မျက်လုံးများကို အလင်း မစူးစေပေ။ သို့သော် သားဖွား ဆရာမအတွက်မူ လုပ်ကိုင်သမျှ မြင် နိုင်ရန် အလင်းရောင် လိုအပ်သည်။

မွေးစကလေးငယ် ချက်ကြိုးမကြွေ မချင်း ကလေးကို ရေချိုးမပေးသင့် ဆိုသည်မှာ မှန်ပါသလား။

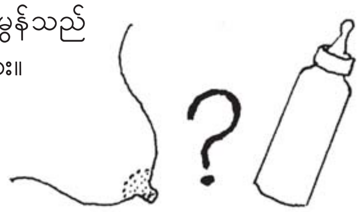


မှန်ကန်ပါသည်။ ချက်တိုင်သည် ချက်ကြိုး မကြွေမချင်း ခြောက်သွေ့ နေသင့်သည်။ သို့သော် ကလေးငယ် ကို သန့်ရှင်း နူးညံ့သည့် ရေစိုအဝတ် ဖြင့်ညင်သာစွာသန့်စင်ပေးနိုင်သည်။

ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ရက်ပေါင်း မည်မျှကြာလျှင် မိခင်ရေချိုးရမည်နည်း။

မီးဖွားပြီးနောက်တစ်ရက်တွင် မိခင်သည် ရေနွေးဖြင့် ရေချိုးနိုင်သည်။ မီးဖွားပြီး သီတင်းပတ်များစွာ ကြာမြင့်သည်အထိ ရေမချိုးဘဲနေခြင်းသည် ရောဂါပိုးဝင်စေနိုင်သည်။

မိခင်နို့ရည်ကို တိုက်ရိုးတိုက်စဉ် တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ခေတ်မီနို့ဘူး တိုက်ကျွေးခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်ဆိုသည်မှာ မှန်ကန်ပါသလား။



မှန်ကန်ပါသည်။ မိခင်နို့ရည်သည် အာဟာရပိုမိုပြည့်စုံပြီး ကလေးငယ်ကို ရောဂါပိုး မဝင်စေရန်ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ပထမ သီတင်းပတ်များအတွင်း မိခင်သည် မည်သည့်အစားအစာကို ရှောင်ရမည်နည်း။

ကလေးမီးဖွားပြီး သီတင်းပတ်များတွင် မိခင်သည် အာဟာရဖြစ်စေသည့် မည်သည့်အစားအစာကိုမျှ ရှောင်ရန် မလိုချေ။ အစားရှောင်မည့်အစား သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသား၊ နို့၊ ဥ၊ သီးနှံနှင့် ပဲတို့ကိုစားသုံးရပါမည်။

ဖျားနေသောသူကို ရေချိုးပေးခြင်းသည် ကောင်းသော အကြံဉာဏ် ဖြစ်ပါသလား။ သို့မဟုတ် ထိုသို့ ရေချိုးပေးခြင်းသည် ဘေးဖြစ်စေပါသလား။

ကောင်းသောအကြံဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။ ဖျားနေသောသူသည် နွေးသောရေနှင့် နေ့စဉ် ရေချိုးသင့်ပါသည်။

လိမ္မော်သီး၊ မာလကာသီးနှင့် အခြား သစ်သီးတို့သည် အအေးမိ (သို့မဟုတ်) အဖျားရှိနေသူအတွက် ဘေးဖြစ်စေတတ်သည် ဆိုသည်မှာ မှန်ကန်ပါသလား။

မမှန်ကန်ပါ။ သစ်သီးနှင့်ဖျော်ရည် မှန်သမျှ အအေးမိသူ (သို့မဟုတ်) အဖျားရှိသူကို သက်သာရာ ရစေသည်။ ယင်းတို့ကို စားသောက်၍ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်လည်းမဖြစ်၊ အခြား မည်သည့်အန္တရာယ်မျှလည်း မဖြစ်စေပါ။

အလွန်ဖျားနေသူတစ်ဦးကို လေစိမ်း မမိစေရန် စောင်ခြုံထားသင့်သည်ဆိုသည်မှာ မှန်ကန်ပါသလား။

မမှန်ကန်ပါ။ အလွန်အကျွံ ဖျားနေပါလျှင် ခြုံထည်နှင့် အဝတ်အစား မှန်သမျှ ချွတ်ပစ်ပါ။ ဖျားနေသူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို လေရပါစေ။ အဖျား ကျသွားပါလိမ့်မည်။

မိုးမခပင်ခေါက်ပြုတ်ရည်သည် အဖျားကျပြီး အကိုက်အခဲပျောက်သည်ဆိုသည်မှာ မှန်ကန်ပါသလား။

မှန်ကန်ပါသည်။ မိုးမခအခေါက်တွင် သဘာဝဆေးဝါးများ ပါပြီး အက်စ်ပရင် ကဲ့သို့သော အာနိသင်များစွာ ပါရှိသည်။

ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်ခြင်း

ငယ်ထိပ်သည် မွေးကင်းစကလေး၏ ဦးခေါင်းထိပ်တွင်ရှိသည့် ဦးရေပျော့ ဖြစ်သည်။ ဦးခေါင်းခွံ အရိုးများ ကောင်းစွာ မဆက်မိသေးသည့်နေရာ ဖြစ်သည်။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကောင်း ကောင်း ဆက်မိစေရန် ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်နှစ်မှ တစ်နှစ်ခွဲ ကြာတတ်သည်။

ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်လျှင် ကလေးတွင် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ဒေသများစွာမှ မိခင်များက သိရှိကြသည်။ ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ယုံကြည်ချက်များစွာရှိသည်။ ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်ခြင်းသည် ကလေး၏ဦးနှောက် အောက်သို့ လျှောကျသွားသည်ဟု လက်တင်အမေရိကမှ မိခင်များက ယူဆကြသည်။ ငယ်ထိပ်ကို စုပ်ပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အာခေါင်ကို မြှင့်ပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးကို ဇောက်ထိုးလုပ်ပြီး ခြေဖဝါးကို ရိုက်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်း ငယ်ထိပ်ကို နေရာမှန်ရောက်အောင် လုပ်ပေးကြသည်။

ဤသို့လုပ်ပေးခြင်းသည် အကျိုးမရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် **ကလေးငယ်ထိပ် ချိုင့်ဝင်နေခြင်းမှာ အရည်ခန်းခြောက်မှုကြောင့် ဖြစ်သည်။**

ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးသောက်သည့်အရည်ထက် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆုံးရှုံးသည့်အရည်က ပိုများနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးဝမ်းလျှောနေ၍ (သို့မဟုတ်) ဝမ်းလျှောအော့အန်နေ၍ အရည် လွန်စွာခန်းခြောက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

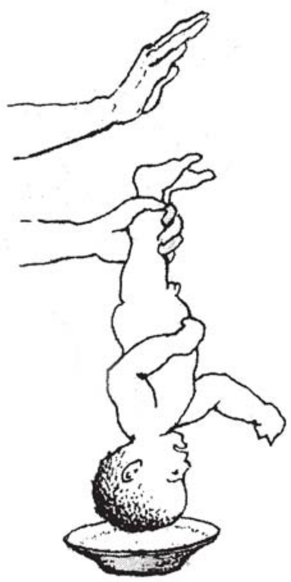
ကုသနည်း

၁။ ကလေးကို အရည်များများ တိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားချိုရည်၊ မိခင်နို့ရည် သို့မဟုတ် ရေကျက်အေးကို တိုက်ပါ။

၂။ လိုအပ်လျှင် ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အန်ခြင်းကို ကုသပါ။ ဆေးဝါးချင်မှ လိုအပ်လိမ့်မည်။

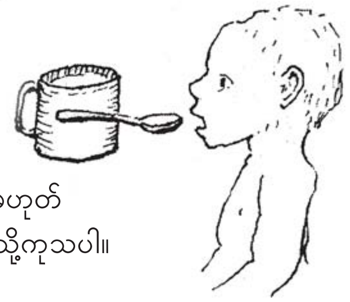
ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်လျှင် ကုသရန်နည်း

ဤသို့ မလုပ်ပါနှင့်။



(ပယောဂကုနည်းသည်လည်း ရောဂါမသက်သာပါ)

ဤသို့ ကုသပါ။



သို့မဟုတ်
ဤသို့ကုသပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်နေလျှင် (သို့မဟုတ်) **အပေါ်သို့** ဖောင်းတက်နေလျှင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်သည့် လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ ချက်ချင်းကုသပြီး ဆေးဝါးအကူအညီ ယူပါ။

၁၂

အိမ်သုံးဆေးမြီးတိုများ ကောင်းမကောင်းပြောကြားရန် နည်းများ

ဆေးမြီးတိုများသည် ရောဂါပျောက်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း အမှန်မသိဘဲနှင့် လူများစွာသည် ဆေးမြီးတိုကို သုံးစွဲကြသည့်အတွက် ဆေးမြီးတိုများ ကောင်း၊ မကောင်းကို ပြောပြရန် လိုအပ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မည်သည့်ဆေးမြီးတိုက အသုံးတည့်ပြီး မည်သည်က ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေသည်ကို သိရန် ခက်ခဲသည်။ အသေအချာ သိရန် ဂရုတစိုက် လေ့လာရန် လိုသည်။ ဖော်ပြပါ စည်းမျဉ်း ၄ ရပ်သည် မည်သည့် ဆေးမြီးတိုက ထိရောက်မှုရှိသည် (သို့မဟုတ်) မည်သည့်နည်းက အန္တရာယ်ရှိသည်တို့ကို ဖော်ပြနိုင်မည်။ (မက္ကဆီကို ကျေးရွာများမှ ဥပမာ ရယူရသည်)

၁။ မည်သည့်ရောဂါဝေဒနာအတွက်မဆို ကုသနည်းများလေလေ အသုံးတည့်သည့်နည်းက နည်းပါးလေလေ

ဥပမာ-မက္ကဆီကိုကျေးလက်တွင် လည်ပင်းကြီးရောဂါကိုကုသရန် ဆေးမြီးတိုများစွာ ရှိသော်လည်း ဆေးမြီးတိုတစ်ခုမျှ အမှန်တကယ် မကောင်းပေ။ အချို့ကို ဖော်ပြပါမည်။

၁။ လည်ပင်းကြီးနေရာ၌ ကဏန်း ကပ်ခြင်း

မလုပ်ပါနှင့်

၂။ သေနေသောကလေး၏ လက်ဖြင့် လည်ပင်းကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်း

မလုပ်ပါနှင့်

၃။ လဒ၏ဦးနှောက်ကို လည်ပင်း၌ လိမ်းသုတ်ပေးခြင်း

မလုပ်ပါနှင့်

၄။ လူ့မစင်ကို လည်ပင်း၌ သုတ်လိမ်းပေးခြင်း

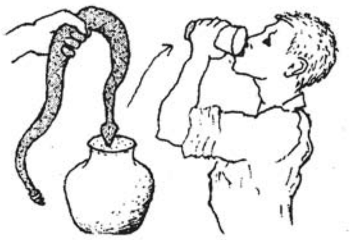
မလုပ်ပါနှင့်

ဤကုထုံးများသည် ဘာတစ်ခုမျှ မကောင်းပေ။ အကယ်၍ ကုနိုင်သည်ဆိုလျှင် အခြားကုထုံးများ မလိုအပ်ပေ။ **အနာရောဂါတစ်ခုအတွက် လူသိများသည့်ကုထုံးတစ်ခုရှိလျှင် ထိုကုထုံးသည် ကုထုံးကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ဖွယ်ရာ ရှိသည်။** လည်ပင်းကြီးရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါဆားကို သုံးစွဲပါ။

၂။ ညစ်ပတ်သော (သို့မဟုတ်) ရွံရှာစရာကောင်းသော ကုထုံးများသည် အသုံးမတည့်တတ်ပြီး များသောအားဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ပင် ဖြစ်တတ်သေးသည်။

ဥပမာ-

၁။ အနာကြီးရောဂါကို မြွေအပုပ်အသိုးရည် သောက်ခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်သည်ဟူသော အယူအဆ။



မလုပ်ပါနှင့်

၂။ လဒသားစားခြင်းဖြင့် ကာလသားရောဂါ ကုသနိုင်သည်ဟူသော အယူအဆ။

မလုပ်ပါနှင့်

ဤကုသနည်း နှစ်နည်းစလုံး လုံးဝအသုံးမတည့်ပါ။ ပထမနည်းမှာ ပိုးမွှားဝင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့သော ကုထုံးများအပေါ် ယုံစားခြင်းသည် မှန်ကန်သင့်မြတ်စွာ ကုသနိုင်ရေးအတွက် တစ်ခါတစ်ရံ အချိန်ကြန့်ကြာသွားတတ်သည်။

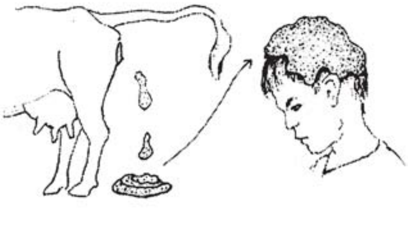
၃။ တိရစ္ဆာန် (သို့မဟုတ်) လူ့မစင်ကိုသုံးသည့် ကုထုံးများသည် အကျိုးလုံးဝ မရှိကာ ပိုးဝင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ပင် ရှိသေးသည်။ မစင်များကို မသုံးပါနှင့်။

ဥပမာ-

၁။ အမြင်မှုန်ဝါးနေ၍ မျက်စိပတ်လည်တွင် လူ့မစင် လိမ်းထားခြင်းသည် ရောဂါမပျောက်ပါ။ ပိုးဝင်နိုင်သည်။

မလုပ်ပါနှင့်

၂။ ပွေးပျောက်စေရန် နွားချေးကို ခေါင်းမှာ မလိမ်းပါနှင့်၊ မေးခိုင်ရောဂါပိုးနှင့် အခြား အန္တရာယ်ရှိပိုးများ ဝင်နိုင်သည်။



မလုပ်ပါနှင့်

ထို့အတူ ယုန်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်တို့၏ မစင်များကို အပူလောင်သည့် အနာပေါ် ထည့်၍ မကုသပါနှင့်။ အလွန်အန္တရာယ်ကြီးပါသည်။ နွားချေးကို လက်ထဲကိုင်ထားခြင်းဖြင့် ငန်းတက်ခြင်းကို မကုနိုင်ပါ။ လူ၊ ဝက်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ၏ မစင်ပြုတ်ရည်တို့သည် မည်သည့်အနာရောဂါကိုမျှ မကုစားနိုင်ပါ။ လူကို ပို၍သာ နာမကျန်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်၏ ချက်ပေါ် မည်သည့်အခါမျှ မစင် အညစ်အကြေး မတင်ပါနှင့်။ မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။

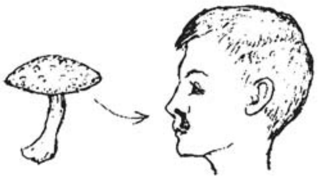
၄။ ကုထုံးသည် ဝေဒနာနှင့်ဆင်လေလေ (သို့မဟုတ်) ဆက်စပ်မှုရှိလေလေ ယုံကြည်မှုစွမ်းအားကြောင့်သာ အကျိုးရှိသည်ဟု လက်ခံကြခြင်းဖြစ်သည်။

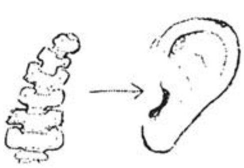
အောက်ပါအနာရောဂါများနှင့် တွဲဖက်ကုသသည့် ကုထုံးတစ်ခုချင်းစီ၏ ဥပမာများကို မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ၌ တွေ့ရှိနိုင်သည်။

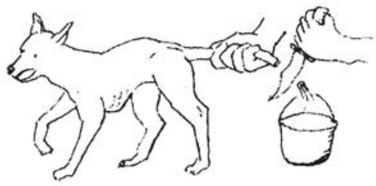
၁။ နှာခေါင်းသွေးလျှံလျှင် yesca အနီရဲရဲမှိုဖြင့် ကုသသည်။

၂။ နားမကြားလျှင် မြွေပွေး မီးခြောက်၏ ခလောက်ကို အမှုန့်ကြိတ်ထည့်သည်။

၃။ ခွေးကိုက်လျှင် ခွေးမြီးပြုတ်ရည် သောက်သည်။



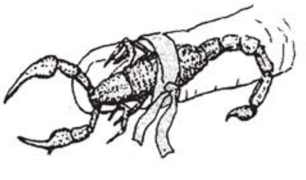


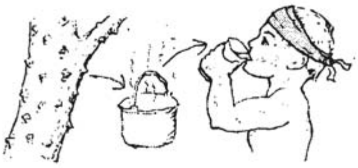


၄။ ကင်းကိုက်လျှင် အကိုက်ခံရသည့်လက်တွင် ကင်းကောင်ကို ချည်နှောင်သည်။

၅။ ကလေးသွားပေါက်ချိန်တွင် ဝမ်းသွားစေရန် ကလေးလည်ပင်း၌ မြွေစွယ်ဆွဲကြိုး ဆွဲပေးသည်။

၆။ ဝက်သက် ကန်ထွက်အောင် မှိုပင်ခေါက်ပြုတ်ရည် သောက်သည်။





ဤကုထုံးများနှင့် အခြားအလားတူ ကုထုံးများသည် အနာရောဂါကိုပျောက်အောင် ကုသနိုင်စွမ်းမရှိချေ။ ဤကုထုံးများကို ယုံကြည်လျှင် အနည်းငယ်မျှသာ အကျိုးရှိနိုင်သော်လည်း ရောဂါပြင်းထန်လျှင်မူ ဤကုထုံးများနှင့် ကုနေခြင်းဖြင့် ပိုမိုထိရောက်သည့် ကုထုံးဖြင့် ကုသရမည့်အရေးကို အချိန်မဆွဲရန် သတိပြုရမည်။

ဘေးဆေးပင်များ

Medicinal Plants

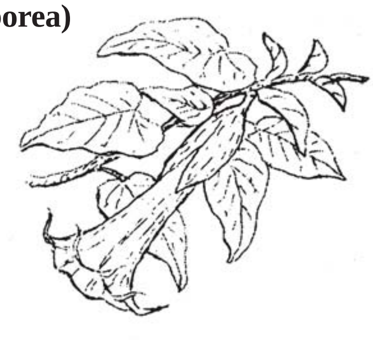
အပင်များစွာသည် ဆေးဖက်ဝင်သည်။ အကောင်းမွန်ဆုံးသော အချို့ခေတ်မီဆေးဝါးများကို သဘာဝ သစ်ပင်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ခေါက်များမှ ထုတ်လုပ်သည်။

သို့သော် လူတို့အသုံးပြုသည့် ဆေးဖက်ဝင် သစ်ပင်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ခေါက်များအားလုံး၌ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တန်ဖိုးမရှိကြပေ။ ထို့ပြင် ထိုဆေးခေါက်များကို တစ်ခါတစ်ရံ တလွဲသုံးတတ်ကြသည်။ မိမိဒေသရှိ သစ်ပင်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ခေါက်များ အကြောင်းကို ကြိုးစားလေ့လာကြည့်ပြီး မည်သည့် သစ်ပင်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ခေါက်များသည် တန်ဖိုးရှိကြောင်း ဖော်ထုတ်ပါ။

သတိပြုရန် ။ အချို့ဆေးဘက်ဝင် သစ်ပင်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ခေါက်များကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုသုံးစွဲပါက အဆိပ် အလွန်ပြင်းလေသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် ဆေးကို ထိန်းသောက်ရန် လွယ်ကူသည့်အတွက် ခေတ်မီဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ ပို၍ ဘေးကင်း ပေသည်။

မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးစွဲပါက အကျိုးရှိနိုင်သည့် ဆေးပင်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဥပမာ အနည်းငယ်ပေးလိုက်ပါသည်။

ခေါင်းလောင်းပန်း ANGEL'S TRUMPET (Datura Arborea)



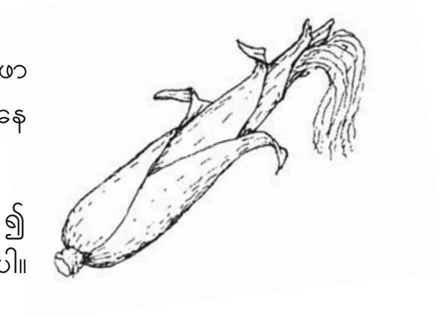
ဤအပင်အရွက်နှင့် အဆိပ်ရှိအစေ့ပါ အရည်ရွှမ်းအသီးသီးသောမျိုးနွယ်စုဝင် အချို့အရွက်များတွင် ပါရှိသည့် ဆေးသည် အူပိုင်းဆိုင်ရာ အနာ၊ ဝမ်းနာနှင့် သည်းခြေနာကိုပင် သက်သာရာရစေသည်။

အရွက် တစ်ရွက်၊ နှစ်ရွက်ကို ကြိတ်ပြီး တစ်နေ့အတွက် ရေ၊ ထမင်းစား စားပွဲဇွန်း (၁၀၀ မီလီမီတာ)၌ စိမ်ပါ။

ဆေးညွှန်း။ ၄ နာရီခြားတစ်ခါ အရည် ၁၀ စက်မှ ၁၅ စက် သောက်ပါ။ (လူကြီးများအတွက်သာ)

သတိပြုရန် ။ လိုသည်ထက် ပိုမိုသုံးစွဲပါက အဆိပ်ပြင်းသည်။ **ဖြစ်နိုင်လျှင်** စံချိန်မီ လေထိုးလေအောင့်ဆေး (antispasmodic) ပြား သောက်လျှင် အန္တရာယ် ပိုကင်းသည်။

ပြောင်းဖူးမွေး Corn Silk



ပြောင်းဖူးမွေးပြုတ်ရည်သည် တစ်ခါတစ်ရံ ခြေထောက် ဖောယောင်မှု အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ ခြေဖောနေမှုကို သက်သာစေသည်။

ပြောင်းဖူးမွေးကို ယောက်ျားလက်သီးတစ်ဆုပ်စာ ပြုတ်၍ ဖန်ခွက်တစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ခွက်စာ သောက်ပါ။ အန္တရာယ် မရှိပါ။

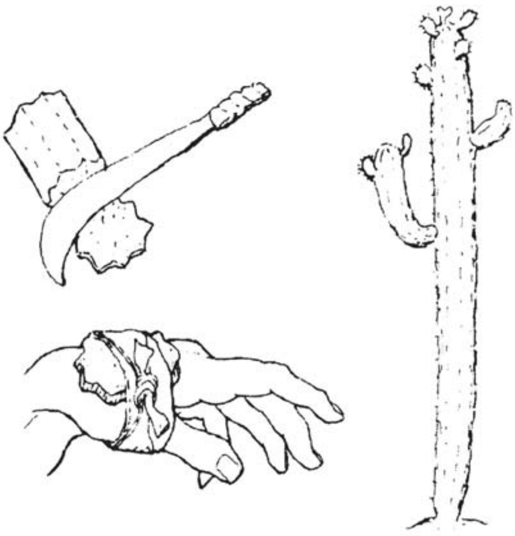
ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူဖျော်ရည်ဖြင့် တုတ်ကောင်ရောဂါကို ကုသနိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ ၄ မြွှာကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ၊ သို့မဟုတ် ကြေအောင်ချေပါ။ ထို့နောက် ရေ သို့မဟုတ် အချိုရည် (သို့မဟုတ်) နို့ တစ်ဖန်ခွက်နှင့် ဖျော်ပါ။

ဆေးညွှန်း။ တစ်နေ့လျှင် ဖန်ခွက်နှင့် တစ်ခွက် ရက်သတ္တ ၃-ပတ် သောက်ပါ။ (သားမွေးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများကို ကြက်သွန်ဖြူ ဖြင့် ကုသခြင်း။ *စာမျက်နှာ*)

ရှားစောင်းပင်

CARDON CACTUS (*Pachycerius pectinaboriginum)*



ရေနွေး သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့်အရာမျှ မရနိုင်သည့်အခါ ဆူးပင်အစေးရည်ဖြင့် ဒဏ်ရာများကို ဆေးကြောနိုင်သည်။

အစေးများသည် သွေးကြောများကို ညှစ်ပိတ်လိုက်သလိုဖြစ်၍ ဒဏ်ရာသွေးထွက်နေမှုကို ရပ်တန့်စေသည်။

ရှားစောင်းရွက်အနည်းငယ်ကို ဓားသန့်သန့်ဖြင့် လှီးပြီး အနာပေါ်တွင် သေသေချာချာ ဖိကပ်ပါ။

သွေးထွက်ရပ်သွားလျှင် ရှားစောင်းရွက်အပိုင်းအစကို အနာတွင်ကပ်၍ အဝတ်စတစ်စဖြင့် တွဲချည်ပါ။

နောက် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီ ကြာသည့်အခါ ရှားစောင်းရွက်ကို ဖယ်ပြီး အနာကို ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။ အနာနှင့် သွေးတိတ်အောင် မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ကို စာ ၁၁၄ မှ ၁၁၉ ထိ ဖော်ပြထားပါသည်။

ရှားစောင်းလက်ပတ်

ALOE VERA (*Sabila)*

ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို အသေးစား အပူလောင်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အပင်ထဲမှ ပျစ်ချွဲချွဲအရည်သည် နာကျင်ခြင်းနှင့် ယားယံခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အနာကျက်စေပြီး ရောဂါပိုး မဝင်အောင် ဟန့်တားနိုင်ပါသည်။ အပင်မှ အပိုင်းတစ်ခုကို လှီးဖြတ်ယူပြီး အပေါ်ယံအလွှာကို ခွာလိုက်ပါ။ အသား (သို့မဟုတ်) အရည်ကို အပူလောင်သည့် နေရာ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရသည့်နေရာတွင် တိုက်ရိုက်ကပ်လိုက်ပါ။

ရှားစောင်းလက်ပတ်သည် အစာအိမ်အနာနှင့် အစာအိမ်ရောင်ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အရွက်ပွပွ အရွက်များကို ခပ်သေးသေး အစိတ်ကလေးများဖြစ်အောင် နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ရေထဲတွင် တစ်ည စိမ်ထားပါ။ ရရှိသည့် ပျစ်ချွဲချွဲ အရည်ခါးခါးကို ၂ နာရီခြား သောက်ပါ။

သင်္ဘောပင် Papaya

သင်္ဘောသီးမှည့်သည် ဗီတာမင်ကြွယ်ဝပြီး အစာချေရာ၌ အထောက်အကူပေးသည်။ အသား၊ ကြက်နှင့် ဥများ စားပြီး ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်သည့် အားနည်းသူများနှင့် အသက်ကြီးသူများအတွက် သင်္ဘောသီးသည် အထူး သင့်လျော်သည်။ အစာများကို သင်္ဘောသီးက လွယ်လင့်တကူ အစာချေပေးသည်။

ခေတ်မီဆေးဝါးများသည် ပို၍ ကောင်းမွန်သော်လည်း သင်္ဘောသီးကို သန်ကောင်ချရာ၌ သုံးနိုင်သည်။

သင်္ဘောသီး (သို့မဟုတ်) သင်္ဘောပင်စည်ကို လှီးရာမှရသောအစေး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း သုံးဇွန်း သို့မဟုတ် လေးဇွန်းစာကို ပျားရည်နှင့် ဆတူရော၍ ရေနွေး၌ ရောမွှေပါ။ ထိုအရည်ကို ဝမ်းမှန်စေရန် ကြာရှည် သောက်နိုင်လျှင် ကောင်းသည်။

သင်္ဘောစေ့များကို အခြောက်လှမ်းပြီး ညက်အောင် ကြိတ်ချေပါ။ အမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်းကို ရေ တစ်ဖန်ခွက် (သို့မဟုတ်) ပျားရည်အနည်းငယ်နှင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ၇ ရက် သောက်ပါ။

အဖိခံရခြင်း (ဥပမာ - သစ်တုံးပိခြင်း၊ လက်ညပ်ခြင်း) စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်သည့် အနာများကုသရာတွင်လည်း သင်္ဘောသီးသည် အသုံးဝင်ပါသည်။ ပုပ်နေသော အသားများကို ပျော့ပျောင်းလာပြီး ခွာပစ်ရ လွယ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများ သင်္ဘောသီးတွင် ရှိပါသည်။ ရှေးဦးစွာ ပုပ်နေသောအသားများရှိသည့် အနာကို စင်ကြယ်သွားအောင် ဆေးပါ။ ထိုနောက် အဝတ်သန့်သန့် (သို့မဟုတ်) ဆေးဝတ်အစကို သင်္ဘောပင်၏ ပင်စည် (သို့မဟုတ်) သင်္ဘော သီးစိမ်းမှထွက်သည့် အစေးနှင့်ဆွတ်၍ အနာထဲတွင် သိပ်ထည့်ထားပါ။ အနာဆေးခြင်းနှင့် ဆေးဝတ်ထည့်ခြင်းကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

Homemade Casts
အိမ်တွင်းဖြစ် ကျောက်ပတ်တီးစီးခြင်း

အရိုးကျိုးသည့်နေရာ အရိုးဆက်ခြင်း

မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတွင် tepeguaje (ပဲမျိုးနွယ်)နှင့် solda con solda ကဲ့သို့သော အပင်မျိုးများစွာကို ကျောက်ပတ်တီးကဲ့သို့ စည်းနိုင်သည်။ အရည်ပျစ်ပျစ် လုပ်နိုင်ပြီး ခြောက်သွေ့သည့်အခါ မာကျောကာ အရေပြားကို ဒုက္ခမပေးသည့် မည်သည့်အပင်မျိုးကိုမဆို ကျောက်ပတ်တီးပြုလုပ်၍ရသည်။ သင့်ဒေသရှိ အပင်အမျိုးမျိုးကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

Tepeguaje ဖြင့် ကျောက်ပတ်တီးလုပ်ခြင်း

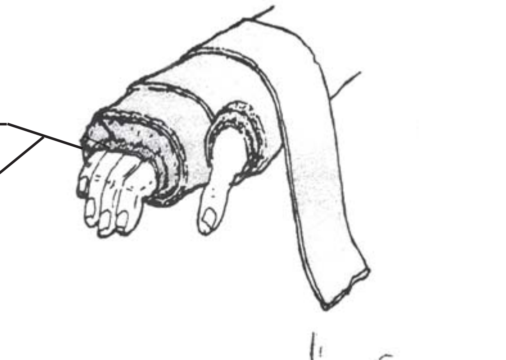
အခေါက် ၁ ကီလိုဂရမ်ကို ရေ ၎ လီတာနှင့်ကျိုပါ။ ရေနှစ်လီတာကျန်သည်ထိ ကျိုပါ။ သစ်ခေါက်ရေ မာကျော စေးကပ်သွားသည်ထိ ကျိုပါ။ ဖလန်နယ်စ (သို့မဟုတ်) အဝတ်သန့်သန့်ကို သစ်ခေါက်ရေတွင် နှစ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း သတိထား ဆောင်ရွက်ပါ။

အရိုးများအနေအထား မှန်ပါစေ။

ကျောက်ပတ်တီးကို အရေပြားနှင့်မထိပါစေနှင့်။

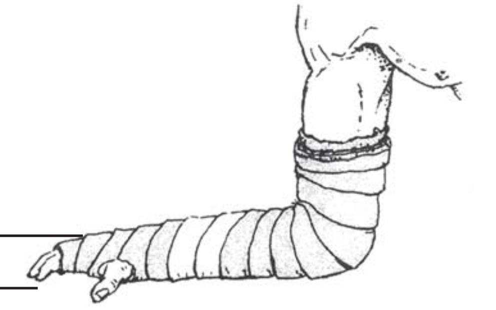
လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ကို နူးညံ့သည့်
အဝတ်စဖြင့် ပတ်ပါ။

ထို့နောက် ဝါဂွမ်းလွှာခံပါ။



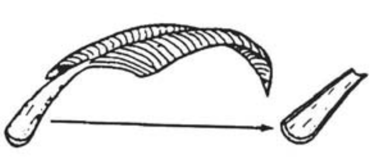
နောက်ဆုံးအရည်ဆွတ်ထားသော အဝတ်စကို တင်ပါ။ အလွန်အကျွံ တင်းကျပ်မနေသည့် ကျောက်ပတ်တီး ပုံစံ ဖြစ်သွားသည်။

ကျိုးသွားသည့်အရိုး မလှုပ်ရှားစေရန် လက် သို့မဟုတ် ခြေထောက်ကို ကျောက်ပတ်တီး ကောင်းစွာ စည်းထား ရန်အရေးကြီးသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အရိုးကျိုး သည့်နေရာ အထက်နှင့် အောက်ပိုင်းရှိအဆစ်များ မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် ကျောက်ပတ်တီး စည်းပါ။



လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများကို ပတ်တီး မစည်းပါနှင့်။ သို့မှသာ အရောင်လျှော့/မလျှော့ ကြည့် နိုင်သည်။

တရုတ်နိုင်ငံနှင့် လက်တင်အမေရိကနိုင်ငံမှ အရိုးကု တိုင်းရင်းဆေးဆရာများသည် လက်မောင်းရိုးကျိုးဒဏ်ရာ အတွက် ပတ်တီးအမာ တိုတိုကို သုံးလေ့ရှိကြသည်။ ကျိုးနေသည့် အရိုးထိပ်များကို အနည်းငယ် လှုပ်ရှားခွင့်ပြုခြင်းအားဖြင့် ပို၍ မြန်မြန်ဆက်စေနိုင်သည်ဟု သူတို့က ဆိုပါသည်။ မကြာမီက ပြုလုပ်ခဲ့သည့် သိပ္ပံနည်းကျသုတေသနများကလည်း ဤအယူ အဆ မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြနေပါသည်။



ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) လက်တွင် ယာယီ ကြပ်စည်းခြင်း (splint) ကို ကတ်ထူအမာ၊ စက္ကူခေါက် တို့နှင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ငှက်ပျောရွက်ခြောက် အရိုး (သို့မဟုတ်) အုန်းလက်၊ ထန်းလက်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

သတိပြုရန်။ ။ ကျောက်ပတ်တီးကို အလွန်တင်းကျပ်စွာ မစည်းသည့်တိုင်အောင် အရိုးကျိုးသည့် နေရာများသည် မကြာမီ ရောင်လာတတ်သည်။ ကျောက်ပတ်တီး အလွန်တင်းနေကြောင်း လူနာက ပြော လျှင် (သို့မဟုတ်) လက်/ခြေ ကျိုးသူ၏ လက်ချောင်းများ (သို့မဟုတ်) ခြေချောင်းများ အေးလာ၊ ဖြူရော်လာ (သို့မဟုတ်) ပြာလာလျှင် ကျောက်ပတ်တီးကို ဖယ်ပြီး ပတ်တီးသစ်ကို ချောင်ချောင်စည်းပေးပါ။

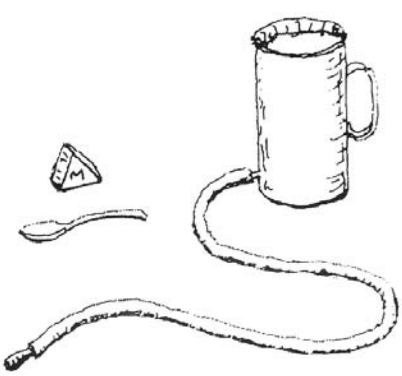
ထိမိ ရှမိသောနေရာ (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာပေါ်တွင် ကျောက်ပတ်တီးကို စည်းမပေးပါနှင့်။

ဝမ်းချုဆေး၊ ဝမ်းပျော့ဆေးနှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးများ
ENEMAS, LAZATIVES, AND PURGES

မည်သည့်အခါသုံးရန်နှင့် မည်သည့်အခါမသုံးရန်

လူများစွာသည် မကြာခဏဝမ်းချုပြီး ဝမ်းနုတ်ဆေး စားတတ်ကြသည်။ ဝမ်းရှိ အပုပ်အစပ်တို့ အပုပ်ချပေးရန် နှိုးဆော်သည့်အလေ့မှာလည်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ပျံ့နှံ့၍နေသည်။

ဝမ်းချုခြင်းနှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်းတို့ကို အိမ်တွင်း၌ ကုသခြင်းမှာ များစွာခေတ်စားလှသည်။ ယင်းတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ အန္တရာယ်အလွန်ရှိသည်။ အဖျားတက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက်ခြင်းအတွက် ဝမ်းချုလျှင် (စအိုမှတစ်ဆင့် အူထဲ ရေရောက်ရှိစေခြင်းဖြင့်) သို့မဟုတ် အပုပ်ချလျှင် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းနုတ်ဆေးပြင်း ကျွေးလျှင် ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု အများက ယုံကြည်ကြသည်။ ကံမကောင်းလျှင် နေမကောင်းသူကို ဝမ်းချု အပုပ်ချလျှင် နဂိုက ပျက်စီးနေသည့်အူတွင် အနာဖြစ်စေတတ်သည်။



ဝမ်းချု ဝမ်းနုတ်ခြင်းသည် အကျိုးပြုခဲလှပေသည်။
များသောအားဖြင့် အန္တရာယ်ပေးတတ်သည်။
အထူးသဖြင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးပြင်းတို့က ဒုက္ခပေးသည်။

ဝမ်းချုဆေး (သို့မဟုတ်) ဝမ်းနုတ်ဆေးသုံးလျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်သည့်ကိစ္စရပ်များ

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် (stomach-ache) ဗိုက်နာလျှင် သို့မဟုတ် (appendicitis) အူအတက်ရောင်သည့်လက္ခဏာ သို့မဟုတ် (acute abdomen) ရုတ်ခြည်းဗိုက်နာလျှင် ထိုသူသည် ရက်အတန်ကြာ ဝမ်းမသွားဘဲနေလျှင်လည်း ဝမ်းမချုပါနှင့်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးလည်း **မကျွေးပါနှင့်။**

အူတွင် ကျည်ဆန်သင့်သူ (သို့မဟုတ်) အခြားဒဏ်ရာရသူတစ်ဦးကို ဝမ်းမချုပေးပါနှင့်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးလည်း **မကျွေးပါနှင့်။**

အားနည်းနေသော (သို့မဟုတ်) ဖျားနေသောသူတစ်ဦးအား ဝမ်းနုတ်ဆေးပြင်း **မကျွေးပါနှင့်။** ပို၍ အားနည်းလာလိမ့်မည်။

အသက် (၂)နှစ်အောက် ကလေးငယ်အား **ဝမ်းမချုပါနှင့်၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးမကျွေးပါနှင့်။**

အပြင်းဖျားနေသော၊ အန်နေသော၊ ဝမ်းပျက်နေသော (သို့မဟုတ်) အရည်ခန်းသည့်လက္ခဏာပြနေသော ကလေးတစ်ဦးကို **ဝမ်းလည်း ချုမပေးပါနှင့်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးလည်း မတိုက်ပါနှင့်**။ ကလေးအား အရည်ခမ်းခြောက်စေပြီး သေစေနိုင်သည်။

မကြာခဏဆိုသလို ဝမ်းနုတ်ဆေး စားသည့်အကျင့် **မလုပ်ပါနှင့်**။ (ဝမ်းချုပ်ခြင်း)

ဝမ်းချုခြင်းကို မှန်ကန်စွာသုံးစွဲခြင်း

၁။ ရိုးရိုးဝမ်းချုခြင်းသည် ဝမ်းချုပ်သက်သာစေသည်။ (ဝမ်းခြောက်၊ ဝမ်းမာ၊ သွားရခက်သောဝမ်း)။ ရေနွေး (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာအနည်းငယ်ပါသည့်ရေကိုသာ သုံးပါ။

၂။ အော့အန်နေသူသည် အရည်ခန်းခြောက် (dehydrated) ပါက ဓာတ်ဆားရည် (Rehy dration) ကို စအိုမှတစ်ဆင့် အူထဲသို့ တဖြည်းဖြည်း သွင်းနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံသုံးသည့် ဝမ်းပျော့ဆေးနှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေး

ကြက်ဆူဆီ (Castor Oil) Senna leaf cascara	ဤဆေးများသည် ကောင်းခြင်းထက် ဘေးဥပဒ်ပိုမိုဖြစ်စေသည်။ မသုံးဘဲနေသည်က ပိုကောင်းသည်။
မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟိုက်ဒရောက်ဆိုက် Magnesium hydroxide မဂ္ဂနီးဆီးယားနို့ရည် Milk of magnesia Epson salts ဆားခါး (မဂ္ဂနီဆီယမ်ဆာလ်ဖိတ်)	ဆားဓာတ်ပါ ဝမ်းနုတ်ဆေးများဖြစ်သည်။ ဝမ်းချုပ်၍ ဝမ်းနုတ်ဆေး ကျွေးသကဲ့သို့ အနည်းငယ်သာ တိုက်ရမည်။ မကြာခဏ မသုံးရန်နှင့် ဝမ်းဗိုက်တွင် နာကျင်နေလျှင် မသုံးပါနှင့်။
သဘာဝဆီ Mineral Oil	လိပ်ခေါင်းရှိသူများ ဝမ်းချုပ်သည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံသုံးသည်။ သို့သော် အမဲဆီသုတ်လိမ်းထားသည့် ကျောက်တုံးများကဲ့သို့ ဝမ်းသွားသည်။ မသုံးသင့်ပေ။

ဝမ်းနုတ်ဆေးနှင့် အပုပ်ချဆေး မှန်ကန်စွာသုံးစွဲခြင်း

ဝမ်းပျော့ဆေးသည် ဝမ်းနုတ်ဆေးနှင့်တူသော်လည်း အားပျော့သည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများကို အနည်းငယ်တိုက်ကျွေးလျှင် ဝမ်းပျော့ဆေးဖြစ်ပြီး များများတိုက်ကျွေးလျှင် ဝမ်းနုတ်ဆေးဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျော့ဆေးသည် ပျော့ပျော့နှင့် အမြန်ဝမ်းသွားသည်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးသည် ဝမ်းပျက်စေသည်။

ဝမ်းနုတ်ဆေး ။ ။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် အဆိပ်စားမိသည့်အခါမှသာ ဝမ်းနုတ်ဆေးပြင်းကို ကျွေးပြီး အဆိပ်ကို အမြန်ရှင်းပေးရမည်။ အခြားအချိန်များတွင် ဝမ်းနုတ်ဆေးသည် အန္တရာယ် ရှိသည်။

ဝမ်းပျော့ဆေး။ ။ အချို့ဝမ်းချုပ်မှုတွင် မဂ္ဂနီဆီးယားနို့ရည် သို့မဟုတ် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဆား (ဆားခါး) အနည်းငယ်ကို ဝမ်းပျော့ဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ လိပ်ခေါင်း [Hemorrhoides (piles)] ရှိပြီး ဝမ်းချုပ်

တတ်သူများသည် သဘာဝဆီကို သုံးနိုင်သော်လည်း ဝမ်းရှောရှောရှုရှု သွားသော်လည်း ဝမ်းမပျော့ပေ။ သဘာဝဆီကို အိပ်ရာဝင်ချိန်၌ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း သုံးဇွန်းမှ ခြောက်ဇွန်းသောက်ပါ။ (ထမင်းနှင့်အတူ သဘာဝဆီကို မသုံးဆောင်ပါနှင့်။ အစာ၌ပါရှိသော အရေးပါသည့် ဗီတာမင်ဓာတ်များကို စုပ်ယူသွားသည့် အတွက် ဖြစ်သည်။) ယင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်း မဟုတ်ပေ။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောနည်း

အမျှင်ပါသော အစားအစာများ ။ အကျန်းမာဆုံးနှင့် ပျော့လည်းပျော့ ဝမ်းလည်းမှန်မှန်ဖြင့် သက်သက် သာသာသွားရန် သဘာဝအမျှင်များစွာပါသည့် အစားအစာ သို့မဟုတ် ပီလောပီနံ (cassava) သို့မဟုတ် ဖွဲ (bran) ကဲ့သို့သော အစာကြမ်းနှင့် အခြားသီးနှံများကို စားရမည်။ ရေများများသောက်ပြီး သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစွာ စားသုံးခြင်းသည်လည်း ဝမ်းကောင်းစေသည်။

သဘာဝအမျှင်များပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစားအစာများစွာကို စားလေ့စားထ ရှိသူ များသည် အထပ်ထပ် ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော ခေတ်မီအစားအစာ စားသူများလောက် လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်ရောဂါ (constipation) နှင့် အူကင်ဆာ (cancer of gut) တို့ မဖြစ်ပွားချေ။ ဝမ်းကောင်း ကောင်းသွားလေ့ရှိရန် ပြုပြင်မွမ်းမံထားသည့်အစာများကို ရှောင်၍ အခွံချွတ်မထားသော သို့မဟုတ် ပြုပြင်မွမ်းမံမှုမရှိသော သီးနှံများကို ချက်ပြုတ်စားသင့်သည်။

JJ

အခန်း (၂)
တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့ရခက်သည့် ဖျားနာမှုများ

ဘာကြောင့် ဖျားနာသနည်း

ဖျားနာရသည့်အကြောင်းရင်းကို နိုင်ငံအသီးသီးမှလူများ သို့မဟုတ် အခြေခံမတူသည့် လူများမှ အမျိုးမျိုး ပြောဆိုကြသည်။

ကလေးတစ်ယောက် ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ရသနည်း

ကျေးရွာငယ်များမှ လူများက ကလေးဝမ်းပျက်လျှင် မိဘများ တစ်စုံတစ်ရာ အမှားအယွင်း လုပ်မိ၍ (သို့မဟုတ်) နတ် (သို့မဟုတ်) သရဲ စိတ်ဆိုးအောင် တစ်ခုခုလုပ်မိ၍ဖြစ်ပွားသည်ဟု ပြောမည်။

ဆရာဝန်ကမူ - ကလေးငယ်တွင် ရောဂါပိုးဝင်၍ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပေမည်။

လူထုကျန်းမာရေးအရာရှိကမူ - ရွာသားများ ရေကောင်းရေသန့် သို့မဟုတ် အိမ်သာ မသုံး၍ဟု ဆိုမည်။

လူမှုပြုပြင်ရေးသမားကမူ - မြေယာခွဲဝေမှု အချိုးအစား မညီမျှမှုနှင့် ဥစ္စာဓနအင်အား ချို့တဲ့ရာမှ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့် အခြေအနေများရှိလာပြီး ကလေးများ ဝမ်း ခဏခဏ ပျက်ရသည်ဟုဆိုမည်။

ကျောင်းဆရာကမူ- ပညာမပြည့်စုံမှုကို အပြစ်ဖို့မည်။

ဖျားနာရခြင်းအကြောင်းရင်းကို လူတို့သည် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ရှုထောင့်မှ အမျိုးမျိုး သုံးသပ် ရှုမြင်ကြသည်။ မည်သည့်အကြောင်းပြချက်က မှန်ပါသနည်း။ အားလုံးမှန်သည်။ သို့မဟုတ် တစ်စိတ် တစ်ဒေသအားဖြင့် မှန်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

အကြောင်းတရားများပေါင်းဆုံရာမှ နာမကျန်း ဖြစ်လေ့ရှိတတ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရင်း တစ်ခုချင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ဦး ဝမ်းပျက်ရသည့် အကြောင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်နိုင်သည်။

အနာရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ရန်နှင့် အောင်အောင်မြင်မြင် ကုသနိုင်ရန် မိမိဒေသ နယ်ပယ်အတွင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အနာရောဂါများအကြောင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့်အကြောင်း အရာ ပေါင်းစုံများတို့ကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားလည်သဘောပေါက်ရန်လိုအပ်သည်။

ဤစာအုပ်တွင် အဖျားအနာ ရောဂါအမျိုးမျိုး အကြောင်းကို ဆွေးနွေးထားသည်။ ခေတ်မီ သို့မဟုတ် သိပ္ပံနည်းကျ အခေါ်အဝေါ်များနှင့် ကုသပုံနည်းစနစ်များအား အနီးစပ်ဆုံး ဆွေးနွေးထားသည်။

ဤစာအုပ်ကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးချရန်နှင့် ဆေးဝါးများကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုရန်အတွက် အနာရောဂါအကြောင်းနှင့် ဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်းကို ဆေးသိပ္ပံနည်းကျကျ နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်သည်။ ဤအခန်းကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် အထောက်အကူရနိုင်သည်။

ငါ့ကလေး ဘာကြောင့်များ

အဖျားအနာအမျိုးမျိုးနှင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းအမျိုးမျိုး

အနာရောဂါအမျိုးမျိုး မဖြစ်ပွားအောင် မည်သို့ကာကွယ်ပြီး မည်သို့ကုသရမည်ဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည့်အခါ အုပ်စုနှစ်စုခွဲ စဉ်းစားခြင်းသည် အထောက်အကူရလေသည်။ အနာရောဂါသည် ပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် ကူးစက်ရောဂါလား (Infectious diseases)၊ မကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါလား (Non-infectious diseases) ဟူ၍ အုပ်စုခွဲရန်ဖြစ်သည်။

ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါဆိုသည်မှာ တစ်ဦးမှတစ်ဦးထံ ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါဖြစ်သည်။ ကျန်းမာနေသူများသည် ဤကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများထံမှ ရောဂါမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ရမည်။

မကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါမှာ လူတစ်ဦးထံမှ တစ်ဦးသို့ မကူးစက်ပေ။ ထိုရောဂါများ ဖြစ်ပွားရခြင်း အခြားအကြောင်းများရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်ရောဂါသည် ကူးစက်တတ်ပြီး မည်သည် က မကူးစက်တတ်ဟု သိရန် အရေးကြီးသည်။

မကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများ (ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်သည့်ရောဂါများ)

မကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ သို့သော် ရောဂါပိုးများ (germs)၊ ဘက်တီးရီးယားပိုး (bacteria) သို့မဟုတ် လူ့ခန္ဓာကို ဖျက်ဆီးသည့် အခြားသက်ရှိပိုး (organisms) တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းမဟုတ်ချေ။ ထိုပိုးများကို သေစေသည့် ပဋိဇီဝဆေး (antibiotics) သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများသည် မကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများကို မကုသနိုင်ဟု နားလည်သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးသည်။

သတိပြုရန် - မကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများအတွက် ပဋိဇီဝဆေးများသည် အသုံးမဝင်။

မကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါ ဥပမာအချို့

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတစ်စုံတစ်ခု ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် ချွတ်ယွင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါများ	ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြင်ပမှ တစ်စုံတစ်ခု အန္တရာယ်ပေးရာမှ သို့မဟုတ် ဒုက္ခပေးရာမှ ဖြစ်သည့်ရောဂါများ	ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သည့်အရာ မပြည့်စုံ၍ ဖြစ်သည့်ရောဂါများ
rheumatism အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ heart attack ရုတ်တရက်ဖြစ်သည့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ epileptic fits ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ stroke လေဖြတ်ခြင်း migraines ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း cataract မျက်စိတိမ်ဖြစ်ခြင်း cancer ကင်ဆာ	allergic ဓာတ်မတည့်ရောဂါ asthma ပန်းနာ poisons အဆိပ်သင့်နာ snake bite မြွေကိုက် cough from smoking ဆေးလိပ်ကြောင့် ချောင်းဆိုးခြင်း stomach ulcer အစာအိမ်နာ alcoholism အရက်နာကျခြင်း	Malnutrition အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း pellagra ဗီတာမင် (naicin) ချို့တဲ့ခြင်း ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ (ဗီတာမင်အေ)ချို့တဲ့ခြင်း anemia သွေးအားနည်းရောဂါ goiter လည်ပင်းကြီးရောဂါ cirrhosis of the liver အသည်းခြောက်ရောဂါ (ဖြစ်ရခြင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ)

မွေးရာပါရောဂါများ		စိတ်ရောဂါ
harelip မွေးရာပါ နှုတ်ခမ်းကွဲ crossed or wall-eyes မျက်စိစွေခြင်း other deformities အခြားကိုယ်အင်္ဂါ ချွတ်ယွင်းမှုများ	epilepsy ဝက်ရူးပြန် (အချို့) retarded ဦးနှောက်ဖွံ့ ဖြိုးမှုနှေးကွေးခြင်း children birthmarks မွေးရာပါအမှတ်	paranoia အန္တရာယ်မရှိဘဲ တစ်စုံတစ်ခုကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်း nervous worry ထိတ်လန့်ခြင်း (စိုးရိမ်ခြင်း) witchcraft စုန်းကဝေ ပြုစားခြင်းကို ယုံကြည်ခြင်း၊ မထိန်းနိုင်လောက်အောင် ကြောက်ခြင်း

ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများ

လူ့ခန္ဓာကို အန္တရာယ်ပေးသည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများနှင့် အခြားသက်ရှိ ပိုးမွှားများမှ ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်။ နည်းပေါင်းများစွာဖြင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်စေသည့် ပိုးမွှားအမျိုးအစားများနှင့် ယင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများကို ဥပမာပေး၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

ကူးစက်တတ်သောရောဂါ ဥပမာများ

ရောဂါဖြစ်စေသည့် ပိုးမွှား	ရောဂါအမည်	ပျံ့နှံ့ပုံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်လာပုံ	အဓိကဆေးဝါး
	tuberculosis တီဘီ (အဆုတ်)ရောဂါ	လေမှတစ်ဆင့် (ချောင်းဆိုးခြင်း)	
	tetanus မေးခိုင်ရောဂါ	အနာများညစ်ပတ်ခြင်း	
	some diarrhea ဝမ်းပျက်ရောဂါအချို့	လက်ချောင်းများ ညစ်ပတ်ခြင်း ရေမသန့်ခြင်း၊ ယင်ကောင်	
ဘက်တီးရီးသားပိုး (ရောဂါပိုး သို့မဟုတ် ပိုးများ)	အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (အချို့)	လေမှတစ်ဆင့် (ချောင်းဆိုးခြင်း)	ပဋိဇီဝဆေးများ
	gonorrhea and syphilis ဆီးပူညောင်းကျ (ဂနို)နှင့် ဆစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါ	လိင်ဆက်ဆံခြင်း	
	earache နားကိုက်ရောဂါ	အအေးမိခြင်း	
	infected wounds အနာပိုးဝင်ခြင်း	ညစ်ပတ်သည့်အရာများနှင့် ထိခြင်း	
	sores with pus ပြည်တည်နာ	တိုက်ရိုက်ထိခြင်း	
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး Virus (ဘက်တီးရီးယားထက် သေးငယ်သောပိုးများ)	colds အအေးမိခြင်း၊ flu တုပ်ကွေး၊ measles ဝက်သက်ပေါက်ခြင်း mumps ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း၊ chickenpox ရေကျောက်ပေါက်ခြင်း၊ infantile paralysis သူငယ်နာသွက်ချာပါဒ virus diarrhea ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဝမ်းပျက်ခြင်း	ဖျားနာသူထံမှ လေမှတစ်ဆင့်၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမှ တစ်ဆင့်၊ ယင်ကောင် အစရှိသည့်	aspirin အက်စ်ပရင်နှင့် အခြားအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ (ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကောင်းကောင်းနိုင်သည့်ဆေး မရှိချေ၊ ပဋိဇီဝဆေးများကလည်း မစွမ်း၊) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှ ကူးစက်တတ်သည့် အချို့ရောဂါကို ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်သည်။
	rabies ခွေးရူးပြန်ခြင်း	တိရစ္ဆာန်အကိုက်ခံရခြင်း	
	warts ကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း	ထိတွေ့ခြင်း	
fungus မှိုစွဲခြင်း	ringworm ပွေးနာ athlete's foot jock itch ခြေဝဲပေါက်ခြင်း	ထိတွေ့ခြင်းသို့မဟုတ် အဝတ်အစားမှတစ်ဆင့်	ကန့်နှင့်ရှာလကာရည် (ဆာလ်ဖာနှင့် အချဉ်ဓာတ်) ပါ ဆေးတောင့် undecylenic benzoic, salicylic acid, griseofulvin

ကိုယ်တွင်းကပ်ပါးပိုး များ (ခန္ဓာကိုယ်တွင်း နေသည့် အန္တရာယ်ပြု သတ္တဝါများ) internal parasites	worms သန်ကောင် amebas အမီးဘားပိုး (ဝမ်းကိုက်ရောဂါ)	သန့်ရှင်းမှု မရှိ၍ ပါးစပ်သို့ အညစ် အကြေးရောက်ခြင်း	သက်ဆိုင်သည့်ကပ်ပါးပိုး ကို ကုသရန်ဆေးဝါး အမျိုးမျိုး
	သွေးထဲတွင် malaria ငှက်ဖျားရောဂါ	ခြင်ကိုက်ခြင်း	chloroquine ကလိုရိုကွင်း နှင့် အခြား ငှက်ဖျားဆေးများ
ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ ကပ်ပါး ပိုး (ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်နေ ထိုင်သည့် အန္တရာယ် ပြုသတ္တဝါများ) external parasites	lice သန်း fleas လှေး bedbugs ကြမ်းပိုး scabies ဝဲနာ	ရောဂါရှိသူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် ယင်းတို့ အဝတ်နှင့် ထိခြင်း	ပိုးသတ်ဆေးများ lindane ကြမ်းပိုးသတ်ဆေး

ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ပိုးမွှားများကဲ့သို့ပင် ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် အလွန်ပင် သေးငယ်လှ၍ အရွယ်ချဲ့ပေးသည့် အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့်သာ မြင်နိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးများထက် သေးငယ်သည်။

ပဋိဇီဝဆေး [ပင်နစ်စလင် (Penicillin)၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း (tetracycline) စသည်] တို့သည် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အချို့ရောဂါများကို ကုသနိုင်သည့် ဆေးဝါးများဖြစ်သည်။ အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေးဖျားခြင်း၊ ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း၊ ရေကျောက်ပေါက်ခြင်း စသည့် **ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများကို ပဋိဇီဝဆေးများဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပေ။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ကူးစက်ရောဂါကို ပဋိဇီဝဆေးများဖြင့် မကုစားပါနှင့်**။ ကူညီရာ မရောက်သည့်ပြင် အန္တရာယ်ပင် ရှိနိုင်သည်။ (ပဋိဇီဝဆေးများ)

တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ခွဲခြားပြောရန် ခက်သည့်အနာရောဂါများ

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကုသရန် လိုအပ်သည့်ရောဂါများသည် တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အတော်ဆင်တူလေသည်။ ဥပမာ-

၁။ ကလေးတစ်ယောက်သည် တဖြည်းဖြည်း အားကုန်ခန်းပြီး ပိန်လိုက်လာကာ ဝမ်းဗိုက်မှာလည်း ပိုမိုဖောင်းကားလာလျှင် ဖော်ပြပါ ရောဂါတစ်ခုခု (သို့မဟုတ် ရောဂါများ) ရှိနိုင်သည်။

- အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း malnutrition

- သန်ကောင်များပွားခြင်း (အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့မှုနှင့်အတူ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။)

- ဆိုးရွားလာသော အဆုတ်ရောဂါ advanced tuberculosis
- နာတာရှည်ဆီးရောဂါ a long-term severe urinary infection
- အသည်း liver သို့မဟုတ် သရက်ရွက် spleen တွင် ဖြစ်တတ်သည့်ရောဂါများ အနက် တစ်ခုခု
- လျူကေးမီးယား leukemia (သွေးကင်ဆာ)

၂။ သက်ကြီးတစ်ဦး၏ ခြေကျင်းဝတ်တွင် အပေါက်ကျယ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနှင့် အနာပိုကြီးလာလျှင်-

- သွေးပြန်ကြော ဖောင်းကြွခြင်း varicose veins (သို့မဟုတ်) အခြားအကြောင်းများ ကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု circulation ယိုယွင်းခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခြင်း diabetes
- အရိုးအတွင်းသို့ ပိုးဝင်ခြင်း osteomyelitis
- အနာကြီးရောဂါဖြစ်ခြင်း leprosy
- အရေပြားတီဘီဖြစ်ခြင်း tuberculosis of the skin
- ဆိုးဝါးသောဆစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါ

ထိုရောဂါများအတွက် ကုသပုံကုသနည်းများမှာ တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မတူညီသည့်အတွက် အနာနှင့်ဆေး တည့်ရန်အတွက် မည်သည့်ရောဂါဖြစ်မှန်း ခွဲခြားသိရှိနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

ပထမပိုင်းတွင် အနာရောဂါများစွာသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကြည့်ရသည်မှာ အလွန်ဆင်တူသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ မှန်မှန်ကန်ကန် မေးတတ်ပြီး ဘာကြည့်ရမည်ကိုသိနိုင်လျှင် ရောဂါအကြောင်း သိကာ ရောဂါလက္ခဏာကိုကြည့်၍ ဘာရောဂါမှန်း အသေအချာပြောနိုင်သည်။

ဤစာအုပ်တွင် အနာရောဂါများစွာ၏ ဇာစ်မြစ်နှင့် လက္ခဏာကို ဖော်ပြထားသည်။ သို့သော် သတိပြုရမည်မှာ လက္ခဏာများ ပြသော်လည်း မည်သည့်ရောဂါဟူ၍ အသေအချာ ပြော၍မရချေ (သို့မဟုတ်) ရောဂါလက္ခဏာများသည် သဘောသဘာဝအရ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခက်ခဲသည့် ရောဂါများအတွက် ကျွမ်းကျင်ပြီးသား ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန် အကူအညီလိုအပ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အထူးစမ်းသပ်၍ ရောဂါရှာဖွေ စူးစမ်းရန် လိုအပ်သည်။

မိမိတတ်နိုင်သည့် အတိုင်းအတာအတွင်း လုပ်ပါ။
ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုရာတွင် အမှားများလုပ်မိရန် လွယ်သည်ဟု သတိချပ်ပါ။
မိမိနားမလည်သည့်အရာကို သိနားလည်ယောင် ဟန်မဆောင်ပါနှင့်။
မည်သည့်ရောဂါဖြစ်မှန်းနှင့် မည်သို့ကုသရမှန်း မသေမချာဖြစ်နေလျှင်
(သို့မဟုတ်) ရောဂါအလွန်ပြင်းထန်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုရယူပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ ရှုပ်ထွေးသည့် အနာရောဂါ သို့မဟုတ် ရောဂါအမည်တူပေးခြင်း

အနာရောဂါအတွက် လူတို့ ပထမ သုံးစွဲခေါ်ဝေါ်နေသော အမည်များသည် ရောဂါပိုးများ သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားပိုးများနှင့် ယင်းပိုးတို့ကိုသတ်သည့် ဆေးဝါးများအကြောင်းကို မည်သူမျှ မသိမီ ယခင်ကြာမြင့်စွာက ခေါ်ဝေါ်ခဲ့သည့် အမည်များဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါချင်း ကွဲပြားသော်လည်း အပြင်းဖျားခြင်း သို့မဟုတ် pain in the side နံဘေးအောင့်ခြင်းကဲ့သို့ ခံစားရမှု အနည်းအများတူသည့် ရောဂါမျိုးကို အမည်တစ်ခုတည်း ပေးတတ်ကြသည်။ ကမ္ဘာ့နေရာအများအပြားတွင် ဤသို့ လူသုံးများသည့် ရောဂါအမည်များကို ယခုတိုင် သုံးစွဲလျက်ရှိသည်။ မြို့တွင် လေ့ကျင့်သင်တန်းယူပြီးသား ဆရာဝန်များပင်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ဤအမည်များကို သုံးလည်းမသုံး၊ သိလည်းမသိချေ။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါမကုတတ်သည့်ဆရာဝန်ထံ သွားပြမိသည်ဟု လူများက ယူဆတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ဖြင့် ဤသို့သောအပရိကရောဂါများ home sicknesses ကို သစ်ရွက်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ခေါက်များ (herbs) သို့မဟုတ် ဆေးမြီးတိုများဖြင့် ကုသကြလေ တော့သည်။

အမှန်မှာမူ ဤအပရိကရောဂါများ (သို့မဟုတ်) ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် ရောဂါအများစုမှာ ဆေးသိပ္ပံပညာအရ ဖော်ပြထားသည့်ရောဂါများနှင့် တစ်ထပ်တည်း ကျလေသည်။ အမည်နာမသာ ကွဲပြားခြင်းဖြစ်သည်။

အနာရောဂါများအတွက် ဆေးမြီးတိုဖြင့် ကောင်းစွာကုသနိုင်သည်။ **သို့သော် အချို့အနာရောဂါများကို ခေတ်မီဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်းသည် ပိုလည်း ကောင်းပြီး အသက်လည်း ပိုချမ်းသာရာရသည်။** အထူးသဖြင့် အဆုတ်ရောင် (pneumonia)၊ အူရောင် (typhoid)၊ တီဘီ (သို့မဟုတ်) မီးဖွားပြီး ပိုးဝင်ရောဂါစသည့် အန္တရာယ်ကြီးမားသော ရောဂါများအတွက် အထက်ပါအချက်သည် မှန်ကန်သည်။

မည်သည့်အနာရောဂါသည် ခေတ်မီဆေးဝါးဖြင့် ကုသရန်လိုသည်ကို အတိအကျ သိရန်နှင့် မည်သည့်ဆေး သုံးရန် ဆုံးဖြတ်ရန် လေ့ကျင့်ပြီးသား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဤစာအုပ်တွင် သုံးစွဲသည့် ရောဂါအခေါ်အဝေါ်ကို သိရှိရန်အရေးကြီးသည်။

ဤစာအုပ်တွင် သင်ရှာနေသည့် အနာရောဂါကို ရှာမတွေ့လျှင်
ရောဂါဖြစ်ပွားပုံချင်း တူညီသည့်အခန်းတွင် သို့မဟုတ် အခြားအမည်ကို ရှာပါ။
မာတိကာနှင့် အညွှန်းစာရင်းကို သုံးပါ။

မည်သည့်ရောဂါမှန်း မသေချာလျှင် အထူးသဖြင့် ရောဂါပြင်းထန်ပြီး ဘာရောဂါမှန်းမသိလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ရယူပါ။

ဤအခန်း၏ ကျန်အပိုင်းများတွင် အနာရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် လူများခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲလေ့ရှိသည့် အမည်နာမများကို ဥပမာပေးထားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ဆေးသိပ္ပံအရ မတူညီသည့် ရောဂါများအတွက် အမည်တစ်မျိုးသာ ပေးထားသည်။

ဤစာအုပ်သုံးစွဲမည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံစီ (သို့မဟုတ်) ဒေသတစ်ခုစီနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဥပမာများ မပေး နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်တွင် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံအနောက်ပိုင်း ကျေးလက်အသုံးအနှုန်းများကို စပိန်ဘာသာဖြင့် သုံးနှုန်းထားပါသည်။ သင်တို့သုံးစွဲသည့် နာမည်များနှင့် တူနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ လူများသည် သူတို့ခံစားရသည့် ရောဂါဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်၍ အမြင်ခြင်း တူညီတတ်ကြီး တစ်လေတည်း ပြောတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ပါ ဥပမာများသည် သင်နေထိုင်ရာဒေသမှ လူများက အနာရောဂါ အမည်ပေးပုံနှင့် ပတ်သက်၍ သင်သုံးသပ်ဆင်ခြင်နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုပေမည်။

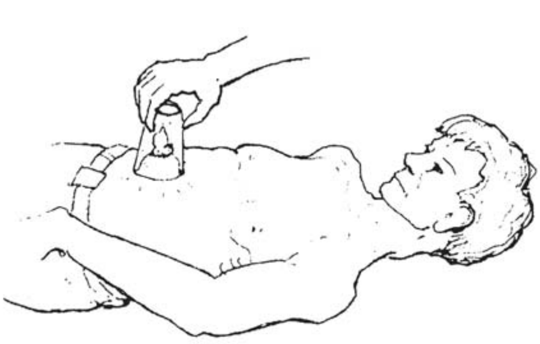
ဖော်ပြပါ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးအနက် သင့်လူမျိုးတို့ သုံးစွဲသည့် အမည်နာမကို သင် စဉ်းစားနိုင်ပါသလား၊ စဉ်းစားနိုင်လျှင် စပိန်နာမည်နောက်တွင် ရေးချပါ။

သင့်အခေါ်အဝေါ် . . . .

အနာရောဂါများအတွက် ဒေသအလိုက်အခေါ် ဥပမာအချို့

စပိန်အမည် - *EMPACHO* (အူကြောင်းပိတ်ခြင်း) (STOPPED- UP GUT)

ဒေသအခေါ်အဝေါ် . . . .



ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်အရ *empacho* သည် အူပိတ်ခြင်းကို ခေါ်သည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံရှိ ကျေးရွာများတွင် ဗိုက်နာခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းပျက် ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် မည်သည့်ရောဂါဝေဒနာကိုမဆို *empacho* ဟု ခေါ်တတ်ပေသည်။ ဆံချည် တစ်ထွေး (သို့မဟုတ်) အူကြောင်း တစ်နေရာ၌ တစ်စုံတစ်ရာ ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် စုန်း (သို့မဟုတ်) မကောင်းဆိုးဝါးများပေါ် အပြစ်ဖို့တတ်ကြပြီး မှော်ကုသခြင်း (သို့ မဟုတ်) ပုံတွင်ပါသည့်အတိုင်း ဖန်ခွက်မှောက် လေစုပ်နည်းဖြင့် ကုသတတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရိုးရာနည်း ကုသသူတို့က ဗိုက်ကို စုပ်ယူခြင်းဖြင့် အူမှဆံချည်ထွေးနှင့် ဆူးများ ဖယ်ထုတ်ဟန်ဆောင်၍ လုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။

ဗိုက်နာခြင်း (သို့မဟုတ်) မအီမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ *empacho* ဟုခေါ်တွင်သည့် အနာရောဂါအမျိုးမျိုးမှာ -

- ⁕ ဝမ်းပျက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းကိုက်ရောဂါ dysentery ဖြစ်ပြီး ကြွက်တက်ခြင်း
- ⁕ သန်ကောင်ရှိခြင်း
- ⁕ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့၍ ဝမ်းဖောရောင်ခြင်း
- ⁕ အစာမကြေခြင်း indigestion (သို့မဟုတ်) အစာအိမ် အနာဖြစ်ခြင်း stomach ulcer (သို့မဟုတ်) အူအတက်ရောင်ခြင်း
- ⁕ အူကြောင်းအမှန်ပိတ်ခြင်း gut obstruction (ဖြစ်ခဲသည်)

အထက်ပါရောဂါအများစုကို ပယောဂကုနည်း သို့မဟုတ် ဖန်ခွက်မှောက် လေစုပ်သည့်နည်းကို အားကိုးပြီး ကုသ၍မရချေ။ *empacho* ကုသရန် ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ သိအောင်ကြိုးစားပြီး ကုသပါ။

စပိန်အမည် - *DOLOR DE IJAR* (ဘေးကြောနာခြင်း)

ဒေသအခေါ်အဝေါ် . . . .

အမျိုးသမီးဝမ်းဗိုက်နံဘေးတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် မည်သည့်နာကျင်မှုကိုမဆို ဤရောဂါအမည်တပ်လေ့ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နံဘေးနာနေရာမှ ခါးလယ် သို့မဟုတ် ခါးအောက်ပိုင်းတို့တွင် အောင့်တတ်၊ နာတတ်လေသည်။ ဤသို့ နာကျင်မှုမျိုးသည် အောက်ပါရောဂါမျိုးများ ဖြစ်နိုင်သည်။

- ⁕ ဆီးသွားရာလမ်း urinary system ၌ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ကျောက်ကပ် kidneys၊ ဆီးအိမ် bladder (သို့မဟုတ်) ယင်းတို့နှင့် ပေါင်းဆုံသည့် ပြွန်များ)
- ⁕ ဝမ်းဗိုက် သို့မဟုတ် ဥအိမ် ovaries တွင် အကျိတ် tumor ဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်း၊ အရည် အိတ်တည်ခြင်း cyst၊ သားအိမ်ပြင်ပ သန္ဓေတည်ခြင်း
- ⁕ ဗိုက် စူးစူးရှရှနာခြင်း (သို့မဟုတ်) လေထိုးလေအောင့် (သို့မဟုတ်) ဗိုက်ကြောကြွက်တက်ခြင်း၊ (gas pains) (ဝမ်းပျက်ခြင်း)
- ⁕ ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း
- ⁕ အူအတက်ရောင်ခြင်း appendicitis

စပိန်အမည် - *LA CONGESTION* (CONGESTION) (နေမထိ ထိုင်မသာ ဆိုနှင့် ကြပ်တည်းသည့် ဝေဒနာခံစားရခြင်း)

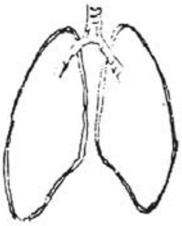
ဒေသအခေါ်အဝေါ် . . . .

ဝေဒနာပြင်းထန်းစွာ ခံစားရသော ရုတ်တရက် နေမထိထိုင်မသာဖြစ်သော မည်သည့်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်မှုကိုမဆို မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ ကျေးရွာသားများက အဆိုပါနေထိုင်မကောင်းမှုကို La congestion

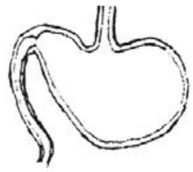
ဟုခေါ်သည်။ အောက်ပါခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ နေထိုင်၍ မကောင်းလျှင် congestion ဟုခေါ်ကြသည်"

ဦးခေါင်း

ရင်ဘတ်



ဝမ်းဗိုက်



သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်လုံး

ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် မစားရမည့်အစားအသောက် သို့မဟုတ် အစဉ်အလာ ယုံကြည်ချက်အရ မစားရဟု တားမြစ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ရှောင်ရမည့်အစာ (taboo) ကို စားခြင်းဖြင့် ('ဓာတ်စာ'အတိုင်း မစားသူများ) La congestion ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ မီးဖွားပြီး ဆေးကုနေစဉ် (သို့မဟုတ်) နှာစေးချောင်းဆိုး အအေးမိစဉ် ဓာတ်စာအတိုင်း မစားလျှင် ထိုသို့ဖြစ်တတ်သည်ဟု ဆိုသည်။ **၎င်းအစားအသောက်များသည် အများအားဖြင့် ဘေးမဖြစ်တတ်သည့်** အပြင် တစ်ခါတစ်ရံ ယင်းအစာများမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့်အစာများဖြစ်သည့်တိုင် ဓာတ်စာအတိုင်းမစားပါက *La congestion* ဖြစ်မည်စိုး၍ ယင်းအစာများကို **လူများက မထိရဲ မတို့ရဲ** ကြချေ။

La congestion ဟု တစ်ခါတစ်ရံ ခေါ်ဝေါ်သည့် အနာရောဂါအမျိုးမျိုးမှာ ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

* ပုပ်သိုးနေသော အစာစားရာမှ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း - ရုတ်တရက် အော့အန်ပြီး ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းနှင့် အားကုန်ခန်းခြင်းတို့ ဖြစ်လာခြင်း။
* ခရု ၊ ချော့ကလက် စသည်ကဲ့သို့သော အချို့အစာများ၊ အချို့သောဆေးများ စားပြီးနောက် သို့မဟုတ် ပင်နစ်စလင်ထိုးပြီးနောက် ဓာတ်မတည့်သူများတွင် ဓာတ်မတည့်ရောဂါ အပြင်းအထန် ခံစားရခြင်း၊ ထိုအခါ အော့အန်ခြင်း vomiting၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ချွေးစေးပြန်ခြင်း cold sweat၊ အသက်ရှူရကျပ်ခြင်း၊ မနေနိုင်မထိုင်နိုင်အောင် ယားယံခြင်း itchy rash နှင့် ဝေဒနာ ပြင်းစွာ ခံစားရခြင်း။
* ဝမ်းဗိုက် သို့မဟုတ် အူ၌ ရုတ်တရက် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ အော့အန်ခြင်းနှင့် ရုတ်ခြည်းဗိုက်နာခြင်း။
* ရုတ်တရက် သို့မဟုတ် ဆိုးဝါးစွာ အသက်ရှူရကျပ်သည့် ဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာခံရခြင်း - ပန်းနာ၊ အဆုတ်ရောင်၊ သို့မဟုတ် လည်ချောင်းတွင် တစ်စုံတစ်ခု နင်ခြင်း။
* ဝက်ရူးပြန် သို့မဟုတ် သွက်ချာပါဒ ဖြစ်စေသည့် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပွားခြင်း - တက်ခြင်း၊ မေးခိုင်ပိုးဝင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း meningitis၊ အကြောသေခြင်း polio နှင့် လေဖြတ်ခြင်း။
* နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း - သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။

စပိန်အမည် - *LATIDO* (သွေးခုန်ခြင်း)

ဒေသအခေါ်အဝေါ် . . . .

Latido ဆိုသည်မှာ ဝမ်းဗိုက်အလယ်တွင် သွေးကြောခုန်နေခြင်းကို လက်တင်အမေရိကတွင် ခေါ်ဝေါ်သည့်အမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အမှန်ပင် နှလုံးမှလာသော သွေးလွှတ်ကြောပွွန်ကြီး (သို့မဟုတ်) ပင်မသွေးကြော၏ သွေးခုန်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အလွန်ပိန်လှီပြီး ဆာလောင်နေသူတွင် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ ပင်မသွေးကြောကြီး၏ သွေးခုန်ခြင်းကို မြင်နိုင်၊ စမ်းနိုင်သည်။ *Latido* သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ပြသသည့်လက္ခဏာ (သို့မဟုတ်) ဇော်မွတ်မှု ပြသသည့်လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ အာဟာရ ပြည့်ဝသည့် **အစာစားခြင်းသည်** တစ်ခုတည်းသော စစ်မှန်သည့်ကုထုံးဖြစ်သည်။

စပိန်အမည် - *SUSTO* (သွေးလေချောက်ချားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း)

ဒေသအခေါ်အဝေါ် . . . .

မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ၏ရွာသားများအဆိုအရ စုန်း၊ မှော်ကဝေ (သို့မဟုတ်) မကောင်းဆိုးဝါး ပြုစားခံရ၍ ရုတ်တရက် ကြောက်ရွံ့လာခြင်းကြောင့် သွေးလေချောက်ချားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း *susto* ဖြစ်ရသည်ဟု သိရသည်။ အဆိုပါ *susto* ဖြစ်နေသူသည် အလွန်အကျွံ ရင်တုန်ကာ ကြောက်ရွံ့တတ်လေသည်။ သူသည် တုန်တုန်ယင်ယင်နှင့် အမူအရာများကလည်း တစ်မူထူးနေပြီး အိပ်မပျော်နိုင်သည့်ဝေဒနာ ခံစားရကာ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ကျဆင်းသွားသည်။ ထို့ပြင် အဆိုပါဝေဒနာဖြင့်ပင် သေဆုံးနိုင်သည်။

SUSTO အတွက် ဆေးပညာဆိုင်ရာ ရှင်းလင်းချက်

၁။ လူများစွာအတွက် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးလေချောက်ချားခြင်း susto တွင် အဆင့်ရှိလေ သည်။ 'ယုံကြည်မှုစွမ်းအား'ကြောင့်ဖြစ်ရသည့် လက္ခဏာမျိုးဖြစ်သော ဥပမာအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက် က စုန်းပြုစားလိမ့်မည်ဟု စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ရင်တုန် ကြောက်ရွံ့ပြီး မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင်ဖြစ်လာသည်။ အဆိုပါအမျိုးသမီးသည် အားနည်းလာပြီး အလေးချိန် လည်း ကျဆင်းလာသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ စုန်းပြုစားခံရသည့်လက္ခဏာဟု အမျိုးသမီးက မှတ်ယူသည့် အခါ ပို၍ ရင်တုန်ကြောက် ရွံ့လာပြီး သွေးလေ ချောက်ချားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း susto ရောဂါသည်လည်း ပို၍ ပို၍ဆိုးဝါးလာသည်။

၂။ ကလေးများ (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်များတွင်ဖြစ်သည့်သွေးလေချောက်ချားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ ခြင်း susto သည် အလွန်ကွဲပြားခြားနားလေ့ ရှိကြသည်။ အိပ်မက်ဆိုးများကြောင့် အိပ်ပျော်နေစဉ် အော်ငိုခြင်း (သို့မဟုတ်) အလန့်တကြားနိုးလာခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ မည်သည့်အနာရောဂါမဆို ဖြစ်တတ် သည့် အပြင်းဖျားမှုသည် အပြောအဆို အနေအထိုင် အမူအရာတို့ကို တစ်မူထူးစေသည်။ (ကယောင် ကတမ်းဖြစ်ခြင်း) ကလေးတစ်ဦးသည် တစ်ခါတစ်ရံ စိုးရိမ်ပူပန်စွာ ပြုမူတတ်ခြင်းသည် အာဟာရ ချို့တဲ့မှု ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံမူ မေးခိုင်ပိုးဝင်စ လက္ခဏာမျိုး (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်အမြှေးရောင် ခြင်း လက္ခဏာမျိုးတို့ကိုလည်း သွေးလေချောက်ချား ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ ခြင်း susto ဟူ၍ခေါ်ဆိုသည်။

ကုသနည်း

အနာရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် သွေးလေချောက်ချားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း *susto* ဖြစ်လျှင် အဆိုပါ အနာရောဂါကို ကုသပါ။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ၏ အကူအညီကို ယူပါ။ လိုအပ်လျှင် ဆေးပညာ အကြံဉာဏ် တောင်းခံပါ။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် *susto* ဖြစ်လျှင် ဝေဒနာခံစားရသူကို နှစ်သိမ့်ကြည့်ရန် ကြိုးစားပြီး ကြောက်ရွံ့နေခြင်းကပင် ဝေဒနာဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောပြကူညီပါ။ ပယောဂနည်းနှင့် ဆေးမြီးတိုတို့က တစ်ခါတစ်ရံ အထောက်အကူရသည်။

စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ချောက်ချားနေသူတစ်ဦးသည် အသက်ရှူပြင်းပြီး မြန်နေပါက သူ၏ခန္ဓာသည် လေကို များစွာရရှိနိုင်သည်။ ယင်းသည်ပင် ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်နိုင်သည်။

အသက်ပြင်းပြင်း မြန်မြန်ရှူခြင်းနှင့် အလွန်အကျွံ စိုးရွံ့ကြောက်လန့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးလေချောက်ချားခြင်း

(HYPERVENTILATION အလွန်အကျွံ အသက်ရှူခြင်း)

လက္ခဏာများ

* အလွန်အကျွံ စိုးရွံ့ကြောက်လန့်ခြင်း
* မြန်ဆန်စွာ ရှိုက်ရှိုက်၍ အသက်ရှူခြင်း
* နှလုံးခုန် အလွန်မြန်ခြင်း
* မျက်နှာ၊ ခြေလက်တို့ ထုံကျင်ခြင်း
* ကြွက်တက်ခြင်း

ကုသနည်း

* တတ်နိုင်သမျှ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် နေပါစေ။
* မျက်နှာကို စက္ကူအိတ်အုပ်၍ အသက်ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူခိုင်းပါ။
  ဤအတိုင်း နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ် အသက်ရှူပါစေ။
  အသက်ရှူနှုန်း မှန်သွားပါလိမ့်မည်။
* စိုးရိမ်စရာမရှိကြောင်း၊ မကြာမီ နေကောင်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြပါ။

ရောဂါအမည် ရောထွေးခြင်းကြောင့် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်း

ဤစာမျက်နှာတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်သားများအတွက် အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးရှိပြီး ရွာသားများအတွက် အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး ထွက်သော 'ကင်ဆာ' နှင့် 'အနာကြီးရောဂါ' ကဲ့သို့သော အချို့ရောဂါ အမည်များနှင့် ပတ်သက်၍ နားလည်မှု လွဲမှားချက် ဥပမာနှစ်ခုကို ဖော်ပြပါမည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် စကားပြောသည့်အခါ (သို့မဟုတ်) ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ-

နားလည်မှုလွဲမှားမှုကိုရှောင်ပါ - နာမကျန်းသူ၏ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်
ရောဂါရာဇဝင်အတိုင်း ရောဂါကုပါ။ လူများပြောသည့် အမည်အတိုင်း မလိုက်ပါနှင့်။

စပိန်အမည် - ကင်ဆာ (ကင်ဆာ) CANCER

ဒေသအခေါ်အဝေါ် ....

မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ ရွာသူရွာသားများသည် အရေပြားပေါ်တွင်ဖြစ်သည့် မည်သို့သော ပြင်းထန်သည့် ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည့်အနာကိုမဆို အထူးသဖြင့် ဆိုးဝါးစွာ အနာပွားခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးမလျှောက်၍ ပုပ်ခြင်း (gangrene) တို့ကို ကင်ဆာဖြစ်သည်ဆိုသည့် ဝေါဟာရကို သုံးတတ်ကြသည်။

ခေတ်သစ်ဆေးပညာရပ်စကားအရ ကင်ဆာသည် **ကူးစက်နာ** မဟုတ်ချေ။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင်မဆို သာမန်မဟုတ်ဘဲ အကျိတ်အဖုများ ပေါ်ထွက်လာသည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ သတိထားထိုက်သည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ကင်ဆာရောဂါအမျိုးအစားများမှာ -

အရေပြားကင်ဆာ
cancer of the skin

ရင်သားကင်ဆာ
breast cancer

သားအိမ်ကင်ဆာ
cancer of womb or ovaries

ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင်မဆို နာကျင်မှုမရှိသည့် မည်သို့သော အကျိတ်မာမာမဆို တဖြည်းဖြည်းနှင့်ကြီးလာလျှင် ယင်းအကျိတ်သည် ကင်ဆာကျိတ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကင်ဆာသည် အန္တရာယ်ရှိပြီး ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုကောင်းလိုအပ်သည်။

ကင်ဆာဟု စတင်မသင်္ကာပါက ဆေးဝါးအကူအညီယူပါ။

စပိန်အမည် - LEPRA(**ကုဋ္ဌနူနာရောဂါ**) LEPROSY

ဒေသအခေါ်အဝေါ်.......................

မက္ကဆီကိုရွာသားများသည် အပေါက်ကျယ်ကျယ်ဖြင့် နေရာအနှံ့ပေါက်သည့် မည်သည့်အနာကို မဆို အနာကြီးရောဂါဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ထိုသို့ခေါ်ဆိုခြင်းသည်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ရှုပ်ထွေးသွား စေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အနာကြီးရောဂါ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပါမှ ထိုအမည်ကို ကျန်းမာရေး လုပ်သားတို့က သုံးစွဲခေါ်ဝေါ်သည်။ *lepra* ဟုခေါ်လေ့ရှိသည့် အနာများမှာ -

ကလေးတွင်အနာစက်ရှိသည် အနာကြီးရောဂါမဟုတ်ချေ

* အနာစက်နှင့် အခြားအရေပြားကူးစက်နာ impetigo
* ပိုးမွှားကိုက်၍ (သို့မဟုတ်) ဝဲနာမှဖြစ်လာသည့် အနာ
* သွေးလှည့်ပတ်မှု မကောင်း၍ အမြစ်တွယ်နေသောအနာ သို့မဟုတ် အရေပြားနာများ
* အရေပြားကင်ဆာ
* ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထနည်းသည့် အနာကြီးရောဂါ (သို့မဟုတ်) အရေပြားတီဘီ

အဖျားတက်စေသည့် အနာရောဂါအမျိုးမျိုး ရောထွေးခြင်း

စပိန်အမည် - LA FIEBRE (**အဖျားတက်ခြင်း**) THE FEVER

ဒေသအခေါ်အဝေါ်........................

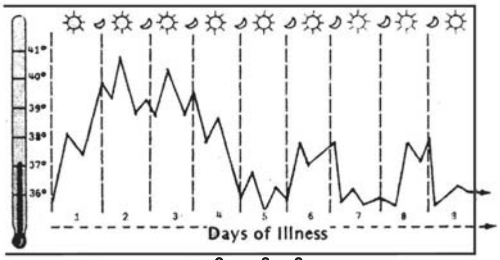
မှန်ကန်စွာ ပြောရလျှင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရှိရ မည့် သာမန်အပူချိန်ထက် အပူချိန် ပိုမြင့်ခြင်းကို အဖျား တက်သည်ဟု ခေါ်သည်။ သို့သော် လက်တင်အမေရိက တွင် အပူချိန်တက်စေသည့် ပြင်းထန်သည့် အနာရောဂါ အတော်များများကို La fiebre (သို့မဟုတ်) 'အဖျားတက် ခြင်း' ဟု ခေါ်သည်။

ဤအနာရောဂါကို အောင်မြင်စွာ ကုသရန် (သို့မဟုတ်) ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်ရန် အဆိုပါရောဂါများကို ခွဲခြားသိရှိရန် လိုအပ်သည်။

အောက်ပါတို့မှာ အလွန်အရေးကြီးလှသည့် အလွန်အကျွံ နာမကျန်းဖြစ်မှုအချို့ ဖြစ်သည်။ အဆိုပါရောဂါများတွင် အဖျားသည် ထူးခြားသည့်လက္ခဏာ ရှိလေသည်။ ရောဂါတစ်ခုအတွက် အဖျား အတက်အကျပုံစံသည် ထူးခြား၍ ပုံဆွဲပြထားပါသည်။

ငှက်ဖျား Malaria

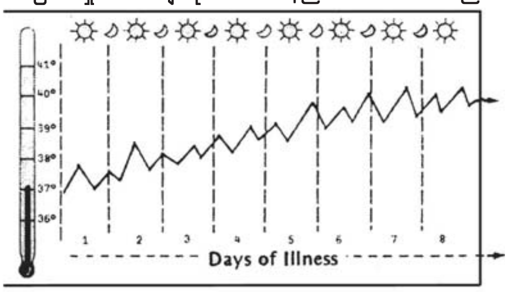
အပူချိန် ရုတ်တရက် စမြင့်လာပြီး ချမ်းတုန်တက်လာသည်။ နာရီအနည်းငယ် ကြာသည်အထိ အဖျားတက်သည်။ အပူချိန်ကျသွားသည်နှင့် ချွေးများ ထွက်သည်။ တစ်ရက်ခြား (သို့မဟုတ်) နှစ်ရက်ခြား အဖျားတက်နိုင်သည်။ အဖျားမတက်သည့် အချိန်များတွင် လူကောင်းကဲ့သို့ ရှိနေမည်။



နာမကျန်းသည့်ရက်များ

အူရောင်ရောဂါ Typhoid

အအေးမိသလိုစပြီး ဖြစ်ပွားသည်။ အပူချိန်တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အနည်းငယ် ပိုတက်လာသည်။ သွေးခုန်နှုန်းမှာ အဖျားတက်သော်လည်း နှေးကွေးလာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောပြီး အရည် ခန်းခြောက်တတ်သည်။ ကတုန်ကယင် ဖြစ်ကာ စိတ်ကယောက်ကယက် ဖြစ်တတ်သည်။ အလွန်လည်း နာမကျန်းဖြစ်လာသည်။



နာမကျန်းသည့်ရက်များ

ပြင်းထန်သောင်နီးဖျားရောဂါ Typhus

အူရောင်ရောဂါနှင့် တူသည်။ ဝက်သက်ကဲ့သို့ အစက်အပြောက်လေးများနှင့် ညိုမဲသည့် အကွက်ကလေးများ ပေါ်တတ်သည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ Hepatitis

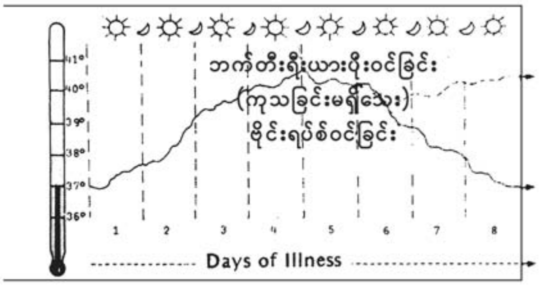
ခံတွင်း ပျက်လာသည်။ မစားချင်၊ ဆေးလိပ်မသောက်ချင် ဖြစ်လာသည်။ အန်ချင်လာသည်။ မျက်လုံးနှင့် အရေပြား ဝါလာသည်။ ဆီးသည် လိမ္မော်ရောင် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင် ဖြစ်လာသည်။ ဖြူရော်ရော် ဝမ်းသွားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသည်းကြီးလာပြီး အထိမခံနိုင်ချေ။ အဖျား အနည်းငယ်တက်သည်။ အား အလွန်နည်းသည်။

နာမကျန်းသည့်ရက်များ

အဆုတ်ရောင်ရောဂါ Pneumonia

အသက်ရှူမြန်သည်။ အပူချိန်အမြန်တက်သည်။ ချောင်းဆိုးသည်။ ချွဲစိမ်း၊ ချွဲဝါ သို့မဟုတ် သွေးစ ပါသည်။ ရင်ဘတ်နာလျှင် နာသည်။ အလွန်အကျွံ ဖျားသည်။

အဆုတ်ရောင်ရောဂါ - ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အဖျားပုံစံ

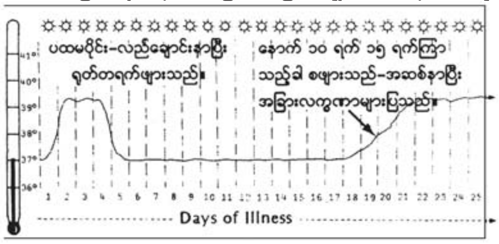


နာမကျန်းသည့်ရက်များ

အဆစ်အမြစ်ရောင် ဖျားနာရောဂါ (လေးဘက်နာရောဂါ) Rheumatic fever

ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်သည်။ အရိုးအဆစ် ဆက်များ နာကျင်သည်။ အဖျားကြီးသည်။ အများအားဖြင့် လည်ချောင်းနာပြီးလျှင် အဆစ်နာတတ်သည်။ မောပြီး ရင်ဘတ်နာနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုကို မထိန်းနိုင်ချေ။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ဖျားနာ - ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အဖျားတက်ပုံ



နာမကျန်းသည့်ရက်များ

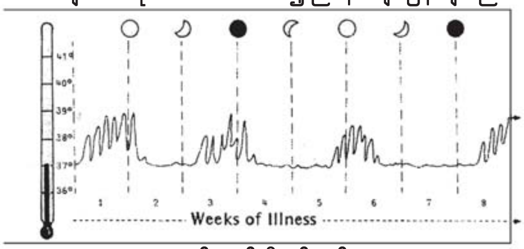
တက်ဖျား ကျဖျား

Brucellosis (undulant fever, Malta fever):

မောပန်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အရိုးများ နာကျင်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ တဖြည်းဖြည်း စသည်။ ညပိုင်းတွင် အများဆုံး ဖျားတတ်ပြီး ချွေးထွက်တတ်သည်။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အဖျား ပျောက်တတ်ပြီး ထပ်ဖျား လာပြန်သည်။ အဖျား တက်လိုက် ကျလိုက်နှင့် လနှင့် ချီ၍ (သို့မဟုတ်) နှစ်နှင့် ချီ၍ နာမကျန်း ဖြစ်တတ်သည်။

တက်ဖျား ကျများ - ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အဖျားတက်ပုံ

အဖျားတက်လိုက် ကျလိုက် ခံစားရသည်။ နေ့လည်မွန်းတည့်ချိန် အဖျားတက်၍ ညနေအဖျားပြန်ကျသည်။

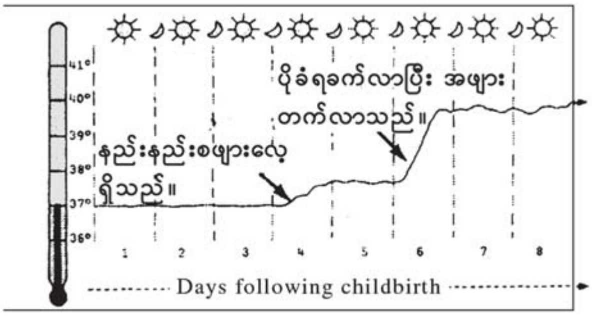


နာမကျန်းသည့်သီတင်းပတ်များ

မီးတွင်းဖျားခြင်း
Childbirth fever

ကလေးမီးဖွားပြီး တစ်ရက် သို့မဟုတ် နောက်နေ့များတွင် စဖျားသည်။ စဖျားစက အဖျားမသိမသာ တက်သော်လည်း နောက်ပိုင်း၌ အဖျားကြီးလာတတ်သည်။ မိန်းမကိုယ်မှ အနံ့ဆိုးသည့် အရည်များဆင်းသည်။ နာကျင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သွေးဆင်းတတ်သည်။

မီးဖွားပြီးဖျားခြင်း - ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အဖျားပုံစံ



မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းရက်များ

အထက်ပါ အဖျားရောဂါအားလုံး အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဖော်ပြပါရောဂါတို့အပြင် အခြားရောဂါများလည်း ရှိသည်။ (အထူးသဖြင့် အပူပိုင်းဒေသနိုင်ငံများတွင် ဖြစ်ပွားသည်) ထိုရောဂါများသည် အလားတူလက္ခဏာများပြပြီး အလားတူအဖျားမျိုး တက်တတ်သည်။ ဥပမာ - တစ်လထက် ပိုဖျားခြင်း၊ ညဘက်ချွေးထွက်ခြင်းတို့သည် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူပါ။

အခန်း (၃)

ဖျားနေသူတစ်ဦးကို မည်သို့စမ်းသပ်မည်နည်း

ဖျားနေသူတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များကို သိရှိရန် ပထမဆုံးအရေးကြီးသည့် မေးခွန်းများ မေးရမည်။ ထို့နောက် သေချာစွာ စမ်းသပ်ပါ။ ဖျားနေသူ၏လက္ခဏာများနှင့် ခံစားချက်များကို ကြည့်ရမည်။ သို့မှသာ ထိုသူမည်ကဲ့သို့ နာမကျန်းဖြစ်နေကြောင်းနှင့် မည်သည့်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေကြောင်း သိရှိရမည်ဖြစ်သည်။

လူနာကို အလင်းရောင် ကောင်းကောင်းရသည့်နေရာတွင် စမ်းသပ်ကြည့်ရှုပါ။ နေရောင်တွင်ကြည့်လျှင် ပိုကောင်းသည်။ မှောင်မည်းနေသော အခန်းထဲတွင် မကြည့်ပါနှင့်။

ဖျားနာနေသူတစ်ဦးကို မေးမြန်းရန်နှင့် အခြေအနေကြည့်ရန်အတွက် အခြေခံအချက်အချို့ရှိသည်။ ဖျားနေသူ၏ ခံစားမှုများ (သို့မဟုတ်) သူပြောပြသည့်အချက်များ၊ ထို့အပြင် ထိုသူကို စမ်းသပ်စဉ် တွေ့ရှိ သတိမူမိသည့်အချက်များ ပါဝင်သည်။ ဤလက္ခဏာများမှာ ကလေးများနှင့် စကားမပြောနိုင်သူတို့အတွက် အထူးအရေးပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် 'လက္ခဏာ' ဟူသောစကားရပ်မှာ လူနာ၏ ခံစားချက်နှင့် စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက် နှစ်ခုစလုံး ပါဝင်သည်။

နေမကောင်းနေသူတစ်ဦးကို စမ်းသပ်သည့်အခါ လိုအပ်လျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံ ပြသရန်အတွက် မိမိ၏တွေ့ရှိချက်များကို ရေးသားထားပါသည်။

မေးခွန်းများ

နာမကျန်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ စတင်မေးမြန်းသည့်အခါ အောက်ပါတို့ကို အသေအချာမေးပါ။

ဘာဖြစ်လဲ?

(လူနာသည် သူခံစားရဆုံးကို အလျင်ဆုံး ပြောလေ့ ရှိသည်)

ဘယ်ဟာက နေလို့သက်သာပြီး ဘယ်ဟာက ဆိုးသလဲ။

ဘယ်တုန်းက ဘယ်လို စဖြစ်တာလဲ?

ဒီလိုပဲ အရင်က ဖြစ်ဖူးလား။ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းထဲက တစ်ယောက်ယောက် ဒီလိုဖြစ်နေသလား။

ဖျားနာရခြင်း အသေးစိတ်ကို သိရန်အတွက် အခြားမေးခွန်းများ ဆက်မေးပါ။
ဥပမာ - ဖျားနေသူသည် နာကျင်ကိုက်ခဲနေပါက အောက်ပါတို့ကို မေးပါ။
ဘယ်နားက နာတာလဲ။ (နာသည့်နေရာ အတိအကျကို လက်နှင့် ထောက်ပြခိုင်းပါ)
တစ်ချိန်လုံး နာကျင်နေသလား။ ဒါမှမဟုတ် နာလိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေသလား၊
ဘယ်လိုနာသလဲ။ (စူးသလား? တငွေ့ငွေ့ နာနေသလား? မီးစနဲ့ထိုးသလိုလား?)
နာနေလျက်နဲ့ အိပ်ပျော်နိုင်သလား။

နာမကျန်းသူသည် စကားမပြောတတ်သေးသည့် ကလေးငယ်ဖြစ်ပါမူ နာကျင်နေသည့် လက္ခဏာကိုကြည့်ပါ။ ကလေး၏ လှုပ်ရှားပြုမူပုံနှင့် ငိုကြွေးပုံကို သတိထားကြည့်ပါ။ (ဥပမာ- နားကိုက်နေသော ကလေးသည် နားထင်ကို ပွတ်တိုက်ပြီး နားရွက်ကို ဆွဲတတ်သည်။)

အထွေထွေကျန်းမာရေး အခြေအနေ

နာမကျန်းနေသူကို မကိုင်တွယ်မီ သူ့ကို အသေအချာကြည့်ပါ။ သူ့ကြည့်ရသည်မှာ မည်မျှ ဖျားနေကြောင်း၊ သို့မဟုတ် မည်မျှအားနည်းနေကြောင်း သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ သူ၏လှုပ်ရှားပုံ၊ သူ၏အသက်ရှူပုံ၊ သူ့စိတ် မည်မျှကြည်လင်ပုံရသည်တို့ကိုကြည့်ပါ။ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းနှင့် သွေးလန့်ခြင်း shock လက္ခဏာ ရှိ မရှိကြည့်ပါ။

လူနာသည် အာဟာရ ကောင်းစွာပြည့်ဝပုံရသည် သို့မဟုတ် အာဟာရချို့တဲ့ပုံ ရသည်တို့ကို လည်း သတိပြုကြည့်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်များ ကျဆင်းနေသလား။ လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်အလေးချိန်သည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်း၍လာလျှင် ထိုသူသည် နာတာရှည်ရောဂါ ရနေဖွယ် ရှိသည်။

ထို့ပြင် အသားအရေနှင့် မျက်လုံးအရောင်များကိုလည်း သတိပြုကြည့်ပါ။

* ဖြူရော်ရော်ဖြစ်လျှင် အထူးသဖြင့် နှုတ်ခမ်းနှင့် မျက်ခမ်းအတွင်းပိုင်း ဖြူရော်ရော်ဖြစ်လျှင် သွေးအားနည်းသည့် ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ အရေပြား ဖျော့တော့တော့ဖြစ်ခြင်းကို တီဘီရောဂါ၊ အာဟာရ (ပရိုတင်းဓာတ်) ချို့တဲ့ရောဂါတွင် တွေ့နိုင်သည်။
* အရေပြားညိုမည်းလာခြင်းသည် အစာရေစာ ဝတ်မွတ်ခြင်း၏လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။
* အသားအရေ ပြာနှမ်းနှမ်းဖြစ်လျှင် အထူးသဖြင့် နှုတ်ခမ်းနှင့် လက်သည်းများ ပြာနှမ်းနှမ်းဖြစ်လျှင် အသက်ရှူရာတွင် အခက်အခဲကြီးစွာ တွေ့ရသည့်သဘော သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။
* အရေပြားသည် ဖြူလျော်ပြီး စွတ်စို အေးစက်နေလျှင် ထိုသူသည် သွေးလန့်နေသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။
* အသားဝါပြီး မျက်လုံးဝါခြင်းသည် အသည်းရောဂါ (အသည်းရောင်ရောဂါ) hepatitis (သို့မဟုတ်) အသည်းခြောက်ရောဂါ cirrhosis သို့မဟုတ် ဝမ်းကိုက်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် အသည်းရောဂါ amebic abscess သို့မဟုတ် သည်းခြေအိတ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ မွေးစကလေးများတွင်လည်း အသားဝါနိုင်ပြီး မွေးရာပါ သွေးရောဂါရှိ ကလေးများတွင်လည်း တွေ့နိုင်သည်။

ဘေးတိုက်အနေအထားမှ ဝင်လာသော အလင်းရောင်အောက်တွင် အရေပြားကို စစ်ဆေး ကြည့်ပါ။ ဖျားနေသော ကလေး၏မျက်နှာတွင် ဝက်သက်ကြောင့် ပထမဆုံးထွက်လာသည့် အနီပြင်များကို မြင်နိုင်ပါသည်။

အပူချိန်တိုင်းခြင်း Temperature

ဖျားနေသူကို အပူချိန်တိုင်းကြည့်ခြင်းသည် သင့်လျော်သည်။ အဖျားရှိနေပုံ မပေါက်သည့်တိုင် အပူချိန် တိုင်းကြည့်ခြင်းသည် သင့်လျော်သည်။ အလွန်အကျွံ နေမကောင်းဖြစ်နေပါက တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး အဖျားလေးကြိမ်တိုင်းပြီး စာဖြင့် ရေးမှတ်ထားပါ။

အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ မရှိပါက မိမိ၏ လက်ဖမိုးတစ်ဖက်ကို ဖျားနေသူ၏ နဖူးတွင် စမ်းပြီး တစ်ဖက်ကို မိမိနဖူးတွင် သို့မဟုတ် အခြားနေကောင်းသူ၏နဖူးတွင် စမ်းပါ။ နေမကောင်းသူသည် အဖျားရှိနေပါက အပူချိန်ချင်း မတူညီသည်ကို သိရမည်။

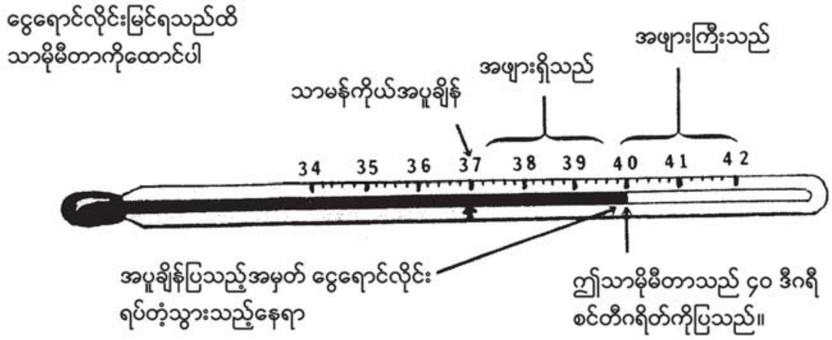
မည်သို့မည်ပုံ ဖျားသည်၊ မည်မျှကြာသည်နှင့် မည်သို့အဖျားပျောက်သွားသည်ကို သိရန် အရေးကြီးသည်။ ယင်းသို့သိခြင်းသည် ရောဂါအမည် သိရန်အတွက် အထောက်အကူရနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် -

- ⁎ ရိုးရိုး အအေးမိခြင်း၊ နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်က အဖျားနည်းပါသည်။
- ⁎ ငှက်ဖျားသည် စစချင်း စိမ့်နေအောင်ချမ်းပြီး အဖျားကြီးလေ့ရှိတတ်ပြီး နာရီအနည်းငယ် ကြာသည်အထိ ငှက်ဖျားတက်တတ်သည်။ ထို့နောက် နှစ်ရက် သို့မဟုတ် သုံးရက် ကြာတိုင်း ပြန်ပြန်ဖျားလေ့ရှိသည်။
- ⁎ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါသည် တစ်နေ့နှင့်တစ်နေ့ အဖျား ပိုပိုတက်လာသည်။ ၅ ရက် ဆက်တိုက်အဖျားတက်သည်။
- ⁎ တီဘီရောဂါသည် မွန်းတည့်ချိန်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားအနည်းငယ်တက်လေ့ရှိသည်။ ညဘက်တွင် ချွေးပြန်တတ်ပြီး အဖျားကျသွားတတ်သည်။

အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (သာမိုမီတာ) Thermometer ကို မည်သို့သုံးမည်နည်း။

မိသားစုတိုင်းတွင် အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာ (သာမိုမီတာ) တစ်ချောင်း ရှိသင့်သည်။ ဖျားနေသူကို တစ်နေ့လျှင် အဖျားလေးကြိမ်တိုင်း၍ အစဉ်မှတ်သားထားပါ။

သာမိုမီတာ မည်သို့ဖတ်မည်နည်း (အမှတ်တစ်မှတ်လျှင် ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ဖြင့် မှတ်သည်)



ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းနည်း

၁။ သာမိုမီတာကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) အရက်ပြန်နှင့် ကောင်းစွာဆေးပါ။ ၃၆ ဒီဂရီ အမှတ်အောက် ရောက်သည်ထိ လက်ကောက်ဝတ်ကို ခပ်ဆတ်ဆတ်ခါ၍ သာမိုမီတာကို နာနာလှုပ်ပါ။

၂။ သာမိုမီတာကို

လျှာအောက်ထားပါ (ပါးစပ်ပိတ်ထားပါစေ) (oW[kvf)

သာမိုမီတာကို ကိုက်ပစ်မည့် (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ရှိလျှင် ချိုင်းကြားတွင် ထားပါ။

ကလေးငယ်၏ စအိုဝတွင် ဂရုတစိုက်ထားပါ။ (မထားမီ သာမိုမီတာကို စိုအောင်လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဆီသုတ်ပါ)

၃။ သုံးမိနစ် လေးမိနစ်ထိ ထားပါ။

၄။ သာမိုမီတာကိုဖတ်ပါ။ (ချိုင်းကြားတွင်ထားခြင်းသည် ပါးစပ်တွင်ထားခြင်းအောက် အပူချိန်အနည်းငယ် လျော့သည်။ စအိုတွင် ထားခြင်းသည် အပူချိန်အနည်းငယ် ပိုပြသည်)

၅။ သာမိုမီတာကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။

မှတ်ချက်။ မွေးကင်းစကလေးများတွင် ကိုယ်အပူချိန် အလွန်အမင်းတက်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်အမင်း ကျနေခြင်း (၃၆-ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်) တို့သည် ပြင်းထန်သော ရောဂါပိုး ဝင်ရောက် ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

* အခြားအဖျားတက်ပုံ အမျိုးမျိုးအတွက် စာ ၂၆ မှ ၂၇ ရှု
* ဖျားလျှင် မည်သို့ပြုစုပေးရမည်ကို သိရန် စာ ၇၆ ရှု

အသက်ရှူခြင်း (ရက်စ်ပရေးရှင်း)
Breathing (Respiration)

ဖျားနာနေသူ အသက်ရှူပုံကို အထူးဂရုစိုက်ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူပုံ အတိမ်အနက်၊ (ပြင်းပြင်း သို့မဟုတ် ညင်ညင်သာသာရှူသည်၊ အသက်ရှူနှုန်း (မည်သို့ရှူသည်) နှင့် ခက်ခက်ခဲခဲရှူနေပုံတို့ကို ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူလိုက်သည့်အခါ ရင်ဘတ်နှစ်ဖက်စလုံး ညီတူညီမျှလှုပ်ရှားခြင်းရှိ-မရှိကိုလည်း သတိပြု ကြည့်ပါ။

နာရီ သို့မဟုတ် ရိုးရိုးချိန်မှတ်နာရီရှိလျှင် တစ်မိနစ်လျှင် အသက်မည်မျှရှူသည်ကို ရေတွက်ပါ။ လူကြီးများနှင့် ကလေးကြီးများအတွက် တစ်မိနစ်လျှင် ၁၂ ကြိမ်မှ အကြိမ် ၂၀ ရှူလျှင် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက် တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၃၀ အထိ၊ ကလေးပေါက်စများအတွက် တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၄၀ ရှူလျှင် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ အဖျားကြီးသူများ (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရာ၌ ဝေဒနာပြင်းစွာ ခံစားရသူများ (အဆုတ်ရောင်ကဲ့သို့ သော) သည် ပုံမှန်အသက်ရှူပုံထက် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ အသက်ရှူသည်။ တစ်မိနစ်လျှင် အသက်ရှူကြိမ် ၄၀ ကျော်လျှင်လည်းကောင်း၊ ကလေးငယ်များ၌ တစ်မိနစ်လျှင် အသက်ရှူကြိမ် ၆၀ ကျော်လျှင်လည်းကောင်း၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါခံစားရသည့်သဘော သက်ရောက်သည်။ အသက် ရှူသံကို ဂရုထား၍ နားထောင်ပါ။ ဥပမာ-

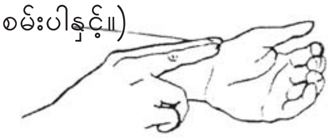
* အသက်ရှူကျပ်၍ တရှဲရှဲမြည်ပြီး အသက်ရှူရခက်နေလျှင် ပန်းနာထသည့် သဘောဖြစ်သည်။

တရှူးရှူး တရှုံရှုံ အသံမြည်ပြီး သတိမေ့မျောနေသူသည် အသက်ရှူရ ခက်နေလျှင် လည်ချောင်း တွင် လျှာ (သို့မဟုတ်) ချွဲ (အရိအခွဲ (သို့မဟုတ်) ပြည်) mucus (slime or pus) (သို့မဟုတ်) တစ်ခုခု နင်နေပြီး လေကောင်းစွာ မရသည့်သဘော သက်ရောက်သည်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည့်အခါ နံရိုး (rib) နှစ်ခုကြားမှ အရေပြားနှင့် လည်ပင်းထောင့် (ညှပ်ရိုးနောက်) တို့ ချိုင့်ဝင်သွား၊ မသွားကြည့်ပါ။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် အသက်ရှူသွင်း ရာ၌ လေမရသည့်သဘောဖြစ်သည်။ လည်ချောင်းတွင် တစ်ခုခု ဆို့နိုင်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ပန်းနာ ထခြင်း (သို့မဟုတ်) အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း bronchitis တို့ ဖြစ်နိုင်သည့်အလား အလာ ရှိ၊ မရှိ သုံးသပ်ပါ။

ချောင်းဆိုးလျှင် အိပ်ရေးပျက်ခြင်း ရှိ - မရှိ မေးပါ။ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ချွဲသလိပ် ပါ - မပါ၊ မည်မျှပါသည်။ မည်သည့်အရောင်ရှိသည်၊ သလိပ်၌သွေးပါ မပါတို့ကို ကြည့်ပါ။

သွေးခုန်ခြင်း (နှလုံးခုန်ခြင်း) Pulse (Heartbeat)

သွေးခုန်နှုန်း စမ်းသပ်ရန် စမ်းသူ၏ လက်ကို အစမ်းခံရသူ၏ လက်ကောက်ဝတ်တွင် ပုံပါအတိုင်း ထားပါ။ (သွေးခုန်နှုန်းကို လက်မဖြင့် မစမ်းပါနှင့်။)



လက်ကောက်ဝတ်၌ သွေးခုန်နှုန်း စမ်း၍မရလျှင် လည်ချောင်း (အသံအိတ်နံဘေး)တွင် စမ်းပါ။ (သို့မဟုတ်)

နားရွက်ကို ရင်ဘတ်၌ အပ်၍ နှလုံးခုန်သံကို နားထောင်ပါ။

သွေးခုန်နှုန်းသည် နှုန်းထားနှင့် ပုံမှန်ခုန်ခြင်း ရှိ-မရှိ တို့ကို အာရုံစိုက်ပါ။ နာရီတစ်လုံး (သို့မဟုတ်) ချိန်မှတ်နာရီရှိလျှင် တစ်မိနစ်ရှိ သွေးခုန်နှုန်းကို ရေတွက်ပါ။

သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေချိန်တွင် ရှိသည့် ပုံမှန်သွေးခုန်နှုန်း

လူကြီးများ	....................တစ်မိနစ်လျှင်အကြိမ်	၆၀ မှ ၈၀
ကလေးများ	....	၈၀ မှ ၁၀၀
မွေးစကလေးများ	....	၁၀၀ မှ ၁၄၀

လူတစ်ယောက် စိတ်လှုပ်ရှားသည့်အချိန်၊ ကြောက်လန့်သည့်အချိန် (သို့မဟုတ်) ဖျားသည့်အချိန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သည့်အချိန်တို့၌ သွေးခုန်နှုန်းသည် မြန်လာပေမည်။ အဖျား တစ်ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်တက်တိုင်း တစ်မိနစ်လျှင် သွေးခုန်နှုန်းအကြိမ် ၂၀ တိုးကြောင်း ယေဘုယျ သတ်မှတ်ချက်ရှိသည်။

အလွန်အကျွံ နာဖျားလျှင် အပူချိန်နှင့် အသက်ရှူနှုန်းတို့နှင့် သွေးခုန်နှုန်းကိုလည်း မကြာမကြာ ရေးမှတ်ပါ။

သွေးခုန်နှုန်း ပြောင်းသွားပုံကို သတိမူမိရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ -

- ❖ သွေးခုန်နှုန်းသည် မြန်ပြီး အားပျော့လျှင် သွေးလန့်သည့်သဘော သက်ရောက်သည်။
- ❖ အလွန်မြန်၊ အလွန်နှေး သို့မဟုတ် သွေးခုန်နှုန်း ပုံမှန်မရှိလျှင် နှလုံး၌ တစ်ခုခုဖြစ်သည့်သဘော သက်ရောက်နိုင်သည်။
- ❖ အပြင်းဖျားနေသော်လည်း သွေးခုန်နှုန်းသည် အတော်ပင်နှေးကွေးနေလျှင် အူရောင်ရောဂါ လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။

မျက်စိ Eyes

မျက်လုံး အဖြူသားအရောင် (မျက်ဖြူ) ကိုကြည့်ပါ။ ပုံမှန်လား၊ နီသလား (သို့မဟုတ်) ဝါသလား ကြည့်ပါ။ နာဖျားနေသူ၏အမြင်တွင် အာရုံတစ်စုံတစ်ခု အပြောင်းအလဲ ရှိသလားဆိုသည်ကိုလည်း သတိပြုပါ။

မျက်လုံးကို ဖြည်းညင်းစွာ အထက်အောက် နှင့် ဘေးတစ်ဖက်စီ လှုပ်ရှားစေပြီး ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ ဆတ်ခနဲ ကြည့်လျှင် (သို့မဟုတ်) မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှု မညီညာလျှင် ဦးနှောက်ထိခိုက်သည့် လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။

မျက်လုံးသူငယ်အိမ် pupils (မျက်လုံးအလယ်မှ အနက်ရောင်အစက်) အကျယ်အဝန်းကို ဂရုထား ကြည့်ပါ။ အလွန်ကျယ်ဝန်းနေလျှင် သွေးလန့်သည့် အနေအထားဖြစ်နိုင်သည်။ အလွန်သေးငယ်လျှင် အဆိပ် သင့်ခြင်း poison သို့မဟုတ် ဆေးဝါးအချို့၏ ဘေးသင့်ခြင်းသဘော သက်ရောက် သည်။

မျက်လုံးနှစ်လုံးစလုံးကိုကြည့်၍ တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံး မတူညီသည့် မည်သည့်အချက်ကိုမဆို အထူးသဖြင့် သူငယ်အိမ် အကျယ်အဝန်းချင်း မတူညီခြင်းကို သတိပြုကြည့်ပါ။

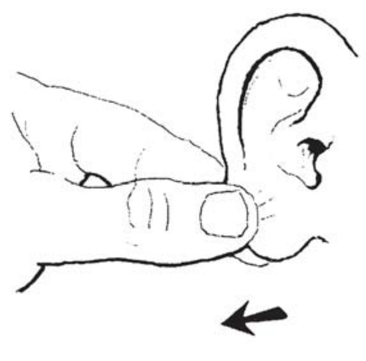
သူငယ်အိမ် အကျယ်အဝန်းချင်းမတူညီလျှင် လျင်မြန်စွာ အရေးပေါ်ဆေးကုသရမည်။

* သူငယ်အိမ် ကျယ်လွန်းပြီး အလွန်အကျွံ နာကျင်၍ အန်ပါက မျက်စိရေတိမ် Glaucoma ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။
* သူငယ်အိမ်သေးငယ်ပြီး အလွန်အကျွံ နာကျင်ပါက မျက်ရစ်ရောင် Iritis ဆိုသည့် အလွန်ဆိုးရွားသည့် မျက်စိဝေဒနာ ရနိုင်သည်။
* သတိမေ့လျော့နေသူ (သို့မဟုတ်) မကြာမီကမှ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ရထားသူတစ်ဦး၏ သူငယ်အိမ်အရွယ်အစား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူညီပါက ဦးနှောက်ထိခိုက်သည့်ရောဂါ brain damage ရသည့်သဘောသက်ရောက်နိုင်သည်။ လေဖြတ်သည့်သဘောလည်း သက်ရောက်နိုင်သည်။

သတိမေ့လျော့နေသူ၏ သူငယ်အိမ်များ (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရသူ၏ သူငယ်အိမ်များကို အစဉ်အမြဲ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

နား၊ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်း Ears, Nose and Throat

နား - နားရွက်များတွင် နားနာသည့် ရောဂါပိုး ဝင်သည့် လက္ခဏာများ ရှိ - မရှိ အစဉ်အမြဲ ဆန်းစစ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဖျားနေသောကလေး (သို့မဟုတ်) အအေးမိနေသောကလေး၏ နားကို စစ်ကြည့်ပါ။ အလွန်ငိုပြီး နားရွက်ကို မကြာမကြာ ဆွဲလေ့ရှိသည့် ကလေးတွင် နားရောဂါ ရှိသည်။



ထိုအခါ နားရွက်ကို ညင်သာစွာ ဆွဲပါ။ ထိုသို့ဆွဲသည့်အခါ ပိုနာလာပါက နားပြွန်တွင် ရောဂါပိုးဝင်နေဖွယ်ရှိသည်။ နားရွက် အတွင်း နီမြန်းနေခြင်း သို့မဟုတ် ပြည်တည်နေခြင်းကိုလည်း ကြည့်ပါ။ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးငယ်ဖြင့် ကြည့်ပါ။ တုတ်ချောင်း၊ ဝါယာကြိုး (သို့မဟုတ်) အခြားမည်သည့် မာကျောသော အရာဝတ္ထုကိုမဆို နားရွက်အတွင်း မထည့်ပါနှင့်။

နားကောင်းစွာ ကြား - မကြားကိုလည်း ကြည့်ပါ (သို့မဟုတ်) နားတစ်ဖက်က အခြားတစ်ဖက်ထက် နားပို လေး - မလေးကို ကြည့်ပါ။ နားလေးခြင်း deafness နှင့် နားအူခြင်း ringing of the ears အကြောင်းတွင် ရှုပါ။

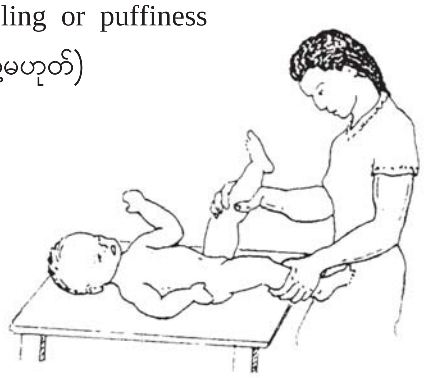
လည်ချောင်းနှင့် ပါးစပ် - လက်နှိပ်ဓာတ်မီး (သို့မဟုတ်) နေရောင်ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်းကို ကြည့်နိုင်သည်။ ထိုသို့ကြည့်နိုင်ရန် ဇွန်းလက်ကိုင်ဖြင့် လျှာကို ဖိပါ (သို့မဟုတ်) 'အားအား' အော် ခိုင်းပါ။ လည်ချောင်း နီမြန်းခြင်းရှိ-မရှိနှင့် အာသီး tonsils (အာခေါင်တွင်ရှိသည့် ဖုနှစ်ဖု lumps) ရောင် မရောင်၊ (သို့မဟုတ်) ပြည်တည်-မတည်ကြည့်ပါ။ နှုတ်ခမ်းအနာ ပေါက်-မပေါက်၊ သွားဖုံးရောင်-မရောင်၊ လျှာ နာ-မနာ၊ သွားဆွေး-မဆွေး၊ အနာ ရှိ-မရှိ တို့ကိုလည်း ဆန်းစစ်ပါ။ (အခန်း ၁၇ ကို ဖတ်ပါ)

နှာခေါင်း - နှာရည် ယိုနေသလား၊ နှာခေါင်း ပိတ်နေသလား (နှာခေါင်းမှနေ၍ ကလေး မည်သို့ အသက်ရှူသည်ကို သတိပြုပါ)။ နှာခေါင်းထဲ အလင်းရောင်ထိုးကြည့်၍ နှပ်၊ ပြည်၊ သွေး ရှိ-မရှိ၊ နီ-မနီ၊ ရောင်-မရောင် (သို့မဟုတ်) အနံ့ဆိုး ထွက်-မထွက် ကြည့်ပါ။ ထိပ်ကပ်နာ sinusitis (သို့မဟုတ်) ဝတ်မှုန် (သို့မဟုတ်) ဖုန်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိ-မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

အရေပြား Skin

အဖျား မည်မျှနည်းနည်း၊ ဖျားနာနေသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို စစ်ကြည့်ရန် အရေးကြီးသည်။ မွေးစနှင့် ကလေးများဆိုလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး အဝတ်ချွတ်ကြည့်ပါ။ ပုံမှန်အတိုင်းမဟုတ်သည့် အရာမှန်သမျှ တို့ကို သေချာစွာ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ထိုသို့ကြည့်ရာတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

- ⁎ အနာ၊ ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) အကျိုးအပဲ့ sores, wounds or splinters
- ⁎ ယားနာ အင်ပြင် (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာဒဏ်ချက် rashes or welts
- ⁎ အစက်၊ အပြောက် (သို့မဟုတ်) သာမန်မဟုတ်သည့် အမှတ်အသားများ spots, patches, or any unusual markings
- ⁎ ဖူးရောင်ခြင်း (နီမြန်းခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းလက္ခဏာ) inflammation
- ⁎ ရောင်ရမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ဖောသွပ်ခြင်း swelling or puffiness
- ⁎ အကြိတ်များ (လည်ပင်း neck၊ ချိုင်း armpits (သို့မဟုတ်) ပေါင်ခြံ groin တို့တွင် အဖုများပေါက်ခြင်း)
- ⁎ သာမန်မဟုတ်သည့် အဖုများ၊ အလုံးများ
- ⁎ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်ဘဲ ဆံပင်ပါးခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆံပင်အရောင် မွဲခြင်း
- ⁎ မျက်ခုံးမွေးများ ကျွတ်ခြင်း (အနာကြီးရောဂါ ဟုတ်-မဟုတ်)



ကလေးငယ်များ၏ တင်ပါးဆုံနှစ်ခုကြား၊ လိင်အင်္ဂါများ၊ ခြေချောင်း လက်ချောင်းကလေးများ ၏ကြား၊ နားရွက်နောက်ဖက်၊ ဆံပင်များအတွင်းကို (သန်း၊ ဝဲ၊ ပွေး၊ ဒက်၊ အနီပြင်များရှာရန်) အမြဲ စစ်ဆေး ကြည့်ရှုပါ။

အရေပြားရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားခြင်းအတွက် စာ ၂၇၈ -၂၈၂ ရှု။

ဝမ်းဗိုက် The Belly (Abdomen)

ဝမ်းဗိုက်နာပါက မည်သည့်နေရာက နာသည်ကို အတိအကျသိအောင် ပြုလုပ်ပါ။

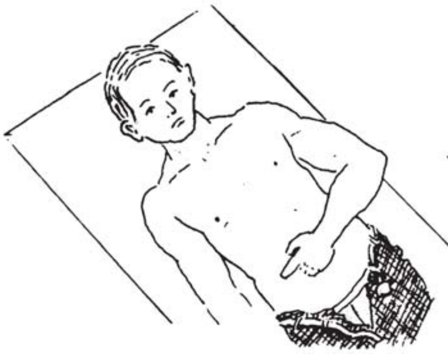
အမြဲနာသလား (သို့မဟုတ်) ရုတ်တရက် နာလာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်ဖြင့် စူးရှသည့် ဗိုက်နာခြင်းမျိုး၊ လေထိုး ဗိုက်နာခြင်းမျိုး ဟုတ်မဟုတ် သိအောင်လုပ်ပါ။ (cramps or colic)

ဗိုက်ကို စစ်ဆေးသည့်အခါ ပထမဆုံး ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်ဘဲ ဖောရောင်နေသလား (သို့မဟုတ်) အလုံးများ ရှိနေသလား ကြည့်ပါ။

နာသည့်နေရာကို သိရခြင်းသည် အနာဖြစ်ရခြင်း၏ သဲလွန်စကို တစ်ခါတစ်ရံ ရတတ်သည်။

မည်သည့်နေရာက နာသည်ကို လက်ချောင်းနှင့် ထောက်ပြခိုင်းပါ။

ထို့နောက် လူနာပြသည့်ဘက်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်နေရာမှ စ၍ ညင်သာစွာဖိ၍ ဗိုက်တစ်ခုလုံးကို နေရာအနှံ့စမ်းကာ မည်သည့်နေရာက အနာဆုံးဆိုသည်ကို သိအောင်လုပ်ပါ။



ဝမ်းဗိုက်သည် ပျော့သလား၊ မာသလားနှင့် လူနာသည် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားကို သက်သောင့်သက်သာထားနိုင်ခြင်း ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။ ဝမ်းဗိုက် အလွန်တင်းမာနေခြင်းသည် ရုတ်ချည်း ဝမ်းဗိုက်နာရောဂါများဖြစ်သော အူအတက်ရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်ခြင်း peritonitis တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင် Peritonitis (သို့မဟုတ်) အူအတက်ရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက စာ ၁၃၀ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း လက်ဖြင့်ဖိပြီး လက်ဖယ်လိုက်သည်နှင့် အလွန်စူးစူးနာကျင်ခြင်း ရှိ-မရှိ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

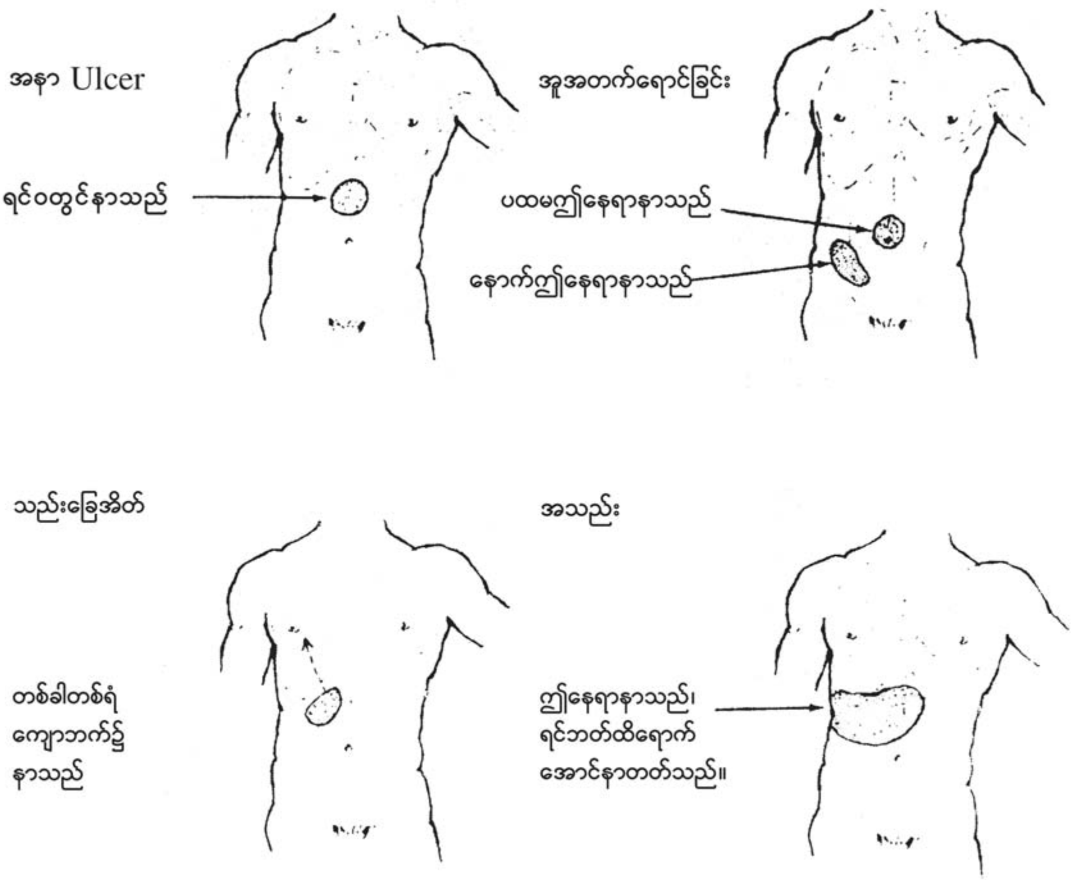
ဝမ်းဗိုက်တစ်ဝိုက်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အလုံး (သို့မဟုတ်) မာကျောမှုများ ရှိ-မရှိ စမ်းပါ။

လူနာသည် ဝမ်းဗိုက် အဆက်မပြတ်နာပြီး ဝမ်းလည်း ထမသွားနိုင်လျှင် နားကြပ် (သို့မဟုတ်) နားရွက်ကို ဗိုက်ပေါ်တွင် ဤသို့ တင်ပါ။

အူမှအသံများကို နားထောင်ပါ။ ၂ မိနစ်ကြာ ခန့်ကြာမှ မည်သည့်အသံမျှ မကြားရလျှင် အန္တရာယ်ရှိသည့်လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ (အူပိုင်းမှ အရေးပေါ်ပြဿနာများ စာ ၁၂၈ ကို ရှုပါ။)

အသံတိတ်နေသောဝမ်းဗိုက်သည် အသံမထွက်သည့်ခွေးနှင့် တူသည်၊ သတိထားပါ။

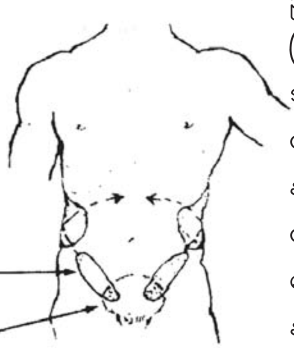
ဖော်ပြပါလက္ခဏာများရှိသည့်အခါ နာလေ့နာထရှိသည့် ဝမ်းဗိုက်နေရာများကို ဤပုံများဖြင့် ပြထားသည်။

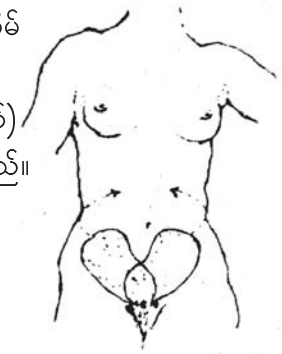


ဆီးလမ်းကြောင်း
Urinary system

ဥအိမ်ရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဥပြွန်တွင် သန္ဓေတည်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သားအိမ် အကျိတ်ထွက်ခြင်း တစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဖက်စလုံးနာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျောဘက်၌ပါ နာသည်။

ခါးအောက် (သို့မဟုတ်) ခါးလယ်၌နာသည်။ တစ်ခါတစ်ခါ ဝမ်းဗိုက်အောက် ခါးပတ်ဝန်းကျင်တွင် နာသည်။





ဆီးလမ်းကြောင်း
ဆီးအိမ်

မှတ်ချက် ။ ။ အမျိုးသမီး ဝမ်းဗိုက်အောက်အလယ်ပိုင်းတွင် နာကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သက်သောင့်သက်သာမရှိခြင်းအတွက် စာ ၃၄၃ ရှုပါ။

ကျောအောင့်ကျောနာခြင်း အမျိုးမျိုးအတွက် စာ ၂၄၃ ရှုပါ။

အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သားများ Muscles and Nerves

လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းသည် ထုံနေ၊ အားလျော့နေပြီး ထိန်းမရနိုင်ကြောင်းပြောလျှင် (သို့မဟုတ်) ယင်းတို့ကို စမ်းသပ်လိုလျှင် ထိုသူလမ်းလျှောက်ပုံနှင့် လှုပ်ရှားပုံတို့ကို သတိပြုကြည့်ပါ။ ထိုသူကို တည့်တည့်မတ်မတ် ရပ်လျှင်ရပ်၊ တည့်တည့် ထိုင်လျှင်ထိုင်၊ ဖြောင့်ဖြောင့်လှဲလျှင် လှဲ ခိုင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ် တစ်ဖက်တစ်ချက် နှစ်ဖက်စလုံးကို အသေအချာ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

မျက်နှာ - ပြုံးခိုင်းပါ။ မျက်မှောင်ကြုတ်ခိုင်းပါ။ မျက်လုံးပြူးခိုင်းပါ။ စုံမှိတ်ခိုင်းပါ။ တစ်ဖက်ဖက်ရွဲ့နေသို့မဟုတ် အားနည်းနေခြင်းတို့ကို ဂရုထားကြည့်ပါ။

ရောဂါအခြေအနေ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်က ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွက်ချာပါဒ ဖြစ်ခြင်း Bell's palsy (လေဖြတ်၍ ပါးတစ်ဖက်ရွဲ့ခြင်း) ဖြစ်နိုင်-မဖြစ်နိုင် စဉ်းစားသုံးသပ်ပါ။

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ နှေးကွေးလျှင် ဦးနှောက်အကျိတ်ရောဂါ Brain tumor ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

မျက်လုံး ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု၊ သူငယ်အိမ် အကျယ်အဝန်းနှင့် မည်မျှကောင်းစွာ မြင်နိုင်သည်တို့ကို လည်း စစ်ဆေးပါ။

ကြွက်သားများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ မသန်စွမ်းသူများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိရန် အခန်း ၄ - ***ကျေးလက်နေ မသန်စွမ်းသော ကလေးများ*** ကို ဖတ်ပါ။

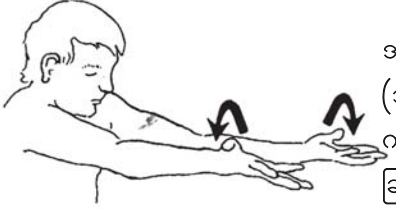
လက်နှင့် ခြေထောက် - ကြွက်သား သိမ်-မသိမ်ကြည့်ပါ။ လက်မောင်း (သို့မဟုတ်) ခြေထောက် လုံးပတ်ချင်း ကွာခြားခြင်း ရှိ-မရှိ သတိပြုကြည့်ပါ (သို့မဟုတ်) တိုင်းထွာပါ။

လက် သန်စွမ်းမှုချင်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရန် သင်၏ လက်များကို ဆုပ်ခိုင်း၊ ညှစ်ခိုင်း ကြည့်ပါ။

လက်ဖြင့် ထိုသူ၏ခြေချောင်း ကို တွန်းကြည့်ပါ။ ဆွဲကြည့်ပါ။

မည်သည့်ကြိုး (သို့မဟုတ်) ဖဲကြိုးဖြင့်မဆို လက်မောင်း လုံးပတ် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ကို တိုင်း၍ လုံးပတ်ချင်း ကွာခြားမှု ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ထိုသူ၏လက်ကို ဆန့်ထုတ်ပြီး လက်ကို အပေါ် အောက် လှည့်ခိုင်းပါ။



အားနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း ရှိ-မရှိ သတိပြုပါ။

ထိုသူကို လှဲခိုင်းထားပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်ပြီး တစ်ဖက် မြှောက်ပေးပါ။

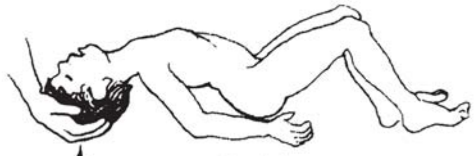
လှုပ်ရှားသွားလာပုံကို လေ့လာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကြွက်သားလျော့နေ (သို့မဟုတ်) အားနည်းနေလျှင် အာဟာရချို့တဲ့သည့်ရောဂါ malnutrition (သို့မဟုတ်) တီဘီကဲ့သို့ နာတာရှည်ရောဂါတို့ ရှိနိုင်သည်ဟု သံသယ ရှိပါ။

ကြွက်သားလျော့ပြီး အားနည်းခြင်းသည် တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် မညီဘဲ (သို့မဟုတ်) တစ်ဖက်တွင် ပိုဆိုးပါလျှင် ကလေးဖြစ်ပါက ပိုလီယိုခေါ် အကြောသေရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆပါ။ လူကြီးများတွင် ဖြစ်လျှင် ခါးနာ၊ ခါး (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်း (သို့မဟုတ်) လေဖြတ်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

ကြွက်သားများ တောင့်တင်းကျစ်လျစ်မှုကို စမ်းသပ်ခြင်း

❖ မေးရိုးတောင့်ပြီး ပါးစပ်မဟနိုင်လျှင် မေးခိုင်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) လည်ပင်း၌ ဆိုးရွားသည့်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) သွားနာရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။

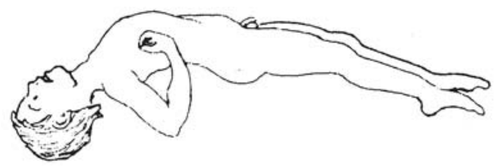
❖ လည်ပင်း (သို့မဟုတ်) ကျောတောင့်နေပြီး နောက်ဘက်လှန်နေပါလျှင် ကလေးဖြစ်ပါက ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ meningitis ဖြစ်နိုင်သည်။ ဦးခေါင်းကို ရှေ့ဘက် မငိုက်နိုင်ဘဲ ဒူးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းထိအောင် မထားနိုင်လျှင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။



ဦးနှောက်နှင့်ကျောရိုးရှိ meningitis အာရုံကြောအမြှေးရောင်ရောဂါ

❖ ကလေးတစ်ဦး၏ ကြွက်သားများ အစဉ်တောင့်နေပြီး ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်ဘဲ ဆတ်ခနဲ ဆတ်ခနဲ လှုပ်ရှားလျှင် ကလေး၏ရောဂါသည် သွက်ချာပါဒရောဂါ spastic ဖြစ်နိုင်သည်။

❖ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်ဘဲ ဆတ်ခနဲ ဆတ်ခနဲ ရုတ်တရက်လှုပ်ရှားပြီး သတိလည်းမရပါက တက်သည့်ရောဂါ fits ဖြစ်နိုင်သည်။ မကြာခဏတက်ပါက ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ epilepsy ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆပါ။ ဖျားနေစဉ် ထိုသို့ ဖြစ်ပါက အပြင်းဖျားခြင်း (သို့မဟုတ်) အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။



မေးခိုင်

❖ မေးခိုင်ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်ဟု သံသယရှိလျှင်အရိုးအကြော ကွေးဆန့်၍ စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်သည်။

လက်၊ ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်၏အခြားအစိတ်အပိုင်းတို့ မည်သည့်အတွေ့အထိကိုမျှ မခံစား နိုင်ခြင်းကို စမ်းသပ်ရန်။

❖ ရောဂါသည် မျက်လုံးကို မှိတ်ခိုင်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားရှိ အရေပြားပေါ် သို့ ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်လျှင် ကိုင်တွယ် (သို့မဟုတ်) အပ်ဖြင့် တို့ကြည့်ပါ။ ထိမှန်းသိလျှင် 'ထိတယ်' ဟု ပြောခိုင်းပါ။

❖ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အကွက်၊ အစက်အပြောက်များ အနီးတွင် ဘာမှုမခံစားရလျှင် အနာကြီးရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။

❖ လက်နှစ်ဖက်စလုံး (သို့မဟုတ်) ခြေနှစ်ဖက်စလုံး ဘာမှုမခံစားရလျှင် ဆီးချို (သို့မဟုတ်) အနာကြီးရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

❖ နံဘေးတစ်ဖက်တည်းတွင်သာ ဘာမှုမခံစားရလျှင် ခါးနာသောကြောင့် (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာရသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

အခန်း (၄)
ဖျားနာနေသူတစ်ဦးကို မည်သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည်နည်း

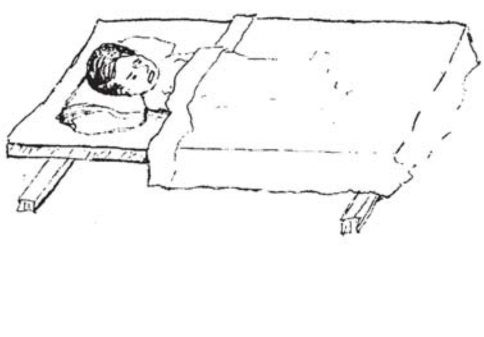
ဖျားနာခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အားနည်းစေသည်။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အားပြန်ပြည့်ပြီး နေပြန်ကောင်းလာစေရန် အထူးဂရုစိုက်ပြုစုရန် လိုအပ်သည်။

ဖျားနာနေသူကို ဂရုတစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကုသမှု၏ အရေးအကြီးဆုံးသော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးဝါးများသည် မလိုအပ်ပေ။ သို့သော် ကောင်းစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းမှာမူ အစဉ်တစိုက် အရေးကြီးသည်။ အောက်ပါတို့မှာ ကောင်းစွာပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၏ အခြေခံ အချက်များ ဖြစ်သည်။

၁။ ဖျားနာနေသူကို သက်တောင့် သက်သာ ရှိစေခြင်း

ဖျားနာနေသူသည် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်၊ သက်သက်သာသာနှင့် လေကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင် ကောင်းကောင်း ရသည့် နေရာတွင် နားနေသင့်သည်။ ပူလွန်း (သို့မဟုတ်) အေးလွန်းသည့်နေရာမျိုး မဖြစ်စေရ။ လေအေးလျှင် (သို့မဟုတ်) နာဖျားသူ ချမ်းနေလျှင် သူ့ကို စောင်ခြုံပေးပါ။ ရာသီဥတုက ပူပြင်းလျှင် (သို့မဟုတ်) အဖျားရှိနေလျှင် စောင်ခြုံမပေးပါနှင့်။



၂။ အရည်တိုက်ကျွေးခြင်း Liquids

ဖျားနာခြင်းအားလုံးနီးနီး အထူးသဖြင့် အဖျားတက် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းပျက်သည့်အခါ နေမကောင်းဖြစ်သူသည် အရည်များများ သောက်သင့်သည်။ ရေ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဖျော်ရည်၊ ဟင်းခါးရည် စသည်တို့ သောက်သင့်သည်။

၃။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း Personal Cleanliness

နေမကောင်းသူသည် အစဉ်အမြဲ သန့်ရှင်းနေရန် အရေးကြီးသည်။ နေမကောင်းသူသည် နေ့စဉ်ရေချိုးသင့်သည်။ ထိုသူသည် အိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အလွန်အကျွံ နေမကောင်းနေပါက ရေမြှုပ် (သို့မဟုတ်) အဝတ်စ သုံးပြီး ရေခပ်နွေးနွေးဖြင့် ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။ ထိုသူ၏ အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ရာခင်းနှင့် အိပ်ရာဖုံး စသည်တို့ကိုလည်း သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ အိပ်ရာပေါ်တွင် အစားအစာ၊ အမှုန်များ၊ အစအနများ မရှိစေရပါ။

နေမကောင်းသူသည် နေ့တိုင်းရေချိုးသင့်သည်။

၄။ အစားကောင်းကောင်းစားခြင်း

ဖျားနာနေသူသည် စားချင်သောက်ချင်စိတ် ရှိလျှင် စားသောက်ပါစေ။ ဖျားနာမှု အများစုအတွက် အထူးစားသောက်ရမည့် ဓာတ်စာမလိုပါ။ ဖျားနာနေသူသည် အရည်များစွာ သောက်သင့်ပြီး နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဥ၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ဟင်းရွက်စိမ်းနှင့် သစ်သီးကဲ့သို့ သောခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားပြီး အာဟာရပြည့်စေသည့် အစားအစာများကို စားသုံးသင့်သည်။

အလွန်အားနည်းနေပါက အဆိုပါ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားနိုင်သလောက် ကျွေးပါ။ လိုအပ်ပါက ချေ၍လည်းကောင်း၊ အသားပြုတ်ရည်၊ ဖျော်ရည်များ ပြုလုပ်၍ တိုက်ကျွေးပါ။

အားပြည့်စေသည့် အစားအစာများမှာလည်း အရေးကြီးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပလောပီနံ၊ အာလူးတို့ကို ပြုတ်၍ ကျွေးနိုင်သည်။ သကြားနည်းနည်းနှင့် ဟင်းရွက်ဆီ နည်းနည်း ထည့်ခြင်းဖြင့် ပို၍အားပြည့်စေသည်။ ဖျားနာနေသူကို အချိုရည်များစွာ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အားပြည့်စေသည်။ အထူးသဖြင့် အစားကောင်းစွာ မစားနိုင်ပါက အချိုရည်တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အားပြည့်စေသည်။

အချို့ရောဂါများအတွက်မူ အစားအသောက်ကို အထူးစီမံ ပြုလုပ်ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။ ယင်းတို့ကို ဖော်ပြပါစာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားသည်။

အစာအိမ်နာနှင့် အစာမကြေခြင်း Stomach ulcers and heartburn	စာ ၁၇၈
အူအတက်ရောင်ခြင်း၊ အူလမ်းကြောင်းပိတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်ဗိုက်နာခြင်း (ဤသို့ဖြစ်လျှင် အစာလုံးဝ မကျွေးရ)	စာ ၁၂၈
ဆီးချို	စာ ၁၇၇
နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုး	စာ ၄၅၉
သည်းခြေရောဂါအမျိုးမျိုး	စာ ၄၆၄

အပြင်းအထန် ဖျားနေသူတစ်ဦးကို အထူးပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း

၁။ အရည်တိုက်ကျွေးခြင်း

အပြင်းအထန် ဖျားနေသူသည် အရည်ကို လုံလောက်အောင် သောက်ရန် အလွန်အရေး ကြီးသည်။ တစ်ခါလျှင် ရေအနည်းငယ်သာ သောက်နိုင်ပါက နည်းနည်းသာ ခဏခဏတိုက်ပါ။ မျိုရုံသာ မျိုနိုင်လျှင် ၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ၁၀ မိနစ် တစ်ကြိမ် တစ်ငုံစီ တိုက်ပါ။

နေမကောင်းသူ နေ့စဉ်သောက်သည့် ရေပမာဏကို မှတ်သားပါ။ လူကြီးတစ်ဦးအဖို့ နေ့စဉ် ရေနှစ်လီတာကျော် သောက်ရန်လိုအပ်ပြီး နေ့စဉ် ဆီးသုံးကြိမ် (သို့မဟုတ်) လေးကြိမ် သွားသင့်သည်။ လိုသလောက် ရေမသောက်၊ ဆီးမသွားလျှင် (သို့မဟုတ်) အရည်ခန်းခြောက်မှု လက္ခဏာစပြလာလျှင် ရေများ များသောက်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ လူနာသည် အာဟာရပြည့်သည့် အရည်များကို (ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍) သောက်သင့်သည်။ ထိုသို့ မသောက်နိုင်ပါက ဓာတ်ဆားရည်ကို တိုက်ပါ။ ထိုသို့ မသောက်နိုင်ဘဲ အရည်ခန်းခြောက်မှုလက္ခဏာ တိုးတိုးလာလျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားက အကြောထဲ အရည်သွင်း intravenous solution ပေးနိုင်သည်။ အကြောထဲအရည်သွင်းရခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အရည်ကို နည်းနည်းချင်း ခဏခဏ သောက်ရမည်။

၂။ အစာကျွေးခြင်း

အဖတ်မစားနိုင်လောက်အောင် လူမမာ အလွန်ဖျားနေပါက စွပ်ပြုတ်၊ နို့၊ ဖျော်ရည်၊ ဟင်းခါးရည်နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသည့် အရည်များ တိုက်ကျွေးပါ (အခန်း ၁၁ ကိုရှုပါ)။ ပြောင်း၊ ဂျုံနှင့် ဆန်တို့ကို ပြုတ်ကျွေးလျှင်လည်း ကောင်းပါသည်။ သို့သော် အားရှိစေသည့် အစာများနှင့် တွဲ၍ ကျွေးသင့်သည်။ စွပ်ပြုတ်ကို ကြက်ဉ၊ ပဲ (သို့မဟုတ်) စဉ်းထားသော အသား၊ ငါး (သို့မဟုတ်) ကြက်သား တို့ဖြင့် ပြုတ်ပါ။ လူမမာသည် တစ်ခါစားလျှင် အနည်းငယ်သာ စားနိုင်ပါက မကြာခဏ အစာကျွေးပေးပါ။

၃။ သန့်ရှင်းစွာ ထားပေးခြင်းနှင့် အိပ်သည့် အနေအထား ပြောင်းပေးခြင်း

အလွန်ဖျားနေသူတစ်ဦးအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးမှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။ လူမမာသည် ရေနွေးဖြင့် နေ့စဉ်ရေချိုးသင့်သည်။ အိပ်ရာခင်း၊ ခေါင်းအုံးတို့ကို နေ့စဉ်လဲပါ။ ညစ်ပတ်လာသည့်အခါတိုင်း လဲပေးပါ။ ကူးစက်ရောဂါဝေဒနာသည်၏ ပေကျံနေသော (သို့မဟုတ်) သွေးစွန်းနေသော အဝတ်အစား၊ အိပ်ယာခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါတို့ကို သတိထားပြီး ကိုင်တွယ်ပါ။

အိပ်ရာထဲ မိမိဘာသာ ဘယ်-ညာ မလှည့်နိုင်အောင် အလွန်အားနည်းနေသည့် လူမမာကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အိပ်သည့်အနေအထားကို ပြောင်းလဲပေးသင့်သည်။ ထိုသို့လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အိပ်ရာပူမိ၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

ကာလကြာစွာ ဖျားနေသည့် ကလေးကို မိခင်ရင်ခွင်တွင် မကြာမကြာ ချီထားသင့်သည်။

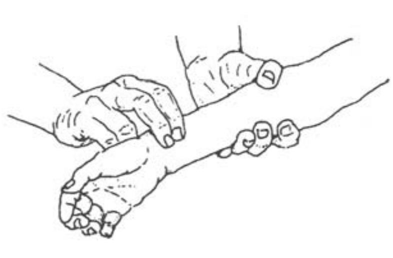
လူမမာအနေအထားကို မကြာမကြာ ပြောင်းပေးခြင်းသည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပေးရာလည်းရောက်သည်။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် အလွန်အားနည်းနေသူ (သို့မဟုတ်) အလွန်နာမကျန်းဖြစ်နေသူနှင့် အိပ်ရာထဲ ကာလကြာစွာနေ နေရသူတို့အတွက် အမြဲဒုက္ခပေးသည့် ရောဂါ ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဖျားလည်းဖျား၊ ချောင်းလည်း စဆိုးပြီး အသက်ရှူလည်း မြန်၍ တိမ်လျှင် ထိုသူသည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ရရှိနိုင်သည်။

၄။ ပြောင်းလဲမှုများကို စောင့်ကြည့်ခြင်း

ဖျားနာနေသူ ပိုနေကောင်းလာသလား၊ သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာသလားဆိုသည်ကို သိရှိရန် ဖျားနာနေသူ၏ မည်သည့်အခြေအနေ အပြောင်းအလဲကိုမဆို စောင့်ကြည့်သင့်သည်။ လူနာ၏ 'အရေးကြီးသော လက္ခဏာများ' ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ အောက်ပါအချက်များကို တစ်နေ့လျှင် လေးကြိမ် ရေးမှတ်ပါ။

အပူချိန်
(ဒီဂရီမည်မျှ)

သွေးခုန်နှုန်း
(တစ်မိနစ်ဘယ်နှစ်ကြိမ်)



အသက်ရှူနှုန်း
(တစ်မိနစ်ဘယ်နှစ်ကြိမ်)

ထို့ပြင် တစ်နေ့ လူနာ ရေသောက်သည့် ပမာဏ၊ ဆီးသွားသည့် အကြိမ်ပေါင်းနှင့် ဝမ်းသွားသည့် အကြိမ်ပေါင်းတို့ကိုလည်း ရေးမှတ်ပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်ကို ပြသရန်အတွက် ဤအချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းထားပါ။

နာမကျန်းဖြစ်မှုသည် ပြင်းထန်သည် (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု အသိပေးသည့် လက္ခဏာများကို ကြည့်တတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော နာမကျန်းဖြစ်မှု လက္ခဏာများကို ဤစာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ဤလက္ခဏာများအနက် မည်သည့်လက္ခဏာကို ပြသည်ဖြစ်စေ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ချက်ချင်းရယူပါ။

အန္တရာယ်ကြီးသော နာဖျားမှုပြသသည့်လက္ခဏာများ

အန္တရာယ်ကြီးသော ဖျားနာမှုလက္ခဏာ

ဖော်ပြပါ လက္ခဏာတစ်ရပ်ရပ် (သို့မဟုတ်) လက္ခဏာ တစ်ရပ်ထက် ပို၍ရှိသော နာမကျန်းနေသူသည် အလွန်နာမကျန်း ဖြစ်နေပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီမယူဘဲ အိမ်၌ပင် မကုသသင့်ပါ။ ထို့ပြင် လူမမာအတွက် အသက်အန္တရာယ်ပင် ရှိသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် **ဆေးဝါးအကူအညီကို အမြန်ဆုံးယူပါ။** အကူအညီ မရသေးမီအထိ အညွှန်းစာမျက်နှာ၌ ပါရှိသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

		စာမျက်နှာ
၁။	ခန္ဓာကိုယ်ရှိ မည်သည့်နေရာမှမဆို သွေးအမြောက်အမြားထွက်ခြင်း	၁၁၄၊ ၃၇၂၊ ၃၉၅
၂။	ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း	၂၅၁
၃။	နှုတ်ခမ်းနှင့် လက်သည်းများ ပြာနှမ်းခြင်း (ယခုမှပြာလျှင်)	၄၂
၄။	အသက်ရှူရ အလွန်ခက်ခြင်း၊ အနားယူသော်လည်း သက်သာမှုမရှိခြင်း	၂၃၃၊ ၄၅၆
၅။	လူမမာသည် သတိပြန်မရခြင်း (ကိုမာ coma) သတိလစ်မေ့မြောနေခြင်း	၁၀၈
၆။	မတ်တတ်ရပ်သည့်အခါ မူးမေ့လဲအောင် အားအလွန်နည်းခြင်း	၄၅၉
၇။	တစ်ရက် (သို့မဟုတ်) တစ်ရက်ထက်ကျော်ပြီး ဆီးမသွားနိုင်ခြင်း	၃၃၂
၈။	တစ်ရက် (သို့မဟုတ်) တစ်ရက်ထက်ကျော်ပြီး မည်သည့်အရည်မျှ မသောက်နိုင်ခြင်း	၂၁၁
၉။	တစ်ရက်ကျော်အထိ အလွန်တရာအန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းအလွန်သွားခြင်း ကလေးငယ်များ နာရီအတန်ငယ်ကျော် အလွန်အန်၊ ဝမ်းအလွန်သွားခြင်း	၂၁၁
၁၀။	ကတ္တရာကဲ့သို့သော ဝမ်းမည်းမည်းသွားခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေး (သို့မဟုတ်) အညစ်အကြေးစများပါအောင် အန်ခြင်း	၁၇၈
၁၁။	ဝမ်းမပျက်ဘဲ (သို့မဟုတ်) ဝမ်းမသွားနိုင်ဘဲ ဝမ်းဗိုက် အဆက်မပြတ်နာပြီး အော့အန်ခြင်း	၁၂၈
၁၂။	သုံးရက်ကျော် အဆက်မပြတ် အပြင်းအထန် နာကျင်သည့် မည်သည့်ရောဂါမဆိုဖြစ်ခြင်း	၄၁-၄၉
၁၃။	မေးရိုးခိုင်၍သော် လည်းကောင်း၊ မေးရိုးမခိုင်ဘဲနှင့်သော်လည်းကောင်း ကျော်နောက်ပြန်ကော့လန်ပြီး လည်ပင်းခိုင်ခြင်း	၂၅၆၊ ၂၆၀

		စာမျက်နှာ
၁၄။	အဖျားရှိ၍ (သို့မဟုတ်) အလွန်တစ်ရာ နာမကျန်းဖြစ်ပြီး တစ်ကြိမ်မက တက်ခြင်း	၁၀၆၊ ၂၆၀
၁၅။	၄-၅ ရက်ထက်ကြာ (သို့မဟုတ်) အဖျားချမရဘဲ ၃၉ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထက် ဖျားခြင်း	၁၀၅
၁၆။	ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ဆက်တိုက်ကျနေခြင်း	၂၇
၁၇။	ဆီး၌သွေးပါခြင်း	၂၀၃၊ ၃၃၀
၁၈။	အနာပိုပွားလာပြီး ကုသသည့်တိုင် မပျောက်ခြင်း	၂၆၉၊ ၂၇၉၊ ၂၉၇-၂၉၉
၁၉။	ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မည်သည့်နေရာ၌မဆို အကျိတ်ထွက်ပြီး ကြီးလာခြင်း	၂၇၉၊ ၃၉၅
၂၀။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွားချိန်၌ အခက်အခဲတွေ့ ခြင်း	
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးဆင်းခြင်း	၃၅၂၊ ၃၉၄
	မျက်နှာဖောရောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်နှောင်းပိုင်းတွင် ပြဿနာရှိခြင်း	၃၅၂
	ရေမြွှာပေါက်ပြီးသော်လည်း အချိန်အတော်ကြာ မီးမဖွားနိုင်ခြင်း	၃၇၅
	သွေးအလွန်အကျွံဆင်းခြင်း	၃၇၂

ဆေးဝါးအကူအညီ ယူရမည့်အချိန်နှင့် မည်ကဲ့သို့ ရယူရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း

အန္တရာယ်ကြီးသော နာမကျန်းမှုမျိုးဟု ပထမဆုံး လက္ခဏာပြသည်နှင့် ဆေးဝါးအကူအညီ ရှာပါ။ နာမကျန်းသူကို ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ သယ်ရခက်လာမည် သို့မဟုတ် သယ်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့သည့်ထိ အလွန်တစ်ရာ နာမကျန်းဖြစ်သည့် အချိန်အထိ မစောင့်ပါနှင့်။

နာမကျန်းဖြစ်သူ (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာရသူ၏ အခြေအနေသည် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အခက်အခဲများကြောင့် လူနာအခြေအနေ ပိုဆိုးလာမည်ဆိုပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားကို နာမကျန်းသူထံ ပင့်ခေါ်လာရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ သို့သော် အထူးကုသပေးရန် လိုအပ်လျှင် (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်ကုသရကောင်း ကုသရမည့် အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် ကျန်းမာရေးလုပ်သား ရောက်လာချိန်ကို မစောင့်ပါနှင့်။ လူမမာကို ကျန်းမာရေးဌာန (သို့ မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းပို့ပါ။

လူနာကို ထမ်းစင်ဖြင့် သယ်ဆောင်ရန်လိုသည့်အခါ လူနာ သက်သက်သာသာဖြစ်အောင် တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ပြီး လူနာ ထမ်းစင်ပေါ်မှ အောက်သို့ လိမ့်မကျစေ

အောင် လုပ်ပါ။ လူနာသည် အရိုးကျိုးနေပါက လူနာကို မရွှေ့မီ အရိုးကျိုးသည့်နေရာကို ကျပ်စည်းပါ။ နေပြင်းစွာ ပူနေပါက အရိပ်ရရန် ထမ်းစင်အပေါ်တွင် ပိတ်စကာပါ။ လေဝင် လေထွက် ကောင်းကောင်း ရပါစေ။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားကို ပြောကြားရမည့်အချက်

ဆေးကုသရန် (သို့မဟုတ်) မည်သည့်ဆေး သုံးစွဲရန်အတွက် ညွှန်ကြားရန် ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်သည် နာဖျားနေသူကို ကြည့်ရှုသင့်သည်။ လူမမာ မလှုပ်ရှားနိုင်ပါက ကျန်းမာရေး လုပ်သားကို လာကြည့်ပါစေ။ လာမကြည့်နိုင်ပါက နာဖျားမှု အသေးစိတ်ကို ကောင်းစွာသိသူ တစ်ဦးကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံ စေလွှတ်ပါ။ **သို့သော် ကလေးငယ် (သို့မဟုတ်) ထုံထိုင်းသူကိုမူ ကျန်းမာရေး လုပ်သားထံ မည်သည့်အခါမျှ မစေလွှတ်ပါနှင့်။**

ဆေးဝါးအကူအညီ တောင်းခံရန် မစေလွှတ်မီ နာဖျားသူအား သေချာ စေ့စေ့စပ်စပ် စမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် ရောဂါအသေးစိတ်နှင့် ယေဘုယျ အခြေအနေကို ချရေးပါ။ (အခန်း ၃ ရှုပါ)

ဤစာမျက်နှာတွင် လူနာအကြောင်း အစီရင်ခံစာ ပြုစုနိုင်သည့် ပုံစံကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤ စာအုပ်အဆုံးတွင် ဤပုံစံမိတ္တူများစွာတွင် ရှိသည်။ ပုံစံတစ်စောင်ကို ဆုတ်ယူပြီး အစီရင်ခံစာကို အပြည့် အစုံ ဖြည့်ပါ။ သင်သိသမျှ၊ အသေးစိတ်အချက် မှန်သမျှ ဖြည့်ပါ။

**ဆေးဝါးအကူအညီယူရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို စေလွှတ်သည့်အခါ
အချက်အလက်များ ပြီးပြည့်စုံစွာ ဖြည့်ထားသည့်ပုံစံကိုပါ ထည့်ပေးလိုက်ပါ။**

လူနာမှတ်တမ်း

[ဆေးဝါးအကူအညီတောင်းခံရန် စေလွှတ်သည့်အခါ အသုံးပြုရန်]

လူမမာအမည် . . . . အသက် . . . .

ကျား . . . . မ . . . . နေရပ် . . . .

လက်ငင်းဖြစ်ပွားနေသည့် အဓိကကျသော နာမကျန်းမှု . . . .

. . . .

. . . .

. . . .

မည်သည့်အချိန်ကစဖြစ်သည် . . . .

မည်သို့စဖြစ်သည် . . . .

ယခင်က ဤသို့ဖြစ်ဖူးခြင်း ရှိ-မရှိ. . . . . ရှိလျှင် မည်သည့်အချိန်က. . . . .
အဖျား ရှိ-မရှိ. . . . . . . ရှိလျှင် မည်မျှ. . . . . ဘယ်အချိန်ကစ၍ ဘယ်ထိကြာ. . . . .
နာကျင်မှု ရှိ-မရှိ. . . . . . . ရှိလျှင် မည်သည့်နေရာ. . . . . မည်သည့်အမျိုးအစား . . . .

အောက်ပါတစ်ခုခု ပုံမှန်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ မည်သို့ဖြစ်ပျက်နေသလဲ (သို့မဟုတ်) ပြောင်းလဲနေသလဲ။

အရေပြား . . . . **နား** . . . .
မျက်စိ . . . . **ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်း** . . . .
အင်္ဂါစပ် (Genitals) . . . .
ဆီး။ အနည်းအများ . . . . အရောင် . . . . ဆီးသွားရာ၌ ခက်ခဲခြင်း ရှိ-မရှိ . . . .
ဖော်ပြချက် . . . . ၂၄ နာရီအတွင်း ဆီးသွားသည့်အကြိမ်ပေါင်း . . . . ည ဆီးသွားခြင်း
ဝမ်း။ အရောင် . . . . သွေး (သို့) ချွဲအရိပါ-မပါ . . . . ဝမ်းပျက်ခြင်းရှိ-မရှိ . . . .
တစ်နေ့ဝမ်းသွားချိန် . . . . ဗိုက်နာ-မနာ . . . . အရည်ခန်း-မခန်း. . . . .
ရောဂါခံစားမှုပျော့ (သို့) ပြင်းထန်. . . . . . . သန်ကောင်ပါ-မပါ . . . . အမျိုးအစား. . . . .
အသက်ရှူခြင်း။ တစ်မိနစ်အသက်ရှူနှုန်း. . . . . ရှိုက်-မရှိုက် သို့မဟုတ် ပုံမှန် . . . .
အသက်ရှူခက်ခြင်း (မည်သို့ဟုဖော်ပြပါ). . . . . ချောင်းဆိုးခြင်း (မည်သို့). . . . .
. . . . အသံမြည်ပုံ. . . . . . . ချွဲ/အရိ/သလိပ်ပါ-မပါ. . . . . သွေးပါ-မပါ. . . . .
စာမျက်နှာ ၅၉ ပါ **အန္တရာယ်ကြီးသော နာဖျားမှုလက္ခဏာများအနက် တစ်ခုခုနှင့် အကျုံးဝင်-မဝင်** . . . . . .
. . . . ဝင်လျှင် မည်သည့်အချက် (အသေးစိတ်ဖော်ပြပါ) . . . .
. . . .
အခြားလက္ခဏာများ . . . .
လူမမာဆေးသောက်-မသောက်. . . . . သောက်လျှင် မည်သည့်ဆေး. . . . .
ယားယံသည့်ယားနာ (သို့မဟုတ်အဖုများ) ဖြစ်စေသည့် ဆေးဝါးသုံးသလား သို့မဟုတ် အခြားဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုများရှိသလား. . . . . မည်သို့ရှိ . . . .
နာမကျန်းသူအခြေအနေသည် အခြေအနေ သိပ်မဆိုးဝါး. . . . . ဆိုးဝါး. . . . .
အလွန်ဆိုးဝါး. . . . .

ဤပုံစံကျောဘက်တွင် အရေးကြီးမည်ထင်သည့် အခြားအချက်အလက်များ ရေးပါ။

အခန်း (၅)

ဆေးဝါး မပါဘဲ ကုသခြင်း

နာဖျားမှုများစွာအတွက် ဆေးဝါးသည် မလိုအပ်လှပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကိုယ်ပိုင် ခုခံအားများ ရှိသည်။ သို့မဟုတ် ရောဂါခုခံရန်နှင့် တိုက်ထုတ်သည့် နည်းလမ်းများရှိသည်။ နာဖျားမှုများစွာတွင် သဘာဝခုခံ ကာကွယ်မှုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးများထက်သာလွန်၍ အရေးပါလေသည်။

ရိုးရိုးအအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးအပါအဝင် ဖျားနာမှုများစွာသည် ဆေးဝါးမလိုဘဲ သူ့အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းတတ်သည်။

နာဖျားမှုကို ခန္ဓာကိုယ်မှ တိုက်ထုတ်ရန် အထောက်အကူအဖြစ် ဖော်ပြပါတို့ လိုအပ်သည်။

သန့်ရှင်းစွာနေပါ။

အနားများများယူပါ။

ကောင်းကောင်းစားပါ။
အရည်များများသောက်ပါ။

ဆေးဝါး လိုအပ်ဖွယ်ရှိသည့် ပိုမိုဆိုးဝါးသော နာဖျားမှုမျိုးများတွင် **ရောဂါတွန်းလှန်ပစ်သည်မှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ပင် ဖြစ်ပြီး** ဆေးဝါးသည် အထောက်အကူ ပြုပေးရုံသာရှိသည်။ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ အာဟာရပြည့်စွာ အစာစားသုံးခြင်းနှင့် ရေများများသောက်ရန်တို့သည် အလွန်အရေးပါမြဲပင်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာများစွာမှာ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို အမှီမပြုချေ။ အမှီလည်း မပြုသင့်ပေ။ ခေတ်မီဆေးဝါးများ မရှိသည့်အရပ်ဒေသတွင် နေထိုင်သည်ဆိုစေကာမူ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် နာဖျားမှုတို့ကို မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်ကုသမည်ကို သိထားပါက များစွာ ကာကွယ်နိုင်သည်။ ကုလည်း ကုသနိုင်သည်။

ဆေးဝါးမပါဘဲ နာဖျားမှုများစွာကို ကာကွယ်နိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ကုသနိုင်သည်။

ရေကို နည်းမှန်လမ်းမှန် မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို သိပါက ဤတစ်ချက်ကလေးနှင့်ပင် ယခုသုံးစွဲလျက်ရှိပြီး လွဲမှားစွာလည်း သုံးနေသည့် ဆေးဝါးများအားလုံးထက် နာဖျားမှုကို ပိုမိုကာကွယ်နိုင်၊ ပိုမိုလည်း ကုသနိုင်ပေသည်။

ရေဖြင့် ကုသခြင်း

လူအများစုမှာ ဆေးဝါးမသုံးဘဲ နေထိုင်နိုင်သည်။ သို့သော် ရေမရှိဘဲ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အသက်ရှည်ရပ်တည် မနေနိုင်ပေ။ အမှန်တကယ်ဆိုလျှင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ထက်ဝက်ကျော် (၅၇%) မှာ ရေသာဖြစ်သည်။ လယ်ယာမြေများနှင့် ကျေးလက်များတွင် နေထိုင်သူအားလုံး ရေကို အကျိုးရှိရှိ သုံးစွဲပါက နာဖျားမှုနှင့် သေဆုံးမှု ပမာဏ အထူးသဖြင့် ကလေးများ နာမကျန်းမှုနှင့် သေဆုံးမှုပမာဏမှာ ကျဆင်းသွားဖွယ်ရာ ရှိသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ရေကို နည်းမှန်လမ်းမှန် သောက်သုံးခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအတွက် ကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသရေးအတွက်ပါ အခြေခံအချက်ဖြစ်သည်။ ဒေသများစွာတွင် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ကလေးငယ်များသေဆုံးမှုနှင့် ဖျားနာမှုအတွက် အဖြစ်အများဆုံးသော အရင်းခံအကြောင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မသန့်ရှင်းသောရေသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအတွက် အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် အခြားရောဂါများ ကာကွယ်ရေးအတွက် အရေးကြီးသောအချက်မှာ သန့်ရှင်း၍ ဥပဒ်ကင်းသော သောက်ရေကို ရရှိသုံးစွဲနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရေတွင်းရေကန်များ၊ စမ်းချောင်းများကို ခြံစည်းရိုးခတ်ခြင်း၊ နံရံများ ကာရံခြင်းဖြင့် အမှိုက်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။ ရေတွင်းရေကန်များ၊ စမ်းချောင်းများ ပတ်လည်တွင် အင်္ဂတေ (သို့မဟုတ်) ကျောက်တုံးများကို အသုံးပြု၍ ရေစီးမြောင်း ပြုလုပ်ထားပါ။ (မိုးရေနှင့် လျှံသည့်ရေများ အလွယ်တကူ ထွက်သွားနိုင်ပါသည်)

သောက်ရေ (သို့မဟုတ်) အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသောရေကို ကျိုချက်ခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် အလွန်ပင် အရေးကြီးသည်။ ကလေးနို့ဘူးနှင့် စားသောက်သည့် အိုးခွက်ပန်းကန်များကိုလည်း ရေနွေးနှင့်ပြုတ်သင့်သည်။ ဝမ်းသွားပြီးတိုင်း အစာမစားမီ (သို့မဟုတ်) အစားအသောက်များကို မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်းသည်လည်း အလွန်ပင် အရေးကြီးလှသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြင့် ကလေးများ သေဆုံးရတတ်သည့် အကြောင်းရင်းမှာ အရည်အကြီးအကျယ်ခန်းခြောက်၍ (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်အမြောက်အမြား ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကုသခြင်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့် ကလေးငယ်ကို ရေများစွာ (သကြား သို့မဟုတ် cereal နှင့် ဆားပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်) တိုက်ခြင်းဖြင့် အရည်ခန်းခြောက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ (ဓာတ်ဆားရည် တိုက်ကျွေးခြင်း)

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်သည့် ကလေးငယ်ကို အရည်များစွာတိုက်ခြင်းသည် မည်သည့်ဆေးဝါးထက်မဆို ပိုမိုအရေးကြီးသည်။ အမှန်အားဖြင့် အရည်လုံလုံလောက်လောက် တိုက်ကျွေးလျှင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ကုသရေးအတွက် မည်သည့်ဆေးဝါးမျှ လိုအပ်လေ့မရှိချေ။

ရှေ့စာမျက်နှာတွင် အခြားအခြေအနေအတော်များများ၌ **ဆေးဝါးများသုံးခြင်းထက် ရေကို နည်းမှန်လမ်းမှန် သုံးစွဲခြင်းက တစ်ခါတစ်ရံ ပိုမိုအရေးပါသည်** ကို ဖတ်ရှုရမည်ဖြစ်သည်။

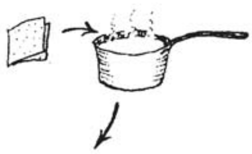
ရေကို မှန်ကန်စွာ သောက်သုံးခြင်းသည်

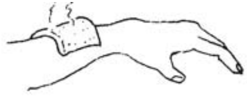
ဆေးဝါးများထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ဖွယ် ရှိသည်

ကာကွယ်ရန်	**ရေသုံးစွဲခြင်း**	**စာမျက်နှာ**
၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ သန်ကောင်ရှိခြင်း၊ ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်း	ရေကို ကျိုချက်သောက်ခြင်း လက်စင်ကြယ်အောင် ဆေးခြင်း စသည်	၁၈၈
၂။ အရေပြားနာ	ရေ မကြာမကြာချိုးခြင်း	၁၈၆
၃။ ပိုးဝင်လာသည့် အနာများ၊ မေးခိုင်ပိုး	အနာကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေနှင့် ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။	၁၁၆၊ ၁၂၂

ကုသရန်	**ကုသခြင်း**	**စာမျက်နှာ**
၁။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်၊ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း	အရည်များစွာ သောက်ခြင်း	၂၁၂
၂။ အဖျားတတ်ခြင်း	အရည်များစွာ သောက်ခြင်း	၁၀၆
၃။ အပြင်းဖျားခြင်း	အဝတ်ချွတ်ပြီး ရေအေးအေးဖြင့် ဆွတ်ခြင်း၊ လောင်းခြင်း	၁၀၆

ကုသရန်	ကုသခြင်း	စာမျက်နှာ
၄။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း (မိန်းမ များ၌ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။)	ရေများစွာ သောက်ခြင်း	၃၃၁
၅။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာထ ခြင်း၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးခြင်း (whooping cough)	ရေများစွာ သောက်ခြင်း နှင့် ရေနွေးငွေ့ ရှူခြင်း (ချွဲသလိပ် ပျော်စေရန်)	၂၃၄
၆။ အနာပေါက်ခြင်း၊ အရေပြား၌ အနာစက် များ ပေါက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပွေး၊ ဒက် ပေါက်ခြင်း (cradle cap) ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း	ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် ပွတ်တိုက်သန့်စင်ပါ။	၂၈၅၊ ၂၈၆ ၂၉၀၊ ၂၉၇ ၃၀၄
၇။ အနာပိုးဝင်ခြင်း ပြည်တည်ခြင်း၊ အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာ ပေါက်ခြင်း	ရေနွေး ဆွတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကပ်ခြင်း	၁၂၁၊ ၂၈၆
၈။ ကြွက်သားနှင့် အဆစ် များ တောင့်တင်းခြင်း၊ နာခြင်း	ရေနွေးပူ ကပ်ခြင်း	၁၄၀၊ ၂၄၂၊ ၂၄၃၊၂၄၄
၉။ အကြောခေါက်/ အကြောတင်ခြင်း	ပထမနေ့ ရေအေးနှင့် စိမ်ရန် နောက်နေ့များ တွင် ရေနွေးနှင့်စိမ်ရန်	၄၈
၁၀။ ယားယံခြင်း၊ အပူ လောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရေပြား ယားယံပြီး အရည်ထွက်ခြင်း	ရေအေး ကပ်ခြင်း	၂၇၅၊ ၂၇၆





ကုသရန်	ရေသုံးစွဲခြင်း	စာမျက်နှာ
၁၁။ အပူလောင်ခြင်း (အကြီးအကျယ်မဟုတ်)	ရေအေး စိမ်ခြင်း	၁၃၂
၁၂။ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ သို့မဟုတ် အာသီး ရောင်ခြင်း	သန့်ရှင်းသော ဆား၊ ရေနွေး တို့ဖြင့် အာခေါင်ဆေးခြင်း	၄၃၈
၁၃။ မျက်စိစပ်ခြင်း၊ ပြာ၊ အမှိုက် (သို့မဟုတ်) မျက်စိ ယားယံစေသည့် ပစ္စည်းဝင်ခြင်း	သန့်ရှင်းသောရေအေးဖြင့် မျက်စိကိုချက်ချင်း လောင်းခြင်း	
၁၄။ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း	ဆားရည်ရှူခြင်း	၂၂၉
၁၅။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းမာမာသွားခြင်း	ရေများများ သောက်ခြင်း (ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ဝမ်းနုတ်ဆေး စားခြင်းထက် အန္တရာယ် ပိုကင်းသည်။ သို့သော် အလွန်အကျွံ မလုပ်ပါနှင့်)	၁၉၊ ၁၇၆
၁၆။ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) နှုတ်ခမ်းဖူးရောင်ခြင်း	လက္ခဏာစပြသည်နှင့် ဖူးရောင်နေသည့်နေရာတွင် ရေခဲကို တစ်နာရီကြာကပ်ပါ။	၃၂၈

အဆုတ်ရောင်ရောဂါမှလွဲ၍ အထက်ပါရောဂါတစ်ခုချင်းအတွက် ရေကို နည်းမှန်လမ်းမှန် သုံးစွဲလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးဝါးပင် မလိုအပ်ပေ။ ဤစာအုပ်တွင် ဆေးဝါးမလိုဘဲ အနာရောဂါ ကုသနည်းများအတွက် အကြံပေးချက်များစွာကို ဖတ်ရှုရမည်ဖြစ်သည်။ **လုံးဝလိုအပ်မှသာ ဆေးဝါးများသုံးစွဲပါ။**

အခန်း (၆)

ခေတ်မီ ဆေးဝါးများကို မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲခြင်းနှင့် လွဲမှားစွာ သုံးစွဲခြင်း

ဆေးဆိုင်များနှင့် ကျေးရွာစတိုးဆိုင်များတွင် ရောင်းချသည့် အချို့ဆေးဝါးများသည် အလွန်ပင် အသုံးတည့်နိုင်သည်။ အချို့ဆေးဝါးများမှာမူ မည်သို့မျှ အသုံးမတည့်ပေ။ ထို့အတူ တစ်ခါတစ်ရံ လူများ အသုံးပြုသည့် အကောင်းဆုံးဆိုသော ဆေးဝါးများကို နည်းလမ်းလွဲမှားစွာ သုံးစွဲကြသည့်အတွက် ကောင်းလာမည့်အစား ပို၍ပင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေလေသည်။ **အကျိုးရှိရန်အလို့ငှာ ဆေးဝါးများကို နည်း မှန်လမ်းမှန် သုံးရမည်။** ဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ အများစုအပါအဝင် လူများစွာသည် လိုအပ်သည်ထက် ဆေးကို ပိုသုံးစွဲရန် ညွှန်တတ်သည်။ သို့နှင့် မလိုလားအပ်ဘဲ နာမကျန်းမှု၊ သေဆုံးမှုတို့ကို ကြုံတွေ့တတ်ကြသည်။

မည်သည့်ဆေး သုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ အန္တရာယ်အနည်းငယ်ရှိသည်။

အချို့ဆေးများသည် အခြားဆေးများထက် အန္တရာယ်ပိုများသည်။ အကြောင်းမသင့်ပဲ လူများသည် တစ်ခါတစ်ရံ မဖြစ်စလောက်သော နာမကျန်းမှုအတွက် အန္တရာယ်အလွန်ကြီးသော ဆေးဝါး များကို သုံးမိတတ်ကြလေသည်။ (အအေးမိသည့်ကလေးကို မိခင်က အန္တရာယ်ကြီးသည့် ကလိုရိုဖီနီကောလ် ကို ကျွေး၍ ကလေးငယ် သေဆုံးရသည်ကို ကြုံဖူးသည်။) **မဖြစ်စလောက် နာဖျားမှုအတွက် အန္တရာယ်ကြီးသည့်ဆေးကို မည်သည့်အခါ မျှ မသုံးပါနှင့်။**

သတိပြုပါ – ဆေးများက လူသေစေနိုင်သည်။

ဆေးဝါးသုံးစွဲရေးလမ်းညွှန် -

၁။ လိုအပ်မှသာ ဆေးဝါးသုံးစွဲပါ။

၂။ နည်းမှန်လမ်းမှန် သုံးစွဲခြင်းကို သိထားပါ။ သုံးစွဲသည့်ဆေး မှန်သမျှ သတိနှင့်သုံးပါ။

၃။ ဆေးညွှန်းမှန်ကိုသာ သုံးကြောင်း သေချာပါစေ။

၄။ ဆေးသောက်ဆေးစား၍ မပျောက်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဒုက္ခဖြစ်လျှင် ဆေးသုံးစွဲမှုကို ရပ်လိုက်ပါ။

၅။ သံသယဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ အချို့ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ဆရာဝန်များသည် မလိုအပ်ဘဲ ဆေးဝါးများ ပေးတတ်သည်။ လူနာများ ဆေးလိုချင်ကြပြီး ဆေးမရမချင်း ကျေနပ်ကြမည်မဟုတ်ဟု တွေးမိတတ်ကြ၍ ဆေးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ် လိုအပ်မှသာလျှင် ဆေးလိုချင်ကြောင်း ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ပြောကြားပါ။ သို့မှသာ ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာပြီး ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်မှ လည်း ကင်းဝေးမည်ဖြစ်သည်။

လိုအပ်မည်ဟု သေချာပြီး မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို အသေအချာသိမှသာလျှင် ဆေးဝါးကို သုံးစွဲပါ။

ဆေးဝါးကို မှားယွင်းစွာ သုံးစွဲခြင်း၏ အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ်

acwf&Dq;0g;r sm; ok;&mwifvI rsm; tEÅ&m ,fuD;m;pm rSavhrSx&Sonf pm&ifuk azmfjytyfonf azmfjyygaq;0g;rsm;uk rresfuef ok;jcifjzifhESpfOfvIrsm;pm aoqk;e& onf

သတိပြုပါ။

၁။ ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် Chloramphenicol (ကလိုရိုမိုင်စီတင် *Chloromycetin*)

ဤဆေးကို ရိုးရိုး ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်နှင့် အနည်းငယ် နာမကျန်းဖြစ်မှု များတွင် အသုံးများခြင်းသည် မဖြစ်သင့်သည့်ကိစ္စ ဖြစ်သည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ဤဆေးသည် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမား၍ ဖြစ်သည်။ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါကဲ့သို့ အလွန်ပြင်းထန်သည့် အနာရောဂါမျိုး အတွက်သာလျှင် ဤဆေးကို သုံးပါ။ မွေးပြီးစ ကလေးများကို မည်သည့် အခါမျှ ဤဆေးကိုမတိုက်ပါနှင့်။

၂။ အောက်စီတိုစင် (ပစ်တိုစင်) Oxytocin (*Pitocin*), Pituitrin and Ergonovine (*Ergotrate*)

အချို့သားဖွားဆရာမများသည် ကလေးမီးဖွားရာတွင် မီးမြန်မြန်ဖွားရန် (သို့မဟုတ်) အားရှိစေရန် ဤဆေးကို မသုံးသင့်ဘဲ သုံးတတ်သည်။ ဤ အလေ့အထသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။ မိခင် (သို့မဟုတ်) ကလေး သေဆုံးနိုင်သည်။ ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် သွေးဆင်းမှု ရပ်သွားစေရန် အတွက်သာ ဤဆေးများသုံးပါ။

၃။ မည်သည့်ဆေးမဆို ထိုးနှံခြင်း

အများယုံကြည်ကြသည်မှာပါးစပ်မှ ဆေးစားခြင်းထက် ထိုးဆေးထိုးခြင်းသည် ပိုကောင်းလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုသည်မှာ မမှန်ကန်ပေ။ ပါးစပ်မှ ဆေးအကြိမ်ကြိမ်စားခြင်းသည် ထိုးဆေး ထိုးသကဲ့သို့ပင် အကျိုးရှိသည် (သို့မဟုတ်) ထိုးဆေးများထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ ထို့အတူ **ဆေးဝါးအများစုမှာ ပါးစပ်မှစားခြင်းထက် ထိုးဆေးအဖြစ် ထိုးခြင်းသည် အန္တရာယ်ပိုရှိသည်။ ထိုဆေးကို အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ သုံးစွဲသင့်သည်။** (အခန်း ၉ ကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုပါ)

၄။ ပင်နစ်စလင် Penicillin

ပင်နစ်စလင်ကို ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း အမျိုးအစားအချို့ကို ကုသရန်သာ သုံးသည်။ အဆစ်လွဲခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) နာကျင်မှုအမျိုးမျိုးနှင့် ဖျားနာခြင်းတို့အတွက် ပင်နစ်စလင်ကို မကြာခဏ သုံးစွဲခြင်းသည် အလွန်ပင် မှားယွင်းသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဒဏ်ရာသည် ညှိမဲနေသော်လည်း အရေပြားမလန်သည့် ဒဏ်ရာများတွင် ရောဂါပိုးဝင်မည့် အန္တရာယ် မရှိပေ။ ထိုအနာမျိုးကို ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အခြားမည်သည့် ပဋိဇီဝဆေးမျိုးနှင့်မဆို ကုသရန်မလိုအပ်ပေ။ ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အခြားပဋိဇီဝဆေးများသည် အအေးမိခြင်းအတွက် အကျိုးမရှိပါ။

ပင်နစ်စလင်သည် အချို့လူများအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ပင်နစ်စလင်ကို မသုံးစွဲမီ ဆေး၏ အန္တရာယ်နှင့် ဆေးသုံးရမည့်အခါ ကြိုတင်သတိပြုရမည့် အချက်များကို သိထားရမည်။

၅။ ကာနာမိုင်စင်၊ ဂျင်တာမီစင် (ဂါရာမိုင်စင်)

အဆိုပါဆေးများကို လွန်ကဲစွာ သုံးစွဲခြင်းကြောင့် သန်းပေါင်းများစွာသော ကလေးများ ထာဝစဉ် နားပင်းသွားခဲ့ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆေးများကို ပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါများအတွက်သာအသုံးပြုပါ။ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်မွေးစကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ အတွက် အင်ပီစလင်သည် အလားတူထိရောက်ပြီး အန္တရာယ်လည်း နည်းပါသည်။

၆။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါအတွက် ဟိုက်ဒရောက်စီကွီနိုလုံး ပါဝင်သော ဆေးများနှင့် အခြား ကုန်ပစ္စည်းအမည် တပ်ထားသောဆေးများ (ကလီယိုကွီနော၊ ဒိုင်ဟိုက်ဒရောက်စီ ကွီနိုလင်း၊ ဟယ်လ်ကွီနောလ်၊ ဘရောက်စီကွီနိုလင်း၊ ဒိုင်အိုဒိုကွင်း၊ အင်တရိုကွီနောလ်၊ အယ်မီကလင်း၊ ကျူအိုဂျီးလ် နှင့် အခြား အမည်အမျိုးမျိုး)

ယခင်က ကလီယိုကွီနောများကို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကုသရာ၌ တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ ယခုအခါ အန္တရာယ်များလှသော ထိုဆေးများကို နိုင်ငံအများအပြားတွင် အသုံးမပြုရန် ပိတ်ပင်ထားပါသည်။ ရောင်းဝယ်ခွင့်ပြုထားသောနိုင်ငံများလည်းရှိပါသည်။ ထိုဆေးများကြောင့် တစ်သက်လုံး အကြောသေသွားခြင်း၊ မျက်စိကွယ်သွားခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည့်ပြင် အသက်ပင် သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကုသခြင်းအကြောင်းကို အခန်း ၁၃ တွင် ဖတ်ပါ။

၇။ ကော်တီဆုန်းနှင့် ကော်တီကို စတီးရွိုက်များ (ပရက်ဒနီဆိုလုန်း၊ ဒက်ဆာမီသာဆုန်း နှင့် အခြား စတီးရွိုက်ဆေးများ)

ထိုဆေးများသည် ရောင်ရမ်းခြင်းကို လျော့ပါးစေနိုင်သည့် အစွမ်းထက်သော ဆေးများဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်သည့် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် အပြင်းအထန် ဓာတ်မတည့်ခြင်း စသည်တို့ အတွက် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုဝေဒနာများကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်အတွက် နိုင်ငံအချို့တွင် သာမန်ကိုက်ခြင်း ခဲခြင်း အတွက်ပင် အသုံးပြုလျက် ရှိကြပါသည်။ ထိုသို့အသုံးပြုခြင်းသည် အလွန်မှားယွင်း ပါသည်။ စတီးရွိုက်များသည် ပြင်းထန်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆေးညွှန်းများများနှင့် အချိန်ကြာကြာပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်၏ ကူးစက်ရောဂါ ခုခံစွမ်းအားကို ကျဆင်းစေ နိုင်ပါသည်။ တီဘီရောဂါရှိလျှင် ပို၍ဆိုးဝါးလာနိုင်သည်။ အစာအိမ်အနာမှ သွေးယိုစေနိုင်သည်။ အရိုး များ ကြွံ့ခိုင်မှုနည်းပြီး အလွယ်တကူ ကျိုးနိုင်ပါသည်။

၈။ အယ်နာဘောလစ် စတီးရွိုက်များ (နန်ဒရိုလုန်း ဒီကင်နိုးဝိတ်၊ *ဂျူရာဘော်လင်၊ ဒက်ကာ ဂျူရာ ဘော်လင်၊ အိုရာဘော်လင်၊* စတန်နိုဇိုလော၊ *စီတာဘွန်၊* အောက်စီမက်သိုလုန်း၊ *အယ်နာပိုလွန်၊* အီသိုင်း စထရင်နောလ်၊ *အော်ဂင်နာဘိုရော* နှင့် အခြားကုန်အမှတ်တံဆိပ် အမည်များလည်း ရှိပါသည်။)

အယ်နာဘောလစ် စတီးရွိုက်များကို ကျားဟော်မုန်းများမှ ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။ ယင်းဆေးများ ကို ကလေးများ ထွားကြိုင်းစေရန်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးစေရန် ရည်ရွယ်လျက် မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုနေ ကြပါသည်။ ထိုသို့အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကနဦးတွင် ကလေးသည် လျင်မြန်စွာ ထွားလာတတ်ပါသည်။ သို့သော် ကြီးထွားမှုသည် စောစီးစွာ ရပ်ဆိုင်းသွားသဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် အရပ်အမောင်းသည် ထိုဆေးများကို မသုံးဘဲ နေသည်ထက်ပင် ပုနေတတ်ပါသည်။ ထိုဆေးများသည် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသော ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မိန်းကလေးများ၏ မျက်နှာတွင် ယောကျ်ားကလေးကဲ့သို့ အမွေး အမျှင်များ ပေါက်လာတတ်ပါသည်။ ဆေးကိုရပ်လိုက်သည့်တိုင် အမွေးအမျှင်များ ပျောက်မသွားတော့ပါ။ **ကလေးများ ထွားကြိုင်စေရန် အားဆေးဝယ်တိုက်စရာမလိုပါ။** ထိုငွေဖြင့် အစားအသောက် ဝယ်ကျွေးပါ။

၉။ အဆစ်ရောင် သက်သာစေသည့်ဆေးများ (ဗျူတာဇုန်းများ၊ အောက်စီဖင်ဗျူတာဇုန်း၊ *အယ်မီဒို ဇုန်းနှင့် ဖီနိုင်းလ်ဗျူတာဇုန်း၊ ဗျူတာဇော်လီဒင်း*)

အဆစ်ရောင်နာကို သက်သာစေသော ဤဆေးများသည် ဥပဒ်ဖြစ်နိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အသက် ကိုပင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော သွေးရောဂါများ (သွေးဖြူဥ ခန်းခြောက်သည့်ရောဂါ) ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အစာအိမ်၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်များကိုလည်း ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။ **အန္တရာယ်များလှသော ထိုဆေး များကို မသုံးပါနှင့်။** အဆစ်ရောင်နာအတွက် အက်စပရင်အိုင်ဗျူပရိုဖင်တို့သည် ဘေးဥပဒ်နည်းပြီး၊ ဈေးလည်းချိုပါသည်။ ဖျားနာရုံ သက်သက်အတွက် အဆီတာမိုင်နိုဖင်ကို သုံးနိုင်ပါသည်။

၁၀။ ဗီတာမင် ဘီတွဲ၊ အသည်းမှ ထုတ်ယူထားသော ဆေးရည် (liver extract) နှင့် သံဓာတ်ပါသော ထိုးဆေးများ

ဗီတာမင်ဘီတွဲနှင့် အသည်းမှထုတ်ယူထားသော ဆေးရည်သည် အလွန်ရှားပါးသော အခြေအနေမျိုးမှတစ်ပါး သွေးအားနည်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်းတို့အတွက် အသုံးမဝင်ပါ။ ထိုဆေးများကို ထိုးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်လည်း ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ သွေးကိုစစ်ဆေးပြီး ပါရဂူတစ်ယောက်က အသုံးပြုရန် ညွှန်းသည့်အခါမျိုးတွင်သာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အင်ဖရွန်ကဲ့သို့ သံဓာတ်ပါသည့် ထိုးဆေးများကိုလည်း ရှောင်ပါ။ သွေး အားနည်းခြင်းကို ကုသရာတွင် သံဓာတ်ဆေးပြားများသည် ထိရောက်ပြီး ပို၍ ဥပဒ်ကင်းပါသည်။

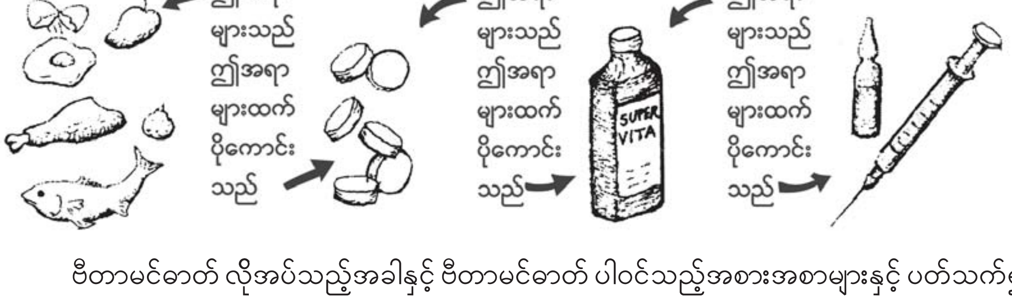
၁၁။ အခြား ဗီတာမင်များ

ယေဘုယျစည်းမျဉ်းမှာ ဗီတာမင်များကို ထိုးဆေးအဖြစ် မပေးပါနှင့်။ ထိုးဆေးများသည် စားဆေး ထက် ပို၍ဈေးကြီးရုံမျှမက ပို၍အန္တရာယ်များရုံသာရှိပြီး ပို၍လည်း အာနိသင်မရှိပါ။

လူအများအပြားသည် မိမိတို့၏ပိုက်ဆံကို ဗီတာမင်များပါသည့် အားဆေးရည်များ ဝယ်ယူသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဖြုန်းတီးနေကြပါသည်။ ထိုဆေးရည်များတွင် အရေးကြီးဆုံး ဗီတာမင်များ ပါဝင်လေ့မရှိပါ။ ပါသည်ဆိုသည့်တိုင် အစားအစာကောင်းကောင်း ဝယ်စားခြင်းက ပို၍အကျိုးရှိပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော၊ ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာများဖြစ်သည့် ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများနှင့် ကောက်ပဲသီးနှံများသည် ဗီတာမင်နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝကြပါသည်။ ပိန်လှီအားနည်းနေသူတစ်ဦးကို ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်သည့် ဆေးများပေးခြင်းထက် အစားအစာကောင်းကောင်း ကျွေးခြင်းကသာ ပို၍အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။

ကောင်းကောင်းစားသူ တစ်ဦးအဖို့ ဗီတာမင်ဓာတ် ထပ်မလိုပါ။

ဗီတာမင်ဓာတ် ရရှိရေးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း



ဗီတာမင်ဓာတ် လိုအပ်သည့်အခါနှင့် ဗီတာမင်ဓာတ် ပါဝင်သည့်အစားအစာများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ သိလိုလျှင် အခန်း ၁၁ ကို ဖတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် စာမျက်နှာ ၁၄၈ နှင့် ၁၆၄ ကို ဖတ်ပါ။

၁၂။ ဆေးအမျိုးမျိုးကို ရော၍ဖော်စပ်ထားသော ဆေးပေါင်းများ

တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးရည်ထဲတွင် ဆေး ၂ မျိုး (သို့မဟုတ်) ၂ မျိုးထက်ပို၍ ထည့်သွင်း ဖော်စပ်ထားတတ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် ထိုဆေးများသည် ပို၍ ဈေးကြီးတတ်သော်လည်း အာနိသင် ပို၍နည်းတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးက ပိုများပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဆေးတစ်မျိုးထက်ပို၍ပါသော ဆေးပေါင်းတစ်ခုကို ညွှန်းလာခဲ့လျှင် အမှန်တကယ် လိုအပ်သော ဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ညွှန်းရန်ပြောပါ။ ဆေး၂ မျိုးမက ရော၍ဖော်စပ်ထားသော ဆေးပေါင်းများအတွက် ပိုက်ဆံအပို မဖြုန်းပါနှင့်။

ရှောင်သင့်သော ဆေးပေါင်းအချို့မှာ

- **ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများ** - ချောင်းမဆိုးအောင် ချိုးနှိမ်ပေးသောဆေးနှင့် ချွဲထွက်အောင် ကူညီပေးသော ဆေး ၂ မျိုးကို ရော၍ ဖော်စပ်ထားသော ဆေးပေါင်း၊ (ဆေးတစ်မျိုးတည်းနှင့် ဖော်စပ်ထားသည်ဖြစ်စေ၊ ဆေးတစ်မျိုးမက ရော၍ဖော်စပ်ထားသော ဆေးပေါင်းဖြစ်စေ၊ ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေးများသည် အသုံးမကျတတ်ပါ။)
- **ပဋိဇီဝဆေး** နှင့် **ဝမ်းချုပ်စေသည့်ဆေးများ**ကို ရော၍ဖော်စပ်ထားသော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကု ဆေးပေါင်း၊
- **အစာအိမ်အချဉ်ပေါက် သက်သာစေသည့်ဆေး** နှင့် **ဝမ်းရစ်၍နာသည်ကို သက်သာစေသည့် ဆေး**များကို ရော၍ ဖော်စပ်ထားသော ဆေးပေါင်း၊
- **အနာသက်သာစေသည့်ဆေး** ၂-မျိုး သို့မဟုတ် ၂-မျိုးထက်ပို၍ ရောနှော ဖော်စပ်ထားသော ဆေးပေါင်း (အက်စပရင်နှင့် အစီတာမိုင်နိုဖင် - တစ်ခါတစ်ရံ ကဖင်းဓာတ် ပါဝင်တတ်သေးသည်။)

၁၃။ ကယ်လ်ဆီယမ် Calcium

အကြောထဲ ကယ်လ်ဆီယမ် သွင်းခြင်းသည် အလွန့်အလွန် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ကို အကြောထဲ အလွန်ဖြည်းညင်းစွာ မသွင်းပါက လူအမြန်သေဆုံးနိုင်သည်။ တင်းပါး၌ ကယ်လ်ဆီယမ် ထိုးပါက တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်ဆိုးဝါးစွာ ပြည်တည်နာဖြစ်တတ်သည် (သို့မဟုတ်) ရောဂါပိုး ဝင်တတ်သည်။

ဆေးပညာဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်ကို ပထမ မရယူဘဲနှင့် မည်သည့်အခါမျှ ကယ်လ်ဆီယမ် မထိုးပါနှင့်။

မှတ်ချက် ။ ။ ပြောင်းဖူး၊ မုန့်ပြားသလက်၊ ထုံးနှင့် သံပရာတို့ပါသည့် အခြားအစားအစာများစွာ စားကြသည့် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံနှင့် အခြားနိုင်ငံများမှ လူများအဖို့ ကယ်ဆီယမ် ထိုးဆေး သို့မဟုတ် အားတိုးစေသည့် (သို့မဟုတ်) ကလေးခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အားတိုးဆေး သုံးစွဲခြင်းသည် မိုက်မဲခြင်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်မှန်သမျှ ထုံးဓာတ်မှရရှိကြသည်။

၁၄။ အကြောမှ အာဟာရဖြည့်ပေးခြင်း (အကြောဆေးသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် Intravenous IV သွင်းခြင်း)

အချို့ဒေသမှ သွေးအားနည်းသူများ (သို့မဟုတ်) အားအလွန်နည်းနေသူများသည် သူတို့အကြောထဲ IV တစ်လီတာသွင်းရန် ရှိသမျှငွေကို သုံးတတ်ကြသည်။ IV သွင်းခြင်းဖြင့် အားရှိလာမည် (သို့မဟုတ်) သွေးသားကောင်းလာမည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထိုအယူအဆသည် မှားယွင်းသည်။

အကြောဆေးရည်သည် ရိုးရိုးရေထဲ သကြားအနည်းငယ်၊ ဆားအနည်းငယ် ရောထည့်ထားရုံထက် ဘာမျှမပိုပေ။ သကြားချောင်းလောက်ပင် အာနိသင်မရှိဘဲ အားမပြည့်သည့်အပြင် သွေးကျဲစေသည်။ အကြောဆေးသွင်းခြင်းသည် သွေးအားနည်းခြင်းအတွက် အထောက်အကူ မရချေ (သို့ မဟုတ်) အားနည်းသူကို အားကောင်းလာအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ချေ။

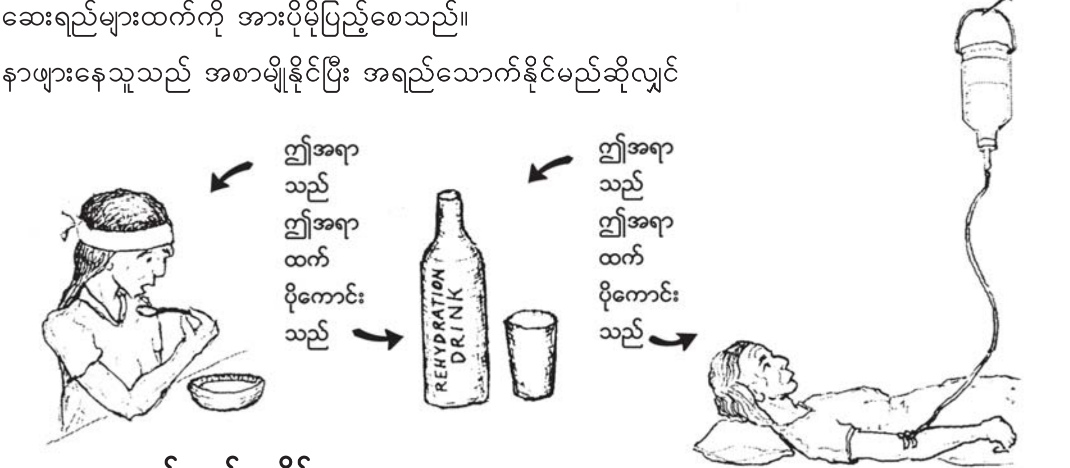
IV အကြောဆေးရည်ကို အကြောထဲသွင်းရန် အသေအချာလေ့ကျင့်မထားသူတစ်ဦးက အကြောဆေးသွင်းသည့်အခါ သွေးထဲရောဂါပိုးဝင်မည့် အန္တရာယ်ပင်ရှိသည်။ ထိုသို့ဝင်လျှင် နာဖျားနေသူ သေဆုံးနိုင်သည်။

အကြောဆေးရည်ကို ပါးစပ်မှ ဘာအစာမျှမစားနိုင်သူ (သို့မဟုတ်) ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အရည်ခန်းခြောက်နေသူကိုသာ သွင်းသင့်သည်။

ဖျားနာနေသူသည် အရည်မျိုနိုင်လျှင် သကြားအနည်းငယ်နှင့် ဆားအနည်းငယ်ပါသည့် ရေတစ်လီတာတိုက်ပါ။ (ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ကျွေးခြင်း။) ထိုသို့တိုက်ခြင်းသည် IV အကြောဆေးရည် တစ်လီတာ သွင်းသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။

အစာစားနိုင်သူများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစာများသည် မည်သို့သော IV အကြောဆေးရည်များထက်ကို အားပိုမိုပြည့်စေသည်။

နာဖျားနေသူသည် အစာမျိုနိုင်ပြီး အရည်သောက်နိုင်မည်ဆိုလျှင်



ဆေး မစားသင့်သည့်အချိန်

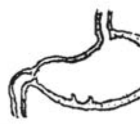
ဆေးစား၊ ဆေးသောက်လျှင် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် (သို့မဟုတ်) အစားအစာ စားသင့် မစားသင့်ဟု ယုံကြည်လေ့ ရှိကြသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် သူတို့လိုအပ်သည့် ဆေးဝါးများကို ဆက်လက်မသုံးတော့ဘဲ ရပ်ပစ်လေ့ ရှိတတ်ကြသည်။ အမှန်မှာမူ ဝက်သား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မာလကာသီး၊ လိမ္မော်သီး (သို့မဟုတ်) အခြားမည်သည့်အစာဖြစ်စေ အချို့ဆေးများဖြင့် အတူစားခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်မရှိချေ။ သို့သော် အဆီ

(သို့မဟုတ်) ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် များစွာပါသည့် အစားအစာများသည် ဆေးစားသည်ဖြစ်စေ၊ မစားသည်ဖြစ်စေ ဝမ်းဗိုက် (သို့မဟုတ်) အူ gut ရောဂါများကို ပို၍ ဆိုးရွားစေသည်။ အရက်သေစာ သောက်ထားပါက အချို့ဆေးဝါးများသည် တန်ပြန်ဆိုးကျိုးပေးနိုင်သည်။ (metronidazole) အချို့ဆေးဝါးများကို မသုံးဘဲနေက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့် အခြေအနေ အချို့ရှိသည်မှာ သံသယ ပွားစရာမလိုချေ။

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် (သို့မဟုတ်) နို့တိုက်မိခင်သည် လုံးဝ မလိုအပ်ပါက မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမဆို ရှောင်သင့်သည်။ (သို့သော် ဗီတာမင်ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) သံဓာတ်ပါ ဆေးပြားကိုမူ အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားနိုင်သည်)

၂။ မွေးကင်းစကလေးနှင့်ဆိုလျှင် ဆေးဝါးများသုံးစွဲရာ၌ အထူးသတိထားရမည်။ မည်သည့်ဆေးဝါးမျိုးကိုမဆို မသုံးမီ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို အချိန်မရွေး ရနိုင်သမျှယူပါ။

၃။ ပင်နစ်စလင်၊ အမ်ပစ်စလင် ampicillin၊ ဆာလ်ဖိုနမိုက် Sulf onamide (သို့မဟုတ်) အခြားဆေးဝါးများ သုံးစွဲပြီးနောက် ယားနာ၊ အင်ပြင် အစရှိသည့် ဓာတ်မတည့်သည့် လက္ခဏာ ကြုံတွေ့ဘူးပါက ရှေ့လာမည့် **ဘဝတစ်သက်တာလုံး မည်သည့်အခါမျှ ထိုဆေးကို မသုံးသင့်ချေ။** အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ (အချို့ဆေးများ ထိုးခြင်းဖြင့်ဖြစ်ပွားတတ်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော တန်ပြန်သက်ရောက်မှုများကို ဖတ်ရှုပါ)



၄။ အစာအိမ်အနာရှိသူများ (သို့မဟုတ်) အစာမကြေသူများသည် အက်စ်ပရင်ပါသည့် ဆေးဝါးအားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနှင့် စတီးရိုက်ဆေးများသည် အစာအိမ်ရောဂါအား ပိုမိုဆိုးဝါးစေပါသည်။

၅။ အချို့ ထူးခြားသည့် သတ္တိရှိသော ဆေးဝါးများမှာ အချို့ရောဂါ ဝေဒနာခံစားရသူများ သောက်သုံးပါက အန္တရာယ်ရှိပြီး ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေပါသည်။ ဥပမာ- အသည်းရောင်ရောဂါရှိသူကို ပဋိဇီဝဆေး (သို့မဟုတ်) အခြားဆေးပြင်းများ မတိုက်ကျွေးသင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူ၏အသည်းမှာ ချွတ်ယွင်းနေပြီး ထိုဆေးများမှာခန္ဓာကိုယ်ကို အဆိပ်ပိုသင့် သကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်။

၆။ အရည်ခန်းခြောက်သူများ (သို့မဟုတ်) ကျောက်ကပ် kidneys ရောဂါရှိသူများသည် အထူးသဖြင့် သူတို့စားသုံးသည့် ဆေးဝါးများကို ဂရုစိုက်သင့်ပေသည်။ လူမမာပုံမှန် ဆီးမသွားမချင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဆေးကို တစ်ကြိမ်ထက် ပိုမသုံးစေရ။ ဥပမာ - ကလေးတစ်ဦးသည် အဖျားကြီးပြီး အရည်ခန်းခြောက်နေပါက ကလေး ဆီးပြန်မသွားမချင်း အက်စ်ပရင်ဆေးကို တစ်ကြိမ်ထက် ပိုမကျွေးသင့်ပေ။ **အရည်ခန်းခြောက်နေသူတစ်ဦးကို ဆာလ်ဖာ sulfa ဓာတ်ပါဆေး မည်သည့်အခါမျှ မပေးပါနှင့်။**

အခန်း (၇)

ပဋိဇီဝဆေးဝါးများသည် မည်ကဲ့သို့အမျိုးအစားများဖြစ်ပြီး မည်ကဲ့သို့ သုံးစွဲသနည်း

နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ သုံးစွဲလျှင် ပဋိဇီဝဆေးများသည် အလွန်အသုံးတည့်သော အရေးကြီးသည့် ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးများသည် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အချို့ရောဂါများနှင့် အခြားရောဂါများကို တိုက်ဖျက်နိုင်သည်။ ပင်နစ်စလင်၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း၊ စထရက် တိုမိုင်ဆင်နှင့် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် (pini-cillin, tetracycline, streptomycin and chloramphenicol) တို့သည် လူသိများသည့် ပဋိဇီဝဆေးများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ဆာလ်ဖာဓာတ်ပါဆေးဝါးများ (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖိုနမိုက်ဆေးများကိုလည်း ပဋိဇီဝဆေးများအဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားမည်ဖြစ်ပါသည်။

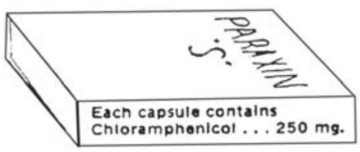
ပဋိဇီဝဆေးအမျိုးမျိုးသည် ရောဂါပိုး အသီးသီးကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို နည်းစုံလမ်းစုံမှ တိုက်ဖျက် ကုသနိုင်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးတိုင်းသုံးစွဲရာ၌ အန္တရာယ်ရှိစေသည်။ သို့သော် အချို့ဆေးသည် အခြားဆေးများထက် အန္တရာယ်ပိုကြီးသည်။ ပဋိဇီဝဆေးများ ရွေးချယ် သုံးစွဲရာ၌ အထူးဂရုစိုက်ရမည်။

ပဋိဇီဝဆေးအမျိုးအစား မျိုးစုံရှိသည်။ ဆေးတစ်မျိုးစီကိုလည်း အမည်နာမ မျိုးစုံတပ်၍ ရောင်းချသည်။ ထိုသို့ဖြစ်၍ ရှုပ်ထွေးစရာရှိသော်လည်း အရေးအကြီးဆုံး ပဋိဇီဝဆေးများကို အုပ်စုအနည်းငယ်ဖြင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။

ပဋိဇီဆေးအုပ်စု	**အမှတ်တံဆိပ်**	**သင့်ဒေသ၌ ရှိသည့်**		
စာမျက်နှာ		**အမည် (ချရေးပါ)**		
PENICILLINS	ပင်နစ်စလင်	*pen-V-K*	....	၄၉၉
AMPICILLINS*	အမ်ပစ်စလင်	*penbritin*	....	၅၀၃
TETRACYCLINES	တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်း	*Terramycin*	....	၅၀၇
SULFONAMIDES	ဆာလ်ဖိုနမိုက်	*Gantrisin*	....	၅၁၁
STREPTOMYCIN	စထရက်တိုမိုင်စင်	*Ambistryn*	....	၅၁၆
CHLORAMPHENICOL	ကလိုရမ်ဖီ နီကော	*Chloromycetin*	....	၅၀၉
ERYTHROMYCIN	အီရိုင်ထရိုမိုင်စင်	*Erythrocin*	....	၅၀၆
CEPHALOSPORINS	**ကဖယ်လိုစပိုရင် များ**	*Keflex*	....	

*	မှတ်ချက် ။	။ အမ်ပစ်စလင်သည် ပင်နစ်စလင်အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ရိုးရိုးပင်နစ်စလင် ဆေးများထက် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ပိုသတ်နိုင်သည်။

အခြားအမှတ်တံဆိပ်ပါပဋိဇီဝဆေးကို မည်သည့်အုပ်စုကမှန်းမသိလျှင် ပုလင်း (သို့မဟုတ်) ဘူးတွင် ဖော်ပြထားသည့် ဆေးအမျိုးအစားအမည်ကို ဖတ်ရှုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် Paraxin'S' ဟူသော ဆေးလက်ဝယ်ရှိပြီး မည်သည့်အုပ်စုကမှန်းမသိလျှင် ဆေးအမျိုးအစားအမည်ကို လိုက်ကြည့်ပါ။ ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ဟု ဖော်ပြထားမည်။



စာမျက်နှာ ၅၀၉ တွင်ပါရှိသည့် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ကို ကြည့်ပါ။ ထိုဆေးကို အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါကဲ့သို့ အလွန်ဆိုးဝါးသည့် ရောဂါအနည်းငယ်အတွက်သာ သုံးရမည်ကို ဖတ်ရှုရပေမည်။ မွေးကင်းစကလေးကို ဤဆေးတိုက်ပါက အန္တရာယ်အလွန်ရှိသည်။

မည်သည့်အုပ်စုတွင်ပါသည့် ပဋိဇီဝဆေးမှန်း မသိမချင်း၊ မည်သည့်ရောဂါကို ပျောက်စေမှန်း မသိမချင်း၊ ဆေးကို ဘေးကင်းစွာသုံးစွဲနိုင်ရန် ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်များ မသိမချင်း ပဋိဇီဝဆေးများကို မည်သည့်အခါမျှ မသုံးစွဲပါနှင့်။

ပဋိဇီဝဆေးများ သုံးစွဲနည်း၊ ဆေးညွှန်း၊ အန္တရာယ်နှင့်ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ဤစာအုပ်နောက်ပိုင်း စာမျက်နှာများ၌ ရှာဖတ်နိုင်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာစဉ်အတိုင်း စာရင်းပြုစုထားရာ ဆေးအမည်ကို ရှာဖတ်နိုင်သည်။

ပဋိဇီဝဆေးများအားလုံး သုံးနည်းလမ်းညွှန်

၁။	ပဋိဇီဝဆေးကို မည်သို့သုံးရန်နှင့် မည်သည့်ရောဂါအတွက် သုံးရမည်ကို မသိပါက ထိုဆေးကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

၂။	မိမိကုသလိုသည့် ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု အတည်ပြုချက်ပါမှသာ ပဋိဇီဝဆေးကို သုံးစွဲပါ။ (ဤစာအုပ်ပါ နာမကျန်းခြင်းကို ကြည့်ပါ)

၃။	ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲရာ၌ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်များအကြောင်းကို သိရှိပြီး ကြိုတင်သတိထားရမည့်အချက်များကိုလည်း သိထားရပါမည်။

၄။	အညွှန်းအတိုင်းသာလျှင် ပဋိဇီဝဆေးကို သုံးစွဲပါ။ ပို၍လည်းမသုံးပါနှင့်။ လျှော့၍လည်း မသုံးပါနှင့်။ ဆေးညွှန်းသည် နာမကျန်းမှု၊ လူနာ၏အသက် သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်ပေါ် မူတည်သည်။

၅။	ပဋိဇီဝဆေးကို ပါးစပ်မှသောက်နိုင်လျှင် ထိုးဆေးမထိုးပါနှင့်။ ဆေးစားခြင်းနှင့် ဆေးထိုးခြင်း အာနိသင်မှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ဆေးထိုးရန် လုံးဝလိုအပ်မှသာလျှင် ပဋိဇီဝဆေးကိုထိုးပါ။

၆။ နာမကျန်းမှု လုံးလုံးလျားလျားပျောက်သည်အထိ (သို့မဟုတ်) အဖျားကျပြီး အနည်းဆုံး နှစ်ရက် အကြာအထိ (သို့မဟုတ်) ရောဂါပိုးဝင်သည့်လက္ခဏာများ ပျောက်သည်အထိ ပဋိဇီဝဆေးကိုသုံးစွဲပါ။ (အဆုတ်နာ နှင့် အနာကြီးကဲ့သို့သော အချို့ရောဂါများသည် လူမမာ သက်သာလာပြီးနောက် လပေါင်း များစွာ (သို့မဟုတ်) နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆက်လက်ကုသရန်လိုအပ်သည်။ အနာရောဂါတစ်မျိုးစီအတွက် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။)

၇။ ပဋိဇီဝဆေးကြောင့် အရေပြားယားယံခြင်း၊ အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း၊ အသက်ရှူရကျပ်ခြင်း (သို့ မဟုတ်) မည်သည့်ဆိုးဝါးသည့် တန်ပြန်သက်ရောက်မှုမျိုးမဆို ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။ ထိုပဋိဇီဝဆေးကို မည်သည့်အခါမျှ ထပ်မသုံးပါနှင့်။

၈။ အလွန်တရာ လိုအပ်မှသာလျှင် ပဋိဇီဝဆေးကို သုံးပါ။ ပဋိဇီဝဆေးကို လွန်စွာသုံးစွဲသည့် အခါ ဆေးယဉ်ပါးမှုကြောင့် ထိရောက်မှု မရှိတော့ပေ။

အချို့ပဋိဇီဝဆေး သုံးစွဲရန်လမ်းညွှန်

၁။ ပင်နစ်စလင် သို့မဟုတ် အမ်ပစ်စလင် ထိုးဆေး မထိုးမီ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်လျှင် ကုသရန်အတွက် epin- ephrine (Adrenalin) အက်ဒရင်နာလင်း (အက်ပီနက်ဖရင်း) ထိုးဆေးပုလင်းကို အမြဲဆောင်ထား ပါ။

၂။ ပင်နစ်စလင်ဓာတ်မတည့်သူများအတွက် erythromycin အီရိုင်သရိုမိုင်စင် သို့မဟုတ် ဆာလ်ဖာ ကဲ့သို့သော အခြားပဋိဇီဝဆေးကိုသုံးပါ။

၃။ ပင်နစ်စလင်ကဲ့သို့ ရောဂါပိုးမွှား အနည်းငယ်ကိုသာ လွှမ်းခြုံထိရောက်မှုရှိသော ဆေးဝါးမျိုးနှင့် ကုသနိုင်သော ရောဂါများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထိရောက်မှုရှိသော တက်ထရာဆိုက်ကလင်း (သို့မဟုတ်) အင်ပစ်စလင်ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများသုံး၍ ကုသမှုကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထိရောက်မှု ရှိသော ဆေးဝါးများသည် ရောဂါပိုးများစွာကို တိုက်ဖျက်နိုင်သည်။

၄။ ဥပဒေသတစ်ခုအနေဖြင့် အူရောင်ငန်းဖျားအတွက်သာလျှင် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ဆေးကိုသုံးပါ။ ထိုဆေးသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ တော်ရုံတန်ရုံ ဖျားနာမှုမျိုးတွင် မသုံးပါနှင့်။ မွေးကင်းစကလေးများကို လည်း မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ (ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ဖြစ်သည်မှလွဲ၍)

၅။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း သို့မဟုတ် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ဆေးများကို မည်သည့်အခါမျှ မထိုးနှံပါ နှင့်။ ထိုဆေးများကိုစားသုံးခြင်းသည် ဘေးဥပဒ်လည်း ကင်း၊ နာကျင်မှုလည်းနည်းပြီး ပို၍လည်း ကောင်း မွန်သည်။

၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ အသက် ၈ နှစ်အောက် ကလေးများကို တက်ထရာဆိုင်ကလင်း မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ တိုက်ကျွေးပါက သွားနှင့်အရိုးများကို ထိခိုက်စေသည်။

၇။ အထွေထွေ ဥပဒေသတစ်ရပ်အနေဖြင့် စထရက်တိုမိုင်စင်နှင့် ယင်းဆေးပါသည့်ပစ္စည်းများကို အခြားတီဘီရောဂါ တိုက်ဖျက်သည့် ဆေးများနှင့်တွဲ၍သာ တီဘီရောဂါအတွက်သာ သုံးပါ။ (စာ ၄၈၇ ရှု) နက်ရှိုင်းပြီး အူသိမ်အတွင်းပိုင်းတီဘီဝေဒနာများ၊ အူအတက်ရောင်ခြင်းနှင့် အခြားရောဂါပိုးဝင်သည့် အခါများတွင်လည်းကောင်း အမ်ပစ်စလင် မရနိုင်သည့်အခါ (သို့မဟုတ်) ဈေးအလွန်ကြီးသည့် အခါများ တွင်လည်းကောင်း စထရက်တိုမိုင်စင်နှင့် ပင်နစ်စလင်ကိုတွဲ၍ သုံးနိုင်သည်။ သို့သော် အအေးမိ၊ တုပ်ကွေး နှင့် အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ သာမန်ရောဂါများအတွက် အသုံးမပြုပါနှင့်။

၈။ ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် နို့ခဲစားခြင်းသည် အမ်ပစ်စလင်းကဲ့သို့ ပဋိဇီဝဆေးက သုတ်သင်လိုက်သည့် လူခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ပြန်လည်အစားထိုး ရရှိစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အား နဂိုအတိုင်း ဟန်ချက်ညီရန် ပြန်လည်ညှိပေးသည်။ (နောက်စာမျက်နှာကိုကြည့်ပါ)

ပဋိဇီဝဆေးက အကျိုး(အာနိသင်) မရှိဟု ထင်ရလျှင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း

သာမန်ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းများတွင် ပဋိဇီဝဆေးအများစုမှာ တစ်ရက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ရက် အတွင်း အခြေအနေ စတင်တိုးတက်ပြီး သက်သာလေ့ရှိသည်။ မိမိသုံးစွဲသည့် ပဋိဇီဝဆေးသည် မည်သို့မျှ တိုးတက်မှုကို မဖြစ်ပါက အောက်ပါတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

၁။ အနာရောဂါသည် မိမိထင်မြင်သည့် အနာရောဂါ မဟုတ်ချေ။ ဆေးတစ်လွဲ သုံးကောင်း သုံးမိ နေမည်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ရောဂါဟု အတိအကျ သိနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ထို့နောက် မှန်ကန်သော ဆေးဝါးသုံးစွဲပါ။

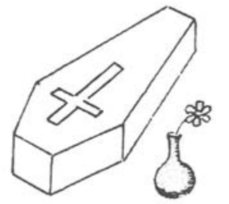
၂။ ပဋိဇီဝဆေးတိုက်ကျွေးမှုအညွှန်း မှားနေသည်။ ပြန်စစ်ပါ။

၃။ ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် သုံးစွဲလျက်ရှိသည့် ပဋိဇီဝဆေးများကို ခံနိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ ထိုအနာ ရောဂါအတွက် သုံးသင့်သည်ဟု ရည်ညွှန်းသည့် အခြားပဋိဇီဝဆေးတစ်မျိုးကို သုံးကြည့်ပါ။

၄။ အနာရောဂါကုသရန် ပြည့်စုံလုံလောက်အောင် သိရှိခြင်း မရှိသေးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးဘက် ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။ အထူးသဖြင့် အခြေအနေဆိုးဝါးလျှင် (သို့မဟုတ်) ပိုမိုဆိုးဝါးလာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။

ဤကလေးသုံးဦး အအေးမိခဲ့ကြသည်...

တရားခံ ဘယ်သူလဲ



ပင်နစ်စလင်

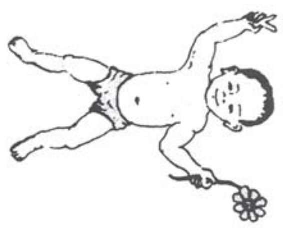
ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပွားခြင်းကို လေ့လာပါ

မည်သည့်အတွက်ကြောင့် သေဆုံးသလဲ

ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်

ဤဆေးအတွက် အန္တရာယ် နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကို လေ့လာပါ

ဤကလေးဘာကြောင့် ပြန်ကျန်းမာလာသလဲ



သူသည်အန္တရာယ်ရှိသည့် ဆေးများမသုံးစွဲခဲ့ချေ- သစ်သီးဖျော်ရည်သောက်ရုံ အစားကောင်းကောင်းစားရုံ နှင့် အနားယူရုံဖြင့်သာ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည်။

သာမန်အအေးမိခြင်းအတွက် ပဋိဇီဝဆေးသုံးခြင်းသည် မကောင်း။
ပဋိဇီဝဆေးသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်နိုင်သည်ကိုသိမှ အသုံးပြုပါ။

ပဋိဇီဝဆေးများကို အကန့်အသတ်ဖြင့် သုံးစွဲခြင်း၏ အရေးပါပုံ

ဆေးဝါးများအားလုံးကိုအကန့်အသတ်ဖြင့်သာသုံးစွဲသင့်သည်။ အောက်ပါအကြောင်းအချက်များကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးများသုံးစွဲရာ၌ အထက်ပါအချက်သည် အထူးမှန်ကန်ကြောင်းတွေ့ရသည်။

၁။ **အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် တန်ပြန်သက်ရောက်ခြင်း။** ပဋိဇီဝဆေးသည် ဘက်တီးရီးယားကိုသာ သတ်သည်မဟုတ်။ အဆိပ်သင့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဓာတ်မတည့်ခြင်းဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ မလိုအပ်ဘဲ ပဋိဇီဝဆေး သုံးသည့်အတွက် နှစ်စဉ် လူများစွာ သေဆုံးနေရသည်။

၂။ **သဘာဝဟန်ချက်ကို ကမောက်ကမ ဖြစ်စေဖြင်း။** ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားအားလုံး အန္တရာယ်ရှိသည် မဟုတ်ချေ။ ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်ရေးအတွက် အချို့ဘက်တီးရီးယားပိုးများ လိုအပ်သည်။ ကလေးများကို ပဋိဇီဝဆေးတိုက်ကျွေးသည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံ နှုတ်ခမ်း (သို့မဟုတ်) အရေပြားတွင် မက်ခရုနာ moniliasis (မိုနီလျာမှိုစွဲနာ) ပေါက်တတ်သည်။ အရေပြားနာ မပေါက်အောင် ကူညီထိန်းပေးသည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ပဋိဇီဝဆေးများက သတ်ပစ်လိုက်သည့်အတွက် ထိုသို့ အရေပြားနာ ပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အလားတူပင် အမ်ပစ်စလင်နှင့် ပိုးမွှားမျိုးစုံကို သတ်ပစ်နိုင်သည့် ပဋိဇီဝဆေးကို ရက်ပေါင်းများစွာ စားသုံးသူများသည် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးသည် အစာကြေချက်ရာ၌ လိုအပ်သည့် အချို့ဘက်တီးရီးယားအမျိုးအစားကို သတ်ပစ်တတ်သည်။ အူသိမ်တွင်း၌ ဘက်တီးရီးယားများ သဘာဝအလျောက် ဟန်ချက်ညီညီရှိနေမှုကိုလည်း ကမောက်ကမဖြစ်စေသည်။

၃။ **ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားရှိခြင်း။** ရေရှည်တွင် အရေးကြီးဆုံးသောအချက်မှာ ပဋိဇီဝဆေးကို အကန့်အသတ်ဖြင့် သုံးစွဲသင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးကို အလွန်အကျွံသုံးပါက ဆေးအာနိသင် လျော့နည်းလာတတ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးတစ်မျိုးတည်းက ကြိမ်ဖန်များစွာ တိုက်ခိုက်လာသည့်အခါ ဘက်တီးရီးယားပိုးများအားကောင်းလာပြီး ရေရှည်တွင် ယင်းပိုးမွှားများကို မသတ်နိုင်တော့ပေ။ ဘက်တီးရီးယားများသည် ပဋိဇီဝဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်။ ထို့ကြောင့် အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါကဲ့သို့ အချို့သောရောဂါများကို လွန်ခဲ့သည့်နှစ် အနည်းငယ်ကထက် ကုသရန် ပိုမိုခက်ခဲလာသည်။

သာမန်အားဖြင့် အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါအတွက် ကုသရာ၌အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် ကို အချို့ဒေသများ၌ ပိုးမွှားက ခံနိုင်ရည် ရှိလာသည်။ အသေးအဖွဲ ရောဂါများအတွက် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ကို အလွန်အကျွံ သုံးတတ်ကြသည်။ အဆိုပါရောဂါအတွက် အခြားပဋိဇီဝဆေးများ သုံးက ပို၍ဘေးကင်းဖွယ်ရှိသည်။ အလားတူ ထိရောက်မှုရှိသည် (သို့မဟုတ်) မည်သည့်ပဋိဇီဝဆေးမျှ သုံးရန်လည်း မလိုချေ။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် အရေးကြီးလှသောရောဂါများသည် ပဋိဇီဝဆေးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိသထက်ရှိလာကြသည်။သေးသေးဖွဲဖွဲမျှလောက်သော ရောဂါကိုလည်း ပဋိဇီဝဆေး အမြောက်အမြား သုံးစွဲသည့်အတွက်ကြောင့် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ **ပဋိဇီဝဆေးဖြင့် အသက်ဆက်လက် ကယ်တင်မည်ဆိုလျှင် ဆေးသုံးစွဲမှုကို လက်ရှိသုံးစွဲနေသည်ထက်ပို၍ ကန့်သတ်ထားရမည်။** ဆရာဝန်များ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် လူထုကိုယ်တိုင်က ကျွမ်းကျင်၊ လိမ္မာ၊ ပါးနပ်စွာ သုံးစွဲခြင်းပေါ် မူတည်သည်။

တော်ရုံတန်ရုံ ရောဂါမျိုး အများစုအတွက် ပဋိဇီဝဆေးမလိုပေ။ သုံးလည်း မသုံးသင့်ပေ။ အရေပြားပေါ်ဖြစ်တတ်သည့် အနာမျိုးဆိုလျှင် ဆပ်ပြာ၊ ရေ နှင့်သော် လည်းကောင်း၊ ရေနွေးဆွတ်၍သော် လည်းကောင်း၊ ဂျန်းရှင်းဝိုင်အိုလက်အရည် Gentian violet လိမ်းခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း (စာ ၄၉၇ ရှု) ပျောက်အောင်ကုနိုင်သည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အသေးအဖွဲ ရောဂါများကို အရည်အမြောက်အမြားသောက်ခြင်း၊ အစားကောင်းကောင်းစားခြင်းနှင့် အနားများများယူခြင်းတို့ဖြင့် ကုသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက် ပဋိဇီဝဆေး မလိုချေ။ အန္တရာယ်ပင်ရှိနိုင်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောလျှင် အရည်များစွာသောက်ခြင်းနှင့် ကလေး စားနိုင်လျှင် စားနိုင်သလောက် ကျွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ဘာသာသူ တိုက်ဖျက်နိုင်သည့် ရောဂါပိုးများအတွက် ပဋိဇီဝဆေးများ မသုံးပါနှင့်။ အလိုအပ်ဆုံးအချိန်အတွက်သာ ထားပါ။

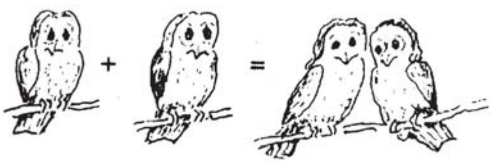
ပဋိဇီဝဆေးများကို ချင့်ချိန် အသုံးပြုခြင်းကို လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အခန်း-၆ ***ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား လေ့လာသင်ယူရာတွင် ကူညီခြင်း*** ခေါင်းစဉ်တွင် ဖတ်ပါ။

အခန်း (၈)

ဆေး မည်သို့ တိုင်းဆ ချိန်တွယ်ပြီး မည်သို့ ပေးမည်နည်း

သင်္ကေတ

= ဆိုသည်မှာ - ညီမျှခြင်း သို့မဟုတ် အတူတူဖြစ်သည်။

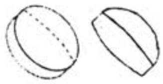


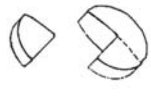
၁ + ၁ = ၂

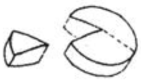
\+ ဆိုသည်မှာ - နှင့် သို့မဟုတ် အပေါင်း   တစ် အပေါင်း တစ် ညီမျှခြင်း နှစ်

တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးခြမ်းများကို မည်သို့ရေးမည်နည်း။

ဆေးပြား၏ ၁/၂ = ဆေးပြားထက်ဝက် =

ဆေးပြား၏ ၁ ၁/၂ = ဆေးပြားတစ်ပြားနှင့်ထက်ဝက် = 

ဆေးပြား၏ ၁/၄ = ဆေးပြား၏လေးပုံတစ်ပုံသို့မဟုတ် လေးပိုင်းတစ်ပိုင်း = 

ဆေးပြား၏ ၁/၈ = ဆေးပြား၏ရှစ်ပုံတစ်ပုံ (ဆေးပြားကို ရှစ်စိတ်အညီအမျှစိတ်ပြီး တစ်စိတ်ကိုယူပါ) = 

ချိန်တွယ်ခြင်း

ဆေးများကို ဂရမ်နှင့် မီလီဂရမ်တို့ဖြင့် ချိန်တွယ်လေ့ရှိသည်။

၁၀၀၀ မီလီဂရမ် = ၁ ဂရမ် (တစ်ထောင်မီလီဂရမ်သည် တစ်ဂရမ်နှင့်ညီမျှသည်)

၁ မီလီဂရမ် = . ၀၀၁ ဂရမ် (တစ်မီလီဂရမ်သည် တစ်ဂရမ်ကို အပုံတစ်ထောင်ပုံလျှင် တစ်ပုံနှင့် ညီမျှသည်။)

ဥပမာများ -

အက်စ်ပရင်ဆေးပြားကြီး	. ၃	ဂရမ်	၃၀၀ မီလီဂရမ်ကို
တစ်ပြားတွင်	၀. ၃	ဂရမ်	အမျိုးမျိုးခေါ်ဝေါ်ခြင်း
အက်စပရင်	၀. ၃၀၀	ဂရမ်	ဖြစ်သည်။
၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါရှိသည်	၃၀၀	မီလီဂရမ်	

အက်စ်ပရင်ဆေးပြားလေး	. ၀၇၅	ဂရမ်	၇၅ မီလီဂရမ်ကို
တစ်ပြားတွင် အက်စပရင်	၀. ၀၇၅	ဂရမ်	အမျိုးမျိုးခေါ်ဝေါ်ခြင်း
၇၅ မီလီဂရမ်ပါရှိသည်။	၇၅	မီလီဂရမ်	

မှတ်ချက်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် အချို့သောဆေးဝါးများကို ယခုအချန်ထိ ဂရိန်း gr ဖြင့် ချိန်တွယ်ကြဆဲဖြစ်သည်။ gr=grain ဂရိန်းနှင့် ၁ ဂရိန်း = ၆၅ မီလီဂရမ်ဆိုလိုသည်မှာ ၅ ဂရိန်းရှိသည့် အက်စ်ပရင်ဆေးပြားအလေးချိန်သည် ၃၀၀ မီလီဂရမ်ခန့်ရှိသည်။

ဆေးဂရမ်မည်မျှ သို့မဟုတ် မီလီဂရမ်မည်မျှပါရှိသည်ကို သိရန်အရေးကြီးသည်။

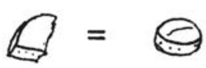
ဥပမာ-ကလေးသောက်သည့် အက်စ်ပရင်ဆေးပြားငယ်ပေးရမည့်အစား လူကြီးအတွက် ထုတ်သည့် ဆေးပြားကြီးမှ အစိတ်ငယ်လေးတစ်စိတ်ကို ကလေးအား ပေးလိုသော်လည်း မည်မျှကြီးသည့် အစိတ်ကိုပေးရမည်ကို မသိနိုင်ချေ။ ထိုအခါ . . . .

ဆေးပြားတွင်ပုံနှိပ်ထားသည့် စာအားလုံးကိုဖတ်ပါက စာတွင်
အက်စ်ပရင် acetylsalicylic acid အက်စီတိုင်ဆာလစ်အက်ဆစ်
. ၃ ဂရမ် (acetylsalicylic acid = aspirin) ဟု ပါရှိသည်။

. ၃ ဂရမ် = ၃၀၀ မီလီဂရမ် နှင့် . ၀၇၅ ဂရမ် = ၇၅ မီလီဂရမ်
ထို့ကြောင့် လူကြီးအတွက် အက်စ်ပရင်သည် ကလေးအက်စ်ပရင်ဆေးပြား၏ ၄ ဆရှိသည်။

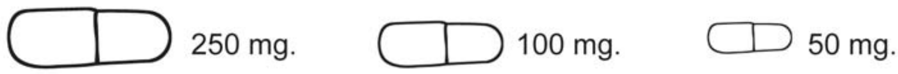
၇၅ မီလီဂရမ်	ကလေးသုံး	လူကြီးသုံး အက်စ်ပရင်ကို
၇၅ မီလီဂရမ်	အက်စ်ပရင်	လေးပိုင်း အညီအမျှပိုင်းပါက
၇၅ မီလီဂရမ်	၄ ပြား	အပိုင်းတစ်ပိုင်း = ကလေးအက်စ်ပရင်တစ်ပြား
၇၅ မီလီဂရမ်	ပေါင်းလျှင်	

၃၀၀မီလီဂရမ်	ပုံမှန်အက်စ်ပရင် ၁ ပြားရှိသည်။	



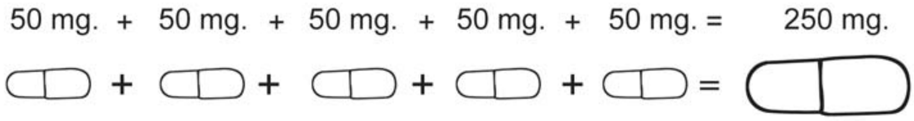
ထို့ကြောင့် လူကြီးသောက် အက်စ်ပရင်တစ်ပြားကို လေးစိတ်စိတ်နိုင်လျှင် ကလေးသောက် အက်စ်ပရင် တစ်ပြားနှင့်ညီသည့် တစ်စိတ်ကို ကလေးအား တိုက်နိုင်သည်။ ကလေးသောက်တစ်ပြားနှင့် လူကြီးသောက်၏ လေးပုံတစ်ပုံသည် ညီမျှသည်။ လူကြီးဆေးပြားသည် ဈေးပိုချိုသည်။

သတိပြုရန် ။ ဆေးဝါးများစွာ အထူးသဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးများသည် အလေးချိန်အမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစား အမျိုးမျိုး ရှိတတ်ကြသည်။ ဥပမာ - တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးတောင့်သည် အရွယ်အစား သုံးမျိုးရှိသည်။



သတ်မှတ်ထားသည့် ပမာဏ အတိုင်းသာ ဆေးတိုက်ကျွေးရန်သတိပြုပါ။ ဆေးတွင် ဂရမ်မည်မျှ ပါသည်ကို စစ်ဆေးရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ဥပမာ - ဆေးညွှန်းတွင် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းတစ်ထောင့် (သို့မဟုတ်) ၂၅၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လေးကြိမ်သောက်ပါဟုပါသည်။ ၅၀ မီလီဂရမ်ဆေးတောင့်သာရှိပါက ၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးတောင့်ကို တစ်ခါသောက် (၅) တောင့် တစ်နေ့လျှင်လေးကြိမ်နှုန်းသောက်ရမည်။ (တစ်နေ့ အတောင့် ၂၀)



ပင်နစ်စလင်ကို တိုင်းတာခြင်း

ပင်နစ်စလင်ကို တစ်ခါတစ်ရံ ယူနစ်ဖြင့် တိုင်းသည်။

U = ယူနစ် (unit)　　၁,၆၀၀,၀၀၀ U = ၁ ဂရမ် သို့မဟုတ် ၁၀၀၀ မီလီဂရမ်

ပင်နစ်စလင်ပုံစံအမျိုးမျိုး (ဆေးပြားနှင့်ထိုးဆေး) မှာ တစ်ခါသောက်လျှင် ၄၀၀,၀၀၀ ယူနစ်ရှိသည်။

၄၀၀,၀၀၀ ယူနစ် = ၂၅၀ မီလီဂရမ်

အရည်သဏ္ဍာန်ရှိ ဆေးဝါး

ဆေးရည်၊ အားတိုးဆေးနှင့် အခြားအရည်သဏ္ဍာန်ရှိ ဆေးများကို မီလီလစ်တာဖြင့် တိုင်းတာသည်။

ml=milliliter **မီလီလစ်တာ** ၁ liter **လီတာ** = ၁၀၀၀ ml **မီလီလစ်တာ**

ဆေးရည်များကို စားပွဲဇွန်း သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဖြင့် တိုက်ရန် ညွှန်လေ့ရှိသည်။

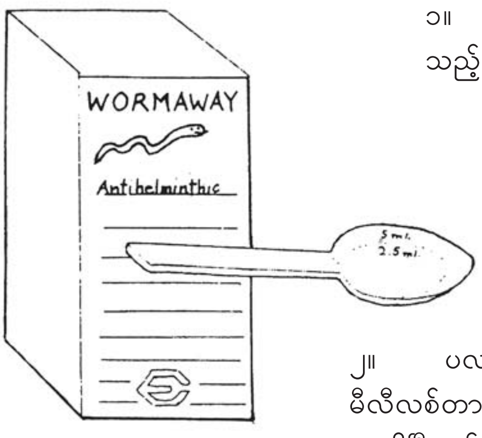
လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း (tsp)	=	၅ ml (မီလီလစ်တာ)
စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း (tbs)	=	၁၅ ml (မီလီလစ်တာ)

လက်ဖက်ရည် ၃ ဇွန်း = စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

ဆေးညွှန်းတွင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းစာသောက်ပါဟု ညွှန်လျှင် ၅ မီလီလစ်တာ သောက်ရန် ညွှန်းသည့်သဘော ဖြစ်သည်။

လူအများသုံးစွဲကြသည့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းလျှင် ဆေးရည်အများဆုံး ၈ မီလီလစ်တာ ပါရှိပြီး အနည်းဆုံး ၃ မီလီလစ်တာပါရှိသည်။ **ဆေးသောက်ရန်အတွက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း သုံးစွဲပါက ဇွန်းတွင် ၅ မီလီလစ်တာပါရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ၅ မီလီလစ်တာထက်လည်း မများစေရ။ နည်းလည်း မနည်းစေရ။**

ဆေးသောက်ရန်သုံးမည့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတွင်
ဆေး ၅ မီလီလစ်တာတိတိရှိအောင် မည်သို့လုပ်မည်နည်း။



၁။ ၅ မီလီလစ်တာ ဆန့်သည့် ဇွန်းတစ်ချောင်းဝယ်ပါ။

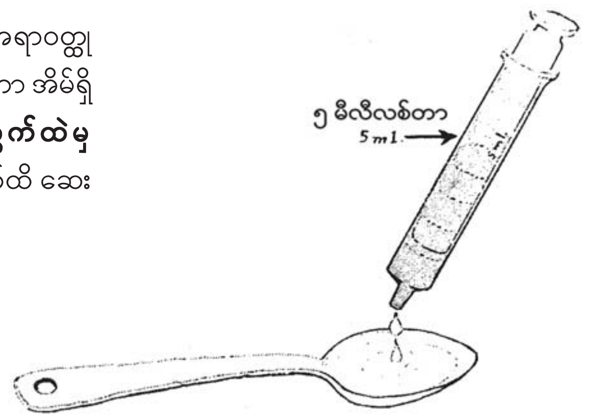
သို့မဟုတ်

၂။ ပလတ်စတစ်ဇွန်းပါသည့်ဆေးဝယ်ပါ။ ထိုဇွန်းသည် ၅ မီလီလစ်တာဝင်သည်။ ဆေးရည်အပြည့်ထည့်လျှင် ၅ မီလီလစ်တာရှိပြီး ဇွန်းတွင်းရှိလိုင်းတွင် ဆေးရည်ထိနေပါက ဇွန်းတစ်ဝက် (၂.၅ မီလီလစ်တာ) ရှိသည်။

ထိုဇွန်းကိုသိမ်းထားပြီး အခြားဆေးများတိုင်းရာ၌သုံးပါ။

(သို့မဟုတ်)

၃။ ဆေးထိုးပြွန် (သို့မဟုတ်) အခြားအရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကို သုံး၍ ရေ ၅ မီလီလစ်တာ ဖြည့်ကာ အိမ်ရှိ မည်သည့်ဇွန်းငယ်၌မဆိုဖြည့်ပါ။ **ဇွန်းခွက်ထဲမှ အရည်မျက်နှာပြင်ကို မှတ်ပါ။** ထိုအမှတ်ထိ ဆေး ဖြည့်လျှင် ဆေး ၅ မီလီလစ်တာ ရမည်။



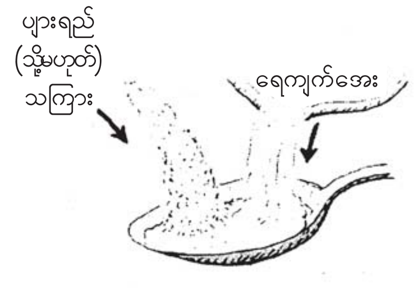
ကလေးငယ်များကို ဆေးမည်သို့တိုက်မည်နည်း။

ဆေးပြား၊ ဆေးလုံးအဖြစ်ရနိုင်သည့် ဆေးအများအပြားကို ကလေးများအတွက် ဆေးရည်အဖြစ် ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။ ပါဝင်သည့် ဆေးပမာဏချင်း တူလျှင် ဆေးရည်သည် ဆေးပြား ဆေးတောင့်တို့ ထက် ပို၍ ဈေးကြီးပါသည်။ ဆေးပြား/ဆေးတောင့်ကို ဆေးရည်ဖြစ်အောင် အောက်ပါအတိုင်း ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ငွေကုန် သက်သာနိုင်ပါသည်။

ဆေးပြား (ဆေးလုံး) ကို ကြေအောင် ချေပါ။

သို့မဟုတ် ဆေးတောင့်ကို ဖောက်ပါ။

အမှုန့်ကို ရေကျက်အေး၊ သကြား၊ ပျားရည်နှင့် ဖျော်ပါ။



ဆေးမှုန့်သည် အရမ်းခါးလျှင် သကြား၊ ပျားရည် များများထည့်ရန် လိုပါမည်။
(ဥပမာ - တက်ထရာဆိုက်ကလင်း၊ ကွီနင်း)

ဆေးပြား/ဆေးတောင့်ကို အရည်ပြုလုပ်၍ ကလေးအား တိုက်ရာတွင် **ဆေးပမာဏ လွန်မသွားအောင် အထူးသတိထားပါ။ တစ်နှစ်အောက်ကလေးများကို ပျားရည်မတိုက်ပါနှင့်။** ဖြစ်ခဲသော်လည်း အချို့ကလေးများတွင် အပြင်းအထန်ဓာတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သတိပြုရန်။ လည်ချောင်းတွင် ဆို့နင်ပြီး အသက်ရှူပိတ်ခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက် ကလေးကို လဲလျောင်းလျက် အနေအထားတွင် ဆေးမတိုက်ပါနှင့်။ ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ ဖိထားပြီး ဆေးမတိုက်ပါနှင့်။ ထိုင်နေစဉ် တိုက်ပါ။ ကလေး တက်နေစဉ်၊ အိပ်နေစဉ်၊ သတိလစ်နေစဉ် ပါးစပ်မှ ဆေးမတိုက်ပါနှင့်။

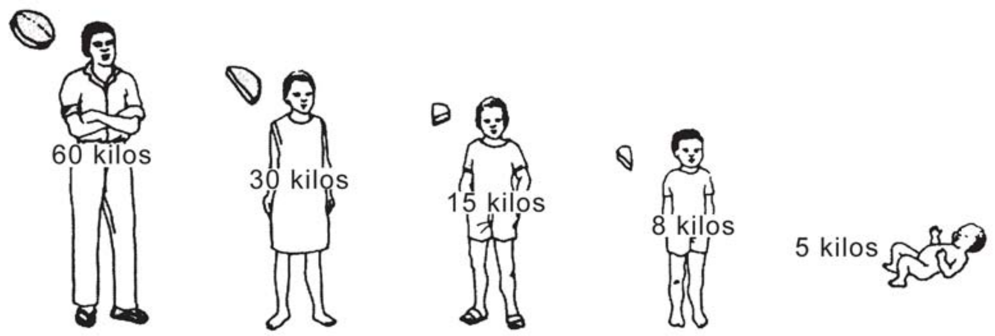
လူကြီးများအတွက် ဆေးညွှန်းကိုသာ သိသည့်အခါ ကလေးများအတွက် ဆေးမည်မျှ တိုက်သင့်သနည်း

ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးငယ်လေလေ တိုက်ရမည့်ဆေးပမာဏ နည်းပါးလေလေသာ ဖြစ်သည်။ လိုသည်ထက်ပို၍ ဆေးတိုက်ပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

ကလေးများအတွက် တိုက်ရမည့်ဆေးအကြောင်းသိလျှင် သတိနှင့်တိုက်ပါ။ ဆေးအညွှန်း မသိပါက ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် သို့မဟုတ် အရွယ်ကိုတွက်ချက်၍တိုက်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူကြီးများကို တိုက်သည့်ဆေး၏ အောက်ပါအချိုးအစားအတိုင်း ကလေးများကို တိုက်သင့်သည်။

၁ ကီလိုဂရမ် (kg) = ၂.၂ ပေါင် (lb)

လူကြီး	ကလေး ၈ နှစ်မှ	ကလေး ၄ နှစ်မှ	ကလေး ၁ နှစ်မှ	တစ်နှစ်အောက်ကလေးကို တစ်နှစ်
တစ်ခါသောက်	၁၃ နှစ်	၇ နှစ်	၃ နှစ်	ကလေးအား တိုက်သကဲ့သို့တိုက်ပါ။
၆၀ ကီလို	၁/၂ နှုန်း	၁/၄ နှုန်း	၁/၈ နှုန်း	သို့သော် ဆရာဝန်ညွှန်းသည့်
	၃၀ ကီလို	၁၅ ကီလို	၈ ကီလို	အတိုင်း တိုက်ပါ။



၁၃၂ ပေါင် ၆၆ ပေါင် ၃၃ ပေါင် ၁၇.၆ ပေါင် ၁၁ ပေါင်

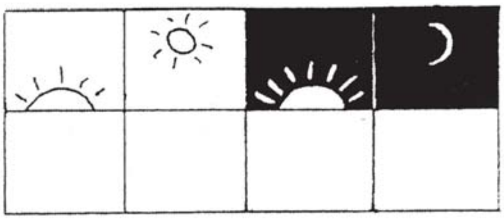
မည်သို့ ဆေးသောက်ရမည်နည်း

ဆေးသောက်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်နှင့် မတိမ်းမယိမ်း၌ ဆေးသောက်ဖြစ်ရန် အရေးကြီးသည်။ အချို့ဆေးများမှာ တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်သာ သောက်သင့်သည်။ သို့သော် အချို့မှာမူ တစ်ကြိမ်မက သောက်ရသည်။ နာရီ မရှိလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ ၈ နာရီခြား တစ်ခါ တစ်ပြား၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ဟု ညွှန်းပါက နံနက် တစ်ကြိမ်၊ မွန်းတည့် တစ်ကြိမ်၊ ည တစ်ကြိမ် သောက်ရန် ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့ လေးကြိမ်၊ ၆ နာရီတစ်ခါဟု ညွှန်းပါက နံနက် တစ်ကြိမ်၊ မွန်းတည့် တစ်ကြိမ်၊ ညနေ တစ်ကြိမ်နှင့် ညတစ်ကြိမ် သောက်ရန် ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့ ၆ ကြိမ် ၄ နာရီခြားတစ်ခါဟု ညွှန်းပါက ဆေးတစ်ပြား သောက်ချိန် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်ကြား အချိန်ညီမျှအောင်လုပ်၍ သောက်ရန် ဖြစ်သည်။

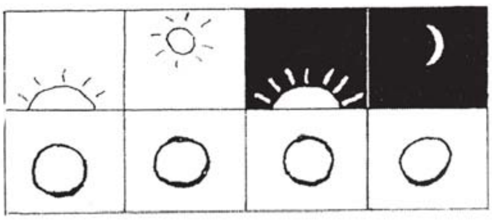
တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကို ဆေးပေးလိုက်ပါက ဆေးသောက်ရန် အညွှန်းရေးပေးလိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဆေးကို မည်သည့်အချိန်၌ မည်သို့သောက်ရန်ကိုလည်း အထပ်ထပ်မှာပါ။ ထိုသူ သေသေချာချာ နားလည်ပါစေ။

မည်သည့်အချိန်ဆေးသောက်ရမည်ကို စာမဖတ်တတ်သည့်သူအား ဆေးသောက်ချိန် မှတ်မိစေရန် ဤသို့ မှတ်သားပေးနိုင်သည်။

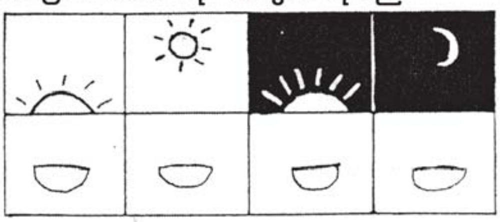
အောက်ခြေကွက်လပ်နေရာတွင် သောက်ရမည့် ဆေးပမာဏ အရွယ်အစားဆွဲပေးပြီး မည်သို့ဆိုလိုကြောင်း နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။



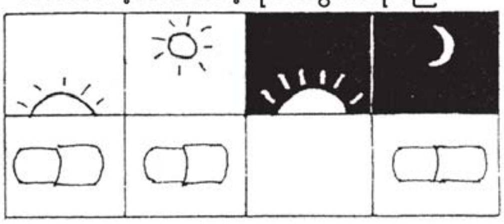
ဥပမာ - ဤပုံမှာ တစ်နေ့လျှင် လေးကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်ပြား၊ နေထွက်ချိန် ၁ ပြား၊ မွန်းတည့် ၁ ပြား၊ နေဝင်ချိန် ၁ ပြား၊ ညသန်းခေါင်တွင် ၁ ပြား ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည်။



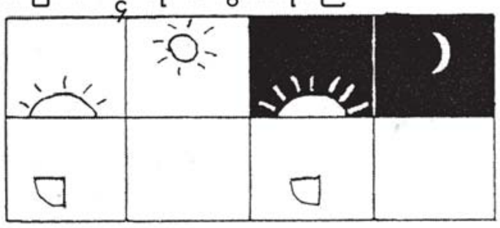
ဤပုံမှာတစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးပြားတစ်ဝက်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်



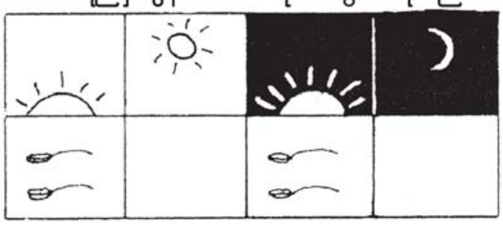
ဤပုံမှာ တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးတောင့်တစ်တောင့်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။



ဤပုံမှာ တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးပြား၏ ၁/၄ ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။



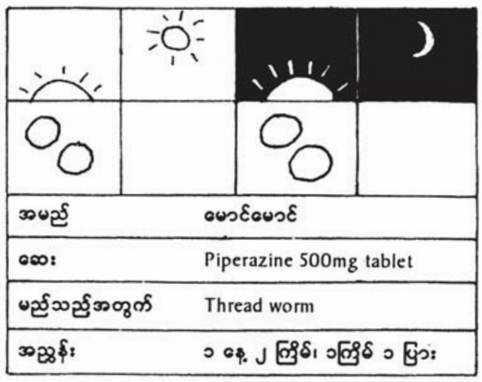
ဤပုံမှာ တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်နှစ်ဇွန်းသောက်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။



မည်သူ့ကိုဖြစ်ဖြစ် ဆေးပေးသည့်အခါ

ဆေးပေးလိုက်သည့်အခါ ထိုသူသည် စာမတတ်လျှင် အောက်ပါအချက်အလက်များ အားလုံးကို ရေးပေးပါ။

- ⁎ အမည် . . . .
- ⁎ ဆေးအမည် . . . .
- ⁎ မည်သည့်အတွက် . . . .
- ⁎ ဆေးညွှန်း . . . .



ဤအချက်အလက်များကို ဆေးညွှန်းအတွက် ပုံဆွဲပေးသည့် စာရွက်ပေါ်တွင် တစ်ပါတည်း ရေးပေးပါ။

ဤစာအုပ်အဆုံးပိုင်းတွင် ဆေးညွှန်းရေးပေးရမည့်စာရွက် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ လိုအပ်လျှင် စာရွက်ကို ဖြတ်ပြီး အသုံးပြုပါ။ စာရွက်ကုန်သွားလျှင် ယင်းစာရွက်မျိုးကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကို ဆေးပေးသည့်အခါ ဤသို့ အလားတူအချက်အလက်ပါရှိသည့် မှတ်တမ်းထားခြင်းသည် အကြံကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အချက်အလက်ပြည့်စုံသည့် လူနာမှတ်တမ်းတစ်စောင် ထားပါ။

အစာစားပြီး (သို့မဟုတ်) အစာမစားမီ ဆေးသောက်ရန် ဆေးပေးခြင်း

အချို့ဆေးများသည် အစာမရှိချိန်တွင်သောက်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အစာမစားမီ တစ်နာရီအလို၌ သောက်ရန်ဖြစ်သည်။

အချို့ဆေးများကို အစာနှင့်အတူတွဲ၍ (သို့မဟုတ်) အစာစားပြီးနောက်စားလျှင် ဝမ်းဗိုက် မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အစာမကြေခြင်း လျော့နည်းစေသည်။

ဤဆေးများကိုအစာမစားမီ ၁ နာရီအလိုစားပါ။

- ⁎ ပင်နစ်စလင်
- ⁎ အမ်ပစ်စလင်
- ⁎ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း

တက်ထရာဆိုက်ကလင်းမသောက်မီတစ်နာရီအလိုနှင့် သောက်ပြီးသည့်နောက် နွားနို့မသောက်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

ဤဆေးများကို အစာနှင့်အတူတွဲ၍ (သို့မဟုတ်) အစာစားပြီးနောက် မကြာမီစားပါ။

- ⁎ အက်စ်ပရင်နှင့် အက်စ်ပရင်ပါအခြားဆေးများ
- ⁎ သံဓာတ်ပါဆေးများ (ဖဲရပ်စ်ဆာလ်ဖိတ်)
- ⁎ ဗီတာမင်ဆေးများ
- ⁎ အီရိုင်ထရိုမိုင်စင် erythromycin
- ⁎ P.A.S

အူအချဉ်ပေါက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့် Antacids ဆေးကို အစာမရှိချိန်၊ အစာစားပြီး ၁ နာရီ၊ ၂ နာရီအကြာနှင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်တို့၌ စားလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ မတ်တတ်ရပ်နေစဉ် (သို့မဟုတ်) ထိုင်နေစဉ် ဆေးသောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးသောက်သည့် အခါတိုင်း ရေသောက်ပါ။ ဆာလဖာပါသော ဆေးများသောက်လျှင် **ရေများများ သောက်ဖို့** အရေးကြီးပါသည်။ ကျောက်ကပ်ကို ဥပဒ်မဖြစ်စေရန်အတွက် တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး ဖန်ခွက်နှင့် ရေ ၈-ခွက်ခန့် သောက်သင့်ပါသည်။

အခန်း (၉)

ထိုးဆေးများအတွက် ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ကြိုတင်သိထားရမည့် အချက်များ

မည်သည့်အခါ ဆေးထိုးပြီး မည်သည့်အခါ ဆေးမထိုးရမည်နည်း

အများအားဖြင့် ထိုးဆေးများသည် မလိုအပ်ချေ။ ဆေးကုသရန် လိုအပ်သည့် နာမကျန်းရောဂါ အများစုကို ဆေးစားခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်းမွန်စွာကုသနိုင်သည်။ နှစ်စဉ် သန်းပေါင်းများစွာသော လူများ (အထူးသဖြင့် ကလေးများ) သည် မလိုအပ်ဘဲ ဆေးထိုးခံရခြင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ ခံစားကြရသည်။ မသန်မစွမ်း ဖြစ်ကြရသည်။ အသက်သေဆုံးကြရသည်။ မလိုအပ်ဘဲဆေးထိုးခြင်း၊ လိုသည်ထက်ပို၍ ထိုးခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားခြင်းသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ရေကောင်း ရေသန့်ရရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ စနစ်တကျ အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းတို့ ကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးပါသည်။ ယေဘုယျမှတ်သားရန်မှာ ဆေးထိုးခြင်းသည် ဆေးသောက်ခြင်းထက် ပို၍အန္တရာယ်များပါသည်။

ဆေးစားခြင်းထက် ထိုးဆေး ထိုးခြင်းသည် အန္တရာယ်ပိုရှိသည်။

ထိုးဆေးကို လုံးဝလိုအပ်မှသာလျှင် သုံးသင့်သည်။ အရေးပေါ် အခြေအနေများမှလွဲ၍ ကျန်းမာရေး လုပ်သားများ (သို့မဟုတ်) ထိုးဆေးသုံးစွဲနည်းကို သင်တန်းပို့ချထားပြီးသည့်သူများကသာလျှင် ဆေးထိုးပေးသင့်သည်။

ဤအချိန်များ၌သာလျှင် ထိုးဆေး ထိုးပေးသင့်သည်။

၁။ သုံးရန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးသည် စားဆေးအဖြစ် ထုတ်လုပ်ထားခြင်း မရှိသည့်အခါ

၂။ လူမမာသည် ခဏခဏအော့အန်သည့်အခါ၊ အစာမမျိုနိုင်သည့်အခါ (သို့မဟုတ်) သတိမေ့မျောသည့်အခါ

၃။ ထူးခြားသည့် အချို့အရေးပေါ် ကိစ္စများနှင့် အထူးကိစ္စများ (နောက်စာမျက်နှာကို ကြည့်ပါ)

ဆေးထိုးရန် ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားသည့်အခါ မည်သို့လုပ်မည်နည်း

တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် မလိုအပ်ဘဲနှင့် ဆေးထိုးရန် ညွှန်ကြားတတ်ကြသည်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရလျှင် ထိုးဆေးအတွက် ငွေပိုရနိုင်ကြသည်။ ကျေးလက်ဒေသများတွင် ဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်မည့် ပြဿနာရပ်များနှင့် အန္တရာယ်များကိုမူ ထိုသူတို့ မေ့လျော့နေတတ်ကြသည်။

၁။ ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆေးကုပေးမည့်သူသည် ထိုးဆေးထိုးပေးလိုပါက ထိုးဆေးထိုးခြင်းသည် သင့်မြတ်လျော်ကန်ကြောင်း သေချာပြီး လိုအပ်သည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့် အချက်အားလုံးကိုလည်း ဆေးထိုးပေးမည့်သူ လုပ်ဆောင်ထားမှသာ ဆေးထိုးခံပါ။

၂။ ထိုးဆေးထိုးရမည်ဟု ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားသည်ရှိသော် သင်နေထိုင်ရာအရပ်တွင် ထိုးဆေးထိုးပေးနိုင်ရေးအတွက် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ပြီးသား မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိကြောင်းနှင့် ထိုးဆေးမထိုးဘဲ စားဆေးစားလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါမည်လားဟု ဆရာဝန်ကို ပြောကြားပါ။

၃။ ဆရာဝန်က ဗီတာမင်ထိုးဆေး၊ အသည်းမှထုတ်ယူထားသောဆေးရည်ထိုးဆေး (သို့မဟုတ်) ဗီတာမင် B_{12} ထိုးဆေးထိုးရန် လိုလားသော်လည်း သွေးမစစ်ရသေးပါက အခြားဆရာဝန်တစ်ဦးကို ပြသကြည့်ပါဦးမည်ဟု ဆရာဝန်အား ပြောကြားပါ။

ဆေးထိုးရန်အရေးကြီးသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ

အောက်ပါ ရောဂါများဖြစ်လာလျှင် အမြန်ဆုံး ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ ဆေးကုနိုင်ရန် အချိန်ကြန့်ကြာလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ နေမကောင်းသူကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်သွားရန် နှောင့်နှေးနေလျှင်သော်လည်းကောင်း သင့်လျော်သည့် ထိုးဆေးကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးထိုးပေးပါ။ ဆေးညွှန်းအသေးစိတ်ကို အောက်ပါစာရင်းတွင်ကြည့်ပါ။ ဆေးထိုးမပေးမီ ထိုးဆေးကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်မည့် မလိုလားအပ်သည့် အကျိုးဆက်များအကြောင်း သိထားနှင့်ပြီး လိုအပ်သည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ထားပါ။

↓ ဤရောဂါများအတွက်	↓ ဤဆေးများကိုထိုးပါ
အဆုတ်အလွှန်ရောင်ခြင်း မီးဖွားပြီးရောဂါပိုးဝင်ခြင်း သွေးမလျှောက်၍ပုပ်ခြင်း	ပင်နစ်စလင် ပို၍ များများထိုးခြင်း

<table>
<tr><th>↓ ဤရောဂါများအတွက်</th><th>↓ ဤဆေးများကိုထိုးပါ</th></tr>
<tr><td>မေးခိုင်ပိုးဝင်ခြင်း</td><td>ပင်နစ်စလင်
tetanus antitoxin(မေးခိုင်ပိုးအဆိပ်ဖြေဆေး)
phenobarbital
diazepam</td></tr>
<tr><td>အူအတက်ရောင်ခြင်း
ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်ခြင်းနှင့်
ဝမ်းဗိုက်၌ကျည်သင့်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
အချွန်နှင့်ထိုးမိ၍ ဒဏ်ရာရခြင်း</td><td>အမ်ပစ်စလင် ပို၍ များများပေးပါ။
(သို့မဟုတ်) ပင်နစ်စလင်နှင့်
စထရက်တိုမိုင်စင် တွဲထိုးပါ။</td></tr>
<tr><td>အဆိပ်ပြင်းမြွေ ကိုက်ခြင်း
ကင်းကိုက်ခြင်း (ကလေးအား)</td><td>မြွေဆိပ်ဖြေဆေး
ကင်းဆိပ်ဖြေဆေး</td></tr>
<tr><td>ဦးနှောက်မြှေးရောင်ခြင်း
တီဘီရောဂါဟု သံသယမဖြစ်သည့်အခါ</td><td>အမ်ပစ်စလင် (သို့မဟုတ်)
ပင်နစ်စလင် ပို၍ များများထိုးခြင်း</td></tr>
<tr><td>ဦးနှောက်မြှေးရောင်ခြင်း
တီဘီရောဂါဟု သံသယဖြစ်သည့်အခါ</td><td>အမ်ပစ်စလင် (သို့မဟုတ်) ပင်နစ်စလင်ကို
စထရက်တိုမိုင်စင်နှင့် တွဲထိုးခြင်း၊
ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြား တီဘီရောဂါကု
ဆေးထိုးခြင်း</td></tr>
<tr><td>အော့အန်ခြင်း မရပ်မနား အန်ခြင်း</td><td>antihistamines ဥပမာ Promethazine
ဟစ်တမင်းဆန့်ကျင်ဆေး
ဥပမာ ပရိုမက်သာစင်</td></tr>
<tr><td>အပြင်းအထန် ဓာတ်မတည့်ခြင်း
ဓာတ်မတည့်၍ သတိမေ့ခြင်းနှင့်
ပန်းနာ အပြင်းအထန်ထခြင်း</td><td>Adrenalin
အက်ဒရင်းနာလင်း</td></tr>
<tr><td colspan="2">အောက်ပါ နာတာရှည်ရောဂါများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးထိုးရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် အရေးပေါ် အခြေအနေအဖြစ် တွေ့ရခဲသည်။ ဆေးဝါးကုသရန်အတွက် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တိုင်ပင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။</td></tr>
<tr><td>တီဘီအဆုတ်ရောဂါ</td><td>စထရက်တိုမိုင်စင်နှင့် တွဲ၍
(INH နှင့် PAS ဆေးပြားများ)</td></tr>
</table>

qpfzvpf umvom;a&m*g *Edu umvom;a&m*g	Procaine penicillin ပုံအောထိုးခြင်း ceftriaxone spectinomycin

ဆေးမထိုးရမည့်အချိန်

ဆေးကုသနိုင်ရန် အကူအညီ အမြန်ရနိုင်ပါက ဆေးမထိုးပါနှင့်။
ရောဂါမပြင်းလျှင် မည်သည့်အခါမျှ ဆေးမထိုးပါနှင့်။
အအေးမိ (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးဖျားခြင်းအတွက် မည်သည့်အခါမျှ ဆေးမထိုးပါနှင့်။
မိမိကုသလိုသည့် အနာရောဂါအတွက်ဟု မဖော်ပြသည့် ထိုးဆေးကို မည်သည့် အခါမျှ ဆေးမထိုးပါနှင့်။
ကြိုတင်သတိပြုရမည့်၊ ပြင်ဆင်ရမည့် အချက်များကို မသိမချင်း မည်သည့် အခါမျှ ဆေးမထိုးပါနှင့်။

မထိုးရမည့် ဆေးများ

ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါဆေးများကို မထိုးလျှင် ပိုကောင်းသည်။

၁။ **ဗီတာမင်ဆေးများ။** ဗီတာမင်ဆေးပြားများ စားခြင်းထက် ပိုကောင်းသော ဗီတာမင် ထိုးဆေး ဟူသည်မှာ အလွန်ရှားပါးလှသည်။ ဆေးထိုးခြင်းသည် ငွေလည်း ပိုကုန် အန္တရာယ်လည်း ပိုကြီးသည်။ ဗီတာမင်ထိုးဆေးထက် ဗီတာမင်ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးရည်ကို သုံးသင့်သည်။ ဗီတာမင်ဓာတ် ကြွယ်ဝသည့်အစားအစာ စားခြင်းသည် ပို၍ပင် ကောင်းသေးသည်။

၂။ **အသည်းမှထုတ်ယူထားသောဆေးရည်(Liver extract) နှင့် ဗီတာမင် B_{12}။** ဤဆေးများ မထိုးပါနှင့်။ သွေးအားနည်းသည့်ရောဂါအားလုံးနီးပါးအတွက် ဖဲရပ်စ်ဆာလ်ဖိတ် ဆေးလုံးများက ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။

၃။ **ကယ်လ်ဆီယမ်။** အကြောထဲ ကယ်လ်ဆီယမ်ကို အလွန်နှေးကွေးစွာ မသွင်းပါက ကယ်လ်ဆီယမ် အကြောဆေးသွင်းခြင်းသည် အန္တရာယ်အကြီးမားဆုံးဖြစ်သည်။ တင်ပါးတွင်ထိုးလျှင် ပြည်တည်နာကြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးသူမဟုတ်ပါက ကယ်လ်ဆီယမ်ထိုးမပေးသင့်ပေ။

၄။ **ပင်နစ်စလင်။** ပင်နစ်စလင်လိုအပ်သည့် ရောဂါ အားလုံးနီးပါးကို ဆေးစားခြင်းဖြင့်လည်း ထိထိရောက်ရောက် ကုသနိုင်သည်။ ဆေးထိုးလိုက်ပါက ပင်နစ်စလင်သည် ပို၍အန္တရာယ်ရှိသည်။ **အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါများအတွက်သာ ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေးကို သုံးပါ။**

၅။ **ပင်နစ်စလင်နှင့် စထရက်တိုမိုင်စင် တွဲထိုးခြင်း။** အထွေထွေ ဥပဒေသတစ်ရပ်အနေဖြင့် ဤထိုးဆေးအတွဲကို ရှောင်ပါ။ အအေးမိ (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးမိရာတွင် မည်သည့်အခါမျှ မသုံးပါနှင့်။

၆။ **ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုက်ကလင်း။** ဤဆေးများကို စားခြင်းသည် ထိုးဆေးကဲ့သို့ များစွာ (သို့မဟုတ်) ပို၍ပင်ကောင်းသည်။ ထိုးဆေးထက် ဆေးတောင့် (သို့မဟုတ်) ဆေးရည်ကို ပို၍သုံးပါ။

၇။ **အကြောဆေး (IV) ရည်။** အရည်ဓာတ်အလွန်အကျွံခန်းခြောက်ခြင်းအတွက်သာ ဤအကြောဆေးကို သုံးသင့်သည်။ အကြောဆေးကိုလည်း ကောင်းစွာသင်ကြားလေ့ကျင့်ပြီးသား သူကသာ ထိုးပေးသင့်သည်။ အကြောဆေးကို နည်းမှန်လမ်းမှန် မသွင်းပါက ရောဂါပိုးဝင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည် (သို့မဟုတ်) သေဆုံးစေနိုင်သည်။

၈။ **အကြောဆေး။** အကြောထဲသို့ မည်သည့်ဆေးထိုးသည်ဖြစ်စေ အန္တရာယ်ကြီးမားလှရာ ကောင်းစွာ သင်ကြား လေ့ကျင့်ပြီးသား ကျန်းမာရေးလုပ်သားများကသာ အကြောဆေးထိုးပေးသင့်သည်။ 'အကြောအတွက်သာ' ဟု ဖော်ပြထားသည့်ဆေးကို ကြွက်သား (တင်ပါး) တွင်းသို့ မည်သည့်အခါမျှ မထိုးပါနှင့်။ ထို့အတူ 'အသားထဲသို့သာ' ဟု ဖော်ပြထားသည့်ဆေးကိုလည်း အကြောထဲမထိုးပါနှင့်။

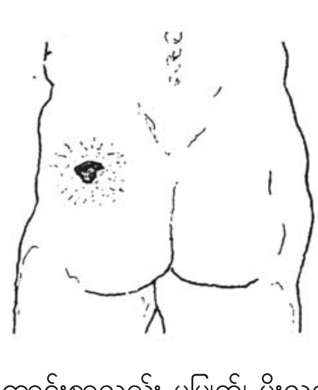
မည်သည့်ဆေးပင်ထိုးထိုး အန္တရာယ်ရှိသည့်အချက်များမှာ (၁) ဆေးထိုးအပ်မှတစ်ဆင့် ပိုးများဝင်ရောက်၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်း။ (၂) ဆေးကြောင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဆိပ်သင့်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အန္တရာယ်ရှိခြင်းနှင့် ကြိုတင်သတိရှိခြင်း

၁။ ဆေးထိုးစဉ် ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည့် အခွင့် အလမ်းနည်းပါးစေရန် အရာအားလုံး လုံးဝသန့်ရှင်းစေရန် အထူးဂရုစိုက်ပါ။ ဆေးမထိုးမီ ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးပြွန်ကို ရေနွေးနှင့် ပြုတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ရေနွေးနှင့်ပြုတ်ပြီးနောက် အပ်ကိုလက်နှင့် လည်းကောင်း၊ အခြားမည်သည့်အရာနှင့်လည်းကောင်း မထိမိပါစေနှင့်။

ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးပြွန်ကို ရေနွေးနှင့် ထပ်မပြုတ်ဘဲ လူတစ်ဦးထက်ပို၍ မည်သည့်အခါမျှ မသုံးပါနှင့်။ ဆေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက် အားလုံးကို ဂရုတစိုက် လိုက်နာပါ။ (ရှေ့စာမျက်နှာများတွင် ဖတ်ရှုပါ)

ဆေးထိုးရန် မပြင်ဆင်မီ၊ ဆေးမထိုးမီ **လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။**



ကောင်းစွာလည်း မပြုတ်၊ ပိုးလည်းသတ်မထားသည့်အပ်ဖြင့် ဆေးထိုးရာမှ ဤကဲ့သို့ပြည်တည်တတ်သည်။ (အပ်ကို ကောင်းစွာ သန့်စင်ထားပြီးပိုးလည်း ကင်းစင်စေရမည်။)

၂။ မိမိ သုံးသည့်ဆေးမှ မည်သို့ တန်ပြန် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိသည်ကို သိရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပြီး ဆေးမထိုးမီ ကြိုတင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို သိထား၍ လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ဆောင်ထားပါ။ အောက်ပါ တန်ပြန်သက်ရောက်မှု (သို့မဟုတ်) အဆိပ်သင့်သည့် လက္ခဏာ တစ်ရပ်ရပ် ပေါ် ပေါက်လာပါက အဆိုပါဆေး (သို့မဟုတ်) အလားတူဆေးကို ထပ်မပေးပါနှင့်။

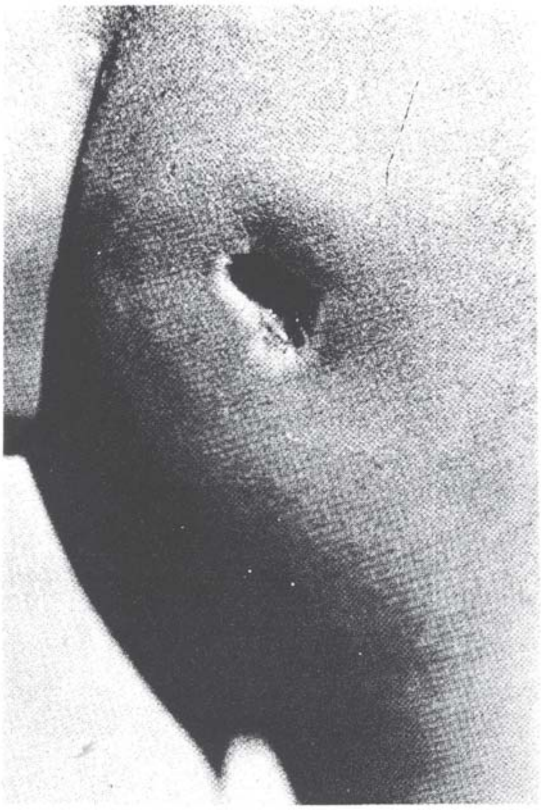
ဆေးထိုးပြီး နာရီအနည်းငယ်အကြာတွင် (သို့မဟုတ်) ရက်များစွာအကြာတွင် ယားယံ၍အင်ပြင် (သို့မဟုတ်) ယားနာ အဖုအပိန့်များ ပေါက်လာတတ်သည်။ ထိုဆေးကိုပင် ထပ်ထိုးပါက အခြေအနေ အလွန်ဆိုးဝါးလာနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) သေဆုံးနိုင်သည်။

- ❖ ယားယံပြီး အင်ပြင် (သို့မဟုတ်) အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်း၊
- ❖ နေရာအနှံ့ ရောင်ရမ်းခြင်း၊
- ❖ အသက်ရှူရကျပ်ခြင်း၊
- ❖ အထိတ်တလန့်ဖြစ်သည့် လက္ခဏာ ပြခြင်း၊
- ❖ မူးဝေပြီး အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ (အော့အန်လိုသည်)
- ❖ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊
- ❖ နားအူခြင်း (သို့မဟုတ်) နားပင်းခြင်း၊
- ❖ ခါးအလွန်အကျံနာခြင်း၊
- ❖ ဆီးသွားရခက်ခြင်း၊

ဤကလေးကို ပိုးသတ် (ကောင်းစွာပြုတ်ပြီး ပိုးလုံးဝမရှိခြင်း) မထားသော အပ်ဖြင့် ဆေးထိုးခဲ့သည်။ မသန့်ရှင်းသော အပ်မှ ပြည်တည်အနာကြီး ပေါက်လာတတ်ပြီး ကလေးကို ဖျားစေသည်။

နောက်ဆုံး ပြည်တည်နာသည် အောက်ပါပုံအတိုင်း ပေါက်ထွက်သွားသည်။ ဤကလေးသည် အအေးမိ၍ ဆေးထိုးခံရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးကို မည်သည့်ဆေးမျှ မပေးခြင်းသည် ပို၍ကောင်းသေးသည်။ ဆေးထိုးခြင်းသည် ကောင်းကျိုးမပေးဘဲ ကလေးကို ဒုက္ခရောက်စေပြီး အန္တရာယ်လည်း ရှိသွားစေသည်။

သတိ။ အထူးသဖြင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် ကလေးများကို ဆေးမထိုးပါနှင့်။ သောက်ဆေး စားဆေးသာပေးပါ။



ဤဒုက္ခများကင်းဝေးစေရန် လုံးဝလိုအပ်မှ သာလျှင် ဆေးထိုးပါ။

* ဆေးမထိုးမီ ဆေးထိုးအပ်နှင့်ပြွန်ကို ရေနွေးနှင့် ပြုတ်ပြီး ယင်းတို့ကို လုံးဝ သန့်ရှင်းနေအောင် အထူးဂရုစိုက်ထားပါ။
* အနာနှင့်တည့်မည့် ဆေးကိုသာ သုံးပါ။ ထို့ပြင် ဆေးကောင်းနေသေးကြောင်း၊ မပျက်စီးသေးကြောင်း သေချာမှ သုံးပါ။
* နေရာမှန်၌သာ ဆေးထိုးပါ။ (ပုံပါကလေးကို တင်ပါးအောက်ပိုင်း ကျလွန်းသည့် နေရာ၌ ဆေးထိုးပေးလိုက်သည်။ ထိုနေရာမှာ အာရုံကြောများ ပျက်စီးရန် လွယ်ကူသည့် နေရာဖြစ်သည်။)

အချို့ဆေးများထိုးပေးခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည့် တန်ပြန်သက်ရောက်မှု အန္တရာယ်များ

အောက်ပါဆေးဝါးများအုပ်စုသည် တစ်ခါတစ်ရံဆေးထိုးပြီးနောက် အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း ဓာတ်မတည့်မှုဟုခေါ်သည့် တန်ပြန်သက်ရောက်မှု အန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားစေသည်။

* ပင်နစ်စလင် (အမ်ပစ်စလင်ပါဝင်သည်)
* မြင်း၊ သိုး၊ ဆိတ် တို့၏ သွေးရည်ကြည်မှလုပ်သည့် Anitoxin အင်တီတော့ဇင် အဆိပ်ဖြေဆေး

{ ကင်းဆိပ်ဖြေဆေး
မြွေဆိပ်ဖြေဆေး
မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး
ရောဂါဖြေဆေး

ဤဆေးများအနက်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) အုပ်စုတူ အခြားဆေးကို ယခင်က ထိုးခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်ပါက တန်ပြန် အန္တရာယ် ပို၍ ကျရောက်တတ်သည်။ ဆေးထိုးပြီး နာရီအနည်းငယ်အကြာ (သို့မဟုတ်) ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် ဓာတ်မတည့်မှု (အင်ပြင်၊ ယားနာ၊ ဖူးရောင် (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူကျပ်) ဖြစ်စေတတ်သည့် ဆေးမျိုးဖြစ်လျှင် အန္တရာယ် အလွန်ရှိသည်။

နကျယ် (သို့မဟုတ်) ပျားတုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးစား
ခြင်းကြောင့် ဓာတ်မတည့်ဖြစ်မှုမှာ အလွန်ရှားပါးသည်။

ထိုးဆေးမှ ဆိုးဝါးသည့် တန်ပြန်သက်ရောက်မှု ကာကွယ်ရန်

၁။ လုံးဝလိုအပ်မှသာလျှင်ဆေးထိုးပါ။

၂။ အထက်ဖော်ပြပါ စာရင်းပါဆေးများအနက် တစ်မျိုးမျိုးကို မထိုးမီ Adrenalin အက်ဒရင်နာလင်း ထိုးဆေးနှစ်ပုလင်းနှင့် Promethazine ပရိုမက်သဇင်း (*Phenergan* ဖီနာဂန်) ကဲ့သို့ ဟစ်တမင်း ဆန့်ကျင် ထိုးဆေး (antihistamine) တစ်ပုလင်း (သို့မဟုတ်) ဒိုင်ဖစ်ဟိုက်ဒရာမိုင်း diphenhydramine (*Benadryl*) ထိုးဆေးတစ်ပုလင်းတို့ကို အမြဲအသင့်ဆောင်ထားပါ။

၃။ ဆေးမထိုးမီ အလားတူဆေးထိုး၍ ယခင်က ယားနာ၊ အင်ပြင် (သို့မဟုတ်) အခြားတန်ပြန်အကျိုး သက်ရောက်မှုတစ်ခုခု ရှိ-မရှိ အစဉ်အမြဲမေးမြန်းပါ။ ရှိသည်ဟုပြောလျှင် ဤဆေး (သို့မဟုတ်) အုပ်စုတူ အခြားဆေးကို ထိုးလည်း ထိုးမပေးပါနှင့်။ စားဆေးလည်းမပေးပါနှင့်။

၄။ မေးခိုင် (သို့မဟုတ်) မြွေကိုက်ခြင်းကဲ့သို့သော အလွန်ပြင်းထန်သည့် ကိစ္စရပ်များတွင် အဆိပ်ဖြေ ဆေးသည် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေလျှင် အဆိပ်ဖြေဆေးမထိုးမီ ၁၅ မိနစ်အလို၌ ဟစ်တမင်း ဆန့်ကျင် ဆေး antihistamine ဆေးထိုးပေးပါ။ (လူမမာသည် ယခင်က ဓာတ်မတည့်မှု သို့မဟုတ် ပန်းနာဖြစ်ဖူးလျှင်) Diphenhydramine ဒိုင်ဖမ်းဟိုက်ဒရာမိုင်းဆေးဖြစ်လျှင် လူကြီးအတွက် ၃ မီလီလစ်တာ၊ ကလေးအတွက် အရွယ်အစားကိုလိုက်၍ ၁ မီလီလစ်တာ သို့မဟုတ် ၂ မီလီလစ်တာ ပေးပါ။ ပရိုမက်သဇင်း Promethazine ပေးမည်ဆိုလျှင် စာ ၅၅၇ ကိုဖတ်ရှုပါ။

၅။ မည်သည့်ဆေးထိုးပြီးသည်ဖြစ်စေ ဓာတ်မတည့်သည့် လက္ခဏာတစ်ခုခု ပြ-မပြကို စောင့်ကြည့် ရန် ဆေးထိုးခံပြီးသူကို မိနစ် ၃၀ အမြဲနေခိုင်းပါ။

* အေးစက်ခြင်း၊ ချွေးပြန်ခြင်း၊ အသားအရေ ဖြူဖျော့လာခြင်း၊ ပြာလာခြင်း (ချွေးစေးပြန်)
* အားနည်းခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်း သို့မဟုတ် နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်း
* အသက်ရှူရကျပ်ခြင်း
* သတိလစ်ခြင်း

၆။ အထက်ပါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက အက်ဒရင်းနာလင် Adrenalin ထိုးဆေးကို ချက်ချင်း ထိုးပါ။ လူကြီး ၁/၂ မီလီလစ်တာ၊ ကလေး ၁/၄ မီလီလစ်တာ ထိုးပါ။ သွေးလန့်ခြင်း ကုထုံးကုပါ။ ဟစ်တမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးကို ပုံမှန်ထက် နှစ်ဆပေးပါ။

ပင်နစ်စလင် ထိုးဆေးမှ ဖြစ်ပေါ်မည့် ဆိုးဝါးသော တန်ပြန်မှုများကို မည်သို့ရှောင်မည်နည်း

၁။ အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) သာမန်အဆင့် ပိုးဝင်ရောဂါဖြစ်ပါက

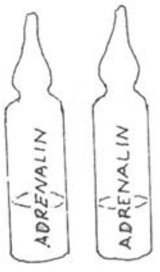
ဆေးထိုးမည့်အစား

ပင်နစ်စလင်ဆေးပြားပေးပါ။

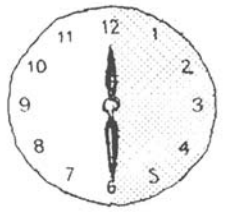
၂။ ဆေးမထိုးမီ "ပင်နစ်စလင်ထိုးပြီးတော့ ယားနာတို့၊အင်ပြင်တို့၊ ဖူးရောင်တာတို့၊ ဒါမှမဟုတ် အသက်ရှူရခက်တာတွေ ဖြစ်ဖူးလား" ဟုမေးပါ။

ဖြစ်ဖူးသည်ဟုဆိုလျှင် ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အင်ပစ်စလင် မသုံး ပါနှင့်။ erythromycin အီရိုင်ထရိုမိုင်ဇင် (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖို နမိုက် ကဲ့သို့သော အခြားပဋိဇီဝဆေးကို သုံးပါ။

၃။ ပင်နစ်စလင်မထိုးမီ ADRENALIN ထိုးဆေးပုလင်းများကို အမြဲအသင့်ရှိနေပါစေ။



၄။ ဆေးထိုးပြီးနောက်



ဆေးထိုးခံရသူကို မိနစ် ၃၀ ကြာ နေခိုင်းပါ။

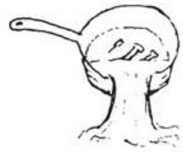
၅။ လူနာ သည် အသားအရေအလွန်ဖြူဖျော့လျှင်၊ နလုံးအလွန်မြန်ဆန်စွာခုန်လျှင်၊ အသက်ရှူရကျပ်လျှင် သို့မဟုတ် မူးမေ့စပြုလာလျှင် ကြွက်သားတွင်းသို့ ADRENALIN ထိုးဆေးပုလင်းဝက်ထိုးပေးပါ။ (ကလေးငယ်များဖြစ်လျှင် လေးပုံ တစ်ပုံထိုးပါ။)လိုအပ်လျှင် ၁၀ မိနစ်အကြာတွင် နောက်ထပ်ဆေးထိုးပေးပါ။

ဆေးထိုးရန် ဆေးထိုးပြွန်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

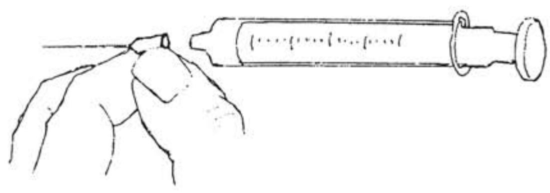
ဆေးထိုးရန် မပြင်ဆင်မီ **လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။**

၁။ ဆေးထိုးပြွန်အစိတ်အပိုင်းများကို ဖြုတ်ပြီးရေနွေးဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ဆေးထိုး အပ်ကို ၂၀ မိနစ် ပြုတ်ပါ။

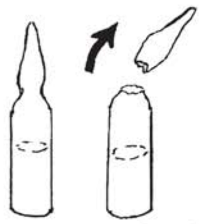
၂။ ဆေးထိုးပြွန်(သို့မဟုတ်) အပ်ကိုမကိုင်ဘဲ ရေနွေးများ သွန်ပစ်ပါ။



၃။ အပ်ကိုပြွန်တွင်တပ်ပါ။ အပ်အရင်းနှင့် ဆေးထိုး ပြွန်ထိပ်ကိုသာ ကိုင်တွယ်ပါ။



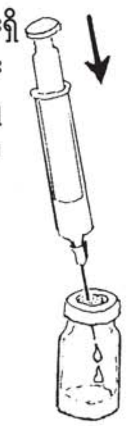
၄။ မိုးရေ(ပေါင်းခံရေ)ထိုးဆေးပုလင်းကို သန့်ရှင်းပြီး ထိပ်ကိုချိုးပါ။



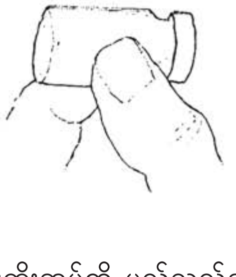
၅။ မိုးရေကိုပြွန်တွင်ဖြည့်ပါ။ (ပုလင်းအပြင်ဘက်နှင့် ဆေးထိုးအပ်ကို မထိမိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။)

၆။ ပုလင်းအဖုံးမှရော်ဘာကို အရက်ပျံသို့မဟုတ်ရေနွေး ဆွတ်ထားသော ဂွမ်းသန့်သန့်ဖြင့် သုတ်ပါ။

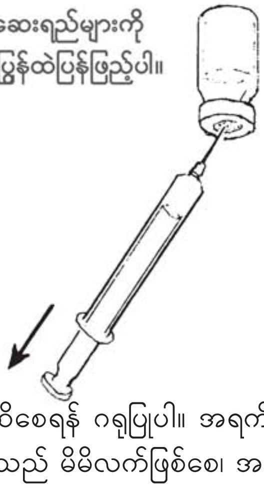
၇။ ဆေးမှုန့်များရှိသည့်ပုလင်းထဲသို့ မိုးရေထိုးသွင်းပါ။



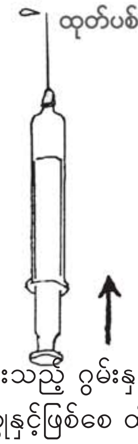
၈။ ဆေးမှုန့်များအရည်ပျော်သွားသည်အထိ ပုလင်းကိုလှုပ်ပါ။



၉။ ဆေးရည်များကို ပြွန်ထဲပြန်ဖြည့်ပါ။



၁၀။ ပြွန်ထဲမှလေအားလုံး ထုတ်ပစ်ပါ။



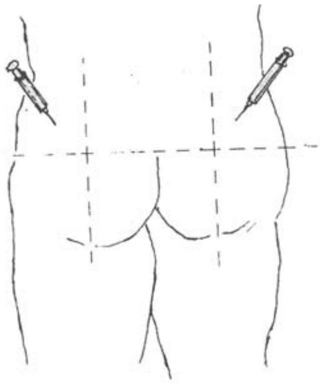
ဆေးထိုးအပ်ကို မည်သည့်အရာနှင့်မျှ မထိစေရန် ဂရုပြုပါ။ အရက်ပျံ ဆွတ်ထားသည့် ဂွမ်းနှင့်လည်း မထိပါစေနှင့်။ မတော်တဆ ဆေးထိုးအပ်သည် မိမိလက်ဖြစ်စေ၊ အခြားအရာဝတ္ထုနှင့်ဖြစ်စေ ထိမိပါက ပြန်၍ပြုတ်ပါ။

မည်သည့်နေရာတွင် ဆေးထိုးရမည်နည်း။

ဆေးမထိုးမီ **လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးပါ။**

သတိ။ အရေပြားတွင် ရောဂါရှိသောနေရာ၊ အနီပြင်ရှိသောနေရာများ၌ ဆေးမထိုးပါနှင့်။

တင်ပါးကြွက်သားတွင် ဆေးထိုးခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။ တင်သားအထက် ဘေးဘက်တွင် ဆေးအမြဲ ထိုးပါ။



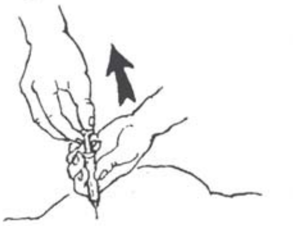
အသက် ၂နှစ်အောက်ကလေးများ၏ တင်ပါး၌ မည်သည့်အခါမျှဆေးမထိုးပါနှင့်။ပေါင်အထက်ဘေးဘက်တွင်သာဆေးထိုးပါ။

မည်သို့ဆေးထိုးမည်နည်း

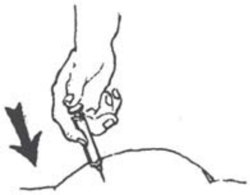
၁။ ဆေးထိုးမည့်နေရာကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေနှင့် ဆေးကြောပါ။ (သို့မဟုတ် အရက်ပျံဖြင့် ဆေးပါ။ သို့သော် အလွန်တရာ မနာစေရန် ဆေးမထိုးမီ အရက်ပျံခြောက်သွေ့ပါစေ။)

၂။ ဆေးထိုးအပ်ကို တဖြောင့်တည်း တည့်တည့်ထိုးသွင်းပါ။ (တစ်ချက်တည်းမြန်မြန်သွင်းနိုင်လျှင် အနာသက်သာသည်)

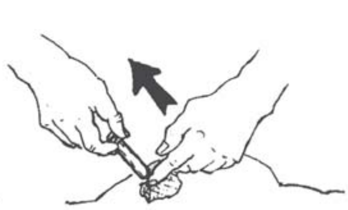
၃။ ဆေးမထိုးမီပြွန်တံကို နောက်သို့ ပြန်ဆွဲပါ။(ဆေးထိုးပြွန်ထဲသွေးဝင်လာပါက အပ်ကိုထုတ်ပြီး တစ်နေရာရာတွင်ထိုးပါ။)



၄။ သွေးဝင်မလာပါက ဆေးကို ဖြည်းညင်းစွာ ထိုးပါ။



၅။ အပ်ကိုဖယ်ပြီး အရေပြားကို ထပ်၍သန့်စင်ပါ။



၆။ ဆေးထိုးပြီးနောက် ဆေးထိုးအပ်နှင့် ပြွန်ကို ချက်ချင်းဆေးပါ။ အပ်မှရေပန်းထွက်အောင်ဆေးပြီး ပြွန်မှအပ်ကို ဖြုတ်ကာဆေးပါ။ ပြွန်နှင့်အပ်ကို ထပ်မသုံးမီ ရေနွေးနှင့်ပြုတ်ပါ။

ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်များ မသန်မစွမ်း မည်သို့ဖြစ်စေသနည်း။

မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါက ကာကွယ်ဆေးကဲ့သို့သော ထိုးဆေးများသည် ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးပြီး မသန်မစွမ်းမဖြစ်အောင် တားဆီးပေးပါသည်။ သို့သော် ယင်းထိုးဆေးများကို ပိုးသတ်မထားသော ပိုက်၊ အပ်များနှင့်ထိုးပါက ပြင်းထန်သောရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ မသန့်ရှင်းသောဆေးထိုးပိုက်နှင့် အပ်များသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် အသည်းရောင် အသားဝါကဲ့သို့ ပြင်းထန်သည့်ရောဂါများကို လူတစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးပိုက်နှင့်အပ်များသည် အကြောသေခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်သေဆုံးခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ **ပိုးသတ်ထားသည့် ဆေးထိုးပြွန်နှင့် အပ်ကို လူတစ်ဦးထက်ပို၍ မသုံးပါနှင့်။**

အချို့ဆေးများသည် ကြောက်စရာကောင်းသော ဆေးမတည့်မှုများ၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ အကြားအာရုံချို့ယွင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများကို ကလေး လွယ်ကူစွာမွေးနိုင်စေရန်နှင့် အင်အားပြည့်ဝစေရန် ဟော်မုန်းဆေးများ ထိုးပေးလေ့ရှိပါသည်။ ယင်းထိုးဆေးများကြောင့် မိခင်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေရုံသာမက ကလေး၏ဦးနှောက် ထိခိုက်ခြင်း၊ ကလေးသေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ထိုးဆေးကြောင့် ကလေးငယ်များ မသန်မစွမ်းဖြစ်ရပုံကို သိရှိလိုပါက အခန်း -၃ ***ကျေးလက်မှ မသန်မစွမ်းသော ကလေးများ***တွင် ဖတ်ပါ။ အမှန်တကယ် မလိုအပ်ဘဲ ဆေးထိုးခြင်း၏ အန္တရာယ်များကို လူထုအား သင်ကြားပေးနိုင်သည့် အချက်အလက်များကို ***ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို လေ့လာသင်ယူတတ်စေရန် ကူညီခြင်း*** အခန်း ၁၈၊ ၁၉ နှင့် ၂၇ တွင် ဖတ်ပါ။

ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို မည်သို့ပိုးသတ်ပြီး သန့်စင်မည်နည်း။

မြောက်များစွာသော ကူးစက်ရောဂါများ ဥပမာ- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါနှင့် မေးခိုင်ရောဂါတို့သည် လူနာမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာသော လူတစ်ဦးထံ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးပိုက်၊ အပ်နှင့် အခြားကိရိယာများ (နားဖောက်ခြင်း၊ အပ်စိုက်ကုခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်းနှင့် လိင်တံထိပ်ဖျားကို ဖြတ်တောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ကိရိယာများ) မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ယင်းကြောင့် အရေပြားရောဂါများနှင့် ပြည်တည်နာများလည်း ဖြစ်လာတတ်သည်။ **အရေပြားကို ဖြတ်ခြင်း၊ ဖောက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပိုးသတ်၍ သန့်စင်ထားသော ကိရိယာများနှင့်သာ အမြဲပြုလုပ်ရမည်။**

ကိရိယာများကို ပိုးသတ် သန့်စင်သည့် နည်းအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ ဆူပွက်နေသောရေတွင် မိနစ် ၂၀ ခန့် ပြုတ်ပါ။ (နာရီ မရှိပါက ထမင်းတစ်အိုးချက်ခန့်ကြာအောင် ပြုတ်ပါ။ ထမင်းအိုးကျက်သည့်အချိန်တွင် ပိုးသတ်ပြီး ဖြစ်နေပါမည်။)

၂။ ဖိအားသုံး ပေါင်းအိုးထဲတွင် ထည့်၍ မိနစ် ၂၀ ခန့် ပေါင်းပါ။ (သို့မဟုတ် အော်တိုကလေ့)

၃။ ကလိုရင်း အရောင်ချွတ်ဆေး တစ်ဆကို ရေ (၇) ဆနှင့် ရောထားသည့် အရည် (သို့မဟုတ်) အက်သနော ၇၀% အရည်တွင် မိနစ် ၂၀ ခန့် စိမ်ထားပါ။ အရည်၏ ပြင်းအား လျော့နည်းသွားနိုင်သဖြင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် အထက်ဖော်ပြပါအရည်များကို နေ့စဉ် အသစ်ဖျော်စပ်ပါ။ (ဆေးထိုးပိုက် အတွင်းပိုင်း ကိုပါ သန့်စင်စေရန် ယင်းအရည်အနည်းငယ်ကို စုပ်ယူပြီးနောက် ပြန်၍ ပန်းထုတ်ပစ်ပါ)

ကူးစက်ရောဂါ ခံစားနေရသူတစ်ဦးကို စောင့်ရှောက်ပေးနေစဉ် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် မကြာခဏ ဆေးပါ။

အခန်း (၁၀)

ရှေးဦးပြုစုနည်း

First Aid

ဖျားခြင်း Fever

လူတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် အလွန်ပူပါက ထိုသူဖျားနေပြီဟု ပြောတတ်ကြသည်။ အဖျားသည် မကျန်းမာခြင်းမဟုတ်သော်လည်း မကျန်းမာခြင်းအမျိုးမျိုး၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မည်သို့ဆိုစေ **အဖျားကြီးခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များကို အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။**

လူတစ်ယောက် အဖျားရှိလျှင်

၁။ အဝတ်အားလုံးချွတ်လိုက်ပါ။ ကလေးငယ်များဆိုလျှင် ဘာမျှဝတ်မပေးဘဲ အဖျားကျသွားသည်ထိ ကိုယ်တုံးလုံးထားပါ။

ဤသို့ထားခြင်းဖြင့် အဖျားကျစေသည်

ကလေးအား အဝတ် သို့မဟုတ် စောင် မပတ်ပါနှင့်။

ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် အဖျားတက်သည်။

ဖျားနေသောကလေးကို အဝတ်ဖြင့် ထွေးပတ်ထားခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။

လေကောင်းလေသန့် (သို့မဟုတ်) လေပြည်လေညင်းသည် အဖျားရှိသူကို အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်။ လတ်ဆတ်သော လေညင်းသည် အဖျားကိုပင် ကျစေနိုင်သည်။

၂။ အဖျားကျစေရန် အက်စ်ပရင် တိုက်ပါ။ ကလေးငယ်များကို အက်စီတမီနိုဖင် acetaminophen ပါရာစီတမော Paracetamol ဖြစ်စေ တိုက်ကျွေးပါ။

၃။ အဖျားရှိသူ မည်သူမဆို ရေများများသောက်သင့်သည်။ ဖျော်ရည် (သို့မဟုတ်) အခြားအရည်များလည်း များများသောက်သင့်သည်။ ကလေးများ အထူးသဖြင့် ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးများကို ရေကျက်အေး တိုက်သင့်သည်။

၄။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဖျားရခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရှာပြီးကုသပါ။

အဖျားအလွန်ကြီးခြင်း/အပြင်းဖျားခြင်း

အပြင်းဖျားသည့်အခါ အဖျားမြန်မြန်ကျအောင် မလုပ်နိုင်လျှင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ အပြင်းဖျားရာမှ တက်နိုင်သည်။ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်ခြင်း (ချည့်ခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း၊ ဝက်ရူးပြန်ခြင်း . . . စသည်) တို့ပင် ဖြစ်နိုင်သည်။ အဖျားကြီးခြင်းသည် ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်အကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

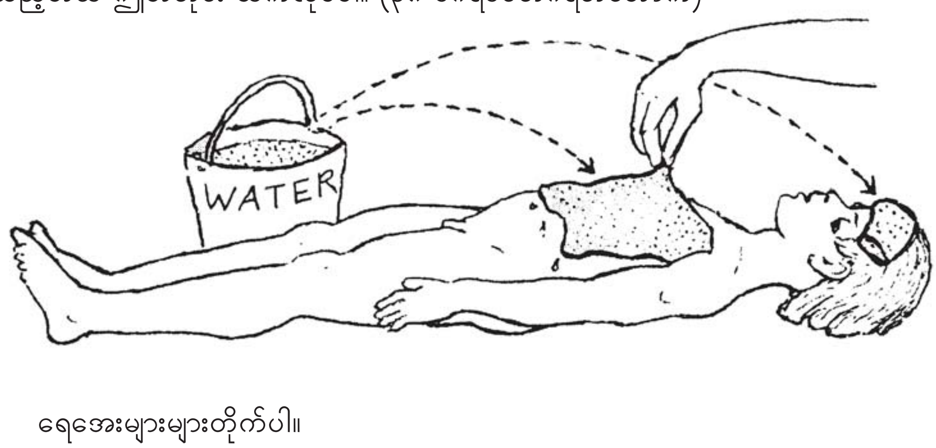
အဖျားအလွန်ကြီးလျှင် (၄၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ကျော်လျှင်) အဖျားချက်ချင်းချပါ။

၁။ လူနာကို အေးသောနေရာတွင် ထားပါ။

၂။ အဝတ်များချွတ်ပါ။

၃။ ယပ်ခတ်ပေးပါ။

၄။ ကိုယ်ပေါ်သို့ ရေအေးလောင်းပေးပါ (သို့မဟုတ်) ရင်ဘတ်နှင့် နဖူးပေါ်သို့ ရေအေးဆွတ်ထားသည့် အဝတ်စတင်ပါ။ အဝတ်စကို ယပ်ခတ်ပေးပြီး အေးနေရအောင် မကြာမကြာလဲပေးပါ။ အဖျားကျသွားသည့်အထိ ဤအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။ (၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်)



၅။ ရေအေးများများတိုက်ပါ။

၆။ အဖျားကျသွားအောင် ဆေးတိုက်ပါ။ အက်စ်ပရင် (သို့မဟုတ်) အက်စီတမိနိုဖင်သည် အဖျားကောင်းကောင်း ကျစေသည်။

ဆေးညွှန်း (လူကြီး ၃၀၀ မီလီဂရမ် ဆေးပြားသုံးခြင်း)

	၁၂ နှစ်အထက်	၄ နာရီခြား	၂	ပြား
ကလေး	၆ နှစ် မှ ၁၂ နှစ်	၄ နာရီခြား	၁	ပြား
ကလေး	၃ နှစ် မှ ၆ နှစ်	၄ နာရီခြား	½	ပြား
	၃ နှစ်အောက်ကလေး	၄ နာရီခြား	¼	ပြား

မှတ်ချက်။ အအေးမိ (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးဖြစ် (သို့မဟုတ်) ရေကျောက်ပေါက်နေသော အသက် ၁၂ နှစ် အောက် ကလေးအတွက် အစီတမီနိုဖင်သည် အက်စပရင်ထက် ပို၍ အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

ဖျားနေသူသည် အက်စ်ပရင်ကို မမျိုနိုင်ပါက ဆေးကို အမှုန့်ကြိတ်၍ ရေနှင့်ရောကာ ဆေးထိုးပြွန်တွင် ဖြည့်၍ အပ်မပါဘဲ ဝမ်းချူသကဲ့သို့ စအိုမှတစ်ဆင့် ဆေးသွင်းပါ။ အချို့ဆရာဝန်များက ကလေးငယ်များအတွက် အက်စီတမိုနိုဖင် (ပါရာစီတမော)သည် အက်စ်ပရင်ထက် ဘေးပိုကင်းသည်ဟု ယူဆကြသည်။

အဖျားကြီးပြီး မြန်မြန်ပြန်မကျလျှင် (သို့မဟုတ်) တက်စပြုလာလျှင် ရေဖြင့်ဆက်၍ အေးအောင်လုပ်ပြီး ချက်ချင်းဆေးကုပါ။

သွေးလန့်ခြင်း SHOCK

သွေးလန့်ခြင်းသည် အသက် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်သည်။ အလွန်အကျွံ နာကျင်ခြင်း၊ မီးအကြီးအကျယ် အလောင်ခံရခြင်း၊ သွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ အလွန်တရာ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆိုးဝါးစွာ ဓာတ်မတည့်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးလန့်နိုင်သည်။

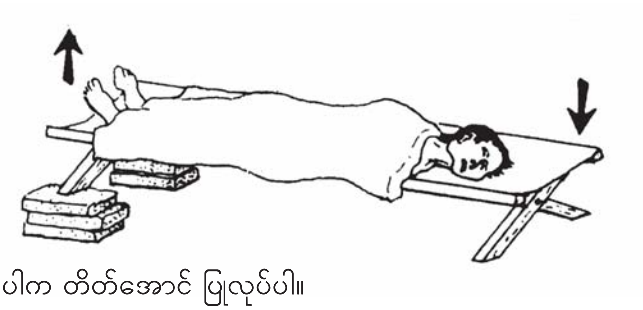
သွေးလန့်သည့်လက္ခဏာများ

* သွေးခုန်နှုန်းမြန်သည်။ အားနည်းသည်။ (တစ်မိနစ်လျှင် သွေးခုန်နှုန်း ၁၀၀ ကျော်)
* ချွေးစေးပြန်ခြင်း။ အသားအရေ ဖြူရော်ရော်ဖြစ်ခြင်း၊ အေးစက်ခြင်း၊ စိုထိုင်းထိုင်းဖြစ်ခြင်း တို့ ဖြစ်သည်။
* သွေးပေါင်ချိန်သည် အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ကျသွားသည်။
* စိတ်ကယောင်ကရမ်း ဖြစ်လာခြင်း၊ အားနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သတိမေ့မျောသွားသည်။

သွေးမလန့်စေရန် မည်သို့ကာကွယ် ကုသမည်နည်း။

သွေးလန့်မည့် ပထမဆုံးလက္ခဏာပြသော် (သို့မဟုတ်) သွေးလန့်မည့်အန္တရာယ်ရှိသော် . . . .

* ပုံပါအတိုင်း ခြေထောက်ကို ဦးခေါင်းထက်မြင့်အောင် လှဲအိပ်စေခိုင်းပါ။
  ဦးခေါင်း၌ ဒဏ်ရာပြင်းထန်လျှင် ခေါင်းအုံးခု၍ ကျောမှီထိုင်ပါ။



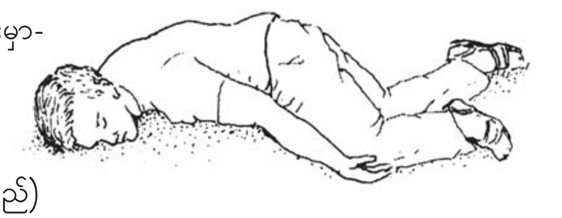
* သွေးထွက်နေပါက တိတ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
* ချမ်းသလိုလိုရှိလျှင် စောင်ခြုံပေးပါ။
* သတိရနေလျှင် ရေ (သို့မဟုတ်) အခြားအရည် နည်းနည်းတိုက်ပါ။
  အရည်ခန်းခြောက်နေပုံပေါ်ပါက အရည်နှင့် ဓာတ်ဆားရည် များများတိုက်ပါ။
* ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိနေပါက ကုပေးပါ။
* နာကျင်မှုဝေဒနာခံစားနေရပါက အနာသက်သာစေရန် အက်စပရင် (သို့မဟုတ်) အခြားအနာသက်သာဆေး တစ်ခုခုပေးပါ။ သို့သော် အိပ်စေသည့် အာနိသင်ရှိသော ကိုဒင်းကဲ့သို့ ဆေးမျိုးမပေးပါနှင့်။
* စိတ်အေးအေးထားရန်နှင့် မကြောက်ရန် ပြောပါ။

လူနာသတိမေ့နေလျှင် -

* ဘေးတစောင်းအနေအထားဖြင့် ခေါင်းကို အနိမ့်၌ထားပါ။ (နောက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ပါ) လူနာချောင်းဆိုးမည့်ပုံ ပေါက်လျှင် မိမိလက်ဖြင့် လူနာ၏လျှာကို ရှေ့သို့ဆွဲထားပါ။
* လူနာအန်လျှင် ပါးစပ်ကို ချက်ချင်းရှင်းလင်းပေးပါ။ ဦးခေါင်းနိမ့်ပြီး ဘေးတစောင်းထားပါ။ သို့မှသာ အန်ဖတ်ကိုရှူမိ၍ အဆုတ်ထဲသို့ အန်ဖတ်မရောက်နိုင်တော့ပေ။
* လူနာ သတိပြန်မရမချင်း ပါးစပ်ထဲ ဘာမျှမထည့်ပါနှင့်။
* သင် သို့မဟုတ် အနီးအနားမှ တစ်ယောက်ယောက်သည် အကြောဆေးရည် (saline) သွင်းနည်းကို သိသူဖြစ်လျှင် ထိုသူနှင့် အမြန်ဆေးသွင်းပေးပါ။
* ဆေးအမြန်ကုသနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

သတိမေ့မျောခြင်း Loss of consciousness

သတိမေ့မျောသည့် သာမန်အကြောင်းခြင်းရာများမှာ-



* အရက်အမူးလွန်ခြင်း
* ခေါင်းအရိုက်ခံရခြင်း (အလဲအရိုက်ခံရခြင်း)
* မူးမေ့ခြင်း (ကြောက်လန့်၍၊ အားနည်း၍စသည်)
* အပူရှပ်ခြင်း

- ⁎ သွေးလန့်ခြင်း
- ⁎ တက်ခြင်း
- ⁎ အဆိပ်သင့်ခြင်း
- ⁎ လေဖြတ်ခြင်း
- ⁎ နှလုံးရောဂါ

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သတိမေ့မျောသွားပြီး ဘာကြောင့်မှန်း မသိရလျှင် **အောက်ပါအချက်တစ်ချက်စီကို ချက်ချင်း စစ်ကြည့်ပါ။**

၁။ **အသက်မှန်မှန် ရှူသလား။** မရှူလျှင် ခေါင်းကို နောက်သို့လှန်ပြီး ပါးစပ်ဟကာ လျှာကို ရှေ့သို့ ထုတ်ပါ။ လည်ချောင်းတွင် တစ်ခုခုပိတ်နေလျှင် ဆွဲထုတ်ပစ်ပါ။ အသက်မရှူပါက ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ အသက်ရှူစေသည့်နည်းကို ချက်ချင်းလုပ်ပါ။

၂။ **သွေးများစွာ ထွက်နေပါသလား။** ထွက်လျှင် သွေးမထွက်အောင် လုပ်ပါ။

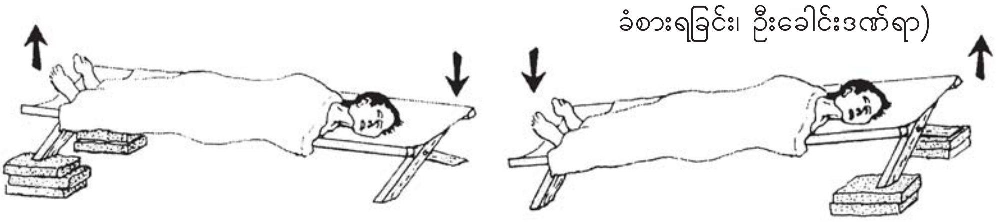
၃။ **သွေးလန့်နေပါသလား။** (အသားအရေ စိုထိုင်းခြင်း၊ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း တို့ ရှိသလား)။ ရှိပါက ဦးခေါင်းထက် ခြေထောက်ကို မြင့်အောင်ထား၍ လူနာကို လှဲလိုက်ပါ။ ထို့နောက် အဝတ်အစားများ ချောင်ချောင်ချိချိဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ။

၄။ **အပူရှပ်ခြင်း (Heat Stroke)** ။ (ချွေးမထွက်ဘဲ အဖျားတက်၊ ပူ၊ အသားနီလာ သလား)။ ဖြစ်ပါက နေပူမမိစေရန် အရိပ်ကာပေးပါ။ ခေါင်းကို ခြေထောက်ထက် မြင့်အောင်ထားပါ။ ရေအေးဖြင့် ဆွတ်ပေးပါ။ (ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေခဲရေဖြင့်)

သတိမေ့နေသူကို မည်သည့်အနေအထားမျိုး ထားရမည်နည်း။

အသားအရေဖြူရော်နေသည်
(သွေးလန့်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း စသည်)

အသားနီ (သို့မဟုတ်) ပုံမှန်အသားအရေ
(အပူရှပ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးဝေဒနာ ခံစားရခြင်း၊ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ)



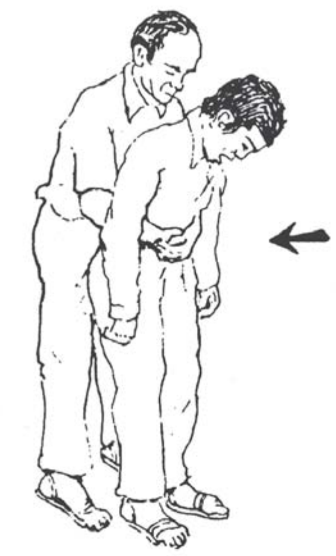
သတိမေ့မျောနေသူသည် ဒဏ်ရာအကြီးအကျယ်ရပါက

ထိုသူ သတိပြန်လည်လာသည်အထိ သူ့ကို ဟိုရွှေ့သည်ရွှေ့မလုပ်သည်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သူ့ကို နေရာရွှေ့မည်ဆိုလျှင် လည်ပင်း (သို့မဟုတ်) ခါးကျိုးသည့် လူနာဖြစ်ပါက အထူးဂရုစိုက်၍ ရွှေ့ရမည်။ မည်သည့်အနေအထား ပြောင်းမှုမျိုးမဆို ဒဏ်ရာပိုကြီးမားသွားစေနိုင်သည်။

ဒဏ်ရာများနှင့် အရိုးကျိုးသည့်နေရာများကို ရှာကြည့်ပါ။ သို့သော် ဖြစ်နိုင်ပါက လူနာနေရာမရွှေ့ပါစေနှင့်။ ခါး (သို့မဟုတ်) လည်ပင်းကို မကိုင်းစေ၊ မငုံ့စေပါနှင့်။

သတိမေ့မျောနေသူအား မည်သည့်အခါမျှ ဘာအစားအစာမှ မကျွေးပါနှင့်။

လည်ချောင်းတွင် တစ်စုံတစ်ခု နင်နေလျှင် -



လည်ချောင်းနင်ခြင်း

အစာ (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ခုသည် လည်ချောင်း၌နင်နေပြီး အသက်ရှူမရ ဖြစ်ပေါ်က ဤသို့ **အမြန်** လုပ်ပါ။

* လည်ပင်းနင်နေသူ၏ နောက်၌ရပ်ပြီး သူ့ခါးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဖက်ပါ။
* ချက်အထက်၊ နံရိုးအောက်နေရာတွင် လက်သီးဆုပ်ထားပါ။
* ထို့နောက် ဗိုက်ကို လက်သီးနှင့် ရုတ်တရက်ဖိပြီး အပေါ်သို့ ဆတ်ခနဲ အားနှင့် တွန်းပါ။

ထို့သို့လုပ်ခြင်းဖြင့် အဆုတ်မှလေများ အားနှင့် တက်သွားပြီး လည်ချောင်း ရှင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ လိုအပ်လျှင် ဤနည်းအတိုင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်လုပ်ပါ။

အစာနင်သူသည် သင့်ထက် ခန္ဓာကိုယ် ပိုကြီးလျှင် (သို့မဟုတ်) သတိမေ့မျောနေပြီဖြစ်လျှင် ဤသို့ အမြန်လုပ်ပါ။

* ပက်လက်လှန်လိုက်ပါ။
* ဦးခေါင်းကို တစ်ဖက်သို့ စောင်းလိုက်ပါ။
* ပုံပါအတိုင်း လူနာကိုယ်ပေါ် ခွပါ။ သင်၏လက် ဖနောင့်နှစ်ဖက်ကို လူနာ၏နံရိုးနှင့် ချက်ကြားတွင် ထားပါ။ ဝဖြိုးသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ လက်တွန်းကုလားထိုင် သုံးနေရသူများ၊ ကလေးငယ်များ ဆိုပါက ပြုစုသူ၏ လက်များကို ရင်ဘတ်ပေါ်တင်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ပေါ် မတင်ပါနှင့်။
* လက်နှစ်ဖက်ကို အားစိုက်၍ အပေါ်သို့ အမြန်တွန်း တင်ပါ။
* လိုအပ်လျှင် ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ထပ်လုပ်ပါ။
* အသက်မရှူဘဲရှိသေးလျှင် ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ အသက်ရှူအောင် လုပ်ပါ။

(နောက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ပါ။)

ရေနစ်ခြင်း

အသက်ရှူရပ်သွားသူ တစ်ဦးသည် ၄ မိနစ်သာ အသက်ရှင်နိုင်သည်။ အောက်ပါအတိုင်း မြန်မြန်လုပ်ပါ။

ပထမဆုံး ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ ပါးစပ်မှ ပါးစပ်နည်းဖြင့် အသက်ပြန်ရှူအောင် ချက်ချင်းလုပ်ပါ။ (ဤစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ပါ)။ ရေနစ်သူကို ရေထဲမှ ကုန်းပေါ် မဆယ်ရသေးမီပင်ဖြစ်ပါစေ ဖြစ်နိုင်လျှင် မတ်တတ်ရပ် နိုင်လောက်သည့် ရေတိမ်ပိုင်းတွင် ဤနည်းကို ပြုလုပ်ပါ။

ထိုသူ၏အဆုတ်ထဲ လေရောက်အောင် မှုတ်မသွင်းနိုင်ပါက ကမ်းပေါ် ရောက်သည့်အခါ ခေါင်းကို ခြေထောက်ထက်နိမ့်အောင် ထားပြီး အထက်တွင် ဖော်ပြပြီးခဲ့သည့်အတိုင်း ဗိုက်ကိုတွန်းပါ။ ထို့နောက် ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ အသက်ပြန်ရှူအောင် ချက်ချင်းလုပ်ပါ။

ရေနစ်သူ ရင်ဘတ်ထဲမှ ရေကို အရင်ထုတ်မနေဘဲ ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ အသက်ရှူစေသည့်နည်းကို အမြန်ချက်ချင်း စလုပ်ပါ။

အသက်ရှူရပ်သွားလျှင် မည်သို့လုပ်မည်နည်း

ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ အသက်ရှူနည်း

အသက်ရှူရပ်ရသည့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အကြောင်းများမှာ-

* လည်ချောင်း၌ တစ်စုံတစ်ခုနင်ခြင်း
* သတိမေ့မျောနေသူ၏ လည်ချောင်း၌ လျှာ သို့မဟုတ် ချွဲသလိပ်တို့ ပိတ်ဆို့နေခြင်း
* ရေနစ်ခြင်း၊ မီးခိုးငွေ့မွန်ခြင်း သို့မဟုတ် အဆိပ်သင့်ခြင်း
* ခေါင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ် ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခြင်း
* နှလုံးရောဂါရခြင်း

လူတစ်ယောက်သည် အသက်မရှူဘဲနေပါက ၄ မိနစ်အတွင်း သေဆုံးသွားမည်ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက် အသက်ရှူရပ်သွားပါက ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ ချက်ချင်း အသက်ရှူအောင်လုပ်ပါ။

ေအာက္ပါအခ်က္မ်ားအားလုံးကို ျမန္ႏိုင္သမွ် ျမန္ဆန္စြာလုပ္ပါ။

အဆင့္ ၁။ ပါးစပ္ (သို႔မဟုတ္) လည္ေခ်ာင္း၌ ပိတ္ဆို႔ေနသည့္ အရာမွန္သမွ်ကို အျမန္ဖယ္ရွားပါ။ လွ်ာကို ေရွ႕သို႔ဆြဲထုတ္ပါ။ လည္ေခ်ာင္း၌ ခၽြဲသလိပ္တို႔ရွိေနလွ်င္ အျမန္ရွင္းပစ္ပါ။

အဆင့္ ၂။ အသက္႐ွဴရပ္ေနသူ၏ မ်က္ႏွာကို အျမန္ေမာ့ၿပီး ေခါင္းကိုေနာက္သို႔လွန္ပါ။ ပါးစပ္ဟေပးပါ။

အဆင့္ ၃။ အသက္႐ွဴရပ္ေနသူ၏ႏွာေခါင္းကို သင့္လက္ျဖင့္ ပိတ္ပါ။ ပါးစပ္ကို က်ယ္က်ယ္ဟၿပီး ထိုသူ၏ ပါးစပ္ႏွင့္ သင့္ပါးစပ္ကပ္ၿပီး အဆုတ္ထဲအထိ ေရာက္ေအာင္ ေလကို အားႏွင့္ မႈတ္ပါ။ ထိုအခါ ထိုသူ၏ ရင္ဘတ္ မို႔တက္လာမည္ ျဖစ္သည္။ ေလျပန္ထြက္လာႏိုင္ေအာင္ ခဏနားၿပီး ေလျပန္မႈတ္ပါ။ တစ္မိနစ္လွ်င္ ၁၂ ႀကိမ္ခန္႔ ထပ္ခါထပ္ခါ ျပဳလုပ္ပါ။ ေမြးကင္းစကေလးႏွင့္ ကေလးငယ္မ်ားျဖစ္လွ်င္ တစ္မိနစ္ ၂၀ ႀကိမ္ခန္႔ ကေလးႏွာေခါင္းႏွင့္ ပါးစပ္ကို မိမိပါးစပ္ျဖင့္အုပ္ၿပီး အလြန္ညင္သာစြာ မႈတ္သြင္းပါ။

အသက္႐ွဴရပ္ေနသူကိုယ္တိုင္ သူ႔ဘာသာသူ အသက္႐ွဴလာႏိုင္သည္အထိ ပါးစပ္ခ်င္းေတ့၍ အသက္႐ွဴေအာင္ ဆက္လက္ လုပ္ေဆာင္ပါ။ တစ္ခါတစ္ရံ တစ္နာရီ (သို႔မဟုတ္) တစ္နာရီထက္ေက်ာ္၍ အသက္႐ွဴ ေအာင္ ဆက္လုပ္ေပးရသည္။

အပူေၾကာင့္ျဖစ္သည့္ အေရးေပၚ အေျခအေနမ်ား

အပူေၾကာင့္ ႂကြက္တက္ျခင်း Heat Cramps

ylt kdrfonf mo Difyifyifyefyefvkyf&lyDac;tvefxuf olrm;onfwpfcjwpf&Hajcaxmufvufoll[kvf0rf;Akdrfwkdrmusif wwfuonf cEÐmukd;fSqm;"mwfr&SSwmh pol kdpf&jcifjzpfonf

ကုသနည္း - က်ိဳခ်က္ၿပီးသား ေရ တစ္လီတာတြင္ ဆားလက္ဖက္ရည္တစ္ဇြန္း ထည့္ေသာက္ပါ။ နာက်င္ျခင္း ေပ်ာက္ကင္းသည္ထိ တစ္နာရီတစ္ႀကိမ္ ထပ္မံေသာက္ပါ။ လူနာကို ေအးသည့္ေနရာတြင္ ထိုင္ေန (သို႔မဟုတ္) လဲေလ်ာင္းေနပါေစ။ နာသည့္ေနရာကို ညင္သာစြာ ႏွိပ္နယ္ေပးပါ။

Heat Exhaustion အပူငုပ်ဖျား

လက္ခဏာများ

ပူအိုက်သည့်ရာသီတွင် အလုပ်များစွာလုပ်ပြီး ချွေးများစွာထွက်သူသည် မျက်နှာဖြူဖတ်ဖြူရော် ဖြစ်၍ အားနည်းလာပြီး ပျို့အန်ချင်ကာ သတိမေ့မလိုလို ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့အပြင် အသားအရေမှာလည်း စိုစွတ်ပြီး အေးစက်လာသည်။ သွေးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး အားနည်းသည်။ ကိုယ်အပူချိန်မှာ ပုံမှန်အတိုင်းရှိမည်။

ကုသနည်း

ထိုသူကို အေးသည့်နေရာတွင် အိပ်ခိုင်းပြီး ခြေထောက်ကို မြှင့်ထားကာ ပွတ်ပေး၊ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ဆားရည်တိုက်ပါ။ ရေတစ်လီတာတွင် ဆားလက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း ထည့်တိုက်ပါ။ (လူနာ သတိမေ့နေသည့်အခါ ဘာကိုမျှ မကျွေးပါနှင့်။)

Heat Stroke အပူရှပ်ခြင်း

ယင်းရောဂါမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ မရှိသော်လည်း အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။ ယင်းရောဂါသည် အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူများနှင့် ပူအိုက်သည့်ရာသီ၌ အရက်သောက်သူများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

လက္ခဏာများ

အသားအရေနီမြန်းပြီး အလွန်အကျွံပူကာ ခြောက်သွေ့သည်။ ချိုင်းကြား၌ပင် ချွေးမထွက်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားအလွန်ကြီးပြီး ၄၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထက်ပင် ကျော်လွန်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သတိပင် လစ်သွားတတ်သည်။

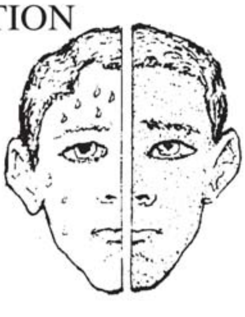
ကုသနည်း

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ချက်ချင်းချရမည်။ လူနာကို အရိပ်ထဲထားပါ။ ရေအေး (ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေခဲရေ) ဖြင့်ဆွတ်ပြီး ယပ်ခတ်ပေးပါ။ ဤအတိုင်း အဖျားမကျမချင်းလုပ်ပါ။ ဆေးကုသရန် ကြိုးစားပါ။

HEAT EXHAUSTION နှင့် HEAT STROKE
တို့၏ ကွာခြားပုံ

အပူငုပ်ဖျား
HEAT EXHAUSTION

* ချွေးပြန်သည်၊ အသားအရေဖြူပြီး အေးစက်သည်။
* သူငယ်အိမ်ကျယ်လာသည်။
* အဖျားမရှိ
* အားနည်းသည်။



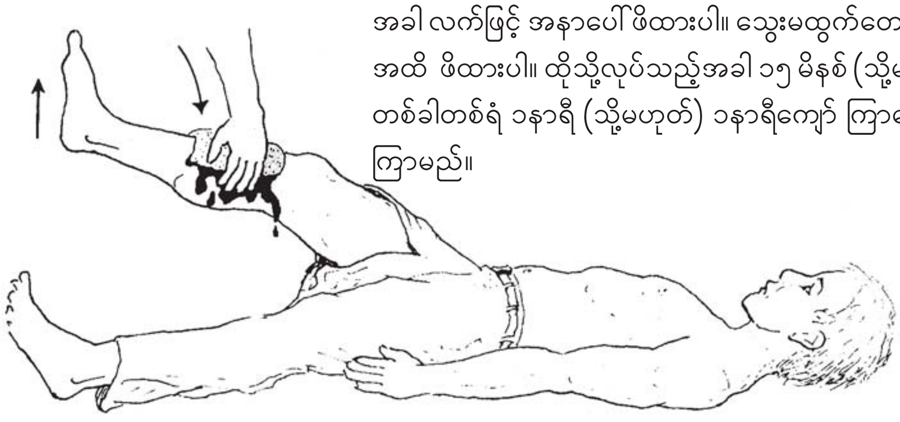
အပူရှပ်ခြင်း
HEAT STROKE

* အသားအရေခြောက်သည်၊ နီသည်၊ ပူသည်။
* အဖျားကြီးသည်။
* လူနာအလွန် နာမကျန်းဖြစ်သည် (သို့မဟုတ်) သတိလစ်သွားသည်။

အနာသွေးထွက်နေခြင်းရပ်အောင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း

၁။ ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို မပါ။

၂။ အဝတ်သန့်တစ်စဖြင့် (သို့မဟုတ်) အဝတ်မရှိသည့်အခါ လက်ဖြင့် အနာပေါ်ဖိထားပါ။ သွေးမထွက်တော့သည့်အထိ ဖိထားပါ။ ထိုသို့လုပ်သည့်အခါ ၁၅ မိနစ် (သို့မဟုတ်) တစ်ခါတစ်ရံ ၁နာရီ (သို့မဟုတ်) ၁နာရီကျော် ကြာကောင်းကြာမည်။



ဤနည်းအတိုင်း တိုက်ရိုက် **ဖိအားပေးခြင်းဖြင့်** ဒဏ်ရာအမျိုးအစား အားလုံးမှ သွေးထွက်ခြင်းကို ရပ်တန့်စေနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ပြတ်တောက်သွားသည့် ဒဏ်ရာမျိုးမှာပင် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

၃။ အနာကိုဖိရုံနှင့် သွေးမတိတ်လျှင် (လူနာခြေ သို့မဟုတ် လက်ပြတ်သွားသည့်အခါ) (သို့မဟုတ်) လူနာသွေးအလွန်အကျွံထွက်နေလျှင် အသက်အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

* အနာကို ဆက်ဖိထားပါ။
* ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို မြင့်နိုင်သမျှမြင့်ပါ။
* ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) လက်ရှိအနာနှင့် နီးနိုင်သမျှနီးသည့်နေရာတွင် အဝတ်ခေါက်ကိုချည်ပါ။ အနာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြားတွင် ချည်ခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးတိတ်လောက်သည်ထိ ခပ်တင်းတင်း ချည်ထားပါ။
* အဝတ်ခေါက် (သို့မဟုတ်) ခါးပတ်ပြားကြီးဖြင့် ချည်နိုင်သည်။ သို့သော် ကြိုးအသေး၊ ကြိုးမျှင် (သို့မဟုတ်) ဝါယာကြိုးတို့ဖြင့် မချည်ပါနှင့်။

ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်များ

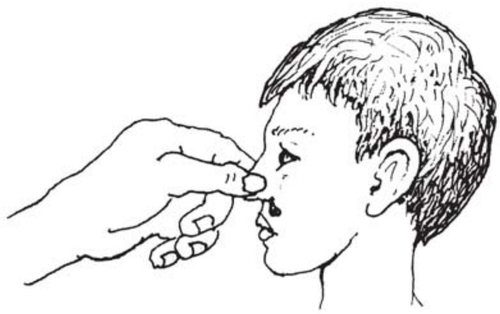
* သွေးထွက်လွန်းပြီး ဒဏ်ရာကို တိုက်ရိုက်ဖိ၍ သွေးမတိတ်မှသာ ခြေ၊ လက်တို့ကို အဝတ်ခေါက်ချည်ပါ။
* နာရီဝက်တစ်ခါ အဝတ်ခေါက်ကြိုးကို ဖြေကြည့်ပါ။ ဆက်ချည်ထားရန် လို-မလို ကြည့်ရန်နှင့် သွေးလှည့်ပတ်စေရန်ဖြစ်သည်။ အကြာကြီးချည်ထားလျှင် လက် သို့မဟုတ် ခြေထောက်ကို သွေးမလျှောက်သောကြောင့် ဖြတ်ပစ်ရတတ်သည်။
* သွေးတိတ်စေရန် အညစ်အကြေး၊ ရေနံဆီ၊ ထုံး (သို့မဟုတ်) ကော်ဖီမှုန့်တို့ကို မည်သည့်အခါမျှ မသုံးပါနှင့်။
* သွေးအလွန်ထွက်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာပြင်းထန်လျှင် သွေးလန့်ခြင်း မဖြစ်စေရအောင် ခြေထောက်ကို မြှင့်၍ ဦးခေါင်းကို နှိမ့်ထားပါ။

နှာခေါင်းသွေးလျှံမှု Nosebleeds ရပ်အောင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။

၁။ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ခိုင်းပါ။

၂။ ချွဲနှင့် သွေးများ ထွက်သွားစေရန် နှာခေါင်းကို ညင်သာစွာ နှပ်ညှစ်သကဲ့သို့ ညှစ်၍မှုတ်ပါ။

၃။ နှာခေါင်းကို ၁၀ မိနစ် ဖိညှစ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် သွေးတိတ်သည်အထိ ညှစ်ထားပါ။



ထိုသို့ပြုလုပ်သော်လည်း သွေးမတိတ်လျှင် . . . .

ပိတ်စတစ်စဖြင့် နှာခေါင်းဝကို ပိတ်ပါ။ အစတစ်ဖက်ကို နှာခေါင်းအပြင် ထုတ်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ပိတ်စတွင် ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပါ အောက်ဆိုဒ်၊ ဗက်စလင်း၊ ရှားစောင်းပင်အစေး (သို့မဟုတ်) lidocaine လီဒိုကိုင်းနှင့် epinephrine အက်ပီနက်ဖရိန်း တို့ကို ဦးစွာ ဆွတ်ပါ။

ထို့နောက် နှာခေါင်းကို ဖိညှစ်ပါ။
၁၀ မိနစ် သို့မဟုတ် ၁၀ မိနစ်ထက်ကျော်၍ ညှစ်ထားပါ။
ခေါင်းကို နောက်မလှန်ထားပါနှင့်။

နှာခေါင်းသွေးလျှံမှု တိတ်သွားပြီး နာရီအနည်းငယ်ကြာသည်အထိ ပိတ်စကိုဆို့ထားပါ။ ထို့နောက် သတိနှင့် ဖယ်ထုတ်ပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးသည် မကြာခဏ နှာခေါင်းသွေးလျှံတတ်ပါက နှာခေါင်းဝတွင် ဗက်စလင်းကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သုတ်လိမ်းပေးပါ။

လိမ္မော်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အခြားအသီးများ စားခြင်းသည် သွေးကြောများ အားကောင်းစေရန် အထောက်အကူပြုသည့်အတွက် နှာခေါင်းသွေးလျှံမှုနည်းစေသည်။

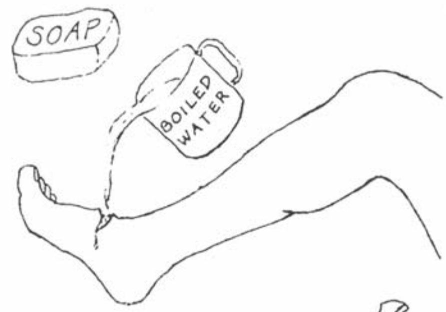
အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူများသည် နှာခေါင်း အတွင်းပိုင်းမှ သွေးလျှံတတ်ကြကာ နှာခေါင်းထိပ်ကို ညှစ်ထားပါကလည်း သွေးမတိတ်နိုင်ချေ။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဖော့ဆို့ ပြောင်းဖူးရိုးညှာ (သို့မဟုတ်) အလားတူပစ္စည်းများကို သွားနှစ်ခုကြား ကိုက်ခိုင်းပြီး ခေါင်းငုံ့ကာ ငြိမ်သက်စွာထိုင်စေ၍ သွေးမတိတ်မချင်း မည်သည့်အရေကိုမျှ မမျိုဘဲ နေခိုင်းပါ။ (ဖော့ဆို့သည် ဘာအရာကိုမျှ မမျိုအောင် ထိန်းပေးရာ သွေးများကို ခဲသွားစေသည်။)

ရှရာ၊ ခြစ်ရာနှင့် ဒဏ်ရာငယ်လေးများ

Cuts, scrapes and small wounds

ဒဏ်ရာကုသရန်နှင့် ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်ရာတွင်
သန့်ရှင်းရေးသည် ပထမအရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

ဒဏ်ရာကုသရန်. . . . . . .



ပထမဆုံး လက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာနှင့် ကောင်းစွာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

ထို့နောက် အနာကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးနှင့် ကောင်းစွာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

ဒဏ်ရာကို ရေကျက်အေးနှင့် သေချာစွာ ဆေးပါ (ဒဏ်ရာတွင် အညစ်အကြေးများ ရှိလျှင် ဆပ်ပြာသုံးပါ။ ဆပ်ပြာသည် စင်ကြယ်စေသော်လည်း အသားကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်)

အနာကို ဆေးသည့်အခါ ဖုန်နှင့် အမှိုက်အားလုံး ကုန်စင်သွားအောင် ဂရုပြုပါ။ အရေပြားလန်နေသည့် နေရာတိုင်း အရေပြားမပြီး အတွင်းပိုင်းကို သန့်စင်ပါ။ အမှုန်၊ အစများ ဖယ်ရှားရန်အတွက် ဇာဂနာ (သို့မဟုတ်) ပိတ်စ သန့်သန့် (သို့မဟုတ်) အခြားပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ပိုးသေသွားစေရန် ထိုပစ္စည်းများကို ဦးစွာ ရေနွေးနှင့် အမြဲပြုတ်ပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးထိုးပြွန် (သို့မဟုတ်) အရည်စုပ်ပစ္စည်း ထဲသို့ ရေနွေးထည့်၍ အနာကို ရေပန်း၍ဆေးပါ။

အနာတွင် အမှိုက်စ၊ ဖုန်စကျန်ပါက ရောဂါပိုး ဝင်နိုင်သည်။

ဒဏ်ရာကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးနောက် ဒဏ်ရာအပေါ်တွင် သန့်ရှင်းသည့် အဝတ်စ (သို့မဟုတ်) ဆေးဝတ်နှင့်အုပ်ပါ။ ဒဏ်ရာကို လေသလပ်ပြီး ကျက်လွယ်စေရန် ပေါ့ပါးသော အဝတ်စကို သုံးပါ။ အဝတ်စကို နေ့စဉ်လဲပေးပါ။ ရောဂါပိုးဝင်သည့်လက္ခဏာ ရှိ-မရှိ စောင့် ကြည့်ပါ။

အနာပေါ် မည်သည့်တိရစ္ဆာန်၏ အညစ်အကြေး (သို့မဟုတ်)
ရွှံ့တို့ကို မည်သည့်အခါမျှ မထည့်ရပါ။
ဤသို့ထည့်ခြင်းသည် မေးခိုင်ကဲ့သို့ အန္တရာယ်ကြီးသည်။ ရောဂါပိုး ဝင်နိုင်သည်။

အရက်ပြန်၊ တင်ချာ (သို့မဟုတ်) Merthiolate တို့ကို
အနာပေါ်လောင်း မထည့်ပါနှင့်။
ထိုသို့ထည့်လျှင် အသားလောင်တတ်ပြီး ပျောက်ကင်းရန် ကြာတတ်ပါသည်။
ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို သုံးပါ။

ဒဏ်ရာကြီးမားသော ထိရှမှုကို မည်သို့ချုပ်ရမည်နည်း

ထိရှပြီး မကြာမီ အလွန်သန့်သော အနာအစွန်းနှစ်ဖက်ကို ထိကပ်ချုပ်ပေးနိုင်လျှင် အနာကို အမြန်ကုသနိုင်မည်။

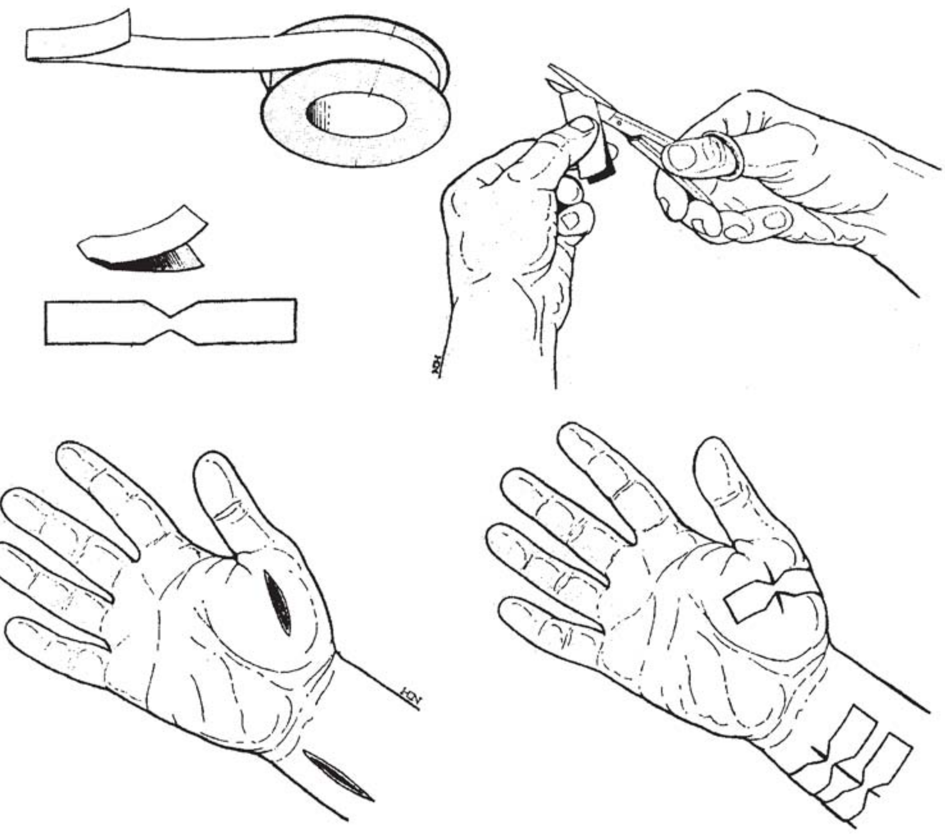
အောက်ပါတို့ အားလုံးပြည့်စုံမှသာလျှင် နက်သည့် ထိရှိမှုဒဏ်ရာကို ချုပ်နိုင်သည်။

- ဒဏ်ရာမှာ ၁၂ နာရီ မကျော်သည့်ဒဏ်ရာ
- အလွန်သန့်ရှင်းသည့် ထိခိုက်မှုဒဏ်ရာ
- ဒဏ်ရာရ၊ အနာထိသည့်နေ့မှာပင် အနာချုပ်ပေးနိုင်မည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားမရှိခြင်း

အနာမချုပ်မီ ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အနာကို ဆေးထိုးပြွန်ဖြင့် ရေပန်းဆေးပါ။ အနာတွင် အညစ်အကြေးတို့ လုံးဝအောင်းမနေစေရ။

အနာချုပ်ရန် နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ရှိသည်။

တိပ်ဖြင့် လိပ်ပြာပုံ ကပ်ခြင်း



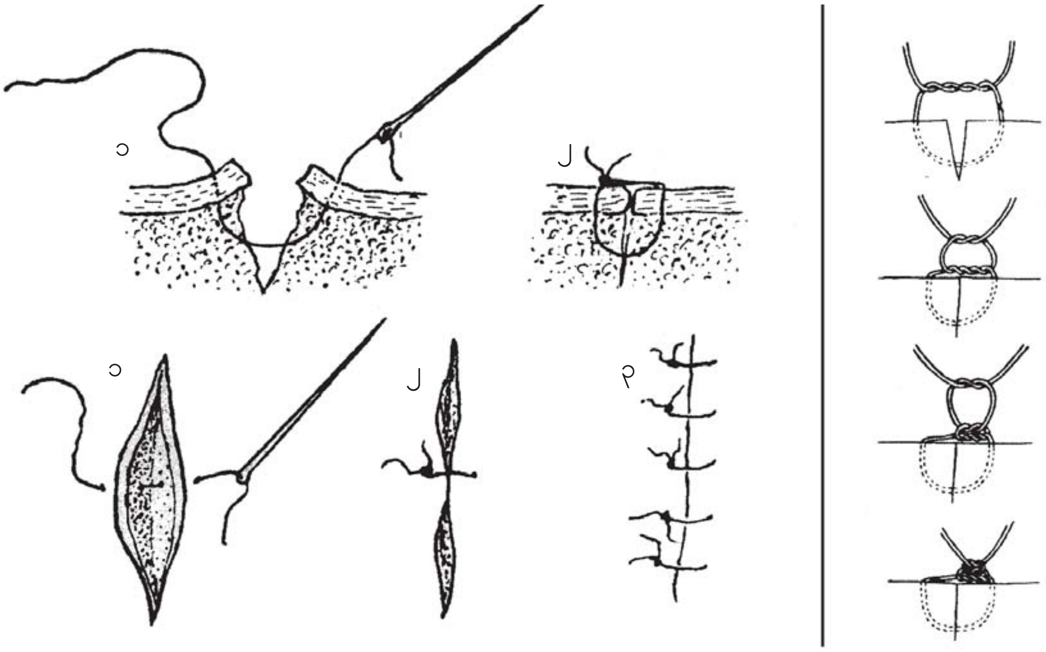
ကြိုးဖြင့် အနာချုပ်ခြင်း

ထိခိုက်ရှနာ ဒဏ်ရာသည် ချုပ်ပေးရန် လို-မလိုကို သိရှိရန် အနာစွန်းနှစ်ဖက်သည် သူ့အလိုလို ကပ်နေခြင်း ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။ အနားစွန်းနှစ်ဖက် အလိုလိုကပ်နေပါက ချုပ်ရန်မလိုပါ။

အနာချုပ်ရန် -

* ချုပ်အပ်နှင့် ကြိုးမျှင် (နိုင်လွန် သို့မဟုတ် ပိုးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်) ကို ရေနွေးဖြင့် ၁၀ မိနစ် ပြုတ်ပါ။
* ယခင်က ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အနာကို ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။
* လက်ကိုလည်း ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
* အနာကို ဤသို့ချုပ်ပါ။

ကြိုးကို မည်သို့ကောင်းအောင် ထုံးမည်နည်း။



ဒဏ်ရာအလယ်ပိုင်းတွင် ပထမတစ်ချက်ကို စချုပ်ပြီး ကပ်နေအောင် ချည်ပါ။

(ပုံ ၁ နှင့် ၂)

ဒဏ်ရာတစ်ခုလုံး ချုပ်ပါ။ ပိတ်နေအောင် ချုပ်ပါ။ (ပုံ ၃)

ချုပ်ရိုးများကို ၅ ရက်မှ ၁၄ ရက်ထိ ထားပါ (မျက်နှာတွင် ၅ ရက်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ၁၀ ရက်၊ လက်နှင့် ခြေထောက်တွင် ၁၄ ရက်)။ ထိုနောက် ချုပ်ရိုး ဖြေပါ။ ချုပ်ရိုးကို အထုံးရှိသည့်ဘက်မှ ဖြတ်၍ ချုပ်ရိုး ထွက်လာသည်ထိ အထုံးကို ဆွဲပါ။

သတိပြုရန်။ ။ သန့်ရှင်းပြီး ၁၂ နာရီ မကျော်သည့် ဒဏ်ရာကိုသာ ချုပ်ပါ။ အနာဟောင်း၊ အနာဆွေး၊ မသန့်ရှင်းသည့်ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) ပိုးဝင်နေသည့်ဒဏ်ရာများကို ဒီအတိုင်း ဖွင့်ထားရမည်။ လူ၊ ခွေး၊ ဝက် (သို့မဟုတ်) အခြားတိရစ္ဆာန်တို့ ကိုက်သည့် ဒဏ်ရာကိုလည်းမချုပ်ဘဲ ဖွင့်ထားသင့်သည်။ ထိုအနာများကို ချုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါပိုးများ ဝင်နိုင်သည်။

ချုပ်ထားပြီးသော ဒဏ်ရာတွင် ရောဂါပိုးဝင်သည့် မည်သည့်လက္ခဏာ ပြသပါက ချုပ်ရိုးများ ချက်ချင်း ဖြည်ပြီး အနာကို ဖွင့်လိုက်ပါ။

ပတ်တီးစည်းခြင်း

ပတ်တီးများကို ဒဏ်ရာသန့်ရှင်းစေရန် အသုံးပြုသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် ပတ်တီးများ (သို့မဟုတ်) အနာဖုံးရန်သုံးမည့် အဝတ်စ၊ ပိတ်စများကို အစဉ်အမြဲ သန့်ရှင်းနေစေရမည် ဖြစ်သည်။ ပတ်တီး အဖြစ် အသုံးပြုမည့် အဝတ်စတို့ကိုလျှော်ဖွပ်ပြီး မီးပူတိုက်ထားသင့်သည် (သို့မဟုတ်) အဆိုပါ အဝတ်စ တို့ကို သန့်ရှင်းပြီး ဖုန်အမှုန့်တို့ ကင်းစင်သည့် နေရာတွင် နေပူလှန်းသင့်သည်။

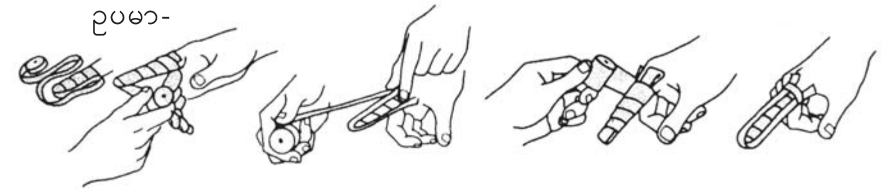
ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက ပတ်တီးမစည်းမီ အနာကို ပိုးသတ်ထားသော ပိတ်ပါး (သို့မဟုတ်) ဇာပါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ ဆေးဆိုင်များတွင် ဤပိတ်ပါး၊ ဇာပါးတို့ကို အိတ်ဖြင့်ပိတ်၍ ရောင်းတတ်သည်။

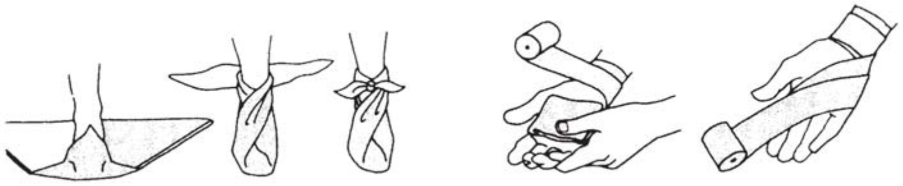
သို့မဟုတ် ပိတ်ပါး၊ ဇာပါးကို မိမိဘာသာ ပိုးသတ်၍သုံးနိုင်သည်။ ပိတ်ပါး၊ ဇာပါးကို စက္ကူထူထူဖြင့် ပတ်ပြီး တိတ်ဖြင့်ပိတ်ကာ ပေါင်းအိုးတွင် မိနစ် ၂၀ ကြာပေါင်းပါ။ အဝတ်စအောက်ရှိ ပေါင်းအိုးတွင် ရေထည့်ပေါင်းခြင်းဖြင့် အဝတ်စ၊ ဇာပါး၊ ပိတ်ပါးတို့ မီးမလောင်ကျွမ်းနိုင်ချေ။

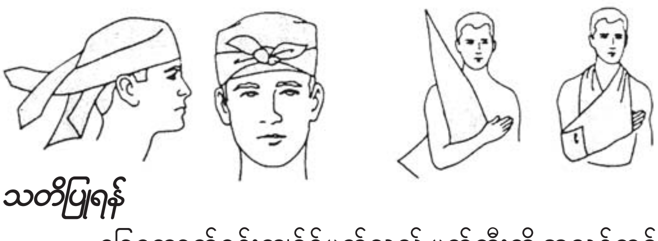
ညစ်ပတ်နေသော (သို့မဟုတ်) စိုစွတ်နေသောပတ်တီးထက် ပတ်တီးမသုံးခြင်းက ပိုကောင်းသည်။

ပတ်တီး ညစ်ပေသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ စိုသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း ပတ်တီးကိုဖြည်ပြီး အနာကို ထပ်ဆေးကြောကာ သန့်ရှင်းသော ပတ်တီးပတ်ပေးပါ။

ဥပမာ-







မှတ်ချက်။ ကလေးများအတွက်ဆိုလျှင် လက်ချောင်း (သို့မဟုတ်) ခြေချောင်းတစ်ချောင်းစီကို ပတ်တီးစည်းခြင်းထက် လက် (သို့မဟုတ်) ခြေဖဝါးတစ်ခုလုံးကို စည်းခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။ သို့မှသာပတ်တီးသည် အလွယ်တကူ ကျွတ်ထွက်သွားမည်မဟုတ်ပေ။

သတိပြုရန်

ခြေထောက်ဝန်းကျင်၌ပတ်သည့် ပတ်တီးကို အလွန်တင်းကျပ်စွာ မစည်းပါနှင့်။ သွေးစီးဆင်းမှုကို ဖြတ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားမည်။

နည်းနည်းပါးပါး ခြစ်မိ၊ ထိမိ၊ ရှမိသည့် ဒဏ်ရာများစွာအတွက် ပတ်တီးမလိုပေ။ ထိုဒဏ်ရာများကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာနှင့် ကောင်းစွာသန့်စင်ဆေးကြောပြီး လေသလပ်ခံခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ကုသနည်း ဖြစ်သည်။ အရေးအကြီးဆုံးသော အချက်မှာ **သန့်ရှင်းစွာ ထားခြင်းပင်** ဖြစ်သည်။

ပိုးဝင်သည့် ဒဏ်ရာများ၊ ပိုးဝင်ကြောင်း မည်သို့သိရှိပြီး မည်သို့ကုသမည်နည်း

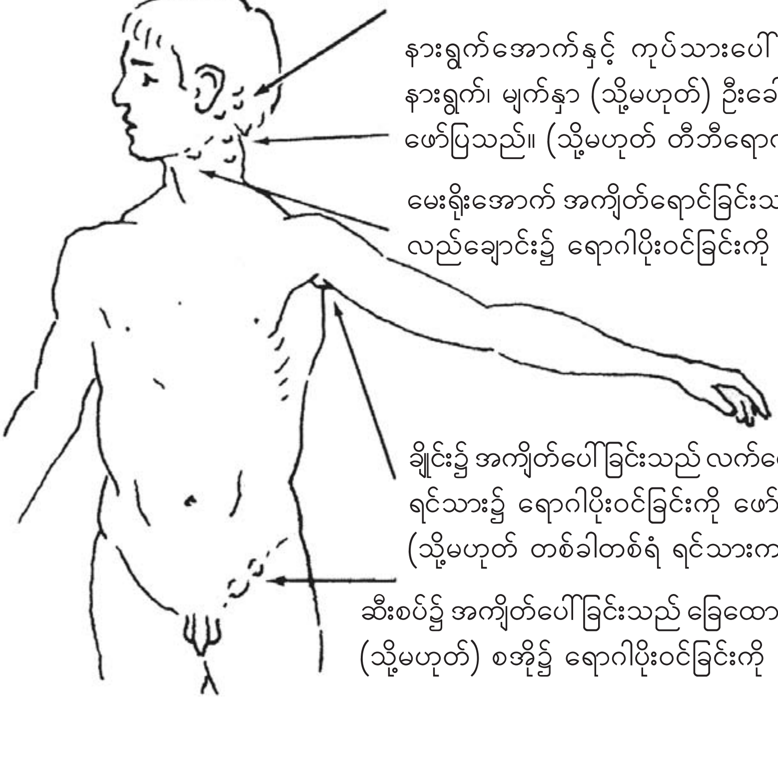
အနာဒဏ်ရာတစ်ခုသည် အောက်ပါတို့ဖြစ်လာလျှင် ရောဂါပိုးဝင်သည်။

* နီမြန်းလာခြင်း၊ ဖူးရောင်လာခြင်း၊ ပူလာခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်း
* ပြည်တည်ခြင်း
* သို့မဟုတ် အနံ့ဆိုးထွက်စပြုလာခြင်း

အောက်ပါတို့ဖြစ်ပေါ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ် အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ပိုးဝင်ကူးစက်သည်။

* အဖျားတက်ခြင်း
* အနာအထက်ပိုင်း၌ အနီရောင်ပေါ်ခြင်း
* သို့မဟုတ် အကျိတ် (လင့်ဖ် အကျိတ်) ဖုများရောင်ပြီး အထိမခံနိုင်ခြင်း။ တစ်ခါတစ်ရံ လင့်ကျိတ်ကို အကျိတ်ဟု ခေါ်သည်။ အကျိတ်များသည် ရောဂါပိုးကို ထိန်းချုပ်ပေးပြီး ယင်းအကျိတ်များတွင် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ပါက အရေပြားအောက်၌ အကျိတ်ကလေးများအဖြစ် ပေါ်လာသည်။

နားရွက်နောက်၌ အကျိတ်ပေါ်ခြင်းသည် ဦးခေါင်း (သို့မဟုတ်) ဦးရေ၌ ရောဂါပိုးဝင်၍ ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံအနာပေါက်၍ (သို့မဟုတ်) သန်းကိုက်၍ အဖုပေါ်သည် (သို့မဟုတ်) ကျိုက်သိုးပေါက်၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။



နားရွက်အောက်နှင့် ကုပ်သားပေါ် အဖုများပေါ်ခြင်းသည် နားရွက်၊ မျက်နှာ (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်း၌ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို ဖော်ပြသည်။ (သို့မဟုတ် တီဘီရောဂါ)

မေးရိုးအောက် အကျိတ်ရောင်ခြင်းသည် သွား (သို့မဟုတ်) လည်ချောင်း၌ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို ဖော်ပြသည်။

ချိုင်း၌ အကျိတ်ပေါ်ခြင်းသည် လက်မောင်း၊ ဦးခေါင်း (သို့မဟုတ်) ရင်သား၌ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို ဖော်ပြသည်။ (သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံ ရင်သားကင်ဆာ)

ဆီးစပ်၌ အကျိတ်ပေါ်ခြင်းသည် ခြေထောက်၊ ခြေဖဝါး၊ အင်္ဂါဇာတ် (သို့မဟုတ်) စအို၌ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို ဖော်ပြသည်။

ရောဂါပိုးဝင်သည့် အနာများကို ကုသခြင်း

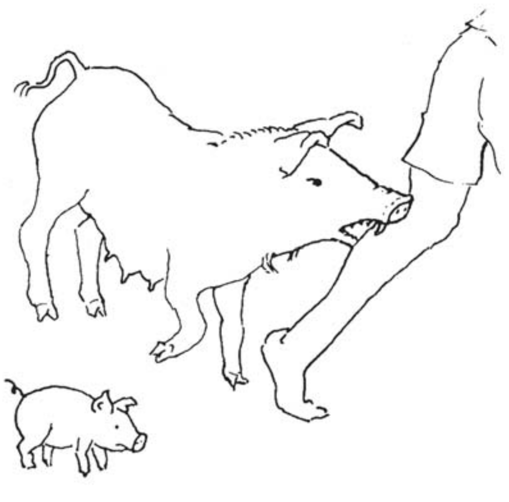
- အနာပေါ်တွင် ရေနွေးအိတ်ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်ဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် ၂၀ ကပ်ပါ။ ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) ပိုတက်ဆီယမ်ပါမန်းဂနိတ်ဆေးရည် (ရေတစ်ပုံးလျှင် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း) ပုံးထဲတွင် ရောဂါပိုး ဝင်သည့်လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ကို စိမ်ပါ။
- ရောဂါပိုးဝင်သည့်အပိုင်းကို အမြင့်၌ထားပြီး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နေပါ။ (နှလုံးရှိသည့်နေရာအထက်ထိ မြှင့်ထားပါ)
- ရောဂါပိုးဝင်မှုသည် ပြင်းထန်လျှင် (သို့မဟုတ်) လူနာသည် မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး မထိုး ရသေးလျှင် ပင်နစ်စလင်ကဲ့သို့သော ပဋိဇီဝဆေးကို သုံးပါ။

သတိပြုရန် ။ ။ အနာမှ အနံ့ဆိုးများထွက်လျှင်၊ အညိုရောင် (သို့မဟုတ်) ခဲပုပ်ရောင်အရည်များ ထွက်လျှင် (သို့မဟုတ်) အနာပတ်ဝန်းကျင်တွင် အရေပြားမည်းပြီး လေမြှုပ် (သို့မဟုတ်) မန်းရည်ရှိလျှင် သွေးမလျှောက်သည့်၊ အသားပုပ်သည့်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးအမြန်ကုပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သွေးမလျှောက်၍ ပုပ်ခြင်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါပိုး ဝင်လာဖွယ်ရာရှိသော အနာများ

အောက်ပါအနာများသည် အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါပိုး ဝင်လာဖွယ်အများဆုံးရှိသည့်အနာများ ဖြစ်သည်။

- ပေကျံနေသော အနာများ (သို့မဟုတ်) မသန့်ရှင်းသော ပစ္စည်းများကြောင့် ဖြစ်သော အနာများ
- စူးမိထိုးမိသော အနာများနှင့် သွေးများများ မထွက်သည့် အခြား အနာနက်များ။
- နွားခြံ၊ ဝက်ခြံစသည့် တိရစ္ဆာန်များ ထားသည့်နေရာမှ ရရှိလာသည့် အနာများ။
- ပြင်းထန်စွာ ဆောင့်မိခြင်း၊ ထိခိုက်မိခြင်းကြောင့် အသားကျေသွားသည့် ကြီးမားသော ဒဏ်ရာများ။
- အကိုက်ခံရသော အနာများ၊ အထူးသဖြင့် ဝက်များ၊ ခွေးများ (သို့မဟုတ်) လူများ ကိုက်သည့် အနာများ။
- ကျည်ဆန်ဒဏ်ရာများ။



ထိုသို့ အန္တရာယ်ကြီးမားသော အနာများကို အထူးဂရုစိုက်ကုသနည်း

၁။ အနာကို ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ **ဖုန်များ၊ ညစ်ပေသည့်အစများ၊ သွေးခဲများ (သို့မဟုတ်) အသားပုပ် အသားဆွေးများ အားလုံးကို ဖယ်ရှားပါ။** အညစ်အကြေးများကို ဆေးထိုးပြွန် (သို့မဟုတ်) ရေစုပ်ပူဖောင်းသုံး၍ ရေပန်းပြီး ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

၂။ ဒဏ်ရာသည် နက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင် အကိုက်ခံရခြင်း ဖြစ်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ဒဏ်ရာထဲတွင် အညစ်အကြေးများ ရှိနေနိုင်လျှင်သော် လည်းကောင်း ဆက်တြာဇုန်း (သို့မဟုတ်) ကဖယ်လိုစပိုရင် တစ်မျိုးမျိုးပါ ပဋိဇီဝဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို ၃ ရက်မှ ၇ ရက်ထိ ပေး ပါ။ ထိုဆေးများမရှိလျှင် အရစ်သရီမိုင်စင်၊ ဆာလဖာမီသောက်ဆာဇောနှင့် ထရိုင်မီသော့ ပရင်တွဲလျက် (သို့မဟုတ်) ဆာလဖာပါသည့် ဆေးတစ်မျိုးမျိုး ပေးနိုင်ပါသည်။

၃။ ဤကဲ့သို့သော အနာမျိုးကို ချုပ်လည်း **မချုပ်ပါနှင့်။** လိပ်ပြာပုံလည်း **ပတ်တီးမစည်းပါနှင့်။ အနာကို ဒီတိုင်း ဖွင့်ထားပါ။**

သေစေတတ်သည့် မေးခိုင်ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားသူများအဖို့ မေးခိုင်ရောဂါ အန္တရာယ်မှာ အလွန်ကြီးမားသည်။ ဤအန္တရာယ် နည်းပါးစေရန် ဒဏ်ရာငယ်လေးပင် ဖြစ်ငြားသော်လည်း မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားသူကို ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင် ကို ချက်ချင်း ပေးသင့်သည်။

ဤသို့သော အနာမျိုးသည် အလွန်ပြင်းထန်သောကြောင့် အနာရထားသူသည် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားလျှင် လူနာကို သီတင်းတစ်ပတ် (သို့မဟုတ်) တစ်ပတ်ထက်ပို၍ ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင်ဆေး အမြောက်အမြား ပေးသင့်သည်။ မေးခိုင်ရောဂါ အဆိပ်ဖြေဆေး သုံးသင့်သည်။ သို့ သော် ထိုဆေးသုံးရာတွင် ကြိုတင်သတိပြုရမည့် အချက်များကို ကောင်းစွာသိထားရမည်။

ကျည်ဆန်ဒဏ်ရာ၊ ဓားဒဏ်ရာနှင့် အခြားကြီးမားသော ဒဏ်ရာများ

ရောဂါပိုးဝင်မည့် အန္တရာယ် ။ ။ နက်ဝင်သွားသည့် မည်သည့် ကျည်ဆန်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ဓားဒဏ်ရာ မဆို ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိဇီဝဆေး ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင်တို့ကို ချက်ချင်းသုံးသင့်သည်။

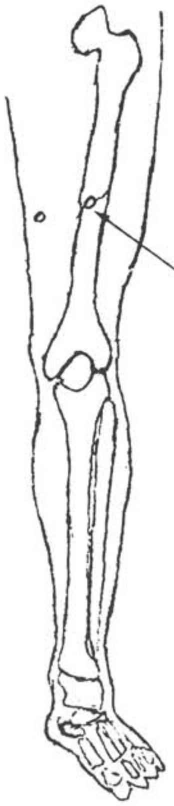
မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားသူများကို မေးခိုင်ရောဂါ အဆိပ်ဖြေဆေး ထိုးပေးသင့်သည်။ ထို့နောက် မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကိုလည်း ထိုးပေးသင့်သည်။

ဖြစ်နိုင်လျှင် စနစ်တကျ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

၁၂၄

လက်မောင်း (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်၌ ကျည်ဆန်ဒဏ်ရာရခြင်း

* ဒဏ်ရာမှ သွေးများစွာထွက်လျှင် (စာမျက်နှာ ၁၁၄) တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သွေးတိတ်အောင် လုပ်ပါ။
* သွေးထွက်ခြင်းမှာ သိပ်မစိုးရိမ်ရလျှင် အနာမှ အချိန်အတန်ကြာအောင် သွေးထွက်နေပါစေ ထိုသို့ သွေးထွက်ခြင်းသည် အနာကို သန့်ရှင်းစေသည်။
* အနာကို ရေကျက်အေးနှင့် ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပြီး ပတ်တီးသန့်သန့်စည်းပါ။ သေနတ်ဒဏ်ရာဆိုလျှင် အပေါ်ယံ (အပြင်ဘက်) ကိုသာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ အနာပေါက်ထဲ မည်သည့်အရာနှင့်မျှ မထိုးမဆွခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
* ပဋိဇီဝဆေး တိုက်ပါ။



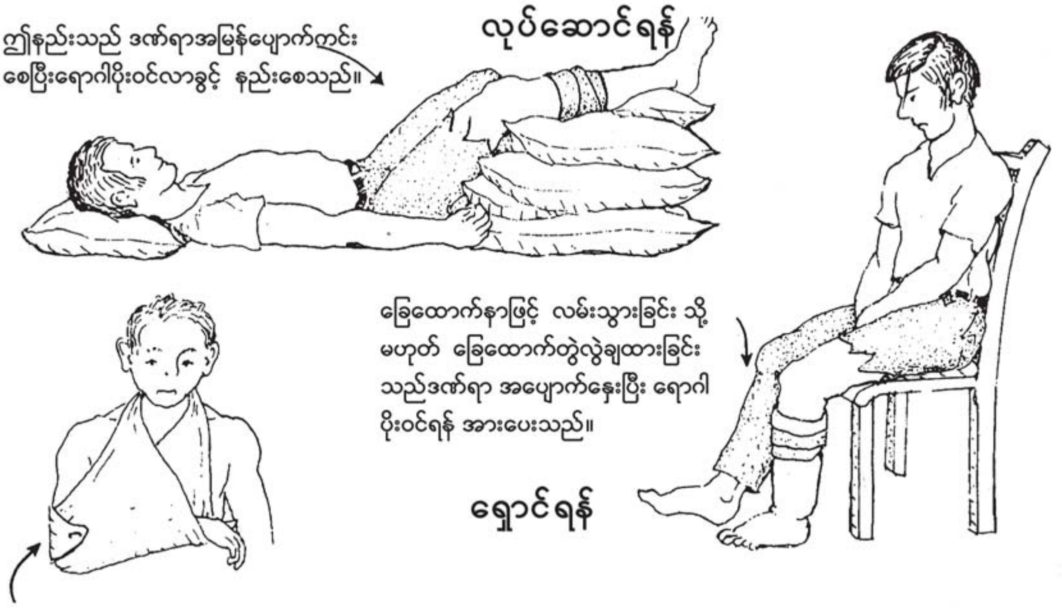
သတိပြုရန်

အရိုးကိုကျည်ဆန်ထိနိုင်သည့် အလားအလာရှိလျှင် အရိုးကျိုးနိုင်သည်။

ဒဏ်ရာရသည့် ခြေထောက်ကို အားပြုခြင်း (သို့ မဟုတ်) ဝန်ထမ်းပေခြင်း (ဥပမာ- မတ်တတ်ရပ်ခြင်း) သည် အရိုးကို ပိုမိုကျိုးစေသည်။ ပုံတွင် ကြည့်ပါ။

အရိုး ကျိုးသွားသည်ဟု သံသယ ဝင်ပါက ခြေထောက်ကို ကျပ်စည်းခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး သီတင်းပတ်များစွာ ခြေထောက်ကို အနားပေးထားပါ။

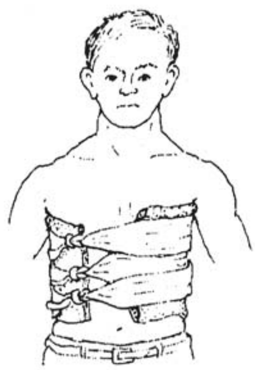
ဒဏ်ရာပြင်းထန်သည့်အခါ ဒဏ်ရာရသည့် အပိုင်းကို နှလုံးထက် ပိုမြင့်အောင် မြှင့်ထားပြီး ဒဏ်ရာရသူကို လုံးဝငြိမ်သက်စွာ နေခိုင်းပါ။



ကျည်ဆန်ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) အခြားစိုးရိမ်ရသည့် ဒဏ်ရာမျိုးတွင် လက်မောင်းအနေရ သက်သာအောင် ဤသို့ သိုင်းထားပါ။

ရင်ဘတ်ဒဏ်ရာ နက်ခြင်း

Deep Chest Wounds



ရင်ဘတ်၌ ဒဏ်ရာရခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ် ရှိသည်။ ချက်ချင်း ဆေးကုသပါ။

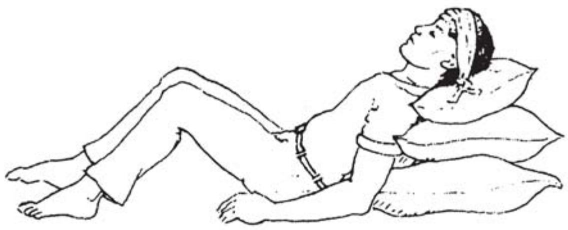
* ဒဏ်ရာသည် အဆုတ်ထိ ရောက်သွားသည့်အခါ ဒဏ်ရာရသူ အသက်ရှူလျှင် ဒဏ်ရာပေါက်မှနေ၍ လေစုပ်ဝင်ရာ လေ ပိုမဝင်နိုင်စေရန် အနာကို ချက်ချင်း ပတ်တီးစည်းပါ။ ပိတ်ပါး၊ ဇာပါး (သို့မဟုတ်) ပတ်တီးသန့်သန့်ကို ဗက်စလင်း (သို့မဟုတ်) ဟင်းရွက်ဆီသုတ်ပြီး အနာပေါက်ပေါ်တွင် ဤသို့ တင်းကျပ်စွာ ပတ်တီးစည်းပါ။

သတိ။ ပတ်တီးသည် တင်းကျပ်နေသည့်အတွက် အသက်ရှူ ပို၍ခက်နေလျှင် ပတ်တီးကို လျှော့ကြည့်ပါ၊ (သို့မဟုတ်) ဖြည်ပေးကြည့်ပါ။

* နေရ၊ ထိုင်ရ အသက်သာဆုံးသော အနေအထားအတိုင်း လူနာကိုထားပါ။
* သွေးလန့်မည့် လက္ခဏာရှိလျှင် သင့်လျော်သလို ကုသပါ။
* ပင်နီဇီဝဆေးနှင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ ကျွေးပါ။

ဦးခေါင်း၌ ကျည်ဆန်ဒဏ်ရာရခြင်း

Bullet Wounds in the Head



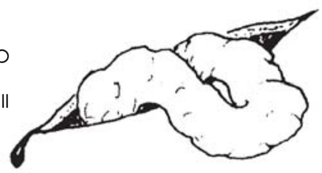
* ဒဏ်ရာကို ပတ်တီးသန့်သန့်ဖြင့်ပတ်ပါ။
* ဒဏ်ရာရသူကို တစ်ဝက်ထိုင် တစ်ဝက်အိပ် ပုံစံဖြင့်ထားပါ။ ခေါင်းအုံးများဆင့်၍ မှီထိုင်ခိုင်းပါ။
* ပဋိဇီဝဆေးကျွေးပါ။ (ပင်နစ်စလင်)
* ဆေးဝါးကုသပါ။

ဝမ်းဗိုက်ဒဏ်ရာနက်ခြင်း

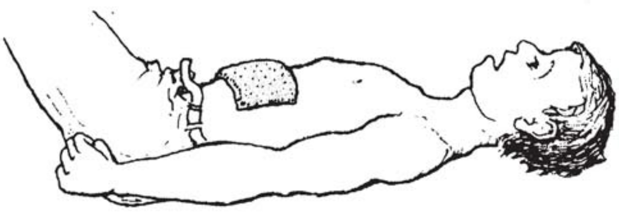
Deep Wounds in the Abdomen

ဝမ်းဗိုက် (သို့မဟုတ်) အူတွင်းထိရောက်သည့် မည်သည့်ဒဏ်ရာမဆို အန္တရာယ်ရှိသည်။ ချက်ချင်းဆေးကုသပါ။ သို့သော် လောလောဆယ်အချိန်တွင် -

အနာကို ပတ်တီးသန့်သန့်စည်းပါ။



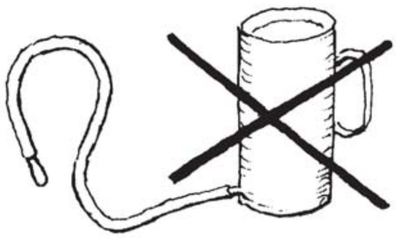
အူတစ်စိတ်တစ်ဒေသ အပြင်ထွက်နေလျှင် ဆားနည်းနည်းဖျော်ထားသော ရေကျက်အေးတွင် ဆွတ်ထားသည့် အဝတ်သန့်ဖြင့် အူများကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အူများကို ဗိုက်ထဲသို့ ပြန်သွင်းမကြည့်ပါနှင့်။



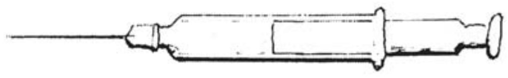
ဒဏ်ရာရသူလန့်၍ သတိမေ့နေလျှင် ခြေထောက်ကို ဦးခေါင်းထက်မြင့်အောင် မြှင့်ထားပါ။

မည်သည့်အစာမျှ လုံးဝမကျွေးပါနှင့်။ အစားအသောက် မကျွေးပါနှင့်။ ရေကိုပင် မတိုက်ပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ရောက်ရန် ၂ ရက်မက ကြာမည့်အခြေအနေ ဖြစ်ပါက ရေကိုသာ အနည်းငယ်စုတ်ယူသောက်သုံးပါစေ။

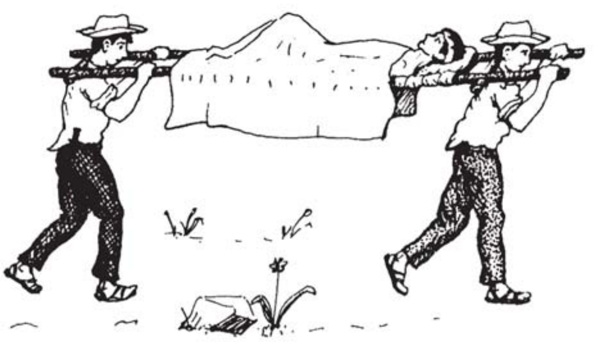
ဒဏ်ရာရသူသည် နိုးနေပြီး ရေငတ်နေလျှင် ရေစိမ်ထားသော အဝတ်မှရေကို စုပ်ယူပါစေ။



မည်သည့်အခါမျှ ဝမ်းမချူပါနှင့်။ ဒဏ်ရာရသူသည် ဗိုက်ကြီးဖောင်းလာပြီး ရက်ပေါင်းများစွာ ဝမ်းမသွားဘဲ နေသည့်တိုင် ဝမ်းမချူပါနှင့်။ အူပေါက်နေပါက ဝမ်းချူခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းနုတ်ဆေး ကျွေးခြင်းသည် လူနာကို သေစေနိုင်သည်။



ပဋိဇီဝဆေးထိုးပါ။ (အောက်တွင် ညွှန်ကြားချက်ပါရှိသည်)



ကျန်းမာရေးလုပ်သားကို စောင့်မနေပါနှင့်။

အနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ ဒဏ်ရာရသူကို ချက်ချင်းခေါ်ဆောင်သွားပါ။

ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

အူထိရောက်သည့် ဒဏ်ရာအတွက် ဆေး

(အူအတက်ရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်ခြင်းအတွက်လည်း အကျိုးဝင်သည်)

ဆေးမကုသရသေးမချင်း အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ပါ။

အမ်ပစ်စလင် ၁ ဂရမ်ထိုးပါ။ (၂၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ထိုးဆေး ၄ ပုလင်း) ၄ နာရီခြား တစ်ခါ ထိုးပါ။

အမ်ပစ်စလင် မရှိလျှင် -

ပင်နစ်စလင် (ဖြစ်နိုင်လျှင် crystalline penicillin) ယူနစ် ၅ သန်း ကို ချက်ချင်းထိုးပါ။ ထို့နောက် ၄ နာရီခြားတစ်ခါ ယူနစ် ၁ သန်း ထိုးပေးပါ။

ပင်နစ်စလင်နှင့်ပူးတွဲ၍

စထရက်တိုမိုင်စင် 2 ml (1 gm) တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ကလိုရိုဖီနီကောလ် 250 mg ထိုးဆေး ၂ ပုလင်းဖြစ်စေ ၄ နာရီခြားတစ်ခါ ထိုးပေးပါ။

ဤပဋိဇီဝဆေးများကို ထိုးဆေးမရနိုင်လျှင် အမ်ပစ်စလင် (သို့မဟုတ်) ပင်နစ်စလင်ကို ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုက်ကလင်းနှင့် အတူတွဲ၍တိုက်ပါ။ ရေကို နည်းနည်းလေးဖြင့် တိုက်ကျွေးပါ။

အူပိုင်းဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ပြဿနာများ

ရုတ်ခြည်းဗိုက်နာခြင်း

ရုတ်ခြည်းဗိုက်နာခြင်း (acute abdomen)သည် ရုတ်တရက် အူအခြေအနေ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်လာနိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်သည့် ရောဂါမျိုးကို ခေါ်ဝေါ်သည်။ အူအတက်ရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်ခြင်း၊ အူကြောင်းပိတ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ (နောက်စာမျက်နှာများ၌ ဖတ်ရှုပါ။) အမျိုးသမီးများ၌ သားအိမ်ပြင်ပတွင် သန္ဓေတည်ခြင်းကြောင့် ရုတ်ခြည်း ဗိုက်နာနိုင်သည်။ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်က ဝမ်းဗိုက်ကိုခွဲပြီး အတွင်းပိုင်းကို ကြည့်မှသာ ရုတ်ခြည်းဗိုက်နာရသည့်အကြောင်းရင်းကို အတိအကျ သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

တစ်စုံတစ်ဦးသည် အော့အန်လျက် ဝမ်းဗိုက် အပြင်းအထန် အဆက်မပြတ် နာကျင်နေပါလျှင် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ မဟုတ်ပါက ရုတ်ခြည်းဗိုက်နာခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ရုတ်ခြည်းဗိုက်နာခြင်း

လူနာကိုဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ - ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုကောင်းလိုပေမည်

* အဆက်မပြတ် အပြင်းအထန် နာကျင်ပြီး ပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်း။
* ဝမ်းချုပ်ပြီး အော့အန်ခြင်း။
* ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းခြင်း၊ မာခြင်း၊ ဗိုက်ကို အကိုင်မခံခြင်း။
* အပြင်းအထန် ဝေဒနာခံစားရခြင်း။

အလွန်စိုးရိမ်ရန် မလိုသည့် နာမကျန်းမှု

အိမ် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာန၌ပင် ကုသနိုင်ဖွယ်ရှိသည်

* တစ်ခါတစ်ရံနာလိုက်၊ ပျောက်လိုက် ဖြစ်ခြင်း။
* ဝမ်းအတော်အသင့်သွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းပျက်လွန်းခြင်း။
* တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာရှိခြင်း၊ အအေးမိခြင်း (သို့မဟုတ်) လည်ချောင်းနာခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
* ယခင်ကလည်း ဤသို့ ခံစားဖူးခြင်း။
* အနည်းငယ်သာ ဝေဒနာခံစားရခြင်း။

ရုတ်ခြည်း ဗိုက်နာသည့် လက္ခဏာပြလျှင် လူနာကို မြန်နိုင်သမျှ မြန်ဆန်စွာ ဆေးရုံသို့ ခေါ်သွားပါ။

အူကြောင်းပိတ်ခြင်း
Obstructed Gut

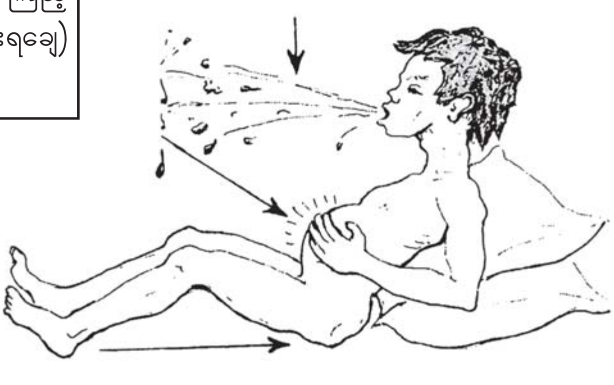
ရုတ်ခြည်း ဗိုက်နာရခြင်းမှာ အူအစိတ်အပိုင်း တစ်နေရာရာတွင် တစ်စုံတစ်ရာ ပိတ်ဆို့နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အစာနှင့် မစင် မသွားနိုင်ဘဲ ပိတ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် အကြောင်းရင်းများမှာ-

* သန်ကောင်များ လုံးထွေးနေခြင်း (သို့မဟုတ်) ရှုပ်ထွေးနေခြင်း။ (Ascaris)
* အူခွေပြီး ညှပ်ကာ အူကျခြင်း။ (a loop of gut that is pinched in a hernia)
* အူပိုင်းတစ်ပိုင်းသည် အောက်ဘက်ပိုင်းအတွင်း ကျွံကျခြင်း၊ (အူထပ်ခြင်း) (intussusception) ရုတ်ခြည်းဖြစ်ပေါ်သည့် အမျိုးအစား အားလုံးနီးပါးသည် အူကြောင်းပိတ်ဆို့သည့် လက္ခဏာအချို့ကို ပြသကောင်း ပြသပေမည်။ ချွတ်ယွင်းသည့် အူပိုင်း လှုပ်ရှားက နာကျင့်သည့်အတွက် လှုပ်ရှားမှု ရပ်တန့်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အူကြောင်းပိတ်သည့် လက္ခဏာများ

ဝမ်းဗိုက်သည် ဆက်တိုက် အပြင်းအထန် နာကျင်သည်။ ဤကလေး၏ ဝမ်းဗိုက်သည် ဖူးရောင်ပြီး မာကျောကာ အထိမခံဖြစ်နေသည်။ ထိလျှင် ပိုနာသည်။ ကလေးသည် ဗိုက်ကိုကိုင်၍ ကာထားပြီး ခြေနှစ်ဖက်စလုံး မြှောက်ထားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူ့ဝမ်းဗိုက်မှ ဘာသံမျှ မကြားရချေ။ (နားတစ်ဖက်ကို ကလေးဗိုက်ပေါ် တင်နားထောင် ကြည့်ပါ။ ပုံမှန်မြည်နေကျ 'ဂလုဂလု'သံ မကြားရချေ)

ရုတ်တရက် အားသွန်အန်သည်။ အန်ဖတ်များ တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) ထို့ထက် ပို၍ ဝေးဝေးစင်သည်။ အန်ဖတ်တွင် သည်းခြေရောင် စိမ်းစိမ်းများ ပါသည် (သို့မဟုတ်) မစင်ကဲ့သို့အနံ့ထွက်သော အန်ဖတ်များ အန်သည်။



ဝမ်းချုပ်တတ်သည်။ (ဝမ်းနည်းနည်း သွားလျှင်သွားသည် (သို့မဟုတ်) လုံးဝ မသွားဘဲ နေသည်) ဝမ်းပျက်သည်ဆိုလျှင်လည်း နည်းနည်းသာ ပျက်သည်။ ဝမ်းပျက်သည့်အခါ သွေးပါသည့် အရိအချွဲသာ သွားသည်။

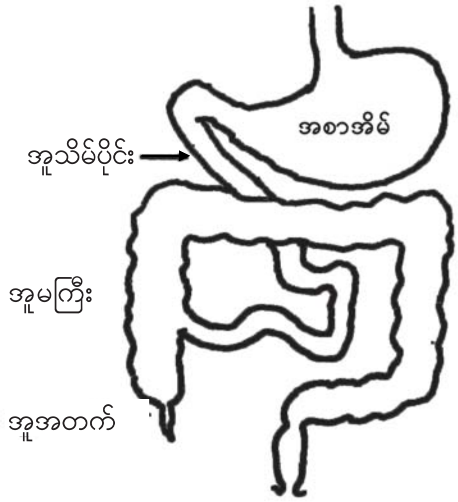
ဤသို့သော သူကို ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။ အသက်အန္တရာယ်ရှိပြီး ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်သည်။

အူအတက် ရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းမြှေး ရောင်ခြင်း
Appendicities, Peritonitis

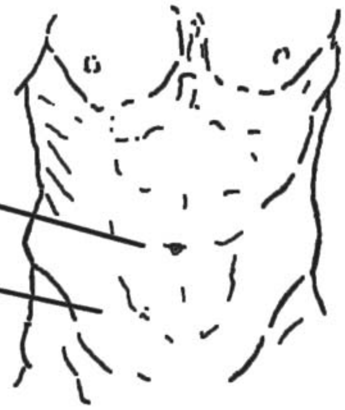
အများအားဖြင့် ဤအန္တရာယ်ရှိသော အနေအထားသည် ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုသည်။ ဆေးမြန်မြန်ကုပါ။

အူအတက် ရောင်ခြင်းသည် အူအတက် appendix ၌ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အူအတက်သည် ဝမ်းဗိုက်လက်ယာဘက် အောက်ပိုင်းရှိ အူမကြီးနှင့် ဆက်နေသည့် လက်ချောင်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိ အိတ်ဖြစ်သည်။ အူအတက်၌ ရောဂါပိုးဝင်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ပွင့်ထွက်သွားတတ်ပြီး ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်သည်။

ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်ခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းပိုင်းကို ဖုံးအုပ်ထားသည့် အမြှေးပါးအတွင်း ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အူအတက် (သို့မဟုတ်) အူလမ်းကြောင်းအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုပေါက်သွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်သည်။

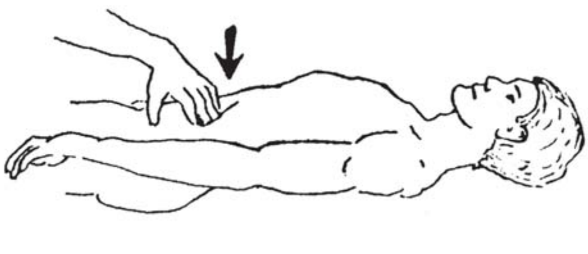


အူအတက်ရောင်ခြင်းလက္ခဏာ



* အဓိကကျသော လက္ခဏာမှာ ဗိုက် ဆက်တိုက်နာလာပြီး တဖြည်းဖြည်း ပိုဆိုးဝါးလာသည်။
* တစ်ခါတစ်ရံ ချက်ပတ်ဝန်းကျင်မှစ၍ နာလာတတ်သည်။ သို့သော် ချက်ချင်းပင် ဝမ်းဗိုက်အောက် ညာဘက်ပိုင်းသို့ အနာရွေ့သွားတတ်သည်။
* ခံတွင်း ပျက်တတ်သည်။ အော့အန်တတ်သည်။ ဝမ်းချုပ်တတ်သည် (သို့မဟုတ်) အဖျားနည်းနည်း တက်တတ်သည်။

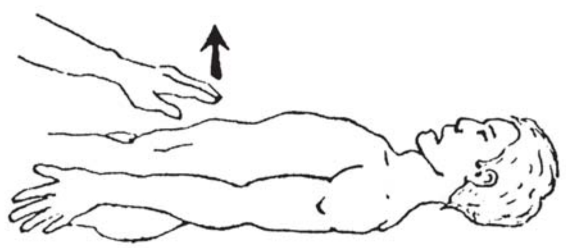
အူအတက်ရောင် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း



လူနာအား ချောင်းဆိုးခိုင်းပြီး ဝမ်းဗိုက်တွင်နာကျင်မှု ခံစားရခြင်း ရှိ/မရှိ ကြည့်ပါ။

ဆီးစပ်အထက် ဘယ်ဘက်ပိုင်းကို ဖြည်းညင်းစွာ စမ်းကာ အားစိုက်၍ ဖိပါ။ အနည်းငယ် နာလာသည့်အထိ ဖိ၍ စမ်းသပ်ပါ။

ထို့နောက် လက်ကို အမြန်ဖယ်ပါ။ လက်ဖယ်သည်နှင့် အလွန်စူးစူးရှရှ နာလျှင် (rebound pain ဗိုက်ထိပြီး လက်ဖယ်လျှင်) အူအတက် ရောင်နိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းတွင်းမြှေး ရောင်နိုင်သည်။ ဆီးစပ်အထက် ဘယ်ဘက်ပိုင်းကို စမ်းသည့်အခါ လက်ဖယ်လိုက်လျှင် ဗိုက်မနာက ဆီးစပ်အထက် ညာဘက်ပိုင်းတွင် အလားတူ စမ်းသပ်မှုမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။



တစ်စုံတစ်ဦးသည် အူအတက်ပေါက်သည် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်သည်ဟု ယူဆသည်ရှိသော်

- ချက်ချင်း ဆေးကုသပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လူနာကို ခွဲစိတ်ကုသခံနိုင်မည့် နေရာသို့ ခေါ်သွားပါ။
- ပါးစပ်မှ မည်သည့်အရာများမျှ မကျွေးပါနှင့်၊ ဝမ်းလည်း ချူမပေးပါနှင့်။ လူနာသည် အရည်ခန်းခြောက်သည့် လက္ခဏာများ စပြလာမှသာလျှင် သူ့ကို ဓာတ်ဆားချိုရည် တစ်ငုံစာ တိုက်ပါ။ထို့ထက် မပိုပါနှင့်။
- လူနာသည် လှဲတစ်ဝက် - ထိုင်တစ်ဝက် ပုံစံမျိုးဖြင့် ငြိမ်သက်စွာ အနားယူသင့်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ အူအတက်ရောင်ခြင်း ကြာမြင့်လာလျှင် ဝမ်းဗိုက်သည် ပျဉ်ပြားတစ်ချပ်ကဲ့သို့ မာကျောလာပြီး ဝမ်းဗိုက်ကို အသာလေးထိရုံနှင့်ပင် လူနာသည် အကြီးအကျယ် နာကျင်သည်။ လူနာအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ လူနာကို ဆေးကုသရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားပြီး လမ်းတွင် အထက်၌ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆေးကုပေးပါ။

၁၃၂

မီးလောင်ခြင်း
Burns

ကာကွယ်ခြင်း

မီးလောင်မှုအများစုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။ မီးမလောင်စေရန် ကလေးများကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။

* ကလေးငယ်လေးများကို မီးနားသို့ မသွားပါစေနှင့်။
* မီးအိမ်နှင့် မီးခြစ်တို့ကို ကလေးလက်လှမ်းမမီသည့် နေရာတွင် ထားပါ။
* ဒယ်အိုးလက်ကိုင်များကို မီးဖိုပေါ်တင်ရာ၌ ပြောင်းပြန်ထားပါ။ သို့မှသာ ကလေးများ ဒယ်အိုးကို မကိုင်နိုင်ဘဲ နေမည်။

မီးလောင်ရည်ကြည်ဖုနှာ မပေါက်သည့် မီးလောင်မှု အသေးစားများ

(ပထမအဆင့်)

မီးလောင်မှုအသေးစားကြောင့် နာကျင်မှု သက်သာရန်နှင့် အနာဖြစ်မှု နည်းရန် မီးလောင်သည့် အပိုင်းကို ရေအေးနှင့် ချက်ချင်းစိမ်ပါ။ အခြားနည်းဖြင့် ကုသရန်မလိုပါ။ အနာသက်သာစေရန် အက်စ်ပရင်ဆေးသောက်ပါ။

မီးလောင်ရည်ကြည်ဖုနှာ ပေါက်သည့် မီးလောင်မှုများ

(ဒုတိယအဆင့်)

မီးလောင်ဖုများကို မဖောက်ပါနှင့်။

မီးလောင်ဖုများ ပေါက်ထွက်ပါက ဆပ်ပြာနှင့် ရေကျက်အေးဖြင့် အသာအယာ ဆေးကြော သန့်စင်ပါ။ ဇက်စလင်း အနည်းငယ်ကို ပိုးသေစေရန် ဆူပွက်လာသည်အထိ အပူပေးပြီး ပိုးသတ်ထားသော ပိတ်ပါးတွင် သုတ်ပါ။ ထိုနောက် မီးလောင်နာပေါ် ပိတ်ပါးတင်ပါ။

ဇက်စလင်းမရှိလျှင် မီးလောင်နာကို သည်အတိုင်းထားပါ။ အဆီ (သို့မဟုတ်) ထောပတ်တို့ကို မည်သည့်အခါမျှ လိမ်းမပေးပါနှင့်။

မီးလောင်နာကို သန့်ရှင်းနိုင်သမျှ သန့်ရှင်းအောင်ထားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။
အမှိုက်၊ ဖုန်မဝင်ရန် နှင့် ယင်ကောင်မနားရန် ကာကွယ်ပါ။

ပြည်တည်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အကျိတ်ဖုရောင်ခြင်း စသည့် ရောဂါပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက ဆား၊ ရေနွေး (ရေ ၁ လီတာလျှင် ဆားလက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း ရောစပ်ပါ) ကို တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ကပ်ပေးပါ။ ထိုသို့မကပ်မီ ရေနှင့် အဝတ်နှစ်ခုစလုံးကို ရေနွေးနှင့် ပြုတ်ပါ။ လန်နေသောအရေပြားနှင့် အသား စသည်တို့ကို အထူးဂရုထား၍ ဖယ်ရှားပါ။ နီရို စပိုရင် Neosporin ကဲ့သို့သော ပဋိဇီဝလိမ်းဆေး အနည်းငယ် လိမ်းပေးနိုင်သည်။ ဆိုးဝါးစွာ မီးလောင်ခံရလျှင် ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အင်ပစ်စလင်ကဲ့သို့သော ပဋိဇီဝဆေးများ သုံးသင့်သည်။

မီးလောင်ဒဏ်ရာပြင်းထန်ခြင်း (တတိယအဆင့်)

အရေပြား လောင်ကျွမ်းပျက်စီးပြီး အသားပေါ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အသားမည်းတူးသွားသည်အထိ မီးလောင်ကျွမ်းက အလွန်စိုးရိမ်ရပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဧရိယာ ကျယ်ပြန့်စွာ မီးလောင်ခံရပါကလည်း စိုးရိမ်ရပါသည်။ မီးလောင်ခံရသူကို ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။ ထိုအချိန်မှာပင် မီးလောင်ခံရသည့် နေရာကို အလွန်သန့်ရှင်းသည့် အဝတ် (သို့မဟုတ်) မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် ပတ်ထားပါ။

ဆေးကုသရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မီးလောင်ဒဏ်ရာကို ကုပါ။ ဗက်စလင်းမရှိလျှင် မီးလောင်နာကို လေသလပ်ခံပါ။ ဒဏ်ရာထဲသို့ ဖုန်မဝင်ရန်နှင့် ယင်မနားရန် ပိတ်စဖြင့်သာ အုပ်ထားပါ။ ပိတ်စသည် အလွန်သန့်ရှင်းရမည်။ အနာ၌ သငန်ရည် (သို့မဟုတ်) သွေးတို့ ပေကျံလာတိုင်း ပိတ်စကို လဲပေးပါ။ ပင်နစ်စလင် သုံးပါ။

မီးလောင်နာပေါ် အမဲဆီ၊ အဆီ၊ သားရေ၊ ကော်ဖီ၊ သစ်ခေါက် (သို့မဟုတ်)
မစင်တို့ကို မည်သည့်အခါမျှ မထဲ့ပါနှင့်။

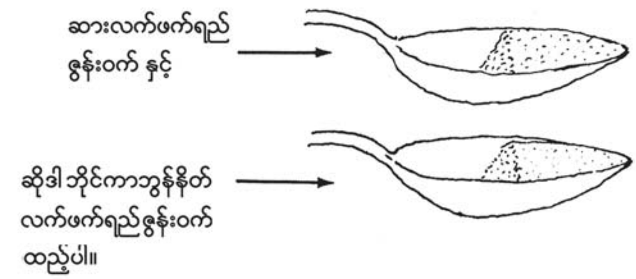
အပူလောင်ဒဏ်ရာကို ပျားရည်နှင့် သုတ်လိမ်းပေးခြင်းသည် ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ဟန့်တားနိုင်သည့်ပြင် အနာကျက်မြန်စေပါသည်။ အနည်းဆုံး တစ်ရက်နှစ်ကြိမ် ပျားရည်ဟောင်းကို ဆေးကြော သုတ်သင်ပစ်ပြီး ပျားရည်အသစ် လိမ်းကျံပေးပါ။

အလွန်ဆိုးဝါးသော မီးလောင်နာအတွက် အထူးသတိပြုရမည့်အချက်များ

မည်သူမဆို မီးအကြီးအကျယ် အလောင်ခံရပါက အလွယ်တကူ သွေးလန့်တတ်သည်။ နာကျင်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့် မီးလောင်နာမှ အရည်တစိမ့်စိမ့်ယိုရာမှ ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်များ ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကြောင့် သွေးလန့်ရခြင်းဖြစ်သည်။

မီးလောင်ခံရသူ နေသာထိုင်သာ၊ စိတ်သက်သာရာ ရရှိအောင်လုပ်ပါ။ အကိုက်အခဲ နာကျင်မှုအတွက် အက်စ်ပရင်နှင့် ရနိုင်လျှင် codeine တိုက်ပါ။ ပွင့်ထွက်နေသော အနာများကို ဆားရေဆေးပေးခြင်းသည်လည်း အနာကို သက်သာစေသည်။ ရေကျက်အေး ၁ လီတာကို ဆားလက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်းထည့်ပါ။

မီးလောင်ခံရသူကို အရည်များများ တိုက်ပါ။ မီးလောင်သည့် ဧရိယာကျယ်ပါက (လူနာ၏ လက်ထက် နှစ်ဆကျော်ကြီးလျှင်) အောက်ပါအတိုင်း တိုက်ပါ။



ထို့ပြင် သကြား သို့မဟုတ် ပျားရည် ထမင်းစားဇွန်း ၂ဇွန်း (သို့မဟုတ်) ၃ ဇွန်းနှင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် လိမ္မော်ရည် (သို့မဟုတ်) သံပရာရည်ပါ ရောထည့်ပါ။

ဤအရည်ကို တတ်နိုင်သမျှ သောက်ပေးသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆီးမကြာခဏသွားသည်အထိ သောက်ပေးသင့်သည်။

မီးအကြီးအကျယ် အလောင်ခံထိသူသည် ပရိုတင်းကြွယ်ဝသည့် အစာများစားရန်လည်း အရေးကြီးသည်။ အစာရှောင်ရန်လည်း မလိုပေ။

အဆစ်များတစ်ဝိုက် မီးလောင်ခြင်း

BURNS AROUND THE JOINTS

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် လက်ချောင်းများ ကြား၊ ချိုင်းကြား (သို့မဟုတ်) အခြားအဆစ်များတွင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မီးလောင်ခံရပါက ဗက်စလင်ပါသည့် ပိတ်ပါးကို မီးလောင်ခံရသည့် နေရာနှစ်ခုကြားတွင် ထားပါ။ မီးလောင်ဒဏ်ရာ ကုသနေစဉ် အနာပွားမလာအောင် ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးကုသနေစဉ် လက်ချောင်း၊ လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက်တို့ကို တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်များစွာ ဆန့်ထုတ်သင့်သည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် နာကျင်သော်လည်း လှုပ်ရှားမှုကို ဟန့်တားရသည့် အနာရွတ်မာများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးသည်။

မီးလောင်ဒဏ်ရာ ရထားသော လက်ကုသနေစဉ် လက်ချောင်းများကို အနည်းငယ်ကွေးသည့် အနေအထားတွင် ထားရမည်။

အရိုးကျိုးခြင်း

BROKEN BONES (FRACTURES)

အရိုးတစ်ချောင်းကျိုးလျှင် **အရိုးကို လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ်**အောင် လုပ်ခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လုပ်ခြင်းသည် အရိုးပိုမကျိုးအောင် ကာကွယ်ပြီး ပိုကောင်းစေသည်။

အရိုးကျိုးနေသူတစ်ဦးကို နေရာပြောင်းရန် (သို့မဟုတ်) သယ်ဆောင်ရန် မကြိုးစားမီ အရိုးကို သစ်ခေါက် (သို့မဟုတ်) ကတ်ထူချပ်တို့ဖြင့် ကျပ်စည်းပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးဌာန၌ ပလတ်စတာဖြင့် ကျပ်စည်းနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ဒေသအလေ့အထအတိုင်း အိမ်တွင်းဖြစ် ပစ္စည်းဖြင့် ကျပ်စည်းနိုင်သည်။

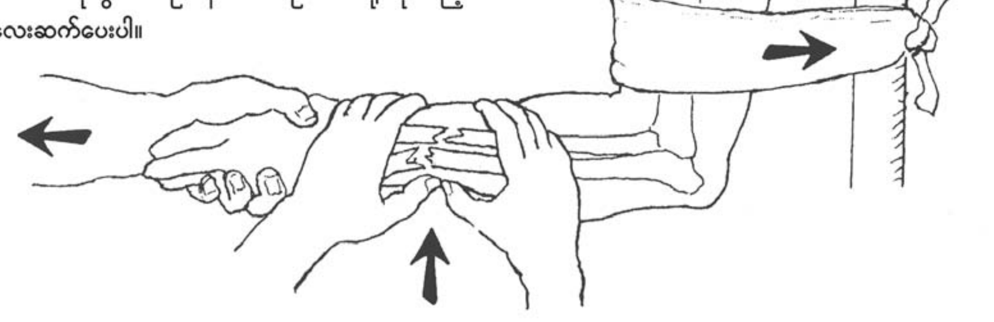
အရိုးဆက်ခြင်း - အရိုးသည် နေရာမှန်တွင် ရှိနေသည်ဟု ထင်ယောင်နေလျှင် အရိုးများကို မလှုပ်ရှားခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။ လှုပ်ရှားလိုက်လျှင် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကို ပေးသည်။

အရိုးသည် ရှိရမည့်နေရာနှင့် အတော်ကြီးကို လွဲနေပြီး မကြာသေးမီကပင် အရိုးကျိုးခြင်းဖြစ်ပါက အရိုးကို ကျပ်မစည်းမီ အရိုးအနေအထား ပုံမှန်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သည် (သို့မဟုတ်) တည့်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ အရိုးများကို တည့်အောင်လုပ်နိုင်က မြန်မြန်ဆက်လွယ်လေဖြစ်သည်။

လက်ကောက်ဝတ်ကျိုးလျှင် ဆက်နည်း

ကျိုးနေသောအရိုးများကို တသီးတခြားစီဖြစ်အောင် လက်ကို အားနှင့် ပုံမှန် ၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ၁၀ မိနစ်ဆွဲထားပါ။

တစ်ဦးက လက်ကိုဆွဲထားစဉ် နောက်တစ်ဦးက အရိုးကို တည့်အောင် အသာလေးဆက်ပေးပါ။



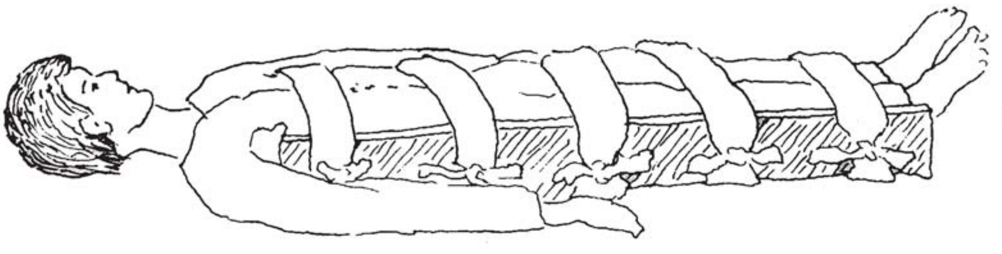
သတိပြုရန် ။ ။ အရိုးတည့်အောင် လုပ်ကြည့်နေစဉ် အထိအခိုက် များတတ်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိသူ တစ်ဦး၏ အကူအညီဖြင့် အရိုးဆက်သင့်သည်။ အတင်းမလုပ်ပါနှင့်။

အရိုးကျိုးလျှင် မည်မျှကြာမှ အရိုးပြန်ကောင်းမည်နည်း

အသက်ကြီးသူများ အရိုးကျိုးလျှင် (သို့မဟုတ်) ဆိုးဝါးစွာကျိုးလျှင် ကောင်းမည့်အချိန် ကြာပေသည်။ ကလေးအရိုးများမှာ အမြန်ပြန်ဆက်သည်။ အချို့လူကြီး အရိုးကျိုးလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ အရိုးပြန်မဆက်တော့ချေ။ လက်ကျိုးလျှင် တစ်လခန့်အထိ ကျောက်ပတ်တီး စည်းထားသင့်သည်။ နောက်တစ်လ အားမပြုရ။ ခြေထောက်ကျိုးလျှင် ၂ လခန့် ကျောက်ပတ်တီး စည်းထားသင့်သည်။

ပေါင်ရိုး/တင်ပါးရိုးကျိုးခြင်း

အရိုးကျိုးသည့် ခြေထောက်အထက်ပိုင်းကို အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဤသို့ ကျပ်စည်းထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ဒဏ်ရာရသူကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း ခေါ်သွားပါ။



လည်ပင်းရိုးနှင့် ကျောရိုးကျိုးခြင်း

လူတစ်ယောက်၏ လည်ပင်းရိုး (သို့မဟုတ်) ကျောရိုး ကျိုးသွားလျှင် သူ့ကို **နေရာရွှေ့ရာတွင် အထူးသတိ**ထားပါ။ သူ၏ အနေအထားကို ပြောင်းရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် သူ့ကို နေရာမရွှေ့မီ ကျန်းမာရေးလုပ်သားကို ခေါ်လာပါ။ သူ့ကို ရွှေ့ရတော့မည်ဆိုလျှင် ကျော (သို့မဟုတ်) လည်ပင်းကို မငိုက် မကွေးစေဘဲ ရွှေ့ပါ။ ဒဏ်ရာရသူကို မည်သို့ ရွှေ့ရမည်ဆိုသည်ကို နောက်စာမျက်နှာတို့တွင် ကြည့်ပါ။

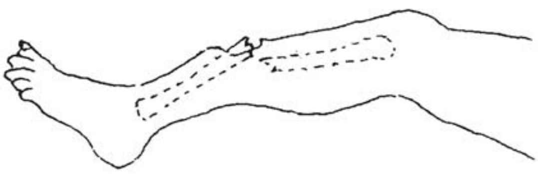
နံရိုးကျိုးခြင်း

နံရိုးကျိုးခြင်းသည် အလွန်နာကျင်သည်။ သို့သော် အမြဲတမ်းလိုလို သူ့ဘာသာသူ ပြန်ကောင်းသွားတတ်သည်။ နံရိုးကျိုးသည့်အခါ ရင်ဘတ်ကို ကျပ်မစည်းလျှင် (သို့မဟုတ်) မချည်နှောင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။ အက်စ်ပရင်စားပြီး အနားယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးကုထုံး ဖြစ်သည်။ နာကျင်မှု လုံးဝပျောက်ရန် လနှင့် ချီ ကြာတတ်သည်။ အဆုတ်ကို ကျန်းမာစေရန် ၂ နာရီခြား တစ်ခါ အသက်ပြင်းပြင်း ၄ ကြိမ်၊ ၅ ကြိမ် ဆက်တိုက် ရှူပေးပါ။ ပုံမှန်အသက်ရှူနိုင်သည့်အထိ နေ့တိုင်းလုပ်ပါ။

နံရိုးကျိုးလျှင် အဆုတ်သို့ အရိုးထိုးစိုက်သွားလေ့မရှိတတ်ပေ။ နံရိုးကျိုးခြင်းကြောင့် အရေပြား စုတ်ပြဲသွားလျှင်လည်းကောင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါလျှင်သော်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရကျပ် လျှင်သော်လည်းကောင်း ပဋိဇီဝဆေး (ပင်နစ်စလင် သို့မဟုတ် အမ်ပစ်စလင်) သုံးပါ။ ဆေးကုသပါ။

အသားကိုဖောက်၍ အရိုးကျိုးခြင်း

အသားကိုဖောက်၍ အရိုးကျိုးခြင်းတွင် ရောဂါပိုး ဝင်သည့် အန္တရာယ် ကြီးမားလွန်း၍ ဒဏ်ရာကုသရန် ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်၏ အကူအညီသည် အမြဲလိုအပ်သည်။ အနာနှင့် ထိုးထွက်နေသော အရိုးကိုရေကျက်အေးနှင့် သေချာစွာ **ဂရုတစိုက် ဆေးကြောပါ။ အနာနှင့် အရိုး လုံးဝသန့်ရှင်း မသွားမချင်း အရိုးကို ဒဏ်ရာထဲ မည်သည့်အခါမျှ ပြန်မထည့်ပါနှင့်။**



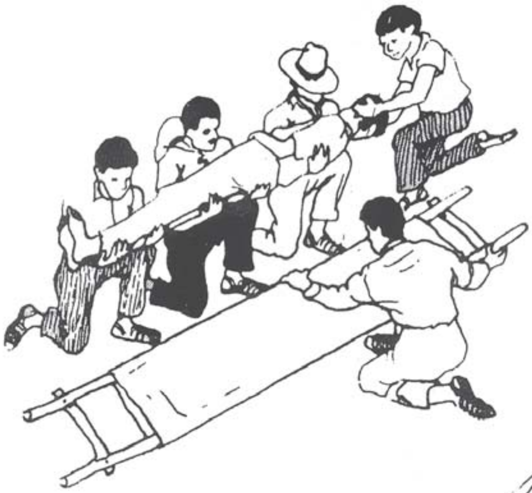
ဒဏ်ရာ ပိုမဆိုးစေရန် ခြေထောက်ကို ကြပ်စည်းပါ။

အရိုးသည် အရေပြားကို ဖောက်ထွက်၍ ကျိုးပါက ရောဂါပိုးမဝင်ရန် ပဋိဇီဝဆေး ချက်ချင်း ကျွေးပါ။ ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင် အမြောက်အမြားကျွေးပါ။

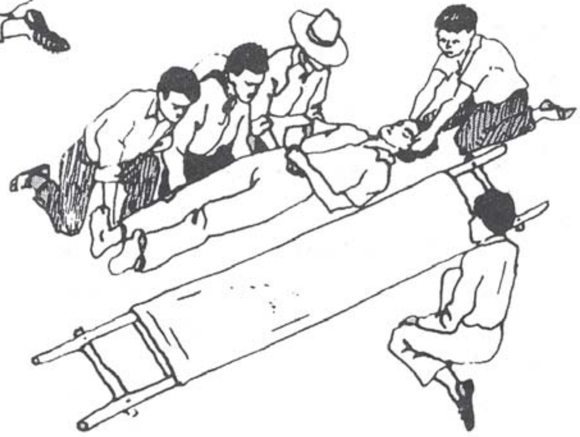
သတိပြုရန်။ ။	**အရိုးကျိုးနေသော ခြေ၊ လက် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း (သို့မဟုတ်) ကျိုးနိုင်ဖွယ်ရာရှိသည့် အစိတ်အပိုင်းကို မည်သည့်အခါမျှ မပွတ်တိုက်ပါနှင့် (သို့မဟုတ်) မနှိပ်ပါနှင့်။**

ဒဏ်ရာအကြီးအကျယ်ရသူအား မည်သို့ရွှေ့မည်နည်း

ဒဏ်ရာရသူ၏ မည်သည့်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းကိုမျှ ကွေးကောက်ခြင်း မရှိစေဘဲ ဒဏ်ရာရသူကို အလွန် သတိထား၍ ဂရုတစိုက် မ,ပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်း မစောင်းမိစေရန် သတိထားပါ။



တစ်ယောက်က ထမ်းစင်ကို နေရာချပါ။



အားလုံးက ဒဏ်ရာရသူကို ဂရုတစိုက်ဖြင့်
ထမ်းစင်ပေါ်သို့တင်ပါ။

အဝတ်ကျပ်ကျပ်ခုပါ

လည်ပင်းဒဏ်ရာရလျှင် သို့မဟုတ် ကျိုးသွားလျှင် ခေါင်းတစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် သဲအိတ် သို့မဟုတ် အဝတ်ကိုကျပ်ကျပ်ခု၍ ခေါင်းမရွေ့အောင်ထားပါ။

လူနာကို သယ်ဆောင်စဉ် ခြေထောက်ပိုင်းကို မြှင့်၍ သယ်ဆောင်ပါ။

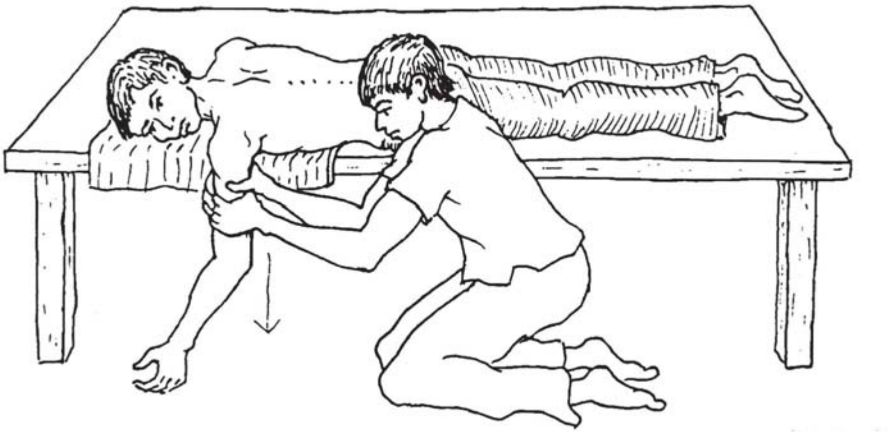
အရိုးနေရာလွဲခြင်း Dislocations (အဆစ်တွင် အရိုးသည် သူ့နေရာသူမရှိခြင်း)

ကုသရေးအတွက် အရေးကြီးသော အချက်သုံးချက်ရှိသည်။

- ⁎ အရိုးကို သူ့နေရာသူ ပြန်ရောက်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ မြန်လေလေကောင်းလေလေဖြစ်သည်။
- ⁎ အရိုးလွဲနေသည့်နေရာတွင် ပတ်တီးကျပ်ကျပ်စည်းပေးခြင်းဖြင့် အရိုး ထပ်မချော်တော့ချေ။ (တစ်လခန့် စည်းထားပါ)
- ⁎ အရိုး သူ့နေရာသူ ပုံမှန်ပြန်ရောက်ချိန်ထိ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို အားမစိုက်ပါနှင့်။ (၁ လ သို့မဟုတ် ၃ လ)

ပခုံးရိုးလွဲခြင်းကို မည်သို့ပြန်တည့်မည်နည်း

ဒဏ်ရာရသူကို စားပွဲပေါ်တွင် မှောက်လျက်အိပ်စေကာ သူ၏လက်ကို ဘေးသို့ချထားပြီး ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ ခန့် တစ်စိုက်မတ်မတ် ခွန်အားသုံး၍ လက်ကို ကြမ်းပြင်ဘက်သို့ ဆွဲချပါ။ ထို့နောက် ညင်သာစွာ လွှတ်လိုက်ပါ။ ပခုံးဆစ်သည် ဖောက်ခနဲ ပြန်ဝင်သွားပါလိမ့်မည်။



သို့မဟုတ် ၁၀-ပေါင်မှ ပေါင် ၂၀-ခန့်ရှိသည့် ပစ္စည်း တစ်ခုကို လက်မောင်းတွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။ (၁၀ ပေါင်မှ စတင်၍ တဖြည်းဖြည်း တိုးသွားပါ။ သို့သော် ပေါင် ၂၀ထက် မပိုပါစေနှင့်) ထိုအတိုင်း ၁၅ မိနစ် မှ မိနစ် ၂၀ ထိ ထားပါ။

ပခုံးရိုးကျသွားလျှင် လက်မောင်းကို ကိုယ်နှင့်တွဲ၍ ပတ်တီး တင်းတင်းကျပ်ကျပ် စည်းပါ။တစ်လကြာသည်ထိ စည်းထားပါ။ သက်ကြီးများအဖို့ ပခုံးရိုးလုံးလုံးကြီး ခိုင်မသွားအောင် ကာကွယ်သည့် အနေဖြင့် တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာကြာ လက်မောင်းပတ်တီး ဖြည်ပေးသင့်သည်။ လက်မောင်းကို ဘေးဘက်တွဲလျားချပြီး ဖြည်းဖြည်းသာသာဖြင့် လက်ကို စက်ဝိုင်းကျဉ်း ပုံသဏ္ဍာန် လှည့်ပေးပါ။

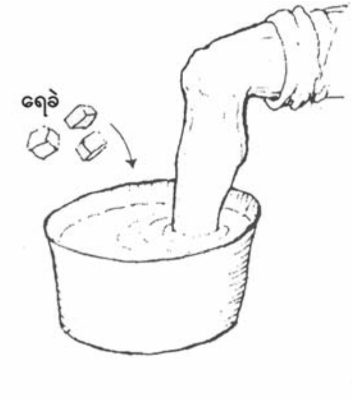
လွဲသွားသည့်အဆစ်ကို ပြန်မတည့်နိုင်ပါက ဆေးပညာရှင်များ၏ အကူအညီ အမြန်ဆုံး ရယူပါ။ အချိန်ကြာသွားသည်နှင့်အမျှ ပြန်လည် ပြုပြင်ရန် ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။

အကြောတင်းခြင်းနှင့် အဆစ်အရွတ်မျက်ခြင်း
(အဆစ်လွဲခြင်း) Strains and Sprains အဆစ်ခေါက်ခြင်း/ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း
(ပွန်းပဲ့ ရှနာခြင်း သို့မဟုတ် သပွတ်တိုင်လည်ခြင်း)

လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ခေါက်ခြင်း ဟုတ်-မဟုတ်၊ အကြောတင်းခြင်း ဟုတ်-မဟုတ်၊ သို့ မဟုတ် အရိုးကျိုးခြင်း ဟုတ်-မဟုတ်ဆိုသည်ကို တစ်ခါတစ်ရံ ခွဲခြားမသိနိုင်ချေ။ မည်သို့ဖြစ်သည်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်းဖြင့်သာ ခွဲခြားသိနိုင်သည်။

သို့သော် အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် အကြောတင်းခြင်းတို့ကို ကုသနည်းမှာ အနည်းနှင့်အများ အတူတူပင် ဖြစ်သည်က များသည်။ အဆစ်ကို မလှုပ်ရှားအောင် ထားပါ။ မလှုပ်အောင် ခံပေးထားသည့် အရာတစ်ခုခုကို ပတ်ပါ။ အဆစ်အတော် လွဲသွားလျှင် အနည်းဆုံး သီတင်းသုံးပတ်မှ လေးပတ်ထိ ကုသရန်လိုအပ်သည်။ အရိုးကျိုးလျှင် ထို့ထက်ပိုကြာသည်။

နာကျင်ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း သက်သာစေရန် ဒဏ်ရာရထားသောအဆစ်ကို မြှင့်ထားပါ။ ပထမတစ်ရက် နှစ်ရက်တွင် ရေခဲတုံးကို အဝတ် (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်နှင့်ထုပ်၍ (သို့မဟုတ်) ရေဆွတ်ထားသော အဝတ်ကို ရောင်နေသောအဆစ်ပေါ်တွင် တစ်နာရီလျှင် တစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် ၂၀-၃၀ ခန့် တင်ပေးပါ။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောင်ယမ်းခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ ၂၄ နာရီမှ ၄၈ နာရီကျော်လျှင် (ဖူးရောင်ခြင်း မရှိတော့ပါက) ရေနွေးပူထဲတွင် နေ့စဉ် အကြိမ်များစွာ စိမ်ပေးပါ။



ခေါက်သွားသည့် ပထမနေ့တွင် ရေခဲရေစိမ်ပါ။

တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် ကျော်သွားလျှင် ရေနွေးစိမ်ပါ။

အိမ်တွင်းဖြစ် ကျောက်ပတ်တီး (သို့မဟုတ်) မျှော့ကြိုးပတ်တီးစည်းခြင်းဖြင့် ခြေခေါက်သည်ကို ပုံမှန်ရောက်အောင် ကုနိုင်သည်။

ခေါက်သွားပါက ပုံပါအတိုင်း ပတ်တီးစည်းပါ။

ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ခြေချောင်းကလေးများမှ စတင်၍ အပေါ်သို့စည်းပါ။ ပတ်တီးစည်းရာတွင် မတင်းကျပ်လွန်းစေရန်နှင့် ပတ်တီးကို တစ်နာရီခြား ၂ နာရီခြား ဖြည်ပေးရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အကိုက်စပရင် ဆေးလည်းသောက်ပါ။

၄၈ နာရီကျော်သည်ထိ နာကျင်ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း မသက်သာလျှင် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ပြပါ။

သတိပြုရန်။ ဒဏ်ရာရထားသော (သို့မဟုတ်) ကျိုးနေသော အရိုးကို ပွတ်ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) နှိပ်ပေးခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးမရှိဘဲ အန္တရာယ်သာ ဖြစ်စေပါသည်။

ခြေဖဝါးအဆစ် လွဲနေပုံရလျှင် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်၍မရလျှင် (သို့မဟုတ်) ခြေချောင်းများ လှုပ်၍မရလျှင် ဆေးကုသရန် လိုအပ်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသကောင်း ခွဲစိတ်ရမည်။

အဆိပ်သင့်ခြင်း POISONING

အဆိပ်ရှိသည့်အရာများ မျိုရာမှ ကလေးများစွာ သေဆုံးရသည်။ ထိုအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေရန် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုပါ။

အဆိပ်ရှိသည့် အရာမှန်သမျှ ကလေးနှင့် လက်လှမ်းမမီသည့် နေရာတွင် ထားပါ။

ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီ (သို့မဟုတ်) အခြားအဆိပ်ရှိသည့် အရာများကို ဘီလပ်ရည်ပုလင်းများထဲ ထည့်မထားပါနှင့်။ ကလေးများက သောက်ကြည့်ကောင်း သောက်ကြည့်တတ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

သတိပြုရမည့် အဆိပ်အချို့

- ⁎ ကြွက်သတ်ဆေး
- ⁎ ဒီဒီတီ၊ လင်ဒိန်း၊ သိုးမွှေးရှိ ပိုးမွှား၊ လျှေး
- ⁎ သန်းသတ်ဆေးနှင့် အခြားပိုးသတ်ဆေးများ
- ⁎ စီးကရက်များ
- ⁎ သစ်သားအရောင်တင်ဆေး
- ⁎ အဆိပ်ရှိသစ်ရွက်၊ သစ်စေ့ (သို့မဟုတ်) ဘယ်ရီသီးများ

* ဆေးဝါးများ (မည်သည့်ဆေးဖြစ်စေ များစွာ စားမိခြင်း၊ အထူးသဖြင့် သံဓာတ်ပါဆေးပြားများ)
* တင်ချာအိုင်အိုဒင်း
* ချေးချွတ်ဆေးနှင့် အနာဆေးသည့်အမှုန့်
* ကြက်ဆူစေ့
* မီးခြစ်
* ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံ
* ပြာရည်
* ဆား (ကလေးများအား အများအပြားကျွေးမိလျှင်)
* ပုပ်သိုး ပျက်စီးနေသောအစာ

ကုသနည်း

အဆိပ်သင့်သည်ဟု သံသယဝင်ပါက အောက်ပါအတိုင်း ချက်ချင်းလုပ်ပါ။

* ကလေးကို အန်အောင်လုပ်ပါ။ လည်ချောင်းထဲ လက်ချောင်းထိုးထည့်ပါ။ အန်ဆေး ipecac လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းနှင့် ရေကို တိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) ဆားထည့်ထားသည့် ရေကို တိုက်ပါ (ရေတစ်ဖန်ခွက်တွင် ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၆ ဇွန်း)။
* နို့၊ မွှေခေါက်ထားသည့်ကြက်ဥ (သို့မဟုတ်) ဂျုံနှင့်စပ်ထားသည့် ရေတို့ကို အဆိပ်သင့်သည့် ကလေး သောက်နိုင်သမျှ ပေးသောက်ပါ။ ရနိုင်လျှင် powdered charcoal လက်ဖက်ရည် တစ်ဇွန်းစာ တိုက်ပါ။ နို့၊ ကြက်ဥ (သို့မဟုတ်) ဂျုံတို့ကို ပိုတိုက်ကျွေးပါ။ ထို့ပြင် အ,အန်ရပ်သွားသည်ထိ ဆက်အန်ပါစေ။

သတိပြုရန် ။ ။ ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီ (ရေနံ) သို့မဟုတ် အက်ဆစ်အပြင်းစား (သို့မဟုတ်) ပြာရည်သောက်မိထားသူကို အန်အောင်မလုပ်ပါနှင့်။ သတိမေ့နေသူကို အန်အောင် မလုပ်ပါနှင့်။

အကယ်၍ ကလေးသည် သတိရနေပါက အဆိပ်ကို ပျော့စေရန် ရေ (သို့မဟုတ်) နို့များများ တိုက်ပါ။ (ကလေးများအတွက် ရေတစ်ဖန်ခွက်ကို ၁၅ မိနစ်တစ်ခါ တိုက်ပါ)

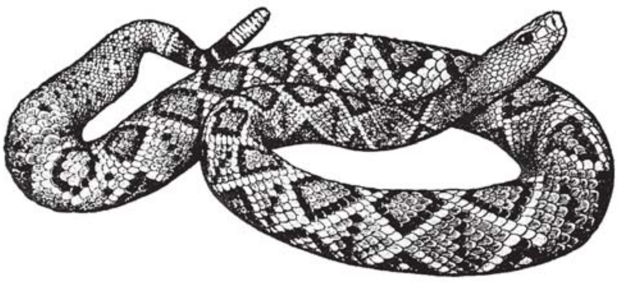
အဆိပ်မိထားသူသည် ချမ်းသလိုလိုဖြစ်လျှင် စောင်ခြုံပေးပါ။ သို့သော် သိပ်မပူပါစေနှင့်။ **ပြင်းထန်စွာ အဆိပ်သင့်ခြင်းဖြစ်ပါက အမြန်ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။**

မြွေကိုက်ခြင်း

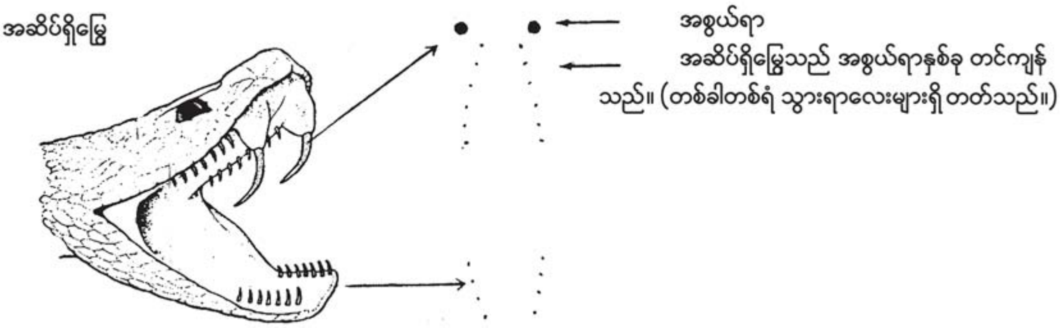
မှတ်ချက်။ သင်နေထိုင်ရာဒေသရှိ မြွေအမျိုးမျိုးတို့၏ အကြောင်း အချက်အလက်များကို ရှာဖွေ၍ ဤစာမျက်နှာတွင်မှတ်တမ်းပြုစုထားပါ။

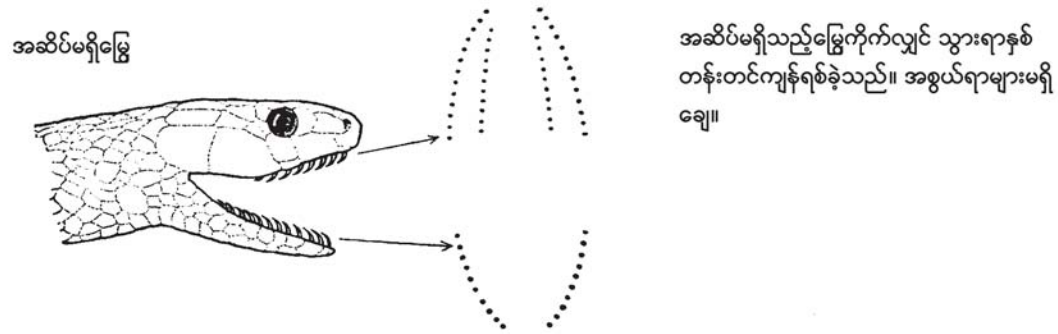
ခလောက်မြွေ

မြောက်အမေရိက၊ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံနှင့် အမေရိက အလယ်ပိုင်းတွင်ရှိသည်။



လူတစ်ယောက် မြွေကိုက်ခံရပါက မြွေ၌ အဆိပ်ရှိ-မရှိကြည့်ပါ။ မြွေကိုက်ရာများသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု မတူချေ။



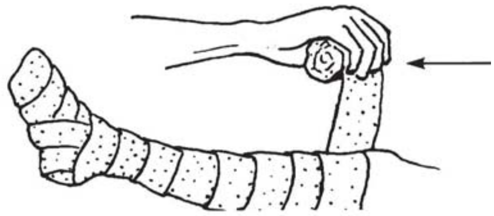


အချို့အန္တရာယ်မရှိသည့် မြွေများကို အဆိပ်ရှိသည်ဟု လူများက ယုံကြည်တတ်ကြသည်။ သင့်ဒေသရှိ မည်သည့်မြွေသည် အဆိပ်ရှိပြီး မည်သည့်မြွေသည် အဆိပ်မရှိကြောင်း သိရှိထားပါ။ အဆိပ်ရှိသည်ဟု အများထင်မှတ်ထားသော စပါးကြီးမြွေသည် အဆိပ်မရှိချေ။ အဆိပ်မရှိသည့်မြွေများသည် အန္တရာယ်မပေးတတ်သဖြင့် သူတို့ကို မသတ်ပါနှင့်။ ထိုမြွေများသည် ကြွက်နှင့် ဆိုးကျိုးများစွာပေးသည့် ပိုးကောင်များကို သတ်ပေးသည်။ အချို့ဆိုလျှင် အဆိပ်ရှိသည့်မြွေကိုပင် သတ်ဖြတ်သေးသည်။

အဆိပ်ရှိမြွေ အကိုက်ခံရလျှင် ကုသနည်း

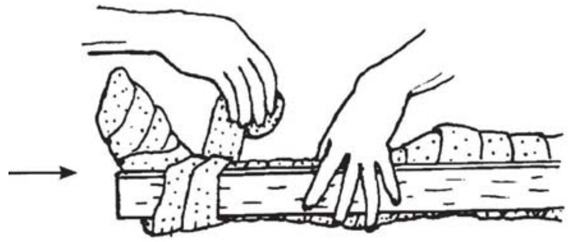
၁။ **ငြိမ်သက်စွာနေပါ။ အကိုက်ခံရသော အစိတ်အပိုင်းကို မလှုပ်ပါနှင့်။** လှုပ်ရှားမှုများလေ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ်ပျံ့နှံ့မှုများလေ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ခြေထောက်တွင် အကိုက်ခံရပါက လုံးဝလမ်းမလျှောက်ပါနှင့်။ **နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ပြပါ။**

၂။ အဆိပ်ပျံ့နှံ့မှုနှေးကွေးစေရန် အကိုက်ခံရသောနေရာကို အပြားကြီးပြီး ဆွဲဆန့်နိုင်သောပတ်တီး (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းသော အဝတ်နှင့်ပတ်ပါ။ ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) လက်မောင်း ကို ငြိမ်သက်စွာထားပြီး တင်းကျပ်စွာပတ်ပါ။ သို့သော် လက်ကောက်ဝတ် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ပေါ်ရှိ သွေးကြောပိတ်သွားသည်ထိ မတင်းပါစေနှင့်။ အကယ်၍ သွေးခုန်နေသည်ကို စမ်းသပ်၍မရပါက ပတ်တီးကို အနည်းငယ်လျှော့ပါ။



၃။ လက် (သို့မဟုတ်) ခြေဖဝါးမှ စတင်၍ အပေါ်သို့ လက်မောင်း (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်တစ်ခုလုံးကို ပတ်တီးဖြင့် စည်းပါ။ ပတ်တီးစည်းနေစဉ် တစ်လျှောက်လုံး သွေးခုန်သည်ကို စမ်း၍ရနေပါစေ။

၄။ ထိုနောက် မလှုပ်ရှားစေရန် ကြပ်ခံ၍ စည်းပါ။



၅။ လူနာကို ဖြစ်နိုင်လျှင် ပုခက်ဖြင့် နီးရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့ပါ။ မြွေအမျိုးမျိုးအတွက် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးအမျိုးမျိုးရှိသဖြင့် တတ်နိုင်လျှင် လူနာကို ကိုက်သောမြွေနှင့်အတူ ဆေးရုံသို့ပို့ပါ။ မြွေဆိပ်ဖြေဆေးထိုးရန် လိုအပ်ပါက ဆေးမထိုးမီအထိ ပတ်တီးစည်းထားပြီး ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော သွေးလန့်မှုကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အားလုံး ပြုလုပ်ထားပါ။ မြွေဆိပ်ဖြေဆေး မရှိပါက ပတ်တီးကို ဖြည်ပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက် မြွေကိုက်မခံရမီကပင် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးများကို အသင့် ဆောင်ထားပြီး မည်သို့သုံးရမည်ကို သိအောင် ကြိုတင် လေ့လာထားပါ။

အဆိပ်ရှိသောမြွေ အကိုက်ခံရခြင်းသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ပြသပါ။ သို့သော် အထက်ပါအချက်များကိုလည်း **ချက်ချင်း** ပြုလုပ်ထားပါ။

ရိုးရာဆေးနည်း အများအပြားသည် အကျိုးမပြုတတ်ပါ။

အချို့သည် ရောဂါပိုးဝင်သွားစေပါသည် (သို့မဟုတ်) မြွေဆိပ်တက်ခြင်းကို ဆိုးရွားစေပါသည်။

ရှောင်ရန်

* မြွေကိုက်ခံရသော ဒဏ်ရာအနီးရှိ အရေပြား (သို့မဟုတ်) အသားကို လှီးဖြတ်ခြင်း မပြုရ။
* မြွေကိုက်ခံရသော ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) အခြားမည်သည့်နေရာတွင်မျှ တင်းကြပ်စွာ စည်းနှောင်ထားခြင်း မပြုရ။
* မြွေကိုက်ခံရသော ဒဏ်ရာပေါ် (သို့မဟုတ်) အနီးတွင် ရေခဲ မတင်ရ။

*   လူနာကို လျှပ်စစ်ဖြင့် ရှော့မရိုက်ရ။

*   ဒဏ်ရာထဲမှ အဆိပ် (သို့မဟုတ်) သွေးကို စုပ်ယူရန် မကြိုးစားပါနှင့်။

မြွေကိုက်ခံရပြီးနောက် အရက်မသောက်ပါနှင့်။ အခြေအနေအားလုံး ဆိုးလာနိုင်ပါသည်။

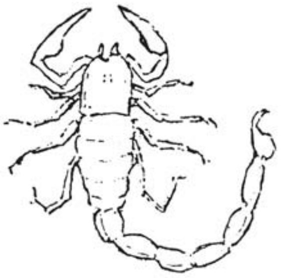
BEADED LIZARD ကိုက်ခြင်း (GILA MONSTER)

အမေရိကန်တောင်ပိုင်းနှင့် မက္ကဆီကိုတွင် ရှိသည်။

beaded lizard ကိုက်ခြင်းသည် ဖြေဆေးကောင်း မရှိသည်ကလွဲ၍ အဆိပ်ရှိ မြွေကိုက်သကဲ့သို့ပင် အဆိပ်ရှိသည်။ ထိုအိမ်မြှောင် အကိုက်ခံရခြင်းသည် အန္တရာယ်အလွန်ကြီးသည်။

အကိုက်ခံရသောနေရာကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ လှုပ်ရှားမှု လုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။ အကိုက်ခံရသောနေရာကို နှလုံးရှိရာ နေရာထက် နိမ့်အောင် နှိမ့်ထားပါ။

ကင်းကိုက်ခြင်း



အချို့ကင်းများသည် အခြားအကောင်များထက် အဆိပ်ပိုရှိသည်။ လူကြီးများ ကင်းကိုက်ခံရလျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်မှု အလွန်နည်းပါးသည်။ အက်စ်ပရင်စားပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် ကင်းကိုက်ရာပေါ် ရေခဲတင်ပါ။ သီတင်းပတ်များစွာ (သို့မဟုတ်) လများစွာ ကြာသည်အထိ ထုံတုန်တုန်ဖြစ်ပြီး နာကျင်နေလျှင် ရေနွေးအိတ် ကပ်နိုင်သည်။

အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများအဖို့ ကင်းကိုက်ခံရခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ခေါင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် အကိုက်ခံရလျှင် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ကင်းဆိပ်ဖြေဆေး ရှိကြသည်။ လက်တင်အမေရိကနိုင်ငံတွင် ကင်းဆိပ်ဖြေဆေးကို Antialacran ဟုခေါ်သည်။ ကင်းကိုက်ခံရပြီး ၂ နာရီအတွင်း ဖြေဆေးထိုးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အနာသက်သာစေရန် အက်စ်ပရင် (သို့မဟုတ်) acetaminophen ပေးပါ။ ကလေး အသက်ရှူ ရပ်သွားပါက ပါးစပ်ချင်းတေ့၍ အသက်ရှူအောင်လုပ်ပါ။ ကင်းကိုက်ခံရသောကလေးသည် အလွန်ငယ်သေးလျှင် (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်၏ အဓိကကျသည့်နေရာတွင် ကင်းကိုက်ခံရလျှင် (သို့မဟုတ်) ကင်းသည် သေစေတတ်သည့် အမျိုးအစားမှန်း သိလျှင် ဆေးအမြန်ကုပါ။

BLACK WIDOW မုဆိုးမပင့်ကူနက်
(ဝမ်းဗိုက်တွင် အနီရောင်ရှိသော ပင့်ကူမည်း) နှင့် အခြားပင့်ကူကိုက်ခြင်း

ပင့်ကူအကိုက်ခံရမှုအများစုသည် နာကျင်မှုရှိသော်လည်း အန္တရာယ်မရှိပေ။ ဥရောပ တောင်ပိုင်းတွင် တွေ့ရသည့် ပင်ကူကြီးအကိုက်ခံရလျှင် အန္တရာယ်မရှိချေ။ back widow ခေါ် မုဆိုးမပင့်ကူနက်နှင့် ယင်းနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် မျိုးစိတ်ပင့်ကူများကဲ့သို့သော ပင့်ကူအမျိုးအစား အနည်းငယ်တို့သာလျှင် လူကြီးများကို ကိုက်ပါက နာမကျန်း ဖြစ်စေသည်။ သို့သော် ကလေးငယ်များကိုမူ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ back widow မုဆိုးမပင့်ကူနက်ကိုက်လျှင် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား အလွန်အကျုံနာကျင်သည်။ (တစ်ခါတစ်ရံ အူအတက်ရောင်မှုနှင့် ရောသွားတတ်သည်)

Acetaminophen (သို့မဟုတ်) အက်စ်ပရင်တိုက်ပြီး ဆေးကုသရန် နည်းလမ်းရှာပါ။ အသုံးအဝင်ဆုံးဆေးဝါးများကို ကျေးရွာစျေးဆိုင်များတွင် ရှာ၍မရနိုင်ချေ။ (၁၀ % ကယ်လ်ဆီယမ် ဂလူကိုနိတ် ၁၀ ml ကို အကြောတွင်းသို့ ဖြည်းညင်း ညင်သာစွာ ၁၀ မိနစ်ကြာ ထိုးပါ။ သွေးလန့်သည့်လက္ခဏာဖြစ်လာလျှင် သွေးလန့်ခြင်းကို ကုသ ခြင်းတွင် ကြည့်ပါ။ ကလေးများကို cortisone ကော်တီဆုမ်းထိုးပေးရန် လိုကောင်းလိုမည်။

အခန်း (၁၁)

အာဟာရဖွံ့ဖြိုးပြီး ကျန်းမာစေရန် မည်သည့်အစားအစာ စားရမည်နည်း

အစားကောင်းကောင်း မစား၍ ဖြစ်ရသည့် မကျန်းမာမှု

လူတစ်ဦး ကောင်းစွာ ကြီးထွားလာစေရန်၊ အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရန် အစားအစာ ကောင်းကောင်း စားရန် လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သည့်အစားအစာကို လုံလောက်စွာမစား၍ သာမန်နာမကျန်းမှု များစွာဖြစ်ပွားလာခြင်း ဖြစ်သည်။

မှန်ကန်စွာမစား၍ (သို့မဟုတ်) ဝဝလင်လင် လုံလုံလောက်လောက် မစားရ၍ အားနည်းသူ (သို့မဟုတ်) နာမကျန်းသူကို အာဟာရနည်းသူ (သို့မဟုတ်) အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့သူဟု ခေါ်ဆိုသည်။ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ရာမှ ထိုသို့ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

ဖော်ပြပါ ကျန်းမာရေးပြဿနာရပ်များ၏ အဓိကကျသော အကြောင်းရင်းမှာ အာဟာရနည်းပါးခြင်း ဖြစ်သည်။

ကလေးများတွင်

* ကလေးတစ်ဦး ပုံမှန်အလေးချိန် မတိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) မကြီးထွားခြင်း။
* လမ်းလျှောက် နှေးခြင်း၊ စကားပြော နှေးခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) စဉ်းစားမှု နှေးခြင်း
* ဗိုက်ပူကာ နံကားဖြစ်ခြင်း၊ ခြေလက် ပိန်ကပ်ခြင်း
* အဖြစ်များသောရောဂါများနှင့် နာတာရှည်တတ်သော ရောဂါများသည် ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ပိုများတတ်ပါသည်။
* အားအင် မရှိခြင်း၊ ကလေးသည် ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း၊ ဆော့ကစားခြင်း မရှိခြင်း။
* ခြေထောက်၊ မျက်နှာနှင့် လက်များ ဖောရောင်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အရေပြား၌ အနာပေါက်ခြင်း
* ဆံပင်ပါးခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်အရောင်မွဲခြင်း
* မျက်လုံး အရောင်မွဲခြင်း၊ ညဘက်မျက်စိမွဲခြင်း၊ မျက်လုံးခြောက်ခြင်း၊ မျက်စိကန်းခြင်း။

မည်သူ့တွင် မဆို

* အားနည်းခြင်း၊ မောပန်းခြင်း
* ခံတွင်းပျက်ခြင်း
* သွေးအားနည်းခြင်း
* ကျိုးကန်းပါးစပ် ပေါက်ခြင်း
* လျှာအနာ ပေါက်ခြင်း
* ခြေထောက် ထုံကျင်ခြင်း

အောက်ပါတို့မှာ အခြားအကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အစားကောင်းကောင်း မစား၍လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

* ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း
* နားအူခြင်း
* ခေါင်းကိုက်ခြင်း
* သွားဖုံး သွေးယိုခြင်း သို့မဟုတ် နီမြန်းခြင်း
* နှာခေါင်း သွေးလျှံခြင်း
* ဝမ်းဗိုက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း
* အသားအရေ ခြောက်ခြင်း၊ အက်ကွဲခြင်း
* ကလေးငယ်များ တက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝက်ရူးပြန်ခြင်း
* နှလုံးခုန် အလွန်မြန်ခြင်း (ရင်တုန်ခြင်း)
* စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းနှင့် ကြောက်လန့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာခံစားရခြင်း
* အသည်းခြောက်ခြင်း
* ရောဂါပိုး မကြာမကြာ ဝင်ခြင်း/ကူးစက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အာဟာရ ချို့တဲ့မှုသည် မိခင်တွင် အားနည်းခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး ကလေးမီးဖွားနေစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးချိန်တွင် အန္တရာယ် ပိုများစေပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ ကလေး အသေမွေးခြင်း၊ ကလေး သေခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်သောကလေး၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့သော ကလေးမွေးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။

မှန်မှန်ကန်ကန်စားသုံးခြင်းဖြင့် နာမကျန်းမှုကို ခန္ဓာကိုယ်က ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည်

အစာကောင်းကောင်း မစားခြင်းသည် ယခုဖော်ပြပြီးစာရင်းတွင် ပါရှိသည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ကောင်း သက်ဆိုင်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အာဟာရနည်းပါးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါအားလုံးကို ခံနိုင်သည့်အား အထူးသဖြင့် ကူးစက်ရောဂါကို ခံနိုင်သည့်အားကို နည်းပါးစေသည်။

* အာဟာရချို့တဲ့သည့် ကလေးများသည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် ကလေးများထက် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါ ပိုမိုရရှိနိုင်ပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြင့် သေဆုံးနိုင်သည်။
* အာဟာရချို့တဲ့သည့်ကလေးများ ဝက်သက်ပေါက်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။
* အာဟာရချို့တဲ့သူများအတွက်တီဘီရောဂါပို၍ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ရောဂါအခြေအနေ ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ဆိုးဝါးလာစေသည်။
* အရက်သောက်လွန်း၍ ဖြစ်သည့် အသည်းခြောက်သည့်ရောဂါမှာ အာဟာရဓာတ် နည်းသူများတွင် ပို၍ ဖြစ်တတ်ပြီး ပို၍လည်းဆိုးဝါးသည်။
* သာမန်အအေးမိခြင်းလောက်သော အသေးအဖွဲပြဿနာတွင်ပင် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့သူက ပိုမို အအေးမိ ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အအေးမိသည့်ဒဏ်ကို အချိန်အတော်ကြာကြာလည်း ခံစားရတတ်သည်။

မှန်ကန်စွာစားသုံးခြင်းသည် နာဖျားသူကို ကျန်းမာလာစေသည်

အစားကောင်းကောင်း စားခြင်းသည် ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် အထောက်အကူရရုံသာမက နာမကျန်းသည့် ခန္ဓာကိုယ်က ရောဂါကို တိုက်ဖျက်ရာတွင်လည်း အကူအညီရစေပြီး နေပြန်ကောင်းလာစေသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်ဖျားနာလျှင် အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစာ စားရန်မှာ အထူးအရေးကြီးလှသည်။

သို့ရာတွင် အချို့မိခင်များသည် သူတို့ရင်သွေး နာဖျား၍ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းသွား၍ ဖြစ်စေ ကလေးကို အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာမကျွေးတော့ဘဲ ရပ်ထားသည့်အခါ ကလေးသည် ပိုအားနည်းလာပြီး နာဖျားမှုကို မတိုက်ထုတ်နိုင်တော့ပေ။ ထိုသို့ဖြင့် ကလေးသေဆုံးနိုင်သည်။ **နာဖျားနေသော ကလေးများသည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာလိုအပ်သည်။ ဖျားနေသောကလေး အစားမစားနိုင်ပါက စားရန် တိုက်တွန်းပါ။**

ကလေးအား စားနိုင်သလောက် ကျွေးပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။ နေမကောင်းသည့် ကလေးမှာ များများ စားလိုစိတ် မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်များများ စိတ်ရှည်လက်ရှည် အစာကျွေးပေးပါ။ ဆီးကောင်းအောင်လည်း အရည်များများတိုက်ပါ။ အစားအမာများ မစားလိုက ချေပြီးကျွေးပါ (သို့မဟုတ်) ဆန်ပြုတ်သဖွယ် တိုက်ကျွေးပါ။

အခြားနာမကျန်းမှု ဖြစ်သည့်အခါတွင် အာဟာရနည်းပါးမှုလက္ခဏာများ စပြလာတတ်သည်။ ဥပမာ-ရက်ပေါင်းများစွာ ဝမ်းပျက်နေသည့်ကလေးသည် ခြေလက်များ ဖောရောင်လာခြင်း၊ မျက်နှာဖောခြင်း၊ အစက်များ ထင်လာခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်၌ အရေပြားကွာပြီး အနာများထလာခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဤလက္ခဏာများမှာ အာဟာရချို့တဲ့သည့် လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ကလေးအဖို့ အစားကောင်း အသောက် ကောင်း ပိုမိုလိုအပ်သည်။ ကလေးအား တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်များများ အစာကျွေးပါ။

နာဖျားနေချိန်နှင့် နာဖျားပြီးနောက် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသည့်အစားအစာစားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ကောင်းကောင်း အစားအစာ စားသုံးခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော အဓိကအချက် ဖြစ်ပါသည်။

မှန်ကန်စွာစားသောက်ရန် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း

အစားအသောက် မှန်ကန်စွာ မစားသောက်သူများတွင် **အာဟာရချို့တဲ့မှု** ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

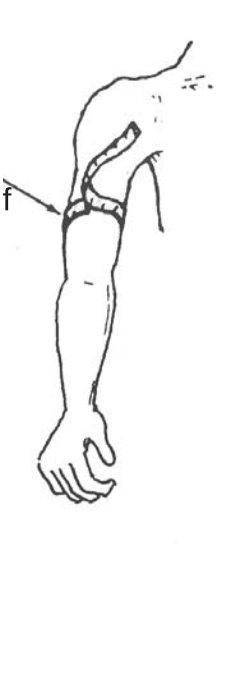
အစားအစာမျိုးစုံကို ပမာဏအားဖြင့် လုံလောက်စွာ မစားသုံးခြင်း (အထွေထွေ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း)၊ အမျိုးအစားအလိုက် အစားအစာများကို မှန်ကန်စွာမစားသုံးခြင်း (သီးခြား အာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့ခြင်း) အစားအစာအချို့ကို ပမာဏအားဖြင့် လိုသည်ထက်ပို၍ စားသုံးခြင်း (အဝလွန်ခြင်း) တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် လူတိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသူများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- **ကလေးများ။** ကြီးထွားမှုဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် အစားအစာလုံလောက်အောင် စားသုံးရန် လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သော အသက်အရွယ် အမျိုးသမီးများ။** အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာစေရန်၊ ကလေး ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်နှင့် အလုပ်ကောင်းစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်စေရန် အစာကို ပိုမိုစားသုံးရန်လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- **သက်ကြီးရွယ်အိုများ။** ကျန်းမာစေရန် အစာ ကောင်းစွာစားသုံးဖို့ လိုအပ်သော်လည်း သွားများ မရှိတော့ခြင်း၊ အရသာအာရုံခံစားမှု လျော့သွားခြင်း၊ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အစာများများ မစားနိုင် တော့ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများ အာဟာရချို့တဲ့မှုစစ်ဆေးရန် - လက်မောင်းအထက်မှ လက္ခဏာ

အသက် တစ်နှစ်ပြည့်ပြီးသည့် မည်သည့်ကလေး မဆို လက်မောင်းအထက်လုံးပတ်မှာ ၁၃ ၁/၂ စင်တီမီတာထက် နည်းလျှင် ကလေးသည် အာဟာရချို့တဲ့သည်။ ကလေး၏ ခြေ၊ လက်နှင့် မျက်နှာတို့ ကြည့်ရသည်မှာ ဝသလိုလို ရှိခြင်း နှင့် မသက်ဆိုင်ပေ။ လက်မောင်းလုံးပတ်သည် ၁၂ ၁/၂ စင်တီမီ တာထက်နည်းပါက ကလေးသည် အာဟာရ အလွန်အကျွံချို့တဲ့ သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။



ကလေးသည် အာဟာရ ကောင်းစွာ ပြည့်ဝသလား (သို့မဟုတ်) အာဟာရချို့တဲ့သလားပြောရန် အခြားနည်းကောင်းတစ်ရပ်မှာ ကလေး အား တစ်လတစ်ကြိမ် ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျန်းမာ ပြီး အာဟာရပြည့်သည့် ကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်တက်သည်။ ကလေး ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကျန်းမာရေး ကားချပ် အသုံးပြုနည်း အခန်း ၁၂ တွင် အပြည့်အစုံ ဖော်ပြထားသည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု ကာကွယ်ခြင်း

ကျန်းမာရန် ခန္ဓာကိုယ်သည်အစားအစာကောင်းများ လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာသည် လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ခွန်အားနှင့် သန်မာမှုကို ပေးစွမ်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ပြုပြင်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးအတွက် စွမ်းဆောင်ပေးခြင်းတို့အတွက် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာများကို မျှတစွာ စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဓိက (ပင်တိုင်) အစားအစာနှင့် အထောက်အကူပြု အစားအစာများ

ကမ္ဘာ့ဒေသအတော်များများတွင် လူအများသည် အစားစားသည့်အကြိမ်တိုင်း **ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော အဓိကအစားအစာတစ်မျိုး**ကို စားသုံးကြသည်။ ထိုအစားအစာသည် ဒေသပေါ်မူတည်၍ ဆန်၊ ပြောင်း၊ လူးဆတ်၊ ဂျုံ၊ ပီလောပီနံ၊ အာလူး (သို့မဟုတ်) ငှက်ပျော စသည့် အစာတစ်မျိုး မျိုးဖြစ်သည်။ **၎င်းအဓိကအစားအစာသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အစားအစာပမာဏ၏ အချိုးအစားအများစုကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။**

သို့သော် အဓိကအစားအစာတစ်မျိုးတည်းဖြင့် လူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာခြင်းကို အပြည့်အဝ မရရှိနိုင်ပေ။ အခြားသော အထောက်အကူပြု အစားအစာများလည်း လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပိုမိုလိုအပ်သည်။

အဓိကအစားအစာကို လုံလုံလောက်လောက် ပုံမှန်ရသည့်တိုင် ကလေးသည် ပိန်ပြီး အားနည်းလာသည်ကို ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ အကြောင်းရင်းမှာ အဓိကအစားအစာတွင် ရေနှင့် အမျှင်များ များပြားစွာ ပါဝင်နေသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်ပမာဏ လုံလောက်စွာမရမီ ဗိုက်ဝသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော စွမ်းအင်ပမာဏ လုံလောက်စွာရရှိစေရန် နည်းလမ်း (၂) နည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၁။ **ကလေးကို အကြိမ်များများကျွေးခြင်း။** ကလေးသည် ငယ်လွန်းလျှင်၊ ပိန်လွန်းလျှင် (သို့မဟုတ်) ပုံမှန်မကြီးထွားလျှင် အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် ၅ ကြိမ် အစာကျွေးပါ။ အစာတစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် သွားရည်စာကျွေးပါ။

ကလေးများသည် ကြက်များကဲ့သို့ တစွတ်စွတ် အဆက်မပြတ် စားသင့်သည်။

၂။ **အင်အားဓာတ်များများပါသော အထောက်အကူပြု အစာများလည်း ကျွေးပါ။** ဥပမာ - ဆီနှင့် သကြား (သို့မဟုတ်) ပျားရည်တို့ဖြစ်သည်။ အသီးအနှံဆီနှင့် အခွံမာသီး၊ မြေပဲ၊ ဖရုံစေ့၊ နှမ်းစသော ဆီပါသည့် အစားအစာများသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်အားဓာတ် လိုအပ်ချက် မပြည့်မီသေးမီ ကလေးသည် ဗိုက်ဝသွားပါက ပိန်လှီပြီး အားနည်းလာလိမ့်မည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်အားဓာတ် လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီစေရန် ထမင်းကို ဤကဲ့သို့ များများ စားသင့်သည်။

သီးနှံဆီ အနည်းငယ် ရောထားပါက ဤမျှလောက်သော ထမင်းသည်လည်း လုံလောက်ပါသည်။

အင်အားဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာကို အဓိကအစားအစာတွင် ပေါင်းထည့်ပေးခြင်းဖြင့် အင်အားဓာတ်အပို ရရှိစေနိုင်သည်။ အခြားသော အထောက်အကူပြု အစားအစာ ၂ မျိုးကိုလည်း အဓိက အစားအစာနှင့်အတူ စားသုံးသင့်သည်။

ဖြစ်နိုင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော (ပရိုတင်းဓာတ် ပါဝင်သည့်) ပဲ၊ နို့၊ ဥ၊ မြေပဲ၊ ငါးနှင့် အသားများကိုလည်း စားသုံးသင့်သည်။

ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်စေသော အစားအစာများဖြစ်သည့် အဝါရောင် (သို့မဟုတ်) လိမ္မော်ရောင် အသီး အနှံများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင် အရွက်များကိုလည်း စားသုံးသင့်သည်။ ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာများတွင် အရေးကြီးသော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။

ကျန်းမာစေရန်နည်းလမ်း မှန်ကန်သော အစာစားနည်း

နေ့စဉ်စားသုံးသော မိသားစု၏ အဓိကအစားအစာသည် ခန္ဓာကိုယ်၏အင်အားဓာတ်နှင့် အခြားသော အာဟာရဓာတ် လိုအပ်ချက်များကို အပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းမရှိသည့်တိုင် အများစုကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ အထောက်အကူပြုအစားအစာများကို အဓိကအစားအစာတွင် ရောနှောစားသောက်ခြင်းဖြင့် ကုန်ကျစရိတ် သက်သာပြီး အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအသောက်များကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အစားအသောက်အမျိုးမျိုးကို အားလုံးစားဖို့မလိုပါ။ **စားသုံးလေ့ရှိသော အဓိကအစားအစာနှင့် ဒေသတွင်ရရှိနိုင်သော အထောက်အကူပြု အစားအစာများကို စားသုံးပါ။** အထောက်အကူပြုအစာများကို အစာအုပ်စုတစ်ခုစီမှ မကြာခဏ ပါဝင်အောင် ဂရုပြုပါ။

မှတ်ရန်

ကလေးများအား အစားအစာကို လုံလုံလောက်လောက်နှင့် မကြာခဏ (တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်မှ ၅ ကြိမ်) ကျွေးခြင်းသည် အစားအစာတွင် ပါဝင်သော အမယ်အမျိုးအစားထက် ပို၍ အရေးကြီးသည်။

အင်အားဖြစ်စေသော အထောက်အကူပြု အစားအစာနမူနာများ

အဆီဓာတ် (သီးနှံဆီ၊ ထောပတ်၊ ဝက်ဆီ)
အဆီဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ (အုန်းသီး၊ သံလွင်၊ အဆီပါသောအသား)
အခွံမာသီးများ (မြေပဲ၊ သစ်ကြားသီး၊ သစ်ချသီး၊ သီဟိုစေ့)
အဆီပါသော အစေ့များ (ဖရုံစေ့၊ ဖရဲစေ့၊ နှမ်း၊ နေကြာစေ့)
သကြား (သကြား၊ ပျားရည်၊ ကြံသကာ၊ ထန်းလျက်)
မှတ်ချက်။ အခွံမာသီးများနှင့် အဆီပါသော အစေ့များသည် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးစေသော အထောက်အကူပြု အစားအစာများ လည်း ဖြစ်သည်။

အဓိက (ပင်တိုင်) အစားအစာ နမူနာများ

ကောက်နှံများ (ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ဆန်၊ လူး၊ ဆတ်)
ကစီဓာတ်ပါသော သစ်ဥသစ်ဖုများ (ပီလောပီနံ၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ)
ကစီဓာတ်ပါသော အသီးအနှံများ (ငှက်ပျောသီး၊ ငှက်ပျောစိမ်း၊ ပေါင်မုန့်သီး)

မှတ်ချက် ။ ။ အဓိကအစားအစာများသည် ဈေးချိုပြီး အင်အားဖြစ်စေသော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ ကောက်နှံများသည် ပရိုတင်း သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်များကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် ဈေးချိုသော အစားများ ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားစေသော ပရိုတင်း ပါဝင်သည့် အထောက်အကူပြု အစားအစာနမူနာများ

ပဲအမျိုးမျိုး (ကုလားပဲ၊ ပဲနီလေး၊ ပဲအမျိုးမျိုး)
အခွံမာသီးများ (မြေပဲ ၊ သစ်ကြားသီး၊ သီဟိုစေ့၊ သစ်ချသီး)
အဆီပါသော အစေ့များ (နှမ်း၊ နေကြာစေ့)
တိရစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာများ (နို့၊ ဥ၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ငါး၊ ကြက်သား၊ အသား၊ ကြွက်၊ အင်းဆက်ပိုးများ)

ရောဂါကာကွယ်စေသော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်သည့် အထောက်အကူပြု အစားအစာနမူနာများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (အစိမ်းရင့်ရောင် အရွက်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန်လာဥ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ)
သစ်သီးများ (သရက်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သင်္ဘောသီး စသည်များ)

အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးရေးဆောင်ရွက်နေသူများ မှတ်သားရန်

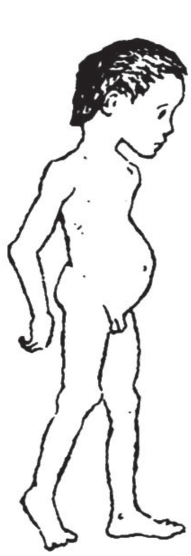
ဖော်ပြထားသောအစားအစာ စားနည်းသည် **အစာအုပ်စုများ** သင်ကြားပုံနှင့် ဆင်တူသော်လည်း မိရိုးဖလာ အဓိကအစားအစာကို လုံလောက်စွာ စားသုံးပြီး၊ အထူးသဖြင့် အင်အားဓာတ်ကြွယ်ဝသော အထောက်အကူပြု အစားအစာများကို မကြာခဏစားသုံးရန် ဟူသောအချက်ကို ဦးစားပေးဖော်ပြလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲချို့တဲ့သော မိသားစုများအတွက် ပိုမိုအဆင်ပြေသည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှုကို သိရှိနိုင်သော နည်းလမ်းများ

ငွေကြေးဆင်းရဲသူများအနက် ပုံမှန်ကြီးထွားရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အာဟာရကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို အများအပြား စားသုံးရန် လိုအပ်သည့် ကလေးသူငယ်များတွင် အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ပြင်းထန်လေ့ရှိသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။

အနည်းငယ် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

ဤအမျိုးအစားသည် အဖြစ်များသော်လည်း သိသာထင်ရှားခြင်း မရှိတတ်ပေ။ ကလေးသည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် ကလေးကဲ့သို့ ကြီးထွားမှု မမြန်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်နှုန်း မမြန်ခြင်းတို့ကိုသာ တွေ့ရတတ်သည်။ ပုံပန်းအားဖြင့် သေးငယ်ကြုံလှီသော်လည်း နေမကောင်းသည့်ပုံ မပေါက်ပေ။ သို့သော် အာဟာရချို့တဲ့နေသောကြောင့် ရောဂါဖြစ်လာပါက ခံနိုင်ရည် နည်းပါးတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်လာလျှင် ပိုမိုဆိုးရွားပြင်းထန်ခြင်း၊ ရောဂါတာရှည်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။



ဤကလေးများသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်းတို့ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သည်။ အအေးမိသည့်အခါများတွင်လည်း ကာလ ကြာရှည်တတ်ပြီး နမိုးနီးယားခေါ် အဆုတ်ရောဂါသို့ ကူးသွားလေ့ရှိသည်။ ဝက်သက်၊ တီဘီနှင့် **အခြား ကူးစက်ရောဂါများသည် ဤကလေးများတွင် ပိုမိုပြင်းထန်တတ်ပြီး** အသက်သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပို၍များပါသည်။

ဤကလေးများကို **အပြင်းအထန် နေထိုင်မကောင်းမဖြစ်မီ** ကြိုတင်၍ အထူးဂရုစိုက် ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များကို ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း၊ လက်မောင်းလုံးပတ် တိုင်းခြင်းတို့ကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုရှိလာပါက စောစောသိရှိ ကာကွယ် ကုသနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု ကာကွယ်ခြင်း လမ်းညွှန်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ဆိုးရွားစွာ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

ဤအမျိုးအစားကို စောစောနို့ဖြတ်သောကလေးများ၊ ရုတ်တရက် နို့ဖြတ်လိုက်သောကလေးများနှင့် အင်အားဓာတ် အလုံအလောက်မရသော ကလေးများတွင် တွေ့ရတတ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (သို့မဟုတ်) အခြားကူးစက်ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ပွားပြီးနောက်တွင် အပြင်းအထန်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်လာတတ်သည်။ အပြင်းအထန်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် အတိုင်းအထွာများ ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်လောက်အောင် သိသာထင်ရှားပါသည်။

ဆိုးရွားစွာ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ၂ မျိုးရှိသည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု အခြောက်မျိုး (သို့မဟုတ်) Marasus မာရာ့စမတ်

ဤကလေးသည် မည်သည့်အစားအစာမျိုးကိုမျှ လုံလောက်စွာ မစားခဲ့ရပေ။ သူသည် မာရာ့စမတ်ခေါ် အာဟာရချို့တဲ့မှု အခြောက်မျိုးကို ခံစားနေရသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူသည် ငတ်မွတ်ခြင်းကို ခံစားနေရသည်။ သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သေးငယ်ပြီး ပိန်လှီနေသည်။ အရိုးပေါ် အရေတင်ရုံမျှသာ ရှိသည်။

ဤကလေးမျိုးသည် အထူးသဖြင့် အင်အားဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာမျိုးကို ပိုမိုလိုအပ်သည်။

ဤကလေးသည် အရိုးပေါ် အရေတင် ဖြစ်နေသည်

WET MALNUTRITION OR KWASHIORKOR

ကွာရှာကော (အာဟာရ မလုံလောက်၍ဖြစ်သော ဖောသွတ်ရောဂါ) အာဟာရချို့တဲ့မှုအစိုမျိုး - ပရိုတင်းဓာတ်ပါ အစာလုံလုံလောက်လောက် မစားရ၍ဖြစ်သည်။

ဤကလေးသည် အားဖြစ်စေသည့် အစားအစာ လုံလုံလောက်လောက် စားရသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားရေး အစားအစာ (body building foods) သို့မဟုတ် ပရိုတင်းဓာတ်ပါ အစာ လုံလုံလောက်လောက် မစားရချေ။ ထိုကလေးကို kwashiorkor ကွာရှာကော ဖြစ်နေသည်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ယင်းကို wet malnutrition ဟုလည်းခေါ်သည်။ ကလေး၏ ခြေ၊ လက်နှင့် မျက်နှာ ဖောရောင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ကလေးကို ကြည့်ရသည်မှာ ဝဖြိုးနေသလိုလို ရှိသော်လည်း ကြွက်သားဟူ၍ မရှိသလောက်ပင်။ အရိုး၊ အရေသာရှိသည် ဟုဆိုရမည်။

ကလေးသည် ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ ပိုမိုစားရန်လိုအပ်သည်။

ဤကလေးသည် အရိုးအရေနှင့် ရေသာရှိသည်။

အခြား အာဟာရချို့တဲ့မှု အမျိုးအစားများ

ဆင်းရဲသောလူတန်းစားတွင် အများဆုံးတွေ့ရတတ်သော အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အမျိုးအစားများမှာ အစာအာဟာရပြတ်လပ်နေသော ကလေးများတွင် တွေ့ရသည့် မာရာ့စမတ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်မရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည့် ကွာရှာကောတို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် စားသုံးသည့်အစားအစာတွင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အချို့ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်လည်း အာဟာရချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤအကြောင်းများကို ဤအခန်း၏နောက်ပိုင်းနှင့် စာအုပ်၏အခြားနေရာများတွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။

ကြက်မျက်သင့်ခြင်း - ဗီတာမင်အေ အလုံအလောက်မရသော ကလေးများတွင် တွေ့ရတတ်သည်။

အရိုးပျော့ခြင်း - ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့မှု

အရေပြားတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ - နှုတ်ခမ်းနှင့် ပါးစပ်အနာများ၊ သွားဖုံးမှ သွေးထွက်ခြင်းများကို အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မစားသူများ၊ ဗီတာမင်ကြွယ်ဝသော အခြားအစားအစာများကို မစားသုံးသူများတွင် တွေ့ရတတ်သည်။

သွေးအားနည်းခြင်း - သံဓာတ်ချို့တဲ့မှု

လည်ပင်းကြီးရောဂါ - အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှု

အာဟာရနှင့် ဆက်နွယ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို အခန်း ၂၅ ***ကျန်းမာရေး လုပ်သားများအား လေ့လာသင်ယူတတ်အောင် ကူညီခြင်း*** နှင့် အခန်း ၁၃ နှင့် ၃၀ ***ကျေးလက်မှ မသန်မစွမ်းသော ကလေးများ*** တွင် ရှု။

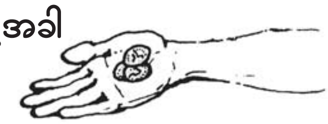
ပုံတွင် မြင်တွေ့ရသည့် မိခင်နှင့် ကလေးတို့မှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော မိသားစုဖြစ်ပြီး နှစ်ဦးစလုံး အာဟာရချို့တဲ့နေပါသည်။ ဖခင်မှာ အလုပ်ကျိုးစားလုပ်သော်လည်း လုံလောက်သော မိသားစုလစာ ဝင်ငွေမရရှိ၍ လုံလုံလောက်လောက် မစားသောက်နိုင်ပါ။

ဤမိခင်၏လက်မောင်းမှ အဖြူကွက်များသည် pellagra ပါလာဂရာလက္ခဏာဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အာဟာရချို့တဲ့မှု အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်သည်။ သူသည် ပြောင်းကို အများဆုံးစားပြီး ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ သစ်သီး၊ အသားနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကဲ့သို့သော အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာများကို လုံလောက်စွာ မစားနိုင်ပါ။

အစားကောင်းကောင်းမစားရသောကြောင့် ရင်သွေးအတွက် နို့မထွက်နိုင်ချေ။ ထိုအခါ ကလေးသည် အာဟာရအလွန်အကျွံ ချို့တဲ့မှုဒဏ်ကို ခံရသည်။ ဤဓာတ်ပုံရိုက်ချိန်တွင် ကလေးမှာ ၂ နှစ်သားရှိသည်။ ကလေးသည် အလွန်သေး၊ အလွန်ပိန်ပြီး ဗိုက်ပူနံကားလေးဖြစ်နေသည်။ ဆံပင်မှာလည်း ကျိုးတိုးကျဲတဲနှင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးမည်မှာ သေချာသလောက်ရှိသည်။

ဤဖြစ်ရပ်များကာကွယ်ရန် မိခင်နှင့်ကလေးများသည် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားကောင်းကောင်း စားရမည်။

ငွေကြေးများစွာ သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးမြေယာမရှိသည့်အခါ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စားသောက်နည်း



ငတ်မွတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရဓာတ် နည်းပါးခြင်းတွင် အကြောင်းများစွာရှိသည်။ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းသည် အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့နေရာများစွာတွင် လူအနည်းငယ်သာ အချမ်းသာဆုံးနှင့် မြေယာ ပိုင်ဆိုင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် ငွေပိုရအောင် ရောင်းချနိုင်သည့် ကော်ဖီနှင့် ဆေးရွက်ကြီးကဲ့သို့သော သီးနှံများကို စိုက်ပျိုးကြသည်။ ထိုသီးနှံများမှာ အာဟာရတန်ဖိုး မရှိကြချေ။ ဆင်းရဲသားများသည် အငှားချသည့်မြေတွင် စိုက်ကွက်ငယ်လေးများပြုလုပ်၍ လယ်လုပ်ကြရသည်။ သီးနှံထွက်သည့်အခါ ပိုင်ရှင်များက ဝေစုကြီးကြီးယူကြသည်။ **လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ညီတူညီမျှခွဲဝေကြရန် အသိမရှိကြမချင်း ငတ်မွတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရဓာတ် နည်းပါးခြင်း ပြဿနာကို လုံးဝဖြေရှင်းနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။**

သို့သော် ဆင်းရဲသားများအဖို့ တန်ဖိုးနည်းနည်းဖြင့် အစား ပိုကောင်းကောင်း စားနိုင်သည့်အရာများရှိသည်။ ဤစာအုပ်ရှေ့ပိုင်း၌ပါရှိသည့် ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် အမှာစကားတွင် အာဟာရ ပိုကောင်းစွာ ရရှိရေးအတွက် အကြံပြုချက်များစွာကို ဖတ်ရှုရလိမ့်မည်။ **သီးနှံအလှည့်ကျစိုက်ခြင်း၊ လှေကားထစ်စိုက်ပျိုးခြင်း**ဖြင့် မြေယာတိုးတက်သုံးစွဲခြင်းပါဝင်သည်။ **ရေသွင်းစိုက်ပျိုးခြင်း** တိုးတက်မှုလည်း ပါသည်။ ထို့ပြင် **ငါးမွေးမြူခြင်း၊ ပျားမွေးမြူခြင်း၊ သီးနှံသိုလှောင်မှု** တိုးတက်စေခြင်းနှင့် **မိသားစုဥယျာဉ်များ စိုက်ပျိုးခြင်း**တို့လည်း ပါဝင်သည်။ ဤလုပ်ငန်းများအနက် အချို့ကို တစ်ရွာလုံး သို့မဟုတ် မိသားစုအုပ်စုတစ်စုက ပေါင်းလုပ်ဆောင်လျှင် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းအတွက် များစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

စားနပ်ရိက္ခာနှင့် မြေယာပြဿနာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့်အခါ **စိုက်ပျိုးသောမြေယာမှ ပေးသည့်အစာသည် တစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်းအတာရှိသည့် လူများကိုသာ ကျွေးမွေးနိုင်မည်** ဆိုသည့်အချက်ကို သတိရရန်အရေးကြီးသည်။ သင့်မိသားစုအတွက် မြေနှင့် အခြားအရင်းအမြစ်များသည် အကန့်အသတ်ရှိလျှင် သင်ကောင်းစွာ ကျွေးနိုင်မည့် ကလေးကိုသာမွေးရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားသင့်သည်။ ကလေးများခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ရန်လက်များ ပိုလာခြင်း အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သော်လည်း အလုပ်လုပ်ရမည့် မြေယာ ပမာဏ တိုးတက်လာသည့်သဘောမျိုး သက်ရောက်ခြင်းမဟုတ်ချေ။

ငတ်မွတ်နေသောကလေးများသည် အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်ပါ။
ထိုကလေးများစွာမှာ သေဆုံးကြရသည်။

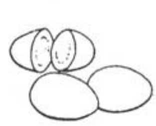
မိသားစုနည်းခြင်းသည် အာဟာရဓာတ် ကောင်းကောင်းရရှိရေးအတွက် ပို၍ပို၍ အရေးပါလာလျက် ရှိသည်။ ဤအချက်ကို စဉ်းစားပြီး ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။ လူနှင့်မြေယာ အချိုးအစားမျှတစွာ ခွဲဝေမှုအကြောင်းဆွေးနွေးချက်ကို ဤစာအုပ်၏အရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ မိသားစုကျန်းမာရေးစီမံကိန်းအကြောင်း ဆွေးနွေးချက်ကို အပိုင်း ၂၀ တွင်ဖတ်ရှုပါ။

ငွေကို တိုင်းတာသုံးစွဲမည်ဆိုလျှင် ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်သုံးစွဲရန် အရေးကြီးသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ငွေကို ခြိုးခြံချွေတာ ခြစ်ခြစ်ခြုပ်ခြုပ်နှင့် ရှေ့ရေးကို မျှော်တွေး၍သုံးရန်ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲသားမိသားစုမှ ဖခင်အချို့သည် အာဟာရရရှိသည့် အစားအစာ၊ ဥစားကြက်မ (သို့မဟုတ်) မိသားစုပိုမိုကျန်းမာစေမည့် တစ်စုံတစ်ခုသောအစားအစာကို ဝယ်ရန်ထက် ငွေစလေးနည်းနည်းကို အရက်သောက်၊ ဆေးလိပ်သောက်ပစ်ရာတွင် သုံးပစ်လေ့ရှိသည်။ အရက်တူတူ သောက်ကြသည့် ယောကျ်ားသားများသည် မမူးကြသည့် အချိန်အခါ၌ ကျန်းမာရေးအတွက် အဖြေရှာကြရန် ဤပြဿနာကို ကောင်းစွာဆွေးနွေးနိုင်သည်။

ထို့အတူ မိခင်များသည် ဥ၊ နို့နှင့် အခြားအာဟာရ ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ဝယ်နိုင်သည့်ငွေဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးများအတွက် သကြားလုံးနှင့် ဖျော်ရည်တို့ကို ဝယ်ပေးတတ်ကြသည်။ နို့၊ ကြက်ဥ ဝယ်ခြင်းသည် သကြားလုံး၊ ဖျော်ရည်တို့ ယူသည့်ငွေနှင့် ကုန်ကျငွေချင်း တူသော်လည်း ကလေးများကို ပိုမိုကျန်းမာလာစေနိုင်သည်။

မဝယ်ပါနှင့် ဝယ်ပါ

သင့်တွင် ငွေအနည်းငယ်သာရှိပြီး
သင့်ရင်သွေးများ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေလိုလျှင်
ကလေးအတွက် သကြားလုံးနှင့် ဖျော်ရည်တို့ ဝယ်မပေးပါနှင့်။
ကြက်ဥ နှစ်လုံး၊ သုံးလုံး ဝယ်ပေးပါ။



ဈေးနည်းနည်းနှင့် အစားကောင်းကောင်း

ကမ္ဘာ့လူသားများသည် ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တို့ ပေါကြွယ်ဝသည့် အစားတို့ကို လုံလောက်စွာမစားဘဲ ကစီဓာတ်ပါအစာ (strachy foods) သို့မဟုတ် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (carbohydrates) တို့ များစွာပါသည့် အစားအစာကိုသာ စားသုံးကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ အာဟာရပိုပြည့်ဝစေသည့် အစားအစာ အများစုမှာ ဈေးကြီးလွန်း၍ ဖြစ်နိုင်သည်။ နို့နှင့် အသားကဲ့သို့ တိရစ္ဆာန်များက ပေးနိုင်သည့် ပရိုတင်းဓာတ်များ ရရှိရေးအတွက် တိရစ္ဆာန်များအတွက် မြေယာများ ပိုမိုလိုသည်။

လူအများစုမှာ အသားနှင့်ငါးတို့ကို စားသုံးရန်မတတ်နိုင်ကြချေ။ သို့သော် ဆင်းရဲသားမိသားစုအဖို့ ပဲသီး၊ ပဲတောင့်၊ မြေပဲနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်ပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့သော ပရိုတင်းဓာတ်များများပါသည့် သီးနှံများကို စိုက်ပျိုးလျှင်သော်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ဝယ်စားလျှင်သော်လည်းကောင်း ပရိုတင်းဓာတ်လည်း ပိုရ၊ အာဟာရလည်း ကောင်းကောင်းရရှိနိုင်ပါသည်။ တန်ဖိုးကြီးသည့် အသားနှင့် ငါးကိုစားသည်ထက် အထက်ပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးတို့စားပါကလည်း ပရိုတင်းဓာတ်ရရှိစေပါသည်။

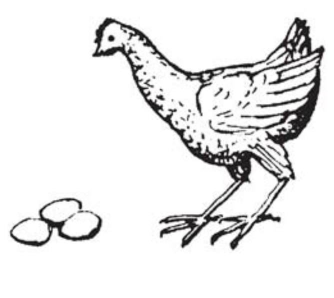
လူတို့အတွက် အသားဓာတ် (ပရိုတင်း) အများစုကို
အပင်မှရလျှင်လည်း လူတို့သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်သည်။

မည်သို့ဆိုစေ ထမင်းစားသုံးရာတွင် တိရစ္ဆာန်မှရသော ပရိုတင်းဓာတ် အနည်းငယ် ပါရှိသည့် အသား၊ ငါးများကို စားသုံးခြင်းသည် ကောင်းပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပင်များတွင် ပရိုတင်းဓာတ် များစွာပါသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သည့် ပရိုတင်းအမျိုးမျိုး အားလုံးကို မရနိုင်တတ်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးသစ်နှံ **အမျိုးစုံ** စားကြည့်ပါ။ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးမျိုးက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပရိုတင်းအမျိုးမျိုး၊ ဗီတာမင်အမျိုးမျိုးနှင့်သတ္တုဓာတ်အမျိုးမျိုး ပံ့ပိုးပေး သည်။ ဥပမာ-ပဲနှင့်ပြောင်း ရောစားခြင်းသည် ပဲ (သို့မဟုတ်) ပြောင်းတစ်မျိုးတည်း သတ်သတ်စားခြင်း ထက် ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီစေသည်။ ထို့အပြင် အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်သစ်သီးတို့ ပါစားလျှင် ပို၍ပင်ကောင်းသေးသည်။

တန်ဖိုးနည်းနည်းဖြင့် ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တို့ ပိုမိုရရှိစေရန် အကြံပြုချက်အချို့ကို တင်ပြလိုက်ပါသည်။

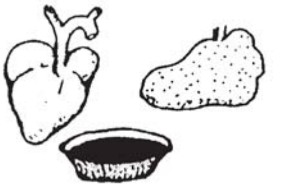
၁။ **မိခင်နို့** ။ ။ မိခင်နို့သည် ကလေးအတွက် စျေးအသက် သာဆုံး၊ ကျန်းမာဆုံးနှင့် ပြီးပြည့်စုံဆုံးသော အစာဖြစ် သည်။ မိခင်သည် ပရိုတင်းဓာတ်ပါ အသီးအနှံများစွာ စားနိုင်ပြီး အစာက ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော မိခင်နို့ရည်အဖြစ် ပြောင်းသွားသည်။ မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်သာမက ငွေကုန် ကြေးကျလည်း သက်သာစေသည်။ ရောဂါလည်း ကာ ကွယ်ပေးသည်။



၂။ **ကြက်ဥနှင့် ကြက်သား** ။ ။ နေရာဒေသများစွာတွင် ကြက်ဥသည် ပရိုတင်းဓာတ်ပါ တိရစ္ဆာန်အစာများ အနက် အကောင်းဆုံးနှင့် စျေးအပေါဆုံး အစာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ မသောက်နိုင်သော ကလေးများအတွက် ကြက်ဥ ကို အစာနှင့် ရောကျွေးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကလေးကြီး လာသည်နှင့်အမျှ ကြက်ဥကို မိခင်နို့နှင့်အတူ တိုက်ကျွေး နိုင်သည်။

ကြက်ဥခွံကိုကြိတ်ပြီး အစာနှင့်ရောကာ ကယ်လ် ဆီယမ်ဓာတ် လိုနေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို ကျွေးနိုင် သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့၍ သွားနာခြင်း၊ သွားကျွတ်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကြက်သားသည် ပရိုတင်းဓာတ်ပါ တိရစ္ဆာန်အစာ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အိမ်၌ ကြက်မွေးလျှင် ဈေးပေါပေါနှင့် ရနိုင်သည့် ပရိုတင်းဓာတ်မျိုး ဖြစ်သည်။



၃။ **အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နှင့် သွေး**။ ။ ဤအစာများမှာ အထူးသဖြင့် ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် သံဓာတ် (သွေးအားနည်းခြင်းအတွက်)တို့ ပေါကြွယ်ဝပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အခြားအသားများထက်ပင် ဈေးပေါသည်။ **ငါး** သည် အခြားအသားများထက် ဈေးပိုချိုသော်လည်း အသားကဲ့သို့ပင် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသည်။

၄။ **ပဲနှင့် အခြားပဲသီး ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး** (ပဲနှင့် ကုလားပဲ စသည်) ။ ။ ယင်းတို့သည် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ဈေးပေါပေါနှင့် ရရှိစေ သည့်အသီးများဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပဲပိစပ်တွင် ပရိုတင်း ဓာတ်များစွာပါသည်။ ထိုပဲများ မချက်ပြုတ်မီ အညှောင့် ထွက် စေပါက ဗီတာမင်ဓာတ် ပိုများစေသည်။ ပဲကို အခွံခွာပြီး ချေ၍ ကောင်းစွာ ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက် အာဟာရ ဖြစ်စေသည်။

ပဲ၊ ပဲတောင့်နှင့် အခြားပဲသီးပဲတောင့် အမျိုးမျိုးသည် ဈေးနှုန်းသက်သာသည့် ပရိုတင်းဓာတ်ပါ အစာများဖြစ်သည် သာမက ယင်းတို့ကိုစိုက်ပျိုးခြင်းသည် မြေဆီကြွယ်ဝစေသဖြင့် အခြားသီးနှံများပါ နောက်တစ်သီးထပ် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်သီးပြီးတစ်သီး စိုက်ပျိုးခြင်းသည် စိတ်ကူးစိတ်သန်း ကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

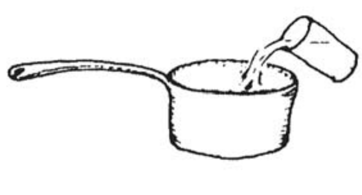
၅။ **အစိမ်းရောင်အရွက်ပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ**။ ။ ယင်းတို့တွင် ပရိုတင်းဓာတ်အတော်အသင့်ပါပြီး သံဓာတ်အနည်းငယ်နှင့် ဗီတာမင်အေဓာတ်များစွာလည်း ပါဝင်သည်။ ကန်စွန်းဥ၊ အရွက်၊ ပဲရွက်ပဲညွန့်၊ ဘူးညွန့်၊ ဖရုံညွန့် စသည်တို့မှာ အထူး ပင် အာဟာရရှိသည်။ ထိုအရွက်များကို အခြောက်လှန်း၊ ညက်ညက်ထောင်းပြီး ကလေးထမင်းတွင် ရောကျွေးခြင်းဖြင့် ပရိုတင်း နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ် ရရှိစေပါသည်။

ဆလတ်ရွက်နှင့် ဂေါ်ဖီရွက်ကဲ့သို့ အစိမ်းနုရောင် ရွက်များတွင် ပရိုတင်းနှင့် ဗီတာမင်ဓာတ် အနည်းငယ် သာ ပါသည်။ အာဟာရ တန်ဖိုးအရ တွက်ကြည့်သော် အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်သင့်ပါသည်။

၆။ Cassava leaves **ပလောပီနံရွက်** ။ ။ဤအရွက်သည် ဥထက် ပရိုတင်းနှင့် ဗီတာမင်ဓာတ် ခုနစ်ဆ ပါဝင်သည်။ အရွက်ရော ဥပါစားလျှင် ပိုက်ဆံပိုမကုန်ဘဲ အာဟာရ ပိုမိုသည်။ အရွက်နုများစားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

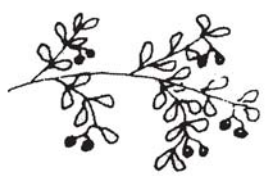
၇။ **ပြောင်းဖူးခြောက် (ပြောင်းဖူး)** ။ ။ လက်တင်အမေရိကနိုင်ငံ နေရာအတော်များများတွင် ပြောင်းဖူးခြောက်ကို ချက် မစားမီ ထုံးရည်စိမ်ကြသည်။ ထုံးရည်စိမ်ခြင်းသည် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ကို ပေါကြွယ်ဝစေသည်။ ထုံးရည်စိမ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်က သုံးစွဲသည့် ဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ပိုရရှိစေသည်။

၈။ **ဆန်၊ ဂျုံနှင့် အခြားသီးနှံ** ။ ။ ယင်းတို့ကို ကြိတ်ခွဲသည့်အခါ အတွင်းခွံမချွတ်ဘဲထားက အာဟာရ ပိုရှိစေသည်။ တော်ရုံသင့်ရုံ ကြိတ်ခွဲထားသည့် ဆန်နှင့် ဂျုံသည် အထပ်ထပ် ကြိတ်ခွဲထားသည့် ဆန်ဖြူ ဂျုံဖြူတို့ထက် ဗီတာမင်ဓာတ် ပိုမိုပါဝင်သည်။



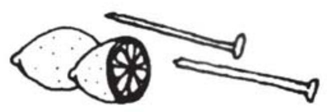
၉။ **ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဆန်နှင့် အခြားအစားအစာများကို ရေနည်းနည်းနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း** ။ ။ အကျက် မလွန်ပါစေနှင့်။ အကျက်လွန်ခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်ဓာတ်ကို လျော့စေပြီး ပရိုတင်းဓာတ်ကို ဆုံးရှုံးစေသည်။ ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပါ (သို့မဟုတ်) ဟင်းရည် ချက်သောက်ပါ။

၁၀။ **အလေ့ကျပေါက် သစ်သီးနှင့် ဘယ်ရီသီးများ**သည် ဗီတာမင်စီဓာတ်နှင့် သဘာဝ သကြားဓာတ်များ ပေါကြွယ်ဝသည်။ ယင်းတို့သည် လူတွင် လိုအပ်သော ဗီတာမင်ဓာတ်ကို ကောင်းစွာ ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ (အဆိပ်မဖြစ်စေသည့် အသီးများကိုသာ စားပါ။)



၁၁။ **သံအိုးဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း** ။ ။ သံအိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သံဟောင်းသံစ (သို့မဟုတ်) မြင်းခွာသံကို ပဲနှင့် အခြားအစာများ ချက်ပြုတ်သည့်အိုးထဲ ထည့်ချက်ခြင်းဖြင့် အစားအစာတွင် သံဓာတ်ရရှိစေပြီး သွေးအားနည်းရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်သည်။ ခရမ်းချဉ်သီး ထဲ့ချက်က သံဓာတ်ပိုမိုရရှိပါမည်။

အခြားသံဓာတ်ရရှိစေမည့် နည်းတစ်မျိုးမှာ သစ်လွင်သော အိမ်ရိုက်သံ အနည်းငယ်ကို ယူ၍ လီမွန်ရည်ထဲတွင် နာရီအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပါက သံဓာတ်ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။



၁၂။ **ဈေးနှုန်းချိုသာသည့် ကလေးအာဟာရများ** ။ ။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ရနိုင်သည်။ (မြန်မာနိုင်ငံ၌လည်း ရနိုင်သည်) ပဲပိစပ်အမျိုးမျိုး၊ ဝါစေ့၊ မလိုင်မပါ နွားနို့နှင့် ငါးခြောက် တို့ကိုရောနှော၍ ချက်လုပ်သည့် အာဟာရ ဖြစ်သည်။ အချို့ အာဟာရများသည် အချို့ထက် အရသာပိုရှိသော်လည်း ကလေးအာဟာရအများစုမှာ ပရိုတင်းဓာတ် ညီညီမျှမျှ ရှိသည့်အစာများ ဖြစ်သည်။ ကလေးအာဟာရကို ဆန်ပြုတ်၊ ချက်ပြုတ်ပြီးသီးနှံ (သို့မဟုတ်) အခြားကလေးအာဟာရတို့နှင့် ရောကျွေးပါက တန်ဖိုးနည်းနည်းနှင့် အာဟာရ ပိုမို ပြည့်ဝစေသည်။

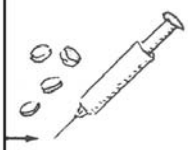
ဗီတာမင်ဓာတ်ကို ဆေးဝါးနှင့် အစားအစာတို့တွင် မည်သည့်ထံမှရရှိသနည်း။

အစာကောင်းကောင်းစားရသူ မည်သူမဆို လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်ဓာတ်အားလုံးကိုရရှိသည်။ အစာကောင်းစွာ စားခြင်းသည် ဗီတာမင်ဆေးပြား၊ထိုးဆေး၊ဆေးရည် သို့မဟုတ် အားတိုးဆေးများ ဝယ်ယူခြင်းထက် အစဉ်အမြဲ ပိုကောင်းသည်။

ဝယ်ပါ

ဗီတာမင်ဓာတ်လိုအပ်လျှင် ဆေးပြား သို့မဟုတ် ထိုးဆေးတို့ ဝယ်ယူမည့်အစား ကြက်ဥ (သို့မဟုတ်) အခြားအာဟာရပြည့်အစားများဝယ်ပါ။

မဝယ်ပါနှင့်



တစ်ခါတစ်ရံအာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများသည်ရှားပါးသည်။ လူတစ်ဦးသည် အာဟာရဓာတ် နည်းပါးလျက်ရှိနေပါက ထိုသူသည် စားနိုင်သမျှ စားသင့်ပြီး ဗီတာမင်ဆေးကိုလည်း ဖြစ်နိုင်လျှင် စားသင့်သည်။

ဗီတာမင်ဆေးအားလုံးနီးပါး ပါးစပ်မှစားခြင်းသည် ဆေးထိုးခြင်းနှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ စရိတ်စကနည်းပါးပြီး အန္တရာယ်လည်းမရှိချေ။ **ဗီတာမင်ဆေးများကို မထိုးပါနှင့်။ ဆေးစားခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။** အာဟာရဓာတ် ပါဝင်သည့်အစားအစာက ပိုကောင်းသည်။

ဗီတာမင်ဆေးများကို ဝယ်ယူမည်ဆိုလျှင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အားလုံးပါရန် လိုအပ်သည်။ ယင်းတို့မှာ -

Niacin (niacinamide) နီယာဆင် (နီယာဆင်နမိုက်)
Vitamin B_1 (thiamine) ဗီတာမင်ဘီ၁ (သီယာမိုင်း)
Vitamin B_2 (riboflavin) ဗီတာမင် ဘီ၂ (ရီဘိုဖလာဗင်)
Iron (ferrous sulfate, etc.) - သံဓာတ် (ဖဲရပ်စ်ဆဲလ်ဖိတ်စသည် . . . . .)
အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် သွေးအ ားနည်းသူများအတွက်ဖြစ်သည်။
ထို့ပြင် အချို့သူများသည် အောက်ပါတို့ပါ လိုအပ်သည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက Folic Acid (folicin) ဖော်လစ်အက်ဆစ် (ဖော်လစ်ဆင်)

ဗီတာမင်အေ } မွေးကင်းစ
ဗီတာမင်စီ (ascorbic acid အက်စ်ကိုဘစ်အက်ဆစ်) } ကလေးများအတွက်
ဗီတာမင် B_6 (pyrridoxine) ပိုင်ရီဒေါ့ဆင်း တီဘီရောဂါအတွက် ဆေးစားနေသူများနှင့် ကလေးများအတွက်

ကယ်လ်ဆီယမ်- နို့နှင့်ဒိန်ခဲကဲ့သို့ ကယ်လ်ဆီယမ်ပါသည့်အစားအစာ (သို့မဟုတ်) ထုံးဓာတ်ပါသည့် အစာလုံလောက်စွာ မစားရသည့်ကလေးများနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် ဖြစ်သည်။

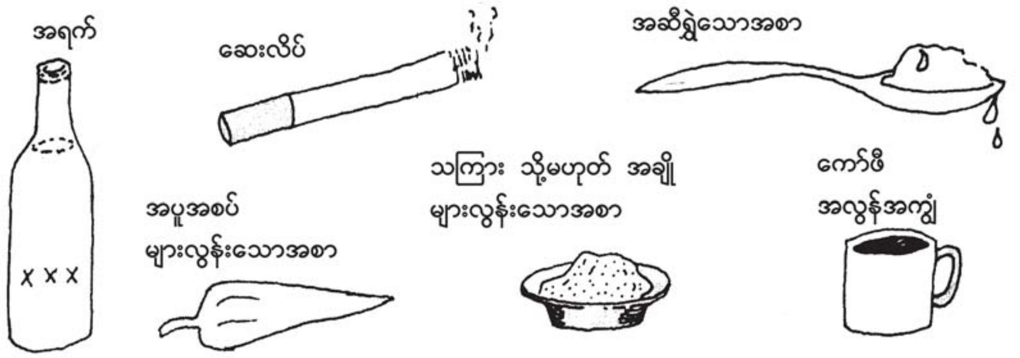
မိမိတို့ စားသုံးသည့်အစာများတွင် ရှောင်ရမည့်အစာများ

ဖျားနာနေသည့်အခါ မစားသင့်သည့်အစာ (သို့မဟုတ်) စားလျှင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေမည့် အစာ များစွာရှိသည်ဟု လူများစွာက ယုံကြည်ကြသည်။ အချို့အစာကို ‘အပူ’ စာ အချို့ကို ‘အအေး’စာ အဖြစ် ယူဆကြပြီး ‘အပူ’ဖျားဖျားလျှင် အပူစာမစားရ၊ ‘အအေး’ ဖျားဖျားလျှင် အအေးစာ မစားရဟု ယူဆတတ်ကြသည်။ သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးစ မိခင်အတွက် မသင့်လျော်သည့် အစားအစာမျိုးစုံရှိသည် ဟုလည်း ယူဆကောင်း ယူဆကြသည်။ အချို့အယူအဆများမှာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော်လည်း အချို့မှာ ကောင်းကျိုး ထက် ဆိုးကျိုးတို့ကို ပေးလေသည်။ ဖျားနာနေသည့်အခါ ရှောင်သင့်သည်ဟု လူတို့ယူဆသည့် အစားအစာများမှာ ကျန်းမာလာစေရန်အတွက် အမှန်တကယ် စားသုံးရမည့် အစာများ ဖြစ်တတ်သည်။

ဖျားနာနေသောသူသည် ကျန်းမာနေသောသူထက် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးစေသည့်အစာ ပို၍ပင်လိုအပ် သေးသည်။ ဖျားနာနေသူကို အစာက အန္တရာယ်ပေးသည်ဟူသော စိုးရိမ်စိတ်ကို လျှော့ချသင့်ပြီး အစာ သည် လူကို ပိုကျန်းမာစေသည်ဟု ယူဆသင့်သည်။ ဥပမာ- သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နို့၊ ကြက်ဥနှင့် ငါးတို့ ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျဥပဒေအားဖြင့်-

ကျန်းမာနေစဉ် မိမိတို့အတွက် ကောင်းမွန်သောအစာသည် နာဖျားနေစဉ်တွင်လည်း ကောင်းမွန်သည့် အစာဖြစ်သည်။

ထို့အတူ ကျန်းမာနေစဉ် အန္တရာယ်ရှိသောအရာများသည် ဖျားနာနေစဉ် ပို၍ပင် အန္တရာယ် ဖြစ်စေသည်။ ဤအရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



* အရက်သည် အသည်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊ နှလုံးနှင့် အကြောရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။ သို့မဟုတ် ရောဂါကို ပိုဆိုး စေသည်။ လူမှုရေးပြဿနာများကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေသည်။

* ဆေးလိပ်သည် နာတာရှည် ချောင်းဆိုးရောဂါ (သို့မဟုတ်) အဆုတ်ကင်ဆာ (lung cancer) နှင့် အခြားရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် လည်ချောင်းနာ၊ ပန်းနာနှင့် အဆုတ်ပြွန် ရောင်ရမ်းခြင်းကဲ့သို့ အဆုတ်ရောဂါရှိသူများကို ရောဂါပိုဆိုးဝါးစေသည်။

* အဆီရွဲလွန်းသောအစာ၊ အပူအစပ်များလွန်းသောအစာ စားလျှင် (သို့မဟုတ်) ကော်ဖီ အလွန်အကျွံ သောက်သုံးလျှင် အစာအိမ်နာနှင့် အစာချေလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

* သကြားနှင့်အချို များစွာစားခြင်းသည် အရသာပျက်ပြီး သွားများကို ပျက်စီးစေသည်။ အူကင်ဆာ ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် အလွန်ဖျားနေသူ (သို့မဟုတ်) အာဟာရနည်းပါးသည့် ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့် အားဖြစ်စေသော အစာကို သကြားက အတော်အသင့် အထောက်အကူပေးသည်။

အချို့ရောဂါ အနည်းငယ်အတွက်သာ အစာကျွေးရန် မလိုအပ်ပေ။ ဥပမာ - သွေးတိုးနေသူ၊ နှလုံးရောဂါတစ်မျိုးမျိုးရှိသူ (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ဖောရောင်နေသူသည် ဆားအနည်းငယ်သာ စားသင့်သည်။ သို့မဟုတ် မစားဘဲ နေသင့်သည်။ ဆားအလွန်စားခြင်းသည် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက်မျှ မကောင်းချေ။ အစာအိမ်နှင့် ဆီးချိုအတွက် သီးသန့်အစားအသောက် သုံးစွဲရန် လိုပါသည်။

ကလေးငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးအစာ

ပထမ ခြောက်လ

ပထမခြောက်လတွင် မိခင်နို့မှတစ်ပါး ကလေးကို မည်သည့်အရာမျှ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။

မိခင်နို့သည် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးနှင့် သန့်ရှင်းဆုံးအစာ ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့သည် ဝယ်၍ရသည့် မည်သို့သော ကလေးအစာမျိုးထက်မဆို ပိုကောင်းသည်။ ကလေး ၄ လသား မှ ၆ လ

သားအတွင်း ကလေးကို မိခင်နို့သာတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် ကူးစက်ရောဂါများစွာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

မိခင်နို့ရည် အလုံအလောက်မရလျှင်

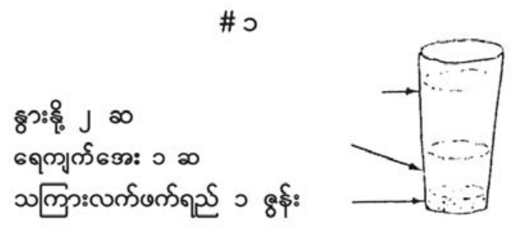
* မိခင်သည် ရေများစွာ (သို့မဟုတ်) အခြားအရည်များစွာ သောက်သင့်သည်။ အရည်များများ သောက်လေလေ နို့များများ ထွက်လေလေဖြစ်သည်။
* မိခင်သည် အစာကောင်း စားသင့်သည်။ ပဲသီး၊ ပဲတောင့်၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်ရှိ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ အသား၊ နို့၊ ဒိန်ခဲနှင့် ကြက်ဥကဲ့သို့ ပရိုတင်းနှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်ပါ အစားအစာ များသည် နို့ကို ပိုမိုထွက်စေသည်။

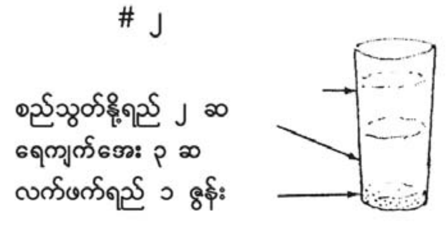
မိခင်နို့ရည် လုံးဝမရလျှင်

* အရည်များစွာသောက်ပြီး အစားကောင်းစွာ စားခိုင်းပါ။ ကလေးအား မကြာမကြာ နို့စို့ခိုင်းပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ နို့စထွက်လာတတ်သည်။
* ထိုသို့လုပ်၍မျှနို့မထွက်ပါလျှင် ကလေးကို နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ စည်သွတ်နို့ရည်၊ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်ကဲ့သို့ နို့မျိုးကိုတိုက်ပါ။သို့သော် နို့ဆီမတိုက်ပါနှင့်။ ကလေးကိုတိုက်သည့် မည်သည့်နို့တွင်မဆို သကြား အနည်းငယ် ထည့်တိုက်ပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ မည်သည့်နို့ကို သုံးသည်ဖြစ်စေ၊ ရေကျက်အေး အနည်းငယ်ကို ထည့်သင့်သည်။ နို့ဖျော်ရန် နည်းမှန်နှစ်ခုကို အောက်ပါဥပမာဖြင့် ပြထားသည်။

အဆီထုတ်ပြီးသား နို့ဖျော်မည်ဆိုလျှင် ဟင်းရွက်ဆီ (သို့မဟုတ်) ဟင်းချက်ဆီ လက်ဖက်ရည် တစ်ဇွန်း ထည့်ဖျော်ပါ။





* ရေနှင့်နို့ကို အမြဲတစေကျိုပါ။ **နို့ဘူးဖြင့်တိုက်ခြင်းထက် ပန်းကန်လုံးနှင့် ဇွန်းဖြင့် ကလေးကို နို့ တိုက်ခြင်းသည် ဘေးပို၍ကင်းသည်။** နို့ဘူးနှင့် နို့သီးခေါင်းကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားရန် ခက်ခဲပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။ နို့ဘူးသုံးမည်ဆိုလျှင် ကလေးအား နို့မတိုက်မီ နို့ဘူးနှင့်နို့သီးခေါင်းကို ပြုတ်သင့်သည်။

* ကလေးအတွက် နို့ဝယ်ရန် ငွေအလုံအလောက်မရှိလျှင် ဆန်၊ ပြောင်း (သို့မဟုတ်) အခြားသီးနှံတို့ကို ကျိုပါ။ အခွံနွှာပြီးသား ပဲ၊ ကြက်ဥ၊ အသား၊ ကြက်သား (သို့မဟုတ်) ပရိုတင်းဓာတ်ပါ အခြားအစာများကို အမြဲရောထည့်ပါ။ အစာများကို ကောင်းကောင်းချေပြီး ကလေးကို အရည်အဖြစ် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

သတိပြုရန် - ပြောင်း (သို့မဟုတ်) ဆန်ပြုတ်ချည်းသက်သက်သည် ကလေးအတွက် အာဟာရ မလုံလောက်ချေ။ ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို နှောင့်နှေးထိခိုက်စေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဖျားလွယ်ပြီး သေဆုံးနိုင်ကောင်း သေဆုံးနိုင်သည်။
ကလေးသည် ပရိုတင်းဓာတ်ရှိရန် လိုအပ်သည်။

အသက် ၆ လ မှ ၁ နှစ်ထိ

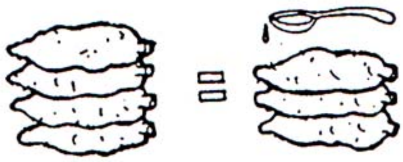
၁။ ကလေးကို မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ၂ နှစ် (သို့မဟုတ်) ၃ နှစ်သားရောက်သည်အထိ တိုက်ပါ။

၂။ ကလေး ၆ လ သား အရွယ်ရောက်လျှင် မိခင်နို့အပြင် အခြားအစာများကိုလည်း စတင်ကျွေးပါ။ မိခင်နို့ကို အရင်တိုက်ပြီးမှ အခြားအစာများကို ကျွေးပါ။

အဓိက အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သော ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ ဥပမာ - ဆန်၊ ပြောင်းတို့ကို ကျေညက်အောင် ချက်ပြုတ်၍ ကျွေးနိုင်သည်။ ထို့နောက် အင်အားဖြစ်စေရန် ဆီအနည်းငယ် ထည့်နိုင်ပါသည်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာက အထောက်အကူပြု အစားအစာများ (ဥပမာ - အင်အားဖြစ်စေသော အထောက်အကူပြု အစားအစာများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော ပရိုတင်း အထောက်အကူပြု အစားအစာများ၊ ရောဂါကာကွယ်စေသော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သော အထောက်အကူပြု အစားအစာများ - စာမျက်နှာ ၁၅၃) ကို ထည့်ချက်၍ ကျွေးနိုင်သည်။ စကျွေးခါစတွင် အစာသစ်အနည်းငယ် တစ်မျိုးတည်းသာကျွေးပြီး တဖြေးဖြေး တိုး၍ ကျွေးရပါမည်။ သို့မှသာ ကလေးမှ အစာကို ချေဖျက်နိုင်ပါမည်။ အစာများကိုလည်း ကျက်အောင်ချက်ပြီး ကျေညက်နေအောင် ချေပြီးမှ ကျွေးရပါမည်။ ကျွေးခါစတွင် ကလေးမှ စားလွယ်အောင် မိခင်နို့နှင့်ရော၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၃။ ကလေးတွင် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ကျွေးရပါမည်။ အဓိက အစာအုပ်စုတွင်ပါသောအစာနှင့် အထောက်အကူပြု အုပ်စုဝင် အစားအစာများကို ထည့်သွင်းပြီး ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။ အင်အားဖြစ်စေသော အစများ ဥပမာ - ဆီနှင့် သံဓာတ်ပါသော အသီးအနှံများ ထည့်သွင်းရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးငယ်၏ ဝမ်းဗိုက်မှာ သေးငယ်သည့်အလျောက် အစာအနည်းငယ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ကျွေးရပါသည်။ အင်အားဖြစ်စေသည့်အထောက်အကူပြုအစာများကိုလည်း အဓိကအစာထဲ ဖြည့်စွက်ပေးရပေမည်။



ဆီတစ်ဇွန်းအား ကလေး၏အစာထဲသို့ ထဲ့ခြင်းအားဖြင့် နဂိုစားရမည့်အစာ၏ ၃/၄ ပုံသာစားခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော စွမ်းအင်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဖြည့်စွက်လိုက်သော ဆီမှာ ကလေးမှ အစာဝ သွားသည့်အခါ လုံလောက်သော အာဟာရစွမ်းအင်(calories) ကို ရရှိစေပါသည်။

သတိပြုရန် - ၆ လ နှင့် ၂ နှစ်ကြားသည် အာဟာရချို့တဲ့မှု အဖြစ်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းနှင့် ကလေး၏အာဟာရ စွမ်းအင် လိုအပ်ချက်ကို မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကလေးအား အခြားအစာများ ဖြည့်စွက်ကျွေးရာတွင်လည်း အာဟာရပြည့်ဝစေသောအစာများ မပါရှိခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် မိခင်နို့ပါ ဖြတ်လိုက်ပါက ပို၍ အာဟာရချို့တဲ့ရခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၆ လ မှ ၁ နှစ် အရွယ် ကလေးများကျန်းမာစေရန်

* မိခင်နို့ ဆက်တိုက်ပေးပါ။

* အခြားအစားအစာများကို ဖြည့်စွက်ကျွေးပါ။ (နည်းနည်းခြင်း စကျွေးပါ)

* တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၅ ကြိမ် ကျွေးနိုင်သည်။

* ကလေးအား ကျွေးမည့် အစာသည် သန့်ရှင်းပြီး လတ်ဆတ်ရပေမည်။

* ကလေးသောက်သည့် ရေကို ကျိုချက်၍လည်းကောင်း၊ စစ်၍လည်းကောင်း (filter) တိုက်ပါ။

* ကလေးနှင့် ၎င်း၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။

* ကလေး ဖျားနာသည့်အခါ အစာကို ဂရုစိုက်ကျွေးပြီး အရည်များများတိုက်ပါ။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသော မိခင်များအတွက်

ကလေးငယ် ၆ လ ပြည့်ပြီးက ကလေးသည် ပို၍ အားပြည့်ပြီး ကြီးထွားလာပြီ ဖြစ်သဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဝေဒနာခံစားရနိုင်သည့် အန္တရာယ်လျော့ပါးသွားပြီဖြစ်ပါသည်။ ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပါက ကလေးအား အခြားနို့ပြောင်းတိုက်ပြီး အခြားအစာများ ကျွေးရပါမည်။ သို့မှသာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်သည့်အန္တရာယ် လျော့ပါးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နှစ်နှင့် အထက်

ကလေး အသက် ၁ နှစ်ကျော်လျှင် လူကြီးများ စားသကဲ့သို့ စားလာနိုင်ပြီဖြစ်သော်လည်း တတ်နိုင်လျှင် တတ်နိုင်သမျှ နို့လည်း သောက်သုံးသင့်ပေသည်။

နေ့စဉ် ကလေးကို ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်၊ သံဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ် များစွာပါသည့် အစားအစာများကို ကြိုးစားကျွေးပါ။ သို့မှသာ ကလေးသည် ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ကြီးထွားလာမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးနှင့် သကြားလုံး ။ ။ ကလေးငယ်လေးများကို သကြားလုံးနှင့်ချိုချဉ် (သို့မဟုတ်) အချိုရည်တို့ကို အကျင့်လုပ်၍ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ အချိုများစွာ စားရသည့်အခါ သူတို့အတွက် ပိုကောင်းသည့် အစားအစာကို စားလိုချင်စိတ် မရှိတော့ချေ။ အချိုသည် ကလေးများ၏ သွားအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးမပေးချေ။

သို့သော် စားနပ်ရိက္ခာ နည်းပါးချိန်သော်လည်းကောင်း၊ အဓိက (ပင်တိုင်) အစားအစာတွင် အမျှင်နှင့်ရေများ များပြားနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သကြားနှင့် ဟင်းရွက်ဆီ အနည်းငယ်ကို ထည့်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အတွက် စွမ်းအင်ပိုမိုရရှိစေပြီး ပရိုတင်းဓာတ်လည်း ပြည့်ဝစွာ ရရှိ အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရ

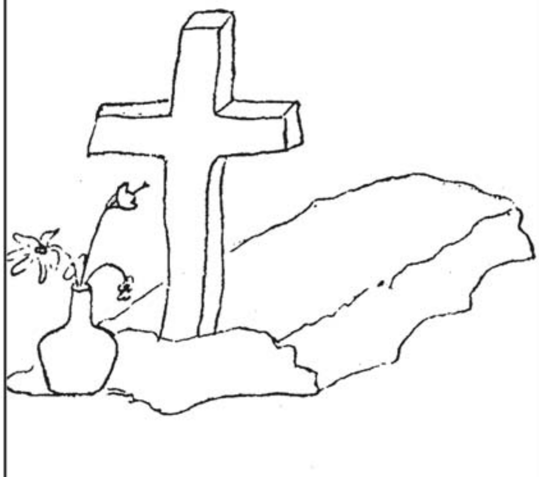
အစားအတွက် အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သော စိတ်ကူးစိတ်သန်း

၁။ မီးဖွားပြီးနောက် မိခင်အတွက်အစာ

နေရာဒေသများစွာတွင် မီးဖွားပြီးစ မီးနေသည်အား အချို့အစာများ မစားသင့်ဟူသော အယူအဆမှာ ခေတ်စားလှပြီး အန္တရာယ်ရှိသည့် အယူအဆပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့သော ရိုးရာဓလေ့ အယူအဆအရ မီးဖွားစမိခင်သည် ပြောင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်ပြုတ်တို့ကိုသာ စားရပါမည်။ အာဟာရ အရှိဆုံးသော အစာအချို့ကို မီးဖွားစ အမျိုးသမီးအား မစားရန် တားမြစ်ခံရရာ မိခင်ကို အားနည်းပြီး သွေးအားနည်းစေသည်။ အစားအစာကို ကန့်သတ်ခြင်းဖြင့် မိခင်ခမျာ သွေးဆင်းခြင်း hemorrhage နှင့် ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်းတို့အတွက် ခံနိုင်ရည် ကျဆင်းလာရာမှ အသက်ပင်ဆုံးနိုင်သည်။

မီးဖွားပြီးနောက် မိခင်သည် သူစားနိုင်သမျှသော အာဟာရဓာတ်
အရှိဆုံးသော အစာများစားရန် လိုအပ်သည်။

ရောဂါပိုးဝင်မှု၊ သွေးဆင်းမှုကို တိုက်ဖျက်ရန်နှင့် ကလေးအတွက် နို့အလုံအလောက် ထွက်စေရန် **မီးဖွားပြီးစ မိခင်သည် ပဲ၊ ကြက်ဥ၊ ကြက်သား၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အသား၊ ငါး၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ရေးအစာများစွာ စားသင့်သည်။**

ဤပုံသည် မွေးဖွားပြီးနောက် အာဟာရ ရရှိသည့် အစာမျိုးစုံစားသည့် ကျန်းမာနေသော မိခင်ပုံဖြစ်သည်။	ဤပုံမှာ မီးဖွားပြီးနောက် အာဟာရ ရှိသည့် အစားအစာစားရန် ကြောက်သည့် မိခင်၏ ဘဝနိဂုံး ဖြစ်သည်။ 

၂။ **လိမ္မော်သီး၊ မာလကာသီး (သို့မဟုတ်) အခြားသစ်သီးများသည် အအေးမိ တုပ်ကွေးဖျားနာ (သို့မဟုတ်) ချောင်းဆိုးနေသူအတွက် မကောင်းဆိုသည်မှာ မမှန်ချေ။** အမှန်မှာ လိမ္မော်သီးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ကဲ့သို့သော အသီးများတွင် ဗီတာမင်စီဓာတ်များစွာပါဝင်သည်။ ဗီတာမင်စီသည် အအေးမိနှင့် အခြား ကူးစက်ရောဂါတို့ကို ကူညီတိုက်ထုတ်နိုင်သည်။

၃။ **ဆေးကုသနေစဉ် ဝက်သား၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် (သို့မဟုတ်) မာလကာသီး ကဲ့သို့သော အစားအစာအချို့ကို မစားနိုင်ဟု ဆိုသည်မှာလည်း မမှန်ကန်ချေ။** သို့သော် အစာအိမ် (သို့မဟုတ်) အစာချေလမ်းကြောင်း တစ်နေရာရာ၌ ရောဂါရှိသူသည် ဆေးကုသနေစဉ်ဖြစ်စေ မကုသ နေစဉ်ဖြစ်စေ အဆီ (သို့မဟုတ်) ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ စားပါက အခြေအနေပိုဆိုးလာနိုင်သည်။

လူတို့စားသုံးသည့်အစားအစာနှင့် ဆက်နွယ်လျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

အစားအသောက်ကို အထူးဂရုစိုက်စားခြင်းသည် အချို့ရောဂါများ မဖြစ်ပွားရေးနှင့် ကုသရေး အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့တွင် အချို့ရောဂါများကို ဖော်ပြထားသည်။

သွေးအားနည်းခြင်း Anemia

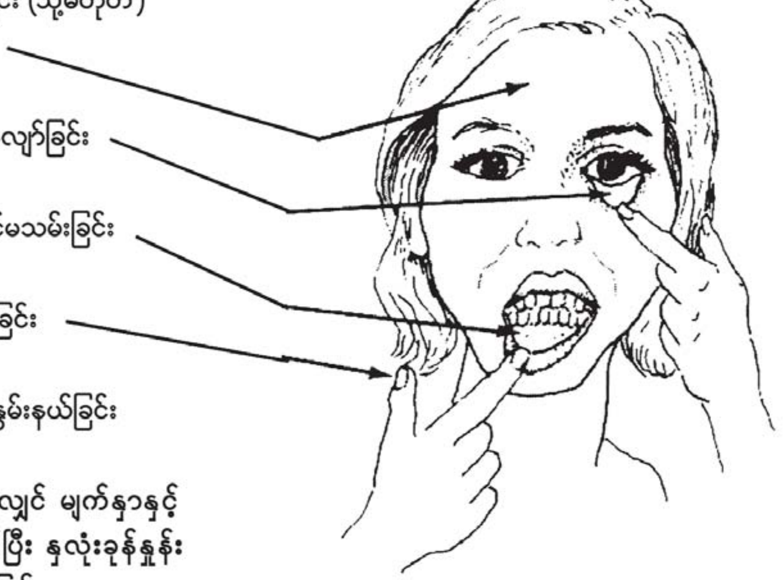
သွေးအားနည်းရောဂါရှိသူသည် သွေးအားနည်းသည်။ ဆုံးရှုံးသွားသော (သို့မဟုတ်) ပျက်စီးသွား သောသွေးကို ခန္ဓာကိုယ်က သွေးပြန်အစားထိုးနိုင်သည်ထက် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ဆုံးရှုံးပျက်စီးသွားသည့်အတွက် သွေးအားနည်းရခြင်းဖြစ်သည်။ ကြီးမားသောအနာများမှ သွေးထွက်ခြင်း၊ အနာများမှ သွေးယိုခြင်း သို့ မဟုတ် သွေးဝမ်းသွားခြင်း (dysentery)တို့သည် သွေးအားကိုနည်းစေသည်။ ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်က လို အပ်သည့် အစာမစားလျှင် အမျိုးသမီးများ မီးယပ်လာချိန် (menstrual period) ၌လည်း သွေးအားနည်း တတ်သည်။

အသား၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်ပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ မစားရလျှင်လည်း သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်စေသည်။ သို့မဟုတ် ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးစေသည်။

သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အစာ မစား၍ ကလေးများ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ရသည်။ ကလေး ၆ လ ကျော်ပြီးသည့်နောက် မိခင်နို့ (သို့မဟုတ်) နို့ဘူးသာတိုက်ပြီး အခြားအစာ မကျွေးသည့်အခါတွင်လည်း ကလေးတွင် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်စေသည်။ ကလေးများ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ရလေ့ရှိသည့် အကြောင်းများမှာ သန်ချိတ်ကောင်ရှိခြင်း (hookworm)၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော မရပ်ခြင်းနှင့် သွေးဝမ်းသွား ခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

သွေးနီဥများကို ဖျက်ဆီးသည့် ငှက်ဖျားရောဂါပိုးကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ရသည်။

သွေးအားနည်းခြင်း လက္ခဏာ



- အသားအရေဖြူဖျော့ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရေပြားပါးလျခြင်း
- မျက်ခမ်းသားများ ဖြူလျော်ခြင်း
- သွားဖုံးများ သွေးရောင်မသမ်းခြင်း
- လက်သည်းများဖြူဖတ်ခြင်း
- အားနည်းပြီး မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- **သွေးအားအလွန်နည်းလျှင် မျက်နှာနှင့် ခြေထောက်ဖောရောင်ပြီး နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ကာ အသက်ရှူမဝခြင်း**
- **ညစ်ညစ်ပတ်ပတ် စားသောက်လေ့ရှိသော ကလေးနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် သွေးအားနည်း လေ့ရှိခြင်း**

သွေးအားနည်းရောဂါ ကာကွယ်ကုသခြင်း

* **သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အစာ စားခြင်း**။ ။ အသား၊ ငါး၊ ကြက်သားနှင့် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတို့သည် သံဓာတ် ပေါကြွယ်ဝသည်။ အသည်းသည် သံဓာတ်အထူးကြွယ်ဝသည်။ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်ပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲ၊ ပဲတောင့်၊ ပဲသီးနှင့် ကုလားပဲတို့တွင် သံဓာတ်အနည်းငယ်ပါရှိသည်။

* သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ ရရန်ခက်ခဲလျှင် (သို့မဟုတ်) သွေးအားအလွန်တစ်ရာ နည်းနေလျှင် သံဓာတ်ပါဆေးပြား (ဖဲရပ်စ်ဆာလ်ဖိတ်) စားသင့်သည်။ သံဓာတ်ပါ ဆေးပြားသည် သွေး အား နည်းနေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အထူးအရေးပါသည်။ သွေးအားနည်းရောဂါ အားလုံး နီးနီးအတွက် ဖဲရပ်စ်ဆာလ်ဖိတ် ဆေးပြားသည် အသည်းရည်တုဆေး (liver extract) သို့မဟုတ် ဗီတာမင် ဘီ-၁၂ ထက် များစွာကောင်းမွန်သည်။ ယေဘုယျဥပဒေသအနေဖြင့် **သံဓာတ်ပါဆေးကို စားသင့်သည်။ ဆေးမထိုးသင့်ပေ။** သံဓာတ်ထိုးဆေးသည် အန္တရာယ်ရှိစေပါသည်။

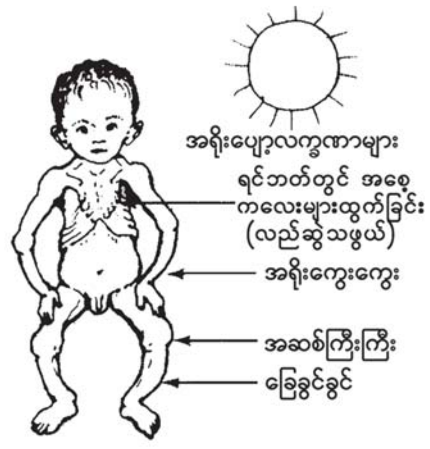
* သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ သန်ရှိခြင်း၊ ငှက်ဖျား ရောဂါပိုး ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားရောဂါများရှိခြင်း တို့ကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်လျှင်လည်း ဆေးဝါးကုသသင့်သည်။

* သွေးအားနည်းရောဂါသည် ပြင်းထန်ပြီး ပိုကောင်းမလာလျှင် ဆေးဝါးကုသရန် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ဤအချက်မှာ အထူးအရေးကြီးသည်။

အမျိုးသမီးများသည် သွေးအားနည်းတတ်သည်။ မီးယပ်လာစဉ် (သို့မဟုတ်) ကလေးမွေးဖွားစဉ် ဆုံးရှုံးသွားသောသွေးကို အစားထိုးမည့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာလုံလောက်စွာ မစားတတ်သည့်အတွက် သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးအားနည်းရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများသည် သန္ဓေပျက်မည့် အန္တရာယ်ကြီးနှင့် ကြုံတတ်ပြီး မီးဖွားစဉ် သွေးသွန်မည့်အန္တရာယ် ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ပဲ၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် တတ်နိုင်လျှင် အသားများများ၊ ကြက်သားများများ၊ ကြက်ဥများများစားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကလေး တစ်သားနှင့် တစ်သား ၂ နှစ်မှ ၃ နှစ်ခြား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (မိသားစုကျန်းမာရေးစီမံကိန်း) သည် အမျိုးသမီးကို အားပြန်ပြည့်စေပြီး သွေးသစ်လောင်းပေးသည်။ (အခန်း ၂၀ ကိုဖတ်ပါ)

အရိုးပျော့ရောဂါ(Rickets)

နို့မသောက်ရသည့်ပြင် နေရောင်ခြည် မရသလောက်ရှိသော ကလေးသည် ခြေခွင်လာနိုင်ပြီး အခြားအရိုးပုံပျက်မှု (အရိုးပျော့သောသူငယ်နာတစ်မျိုး rickets) ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ကလေးကို နို့တိုက်ပြီး ဗီတာမင်ဒီ (ငါးကြီးဆီတွင် ပါရှိသည်) ကျွေးပါက ဤပြဿနာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။ အလွယ်ကူဆုံးနှင့် ဈေးအသက်သာဆုံး ကာကွယ်ကုသနည်းမှာ ကလေး၏အရေပြားကို နေရောင်ခြည်ထိတွေ့ခြင်းသည် အသေချာဆုံးနည်း ဖြစ်သည်။



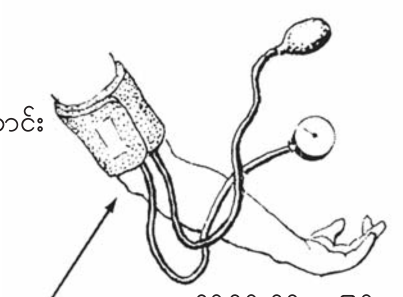
အရိုးပျော့ခြင်းအတွက် နေရောင်ခြည်သည် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ကုသနည်းဖြစ်သည်။

နေရောင်ခြည်ထိတွေ့ရာတွင် တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်ကျော် ထိတွေ့ရန် လိုအပ်သည်။ သို့ရာတွင် အသားကို မလောင်စေရန် သတိထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်ဒီ ကျွေးရာတွင်လည်း အချိန်ကြာရှည်စွာ မကျွေးဖို့ သတိထားရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကလေးအတွက် အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သွေးတိုးခြင်း HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)

သွေးတိုးခြင်းသည်နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ရောဂါများဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ဝသောသူများသည် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

သွေးတိုးရောဂါလက္ခဏာများ


သွေးပေါင်ချိန်ကိရိယာဖြင့်
သွေးပေါင်ချိန်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

- မကြာမကြာခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- တော်ရုံလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရုံဖြင့် အသက်ရှူပြတ်တောင်းတောင်းဖြစ်ပြီး နှလုံးခုန်ခြင်း။
- အားနည်းမူးမော်ခြင်း။
- ဘယ်ဘက်ပခုံးနှင့် ရင်ဘတ်၌ တစ်ခါတစ်ခါ နာတတ်ခြင်း။

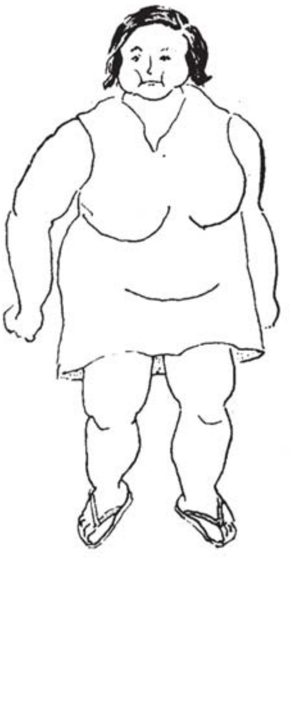
အထက်ပါလက္ခဏာများမှာ အခြားရောဂါများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦးသည် သွေးတိုးရှိနေပြီဟု သံသယဖြစ်မိပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တွေ့သင့်ပြီး သွေးချိန်သင့်သည်။

သွေးတိုးခြင်းကို မည်သို့ကာကွယ် ဂရုစိုက်ရမည်နည်း

- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် များသူများ အလေးချိန်လျှော့သင့်သည်။
- အဆီများသောအစားအစာ အထူးသဖြင့် ဝက်ဆီနှင့် သကြား (သို့မဟုတ်) ကစီဓာတ်များစွာပါသောအစားအစာများ ရှောင်သင့်သည်။ ဝက်ဆီအစား ဟင်းရွက်ဆီသာ အမြဲသုံးပါ။

  အစားအစာများကို ဆားနည်းနည်း (သို့မဟုတ်) ဆားမပါဘဲ ချက်သင့်၊ စားသင့်သည်။
- ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။ အရက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ များများ မသောက်ပါနှင့်။
- သွေးပေါင်ချိန် အလွန်မြင့်နေလျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားက သွေးကျစေရန် ဆေးပေးမည်။ လူများသည် ဝနေလျှင် အလေးချိန်ချခြင်းနှင့် သက်သောင့်သက်သာနေတတ်ခြင်းဖြင့် သွေးတိုးချနိုင်သည်။

အလွန်ဝသူများ



အလွန်ဝဖြိုးခြင်းသည် မကျန်းမာ၊ အလွန်ဝခြင်းသည် သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ လေဖြတ်၊ သည်းခြေကျောက်တည် (gallstone)၊ ဆီးချို (diabetes)၊ ခြေလက်အဆစ်ရောင်နှင့် အခြားရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဝသောသူများသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို အောက်ပါတို့ဖြင့် လျှော့ချသင့်သည်။

- ဆီရွှဲအစာများ မစားခြင်း။
- သကြား (သို့မဟုတ်) ချိုသောအစာ မစားခြင်း။

*   ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပိုလုပ်ခြင်း။

*   မည်သည့်အစာကိုမဆို အလွန်အကျွံမစားခြင်း (အထူးသဖြင့် ပြောင်းဖူး၊ ပေါင်မုန့်၊ အာလူး၊ ဆန်၊ အာတာလွတ်ကဲ့သို့သော ကစီဓာတ်ပါသည့် အစာများ) ထမင်းစားတိုင်း ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်၊ ထမင်းတစ်ပန်းကန်၊ ချာပါတီတစ်ချပ်ထက် ပိုမစားပါနှင့်။ သို့သော် သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အဆီမပါသော အမဲသားတို့ကိုမူ ပိုစားနိုင်သည်။

ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေရန် ယခုစားသည့်အတိုင်းအတာထက် ထက်ဝက်သာစားပါ။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း CONSTIPATION

ဝမ်းမာမာသွားခြင်းနှင့် ၃ ရက်ထက်ပို၍ ဝမ်းမသွားဘဲ နေခြင်းကို ဝမ်းချုပ်သည်ဟုခေါ်သည်။ အများအားဖြင့် အစားအသောက် အလေ့အထမမှန်ခြင်း (အထူးသဖြင့် သစ်သီးများ၊ အစိမ်းရောင် အရွက်များ (သို့မဟုတ်) လုံးတီးကောက်နှံပေါင်မုန့်စသည့် သဘာဝအစာမျှင်ပါသော အစားအသောက်များကို မစားသုံးခြင်း) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရေများများ သောက်ခြင်း၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ပေါင်မုန့်ကြမ်း၊ ပီလောပီနံ၊ ဂျုံမုန်လာဥနီ၊ တရုတ်မုန်လာ၊ စပျစ်သီးခြောက်၊ အခွံမာသီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ နေကြာစေ့စသည့် သဘာဝအစာမျှင်ပါသော အစာများ ပိုမို စားသုံးပေးခြင်းသည် ဝမ်းပျော့ဆေး စားသည်ထက် ပို၍ကောင်းသော အလေ့အထဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်စားသော အစားအစာထဲတွင် သီးနှံဆီ အနည်းငယ်ထည့်ပေးလျှင်လည်း ကောင်းပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် ဝမ်းမှန်စေသော နည်းလမ်းကောင်းများ ဖြစ်သည်။

ဝမ်းဗိုက်မနာပါက ၄ ရက် (သို့မဟုတ်) ၄ ရက်ထက်ပို၍ ဝမ်းချုပ်နေလျှင် ဝမ်းပျော့ဆေး အပျော့စား (Milk of magnesia) သောက်နိုင်သည်။ **သို့သော် ဝမ်းပျော့ဆေး မကြာခဏ သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

ကလေးငယ်များကို ဝမ်းပျော့ဆေး မတိုက်ပါနှင့်။ ကလေးသည် အလွန်အမင်း ဝမ်းချုပ်နေပါက စအိုတွင်းသို့ ဟင်းချက်ဆီ အနည်းငယ်ထည့်၍ ဝမ်းချူပါ။ လိုအပ်ပါက လက်ချောင်းကို ချောမွတ်အောင် ဆီသုတ်ပြီး စမြင်းတုံးကို ချေ၍ ဖယ်ထုတ်ပါ။

ဝမ်းပျော့ဆေး အပြင်းစားများ၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ **အထူးသဖြင့် ဗိုက်နာပါက ဝမ်းနှုတ်ဆေးမသောက်ရပါ။**

ဆီးချို DIABETES

ဆီးချိုရှိသူများ၏သွေးထဲတွင် သကြားဓာတ်များစွာရှိသည်။

ဆီးချိုရောဂါသည် ငယ်ရွယ်သည့်ကလေးများ (jvenile diabetes) (သို့မဟုတ်) လူကြီးများ (adult diabetes) တွင်ထဖြစ်နိုင်သည်။ ငယ်ရွယ်သူများတွင်ဖြစ်ကပို၍ဆိုးဝါးပြီး ဆေးဝါး အင်စူလင် (insulin) လိုအပ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အသက် ၄၀ ကျော် အရွယ်၊ အစားကြူးသူများနှင့် ဝသောသူများတွင် အဖြစ်များပါသည်။

ဆီးချိုလက္ခဏာများ

* တစ်ချိန်လုံးရေငတ်ခြင်း
* မကြာခဏဆီးသွားခြင်း၊ ဆီးများခြင်း
* မောပန်းခြင်း
* ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း
* တစ်ချိန်လုံးဆာလောင်ခြင်း

ရောဂါရင့်လျှင်

* ယားယံခြင်း
* ခြေလက်ထုံကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) နာကျင်ခြင်း
* ခြေထောက်တွင်အနာပေါက်ပြီး ပျောက်ကင်းရန်ခက်ခဲခြင်း
* သတိမေ့မျောခြင်း
* မျက်စိမှုန်ဝါးဝါးဖြစ်ခြင်း
* မိန်းမကိုယ်အတွင်း မကြာခဏပိုးဝင်ခြင်း

အထက်ပါ လက္ခဏာရပ်များ အားလုံးသည် အခြားရောဂါများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လူတစ်ဦး ဆီးချို ရှိ-မရှိသိနိုင်ရန် ထိုသူ၏ဆီးတွင် သကြားဓာတ် ရှိ-မရှိ ဆီးစစ်ကြည့်သင့်သည်။

အခြားနည်းတစ်ခုမှာ စက္ကူ (ဥပမာ Uristix) သုံး၍ ဆီးစစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆီးထဲနှစ်လိုက်သည့်အခါ စက္ကူအရောင်ပြောင်းသွားပါက ဆီးတွင် သကြားဓာတ်ရှိသည်။

အသက် ၄၀ ပြည့်ပြီးနောက် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာလျှင် အစားအသောက်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန်စားခြင်းဖြင့် ဆေးမသောက်ဘဲ ဆီးချိုကို ထိန်းထားနိုင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ **ဆီးချိုရောဂါရှင်အတွက် အစားအသောက်သည် အလွန်အရေးကြီးပြီး ဘဝတစ်သက်တာလုံး အထူးဂရုစိုက်စားသောက်သွားရမည်။**

ဆီးချိုအတွက်အစားအစာ ။ ။ ဝဖြိုးသောဆီးချိုရောဂါရှင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်မရောက်မချင်း ကိုယ်အလေးချိန်ချသင့်သည်။ **ဆီးချိုသမားများသည် မည်သည့်သကြား (သို့မဟုတ်) မည်သည့်အချိုကို မျှ မစားရ။** ယင်းတို့သည် ပရိုတင်းဓာတ် များစွာပါသော (ကြက်ဥ၊ ငါး၊ ပဲသီး၊ ပဲတောင့်၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ခွံမာအသီး၊ အဆီမပါအမဲသား စသည် . . .) အစားအစာများနှင့် ကစီဓာတ်နည်းသော အစားအစာကို စားသင့်သည်။ အမျှင်များသော အစားအစာများကို ပိုစားသင့်သည်။

အချို့ဆီးချိုဝေဒနာရှင် အထူးသဖြင့် လူငယ်များသည် အထူးဆေးဝါး (အင်ဆူလင် insulin) လိုအပ်သည်။

လူကြီးများတွင်ဖြစ်သော ဆီးချိုရောဂါသည် ရှားစောင်း (prickly pear cactus) ပင်မှ ထွက်သော အရည်ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သက်သာနိုင်ပါသည်။ ရှားစောင်းပင်ကို လှီး၍ အတုံးငယ်ကလေးများဖြစ်အောင်ကြိတ်ချေပြီး အရည်ထွက်လာအောင်ညှစ်ပါ။ ထိုအရည်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် အစာမစားမီ တစ်ခွက်ခွဲခန့် သောက်ပေးပါ။

အရေပြားတွင် ရောဂါပိုး မဝင်ရောက်စေရန်နှင့် ဒဏ်ရာအနာတရ မဖြစ်စေရန် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ပါ။ ခြေထောက်ကို ဒဏ်ရာမရစေရန် ဖိနပ်အမြဲစီးပါ။ သွေးလှည့်ပတ်မှု မကောင်းသည့် လက္ခဏာများဖြစ်သော အရောင်ပြောင်းခြင်း၊ ထုံခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ခြေထောက်ကို မြှောက်၍ အနားယူပါ။ ခြေထောက် သွေးကြောထုံးလျှင် ပြုလုပ်ရမည့်နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

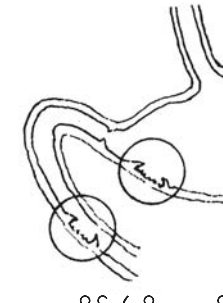
အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းနှင့် အစာအိမ်နာ
ACID INDIGESTION, HEARTBURN AND STOMACH ULCERS

ထမင်းလွန်ကဲစွာစားခြင်း (သို့မဟုတ်) အဆီရွှဲအစာစားခြင်း (သို့မဟုတ်) အရက် (သို့မဟုတ်) ကော်ဖီ အလွန်အကျွံ သောက် ခြင်းဖြင့် တစ်ခါတစ်ခါ အစာမကြေခြင်းနှင့် အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအခါ အစာအိမ်မှ အက်ဆစ်ပို၍ ထုတ်ပေးရာ ရင်ဘတ်အလယ်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) အစာအိမ်တွင် နေမထိ ထိုင်မသာ ခံစားရသည်။ အချို့သူများသည် အစာမကြေ၍ ရင်ဘတ်နာခြင်းကို နှလုံးရောဂါဟူ၍ မှားယွင်းစွာ ပြောတတ်သည်။

မကြာခဏ (သို့မဟုတ်) အချိန်ကြာမြင့်စွာ အချဉ်ပေါက်ခြင်းသည် အစာအိမ်အနာဖြစ်သည့် သတိပေးလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။

အစာအိမ်နာ (Ulcer)သည် ဝမ်းဗိုက်(သို့မဟုတ်) အူသိမ်လေးတွင် အက်ဆစ်များလွန်းသောကြောင့် ဖြစ်သည့် နာတာရှည်အနာ ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါရှိမှန်း ဝမ်းဗိုက်အလယ်တွင် ခပ်ထုံထုံ (တစ်ခါတစ်ရံ စူးစူး) အကြာကြီး နာနေခြင်းဖြင့်သိနိုင်သည်။ အစာစားလျှင် (သို့မဟုတ်) နို့သောက်လိုက်လျှင် တစ်ခါတစ်ခါ အနာသက်သာသွားတတ်သည်။ အစာ စားပြီး ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီကြာလျှင် လည်းကောင်း ထမင်းမစားဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) အရက်သောက်ပြီးလျှင် လည်းကောင်း (သို့ မဟုတ်) အဆီရွှဲသောအစာ (သို့မဟုတ်) အပူအစပ် အမွှေးအကြိုင်များသော အစာစားပြီးလျှင်လည်းကောင်း ပိုနာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ညပိုင်းတွင် ပိုနာတတ်သည်။

အစာအိမ်နာသည်



အစာအိမ် (သို့မဟုတ်) အူတွင် အနာပေါက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အစာအိမ်နာ ပြင်းထန်လျှင် အန်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သွေးပါ ပါတတ်သည်။ ကတ္တရာကဲ့သို့ ဝမ်းမည်းမည်း သွားလေ့ရှိသည်။

သတိ။ အချို့အနာများသည် မနာကျင်ဘဲ တိတ်တခိုး ရှိနေတတ်သည်။ သွေးအန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စေးကပ်သည့် ဝမ်းမည်းမည်းသွားခြင်းတို့သည် ပထမဆုံးပေါ်လာသည့် လက္ခဏာများဖြစ်နိုင်သည်။ ဤအချိန်သည် အရေးပေါ် ကုသရမည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ သွေးထွက်လွန်ပြီး လျင်မြန်စွာ သေဆုံးနိုင်သည်။ ဆေးကုသမှု အဆောတလျင် ခံယူပါ။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

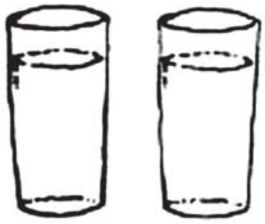
ရင်ပူခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အစာအိမ်အနာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အစာမကြေခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ရင်ခေါင်းအောင့်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံကျသည့် နည်းလမ်းများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် အနာသက်သာရုံမက နောက်ထပ်မဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

* တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် **အစာ အများကြီး မစားပါနှင့်။** မနက်၊ နေ့လယ်နှင့် ညစာများကို နည်းနည်းခြင်းခွဲစားပါ။ တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် သွားရည်စာကို မကြာခဏစားပါ။ ဝမ်းဗိုက်တွင် အနာသက်သာစေသော၊ အနာမဖြစ်စေတတ်သော အစာများကို စားပါ။

* **ဝမ်းဗိုက်တွင် နာစေတတ်သော အစားအသောက်များကို မှတ်ထားပြီး ယင်းအစာများကို ရှောင်ပါ။** အရက်၊ ကော်ဖီ၊ ပူစပ်သော အစာများ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကာဘွန်ပါသည့် ဖျော်ရည်များ (ဆိုဒါ၊ ကိုလာ စသည်) အဆီပါသော အစာများသည် ဗိုက်နာစေတတ်ပါသည်။

* ရင်ခေါင်းနာခြင်းသည် ညဘက် လဲလျောင်းနေ ချိန်တွင် ပို၍ဆိုးပါက ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ခပ် မြင့်မြင့်ထား၍ အိပ်ပါ။

* **ရေများများသောက်ပါ။** အစာမစားမီနှင့် စားပြီးတိုင်းခွက်ကြီးကြီးနှင့် နှစ်ခွက်သောက်ပါ။ အစာတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား အချိန်များတွင်လည်း ရေများများ သောက်ပါ။ မကြာခဏ ရင်ခေါင်းနာတတ်လျှင် ယခုကဲ့သို့ပင် ရေများများသောက်ပါ။ မနာသည့်အချိန်များမှာလည်း သောက်ပါ။



* **ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး ရှောင်ကြဉ်ပါ။** ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီး ငုံခြင်းတို့သည် အစာအိမ်အချဉ်ဓာတ်ကို ပိုမိုများပြားစေပြီး ရောဂါကို ပို၍ဆိုးစေသည်။

* **အစာအိမ်အချဉ်ဓာတ် နည်းစေသည့်ဆေးများ သောက်ပါ။** အကောင်းဆုံးနှင့် အန္တရာယ် အကင်းဆုံး အစာအိမ်နာ ပျောက်ဆေးများတွင် မက်ဂနီစီယမ်နှင့် အလူမီနီယမ် ဟိုက်ဒရောက်ဆိုက်တို့ ပါဝင်သည်။ (ဆေးအမျိုးမျိုးအကြောင်း၊ တစ်ခုစီ၏ ဆေးညွှန်းနှင့် သတိပေးချက်များကို ကြည့်ပါ။)

*   အနာပို၍ဆိုးလာလျှင် (သို့မဟုတ်) မသက်သာလျှင် စီမက်တီဒင်း Cimetidine (တက်ဂါမက် *Tagamet*) သို့မဟုတ် ရဲန်နီတီဒင်း ranitidine သောက်ပါ။ ဤဆေးများသည် ဈေးကြီးသော်လည်း နာသည့် ဝေဒနာကို သက်သာစေပြီး အစာအိမ်အနာကို ကျက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အစာအိမ်နာသည် ပြန်ဖြစ်တတ်သော သဘောရှိပါသည်။

*   **ရှားစောင်းလက်ပတ်**သည် နိုင်ငံအများအပြားတွင် ပေါက်ရောက်ပြီး အစာအိမ်နာကို ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အရွက်ပွပွများကို အတုံးသေးသေးဖြစ်အောင် စိတ်ပြီး ရေထဲတွင် တစ်ညစိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် ကျိုချဲ့ပြီး ခါးသက်သည့် ထိုအရည် တစ်ဖန်ခွက်ကို ၂-နာရီ တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

သတိ

၁။   ဆရာဝန် အများစုသည် အနာသက်သာစေရန် **နို့သောက်**ခိုင်းလေ့ ရှိခဲ့ပါသည်။ နို့သည် ကနဦးတွင် ဗိုက်နာသည်ကို သက်သာစေသော်လည်း အစာအိမ်အချဉ်ဓာတ်ကို ပိုထွက်စေပြီး အစာအိမ်အနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပါသည်။ ယခုခေတ်တွင်မူ ဆရာဝန်များသည် **နို့ကို အစာအိမ်နာကုသရာတွင် မပေးတော့ပါ။**

၂။   ဆိုဒီယမ် ဘိုင်ကာဘိုနိတ် (မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ) ကဲ့သို့ အစာအိမ်နာပျောက်ဆေးများသည် အစာမကြေခြင်းကို လျှင်မြန်စွာသက်သာစေနိုင်သော်လည်း အစာအိမ်အချဉ်ဓာတ်ကို များပြားစေသည်။ ထိုဆေးများကို အစာမကြေခြင်းအတွက် ရံဖန်ရံခါ အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း အစာအိမ်အနာအတွက်မူ အသုံးမပြုသင့်ပါ။

၃။   အက်စပရင်နှင့် သံဓာတ် ပါဝင်သည့်ဆေးများသည် အစာအိမ်အနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပါသည်။ ဗိုက်နာခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းစသည့် ဝေဒနာများ ခံစားနေရပါက ထိုဆေးများကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက အထူးသတိထား၍ သုံးဆောင်ပါ။ (အစာနှင့်အတူ စားခြင်း၊ ရေများများ သောက်ခြင်း၊ အစာအိမ်နာ ပျောက်ဆေးများနှင့် တွဲသောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါ။) ကော်တီကိုစတီးရွိုက် Cortico-steroids ပါဝင်သော ဆေးများသည် အစာအိမ်နာဖြစ်စေရုံသာမက အနာကိုလည်း ပိုမိုဆိုးဝါးစေသည်။

အစာအိမ်နာဖြစ်ပါက ဆောလျင်စွာ ကုသရန်အရေးကြီးသည်။ သို့မဟုတ်ပါက သွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာအမြေးပါး ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အစားအသောက် အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ပါက အစာအိမ်နာသည် သက်သာလာတတ်သည်။ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်တင်းကျပ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတို့သည် အစာအိမ်အချဉ်ဓာတ်ကို ပိုမိုများပြားစေတတ်ပါသည်။ စိတ်အေးချမ်း တည်ငြိမ်အောင် နေတတ်ပါက အနာသက်သာပါသည်။ အနာပြန်၍မဖြစ်စေရန် ဆက်လက်ဂရုစိုက်နေသွားရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

အစားအစာ အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အရက်၊ ကော်ဖီတို့ကို အလွန်အကျွံ မှီဝဲခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ် မသောက်ခြင်းတို့သည် ပို၍ကောင်းပါသည်။

GOITER (A SWELLING OR LUMP ON THE THROAT)
လည်ပင်းကြီးရောဂါ
(လည်ပင်းဖုထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လည်ချောင်း၌ အစိုင်အခဲ ထွက်နေခြင်း)

သိုင်းရွက် (thyroid) ခေါ် ဂလင်း (gland) ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ကြီးထွားရာမှ လည်ပင်းရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လည်ချောင်း၌ အစိုင်အခဲ ထွက်နေခြင်းသည် လည်ပင်းကြီးရောဂါဖြစ်သည်။

လည်ပင်းကြီးရောဂါအများစုမှာ အစားအသောက်တွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ် မပါ၍ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ အစားအသောက်တွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ချို့တဲ့ပါက တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးသေဆုံးတတ်ပြီး မွေးလာသည့် ကလေးသည် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ ဖြိုးမှုနှေးကွေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆွံ့ အခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ (ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးပြီး ဆွံ့အ ကလေးမွေးဖွားခြင်း cretinism) လည်ပင်းကြီးရောဂါမရှိသည့် မိခင်ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါ အစားအစာ လုံလောက်စွာ မစားရလျှင် ထိုသို့ဖြစ်တတ်သည်။

လည်ပင်းကြီးရောဂါနှင့် မွေးရာပါ ကာကွယ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကုသခြင်း

လည်ပင်းကြီးရောဂါရှိသူများ နေထိုင်ရာဒေသများရှိ လူတိုင်းလူတိုင်း **အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါဆား** စားသုံးသင့်သည်။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါဆား စားသုံးခြင်းသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ အများဆုံးသော လည်ပင်းကြီးရောဂါကိုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပြီး လည်ပင်းကြီးရောဂါများစွာ ပပျောက်အောင်လည်း ကူညီမည်ဖြစ်သည်။ (သက်တမ်းလည်းရင့်မာလည်း မာနေပြီဖြစ်သည့် လည်ပင်းကြီးရောဂါမျိုးကို ခွဲစိပ်ကုသခြင်းဖြင့်သာ ကုသနိုင်သော်လည်း ထိုသို့လုပ်ရန် မလိုအပ်လှချေ။)

အိုအိုဒင်းဓာတ်ပါ ဆားမရရှိနိုင်လျှင် တင်ချာအိုင်အိုဒင်းကိုသုံးပါ။ နေ့တိုင်း ရေတစ်ဖန်ခွက်လျှင် တင်ချာအိုင်အိုဒင်း တစ်စက်ထည့်ပြီးသောက်ပါ။

သတိပြုရန်။ ။ တင်ချာအိုင်အိုဒင်း များလွန်းခြင်းသည် အဆိပ်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင် တစ်စက်သာ သောက်ပါ။ တင်ချာအိုင်အိုဒင်းပုလင်းကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသည့် နေရာတွင် ထားပါ။ အိုင်အိုဒင်းဆားသည် ဘေးအန္တရာယ်ပိုကင်းသည်။

ဆေးမြီးတိုအများစုသည် လည်ပင်းကြီးရောဂါအတွက် မည်သို့မျှမကောင်းမွန်ချေ။ သို့သော် ကဏန်းနှင့် အခြားပင်လယ်စာများစားခြင်းသည် ထိုအစာများ၌ အိုင်အိုဒင်းပါသည့်အတွက် အတော်အတန်ကောင်းသည်။ အစာထဲတွင် ပင်လယ်မှော် (ကျောက်ပွင့်) အနည်းငယ် ရောခြင်းသည်လည်း အိုင်အိုဒင်း ထည့်ပေးသလိုဖြစ်သည်။ သို့သော် အလွယ်ဆုံးနည်းမှာ **အိုင်အိုဒင်းဆား**ကို စားရန်ဖြစ်သည်။

လည်ပင်းကြီးရောဂါမှ ကင်းဝေးစေရန်

ရိုးရိုးဆား **မစား** ပါနှင့် | အိုင်အိုဒင်းဆား **အမြဲ** စားပါ

အိုင်အိုဒင်းဆား
သည် အခြားဆားများထက်
စျေးနည်းနည်းလေးသာ ပိုကြီးပြီး
အလွန်အကျိုးရှိသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ လည်ပင်းကြီးရောဂါရှိသူသည် အလွန်တုန်လှုပ်ချောက်ချားပြီး မျက်လုံးပြူးထွက်နေလျှင် အခြားလည်ပင်းကြီးရောဂါ **တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။** (ငန်းမန်းဆိပ်တက် လည်ပင်းကြီးရောဂါ toxic goiter) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ချက်ချင်းယူပါ။

အခန်း (၁၂)

ကာကွယ်ခြင်း – နာမကျန်းမှု များစွာကို မည်သို့ ရှောင်လွှဲမည်နည်း

တစ်ပြားဖိုး ကာကွယ်ခြင်းသည် တစ်ကျပ်ဖိုး ကုသခြင်းနှင့် ညီသည်။ လူတိုင်း **ကောင်းကောင်းစားရန်၊ မိမိကိုယ် မိမိ၊ မိမိအိမ်၊ မိမိရွာကို သန့်ရှင်းနေစေရန်နှင့် မိမိကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်** ပို၍ဂရုစိုက်လိုက်လျှင် အနာရောဂါအများစုအစပျိုးမလာမီပင် မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်တားဆီးနိုင်သည်။

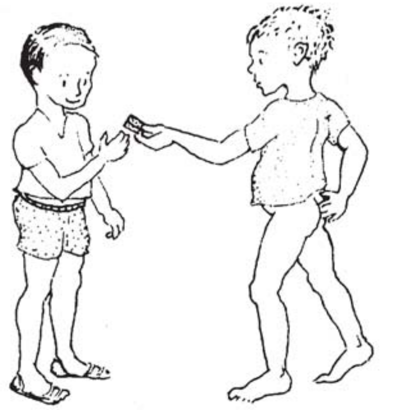
သန့်ရှင်းမှုနှင့် မသန့်ရှင်းမှုမှပေါ်ပေါက်လာသည့် ပြဿနာများ

ပိုးဝင်ကူးစက်ရောဂါအမျိုးမျိုး - အူ၊ အရေပြား၊ မျက်စိ၊ အဆုတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်း မဖြစ်ပွားရအောင် ကာကွယ်ရာတွင် သန့်ရှင်းရေးသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း (သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေခြင်း) နှင့် အများပြည်သူ နေထိုင်ရာတို့ သန့်ရှင်းခြင်း (သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းခြင်း) နှစ်ခုစလုံးသည် အရေးကြီးသည်။

အူနှင့် ပတ်သက်၍ အများဆုံးဖြစ်တတ်သည့် ကူးစက်ရောဂါ လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ပျံ့နှံ့ခြင်းမှာ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးများနှင့် သန်ကောင်များ (သို့မဟုတ် ဥများ) သည် ကူးစက်ရောဂါ ခံစားနေရသူ၏ မစင်တွင် ထောင်နှင့်ချီရှိပြီး အခြားသို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိစေသည်။ မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် စားသောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦး၏ အညစ်အကြေးမှ သန်ကောင်နှင့် ရောဂါပိုးတို့သည် တစ်ဦးပါးစပ်ထဲသို့ ရောက်ရှိသည်။ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာ (သို့မဟုတ်) မသန့်ရှင်းသောရေတို့တွင် ရောဂါပိုးနှင့် သန်ကောင်တို့ ရောက်ရှိသည်။ ဤနည်းဖြင့် အညစ်အကြေးမှ ပါးစပ်သို့ရောက်ရှိကာရောဂါပျံ့သည် (သို့မဟုတ်) ကူးစက်သွားသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

* intestinal worms အူတွင်းရှိသန်ကောင်များ (အမျိုးအစားများစွာရှိသည်)
* ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ဝမ်းကိုက်ခြင်း (အမီးဘားနှင့် ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်)
* အသည်းရောင်၊ အူရောင်ငန်းဖျားနှင့် ကာလဝမ်းရောဂါ
* ပိုလီယိုခေါ် အကြောသေရောဂါကဲ့သို့ အချို့သောရောဂါများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဤနည်းဖြင့် ပျံ့နှံ့သည်။

ဤရောဂါများ ကူးပြောင်းပုံမှာ အလွန်တိုက်ရိုက်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ-သန်ကောင်ရှိသူ ကလေးတစ်ဦးသည် ဝမ်းသွားပြီး လက်ဆေးရန်မေ့လျော့ကာ သူငယ်ချင်းကို မုန့်တစ်ချပ်ပေးလိုက်သည်။ ကလေး၏ လက်မှာ သူ့မစင်နှင့် သူညစ်ပတ်လျက်ရှိပြီး မစင်တွင် သန်ကောင်ဥငယ်လေးများ ရာနှင့်ချီ၍ (အလွန်သေးငယ်၍ မမြင်နိုင်ပေ) ရှိနေသည်။

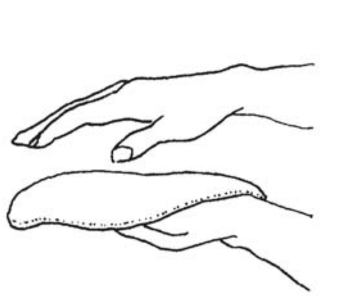


အချို့သန်ကောင်ဥများသည် မုန့်တွင်ကပ်လျက်ရှိသည်။ မုန့်ရသည့်ကလေးက မုန့်စားလိုက်သည့်အခါ သန်ကောင်ဥများ ပါးစပ်တွင်းသို့ ဝင်သွားသည်။

မကြာမီ သန်ကောင်ရှိသူကလေး၏ သူငယ်ချင်းတွင်လည်း သန်ကောင်များရှိလာသည်။ သကြားလုံးများစား၍ သန်ထသည်ဟု ကလေးမိခင်က ပြောကောင်းပြောဆိုပေမည်။ မဟုတ်ပါ။ အညစ်အကြေးများ စားသောကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

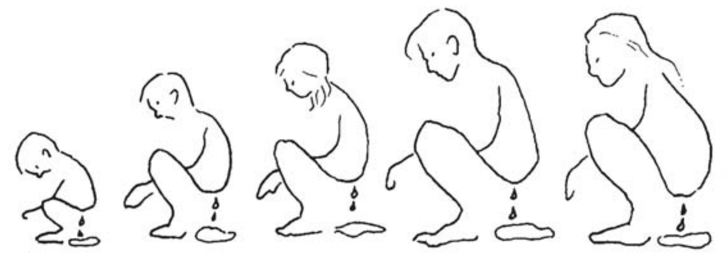
ဝက်၊ ခွေး၊ ကြက်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များသည် အူတွင်းရောဂါနှင့် သန်ကောင်ဥများကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပျံ့နှံ့စေသည်။ ဥပမာ -

ထို့နောက် မိခင်သည် ကလေးကို ကိုင်ထားသည့် သူ့လက်ကို ဆေးရန်မေ့ပြီး အစားအသောက် ပြင်ဆင်သည်။



တစ်အိမ်သားလုံး အစာစားကြသည်။

မကြာမီ တစ်အိမ်သားလုံး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ပွားသည် (သို့မဟုတ်) သန်ကောင်ထလာသည်။



သန်ကောင်ဥများသည် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း ရောက်ရှိစေကာ ကူးစက်ရောဂါများစွာကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

မိသားစု/အိမ်သားများသည် အောက်ပါ ကြိုတင်သတိပြုရမည့် အချက်တစ်ချက်ကိုသာ သတိပြုမည်ဆိုလျှင် ဖျားနာမှုရောဂါ ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

* ဝမ်းပျက်သူ အိမ်သာသုံးလျှင် အိမ်ပြင်ရှိအိမ်သာသုံးရန်
* ဝက်ကို အိမ်ထဲသို့ ဝင်ခွင့်မပေးရန်/မဝင်စေရန်
* ကလေးကို ဝက်ရှိသည့်နေရာတွင် ဆော့ကစားခြင်း မရှိစေရန်
* မိခင်က ကလေးကိုမချီမီနှင့် အစားအစာမချက်ပြုတ်မီ လက်ကိုဆေးကြောရန်

သင်၏ရွာတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ သန်ရှိခြင်းနှင့် အခြားအူနှင့် ဆိုင်သော ကပ်ပါးပိုးတို့ကြောင့် ရောဂါများဖြစ်ပွားလျှင် ရွာသူရွာသားများသည် သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုမစိုက်ကြ၍ ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၍ ကလေးများသေဆုံးကြလျှင် အာဟာရဓာတ်နည်းပါးခြင်းသည် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ဖွယ်ရာရှိသည်။ **ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၍ သေဆုံးခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သန့်ရှင်းရေးနှင့် အာဟာရဓာတ် ကောင်းကောင်းရရှိရေးတို့ နှစ်ခုစလုံး အရေးကြီးသည်။** (စာ ၂၁၄ နှင့် အခန်း ၁၁ ရှု)

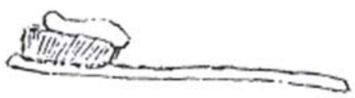
သန့်ရှင်းရေးအတွက် အခြေခံလမ်းညွှန်

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး Hygiene

၁။ နံနက်အိပ်ရာထတိုင်း၊ ဝမ်းသွားပြီးတိုင်းနှင့် အစာမစားမီအချိန်တိုင်း၊ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်အမြဲဆေးပါ။

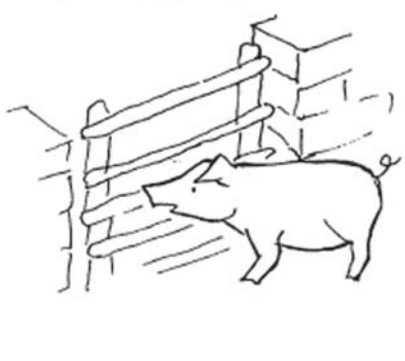
၂။ ရာသီဥတုပူသည့်နေ့တိုင်း ရေမကြာမကြာချိုးပါ။ ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ပြီးသည့်နောက် (သို့မဟုတ်) ချွေးထွက်ပြီးနောက် ရေချိုးပါ။ ရေမကြာခဏချိုးခြင်းသည် အရေပြားကူးစက်နာ၊ ဒက်၊ ဗောက်၊ ဝက်ခြံ၊ ယားနာနှင့်အင်ပြင်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးသည်။ ကလေးများအပါအဝင်နေထိုင်မကောင်းနေသူများသည် နေ့စဉ်ရေချိုးသင့်သည်။

၃။ hookworm သန်ချိတ်ကောင်ရှိသည့်ဒေသများတွင် ဖိနပ်မစီးဘဲမသွားပါနှင့်။ ကလေးများကိုလည်း ဖိနပ်မပါဘဲ မထွက်ပါစေနှင့်။ ဤသန်ချိတ်ကောင်သည် သွေးအားအလွန်နည်းစေသည်။ ဤသန်ချိတ်ကောင်များသည် ခြေထောက်ရှိအနာများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ဝင်သည်။



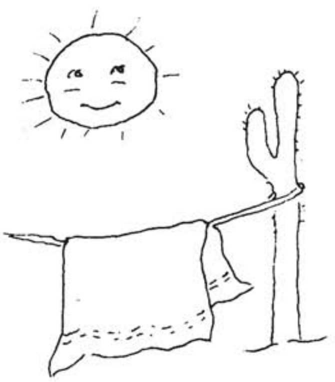
၄။ နေ့စဉ်သွားတိုက်ပါ။ အချိုစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ပါ။ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်တံမရှိလျှင် ဆားနှင့်ဘေကင်ဆိုဒါ (မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ) တို့ဖြင့် သွားတိုက်ပါ။

အိမ်တွင်းသန့်ရှင်းရေး



၁။ အိမ်ထဲသို့ကလေးများ ကစားရာနေရာသို့ ဝက်မလာပါစေနှင့်

၂။ ကလေးကို ခွေးက လျှာဖြင့် မလျက်ပါစေနှင့် (သို့မဟုတ်) အိပ်ရာပေါ်သို့ ခွေးမတက်ပါစေနှင့်။ ခွေးများသည် ရောဂါဖြန့်သည့် သတ္တဝါများ ဖြစ်ကြသည်။



၃။ အိမ်အနီးအနားတွင် ကလေး (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန်တို့ မစင်စွန့်လျှင် ချက်ချင်း ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။ ကလေးများကို အိမ်သာသွားတတ်ရန် သင်ကြားပေးပါ။ သို့မဟုတ် အိမ်နှင့် ခပ်လှမ်းလှမ်း၌သာ မစင်စွန့်ရန် သင်ကြားပါ။

၄။ စောင်၊ အိပ်ရာခင်းတို့ကို နေ မကြာမကြာ လှန်းပေးပါ။ ကြမ်းပိုးများရှိလျှင် ခုတင်ကို ရေနွေးလောင်းပါ။ ထိုနေ့မှာပင် စောင်နှင့် အိပ်ရာခင်းများ လျှော်ပါ။

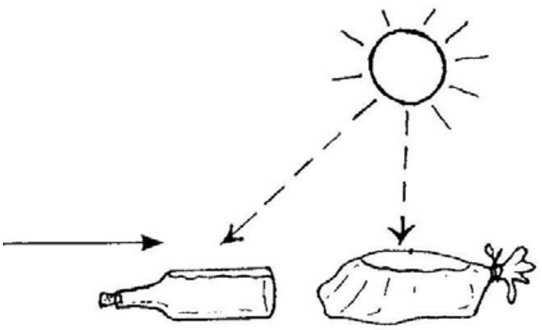
၅။ တစ်အိမ်သားလုံး ခေါင်းကသန်း မကြာမကြာ ချပေးပါ။ သန်းနှင့် လှေးသည် ရောဂါများစွာကို သယ်ဆောင်သည်။ လှေး၊ သန်းရှိသည့် ခွေးနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ အိမ်ထဲ မဝင်စေရန်။

၆။ ကြမ်းပေါ် တံတွေး မထွေးပါနှင့်။ တံတွေးသည် ရောဂါ ပျံ့နိုင်သည်။ ချောင်းဆိုး(သို့မဟုတ်) နှာချေသည့်အခါပါးစပ်ကိုလက်ဖြင့် (သို့မဟုတ်) အဝတ်စဖြင့် (သို့မဟုတ်) လက်ကိုင်ပဝါဖြင့်ကွယ်၍ နှာချေ ချောင်းဆိုးပါ။

၇။ အိမ်ကို မကြာမကြာ သန့်ရှင်းပါ။ ကြမ်းပြင်၊ နံရံနှင့် ပရိဘောဂများအောက်ကို တံမြက်စည်းလှဲ ဆေးကြောပါ။ ကြမ်းပိုးနှင့်ကင်းများ ခိုအောင်းနိုင်သည့် ကြမ်းပြင်နှင့် နံရံရှိ အအက်အကွဲများ၊ အပေါက်များကို ဖာပါ။

စားသောက်ရာ၌ သန့်ရှင်းရေး

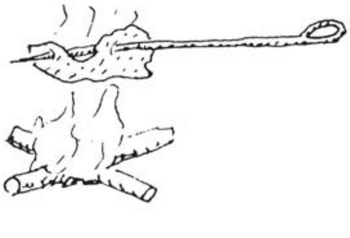
၁။ ရေကောင်းရေသန့် မဟုတ်သည့် ရေမှန်သမျှ မသောက်မီ ကျိုချက်သင့်သည်။ ကလေးငယ်များအတွက် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်နေချိန် (သို့မဟုတ်) အူရောင်၊ အသည်းရောင်နှင့် ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်နေသည့် အချိန်များတွင် ရေကို ကျိုချက်သောက်ရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ ရေကို ကြည့်ရသည်မှာ သန့်ရှင်းသည့်တိုင်အောင် တွင်းရေ (သို့မဟုတ်) မြစ်ရေကို မသုံးမီ မကျိုချက်မိပါက ရောဂါပြန့်ပွားနိုင်စေသည်။



သန့်ရှင်းသောရေကို ရရှိရန် အကောင်းဆုံးနှင့် ကုန်ကျစရိတ် အနည်းဆုံးနည်းမှာ ရေကို သန့်ရှင်းသော ပုလင်း (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်အိတ်တွင်ထည့်၍ နေရောင်ထဲတွင် ၆-နာရီကြာထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ မိုးတိမ်များ ရှိပါက နေရောင်ကို ၂-ရက်ကြာ ပြသရမည် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါနည်းသည် ရေထဲရှိ ပိုးမွှားများကို သေစေနိုင်သည့်နည်းဖြစ်သည်။

၂။ ယင်ကောင်နှင့် အခြားမြေပေါ်တွင် တွားသွား ပိုးကောင်များ အစာပေါ် မနားပါစေနှင့်။ ဤပိုးကောင်များသည် ရောဂါပိုးမွှားများကို သယ်ဆောင်ပြီး ရောဂါပျံ့စေသည်။ စားကြွင်း စားကျန်များ (သို့မဟုတ်) မဆေးကြောရသေးသည့် ပန်းကန်အိုးခွက်များကို အနီးအနားတွင် မထားပါနှင့်။ ယင်းတို့သည် ယင်ကောင်များကို ဆွဲဆောင်သည်နှင့်အမျှ ပိုးမွှားများကို ပေါက်ပွားစေသည်။ အစားအသောက်များကို ကောင်းစွာဖုံးအုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဆန်ခါဖြင့် ကာထားသည့် သေတ္တာများ (သို့မဟုတ်) ကြောင်အိမ်များတွင် ထည့်ပါ။

၃။ မြေပေါ်ကျသည့် အသီးများ မစားမီ ရေဆေးပါ။ အောက်သို့ကျသည့် အစာကို ကလေးများ ကောက်မစားပါစေနှင့်။ ရေအရင်ဆေးပါ။



၄။ ကောင်းစွာ ချက်ပြုတ်ထားသည့် အသားကိုသာ စားပါ။ အသားကင် အထူးသဖြင့် ဝက်သား ပြုတ်ကြော် အတွင်းပိုင်း ကျက်မကျက်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အသားမကျက်သည့် ဝက်သားသည် အန္တရာယ်ကြီးသော ရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်သည်။

၅။ ကြက်များသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကို ဖြစ်စေသည့်ပိုးများကို သယ်ဆောင်ထားတတ်သည်။ ကြက်သားကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် အခြားအစား အသောက်များကို မကိုင်မီ လက်ကိုသေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

၆။ အနံ့မကောင်းသည့် အစားအစာ၊ ကြာမြင့်စွာ သိမ်းဆည်းထားသောအစားအစာများကို မစား သင့်ပါ။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဆီသွတ်ဘူးများ ဖောင်းကားနေပါက မစားသုံးသင့်ပါ။ ဟင်းကျန်များကို မစားမီကောင်းမွန်စွာနွှေးပါ။ ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် လူမမာများအား လတ်ဆတ်စွာ ချက်ပြုတ်ထားသည့်အစားအစာများကိုသာ ကျွေးသင့်ပါသည်။

၇။ တီဘီရောဂါ၊ တုပ်ကွေး၊ အအေးမိ (သို့မဟုတ်) အခြား ကူးစက် ရောဂါရှိသူသည် အခြားသူများနှင့်အတူ ထမင်းမစားသင့်ပေ။ ဖျားနာ နေသူစားသည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို အခြားသူများ အသုံးမပြုမီ ရေနွေးနှင့် ပြုတ်သင့်သည်။

ကလေးများကျန်းမာစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး

၁။ ဤသို့ ဖျားနေသော ကလေးကို နေကောင်းသည့် ကလေးများနှင့် အတူ အိပ်ရာတွင် မသိပ်သင့်ချေ။

ဖျားနေသော (သို့မဟုတ်) အနာ၊ အရေပြားနာ (သို့မဟုတ်) သန်းရှိသောကလေးကို ကျန်းမာသော ကလေးများနှင့် အမြဲခွဲသိပ်သင့်သည်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ ဝက်သက် (သို့မဟုတ်) ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အအေးမိ ခြင်းကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါရှိသည့်ကလေးများကို တတ်နိုင်လျှင် အခန်းခွဲသိပ်သင့်သည်။ သို့မဟုတ် နို့စို့ကလေးငယ်များကို အနားသို့ မလာစေသင့်ပေ။

၂။ ကလေးများကို တီဘီရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။ ကြာ မြင့်စွာ ချောင်းဆိုးသူ (သို့မဟုတ်) တီဘီရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိသူ သည် ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်ကို ဖုံးကာပြီး ဆိုးသင့်သည်။ ထိုသူများသည် ကလေးများနှင့် တစ်ခန်းတည်း **မအိပ်သင့်ပေ။** ထိုသူ တို့သည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တွေ့သင့်ပြီး မြန်နိုင်သမျှ မြန်စွာ ဆေးကုသသင့်သည်။

တီဘီရောဂါရှိသူနှင့် အတူနေရသော ကလေးများသည် တီဘီရောဂါ ကာကွယ်ဆေး (BCG ထိုးဆေး) ထိုးသင့်သည်။

၃။ ကလေးများကို ရေချိုး အဝတ်အစားလဲပေးပါ။ ခြေသည်း လက်သည်းများ မကြာခဏ ညှပ်ပေးပါ။ ပိုးမွှားများနှင့် သန် ကောင်ဥများသည် လက်သည်းရှည်လျှင် ခိုအောင်းတတ်သည်။

၄။ ကူးစက်ရောဂါရှိသည့်ကလေးကို အမြန်ဆုံး ဆေးကုသပါ။ သို့မှသာလျှင် အခြားသူများသို့ ရောဂါ မကူးစက်နိုင်ပါ။

၅။ ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သန့်ရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်အားလုံးကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။ ဤလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် ကလေးများကို သင်ကြားပေးပါ။ ယင်းတို့ အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည် ဆိုသည်ကိုလည်း ရှင်းပြပါ။ ကလေးများအား အိမ် (သို့မဟုတ်) ရပ်ကွက်ကို ကျန်းမာရေး ညီညွတ်စေမည့် စီမံချက်များတွင် ပါဝင်ကူညီရန် တိုက်တွန်းပါ။

၆။ **ကလေးများ အစားအစာကို ဝဝစားရပါစေ။** အာဟာရပြည့်ဝခြင်းသည် ကူးစက်ရောဂါများစွာကို ခန္ဓာကိုယ်က တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် ကူညီသည်။ ကူးစက်ရောဂါသည် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့သည့် ကလေးကို သေဆုံးစေသည်။ ကူးစက်ရောဂါများကို အာဟာရ ပြည့်ဝစွာရှိသည့် ကလေးက ခံနိုင်ရည်ရှိလေ့ရှိသည်။ သို့မဟုတ် တိုက် ထုတ်နိုင်လေ့ရှိသည်။ (အခန်း ၁၁ ကို ဖတ်ပါ။)

အများပြည်သူ သန့်ရှင်းရေး (ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်း Sanitation)

၁။ ရေတွင်းနှင့် အများပြည်သူသုံး ရေတွင်းရေကန်များကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ လူများ သောက်သုံးရေအတွက် အသုံးပြုသည့် ရေတွင်းရေကန် အနီးအနားသို့ တိရစ္ဆာန်များ မဝင်ပါစေနှင့်။ လိုအပ်လျှင် တိရစ္ဆာန်များ မဝင်နိုင်ရန် ခြံစည်းရိုးကာပါ။

ရေတွင်းရေကန်အနီးတွင် အညစ်အကြေး၊ အမှိုက်သရိုက်များကို မစွန့်ပါနှင့်။ သောက်ရေယူရသည့် နေရာအထက်မှ မည်သည့်မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေကိုမဆို အထူးသဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

၂။ မီးရှို့နိုင်သည့် အမှိုက်သရိုက် မှန်သမျှကို မီးရှို့ပါ။ မီးရှို့၍မရသည့် အမှိုက်သရိုက်များကို သီးသန့်ထားသည့် တွင်း (သို့မဟုတ်) အိမ်နှင့် အလွန်ဝေးသောနေရာနှင့် လူတို့ သောက်ရေခပ်သည့်နေရာနှင့် အလွန်လှမ်းသောနေရာ၌ တွင်းတူးမြှုပ်ပါ။

၃။ အိမ်သာများ ဆောက်ပါ။ (အိမ်အပြင်ဘက်၊ အိမ်တွင်းအိမ်သာ) သို့မှသာ ဝက်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ လူ့မစင်နှင့် ဝေးမည်ဖြစ်သည်။ တွင်းနက်နက်တူးပြီး အိမ်သာဆောက်နိုင်သည်။ အိမ်သာတွင်းနက်မှသာ အနံ့နှင့်ယင်များ ကင်းစင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤပုံမှာ လွယ်လင့်တကူ ဆောက်၍ ရနိုင်သော အိမ်ပြင်ပမှ ရိုးရိုးအိမ်သာတစ်လုံးပုံဖြစ်သည်။ အနံ့သက်သာရန်နှင့် ယင်ကောင်များ မလာနိုင်စေရန် အိမ်သာသုံးပြီးတိုင်း ထုံး၊ ဖုန် (သို့မဟုတ်) ပြာတို့ကို တွင်းထဲထည့်နိုင်သည်။

အိမ်ပြင်ပတွင်ဆောက်သည့် အိမ်သာကို အိမ်မှ သို့မဟုတ် ရေရရှိရာနေရာမှ အနည်းဆုံး မီတာ ၂၀ အကွာတွင် ဆောက်သင့်သည်။

အိမ်သာမရှိလျှင် လူများ ရေချိုးရာနေရာနှင့် သောက်သုံးရေ ခပ်ရာနေရာမှ အလှမ်းဝေးသောနေရာတွင် မစင်စွန့်ပါ။ သင့်ကလေးများကိုလည်း ဤအတိုင်းလုပ်ရန် သင်ကြားပါ။

အိမ်သာသုံးခြင်းသည် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုများစွာကို ကာကွယ်သည်

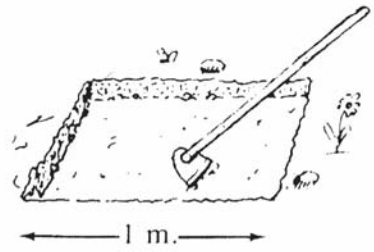
ထို့ထက်ပိုကောင်းသော အိမ်သာပုံစံများကို နောက်စာမျက်နှာများ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဥယျာဉ်ခြံမြေများအတွက် မြေဩဇာကောင်းရရန် အိမ်သာကို ဆောက်နိုင်သည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သော အိမ်သာများ

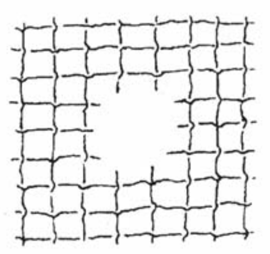
ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အိမ်သာ (သို့မဟုတ်) အိမ်ပြင်ပ အိမ်သာမှာ အလွန်ရိုးရှင်းပြီး ဆောက်လျှင် ကုန်ကျ အလွန်နည်းသည်။ သို့သော် ထိုအိမ်သာမျိုးမှာ အပေါ်ပိုင်းပွင့်နေပြီး ယင်ကောင်များ ပိုမို များပြားစေသည်။

အလုံပိတ်အိမ်သာများမှာ ယင်ကောင်လည်း မလာ၊ အနံ့လည်း အပြင်သို့ မထွက်သဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ အလုံပိတ်အိမ်သာများတွင် အပေါက်ပါ ထိုင်သည့် အောက်မြေပြင် (သို့မဟုတ်) အခင်းချပ်ပြားရှိပြီး အပေါက်အတွက် အဖုံးလည်းပါသည်။ သစ်သား (သို့မဟုတ်) ဘိလပ်မြေဖြင့် ချပ်ပြားကို လုပ်နိုင်သည်။ ပို၍ အံဝင်ပြီး ဆွေးမြေ့မသွားစေသည့်အတွက် အခင်းချပ်ပြားကို ဘိလပ်မြေဖြင့်လုပ်လျှင် ပိုကောင်းမွန်သည်။

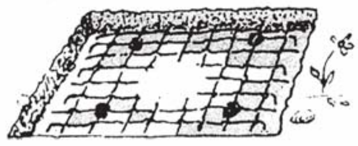
ဘိလပ်မြေအခင်းချပ်ပြားလုပ်နည်း



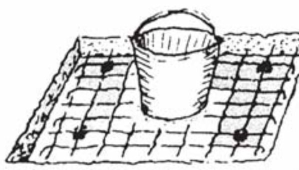
၁။ ၁ စတုရန်းမီတာ အကျယ်ရှိပြီး ၇ စင်တီမီတာနက်သည့် တွင်းတိမ်တစ်ခု တူးပါ။ တွင်းအောက်ခြေသည် ညီညာ ချောမွေ့စေရမည်။



၂။ ၁ စတုရန်းမီတာရှိ ဝါယာဆန်ခါကွက် (သို့မဟုတ်) သတ္တုကြိုး ဆန်ခါကွက်ကို လုပ်ပါ။ ဝါယာကြိုးများသည် လုံးပတ် ¼ မှ ½ စင်တီမီတာထိရှိပြီး တစ်ကြိုးနှင့်တစ်ကြိုး ၁၀ စင်တီမီတာ ကွာပါစေ။ ဆန်ခါကွက် အလယ်တွင် ၂၅ စင်တီမီတာခန့်ရှိမည့် အပေါက်တစ်ခုကို ဖောက်ပါ။

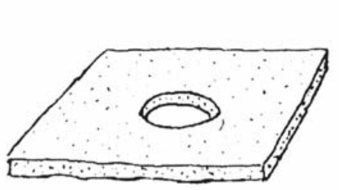


၃။ ဆန်ခါကွက်ကို တွင်းထဲချပါ။ ဝါယာကြိုး အဖျားကွေးခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ထောင့်တစ်ခုစီတွင် ကျောက်တုံး တစ်တုံး စီထားခြင်းဖြင့် ဆန်ခါကွက်သည် အောက်ခြေမှ ၃ စင်တီမီတာခန့် မြင့်တက်လာသည်။



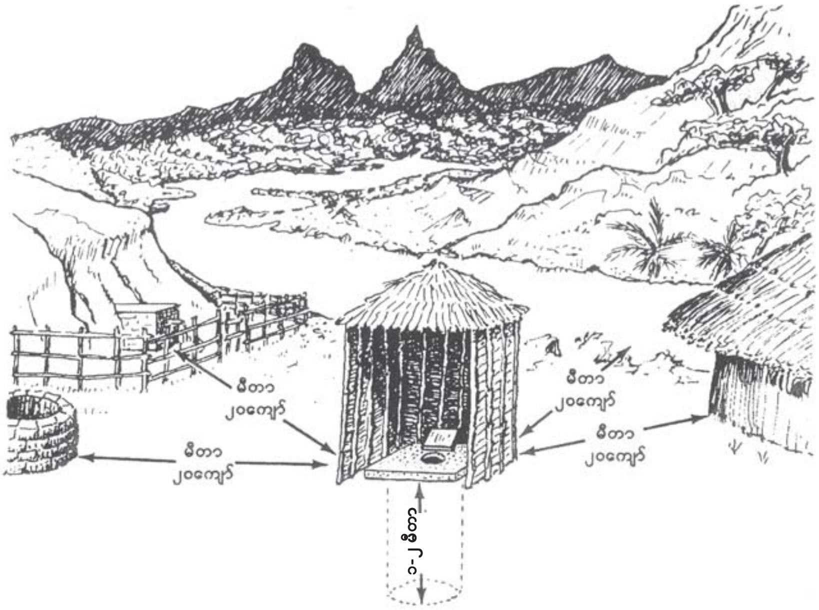
၄။ ဆန်ခါကွက်အလယ်ရှိ အပေါက်တွင် ရေပုံးဟောင်း တစ်လုံး ချပါ။

၅။ ဘိလပ်မြေတွင် သဲ၊ ကျောက်စရစ်နှင့် ရေရောပြီး ၅ စင်တီမီတာထူလာသည့်အထိ ဆန်ခါကွက်တွင် လောင်းချပါ။ (ဘိလပ်မြေတစ်ဂေါ်လျှင် သဲနှစ်ဂေါ်နှင့် ကျောက်စရစ်သုံးဂေါ် ရောစပ်ပါ။)



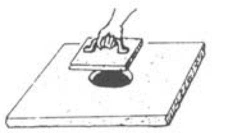
၆။ ဘိလပ်မြေ **စ,မာလာလျှင်** (၃ နာရီခန့်အကြာ) သံပုံးကို ဖယ်ပါ။ ထို့နောက် အင်္ဂတေပြားကို စိုစွတ်နေအောင် စိုထိုင်းသော အဝတ်စ၊ သဲ၊ ကောက်ရိုး သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်စတို့ဖြင့် အုပ်ထားပါ။ သုံးရက်ကြာလျှင် ကျောက်ပြားကို ထုတ်ပါ။

အလုံပိတ်အိမ်သာ ဆောက်ရန် မြေကြီးတွင်းဝိုင်း တစ်ခုပေါ် ကျောက်ပြားကို ထားသင့်သည်။ တွင်းဝ ၁ မီတာထက် အနည်းငယ်လျော့သည့် တွင်းလေးတစ်ခုကို ၁ မီတာမှ ၂ မီတာထိ နက်အောင် တူးပါ။



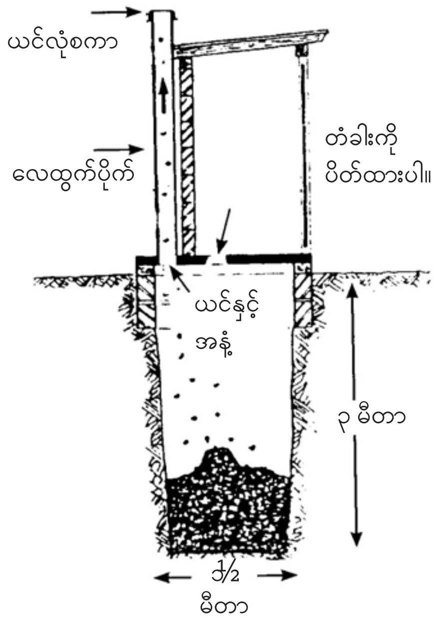
စိတ်ချရစေရန် အိမ်၊ ရေတွင်း၊ ရေထွက်၊ မြစ် (သို့မဟုတ်) ချောင်းအားလုံးတို့မှ အနည်းဆုံးမီတာ ၂၀ အကွယ်တွင် အိမ်သာရှိသင့်သည်။ လူများ ရေသွားခပ်ရသည့်နေရာနားတွင် အိမ်သာဆောက်ရမည်ဆိုလျှင် အိမ်သာကို မြစ်ကြေ (မြစ်၏အောက်ပိုင်း)၌ ဆောက်ပါ။

အိမ်သာကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ ကျောက်ပြားကို မကြာခဏဆေးပေးပါ။ ကလေးများနှင့် လူအများကိုလည်း အိမ်သာ မညစ်ပတ်စေရန် သင်ကြားပေးပါ။



ကျောက်ပြားတွင် အဖုံးရှိပါစေ။ အဖုံးကို နေရာတကျထားပါ။ အဖုံးရိုးရိုးကို သစ်သားဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ယင်လုံ VIP အိမ်သာ

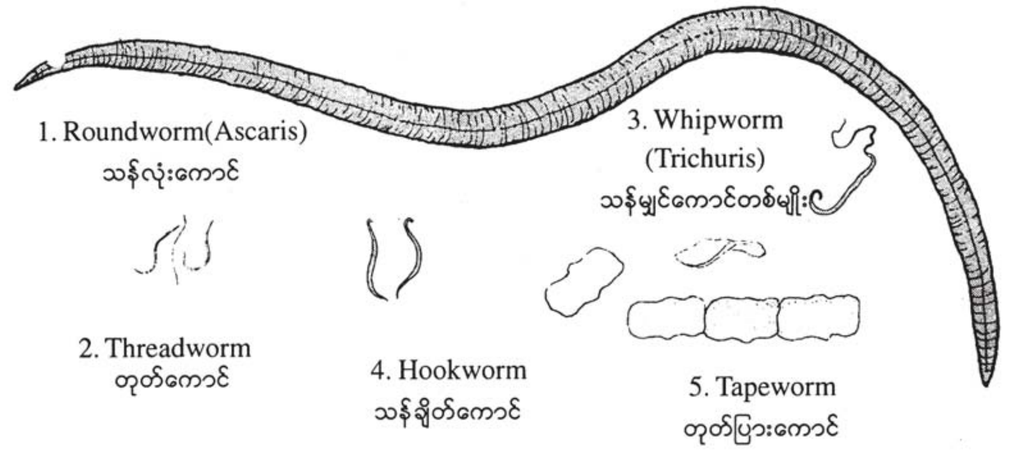


လေထွက်ပေါက်ပါသော အဆင့်မြင့် တွင်းအိမ်သာ **(VIP အိမ်သာ)** ပြုလုပ်ရန်အတွက် (နှစ်မီတာပတ်လည်ရှိပြီး) အပေါက်နှစ်ပေါက်ပါသော ကွန်ကရစ်ပြားလိုအပ်သည်။ အပေါက်တစ်ပေါက်တွင် ယင်လုံဆန်ခါပါသော လေထွက်ပိုက်ကို တပ်ဆင်ပါ (သံဆန်ခါသည် ကြာရှည်ခံသည်။) အခြားအပေါက်ပေါ်တွင် အိမ်သာကို ဆောက်ပါ။ အိမ်သာသည် မှောင်နေပါစေ။ ဤအပေါက်ကိုမူ အဖုံးမဖုံးဘဲ ထားနိုင်သည်။

ဤယင်လုံအိမ်သာမျိုးသည် ယင်ကိုသာမက အနံ့အသက်ကိုလည်း လုံခြုံစေသည်။ အနံ့သည် လေထွက်ပေါက်မှ ထွက်သွားပြီး ယင်ကောင်များသည် ပိတ်မိကာ သေသွားမည်ဖြစ်သည်။

သန်ကောင်နှင့် အခြားအူပိုင်းဆိုင်ရာ ကပ်ပါးကောင်များ

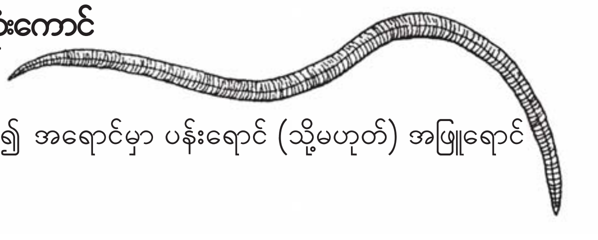
လူတို့၏အူတွင် နေထိုင်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် သန်ကောင်နှင့် အခြားသတ္တဝါငယ်များ (parasites ကပ်ပါးကောင်များ) အမျိုးမျိုးအစားစားရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ယင်းတို့ထဲမှ အကောင်ကြီးများကို မစင်တွင် တွေ့နိုင်သည်။



အများအားဖြင့် မစင်တွင် သန်လုံးကောင်၊ သန်မျှင်ကောင်နှင့် တုတ်ပြားကောင်တို့ကိုသာ တွေ့နိုင်သည်။ မည်သည့်အခါတွင်မျှ သန်ချိတ်ကောင်နှင့် whipworm သန်မျှင်ကောင်မျိုးတို့ကို မစင်တွင် မတွေ့ရဘဲ ယင်းတို့သည် အူသိမ်အူမ၌ ကောင်ရေများစွာ ရှိနေနိုင်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ လူသိအများဆုံး သန်ကောင်ချဆေးတွင် piperazine ပိုက်ပါရာဇင်း ပါဝင်သည်။ ထိုဆေးသည် roundworm သန်လုံးကောင်နှင့် threadworm သန်မျှင်ကောင်အတွက်သာ အသုံးဝင်သည်။ အခြားသန်ကောင်များကို အခြားဆေးဝါးများဖြင့် ကုသရမည်။

ROUNDWORM (ASCARIS) သန်လုံးကောင်



အလျား ၂၀ စင်တီမီတာ မှ ၃၀ စင်တီမီတာထိရှိ၍ အရောင်မှာ ပန်းရောင် (သို့မဟုတ်) အဖြူရောင်

မည်သို့ပျံ့နှံ့သနည်း

သန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်းမှတစ်ဆင့် သန်လုံးကောင်ဥများသည် **မစင် (အညစ်အကြေး) မှ ပါးစပ်သို့**လည်းကောင်း၊ လူတစ်ဦး၏ မစင်မှ အခြားသူတစ်ဦး၏ ပါးစပ်သို့လည်းကောင်း ရောက်ရှိသွားသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု

ဥများကို မျိုချလိုက်သည်နှင့် သန်ကောင်ငယ်များ ပေါက်လာကာ သွေးလှည့်ပတ်မှု အကြောထဲဝင်သွားပြီး ယားယံစေသည်။ ထို့နောက် တစ်ခါတစ်ရံ သန်ကောင်ငယ်များသည် အဆုတ်သို့ ရောက်သွားပြီး ချောင်းခြောက် ဆိုးစေသည်။ သို့မဟုတ် ဆိုးဝါးသည့်အခြေအနေတွင် ချောင်းဆိုးသွေးပါ၊ အဆုတ်

အအေးမိရောဂါ (နမိုးနီးယား)ကို ဖြစ်စေသည်။ သန်ကောင်ငယ်များကို ချောင်းဆိုးရာမှ မျိုချမိကာ အူသိမ် အူမသို့ ရောက်ရှိ ပြီး သန်ကောင်ကြီးများအဖြစ် ကြီးထွားလာသည်။

အူသိမ်အူမထဲရှိ သန်ကောင်များစွာသည် လူကို နေမထိထိုင်မသာဖြစ်စေပြီး အစာမကြေမှုနှင့် အားနည်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သန်လုံးကောင်များပြားစွာရှိသည့် ကလေးများဗိုက်သည် ဖောင်းကားနေသည်။ သန်လုံးကောင်များကြောင့် ပန်းနာ (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ရှိသော အူကြောင်းပိတ်မှုတို့ ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးဖျားနေလျှင် သန်ကောင်များကို တစ်ခါတစ်ရံ မစင်တွင် တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့မဟုတ် ကလေးပါးစပ် **(သို့မဟုတ်) နှာခေါင်းမှ သန်ကောင် ထွက်တတ်သည်။** တစ်ခါတစ်ရံ သန်ကောင်သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသို့ရောက်ရှိသွားပြီး **ဆို့နေသည့်အဖြစ်နှင့် ကြုံနိုင်သည်။**

ကာကွယ်ခြင်း

အိမ်သာသုံးပါ။ အစားအစာကို မကိုင်တွယ်မီ၊ မစားမီ လက်ကိုဆေးပါ။ အစာကို ယင်မနားပါစေနှင့်။ ဤအခန်း ပထမပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သန့်ရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

ကုသခြင်း

piperazine တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် သန်လုံးကောင်များ ကျသွားလေ့ရှိသည်။ ဆေးညွှန်းကို စာ ၅၀၀ တွင်ကြည့်ပါ။ အချို့ဆေးမြီးတိုများသည် အသင့်အတင့်ကောင်းသည်။ ဆေးမြီးတိုဖြင့် ကုမည်ဆိုလျှင် သဘော်သီးသုံးသည့် ဆေးမြီးတိုကို ဖတ်ရှုပါ။ Mebendpzole ဆေးသည်လည်း သံလုံးကောင်များကို ရှင်းလင်းပေးသည်။

သတိ

Thiabendazole သိုင်ယာဘင်ဒဇောကို သန်လုံးကောင်ချရန် အသုံးမပြုပါနှင့်။ ထိုဆေးသည် သန်ကောင်များကို နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်သို့ တက်လာစေပြီး ဆို့နင့်စေတတ်သည်။

Pinworm, Threadworm, Seatworm (Enterobius) တုတ်ကောင်

တုတ်ကောင်သည် အလျား ၁ စင်တီမီတာ ရှည်ပြီး၊ အရောင်မှာ အဖြူရောင် ဖြစ်သည်။ အလွန်သေးငယ်ပြီး အပ်ချည်မျှင်နှင့် တူသည်။

ကူးစက်သွားပုံ

ဤသန်ကောင်များသည် စအိုအဝလေးတွင်ပင် ဥကို ထောင်နှင့်ချီ၍ အုသည်။ ယင်းသို့ဖြင့် ယားယံလေသည်။ အထူးသဖြင့် ညဘက်တွင် ယားသည်။ ယား၍ ကလေးက ကုတ်သည့်အခါ တုတ်ကောင်သည် လက်သည်းအောက် ကပ်ပါလာပြီး အစားအစာနှင့် အခြားအရာများသို့ ဥများ ရောက်သွားလေသည်။ ဤသို့ဖြင့် သန်ကောင်ဥများ ကလေးပါးစပ် (သို့မဟုတ်) အခြားသူများ ပါးစပ်သို့ ရောက်ရှိသွားပြီး အခြားသို့ တုတ်ကောင် ထပ်မံကူးစက် သွားစေသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု

ဤသန်ကောင်များသည် အန္တရာယ်မရှိလှပေ။ ယားယံခြင်းသည် ကလေးကို အိပ်ရေးပျက်စေသည်။

ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း

* ညအိပ်သည့်အခါ ကလေးကို ခါးတောင်းကျပ်ကျပ်ကျိုက် (သို့မဟုတ်) ဘောင်းဘီကျပ်ကျပ် ဝတ်အိပ်စေသင့်သည်။ သို့မှသာ အိပ်နေစဉ် စအိုကို မကုပ်မိဘဲနေမည်။
* ကလေးနိုးသည့်အခါနှင့် ဝမ်းသွားပြီးသည့်အခါ ကလေးလက်နှင့် ဖင် (စအို) ကို ရေဆေးပါ။ ကလေးအစာမစားမီ လက်ကို အမြဲဆေးပေးပါ။
* လက်သည်းတိုတို ညှပ်ပေးပါ။
* အဝတ်အစားလဲပေးပြီး ရေမကြာမကြာ ချိုးပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ဖင်နှင့် လက်သည်းများကို ကောင်းစွာ ဆေးကြောသုတ်သင်ပေးပါ။
* အယားပျောက်စေရန် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ကလေးစအိုနှင့် ပတ်လည်တွင် ဗက်ဆလင်း (Vaseline) လိမ်းပေးပါ။
* piperzine ပါသော သန်ကောင်ချဆေး ကျွေးပါ။ ဆေးညွှန်းကို စာ ၅၃၇ တွင်ကြည့်ပါ။ ဤသန်ကောင်ချဆေးကို ကလေးကိုကျွေးသည့် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် တစ်အိမ်သားလုံးကိုလည်း ကုသလျှင် ပိုကောင်းသည်။
* သန့်ရှင်းခြင်းသည် သန်ကောင်မရှိရေးအတွက် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆေးကြောင့် သန်ကောင်များ မရှိတော့သည်တိုင်အောင် **တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု** ဂရုမစိုက်သည့်အခါ သန်ကောင်များ ထပ်ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ တုတ်ကောင် pinworms များသည် သီတင်း ၆ ပတ်ခန့်သာ အသက် ရှင်သည်။ **သန့်ရှင်းရေး လမ်းညွှန်များကို ဂရုတစိုက် လိုက်နာခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးမပါသည့်တိုင် သီတင်းပတ် အနည်းငယ်အတွင်း သန်ကောင်အများစု ပျောက်ကွယ်သွားမည်။**

Whipworm (Trichuris, Trichocephalus)
သန်မျှင်ကောင်တစ်မျိုး

အလျား- ၃ စင်တီမီတာမှ ၅ စင်တီမီတာရှိပြီး၊ အရောင်မှာ ပန်းရောင် (သို့မဟုတ်) မီးခိုးရောင်။

ဤသန်ကောင်သည် roundworm သန်လုံးကောင်ကဲ့သို့ပင် လူတစ်ဦး၏မစင်မှ အခြားသူတစ်ဦး၏ ပါးစပ်သို့ ရောက်သွားသည်။ ဤသန်ကောင်သည် ဘေးအန္တရာယ် အနည်းငယ်သာပေးတတ်သော်လည်း ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးများတွင် ဤသန်ကောင်ကြောင့် အူတစ်စိတ်တစ်ဒေသသည် စအိုမှအပြင်သို့ ကျွံထွက်တတ်သည်ကို ကြုံရတတ်သည်။ (prolapse of the rectum)

ကာကွယ်ခြင်း roundworm သန်လုံးကောင်နှင့်တူတူ ဖြစ်သည်။

ကုသခြင်း

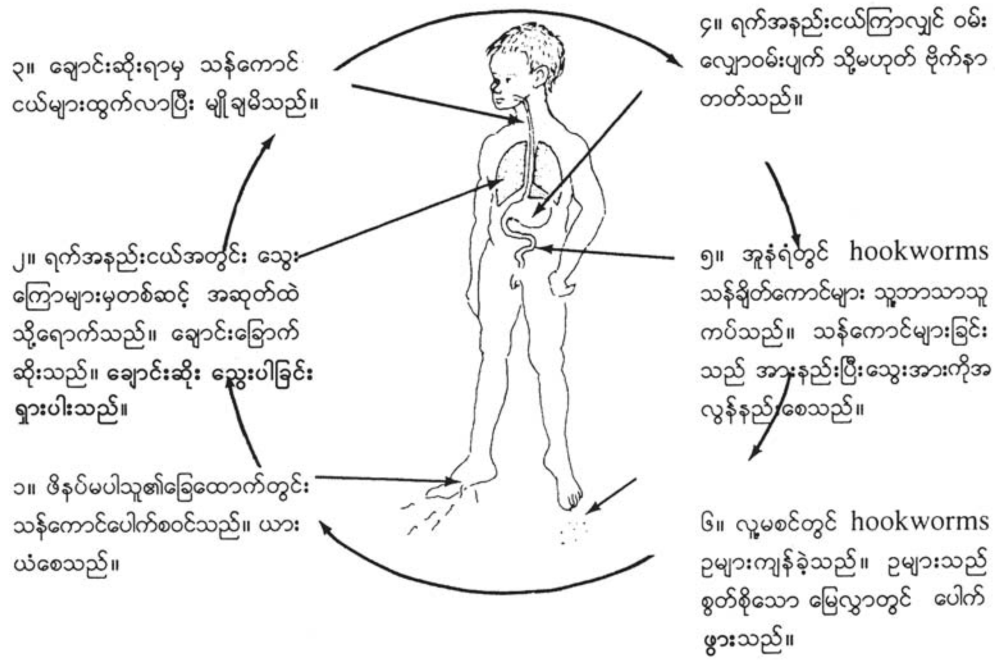
သန်ကောင်များဒုက္ခပေးလျှင် mebendazole တိုက်ပါ။ ဆေးညွှန်းကို စာ ၅၃၈ နှင့် ၅၃၉ တွင် ကြည့်ပါ။ စအိုမှ အူထွက်လျှင် ကလေးကို ဇောက်ထိုးထား၍ အူပေါ် ရေအေး လောင်းပါ။ အူ သူ့နေရာသူ ပြန်ရောက်သွားလိမ့်မည်။

Hookworm သန်ချိတ်ကောင်

အလျား ၁ စင်တီမီတာရှိပြီး အရောင်မှာ အနီရောင်

Hookworm သန်ချိတ်ကောင်ကို မစင်များတွင် တွေ့လေ့တွေ့ထ မရှိပေ။ ထိုသန်ကောင် ရှိ-မရှိ ဝမ်းစစ်ကြည့်ရန် လိုအပ်သည်။

Hookworm သန်ချိတ်ကောင် ပျံ့ နှံ့ပုံ



Hookworm သန်ချိတ်ကောင် ကူးစက်ခြင်းသည် ကလေးအား အလွန်ထိခိုက်သော ရောဂါများ အနက် တစ်ခုဖြစ်သည်။ သွေးအားနည်းပြီး အလွန်ဖြူဖတ်ဖြူရော် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အမှိုက်များစားတတ်သည့် မည်သည့်ကလေးမဆို hookworm သန်ကောင်ရှိနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဝမ်းစစ်ကြည့်သင့်သည်။

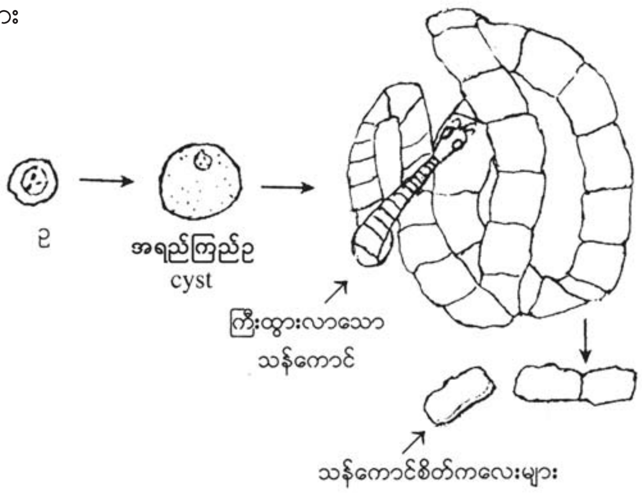
ကုသခြင်း

mebendazole မီဘင်ဒက်ဇိုးလ် ဆေးကျွေးပါ။ ဆေးညွှန်းနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များကို စာမျက်နှာ ၅၃၈ နှင့် ၅၃၉ တွင်ကြည့်ပါ။ သွေးအားနည်းခြင်းကို သံဓာတ်ကြွယ်ဝ သော အစာကျွေးခြင်းဖြင့် ကုသပါ။ လိုအပ်လျှင် သံဓာတ်ပါဆေးပြား ကျွေးခြင်းဖြင့် ကုသပါ။

အိမ်သာဆောက်လုပ်အသုံးပြုကာ သန်ချိတ်ကောင်ကို ကာကွယ်ပါ။ ကလေးများကို ဖိနပ်မပါဘဲ အပြင်မထွက်ပါစေနှင့်။

Tapeworm တုတ်ပြားကောင်

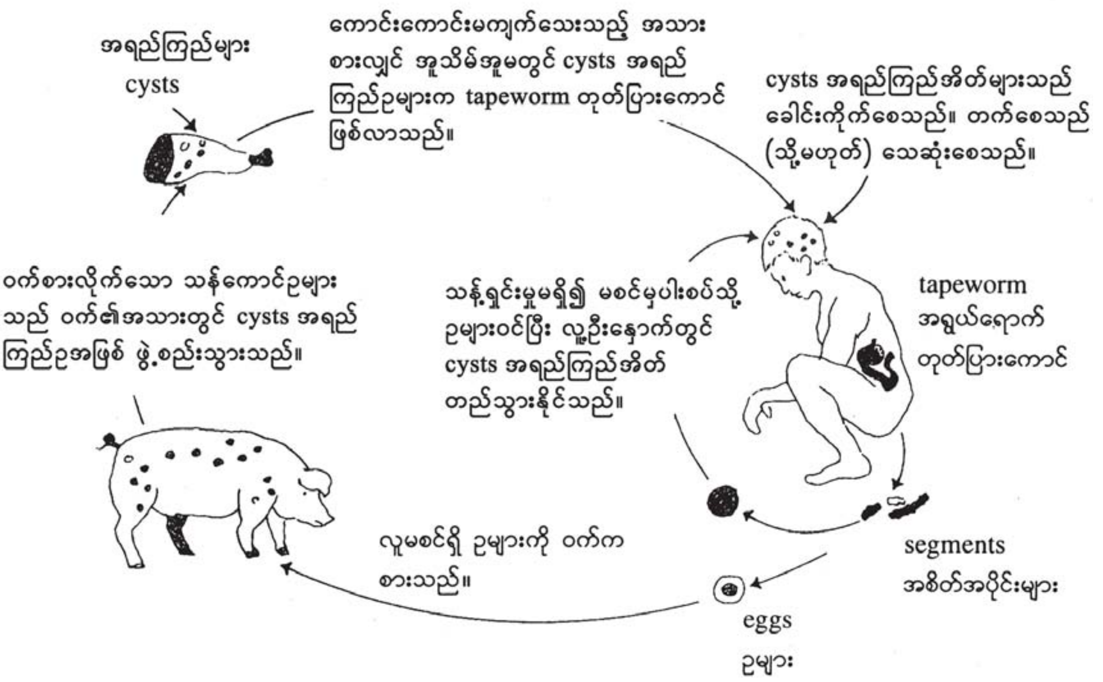
အူသိမ်အူမတွင် tapeworm တုတ်ပြားကောင်သည် အလျား မီတာပေါင်းများစွာရှည်သည်အထိ ကြီးထွားသည်။ သို့သော် လူ့မစင်တွင် တွေ့ရသည့် သေးသေး ပြားပြား ဖြူဖြူ အစိတ်အပိုင်းလေးများမှာ ၁ စင် တီမီတာခန့်သာ ရှည်လျားသည်။ သန်ကောင်စိတ်လေးများသည် သူ့ဘာသာသူ အပြင်သို့ထွက်လာ ပြီး အတွင်းခံအဝတ်တွင် တွေ့လျှင် တွေ့ရတတ်သည်။



လူတို့သည် ကောင်းစွာ မကျက်သေးသည့် ဝက်သား၊ အမဲသား သို့မဟုတ် အခြားအသားများ စားရာမှ လူတို့ tapeworm တုတ်ပြားကောင် ရရှိလာသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

အသားတိုင်း ကျက်အောင်ချက်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဝက်သားကို ကျက်အောင်ချက်ပါ။ အတွင်းသားများ မကျက်သေးသည့်အပိုင်း မရှိအောင်ကို ချက်ပါ။



ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု

အူသိမ်အူမတွင် tapeworm တုတ်ပြားကောင်ရှိလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ဗိုက်နည်းနည်း နာသော်လည်း အခြားရောဂါ အနည်းငယ်သာဖြစ်သည်။

cysts သန်ကောင်ပေါက်စများပါသည့် အရည်ကြည်အိတ်သည် လူ့ဦးနှောက်ထဲ ရောက်သွားသည့်အခါ အန္တရာယ်အလွန်ရှိသည်။ မစင်မှ ပါးစပ်သို့ ဥများရောက်ရှိရာမှ ဦးနှောက်ထဲ ရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် tapeworm **တုတ်ပြားကောင်ရှိသူ မည်သူမဆို သန့်ရှင်းရေးလမ်းညွှန်ကို ဂရုတစိုက် လိုက်နာရမည်ဖြစ်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးဆေးကုသပါ။**

ကုသခြင်း

niclosamide နီကလိုဆမိုဒ် (သို့မဟုတ်) Praziquartel- ပရာဇီကွမ်တဲ တို့ သောက်ပါ။ ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက်လိုက်နာပါ။

ထရိုင်ချီနိုဆစ် Trichinosis သန်ကောင်ရောဂါ

ဤသန်ကောင်များကို မစင်တွင်မတွေ့ရချေ။ ဤသန်ကောင်များသည် အူကိုဖောက်၍ ကြွက်သားထဲ ရောက်ရှိသွားသည်။ ရောဂါပိုးရှိသော ဝက်သားနှင့် ကောင်းစွာမကျက်သည့် အခြားအသားများ စားရာမှ tapeworm တုတ်ပြားကောင်ကဲ့သို့ပင် ဤသန်ကောင်ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု

ကူးစက်ရောဂါပိုးရှိသည့် အသားစားခြင်း အနည်းအများကိုလိုက်၍ စားမိသူသည် မည်သည့် ဝေဒနာမှ မခံစားရဘဲ ရှိနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အလွန်နာမကျန်း ဖြစ်လာလျှင်လည်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သေဆုံးလျှင် **သေဆုံး**နိုင်သည်။ ကူးစက်ရောဂါပိုးရှိ ဝက်သားကို စားမိပြီး နာရီအနည်းငယ်မှ ၅ ရက်အတွင်း ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ဖြစ်လာပြီး ဗိုက်မကောင်း၊ မအီမသာ ဖြစ်တတ်သည်။

စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေများတွင် လူနာသည်

* ခိုက်ခိုက်တုန်ချမ်း၍ အဖျားတက်သည်
* ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲသည်
* မျက်စိတစ်ဝိုက် ဖူးရောင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ခြေထောက်ဖောသည်။
* အရေပြားတွင် အပြောက်ငယ်လေးများ (အနက် သို့မဟုတ် အပြာပြောက်များ) ထွက်သည်။
* မျက်လုံးအဖြူသားတွင် သွေးထွက်သည်။

သီတင်း ၃ ပတ်မှ ၄ ပတ်ထိ ရောဂါဒဏ်ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံရဖွယ်ရှိသည်။

ကုသခြင်း

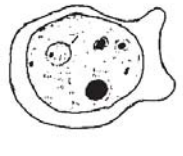
ချက်ချင်းဆေးကုသပါ။ Thibendazole သီယာဘင်ဒက်ဇိုးလ်ဆေး (သို့မဟုတ်) Mebendazole မီဘင်ဒကဇိုးသည် အနည်းငယ် သက်သာစေနိုင်သည်။ ဆေးညွှန်းကို စာ ၅၃၈ တွင်ကြည့်ပါ။ Corticp-steroids ကော်တီကိုတာရိုက်စ်သည်လည်း ရောဂါကို သက်သာစေသည်။ သို့သော် ကျန်းမာရေးလုပ်သား သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကသာ ဆေးများကို ပေးသင့်သည်။

အရေးကြီးသည် - ဝက်တစ်ကောင်တည်းကို စားမိ၍ လူပေါင်းများစွာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် trichinosis ထရစ်ခီျ သန်ကောင်ရှိသည်ဟု သံသယဖြစ်စရာရှိသည်။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ဆေးကုသရန် ကြိုးစားပါ။

ကာကွယ်ခြင်း

* ကောင်းစွာကျက်သည့်ဝက်သားနှင့် အခြားအသားကိုသာ စားရန်။
* ဝက်သတ်ရုံမှ အသားစများ (သို့မဟုတ်) ကျန်နေသည့် အသားများကို ဝက်များအား မကျွေးပါနှင့်။ ကျက်အောင်ချက်ပြီးမှသာ ကျွေးပါ။

အမီးဘားဝမ်းကိုက်ပိုး Amebas



အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့် အမီးဘားကို မြင်ရပုံ

အမီးဘားများသည် သန်ကောင်များ မဟုတ်ချေ။ သို့သော် အဏုကြည့် မှန်ဘီလူးဖြင့်သာ မြင်တွေ့နိုင်သည့် အလွန်သေးငယ်သော သတ္တဝါများ (သို့မဟုတ်) ကပ်ပါးပိုးများဖြစ်သည်။

ကူးစက်ပုံ

အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့်

ဤအလွန်သေးငယ်သည့် ကပ်ပါးပိုးများသည် ကူးစက်ရောဂါပိုး ရှိသူ၏ မစင်တွင် သန်းနှင့်ချီရှိသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးစနစ် ညံ့ဖျင်းသည့်အတွက် ဤကပ်ပါးပိုးများသည် သောက်ရေ (သို့မဟုတ်) အစားအစာသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး လူများသို့ ရောဂါကူးစက်ကုန်သည်။

အမီးဘားပိုး ကူးစက်သည့်လက္ခဏာများ

ကျန်းမာသောသူများစွာသည်ပင် နာဖျားလာခြင်းမရှိဘဲ သူတို့တွင် အမီးဘားပိုးများရှိကြသည်။ သို့သော် အမီးဘားများသည် အလွန်ပြင်းထန်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (သို့မဟုတ်) ဝမ်းကိုက်ရောဂါ (သွေးပါသော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော) တို့ အများဆုံးဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အခြားဖျားနာမှုကြောင့် အားနည်းနေသူများ (သို့မဟုတ်) အာဟာရဓာတ်နည်းပါးသူများတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ အမီးဘား သည် အသည်းတွင် အနာဖြစ်သည့် အန္တရာယ်လည်း ရှိတတ်သည်။

အမီးဘားကြောင့် ဝမ်းကိုက်ရာတွင် အောက်ပါတို့ အကျုံးဝင်သည် -

* ဝမ်းသွားလိုက် ရပ်လိုက်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းသွားလိုက် ဝမ်းချုပ်လိုက် ဖြစ်တတ်သည်။
* ဗိုက်ထဲစူး၍နာသည်။ ဝမ်းနည်းနည်းလေး (သို့မဟုတ်) လုံးဝမသွားသည့်တိုင် (သို့မဟုတ်) ချွဲမျှလောက်သာ သွားသည့်တိုင် ဝမ်းမကြာခဏသွားသည်။
* ချွဲများစွာ၊ တစ်ခါတစ်ရံပါသည့် ဝမ်းပျော့ပျော့ (များသောအားဖြင့် အရည်မပါတတ်) များစွာသွားသည်။ သွေးစကလေးများ ပါတတ်သည်။
* ရောဂါပြင်းထန်လျှင် သွေးများစွာပါသည်။ လူနာမှာ အားအလွန်နည်းပြီး နေမကောင်းဖြစ်တတ်သည်။
* အဖျားတက်လေ့တက်ထမရှိချေ။

သွေးဝမ်းသွားခြင်းသည် အမီးဘား (သို့မဟုတ်) ဗက်တီးရီးယားပိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဝမ်းကိုက်လျှင် (ရှီဂယ်လာ Shigella) ရုတ်တရက်ကြီး ဝမ်းသွားတတ်ပြီး ဝမ်းအရည် ပိုသွားကာ အဖျားအမြဲလိုလို တက်တတ်သည်။ ယေဘုယျအနေဖြင့်-

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော +သွေး + အဖျား = ဘက်တီးရီးယားပိုး ကူးစက်ခြင်း (Shigella)
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော + သွေး + အဖျားမရှိ = အမီးဘား

တစ်ခါတစ်ရံ သွေးဝမ်းသွားခြင်းသည် အခြားအကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ မည်သည့် အကြောင်းဟု သေချာစွာသိရန် **ဝမ်းစစ်ကြည့်ရန်** လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အမီးဘားပိုးသည် အသည်းသို့ရောက်သွားပြီး အနာ (သို့မဟုတ်) ပြည်အိတ် ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအခါ ဗိုက်၏ညာဘက် အထက်ပိုင်းသည် အထိမခံနိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) နာကျင်ခြင်းဖြစ်ပေါ်သည်။ ညာဘက်ရင်အုံ ထိနာကျင်နိုင်ပြီး လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ပိုနာသည်။ (သည်းခြေအိတ်နာခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းကျွတ်ခြင်းတို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ) အထက်ပါ လက္ခဏာများပြသူသည် ချောင်းဆိုးပြီး အညိုရောင်အရည်ထွက်ပါက ဝမ်းကိုက်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် ပြည်တည်နာ (amebic abscess) မှာ အဆုတ်သို့ရောက်သွားပြီဖြစ်သည်။

ကုသခြင်း

- ⁎ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးကုသပါ။ ဝမ်းစစ်ပါ။
- ⁎ အူထဲ အမီးဘားကူးစက်ခြင်းသည် မပြင်းထန်လျှင် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းချည်းသက်သက် (သို့မဟုတ်) diiodohydroxyquin ဒိုင်အိုဒိုဟိုက်ဒရော့ကွင်းဆေးနှင့် တွဲ၍တိုက်ပါ။ (ဆေးညွှန်း၊ ကုသရမည့်ကာလနှင့် သတိပြုရမည့် အချက်များကို ဖတ်ရှုပါ)
- ⁎ သွေးဝမ်းအလွန်သွားလျှင် (သို့မဟုတ်) အသည်းဝမ်းကိုက်ပိုးဝင်မှု ဆိုးဝါးလျှင် တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်းနှင့် metronidazole မက်ထရိုနီဒါဇိုးလ်ဆေးများ တိုက်ပါ။ မက်ထရိုနီဒါဇိုးလ် မရနိုင်လျှင် ကလိုရိုကွင်းတိုက်ပါ။

ကာကွယ်ခြင်း

အိမ်သာဆောက်လုပ်၍ သုံးပါ။ သောက်ရေခပ်ရာနေရာကို ထိန်းသိမ်းပါ။ သန့်ရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ အမီးဘားပိုးကြောင့် သွေးဝမ်းသွားခြင်း ကာကွယ်ရာတွင် အစားကောင်းကောင်းစားခြင်း၊ ပင်ပန်းမခံခြင်းနှင့် အရက်သေစာရှောင်ရှားခြင်းတို့သည် အရေးပါသည်။

GIARDIA

Giardia ပိုးသည်လည်း အမီးဘားကဲ့သို့ပင် အူတွင်ရှိပြီး အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့်သာ မြင်နိုင်သည့် ကပ်ပါးပိုး ဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော အထူးသဖြင့် ကလေးများ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ဖြစ်ရသည့်အဖြစ် အများဆုံး အကြောင်းရင်းခံ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်းသည် ရက်ကြာလျှင်ကြာ (သို့မဟုတ်) ဝမ်းသွားလိုက်ရပ်လိုက် ဖြစ်လျှင် ဖြစ်တတ်သည်။

အဏုကြည့်
မှန်ဘီလူးဖြင့်
giardia ကို
တွေ့ရစဉ်

သွေး (သို့မဟုတ်) ချွဲမပါဘဲ အဝါရောင်၊ အနံ့ဆိုးဆိုးနှင့် အမြှုပ်တစီစီထနေသည့် ဝမ်းသွားသူသည် giardia ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ လေပွပြီး ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းကာ မအီမသာဖြစ်ပြီး အူပိုင်း၌ မသိမသာ နာကျင်သည်။ လေ ခဏခဏ လည်သည်။ အများအားဖြင့် အဖျားတက်လေ့ မရှိချေ။

Giardia ကူးစက်ဝေဒနာသည် တစ်ခါတစ်ရံ သူ့ဘာသာသူပျောက်ကင်းသွားတတ်သည်။ အာဟာရဓာတ် ကောင်းကောင်းစားရလျှင် သက်သာသည်။ ရောဂါပြင်းလျှင် metronidazole ဆေးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ Quinacrine ကွီနာကရိန်းဆေး (Atabrine)သည် ဈေးချိုသော်လည်း မက်ထရိုနီဒါဇိုးလ်လောက် မကောင်းပေ။

BLOOD FLUKES (SCHISTOMIASIS, BILHARZIA)
သွေးစုပ်သန်ကောင် ရှစ်စတိုဆိုမာ သန်စွဲနာ၊

ဤကူးစက်ရောဂါသည် သွေးကြောထဲဝင်သည့် သန်ကောင်အမျိုးအစားကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချို့နေရာများ၌သာ ဖြစ်ပွားသည်။ အာဖရိကအရှေ့အလယ်ပိုင်းနှင့် လက်တင်အမေရိကဒေသများတွင် အများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ထိုရောဂါဖြစ်တတ်သည့်ဒေသများမှာ **မည်သူမဆို ဆီးတွင် သွေးပါပါက Fluke သန်ကောင်ဥ ရှိ-မရှိ သိသာစေရန် အဏုကြည့်မှန်ဖြင့် ဆီးစစ်ကြည့်သင့်သည်။**

လက္ခဏာများ

- ⁕ အသိသာဆုံးလက္ခဏာမှာ ဆီး၌သွေးပါခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် နောက်ဆုံးဆီးစက်များတွင် သွေးပါသည်။
- ⁕ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနှင့် ခြေထောက်များကြား နာကျင်သည်။ ဆီးသွားပြီးခါနီးတွင် အနာဆုံးဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ယားယံခြင်း၊ နုံးခြင်း၊ အဖျားအနည်းငယ် ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ⁕ လပေါင်းများစွာ (သို့မဟုတ်) နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသည့်အခါ ကျောက်ကပ်ဆိုးဝါးစွာ ပျက်စီးလာနိုင်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ဖောရောင်ကာ သေဆုံးတတ်သည်။
- ⁕ ရံဖန်ရံခါတွင် ကနဦးလက္ခဏာများ ပြလေ့မရှိပါ။ ရှစ်စတိုဆိုမိုင်းယားရောဂါ အဖြစ်များသောဒေသများတွင် အပျော့စားလက္ခဏာပြလျှင် (သို့မဟုတ်) ဗိုက်နာလျှင်ပင် ရှစ်စတိုဆိုမိုင်းယားဆစ်ရောဂါ ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးသင့်သည်။

ကုသခြင်း

Praziquante ဆေးသည် သွေးစုပ်သန်ကောင်များကို နှိမ်နင်းရာတွင် ထိရောက်မှုရှိသည်။ Metrifonate နှင့် oxamoiqine သည် အချို့သွေးစုပ်ကောင်များကို နှိမ်နင်းနိုင်သည်။ အာဟာရကောင်းကောင်းစားရန်အရေးကြီးသည်။ ရောဂါအဖြစ်များသည့်ဒေသများတွင် အလွန် နာမကျန်းဖြစ်သူများသာ ဆေးကုသတတ်ကြသည်။ niridazole နီရီဒါဇိုးလ်ဆေး သောက်ပါ။ အတွေ့အကြုံ များသော ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသာ ဆေးစားသင့်သည်။

ကာကွယ်ခြင်း

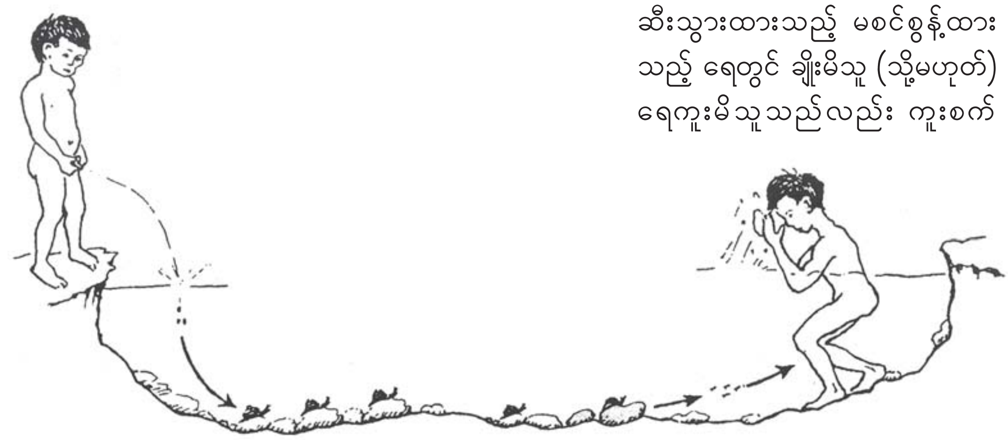
ဤသန်ကောင်မျိုးသည် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ တိုက်ရိုက်မကူးစက်ပေ။ သူတို့သည် ဘဝတစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ် ရေထဲကျက်စားသည့် ခရုငယ်တစ်မျိုးအတွင်း၌နေထိုင်ကြရသည်။

ခရု၊ အရွယ်အစားမှန်

Blood flukes သွေးစုပ်သန်ကောင် ဤသို့ပျံ့နှံ့သည်။

၁။ ကူးစက်ရောဂါရှိသူသည် ရေထဲသို့ ဆီးသွားသည်။

၅။ ဤနည်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါရှိသူ ဆီးသွားထားသည့် မစင်စွန့်ထားသည့် ရေတွင် ချိုးမိသူ (သို့မဟုတ်) ရေကူးမိသူသည်လည်း ကူးစက်



Schistosomiasis သန်ကောင်ကာကွယ်ရန် ခရုများ သုတ်သင်ရေးနှင့် ရောဂါရှိသူများ ဆေးကုသရေး အစီအစဉ်များတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ကြပါ။ အရေးကြီးဆုံးမှာ အိမ်သာထဲ လူတိုင်း ဆီးသွားရမည်ကို သိနားလည်သင့်ပြီး **ရေထဲ (သို့မဟုတ်) ရေနားတွင် မည်သည့်အခါမျှ ဆီးမသွားပါနှင့်။**

မှတ်ချက် ။ ။ Blood fluke သွေးစုပ်ကောင်အချို့သည် အူသို့ကူးစက်ဝင်ပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် သွေးဝမ်းသွားသည်။ မစင်များတွင် သန်ကောင်ဉများ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်သာများသုံးရန် အရေးကြီးလာပြန်ပြီး **သောက်ရေရှိရာနေရာ (သို့မဟုတ်) လူများ ရေချိုးရာ နေရာအနီးတွင် မည်သည့်အခါမျှ အညစ်အကြေး မစွန့်ပါနှင့်။**

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဖြင့် ရိုးရှင်းစွာ ကာကွယ်နိုင်သည်။

Vaccinations (Immunizations) - Simple, Sure Protection

၁။ D.P.T., for diphtheria, whooping cough (pertussis), and tetanus ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်ရောဂါများအတွက် ဒီပီတီ ကာကွယ်ဆေး။

လုံးဝဥသုံ ကာကွယ်နိုင်စေရန် ကလေးကို ၄ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၅ ကြိမ်ထိ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရမည်။ အများအားဖြင့် ကလေးအသက် ၁ ၁/၂ လ၊ ၂ ၁/၂ လ၊ ၃ ၁/၂ လ အချိန်များတွင် ထိုးသည်။

မှတ်ချက်။ ။ မူယင်းစာအုပ်တွင် ဒီပီတီဆေးအား ကလေးအသက် ၂ လ၊ ၄ လ၊ ၆ လ နှင့် ၁၈ လ အချိန်များတွင်ထိုးသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် အသက် ၄ နှစ်မှ ၆ နှစ်အတွင်း နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံထိုးပါသည်။

၂။ Polio (infantile paralysis) ပိုလီယို (ကလေးသူငယ်နာ အကြောသေ) ကာကွယ်ဆေး

ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေးအား အသက် ၁ ၁/၂ လ၊ ၂ ၁/၂ လ၊ ၃ ၁/၂ လ တွင် ၃ ကြိမ်ဆက်တိုက် ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ မူရင်းစာအုပ်တွင် ကလေးအား ကာကွယ်ဆေး ၄ ကြိမ်မှ ၅ ကြိမ် တိုက်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် မွေးပြီးလျှင် ပြီးချင်း ပထမအကြိမ်တိုက်ကျွေးပြီး ကျန် ၃ ကြိမ်ကို ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် အချိန်တွင်တိုက်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ပထမ ၃ ကြိမ်ကို ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အချိန်တွင် တိုက်ကျွေးပြီး အသက် ၁၂ လ မှ ၁၈ လအတွင်းတွင် တစ်ကြိမ်နှင့် အသက် ၄ နှစ် တွင် ပဉ္စမအကြိမ် တိုက်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။

၃။ တီဘီအဆုတ်ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေး (B.C.G. for tuber culosis)

ကလေးညာဘက်ပခုံး အရေပြားအတွင်း ဆေးတစ်ချက် ထိုးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးမွေးသည့် အခါ (သို့မဟုတ်) မွေးပြီး ၁ ½ လ တွင် ထိုးပေးရမည်။ မိသားစုထဲတွင် တစ်ယောက်ယောက် တီဘီရောဂါရှိလျှင် ကလေးကို စောစီးစွာ ဆေးထိုးပေးရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ ထိုဆေးသည် အနာဖြစ်ပြီး အနာရွတ်ကျန်ရစ်သည်။

၄။ ဝက်သက် Measles

ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို ကလေးအသက် ၉ လ တွင် တစ်ကြိမ် ထိုးပြီး အသက် ၁၈ လ တွင် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပေးရပါမည်။

မှတ်ချက်။ ။ နိုင်ငံ၏အခြေအနေအလိုက် ကလေးကို ၉ လထက် မငယ်၊ ၁၅ လထက် မကြီးသည့် အရွယ်တွင် တစ်ကြိမ်သာ ထိုးပေးပါ။ နိုင်ငံအများ အပြားတွင် ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နှင့် ဂျိုက်သိုး သုံးမျိုးပေါင်း တစ်လုံး ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးကြသည်။ ကလေး အသက် ၁၂ လနှင့် ၁၅ လကြားတွင် တစ်ကြိမ်၊ အသက် ၄ နှစ်နှင့် ၆ နှစ်ကြားတွင် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပေးကြကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

၅။ Hep B (Hepatitis B) အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးကို ၁ ½ လ၊ ၂ ½ လ၊ ၃ ½ လ အရွယ်တွင် ထိုးပေးရသည်။ များသောအားဖြင့် ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးနှင့်အတူ ထိုးကြသည်။ အချို့ နိုင်ငံများတွင် ကလေးမွေးသည်နှင့် ပထမအကြိမ် ထိုးပေးပြီး ကလေးအသက် ၂ လတွင် ဒုတိယအကြိမ်၊ အသက် ၆ လတွင် တတိယအကြိမ် ထိုးပေးကြသည်။

၆။ Hib (For Haemophilus imfluenza type b) ဟီမိုးဖီးလပ် အင်ဖလူဝင်ဇာ ဘီ ကာကွယ်ဆေး

ကလေးငယ်များတွင် နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ရောဂါ ဖြစ်စေသော ဟီမိုးဖီးလပ် အင်ဖလူဝင်ဇာ ဘီ ကာကွယ်ဆေးကို များသောအားဖြင့် ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင် ကာကွယ်ဆေးနှင့်အတူ ၃ ကြိမ် ထိုးလေ့ရှိကြသည်။

၇။ မေးခိုင် လူကြီးများအတွက် Td or TT (Tetanus Toxoid), for tetanus (lock jaw) for adults and children or 12 years old.

မူရင်းစာအုပ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကို မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး (၂) ကြိမ် ထိုးပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပထမအကြိမ်ထိုးပြီး ၆ ပတ်ခြား၍ ဒုတိယအကြိမ် ဆေးထိုးရပါမည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ကမ္ဘာ တစ်ဝှမ်းလုံးတွင် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးကို ဆယ်နှစ်လျှင်တစ်ခါ ဆေးထိုးကြောင်း

တချို့ တိုင်းပြည်များတွင် ကလေးအသက် ၉ နှစ်မှ ၁၁ ကြားတွင် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးသည်။ (နောက်ဆုံးအကြိမ် DPT ဆေးထိုး ပြီး နောက် ၅-နှစ်အကြာ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်း မေးခိုင်ကာကွယ် ဆေး ထိုးသင့်သည်။ သို့မှသာ သူတို့မွေးလာသည့် ကလေးများကို မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ပေးပြီးသား ဖြစ်မည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

သတိပြုရန် - ထိုးဆေးများမှာ ပျက်စီးလွယ်ပြီး ပျက်စီးလျှင် အသုံးမဝင်တော့ချေ။ ဝက်သက်နှင့် B.C.G. ထိုးဆေးတို့ကို အရည်ခဲထားရမည်။ D.P.T အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးနှင့် မေးခိုင် ကာကွယ်ထိုးဆေးများကို ၄ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် မှ ၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အအေးတွင် ထားရမည်။ သို့သော် ယင်းတို့ကို မခဲပါစေနှင့်။ D.P.T ထိုးဆေး ကောင်းလျှင် ဆေးကိုလှုပ်ပြီး အနည်းဆုံး ၁ နာရီကြာသည်ထိ ဆေးမှာ နောက်နေမည်ဖြစ်သည်။ ၁ နာရီ အတွင်း ဆေးကြည်လင်လာပါက ထိုးဆေးပျက်နေပြီ ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေးများကို အချိန်မီ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။
လိုအပ်သည့်အစီအစဉ်အတိုင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးဆေးတိုင်းကို ဆေးပတ်ကုန်အောင်ထိုးပေးပါ။

ဖျားနာခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာရခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အခြားနည်းလမ်းများ

ဤအခန်းတွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုး ခြင်းတို့ဖြင့် အုပိုင်းဆိုင်ရာအခြားကူးစက်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နည်းများကို ဆွေးနွေး ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးတွင် နာဖျားခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန် အကြံပြု ချက်များကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာအောင် လုပ်ဆောင်နည်းများမှ ဆေးမြီးတိုများနှင့် ခေတ်မီဆေးဝါးများကို အကျိုးရှိစွာ သုံးစွဲနည်း အထိ ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားအတွက် အမှာစကားတွင် ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းစေသည့် အခြေအနေများကို ပြောင်းပစ်ရေးအတွက် လူထုနှင့်အတူ လက်တွဲဆောင်ရွက်ရန် အကြံဉာဏ်များ ပေး ထားပါသည်။

ကျန်ရှိသောအခန်းများတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သီးသန့်ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးထားရှိပြီး ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာအကြံပြုချက်များစွာကိုလည်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြံပြုချက် များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် သင့်အိမ်၊ သင့်ရပ်ရွာကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတသည့်နေရာများ ဖြစ်အောင် ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ပြင်းထန်ပြီး စိုးရိမ်ရသော နာမကျန်းမှုနှင့် သေဆုံးမှုတို့ကို ကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းမှာ စောစီးစွာနှင့် ထိရောက်စွာ ဆေးကုသခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း စိတ်တွင် စွဲမှတ်ထားပါ။

စောစီးစွာ၊ ထိရောက်စွာ ဆေးကုသခြင်းသည်
ကာကွယ်ရေး၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ဤအခန်းအဆုံးမသတ်မီ စာအုပ်၏အခြားအပိုင်းကဏ္ဍများတွင်လည်း ဖော်ပြထားသည့် ရောဂါ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာအချက်အနည်းငယ်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ အထူးဂရုစိုက် အလေးထားသင့်ပါသည်။

အလေ့အကျင့်နှင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးသက်ရောက်မှု

အချို့သောအမူအကျင့်များသည် မိမိ၏ကျန်းမာရေးကိုသာ ထိခိုက်ရုံတင်မက မိမိအနီးအနားရှိ အခြားသူများကိုလည်း တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း ထိခိုက်စေတတ်သည်။ ဤသို့သောအမူအကျင့်များကို ဖျောက်သင့်၊ ရှောင်သင့်သည်။ သို့သော် ပထမအချက်မှာ ဤအမူအကျင့်များ ဖျောက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အလွန်အရေးကြီးလှသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်ဖြစ်သည်။

အရက်သောက်ခြင်း

အရက်သည် ယောကျ်ားသားများကို ပျော်ရွှင်မှုများစွာ ပေးသည်ဆိုအံ့။ ထို့အတူ အရက်သည် ဒုက္ခများစွာကိုလည်း ပေးသည်။ အထူးသဖြင့် ဇနီးနှင့် ကလေးများကို အလွန်ဒုက္ခပေးလေသည်။ အရက်နည်းနည်းပါးပါး တစ်ခါတစ်ရံသောက်ခြင်းသည်ဘေးမဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် မကြာမကြာ နည်းနည်း နည်းနည်းဖြင့် သောက်ခြင်းသည် များများသောက်သည့်ဘက်သို့ ဦးတည်သွားသည်။ ကမ္ဘာ့နေရာများစွာတွင် အရက်သောက်လွန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းသည် အဓိကကျသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းများအနက် အခြေခံကျသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အရက်မသောက်သူများ၌ပင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်သည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

အရက်သောက်ခြင်းသည် အရက်သောက်သူ၏ ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးရုံသာမက (အသည်းခြောက်ကဲ့သို့သော ရောဂါများ) မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းကိုပါ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းဖြင့် ထိခိုက်စေလေသည်။ အရက်သောက်သည့်အခါ ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့ခြင်းဖြင့် (မမူးယစ် ကွန်ဒွေမပျက်သည့်အခါ မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်) အလွန်တရာ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာများ၊ သုံးဖြုန်းမှုများနှင့် ထိခိုက်ရန်ပြုမှုများ၊ တစ်ခါတစ်ရံ အချစ်အနှစ်သက်ဆုံးသူများကို ထိခိုက်မှုများဖြစ်သည်ထိ ဦးတည်သွားသည်။ မိမိ၏ ရင်သွေး များ ဆာလောင်နေချိန်တွင် နောက်ဆုံးကျန်သမျှငွေကို အရက်သောက် သုံးဖြုန်းပစ်လိုက်သည့် ဖခင် မည်မျှရှိသနည်း။

မိမိ၏မိသားစု ဘဝအနေအထားကို မြှင့်တင်ပေးရမည်ထက် မိမိရသည့် ငွေပိုငွေလျှံ အနည်းငယ်ကို အရက်ဖြင့် ဖြုန်းပစ်ခြင်းကြောင့် ရလဒ်အနေဖြင့် ဖျားနာခြင်း မည်မျှထူပြောသနည်း။ မိမိချစ်နှစ်သက်သောသူများကို ထိခိုက်အောင် လုပ်မိ၍ မိမိအပြစ်ကိုမေ့ပစ်ရန် နောက်ထပ်သောက်ကာ မိမိကိုယ် မိမိ ရွံရှာမုန်းတီးမိသူ မည်မျှရှိသနည်း။

အရက်သေစာဟူသည်မှာ ကျန်းမာရေးလည်း ထိခိုက်၊ မိမိ ဝန်းကျင်မှ လူများကိုလည်း စိတ်မချမ်းသာစေသည်ဟု သဘောပေါက်သည်နှင့် ချက်ချင်းပင် ထိုသူဘာလုပ်နိုင်မည်နည်း။ ပထမ မိမိသောက်စားခြင်းသည် ပြဿနာဖြစ်သည်ဟု ဝန်ခံရမည်။ ထိုသူသည် မိမိကိုယ်ကိုရော အခြားသူများကိုပါ အဖြစ်မှန်ကို သိမြင်ရပေမည်။ အချို့သည် အရက်မသောက်

တော့ဟု လွယ်လွယ်ပင် ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ ဤအရက်သောက်သည့်အကျင့်ကို ဖြတ်ရန် မည်မျှခက်ခဲသည်ကို သိရှိပြီး မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစု၏အကူအညီ အထောက်အပံ့လိုသူတို့မှာပိုများသည်။ အရက်သောက်များ ပြီး ဖြတ်ပစ်လိုက်သူများသည် အခြားသူများကို မိမိကဲ့သို့ပြုကျင့်ရန် ကူညီရာ၌ အကောင်းဆုံးသူများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။

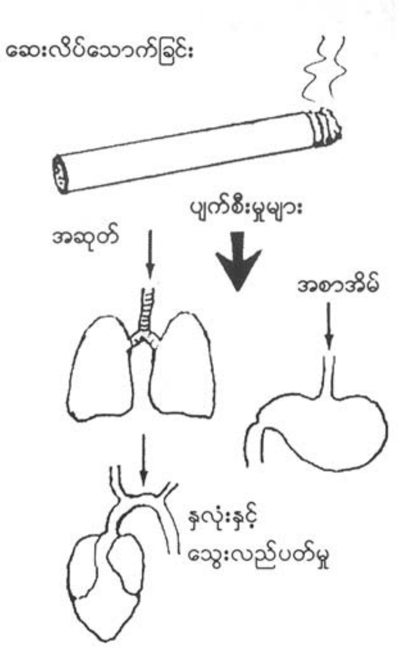
အရက်သောက်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးချင်း၏ပြဿနာကြီးတစ်ရပ်သာ မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့၏ အသိုင်း အဝိုင်း တစ်ခုလုံး၏ ပြဿနာကြီး ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောင်းလဲခြင်းကို အသိုင်းအဝိုင်းက အသိ အမှတ်ပြု အားပေးရမည်။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အရက်ကို လွန်ကဲစွာသောက်သုံးခြင်းကို စိုးရိမ် ပူပန်ပါက ဤပြဿနာ ဆွေးနွေးရန် အစည်းအဝေးခေါ်ပြီး မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

အတူတူ ပူးတွဲလုပ်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန်ကူညီပံ့ပိုးခြင်းဖြင့် ပြဿနာများစွာကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင်နှင့် မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိရသည့်အကြောင်း ရင်း များစွာရှိသည်။

၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အဆုတ်နှင့် နှုတ်ခမ်းကင်ဆာ ဖြစ်မည့်အန္တရာယ်ကို ကြီးထွားစေသည်။ (ဆေးလိပ် များများ သောက်လေလေ ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးမည့်အရေး ပိုများလာ လေလေ)



၂။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် နာတာရှည်အဆုတ်ပြွန် ရောင် နာနှင့် emphysema အဆုတ်ပွခြင်းကဲ့သို့သော အဆုတ်နှင့် ဆိုင်သည့် စိုးရိမ်ရသောရောဂါများ ဖြစ်စေသည်။ (ထို့ပြင် ဤ ရောဂါများရှိသူ (သို့မဟုတ်) ပန်းနာရှိသူများသည် အသက်ပင် သေဆုံးနိုင်သည်။)

၃။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်ပွားစေ သည်။ သို့မဟုတ် ပိုဆိုးဝါးစေသည်။

၄။ ဆေးလိပ်သောက်သည့်မိဘမှ မွေးဖွားသောကလေးသည် ဆေးလိပ်မသောက်သည့်မိဘ၏ သားသမီးများထက် အဆုတ် ရောင်ရောဂါနှင့် အခြားအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ များ ပိုဖြစ်တတ်သည်။

၅။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ (သို့မဟုတ်) လေ ဖြတ်ရောဂါခံစားရန် (သို့မဟုတ်) ထိုရောဂါတို့ဖြင့် သေဆုံးရန် အခွင့်အလမ်းပိုများစေသည်။

၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆေးလိပ်သောက်သည့် အမျိုးသမီးများမှ မွေးဖွားသောကလေးများသည် ဆေးလိပ်မသောက်သည့် မိခင်များမှ မွေးဖွားသည့်ကလေးများထက် ကိုယ်ခန္ဓာသေးလည်း သေးကွေး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုလည်း နှေးကွေးသည်။

၇။ မိဘ၊ ဆရာ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် အခြားသူများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သူတို့၏ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့် နမူနာပြ တစ်ရပ် ဖြစ်စေသည်။ ကလေးနှင့် လူငယ်တို့ကိုလည်း ဆေးလိပ်သောက်လိုသည့်စိတ် တိုးပွားစေသည်။

၈။ ထို့ပြင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ငွေကုန်သည်။ ငွေနည်းနည်းလေးသာ ကုန်ရသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ပေါင်းလိုက်လျှင် ငွေများစွာကုန်သည်။ ဆင်းရဲသည့်နိုင်ငံများတွင် နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်အတွက် တစ်ဦးချင်းအတွက် ကျခံသည့် ငွေထက် အဆင်းရဲဆုံးလူများသည် ဆေးလိပ်ဖိုးအတွက် ငွေပိုဖြုန်းကြသည်။ **ဆေးလိပ်ဖိုးအတွက် ငွေဖြုန်းမည့်အစား အစားအသောက်အတွက် ငွေသုံးလျှင် ကလေးနှင့် တစ်အိမ်သားလုံး ပိုကျန်းမာမည်။**

အခြားသူများ၏ ကျန်းမာရေးကို စိတ်ပါဝင်စားသူတိုင်းသည် ဆေးလိပ်မသောက်သင့်၊ အခြားသူများကို ဆေးလိပ်သောက်ရန် အားမပေးသင့်။

ကာဗွန်နိတ်ဓာတ်ပါအရည်များ

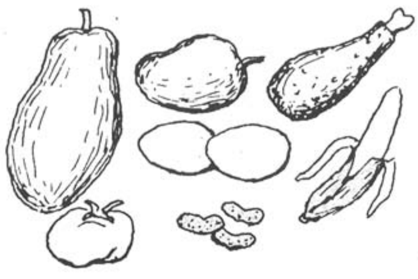
Carbonated Drinks

(အချိုရည်များ၊ ဆိုဒါ၊ ကိုကာကိုလာ၊ အမြှုပ်စီသည့်အရည်များ)

အချို့ဒေသများတွင် အဆိုပါအရည်များကို အလွန်လူကြိုက်များလာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆင်းရဲသော မိခင်တစ်ဦးသည် ကြက်ဥ ၂ လုံး (သို့မဟုတ်) အာဟာရဖြစ်စေသည့် အခြားအစားအစာဝယ်လျှင် ပိုကောင်းသည့် ငွေဖြင့် ကလေးအတွက် အာဟာရဓာတ်နည်းပါးသည့် ကာဗွန်နိတ်ဓာတ်ပါ အရည်ကို ဝယ်တိုက်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ကလေးကျန်းမာစေရန်
ငွေကြေးအနည်းငယ်ဖြင့်
ကလေးများအား တစ်ခုခုဝယ်ပေးမည်ဆိုလျှင် . . .

ကြက်ဥ တစ်လုံး၊ နှစ်လုံး (သို့မဟုတ်) အခြားအာဟာရဓာတ်ပြည့်သည့် အစာဝယ်ပေးပါ။



ဝယ်ပါ

ကာဘွန်နိတ်ဓာတ်ပါ အရည်မဝယ်ပါနှင့်။

မဝယ်ပါနှင့်

ကာဘွန်နိတ်ဓာတ်ပါအရည်များတွင် သကြားမှလွဲ၍ မည်သည့်အာဟာရတန်ဖိုးမျှ မရှိချေ။ ပါသည့်သကြားပမာဏအရ အဆိုပါပစ္စည်းများသည် အလွန်စျေးကြီးပေသည်။ ကာဘွန်နိတ်ဓာတ်ပါ ဖျော်ရည်များသည် အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်သူများနှင့် အစာအိမ်နာရှိသူများအတွက် အလွန်ဆိုးဝါးသည်။

သစ်သီးများဖြင့် ဖျော်သည့် သဘာဝဖျော်ရည်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ပိုညီညွတ်ပြီး ကာဘွန်နိတ်ဓာတ်ပါ အရည်များထက်လည်း စျေးပိုသက်သာသည်။

သင့်ကလေးများကို ကာဘွန်နိတ်ဓာတ်ပါ ဖျော်ရည်များ သောက်တတ်သည့်အကျင့် မလုပ်ပါနှင့်။

သားမြတ် (ရင်သား) ကင်ဆာ

Breast Cancer

သားမြတ်ကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများတွင် အတော်အတန် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပြီး အမြဲလည်း အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကင်ဆာကို အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်ရေးမှာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ပထမဆုံး လက္ခဏာကို ရှာတွေ့ပြီး ဆေးဝါးအမြန်ကုသခြင်းနှင့် အောင်မြင်စွာကုသနိုင်ရေးပေါ် တည်မှီသည်။ ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်လေ့ရှိသည်။

အခန်း (၁၃)
အလွန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် နာမကျန်းမှုများ

အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း DEHYDRATION

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသည့် ကလေးအများစုမှာ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေလုံလောက်စွာမရရှိ၍ သေဆုံးရခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ရေမရရှိခြင်းကို အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း ဟုခေါ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်က ရရှိသည့် အရည်ထက် ဆုံးရှုံးရသည့်အရည်က ပိုများသည့်အခါ အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်သည်။ ဝမ်းအလွန်သွားသည့်အခါ၊ အထူးသဖြင့် အန်လည်း အန်သည့်အခါ အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်တတ်သည်။ အလွန်ဖျားနေသည့်အခါတွင် အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်နိုင်သည်။ အစားအသောက်မစားနိုင်အောင် အလွန်ဖျားသည့်အခါ တွင် ထိုသို့ဖြစ်တတ်သည်။

အသက်အရွယ်မရွေး အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်နိုင်သည်။ **သို့သော် ကလေးငယ်များတွင် အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်မှု ပိုမြန်ဆန်ပြီး အန္တရာယ်ပိုမို အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။**

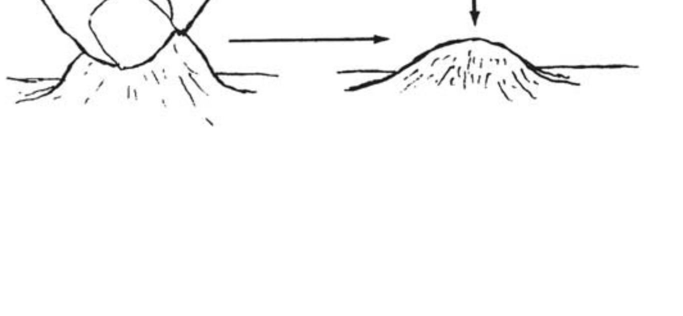
ဝမ်းသွားလျှင် အရည်များဖြစ်က ကလေးသည်
အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။

အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်သည့် လက္ခဏာများအား မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ကုသရမည်ကို လူတိုင်း၊ (အထူးသဖြင့်) မိခင်များ ပိုမိုသိရှိရန် အရေးကြီးသည်။

အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်း လက္ခဏာများ

- ❖ ဆီးနည်းနည်း သို့မဟုတ် လုံးဝမသွားချေ ၊ ဆီးအဝါရင့်ရောင်ဖြစ်သွားသည်။
- ❖ အလေးချိန် ရုတ်ခြည်း ကျဆင်းသွားသည်။
- ❖ နှုတ်ခမ်းခြောက်သည်။
- ❖ မျက်တွင်းချိုင့်သည်၊ မျက်လုံးအရောင်မှဲ့သည်။
- ❖ ကလေးများ ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်သည်။
- ❖ အရေပြားဆွဲဆန့်လျှင် တွန့်နေပြီး ပြန်မကျချေ။

အရေပြားကို လက်နှစ်ချောင်းဖြင့် ဤသို့ဆွဲပါ။ တွန့်နေသောအရေပြား သူ့နေရာသူပြန်မကျလျှင် ကလေးသည် အရည်ခန်းခြောက်သည်။



အလွန်ပြင်းထန်သော အရည်ခန်းခြောက်မှုဖြစ်က သွေးခုန်နှုန်းမြန်သည်။ အားနည်းသည်၊ (ထိတ်လန့်ခြင်း)၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ ရှူရှိုက်ရခက်ခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။

ရေကဲ့သို့ အရည်သက်သက် ဝမ်းသွားနေလျှင် ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းလည်းသွား အန်လည်း အန်နေပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်ခန်းခြောက်သည့် လက္ခဏာပေါ်သည်ထိ စောင့်မနေပါနှင့်။ ချက်ချင်းကုသမှု ဆောင်ရွက်ပါ။

အရည်ခန်းခြောက်မှုကို ကာကွယ်ကုသနည်း

❖ အရည်ခန်းခြောက်သူသည် ရေ၊ လက်ဖက်ရည်၊ စွပ်ပြုတ် (အသားပြုတ်ရည်) စသည်တို့ကို များစွာ သောက်သင့်သည်။ **အရည်စတင် ခန်းခြောက်လာချိန်ကို မစောင့်ပါနှင့်။**

❖ **အစာဆက်တိုက်ကျွေးပါ**။ ကလေး (သို့မဟုတ်)လူကြီးသည် အစာစားနိုင်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူ ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး စားနိုင်သည့် အစားအစာကို မကြာခဏ ကျွေးပါ။

❖ **ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။** ခဏခဏတိုက်ပါ။ အခြားအရည်များ မတိုက်မီ အကြိမ်တိုင်း မိခင်နို့ကို တိုက်ပါ။

အထူးသဖြင့် ရေကဲ့သို့ ဝမ်းအရည်ကျဲကျဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် သွားသည့်အခါ အထူးဖော်စပ်ထားသော **ဓာတ်ဆားရည်**သည် အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသရန် အသုံးဝင်ပါသည်။

အိမ်တွင်း အရေဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်းအတွက် သောက်ရန် အရည်ဖော်စပ်နည်း (၂) နည်း

၁။ သကြားနှင့် ဆားနှင့်အတူ သကြားကြမ်း (သို့မဟုတ်) သကြားအစား ကြံသကာကို သုံးနိုင်သည်။

သတိပြုရန် ။ သကြား မရောမီ ရေကို မြည်းကြည့်၍ မျက်ရည်ထက် အငန်လျော့ပြီ သေချာမှ သကြားကို ထည့်ရမည် ဖြစ်သည်။

သစ်သီးရည် (၁) ဖန်ခွက်၊ အုန်းရည်၊ ငှက်ပျောသီးမှည့် ရောသောက်ပါက ကလေးသည် ပိုမိုသောက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ပိုတက်ဆီယံဓာတ်လည်း ရရှိစေပါမည်။

၂။ ကွေကာအုပ်မှုန့်၊ ဆားနှင့်အတူ (ဆန်မှုန့်သည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် သို့မဟုတ်) ပြောင်းမှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ လူးဆပ်၊ အားလူးပြုတ်များကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။

ယာဂု သို့မဟုတ် ဆန်ပြုတ်ရည်ဖြစ်အောင် (၅) မိနစ်မှ (၇)မိနစ်အထိကျိုချက်ပါ။ အေးသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကလေးကို စတင်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

သတိပြုရန် ။ ကလေးအား မတိုက်ကျွေးမီ အရည်သည် ပျက်စီးမှု ရှိ၊မရှိ မြည်းကြည့်ပါ။ ကွေကာအုပ်အရည်သည် ပူပြင်းသည့် ရာသီတွင် အချိန်အနည်းအငယ်အတွင်း ပျက်စီးစေနိုင်သည့် အရည် ဖြစ်သည်။

အရေးကြီးအချက် ။ တစ်လီတာပုလင်း သို့မဟုတ် ဇွန်းများသည် အိမ်တိုင်းတွင်မရှိသည့် ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိဒေသတွင်ရှိသည့် ပစ္စည်း နှင့် ကိုက်ညီအောင် ချိန်ကိုက်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။ အရည်ဖြစ်စေရန် ရေအလုံအလောက်တွင် အထက်ပါပစ္စည်းများထည့်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။

အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်နေသူအား **ဆီးပုံမှန် စမသွားမချင်း သူ့ကို နေ့ညမရွေး ၅ မိနစ် တစ်ခါ ဓာတ်ဆားချိုရည် ဖြည်းဖြည်းတိုက်ပါ။** လူကြီးဖြစ်လျှင် တစ်နေ့ ၃ လီတာ သို့မဟုတ် ၃ လီတာ ထက် ပိုမိုတိုက် ကျွေးရန်လိုသည်။ ကလေးငယ်ဖြစ်လျှင် တစ်နေ့အနည်းဆုံး ၁ လီတာ (သို့မဟုတ်) ဝမ်း အရည်သွားပြီးတိုင်း တစ်ဖန်ခွက် တိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အော့အန်နေသည့်တိုင်အောင် ဓာတ်ဆားချိုရည်ကို နည်းနည်းစီ **မကြာမကြာ** ဆက်တိုက်ပါ။ (သောက်သမျှအားလုံး အန်မထုတ်နိုင်ပါ) အရည်ခန်းခြောက်မှု ပိုဆိုးလာလျှင် သို့မဟုတ် ၄ နာရီမှ ၆ နာရီအတွင်း ဆီးမသွားလျှင် အကြောထဲသို့ အရည် (အကြောဆေး) သွင်းပေးနိုင်သည့် ကျန်းမာရေး လုပ်သားကို ရှာပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၍ ဓာတ်ဆားချိုရည်တိုက်ကျွေးသည့်အခါ **အစာဆက်ကျွေးပါ။ ကလေး ငယ်များကို မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။**

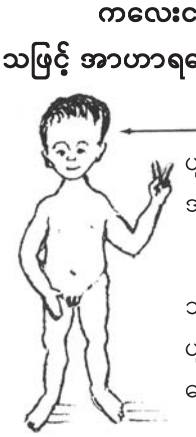
မှတ်ချက် ။ ။ ဓာတ်ဆားချိုရည်ကို သကြားကြမ်း (သို့မဟုတ်) ပျားရည်တို့ကို သုံး၍ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော်အချို့ပျားရည်များသည် ဓာတ်မတည့်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ရေနှင့် ရောစပ်ရန် အတွက် **'ဓာတ်ဆားမှုန့်'** အထုပ်ကလေးများ ရနိုင်သည် (ရေတစ်လီတာနှင့် ရောစပ်လေ့ရှိသည်)။ ဤ အထုပ်တွင် ရိုးရိုးသကြား (ဂလူးကို့စ်)၊ ဆား၊ ဆိုဒါနှင့် ပိုတက်ဆီယမ်တို့ ပါဝင်သည်။ ဤဓာတ်ဆားချိုရည် သည် အာဟာရ အလွန်တရာချို့တဲ့သော (သို့မဟုတ်) အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်သော ကလေးများအတွက် ကောင်းမွန်သည်။ သို့သော် ကိစ္စရပ်အများစုတွင်ဒေသထွက် သကြားနှင့် ဆားဖြင့် ဓာတ်ဆားချိုရည်လုပ်ရန် မိခင်များက သိနားလည်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ဓာတ်ဆားချိုရည်တွင် လိမ္မော်ရည်၊ အုန်းရည် သို့မဟုတ် ငှက်ပျောသီး ရောထည့်ခြင်းသည် ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် ဝမ်းကိုက်ခြင်း

တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဝမ်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းအရည်များသွားလျှင် ထိုသူ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေပြီဖြစ် သည်။ မစင်တွင် ချွဲနှင့်သွေးပါလာလျှင် ထိုသူ၌ ဝမ်းကိုက်ရောဂါရှိနေပြီဖြစ်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် အနည်းငယ်သော်လည်းကောင်း၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်သော် လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုရောဂါသည် **ရုတ်တရက်ပြင်းပြင်းထန်ထန်** ဖြစ်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) **နာတာရှည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။**

ကလေးငယ်များတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်တတ်ပြီး အန္တရာယ်လည်း ပိုကြီးသည်။ အထူး သဖြင့် အာဟာရဓာတ်နည်းပါးသည့်ကလေးများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထပိုရှိပြီး အန္တရာယ်ပိုကြီးသည်။



ဤကလေးသည် အာဟာရပြည့်ဝသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခဲ့သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လျှင် အမြန်ပြန်ပြီး ကောင်းလေ့ရှိသည်။

ဤကလေးသည် အာဟာရဓာတ် နည်းပါးသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရန် လွယ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောအဖြစ်များက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြင့် သေဆုံးမည် ဖြစ်သည်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အထူးဂရုစိုက်ကုသရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရခြင်း အဓိကအကြောင်းရင်းကို မသေမချာ ဇဝေဇဝါဖြစ်သည့်တိုင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါအများစုကို အိမ်၌ပင် အောင်အောင်မြင်မြင် ကုသနိုင်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းများ

အာဟာရဓာတ်နည်းပါးခြင်းသည် ကလေးကို အားနည်းစေပြီး အခြားအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ပြီး ရောဂါပိုဆိုးဝါးစေသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း (ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်းမှာ မပြင်းထန်လှပေ)

ဘက်တီးရီးယား၊ အမီးဘား (သို့မဟုတ်) giardia တို့ကြောင့် အူသိမ်၌ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။

သန်ကောင်ရှိခြင်း

အူပြင်ပ၌ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (နားရောဂါ၊ အာသီးရောင်၊ ဝက်သက်၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း)

ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ခြင်း *falciparum* (အမျိုးအစား၊ အာဖရိက၊ အာရှနှင့် ပစိဖိတ် အချို့နေရာများ၌ ဖြစ်ပွားသည်)

အစာ အဆိပ်ဖြစ်ခြင်း (ပုပ်သိုးသောအစာ)

အေအိုင်ဒီအက်စ် (ကြာရှည်စွာ ဝမ်းပျက် ဝမ်းသွားနေခြင်းသည် ကနဦးလက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။)

နို့ကို အစာမချေနိုင်ခြင်း (အထူးသဖြင့် အာဟာရဓာတ် အလွန်တရာ ချို့တဲ့သည့် ကလေးများနှင့် အချို့လူကြီးများတွင် ဖြစ်တတ်သည်)

ကလေးများ မစားဖူးသည့်အစာကို အစာချေရန် ခက်ခဲခြင်း။

အချို့အစာများနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း (ပင်လယ်စာ၊ ရေချိုပုစွန် စသည်)၊ အခန့်မသင့်လျှင် ကလေးများသည် နွားနို့ (သို့မဟုတ်) အခြားနို့များနှင့် မတည့်ခြင်း။

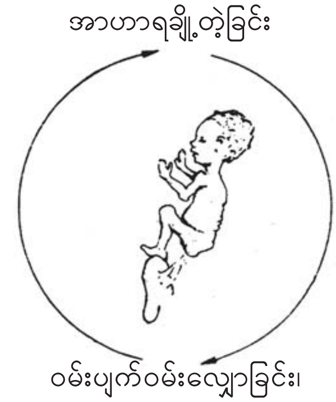
အချို့ဆေးဝါးများကြောင့် ဘေးဥပဒ်ဖြစ်ခြင်း၊ အင်ပစ်စလင် (သို့မဟုတ်) တက်ထရာ ဆိုင်ကလင်း ကဲ့သို့သောဆေး

ဝမ်းချုခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်ခြင်း၊ ယားယံသောအပင် (သို့မဟုတ်) အဆိပ်ရှိအပင်၊ အချို့သော အဆိပ်အတောက်များ။

မမှည့်သေးသော အသီးစားခြင်း၊ အဆီရွှဲအစာ စားခြင်း။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ ကာကွယ်ရေး

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ကြသော်လည်း **ပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းနှင့် အာဟာရဓာတ်နည်းပါးခြင်း**တို့သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့အများဆုံးဖြစ်သည့် အကြောင်းရင်းခံများဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ကုသပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသည့် ကလေးငယ်ဦးရေ နည်းပါးမည်ဖြစ်သည်။



အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းသည်
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသည့်ကလေး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၍ သေဆုံးရသည့် ဦးရေထက် အာဟာရဓာတ်နည်းပါးသည့်ကလေး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော သေဆုံးရသည်က ပိုမိုများသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည်ပင်လျှင်အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ရခြင်းအကြောင်း၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ပြီးသားဖြစ်လျှင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းက အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဆိုးဝါးစေသည်။

အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းသည်
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည်
အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့စေသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့စေသည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း 'သံသရာဆိုး' သည် ကလေးများစွာ၏ အသက်အား ဆုံးရှုံးစေသည်။

တစ်ခုက တစ်ခုကိုပိုမိုဆိုးဝါးစေသည့်သံသရာဆိုးဖြစ်လေသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် **အာဟာရဓာတ် ကောင်းမွန်စွာရရှိခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့်ကုသရေးအတွက်ပါ အရေးကြီးသည်။**

အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို ကာကွယ်ခြင်းသည်
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်ရာရောက်၏။
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းမှသည် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို
ကာကွယ်ရာရောက်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ အပါအဝင် အနာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ခန္ဓာကိုယ်က ခုခံနိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) တိုက်ထုတ်ရန် ပံ့ပိုးသည့် အစားအစာအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို လေ့လာလိုလျှင် အခန်း ၁၁ကို ဖတ်ပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းသည် **အာဟာရဓာတ် ကောင်းမွန်စွာ ရရှိရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေး** နှစ်ခုစလုံးပေါ်တွင် မူတည်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြံပေးချက်များကို အခန်း ၁၂ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ အကြံပေးချက်များတွင် **အိမ်သာ** ဆောက်လုပ်အသုံးပြုခြင်း၊ သန့်ရှင်းသည့်ရေ အရေးကြီးပုံနှင့် **အစားအစာများ** မညစ်ပတ်ရန်နှင့် ယင်မနားရန်တို့ ပါဝင်သည်။

ကလေးများ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အခြားအရေးကြီးသော အကြံပေးချက်အချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

❖ **မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။** လေးလသားအထိ မိခင်နို့သာ တိုက်ကျွေးပါ။ မိခင်နို့သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်စေတတ်သည့် ရောဂါပိုးများအား ကလေးများ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကူညီသည်။ ကလေးကို မိခင်နို့မတိုက်နိုင်လျှင် ပန်းကန်လုံးနှင့် ဇွန်းဖြင့် နို့တိုက်ပါ။ နို့ဘူးသည် သန့်ရှင်းအောင် ထားရန်ခက်ပြီး ရောဂါပိုး ဝင်လွယ်သည့်အတွက် **ကလေးနို့ဘူးကို မသုံးပါနှင့်။**

မတိုက်ပါနှင့်။

တိုက်ပါ။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်သည်

❖ ကလေးကို မကျွေးဖူးသည့်အစာ (သို့မဟုတ်) အဖတ် စကျွေးမည်ဆိုလျှင် အစာကို ညက်ညက်ချေပြီး နည်းနည်း လေးသာ စတင်ကျွေးပါ။ မစားဖူးသေးသည့်အစာကို မည်သို့ချေရမည်ကို ကလေးအား အကျင့်ရစေမည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အစာများစွာကို စတင်ကျွေးလိုက်ပါက ကလေးသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ **မိခင်နို့ကို ရုတ်တရက် ရပ်မပစ်လိုက်ပါနှင့်။ မိခင်နို့ ဆက်၍တိုက်နေရင်း အခြားအစာများကို စတင်ကျွေးပါ။**

❖ ကလေးကို သန့်ရှင်းသည့်နေရာတွင် သန့်ရှင်းစွာ ထားပါ။ ကလေးပါးစပ်ထဲ အညစ်အကြေးအမှိုက်များ မဝင်စေရအောင် ထားရမည်။

❖ ကလေးကို မလိုအပ်သောဆေးများ မတိုက်ပါနှင့်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကုသခြင်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအများစုအတွက် ဆေးဝါးမလိုအပ်ချေ။ အလွန်အကျွံ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လျှင် အကြီးမားဆုံးသော အန္တရာယ်မှာ **အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။** အတန်ကြာအောင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောလျှင် အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ်မှာ **အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း**ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကုသရေးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးသောအပိုင်းမှာ **အရည်အလုံအလောက်တိုက်ရန်** နှင့် **အစာကောင်းစွာကျွေးရန်** ဖြစ်သည်။ မည်သို့သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမှုမျိုးပင်ဖြစ်ပါစေ အောက်ပါတို့ကို ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ။ (သို့မဟုတ်)ထိန်းချုပ်ပါ။

ဝမ်းအရည်သွားသူသည် အရည်အမြောက်အမြား သောက်ရမည်။ အလွန်အကျွံ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လျှင် (သို့မဟုတ်)အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်သည့် လက္ခဏာများရှိလျှင် ဓာတ်ဆားချိုရည်တိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားချိုရည် မသောက်လိုပါက လူနာကို သောက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ညင်ညင်သာသာ ထပ်တလဲလဲ ပြောပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်တိုင်း ဓာတ်ဆားချိုရည် များစွာသောက်ပါစေ။

၂။ လိုအပ်သည့်အာဟာရ ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသူသည် အစာစားနိုင်လာသည်နှင့်အမျှ အစာစားရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် အာဟာရဓာတ်နည်းပါးသူများအဖို့ အစာစားရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေချိန်တွင် စားလိုက်သော အစာများသည် အူအတွင်း ကြာကြာမနေနိုင်ဘဲ လျင်မြန်စွာ ရွေ့ရှား သွားပါသည်။ အာဟာရများကို အကုန်မဖျက်ဆီးနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အထူးသဖြင့် အစာအနည်းငယ်သာ စားနိုင်လျှင် **မကြာခဏ စားစေရပါမည်။**

* ကလေးဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောလျှင် မိခင်နို့ကိုဆက်တိုက်မြဲတိုက်ကျွေးသင့်သည်။
* ကလေးငယ် (သို့မဟုတ်) ပေါင်ချိန်မပြည့်သောကလေး (သို့မဟုတ်)ပိန်လျှပြီး အားနည်းသူမည်သည့် ကလေးမဆို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေချိန်တစ်လျှောက်လုံးနှင့် နေပြန်ကောင်းလာချိန်တို့တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာ (ပရိုတင်း)နှင့် အားဖြစ်သည့်အစာကိုများများကျွေးသင့်သည်။ အလွန်နာမကျန်း၍ (သို့မဟုတ်) အော့အန်နေ၍ မစားနိုင်လျှင် အစာပြန်စားလာနိုင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အစာကျွေးသင့်သည်။ **အစာကျွေးခြင်းသည် ပထမပိုင်းတွင် ဝမ်းမကြာခဏ ပို၍ သွားသည့်တိုင်အောင် အသက်ကယ်နိုင်သည်။**
* အလေးချိန်မပြည့်သည့်ကလေးသည် ရက်ပေါင်းများစွာ ဝမ်းသွားလျှင် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းပြန်သွားလျှင် ကလေးကို ပရိုတင်းဓာတ်ပိုပါသည့်အစာကျွေးပါ။ အခြားနည်းဖြင့် ကုသရန်မလိုအပ်ပေ။
* အာဟာရပြည့်ဝသည့် ကလေးတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူကြီးတစ်ဦးသည် အလွန်အကျွံ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့်အခါ လက်ဖက်ရည်၊ အပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆားချိုရည် စသည့် အရည်များ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ နာလန်ထလာနိုင်သည်။ ၁ ရက်ထက်ပို၍ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောလျှင် အစာစစားသင့်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသူအတွက် အစားအစာ

အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် အစား မစားချင်အောင် အလွန် နာမကျန်းခြင်းဖြစ်လျှင် အောက်ပါတို့ကို သောက်သင့်သည်။	**လူမမာအစာ စားနိုင်လာသည်နှင့် အရည်များအပြင် အောက်ပါ အစားအစာများပါ စားသင့်သည်။**	**လက်ဝဲတွင် ဖော်ပြထားသည့် အာဟာရမျှတအောင် ရွေးချယ်ထားသည့်**
ဆန်၊ ပြောင်း၊ အာလူးပြုတ်ရည် ထမင်းရည် ကြက်၊ အမဲ၊ ကြက်ဥ (သို့မဟုတ်) ပဲပြုတ်ရည် အချိုရည် ဓာတ်ဆားချိုရည် မိခင်နို့	**အားဖြစ်စေသည့်အစာ ငှက်ပျောသီးမှည့် သို့မဟုတ် မီးဖုတ်၊ ခရက်ကာ ဂျုံ (သို့မဟုတ်) ကျက်အောင် ချက်ထားသည့် သီးနှံ လတ်ဆတ်သော ပြောင်း (ကြေအောင်ကောင်းစွာ ချက်ထားသည်) အာလူး ပန်းသီးဆော့စ် (အကျက်) သင်္ဘောသီး**	**ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားစေသည့်အစာ နို့ (တစ်ခါတစ်ရံ ဒုက္ခပေးသည်၊ နောက် စာမျက်နှာရှု) ကြက်သား (အပြုတ် သို့မဟုတ် ပြုတ်ကြော်) ကြက်ဥပြုတ် ကောင်းကောင်းကျက်သော အဆီလွတ် အသားများ ပဲသီးပဲတောင့် (ကြေအောင်ချက် ထားသည်) ငါးအကျက်**

ရှောင်ရမည့် အစားအစာ		
အဆီပါ၊ အဆီရွဲအစားအစာ	**အဆီများများနှင့် ချက်သည့်ပဲ**	**အရက်**
သစ်သီးစိမ်းအများစု	**အချိုမုန့်များသောအစာ**	**ဝမ်းနုတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဝမ်းပျော့ဆေး**

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့်နို့

မိခင်နို့သည် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးအစာဖြစ်သည်။ ကလေးဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်လျှင် မိခင်နို့ ဆက်တိုက်ပါ။ မိခင်နို့သည် ဝမ်းမပျက်စေဘဲ ကလေးအမြန်သက်သာလာစေရန် ကူညီသည်။

နွားနို့၊ မလိုင်မဲ့နို့မှုန့် နှင့် နို့ရည်ဘူး တို့သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့် ကလေးများအတွက် ပရိုတင်းဓာတ် ရစေမည့် ပစ္စည်းကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ကလေးသည် အလွန်အကျွံ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့နေပါက နို့ကို အစာချေရာ၌ အခက်အခဲတွေ့ဖွယ် ရှိသည်။ နို့ကြောင့် ဝမ်းပိုပျက်နေသည့် အာဟာရဓာတ်နည်းပါးသော ကလေးအတွက် ပရိုတင်းဓာတ် အလုံအလောက်ရှိရမည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ ထို့ကြောင့် နို့လျှော့တိုက်လျှင် ကြက်သား၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ အသား၊ ငါး (သို့မဟုတ်) ပဲကဲ့သို့သော အစားအစာများကို ကြေညက်အောင် ကောင်းစွာချက်၍ ရောကျွေးသင့်သည်။ အခွံချွတ်ပြီး ကြေအောင်ချက်ထားလျှင် ပဲများသည် အစာကြေလွယ်သည်။

ကလေးအခြေအနေ ကောင်းလာလျှင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမရှိဘဲ ကလေးသည် နို့ကိုပိုသောက်လာနိုင်မြဲ ဖြစ်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက် ဆေးဝါးများ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောအများစုအတွက် ဆေးဝါးမလိုအပ်ပေ။ သို့သော် အချို့သောကိစ္စများတွင် ဆေးကို မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအတွက် သုံးလေ့သုံးထရှိသည့်ဆေးဝါးများမှာ အနည်းငယ်သာ အသုံးတည့်သည်။ သို့မဟုတ် လုံးဝအသုံးမတည့်ချေ။ အချို့သည် အမှန်တကယ်ပင် အန္တရာယ်ရှိသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောကုသရာတွင် အောက်ပါဆေးဝါးများ မသုံးလျှင် ပိုကောင်းသည်

kaolin နှင့် pectin ကာအိုလင်းနှင့် ပက်တင်ပါသည့် ' ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရပ်/ပျောက်ဆေး (kaopectate ကာအိုပက်တိတ်ကဲ့သို့သောဆေး)သည် ဝမ်းပျစ်ပျစ်သွားပြီး ဝမ်းသွားသည့်အကြိမ် နည်းသွားမည့်ဆေး ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုဆေးများသည် အရည်ခန်းခြောက်မှုကို မကုသနိုင်ချေ။ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးဝင်မှုကို မထိန်းနိုင်ချေ။ diphenoxylate ဒိုင်ဖင်နိုစီလိတ် (Lomotil လိုမိုတေးလ်) ကဲ့သို့သော အချို့ဝမ်းရပ်ဆေးများသည် ရောဂါပိုးများကို ကြာရှည်စွာ ဆက်ရှိစေပြီး အန္တရာယ်ဖြစ် စေနိုင်သည်။

'ဝမ်းရပ်ဆေး' များသည် ဘူးဆို့များကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။
ထိုဆေးများသည် အပြင်သို့ ထွက်ရန်လိုသည့်
ကူးစက်ရောဂါပိုးပါသည့်အရာများကို ထိန်းထားသည်။

နီယိုမိုင်စင် သို့မဟုတ် စထရက်တိုမိုင်စင် ရောစပ်ပါဝင်သည့် ' ဝမ်းရပ်ဆေး ' ကိုမသုံးသင့် ပေ။ ဤဆေးများသည် အူကို ဒုက္ခပေးပြီး ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးပေးသည်။

အမ်ပစ်စလင်နှင့် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ကဲ့သို့သော ပဋိဇီဝဆေးများသည် အချို့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောများအတွက် အသုံးတည့်သည်။ သို့သော် ထိုဆေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောကို ဖြစ်ပွားစေတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များကို ဝမ်းပျက်စေသည်။ ဤပဋိဇီဝ ဆေးများကို ၂ ရက် (သို့မဟုတ်) ၃ ရက်ကျော် စားသုံးပြီးနောက် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းမှာ မကောင်း လာဘဲ ပိုမိုဆိုးဝါးလာလျှင် ဆေးများကို ရပ်လိုက်ပါ။ ပဋိဇီဝဆေးများကြောင့် ဝမ်းသွားခြင်း ဖြစ်နိုင် သည်။

ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ကို သုံးရာတွင် အန္တရာယ်အနည်းငယ်ရှိသည်။ တော်ရုံဝမ်းပျက်ရုံမျှ အတွက် မသုံးသင့်ပေ။ သို့မဟုတ် ၁ လအောက် ကလေးငယ်ကို ဆေးမတိုက်သင့်ပေ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေသူများကို ဝမ်းနုတ်ဆေးကိုလည်း မည်သည့်အခါမျှ မတိုက်ကျွေးသင့် ပေ။ ဝမ်းကိုလည်း မည်သည့်အခါမျှ ဝမ်းမချူသင့်ချေ။ ဝမ်းနုတ်ဆေးနှင့် ဝမ်းချူဆေးတို့သည် အခြေ အနေကို ပိုဆိုးဝါးစေပြီး အရည်ခန်းခြောက်သည့် အန္တရာယ်ကို တိုးပွားစေသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကုသခြင်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းအများစုကို အရည်များနှင့် အာဟာရပြည့်သည့်အစာများတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကုသရန် လိုအပ်သည်။

ကုသနည်းကို စဉ်းစားရာတွင် အချို့ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းများမှာ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းမှာ **အူသိမ်အူမပြင်ပမှ ကူးစက်ပိုးများကြောင့်** ဖြစ်ရသည်ဟု စိတ်တွင် စွဲမှတ်ထားပါ။ **နား၊ လည်ချောင်းနှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်** ကူးစက်ရောဂါပိုး ဝင်-မဝင် အမြဲစစ်ကြည့်ပါ။ ပိုးဝင်သည်ကိုတွေ့ရလျှင် ဤရောဂါပိုးများကို ကင်းစင်အောင် ကုသင့်သည်။ **ဝက်သက်** ပေါက်သည့်လက္ခဏာများ ရှိ-မရှိ ရှာကြည့်ပါ။

ကလေးသည် တော်ရုံတန်ရုံဝမ်းသွားပြီး အအေးမိသည့်လက္ခဏာပြလျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (သို့မဟုတ်) intestinal flu ဝမ်းပျက်ရဖွယ်ရှိသည်။ အထူးကုသရန်မလိုချေ။ အရည်များများတိုက်ပါ။

အချို့စဉ်းစားရခက်သည့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမှုများကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ မည်သို့ကုသရန်ကို သိရှိနိုင်ရေးအတွက် ဝမ်းစစ်ရန် (သို့မဟုတ်) အခြားစစ်ဆေးကြည့်ရန် လိုအပ်ပေမည်။ သို့သော် တိတိကျကျ သေသေချာချာ မေးမြန်းခြင်း၊ ဝမ်းကိုကြည့်ခြင်းနှင့် အခြားလက္ခဏာများကိုကြည့်ခြင်းတို့ဖြင့် မည်သည့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမျိုးဖြစ်သည်ကို အများအားဖြင့် သိနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများအရ ကုသရမည့် အချို့လမ်းညွှန်ချက်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ **မပြင်းထန်၊ ရုတ်တရက်ဝမ်းသွားသည်။ အဖျားမရှိ**

(ဗိုက်မအီမသာဖြစ်ခြင်းလား၊ Intestinal flu လား)

- ✳ အရည်များစွာသောက်ပါ။ များသောအားဖြင့် အထူးကုသရန်မလိုပါ။ ဝမ်းပိတ်သွားရန် ကာအိုပက်တိတ်ကဲ့သို့ ကာအိုလင်းနှင့် ပက်တင်ဆေးကို ရော၍ သုံးနိုင်သည်။ သို့သော် ဤဆေးသည် မလိုအပ်ပေ။ အရည်ခန်းခြောက်မှုကိုလည်း မကုနိုင်၊ ကူးစက်ပိုးကိုလည်း မဖျက်ဆီးနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် ဆေးဝယ်၍ ဗိုက်ဆံကို အဘယ့်ကြောင့် ဖြုန်းမည်နည်း။ ဤဆေးကို အလွန်ဖျားနေသူများ (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်များကို မကျွေးသင့်ချေ။
- ✳ အလွန်အမင်း ဗိုက်နာပါက belladonna ဘဲလ်လာဒွန်နာကဲ့သို့ အူငြိမ်သက်ဆေး (antispasmodic) ဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။

၂။ **အော့အန်၍ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း** (အကြောင်းများစွာ ရှိသည်)

- ✳ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသူသည် အန်လည်း အန်နေပါက အရည်ခန်းခြောက်မှု ပိုဆိုးလာသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများ အရည်ပိုမို ခန်းခြောက်သည်။ ဓာတ်ဆားချိုရည် လက်ဖက်ရည်၊ ကိုလာရည် (သို့မဟုတ်) မည်သည့်အရည်ကိုဖြစ်စေ တိုက်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ခြားတိုင်း အရည်တိုက်ပါ။ အချိန်အတော်ကြာ အအန်မရပ်လျှင် Promethazine ပရိုမက်သဇင်းဆေး (သို့မဟုတ်) phenobarbital ဖင်နိုဘာဘစ်တာလ်ဆေးကဲ့သို့သောဆေးများ သုံးနိုင်သည်။

*　　အအန်ရပ်အောင် မလုပ်နိုင်လျှင် (သို့မဟုတ်) အရည်ခန်းခြောက်မှု ပိုဆိုးဆိုးလာလျှင် ဆေးအမြန်ကုသပါ။

၃။　　**ချွဲနှင့်သွေးပါသော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ကာလရှည်ကြာတတ်သည်။ သို့သော် အဖျား မရှိချေ။** (အမီးဘား ဝမ်းကိုက်ပိုး ဖြစ်နိုင်သည်။)

*　　ထက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေး၊ မက်ထရိုနီဒါဇိုးလ်ဆေးတို့ကို တိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် နှစ်ခုစလုံး တွဲတိုက်က အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဆေးညွှန်းအတိုင်း သောက်ပါ။ ဆေးသောက်ပြီးသည့်နောက် ဝမ်းဆက်သွားနေပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။

၄။　　အဖျားတက်ပြီး ဝမ်းပြင်းထန်စွာသွားခြင်း၊ သွေးပါခြင်း (ရှိုဂဲလားပိုးကြောင့် ဖြစ်သော ဝမ်းကိုက်ရောဂါ)

*　　အိုက်ပရိုဖလောက်ဆာစင် (Ciprofloxacin) တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ပါ။ လူကြီးဆေး ၁ ဂရမ်၊ ကလေး အသက် ၂ လ အထက်ကို ၂၀ မီလီဂရမ်/ကီလိုဂရမ် နှုန်းဖြင့်တိုက်ပါ။ ကလေး အသက် ၈ ပါတ် အောက်တွင်ဖြစ်ပါက ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ ၂ ရက် အတွင်း မသက်သာက ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ (Ciprofloxacin) မတိုက်ရပါ။

၅။　　**အဖျားတက်ပြီး ရုတ်တရက်ဝမ်းသွားခြင်း** (acute diarrhea) သွေးမပါ။ (ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်သည့် ဝမ်းကိုက်ခြင်းမျိုးလား၊ တိုက်ဖွိုက်လား၊ ငှက်ဖျားလား)

*　　ဓာတ်ဆားချိုရည်တိုက်ပြီး ၆ နာရီကျော်ကြာသည်အထိ ဝမ်းသွားနေသူသည် အဖျားလည်း မကျကြည့်ရသည်မှာလည်း အလွန်နေမကောင်းသည့်ပုံပေါ်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူပါ။

*　　အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ လက္ခဏာများရှိလျှင် ဆေးညွှန်းအတိုင်း ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ဆေးတိုက်ပါ။

*　　falciparum ဖဲလ်စီပါရမ်ငှက်ဖျားအမျိုးအစားဖြစ်တတ်သည့်ဒေသများတွင် ဝမ်းလည်းသွားဖျားလည်း ဖျားသူကို ကလိုရိုကွင်းဖြင့်လည်း ကုသလျှင်ကောင်းသည်။ အထူးသဖြင့် လူမမာ၏ သရက်ရွက်ကြီးလျှင် ကုသသင့်သည်။

၆။　　သွေးချွဲတို့မပါဘဲ အနံ့အသက်ဆိုးဝါးစွာ အဝါရောင် အမြှုပ်တစီစီပါသော ဝမ်းသွားခြင်း။ (Giardia ဖြစ်သလား။)

*　　Giardia ဂိုင်ယာအာဒီယာခေါ် အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့်သာ မြင်နိုင်သည့် ကပ်ပါးပိုးကြောင့် (သို့မဟုတ်) အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ အရည်များစွာတိုက်ခြင်း၊ အာဟာရရှိသည့် အစာစားကာ အနားယူခြင်းတို့သည်သာ လိုအပ်သည့် ကုထုံးဖြစ်သည်။ ရောဂါပြင်းလျှင် မက်ထရိုနီဒါဇိုးလ်ဖြင့် ကုနိုင်သည်။ ကွန်နာကရိန်း (Atabrine) သည် ဈေးပေါသော်လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိသည်။

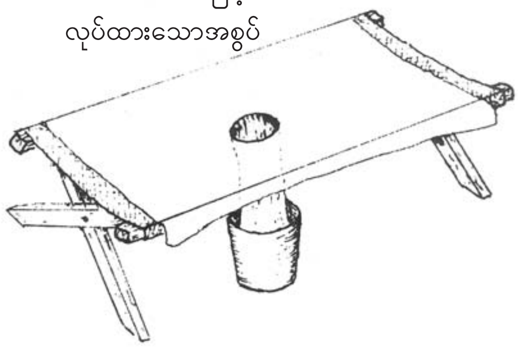
၆။ နာတာရှည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း (အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဝမ်းပျက်နေခြင်း၊ ဝမ်းပြန်ပျက်ခြင်း)

* အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အများဆုံးဖြစ်ရသည်။ အမီးဘားကဲ့သို့ ကူးစက်ပိုးကြောင့် နာတာရှည်ဝမ်းသွားခြင်းမှာ အဖြစ်နည်းသည်။ အာဟာရပိုပြည့်သည့်အစားအစာ၊ အထူးသဖြင့် ပရိုတင်း ကြွယ်ဝသည့်အစာ စားပါ။ ဝမ်းဆက်ပျက်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီကို ရယူပါ။

၇။ ဆန်ဆေးရည် rice water ကဲ့သို့ ဝမ်းသွားခြင်း (ကာလဝမ်းရောဂါ)

* ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ဝမ်းသွားခြင်းသည် ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်သည်။ ဤသို့သောအန္တရာယ်ရှိသော ဝမ်းရောဂါဖြစ်သည့်နိုင်ငံများတွင် ကာလဝမ်းသည် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ (လူများ ချက်ချင်း ရောဂါဖြစ်သည်) ကလေးကြီးများနှင့် လူကြီးများတွင် ပိုမိုဆိုးဝါးစွာ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဓာတ်ဆားချိုရည် တိုက်ရန် အလွန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် အော့လည်း အော့အန်လျှင် ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ရန် ပိုလိုအပ်သည်။ တက်ထရာဆိုင်ကလင်းဆေးကို ပုံမှန်တိုက်နေကျထက် ၂ ဆ (သို့မဟုတ်) ကလိုရိုဖီနီကော်လ်ဆေးကို ပုံမှန်တိုက်ပြီး ဓာတ်ဆားချိုရည်ကို အဆက်မပြတ်တိုက်ရမည်။ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်ကြောင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများထံ အကြောင်းကြားပါ။ ဆေးဝါးအကူအညီယူရမည်။

ဝမ်းအလွန်တရာ သွားနေသူများအတွက် ဤသို့သော Cholera-bed 'ကာလဝမ်းခုတင်' ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဝမ်းအရည် မည်မျှသွားသည်ကို စောင့်ကြည့်နိုင်ပြီး ဓာတ်ဆားချိုရည် ပမာဏ မည်မျှ တိုက်ကျွေးမှ စိတ်ချရမည်ကို သိသာနိုင်သည်။



ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့် ကလေးများကို ပြုစုခြင်း

ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်းသည် နို့စို့နှင့် ကလေးငယ်များတွင် အလွန်ပင် အန္တရာယ် ပိုရှိသည်။ ဆေးတိုက်ရန် မလိုသော်လည်း အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်မှာ အလွန်မြန်ဆန်စွာ သေဆုံးနိုင်သဖြင့် အထူးဂရုစိုက်ရမည်။

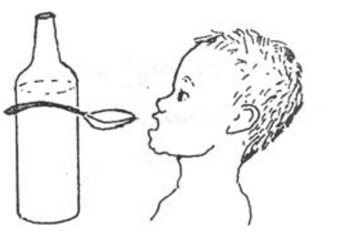
* မိခင်နို့ဆက်တိုက်ကျွေးပါ။ ဓာတ်ဆားချိုရည်လည်း တိုက်ပါ။

* တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးအော့အန်လျှင် မိခင်နို့ကို တိုက်ပါ။ တစ်ခါတိုက်လျှင် နည်းနည်းစီတိုက်ပါ။ ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်တိုင်း ဓာတ်ဆားချိုရည် နည်းနည်းစီ တိုက်ပါ။

မိခင်နို့တိုက်ပါ

* မိခင်နို့မတိုက်နိုင်လျှင် အခြားနို့ (သို့မဟုတ်) နို့တု (ပဲပိစပ်မှ လုပ်သောနို့) ကို တိုက်နေကျပမာဏ၏ ထက်ဝက်နှင့် ရေနွေး ရောကာ တိုက်ပါ။ နို့တိုက်၍ ဝမ်းသွားခြင်း ပိုဆိုးပုံရပါက ပရိုတင်း ဓာတ်ပါသည့် အစာကျွေးပါ။ (ကြေညက်သော ကြက်သား၊ ကြက်ဥ၊ အဆီမပါသော အသား၊ အခွံမပါ ပဲတို့ကို ပျားရည်၊ သကြား (သို့မဟုတ်) ကောင်းစွာချက်ထားသည့် ထမင်း (သို့မဟုတ်) အခြားကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ပါသည့် အစာနှင့် ရေနွေးတို့ဖြင့်ရော ကျွေးပါ။

ဓာတ်ဆားချိုရည်ကိုလည်း တိုက်ပါ



* ကလေးသည် တစ်လမပြည့်သေးပါက မည်သည့်ဆေးတိုက်သည်ဖြစ်စေ မတိုက်မီ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တွေ့ပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားလည်း မရှိ ကလေးလည်း အလွန်ဖျားနေပါက အမ်ပစ်စလင်ပါသည့် ' သူငယ်နာဆေးရည် ' (infant syrup) တိုက်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်ဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက် တိုက်ပါ။ အခြားပဋိဇီဝဆေးများ မတိုက်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရာတွင် မည်သည့်အခါမျိုး၌ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူရမည်နည်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့သည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များအတွက် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။ **အောက်ပါအခြေအနေများရှိလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ ယူသင့်သည်။**

* ကလေးသည် ၄ ရက်ကျော်သည်ထိ ဝမ်းပျက်ပြီး အခြေအနေ ကောင်းမလာလျှင် (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်သည် ၁ ရက်ကျော် ဝမ်းအကြီးအကျယ်ပျက်လျှင်

* အရည်ခန်းခြောက်ပြီး အခြေအနေပိုဆိုးလာလျှင်

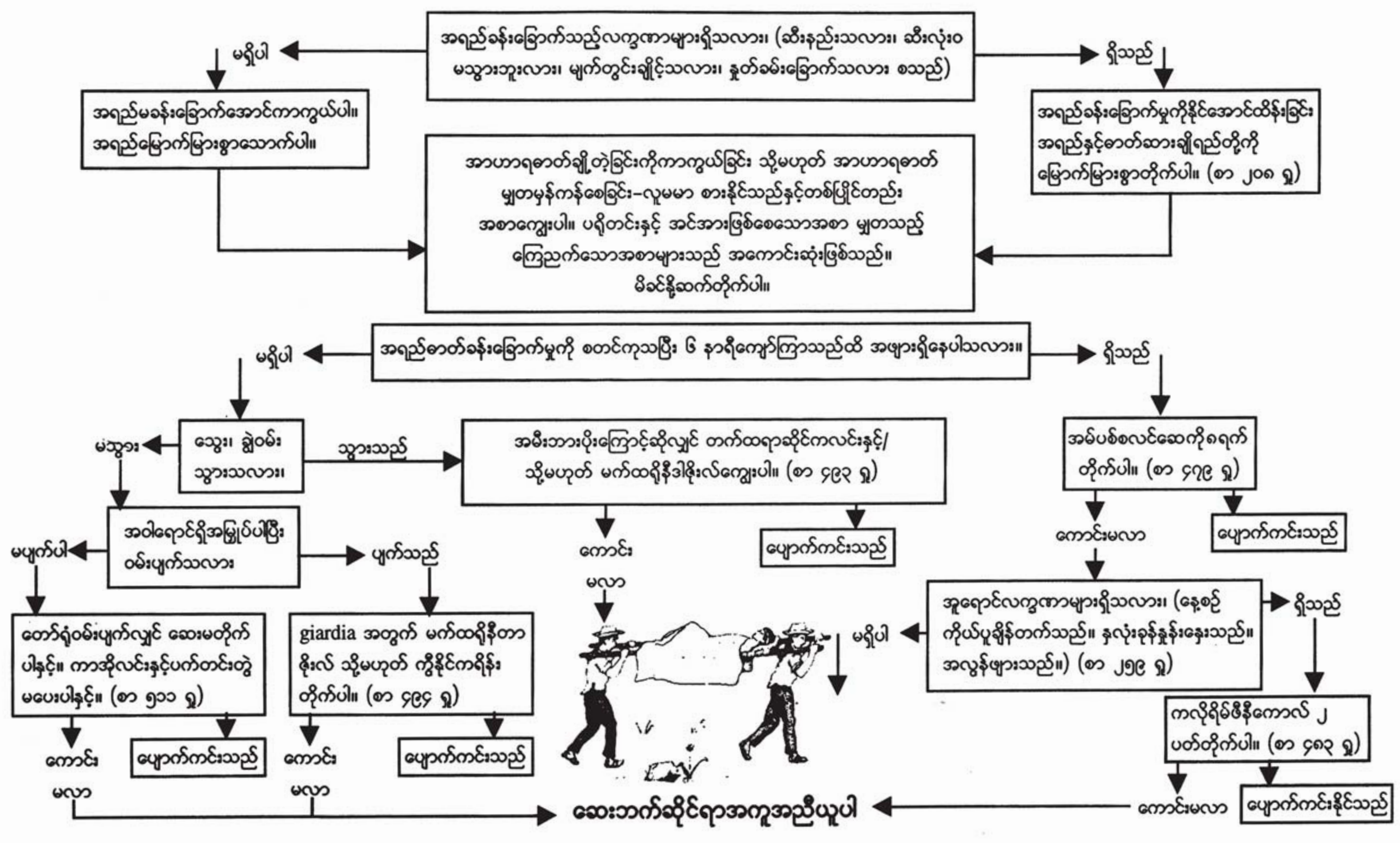
* ကလေးသည် သောက်သမျှ အကုန်ပြန်အန်ထုတ်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဘာကိုမျှမသောက်လျှင်

* ကလေးတက်စပြုလာလျှင် (သို့မဟုတ်) မျက်နှာနှင့်ခြေထောက် ဖောရောင်လျှင်

* ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်မဖြစ်မီက အလွန်ဖျား၊ အလွန်အားနည်းလျှင် သို့မဟုတ် အာဟာရချို့တဲ့လျှင် (အထူးသဖြင့် အလွန်အသက်ငယ်သောကလေး (သို့မဟုတ်) အလွန်အသက်ကြီးသောလူကြီး)

* ဝမ်းထဲတွင် သွေးများစွာပါလျှင် ဝမ်းအနည်းငယ်ပျက်သည်တိုင်အောင် ဝမ်းထဲသွေးများစွာ ပါခြင်းတို့သည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

ရုတ်ခြည်းဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်သူကို ပြုစုကုသရေး
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း



အော့အန်ခြင်း VOMITING

တစ်ခါတစ်ရံ လူများစွာ အထူးသဖြင့် ကလေးများသည် အစာမကြေဖြစ်တတ်ပြီး အော့အန်တတ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဆိုသည်ကို အကြောင်းရှာမရတတ်ပေ။ ဗိုက်မသိမသာနာတတ်သည်။ သို့မဟုတ် အူတွင် နာတတ်သည်။ သို့မဟုတ် အဖျားတက်တတ်သည်။ ဤသို့သော သာမန်အော့အန်ခြင်း မျိုးသည် သိပ်စိုးရိမ်စရာမရှိလှဘဲ သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်းတတ်သည်။

အော့အန်ခြင်းသည် အမျိုးမျိုး အပြားပြားသော ရောဂါများ၏လက္ခဏာများအနက် လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ အချို့အော့အန်ခြင်းမှာ အသေးအဖွဲ့မျှသာဖြစ်ပြီး အချို့မှာ အတော်အတန် စိုးရိမ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် အော့အန်သူကို အသေအချာ စစ်ဆေးကြည့်ရန် အရေးကြီးသည်။ အစာအိမ် သို့မဟုတ် အူသိမ်အူမတွင် ပိုးဝင်ခြင်း၊ ပုပ်သိုးသော အစာစားရာမှ အဆိပ်သင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ရုတ်ခြည်းဗိုက်နာခြင်း (ဥပမာ - အူအတက်ရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အူတွင် တစ်စုံတစ်ရာ ပိတ်ဆို့ခြင်း) စသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့် အော့အန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အဖျားအလွန်ကြီးသည့် အနာအဖျား (သို့မဟုတ်) အလွန်တရာ ကိုက်ခဲနာကျင်သည့် အနာအဖျား အားလုံးနီးပါး၊ အထူးသဖြင့် ငှက်ဖျား၊ အသည်းရောင်၊ အာသီးရောင်၊ နားကိုက်၊ ဦးနှောက် အမြှေးရောင်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်၊ သည်းခြေအိတ်နာ (သို့မဟုတ်) စိတ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့် ဖြစ်သည့် ခေါင်းကိုက် (ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်) migraine headache တို့ကြောင့် အော့အန်သည်။

အန္တရာယ်ရှိသည့်လက္ခဏာများဖြင့် အော့အန်လျှင် အမြန်ဆေးကုပါ။

- ⁎ မထိန်းသိမ်းနိုင်လောက်အောင် အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်လျှင်
- ⁎ ၂၄ နာရီကျော်ကြာ အလွန်အကျွံအော့အန်လျှင်
- ⁎ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးအော့အန်လျှင် - အထူးသဖြင့် အစိမ်းရင့်ရောင်၊ အညိုရောင် (သို့မဟုတ်) မစင်နံ့ပါသည့် အန်ဖတ်များ အန်လျှင် (အူကြောင်းပိတ်ခြင်း လက္ခဏာများ)
- ⁎ အူသိမ်အူမပိုင်း၌ အဆက်မပြတ်နာကျင်လျှင် အထူးသဖြင့် ဝမ်းမသွားနိုင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဗိုက်တွင် နားကပ်၍ နားထောင်ရာ အသံမကြားရလျှင် (ရုတ်ခြည်း ဗိုက်နာခြင်း၊ အူကြောင်းပိတ်ခြင်း၊ အူအတက်ရောင်ခြင်း)
- ⁎ အော့အန်ရာ၌ သွေးပါခြင်း (အစာအိမ်အနာ၊ အသည်းခြောက်ခြင်း)

သာမန်အော့အန်ခြင်းမျိုးကို သက်သာစေရန်

* အလွန်အကျွံအော့အန်လျှင် မည်သည့်အစာမျှ မစားပါနှင့်။
* ကိုလာဖျော်ရည် (သို့မဟုတ်) ဂျင်ဂျာအေးသောက်ပါ။ အချို့ဆေး ခေါက်ပြုတ်ရည်များသည်လည်း အော့အန်မှုကို သက်သာစေသည်။
* အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းအတွက် ကိုလာရည်၊ လက်ဖက်ရည် (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ဆားချိုရည် အနည်းငယ်စီကို မကြာမကြာ သောက်ပါ။
* အတန်ကြာ အအန်မရပ်လျှင် ပရိုမီသာဇင်းဆေး promethazine၊ ဒီဖင်ဟိုက်ဒရာမင်းဆေး diphenhydramine ကဲ့သို့သော အအန်ရပ် ဆေးများကို သုံးပါ။

ဤဆေးအများစုမှာ ဆေးပြား၊ ဆေးရည်၊ ထိုးဆေးနှင့် suppositories (စအိုပေါက်မှထိုးသွင်းရသော အရည်ပျော်မည့်ဆေး) အဖြစ် လာတတ်သည်။ ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးရည်တို့ကိုလည်း စအိုမှ သွင်းနိုင်သည်။ ဆေးပြားကိုကျိတ်၍ ရေတွင်ဖျော်ပါ။ ထို့နောက် ဝမ်းချူပြွန် (သို့မဟုတ်) အပ်မပါသော ဆေးထိုးပြွန်ထဲထည့်ပါ။

ပါးစပ်မှသွင်းလျှင် ရေအနည်းငယ်မျှဖြင့် ဆေးမျိုသင့်ပြီး ၅ မိနစ်ကြာသည်အထိ မည်သည့်အရာမျှ မမျိုသင့်ပေ။ ဆေးညွှန်းထက်ပို၍ ဆေးမတိုက်ပါနှင့်။ အရည်ခန်းခြောက်မှု ပုံမှန်မဖြစ်မချင်းနှင့် လူနာ ဆီး စမသွားမချင်း ဆေးကို နောက်တစ်ကြိမ် မတိုက်ပါနှင့် ။ အလွန်အကျွံလည်း အန်၊ အလွန်တရာလည်း ဝမ်းသွားနေ၍ ဆေးကို ပါးစပ်မှသော်လည်းကောင်း၊ စအိုမှသော်လည်းကောင်း သွင်းပေးရန်မဖြစ်နိုင်ပါက ဤအအန်ရပ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ထိုးပေးပါ။ Promethazine (ပရိုမက်သာဇင်း) သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ဆေးအလွန်အကျွံ မကျွေးမိ၊ မတိုက်မိစေရန် ဂရုပြုပါ။

ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း

Headaches and Migraines

ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ခြင်းကို အနားယူခြင်း၊ အက်စ်ပရင် သောက်ခြင်းတို့ဖြင့် သက်သာရာ ရစေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရေနွေး ဆွတ်ထားသော အဝတ်စကို ကုတ်ပေါ် တင်ခြင်း၊ ကုပ်နှင့်ပခုံးကို ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ခြင်းတို့ဖြင့်လည်း ခေါင်းကိုက်သက်သာအောင် လုပ်နိုင်သည်။ အချို့ဆေးမြီးတိုများသည်လည်း ခေါင်းကိုက် သက်သာစေသည်။

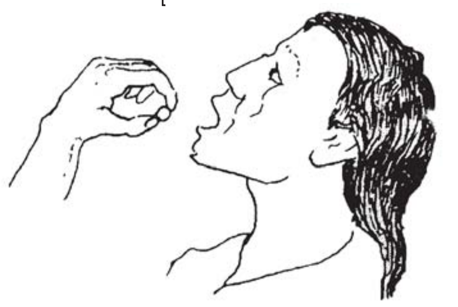
အဖျားတက်သည့် မည်သည့်နာမကျန်းမှုမျိုးမဆို ခေါင်းကိုက်တတ်သည်။ ခေါင်းအလွန်အကျွံကိုက်လျှင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် လက္ခဏာများ ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ ရိုးရိုး (သို့မဟုတ်) အာရုံကြော (nervous)နှင့်ဆိုင်သော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို ရိုးရာနည်းသည် ခေတ်မီဆေးဝါးကဲ့သို့ပင် ရောဂါကို ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

မက္ကဆီကို
ကျေးလက်ကုနည်း

ခေါင်းပြန်ပြန်ကိုက်ခြင်းသည် နာတာရှည် ရောဂါ တစ်ရပ်လက္ခဏာ (သို့မဟုတ်) အာဟာရနည်းပါးခြင်း လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်း အိပ် နှ် အရေးကြီးသည်။ ခေါင်းကိုက်မပျောက်ပါက ဆေး ကုသပါ။

အက်စ်ပရင်

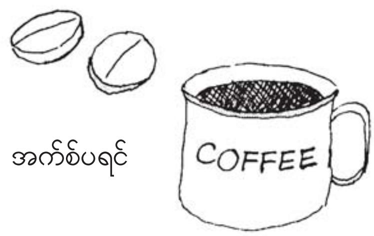


ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာ (Migraine) ဤခေါင်း ကိုက်ခြင်းသည် ဦးခေါင်းတစ်ဖက်တည်း၌သာ သွေးတဒုန်း ဒုန်းခုန်၍ အလွန်အကျွံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို ခေါင်းကိုက်ခြင်းမျိုး မကြာမကြာ ဖြစ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် နှစ်ခြား၍ ကိုက်တတ်သည်။

အမြင်မှုန်ဝါးပြီး အလင်းစက် အလင်းပြောက်များ မြင်ကာ ခြေလက်ထုံကျင်ခြင်းဖြင့် ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာ စတင်သည်။ ခေါင်းအလွန်အကျွံကိုက်ပြီးနောက် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာကို ခံစားရသည်။ နာရီ သို့မဟုတ် ရက်များစွာ ကြာမြင့်စွာ ခေါင်းကိုက်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အော့အန်သည်။ ဤခေါင်း ကိုက်ဝေဒနာသည် အလွန်ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်သော်လည်း အန္တရာယ်မရှိပေ။

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာ ပထမဆုံးလက္ခဏာပြလျှင် အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

* ကော်ဖီခါးခါး သို့မဟုတ် (နို့ဆီမပါ) လက်ဖက်ရည်ပြင်းပြင်းဖြင့် အက်စ်ပရင် ၂ ပြား သောက်ပါ။



အက်စ်ပရင်

ကော်ဖီ

* မှောင်မိုက်တိတ်ဆိတ်သည့် နေရာတွင် လှဲပါ။ ကောင်းကောင်းအနားယူပါ။ စိတ်ညစ်စရာများ စဉ်းစားရန် မကြိုးစားပါနှင့်။

* အထူးသဖြင့် အလွန်အကျွံ ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်သည့်အခါ ကာဖင်းဆေး *Caffeine* (*Cafergot* ကက်ဖာဂေါ့) နှင့် *ergotamine* အာဂေါ့တမင်းဆေး သောက်ပါ။

  ၂ ပြားသောက်ပြီး မပျောက်မချင်း နာရီဝက် တစ်ခါ ၁ ပြားစီ သောက်ပါ။ တစ်နေ့တည်း ဆေး ၆ ပြားထက် ပိုမသောက်ပါနှင့်။

သတိ။ *Cafergot* ကက်ဖာဂေါ့ ကို ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် မသုံးပါနှင့်။

အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေး

COLDS AND THE FLU

အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးတို့သည် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားတက် (သို့မဟုတ်) အဆစ်နာနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးတို့ ဝင်လေ့ရှိသည့် ဝေဒနာဖြစ်သည်။ အအေးမိ တုပ်ကွေးဖြစ်လျှင် ဝမ်းအနည်းငယ်ပျက်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ ဝမ်းပျက်တတ်သည်။

အအေးမိ၊ တုပ်ကွေးသည် ဆေးမသောက်ဘဲ အမြဲလိုလို ပျောက်ကင်းတတ်သည်။ **ပင်နစ်စလင်၊ တက်ထရာဆိုင်ကလင်းဆေး (သို့မဟုတ်) အခြား ပဋိဇီဝဆေးများ မသုံးပါနှင့်။** ထိုဆေးများသည် လုံးလုံး မသက်သာစေသည့်ပြင် ဘေးဖြစ်ကောင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

* ရေများများသောက်ပြီး အနားကောင်းကောင်းယူပါ။
* အက်စပရင်ဆေး (သို့မဟုတ်) acetaminophen အက်ဆီသမင်နိုဖင်းဆေးတို့သည် အဖျားကျပြီး ခေါင်းကိုက်မှုနှင့် ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများကို သက်သာစေသည်။ ဈေးပိုကြီးသည့် 'အအေးမိပျောက်ဆေးပြား' များသည် အက်စ်ပရင်လောက် မကောင်းချေ။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါဆေးများဝယ်ယူ၍ အဘယ်ကြောင့် ငွေဖြုန်းမည်နည်း။
* အထူးစာတ်စာမလိုပါ။ သို့သော် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ အထူးသဖြင့် လိမ္မော်ရည် (သို့မဟုတ်) သံပရာရည်တို့သည် ဝေဒနာကို သက်သာစေသည်။

အအေးမိ၍ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး ကုသနည်းကို နောက်စာမျက်နှာများ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

သတိ။ ရိုးရိုး အအေးပတ်သော ကလေးကို ပဋိဇီဝဆေး မပေးပါနှင့်။ ဆေးမထိုးပါနှင့်။ အထောက်အကူ မဖြစ်သည့်ပြင် အန္တရာယ်ပင် ပေးနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အအေးမိသော လက္ခဏာများသည် ပိုလီယိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ကလေးသည် အကြောသေ ပိုလီယို ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

အအေးမိ (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးသည် သီတင်းတစ်ပတ်ကျော်ကြာလျှင် (သို့မဟုတ်) လူမမာ အဖျားတက်လျှင်၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ချွဲသလိပ် *phlagm* များစွာပါလျှင်၊ အသက်မျှဉ်းမျှဉ်း မြန်မြန်ရှူလျှင် (သို့မဟုတ်) ရင်ဘတ်အောင့်လျှင် ဝေဒနာရှင်သည် အဆုတ်ပြွန်ရောင်နာ (သို့မဟုတ်) အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ ပဋိဇီဝဆေး လိုအပ်သည်။ အအေးမိရာမှ အဆုတ်ရောင်ရောဂါသို့ ပြောင်းသွားခြင်းသည် လူကြီးပိုင်း များနှင့် နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါကဲ့သို့ အဆုတ်ရောဂါရှိသူများ အတွက် ဘေးအန္တရာယ် ပိုကြီးမားသည်။

လည်ချောင်းနာခြင်းသည် အအေးမိခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးအထူးမလိုအပ်ပါ။ သို့သော် ရေနွေးဖြင့် အာလုပ်ကျင်းခြင်းဖြင့် သက်သာရာရစေသည်။ သို့သော် အဖျားကြီးပြီး ရုတ်တရက်

လည်ချောင်း စနာလာလျှင် စထရက်ပိုးဝင်၍ လည်ချောင်းနာခြင်း strep throat (ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် လည်ချောင်းရောင်ခြင်း) ဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးကုသမှု လိုအပ်သည်။

အအေးမိခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

* အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပြီး ကောင်းကောင်းစားခြင်းသည် အအေးမိခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဗီတာမင်စီပါသည့် လိမ္မော်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အခြားသစ်သီးများသည်လည်း အအေးမိခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
* လူအများ ယုံကြည်ကြသကဲ့သို့ အေး၍ (သို့မဟုတ်) စိုစွတ်၍ အအေးမိခြင်း မဟုတ်ချေ။ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လေထုထဲသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို နှာချေလိုက်သူများထံမှ အအေးမိခြင်း ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။
* အအေးမိခြင်းကို မိမိမှ အခြားသူများအား မကူးစက်စေရန် ဖျားနေသူသည် အခြားသူများနှင့် အတူအိပ်၊ အတူစား မလုပ်သင့်ပေ။ ထို့ပြင် ကလေးငယ်များနှင့် ဝေးဝေးနေရန် အထူးဂရုစိုက်သင့်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလျှင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကိုကာ၍ ချောင်းဆိုး နှာချေသင့်သည်။
* အအေးမိရာမှ နားကိုက်သည့် ဝေဒနာမဖြစ်အောင် နှာခေါင်းကို မညှစ်ပါနှင့်၊ နှာရည်ကို သုတ်ရုံသာ သုတ်ပါ။ ကလေးများကိုလည်း ဤသို့လုပ်ရန် သင်ပါ။

နှာပိတ်ခြင်းနှင့် နှာရည်ယိုခြင်း

STUFFY AND RUNNY NOSES

အအေးမိခြင်း (သို့မဟုတ်) ဓာတ်မတည့်ခြင်းမှ နှာပိတ်၊ နှာရည်ယိုခြင်းဖြစ်သည်။ (နောက်စာမျက်နှာများ၌ ကြည့်ပါ။) နှပ် (mucus) များစွာရှိခြင်းသည် ကလေးများကို နားရောဂါဝင်စေသည်။ လူကြီးများတွင် ထိပ်ခတ်နာ (နှာခေါင်းရောဂါ) (sinus ဆိုင်းနပ်စ်) ဖြစ်နိုင်သည်။

နှာပွင့်သွားရန် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ ကလေးငယ်များ၏ နှာခေါင်းမှ နှပ်၊ ချွဲ၊ သလိပ်များကို လေစုပ်ပြွန် (သို့မဟုတ်) အပ်မပါသည့် ဆေးထိုးပြွန်ဖြင့် ဤသို့ သတိကြီးစွာ စုပ်ထုတ်ပါ။

၂။ ကလေးကြီးများနှင့် လူကြီးများအဖို့ လက်ခုပ်ထဲ ဆားရည်ထည့်ပြီး နှာခေါင်းထဲ ရှူသွင်းပါ။ နှပ် အရည်ပျော်စေသည်။

၃။ ပြထားသည့်အတိုင်း ရေနွေးငွေ့ရှူခြင်းသည် နှာခေါင်းပိတ်နေသည်ကို ပွင့်သွားစေသည်။

၄။ နှာရည်ကို သုတ်ပါ။ **သို့သော် နှပ်မညှစ်ပါနှင့်။** နှပ်ညှစ်ခြင်းသည် နားကိုက်နှင့် နှာခေါင်းရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။

ခေါင်းစောင်းပြီး အောက်ဘက် ရောက်သည့် နှာခေါင်းပေါက်ထဲ ဆေးရည် ၂ စက်၊ ၃ စက် ချပါ။ ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်ခန့် စောင့်ပြီး အခြားတစ်ပေါက်ထဲ ဆေးစက်ချပါ။

သတိပြုရန် - နှာခေါင်းအစက်ချဆေးကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ထက် ပိုမချပါနှင့်။ ၃ ရက်ထက်လည်း မပိုပါနှင့်။

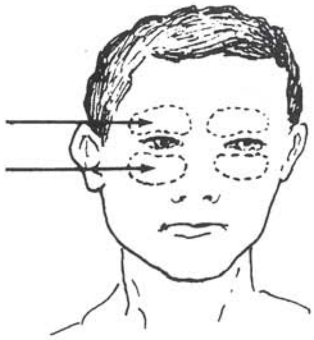
၅။ အအေးမိပြီးနောက် နားကိုက်ခြင်းနှင့် ထိပ်ခတ်နာ(နှာခေါင်းရောဂါ) ရသူသည် phenylephrine ဖီနိုင်ဖရင်းဆေးကဲ့သို့ decongestant နှာခေါင်းပွင့်ဆေးဖြင့် ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဆားရည် အနည်းငယ် ရှူသွင်းပြီးနောက် နှာခေါင်းတွင် ဤသို့အစက်ချပါ။ decongestant ဆေးရည် (phenylephrine (သို့မဟုတ်) အလားတူဆေး) သည်လည်း ဝေဒနာကို သက်သာစေသည်။

နားနှင့် နှာခေါင်းရောဂါ မဝင်စေရန် နှာခေါင်းကိုသုတ်ပါ။ နှပ်မညှစ်ပါနှင့်။

နှာခေါင်းရောဂါ

SINUS TROUBLE (SINUSITIS)

နှာခေါင်းတွင်းသို့ ခေါင်းပေါက်သဖွယ် ပွင့်နေသည့် အရိုး (သို့မဟုတ်) ဂလိုင်သည် ရုတ်ခြည်း (သို့မဟုတ်) ကာလကြာစွာ ရောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ နား (သို့မဟုတ်) လည်ချောင်းတွင်း ပိုးဝင်သည့် ရောဂါကြောင့်လည်းကောင်း၊ အပြင်းအထန် အအေးမိပြီးသည့်အခါတွင် လည်းကောင်း ဤသို့ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။



လက္ခဏာများ

- ❖ မျက်လုံးအထက်နှင့် အောက်တွင် နာကျင်သည်။ (အရိုးပေါ် အသာလေး ကိုင်ရှုံဖြင့်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ခေါင်းငုံ့လိုက်လျှင်သော်လည်းကောင်း ပိုနာသည်)
- ❖ နှာခေါင်းတွင် နှပ် (သို့မဟုတ်) ချွဲသလိပ်များစွာ ရှိနေသည်။ အနံ့ဆိုးထွက်လျှင်လည်း ထွက်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှာခေါင်းပိတ်တတ်သည်။
- ❖ တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားတက်သည်။
- ❖ သွား နာနိုင်ပါသည်။

ကုသခြင်း

- ❖ ရေ အများအပြားသောက်ပါ။
- ❖ ဆားရည်ရှူပါ။
- ❖ မျက်နှာပေါ်တွင် ရေနွေးကြပ်ထုပ်ထိုးပါ။
- ❖ နှာခေါင်းပေါ် ရေနွေးကပ်ပါ။
- ❖ phenylephine (*Neo-synephrine*) ကဲ့သို့ နှာခေါင်းပွင့်ဆေး သုံးပါ။
- ❖ တက်ထရာဆိုင်ကလင်းဆေး၊ အမ်ပစ်စလင်ဆေး (သို့မဟုတ်) ပင်နစ်စလင်ဆေးကဲ့သို့ ပဋိဇီဝဆေး များ သောက်ပါ။
- ❖ ကောင်းမလာပါက ဆေးကုသပါ။

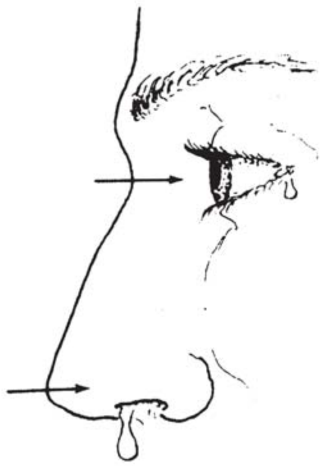
ကာကွယ်ခြင်း

အအေးမိခြင်း နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းဖြစ်လျှင် နှာခေါင်းကို သန့်စင်ပါ။

ဓာတ်မတည့်သည့်ရောဂါ

HAY FEVER (ALLERGIC RHINITIS)

ရှူလိုက်သည့်လေထဲမှ တစ်စုံတစ်ရာ၏ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုကြောင့် နှာရည်ကျပြီး မျက်စိယားယံတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အချို့လများတွင် အခြေအနေ ဆိုးဝါးနေတတ်သည်။



ကုသခြင်း

Chlorpheniramine ကလိုဖီနီရာမိုင်းဆေးကဲ့သို့ ဟစ်သမင်း တန်ပြန်ဆေး (antihistamine) သောက်ပါ။ နှာစေးချောင်းဆိုးနာအတွက် dimenhydrinate ဒိုင်မင်ဟိုင်ဒရီနိတ် (*Dramanine* ဒရာမိုင်းနိုင်း) ကို ရောင်းလေ့ရောင်းထ ရှိသည်။ ထိုဆေးဖြင့်လည်း ကုသနိုင်သည်။

ကာကွယ်ခြင်း

မည်သည့်အရာများ (ဥပမာ-ဖုန်၊ ကြက်တောင်၊ ပန်းဝတ်မှုန် *pollen*၊ မှိုတက်ခြင်း) ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို ရှာကြည့်ပါ။ ထိုအရာများကို ရှောင်ပါ။

ဓာတ်မတည့်မှု ALLERGIC REACTIONS

အချို့သူများတွင်သာ ဓာတ်မတည့်မှု၊ သို့မဟုတ် တန်ပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။

- ⁕ ရှူသည့်အခါ
- ⁕ စားသည့်အခါ

ဆေးထိုးသည့်အခါ (သို့မဟုတ်) အရေပြားနှင့် ထိသည့်အခါတို့တွင် ဓာတ်မတည့်ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) အလွန်ဆိုးဝါးစွာ ဓာတ်မတည့်ဖြစ်တတ်သည့် ပုံစံများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

* ယားနာအင်ပြင်များ၊ အဖုအပိမ့်များ hives ထွက်ခြင်း၊
* နှာရည်ကျပြီး မျက်လုံးနီခြင်း (သို့မဟုတ်) မျက်လုံးယားခြင်း၊
* လည်ချောင်းယားခြင်း၊ အသက်ရှုကျပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပန်းနာထခြင်း (နောက်စာမျက်နှာကို ကြည့်ပါ)
* ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် သွေးလန့်ခြင်း (allergic shock)
* ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊

(ကလေးများ နို့နှင့်မတည့်ခြင်းဖြစ်ပြီး ရှားပါးလှသည့်ရောဂါဖြစ်သည်)

ဓာတ်မတည့်မှုသည် ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်းမဟုတ်လျှင် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်မသွားပေ။ သို့သော် ဓာတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်တတ်သည့် မိဘများ၏ ကလေးများသည်လည်း ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်တတ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်တတ်သည့်သူများသည် အချို့ရာသီများတွင် ဝေဒနာကို ပိုမိုခံစားရသည်။ သို့မဟုတ် သူတို့နှင့် မတည့်သည့်အရာများကို ထိမိသည့်အခါတိုင်း ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ပွားသည်။ ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်လေ့ရှိသည့် အရာများမှာ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းဖြစ်သည်။

အချို့ မြက်ပင်နှင့် ပန်းဝတ်မှုန်များ | ကြက်မွေးများ | ဖုန် | ခေါင်းအုံးအမွေး (သို့မဟုတ်) လဲမှို့ | မှိုတက်နေသော စောင်များ (သို့မဟုတ်) အဝတ်များ

အချို့ဆေးများ၊ အထူးသဖြင့် ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေး (သို့မဟုတ်) မြင်းသွေးရည်ကြည် | ကြောင်နှင့် အခြား တိရစ္ဆာန်မွေးများ | ငါး၊ ပုစွန်၊ ဘီယာ အစရှိသည့် အချို့အစားအစာ

ပန်းနာ ASTHMA

အသက်ရှူရန်အတွက်
ထိုင်ရသည်။

ပန်းနာရှိသူသည် အသက်ရှူကျပ်သည့် ဝေဒနာ ခံစားရသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါ အသံ ရှူးရှူးရှားရှားမြည်သည်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည့်အခါ ညှပ်ရိုးနောက်မှ အရေပြားနှင့် နံရိုးကြား အရေပြားတို့သည် လေရရန် အားထုတ်ရ၍ အတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်သည်။ ပန်းနာထသူသည် လေဝဝ မရှူရပါက လက်သည်းနှင့် နှုတ်ခမ်းတို့ ပြာနှမ်းလာနိုင်ပြီး လည်ပင်းကြော ထောင်လာနိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် အဖျားမတက်ချေ။

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးဘဝမှစ၍ ပန်းနာစဖြစ်တတ်ပြီး တစ်သက်လုံး ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ ပန်းနာရောဂါသည် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်သည့်ရောဂါ (contagious) မဟုတ်ချေ။ သို့သော် မိဘများ၌ပန်းနာမျိုးရိုးရှိလျှင် ကလေးများ၌ ပိုဖြစ်တတ်သည်။ အချို့သောလများ (သို့မဟုတ်) ညဉ့် ပိုဆိုးဝါးစွာ ပန်းနာထတတ်သည်။ ပန်းနာရောဂါ နှစ်နှင့်ချီ ခံစားလာရသူများသည် emphysema အဆုတ်ပွရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။

ရောဂါသည်နှင့် ဓာတ်မတည့်သည့် အရာများ စားမိခြင်း (သို့မဟုတ်) ရှူမိခြင်းဖြင့် ပန်းနာထနိုင်သည်။ ကလေးများတွင် သာမန်အအေးမိရာမှ ပန်းနာစဖြစ်တတ်သည်။ အချို့သူများသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ဖြစ်ရာမှ ပန်းနာဖြစ်တတ်သည်။

ကုသနည်း

* အိမ်ထဲမှာနေလျှင် ပန်းနာပိုထပါက လူနာသည် လေကောင်း လေသန့်ရသည့် အိမ်ပြင်သို့ ထွက်သွားသင့်သည်။ လူနာ အေးအေးငြိမ်ငြိမ်၊ ညင်ညင်သာသာ ရှိနေပါစေ။ လူနာကို အားပေးပါ။
* အရည်များစွာတိုက်ပါ။ အရည်တိုက်ခြင်းဖြင့် ချွဲသလိပ်တို့ကိုပျော်စေပြီး အသက်ရှူရချောင်စေသည်။ ရေနွေးငွေ့ရှူခြင်းသည်လည်း ရောဂါကိုသက်သာစေသည်။
* ရောဂါမပြင်းထန်လျှင် ephedrine အက်ဖီဒရင်းဆေး (သို့မဟုတ်) *theophylline* သီအိုဖီလိုင်းဆေး တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
* ပန်းနာအလွန်အကျွံထနေလျှင် Adrenalin အက်ဒရီနာလင်းဆေး ထိုးပေးပါ။ လူကြီးဆိုလျှင် ထိုးဆေး တစ်ဝက်၊ ကလေးဆိုလျှင် ထိုးဆေး၏ ¼ ထိုးပေးပါ။ နာရီဝက် တိုင်း ၃ ကြိမ်ထိဆေးထိုးပေးနိုင်သည်။ ကြိုတင်သတိပြုရမည့် အချက်များကို ကြည့်ပါ။

အက်ဒရီနာလင်းကို
အရေပြားအောက်နားလေးတွင် ထိုးပါ

* ဝေဒနာရှင်သည် အဖျားရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) ၃ ရက်ကြာသည်ထိ ပန်းနာထလျှင် တက်ထရာဆိုင်ကလင်း ဆေးတောင့် (သို့မဟုတ်) erythromycin အီရိုင်ထရိုမိုင်စင်ဆေးတိုက်ပါ။
* round worms သန်လုံးကောင်ကြောင့်လည်း ပန်းနာဖြစ်တတ်သည်။ ထိုပန်းနာမျိုးက အလွန်ဖြစ်ခဲသည်။ သန်ကောင်ရှိသည်ဟု ယူဆပါက ပန်းနာဖြစ်သည့် ကလေးကို piperazine ပိုက်ပါရာစင်ဆေး စမ်းတိုက် ကြည့်ပါ။
* **ဝေဒနာမသက်သာပါက ဆေးဝါးကုသပါ။**

ကာကွယ်ခြင်း

ပန်းနာရှိသူသည် ပန်းနာထစေသည့်အရာများ စားသောက်ခြင်း၊ ရှူရှိုက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အိမ် (သို့မဟုတ်) အလုပ်ဌာနကို သန့်ရှင်းစွာ ထားသင့်သည်။ ကြက် (သို့မဟုတ်) အခြားတိရစ္ဆာန်များကို အိမ်ထဲသို့ မဝင်ပါစေနှင့်။ မွေ့ရာ၊ စောင်၊ အိပ်ရာခင်း၊ ခေါင်းအုံးတို့ကို နေရောင်တွင်လှမ်း၍ လေသလပ်ခံပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အပြင်ဘက်လေဟာပြင်တွင် အိပ်စက်ခြင်းသည် ရောဂါကိုသက်သာစေသည်။ ပန်းနာရှိသူသည် လေကောင်းလေသန့် ပိုရနိုင်သည့် အခြားနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့လျှင် ရောဂါသက်သာစေနိုင်သည်။

ပန်းနာရောဂါရှိလျှင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်-
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အဆုတ်ကို ပို၍ ပျက်စီးစေသည်။

ချောင်းဆိုးခြင်း COUGH

ချောင်းဆိုးခြင်းသည် သူ့ဘာသာသူဆိုလျှင် ရောဂါတစ်ခုမဟုတ်ချေ။ သို့သော် ချောင်းဆိုးခြင်းသည် လည်ချောင်း၊ အဆုတ် သို့မဟုတ် အဆုတ်သို့ရောက်သည့် လေပြွန်များ bronchi တို့ကို ထိခိုက်စေသည့် အနာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပြသသည့် လက္ခဏာလည်းဖြစ်သည်။ ချောင်းဆိုးအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ချွဲသလိပ်နည်းနည်း (သို့မဟုတ်) ချွဲမပါသည့်ချောင်းခြောက်	ချွဲသလိပ်နည်းနည်း (သို့မဟုတ်) များများစွာပါသည့် ချောင်းဆိုး	အသက်ရှူရခက်ပြီး တခွီးခွီး မြည်အောင်ဆိုးသော ချောင်း
အအေးမိခြင်း (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေး **သန်ကောင်ရှိခြင်း၊ (သန်ကောင်ကလေးများအဆုတ်ကိုဖြတ်သွားသည့်အခါ ဝက်သက် ဆေးလိပ်သောက်၍ ချောင်းဆိုးခြင်း (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊)**	**အဆုပ်ပြွန်နာ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ** **ပန်းနာရောဂါ ဆေးလိပ်သောက်သူများဆိုးသည့် ချောင်း - အထူးသဖြင့် နံနက် အိပ်ရာထချိန်တွင် ဆိုးတတ်သည်။**	**ပန်းနာ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး** **ဆုံဆို့နာ နလုံးရောဂါ လည်ချောင်းအတွင်း တစ်ခုခု ကပ်နေခြင်း။**

နာတာရှည် (သို့မဟုတ်) အမြဲဆိုးသော ချောင်းဆိုး	သွေးပါသော ချောင်းဆိုး
အဆုတ်တီဘီရောဂါ ဆေးလိပ်သမား (သို့မဟုတ်) မိုင်းသမားချောင်း ပန်းနာ (ပန်းနာ ပြန်ပြန်ထခြင်း) အဆုတ်လေပြွန်ရောင် နာတာရှည်ရောဂါ အဆုတ်ပွခြင်း	အဆုတ်တီဘီရောဂါ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (အဝါရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ သို့မဟုတ် သွေးပါသည့်သလိပ်ချွဲ၊ ဆိုးဝါးသော သန်ကောင်ရောဂါ အဆုတ်ကင်ဆာ (သို့မဟုတ်) လည်ချောင်းကင်ဆာ **သတိ။** ပန်းနာရင်ကြပ်ရှိလျှင် ယူကလစ် သို့မဟုတ် ဗက်ပါရပ် မသုံးပါနှင့်။ ရောဂါကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးခြင်းသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို သန့်ရှင်းစေပြီး လည်ချောင်း (သို့မဟုတ်) အဆုတ်ရှိပိုးများနှင့် ချွဲ၊ သလိပ်တို့ကို အပြင်သို့ထုတ်ပေးသည်။ ချောင်းဆိုးရာတွင် ချွဲသလိပ်တို့ ထွက်ပါက **ချောင်းဆိုးပျောက်အောင် ဆေးမသောက်ပါနှင့်။ ချွဲသလိပ်ပျော်အောင် တစ်ခုခုလုပ်ခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။**

ချောင်းဆိုးကုသနည်း

၁။ **ချွဲသလိပ်ပျော်စေရန်** နှင့် ချောင်းဆိုးသက်သာစေရန် **ရေများများသောက်ပါ။** ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည့် ဆေးထက်မဆို ပိုကောင်းသည်။ (သို့သော် ပိုတက်ဆီယမ် အိုင်အိုဒိုက်ဆေး potassium iodide သည် ချောင်းဆိုးကို သက်သာစေသည်)

ရေနွေးငွေ့ကိုလည်း ရှူပါ။ အလွန်ပူသော ရေနွေးပုံးကို ခြေရင်းတွင်ချ၍ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။ တက်လာသည့် ရေနွေးငွေ့များကို ရှူနိုင်ရန် ခေါင်းကို စောင်ခြုံပါ။ ရေနွေးပုံးကိုလည်း စောင်ထဲရောက်အောင် ထားပါ။ ရေနွေးငွေ့ကို ၁၅ မိနစ် ရှိုက်ရှိုက်ရှူပါ။ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ်ရှူပါ။ အချို့သူများသည် ရေနွေးငွေ့တွင် ပရုပ် (သို့မဟုတ်) ယူကလစ်ရွက် ထည့်လိုကြသော်လည်း ရေနွေးငွေ့ရှူရုံနှင့် ၎င် လုံလောက်ပါသည်။

သတိ။ ပန်းနာရင်ကြပ်ရှိလျှင် ယူကလစ် (သို့မဟုတ်) *Vaporup* ဗက်ပါရပ် မသုံးပါနှင့်။ ရောဂါကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။

၂။ **ချောင်းဆိုးအားလုံး** - အထူးသဖြင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းအတွက် အောက်ပါချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေးရည်ကို တိုက်နိုင်သည်။

၂ နာရီ (သို့မဟုတ်) ၃ နာရီခြားတစ်ခါ လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း တိုက်ပါ။ ၁ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအား ပျားရည်မတိုက်ပါနှင့်။ သကြားဖြင့် ဖျော်တိုက်ပါ။

၃။ အိပ်မရအောင် ချောင်းခြောက်အလွန်အကျွံဆိုးလျှင် codeine ပါသော ဆေးရည် သို့မဟုတ် chloral hydrate နှင့် ရော၍တိုက်နိုင်သည်။ codeine ပါသော အက်စ်ပရင် (သို့မဟုတ်) အက်စ်ပရင်ချည်းသက်သက်) ဆေးပြားသည်လည်း ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ချွဲသလိပ်များစွာ ထွက်လျှင် (သို့မဟုတ်) တခွီးခွီးမြည်၍ ချောင်းဆိုးလျှင် codeine မသုံးပါနှင့်။

၄။ **တခွီးခွီးမြည်၍ ချောင်းဆိုးခြင်း** (အသံမြည်၍ အသက်ရှူခက်ခြင်း)၊ ပန်းနာထခြင်း၊ နာတာရှည်အဆုတ်လေပြွန်ရောဂါ chronic bronchitis နှင့် နှလုံးရောဂါတို့ကိုကြည့်ပါ။

၅။ **အဘယ့်ကြောင့် ချောင်းဆိုးရသည်၊ မည်သို့ကုသရမည်ဆိုသည်ကို နည်းလမ်းရှာပါ။** ချောင်းအချိန် အတော်ကြာဆိုးလျှင်၊ သွေး၊ ချွဲသလိပ်ပါလျှင် (သို့မဟုတ်) အနံ့ဆိုး ချွဲသလိပ်ပါလျှင် (သို့မဟုတ်) လူနာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းလျှင် (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရကျပ်လျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ပါ။

၆။ **မည်သည့်ချောင်းမျိုး ဆိုးသည်ဖြစ်ပါစေ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။** ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အဆုတ်ကို ပျက်စီးစေသည်။

ချောင်းမဆိုးစေရန် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။
ချောင်းဆိုးပျောက်ရန် ချောင်းဆိုးစေသည့် အကြောင်းရင်းကို ကုသပါ။
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ရှောင်ကျဉ်ပါ။
ချောင်းဆိုးသက်သာစေရန်နှင့် ချွဲသလိပ်ပျော်စေရန် ရေများများသောက်ပါ။

အဆုတ်မှ ချွဲသလိပ်ထွက်အောင်လုပ်နည်း POSTURAL DRAINAGE

ချောင်းအလွန်ဆိုးနေသောသူသည် အလွန်အကျွံ (သို့မဟုတ်) အလွန်အားနည်းပြီး ရင်ထဲ၌ ချွဲသလိပ် လွန်စွာပြည့်ကျပ်နေလျှင် ရေများစွာသောက်လျှင် ချောင်းဆိုးကို သက်သာစေသည်။ ထို့ပြင် အောက်ပါတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ။

- ❖ ပထမဦးဆုံး ချွဲသလိပ်များပျော်စေရန် ရေနွေးငွေ့ ရှူခိုင်းပါ။
- ❖ ထို့နောက် ခြေထောက်ကို ခုတင်ပေါ် ထား၍ အပေါ်ပိုင်းကို ဇောက်ထိုးထားကာ ခေါင်းနှင့် ရင်ဘတ်ကို ပုံပါအတိုင်းထားပါ။ ကျောကိုပုတ်ပေးပါ။ ဤသို့ထားခြင်းဖြင့် ချွဲသလိပ်များကို ကျဆင်းစေသည်။

အဆုတ်လေပြွန် ရောင်ရမ်းရောဂါ BRONCHITIS

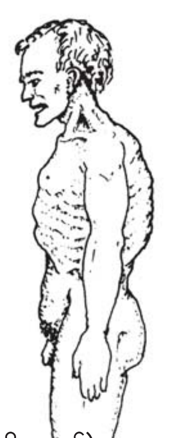
လေပြွန်ရောဂါ (လေပြွန်ရောင်ခြင်း) ဖြစ်ခြင်းမှာ အဆုတ်သို့ လေသယ်ဆောင်သည့် ပြွန်တွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် အသံပြင်းစွာ ချောင်းဆိုးသည်။ ချွဲသလိပ်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်သည့်အတွက် ပဋိဇီဝဆေးသည် အသုံးမတည့်လှပေ။ **သီတင်းတစ်ပတ်ကျော် ကြာမှသာ ပဋိဇီဝဆေး သုံးပါ။** ထို့ပြင် ရောဂါမသက်သာလျှင် (နောက်စာမျက်နှာကိုကြည့်ပါ) သို့မဟုတ် နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေလျှင် ပဋိဇီဝဆေး သုံးပါ။

နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရမ်းရောဂါ CHRONIC BRONCHITIS

လက္ခဏာများ

- ❖ လ (သို့မဟုတ်) နှစ်ချီ၍ ချောင်းဆိုးသလိပ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ခါ ချောင်းပိုဆိုးပြီး အဖျားရှိနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ ချောင်းဆိုးသူသည် အဆုတ်နာ သို့မဟုတ် ပန်းနာကဲ့သို့ အခြားနာတာရှည်ရောဂါ မရှိလျှင် နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ❖ ဆေးလိပ် အလွန်အကျွံသောက်သူ လူကြီးပိုင်းတွင် အများဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။
- ❖ ထိုသို့ဖြစ်ရာမှ *emphysema* အဆုတ်ပွရောဂါ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ထိုရောဂါသည် အလွန်ပြင်းထန်ပြီး အဆုတ်ရောဂါကို ကုမရသည့် အခြေအနေ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ *emphysema* အဆုတ်ပွရောဂါ ဖြစ်သူသည် အသက်ရှူ

စည်ပိုင်း
ကဲ့သို့သော
ရင်ဘတ်



နာတာရှည်ပန်းနာ (သို့မဟုတ်) နာတာ ရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုပ်ပွရောဂါ ဖြစ်လာသည်။

ရ အလွန်ခက်သည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလျှင် အသက်ရှူ အလွန်ခက်သည်။ ရင်ဘတ်မှာလည်း စည်ပိုင်းကြီးတစ်လုံးကဲ့သို့ ကြီးလာသည်။

ကုသနည်း

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- ephedrine အက်ဟီဒရိန်းဆေး (သို့မဟုတ်) theophylline သီအိုဖီလင်းဆေးပါသည့် ပန်းနာပျောက်ဆေးသောက်ပါ။
- နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောဂါ chronic bronchitis ရှိသူများသည် အဖျားတက်ပြီး အအေးမိတိုင်း (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးမိတိုင်း အမ်ပင်စလင်ဆေး (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုင်ကလင်းဆေး သုံးသင့်သည်။
- ချွဲအလွန်ကျပ်ပြီး ချောင်းအလွန်ဆိုးလျှင် ရေနွေးငွေ့ပူရှူခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ချွဲသလိပ်ကျအောင် လုပ်ပေးပါ။

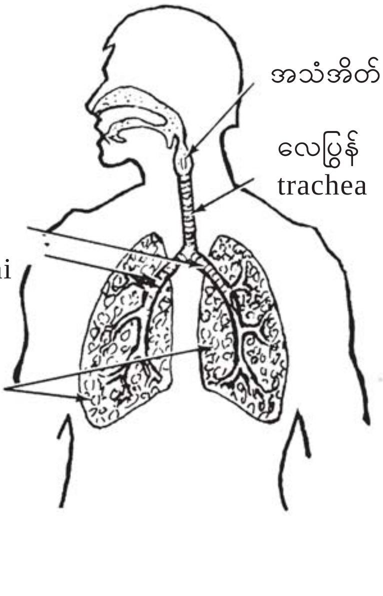
နာတာရှည် ချောင်းဆိုးရောဂါ ရှိလျှင်
(သို့မဟုတ်)
ချောင်းဆိုးရောဂါ မဖြစ်စေလိုလျှင်
ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

အဆုတ်ရောင်ရောဂါ PNEUMONIA

အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် အဆုတ်တွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝက်သက်၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ တုတ်ကွေးရောဂါ၊ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အနာရောဂါ (သို့မဟုတ်) အခြားပြင်းထန်သည့် အနာရောဂါတို့ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်သည်။

လက္ခဏာများ

- ရုတ်တရက်ချမ်းတုန်လာပြီး အဖျားအလွန်တက်သည်။
- အသက်ရှူတိမ်ပြီး မြန်သည်။ အသံ အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) တစ်ခါတစ်ရံ တခွီးခွီးမြည်ပြီး အသက်ရှူတိုင်း နှာခေါင်းပေါက် ပြန့်ကျယ်သွားသည်။
- အဖျားတက်သည်။ (တစ်ခါတစ်ရံ မွေးကင်းစကလေးနှင့် အသက်ကြီးသူများ သို့မဟုတ် အလွန်အားနည်းနေသူများသည် အဖျားနည်းနည်း (သို့မဟုတ်) အဖျားလုံးဝမတက်ဘဲ အဆုတ်အလွန်အကျွံရောင်သည်)



- ❖ ချောင်းဆိုးသည်။ (တစ်ခါတစ်ရံ သလိပ် အဝါရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ သံချေးရောင်ဖြစ်ကာ သလိပ်တွင် သွေး မဆိုစလောက်ပါသည်)
- ❖ တစ်ခါတစ်ရံ ရင်ဘတ်နာသည်။
- ❖ အလွန်ဖျားနာနေပုံရသည်။
- ❖ မျက်နှာ (သို့မဟုတ်) နှုတ်ခမ်းတွင် တစ်ခါတစ်ရံ အနာငယ်လေးများ ပေါက်တတ်သည်။ အလွန်ဖျား နေသောကလေးသည် အသက်ရှုတိမ်ပြီး တစ်မိနစ်အတွင်း အကြိမ် ၅၀ ကျော်ထက် ရှူရလျှင် အဆုတ်ရောင်နေဖွယ် ရှိသည်။ (အသက်ရှူနှုန်းမြန်ပြီး **တအားဖိ၍ရှူနေလျှင်** အရည်ခန်းခြောက် သည့် လက္ခဏာရှိ-မရှိ ရှာပါ။ အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းအတွက် စာ ၁၅၁ (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူ ပြင်းထန်ခြင်းအတွက်)

ကုသနည်း

- ❖ အဆုတ်ရောင်ရောဂါအတွက် ပဋိဇီဝဆေးဖြင့် ကုသခြင်းသည် သေခြင်း-ရှင်ခြင်း ကွဲပြားသွားနိုင် သည်။ ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖိုနမိုက်ဆေးပြား တိုက်ပါ။ ရောဂါပြင်းထန်လျှင် procaine penicillin ပရိုကိန်းပင်နစ်စလင်ဆေးကို ထိုးပါ။ လူကြီး ၄၀၀,၀၀၀ ယူနစ် (၂၅၀ mg) တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ် ထိုးပါ (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင်ဆေး ၅၀၀ mgကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် တိုက်ပါ။ ကလေးငယ်လျှင် လူကြီးကိုတိုက်သည့်ဆေး၏ ¼ မှ ½ ထိ တိုက်ပါ။ အသက် ၆ နှစ်အောက် ကလေးများအတွက်ဆိုလျှင် အမ်ပစ်စလင်သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
- ❖ ကိုယ်ပူချိန်ကျပြီး အနာသက်သာစေရန် အက်စ်ပရင် (သို့မဟုတ်) အက်ဆီတမင်နိုဖင်းဆေးတိုက်ပါ။
- ❖ အရည်များများ တိုက်ပါ။ လူနာ အစာမစားနိုင်ပါက အာဟာရဖြစ်စေမည့် အရည် သို့မဟုတ် ဓာတ် ဆားချိုရည် တိုက်ပါ။
- ❖ ချောင်းဆိုးသက်သာစေရန်နှင့် ချွဲသလိပ်ပျော်စေရန် ရေများများတိုက်ပြီး ရေနွေးငွေ့ရှူခိုင်းပါ။ ချွဲသလိပ်ထွက်အောင် လုပ်ပေးခြင်းသည်လည်း ဝေဒနာကို သက်သာစေသည်။
- ❖ တခွီးခွီး ချောင်းဆိုးလျှင် ပန်းနာပျောက်ဆေးနှင့် သီအိုဖလ်လိုင်းဆေး theophylline (သို့မဟုတ်) ephedrine အက်ဖီဒရိန်းဆေးကို တွဲတိုက်ပါ။

အသည်းရောင်ခြင်း HEPATITIS

အသည်းရောင်ခြင်းသည် အသည်းကို ဒုက္ခပေးသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (အသည်းရောင်အသားဝါအေပိုး၊ ဘီပိုး၊ စီပိုး) ဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ဒေသများတွင် အသည်းရောင်ခြင်းကို 'အဖျားရှိသည်' ဟုခေါ် ဝေါ်ကြ သည်။ အသည်းရောင်ခြင်းသည် ကိုယ်အပူချိန် နည်းနည်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ပူချိန် လုံးဝမရှိချေ။

အသည်းရောင်အသားဝါ အေ (သို့မဟုတ်) ဘီအမျိုးအစား ကူးစက်ခံရသူသည် တစ်ခါတစ်ရံ ရက် သတ္တ ၂ ပတ် မှ ၃ ပတ်ခန့် အလွန်အမင်း နေမကောင်းဖြစ်ပြီး တစ်လမှ ၄ လခန့်ထိ အားနည်းနေ တတ်ပါသည်။

ထို့နောက် ပြန်ကောင်းလာတတ်ပါသည်။ ရောဂါ လက္ခဏာများ မရှိတော့သည့်တိုင် အသည်းရောင်ရောဂါသည် လူတစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ လွယ်ကူစွာ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါအေ ရောဂါသည် ကလေးများတွင် ပြင်းထန်လေ့မရှိဘဲ လူကြီးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် ပြင်းထန်လေ့ရှိပါသည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါသည် ပို၍ ပြင်းထန်လေ့ရှိပြီး အသည်းခြောက်ခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးသည်ထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ စီ ရောဂါသည်လည်း အလွန်အန္တရာယ်ရှိပြီး နာတာရှည် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ အသားဝါ စီ ရောဂါသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါရှိသူများ အသက်သေဆုံးရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါသည်။

လက္ခဏာများ

- ❖ နုံးသည်။ မစားချင်၊ ဆေးလိပ်မသောက်ချင် ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခါတစ်ရံ ရက်များစွာ မည်သည့်အစာမျှ မစားဘဲနေခြင်း။
- ❖ တစ်ခါတစ်ရံ အသည်းအနီး ညာဘက်နံဘေး၌ နာခြင်း။
- ❖ တစ်ခါတစ်ရံ ကြွက်သားများ အဆစ်များ နာတတ်ခြင်း။
- ❖ အဖျားရှိနိုင်ခြင်း။
- ❖ ရက်အနည်းငယ် ကြာသည့်အခါ မျက်လုံး ဝါလာသည်။

- ❖ အစာမြင်လျှင် (သို့မဟုတ်) အနံ့ရလျှင် အော့အန်တတ်သည်။
- ❖ ဆီးအရောင်သည် ကိုကာကိုလာရောင် ပေါက်သည်။ ဝမ်းဖြူသည်။
- ❖ သို့မဟုတ် ဝမ်းပျက်တတ်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူနာသည် သီတင်း ၂ ပတ်ကြာအထိ အဖျားပြင်းပြီး ၁ လမှ ၃ လထိ အလွန်အားနည်းစွာ ကျန်ခဲ့သည်။

ကုသနည်း

- ❖ အသည်းရောင်ကို ပဋိဇီဝဆေးဖြင့် ကု၍မရချေ။ တကယ်တမ်းဆိုလျှင် အချို့ဆေးများသည် အသည်းကိုပင် ပျက်စီးစေသည်။ **ဆေးများ မသုံးပါနှင့်။**
- ❖ နာမကျန်းသူသည် အနားယူသင့်ပြီး အရည်များစွာ သောက်သင့်သည်။ အစားများစွာကို စားရန်ငြင်းပါက လိမ္မော်ရည်၊ သင်္ဘောသီးနှင့် အခြားသီးနှံများကို ကြက်ပြုတ်ရည် (သို့မဟုတ်) အခြားပရိုတင်းဓာတ်ပါ ပြုတ်ရည်တို့နှင့် တွဲဖက်တိုက်ကျွေးပါ။ ဤသို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ဗီတာမင်ဓာတ်ကို ရရှိစေသည်။
- ❖ အော့အန်ခြင်း ရပ်တံ့စေရန် စာ ၂၂၅ ကိုကြည့်ပါ။

- နာမကျန်းသူ အစာစားနိုင်လျှင် အင်အားဖြစ်စေသော အစာများနှင့် ပရိုတင်းတို့ကို မျှတစွာကျွေးပါ။ ပဲ၊ အသား၊ ကြက်သားနှင့် ကြက်ဥပြုတ်တို့ကိုကျွေးပါ။ ဝက်ဆီနှင့် အဆီရွဲသည့် အစာများ ရှောင်ပါ။ နောက်ပိုင်းကာလကြာရှည်စွာ **မည်သည့်အရက်သေစာကိုမျှ မသောက်ပါနှင့်။ အနည်းဆုံး (၆) လ အရက်မသောက်ရပါ။**

ကာကွယ်ခြင်း

- အသည်းရောင်ပိုင်းရပ်စ် အေ ပိုးသည် မသန့်ရှင်းသောရေ (သို့မဟုတ်) အစားအစာများကို တစ်ဦး၏ မစင်မှ အခြားတစ်ဦး၏ ပါးစပ်သို့ တစ်နည်းနည်းဖြင့် ရောက်ရှိသည်။ အခြားသူများကို မကျန်းမမာ မဖြစ်စေရန်နှင့် ကာကွယ်ရန် နာမကျန်းသူ၏ ဝမ်းကို မြေမြှုပ်ရန် (သို့မဟုတ်) မီးရှို့ရန်နှင့် လူမမာကို အထူးသန့်ရှင်းစွာထားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ လူမမာကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် လူနာ အနားသွားပြီးတိုင်း လက်ကို ကောင်းစွာ ဆေးကြောသန့်စင်ရန် လိုသည်။
- ကလေးငယ်များ အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်သည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသော်လည်း အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ အိမ်သားတိုင်းသည် သန့်ရှင်းရေးလမ်းညွှန်ချက်များအားလုံးကို အလွန်ဂရုစိုက် လိုက်နာရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီနှင့် စီ ပိုးများသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်များကို အသုံးပြုခြင်း၊ ရောဂါရှိသောသွေးကို သွင်းမိခြင်းစသောနည်းလမ်းများမှ တစ်ဆင့် တစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်တတ်သည်။ မိခင်မှ ကလေးသို့လည်း မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် ကူးစက်နိုင်သည်။ အခြားသူများသို့ ရောဂါမကူးစက်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းများကို လိုက်နာပါ။ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ ကွန်ဒုံးသုံးစွဲပါ။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို လိုက်နာပါ။ ဆေးထိုးအပ်နှင့် ပိုက်များကို အသုံးမပြုမီ သေချာစွာ ပြုတ်ပါ (တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးအပ်နှင့် ပိုက်များကို အသုံးပြုပါ)။
- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီနှင့်အေ ကာကွယ်ဆေးများပေါ် ပေါက်နေပါပြီ။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် ဈေးကြီးပြီး နေရာတိုင်းတွင် မရနိုင်သေးပါ။ ဘီပိုးသည် ပိုမိုအန္တရာယ်ရှိပြီး ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန် မဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ကာကွယ်ဆေးကို ရရှိနိုင်ပါက ကလေးတိုင်းကို ထိုးပေးသင့်ပါသည်။

သတိပြုရန်

အပ်ကို ပိုးမသတ်ဘဲ (ရေနွေးနှင့် မပြုတ်ဘဲ) ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်လည်း အသည်းရောင်ရောဂါ ကူးစက်တတ်သည်။ **ဆေးထိုးအပ်နှင့်ပြွန်ကို တစ်ခါထပ်မသုံးမီ ရေနွေးဖြင့် အမြဲပြုတ်ပါ။**

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်း နာကျင်ခြင်း
ARTHRITIS (PAINFUL, INFLAMED JOINTS)

အသက်ကြီးသူများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် နာတာရှည် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း အများစုကို လုံး၀ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသ၍ မရပေ။ သို့သော် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာသက်သာရာ ရသည်။

- **အနားယူခြင်း** - ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အဆစ်အမြစ်များကို နာကျင်စေသည့် ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်များနှင့် ပြင်းထန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရှောင်ပါ။ အဆစ်အမြစ်ကိုက်၍ အဖျားအနည်းငယ် တက်လျှင် နေ့ဘက်တွင် တစ်ရေးခန့် မှေးခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကို သက်သာစေသည်။

- **ရေနွေးပူကပ်ခြင်း** - နာကျင်ကိုက်ခဲသော အဆစ်များပေါ် (ရေနွေးပူ ဆွတ်ထားသောအဝတ်) တင်ပါ။

- **အက်စ်ပရင်**ဆေးသည် ဝေဒနာသက်သာစေသည်။ အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲခြင်းအတွက် ဆေးညွှန်းမှာ အခြားကိုက်ခဲနာကျင်မှုများထက် ပိုများသည်။ အက်စ်ပရင်ဆေးပြားကိုတစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်မှ ၆ ကြိမ်ထိ တစ်ကြိမ်လျှင် ၃ ပြားသောက်ပါ။ နားစ အူလာလျှင် အနားယူပါ။ အက်စ်ပရင်ဆေးကြောင့် ဝမ်းဗိုက်တွင် ဒုက္ခမဖြစ်စေရန် အစားအစာ၊ နို့၊ ဆိုဒါဘိုင်ကာဗွန်နိတ် သို့မဟုတ် ရေများများဖြင့် ဆေးသောက်ပါ။ *Maalox* မားလော့စ် (သို့မဟုတ်) *Gelusi* ဂျယ်လူဆီးပ် စသည့် အက်ဆစ်ဓာတ်ကို ချေဖျက်သည့်ဆေး တစ်ဇွန်းနှင့် တွဲ၍လည်း သောက်နိုင်ပါသည်။

- နာကျင်သည့် အဆစ်များ ပိုလှုပ်ရှားနိုင်အောင် (သို့မဟုတ်) အဆစ်ခိုင်မသွားအောင် **ရိုးရိုး လေ့ကျင့်ခန်း** လုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။

အဆစ်တစ်ခုသည် ရောင်ကိုင်းပြီး ပူနေပါက ရောဂါပိုး ဝင်နိုင်ဖွယ် ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အဖျားရှိလျှင် အဆစ်ရောင်ပြီး ပူသည်။ ပင်နစ်စလင်ကဲ့သို့သော ပဋိဇီဝဆေး သောက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ပါ။

လူငယ်နှင့်ကလေးများ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲပါက ရူမက်တစ် အဆစ်ရောင်နာ (သို့မဟုတ်) တီဘီကဲ့သို့ အခြားပြင်းထန်သည့် အနာ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်သည်။

ခါးနာခြင်း BACK PAIN

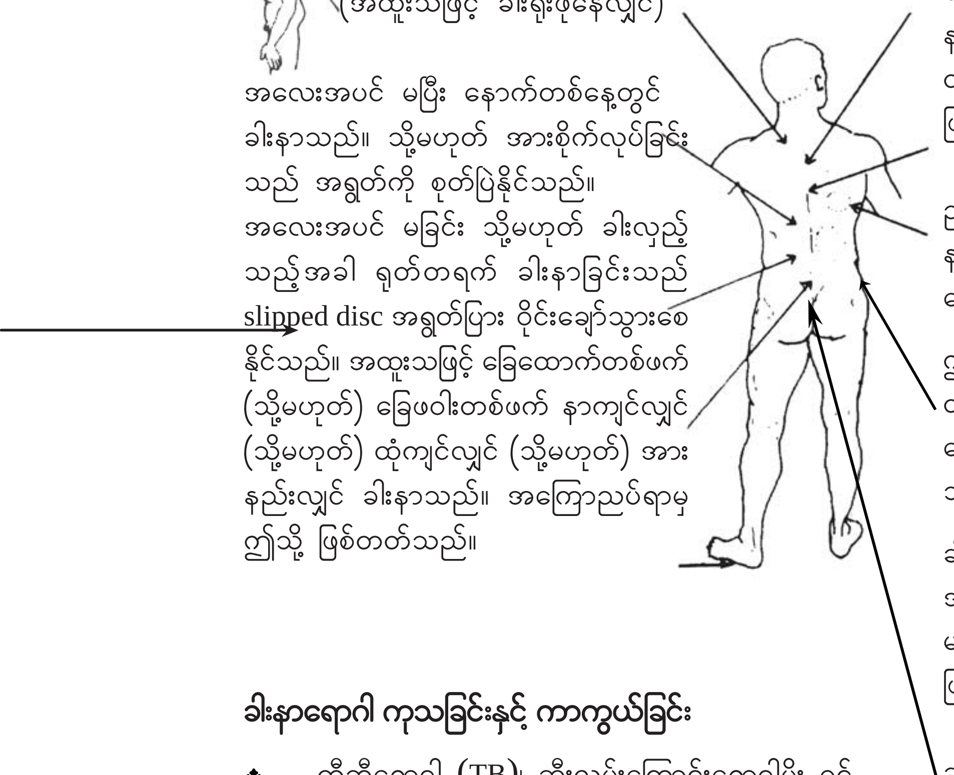
အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခါးနာနိုင်သည်။ အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျောအပေါ်ဘက်တွင် နာတာရှည်နာပြီး ချောင်းဆိုးကာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်းသည် အဆုတ်တီဘီ ဖြစ်နိုင်သည်။

လက်ပြင်ကုန်းပြီး မတ်တတ်ရပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထိုင်ခြင်း စသည့် ထိုင်ပုံ ရပ်ပုံမှားခြင်းသည် ခါးနာရသည့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။

ကလေး ကျောလယ်နာလျှင် ခါးရိုးဆစ်တီဘီ ဖြစ်နိုင်သည်။ (အထူးသဖြင့် ခါးရိုးဖုနေလျှင်)

အသက်အရွယ် ကြီးသူများတွင် နာတာရှည်ခါးနာခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ အကြောအဆစ် ရောင်ခြင်းဖြစ်သည်။



အလေးအပင် မပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် ခါးနာသည်။ သို့မဟုတ် အားစိုက်လုပ်ခြင်းသည် အရွတ်ကို စုတ်ပြဲနိုင်သည်။ အလေးအပင် မခြင်း သို့မဟုတ် ခါးလှည့်သည့်အခါ ရုတ်တရက် ခါးနာခြင်းသည် slipped disc အရွတ်ပြား ဝိုင်းချော်သွားစေနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်တစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) ခြေဖဝါးတစ်ဖက် နာကျင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ထုံကျင်လျှင် (သို့မဟုတ်) အားနည်းလျှင် ခါးနာသည်။ အကြောညပ်ရာမှ ဤသို့ ဖြစ်တတ်သည်။

ညာဘက်ကျောအထက်ပိုင်းတွင် နာကျင်ခြင်းသည် သည်းခြေအိတ်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

ဤနေရာ ရုတ်တရက် (သို့မဟုတ်) တာရှည် နာနေလျှင် ဆီးလမ်းကြောင်း ရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

ခါးအောက်ပိုင်း နာခြင်းသည် အချို့အမျိုးသမီးများ မီးယပ်လာချိန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တို့တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

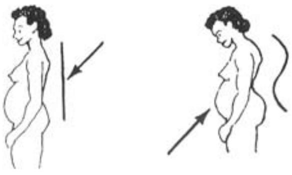
ခါးအောက်ပိုင်းကျကျ နေရာတွင် နာကျင်ခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ သားအိမ်၊ မမျိုးဥအိမ် သို့မဟုတ် အူမကြီးအောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ရာမှ နာကျင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ခါးနာရောဂါ ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း

- ❖ တီဘီရောဂါ (TB)၊ ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါပိုး ဝင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သည်းခြေအိတ်ရောဂါ ကဲ့သို့သော အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ခါးနာသည်ဆိုလျှင် ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းကို ကုသပါ။ စိုးရိမ်ရသည့် ရောဂါဖြစ်မည်ဟု သံသယဝင်ပါက ဆေးဝါးကုသရန် အကူအညီယူပါ။
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအပါအဝင် ရိုးရိုးခါးနာလျှင် ခါးမနာစေရန်သို့မဟုတ် ခါးနာသက်သာစေရန် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်နိုင်သည်။

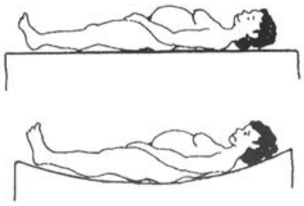
ခါးကို မတ်မတ်ထားရပ်ပါ။

ဤသို့ ရပ်ပါ



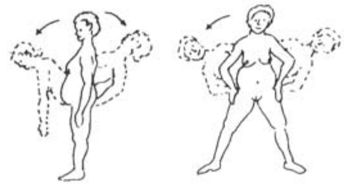
ဤသို့ မရပ်ပါနှင့်

ပြင်ညီမာတွင် ဤသို့အိပ်ပါ။



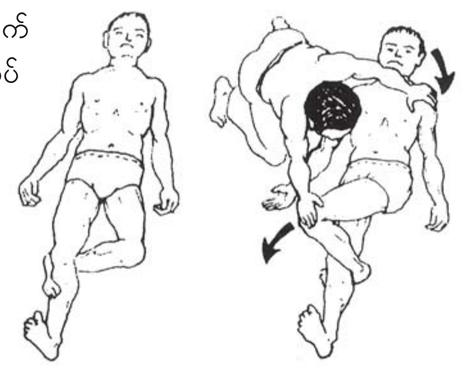
ဤသို့မအိပ်ပါနှင့်

ခါးကွေးရသည့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။



- ❖ ခါးနာရောဂါအများစုကို အက်စ်ပရင်နှင့် အပူဓာတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။
- ❖ အလေးအပင်မ၍ (သို့မဟုတ်) အားစိုက်လုပ်ရ၍ ခါးအောက်ပိုင်းနာလျှင် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ခြင်းဖြင့် ခါးနာအမြန်သက်သာစေသည်။

ခြေတစ်ဖက်ကို ဒူးအောက်လျှို၍ ခါးနာသူကို လှဲအိပ်ခိုင်းပါ။



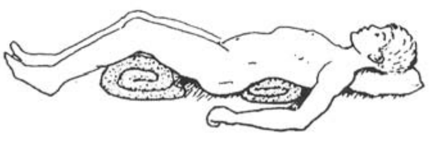
ထို့နောက် သူ့ပခုံးကို ကိုင်၍ အောက်သို့ တွန်းပါ။

ဒူးကို အားစိုက်တွန်းခြင်းဖြင့် ခါးကို လိမ်းပေးပါ။

ဤသို့လုပ်ပြီး တစ်ဖက်ကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း လုပ်ပါ။

သတိပြုရန် - လိမ့်ကျ၍ (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာရ၍ ခါးနာရခြင်းဖြစ်လျှင် ဤသို့မလုပ်ပါနှင့်။

- ❖ အလေးအပင်မခြင်း (သို့မဟုတ်) ခါးလိမ်မိခြင်းကြောင့် ရုတ်တရက် ခါးနာပြီး ခါးကိုင်းသည့်အခါတိုင်း ဓားနှင့်ထိုးသကဲ့သို့ နာလျှင် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက် တစ်ဖက် (သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံး) ရောက်အောင်နာလျှင် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ထုံကျင် (သို့မဟုတ်) အားနည်းလျှင် စိုးရိမ်ရသည်။ ခါးရိုးများကြားရှိအပြား ပိုင်းချော်သည့်အတွက်ကြောင့် အကြောညပ်နိုင်သည်။ ခါးကို ဆန့်ဆန့်ထား၍ ရက်အနည်းငယ် အနားယူလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဒူးအောက်နှင့် ခါးအောက်တွင် တစ်စုံတစ်ခု ခုထားခြင်းဖြင့် ခါးနာကို သက်သာသည်။



- ❖ အက်စ်ပရင်ဆေးသောက်ပြီး အပူပေးပါ။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ခါးနာမသက်သာလျှင် ဆေးကုသပါ။

သွေးပြန်ကြောဖောင်း (အကြောထုံး) သည့် ရောဂါ
VARICOSE VEINS

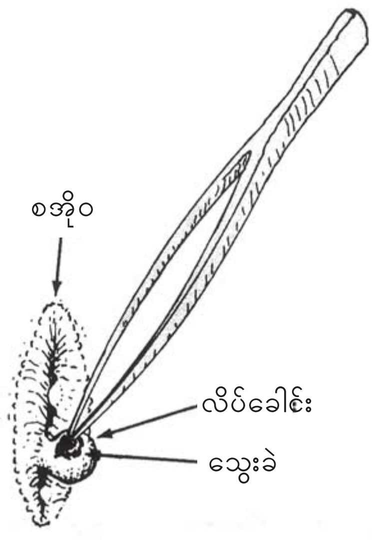
သွေးပြန်ကြောဖောင်းသည့်ရောဂါသည် အကြောများ ရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လိမ်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ နာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ လူကြီးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ (သို့မဟုတ်) သားသမီးများသည့် မိခင်များ၏ခြေထောက်တွင် တွေ့ရတတ်သည်။

ကုသနည်း

သွေးပြန်ကြောဖောင်းသည့်ရောဂါအတွက် ဆေးဟူ၍ မရှိချေ။ သို့သော် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာ သက်သာသည်။

- ❖ ခြေထောက်တွဲလွဲ**ချ၍** ကြာရှည်**မထိုင်**ပါနှင့်။ အကြာကြီး မတ်တတ်မရပ်ပါနှင့်။ ကြာရှည်စွာ ရပ်ရထိုင်ရမည်ဆိုလျှင် နာရီဝက်တိုင်း ခြေထောက်ကို အမြင့်မှာတင်ပြီး အခိုက်အတန့် လှဲနေပါ။ ထို့အတူ ခြေထောက်ကို ခေါင်းအုံးပေါ် တင်အိပ်ပါ။
- ❖ ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်သော ခြေအိတ်ရှည်သို့မဟုတ် မျှော့ကြိုးပတ်တီးသည် အကြောများကို တင်းအောင် လုပ်နိုင်သည်။ ညဘက်တွင် ခြေအိတ်ရှည် ချွတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပတ်တီးဖြည်ပါ။
- ❖ ဤနည်းအားဖြင့် ခြေကျင်းဝတ်တွင် အကြောထုံးခြင်းကြောင့် အနာများပေါက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

လိပ်ခေါင်း PILES (HAMORRHOIDS)



လိပ်ခေါင်းသည် စအို (သို့မဟုတ်) အူမကြီးအောက်ပိုင်းမှ သွေးပြန်ကြော ဖောင်းရောင်ခြင်းဖြစ်ပြီး အဖုလေးလို၊ အလုံးလေးလို ဖြစ်နေသည်။ လိပ်ခေါင်းသည် နာကောင်းနာမည် ဖြစ်သော်လည်း အန္တရာယ်မရှိချေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် လိပ်ခေါင်း မကြာခဏ ထွက်ပေါ်လာပြီး နောက်ပိုင်း၌ ပျောက်သွားသည်။

လိပ်ခေါင်းမှ သွေးစထွက်ပြီး သွေးမတိတ်ပါက ရောင်ဖောင်းနေသော အကြောထဲရှိ သွေးစကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ သွေးတိတ်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ရေနွေးပြုတ်၍ ပိုးသတ်ထားသော ဇာဂနာဖြင့် သွေးခဲစကို ဖယ်နိုင်သည်။

- ❖ အခါးရည်ထွက်သော အချို့အပင်များ (ဆူးပင် . . . အစရှိ) ကို လိပ်ခေါင်းတွင် တို့ပေးပါက ကျုံ့သွားတတ်သည်။ စအိုတွင်း ဆေးတောင့်သွင်း၍လည်း ကုသနိုင်သည်။
- ❖ ရေနွေးနွေးထဲတွင် ထိုင်ခြင်းသည်လည်း လိပ်ခေါင်းရောဂါပျောက်ကင်းစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

- ❖ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကြောင့်လည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် လိပ်ခေါင်းဖြစ်ရသည်။ သစ်သီးဝလံများစွာနှင့် အမျှင်များစွာပါသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကို မှန်စေသည်။
- ❖ လိပ်ခေါင်းအလွန်ကြီးလျှင် ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုအပ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။

လိပ်ခေါင်းမှ သွေးထွက်လာပါက အဝတ်သန့်သန့်နှင့် လိပ်ခေါင်းပေါ်တွင် ဖိထားပြီး သွေးတိတ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ ထိုသို့လုပ်ပေးရုံမျှနှင့် သွေးမတိတ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးနှင့်ပြသပါ။ သို့မဟုတ် ကောင်းစွာပြုတ်ပြီး ပိုးသတ်ထားသော ညှပ်ဖြင့် ရောင်နေသော သွေးပြန်ကြောအတွင်းမှ သွေးခဲကို ဖယ်ရှားပေးပါ။

သတိပြုရန်။ ထွက်နေသော လိပ်ခေါင်းကို ဖြတ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ သွေးထွက်လွန်ကာ သေဆုံးသွားနိုင်သည်။

ခြေထောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အခြားအစိတ်အပိုင်းများ ဖောရောင်ခြင်း

အချို့မှာ မစိုးရိမ်ရ၊ အချို့စိုးရိမ်ရသောအနာရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် ခြေထောက်ဖောရောင်သည်။ သို့သော် မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အခြားအစိတ်အပိုင်းများတွင် ဖောရောင်ပါက စိုးရိမ်ရသော ရောဂါများ၏ လက္ခဏာဖြစ်တတ်သည်။

မီးဖွားခါနီး သုံးလအလိုလောက်တွင် အမျိုးသမီးများ၏ ခြေထောက်သည် တစ်ခါတစ်ရံ ဖောရောင်တတ်သည်။ သို့သော် ဖောရောင်မှုသည် ဖြစ်လေ့ရှိပြီး မစိုးရိမ်ရချေ။ ခြေထောက်မှလာသော သွေးပြန်ကြောများကို ကလေးက ဖိထား၍ ရောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်၏ လက်နှင့်ခြေထောက်များလည်း ဖောရောင်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အမြင်မကြည်လင်ခြင်း၊ ဆီးများများ မသွားနိုင်ခြင်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလတွင် အဆိပ်သင့်ရောဂါ ခံစားကောင်း ခံစားရဖွယ်ရှိသည်။ ဆေးအမြန်ဆုံး ကုသပါ။

တစ်နေရာတည်းတွင် ကြာမြင့်စွာထိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရပ်လျက်ရှိနေသော လူကြီးများသည် သွေးလှည့်ပတ်မှု အားနည်းသောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ခြေထောက်ဖောရောင်သည်။ သို့သော် လူကြီးများ၏ ခြေထောက် ဖောရောင်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင် သည်။

ကလေးငယ်များ ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်းသည် သွေးအားနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြေအနေဆိုးဝါးလျှင် မျက်နှာနှင့် ခြေထောက်ပါ ဖောရောင်လာဖွယ်ရှိသည်။ (kwashiorkor)

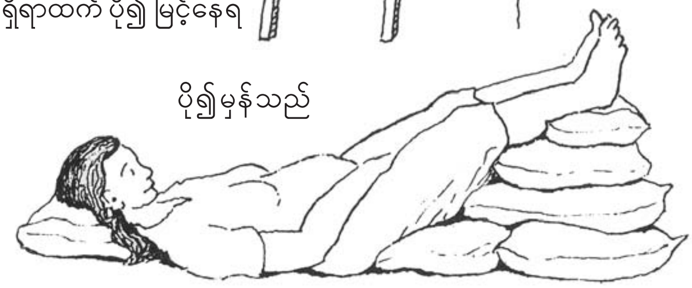
ကုသနည်း

အဖောအရောင်ကျစေရန် အဓိကအကြောင်းရင်းကို ကုသပါ။ အစာတွင် ဆားနည်းနည်းသာထည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ဆား လုံးဝမထည့်ပါနှင့်။ ဆေးခေါက်ပြုတ်ရည်သည် ဆီးများစွာ သွားစေပြီး အဖောအရောင် သက်သာစေသည်။ ထို့ပြင် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ပါ။

ခြေထောက်များဖောရောင်နေလျှင်

ခြေထောက်အောက်ချ၍ အကြာကြီးမထိုင်ပါနှင့်။
ခြေထောက် ပိုဖောရောင်စေသည်။

ထိုင်မည်ဆိုလျှင် ခြေထောက်ကို အမြင့်မှာ ထားပါ။ ဤသို့ ထိုင်ခြင်းဖြင့် ခြေဖော ခြေရောင်ကို ကျစေသည်။ တစ်နေ့တည်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ဤသို့ထိုင်ပါ။ သင်၏ ခြေဖဝါးရှိရာနေရာသည် သင်၏ နှလုံးရှိရာထက် ပို၍ မြင့်နေရပါမည်။

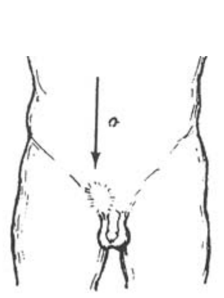


ခြေထောက်ကိုမြှင့်ထားပြီး အိပ်ပါ။

အူကျခြင်း HERNIA (RUPTURE)

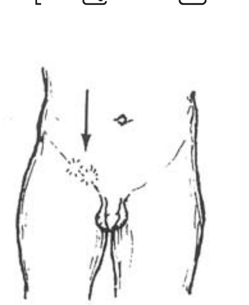
အူကျခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်ကို ကာရံထားသော ကြွက်သားများ အပေါက်ဖြစ်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) စုတ်ပြဲခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်သည့်အခါ အူခွေသည် အရေပြားဘက်တွန်းပြီး အရေပြားအောက်တွင် အဖုအလုံး သဏ္ဌာန် ဖြစ်စေသည်။ အလေးအပင် မ,၍ (သို့မဟုတ်) ကလေးမီးဖွားစဉ်ကကဲ့သို့ အားစိုက်လိုက်၍ အူကျလေ့ ရှိသည်။ အချို့ကလေးများမှာ အူကျလျက် မွေးဖွားလာသည်။ ယောကျ်ားများ ပေါင်ခြံတွင် အူကျလေ့ရှိ သည်။ အကျိတ်အဖုရောင်ခြင်းသည် ပေါင်ခြံတွင် အဖုအလုံး ဖြစ်စေသည်။ သို့သော် . . .

အူသည် ဤနေရာမှ ကျလေ့ကျထ ရှိသည်။



လက်ချောင်းဖြင့် ဤသို့ စမ်း၍ ရသည်။ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ (သို့မဟုတ်) ပစ္စည်းမ,သည့်အခါ အဖုလုံးသည် ပိုကြီးသည်။

အဖုလုံးများသည် ဤနေရာ၌ရှိသည်က များသည်။ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ကြီးမလာ။



အူမကျစေရန် ကာကွယ်နည်း

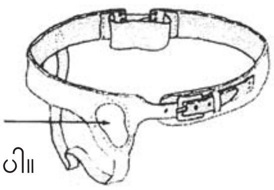
အလေးအပင်များကို ဤကဲ့သို့ မ, ပါ။

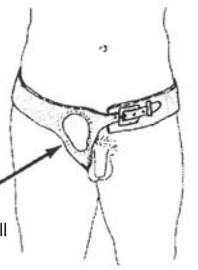
ဤကဲ့သို့ မ,မပါနှင့်။

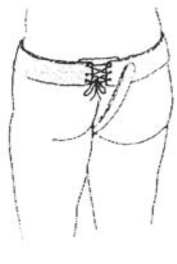
အူကျသည့်အခါ နေနည်း၊ ထိုင်နည်း

- ❖ အလေးအပင်များ မ,မပါနှင့်။
- ❖ အူကျသက်သာစေရန် ကပ်ပယ်အိတ်ထိန်း ခါးပတ် ပတ်ပါ။

ခါးပတ်ရိုးရိုးပတ်နည်း







သတိပြုရန် - ရုတ်တရက် အူအများကြီးကျပြီး နာကျင်လာပါက အူ သူ့နေရာသူ ပြန်ရောက်ရန် ဦးခေါင်းထက် ခြေထောက်ကို မြင့်အောင် လှဲပြီး အဖုကို အသာလေးနှိပ်ပါ။ အူ သူနေရာသူ ပြန်မရောက်ပါက ဆေး ကုသပါ။

အလွန်နာကျင်ပြီး အော့အန်ကာ ဝမ်းမသွားနိုင်ပါက အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်မည်။ ဆေးအမြန်ကုသပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အူအတက်ရောင်ကဲ့သို့ ကုသပါ။

တက်ခြင်း FITS (CONVULSIONS)

ရုတ်တရက် သတိလစ်သွားပြီး ကိုယ်တွန့်လိမ်သည့်အခါ တက်သည်ဟု ခေါ် ဆိုသည်။ ဦးနှောက်တွင် ချွတ်ယွင်းမှု ဖြစ်ပေါ် ရာမှ တက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များ **အဖျားအလွန်ကြီးပြီး အရည်ဓာတ်အလွန်ခန်းခြောက်ခြင်း**ကြောင့် အများဆုံးတက်ရသည်။ **ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်၌ ငှက်ဖျားပိုးဝင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဆိပ်မိခြင်းကြောင့်** အလွန်ဖျားနေသူ တက်ရခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မကြာခဏ တက် တတ်သူသည် ဝက်ရူးပြန်နာ ဖြစ်တတ်သည်။

- ❖ တတ်နိုင်လျှင် တက်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းကို ဖော်ထုတ်ပြီး ဆေးကုသပါ။
- ❖ ကလေး အဖျားအလွန်တက်ပါက ရေအေးဖြင့် အပူချိန်ကျအောင်လုပ်ပါ။
- ❖ ကလေးသည် အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်ပါက ဓာတ်ဆားချိုရည်ကို စအိုမှ **ဖြည်းညင်းစွာ**သွင်းပါ။ ဆေးကုသရန်စေလွှတ်ပါ။ တက်နေစဉ်အတွင်း ပါးစပ်တွင်းသို့ မည်သည့်အရာမျှ မကျွေးပါနှင့်။
- ❖ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်လက္ခဏာများရှိနေပါက ချက်ချင်းဆေးကုသပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီရရန် ကြိုးပမ်းပါ။
- ❖ ဦးနှောက်တွင် ငှက်ဖျားပိုးဝင်သည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက ငှက်ဖျားဆေးထိုးပါ။

ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ EPILEPSY

ဝက်ရူးပြန်ရောဂါသည် အတော်အတန် ကျန်းမာပုံရသည့်သူကိုပင် တက်စေသည်။ နာရီ၊ ရက်၊ သီတင်းပတ် (သို့မဟုတ်) လခြား၍ တက်နိုင်သည်။ အချို့သူများ တက်သည့်အခါ သတိလစ်ပြီး အကြမ်းပတမ်း ပြုမူတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်လုံးလန်သွားတက်သည်။ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ သိပ်မပြင်းထန်လျှင် ရုတ်တရက် ခေတ္တခဏ သတိလစ်သွားပြီး အမူအရာတစ်မျိုး ဖြစ်တတ်သည်။ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါသည် မျိုးရိုး လိုက်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် မွေးဖွားစဉ် ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း၊ ကလေးဘဝတွင် အဖျားကြီးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်တွင် တုတ်၊ သန်ကောင်ဥရည်ကြည် ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ

သတိပြုရန် - ဤဆေးများသည် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကို မကုသနိုင်ချေ။ မတက်အောင်သာ ကာကွယ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤဆေးများကို တစ်သက်လုံးသုံးရတတ်သည်။

- Phenobarbital ဖီနိုဘာဘီတာလ်ဆေးသည် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကို အများအားဖြင့် ထိန်းပေးနိုင်သည်။ စျေးသိပ်မကြီးပေ။
- ဖီနိုဘာဘီတာလ်ဆေး မရနိုင်လျှင် Diphenylhydantion ဒီဖင်နီဟိုင်ဒင်တိုအင်ဆေးကို တိုက်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုဆေး နှစ်မျိုးစလုံး တိုက်ရန်လိုအပ်သည်။ မတက်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည့် ဆေးပမာဏ အနည်းဆုံး သုံးပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးတက်လျှင်

- တက်နေသူကို သူ့ကိုယ်သူ နာအောင်မလုပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ မာကျောသော သို့မဟုတ် ချွန်သော ပစ္စည်းအားလုံးကို ဖယ်ရှားပါ။ လူနာတက်နေပါက လျှာ မကိုက်မိစေရန် သူ့ပါးစပ်ထဲတွင် အစာများ၊ အရည်များ၊ ဆေးဝါးများနှင့် အခြားအရာဝတ္ထု ပစ္စည်းများ မထည့်ပါနှင့်။
- ဝေဒနာရှင်သည် တက်သွားပြီးသည့်နောက် ထိုင်းမှိုင်းပြီး အိပ်ချင်နေသည်။ အိပ်ပါစေ။
- အချိန်အတန်ကြာ တက်လျှင် Diazepam ဒိုင်ယာဇီပင် (ဗေလီယမ် *Valium*) အရည်အား စအိုမှတစ်ဆင့် ပလပ်စတစ်ဆေးထိုးပိုက်ဖြင့် ထည့်ပါ။
- ဖီနိုဘာဘီတော၊ ဖင်နီတွိုင်နှင့် ဒိုင်ယာဇီပင်တို့ကို ကြွက်သားထဲသို့ မထိုးပါနှင့်။ အတွေ့အကြုံမရှိဘဲ ဤဆေးများကို ထိုးခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ် များပါသည်။ သွေးပြန်ကြောအတွင်းသို့ ဆေးထိုးတတ်သူများသာ ဤဆေးများကို ထိုးသင့်ပါသည်။

တက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးပိုသိလိုလျှင် အခန်း ၂၉၊ ***ကျေးလက်မှ မသန်မစွမ်းသောကလေးများ***ကို ဖတ်ပါ။

အခန်း (၁၄)

အထူးဂရုတစိုက် ဆေးကုသရန် လိုအပ်သည့် စိုးရိမ်ရသော ရောဂါများ

ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသော ရောဂါများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးဝါးအကူအညီမပါဘဲ ကုသရန် ခက်သည့် (သို့မဟုတ်) ကုသရန် မဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါများဖြစ်သည်။ အထူးလိုအပ်သည့် ဆေးဝါးများစွာမှာ ကျေးလက်ဒေသများတွင် ရရှိရန်ခဲယဉ်းသည်။ ထိုရောဂါများကို ဆေးမြီးတိုများဖြင့်လည်း ကုသ၍မရချေ။ တစ်စုံတစ်ဦးတွင် ဖော်ပြပါ ရောဂါတစ်ခုခု ခံစားရလျှင် -

**ဆေးဝါးအကူအညီ အမြန်ရရှိလေလေ
ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် အခွင့်အလမ်း ပိုရရှိလာလေလေ ဖြစ်သည်။**

သတိပြုရန် - အခြားအခန်းများတွင် ပါရှိသည့် ရောဂါဝေဒနာများစွာတို့မှာလည်း ဝေဒနာ ပြင်းထန်ပြီး ဆေးဝါးအကူအညီ လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ကြီးမားသော ဖျားနာမှုလက္ခဏာများကို ဖတ်ပါ။

တီဘီရောဂါ TB, CONSUMPTION

တီဘီရောဂါသည် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ပြီး မည်သူ့ကိုမဆို အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ သို့သော် အများအားဖြင့် အသက်၁၅ နှစ်မှ ၃၅ နှစ်ကြားရှိသူများ၊ အထူးသဖြင့် အားနည်းသူများ၊ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့သူများ (သို့မဟုတ်) တီဘီရောဂါရှိသူနှင့် အတူနေသူများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

တီဘီရောဂါသည် ကုသနိုင်သည်။ သို့သော်နှစ်စဉ် ဤရောဂါဖြင့် လူထောင်နှင့်ချီ၍ သေဆုံးနေရသည်။ ရောဂါကို **စောစီးစွာ ကုသနိုင်ရေးသည်** ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် **တီဘီရောဂါ လက္ခဏာများကို သိထားသင့်ပြီး သတိထား စောင့်ကြည့်သင့်သည်။**

အဖြစ်အများဆုံးသော တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ

- ❖ နာတာရှည်ချောင်းဆိုးသည် အထူးသဖြင့် အိပ်ရာထပြီးချိန်၌ ချောင်းဆိုးတတ်သည်။ ရက်သတ္တ ၃ ပတ်ထက်ပို၍ ချောင်းဆိုးသည်။
- ❖ နေခင်းနေ့လယ်တွင် မသိမသာ အဖျားတက်ပြီး ညဘက်၌ ချွေးပြန်သည်။
- ❖ ရင်ဘတ် (သို့မဟုတ်) ကျောအထက်ပိုင်း နာတတ်သည်။
- ❖ ကိုယ်အလေးချိန် ဆက်တိုက်ကျဆင်းပြီး အားပိုပိုနည်းလာသည်။

ပြင်းထန်သည့် တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ

- ❖ ချောင်းဆိုးလျှင် သွေးပါသည်။
  (သာမန်အားဖြင့် သွေးနည်းနည်းသာ ပါတတ်သည်။ သို့သော် အချို့ အလွန်သွေးပါသည်)
- ❖ အသားအရေ ဖြူဖတ်ဖတ်ဖြစ်သည်။
- ❖ အသားညိုသူများသည် အထူးသဖြင့် မျက်နှာတွင် အနည်းငယ် ပို၍ အသားဖြူလာတတ်သည်။
- ❖ အသံအလွန်သြသည်။ (ဝေဒနာပြင်းထန်သည်)

ကလေးငယ်များတွင် - ချောင်းဆိုးခြင်းသည် နောက်ကျတတ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အခြားလက္ခဏာများကို ရှာပါ။

- ❖ ကိုယ်အလေးချိန် မှန်မှန် ကျနေခြင်း၊
- ❖ မကြာခဏ ဖျားတတ်ခြင်း၊
- ❖ အရေပြား အရောင်ဖျော့သွားခြင်း
- ❖ လည်ပင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အဖုအကြိတ် (လင့်ဖ်အကြိတ်) များ ဖြစ်ခြင်း

တီဘီရောဂါသည် အဆုတ်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အရေပြားတွင် ဖြစ်တတ်သည့် တီဘီရောဂါများအကြောင်းကို ကြည့်ပါ။

တီဘီသည် အဆုတ်၌သာ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်း၌မဆို သွားထိနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် တီဘီရောဂါပိုးသည် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ ဖြစ်စေသည်။ တီဘီရောဂါမှဖြစ်သည့် အရေပြားရောဂါများအကြောင်း (စာမျက်နှာ ၂၉၉) တွင် ဖော်ပြထားသည်။

တီဘီရောဂါရှိမည်ဟု ယူဆလျှင်

ဆေးဝါးအကူအညီ ရှာပါ။ တီဘီရောဂါလက္ခဏာ ပထမဦးဆုံးပြသည့်အခါ မိမိ၌ တီဘီ ရှိ - မရှိ သိနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများက စမ်းသပ်ပြီး သလိပ် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ဓာတ်မှန်ရိုက်နိုင်သည်။ ချောင်းဆိုးသည့် အခါ မည်သည်တို့ပါသည်ကို စစ်ဆေးကြည့်နိုင်သည် (ချွဲသလိပ် (သို့မဟုတ်) ချွဲသလိပ်ရောပါသောတံတွေး) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားပါ။ အစိုးရများသည် တီဘီဆေးကို အခမဲ့ပေးသည်။ အနီးစပ်ဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ဆေးတောင်းပါ။ အောက်ပါဆေး ၂ မျိုး သို့မဟုတ် ၃ မျိုးရနိုင်မည်။

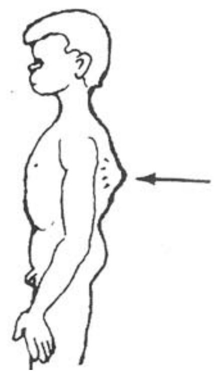
* အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်ဆေးလုံး Isoniazid (INH) pills
* ရီဖန်ပင်ဆေးလုံး Rifampin pills
* ပိုင်ရာဇင်နမိုက်ဆေးလုံး Prapyrazinamide pills
* အီသင်ဗျူတောဆေးလုံး Ethambutol pills
* စထရက်ပ်တိုမိုင်စင်ထိုးဆေး Stestreptomycin Injections pills
* သိုင်ယာစီတဇုန်းဆေးလုံး Thiacatazone pills

ဆေးများကို အညွှန်းအတိုင်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ နိုင်ငံအသီးသီးတွင် ကုထုံးအမျိုးမျိုး ကွဲလွဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပုံမှန်အားဖြင့် နှစ်ပိုင်းရှိပါသည်။ ပထမ ၂ လတွင် ဆေး ၃-၄ မျိုးကို ပေးပြီး သလိပ်ကို ပြန်စစ်ပါသည်။ အခြေအနေကောင်းပါက နောက်ထပ် ၄ လမှ ၆ လတွင် ဆေး၂ မျိုးကို ပေးပါသည်။ ထိုနောက် ရောဂါပျောက်ကင်းကြောင်း သေချာစေရန် သလိပ်ထပ်စစ်ပါသည်။ **နေထိုင်ကောင်းလာသည်ဆိုရုံနှင့် ဆေးကုသခြင်းကို ရပ်မပစ်ပါနှင့်။** ရောဂါပြန်ထလာခြင်း၊ သူတစ်ပါးထံ ကူးစက်ခြင်း၊ ဆေးယဉ်ပါးသွားခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ **တီဘီရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်ကင်းစေရန် ၆ လ မှ တစ်နှစ်ကျော်ထိ ကြာနိုင်ပါသည်။**

ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးသောက်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ တစ်ချိန်တည်း အနည်းဆုံး ဆေးနှစ်မျိုး သောက်ရမည်။ (ဤဆေးဝါးများ သုံးစွဲရာတွင် သတိပြုမည့် အချက်များနှင့် အန္တရာယ်များကို ကြည့်ပါ)။

ရောဂါပျောက်သွားပြီးဟု ကျန်းမာရေးလုပ်သားက မပြောမချင်း ဆေးဆက်သောက်ပါ။ သက်သာလာရုံမျှဖြင့် ဆေးသောက်မရပ်လိုက်ပါနှင့်။ **တီဘီရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းရန် ၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ထိ ဆေးမှန်မှန်စားရသည်။**

ပရိုတင်းနှင့် ဗီတာမင်ကြွယ်ဝသည့် အစာများအပြင် အင်အားဖြစ်စေသည့် အစာများကိုလည်း စားနိုင်သလောက် စားပါ။



ကျောရိုးတီဘီ

အနားယူခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ နေပြန်ကောင်းမလာမချင်း အလုပ်များ ရပ်ထားသင့်ပြီး သက်သက်သာသာ နေသင့်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အလုပ်ပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်ပါနှင့်။ မောပန်းပြီး အသက်ရှူရကျပ်လာလိမ့်မည်။ ပြည့်ပြည့်ဝဝ အမြဲနားပြီး အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင် တီဘီရောဂါဖြစ်က အဆုတ်တီဘီ ကုသနည်းအတိုင်း ကုသနိုင်သည်။

လည်ပင်းတီဘီအကျိတ်၊ ဝမ်းဗိုက်တီဘီ၊ အရေပြားတီဘီနှင့် အရိုးအဆစ်တီဘီ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ကလေးငယ်၏ ကြောရိုးတွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ကေ ကိုယ်အောက်ပိုင်း အကြောမသေရန် ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပေမည်။

တီဘီရောဂါသည် အလွန်ကူးစက်လွယ်သည်။ တီဘီရောဂါရှိသူနှင့် တစ်အိမ်တည်းနေသူများ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးများသည် ရောဂါရမည့် အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့လွယ်သည်။

အိမ်သားတစ်ဦးဦး တီဘီရောဂါရှိလျှင်

- ❖ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် တစ်အိမ်သားလုံး တီဘီရှိ-မရှိစစ်ပါ။
- ❖ ကလေးများကို တီဘီကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးပါ။
- ❖ အိမ်သားအားလုံး၊ အထူးသဖြင့် ကလေးများကို အာဟာရပြည့်သည့်အစားအစာများစွာ စားသင့်သည်။
- ❖ တီဘီရောဂါ ရှိသူသည် ချောင်းဆိုးနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ထိုသူကို ကလေးများနှင့် ခွဲ၍ စားသင့်၊ အိပ်သင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အခန်းခွဲအိပ်သင့်သည်။
- ❖ တီဘီရောဂါရှိသူသည် ချောင်းဆိုးနေသည့်အခါ ပါးစပ်ကို ဂရုတစိုက်ကာ၍ ချောင်းဆိုးသင့်ပြီး ကြမ်းပေါ်၌ တံတွေး ထွေးမချသင့်ပါ။
- ❖ မိသားစုဝင်များတွင် ကိုယ်အလေးချိန် ကျသွားခြင်း (ပိန်သွားခြင်း) နှင့် အခြားလက္ခဏာများ ရှိ-မရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လူတစ်ယောက်ချင်းကို အထူးသဖြင့် ကလေးများကို တစ်လတစ်ကြိမ် ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ကြည့်ပါ။ အန္တရာယ် မရှိနိုင်တော့သည့်အချိန်ထိ ပြုလုပ်ပါ။

စောစီးစွာနှင့် ဆေးပတ်လည်အောင် ကုသခြင်းသည် ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။

ခွေးရူးပြန်ရောဂါ

RABIES

ခွေးရူးရောဂါရှိသော (သို့မဟုတ်) ရူးနေသော တိရစ္ဆာန်အကိုက်ခံရရာမှ ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်။ ခွေးရူးပြန်နေသော ခွေး၊ ကြောင်၊ မြေခွေး၊ ဝံပုလွေ၊ ရှဉ့် (သို့မဟုတ်) ခွေးအတို့ အကိုက်ခံရ၍ ခွေးရူး ပြန်လေ့ပြန်ထရှိသည်။

ခွေးရူးပြန်ရောဂါလက္ခဏာ

တိရစ္ဆာန်များတွင်

❖ အမူအရာထူးခြားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှိုင်သည်။ အငြိမ်မနေနိုင်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်သည်။
❖ ပါးစပ်၌ အမြှုပ်တစီစီထသည်။ မစားနိုင် မသောက်နိုင်ဖြစ်သည်။
❖ တစ်ခါတစ်ရံ အရိုင်းစိတ် (အရူး) ဝင်ပြီး အနီးအနားရှိ တွေ့မြင်ရာ အားလုံးကို လျှောက်ကိုက်သည်။
❖ ၅ ရက်မှ ၇ ရက်အတွင်း သေဆုံးသည်။

လူတွင် အဖြစ်များသည့် လက္ခဏာများ

❖ အကိုက်ခံရသော နေရာတစ်ဝိုက် ကိုက်ခဲနာကျင်ပြီး ထုံသည်။
❖ မကြာမီကပင် ငိုထားသူကဲ့သို့ အသက်ရှူ မမှန်ခြင်း။
❖ အစာ၊ ရေ မျိုရခက်ပြီး မျိုလျှင်နာသည်။ စေးကပ်ကပ်နှင့် တံတွေးတမြားမြားကျသည်။
❖ ငြိမ်သက်သွားသည့် တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြား တက်သည်။
❖ သေဆုံးခါနီးလာသည်နှင့်အမျှ တက်ပြီး သွက်ချာပါဒလိုက်သည်။

လူတစ်ဦးဦးကို ကိုက်လိုက်သောသတ္တဝါသည် ခွေးရူးပြန်ရောဂါရှိသည်ဟု ယူဆစရာ အကြောင်းရှိပါက

❖ တိရစ္ဆာန်ကို ရက်သတ္တတစ်ပတ်အကြာ ကြိုးချည်ထားပါ။ သို့မဟုတ် လှောင်အိမ်တွင် ထည့်ပါ။
❖ အကိုက်ခံရသည့်နေရာကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့် hydrogen peroxide ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်တို့ဖြင့် ကောင်းစွာဆေးပါ။ အနာကို မအုပ်ပါနှင့်။ ဖွင့်ထားပါ။
❖ သီတင်းတစ်ပတ်မရောက်မီ တိရစ္ဆာန် သေဆုံးပါက (သို့မဟုတ် အသက်ခံရလျှင် သို့မဟုတ် ရှာမတွေ့လျှင်) အကိုက်ခံရသူအား ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနိုင်မည့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းခေါ် သွားပါ။

ခွေးရူးပြန်သည့် ပထမဆုံးလက္ခဏာကို အကိုက်ခံရပြီး ၁၀ ရက်မှ ၂ နှစ်အကြာတွင် တွေ့နိုင်သည်။ (ပုံမှန်အားဖြင့် သီတင်း ၃ပတ်မှ ၇ ပတ်အတွင်း လက္ခဏာပြသည်)။ ရောဂါလက္ခဏာ စမပေါ်မီကပင် ဆေးစကုထားရမည်။ ရောဂါစဖြစ်ပြီဆိုသည်နှင့် အသက်ကယ်နိုင်မည့် ခေတ်မီဆေးကုသမှု နည်းစနစ် ကုထုံးဟူ၍ မရှိတော့ချေ။

ကာကွယ်နည်း

❖ ခွေးရူးပြန်ရောဂါရှိသည်ဟု သံသယရှိသည့် တိရစ္ဆာန်ကိုသတ်ပြီး မြေမြှုပ်ပါ။ (သို့မဟုတ် လှောင်အိမ်တွင်း သီတင်းတစ်ပတ်ထားပါ။)

❖ ခွေးကို ဆေးထိုးထားပါ။
❖ နေမကောင်းပုံပေါက်သည့် (သို့မဟုတ်) အမူအရာ ထူးခြားပုံရသည့် မည်သည့်တိရစ္ဆာန်နှင့်မဆို **ကလေးများကို အနီးတွင် မထားပါနှင့်။ အဝေးတွင်သာ ထားပါ။**

နေမကောင်းပုံပေါက်သည့် (သို့မဟုတ်) အမူအရာထူးခြားပုံရသည့် မည်သည့်တိရစ္ဆာန်ကို မဆို အထူးသတိထားပြီး ကိုင်တွယ်ပါ။ တိရစ္ဆာန်က မည်သူကိုမျှ မကိုက်သည့်တိုင်အောင် ရှရာ (သို့မဟုတ်) ခြစ်ရာရှိလျှင် တိရစ္ဆာန်၏ သွားရည် (တံတွေး) ဝင်ပြီး ခွေးရူးပြန်ရောဂါရနိုင်သည်။

မေးခိုင်ရောဂါ

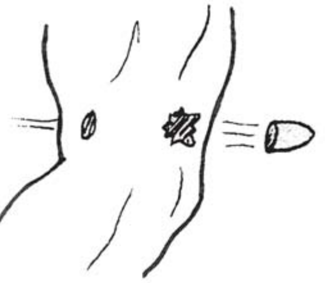
TETANUS (LOCKJAW)

တိရစ္ဆာန် (သို့မဟုတ်) လူ့မစင်ရှိ ပိုးမွှားများသည် ဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်ရာမှ မေးခိုင် ရောဂါဖြစ်ရသည်။ ဒဏ်ရာနက်ပြီး မသန့်ရှင်းလျှင် အထူးအန္တရာယ်ရှိသည်။

မေးခိုင်ရောဂါ အလွန်ဖြစ်နိုင်သည့်အနာများ

တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ခွေးနှင့် ဝက်ကိုက်ခြင်း

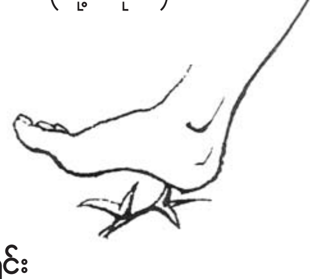
ကျည်သင့်ခြင်းနှင့် ဓားဒဏ်ရာများ



မသန့်သည့်အပ်ဖြင့် အပေါက်ဖောက်ခြင်း

ခြံစည်းရိုးခြစ်မိ၍ ရသောဒဏ်ရာများ

ဆူးအကျိုးအပဲ့အစ (သို့မဟုတ်) သံစူးမိခြင်း



မွေးစကလေးတွင် မေးခိုင်ပိုးဝင်ရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်း

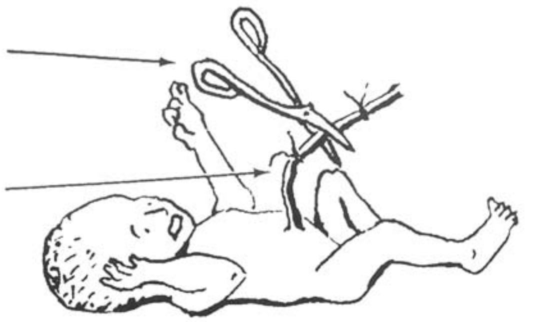
သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) သာမန်သိနိုင်သည့် သတိပြုရမည့်အချက်များကို မလိုက်နာခြင်း ကြောင့် မွေးကင်းစကလေးသည် ချက်ကြိုးမှတစ်ဆင့် မေးခိုင်ပိုးဝင်သည်။ မေးခိုင်ရောဂါပိုးဖြစ်လာစေမည့် အချက်များမှာ-

* ပြုတ်မထားသော (သို့မဟုတ်) လုံး၀ မသန့်ရှင်းသောအရာဖြင့်ချက်ကြိုးကို ဖြတ်သည့်အခါ

* ချက်ကြိုးကို ချက်နှင့်ကပ်၍ မဖြတ်မိသောအခါ သို့မဟုတ်

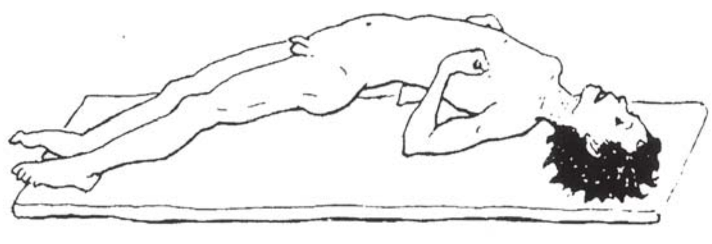
* ဖြတ်ပြီးစ ချက်ကြိုးငုတ်ကို အလုံအုပ်ထားသည့်အခါ (သို့မဟုတ်) မခြောက်သည့်အခါ

ချက်ကြိုးကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤသို့ အတန်ဝေးသော နေရာမှ ဖြတ်သည့်အခါ မေးခိုင်ရောဂါဝင်မည့် အခွင့်အလမ်းပိုကြီးမားလာသည်။



မေးခိုင်ရောဂါလက္ခဏာများ

* အနာပိုးဝင်ခြင်း (တစ်ခါတစ်ရံ အနာကို ရှာမတွေ့ပေ)
* အစာရေမျိုရာ၌ မသက်မသာနှင့် ခက်ခက်ခဲခဲဖြစ်ခြင်း။
* မေးခိုင်ခြင်း၊ ထို့နောက် လည်ပင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အခြားအစိတ်အပိုင်းမှ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာခြင်း။
* မေးရိုး ရုတ်တရက် နာကျင် တောင့်တင်းလာပြီး နောက်ဆုံး တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တင်းလာခြင်း၊ လူနာကို နေရာရွှေ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိခြင်းသည် အောက်ပါပုံအတိုင်း လူနာရုတ်တရက် အကြောဆွဲအောင် လုပ်ပေးသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။
* ရုတ်တရက်အသံပြုခြင်းနှင့် အလင်းရောင်စူးခြင်းသည်လည်း လူနာကို အကြောဆွဲစေသည်။



မွေးကင်းစကလေးများ မွေးပြီး အများအားဖြင့် ၃ ရက်မှ ၁၀ရက်အတွင်း မေးခိုင်ရောဂါလက္ခဏာများ စပေါ်လာလေ့ရှိသည်။ ကလေးသည် အဆက်မပြတ်ငိုပြီး နို့မစို့နိုင်ချေ။ ချက်ကြိုးရှိသည့် နေရာတစ်ဝိုက်မှာ ညစ်ပတ် သို့မဟုတ် ပိုးဝင်နေတတ်သည်။ နာရီများစွာ သို့မဟုတ် ရက်များစွာ ကြာပြီးနောက် မေးရိုးခိုင်ပြီး မေးခိုင်ရောဂါလက္ခဏာများ စပြလာသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ စပြပြချင်း ကုသရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်နေသည်ဟု သံသယရှိပါက (သို့မဟုတ်) မွေးကင်းစကလေးသည် အဆက်မပြတ်ငိုပြီး နို့မစို့တော့လျှင် အောက်ပါအတိုင်း စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ဒူးကွေး၍ စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း

ခြေထောက်ကို တွဲလွဲချပြီး ဒူးခေါက်ကွေးအောက်တွင် ပုံပါအတိုင်း လက်ထိုးပါ။ ဒူးဆစ်ကိုခေါက်ပါ။

ခြေထောက်နည်းနည်းလေး ခုန်တက်သွားလျှင် ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်သည်။

ခြေထောက်အတော်မြင့်မြင့်ခုန်တက်သွားပါက မေးခိုင်ကဲ့သို့ စိုးရိမ်ရသောရောဂါ ရှိကြောင်း ပြသည်။ (သို့မဟုတ် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် သို့မဟုတ် ဆေးဆိပ်သင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြွက်သတ်ဆေး မိခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။)

မွေးကင်းစကလေးတွင် မေးခိုင်ရောဂါရှိသည်ဟုယူဆပါက ဤနည်းသည် အထူးအသုံးကျလှသည်။

မေးခိုင်ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလျှင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း

မေးခိုင်ရောဂါသည် သေစေနိုင်သည်။ ပထမဆုံးလက္ခဏာပြသည်နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူပါ။ အကူအညီရရန် နှောင့်နှေး ကြန့်ကြာမှုနှင့် ကြုံရပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

* ပိုးဝင်သည့်ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) အနာများကို တစ်ကိုယ်လုံး ရှာကြည့်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အနာပြည်တည်နေတတ်သည်။ အနာကိုဖွင့်ပြီး ရေနွေး၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ဆေးပါ။ ဖုန်၊ ပြည်၊ ဆူး၊ အကွဲအစစသည်တို့အားလုံးကို ဖယ်ပါ။
ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်ရှိမည်ဆိုလျှင် အနာကို ဆေးပါ။

* ပရိုကိန်းပင်နစ်စလင်ဆေး ၁ သန်းယူနစ်ကို ချက်ချင်းထိုးပါ။ ၁၂ နာရီတစ်ခါ ထိုးပါ။ (မွေးစကလေးဆိုလျှင် ခရစ်စ်တာလင်း ပင်နစ်စလင်ဆေးက ပိုကောင်းသည်) ပင်နစ်စလင်ဆေး မရှိပါက တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးကဲ့သို့ အခြားပဋိဇီဝဆေးကို ထိုးပါ။

* ရနိုင်မည်ဆိုလျှင် Tetanus Antitoxin မေးခိုင်အဆိပ်ပြယ်ဆေးယူနစ် ၄၀၀၀၀ မှ ၅၀၀၀၀ သို့မဟုတ် Human Immune Globulin ဂလိုဘူလင်းပြီးဆေး ယူနစ် ၅၀၀၀ ထိုးပါ။ သတိပြုရမည့်အချက်များအားလုံးကို သိရှိနားလည်ပါစေ Humabn Immune Globulin သည် ပြင်းထန်သည့် ဓာတ်မတည့်မှု အန္တရာယ်နည်းသော်လည်း ဈေးပိုကြီးပြီး ရရန်ခက်သည်။

* လူမမာအရည်မျိုနိုင်သမျှ အာဟာရပြည့်သည့်အရည်များကို ကြိမ်ဖန်များစွာ နည်းနည်းစီတိုက်ပါ။

- ⁎ လူမမာ မတက်စေရန် ဖီနိုဘာဘီတာလ်ဆေး ထိုးပါ။ သို့မဟုတ် ဒိုင်ယာဇီပင် (ဗေလီယမ်) ပေးပါ။ လူကြီးများကို ၁၀ မှ ၂၀ mg စပေးပြီး လိုအပ်လျှင် ဆေးပမာဏတိုးပေးပါ။
- ⁎ လူနာကို အတတ်နိုင်ဆုံး မလှုပ်ရှားဘဲနေပါ။ အသံမဆူပါစေနှင့်။ အလင်းမစူးပါစေနှင့်။
- ⁎ လိုအပ်မည်ဆိုလျှင် ဆေးထိုးပြွန်နှင့် ရော်ဘာပြွန်ဆက်ပြီး နှာခေါင်းနှင့် လည်ပင်းမှ သလိပ်များကို စုပ်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် လေကြောင်းလမ်း ရှင်းစေသည်။
- Ä ဖြစ်နိုင်လျှင် မေးခိုင်ရောဂါ ခံစားနေရသော မွေးကင်းစကလေး၏ အစာအိမ်အတွင်းသို့ နှာခေါင်းပိုက်တစ်ချောင်းကို ကျန်းမာရေးလုပ်သား သို့မဟုတ် ဆရာဝန်အား သွင်းပေးစေပြီး မိခင်နို့ကို ပိုက်မှ တိုက်ပေးပါ။ လိုအပ်သည့်အာဟာရများ ရနိုင်သည့်ပင် ရောဂါပိုးကိုလည်း တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်း ရှိလာစေပါသည်။

မေးခိုင်ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နည်း

အကောင်းဆုံးဆေးရုံများ၌ပင် လူထက်ဝက်မှာ မေးခိုင်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးကြရသည်။မေးခိုင်ရောဂါကို ကုသခြင်းထက် မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ပို၍လွယ်ကူသည်။

- ⁎ **ဆေးထိုးခြင်း** - ဤနည်းသည် စိတ်အချရဆုံးဖြစ်သည်။ ကလေးလူကြီးမရွေး ဆေးထိုးထားသင့်သည်။ တစ်အိမ်သားလုံး အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနတွင် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ **ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် မွေးကင်းစကလေးများအား မေးခိုင်ရောဂါ မဖြစ်အောင်** ကာကွယ်သည်။
- ⁎ အနာရှိလျှင် အထူးသဖြင့် သန့်ရှင်းမှုမရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) အနာနက်လျှင် အနာကို သန့်ရှင်းပေးပြီး စာမျက်နှာ ၁၂၃ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ⁎ အနာသည်အလွန်ကြီးပြီး၊ နက်လည်းနက် (သို့မဟုတ်) မသန့်ရှင်းပါက ဆေးကုသပါ။ မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးလျှင် ပင်နစ်စလင် ဆေးသောက်ပါ။ မေးခိုင်ရောဂါ အဆိပ်ပြယ်ဆေး ထိုးရန်လည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- ⁎ မွေးကင်းစကလေးများအဖို့ မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းရေးသည် အထူးအရေးကြီးသည်။ ချက်ကြိုးဖြတ်သည့်ပစ္စည်းသည် ပိုးသတ်ပြီးသား ဖြစ်သင့်သည်။ ချက်ကြိုးကို တိုတိုဖြတ်သင့်သည်။ ချက်ကြိုးတစ်ဝိုက်ကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့စွာထားပါ။

ဤကလေး၏ချက်ကြိုးကို တိုတိုဖြတ်ထားသည်။
ခြောက်နေအောင်ထားသည်

ဤကလေးကျန်းမာသည်

ဤကလေး၏ချက်ကြိုးရှည်ပြီးကျန်ရစ်သည်။
အဝတ်နှင့်တင်းတင်းပတ်ထားသည်။
ခြောက်လည်းမခြောက်။

ဤကလေးမေးခိုင်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသည်။

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

ဤရောဂါသည် ဦးနှောက်ထဲ ရောဂါပိုးဝင်တတ်သည့် ရောဂါမျိုးဖြစ်ပြီး ကလေးများတွင် ပိုဖြစ်တတ်သည်။ ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး (သို့မဟုတ်) နားရောဂါကဲ့သို့ အခြားအနာရောဂါများ ပေါင်းစုံရာမှ ရောဂါစဖြစ်လာနိုင်သည်။ တီဘီရောဂါရှိသည့်မိခင်က မွေးသောကလေးများသည် မွေးမွေးချင်း ပထမလပိုင်းတွင် တစ်ခါတစ်ရံ တီဘီဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။

လက္ခဏာများ

* အဖျားတက်သည်။
* အလွန်အကျွံခေါင်းကိုက်သည်။
* ဇက်ခိုင်သည်။ ကလေးကြည့်ရသည်မှာ အလွန်ဖျားနေပုံရသည်။ ခေါင်းနှင့်လည်ပင်းနောက်လန်ပြီး ပုံအတိုင်း လှဲနေသည်။
* ဒူးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းရောက်အောင် ကိုယ်မကွေးနိုင်အောင် ကျောရိုးသည် အလွန်တောင့်တင်းနေသည်။
* တစ်နှစ်အောက်ကလေးဆိုလျှင် ငယ်ထိပ်သည် အပေါ်သို့ ဖုထွက်နေသည်။
* အန်သည်။
* ကလေးသည် အလွန်အိပ်ချင်နေသည်။ ရောဂါအစပိုင်းတွင် သတိပြုမိရန် ခဲယဉ်းသည်။ ကလေးငိုသံ ထူးခြားနေမည်။
* တစ်ခါတစ်ရံ တက်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် အမူအရာထူးခြားသည်။
* ကလေးသည် အခြေအနေပိုပိုဆိုးဆိုးလာပြီး သတိမေ့မြောသွားကာ ငြိမ်သွားသည်။
* တီဘီဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်းသည် ရက်များစွာ (သို့မဟုတ်) သီတင်းပတ်ကြာစွာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ရောဂါဖြစ်လာသည်။ အခြားဦးနှောက်အမြှေးရောင်များသည် နာရီပိုင်းအတွင်း ပိုမြန်စွာဖြစ်သည်။

ကုသနည်း

ဆေးဝါးအကူအညီ အမြန်ဆုံးရယူပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လူနာကို ဆေးရုံခေါ်သွားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်-

* ၄ နာရီတစ်ခါ အမ်ပစ်စလင် ၅၀၀ mg ထိုးပေးပါ။ သို့မဟုတ် ၄နာရီ တစ်ခါ ခရစ်တာလင်း ပင်နစ်စလင် ၁,၀၀၀,၀၀၀ U ဆေးထိုးပေးပါ။
* အဖျားအလွန်ကြီးလျှင် (၄၀ ဒီဂရီထက် ကျော်လွန်လျှင်) ရေစွတ်ထားသော အဝတ်တင်ပေးပါ။ အက်စ်ပရင် (သို့မဟုတ်) အက်စီတမင်းနိုဖင်းတိုက်ပါ။
* မိခင်တွင် တီဘီရောဂါရှိပါက (သို့မဟုတ်) ကလေးသည် တီဘီဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါဖြစ်သည်ဟု သံသယရှိစရာအခြားအကြောင်းများရှိပါက ကလေးအလေးချိန် ၅ ကီလိုလျှင် စထရက်တိုမိုင်စင် ၀. ၂ ml စနူန်းဖြင့် ဆေးထိုးပေးပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ချက်ချင်းယူပါ။ ထို့ပြင် တီဘီ မဟုတ်သည့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်မျိုးဆိုလျှင် အမ်ပစ်စလင်ဆေး (သို့မဟုတ်) ပင်နစ်စလင် ဆေးကို သုံးပါ။

ကာကွယ်နည်း

တီဘီဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ မဖြစ်စေရန် တီဘီရောဂါရှိသည့် မိခင်များသည် ကလေး မီးဖွားရာ ၌ B.C.G ဆေးထိုးထားသင့်သည်။ မွေးကင်းစကလေးအတွက် ဆေးညွှန်းများ ၀. ၀၅ ml (ပုံမှန် နှုန်း ၀. ၁ ml ၏ ထက်ဝက်) ဖြစ်သည်။ တီဘီရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နည်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အခြား အကြံပြုချက်များကို ဖတ်ရှုပါ။

ငှက်ဖျားရောဂါ
Malaria

ငှက်ဖျားရောဂါသည် သွေး၌ရောဂါပိုးဝင်ကာ ချမ်းတုန်ပြီး အဖျားအလွန်တက်သည်။ ခြင်များ ကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါ ပျံ့နှံ့သည်။ ငှက်ဖျား ရောဂါပိုးရှိသူ၏ သွေးထဲမှ ငှက်ဖျား ကပ်ပါးကောင်များကို ခြင်က စုပ်ယူပြီး ခြင်ကိုက်ခံရသည့် အခြားသူကို ထိုကပ်ပါးကောင်များမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်သည်။

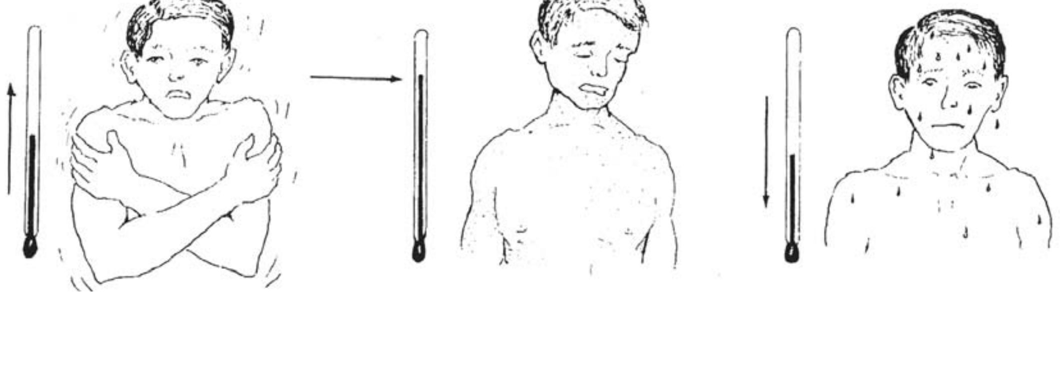
ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများ

* ၂ ရက် (သို့မဟုတ်) ၃ရက်ခြား တစ်ခါ ငှက်ဖျားထပြီး နာရီများစွာ အဖျားတက်သည်။ ငှက်ဖျား တက်ရာတွင် အဆင့် ၃ ဆင့် ရှိသည်။

၁။ ချမ်းတုန်ပြီး ငှက်ဖျားတက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကိုက်သည်။ ငှက်ဖျားတက်သူသည် ၁၅ မိနစ်မှ ၁နာရီ ကြာသည်အထိ တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်လာသည်။

၂။ ချမ်းပြီးနောက် အဖျားတက်လာသည်။တစ်ခါတစ်ရံ ၄၀ ဒီဂရီ သို့မဟုတ် ထို့ထက် ပိုဖျားသည်။ ငှက်ဖျားတက်သူသည် အားနည်းသည်။ အသား နီမြန်းသည်။ စိတ်ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်သည်။ နာရီများစွာ အဖျားတက်သည်။

၃။ နောက်ဆုံး ချွေးစပြန်လာပြီး ကိုယ်အပူချိန် ကျသွားသည်။ ငှက်ဖျားတက်ပြီးနောက် အားနည်းသလို ဖြစ်သွားသော်လည်း နေကောင်းသလို မကောင်းသလို ဖြစ်သွားသည်။



- ၂ ရက်ခြား (သို့မဟုတ်) ၃ ရက်ခြား တစ်ခါ တက်လေ့တက်ထ ရှိသည်။ (ငှက်ဖျားရောဂါပိုး အမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ တက်သည်။) စဖျားဖျားချင်း နေ့စဉ် အဖျားတက်နိုင်သည်။ ကလေးငယ်များနှင့်ယခင်က ငှက်ဖျားရောဂါ ရှိဖူးသူများ အဖျားတက်သည့်ပုံစံမှာ ပုံမှန်မဟုတ်၊ ပုံစံလည်း မကျပေ။ ထို့ကြောင့် သဲသဲကွဲကွဲ မပြောနိုင်သည့်အဖျားမျိုးတက်သူ မည်သူမဆို သွေး၌ ငှက်ဖျားပိုး ရှိ- မရှိ ဆေးစစ်သင့်သည်။
- တာရှည်ငှက်ဖျား ဖြစ်သူသည် သရက်ရွက်ကြီးပြီး သွေးအားနည်းစေသည်။
- ငယ်ရွယ်သော ကလေးများတွင် သွေးအားနည်းခြင်း ဖြူဖတ်ဖြူလျော်ဖြစ်ခြင်းတို့သည် တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ဦးနှောက်တွင်း ငှက်ဖျားပိုး ဝင်ရောက်သည့် ကလေးများသည် တက်ပြီး သတိလစ်သွားနိုင်ပါသည်။ လက်ဖဝါးများသည် ပြာနှမ်းနှမ်းဖြစ်နေကာ အသက်ရှူလည်းမြန်ပြီး ပြင်းထန်နေတတ်ပါသည်။ (**မှတ်ချက်။** မိခင်နို့မတိုက်ခဲ့သော ကလေးများသည် ငှက်ဖျားရောဂါ ပို၍ခံစားကြရတတ်ပါသည်။)

စိစစ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- ငှက်ဖျားရောဂါဟု သံသယ ရှိပါက (သို့မဟုတ်) အဖျားပြန်ပြန်တက်နေပါက သွေးစစ်ကြည့်ရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားပါ။
- အနီးအနားတွင် ကျန်းမာရေးဌာန မရှိပါက ကလိုရိုကွင်းဆေးသောက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ဒေသ၌ အကောင်းဆုံးဟု သိထားသည့် မည်သည့်ဆေးဖြစ်စေ သောက်ပါ။ ကလိုရိုကွင်းဆေးပြားကို ၁၅၀ mg စသောက်ပါ။ လူကြီးဆိုလျှင် တစ်နေ့ ၄ ပြားနှုန်း ၃ ရက်သောက်ပါ။ ကလေးများအတွက် ဆေးညွှန်းကို စာမျက်နှာ ၄၉၁ တွင် ကြည့်ပါ။

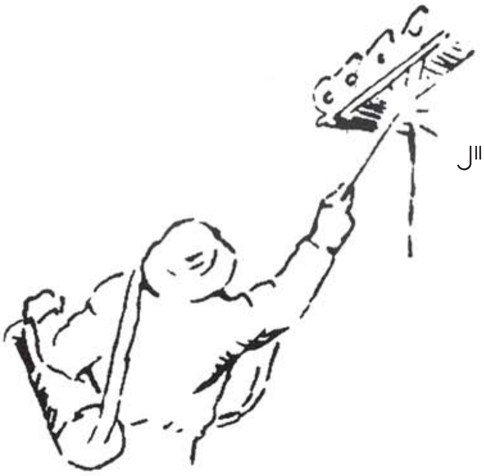
  ကလိုရိုကွင်းနှင့် သက်သာသော်လည်း ရက်များစွာကြာပြီးနောက် အဖျားပြန်တက်နေပါက အခြားငှက်ဖျားဆေးသောက်ရန်လိုသည်။ အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

ငှက်ဖျားရောဂါရှိနိုင်ဖွယ်ရှိသူတစ်ဦးသည် တက်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်အမြေးရောင် လက္ခဏာများပြသပါက ဦးနှောက်ပိုင်းနှင့်ဆိုင်သော ငှက်ဖျား carebral malaria ဖြစ်နိုင်သည်။ ရနိုင်မည်ဆိုလျှင် ငှက်ဖျားဆေးကို ချက်ချင်းထိုးပေးပါ။

ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

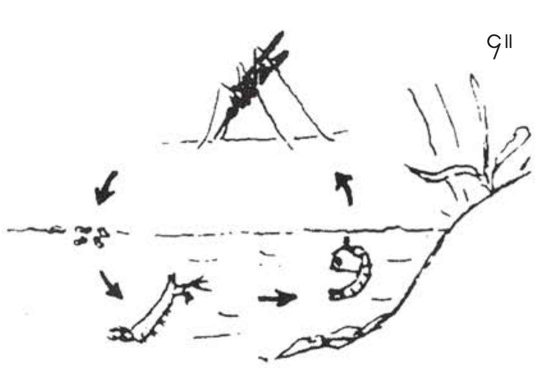
ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကမ္ဘာ့အပူပိုင်းဒေသတွင် ဖြစ်ပွားသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်လျှင် နှိမ်နှင်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါ နှိမ်နင်းရေး အစီအစဉ် အားလုံးကို ချက်ချင်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ကျင့်သုံးသင့်သည်။

၁။ ခြင်မကိုက်အောင်နေပါ။ ခြင်မရှိသည့်နေရာ (သို့မဟုတ်) ခြင်လုံသည့် နေရာတွင် အိပ်ပါ။ ကလေးပုခက်ကို ခြင်ထောင် ထောင် ပါ။ သို့မဟုတ် အဝတ်ပါးဖြင့် အုပ်ပါ။



၂။ သင့်ရွာသို့ ငှက်ဖျားရောဂါ နှိမ်နင်းရေးဝန်ထမ်းများလာလျှင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ အိမ်သားထဲမှ တစ်ဦးဦး အဖျားရှိလျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို ပြောပြ၍ သွေးစစ်ခိုင်းပါ။

၃။ ငှက်ဖျားရောဂါရှိနေပြီဟု မသင်္ကာလျှင် အမြန်ဆေးကုပါ။ ဆေးကုသပြီးနောက် သင့်ကိုကိုက်သည့် ခြင်သည် အခြားလူများထံ ငှက်ဖျားကူးအောင် မလုပ်နိုင်တော့ချေ။



၄။ ခြင်နှင့် ပိုးလောက်လန်းများကို နှိမ်နင်းပါ။ ခြင်သည် ရေစီးရေလာ ရှိရာနေရာတွင် ဥအုသည်။ အနီးအနားမှ ရေဝပ်နိုင်သည့် နေရာ၊ ပစ္စည်း (သို့မဟုတ်) အိုးခွက်အိုးပဲ့တို့ကို ရှင်းပါ။ ရေစီးရေလာ ကောင်းအောင်လုပ်ပါ (သို့မဟုတ်) ခြင်ဥအုနိုင်သည့် ရေအိုင်နှင့်နွံပေါ်တွင် ဆီ နည်းနည်းထည့်ပါ။ အခုတ်ခံထားရသောဝါးလုံးများ (ခြံစည်းရိုးစသည်) ထိပ်တွင် သဲများဖြည့်ပါ။

၅။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ငှက်ဖျားပျောက်ဆေး အမျိုးမျိုးကို မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါသိသိသာသာ သက်သာသည်။ အချက်အလက် ပိုမိုစုံလင်စွာ သိလိုလျှင် စာ ၅၂၁ မှ ၅၂၈ အထိ ဖတ်ရှုပါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

DENGUE (BREAKBONE FEBER, DANDY FEBER)

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို ရံဖန်ရံခါတွင် ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် မှားတတ်သည်။ ဤရောဂါသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ဗိုင်းရပ်တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ အချို့တိုင်းပြည်များတွင် ယခုနှစ်များအတွင်း သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားမှု ပိုမိုများပြားလျက်ရှိသည်။ ပူ၍ မိုးရွာသောအချိန်များတွင် မကြာခဏကပ်ရောဂါ (လူအများအပြား တစ်ပြိုင်တည်း ရောဂါဖြစ်ခြင်း) အသွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် တစ်သက်တာတွင် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်ပြီး အကြိမ်များလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုဆိုးရွားလာတတ်သည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ခြင်များကိုနှိမ်နင်းခြင်းနှင့် ခြင်ကိုက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ -

- ရုတ်တရက်အဖျားကြီးပြီး ချမ်းခြင်း၊
- ခြေလက်များ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊
- အလွန်အမင်း နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပြီး အားနည်းခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊
- ၃-၄ ရက်ခန့်ကြာသောအခါ နာရီအနည်းငယ်မှ ၂ ရက်ခန့်အထိ ပြန်၍နေကောင်းလာခြင်း၊
- ထို့နောက် ၂ ရက်ခန့် ပြန်ဖျားပြီး လက်ဖဝါးနှင့် ခြေဖဝါးမှစတင်ကာ အရေပြားပေါ်တွင် အနီပြင်/အနီဖုများ ထွက်လာခြင်း၊
- ထိုအနီစက်များသည် ခြေသလုံး၊ လက်မောင်းမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားခြင်း (များသောအားဖြင့် မျက်နှာ မပါဝင်တတ်ပါ)
- ဆိုးရွားသော သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အရေပြားအတွင်းသို့ သွေးထွက်ပြီး (အမည်းရောင် အစက်ငယ်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း) သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးယိုထွက်ကာ အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေခြင်း၊
- ကလေးအဖျားကြီးပြီး ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ ဆေးစက်ပါကလည်းကောင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ကလည်းကောင်း၊ မှိန်းနေပါကလည်းကောင်း နီးစပ်ရာဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ခေါ်ဆောင်၍ ကုသမှု ခံယူပါ။

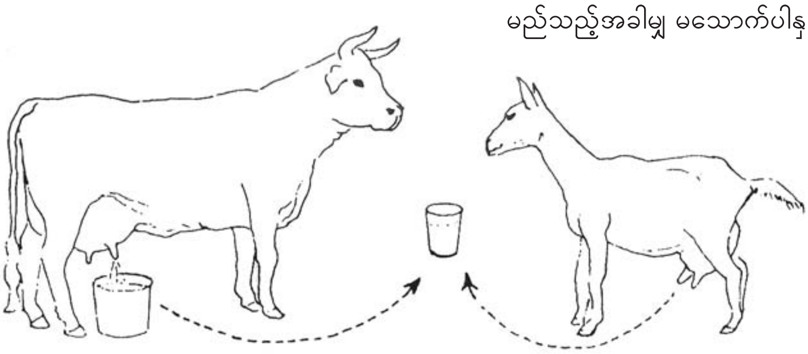
ကုသခြင်း

- ရောဂါပျောက်အောင် ကုသပေးနိုင်သော ဆေးဝါးမရှိသေးပါ။ ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။
- အနားယူခြင်း၊ အရည်များများ သောက်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့အတွက် Acetaminophen အစီတာမိုင်နိုဖင် သောက်သုံးနိုင်သည်။ **(အက်စ်ပရင် လုံးဝ မသောက်ရပါ)**
- သွေးထွက်လွန်ပါက သွေးလန့်ခြင်းအတွက် လိုအပ်သလို ကုသပါ။
- သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာရှိက ဆေးရုံအမြန်ဆုံး ပို့ပါ။

တက်ဖျား၊ ကျဖျားရောဂါ

Brucellosis (Undulant fever, Malta fever)

ရောဂါမဖြစ်စေရန် မကျိုချက်ရသေးသည့် နို့ကို မည်သည့်အခါမျှ မသောက်ပါနှင့်။



ရောဂါရှိသည့်နွားများ (သို့မဟုတ်) ဆိတ်များမှရသော နို့လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (နို့အစိမ်း) ကို သောက်ရာမှ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် နာမကျန်းသည့် ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ် (သို့မဟုတ်) ဝက်များနှင့် အတူ အလုပ် လုပ်ကိုင်သူ၏ အရေပြားရှိ ခြစ်ရာ ရှရာ (သို့မဟုတ်) ဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဤရောဂါ ဝင်သည်။

လက္ခဏာများ

- ⁕ အဖျားတက်၊ ချမ်းပြီးရောဂါစဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါသည် တဖြည်းဖြည်း စဖြစ်သည်။ ပို၍မောပန်းခြင်း၊ ပို၍အားနည်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ အဆစ်နာခြင်းဖြင့် ရောဂါစဖြစ်သည်။
- ⁕ အဖျားနည်းနည်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်သည်။ နေ့ခင်းပိုင်းတွင် စတင်ချမ်းပြီး နံနက်စောစောတွင် ချွေးပြန်ကာ အချမ်းပျောက်သွားသည်ပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။ နာတာရှည်ဖြစ်လျှင် ရက်ပေါင်းများစွာ အဖျား မတက်ဘဲနေပြီးမှ အဖျားပြန်တက်သည်။ ဆေးမကုလျှင် နှစ်နှင့်ချီ၍ ရောဂါဖြစ်နေတတ်သည်။
- ⁕ လည်ပင်း၊ ဂျိုင်းနှင့် ပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်များ ထွက်နိုင်သည်။

ကုသနည်း

- ⁕ ဤရောဂါဖြစ်သည်ဟု သံသယရှိပါက ဆေးပညာအကြံဉာဏ် ရယူပါ။ ဤရောဂါသည် အခြားရောဂါများနှင့် ရောထွေးနိုင်ပြီး ကြာရှည်ကုသရပြီး စရိတ်ပိုမို ကုန်ကျသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။
- ⁕ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးဖြင့် ကုသပါ။ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်ဖြင့် ၁ ကြိမ် ၂၅၀ mg ၂ တောင့်ကို ၁၅ ရက် မှ ၂၁ ရက်စားပါ။ ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်များကို ကြည့်ပါ။

ကာကွယ်ခြင်း

* **ကျိုချက်ထားသော (သို့မဟုတ်) ပိုးသတ်ထားသော နွားနို့ သို့မဟုတ် ဆိတ်နို့ကိုသာ သောက်ပါ။** ဤရောဂါဖြစ်တတ်သည့်ဒေသများတွင် မကျိုချက်ထားသော နွားနို့မှလုပ်သည့် ဒိန်ခဲကို မစားပါက ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည်။
* အထူးသဖြင့် ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်နှင့် ဝက်တို့ကို ထိန်းကျောင်း ကိုင်တွယ်သည့်အခါ မိမိ၌ ရှရာ ခြစ်ရာများရှိလျှင် သတိထားပါ။
* မိမိမွေးမြူထားသော တိရစ္ဆာန်များ ကျန်းမာခြင်း ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးသည့် မွေးမြူရေး တိရစ္ဆာန် စစ်ဆေးရေးမှူးများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

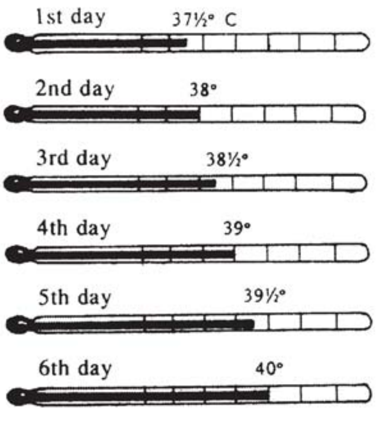
အူရောင်ငန်းဖျား (တိုက်ဖွိုက်)ရောဂါ
Typhoid Fever

တိုက်ဖွိုက်ရောဂါသည် အူသိမ်အူမ၌ ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ထိခိုက်စေသည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာနှင့် ရေတွင်ပါရှိသော အညစ်အကြေးများ ပါးစပ်တွင်းမှ ဝင်၍ ရောဂါပိုးဝင်၍ ပျံ့နှံ့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကူးစက်ရောဂါအဖြစ် ဖြစ်ပွားသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးဝင်၍ ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကို 'အဖျားတက်သည်' ဟုခေါ်ဆိုသည်။ ယင်းအဖျားများအနက် တိုက်ဖွိုက်သည် အန္တရာယ်အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

လက္ခဏာများ

ပထမသီတင်းပတ်



* အအေးမိသလို (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးမိသလို စဖြစ်သည်။
* ခေါင်းကိုက်ပြီး လည်ချောင်းနာသည်။
* ၄၀ ဒီဂရီ (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ကျော်ကျော် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အဖျားနည်းနည်းစီ တက်လာသည်။
* ဖျားသည့် ပမာဏနှင့် ယှဉ်လျှင် သွေးခုန်နှုန်း နှေးသည်။ နာရီဝက်တစ်ခါ သွေးခုန်နှုန်းနှင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းပါ။ **အဖျားတက်သည့်အခါ သွေးခုန်နှုန်းနှေးကွေးပါက typhoid အူရောင်ငန်းဖျား ဖြစ်နိုင်လောက်သည်။**
* တစ်ခါတစ်ရံ အော့အန်သည်။ ဝမ်းပျက် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းချုပ်သည်။

ဒုတိယသီတင်းပတ်

* အဖျားကြီးသည်။ သွေးခုန်နှုန်း အတော်အတန်နှေးသည်။
* ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ပန်းရောင်စက်ကလေးများ ပေါ်နိုင်သည်။
* ခန္ဓာကိုယ် တုန်တတ်သည်။
* ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်သည်။ (ရှင်းလင်းတိကျစွာ၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ မစဉ်းစားနိုင်)
* အားနည်းသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကျသည်။ အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်သည်။

တတိယသီတင်းပတ်

* အခြားပြဿနာများ မရှိလျှင် အဖျားနှင့် အခြားအနာရောဂါလက္ခဏာများ တဖြည်းဖြည်းပျောက်သွားသည်။

ကုသနည်း

* ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီ ယူပါ။
* ကလိုရမ်ဖီနီကော်လ်ဆေး တိုက်ပါ။ လူကြီး ၂၅၀ mg ၃တောင့်နှုန်းဖြင့် တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ၂ ပတ်တိုက်ပါ။ ထိုဆေးမရှိပါက အမ်ပစ်စလင်ဆေးတိုက်ပါ။ အမ်ပစ်စလင်လည်း မရှိလျှင် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေး တိုက်ပါ။
* ရေအေးဆွတ်ထားသည့် အဝတ်စကိုတင်၍ ကိုယ်ပူချိန်ချပါ။
* အရည်ဓာတ် မခန်းခြောက်စေရန် စွပ်ပြုတ်၊ ဖျော်ရည်နှင့် ဓာတ်ဆားချိုရည် စသည့်အရည်များစွာတိုက်ပါ။
* အာဟာရပြည့်သည့် အရည်များ ပြုလုပ်၍ တိုက်ပါ။
* အဖျားလုံးဝ ပျောက်သွားသည်အထိ အိပ်ရာထဲ နေသင့်သည်။
* သွေးဝမ်းသွားလျှင် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းတွင်းမြွေးရောင်သည့်လက္ခဏာ (သို့မဟုတ်) အဆုတ်ရောင်လက္ခဏာပြလျှင် ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆောင်သွားသင့်သည်။

တိုက်ဖွိုက်ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

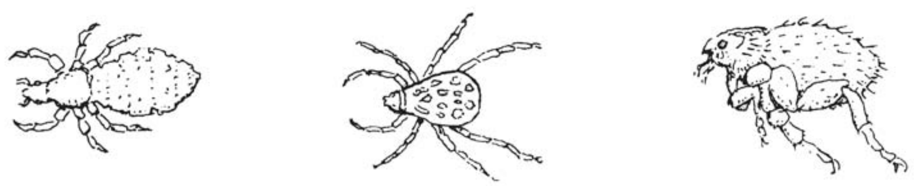
* တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် လူ့မစင်မှ အညစ်အကြေးများကို ရေနှင့်အစာထဲသို့ မရောက်စေရန် ဂရုစိုက်ရမည်။ အခန်း ၁၂ တွင် ဖော်ပြထားသည့် တစ်ကိုယ်ရေနှင့် လူထုကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ အိမ်သာဆောက်ပြီးသုံးပါ။ အိမ်သာများသည် သောက်သုံးရေ ရသည့်နေရာနှင့် အလှမ်းဝေးသည့်နေရာတွင် ရှိပါစေ။
* ရေကြီးပြီး (သို့မဟုတ်) အခြားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံပြီးနောက် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအချိန်များတွင် သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။ သောက်ရေကို သန့်ရှင်းပါစေ။ မိမိရပ်ရွာတွင် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါဖြစ်ပါက သောက်ရေအားလုံးကို ကျိုချက်သောက်သင့်သည်။ မသန့်ရှင်းသည့်ရေနှင့်အစာကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းများကို သတိပြုပါ။
* တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ မပြန့်ပွားစေရန် လူနာသည် သီးခြားအခန်းတွင် နေသင့်သည်။ လူနာသုံးသည့် ပန်းကန်အိုးခွက်များဖြင့် မည်သူမျှ မစားသောက်သင့်ချေ။ လူနာ၏မစင်ကို မီးရှို့သင့်သည်။ သို့မဟုတ် တွင်းနက်နက် တူး၍ မြှုပ်သင့်သည်။ လူနာကို ပြုစုသူသည် လူနာကိုပြုစုပြီးတိုင်း လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးသင့်သည်။

* တိုက်ဖွိုက်ရောဂါဖြစ်ပြီး နာလန်ပြန်ထသည့်နောက်ပိုင်း အချို့သူများသည် ရောဂါကို သယ်ဆောင်မြဲ သယ်ဆောင်ပြီး အခြားသူများထံ ရောဂါပျံ့နှံ့စေသည်။ ထို့ကြောင့် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါဖြစ်ထားသူတိုင်း တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်သင့်ပြီး စားသောက်ဆိုင်များ သို့မဟုတ် အစားအသောက် ကိုင်တွယ်ရသည့်လုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်မလုပ်သင့်ချေ။ တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ သယ်ဆောင်သူများကို ဆေးကုသရာတွင် အမ်ပစ်စလင်ဆေးသည် တစ်ခါတစ်ရံ ထိရောက်သည်။

ပြင်းထန်သော တိုက်ဖွိုက် ငန်းဖျားရောဂါ

Typhus

ဤရောဂါသည် ဖျားနာမှုမျိုးဖြစ်သော်လည်း တိုက်ဖွိုက်ရောဂါနှင့် မတူချေ။ ရောဂါပိုးသည် အောက်ပါ အကောင်သတ္တဝါများ ကိုက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်သည်။



* အအေး အလွန်အမင်းမိသကဲ့သို့ စဖျားသည်။ စဖျားသည့် သီတင်းတစ်ပတ် (သို့မဟုတ်) တစ်ပတ်ကျော်သည့်အခါ ချမ်းသည်။ ခေါင်းကိုက်သည်။ ကြွက်သားနှင့် ရင်ဘတ်နာသည်။

* အဖျားတက်ပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာတွင် အဖုအပိန့်များ ပေါ်လာသည်။ ပထမတွင် ဂျိုင်းနှင့် ကိုယ်၌ ပေါက်ပြီး နောက်လက်နှင့် ခြေထောက်တို့တွင် ပေါက်သည်။ မျက်နှာ ခြေဖဝါးနှင့် လက်ဖဝါး၌ မပေါက်ချေ။ အဖုအပိန့်များကို ကြည့်ရသည်မှာ အနာငယ်လေးများနှင့် တူသည်။

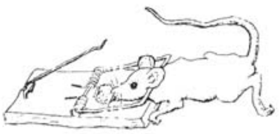
* သီတင်း ၂ ပတ် (သို့မဟုတ်) ၂ ပတ်ကျော် အဖျားတက်သည်။ ကလေးများတွင် ရောဂါပျော့ပြီး လူကြီးများတွင် ရောဂါအလွန်ပြင်းသည်။ အထူးသဖြင့် ဤကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါမျိုးသည် အန္တရာယ်ကြီးသည်။

* ခွေးလှေးကြောင့် ရောဂါကူးစက်ရာတွင် အကိုက်ခံရသည့်နေရာတွင် အနာကြီးတစ်လုံး တစ်ခါတစ်ရံ ပေါက်တတ်ပြီး အနီးနားရှိ လင့်ဖ်ဖုများ ရောင်ကာ နာကျင်သည်။

ကုသနည်း

* တစ်ယောက်ယောက် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါဖြစ်နေပြီဟု ယူဆပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံညဏ်ကို ရယူပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အထူးဆေးစစ်ရန် လိုအပ်သည်။
* တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးကို တိုက်ပါ။ လူကြီး ၂၅၀ mg ကို တစ်ကြိမ် ၂ တောင့်၊ တစ်ရက် ၄ ကြိမ်ဖြင့် ၄ ရက်မှ ၁၀ ရက်အထိ တိုက်ပါ။ ကလိုရမ်ဖီနီကော်လ်ဆေးကို တိုက်နိုင်သော်လည်း အန္တရာယ်ကြီးသည်။

ကာကွယ်နည်း



* သန့်ရှင်းစွာနေပါ။ တစ်အိမ်သားလုံး မှန်မှန် သန်းတိုက်ပါ။
* ခွေးလှေး ခွေးသန်းများ ချပေးပါ။ အိမ်ထဲသို့ ခွေးများ မဝင်ပါစေနှင့်။
* ကြွက်သတ်ပါ။ ကြွက်ထောင်ချောက်များသုံးပါ။ ကြွက်သတ်ဆေး မသုံးပါနှင့်။ အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့် ကလေးများကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။

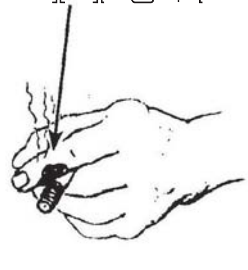
Ä ကြွက်လှေးများကို သတ်ပါ။ ကြွက်သေများကို မကိုင်ပါနှင့်။ ကြွက်လှေးများ သင့်ထံ ခုန်၍ကူးလာနိုင်ပါသည်။ ကြွက်နှင့် ကြွက်လှေးများကို ရေထဲ မြှုပ်ပစ်ပါ၊ မီးရှို့ပစ်ပါ။ ကြွက်တွင်းနှင့် ကြွက်သိုက်များ အတွင်းသို့ ပိုးသတ်ဆေးများ ထည့်ပါ။ ဖြန်းပါ။

အနာကြီးရောဂါ (ဟင်ဆင်ရောဂါ)

Leprosy (Hansen's Disease)

ဤနာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ပွားပုံသည် အလွန်နှေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည်။ ဤရောဂါသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အလွယ်တကူ မကူးစက်နိုင်ချေ။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါရှိသူနှင့် ကာလကြာရှည်စွာ လက်ပွန်းတတီး နေထိုင်သူများသည် ဤရောဂါကို ရသည်။

လက္ခဏာများ



ရောဂါသည်၏ ပင်ကိုကိုယ်ခံအားပေါ် မူတည်၍ လက္ခဏာ အမျိုးမျိုး ပြသည်။

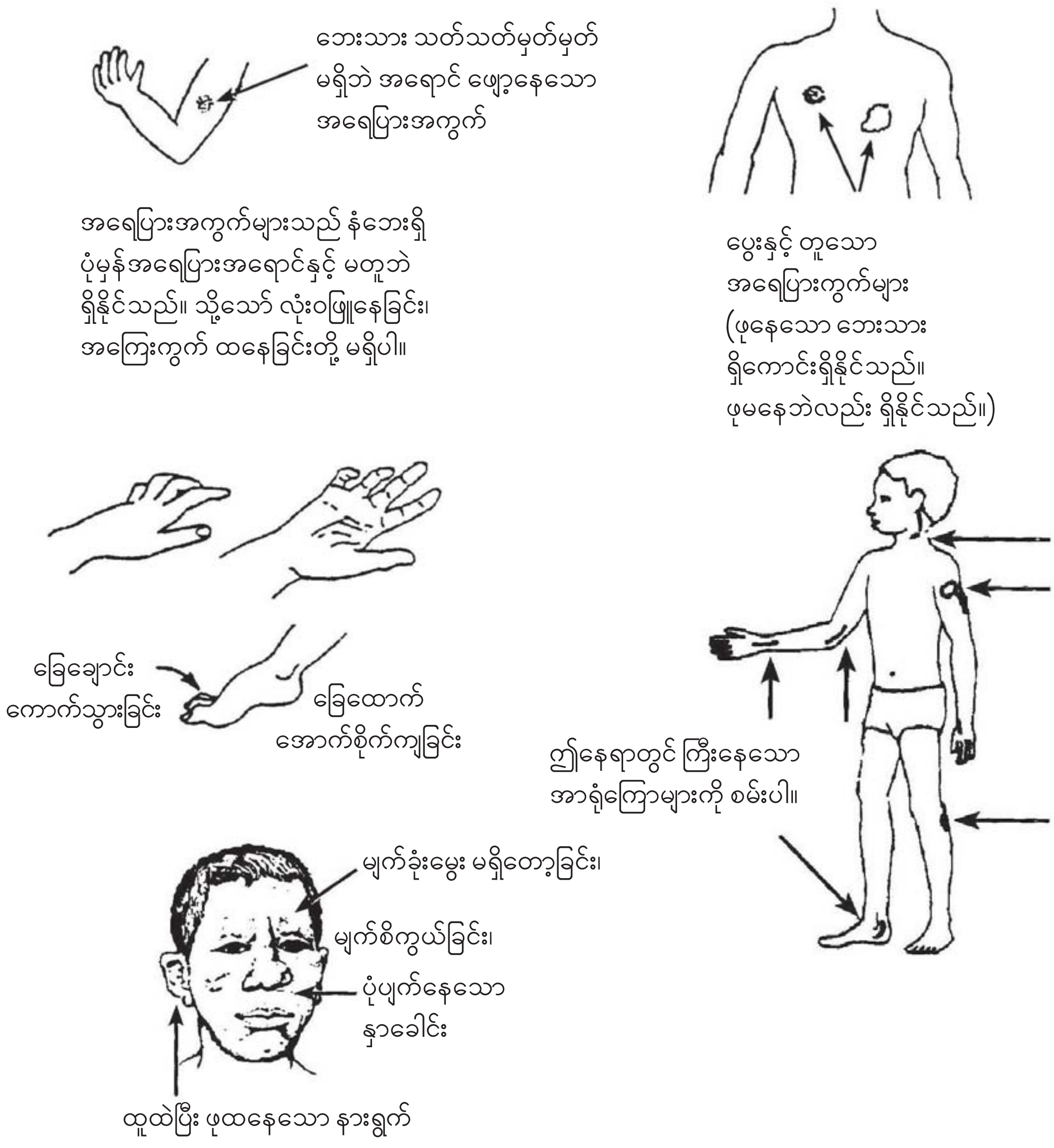
* တစ်ခါတစ်ရံ အဓိကလက္ခဏာမှာ ထိတွေ့ခံစားမရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမတွင် လက်၊ ထို့နောက် ခြေထောက်တို့တွင် မည်သည့်ခံစားချက်မှ မခံစားရပေ။ အချို့ကိုယ်ရေပြား ရောဂါသည်များသည် တစ်ခါတစ်ရံ သူ့ကိုယ်သူ မီးလောင်၍ လောင်မှန်းမသိ ဖြစ်ရသည်။

* အနာကြီးရောဂါသည် အရေပြားဝေဒနာ ပုံစံအမျိုးမျိုးအဖြစ် တွေ့ရှိရပြီး လက်နှင့်ခြေတွင် အတွေ့အထိ အာရုံပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အကြောသေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

⁎ အနာကြီးရောဂါသည်တွင် ပထမဆုံးမြင်တွေ့ရသော လက္ခဏာများမှာ အရေးပြားပေါ်တွင် တဖြေးဖြေး ကျယ်လာသည့် အကွက်တစ်ကွက်ဖြစ်သည်။ အရေပြားကွက်သည် ယားယံခြင်း၊ နာခြင်း မရှိပါ။ ကနဦးပိုင်းတွင် အကွက်အတွင်းထိက သိသော်လည်း တဖြေးဖြေး ထုံလာပြီး လုံးဝမထိတော့ချေ။

⁎ အရေပြား လက္ခဏာများမှာ ထူးခြားစွာ ပြောင်းလဲလာသည်။ ဖြူဖျော့ဖျော့အကွက် (သို့မဟုတ်) ပွေးကွက်ကြီးကဲ့သို့သော အမှတ်ပေါ်သည်။ အလယ်ကောင်တွင် မည်သည့်ကိုမျှ ခံစား၍မရချေ။ အကြော များရောင်ကာ အရေပြားအောက်တွင် ကြိုး (သို့မဟုတ်) အဖုကဲ့သို့ ပုံပေါ်သည်။ နာကျင်မှု မရှိခြင်း၊

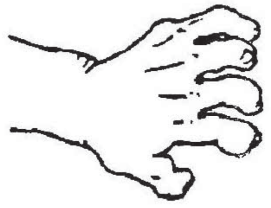
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးပေါ်တွင် အရေပြားအကွက်များ ရှိ၊ မရှိ တစ်ကိုယ်လုံးကို စစ်ဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာ၊ လက်မောင်း၊ ကျောကုန်း၊ တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်တို့တွင် စစ်ဆေးပါ။



ယားယံမှုမရှိခြင်းဖြစ်ပြီးနောက် ကာလကြာရှည်စွာ ပေါက်သည့် အနာကွက်ကြီးများ ပေါ်လာသည်။ ကိုယ်ရေပြားရောဂါပုံစံတစ်မျိုးမှာ မျက်နှာ (အရေပြား) ထူ အမ်းလာပြီး အဖုအပိမ့်ထလာသည်။ သို့မဟုတ် နားရွက်ခွံသည် ထူလာ၊ တိုလာ၊ လေးထောင့် သဏ္ဌာန် ဖြစ်လာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အစပ်နားရှိ မျက်ခုံးမွေးများ ကျွတ်ပြီးနောက် မျက်ခုံးမွေး အားလုံး ကျွတ်ကုန်သည်။

* အနာကျွမ်းလျှင် လက်နှင့် ခြေထောက် တို့ သွက်ချာပါဒ လိုက်သွားပြီး တိရစ္ဆာန်ခြေသည်း လက်သည်းလို ဖြစ်သွားသည်။ ခြေချောင်း လက်ချောင်းများ (သို့မဟုတ်) ခြေလက် တစ်ခုလုံးလုံး တဖြည်းဖြည်း တိုတိုဝင်သွားပြီး ငုံးတိတိ ဖြစ်သွားသည်။

အကြောသေသော ခြေထောက်နှင့် လက်



ကိုယ်ရေပြားရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများ

ရောဂါကုသနည်း

ကိုယ်ရေပြားရောဂါသည် ကုသ၍ရသည်။ သို့သော် ဆေးကို နှစ်နှင့်ချီ၍စားရသည်။ Sulfones (Dapsone) ဆာလ်ဖွန်းစ်ဆေးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်က ရီဖမ်ပင် (Rifampin) နှင့် ကလိုဖာဇမင် (Clofazimine) တို့နှင့် တွဲသောက်သင့်သည်။ ဆေးညွှန်းကို ဖတ်ပါ။ ဆေးစာနေစဉ် (အဖျားတက်၊ အဖုထွက်၊ နာကျင်ပြီး ခြေလက်ဖောရောင် သို့မဟုတ် မျက်စိပျက်) 'အရေပြား ရောဂါနှင့် စပ်ဆိုင်သည့် သက်ရောက်မှု' (Leprae reaction) ပေါ်ပေါက်လျှင် (သို့မဟုတ်) ရောဂါပိုဆိုးလာလျှင် ဆေးစားမပျက်စေဘဲ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ရယူပါ။

ခြေနှင့်လက် မပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်ခြင်း

ကိုယ်ရေပြားရောဂါသည်၏ ခြေလက်တို့တွင် တစ်ခါတစ်ရံ မြင်တွေ့ရတတ်သည့် အဝကျယ် အနာများသည် ရောဂါကြောင့်ချည်း သက်သက် ဖြစ်ရခြင်း မဟုတ်ပေ။ ယင်းသို့ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထိတွေ့ခံစားမှု ဆုံးရှုံးနေသည့်အတွက် ဒဏ်ရာရသည့်အခါ မိမိကိုယ်မိမိ ကြာရှည်အနာမရအောင် မကာကွယ်နိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ပေါ်တွင် နာကျင်မှုမရှိသော အနာ

ဥပမာ - သာမန်လူတစ်ဦး လမ်းအဝေးကြီး လျှောက်သွားသည့်အခါ ခြေထောက်တွင် အနာဖု စပေါက်ပြီး နာသည့်အခါ လမ်းလျှောက်ရပ်လျှင်ရပ်သည်။ သို့မဟုတ် ခြေထော့နင်း သွားလျှင် သွားသည်။ ခြေထောက်ထပ် မနာရန် ထိန်းနိုင်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ရေပြားရောဂါသည် ဆိုလျှင် နာကျင်ရမှန်း မသိ၍ လမ်းဆက်လျှောက်ရာ အနာဖုသည် အဝပွင့်သည်။

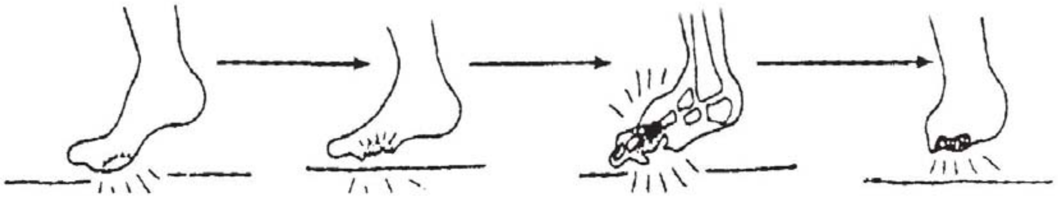
အနာသည် မနာကျင်ဘဲအနာဆက်ပေါက်နေကာ အနာမရအောင် မကာကွယ်နိုင်ဘဲ (သို့မဟုတ်) ဆေးကုသခွင့်မရဘဲ ရောဂါပိုးဝင်လာတော့သည်။ ရောဂါပိုးသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် အရိုးသို့ ပျံ့နှံ့လာပြီး အရိုးကို ပျက်စီးစေတော့သည်။ ထိုသို့ဖြင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပျက်ရသည်။ သို့သော် ဂရုတစိုက်ရှိလျှင် ကာကွယ်နိုင်သည်။

အနာကြီးရောဂါ ဖြစ်နေသူ၏ ခြေထောက်တွင် အရည်ကြည်ဖု ဖြစ်နေသော်လည်း လမ်းလျှောက်သည့်အခါ မနာတတ်ပါ။

ထို့ကြောင့် လူနာသည် အရည်ကြည်ဖု ပေါက်သွားသည်ကို မသိဘဲ လမ်းဆက်လျှောက်နေသည့်အတွက် ထိုနေရာမှ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်လာသည်။

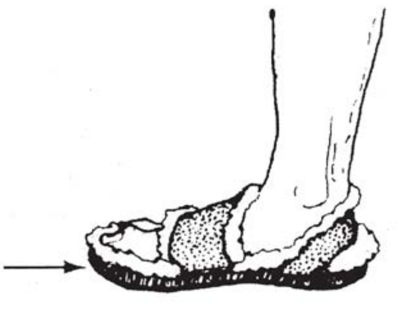
ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လာသည့်တိုင် နာကျင်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် ရောဂါပိုးသည် အရိုးသို့ ရောက်သည်ထိ ဝင်လာပြီး အရိုးကို ဖျက်ဆီးလေသည်။

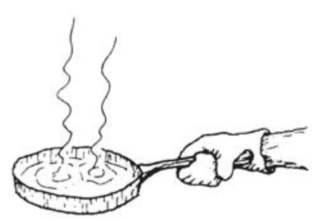
ထိုအခါ အရိုးသည် ပို၍ ပျက်စီးလာပြီး ခြေထောက်သည် ပို၍ ပုံပျက်သွားလေတော့သည်။



၁။ ရှနိုင်၊ ပြတ်နိုင်၊ အသားကျေနိုင်၊ အဖုဖြစ်နိုင် (သို့မဟုတ်) လောင်နိုင်သည့်အရာများနှင့် ခြေလက်တို့ မထိမိပါစေနှင့်။

ဖိနပ်မပါဘဲ မသွားပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် ချွန်ထက်သော ကျောက်တုံးများနှင့် ဆူးများရှိရာအရပ်သို့ ဖိနပ်မပါဘဲမသွားပါနှင့်။ ရှူးဖိနပ် (သို့မဟုတ်) စွပ်ဖိနပ်စီးပါ။ မပွန်းစေရန် ရှူးဖိနပ်အတွင်းနှင့် သားရေကြိုးအောက်တွင် ဂွမ်းပျော့ပျော့ထည့်ပါ။





လက်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင် (သို့မဟုတ်) ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်ရာတွင် လက်ကို လက်အိတ်စွပ်ပါ။ ပူကောင်းပူနေမည်ဖြစ်သည့် ဒယ်အိုး (သို့မဟုတ်) အခြားအိုးများကို လက်အိတ်ထူထူဝတ်မထားဘဲ (သို့မဟုတ်) လက်နှီးခေါက်မပါဘဲ မကိုင်ပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ချွန်ထက်သည့်အရာများ (သို့မဟုတ်) ပူလောင်သည့် အရာများကို ကိုင်တွယ်ရသည့်အလုပ် မလုပ်ပါနှင့်။ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

၂။ ညဘက်ရောက်တိုင်း (သို့မဟုတ် ခါတိုင်းထက်ပို အလုပ်ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်မိလျှင် (သို့မဟုတ်) လမ်းဝေးဝေးလျှောက်မိလျှင်) ခြေလက်တို့ကို သေသေချာချာ စစ်ဆေးကြည့်ပါ (သို့မဟုတ်) တစ်ယောက်ယောက်ကို စစ်ဆေးကြည့်ခိုင်းပါ။ ထိမိရှမိရာ၊ အနာ (သို့မဟုတ်) စူးဆူးရာများကိုရှာပါ။ နီမြန်း၊ ပူလောင်၊ ဖောရောင်သည့် ခြေလက်တစ်ဝိုက်ကို ကြည့်ပါ။ အစက်အပြောက်များကို ရှာကြည့်ပါ (သို့မဟုတ်) အနာပေါက်သည့် လက္ခဏာ စပြချိန်တွင် အထက်ပါအတိုင်းကြည့်ပါ။ တစ်ခုခုတွေ့သည်ဆိုလျှင် အရေပြားပုံမှန်အတိုင်း လုံးဝပြန်မရောက်မချင်း ခြေလက်တို့ကို အနားပေးထားပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် အရေပြားသည် အနာဖုများပေါက်ပြီး ကြမ်းတမ်းလာမည့်အစား တင်းမာသန်စွမ်းလာမည်ဖြစ်သည်။ အနာများ မပေါက်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည်။

၃။ အဝပွင့်အနာ (သို့မဟုတ်) အနာတစ်မျိုးမျိုး ပေါက်နေပြီးပါက အနာရှိသည့်နေရာကို အလွန်သန့်ရှင်းစွာထားပြီး အနာ လုံးဝပျောက်သွားသည်အထိ အနားယူပါ။ ထို့နောက် ထိုနေရာတစ်ဝိုက် ဒဏ်ရာအနာတရ မဖြစ်အောင် အထူးဂရုစိုက်ပါ။

အကယ်၍ အထက်ပါအရာများလုပ်ပြီး အနာကို စောစီးစွာ စတင်ကုသမည်ဆိုလျှင် . . .

ကိုယ်ရေပြားရောဂါကြောင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပျက်စီးမှုများစွာကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

၄။ သင်၏မျက်စိကို ကာကွယ်ပါ။ မျက်ခွံအားနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အာရုံခံစားမှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့် မျက်တောင်ခပ်ခြင်း နည်းလာသည့်အခါ မျက်စိကို ထိခိုက်လာလေသည်။ မျက်လုံး စိုစွတ်သန့်ရှင်းနေစေရန် မကြာခဏ မျက်တောင်ခပ်ပါ။ မျက်တောင် ကောင်းကောင်း မခပ်နိုင်ပါက နေ့အချိန် အထူးသဖြင့် ဖုန်ထသော အချိန်များတွင် မျက်စိကို သေသေချာချာ ပိတ်ထားပါ။ ဘေးကာပါသော နေကာမျက်မှန်တပ်ပြီး ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ မျက်စိကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ ယင်ကောင် မနားပါစေနှင့်။

အခန်း (၁၅)

အရေပြားရောဂါများ

အချို့အရေပြားရောဂါများမှာ ရောဂါကြောင့် (သို့မဟုတ်) ပွေးနာ၊ ကလေး ခါးတောင်းကျိုက် စသည်တို့မှ ဖြစ်ပေါ်သော ယားနာ၊ ကြွက်နို့စသည့် အရေပြားပေါ် ဖြစ်တတ်သည့် ယားနာများကြောင့်သာ ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့အရေပြားရောဂါများမှာ ဝက်သက်ဖု (သို့မဟုတ်) အနာ၊ ပင်လယ်ဂရာခေါ် (နာရိုင်ဆင်) Niacin ဗီတာမင်အေဓာတ်ချို့တဲ့ (အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း) ၍ ဖြစ်သည့် အကွက် (အခြောက်) ကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံး၌ အရေပြားရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ အချို့အနာမျိုး (သို့မဟုတ်) အရေပြားရောဂါ မျိုးသည် တီဘီ၊ ဆစ်ဖလစ်ခေါ် ကာလသားရောဂါ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ရေပြားရောဂါကဲ့သို့ ရောဂါပြင်းများ၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဤအခန်းတွင် ကျေးလက်ဒေသများတွင် ပို၍ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အရေပြားရောဂါများကိုသာ ဖော်ပြထားပါသည်။ အရေပြားရောဂါ ရာနှင့်ချီ၍ ရှိသည်။ အချို့မှာ မည်သည့်အမျိုးအစားဖြစ်သည်ဟူ၍ ခွဲခွဲခြားခြားပြောရန် ခက်ခဲအောင် ဆင်တူရိုးမှားနိုင်လှသည်။ တကယ်တမ်းမှု ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းအရင်း များနှင့် လိုအပ်သည့် အထူးကုသနည်းများ လွန်စွာကွာခြားလှပေသည်။

ဆေးဝါးကုသသည့်တိုင်အောင် အရေပြားရောဂါမှာ ပြင်းထန်ပြီး ပိုမိုဆိုးဝါးလာပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ရယူပါ။

အရေပြားရောဂါကုသရေး အထွေထွေစည်းကမ်းများ

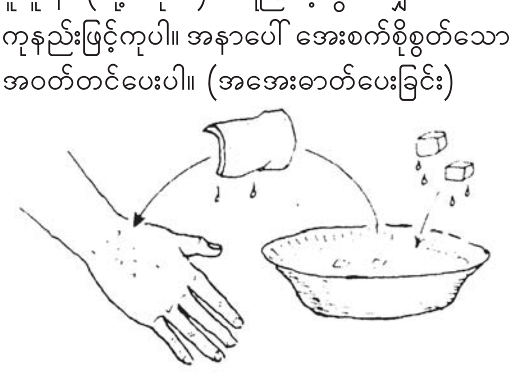
အရေပြားရောဂါများစွာမှာ အထူးကုသနည်းများ လိုအပ်သော်လည်း ရောဂါသက်သာစေသည့် နည်းလမ်း အနည်းငယ်ရှိသည်။

စည်းကမ်းချက် - ၁

အရေပြားနာ ဖြစ်သောနေရာသည် ပူပြီး နာကျင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ပြည်တည်နေက အပူပေး ကုသပါ။ အနာပေါ် ရေနွေးပူငွေ့ ပေးထားသော အဝတ် ကပ်ပါ။ (အပူဓာတ်ပေးခြင်း)

စည်းကမ်းချက် - ၂

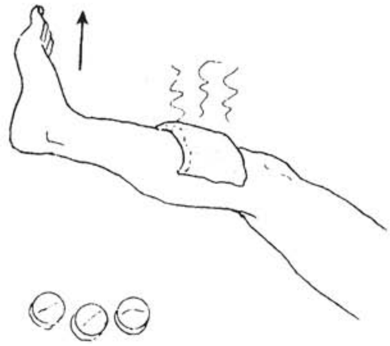
အရေပြားနာဖြစ်သောနေရာသည် ယားယံ၊ စူးစူးနာ (သို့မဟုတ်) အရည်စိမ့်ထွက်လျှင် အအေးကုနည်းဖြင့်ကုပါ။ အနာပေါ် အေးစက်စိုစွတ်သော အဝတ်တင်ပေးပါ။ (အအေးဓာတ်ပေးခြင်း)



စည်းကမ်းချက် - ၁ (ပို၍ အသေးစိတ်ကျသည်)

အရေပြားတွင် အောက်ပါပြင်းထန်သော ကူးစက်ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများပြလျှင်

- ❖ ဖူးရောင်ခြင်း (အနာပေါက်သည့် နေရာတစ်ဝိုက်မှ အရေပြားနီမြန်းခြင်း)
- ❖ ရောင်ရမ်းခြင်း
- ❖ နာကျင်ခြင်း
- ❖ ပူခြင်း
- ❖ ပြည်ရှိခြင်း



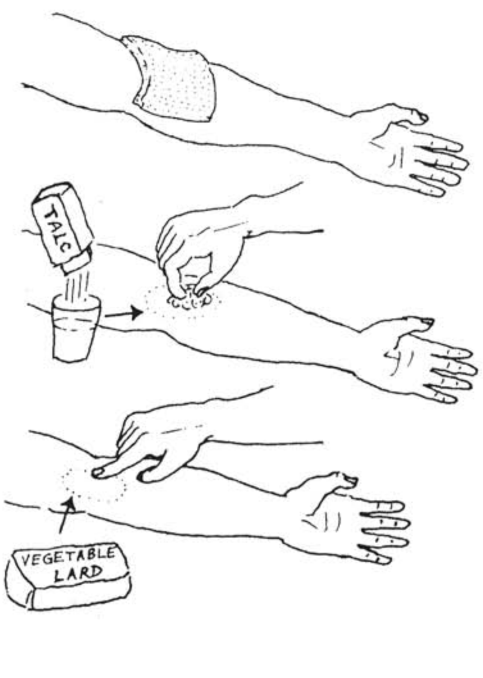
အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ပါ။

- ❖ အနာရှိသည့်နေရာကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး အပေါ် မြှင့် ထားပါ။ (ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်အပိုင်းထက် ပိုမြင့်သည့်နေရာ၌ ထားပါ)
- ❖ အပူပေးပါ။ ရေနွေးထဲ့အဝတ်စိမ်၍ကပ်ပေးပါ။
- ❖ ရောဂါပြင်းထန်လျှင် (သို့မဟုတ်) အဖျား ရှိလျှင် ပဋိဇီဝဆေးကျွေးပါ။ (ပင်နစ်စလင် သို့မဟုတ် ဆာလ်ဖိုနမိုဒ်)

အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများတွင် လင့်ဖ်ကြိတ်များရောင်ခြင်း အရေပြားနာရှိသည့် နေရာ အထက်တွင် အနီရောင်သမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အမဲရောင်ရှိခြင်း။ မကောင်းသည့် အနံ့ထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဆေးကုသသော်လည်း မသက်သာပါ။ ပဋိဇီဝဆေးသုံးပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို အမြန်ရှာပါ။

စည်းကမ်းချက် - ၂ (ပို၍ အသေးစိတ်ကျသည်)

အနာရှိရာနေရာတွင် အရည်ကြည် (သို့မဟုတ်) အရေပြား ထူလာလျှင်၊ အရည်စိမ့်လျှင်၊ ယားယံလျှင်၊ စူးလျှင် (သို့မဟုတ်) လောင်လျှင် အောက်ပါတို့ ပြုလုပ်ပါ။



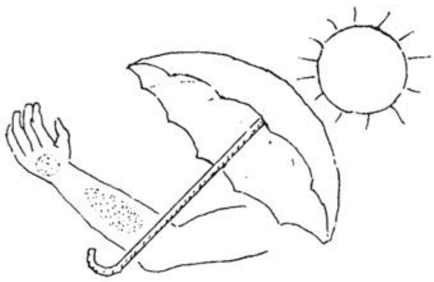
❖ ရှာလကာရည်ဖြူ ထည့်ထားသော ရေအေးတွင် အဝတ်နှစ်ပါ။ (ရေသန့်ဂါလံ - (သို့မဟုတ်) ရေကျက်အေး - ဂါလံလျှင် ရှလကာရည် လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်း ရောစပ်ပါ)

❖ အနာပေါက်သည့်နေရာမှာ ကောင်းလာပြီး အရည်လည်း မထွက်ဘဲ အရေပြားသစ် ထွက်လာလျှင် ကန့်ကူကျောက် (talc) နှင့် ရေရော၍ အရေပြားပေါ် အသာဆွတ်ပေးပါ။ (ကန့်ကူကျောက် ၁ ဆလျှင် ရေ ၁ ဆရောပါ)

❖ အနာကျက်လာပြီး အရေပြားထူလာလျှင်လည်းကောင်း၊ ကွာလာလျှင်လည်းကောင်း ပျော့ပျောင်းသွားရန် ထိုနေရာတွင် ဟင်းရွက်ဆီ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်လိမ်းဆီ ပွတ်ပေးပါ။

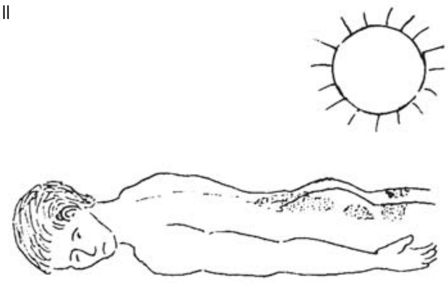
စည်းကမ်းချက် - ၃

ခန္ဓာကိုယ်တွင် နေရောင်ထိသည့်နေရာတွင် အနာဖြစ်ပေါ်လာလျှင် နေရောင်မရအောင်ထားပါ။



စည်းကမ်းချက် - ၄

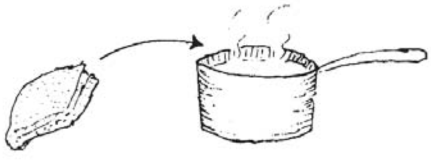
အနာအဆိုးဆုံး ဖြစ်သည့်နေရာမှာ အဝတ်ဖြင့် ဖုံးနေလေ့ရှိလျှင် နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်ရရန် မိနစ် ၂၀ နေပူခံပါ။ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ် လုပ်ပါ။



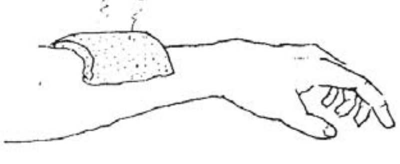
အပူပေးခြင်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

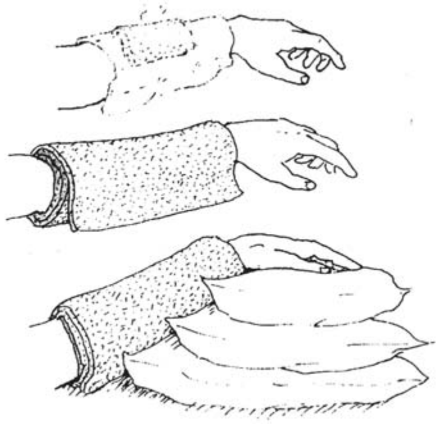
၁။ ရေဆူအောင်တည်ပြီး လက်နှင့် ကိုင်နိုင်လောက်သည့်အထိ ရေနွေးကို အအေးခံပါ။

၂။ အဝတ်သန့်သန့် တစ်စကို အပူပေးလိုသည့် နေရာထက် ပိုကြီးအောင် ခေါက်ပါ။ ရေနွေးတွင် အဝတ်ထည့်ပြီး ရေညှစ်ပါ။



၃။ အဝတ်ကို အနာဖြစ်သည့် နေရာတွင် ကပ်ပါ။





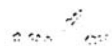
၄။ ထိုအဝတ်စကို ပလတ်စတစ် ပါးပါးလေး (သို့ မဟုတ်) ကော်ပြားပါးပါးလေးဖြင့် အုပ်ပါ။

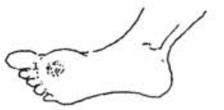
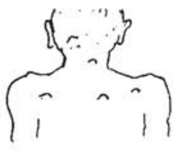
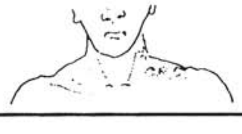
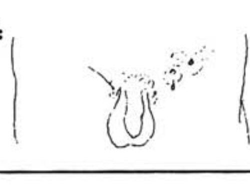
၅။ အပူဓာတ် ထိန်းထားရန် မျက်နှာသုတ် ပဝါဖြင့် ထပ်ပတ်ပါ။

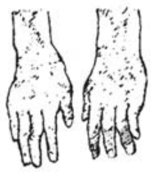
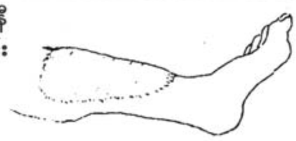
၆။ အနာဖြစ်သည့်နေရာကို အမြင့်တွင် တင်ပါ။

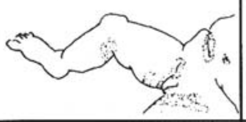
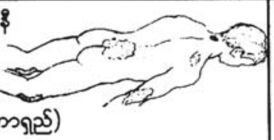
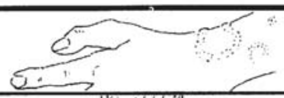
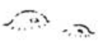
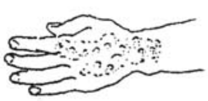
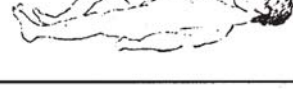
၇။ အဝတ်အေးစ ပြုလာလျှင် ရေနွေးထပ်စိမ် ပြီး ယခင်အတိုင်း လုပ်ပါ။

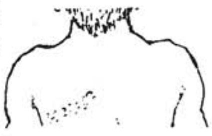
အရေပြားနာများ - အနာအမျိုးအစား ခွဲခြားရေးလမ်းညွှန်

အရေပြားတွင် ဤသို့ရှိပြီး	ဤသို့ ဖြစ်ပါက	ဤရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။	ဤစာမျက်နှာကိုကြည့်ပါ
	အလွန်ယားပြီး အဖုငယ်လေးများ သို့မဟုတ် အနာလေးများသည် လက်ချောင်းများကြား၊ လက်ကောက် သို့မဟုတ် ခါးတွင်ဦးစွာ ပေါက်လျှင်	ဝဲနာ (scabies)	၂၈၂
သေးငယ်သော ဝက်ခြံ ကဲ့သို့ အနာများ	ပြည်သို့မဟုတ်ဖူးရောင်သောဝက်ခြံ သို့မဟုတ် ပိုးမွှားကိုက်၍ကုပ်မိရာမှ အနာများ တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်တတ်လျှင် ပြည်ရည်ဖုရောင်လျှင်	ဗက်တီးရီးယားမှ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း infection from bacteria	၂၈၆
	ပုံစံမမှန်ဘဲ ပြောင်နေသော အနာမှေးခြောက်များ ပျံ့နှံ့ပေါက်လျှင်	Impetigo အနာစက် (ဗက်တီးရီးယား ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။	၂၈၆
	လူငယ်များ မျက်နှာတွင် ဝက်ခြံဖုများ ထွက်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ရင်ဘက်နှင့် ကျော၌လည်းပေါက်လျှင် အနာထိပ်၌ တစ်ခါတစ်ရံ ပြည်တည်လျှင်	aene, pimples blackheads, ဝက်ခြံ၊ မှဲ့ခြောက် တင်းတိပ်	၂၉၇
	ကပ်ပယ်အိပ်တွင် ယားယံခြင်းလည်းမရှိ၊ နာကျင် ခြင်းလည်းမရှိဘဲ အနာပေါက်လျှင်	syphilis ဆစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါ venereal lymphogranuloma ကာလသားရောဂါ တစ်မျိုး	၃၃၅ ၃၃၆
	နာကျင်ခြင်းရှိက	chancrord ကာသသားရောဂါ	

အရေပြားတွင် ဤသို့ရှိပြီး	ဤသို့ ဖြစ်ပါက	ဤရောဂါဖြစ် နိုင်သည်။	ဤစာမျက်နှာ ကိုကြည့်ပါ
အဝပွင့်ပြီး အနာပေါက် ကျယ်သော အနာ သို့မဟုတ် အရေပြားအနာ	နာတာရှည် အနားပတ်ပတ်လည်၌ ခရမ်းရောင် ဖြစ်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) အကြောထုံးသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ခြေကျင်းဝတ်အနီး တွင်ရှိခြင်း	သွေးလည်ပတ်မှု မကောင်း၍ အနာဖြစ် ရသည်။ (ဆီးချိုဖြစ် နိုင်သည်)	၂၀၀ ၁၇၇
	အိပ်ရာမှ မထနိုင်သည့် အလွန်နာမကျန်း သူများ၏ အရိုးနှင့်အဆစ်များပေါ် အနာများပေါက်ခြင်း	အိပ်ရာပူနာ	၂၀၂
	ခြေ (သို့မဟုတ်) လက်တွင် ခံစားမှု မရှိဘဲ အနာပေါက်ခြင်း။ (အပ်နှင့်ထိုးသည့်တိုင်အောင်မနာချေ) 	ကိုယ်ရေပြားရောဂါ	၂၆၉
အရေပြား အောက် အဖုထွက်ခြင်း	ရောင်သည်၊ နာသည်၊ ပူနွေးသည် ကြာလျှင် အနာပွင့်ထွက်ပြီး ပြည်ထွက်ခြင်း	အနာအိုင်း သို့မဟုတ် သွေးစုနာ	၂၈၆
	နို့တိုက်မိခင်၏ သားမြက်တွင် ပူနွေး နာကျင်သော အဖု ပေါက်ခြင်း	mastitis နို့ရောင်နာ (ဗက်တီးရီးယားပိုး ဝင်ခြင်း)ကင်ဆာဖြစ် နိုင်သည်။	၃၉၁ ၃၉၂
	ကြီးကြီးလာသော အဖုအကျိတ်၊ စစချင်း နာကျင်လေ့မရှိချေ။	ကင်ဆာ (လင့်ဖ်အကြိတ်)	၃၉၃ ၁၂၁
	ဦးခေါင်း၊လည်ပင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းတွင် အဖု ပိုင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက် ပိုပေါက်ခြင်း (သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အလယ်ပိုင်းနှင့်ပေါင်တွင်ပေါက်ခြင်း) 	river blindness (လင့်ဖ်အကြိတ်တွင် လည်းကြည့်ပါ)	၃၂၁
လင့်ဖ်အကြိတ် ရောင်ခြင်း	လည်ပင်းဘေးတွင် အဖုများထွက်ပြီး အမြဲပေါက်ကာ အမာရွတ်များကျန်ခြင်း 	scrofula ကျပ်နာ တီဘီဂလန်း (တီဘီ အမျိုးအစားတစ်မျိုး)	
	ပေါင်ခြံတွင်အဖုထွက်ပြီး အနာအမြဲပေါက်ကာ အမာရွတ်ကျန်ခြင်း 	veneral lymphograru- loma ကာလသားရောဂါ တစ်မျိုး	၃၃၇

အရေပြားတွင် ဤသို့ရှိပြီး	ဤသို့ ဖြစ်ပါက	ဤရောဂါဖြစ် နိုင်သည်။	ဤစာမျက်နှာ ကိုကြည့်ပါ
အစက်အပြောက်ကြီးများ	ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၏ နဖူးနှင့် ပါးတွင် အမည်းစက်များပေါ်ခြင်း	mask of pregnancy ကိုယ်ဝန်ဆောင် လက္ခဏာ	၃၉၃
အမည်းကွက်	လက်မောင်း၊ခြေထောက်၊လည်ပင်း သို့မဟုတ်မျက်နှာတွင် နေလောင် သကဲ့သို့ အကြေးခွံကွက်များအက် နေပုံရခြင်း	ပယ်လာဂရာ pellagra ဗီတာမင်ချို့တဲ့ရောဂါ	၃၉၄ ၃၉၅
	ဖောရောင်နေသောကလေးခြေထောက် ပေါ်တွင်ခရမ်းရောင်အစက်အနာများ သို့မဟုတ်အရေပြားကွာသည့်အနာ ပေါက်ခြင်း	အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း	၃၉၄ ၃၉၅
	မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် အထူးသဖြင့် အပိုင်း (သို့မဟုတ်) ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး အကွက်များပေါက်ခြင်း	tinen versicolor ပွေး (မှိုတက်ခြင်း)	၂၉၀
အဖြူကွက်	အဖြူပြောက်များပေါ်ခြင်း အထူးသဖြင့် ခြေလက်နှင့် နှုတ်ခမ်း၌ပေါ်ခြင်း  — အနီသို့မဟုတ်အပြာရောင် ဝက်ခြံဖုများ စပေါက်ခြင်း	pinta (ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်း)ပင်တာရောဂါ၊	၂၉၃
	အခြားလက္ခဏာ မပြဘဲစဖြစ်ခြင်း	vitiligo (အသားရောင်ပျောက်ပြီးဖြူခြင်း) ခရုသင်း အဖြူကွက်ပေါ် ရောဂါ	၂၉၂
	ကလေးငယ်များ၏ ပါး (သို့မဟုတ်) ဒူးခေါက်ကွေး နောက်နှင့် တံတောင်တို့တွင် အနီကွက် (သို့မဟုတ်) အနာကွက်များထွက်ခြင်း	eczema နှင်းခူ	၃၀၄
အနီကွက်	ပူနွေး နာကျင်သည့် အနီကွက်များ အမြန်ပွားခြင်း 	erysipelas (အနာမီး၊အလွန်ပြင်းထန်သောဗက်တီးရီးယားပိုးကူးစက်ခြင်း)	၃၀၀
	ကလေးခြေထောက်များကြား နီခြင်း	ဆီးလောင်၍ သို့မဟုတ် ပူ၍ခါးတောင်းကျိုက်သည့်နေရာ၌ အနာပေါက်ခြင်း	၃၀၃

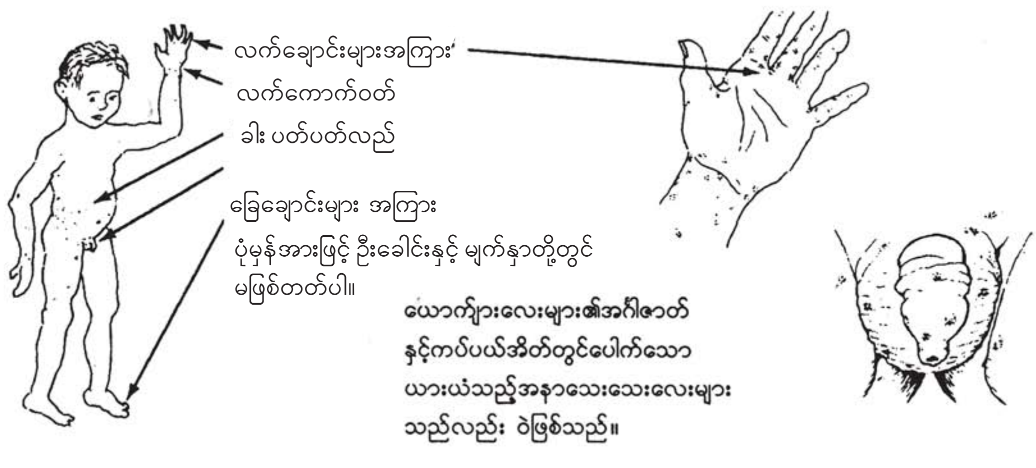
အရေပြားတွင် ဤသို့ရှိပြီး	ဤသို့ ဖြစ်ပါက	ဤရောဂါဖြစ် နိုင်သည်။	ဤစာမျက်နှာ ကိုကြည့်ပါ
အနီရောင် သို့မဟုတ် မီးခိုးရောင်	အသားနီလန်ပြီး ဒိန်ကဲ့သို့ အဖြူဖတ်များ အရေပြား အတွန့်ကြားတွင် ရှိခြင်း 	moniliasis (yeast infection) မှိုဝင်ခြင်း	၃၄၀
	ငွေရောင်အကြေးကွက်များဖြင့်အနီ သို့မဟုတ်မီးခိုးရောင်အကွက်များ ပွားလာခြင်း၊အထူးသဖြင့် တံတောင်နှင့်ဒူးတွင်ဖြစ်ခြင်း(နာတာရှည်) 	psoriasis အရေပြားရောဂါ (တစ်ခါတစ်ရံ တီဘီ)	၃၀၅ ၂၉၉
ကြွက်နို့ warts	ရိုးရိုးကြွက်နို့၊ သိပ်မကြီးခြင်း	ရိုးရိုးကြွက်နို့ (ဗိုင်းရပ်စ်ဝင်ခြင်း)	၂၉၆
	ကြွက်နို့ကြီး၊ (၁ စင်တီမီတာထက် ကြီးသည်) လက်မောင်းသို့မဟုတ် ခြေထောက်တွင် တစ်ခါတစ်ရံပေါက် တတ်သည်။	အရေပြားတီဘီ ဖြစ်သည့်ပုံစံမျိုး	၂၉၉
အကွက်ဝိုင်းများ (အနားသတ်နီ သည့်အကွက် များ တစ်ခါ တစ်ရံ အလယ် ဗဟို၌ရှင်းနေ သည်။	အကွက်ဝိုင်းလေးများဆက်ပြီး ပွားကာ ယားယံစေခြင်း 	ပွေးကွက် (မှိုတက်ခြင်း)	၂၉၀
	အနားသတ်ထူပြီးအဝိုင်းကြီး ပေါက်ခြင်း၊ မယားယံ။	ကာလသားရောဂါ အစပျိုးသည့်အဆင့်	၃၃၅
	အလယ်၌ထုံသည့်အဝိုင်းကွက်ကြီး ပေါ်ခြင်း(အပ်နှင့်ထိုးလျှင်မနာ)	အနာကြီးရောဂါ	၂၆၉
	နားထင်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် လည်ပင်းတို့တွင်တွေ့ရသည့် အဝိုင်းကွက်များပေါက်ခြင်း၊တစ်ခါ တစ်ရံ အတွင်းပိုင်း၌ အကွက် သေးသေးပေါ်ခြင်း	အရေပြားကင်ဆာ	၂၉၈
 အဖုအပိမ့် ထွက်ခြင်း	အလွန်ယားသည့် ယားနာ၊အဖု သို့မဟုတ်အကွက်ပေါ်ခြင်း (အမြန် ပေါ်လာပြီးအမြန်ပျောက်တတ်သည်)	allergic reaction ဓာတ်မတည့်ခြင်း	၂၈၇
	အဖုများထပြီး အလွန်ယားကာ အရည်စိမ့်ထွက်ခြင်း 	contact dermatis အရေပြားရောင်ရမ်း စေသည့် အပင်စသည့် မတဲ့သည့်အရာတို့နှင့် ထိခြင်း	၂၈၈
အရည်ကြည်ဖု အနာများ	တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ အနာဖုငယ်များ ပေါက်ခြင်း၊ အဖျားအနည်းငယ် တက်သည်။ 	chickenpox ရေကျောက်ပေါက်ခြင်း	၄၄၀

အရေပြားတွင် ဤသို့ရှိပြီး	ဤသို့ ဖြစ်ပါက	ဤရောဂါဖြစ် နိုင်သည်။	ဤစာမျက်နှာ ကိုကြည့်ပါ
	ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဖက်တွင်သာ အရည်ကြည်ဖုများ ကွက်ပေါ်ခြင်း၊ အစင်းကြောင်းအတိုင်း အနာပေါက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အပြုံလိုက်ပေါက်ခြင်း 	Herpes zoster (shingles) ခါးပတ်ရေယုန်	၂၈၉
	မီးခိုးရောင် (သို့မဟုတ်) အမည်းရောင်အနာကွက်ပေါ်တွင် အရည်ကြည်များပေါက်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးပြီးအနာပွားခြင်း	gas gangrene အငွေ့ပုပ်နာ (အလွန်ဆိုးဝါးသောဗက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း)	၃၀၀
တစ်ကိုယ်လုံးအနီစက်များသို့မဟုတ် ယားနာများပေါက်ခြင်း၊အဖျားရှိခြင်း	အလွန်ဖျားနေသောကလေး တစ်ကိုယ်လုံးတွင်အဖုများ ပေါက်ခြင်း	measles ဝက်သက်	၄၄၀
	အဖျားတက်ပြီးရက်အနည်းငယ်အကြာတွင်ခန္ဓာကိုယ်၌ပန်းရောင်အစက်ငယ်များပေါ်လာသည်။ လူမမာအလွန်ဖျားသည်။	typhoid fever အူရောင်ငန်းဖျား	၂၆၆

ဝဲရောဂါ (ဝဲနာ) (ခုနစ်နှစ်ကြာ ယားနာ)

Scabies (Seven Year itch)

ကလေးများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အဖုများပေါက်ကာ အလွန်ယားယံသည်။ သို့သော် အောက်ပါနေရာများတွင် ပိုပေါက်တတ်သည်။



ဝဲနာသည် ခွေးလှေးကဲ့သို့ အရေပြားအောက် ထိုးဖောက်ဝင်နိုင်သည့် တိရစ္ဆာန်ငယ်လေးများ ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ဝဲပေါက်နေသူ၏အရေပြား (သို့မဟုတ်) အဝတ်အစားနှင့် အိပ်ရာတို့ကို ထိရာမှ ဝဲနာ ပျံ့နှံ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကုတ်ခြစ်သည့်အခါ အနာပြည်တည်ပြီး ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြည်ရည်ဖု ရောင်သည်။ သို့မဟုတ် အဖျားတက်သည်။

ကုသနည်း

* အိမ်သားတစ်ဦး ဝဲပေါက်ပါက တစ်အိမ်သားလုံး ဆေးကုသသင့်သည်။
* တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးသည် ပထမအရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ နေ့တိုင်းရေချိုး၊ အဝတ်အစားလဲပါ။
* ရောဂါ ပိုမိုမပြန့်ပွားစေရန်နှင့် အခြားရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်လာခြင်း မရှိစေရန် လက်သည်းကို တိုတိုညှပ်ပါ။
* အဝတ်အစားအားလုံးနှင့် စောင်၊ အိပ်ရာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်တို့ကို လျှော်ဖွပ်ပြီး နေပူလှန်းပါ။
* Lindane လင်ဒိန်း (gamma benzene hexachloride ဂါမာဘင်ဇိုင်းဟက်ဇာကလိုရိုက်) နှင့် Vaseline ဗက်စလင်းတို့မှ အောက်ပါအတိုင်း ဆေးဆီလုပ်ပါ။ နိုင်ငံများစွာတွင် လင်ဒိန်းကို သိုး (သို့မဟုတ်) ကျွဲ၊ နွား ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ် ရောင်းချသည်။

လင်ဒိန်း ၁ ဆ၊ ဗက်ဆီလင်း (သို့မဟုတ် ကိုယ်လိမ်းဆီ) ၁၅ ဆ ရောပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆပ်ပြာ ရေနွေးတို့ဖြင့် အားစိုက်တိုက်ပါ။ ဗက်ဆီလင်းနှင့် လင်ဒိန်းရည်ကို အပူပေးပြီး ကောင်းစွာမွှေပါ။ ဆေးဆီကို မျက်နှာမှလွဲ၍ တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပါ။ ဆေးလိမ်းပြီး နောက်တစ်ရက်ကျမှ ရေချိုးပါ။ ထိုသို့လုပ်ပြီးလျှင် အဝတ်အစားသန့်သန့် လဲပါ။ အိပ်ရာလည်း သန့်ပါစေ။ ဤနည်းအတိုင်း ၁ ပတ်ကြာသည့် အခါ ဤအတိုင်း ဆက်ကုပါ။

* ဤဆေးလိမ်းမည့်အစား သံပရာခြမ်းပေါ်တွင် လင်ဒိန်း ၄ စက် ချနိုင်သည်။ ၅ မိနစ် ထားပြီး မျက်နှာမှလွဲ၍ တစ်ကိုယ်လုံးကို သံပရာခြမ်းဖြင့် ပွတ်ပါ။ ဝဲအများဆုံး ပေါက်သည့်နေရာမှ စပွတ်ပါ။

မှတ်ချက်။

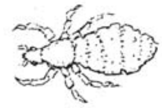
စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သည့် ဆေးဆီများ (သို့မဟုတ်) ဂါမာဘင်ဇိုင်းဟက်ဇာကလိုရိုက် သို့မဟုတ် bengyl bebzoate (Kwell, Gammexane) တို့သည်လည်း ဝဲကိုနိုင်သော်လည်း ဈေးပိုကြီးသည်။ ဤဆေးများ သို့မဟုတ် လင်ဒိန်းမရနိုင်လျှင် ဝက်ဆီ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်လိမ်းဆီနှင့် ဆာလ်ဖာ (ကန့်) ရောပြီး အရေပြားတွင် လိမ်းပါ။ ဆာလ်ဖာ ၁ ဆ၊ ဆီ ၁၀ ဆ ရောပါ။

သတိပြုရန်

လင်ဒိန်းသည် အလွန်ပြင်း၍ မကြာမကြာ အသုံးပြုခြင်းသည် အဆိပ်ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ထက် ပိုမလိမ်းပါနှင့်။ ဆေးလိမ်းပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် ရေသေသေချာချာချိုးပါ။ ၁ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များတွင် လင်ဒိန်းမသုံးပါနှင့်။

* ဆလ်ဖါ (ကန့်) နှင့် ကိုယ်လိမ်းဆီ (သို့မဟုတ်) ဝက်ဆီကိုရောပြီး လိမ်းနိုင်သည်။ (ဆလ်ဖါ ၁ ဆ ကိုယ်လိမ်းဆီ ၁၀ ဆ) တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ၃ ရက် လိမ်းပါ။

- * Benzyl benzoate လိမ်းဆေး
- * Crotarniton လိမ်းဆေး (Eurox)



သန်း

သန်း ၃ မျိုးရှိသည်။ ခေါင်းသန်း (head lice)၊ ကိုယ်သန်း (body lice)၊ အင်္ဂါစပ်သန်း (pubic lice) တို့ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အမွေးရှိသော နေရာများတွင် နေသည်။

ခေါင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ သန်းများ ယားယံသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရေပြား၌ အနာဖြစ်စေပြီး ပြည်ရည်ဖုများ ရောင်ရမ်းစေသည်။ သန်းမရှိစေရန် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။ ခုတင်၊ ခေါင်းအုံး၊ စောင်နှင့် အိပ်ရာခင်းတို့ကို နေ့စဉ် နေလှန်းပါ။ ဆံပင်မကြာခဏ လျှော်ပါ။ ကလေးများတွင် ခေါင်းသန်းရှိ-မရှိ ကြည့် ပေးပါ။ သန်းရှိနေပါက ချက်ချင်းသန်းချပါ။ သန်းရှိသည့်ကလေးကို အခြားသူများနှင့် မအိပ်ပါစေနှင့်။

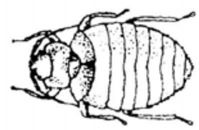
ကုသနည်း

- * ခေါင်းနှင့် အင်္ဂါစပ်သန်းများအတွက် လင်ဒိန်းနှင့် ခေါင်းလျှော်ရည်လုပ်ပါ။ (ရေ ၁၀ ဆ တွင် လင် ဒိန်း ၁ ဆ ရောပါ) ခေါင်းလျှော်သည့်အခါ မျက်လုံးထဲ လင်ဒိန်း မဝင်ပါစေနှင့်။ အမြှုပ်များကို ၁၀ မိနစ်ထားပြီး ရေနှင့် ကောင်းစွာဆေးပါ။ နောက်သီတင်းတစ်ပတ် ကြာလျှင် ထပ်လျှော်ပါ။ ပိုင်ပါရိုနိုင်းပါသော ပိုင်ရီသရင်ဆေးသည် သန်းကို ကောင်းစွာ နှိမ်နင်းနိုင်ပြီး ပို၍ အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။
- * သန်းဥများကိုချရန် ရေနွေးနှင့် ရှလကာရည်စပ်ထားသောရေဖြင့် ခေါင်း ကိုဆွတ်ပါ။ ထို့နောက် ဘီးသွားစိတ်ကောင်းကောင်းဖြင့် သေသေချာချာ ဖြီးချပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ သန်းများအတွက်

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို နေ့စဉ် ၁၀ ရက် ရေပူပူတွင် စိမ်၍ ချိုးပါ။ ထို့နောက် ဆပ်ပြာ သေသေချာချာ တိုက်ပြီး ရေဆေးပါ။ အမွေးအမျှင်ရှိသော နေရာများကို ဘီးနုနုဖြင့် ဖြီးပါ။ လိုအပ်ပါက ဝဲရောဂါ ကုသသည့်အတိုင်း ကုသပါ။ အဝတ်အစားများနှင့် အိပ်ရာကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။

ကြမ်းပိုး BEDBUGS



ကြမ်းပိုးသည် သေးငယ်ပြားချပ်ပြီး တွားသွားတတ်သော အင်းဆက်ပိုး တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မွေ့ရာ၊ အိပ်ရာ၊ ပရိဘောဂများနှင့် နံရံများတွင် ပုန်းအောင်း နေတတ်သည်။ ညအချိန်တွင် လူကို ကိုက်လေ့ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် တွင် ကြမ်းပိုးကိုက်သည့် ဒဏ်ရာများကို အစုလိုက် (သို့မဟုတ်) အစင်းကြောင်းအဖြစ် တွေ့ရတတ်သည်။

အိပ်ရာထဲတွင် ကြမ်းပိုးအန္တရာယ် ကင်းဝေးစေရန်အတွက် ခြင်ထောင်၊ အိပ်ရာခင်း၊ ခေါင်းအုံး စသည်တို့ကို လျှော်ဖွပ်ပါ။ ခုတင်ကို ရေနွေးပူပူနှင့် လောင်းပါ။ မွေ့ရာနှင့် အဝတ်ဖြင့်ပြုလုပ်သော အသုံးအဆောင်များကို ဆာလဖာမှုန့်ဖြူးပြီး ရက်သတ္တ ၃-ပတ် မသုံးဘဲထားပါ။ ပြန်လည်အသုံးမပြုမီ ဆာလဖာ

မှုန့်များကို စင်ကြယ်အောင် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

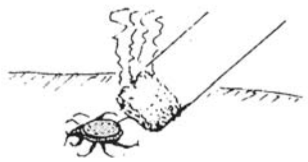
စောင်၊ ခြင်ထောင်၊ အိပ်ရာခင်း၊ ဖျာ၊ ခုတင် စသော အိပ်ရာ အသုံးအဆောင်များကို မကြာခဏ နေပူ ထုတ်လှန်းပါ။

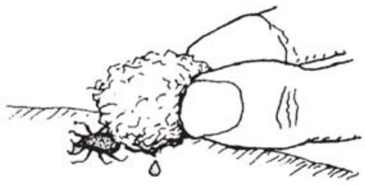
မွှားနှင့် ခွေးလှေး ခွေးသန်းများ TICKS AND CHIGGERS

မွှား (Tick) ကိုက်ခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ရှိသော ကူးစက်ရောဂါများ၊ အကြောသေရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ နာရီပိုင်းအတွင်း အကောင်ကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ထိုရောဂါများ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်သည်။ မွှားပေါသော နေရာများသို့ သွားရောက်ပြီးသည့်အခါတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အတင်းတွယ်ကပ်နေသည့် မွှားနှင့် ခွေးလှေးခွေးသန်းများ ဖယ်ချရာ၌ အရေပြားအောက်၌ မွှားနှင့် သန်းခေါင်း ကျန်မနေအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည့်အတွက်ဖြစ်သည်။ မွှားနှင့် ခွေးလှေးခွေးသန်း ကိုယ်ကိုဆွဲမယူပါနှင့်။ အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ပါ။

မွှား/သန်းအနီး စီးကရက်ထားပါ။ (သို့မဟုတ်) မွှား/သန်းကို အရက်နည်းနည်းတို့ပါ။





မွှားနှင့် ခွေးလှေးခွေးသန်းသေးသေးလေးများ ရှင်းရာတွင် ဝဲနာကို ကုသနည်း တစ်နည်းနည်း အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

မွှားနှင့် ခွေးလှေးခွေးသန်းကိုက်၍ ယားယံ (သို့မဟုတ်) နာကျင်မှု သက်သာစေရန် အက်စ်ပရင် သောက်ပြီး ယားယံခြင်းအတွက် ကုသရန်လမ်းညွှန်များကို လိုက်နာပါ။

မွှားနှင့် ခွေးလှေးခွေးသန်းမကိုက်စေရန် လယ်ကွင်း (သို့မဟုတ်) တောထဲမသွားမီ ဆာလ်ဖာမှုန့် လိမ်းသွားပါ။ အထူးသဖြင့် ခြေကျင်းဝတ်၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ ခါးနှင့် လက်မောင်းအောက်တို့တွင် လိမ်းပါ။

ပြည်တည် အနာငယ်လေးများ

ပိုးမွှားကိုက်၊ ဝဲပေါက် (သို့မဟုတ်) ယားယံ၍ ညစ်ပတ်သောလက်ဖြင့် ကုတ်ရာမှ တစ်ခါတစ်ရံ ပြည်တည် အနာငယ်လေးများ ပေါက်တတ်သည်။

ကုသနည်းနှင့် ကာကွယ်နည်း

* ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးဖြင့် အနာများကို ကောင်းစွာဆေးပါ။ အနာဖေးများ ကို ရေဆွတ်၍အသာလေးဖယ်ပါ။ အနာ၌ပြည်ရှိနေသမျှ နေ့စဉ်လုပ်ပါ။
* အနာငယ်လေးများကို လေသလပ်ခံပါ။ အနာကြီးမားလျှင် ပတ်တီး စည်းပြီး ကြိမ်ဖန်များစွာ ပတ်တီးလဲပေးပါ။

* အနာပတ်လည်ရှိ အရေပြားတစ်ဝိုက် နီပြီးပူလျှင် (သို့မဟုတ်) အနာရှိန် တက်၍ အဖျားတက်လျှင်၊ အနာများမှ အနီကြောင်းများပေါ် လာလျှင် (သို့မဟုတ်) အကြိတ်များထွက်လာလျှင် ပင်နစ်စလင်ဆေး (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖာဆေးပြားကဲ့သို့သော ပဋိဇီဝဆေးသောက်ပါ။
* အနာများကို မကုတ်ပါနှင့်။ ကုတ်လျှင် ပိုဆိုးပြီး အခြားနေရာများကို အနာပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်။ အလွန်ငယ်သည့် ကလေးများ လက်သည်းကို အလွန်တိုအောင်ညှပ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် မကုပ်မခြစ်မိစေရန် ကလေးများလက်တွင် လက်အိတ် (သို့မဟုတ်) ခြေစွပ်စွပ်ပေးပါ။
* အနာရှိသောကလေး (သို့မဟုတ်) အရေပြားကူးစက်နာ တစ်မျိုးမျိုးရှိသောကလေးကို အခြားကလေးများနှင့်အတူ မကစားပါစေနှင့်။ မအိပ်စေပါနှင့်။ ဤကူးစက်နာသည် အလွယ်တကူကူးစက်နိုင်သည်။

အနာစက် IMPETIGO

ဤအရေပြားနာသည် အမြန်ပွားလွယ်သည့် ဘက်တီးရီးယားပိုး ကူးစက်နာဖြစ်သည်။ အရောင်လွင်ပြီး အဝါရောင် အနာဖေးများ တွေ့ရသည်။ ကလေးများ မျက်နှာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ပေါက်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပါးစပ်တစ်ဝိုက်၌ ပေါက်တတ်သည်။ အနာ (သို့မဟုတ်) မသန့်ရှင်းသည့် လက်သည်းများမှတစ်ဆင့် အခြားသူ များသို့ ဤအရေပြားနာ ကူးစက်သည်။

ကုသနည်း

* အနာရှိသည့်နေရာကို ဆပ်ပြာ၊ ရေကျက်အေးဖြင့်ဆေးပါ။ အနာဖေးများကိုရေဆွတ်၍ အသာလေးဖယ်ပါ။
* အနာကို ဂျန်းရှင်းဗိုင်းလက်ဆေး gentian violet လိမ်းပါ။ သို့မဟုတ် Polysporin ပိုလီဆပိုရင်း (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုက်ကလင်းအစရှိသည့် ပဋိဇီဝဆေးဆီ လိမ်းပေးပါ။
* အနာပွားလာပြီးကြီးလာပါက (သို့မဟုတ်) အဖျားတက်ပါက ပင်နစ်စလင်ဆေးပြား သောက်ပါ။

ကာကွယ်နည်း

* တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ ကလေးများကို နေ့စဉ် ရေချိုးပေးပြီး ကြမ်းပိုးနှင့်ခြင် မကိုက်ပါစေနှင့်။ ကလေး ဝဲပေါက်လျှင် မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန် ဆေးကုပေးပါ။
* impetigo အနာစက်ရှိသည့်ကလေးကို အခြားကလေးများနှင့် အတူအိပ်၊ အတူကစား မလုပ်ပါစေနှင့် အနာလက္ခဏာ စပြပြခြင်း ဆေးကုပါ။

အနာစိမ်း (သွေးစုနာ) နှင့် အနာအိုင်း

BOILSAND ABSCESSES

သွေးစုနာ (သို့မဟုတ်) အနာအိုင်းသည် အရေပြားအောက် ပြည်၊ ပြည်ပုပ်များ အရည်အိတ်အဖြစ် တည်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆူးဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) မသန့်သည့်အပ်ဖြင့် ဆေးထိုးရာ မှ ဖြစ်တတ်သည်။ သွေးစုနာသည် နာကျင်ပြီး အနာပတ်လည် နီ မြန်းကာ ပူလာတတ်သည်။ ထိုအနာသည် ပြည်ရည်ဖုရောင်စေပြီး အဖျားတက်စေသည်။

ကုသနည်း

* သွေးစုနာပေါ် တစ်နေ့တစ်နေ့ ကြိမ်ဖန်များစွာ အပူဓာတ်ပေးပါ။
* အနာစိမ်းကို ဖွင့်ထားပါ။ အနာပေါက်သွားပြီးသည့်နောက် အပူဆက်ပေးပါ။ ပြည်ထွက်အောင် လုပ်ပေးပါ။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ် အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ အနာပွားသွားနိုင်သည့်အတွက် အနာစိမ်းကို မဖိပါနှင့်။ မညှစ်ပါနှင့်။
* အကယ်၍ ပြည်တည်နာသည် အလွန်နာကျဉ်ကိုက်ခဲပြီး ရေနွေးဖတ် ၂ ရက် ၃ ရက် တင်သည့်တိုင် ပေါက်မထွက်ပါက ပြည်ကို ဖောက်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဖောက်ထုတ်ခြင်းဖြင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို လျင်မြန်စွာ သက်သာစေပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ရယူပါ။
* အနာစိမ်းကြောင့် အကြိတ်ရောင်လျှင် (သို့မဟုတ်) အဖျားတက်စေလျှင် ပင်နစ်စလင်ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) အီရိုင်ထရိုမိုင်စင်ဆေး erythromycin စားပါ။

ယားနာအင်ပြင်၊ အနာစင်းတို့ ယားယံခြင်း

ITCHING RASH, WELTS, OR HIVES

(အရေပြားတွင် ဓာတ်မတည့်၍ ယားနာဖြစ်ခြင်း)

တစ်ခုခုမှုး၍ (သို့မဟုတ်) တစ်ခုခုစား၍ ယားတတ်သည့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်တတ်သောသူများတွင် ထိတွေ့ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူခြင်းဖြင့် ယားနာ၊ အင်ပြင်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။ အသေးစိတ်သိရန် ဓာတ်မတည့်မှု (စာမျက်နှာ ၂၂၇) ကို ဖတ်ရှုပါ။

အင်ပြင်များသည် ထူပြီး ပျားတုပ်ထားသကဲ့သို့ အစက်အပြောက် အကွက်များပေါ်ကာ မနေနိုင်၊ မထိုင်နိုင်အောင် ယားယံသည်။ အပေါက်မြန်ပြီး တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့လည်း အပွားမြန်သည်။

အထူးသဖြင့် မြင်း၏ သွေးရည်ကြည်မှ ထုတ်လုပ်သည့် အဆိပ်ဖြေဆေး antitoxin သို့မဟုတ် anti-verom နှင့် ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေး ကဲ့သို့သော အချို့ဆေးဝါးများကြောင့် ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်-မဖြစ် စောင့်ကြည့်ပါ။

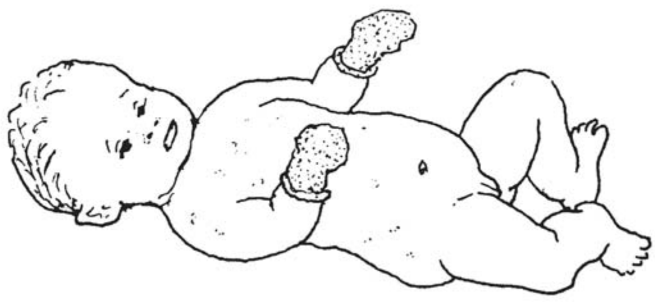
ဆေးထိုးလိုက်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်မှ ၁၀ ရက်ထိ ယားနာ၊ အင်ပြင်၊ အဖုအပိမ့်တို့ ထွက်တတ်သည်။

မည်သည့်ဆေးမဆို ထိုးနေစဉ်တွင် သို့မဟုတ် ထိုးပြီးသည့်နောက်တွင် အရေပြားယားယံကာ ယားနာ၊ အင်ပြင်၊ အဖုအပိမ့် (သို့မဟုတ်) အခြား မည်သည့်ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပွားပါက အဆိုပါထိုးဆေးကို ဆက်မသုံးပါနှင့်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မည်သည့်အခါမျှ မသုံးစွဲပါနှင့်။

ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်၍ ထိတ်လန့်ခြင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန် ဤအချက်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။

အယားပျောက်အောင် လုပ်နည်း

- ရေအေးချိုးပါ (သို့မဟုတ်) ရေအေးအဝတ်ကပ်ပေးပါ။ ရေအေး (သို့မဟုတ်) ရေခဲရေကို အဝတ်တွင်ဆွတ်၍ ယားနာပေါ်တွင် ကပ်ပါ။
- မြင်းစားဂျုံမှုန့်ပြုတ်ရည်အေး ကပ်ပေးခြင်းသည်လည်း အယားသက်သာသည်။ ရေတွင် မြင်းစားဂျုံမှုန့်ကို ထည့်ပြုတ်ပြီး ဆန်ခါချပါ။ ပြုတ်ရည်အေးသည့်အခါ အနာတွင်ကပ်ပါ။ (ဂျုံအစား ကော်ဓာတ်ပါပစ္စည်းကိုလည်း သုံးနိုင်သည်)။
- အလွန်ယားယံလျှင် chlorpheniramine ကဲ့သို့ ဟက်စ်တမင်း ဆန့်ကျင်ဆေး ထိုးနိုင်သည်။
- ကလေးငယ်သည် သူ့ကိုယ်သူ မကုတ်မခြစ်မိစေရန် လက်သည်းများကို ခပ်တိုတိုညှပ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) လက်အိတ် (သို့မဟုတ်) ခြေစွပ် စွပ်ပေးပါ။



အရေပြားကို ယားယံစေသော (သို့မဟုတ်) လောင်စေသော အပင်နှင့် အခြားအရာဝတ္ထုများ

ခွေးလှေးပင်၊ အဆိပ်ရှိနွယ်ပင် စသည့်အပင်များနှင့် ထိသည့်အခါ အရည်ကြည်ဖုများပေါက်၊ အသားလောင် (သို့မဟုတ်) အင်ပြင်များပေါက်၍ ယားယံတတ်သည်။ ခူကောင်အချို့နှင့် အခြားပိုးမွှားကောင်များ၏ အရည် (သို့မဟုတ်) အမွေးများသည်လည်း ထိလိုက်သည့်အခါ ယားယံစေသည်။

မတည့်သည့်အရာနှင့် ထိမိသည့်အခါ ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်တတ်သူများသည် မတည့်သည့်အရာများကို ထိမိ (သို့မဟုတ်) အရေပြားပေါ်တင်မိလျှင် ယားနာ (သို့မဟုတ်) အရည်စိမ့်ထွက်သည့် အနာများ ပေါက်တတ်သည်။ ရော်ဘာဖိနပ်၊ လက်ပတ်နာရီကြိုး၊ နားဆေး နှင့် အခြားဆေးဝါးများ၊ မျက်နှာလိမ်းအလှဆီ၊ ရေမွှေး (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာတို့သည်လည်း ထိုသို့ ယားယံတတ်လေသည်။

ကုသနည်း

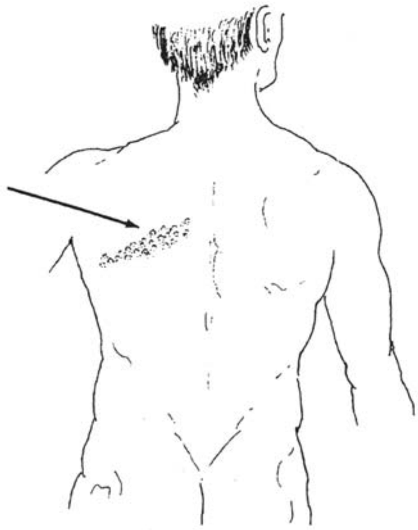
အရေပြားနှင့် မတည့်သည့်အရာများ မထိတော့သည့်အခါ အထက်ပါယားယံမှုအားလုံး သူ့ဘာသာသူ ပျောက်ကင်းသွားတတ်သည်။ မြင်းစားဂျုံနှင့်ရေဖြင့်လုပ်ထားသော ကော်စေးသည် ယားယံမှုကို သက်သာစေသည်။ အကျ်စ်ပရင် (သို့မဟုတ်) ဟက်စ်တမင်းဆန့်ကျင်ဆေးသည်လည်း ယားယံမှုကို သက်သာစေသည်။ ယားယံမှုအလွန်ပြင်းထန်လျှင် cortisone ကော်တီဇုန်း(သို့မဟုတ်) cortico-steroid ကော်တီကိုစတာရွိုက်ပါသည့် လိမ်းဆေးကို သုံးနိုင်သည်။

ရေယုန်ရောဂါ

SHINGLES (HERPES ZOSTER)

လက္ခဏာများ

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဖက်တွင် ရုတ်တရက်ပေါက်လာ သည့် နာကျင်တတ်သော အရည်ကြည်ဖု အနာတန်း (သို့ မဟုတ်) အရည်ကြည်ဖု အနာကွက်သည် ရေယုန်ဖြစ်နိုင် ဖွယ်ရှိသည်။ များသောအားဖြင့် ကျော၊ ရင်ဘတ်၊ လည်ပင်း (သို့မဟုတ်) မျက်နှာတွင်ပေါက်တတ်သည်။ အနာသည် သီတင်း ၂ ပတ် (သို့ မဟုတ်) ၃ ပတ် ပေါက်ပြီး သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အနာများ ပျောက်သွားပြီးနောက် နာကျင်မှု ဆက်လက်ရှိနေတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အချိန်အတော်ကြာ ပြန်နာလျှင်လည်း နာတတ်သည်။



ရေကျောက်ဖြစ်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမျိုးကြောင့် ဤရေယုန်မျိုးဖြစ်ရပြီး ယခင်က ရေကျောက် ပေါက်ဖူးသူများတွင်လည်း ပေါက်လေ့ပေါက်ထ ရှိသည်။ ဤအနာမျိုးသည် အန္တရာယ် မရှိချေ။ (သို့သော် ဤအနာမျိုးသည် အခြား ပိုမိုစိုးရိမ်ရသည့်ရောဂါအချို့ဖြစ်သော ဥပမာ - ကင်ဆာ (သို့မဟုတ်) အေအိုင်ဒီအက်စ် ဖြစ်နိုင်သည့် သတိပေးသည့် လက္ခဏာ တစ်ရပ်ရပ်မျိုးလည်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်)။

ကုသနည်း

- ❖ ယားနာပေါ်တွင် ပတ်တီးပါးပါးစည်းပါ။ သို့မှသာ အဝတ်နှင့် အနာ မတိုက်မိချေ။
- ❖ နာကျင်ခြင်းအတွက် အက်စ်ပရင်ဆေးစားပါ။ (ပဋိဇီဝဆေးများသည် အနာမသက်သာပါ)

ပွေး၊ ဒက် (မှိုရောဂါကူးခြင်း) Ringworm, Tinea (Fungus Infections)

အရေပြားမှိုတက်သည့် ကူးစက်နာသည် ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်း၌မဆို ပေါက်တတ်သော်လည်း အောက်ပါတို့တွင် အများဆုံးပေါက်တတ်သည်။

အရေပြားမှိုတက်သည့် အနာအများစုမှာ အဝိုင်းသဏ္ဍာန်ပေါက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ယားယံသည်။ ခေါင်းတွင် ပွေးပေါက်လျှင် အကွက်ဝိုင်းပေါ်ပြီး အကြေးခွံတက်ကာ ဆံပင်များကျွတ်တတ်သည်။ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွင် မှိုပိုးစွဲကပ်နေပါက လက်သည်း၊ ခြေသည်းများ ကြမ်းတမ်းပြီး ထူလာသည်။

ကုသနည်း

- ❖ မှိုတက်သည့်နေရာကို နေ့စဉ် ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးရန်သာ လိုသည်။ ရနိုင်မည်ဆိုလျှင် hexachlorophine ဟက်ဇာကလိုရိုဖင်းပါသည့် ဆပ်ပြာကို သုံးပါ။
- ❖ အနာပေါက်သည့်နေရာကို ကောင်းကောင်းခြောက်အောင်လုပ်ပြီး လေရအောင် (သို့မဟုတ်) နေရောင်ကျအောင် လုပ်ပါ။ အတွင်းခံအဝတ်များ (သို့မဟုတ်) ခြေစွပ်ကို မကြာမကြာလဲပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ချွေးထွက်သည့်အခါ လဲပေးပါ။
- ❖ ဆာလ်ဖာနှင့် ဝက်ဆီလိမ်းဆေး လိမ်းပါ။ (ဆာလ်ဖာ ၁ ဆ၊ ဝက်ဆီ ၁၀ ဆ)
- ❖ လက်ချောင်းများအကြား၊ ခြေမကြားနှင့် ပေါင်ခြံများကြားရှိ မှိုကို salicylic ဆာလီဆိုင်လစ် (သို့မဟုတ်) undecylenic အန်ဒီဆိုင်လင်နှစ်အက်ဆစ်ပါသည့် ဆေးလိမ်းပေးပါ။

- အထက်ပါဆေးများ လိမ်းသော်လည်း ဦးခေါင်းရေရှိ ဒက်မှာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးနိုင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ပွားလျှင် (သို့မဟုတ်) မှိုတက်နာ ပျောက်မလာလျှင် လူကြီးဆိုပါက griseofulvin ဆေးကို တစ်နေ့ ၁ ဂရမ်နှင့် ကလေးဆိုလျှင် တစ်နေ့ ဂရမ်ဝက်တိုက်ပါ။ မှိုတက်နာ လုံးဝပျောက်သွားရန် သီတင်းပတ်များစွာ (သို့မဟုတ်) လနှင့် ချီ၍ပင် ကြာတတ်သည်။
- ကလေးအသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်ကြာ ရောက်လျှင် ဦးရေခေါင်းရှိ ဒက်များ ပျောက်သွားသည်။ အနာကွက်ကြီးသည် ပြည်များဖြင့်ရောင်လျှင် ရေနွေးပူ ကပ်၍ ကုသသင့်သည်။ အနာပေါက်သည့် နေရာရှိ ဆံပင်များအားလုံးကို ရိတ်ပစ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ရနိုင်လျှင် griseofulvin ဆေး တိုက်ပါ။

အရေပြားမှိုမတက်အောင် ကာကွယ်နည်း

ပွေးနှင့် အခြားမှိုတက်သည့် အရေပြားအားလုံးသည် အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သည်။ ကလေး တစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးသို့ မကူးစေရန် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

- အရေပြားမှိုတက်နေသည့် ကလေးကို အခြားကလေးများနှင့် အတူမအိပ်ပါနှင့်။
- အရေပြားမှိုတက်သည့် ကလေးဖြီးသည့် ဘီး (သို့မဟုတ်) ဝတ်သည့်အဝတ်အစားများကို ကောင်းစွာ လျှော်ဖွပ်ဆေးကြောသန့်စင် မပြီးမချင်း အခြားကလေးများ အသုံးမပြုပါစေနှင့်။
- အရေပြားနာဖြစ်သည့် ကလေးကို ချက်ချင်းဆေးကုပါ။

မျက်နှာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အဖြူစက်များပေါ်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ အမည်းကွက် (သို့မဟုတ်) အရောင်ဖျော့သည့် အကွက်ငယ်လေးများသည် လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်နှင့် ကျောတို့တွင် ပေါက်တတ်သည်။ အနာကွက်ပတ်လည်သည် ထင်းနေပြီး တစ်မူထူးခြားသည်။ ယင်းအနာသည် tinea versicolor ဟု ခေါ်တွင်သည့် မှိုတက်နာ (ညှင်း) ဖြစ်သည်။ ယင်းအနာသည် မယားယံတတ်သော်လည်း အကြေးများရှိသည်။ ဆေးပညာရပ်အနေဖြင့် သိပ်အရေးမကြီးလှပါ။

ကုသနည်း

- ဆာလ်ဖာနှင့် ဝက်ဆီရော၍ လိမ်းဆေးဖော်ကာ (ဆာလ်ဖာ ၁ ဆ၊ ဝက်ဆီ ၁၀ ဆ) အနာကွက်မပျောက်မချင်း နေ့စဉ် လိမ်းပေးပါ။
- Sodium thiosulfate ဆိုဒီယမ်သီအိုဆာလ်ဖိတ်ဆေးသည် ပို၍ပင် ကောင်းသေးသည်။ ဤဆေးကို ဖလင်ဆေးရာ၌ ဓာတ်ပုံဆရာများ အသုံးပြုသည်။ ဆိုဒီယမ်သီအိုဆာလ်ဖိတ် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း စာကို ရေတစ်ဖန်ခွက်တွင်ဖျော်ပြီး အရေပြားတွင်လိမ်းပါ။ ရှလကာရည်တွင် နှစ်ထားသည့် ချည်တစ်စဖြင့် အရေပြားကို ပွတ်ပေးပါ။

- ❖ အပြောက်များ ထပ်မပေါ်အောင် သီတင်းနှစ်ပတ်တိုင်း အထက်ပါအတိုင်း မကြာခဏလုပ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။
- ❖ Selenium suphide (သို့မဟုတ်) whitfield's ointment အား သုံးနိုင်သည်။

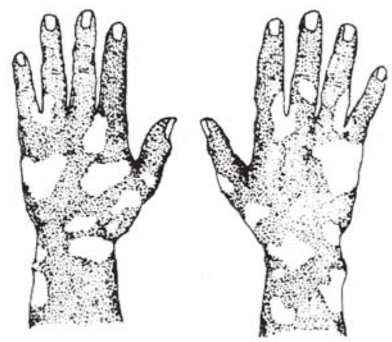
နေပူထဲ အကြာကြီးသွားသော အသားမည်းသည့် ကလေးများ၏ပါးတွင် ပေါက်လေ့ပေါက်ထရှိသည့် အဖြူကွက်ငယ်မျိုးများလည်း ရှိသည်။ အနားသားသည် tinea versi- color လောက် မထင်းပေ။ ဤအပြောက်အကွက်များသည် မကူးစက်ချေ။ အရေးလည်း မကြီးလှချေ။ ကလေးများကြီးပြင်းလာသည်နှင့် အကွက်များ ပျောက်သွားလေ့ရှိသည်။ ဆေးကုသရန် မလိုချေ။ ဆပ်ပြာကြမ်းများ မတိုက်ပါနှင့်။ အလှဆီသာ လမ်းပါ။

လူအများ ထင်မြင်ယူဆသကဲ့သို့ ဤသို့သော အဖြူကွက်မျိုးများသည် သွေးအားနည်းသည့် လက္ခဏာဆိုသည်မှာ မဟုတ်မှန်ချေ။ အားဆေးများ (သို့မဟုတ်) ဗီတာမင်များ စားခြင်းဖြင့် ပျောက်မသွားချေ။ ပါးပြင်ပေါ်တွင်သာပေါ်သည့် အဖြူကွက်ကို မည်သို့မျှ ဆေးကုသရန် မလိုချေ။

သတိပြုရန်။ အချို့အရောင်ဖျော့သည့် အရေပြားအကွက်များသည် **အနာကြီးရောဂါ**၏ ကနဦး လက္ခဏာဖြစ်သည်။ အနာကြီးရောဂါတွင် တွေ့ရသောအကွက်များသည် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူခြင်းမရှိဘဲ အပ်နှင့် ထိကြည့်ပါက ပုံမှန်နာကျင်ခြင်း မရှိပါ။ သင်နေထိုင်ရာဒေသတွင် အနာကြီးရောဂါသည်များ ပေါ်များပါက ကလေးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။

အဖြူကွက်ပေါ်သည့် ရောဂါ

Vitiligo (White Areas of the Skin)



အချို့သူများ၏ ခန္ဓာကိုယ် အချို့နေရာရှိ အရေပြားများတွင် သဘာဝအရောင် ပျောက်သွားတတ်သည်။ လက်၊ ခြေ၊ မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းတို့တွင် ပျောက်သွားတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ နဂိုအသားအရေရောင် ပျောက်သွားခြင်းကို အဖြူကွက်ပေါ်ခြင်း vitiligo ဟုခေါ်သည်။ ယင်းသည် ရောဂါ မဟုတ်ချေ။ အသက်ကြီးသူများ ဆံပင်ဖြူသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ အရေပြားဖြူခြင်းကို ပျောက်ကင်းရန် ဆေးကုသရန် မလိုချေ။ သို့သော် နေရောင်မခံသင့်ပေ။ အဝတ်ဝတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဇင့်အောက်ဆိုဒ်အဆီ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်သင့်သည်။ အရောင်တင်သည့် အရေပြားလိမ်းဆေးများ လမ်းပေးခြင်းဖြင့် အဖြူကွက်ကို ဖုံးကွယ်နိုင်သည်။

အဖြူကွက် ပေါ်ရသည့် အခြားအကြောင်းများ

အချို့ရောဂါများသည် vitiligo ကဲ့သို့ အဖြူကွက်များ ပေါ်သည်။ လက်တင်အမေရိကတွင် pinta ဟုခေါ်သည့် ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးသည် စစချင်း အပြာ (သို့မဟုတ်) အနီရောင် ဝက်ခြံဖုများ ထွက်လာပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အဖြူ (သို့မဟုတ်) ဖြူရော်ရော် အကွက်များ ကျန်ခဲ့သည်။

ဤအနာကို ဆစ်ဖလစ်ကဲ့သို့ ကုသနိုင်သည်။ (သို့သော် ဤရောဂါသည် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ဖြစ်သည့် ရောဂါမဟုတ်ချေ။)

ပင်အပ်ဖြင့် ထိုးရာ၌ မည်သို့မျှ မခံစားရသည့် မည်သည့်အဖြူကွက်မျိုးမဆို အနာကြီး ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။

အချို့အရေပြားမှိုတက်ရောဂါများသည်လည်း အဖြူကွက်ပေါ်သည် (tinea versicolor ကို ဖတ်ရှုပါ။)

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင်ဖြစ်စေ အချို့နေရာများတွင်ဖြစ်စေ အရေပြားနှင့် ဆံပင်အရောင် ဖျော့သွားခြင်းသည် အပြင်းအထန် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည် (ကွာရှီရောကော၊ ပယ်လာဂရာ)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း လက္ခဏာ
Mask of Pregnancy

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး များစွာတို့၏ မျက်နှာ၊ သားမြတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အလယ်ပိုင်း အရေပြားတွင် မည်းမည်းနှင့် သံလွင်ရောင်အမှတ်များ တစ်ခါတစ်ရံ ပေါ်တတ်သည်။ ဤအမှတ်များသည် မီးဖွားပြီးသည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံ ပျောက်သွားတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ မပျောက်တတ်ပေ။

ပဋိသန္ဓေ တားဆေးပြားစားသည့် အမျိုးသမီးများတွင်လည်း ဤအမှတ်များ တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်တတ်သည်။

ဤအမှတ်များသည် လုံးဝပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်ပြီး အားနည်းမှု (သို့မဟုတ်) နာမကျန်းဖြစ်မှုကို မဖော်ပြချေ။ ဆေးဝါးကုသရန် မလိုချေ။

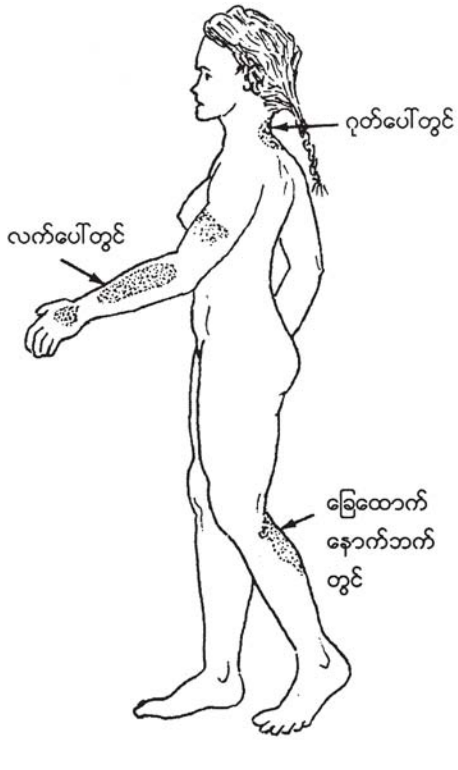
ပယ်လာဂရာနှင့် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အခြားအရေပြားရောဂါ
Pellagra and other skin problems due to malnutrition

ပယ်လာဂရာသည် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အရေပြားတွင် အနာဖြစ်စေကာ အစာချေလမ်းကြောင်းနှင့် အာရုံကြောများကိုပါ တစ်ခါတစ်ရံထိခိုက်စေသည်။ ပြောင်း (သို့မဟုတ်) အခြား ကစီဓာတ်ပါသည့် အစားအစာများစွာကိုစားပြီး ပဲ၊ အသား၊ ဥ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အခြားကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုး စေပြီး ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်သည့် အစားအစာများ လုံလောက်စွာ မစားရသည့်နေရာများမှ လူအများ၌ ဖြစ် လေ့ရှိသည်။

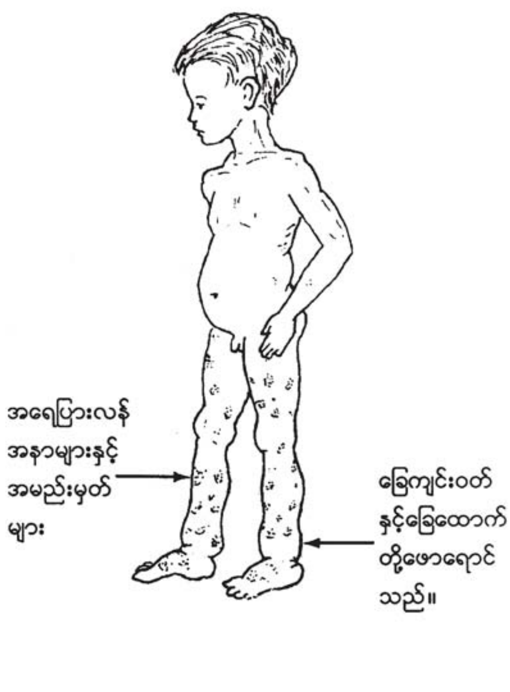
အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း အရေပြားရောဂါ လက္ခဏာများ

(နောက်လာမည့်စာမျက်နှာများ၌ ဖော်ပြထားသည့် ဓာတ်ပုံများကို ကြည့်ပါ)

ပယ်လာဂရာဖြစ်သည့်လူကြီးများ၏ အရေ ပြားသည် ခြောက်သွေ့ အက်ကွဲလျက် ရှိသည်။ နေ ရောင်ထိသည့်နေရာတွင် အရေပြားလန်သလို ဖြစ် သည်။ အထူးသဖြင့်-



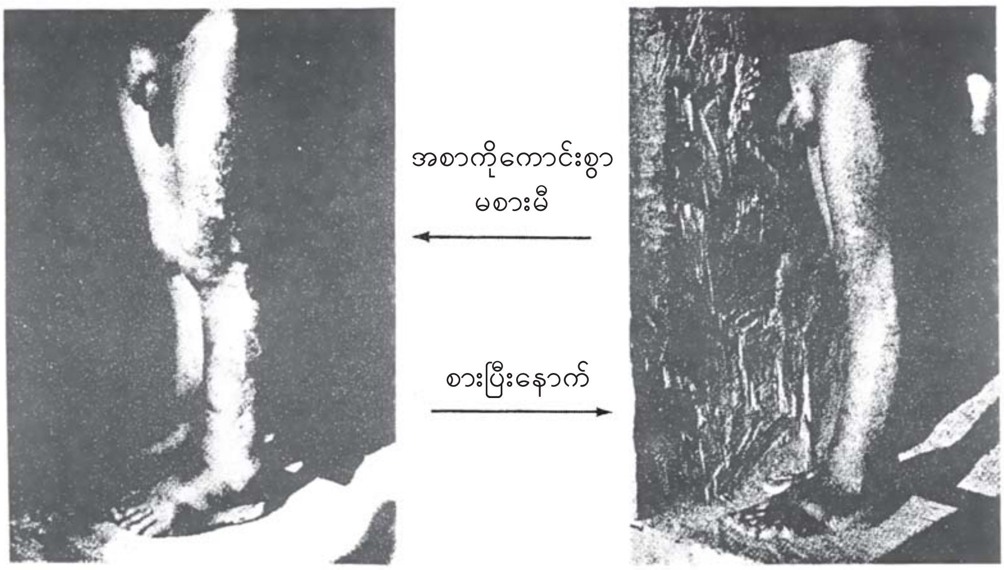
အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့သည့် ကလေးများ တွင် ခြေထောက်(တစ်ခါတစ်ရံ လက်)မှ အရေပြား အနာများကဲ့သို့ အမည်းမှတ်များ(သို့မဟုတ်) အရေ ပြားလန်သည့် အနာများ ပေါက်သည်။ ခြေထောက် များ ဖောရောင်လျှင်လည်း ရောင်သည်။



တစ်ခါတစ်ရံ ဤအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ အခြားလက္ခဏာများလည်း ရှိနိုင်သည်။ ယင်းတို့မှာ ဝမ်းဗိုက်ဖောခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းအစွန်းများတွင် အနာပေါက်ခြင်း၊ လျှာနီ၍နာခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် မတက်ခြင်းစသည် (အခန်း၁၁) တို့ဖြစ်သည်။

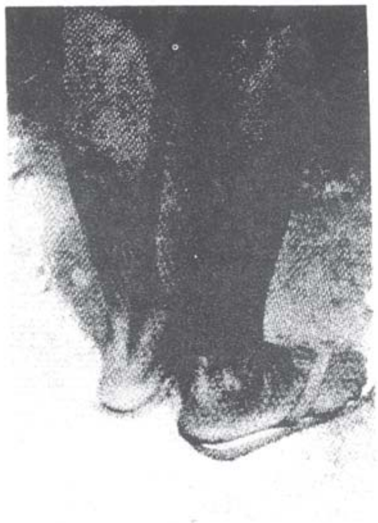
ကုသနည်း

- ❖ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသည့် အစာများ စားခြင်းသည် ပယ်လာဂရာရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ နေ့စဉ် ပဲ၊ မြေပဲ (သို့မဟုတ်) ကြက်သားနည်းနည်း၊ ငါး၊ ကြက်ဥ (သို့မဟုတ်) ဒိန်ခဲတို့ကို စားသင့်သည်။ ကြိုက်ရာ ရွေးချယ်ခွင့်ရမည်ဆိုလျှင် ပြောင်းအစား ဂျုံက ပိုကောင်းသည်။
- ❖ ဤအနာနှင့် အခြား အာဟာရချို့တဲ့မှုတို့အတွက်ဆိုလျှင် ဗီတာမင်စားခြင်းသည် အနာနှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို သက်သာစေသည်။ သို့သော် **အစားကောင်းသည် ပိုအရေးကြီးသည်။** မိမိစားသည့် ဗီတာမင်အချိုးအစားသည် ဗီတာမင်ဘီဓာတ် ကြွယ်ဝပါစေ။ တစေးမှ ဗီတာမင်ဘီ များစွာရသည်။

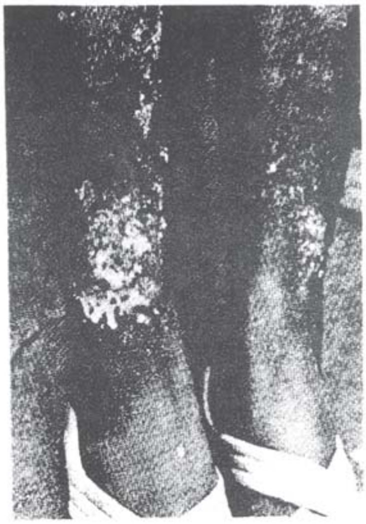


ဤယောက်ျားလေး၏ ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးဖောရောင်ပြီး အမည်းပြောက်များ ရှိနေခြင်းမှာ အာဟာရဓာတ် နည်းပါး၍ဖြစ်သည်။ သူသည် ပရိုတင်းနှင့် ဗီတာမင် ကြွယ်ဝသည့် မည်သည့်အစာကိုမျှ မစားဘဲ ပြောင်းကိုသာ အများဆုံး စားသည်။

ပြောင်းနှင့်အတူ ပဲနှင့် ကြက်ဥတို့ စားပြီး သီတင်းတစ်ပတ် အကြာတွင် အဖော အရောင်ကျသွားပြီး အပြောက်များလည်း ပျောက်လုနီးပါး ဖြစ်သွားသည်။



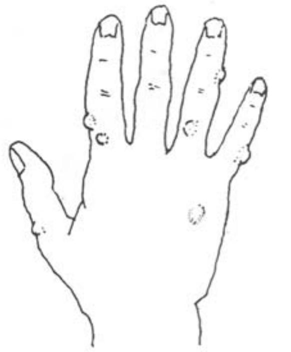
ဤအမျိုးသမီးသည် အစားကောင်းကောင်း မစားရသည့် ရလဒ်အဖြစ် ခြေထောက်မှ အရေပြားများ မီးလောင်သွား သကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်းမှာ ပယ်လာဂရာရောဂါ လက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။



ဤအမျိုးသမီးခြေထောက်ပေါ်မှ အဖြူကွက် များသည် pinta ဟုခေါ်သော ကူးစက်ရောဂါ ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

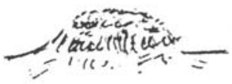
ကြွက်နို့ WARTS (VERRUCAE)

ကြွက်နို့အများစု၊ အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ပေါက်သည့် ကြွက်နို့များသည် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ကြာအထိ ပေါက်ပြီးနောက် သူ့ အလိုလို ပျောက်သွားသည်။ ခြေဖဝါးတွင် ကြွက်နို့ကဲ့သို့ ပေါက်ပြီး နာသည့် အနာ ကို ခြေဖဝါးကြွက်နို့များ plantar warts ဟုခေါ်သည် (သို့မဟုတ် corns ခြေချောင်းများတွင်ပေါက်သည့် အသားမာဟုခေါ်သည်။ အောက်တွင် ဖတ်ရှုပါ)



ကုသနည်း

- ❖ တစ်ခါတစ်ရံ မန်းမှုတ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဆေးမြီးတိုဖြင့် လည်း ကောင်း ကြွက်နို့ ပျောက်သွားတတ်သည်။ သို့သော် အက်ဆစ်ပြင်း များ (သို့မဟုတ်) အဆိပ်ရှိသောအပင်များဖြင့် ကြွက်နို့ကို မသတ်ပါ နှင့်။ ထိုသို့သတ်ခြင်းသည် ကြွက်နို့ထက် ပိုဆိုးသော အရေပြား လောင်နိုင်၊ အနာပေါက်နိုင်သည်။
- ❖ တစ်ခါတစ်ရံ ခြေဖဝါးတွင်ပေါက်သော နာကျင်သည့် ကြွက်နို့ကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားက သတ်ပေးနိုင်သည်။
- ❖ လိင်တံနှင့် သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင်ဖြစ်သော ကြွက်နို့ကို အခန်း (၂၃) တွင် ဖတ်ရှုပါ။



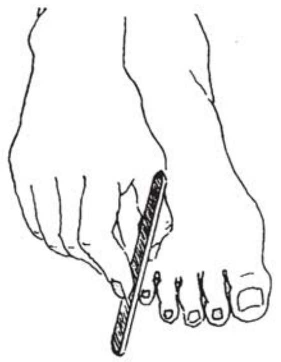
ခြေချောင်းများတွင် ပေါက်သော အသားမာ Corns

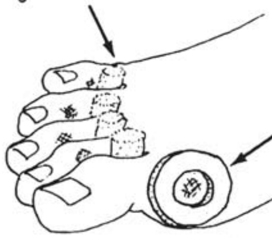
အသားမာသည် အရေပြားမာ၍ ထူသည်။ ဖိနပ် (သို့မဟုတ်) ရှူးဖိနပ်နှင့် အရေပြား တိုက်မိရာမှ (သို့မဟုတ်) ခြေချောင်းတစ်ချောင်းက တစ်ချောင်းကို ဖိမိရာမှ အသားမာ ဖြစ်ပွားသည်။ ထိုအသားမာ အနာသည် အလွန်နာကျင်သည်။

ကုသနည်း

- ❖ ဖိနပ် (သို့မဟုတ်) ရှူးဖိနပ်နှင့် အသားမာကို မတိုက်မိပါစေနှင့်။
- ❖ အသားမာ အနာသက်သာစေရန် အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

၁။ ခြေထောက်ကို ရေနွေးတွင် ၁၅ မိနစ်စိမ်ပါ။ ၂။ အသားမာ ပါးသွားအောင် တံစဉ်ဖြင့် တိုက်ပေးပါ။





၃။ ဖိနပ် (သို့မဟုတ်) အခြားခြေချောင်းများနှင့် မထိမိစေရန် အသားမာပတ်လည်၌ ဝွမ်းခံပါ။ နူးညံ့သော အဝတ်စဖြင့် ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) ခြေချောင်းကို ခပ်ထူထူပတ်ပြီး အသားမာတစ်ဝိုက်၌ အပေါက်ဖောက်ပါ။

ဝက်ခြံနှင့် မဲ့ခြောက်
PIMPLES AND BLACKHEADS (ACNE)

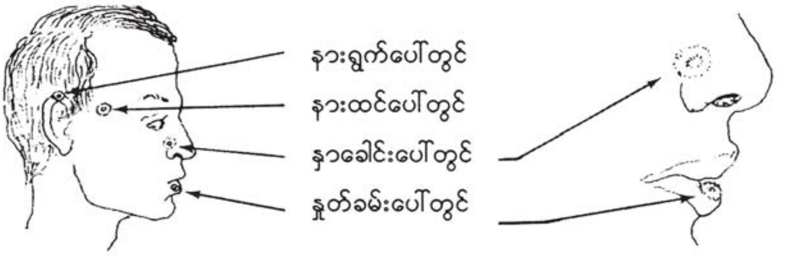
တစ်ခါတစ်ရံ လူငယ်များ၏ မျက်နှာ၊ ရင်ဘတ်နှင့် ကျောကုန်းတို့တွင် ဝက်ခြံပေါက်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာအဆီပြန်သူများတွင် ပေါက်တတ်သည်။ ဝက်ခြံများသည် ထိပ်တွင် ပြည်တည်သည့်အနာဖုလေး (သို့မဟုတ်) အမည်းစက်လေးဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝက်ခြံများ အတော် ကြီးလာပြီး နာသည်။

ကုသနည်း

- ❖ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးတို့ဖြင့် မျက်နှာသစ်ပါ။
- ❖ ဖြစ်နိုင်ပါက ၂-ရက်တစ်ခါ ခေါင်းလျှော်ပါ။
- ❖ နေရောင်ခြည်သည် ဝက်ခြံကို ပျောက်စေသည်။ ဝက်ခြံပေါက်သည့်နေရာတွင် နေရောင်ရပါစေ။
- ❖ စားနိုင်သလောက်စားပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
- ❖ ဖယောင်းပါသော၊ ဆီပါသော၊ ပြစ်ချွဲသော အရေပြား လိမ်းဆေးရည်များ၊ ခေါင်းလိမ်းဆီများ မသုံးပါနှင့်။
- ❖ အိပ်ရာမဝင်မီ အရက်တွင် ကန့်အနည်းငယ်ရော၍ မျက်နှာပေါ်တို့ပါ။
(အရက် ၁၀ ဆ၊ ကန့် ၁ ဆ)
- ❖ အဖုများကြီးပြီး ပြည်တည်၍ အထက်ပါအတိုင်း လုပ်သော်လည်း မပျောက်နိုင်သေးပါက တက်ထရာဆိုင်ကလင်းဆေး သောက်ပါ။ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ၁ ကြိမ် ၁ တောင့်နှုန်းဖြင့် ၃ ရက်သောက်ပြီး တစ်နေ့ ၂ တောင့် နေ့စဉ်သောက်ပါ။ နေ့စဉ် ၁ တောင့် (သို့မဟုတ်) ၂ တောင့်ကို လနှင့်ချီ သောက်ရန် လိုအပ်သည်။

အရေပြားကင်ဆာ SKIN CANCER

အရေပြားကင်ဆာသည် နေရောင်ထဲ၌ အချိန်များစွာ နေရသည့် အသားလတ်သူများတွင် အများဆုံး ဖြစ်တတ်သည်။ နေရောင်အများဆုံး ကျတတ်သည့် နေရာများစွာတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ အထူးသဖြင့် -



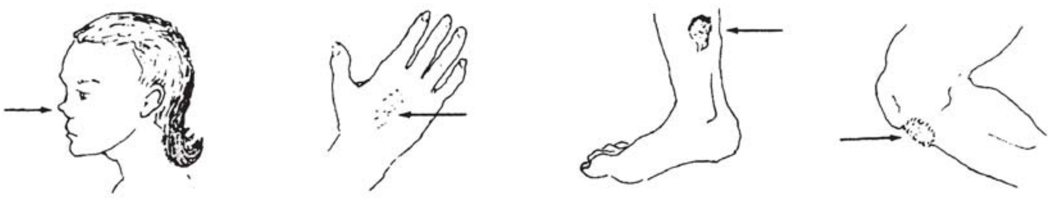
အရေပြားကင်ဆာသည် ပုံစံအမျိုးစုံရှိသည်။ စစချင်း ပုလဲရောင်ကဲ့သို့သော အဝိုင်းလေး စပေါ်လာပြီး အလယ်တွင် အပေါက်တစ်ခုရှိသည်။ ထို့နောက် သေးရာမှ ကြီးကြီးလာသည်။

အရေပြားကင်ဆာကို အချိန်မီကုသလျှင် အများစုမှာ အန္တရာယ်မရှိပါ။ ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုသည်။ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့် အနာတစ်မျိုး ကာလကြာရှည်ပေါက်နေလျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် သွားတွေ့ပါ။

အရေပြားကင်ဆာ မဖြစ်စေရန် အသားလတ်သူများသည် နေရောင်မမိစေသင့်ချေ။ ဦးထုပ်အမြဲဆောင်ထားသင့်သည်။ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပြီး နေရောင်ထဲတွင်လည်း အလုပ်လုပ်ရသူသည် အရေပြားကင်ဆာကို ကာကွယ်သည့် အထူးလိမ်းဆေးများ ဝယ်သုံးနိုင်သည်။ ဇင့်အောက်ဆိုက် အဆီတောင့်သည် စျေးသက်သာပြီး အနာကိုလည်း သက်သာစေသည်။

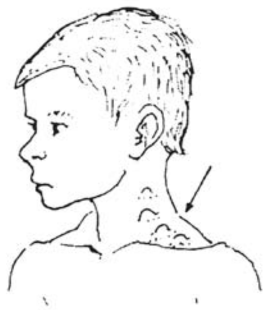
အရေပြား (သို့မဟုတ်) လင့်ဖ်အကြိတ် တီဘီဖြစ်ခြင်း
TUBERCULOSIS OF THE SKIN OR LYMPH NODES

တစ်ခါတစ်ရံ အဆုတ်ကို တီဘီဖြစ်စေသည့် ရောဂါတစ်မျိုးတည်းကပင် အရေပြားတီဘီ ဖြစ်စေသည်။ ယင်းသည် နာကျင်မှုမရှိပေ။



အရေပြားတီဘီသည် တဖြည်းဖြည်း လများစွာကြာသည်ထိ ဖြစ်တတ်ပြီး လ (သို့မဟုတ်) နှစ်နှင့်ချီပြီးမှ ပြန်ဖြစ်တတ်သည်။

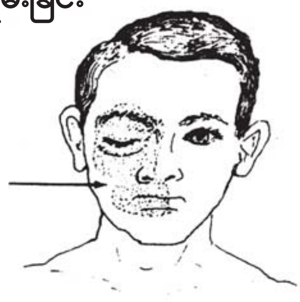
ထို့အတူ တစ်ခါတစ်ရံ တီဘီသည် လင့်ဖ်အကြိတ်များကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ လည်ပင်း (သို့မဟုတ်) လည်ပင်းနှင့်ပခုံးကြား ညှပ်ရိုးနောက်တွင် အဖုများ အများဆုံး ပေါက်စေသည်။ အဖုများသည် ကြီးလာသည်။ ပေါက်ထွက်သည်။ ပြည်ထွက်သည်။ အတန်ကြာပိတ်သွားသည်။ ထို့နောက် ပေါက်ထွက်ပြီး ပြည် ထပ်ထွက်ပြန်သည်။ အများအားဖြင့် အဖုများသည် **မနာချေ။**



ကုသနည်း

မည်သည့် နာတာရှည်အနာ (သို့မဟုတ်) လင့်အကြိတ်ရောင်ခြင်းမဆို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် ရယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မည်သည့်အတွက်ဖြစ်သည်ကိုသိရန် ဆေးစစ်ကြည့်ရန် လိုသည်။ အရေပြားတီဘီကို အဆုတ်တီဘီကဲ့သို့ပင် ကုသနိုင်သည်။ အရေပြားကောင်းသွားပြီးနောက် ရောဂါပြန် မဖြစ်စေရန် လများကြာမြင့်စွာ ဆေးစားရမည်။

အနာမီး၊ အာရီဆစ်ပီလတ်နှင့် အရေပြားပိုးဝင်၍ ရောင်ရမ်းခြင်း
ERYSIPELAS AND CELLULITIS



ဤရောဂါသည် အလွန်နာကျင်ပြီး အရေပြား၌ ရုတ်ချည်း ဖြစ်သည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ အနာအနားသည် ထင်းနေပြီး အနာသည် ပူသည်။ နီမြန်းပြီး အကွက်အကွက်များ ဖူးထနေသည်။ အနာကွက်သည် လျင်မြန်စွာ ပွားသည်။ **နှာခေါင်း**အစွန်းမှစ၍ အနာစဖြစ်သည်။ဤအနာသည် လင့်အကြိတ် ရောင်တတ်သည်။ အဖျားတက်သည်။ ချမ်းသည်။

အရေပြားတွင် ရောဂါပိုးဝင်၍ ရောင်ရမ်းခြင်း

အလွှန်နာကျင်၍ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားတတ်သော အရေပြား ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ များသောအားဖြင့် အရေပြားပေါ်တွင် ဒဏ်ရာတစ်ခုခု ရရှိပြီးနောက်တွင် ဖြစ်လေ့ ရှိသည်။ အနာသည် Erysipelus ထက် နက်ရှိုင်းပြီး ဘေးသားများလည်း ထင်ရှားစွာ မရှိပါ။

ကုသနည်း

မြန်နိုင်သမျှမြန်စွာ ဆေးဝါးကုသပါ။ ပဋိဇီဝဆေးစားပါ။ ပင်နစ်စလင်ဆေးယူနစ် ၄၀၀,၀၀၀ ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်သောက်ပါ။ စိုးရိမ်ရလျှင် ပရိုကိန်းပင်နစ်စလင်ဆေးယူနစ် ၈၀၀,၀၀၀ ကို နေ့စဉ်ထိုးပါ။ ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး ပျောက်သွားသည့်နောက် ပဋိဇီဝဆေးကို ၂ ရက်ဆက်စားပါ။ အပူလည်းပေးပါ။ အနာအကျင် သက်သာအောင် အက်စ်ပရင်ဆေးသောက်ပါ။

သွေးမလျှောက်၍ ပုပ်ခြင်း (အငွေ့ပုပ်နာ)

Gangrene (Gas Gangrence)

ဤအနာသည် ဒဏ်ရာမှ ပိုးဝင်သော အလွှန်အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ အနံ့ဆိုးနှင့် မီးခိုး (သို့မဟုတ်) အညိုရောင် အရေထွက်သည့် အနာဖြစ်သည်။ အနာအနီးရှိ အရေပြားတွင် အမည်းရောင် အရည်ကြည်ဖုများထနေပြီး အသားတွင် လေမြှုပ်များ ထနေသည်။ ဒဏ်ရာရပြီး ၆ နာရီမှ ၃ ရက်အတွင်း သွေးမလျှောက်၍ အသား စပုပ်လာသည်။ တဖြည်းဖြည်း ပိုဆိုးပြီး အပွားမြန်သည်။ ဆေးမကုဘဲနေလျှင် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သေဆုံးသည်။

ကုသနည်း

* အနာကို ကျယ်နိုင်သမျှ ကျယ်အောင် ဖွင့်ပစ်ပါ။ ရေကျက်အေး၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ဆေးပါ။ အသားပုပ်များကို ရှင်းပစ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ၂ နာရီခြားတစ်ခါ အနာကို ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် လောင်းထည့်ပါ။
* ၃ နာရီခြား တစ်ခါ ပင်နစ်စလင်ဆေး (ရနိုင်မည်ဆိုလျှင် ခရစ္စတင်းဆေး) ယူနစ်တစ်သန်း ထိုးပေးပါ။
* လေရအောင် အနာကို ဖုံးမထားပါနှင့်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီရယူပါ။

သွေးလှည့်ပတ်မှု မကောင်း၍ အရေပြား အနာပေါက်ခြင်း

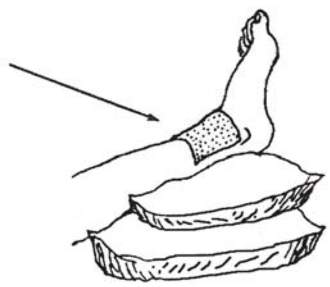
ULCERS OF THE SKIN CAUSED BY POOR CIRCULATION

အရေအပြားနာ (သို့မဟုတ်) အနာပေါက်ကျယ်သည့်အနာဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများ၏ ခြေကျင်းဝတ် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ သွေးပြန်ကြောထုံးခြင်း ကဲ့သို့သော နာတာရှည်အနာများမှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု မကောင်းသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ခြေထောက်တစ်လျှောက်တွင် သွေး မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကောင်းစွာ မလျှောက်တော့ချေ။ ဤသို့သော အနာများသည် အလွန်ကြီးမားလာသည်။ အနာဝန်းကျင်ရှိ အရေပြားသည် နက်ပြာရောင်တောက်ပြီး အလွန်ပါးလျသည်။ များသောအား ဖြင့် ခြေထောက်ရောင်သည်။

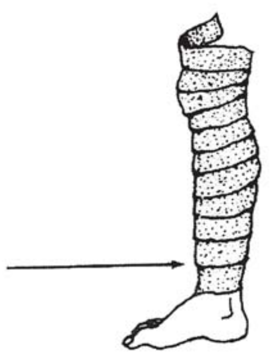
ကုသနည်း

* ဤအနာများသည် အထူးဂရုစိုက် ကုသမှသာလျှင် အလွန် နှေးကွေးစွာ ပျောက်ကင်းသည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ- ခြေထောက်ကို မြင့်နိုင်သမျှ **မြင့်အောင်ထားပါ။** ခြေထောက်ကို ခေါင်းအုံးများ ခု၍အိပ်ပါ။ နေ့ဘက်တွင် ခြေထောက်အလွန်မြင့် အောင် ၁၅ မိနစ် - မိနစ် ၂၀ ထား၍နားပါ။ **လမ်းလျှောက်ခြင်း သည် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေသည်။ သို့သော် တစ်နေရာတည်း ရပ် ခြင်း၊ ခြေထောက်ကိုချထားခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေသည်။**



* အနာပေါ်တွင် ဆားနည်းနည်းပါသည့် ရေနွေးကပ် ပေးပါ။ ဆူပြီးသားရေ ၁ လီတာတွင် ဆားလက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း ထည့်ပါ။ အနာကို ပိုးသတ်ထားသော ဇာပါးစ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်း သောအဝတ်စဖြင့် ခပ်လျော့လျော့ချည်ပါ။ **သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။**

* သွေးပြန်ကြောထုံးခြင်း varicose veins ကို ဆွဲနိုင် ကျုံ့နိုင်သည့် (elastic) ခြေစွပ် စွပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပတ်တီး စည်း ပါ။ အနာပျောက်သွားပြီးသည့်နောက် ခြေထောက်ကို အမြင့် မှာ ဆက်ထားပြီး ဆွဲနိုင် ကျုံ့နိုင်သည့် ခြေစွပ် စွပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပတ်တီးဆက်စည်းပါ။ အသားနုတက်သည့် ဒဏ်ရာကို မကုတ်မိ ရန် (သို့မဟုတ်) မထိခိုက်မိစေရန် အထူးဂရုပြုပါ။

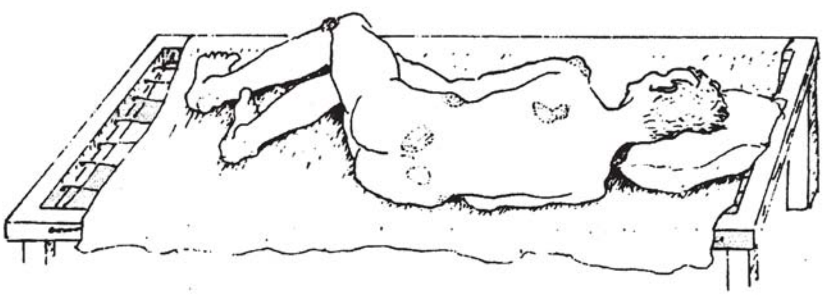


* အနာခွက်များကို ပျားရည် (သို့မဟုတ်) သကြားနှင့် ကုသခြင်းသည် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။

အရေပြားအနာ မဖြစ်စေရန်၊ သွေးပြန်ကြော ထုံးခြင်းကို စောစီးစွာ ဂရုစိုက် ကုသပါ။

အိပ်ရာပူမိခြင်း BED SORES

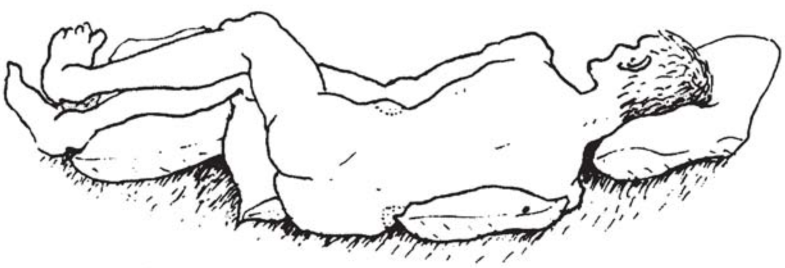
ဤနာတာရှည်အနာများသည် အိပ်ရာထဲ မလှည့်နိုင်သည့် အလွန်နေမကောင်းသူများ အထူး သဖြင့် အလွန်ပိန်၊ အလွန်အားနည်းနေသည့် နာမကျန်းသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ အရိုးပေါ်တွင်ရှိသော အရေပြားနှင့် အိပ်ရာနှင့် ထိမိသည့်အပိုင်းတွင် အနာဖြစ်သည်။ တင်ပါး၊ ကျော၊ တံတောင် ဆစ် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်တို့တွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်သည်။



အိပ်ရာပူနာအကြောင်း အပြည့်အစုံကို အခန်း ၂၄၊ ***ကျေးလက်နေ မသန်မစွမ်းသော ကလေး ငယ်များ*** တွင် ဖတ်ပါ။

အိပ်ရာပူ မမိရန် ကာကွယ်နည်း

- ⁎ နာမကျန်းသူကို တစ်နာရီတစ်ခါ တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ နေရာပြောင်းလှည့်ပေးပါ။
- ⁎ နေ့တိုင်းရေချိုးပေးပြီး အရေပြားကို ကလေးများအား လိမ်းပေးသည့်အဆီ လိမ်းပေးပါ။
- ⁎ အခင်းနှင့် ဂွမ်းကပ်ပျော့ပျော့ပေါ်တွင်သိပ်ပါ။ နေ့စဉ် ဆီး၊ ဝမ်း ၊ အန်ဖတ် စသည်တို့ ပေကျံလာ တိုင်း အိပ်ရာခင်း၊ ဂွမ်းကပ်တို့ လဲပေးပါ။
- ⁎ အရိုးချည်းရှိသည့်အပိုင်းကို အပွတ်အတိုက်နည်းစေရန် လူမမာကိုယ်အောက်တွင် ကူရှင်အထိုင် (ဖုန်၊ အဝတ်ပျော့စသည်) တို့ ခံပေးပါ။



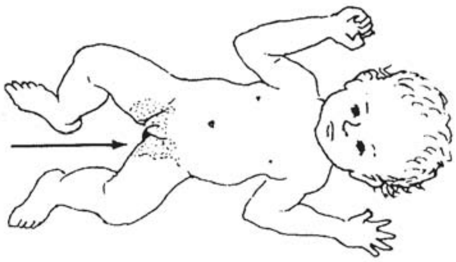
- ⁎ လူနာကို ကျွေးနိုင်သမျှ အစာကျွေးပါ။ ကောင်းကောင်း မစားနိုင်လျှင် ဗီတာမင်ကျွေးနိုင်သည်။
- ⁎ ကာလကြာရှည်စွာ အပြင်းအထန် နာမကျန်းသည့်ကလေးကို မိခင်ရင်ခွင်တွင် မကြာခဏ ချီ ထားပါ။

ကုသနည်း

- ✳ အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များအားလုံးကို ပြုလုပ်ပါ။
- ✳ ဆပ်ပြာပျော့ပျော့ ထည့်ထားသော ရေကျက်အေးနှင့် တစ်နေ့ ၃ ခါ ဆေးပါ။ အနာဖေးများကို ညင်သာစွာ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ရေကျက်အေးနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။
- ✳ ရောဂါသက်သာပြီး အနာကျက်စေရန် ပျားရည်၊ သကြား (သို့မဟုတ်) သကာရည်ထည့်ပါ။ (ပျားရည်နှင့်သကြားရောထားသော ခပ်ပြစ်ပြစ်လိမ်းဆေးသည် အသုံးပြုရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်)၊ အနာကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပြီး အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ် ထည့်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ အနာမှထွက်သော သင်္ချေရည်များကြောင့် ထည့်ထားသော ပျားရည် (သို့မဟုတ်) သကြားရည် ကျဲသွားပါက ရောဂါပိုးများကို သေစေမည့်အစား ပိုမိုပေါက်ဖွားလာစေရန် အားပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်လာလိမ့်မည်ကို သတိပြုပါ။

ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် အရေပြားနာများ
Skin problems of babies

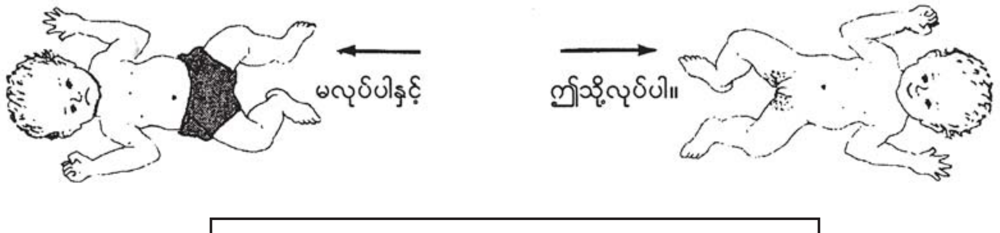
ခါးတောင်းကျိုက်နာ Diaper Rash



ကလေးခါးတောင်းကျိုက် (သို့မဟုတ်) အိပ်ရာခင်း သေးစိုရာမှ ကလေး၏ ခြေထောက်ကြား သို့မဟုတ် တင်ပါးဆုံကြား၌ ယားယံသည့် အနီကွက်များ ဖြစ်သောအနာဖြစ်သည်။

ကုသနည်း

- ✳ ကလေးကို အပျော့စားဆပ်ပြာနှင့် ရေမနွေး တနွေးတို့ဖြင့် နေ့စဉ်ရေချိုးပေးပါ။
- ✳ အနာမဖြစ်စေရန် သို့မဟုတ် အနာပျောက်စေရန် ကလေးကို ခါးတောင်းမကျိုက်ပေးဘဲ ကိုယ်လုံးတီး ထားပါ။ ကလေးကို နေရောင်ပေးသင့်သည်။



အဝတ်ချွတ်ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- ✳ ခါးတောင်းကျိုက်ပေးလျှင်အဝတ်ကို မကြာခဏလဲပေးပါ။ ခါးတောင်းကျိုက်များကို လျှော်ပြီးသည့်အခါ ရှာလကာရည် အနည်းငယ် ထည့်ထားသော ရေတွင်ဆေးပါ။
- ✳ အနာပျောက်သွားပြီးနောက် ကန့်ကူကျောက်ပေါင်ဒါ talcum powder ကိုသာ လိမ်းပေးပါ။

ဦးခေါင်းအရည်ပြား အဆီများခြင်း၊ ဗောက်
Cradle Cap (Seborrhea, Dandruff)

ကလေး၏ဦးရေတွင် ဆီပြန်ပြီး အဝါရောင် အနာဖေးများ ဖြစ်သည့် အနာဖြစ်သည်။ အရေပြားတွင် နီမြန်းပြီး ယားယံသည်။ ကလေး ခေါင်းကို ကောင်းကောင်းမလျှော်၍ လည်းကောင်း၊ ဦးထုပ် မချွတ်ဘဲထား၍ လည်းကောင်း အနာဖြစ်ရသည်။

ကုသနည်း

* နေ့တိုင်း ခေါင်းလျှော်ပါ။ ရနိုင်မည်ဆိုလျှင် ဆေးဆပ်ပြာသုံးပါ။
* ဒက်နှင့် အနာဖေးအားလုံးကို ညင်သာစွာ သန့်ရှင်းပေးပါ။ အနာဖေးများ ကွာသွားစေရန် ရေနွေးတွင် ဆွတ်ထားသည့် မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် ခေါင်းကို ပထမဆုံး ပတ်ထားပါ။
* ကလေးခေါင်းကို ဘာမျှ အုပ်မထားပါနှင့်။ လေနှင့် နေရောင်ရပါစေ။

ကလေးခေါင်းကို ဦးထုပ် (သို့မဟုတ်) အဝတ်ဖြင့် မအုပ်ပါနှင့်။ ခေါင်းကို ဘာမျှ အုပ် မထားပါနှင့်။

ဦးထုပ် ချွတ်ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

* ကူးစက်ပိုးဝင်မည့် လက္ခဏာများရှိလျှင် impetigo ကဲ့သို့ ကုသပါ။

နှင်းခူ (အရည်ကြည်ဖုကလေးများရှိသည့် အနီရောင်အနာကွက်လေးများ)
Eczema (Red Patches With Little Blisters)

လက္ခဏာများ

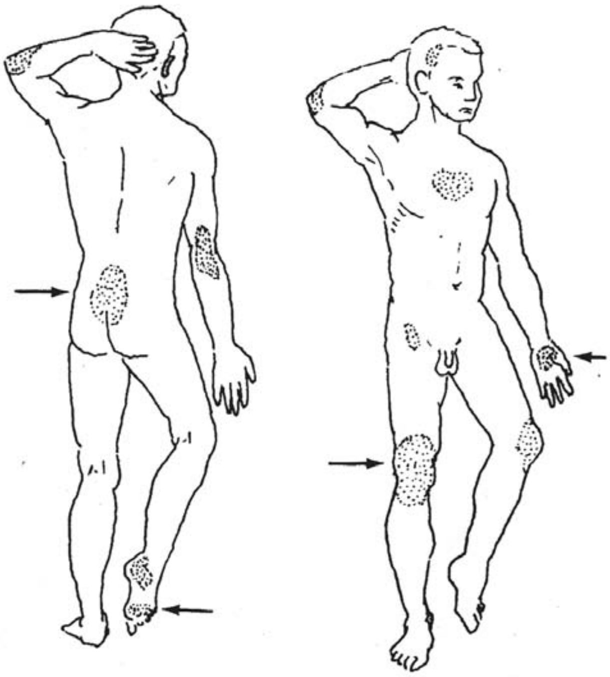
* တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးငယ်များ ပါး၊ လက်မောင်းနှင့် လက်များတွင် နီသောအနာကွက် (သို့မဟုတ်) ယားနာများ ပေါ်တတ်သည်။ အနာငယ်များ (သို့မဟုတ်) အရည်ကြည်ဖုများမှ သွားငံရည်များ စိမ့်ထွက်သည်။
* ကလေးကြီးများနှင့် လူကြီးများတွင် နှင်းခူခြောက် ပေါက်လေ့ရှိပြီး ဒူးကောက်ကွေးနှင့် တံတောင်အတွင်းပိုင်း၌ ပေါက်တတ်သည်။
* ရောဂါပိုးဝင်သည့်အနေမျိုးဖြင့် အနာစပေါက်ခြင်းမျိုး မဟုတ်သော်လည်း ခါတ်မတည့်၍ ဖြစ်တတ်သည့် သဘောမျိုးနှင့် ပိုတူသည်။

ကုသနည်း

* ယားနာပေါ် အအေးကပ်ပါ။
* ရောဂါပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာပေါ်လာလျှင် impetigo ကို ကုသ သကဲ့သို့ ကုသပါ။
* အနာကွက်များအပေါ် နေရောင်ကျပါစေ။
* အနာများလွန်းလျှင် cortisone ကော်တီဆုမ်း သို့မဟုတ် corticos- teroid ကရင်မ်လိမ်းဆေးကို သုံးပါ။

Psoriasis **ဆိုင်ရိုအေစစ် အရေပြားရောဂါ**

လက္ခဏာများ



* ထူ၍ကြမ်းသော အနီရောင် (သို့မဟုတ်) မီးခိုးပြာကွက်များ အရေပြားတွင်ပေါက်ပြီး အဖြူ (သို့မဟုတ်) ငွေရောင်ကွက်များ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အနာကွက်များသည် ပုံတွင်ပြထားသည့် နေရာများတွင် အများဆုံး ပေါက်သည်။
* အနာကွက်များသည် အချိန်အတော်ကြာတတ်ပြီး ပြန်လည်၍ ဖြစ်တတ်သည်။ ဤအနာသည် ရောဂါပိုးဝင်သည့် အနာမျိုးမဟုတ်ချေ။ အန္တရာယ်လည်း မရှိချေ။

ကုသနည်း

* အနာဖြစ်သည့်နေရာကို နေရောင်ရ အောင်လုပ်ခြင်းသည် အနာကို သက်သာစေသည်။
* တစ်ခါတစ်ရံ ပင်လယ်ရေချိုးခြင်းသည် အနာကို သက်သာစေသည်။
* cortico-steroids ကော်တီကို-စတာရွိုက်စ်ပါသည့် ဆေးဆီ (သို့မဟုတ်) ဆေးကတ္တရာသည်လည်း ယားနာကို သက်သာစေသည်။
* အနာ အလွန်ပြင်းထန်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။

ဆရာဝန်မရှိသည့်နေရာမှာ လက်စွဲပြုစရာ

စာအုပ်သည် ရှေးဦးသူနာပြုထက် အဆင့်အတန်းပိုမြင့်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင်ကျေးရွာသားတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပက်သက်၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖော်ပြထားပါသည်။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်မှု တီဘီရောဂါ၊ အိမ်သုံးဆေးမြီးတိုများ၏ အသုံးတည့်ပုံနှင့် အန္တရာယ်မှခေတ်မီဆေးဝါးအချို့ကို သတိနှင့်ယှဉ်သုံးစွဲရန်အထိ လွှမ်းခြုံဖော်ပြထားပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံညီညွတ်သောအစားအစာနှင့် ကာကွယ်ထိုးဆေးတို့၏ အထူးအရေးပါပုံကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ကလေးမီးဖွားခြင်းနှင့် မိသားစုစီမံကိန်းနှစ်ရပ်လုံးကိုလည်း အသေးစိတ်ရေးသားထားပါသည်။ စာရှုသူကိုယ်တိုင် မည်သို့ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်းသဘောပေါက်နားလည်စေရန် ဤစာအုပ်က အထောက်အကူပြုရုံသာမကဘဲ အတွေ့အကြုံရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦး၏ ကုသမှုလိုအပ်သည့် ပြဿနာများကိုလည်း သိရှိရန်ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ သားဖျက်ချရာမှဖြစ်လာသော ကုသရခက်သည့် နာမကျန်းမှုများ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုနှင့် အခြားပြဿနာရပ်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်သည်

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် အလှမ်းဝေးသည့်နေရာများတွင် နေထိုင်သည့် ကျေးရွာသားများအတွက်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် နာမကျန်းမှုများစွာကို ကာကွယ်နိုင်ရန်၊ မည်သည့်အနာအဖျားမှန်းသိနိုင်ရန်နှင့် ကုသနိုင်ရန် ရိုးရှင်းသော စကားလုံးများနှင့် ပုံများဖြင့် ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။

ကျေးရွာကုန်စုံဆိုင်ရှင် (သို့မဟုတ်) ဘယဆေးဆိုင်ရှင်

သည်ဆေးဝါးများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းများရောင်းသည်။ ထူးခြားသည့်နာဖျားမှုအတွက် မည်သည့်ဆေးသည် အသုံးအဝင်ဆုံးဖြစ်ပြီး အသုံးမဝင် (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ရှိ၍မသုံးရန်သတိပေးထားချက်တို့ကိုလည်း စာအုပ်တွင် ရှင်းပြထားသည်။ အန္တရာယ်ရှိခြင်းနှင့်တင်ကြိုသတိပြုရမည့် အချက်များကိုလည်း စေ့စေ့ငုငုရှင်းလင်းထားပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ခေတ်မီဆေးနှစ်မျိုးစလုံးကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိသုံးစွဲရန် လမ်းညွှန်ချက်များကိုလည်းပေးထားပါသည်။

ကျေးလက်ကျောင်းတွင် **ဆရာ** ရှိသည်။ ဤစာအုပ်သည် ကျောင်းဆရာက လက်တွေ့ကျကျအကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပြီး ဖျားနာသူနှင့် ဒဏ်ရာရသူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် အကူအညီပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အာဟာရတို့အကြောင်း ရပ်ရွာရှိကလေး၊ လူကြီးများအားသင်ကြားပေးရန် လမ်းညွှန်ချက်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သား

သို့မဟုတ် မည်သူမဆိုသည် မိမိရပ်ရွာရှိသူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းစားရေးအတွက် သက်ဆိုင်သူဖြစ်သည်။ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားအတွက် မိတ်ဆက်အပိုင်းတွင် လိုအပ်ချက်များကိုသတ်မှတ်ရန်၊ အသိပညာဖလှယ်ရန်နှင့် လူထုကျန်းမာရေး ပိုကောင်းမွန်နိုင်စေမည့် လုပ်ငန်းများတွင် လူထုကပါ ပါဝင်လှုပ်ရှားရေး နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။

မိခင်များနှင့်သားဖွားဆရာမများ

အတွက်အိမ်တွင်းတွင်မီးဖွားရေး၊ မိခင်အားပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ကလေးကျန်းမာရေးတို့နှင့် ပက်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ လွယ်လွယ်ကူကူနားလည်သဘောပေါက်စေရန် ဤစာအုပ်က အသုံးဝင်စေပါသည်။