

ဤစာအုပ်ကို မည်သို့သုံးစွဲမည်နည်း

ဤစာအုပ် ရရှိသည့်အခါ

ဦးစွာစာအုပ်အစဉ် ပါရှိသည့် **မာတိကာ** စာရင်းကို ဖတ်ပါ။ မည်သည့်အခန်းသည် မည်သည့် အကြောင်းအရာဖြစ်ပြီး အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးအတွက် စာမျက်နှာများကို မာတိကာတွင် ဖော်ပြ ထားသည်။

နာမကျန်းမှု (သို့မဟုတ်) အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကြောင်းအရာကို ကြည့်လိုလျှင်

- ၁။ စာအုပ်အဆုံးတွင် ဖော်ပြထားသည့်အညွှန်းကိုကြည့်ပါ။ ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာအားလုံးကို အကွာရာစဉ်အတိုင်း စီထားပါသည်။
- ၂။ မာတိကာပါစာရင်းကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင်သိလိုသောအကြောင်းတွေ့လျှင် ဖော်ပြပါ စာ မျက်နှာကို 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 တိုးတက်မြှင့်တင်ရေး

ဤစာအုပ်ကို လေ့လာရန်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဆွေးနွေးရန် အိမ်နီး ချင်းများနှင့် အစည်းအဝေးပြုလုပ်ပါ (သို့မဟုတ်) ကလေးများ၊ လူကြီးများသည် ဤစာအုပ်ကိုသုံးစွဲရန် စာသင်ခန်းထဲတွင် ပြောကြားပေးရန် ဆရာအား မေတ္တာရပ်ခံပါ။ ဤစာအုပ်ရှေ့ပိုင်း၌ပါသော **ကျေးလက် ကျန်းမာရေးလုပ်သားသို့ အမှာတွင် အသုံးဝင်သည့် အကြံပြုချက်များ**ကို တွေ့ရပါမည်။

ဆရာဝန် မရှိသည့်နေရာမှာ
လက်စွဲပြုစရာ

ကျေးဇူးတင်ကျန်းမာရေး

လက်ရွဲစာအုပ်

အပိုင်း (၂)

ဒေးဗစ်ဝါနာ

ကာရီးတူးမန်နှင့် ဂျိန်းမက်ဝဲလ်

သရုပ်ဖော်ပုံများရေးဆွဲသူ ဒေးဗစ်ဝါနာ

အပိုင်း (၂)

မာတိကာ

အခန်း - ၁၆

မျက်စိ.....			၃၀၇
အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ	၃၀၇	မျက်စိစွေ၊ မျက်စိစောင်းခြင်း	၃၁၅
မျက်စိဒဏ်ရာရခြင်း	၃၀၈	မျက်စိစွဲခြင်း	၃၁၆
မျက်စိတွင်းမှ အမှုန် သို့မဟုတ်		မျက်သားတက်ခြင်း	၃၁၇
အမှိုက်ဖယ်ရှားနည်း	၃၀၈	မျက်ကြည်လွှာတွင် အမာရွတ်ဖြစ်ခြင်း	၃၁၇
နီမြန်းနာကျင်သော မျက်စိများ ဖြစ်ရခြင်း	၃၀၉	မျက်စိအဖြူသားတွင် သွေးထွက်ခြင်း	၃၁၈
မျက်စိနီ (မျက်မြွေးရောင်ရောဂါ)		မျက်ကြည်လွှာနောက်၌ ပြည်တည်ခြင်း	၃၁၈
အကြောင်းရင်းများ	၃၁၀	တိမ်ဖြစ်ခြင်း	၃၁၉
မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ	၃၁၀	ကြက်မျက်သင့်ခြင်းနှင့်	
မွေးစကလေးများ၏ မျက်စိတွင်		မျက်မြွေးခြောက်ခြင်း	၃၁၉
ပိုးဝင်ခြင်း	၃၁၂	မျက်စိရှေ့တွင် အစက်များပေါ်ခြင်း	၃၂၁
မျက်နက်ဝန်းရောင်ခြင်း	၃၁၃	ပုံရိပ်နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း	၃၂၁
ရေတိမ်ရောဂါ	၃၁၃	River Blindness	၃၂၁
မျက်ရည်အိတ်တွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း	၃၁၅		

အခန်း ၁၇

သွား၊ သွားဖုံးနှင့် ခံတွင်း.....			၃၂၃
သွားနှင့် သွားဖုံးများကို ဂရုစိုက်ခြင်း	၃၂၃	နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း (ကျီးကန်းပါးစပ်)	၃၂၇
သွားပွတ်တံ မရှိလျှင်	၃၂၄	ခံတွင်း၌ အဖြူကွက်များ၊	
သွားကိုက်ခြင်းနှင့် ပြည်တည်ခြင်း	၃၂၆	အဖြူပြောက်များရှိခြင်း	၃၂၇
ရေစီးကမ်းပြိုနာ (သွားဖုံးရောဂါ)	၃၂၆	အပူနာ	၃၂၈

အခန်း - ၁၈

ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် အင်္ဂါစပ်များ			၃၂၉
ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ	၃၃၀	ဆီးချုပ်ကို မည်သည့်အခါ	
ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ် ဆီးအိတ်		မည်သို့ သုံးမည်နည်း	၃၃၈
ကျောက်တည်ခြင်း	၃၃၂	အမျိုးသမီးရောဂါများ	၃၄၀
ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း	၃၃၂	အမျိုးသမီးများ ကူးစက်ရောဂါ	
လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သောရောဂါများ	၃၃၃	မဝင်အောင် ရှောင်ကြဉ်နည်း	၃၄၂
ဂနိုးရီးယားနှင့် ခလာမိုက်ဒရီးယား	၃၃၅	အမျိုးသမီး ဝမ်းဗိုက်အောက်	
ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါ	၃၃၅	အလယ်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း	၃၄၃
သွေးဖြူဂလင်းရောင်ရမ်းနာ	၃၃၇	သားသမီး မရနိုင်သည့်	
		ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ	၃၄၄

အခန်း ၁၉

မိခင်နှင့် သားဖွားဆရာများ သိသင့်သည့်အချက်များ			၃၄၇
မီးယပ်လာချိန်	၃၄၇	အချင်းဖြတ်နည်း	၃၆၉
သွေးဆုံးချိန်	၃၄၈	သွေးအလွန်အကျွံ ဆင်းခြင်း	၃၇၂
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	၃၄၉	အောက်ဆီတိုစစ်ဆေးကို	
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း မိခင်		မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲနည်း	၃၇၄
ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း	၃၄၉	ကလေးမွေးဖွားရ ခက်ခဲခြင်း	၃၇၅
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အသေးအမွှား		သားအိမ်ဝစုတ်ခြင်း	၃၇၉
ရောဂါများ	၃၅၀	မွေးကင်းစကလေး နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း	၃၈၃
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာ၌ အန္တရာယ်ရှိသော		သွေးဆိပ်တက်ခြင်း	၃၈၇
လက္ခဏာများ	၃၅၂	ကလေးမီးဖွားပြီးနောက်	
မီးဖွားမီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၃၅၃	မိခင်၏ ကျန်းမာရေး	၃၈၈
မီးဖွားမီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးမှတ်တမ်း	၃၅၈	မီးတွင်းဖျားခြင်း	၃၈၉
ကလေးမီးဖွားမီ မိခင်တစ်ဦး၌		သားမြတ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း	၃၉၀
ရှိသင့်သည့် ပစ္စည်းများ	၃၅၉	ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း၌	
မီးဖွားရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း	၃၆၁	အကျိတ်အဖု ထွက်ခြင်း	၃၉၄
မီးဖွားခါနီး ပြသသည့် လက္ခဏာများ	၃၆၄	သန္ဓေပျက်ခြင်း	၃၉၅
မီးဖွားသည့် အဆင့်များ	၃၆၅	မိခင်နှင့်ကလေးများအတွက်	
မီးဖွားစဉ် ကလေးကို ပြုစုခြင်း	၃၆၉	အသက်အန္တရာယ် ကြီးမားခြင်း	၃၉၇

အခန်း - ၂၀

မိသားစုကျန်းမာရေးစီမံကိန်း၊ လိုချင်သည့် ကလေးဦးရေသာ ယူခြင်း ၃၉၉

မိသားစု ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းများကို		ကောင်းစွာစိတ်မချရသည့်နည်းများ	၄၁၁
ရွေးချယ်ခြင်း	၄၀၁	နည်းများပေါင်းစပ်ခြင်း	၄၁၂
ပဋိသန္ဓေတားဆေးပြား	၄၀၃	နောက်ထပ် ကလေးရယူရန် ဆန္ဒမရှိသူများ	
ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ စားခြင်းသည်		အတွက် နည်းလမ်းများ	၄၁၃
အန္တရာယ်ရှိပါသလား	၄၀၄	ကိုယ်ဝန်မဆောင်စေရအောင်	
ပဋိသန္ဓေတားဆေး မစားသင့်သူများ	၄၀၅	ကာကွယ်သည့် အိမ်တွင်းနည်းများ	၄၁၄
ပဋိသန္ဓေတားရေးအတွက်			
အခြားသောနည်းလမ်းများ	၄၀၈		

အခန်း - ၂၁

ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် နာမကျန်းမှုများ ၄၁၇

ကလေးများ ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သို့		ဂျှိတ်သိုး	၄၄၁
ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည့်နည်း	၄၁၇	ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း	၄၄၂
ကလေး၏ကြီးထွားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးသို့		ကြက်ညှာချောင်းဆိုး	၄၄၂
ဦးတည်သည့်လမ်းကြောင်း	၄၁၉	ဆုံဆို့နာ	၄၄၃
ကျန်းမာရေးလမ်းကြောင်းပြဇယား	၄၂၂	အကြောသေ၊ အရိုးပျော့၊	
အခြားအခန်းများတွင်ဆွေးနွေးထားသော		သွက်ချာပါဒ၊ ပိုလီယို	၄၄၄
ကလေးကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို		ရိုးရိုးချိုင်းထောက်လုပ်နည်း	၄၄၆
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၄၃၁	မွေးရာပါရောဂါများ	၄၄၇
အခြားအခန်းများတွင် မဆွေးနွေးရသေးသော		တင်ပါးနေရာလွဲခြင်း	၄၄၇
ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာ	၄၃၇	အူကျွံခြင်း၊ ချက်စူခြင်း	၄၄၈
နားကိုက်ခြင်းနှင့်		ငယ်ပါးရောင်ခြင်း	၄၄၈
နားထဲရောဂါပိုးဝင်ခြင်း	၄၃၇	ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးခြင်း	၄၄၉
လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့်		သွက်ချာပါဒဖြစ်သည့်ကလေး	၄၅၂
ပါးသိရောင်ခြင်း	၄၃၈	မွေးပြီးစလများတွင် ကလေး၏	
အဆစ်ရောင်ရမ်းအဖျား	၄၃၉	ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှောင့်နှေးခြင်း	၄၅၃
ရေကျောက်	၄၄၀	ကလေး သင်ယူတတ်မြောက်ရေးကို	
ဝက်သက်	၄၄၀	ကူညီခြင်း	၄၅၅

အခန်း - ၂၂

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် နာမကျန်းမှုများ	၄၅၇
အခြားအခန်းများတွင် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသော	လေဖြတ်ခြင်း ၄၆၂
ကျန်းမာရေးပြဿနာများ အကျဉ်းချုပ် ၄၅၇	နားအူရာမှ နားလေးခြင်းနှင့် မူးဝေခြင်း ၄၆၃
သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဖြစ်တတ်သည့်	အိပ်မပျော်ခြင်း ၄၆၃
အခြားအရေးကြီးသော ရောဂါများ ၄၅၉	အသက် ၄၀ ကျော်သူများတွင် မကြာခဏ
နှလုံးခုန်ပေးခြင်း ၄၅၉	ပို၍ တွေ့ရတတ်သည့် ရောဂါများ ၄၆၄
အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ကျန်းမာစွာနေထိုင်	အသည်းကျွတ်ခြင်း ၄၆၄
လိုသည့် လူငယ်များအတွက် စကားမွန် ၄၆၀	သည်းခြေအိတ်ရောဂါ ၄၆၄
	သေခြင်းတရားကို လက်သင့်ခံခြင်း ၄၆၆

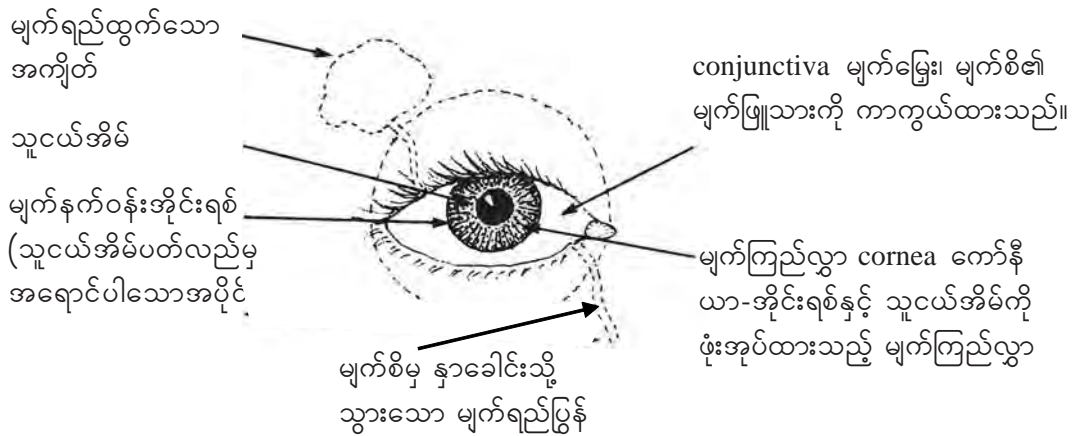
အခန်း - ၂၃

ဆေးသေတ္တာ	၄၆၉
ဆေးသေတ္တာကို ထိန်းသိမ်းခြင်း ၄၇၀	ကျေးလက်ဆေးသေတ္တာ ၄၇၅
ဆေးသေတ္တာအတွက် ပစ္စည်းများဝယ်ခြင်း ၄၇၁	ကျေးလက်ကုန်စုံဆိုင်ရှင်အတွက်
အိမ်သုံးဆေးသေတ္တာ ၄၇၂	မှာကြားချက် ၄၇၉
ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ညွှန်းထားသော ဆေးဝါးများ သုံးစွဲနည်း၊	
ဆေးအညွှန်းနှင့် တင်ကြိုသတိပြုရမည့် အချက်များ	၄၈၁
ဆေးဝါးများစာရင်း	၄၈၅
ဆေးဝါးများအညွှန်း	၄၉၁
ဆေးဝါးများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ	၄၉၉
အကြောင်းအရာသစ်	၅၇၇
အိတ်စ်-အေအိုင်ဒီအက်စ် (ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းရောဂါ၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ)	၅၇၇
ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါမှအနာများ	၅၈၁
လိင်တံအရေပြားဖြတ်ခြင်းနှင့်လိင်တံဖြတ်ခြင်း	၅၈၃
ကလေးသေးငယ်၊ လမစေ့မွေးခြင်းနှင့်	
ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့် ကလေးများကို အထူးပြုစုနည်း	၅၈၄
နားဖားချေး	၅၈၅
Leishmaniasis	၅၈၆
အအေးမိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ	၅၈၈
သွေးမည်ကဲ့သို့တိုင်းမည်နည်း	၅၉၁
ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်မိခြင်း	၅၉၃
ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာသည့်ပြဿနာများ	၅၉၆
မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲ သုံးစွဲခြင်းနှင့် ဆေးစွဲခြင်း	၅၉၉
အညွှန်းများ	၆၀၅

အခန်း (၁၆)

မျက်စိ

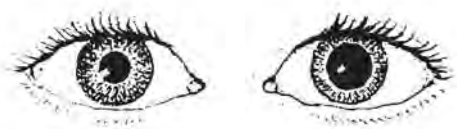
EYE



အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ

မျက်စိသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး ကောင်းစွာဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမဆို ပေါ်ပေါက်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို အမြန်ရယူပါ။

- ၁။ မျက်စိ၌ မည်သည့် ထိခိုက်၊ ရှနာမှု (သို့မဟုတ်) မျက်စိပေါက်ပြဲသွားခြင်း။
- ၂။ ကော်နီယာ (မျက်ကြည်လွှာ) တွင် နာကျင်သည့် မီးခိုးရောင်အစက်ပေါ်ပြီး ကော်နီယာပတ်လည် နီမြန်းနေခြင်း (မျက်ကြည်လွှာတွင် အနာဖြစ်ခြင်း)
- ၃။ မျက်စိအတွင်း အလွန်နာကျင်ခြင်း (iritis မျက်နက်ဝန်းရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရေတိမ်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း)
- ၄။ မျက်စိ (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းနာကျင်သည့်အခါ သူငယ်အိမ်အရွယ်အစား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူခြင်း။



ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ မျက်စိဒဏ်ရာရခြင်း ရေတိမ်ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) iritis မျက်နက်ဝန်းရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်၍ သူငယ်အိမ် အရွယ်အစားချင်း မတူညီချေ။ (အချို့သူများတွင် သူငယ်အိမ် အရွယ် အနည်းငယ် မညီခြင်းသည် သာမန်ကိစ္စ ဖြစ်သည်။)

- ၅။ မျက်ကြည်လွှာနောက်ဖက် မျက်လုံးအိမ်ထဲတွင် သွေးထွက်ခြင်း။
- ၆။ မျက်စိတစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုစလုံး စတင်ကွယ်ခြင်း။
- ၇။ ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းဆေး (Antibiotic eye ointment) ဖြင့် ၅ရက်၊ ၆ ရက်ကုသသော်လည်း မသက်သာသော မျက်စိရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မျက်စိရောင်ရမ်းခြင်း။

မျက်စိဒဏ်ရာခြင်း INJURIES TO THE EYE

မျက်စိထိခိုက်သည့် ဒဏ်ရာအားလုံးကို အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ယူဆရမည်။ မျက်စိကန်းသွားနိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

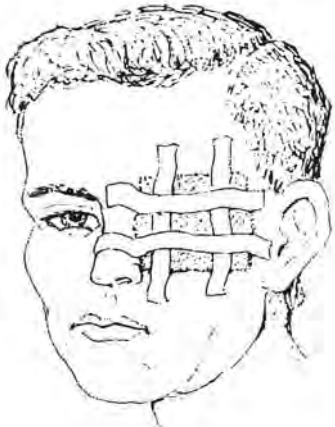
အိုင်းရစ်နှင့် သူငယ်အိမ်ကို ဖုံးအုပ်ထားသည့် မျက်ကြည်လွှာတွင် အနည်းငယ်လေးမျှသာ ထိမိသည့်တိုင်အောင် နည်းမှန်လမ်းမှန် ဂရုမစိုက်ပါက ရောဂါပိုးဝင်နိုင်ပြီး မျက်စိအမြင်ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

မျက်စိကို ထိခိုက်မိသော ဒဏ်ရာသည် မျက်စိ၏ အပေါ်ယံ အဖြူလွှာကို ဖောက်ထွင်းပြီး မျက်စိ၏ အတွင်းပိုင်း အနက်ရောင် အလွှာအထိ ရောက်ရှိနေက ဒဏ်ရာ၏ အခြေအနေသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေဖြစ်သည်။

တုံးသောလက်နက် (လက်သီး) နှင့် ထိုးမိ၍ ရသည့်ဒဏ်ရာမျိုးဆိုလျှင် မျက်စိအိမ်တွင် သွေးပြည့်သွားစေပြီး မျက်စိအန္တရာယ်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း မျက်စိကိုက်ပြီး ရုတ်တရက် ပိုမိုဆိုးလာလျှင် ရုတ်တရက်ဖြစ်သော ရေတိမ်ရောဂါ acute glaucoma ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

ကုသနည်း

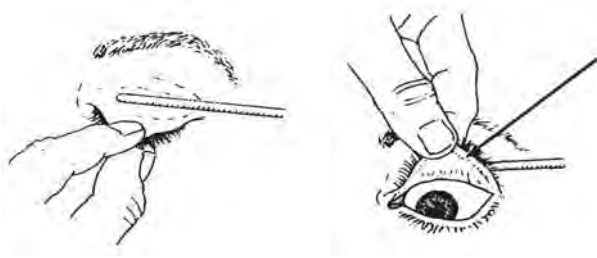
- * ဒဏ်ရာရသည့် မျက်စိဖြင့် ကောင်းစွာမြင်နေရဆဲ ဖြစ်လျှင် ပဋိဇီဝမျက်စဉ်ဆေးကို မျက်စိထဲထည့်ပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်း ထူထဲသည့် ပတ်တီးဖြင့် အုပ်ပါ။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် အတွင်း ပိုကောင်းမလာပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ယူပါ။
- * ဒဏ်ရာရသည့်မျက်စိဖြင့် ကောင်းစွာမြင်ရပါလျှင်၊ ဒဏ်ရာနက်လျှင် (သို့မဟုတ်) မျက်ကြည်လွှာနောက် မျက်စိအတွင်း သွေးရှိလျှင် မျက်စိကို သန့်ရှင်းသောပတ်တီးဖြင့်အုပ်ပြီး ချက်ချင်း ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။
- * မျက်စိတွင်း ခွာမရအောင် တွယ်ကပ်နေသည့် ဆူးများ (သို့မဟုတ်) အကွဲအစများကို ဖယ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။



မျက်စိတွင်းမှ အမှုန် (သို့မဟုတ်) အမှိုက်ဖယ်ရှားနည်း

လူနာကို မျက်စိပိတ်ပြီး အပေါ် အောက် ဘေး ဘယ် ညာ ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် လူနာ၏ မျက်ခွံများကို လက်နှင့်ကိုင်၍ ဖွင့်ထားပြီး အပေါ်အောက်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မျက်ရည် ပို၍ထွက်လာပြီး အမှိုက်၊ ဖုန်မှုန့်သည် အလိုအလျောက် ထွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခြားတစ်နည်းမှာ မျက်လုံးထဲသို့ ရေသန့်သန့် လောင်းထည့်ပြီး ဖုန်မှုန့်၊ သဲမှုန့်ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဝတ်သန့်သန့်၏ ထောင့်စွန်း၊ စိုစွတ်နေသောဂွမ်းဖြင့် ဖယ်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အမှိုက်သည် အပေါ်မျက်ခွံ၏အောက်တွင် ရောက်နေပါက တုတ်ချောင်းပါးပါး အသုံးပြုပြီး ပုံတွင် ပြထားသည့် အတိုင်း မျက်ခွံကို လှန်၍ ရှာပါ။ ထိုအချိန်တွင် လူနာသည် အောက်ဘက်သို့ ကြည့်နေရမည်။



တစ်ခါတစ်ရံ အမှိုက်စသည် မျက်ခမ်း အစွန်းနားရှိ မြောင်းငယ်လေးတွင် တွေ့ရတတ်သည်။ အဝတ်သန့် အစွန်းဖြင့် အမှိုက်စကို ဖယ်ပါ။

**မျက်စိထဲသို့ ဓာတုပစ္စည်းများ ဝင်ခြင်းကြောင့် အပူလောင်ခြင်း
CHEMICAL BURNS OF THE EYE**

ဘက်ထရီးအိုးအက်ဆစ်၊ ဓာတ်ဆီ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ မျက်စိထဲသို့ ဝင်ပါက မျက်စိကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ မျက်စိကို ရေအေးသန့် သန့်နှင့် ချက်ချင်းဆေးပါ။ မိနစ် ၃၀ ခန့် (သို့မဟုတ်) အနာသက်သာသည်ထိ ဆက်တိုက်ဆေးနေပါ။ ကျန်မျက်လုံးတစ်ဖက်ထဲသို့ ထိုရေများ မဝင်ပါစေနှင့်။




အမှိုက်စကို လွယ်လင့်တကူ မဖယ်နိုင်ပါက ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းဆေးထည့်ပြီး မျက်စိကို ပတ်တီးဖြင့် အုပ်ကာ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

**နီမြန်းနာကျင်သော မျက်စိများ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများ
RED, PAINFUL EYES - DIFFERENT CAUSES**

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မျက်စိနီ၊ မျက်စိနာတတ်သည်။ ဤပုံကားချပ်သည် မည်သည့်အတွက် ဖြစ်ရသည်ကို သိရှိရန် အထောက်အကူပြုပေမည်။

မျက်စိထဲသို့ ပြင်ပမှပစ္စည်းများ (အမှိုက်. . . စသည်) ဝင်ခြင်း	မျက်စိတစ်ဖက်တွင်သာ ဝင်လေ့ရှိသည်။ နီမြန်းပြီး အမျိုးမျိုးနာသည်။
မျက်စိထဲသို့ဓာတုပစ္စည်း လောင်ခြင်း၊ ဘေးမကင်းသည့် အရည်ဝင်ခြင်း	မျက်စိတစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဖက်စလုံး နီမြန်းပြီး နာသည်။
Pinkeye (conjunctivitis) မျက်မြှေးရောင် ရောဂါ Hay fever ယားယံသောမျက်မြှေးရောင်ရောဂါ trachoma မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ ဝက်သက်ရောဂါ ဝက်သက်ရောဂါကြောင့် မျက်စိနာခြင်း	နှစ်ဖက်စလုံးဖြစ်လေ့ရှိသည်။ (တစ်ဖက်က စဖြစ်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) တစ်ဖက်တွင် ပိုဆိုးသည်။ အပြင်ဘက် အစွန်းတွင် နီမြန်းလာလေ့ရှိသည်။ burning pain မီးစနှင့် ထိုးသလို နာတတ်သည်။ သိပ်မပြင်းထန်တတ်ပေ။



<p>acute glaucoma ရုတ်ခြည်းဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရေတိမ်ရောဂါ</p> <p>iritis မျက်နှာနက်ဝန်းရောင်ခြင်း မျက်ကြည်လွှာကို ခြစ်မိခြင်း (သို့မဟုတ်) အနာဖြစ်ခြင်း</p>	<p>} မျက်စိတစ်ဖက်တွင်သာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ မျက်စိနီသည်။ နောက် မျက်ကြည်လွှာ နီသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်နာသည်။</p>	
---	---	---

မျက်စိနီ၊ မျက်စိနာခြင်းကို နည်းလမ်းမှန်စွာ ကုသနိုင်ရေးမှာ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းကို သိရှိခြင်းပေါ် မူတည်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် လက္ခဏာတစ်ခုချင်းကို အသေအချာ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

မျက်စိနီ (မျက်မြှေးရောင်ရောဂါ) PINK EYE (CONJUNCTIVITIS)

မျက်စိတစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဖက်စလုံး နီသည်။ မျက်ဝတ်ထွက်သည်။ မျက်စိ အနီးငယ် ပူလောင်သည် (mild burning)။ အိပ်ရာထသည့်အခါ မျက်ခွံနှင့်စု တစ်ခါတစ်ရံ ကပ်နေတတ်သည်။



သတိ။ ဆေးတောင့်နှင့် မျက်စိကို မထိပါစေနှင့်။

ကုသနည်း

ရေနွေးဆွတ်ထားသော အဝတ်သန့် တစ်စ ဖြင့် မျက်ဝတ်များကို ပထမဖယ်ပါ။ ထို့နောက် ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းဆေးထည့်ပါ။ အောက်မျက်ခမ်းကို ဆွဲချပြီး မျက်စဉ်းကို ပုံပါအတိုင်း အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ မျက်စိအပြင်ဘက် ဆေးထည့်မိခြင်းသည် မကောင်းချေ။

ကာကွယ်ခြင်း

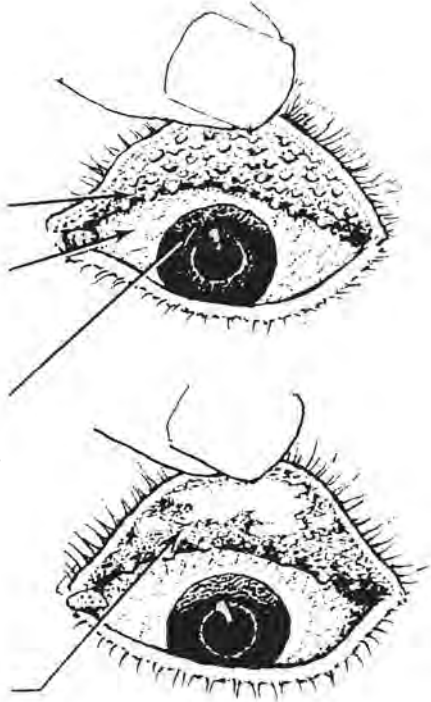
များသောအားဖြင့်မျက်မြှေးရောင်ရောဂါမျိုးသည်အလွန်ကူးစက်လွယ်သည်။ တစ်ဦးမှတစ်ဦး အလွယ်တကူဖြင့် ကူးစက်သည်။ ဤသို့ မျက်စိနာနေသော ကလေးကို အခြားကလေးများနှင့် အတူအိပ်၊ အတူကစား မလုပ်ပါစေနှင့်။ မျက်နှာသုတ်ပဝါတစ်ထည်တည်း မသုံးပါစေနှင့်။ မျက်စိများမကိုင်မီ လက်ဆေးပါ။

မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ Trachoma

မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါသည် နာတာရှည် မျက်မြှေးရောင်ရောဂါမျိုးဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း ပိုဆိုးသည့် မျက်စိနာမျိုးဖြစ်သည်။ လများစွာ (သို့မဟုတ်) နှစ်များစွာ မျက်စိနာသည်။ စောစီးစွာ မကုသပါက တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိကန်းသွားတတ်သည်။ ထိမိခြင်း (သို့မဟုတ်) ယင်ကောင်နားခြင်းဖြင့် ကူးစက်သည်။ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေရပြီး လူများ ပြုတ်သိပ်လျက် နေထိုင်ရသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။

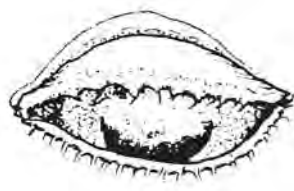
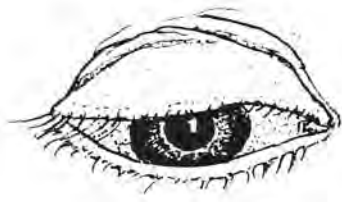
လက္ခဏာများ

- * ရိုးရိုးမျက်မြှေးရောင်ရောဂါ conjunctivitis ကဲ့သို့ မျက်စိနီ၊ မျက်ရည်ကျ၍ မျက်စိနာရောဂါ စဖြစ်သည်။
- * တစ်လ (သို့မဟုတ်) တစ်လကျော်ပြီးနောက် follicles ဟုခေါ်သည့် ပန်းရောင်မွဲခြောက်ခြောက် အဖုငယ်လေးများသည် အပေါ်မျက်ခွံအတွင်းဖက်၌ ပေါက်လာသည်။ မျက်ခွံကိုလှန်၍ အဖုများကို ကြည့်နိုင်သည်။
- * မျက်စိတွင်းရှိ မျက်ဖြူသားမှာ အနည်းငယ် နီနေမည်။
- * အသေအချာကြည့်မည်ဆိုလျှင် (သို့မဟုတ်) ပုံချဲ့မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်မည်ဆိုလျှင် မျက်ကြည်လွှာ၏ ထိပ်စွန်းသည် အညိုရောင်သမ်းပြီး သွေးကြော သစ်ငယ်လေးများစွာ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရမည်။ (pannus)
- * follicles အဖုငယ်နှင့် pannus မျက်ကြည်လွှာအညိုရောင် သမ်းပြီး သွေးကြောငယ်များ ဖြတ်သန်းနေခြင်း၊ နှစ်ခုစလုံး မျက်စိတွင် ရှိနေပါက trachoma မျက်ခမ်းစပ် ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သေချာသလောက်ဖြစ်သည်။
- * နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသည့်အခါ follicles အဖုငယ်များ စပျောက်သွားပြီး အဖြူရောင်အမာရွတ်များ ကျန်ခဲ့သည်။



ဤအမာရွတ်များသည် မျက်ခွံကိုထူအမ်းစေပြီး တစ်ချိန်လုံး မျက်စိပိတ် (မှေး) နေစေသည်။

သို့မဟုတ် အမာရွတ်များသည် မျက်တောင်များကို မျက်စိ အတွင်းဘက်သို့ ဆွဲချလိုက်ပြီး မျက်ကြည်လွှာကို သွားခြစ်ကာ မျက်စိကို ကန်းစေသည်။



ကုသနည်း

တက်ထရာဆိုက်ကလင်း မျက်စဉ်းဆေး (စာ ၅၀၅ ရှု) ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်နှုန်းဖြင့် တစ်လကြာ မျက်စဉ်းခပ်ပါ။ လုံးလုံးပျောက်စေရန် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးတောင့် (စာ ၄၈၂ ရှု) (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖီနမိုဒ်ဆေး (စာ ၄၈၅ ရှု)ကို ၁၀ ရက်မှ သီတင်း ၂ ပတ်ကြာသောက်ပါ။

ကာကွယ်နည်း

မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါကို စောစီးစွာ လုံးဝပျောက်အောင် ကုသခြင်းသည် အခြားသူများထံ ရောဂါ မကူးစေရန် ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါရှိသူနှင့် အတူနေသူများ၊ အထူးသဖြင့် ကလေး များကို သူတို့မျက်လုံးအား မကြာမကြာ စစ်ကြည့်သင့်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက စောစောစီးစီး ကုသသင့်သည်။ ထို့ပြင် အခန်း ၁၂ တွင် ဖော်ပြထားသည့် သန့်ရှင်းရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန်လည်း အထူးအရေးကြီးသည်။

သန့်ရှင်းခြင်းသည် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်သည်။

မွေးကင်းစကလေးများ၏ မျက်စိတွင် ပိုးဝင်ခြင်း (မွေးကင်းစကလေး မျက်မြှေးရောင်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း)

Infected eyes in newborn babies (Neonatal Conjunctivitis)

မွေးဖွားပြီး ၂ ရက်အတွင်း မွေးကင်းစကလေး၏ မျက်စိနီ၍ ရောင် ပြီး မျက်ဝတ်များစွာထွက်လျှင် ညောင်းကျကာလသားရောဂါ ဖြစ်ဖွယ်ရှိ သည်။ ကလေးသည် မီးဖွားချိန်၌ မိခင်ထံမှ ရောဂါရလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးမျက်စိ ကန်း မသွားစေရန် ချက်ချင်းဆေးကုသရမည်။



ကုသနည်း

- * ခရစ္စတလင်း ပင်နစ်စလင်ဆေးယူနစ် ၁၅၀,၀၀၀ ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၃ ရက်ထိုးပေးပါ။ သို့မဟုတ် ထရစ်ပါ ဆာလ်ဖာဆေး triple sulpha 250 mg ကိုကြိတ်ပြီး မိခင်နို့(သို့မဟုတ်) ရေနွေးနှင့်ရောကာ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် နှုန်းဖြင့် သီတင်းတစ်ပတ်ကြာတိုက်ပါ။
- * ပင်နစ်စလင် မျက်စဉ်းကိုလည်း ခတ်ပေးနိုင်သည်။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်ကို ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်ဝက်နှင့် ရော၍ ဆူအောင်တည်ပါ။ အေးသွားသည့်အခါ ခရစ္စတလင်းပင်နစ်စလင် ထိုးဆေး ယူနစ် ၁ သန်း ရောပါ။ ထိုအရည်တစ်စက်ကို ကလေးမျက်စိထဲ ၁၀ မိနစ်တစ်ခါ တစ်နာရီ၊ ထို့နောက် တစ်နာရီတစ်ခါ ၆ နာရီ၊ ထို့နောက် ၂ နာရီ (သို့မဟုတ်) ၃ နာရီတစ်ခါ ၃ ရက်ထည့်ပေးပါ။
- * မျက်စဉ်းမခတ်မီ မျက်ဝတ်များကို ရှေ့ ၌ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဖယ်ရှားပါ။

ကာကွယ်နည်း

ကလေးအားလုံး၏ မျက်စိတွင် ဤရောဂါမျိုး မကျရောက်အောင် ကာကွယ်သင့်သည်။ အထူး သဖြင့် ညောင်းကျကာလသားရောဂါရှိသည့် မိခင်မှ မွေးဖွားသည့် ကလေးများ၏မျက်စိ သို့မဟုတ် ဆီးသွား သည့်အခါ ကျင်သည့် ဖခင်များ၏ ကလေးများ၏မျက်စိ၌ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်သင့်သည်။ (အများ အားဖြင့် မိခင်များသည် မိမိ၌ ထိုရောဂါရှိနေမှန်း မသိကြချေ။)

ကလေးမွေးသည့်အခါ ဆေးလ်ဗားနိုက်ထရိတ် silver nitrate 1% အရည်တစ်စက်ကို ကလေး မျက်စိတစ်ဖက်လျှင် **တစ်ကြိမ်သာ** ခတ်ပေးပါ။ ဆေးလ်ဗားနိုက်ထရိတ်မျက်စဉ်းရည် မရှိပါက တက်ထရာ ဆိုင်ကလင်း မျက်စဉ်းကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ဖြင့် ၃ ရက်ထည့်ပေးပါ။

အချို့သောဒေသများတွင် ၁% ဆေးလဗားနိုက်ထရိုတ် (သို့မဟုတ်) ဆေးလဗားပါသော မျက်စဉ်များ ခပ်လေ့ရှိသည်။ ထိုဆေးများသည့် ဂနိုပိုင်းကြောင့် မျက်စိကွယ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း ခလာမိုင်းဒီးယားပိုးကြောင့် မျက်စိကွယ်ခြင်းကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ထို့ပြင် ဆေးလဗားနိုက်ထရိုတ်သည် ရက်ပေါင်းများစွာ မျက်စိကို ကျိန်းနေစေနိုင်ပါသည်။ အရစ်သရိုမိုက်စင် (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုက်ကလင်း မျက်စဉ်တစ်ခုခုရနိုင်ပါက အသုံးပြုပါ။ ဆေးလဗားနိုက်ထရိုတ် တစ်မျိုးတည်းသာရှိပါက ၎င်းကိုပင် အသုံးပြုပါ။

ကလေးမျက်စိ၌ ညှောင်းကျကာလသားရောဂါဝင်လျှင် မိဘနှစ်ဦးလုံး ညှောင်းကျကာလသားရောဂါ ကုသသင့်သည်။

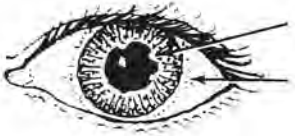
မျက်နက်ဝန်းရောင်ခြင်း IRITIS (INFLAMMATION OF THE IRIS)

လက္ခဏာများ

သာမန်မျက်စိ



မျက်နက်ဝန်း ရောင်ရမ်းရောဂါရှိမျက်စိ



သူငယ်အိမ်သေးသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံပုံအဝန်း မညီညာချေ။ အိုင်းရစ်ပတ်လည် နီသည်။ အလွန်နာကျင်သည်။

ရုတ်တရက် (သို့မဟုတ်) တဖြည်းဖြည်း မျက်စိနာလာသည်။ မျက်ရည်များစွာ ထွက်သည်။ အလင်းရောင်စူးလျှင် ပိုနာသည်။ မျက်မြှေးရောင်ရောဂါနာကဲ့သို့ မျက်ဝတ်မထွက်ချေ။ အမြင် များသောအားဖြင့် မှန်ဝါးသည်။ မျက်စိကိုထိလိုက်သည်နှင့် နာကျင်သည်။

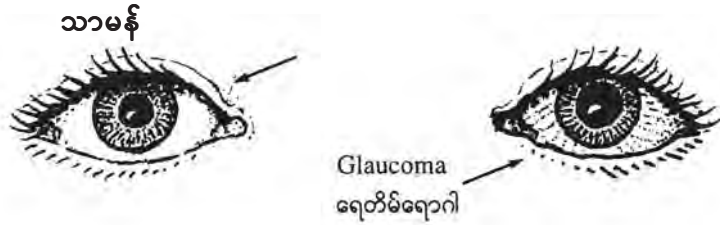
ဤမျက်စိနာသည် အရေးပေါ်ရောဂါဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးလိမ်းဆေး၊ မျက်စဉ်ဆေးများနှင့် ကုသ၍မရချေ။ **ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။**

ရေတိမ်ရောဂါ

ဤအန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါသည် မျက်လုံးအတွင်း ဖိအားတိုးလာသောကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ဤရောဂါသည် အသက် ၄၀ နောက်ပိုင်းတွင် စတင်ဖြစ်တတ်ပြီး မျက်စိကွယ်ရသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ **မျက်စိမကွယ်ရအောင် ရေတိမ်ရောဂါ glaucoma ဖြစ်သည့် လက္ခဏာ များကို သိရန်နှင့် အမြန်ဆုံး ဆေးကုသရန် အရေးကြီးသည်။** ရေတိမ်ရောဂါ glaucoma နှစ်မျိုးရှိသည်။

ရုတ်ခြည်းပေါ်တတ်သောရေတိမ်ရောဂါ Acute glaucoma

ရုတ်တရက် ခေါင်းကိုက် (သို့မဟုတ်) မျက်စိထဲ အလွန်တရာ နာကျင်ခြင်းဖြစ်လာသည်။ မျက်လုံးနီလာပြီး အမြင်မှန်ဝါးသွားသည်။ မျက်လုံးသည် ကျောက်စရစ်ခဲကဲ့သို့ မာကျောလာသည်။ အော့အန်တတ်သည်။ မျက်စိမကောင်းသည့်ဘက်မှ သူငယ်အိမ်သည် ကောင်းသည့်မျက်စိသူငယ်အိမ်ထက် ပိုကျယ်သည်။

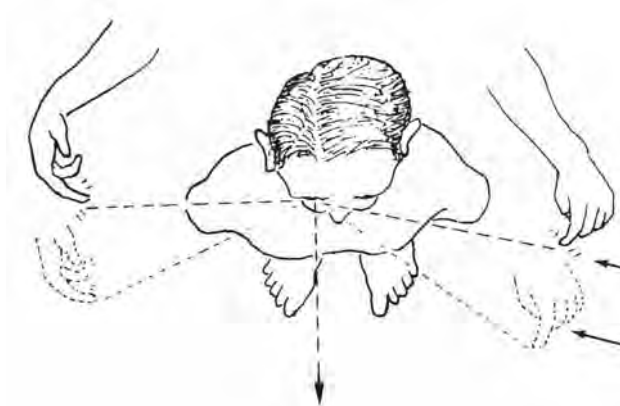


ရေတိမ်ရောဂါကိုချက်ချင်းမကုပါက ရက်အနည်းငယ်အတွင်း မျက်စိကွယ်သွားမည်။ ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်တတ်သည်။ ဆေးမြန်မြန်ကုပါ။

နာတာရှည်ရေတိမ်ရောဂါ Chronic glaucoma

မျက်စိတွင်း ဖိအားသည် တဖြည်းဖြည်း တိုးလာသည်။ အများအားဖြင့် မနာကျင်ချေ။ မျက်စိမြင်ကွင်း ကျဉ်းလာသည်ကစ၍ မျက်စိ တဖြည်းဖြည်း ကွယ်လာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိကွယ်မှန်း သတိမထားမိချေ။ မျက်စိမြင်ကွင်းကို စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းသည် ရောဂါရှိမရှိ သိသာနိုင်သည်။

ရေတိမ်ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ စစ်ကြည့်ခြင်း



မျက်စိတစ်ဖက်ကို ကာလိုက်ပါ။ ကျန်တစ်ဖက်ဖြင့် ရှေ့တည့်တည့်တွင် ရှိသည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီရှိ နောက်မှရှေ့သို့ တဖြည်းဖြည်းတိုးလာသော လက်ချောင်းများကို မည်သည့်အချိန် စမြင်သည်ကို မှတ်ထားပါ။

သာမန်အားဖြင့် ဤနေရာမှ လက်ချောင်းများကို စမြင်ရသည်။ ရေတိမ်ရောဂါ glaucoma ဖြစ်လျှင် လက်ချောင်း လှုပ်သည်ကို ရှေ့ပိုကျသည့် နေရာရောက်မှ စတင် မြင်နိုင်သည်။

ဤရောဂါရှိမှန်း စောစောစီးစီး သိရလျှင် (pilocarpine) ပိုင်လိုကာပိုင်း အထူးမျက်စဉ်းဆေးဖြင့် ကုသခြင်းသည် မျက်စိမကွယ်ရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ (eye pressure) မျက်စိတွင်း ဖိအားကို ကာလအပိုင်းအခြား အလိုက်တိုင်းတာနိုင်သည့် ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားက ဆေးညွှန်းပေးသင့်သည်။ မျက်စဉ်းအစက်ချဆေးကို တစ်သက်လုံး သုံးသွားရမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက မျက်စိခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူ၍ ကုသခြင်းသည် စိတ်ချရဆုံး ကုထုံးဖြစ်သည်။

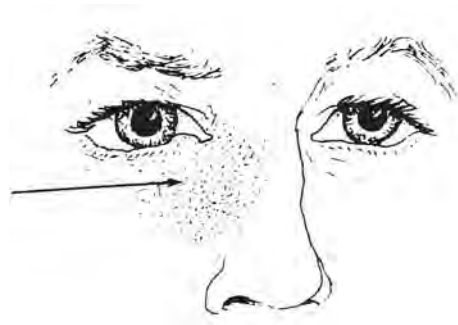
ကာကွယ်ခြင်း

အသက် ၄၀ ကျော်သူများ (သို့မဟုတ်) (glaucoma) ရေတိမ်မျိုးရိုးရှိသူများသည် တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် (eye pressure) မျက်စိတွင်းဖိအား တိုင်းကြည့်သင့်သည်။

မျက်ရည်အိတ်တွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (မျက်ရည်အိတ်ရောင်ရမ်းခြင်း) Infection of the tear sac (Dacryocystitis)

လက္ခဏာများ

မျက်စိအောက်ဘက် နှာခေါင်းနှင့် ကပ်လျက် နေရာတွင် နီမြန်းနာကျင်ပြီး ရောင်ရမ်းသည်။ မျက်ရည် များစွာကျသည်။ ရောင်နေသည့်နေရာကို အသာလေး ဖိ လိုက်လျှင် မျက်စိထောင့်မှ ပြည်ထွက်လာနိုင်သည်။



ကုသနည်း

- * အပူပေးပါ။
- * ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းရည် (သို့မဟုတ်) မျက်စဉ်းကော်ထည့်ပါ။ (မျက်ရည်အိတ်ရောင်ရမ်းခြင်း)
- * ပင်နစ်စလင်သောက်ပါ။

ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မမြင်ရခြင်း

ကလေးများ စာဖတ်သည့်အခါ ပြတ်သားမှုမရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) ခေါင်းကိုက်လျှင် (သို့မဟုတ်) မျက်စိနာလျှင် ထိုကလေးများသည် မျက်မှန်တပ်ရန် လိုကောင်းလိုမည်။ မျက်စိ စမ်းသပ်ရမည်။

လူကြီးများတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာလာသည့်အခါ အရာဝတ္ထုများကို အနီးကပ်ကြည့်ရာ၌ ရှင်းလင်းပြတ်သားမှု မရှိခြင်းမှာ အစဉ်အလာပင်ဖြစ်သည်။ စာကြည့်မျက်မှန်ဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ အမြင်ပြတ်သားစေသည်။ မျက်မှန်တပ်သော်လည်း အမြင် မှန်ဝါးနေပါက မျက်စိတဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။



မျက်စိစွေ၊ မျက်စိစောင်းခြင်း Cross-eyes and wandering or 'Lazy' eye (strabismus, 'squint')

ကလေးပေါက်စ (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်တစ်ဦး မျက်စိစောင်းလျှင် (သို့မဟုတ်) မျက်စိစွေလျှင် (သို့မဟုတ်) တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိက တစ်နေရာကိုလွဲကြည့်လျှင် **မျက်စိကောင်းသွားစေရန်** မျက်စိတစ်ဖက် အုပ်၍ ကြိုးစားကြည့်နိုင်သည်။



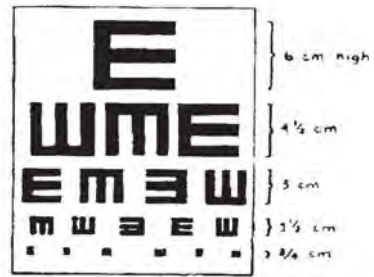
ဤသို့မျက်စိ
စွေနေလျှင်
ကျန်မျက်စိ
တစ်ဖက်ကို
အုပ်ပါ



ဤနည်းဖြင့်
အမြင်အားနည်းသည့်
မျက်စိတည့်တည့်ကြည့်မည်။

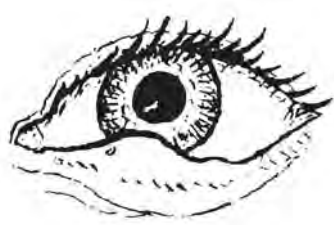
ကလေးငယ်၏မျက်စိသည် တစ်ခါတစ်ရံသာ စွေတတ်ပြီး ကျန်အချိန်တွင် နဂိုအတိုင်းရှိပါက စိတ်ပူစရာ မလိုပါ။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မျက်စိတည့်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အမြဲစွေနေသော မျက်စိကို ငယ်စဉ်ဘဝက မကုသပါက အမြင်အာရုံ ထိခိုက်သွားနိုင်ပါသည်။ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး ပြသပြီး ကောင်းသည့်မျက်စိကို ဖုံးအုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အထူးမျက်မှန်တပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုခုဖြင့် ကုသရပေမည်။

အရေးကြီးသည်။ ကလေးတိုင်း၏ အမြင်အာရုံကို စောနိုင်သမျှစောစွာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ (အသက် ၄နှစ်ခန့်အရွယ်သည် ကလေး၏အမြင်အာရုံကို စစ်ဆေးရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ (ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ သင်ယူလေ့လာတတ်ရန် ကူညီခြင်းတွင်) အင်္ဂလိပ်စာလုံး E များပါသော ကတ်ကို အသုံးပြု၍ စမ်းသပ်နိုင်သည်။ မျက်စိတစ်ဖက်တည်းတွင် ချို့ယွင်းမှု ရှိနေသည်ကို ဖော်ထုတ် သိရှိနိုင်ရန် မျက်စိတစ်လုံးချင်းစီကို စမ်းသပ်ပါ။ မျက်စိတစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဖက်လုံးတွင် အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းမှုရှိနေပါက မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြပါ။



မျက်စိစွဲခြင်း: STY (HORDEOLUM)

မျက်ခမ်းတွင် နီမြန်းပြီး အဖုထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အစွန်းတွင် ထွက်လေ့ရှိသည်။ ရေနွေးတွင် ဆားနည်းနည်းထည့်ထားသည့် ဆားရေနွေးပူဖြင့် ကပ်ပေးပါ။ ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိထပ်မံအောင် ကာကွယ်ပေးသည်။



မျက်သားတက်ခြင်း PTERYGIUM

မျက်စိအစွန်းမှ အသားစ တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာပြီး မျက်ကြည်လွှာပေါ်သို့ ရောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ နေရောင်၊ လေနှင့် သဲတို့ကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ မျက်မှန်မည်းတပ်ထားခြင်း ဖြင့် အယားအယံ သက်သာစေပြီး pterygium မျက်သားတက်ခြင်းကို နှေးကွေးစေသည်။ သူငယ်အိမ်ထိ ရောက်မလာမီ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်သည်။



မျက်စိထဲ အမှုန့်ထည့်တတ်သည့် ကျေးလက်ကုထုံးများ မှာ အခြေအနေကို ပိုဆိုးဝါးစေသည်။ သို့သော် camomile လက်ဖက် ပြုတ်ရည် (ကျိုက်ကျိုက်ဆူပြီး သကြားမထည့်) ကို မျက်စဉ်းခပ်လျှင် အယားအယံနှင့် မျက်စိအပူကို သက်သာစေသည်။

မျက်ကြည်လွှာ (ကော်နီယာ)တွင် ခြစ်မိ၊ အနာ (သို့မဟုတ်) အမာရွတ်ဖြစ်ခြင်း A SCRAPE, ULCER, OR SCAR ON THE CORNEA

မျက်ကြည်လွှာ၏ အလွန်ပါးလျှပြီး အလွန်နူးညံ့သည့် မျက်နှာပြင်တွင် ခြစ်မိပါက (သို့မဟုတ်) ရောဂါပိုးဝင်၍ ပျက်စီးပါက မျက်ကြည်လွှာ၌ အနာဖြစ်မည်။ နာလည်း နာသည်။ အလင်းရောင်ကောင်းကောင်း၌ အားစိုက်ကြည့်ပါက မျက်ကြည်လွှာ၏ မျက်နှာပြင်တွင် ဖြူဖွဲ့ဖွဲ့ (သို့မဟုတ်) မွဲခြောက်ခြောက် အကွက်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။



ကောင်းစွာ ဂရုမစိုက်လျှင် ဤအနာသည် မျက်စိကွယ်စေနိုင်သည်။ ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းဆေး ထည့်ပါ။ ပင်နစ်စလင်ကို တစ်ရက် ၄ ကြိမ်နှုန်းဖြင့် ၇ ရက်ပေးပါ။ မျက်စိကို အုပ်ထားပါ။ ၂ ရက်နှင့် မျက်စိပိုကောင်းမလာပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ယူပါ။

မျက်ကြည်လွှာ အမာရွတ်သည် မနာကျင်ချေ။ မျက်ကြည်လွှာတွင် အဖြူကွက်ပေါ်သည်။ မျက်ကြည်လွှာ၌ အနာဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိ၌လောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားဒဏ်ရာရခြင်းတို့မှ အနာဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းသည်သာ တစ်ခုတည်းသော ကုထုံးဖြစ်သည်။ ဤသို့ကုသခြင်းသည် ဈေးကြီးပြီး ရလဒ်သည် အမြဲတမ်း ကောင်းချင်မှ ကောင်းမည်။ မျက်စိမမြင်သော်လည်း အလင်းကို မြင်နေဆဲဖြစ်သူကိုသာ ခွဲစိတ်ကုသ သင့်သည်။ ကောင်းသည့်မျက်စိကို ဒဏ်ရာမရအောင် ကောင်းစွာ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရမည်။



မျက်စိအဖြူသားတွင် သွေးထွက်ခြင်း
Bleeding in the white of the eye

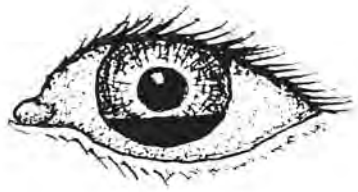
အလေးအပင် တစ်စုံတစ်ရာ မပြီးနောက်၊ ချောင်းအပြင်းအထန်ဆိုးပြီးနောက် (ကြက်ညှာချောင်းဆိုး) (သို့မဟုတ်) မျက်စိထိခိုက်ပြီးနောက် မျက်စိအဖြူသားတွင် နာကျင်မှုမရှိသည့် သွေးနီကွက် စပေါ်တတ်သည်။ သွေးကြောငယ်လေး ပေါက်၍ ယင်းသို့ ဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် အန္တရာယ် မရှိနိုင်ချေ။ ဆေးမကုဘဲနှင့် တဖြည်းဖြည်း ပျောက်သွားမည်။

မွေးကင်းစကလေးများ မျက်စိတွင် အနီကွက်ငယ်လေးများ ပေါ်လေ့ရှိသည်။ ကုသရန် မလိုချေ။



မျက်ကြည်လွှာနောက်၌ သွေးထွက်ခြင်း
Bleeding behind the cornea (Hyphema)

မျက်ကြည်လွှာနောက်တွင် သွေးရှိနေခြင်းမှာ အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ တုံးသောအရာ ဥပမာ - လက်သီးဖြင့် မျက်စိထိခိုက်မိရာမှ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ မျက်စိကိုအုပ်ထားပြီး အိပ်ရာထဲ ရက်များစွာ အနားယူပါ။ ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် အလွန်နာကျင်လာပါက (glaucoma ရေတိမ်ရောဂါ) ဖြစ်လာသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ မျက်စိဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းသွားပါ။



မျက်ကြည်လွှာနောက်၌ ပြည်တည်ခြင်း
Pus behind the cornea (Hypopyon)

ကော်နီယာနောက်၌ ပြည်တည်ခြင်းသည် မျက်စိအလွန်တရာရောင်သည့် လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ မျက်ကြည်လွှာအနာများနှင့်အတူ တစ်ခါတစ်ရံတွေ့ရတတ်ပြီး မျက်စိအန္တရာယ်ရှိနေသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ပင်နစ်စလင် ဆေးတိုက်ပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ချက်ချင်းယူပါ။ အနာကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ကုသပါက တစ်ခါတစ်ရံ မျက်ကြည်လွှာနောက် ပြည်တည်ခြင်းသည် အလိုလိုပျောက်သွားမည်။



တိမ်ဖြစ်ခြင်း: CATARACT

မျက်စိသုဇယံအိမ်နောက်ရှိ မှန်ဘီလူးသည် နောက်ကျိ လာပြီး မျက်စိတွင်းသို့ အလင်းရောင်ဖြင့် ထိုးကြည့်လိုက်သည့်အခါ သုဇယံအိမ်မှာ မီးခိုးရောင် (သို့မဟုတ်) အဖြူရောင်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရမည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် ဖြစ်တတ်သော်လည်း ကလေး များတွင်လည်း ရှားရှားပါးပါးဖြစ်တတ်သည်။ အတွင်းတိမ်ကြောင့် မျက်စိ မမြင်သူသည် အမှောင်ထဲမှ အလင်းကို ပြောပြနိုင်သေးပြီး လှုပ်ရှားမှုများကို သိနိုင်နေသေးလျှင် ခွဲစိတ်ကုသပါက မျက်စိ ပြန် မြင်နိုင်သည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် မျက်မှန်အထူကြီးကို အချိန် အကြာကြီး တပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးများသည် တိမ်ပျောက် အောင် မလုပ်နိုင်ပေ။ (ယခုအခါ မှန်ဘီလူးအစားထိုး ကုသနိုင်ပြီး မျက်မှန်အထူကြီးတတ်ရန် မလိုပါ။)



ကြက်မျက်သင့်ခြင်းနှင့် မျက်မြှေးခြောက်ခြင်း (ဗီတာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း) Night blindness and Xerophthalmia (Vitamin A deficiency)

ဤရောဂါသည် အသက် ၁ နှစ်မှ ၅ နှစ်ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်သည်။ ဗီတာမင် အေဓာတ်ပါအစားအာဟာရများ လုံလောက်စွာ မစားရ၍ဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်မှန်း စောစောမသိ၊ စောစော မကု လျှင် ကလေး မျက်စိကွယ်သွားနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

- ❖ ပထမဆုံး ကလေးသည် ကြက်မျက်သင့်သည်။ အခြား သူများ မြင်နိုင်သကဲ့သို့ မှောင်ထဲတွင် မမြင်နိုင်ချေ။
- ❖ ထို့နောက် မျက်စိအမြှေးခြောက် (dry eyes) လာသည်။ မျက်စိအဖြူသားအရောင်မှိန်ပြီး အတွန့်အရစ်များ ထ လာသည်။
- ❖ မျက်စိထဲတွင် ဖြူခွဲခွဲ အမြှုပ်အစက်လေးများ (Bitot's spots) ထလာနိုင်သည်။
- ❖ ရောဂါပိုဆိုးဝါးလာလျှင် မျက်ကြည်လွှာသည် ခြောက် သွေ့ မှိုင်းဝေလာပြီး အချိုင့်လေးများ ပေါ်လာသည်။
- ❖ ထို့နောက် မျက်ကြည်လွှာသည် လျင်မြန်စွာပျော့ပြောင်း ပြီး စူထွက်လာသည်။ သို့မဟုတ် ပေါက်ထွက်လျှင် ပေါက် ထွက်သည်။ များသောအားဖြင့် မနာချေ။ ရောဂါပိုး ဝင် ခြင်း၊ အနာရွတ်ထင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားထိခိုက်မှုတို့ ကြောင့် မျက်စိကွယ်နိုင်သည်။

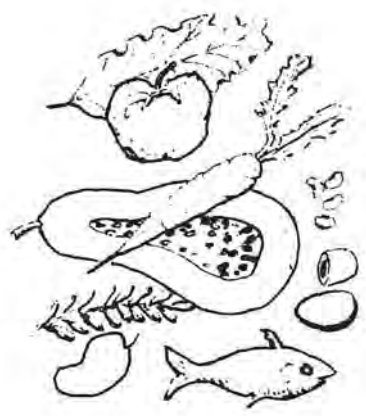


- ❖ ကလေးသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး (သို့မဟုတ်) တီဘီကဲ့သို့သော အခြား နာမကျန်းမှုမျိုးနှင့်ပါ တွဲဖြစ်လျှင် မျက်မြေးခြောက်ခြင်း xerophthalmia သည် ပိုဆိုးဝါးသည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

ဗီတာမင် A ဓာတ်ပါသည့် အစားအစာများစားခြင်းဖြင့် ဤရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင် သည်။ အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

- ❖ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ၂ နှစ်ထိ ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- ❖ ကလေး ၆ လကျော်ပြီးနောက် ဗီတာမင် A ကြွယ်ဝသော အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စတင်ကျွေး ပါ။ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များနှင့် သင်္ဘောသီး၊ သရက် သီးစသော အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင် အသီးအနှံများ၊ နို့ ၂၊ အသည်းတို့သည်လည်း ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။
- ❖ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို မစားသုံးနိုင်ပါ က သို့မဟုတ် ကြက်မျက်သင့်ခြင်း၊ မျက်သားခြောက်ခြင်း လက္ခဏာများရှိနေပါက ဗီတာမင်အေ ယူနစ် ၂-သိန်း အား (ရက်တီနော ၆၀ မိုက်ခရိုဂရမ်ကို အတောင့် သို့မဟုတ် အရည်) ကို ၆-လ တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေး ပါ။ အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးကို ဗီတာမင်အေ ယူနစ်တစ်သိန်းအား တိုက်ပါ။
- ❖ အတန်အသင့်ဆိုးရွားပါက ဗီတာမင်အေ ၂-သိန်းအားကို ပထမနေ့၊ ဒုတိယနေ့နှင့် ၁၄-ရက်မြောက် နေ့တို့တွင် တိုက်ပါ။ အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးကို ဗီတာမင်အေ ယူနစ်တစ်သိန်းအား တိုက်ပါ။
- ❖ ဗီတာမင်အေချို့တဲ့မျက်စိရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိသော ဒေသများတွင် နို့တိုက်မိခင်များအား ၆ လ တစ် ကြိမ် ဗီတာမင်အေ ယူနစ် ၂ သိန်း တိုက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအား ကိုယ်ဝန်သက်တမ်း ဒုတိယ တစ်ဝက်အတွင်း တိုက်ပါ။



သတိပြုရန် - ဗီတာမင် A အလွန်အကျွံတိုက်ကျွေးခြင်းသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ (အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ပမာဏကိုသာ တိုက်ကျွေးရပါမည်။)

ကလေး၏ မျက်စိအခြေအနေသည် ဆိုးဝါးပြီး မှုန်မှိုင်းကာ အပြောက်အပြောက်များ ထင်လျှင် သို့မဟုတ် မျက်ကြည်လွှာ စူထွက်လာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။ ကလေး၏မျက်စိကို ပတ်တီးစည်းထားသင့်သည်။ ထို့နောက် ဗီတာမင် A ချက်ချင်းကျွေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဗီတာမင် A ယူနစ် ၁၀၀,၀၀၀ ထိုးလျှင် ပိုကောင်းသည်။

အစိမ်းရင့်ရောင် (သို့မဟုတ်) အဝါရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကလေးများ မျက်စိမကွယ်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။

မျက်စိရှေ့တွင် အစက်များပေါ်ခြင်း

Spots of flies before the eyes (Mouches Volantes)

အသက်ကြီးသူတို့က တစ်ခါတစ်ရံ တောက်ပသည့်မျက်နှာပြင် (နံရံ၊ ကောင်းကင်) တို့ကို ကြည့်သည့်အခါ အစက်အပြောက်ကလေးများ ပြေးနေသည်ဟု ပြောတတ်ကြသည်။ မျက်စိရှေ့သည့်ဘက် အစက်များက လိုက်ရွေ့ပြီး ယင်ကောင်ငယ်လေးများကဲ့သို့ တွေ့ရသည်ဟုဆိုသည်။

ဤအစက်ကလေးများကို မြင်ရခြင်းသည် အန္တရာယ်မရှိချေ။ ကုသရန်လည်း မလိုချေ။ သို့သော် အစက်အပြောက်ကလေးများကို ရုတ်တရက် အများကြီးမြင်ရပြီး မျက်စိတစ်ဖက် ကောင်းကောင်း စမမြင်ရ တော့ဟုဆိုလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ကိစ္စ ဖြစ်လာသည်။ ဆေးဝါးအကူအညီကို ချက်ချင်းယူပါ။

ပုံရိပ်နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း Double Vision

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပုံရိပ်နှစ်ရိပ်ဖြစ်နိုင်သည်။

ပုံရိပ်နှစ်ရိပ်မြင်ခြင်းသည် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာလျှင် (သို့မဟုတ်) ကာလကြာလာလျှင် (သို့မဟုတ်) တဖြည်းဖြည်းပိုဆိုးလာလျှင် စိုးရိမ်ရသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။

ပုံရိပ်နှစ်ရိပ် မြင်ခြင်းသည် တစ်ချိန်၊ တစ်ချိန်မှသာပေါ်လျှင် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သည့် အားကုန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အားနည်းခြင်းလက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။

အာဟာရဓာတ် ကောင်းမွန်ခြင်းအကြောင်း အခန်း ၁၁ တွင် ဖတ်ရှုပြီး စားနိုင်သမျှ စားပါ။ အမြင်အား ကောင်းမလာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီကိုယူပါ။



River Blindness (Onchocerciasis)

ဤရောဂါသည် အာဖရိကတိုက် နေရာဒေသများစွာနှင့် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ တောင်ပိုင်း၊ အမေရိကအလယ်ပိုင်းနှင့် တောင်အမေရိက မြောက်ပိုင်းဒေသ အချို့များတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ သန်ကောင်အငယ်လေးများကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ရောဂါပိုးဝင်မှုဖြစ်သည်။ ထိုသန်ကောင်ငယ်လေးများကို လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးဆီသို့ သေးငယ်ပြီး ကျော၌ဖုထနေသော ယင်မည်းရိုင်းဟု လူသိများသော ယင်ကောင်များကတစ်ဆင့် သယ်ဆောင်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ရောဂါပိုးဝင်နေသော ယင်မည်းကောင်က လူကိုကိုက်သည့်အခါ သန်ကောင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်သွားသည်။



အမှန်တကယ်ရှိသည့် အရွယ်အစား

လက္ခဏာများ

- * ယင်မည်းကိုက်သွားကာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ သန်ကောင်ဝင်ပြီး လပေါင်းများစွာ ကြာသည့်အခါ အရေပြားအောက်တွင် အဖုများ စပေါက်လာသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အဖုများသည် ဦးခေါင်းနှင့် ခန္ဓာ



ကိုယ်အထက်ပိုင်းတွင် အများဆုံးပေါက်သည်။ အာဖရိကတွင် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနှင့် ပေါင်တွင် ပေါက်သည်။ အဖု ၃ ဖုမှ ၆ ဖုထက် ပိုမပေါက်ချေ။ အဖုများသည် တဖြည်းဖြည်း ၂ စင်တီမီတာမှ ၃ စင်တီမီတာ အရွယ်ထိ ကြီးလာသည်။ အများအားဖြင့် မနာကျင်ချေ။

- * သန်ကောင်ငယ်များ ပြန့်နှံ့ခြင်းကြောင့် အပြင်းအထန် ယားယံနိုင်သည်။ ကြောနှင့်ဝမ်းဗိုက်ရှိ အရေပြားသည် ထူလာပြီး အကွက်များ ထလာတတ်သည်။ အရေပြားတဖြည်းဖြည်းတွန့်လာသည်။
- * ကြောခုံး၊ ပခုံးနှင့် တင်ပဆုံအဆစ်များ နာကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်တတ်သည်။
- * ပေါင်ခြံရှိ လင့်ဖ်အကျိတ်များ ရောင်လာတတ်သည်။

- * တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိ၌ ပြဿနာဖြစ်တတ်သည်။ ပထမပိုင်းတွင် နီမြန်းပြီး မျက်ရည်ကျလာသည်။ နောက်ပိုင်း အိုင်းရစ်ရောင်သည့် လက္ခဏာ ပြလာသည်။ မျက်ကြည်လွှာသည်လည်း မှန်မှိုင်းလာပြီး မျက်မြေးခြောက်ခြင်း xerophthalmia မှာကဲ့သို့ အပြောက်ထင်လာသည်။ နောက်ဆုံးမျက်ကြည်လွှာ အမာရွတ်ဖြစ်ခြင်း၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ရေတိမ်နှင့် အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းကြောင့် မျက်စိကွယ်သည်။

ကုသနည်း

- * စောစီးစွာကုသခြင်းဖြင့် မျက်စိမကွယ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ဒေသများတွင် ဤရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပါက ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ အီဗာမက် တင်ဆေးသည် Ivermectin (MECTIZAN) ရောဂါကုသရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- * Diethylcarbamazine or suramin ဆေးတို့သည် သန်ကောင်များကို သေစေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုဆေးနှစ်မျိုးလုံးသည် သုံးစွဲရာ၌ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မျက်စိကို စထိနေပြီဆိုလျှင် ပိုဆိုးဝါး သွားစေနိုင်သည်။ ထိုဆေးများကို အတွေ့အကြုံရှိသော ကျန်းမာရေးလုပ်သားကသာ ပေးသင့်သည်။ ဆေးညွှန်းနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ဖတ်ရှုပါ။
- * ဘာမိတွန်ကဲ့သို့သော ဟက်စ်တမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးများသည် အယားအယံကို သက်သာစေသည်။
- * အဖုများကို စောစီးစွာ ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားခြင်းသည် သန်ကောင်ဦးရေကို နည်းပါးစေသည်။

ကာကွယ်ခြင်း

- * အစီးမြန်သည့်ရေတွင် ယင်မည်းပေါက်သည်။ ရေစီးမြန်ချောင်းကမ်းပါးရှိ ချုံပုတ်များကို ရှင်းလင်းပေးခြင်းသည် ယင်ကောင်ကို နည်းစေသည်။
- * ယင်ကောင်ကိုက်ခံရနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် အိမ်ပြင်တွင် မအိပ်ပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် နေ့ခင်းဘက်တွင် မအိပ်ပါနှင့်။
- * ယင်မည်းများနှိမ်နင်းရေး အစီအစဉ်များတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါ။
- * **စောစီးစွာ ကုသခြင်းသည် မျက်စိမကွယ်အောင် ကာကွယ်ပေးပြီး ရောဂါပျံ့ပွားမှုကိုလည်း လျော့နည်းစေသည်။**

အခန်း (၁၇)
သွား၊ သွားဖုံးနှင့်
ခံတွင်း

သွားနှင့် သွားဖုံးများကို ဂရုစိုက်ခြင်း

သွားနှင့်သွားဖုံးများကို ကောင်းစွာ ဂရုစိုက်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်-

- * အစားအစာကောင်းစွာဝါးရန်နှင့် အစာကောင်းစွာချေရန် ခိုင်ခန့်သည့် သွားကောင်းများ လိုအပ်သည်။
- * သွားကို ကောင်းစွာဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် သွား၌ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားနာခြင်းနှင့် သွားဖုံးအနာပေါက်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- * သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းကြောင့် သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားများ ဆွေးမြေ့ခြင်းမှ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ပြန့်နှံ့သွားနိုင်သည်။

သွားနှင့်သွားဖုံးများ ကောင်းမွန်စေရန်

၁။ **အချိုများရှောင်ပါ။** အချိုများစွာ စားခြင်း (ကြံ၊ သကြားလုံး၊ မုန့်ချို၊ သကြားပါ သောကော်ဖီ (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည်၊ ကိုကာ ကဲ့သို့ အချိုရည်များ စသည်ဖြင့်) သည် မြန်ဆန်စွာ သွားပိုးစားစေသည်။

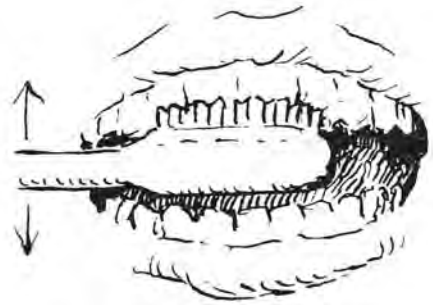
ကလေးများ သွားကောင်းစေလိုလျှင် ကလေးများ အချိုစားသည့်အကျင့် (သို့မဟုတ်) အချိုရည်သောက်သည့်အကျင့် လုပ်မပေးပါနှင့်။



‘ဤကလေးသည် အချိုအလွန် ကြိုက်သည်။ မကြာမီ သွားများ ရှိတော့မည်မဟုတ်’

၂။ **နေ့စဉ် ကောင်းစွာ သွားတိုက်ပါ။** ထို့ပြင် မည်သို့သော အချိုမျိုးကိုမဆို စားပြီးတိုင်း သွားကို အမြဲတမ်း ချက်ချင်းတိုက်ပါ။ သွားပေါက်သည်နှင့် ကလေးများကို သွားစတိုက်ပေးပါ။ ထို့နောက် သူတို့ ဘာသာ သူတို့ သွားတိုက်တတ်အောင် သင်ပေးပါ။ တိုက်နည်း မှန်၊ မမှန် စောင့်ကြည့်ပါ။

၃။ သွား၌ သွားပိုးစားပြီး အခေါင်းပေါက်မဖြစ်စေရန် သဘာဝ ဖလူအိုရိုဒ် ချို့တဲ့သောဒေသများ၌ သောက်ရေတွင် **ဖလူအိုရိုဒ် fluoride** ထည့်ပါ (သို့မဟုတ်) သွားထဲထည့်ပါ။ အချို့ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် များတွင် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) နှစ်ကြိမ် ကလေးသွားတွင် ဖလူအိုရိုဒ်ထည့်သည်။ ဖလူအိုရိုဒ် ထည့်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးရှိလျှင် ကလေးများအတွက် ထည့်ပေးပါ။



ဤပုံအတိုင်း အထက်မှအောက်သို့ တိုက်ပါ။

သွားကို ကန့်လန့်မတိုက်ပါနှင့်။

သွားအားလုံး၏ ရှေ့ပိုင်း၊ နောက်ပိုင်း၊ အပေါ်နှင့် အောက်တို့ကို တိုက်ပါ။

သတိပြုရန် - ဖလူအိုရိုဒ်သည် လိုသည်ထက် နည်းနည်းလေး ပိုမျှမိလျှင် အဆိပ်ဖြစ်သည်။ သတိထားသုံးစွဲ ပြီး ဖလူအိုရိုဒ်ကို ကလေးများ မမိသည့်နေရာတွင်ထားပါ။ သောက်ရေထဲသို့ ဖလူအိုရိုဒ် မထည့်မီ ထိုရေထဲ သို့ ဖလူအိုရိုဒ် မည်မျှထည့်သင့်သည်ကို စစ်ဆေးပြီးမှ ထည့်သင့်သည်။

၄။ **အသက်ကြီးသော ကလေးများကို နို့ဘူးမတိုက်ပါနှင့်။** နို့ဘူးကို အဆက်မပြတ် စို့နေခြင်းသည် ကလေးများကို အချို့ရည် တိုက်ကျွေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး သွားများကို စောစီးစွာ ပျက်စီးစေသည်။ (နို့ဘူးလုံးဝ မတိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။)

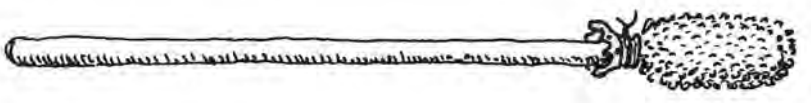
သွားပွတ်တံမရှိလျှင်

အောက်ပါအတိုင်း သစ်ခက်တစ်ခက်ကို ပြုလုပ်ပါ
သွားကြားများကို သန့်ရှင်းပေးရန်
ဤအစွန်ကို ချွန်ပါ။

ဤအစွန်ကို ဝါးပြီး အမျှင်များကို သွားပွတ်တံမျှင်ကဲ့သို့ သုံးပါ။



သို့မဟုတ် တုတ်တစ်ချောင်း၏ အစွန်းတစ်ဘက်တွင် မျက်နှာသုတ်ပဝါ ကြမ်းတစ်စချည်ပြီး သွားပွတ်တံအဖြစ်သုံးပါ။

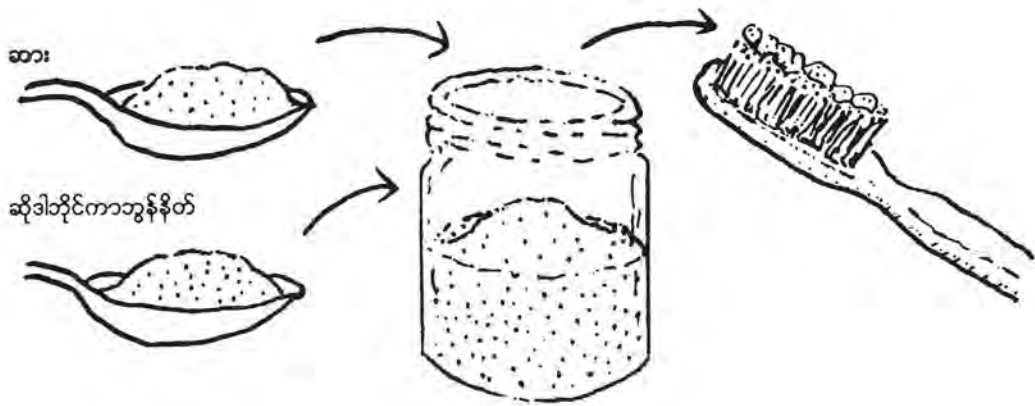


မျက်နှာသုတ် ပဝါကြမ်း

သွားတိုက်ဆေး မရှိလျှင်

ဆိုဒါပါသောဆားသည် သွားသန့်ရှင်းရေးအတွက် သွားတိုက်ဆေးကဲ့သို့ပင် ကောင်းသည်။ ဆိုဒါဘိုင်ကာဘွန်နိတ် မရှိလျှင် ရိုးရိုးဆားသုံးပါ။

အချို့က မီးသွေးမှုန့်၊ ဆား စသည်တို့နှင့် သွားတိုက်လေ့ရှိသည်။ (သို့မဟုတ်) ဆားနှင့် မုန့်ဖုတ် ဆိုဒါကို ဆတူရော၍ သွားတိုက်ဆေး ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သွားတိုက်ဆေးမှုန့် ကပ်နေစေရန် သွားတိုက်ဆေး မထည့်မီ သွားပွတ်တံကို ရေနှင့် ဆွတ်ထားပါ။



သွားအခေါင်းပေါက် ဖြစ်နေလျှင်

သွားအရမ်းမနာရန်နှင့် ပြည်မတည်စေရန် အချို့ရှောင်ပြီး ထမင်းစားပြီးတိုင်း သွားကိုကောင်းစွာ တိုက်ပါ။

ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာနှင့် ပြပါ။ စောစော သွားပြပါက သွားကို သန့်စင်ပေးပြီး အပေါက်ဖာပေး၍ နှစ်ပေါင်းများစွာ ခံသည်။



**သွား၌အပေါက်ဖြစ်နေလျှင် အလွန်တရာ နာလာမည့်အချိန်ကို မစောင့်ပါနှင့်။
သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာနှင့် သွားတွေ့ ပြီး အပေါက်ဖာပါ။**

သွားကိုက်ခြင်းနှင့် ပြည်တည်ခြင်း

TOOTHACHES ABSCESSSES

အနာသက်သာစေရန်

- * သွားကြားတွင် အစားအစာ အစအနမှန်သမျှ ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းဖြင့် သွားနံရံရှိ အပေါက်ကို သန့်ရှင်းပါ။ ထို့နောက် ဆားရေနွေးဖြင့် ပါးစပ်ဆေးပါ။
- * အက်စ်ပရင်ဆေးကဲ့သို့ အကိုက်အခဲ သက်သာစေသည့် ဆေးစားပါ။
- * သွားရောဂါ ဆိုးဝါးလျှင် (ရောင်လျှင်၊ ပြည်တည်လျှင်၊ အဖုများ ကြီးလာလျှင်) ပင်နစ်စလင်ဆေးပြား သို့မဟုတ် ဆာလ်ဖိုနမိုက်ဆေး သို့မဟုတ် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ဆေးတောင့် စသည့် ပဋိဇီဝဆေးများစားပါ။
- * သွားနာပျောက်မသွားဘဲ ပြန်နာလာလျှင် သွား နှုတ်ပစ်သင့်သည်။
- * ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်အစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောဂါပိုး မယုံ့မီ သွားပြည်တည်နာကို ကုသပါ။



သွားအခေါင်းပေါက်ထဲသို့ ပိုးဝင်သည့် အခါ သွားကိုက်သည်။ ရောဂါပိုးသည် သွားအမြစ်သို့ ရောက်ပြီး ပြည်စုပြီးအိတ်တည်လျှင် ပြည်တည်သည်။

ရေစီးကမ်းပြိုနာ (သွားဖုံးရောဂါ)

PYORRHEA, A DISEASE OF THE GUMS

သွားဖုံးများရောင် (နီမြန်း၊ ရောင်ရမ်း) ပြီး နာကျင်ကာ သွေးထွက်လွယ်ခြင်းအကြောင်းမှာ-

- ၁။ သွားနှင့်သွားဖုံးများကို ကောင်းစွာ မသန့်ရှင်းခြင်း။
- ၂။ အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာ လုံလောက်စွာ မစားခြင်း (အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း) တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။



ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- * ထမင်းစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ပါ။ သွားကြားကပ်နေသည့် အစားအစာများဖယ်ပစ်ပါ။ သွားနှင့် သွားဖုံး ဆုံသည့်နေရာမှာရှိသည့် အဝါရင့်ရောင်သွားချေးများကို ခြစ်ထုတ်ပါ။ သေးလည်းသေး၊ ခိုင်လည်းခိုင်သည့် အပ်ချည်ကြိုး (dental floss) ဖြင့် သွားကြားကို မှန်မှန်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် **သွားဖုံးအောက်ကို သန့်ရှင်းပါ။** စစ်ချင်း သွေးထွက်မည် ဖြစ်သော်လည်း မကြာမီ သွားဖုံးများ ကောင်းလာပြီး သွေးထွက် နည်းသွားပေမည်။
- * ဗီတာမင်ကြွယ်ဝပြီး ရောဂါကို ကာကွယ်စေသော အစားအစာများ စားပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ဥ၊ အသား၊ ဝဲ၊ အရွက်စိမ်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် လိမ္မော်၊ သံပရာနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး (အခန်း ၁၁ တွင်ဖတ်ပါ)

ကဲ့သို့သောအသီးများစားပါ။ အချိုနှင့်သွားများအကြား တွယ်ကပ်စေသည့် ကပ်စေးနှင့် အမျှင်များ သည့် အစားများကို ရှောင်ပါ။

မှတ်ချက် - တစ်ခါတစ်ရံ တက်ခြင်း (ဝက်ရှူးပြန်ခြင်း) အတွက် ဆေးများသည် သွားဖုံးများကို ရောင်စေပြီး သွားဖုံး ပျော့စေသည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တိုင်ပင်ပြီး အခြားဆေး သုံးရန် စဉ်းစားပါ။

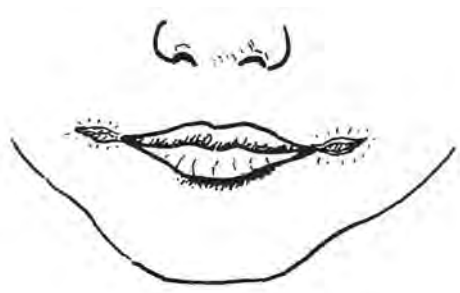
နှုတ်ခမ်းထောင့်များတွင် အနာပေါက်ခြင်း (သိုမဟုတ်)

နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း (ကျီးကန်းပါးစပ်)

SORES OR CRACKS AT THE CORNERS OF THE MOUTH

ကလေးများ၏ နှုတ်ခမ်းအစွန်းတွင် တစ်ခါ တစ်ရံ ပေါက်တတ်သည့် အနာများသည် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

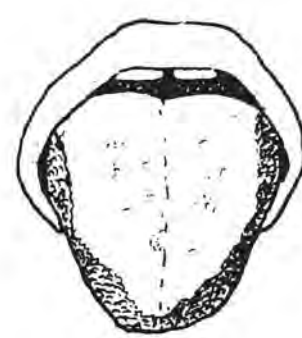
ဤကဲ့သို့သော အနာများ ပေါက်သည့် ကလေးများသည် နွားနို့၊ အသား၊ ငါး၊ အခွံမာအသီး၊ ကြက်ဥ၊ သစ်သီးနှင့် အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကဲ့သို့သော ဗီတာမင်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝ သည့်အစားများ စားသင့်သည်။



ခံတွင်း၌ အဖြူကွက်များ၊ အဖြူပြောက်များရှိခြင်း

WHITE PATCHES OR SPOTS IN THE MOUTH

လျှာတွင် အဖြူရောင် 'မွေးညင်း' ဖြူများ ဖုံးလျက်ရှိ သည်။ နာဖျားသူများစွာသည် လျှာနှင့် အာခေါင်တွင် အဖြူ (သို့ မဟုတ်) အဝါရောင် ဖုံးလွှမ်းစေသည်။ အဖျားရှိလျှင် ဤသို့ဖြစ် တတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ စိုးရိမ်စရာမရှိသော်လည်း ပါးစပ် ကို ဆားရေ နွေးနှင့် ဆိုဒါဘိုင်ကာဘွန်နိတ်ဖျော်ရည်ဖြင့် တစ်နေ့ လျှင် အကြိမ်များစွာ ဆေးကြောပေးခြင်းဖြင့် အဖြူ (သို့မဟုတ်) အဝါရောင် ဖုံးနေမှုကို လျော့ပါးစေသည်။

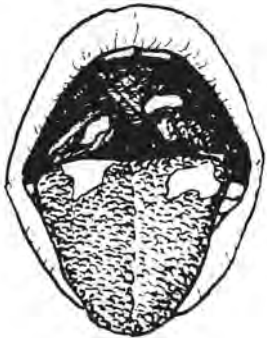


ဖျားနေသော ကလေးခံတွင်း၌ ဆားပွင့်ကဲ့သို့ အဖြူစက် ပြောက်လေးများရှိခြင်းသည် ဝက်သက်ပေါက်မည့် လက္ခဏာ စောစီးစွာပြခြင်း ဖြစ်သည်။

မက်ခရု Thrush

အမဲသားစိမ်းပေါ် ဒိန်ခဲ(နို့) ကပ်နေသကဲ့သို့ ခံတွင်း အတွင်းပိုင်းနှင့် လျှာတွင် အဖြူပြောက်ငယ်လေးများ ပေါက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ yeast infection မှီတက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရပြီး မက်ခရု moniliasis ဟုခေါ်သည်။ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် အချို့ပဋိဇီဝဆေးများ အထူးသဖြင့် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေး (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင် ဆေးသုံးသူများတွင် မက်ခရု ပေါက်တတ်သည်။

ပဋိဇီဝဆေးကို အလွန်အရေးမကြီးလျှင် ဆက်မသုံးပါနှင့်။ ဂျန်းရှင်းဗိုင်းလက် gentian violet (ခရမ်းရောင်ဆေး) ဖြင့် ပါးစပ်တွင်းကို လိမ်းပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဝါးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဒိန်ချဉ်စားခြင်းသည်လည်း အနာကိုသက်သာသည်။ အလွန်ဆိုးဝါးလျှင် nystatin နိုင်စတာတင်းဆေး သုံးပါ။



အပူနာများ canker sores

နှုတ်ခမ်းတွင်း (သို့မဟုတ်) ခံတွင်းအတွင်း၌ ဖြူဖြူသေးသေး အစက်အပြောက်များ ပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အစက်ပြောက်များသည် နာကျင်သည်။ အဖျားတက်ပြီး (သို့မဟုတ်) စိတ်သောကကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ သီတင်း ၁ ပတ်မှ ၃ ပတ်တွင်း ပျောက်သွားတတ်သည်။ ဆားရည်ဖြင့် ပါးစပ်ကို ဆေးပါ။ (သို့မဟုတ်) ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် Hydrogen peroxide နည်းနည်းထည့်ပါ။ (သို့မဟုတ်) corticosteroid ကော်တီကော့စထရွိုက်ဆေး သုံးပါ။ ပဋိဇီဝဆေးသည် အနာကို သက်သာအောင် မပြုလုပ်နိုင်ပါ။



အရည်ကြည်ဖုများ COLD SORES AND FEVER BLISTERS

နှုတ်ခမ်း (သို့မဟုတ်) အင်္ဂါစပ်တွင် ပေါက်သည်။ နာသည်။ အနာပေါက်ပြီး အနာဖေးဖြစ်သည်။ ဖျားနာပြီး သို့မဟုတ် စိတ်ကြောင့်ကြပြီးသည့်နောက် ပေါက်သည်။ ရေယုန်ပေါက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ပေါက်သည်။ သီတင်း ၁ ပတ် (သို့မဟုတ်) ၂ ပတ်ကြာပြီးနောက် ကုသ၍ ပျောက်သွားသည်။ အနာပေါက်သည့်နေ့မှာပင် အနာပေါ် ရေခဲ ၁ နာရီတင်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်အောင်ကုနိုင်သည်။ ကျောက်ချဉ်၊ ပရုပ် (သို့မဟုတ်) အခါးဓာတ်ပါအပင်မှ အရည်များ အနာပေါ်တင်ခြင်းဖြင့်လည်း သက်သာသည်။ မည်သည့်ဆေးဝါးမျှ သက်သာအောင် မပြုလုပ်နိုင်ချေ။

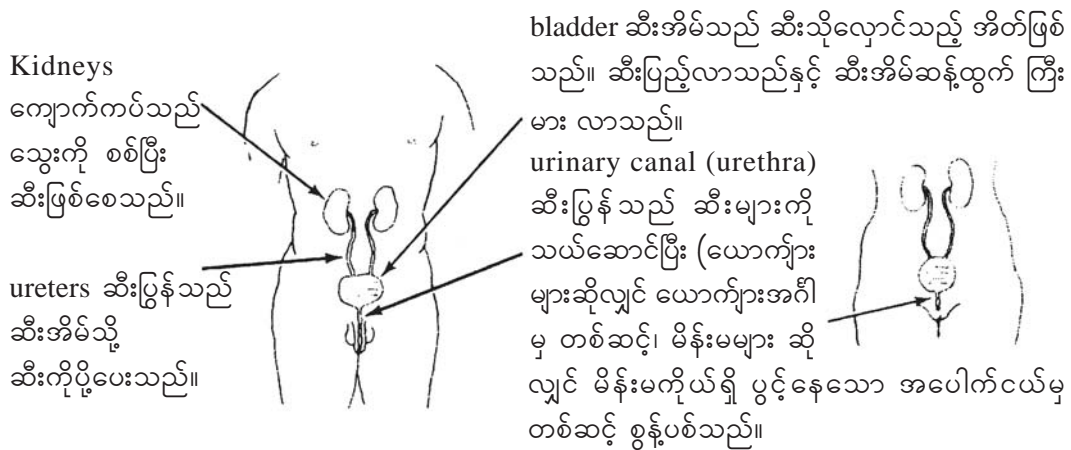
သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် 'Where there is no dentist' သွားဆရာဝန် မရှိသည့်နေရာမှာ လက်စွဲပြုစရာစာအုပ်တွင် ကြည့်ပါ။ Hesperian Foundation တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

အခန်း (၁၀)

ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် အင်္ဂါစပ်များ

THE URINARY SYSTEM AND THE GENITALS

ဆီးလမ်းကြောင်းစနစ်သည် သွေးထဲမှ အသုံးမဝင်သည့် အရာများကို ဖယ်ထုတ်ပြီး urine ဆီးအဖြစ် စွန့်ပစ်သည်။

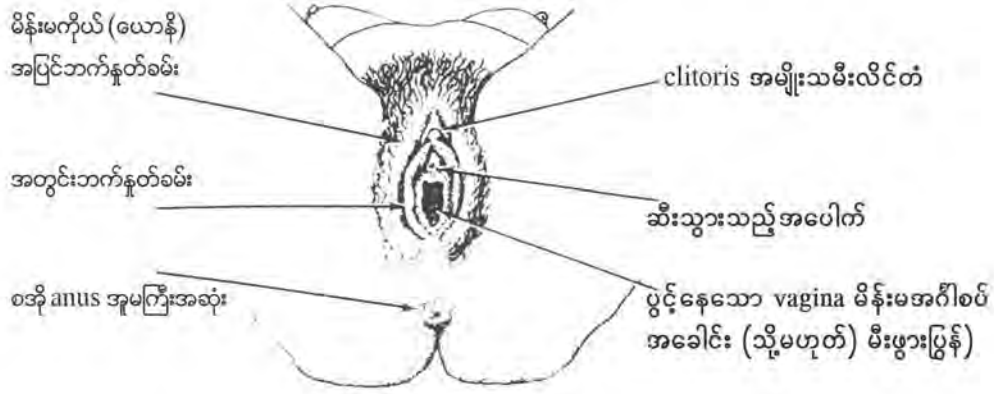


အင်္ဂါစပ် genitals များသည် လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည်။

ယောက်ျား



မိန်းမ



ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

PROBLEM OF THE URINARY TRACT

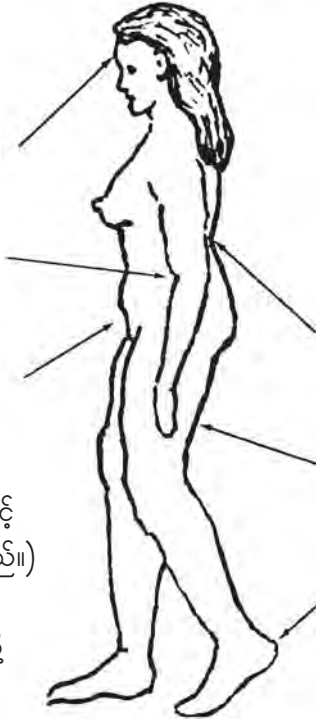
ဆီးလမ်းကြောင်း ဝေဒနာများစွာရှိသည်။ ယင်းတို့အကြောင်းကို လွယ်လွယ်ကူကူ ခွဲခြားပြော၍ မရချေ။ အချို့က မစိုးရိမ်ရချေ။ အချို့ကား အလွန်ပင်စိုးရိမ်ရသည်။ အန္တရာယ် ကြီးသည့် နာမကျန်းမှုသည် သာမန် အရိပ်လက္ခဏာသာ စပြသည်။ ဤသို့ ကမောက်ကမဖြစ်မှုကို ဤစာအုပ်ကဲ့သို့ သာမန်စာအုပ် ကလေးတစ်အုပ်ကြည့်၍ မှန်မှန်ကန်ကန် ခွဲခြားသိသာရန် ခက်ခဲသည်။ ဗဟုသုတ အထူးရှိရန်နှင့် စမ်းသပ် စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

ဆီးသွားရာတွင် သာမန်ဖြစ်လေ့ရှိသည့်ရောဂါများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- ၁။ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း။ (Urinary tract infections)
- ၂။ ဆီးအိမ်၌ ကျောက်တည်ခြင်း။
- ၃။ ဆီးကျိတ် ဒုက္ခပေးခြင်း (ဂလင်းကြီးလာ၍ ဆီးသွားရ ခက်ခြင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးသည့် ယောက်ျားများတွင် အဖြစ်များသည်)
- ၄။ ဆီးပူညောင်းကျ ကာလသားရောဂါ၊ ခလက်မိုင်းဒီးယား ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ဆီးသွားရာ၌ ခက်ခဲခြင်း (သို့မဟုတ်) နာကျင်ခြင်း၊ ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သည်)
- ၅။ ကမ္ဘာ့အချို့ဒေသများတွင် schistosomiasis သည် ဆီးထဲသွေးပါခြင်း၏ အကြောင်းရင်းခံ အကျဆုံး ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းနှင့် အခြားကူးစက် သန်ကောင်များအကြောင်းကို ဤစာအုပ်တွင် ဆွေးနွေးထားပါသည်။ စာမျက်နှာ ၂၀၃ ကို ကြည့်ပါ။

ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း

- * တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားတက်ပြီး ချမ်းသည်။ (သို့မဟုတ်) ခေါင်းကိုက်သည်။
- * တစ်ခါတစ်ရံ ဘေးကျောနာသည်။
- * ဆီးအောင့်ပြီး ဆီးမကြာခဏ သွားသည်။
- * ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း (အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ပို၍ မှန်ပါသည်။)
- * ဆီးအရောင် ညစ်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) ဆီးနီသည် (သွေးပါ)။



- * တစ်ခါတစ်ရံ ဆီးသွားပြီးနောက် ဆီးကျန်နေသည်ဟု ထင်တတ်သည်။
- * တစ်ခါတစ်ရံ ကျောအောက်ဘက်၌ နာသည်။ (ကျောက်ကပ်)
- * တစ်ခါတစ်ရံ ခြေထောက်နာသလိုလိုဖြစ်သည်။
- * ရောဂါပြင်းထန်လျှင် (ကျောက်ကပ်ရောဂါ) မျက်နှာနှင့် ခြေထောက် ဖောရောင်သည်။

အမျိုးသမီးများသည် မပြင်းထန်လှသည့် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်သည့် ရောဂါခံစားရသည်။ အမျိုးသားများတွင် အဖြစ်နည်းသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ **ဆီးအောင့်ပြီး ဆီးမကြာခဏသွားသည်** အရိပ်လက္ခဏာများသာ ပြသသည်။ အခြားလက္ခဏာများမှာ **ဆီးတွင်သွေးပါပြီး ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း၌ နာကျင်သည်။** ကျောအလယ် (သို့မဟုတ်) အောက်ပိုင်းနာပြီး နံရိုးအောက် နံဘေးနှစ်ဖက် တစ်ဝိုက်တွင် နာကာ အဖျားရှိလျှင် ပိုမိုစိုးရိမ်ရသည့် အခြေအနေကို ဖော်ပြသည်။

ကုသနည်း

- * ရေများများသောက်ပါ။ တော်ရုံတန်ရုံ ဆီးလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါများစွာမှာ ဆေးဝါးမလိုဘဲ ရေများစွာ သောက်ရုံဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ (သို့သော် ဆီးမသွားနိုင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ခြေ၊ လက်ဖောရောင်လျှင် ရေများစွာ မသောက်သင့်ပေ)
- * ရေများစွာသောက်သော်လည်း မသက်သာလျှင် (သို့မဟုတ်) အဖျားရှိလျှင် ဆာလ်ဖီနမိုဒ်ဆေး၊ အမ်ပစ် စလင်ဆေး (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးတို့ကို သောက်သင့်သည်။ ဆေးညွှန်းနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ဂရုစိုက်ပါ။ ရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းစေရန် ဆေးကို ၁၀ ရက် (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ပို၍ သောက်ရန် လိုတတ်သည်။



ဤဆေးပြားများ သောက်နေစဉ် ရေအမြောက်အမြား ဆက်သောက်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် ဆာလ်ဖီနဖိုဒ်ဆေး သောက်စဉ် ပို၍အရေးကြီးသည်။

- * လူနာသည် ရောဂါအမြန် မသက်သာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။
- * အချို့သော ဆေးအမျိုးအစား အသစ်များသည် ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်း ပိုးဝင်သည့်အခါ ဖြစ်သော နာကျင်မှုကို သက်သာစေသော်လည်း **ရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုမပေးနိုင်ပါ။** ထိုဆေးမျိုးကို ၂ ရက်ထက် ပို၍ အသုံးမပြုပါနှင့်။

ကျောက်ကပ် (သို့မဟုတ်) ဆီးအိမ်၌ကျောက်တည်ခြင်း

KIDNEY OR BLADER STONES

လက္ခဏာများ

- * ပထမဆုံးလက္ခဏာမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ကျောအောက်ပိုင်း၊ နံဘေး (သို့မဟုတ်) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) ယောက်ျားများ၌ ယောက်ျားအင်္ဂါအရင်းတို့တွင် စူးသည်။ သို့မဟုတ် အလွန်နာကျင်သည်။
- * တစ်ခါတစ်ရံ ဆီးပြန်ပိတ်နေ၍ ဆီးသွားရခက်သည် (သို့မဟုတ်) ဆီးမသွားနိုင်ချေ (သို့မဟုတ်) ဆီးစသွားသည်နှင့် သွေးစက်များ ကျတတ်သည်။
- * တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ပိုးဝင်နိုင်သည်။

ကုသနည်း

- * ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်သည့်ရောဂါ ကုသနည်းနှင့် အတူတူဖြစ်သည်။
- * အက်စ်ပရင်ဆေး (သို့မဟုတ်) အခြားအကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (သို့မဟုတ်) antispasmodic အင်တီစပါမိုဒစ် (ကြွက်သားလျော့ဆေး) တိုက်ပါ။
- * လှဲလျောင်းလျက်က ဆီးသွားရန် ကြိုးစားပါ။ ထိုသို့သွားခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကျောက်ကို ပြန်လိမ့်သွားစေပြီး ဆီးပြန်ပွင့်စေသည်။
- * ရောဂါပြင်းလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်သည်။

ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း Enlarged Prostate Gland

အသက်ကြီးသည့် ယောက်ျားများ (အသက် ၄၀ ကျော်) တွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။ ဆီးအိမ်နှင့် ဆီးပြန်ကြားရှိသည့် ဆီးကျိတ်ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။

- * ဆီးသွားရခက်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းသွားရခက်သည်။ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်သာ သွားလျှင် သွားတတ်သည် (သို့မဟုတ်) ဆီးလုံးဝ ပိတ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရက်နှင့်ချီ၍ ဆီးမသွားဘဲနေသည်။
- * အဖျားပါရှိလျှင် ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။

ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းအတွက် ကုသနည်း

- * ဆီးမသွားနိုင်လျှင် ရေနွေးကန်တွင် ပုံပါအတိုင်း ထိုင်သင့်သည်။ ထိုသို့ထိုင်နေသော်လည်း ဆီးမသွားပါက ဆီးချူရန် လိုအပ်သည်။
- * အဖျားရှိလျှင် အမ်ပစ်စလင် (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုက်ကလင်း စသည့် ပဋိဇီဝဆေး တိုက်ပါ။
- * ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ယူပါ။ ရောဂါပြင်းလျှင် သို့မဟုတ် နာတာရှည်ဖြစ်လျှင် ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုနိုင်သည်။



မှတ်ချက် - ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းနှင့် ကာလသားရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့သည် ဆီးသွားရခက်သည့်အတွက် ဤနှစ်ခုကို ခွဲခြားသိသာရန် အရေးကြီးသည်။ အသက်ကြီးသူများသည် ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း ပို၍ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် လူငယ်များ အထူးသဖြင့် ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံသူများ (ရက်အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) သီတင်းပတ် အနည်းငယ်အတွင်း) သည် ကာလသားရောဂါဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။

လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ

INFECTIONS SPREAD BY SEX (SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS)

ဂနိုးရီးယား Gonorrhoea၊ ခလက်မိုင်းဒီးယား chlamydia၊ ဆစ်ဖလစ် syphilis၊ ဗျူဘို Bubos ရောဂါများအကြောင်းကို အောက်ပါ စာမျက်နှာများတွင် တင်ပြထားပါသည်။ ခုခံအားကျ ကူးစက်ရောဂါနှင့် လိင်အင်္ဂါတွင်ဖြစ်သော ရေယုန်၊ ကြွက်နို့နှင့် ရှန်ခရိုက်ရောဂါများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးဖော်ပြထားပါသည်။

ဂနိုးရီးယားနှင့် ခလက်မိုင်းဒီးယား

ဤရောဂါများသည် ကျား မ နှစ်ဦးလုံးတွင် ရောဂါလက္ခဏာပြသမှု မရှိဘဲ ကူးစက်နေတတ်သည်။ ရောဂါနှစ်မျိုး၏ လက္ခဏာများသည် တူညီတတ်သော်လည်း ဂနိုးရီးယား၏ လက္ခဏာများသည် ရောဂါပိုးဝင်ပြီး မကြာမီတွင် ပေါ်ထွက်လာတတ်သည်။ ပို၍ နာကျင်တတ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံဖက် ကျား မ နှစ်ဦးလုံးတွင် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကူးစက်ခံရနိုင်သဖြင့် နှစ်ဦးလုံးကို ကုသရန် လိုအပ်သည်။ မကုပါက ဤရောဂါနှစ်မျိုးလုံးကြောင့် နှစ်ဦးလုံး မြို့သွားနိုင်သည် (ကလေး မရနိုင်တော့ပေ)။ ဂနိုးရီးယားနှင့် ခလက်မိုင်းဒီးယား ရနေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးကို မီးမဖွားမီ ဆေးဝါးမကုသပါက ရောဂါပိုးသည် ကလေး၏မျက်စိတွင် ကူးစက်ကာ ကလေးကို မျက်စိကန်းသွားစေနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

အမျိုးသားတွင်

- * ယောက်ျားအင်္ဂါစပ်မှ ပြည်စက်များ ကျခြင်း။
- * တစ်ခါတစ်ရံ ဝှေးစေ့ရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်ခြင်း။

အမျိုးသမီးများတွင်

- * မိန်းမကိုယ်မှ အဝါရောင်/အစိမ်းရောင် အရည် ဆင်းခြင်း။
- * ဝမ်းဗိုက်အောင်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း။ (ဆီးခုံရောင်၊ တင်ပဆိုးကွင်း အတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း)
- * ဖျားခြင်း။
- * လိင်ဆက်ဆံရာတွင် နာကျင်ခြင်း။



အမျိုးသား/အမျိုးသမီးများတွင်

- * ဆီးသွားလျှင် နာကျင်ခြင်း၊ ပူခြင်း။
- * ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အင်ပြင် (သို့မဟုတ်) အနာများ ထွက်ခြင်း။
- * ဒူးဆစ်၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ ခြေကျင်းဝတ် တစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဖက်စလုံး ရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်ခြင်း။



ယောက်ျားတစ်ဦးသည် ရောဂါရှိသူနှင့် ကာမ စပ်ယှက်ပြီးနောက် ၂ ရက်မှ ၅ ရက် (သို့မဟုတ် သီတင်း ၃ ပတ်မှ ၃ ပတ်အထက်) တွင် ကာလသားရောဂါ လက္ခဏာများ စပြသည်။ အမျိုးသမီးဆိုလျှင် မည်သည့်လက္ခဏာမျှမပြဘဲ လနှင့်ချီကြာနိုင်သည်။ သို့သော် မည်သည့်လက္ခဏာမျှ မပြသော်လည်း ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးနောက် ရက်အနည်းငယ်ကစ၍ **အခြားသူတစ်ဦးကို ရောဂါကူးစက်စေသည်။**

ကုသနည်း

- * ယခင်က ဂနိုရောဂါကို ပင်နစ်စလင် ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ နေရာဒေသ တော်တော်များများတွင် ဂနိုပိုးမှာ ပင်နစ်စလင်ဆေးနှင့် ယဉ်ပါးသွားပြီဖြစ်၍ အခြားပဋိဆေးဝါး များ သုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါသည်။
- * တတ်ကျွမ်းသည့်သူနှင့် ဆေးကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
- * ဂနိုရောဂါနှင့် ခလက်မိုင်းဒီးယားရောဂါကို ကုသရန် ဆေးဝါးများအကြောင်းကို စာမျက်နှာ ၅၁၂ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

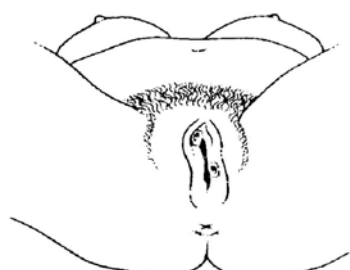
သတိပြုရန်

ကာလသားရောဂါရှိသူသည် ဆစ်ဖလစ်ရီမှန်းမသိဘဲ ရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ကုသနည်း အပြည့်အစုံကို ကြိုတင်ကုသထားလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆီးပူညောင်းကျ ကာလသားရောဂါကုထုံးသည် ဆစ်ဖလစ်လက္ခဏာများကို ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း **ပျောက်အောင်ကား မကုနိုင်ပေ။**

ကာလသားရောဂါနှင့် အခြား VD ရောဂါကာကွယ်ရေးကို စာမျက်နှာ ၃၃၇ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါ SYPHILIS

ဆစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါသည် လိင် ဆက်ယှက်မှုဖြင့် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်သည့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပြီး အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါဖြစ် သည်။



လက္ခဏာများ

* ပထမဆုံးလက္ခဏာမှာ အနာတစ်ခု ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ရှန်ကာ chancre ဟုခေါ်သည် (အင်္ဂါစပ်၊ လက်ချောင်း (သို့မဟုတ်)နှုတ်ခမ်းပေါ်မနာကျင်သည့်အနာ)။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါရှိသူနှင့် ကာမစပ်ယှက်ပြီး သီတင်း ၂ ပတ် (သို့မဟုတ်) ၅ ပတ်တွင် ပေါ်သည်။ ရှန်ကာ (ဆစ်ဖလစ် နာ) သည် ဝက်ခြံဖုကဲ့သို့ အနာမျိုးဖြစ်ပြီး ဖောင်းနေသည်။ (သို့မဟုတ်) အနာပွင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအနာသည် ယောက်ျား (သို့မဟုတ်) မိန်းမအင်္ဂါစပ်တွင် ပေါက်သည် (နှုတ်ခမ်း၊ လက်ချောင်း၊ စအို (သို့မဟုတ်) ပါးစပ်တို့တွင်လည်း ပေါက်နိုင်သော်လည်း အပေါက်နည်းသည်)။ အနာတွင် ပိုးများ ပြည့်လျက်ရှိပြီး ပိုးသည် အခြားသူထံ အလွယ်တကူ ကူးစက်သည်။ **အနာသည် နာကျင်မှု မရှိချေ။ မိန်းမအင်္ဂါအတွင်းပေါက်လျှင် ရှိမှန်းသိမည်မဟုတ်သော်လည်း အခြားသူများကို အလွယ်တကူ ကူးစက်စေသည်။**



* အနာသည် ရက်အနည်းငယ်သာ ပေါက်ပြီး ဆေးမကုဘဲ သူ့အလိုလိုပျောက်သည်။ **သို့သော် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ရောဂါဆက်လက်ပျံ့သွားသည်။**

သီတင်းပတ်များစွာ (သို့မဟုတ်) လများကြာသည့်အခါ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အဖျားအနည်းငယ် တက်ခြင်း၊ ပါးစပ်အနာပေါက် (သို့မဟုတ်) အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည် (သို့မဟုတ်) အရေပြားတွင် အောက်ပါလက္ခဏာရပ် တစ်ခုခုပေါ်ပေါက်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ နာကျင်သည့် ယားနာ (သို့မဟုတ်) ဝက်ခြံဖုများ ပေါက်သည်။

အင်ပျဉ်ကဲ့သို့ အနာကွက်ဝိုင်းများ ပေါ်သည်။

လက် (သို့မဟုတ်) ခြေတွင် ယားနာ ဖုများ ပေါ်သည်။



အထက်ပါ လက္ခဏာများအားလုံးသည် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်ပြီး ဝေဒနာရှင်သည် နေကောင်း သွားပြီဟု ထင်တတ်သော်လည်း ရောဂါဆက်လက်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ **ဆစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါ ကို ကောင်းမွန်စွာ မကုသလျှင် ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းသို့မဆို ရောဂါထိုးဖောက် ဝင်ရောက်ပြီး နှလုံးရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒ၊ အကြောသေခြင်း၊ ရူးသွပ်ခြင်းနှင့် အခြားရောဂါများ ကိုဖြစ်စေသည်။**

သတိပြုရန်

အင်္ဂါစပ်တွင် ဝက်ခြံဖု (သို့မဟုတ်) အနာပေါက်ပြီးနောက် မည်သည့်ယားနာ (သို့မဟုတ်) အရေပြား နာမဆို ရက်များစွာ၊ သီတင်းပတ်များစွာပေါက်လျှင် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ မသေချာ ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ကုသခြင်း (ရောဂါပျောက်ကင်းစေရန် ဆေးပတ်လည်သည်ထိ ကုသဖို့ အရေး ကြီးသည်။)

- * **ရောဂါလက္ခဏာပေါ်သည်မှာ တစ်နှစ်မကျော်သေးပါက** -ဘင်ဇသင်း ပင်နီစလင် ယူနစ် ၂.၄ သန်း အားကို တစ်ဝက်စီခွဲ၍ တင်ပါးနှစ်ဖက်တွင် တစ်ပြိုင်တည်း ထိုးပါ။ ပင်နီစလင်မတည့်ပါက တက် ထရာဆိုက်ကလင်း ၅၀၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ၁၅ ရက် သောက်ပါ။
- * **ရောဂါလက္ခဏာပေါ်သည်မှာ တစ်နှစ်ကျော်နေပါက** -ဘင်ဇသင်း ပင်နီစလင် ယူနစ် ၂.၄ သန်း အားကို တစ်ဝက်စီခွဲ၍ တင်ပါးနှစ်ဖက်တွင် တစ်ပြိုင်တည်းထိုးပါ။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ၃ ပတ် (စုစုပေါင်း ယူနစ် ၇.၂ သန်း) ထိုးရမည်။ ပင်နီစလင်မတည့်ပါက တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်း ၅၀၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်၊ ရက် ၃၀ သောက်ပါ။
- * တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါရှိမည်ဟု သံသယရှိလျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ချက်ချင်းတွေ့ သင့်သည်။ သွေး အထူးစစ်ဆေးရန်လိုမည်။ ဝေဒနာရှင်သည် သွေးမစစ်နိုင်ပါက မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါကို ကုသသင့်သည်။

* ဆစ်ဖလစ်ရောဂါရှိမှန်းသိသူနှင့် ကာမစပ်ယှက်သူတိုင်း ဆေးကုသသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါကူးစက်မည်ကို သိနေသည့် ခင်ပွန်းများ (သို့မဟုတ်) ဇနီးများ ဆေးကုသသင့်သည်။

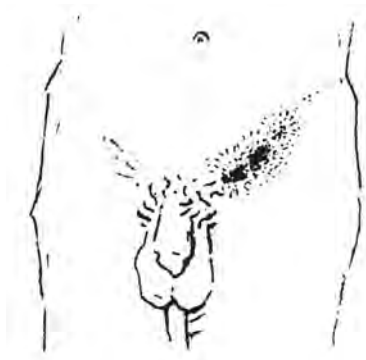
မှတ်ချက်။ ပင်နီစလင် မတည့်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင် (သို့မဟုတ်) နို့တိုက်မိခင်အား အရစ်သရိုမိုင်စင်ကို တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ပေးသည့်အတိုင်း ပေးနိုင်သည်။

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေး ကို နောက်စာမျက်နှာ၌ကြည့်ပါ။

**ပေါင်ခြံတွင် အကျိတ်ထွက်ခြင်း၊ ပေါင်ခြံတွင် ပြည်ရည်ဖုပေါက်ကွဲခြင်း
BUBOS : BURSTING LYMPH NODES IN THE GROIN
(LYMPHOGRANULOMA VENEREUM)**

လက္ခဏာများ

- ❖ **ယောက်ျားတွင်** ပေါင်ခြံ၌ အကျိတ်များ ထွက်ပြီး ပေါက်သွားက ပြည်ယိုသည်။ အနာရွတ်ဖြစ်ပြီး အနာပြန်ပွင့်တတ်သည်။
- ❖ **မိန်းမတွင်** ယောက်ျားများတွင်ပေါက်သည့်အတိုင်း ပြည်ရည်ဖု ထွက်သည် (သို့မဟုတ်) စအိုတွင် နာကျင်ပြီး အရည်စိမ့်ထွက်သည့် အဖုများပေါက်သည်။



ကုသနည်း

- ❖ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ပါ။
- ❖ လူကြီးသောက် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေး 250 mg ကို တစ်ခါသောက် ၂ တောင့်၊ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်၊ သီတင်း ၂ ပတ် သောက်ပါ။
- ❖ အနာများ လုံးဝမပျောက်မချင်း ကာမဆက်ဆံမှုအား လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ပေါင်ခြံတွင်ဖြစ်သော ဗျူဘိုသည် ရှန်ခရိုက်ရောဂါ၏လက္ခဏာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

အခြားသူများသို့ ကာလသားရောဂါ VD မကူးစက်ရန်ကာကွယ်နည်း

၁။ **ချက်ချင်းဆေးကုသပါ။** ဤရောဂါမျိုးရှိသူအားလုံးသည် အခြားသူများကို ရောဂါမကူးစက်စေရန် ချက်ချင်း ဆေးကုသသင့်သည်။ ဆေးကုသပြီး ၃ ရက် မရောက်မချင်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်မျှ ကာမ စပ်ယှက်ပါနှင့်။

၂။ **အခြားသူ ဆေးကုသရန်လိုအပ်လျှင် ပြောကြားပါ။** မိမိ၌ကာလသားရောဂါ VD ရှိနေကြောင်း သိသည့်အခါ မိမိနှင့် ကာမစပ်ယှက်သူအားလုံးအား ထိုအကြောင်းကို ပြောပြသင့်သည်။ သို့မှသာ ထိုသူများလည်း ဆေးကုသခံနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မိမိနှင့် အတူအိပ်သော မိန်းမကို ယောက်ျားက ရောဂါရှိကြောင်း ဝန်ခံသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသမီးသည် ရောဂါရှိကြောင်းမသိဘဲ အခြားသူများကို ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။ မွေးကင်းစ ကလေးများ မျက်စိထိခိုက်ပြီး မျက်စိကွယ်စေနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးသည်လည်း မြို့လာနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) အလွန်ဖျားနာမည်ဖြစ်သည်။

၃။ **မိမိနှင့် ကာမဆက်ဆံသူကို သတိထားပါ။** လူပေါင်းစုံနှင့် ကာမစပ်ယှက်သူသည် ဤကာလ သားရောဂါ ပိုရလွယ်သည်။ ပြည့်တန်ဆာများ အထူးအန္တရာယ်ရှိသည်။ မသွားပါနှင့်။ မြို့များသို့ ရောက် သည့်အခါ ပျော်လိုသည့်ဆန္ဒ မရှိပါစေနှင့်။ VD ကာကွယ်ရန် ကွန်ဒုံး condoms သားရေစွပ်ကို အစဉ် အမြဲသုံးပါ။

၄။ **သူတစ်ပါးကို ကူညီပါ။** VD ရှိသည့် မိတ်ဆွေကို ချက်ချင်းဆေးကုသရန်နှင့် မပျောက်မချင်း ကာမ ဆက်ဆံမှုအားလုံး ရှောင်သင့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

ဆီးချူပိုက်ကို မည်သည့်အခါ မည်သို့သုံးမည်နည်း (ဆီးအိတ်မှ ဆီးဆင်းစေမည့် ရော်ဘာပြွန်)
HOW AND WHEN TO USE A CATHETER (A RUBBER TUBE TO DRAIN URINE FROM THE BLADDER)



ဆီးချူပိုက် သုံးရမည့်အချိန်နှင့် မသုံးရမည့်အချိန်

- ❖ မလိုအပ်ဘဲ ဆီးချူပိုက်ကို မသုံးပါနှင့်။ ထို့ပြင် အချိန်မီ ဆေးဝါးအကူအညီရရန် မဖြစ်နိုင် မှသုံးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆီးချူပိုက်ကို ဂရုတစိုက် သုံးစွဲသည့်တိုင်အောင် အန္တရာယ်ရှိသော ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ဆီးလမ်းကြောင်းပြွန် ပျက်စီးနိုင်သည်။
- ❖ ဆီးနည်းနည်းလေးပင် သွားသည်ဖြစ်စေ ဆီးချူပိုက်ကိုမသုံးပါနှင့်။
- ❖ ဆီးမသွားနိုင်လျှင် ပထမဆုံး ရေရွေးကန်တွင်ထိုင်ပြီး ဆီးသွားခိုင်းကြည့်ပါ။ (ညောင်းကျ ကာလသားရောဂါနှင့် ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းအတွက်) တိုက်ရမည့်ဆေးကို ချက်ချင်းစတိုက် ကြည့်ပါ။
- ❖ ဆီးအိမ်တင်းပြီး ဆီးအောင့်ကာ ဆီးမသွားနိုင်မှသာ (သို့မဟုတ်) ဆီးဆိပ်တက်သည့် လက္ခဏာများ စပြုလာမှသာ ဆီးချူပိုက်ကို သုံးပါ။

ဆီးဆိပ်တက်သည့် လက္ခဏာများ (ယူရင်းများခြင်း)
SIGNS OF URINE POISONING (UREMIA)

- ❖ အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါ ဆီးအနံ့ထွက်သည်။
- ❖ ခြေ၊ မျက်နှာဖောရောင်သည်။
- ❖ အော့အန်သည်။



မှတ်ချက် - ဆီးသွားရခက်သူ၊ ဆီးကျိတ်ရောင်သူ (သို့မဟုတ်) ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်သူသည် အရေးပေါ်လာလျှင် အသင့်သုံးရန် ဆီးချူပိုက် ဝယ်သိမ်းထားသင့်သည်။

ဆီးချူပိုက်သုံးနည်း

၁။ ဆီးချူပိုက်ကို ၁၅ မိနစ် ပြုတ်ပါ။



၂။ ယောက်ျားအင်္ဂါစပ် တစ်ပိုက် ဆပ်ပြာ နှင့် ရေနွေးတို့ဖြင့် ကောင်းစွာဆေးပါ။



၃။ သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးဖြင့် ဆေးပါ။



၄။ အင်္ဂါစပ်တစ်ပိုက်တွင် အလွန်သန့် သည့်အဝတ်စ၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် ပိုးသတ် ထားသည့် အဝတ်အုပ်ပါ။



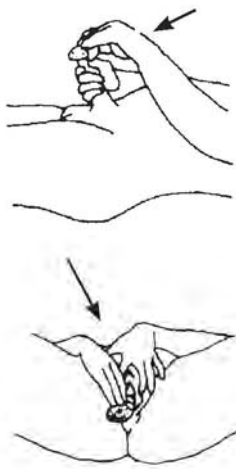
၅။ သင့်လက်ကို အရက်ပြန်ဖြင့် ဆေးပါ။ (ပိုးသတ်ထားသော လက် အိတ်ရှိလျှင် စွပ်ပါ)



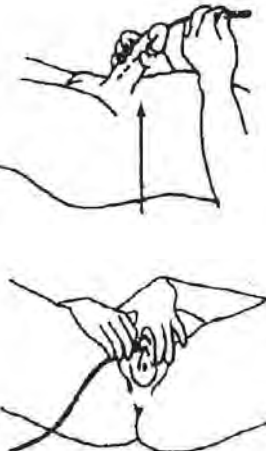
၆။ ဆီးချူပိုက်ကို ပဋိဇီဝဆေးဆီ သို့ မဟုတ် K.Y. Jelly ကို သုံးပါ။



၇။ လိင်တံအရေပြားကို ဆွဲပါ။ သို့ မဟုတ် မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းများ ကို ဖွင့်ပါ။ ထိုနောက် ဆီးထွက် ပေါက်ကို ဆပ်ပြာ ဆွတ်ထား သော ပိုးသတ်ထားသည့် ဝှမ်းဖြင့် သုတ်ပါ။



၈။ လိင်တံအရေပြားကို အောက်ဖက် ဆွဲပါ။ (သို့မဟုတ်) မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းများကို ဖွင့်ပါ။ ထိုနောက် ဆီးပိုက်ကို ဆီး ထွက်ပေါက်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ လိုအပ်ပါက ပိုက်ကို လှည့် ပေးပါ။ အားသုံး၍ မထည့်ပါနှင့်။ လိင်တံကို ပုံပါအတိုင်း ထောင်ထား



၉။ အမျိုးသားများသည် ဆီးထွက် လာသည်မှ နောက်ထပ် ၃ စင်တီ မီတာအထိ ပိုက်ကိုထည့်ရမည်။

မှတ်ချက်။ အမျိုးသမီးများ၏ ဆီး လမ်းကြောင်းသည် အမျိုးသားများ ထက် တိုသည်။



အရေးကြီးသည်အချက်

ဆီးဆိပ်တက်သည့်လူနာ (သို့မဟုတ်) ဆီးအိမ်အလွန်တင်းနေသည့်လူနာအား ဆီးကို ချက်ချင်း အကုန်မထုတ်ဘဲ တဖြေးဖြေးထုတ်ပါ။ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီအချိန်အတွင်း တဖြေးဖြေးထုတ်ပါ။

မီးဖွားပြီးနောက် အမျိုးသမီးအချို့ ဆီးသွားရခက်ပြီး ဆီးချူရန် လိုအပ်သည်။ ဆီးချူနည်းမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးဆီးပြွန်သည် အလွန်တိုသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် အမျိုးသမီးများသည် သားဖွားပြီးနောက် ဆီးမသွားနိုင်ဖြစ်တတ်သည်။ ၆ နာရီ ထက်ကြာအောင် ဆီးမသွားနိုင်ဘဲ ဆီးအိမ်ပြည့်တင်းလာပါက ဆီးပိုက်ထည့်ရန် လိုကောင်း လိုလာနိုင်သည်။ ဆီးအိမ်မတင်းပါက ဆီးပိုက်ထည့်ရန်မလိုဘဲ ရေများများ သောက်ခိုင်းရန်ဖြစ်သည်။

ဆီးပိုက်အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိလိုပါက အခန်း ၂၅၊ **ကျေးလက်နေ မသန်မစွမ်းသော ကလေးများ**တွင် ကြည့်ပါ။

အမျိုးသမီးရောဂါများ

အရည်ဆင်းခြင်း VAGINAL DISCHARGE

(ယောနိမှ ချွေအရိအရွဲ (သို့မဟုတ်) ပြည်ကဲ့သို့သော အရာများဆင်းခြင်း)

အမျိုးသမီးအားလုံး နို့နှစ်ရောင် (သို့မဟုတ်) မဆိုစလောက်ဝါသည့် အဖြူအနည်းငယ် ဆင်းလေ့ဆင်းထရှိသည်။ မယားယံလျှင် (သို့မဟုတ်) အနံ့ဆိုးမထွက်လျှင် ပြဿနာမရှိချေ။

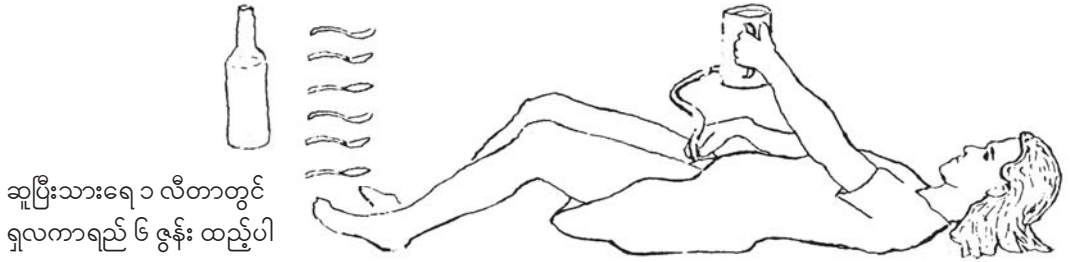
သို့သော် အမျိုးသမီးများစွာသည် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း မိန်းမကိုယ် ယားယံပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အရည်ဆင်းတတ်သည်။ ဤအရည်ဆင်းခြင်းသည် ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုး ကူးစက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အများစုမှာ အနှောင့်အယှက် ပေးတတ်သော်လည်း အန္တရာယ်မရှိလှပေ။

၁။ ပြစ်ပြီးအမြှုပ်ထရွှံ စိမ်းဝါ(သို့မဟုတ်)အဖြူရောင်ရှိကာ အနံ့နံ့ပြီး ယားယံကာ အရည်ဆင်းခြင်း

ထရိုက်ကိုမိုနပ်စ်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်လျှင် trichomonas ယောနိ၌ ပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဆီးပူသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အင်္ဂါစပ်နာသည် (သို့မဟုတ်) ရောင်ရမ်းသည်။

ကုသနည်း

- ❖ အင်္ဂါစပ် သန့်ရှင်းအောင်ထားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- ❖ ရေခဲခွေးနှင့် ရှုလကာပေါင်းခံရည်တို့ဖြင့် မိန်းမကိုယ်ကိုဆေးခြင်း douche ဖြင့် သက်သာသည်။



အရေးကြီးသည်အချက်

ဆေးရည်ကို မိန်းမကိုယ်ထဲသို့ ဖြေးညှင်းစွာ ၃ မိနစ်ခန့် ထည့်သွင်းပါ။ ဆေးသည် ပြွန်ကို ၃ လက်မထက်ပို၍ မိန်းမကိုယ်အတွင်း မသွင်းရပါ။

သက်သာလာသည်ထိ ၁ နေ့လျှင် ၁ ကြိမ် မှ ၃ ကြိမ်ထိ မိန်းမကိုယ်ကို ဆေးပေးသင့်သည်။ ရှာလကာရည် မရှိပါက ရေတွင် သံပရာရည် ထည့်သုံးနိုင်သည်။

❖ မိန်းမကိုယ်ဆေးခြင်းဖြင့် မသက်သာပါက မက်ထရိုနီဒါဇိုင်းလ် စားဆေး စားရပါမည်။ မက်ထရိုနီဒါဇိုင်းလ်ပါသည့် မိန်းမကိုယ်တွင်းထည့်ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) အခြားဆေးလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။



အရေးကြီးသည်အချက်

မိန်းမကိုယ်၌ Trichomonas ထရိုက်ကိုမိုနပ်စ် ပိုးဝင်သည့်မိန်းမ၏ ယောက်ျားသည် မည်သို့မျှ မခံစားရသည့်တိုင် ကူးစက်ရောဂါ ဝင်နိုင်သည်။ (Trichomonas ထရိုက်ကိုမိုနပ်စ်) ရှိသည့် ယောက်ျားအချို့သည် ဆီးသွားသည့်အခါ ဆီးပူသည်။) အမျိုးသမီးအား မက်ထရိုနီဒါဇိုင်းလ် စားဆေးခြင်း ကုသပါက တစ်ချိန်တည်းတွင် ထိုအမျိုးသမီး၏ ခင်ပွန်းအားလည်း ကုသပေးရပါမည်။

၂။ ဒိန်ခဲ (သို့မဟုတ်) နို့ထောပတ်ရောင်နှင့်တူပြီး ပွန် (သို့မဟုတ်) အောက်သိုးသိုးအနံ့အရည်ဆင်းခြင်း

မိုနိုလီယာမို moniliasis၊ မက်ခရနာ thrush ပေါက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အလွန် ယားယံနိုင်သည်။ မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းများနီရဲနေပြီးနာကျင်သည်။ ဆီးပူသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ (သို့မဟုတ်) ဖျားနေသူများ၊ ဆီးချိုရုံသူများ (သို့မဟုတ်) ပဋိဇီဝဆေးစားသူများ (သို့မဟုတ်) ပဋိသန္ဓေတားဆေးစားသူ အမျိုးသမီးများတွင် မက်ခရနာပေါက်တတ်သည်။

ကုသနည်း

ရှာလကာရည်နှင့် ရေ ဖြင့် လည်ကောင်း၊ ဂျန်းရှင်းဗိုက်လက် အပျော့စား ခရမ်းဆေး ၂ ဆ ရေ အဆ ၁၀၀ (လီတာဝက်လျှင် လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်း) တို့ဖြင့် မိန်းမကိုယ်ကိုဆေးပါ။ သို့မဟုတ် nystatin vaginal နိုင်စတာတင် မိန်းမကိုယ်တွင်းထည့်ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) မက်ခရနာပျောက်ရန် မိန်းမကိုယ်တွင်းထည့် အခြားဆေးတစ်ခုခုကို သုံးပါ။ ဆေးညွှန်းနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ကြည့်ပါ။ ဤသို့ Yeast infection မှီတက်ခြင်းမျိုးများကို မိန်းမကိုယ်ထဲ ဒိန်ချဉ်ထည့်သည့် ဆေးမြီးတို့နည်းဖြင့်လည်း သက်သာစေသည်။

သတိပြုရန်

ဤသို့သော ကူးစက်ရောဂါမျိုးအတွက် ပဋိဇီဝဆေးမသုံးပါနှင့်။ မှီတက်ခြင်းကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေသည်။

၃။ အောက်သိုးသိုးအနံ့ ထွက်ပြီး နို့နှစ်ရောင် ပျစ်ခဲခဲ အရည်ဆင်းခြင်း

hemophilus ဟိမိုဖီလပ်စ်ဟုခေါ်သော ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မိန်းမကိုယ်၌ ပိုးဝင်ရာတွင် ဤရောဂါပိုး ဟုတ်-မဟုတ်ပြောရန် အထူးစစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ရှာလကာရည်ဖြင့် မိန်းမကိုယ်ကိုဆေးပါ။

၄။ အရည်ကျဲ အညိုရည် (သို့မဟုတ်) မီးခိုးရောင်ဖြစ်ကာ သွေးရောပါပြီး အနံ့ဆိုးခြင်း

ပို၍စိုးရိမ်ရသော ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ အဖျားရှိလျှင် ပဋိဇီဝဆေးသောက်ပါ။ (ဖြစ်နိုင်လျှင် အမ်ပစ်စလင်ဆေး တိုက်ပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ချက်ချင်းယူပါ။)

အရေးကြီးသည် အချက်

မိန်းမကိုယ်မှ မည်သည့်အရည်ဆင်းမှုမျိုးမဆို အချိန်ကြာကြာ ဆင်းနေပါက (သို့မဟုတ်) ဆေးကုသသော်လည်း မသက်သာပါကလျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တွေ့ပါ။

အမျိုးသမီးများ

ကူးစက်ရောဂါ မဝင်အောင် ရှောင်ကြဉ်နည်း

- ၁။ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါတစ်ဝိုက် သန့်ရှင်းအောင် အမြဲထားပါ။ ရေချိုးသည့်အခါ ဆပ်ပြာအပျော့ စားဖြင့် ကောင်းစွာ သန့်စင်ပါ။
- ၂။ လိင်စပ်ယှက်ပြီးလျှင် ဆီးသွားပါ။ ဤသို့ဆီးသွားခြင်းသည် ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်သည်။
(သို့သော် သန္ဓေမတည်အောင် မကာကွယ်နိုင်)
- ၃။ ဝမ်းသွားပြီးတိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုတစိုက် သန့်ရှင်းပါ။ သန့်စင်တိုင်း ရှေ့မှနောက်သို့ ပုံပါ အတိုင်း သုတ်သင်သန့်စင်ပါ။



ရှေ့ဘက်သို့ သုတ်သင်ခြင်းသည် မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါအတွင်းသို့ ပိုးမွှား၊ အမီးဘား (သို့မဟုတ်) သန့်ကောင်များ ကူးစက် ဝင်စေနိုင်သည်။ မိန်းမကလေးများကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း သုတ်သင်သန့်စင်ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ သုတ်သင်သန့်စင်သည့် နည်းကိုလည်း သင်ကြားပါ။ သူတို့ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ ဤအတိုင်း သုတ်သင်ပါစေ။

အမျိုးသမီး ဝမ်းဗိုက်အောက် အလယ်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မအီမသာဖြစ်ခြင်း

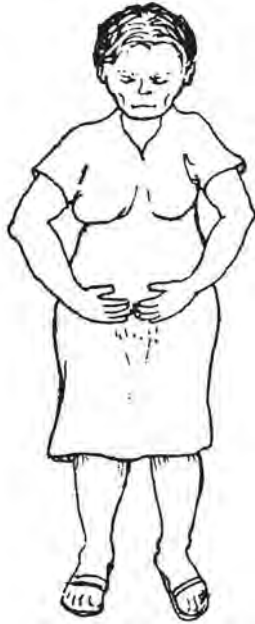
အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤစာအုပ်တွင် အမျိုးမျိုးဆွေးနွေးထားသည်။ အဓိကကျသော မေးခွန်းအနည်းငယ် အပါအဝင် ဖော်ပြချက်များသည် မည်သည့်နေရာ၌ ဖြစ်သည်ကို သိရန် အထောက်အကူပြုပေမည်။

ဝမ်းဗိုက်အောက်ဘက် နာကျင်ရသည့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းအရာများမှာ-

၁။ **မီးယပ်လာစဉ် နာကျင်ခြင်း။** မီးယပ်မလာမီ (သို့မဟုတ်) လာနေစဉ် ပိုကိုက်ခဲသလား။

၂။ **ဆီးအိမ်ရောဂါဝင်ခြင်း။** ဝမ်းဗိုက်အောက်ဘက်၌ နာကျင် လေ့ အရှိဆုံး ရောဂါတစ်မျိုးတည်းဖြစ်သည်။ ဆီး မကြာခဏ သွားလွန်း သလား (သို့မဟုတ်) ဆီးအောင့်သလား။

၃။ **တင်ပဆုံပိုင်းအတွင်း ရောင်ရမ်းခြင်း။** ဂနိုးရီးယား (သို့မဟုတ်) ခလက်မိုင်းဒီးယားရောဂါ၏ နောက်ဆုံးအဆင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်း နာကျင်ပြီးဖျားသည်။ ရောဂါလက္ခဏာသည် မပြင်းထန်ပါက ဂနိုးရီးယားကိုကုပါ။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း (သို့မဟုတ်) အရစ်သရို မိုင်စင်ကို ၁၄ ရက် တိုက်ကျွေးပါ။ ပြင်းထန်ပါက မက်ထရီနိုက်ဒါဇောကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၅၀၀ မီလီဂရမ် နှုန်းဖြင့် ၁၀ ရက် တိုက်ကျွေးပါ။ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်သွင်းပြီး သန္ဓေတားထားသော အမျိုးသမီး ဖြစ်ပါက ထိုပစ္စည်းကို ထုတ်ပစ်ရမည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးနှင့် ပြသပါ။



၄။ **ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားသော အလုံးအကျိတ်များ။** မျိုးဥအိမ်တွင်ဖြစ်ပွားသော အရည် အိတ်များနှင့် ကင်ဆာများအကြောင်းကို စာ ၃၉၄ တွင် အကျဉ်းချုပ် ရှင်းလင်းထားသည်။ ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု လိုအပ်သည်။

၅။ **သားအိမ်ပြင်ပတွင် သန္ဓေသားတည်ခြင်း။** သွေးဆင်းပြီး ဝမ်းဗိုက် အလွန်အမင်း နာကျင်တတ် သည်။ ကိုယ်ဝန်လနုစဉ် ရှိတတ်သော လက္ခဏာများနှင့် ခေါင်းမူးခြင်း၊ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာ သည်။ **ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦး၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ချင်း ခံယူပါ။ အသက်အန္တရာယ် ရှိသည်။**

၆။ **ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီး ဖြစ်ပွားသော နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ။** အဖျားရှိနိုင်သည်။ မိန်းမ ကိုယ်မှ သွေးခဲများပါသော သွေးဆင်းခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးသွားရခက်ခဲခြင်းနှင့် သွေးလန့်ခြင်းတို့ ဖြစ် တတ်သည်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်ဖြစ်သော အဖျားရောဂါကို ကုသသကဲ့သို့ပင် ပဋိဇီဝဆေး တိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။ အသက်အန္တရာယ် ရှိသည်။

၇။ **အူနှင့် အူမကြီးတစ်လျှောက် ဖြစ်ပွားသော ပိုးဝင်သည့်ရောဂါနှင့် အခြားပြဿနာများ။**
ဗိုက်နာခြင်းသည် အစာစားခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နေပါသလား။

အထက်ဖော်ပြပါ ဝေဒနာများအနက် အချို့သည် စိုးရိမ်ရသောရောဂါများ မဟုတ်ပါ။ အချို့သည် အန္တရာယ်ရှိသောရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ခွဲခြားရန် အလွန်ခက်ခဲသည်။ အထူးစမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုများ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

**အဘယ်ကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှန်း မသေချာလျှင် (သို့မဟုတ်)
ဝေဒနာအမြန်မသက်သာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။**

သားသမီးမရနိုင်သည့် ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ (မြုံခြင်း)

INFERTILITY

တစ်ခါတစ်ရံ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတို့သည် သားသမီးရရန် ကြိုးစားကြသော်လည်း မိန်းမ၌ ပဋိသန္ဓေ မတည်ချေ။ ယောက်ျား (သို့မဟုတ်) မိန်းမ သားသမီးမရနိုင်၍ဖြစ်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သားသမီးမရနိုင်သူ (မြုံခြင်း)ကို သားသမီးရအောင် မည်သို့မျှ မလုပ်နိုင်ပေ။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ တစ်စုံတစ်ခုလုပ်၍ ရနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ အကြောင်းရင်းပေါ် အခြေခံသည်။

သားသမီးမရနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများ

၁။ **မြုံခြင်း။** လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကပင် သားသမီးမရနိုင်ချေ။ အချို့ယောက်ျား၊ မိန်းမများသည် မွေးကတည်းက မြုံလာကြသည်။

၂။ **အားနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။** အချို့အမျိုးသမီးများသည် သွေးအား အလွန်နည်းခြင်း၊ အာဟာရဓာတ် နည်းပါးခြင်း (သို့မဟုတ်) အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် ပဋိသန္ဓေဆောင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းကို ကျဆင်းစေသည် (သို့မဟုတ်) သန္ဓေသားလောင်းကို ပျက်စီးစေသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း မိခင်ကိုယ်တိုင်ပင် မသိသေးမီကပင် သန္ဓေပျက်တတ်သည်။ (Miscarriage သန္ဓေပျက်ခြင်း)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိသည့် အမျိုးသမီး (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်သာရှိလာပြီး ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည့် အမျိုးသမီးများသည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာ လုံလောက်စွာ စားသင့်သည်။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါဆားကို စားသင့်သည်။ အလွန်တရာ အားနည်းလျှင် သံဓာတ်ပါဆေးပြား စားသင့်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း ပိုရှိလာပြီး ကျန်းမာသည့်ကလေးကို မွေးဖွားလာနိုင်ဖွယ် ရှိသည်။

၃။ **Chronic infection နာတာရှည်ရောဂါဗိုး ဝင်ခြင်း။** အထူးသဖြင့် တင်ပဆုံအတွင်း အင်္ဂါရောင်ခြင်း။ (ညောင်းကျကာလသားရောဂါ) သည် အမျိုးသမီးများ သားသမီးမရနိုင်သည့် အကြောင်းရပ်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ရောဂါသိပ်မကျွမ်းသေးလျှင် ဆေးကုသခြင်းဖြင့် သားသမီးရနိုင်စရာအကြောင်း ရှိသည်။ ညောင်းကျ ကာလသားရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် စောစီးစွာကုသခြင်းသည် သား သမီးမရနိုင်သည့် မိန်းမဦးရေကို နည်းစေသည့်သဘော သက်ရောက်သည်။

၄။ တစ်ခါတစ်ရံ **ယောက်ျားများ**တွင် သာမန်ရှိရမည့်ထက် သုတ်သွေးနည်းနေသောကြောင့် သူတို့၏ မိန်းမကို ကိုယ်ဝန်ရှိလာအောင် မဖန်တီးနိုင်ချေ။ မီးယပ်လာပြီး နောက်တစ်ကြိမ် မီးယပ်မလာမီ လလယ်တွင်တစ်ကြိမ် မိန်းမသည် မမျိုးဥအောင်သည်။ ယောက်ျားသည် ထိုအချိန်မရောက်မီအထိ ရက်များစွာ စောင့်ဆိုင်းကာ မိန်းမနှင့် မဆက်ဆံခြင်းဖြင့် သားသမီးရနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မျိုးဥအောင်ချိန် ရောက်အောင် စောင့်ရန်ဖြစ်သည်။ (အချိန်ကိုက်နည်းနှင့် Mucus အရိအရွဲနည်း စာမျက်နှာ ၄၁၁)။ ဤနည်းဖြင့် ထိုရက်များတွင်ဆက်ဆံကြခြင်းဖြင့် ယောက်ျားဆီမှသုတ်သွေး အပြည့်အဝရကာ မိန်းမကိုယ်ဝန် ရနိုင်သည်။

သတိပြုရန် - သားသမီးမရကြသည့် ယောက်ျားများ (သို့မဟုတ်) မိန်းမများအတွက် ပေးလေ့ပေးထရှိသော ဟော်မုန်းများနှင့် အခြားဆေးဝါးများမှာ မည်သို့မျှ ကောင်းလာတတ်သည်မရှိပေ။ အထူးသဖြင့် ယောက်ျားများအတွက် မကောင်းချေ။ ဆေးမြီးတိုများနှင့် ပယောဂကုနည်းများသည်လည်း အရာမရောက်ပေ။ မိမိအတွက် အကျိုးမရှိသည့် အရာများအတွက် ငွေကိုမဖြုန်းပါနှင့်။

သင်သည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး သားသမီးမရနိုင်လျှင် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပြီး ဘဝ၌ တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်သွားရန်အတွက် အလားအလာ များစွာရှိနေသေးသည်။



- ❖ မိဘမဲ့ကလေး (သို့မဟုတ်) အိမ်မရှိသည့်ကလေးကို မွေးစားရန် စီစဉ်နိုင်သည်။ လင်မယားများစွာသည် ဤသို့သော ကလေးများကို သားရင်းသမီးရင်းကဲ့သို့ပင် ချစ်တတ်သည်။
- ❖ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအဖြစ် (သို့မဟုတ်) အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ရပ်ရွာရေးကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။ သင့်ကလေးကို ချစ်သလို အခြားသူများကိုလည်း ချစ်နိုင်သည်။ အားလုံးအကျိုးထူးပေမည်။

❖ သားသမီးမရသည့်မိန်းမကို ရှက်စရာအဖြစ် မြင်တတ်သည်။ ကျေးရွာတွင် သင်နေထိုင်ပါက သင်နှင့် အခြားသူများ စုစည်းကာဖွဲ့ကာ အထူးတလည် လိုအပ်နေသူများကို ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ မွေးဖွားခြင်းသည် မိန်းမတစ်ယောက်၏ ဘဝအတွက် တစ်ခုတည်းသော ကိစ္စမဟုတ်ကြောင်း ရပ်ရွာကို သင်တို့၏လုပ်ရပ်ဖြင့် ပြသနိုင်သည်။

အခန်း (၁၉)

မိခင်နှင့် သားဖွားဆရာမများ သိသင့်သည့် အချက်များ

INFORMATION FOR MOTHERS AND MIDWIVES

မီးယပ်လာချိန် THE MENSTRUAL PERIOD (လစဉ်မွေတာ လာခြင်း၊ ရာသီလာခြင်း)

မိန်းကလေးအများစုသည် အသက် ၁၁ နှစ် ၁၆ နှစ်ကြားတွင် ရာသီ ပထမဆုံး စလာတတ်ကြသည်။ ရာသီလာခြင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည့် အရွယ်ရောက်လာသည့် သဘောဖြစ်သည်။

၂၈ ရက်တစ်ခါ မီးယပ် (ရာသီ) ပုံမှန်လာနေကျဖြစ်ပြီး ၃ ရက်မှ ၆ရက်ကြာသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြချေ။

အရွယ်ရောက် (ဆယ်ကျော်သက်) သူများတွင် မီးယပ်မမှန် (သို့မဟုတ်) ရာသီလာချိန်၌ ကိုက်ခဲ နာကျင်တတ်လေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ တစ်စုံတစ်ခု ချို့ယွင်း၍ မဟုတ်ချေ။

မီးယပ်လာစဉ် ကိုက်ခဲနာကျင်လျှင်

အိပ်ရာထဲ လှဲနေရန် မလိုပါ။
ငြိမ် သက်စွာ လှဲလျောင်းနေ
ခြင်းသည် ပိုမိုနာကျင် ကိုက်
ခဲ စေသည်။

ဟိုနားသည်နား လမ်းလျှောက်
ပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါးအလုပ် (သို့
မဟုတ်) ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား
ခြင်းဖြင့် ကိုက်ခဲနာကျင်မှုကို
သက်သာစေသည်။

သို့မဟုတ် ကော်ဖီပူပူ (သို့မ
ဟုတ်) အရည်ပူပူသောက်ပါ။
(သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ကို
ရေနွေးစိမ်ပါ။



အက်စ်ပရင်သောက်ခြင်း(သို့မဟုတ်) ဗိုက်ပေါ်ရေနွေးအိတ်ကပ်ခြင်းသည် နာကျင်မှုကို သက်သာ စေသည်။

မီးယပ်(ရာသီ)လာနေစဉ်အတွင်း အခြားအချိန်များနည်းတူ အမျိုးသမီးသည် သန့်ရှင်းစွာနေသင့် သည်။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပြီး အစား မျှမျှတတစားသင့်သည်။ စားနေကျ အစားအစာလုံးကို စားနိုင်ပြီး လုပ်နေ ကျအလုပ် ဆက်လုပ်နိုင်သည်။ မီးယပ်လာနေစဉ်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ဘေးမဖြစ်ပေ။ သို့စေ ကာမူ အဖော်တစ်ယောက်တွင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်စေသည့်ပိုးရှိနေပါက အခြားတစ်ယောက် သို့ ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ် ပို၍များနိုင်ပါသည်။

မီးယပ်ရောဂါလက္ခဏာများ

- ◆ မီးယပ်လာသည့်ကြားကာလသည် အချို့အမျိုးသမီးများအတွက် ရက်ကြာသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း အချို့အမျိုးသမီးများအတွက်မူ နာတာရှည်ရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) သားအိမ်၌ ပိုးဝင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အလုံးရှိခြင်း လက္ခဏာရပ်ဖြစ်နိုင်သည်။
- ◆ မီးယပ်လာချိန်တိုင်၍ မလာလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိသည့်လက္ခဏာဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ရာသီစလာစ မိန်းကလေးများနှင့် အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသမီးများသည် မီးယပ်ပုံမှန် မလာတတ်ချေ။ ပူပင်သောက များခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့်လည်း မီးယပ်မမှန်တတ်ချေ။
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သွေးဆင်းလျှင် အမြဲလိုလို သန္ဓေပျက်ရန် (သန္ဓေသား သေဆုံးခြင်း စာ ၃၈၅ ရှု) အစပျိုးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- ◆ **၆ရက်ထက်ပို၍ မီးယပ်လာလျှင် ပုံမှန်မဟုတ်ပေ။ မီးယပ်အဆင်းများလျှင် (သို့မဟုတ်) တစ်ကြိမ်ထက် ပို၍မီးယပ်လာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။**

သွေးဆုံးခြင်း (မီးယပ်လာခြင်း ရပ်ဆိုင်းသွားချိန်)

THE MENOPAUSE (WHEN WOMEN STOP HAVING PERIODS)

သွေးဆုံးခြင်း (menopause သို့မဟုတ် climacteric) သည် မီးယပ်ရပ်သွားခြင်းကို ခေါ်သည်။ သွေးဆုံးပြီးနောက် ကိုယ်ဝန် မဆောင်နိုင်တော့ပေ။ ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် ၄၀ နှင့် ၅၀ ကြား တွင် သွေးဆုံးသည်။ သွေးလုံးဝမဆုံးသေးမီ လများစွာ မီးယပ် လာလိုက် မလာလိုက်ဖြစ်တတ်သည်။



မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်အတွင်း၌လည်းကောင်း၊ သွေးဆုံးပြီးသည့် အရွယ်တွင်လည်းကောင်း လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုတော့ဘဲနေရန် အကြောင်း မရှိပေ။ သို့သော် မီးယပ်သွေးဆုံးလတ္တံ့ကာလတွင် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိ သွားနိုင်ဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးမယူလို တော့ပါက ဓမ္မတာသွေးမပေါ်တော့သည့်အချိန်မှတစ်နှစ်ထိ သန္ဓေတားဆေးကို မှီဝဲသင့်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးစအချိန်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟု ထင်မှတ်မှားနိုင်ပါသည်။ နောက် ၃-၄ လအကြာတွင် ဓမ္မတာသွေးပြန်၍ပေါ်လာသည့်အခါ ကိုယ်ဝန်ပျက်သည်ဟု ထင်မှတ်မှားနိုင်ပြန်ပါသည်။ အသက် ၄၀-၅၀ အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် လအနည်းငယ် သွေးထိန်နေရာမှ ဓမ္မတာသွေးပြန်၍ ပေါ်လာပါက မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သွေးဆုံးချိန်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် နေမထိထိုင်မသာ ပူစပ်လာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ သွေးဆုံးပြီးနောက်တွင် ပြန်၍ နေထိုင်ကောင်းလာသည်။

သွေးဆုံးချိန် သွေးအလွန်အကျွံဆင်းလျှင် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းဗိုက်၌ အလွန်အကျွံ နာကျင် ကိုက်ခဲလျှင် (သို့မဟုတ်) လများစွာ (သို့မဟုတ်) နှစ်များစွာ မီးယပ်မလာဘဲနေပြီးမှ မီးယပ်ထပ်လာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ယူသင့်သည်။ ကင်ဆာ (သို့မဟုတ်) အခြားစိုးရိမ်ရသောရောဂါ ရှိ မရှိ အသေအချာသိရန် စစ်ဆေးစမ်းသပ်ရန်လိုသည်။

သွေးဆုံးပြီးသည့်အရွယ်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏အရိုးများသည် ပို၍ကျိုးလွယ်ပါသည်။ ထုံးဓာတ် ကြွယ်ဝသောအစာများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ယင်းအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သွေးဆုံးပြီးသည့်အရွယ်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် နောက်ထပ်သားသမီးရတော့မည် မဟုတ်သဖြင့် မြေး များနှင့်နေရန် (သို့မဟုတ်) လူမှုရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရန် အားလပ်ချိန်ပို၍ရလာပါသည်။ အချို့ သော အမျိုးသမီးများသည် ထိုအရွယ်တွင် ဝမ်းဆွဲ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ဖြစ်လာတတ်ပါ သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း PREGNANCY

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း လက္ခဏာများ

- ◆ မီးယပ်မလာခြင်း (ပထမဆုံးလက္ခဏာ ဖြစ်တတ်သည်)
- ◆ နံနက်ပိုင်း ပျို့အန်ခြင်း၊ အော်ကလီဆန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အော့အန်လိုခြင်း၊ အထူးသဖြင့် နံနက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ် သည်။ ကိုယ်ဝန် ၂ လ (သို့မဟုတ်) ၃ လတွင် ပို၍ဆိုးသည်။
- ◆ ဆီးမကြာခဏ သွားခြင်း
- ◆ ဝမ်းဗိုက် ကြီးလာခြင်း
- ◆ သားမြတ် ကြီးထွားလာခြင်း
- ◆ Mask of pregnancy (မျက်နှာ၊ သားမြတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက် တွင် အမည်းကွက်များပေါ်ခြင်း။)
- ◆ နောက်ဆုံး - ကိုယ်ဝန်၊ ၅ လ (သို့မဟုတ်) ၅ လ အထက်



ကိုယ်ဝန် ၉ လတွင် မိခင်ဝမ်းဗိုက်၌ရှိသည့်ကလေး၏ ပုံမှန်အနေအထား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း

- ❖ **ကောင်းမွန်စွာစားရန်** အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကလေးသည် ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ် အထူးသဖြင့် သံဓာတ်ပါ အစားအစာများလိုအပ်သည်။ (အခန်း ၁၁ ကို ဖတ်ရှုပါ)
- ❖ ကလေးအသက်ရှင်လျက် မွေးရန်နှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု မနှေးကွေးစေရန် **အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါ ဆား**ကို စားပါ။ (သို့သော် ခြေထောက် မဖောရောင်စေရန်နှင့် အခြားရောဂါများ မရရှိစေရန် ဆားများစွာ မစားပါနှင့်)
- ❖ **သန့်ရှင်းစွာနေပါ။** မှန်မှန်ရေချိုးပါ။ သန့်စင်ပါ။ နေ့စဉ်သွားတိုက်ပါ။
- ❖ ရေမြွှာအိတ်မပေါက်ရန်နှင့် ကူးစက်ပိုး မဝင်စေရန် ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလတွင် **လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်း**သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- ❖ ဖြစ်နိုင်မည်ပါက **ဆေးများကိုရှောင်ပါ။** အချို့ဆေးများသည် သန္ဓေသားကို ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေသည်။ ဥပဒေသတစ်ရပ်အနေဖြင့် ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားကညွှန်းသည့် ဆေးကိုသာ စားသုံးပါ။ (ကျန်းမာရေးလုပ်သားက ဆေးသောက်ရန်ညွှန်ပါက မိမိ၌ကိုယ်ဝန်ရှိမည် ထင်လျှင် ပြောပြလိုက်ပါ) လိုအပ်လျှင် အက်စ်ပရင်ဆေး (သို့မဟုတ်) antacids အန်တာစစ်ကို တစ်ကြိမ် သုံးနိုင်သည်။ ဗီတာမင်နှင့် သံဓာတ်ပါ ဆေးပြားများကို ဆေးညွှန်းမှန်ကန်စွာ စားသုံးပါက တစ်ခါ တစ်ရံ အထောက်အကူပြုပြီးဘေး မဖြစ်ချေ။
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း **အရက်နှင့် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။** ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သည် မိခင်လောင်းအတွက် မကောင်းသလို သန္ဓေသားကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ❖ ဝက်သက်ပေါက်သည့် ကလေးများ၊ အထူးသဖြင့် German measles ဂျီကတ်သိုး (Rubella) ပေါက်သည့် ကလေးများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
- ❖ အလုပ်ဆက်လုပ်ပါ။ **လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။** သို့သော် အလွန်မောပန်းအောင် မလုပ်ပါနှင့်။
- ❖ အဆိပ်အတောက်နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ယင်းပစ္စည်းများသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေသော သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ပါသည်။ ပိုးသတ်ဆေး၊ သီးနှံရွက်ဖျန်းဆေးနှင့် စက်ရုံ ထွက် ဓာတုပစ္စည်းများအနီးတွင် အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။ ထိုပစ္စည်းများထည့်သွင်းရန် အသုံးပြုသည့် သေတ္တာ၊ ပုံးခွံ စသည်တို့အထဲတွင် အစားအသောက်များ မထည့်ရပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများမှထွက်သော အခိုးအငွေ့များကို မရှူမိပါစေနှင့်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ကြုံတွေ့နိုင်သည့် ပြဿနာများ

၁။ **အော်ဂလီဆန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အော့အန်ခြင်း ။** ။ ကိုယ်ဝန် ၂ လ (သို့မဟုတ်) ၃ လ အတွင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပြီး နံနက်ပိုင်းတွင် ပိုဆိုးသည်။ နံနက်ပိုင်းအိပ်ရာမှ မထမီ မုန့်ကျွတ်၊ ကရက်ကာ စသည့် မုန့်အခြောက်စားလျှင် အော့အန်မှုကို သက်သာသည်။ အစာများများ မစားပါနှင့်။ သို့သော် တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်များစွာ အစာစားပေးပါ။ တစ်ခါစားလျှင် နည်းနည်းစီစားပါ။ အလွန်နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိပ်ရာဝင်ချိန်နှင့် နံနက်အိပ်ရာ ထချိန်တွင် ဘာမိတွန် ကဲ့သို့သော အင်တီယာဟစ်သမင်း ဆေးစားပါ။ အဆီရွဲအစာများကို ရှောင်ပါ။

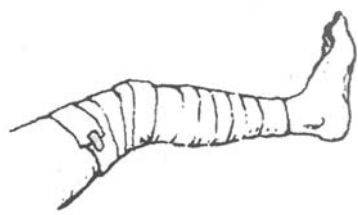
၂။ **အစာမကြေခြင်း (သို့မဟုတ်) ရင်ကယ်ခြင်း ။** ။ ဝမ်းဗိုက် (သို့မဟုတ်) ရင်ဘတ်အလယ်၌ ရင်ကယ် အစာမကြေ ဖြစ်သည်။ (အချဉ်ပေါက်ပြီး အစာမကြေဖြစ်ခြင်းနှင့် ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ရင်ပူခြင်း) တစ်ကြိမ်လျှင် အစာအနည်းငယ်သာစားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်နွားနို့သောက်ပါ။ သကြားလုံးမာမာ စုပ်လျှင် သက်သာသည်။ စောင် (သို့မဟုတ်) ခေါင်းအုံးခု၍ ရင်ဘတ်နှင့် ဦးခေါင်း မြှင့်အိပ်ပါ။

၃။ **ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း ။** ။ ခြေထောက်ကို အမြင့်မှာထား၍ နေ့ဘက်၌ နားနေပါ။ ဆားနည်းနည်းစားပါ။ အငန်ရှောင်ပါ။ ပြောင်းဖူးမွေးဖြင့်လုပ်သော ပြုတ်ရည်သောက်က ခြေထောက်ရောင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ခြေထောက် အလွန်ဖောရောင်ပြီး မျက်နှာနှင့် လက်တို့ပါ ဖောရောင်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။ မီးဖွားကာနီးလများတွင် ကလေး၏ ဖိအားကြောင့် ခြေထောက်ဖောရောင်လေ့ရှိသည်။ အားနည်းသူများ၊ အာဟာရချို့တဲ့သူများ (သို့မဟုတ်) ဆားများစွာ စားသူတို့တွင် ပိုဆိုးသည်။ ထို့ကြောင့် **ဆားနည်းနည်းပါသော အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာကို စားသုံးပါ။**

၄။ **ခါးအောက်ပိုင်းနာခြင်း** ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင် ခါးနာတတ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းဖြင့် ခါးနာကို သက်သာပြီး ဂရုတစိုက် မတ်မတ် ထိုင်ပါ။ ရပ်ပါ။

၅။ **သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း** ။ ။ ကျေးလက်ဒေသများမှ အမျိုးသမီးများစွာသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီကပင် သွေးအားနည်းနေတတ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ပို၍ သွေးအားနည်းလာသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် ကလေးမွေးဖွားရန် ပရိုတင်းနှင့် သံဓာတ်ပေါကြွယ်ဝသည့် အစားအစာစားရန် လိုအပ်သည်။ အမျိုးသမီးသည် ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ပြီး အားနည်းလျှင် (သို့မဟုတ်) သွေးအားနည်းခြင်း နှင့် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း အခြားလက္ခဏာများပြုလျှင် ပရိုတင်း ပိုစားပေးရန်လိုသည်။ ပဲ၊ မြေပဲ၊ ကြက်သား၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥ၊ အသား၊ ငါးနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားခြင်းဖြင့် ပရိုတင်းဓာတ် ရရှိသည်။ သံဓာတ်ပါဆေးပြားလည်း သောက်သင့်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကလေးမွေးဖွားပြီး သွေးဆင်းမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေမည်ဖြစ်ပြီး သွေးအားကို ကောင်းလာစေမည်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သံဓာတ်ဆေးပြားတွင် ဖောလစ်အက်ဆစ် Folic Acid နှင့် ဗီတာမင်စီ Vitamin-C တို့ကို ထည့်သွင်းပေးသင့်ပါသည်။ ဗီတာမင်စီသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သံဓာတ်အသုံးပြုမှုကို ပိုမိုထိရောက်စေပါသည်။

၆။ **သွေးပြန်ကြောများ ရောင်ခြင်း၊ ထုံးခြင်း Swollen veins (varicose Veins)** ။ ။ သွေးကြောများကို ကလေးက ဖိခြင်းကြောင့် ခြေထောက်မှလာသော သွေးပြန်ကြောများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ ဖောင်းလာပြီး ရောင်လေ့ရှိသည်။ မကြာခဏ ခြေထောက်ကို မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်အောင်မြင့်ပေးပါ။ သွေးကြောများ အလွန်ရောင်လျှင် (သို့မဟုတ်) နာကျင်လျှင် ပုံပါအတိုင်း မျှောကြိုးပတ်တီးစည်းပေးပါ။ ညဘက်၌ ပတ်တီးဖြည့်ပါ။



၇။ **လိပ်ခေါင်းထွက်ခြင်း Piles (hemorrhoids)** ။ ။ စအို ရှိ သွေးကြောများ ရောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သားအိမ်တွင်း ရှိ ကလေး၏ အလေးချိန်ဖိအားကြောင့် လိပ်ခေါင်း ဖြစ်ရ သည်။ အနာသက်သာစေရန် ပုံတွင်ပြထား သည့်အတိုင်း လေးဘက်ထောက်ပါ။ စာမျက်နှာ ၂၄၅ ကိုလည်း ဖတ်ရှုပါ။

၈။ **ဝမ်းချုပ်ခြင်း** ။ ။ ရေများများ သောက်ပါ။ သဘာဝအမျှင်များစွာပါသည့် သီးနှံနှင့် အစားအစာစားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။ **ဝမ်းနုတ်ဆေးပြင်းများ မသောက်ပါနှင့်။**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာ၌ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ

၁။ သွေးဆင်းခြင်း Bleeding ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သွေးနည်းပါးစွာ စဆင်းမှုသည် အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ယင်းသည် သန္ဓေပျက် (ကလေးပျက်ကျ) ဖွယ်ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းသည် ငြိမ်သက်စွာလှနေပြီး ကျန်းမာရေးလုပ်သားကို လူလွတ်ခေါ်ခိုင်းပါ။ ကိုယ်ဝန် ၆ လနောက်ပိုင်း သွေးဆင်းခြင်းသည် အချင်း (placenta previa အချင်းရှေ့ရောက် ကိုယ်ဝန်) သားအိမ်ပေါက်၌ ပိတ်နေသည့်သဘောဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီမပါလျှင် သွေးဆင်းလွန်ပြီး သေဆုံးနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကို ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။

၂။ သွေးအား အလွန်အကျွံနည်းခြင်း ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းသည် အားနည်း၊ မောပန်းပြီး အသားအရေ ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ (သွေးအားနည်းခြင်းလက္ခဏာ) ဆေးမကုသပါက မီးဖွားသည့်အခါ သွေးများဆုံးရှုံး၍ သေဆုံးနိုင်သည်။ သွေးအားအလွန်အကျွံ နည်းလွန်းပါက အစားကောင်းကောင်း စားသော်လည်း အချိန်မီ သွေးအားကောင်းမလာချေ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တွေ့ဆုံပြီး သံဓာတ်ပါဆား ဆေးပြားစားသုံးပါ (သို့မဟုတ်) ထိုးဆေးထိုးပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဆေးရုံ၌ မီးဖွားပြီး လိုရမည်ရ သွေးသွင်းရန် လိုအပ်သည်။

၃။ ဖောရောင်ခြင်း ။ ။ တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကိုက်၊ မူးဝေပြီး အမြင်မှန်ဝါးကာ ခြေ၊ လက်မျက်နှာတို့ ဖောရောင်အမ်းနေခြင်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်ခြင်း toxemia or poisoning of pregnancy လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းနှင့် ဆီးတွင်ပရိုတင်းဓာတ် များစွာပါရှိခြင်းတို့သည် အခြားအရေးကြီးသည့် လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်လျှင် ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်၊ သွေးတိုင်းစသည့်တို့ လုပ်နိုင်သည့် သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသွားပါ။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ် တက်သူသည်

- * အိပ်ရာထဲ ငြိမ်သက်စွာ နေသင့်သည်။
- * ပရိုတင်းဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာစားသင့်သည်။ သို့သော် ဆားအနည်းငယ်သာ ထည့်ပါ။ အငန်ရှောင်သင့်သည်။
- * အမြန်သက်သာမလာလျှင်၊ အမြင်မပြတ်သားလျှင်၊ မျက်နှာပိုအနားလာလျှင် (သို့မဟုတ်) တက်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို အမြန်ယူပါ။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။

မီးဖွားခါနီး ၃ လ အလိုအတွင်း

ခြေထောက်သာ ဖောရောင်လျှင် စိုးရိမ်ဖွယ် မရှိချေ။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆိပ် တက်သည့် အခြားလက္ခဏာများကို သတိပြုပါ။ ဆားနည်းနည်းသာ စားပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆိပ် မတက်ရန်

အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာစားပါ။ ပရိုတင်းဓာတ် အလုံအလောက် ပါရှိပါစေ။ ဆားနည်းနည်း သာ စားပါ (ပါရုံသာပါ ပါစေ)။

အကယ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တွင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်စေသည့်ပိုးရှိနေပါက ထို ရောဂါပိုးသည် သူမထံမှ ကလေးထံသို့ သန္ဓေသားဘဝ (သို့မဟုတ်) မီးဖွားချိန်တွင် ကူးစက်သွားနိုင်ပါသည်။ နီဗယ်ရာပင်း Nevirapine အမည်ရှိ ဆေးတစ်မျိုးသည် ကလေးအား အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မကူးစက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးသည် ဈေးနှုန်းချိုသာပြီး အချို့နိုင်ငံများတွင် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် - နီဗယ်ရာပင်းဆေး (၂၀၀ မီလီဂရမ်) ကို မီးဖွားခါနီး ဗိုက်နာ လျှင် နာချင်း သောက်သင့်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် မိခင်သည် နီဗယ်ရာပင်းဆေး မသောက်မီသည့်တိုင် ကလေးအား မွေးပြီး ၇၂ နာရီအတွင်း နီဗယ်ရာပင်းဆေးရည် ၆ မီလီဂရမ် (ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် ဆေး ၂ မီလီဂရမ်နှုန်း) တိုက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း (မီးဖွားမီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း)

CHECK-UPS DURING PREGNANCY (PRENATAL CARE)

ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် သားဖွားဆရာမများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများကို မီးဖွားမီ ပုံမှန်လာရောက် ဆေးစစ်ခံရန်နှင့် ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကို ပြောပြရန် တိုက်တွန်းလျက်ရှိသည်။ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီး ဤသို့ဆေးစစ်ခံသွားရန် အခွင့်အလမ်းလည်းရှိပါက ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့်ကလေး မွေးဖွားရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် အချက်အလက်များစွာကို သိနားလည်လာပါလိမ့်မည်။

သင်သည် သားဖွားဆရာမဖြစ်ပါက မီးမဖွားမီ ဆေးလာစစ်ကြရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များထံ သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် မိခင်ဖြစ်လာမည့်သူများနှင့် မွေးဖွားလာမည့်ကလေးများကို အရေးကြီးသည့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအား ကိုယ်ဝန် ပထမ (၆) လတွင် တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ်၊ ကိုယ်ဝန် (၇) လ နှင့် (၈) လ တွင် တစ်လလျှင်နှစ်ကြိမ်၊ ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလတွင် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေး စောင့်ရှောက်ပေးသင့်ပါသည်။

မီးမဖွားမီပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးတွင် အောက်ပါအရေးကြီးသည့် အကြောင်းအရာအချို့ ပါဝင်သည်။

၁။ အချက်အလက်များ ဖလှယ်ခြင်း

မိခင်၏ အခက်အခဲနှင့် လိုအပ်ချက်များကို မေးပါ။ ကိုယ်ဝန် မည်မျှလွယ်ဖူးသည်၊ အငယ်ဆုံးကလေး မည်သည့်အခါက မွေးဖွားသည်။ ကိုယ်ဝန်စတင်ဆောင်စဉ် (သို့မဟုတ်) ကလေးမွေးဖွားစဉ် အတွင်း မည်သည့်အခက်အခဲ ရှိခဲ့သည် စသည်တို့ကို သိအောင်လုပ်ပါ။ မိခင်ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်းနှင့် ကလေးသန်စွမ်းကျန်းမာစေရေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါတို့ပါဝင်သော အချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

- ❖ **မှန်မှန်ကန်ကန်စားခြင်း** ။ ။ ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်၊ သံဓာတ်နှင့် ကယ်ဆီယမ်ဓာတ်တို့ ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများစားရန် တိုက်တွန်းခြင်း၊ (အခန်း ၁၁ ကို ဖတ်ရှုပါ။)
- ❖ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ရန်၊ (အခန်း ၁၂ ကို ဖတ်ရှုပါ။)
- ❖ ဆေးဝါးအနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) ဆေးဝါးလုံးဝမသောက်ဘဲနေခြင်း၏ အရေးပါပုံ။
- ❖ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းနှင့် အရက်မသောက်ခြင်းတို့ အရေးပါပုံ။
- ❖ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်နှင့် အနားယူရန်။
- ❖ မွေးစကလေးတွင် မေးခိုင်ရောဂါ မဖြစ်စေရန် **မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။** (ပထမဆုံးအကြိမ် ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ဝန် ၆ လ၊ ၇ လနှင့် ၈ လ တို့တွင် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပါ။ ယခင်က မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးဖူးလျှင် ၇ လအတွင်း တစ်ကြိမ် ထပ်မံထိုးပါ။)

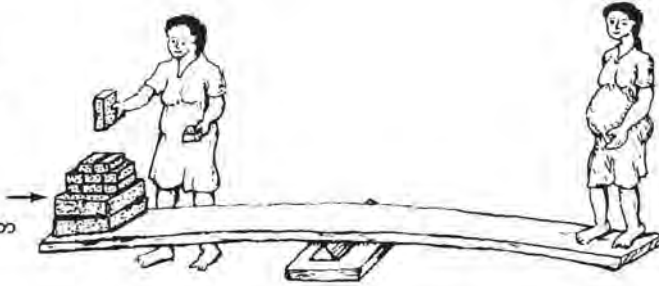
၂။ အာဟာရပြည့်ဝခြင်း

မိခင်ကို ကြည့်ရသည်မှာ အာဟာရကောင်းစွာ ပြည့်ဝပါသလား။ သွေးအားနည်းနေသလား၊ အာဟာရ မပြည့် သွေးအားနည်းမည်ဆိုလျှင် အစာကောင်းစွာစားရသည့်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် သံဓာတ်ပါ ဆေးပြားများ (ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် ဗီတာမင်စီပါ တွဲလျှင် ပိုကောင်းသည်) ကိုယ်ဝန်ကြောင့် မအီမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် ရင်ပူခြင်းကို မည်သို့လုပ်ရမည်ကို အကြံပေးပါ။

ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်တိုးလာသလားကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် မိမိထံလာတိုင်း ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန် ၉ လအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၈ ကီလိုဂရမ်မှ ၁၀ ကီလိုဂရမ်ထိ တိုးသင့်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန် ဆက်မတိုးပါက မကောင်းသောလက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မွေးဖွားတော့မည့်လတွင် ကိုယ်အလေးချိန် ရုတ်တရက်တိုးပါက အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ပေါင်ချိန်စက်မရှိလျှင် ကိုယ်ဝန်သည်၏ ပုံပန်းကိုကြည့်၍ ကိုယ်အလေးချိန် တိုး၊ မတိုး ချင့်ချိန်ကြည့်ပါ။

သို့မဟုတ် ရိုးရိုးနည်းဖြင့်
ကိုယ်အလေးချိန်တိုး၊ မတိုး
သိနိုင်သည်။

အုတ်ခဲများ (သို့မဟုတ်)
အခြားအရာများကို အသုံးပြုကာ
ကိုယ်အလေးချိန်ကို
သိရသည်။



၃။ သာမန်ပြဿနာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာ၌ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိ၊ မရှိ မိခင်လောင်းကို မေးမြန်းပါ။
ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့်အတွက် စိုးရိမ်စရာမရှိကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ထို့ပြင် သင်ပေးနိုင်သည့် အကြံဉာဏ်ကို
ပေးပါ။

၄။ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများနှင့် အထူးအန္တရာယ်ရှိခြင်း

စာမျက်နှာ ၃၅၂ တွင် ဖော်ပြထားသည့် အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ တစ်ခုစီ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေး
ပါ။ ကိုယ်ဝန်လာပြတိုင်း မိခင်လောင်း၏ သွေးခုန်နှုန်းကို တိုင်းပါ။ ထိုသို့ စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် နောက်ပိုင်းရောဂါ
ဖြစ်လျှင် (ဥပမာ - ကိုယ်ဝန်အဆိပ်သင့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးအလွန်အကျွံဆင်းခြင်း) သူမအတွက်
မည်သည့်အရာက သာမန်ကိစ္စဖြစ်သည်ကို သိနိုင်သည်။ သွေးပေါင်ချိန်ကိရိယာရှိလျှင် သွေးချိန်ပါ။ ကိုယ်
အလေးချိန် ယူပါ။ အထူးသဖြင့် အောက်ပါအန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများကို သတိပြုပါ။

- ရုတ်တရက် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း
- လက်နှင့် မျက်နှာ ဖောရောင်ခြင်း
- သိသိသာသာ သွေးတိုးခြင်း
- သွေးအား အလွန်တရာနည်းခြင်း
- သွေးဆင်းခြင်း အမျိုးမျိုး

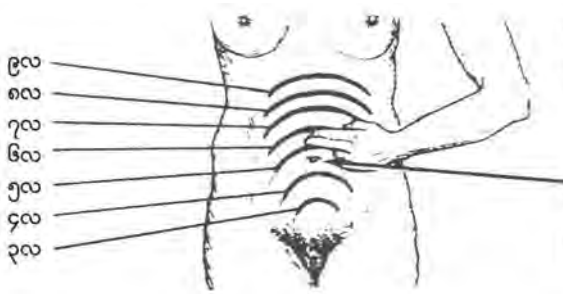
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်
- အဆိပ်တက်ခြင်း
- လက္ခဏာများ

အချို့သားဖွားဆရာမများသည် ပရိုတင်းနှင့် သွေးထဲ၌သကြားဓာတ် မည်မျှ ရှိသည်ကို တိုင်းတာ
ရန် 'တိုင်းတာစက္ကူ' Paperdip sticks (သို့မဟုတ်) အခြားနည်းများရှိသည်။ ဆီးထဲ အချို့ဓာတ်များနေလျှင်
ဆီးချိုရောဂါလက္ခဏာဖြစ်သည်။

အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်လျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် ဆေးဘက်ဆိုင်
ရာ အကူအညီမြန်နိုင်သမျှ မြန်စွာရရှိသလားကြည့်ပါ။ အထူးအန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ ရှိ၊ မရှိ
စစ်ဆေးပါ။ ထိုသို့ တစ်ခုခုကြုံလျှင် ဆေးရုံ၌ ကလေးမီးဖွားခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းသည်။

၅။ သန္ဓေသားကြီးထွားခြင်းနှင့် အနေအထား

ကိုယ်ဝန်လာပြတိုင်း မိခင်၏ ဝမ်းဗိုက်ကိုစမ်းပါ (သို့မဟုတ်) မိခင်ကိုယ်တိုင် သူ့ဘာသာသူ မည်သို့
စမ်းရမည်ဆိုသည်ကို ပြသပါ။



ပုံမှန်အားဖြင့် ဗိုက်သည် တစ်လတစ်လ လက်ချောင်း နှစ်ချောင်းစာစီ မြင့်မြင့်လာသည်။

၄လခွဲတွင် ဗိုက်သည် ချက်အထိ မြင့်လာလေ့ရှိသည်။

လစဉ် ချက်အထက် (သို့မဟုတ်) အောက်၌ လက်ချောင်း ဘယ်နှချောင်းစာ ရှိသည်ကို ရေးမှတ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက် ကြည့်ရသည်မှာ အလွန်ကြီးပြီး ဗိုက်အပူ မြန်သလိုရှိလျှင် ရှိရမည်ထက် ရေပိုများဖွယ် ရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ ကလေးကို စမ်းကြည့်ရ သည်မှာ ပိုမို ခက်ခဲသည်ကိုတွေ့ရမည်။ ရေများနေသည့်သဘောမှာ ကလေး မီးဖွားစဉ် သွေးအလွန်အကျွံဆင်းသည့် အန္တရာယ် ပိုကြီးမားပြီး ကလေး ကိုယ်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းမည့်သဘော ဖြစ်နိုင်သည်။



ကလေးအနေအထားကို သိနိုင်အောင် ကြိုးစားစမ်းကြည့်ပါ။ ကလေးကိုယ်သည် ကန်လန် ဖြစ် နေပါက မီးစမဖွားမီ ဆရာဝန်ထံသို့ သွားသင့်သည်။ ခွဲစိတ်ကောင်း ခွဲစိတ်ရမည့်အတွက် ကြောင့်ဖြစ်သည်။ မီးဖွားခါနီး ကလေးကိုယ်အနေအထား စစ်ဆေးနည်းကို စာမျက်နှာ ၃၆၂ တွင် ကြည့်ပါ။

၆။ ကလေးနှလုံးခုန်နှုန်း (သန္ဓေသား နှလုံးခုန်နှုန်း)

ကိုယ်ဝန် ၅ လကျော်ပြီးနောက် ကလေးနှလုံးခုန်နှုန်းကို နား ထောင်ပြီး လှုပ်ရှားမှုကို စစ်ကြည့်နိုင်သည်။ နားရွက်ကို ဗိုက်တွင် ကပ်၍ နားထောင်သော်လည်း အသံကြားရန်မလွယ်လှချေ။ fetoscope ခေါ် သန္ဓေသားထံမှ ထွက်သည့်အသံများကို နားထောင်သည့် ကိရိယာရှိ လျှင် လွယ်ကူသည်။



မီးဖွားတော့မည်လတွင် ကလေးနှလုံးခုန်သံသည် ချက်အောက်ပိုင်း၌ အကျယ်လောင်ဆုံး ကြားရ လျှင် ကလေးခေါင်းစိုက်နေပြီး ကလေးသည် ခေါင်းမှ စဖွားမည် ဖြစ်သည်။

နှလုံးခုန်သံသည် ချက်အထက်၌ အကျယ်လောင် ဆုံး ကြားရလျှင် ခေါင်းအပေါ်၌ ရှိနိုင်သည်။ ခြေ မှ စဖွားမည်။



လက်တစ်ဖက်တွင် နာရီပတ်ထားလျှင် နာရီဖြင့်ကလေးနှလုံးခုန်နှုန်းကို ရေတွက်ကြည့်ပါ။ ၁မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၁၂၀ မှ ၁၆၀ ရှိလျှင် ပုံမှန်နှလုံးခုန်သည်။ ၁၂၀ အောက်ရှိလျှင် တစ်စုံတစ်ခု ချို့ယွင်းနေမည်။ (သို့မဟုတ်) မှားရေတွက်ကောင်း ရေတွက်မိမည် (သို့မဟုတ်) မိခင်နှလုံးခုန်နှုန်းကို ကြားကောင်းကြားမိမည်။ မိခင်၏ သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေး၏နှလုံးခုန်နှုန်းသည် နားထောင်ရခက်သည်။ အလေ့ အကျင့်လိုသည်။

၇။ မိခင်မီးဖွားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

မိခင်မီးဖွားရန် နီးလာသည်နှင့်အမျှ မိခင်ကို မကြာခဏ စစ်ဆေးပါ။ မိခင်သည် ကလေးမွေးဖွားပါက မီးဖွားလျှင် မည်မျှကြာသည်ဆိုသည်ကို မေးပါ။ မီးဖွားရာ၌ အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာ ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။ ကလေးလွယ်လွယ်နှင့် မွေးအောင်လုပ်သည့်နည်းနှင့် အနာသက်သာသည့်နည်း (ရှေ့စာမျက်နှာများ၌ ဖော်ပြထားသည်။) အကြောင်းကို မိခင်လောင်းကိုပြောပါ။ မိခင်ကို ဖြည်းဖြည်း အသက်ရှိုက်ရှူရန် လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။ မီးဖွားစဉ် ညှစ်ရသည့်အခါ ဤအတိုင်း အသက်ရှူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် ညှစ်ချိန်ကြားတွင် သက်သောင့်သက်သာနေခြင်းသည် အရေးပါပုံကိုလည်း ရှင်းပြပါ။

မီးဖွားရာတွင် သင် မနိုင်သည့် ပြဿနာမျိုး ပေါ်ပေါက်နိုင်မည့် သံသယဖြစ်စရာအကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာရှိလျှင် မိခင်လောင်းကို ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံ၌ မီးသွားဖွားရန် စေလွှတ်ပါ။ မီးမဖွားမီ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီရောက်ရှိပါစေ။

**ကလေး မီးဖွားနိုင်သည်ရက်ကို
မိခင်လောင်းတစ်ဦးအား မည်သို့ပြောနိုင်သနည်း**

**နောက်ဆုံးလာသည့် မီးယပ်ပထမနေ့မှစ၍ ၃ လနှုတ်ပြီး ၇ ရက်ပေါင်းပါ။
ဥပမာ - မေ ၁၀ ရက်တွင် နောက်ဆုံးပေါ်သည့် မီးယပ်စလာသည်ဆိုပါက
မေ ၁၀ ရက်မှ ၃ လနှုတ်သော် ဖေဖော်ဝါရီ ၁၀ ရက်ရသည်။
၇ ရက် ထပ်ပေါင်းသော် ဖေဖော်ဝါရီ ၁၇ ရက်ရသည်။
ကလေးသည် ဖေဖော်ဝါရီ ၁၇ ရက် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးဖွားဖွယ်ရှိသည်။**

၈။ မှတ်တမ်းများ ထားခြင်း

တစ်လနှင့်တစ်လ တွေ့ရှိချက်များ နှိုင်းယှဉ်ရန်နှင့် မိခင်အခြေအနေ မည်သို့မည်ပုံ တိုးတက်မှု ရှိသည်ကို ကြည့်ရန် ရိုးရိုးမှတ်တမ်းများထားခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိပါသည်။ ရှေ့စာမျက်နှာတွင် မှတ်တမ်း နမူနာကို ဖော်ပြထားသည်။ သင်အဆင်ပြေသလို မှတ်တမ်းကို ပြုပြင်နိုင်သည်။ စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်ဆိုလျှင် ကောင်းသည်။ မိခင်လောင်းတိုင်း ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းစာရွက် ထားနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်စစ်ရန် လာသည့်အခါ တိုင်း မှတ်တမ်းကို ယူလာပါ။

မီးဖွားမီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးမှတ်တမ်း

အမည် ----- အသက် ----- ကလေးဦးရေ ----- အသက်အရွယ်များ ----- နောက်ဆုံးကလေးမွေးသည့်မွေးနေ့ -----
 မီးယပ်နှောက်ဆုံးလာသည့်ရက် ----- ကလေးမီးဖွားနိုင်ဖွယ်ရှိသည့်ရက် ----- အခြားကလေးများမီးဖွားစဉ်ပေါ်ပေါက်သည့်ပြဿနာများ -----

လ	ကိုယ်ဝန် လာပြ သည့် ရက်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်လေ ဖြစ်ထိုက်သည့် ကိစ္စများ	အထွေထွေ ကျန်းမာရေးနှင့် အသေးအဖွား ပြဿနာများ	သွေးအေး နည်းခြင်း (ဓမ္မည်ဖြင့်)	အန္တရာယ်ရှိ သောလက္ခဏာ များ (၈၁၄၂၅)	ဖောရောင် ခြင်း(ဓမ္မ သည့်နေ ရာမည်မျှ)	သွေးခုန် နှုန်း	အပူ ချိန်	အလေးချိန် (ခန့်မှန်း သို့မဟုတ် တိုင်းတာခြင်း)	သွေးတိုး ပုံစံ	ဆီးညှိ ပရိ တင်း ပုံစံ	ဆီးညှိ သကြား ပုံစံ	ကလေး အနေ အထား	ဝမ်းမိုက်အရွယ်အစား၊ရက် အထက်လက်ချောင်းပေါ် (+)သို့မဟုတ် အောက်(-)
၁														-
၂														-
၃														-
၄														၀
၅														+
၆														+
၇														+
၈														+
၉														+
ပထမပတ်														+
ဒုတိယပတ်														+
တတိယပတ်														+
စတုတ္ထပတ်														+
														+
														+
														+

☆ ဤအကြောင်းအချက် စမ်းသပ်ရန် (သို့မဟုတ်) တိုင်းတာရန်မှာ သားဖွားဆရာများနှင့် အကျိုးဝင်သည်။

ကလေးမီးမဖွားမီ မိခင်တစ်ဦး၌ ရှိသင့်သည့်ပစ္စည်းများ

ကိုယ်ဝန် ၇ လမတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတိုင်း အောက်ပါပစ္စည်းများ ရှိသင့်သည်။

အလွန်သန့်ရှင်းသောအဝတ်စများ (သို့မဟုတ်) အနီးများ



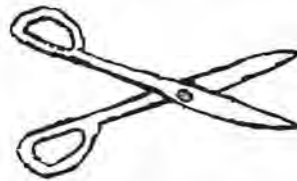
မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားသစ်တစ်ချောင်း (အချင်းဖြတ်ရန် အသင့်မရှိမချင်း စက္ကူပတ်ကို မခွာပါနှင့်)



antiseptic soap ပိုးသတ်ဆေးဆပ်ပြာတစ်တုံး (သို့မဟုတ် မည်သည့်ဆပ်ပြာမဆို)



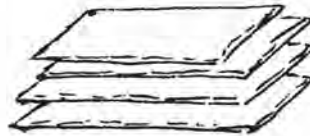
မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားအသစ်မရှိလျှင် သန့်ရှင်းပြီး သံချေးမတက်သည့်ကပ်ကျေးကို ဆောင်ထားပါ။ အချင်းမဖြတ်မီ အချိန်ကလေးတွင် ကပ်ကျေးကို ပြုတ်ထားပါ။



လက်နှင့် လက်သည်းများကို သန့်စင်ရန် သန့်ရှင်းသော သွားပွတ်တံ။



ချက်ကိုဖုံးထားရန်အတွက် ပိုးသတ်ထားသော ပိတ်ပါးများ၊ (သို့မဟုတ်) ကောင်းစွာလျှော်ဖွတ် သန့်စင်ထားသော အစများ။



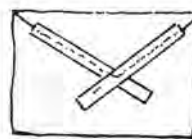
လက်များကိုမဆေးမီ လက်ကိုပွတ်တိုက်ရန် အတွက်အရက်ပျံ



ချက်တိုင်ချည်ရန် သန့်ရှင်းသောအဝတ်ကြိုး နှစ်စ



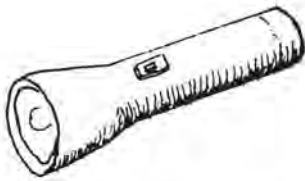
သန့်ရှင်းသောဂွမ်း



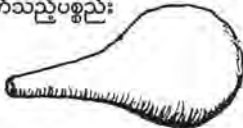
ပိတ်စများနှင့်အဝတ်ကြိုးစ နှစ်မျိုးစလုံးကိုစက္ကူအိတ် များထဲထည့်ပိတ်ကာပေါင်းပါ။ (သို့မဟုတ်) မီးပူတိုက်ပါ။

ကောင်းစွာအသင့်ပြင်ထားသော သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) ဝမ်းဆွဲဆရာမအတွက် ထပ်ဆင့်ပံ့ပိုးပစ္စည်းများ

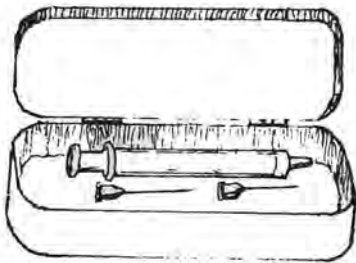
လက်နှိပ်ဓာတ်မီး



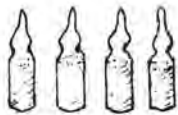
ကလေး၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်မှ အရိအရွဲ့၊ အချွဲတို့ စုပ်ထုတ်သည့်ပစ္စည်း



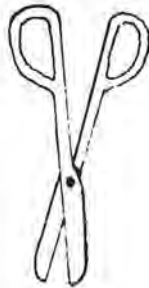
ပိုးသတ်ထားသောဆေးထိုးပြွန်နှင့်ဆေးထိုးအပ်



ergonovine (or ergometrine) အဲဂိုနိုဗိုင်း (သို့မဟုတ် အဲဂိုမက်ထရိုင်း) ထိုးဆေးများ



Fetoscope or fetal stethoscope ဖီတိုစကုပ် (သို့မဟုတ်) ဖက်တာလ်စတက် တိုစကုပ်-မိခင်၏ ဗိုက်ကိုဖြတ်၍ ကလေး၏ နှလုံးခုန်သံကို နားထောင်ရန်



ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးထွက်မလာမီ ချက်ကြိုးကို ဖြတ်ရန်အတွက် ဦးတုံးကပ်ကျေး (အလွန် အလွန်အရေးကြီးသော အရေးပေါ်အခြေအနေ၌သာ)



ချက်ကြိုးကိုညှပ်ရန်(သို့မဟုတ်) မွေးလမ်းကြောင်း စုတ်သွားရာမှ သွေးထွက်ရာသွေးကြောများကို ညှပ်ရန်အတွက် clamps(hemostats) ညှပ် ၂ လက်

ရာဘာ (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ် လက်အိတ် (ထိုပစ္စည်းကို ရေဆူဆူတွင် ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ပိုး သတ်နိုင်ပါသည်။) များကို အမျိုး သမီးအား စမ်းသပ်စဉ် ကလေး မီးဖွားစဉ်၊ မွေးလမ်း ကြောင်း စုတ်ပြုသည်ကို ချုပ်ပေးစဉ်နှင့် အချင်းချပေးနေစဉ် အသုံးပြုရပါမည်။

ဇလုံ ၂ လုံး၊ လက်ဆေးရန် ၁ လုံး၊ အချင်းထည့်ရန်နှင့် အချင်းကိုစစ်ဆေးကြည့်ရန် ၁ လုံး။



မွေးလမ်းကြောင်း စုတ်သွားခြင်းကို ချုပ်ရန် ပိုးသတ်ထားသောအပ်နှင့် နိုင်လွန်ကြောင်အူကြိုး



ကလေးမျက်စိခပ်ရန် ဆေးလ်ဗားနိုက်တြိတ် မျက်စဉ်းနှင့် တက်ထရာ ဆိုင်ကလင်း



မီးဖွားရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

မီးဖွားခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မိခင်သည် ကျန်းမာပြီး အရာရာ အဆင်ပြေ ချောမွေ့လျှင် မည်သူ၏ အကူအညီမပါဘဲ ကလေးကို မီးဖွားနိုင်သည်။ သာမန်မွေးရိုးမွေးစဉ်တွင် **သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) ဝမ်းဆွဲဆရာမ လုပ်ရကိုင်ရ နည်းလေလေ အရာအားလုံး ပို၍ အဆင်ပြေ ချောမွေ့ လေလေ ဖြစ်သည်။**

ကလေးမီးဖွားရာတွင် အခက်အခဲများလည်း ပေါ်ပေါက်ပါက တစ်ခါတစ်ရံ မိခင်အသက် (သို့မဟုတ်) ကလေးအသက်ပါ ဆုံးရှုံးတတ်သည်။ **ကလေးမီးဖွားရာတွင် အခက်အခဲ (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ် ရှိနိုင်မည်ဟု ယူဆစရာ မည်သည့်အကြောင်းရှိရှိ ကျွမ်းကျင်သည့် သားဖွားဆရာမတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်တစ်ဦး ရှိသင့်သည်။**

သတိပြုရန်။ ကလေးမီးဖွားချိန်တွင် သင်သည် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အရေပြား ရောင်ရမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အရေပြား ပိုးဝင်ခြင်းစသည်တို့ ခံစားနေရပါက အခြားသူတစ်ယောက်ကို မီးဖွားစေခြင်းက ပို၍ ကောင်းပါသည်။

မီးဖွားရာ၌ ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျွမ်းကျင်သော သားဖွားဆရာမရှိရန် အရေးကြီးသည့် အလွန်ကြီးမားသော အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ -

ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးရုံ၌ မွေးရမည့် လက္ခဏာများ

- ◆ အကယ်၍ မီးဖွားရန် ခန့်မှန်းထားသည့် ရက်ထက် ရက်သတ္တ ၃-ပတ် စောပြီး ဗိုက်နာလျှင်
- ◆ မီးမဖွားမီ သွေးဆင်းလျှင်
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အဆိပ်တက်သည့် လက္ခဏာများရှိလျှင်
- ◆ နာတာရှည် (သို့မဟုတ်) acute illness ရုတ်ချည်း နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင်
- ◆ မိခင်သည် အလွန်သွေးအားနည်းလျှင် (သို့မဟုတ်) ပုံမှန် သွေးမခဲလျှင်

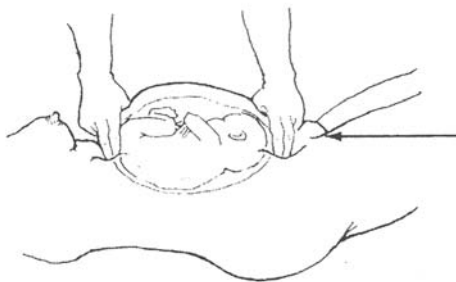
- ◆ အသက် ၁၅ နှစ်အောက် (သို့မဟုတ်) အသက် ၄၀ အထက် (သို့မဟုတ်) အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်မှ သားဦးဖွားလျှင်
- ◆ မိခင်သည် ကလေး ၅-ယောက် (သို့မဟုတ်) ၆-ယောက် မွေးဖွားလျှင်
- ◆ အရပ်နိမ့်လွန်းလျှင် (သို့မဟုတ်) တင်ပါးဆုံ အရိုးကွင်း ကျင်းလျှင်
- ◆ ယခင်ကလေးမီးဖွားရာ၌ စိုးရိမ်ရသော အခြေအနေရှိခဲ့ဖူးလျှင် (သို့မဟုတ်) သွေး အလွန်အကျွံ ဆင်းလျှင်
- ◆ ဆီးချို (သို့မဟုတ်) နှလုံးရောဂါရှိလျှင်
- ◆ အူကျနေလျှင်
- ◆ အမြွှာပူး မွေးမည့်ပုံပေါ်လျှင်
- ◆ သားအိမ်ထဲ၌ ကလေးအနေအထား ပုံမှန်မရှိလျှင်
- ◆ ရေမြွှာပေါက်ပြီး နာရီအနည်းငယ်အတွင်း မီးစဖွားလျှင် (အဖျားရှိလျှင် အန္တရာယ်ပို၍ပင် ကြီးမားသည်။)
- ◆ ကိုယ်ဝန် ၉ လပြည့်ပြီး ရက်သတ္တ ၂-ပတ်ကျော်သည်ထိ မီးမဖွားသေးလျှင်

ပြသနာအဖြစ်နိုင်ဆုံးသော မီးဖွားခြင်း



ကလေး အနေအထား မှန်၊ မမှန် စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း

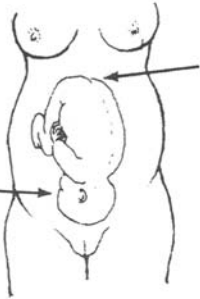
မီးဖွားရာတွင် ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်သည့် ကလေးခေါင်း အောက်စိုက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ အသေအချာ သိစေရန် အောက်ပါအတိုင်း စမ်းကြည့်ပါ။



၁။ မိခင်ကို အသက်ဝအောင်ရှူပြီး လေကုန်အောင် ထုတ်ခိုင်းပါ။ ဆီးခုံရိုးအထက် ပုံတွင်ပြထားသည့် နေရာကို လက်မနှင့် လက်ချောင်းနှစ်ချောင်းဖြင့် တွန်းပါ။ ကျန်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် သားအိမ်ထိပ်ကို စမ်းပါ။

ကလေးတင်ပါးသည်
ပိုကြီးပိုကျယ်ပြန့်သည်။

ကလေးခေါင်းသည်
မာပြီးလုံးဝန်းသည်။



တင်ပါးကို
စမ်းလျှင်
မြင့်သည်။



တင်ပါးကိုစမ်း
လျှင် အောက်
ကျသည်။

၂။ တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ အသာလေး တွန်းကြည့်ပါ။ ပထမလက်တစ်ဖက်ဖြင့် တွန်းပါ။ နောက် နောက် တစ်ဖက်ဖြင့် တွန်းပါ။

ကလေးတင်ပါးကို ဘေး
သို့ အသာလေး တွန်းနိုင်
လျှင် ကလေးခန္ဓာကိုယ်
တစ်ခုလုံးလည်း ရွေ့မည်



သို့သော် ခေါင်းကို ဘေး
သို့ အသာလေး တွန်း
လျှင် လည်ပင်း ငုံ့သွားပြီး
ကျော မရွေ့ချေ။

ကလေးသည် သားအိမ်ထဲ
အမြင့်၌ပင် ရှိနေသေး
လျှင် ခေါင်းကို အနည်းငယ်
ရွေ့နိုင်သည်။ သို့သော်
ကလေးသည် မီးဖွားရန်
အသင့် ဖြစ်နေပြီး ခေါင်း
စိုက်နေလျှင် ကလေးခေါင်း
ကို မရွေ့နိုင်တော့ချေ။
သားဦးဖွားလျှင် မီးဖွားမီ
၂ ပတ်အလို၌ ခေါင်းစိုက်
သည်။ နောက်မွေးသည့်
ကလေးများမှာ မီးစဖွား
မချင်း ခေါင်းမစိုက်ချေ။

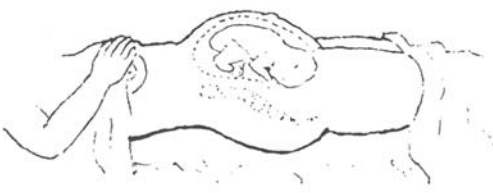


ကလေးခေါင်း အောက်သို့ စိုက်နေလျှင် ချောချောမောမော မွေးဖွယ်ရှိသည်။
ကလေးခေါင်း အပေါ်ရောက်နေလျှင် ပိုမိုခက်ခဲစွာ မွေးကောင်းမွေးရမည်။
ဆေးရုံအနီး (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံတွင် ကလေးမီးဖွားလျှင် အန္တရာယ်ကင်းသည်။
ကလေးသည် ကန့်လန့်ဖြစ်နေလျှင် မိခင်သည် ကလေးကို ဆေးရုံ၌ မွေးသင့်သည်။
မိခင်ရော ကလေးပါ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။


မီးဖွားခါနီး ပြသသည့် လက္ခဏာများ

- ❖ မီးဖွားခါနီး ရက်အနည်းငယ်အလိုတွင် ကလေးသည် အောက်ဘက်သို့ ရွေ့လာသည်။ ထိုအခါ မိခင်သည် အသက်ရှူရ ပိုလွယ်သော်လည်း ဆီးအိမ်ပေါ် ကလေးကဖိသည့် ဖိအားကြောင့် ဆီးမကြာခဏ သွားရသည်။ (သားဦးမွေးလျှင် မီးမဖွားမီ သီတင်း ၄ ပတ်ထိ ဤလက္ခဏာများပြသည်။)
- ❖ မီးမဖွားမီ အချိန်တိုလေးတွင် အရိအရွဲနည်းနည်း ဆင်းတတ်သည် (သို့မဟုတ်) မီးစ မဖွားမီ ၂ ရက် ၃ရက် အလိုကစ၍ အရိအရွဲနည်းနည်း ဆင်းတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သွေးစများလည်းပါသည်။
- ❖ ကလေးမီးမဖွားမီ ရက်များစွာကစ၍ contractions သားအိမ်စညှစ်သည် (သို့မဟုတ်) ဗိုက်စနာ သည်။ ပထမဆုံး သားအိမ်ညှစ်ချိန် တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန် အတန်ကြာသည်။ မိနစ်များစွာ ခြားသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ နာရီများစွာပင် ခြားသည်။ သားအိမ်ညှစ်မှု ပြင်းလာလျှင်၊ ပုံမှန်ဖြစ်လာလျှင် အချိန်ပိုပို စိပ်လာလျှင် မီးစဖွားပြီ ဖြစ်သည်။
- ❖ အချို့ အမျိုးသမီးများသည် မီးမဖွားမီ သီတင်းပတ်များစွာကပင် သားအိမ်ညှစ်သည့် အလေ့ အနည်းငယ် ရှိသည်။ မီးဖွားတော့ မလိုလိုဖြစ်ပြီး မီးမဖွား (false labor) ခြင်းမှာ ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်ရပ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သားအိမ်ကို အားနှင့်ညှစ်ပြီး ညှစ်ချိန်စိပ်သော်လည်း အမှန်တကယ် ကလေးမီးမဖွားမီအထိ သားအိမ်အညှစ် ရပ်သည့်အချိန်မှာ နာရီနှင့်ချိ၍ (သို့မဟုတ်) ရက်နှင့်ချိ၍ ကြာသည့်အခါလည်း ရှိတတ် သည်။ မီးဖွားမလိုလိုဖြစ်ပြီး မီးမဖွားလျှင် (သို့မဟုတ်) အမှန်တကယ် မီးဖွားခါနီးလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ လမ်း လျှောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းချူခြင်းသည် သားအိမ်ညှစ်ခြင်းကို အားပေးသည်။

သားအိမ်ညှစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သားအိမ်တင်းကျပ်လာသည့်အခါ ဗိုက်နာသည်။ သားအိမ်ညှစ်ချိန် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်ကြားတွင် ဝမ်းဗိုက်သည် ဤကဲ့သို့ သက်သက်သာသာ ရှိသည်။



သားအိမ်ညှစ်စဉ် ဝမ်းဗိုက်သည် တင်းပြီး အပေါ်သို့ ဤသို့ တက်လာသည်။



သားအိမ်ညှစ်သည့်အခါ သားအိမ်ထိပ် cervix (သို့မဟုတ်) သားအိမ်ဝကို ပွင့်စေသည်။ တစ်ကြိမ်ညှစ်တိုင်း အနည်းငယ်စီ ပွင့်ပွင့်လာသည်။

မီးဖွားရန် ဗိုက်စနာပြီးနောက် ပေါက်လေ့ရှိသည်။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ကလေးကို သယ်ဆောင်ထားသော ရေအိတ် (ရေမြွှာ) bag of waters သည် ပေါက်လေ့ရှိသည်။ သားအိမ် စမညစ်မီ ရေမြွှာပေါက်ပါက မီးဖွားတော့မည့် အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။ ရေမြွှာပေါက်ပြီးသည့်နောက် မိခင်သည် အလွန်သန့်ရှင်းစွာ နေသင့်သည်။ လမ်း ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန် လျှောက်ခြင်းသည် မီးအမြန်ဖွားစေရေးကို အထောက်အကူပြုသည်။ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရေချိုးကန်ထဲတွင် မထိုင်ပါနှင့်။ သားမွေးလမ်းကြောင်းကို မဆေးပါနှင့်။ (douche မလုပ်ပါနှင့်) အကယ်၍ ၁၂ နာရီအတွင်း မီးဖွားနိုင်ပါက ကျွမ်းကျင်သူထံမှ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူပါ။

မီးဖွားသည် အဆင့်များ

မီးဖွားရာတွင်အဆင့် ၃ ဆင့်ရှိသည်။

- ❖ ပထမအဆင့်သည် သားအိမ်ပြင်းပြင်း စညစ်ချိန်မှ မွေးလမ်းကြောင်းထဲ ကလေးရောက်သွားသည့် အချိန်ထိဖြစ်သည်။
- ❖ ဒုတိယအဆင့်မှာ မွေးလမ်းကြောင်းထဲ ကလေးရောက်ချိန်မှ မွေးဖွားချိန်ထိကြာသည်။
- ❖ တတိယအဆင့်မှာ ကလေးမွေးဖွားချိန်မှ အချင်းထွက်လာချိန်အထိ ကြာသည်။

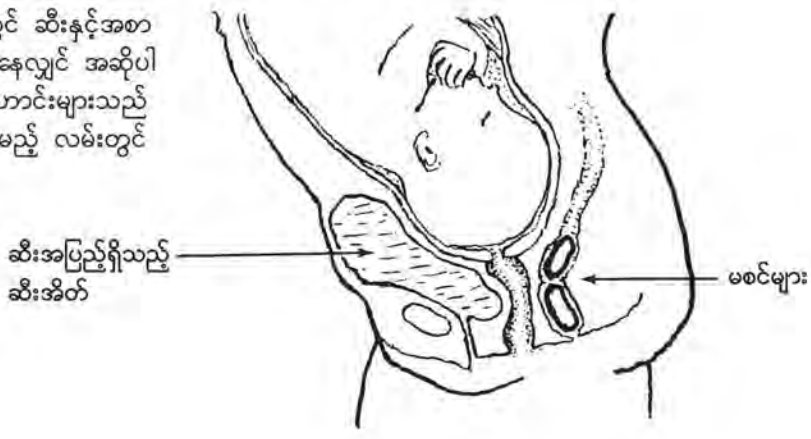
မီးဖွားသည့်ပထမအဆင့်သည် သားဦးဖြစ်လျှင် ၁၀ နာရီမှ ၃၀ နာရီ ထိကြာသည်။ နောက်မွေးသည့် ကလေးများဆိုလျှင် ၇ နာရီမှ ၁၀ နာရီထိကြာသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူတတ်ချေ။

ပထမအဆင့် အတွင်း မိခင်သည် ကလေးအမြန်စမွေးရန် အားမထုတ်သင့်ပေ။ ဤအဆင့်တွင် ဖြည်းဖြည်းသာ သဘာဝဖြစ်သည်။ နှေးသည့်အတွက် မိခင်သည် စိတ်မပျက်သင့်၊ စိတ်မပူသင့်ပေ။ မိခင်ကို စိတ်မပူရန် အားပေးပါ။ မိန်းမအများစုမှာ ဤသို့ပင် ဖြစ်တတ်ကြောင်းပြောပြပါ။

မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း ကလေးစမဝင်မချင်း မိခင်သည် ကလေးကို တွန်းမချသင့်ချေ။ တွန်းချရမည်ဟုလည်း မထင်သင့်ချေ။ မိခင်သည် ဝမ်းနှင့်ဆီး သွားထားသင့်သည်။

မွေးဖွားနေစဉ် မိခင်သည် မကြာခဏ ဆီးသွားသင့်သည်။ နာရီပေါင်းများစွာ ဝမ်းမသွားလျှင် ဝမ်းချူပေးခြင်းဖြင့် မီးဖွားရ လွယ်ကူစေသည်။ မျက်နှာမြင် (မွေးဖွား/မီးဖွား) နေစဉ် မိခင်သည် ရေနှင့်

ဆီးအိမ်နှင့် အူတွင် ဆီးနှင့်အစာဟောင်းများပြည့်နေလျှင် အဆိုပါ ဆီးနှင့် အစာဟောင်းများသည် ကလေး မွေးဖွားမည့် လမ်းတွင် ခံနေမည်။



အခြားအရည်များစွာတို့ကို မကြာခဏသောက်သင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အရည်အလွန်နည်းနေပါက မီးဖွားနေသည် (သို့မဟုတ်) မီးဖွားရပ်သွားသည်။ မီးဖွားချိန်ကြာနေပါက အစာကြေလွယ်သည့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အစာမျိုးကိုလည်း စားသင့်သည်။ အော့အန်နေပါက သားအိမ်ညှစ်ချိန် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်ကြားတွင် ဓာတ်ဆားချိုရည်၊ ဆေးခေါက်ပြုတ်ရေ (သို့မဟုတ်) သစ်သီးဖျော်ရည် အနည်းငယ် သောက်သင့်သည်။

မီးဖွားနေစဉ် မိခင်သည် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို မကြာမကြာ ပြောင်းပေးသင့်သည်။ (သို့မဟုတ်) မကြာခဏ ထ၍ပင် လမ်းလျှောက်ပေးသင့်သည်။ သူမသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပက်လက် လဲလျောင်း မနေသင့်ပါ။

ပထမအဆင့်တွင် သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) ဝမ်းဆွဲဆရာမသည် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ပေးသင့်သည်။

- ◆ မိခင်၏ ဝမ်းဗိုက်၊ အင်္ဂါစပ်၊ တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်တို့ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးတို့ဖြင့် ကောင်းစွာ သန့်စင်ပေးပါ။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ရအောင် အလင်းရောင် ကောင်းကောင်းရသော နေရာ၌ အိပ်ရာကို ထားသင့်သည်။
- ◆ သန့်ရှင်းသော အိပ်ရာခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ (သို့မဟုတ်) သတင်းစာတို့ကို အိပ်ရာပေါ်ခင်းထားပြီး စိုလာလျှင် (သို့မဟုတ်) ညှစ်ပတ်လာလျှင် လဲပေးပါ။
- ◆ အချင်းဖြတ်ရန်အတွက် မဖွင့်ရသေးသော မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားသစ် တစ်ချောင်းဆောင်ထားပါ။ (သို့မဟုတ်) ကတ်ကြေးကို ၁၅ မိနစ်ပြုတ်ထားပါ။ ကတ်ကြေးကို ဆူအောင်ပြုတ်ထားသော ရေနွေးထဲ မသုံးမချင်း ထည့်၍ ရေနွေးအိုးကို အဖုံးအုပ်ထားပါ။

သားဖွားဆရာမသည် ဝမ်းဗိုက်ကို မနှိပ်သင့်ချေ။ ဗိုက်ကို မတွန်းသင့်ချေ။ ဤအချိန်တွင် ကလေးအား ညှစ်ချရန် မိခင်ကိုလည်း မပြောသင့်ချေ။

မိခင်သည် ကြောက်လန့်နေလျှင် (သို့မဟုတ်) အလွန်နာနေလျှင် သားအိမ်ညှစ်ချိန် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်အတွင်း အသက် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ရှိုက်၍ရှိုက်၍ရှူခိုင်းပါ။ ညှစ်ချိန် တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန်ကြား အသက်ပုံမှန်ရှူခိုင်းပါ။ ဤနည်းဖြင့် အနာသက်သာပြီး စိတ်ငြိမ်စေသည်။ ပြင်းထန်သော နာကျင်မှုသည် သဘာဝပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကလေး အပြင်ထွက်နိုင်အောင် တွန်းပို့ပေးနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း မိခင်ကို ရှင်းပြပြီး အားပေးစကား ပြောကြားပါ။

ဒုတိယအဆင့် သည် ကလေးမီးဖွားသည့် အဆင့်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရေမြှောပေါက်ချိန်တွင် ဒုတိယအဆင့် စသည်။ ပထမအဆင့်ထက် သက်သာလေ့ရှိပြီး အချိန်တိုသည်။ ၂ နာရီထက် ပို၍ မကြာတတ်ချေ။ သားအိမ်ညှစ်ချိန်တွင် မိခင်သည်ရှိသမျှ အားနှင့် ညှစ်ချသည်။ သားအိမ်ညှစ်ချိန် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်ကြား မိခင်မှာ အားကုန်ပြီး အိပ်တစ်ဝက် နိုးတစ်ဝက် ဖြစ်တတ်သည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်သည်။

ကလေးညှစ်ချသည့်အခါ မိခင်သည် အသက်ဝဝရှူပြီး ဝမ်းသွားသကဲ့သို့ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို အတင်းညှစ်ပါ။ ရေမြှောပေါက်ပြီးနောက် ကလေး တဖြည်းဖြည်းထွက်လာလျှင် မိခင်သည် ဒူးကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

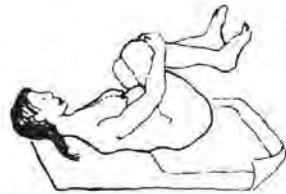
ဆောင့်ဆောင့်ထိုင်ခြင်း



ဒူးနှစ်ဖက်ထောင်၍ထိုင်ခြင်း



သို့မဟုတ် လှဲချခြင်း



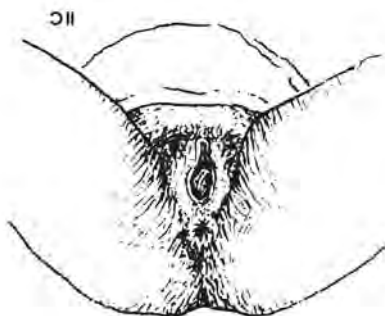
မိခင်ညစ်အားဖြင့် သားအိမ်ဝပွင့်ပြီး ကလေး၏ ဦးခေါင်း စမြင်ရသည့်အခါ သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) လက်သည်သည် ကလေးမီးဖွားရေးအတွက် အစစအရာရာကို အသင့်ပြင်ထားသင့်သည်။ ဤ အချိန်တွင် မိခင်သည် တွန်းချရန် မကြိုးစားသင့်ချေ။ သို့ဖြင့် ကလေးခေါင်းသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ထွက် ထွက်လာပြီး။ မွေးလမ်းကြောင်း စုတ်ခြင်းကို ကာကွယ်သည်။ (အသေးစိတ်သိရန် စာ ၃၇၅ ကို ဖတ်ပါ။)

ရိုးရိုးတန်းတန်း မီးဖွားရာတွင် သားဖွားဆရာမသည် မိခင်ကိုယ်တွင်းသို့ လက် (သို့မဟုတ်) လက် ချောင်း သွင်းရန်မလိုအပ်ပေ။ ယင်းသည် မိခင် မီးဖွားပြီးနောက် အန္တရာယ်ရှိသော ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်း၏ အဖြစ်အများဆုံး အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

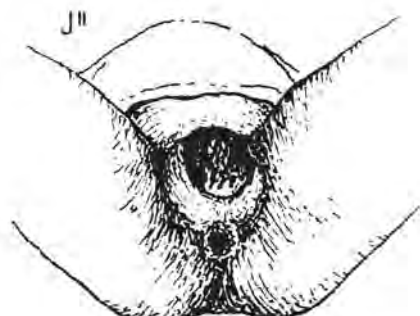
ကလေးခေါင်းထွက်လာသည့်အခါ သားဖွားဆရာမသည် ခေါင်းကို ထိန်းထားပေးနိုင်သည်။ သို့သော် ခေါင်းကို ဆွဲမထုတ်ပါနှင့်။

မိခင်၊ ကလေးနှင့် သားဖွားဆရာမ (ဝမ်းဆွဲ) တို့၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရန် အတွက် ကလေးမီးဖွားရာတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက လက်အိတ် ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် ဤအချက် သည် ယခင်ထက် ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။

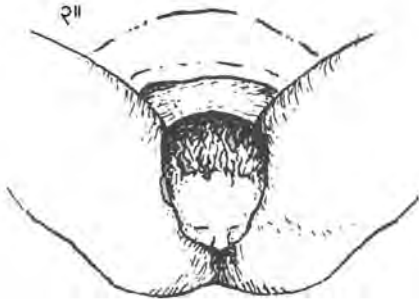
ပုံမှန်အားဖြင့် ကလေးသည် ဤသို့ခေါင်းမှစ၍ မွေးဖွားတတ်သည်။



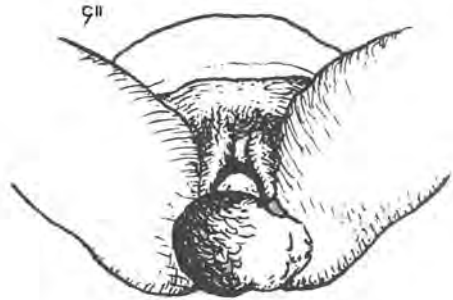
ဤအချိန်တွင် ပြင်းပြင်း ညစ်ရမည်။



ဤအချိန်တွင် အလွန်တရာ မညစ်ပါနှင့်။ အသက်မြန်မြန်ရှူပါ။ သားအိမ်စုတ်ခြင်းကို ကာကွယ်သည်။



မျက်နှာမှောက်၍ ခေါင်းထွက်လာလေ့ရှိသည်။

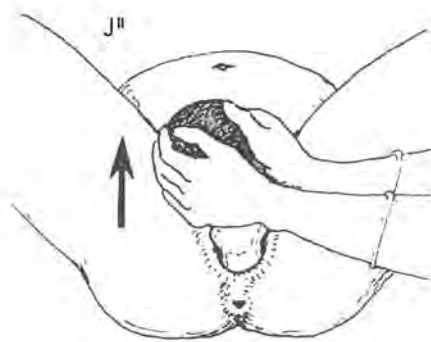


ထို့နောက် ကလေးခန္ဓာကိုယ်သည် တစ်ဖက်သို့ လှည့်သွားသည့်အတွက် ပခုံးထွက်လာနိုင်သည်။

ခေါင်းထွက်လာပြီးနောက် ပခုံးတစ်နေလျှင်



သားဖွားဆရာမသည် လက်ဖြင့် ကလေးခေါင်းကို အောက်သို့ ဂရုတစိုက် နှိမ့်ပေးခြင်းဖြင့် ပခုံးထွက်လာနိုင်သည်။ ကလေး၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအတွင်း၌ အညစ်အကြေး (မစင်)များ ရှိနေပါက ချက်ချင်း သန့်စင်ပေးပါ။



ထို့နောက် ကလေးခေါင်းကို အနည်းငယ်မြှင့်နိုင်သောအခါ ကျန်ပခုံးတစ်ဖက် ထွက်လာသည်။

မိခင်ထံမှ ရှိသမျှအား စိုက်ထုတ်ရမည်။ သားဖွားဆရာမသည် **ကလေးခေါင်းကို ဆွဲထုတ်ရန် မသင့်ချေ။** ဆွဲထုတ်ခြင်းသည် ကလေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

တတိယအဆင့်သည် ကလေးမွေးလာသည့် အချိန်မှ အချင်းထွက်လာသည့် အချိန်ထိဖြစ် သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကလေးအပြင်ရောက်လာပြီး ၅ မိနစ်မှ ၁ နာရီအတွင်း အချင်းသည် သူ့ဘာသူ ထွက်လာ တတ်သည်။ ထိုအချိန်အတွင်း ကလေးကိုဂရုစိုက်ပါ။ သွေးဆင်းများလျှင် (သို့မဟုတ်) တစ်နာရီအတွင်း အချင်းထွက်မလာလျှင် ကျွမ်းကျင်သူထံမှ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူပါ။

မီးဖွားစဉ် ကလေးကို ပြုစုခြင်း

ကလေးထွက်လာပြီးနောက် အောက်ပါအတိုင်း ချက်ချင်း လုပ်ပါ။

- * ကလေးကို ဇောက်ထိုးကိုင်ထားပါ။ သို့မှသာ ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်းမှ အရိအရွဲနှင့် ခွဲများထွက်လာမည်။ ကလေးအသက်စရှူလာချိန်ထိ ဤအတိုင်းလုပ်ပါ။
- * အချင်း မချည်ရသေးမချင်း ကလေးကို မိခင်နှင့် တညီတည်း မထားဘဲ အနိမ့်မှာထားပါ။ (ဤနည်းဖြင့် ကလေးသည် သွေးပိုရပြီး သန်မာမည်။)
- * ကလေးအသက်မှန်မှန် စမရှူလျှင် ကလေးကျောကို မျက်နှာသုတ်ပဝါ (သို့မဟုတ်) အဝတ်တစ်စဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။
- * သို့တိုင် အသက်မရှူသေးလျှင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တွင်းမှ ခွဲ၊ သလိပ်တို့ကို စုပ်ထုတ်ကိရိယာဖြင့် (သို့မဟုတ်) လက်ချောင်းတွင် ပတ်ထားသည့် သန့်ရှင်းသော အဝတ်စဖြင့် သန့်စင်ပေးပါ။
- * မီးဖွားပြီး ၁ မိနစ်အတွင်း ကလေးအသက်စမရှူသေးလျှင် **ပါးစပ်ချင်းတော့၍** အသက်ရှူအောင် လုပ်နည်းကို ချက်ချင်းလုပ်ပါ။
- * ကလေးကို သန့်ရှင်းသည့် အဝတ်စဖြင့်ပတ်ပါ။ ကလေးအအေးမမိစေရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် လမစေ့ဘဲမွေးသည့် ကလေးဖြစ်လျှင် ပိုအရေးကြီးသည်။

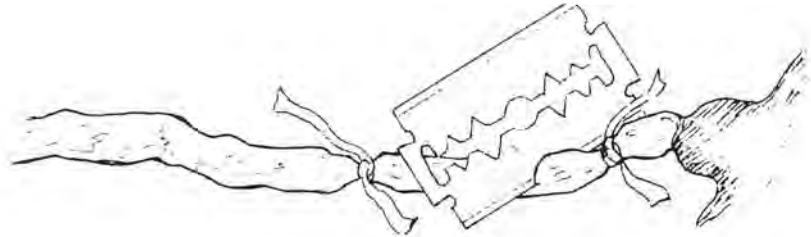


အချင်းဖြတ်နည်း

ကလေးမွေးဖွားသည့်အခါ ချက်ကြိုးသည် သွေးခုန်ကာ တုတ်ပြီးပြာနှမ်းလျှင် ခဏစောင့်ပါ။



ခဏကြာသည့်အခါ ချက်ကြိုးသည် သေးသွယ်လာပြီး ဖြူလာသည်။ သွေးခုန်ရပ်သွားသည်။ ထိုအခါ ချက်ကြိုးကို နှစ်နေရာ၌ အလွန်သန့်ရှင်းစွာ ချည်ပါ။ ကြိုး၊ အဝတ်ကြိုး (သို့မဟုတ်) ဖဲကြိုးတို့ဖြင့် ချည်ပါ။ ဤပစ္စည်းများကို ချက်ကြိုးမချည်မီ မီးပူ တိုက်ထားပါ (သို့မဟုတ်) ပေါင်းအိုးတွင် ပေါင်းထားပါ။ ချည်ထားသည့် နေရာနှစ်ခုကြားကို ပုံပါအတိုင်းဖြတ်ပါ။



အရေးကြီးသည်အချက်

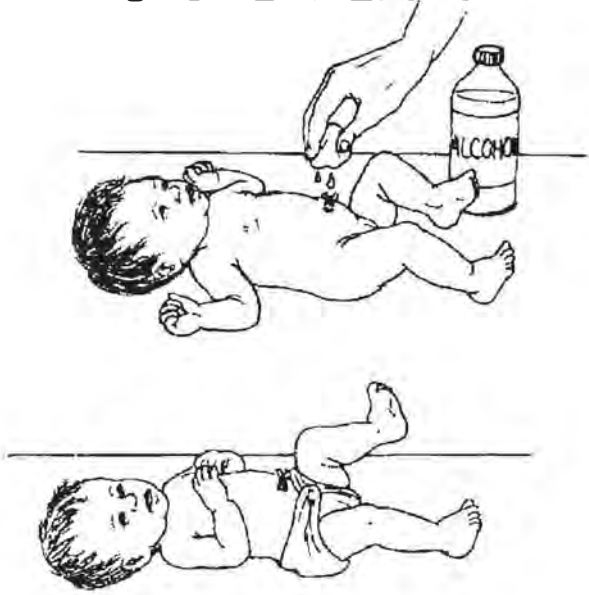
ချက်ကြီးကို သန့်ရှင်းပြီး အသုံးမပြုရသေးသော မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားဖြင့် ဖြတ်ပါ။ မဖြတ်မီ လက်ကို ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။ မုတ်ဆိတ်ရိတ်စား အသစ်မရှိလျှင် ရေနွေးဖြင့် လောလောဆယ် ပြုတ်ထားသည့် ကတ်ကြေးကိုသုံးပါ။ **ချက်ကြီးကို မွေးကင်းစကလေး ခန္ဓာကိုယ်နားကပ်၍ အမြဲဖြတ်ပါ။** ၂ စင်တီမီတာခန့်သာ ခွာ၍ဖြတ်ပါ။ ဤသို့ကြိုတင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မေးခိုင်ရောဂါကို မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်သည်။

ချက်ကြီးကို ဂရုစိုက်၍ဖြတ်ခြင်း

လောလောလတ်လတ်ဖြတ်ပြီးသည့် ချက်ကြီးကို ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်သည့် အရေးကြီးဆုံးသောနည်းမှာ **ချက်ကြီးကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားခြင်း** ဖြစ်သည်။ ချက်ကြီးကို မကိုင်းမီ သင်၏လက်ကို အမြဲသန့်ရှင်းနေရမည် ဖြစ်သည်။

ချက်ကြီးငုတ်သည် ညစ်ပတ်နေလျှင် (သို့မဟုတ်) သွေးခဲများ ပေကျံနေလျှင် ဆေးရုံသုံး အရက်ပြန် (သို့မဟုတ်) အရက်ပြင်းပြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးပြာ (gentian violet) နှင့် ညင်သာစွာ ဆေးကြောပါ။ ချက်ကြီးငုတ်ကို အခြား မည်သည့် အရာမျှ မလိမ်းပါနှင့်။ ဖုန်နှင့် တိရစ္ဆာန် မစင်တို့သည် အထူး အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ မေးခိုင်ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ပြီး အသက်သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။

ကလေးကို ခါးတောင်းကြိုက်ထားလျှင် ခါးတောင်းကြိုက်သည် ချက်ကြီးငုတ်၏အောက်တွင် ခေါက်လျက် ရှိနေပါစေ။



ချက်ကြီးငုတ် (သို့မဟုတ်) ချက်ကြီးငုတ် ပတ်လည်တွင် နီနေလျှင် (သို့မဟုတ်) ပြည်ရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) အနံ့ဆိုး ထွက်နေလျှင် စာမျက်နှာ ၃၈၃ တွင် ကြည့်ပါ။

ချက်ကြီးငုတ်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် မွေးပြီး ၅ ရက်မှ ၇ ရက်အတွင်း ကြွေသွားတတ်ပါသည်။ ချက်ကြွေသည့်အခါ သွေး (သို့မဟုတ်) ချွဲအနည်းငယ် ထွက်နိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ သွေးထွက်များလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ပြည်ထွက်လျှင်သော် လည်းကောင်း တတ်ကျွမ်းသူထံမှ အကူအညီ ရယူပါ။

မွေးကင်းစကလေးကို သန့်ရှင်းပေးခြင်း

ရေစိုအဝတ်စ နွေးနွေး၊ နူးနူးညံ့ညံ့ဖြင့် သွေး (သို့မဟုတ်) အရည်အားလုံးကို ညင်သာစွာ သုတ်သင်ပေးပါ။

ချက်တိုင်မကြော့မချင်း (ပုံမှန်အားဖြင့် ၅ ရက်မှ ၇ ရက်) ကလေးကို ရေမချိုးပေးခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။ ထို့နောက် ကလေးကို ရေနွေးဖြင့် နေ့စဉ်ရေချိုးပေးပါ။ အနံ့မပြင်းသည့် ဆပ်ပြာသုံးပါ။

မွေးကင်းစကလေးကို ချက်ချင်း ရင်ခွင်၌ ပွေပါ

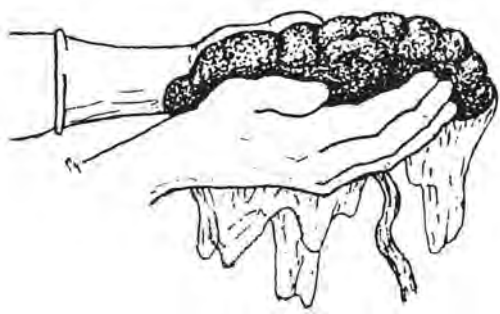
ချက်ကြိုးဖြတ်ပြီးလျှင် ဖြတ်ပြီးချင်း ကလေးကို မိခင်ရင်ခွင်သို့ ပို့ပါ။ ကလေးနို့စို့လျှင် အချင်းအမြန်ထွက်လာပြီး သွေးအလွန်အကျွံ မဆင်းစေရန် ကာကွယ်သည်။

အချင်းကွာခြင်း The delivery of the placenta (after birth)

ပုံမှန်အားဖြင့် ကလေးမွေးပြီး ၅ မိနစ်မှ ၁ နာရီအတွင်း အချင်းထွက်လေ့ရှိသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ နာရီပေါင်းများစွာ ကြာတတ်သည်။ (အောက်တွင် ဖတ်ရှုပါ)

အချင်းကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း

အချင်း ထွက်လာသည့်အခါ အချင်းကို ကောက်ပြီး အကုန်ထွက်၊ မထွက် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အချင်းစုတ်နေပြီး အချင်းစများ ပျောက်ဆုံးနေပုံရလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။ အချင်းစတစ်စ သားအိမ်ထဲ ကျန်နေခဲ့လျှင် သွေးဆက်ဆင်းသည် (သို့မဟုတ်) ရောဂါပိုးဝင်သည်။



အချင်းကို ကိုင်တွယ်သည့်အခါ လက်အိတ် (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်အိတ်ကို လက်တွင်စွပ်၍ ကိုင်တွယ်ပါ။ ထို့နောက် သင့်လက်ကို ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။

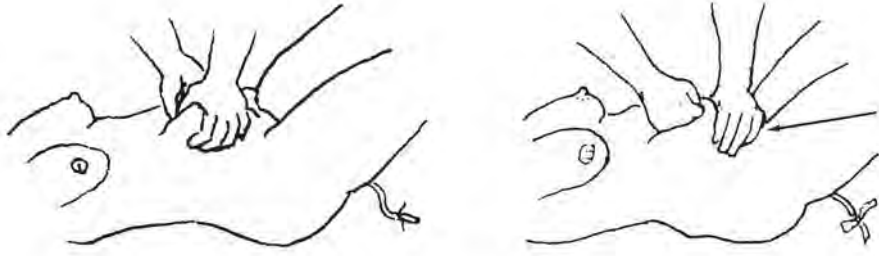
အချင်းထွက်လာရန် ကြန်ကြာနေလျှင်

မိခင်သည် သွေးများစွာ မဆင်းလျှင် မည်သို့မျှ မလုပ်ပါနှင့်။ ချက်ကြိုးကို မဆွဲပါနှင့်။ ဆွဲလျှင် အန္တရာယ်ကြီးစွာ သွေးအလွန်အကျွံ ဆင်းစေနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍ အနည်းငယ် ညှစ်လိုက်ပါက အချင်း ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

မိခင်သည် သွေးဆင်းနေလျှင် ဝမ်းဗိုက်မှတစ်ဆင့် သားအိမ်ကိုစမ်းပါ။ သားအိမ်ပျော့နေလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

သားအိမ်မာလာသည်အထိ ၈ရက်စိုက် နှိပ်ပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သားအိမ်ကျပြီး အချင်းကို တွန်းထုတ်စေသည်။

အချင်းအမြန်ထွက်မလာဘဲ သွေးဆက်ဆင်းနေပါက သားအိမ်ထိပ်မှ အောက်သို့တွန်းပါ။ ထိုအချိန်တွင် သားအိမ်အောက်ကို ပုံတွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ထိန်းထားပေးပါ။



ထိုသို့ပြုလုပ်ပါလျက် အချင်းကျမလာဘဲ သွေးအလွန်အကျွံဆက်ဆင်းနေပါက အောက်ပါအတိုင်း သွေးဆင်းမှုရပ်အောင်ကြိုးစား၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုအမြန်ရှာပါ။

သွေးအလွန်အကျွံ ဆင်းခြင်း Hemorrhaging (Heavy bleeding)

အချင်းထွက်လာသည့်အခါ သွေးလည်းအမြဲတမ်း ဆင်းတတ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ်သာ ဆင်းတတ်ပြီး သွေး ၁/၄ လီတာ (ပန်းကန် ၁ လုံးစာ) ထက်လည်း မပိုချေ။ (ရက်ပေါင်းများစွာ သွေးနည်းနည်း ဆင်းတတ်သည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်စရာမရှိချေ။) ကလေးကို နို့တိုက်ခြင်းဖြင့် သွေးဆင်းမှုနည်းသွားနိုင်သည်။ ကလေးနို့မစို့ပါက မိခင်၏နို့သီးခေါင်းကို တစ်စုံတစ်ဦးက ပွတ်သပ်ပေးနိုင်သည်။

သတိပြုရန်

တစ်ခါတစ်ရံ မိခင်သည် အတွင်း၌ သွေးအလွန်အကျွံဆင်းလျက်ရှိပြီး အပြင်သို့မူ သွေးများစွာ ထွက်မလာချေ။ မိခင်၏ဗိုက်ကို ခဏခဏစမ်းကြည့်ပါ။ ဗိုက်ကြီးဖောင်းလာပုံရလာက သွေးဖြင့်ပြည့်နေလိမ့်မည်။ မိခင်၏သွေးခုန်နှုန်းကို မကြာခဏစမ်းပြီး သွေးလန့်သည့်လက္ခဏာများ ပေါ်- မပေါ် စောင့်ကြည့်ပါ။

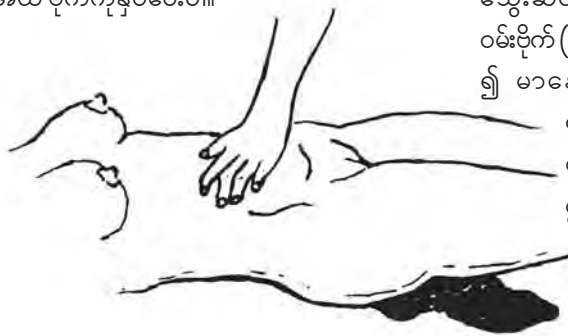
သွေးအလွန်အကျွံ ဆက်ဆင်းလျှင် (သို့မဟုတ်) သွေးအနည်းငယ် ဆက်လက်ကျဆင်းခြင်းဖြင့် သွေးများစွာ ကုန်ခန်းနေလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

- * ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ချက်ချင်းယူပါ။ သွေးဆင်းမှုအမြန် မရပ်ဆိုင်းလျှင် မိခင်သည် သွေးသွင်းရန်လိုအပ်သည်။
- * ergonovine ဆေး (သို့မဟုတ်) oxytocin ဆေး ရှိလျှင်ပေးပါ။ ဆေးအတွက် ညွှန်ကြား ချက်ကို စာမျက်နှာ ၃၇၄ တွင် ဖတ်ရှုပါ။ (အချင်းထွက်မလာသေးဘဲ ရှိနေလျှင် ergonovine ဆေးအစား oxytocin ဆေးကို သုံးပါ။)

* မိခင်သည် အရည်များစွာ (ရေ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ လက်ဖက်ရည်၊ စွပ်ပြုတ် (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ဆားရည်) သောက်သင့်သည်။ မိခင်သည် မူးဝေလာလျှင် (သို့မဟုတ်) နှလုံးခုန်နှုန်း အားနည်းပြီး မြန်လျှင် (သို့မဟုတ်) သွေးလန့်မှု shock အခြားလက္ခဏာများပြုလျှင် ခြေထောက်ကိုမြှင့်၍ ခေါင်းကို အနိမ့်မှာထားပါ။

* မိခင်သည် သွေးလွန်စွာဆုံးရှုံးပြီး သွေးဆင်းရာမှ အသက်ဆုံးပါးတော့မည့် အန္တရာယ်ရှိလျှင် သွေးဆင်းရပ်စေရန် အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

သားအိမ်မာလာသည်အထိ ဗိုက်ကိုနှိပ်ပေးပါ။



သွေးဆင်းခြင်း ရပ်သွားပြီဆိုလျှင် ဝမ်းဗိုက် (သား အိမ်) သည် ဆက်လက်၍ မာနေခြင်း ရှိ-မရှိ ၅ မိနစ် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ မာမနေပါက ထပ်မံ၍ ပွတ်နယ်ပေးပါ။

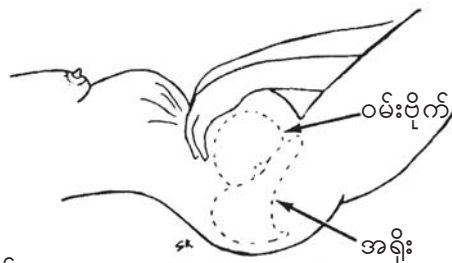
သားအိမ်မာ၍ သွေးဆင်းရပ်လျှင်ရပ်ချင်း နှိပ်နယ်မှုကို ရပ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် မိနစ်တိုင်း စစ်ဆေးပါ။
သားအိမ်ပျော့နေသေးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ပွတ်နယ်ပေးပါ။

* သားအိမ်ကို နှိပ်ပေးသည့်တိုင် သွေးဆက်ဆင်းနေလျှင် အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

ချက်အောက်နားလေး ဗိုက်ပေါ်တွင် လက်တစ်ဖက်ပေါ်တစ်ဖက်တင်၍ ရှိသမျှအားဖြင့်ဖိပါ။ သွေးဆင်းရပ်သွားသည်အထိ ဆက်တိုက်အကြာကြီး နှိပ်ထားသင့်သည်။



* **သို့တိုင်အောင် သွေးဆင်းမြဲဆင်းနေလျှင်** သားအိမ်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ပြီးနာနာ ညှစ်ပါ။ မိနစ်များစွာကြာအောင် (သို့မဟုတ်) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ မရမချင်း သွေးဆင်းရပ်သည်အထိ သားအိမ်ကို နာနာညှစ်ထားပါ။



မှတ်ချက်။ အချို့သော ဆရာဝန်များထိုးပေးလေ့ရှိသည့် ဗီတာမင်ကေထိုးဆေးသည် မီးဖွားခြင်း၊ သားပျက် သားလျှော့ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးဆင်းသည်ကို မရပ်တန့်စေနိုင်ပါ။ ဗီတာမင်ကေ မသုံးပါနှင့်။

THE CORRECT USE OF OXYTOCICS : ERGONOVINE, OXYTOCIN, PITOICIN, ETC.

အောက်ဆီတိုစစ်ဆေး မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲနည်း

Oxytocics အောက်ဆီတိုစစ်ဆေးသည် ergonovine, ergometrine (သို့မဟုတ်) oxytocin တို့ပါဝင်သည့် ဆေးဝါးများဖြစ်သည်။ ထိုဆေးများသည် သားအိမ်နှင့် သားအိမ်သွေးကြောများကို ကျုံ့စေ သည်။ ထိုဆေးများသည် အရေးပါသောလည်း အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဆေးကိုလွဲမှားသည့် နည်းဖြင့်သုံးပါက မိခင် (သို့မဟုတ်) သန္ဓေသားတို့ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ သုံးစွဲပါက တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ကို ကယ်ဆယ်နိုင်သည်။ နည်းမှန်လမ်းမှန်သုံးစွဲနည်းကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။



၁။ ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် သွေးဆင်းရပ်ခြင်း ။ ဤဆေးဝါးများသုံးစွဲရာ၌ သွေးဆင်းရပ်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ အချင်းထွက်လာပြီးနောက် သွေးအလွန်အကျွံဆင်းလာလျှင် သွေးမတိတ်မချင်း ergonovine (သို့မဟုတ်) ergometrine maleate (Ergotrate စသည့်) ၀. ၂ mg ထိုးဆေး (သို့မဟုတ် ၀. ၂ mg ဆေးပြား ၂ ပြား) ကို ၁ နာရီ တစ်ကြိမ်၊ (၃) ကြိမ် သွေးဆင်းရပ်သည်အထိ ပေးပါ။ သွေးဆင်းရပ်သွားလျှင် ၄ နာရီ တစ်ကြိမ်၊ ၂၄ နာရီထိ ထိုးဆေး (သို့မဟုတ် ဆေးပြား ၁ ပြား) ထိုးပါ။ တိုက်ပါ။ ergonovine မရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) အချင်းထွက်မလာမီ အလွန်အကျွံ သွေးဆင်းလျှင် oxytocin Pitocin ဆေးကို ထိုးပါ။

အရေးကြီးသည့်အချက် - မီးဖွားမည့်မိခင်တိုင်းနှင့် သားဖွားဆရာမတိုင်းသည် သွေးအလွန်အကျွံဆင်းလျှင် ရပ်သွားစေရန် ergonovine ထိုးဆေးကို လိုရမည်ရ အလုံအလောက် အသင့်ဆောင်ထားသင့်သည်။ သို့သော် ဤဆေးများကို အန္တရာယ်စိုးရိမ်မှသာ သုံးပါ။

၂။ ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် သွေးအလွန်အကျွံ ဆင်းခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ။ ယခင်မီးဖွားခဲ့စဉ် အချိန် အခါများက သွေးအလွန်အကျွံဆင်းဖူးသည့် မိခင်ကို အချင်းထွက်လာပြီးနောက် ergonovine ဆေး ၁ လုံး ချက်ချင်းထိုးပေး (သို့မဟုတ်) ဆေး ၂ ပြား တိုက်ပေးပါ။ ergonovine အာဂိုနိုဗင်း ထိုးဆေး တစ်ပုလင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးပြား နှစ်ပြားကို အချင်း ထွက်လာလျှင် ထွက်လာချင်း တစ်ကြိမ်နှင့် နောက် ၂၄ နာရီ အတွင်း ၄ နာရီခြား တစ်ကြိမ်ပေးပါ။

၃။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျရာမှ သွေးဆင်းရပ်အောင်လုပ်ခြင်း ။ Oxytocics သည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်သည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားကသာ အသုံးပြုသင့်သည်။ သို့သော်အမျိုးသမီးသည် သွေးဆင်း မြန် နေပြီး ဆေးဘက် ဆိုင် ရာ အကူအညီ ရရန် ကလည်း အလှမ်းဝေးလျှင် အထက်ပါအကြံပြုချက်အတိုင်း oxytocics (Pitocin) သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သည်။

သတိပြုရန် - ကလေးအမြန်မွေးဖွားရန် (သို့မဟုတ်) ကလေးမီးဖွားရာတွင်အားရှိစေရန် Ergotrate, Pitocin (သို့မဟုတ်) Pituitrin အာဂိုထရိုတ်၊ ပစ်ထိုစင် (သို့မဟုတ်) ပစ်တူအီထရင် သုံးစွဲခြင်းသည် မိခင် ရော ကလေးအတွက်ပါ အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။ ကလေးမမွေးမီ Oxytocics သုံးရန် လိုသည့်အခါမျိုးမှာ အလွန်ပင် ရှားပါးသည်။ အလေ့အကျင့်ရှိပြီးသား သားဖွားဆရာမ ကသာ သုံးသင့်သည်။ ကလေးမီးမွေးမီ Oxytocics ကို မည်သည့်အခါမှ မသုံးပါနှင့်။

<p>ကလေးမီးဖွားစဉ်အတွင်း မိခင် အားရှိစေရန် Oxytocics သုံးစွဲခြင်း သည်</p>			<p>မိခင်ကိုလည်းကောင်း၊ ကလေးကိုလည်းကောင်း မိခင်ရောကလေးကိုပါ သေစေနိုင်သည်။</p>
--	---	---	--

မိခင်ကို အားရှိစေရန် (သို့မဟုတ်) မြန်မြန် ကလေးကို လွယ်လွယ်ကူကူ မွေးဖွားစေရန်အတွက် ဘေးကင်းသည့် ဆေးဟူ၍ မရှိချေ။

ကလေးမီးဖွားရန်အတွက် အားလုံလုံလောက်လောက် ရှိစေလိုလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ၉ လ စလုံး မိခင်ကို အာဟာရပြည့်ဝပြီး ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာများကို စားစေပါ။ ထို့ပြင် သား သမီး ခြားပြီးယူရန်လည်း တိုက်တွန်းပါ။ အားအပြည့်အဝ ပြန်လည်ရရှိသည့် အချိန်ကာလအထိ ကိုယ်ဝန် ထပ်မံဆောင်ရန်လည်း အကြံပြုပါ။ (မိသားစုကျန်းမာရေးစီမံကိန်းကို ဖတ်ရှုပါ)

ကလေးမွေးဖွားရ ခက်ခဲခြင်း

မီးဖွားစဉ်အတွင်း စိုးရိမ်ရသည့် မည်သည့်ပြဿနာရှိရှိ မြန်နိုင်သမျှ မြန်ဆန်စွာ ဆေးဝါး အကူ အညီရရှိရန် အရေးကြီးသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ပြဿနာများစွာနှင့် အခက်အခဲများစွာ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အချို့သည် အခြားသူများထက် ပိုစိုးရိမ်ရသည်။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် ပြဿနာအချို့ကို ဖော်ပြအပ် ပါသည်။

၁။ **မီးဖွားရပ်သွားခြင်း (သို့မဟုတ်) နှေးသွားခြင်း (သို့မဟုတ်)** အချိန်အလွန်ကြာကာ ရေမြွှာ ပေါက် ပြီးနောက် တော်တော်နှင့် မမွေးနိုင်ခြင်းတို့မှာ အကြောင်းများစွာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

မိခင်သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင် သည်။ ထိုအခါ သားအိမ်အညစ် နှေးသွားနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ရပ်သွားနိုင်သည်။ မိခင်ကို စကားပြောပါ။ အားပေးပါ။ ကလေးမွေး နှေးနေကြောင်း သို့သော် စိုးရိမ်စရာမရှိကြောင်းပြောပါ။ မိခင်အနေအထား မကြာမကြာ ပြောင်းပေးရန်၊ အရည်သောက်၊ အစာစား၊ ဆီးသွားရန်ပြောပါ။ တိုက်တွန်းပါ။

* **ကလေးအနေအထား မမှန်ခြင်း ။ ။** သားအိမ်ညှစ်ချိန် တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန်ကြားတွင် ကလေးဘေးတိုက်အနေအထား ရောက်နေ၊ မနေကြည့်ရန် ဗိုက်ကိုစမ်းပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ သားဖွားဆရာမသည် မိခင်၏ဗိုက်ကို အသာအယာ ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ကလေးကို လှည့်ပေးနိုင်သည်။ သားအိမ်ညှစ်နေချိန် ကြားချိန်များတွင် ခေါင်းအောက်ရောက်သည့်အထိ ကလေးကို နည်းနည်းစီ လှည့်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် **အားမသုံးပါနှင့်။** သားအိမ် စုတ်သွားနိုင်သည်။ ကလေးကို လှည့်၍ မရပါက မိခင်ကို ဆေးရုံသို့ ခေါ်သွားရန် ကြိုးစားပါ။



* ကလေးသည် နောက်ဘက်မျက်နှာ လှည့်ရမည့်အစား ရှေ့ဘက်မျက်နှာမူနေလျှင် လုံးချောနေသည်။ ကျော အစား ခြေတံလက်တံတို့ကို ထိုးထိုး ထောင်ထောင်နှင့် စမ်းမိမည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် ပြဿနာ သိပ်မကြီးပါ။ မီးဖွားချိန်ကြာပြီး မိခင်ခါး ပိုနာရသည်။ မိခင်၏ ကိုယ်အနေအထားကို မကြာခဏ ပြောင်းပေးသင့်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ကလေး ကိုယ်အနေအထားသည် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။

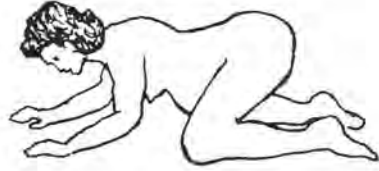


* **မိခင်၏ တင်ပါးဆုံအရိုးကွင်း မဆန့်အောင် ကလေးငယ်၏ ခေါင်းအလွန်ကြီးခြင်း ။ ။** တင်ပါးဆုံ အရိုးကွင်း ကျဉ်းသော (သို့မဟုတ်) လွန်စွာအရပ်နိမ့်သော အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သည် (ယခင်က သာမန်မွေးရိုးမွေးစဉ် မွေးခဲ့ဖူးသည့် အမျိုးသမီးများတွင် ဤသို့ဖြစ်လေ့မရှိချေ)။ ကလေးသည် အောက်သို့ ရွေ့မလာကြောင်း စမ်းမိသလိုလို ဖြစ်လာပြီး သံသယဝင်မိလျှင် မိခင်သည် ခွဲစိတ် (cesarean) ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်၍ ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားရန် ကြိုးစားပါ။ **တင်ပါးဆုံအရိုးကွင်းကျဉ်းသည့် အမျိုးသမီး (သို့မဟုတ်) အထူးသဖြင့် အရပ်အလွန်နိမ့်သော အမျိုးသမီးများသည် အနည်းဆုံး သားဦးကို ဆေးရုံတွင် မီးဖွားပါ။**

* **မိခင်သည် အော့အန်လျက်ရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) အရည်မသောက်လျှင် အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်** နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် သားဖွားနှေးနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) သားအိမ်ညှစ်မှု ရပ်သွားနိုင်သည်။ သားအိမ်ညှစ်ချိန် တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန်ကြားတွင် ဓာတ်ဆားရည် (သို့မဟုတ်) အရည်တိုက်ပါ။

၂။ **ခြေမှစဖွားခြင်း Breach Delivery -**

တစ်ခါတစ်ရံ သားဖွားဆရာမများသည် မိခင်၏ဗိုက်ကို စမ်းကြည့်ပြီး ကလေးနှလုံးခုန်သံကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် ကလေးသည် ခြေမှစဖွားမည့် အနေအထား၌ ရှိကြောင်း ပြောနိုင်သည်။

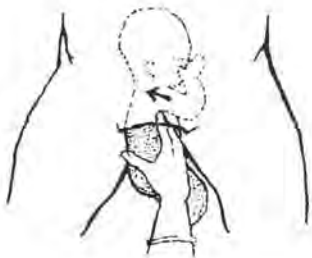


ဤအနေအထားမျိုးဖြင့် ခြေမှသားဖွားခြင်းသည် မွေးဖွားမှုကိုလွယ်ကူစေသည်။

ကလေးခြေထောက်ထွက်သော်လည်း လက်မထွက်လာလျှင် သင့်လက်ကို ကောင်းစွာဆေး၍ အရက်ပြန်ဖြင့် ပွတ်ပါ။ (သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ထားသော လက်အိတ်စွပ်ပါ။) ထို့နောက်

လက်ချောင်းများ လျှောသွင်းပြီး ကလေးပခုံးကို နောက်သို့ ဤပုံပါအတိုင်း လှည့်ပါ။

သို့မဟုတ် ကလေးလက်ကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤပုံပါအတိုင်းထိအောင်လုပ်ပါ။

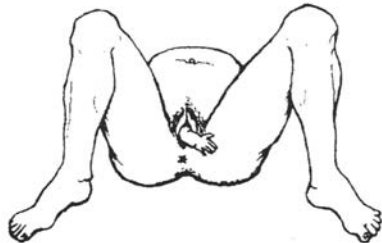


ကလေးခေါင်းတစ်နေလျှင် မိခင်ကို ပက်လက်လှန်ပါ။ ကလေးပါးစပ်ထဲ လက်ထည့်ပြီး ကလေးခေါင်းကို ရင်ဘတ်ဆီသို့ တွန်းပေးပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဤပုံပါအတိုင်း အခြားတစ်ယောက်က မိခင်ဗိုက်ကို ဖိပေးခြင်းဖြင့် ကလေးခေါင်းကို အောက်သို့တွန်းပါ။



၃။ **လက်မှအလျင် စမွေးခြင်း**

ကလေးလက် အလျင်ထွက်လာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ချက်ချင်းယူပါ။ ကလေးအပြင်ရောက်စေရန် ခွဲစိတ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

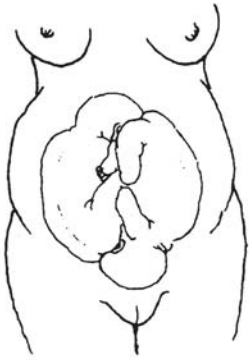


၄။ တစ်ခါတစ်ရံ ချက်ကြိုးသည် ကလေးလည်ပင်း၌ တင်းကျပ်စွာ ရစ်ပတ်နေသည့်အတွက် ကလေးထွက်မလာနိုင်ချေ။ ထိုအခါ ကလေးလည်ပင်း ပတ်လည်မှ ချက်ကြိုးကို ဖြည့်ပေးပါ။ ဖြည့်မပေးနိုင်ပါက ချက်ကြိုးကို ညှပ်ဖြင့် ညှပ်ပြီး (သို့မဟုတ်) ချည်ပြီး ဖြတ်ပစ်ရမည်။ ပြုတ်ပြီးသား ဦးတုံးကတ်ကြေးသုံး၍ ဖြတ်ပါ။

၅။ ကလေးပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတွင် မစင်များရှိနေခြင်း ။ ။ ရေမြှောပေါက်သည့်အခါ ရေမြှော၌ ကလေး၏ ပထမဆုံးသောမစင် (meconium) ပါလာသည်ကို တွေ့ရပါက ကလေးတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ မစင်ကို အဆုတ်တွင်းသို့ ရှူသွင်းမိပါက ကလေး သေဆုံးနိုင်သည်။ ကလေးခေါင်းထွက်လာသည်နှင့် မိခင်ကို မညှစ်ရန် ပြောပါ။ မိခင်အား အသက်မြန်မြန်ပြတ်ပြတ် ရှူခိုင်းပါ။ ကလေးအသက်စမရှူမီ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ရှိ မစင်များကို အရည်စုပ်ကိရိယာဖြင့် စုပ်ပါ။ အသက်မှန်မှန် စရှူလာသည့်တိုင်အောင် မစင်အားလုံး ကုန်အောင် သုတ်သင်ပေးပါ။

၆။ အမြှောမွေးခြင်း ။ ။ အမြှောမွေးခြင်းသည် ကလေးတစ်ဦးတည်း မွေးခြင်းထက် မွေးရလည်း ပိုခက်သည်။ မိခင်နှင့် ကလေးနှစ်ဦးစလုံးအတွက် အန္တရာယ်လည်းပိုရှိသည်။

အန္တရာယ်ကင်းစေရန် မိခင်သည် အမြှောကလေးကို ဆေးရုံ၌ မွေးဖွားသင့်သည်။



တစ်ခါတစ်ရံ အမြှောဆိုလျှင် စောမွေးတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန် ၇ လကျော်သည့်အခါ မိခင်သည် ဆေးရုံသို့ လွယ်လွယ်ကူကူ သွားနိုင်သည့် နေရာ၌ နေထိုင်သင့်သည်။

အမြှောမွေးဟန်တူသည့် အမျိုးသမီး၏ လက္ခဏာများ

- * ပိုက်အမြန်ကြီးလာပြီး ပုံမှန်ထက် သားအိမ်က ပိုကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် မီးဖွားမည့်လတွင် ပိုပူ ပိုကြီးသည်။
- * သာမန်ထက် အလေးချိန်ပိုတိုးလျှင် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာ၌ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် နံနက်ခင်း နေထိုင်မကောင်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ သွေးပြန်ကြော ရောင်ခြင်း၊ လိပ်ခေါင်း ထွက်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့သည် ပုံမှန်ထက် ပိုဆိုးဝါးလျှင် အမြှောဟုတ်-မဟုတ် သေချာအောင်စစ်ကြည့်ပါ။
- * သားအိမ်ကြည့်ရသည်မှာ အတော်လေးကြီးပြီး အတွင်း၌ ကြီးသည့်အစိတ်အပိုင်း (ခေါင်းနှင့် တင်ပါး) ၃ ခု (သို့မဟုတ်) ခပ်ကြီးကြီးအရာများ စမ်းမိပါက အမြှောဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။
- * တစ်ခါတစ်ရံ နှလုံးခုန်သံ နှစ်မျိုး ကြားနိုင်သည်။ (မိခင်၏ နှလုံးခုန်သံအပြင် အခြားအသံ) သို့သော် ကြားရန်ခက်သည်။

မီးဖွားခါနီးလများတွင် မိခင်သည် ကောင်းကောင်းအနားယူပြီး အလုပ်သိပ်မလုပ်လျှင် အမြွှာများသည် အလွန်စောစီးစွာ မွေးဖွားနိုင်ဖွယ်မရှိချေ။

အမြွှာများသည် သေးသေးလေး ဖွားတတ်ပြီး အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုသည်။

မွေးလမ်းကြောင်းအဝ စုတ်ခြင်း

မွေးလမ်းကြောင်းအဝသည် ကလေးထွက်လာရန်အတွက် မတန်တဆ ဆန့်ထုတ်ပေးရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စုတ်သွားတတ်သည်။ သားဦးမွေးလျှင် ပိုစုတ်တတ်သည်။

အကယ်၍ ဂရုစိုက် လုပ်တတ်လျှင် မွေးလမ်းကြောင်းဝစုတ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။

ကလေးခေါင်း ထွက်လာသည့်အခါ မိခင်သည် အညစ်ရပ်သင့်သည်။ ထိုသို့ ရပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် အဝ ဆန့်ထွက်ချိန်ရသည်။ ညှစ်မည့်အစား ပင့်သက်ရှုသင့်သည်။ (အသက်မြန်မြန် ပြတ်ပြတ် များများ ရှုသင့်သည်။)

မွေးလမ်းကြောင်းဝ ဆန့်ထွက်လျှင် သားဖွား ဆရာမသည် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ထိန်းထားပြီး ကျန်တစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းအမြန် ထွက်လာခြင်းကို ပုံပါအတိုင်း အသာအယာ ထိန်းထားပါ။

မွေးလမ်းကြောင်းဝ အောက်ပိုင်း၌ ရေနွေး ပူကပ်ခြင်းဖြင့်လည်း အစုတ်သက်သာစေသည်။ သားအိမ်ဝ စဆန့်ထွက်ချိန်တွင် ရေနွေး စကပ်ပါ။



အချင်းထွက်လာပြီးနောက် မွေးလမ်းကြောင်းဝ စုတ်နေပါက မည်သို့ချုပ်ရမည်ကို သိသူတစ်ဦးက ချုပ်ပေးနိုင်သည်။

မွေးကင်းစကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ချက်ကြိုး

ချက်ကြိုးကို လတ်တလော ဖြတ်ပြီးနောက် ရောဂါပိုးမဝင်စေရန် ချက်ကြိုးသည် သန့်ရှင်းပြီး ခြောက်နေအောင်ထားရမည်။ ခြောက်လေလေ ချက်ကြိုး အမြန်ကြွေနိုင်လေလေဖြစ်ပြီး ချက်လည်း အနာကျက်မည်။ ထို့ကြောင့် ဗိုက်မစည်းလျှင် ကောင်းသည်။ သို့သော် ဗိုက်စည်းသုံးလိုပါက ခပ်လျော့လျော့သာစည်းပါ။

မျက်စိ

မွေးကင်းစကလေးမျက်လုံး conjunctivitis မျက်မြှေးရောင် နာဖြစ်သည့် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် မွေးမွေးချင်း ဆေးလ်ဗား နိုက်တြိုတ်ဆေး၁% တစ်စက်ခပ်ပါ (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုက် ကလင်း မျက်စဉ်းဆီ ထည့်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် မိဘတစ်ဦးဦးသည် ညောင်းကျကာလသားရောဂါ လက္ခဏာရှိပါက မျက်စဉ်းခပ်ရန် အရေးကြီးသည်။



ကလေးကို နွေးနွေးထွေးထွေး ထားပါ။ သို့သော် အလွန် မပူအိုက်ပါစေနှင့်

ကလေး အအေးမမိစေရန် ကာကွယ်သကဲ့သို့ အလွန်ပူပြင်းအိုက်စပ်မှု မရှိစေရန်လည်း ကာကွယ်ပါ။ ကလေးကို အဝတ် ဝတ်ပေးလျှင် နွေးမည်ထင်သည့် အဝတ်ကို ဝတ်ဆင်ပေးပါ။

<p style="text-align: center;">အေးသောရာသီတွင်</p>  <p style="text-align: center;">ကလေးကို အဝတ်ဖြင့်ကောင်းစွာပတ်ထားပါ။</p>	<p style="text-align: center;">ပူသောရာသီတွင် (သို့မဟုတ် ကလေး၌ အဖျားရှိလျှင်)</p>  <p style="text-align: center;">ကလေးကိုအဝတ်ချွတ်ထားပါ။</p>
--	---

ကလေးကို နွေးရုံသာ နွေးစေလိုလျှင် မိခင်ရင်ခွင်၌ ထားပါ။ ဤအချက်သည် လမစေ့မီ မွေးသော ကလေးများနှင့် ပေါင်မပြည့်ဘဲ မွေးသောကလေးများအတွက် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ လမစေ့ ပေါင်မပြည့်ဘဲ မွေးသောကလေးများအား အထူးစောင့်ရှောက်ခြင်း အကြောင်းကို စာမျက်နှာ ၅၈၄ တွင် ကြည့်ပါ။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

အခန်း (၁၂) တွင် ဖော်ပြထားသည့် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန် ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါအချက်များကို အထူးဂရုပြု လိုက်နာရန်။

- ❖ ကလေးခါးတောင်ကျိုက် (အနီး) (သို့မဟုတ်) အိပ်ရာတို့ကို သေးစို့ထိုင်းတိုင်း (သို့မဟုတ်) ပေကျန်သည့် အခါတိုင်း လဲပေးပါ။ အရေပြား နီလာလျှင် ခါးတောင်းကျိုက်ကို မကြာမကြာ လဲပေးပါ (သို့မဟုတ်) လုံးဝကျိုက်မထားလျှင် ပိုကောင်းသည်။
- ❖ ချက်ကြွေသွားသည့်နောက်ပိုင်း ကလေးကို အနံ့သိပ်မပြင်းသည့် ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးတို့ဖြင့် နေ့စဉ် ရေချိုးပေးပါ။
- ❖ ယင်၊ ခြင်တို့ ရှိမည်ဆိုလျှင် ကလေးခုတင်ကို ခြင်ထောင်ချထားပေးပါ (သို့မဟုတ်) အဝတ်ပါး ဖြင့် အုပ်ထားပေးပါ။
- ❖ အနာရှို၊ အအေးမိ၊ လည်ချောင်းနာ၊ အဆုတ်နာ (သို့မဟုတ်) အခြားကူးစက်ရောဂါရှိသူများ သည် ကလေးကို မကိုင်သင့်ချေ (သို့မဟုတ်) ကလေးအနားသို့ မသွားသင့်ချေ။
- ❖ ကလေးကို မီးခိုး၊ ဖုန်မှုန့်တို့နှင့် ဝေးရာနေရာတွင် ထားပါ။

အစာကျွေးခြင်း

‘ကလေးငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးအစာ’ကိုလည်း ဖတ်ရှုပါ။

မိခင်နို့သည် ယခုအချိန်ထိ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးအစာ ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့စို့သည့်ကလေး များသည် ပို၍ ကျန်းမာသည်။ သန်မာကြံ့ခိုင်သည်။ ထို့ပြင် သေရန်လည်း အခွင့်အလမ်း နည်းပါးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် -

- ❖ မိခင်နို့သည် ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့်အရာအားလုံးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ အပြည့်အဝ ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ မည်သည့်နို့မှ မိခင်နို့ကို မမှီပါ။
- ❖ မိခင်နို့သည် သန့်ရှင်းသည်။ အခြားအစာများ ကျွေးသည့်အခါ အထူးသဖြင့် နို့ဘူးတိုက်သည့် အခါ ကလေးဝမ်းမပျက်အောင်နှင့် အခြားရောဂါပိုး မဝင်အောင် ထိုပစ္စည်းနှင့် အစာတို့ကို သန့်ရှင်းစွာထားရန် အလွန်ခက်သည်။
- ❖ မိခင်နို့ရည် အပူချိန်မှာ အမြဲမှန်တမ်းဖြစ်နေသည်။
- ❖ မိခင်နို့တွင် ဝက်သက်နှင့် ပိုလီယိုကဲ့သို့သော အချို့ရောဂါများကို ကလေးက ခုခံနိုင်ရန် ကာကွယ်သည့် ပဋိဇီဝပစ္စည်းများ (antibodies) ပါဝင်သည်။

ကလေးမွေးလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း မိခင်သည် ကလေးကို နို့တိုက်သင့်သည်။ ပထမရက်ပိုင်း အနည်းငယ်တွင် မိခင်သည် နို့နည်းနည်းလေးသာ ထွက်တတ်သည်။ ဤသည်မှာ အစဉ်အလာသဘာဝ ဖြစ်သည်။ **မိခင်သည်ကလေးကို မကြာခဏ နို့တိုက်သင့်သည်။** ကလေး နို့စို့ခြင်းသည် နို့ကို ပိုမိုထွက် လာစေသည်။

ကလေးသည် ကျန်းမာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးကာ ဆီးမှန်မှန် သွားနေလျှင် မိခင်သည် နို့အလုံ အလောက် ထွက်နေသည်ဟု သိနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့ အလုံအလောက်ထွက်လျှင် ကလေးကို ပထမ ၆ လထိ မိခင်နို့သာ တိုက်သင့်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ကလေးကို မိခင်နို့ဆက်တိုက်နိုင်သည်။ သို့သော် ကလေး အသက် ၆ လ ကျော်ပါက အခြားအာဟာရ ပြည့်ဝသောအစားအစာများကိုလည်း စတင်ကျွေးသင့်သည်။

မိခင်နို့များထွက်အောင် ပြုလုပ်နည်း

မိခင်သည်

- ❖ အရည်များစွာသောက်သင့်သည်။
- ❖ အစာကိုစားနိုင်သမျှ စားသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား စေသောအစားအစာများ စားသင့်သည်။
- ❖ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်သင့်သည်။ အလွန်မောပန်းမှု (သို့မဟုတ်) သောကများမှုကို ရှောင်သင့် သည်။
- ❖ ကလေးကို နို့ အကြိမ်ပို၍ တိုက်သင့်သည်။ အနည်းဆုံး ၂ နာရီတစ်ကြိမ် တိုက်သင့်ပါသည်။



မွေးကင်းစကလေးကို ဂရုတစိုက်ဆေးကျွေးရေး

မွေးကင်းစကလေးများအတွက် ဆေးဝါးများစွာမှာ အန္တရာယ်ရှိသည်။ မွေးကာစကလေးအတွက် တိုက်ရမည့်ဆေးမှန်း သေချာမှသာ၊ ဆေးတိုက်ရန်နှင့် လုံးဝလိုအပ်မှသာလျှင် ဆေးဝါးများကိုသုံးပါ။ ဆေး မည်မျှတိုက်ရမည်ကို အသေအချာသိပြီး ဆေးကို အလွန်အကျွံ မတိုက်ပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် ကလိုရမ်ဖီနီ ကော့စ်ဆေးသည် မွေးကင်းစ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။ လမစေ့မွေးသည့်ကလေး (သို့မဟုတ်) အလေးချိန်မပြည့်သည့်ကလေး (ကိုယ်အလေးချိန် ၂ ကီလိုဂရမ်ထက် လျော့သည့်ကလေး)ဖြစ်လျှင် ပို၍ပင် အန္တရာယ်ရှိသည်။

မွေးကင်းစကလေး နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း

ကလေးတစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ကြောင်း (သို့မဟုတ်) နာမကျန်းဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို သတိထားမိရန်နှင့် အမြန် အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

လူကြီးများကို ရက်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) သီတင်းပတ်ပိုင်းဖြင့် သေဆုံးစေသည့် ရောဂါများသည် ကလေးငယ်ကို နာရီပိုင်းအတွင်း သေဆုံးစေနိုင်သည်။

မွေးရာပါပြဿနာရပ်များ (စာမျက်နှာ ၄၃၀ ကိုလည်း ဖတ်ရှုပါ)

သန္ဓေသားဘဝတွင် ရှိစဉ် တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်း၍လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ကလေးမီးဖွားစဉ် ကလေးကို ထိခိုက်စေရာမှလည်းကောင်း ဤပြဿနာများ ဖြစ်ပွားသည်။ ကလေးမီးဖွားပြီးသည်နှင့် ကလေးကို ချက်ချင်း အသေအချာစစ်ဆေးပါ။ အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုပြသလျှင် ကလေးကို တစ်စုံတစ်ရာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်ဖွယ်ရာရှိသည်။

- ❖ မွေးပြီးပြီးခြင်း အသက်မရှူလျှင်
- ❖ သွေးခုန်နှုန်းကိုစမ်း၍ (သို့မဟုတ်) နားထောင်၍မရလျှင် (သို့မဟုတ်) သွေးခုန်နှုန်း တစ်မိနစ် အကြိမ်နှုန်း ၁၀၀ မရှိလျှင်
- ❖ အသက်စရှူပြီးသည့်နောက် ကလေး၏ မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖြူလျော်လျော်၊ ပြာနှမ်းနှမ်း သို့မဟုတ် ဝါတာတာဖြစ်လျှင်
- ❖ ကလေး၏ လက်နှင့် ခြေပျော့နေလျှင်၊ သူ့လက်၊ သူ့ခြေထောက်ကို သူ့ဘာသာသူ မလှုပ်နိုင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်နှင့် လက်တို့ကို ဆိတ်သည့်အခါ မလှုပ်နိုင်လျှင်
- ❖ မွေးပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာပြီးနောက် အသက်ရှူရခက်လျှင် (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရာ၌ အသံမြည်လျှင်

ဤပြဿနာများအနက် အချို့မှာ မွေးဖွားချိန်၌ ဦးနှောက်ထိခိုက်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ယင်းတို့အားလုံးနီးနီး ပိုးဝင်သောကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းမဟုတ်ချေ။ (ကလေး မီးဖွားမီ ၂၄ နာရီထက် ပိုသောအချိန်က ရေမြှောပေါက်ခြင်း မဟုတ်ခဲ့လျှင်) သာမန် ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသ၍ ရဖွယ်မရှိပေ။ ကလေးကို နွေးထွေးစွာထားပါ။ သို့သော် အလွန်အကျွံ မပူနွေးစေရန် သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီရယူပါ။

မွေးကင်းစ ကလေးငယ်သည် ပါးစပ်မှ သွေးအန်လျှင်ဖြစ်စေ၊ စအိုမှ သွေးထွက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ အရေပြားတွင် သွေးခြည်ဥများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်ဖြစ်စေ ဗီတာမင်ကေ ပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ကလေး ၂ ရက်သားတွင် ဆီးမသွားလျှင် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းမသွားလျှင်လည်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ရယူပါ။

ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ပြဿနာများ

[မွေးစရက်သား (သို့မဟုတ်) သီတင်းပတ်]

၁။ ချက်မှ ပြည် (သို့မဟုတ်) မကောင်းသည့်အနံ့ထွက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာ တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်စလက္ခဏာများ (သို့မဟုတ်) သွေး၌ ဘက်တီးရီးယား ကူးစက်ပိုး ဝင်သည့် လက္ခဏာများ ရှိ မရှိကြည့်ပါ။ ချက်တိုင်ကို ဟိုက်ဒရိုလျင်ပါအောက်ဆိုဒ်ဆွတ်ပါ။ ဂျန်းရှင်းဗိုင်း လက်ရည် သုတ်ပါ။ အနာကိုဖွင့်ပြီး လေသလပ်ခံပါ။ **ချက်ပတ်လည်သည် ပူပြီး နီမြန်းလာပါက** အမ်ပစ် စလင်ဆေး (သို့မဟုတ်) ပင်နစ်စလင်ကို စထရက်တိုမိုင်စင်ဆေးနှင့် တွဲပေး၍ ကုသပါ။

၂။ အပူချိန်ကျခြင်း (၃၅° ဒီဂရီအောက်)(သို့မဟုတ်) အဖျားကြီးခြင်းသည် ရောဂါပိုးဝင်သည့်လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။ **အဖျားကြီးခြင်း (၃၉° အထက်) သည် မွေးစကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။** အဝတ် အားလုံး ချွတ်လိုက်ပြီး စာမျက်နှာ ၁၀၆ တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ရေအေးဖြင့် ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။ အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်းလက္ခဏာများ ရှိ မရှိလည်း ကြည့်ပါ။ ထိုလက္ခဏာများတွေ့လျှင် ကလေးကို မိခင်နို့နှင့် ဓာတ်ဆားချိုရည် တိုက်ပါ။

၃။ တက်ခြင်း ။ ။ ကလေးတွင် အဖျားရှိပါက ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့် နည်းအတိုင်း ကုသပါ။ အရည် ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း ရှိ/မရှိ အသေအချာ စစ်ဆေးပါ။ မွေးသည့်နေ့တွင် စတက်ခြင်းသည် မီးဖွားစဉ် ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရက်ပေါင်းများစွာ ကြာပြီးနောက် စတက်ပါက မေးခိုင် ရောဂါ (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်အမြှေးရောင်လက္ခဏာ ရှိ/မရှိ အသေအချာကြည့်ပါ။

၄။ ကလေး ကိုယ်အလေးချိန် တိုးမလာခြင်း ။ ။ မီးဖွားပြီးစရက်များတွင် ကလေးအများစုမှာ ကိုယ်အလေးချိန်မဆိုစလောက် ကျလေ့ရှိသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ တစ်ပတ်ပြည့်ပြီးနောက် ကျန်းမာသည့် ကလေးသည် သီတင်းတစ်ပတ်လျှင် ကိုယ်အလေးချိန် ၂၀၀ ဂရမ်ခန့် တိုးလာသင့်သည်။ ကလေးကိုယ် အလေးချိန်မတိုးလျှင် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အလေးချိန်ကျလျှင် တစ်စုံတစ်ခု ချွတ်ချော်နေပြီဖြစ်သည်။ မွေးဖွား သည့်အခါ ကလေးကြည့်ရသည်မှာ ကျန်းမာပုံပေါက်သလား။ နို့ကောင်းကောင်းစို့သလား၊ ရောဂါပိုး ဝင်သည့် လက္ခဏာ (သို့မဟုတ်) အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသလားဆိုသည်ကို ကလေးအား အသေ အချာ စစ်ဆေးပါ။ ရောဂါဖြစ်သည့် အကြောင်းရင်းကို ရှာမတွေ့လျှင် (သို့မဟုတ်) ပျောက်အောင်မလုပ် နိုင်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။

၅။ **အော့အန်ခြင်း ။** ။ ကျန်းမာသောကလေးများသည် လေ အန်သည်။ (သို့မဟုတ် အစာကျွေးစဉ် မျိုထားသည့် လေတို့ အပေါ် ဆန်တက်သည်) တစ်ခါတစ်ရံ နို့နည်းနည်း အန်တတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကလေးလေအန်စေရန် အစာကျွေးပြီးနောက် ပုံပါ အတိုင်း ပခုံးပေါ်သို့ ကလေးကိုတင်၍ ကျောကိုအသာအယာ သပ် ပေးပါ။



အစာကျွေးပြီး ကလေးကိုလေအန်ပါစေ။

ကလေးနို့တိုက်ပြီး သိပ်သည့်အခါ အန်ပါက နို့ တိုက်ပြီးတိုင်း ကလေးကို ခဏထိုင်ပေးပါ။

ကလေးသည် အလေးချိန်ကျအောင် (သို့မဟုတ်) အရည် ခန်းခြောက်အောင် အလွန်အကျွံအန်လျှင် (သို့မဟုတ်) မကြာခဏ များစွာ အန်လျှင် ကလေး နေမကောင်း နေပြီဖြစ်သည်။ ကလေးသည် ဝမ်းလည်းပျက်ပါက အူလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုး ဝင်နေပြီဖြစ် သည်။ သွေး၌ ဘက်တီးရီးယား ပိုးဝင်ခြင်း (နောက်စာမျက်နှာ၌ ဖတ်ရှုပါ) ဦးနှောက်အမြှေးရောင်နှင့် အခြားကူးစက်ရောဂါများသည် လည်း ကလေးကို အော့အန်စေသည်။

ကလေး အဝါရောင် (သို့မဟုတ်) အစိမ်းရောင်တို့ အန်လျှင် အူလမ်းကြောင်းပိတ်နေဖွယ်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းနေလျှင် (သို့မဟုတ်) ကလေးဝမ်းမသွားလျှင် အူလမ်းကြောင်းပိတ်ဖွယ် ရှိသည်။ ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။

၆။ **ကလေးနို့ကောင်းစွာ မစို့ခြင်း ။** ။ ၄ နာရီကျော်သွားသော်လည်း ကလေးနို့မစို့သေးလျှင်၊ အထူးသဖြင့် ကလေးကြည့်ရသည်မှာ အလွန်အိပ်ချင်နေပုံရလျှင် (သို့မဟုတ်) ဖျားနေပုံရလျှင် (သို့မဟုတ်) ငိုလျှင် (သို့မဟုတ်) ပုံမှန်အတိုင်း လှုပ်ရှားလျှင် အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အနာရောဂါ များစွာသည် ဤသို့သော လက္ခဏာများပြတတ်သည်။ သို့သော်ကလေး ၂ ပတ်သားအရွယ်တွင် အဖြစ် အများဆုံးနှင့် အန္တရာယ်ရှိသောရောဂါမှာ သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း (ရှေ့စာမျက်နှာ များ၌ ပါသည်) နှင့် **မေးခိုင်**ရောဂါတို့ဖြစ်သည်။

ကလေး ၂ ရက်သားမှ ၅ ရက်သားအတွင်း နို့မစို့တော့လျှင် သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုး ဝင်သည့် ရောဂါ ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။
ကလေး ၅ ရက်သားမှ ၁၅ ရက်သားအတွင်း နို့မစို့တော့လျှင် မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။

ကလေးနို့ကောင်းစွာ မစို့တော့လျှင် (သို့မဟုတ်) ဖျားနာလျှင်

အခန်း ၃ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကလေးကို အသေအချာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ စစ်ဆေးပါ။ အောက်ပါတို့ကိုလည်း စစ်ဆေးပါ။

* **ကလေးအသက်ရှူရခက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ** သတိပြုကြည့်ပါ။ နှာခေါင်းပိတ်လျှင် စာမျက်နှာ ၂၂၉ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း နှာရည်စုပ်ထုတ်ပါ။ ကလေးအသက်ရှူမြန်ပြီး (တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၅၀ သို့မဟုတ် ၅၀ ထက်ကျော်) အသက်ရှူတိုင်း နံရိုးကြားချိုင့်ဝင်ပြီး အသက်ရှူလျှင် အသံမြည်ကာ ကလေးပြာနှမ်းနှမ်းဖြစ်လျှင် အဆုတ်ရောင်လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ရှိသည့် ကလေး ငယ်များသည် တစ်ခါတစ်ရံ ချောင်းမဆိုးတတ်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အဆုတ်ရောင်ရောဂါလက္ခဏာများ လည်း တစ်ခုမျှမပြတတ်ပေ။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါဟု သံသယရှိပါက သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်ခြင်း အတွက် ကုသနည်းအတိုင်း ကုသပါ။ (နောက်စာမျက်နှာ၌ ကြည့်ပါ။)

* ကလေး၏ အသားအရေ အရောင်ကိုကြည့်ပါ။ မျက်နှာနှင့် နှုတ်ခမ်း ပြာနှမ်းနေပါက အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ (သို့မဟုတ် မွေးရာပါနှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။)

မီးဖွားပြီး ၁ ရက်သား (သို့မဟုတ်) ၅ ရက်ကျော်တွင် မျက်နှာနှင့် မျက်စိ စတင် ဝါလာလျှင် (အသားဝါ) စိုးရိမ်ရသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူပါ။ ၂ ရက်သားနှင့် ၅ ရက် သားကြား အသား နည်းနည်း ဝါလာခြင်းမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိ၍ မစိုးရိမ်ရချေ။ ကလေးကို မိခင်နို့ရည် အပြင်အရည်များစွာတိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားချိုရည်တိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကလေးကို အဝတ် အားလုံးချွတ်ပြီး ပြတင်းပေါက်အနီး အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရသည့် နေရာတွင်ထားပါ။ (သို့သော် နေရောင် တိုက်ရိုက်မကျပါစေနှင့်)

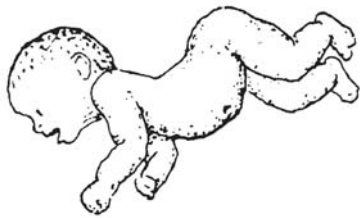
* ငယ်ထိပ်ကို စမ်းပါ။



အရေးကြီးသည်အချက်

ကလေးသည် တစ်ပြိုင်တည်း ဦးနှောက်အမြှေးလည်းရောင်၊ အရည်ဓာတ်လည်း ခန်းခြောက်နေ လျှင် ငယ်ထိပ်မှာ ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်နေသည်။ အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း တို့၏ အခြားလက္ခဏာများကို သေချာစွာ စစ်ဆေး ကြည့်ပါ။

*** ကလေးလှုပ်ရှားပုံနှင့် မျက်နှာရိပ်ကို ကြည့်ပါ။**



ကလေးခန္ဓာကိုယ်တောင့်ပြီး (သို့မဟုတ်) လှုပ်ရှားပုံ မှ မမှန်နေလျှင် မွေးရာပါ မေးခိုင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု (သို့မဟုတ်) အဖျားရှိသည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ကလေးကို ထိသည့်အခါ (သို့မဟုတ်) နေရာရွှေ့သည့်အခါ ကလေးမျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများ ရုတ်တရက်တောင့်တင်းသွားပါက မေးခိုင်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ မေးရိုးဟ၍ ရ/မရနှင့် ဒူးခေါင်း ပျော့ပျောင်းမှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

ကလေးသည် ရုတ်တရက်လှုပ်ရှားသည့်အခါ (သို့မဟုတ်) ခပ်ကြမ်းကြမ်း လှုပ်ရှားသည့်အခါ မျက်လုံးလန်လျှင် (သို့မဟုတ်) တဖျတ်ဖျတ်ခတ်လျှင် မေးခိုင်းရောဂါဖြစ်နိုင်ဖွယ် မရှိချေ။ ဦးနှောက် အမြှေးရောင်၍ ဤသို့တက်ချက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းနှင့် အဖျားကြီးခြင်းတို့ ပိုဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးဦးခေါင်းကို ဒူးနှစ်ဖက်ကြား ထားနိုင်ပါသလား။ ထိုသို့လုပ်ရာ၌ ကလေးသည် အလွန်တောင့်နေလျှင် (သို့မဟုတ်) နာ၍ ငိုကြွေးလျှင် ဦးနှောက်မြှေးရောင်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

* သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုးရောက်သည့် လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်ခြင်း (သွေးဆိပ်တက်ခြင်း)

BACAERIAN INFECTION IN THE BLOOD (SEPTICEMIA)

မွေးကင်းစကလေးများသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ကောင်းစွာမတိုက်ထုတ်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကလေးမွေးစဉ် ကလေးအရေပြားထဲ (သို့မဟုတ်) ချက်ကြိုးထဲဝင်သည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် တစ်ခါတစ်ရံ သွေးထဲရောက်သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ပျံ့နှံ့သွားသည်။ ပိုးဝင်ချိန် တစ်ရက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ရက် ကြာတတ်သည့်အတွက် ၂ ရက်ပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်း ဤရောဂါဖြစ်တတ်သည်။

လက္ခဏာများ

မွေးကင်းစကလေးတွင် ကူးစက်ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများနှင့် ကလေးကြီးများတွင် ကူးစက်ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများသည် မတူညီချေ။ ကလေးငယ်များတွင် မည်သည့်လက္ခဏာပြုပြ သွေးထဲဆိုးဝါးသည့် ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပိုးဝင်ခြင်း ပြတတ်သည့် လက္ခဏာများမှာ-

- * နို့ကောင်းစွာမစို့ခြင်း
- * အလွန်အိပ်ချင်နေပုံရခြင်း
- * အလွန်ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း (သွေးအားနည်းခြင်း)
- * အော့အန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းပျက်ခြင်း
- * အဖျားတက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အပူချိန်ကျခြင်း (၃၅° အောက်)
- * ဝမ်းဗိုက်ဖောရောင်ခြင်း
- * အသားဝါခြင်း (အသားဝါရောဂါ)
- * တက်ခြင်း
- * အသားအရေ ပြာနုမ်းလာခြင်း


အထက်ပါ လက္ခဏာတစ်ခုစီသည် သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်းအပြင် အခြားအကြောင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ **သို့သော် ကလေးတွင် တစ်ချိတည်း ဤလက္ခဏာများစွာပြုလျှင် သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယား ကူးစက်ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။**

မွေးကင်းစကလေးတွင် ဆိုးဝါးသည့်ပိုးဝင်သည့်အခါ အဖျားအမြဲတက်လေ့မရှိချေ။ ကိုယ်ပူချိန် တက်နိုင်၊ ကျနိုင် (သို့မဟုတ်) သာမန်ရှိနိုင်သည်။

မွေးကင်းစကလေး သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်သည်ဟု သံသယဖြစ်သည့်အခါ ကုသနည်း

- * အမ်ပစ်စလင်ဆေး ၁၂၅ mg ကို တစ်ရက် ၃ ကြိမ်ထိုးပါ (သို့မဟုတ်) ခရစ္စတလင်း ပင်နစ်စလင်ဆေး ၁၅၀ mg (၂၅၀,၀၀၀ ယူနစ်) ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ထိုးပါ။
- * ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ကာနာမိုင်စင် (သို့မဟုတ်) စထရက်ပီတိုမိုင်စင်ဆေးထိုးပါ။ ကာနာမိုင်စင်ဆေး ၂၅ mg ကို တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ကလေးကိုယ်အလေးချိန် ၁ kg ရှိပါက စထရက်ပီတိုမိုင်စင် ၂၀ mg (ကလေးကိုယ်အလေးချိန် ၃ kg ရှိပါက စထရက်ပီတိုမိုင်စင် ၆၀ mg) ကို တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် ပေးရမည်။ ထိုဆေးများကိုပေးလျှင် များစွာမပေးရန် အထူးဂရုပြုရမည်။
- * ကလေးတွင် အရည်ဓာတ် လုံလုံလောက်လောက် ရှိပါစေ။ လိုအပ်လျှင် မိခင်နို့နှင့် ဓာတ်ဆားချိုရည်တို့ကို ဇွန်းဖြင့်တိုက်ပါ။
- * ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ မွေးကင်းစကလေးများတွင်ဖြစ်သည့် ရောဂါကို သိရှိရန် ခဲယဉ်းသည်။ မကြာခဏဆိုသလို အဖျားမရှိတတ်ပေ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ယူပါ။ မရနိုင်လျှင် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အမ်ပစ်စလင်ဆေးဖြင့် ကုပါ။ အမ်ပစ်စလင်ဆေးသည် ကလေးများအတွက် အသုံးဝင်ဆုံးသောဆေးဖြစ်သည်။



ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် မိခင်၏ကျန်းမာရေး

အစားအသောက်နှင့် သန်ရှင်းရေး

အခန်း ၁၁ တွင် ဖော်ပြထားခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် **မိခင်သည် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသည့် အစာတိုင်းကို စားနိုင်သမျှ စားသုံးသင့်သည်။** မည်သည့်အစာကိုမျှ ရှောင်ရန် မလိုပါ။ အထူးသဖြင့် နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်သား၊ ဥ၊ အသား၊ ငါး၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ မြေပဲ စသည်တို့မှာ မိခင်အတွက် ကောင်းမွန်သည့် အစားအစာများဖြစ်သည်။ နို့နှင့် အခြားနို့ထွက်ပစ္စည်းများသည် ကလေးအတွက် မိခင်နို့ရည်များစွာကို ထွက်စေသည်။

ကလေးမီးဖွားပြီး ပထမရက် အနည်းငယ်တွင် မိခင်သည် ရေချိုးနိုင်သည်။ ရေချိုးလည်း ချိုးသင့်သည်။ ပထမသီတင်းပတ်တွင် ရေစိုမျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် သန့်စင်ပြီး ရေထဲစိမ်မနေလျှင် ပိုကောင်းသည်။
ကလေး မီးဖွားပြီးနောက် ရေချိုးခြင်းသည် အန္တရာယ်မရှိချေ။ အမှန်တကယ်ဆိုလျှင် ရက်များစွာ ရေမချိုးဘဲနေသည့် အမျိုးသမီးများသည် ရောဂါပိုး ဝင်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးသည် အမျိုးသမီးကို အရေပြားနာ ဖြစ်စေပြီး ကလေးကို ဖျားနာစေသည်။

ကလေးမီးဖွားပြီးရက်များနှင့် သီတင်းပတ်များတွင် မိခင်သည်

အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာများစားသင့်

ပြီး

ရေမှန်မှန်ချိုးသင့်သည်။



မီးတွင်းဖျားခြင်း (မီးဖွားပြီး ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း)

CHILDBIRTH FEVER (INFECTION AFTER GIVING BIRTH)

တစ်ခါတစ်ရံ မီးဖွားပြီးနောက် မိခင်သည် အဖျားတက်ပြီး ရောဂါပိုး ဝင်တတ်သည်။ များသောအားဖြင့် သားဖွားဆရာမသည် အရာရာကို အလွန်သန့်ရှင်းစွာ ဂရုတစိုက် လုပ်ထားသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ မိခင်ကိုယ်တွင်းသို့ လက်ထည့်၍လည်းကောင်း၊ ယင်းသို့ ဖြစ်တတ်သည်။

မီးတွင်းဖျား လက္ခဏာများ - ချမ်းသည် (သို့မဟုတ်) အဖျားရှိသည်။ ခေါင်းကိုက်သည် (သို့မဟုတ်) ခါးအောက်ပိုင်းနာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းဗိုက်နာသည်။ မိန်းမကိုယ်မှ အနံ့ဆိုး (သို့မဟုတ်) သွေးထွတ်တတ်သည်။

ကုသနည်း

၄၀၀,၀၀၀ unit ပင်နစ်စလင်ဆေးပြားကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်ဖြင့် ၁ကြိမ် ၂ ပြားဖြင့် သီတင်း တစ်ပတ်သောက်ပါ (သို့မဟုတ်) ပရိုကိန်း ပင်နစ်စလင် procaine penicillin ၅၀၀,၀၀၀ ယူနစ် ထိုးဆေးကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ သီတင်း တစ်ပတ်ထိုးပါ။ ယင်းတို့အစား အခြားပဋိဇီဝဆေး (အမ်ပစ်စလင် (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖာဒိုင်ရာဇင်း) ကို သုံးနိုင်သည်။

မီးတွင်းအဖျားသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ မိခင်သည် အချိန်တိုအတွင်း မပျောက်ကင်းပါက စနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။ အလွန်ပြင်းထန်သော ရောဂါပိုးကြောင့် ဖျားခြင်းဖြစ်လျှင် ပင်နီဆလင် (သို့မဟုတ်) အင်ပီဆလင်ကို ဆေးညွှန်းအပြည့်ပေးဖို့ လိုအပ်သည့်ပြင် ပို၍ အစွမ်းထက်သော ပဋိဇီဝဆေးများဖြစ်သည့် ခလိုရင်ဖင်နီကော Chloramphenicol၊ ဂျင်တာမီစင် Gentamicin၊ ကဖယ်လို စပိုရင် Cephalosporin စသည်တို့ကို ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

**မီးတွင်းဖျားခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။
မိခင်သည် အမြန်နေကောင်းမလာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။**

သားမြတ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း CARE OF THE BREASTS

သားမြတ်ကို ကောင်းစွာဂရုစိုက်ခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးနှစ်ဦးစလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။ ကလေးမွေးသည့်နေ့ကပင်စ၍ ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်သင့်သည်။ ကလေးသည် စစချင်း နို့များများ မစို့တတ်ချေ။ သို့သော် ထိုသို့စို့ခြင်းဖြင့်ပင် နို့စို့သွားတတ်ပြီး မိခင်နို့သီးနာ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ် သည်။ ပထမဆုံးထွက်သော မိခင်နို့ဦးရည် (colostrum) သည် ကလေး၌ ကူးစက်ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်မှုကို ကာကွယ်ပြီး ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝသည်။ ထိုနို့ရည်ကို ကြည့်ရသည်မှာ ရေလိုဖြစ်နေသော်လည်း ကလေး အတွက် အလွန်တရာ ကောင်းမွန်သည်။ ထို့ကြောင့် . . .

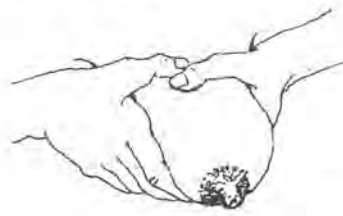
**ကလေးမွေးသည့်နေ့မှာပင် မိခင်နို့စတိုက်ပါ။
မီးဖွားပြီး စောနိုင်သမျှစောစွာ ကလေးကို မိခင်၏ရင်ခွင်တွင် အပ်၍ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။**

သာမန်အားဖြင့် မိခင်၏သားမြတ်သည် ကလေးလိုအပ်သမျှ နို့ရည်ကို လုပ်ပေးသည်။ ကလေးနို့စို့ ၍ နို့ရည်ခန်းသွားပါက နို့ရည်ထပ်ထုတ်ပေးသည်။ ကလေးက ကုန်အောင် နို့မစို့နိုင်လျှင် မကြာမီ နို့နည်း သွားသည်။ ကလေးသည် ဖျားပြီးနို့မစို့တော့လျှင် ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် မိမိ၏သားမြတ်သည် လည်း နို့ဆက်မထွက်တော့ချေ။ ထို့ကြောင့် ကလေး နို့ပြန်စို့လာနိုင်သည့်အခါနှင့် နို့များများ စို့ရန်လိုသည့် အခါ မိခင်နို့ရည်မှာ မလုံလောက်ပေ။ ထို့ကြောင့်

ကလေးသည် ဖျားပြီး နို့များများ မစို့နိုင်သည့်အခါ မိခင်သည် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ပြီး နို့များစွာဆက်ထွက်နေစေရန် အရေးကြီးသည်။

နို့ထွက်စေရန်

ဤပုံပါအတိုင်း သားမြတ်ကို အရင်းဘက်မှကိုင်ပါ။



ထို့နောက် လက်များကို ရှေ့သို့ ရွှေ့ပြီး သားမြတ်ကို ညှစ်ပါ။



နောက်ဆုံး နို့သီးမှ နို့များ ညှစ်ထုတ်ပါ။



နို့ညှစ်ထုတ်ရန်အတွက် အခြားအရေးကြီးသည့်အကြောင်းမှာ ကလေးနို့မစို့တော့လျှင် သားမြတ်၌ နို့ရည်များ ပြည့်တင်းလာသည်။ နို့ရည် အလွန်ပြည့်တင်းလာပါက သားမြတ်နာကျင်သည်။ အလွန်တရာ နာကျင်သည့် သားမြတ်သည် ပြည်တည်သွားနိုင်သည်။ ထို့အတူ ကလေးနို့စို့လာချင်သည့်အခါ နို့စို့ရ ခက်ခဲလေသည်။

ကလေးသည်နို့စို့နိုင်ရန် အလွန်အားနည်းနေပါက လက်ဖြင့် သားမြတ်ကိုညှစ်ပြီး ထွက်လာသည့် နို့ရည်ကို ဇွန်း (သို့မဟုတ်) အစက်ချပစ္စည်းဖြင့် ကလေးကိုတိုက်ပါ။

သားမြတ်ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ ကလေးကို နို့မတိုက်မီ နို့သီးကို သန့်ရှင်းစို့စွတ်သော အဝတ်စဖြင့် တိုက်ပါ။ နို့သီးကို သန့်ရှင်းတိုင်း ဆပ်ပြာမသုံးပါနှင့်။ ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးခြင်းသည် အသားအက်၊ နို့သီးနာပြီး ပိုးဝင်စေနိုင်သည်။

နို့သီးခေါင်းနာခြင်း SORE OR CRACKET NIPPLES

ကလေးသည် နို့သီးခေါင်းတစ်ခုလုံးကို ပါးစပ်ထဲထည့်ရမည့်အစား နို့သီးခေါင်းကို ကိုက်သည့်အခါ နို့သီးခေါင်းအနာ ဖြစ်နိုင်သည်။ နို့သီးခေါင်းတို့သည် အမျိုးသမီးများတွင် နို့သီးခေါင်းအနာ အများဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။

ကုသခြင်း

နာကျင်သည့်တိုင် မိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ နို့သီးခေါင်း များ ကျိန်းစပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကလေးကို မကြာခဏ နို့တိုက်ပါ။ ကလေးစို့နိုင်သလောက် ကြာကြာတိုက်ပါ။ နို့အုံကို ကလေး၏ ပါးစပ် အတွင်း ရောက်နိုင်သမျှ များများရောက်ပါစေ။ နို့တိုက်နေစဉ် ကလေး၏အနေအထားကို တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် မတူအောင် ပြောင်း၍ တိုက်ခြင်းသည် လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ရင်သားတစ်ဖက်သာနာလျှင် အခြားတစ်ဖက်ကို တိုက်ပါ။ ပြီးမှ နာနေသည့်ဘက်ကို တိုက်ပါ။ ကလေး နို့စို့ပြီးသွားလျှင် မိခင်နို့အနည်းငယ်ကိုညှစ်ကာ နာနေသည့် ရင်သားကို ထိုနို့နှင့် ပွတ်ပါ။ ခြောက် သွားမှ ရင်သားကိုဖုံးပါ။ မိခင်နို့သည် ရင်သားအနာကိုကျက်စေနိုင်ပါသည်။ နို့သီးခေါင်းမှ သွေး (သို့မဟုတ်) ပြည်ထွက်လျှင် နို့သီးခေါင်း အနာကျက်သည်ထိ လက်နှင့် နို့ညှစ်ပေးပါ။

ရင်သားများ နာခြင်း

ရင်သားများနာခြင်းသည် နို့သီးခေါင်းများ ကျိန်းစပ်ခြင်း၊ နို့အုံထဲတွင် နို့များလွန်းပြီး မာနေ တင်း နေခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးကို မကြာခဏ နို့တိုက်ခြင်း၊ မိခင်သည် အရည်ဝဝ သောက်ခြင်း၊ အိပ်ရာထဲတွင် အနားယူခြင်းတို့ဖြင့် တစ်ရက် နှစ်ရက်အတွင်း သက်သာသွားတတ်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးများပေးရန် မလိုအပ်ပါ။ နောက်အခန်းတွင် ကြည့်ပါ။

သားမြတ်ရောင်ခြင်းနှင့် သားမြတ်ပြည်တည်ခြင်း (နို့ရောင်နာ) BREAST INFECTION (MASTITIS) AND ABSCESS

နို့သီးအနာ (သို့မဟုတ်) နို့သီးအသားအက်ရာမှ ပိုးဝင်ခြင်းဖြင့် သားမြတ်၌ ပြည်တည်နာဖြစ်ရသည်။ ကလေးနို့တိုက်သည့် ပထမသီတင်းပတ်များ (သို့မဟုတ်) လများ၌ ပြည်တည်လေ့ရှိသည်။



လက္ခဏာများ

- ❖ သားမြတ်တစ်စိတ်တစ်ဒေသသည် ပူလာ၊ နီမြန်းလာ၊ ရောင်လာပြီး အလွန်တရာ နာကျင်လာသည်။
- ❖ ဖျားခြင်း (သို့မဟုတ်) ချမ်းခြင်း
- ❖ လက်ကတီး(ချိုင်းကြား)ရှိ အကျိတ်များလည်း တစ်ခါတစ်ရံ အနာဖြစ်လာပြီး ရောင်လာသည်။
- ❖ ပြည်တည်နာ အလွန်ဆိုးဝါးလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ အနာပေါက်ထွက်ပြီး ပြည်ယိုသည်။

ကုသနည်း

- ❖ ပြည်တည်နေသော သားမြတ်မှ နို့ရည်ကို ကလေးဆက်လက်စို့ပါစေ (သို့မဟုတ်) လက်ဖြင့် နို့ညှစ်ထုတ်ပါ။ သို့မှသာ အနာသက်သာမည်။
- ❖ အနားယူပါ။ အရည်များများ သောက်ပါ။
- ❖ နို့တိုက်ခါနီးတိုင်း ကျိန်းစပ်နေသော နို့အုံကို ၁၅ မိနစ်ခန့် ရေခဲခွေးကြပ်ထုပ်ပူ ထိုးပေးပါ။ နို့တိုက်ချိန် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် အနာသက်သာစေရန် ရေအေးကြပ်ထုပ် ထိုးပေးပါ။
- ❖ ကလေးနို့စို့နေစဉ် ကျိန်းစပ်နေသော နို့အုံကို ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။
- ❖ Acetaminophen အဆက်တမီနိုဖင် ဆေးကို သောက်ပါ။
- ❖ အနာသက်သာစေရန် ရေအေး (သို့မဟုတ်) ရေခဲကပ်ပေးပါ။ အက်စ်ပရင်ဆေးလည်း သောက်ပါ။
- ❖ မီးတွင်းဖျားခြင်းအတွက် ပဋိဇီဝဆေးသောက်ပါ။ ဒီကလိုဆာစီလင် Dicloxacillin သည် အကောင်းဆုံး ပဋိဇီဝဆေးဖြစ်သည်။ ၅၀၀ mg ကို တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်၊ တစ်ပတ်အထိ သောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ပင်နီဆလင်၊ အမ်ပီဆလင်(သို့မဟုတ်) အီရီသိုင်းမိုင်ဆင် Erythromycin တို့ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

ကာကွယ်နည်း

- ❖ နို့သီးခေါင်းများ မအက်ကွဲအောင် ထားပါ (အထက်တွင်ကြည့်)။ နို့အုံကို အရမ်းမတင်းပါစေနှင့်။

ရင်သားအကျိတ်အမျိုးမျိုး

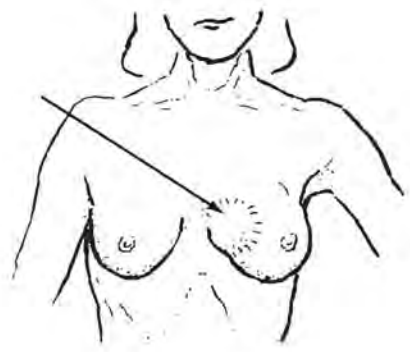
နို့တိုက်သော မိခင်၏သားမြတ် နာကျင်ပြီး ပူသည့်အကျိတ်ဖြစ်ခြင်းသည် သားမြတ်ပြည်တည်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ (ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း) နာကျင်မှုမရှိသော ရင်သားအကျိတ်သည် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။

သားမြတ်(ရင်သား) ကင်ဆာ BREAST CANCER

သားမြတ်ကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများတွင် အတော်အတန် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပြီး အမြဲလည်း အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကင်ဆာကို အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်ရေးမှာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ပထမဆုံး လက္ခဏာကို ရှာပြီး ဆေးဝါးအမြန် ကုသနိုင်ရေးပေါ် တည်မိသည်။ ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်လေ့ရှိသည်။

ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာများ

- * အမျိုးသမီးသည် အကျိတ်တစ်ခုကို သတိပြုမိသည်။ သားမြတ်၏ ဤအပိုင်းတွင် မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိသည်။
- * သို့မဟုတ် ရင်သားတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အခွက်၊ အချိုင့်ဖြစ်မည် (သို့မဟုတ်) သားမြတ်ပေါ်တွင် လိမ္မော်သီး အခွံကဲ့သို့ အရေပြားအကွက်ဖြစ်မည်။
- * တစ်ခါတစ်ရံတွင် ချိုင်းကြား၌ အကျိတ်များ ပေါက်သည်။ မနာချေ။
- * အကျိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာသည်။
- * ပထမတွင် အကျိတ်မှာ နာလည်းမနာ (သို့မဟုတ်) ပူလည်း မပူချေ။ နောက်ပိုင်း၌ နာကျင်လာမည်။



မိမိရင်သားကို မိမိဘာသာစစ်ဆေးခြင်း



အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ကင်ဆာလက္ခဏာဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်အတွက် မိမိရင်သားကို မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်ရမည်ကို သိထားသင့်သည်။ တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်-ရင်သားတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား အရွယ်အစား ပုံသဏ္ဍန်သစ် ပြောင်းလဲခြင်းရှိ/မရှိ မိမိရင်သားကို မိမိ သေချာစွာကြည့်ပါ။ အထက်၌ ဖော်ပြထားသည့် မည်သည့်လက္ခဏာ တစ်ခုခု ရှိ/မရှိကို သတိနှင့် စမ်းကြည့်ပါ။ ဓမ္မတာစတင်ပေါ်သည့်ရက်မှ ၁၀ ရက်မြောက်သည့်နေ့တွင် စစ်ဆေးခြင်းသည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

- * ခေါက်ပြီးသား စောင် (သို့မဟုတ်) ခေါင်းအုံးကို ကျောအောက်တွင်ခု၍ လှဲအိပ်နေစဉ်လက်ချောင်းထိပ်ဖြင့် ရင်သားကိုစမ်းပါ။ ရင်သားကိုဖိပြီး လက်ချောင်းဖျားများကို လှိမ့်၍စမ်းပါ။ နို့သီးနားမှစ၍ ရင်သားတစ်ဝိုက်နှင့် ချိုင်းအထိရောက်အောင် စမ်းကြည့်ပါ။
- * ထို့နောက် နို့ကိုညှစ်ကြည့်ပြီး သွေး (သို့မဟုတ်) ပြည်၊ အရိအရွဲတို့ ထွက်လာ၊ မလာစစ်ပါ။

အကျိတ် (သို့မဟုတ်) သာမန်မဟုတ်သည့် မည်သည့်အခြားလက္ခဏာမျိုးမဆို တွေ့ရှိပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။ အဖုအကျိတ် များစွာပေါက်ခြင်းသည် ကင်ဆာမဟုတ်ချေ။ သို့သော် အကျိတ်အဖုများကို စောစောစမ်းသပ်ရှာဖွေရန် အရေးကြီးသည်။

ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း၌ အကျိတ်အဖုထွက်ခြင်း

LUMPS OR GROWTHS IN THE LOWER PART OF THE BELLY

အဖြစ်အပျက်အမျိုးအစားအဖုထွက်ခြင်းမှာ ကလေးသန္ဓေတည်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သာမန်မဟုတ်သည့် အကျိတ်အဖု (သို့မဟုတ်) အစိုင်အခဲများမှာ အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။



- * မျိုးဥတစ်ဖက်တွင် အရည်ကြည်အိတ်ထည့်ခြင်း
- * သားအိမ်အပြင်ဘက်တွင် မတော်တဆ သန္ဓေတည်ခြင်း (ectopic pregnancy) (သို့မဟုတ်)
- * ကင်ဆာ

အထက်ပါအခြေအနေ ၃ ရပ်စလုံးမှာ ပထမပိုင်း၌ နာကျင်လေ့ မရှိချေ (သို့မဟုတ်) မသိသာ ကသိကအောင့်ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်း၌ နာကျင်လာသည်။ သုံးခုစလုံးအတွက် ဆေးကုသရန်လိုအပ်သည်။ များသောအားဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသရသည်။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မဟုတ်ဘဲ မည်သည့်အကျိတ်မဆို တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။

သားအိမ်ကင်ဆာ CANCER OF THE WOMB

အသက် ၄၀ ကျော်အမျိုးသမီးများတွင် သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ (သို့မဟုတ်) မျိုးဥအိမ်ကင်ဆာတို့ အများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ပထမဆုံးလက္ခဏာမှာ **သွေးအားနည်းခြင်း** (သို့မဟုတ်) မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မသိဘဲ သွေးဆင်းခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဝမ်းဗိုက်မှာ နေမထိထိုင် မသာဖြစ်ကြောင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းဗိုက်၌နာကျင်သည့် အကျိတ်ရှိခြင်းတို့ကို သတိထားမိဖွယ်ရှိသည်။

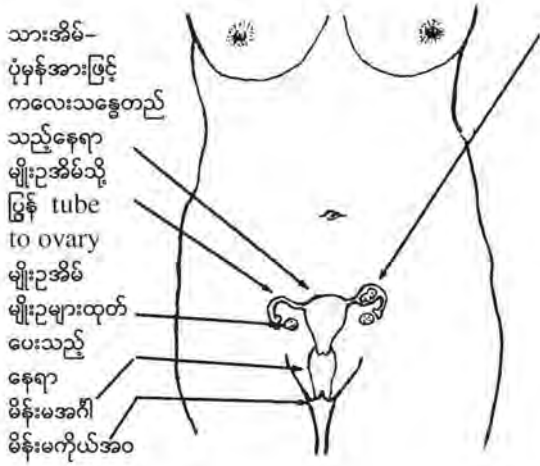
စစချင်း ကင်ဆာဟူ၍ သင်္ကာမကင်းပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူပါ။

ဆေးခြီးတိုများဖြင့် ရောဂါမပျောက်ပါ။

သားအိမ်ပြင်ပ၌ နေရာလွဲ၍ သန္ဓေတည်ခြင်း

OUT-OF-PLACE OR ECTOPIC PREGNANCY

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးသည် သားအိမ်အပြင်၌ သန္ဓေတည်သည်။ မျိုးဥအိမ်မှလာသော ပြွန်တစ်ခု ထဲ သန္ဓေတည်ခြင်းဖြစ်သည်။



သန္ဓေရှိသည့် လက္ခဏာများနှင့်အတူ တစ်ခါတစ်ရံ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ရာသီလာလျှင် လာတတ်သည်။ ထို့ပြင် ဝမ်းဗိုက်အောက် ကြွက် သားများနာပြီး သားအိမ်အပြင်ဘက်၌ အထိ မခံနိုင်သည့် အကျိတ်ဖြစ်သည်။

သားအိမ်အပြင်ဘက် သန္ဓေတည်သည့် ကလေးသည် အသက်ရှင်လေ့ မရှိပေ။ ထိုသို့ သန္ဓေတည်ခြင်းသည် ဆေးရုံ၌ ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်ဟု သံသယ ဖြစ်ပါက အချိန်မရွေး သွေးဆင်းနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိ၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို အမြန်ဆုံးယူပါ။

သားလျှော့ခြင်း၊ အလိုအလျောက် သန္ဓေပျက်ခြင်း
MISCARRIAGE (SPONTANEOUS ABORTION)

သန္ဓေပျက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မမွေးဖွားသေးသည့် ကလေးဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန် ၃ လတွင် သန္ဓေအများဆုံး ပျက်တတ်သည်။

အမျိုးသမီးအများစုသည် တစ်သက်တွင်တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှန်းလည်း သဘောမပေါက်သည့်အခါ များစွာ ရှိသည်။ ရာသီမလာ (သို့မဟုတ်) ရာသီလာ နောက်ကျနေသည် ဟု ထင်မြင်ကြသည်။ သွေးစတုံးကြီးများဆင်းပြီး ပုံစံတစ်မျိုး နှင့် ရာသီလာသည်ဟု ထင်ကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျလျှင် ပျက်ကျမှန်းကို သိသင့်သည်။

ရာသီတစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) တစ်ကြိမ်ထက် ပိုပြီးမှ သွေး အလွန်အကျွံဆင်းလျှင် ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျဖွယ်ရာ ရှိသည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းသည် ကလေးမွေးသကဲ့သို့ပင် သန္ဓေသားလောင်းရော အချင်းပါထွက်သည်။ သန္ဓေသားလောင်းနှင့် အချင်းတို့ နှစ်ခုစလုံး အပြင်သို့ အကုန်မထွက်မချင်း သွေးဆက်ဆင်းလေ့ရှိသည်။



ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည့် သန္ဓေသားလောင်း သည် ၁ သို့မဟုတ် ၂ စင်တီမီတာထက် မရှည်ချေ။

ကုသနည်း

ယေဘုယျအားဖြင့် သွေးအလွန်တရာ မဆင်းလျှင် ပြဿနာမရှိချေ။ အမျိုးသမီးသည် အိပ်ရာထဲ နေသင့်သည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းကို မီးဖွားခြင်းကို ပြုစုသကဲ့သို့ ပြုစုပြီး ကြိုတင်သိထားသည့်အတိုင်း သတိထား၍ ကုသသင့်သည်။

သွေးအလွန်အကျွံဆင်းလျှင် (သို့မဟုတ်) ရက်များစွာ သွေးဆက်ဆင်းနေလျှင် -

- * ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူပါ။ သားအိမ်သန့်ရှင်းသွားရန် ရိုးရိုးခွဲစိတ်မှုလိုအပ်သည်။ (dilatation and curretage or D and C သားအိမ်ခြစ်ခြင်း) သားအိမ်ကို ချဲ့ပြီးနောက် အတွင်း၌ ကျန်ရှိသည့် သွေးစအကြွင်းအကျန်များကို ခြစ်ထုတ်ရန် လိုပါသည်။
- * သွေးအလွန်အကျွံဆင်းမှု ရပ်သွားသည့်အထိနှင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးနောက် ၂ ရက်၊ ၃ ရက်ကြာ သည့်အထိ အိပ်ရာထဲနေပါ။
- * ထိန်းမရအောင် အလွန်အကျွံ သွေးဆင်းပါက စာမျက်နှာ ၃၇၄ တွင်ဖော်ပြထားသည့် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လုပ်ပါ။
- * အဖျားတက်လျှင် (သို့မဟုတ်) ရောဂါပိုးဝင်သည့် အခြားလက္ခဏာများပြလျှင် **မီးတွင်းဖျားခြင်းကို ကုသနည်းအတိုင်း ကုသပါ။**
- * အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် အလိုအလျောက် သားလျှော့ပြီးနောက် ရက်အနည်းငယ် ဆက်၍ သွေးဆင်းနေနိုင်ပါသည်။ ဓမ္မတာသွေးဆင်းနေသည်နှင့် ဆင်တူပါသည်။
- * သားမွေးလမ်းကြောင်းကို ဆေးခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့ကို သန္ဓေပျက်ပြီး ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်ထိ မပြုလုပ်သင့်ပါ (သို့မဟုတ်) သွေးဆင်းခြင်း ရပ်သွားသည့်အချိန်ထိ မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- * သန္ဓေတားရန် သားအိမ်တွင်း၌ ထည့်ထားသည့်ပစ္စည်း (IUD) ရှိလျက်နှင့် သန္ဓေတည်ပြီး ပျက်သွားပါက ပြင်းထန်သော ကူးစက်ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ စနစ်တကျ ကုသမှုကို ဆောလျင်စွာ ခံယူပါ။ သန္ဓေတားရန် သားအိမ်တွင်း၌ ထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းကို ထုတ်ပစ်ပါ။ သင့်လျော်သည့် ပဋိဇီဝဆေးများ ပေးပါ။

မိခင်နှင့်ကလေးများအတွက် အသက်အန္တရာယ်ကြီးမားခြင်း

သားဖွားဆရာမများ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ မည်သူမဆို သိရှိထားရန်

အချို့အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားရခက်ခဲပြီး မီးဖွားပြီးနောက် ဒုက္ခများကြုံတွေ့ကာ သူတို့၏ သားသမီးများမှာလည်း ပေါင်ချိန်မပြည့်ကလေးဖြစ်တတ်ပြီး နာမကျန်း ပိုဖြစ်ကြသည်။ ဤ အမျိုးသမီး များမှာ တစ်ကိုယ်ရေတကာရ၊ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့၊ အာဟာရဓာတ်နည်းပါး၊ အလွန်ငယ်ရွယ်၊ ဉာဏ်ရည် တိုးတက် မှုနွေးသည့်သူများ ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့အပြင် အာဟာရဓာတ် မပြည့်ဝသည့်ကလေး (သို့မဟုတ်) နာမကျန်း သည့် ကလေးများလည်းရှိသည့် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ဦးဦးသည် ဤသို့သော မိခင်များကို အထူးစိတ်ဝင်စားပြီး သူတို့အတွက် အစာရရှိရေး၊ သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လိုအပ်သည့် အပေါင်းအသင်း အဖော်အဖြစ် ရပ်တည်၍ အကူညီပေးလျှင် မိခင်များနှင့် သူတို့ကလေး များ ကောင်းစားရေးကို ထူးခြားစွာ ပြောင်းလဲပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သူတို့သင့်ထံအလာကို မစောင့်ပါနှင့်။ သူတို့ထံသွားပါ။



၃၉၈

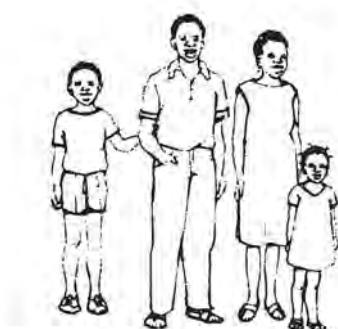
အခန်း (၂၀)

မိသားစုကျန်းမာရေးစီမံကိန်း - လိုချင်သည့် ကလေးဦးရေသာ ယူခြင်း
FAMILY PLANNING - HAVING THE NUMBER OF CHILDREN YOU WANT

ဤမိသားစုတွင် ကလေးများသည်။



ဤမိသားစုတွင် ကလေးနည်းသည်။



အချို့မိခင်ဖခင်များသည် သားသမီးများစွာ လိုချင်ကြသည်။ ကလေးများစွာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် နှင့် သေဆုံးသည့်အရပ်၌ မိဘများသည် မိမိတို့အလုပ်တွင် အကူအညီရရန်နှင့် မိမိတို့ အိုမင်းလာသည့်အခါ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရန် သားသမီးအချို့ကျန်နေစေရန်အတွက် သားသမီးများလိုသည်ဟု ယူဆကြသည်။

မိခင်၊ ဖခင်များစွာက မိသားစုကြီးခြင်းသည် ဆိုးဝါးသည့် ပြဿနာများစွာ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်လာကြပြီ ဖြစ်သည်။

* သားသမီးများလျှင် ကောင်းစွာကျွေးမွေးနိုင်ရေး၊ ဝတ်စားဆင်ယင်ပေးရေးနှင့် ပညာသင်ပေးနိုင်ရေးက ပိုမိုခက်ခဲသည်။

* မိခင်သည် အချိန်မခြားဘဲ ကလေးတစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် မွေးလျှင် အားနည်းလာတတ်သည်။ သားမြတ်မှ နို့ရည်အထွက် နည်းလာသည်။ သားသမီးများမှာလည်း ပို၍သေဆုံးနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ထို့အတူ မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်များစွာ ဆောင်ပြီးနောက် ကလေးမီးဖွားရာတွင် သေဆုံးမည့်အန္တရာယ်က ပိုကြီးမားရာ အမိမဲ့သားသမီးများစွာ ကျန်ရစ်ခဲ့မည်ဖြစ်သည်။

မြေယာနှင့်ဓနတို့ကို အချိုးအစား မျှမျှတတ ခွဲဝေနိုင်လျှင် အားလုံးမဟုတ်သည့်တိုင် ငတ်မွတ်မှုကို ကာကွယ် နိုင်ပေမည်။ ကမ္ဘာ၌လူဦးရေ တိုးပွားနေခြင်းသည် ပြဿနာ၏ အစိတ်အပိုင်းလည်းဖြစ်သည်။ လူများသည် မိသားစုကြီးကြီးဖြင့် ဆက်လက်နေထိုင်ပါက မြေယာနှင့်ရိက္ခာတို့ကို ခွဲဝေသုံးစွဲရမည့် လူများက သိသော်လည်း မြေယာ လုံလုံလောက်လောက်၊ ရိက္ခာလုံလုံလောက်လောက်နှင့် မလည်ပတ်နိုင်သည့်နေ့သို့ ဆိုက်ရောက်လာမည်။

လူတစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုအနေဖြင့်ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မည့် ကဏ္ဍများစွာရှိကြောင်းနှင့် မိမိတို့ကလေးများနှင့် အနာဂတ်မျိုးဆက်တို့၏ ကောင်းကျိုးအတွက် အရေးယူဆောင်ရွက်မှသာ အခြေအနေကောင်းလာမည် ဖြစ်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်လာကြပြီဖြစ်သည်။

မိသားစု ကျန်းမာရေးစီမံကိန်း (မိသားစုတည်ဆောက်ရန် ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်း)

မိမိဆန္ဒရှိသည့် သားသမီး အရေအတွက် အတိုင်း မိမိ ရယူလိုသည့်အချိန်တွင် ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို မိသားစုစီမံကိန်း (မိသားစု တည်ဆောက်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း) ဟု ခေါ်ပါသည်။ လောလောဆယ် ကလေးမယူသေးဘဲ စောင့်ဆိုင်းဦးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားလျှင် ပဋိသန္ဓေတားသည့် နည်းအမျိုးမျိုးအနက် တစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ထိုနည်းလမ်းများကို မိသားစု တည်ဆောက်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်နည်း (မိသားစုစီမံကိန်း နည်းများ)၊ သားဆက်ခြားနည်းများ၊ သန္ဓေတားနည်းများစသဖြင့် ခေါ်ပါသည်။



နှစ်စဉ် အမျိုးသမီး ၅ သိန်းခန့်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ ဥပဒ်မကင်းသော သန္ဓေဖျက်ခြင်းတို့ကြောင့် သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။ ထိုသေဆုံးမှုအများစုကို မိသားစုတည်ဆောက်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - မိသားစုတည်ဆောက်ရန်ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း၏ အန္တရာယ်များကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- * ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသမီးများ - အသက် ၁၈ နှစ်အောက် အမျိုးသမီးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အပြည့်အဝ မဖွံ့ဖြိုးသေးသဖြင့် မီးဖွားသည့်အချိန်တွင် သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပို၍များပါသည်။ မွေးလာသော ကလေးများသည် အသက်တစ်နှစ်မတိုင်မီ သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပို၍များပါသည်။
- * အသက်ကြီးသောအမျိုးသမီးများ - အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာ (ရောဂါ) တစ်ခုခုရှိသူများ၊ ကလေး အများအပြား မွေးထားသူများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာ မီးဖွားရာတွင် အန္တရာယ် ပို၍ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။
- * ကလေးနီးသူများ - အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကိုယ်ဝန်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားတွင် အားပြန်ဖြည့်ရန် လုံလောက်သောအချိန် ရရှိဖို့ လိုပါသည်။
- * ကလေးများလွန်းခြင်း - ကလေး ၄ ယောက်ထက်ပို၍ မွေးဖူးသော အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားပြီး သွေးသွန်ခြင်းနှင့် အခြားအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည့်အန္တရာယ် ပို၍များပါသည်။












သန်းပေါင်းများစွာသော အမျိုးသမီးများသည် ဤအခန်းနှင့် စာမျက်နှာ ၃၉၄ မှ ၃၉၇ အတွင်း ဖော်ပြခဲ့သော မိသားစုတည်ဆောက်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်နည်းများကို ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြု နေကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။

မိသားစုကျန်းမာရေးစီမံကိန်းများကို ရွေးချယ်ခြင်း

နောက်စာမျက်နှာများတွင် မိသားစုကျန်းမာရေးစီမံကိန်း အကောင်အထည်ဖော်ရန် နည်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထားပါသည်။ နည်းတစ်ခုသည် အချို့သူများတွင် အခြားသူများထက် ပို၍ အသုံးတည့်ပါသည်။ ဤစာမျက်နှာများကို လေ့လာပြီး ရွေးချယ်နိုင်သည့် နည်းများနှင့် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်သည့် နည်းကို သားဖွားဆရာမ (ဝမ်းဆွဲ) (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်ထံမှ မေးမြန်းပါ။ နည်းတစ်မျိုးချင်းကို ဖတ်ရှုလေ့လာရာတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

- * ထိုနည်းသည် ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် မည်သည့်အတိုင်းအတာထိ ကာကွယ်ပေးနိုင်သနည်း၊ မည်မျှ အထိ ထိရောက်မှုရှိသနည်း။
- * လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများကို မည်သည့်အတိုင်းအတာထိ ကာကွယ်ပေး နိုင်သနည်း။
- * မည်မျှအထိ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းသလဲ။ ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ (ရောဂါ) တစ်ခုခုရှိနေသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိသားစုတည်ဆောက်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်နည်း အချို့ကို ရှောင်ရန်လိုအပ်ပါမည်။
- * အသုံးပြုရာတွင် မည်မျှလွယ်ကူသနည်း။
- * ကုန်ကျစရိတ် မည်မျှရှိမည်နည်း။
- * အလွယ်တကူ ရနိုင်သလား၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ မကြာမကြာသွားဖို့ လိုအပ်သလား၊
- * သုံးစွဲသည့်နည်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး (ပြဿနာ)များကြောင့် အခက်အခဲတွေ့နိုင်သလား။

ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် တားဆီးရာတွင်လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါ များ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ရာတွင်လည်းကောင်း ယောက်ျားနှင့်မိန်းမ နှစ်ဦးလုံးက တာဝန်သိသိ ဆောင်ရွက်ကြမှသာ မိသားစုတစ်ခု တည်ဆောက်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် အကောင်အထည်ပေါ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

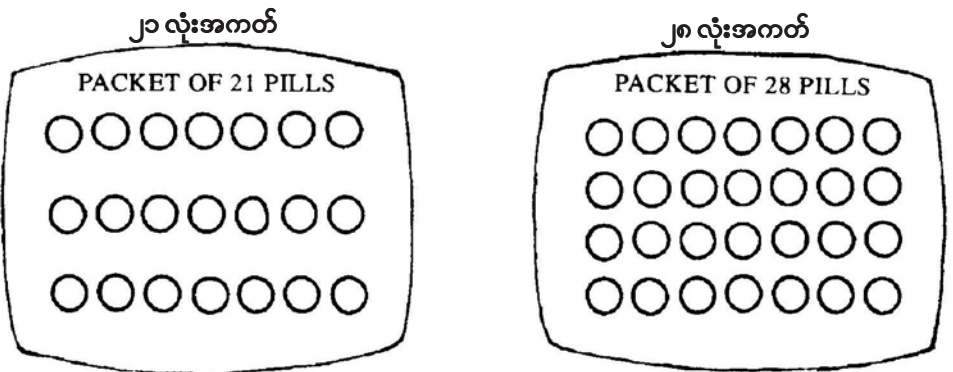
မိသားစုတည်ဆောက်ရန် ကြိုတင် စီစဉ်နည်း	ကိုယ်ဝန် မရှိအောင် ကာကွယ်ခြင်း	ကာလသား ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း	ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး	အရေးကြီးသည့် အချက်များ
ကျားသုံး ကွန်ဒုံး 	★★★★ အထိရောက်ဆုံး	ထိရောက် 		သုတ်ပိုးသတ်ဆေး ချောဆီတို့နှင့် တွဲသုံးလျှင် အထိရောက်ဆုံး
မသုံး ကွန်ဒုံး 	★★ ထိရောက်	ထိရောက် 		အမျိုးသမီးက အပေါ်မှ ဆက်ဆံလျှင် ထိရောက်မှု နည်းသည်
သားအိမ်ဝ အကာမြှေး (သုတ်ပိုး သေဆေးနှင့်တွဲ) 	★★ ထိရောက်	အသင့်အတင့် 		သုတ်ပိုးသတ်ဆေး ချောဆီတို့နှင့် တွဲသုံးလျှင် အထိရောက်ဆုံး
သုတ်ပိုး သေဆေး 	★ အသင့်အတင့်	အသင့်အတင့် 	အရေပြား ဓာတ်မတည့်	ကွန်ဒုံး၊ သားအိမ်ဝ အကာမြှေးတို့နှင့် တွဲသုံး လျှင် ပို၍ထိရောက်သည်
အရေပြားအောင် ပစ္စည်းထည့်ခြင်း 	★★★★★ အထိရောက်ဆုံး	လုံးဝ မကာကွယ် 	ပျို့၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဓမ္မတာမမှန်	ရောဂါရှိသူအချို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ရန် လိုအပ်။
သန္ဓေတား ထိုးဆေးများ 	★★★★★ အထိရောက်ဆုံး	လုံးဝ မကာကွယ် 	ပျို့၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဓမ္မတာမမှန်	ရောဂါရှိသူအချို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ရန် လိုအပ်။
သန္ဓေတား ဆေးလုံးများ 	★★★★★ အထိရောက်ဆုံး	လုံးဝ မကာကွယ် 	ပျို့၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဓမ္မတာမမှန်	ရောဂါရှိသူအချို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ရန် လိုအပ်။
ခွဲ 	★★ ထိရောက်	လုံးဝ မကာကွယ် 		အမျိုးသမီးသည် မိမိသန္ဓေတည်နိုင်သည့် အချိန်ကို သိထားရမည်။
မိခင်နို့ တိုက်ခြင်း (ပထမ ၆ လ သာ) 	★★ ထိရောက်	လုံးဝ မကာကွယ် 		မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ရမည်။ ဓမ္မတာ ပြန်မပေါ်သေးချိန်သာ
လိင်တံကို အပြင်ထုတ်ခြင်း 	★ အသင့်အတင့်	အသင့်အတင့် 		သုတ်ပိုးသေဆေး သားအိမ်ကာမြှေးတို့နှင့် တွဲသုံးလျှင် ပို၍ထိရောက်
သားအိမ်တွင် ပစ္စည်းထည့်ခြင်း 	★★★★★ အထိရောက်ဆုံး	လုံးဝ မကာကွယ် 	ဓမ္မတာကိုက်ခဲ သွေးဆင်းများ	ရောဂါရှိသူအချို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ရန် လိုအပ်။
သားကြော ဖြတ်ခြင်း 	★★★★★ အထိရောက်ဆုံး	လုံးဝ မကာကွယ် 		ဖြတ်ထားသူ (ကျား သို့မ) သည် နောက်ထပ် ကလေးမရနိုင်တော့။

ပဋိသန္ဓေတား စားဆေး

BIRTH CONTROL PILLS (ORAL CONTRACEPTIVES)

ဤစားဆေးကို နည်းလမ်း စနစ်တကျ စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရအောင်လုပ်သည့် နည်းလမ်းများအနက် အထိရောက်ဆုံးနည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော် အချို့သောမိန်းမများသည် ပဋိသန္ဓေတား စားဆေးများ မစားသုံးသင့်ချေ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် သားဖွားဆရာမ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) စားဆေးသုံးစွဲရေးအတွက် လေ့ကျင့်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်များက ပဋိသန္ဓေတား စားဆေးများကို ပေးသင့်သည်။

ပဋိသန္ဓေတား စားဆေးတစ်ကတ်လျှင် ၂၁ လုံး (သို့မဟုတ်) ၂၈ လုံးပါသည်။ ၂၁ လုံးပါ ကတ်သည် ဈေးနှုန်းသက်သာပြီး အချို့တံဆိပ်များသည် အခြားတံဆိပ်များထက် ဈေးပိုချိသည်။ တံဆိပ်အမျိုးမျိုးတွင် ဆေးလုံးပမာဏလည်း အမျိုးမျိုးပါသည်။ သင်နှင့်ကိုက်မည့် အမျိုးအစားရွေးချယ်ရန်အတွက် စာမျက်နှာ ၅၇၀ ကိုကြည့်ပါ။



၂၁ လုံးပါ ဆေးကတ်မှ ဆေးလုံးများစားနည်း

ရာသီစလာသည့်ရက်မှ ၅ ရက်မြောက်နေ့တွင် ပထမဆေးလုံးကို ယူပါ။ ရာသီစလာသည့်နေ့ကို ၁ ရက်ဟု တွက်ပါ။ ထို့နောက်ဆေးကတ် မကုန်မချင်း (၂၁ ရက်) ၁ နေ့ ၁ ပြားစားပါ။

ဆေးကတ်ကုန်သွားပြီးနောက် ဆေးထပ်မစားမီ ၇ ရက်စောင့်ပါ။ ထို့နောက် နောက် ၁ ကတ်စားပါ။ တစ်နေ့ ၁ ပြား စားပါ။

ဤနည်းဖြင့် တစ်လလျှင် သီတင်း ၃ ပတ် ဆေးလုံးစားပြီး သီတင်း ၁ ပတ်တွင်မူ ဆေးလုံးမစားဘဲနေပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဆေးလုံး မစားသည့် ကာလအတွင်း ရာသီလာမည်။ ရာသီမလာသည့်တိုင် နောက်ဆုံး ၁ လုံးစားပြီး ၇ ရက်အကြာတွင် နောက်ထပ် ကတ်ပြားသစ်ကို စစားပါ။

ကိုယ်ဝန်မရှိလိုလျှင် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း - နေ့စဉ် ၁ လုံးနှုန်းဖြင့် ဆေးလုံးစားရန် အရေးကြီးသည်။ ဆေးလုံးစားရန် တစ်ရက်မေ့သွားပါက နောက်တစ်နေ့တွင် ၂ လုံးစားပါ။

၂၈ လုံးပါ ဆေးကတ်

၂၈ လုံးပါဆေးကတ်အတိုင်း ရာသီစလာသည့် ရက်မှ ၅ ရက်မြောက်သောနေ့တွင် ပထမဆုံး ၁ လုံးကို စားပါ။ နောက်ဆုံး ဆေးလုံး ၇ လုံးမှာ အရွယ်ရော အရောင်ပါ ကွဲပြားမည်ဖြစ်သည်။ အခြား ဆေးလုံးများ အားလုံးစားပြီးနောက် နောက်ဆုံးကျန်သည့် ဤဆေးလုံးများကို (၁ နေ့ ၁ လုံး) စားပါ။ ၂၈ လုံးပါ ဆေးကတ်အကုန်စားပြီး နောက်တစ်ရက်ကစ၍ နောက်ထပ် ၁ ကတ် စားပါ။ ၁ ရက်မျှ မပျက်ကွက်ဘဲ ၁ နေ့ ၁ လုံးစားရင်း ဆေး ၁ ကတ်ပြီး ၁ ကတ်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုသည့်စိတ် မပေါ်မချင်း ဆက်စားပါ။

ဆေးလုံးများစားနေစဉ် အထူးဓာတ်စာ လိုက်စားရန် မလိုပါ။ ပဋိသန္ဓေတားဆေးလုံးများ စားနေ စဉ် အအေးမိ၍ဖြစ်စေ၊ အခြားအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဖျားနာသည့်တိုင်အောင် ဆေးလုံးကို မှန်မှန် ဆက်စားပါ။ ဆေးကတ်မကုန်မီ ဆေးစားရပ်လိုက်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိလာပေမည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

အချို့အမျိုးသမီးများသည် ပဋိသန္ဓေတားဆေး ပထမဆုံးစားသည့်အခါ နံနက်ခင်း၌ အနည်း ငယ် နေမကောင်းဖြစ်တတ်သည်။ ရင်သားများတင်းလာသည် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်ရှိသည့် အခြား လက္ခဏာများ ပြတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိသည့်အခါ အမျိုးသမီး၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးထဲပို့သည့် ဟော်မုန်းမျိုး ဆေးလုံးတွင် ပါရှိသည့်အတွက်ဖြစ်သည်။ ဤလက္ခဏာများမှာ အမျိုးသမီး မကျန်းမာဆိုသည့် သဘော လည်း မရောက်၊ ဆေးစား ရပ်သင့်သည်ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်လည်း မသက်ရောက်ချေ။ ၂ လ (သို့မဟုတ်) ၃ လ ကြာလျှင် ပျောက်သွားတတ်သည်။ နံနက်ခင်း နာမကျန်းမှု သက်သာစေရန် စာမျက်နှာ ၃၅၀ ကို ဖတ်ရှုပါ။

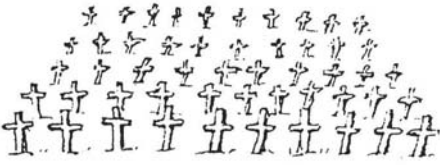

အချို့အမျိုးသမီးများသည် ဆေးစားသည့်အခါ လစဉ်လာနေကျ ရာသီပမာဏနှင့် မတူဘဲ သွေး ဆင်းလျှင် ဆင်းတတ်သည်။ ဤအပြောင်းအလဲများမှာ များသောအားဖြင့် အရေးမကြီးတတ်ပေ။ တစ်ခါ တစ်ရံ ဟော်မုန်းပမာဏမတူသည့် တံဆိပ်တစ်ခု ပြောင်းသုံးခြင်းဖြင့် ပုံမှန်အတိုင်း ရာသီလာသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများစားခြင်းသည် အန္တရာယ် ရှိပါသလား

အခြားဆေးဝါးများနည်းတူ ပဋိသန္ဓေတားဆေးများသည်လည်း တိုက်ဆိုင်သည့်အခါ အချို့ (ရှေ့ စာမျက်နှာများ၌ဖတ်ပါ)ကို ဆိုးဝါးစွာ ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ ဆေးလုံးနှင့်ဆက်စပ်၍ အကြီးမားဆုံး ဆိုးဝါး သည့် ပြဿနာမှာ နှလုံး၊ အဆုတ် (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက် (လေဖြတ်ခြင်း) တို့တွင် သွေးခဲစေခြင်း ဖြစ်သည်။

မည်သို့ဆိုစေ ဆေးလုံးစား၍ဖြစ်သည့် သွေးခဲခြင်း အန္တရာယ်သည် အသက် ၃၅ နှစ်ကျော် အမျိုး သမီးများ ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် အဖြစ်များသည်။

သွေးခဲခြင်းအန္တရာယ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများတွင် ပို၍များသည်။ ဆေးလုံးစားခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်၍ သေဆုံးမှုမှာ ရှားပါးလှသည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ခြင်းနှင့် ကလေးမီးဖွားခြင်းအန္တရာယ်သည် ဆေးလုံးစား၍ဖြစ်သည့် အန္တရာယ်ထက် အဆ ၅၀ များသည်။

<p>ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး ၁၅,၀၀၀ အနက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မီးဖွားခြင်း မှ ပြဿနာပေါ်ပြီး သေဆုံးရသည်။</p>	<p>ဆေးလုံးစားသည့် အမျိုးသမီး ၁၅,၀၀၀ အနက် ၁ ဦး သာလျှင် ဆေးလုံးစားခြင်းနှင့် ဆက်နွယ် သည့် ပြဿနာကြောင့် သေဆုံးတတ်သည်။</p>
	
<p>နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်လာသည်ထက် ဆေးလုံးစားခြင်းသည် အလွန်ဘေးကင်းသည်။</p>	

အမျိုးသမီးအများစုအတွက် ပဋိသန္ဓေတားဆေးလုံးများသည် အလွန်ပင် အန္တရာယ်ကင်းသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသည်ထက် အလွန်ပင်ဘေးကင်းသည်မှာ သေချာသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်လည်းရှိ ပဋိသန္ဓေ တားဆေးလည်းစားသည့် အချို့အမျိုးသမီးများသည် အန္တရာယ်ပိုရှိသည်။ ဤသို့သော အမျိုးသမီးများသည် ပဋိသန္ဓေတားသည့် အခြားနည်းများကိုသာ သုံးသင့်သည်။

အရေးပေါ်ပဋိသန္ဓေတားဆေးလုံး Emergency pills

ပဋိသန္ဓေ တားနည်းတစ်ခုအား သေချာစွာ နည်းမှန်လမ်းမှန် အသုံးမပြုခဲ့ပါက အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးလုံးကို လိင်ဆက်ဆက်ပြီး ပြီးချင်း သောက်သုံးလိုက်ခြင်းဖြင့် ပဋိသန္ဓေ မရအောင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေး မစားသင့်သူများ ?

အောက်ပါလက္ခဏာများအနက် တစ်ခုခုရှိသည့် အမျိုးသမီးသည် ပဋိသန္ဓေတားဆေး မစားသင့် ချေ။ ထိုးဆေးလည်း မထိုးသင့်ချေ။

ခြေထောက်တစ်ဖက် အလွန်နာကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အမြဲနာကျင်ခြင်း။ ။ သွေးကြောရောင်၍ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ (phlebitis or blood clot သွေးပြန်ကြောရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးခဲခြင်း) ပဋိသန္ဓေတားဆေးလုံး မစားပါနှင့်။ (သွေးကြောထုံး ရောဂါ Varicose veins ရှိသည့် အမျိုးသမီးများသည် ပဋိသန္ဓေ တားဆေးလုံး စားနိုင်သည်။ သို့သော် သွေးကြောများ ရောင်လာပါက ဆေးစားရပ်သင့်သည်။)



လေဖြတ်ခြင်း ။ ။ လေဖြတ်သည့် မည်သည့် လက္ခဏာရှိသည့် အမျိုးသမီးမဆို သန္ဓေတားဆေး မစားသင့်ချေ။

အသည်းရောင် (သို့မဟုတ်) အသည်းကျွတ် (သို့မဟုတ်) အခြားအသည်းရောဂါများ ။ ။ ဤ ရောဂါများရှိသည့် အမျိုးသမီးများ (သို့မဟုတ်) ကိုယ် ဝန်ဆောင်စဉ် မျက်လုံးဝါသူများသည် သန္ဓေတား ဆေး မစားသင့်ချေ။ အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်ပြီး နောက် ၁ နှစ်ကြာ သန္ဓေတားဆေး မစားခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။



ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း ။ ။ သားမြတ် (သို့မဟုတ်) သားအိမ်ကင်ဆာရှိသည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက သန္ဓေ တားဆေးများ မစားပါနှင့်။ ဆေးမစားမီ သားမြတ် ကို အသေအချာစစ်ကြည့်ပါ။ အချို့ကျန်းမာရေးဌာန များတွင် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ (သို့မဟုတ်) သားအိမ်ဝ ကင်ဆာ ရှိ/မရှိ လွယ်လွယ်ကူကူ စစ်နိုင် သည်။ တားဆေးများသည် ကင်ဆာ မဖြစ်စေသော် လည်း ရင်သားကင်ဆာ (သို့မဟုတ်) သားအိမ် ကင် ဆာရှိနေပါက ဆေးကြောင့် ပိုဆိုးဝါးစေနိုင်သည်။



အချို့ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ သန္ဓေတားဆေး စားခြင်းဖြင့် ပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်သည်။ အောက်ပါ ပြဿနာတစ်ရပ်ရပ်ရှိလျှင် ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားနည်းသုံးခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။

- * Migraine ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း။ အမှန်တကယ် ဤရောဂါခံစားနေရသည့် အမျိုးသမီး များသည် ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ မစားသင့်ချေ။ သို့သော် အက်စ်ပရင်ဆေး သောက်ရုံဖြင့် ပျောက်သွားသည့် ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်တတ်သည့် အမျိုးသမီးများသည် ဆေးလုံးမစားရမည့် အကြောင်း မရှိချေ။
- * ဆီးသွားလမ်း ကူးစက်ရောဂါဝင်ပြီး ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း။
- * နှလုံးရောဂါရှိခြင်း။
- * ရာသီလာစဉ် သွေးအမြောက်အမြား ဆင်းခြင်း။

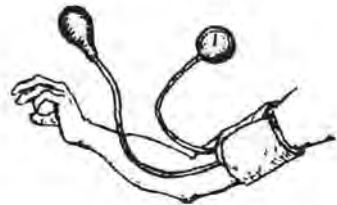
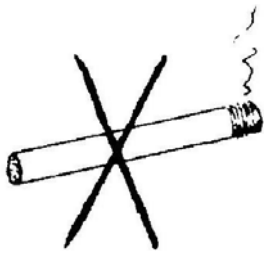
ပန်းနာ၊ တီဘီ၊ ဆီးချို (သို့မဟုတ်) ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ ဝေဒနာခံစားရလျှင် ပဋိသန္ဓေတားဆေး
မစားမီ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ဦးစွာယူသင့်သည်။ သို့သော် ဤရောဂါများရှိသည့် အမျိုးသမီး
အများစု မှာ အန္တရာယ်မရှိဘဲ ဆေးကို စားနိုင်သည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ စားသည်အခါ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

၁။ ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့်။
(အထူးသဖြင့် အသက် ၃၅ နှစ်
ကျော်သူများ)။ ဆေးလိပ်
သောက်ခြင်းသည် နှလုံးနှင့်
ပတ်သက်သော ရောဂါများ
ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၂။ အကျိတ်များ (သို့မဟုတ်)
ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့် အလား
အလာ ရှိ/မရှိ လစဉ် ရင်သား
ကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။

၃။ ၆ လ တစ်ကြိမ် သွေးပေါင်
ချိန်တိုင်းပါ။







၃။ စာမျက်နှာ ၄၀၆ တွင်ဖော်ပြထားသည့် ရောဂါတစ်ခုခု ရှိ/မရှိကြည့်ပါ။ အထူးသဖြင့် -

- * အပြင်းအထန်နှင့် မကြာခဏ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း migraine headaches
- * မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အမြင်ဝါး၊ အပြောရခက်ခဲပြီး သတိချို့ယွင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) မျက်နှာ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ခန္ဓာကို ရွှေ့ရလှည့်ရခက်ခြင်း (လေဖြတ်ခြင်း)
- * ခြေထောက်တစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) တင်ပါးတစ်ဖက်ရောင်ပြီး ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း
- * ရင်ဘတ်၌ ပြင်းပြင်းထန်ထန် (သို့မဟုတ်) မကြာခဏအောင့်ခြင်း (နှလုံးရောဂါ)

အထက်ပါ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်လျှင် ဆေးဆက်မစားတော့ဘဲ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို
ရယူပါ။ ဤရောဂါများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို အထူးပင်အန္တရာယ်ရှိစေသောကြောင့် အခြားနည်း
ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန် မဆောင်ရအောင်လုပ်ပါ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အမေး - အဖြေများ

	<p>တားဆေးများသည် ကင်ဆာဖြစ်စေသည်ဟု အချို့ကပြောသည်။ မှန်ပါသလား။</p>	<p>မမှန်ပါ။ သို့သော် သားမြတ် (သို့မဟုတ်) သားအိမ်ကင်ဆာ ရှိပြီး သားဆီလျှင် ဆေးစားခြင်းသည် အကျိတ်ကိုအမြန်ကြီးထွားစေသည်။</p>
	<p>တားဆေးစားခြင်း ရပ်လိုက်သည့်အခါ ကလေး ထပ်ရနိုင်ပါသလား။</p>	<p>ရနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ဝန်ရရန် ၁ လ (သို့မဟုတ်) ၂ လ ကြန့်ကြာ တတ်သည်။</p>
	<p>တားဆေးစားသည့် အမျိုးသမီးသည် အမြွှာ (သို့မဟုတ်) ချို့ယွင်းချက်ရှိသည့် ကလေး ပိုမွေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း ရှိသည်ဆိုသည်မှာ မှန်ပါသလား။</p>	<p>မမှန်ပါ။ ဆေးမစားသည့် မိန်းမနှင့် အခွင့်အလမ်း တူတူပင်ဖြစ်သည်။</p>
	<p>ပဋိသန္ဓေတားဆေး စားသည့်အခါ မိခင်နို့ရည်ခန်းသွားသည်ဆိုသည်မှာ မှန်ပါသလား။ (သို့မဟုတ်) နို့ထွက်ရပ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် နို့တိုက်သည့်အမျိုးသမီးများသည် ပထမ ၆ လပိုင်းတွင် ပဋိသန္ဓေတားသည့် အခြားနည်းကို သုံးပြီးမှ ဆေးလုံးကို ပြောင်းစားပါ။</p>	<p>အမျိုးသမီးအများစုတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။ သို့သော် အချို့အမျိုးသမီးများသည် ဆေးစားသည့် အခါ နို့ထွက်နည်းသွားသည်။</p>

ပဋိသန္ဓေတားဆေးရွေးချယ်ရန် သိသင့်သည့်အချက်များကို စာမျက်နှာ ၅၇၀ တွင်ဖတ်ရှုပါ။

**ပဋိသန္ဓေတားရေးအတွက် အခြားနည်းလမ်းများ
OTHER METHODS OF BIRTH CONTROL**

ကွန်ဒုံး: CONDOM (prophylactic, rubber or sheath) အစွပ်သုံးခြင်း ။ ။ လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ ယောက်ျားအင်္ဂါ၌ ရော်ဘာ (သို့မဟုတ်) သားရေအိတ်ကျဉ်းလေး စွပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်မရစေရန် ကောင်းစွာ ကာကွယ်နိုင်သည်။ ကြက်ပေါင်စေး (Latex) နှင့် ပြုလုပ်ထားသော ကွန်ဒုံးများသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့်လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သောအခြားရောဂါများ ကာကွယ်ရေးအတွက် စိတ်အချရဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ကွန်ဒုံးကို လိင်ဆက်ဆံမီ လိင်တံမာတောင့်နေစဉ် စွပ်ရပါမည်။ သုတ်လွတ်ပြီးသည့်နောက် ကွန်ဒုံးကိုကိုင်၍ လိင်တံကိုမာကြောနေစဉ်မှာပင် မိန်းမကိုယ်တွင်းမှ ထုတ်ရပါမည်။

မည်။ ထို့နောက်သုတ်ရည်များကို မဖိတ်စင်စေဘဲ ကွန်ဒုံးကို ချွတ်ရ ပါမည်။ ပြီးလျှင် ကွန်ဒုံးထိပ်ကို လုံခြုံစွာ ချည်နှောင်ပြီး စွန့်ပစ်ရပါ မည်။ လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးအသစ်တစ်ခုကို သုံးရပါ မည်။ ကွန်ဒုံးကို အေး ခြုံ ခြောက်သွေ့ပြီး နေရောင် မထိုးသောနေရာ တွင် သိမ်းဆည်းထားရပါမည်။ ဘူးဟောင်းများ၊ စုပ်ပြဲနေသော ဘူးများမှ ကွန်ဒုံးများသည် ပျက်စီးနေဖို့ အလားအလာ ပိုများပါသည်။



အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးကို သားမွေးလမ်းကြောင်းနှင့် အနေ တော်ဖြစ်အောင် ပလတ်စတစ် အမြှေးပါးကလေးနှင့် ပြုလုပ်ထားပါ သည်။ ပိတ်နေသည့်ဘက်မှ အလျော့အတင်း ပြုလုပ်၍ရသော ကွင်း ကလေးက ကွန်ဒုံးကို သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်စေပါသည်။ ပွင့်နေသည့်ဘက်မှ ကွင်းကလေးက တွဲလောင်းကျ နေပြီး သားမွေးလမ်းကြောင်း၏ အပြင်နှုတ်ခမ်းကို ဖုံးထားပါသည်။ ကွန်ဒုံးကို လိင်ဆက်ဆံမီ အချိန်မရွေး ထည့်သွင်းထားနိုင်ပြီး လိင် ဆက်ဆံ၍ ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ထုတ်ပစ်ရပါမည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု တစ် ကြိမ် ပြုလုပ်တိုင်း ကွန်ဒုံးအသစ်တစ်ခု သုံးသင့်ပါသည်။ အဟောင်းကို ဆေးကြော၍ ပြန်သုံးလျှင် ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အဟောင်းကို ပြန်သုံးခြင်းသည် လုံးဝမသုံးသည်ထက် ပို၍ကောင်းပါသည်။ အမျိုး သမီးကွန်ဒုံးသည် သန္ဓေတားဆီးရေးနှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သော အခြားရောဂါများ ကာကွယ်ရေး အတွက် အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။



THE DIAPHRAGM သားအိမ်ခေါင်းဝအဖုံး ယင်းကို ရော်ဘာပျော့ပျော့လေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် အတွင်း အမျိုးသမီး၏ မိန်းမကိုယ်ထဲ ထည့်ထားရသည်။ ဆက်ဆံပြီး အနည်းဆုံး ၆နာရီကြာသည့် အချိန်အထိ ထားသင့်သည်။ အတော် အတန် စိတ်ချရသည့်နည်း ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပဋိသန္ဓေတား ဆေးကရင် (သို့မဟုတ်) ဂျယ်လီတို့ဖြင့် အတူသုံးလျှင် စိတ်ချရသည်။ အရွယ်အစားမျိုးမျိုးရှိ၍ ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) သားဖွား ဆရာမက ကူညီရွေးပေးသင့်သည်။ ဒိုင်ယာဖရမ် (diaphragm) ကို တစ်ကြိမ် သုံးပြီးတိုင်း ရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပြီး ခြောက်အောင် ထားပါ။ သန့်ရှင်း၍ ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် ထားပါ။ ဒိုင်ယာ ဖရမ် တစ်ခုလျှင် ၂-နှစ်ခန့် သုံးနိုင်ပါသည်။ နေရောင်တွင်ထောင်ကြည့်ပြီး အပေါက်အပြဲ ရှိ/မရှိ မှန်မှန်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သေးငယ်သည့် အပေါက်ကလေး တွေ့ရှိပါက အသစ်လဲရန် လိုပါသည်။



Spermicides သုက်ပိုးသတ်ဆေးများသည် အမြှုပ်၊ ဆေးပြား၊ ခရင် (အရည်ပျစ်ပျစ်)၊ ဂျယ်လီ (ကျောက်ကျော) စသဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိပြီး လိင်မဆက်ဆံမီ သားမွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ထည့်ရပါသည်။ ထိုဆေးများက ယောက်ျားသုက်ပိုးများကို မိန်းမ၏ သားအိမ်ထဲ မရောက်မီ သတ်ပစ်ပါသည်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သော အခြားရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ဆေးကို လိင်မဆက်ဆံမီ ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အတွင်း ထည့်သွင်းရသည်။ အမြှုပ်၊ ခရင်နှင့် ဂျယ်လီတို့ကို လိင်ဆက်ဆံကာနီးမှ ထည့်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်တိုင်း သုက်ပိုးသတ်ဆေး တစ်ခါထည့်ရပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၆ နာရီအတွင်း သားမွေးလမ်းကြောင်းကို ဆေးမပစ်ပါနှင့်။ အချို့သော သုက်ပိုးသေဆေးများသည် သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း ယားယံခြင်း၊ ကျိန်းစပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။



THE INTRAUTERINE DEVICE (I.U.D) သားအိမ်တွင်း ထည့်သည့်ပစ္စည်း (အိုင်ယူဒီ)။ အိုင်ယူဒီသည် အထူးလေ့ကျင့်ထားသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) သားဖွားဆရာမက သားအိမ်ထဲ ထည့်ပေးသည့်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အိုင်ယူဒီက သုက်ပိုးနှင့် မမျိုးဥ မပေါင်းစပ်မိအောင် တားဆီးပေးပါသည်။ အသုံးအများဆုံး အိုင်ယူဒီအမျိုးအစားဖြစ်သည့် Copper T-380A သည် သားအိမ်ထဲတွင် ၁၀ နှစ်ထိ အထားခံပါသည်။ အခြားအမျိုးအစားများသည် ၅ နှစ်ထိ အထားခံပါသည်။ အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်မရှိဟု သေချာလျှင်၊ သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ပိုးဝင်ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့ မရှိလျှင်၊ လိင် ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သောရောဂါမရှိလျှင် အချိန်မရွေး ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ယူရန် သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသားဆက်ခြားနည်း တစ်ခုခုကို ပြောင်း၍ ကျင့်သုံးရန် သော်လည်းကောင်း ဆုံးဖြတ်လျှင် လေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ အကူအညီဖြင့် အိုင်ယူဒီကို မိမိဆန္ဒရှိသည့်အချိန်တွင် ပြန် ထုတ်နိုင်ပါသည်။ အိုင်ယူဒီသည် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ။



ကောင်းစွာ စိတ်မချရသည့်နည်းများ

ရက်ရှောင်နည်း (ပြက္ခဒိန်နည်း) THE RHYTHM METHOD

ဤနည်းသည် ကိုယ်ဝန် မရရှိရန်အတွက် စိတ်မချရချေ။ သို့သော် ဤနည်းသည် မည်သည့် စရိတ်မျှ မရှိသည့်အကျိုးကျေးဇူးရှိသည်။ ရာသီအလွန်မှန်သည့် (၂၈ ရက်တိုင်း ရက်အနည်း များ အလိုက် ရာသီပုံမှန်လာသည့်) အမျိုးသမီးအတွက် ပိုအလုပ်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ခင်ပွန်းနှင့် ဇနီးသည်တို့သည် လစဉ်တစ်ပတ် မဆက်ဆံဘဲနေကြရန် စိတ်ဆန္ဒရှိရမည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် မီးယပ်လာပြီး ၁၀ ရက်မှ အစပြုရေတွက်သည့် ၈ ရက်ကာလ အတောအတွင်း မျိုးအအောင်ဆုံးသော ရက်များတွင်သာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းရှိသည်။ ဤရက်များသည် ရာသီလာချိန်ကြား အလယ်ရက်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်စေရအောင် ဤရက်အတွင်း လိင်မဆက်ဆံသင့်ချေ။ ဤရက်မှလွဲ၍ ကျန်သည့်ရက်များတွင် ကိုယ်ဝန်ရရန်အကြောင်း သိပ်မရှိချေ။

ဇေဝဇဝါမဖြစ်စေရန် လိင်မဆက်ဆံရမည့်ရက်ကို ပြက္ခဒိန်တွင် သတ်မှတ်ထားသင့်သည်။

ဥပမာ - မေ ၅ ရက်ကစ၍ ရာသီလာသည်ဆိုပါစို့။

ဤကဲ့သို့ မှတ်သားထားပါ။
ထိုနောက် ၁၀ ရက်တွက်ပါ။ ၁၀ ရက်ပြည့် မြောက်သည့်နေ့မှစ၍ နောက်ထပ် ၈ ရက်ကို ဤသို့ မျဉ်းသားမှတ်ပါ။

သားသမီးမရလို ပါက မျိုးအောင်သည့်နေ့များ ဖြစ်သည့် ဤ ၈ ရက် အတောအတွင်း လိင်မဆက်ဆံ ပါနှင့်။

နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ဇွန် ၁ ရက်၌ ရာသီစလာ သည်ဆိုပါစို့။ ဤကဲ့သို့ပင် မှတ်သားထားပါ။

ယခင်အတိုင်းပင် ၁၀ ရက်တွက်ပြီးနောက် တစ်နေ့မှစ၍ ၈ ရက်ကို မျဉ်းသားပါ။ ထို ၈ ရက်သည် လိင်မဆက်ဆံရမည့် ရက်များဖြစ်သည်။

မေလ						
			၁	၂	၃	၄
၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁
၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇	၁၈
၁၉	၂၀	၂၁	၂၂	၂၃	၂၄	၂၅
၂၆	၂၇	၂၈	၂၉	၃၀	၃၁	

ဇွန်လ						
						၁
၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈
၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅
၁၆	၁၇	၁၈	၁၉	၂၀	၂၁	၂၂
၂၃	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇	၂၈	၂၉
၃၀						

အမျိုးသမီးနှင့်သူ၏ ခင်ပွန်းတို့သည် လစဉ်လစဉ် ဤ ၈ ရက်အတောအတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုကို သတိထား၍ ရှောင်ကြဉ်ကြမည်ဆိုလျှင် နှစ်များချိ၍ နောက်ထပ်ကလေးရနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့သော် ဇနီးမောင်နှံအနည်းငယ်သာ ကာလကြာရှည်စွာ ဤနည်းဖြင့် အောင်မြင်လာကြသည်။ ကွန်ဒုံး (သို့မဟုတ်) ရော်ဘာအစွပ် ကဲ့သို့သော အခြားနည်းဖြင့် ရောမသုံးမချင်း ဤနည်းသည် သိပ်စိတ်မချရပေ။

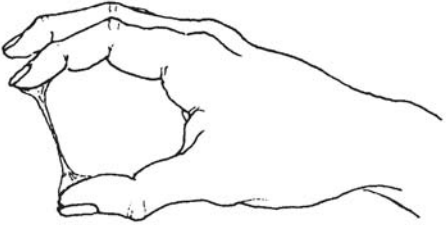
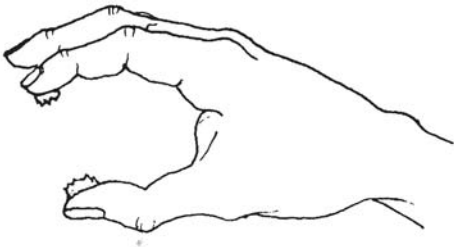
THE MUCUS METHOD အရိအချွဲကြည့်ခြင်း

ဤနည်းသည် ရက်ရှောင်နည်း rhythm method ၏ နည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အချို့ဘာသာရေးအုပ်စုများက ထောက်ခံသည့်နည်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းသည် အချို့သူများအတွက် အတော်အသင့်အလုပ်ဖြစ်ပြီး အချို့အတွက် အရာမရောက်ချေ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဤနည်းသည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရအောင် အလွန်သေချာသည့်နည်းဟု ပြော၍မရနိုင်ချေ။ သို့သော် စရိတ်ဘာမျှမရှိဘဲ သူ့အလိုလို ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်းထက် အခြားမည်သည့်အန္တရာယ်လည်း မရှိချေ။

ရာသီလာသည့်နေ့မှလွဲ၍ မိန်းမကိုယ်မှထွက်သည့် အရည်အရိအချွဲကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးကြည့်သင့်သည်။ မိန်းမကိုယ်တွင်းမှ အရည်ကို လက်ချောင်းသန့်သန့်ဖြင့်ယူပြီး လက်မနှင့် လက်ညှိုးဖြင့် ပုံပါအတိုင်း ဆွဲကြည့်ပါ။

အရည်သည် ကော်ကဲ့သို့ ပြစ်ခဲနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ကိုယ်ဝန်ရှိ မလာနိုင်ချေ။ လိင်ဆက်ဆံနိုင်သည်။

အရည်သည် ကြက်ဥစိမ်းကဲ့သို့ ပုံပါတိုင်း ချွဲလျှင် (သို့မဟုတ်) လက်ချောင်းများကြား တန်း၍နေလျှင် လိင်ဆက်ဆံလျှင် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုံပါအတိုင်း မိန်းမကိုယ်မှ အရိအချွဲသည် ချောနေ (သို့မဟုတ်) တန်းနေသည့်အချိန်တွင် လိင်မဆက်ဆံပါနှင့် (သို့မဟုတ်) အရည်အများ ပြန်ပျစ်ခဲလာပြီး နောက် ၄ ရက် မပြည့်မချင်း လိင်မဆက်ဆံပါနှင့်။



မိန်းမကိုယ်မှ အရည်သည် ရာသီလာချိန် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်ကြား အလယ်ရက် အနည်းငယ်အတွင်း ချွဲလေ့ရှိသည်။ ရက်တွက်နည်းကို အတူသုံးပါ။ ပို၍ပို၍ စိတ်ချလိုလျှင် -

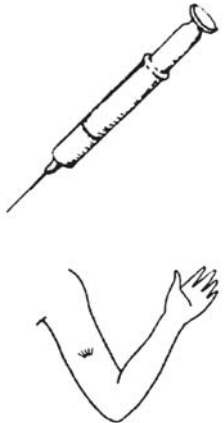
နည်းများ ပေါင်းစပ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရအောင် ပို၍သေချာစေလိုလျှင် တစ်ချိန်တည်း နည်းနှစ်မျိုးတည်း သုံးခြင်းသည် အထောက်အပံ့ရသည်။ ရက်တွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရိအချွဲကြည့်သည့်နည်း နှစ်မျိုးပေါင်းနှင့် ကွန်ဒုံး၊ foam ရေမြှုပ်နည်းတို့ တွဲသုံးခြင်းသည် အထက်ပါနည်းများအနက် တစ်ခုတည်းကိုသာ သုံးခြင်းထက် ပို၍စိတ်ချရသည်။ ထိုနည်းအတူ အမျိုးသားသည် ကွန်ဒုံးသုံးပြီး အမျိုးသမီးသည် သားအိမ်ခေါင်းဝှမ်း (diaphragm) သုံးလျှင် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း အလွန်နည်းသည်။

ထိုးဆေးများ

ဤနည်းတွင် အမျိုးသမီးသည် သန္ဓေတားဆေးကို လစဉ် (သို့မဟုတ်) ၃ လတစ်ကြိမ် ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) မိသားစုစီမံကိန်း ဆေးခန်းတွင် နားလည် တတ်ကျွမ်းသူနှင့်သာ ထိုးနှံသင့်ပါသည်။ အမျိုးသမီးနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် အမျိုးသမီးတွင် ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံပါက ပထမအကြိမ် ထိုးဆေးကို ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မတာစတင်၍ ပေါ်သည့်နေ့မှ ၅-ရက်အတွင်း ဆေးထိုးပါက ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် ချက်ချင်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဓမ္မတာ စတင်၍ ပေါ်ပြီး ၆-ရက် (သို့မဟုတ်) ၆-ရက်ကျော်မှ ဆေးထိုးလျှင်မူ အမျိုးသမီးနှင့် သူမ၏အဖော်သည် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ခန့် ကွန်ဒုံးအသုံးပြု၍ ဆက်ဆံသင့်ပါသည် (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ခန့် ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ (ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် စာမျက်နှာ ၄၀၈ ရှု)



အရေပြားအောက်တွင် ထည့်သွင်းသောပစ္စည်း

ပစ္စည်းတွင် သေးသွယ်ပျော့ပြောင်းသော ပြွန်ငယ် ၁-ခု၊ ၂-ခု (သို့မဟုတ်) ၆-ခု ပါဝင်ပြီး အရေပြားအောက်တွင် ထည့်သွင်း မြှုပ်နှံထားရသည်။ ယင်း ပြွန်ငယ်များတွင် ပရိုဂျက်စတင် ဟော်မုန်း ပါဝင်ပြီး အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ၆-လမှ ၅-နှစ်ထိ ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းပစ္စည်းများကို ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကသာ ကျန်းမာရေးဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) မိသားစုစီမံကိန်းဆေးခန်းများတွင် ထည့်သွင်းခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတွင် ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သေချာပါက ယင်းပစ္စည်းကို အချိန်မရွေးထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ နို့တိုက် မိခင်များတွင် ကလေးမီးဖွားပြီး ရက်သတ္တ ၆-ပတ်ကျော်လျှင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ (ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် စာမျက်နှာ ၄၀၉ ရှု)

နောက်ထပ် ကလေးရယူရန် ဆန္ဒမရှိတော့သူများအတွက် နည်းလမ်းများ

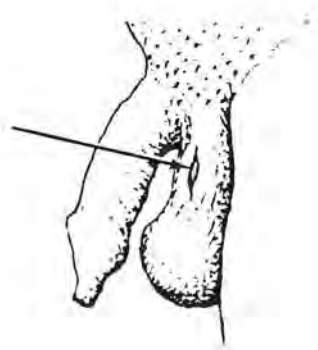
METHODS FOR THOSE WHO NEVER WANT TO HAVE MORE CHILDREN

ဆေးထိုးခြင်း-ကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် အထူးထိုးဆေးများရှိသည်။ Depo-Provera သည် ထိုးဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤဆေးထိုးပြီးသည့်နောက် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန် ထပ်မရတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် သားသမီး နောက်ထပ်မလိုချင်တော့သည့် အမျိုးသမီးများသာ ဤနည်းကို သုံးသင့်သည်။ အခြားအကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်များမှာ ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ သုံးစွဲနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်မည်သည့်အခါမျှ ကိုယ်ဝန်မဆောင်လိုတော့သည့် အမျိုးသမီးများအတွက် ထိုးဆေးသည် အသုံးဝင်သည်။ အထူးသဖြင့် တားဆေးစားရန် သတိမေ့တတ်သူများ (သို့မဟုတ်) တားဆေးစားရန် အခြားအခက်အခဲရှိသူများအတွက် အသုံးဝင်သည်။

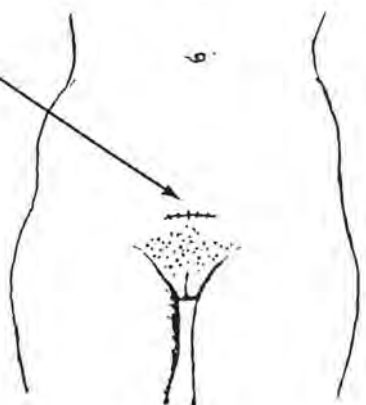
STERILIZATION သားကြောဖြတ်ခြင်း ။ ။ ကလေးထပ်မလိုချင်သူများအတွက် ဤနည်းသည် အတော်အသင့်ဘေးကင်းပြီး ယောက်ျား၊ မိန်းမနှစ်ဦးစလုံး ရိုးရိုးခွဲစိတ်ခံရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ယောက်ျားများအတွက် ခွဲစိတ်ခြင်းဆိုလျှင် vasectomy သူတ်ပြွန်ကို အနည်းငယ်ဖြတ်တောက်၍ ပြွန်စုချည်ထားသည်ကို ခေါ်သည်။ ဤနေရာတွင် ဖြတ်တောက်ရာ ယောက်ျား၏ ကပ်ပယ် အိတ်မှလာသော ပြွန်ကိုဖြတ်ပြီး ချည်နိုင်သည်။



ဤခွဲစိတ်ခြင်းသည် ယောက်ျား၏ လိင်ဆက်ဆံမှုအစွမ်း (သို့မဟုတ်) ခံစားမှုအား ထိခိုက်မှုမရှိချေ။ အရည်များ ထွက်သော်လည်း သူက်ပိုးများ မဟုတ်တော့ချေ။

အမျိုးသမီးများအတွက် ခွဲစိတ်ခြင်းဆိုလျှင် tubal ligation ပြွန်ချည်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ ပြွန်များကိုဖြတ်၍ ချည်နှောင်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နည်းတစ်နည်းမှာ ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်း၌ အလွန်သေးငယ်သောအရာလေးများလှီးပြီး မျိုးဥအိမ်မှလာသည့် ပြွန်ကိုဖြတ်တောက်ပြီး ချည်နှောင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။



ဤသို့ ခွဲစိတ်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ ရာသီလာချိန် (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံမှုအစွမ်းကို မထိခိုက်ချေ။ ထို့ပြင် သားသမီးရှိလာမည့်အရေးကို စိုးရိမ်စရာ မလိုတော့သောကြောင့် ပို၍ပင် ကျေကျေနပ်နပ် ဆက်ဆံနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်မဆောင်စေရအောင် ကာကွယ်သည့် အိမ်တွင်းနည်းများ

နေရာတိုင်းတွင် ကိုယ်ဝန်မဆောင်စေရအောင် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်မရှိစေရအောင် လုပ်သည့် 'အိမ်တွင်းကုထုံးများ' ရှိသည်။ သို့သော် အကြောင်းမသင့်လှစွာပင် အများစုမှာ အလုပ်လည်းမဖြစ်ပေ။ ထို့ပြင်အန္တရာယ်လည်းရှိသည်။ ဥပမာ - လိင်ဆက်ပြီးနောက် မိန်းမကိုယ်ကို ဆေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆီးသွားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်မရှိနိုင်ဟု အချို့အမျိုးသမီးများက ထင်မြင်ကြသော်လည်း **မမှန်ကန်ပေ။**

လိင်တံကို အပြင်ထုတ်၍ သုတ်လွတ်သည်နည်း ။ အမျိုးသားသည် သုတ်လွတ်ခါနီးတွင် မိမိ၏ လိင်တံကို အမျိုးသမီး၏ အင်္ဂါမှထုတ်၍ အပြင်တွင် သုတ်လွတ်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အခြားဘာနည်းမျှ မသုံးသည်နှင့်စာလျှင် ဤနည်းသည် အသုံးကျသည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း အမြဲစိတ်မချရပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အမျိုးသားသည် သုတ်မလွတ်မီ လိင်တံကို ဆွဲထုတ်နိုင်လိုက်ပေ။ အချိန်မီ ဆွဲထုတ်လိုက်နိုင်သည့်တိုင်လည်း သုတ်မလွတ်မီ လိင်တံမှထွက်သော အရည်တွင်ပါလာသည့် အဖိုမျိုးစေ့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။

မွေးပြီး ပထမ ၆-လအတွင်း မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရာတွင် အောက်ပါအချက် ၃-ချက် နှင့် ကိုက်ညီမှသာ ထိရောက်သော မိသားစုစီမံကိန်း နည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ ကလေးသည် အသက် ၆-လထက် cယ်သည်။
- ၂။ မိခင်သည် ဤကလေးကို မွေးဖွားပြီးချိန်မှစ၍ ဓမ္မတာ မလာသေးပါ။
- ၃။ မိခင်သည် ကလေးဆာတိုင်း မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးသည်။ နို့တိုက်ချိန် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ကြားတွင် ၆ နာရီထက် ပို၍မခြားဘဲ နေ့ရောညပါ တိုက်ကျွေးသည်။ ကလေးကို မိခင်နို့ တစ်ညလုံးမတိုက်ဘဲ ပွေ့ချီထားပါ။



THE SPONGE METHOD ရေမြှုပ်သုံးနည်း ။ ဤနည်းမှာ အိမ်တွင်းကုနည်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်လည်းမရှိဘဲ တစ်ခါတစ်ရံအလုပ်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းသည် အချိန်တိုင်း ကိုယ်ဝန်မရနိုင်ဟု အသေအချာ မပြောနိုင်သော်လည်း အခြားနည်းများ လက်လှမ်းမမီသည့်အခါ သုံးနိုင်သည်။

ရေမြှုပ်တစ်ခုနှင့် ရှုလကာရည်၊ သံပုရာ (သို့မဟုတ်) ဆား တစ်မျိုးမျိုးလိုအပ်သည်။ ပင်လယ်ရေမြှုပ်ဖြစ်ဖြစ် လူလုပ်ရေမြှုပ် ဖြစ်ဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ ရေမြှုပ်မရှိလျှင် ဝမ်းစလုံး (သို့မဟုတ်) အဝတ်စ နုနု လိုသည်။

* ရေပန်းကန်လုံး ၁ လုံးတွင် ရှုလကာရည် လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်း (သို့မဟုတ်)

* ရေပန်းကန် ၁ လုံးတွင် သံပုရာရည် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း (သို့မဟုတ်)

ရေ လက်ဖက်ရည် ၄ ဇွန်းတွင် ဆား ၁ ဇွန်းရောပါ။

- * ထိုအရည် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ရေမြှုပ်ကို ဆွတ်ပါ။
- * လိင်မဆက်ဆံမီ ဤရေမြှုပ်စိုကို မိန်းမကိုယ်တွင်းပိုင်းကျကျသို့ ထိုးသွင်းပါ။ မဆက်ဆံမီ ၁ နာရီလောက်က သွင်းထားနိုင်သည်။
- * လိင်ဆက်ဆံပြီး အနည်းဆုံး ၆ နာရီကြာသည်ထိ ရေမြှုပ်ကိုထားပါ။ ထို့နောက် ပြန်ထုတ်ပါ။ ပြန်ထုတ်ရခက်လျှင် နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ဆွဲထုတ်နိုင်အောင် ရေမြှုပ်ကိုဖဲကြိုး (သို့မဟုတ်) ကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။

ရေမြှုပ်ကို ဆေးကြောပြီး အကြိမ်များစွာထပ်သုံးနိုင်သည်။ အရည်ကို ကြို၍ပြင်ဆင်ထားပြီး ပုလင်းထဲ ထည့်ထားနိုင်သည်။



မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း

အမျိုးသမီးသည် ကလေးကို နို့တိုက်နေစဉ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမည့် အခွင့်အလမ်း နည်းပါးသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအတွက် နို့ရည်သည်သာ တစ်ခုတည်းသော အစာဖြစ်လျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိမည့် အခွင့်အလမ်း နည်းသည်။ မိခင်နို့အပြင် အခြားအစားအစာများကိုပါ စတင်စားသည့်အချိန် ကလေး ၆ လ သားကျော်သွားသည့်နောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမည့် အခွင့်အလမ်းက ပိုများလာသည်။ ကိုယ်ဝန် မရှိစေရန် ပိုသေချာသည့်နည်းမှာ ကလေး ၃ လသား ၄ လသားရောက်သည့်အခါမှစ၍ ပဋိသန္ဓေတား သည့်နည်း အချို့ကို နို့တိုက်မိခင်က စတင်သုံးသင့်သည်။ စောစောစလုပ်လေလေ ပိုစိတ်ချရလေလေ ဖြစ်သည်။ (ကလေး ၆ လသားမရောက်မီ တားဆေးစားသည်ထက် အခြားနည်းက ပိုကောင်းသည်။ တားဆေးသည် အချို့အမျိုးသမီးများအတွက် နို့ထွက်နည်းစေသည့်အတွက်ဖြစ်သည်။)

အခန်း (၂၁)

ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် နာမကျန်းမှုများ

HEALTH AND SICKNESSES OF CHILDREN

ကလေးများ ကျန်းမာရေးအတွက်
မည်သို့ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရမည်နည်း



အခန်း ၁၁ နှင့် ၁၂ တို့တွင် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကာကွယ်ဆေး တို့အကြောင်း အကျယ်တဝင့် ဖော်ပြထားသည်။ မိဘများသည် ဤအခန်းများကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုသင့်ပြီး မိမိတို့၏ ရင်သွေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာ၌ ထိုအခန်းများကို အသုံးပြုပြီး ကလေးများကိုလည်း ကျန်းမာ ရေး ဂရုစိုက်တတ်အောင် သင်ကြားပေးသင့်သည်။ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုံး၍ ထပ်မံတင်ပြပါ မည်။

အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ

အာဟာရအပြည့်ဝဆုံး အစားအစာများကို ကလေးတို့စားနိုင်သမျှ စားရန်အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ ကောင်းစွာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပြီး အနာရောဂါ ကင်းဝေမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ၏ အသက်အရွယ် လိုက်၍ အကောင်းဆုံးသော အစားအစာများမှာ -

- * မွေးပြီး ပထမ ၆ လသားအတွင်း မိခင်နို့မှတစ်ပါး အခြားမရှိ
- * ၆ လသားမှ ၁ နှစ်ထိ - မိခင်နို့နှင့် အခြားအာဟာရရှိသောအစာ၊ ချေထားသော ပဲ၊ ကြက်ဥ၊ အသား၊ ချက်ထားသော အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ကောက်ပဲသီးနှံကဲ့သို့သော အစာများ။
- * ၁ နှစ်သားမှစ၍ လူကြီးစားသည့် အစာအတိုင်း ကျွေးနိုင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားရေးကို အထောက်အကူပြုသော အစာနှင့် ရောဂါကာကွယ်သည့် အစာများ ပါသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် နို့နှင့် နို့မှလုပ်သောအစာ၊ ကြက်ဥ၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ အသား၊ ပဲသီး၊ ပဲတောင့်၊ ပဲ၊ မြေပဲ၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ ပါသင့်သည်။ ဤအစာများနှင့်အတူ အင်အားဖြစ်စေသော ဆန်၊ ပြောင်း၊ ဂုံ၊ အာလူး (သို့မဟုတ်) အာတာလွတ် ကဲ့သို့သော အစာများကို မျှမျှတတ စားသင့်သည်။
- * အထက်ပါတို့ကို ကလေးအားလုံး အစားဝဝလင်လင် စားသင့်သည်။
- * မိဘတိုင်းသည် သားသမီးများ အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ စောင့်ကြည့်သင့်ပြီး ရနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးအစာကို ကလေးများကို ကျွေးသင့်သည်။

သန်ရှင်းရေး

ကလေးတို့၏ ကျေးရွာ၊ အိမ်နှင့် ကလေးများကိုယ်တိုင် သန်ရှင်းလျှင် ကလေးများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုပြည့်စုံမည်ဖြစ်သည်။ အခန်း ၁၂ တွင် ရှင်းပြထားသည့် သန်ရှင်းရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ ဤအတိုင်း လိုက်နာရန်လည်း ကလေးများကို သင်ကြားပါ။ ယင်းအချက်များ အရေးကြီးကြောင်းကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်ပါစေ။ အရေးကြီးဆုံးသော လမ်းညွှန်ချက်များကို ထပ်မံ၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

- * ကလေးများကို ရေချိုးပေးပြီး အဝတ်မကြာမကြာ လဲပေးပါ။
- * နံနက်အိပ်ယာမှ ထတိုင်း၊ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်းနှင့် အစာမစားမီ အချိန်တိုင်းနှင့် အစာကို မကိုင်မီ အချိန်တိုင်း လက်ကို အမြဲဆေးရန် သင်ပေးပါ။
- * အိမ်သာဆောက်ပါ (သို့မဟုတ်) အိမ်ပြင်၌ သီးသန့်အိမ်သာဆောက်ပါ။ အိမ်သာများ သုံးတတ်အောင် ကလေးများအား သင်ပေးပါ။
- * ချိတ်သန်ကောင်ရောဂါ ဖြစ်တတ်သော နေရာများတွင် ကလေးကို ဖိနပ်မပါဘဲ ခြေဗလာနှင့် အပြင်မထွက်ပါစေနှင့်။ ဖိနပ် စီးထားပါစေ။
- * သွားတိုက်ကြရန်သင်ပေးပါ။ သကြားလုံး၊ သကြား (သို့မဟုတ်) ကာဘွန်နိတ်ဖျော်ရည်များစွာ တို့ကို ကလေးတို့ကို မပေးပါနှင့်။
- * လက်သည်းများကို အလွန်တိုအောင် ညှပ်ပေးပါ။
- * ဖျားနေ (သို့မဟုတ်) အနာပေါက်နေ၊ ဝဲရီ၊ သန်းရှိ (သို့မဟုတ်) သန်လုံးကောင်ရှိသည့် ကလေးကို အခြားကလေးများနှင့်အတူ မအိပ်ခိုင်းပါနှင့် (သို့မဟုတ်) အဝတ်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ တစ်ထည်တည်းကို မသုံးပါစေနှင့်။
- * ကလေးတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အလွယ်တကူ ကူးစက်သည့် ကူးစက်ပိုးဝင်သည့်ရောဂါ၊ အူနှင့် ဆိုင်သည့် သန်ကောင်၊ သန်လုံးကောင်၊ ဝဲ တို့ကို အမြန်ဆုံး ပျောက်ကင်းအောင်ကုပါ။
- * ကလေးပါးစပ်ထဲ မသန်ရှင်းသည့်အရာများ မထည့်ပါစေနှင့် (သို့မဟုတ်) ကလေးမျက်နှာကို ခွေးများ၊ ကြောင်များ လျှာဖြင့် မလျက်ပါစေနှင့်။

- * ဝက်၊ ခွေးနှင့် ကြက်တို့ကို အိမ်ထဲမဝင်ပါစေနှင့်။
- * သောက်ရေအတွက် ရေကောင်းရေသန့် (သို့မဟုတ်) ဆူပြီးသားရေကိုသာ သုံးပါ။ အထူးသဖြင့် ဤအချက်သည် ကလေးများအတွက် အရေးကြီးသည်။
- * ကလေးငယ်များကို နို့ဘူးထဲတွင် အစာထည့်၍ မတိုက်ပါနှင့်။ နို့ဘူးသည် ဆေးကြော သန့်စင်ရန် ခက်ခဲပြီး ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ပန်းကန်နှင့်ဖွန်းဖြင့်သာ အစာကျွေးပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း VACCINATIONS

ကလေးဘဝတွင် အန္တရာယ်အရှိဆုံးသော ရောဂါများ ဖြစ်သည့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ ဆုံဆို့နာ၊ မေးခိုင်၊ polio အကြောသေရောဂါ၊ ဝက်သက်နှင့် တီဘီရောဂါများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် မဖြစ်ပွားရအောင် ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးများကို လသားအရွယ်အတောအတွင်း စာမျက်နှာ ၂၀၀ တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကာကွယ်ဆေးအမျိုးမျိုး ထိုးပေးသင့်ပါသည်။ ပိုလီယိုဆေးကို ၂ လသားအရွယ်ထက် နောက်မကျဘဲ ကျွေးသင့်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အသက် ၁ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ပိုလီယိုရောဂါအများဆုံး ဖြစ်တတ်သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။



အရေးကြီးသည့်အချက် - ရောဂါဘယများ လုံးဝကာကွယ်ရန်အတွက် DPT (diphtheric, whooping cough, tetanus ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ ချောင်းဆိုး၊ မေးခိုင်)နှင့် ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေးတို့ကို ၁ လ ၁ ကြိမ် ၃ လ ထိုးပေးရမည်ဖြစ်ပြီးနောက် ၁ နှစ်ကြာသည့်အခါ ၁ ကြိမ်ထပ် ထိုးပေးရမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း မိခင်ကို မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် မွေးစကလေး၌ မေးခိုင်ရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

လိုအပ်သည့် ကာကွယ်ဆေးမှန်သမျှ ကလေးကို အားလုံးထိုးပေးပါ။

ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့်

“ကျန်းမာမှုဘက်သို့ ဦးတည်သည့် လမ်းကြောင်း”

ကျန်းမာသောကလေးသည် မှန်မှန်ကြီးထွားသည်။ ကလေးသည် အာဟာရရှိသည့်အစာကို ဝဝလင်လင်စားရပြီး အပြင်းအထန် နာဖျားခြင်း မရှိလျှင် ကလေးသည် လစဉ်မှန်မှန် အလေးချိန်တိုးသည်။



ကောင်းစွာကြီးပြင်းသည် ကလေးသည် ကျန်းမာသည်။

အခြားကလေးများထက် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးနှုန်းနှေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမှု ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ထိုကလေးသည် အာဟာရ ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ဝဝလင်လင် မစားရခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်စွာ နာဖျားခြင်း (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုစလုံးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

ကလေးသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်၊ မညွတ်နှင့် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာ လုံလုံလောက်လောက် စားရ၊ မစားရကို ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်တိုး မတိုး လစဉ်ပေါင်ချိန် ချိန်ကြည့်ခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းသည် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေး၏ လစဉ်ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းရှိ ဇယားများတွင် ဖြည့်ခြင်းဖြင့် ကလေးသည် အလေးချိန် ပုံမှန်တိုး/မတိုးကို လွယ်လွယ်ကူကူ ကြည့်နိုင်သည်။

ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါက မိခင်နှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် ကလေး၏ ကြီးထွားမှု ပုံမှန် ဟုတ်/မဟုတ်ကို သိရှိပြီး စောစီးစွာ စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်း မှတ်တမ်းများကို အသုံးပြု၍ ကလေး အစာအာဟာရ စားသုံးမှု အခြေအနေကို သိရှိနိုင်ရုံသာမက ရောဂါ ရှိနေလျှင် စစ်ဆေးတွေ့ရှိကာ ကုသမှုပေးနိုင်ပါသည်။

ရှေ့စာမျက်နှာသည် ကျန်းမာရေးသို့ ဦးတည်သည့်လမ်းကြောင်း မှတ်တမ်းဇယား ပုံစံဖြစ်သည်။ ဤဇယား ကိုဖြတ်ပြီး မိတ္တူကူးနိုင်သည်။

အလားတူဇယားများကို နိုင်ငံများစွာမှ ကျန်းမာရေးဌာနများသည် ဒေသသုံး ဘာသာစကားဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

မိခင်တိုင်းအတွက် အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် ဤသို့သော ကျန်းမာရေး ကားချပ်ထားရန်မှာ ကောင်းသောအကြံဉာဏ်ဖြစ်သည်။ အနီးနားတွင် ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) '၅ နှစ်အောက်ကလေးများ ဆေးခန်း' ရှိပါက မိခင်သည် ဇယားများနှင့်အတူ ကလေးများကို ခေါ်သွားစဉ် လစဉ်ပေါင်ချိန်ပြီး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားက ဇယားနှင့် ယင်း၏ အသုံး ဝင်ပုံကို ကူညီရှင်းပြနိုင်သည်။

ကျန်းမာရေးသို့ ဦးတည်သည့် လမ်းကြောင်းဇယား မပျက်စီးအောင် ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။

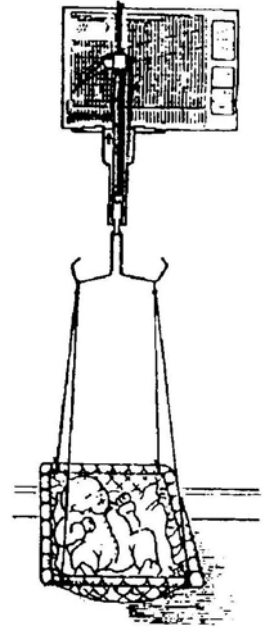
အိမ်တွင်းဖြစ် ကိုယ်အလေးချိန် ကိရိယာ

သစ်သား (သို့မဟုတ်) ဝါးကို အသုံးပြု၍ ထုတ်တန်း (beam) ပါသည့် ကိုယ်အလေးချိန် ကိရိယာကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ချိတ်ကောက်များကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း တပ်ဆင်၍ ကိုယ်အလေးချိန် ကိရိယာကို ချိတ်ဆွဲပါ။ ကီလိုဂရမ် အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ရန် တစ်လီတာဆန့် ပလတ်စတစ်ဘူး ၂-ဘူးကို ရေဖြည့်ပါ။ ကလေးအား ချိတ်ဆွဲရမည့်နေရာတွင် ပထမရေပုလင်းကို ချိတ်ပါ။ ဒုတိယ ရေပုလင်းကို ထုတ်တန်း၏ အခြားတစ်ဖက်တွင် ချိတ်၍ ချိန်ခွင်ညှာ ညီသည့်နေရာ (ထုတ်တန်းသည် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်သည့်နေရာ) ရအောင်ရှာပါ။ ထိုနေရာတွင် တစ်ကီလိုဂရမ် အမှတ်အသား ပြုလုပ်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း (၂ ကီလို၊ ၃ ကီလို စသည်တို့အတွက်) ဆက်၍ ပြုလုပ်သွားပါ။ ကီလိုဂရမ် အမှတ်အသားများ၏ အကွာအဝေးကို ပေတံနှင့်တိုင်းပြီး ၂၀၀၊ ၄၀၀၊ ၆၀၀၊ ၈၀၀ ဂရမ် အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ပါ။

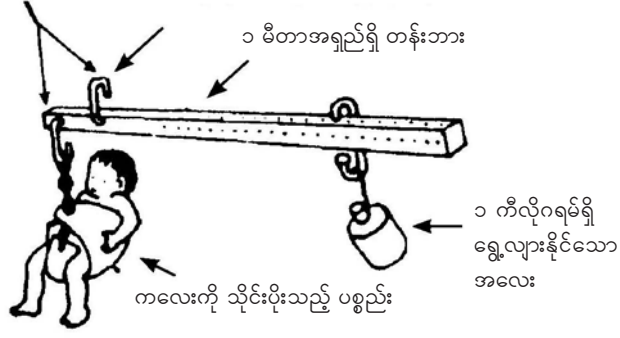
အလေးချိန်ကို တိုက်ရိုက် မှတ်တမ်းတင်နိုင်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကိရိယာ

ကလေးကြီးထွားမှု မှတ်တမ်းကို ကိုယ်အလေးချိန် ကိရိယာ၏ နောက်တွင် ညှပ်ထားရုံဖြင့် ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို မှတ်တမ်းပေါ်တွင် တိုက်ရိုက် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဤကိုယ်အလေးချိန် ကိရိယာ ဖြစ်စေ၊ အခြားအမျိုးအစားကိရိယာ ဖြစ်စေ မြေကြီး (ကြမ်းပြင်) နှင့် နီးလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ မြင့်နေလျှင် ကလေးထိတ်လန့်တတ်ပါသည်။

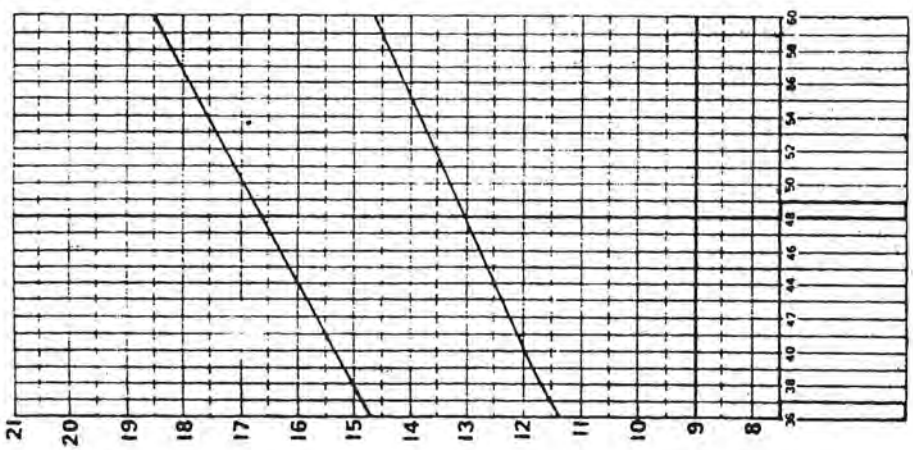


၅ စင်တီမီတာ အရှည်ရှိ ချိတ်နှစ်ခု



တန်းဘား တစ်ညီတည်းဖြစ်လျှင် အလေးချိန် မှန်သည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသတင်းအချက်ပြမှတ်တမ်း



ဆေးခန်း	ကလေးအမှတ်	
ကလေးအမည်	ကျား/မ	
မိခင်အမည်	မှတ်ပုံတင်အမှတ်	
မွေးဖွားသည့်နေ့	မွေးဖွားပြီး	ကိုယ်အလေးချိန်
မိဘားစုနေထိုင်ရာလိပ်စာ		
ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ		
မွေးသည့်နှစ်	ကျား/မ	မှတ်ချက်

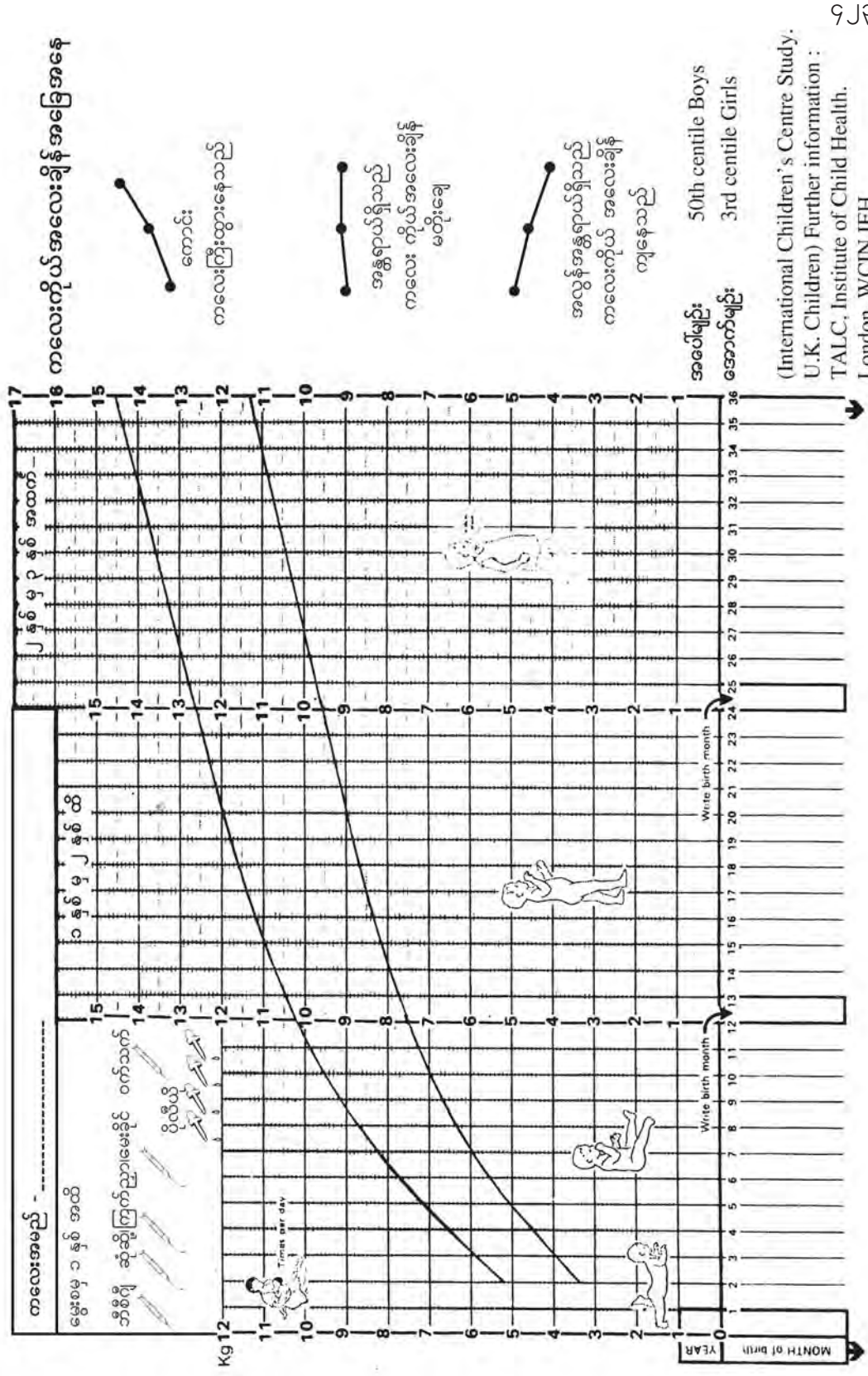
တီဘီကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (BCG)
 BCG ထိုးသည့်ရက်စွဲ -----

ပို့လီယိုအကြောသေရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
 ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးသည့်နေ့ -----
 ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုးသည့်နေ့ -----
 တတိယအကြိမ်ဆေးထိုးသည့်နေ့ -----

ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ မေးခိုင်းနှင့်ဆုံဆို့နာ
 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း -----
 ပထမဆုံး ဆေးထိုးသည့်နေ့ -----
 ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုးသည့်နေ့ -----
 တတိယအကြိမ်ဆေးထိုးသည့်နေ့ -----

ဝက်သက်ဆေးထိုးခြင်း
 ဆေးထိုးသည့်နေ့ -----

အခြားဆေးထိုးခြင်း



ကလေးကိုယ်အလေးချိန် အခြေအနေ

ကောင်း
ကလေးကြီးထွားနေသည်

အန္တရာယ်ရှိသည်
ကလေး ကိုယ်အလေးချိန် မတိုးချေ

အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်
ကလေးကိုယ် အလေးချိန် ကျနေသည်

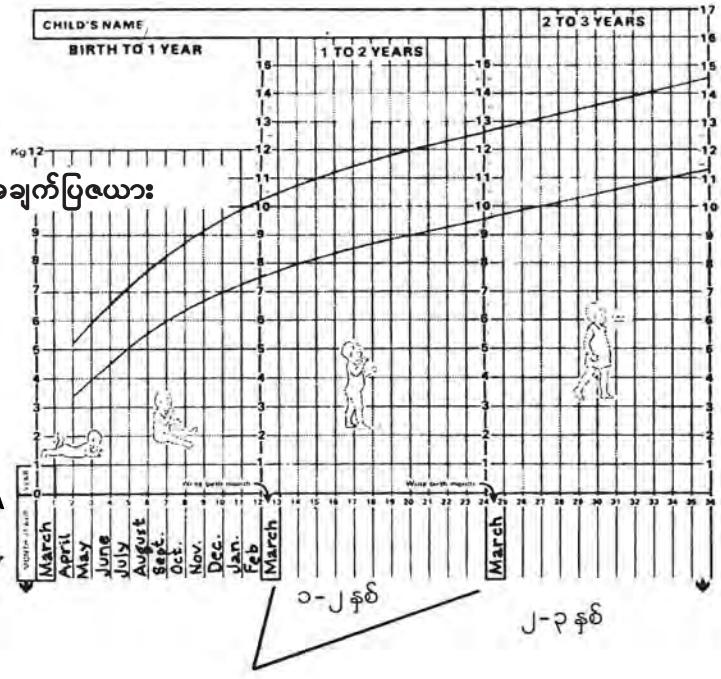
အပေါ်ဖျဉ်း 50th centile Boys
အောက်ဖျဉ်း 3rd centile Girls

(International Children's Centre Study,
U.K. Children) Further information :
TALC, Institute of Child Health,
London, WC1N 1EH

မွေးကင်းစ ၁ နှစ်
 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်ပြဇယား
 အသုံးပြုနည်း

ပထမ

ဇယားအောက်ခြေရှိ
 စတုရန်း အကွက်ငယ်
 လေးများတွင် လ
 များကို ရေးပါ။



တစ်နှစ်အတွက် ဖြည့်ရမည့် ပထမဆုံး စတုရန်းကွက်တွင်
 ကလေး၏ မွေးလကို ဖြည့်ပါ။ ဤကားချပ်တွင် ကလေး
 သည် မတ်လ၌ ဖွားသည်ဟု ဖြည့်ထားသည်။

ရိုးရိုးပေါင်ချိန်

ဒုတိယ ကလေးကို ပေါင်ချိန်ပါ။
 ကလေးသည် ဧပြီလ မွေးသည်ဆိုပါစို့
 ယခု သြဂုတ်လရောက်နေပြီ ကလေးသည်
 ၆ ကီလိုဂရမ် လေးသည်။

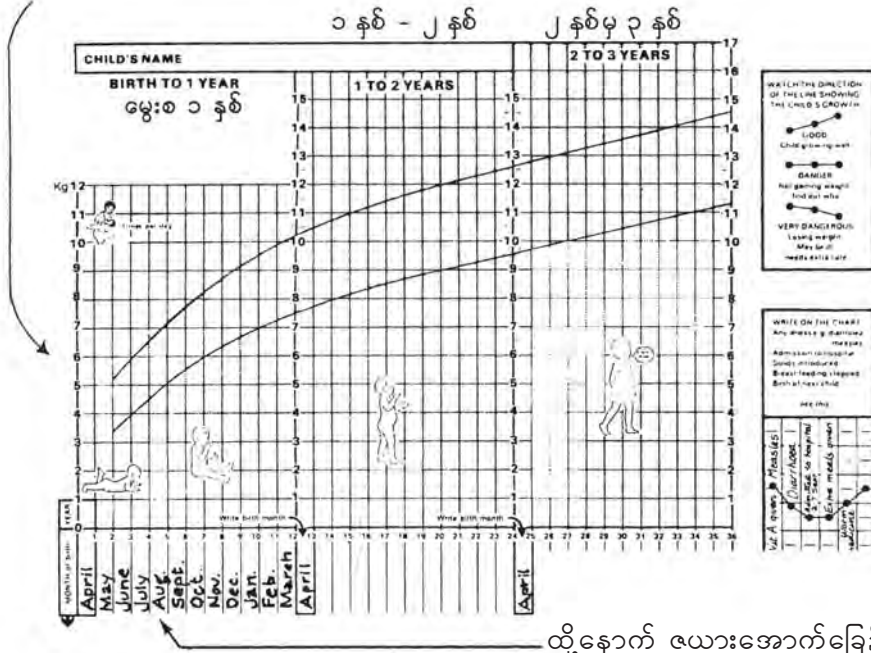


တတိယ ဇယားကို ကြည့်ပါ။

ကီလိုဂရမ်များကို ကဒ်ပြားဘေးတွင်ရေးထားသည်။

ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်ပြသည့် ကီလိုဂရမ်အရေအတွက်ကို ကြည့်ပါ။

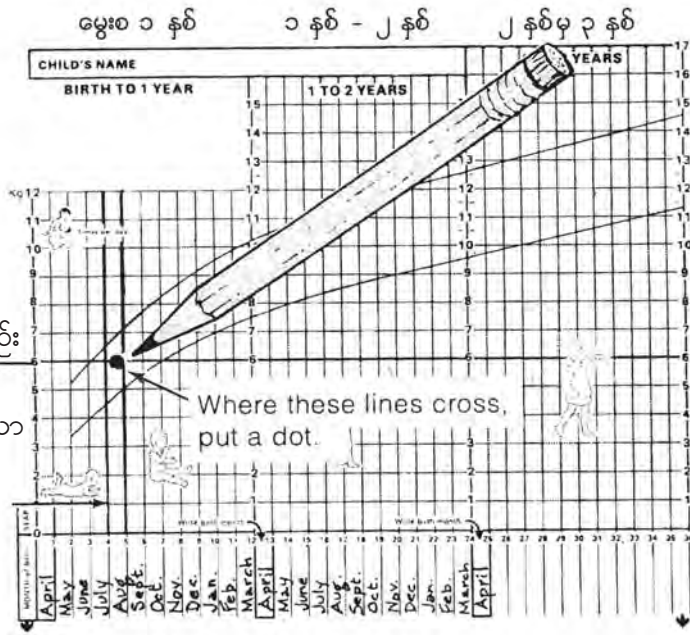
(ဥပမာတွင် ကလေးအလေးချိန်သည် ၆ ကီလိုဂရမ်ဖြစ်သည်။)



ထို့နောက် ဇယားအောက်ခြေ၌ ရေးထားသည့်လများအနက် လက်ရှိလကိုရှာပါ။ (ဤဥပမာအတွက် ဩဂုတ်လကို ရှာရမည်)

စတုဂံ

၆ မှ ဆွဲသော မျဉ်းနှင့် ဩဂုတ်လမှ ဆွဲတက်သွားသော မျဉ်း

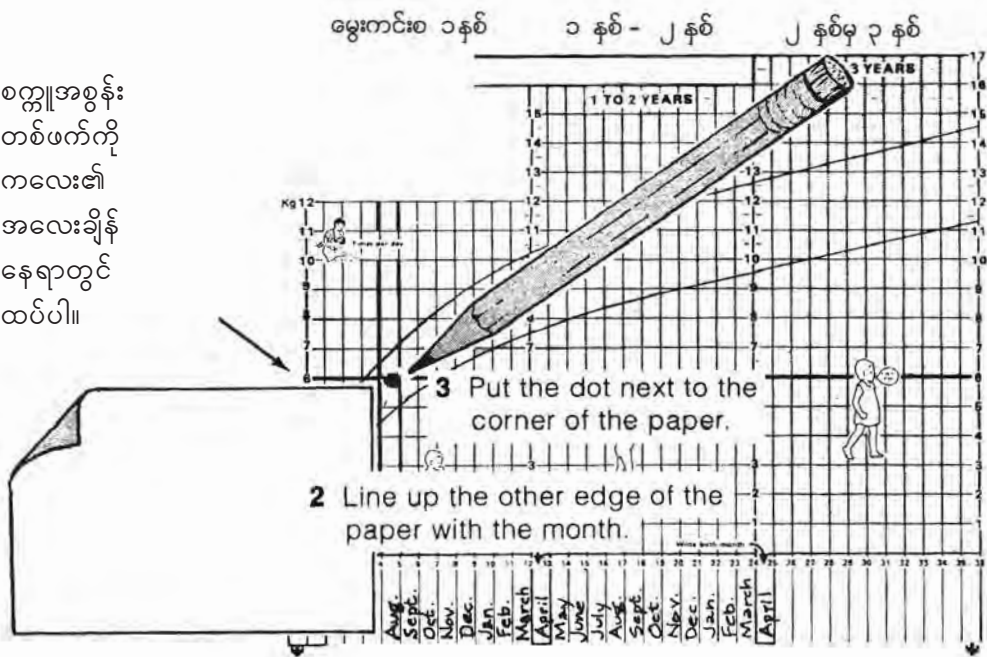


မျဉ်းနှစ်ကြောင်း ဖြတ်သည့်နေရာတွင် အစက်ချပါ။

၄၂၆

စတုရန်းစက္ကူတစ်ရွက်ကို ကားချပ်တွင် ထပ်နိုင်လျှင် အစက်ကို မည်သည့်နေရာ၌ ချရမည်ကို အလွယ်တကူ သိနိုင်သည်။

၁။ စက္ကူအစွန်း တစ်ဖက်ကို ကလေး၏ အလေးချိန် နေရာတွင် ထပ်ပါ။

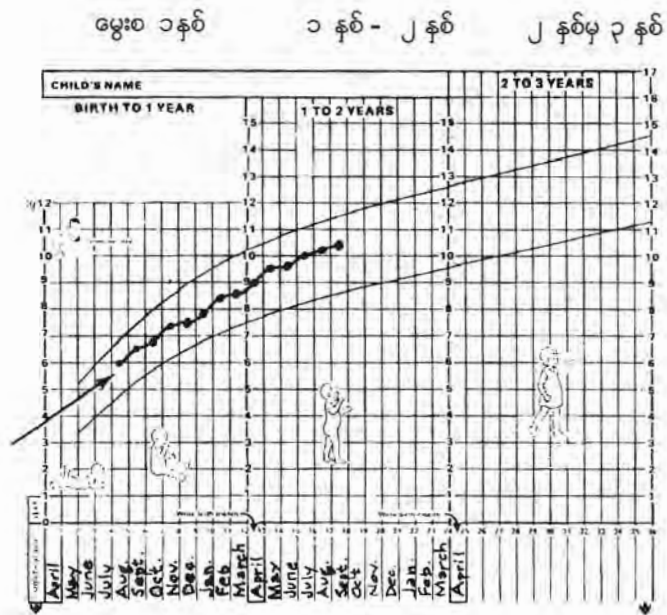


၂။ စက္ကူအခြားအစွန်းတစ်ဖက်ကို လနေရာတွင် ထပ်ပါ။

၃။ စက္ကူထောင့်နားတွင် အစက်ချပါ။

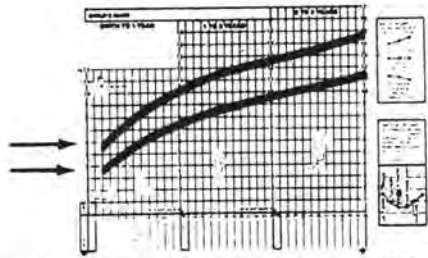
လစဉ်ကလေးကို ပေါင်ချိန်ပြီး ကားချပ်ပေါ်တွင် နောက်ထပ် အစက် တစ်စက် ထပ်ချပါ။ ကလေးသည် ယခင်လက ချခဲ့သည့် အစက်ထက် မြင့်နေမည် ဖြစ်သည်။

ကလေး မည်မျှ ကြီးထွားကြောင်းကြည့်ရန် အစက်များကို မျဉ်းများဖြင့် ဆက်ပါ။

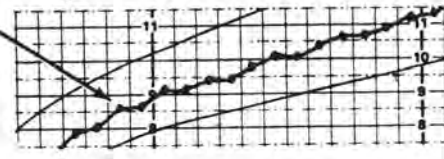


**ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်မှတ်တမ်း
ဇယားဖတ်ရှုနည်း**

ဇယားပေါ်ရှိ မျဉ်းကွေးရှည် နှစ်ကြောင်းသည် ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးသင့်သည့် အနေအထားကိုပြသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သည့်ဘက်သို့ ဦးတည်သည့် လမ်းကြောင်း အမှတ်အသားဖြစ်သည်။



အစက်များကို ဆက်သည့်မျဉ်းသည် တစ်လမှ တစ်လ၊ တစ်နှစ်မှ တစ်နှစ်အတွင်း ပြောင်းလဲလာသည့်ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်ကိုမှတ်သား ပေးသည်။



အစက်များကို ဆက်သည့်မျဉ်းသည် မျဉ်းကွေးရှည်ပြသည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း တစ်လပြီးတစ်လ ပုံမှန်တက်သွားလျှင် ကလေးသည် ကျန်းမာကြောင်းပြသည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။

အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာကို ဝဝလင်လင်စားရသည့် ကျန်းမာသော ကလေးသည် ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားသည့်အချိန် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိုင်စ၊ လမ်းလျှောက်စနှင့် စကားပြောစပြုလေ့ရှိသည်။

**ကျန်းမာပြီး အာဟာရ
ကောင်းစွာ ရရှိသည်
ကလေး၏ ကားချုပ်ပုံစံ**

အကူအညီမပါဘဲ
၁၀ လှမ်းလျှောက်
သည်။



၁၂ လ မှ ၁၆ လ

စကားတစ်လုံး
ပြောသည်။



၁၁ လ မှ ၁၈ လ

စကားတိုတို
ပြောသည်။



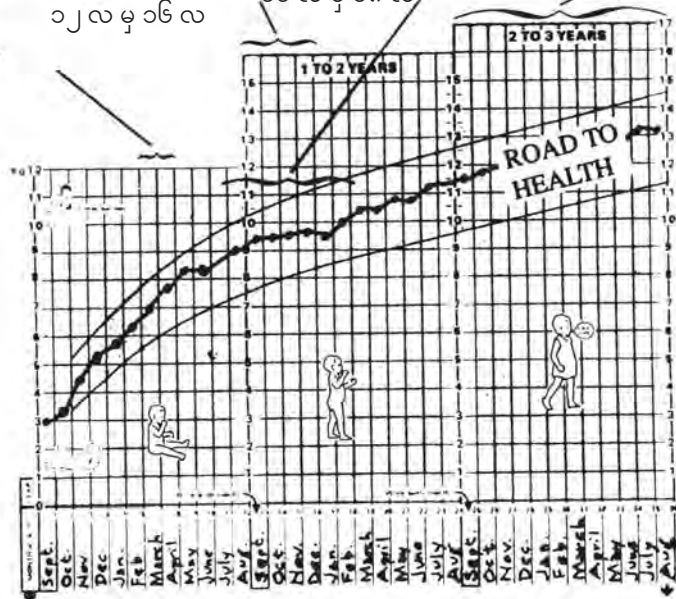
၃ နှစ်

အကူအညီ မပါဘဲ
ထိုင်သည်။



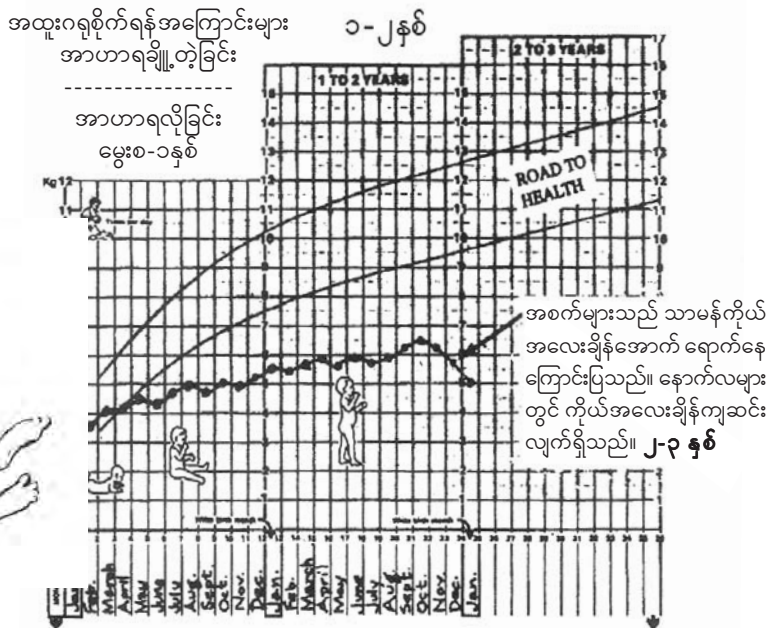
၆ လ မှ ၈ လ

ကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည့် ကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန် မှန်မှန် တိုးသည်။ အစက်များသည် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သည့် ဘက်ဆီသို့ ဦးတည်လမ်း မျဉ်းကြောင်း နှစ်ခုကြားတွင် ရှိသည်။



အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ဖျားနာသည့်ကလေးသည် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ကားချပ်အတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အစက် (ကလေး၏အလေးချိန်) များပါသည့် မျဉ်းသည် ကျန်းမာရေး မကောင်းသည့်ဘက်သို့ ဦးတည်သည့်လမ်းကြောင်း အောက်ရောက်နေသည်ကို သတိပြုပါ။ အစက်များဆက်သည့် မျဉ်းသည် မညီညာသည့်ပြင် အထက်သို့လည်း မတက်ချေ။ ကလေးအခြေအနေသည် ဆိုးဝါး၍ လာနေကြောင်းကို ပြသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့်
(သို့မဟုတ်)
အာဟာရချို့တဲ့သည့်
ကလေးအတွက် ပုံစံဇယား

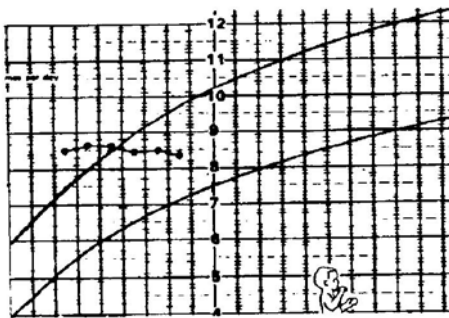


အထက်ပါ ပုံစံဇယားအတိုင်းရှိသည့် ကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အကျွံကျဆင်းနေသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာဝလင်စွာ မစားရ၍ ဖြစ်နိုင်သည် (သို့မဟုတ်) အချို့တီဘီ (သို့မဟုတ်) ငှက်ဖျား (သို့မဟုတ် ရောဂါ ၂ ခုစလုံး) ကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါရှိနိုင်သည်။ ကလေးကို ရနိုင်သည့် အာဟာရအပြည့်အဆုံး အစာများ ကျွေးသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အလေးချိန် ပြန်တက်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သည့်ဘက်သို့ ဦးတည်သည့်လမ်းကြောင်းသို့ ပြန်ရောက်ကြောင်း ဇယား၌ ပြသလာသည့် အထိ ကလေးကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသို့ အကြိမ်များစွာ ခေါ်သွားသင့်သည်။

အရေးကြီးသည် - ကိုယ်အလေးချိန်ပြ အစက်ကလေးများကို ဆက်ထားသည့်မျဉ်း၏ ဦးတည်ရာ (direction) ကို ကြည့်ပါ။ အစက်ကလေးများသည် မျဉ်းကွေးနှစ်ခုကြားတွင်ရှိ/မရှိ (သို့မဟုတ်) အောက်တွင်ရှိ/မရှိကို ကြည့်ခြင်းထက် အစက်ကလေးများကို ဆက်ထားသည့်မျဉ်း၏ ဦးတည်ရာကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ပို၍ သိနိုင်သည်။

အန္တရာယ် !

ဤကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးမနေပါ။



ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန် အမှတ်အသားပြ အစက်ကလေးများသည် မျဉ်းကွေးနှစ်ခုကြားတွင် ရှိနေသော်လည်း ကလေးသည် လအတန်ကြာ ကိုယ်အလေးချိန် မတိုးဘဲ ရှိနေခဲ့ပါသည်။

ကောင်းသည်။
ကလေးသည် ပုံမှန်ကြီးထွားနေသည်။

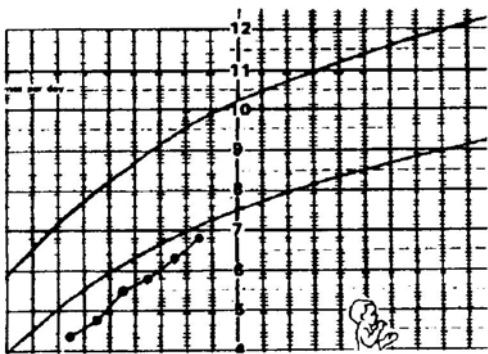
အန္တရာယ်ရှိသည်။
ကိုယ်အလေးချိန် မတိုးပါ။
အကြောင်းရင်းကို ရှာပါ။

အလွန် အန္တရာယ်ရှိသည်။
ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နေသည်။
ရောဂါတစ်ခုခု ရှိနိုင်သည်။

အထူးစောင့်ရှောက်ရန် လိုသည်။

အခြေအနေကောင်းသည် !

ကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာတိုးနေသည်။



ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန် အမှတ်အသားပြ အစက်ကလေးများသည် မျဉ်းကွေးနှစ်ခုအောက်သို့ ရောက်နေသော်လည်း အစက်ကလေးများကို ဆက်ထားသည့် မျဉ်းသည် အထက်သို့ ဦးတည်နေခြင်းကြောင့် ကလေးသည် ကောင်းစွာ ကြီးထွားနေသည် ဟု သိနိုင်ပါသည်။ အချို့သော ကလေးများသည် အခြားကလေးများထက် သေးငယ်သည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး၏ မိဘများသည် သာမန်ထက် သေးသွယ်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

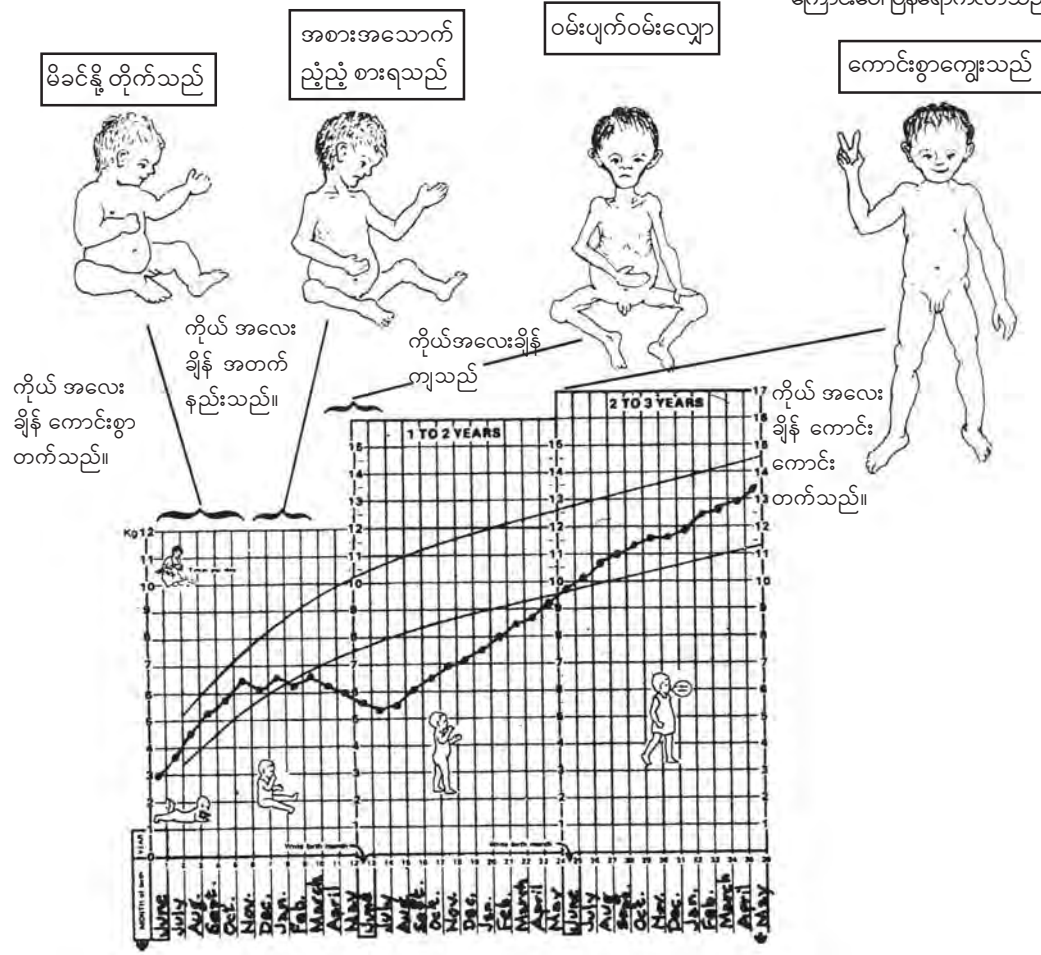
ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား ဦးတည်သည်လမ်းကြောင်းပုံစံဇယားမှ ကလေး၏ တိုးတက်မှုကို ပြသခြင်း

ကလေးကို မိခင်နို့တိုက် သည့်အတွက် ဤကလေး သည် ပထမ ၆ လသား တွင် ကျန်းမာပြီး ကိုယ် အလေးချိန် ကောင်းစွာ တက်သည်။

၆ လသား ရောက်သည့် အခါ မိခင်သည် ကိုယ်ဝန် ထပ်ရှိ၍ နို့ဆက်မတိုက် တော့ပေ။ ကလေးသည် ပြောင်းနှင့် ဆန်လောက် သာ နည်းနည်းလေး ပိုစား ရသည်။ ကလေး ကိုယ် အလေးချိန် ဆက်မတက် တော့ချေ။

၁၀ လသား ရောက်သည့် အခါ နာတာရှည် ဝမ်း ပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန် စတင် ကျဆင်းတော့သည်။ ကလေးသည် အလွန်ပိန် လာပြီး ရောဂါထူလာသည်။

ကလေး ၁၃ လသား ရောက်သည့် အခါ ကလေးကို အာဟာရ ဓာတ် ပြည့်ဝသည့်အစာ ကျွေး ရန် မည်မျှ အရေးကြီးကြောင်း နားလည်လာသည်။ ကလေး သည် ကိုယ်အလေးချိန် အမြန် တိုးလာသည်။ ၂ နှစ်သားရောက် သည့်အခါ ကျန်းမာရေး ကောင်း မွန်မှုဆီသို့ ဦးတည်သည့် လမ်း ကြောင်းပေါ်ပြန်ရောက်လာသည်။



၆ လသား၌ နို့မတိုက် တော့ချေ။

၁၀ လသား၌ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော စဖြစ်သည်။

၁၃ လ သား၌ အာဟာရရှိသော အစာ စကျွေးသည်။

ကျန်းမာရေးအခြေအနေအားဦးတည်သည့်လမ်းကြောင်းဇယားများသည် အရေးကြီးသည်။ ကလေးများသည် မည်သည့်အခါ၌ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသည့် အစားအစာပိုလိုအပ်ပြီး ကလေးကို မည်သည့်အချိန် အထူးဂရုစိုက်ရမည်ကို ကူညီပံ့ပိုးသည်။ ကလေးနှင့် မိသားစုအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားများက သဘောပေါက်စေရန်လည်း ကူညီသည်။ ထို့ပြင်ဇယားသည် မည်သည့်အချိန် ၌ မိခင်၏လုပ်ဆောင်ချက် မှန်ကန်ကောင်းမွန်ကြောင်းကို သိရှိစေပါသည်။

အခြားအခန်းများတွင် ဆွေးနွေးထားသော ကလေးကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ဤစာအုပ်ပါ အခြားအခန်းများတွင် ဆွေးနွေးထားသည့် ဖျားနာမှုများစွာကို ကလေးများတွင် တွေ့ရသည်။ ဤနေရာတွင် မကြာခဏ ပို၍တွေ့ရသည့် ပြဿနာအချို့ကို အကျဉ်းချုံး သုံးသပ်ထားပါ သည်။ ပြဿနာတစ်ရပ်စီအတွက် အကြောင်းချင်းရာတို့ကို ပိုမိုလိုလျှင် ညွှန်းထားသည့် စာမျက်နှာများ တွင်ကြည့်ပါ။

မွေးကင်းစ ကလေးများကို အထူးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့်ရောဂါများအကြောင်းကို စာမျက်နှာ ၃၇၉ မှ ၃၈၇ ထိ ဖတ်ရှုပါ။

သတိပြုရန် - ကလေးများ ဖျားနာခြင်းသည် အလွန်မြန်ဆန်စွာ စိုးရိမ်ရသည့် အခြေအနေသို့ မကြာခဏ ရောက်လာတတ်သည်။ လူကြီးများတွင် ရက်များစွာ ကြာပြီးမှ (သို့မဟုတ်) သီတင်းပတ်များစွာ ကြာပြီးမှ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် ဖျားနာမှုတို့သည် ကလေးငယ်များကို နာရီပိုင်းအတွင်း သေဆုံးစေနိုင် သည်။ ထို့ကြောင့် ဖျားနာသည့် လက္ခဏာစပြုချိန်ကို သတိထားမိရန်နှင့် ချက်ချင်းဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီး သည်။

အာဟာရချို့တဲ့သည့် ကလေးများ

ကလေးများစွာတို့သည် ဝဝလင်လင် မစားရ၍ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ကြသည်။ သို့သော် အချို့ ကလေးများသည် ဆန်၊ ပြောင်းဖူး၊ ပီလောပီနံ့ကဲ့သို့ ကစီဓာတ်များသော အစားအစာ များစွာစားပြီး နို့ ကြက်ဥ၊ အသား၊ ပဲသီး၊ ပဲတောင့်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကဲ့သို့သော ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားသည့် အစာနှင့်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အစားအစာတို့ကို လုံလောက်စွာ မစားရ၍ အာဟာရ ချို့တဲ့ကြသည်။ ကလေးများ လိုအပ်သည့် အစားအစာများအကြောင်း အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးထားချက် ကို အခန်း ၁၁၊ အထူးသဖြင့် စာမျက်နှာ ၁၇၀ တွင် ဖတ်ရှုပါ။ ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးသော အစာအကြောင်း ကိုမူ စာမျက်နှာ ၁၆၆ မှ ၁၆၈ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

ဤကလေးနှစ်ဦးသည် အာဟာရချို့တဲ့ကြသည်

အနည်းငယ် စိုးရိမ်ရသည်။

ပိုမိုစိုးရိမ်ရသည်။



ညက်သည်

အလေးချိန်မပြည့်

ဝမ်းဗိုက်ဖောသည်

ခြေလက်တို့ ပိန်လို့သည်။

ညှိုးငယ်သည်

အလေးချိန်မပြည့် (ဖောနေသည့် အတွက် အခိုက်အတံ့အားဖြင့် အလေးချိန်တိုးသည်)

အမည်းစက်၊ အရေပြားလန် (သို့ မဟုတ်) အနာပေါက်ခြင်း

ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း



အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် ကလေးများကို အောက်ပါတို့ အပါအဝင် ပြဿနာမျိုးစုံ ဖြစ်စေသည်။

အာဟာရ အနည်းငယ် ချို့တဲ့ခြင်း

- * ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးခြင်း
- * ဝမ်းဗိုက်ဖောရောင်ခြင်း
- * ပိန်လို့ခြင်း
- * ခံတွင်းပျက်ခြင်း
- * အားကုန်ခန်းခြင်း
- * အသားဖြူလျော်ခြင်း (သွေးအားနည်းခြင်း)
- * တွေ့ကရာ စားလိုခြင်း (သွေးအားနည်းခြင်း)
- * နှုတ်ခမ်းထောင့်များ ကွဲ၍ အနာဖြစ်ခြင်း။ (ကျီးကန်းပါးစပ်)
- * မကြာခဏ အအေးမိခြင်း အခြားကူးစက်ပိုး ဝင်ခြင်း
- * ကြက်မျက်သင့်ခြင်း

ပို၍စိုးရိမ်ရသည့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

- * ကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းလေးတက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လုံးဝမတက်ခြင်း
- * ခြေထောက်များ ဖောရောင်ခြင်း (တစ်ခါတစ်ရံ မျက်နှာပါဖောသည်)
- * အမည်းပြောက်၊ သွေးခြေခွခြင်း (သို့မဟုတ်) အရေပြားလန် အနာပေါက်ခြင်း
- * ဆံပင်ပါးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း
- * ကစားလိုစိတ် မရှိခြင်း၊ ရွှင်ပြမှု မရှိခြင်း
- * ပါးစပ်အတွင်း အနာများပေါက်ခြင်း
- * ဉာဏ်ရည် တိုးတက်မှု မရှိခြင်း
- * မျက်မြှေးခြောက်ခြင်း
- * မျက်စိကွယ်ခြင်း

အာဟာရချို့တဲ့မှု အစို (Wet malnutrition) နှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု အခြောက် (dry malnutrition) ကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်းနှင့် ထိုသို့မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (သို့မဟုတ်) ဝက်သက်ကဲ့သို့ ရုတ်ချည်းဖြစ်သည့် ဖျားနာမှုတို့ဖြစ်ပြီးနောက် အာဟာရချို့တဲ့သည့်လက္ခဏာများကို ပထမဆုံး စတွေ့ရတတ်သည်။ ဖျားနေသောကလေး (သို့မဟုတ်) ဖျားနာပြီးနောက် နေကောင်းလာသည့်ကလေးကို နေကောင်းသည့် ကလေးထက်ပင် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသည့် အစာကျွေးရန် များစွာလိုအပ်သည်။

နို့၊ ကြက်ဥ၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲသီး၊ ပဲတောင့်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကဲ့သို့သော ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားစေသော အစာနှင့် ရောဂါ ကို ကာကွယ်စေသော အစာတို့ကို ကလေးအား ဝဝလင်လင် ကျွေး ခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ကုသပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ဝမ်းကိုက်ခြင်း (အကျယ်ကိုသိလိုလျှင် စာမျက်နှာ ၂၁၃ မှ ၂၂၃ ထိဖတ်ရှုပါ။)

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့် ကလေးအတွက် အန္တရာယ် အရှိဆုံးမှာ (အထူးသဖြင့် အော့အန်နေလျှင်) အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်များစွာ ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပါ။ ကလေးကို မိခင်နို့တိုက် လျှင် ဆက်တိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားရည်ကိုလည်း တိုက်ပါ။



ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့် ကလေးအတွက် ဒုတိယ အန္တရာယ်မှာ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေး အစာ စားနိုင်သည်နှင့် အာဟာရရှိသည့် အစာများကျွေးပါ။

အဖျားတက်ခြင်း

ကလေးငယ်များ အဖျားအလွန်ကြီးလျှင် (၃၉° အထက်) အလွယ်တကူ တက်နိုင် (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်ထိခိုက်နိုင်သည်။ အဖျား အမြန်ကျစေရန် ကလေးကို အဝတ်ချွတ်၊ ရေအေးစိမ်ပြီး၊ ယပ်ခပ်ပေးပါ။ အက်ဆစ်တိုမင်နီဖင် acetaminophen ဆေး (သို့မဟုတ်) အက်စ်ပရင်ဆေးတို့ကို ဆေးညွှန်းမှန်အတိုင်း ကျွေး ပြီး အရည်များစွာ တိုက်ပါ။



ကိုယ်ပူပြီးတုန်နေပါက **ရေအေး (ရေခဲရေမဟုတ်) ဖြင့် ရေဖတ်တိုက်ပေးပြီး ယပ်ခပ်ပေးပါ။**

တက်ခြင်း

အဖျားကြီး၊ အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်၊ ဝက်ရူးပြန်နှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်းတို့သည် ကလေးများကို တက်တတ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ အဖျားကြီးလျှင် အဖျားအမြန်ချပါ။ အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် လက္ခဏာများကိုလည်း စစ်ဆေးပါ။ အဖျားလည်းမတက် (သို့မဟုတ်) အခြားရောဂါလက္ခဏာများလည်း မပြဘဲ ရုတ်တရက် တက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့်တက်ချိန် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်ကြားတွင် ကလေးနေကောင်းနေပုံပေါက်လျှင် ဝက်ရူးပြန်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ တက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပထမဆုံး မေးရိုးများတောင့်ပြီး မှ တစ်ကိုယ်လုံး အကြောတောင့်လာခြင်းသည် မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။



ဝက်ရူးပြန်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ တက်ခြင်း

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း

ဤအန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါသည် ဝက်သက် (သို့မဟုတ်) အခြား စိုးရိမ်ရသော အနာရောဂါများ၏ ဆိုးကျိုးအဖြစ် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ တီဘီရှိသည့် မိခင်မှ မွေးသည့် ကလေးများသည် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်တီဘီ ဖြစ်နိုင်သည်။ အလွန်ဖျားနေသော ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် နောက်သို့လန်ပြီး လည်ပင်း ကို ရှေ့သို့ ငုံ့၍ မရဘဲနေကာ လှုပ်ရှားပုံ မူမမှန် (တက်ခြင်း)လျှင် ကလေးသည် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ဖွယ် ရှိသည်။



သွေးအားနည်းခြင်း

ကလေးများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် လက္ခဏာများ

- * ဖြူရော်ရော်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မျက်ခမ်းအတွင်း သား၊ သွားဖုံးနှင့် လက်သည်းတို့ ဖြူရော်သည်။
- * အားနည်းသည်။ အလွယ်တကူ မောပန်းသည်။
- * တွေ့ကရာကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်ချင်သည်။



ဖြစ်တတ်သည်အကြောင်းရင်းများ

- * အစာစားရာ၌ သံဓာတ်နည်းခြင်း
- * အူသိမ်အူမ၌ နာတာရှည် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း
- * သံချိတ်ကောင်ရှိခြင်း
- * ငှက်ဖျား

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

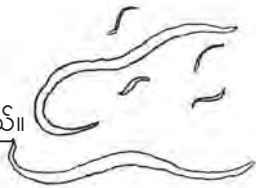
- * အသားနှင့် ကြက်ဥကဲ့သို့ သံဓာတ်ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများစားပါ။ ပဲသီး၊ ပဲတောင့်၊ မြေပဲနှင့် အစိမ်းရင့် ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်လည်း သံဓာတ်အနည်းငယ်ပါသည်။
- * သွေးအားနည်းခြင်း အကြောင်းရင်းကို ကုသပါ။ သန်ချိတ်ကောင်ရှိသည့် အရပ်တွင် ဖိနပ်မပါဘဲ မသွားပါနှင့်။
- * သံချိတ်ကောင်ရှိသည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် ကလေး၏ဝမ်းကို အဏုကြည့် မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်နိုင်သည်။ သန်ချိတ်ကောင်ဥများတွေ့ပါကကုသပါ။
- * လိုအပ်လျှင် သံဓာတ်ပါဆားကိုကျွေးပါ။ (ဖဲရပ်စ်ဆာလ်ဖိတ်)

သတိပြုရန် ။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများအား သံဓာတ်ဆေးပြား မတိုက် ကျွေးပါနှင့်။ အဆိပ်သင့် နိုင်ပါသည်။ ဆေးပြားအစား ဆေးရည်တိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ဆေးပြားကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး အစာနှင့် ရော၍ကျွေးပါ။

အူသိမ်အူမရှိ သန်ကောင်နှင့် အခြားကပ်ပါးပိုးများ

အိမ်သားထဲမှာ ကလေးတစ်ဦးတွင် သန်ကောင်ရှိပါက မိသားတစ်စုလုံး ဆေးကုသသင့်သည်။ သန်ကောင် ကူးစက်ခြင်း မရှိရအောင် ကလေးများသည် -

- * သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။
- * အိမ်သာသုံးသင့်သည်။
- * ဖိနပ်မပါဘဲ မသွားသင့်။
- * သားစိမ်း (သို့မဟုတ်) မကျက်သေးသည့် အသား မစားသင့်။
- * ရေကျက်အေး (သို့မဟုတ်) ရေကောင်းရေသန့်ကိုသာ သောက်သင့်သည်။



အရေပြားရောဂါများ (အခန်း ၁၅ ကို ကြည့်ပါ။)

ကလေးများတွင် အများဆုံး ဖြစ်တတ်သည့် အရေပြားရောဂါ များတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

- * ဝဲနာ
- * ပြည်တည်နာနှင့် အနာစက်
- * ပွေးနှင့် အခြားမှိုစွဲ အရေပြားနာ



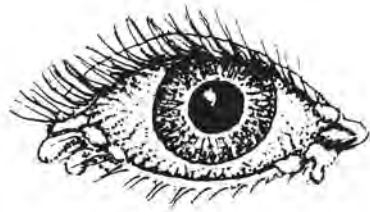
အရေပြားနာ မဖြစ်စေရန် သန့်ရှင်းရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

- * ကလေးကို ပုံမှန်ရေချိုးပေးပါ။ သန့်မကြာမခဏ ချပေးပါ။
- * ကြမ်းပိုး၊ သန်းနှင့် ဝဲတို့ကို နှိမ်နင်းပေးပါ။
- * ဝဲ၊ သန်း၊ ပွေး (သို့မဟုတ်) ကူးစက်တတ်သည့်အနာရှိသည့်ကလေးကို အခြားကလေးများနှင့် အတူ မကစားပါစေနှင့်။ မအိပ်ပါစေနှင့်။ စောစီးစွာ ကုသပေးပါ။

မျက်စိနီ (မျက်မြှေးရောင်) PINK EYE

မျက်စိကို စွတ်စိုပြီး သန့်ရှင်းသည့် အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။

မျက်ခမ်းသားအတွင်း ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းဆေး တစ်နေ့ လေးကြိမ်ထည့်ပါ။ မျက်မြှေးရောင် နာရှိသည့် ကလေးကို အခြားကလေးများနှင့် အတူမကစားပါစေနှင့် (သို့မဟုတ်) မအိပ်ပါစေနှင့်။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကောင်းမလာလျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ပါ။



အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေး

နာရည်ကျ၊ အဖျားနည်းနည်းရှိ၊ ချောင်းဆိုး၊ တစ်ခါတစ်ရံ လည်ချောင်းနာပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ကာ မကြာခဏ အအေးမိတတ်သော်လည်း ကလေးအတွက် စိုးရိမ်စရာ မဟုတ်ချေ။ အက်စ်ပရင်ဆေး(သို့မဟုတ်)အက်စစ်တိုမင်နိုဖင် acetaminophen ဆေးတိုက်ပြီး အရည်များစွာတိုက်ပါ။ အိပ်ရာထဲနေချင်သည့် ကလေးကို အိပ်ရာထဲထားခြင်းသည် ကောင်းသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစာနှင့် သစ်သီးများများ ကျွေးခြင်းသည် ကလေးကို အအေးမမိစေဘဲ အမြန်နေကောင်း လာစေသည်။



ရိုးရိုးအအေးမိခြင်း (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးဖျားခြင်းအတွက် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း၊ ပင်နစ်စလင်နှင့် အခြားပဋိဇီဝဆေးများက မစွမ်းပေ။ အအေးမိခြင်းအတွက် ဆေးထိုးရန်မလိုချေ။

အအေးမိသော ကလေးသည် အလွန်ဖျားပြီး အသက်ရှူမြန်၊ အသက်ရှူကျပ်လျှင် ကလေးသည် အဆုတ်ရောင်ဖြစ်နိုင်သည်။ ပဋိဇီဝဆေး ပေးသင့်သည်။ နားရောဂါ (နောက်စာမျက်နှာ) (သို့မဟုတ်) ပိုးဝင်၍ လည်ချောင်းနာခြင်းတို့ကိုလည်း သတိပြုကြည့်ပါ။

အခြားအခန်းများတွင် ဖော်ပြခြင်းမရှိသေးသော ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာ

နားကိုက်ခြင်းနှင့် နားထဲရောဂါပိုး ဝင်ခြင်း

ကလေးငယ်များတွင် နားရောဂါ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အအေးမိ (သို့မဟုတ်) နှာခေါင်းပိတ်ပြီး ရက်အနည်းငယ် အကြာတွင် နားရောဂါ ရတတ်သည်။ အဖျားတက်နိုင်ပြီး ကလေးသည် ဦးခေါင်းနံဘေးကိုပွတ်တတ်သည်။ ငိုကြွေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နားထဲတွင် ပြည်ရှိတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးငယ်များ နားတွင် ရောဂါပိုးဝင်ပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောပြီး အဖျားတက်ပါက ကလေးနားကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။



ကုသနည်း

- * နားထဲ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို စောစီးစွာကုသရန် အရေးကြီးသည်။ ပင်နစ်စလင်ဆေး (သို့မဟုတ်) ကိုထရိုင်းမော့ဇော့လ် (cotrimoxazole) ဆေးကဲ့သို့ ပဋိဇီဝဆေးများ ပေးပါ။ ၃ နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် အမ်ပစ်စလင်ဆေးသည် တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါကို သက်သာစေသည်။ အနာ သက်သာစေရန် အက်စ်ပရင်ဆေး (သို့မဟုတ်) အက်ဆင့်တိုမင်နီဖင် (acetaminophen) ဆေးလည်း တိုက်ပါ။
- * နားထဲမှပြည်ကို ဝှမ်းစဖြင့် သေချာစွာ ထုတ်ပါ။ နားရွက်ထဲ ဝှမ်းစ၊ သစ်ရွက် (သို့မဟုတ်) မည်သည့် အရာကိုမျှ မသွင်းပါနှင့်။
- * နားပြည်ယိုသည့် ကလေးများသည် ရေမှန်မှန် ချိုးသင့်သော်လည်း နားပြည်ယို ပျောက်သွားပြီး အနည်းဆုံး သီတင်း ၂ ပတ်ထိ ရေမကူးသင့်၊ ဒိုင်ဗင် မထိုးသင့်ချေ။

ကာကွယ်ခြင်း

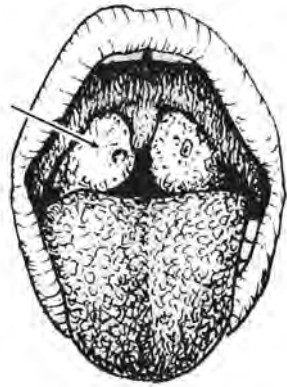
- * အအေးမိသည့်အခါ နှပ်ကို သုတ်ပစ်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် နှပ်မညှစ်ရန် ကလေးများကို သင်ထားပါ။
- * ကလေးကို နို့ဘူးမတိုက်ပါနှင့် (သို့မဟုတ်) နို့ဘူးတိုက်ခဲ့သည်ရှိသော် နို့များ နှာခေါင်းထဲရောက်ပြီး နားထဲဝင်သွားမည် စိုးသည့်အတွက်ကြောင့် ပက်လက်လှန်လျက် မတိုက်ပါနှင့်။
- * ကလေးနှာခေါင်း ပိတ်နေလျှင် စာမျက်နှာ ၂၂၉ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆားရည်သုံးပြီး အရိအခွဲတို့ကို စုပ်ထုတ်ပါ။

နားပြွန်အတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း

နားပြွန်တွင် ရောဂါပိုး ဝင်/မဝင် သိရန် နားရွက်ကို အသာအယာဆွဲပါ။ ထိုအခါ နာကျင်ပါက ပြွန်တွင် ပိုးဝင်နေပြီဖြစ်သည်။ ရှုလကာရည်ပါသည့်ရေကို နားရွက်အတွင်း ၁ နေ့ ၃ ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၄ ကြိမ် အစက်ချပါ။ (ရှုလကာရည် ၁ ဇွန်းလျှင် ဆူပြီးသားရေ ၁ ဇွန်းရောပါ။) အဖျား (သို့မဟုတ်) ပြည်ရှိလျှင် ပဋိဇီဝဆေးကိုလည်း သုံးပါ။

လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် ပါးသိ (အာသီး) ရောင်ခြင်း

ရိုးရိုးအအေးမိရာမှ ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးသည် အစာ၊ ရေမျို သည့်အခါ လည်ချောင်း နီမြန်းနေမည်။ နာကျင်သည်။ ပါးသိ (အာခေါင် တွင် အစိုအခဲကဲ့သို့ မြင်ရသည့် အဖုနှစ်ဖု) သည် ကြီးလာပြီး နာကျင် သည် (သို့မဟုတ်) ပြည်ယိုသည်။ အဖျား ၄၀ ဒီဂရီ တက်နိုင်သည်။



ကုသနည်း

- * အလွန်နွေးသော ဆားရည်ဖြင့် အာလုတ်ကျင်းပါ။ (ရေ ၁ ဖန်ခွက် တွင် ဆားလက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း)
- * အနာသက်သာစေရန် အက်စ်ပရင်ဆေး (သို့မဟုတ်) အက်ဆက်တို မင်နိုဖင် (acetaminophen) ဆေးတိုက်ပါ။
- * ရုတ်တရက်နာလာပြီး အဖျားတက်လျှင် (သို့မဟုတ်) ၃ ရက် ကျော် သည့်ထိ ဆက်နာဆက်ဖျားနေပါက နောက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ပါ။

လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် အဆစ်ရောင်ရမ်းရောဂါ အန္တရာယ် SORE THROAT AND THE DANGER OF RHEUMATIC FEVER

တစ်ခါတစ်ရံ ရိုးရိုးအအေးမိခြင်း (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးမိရာမှ လည်ချောင်းနာလျှင် များသော အားဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးကို မသုံးသင့်ချေ။ ကောင်းလည်းကောင်းမလာချေ။ အာလုတ်ကျင်းပြီး အက်စ်ပရင် ဆေးသောက်ပါ။

သို့သော် စထရက်တိုကောကပ်စ် (strep throat) ဟုခေါ်သော ရောဂါပိုးကြောင့် လည်ချောင်း နာခြင်းတစ်မျိုး (strept throat) ကို ပင်နစ်စလင်ဆေး ဖြင့် ကုသသင့်သည်။ ဤလည်ချောင်းနာမျိုးသည် ကလေးများနှင့် လူလတ်ပိုင်းတို့တွင် အဖြစ်များသည် ရုတ်တရက် လည်ချောင်း အပြင်းအထန်နာပြီး အဖျားတက်ခြင်းဖြင့် လည်ချောင်းစနာလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အအေးမိ (သို့မဟုတ်) ချောင်းဆိုးသည့် လက္ခဏာမပြချေ။ အာခေါင်နှင့် ပါးသိတို့ အလွန်နီမြန်းလာပြီး ပါးရိုးအောက်ရှိ လင့်ဖ်အကျိတ်များ ရောင်လာပြီးအထိ မခံနိုင်ဖြစ်လာသည်။

ပင်နစ်စလင်ဆေး ၁၀ ရက် တိုက်ပါ။ ပင်နစ်စလင်ဆေးကို စောတိုက်ထားပြီး ဆက်တိုက်ခဲ့လျှင် rheumatic fever အဆစ်ရောင်ရမ်းရောဂါ အန္တရာယ်အဖြစ်နည်းမည်။ လည်ချောင်းနာ (strep throat) ဖြစ်သည့် ကလေးမှ အခြားကလေးများထံ ရောဂါမကူးစေရန် ခွဲအိပ်၊ ခွဲစားခိုင်းပါ။

လေးဘက်နာရောဂါ RHEUMATIC FEVER

ကလေးနှင့်လူလတ်ပိုင်းတို့တွင်ဖြစ်တတ်သည်။ လည်ချောင်းနာ (strep throat) (ဖော်ပြပြီး) ဖြစ်ပြီးသည့်နောက် သီတင်းပတ် ၁ ပတ်မှ ၃ ပတ်တွင် စ၍ ဖြစ်တတ်သည်။

အဓိကလက္ခဏာများ (လက္ခဏာ ၃ မျိုး (သို့မဟုတ်) ၄ မျိုးသာ ပြလေ့ပြထရှိသည်။)

- * အဖျားတက်သည်။
- * အဆစ်နာသည်။ အထူးသဖြင့် လက်ကောက် ဝတ်နှင့် ခြေကျင်းဝတ်တို့တွင် နာသည်။ နောက်ပိုင်း ဒူးဆစ်နှင့် တံတောင်ဆစ်တို့၌ နာသည်။ အဆစ်များ ရောင်လာသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ပူပြီး နီမြန်းသည်။
- * အရေပြားအောက်တွင် အနီရောင် သမ်းလာ (သို့မဟုတ်) အဖုများ ထွက်လာသည်။
- * အလွန်စိုးရိမ်ရသည့်အခါ အားနည်းသည်။ အသက်ရှူ မဝဖြစ်သည်။ ရင်ဘတ်အောင့်လျှင် အောင့်သည်။



ကုသနည်း

- * လေးဘက်နာရောဂါ rheumatic fever ဖြစ်သည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြသပါ။ နှလုံးပျက်စီးကောင်း ပျက်စီးမည့်အန္တရာယ်ရှိသည်။
- * အက်စ်ပရင်ဆေး ပုံအောတိုက်ပါ။ ၁၂ နှစ်သားဆိုလျှင် ၃၀၀ mg ဆေးပြားကို ၁ နေ့ ၆ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ်လျှင် ၂ ပြား သို့မဟုတ် ၃ ပြား သောက်နိုင်သည်။ အစာအိမ်နာမဖြစ်စေရန် နို့ (သို့မဟုတ်) ဘိုင်ကာဘွန်နိုတ်ဆိုဒါ နည်းနည်းဖြင့် တွဲသောက်ပါ။ နားစအူလာလျှင် ဆေးလျော့သောက်ပါ။
- * ၄၀၀,၀၀၀ ယူနစ်ပါ ပင်နစ်စလင်ကို ၁ နေ့ ၄ ကြိမ်၊ ၁၀ ရက်တိုက်ပါ။

ကာကွယ်ခြင်း

- * လေးဘက်နာ (rheumatic fever) ဖြစ်သည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက (strep throat) လည်ချောင်းနာကို ပင်နစ်စလင်ဆေး ဖြင့် စောစီးစွာ ၁၀ ရက်ကုသပါ။
- * လေးဘက်နာ (rheumatic fever) ကာကွယ်ရန်အပြင် နှလုံးမထိခိုက်စေရန် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ဖူးသော ကလေးသည် လည်ချောင်းနာသည့် ပထမဆုံးလက္ခဏာစပြုသည့်အခါ ပင်နစ်စလင်ဆေး ၁၀ ရက် တိုက်သင့်သည်။ နှလုံးထိခိုက်သည့် လက္ခဏာများရှိလျှင် ကလေးသည် ပင်နစ်စလင်ဆေးကို ပုံမှန် သောက်သင့်သည် (သို့မဟုတ်) ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေး (benzathine penicillin) ဆေးကို လစဉ် ထိုးသင့်သည်။ တစ်သက်လုံးလည်း ထိုးသင့်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

ကလေးများတွင်ဖြစ်သည့် ပိုးဝင်သောရောဂါ ရောကျောက် CHICKENPOX

ရောကျောက်ပေါက်သည့် ကလေးမှ အခြားကလေးသို့ ကူးစက်ပြီး သီတင်း ၂ ပတ် ၃ ပတ်ကစ၍ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ကာ ဤရောဂါ ဖြစ်သည်။ ရောဂါ သိပ်မပြင်းထန်ပေ။

လက္ခဏာများ



ပထမဆုံးယားယံသော အနီရောင်အစက်လေးများ ပေါ်လာသည်။ ဤအနာစက်လေးများသည် ဝက်ခြံဖု (သို့မဟုတ်) အရည်ဖု များအဖြစ် ပြောင်းကာ နောက်ဆုံး ဝဲပေါက်ပြီး အနာဖေးများ ဖြစ်သွားသည်။ စတင်၍ ကိုယ်ပေါ် ပေါက်တတ်ပြီး နောက်ပိုင်း မျက်နှာ၊ လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက်တို့တွင်ပေါက်သည်။ ကိုယ်ပေါ်တွင် အစက်များ၊ အရည်ဖု များနှင့် အနာဖေးများကို တပြိုင်တည်းတွေ့နိုင်သည်။ အဖျား သိပ်မပြင်းတတ်ချေ။

ကုသနည်း

သီတင်းတစ်ပတ်တွင် ကူးစက်ရောဂါ ပျောက်သွားတတ်သည်။ ကလေးကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးတို့ဖြင့် နေ့စဉ်ရေချိုးပေးပါ။ အယားသက်သာစေရန် မြင်းစားဂျုံပြုတ်ရည်ကိုစစ်ပြီး အဝတ်စိုဖြင့်နှစ်ကာ ကပ်ပေးပါ။ လက်သည်းများအလွန်တိုတိုညှပ်ပေးပါ။ အနာဖေးများ၌ ပိုးဝင်လျှင် အနာကို gentian violet ဂျန်းရှင်းဗိုင်လက်ဆေး (သို့မဟုတ်) ပဋိဇီဝဆေးဆီ ထည့်ပေးပါ။

ဝက်သက် MEASLES

ဤပြင်းထန်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်သည့် ရောဂါသည် အာဟာရနည်းပါးသော ကလေးများ (သို့မဟုတ်) တီဘီရှိသည့် ကလေးများအတွက် အထူးအန္တရာယ်ရှိသည်။ ဝက်သက်ပေါက်သူ အနားနေပြီး ၁၀ ရက်အကြာတွင် အဖျားတက်၊ နှာရည်ယို၊ မျက်စိနီ၊ မျက်စိနာပြီး၊ ချောင်းဆိုးစသည့် အအေးမိသည့် လက္ခဏာများ စပြေသည်။



ကလေးသည် အဖျားပိုပိုကြီးလာသည်။ ပါးစပ်တွင် အနာ အလွန်များလာပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်နိုင်သည်။

၂ ရက် (သို့မဟုတ်) ၃ ရက်အကြာတွင် ပါးစပ်ထဲ၌ဆားပွင့် ကဲ့သို့သော အဖြူစက် အနည်းငယ် ပေါက်လာသည်။ ၁ ရက် (သို့မဟုတ်) ၂ ရက်အကြာတွင် ပထမ . . . နားရွက်နောက်နှင့် နောက်ပိုင်း လည်ပင်း၌၊ နောက် . . . မျက်နှာနှင့် ကိုယ်၊ နောက်ဆုံး ခြေလက်တို့တွင် အဖုများ ပေါက်လာသည်။ အနာဖုများ

ထွက်ပြီးသည့်နောက် ကလေးသည် နေပြန်စကောင်း လာလေ့ရှိသည်။ အဖုများသည် ၅ ရက်ခန့်ပေါက်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရေပြားထဲသို့ သွေးယိုသည့်အတွက် အနက်ရောင်အစက်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ (ဝက်သက်မဲ) ရောဂါပြင်းထန်သည့် လက္ခဏာ ဖြစ်ပါသည်။ စနစ်တကျ ဆေးကုသခံပါ။

- * ကလေးကို အိပ်ရာထဲထားသင့်သည်။ အရည်များစွာ တိုက်သင့်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအသောက်များ ကျွေးသင့်သည်။ ကလေးသည် မိခင်နို့မစို့နိုင်ပါက မိခင်နို့ကို ဇွန်းတွင်ထည့်၍ တိုက်ပါ။
- * မျက်စိကွယ်သည့်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရန် ဖြစ်နိုင်လျှင် ဗီတာမင်အေ ပေးပါ။
- * အဖုများတက်ပြီး မအီမသာဖြစ်ခြင်းအတွက် အင်ဆစ်တိုမင်နိုမင် (acetaminophen) (သို့မဟုတ် အက်စ်ပရင်ဆေး) တိုက်ပါ။
- * နားကိုက်လာလျှင် ပဋိဇီဝဆေးကျွေးပါ။
- * အဆုတ်ရောင်၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (သို့မဟုတ်) နားပြင်းစွာ ကိုက်ခဲနာကျင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဗိုက်အလွန်နာလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။
- * ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေလျှင် ဓာတ်ဆားဖျော်ရည် တိုက်ပါ။

ဝက်သက် ကာကွယ်နည်း

ဝက်သက်ပေါက်သည့် ကလေးကို အခြားကလေးများနှင့် ဝေးစွာထားပါ။ အထူးသဖြင့် အာဟာရဓာတ် နည်းပါးသည့်ကလေး (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (သို့မဟုတ်) အခြားနာတာရှည် ရောဂါခံစားရသည့် ကလေးများကို ဝက်သက်မကူးစေရန်ကြိုးစားပါ။ ဝက်သက်ပေါက်သူ ရှိသည့်အိမ်ထဲသို့ အခြားမိသားစုမှ ကလေးများ မဝင်သင့်ချေ။ ဝက်သက်ပေါက်သူရှိသည့် မိသားစုမှ ကလေးများသည် ကျောင်း (သို့မဟုတ်) ဈေးစသည့် လူထူထပ်သောနေရာများသို့ ၁၀ ရက် မသွားသင့်။

ဝက်သက်ပေါက်၍ ကလေးများ သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကလေးအားလုံး အာဟာရဓာတ်ကောင်းစွာ ရရှိအောင်လုပ်ထားပါ။ ကလေး ၆ လမှ ၁၅ လ အတွင်း ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပါ။

ဂျိုက်သိုး German Measles

ဂျိုက်သိုးသည် ဝက်သက် ရိုးရိုးကဲ့သို့ မပြင်းထန်ချေ။ ၃ ရက် (သို့မဟုတ်) ၄ ရက်ခံစားရသည်။ အရေပြားနာ မပြင်းထန်ချေ။ ဦးခေါင်းနောက်နှင့် လည်ပင်းရှိ အကျိတ်များ ရောင်လာပြီး အထိမခံနိုင်ချေ။

ကလေးကို အိပ်ရာထဲတွင် ထားသင့်ပြီး လိုအပ်လျှင် အက်စ်ပရင်တိုက်ပါ။ ကိုယ်ဝန် ၃ လ တွင် မိခင်လောင်းသည် ဂျိုက်သိုးပေါက်ပါက ကလေးအသေ (သို့မဟုတ်) အင်္ဂါမစုံသည့်ကလေး မွေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဂျိုက်သိုးမပေါက်ဖူးသေးသော (သို့မဟုတ်) ပေါက်ဖူးမှန်း၊ မပေါက်ဖူးမှန်း မသေချာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ဂျိုက်သိုးပေါက်သည့် ကလေးများနှင့် ဝေးရာတွင် နေသင့်သည်။ ဂျိုက်သိုးရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေးပေါ်ပေါက်နေပြီ ဖြစ်သော်လည်း အမြဲတမ်း မရရှိနိုင်ပါ။

ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း MUMPS

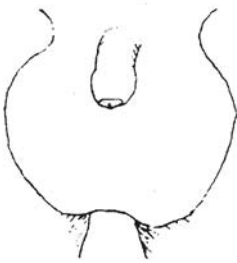
ရောဂါပိုးဝင်ပြီး သီတင်း ၂ ပတ် (သို့မဟုတ်) ၃ ပတ်တွင် ပါးချိတ်ရောင် လက္ခဏာများ ပထမဆုံး စပြသည်။ ပါးစပ်ဟ (သို့မဟုတ်) အစာစားရာတွင် ပါးချိတ်စရောင်ပြီး အဖျားလည်းတက်၊ နှာလည်း နှာကျင်သည်။ ၂ ရက်ရှိသည့်အခါ နားရွက်အောက် ပါးရိုးစောင်းတွင် ရောင်လာသည်။ ပါးရိုးတစ်ဖက်တွင် ပထမ စရောင်လေ့ရှိပြီး နောက်ပိုင်းတွင် နောက်တစ်ဖက်၌ ရောင်သည်။



ကုသနည်း

၁၀ ရက်ခန့်ကြာသည့်အခါ ဆေးဝါးမလိုဘဲ သူ့အလိုလို အရောင်ပျောက်သွားသည်။ နှာကျင်ခြင်းနှင့် အဖျားတက်ခြင်းအတွက် အက်စ်ပရင်ဆေး သောက်နိုင်သည်။ ကလေးကို အာဟာရရှိသည့် အစာပျော့ပျော့ ကျွေးပြီး ပါးစပ်ကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ



လူကြီးများနှင့် ၁၁ နှစ်အထက် ကလေးများသည် သီတင်း တစ်ပတ်ကြာ ပါးချိတ်ရောင်ပြီးနောက် ဝမ်းဗိုက်နာ (သို့မဟုတ်) အမျိုးသားဖြစ်လျှင် ယောက်ျားအင်္ဂါစပ် ရောင်ကိုင်နှာကျင်လာကောင်း လာတတ်သည် (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးဆိုလျှင် သားမြတ်ရောင်ကိုင်နှာကျင်လာတတ်သည်။ ဤသို့ ရောင်ကိုင်နှာကျင်သောသူများသည် ငြိမ်ငြိမ်နေသင့်သည် နှာကျင်မှုနှင့် အရောင် သက်သာစေရန် ရောင်နေသည့် နေရာတွင် ရေခဲကပ်ပါ (သို့မဟုတ်) ရေအေးဆွတ်ထားသည့် အဝတ်ကပ်ပါ။

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ လက္ခဏာများပြလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူပါ။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုး Whooping Cough

ကလေးထံ ရောဂါဝင်ပြီးနောက် သီတင်း ၁ ပတ် (သို့မဟုတ်) ၂ ပတ်တွင် ကြက်ညှာချောင်း ဆိုးသည်။ အဖျားတက်၊ နှာရည်ယို၊ ချောင်းဆိုးပြီး၊ အအေးမိသလို စဖြစ်သည်။

သီတင်းနှစ်ပတ် ကြာသည့်အခါ တဟုပ်ဟုပ် ဖြင့် ချောင်းဆိုးသည်။ ကလေးသည် အသက်မရှူဘဲ ကြိမ်ဖန်များစွာ ချောင်းအဆက်မပြတ်ဆိုးသည်။ အဆုံး၌ သလိပ်အခွဲ အနည်းငယ်ထွက်ပြီး အဆုပ်ထဲ လေမြန်မြန် ဝင်သည့်အတွက် “အွတ်” အသံထွက်သည်။ ချောင်းဆိုးနေစဉ်အတွင်းလေမရ၍ ကလေး၏နှုတ်ခမ်းနှင့် လက်သည်း



တို့ ပြာလာသည်။ အသံမြည်အောင်ချောင်းဆိုးပြီးနောက် အန်ကောင်းအန်မည်။ ပင်ပန်းကြီးစွာ ချောင်းဆိုးသည့် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်ကြားတွင် ကလေးကြည့်ရသည်မှာ အတော်အသင့် မကျန်းမာပုံပေါက်သည်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးသည် ၃ လ (သို့မဟုတ်) ၃ လထက် ပိုကြာတတ်သည်။ အသက် ၁ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးသည် အထူးအန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက် ကလေးကို စောစီးစွာ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးပါ။ ကလေးငယ်များသည် ကြက်ညှာချောင်းလို ချောင်းမဆိုး တတ်သည့်အတွက် ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုး ဟုတ်/မဟုတ် အသေအချာသိရန် မလွယ်ချေ။ နေထိုင်ရာဒေသတွင် ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုး ဖြစ်နေသည့်အခါ ကလေးသည် ဆက်တိုက် ချောင်းဆိုးပြီး မျက်စိဖူးရောင်နေလျှင် ကလေးကို ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုး ရောဂါအဖြစ် **ချက်ချင်း** ကုသပါ။

ကုသနည်း

- ◆ ချောင်းစမဆိုးမီ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဖြစ်စ အခြေအနေတွင် အိရစ်သရီဖိုင်ဆင် (erythromycin) တက်ထရာဆိုင်ကလင်းဆေး (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင်ဆေးတို့သည် ရောဂါ သက်သာစေနိုင်သည်။ ကလိုရိုဖီနီကောလ်ဆေးသည်လည်း သက်သာစေသော်လည်း အန္တရာယ် ပိုကြီးသည်။ ကလေးငယ်များအတွက် ဆေးညွှန်းကို စာ ၅၀၉ တွင် ဖတ်ရှုပါ။ အထူးသဖြင့် ၆ လအောက် ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာ စပြသည်နှင့် ဆေးကုသရန် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး အလွန်ပြင်းထန်လျှင် ဖိနိုင်းဘာဘီတေ (phenobarbital) အိပ်ဆေးတိုက်လျှင် သက်သာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအိပ်မရအောင် (သို့မဟုတ်) တက်သည်ထိ ချောင်းဆိုးလျှင် ထိုးဆေးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာနိုင်သည်။
- ◆ ချောင်းဆိုးပြီး အသက်ရှူရပ်သွားပါက ကလေးအား စောင်း၍ ပါးစပ်တွင်းမှ ခွဲများကို လက်နှင့် နှိုက်ထုတ်ပါ။ ထိုနောက် ကလေး၏ကျောကို လက်ဝါးနှင့် ပုတ်ပေးပါ။
- ◆ ကိုယ်အလေးချိန်မကျအောင်နှင့် အာဟာရ မချို့တဲ့စေရန် ကလေးသည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာများ စားသင့်သည်။ အော့အန်ပြီးနောက် မကြာမီ အစာစားသင့်သည်။

ချောင်းဆိုးခြင်းကြောင့် မျက်စိအဖြူသားမှ သွေးယိုနိုင်သည်။ ဆေးကုသရန် မလိုပါ။ တက်လျှင် (သို့မဟုတ်) အဆုတ်ရောင်လက္ခဏာပြလျှင် (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်အမြှေးရောင်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ အမြန်ဆုံး ရယူပါ။

ကလေးများ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။
၃ လသားတွင် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးကာကွယ်ဆေး စထိုးပါ။
၁ လ ခြား ၃ ကြိမ် ပြည့်အောင်ထိုးပါ။

ဆုံဆိုနာ Diphtheria

အဖျားတက်၊ ခေါင်းကိုက်နှင့် လည်ချောင်းနာပြီး အအေးမိသလို စဖြစ်သည်။ အာခေါင်တွင် ဝါညစ်ညစ်မြှေးပါး (membrane) ဖြစ်လာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှာခေါင်းနှင့် နှုတ်ခမ်းတွင်အမြှေး (သို့မဟုတ်) အမြှေးပါးပေါ်လာသည်။ ကလေးလည်ချောင်း ရောင်လာနိုင်သည်။ အသက်ရှူသည့်အခါ အနံ့ဆိုးထွက်သည်။



ကလေးသည် ဆုံဆို့နာဖြစ်နေသည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက -

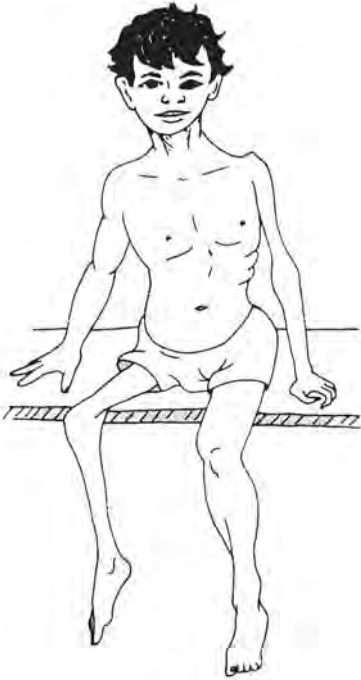
- * ကလေးကို အခြားသူများနှင့်ခွဲ၍ အခန်းတစ်ခန်းတွင် အိပ်ခိုင်းပါ။
- * ဆေးအမြန်ကုသပါ။ ဆုံဆို့နာအတွက် antitoxin အထူးဆေးရှိသည်။
- * ကလေးကြီးများကို ပင်နစ်စလင်ဆေးပြား ၄၀၀,၀၀၀ ယူနစ်ကို ၁ နေ့ ၃ ကြိမ်ဖြင့်၊ ၁ ကြိမ် ၁ ပြား တိုက်ပါ။
- * ဆားအနည်းငယ်ပါသော ရေနွေးဖြင့် အာလုတ်ကျင်းခိုင်းပါ။
- * ရေနွေးငွေ့ကို မကြာခဏ (သို့မဟုတ်) အဆက်မပြတ် ရှူခိုင်းပါ။
- * ကလေးသည် အသက်ရှူကျပ်ပြီး ပြာလာလျှင် လက်ချောင်းတွင် အဝတ်ပတ်ပြီး အာခေါင်တွင်းရှိ အမြှေးပါးကို ကြိုးစားဖယ်ရှားပါ။

ဆုံဆို့နာသည် အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါဖြစ်ပြီး DPT ထိုးဆေးဖြင့်ရောဂါမဖြစ်အောင် လွယ်လင့် တကူ ကာကွယ်နိုင်သည်။ **ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပေးပါ။**

ပိုလီယို အကြောသေရောဂါ

INFANTILE PARALYSIS (POLIO, POLIOMYELITIS)

အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် အများဆုံး ဖြစ်တတ်သည်။ အဖျားတက်၊ အော့အန်ပြီး ကြွက်သားများ နာကာ အအေးမိသလို စဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ် သော ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝေဒနာ အနည်း ငယ် ခံစားရပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာက သက်သာ သွားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု အားနည်းလာ သည် (သို့မဟုတ်) ချဉ်နဲ့ပြီး အကြောသေလာသည်။ ခြေ ထောက်တစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဖက်စလုံးတွင် အများဆုံး ချဉ်နဲ့တတ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ချဉ်နဲ့နေသည့် ခြေထောက် သည် သိမ်လာပြီး အခြားတစ်ဖက်ကဲ့သို့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကြီး ထွားလာလေ့ မရှိချေ။



ကုသနည်း

ရောဂါစသည်နှင့် မည်သည့်ဆေးဝါးကမျှ အကြော သေရောဂါကို ပျောက်အောင် မလုပ်နိုင်ပေ။ ပဋိဇီဝဆေးဝါး များနှင့်လည်း မပျောက်ချေ။ အက်စ်ပရင် (သို့မဟုတ်) အဆက် တိုမင်နီဖင် acetaminophen သောက်ခြင်းနှင့် နာကျင်သည့် ကြွက်သားများပေါ်ရေနွေးကပ်ခြင်းဖြင့် အနာသက်သာစေသည်။

ကလေးသည် သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး ခြေလက်များ ကွေးမသွားစေနိုင်သည့် ဖော်ပြပါ အနေအထားတွင် ထားပါ။ ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖြောင့်နိုင်သမျှ ဖြောင့်နေစေရန် လက်နှင့် ခြေထောက်များကို ညှင်သာစွာ ဆန့်တန်းပေးပါ။ လိုအပ်ပါက နာကျင်မှုသက်သာစေရန် ဒူးအောက်တွင် ကူရှင် (ခေါင်းအုံးစသည်) ခံထားပေးပါ။ သို့သော် ဒူးဆစ်သည် ဖြောင့်တန်းနေပါစေ။

ကာကွယ်ခြင်း

ပိုလီယိုမဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းမှာ ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးခြင်း ဖြစ်သည်။

- * အအေးမိခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းနှင့် ပိုလီယိုရောဂါ၏ အခြားလက္ခဏာများ ပြနေသည့် ကလေးအား မည်သည့်ဆေးကိုမျှ မထိုးပါနှင့်။ ထိုးဆေးကြောင့် အကြောမသေသေးသော ပိုလီယိုရောဂါ အနုစားမှ အကြောမသေသော ပိုလီယိုရောဂါ အပြင်းစား ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ **မဖြစ်မနေ ထိုးပေးရန် လိုအပ်သည့် အခြေအနေမဟုတ်လျှင် ကလေးကို မည်သည့်ဆေးမျှ ထိုးမပေးပါနှင့်။**
- * ကလေးကို မိခင်နို့ တိုက်နိုင်သမျှ ကြာကြာတိုက်ပါ။ မိခင်နို့သည် ကလေးကို ပိုလီယိုအပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါ အမျိုးမျိုး၏ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

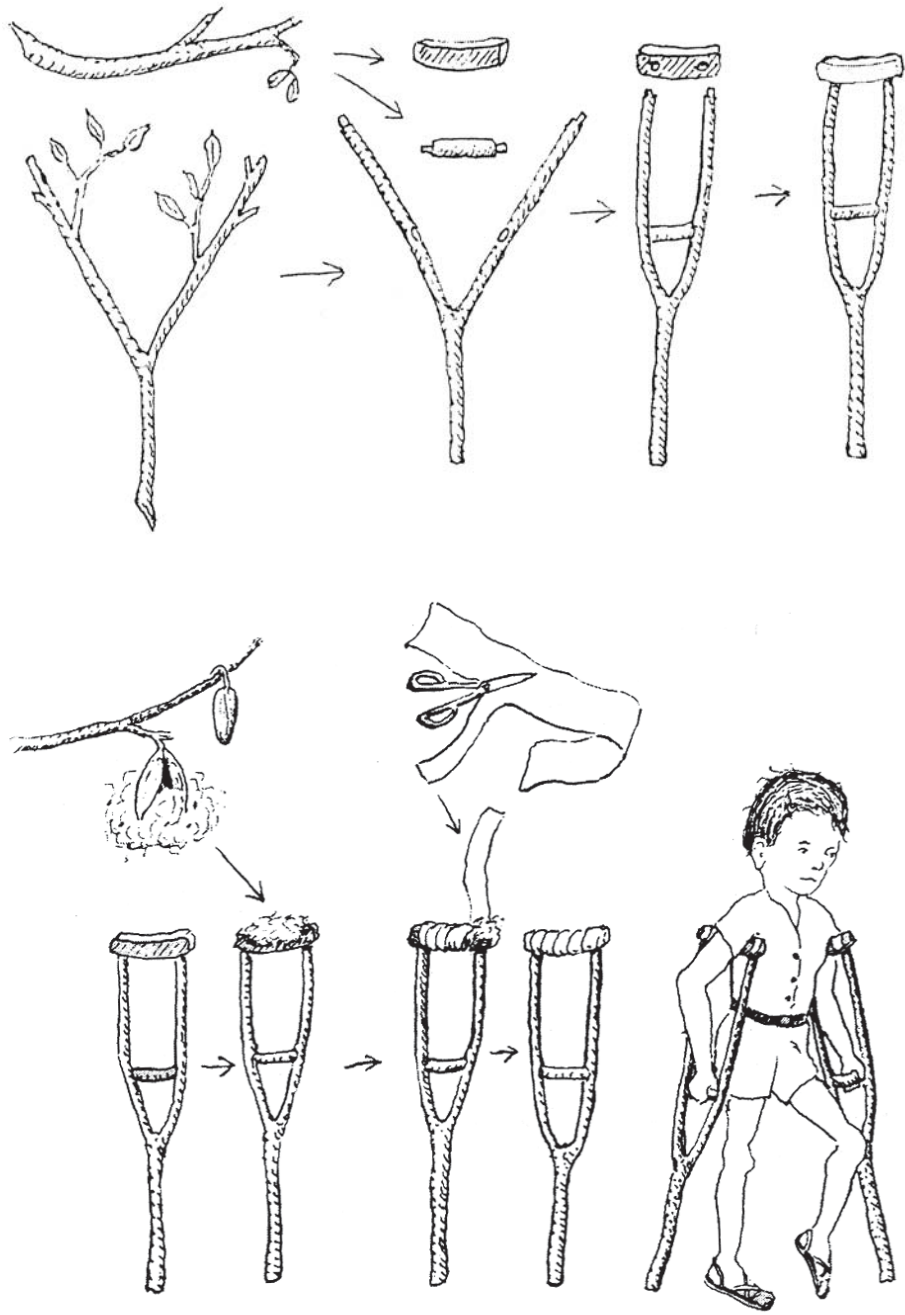
ကလေး ၃ လ၊ ၄ လနှင့် ၅ လသားအရွယ်တွင် ပိုလီယိုဆေးစက်များဖြင့် ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးပေးပါ။



ပိုလီယိုကြောင့် ခြေထောင့်နင်း ထောင့်နင်း ဖြစ်နေသော ကလေးသည် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစာစားသင့်ပြီး ကျန်နေသေးသော ကြွက်သားများ သန်မာစေရန် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်သည်။ ပထမနှစ် အတောအတွင်း အချို့ကြွက်သားများ ပြန်လည် သန်မာလာနိုင်သည်။

ကလေးကို လမ်းလျှောက်နိုင်သမျှ လမ်းလျှောက်တတ်အောင် အကူအညီပေးပါ။ ဖော်ပြပါ အတိုင်း တုတ်နှစ်ချောင်းကိုင်လျှောက်စေပြီး နောက်ပိုင်း ချိုင်းထောက် လုပ်ပေးပါ။

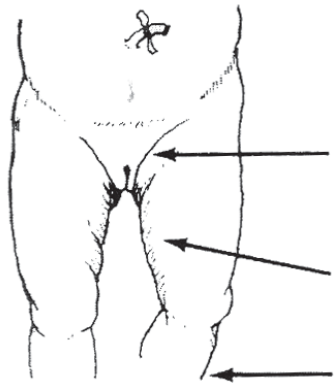
ရိုးရိုးချိုင်းထောက်လုပ်နည်း
How to Make Simple Crutches



မွေးရာပါ ရောဂါများ

တင်ပါးဆုံ အဆစ်လွဲခြင်း (Dislocatalhip)

အချို့ကလေးများသည် တင်ပါးဆုံအဆစ်လွဲ၍ မွေးဖွားသည်။ ပေါင်ရိုးသည် တင်ပါးရိုးအဆက် နှင့်လွဲ၍ မွေးလာခြင်းဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် မိန်းကလေးများတွင် ပိုဖြစ်တတ်သည်။ စောစောစီးစီး ဝရုစိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခရောက်ပြီး ခြေထောက်ကျိုး မဖြစ်စေရေးကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအားလုံးကို ၁၀ ရက်သားခန့် ရောက်လာသည့်အခါ တင်ပါးဆုံနေရာ လွဲ/မလွဲ စစ်ဆေး ကြည့်သင့် သည်။



၁။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။ တင်ပါးဆုံ တစ်ဖက် သည် နေရာလွဲနေပါက လွဲနေသည့်ဘက်မှ အောက်ပါ လက္ခဏာတို့ကို ပြသသည်။

နေရာလွဲနေသည့်အပိုင်းရှိ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ရောက်နေသည်။

ဤနေရာတွင် အရေပြားတွန့်များ နည်းသည်။

ခြေထောက်ကြည့်ရသည်မှာ ပိုတိုနေသလိုပုံပေါက်သည် (သို့မဟုတ်) ခွင်နေသလိုရှိသည်။

၂။ ပုံပါအတိုင်း ခြေထောက် နှစ်ဖက်စလုံးကို တိုင်ပြီး

ဤပုံပါအတိုင်း ဒူးနှစ်ဖက်ကို အပြင်ဘက်သို့ လှန်လိုက်ပါ။



များများ လှန်သည့်အခါ ခြေထောက် တစ်ဖက်သည် လှန်ရာ နောက်မပါဘဲ အလျင်ရပ်သွားလျှင် (သို့မဟုတ်) ဆတ်ခနဲတုန်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဂျွတ် ခနဲ မြည်လျှင် တင်ပါးဆုံနေရာ လွဲနေ ပြီ ဖြစ်သည်။

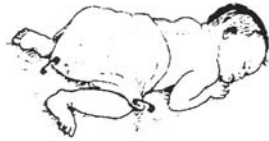
ကုသနည်း

ကလေးဦးနှစ်ဖက်ကို မြင့်ပြီးခွာထားပါ။

ပုံပါအတိုင်း ခါထောင်းကျိုက်
မာမာများ သုံးခြင်း
ဖြင့် ဦးနှစ်ဖက်
ကို မြင့်၍ ခွာ
ထားနိုင်သည်။



သို့မဟုတ် ခြေထောက်ကို ပုံပါ
အတိုင်း အိပ်သည့်အခါ ခွာ
ထားနိုင်သည်။
(ကလေးအိပ်နေချိန်၌ လုပ်ရန်)



သို့မဟုတ် ဤ
သို့ လုပ်ခြင်း
ဖြင့် ဦးနှစ်ဖက်
ကို ခွာ၍ မြင့်ပေး
နိုင်သည်။

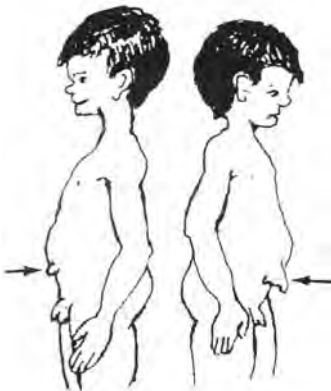


ကလေးများကို ကျော၌ပိုး၍ သယ်ဆောင်တတ်သည့် အရပ်ဒေသများ၌ တင်ပါးနေရာလွဲခြင်း
အတွက် ကုသရန် မလိုချေ။

အူကျခြင်း၊ ချက်စူခြင်း

UMBILICAL HERNIA (BELLY BUTTON THAT STICKS OUT)

ဤပုံပါအတိုင်း ချက်စူထွက်
နေခြင်းသည် ပြဿနာမရှိချေ။
ဆေးဝါးလည်း မလို၊ ဆေးကုသ
ရန်လည်း မလိုချေ။ ခါးပတ်လည်
တွင် အဝတ်တင်းတင်းပတ်ခြင်း
(သို့မဟုတ်) ဗိုက်စည်းခြင်းဖြင့်
လည်း ချက်စူ မပျောက်ချေ။



ဤကဲ့သို့ ချက် အလွန်အကျွံ စူ
ထွက် (အူကျခြင်း) သည့်တိုင် အန္တရာယ်
မရှိဘဲ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်
သည်။ အသက် ၅ နှစ် ကျော်သည်
အထိ မပျောက်သေးလျှင် ခွဲစိတ်ကုသ
ရန် လိုလိမ့်မည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

**ငယ်ပါရောင်ခြင်း (ရေများခြင်း သို့မဟုတ် အူကျခြင်း)
A 'SWOLLEN TESTICLE'
(HYDROCELE OR HERNIA)**

ကလေး၏ ကပ်ပယ်အိတ် scrotum (သို့မဟုတ်) ယောက်ျား
လေး အင်္ဂါပါသည့် အိတ်တစ်ဖက်ရောင်လျှင် အရည်ပြည့်နေသော
ကြောင့် (hydrocele) (သို့မဟုတ်) အူကျနေသောကြောင့် (hernia)
ဖြစ်ရသည်။

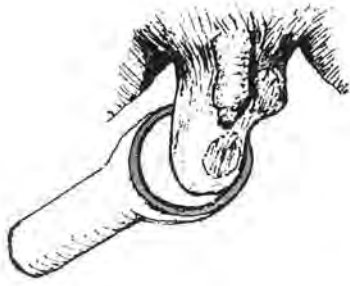
အဘယ့်ကြောင့်ဖြစ်သည်ကို သိရှိရန် ရောင်သည့် နေရာတစ်
လျှောက် မီးထိုးကြည့်ပါ။



လွယ်လွယ်လေးနှင့် အလင်းပေါက်
လျှင် အရည်ရှိနေဖွယ်ရှိသည်။

အလင်းရောင် ထုတ်ချင်းမပေါက်လျှင်
ကလေးချောင်းဆိုး (သို့မဟုတ်) ငိုသည့်
အခါ ပိုပိုရောင်လာလျှင် အူကျခြင်းဖြစ်
သည်။

တစ်ခါတစ်ရံကပ်ပယ်အိတ်အထက်နှင့်
ကပ်ပယ်အိတ် ဘေးတစ်ဖက်တွင် အူ
ကျသည်။



အချိန်တန်သည့်အခါဆေးကုစရာ
မလိုဘဲ အရည်များ ပျောက်သွား
လေ့ရှိသည်။ တစ်နှစ်ကျော်သည်ထိ
ပျောက်မသွားလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
အကြံဉာဏ်ကို ယူပါ။

အူကျခြင်းသည် ခွဲစိတ်ကုသရန်လို
အပ်သည်။

ပေါင်ခြံရှိ လင့်ဖ်အကျိတ်နှင့်
ခွဲခြားပြီး သိနိုင်ပါသည်။
အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်
ကလေးငိုသည့်အခါ (သို့မဟုတ်)
ကလေးကို မတ်တပ်ရပ်သည့်
အခါ အူကျပြီးကလေး ငြိမ်သက်
စွာ လှဲသည့် အခါ ပျောက်သွား
တတ်သည်။

ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း၊ ဆွံ့အခြင်း (သို့မဟုတ်) အင်္ဂါချို့ယွင်းသည့်ကလေး MENTALLY SLOW, DEAF, OR DEFORMED CHILDREN

တစ်ခါတစ်ရံ ဆွံ့အ၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေး retarded (သို့မဟုတ်) မွေးရာပါ ချို့ယွင်းသည့် birth defects ကလေးကို မွေးတတ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို ရှာမတွေ့တတ်ပေ။ မည်သူ့ကိုမျှလည်း အပြစ်မတင်ထိုက်ချေ။

မည်သို့ဆိုစေ အချို့သောအကြောင်းအရာများက မွေးရာပါ ချို့ယွင်းသည့် အလားအလာ ပိုများ
သည်။ **မိဘများကသာ တစ်စုံတစ်ရာ ကြိုတင်သတိပြုခဲ့လျှင် သားသမီးများ တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်း
မှု နည်းပါးနိုင်ဖွယ်ရာရှိသည်။**

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသည့် အစားအစာ လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက
ကလေးများ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးစေသည် (သို့မဟုတ်) မွေးရာပါ ချို့ယွင်းမှု ဖြစ်စေသည်။

**ကျန်းမာသည့် ကလေးများရရှိစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် အာဟာရပြည့်ဝ
သည့် အစားအစာ စားရမည်။**

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၏ အစားအသောက်တွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ကလေးဥဏ္ဍိကရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို နှောင့်နှေးစေပြီး ဆွံ့အနိုင်သည်။

ဥဏ္ဍိကရည်မမီသောကလေး Cretinism

ကလေး၏ မျက်နှာမှာ ပွယောင်းပြီး ကြည့်ရသည်မှာ ထုံထိုင်းနေသည်။ လျှာတန်းလန်းထွက်ကာ နဖူးတွင် အမွှေးပေါက်တတ်သည်။ ကလေးသည် အားနည်းသည်။ အစားနည်းသည်။ အငို နည်းသည်။ အအိပ် များသည်။ ကလေးသည် ဥဏ္ဍိကရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှောင့်နှေးကာ ဆွံ့အနိုင်သည်။ သာမန်ကလေးများထက် အချိန်နောက်ကျပြီးမှ လမ်းလျှောက်သည်။ စကား စပြောသည်။



ဥဏ္ဍိကရည်ဖွံ့ဖြိုးပြီး ဆွံ့အခြင်း

ကလေး ဥဏ္ဍိကရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု မနှောင့်နှေးစေရန်နှင့် မဆွံ့အရန် အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးသည် ရိုးရိုးဆားအစား အိုင်အိုဒင်းဆားကို သုံးစွဲသင့်သည်။

ကလေးသည် ဥဏ္ဍိကရည် ဖွံ့ ဖြိုးမှုနှေးပြီး ဆွံ့အဖွယ် ရှိသည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက ကလေးကို ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။ အထူးဆေးဝါး သိုင်းရွိုက်နှင့်ဆိုင်သည့်ဆေး (Thyroid) ဖြင့် အမြန်ကုသနိုင်ပါက ပုံမှန်ပို၍ ဖြစ်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရက်အလွန်သောက်ခြင်းသည် ကလေးခပ်သေးသေး (သို့မဟုတ်) အခြားရောဂါများရှိသည့် ကလေးမွေးနိုင်ခြေရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရက်အလွန်အကျွံ မသောက်ပါနှင့်။ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

၄။ **အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်**လျှင် ချို့ယွင်းသည့် ကလေးမွေးမည့် အခွင့်အလမ်းပိုများသည်။ ဥဏ္ဍိကရည် ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးပြီးဆွံ့အိုင် ထုံထိုင်းသည့်ပုံပေါက်သည့်ကလေး (Mongolism သို့မဟုတ် Down's disease) မျိုးမှာ အသက်ကြီးမှမွေးသည့် မိဘများ၏ ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည်။

အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်လျှင် သားသမီးထပ်မယူရန် မိသားစုစီမံကိန်း ချမှတ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည်။ (အခန်း ၂၀ ရှု)

၅။ **ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ကြီးထွားလာသော သန္ဓေသားကို ဘေးဖြစ်စေနိုင်သည်။**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း တတ်နိုင်သမျှ ဆေးဝါးအနည်းငယ်ကိုသာ သုံးစွဲပါ။ အန္တရာယ် ကင်းကြောင်း သိသည့်ဆေးကိုသာ သုံးပါ။

၆။ **မိဘများသည် သွေးနိုးပါက (ဥပမာ ဝမ်းကွဲမောင်နှမ) မွေးလာသည့် ကလေးများသည် ချို့ယွင်းမှု (သို့မဟုတ်) ဥဏ္ဍိကရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းသည့် ကလေးဖြစ်မည့် အခွင့်အလမ်း မြင့်မားသည်။ မျက်စိစောင်း၊ လက်ပွား၊ ခြေခွင်၊ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲ စသည့် ချွတ်ယွင်းချက်တို့ အဖြစ်များသည်။**

ဤသို့ ချို့ယွင်းမှုများနှင့် အခြားရောဂါများဖြစ်မည့် အခွင့်အလမ်း နည်းပါးစေရန် ဆွေမျိုးချင်း လက်မထပ်ပါနှင့်။ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်ပါသည့် ကလေးတစ်ဦးထက်ပို၍ မွေးပါက နောက်ထပ် ကလေး မယူရန် စဉ်းစားပါ။ (မိသားစုစီမံကိန်း အခန်း ၂၀ ရှု)

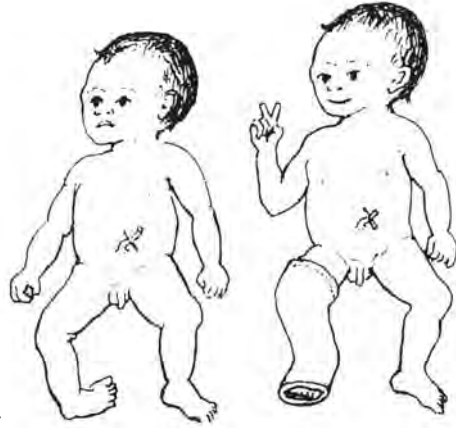
မွေးရာပါ ချို့ယွင်းမှုဖြင့် ကလေးမွေးဖွားလာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ကလေးကို ခေါ်သွားပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ပေးနိုင်သည်။

* မျက်စိစွေ၊ မျက်စိစောင်းခြင်းအတွက် စာမျက်နှာ ၃၁၅ ကို ဖတ်ပါ။



* အရိုးမပါဘဲ အလွန်သေးငယ်သည့် ခြေပွား လက်ပွား ပါလာပါက အပွားတွင် ကြိုးတစ်ချောင်းဖြင့် အလွန်တင်းစွာ ချည်ပါ။ အပွားသည် ခြောက်သွေ့သွားပြီး ကြေကျသွားပေ မည်။ ကြီးလည်းကြီး၊ အရိုးလည်းရှိလျှင် ဤအတိုင်း ထား လျှင်ထား (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်၍ ခြေပွားလက်ပွားကို ဖြတ် ထုတ် ပစ်ပါ။

* မွေးကင်းစကလေး၏ ခြေထောက်သည် အတွင်းပိုင်း သို့ ခွင်နေပါက သို့မဟုတ် ပုံသဏ္ဍာန်မကျ (ခြေခွင်) နေပါက ပုံမှန်အနေအထားရောက်အောင် ခြေထောက်ကို ကွေးကြည့် ပါ။ လွယ်ကူစွာ ကွေးကြည့်နိုင်ပါက တစ်နေ့လျှင် အကြိမ် ပေါင်းများစွာကွေးပေးပါ။ ခြေဖဝါး (သို့မဟုတ်) ခြေထောက် သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပုံမှန်ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။



ခြေခွင်နေပုံ

ပုံသွင်းထားပုံ

ပုံမှန်အနေအထားရောက်အောင် ကွေးပေး၍ မရ ပါက ကလေးခြေထောက်ကို ပုံသွင်းပြုပြင်ပေးနိုင်မည့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ **ချက်ချင်း** ခေါ်သွားပါ။

အကောင်းဆုံးဖြစ်ရန်အတွက် **ကလေးမွေးပြီး ၂ ရက်အတွင်း ဤသို့ပြုလုပ်ပေးရန်** အရေးကြီးသည်။

* ကလေးနှုတ်ခမ်း (သို့မဟုတ်) အာခေါင် (palate) သည် ကွဲနေပါက (cleft) ကလေးသည် မိခင်နို့စို့ရာ၌ အခက်အခဲ တွေ့နိုင်ပြီး ကလေးကိုဖွန်းဖြင့် (သို့မဟုတ်) အစက်ချ၍ နို့တိုက်ရန် လိုသည်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့် ကလေးနှုတ်ခမ်းနှင့် အာခေါင်ကို ပုံမှန်နီးပါး ပြုပြင်ပေး နိုင်သည်။ နှုတ်ခမ်းကွဲလျှင်၊ ကလေး ၄ လမှ ၆ လအတွင်း၊ အာခေါင်ကွဲလျှင် ကလေး ၁၈ လသားတွင် ခွဲစိတ်ကုသခြင်း သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။



၇။ **မီးဖွားရခက်ခြင်း**သည် တစ်ခါတစ်ရံ **ဦးနှောက်ထိခိုက်ပြီး** ကလေးကို **အကြောတောင့်** (သို့မဟုတ်) **ကြွက်တက်** spastic or fits စေသည်။ ကလေးမီးဖွားချိန်တွင် ကလေးအသက်ရှူ နှောင့်နှေးလျှင် (သို့မဟုတ်) ကလေးမီးဖွားမီ သားဖွားဆရာမက မိခင်ကို သားအိမ်ညှစ်အားကောင်းဆေး(oxytocic) ထိုးပေးလျှင် ဦးနှောက် ထိခိုက်ပျက်စီးသည့် အခွင့်အလမ်း ပိုများသည်။

သားဖွားဆရာမကိုခေါ်ရာ၌ သတိထားရွေးခေါ်ပါ။ ထို့ပြင် ကလေး မမွေးဖွားမီ သားဖွားဆရာမ အား သားအိမ်ညှစ်အားကောင်းဆေး (oxytocic) သုံးခွင့်မပေးပါနှင့်။

မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းမှုများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက အခန်း ၁၂ **ကျေးလက်မှ မသန်မစွမ်းသည့် ကလေးငယ်များ** အကြောင်း ဖတ်ပါ။

သွက်ချာပါဒဖြစ်သည့် ကလေး (ဦးနှောက်သွက်ချာပါဒ) THE SPASTIC CHILD (CEREBRAL PALSY)

ဦးနှောက်ကြောင့်ဖြစ်သော ကြွက်သားတောင့်တင်းရောဂါရှိသည့် ကလေး၏ ကြွက်သားများသည် တင်းနေ၊ တောင့်နေ၍ ကြွက်သားကို မထိန်းနိုင်ချေ။ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်မှာ လိမ်တွန့် နေဖွယ်ရှိပြီး လှုပ်ရှားမှုမှာ တွန့်နေ၊ ဆန့်တငန့်ငန့် ဖြစ်နေတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခြေထောက်အတွင်းပိုင်း ကြွက်သားများတင်းနေရာ ကတ်ကြေးကဲ့သို့ ခြေချင်းထပ်နေတတ်သည်။

မီးဖွားချိန်တွင် ကလေးကြည့်ရသည်မှာ ပုံမှန်လိုလို (သို့မဟုတ်) ပျော့နေသလို တွေ့ရတတ်သည်။ ကလေးကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အကြောများတင်းလာသည်။ ကလေးဉာဏ်ရည်တိုးတက်မှု နှောင့်နှေး ဖွယ်မရှိချေ။ ကလေးကိုသွက်ချာပါဒ ဖြစ်စေသည့် ဦးနှောက်ထိခိုက်သည့် ရောဂါအတွက် ကုသ၍ ရသည့် ဆေးဝါးမရှိချေ။



သို့သော် ကလေးကိုအထူးဂရုစိုက် ပြုစုရန် လိုသည်။ ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) ခြေဖဝါးကြွက်သားများ မတောင့်တင်းစေရန် ခြေထောက်ကို ဖြေးဖြေး ကွေးလိုက်ဆန့်လိုက်လုပ်ပေးပါ။ တစ်နေ့ ကြိမ်ဖန်များစွာလုပ်ပါ။

မွေးစတွင် ကလေးသည် ပုံမှန် (သို့မဟုတ်) အနည်းငယ် ပျော့ ဖတ်ဖတ် ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ အနည်းငယ် ကြီးလာမှသာ အကြောများ မာ တောင့်တောင့် ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ကလေး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် နှေးကွေးနိုင်သကဲ့သို့ ပုံမှန်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကလေး၏ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေသောဒဏ်သည် မွေးဖွားစဉ် က ရရှိသောဒဏ်ရာ (ဥပမာ-မွေးပြီး ချက်ချင်း အသက်မရှူခြင်း) (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်ဘဝတွင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကလေး အကြောများ တောင့်တင်းစေသည့် ဦးနှောက် ပျက်စီးမှု ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် ဆေးဝါးမရှိပါ။ သို့သော် ကလေးကို အထူးဂရုပြုစောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးများတွင် ကြွက်သားများ အမြဲ ကောက်ကွေးမသွားစေရန် နေ့စဉ် အကြိမ်ကြိမ် ဖြည်းညှင်းစွာ အကွေးအဆန့် ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

ကလေးကို လှိုမ့်တတ်၊ ထိုင်တတ်၊ မတ်တတ်ရပ်တတ်ရန်ထို့နောက် လမ်းလျှောက်တတ်ရန် အကူအညီပေးပါ။ တတ်နိုင်သမျှ စိတ်ရော ကိုယ်ပါလုပ်ရန် ကလေးကို အားပေးပါ။ ကလေးကို သင်ကြားပေးပါ။ (ရှေ့စာမျက်နှာရှု) ကလေးသည် စကားမပြောတတ်သည့်တိုင်အောင် အခွင့်အရေး တစ်စုံတစ်ရာ ပေးနိုင်ပါက မှတ်ဉာဏ်ကောင်းပြီး ကျွမ်းကျင်မှုများစွာကို သင်ကြားပေးနိုင်စွမ်းရှိမည်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ရန် ကလေးကို အကူအညီပေးပါ။

ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း (cerebral palsy) အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက အခန်း ၉ **မသန်မစွမ်းသည့် ကျေးလက်ကလေးငယ်များ** အကြောင်း ဖတ်ပါ။

ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးသည့် (သို့မဟုတ်) မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်ပါသည့် ကလေးမမွေးဖွားစေရန် အမျိုးသမီးသည် အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်သင့်သည်။

- ၁။ မောင်နှမ ဝမ်းကွဲတော်သူ (သို့မဟုတ်) ဆွေမျိုးနီးစပ်သူကို လက်မထပ်ပါနှင့်။
- ၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း အသား၊ ကြက်ဥ၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို စားနိုင်သမျှ စားပါ။
- ၃။ ရိုးရိုးဆားအစား အိုင်အိုဒင်းဆား စားပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်စားပါ။
- ၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့် (သို့မဟုတ်) အရက်အလွန်အကျွံ မသောက်ပါနှင့်။
- ၅။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် ဖြစ်နိုင်သမျှ မည်သည့်အချိန်၌မဆို ဆေးဝါးများကို ရှောင်ပါ။ ဘေးကင်းကြောင်း သိမှသာ ဆေးသောက်ပါ။
- ၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဂျိုက်သိုးရှိသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
- ၇။ သားဖွားဆရာမ ရွေးရာတွင် ဂရုစိုက်ပါ။ ကလေးမမွေးမီ သားဖွားဆရာမကို သားအိမ်ညှစ်ဆေး (oxytocic) သုံးစွဲခွင့် မပြုပါနှင့်။
- ၈။ မွေးရာပါချို့ယွင်းမှုရောဂါတူ ကလေးတစ်ဦးထက်ပိုမွေးပါက နောက်ထပ်ကလေး မယူပါနှင့်။ (မိသားစု စီမံကိန်း ရှု)
- ၉။ အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်လျှင် သားသမီး ထပ်မမွေးရန် စဉ်းစားပါ။

မွေးပြီးစလများတွင် ကလေး၏ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှောင့်နှေးခြင်း

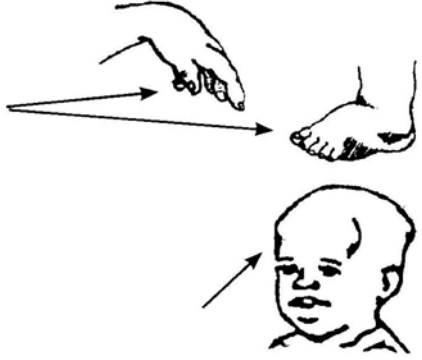
မွေးဖွားချိန်က ကျန်းမာသည့် အချို့ကလေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းစွာ မကြီးထွားချေ။ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသည့်အစာ ဝဝလင်လင် မစားရ၍ ဉာဏ်ရည်တိုးတက်မှု နှေးကွေးလာသည်။ မွေးပြီး ၈ ပထမလပိုင်း အနည်းငယ်တွင် အခြားအချိန်များထက် ကလေးဦးနှောက် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့် မွေးကင်းစကလေး၏ အာဟာရသည် အလွန်အရေးပါသည်။ မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ (ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးအစာ ရှု)

သွေးနီဥ သွေးအားနည်းရောဂါ (SICKLE CELL ANEMIA)

အာဖရိကနွယ်ဖွား ကလေးအချို့နှင့် အိန္ဒိယနွယ်ဖွား ကလေးအချို့သည် သွေးနီဥရောဂါ(သို့မဟုတ်) သွေးအားနည်းရောဂါတစ်မျိုးနှင့် မွေးလာတတ်သည်။ ထိုရောဂါသည် မိဘမှတစ်ဆင့် ကလေး ထံ မျိုးရိုး လိုက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိဘများကိုယ်တိုင် သူတို့တွင် ရောဂါသယ်ဆောင်ထားမှန်း မသိကြပေ။ ကလေးသည် အသက် ၆ လထိ ပုံမှန်ရှိနေပြီးမှ ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။

ရောဂါ လက္ခဏာများ

- * ကိုယ်ပူခြင်း၊ ငိုခြင်း၊
- * တစ်ခါတစ်ရံ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်ခန့် ကြာသည်ထိ ခြေဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းကလေးများ ရောင်နေခြင်း၊
- * ဝမ်းဗိုက်သည် ဖောင်းနေပြီး အပေါ်ပိုင်းတွင် မာနေခြင်း၊
- * သွေးအားနည်းခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်ဖြူသား ဝါနေခြင်း
- * မကြာခဏ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ငှက်ဖျား၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း)
- * ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း၊
- * အသက် ၂-နှစ်ခန့် ရောက်လျှင် ဦးခေါင်းခွံတွင် အဖုများ ထွက်လာခြင်း။



ငှက်ဖျားနှင့် အခြားကူးစက်ရောဂါများကြောင့် ရုတ်တရက် ရောဂါ ကြွပြီး အပြင်းအထန်ဖျားခြင်း၊ လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက်များ အကြီးအကျယ်နာခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် သွေးအားနည်းသည့်အခြေအနေသည် ပို၍ ဆိုးရွားသွားတတ်ပါသည်။ အရိုးဖုများမှ ပြည်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ကလေးသည် အသက်ပင် သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ကုသနည်း

ဤကဲ့သို့ သွေးအားနည်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ သွေးအားနည်းသည့် အခြေအနေကို ရုတ်တရက် ဆိုးရွားသွားစေနိုင်သည့် ငှက်ဖျားနှင့် အခြားကူးစက်ရောဂါများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးရပါမည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုနှင့် ကုသမှုခံယူရန် ကလေးကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံ လစဉ် ပုံမှန် ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

- * **ငှက်ဖျား။** ငှက်ဖျားဖြစ်တတ်သော ဒေသများတွင် ကလေးအား ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ရန် ဆေးများ ပုံမှန်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ သွေးအားကောင်းစေရန် ဖောလစ်အက်ဆစ် လည်း နေ့စဉ်တိုက်ပါ။ သံဓာတ်ဆေးပြား တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်လေ့မရှိပါ။
- * **ကူးစက်ရောဂါများ။** ကလေးအား ဝက်သက်၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးနှင့် တီဘီရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများကို သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်ဇယားနှင့်အညီ စောနိုင်သမျှစောစော ထိုးနှံပေးထား သင့်ပါသည်။ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခြေလက်များ နာခြင်း စသည့် လက္ခဏာများရှိပါက ကလေးအား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ အမြန်ခေါ်ဆောင်သွားပါ။ ပဋိဇီဝဆေးများ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးအား ရေများများတိုက်ပါ။ အရိုးများ နာခြင်းအတွက် အက်စီတာမိုင်းနိုဖင် တိုက်ပါ။ **အအေးပတ် မခံပါနှင့်။** နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။ လိုအပ်ပါက ညဘက်တွင် စောင်ခြုံပေးထားပါ။ တတ်နိုင်ပါက မွေ့ရာနှင့် သိပ်ပါ။

ကလေးသင်ယူ တတ်မြောက်ရေးကို ကူညီခြင်း

ကလေးကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သင်ထားသမျှ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို သိနားလည်လာသည်။ ကျောင်းတွင် သင်ကြားလေ့လာရသည့် ဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို နောင်တွင် ပိုနားလည် သဘောပေါက်၊ ပိုမိုလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ကျောင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။

သို့သော် ကလေးသည် အိမ် (သို့မဟုတ်) သစ်တော (သို့မဟုတ်) လယ်ကွင်းတို့မှ ဗဟုသုတ များစွာ သင်ယူလေ့လာနိုင်သည်။ ကလေးသည် အခြားလူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းဖြင့် ပို၍သင်ယူတတ်မြောက်ပြီး လူများပြောဆိုရာမှ တတ်မြောက်လာခြင်းမှာ သိပ် မရှိလှပေ။ (ပြုမူပုံ ကြည့်ခြင်းဖြင့် ပိုတတ်သည်) **ကြင်နာခြင်း၊ တာဝန်ယူခြင်းနှင့် မျှဝေခံစားခြင်း ကဲ့သို့သော ကလေးသင်ယူတတ်မြောက်နိုင်သည့် အရေးကြီးဆုံးသော အရာအချို့မှာ နမူနာ ကောင်းပြသခြင်းဖြင့်သာ တတ်မြောက်သင်ယူနိုင်သည်။**

စွန့်စားခြင်းမှတစ်ဆင့် ကလေးသည် တတ်မြောက် သင်ယူသည်။ အမှားလုပ်မိသည့် တိုင် အောင် ကိုယ်တိုင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးအလွန်ငယ်ပါက ကလေးကို ဘေးကင်းစေရန် ကာကွယ်ပေးပါ။ သို့သော် ကလေးကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မိမိကိုယ် မိမိ ပျိုးထောင်ရေးကို သိရှိနားလည်ရန် ကူညီပါ။ ကလေးကို တာဝန်အချို့ပေးပါ။ ကလေး၏ ဝေဖန် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် မိမိနှင့် မတူညီသည့်တိုင်အောင် လေးစားပါ။

ကလေးငယ်စဉ်အခါ မိမိလိုအပ်ကိုသာ ဖြည့်ဆည်းရန် အများဆုံးစဉ်းစားတတ်သည်။ နောင်မှ သာ အခြားသူများကို ကူညီခြင်းနှင့် အခြားသူများအတွက် လုပ်ကိုင်ပေးခြင်းကြောင့် ပီတိခံစားရသည် ကို တွေ့ရှိလာသည်။ ကလေးများ၏ အကူအညီကို လက်ကမ်းကြိုဆိုပြီး မည်မျှအဓိပ္ပာယ်ရှိကြောင်း ကလေးများ သိကြပါစေ။

ကလေးဆိုသည်မှာ မေးခွန်းများစွာ မေးရန် မကြောက်တတ်သူများဖြစ်သည်။ ကလေးများ၏ မေးခွန်းများကို မိဘများ၊ ဆရာများနှင့် အခြားသူများက ရှိသားပွင့်လင်းစွာ ဖြေကြားရန်နှင့် အချိန် ယူပြီး မသိရှိပါက မသိကြောင်းပြောပါ။ ကလေးသည် မေးခွန်းများ ဆက်မေးနေမည်ဖြစ်ပြီး ကြီးပြင်း လာသည်နှင့်အမျှ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သူ့ကျေးရွာကို နေချင့်စဖွယ် ဖြစ်လာအောင်လုပ်မည့် နည်းလမ်း များ ရှာဖွေလာဖွယ်ရှိပါသည်။

ကလေးများ လူထုကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို လေ့လာသင်ယူတတ်ရေး၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်ရေးတို့တွင် ကူညီပေးရန် အကြံဉာဏ်ကောင်းများကို **ကလေးမှ ကလေးသို့** အစီအစဉ်တွင် ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အခန်း ၂၄၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ လေ့လာသင်ယူ ရာတွင် ကူညီပေးရေးကဏ္ဍ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။



အခန်း (၂၂)

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် နာမကျန်းမှုများ

HEALTH AND SICKNESSES OF OLDER PEOPLE

ဤအခန်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အများဆုံးတွေ့ရသည့် ရောဂါများ ကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေးတို့နှင့် ပတ်သက်သည်။

အခြားအခန်းများတွင် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ အကျဉ်းချုပ် အမြင်မူနံဝါးခြင်း

အသက် ၄၀ ကျော်လာသည့်အခါ လူများစွာသည် အနီးရှိ ပစ္စည်းများကို သဲသဲကွဲကွဲမြင်ရန် ခက်လာသည်။ အသက် ၄၀ ကျော်တို့သည် (အနီးမှုန်) အဝေးမြင် farsighted ဖြစ်လာကြသည်။ မျက်မှန် တပ်ခြင်းဖြင့် အနီးမြင်နိုင်သည်။

အသက် ၄၀ ကျော်သူတိုင်း ရေတိမ် glaucoma လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိကြည့်သင့်သည်။ ရေတိမ်ကို မကုဘဲထားပါက မျက်စိကွယ်နိုင်သည်။ ရေတိမ်လက္ခဏာပြုသူ မည်သူမဆို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ယူသင့်သည်။



အတွင်းတိမ်နှင့် မျက်စိရှေ့အစက်ငယ်များ မြင်ရခြင်းသည် အသက်ကြီးလာလျှင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ပြဿနာများဖြစ်သည်။

အားနည်းခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်းနှင့် စားသောက်သည် အမူအကျင့်

အသက်ကြီးသူများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကထက် စွမ်းအား လျော့နည်းလာကြောင်း နားလည်ထားသင့်ပြီး အစားကောင်းစွာ မစားပါက ပို၍ပင် အားနည်းလာသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အစားများစွာ မစားနိုင်လင့်ကစား ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားစေသောအစာနှင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်သော အစာအချို့ကို နေ့စဉ်စားသင့်သည်။



ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း

ရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် ခြေထောက်ဖောရောင် နိုင်သော်လည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်မူ တစ်ခါတစ်ရံ သွေးလှည့်ပတ်မှု အား နည်းသောကြောင့် (သို့မဟုတ်) နှလုံးရောဂါကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ မည်သည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် ခြေထောက်ကို အမြင့်တွင်ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ကုသနည်းဖြစ်သည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်လည်း ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ သို့သော် အကြာကြီး မရပ်ပါနှင့်။ ခြေထောက်ချ၍ အကြာကြီး မထိုင်ပါနှင့်။ တတ်နိုင်သမျှ မည်သည့်အချိန်မဆို ခြေထောက်ကို မြှင့်ထားပါ။

ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) ခြေဖဝါးတွင် ကာလရှည်ကြာစွာ အနာပေါက်ခြင်း

CHRONIC SORES OF THE LEGS OR FEET

တစ်ခါတစ်ရံ သွေးလှည့်ပတ်မှုမကောင်း၍ သွေးပြန်ကြော ရောင်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆီးချို ကြောင့်လည်း သွေးပြန်ကြောရောင်ခြင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်သည်။ အခြား ဖြစ်နိုင်သည့်အလားအလာ ကို စာ ၂၇ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

သွေးလှည့်ပတ်မှုမကောင်း၍ ဖြစ်ရသည့် အနာကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကုသရသည်။

အနာကို တတ်နိုင်သမျှ သန့်ရှင်းစွာ ထား ပါ။ အနာကို ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာအနည်းငယ်ဖြင့် ဆေးပြီး ပတ်တီးကို မကြာမကြာ လဲပေးပါ။ ရောဂါ ပိုး ဝင်သည့်လက္ခဏာ ဝင်လာလျှင် စာ ၁၂၁ တွင် ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း ကုသပါ။



အိပ်သည့်အခါဖြစ်စေ၊ ထိုင်သည့်အခါ ဖြစ်စေ ခြေထောက်ကို မြှင့်ထားပါ။

ဆီးသွားရခက်ခြင်း

DIFFICULTY URINATING

သက်ကြီးရွယ်အို အဘိုးကြီးများသည် ဆီးသွားရခက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆီးသွားလျှင် ဆီးတစ်စက် တစ်စက်သာကျလျှင် ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။

နာတာရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း Chronic Cough

ချောင်းအလွန်ဆိုးသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဆေး လိပ် မသောက်သင့်ဘဲ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ယူသင့် သည်။ ငယ်စဉ်အခါကတီဘီလက္ခဏာပြခဲ့လျှင် (သို့မဟုတ်) ချောင်း ဆိုးတိုင်း သွေးပါလျှင် တီဘီရှိနိုင်သည်။



တစ်ခါတစ်ရံ အသံမြည်ပြီး ချောင်းဆိုးလျှင် (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရကျပ်လျှင် (ပန်းနာ) (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်လည်း ဖောရောင်လျှင် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ (ရှေ့စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ပါ)

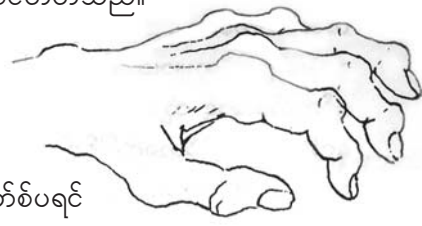
အဆစ်အမြစ် ရောင်ခြင်း

RHEUMATOID ARTHRITIS (PAINFUL JOINTS)

သက်ကြီးရွယ်အို များစွာတို့သည် အဆစ်အမြစ် ရောင်တတ်သည်။

အဆစ်အမြစ်ရောင် သက်သာစေရန် -

- * နာသည့်အဆစ်အမြစ်များကို အနားပေးပါ။
- * ရေခဲပူ (အပူ) ကပ်ပေးပါ။
- * အကိုက်အခဲ သက်သာစေရန် ဆေးသောက်ပါ။ အက်စ်ပရင် ဆေးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အဆစ်အမြစ် အလွန်ကိုက်လျှင် အက်စ်ပရင်ဆေးကို ၁နေ့လျှင် ၆ ကြိမ်ထိ၊ ၁ ကြိမ် သောက်လျှင် ၂ ပြားမှ ၃ ပြားထိ သောက်ပါ။ ဆိုဒါဘိုင်ကာဘိုနိတ်၊ နို့ (သို့မဟုတ်) ရေများစွာဖြင့် တွဲသောက်ပါ။ (နားအူလာလျှင် ဆေးလျှော့သောက်ပါ။)
- * ကိုက်ခဲနာကျင်သော အဆစ်အမြစ်များ လှုပ်ရှားနိုင်သမျှ လှုပ်ရှားနိုင်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းကို မပျက်မကွက်လုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။



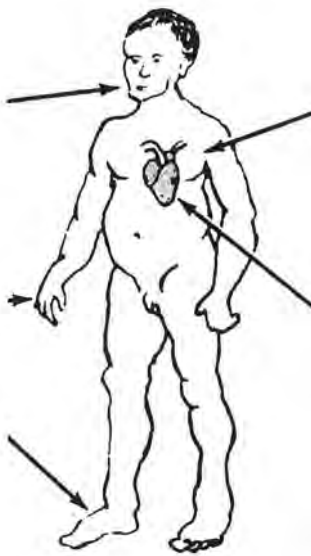
အသက်ကြီးသူများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် အခြားအရေးကြီးသော ရောဂါများ

နှလုံးရောဂါ Heart Trouble

အသက်ကြီးသူများတွင် နှလုံးရောဂါပို၍ ဖြစ်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဝသူ၊ ဆေးလိပ်သောက်သူ (သို့မဟုတ်) သွေးတိုးရှိသူများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

နှလုံးရောဂါ လက္ခဏာများ

- * လှုပ်ရှားပြီးနောက် အသက်ရှူရခက်ပြီး သောကများသည်။ လဲလျောင်းသည့်အခါ ပန်းနာကဲ့သို့ အသက်ရှူရ ပိုပိုကျပ်လာသည်။ (နှလုံးနှင့် ဆိုင်သော ပန်းနာ cardiac asthma)
- * သွေးခုန်နှုန်း မြန်သည်။ အားနည်းသည် (သို့မဟုတ်) ပုံမမှန်ချေ။
- * နေ့လည်ဘက်တွင် ခြေထောက် ပိုဖောရောင်သည်။



- * လှုပ်ရှားသည့်အခါ ရင်ဘတ်၊ လက်ဝဲဘက်ပခုံး (သို့မဟုတ်) လက်မောင်းတို့ ရုတ်တရက် အောင့်လာ၊ နာလာပြီး မိနစ်အနည်းငယ် နားပြီး နောက် ပျောက်သွားတတ်သည်။ (နှလုံး သွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ angina pectoris)
- * ရင်ဘတ်ကို အလေးအပင်ကြီးနှင့် ဖိသလို စူးစူးရှရှနာသည်။ အနားယူသော်လည်း ပျောက်မသွားချေ။ (နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါ heart attack)

ကုသနည်း

- * နှလုံးရောဂါ အမျိုးမျိုးအတွက် အထူးဆေးဝါး အမျိုးမျိုး လိုအပ်သည်။ ဆေးဝါးများကို အထူးဂရု စိုက်၍ သုံးရမည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် နှလုံးရောဂါဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ယူပါ။ လိုအပ်သည့်အခါ ဆေးဝါးအမှန်အကန် ရရှိသုံးစွဲနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။
- * နှလုံးရောဂါရှိသူများသည် အလုပ်ပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်သင့်ချေ။ ပင်ပန်းသည့် အလုပ်များသည် ရင်ဘတ်အောင့် (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူကျပ်တတ်သည်။ သို့သော် လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ ရုတ်တရက်ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်သည်။
- * နှလုံးရောဂါရှိသူများသည် အဆီရွဲသည့် အစားအစာများ မစားသင့်ချေ။ လိုသည်ထက် ကိုယ်အလေးချိန် ပိုနေပါက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့သင့်သည်။
- * အသက်ကြီးသူများသည် အသက်ရှူရ စကျပ်လာလျှင် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်စတင် ဖောရောင် လာလျှင် ဆားမစားသင့်ချေ (သို့မဟုတ်) ဆားပါသည့် အစားအစာမစားသင့်ချေ။ ကျန်ရှိသည့် ဘဝ တစ်သက်တာလုံး ဆားမဆိုသလောက်သာ စားသင့်သည် (သို့မဟုတ်) ဆားလုံးဝမစားသင့်ချေ။
- * အက်စပရင်ဆေးပြားကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- * နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းလျှင် (သို့မဟုတ်) နှလုံးရောဂါ ရုတ်တရက်ဖြစ်လျှင် ဝေဒနာမပျောက်မချင်း အေးချမ်းသည့်နေရာတွင် အလွန်ငြိမ်ငြိမ်နေ၍ အနားယူသင့်သည်။

ရင်ဘတ်အလွန်တရာအောင့်၍ အနားယူခြင်းဖြင့် မပျောက်ကင်းလျှင် (သို့မဟုတ်) သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာ ပြလျှင် နှလုံးအလွန်တရာ ပျက်စီးနေဖွယ်ရှိသည်။ ဝေဒနာ ရှင်သည် အနည်းဆုံး သီတင်းတစ်ပတ် (သို့မဟုတ်) နှလုံး အောင့် (သို့မဟုတ်) သွေးလန့်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး အိပ် ရာထဲ နားနေသင့်သည်။ ထို့နောက် စထိုင် (သို့မဟုတ်) ဖြည်းညင်းစွာ စသွားနိုင်သော်လည်း ၁ လ (သို့မဟုတ်) ၁ လ ထက် ပို၍ ငြိမ်သက်စွာ နေသင့်သည်။ ဆေးဘက် ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူရန် စဉ်းစားပါ။



ကာကွယ်ခြင်း - ရှေ့စာမျက်နှာတွင် ဖတ်ပါ။

အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်လိုသည့် လူငယ်များအတွက် သိရှိသင့်သည့် အချက်များ

လူလတ်ပိုင်း၊ လူကြီးပိုင်းတွင် ကြုံရသည့် သွေးတိုးခြင်း၊ hardening of the arteries သွေးကြောနံရံ မာခြင်း၊ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း အပါအဝင် ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာမှာ ငယ်ရွယ်စဉ်က အစား

အသောက်အနေအထိုင်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အောက်ပါအတိုင်း ပြုမူ စားသောက်လျှင် ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည် နေထိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ ကြီးမားပေမည်။

- ၁။ **ကောင်းစွာစားခြင်း** - အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာ ၀၀လင်လင်စားပါ။ သို့သော် အဆီ အလွန်များ၊ အဆီရွဲသည့်အစာ မစားပါနှင့်။ ကိုယ်အလေးချိန် မများပါစေနှင့် (သို့မဟုတ်) မဝ ပါစေနှင့်။
- ၂။ အရက်သေစာများစွာ မသောက်ပါနှင့်။
- ၃။ ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့်။
- ၄။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အစဉ်တက်ကြွအောင်နေပါ။
- ၅။ ကောင်းကောင်းနား၊ ၀၀အိပ်ရန် ကြိုးစားပါ။
- ၆။ သက်သောင့်သက်သာ မည်သို့နေထိုင်ရမည်ကို သိပါ။ သောကများစရာ (သို့မဟုတ်) စိတ်ညစ် စရာများကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။

သွေးတိုးရောဂါနှင့် သွေးကြောအတွင်းနံရံ ထူခြင်းတို့မှာ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများဖြစ်ပြီး အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အချက်များ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါမဖြစ် အောင် ကာကွယ်နိုင်လေ့ရှိသည် (သို့မဟုတ်) ရောဂါလျော့ပါးအောင် လုပ်နိုင်သည်။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူ သည် ခဏခဏ တိုင်းကြည့်သင့်ပြီး သွေးတိုးကျအောင် လုပ်သင့်သည်။ ထိုသို့ သွေးတိုးမချနိုင် သူများသည် အစာလျော့စားခြင်း (ကိုယ်အလေးချိန် ပိုလျှင်)၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပိုလုပ်ခြင်း၊ သက်သောင့် သက်သာနေနည်းကို သိခြင်း၊ သွေးတိုးကျဆေးစားခြင်း (antihypertensives) တို့ဖြင့် သွေးတိုးကျအောင် လုပ်နိုင်သည်။

ဤသူနှစ်ဦးအနက် မည်သူသည် အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ပို၍ အသက်ရှည်၊ ပို၍ ကျန်းမာမည် နည်း။ မည်သူသည် နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်းဖြင့် သေဆုံးဖွယ် ပိုရှိသနည်း။ အဘယ့်ကြောင့် နည်း။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများ ရှိမည်နည်း။



လေဖြတ်ခြင်း (လေသင်တုန်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြော ပြတ်ခြင်း)

STROKE, (APOPLEXY, CEREBRO-VASCULAR ACCIDENT, CVA)

အသက်ကြီးသူများ၏ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးခဲခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးယိုခြင်းကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်းဖြစ်လေ့ရှိသည်။ လက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာမပြဘဲ ဝေဒနာခံစားရသည့် အတွက်ကြောင့် **လေဖြတ်ခြင်း** ဆိုသည့်စကားရပ်ကို သုံးစွဲသည်။ ဝေဒနာခံစားရသူသည် သတိမေ့မော့ပြီး ရုတ်တရက် လဲကျသွားတတ်သည်။ မျက်နှာမှာ နီမြန်းနေပြီး အသက်ရှူသံပြင်းသည်။ သွေးခုန်နှုန်း ပြင်းထန်ပြီး နှေးကွေးသည်။ ဝေဒနာခံရသူသည် နာရီနှင့်ချီ၍ (သို့မဟုတ်) နေ့နှင့်ချီ၍ သတိမေ့မော့ (coma) နေတတ်သည်။



ထိုသူ အသက်ရှင်မည် ဆိုပါကလည်း စကားပြောရာ၊ ကြည့်ရာ (သို့မဟုတ်) စဉ်းစားရာ၌ အခက်အခဲ ကြုံဖွယ်ရှိပြီး မျက်နှာတစ်ခြမ်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်တစ်ခြမ်း သေသွားနိုင်သည်။ လေဖြတ်မှုအသေးစားမျိုးတွင် သတိမေ့မော့ခြင်းမရှိဘဲ အလားတူ ခံစားဖွယ်ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေဖြတ်ခြင်းကြောင့် ကြုံရသည့်ဝေဒနာများသည် အချိန်ကာလ ကြာသည်နှင့်အမျှ သက်သာ လာတတ်သည်။

ကုသခြင်း

ဝေဒနာရှင်ကို အိပ်ရာပေါ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို ခြေထောက်ထက် အနည်းငယ်မြင့်ထားပါ။ သတိမေ့မော့နေလျှင် လူနာ၏ဦးခေါင်းကို ဘေးတစ်ဖက် စောင်းပေးပါ။ ထိုအခါ အန်ဖတ်များ အဆုတ်တွင်း အရောက်နည်းပြီး ပါးစပ်မှ ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။ သတိမေ့မော့နေစဉ် ပါးစပ်မှ အစာမကျွေးပါနှင့်။ အရည်မတိုက်ပါနှင့် (သို့မဟုတ်) ဆေးမတိုက်ပါနှင့်။ (သတိမေ့မော့ခြင်း) ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။

လေဖြတ်ပြီးသည့်နောက် လူမမာသည် သွက်ချပါဒနည်းနည်းလိုက်လျှင် တုတ်ကောက်နှင့် လမ်းလျှောက်နိုင်ရန် ကူညီပါ။ လူနာသည် ကောင်းနေသောလက်ဖြင့် သူ့ဘာသာသူ လုပ်ကိုင်နိုင်အောင် ကူညီပါ။ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ဒေါသထွက်စရာများကို ရှောင်ပါ။

ကာကွယ်နည်း - စာမျက်နှာ ၄၆၁ ကိုဖတ်ပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ လူငယ် (သို့မဟုတ်) လူလတ်ပိုင်းမှ လူတစ်ဦးသည် လေဖြတ်သည့် အခြားလက္ခဏာမပြဘဲ မျက်နှာတစ်ခြမ်း ရုတ်တရက်ရွဲ့သွားလျှင် မျက်နှာရှိအကြောသေခြင်း (မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း) ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ သီတင်းပတ်အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) လအနည်းငယ်တွင် သူ့ဘာသာသူ ပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်ဖြစ်ရသည်ကို သိရလေ့မရှိချေ။ ဆေးကုသရန် မလိုသော်လည်း ရေနွေးပူစိမ်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။ မျက်စိတစ်ဖက် ပိတ်မရဘဲ ဖြစ်နေပါက မပျက်စီးစေရန် ပွင့်နေသော မျက်စိကို ညဘက်၌ ပတ်တီးစည်းပါ။

နားအူရာမှ နားလေးခြင်းနှင့် မူးဝေခြင်း

ကိုယ်ခဲနာကျင်ခြင်းမရှိဘဲ (သို့မဟုတ်) လက္ခဏာများမပြဘဲ တဖြည်းဖြည်း နားလေးလေးလာခြင်းကို ကုသနိုင်လေ့မရှိချေ။ သို့သော် နားကြား ကိရိယာက နားလေးမှုကို သက်သာစေနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါပိုးကြောင့် နားမကြား ဖြစ်ရသည်။



အသက်ကြီးသူတစ်ဦး အလွန်မူးပြီး နားတစ်ဖက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဖက်စလုံး မကြားရဘဲ နားထဲတဝီတဝီကြားနေလျှင် မင်နီယာရောဂါဖြစ်သည်။ (Meniere's disease- ဤရောဂါဖြစ်လျှင် ပြင်းစွာ မူးဝေလာသည်။) ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ချွေးစီးများ ထွက်နိုင်သည်။ Dimenhydrinate ဒရာမာမင်း (Dramamine) ကဲ့သို့ ဟစ်သမင်းဆန့်ကျင်ဆေးစားသင့်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်သွားသည်အထိ အိပ်ရာထဲ နေသင့်သည်။ အစာတွင် ဆားမထည့်သင့်ချေ။ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း မသက်သာလျှင် (သို့မဟုတ်) ဝေဒနာပြန်ဖြစ်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ချက်ချင်းယူသင့်သည်။

အိပ်မပျော်ခြင်း INSOMNIA

အသက်ကြီးသူများသည် လူငယ်လူရွယ်များထက် အအိပ်နည်းသည်မှာ မေ့တာဖြစ်သည်။ ဆောင်းတွင်းကာလ ညတာရှည်သည့် ညများ၌ လူကြီးများသည် ညညမအိပ်နိုင်ဘဲ အကြာကြီး နိုးနေတတ်ကြသည်။

အိပ်ပျော်စေရန် အချို့ဆေးများက အထောက်အကူ ပြုနိုင်သည်။ သို့သော် လုံးဝ မလိုအပ်လျှင် ဆေးမသုံးဘဲနေက ပိုကောင်းသည်။

အိပ်ပျော်စေရန်အတွက် အကြံပြုချက်အချို့

- * နေ့ဘက်တွင် များစွာလှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေပါ။
- * ကော်ဖီ (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည် မသောက်ပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် နေ့လယ် (သို့မဟုတ်) ညနေပိုင်းတွင် မသောက်ပါနှင့်။
- * အိပ်ရာမဝင်မီ နို့နွေးနွေးတစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) နို့တစ်ခွက်ထဲ ပျားရည်အနည်းငယ်ထဲ၍ သောက်ပါ။
- * အိပ်ရာမဝင်မီ ရေနွေးဖြင့် ကိုယ်လက်သန့်စင်ပါ။
- * အိပ်ရာထဲတွင် လှဲ၍ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီကို ဖြေလျော့ပါ။ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် စိတ်ကို ဖြေလျော့ထားပါ။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခဲ့သော အချိန်များကို ပြန်တွေးပါ။
- * အိပ်၍မပျော်ဘဲ ရှိနေသေးလျှင် အိပ်ရာမဝင်မီ နာရီဝက်အလိုတွင် ပရိုမက်သာဇင်း promethazine (Phenergan) (သို့မဟုတ်) dimenhydrinate (dramamine) ဒရာမာမင်းကဲ့သို့ ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးသောက်ကြည့်ပါ။ ဤဆေးများသည် ဆေးပြင်းများထက် ဆေးစွဲသည့် အကျင့်နည်းစေသည်။

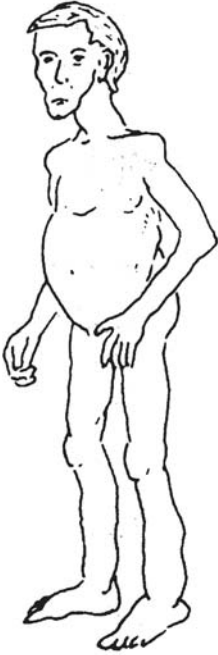
အသက် ၄၀ ကျော်သူများတွင် မကြာခဏ ပို၍တွေ့ရတတ်သည့်ရောဂါများ

အသည်းကျွတ်ခြင်း (အသည်းခြောက်ခြင်း) CIRRHOSIS OF THE LIVER

နှစ်ပေါင်းများစွာ အစားကောင်းကောင်း မစားဘဲ အရက်များစွာ သောက်သည့် အသက် ၄၀ ကျော် ယောက်ျားများတွင် အဖြစ်များသည်။

လက္ခဏာများ

- ❖ အသည်းရောင်ရောဂါကဲ့သို့ စဖြစ်သည်။ အားနည်းသည်။ ခံတွင်းပျက်သည်။ ဝမ်းဗိုက် မအီမသာ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းဗိုက် လက်ယာဘက်ခြမ်း အသည်းရှိသည့်နေရာအနီးတွင် နာကျင်သည်။
- ❖ ရောဂါ ပိုပိုဆိုးလာသည်နှင့်အမျှ လူနာသည် ပိန်၍ပိန်၍ လာသည်။ သွေးအန်တတ်သည်။ ဝေဒနာပြင်းလျှင် ခြေထောက်၊ ဗိုက် ဖောရောင် သည်။ ဝမ်းဗိုက်သည်လည်း စည်ကြီးတစ်လုံးကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်ထိ အရည်များဖြင့် ဖောင်းကားလာသည်။ မျက်စိနှင့် အသားအရေ အဝါ ရောင် (အသားဝါ) ဖြစ်လာနိုင်သည်။



ကုသနည်း

ရောဂါပြင်းထန်လျှင် ကုသရခက်သည်။ ရောဂါကို အတော်လေး ပျောက်အောင်ကုသနိုင်သည့် ဆေးဝါးလည်းမရှိချေ။ အသည်းခြောက် ရောဂါ ပြင်းထန်ရာမှ လူအများစု သေဆုံးရသည်။ အသက်ရှင်လိုပါက အသည်း ခြောက်သည့် ရောဂါလက္ခဏာ စစပြုချင်း အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာပါ။

- ❖ အရက် မသောက်ပါနှင့်။ အရက်သည် အသည်းအတွက် အဆိပ် ဖြစ် သည်။
- ❖ ပရိုတင်းနှင့် ဗီတာမင် များစွာပါသည့်အစားအစာ စားနိုင်သမျှ စားပါ။
- ❖ အသည်းခြောက်သူသည် ဖောရောင်နေပါက အစာတွင် ဆားလုံးဝ မထည့်သင့်ချေ။

ဤရောဂါကာကွယ်နည်းမှာ လွယ်ပါသည်။ **အရက် အလွန်အကျွံ မသောက်ပါနှင့်။**

သည်းခြေအိတ်ရောဂါ GALLBLADDER PROBLEMS

သည်းခြေအိတ်သည် အသည်းနှင့် ကပ်လျက်ရှိသည့် အရည်အိတ်ငယ်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အဆီဓာတ်ပါ အစာများကို ချေရာ၌ အကူအညီပေးသည့် ခါးပြီး အစိမ်းရောင်အရည်ဖြစ်သော သည်း ခြေရည်တို့ကို သည်းခြေအိတ်က စုဆောင်းပေးသည်။ ဝလွန်းသူ၊ အမျိုးသမီးနှင့် အသက် ၄၀ ကျော်သူတို့ တွင် သည်းခြေအိတ်ရောဂါ အများဆုံးဖြစ်တတ်သည်။

လက္ခဏာများ

- ❖ လက်ယာဘက်စွန်းနံရိုးတွင် စူးစူးရှရှနာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျောအထက် လက်ယာဘက်ထိ နာတတ်သည်။
- ❖ အဆီများသော (သို့မဟုတ်) အဆီရွဲသောအစားအစာစားပြီး ၁ နာရီ (သို့မဟုတ်) ၁ နာရီထက် ကျော်ချိန်တွင်နာသည်။ အလွန်အကျွံနာလျှင် အော့အန် နိုင်သည်။
- ❖ တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားတက်သည်။
- ❖ လေချဉ်တက်ခြင်း။
- ❖ မျက်လုံးအရောင် ဝါလာတတ်သည်။ (အသားဝါ)



ကုသနည်း

- ❖ အနာသက်သာစေရန် အနာအအောင့် ပျောက်ဆေး antispasmodic သောက်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးပြင်းများလည်း လိုအပ်သည်။ (အက်စ်ပရင်ဆေးဖြင့် သက်သာဖွယ် မရှိချေ။)
- ❖ အဖျားရှိသည်ဆိုလျှင် တက်ထရာဆိုင်ကလင်းဆေး (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင်ဆေး သောက်သင့်သည်။
- ❖ အဆီများသည့် အစားအစာများ မစားပါနှင့်။ ကိုယ်အလေးချိန်များသော (ဝသော) သူများသည် အစာနည်းနည်း စားသင့်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့သင့်သည်။
- ❖ ရောဂါပြင်းထန်လျှင် (သို့မဟုတ်) နာတာရှည်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်သည်။

ကာကွယ်ခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန်ပိုသော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့သင့်သည်။ အချို့အဆီမဲ့နှင့် အဆီရွဲအစားအစာကို ရှောင်ပါ။ အဆီနှင့်အချိုကို အလွန်အကျွံ မစားပါနှင့်။

သည်းခြေရည်ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ BILLOUSNESS

နိုင်ငံများစွာနှင့် ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးတွင် စိတ်သဘောထား မကောင်းသူများကို သည်းခြေမကောင်းဟု ဆိုကြသည်။ သည်းခြေရည် အလွန်အကျွံ များလာသူသည် ဒေါသကြီးသည်ဟု အချို့လူများက ယုံကြည်ကြသည်။

အမှန်အားဖြင့် စိတ်သဘောထားမကောင်းသူ အများစုနှင့် သည်းခြေအိတ် (သို့မဟုတ်) သည်းခြေရည်တို့ ပတ်သက်ခြင်းမရှိပေ။ သို့သော် သည်းခြေရောဂါ ခံစားနေရသူသည် ရောဂါပြန်ဖြစ်မှာကို မကြာ

မကြာ စိုးတထင့်ထင့်ဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြကာ စိတ်တို၊ စိုးရိမ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ (အမှန်မှာ ရောဂါဖြစ်မည်ကိုစွဲ၍ ရောဂါဝင်နေသည်ဟု ထင်နေခြင်း hypochondria ဆိုသည့်စကားရပ်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အစဉ်စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကို ဖော်ညွှန်းသည်။ hypo = အောက်၊ chondrium = သည်းခြေအိတ် ရှိသည့်နေရာကို ညွှန်ပြခြင်း)

သေခြင်းတရားကို လက်သင့်ခံခြင်း ACCEPTING DEATH

တစ်ခါတစ်ရံ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သူတို့ကို ချစ်ခင်တွယ်တာကြသူများထက် တစ်နေ့တစ်နေ့ သေဖို့ နီးလာခြင်းကို ပို၍လက်သင့်ခံရန် အသင့်ရှိတတ်ကြသည်။ ဘဝတွင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေလာကြသူများ သည် သေခြင်းတရားကို စိုးကြောက်လေ့ မရှိတတ်ကြချေ။ အမှန်မှာ သေခြင်းဆိုသည်မှာ ဘဝ၏နိဂုံး ဖြစ်သည့် သဘာဝတရားပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သေလုမျောပါး ဖြစ်နေသူတစ်ဦးကို ငွေကြေးမည်မျှ ကုန်ကျကုန်ကျ တတ်နိုင်သမျှ အသက်ရှင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြင့် မကြာခဏဆိုသလို အမှားလုပ်မိကြသည်။ ဤသို့ပြုမိခြင်းဖြင့် တစ်ခါ တစ်ရံ လူမမာကိုရော မိသားစုကိုပါ ဝေဒနာနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေရန် ထပ်ဆင့်ဒုက္ခပေးသလိုဖြစ်ရသည်။ သေတော့မည့်သူအတွက် ‘ပိုကောင်းသည့်ဆေး’ (သို့မဟုတ်) ‘ပိုကောင်းသည့်ဆရာဝန်’ နောက်သို့ တန်းတန်းစွဲလိုက်ခြင်းသည် ကရုဏာအထူးဆုံး လုပ်ရပ်မဟုတ်။ သေတော့မည့်သူ အနားတွင် လူနာကို အားပေး နေခြင်းဖြင့် ကရုဏာ ထားနိုင်သည်။ ဘဝတစ်သက်တာလုံးအတွက် သင်ဝမ်းမြောက်ကြောင်း သင်တို့အတူ ဝေမျှခံစားရသမျှ ဒုက္ခ၊ သုခ အားလုံး ကျေနပ်ပါကြောင်း။ ဘဝ၏ နောက်ဆုံးအချိန်များတွင် မေတ္တာနှင့် မုဒိတာသည် ဆေးဝါးများထက် ပို၍ အကျိုးရှိပေသည်။

သက်ကြီးနာမကျန်းသူ (သို့မဟုတ်) နာတာရှည်ဝေဒနာသည်များသည် ဆေးရုံမှာ နေရသည်ထက် သူတို့ချစ်သည့်သူများ ဝိုင်းဝိုင်းလည်သည့်အိမ်မှာပင် တစ်ခါတစ်ရံ ပိုနေချင်ကြသည်။ အိမ်မှာနေခြင်းသည် စောစောသေဖွယ်ရှိသည့် သဘောသက်ရောက်သည်။ သို့သော် အိမ်မှာနေခြင်းသည် မကောင်းသည့်ကိစ္စ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူမမာ၏ ခံစားချက်များ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၏ ခံစားချက် များ၊ တစ်ခါတစ်ရံ သေအံ့ဆဲဆဲ ဖြစ်နေသူသည် သူအနိုင်နိုင် အသက်ရှင်ရုံမျှ နေနိုင်ရေးအတွက် သူမိသားစု ကြွေးလည်ပင်းခိုက်နေကြောင်း (သို့မဟုတ်) ကလေးများ ငတ်နေကြကြောင်းကို သိရ၍ ပို၍ပင် ခံစား ရသည်။ သူသေလျှင် သေပါစေတော့ဟု ရိုးရိုးလေးပင် လူနာက ပြောပေမည်။ ဤသည်ကပင် အမြော် အမြင်ကြီးစွာ ဆုံးဖြတ်ရတော့မည့် အချိန်များဖြစ်လေသည်။

သို့တိုင် အချို့သူများသည် သေရမည်ကို ကြောက်ကြသည်။ ဝေဒနာပြင်းစွာ ခံစားနေရသည့်တိုင် ကျင်လည်ခဲ့သည့် ဝန်းကျင်ကို ကျောခိုင်းထားခဲ့ရမည်ကို ဝန်လေးကြသည်။ သေခြင်းနှင့် သေသည်၏ အခြားမဲ့ဘဝနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆတို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းတွင် လက်ခံယုံကြည်မှု များရှိသည်။ ဤအယူအဆများ၊ ယုံကြည်ချက်များနှင့် အစဉ်အလာများသည် သေခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ရာတွင် ဖြေသိမ့်မှုအချို့ ပေးစွမ်းနိုင်ကြသည်။

သေခြင်းဆိုသည်မှာ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ ကျရောက်သလို ကာလကြာမြင့်စွာ စောင့်စား ရခြင်းလည်း ရှိတတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ချစ်ခင်သူ တစ်စုံတစ်ဦး သေခြင်းတရား ချဉ်းကပ်လာနေသည် ကို လက်ခံပြင်ဆင်ရန်အတွက် မည်သို့ဖေးမပေးရမည်ဆိုသည်မှာ လွယ်ကူလှသည့် ကိစ္စတစ်ရပ်တော့ မဟုတ်ပါလေ။ ကျွန်ုပ်တို့အများဆုံး ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်သည်က အားပေးခြင်း၊ ကရုဏာထားခြင်းနှင့် စာနာမှုပေးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

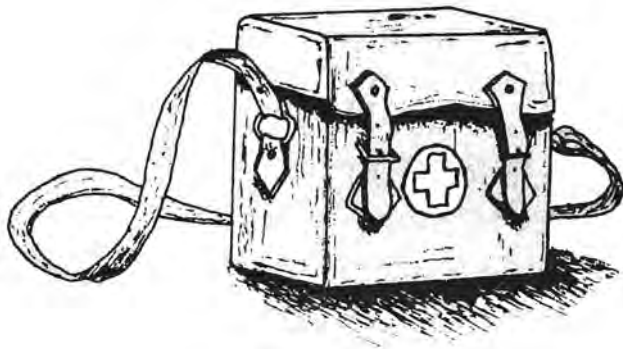
လူငယ်တစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ကလေးတစ်ဦး သေသည်ဆိုသည်မှာ လွယ်ကူသည် မဟုတ်ပေ။ ကြင်နာခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်းတို့ နှစ်ခုစလုံး အရေးကြီးသည်။ သေအံ့ဆဲဆဲ ကလေးငယ်တစ်ဦး (သို့မဟုတ်) မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မဆို သူ့သေဆုံးတော့မည်ဆိုသည်ကို သူ့ခန္ဓာကိုယ်က ပြနေ၍ လည်းကောင်း၊ သူ့ကိုချစ်ခင်ကြသူများ၏ စိုးရိမ်မှု (သို့မဟုတ်) အားလျော့မှုတို့ သူမြင်ရ၍လည်းကောင်း သေမည်ဆိုသည်ကို တစ်ခါတလေ ကြိုသိနှင့် တတ်ကြလေသည်။ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ သေအံ့ဆဲဆဲ သူတစ်ဦးက အမှန်ပြောပါဟူ၍ ပြောလာပါက လူနာ၏အခြေအနေကို ပြောပြလိုက်ပါ။ သို့သော် သက်သက်သာသာနှင့် လူမမာအတွက် မျှော်လင့်ချက်ထွက်ပေါက်ချန်ပြီး ပြောပါလေ။ မျက်ရည်ကျရမည်ဆိုလျှင် ကျပါ။ သို့သော် သူ့ကို သင်ချစ်သောကြောင့် သင့်ကို ကျောခိုင်းသွားခွင့်ပြုမည့် အင်အား သင့်၌ရှိကြောင်း ဝေဒနာရှင် သိပါစေ။ ဤနည်းဖြင့် သေအံ့ဆဲဆဲ သူ့အား ခွန်အားနှင့် သင့်ကို ကျောခိုင်းသွားရသည့် သတ္တိရှိလာစေနိုင် ပေသည်။ ဤဆန္ဒများကို သင်လိုချင်ကြောင်း မပြောဘဲနှင့် သူသိပါစေ။ ဤဆန္ဒများ ခံစားရန်လိုသည်။ ပြသရန်လိုသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် တစ်နေ့တွင် ဧကန်မုချ သေကြရပါမည်။ သေခြင်းဆိုသည်ကို ရှောင်ကွင်း ၍မရချိန် (သို့မဟုတ်) ကြာရှည်ရှောင်၍ မရချိန်တွင် သေခြင်းတရားကို လက်သင့်ခံစေခြင်းနှင့် အသက်ရှင် နေဆဲသူများ ခံစားရသည့် ဝေဒနာသက်သာရာ သက်သာစေကြောင်းသည် အရေးကြီးဆုံးသော ကုစား နည်းပင် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။



၄၆၈

အခန်း (၂၃)
ဆေးသေတ္တာ
MEDICINE KIT



အရေးပေါ်ကိစ္စများ ပေါ်လာသည့်အခါ အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် မိသားစု (အိမ်) တိုင်းနှင့် ကျေးရွာ တိုင်းတွင် ဆေးဝါးအနည်းငယ်ရှိသင့်သည်။

* အိမ်တွင် ရှေးဦးသူနာပြုရန်၊ သာမန်ကူးစက်ရောဂါနှင့် အဖြစ်အများဆုံးရောဂါများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဆေးဝါးများပါသော **အိမ်တွင်းဆေးသေတ္တာ** ထားရှိသင့်သည်။

* ကျေးရွာတွင် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရမြဲ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် စိုးရိမ်ရသော နာမကျန်းမှု (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်ကိစ္စများအတွက် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ ပိုမိုပြည့်စုံစွာပါရှိသည့် ကျေးလက်သုံး ဆေးသေတ္တာ ရှိသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သား၊ ကျောင်းဆရာ၊ မိဘ၊ ပစ္စည်းသိုလှောင်ရေးမှူး (သို့မဟုတ်) ရပ်ရွာက ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်လောက်သည့် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မဆို ဆေးသေတ္တာကို ကြီးကြပ်တာဝန်ယူသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဆေး သေတ္တာထားရှိရေးနှင့် စရိတ်စကကျခံရေးကို ရွာသားတစ်ယောက်မကျန် ပါဝင်ထည့်ဝင်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်သူက များများထည့်ဝင် သင့်သည်။ **သို့သော် ဆေးသေတ္တာသည် အားလုံးအကျိုးအတွက်ဖြစ်သည်။** ငွေပေးနိုင်သူ ငွေမပေးနိုင်သူ အားလုံးအတွက် ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကို အားလုံးက နားလည်သဘောပေါက်သင့်သည်။

ဆေးသေတ္တာများတွင် မည်သည်တို့ပါဝင်ရမည်ကို ရှေ့လာမည့် စာမျက်နှာများ၌ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရမည်။ သင့်ဒေသ လိုအပ်ချက်များနှင့် အဓိကအချက်များကို အကောင်းဆုံး ပြည့်မီစေရန် ဤစာရင်းများကို ပြောင်းနိုင်သည်။ စာရင်းတွင် ခေတ်မီဆေးဝါးများကို အများဆုံး ထည့်ဝင်ထားလင့်ကစား ဘေးကင်းပြီး ကောင်းစွာအသုံးချနိုင်သည့် အရေးကြီးသည့် ဆေးမြီးတို့များကိုလည်း ထည့်သွင်းနိုင်သည်။

ဆေးတစ်မျိုးစီ မည်မျှရှိသင့်သနည်း

ဆေးသေတ္တာများတွင် ထားရမည့်ဆေးပမာဏမှာ လက်ထဲအမြဲရှိနေသင့်သည့် အနည်းဆုံးပမာဏ ဖြစ်သည်။ အချို့ကိစ္စများတွင် ဆေးကုသရန်မလိုပေ။ သို့သော် ဖျားနာနေသူကို ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းခေါ် သွားရန် (သို့မဟုတ်) ဆေးပိုရမည့်နေရာသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားရန်မူ လိုအပ်မည်။

ဆေးသေတ္တာထဲရှိ ဆေးပမာဏမှာ ဆေးကုသရမည့်လူဦးရေနှင့် သုံးစွဲပြီးသွားသည့် ဆေးများ ပြန်ဖြည့်ထည့်ရန် ဆေးသွားယူရမည့် ခရီးအကွာအဝေး မည်မျှပေါ် မူတည်မည်။ ထို့ပြင် မိသားစု (သို့မဟုတ်) ကျေးရွာက ငွေကြေးမည်မျှတတ်နိုင်မှုနှင့် ကုန်ကျစရိတ်ပေါ်တွင်လည်း မူတည်သည်။ ဆေးသေတ္တာထဲ ထားရမည့် အချို့ဆေးများမှာ ဈေးကြီးမည်ဖြစ်သော်လည်း အရေးပေါ်ကြုံလာပါက လက်ထဲအရေးကြီးသည့်ဆေး အလုံအလောက် ရှိနေခြင်းသည် အမြော်အမြင် ကြီးမားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ သားဖွားဆေးသေတ္တာများအတွက် ပစ္စည်းများ - မီးဖွားရန်အတွက် သားဖွားဆရာမများ နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အဆင်သင့်ရှိနေရမည့်ပစ္စည်းများကို စာမျက်နှာ ၃၅၉ နှင့် ၃၆၀ တွင် စာရင်း ပြုစုထားသည်။

ဆေးသေတ္တာကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

- ၁။ **သတိပြုရန်- ဆေးဝါးမှန်သမျှ ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသည် နေရာတွင် ထားပါ။** မည်သည့် ဆေးဝါးမဆို အလွန်အကျွံ သောက်ပါက အဆိပ်ဖြစ်တတ်သည်။
- ၂။ **ဆေးဝါးအားလုံး ဆေးအမည်ရေးထားပြီး သုံးစွဲနည်း ညွှန်ကြားချက်များကိုလည်း ဆေးတစ်မျိုးစီတွင် ကပ်ထားပါ။** ဤစာအုပ် မိတ္တူတစ်အုပ်ကို ဆေးသေတ္တာနှင့်အတူ ထားပါ။
- ၃။ **ဆေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာများကို ပိုးဟပ်နှင့်ကြွက် မရှိသည့် သန့်ရှင်း၊ ခြောက်သွေ့၊ အေးသည့်နေရာတွင် ထားပါ။** ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ပိတ်ပါးနှင့်ဝှမ်းတို့ကို ပလတ်စတစ် အိတ်တွင် ထည့်၍ ချိတ်ပိတ်ထားပါ။
- ၄။ **အရေးပေါ်သုံးရမည့် အရေးကြီးသောဆေးဝါးများကို အချိန်ပြည့်လက်ဝယ်ထားပါ။** တစ်ခုသုံးပြီး တိုင်း မြန်နိုင်သမျှ မြန်စွာ အစားပြန်ဖြည့်ထားပါ။
- ၅။ **ဆေးတိုင်းအတွက် ရက်လွန်မည့် ရက်စွဲကို သတိပြုကြည့်ပါ။** ရက်လွန်သွားလျှင် (သို့မဟုတ်) ဆေးဝါးကြည့်ရသည်မှာ ပျက်နေပုံပေါက်လျှင် ထိုဆေးကို ဖျက်ဆီးပစ်ပြီး ဆေးအသစ်ထားပါ။

မှတ်ချက် - အချို့ဆေးဝါးများ အထူးသဖြင့် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးသည် သတ်မှတ်ရက် ကျော်လွန် ပါက အလွန်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် ပင်နစ်စလင်အခြောက် (ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ထိုးဆေးလုပ်နိုင်သည့် အမှုန့်) ကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့ပြီး အသင့်အတင့် အေးသည့်နေရာတွင် လှောင်ထားပါက ရက်လွန်ပြီးနောက် တစ်နှစ်ကြာသည်ထိ သုံးစွဲနိုင်သည်။ ပင်နစ်စလင် ဆေးဟောင်းများ သည် အာနိသင်အနည်းငယ်လျော့သည့်အတွက် ဆေးကို အညွှန်းထက် ပိုသုံးစွဲရန် လိုအပ်နိုင်ပေသည်။

(သတိပြုရန် - ဆေးဟောင်း၍ ပိုသောက်သည့်အခါ ပင်နစ်စလင်ဆေးဆိုလျှင် ဘေးကင်းမည် ဖြစ်သော်လည်း အခြားဆေးများကို ညွှန်းထားသည်ထက် ပိုသောက်မိလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။)

ကလေးများ
လက်လှမ်းမမီသည့် နေရာတွင်
ဆေးများကို ထားပါ။



ဆေးသေတ္တာအတွက် ပစ္စည်းများ ဝယ်ခြင်း

ဤစာအုပ်တွင် တင်ပြထားသည့် ဆေးဝါးအများစုကို မြို့ကြီးများရှိ ဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်သည်။ မိသားစုများစွာ (သို့မဟုတ်) ကျေးရွာက တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် လိုအပ်သည့်ဆေးကို တစ်ပေါင်းတည်း ဝယ်လျှင် ဆေးဆိုင်ရှင်သည် လျှော့စျေးဖြင့် ရောင်းနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ဆေးဝါးနှင့် ဆေးပစ္စည်းများကို လက်ကားရောင်းသူထံမှ ဝယ်လျှင် ဈေးချိုမည်။

သင်လိုသည့် တံဆိပ်ပါဆေးကို ဆေးဆိုင်မှ မရနိုင်လျှင် အခြားတံဆိပ်ပါဆေးကို ဝယ်ပါ။ သို့သော် ဆေးတစ်မျိုးတည်း ဖြစ်ပါစေ။ ဆေးညွှန်းကိုလည်း စစ်ဆေးပါ။

ဆေးဝယ်သည့်အခါ ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ဆေးတစ်မျိုးတည်း ဖြစ်လင့်ကစား အချို့အမှတ်တံဆိပ်ပါဆေးသည် အချို့အမှတ်တံဆိပ်ပါဆေးထက် ဈေးပိုကြီးသည်။ ဈေးပိုကြီးသည့်ဆေးသည် ပိုမိုကောင်းမွန်လေ့ မရှိချေ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဈေးသက်သာသည့်အတွက် **အမှတ်တံဆိပ်ထက် ဆေးအမျိုးအစားကိုသာ ကြည့်ဝယ်ပါ။** တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးအမြောက်အမြား စိစစ် သုံးသပ် ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ငွေခြီးခြီရာ ရောက်သည်။

ဥပမာ - ပင်နစ်စလင်ဆေးရည် ဘူး ၆၀၀,၀၀၀ ယူနစ်သည် ၃၀၀,၀၀၀ ယူနစ်ထက် တစ်ခါတစ်ရံ
 ဈေးအနည်းငယ် ပိုသည်။ ထို့ကြောင့် ပမာဏများသည်ကို ဝယ်ပြီး ၂ ကြိမ်ခွဲသုံးပါ။



အိမ်သုံးဆေးသေတ္တာ

မိသားစုတိုင်း အိမ်သုံးဆေးသေတ္တာတွင် ဖော်ပြပါဆေးနှင့် ပစ္စည်းများရှိသင့်သည်။ ဤဆေးဝါး
 နှင့် ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများသည် ကျေးလက်ဒေသများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမများသည့် ကျန်းမာရေး
 ပြဿနာများကို ကုသနိုင်သည်။

ထို့ပြင် အသုံးဝင်သည့် ဆေးပြီးတိုများကိုလည်း ဆေးသေတ္တာတွင် ထည့်ထားပါ။

ဆေးပစ္စည်းများ

<u>သုံးစွဲခြင်း</u>	<u>ပုံပိုးပစ္စည်း</u>	<u>ဈေးနှုန်း</u>	<u>ဦးရေ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
↓	↓	↓	↓	↓
အနာနှင့် အရေပြားအနာများအတွက်				၁၃၄၊ ၃၀၈
ပိုးသတ်ထားသော ဇာပါးထုပ်				၁၃၄၊ ၃၀၈
များကို တစ်ထုပ်ချင်း ထည့်ပိတ်ပါ		-----	၂၀	၃၇၀

သံ့စွဲခြင်း ↓	ပုံပိုးပစ္စည်း ↓	ဈေးနှုန်း ↓	ဦးရေ ↓	စာမျက်နှာ ↓
၁ လက်မ ၂ လက်မ နှင့် ၃ လက်မရှိ ဇာပါးပတ်တီးလိပ်		----	၂ ထုပ်စီ	၁၂၀
သန့်ရှင်းသောဝှမ်း		----	၁	၁၈,၁၀၀, ၃၅၉
တိတ်၊ ပလာစတာ အကျယ် ၁ လက်မ အလိပ်		----	၂ လိပ်	၁၁၈, ၃၀၈
ပိုးသတ်ဆေးဆပ်ပြာ (Dial, Betadine, or PhisoHex)		----	၁ တောင့် (သို့မဟုတ်) ပုလင်းငယ် ၁ လုံး	၃၇၉
၇၀% အရက်ပြန်			၁/၄ လီတာ	၁၀၀, ၂၈၅,၂၉၇ ၃၅၉
ဟိုက်ဒရိုလျင်ပါအောက်ဆိုဒ် ပုလင်းအမည်းတွင် ထည့်သည်		----	ပုလင်းငယ် ၁ လုံး	၁၁၅,၂၅၈ ၃၀၀,၃၀၂
(ဗက်စ်စလင်း) ခရား (သို့မဟုတ်) အတောင့်ဖြင့်		----	၁	၁၂၅,၁၃၄ ၁၉၅,၂၈၂
ရှာလကာရည်ကြည်		----	၁/၂ လီတာ	၂၈၃,၃၄၀ ၄၁၄,၄၃၁
ဆာလ်ဖာ (ကန့်)		----	၁၀၀ ဂရမ်	၂၈၃,၃၄၀ ၂၉၁,၂၉၇
ကတ်ကြေး (သန့်ရှင်းရမည် သံချေး မရှိစေရ)		----	၁ လက်	၁၁၈,၃၅၉ ၃၆၉
ထိပ်ချွန်ဇာဂနာ		----	၁ လက်	၁၁၆,၂၄၅
အပူချိန်တိုင်းတာရန် အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာများ ပါးစပ်၌ တိုင်းရန် စအို၌ တိုင်းရန်		----	၁ ချောင်းစီ	၄၃,၅၈

၄၇၄

<u>သုံးစွဲခြင်း</u>	<u>ပံ့ပိုးပစ္စည်း</u>	<u>ဈေးနှုန်း</u>	<u>ဦးရေ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
↓	↓	↓	↓	↓
ပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းစေရန်				
ပလတ်စတစ်အိတ်များ		----	များစွာ	၂၇၇,၄၇၀

ဆေးဝါးများ

<u>သုံးစွဲခြင်း</u>	<u>ဆေးဝါး</u>	<u>ဒေသအမှတ်</u>	<u>ဈေးနှုန်း</u>	<u>ဦးရေစာမျက်နှာ</u>
↓	(ဆေးအမျိုးအစား)	တံဆိပ်(ရေးသွင်းပါ)	(ရေးသွင်းပါ)	↓
ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်ခြင်း				
၁။ ပင်နစ်စလင်		----	----	၄၀ ၄၉၉
၂၅၀ mg ဆေးပြား				
၂။ ကိုင်ရိုင်ဖောက်ရိုးလ်		----	----	၁၀၀ ၅၁၁
(ဆလ်ဖါမက်သောက်ကဇိုင်းလ်				
၄၀၀ မီလီဂရမ် နှင့် ထရိုင်ဖက်				
သိုပရင် ၈၀ မီလီဂရမ်) ဆေးပြား				
၃။ အမ်ပစ်စလင်		----	----	၂၄ ၅၀၃
၂၅၀ mg ဆေးတောင့်				
သန့်ချဆေး				
၄။ Piperazine		----	----	၅၀၀ mg ၅၃၈
ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးရည်				ဆေးပြား
				(သို့မဟုတ်) ၂ ပုလင်း
အဖျားနှင့် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း				
၅။ အက်စ်ပရင် ၃၀၀mg				
(၅ mg) ဆေးပြား		----	----	၅၀ ၅၄၇
၆။ အက်ဆိုတိုမင်နိုဖင်		----	----	၁/၅၀ kg ၃၄၈
၅၀၀ rain ဆေးပြား				
အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း				
ဓာတ်ဆားထုပ်		----	----	၁၀ ထုပ် ၅၅၁

သုံးစွဲခြင်း	ဆေးဝါး	ဒေသအမှတ်	ဈေးနှုန်း	
စာမျက်နှာ	(ဆေးအမျိုးအစား)	တံဆိပ်(ရေးသွင်းပါ)	(ရေးသွင်းပါ)	ဦးရေ
	↓	↓	↓	↓

သွေးအားနည်းခြင်း

၇။ အိုင်းရင်း (ဖဲရပ်စ်ဆာလ်ဖိတ်)

၂၀၀ mg ဆေးပြား

(ဗီတာမင်စီနှင့် ဖော်လစ်

အက်စ်လည်းပါလျှင်

အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်) -----

----- ၁၀၀ ၅၆၈

ဝဲနှင့် သန်း

၈။ လင်ဒိန်း (gamma

benezene hexachloride)- - - -

----- ၁ပုလင်း ၅၃၅

ယားယံခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း

၉။ Promethazine

၂၅ mg ဆေးပြား -----

----- ၁၂ ၅၅၇

အပရိက အရေပြားနာ

၁၀။ ဂျန်းရှင်းဗိုင်းလက်

ပုလင်းငယ် သို့မဟုတ်

၁ပုလင်း ပဋိဇီဝဆေးတောင့်- - - -

----- ၁တောင့် ၅၃၁

မျက်စိကူးစက်နာ

၁၁။ ပဋိဇီဝကော်မျက်စဉ်း

(ဆေးဆီ)တောင့် -----

----- ၁တောင့် ၅၄၅

ကျေးလက် ဆေးသေတ္တာ

အိမ်သုံးဆေးသေတ္တာတွင် ပါရှိရမည့် ဆေးဝါးနှင့် ဆေးပစ္စည်းများ အားလုံးပါသင့်သည်။ သို့သော် ကျေးရွာအတိုင်းအတာနှင့် ဆေးရရှိမည့် ဌာနအကွာအဝေးတို့ပေါ် မူတည်၍ ဆေးများများ ပိုထည့်ထားရမည်။ ကျေးလက်ဆေးသေတ္တာတွင် အန္တရာယ်ပိုကြီးမားသော အနာရောဂါများကို ကုသနိုင်သည့် အောက်ပါအရာများလည်း ပါရှိသင့်သည်။ သင့်ဒေသတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ရောဂါများပေါ်မူတည်၍ စာရင်းကို ပြောင်းပါ (သို့မဟုတ်) စာရင်းထပ်ဖြည့်ပါ။

ထပ်ဆင့် ပံ့ပိုးပစ္စည်း

သုံးစွဲခြင်း	ပံ့ပိုးပစ္စည်း	ဈေးနှုန်း	ဦးရေ	စာမျက်နှာ
ထိုးဆေး	ဆေးထိုးပြွန် 5 ml	---	၂	၉၁
	ဆေးထိုးအပ် # ၂၂, အလျား ၃ စင်တီမီတာ	---		၃-၆
	# ၂၅, အလျား ၁ ၁/၂ စင်တီမီတာ	---		၂-၄
ဆီးသွားရခက်ခြင်း	ဆီးချွန်ရိယာ (ရော်ဘာ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် # ၁၆ ပြင်သစ်)	---	၂	၃၃၈
အကြောတက်	ကျွံနိုင်ဆန့်နိုင်သော			၁၄၀,၂၄၅
သွေးကြော	ပတ်တီး အကျယ် ၂ လက်မနှင့် ၃ လက်မ	---	၃-၆	၃၀၀,
ရောင်ခြင်း				
ခွဲသလိပ်စုပ်ခြင်း	စုပ်ထုတ်ကိရိယာ	---	၁-၂	၁၁၆,၃၆၀,၃၆၉
နားရွက်တွင်း	(စသည့်)			၄၇,၃၆၀,၄၃၁
ကြည့်ခြင်း	ဖောင်တိန်ဓာတ်မီး	---	၁	

ထပ်ဖြည့်သည့် ဆေးဝါးများ

သုံးစွဲခြင်း	ဆေးဝါး	ဒေသတံဆိပ်	ဈေးနှုန်း	ဦးရေ	စာမျက်နှာ
ပြင်းထန်သော	ကူးစက်ရောဂါများ				
၁။	ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေး တစ်မျိုးတည်းဆိုလျှင် ပရိုကိန်း (၆၀၀,၀၀၀ Uper ml) ပင်နစ်စလင်	---	---	၂၀-၄၀	၅၀၁
၂။	အမ်ပစ်စလင်ထိုးဆေး ၂၀၅ mg ထိုးဆေး နှင့်/သို့မဟုတ် အမ်ပစ်စလင်သည် အလွန်ဈေးကြီးနေပါက ပင်နစ်စလင်ဆေးနှင့် တွဲ၍ စထရက်တိုမိုင်းဇင် ၁ gm ထိုးပါ။	---	---	၂၀-၄၀	၅၀၃
		---	---	၂၀-၄၀	၅၀၅

သုံးစွဲခြင်း	ဆေးဝါး	ဒေသတံဆိပ်	ဈေးနှုန်း	ဦးရေ	စာမျက်နှာ
၃။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးထောင့် (သို့မဟုတ်)	၂၅၀ mg ဆေးပြား	---	---	၄၀-၈၀	၅၀၇

Amoeba နှင့် giardia ပိုးဝင်ခြင်း

၄။ မက်ထရိုနိုင်းဒါဇိုင်းလ် Metronidazole ၂၅၀ mg ဆေးပြား	---	---	၄၀-၈၀	၅၂၈
---	-----	-----	-------	-----

တက်ခြင်း၊ မေးခိုင်နှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ပြင်းထန်ခြင်း

၅။ Phenobarbital ၁၅ mg ဖီနိုဘာဘီဘေးလ် ဆေးပြားနှင့် ၂၀၀ mg ထိုးဆေး	---	---	၄၀-၈၀	၅၆၃
--	-----	-----	-------	-----

ဓာတ်မတည့်မှု ပြင်းထန်ခြင်းနှင့် ပန်းနာအလွန်ဆိုးဝါးခြင်း

၆။ Adrenaline ၁ mg ထိုးဆေး	---	---	၅-၁၀	၅၅၇
----------------------------	-----	-----	------	-----

ပန်းနာဖြစ်ခြင်း

၇။ Ephedrine အက်ဖီဒရင်း ၁၅ mg ဆေးပြား	---	---	၂၀-၁၀၀	၅၅၅
--	-----	-----	--------	-----

မီးဖွားပြီး သွေးအလွန်အကျွံဆင်းခြင်း

၈။ Ergonovine ၀.၂ mg အာဂိုနိုမင်းထိုးဆေး	---	---	၆-၁၂	၅၆၅
---	-----	-----	------	-----

ဒေသအားလုံးအတွက် မဟုတ်သော်လည်း

အများအပြား လိုအပ်သော အခြားဆေးဝါးများ

မျက်မြှေးခြောက် xerosis တတ်သည့် အရပ်များတွင်

ဗီတာမင် A ၂၀၀,၀၀၀ U ဆေးတောင့်	---	---	၁၀-၁၀၀	၅၆၇
----------------------------------	-----	-----	--------	-----

မေးခိုင်ရောဂါဖြစ်သည့် အရပ်များတွင်

မေးခိုင်အဆိပ်ဖြေဆေး ၅၀,၀၀၀ Units	---	---	၂-၄ ပုလင်း	၅၆၂
-------------------------------------	-----	-----	---------------	-----

<u>သုံးစွဲခြင်း</u>	<u>ဆေးဝါး</u>	<u>ဒေသတံဆိပ်</u>	<u>ဈေးနှုန်း</u>	<u>ဦးရေ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
အူရောင်ရောဂါဖြစ်သည့် အရပ်များတွင် ကလိုရိုဖီနီကောလ် ၂၅၀ mg ဆေးတောင့်		- - -	- - -	၅၀-၂၀၀	၅၀၉
မြေ (သို့မဟုတ်) ကင်းကိုက်သည့်အရပ်များတွင် အထူးအဆိပ်ဖြေဆေး antivenin	- - -		- - -	၂-၆	၅၆၀
ငှက်ဖျားဖြစ်သည့် အရပ်များတွင် ကလိုရိုကွင်းဆေး ၁၅၀ mg အခြေခံ		- - -	- - -	၅၀-၂၀၀	၅၂၂
(သို့မဟုတ် ဒေသအတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးဝါး)		- - -	- - -		၅၂၂
သန်ချိတ်ကောင်ဖြစ်သည့် အရပ်များတွင် သိုင်ရာဘင်ဒါဇိုလ် ၅၀၀ mg Thaiabendazole ဆေးပြား (သို့မဟုတ် သန်ချိတ် ကောင်ချသည့် အခြားဆေးဝါး)		- - -	- - -	၂၅-၁၀၀	၅၃၇
ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သည့်မွေးကင်းစကလေးများ သွေးတိတ်စေရန် ဗီတာမင် K ထိုးဆေး ၁ mg				၃-၆	၅၇၀

နာတာရှည်ရောဂါများအတွက် ဆေးဝါးများ

ကျေးလက်ဆေးသေတ္တာတွင် တီဘီ (tuberculosis)၊ အနာကြီးရောဂါ (leprosy) နှင့် ရှစ်စတိုဆိုမာသန်စွဲနာ [ကပ်ပါးစွဲကပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဆိုး] (schistosomiasis) ကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများအတွက် ဆေးဝါးများထားရန်ချင့်ချိန်ရပေမည်။ ထိုရောဂါများအနက် တစ်မျိုးမျိုး ရှိ / မရှိ သေချာစေရန် အထူးဓာတ်ခွဲ စစ်ဆေးရန်လိုပြီး ထိုရောဂါများကို ကုသရန်ဆေးဝါးများကို ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကျေးလက်ဆေးသေတ္တာများတွင် ဤရောဂါများအတွက် ဆေးဝါးများနှင့် အခြားဆေးဝါးများ ကျေးလက်ဆေးသေတ္တာတွင် ရှိ/မရှိ ဆိုခြင်းမှာ ဒေသအခြေအနေနှင့် ဆေးသေတ္တာတာဝန်ခံ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်ပေါ်တွင် မူတည်ပေသည်။

ထိုးဆေးများ

ထိုးဆေးများကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ ပေးလေ့ရှိသောကြောင့် ကျေးလက်ဆေးသေတ္တာတွင် ထိုးဆေးများ မပါချေ။ သို့သော် ကာကွယ်ဆေး အမျိုးမျိုး ထိုးရမည့် အရွယ်ရောက်သည့် ကလေးများအားလုံး ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးခြင်းရှိ/မရှိ အထူးလုံ့လစိုက်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ရေခဲသေတ္တာ ရှိမည်ဆိုလျှင် ထိုးဆေးများသည် ကျေးလက်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပစ္စည်းများ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်သင့်သည်။ အထူးသဖြင့် DPT ပိုလီယိုနှင့် ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးများ ထားသင့်သည်။

ကျေးလက်ကုန်စုံဆိုင်ရှင် (ဆေးဆိုင်ရှင်) အတွက် အမှာ

ချစ်သောမိတ်ဆွေ . . .

မိတ်ဆွေ၏ဆိုင်တွင် ဆေးဝါးများ ရောင်းချပါက လူများက မည်သို့ဖြစ်လျှင် မည်သည့်ဆေးကို မည်သို့သုံးစွဲရန် ဝယ်ရမည်နည်းဟု မေးမည်မှာ သေချာလှပါသည်။ မိတ်ဆွေသည်လူများ၏ဗဟုသုတအသိပညာနှင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် အရေးပါသော အကျိုးသက်ရောက်မှု တစ်ခု ရှိနိုင်မည့် အနေအထားတွင် ရှိနေပါသည်။



ဤစာအုပ်သည် မိတ်ဆွေကို နည်းလမ်းမှန်စွာ အကြံပေးနိုင်ရန်နှင့် မိတ်ဆွေ၏ ဖောက်သည် အမှန်တကယ် လိုသည့်ဆေးကိုသာ ဝယ်ရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

မိတ်ဆွေသိသည့်အတိုင်းပင် လူများသည် ဆေးဝါး ဝယ်ရန်အတွက် ငွေအနည်းငယ်သာ ရှိတတ်ပြီး ထိုငွေမျှ လောက်ဖြင့် ရောဂါလည်းမပျောက်တတ်ပေ။ သို့သော် ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်တို့ကို ပို၍ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်အောင်နှင့် ငွေကိုအကျိုးရှိရှိ သုံးနိုင်အောင် လူများကို မိတ်ဆွေက ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ-

- * လူများက ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည် kaopectate ကဲ့သို့ ဝမ်းချုပ်ဆေး၊ ရိုးရိုးသွေးအား နည်းခြင်းကို ကုသရန်အတွက် အသည်းအနှစ်ဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ဗီတာမင် B₁₂၊ အကြောတက် (သို့မဟုတ်) အအေးမိ၍ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း စသည်တို့ လာဝယ်ပါက ထိုဆေးမလိုကြောင်း၊ ထိုဆေးများသည် ကောင်းကျိုးထက် အန္တရာယ်ပိုရှိစေကြောင်းဖြင့် လူများအား ရှင်းပြပါ။ ထိုဆေးများ သောက်မည့်အစား မည်သို့လုပ်ရမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။
- * တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဗီတာမင်ဆေးဝယ်ရန် ဆန္ဒရှိလျှင် ထိုဆေးအစား ကြက်ဥ၊ သစ်သီး (သို့မဟုတ်) ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ ဝယ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ ယင်းတို့တွင် ဗီတာမင် ပိုပါပြီး ငွေပေးရသည်ထက် အာဟာရတန်ဖိုး ပိုရှိကြောင်း နားလည်အောင် မိတ်ဆွေက ကူညီပါ။ ပြောပြပါ။

- * လူများက ထိုးဆေးမေးလာလျှင် ပါးစပ်နှင့်စားလျှင်လည်း အာနိသင်ချင်းတူပြီး ဘေးလည်း ကင်းသည့် စားဆေးသုံးရန် မိတ်ဆွေက ပြောပြပါ။
- * တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အအေးမိသည့်အတွက် ‘ကိုးလံတဲလ်ဗလက်စ်’ အအေးမိပျောက် ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) အခြား‘တန်ဖိုးကြီးသည့် အက်စ်ပရင်ဆေး’ တစ်မျိုးမျိုးဝယ်ရန် ဆန္ဒရှိပါက ရိုးရိုး အက်စ်ပရင် ဆေးပြားဝယ်ပြီး အရည်များစွာနှင့် သောက်ခြင်းဖြင့် ငွေချွေတာရာ ရောက်စေသည်ဟု တိုက်တွန်းပါ။

ဤစာအုပ်တွင်ပါသည့် အချက်အလက်များကို မိတ်ဆွေဖတ်ထားလျှင် ဤအကြောင်းများကို လူများအား လွယ်လွယ်ကူကူ ပြောပြနိုင်မည်။ ထို့ပြင် ဤစာအုပ်ကို လူများနှင့်အတူ ဖတ်ရှုထားပါ။

အားလုံးခြုံလိုက်လျှင် အသုံးဝင်သည့် ဆေးဝါးများသာ ရောင်းချပါ။ အိမ်သုံးဆေးသေတ္တာနှင့် ကျေးလက်ဆေးသေတ္တာအတွက် စာရင်းပြုစုထားသည့် ဆေးဝါးနှင့်ပစ္စည်းများ၊ မိတ်ဆွေနေထိုင်ရာ ဒေသတွင် အဖြစ်များသည့် ရောဂါဘယများအတွက် အရေးပါသည့် အခြားဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်းများကို ကုန်စုံဆိုင်တွင် လှောင်ထားပါ။ ရက်လွန်သည့် ဆေး (သို့မဟုတ်) အသုံးမဝင်တော့သည့် ဆေးများကို လူများကို မည်သည့်အခါမျှ မရောင်းပါနှင့်။

မိတ်ဆွေ၏ ကုန်စုံဆိုင်သည် လူတို့ မိမိကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာ သင်ယူရာဌာန ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဆေးများကို လူများက အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ သုံးနိုင်အောင် ဆေးဝယ်သူ မည်သူမဆို နည်းမှန်လမ်းမှန်သုံးနည်း၊ ဆေးညွှန်းမှန် သုံးနည်းကို ကောင်းစွာသိရှိအောင်နှင့် ဆေးဝါး၏ အန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်ကို သိရှိအောင် မိတ်ဆွေသည် လူများကို ကူညီနိုင်မည်ဆိုလျှင် ရပ်ရွာအတွက် မိတ်ဆွေသည် ထူးခြားပြောင်မြောက်စွာ အလုပ်အကျွေး ပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ညွှန်းထားသည့် ဆေးဝါးများ သုံးစွဲနည်း၊ ဆေးအညွှန်းနှင့် ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်များ



ဤကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သည့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနည်းအလိုက်၊ အုပ်စုခွဲခြားထားပါသည်။ ဥပမာ- သန်ကောင်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့် ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသရာ၌ သုံးရသည့် ဆေးဝါးများကို **သန်ကောင်များအတွက်** ဟူသော ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် စာရင်းပြုစုထားပါသည်။

ဆေးတစ်မျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိလိုလျှင် စာမျက်နှာ ၄၈၅ တွင် စတင်ဖော်ပြထားသည့် **ဆေးဝါးများစာရင်း**တွင် ဆေးအမည် ရှာဖတ်ပါ (သို့မဟုတ်) စာမျက်နှာ ၄၉၁ တွင် စတင်ဖော်ပြထားသည့် **ဆေးဝါးများအညွှန်း**ရှိ ဆေးများကို ရှာဖတ်ပါ။ သင်ရှာနေသည့် ဆေးအမည် ရှာတွေ့လျှင် ဖော်ပြထားသည့် စာမျက်နှာကို လှန်ကြည့်ပါ။

ဆေးဝါးများကို brandnames အမှတ်တံဆိပ် (ဆေးထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီများက ပေးသည့် အမည်များ) ထက်ပို၍ ဆေးဝါးအမျိုးအမည် generic (သိပ္ပံအမည်) များအရ စာရင်းပြုစုထားပါသည်။ ဆေးဝါးအမျိုးအစား အမည်နာမသည် နေရာအနှံ့ ရင်းနှီးသော်လည်း အမှတ်တံဆိပ်များမှာ တစ်နေရာနှင့် တစ်နေရာ မတူသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ **အမှတ်တံဆိပ်ထက် ဆေးအမျိုးအစား နာမည်ပါသည့် ဆေးများက ဈေးများစွာ ချို့သာတတ်ပါသည်။**

ရောဂါဘယ အနည်းငယ်အတွက် ဆေးဝါးအမျိုးအစား အမည်နာမတွင်ကျယ်ပြီးမှ လူသိများသည့် အမှတ်တံဆိပ်ကိုပေးသည်။ ဤစာအုပ်တွင် အမှတ်တံဆိပ်ပါ ဆေးအမည်များကို စာလုံးစောင်းနှင့်ရေးပြီး အက္ခရာရှေ့စာလုံးကို အကြီးစာလုံးနှင့် စပါသည်။ ဥပမာ - *Phenergan* သည် promethazine ဟုခေါ်သည့် ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးအတွက် အမှတ်တံဆိပ်အမည်ဖြစ်သည်။ (promethazine သည် ဆေးအမျိုးအစား နာမဖြစ်သည်။)

ဆေးတိုင်းအတွက် သိရှိရမည့်အချက်များကို ကွက်လပ်များ -----ချန်ထားပြီး သင့်ဒေသတွင် အသုံးအများဆုံး (သို့မဟုတ်) ဈေးအနည်းဆုံး ဆေးအမည်နှင့် ဈေးနှုန်းကိုရေးပါ။ ဥပမာ- သင့်ဒေသတွင် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေး အမျိုးအစားအနက် *Teramycin* တာရာမိုင်စင် တစ်မျိုးတည်း သာရနိုင်ပြီး ဈေးလည်းအချို့သာဆုံးဖြစ်လျှင် ကွက်လပ်များတွင် အောက်ပါအတိုင်းရေးပါ။

Tetracycline (tetracycline HCl, oxytetracycline, etc)

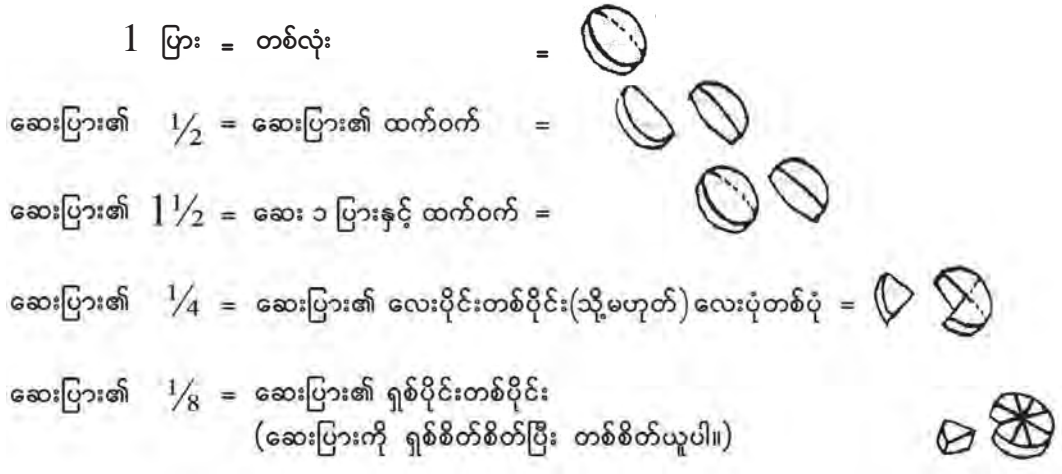
ဆေးအမည် --- Terramycin ----- ဈေးနှုန်း --- ၃၀ ကျပ် ----- အတွက် ----- ၁၀ လုံး -----
သို့သော် Terramycin ထက် ဈေးပိုချို့သည့် tetracycline အမျိုးအစားကို ရှာဝယ်နိုင်လျှင် ဤသို့ရေးပါ။
ဆေးအမည် --- Tetracycline ----- ဈေးနှုန်း --- ၂၀ ကျပ် ----- အတွက် ----- ၁၀ လုံး -----

မှတ်ချက် - ဤစာမျက်နှာများတွင် ပြုစုထားသည့် ဆေးဝါးများအားလုံးသည် အိမ်သုံး (သို့မဟုတ်) ကျေးလက်သုံးဆေးဝေတ္တာအတွက် မလိုအပ်ပေ။ နိုင်ငံအသီးသီးတွင် ဆေးအမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်သည့် အတွက်ရောဂါတစ်မျိုးတည်းကို ကုသရာတွင် သုံးနိုင်သည့် ဆေးအမျိုးမျိုးအကြောင်း တင်ပြထားပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ အကြံကောင်းမှာ-

ဆေးအနည်းငယ်သာထားပြီး သုံးစွဲပါ။

ဆေးအညွှန်း

ဆေးပြားမည်သို့ခြမ်း (စိတ်) ရမည်ကို ဖော်ပြခြင်း



ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလိုက်၍ ဆေးမည်မျှသောက်ရမည်ကို ညွှန်းခြင်း

ဤစာမျက်နှာများတွင် ဆေးညွှန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်အများစုကို အသက်အရွယ်လိုက်၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့အတွက် ကလေးအတွက်ဆိုလျှင် လူကြီးလောက် မများချေ။ သို့သော် လူ၏ ကိုယ်အလေးချိန်အရ ဆေးညွှန်းပေးခြင်းသည် ပိုတိကျသည်။ ဤသို့ပေးရန်အတွက် စကားညွှပ် () ဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ အတိုချုပ်ရှင်းပြထားပါသည်။ ချိန်ခွင်ရှိသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁၀၀ gm / kg / day

ဟု ဖတ်ရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၁ ကီလိုဂရမ်လျှင် တစ်နေ့လျှင် ၁၀၀ mg ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ အခြားနည်းဖြင့်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၁ ကီလိုဂရမ်ရှိတိုင်း ၂၄ နာရီတွင် ဆေး ၁၀၀ mg တိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ၃၆ ကီလိုဂရမ် အလေးချိန်ရှိ လူနာကို အဆစ်ရောင်ရမ်းဖျားနာ၍ အက်စ်ပရင်ဆေးပေးလိုသည် ဆိုပါစို့။ အဆစ်ရောင်ရမ်းဖျားနာမှုအတွက် အက်စ်ပရင်ဆေးညွှန်းမှာ ၁၀၀ mg/ kg / day ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤသို့မြောက်ပါ။

၁၀၀ mg x ၃၆ = ၃၆၀၀ mg / day

လူနာသည် တစ်နေ့လျှင် အက်စ်ပရင်ဆေး ၃၆၀၀ mg စားသင့်သည်။ အက်စ်ပရင်တစ်ပြားလျှင် အက်စ်ပရင် ၃၀၀ mg ပါသည်။ ၃၆၀၀ mg ဆိုလျှင် ဆေး ၁၂ ပြားဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူနာကို ၁ နေ့ ၆ ကြိမ်ဖြင့်၊ ၁ ကြိမ် ၂ ပြားတိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ် ၄ နာရီခြား ၁ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ် ၂ ပြားတိုက်ပါ။)

ဤနည်းသည် ဆေးအမျိုးမျိုးကို ဆေးညွှန်းပေးမည့် တစ်နည်းဖြစ်သည်။ ဆေးညွှန်းအတိုင်းအတာမည်မျှပေးရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်အချက်အလက် ပိုသိလိုလျှင် အခန်း ၈ ကို ဖတ်ရှုပါ။

မှတ်ချက် - ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း ပညာပေးသူများ၊ စီမံကိန်းရေးဆွဲသူများနှင့် ဤစာအုပ်ကို နိုင်ငံတွင်း ဖြန့်ဝေသူများသို့

ဤစာအုပ်ကို ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား သင်တန်းပို့ချသည့် အစီအစဉ်များတွင် သုံးစွဲမည်ဆိုလျှင် (သို့မဟုတ်) ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်မှ ဖြန့်ဝေမည် ဆိုလျှင် **စာအုပ်တွင် ဒေသဆိုင်ရာ ဆေးအခေါ်အဝေါ်များနှင့် ဆေးဈေးနှုန်းများပါ ထည့်သွင်းသင့်သည်။**

ဤအကြောင်းကြားချက်ပါသည့် စာရွက်ကို ဒေသဆိုင်ရာ ဖြန့်ဝေသူများက မိတ္တူပွားရန် တိုက်တွန်းခြင်းဖြင့် သုံးစွဲသူများက စာအုပ်ထဲ မိတ္တူကူးထည့်နိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဆေးအမျိုးအစားအမည် (သို့မဟုတ်) တန်ဖိုးအနည်းဆုံး ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်းပါ ထည့်သွင်းပေးပါ။ (ဆေးသေတ္တာအတွက် ပစ္စည်းများဝယ်ခြင်း)

ဆေးဝါးများ ချာရင်း

<p>ပဋိဇီဝဆေးများ ပင်နစ်စလင် အလွန်အရေးပါသော ပဋိဇီဝဆေး</p>	<p>အမ်ပစ်စလင် Ampicillin And Amoxicillin: Wide-Range (Broad-Spectrum)</p>
	<p>ရောဂါပိုးအများအပြားအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။</p>
<p>စာမျက်နှာ</p>	
<p>ပါးစပ်မှစားရသော ပင်နစ်စလင် ပင်နစ်စလင် V.</p>	<p>Penicillin ၅၀၃ Penicillin with streptomycin ၅၀၅</p>
<p>ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေး</p>	<p>အရစ်သရိုမိုင်စင်</p>
<p>အာနီသင်အချိန်တိုရှိ ပင်နစ်စလင် Short-acting penicillin: crystalline penicillin, benzyl penicillin, soluble G, aqueous penicillin, soluble penicillin, sodium penicillin, potassium penicillin</p>	<p>ပင်နီစလင်အစား သုံးသည်။ ၅၀၆</p>
<p>အာနီသင် အချိန်အတန်ကြာသည့် ပင်နစ်စလင်</p>	<p>တက်ထရာဆိုက်ကလင်း Tetracyclines: Wide-range Antibiotics</p>
<p>Intermediate-acting penicillin procaine penicillin, procaine penicillin aluminium monostearate (PAM)</p>	<p>တက်ထရာဆိုက်ကလင်း Tetracycline: tetracycline HCl, အောက်ဆီတက်ထရာဆိုက်ကလင်း oxytetracycline, etc ၅၀၇ ဒေါက်ဆီဆိုင်းကလင်း Doxycycline ၅၀၈</p>
<p>အာနီသင်ကြာရှည်ခံ ပင်နစ်စလင်</p>	<p>ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် Chloramphenicol: အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါအတွက် ပဋိဇီဝဆေး</p>
<p>Long-acting penicillin benzathine or benethamine penicillin</p>	<p>An Antibiotic for Typhoid ၅၀၉</p>

ဆာလ်ဖာ (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖိုနမိုဒ်
The Sulfas or Sulfonamides:
အဖြစ်များသည် ကူးစက်ရောဂါများအတွက်
ဈေးမကြီးသည့် ဆေးများ ၅၁၀

- ဆာလ်ဖါဒိုင်ရာဇင်း (sulphadiazine)
- ဆာလ်ဖါဒိုင်နိုဒင်း (sulphadimidine)
- ကိုထရိုင်းမောက်ဇိုလ် (cotrimoxazole)

ဂနိုနှင့် ခလာမိုက်ဒီးယား
ရောဂါများအတွက် ဆေးများ
**Medicines for Gonorrhea and
chlamydia**

- ခလာမိုက်ဒီးယား (chlamydia ၅၁၂)
- ဂျင်တာမိုင်းဆင် (Gentamicin)
- ကက်ဖါလိုစပိုရင် (cephalosporins) . . .

တီဘီအတွက် ဆေးဝါး
Medicines For Tuberculosis

- ရီဖမ်ပီစင် (Rifampicin) ၅၁၄
- ပိုင်ရာဇင်နမိုက် (Pyrazinamide) ၅၁၅
- အီသမ်ဗျူကော (Ethambutol) ၅၁၆
- စထရက်တိုမိုင်းစင် (Streptomycin) . . . ၅၁၆
- သိုင်အာဆက်ကဇုန်း (Thiacetazone) . . ၅၁၇

အနာကြီးရောဂါ
For Leprosy: Sulfones

- ဒက်ဇုန်း Dapsone (diaminodipheylsulfone,
DDS) ၅၁၉
- ရီဖမ်ပီစင် (Rifampicin) ၅၁၉
- ကလိုဖာဇင်မင်း Clofazimine ၅၂၀

အခြားဆေးဝါးများ
Other Medicines

ငှက်ဖျား For Malaria

- ကလိုရိုကွင်း (Chloroquine) ၅၂၂
- ကွင်းနင်း (Quinine) ၅၂၄
- မက်ဖလိုကွင်း (Mefloquine) ၅၂၅
- ပရိုမီမာကွင်း (Primaquine) ၅၂၇
- ဖင်စီဒါ Pyrimethamine With Sulfadoxine
(Fansidar) ၅၂၆
- ပရိုဂွမ်နိုလ် (Proguanil) ၅၂၆
- တက်ထရာဆိုင်ကလင်း (Tetracycline) . ၅၂၇

အမီးဘားနှင့် Giardia
For Amebas and Giardia

- မက်ထရိုနီဒါဇို (Metronidazole) ၅၂၈
- ဒိုင်လောက်နိုဒ် (Diloxanide furoate) . . ၅၂၉
- ကွင်းနာကရင် (Quinacrine) ၅၃၀

မိန်းမအင်္ဂါစပ် (ယောနိ) ၌ ပိုးဝင်ခြင်း

- ရှာလကာရည်အဖြူ (White vinegar) . . ၃၇၀
- မက်ထရိုနီဒါဇို (Metronidazol) ၅၃၁
- နစ်အက်တင် (သို့မဟုတ်) မီကောနိုဇော
(Nystatin or miconazole-tablets,
cream, and vaginal inserts) ၃၇၀
- ဂျန်းရှင်းဗိုင်းအိုလက် Gentian violet
(crystal violet) ၅၃၁
- ပိုဗီဒိုင်းအိုဒိုင်း (Povidone iodine) . . ၅၃၁

အရေပြား For Skin problems

- ဆာလ်ဖာ (Sulfur) ၅၃၂
- ဂျန်းရှင်းဗိုင်းအိုလက် Gention violet
(crystal violet) ၅၃၂
- ပဋိဇီဝလိမ်းဆေး (Antibiotic ointment) ၅၃၂
- ကော်တီကို စတာရွိုက်ဆေးဆီ
(သို့မဟုတ် လိမ်းဆေး)
- Cortico-steroid ointment or lotion . . ၅၃၃
- Petroleum jelly (**Pertolatum, Vaseline**)
လိမ်းဆေး ၅၃၃

**ပွေးနှင့် အခြားမိစ္ဆာ ကူးစက်ပိုးရောဂါများ
For Ringworm and
other Fungus Infections**

- ပွေးဆေး Ointments with udecylenic
benzoic, or salicylic acid ၅၃၃
- Sulfur and venegar
ဆာလ်ဖာနှင့် ရှာလကာ ၅၃၄
- ဟိုက်ပို Sodium thiosulfate (hypo) . ၅၃၄
- ဆီလီနီယမ်ဆာလ်ဖိုဒ် Selenium sulfide
(**Selsun, Exsel**) ၅၃၄
- တိုလ်နာစတိတ် Tolnastate (**Tinactin**) . ၅၃၄
- ဂရက်ဆီရိုဖူလ်ဗင် (Geriseofulvin) ၅၃၄
- နစ်တက်တင် (Nystatin-for thrush) . . ၅၃၅

ဝဲနှင့် သန်း For Scabies and Lice

- Gamma benzene hexachloride
ဝဲဆေး (lindance) ၅၃၅
- ဘင်ဇိုင်းဘင်ဇိုင်းတိတ် (လိမ်းဆေး/အရည်)
(Benzyl benzoate, cream or lotion) . . ၅၃၆
- Pyrethrins with piperonyl (**RID**) . . . ၅၃၆
- ယူရက် Crotamiton (**Eurat**) ၅၃၆

Genital Warts

- ပိုဒိုဖိုင်းလင် (Podophylin) ၅၃၆
- Bichloroacetic or
ထရိုင်ကလိုရို အက်ဆီတစ်အက်ဆစ်
(Trichloroacetic acid) ၅၃၇

**သန်ကောင်
For Worms**

- သန်ချိတ်ကောင် (Bephenium) ၅၄၀
- မက်ဘင်ဒါဇိုး Mebendazole (**Vermox**) ၅၃၇
- သန်ကောင်အမျိုးမျိုးအတွက်
အယ်လ်ဘင်ဒါဇိုလ် Albendazole
(**Zentel**) ၅၃၈
- သန်ကောင်အမျိုးမျိုးအတွက်
ပိုက်ပီရာဇင်း Piperazine (သန်လုံးကောင်
နှင့် တုတ်ကောင်အတွက်) ၅၃၈
- သိုင်ယာဘင်ဒါဇိုလ် Thiabendazole
(သန်ကောင်အမျိုးမျိုးအတွက်) . . . ၅၃၉
- တက်ထရာကလိုရိုအီသိုင်လင်း
Tetrachlorethy lene (TCE) ၅၄၀
- နီကလိုစမိုက် Niclosamide (**Yomesan**)
သန်ပြားကောင်အတွက် ၃၇၆

**ရှစ်စတိုဆိုမာ သန်စွဲနာ
For Schistosomiasis**

- ပရာဇီကွမ်တဲလ် Praziquantel (**Biltricide,**
Droncit) ၅၄၂
- မက်ထရီဖိုနိတ် Metrifonate (**Bilarcil**) ၅၄၂
- Oxamniquine
(**Vansil, Mansil**) ၅၄၃

For River Blindness

အီဗာမက်တင် Ivermectin (*Mecitizan*) ၅၄၄
ဒိုင်အီသိုင်းကာဘမင်း
(Diethylcarbamazine) ၅၄၄
စူရာမင် (Suramin) ၅၄၅

မျက်စိ For the Eyes

မျက်စဉ်းဆေး (အဆီ) Antibiotic
eye ointment ၅၄၅

**အကိုက်အခဲ For Pain
Analgesics အနာဂျက်ဆစ်**

Asprin အက်စ်ပရင် ၅၄၆
Acetaminophen (paracetamol
ပါရာဆီတမော) ၅၄၇
အီဘူပရိုဇင် (Ibuprofen) ၅၄၇
Ergotamine with caffeine ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်
(စိတ်သောကကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း)
migraine headache ၅၄၈

**အနာချုပ်စဉ် အကိုက်အခဲ ပျောက်စေခြင်း
For Stopping Pain When Closing
Wounds Anesthetics မေ့ဆေး**

လစ်ဒိုကိန်း Lidocaine (xylocaine). . . ၅၄၈

လေထိုးလေအောင့် For Gut Cramps

ဘယ်လာဒိုးနား Belladonna (phenobarbital
နှင့်တွဲ၍ (သို့မဟုတ် မပါဘဲနှင့်) . . ၅၄၉

**အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ခြင်း ရင်ပူခြင်းနှင့်
အစာအိမ်နာ
For Acid Indigestion, Heartburn
And Stomach Ulcer
အက်ဆစ်ဖြေဆေး Antacids
Aluminum hydroxide with**

မက်ဂနီစီယံ ဟိုက်ဒရောက်ဆိုက် (သို့မဟုတ်)
ထရိုင်ဆီလီကိတ် (magnesium
hydroxide) or (trisilicate) ၅၄၉
Sodium bicarbonate (bicarbonate
of soda, baking soda ၅၅၀
ကယ်လဆီယမ်ကာဘွန်နိတ်
(Calcium Carbonate) ၅၅၀
ရက်နာတီဒင်း Ranitidine (*Zantac*) . . . ၅၅၁

**အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း
For Dehydration**

မာတ်ဆားထုတ် Rehydration Mix . . ၅၅၁

**ဝမ်းချုပ်ခြင်း For Hard Stools
(Constipation):**

ဝမ်းပျော့ဆေး Laxatives

Milk of magnesia
မက်ဂနီစီယံ ဟိုက်ဒရောက်ဆိုက်
(magnesium hydroxide) ၅၅၂
ဆားခါး (Epson salts)
(magnesium sulfate) ၅၅၂
သဘာဝအဆီ (Mineral oil) ၅၅၃
ဂလစ်စရင်းဝမ်းချူတောင့် (Glycerin
suppositories (*Dulcolax*) ၅၅၃

**ဝမ်းအနည်းငယ် ပျက်ခြင်း
For Mild Diarrhea**

ကေဘိုလင်နှင့်ပက်တင် (Kaolin
with pectin) ၅၅၃

**နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း
For Stuffy Nose**

အက်ဖီဒရင်း (ephedrine or phenylephrine)
နှာခေါင်း အစက်ချဆေး ၅၅၄

ချောင်းဆိုးခြင်း For Cough

ကိုဒင်း Codeine ၅၅၄

ပန်းနာ For Asthma

အက်ဖီဒရင်း (Ephedrine) ၅၅၅
သီအိုဖိုင်းလင်း (Theophylline) or
အမိုင်းနိုဖိုင်းလင်း (aminophylline) . . ၅၅၆
ဆာဘူတာမော Salbutamol
(*Albuterol*) ၅၅၆
အက်ပီနက်ဖရင်း Epinephrine
(Adrenaline, *Adrenalin*) ၅၅၇

**ဓာတ်မတည့်မှုနှင့် အော့အန်ခြင်း
For Allergic**

**Reactions and Vomiting
ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေး
The Antihistamines**

ပရိုမက်သာဇင်း Promethazine
(*Phenergan*) ၅၅၈
ဒိုင်ဖင်ဟိုက်ဒရာမင်း (Diphenhydramine)
(*Benadrl*) ၅၅၉

ကလိုဖင်နီရာမင်း (Chlorpheniramine) . ၅၆၀
ဒိုင်မင်ဟိုက်ဒရိနိတ်
Dimenhydrinate (*Dramamine*) ၅၆၀

အဆိပ်ဖြေဆေး Antitoxins

ကင်းဆိပ်ဖြေဆေး (သို့မဟုတ်) အဆိပ်ဖြေဆေး
Scorpion antitoxin or antivenin ၅၆၀
မြွေဆိပ်ဖြေဆေး (သို့မဟုတ်) အဆိပ်ဖြေဆေး
Snakebite antitoxin or antivenin . . . ၅၆၀
မေးဒိုင်ကာကွယ်ဆေး
Antitoxn for tetanus ၅၆၂

အဆိပ်မျိုခြင်း

For Swallowed Poisons

မီးသွေးမှုန့်
(Powdered of activated charcoal). . . ၅၆၃

တက်ခြင်း

For Fits (Convulsions)

ဖီနိုဘာဘီတာလ် Phenobarbital
(phenobarbitone). ၅၆၃
ဖင်နိုတိုင်း Phenytoin (diphenylhydantoin,
Dilantin) ၅၆၄
ဒိုင်ယာဇီပင် Diazepam (*Valium*) . . . ၅၆၅

**မီးဖွားပြီးနောက် သွေးအဆင်းများခြင်း
For Serve Bleeding After Birth
(Postpartum Hemorrhage)**

အာဂိုနိုဗင်း (Ergonovine) or
အာဂိုမက်ထရင်း (ergometrine maleate)
(*Ergorate, Methergine*) ၅၆၆
အောက်ဆီတိုဆင် Oxytocin (*Pitocin*) . ၅၆၆

**လိပ်ခေါင်း:
For Piles (Hemorrhoids)**

လိပ်ခေါင်းထည့်ဆေး (Suppositories for hemorrhoids) ၅၆၆

**အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်း
For Malnutrition and Anemia**

Powdered milk (dried skim milk)
နို့မှုန့် ၅၆၇

Multi vitamins ဗီတာမင်မျိုးစုံ ၅၆၇

ဘီတာမင်အေ Vitamin A-for
night blindness and xerosis ၅၆၇

Iron sulfate (ferrous sulfate) - for anemia
အိုင်းရင်းဆာလ်ဖိတ် - သွေးအားနည်းခြင်း
အတွက် ၅၆၈

ဖောလစ်အက်ဆစ် Folic acid for anemia
သွေးအားနည်းခြင်းအတွက် ၅၆၉

ဆိုင်ယာနိုကိုဘောလမင်း Vitamin B₁₂
(cyanocobalamin) - for pernicious
anemia only ၅၆၉

ဗီတာမင်ကေ Vitamin K (phytomenadione) -
for bleeding in the newborn ၅၇၀

ဗီတာမင်ဘီဆစ် (ပိုင်ရီဒေါက်ဆင်း)
Vitamin B₆ (pyridoxine) -
for person taking INH ၅၇၀

**မိသားစုစီမံကိန်း နည်းနိဿယများ
Family Planning Methods
ပဋိသန္ဓေတားခြင်း**

သန္ဓေတားဆေး Oral contraceptives
(Birth Control Pills) ဆေးစားခြင်း ၅၇၀

Emergency Pills
အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးလုံးများ . ၅၇၂

ကွန်ဒုံး (Condoms) ၅၇၄

သားအိမ်ဝအဖုံး (Diaphragm) ၅၇၄

သန္ဓေတားရေမြှုပ်
(Contraceptive foam) ၅၇၄

Contraceptive Suppositories
(*Neo Sampo*) ၅၇၄

သားအိမ်တွင်းထဲပစ္စည်း
Intrauterine device (IUD) ၅၇၄

သန္ဓေတားထိုးဆေး (Injectable
contraceptives) ၅၇၅

Contraceptive implants (*Norplant*)
အရေပြားအောက် သွင်းရသော
သန္ဓေတားဆေးများ ၅၇၆

Blank sheet for writing information about
other medicines or home remedies
အခြားဆေးများနှင့် အိမ်သုံးဆေးများ
အကြောင်းရေးမှတ်ရန် စာရွက်လွတ် . .



ဆေးဝါးများအညွှန်း
အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z အတိုင်း
ဖော်ပြထားပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဤစာမျက်နှာများတွင် စာရင်းမပါသော်လည်း စာအုပ်တွင်ပါရှိသည့် ဆေးဝါးများကို အညွှန်းကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

A			
Acetaminophen	၅၄၇	<i>Aralen</i> (chloroquine)	၅၂၂
Acetylsalicylic Acid	၅၄၆	Artemisinin	၅၂၁
Acetylsalicylic charcoal		Aspirin	၅၄၆
စုပ်အားရှိသော မီးသွေး	၅၆၃	Asthma, medicines for	၅၅၅
Adipate	၅၃၈	<i>Atabrine</i>	၅၄၁
<i>Adrenaline</i> (epinephrine)	၄၉၉	<i>Atropine</i>	၅၄၉
Adrenaline	၄၉၉	Avlochlor	၅၂၂
Albeldazole	၅၃၈	B	
Albuteron	၅၅၆	Baking Soda	၅၅၀
<i>Alka-Seltzer</i>	၅၅၀	<i>Banocide</i> (diethylcarbamazine)	၅၄၄
Allergic reactions, medicines for	၅၅၇	<i>Bayer 205</i> (suramin)	၅၄၅
Aluminum hydroxide	၅၄၉	Belladonna	၅၄၉
Amebas, medicines for	၅၂၈	<i>Benadryl</i> (diphenhydramine)	၅၅၈
Aminophylline	၅၅၅	Benzoic acid	၅၃၃
Amoxicillin	၅၁၂	Benzyl benzoate	၅၃၆
Ampicillin	၅၀၃	Bephenium	၅၄၁
Analgesics	၅၄၆	<i>Betadine</i> (povidone iodine)	၅၃၁
Anemia, medicine for	၅၆၇	Bicarbonate of soda	၅၅၀
Anesthetics	၅၄၈	<i>Bilarcil</i> (metritonate)	၅၄၂
Antacids	၅၄၉	<i>Biltricide</i> (praiquantel)	၅၄၂
Antibiotics	၄၉၉	Birth control	၅၇၀
Antihistamines	၅၅၇	Bleeding, medicines for	၅၆၅
Antispasmodics	၅၄၉	<i>Brevicon</i> (Birth Control pills)	
Antitoxins	၅၆၀	သန္ဓေတားဆေးလုံး	၅၇၁
<i>Antrypol</i> (suramin)	၅၄၅	<i>Brevicon 1 + 35</i> (Birth Control pills)	
		သန္ဓေတားဆေးလုံး	၅၇၁

C

Cafergot
 (ergotamine with caffeine) ၅၄၈

Calcium carbonate ၅၅၀

Cefixime ၅၁၂

Ceftriaxone ၅၁၂

Chlamydia, medicines for ၅၁၂

Chloramphenicol ၅၀၉

Chloromycetin (chloramphenicol)

chloral hydrate ၅၀၉

Chloroquine ၅၂၁

Chlorpheniramine ၅၆၀

Chlortetracycline ၅၄၅

Ciprofloxacin ၅၁၂

Clofazimine ၅၁၈

Cloxacillin ၅၀၀

Codeine ၅၅၅

Condoms ၅၃၄

Contraceptive foam ၅၃၄

Contraceptive suppositories ၅၃၄

Cortico-steroid ၅၃၃

Cotrimoxazole ၅၁၀

Cough medicines ၅၅၄

Cramps of the gut medicines for ၅၄၉

Crotamiton ၅၃၆

Crystal violet ၅၃၂

Cyanocobalamin (vitamin B₁₂) ၅၆၉

Cyclofem
 (contraceptive injection) ၅၃၅

D

Dapsone (diaminodiphenylsulfone,
 DDS) ၅၁၈

Dehydration, medicines for ၅၅၁

Delfen (contraceptive foam) ၅၃၄

Demulen ၃၃၄

Depo-provera ၅၃၅
 (birth control injection)

Diaphragm ၅၃၄

Diarrhea, medicines for ၅၅၃

Diazepam ၅၆၅

Dicloxacillin ၅၀၀

Diethylcarbamazine ၅၄၄

Diiodohydroxyquin ၅၂၈

Dilantin (phenytoin) ၅၆၄

Diloxanide furoate ၅၂၉

Dimenhydrinate ၅၆၀

Diphenhydramine ၅၅၈

Diphenylhydantion (phenytoin) ၅၆၄

Doxycycline ၅၁၂

Dramamine (dimenhydrinate) ၅၆၀

Droncit (praziquantel) ၅၄၂

Dulcolax
 (glycerin suppositories) ၅၅၃

E

Emko (contraceptive foam) ၅၃၄

Ephedrine ၅၅၄

Epinephrine ၅၄၈

Epsom salts ၅၅၂

Ergometrine ၅၆၆

Ergonovine ၅၆၆

Ergotamine with caffeine ၅၄၈

Ergotrate (ergotamine tartrate) ၅၆၆

Erythromycin ၅၀၆

Ethambutol ၅၁၆

Eugynon (birth control pills) ၅၃၂

Eurax (crotamiton) ၅၃၆

Expectorants 229
 Exsen 229
 Eyes, medicines for 297

F

Fansidar (pyrimethamine
 with sulfadoxine) 220
Femenal (birth control pills) 222
Femulen (birth control pills) 222
 Ferrous sulfate 268
 Fits (convulsions), medicines for 262
Flagyl (metronidazole) 220
 Folic acid 262
 Fungus infections, medicines for 222
 Furoate 222

G

Gamma benzene hexachloride
 (lindane) 222
Gammezane (lindane) 222
 Genital Warts for 226
 Gentian violet 222
Germnin (suramin) 222
 Giardia, medicines for 220
 Glycerin suppositories 222
 Gonorrhea, medicines for 222
 Griseofulvin 222

H

Headache, medicines for 220
 Hemorrhage, medicines for 262
 Hemorrhoids, medicines for 262
Hetrazan (diethylcarbamazine) 222
 Hyoscyamine (atropine) 222

I

Ibuprofen 222
 Injectable contraceptives 222
 Insecticides for scabies
 and lice 222
 Intrauterine device(IUD) 222
 Iron sulfate 268
 isoniazid (INH) 222
 Ivermectin 222

K

Kaolin with pectin 222
Kaopectate (kaolin with pectin) 222
Kwell (Lindane) 222

L

Laxatives 222
Lempko (contraceptive foam) 222
 Leprosy, medicines for 222
 Lice, medicines for 222
 Lidocaine 222
Lo-Femenal
 (birth control pills) 222
Logynon (birth control pills) 222
 Lotions 222
Lo-ovral (birth control pills) 222
Lunelle
 (contraceptive injection) 222

M

Magnesium hydroxide 222
 Magnesium sulfate 222
 Malaria, medicines for 222
Mansil (oxamniquine) 222

Mebendazole (<i>Vermox</i>)	᠑᠙᠗	<i>Nordette</i> (birth control pills)	᠑᠗᠐
<i>Mectizan</i> (ivermectin)	᠑᠙᠙	<i>Nordirol</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒
Mefloquine	᠑᠒᠐	<i>Noriday 1 + 50</i>	
Mepacrine	᠑᠙᠐	(birth control pills)	᠑᠗᠐
Methacillin	᠑᠐᠐	<i>Norimin</i> (birth control pills)	᠑᠗᠐
Methergine	᠑᠘᠘	<i>Nor-QD</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒
Metrifonate	᠑᠙᠒	<i>Norlestrin</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒
Metronidazole	᠑᠒᠘	<i>Norplant</i>	
Miconazole	᠑᠙᠐	(contraceptive implant)	᠑᠗᠘
<i>Microgynon 30</i>		Nose, medicines for	᠑᠑᠙
(birth control pills)	᠑᠗᠐	Nystatin	᠑᠙᠐
<i>Microvlar</i> (birth control pills)	᠑᠗᠐		
<i>Micronor</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒	O	
<i>Micronovum</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒	Ofloxacin	᠑᠐᠒
Milk of magnesia	᠑᠑᠒	Onchocerciasis, medicines for	᠑᠙᠗
Milk, powdered	᠑᠑᠒	Oral contraceptives	᠑᠗᠐
Mineral oil	᠑᠑᠗	<i>Ortho-Novum 1/35</i>	
<i>Minovlar</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒	(birth control pills)	᠑᠗᠐
N		<i>Ovcon</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒
Nafcillin	᠑᠐᠐	<i>Ovral</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒
<i>Naphuride</i> (suramin)	᠑᠙᠑	<i>Ovrette</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒
<i>Neo Sampooon</i> (contraceptive		<i>Ovulen</i> (birth control pills)	᠙᠗᠙
suppositories)	᠑᠗᠙	<i>Ovysmen</i> (birth control pills)	᠑᠗᠐
<i>Neocon</i> (birth control pills)	᠑᠗᠐	<i>Ovysmen 1/35</i>	
<i>Neogest</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒	(birth control pills)	᠑᠗᠐
<i>Neogestun</i> (birth control pills)	᠑᠗᠒	Oxacillin	᠑᠐᠐
<i>Neogynon</i> (birth control pills)	᠑᠗᠐	Oxamniquine	᠑᠙᠗
Neomycin	᠑᠗᠒	Oxytetracycline	᠑᠙᠑
<i>Neosporin</i>		Oxytocin	᠑᠘᠑
(antibiotic ointment)	᠑᠗᠒	P	
<i>Neo-Synephrine</i>		Pain, medicines for	᠑᠙᠘
(phenylephrine)	᠑᠑᠙	<i>Paludrine</i> (proguanil)	᠑᠒᠘
Niclosamide	᠑᠙᠐	Paracetamol	᠑᠙᠗

Penicillins 988
 Benzathine 902
 Benzylpenicillin
 (Penicillin G) 900
 Crystalline 902
 Petroleum Jelly 922
 Primaquine 922
 Primovlar 922
 Procine 900
 Proguanil 926
 With streptomycin 909
Perle 920
 Petroleum jelly (petrolatum,
Vaseline) 922
Phenergan (promethazine) 990
 Phenobarbital 998
 Phenbarbitone 998
 Phenytoin 962
 Phytomenadione (vitamin K) 920
 Phytonadione 920
 Phosphate 920
 Piperazine 920
 Pitocin (oxytocin) 966
 Pituitrin 966
 Podophyllin 926
 Posioning, medicines for 962
 Polymyxin 922
 Polysporin (polymyxin) 922
 Povidone iodone 920
 Praziquantel for schistosomiasis 992
 Primaquine 920
 Promethazine 990
 Pyrazinamide 909
 Pyrethrins with piperonyl (KID) 926

Pyridoxine (Vitamin B₆) 920
 Pyrimethamine with sulfadoxine 926

Q

Quinacrine 920
 Quinine 929

R

Ranitidine 990
 Rehydration Drink 990
 Resochin 922
 Retinol 962
 Rifampicin for TB 909
 Ringworm, medicines for 922
 River blindness, medicines for 922

S

Salbutamol 996
 Salicylic acid 922
 Scabies, medicines for 929
 Scorpion sting, antivenins for..... 960
 Selenium sulfide 929
Selsun (selenium sulfide) 929
 Skin Problems, medicine for 920
 Snakedbite, antivenins for 960
 Sodium bicarbonate 990
 Sodium thiosulfate 929
 Spectinomycin 922
 Streptomycin 906
 Sulfas (sulfonamides) 900
 Sulfadiazine 900
 Sulfadimidine 900
 Sulfisoxazole 900
 Triple sulfa 920

Sulfur ၅၃၂
 Suramin ၅၄၅
Syruphase (birth control pills) ၅၇၀

T

Tartratehydrate ၅၃၈
 Tetanus antitoxin ၅၆၂
 Tetrachlorethylene (TCE) ၅၄၀
 Tetracycline ၅၀၇
 Doxycycline ၅၀၈
 Theophylline ၅၅၅
 Thiabendazole ၅၄၀
 Thiacetazone ၅၁၇
Tinactin (tolnaftate) ၅၃၄
 Tolnaftate ၅၃၄
 Trichloroacetic Acid ၅၃၇
Trinordiol (birth control pills) ၅၇၀
Trinovum (birth control pills) ၅၇၀
Triphasil (birth control pills) ၅၇၀
Triquilar (birth control pills) ၅၇၀
 Trisilicate ၅၄၉
 Tuberculosis, medicines for ၅၁၃

U

Undecylenic acid ၅၃၃

V

Vaginal infections, medicines for ၅၃၀
Valium (diazepam) ၅၆၅
Vansil (oxamniquine) ၅၄၃
Vaseline (petroleum jelly) ၅၃၃
 Vinegar ၅၃၄
 Vitamins ၅၆၇
 Vomiting, medicines for ၅၅၇

W

Whitfield's Ointment ၅၃၃
 Worms, medicines for ၅၃၇

X

Xylocaine (lidocaine) ၅၄၈

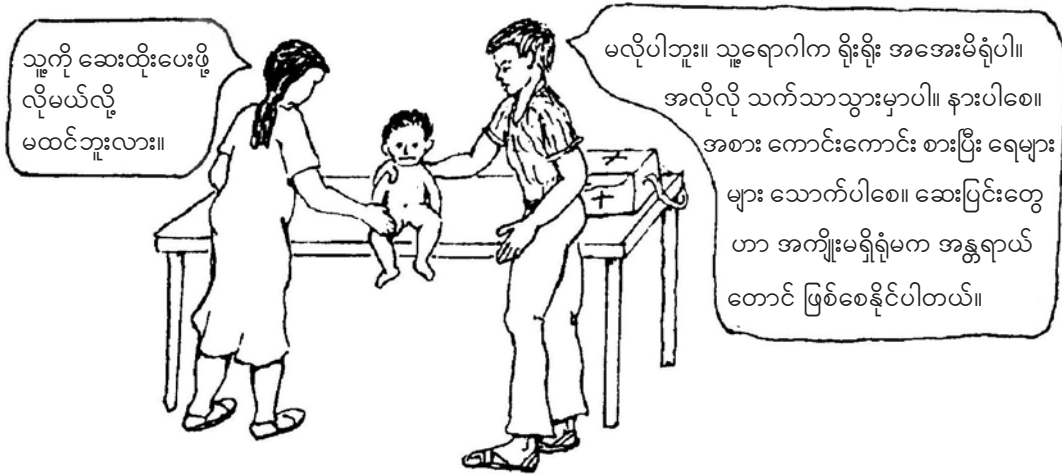
Y

Yomesan (niclosamide) ၅၄၁

Z

Zentel (albendazole) ၅၃၈
Zantac (ranitidine) ၅၅၁

ဆေးအသုံးပြုရန်လိုအပ်ကြောင်း သေချာပြီး
 မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို အသေအချာသိပါမှ
 ဆေးဝါးကို သုံးစွဲပါ။



သူ့ကို ဆေးထိုးပေးဖို့
လိုမယ်လို့
မထင်ဘူးလား။

မလိုပါဘူး။ သူ့ရောဂါက ရှိခိုး အအေးမိရုံပါ။
အလိုလို သက်သာသွားမှာပါ။ နားပါစေ။
အစား ကောင်းကောင်း စားပြီး ရေများ
များ သောက်ပါစေ။ ဆေးပြင်းတွေ
ဟာ အကျိုးမရှိရုံမက အန္တရာယ်
တောင် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

မှတ်ချက် ။ အချို့သော ဆေးများကို တွဲ၍ သောက်သုံးပါက ပြင်းထန်သော ဓာတ်ပြုမှု
များ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆေးနှစ်မျိုး (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးထက်ပို၍ တစ်ပြိုင်နက်
သောက်သုံးမည်ဆိုပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ဆေးတစ်
မျိုးကို မသောက်သုံးမီ ဆေးဘူးပုလင်းပေါ်တွင် ရေးထားသည့် အချက်အလက်များ
ကို ဖတ်ပါ။

၄၉၈

ဆေးဝါးများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

ပဋိဇီဝဆေးများ ANTIBIOTICS

ပင်နစ်စလင်ဆေးများ

The PENICILLINS :

အလွန်အရေးကြီးသည့် ပဋိဇီဝဆေးများ

ပင်နစ်စလင်သည် အသုံးဝင်ဆုံးသော ပဋိဇီဝဆေးများအနက် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပြည်ဖြစ်စေ သော ရောဂါပိုးများစွာ အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါပိုး အမျိုးအစားအချို့ကို ပင်နစ်စလင်က နိုင်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါအများစု၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်သည့် ရောဂါအများစု၊ ခါးနာ၊ သွေးခြေဥခြင်း၊ ရိုးရိုးအအေးမိ၊ ရေကျောက် (သို့မဟုတ်) အခြားဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခြင်းတို့ကို ပျောက်အောင် မလုပ်နိုင်ချေ။

ပင်နစ်စလင်ကို မီလီဂရမ် milligrams (mg) (သို့မဟုတ်) ယူနစ် units (U) ဖြင့် ဖော်ပြသည်။ penicillin G အတွက်ဆိုလျှင် - 250mg = 400,000 U ဖြစ်သည်။

ပင်နစ်စလင် အမျိုးအစား အားလုံး (အမ်ပစ်စလင်အပါအဝင်) အတွက် အန္တရာယ်နှင့် သတိပြုရမည့် အချက်များ -

လူများစုအတွက် ပင်နစ်စလင်သည် ဘေးအကင်းဆုံးသော ဆေးဝါးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်နစ်စလင်များစွာ စားသုံးခြင်းသည် အန္တရာယ် မရှိသော်လည်း ငွေကုန်ရုံသာရှိသည်။ အနည်းငယ်သာ စားသုံးပါက ကူးစက်ပိုးဝင်မှုကို ပျောက်ကင်းအောင် မလုပ်နိုင်ဘဲ ဘက်တီးရီးယားတို့မှ ဆေးကို ခုခံရည် ရှိလာစေနိုင်သည်။ (ပိုးသတ်ရန်ပိုခက်လာသည်။)

အချို့လူများသည် ပင်နစ်စလင်နှင့် ဓာတ်မတည့်ချေ။ ယားယံပြီး အစက်အပြောက် (သို့မဟုတ်) အင်ပြင်ထခြင်း အပါအဝင် အပျော့စား ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပင်နစ်စလင် စားသုံးပြီး နာရီများစွာ (သို့မဟုတ်) ရက်များစွာ ကြာသည့်ထိ အစက်အပျောက်အဖြစ် အင်ပြင်ထပြီး ရက်များစွာ မပျောက်ဘဲ ရှိနေတတ်သည်။ ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးသည် အယားအယံကို သက်သာစေသည်။

ဓာတ်မတည့်၍ သွေးလန့်ခြင်း allergic shock ဟုခေါ်သည့် ပင်နစ်စလင်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အန္တရာယ်ကြီးသော တန်ပြန်အကျိုး သက်ရောက်မှု မှာ ရှားပါးလှသည်။ ပင်နစ်စလင်ထိုးပြီး မကြာမီ အချိန်အတွင်း ဆေးထိုးခံရသူသည် ရုတ်တရက် ဖြူဖပ်ဖြူရော် ဖြစ်လာပြီး အသက်ရှူရခက်ကာ သွေးလန့်သည့်ပုံစံ ဖြစ်လာသည်။ Adrenalin ကို ချက်ချင်း ထိုးရမည်။

ပင်နစ်စလင် ထိုးသည့်အခါ Adrenalin ကို အမြဲဆောင်ထားပါ။

ပင်နစ်စလင်ထိုး၍ မည်သည့်ဓာတ်မတည့်မှုမျိုးမဆို တစ်ကြိမ်ဖြစ်ဖူးသူကို မည်သည့်ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင်မျိုးကိုမျှ **မတိုက်ကျွေးသင့်ချေ၊ ထိုးမပေးသင့်ချေ။** နောက်တစ်ကြိမ် ဓာတ်မတည့်ခြင်းသည် အခြေအနေ ပိုဆိုးနိုင်ပြီး သေဆုံးနိုင်ဖွယ်ရှိသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ပင်နစ်စလင်သောက်ပြီး ဗိုက်ထဲတွင် မအီမသာဖြစ်ခြင်းသည် ဓာတ်မတည့်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဆေးကို ရပ်လိုက်စရာ မလိုပါ။

ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေးဖြင့် ကုသနိုင်သည့် ရောဂါအများစုကို ပင်နစ်စလင် စားဆေးဖြင့် ကောင်းစွာ

ကုသနိုင်သည်။ ပင်နစ်စလင် ထိုးဆေးများမှာ စားဆေးထက် အန္တရာယ်ပိုများသည်။

ပြင်းထန်သော (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ရှိသော ပိုးဝင်မှု၌သာ ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေး သုံးပါ။

ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) ပင်နစ်စလင် ပါသည့် မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမဆို ဆေးမထိုးမီ စာမျက်နှာ ၉၇ တွင် ဖော်ပြထားသော ကြိုတင်သတိပြုရမည့် အချက်များကို သိထားပါ။

ပင်နစ်စလင်အား ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ သာမန်အားဖြင့် နှိမ်နင်းနိုင်သည့် ပိုးဝင်သော ရောဂါတစ်မျိုးကို ပင်နစ်စလင်က မနိုင်ချေ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် ခံနိုင်ရည် ရှိလာနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ပင်နစ်စလင်သည် ပိုးများကို မနှိမ်နင်းနိုင်ချေ။ impetigo အနာစက် (ပြည်တည်နာ) ပြည်တည် အရေပြားနာနှင့် အရိုးခြင်ဆီ ပိုးဝင်သည့်အခါ osteomyelitis အပါ အဝင် ပိုးဝင်သည့် ရောဂါများသည် တစ်ခါတစ်ရံပင်နစ်စလင်ကို ခံနိုင်ရည်စွမ်းရှိသည်။

အထက်ပါ ကူးစက်ရောဂါမျိုးများ အနက် တစ်ခုခုသည် ရိုးရိုးပင်နစ်စလင်နှင့် ဆေးမတိုးပါက အခြား ပဋိဇီဝဆေးကို စမ်းသပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အထူးပင်နစ်စလင် (methacillin, nafcillin, oxacillin, cloxacillin, dicloxacillin) တို့ဖြင့် ကုသနိုင်သည်။

ဂနိုကာလသားရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတွင် ပင်နစ်စလင်ဖြင့် ဆေးမတိုးပါက၊ အဲရစ်သရိုမိုင်းဆင် Erythronycin (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုက်ကလင်း သုံးပါ။

ပင်နစ်စလင်စားဆေး penicillin V

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၂၅၀ mg (400,000 U) ဆေးပြားများအဖြစ် လာလေ့ရှိသည်။

ဆေးမှုန့် (သို့မဟုတ်) အရည်ဖျော် ဆေးမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းလျှင် ၁၂၅ (သို့မဟုတ်) ၂၅၀ mg (ခန္ဓာကိုယ်အတွက် သုံးရာတွင် ပင်နစ်စလင် V သည် G ထက် ပိုလွယ်သည်။ သို့သော် ပိုဈေးကြီးသည်) တော်ရုံတန်ရုံ ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အသင့်အတင့် ပြင်းထန်သည့် ပိုးဝင်ခြင်းများတွင် သုံးသင့်သည်။ ထိုရောဂါများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

သွားပြည်တည်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ အနာစက်များဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားပိုးဝင်၍ ရောင်ခြင်း၊ နားရောင်ခြင်း၊ ထိပ်ခပ်နာဖြစ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ လေးဘက်နာဖြစ်ခြင်း။

ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းသည် ပြင်းထန်ပါက ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေးဖြင့် စတင်ကုသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် အခြေအနေစတင် ကောင်းမွန်လာသည်နှင့် ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေးအစား စားဆေး ပေးနိုင်သည်။

၂ ရက် (သို့မဟုတ်) ၃ ရက်အတွင်း အခြေအနေ တိုးတက်မလာပါက အခြား ပဋိဇီဝဆေး သုံးရန် စဉ်းစားပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ရယူ ရန် ကြိုးစားပါ။

အပျော့စား ရောဂါပိုးများအတွက် ပင်နစ်စလင် ဆေးအညွှန်း -

- တစ်နေ့လျှင် တစ်ကီလိုဂရမ်ကို ၂၅ မှ ၆၀ မီလီဂရမ် နှုန်းဖြင့် (၁၀) ရက်
- လူကြီးနှင့် ၁၂ နှစ်အထက် ကလေး -
- ၁၂၅ မှ ၂၅၀ မီလီဂရမ်
- တစ်နေ့လေးကြိမ် (၁၀) ရက်
- ကလေး ၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -
- ၁၂၅ မှ ၂၅၀ မီလီဂရမ်
- တစ်နေ့လေးကြိမ် (၁၀) ရက်

ကလေး တစ်နှစ် မှ ၅ နှစ် -

၁၂၅ မီလီဂရမ် တစ်နေ့လေးကြိမ် (၁၀) ရက် တစ်နှစ်အောက် ကလေး -

၆၂. ၅ မီလီဂရမ် တစ်နေ့လေးကြိမ် (၁၀) ရက်

ပြင်းထန်သော အနာရောဂါများအတွက် အထက်ဖော်ပြပါ ဆေးညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည် ထက် ၂ ဆ တိုက်နိုင်သည်။

ဆေးအာနိသင် ပိုကောင်းရန်အတွက် အစာ မစားမီ ၁ နာရီအလို **အစာအိမ်ထဲ အစာမရှိချိန် တွင် ပင်နစ်စလင်ကို အမြဲစားပါ။**

ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေး

ပြင်းထန်သော အချို့ရောဂါပိုး ဝင်ရာတွင် ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေး သုံးသင့်သည်။ အောက်ပါတို့ တွင် သုံးသင့်သည်။

- ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း (meningitis)
- သွေးဆိပ်တက်ခြင်း (septicemia)
- မေးခိုင်ပိုးဝင်ခြင်း (tetanus)
- အဆုတ်အအေးမိရောဂါပြင်း (severe pneumonia)
- ပိုးဝင်သော အနာများ
- သွေးမလျှောက်၍ ပုပ်ခြင်း (gangrene)
- အရိုးထဲ ပိုးဝင်ခြင်း (infected bones) နှင့် အရေပြား ကို အရိုးဖောက်သည့်အခါ ပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်ခြင်း
- ညောင်းကျ ကာလသားရောဂါ (gonorrhoea)
- ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါ (syphilis)

ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေးသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးလာ သည်။ မည်သည့်ပင်နစ်စလင်မျိုးမဆိုမူ ဆေးမထိုး ပေးမီ **ဆေးပမာဏနှင့် အမျိုးအစားကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။**

ပင်နစ်စလင် ဆေးထိုးရန် မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ခြင်း

အချို့ပင်နစ်စလင်များသည် ဆေးစွမ်းပြ မြန်

သော်လည်း အချို့မှာ ဆေးစွမ်းပြနှေးသည်။ သို့သော် တာရှည်ခံသည်။ အချို့အမျိုးအစားထက် တစ်မျိုး ကို သုံးလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ပိုကောင်းသည်။

ရေတိုဆေးစွမ်းပြ ပင်နစ်စလင် Short-acting penicillin သည် အမည်မျိုးစုံဖြင့် လူသိ များသည့်ဆေး ဖြစ်သည်။ crystalline penicillin, benzyl-penicillin, aqueous penicillin, soluble penicillin sodium penicillin, potassium penicillin နှင့် penicillin G ထိုးဆေးတို့ ပါဝင်သည်။ ဤပင်နစ် စလင်များသည် ဆေးစွမ်းအပြ မြန်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် ထဲတွင် အချိန်တိုသာ ခံသည်။ ထို့ကြောင့် ၆ နာရီခြား (၁ နေ့ ၄ ကြိမ်) ထိုးပေးရမည်။ ပင်နစ် စလင် ပုံအောပေးရမည့် ပြင်းထန်သည့် ကူးစက်ပိုး ဝင်သည့်ရောဂါအတွက် ဤအချိန်တာတို ဆေးစွမ်း ပြသည့် ပင်နစ်စလင်သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ် သည်။

အချိန်အတော်အသင့်ဆေးစွမ်းပြ ပင်နစ်စလင် Intermediate-acting penicillin

Procaine penicillin (သို့မဟုတ်) procaine penicillin aluminum monosterate (PAM) ဆေး ဖြစ်သည်။ ဤဆေးသည် ဆေးစွမ်းပြ နှေးသော် လည်း ၁ နေ့ ၁ ကြိမ် ဆေးထိုးရမည်။ ပင်နစ်စလင် ထိုးဆေးထိုးရန် လိုအပ်သည့်အခါ procaine နှင့် short acting penicillin ရောထိုးပေးခြင်းသည် ကူး စက်ပိုးဝင်သည့် ရောဂါအများစုအတွက် အကောင်း ဆုံး ဖြစ်သည်။

တာရှည်ဆေးစွမ်းပြ ပင်နစ်စလင် Long-acting penicillin - Benzathine penicillin ဆေးဖြစ်သည်။ ဤဆေးသည် သွေးထဲ ဖြည်းညင်း စွာသွားပြီး တစ်လထိ ခံသည်။ Strep လည်ချောင်း နာ နှင့် rheumatic fever လေးဘက်နာ အဖျား မဖြစ်ပွားရအောင် ကာကွယ်ရာတွင် အဓိကသုံး ထားသည်။ ဤဆေးသည် ဆေးထိုးပေးမည့်သူ (သို့မဟုတ်) ဆေးစားသည့် အကြိမ်ပေါင်းကို ရေ

၅၀၂

တွက် ပေးနိုင်မည့်သူ မရှိသူများအတွက် အသုံးဝင်သည်။ သာမန်ကူးစက်ပိုးဝင်သည့် ရောဂါဆိုလျှင် ဆေးတစ်ကြိမ် ထိုးလျှင် လုံလောက်သည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ Benzathine penicillin ကို faster- acting penicillin ဆေး အမြန်တိုး ပင်နစ်စလင်နှင့် တွဲထိုးနိုင်သည်။

Crystalline penicillin
(a short-acting penicillin)

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

1 million U (625 mg) ဆေးပုလင်းငယ် (သို့မဟုတ်) 5 million (3125mg) ပုလင်းငယ်များ အဖြစ် လာတတ်သည်။

ပြင်းထန်သည့် ကူးစက်ပိုးဝင်မှုအတွက် Crystalline penicillin (သို့မဟုတ်) အခြား မည်သည့် ဆေးတိုးမြှန်သည့် ပင်နစ်စလင် Short-acting penicillin ကိုမဆို သုံးရမည့် **ဆေးညွှန်း-**

- ၄ နာရီတစ်ကြိမ်နှုန်းဖြင့် ၁၀ ရက်မှ ၁၄ ရက် အထိ ထိုးပါ။
- လူကြီးများနှင့် အသက် ၈နှစ်အထက် ကလေးများ -
ယူနစ် ၁ သန်း
- အသက် ၃ နှစ်မှ ၈ နှစ် အထိ ကလေးများ -
ယူနစ် ၅ သိန်း
- အသက် ၃ နှစ်အောက် ကလေးများ -
ယူနစ် ၂ သိန်းခွဲ

Procaine pencillin (intermediate-acting)

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

300,000 U, 400,000 U နှင့် ထို့ထက် ပိုများ

သော ဆေးပုလင်းများဖြင့် လာသည်။
တော်ရုံတန်ရုံ ပြင်းထန်သည့် ကူးစက်ပိုးဝင်မှု အတွက် procaine penicillin ဆေးညွှန်း -

- တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆေးထိုးပါ။
- ဆေးတစ်ကြိမ် ထိုးတိုင်း အောက်ပါအညွှန်း အတိုင်း ထိုးပါ။
- လူကြီး - 600,000 U မှ 1,200,000 U
- ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး - 600,000 U
- ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး - 300,000 U
- ၃ နှစ်အောက် ကလေး - 150,000 U
- မွေးကင်းစကလေး - အခြားပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) အမ်ပစ်စလင် မရနိုင်မှသာ သုံးပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် 75,000 U သုံးပါ။

အလွန်ပြင်းထန်သည့် ပိုးဝင်မှုအတွက် အထက် ပါ ဆေးညွှန်း၏ နှစ်ဆထိုးပါ။ သို့သော် အချိန် အနည်းငယ်အတွင်း ဆေးစွမ်းပြနိုင်သည့် ပင်နစ် စလင် သုံးလျှင် ပိုကောင်းသည်။

အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း ဆေးစွမ်းပြ ပင်နစ်စလင်နှင့် procaine penicillin တွဲသုံးသည့် ဆေးညွှန်းသည် procaine penicillin တစ်ခုတည်း သုံးခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

ဂနိုကာလသား ညောင်းကျရောဂါနှင့် ဆစ် ဖလစ် ကာလသားရောဂါ ကုသရာတွင် procaine penicillin သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဆေးပုံ အောပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးညွှန်းကို စာ ၃၃၅ နှင့် ၃၃၇ တွင်ကြည့်ပါ။

Benzathine penicillin (Long-acting)

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

1,200,000 U (သို့မဟုတ်) 2,400,000 U ဆေး

ပုလင်းများဖြင့် လာတတ်သည်။

ရောဂါ မပြင်းထန်သော ကူးစက်ပိုးဝင်မှုမှ တော်ရုံသင့်ရုံ ပြင်းထန်သည့် ကူးစက်ပိုးဝင်မှု အတွက် benzathine penicillin **ဆေးညွှန်း** -

၄ ရက်ခြား တစ်ကြိမ် ဆေးထိုးပါ။ ရောဂါ မပြင်းထန်သော ကူးစက်ပိုးဝင်မှုအတွက် တစ်ကြိမ် ထိုးလျှင် လုံလောက်သည်။

လူကြီး - 1,200,000 U မှ 2,400,000 U အထိ
၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး - 900,000 U
၁ နှစ် မှ ၇ နှစ် ကလေး -
300,000 U မှ 600,000 U ထိ

အဆစ်ရောင်အဖျား ဖြစ်ဖူးသူတွင် ရောဂါ ပြန်မဝင်အောင် အထက်ပါ ထိုးဆေးကို ၃ ပတ်ခြား သို့မဟုတ် ၄ ပတ်ခြားတစ်ခါ နှစ်ဆ ထိုးပေးပါ။

**AMPICILLIN: A WIDE-RANGE
(Broad-spectrum penicillin)
Ampicillin**

အမည် -----

ဆေးရည်အဖြစ် လာတတ်သည်။

125 (သို့မဟုတ်) 250 mg/tsp (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

250 mg ဆေးတောင့်

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

500 mg ထိုးဆေး

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

Amoxicillan အမောက်ဆယ်စလင်

များသောအားဖြင့်

၂၅၀ (သို့မဟုတ်) ၅၀၀ မီလီဂရမ် ဆေး
တောင့်/ဆေးပြား ဈေးနှုန်း -----
၅ မီလီလီတာတွင် ၁၂၅ မီလီဂရမ်ပါသော

ဆေးအရည် ဈေးနှုန်း -----
၅ မီလီလီတာတွင် ၂၅၀ မီလီဂရမ်ပါသော
ဆေးအရည် ဈေးနှုန်း -----
အနေနှင့် ရနိုင်ပါသည်။

အင်ပီစလင်နှင့် အမောက်ဆယ်စလင်တို့ကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အလဲအလှယ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤစာစောင်တွင် အင်ပီစလင်သုံးရန် ညွှန်းထား သည့်နေရာတွင် အမောက်ဆယ်စလင်ကို မှန်ကန် သည့် ဆေးညွှန်းဖြင့် အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ) သို့သော် အင်ပီစလင်ထိုးဆေး ပေးရန် ညွှန်းထားသည်ကို ပါးစပ်မှ အမောက်ဆယ် စလင် မသောက်ပါနှင့်။ (အမောက်ဆယ်စလင် ထိုး ဆေး မရှိပါ) ရှိလား ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် အမောက်ဆယ်စလင်သည် မစွမ်းလှပါ။ အင်ပီ စလင် (သို့မဟုတ်) အခြားဆေးတစ်မျိုး သုံးပါ။

အမ်ပစ်စလင်သည် ဈေးကြီးပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်တတ်သည် (သို့မဟုတ်) မက် ခရုပေါက်တတ်သည့်အတွက် ရိုးရိုးပင်နစ်စလင် ဖြင့် ပျောက်လျှင် အမ်ပစ်စလင်ကို မသုံးသင့်ပေ။

အမ်ပစ်စလင်စားဆေး စားခြင်းသည် ရောဂါ ကောင်းစွာ သက်သာစေသည်။ ဦးနှောက်အမြှေး ရောင်၊ ဝမ်းတွင်းအမြှေးရောင်နှင့် အူအတက်ရောင် ခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့် အနာရောဂါများ (သို့မဟုတ်) နာဖျားသူသည် အော့အန်ပါက (သို့မဟုတ်) ဆေးမမျိုးနိုင်မှ အမ်ပစ်စလင် ထိုးဆေး သုံးသင့်သည်။

အမ်ပစ်စလင် သည် အောက်ပါအနာ ရောဂါများ ကုသရာတွင် အထူးအသုံးတည့် သည်။

- * သွေးကြောထဲ ဘက်တီးရီးယားဝင်၍ ဖြစ်သည့် ဆိုးရွားသည့်ရောဂါ
- * septicemia နှင့် မွေးကင်းစ ကလေးများတွင်

ဖြစ်ပွားသည့် အမျိုးအမည်မသိ အနာရောဂါ

- * အဆုတ်ရောင် (သို့မဟုတ်) အသက် ၆ နှစ် အောက် ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားသည့် နားရောဂါ
- * အလွန်အကျွံ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောခြင်း (သို့မဟုတ်) အဖျားရှိပြီး ဝမ်းကိုက်ခြင်း
- * ဦးနှောက်အမြှေးရောင်
- * ဝမ်းတွင်းအမြှေးရောင်နှင့် အူအတက်ရောင်
- * ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်မှု ပြင်းထန်ခြင်း

အူရောင်ငန်းဖျား typhoid fever (ကလိုရမ်ဖီနီ ကောလိဖြင့် အဖျားအနာ နိုင်နင်းပြီး နောက်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) အနာဖျားသည် ကလိုရမ်ဖီနီ ကောလိဆေး မတိုးခြင်း)

ပင်နစ်စလင်နှင့် ဓာတ်မတည့်သူများသည် အမ်ပစ်စလင် မသုံးသင့်ချေ။ ပင်နစ်စလင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင်သတိပြုရမည့် အချက်များတွင် ကြည့်ပါ။

အမ်ပစ်စလင် ဆေးညွှန်း -

စားဆေး- (တစ်နေ့လျှင် 25 မှ 50 mg/kg)

တစ်ဇွန်း (၅ မီလီမီတာ) တွင် ဆေး ၁၂၅ မီလီဂရမ်ပါသော ဆေးရည် တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် (၇) ရက်စားပါ။ အမောက်ဆယ်စလင် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် (၇) ရက် ပေးပါ။

- လူကြီး - ဆေးတောင့် ၂ တောင့် (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည် ၄ ဇွန်း (500 mg)
- ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး - ဆေးတောင့် ၁ တောင့် (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်း (250 mg)
- ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး - ဆေးတောင့် 1/2 (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း (125 mg)
- ၃ နှစ်အောက်ကလေး - ဆေးတောင့် 1/4 (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက် (62 mg)

မွေးကင်းစကလေး ၃ နှစ်အောက်ကလေး အတိုင်း တိုက်ကျွေးပါ။

ခလိုရင်ဖင်နီကောဆေးမတိုးသော တိုက်ဖျက်ရောဂါအတွက် အင်ပီစလင် ထိုးဆေးမရှိလျှင် အင်ပီစလင်ကို ပါးစပ်မှ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်ရက်လျှင် ဆေး ၂၀၀ မီလီဂရမ်နှုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အမောက်ဆယ်စလင်ကို ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်ရက်လျှင် ဆေး ၁၀၀ မီလီဂရမ်နှုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ ပေးပါ။

ခလာမိုက်ဒီးယားရောဂါပိုးအတွက် စာမျက်နှာ ၃၆၀ တွင် ရှု။

အင်ပီစလင်အတွက် ဆေးညွှန်း -

၅၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ထိုးဆေးပုလင်း

ထိုးဆေး ပြင်းထန်သည့် ပိုးဝင်သည်ရောဂါများ အတွက်

(တစ်နေ့လျှင် 50 မှ 100 mg/kg ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါအတွက် တစ်နေ့လျှင် 300 mg/kg ထိ)

ထိုးဆေး 500 mg

တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ၆ နာရီခြားတစ်ခါ ၁၀ ရက်မှ ၁၄ ရက်နေ့ထိ ထိုးပါ။ အကြိမ်တိုင်း အောက်ပါအတိုင်း ထိုးပါ။

လူကြီး -

500 mg မှ 1000 mg

၈နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

250 mg (ထိုးဆေး 500 mg ပုလင်း ၁/၂)

၃ နှစ် ၇ နှစ်ကလေး -

125 mg (ထိုးဆေး 500 mg ပုလင်း ၁/၄)

၃ နှစ်အောက်ကလေး -

62 mg (ထိုးဆေး 250 mg ပုလင်း ၁/၄)

မွေးကင်းစကလေး -

125 mg (ထိုးဆေးရည် 500 mg ပုလင်း ၁/၄)

တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သာ

ကူးစက်ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများ ပျောက်

သွားပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၂ ရက် အမ်ပစ်စလင် ဆက်လက်တိုက်ပါ။ ဆေးထိုးပါ။

Penicillin with streptomycin
ပင်နစ်စလင်နှင့် စထရက်တိုမိုင်းစင်
ပေါင်းစပ်ထားခြင်း

ပင်နစ်စလင်နှင့် စထရက်တိုမိုင်းစင် ပေါင်းထား သည့်ဆေးများကို နိုင်ငံအများစုတွင် တွေ့ရတတ် ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ပို၍ပင် အသုံးတည့်လှသည်။ ဤ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သင့်ဒေသတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့် ပြန့် သုံးစွဲပါက ဆေးအမည်၊ ပါဝင်သည့် အရာများ နှင့် ဈေးနှုန်းတို့ကို ချရေးပါ။

အမည် ----- ပင်နစ်စလင် mg -----

စထရက်တိုမိုင်းစင် mg -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အမ်ပစ်စလင် မရနိုင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဈေး အလွန်ကြီးလျှင် အမျိုးအစား ပြောင်းလဲသုံးသည့် အနေဖြင့် ပင်နစ်စလင်နှင့် စထရက်တိုမိုင်းစင်ကို အထူးကိစ္စများတွင်သာ သုံးစွဲသင့်သည်။ ဤဆေး ကို သာမန်ကူးစက်ရောဂါဝင်မှုနှင့် ရိုးရိုး အအေးမိ (သို့မဟုတ်) တုပ်ကွေးတို့အတွက် မသုံးသင့်ပေ။

တီဘီရောဂါကုသသည်ထက် အနာအဖျားများ အတွက် စထရက်တိုမိုင်းစင် မကြာခဏ သုံးစွဲခြင်း သည် စထရက်တိုမိုင်းစင်ကို တီဘီဘက်တီးရီးယား များက ခံနိုင်ရည်ရှိသွားစေပြီး ဆေးကုသရန် ပို၍ ခက်စေသည်။ ထို့ပြင် စထရက်တိုမိုင်းစင်သည် နား ကို လေးစေသည်။

အမ်ပစ်စလင်သုံးရန် ဖော်ပြထားသည့် အနာ အဖျားရောဂါ အများစုအတွက် စထရက်တိုမိုင်းစင် နှင့် ပင်နစ်စလင်ကို သုံးနိုင်သည်။ သို့သော် အမ်ပစ် စလင်သည် ပို၍ဘေးကင်းသည်။ အထူးသဖြင့် မွေး

ကင်းစကလေးများအတွက် ဘေးကင်းသည်။

ဤဆေးသည် ဈေးချိုသာလေ့ရှိပြီး ဆေးညွှန်း မှန်ကို သိရန် လွယ်ကူသည်။ စထရက်တိုမိုင်းစင်နှင့် ပင်နစ်စလင်ကို ပေါင်းထိုးခြင်းထက် သီးခြားထိုး ပေးလျှင် ဈေးပိုချိသည်။

ပြင်းထန်သော ကူးစက်ရောဂါများအတွက်
ပင်နစ်စလင်နှင့် စထရက်တိုမိုင်းစင် ဆေးညွှန်း-

အချိန်တိုဆေးစွမ်းပြပင်နစ်စလင်ကို တစ်နေ့ လျှင် အနည်းဆုံး 25,000 U/kg ၎င်း ကြိမ်နှင့် တစ်နေ့ လျှင် စထရက်တိုမိုင်းစင် 30 mg/kg မှ 50 mg/kg ထက် မပိုပါနှင့်။

မွေးကင်းစကလေးများကို အနည်းငယ် အတွင်း ဆေးစွမ်းပြ ပင်နစ်စလင် 50,000 U/kg ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ စထရက်တိုမိုင်းစင် 20 mg/kg နှင့် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် တွဲထိုးပါ။

	အချိန်တိုနှင့် ဆေးစွမ်းပြ	စထရက်တိုမိုင်းစင် သုံးပါ။
	Penicillin	
လူကြီး	1,000,000 U ၁ နေ့ ၄ ကြိမ်မှ ၆ ကြိမ်	1gm (2 ml/ပုံမှန်) ၁ နေ့ ၁ ကြိမ်
၈နှစ်မှ ၁၂နှစ် ကလေး	500,000 U ၁ နေ့ ၄ ကြိမ်မှ ၆ ကြိမ်	(750 mg (1½ ml)) ၁ နေ့ ၁ ကြိမ်
၃ နှစ်မှ ၇ နှစ် ကလေး	250,000 U ၁ နေ့ ၄ ကြိမ်မှ ၆ ကြိမ်	500 mg (1 ml) ၁ နေ့ ၁ ကြိမ်
၃ နှစ်အောက် ကလေး	125,000 U ၁ နေ့ ၄ ကြိမ်မှ ၆ ကြိမ်	250mg (1/2 ml) ၁ နေ့ ၁ ကြိမ်
မွေးကင်းစ ကလေး	150,000 U ၁ နေ့ ၂ ကြိမ် မှ	60 mg (ml) ၁ နေ့ ၁ ကြိမ်

ဝမ်းတွင်းမြှေးရောင်၊ အူအတက်ရောင်နှင့် ဦးနှောက် အမြှေးရောင် (သို့မဟုတ်) ရိုးတွင်းခြင်ဆီ

ရောင်ရမ်းနာကဲ့သို့သော အလွန်ပြင်းထန်သော ပိုးဝင်သည့် ရောဂါများတွင်ပင် ပင်နစ်စလင်ကို ပုံ အောပေးနိုင်သည့်တိုင် စထရက်တိုမိုင်းစင်ကို ဤ စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ပမာဏထက်ပို၍ မည်သည့်အခါမျှ မသုံးစွဲရချေ။

ပင်နစ်စလင်နှင့် စထရက်တိုမိုင်းစင် တွဲသုံးရမည့် အလွန်မပြင်းထန်သည့် ပိုးဝင်မှုများတွင် ပရိုကီနန်း ပင်နစ်စလင်ကို စထရက်တိုမိုင်းစင်နှင့် တွဲသုံးနိုင် သည်။ ပရိုကီနန်း ပင်နစ်စလင် သုံးရမည့် ဆေးညွှန်း ကို စာမျက်နှာ ၅၀၅ တွင် ကြည့်ပါ။ စထရက်တိုမိုင်း စင် သုံးရမည့် အညွှန်းမှာ အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။ ပင်နစ်စလင်နှင့် စထရက်တိုမိုင်းစင် နှစ် ခုစလုံးအတွက် ဘေးအန္တရာယ်နှင့် သတိပြုရမည့် အချက်များကို သေချာစွာဖတ်ပါ။

**Erythromycin:
An Alternative to Penicillin
အဲရစ်သရီမိုင်းဆင်- ပင်နစ်စလင်အစား
သုံးနိုင်သည့်ဆေး**

Erythromycin: အဲရစ်သရီမိုင်းဆင်

- အမည် -----
- အောက်ပါအတိုင်းလာတတ်သည်။
- 250 mg ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးတောင့်
- ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----
- 125 သို့မဟုတ် 200 mg in 5 ml ဆေးရည်
- ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----
- ၀. ၅% မှ ၁% မျက်စဉ်းဆေးတောင့်
- ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

Erythromycin သည် ပင်နစ်စလင်လောက် အားမပြင်းသည့်အပြင် ဈေးလည်း ပိုကြီးသည်။ ပင်နစ်စလင် ဓာတ်မတည့်သူများသည် ပင်နစ်စလင် အစား ဤဆေးကိုသုံးနိုင်သည်။ ပင်နစ်စလင် ဓာတ်

မတည့်သူ ရှိမှန်းသိသည့်အခါ မိသားစု (သို့မဟုတ်) ကျေးရွာသုံး ဆေးသေတ္တာတွင် ဤဆေးကို ဆောင် ထားသင့်သည်။

ပင်နစ်စလင် မတည့်သူများအတွက် အရစ် သရီမိုင်းဆင်ကို အစားထိုး၍ ပေးနိုင်သည်။ တက် ထရာဆိုက်ကလင်း မတည့်သူများ၊ တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်း ပေးရန်မသင့်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် များ၊ ကလေးငယ်များကိုလည်း အရစ်သရီမိုက်စင် ကို အစားထိုး၍ ပေးနိုင်သည်။ အချို့သော အခြေ အနေများတွင် အရစ်သရီမိုက်စင်ကို တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်းအစား ပေးရသည်မှာ သိပ်မကောင်း လှပေ။ ဤစာစောင်တွင် ရောဂါတစ်မျိုးချင်းအတွက် ဆွေးနွေးတင်ပြထားသည့် အခန်းများကို ဖတ်ပါ။

Erythromycin သည် အတော်အတန် ဘေး ကင်းသော်လည်း သုံးစွဲရန်ဖော်ပြထားသည့် ပမာဏ ထက်ပို၍မသုံးစွဲသင့်ချေ။ ဤဆေးသည် အသား ဝါဖြစ်စေသည့်အတွက် သီတင်းနှစ်ပတ်ထက် ပို၍ မသုံးရချေ။

ပင်နစ်စလင် ဓာတ်မတည့်သူများအတွက် erythromycin ဆေးညွှန်း -

- အစာအိမ် ဒုက္ခမပေးစေရန် Erythromycin ကို အစာနှင့် စားပါ။
- တစ်နေ့ လေးကြိမ်တိုက်ပါ။
- တစ်ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တိုက်ပါ။
- လူကြီး -
- 500 mg (ဆေးပြား ၂ ပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၄ ဇွန်း)
- ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -
- 250 mg (ဆေးပြား ၁ ပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်း)
- ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -
- 150 mg (ဆေးပြားဝက် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း)
- ၃ နှစ်အောက် ကလေး -

75 မှ 150 mg (ဆေးပြား 1/4 မှ 1/2 သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း)

**Tetracyclines:
Wide-Range Antibiotics**

တက်ထရာဆိုက်ကလင်း

ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သုံးနိုင်သည့် ပဋိဇီဝဆေး

Tetracycline (tetracycline HCL,
oxytetracycline, etc.)

(အမည်နှင့် ရင်းနှီးနေသော်လည်း
ဈေးကြီးသည့် အမည်တံဆိပ် Terramycin)

အမည် -----

အောက်ပါအတိုင်းလာတတ်သည်။

250 mg ဆေးတောင့်

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

125/5 ml ဆေးရည်

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၁% မျက်စဉ်း ဆေးတောင့်

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

တက်ထရာဆိုက်ကလင်းသည် ဘက်တီးရီးယား မျိုးစုံကို နှိမ်နင်းနိုင်သည့် ပဋိဇီဝဆေး broad-spectrum ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယား အမျိုးမျိုးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နှိမ်နင်းခြင်း ဖြစ်သည်။

တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကို စားဆေးအဖြစ် စားသင့်သည်။ ထိုးဆေးအာနိသင်အတိုင်း ရှိပြီး ထိုးဆေးထက်အန္တရာယ်ပိုနည်းသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကို အောက်ပါရောဂါ တို့တွင် သုံးနိုင်သည်။

- * ဘက်တီးရီးယား (သို့မဟုတ်) အမီးဘားကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ဝမ်းကိုက် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော

- * ထိပ်ခပ်နာ sinusitis၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (အဆုတ်ပြွန်ရောင်ရမ်းခြင်း bronchitis စသည်
- * ဆီးလမ်းကြောင်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း
- * တိုက်ဖျိုက်စ် အဖျားရောဂါ (typhus)
- * တက်ဖျားကျဖျား (brucellosis)
- * ကာလဝမ်းရောဂါ (cholera)
- * မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ (trachoma)
- * သည်းခြေအိတ် ပိုးဝင်ခြင်း
- * ဂနိုရောဂါ

ရိုးရိုး အအေးမိခြင်းအတွက် တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်းဖြင့် မသက်သာချေ။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် ကူးစက်ရောဂါများအတွက်လည်း တက်ထရာဆိုက်ကလင်းသည် ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖာ ကဲ့သို့ မကောင်းချေ။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းသည် ဈေး ပိုကြီးသည်။ အကန့်အသတ်နှင့် သုံးသင့်သည်။

အန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင်သတိပြုရမည့် အချက်များ-

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန် ၄ လကျော်ပြီးသည့်နောက်တွင် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း မသောက်သင့်ချေ။

ထိုဆေးသည် ကလေးသွားများ အရောင်ပြောင်း (သို့မဟုတ်) ပျက်စီးစေသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ အလားတူ အကြောင်းများကြောင့် ပင် အသက် ၈ နှစ်အောက် ကလေးများသည်လည်း တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကို လုံးဝ လိုအပ်မှ ရေတိုကာလ၌သာ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း စားသင့်သည်။

၂။ တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်းသည် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောစေသည် (သို့မဟုတ်) အစာအိမ်ကို ဒုက္ခ ပေးတတ်သည်။

၅၀၈

၃။ ကာလကြာရှည်စွာ သို့လျှောင့်ထားသော (သို့မဟုတ်) ရက်လွန်နေသော တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်း သုံးခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိ သည်။

၄။ ခန္ဓာကိုယ်က တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်းကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုနိုင်စေရန် ဆေး သောက်ပြီး တစ်နာရီအတွင်း နို့နှင့် အစာ အိမ် အချဉ်ပေါက် သက်သာစေသည့်ဆေး (antacids) များ မသောက်သင့်ပေ။

၅။ အချို့သူများသည် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း သောက်နေစဉ် နေပူခံပါက အရေပြားတွင် အနီပြင်များ ထွက်လာတတ်ပါသည်။

တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ဆေးညွှန်း -
(တစ်နေ့လျှင် 20 မှ 40 mg/kg) 250mg ဆေး တောင့်နှင့် 125 in ml ဆေးရည်

တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကို တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်တိုက်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တိုက်ပါ။

လူကြီး -
250 mg (ဆေးတောင့် ၁ တောင့်)
၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -
125 mg (ဆေးတောင့်၏ 1/2 (သို့မဟုတ်) လက် ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း)

ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် ၈ နှစ် အောက် ကလေးများအား တက်ထရာဆိုက်ကလင်း မပေးပါ နှင့်။ ကိုထရိုင်မောက်ဆဇေနို (သို့မဟုတ်) အရစ် သရိုမိုက်စင်ကို အစားထိုးပေးပါ။ အခြားရွေးစရာ မရှိလျှင် အောက်ပါဆေးညွှန်းအတိုင်း ပေးပါ။

၄ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -
80 mg (ဆေးတောင့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
၁ နှစ်မှ ၃ နှစ်အောက်ကလေး -
60 mg (ဆေးတောင့်၏ 1/4 သို့မဟုတ် လက်ဖက်

ရည်ဇွန်းဝက်)
၁ နှစ်အောက်ကလေး -
25 mg (ဆေးတောင့်၏ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

မွေးကင်းစကလေး -
(အခြားပဋိဇီဝဆေး မရနိုင်သည့်အခါ)
8 mg (ဆေးတောင့်၏ သို့မဟုတ် ဆေးရည် ၆ စက်)

ရောဂါပြင်းထန်လျှင် (သို့မဟုတ်) တိုက်ဖတ်စ် typhus နှင့် brucellosis တက်ဖျားကျဖျားကဲ့သို့ သော ရောဂါများဆိုလျှင် အထက်ပါ ဆေးညွှန်း နှစ်ဆ ကျွေးသင့်သည်။ (ကလေးငယ်များမှ လွဲ၍)

တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကို အကောင်းဆုံး အသုံးချရန်အတွက် ဆေးသောက်ပြီးနှင့် ဆေး မသောက်မီ ၁ နာရီအတွင်း နို့မသောက်သင့်ချေ။

ကူးစက်ပိုးဝင်သည့် ရောဂါအများစုအတွင်း ကူးစက်ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများ ပျောက်သွားပြီး ၁ ရက် (သို့မဟုတ်) ၂ ရက်အထိ တက်ထရာဆိုက် ကလင်း ဆက်သောက်သင့်သည်။ အချို့ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ရာ၌ ဆေးအနည်းငယ်မျှဖြင့် ပျောက် ကင်းသွားတတ်သည်။ (ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့အတွက် ဆေးရွေးချယ်ရေးကို စာမျက်နှာ ၂၁၈ မှ ၂၂၀ ထိ ကြည့်ပါ။) အချို့အနာဖျားများအတွက် ဆေးကြာ ရှည်စားရန် လိုအပ်သည်။ တိုက်ဖျိုက်စ် (Typhus) အဖျားဆိုလျှင် ၆ ရက်မှ ၁၀ ရက်၊ တက်ဖျားကျဖျား (Brucelleris) ဆိုလျှင် သီတင်း ၂ ပတ်မှ ၃ ပတ်ထိ စားရန်လိုအပ်သည်။

ကာလဝမ်းရောဂါအတွက် ၃ ရက် မှ ၅ ရက် အထိ တိုက်ကျွေးရမည်။

Doxycycline ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်း (ဗိုင်ဗရာမိုက်စင်ဟု လူသိ ပိုများပါသည်)

အမည် -----
ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပုံ

၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ထိုးဆေး
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်းသည် ဈေးကြီးသည့် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကဲ့သို့ တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ် သောက်စရာမလို။ ၂-ကြိမ်သာ သောက်ဖို့လိုသည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကို သုံးသည့်ရောဂါများ အတွက် ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်းကို သုံးနိုင်သည်။ ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်းကို အစာ၊ နို့တို့နှင့် တွဲ၍ သောက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်နှင့် သတိပြုရမည့် အချက်များမှာ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းနှင့် အတူ တူပင်ဖြစ်သည်။

ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်း ဆေးညွှန်း-

၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား
ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်းကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၂-ကြိမ် ပေးပါ။
တစ်ကြိမ်လျှင်
လူကြီး - ၁၀၀ မီလီဂရမ် (ဆေးတစ်ပြား)
၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -
၅၀ မီလီဂရမ် (ဆေးပြား တစ်ဝက်)
၈ နှစ်အောက် -
ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်း မပေးပါနှင့်။

**Chloramphenicol
An Antibiotic for Typhoid
ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်
တိုက်ဖွိုက် အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါအတွက်
ပဋိဇီဝဆေး**

Chloramphenicol (Chloromycetin)
အမည် -----
အောက်ပါအတိုင်း လာတတ်သည်။

250 mg ဆေးတောင့်
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

150 in 5 ml ဆေးရည်
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

(1000 mg ပါ ထိုးဆေး)
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဤ broad- spectrum ပိုးမျိုးစုံကို နှိမ်နင်းနိုင် သည့် ပဋိဇီဝဆေးသည် ဘက်တီးရီးယားအမျိုးမျိုး ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နှိမ်နင်းနိုင်သည်။ ဆေးမှာ ဈေးချိုသော်လည်း အသုံးပြုရာ၌ အန္တရာယ် အနည်းငယ် ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန်ဂရုစိုက်၍ ထိန်းသိမ်းသိမ်းသိမ်း သုံးရမည်။

ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ကို ဆာလ်ဖာ၊ ပင်နစ် စလင်၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း (သို့မဟုတ်) အမ် ပစ်စလင်တို့ဖြင့် မ ကုနိုင်သည့် အခြားကူးစက် ရောဂါများ (သို့မဟုတ်) အလွန်ဆိုးဝါးသည့် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော နှင့် **အူရောင်** ရောဂါအတွက်သာ သုံးသင့်သည်။

ဦးနှောက် အမြှေးရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အမြှေး ရောင်ခြင်း၊ အူတွင် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ သွေးဆိပ်တက် ခြင်း၊ ပြင်းထန်သည့် မီးတွင်းဖျား စသည့် အသက် အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ပြင်းထန်သောရောဂါ များအတွက် ကဖယ်လိုစပိုရင်ကဲ့သို့ ဥပဒ်နည်း သော ဆေးများ မရရှိနိုင်ပါက ကလိုရင်ဖင်နီကော ကို သုံးနိုင်ပါသည်။

အူရောင်ရောဂါမှလွဲ၍ အခြားရောဂါများ အတွက် အမ်ပစ်စလင်သည် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် ကဲ့သို့ပင် အစွမ်းသတ္တိရှိသည်။ သို့မဟုတ် ပို၍ပင် ကောင်းပြီး ဘေးလည်း ကင်းသည်။ သို့သော် အမ် ပစ်စလင်သည် အလွန်ဈေးကြီးသည့်အတွက် အမ် ပစ်စလင်အစား ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ကို သုံးရသည် လည်း ရှိသည်။

သတိပြုရန် - ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်သည် အချို့ လူများကို သွေး၌အန္တရာယ် ဖြစ်စေသည်။ မွေးကင်းစကလေး၊ အထူးသဖြင့် လမစေ့မွေးသည့်ကလေးများတွင် ပို၍ပင်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် စိုးရိမ်ဖွယ်ပိုးဝင်သည့် ကလေးများအတွက် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ထက် အမ်ပစ်စလင်ကိုသာ ပိုသုံးပါ။ ဥပဒေသတစ်ရပ်အနေဖြင့် **၁ လ အောက်ကလေးအတွက် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် မသုံးပါနှင့်။**

ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ကို ဆေးညွှန်းထက်ပို၍ မသုံးမိစေရန် သတိပြုပါ။ **ကလေးများအတွက်ဆိုလျှင် ဆေးမဟာဏ အလွန်နည်းသည်။**

တာရှည် (သို့မဟုတ်) မကြာခဏ ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါကုသရာတွင် ရောဂါကို နှိမ်နင်းနိုင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် တိုက်ရာမှ အမ်ပစ်စလင် ပြောင်းသုံးပါ။ (အူရောင်ရောဂါကို ကလိုရမ်ဖီနီကောလ်ဖြင့် ဆေးမထိုးသည့် ဒေသများတွင် တစ်လျှောက်လုံး အမ်ပစ်စလင် (သို့မဟုတ်) ကို ထရိုင်မောက်ဆာဇော Cotrimoxazole ဖြင့် ကုသသင့်သည်။)

ဗဟိုအမေရိကနှင့် တောင်အမေရိကဒေသ အချို့တွင် တိုက်ဖျက်ရောဂါပိုးသည် ကလိုရင်ဖင်နီကောနှင့် အင်ပီစလင်ဆေး နှစ်မျိုးလုံးကို ယဉ်ပါးနေပြီဖြစ်သဖြင့် ထိုဆေးများနှင့် ကုသ၍ မရတော့ပါ။ ကိုထရိုင်မောက်ဆာဇောကို စမ်း၍ သုံးနိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် ဆေးစားခြင်းသည် ဆေးထိုးခြင်းထက် ပိုကောင်းပြီးအန္တရာယ်လည်းနည်းသည်။ လူမမာ ဆေးမမျိုးနိုင်သည့် ရှားရှားပါးပါး ဖြစ် ရပ် များမှ လွဲ ၍ **ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် ဆေးမထိုးပါနှင့်။**

ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် ဆေးညွှန်း -

(တစ်နေ့လျှင် 50 မှ 100 mg/kg) - 250 mg ဆေးတောင့် (သို့မဟုတ်) ဆေးရည် ၅ မီလီမီတာတွင် ကလိုရမ်ဖီနီကောလ် 125 mg တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်စားပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်းစားပါ။

လူကြီး -
500 မှ 1000 mg (ဆေးတောင့် ၂ တောင့်မှ ၄ တောင့်) အူရောင်၊ ဝမ်းတွင်းအမြှေးရောင်နှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိသော ကူးစက်ရောဂါများအတွက် ဆေးများများ တိုက်ပါ။

(၁ နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ် ဆေး ၃ တောင့်သည် ၁ နေ့ ဆေး ၁၂ တောင့် ဖြစ်သည်။)

၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

250 mg (ဆေးတောင့် ၁ တောင့် သို့မဟုတ် ဆေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း)

၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -

125 mg (ဆေးတောင့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း)

၁ လမှ ၂ နှစ်ထိ ကလေးကိုယ်အလေးချိန် 1 kg ရှိတိုင်း 12 mg (ဆေးရည် 1/2 ml သို့မဟုတ် ဆေးတောင့်) (ဆိုလိုသည်မှာ 5 kg ရှိသော ကလေးသည် 60 mg သောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ၁ ကြိမ်လျှင် ဆေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက် (သို့မဟုတ်) ဆေးတောင့်၏ 1/4 တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ၄ ကြိမ်တိုက်သည့်အခါ 5 kg ရှိသော ကလေးသည် တစ်နေ့လျှင် ၁တောင့် (သို့မဟုတ်) ဆေးရည် လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်းသောက် ရသည်။

မွေးကင်းစကလေးများ - ယေဘုယျဥပဒေ တစ်ရပ်အနေဖြင့် ကလိုရမ်ဖီနီကော မသုံးပါနှင့်။ အခြားဆေး ကျွေးစရာမရှိလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် 1kg ရှိတိုင်း 5 mg ကျွေးပါ။ (ဆေးရည် 1/4 ml သို့မဟုတ် ၅ စက်) 3 kg ရှိသည့် ကလေးကို တစ်နေ့

ဆေး 15 mg (ဆေး ၁၅ စက်) တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် တိုက်ပါ (သို့မဟုတ်) ဆေးတောင့်၏ 1/4 တိုက်ပါ။ ထို့ထက် ပိုမတိုက်ပါနှင့်။

**The Sulfas (or Sulfonamides):
Inexpensive Medicine
For Common Infections**

**ဆာလ်ဖာ (သို့မဟုတ် ဆာလ်ဖိုနမိုဒ်)
ရိုးရိုးကူးစက်ပိုးဝင်သည့် ရောဂါများအတွက်
ဈေးနှုန်းချိုသည်ဆေးဝါး**

**Sulfadiazine, sulfisozazole,
sulfadimidine, or 'triple sulfa'**

အမည် -----
အောက်ပါအတိုင်း လာတတ်သည်။
500 mg ဆေးပြား
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----
500 in 5 ml ဆေးရည်
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဆာလ်ဖာ (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖိုနမိုဒ်တို့သည် ဘက်တီးရီးယားပိုး အမျိုးမျိုးကို နှိမ်နင်းနိုင်သော်လည်း ပဋိဇီဝဆေး များစွာထက် ပိုအားပျော့ပြီး ဓာတ်မတည့်မှု (ယားယံ) နှင့် အခြားပြဿနာများ လည်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆာလ်ဖာဆေးများသည် ဈေး သက်သာပြီး စားဆေးအဖြစ် စားနိုင်သည့် အတွက် အသုံးဝင်လျက်ရှိသည်။

ဆီးလမ်းကြောင်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ဆာလ်ဖာကို အရေးကြီးဆုံး ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရသည်။ ဆာလ်ဖာကို နားရောဂါအချို့နှင့် impetigo အရေပြားနာနှင့် အခြားပြည်တည် အရေပြားရောဂါ တို့တွင်လည်း သုံးနိုင်သည်။

ဆာလ်ဖာဆေးတိုင်း ဆေးညွှန်းမတူကြချေ။ ဆာလ်ဖိုနမိုဒ် (သို့မဟုတ်) အထက်ပါ ဆေးများ

အနက် တစ်မျိုးမျိုးရှိလျှင် ဆေးမသုံးမီ နည်းလမ်း မှန် သုံးစွဲနည်းနှင့် ဆေးညွှန်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိပါစေ။ Sulfathiazole ဆာလ်ဖာသီယာဇိုင်းလ်သည် အထက်ဖော်ပြပါ ဆာလ်ဖာများနှင့် အလားတူပြီး ဈေးအလွန်ချိုသည်။ သို့သော် အခြားဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ side effects ဖြစ်စေသည့်အတွက် ထိုးဆေးကို သုံးရန် ညွှန်းလေ့မရှိချေ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောအတွက် ဆာလ်ဖာဆေး များသည် ယခင်ကလောက် အစွမ်းမထက်တော့ပေ။ အကြောင်း မှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်စေသည့် ပိုးအတော်များများသည် ဆာလ်ဖာဆေးများကို ယဉ်ပါးလာသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းပျက် သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက် နေသော လူနာကို ဆာလ်ဖာဆေးများ ပေးပါက ကျောက်ကပ်ကို ဥပဒ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဆာလ်ဖာ သည် အသုံးမတည့်ပေ။ အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့် သာ မြင်ရသည့် ဝမ်း ပျက်ဝမ်းလျှော စေတတ်သော ပိုးမွှားများသည် ဆာလ်ဖာကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည့် အတွက် ဖြစ်သည်။

သတိပြုရန် - ဆာလ်ဖာ စားသည့် အခါ ကျောက်ကပ် ၌ အန္တရယ် မဖြစ်စေရန် **ရေအမြောက်အမြား သောက်ရန် အရေးကြီးသည်။**

ဆာလ်ဖာကြောင့် အဖုအပိမ့်ထွက်၊ ယားယံ၊ အဆစ်နာ၊ အဖျားတက်၊ ခါးနာ (သို့မဟုတ်) ဆီး၌ သွေးပါလျှင် **ဆာလ်ဖာ ဆက်မစားတော့ဘဲ ရေ အမြောက်အမြား သောက်ပါ။**

အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်နေသူကို မည်သည့် အခါမျှ ဆာလ်ဖာ မကျွေးပါနှင့်။

မှတ်ချက် - မည်သို့ဖြစ်စေ၊ ထိရောက်မှု ရှိစေရန် အတွက် ဆာလ်ဖာဆေးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံး စွဲရမည်။ ဆေးပမာဏများသော်လည်း လုံလောက် သည့် ပမာဏအတိုင်း စားရမည်။ သို့သော် အလွန်

၅၁၂

အကျွံ မစားပါနှင့်။

sulfadiazine, sulfisoxazole, sulfadimidine (သို့မဟုတ်) triple sulfa (တစ်နေ့ 200 mg/kg)

ဆေးညွှန်း -

500 mg ဆေးပြား (သို့မဟုတ်)

500 mg in 5 ml ဆေးရည်

တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်သောက်ပါ။ ရေများစွာဖြင့် သောက်ပါ။

တစ်ကြိမ်သောက်တိုင်း အောက်ပါအတိုင်း သောက်ပါ။

လူကြီး နှင့် ၁၀ နှစ်အထက် ကလေး -

ပထမတစ်ကြိမ်တွင် 3 မှ 4 g (ဆေး ၆ ပြားမှ ၈ ပြား) နောက်ပိုင်း 1 gm ဆေး ၂ ပြား

အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်ကလေး -

750 gm (1½ ဆေးပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက် ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း)

အသက် ၁ နှစ်မှ ၅ နှစ်ကလေး -

500 gm (ဆေးပြား ၁ ပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း)

၁ နှစ်နှင့် ၁ နှစ်အောက်ကလေး - **ဆာလ်ဖာဆေး မတိုက်ပါနှင့်။**

Cotrinnoxazole ကိုထရိုင်မောက်ကဗိုင်းလ် (Sulphamethoxazole နှင့် trimethorim) (Bactrim, Septrim)

အမည် -----

အောက်ပါအတိုင်း လာတတ်သည်။

ဆေးပြား 100 mg sulphamethoxazole နှင့် 20 mg trimethoprim

ဆေးပြား 400 mg sulphamethoxazole နှင့် 80 mg trimethoprim

ဆေးရည် 200 mg sulphamethoxazole နှင့် 40 mg trimethoprim in 5 ml ဆေးရည်

ဘက်တီးရီးယားပိုး အတော်များများကို သတ်နိုင်ပြီး အမ်ပီဆလင်ဆေးထက် ဈေးသက်သာသည်။

သတိပြုရန် - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ၏ နောက်ဆုံး ၃ လ) နှင့် အသက် (၈)ပတ်အောက် မွေးကင်းစကလေးများကို မတိုက်ရပါ။

ဆာလ်ဖါဆေးနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများကို ထရိုင်မောက်ဇာဗိုင်းလ် မသောက်ရပါ။

အောက်ပါရောဂါများကို ကုသရာတွင် သုံးနိုင်သည်။

- Brucellosis
- နားတွင်းပိုးဝင်ခြင်း
- ဝမ်းကိုက်ခြင်း (သွေးပါ) (shigella ပိုးကြောင့်)
- အရေပြားပေါ်တွင် အနာစက်ပေါက်ခြင်း
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း နှင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်း။

ဆေးညွှန်း -

တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၅ ရက် မှ ၇ ရက် သောက်ပါ။ ရေများများနှင့် သောက်ပါ။ အူရောင်ငန်းဖျား ဧရာဝါအတွက် ၁၄ ရက်ထိ သောက်ပါ။

လူကြီးနှင့် အသက် ၁၂ နှစ် အထက်ကလေးများ -

ဆေးပြား ၂ ပြား (800 mg sulphamethoxazole နှင့် 160 mg trimethoprim တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သောက်ရန် ကလေးအသက် ၈ ပတ် မှ ၁၂ နှစ် ထိ -

ဆေးရည် - ကိုယ်အလေးချိန် ၁ ကီလိုဂရမ်လျှင် မီလီမီတာ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ရန်။

400 mg sulphamethoxazole နှင့် minethoprim ပါ ဆေးပြားများ အတွက်

ကလေး ၉ နှစ် မှ ၁၂ နှစ် ထိ -

ဆေးပြား ၂ ပြား တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်

ကလေး ၄ နှစ် မှ ၈ နှစ် ထိ -
ဆေးပြား ၁ ပြား တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်
ကလေး ၉ လ မှ ၃ နှစ် ထိ -
ဆေးပြား ပြား တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်
ကလေး ၂ လ မှ - ၈ လ ထိ -
ဆေးပြား ပြား တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်

Gentamycin (ဂျင်တမိုင်ဇင်)

အလွန်ပြင်းထန်သော ရောဂါပိုးဝင်သည့် အခါတွင် သုံးသည်။ ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေး လုပ်သားသာ ဤဆေးကို ညွှန်းနိုင်ပြီး အခြားပို၍ စိတ်ချရသော ဆေးများ မရရှိနိုင်မှသာ သုံးရန် ဖြစ်သည်။ ဆေးကို မှန်ကန်စွာ မသုံးနိုင်ပါက နားထိုင်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ စာမျက်နှာ ၄၉၉ တွင် ဖော်ပြထားသော ပဋိဇီဝဆေးများကို သုံးသင့်သည်။

Cephoclosporins (ဆက်ဖယ်လို စပိုရင်)

အာနီသင်ပြင်းသော ပဋိဇီဝဆေးသစ်များ ဖြစ်ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုး အများအပြားကို သေစေနိုင်သည်။ ဤဆေးမှာ ဈေးကြီးပြီး လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူ၍ မရတတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ဤဆေးမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနှင့် အန္တရာယ်နည်းသဖြင့် ပြင်းထန်သော ရောဂါပိုးဝင်သည့်အခါတွင် သုံးရန်သင့်တော်ပါသည်။

ဆေးမှာ အမည်အမျိုးမျိုးဖြင့် ထုတ်ဝေထားပါသည်။

cefazolin (Ancef), cephalixin (Heflex), cephradine (Velosef), cefurazine (Ceftin), ceflxitin (Mefoxin), ceftriaxone (Roceptin), cefotaxine (Claforan), ceftazidime (Fortaz, Tazicef)

ဤဆေးအား အဆုတ်ရောင်ခြင်း (နမိုးနီးယား)၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ အူလမ်းကြောင်းနှင့် တင်ပဆုံရိုးကွင်း အတွင်း ပိုးဝင်ရောဂါများ၊ ဦးနှောက်အမြွှေးရောင်ခြင်းနှင့် အရိုး

တွင်း ပိုးဝင်ခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။
Ceftriaxone အား ကာလသားရောဂါအချို့ (ဥပမာ - ရှင်းခရိုက်ဒါ (chancroid), မွေးကင်းစကလေး များတွင် မျက်စိနာခြင်းနှင့် ပင်နီဆလင်ဆေး မတိုးသည့် ဂနိုရောဂါကုသရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

Medicines For Gonorrhea And Chlamydia

ဂနိုနှင့် ခလာမိုက်ဒီးယားရောဂါများအတွက် ဆေးဝါးများ

ဤရောဂါများသည် ကနဦး လက္ခဏာများ တူကြပြီး ပူးတွဲ၍လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကလာမိုက်ဒီးယားပိုးကို ဓာတ်ခွဲရှာဖွေရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်များခြင်းတို့ကြောင့် နှစ်မျိုးလုံးအတွက် တစ်ပြိုင်နက် ကုသခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ဂနိုအတွက်အောက်ပါဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို သုံးပါ။

Ciprofloxacin ဆီပရိုဖလောက်ဆယ်စင် ၅၀၀ မီလီဂရမ်ကို ပါးစပ်မှ တစ်ကြိမ်တည်းသောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) Ceftriaxone ဆက်ဖဲထရီရာဆုန်း ၁၂၅ မီလီ ဂရမ်ထိုးဆေးကို တစ်ကြိမ်တည်း ထိုးပါ။ (သို့မဟုတ်) Cefixime ဆက်ဖီဇင်း ၄၀၀ မီလီဂရမ်ကို ပါးစပ် မှ တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) Spectinomycin စပက်တီနိုမိုက်စင် ၂ ဂရမ် ထိုးဆေးကို တစ်ကြိမ်တည်းထိုးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကလေးများနှင့်ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များ ဆီပရိုဖလောက်ဆယ်စင် မသောက်သင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ စပက်တီနိုမိုက်စင် မထိုးသင့်ပါ။

Chlamydia ကလာမိုက်ဒီးယားအတွက် အောက်ပါဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို သုံးပါ။

Doxycycline ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်း တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၇ ရက်သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) Azithromycin အေဇီ

သရိုမိုက်စင် တစ်ဂရမ် ကို ပါးစပ်မှ တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) Amoxicillin အမောက် ဆယ်စလင် တစ်ကြိမ် လျှင် ၅၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်၊ ၇ ရက် သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) Erythromycin အဲရစ်သရိုမိုက်စင် တစ်ကြိမ်လျှင် ၅၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်၊ ၇ ရက် သောက်ပါ။ အရစ်သရိုမိုက်စင်ကို အစာနှင့်သာ သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) Ofloxacin အော့ဖ်လောက်ဆယ်စင် တစ်ကြိမ် လျှင် ၄၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၇ ရက် သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) Tetracycline တက်ထရာဆိုက်ကလင်း တစ်ကြိမ်လျှင် ၅၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်၊ ၇ ရက် သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်း၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း နှင့် အော့ဖ်လောက်ဆယ်စင် မသောက်သင့်ပါ။

**Medicines for Tuberculosis
တီဘီရောဂါအတွက် ဆေးဝါးများ**

တီဘီရောဂါ ကုသသည့်အခါ တီဘီပျောက်ဆေး ၄ မျိုး ၅ မျိုးကို တစ်ကြိမ်တည်း အမြဲသုံးရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဆေးတစ်မျိုးတည်းသာ သုံးပါက တီဘီဘက်တီးရီးယားပိုးသည် ဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး ရောဂါကုသရန် ပိုခက်လာမည်။

တီဘီပြန်မဖြစ်စေရန် တီဘီရောဂါကို (၆) လ မှ (၉) လ အထိ (သို့မဟုတ်) ပို၍ ကြာရှည်စွာ ကုသရမည်။ ရောဂါလက္ခဏာထပ်မံပြတော့သည့် နောက်တိုင် ဆေး ဆက်စားရလေ့ရှိသည်။

တီဘီရောဂါကို မည်မျှကြာကြာ ကုရမည် ဆိုသည်မှာ သုံးစွဲသော ဆေးအမျိုးအစားပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံဖြစ်စေရန် ဆေးညွှန်းအပြည့်၊ ကုရမည့် အချိန်ကာလ အပြည့်၊ ကုသရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဆေးဆိုင် တွင် ဝယ်ရပါက တီဘီဆေးမှာ ဈေးကြီးသည်။ သို့သော် အစိုးရအများစုသည် တီဘီရောဂါ စမ်းသပ်သည့် အစီအစဉ်များရှိပြီး ဆေးဝါး

များကို အခမဲ့ (သို့မဟုတ်) ဈေးနည်းနည်းဖြင့် ပေးလေ့ ရှိသည်။ အနီးစပ်ဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မေးမြန်းပါ။

ကုထုံးများ အပြောင်းအလဲ ရှိတတ်ခြင်း၊ ပိုးများ ဆေးယဉ်လာတတ်ခြင်း၊ ဆေးအသစ်များ ပေါ်လာတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် အတွေ့အကြုံရှိသူထံမှ အကြံဉာဏ် ရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

အိုင်ဆိုနိုင်းယာဇစ်ကို တီဘီကုသရာတွင် အမြဲ ထည့်သုံးသင့်ပါသည်။ အလွန်အစွမ်းထက်သော ကြောင့် တတ်နိုင်လျှင် ရီဖမ်ပီစင်ကိုလည်း သလိပ်တွင် ပိုးမတွေ့တော့သည်ထိ သုံးသင့်ပါသည်။ အီသင်ဗျူတောနှင့် စထရက်ပီတိုမိုင်းစင်ကိုလည်း အသုံးများပါသည်။ ပိုင်ရာဇင်နိုက်ကို အိုင်ဆို နိုင်းယာဇစ်၊ ရီဖမ်ပီစင်တို့နှင့် တွဲသုံးလျှင် ဆေးကုချိန် တိုတိုနှင့် ထိရောက်ပါသည်။ သိုင်ရာစီတဇုန်းသည် ဈေးချိုသော်လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး များသဖြင့် လူအတော်များများအတွက် အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

ဆေးများသောက်ပြီး ယားယံခြင်း၊ အရေပြားနှင့် မျက်စိဝါခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တွေ့ပါ။ တိုင်ပင်ပါ။ ဆေးညွှန်း ပြောင်းနိုင်၊ ဆေး ပြောင်းနိုင်ပါသည်။ အရေပြားတွင် မီးလောင်ဖုကဲ့သို့ အဖုများ ပေါက်လာပါက ဆေးများကို ချက်ချင်း ရပ်လိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေး လုပ်သားနှင့် တွေ့ပါ။ တီဘီဆေးများ အထူးသဖြင့် အိုင်ဆိုနိုင်းယာဇစ်သောက်နေစဉ် အရက်မသောက်ပါနှင့်။

သုံးစွဲသင့်သည့် ကုထုံးများ

ရနိုင်သည့် ဆေးအမျိုးအစား၊ ဒေသတွင် သုံးလေ့ရှိသည့်ဆေးမျိုးအစား၊ ငွေကြေးတတ်နိုင်မှုတို့ကို မူတည်ပြီး အောက်ပါဆေးအတွဲများအနက် တစ်မျိုးကို သုံးပါ။

၁။ အိုင်ဆိုနိုင်းယာဇစ်၊ ရီဖမ်ပီစင်၊ အီသင်ဗျူတောနှင့် ပိုင်ရာဇင်နိုက်တို့ကို တွဲ၍ ၂ လ ပေးပါ။ ထို့နောက် ပိုင်ရာဇင်နိုက်ကို ရပ်လိုက်ပြီး ကျန်ဆေး

၃-မျိုးကို နောက်ထပ် ၄ လ ဆက်ပေးပါ။

၂။ အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်၊ ရီဖမ်ပီစင်နှင့် အီသင်ဗျူတောကို တွဲ၍ ၉ လ ပေးပါ။

၃။ အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်၊ ရီဖမ်ပီစင်၊ စထရက်တိုမိုင်စင်နှင့် ပိုင်ရာဇင်နမိုက်တို့ကို တွဲ၍ ၂ လ ပေးပါ။ ထို့နောက် အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်၊ အီသင်ဗျူတောနှင့် စထရက်တိုမိုင်စင် (သို့မဟုတ်) သိုင်ရာစီတဇုန်း တွဲ၍ ၆ လပေးပါ။ ဤကုထုံးတွင် ရီဖမ်ပီစင်ကို နည်းနည်းသာ သုံးရသဖြင့် အကုန်အကျ သက်သာပါသည်။

၄။ ရီဖမ်ပီစင် မရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) မတတ်နိုင်လျှင် အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်၊ အီသင်ဗျူတောနှင့် စထရက်တိုမိုင်စင် တွဲ၍ ၂ လ (သို့မဟုတ်) သလိပ်တွင် ပိုးမတွေ့ တော့သည်ထိပေးပါ။ ထို့နောက် စထရက်တိုမိုင်စင် ၂ လ ထပ်ပေးပါ။ အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်နှင့် အီသင်ဗျူတောကို တစ်နှစ်ပြည့်အောင် တိုက်ပါ။

၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ တီဘီဖြစ်လျှင် အတွေ့အကြုံ ရှိသူများနှင့်သာ ကုသမှုခံယူသင့်သည်။ မဖြစ်နိုင်ပါက အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်နှင့် အီသင်ဗျူတော (သို့မဟုတ်) ရီဖမ်ပီစင် (သို့မဟုတ်) သိုင်ရာစီတဇုန်းနှင့်တွဲ၍ ၁၈ လ ပေးပါ။ ဗီတာမင်ဘီဆစ်ကို လည်း တစ်နေ့လျှင် ၅၀ မီလီဂရမ်ပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအား ပိုင်ရာဇင်နမိုက်နှင့် စထရက်တိုမိုင်စင် မပေးပါနှင့်။

Isoniazid (INH)

အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်သည် အခြေခံ အကျဆုံး တီဘီဆေးဖြစ်ပါသည်။ တီဘီကုသရာတွင် အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်ကို အမြဲပေးရသည်။ အနည်းဆုံး အခြားဆေးတစ်မျိုးနှင့် တွဲ၍ ပေးသည်။ တီဘီရောဂါ ကာကွယ်ရာတွင်မူ အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ် တစ်မျိုးတည်းကို

သုံးနိုင်ပါသည်။

အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်သည် သွေးအားနည်းစေနိုင်သည်ဆိုသော်လည်း ရှားပါသည်။ ခြေလက်အာရုံကြောများ နာစေတတ်ပါသည်။ အာဟာရ ချို့တဲ့သူများတွင် တက်စေတတ်ပါသည်။ ထိုဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ဗီတာမင်ဘီဆစ် စားဆေး တစ်နေ့လျှင် ၅၀ မီလီဂရမ် ပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတရံ အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်သည် အသည်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အသည်းရောင်လက္ခဏာများ (အသားဝါခြင်း၊ မျက်စိဝါခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း) ဖြစ်လျှင် အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ် သောက်ခြင်းကို ရပ်ထားသင့်ပါသည်။

အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်အတွက် ဆေးညွှန်း -

(ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုအတွက် တစ်နေ့လျှင် ၅ မှ ၁၀ မီလီဂရမ်)

အိုင်ဆိုနိုင်ယာဇစ်ကို တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်သာ ပေးသည်။

တစ်ကြိမ်လျှင် -

လူကြီး - ၃၀၀ မီလီဂရမ်

ကလေး - ၁၅၀ မီလီဂရမ် (ဆေးပြားတစ်ဝက်)

ကလေးများတွင် ပြင်းထန်သည့်တီဘီဖြစ်ခြင်း၊ လူကြီးများတွင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်းတို့အတွက် ရောဂါသက်သာသည်အထိ အထက်ပါ ဆေးညွှန်း၏ ၂ ဆပေးပါ။

တီဘီဖြစ်နေသူ၏ အတူနေ မိသားစုဝင်များ တီဘီ ကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်ရန် အထက်ပါ ဆေးညွှန်းကို ၆ လမှ ၉ လ ပေးလေ့ ရှိပါသည်။

Rifampicin

ရီဖမ်ပီစင်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ရီဖမ်ပီစင်ကို ၁၅၀ မီလီဂရမ် (သို့မဟုတ်) ၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးတောင့်အဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးသည် ဈေးကြီးသော်လည်း အစွမ်းထက်ပါသည်။ ရီဖမ်ပီစင် တစ်မျိုးတည်း မသောက်ရပါ။ ဆေးယဉ်သွားတတ်ပါသည်။ အိုင်ဆိုနိုင်းယာဇစ် သို့မဟုတ် အခြားတီဘီဆေး အနည်းဆုံး တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွဲ၍ ပေးရပါသည်။ ရီဖမ်ပီစင်ဖြင့် ကုလျှင် ဆေးကုသချိန် လပေါင်းများစွာ တိုသွားနိုင်ပါသည်။ (ရီဖမ်ပီစင်ကို အနာကြီးရောဂါ ကုသရာတွင်လည်း သုံးပါသည်။)

ရီဖမ်ပီစင်ကို ပြတ်လပ်မှု မရှိစေဘဲ မှန်မှန်သောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးမကုန်မီ ထပ်ဝယ်ထားဖို့ လိုပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင် သတိထားရမည့် အချက်များ

ရီဖမ်ပီစင်သည် အသည်းကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အသည်းရောဂါရှိသူများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ဤဆေးကို နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ၏ ကြီးကြပ်မှု အောက်တွင်သာ မှီဝဲသင့်သည်။

ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ

ဆီး၊ မျက်ရည်၊ မစင်၊ တံတွေး၊ သလိပ်နှင့် ချွေးများ အနီရောင်၊ လိမ္မော်ရောင် ဖြစ်လာတတ်သည်။ ရှားရှားပါးပါး ဖျားခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခံတွင်း ပိုကောင်းလာခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ အာရုံထွေပြားခြင်း၊ အရေပြားတွင် အကွက်ထခြင်း၊ ဓမ္မတာသွေးဆင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာ ပေါ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရီဖမ်ပီစင်သည် သန္ဓေတားဆေးများ၏ အာနိသင်ကို လျော့စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သန္ဓေတားဆေး သောက်နေသူများသည် ဆေးညွှန်းတိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သူထံမှ အကြံဉာဏ် ရယူ

သင့်ပါသည် (သို့မဟုတ်) တီဘီဆေး သောက်နေစဉ် ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း၊ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းသွင်းခြင်း၊ ဒိုင်ယာဖရမ်သုံးခြင်း စသည့် အခြားသန္ဓေတားနည်းများကို သုံးရပါမည်။

တီဘီရောဂါ ကုသရန် ရီဖမ်ပီစင် ဆေးညွှန်း -

(ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ၁၀ မီလီဂရမ်နှုန်း)

၁၅၀ မီလီဂရမ်နှင့် ၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးလုံးများ၊ ဆေးတောင့်များ

ရီဖမ်ပီစင်ကို ထမင်းမစားမီ တစ်နာရီ သို့မဟုတ် စားပြီး ၂ နာရီ ခြား၍ တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်သာ ပေးပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် -

လူကြီး -

၆၀၀ မီလီဂရမ် (၃၀၀ မီလီဂရမ် ပါ ဆေးပြား ၂-ပြား သို့မဟုတ် ၁၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား ၄-ပြား

ကလေး ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် - ၄၅၀ မီလီဂရမ်

ကလေး ၃ နှစ်မှ ၇နှစ် - ၃၀၀ မီလီဂရမ်

ကလေး ၃နှစ်အောက် - ၁၅၀ မီလီဂရမ်

Pyrazinamide

ပိုင်ရာဇင်နမိုက်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ပိုင်ရာဇင်နမိုက်ကို ၅၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားအဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင် သတိထားရမည့် အချက်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ပိုင်ရာဇင်နမိုက် မသောက်သင့်ပါ။

၅၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးလုံးများကို သုံး၍
အခြားတီဘီဆေးများနှင့် တွဲလျက် တစ်နေ့
လျှင် တစ်ကြိမ် ၂ လ ပေးပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် -

- လူကြီး - ၁၅၀၀ မှ ၂၀၀၀ မီလီဂရမ် (၃-၄ ပြား)
- ကလေး ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် - ၁၀၀၀ မီလီဂရမ် (၂ပြား)
- ကလေး ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ် - ၅၀၀ မီလီဂရမ် (၁ ပြား)
- ကလေး ၃ နှစ်အောက် - ၂၅၀ မီလီဂရမ် (၁ ခြမ်း)

**Ethambutol
အီသင်ဗျူတော**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အီသင်ဗျူတောကို ၁၀၀ နှင့် ၄၀၀ မီလီဂရမ်
ပါ ဆေးပြားများအဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။

**ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင် သတိထားရမည့်
အချက်များ**

ဆေးအမြောက်အမြား၊ အချိန်ကြာကြာ
သောက်လျှင် မျက်လုံးထဲတွင် နာခြင်း၊ အမြင်အာရုံ
ပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မျက်စိတွင်လည်း
ကောင်း၊ အမြင် အာရုံ ခံစားရာတွင်လည်းကောင်း
ပြဿနာရှိလာပါက ဆေးသောက်ခြင်းကို ရပ်လိုက်
သင့်ပါသည်။ အမြင်အာရုံပျက်ခြင်းသည် ဆေးကို
ရပ်လိုက်ပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာ
တတ်ပါသည်။

အီသင်ဗျူတော ဆေးညွှန်း -

(ပထမ ၂လတွင် ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလို
ဂရမ်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ၂၅ မီလီဂရမ်နှုန်း နှင့်
ထို့နောက်တွင် ၁၅ မီလီဂရမ်နှုန်း)

၁၀၀ မီလီဂရမ်နှင့် ၄၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေး
လုံးများကို သုံး၍ တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ပေးပါ။

ပထမ ၂ လအတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် -

လူကြီး -

၁၂၀၀ မီလီဂရမ် (၄၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေး
ပြား ၃ ပြား သို့မဟုတ် ၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား
၁၂ ပြား)

ကလေး - ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုအတွက် ၁၅
မီလီဂရမ်နှုန်း

(ဦးနှောက်အမြှေးရောင် ရောဂါအတွက် ၂၅
မီလီဂရမ်နှုန်း)

၂ လ နောက်ပိုင်း

လူကြီး -

၈၀၀ မီလီဂရမ် (၄၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား
၂ ပြား သို့မဟုတ် ၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား ၈
ပြား)

ကလေး ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုအတွက်-
၁၅ မီလီဂရမ်နှုန်း

**Streptomycin
စထရက်တိုမိုင်းစင်**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

1 ml လျှင် 500 mg ထိုးဆေးပုလင်းများဖြင့်
လာတတ်သည်။

Streptomycin သည် တီဘီကုသရာ၌ အရေး
ကြီးသည့် ဆေးဖြစ်သည်။ စထရက်တိုမိုင်းစင်
သည် ခီဖမ်ပီစင်လောက် အာနိသင်မရှိပါ။ သို့သော်
များစွာ ပို၍ ဈေးချိုပါသည်။

ဤဆေးကို အခြားဆေးများနှင့် အမြဲတွဲသုံး
သင့်သည်။ အချို့ ပြင်းထန်သော ကူးစက်ပိုးရောဂါ

၅၁၈

များကို ကုသရန် Streptomycin နှင့် penicillin ကို တွဲသုံးနိုင်သည်။ (Streptomycin နှင့် penicillin တွဲသုံးခြင်း) သို့သော် တီဘီရောဂါ အတွက်ထက် အခြားအနာရောဂါများအတွက် Streptomycin ကို မကြာခဏသုံးခြင်းသည် ဆေးကို တီဘီပိုးမှာ ခံနိုင် ရည်ရှိလာပြီး ကုသရန်ခက်ခဲစေသည်။

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင် သတိပြုရမည့် အချက်များ

ဆေးညှန်းအမှန်ထက် ဆေးပိုမပေးမိစေရန် အထူးဂရုစိုက်ရမည်။ Streptomycin ပမာဏများ စွာကို ကာလကြာရှည်စွာ သုံးခြင်းသည် နားလေး စေသည်။ နားအူလာလျှင် (သို့မဟုတ်) နားစလေး လာလျှင် ဆေးထိုး ရပ်လိုက်ပြီး ကျန်းမာရေးလုပ် သားနှင့် ပြပါ။

စထရက်ပတိုမိုင်စင်ကို ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မသုံးသင့်ပါ။

ဆေးညှန်း - (တစ်နေ့လျှင် 30 မှ 50mg/kg)

ဆေးရည်ပုလင်း (သို့မဟုတ်) Strepto-mycin ဆေးမှုန့်နှင့် ရေရောထားခြင်းကို 1gm in 2ml ဖြစ် အောင် ဖျော်ပါ။

တီဘီရောဂါ ကုသခြင်း

အလွန်ပြင်းထန်သည့်ရောဂါတွင် လူနာ အခြေ အနေ တိုးတက်မှု ပြမလာမချင်း (သို့မဟုတ်) သီ တင်း ၃ ပတ် မှ ၈ ပတ်အထိ နေ့စဉ် ဆေး ၁ ကြိမ် ထိုးပါ။ တော်ရုံတန်ရုံဖြစ်လျှင် ၂ လအတွင်း သီတင်း ၁ ပတ်လျှင် ၂ ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၃ ကြိမ် ဆေးထိုးပါ။

ဆေးတစ်ကြိမ်ထိုးတိုင်း အောက်ပါအတိုင်းထိုးပါ။
လူကြီး - 1gm (သို့မဟုတ် 2ml)

အသက် (၅၀) ကျော်သူများအတွက်
၅၀၀ မီလီဂရမ် (တစ်မီလီလီတာ)

၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး - 750 gm (1½ ml)

၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး - 500 gm (1 ml)

၃ နှစ်အောက်ကလေး - 250 gm (½ ml)

မွေးကင်းစကလေး - ကိုယ်အလေးချိန် 1kg

ရှိတိုင်း 20 mg သုံးပါ။ သို့ဆိုလျှင် 3kg ရှိသော

ကလေးအတွက် 60 mg (⅓ ml) သုံးရမည်။

စထရက်ပတိုမိုင်စင် အသုံးပြုပုံ (တီဘီ ရောဂါအပြင်)

အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် စထရက်ပတို မိုင်စင်နှင့် ပင်နီစလင်တွဲ၍ အချို့သော ပြင်းထန် သည့် ရောဂါများ ကုသရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ (ပင်နီစလင်နှင့် စထရက်ပတိုမိုင်စင်) စထရက်ပတို မိုင်စင်ကို တီဘီရောဂါမှလွဲ၍ အခြားရောဂါများတွင် အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ သုံး သင့်သည်။ အကြောင်း မှာ စထရက်ပတိုမိုင်စင်ကို အခြားရောဂါများအတွက် မကြာခဏ အသုံးပြုပါက တီဘီရောဂါကုသရာ တွင် ဆေးမတိုးတော့ဘဲ ကုသရန် ခက်ခဲသွားသည်။

Thiacetazone သိုင်ယာစီတဇန်း

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အများအားဖြင့် ၅၀ မီလီဂရမ်ပါသော ဆေး ပြား (အိုင်ဆိုနိုင်းယာဇစ် ၁၀၀ (သို့) ၁၃၃ မီလီဂရမ် နှင့် တွဲ၍ လာတတ်သည်။)

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

အနီပြင်များ ထွက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ခေါင်းမူး ခြင်း၊ အစားသောက်ပျက်ခြင်း။ **အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါရှိသူများတွင် ယင်းဆေးကို မသုံးရပါ။ သေ စေနိုင်သည်ထိ ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှုများ ဖြစ်ခြင်းနှင့် အရေပြား ကွာကျခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင် သည်။**

ဆေးညွှန်း - ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ၂. ၅ မီလီဂရမ်

- သိုင်ယာစီတဇုန်း ၅၀ မီလီဂရမ် ပါသောဆေး ပြား(အိုင်ဆိုနိုင်းယာဇစ်နှင့်တွဲလျက် သို့မဟုတ် မတွဲဘဲ)
- တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ပေးပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင်

လူကြီး - ၃ ပြား (၁၅၀ မီလီဂရမ်)
 ကလေး ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် - ၂ ပြား (၁၀၀ မီလီဂရမ်)
 ကလေး ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ် - ၁ ပြား (၅၀ မီလီဂရမ်)
 ကလေး ၃ နှစ်အောက် - တစ်ခြမ်း (၂၅ မီလီဂရမ်)

အနာကြီးရောဂါအတွက် ဆေးများ

အနာကြီးရောဂါ ကုသရာတွင် အဓိကရောဂါ အမျိုးအစား ၂-ခုအနက် မည်သည့်အမျိုးအစား ဖြစ်သည်ကို သိထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ အရေပြားတွင် အရောင်ဖျော့သော အကွက်များရှိပြီး ထိတွေ့မှုအာရုံ လျော့နေသော်လည်း အရေပြား ထူနေခြင်း၊ အဖုအပိန့် ဖြစ်နေခြင်း မရှိပါက ကျူးဘာ့ကူလို့က် (tuberculoid) အမျိုးအစား ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဆေးနှစ်မျိုးသာ လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အဖုအပိန့်များ ဖြစ်နေပါက လက်ပရိုမေးတပ်စ် (lepromataes) အမျိုးအစား ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဆေး ၃-မျိုး ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အနာကြီးရောဂါအတွက် ဆေးများကို ဖြစ်နိုင်လျှင် အမျိုးသားစီမံချက်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ဖြင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) အနာကြီးရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ ပေးသင့်ပါသည်။

အနာကြီးရောဂါအတွက် ဆေးကုသခြင်းကို အနည်းဆုံး ၆ လ ဆက်တိုက် ပြုလုပ်ရပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်သက်လုံး ကုသနေရပါမည်။ ရောဂါပိုးသည် ဆေးကို ယဉ်ပါးမလာစေရန် ဆေးများကို လုံးဝမပျက်ကွက်စေဘဲ မှန်မှန် သောက်သုံးနေရပါ

မည်။ ဆေးပြတ်မသွားဘဲ မိမိလက်ထဲ ဆေးရှိနေအောင် လုပ်ထားရပါမည်။

မှီဝဲသင့်သည့် ဆေးညွှန်း -

Tuberculoid Leprosy ကျူးဘာ့ကူလို့က် အမျိုးအစားအတွက် အောက်ပါ ဆေး ၂ မျိုးကို အနည်းဆုံး ၆ လ မှီဝဲရပါမည်။

- ဒက်ပ်ဆုန်း Dapsone နေ့စဉ်
- ရီဖမ်ပီစင် Rifampicin လစဉ်
- လက်ပရိုမေးတပ်စ် အမျိုးအစားအတွက် အောက်ပါဆေး အားလုံး ၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိ မှီဝဲရပါမည်။
- ဒက်ပ်ဆုန်း Dapsone နေ့စဉ်
- ကလိုဖာဇီမင်း Clofazimine နေ့စဉ်နှင့် ပိုများသော ပမာဏကိုဆေးညွှန်း အတိုင်း၊ လစဉ်
- ရီဖမ်ပီစင် Rifampicin လစဉ်

မှတ်ချက် ။ ဒက်ပ်ဆုန်းကို အခြားဆေးများနှင့် တွဲပေးခြင်းသည် အနာကြီးရောဂါကို ပို၍လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ဒက်ပ်ဆုန်းတစ်မျိုးတည်းသာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဒက်ပ်ဆုန်းတစ်မျိုးတည်းသောက်ရုံနှင့် ရလဒ်ကောင်းများ ရနိုင်သော်လည်း နှေးကွေးသဖြင့် အနည်းဆုံး ၂ နှစ်ထိ တစ်ခါတစ်ရံ လက်ပရိုမေးတပ်စ် အမျိုးအစား အတွက် တစ်သက်လုံး မှီဝဲသွားရပါမည်။

လူတစ်ယောက်သည် အနာကြီးရောဂါဆေးများ မှီဝဲနေစဉ် လက်ပရာတုန့်ပြန်မှု Lepra Reaction ခေါ် ပြင်းထန်သည့် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ အဖုထွက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းနေသော အပြောက်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အာရုံကြောများ ရောင်ရမ်းပြီး နာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဆစ်များ နာခြင်း၊ လင့်ဖ်ကြိတ် နှင့် ဝှေးစေ့ ရောင်ခြင်း၊ ခြေလက်များ ရောင်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မျက်စိသည် နီ၍ နာလာရာမှ ကွယ်သွားနိုင်ပါသည်။

လက်ပရာတုန့်ပြန်မှုသည် အလွန်ပြင်းထန် ပါက ဆေးများကို ဆက်၍သောက်နေရင်း ရောင် ရမ်းမှုကို သက်သာစေသည့် ဆေးများ (ကော်တီကို စတီးရွိုက်) ကိုလည်း မှီဝဲရပါမည်။ ကော်တီကို စတီး ရွိုက်များသည်လည်း ဆိုးရွားသည့် ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် ကျွမ်းကျင်သူ ဆေးပညာရှင်များ ၏ အကူအညီကို ရယူဖို့ လိုပါသည်။

Dapsone
(Diaminodiphenylsulfone, DDS)
ဒက်ပ်ဆုန်း
(ဒိုင်ယာမီနို ဒိုင်ဖီနိုင်းဆာလ်ဖုံး၊ ဒီဒီအက်စ်)

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၅၀ မီလီဂရမ်နှင့် ၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား များအဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။
ဒက်ပ်ဆုန်းသည် တစ်ခါတစ်ရံသွေးအားနည်း ခြင်းနှင့် အရေပြားတွင် အနီပြင်များထွက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။ အရေ ပြား ကွာခြင်းသည် ပြင်းထန်ပါက ဆေးသောက် ခြင်းကို ရပ်လိုက်ရပါမည်။

သတိပြုရန်
ဒီဒီအက်စ်သည် အန္တရာယ်ရှိသောဆေး ဖြစ် ပါသည်။ ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသော နေရာ တွင် ထားပါ။

ဒီဒီအက်စ် ဆေးညွှန်း -
ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုအတွက် တစ်နေ့ လျှင် ၂ မီလီဂရမ်နှုန်း - ၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေး ပြားကိုသုံး၍ တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်သာသောက်ပါ။
လူကြီးများ -
၁၀၀ မီလီဂရမ် (တစ်ပြား)
ကလေးများ ၁၃ နှစ် မှ ၁၈ နှစ်ထိ -
၅၀ မီလီဂရမ် (တစ်ခြမ်း)

ကလေးများ ၆ နှစ် မှ ၁၈ နှစ်ထိ -
၂၅ မီလီဂရမ် (၄ စိတ် တစ်စိတ်)
ကလေးများ ၂ နှစ် မှ ၅ နှစ်ထိ -
၂၅ မီလီဂရမ် (၄ စိတ် တစ်စိတ်) ရက် သတ္တ တစ်ပတ်လျှင် ၃ ရက်သာ သောက်ရန်။

Rifampicin
ရီဖမ်ပီစင်

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၁၅၀ မီလီဂရမ်နှင့် ၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေး ပြားနှင့် ဆေးတောင့်များအဖြစ်ရနိုင်ပါသည်။

ရီဖမ်ပီစင်သည် အလွန်ဈေးကြီးသောဆေး ဖြစ် ပါသည်။ သို့သော် အနာကြီးရောဂါကုသရန် ပမာဏ အနည်းငယ်သာ လိုအပ်သဖြင့် ကုန်ကျစရိတ် မများ လှပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနှင့် အန္တရာယ်များကို ကြည့်ပါ။ ရီဖမ်ပီစင်ကို အတွေ့အကြုံရှိသည့် ကျန်း မာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြား ချက်နှင့်သာ သောက်သုံးပါ။

အနာကြီးရောဂါအတွက် ရီဖမ်ပီစင်ဆေးညွှန်း -

ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုအတွက် တစ် နေ့လျှင် ၁၀ မီလီဂရမ်မှ ၂၀ မီလီဂရမ်နှုန်း - ၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားကို သုံး၍ အနာကြီးရောဂါ အတွက် ရီဖမ်ပီစင်ကို တစ်လ တစ်ကြိမ်သာ ပေးပါ။ အစာမစားမီ တစ်နာရီ (သို့မဟုတ်) အစာ စားပြီး ၂ နာရီကြာမှ သောက်သင့်ပါသည်။

တစ်လတစ်ကြိမ် သောက်ရာတွင်

လူကြီးများ -
၆၀၀ မီလီဂရမ်
(၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား ၂ ပြား)

ကလေးများ ၈ နှစ် မှ ၁၂ နှစ်ထိ -
 ၄၅၀ မီလီဂရမ် (၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား
 တစ်ပြားနှင့် တစ်ခြမ်း)
 ကလေးများ ၃ နှစ် မှ ၇ နှစ်ထိ -
 ၃၀၀ မီလီဂရမ်
 (၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား တစ်ပြား)
 ကလေးများ ၃ နှစ်အောက် -
 ၁၅၀ မီလီဂရမ် (၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ
 ဆေးပြားတစ်ခြမ်း)

Clofazimine
ကလိုဖာဇီမင်း (လင်ပရီးနံ)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၅၀ မီလီဂရမ်နှင့် ၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား
 နှင့် ဆေးတောင့်များအဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။

ကလိုဖာဇီမင်းသည် ဈေးကြီးသော ဆေး
 ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အနာကြီးရောဂါပိုးကို သတ်
 ဖြတ်ရာတွင် ချိမ်းပီစင်လောက် အာနိသင်မရှိသော်
 လည်း လက်ပရာတုန့်ပြန်မှုကို အထိုက်အလျောက်
 ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လက်ပရို
 မေးတပ်စ် *Lepromatous Leprosy* အမျိုးအစား
 တွင် ပို၍အသုံးတည့်ပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

အရေပြားသည် ခရမ်းနီရောင် ဖြစ်လာတတ်
 သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ယာယီမျှသာ ဖြစ်ပြီး
 ဆေးကိုရပ်လိုက်ပြီးနောက် တစ်နှစ် ၂ နှစ်ကြာလျှင်
 ပျောက်သွားတတ်သည်။ အစာအိမ်နှင့် အစာချေ
 ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်
 ဆောင်များ မမှီဝဲသင့်ပါ။

ကလိုဖာဇီမင်း ဆေးညွှန်း -

(ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုအတွက်
 တစ်မီလီဂရမ်နှုန်း)

၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးတောင့်များကို သုံး၍
 ဆေးညွှန်းအတိုင်း တစ်နေ့တစ်ကြိမ်နှင့် ပိုများသော
 ဆေးညွှန်းအရ တစ်လတစ်ကြိမ်ပေးပါ။

နေ့စဉ် ဆေးညွှန်းအရ

လူကြီးများ -
 ၅၀ မီလီဂရမ်
 (၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးတစ်ပြား)
 ကလေးများ ၈ နှစ် မှ ၁၂ နှစ်ထိ -
 ၃၇၅ မီလီဂရမ် (၅၀ မီလီဂရမ်ပါ
 ဆေးပြား ၄ စိတ် ၃ စိတ်)
 ကလေးများ ၃ နှစ် မှ ၇ နှစ်ထိ -
 ၂၅၅ မီလီဂရမ် (၅၀ မီလီဂရမ်ပါ
 ဆေးပြား တစ်ခြမ်း)
 ကလေးများ ၃ နှစ်အောက် -
 ၁၂၅ မီလီဂရမ် (၅၀ မီလီဂရမ်ပါ
 ဆေးပြား ၄ စိတ် တစ်စိတ်)

လစဉ် ဆေးညွှန်းအရ

လူကြီးများ -
 ၃၀၀ မီလီဂရမ်
 (၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား ၆ ပြား)
 ကလေးများ ၈ နှစ် မှ ၁၂ နှစ်ထိ -
 ၂၂၅ မီလီဂရမ် (၅၀ မီလီဂရမ်ပါ
 ဆေးပြား ၄ ပြားနှင့် တစ်ခြမ်း)
 ကလေးများ ၃ နှစ် မှ ၇ နှစ်ထိ -
 ၁၅၀ မီလီဂရမ်
 (၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား ၃ ပြား)
 ကလေးများ ၃ နှစ်အောက် -
 ၇၅ မီလီဂရမ် (၅၀ မီလီဂရမ်ပါ
 ဆေးပြားတစ်ပြားနှင့် တစ်ခြမ်း)

Medicines For Malaria

ငှက်ဖျား ဆေးများ

ငှက်ဖျားရောဂါ ကုသရာတွင် သုံးသော ဆေး
 အမြောက်အများ ရှိပါသည်။ ကမ္ဘာအနှံ့ အပြားတွင်
 ငှက်ဖျားပိုးသည် အစွမ်းထက်ဆေး အမျိုးမျိုးကို

ယဉ်ပါးလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဖယ်လ်စီပရမ်ကဲ့သို့ ငှက်ဖျားပိုး အပြင်းစားများအတွက် ပို၍မှန်ပါသည်။ ဒေသတစ်ခုတွင် ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် မည်သည့် ဆေးများသုံးရန် အသင့်လျော်ဆုံးဆိုသည်ကို ဒေသခံ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ မေးမြန်းလေ့လာထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

သတိပြုရန်အချက်။ ငှက်ဖျားသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအား မရှိသေးသူများအား လျင်မြန်စွာ အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများနှင့် ငှက်ဖျားရှိရာဒေသသို့ ခေတ္တအလည်လာသူများအား ဆောလျင်စွာ ကုသပေးရမည်။

ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ဆေးဝါးများကို နည်းလမ်း နှစ်သွယ်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။

၁။ ငှက်ဖျားရောဂါ ဝေဒနာခံစားနေရသူကို ဆေးကုသခြင်း။

ရက်အနည်းငယ်အတွက် နေ့စဉ်ဆေးတိုက်ပါ။

၂။ ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း။

အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် မည်သည့်ငှက်ဖျား ကပ်ပါးပိုးမျိုးမဆို သွေးထဲ၌မရှိအောင် လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ငှက်ဖျား အလွန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် ဒေသများတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း Prevention ကို သုံးသည်။ အထူးသဖြင့် အခြား အကြောင်းများကြောင့် အားနည်းသော (သို့မဟုတ်) ဖျားနာနေသော ကလေးများ ငှက်ဖျား မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန် သုံးသည်။ အပတ်စဉ် ဆေးတိုက်ပါ။ ငှက်ဖျား မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန် ခြင်ကိုက်မခံရရေးတွင် ဖော်ပြထားသည့် အချက်များကို လိုက်နာရန် မမေ့ပါနှင့်။

အချို့ငှက်ဖျားဆေးများသည် ရောဂါကုသရေးအတွက်သာ အသုံးကျပြီး အချို့သည် ရောဂါကာကွယ်ရေးတွင် အသုံးကျပါသည်။ အချို့ဆေး

များကို နှစ်မျိုးလုံးအတွက် သုံးနိုင်ပါသည်။ ငှက်ဖျားဆေး အများစုသည် ဆေးမတိုးတော့သဖြင့် ပြင်းထန်သော ရောဂါအတွက် ဆေးများကို ပေါင်းစပ်ကုသရသည်။ ကလိုရိုကွင်း Chloroquine ဆေးယဉ်ပါးမှုသည် အာဖရိကရှိ ဆာဟာရအောက်ပိုင်း၊ အာရှနှင့် တောင်အမေရိကတိုက်တို့တွင် ပျံ့နှံ့နေသဖြင့် ဖင်ဆီဒါ Fansidar (သို့မဟုတ်) ကွီနင်းနှင့် ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်း Doxycycline တွဲ၍ ကုသပေးနေရပါသည်။

မက်ဖလိုကွင်း Mefloquine နှင့် ပရိုဂွမ်နီးလ် Proguanil အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ အခြားဆေးများနှင့် ရောဂါကို ကုသပြီးနောက် ပြန်မဖြစ်စေရန် တစ်ခါတစ်ရံ ပရိုဂွမ်နီးလ် Primaquine ကို သောက်နိုင်သည်။

ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်းကို ငှက်ဖျားရောဂါကုသရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးတွင် အလွန်သုံးခဲလှပါသည်။ ဆေးအသစ်တစ်မျိုးဖြစ်သော အာတီမီစနင် Artemisinin ကို အာရှတိုက်တစ်ဝန်းတွင် ပေါက်ရောက်သော အပင်တစ်မျိုးမှ ထုတ်ယူရရှိသည်။ အသုံးများသော ငှက်ဖျားဆေးများဖြင့် မတိုးတော့သောအခါ ယင်းဆေးကို အခြားငှက်ဖျားဆေးများနှင့် တွဲ၍ သုံးပါသည်။ သို့သော် ဈေးအလွန်ကြီးပြီး နေရာတိုင်းတွင် အလွယ်တကူ မရနိုင်ပါ။

ငှက်ဖျားရောဂါ တိုက်ဖျက်သည့်ဆေး များစွာ ရှိသည်။ သို့သော် ကမ္ဘာ့နေရာများစွာတွင် ငှက်ဖျားကပ်ပါးပိုးများသည် ကောင်းမွန်ပြီး၊ အန္တရာယ်လည်း ပိုနည်းသည့် အချို့ဆေးဝါးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည့်အတွက် အခြားဆေးဝါးကို သုံးစွဲရသည်။ သင့်ဒေသတွင် မည်သည့်ဆေးက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဆေးခန်းများ သိရှိအောင်လုပ်ရန် အရေးကြီး သည်။

ဒေသများတွင် ကလိုရိုကွင်း Chloroquine သည် ငှက်ဖျားအတွက် အသုံးအကျဆုံးသော ဆေး

ဖြစ်နေဆဲပင် ဖြစ်သည်။

ကလိုရိုကွင်းဖော့စဖိတ်နှင့် ကလိုရိုကွင်းဆာလ်ဖိတ်အဖြစ် ၂ မျိုး ရရှိနိုင်သည်။ ဆေးပမာဏ အမျိုးမျိုးနှင့် လာတတ်သောကြောင့် ရရှိနိုင်သည့် ကလိုရိုကွင်း အမျိုးအစားနှင့် ဆေးပြားတွင် ပါဝင်သည့် ဆေးပမာဏကို သိထားရန် လိုပါသည်။

ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် ငှက်ဖျားရောဂါ ကုသရာ၌ ကလိုရိုကွင်း တစ်မျိုးတည်းနှင့် ဆေးမတိုးတော့သဖြင့် အခြားဆေးတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ပေါင်းစပ် အသုံးပြုရပါသည်။ သင်နေထိုင်ရာ ဒေသတွင် မည်သည့် ငှက်ဖျားဆေးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင် စုံစမ်းမေးမြန်းထားပါ။

Chloroquine Phosphate
(ဗိုလ်တူ အမှတ်တံဆိပ်ပါ အမည်
Aralen, Resochin, Avlochlor)

အမည် -----

250 mg ရှိ ကလိုရိုကွင်းဖော့စဖိတ် (သို့မဟုတ်) ကလိုရိုကွင်းဆာလ်ဖိတ်	နှစ်မျိုးစလုံး ကလိုရိုကွင်း 150 mg
ဆေးပြားအဖြစ် လာတတ်သည်။	အနည်းဆုံး ပါသည်။

ကလိုရိုကွင်း ဖော့စဖိတ် သောက်ဆေးအတွက် ဆေးညွှန်း

- ၂၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားကို အသုံးပြု၍

ရုတ်တရက် ငှက်ဖျားတက်သူ တစ်ဦးဦး အတွက် ကုထုံး တစ်နေ့လျှင် -

လူကြီး -

- ဆေး ၄ ပြား (အနည်းဆုံး 1000 mg)
- ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်ကလေး -
- ဆေး ၃ ပြား (အနည်းဆုံး 750 mg)
- ၆ နှစ်မှ ၉ နှစ်ကလေး -

ဆေး ၂ ပြား (အနည်းဆုံး 500 mg)

၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ကလေး -

ဆေး ၁ ပြား (အနည်းဆုံး 250 mg)

၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ကလေး -

ဆေး 1/2 ပြား (အနည်းဆုံး 125 mg)

၁ နှစ်အောက်ကလေး -

ဆေး 1/4 ပြား (အနည်းဆုံး 63 mg)

စသည်ဖြင့် တိုက်ပါ။

အောက်ပါဆေးညွှန်းအတိုင်း ပထမအကြိမ် သောက်ပြီး ၆ နာရီတွင် တစ်ကြိမ်၊ တစ်ရက် ကြာလျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၂ ရက်အကြာတွင် တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

လူကြီးများ -

၂ ပြား (၅၀၀ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁၀ နှစ် မှ ၁၅ နှစ်ထိ -

တစ်ပြားခွဲ (၃၇၅ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၆ နှစ် မှ ၉ နှစ်ထိ -

တစ်ပြား (၂၅၀ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိ -

တစ်ခြမ်း (၁၂၅ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ထိ -

လေးစိတ်တစ်စိတ် (၆၃ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁ နှစ်အောက် -

၈ စိတ်တစ်စိတ် (၃၂ မီလီဂရမ်)

ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် (ကလိုရိုကွင်း ဆေးယဉ်ပါးမှု မရှိသော ဒေသများတွင်)

ငှက်ဖျားဒေသသို့ မသွားမီ ရက်သတ္တတစ်ပတ် အလိုမှ စတင်၍ ထိုဒေသမှ ပြန်လာပြီး ၄ ပတ်ထိ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ဆေးသောက်ပါ။

လူကြီး -

၂ ပြား (၅၀၀ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁၀ နှစ် မှ ၁၅ နှစ်ထိ -

၁ ပြားခွဲ (၃၇၅ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၆ နှစ် မှ ၉ နှစ်ထိ -

- ၁ ပြား (၂၅၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိ -
တစ်ခြမ်း (၁၂၅ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ထိ -
လေးစိတ်တစ်စိတ် (၆၃ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁ နှစ်အောက် -
၈ စိတ်တစ်စိတ် (၃၂ မီလီဂရမ်)

ကလိုရိုကွင်း ဆာလ်ဖိတ်

CHLOROQUINE SULFATE

(နီဗာကွင်း Nivaquine ကို လူသိများသည်။)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အများအားဖြင့် ၂၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား အဖြစ် ရရှိနိုင်သည်။ (ကလိုရိုကွင်း ၁၅၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်သည်)

ကလိုရိုကွင်း ဆာလ်ဖိတ် သောက်ဆေးအတွက် ဆေးညွှန်း -

၂၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားကို အသုံးပြု၍ လတ်တစ်လောဖြစ်သော ငှက်ဖျားရောဂါကို ကုသ ရန် -

ပထမအကြိမ် ဆေးတိုက်ရာတွင်

- လူကြီးများ -
၄ ပြား (၈၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁၀ နှစ် မှ ၁၅ နှစ်ထိ -
၃ ပြား (၆၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၆ နှစ် မှ ၉ နှစ်ထိ -
၂ ပြား (၄၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိ -
တစ်ပြား (၂၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ထိ -
တစ်ခြမ်း (၁၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁ နှစ်အောက် -

လေးစိတ်တစ်စိတ် (၅၀ မီလီဂရမ်)

ပထမအကြိမ်သောက်ပြီး ၆ နာရီတွင် တစ်ကြိမ်၊ တစ်ရက်ကြာလျှင် တစ်ကြိမ်၊ ၂ ရက် အကြာတွင် တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

လူကြီးများ -

- ၂ ပြား (၄၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁၀ နှစ် မှ ၁၅ နှစ်ထိ -
တစ်ပြားခွဲ (၃၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၆ နှစ် မှ ၉ နှစ်ထိ -
တစ်ပြား (၂၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိ -
တစ်ခြမ်း (၁၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ထိ -
၄ စိတ်တစ်စိတ် (၅၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁ နှစ်အောက် -
၈ စိတ်တစ်စိတ် (၂၅ မီလီဂရမ်)

ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက်

(ကလိုရိုကွင်း ဆေးယဉ်ပါးမှု မရှိသော ဒေသများတွင်)

ငှက်ဖျားဒေသသို့မသွားမီ တစ်ပတ်အလိုမှ စတင်၍ ထိုဒေသမှ ပြန်လာပြီး ၄ ပတ်ထိ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ဆေးသောက်ပါ။

လူကြီးများ -

- ၂ ပြား (၄၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁၀ နှစ် မှ ၁၅ နှစ်ထိ -
တစ်ပြားခွဲ (၃၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၆ နှစ် မှ ၉ နှစ်ထိ -
တစ်ပြား (၂၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိ -
တစ်ခြမ်း (၁၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ထိ -
၄ စိတ်တစ်စိတ် (၅၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁ နှစ်အောက် -

၈ စိတ်တစ်စိတ် (၂၅ မီလီဂရမ်)

QUININE (quinine sulfate or quinine bisulfate)
ကွီနင်း ဆာလ်ဖိတ် (သို့မဟုတ်) ကွီနင်း ဘိုင်ဆာလ်ဖိတ်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အများအားဖြင့် ၃၀၀ မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် ၆၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားအဖြစ် ရရှိနိုင်သည်။

အခြားဆေးများနှင့် မသက်သာသည့် ငှက်ဖျား ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်ကိုယ်ထိသော ငှက်ဖျားရောဂါ အပါအဝင် ပြင်းထန်သော ငှက်ဖျားရောဂါများကို ကုသရာတွင် ကွီနင်းကို အသုံးပြုသည်။ သောက်ဆေးအဖြစ် ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လူနာသည် ကွီနင်းပေးပြီး အန်နေပဂါတ ပရိုမက်သာဇင်း ပေးနိုင်သည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

ကွီနင်းသည် တစ်ခါတရံ ချွေးထွက်ခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ နားလေးခြင်း၊ မျက်စိအမြင် မှန်ဝါးခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လတ်တစ်လော ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ခြင်းကို ကုသရန် ကွီနင်း ဆေးညွှန်း

၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားကို အသုံးပြု၍ တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်၊ ၃ ရက် ပေးပါ။

လူကြီးများ -

၂ ပြား (၆၀၀ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁၀ နှစ် မှ ၁၅ နှစ်ထိ -

တစ်ပြားနှင့် တစ်ခြမ်း (၄၅၀ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၆ နှစ် မှ ၉ နှစ်ထိ -

တစ်ပြား (၃၀၀ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၃ နှစ် မှ ၅ နှစ်ထိ -

တစ်ခြမ်း (၁၅၀ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁ နှစ် မှ ၂ နှစ်ထိ -

လေးစိတ်တစ်စိတ် (၇၅ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁ နှစ်အောက် -

၈ စိတ်တစ်စိတ် (၃၈ မီလီဂရမ်)

မှတ်ချက်။ အရှေ့တောင်အာရှကဲ့သို့ ကမ္ဘာ့ဒေသ အချို့တွင် ကွီနင်းကို ၇ ရက် ဆက်၍ သောက်ရပါသည်။

ကွီနင်း (သို့မဟုတ်) ကလိုရိုကွင်းဆေး ထိုးပေးရမည့် အချိန်

အလွန်ပင် အရေးကြီးမှသာ ကလိုရိုကွင်း ထိုးဆေးကို ထိုးပေးသင့်သည်။ သို့သော် ရှားသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ငှက်ဖျားလက္ခဏာပြလျှင် (သို့မဟုတ်) ငှက်ဖျားရောဂါ အလွန်ဖြစ်သည့်နေရာတွင်နေပြီး အော့အန်ကာ တက်နေလျှင် (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်အမြှေးရောင်သည့် အခြားလက္ခဏာများပြလျှင် ထိုသူ၏ ဦးနှောက်ထဲ ငှက်ဖျားပိုး cerebral malaria ရောက်နိုင်ဖွယ် ရှိသည်။ **ကွီနင်း ချက်ချင်း ထိုးပါ။ ဆေးညွှန်း မှန်ကန်ကြောင်း သေချာခြင်း ရှိ/မရှိ အထူးသတိထားရမည်။ ဆေးဝါး အကူအညီ ရှာရမည်။ (အခြားဆေးမရှိက ကလိုရိုကွင်းထိုးဆေးထိုးပါ။**

ကွီနင်း ဒိုင်ဟိုက်ဒရိုကလိုရိုက် Quinine Dihydrochloride ထိုးဆေး - ၂ မီလီလီတာ တွင် ဆေး ၃၀၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်သည်။

ကွီနင်းထိုးဆေးကို ဖြည်းဖြည်းစွာ ထိုးရပါသည်။ သွေးပြန်ကြောအတွင်း မည်သည့်အခါမျှ တိုက်ရိုက် မထိုးပါနှင့်။ နှလုံးကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများအား အထူးသတိထား၍ ပေးပါ။

တင်ပါး တစ်ဖက်စီတွင် ဆေးတစ်ဝက်စီ ထိုးပါ။ ဆေးကို ထိုးမသွင်းမီ ဆေးထိုးပိုက်အတံကို အနည်းငယ် ပြန်ဆွဲထုတ်ကြည့်ပါ။ သွေးပါလာလျှင် နေရာပြောင်းထိုးပါ။ ၁၂ နာရီကြာလျှင် မူလ ဆေးညွှန်းအတိုင်း ထပ်ထိုးပါ။

၅၂၆

လူကြီးများ -

၆၀၀ မီလီဂရမ်
(၂ မီလီလီတာပါ ထိုးဆေး ၂ ပုလင်း)

ကလေးများ -

ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် ၀.၀၅ မီလီလီတာ (တစ်မီလီလီတာ၏ ၁၅ ပုံတစ်ပုံ သို့မဟုတ် ၁၀ မီလီဂရမ်နှုန်း) (၁၀ ကီလိုဂရမ် ရှိ သော တစ်နှစ်အရွယ်ကလေးအား ၀.၅ မီလီလီတာ ထိုးရမည်။

ကလိုရိုကွင်း ထိုးဆေးအညွှန်း -

(4 mg/kg) - 200 mg - ထိုးဆေး in 5 ml

ဆေးညွှန်းအတိုင်း တစ်ကြိမ်တည်းသာ ထိုးပါ။
(တင်ပါးတစ်ဖက်စီတွင် ဆေးထက်ဝက်စီ ထိုးပါ)

လူကြီး -

200 mg (5 ml ထိုးဆေး ၁ ပုလင်းလုံး)

ကလေး -

ကလေးကိုယ်အလေးချိန် 1kg ရှိတိုင်း 0.1 ml (1/10 ml) ထိုးပါ။ (10 kg အလေးချိန်ရှိ ၁ နှစ်သား ကလေးဆိုလျှင် 1 ml)

အခြေအနေ တိုးတက်မလာလျှင် နောက် ၁ ရက်အကြာတွင် ဆေးညွှန်းအတိုင်း ထပ်ထိုးနိုင် သည်။

Mefloquine

မက်ဖလိုကွင်း

(လာရီယမ် *Lariam* ဟု လူသိများပါသည်)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၂၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားများအဖြစ် ရနိုင် ပါသည်။

ကလိုရိုကွင်းကို ယဉ်ပါးနေသော ငှက်ဖျား

ရောဂါကို မက်ဖလိုကွင်းနှင့် ကာကွယ် ကုသနိုင်ပါ သည်။

ကြိုတင် ဆောင်ရွက်ထားမည့် အချက်များနှင့် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ

မက်ဖလိုကွင်းကို ဝက်ရူးပြန် အတက်ရောဂါ နှင့် စိတ်ရောဂါရှိသူများ မမှီဝဲသင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်များ အခြားဆေးမရနိုင်မှသာ မက်ဖလိုကွင်း ကို မှီဝဲသင့်ပါသည်။ နှလုံးရောဂါရှိသူများ မက်ဖလို ကွင်းကို မမှီဝဲမီ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ အစာများစားပြီးမှ သောက်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ မက်ဖလိုကွင်းသည် ထူးခြားသော အပြုအမူများ၊ အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ စိတ်ပူပင်ခြင်း၊ တက်ခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အခြား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ မူးဝေခြင်း၊ အစာမကြေ မအီမလည် ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အမြင် အာရုံဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်ပါသည်။ စားသည့် ဆေးပမာဏ များလေ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလေ ဖြစ်ပါသည်။

မက်ဖလိုကွင်း ဆေးညွှန်း -

လတ်တစ်လော ခံစားရသည့် ငှက်ဖျားရောဂါ ကုသရန် -

တစ်ကြိမ် ပေးရန်

လူကြီးများ -

- ၅ ပြား (၁၂၅၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁၂ နှစ် မှ ၁၅ နှစ်ထိ -
- ၄ ပြား (၁၀၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၈ နှစ် မှ ၁၁ နှစ်ထိ -
- ၃ ပြား (၇၅၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၅ နှစ် မှ ၇ နှစ်ထိ -
- ၂ ပြား (၅၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေးများ ၁ နှစ် မှ ၄ နှစ်ထိ -
- ၁ ပြား (၂၅၀ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁ နှစ်အောက် -
တစ်ခြမ်း (၁၂၅ မီလီဂရမ်)

ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ရန် -

ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်၊ ငှက်ဖျား ရှိရာဒေသမှ ထွက်လာပြီး ရက်သတ္တ ၄ ပတ်ထိ လူကြီးများ -

တစ်ပြား (၂၅၀ မီလီဂရမ်)
ကလေးများ ၄၅ ကီလိုဂရမ်အထက် -
တစ်ပြား (၂၅၀ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၃၁ မှ ၄၅ ကီလိုဂရမ် -
၄ စိတ် ၃ စိတ် (၁၈၈ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၂၀ မှ ၃၀ ကီလိုဂရမ် -
တစ်ခြမ်း (၁၂၅ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁၅ မှ ၁၉ ကီလိုဂရမ် -
၄ စိတ် တစ်စိတ် (၆၃ မီလီဂရမ်)

ကလေးများ ၁၅ ကီလိုဂရမ်အောက် -
မပေးသင့်ပါ။

**Pyrimethamine with Sulfadoxine
(Fansidar)**

**ပိုင်ရီမက်သမင်းနှင့် ဆာလဖာဒေါက်ဆင်း
(ဖင်ဆီဒါ)**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ပိုင်ရီမက်သမင်း ၂၅ မီလီဂရမ်နှင့် ဆာလဖာ ဒေါက်ဆင်း ၅၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားများအဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။

ဖင်ဆီဒါကို ဆေးယဉ်နေသော ငှက်ဖျားရောဂါ အတွက် သုံးပါသည်။

သတိပြုရန်။ ဆာလဖာနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများ ဖင်ဆီဒါ မသောက်သင့်ပါ။ ယားယံခြင်း အနီပြင် ထွက်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် **ရေများများ သောက်ပေးပါ။ ဆေးကို ဆက်မသောက်ပါနှင့်တော့။**

လတ်တလောဖြစ်သော ငှက်ဖျားရောဂါ

ကုသရန် ဆေးညွှန်း -

တစ်ကြိမ်လျှင် -

- လူကြီး - ၃ ပြား
- ကလေး ၉နှစ်မှ ၁၄ နှစ် - ၂ ပြား
- ကလေး ၄ နှစ်မှ ၈ နှစ် - ၁ ပြား
- ကလေး တစ်နှစ်မှ ၃ နှစ် - တစ်ခြမ်း
- ကလေး တစ်နှစ်အောက် - ၄ စိတ်တစ်စိတ်

Proguanil (paludrine)

ပရိုဂွမ်နီးလ် (ပလူဒရင်)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားများအဖြစ် ရနိုင် ပါသည်။

ကလိုရိုကွင်းကို ဆေးယဉ်နေသော ငှက်ဖျား ရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် ပရိုဂွမ်နီးလ်ကို ကလို ရိုကွင်းနှင့် တွဲ၍ သုံးပါသည်။ လတ်တလော ဖြစ် သော ငှက်ဖျားရောဂါကုသရန် ပရိုဂွမ်နီးလ်ကို မသုံးပါ။

ပရိုဂွမ်နီးလ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အတွက် ဥပဒ် မကင်းပါ။

**ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ရန် ပရိုဂွမ်နီးလ်
ဆေးညွှန်း -**

ငှက်ဖျားရှိရာဒေသသို့ ရောက်သည့်နေ့မှ စတင်၍ ထိုဒေသမှ ထွက်ခွာခဲ့ပြီး ၂၈ ရက်ထိ နေ့စဉ်သောက်ပါ။

လူကြီး -

- ၂ ပြား (၂၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေး ၉ နှစ်မှ ၁၄ နှစ် -
တစ်ပြားနှင့် တစ်ခြမ်း (၁၅၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေး ၃ နှစ်မှ ၈ နှစ် -
တစ်ပြား (၁၀၀ မီလီဂရမ်)

၅၂၈

ကလေး တစ်နှစ် မှ ၂ နှစ် -
တစ်ခြမ်း (၅၀ မီလီဂရမ်)
ကလေး တစ်နှစ်အောက် -
၄ စိတ်တစ်စိတ် (၂၅ မီလီဂရမ်)

Primaquine
ပရိုင်မာကွင်း

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ပရိုင်မာကွင်း ဖော့စဖိတ်ဆေးပြား ၂၆.၃
မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားများအဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။
(ပရိုင်မာကွင်း ၁၅ မီလီဂရမ်ပါသည်)

ကလိုရိုကွင်း (သို့မဟုတ်) အခြားငှက်ဖျား
ဆေးနှင့် ကုထားသည့်လူနာကို နောက်တစ်ကြိမ်
ပြန် မဖြစ်စေရန် ပရိုင်မာကွင်းကို သုံးပါသည်။
လတ်တစ်လောဖြစ်သော ငှက်ဖျားရောဂါကုသရန်
ပရိုင်မာကွင်းကို မသုံးနိုင်ပါ။

ပရိုင်မာကွင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်
မိခင်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါ
သည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

အချို့သောသူများ အထူးသဖြင့် လူမည်းများ
တွင် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
တတ်ကျွမ်းသူထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

ပရိုင်မာကွင်း ဆေးညွှန်း -

တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ၁၄ ရက် ပေးပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင်

လူကြီး -

တစ်ပြား (၁၅ မီလီဂရမ်)

ကလေး ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -

တစ်ခြမ်း (၈ မီလီဂရမ်)

ကလေး ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ် -

၄ စိတ်တစ်စိတ် (၄ မီလီဂရမ်)

Doxycycline

ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်း

ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်းကို လတ်တစ်လော
ခံစားရသည့် ငှက်ဖျားရောဂါ ကုသရန် သုံးနိုင်ပါ
သည်။ သို့သော် ကလိုရိုကွင်းကို ဆေးယဉ်နေသော
ငှက်ဖျားရောဂါ ဒေသများတွင်သာ ကိုရင်းနှင့် တွဲ၍
သုံးပါသည်။ ထိုဒေသများသို့ ခရီးထွက်သူများသည်
ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ရန် ဒေါက်ဆီဆိုက်
ကလင်းကို နေ့စဉ်သောက်သုံးကြပါသည်။ ဒေါက်
ဆီဆိုက်ကလင်း ဆေးညွှန်း၊ အန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင်
ပြင်ဆင်ထားရမည့်အချက်များကို စာမျက်နှာ ၃၅၆
တွင် ကြည့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ဒေါက်
ဆီဆိုက်ကလင်းကို မမှီဝဲသင့်ပါ။ အခြား ရွေးစရာ
မရှိသည့်အခါမှ လွဲ၍ ဒေါက်ဆီဆိုက်ကလင်းကို
အသက် ၈ နှစ်အောက် ကလေးများအား ပေးရန်
မသင့်ပါ။

For Amebas and Giardia

အမီးဘားနှင့် ဂျားဒီးယားအတွက်

အမီးဘားပိုးကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (သို့
မဟုတ်) ဝမ်းကိုက်ရာတွင် ဝမ်းမကြာခဏ သွားလေ့
ရှိကာ ဝမ်း၌အချွဲများစွာ ပါတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ
သွေးပါ ပါတတ်သည်။ လေထိုးလေအောင့် ဖြစ်
တတ်သော်လည်း အဖျားနည်းနည်း တက်သည်။ သို့
မဟုတ် အဖျားမရှိချေ။ အမီးဘားပိုးကြောင့် ဝမ်း
ကိုက်ခြင်းကို metronidazole, tetracycline ဖြင့်
ကုသနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ထိုဆေးနှစ်မျိုးစလုံး သုံး
လျှင် ပိုကောင်းသည်။ သို့သော် metronidazole သည်
အလွန်ဈေးကြီးသည်။ တန်ဖိုးနည်းနည်း သက်သာ
ကာ တက်ထရာ ဆိုင်ကလင်းနှင့် တွဲသုံးနိုင်သည့်
ဆေးမှာ diiodohydroxyquin ဖြစ်သည်။ သို့သော်
metronidazole ဆေးကဲ့သို့ မကောင်းလှပေ။

အူထဲရှိ အမီးဘားအားလုံးကို သတ်ပစ်ရန်မှာ အချိန်အလွန်ကြာသည်။ (သီတင်း ၂ ပတ်မှ ၃ ပတ်) ငွေကြေး အကုန်ကျခံ ကုသရန်လည်း လိုသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ထပ်မပြသည့်အခါ ဆေးကျွေး ရပ် လိုက်ပြီး ကျန်ရှိသေးသည့် အမီးဘားအနည်းငယ် ကို ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ဘာသာ ခုခံတိုက်ဖျက်စေခြင်း သည် တစ်ခါတစ်ရံ ပို၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ အထူး သဖြင့် ရောဂါပိုးသစ် ဝင်လာရန် အခွင့်အလမ်းသာ သည့် အရပ်ဒေသများတွင် ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် မှန်ကန်သည်။

glardia ကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့် အခါ ဝမ်းသည်ဝါပြီး အမြှုပ်ထသည်။ သို့သော် သွေး (သို့မဟုတ်) ခွဲမပါချေ။ **metronidazole** သည် အကောင်းဆုံး ဆေးဖြစ်သည်။ သို့သော် **quina-crine** သည် ဈေးပိုချိသည်။

မိုင်ထရိုနိုင်းဒါဇိုင်းလ်

Metronidazole

(အလားတူ အမှတ်တံဆိပ် အမည် **flagyl**)
အမည် -----

အောက်ပါအတိုင်း လာတတ်သည်။

250 mg ဆေးပြား

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

မိန်းမကိုယ်သွင်း ဆေးပြား 500 mg

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

Metronidazole သည် အမီးဘားနှင့် ဂျားဒီးယား ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အူပိုင်း၌ ကူးစက်ပိုး ဝင်ခြင်းကို ကုသရာ၌ အသုံးဝင်သည်။ ထို့ပြင် tri-chomonas ထရိုင်းကိုမိုနပ်စ် - အရည်ဆင်းခြင်းကြောင့် ယောနီ (မိန်းမကိုယ်) ၌ ပိုးဝင်ခြင်းကို လည်း ကုသနိုင်သည်။

သတိပြုရန်။ မက်ထရိုနိုင်းဒါဇိုင်းလ် သောက်လျှင် အရက် လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။ အရက်သောက်ပါက

အပြင်းအထန် အော့အန်ခြင်း၊ မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် မက်ထရိုနိုင်းဒါဇိုင်းလ် ဆေး မသောက်သင့်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန် ပထမ (၃)လတွင် မသောက်ရပါ။ ကလေး တွင် မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်များ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နို့တိုက်မိခင်များ မက်ထရိုနိုင်းဒါဇိုင်းလ်ဆေး များများ မသောက်သင့်ပါ။ အသည်းရောဂါရှိသောသူများ လည်း ဤဆေးကို မသောက်သင့်ပါ။

အမီးဘားပိုးကြောင့် ဝမ်းကိုက်ခြင်းအတွက် ဆေးညွှန်း -

250 mg ဆေးပြား metronidazole ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်၊ ၅ ရက် တိုက်ပါ။

တစ်ကြိမ်တိုက်လျှင် အောက်ပါနှုန်းထား အတိုင်း တိုက်ပါ။

လူကြီး -

၂၅၀ မီလီဂရမ် (တစ်ပြား)

ကလေး ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -

၂၅၀ မီလီဂရမ် (တစ်ပြား)

ကလေး ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ် -

၁၂၅ မီလီဂရမ် (တစ်ခြမ်း)

ကလေး ၃ နှစ်အောက် -

၆၂ မီလီဂရမ် (လေးစိတ်တစ်စိတ်)

Guinea Worm ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ဆေးညွှန်း-

metronitazole ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်၊ ၁၀ ရက် တိုက်ပါ။

ယောနီ (မိန်းမကိုယ်) ၌ ထရိုင်းကိုမိုနပ်စ်

trichomonas ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ဆေးညွှန်း -

ဆေးပြား ၈ ပြား ၂ ဝရမ် ကို သောက်သင့် သည်။ အကယ်၍ ထိရောက်မှုမရှိပါက ဆေးနှစ် ပြား (500 mg) ကို တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်နှုန်းဖြင့် ၁၀ ရက် သောက်ရမည်။

ထရီဆိုမိုးနပ်စ်အတွက် ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ နှစ်ဦးလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ကုသရမည်။ ယောက်ျား တွင် ရောဂါလက္ခဏာ မတွေ့လျှင်လည်း ကုသမှု ခံယူရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ယောက်ျားထံမှ ရောဂါ ပိုးများ မိန်းမထံ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးသည် တစ်ကြိမ်လျှင် မက်ထရို နိုက်ဒါဇော ၅၀၀ မီလီဂရမ် (၂ ပြား)၊ တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ် ၅ ရက် သောက်ရမည်။ အကယ်၍ ရောဂါ ပြန်ဖြစ်ပါက ယောက်ျားရော မိန်းမပါ တစ်ပြိုင် တည်း တူညီသောကုသမှုခံယူရမည်။

အမီးဘား amebic dysentery ကြောင့် ဖြစ် သည့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် ဆေးညွှန်း -

ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုအတွက် တစ်နေ့ လျှင် ၅၀ မီလီဂရမ်နှုန်း

၂၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားသုံး၍ မက်ထရို နိုက်ဒါဇောကို တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်၊ ၅ ရက်မှ ၁၀ ရက်ထိ ပေးပါ။

ဆေးတစ်ကြိမ် တိုက်လျှင်

လူကြီး -

- ၇၅၀ မီလီဂရမ် (၃ ပြား)
- ကလေး ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -
- ၅၀၀ မီလီဂရမ် (၂ ပြား)
- ကလေး ၄ နှစ်မှ ၇ နှစ် -
- ၃၂၅ မီလီဂရမ် (တစ်ပြားခွဲ)
- ကလေး ၂ နှစ်မှ ၃ နှစ် -
- ၂၅၀ မီလီဂရမ် (တစ်ပြား)
- ကလေး ၂ နှစ်အောက် -
- ၈၀ - ၁၂၅ မီလီဂရမ်
- (၃ စိတ် တစ်စိတ်မှ တစ်ခြမ်း)

အမီးဘားကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ အတွက် မက်ထရိုနိုက်ဒါဇောကို ဒိုင်လောက်စနိုက် ဖြူရိုအိတ် (သို့မဟုတ်) တက်ထရာဆိုက်ကလင်းနှင့် တွဲ၍ ပေးသင့်သည်။

**Diloxanide Furoate (Furamide)
ဒိုင်လောက်ဇနိုက် ဖြူရိုအိတ် (ဖြူရာမိုက်)**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အများအားဖြင့် ၅၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား၊ ၅ မီလီလီတာတွင် ၁၂၅ မီလီဂရမ်ပါသော ဆေး ရည်အဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

လေခံခြင်း၊ အစာအိမ်နာခြင်း၊ ပျို့ခြင်း။

ဆေးညွှန်း -

ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်နေ့လျှင် ၂၀ မီလီဂရမ်နှုန်း

၅၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားကို အစာနှင့် တွဲဖက်ကာ တစ်နေ့ကို ၃ ကြိမ် ၁၀ ရက် ကြာ သောက်ရမည်ဖြစ်သည်။

လူကြီး -

- တစ်ပြား (၅၀၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေး ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -
- တစ်ခြမ်း (၂၅၀ မီလီဂရမ်)
- ကလေး ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ် -
- ၄ စိတ်တစ်စိတ် (၁၂၅ မီလီဂရမ်)
- ကလေး ၃ နှစ်အောက် -
- ၈ စိတ် တစ်စိတ် (၆၂ မီလီဂရမ်)
- (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အလေးချိန်ပေါ် မူတည်၍ လျော့ပါ။

Quinacrine (mepacrine)

ကွီနာခရင်း (မက်ပါခရင်း)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားများအဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။

ကွီနာဆရင်းကို ဂျီယာဒီယာ၊ ငှက်ဖျား၊ သန်လုံးကောင်နှင့် သန်ပြားကောင်ရောဂါများ ကုသရာတွင် သုံးနိုင်သော်လည်း ယင်းရောဂါများအတွက် အကောင်းဆုံးဆေး မဟုတ်ပါ။ ဈေးသက်သာခြင်းကြောင့်သာ သုံးစွဲကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဂျီယာဒီယာ ကုသရန် ဆေးညွှန်း -

တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်ပေးပါ။

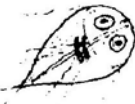
တစ်ကြိမ်လျှင် -

လူကြီး -

၁၀၀ မီလီဂရမ် (တစ်ပြား)

ကလေး -

၅၀ မီလီဂရမ် (တစ်ခြမ်း)



သန်ပြားကောင် ကုသရန် ဆေးညွှန်း -

မအန်စေရန် ကွီနာဆရင်း မတိုက်မီ နာရီဝက်အလိုတွင် ပရိုမက်သာဇင်း ကြိုတိုက်ထားပါ။ ဆေးပမာဏများကို တစ်ကြိမ်တည်းပေးပါ။

လူကြီး -

တစ်ဂရမ် (၁၀ ပြား)

ကလေး ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -

၆၀၀ မီလီဂရမ် (၆ ပြား)

ကလေး ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ် -

၄၀၀ မီလီဂရမ် (၄ ပြား)

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသောဆေးများအား မသုံးပါနှင့်။

ဟိုက်ဒရောက်ဆီ ကွီနိုလုန်း၊ (ကလီယိုကွီနော၊ အိုင်အိုဒိုကွီနော၊ ဒိုင်အိုင်အိုဒို ဟိုက်ဒရောက်ဆီ ကွီနိုလင်း၊ ဟယ်လ်ကွီနော၊ ဘရောက်ဆီ ကွီနိုလင်း)

ဒီယာဒိုကွင်း၊ အေမီကလင်း၊ ဖလိုရာကွင်း၊ အန်ထရီကွီနောလ်၊ ကလိုရမ်ဘင်း၊ နီဗမ်ဗင်း၊ ကျူရိုဂျိုင်း၊ အင်ထရီ ဗိုင်အိုဖောမ်နှင့် အခြားနာမည်များနှင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးများကို ယခင်က ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ ကုသရာတွင် သုံးခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါ ယင်းဆေးများကြောင့် အကြောသေခြင်း၊ မျက်စိကွယ်သွားခြင်းနှင့် သေဆုံးသည်ထိ အန္တရာယ် ဖြစ်စေကြောင်း သိရပါသည်။ **လုံးဝမသုံးပါနှင့်။**

For Vaginal Infections

မိန်းမကိုယ်၌ ပိုးဝင်ခြင်းအတွက်

မိန်းမကိုယ်မှ အရည်ဆင်းခြင်း၊ ယားယံခြင်းနှင့် နေမထိ ထိုင်မသာ ဖြစ်ခြင်းတို့မှာ ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုး ဝင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ trichomonas ထရိုကိုမိုနပ်စ် ရောဂါပိုးနှင့် thrush မက်ခရုနာ (yeast infection or moniliasis မှိုစွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) မိုနီလျာ မှိုစွဲနာ တို့မှာ အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ရှာလကာရည်နှင့် ရေဆေးခြင်း (ယောနီဆေးခြင်း) သည် မိန်းမကိုယ်၌ မည်သည့်ပိုးဝင်ဝင် သက်သာရာရစေသည်။ ဝိသေသထူးသည့် ဆေးဝါးများ စာရင်းကိုလည်း အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

မိန်းမကိုယ်အတွင်း ဆေးကြောရန်အတွက် ရှာလကာရည်အဖြူ

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ရေကျက်အေး ၁ လစ်တာတွင် ရှာလကာရည်အဖြူ စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း (သို့မဟုတ်) ၃ ဇွန်းရောပါ။ စာမျက်နှာ ၃၄၀ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မိန်းမကိုယ်ကို ၁ နေ့ ၁ ကြိမ် သီတင်းတစ်ပတ် ဆေးပါ။

မိန်းမကိုယ်အတွင်း ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်သည့် ရောဂါများအတွက် အထူးကောင်းသည်။

Metronidazol ဆေးပြားကို ပါးစပ်မှ စားရန် ဖြစ်သည်။ မိန်းမကိုယ်တွင်းသို့သွင်းနိုင်သည့် ဆေး ပြားလည်းရှိသည်။

ထရစ်ဒိုမိုနပ်စ်နှင့် ဘက်တီးရီးယားများ မိန်းမ ကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်းအတွက် ရှာလကာ ရည်နှင့် ဆေးကြောခြင်းဖြင့် မသက်သာပါက မက် ထရိုနိုက်ဒါဇောသား သုံးပါ။

Nysation or Miconazole ဆေးပြား၊ ကရင်မ် နှင့် မိန်းမကိုယ်တွင်း သွင်းဆေး

မိန်းမကိုယ်၌ moniliasis, candida (မို့စွဲခြင်း၊ မက်ခရုနာ) တစ်မျိုးအတွက် ဖြစ်သည်။

Gential Violet (Crystal Violet)

၁ ရာခိုင်နှုန်း ဆေးရည်

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

မိန်းမ၏အပြင် အင်္ဂါစပ်နှင့် မိန်းမကိုယ်၌ moniliasis (yeast infection) နှင့် အခြားပိုးဝင် ခြင်းတို့ကို ကုသရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

Gential Violet ဂျန်းရှင်းဗိုင်းလက်ကို တစ် နေ့ ၁ ကြိမ် သီတင်း ၃ ပတ် လိမ်းပေးပါ။

Povidone iodine (Betadine)

ပိုဗီဒိုင်း အိုင်အိုဒင်း (ဘီတာဒင်း)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

သားမွေးလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါများ ကုသရေးအတွက်

ပိုဗီဒိုင်း အိုင်အိုဒင်း စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်းကို ရေ ကျက်အေး တစ်လီတာတွင် ရောထည့်ပါ။ ထိုအရည် နှင့် စာမျက်နှာ ၂၄၆ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း

သားမွေးလမ်းကြောင်းကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ၁၀ ရက်မှ ၁၄ ရက် ဆေးကြောပါ။

For Skin Problems

အရေပြားရောဂါများအတွက်

လက်များ ဆေးကြောခြင်းနှင့် ရေနှင့်ဆပ်ပြာ တို့ဖြင့် မကြာမကြာ ရေချိုးပေးခြင်းသည် အရေပြား နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်မှုများကို ကာကွယ်ရာ၌ အထောက်အကူ ပေးသည်။ အနာ များကို မပိတ်မီ (သို့မဟုတ်) ပတ်တီးမစည်းမီ ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြော သင့်သည်။

ဆပ်ပြာနှင့်ရေနွေးတို့ဖြင့် မကြာမကြာ ပွတ် တိုက် ဆေးကြောခြင်းသည် dandruff ဦးခေါင်း ဗောက်၊ ဒက်၊ cradle cap (seborrhea), pimples ဝက်ခြံ၊ mild impetigo အနာစက် အပျော့စားတို့ အတွက် လိုအပ်သည့် ကုထုံးသာ ဖြစ်သည်။ tinea ပွေးကွက်အပျော့နှင့် အရေပြား (သို့မဟုတ်) ဦးရေ၌ အခြားမို့စွဲသည့် ပိုးဝင်ခြင်းများအတွက်လည်း ကု ထုံးဖြစ်သည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်များကြောင့် ဆပ်ပြာ တွင် **Phisohex** (သို့မဟုတ်) **Gamophen** (သို့ မဟုတ်) **Betadine** ကဲ့သို့သော အိုင်အိုဒင်းတို့ ပါလျှင် ပိုကောင်းသည်။

ဘီတာဒင်းသည် တစ်ရှူးများကို ကျိန်းစပ်စေ နိုင်သည်။ ဒဏ်ရာရထားသော အရေပြားတွင် မသုံး သင့်ပါ။

ကန်

Sulfur

အဝါရောင် အမှုန့်အဖြစ် လာတတ်သည်။

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အရေပြားလိမ်းဆေးနှင့် ဆေးဆီများအဖြစ် လည်း အများအပြား လာတတ်သည်။

၁။ ခွေးလှေးခွေးသန်း၊ မွှား၊ မှက်၊ သန်းတို့ မကိုက် အောင် သုံးသည်။ လယ်ကွင်း (သို့မဟုတ်) သစ်တော တွင်းသို့မသွားမီ အရေပြားကိုလိမ်းပါ။ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်(သို့မဟုတ်) ခြေကျင်းဝတ်၊ လက် ကောက် ဝတ်၊ ခါးနှင့် လည်ပင်းတို့ကို ဆာလ်ဖာ လိမ်းပါ။

၂။ ဝဲ၊ သန်းလှေးနှင့် ခွေးသန်းသေးသေးလေးများ အရေပြားထဲတွင် (သို့မဟုတ်) အရေပြားပေါ် မခို အောင်းစေရန် အသုံးဝင်သည်။ ဆာလ်ဖာ ၁ ဆ နှင့် petrolatum (Veseline) (သို့မဟုတ်) ဝက်ဆီ ၁၀ ဆ ရောပြီး အရေပြားပေါ်လိမ်းပါ။

၃။ ပွေး၊ tinea နှင့် အခြားမှိုစွဲနာများအတွက် လည်း ဤဆေးဆီကို ၁ နေ့ ၃ ကြိမ်မှ ၄ ကြိမ် လိမ်း ပါ (သို့မဟုတ်) ဆာလ်ဖာနှင့် ရှာလကာရည် လိမ်း ဆေးလိမ်းပါ။

၄။ အရေပြား ရောင်ပြီး ဗောက်အလွန်ထလျှင် ဤဆေးကိုပင် လိမ်းနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ဦးရေကို ဆာလ်ဖာမှုန့် ဖြူးနိုင်သည်။

Gentain violet (crystal violet)
နက်ပြာရောင်၏ အခဲသဏ္ဍန်အဖြစ် လာတတ် သည်။

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဂျန်းရှင်းဗိုင်းလက်သည် impetigo အနာစက် နှင့် ပြည်တည်အနာများ အပါအဝင် အရေပြား၌ ပိုးဝင်မှုအချို့ ပျောက်အောင် ကူညီကုသသည်။ မက် ခရု (သို့မဟုတ်) ပါးစပ်၊ မိန်းမ၏အပြင် အင်္ဂါစပ်နှင့် အရေပြားခေါက်များ၌ မှိုစွဲခြင်းတို့ကို ကုသရာ၌ လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဂျန်းရှင်းဗိုင်းလက် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်းကို ရေ ၁ လစ်တာတွင် ဖျော်ပါ။ ယင်းသည် ၂ ရာခိုင် နှုန်း ဆေးရည် ဖြစ်လာသည်။ အရေပြား (သို့

မဟုတ်) ပါးစပ် (သို့မဟုတ်) မိန်းမ၏အပြင်အင်္ဂါစပ် တို့တွင် ဆေးလိမ်းနိုင်သည်။

Antibiotic ointments
ပဋိဇီဝဆေးဆီများ

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဤဆေးများသည် ဈေးကြီးပြီး ဂျန်းရှင်းဗိုင်း လက်ထက် ပိုမကောင်းချေ။ သို့သော် ထိုဆေးများ သည် အရေပြား (သို့မဟုတ်) အဝတ်အစားများ တွင်အရောင်မစွန်းချေ။ impetigo အနာစက်ကဲ့သို့ တော်ရုံတန်ရုံ အရေပြားပိုးဝင်မှုကို ကုသရာတွင် သုံးစွဲသည်။ ဆေးဆီကောင်းမှာ neomycin/poly- myxin တို့ တွဲသုံးသည့်ဆေး ဖြစ်သည်။

(ဥပမာ Neosporin သို့မဟုတ် Polysporin) ဖြစ်သည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ဆေးဆီကို လည်း သုံးနိုင်သည်။

Cortico-steroid ointments
or lotions

ကော်တီကိုစတီရိုက် ဆေးဆီများ
(သို့မဟုတ်) လိမ်းဆေးရည်များ

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ပိုးမွှားကိုက်၊ အဆိပ်သင့်အပင်အချို့နှင့် အခြား အရာဝတ္ထုများထိမိ၍ အရေပြား၌ အရည်ထွက် ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရေပြား ရောင်ရမ်းနာဖြစ်ခြင်း ၌ သုံးနိုင်သည်။

နှင်းခူ ဆိုးဝါးစွာ ပေါက်ခြင်းနှင့် ဂျွတ်ပွေး ပေါက်ခြင်းကို ကုသရာ၌လည်း အသုံးဝင်သည်။ တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်၊ ၄ ကြိမ် သုံးပါ။

ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်း၊ ကျယ်ပြန့်သည့် အရေပြားဧရိယာတွင် အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

**Petroleum jelly
(petrolatum, Vaseline)**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အောက်ပါတို့ ကုရာတွင် ဆေးဆီထည့်ရန် (သို့မဟုတ်) အနာဆေးထည့်ပြီး ပတ်တီးစည်းပေးရန် အတွက် အသုံးဝင်သည်။

- ဝဲရောဂါ
- ပွေး
- တုတ်ကောင်ကြောင့် ယားခြင်း
- မီးလောင်ခြင်း
- ရင်ဘတ်ဒဏ်ရာရခြင်း

**For Ringworm
And Other Fungus Infections**

ပွေးနှင့် အခြားမိုစွဲနာ ပိုးဝင်ခြင်း

မိုစွဲနာ ပိုးဝင်ခြင်းများစွာကို ပျောက်အောင် ကုသရခက်သည်။ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားစေရန် ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်သွားပြီးနောက် ရက်များစွာ (သို့မဟုတ်) သီတင်းပတ်များစွာ ဆက်လက် ကုသရမည်။ ရေချိုးခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းခြင်းသည်လည်း အရေးပါသည်။

**Ointments with undecylenic,
benzoic or salicylic acid**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဤအက်ဆစ်ပါ ဆေးဆီများကို ပွေး၊ ဦးရေမှ

အနာကွက် (ဒက်) နှင့် အရေပြားမှ အခြားမိုစွဲနာများ ကုသရာ၌ သုံးနိုင်သည်။ ဤဆေးများကို တစ်ခါတစ်ရံ ဆာလ်ဖာနှင့် တွဲသုံးသည်။ (တွဲသုံးလည်း သုံးနိုင်သည်။) salicylic acid နှင့် ဆာလ်ဖာပါသည့် ဆေးဆီ(ကော်ဆေး)ကို အရေပြားရောင်နှင့် ဗောက်ကုရာ၌လည်း သုံးနိုင်သည်။

ဝှစ်တီဖီး *Whitfield's Ointment* လိမ်းဆေးသည် ဆယ်လီဆလစ် အက်ဆစ်နှင့် ဘင်ဇိုဇစ် အက်ဆစ်တို့ကို ရောထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ညှင်းအပါအဝင် မှိုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတွင် အသုံးပြုသည်။ တစ်နေ့လျှင် ၂-ကြိမ် ရက်သတ္တ ၂-ပတ်မှ ၄-ပတ် လိမ်းပါ။

မိမိဘာသာမိမိ ဖော်စပ်နိုင်လျှင် ဆေးဆီနှင့် ဆေးရည်တို့မှာ ဈေးချိုသည်။ salicylic acid ၃ ဆနှင့် သို့မဟုတ် benzoic acid ၆ဆကို Vaseline ဗက်ဆလင်း၊ petrolatum ရေနံ၊ mineral oil သတ္တုဆီ၊ ဝက်ဆီအဆ ၁၀၀ (သို့မဟုတ်) အရက်ပြန် (သို့မဟုတ် ရမ် အရက်) ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ရောစပ်ပါ။ အရေပြားကို ၁ နေ့ ၃ ကြိမ်၊ ၄ ကြိမ် လိမ်းပေးပါ။

Sulfur and Vinegar

ဆာလ်ဖာ (ကန်) နှင့် ရှာလကာရည်

ဆာလ်ဖာ ၅ ဆနှင့် ရှာလကာရည် အဆ ၁၀၀ ရောထားသည့် ဆေးရည်သည် အရေပြားမိုစွဲနာကို ကုသရာ၌ အထောက်အကူရသည်။ အရေပြားပေါ်၌ ဆေးရည် ခြောက်သွားပါစေ။ ဆာလ်ဖာ ၁ ဆ၊ ဝက်ဆီ ၁၀ ဆ ရော၍ ဆေးဆီကိုလည်း ဖော်စပ်နိုင်သည်။

Sodium thiosulfate ('hypo')

အဖြူရောင်အခဲလေးများဖြင့် လာတတ်သည်။ ဓာတ်ပုံဆိုင်များတွင် 'hypo' ဟူသော အမည်ဖြင့် ရောင်းချတတ်သည်။

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အရေပြားတွင် **tinea versicolor** ညှင်း ပေါက်ခြင်းအတွက် သုံးသည်။

'hypo' စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်းစာကို ရေပန်းကန်လုံးဝက်တွင်ဖျော်ပြီး ဝှမ်းစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်အစဖြင့် ထိုဆေးရည်ကို အရေပြားပေါ်အနှံ့ လိမ်းပေးပါ။ ထို့နောက် ရှာလကာရည် စိမ်ထားသော ဝှမ်းတစ်စဖြင့် အရေပြားကို ပွတ်ပါ။ အစက်အပြောက်များ ပျောက်မသွားမချင်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ဆေးလိမ်းပါ။ အရေပြားတွင် ညှင်းပြန်မပေါက်အောင် သီတင်း ၂ ပတ် လျှင် တစ်ကြိမ် ဆေးလိမ်းပေးပါ။

Selenium Sulfide (Selsun, Exseln)

ဆလင်နီယမ် ဆာလ်ဖိုက်
(ဆယ်လ်ဆန်း ၊ အိတ်ကဲဆဲလ်)

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဆလင်နီယမ် ဆာလ်ဖိုက် ၁% (သို့မဟုတ်) ၂.၅% ပါသည့် လိမ်းဆေးရည်အဖြစ် ရရှိနိုင်သည်။ ဆလင်နီယမ် ဆာလ်ဖိုက် လိမ်းဆေးရည်သည် ညှင်းကုသရာတွင် အသုံးကျသည်။ ညှင်းပေါက်သည့် နေရာတွင် ဆေးကိုလိမ်း၍ နာရီဝက်ကြာသည့်အခါ သုတ်ပစ်ပါ။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကြာအောင် နေ့စဉ်လိမ်းပါ။

Tolnaftate (Tinactin)

တောလ်နာဖ်တိတ် (တီနဲက်တင်)

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

တောလ်နာဖ်တိတ် ၁% ပါ ခရင်၊ အမှုန့်နှင့် အရည်အဖြစ် ရရှိနိုင်သည်။ ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်၊ ဦးရေခွံ၊ ပေါင်ခြံတို့တွင် မှိုကြောင့်ဖြစ်သည့် ပွေး၊ ဂျက်၊ ဒက် ရောဂါများ အသုံးကျသည်။ ရောဂါ လက္ခဏာ

များ ပျောက်သွားပြီး ရက်သတ္တ ၂-ပတ် ကြာသည်ထိ တစ်နေ့ ၂-ကြိမ် လိမ်းပါ။

Griseofulvin
ဂရစ်ဆီယိုဖူလ်ဗင်

အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

250 mg (သို့မဟုတ်) 500 mg ဆေးပြားများ အဖြစ် လာတတ်သည်။

ဤဆေးသည် အလွန်ဈေးကြီးသည့်အတွက် အရေပြားတွင် မှိုစွဲနာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးပေါက်ခြင်းနှင့် ဦးရေပြား၌ tinea ပွေးထူခြင်းအတွက်သာ သုံးသင့်သည်။

လက်သည်း ခြေသည်းများတွင် ဖြစ်သော မှိုရောဂါတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ လနှင့်ချီ၍ ကြာအောင် ကုဖို့ လိုကောင်း လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး ပျောက်ကင်းမည်ဟု သေချာမပြောနိုင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ဂရစ်ဆီယိုဖူလ်ဗင် မသောက်သင့်ပါ။

griseofulvin အတွက် ဆေးညွှန်း -

(၁ နေ့ 15mg/kg)

250 mg ဆေးတောင့်များအဖြစ်ရရှိနိုင်သည်။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

လူကြီး -

500 မှ 1000 mg (ဆေး ၂ တောင့်မှ ၄ တောင့်) ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

250 မှ 500 mg (ဆေး ၁ တောင့်မှ ၂ တောင့်) ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -

126 မှ 250 mg (ဆေးတောင့် တစ်ဝက်မှ ၁ တောင့်)

၃ နှစ်အောက် ကလေး -

125 mg (ဆေးတောင့်ဝက်)

Gentain violet - မက်ခရုနာ (မှိုစွဲနာ) အတွက် ဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာ ၅၃၃

**Nystatin or Miconazole
မက်ခရုနာအတွက် ဖြစ်သည်။**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဆေးရည်၊ ဆေးမှုန့်၊ မိန်းမကိုယ်တွင်းထည့်
ဆေးပြားနှင့် ဆေးဆီများအဖြစ် လာတတ်သည်။

ပါးစပ်၊ မိန်းမကိုယ် (သို့မဟုတ်) အရေပြား
ခေါက်များတွင် ပေါက်သည့် မက်ခရုနာကုသရာ၌
သုံးသည်။ အခြားမည်သည့် ပိုးဝင်မှုအတွက်မဆို
ဆေးစွမ်း မပြချေ။

nystatin အတွက် ဆေးညွှန်း -

ကလေး၊ လူကြီး အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

ပါးစပ်၌ပေါက်သည့် မက်ခရု - 1 ml ဆေးရည်
ကို မျိုမချမီ အနည်းဆုံး ၁ မိနစ်ကြာပါးစပ်ထဲ ငုံ့ထား
ပါ။ တစ်နေ့ ၃ - ၄ ကြိမ် ဤအတိုင်း လုပ်ပါ။

အရေပြား၌ မှိုစွဲခြင်း -

ခြောက်နိုင်သမျှ **ခြောက်အောင်ထားပြီး**

nystatin ဆေးမှုန့် (သို့မဟုတ်) ဆေးဆီကို ၁ နေ့
၃ - ၄ ကြိမ် လိမ်းပါ။

**vulva မိန်းမကိုယ်အပြင်ဘက်အင်္ဂါ (သို့
မဟုတ်) မိန်းမကိုယ်၌ မှိုစွဲခြင်း -**

ဆေးမှုန့်ကို မိန်းမကိုယ်တွင်းသို့ တစ်နေ့ ၂
ကြိမ်သွင်းပါ (သို့မဟုတ်) မိန်းမကိုယ်တွင်းသို့ ၁၀
ရက်မှ ၁၄ ရက်နေ့ထိ ညစဉ် ဆေးပြားသွင်းပေးပါ။

For Scabies and Lice:

Insecticides

ဝဲနှင့် သန်းအတွက် ပိုးသတ်ဆေး
Gamma benzene hexachloride

(Lindane)

အသိများသည့် အမှတ်တံဆိပ်အမည် -
(Kwell, Gammezane)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဤဆေးသည် လူများအတွက် ဖော်စပ်လျှင်
ဈေးကြီးသော်လည်း တိရစ္ဆာန်များအတွက်ဖော်စပ်
ထားသည့်ဆေးသည် လူများကို ကုနိုင်ပြီး ဈေးပိုချို့
သည်။ သိုး (သို့မဟုတ်) ကျွဲ၊ နွားတို့အတွက် ပိုးသတ်
ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်သည့် လင်ဒီနီးသည် အလွန်
ပင်ဈေးချိုသည်။ သို့သော် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ဆေးရည်
ပြင်း အဖြစ် လာတတ်၍ ၁ ရာခိုင်နှုန်းအဖြစ်
အပျော့စား ပြောင်းရမည်။ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း လင်ဒီနီး
အပြင်းစား ၁ ဆနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) ဗက်ဆလင်း
၁၅ ဆ ရောစပ်ပြီး စာ ၂၈၃ တွင် ဖော်ပြထားသည့်
အတိုင်း အရေပြားတွင် လိမ်းပါ။ ခေါင်းမှာစွဲသည့်
သန်းအတွက် စာ ၂၈၄ ကို ကြည့်ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်း
သာသုံးပါ။ လိုအပ်မည်ဆိုလျှင် နောက်တစ်ပတ်
ကြာပြီးမှ တစ်ကြိမ်ထပ် လုပ်ပါ။

သတိပြုရန်။ လင်ဒီနီးသည် အဆိပ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး
ပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်ပါ
သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများ တက်တတ်ပါ
သည်။ မလိုအပ်ဘဲ မသုံးပါနှင့်။ တစ်ကြိမ်သာ လိမ်း
ပါ။ အမှန် တကယ် လိုအပ်ပါမှ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်
ကြာသည့်အခါ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လိမ်းပါ။

Benzyl benzoate, cream or lotion

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

gamma benzene hexachloride

ကရင်မ် (သို့မဟုတ်) လိမ်းဆေးရည်ကဲ့သို့ပင် သုံးစွဲ
ပါ။

Sulfur in petroleum jelly (Vaseline) or lard

အထက်ပါဆေးများ မရနိုင်သည့်အခါ ဤ
ဆေးကို သုံးပါ။

ဆာလ်ဖာ ဆေးဆီ ၅ % ရအောင် sulfur ၁ ဆလျှင် ဗက်ဆလင်း၊ သတ္တုဆီ (သို့မဟုတ်) ဝက်ဆီ အဆ ၂၀ ရောစပ်ပါ။

Pyrethrins with Piperonyl (RID)
ပိုင်ရီသရင်းနှင့် ပိုင်ပါရိုနီးလ် (အာရ်အိုင်ဒီ)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ပိုင်ပါရိုနီးလ် နှင့် ပိုင်ရီသရင်းဗျူတောက် ဆိုက် ပါဝင်သည့် အရည်အဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သန်း အမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပြီး လင်ဒီနီးထက် ပို၍ ဥပဒ်ကင်းပါသည်။ ဆေးရည်ကို ရေမရောဘဲ ဆံပင် (အမွေး) များ စိုလာသည်ထိ လိမ်းပါ။ (မျက် တောင်နှင့် မျက်ခုံးမွေးများကို မလိမ်းပါနှင့်) ၁၀ မိနစ် စောင့်ပါ။ ထိုထက်မကြာပါစေနှင့်။ ဆံပင်ကို ရေဆေး၊ ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) ရှန်ပူနှင့် လျှော်ပစ်ပါ။ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်ကြာသည့်အခါ ထပ်လိမ်းပါ။ အဝတ်အစားများနှင့် အိပ်ရာများကို အသစ် လဲပစ် ပါ။ သန်းဥများ ပပျောက်အောင် ကုသခြင်းကို စာ မျက်နှာ ၂၈၄ တွင် ကြည့်ပါ။

Crotamiton (Eurax)
ခရိုတာမီတွန် (ယူးရက်စ်)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ခရိုတာမီတွန် ၁၀% ပါ ခရင် (သို့မဟုတ်) ဆေး ရည်အဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။
ခရိုတာမီတွန်ကို ဝဲရောဂါအတွက်သာ အသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။ သန်းအတွက် မသုံးနိုင်ပါ။ ရေချိုးပြီး နောက် မေးစေ့မှ ခြေဖျားထိ တစ်ကိုယ်လုံးကို နှံ့ အောင် လိမ်းပါ။ ချောင်ကြို ချောင်ကြားမကျန် ရောက်အောင် လိမ်းပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် တစ်

ကြိမ် ထပ်လိမ်းနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံး ဆေးလိမ်းပြီး ၂-ရက် ကြာသည့်အခါ ဆေးများ ပြောင်စင်သွား အောင် ရေချိုးပစ်ပါ။ ထိုနေ့တွင် အဝတ်အစားများ နှင့် အိပ်ရာများကို အသစ်လဲပစ်ပါ။

FOR GENITAL WARTS
လိင်အင်္ဂါတွင် ဖြစ်တတ်သော ကြွက်နို့များ

ပိုဒိုဖိုင်လင်း Podophyllin

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဘင်ဇိုင်းနှင့် ရော၍ ပိုဒိုဖိုင်လင်း ၁၀% မှ ၂၅% ပါဝင်သည့် အရည်အဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကြွက်နို့များကို ရှုံ့သွားစေနိုင်ပါသည်။ အရေပြားကို အလွန် ကျိန်းစပ်စေတတ်သဖြင့် သတိထား၍ သုံး သင့်ပါသည်။ ဆေးမလိမ်းမီ ဆေးလိမ်းမည့် နေရာ တစ်ပိုက်ကို ဗယ်ဆလင် (သို့မဟုတ်) စေးကပ်သည့် အခြားအဆီတစ်မျိုးမျိုး လိမ်း၍ အကာအကွယ် ပြုလုပ်ထားနိုင်ပါသည်။ ကြွက်နို့များကို ဆေးလိမ်း ပြီးခြောက်အောင်ထားပါ။ (ဤအချက်သည် အရေး ကြီးပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကြွက်နို့ရှိသည့်နေရာနှင့် ပုံမှန်အရေပြား ထိစပ်နေသည့် နေရာမျိုး - ဥပမာ လိင်တံ ထိပ်ဖျားတွင် ဖြစ်ပါသည်) ၄ နာရီမှ ၆ နာရီ အတွင်း သေသေချာချာ ဆေးကြောပစ်ပါ။ ရက် သတ္တတစ်ပတ်ကြာသည့်အခါ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ် လိမ်းနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်နှုန်းနှင့် အကြိမ်ကြိမ်လိမ်းမှသာ ပျောက်ကင်းတတ်ပါသည်။

သတိပြုရန်။ ဆေးလိမ်းပြီး အရေပြား အလွန် အလွန် ကျိန်းစပ်နေပါက နောက်တစ်ကြိမ် မသုံး သင့်ပါ။ သွေးထွက်နေသော ကြွက်နို့ကို ပိုဒိုဖိုင်လင်း မလိမ်းသင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ နို့တိုက်မိခင် များ ပိုဒိုဖိုင်လင်း မသုံးသင့်ပါ။

Trichloroacetic Acid
ထရိုကလိုအီစစ် အက်ဆစ်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ကြည်လင်သော အရည်အဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပိုဒိုဖိုင်လင်း မရနိုင်လျှင် ကြွက်နို့များ ရှုံးသွားစေရန် ထရိုကလိုအီစစ် အက်ဆစ်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပုံမှန်အရေပြားကို လောင်စေနိုင်သဖြင့် ဂရုစိုက်၍ သုံးရပါမည်။ ဆေးလိမ်းမည့် နေရာတစ်ဝိုက်ကို ဗယ်ဆလင် (သို့မဟုတ်) စေးကပ်သည့် အခြားအဆီတစ်မျိုးမျိုး လိမ်း၍ အကာအကွယ် ပြုလုပ်ထားနိုင်ပါသည်။ ကြွက်နို့ အကြီးစားများမှ အရေခွံများကို သတိထား၍ ခွာဖို့လိုပါသည်။ သွားကြားထိုးတံကို အသုံးပြု၍ ဆေးရည်ကို ကြွက်နို့ပေါ်သို့ အစက် ငယ်ကလေးအဖြစ် ချပေါ့။ သွားကြားထိုးတံ ထိပ်ဖျားကလေးဖြင့် ဆေးရည်ကို ကြွက်နို့ထဲ ဝင်အောင် ညင်သာစွာပြုလုပ်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်မှသာ ပျောက်ကင်းတတ်ပါသည်။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

သတိပြုရန်။ အက်ဆစ်သည် အရေပြားကို အပြင်းအထန် လောင်စေနိုင်ပါသည်။ လက်နှင့် အခြားနေရာမှ အရေပြားကို မလောင်စေရန် အက်ဆစ်နှင့် ထိမိပါက ချက်ချင်း စင်အောင် ရေဆေးပစ်ပါ။

For Worms
သန်ကောင်ရောဂါများအတွက်

ဆေးသောက်ရုံသက်သက်နှင့် သန်ကောင်ရောဂါများကို ကြာရှည် ပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်မပေးနိုင်ပါ။ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မိသားစုဝင် တစ်ယောက်တွင်

သန်ကောင် စွဲကပ်နေပါက မိသားစုဝင်အားလုံးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

Mebendazole (vermox)
မက်ဘင်ဒေဇော (ဗားမောက်စ်)
သန်ကောင်အမျိုးမျိုးအတွက်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားအဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် ချိတ်သန်၊ ကြာပွတ်သန်၊ သန်လုံးကောင် တုတ်ကောင်နှင့် စထရွန်ဂျီလျိုင်ဒီးခေါ် သန်ကောင်များအတွက် အစွမ်းထက်ပါသည်။ သန်ကောင် နှစ်မျိုး သုံးမျိုး ရောနေသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် အသုံးကျပါသည်။ ထရစ်ဒီနိုဆစ် ရောဂါအတွက်လည်း အသုံးကျနိုင်ပါသည်။ သန်ကောင် အများအပြား စွဲကပ်နေသည့် အခြေအနေတွင် ကုသမှုပေးပါက ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိတတ်ပါ။

သတိပြုရန်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၃ လ အောက် နှင့် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများအား မက်ဘင်ဒေဇော မပေးပါနှင့်။

ဆေးညွှန်း -

၁၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားကို အသုံးပြု၍ ကလေးနှင့် လူကြီး ဆေးညွှန်း အတူတူပေးပါ။

တုတ်ကောင်ရောဂါအတွက် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လျှင် ဆေးတစ်ပြားနှုန်းနှင့် ၃ ပတ် ဆက်တိုက်ပါ။

သန်လုံးကောင်၊ ကြာပွတ်သန်၊ ချိတ်သန်နှင့် စထရွန်ဂျီလျိုင်ဒီးခေါ် သန်ကောင်များအတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးတစ်ပြားနှုန်းနှင့် တစ်နေ့ ၂-ကြိမ် (နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်) ၃-ရက် (စုစုပေါင်း ဆေးပြား ၆ ပြား) တိုက်ပါ။

Albendazole (zental)
အယ်လ်ဘင်ဒဇော (ဇင်တဲလ်)
သန်ကောင်အမျိုးမျိုးအတွက်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၂၀၀ မီလီဂရမ်နှင့် ၄၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေး
ပြားများအဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးသည် မက်ဘင်ဒဇောနှင့် တူပါသည်။
သို့သော် ဈေးပိုကြီးတတ်ပါသည်။ ချိတ်သန်၊ ကြာ
ပွတ်သန်၊ စထရွန်ဂျီလိုင်ဒီးခေါ် သန်လုံးကောင်နှင့်
တုတ်ကောင်များအတွက် အစွမ်းထက်ပါသည်။
သန်ကောင် နှစ်မျိုး သုံးမျိုး ရောနေသည့် အခြေ
အနေမျိုးတွင် အသုံးကျပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး
မရှိတတ်ပါ။

သတိပြုရန်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ၂ နှစ်အောက်
ကလေး များအား အယ်လ်ဘင်ဒဇော မပေးပါနှင့်။

အယ်လ်ဘင်ဒဇော ဆေးညွှန်း -

၂၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားကို အသုံးပြု၍
ကလေးနှင့် လူကြီး ဆေးညွှန်း အတူတူပေးပါ။

တုတ်ကောင်၊ သန်လုံးကောင်၊ ကြာပွတ်သန်၊
ချိတ်သန်များအတွက် ၄၀၀ မီလီဂရမ် (ဆေး ၂-
ပြား) တစ်ကြိမ်သာ။

စထရွန်ဂျီလိုင်ဒီးခေါ် သန်ကောင်အတွက်
တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေး ၂ ပြားနှုန်းနှင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊
၃ ရက်တိုက်ပါ။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကြာလျှင် နောက်
တစ်ကြိမ် ပြန်တိုက်ပါ။

Piperazine-Ascaris (round worm)
သန်ကောင်လုံးနှင့်

Enterobius (threadworm or pinworm)
တုတ်ကောင် အတွက်

အမည် -----

piperazine citrate, tartrate hydrate, adipate
(သို့မဟုတ်) phosphate ဆေးများအဖြစ် အောက်ပါ
အတိုင်း လာတတ်သည်။

500 mg ဆေးပြား

ဈေးနှုန်း ---- မည်သည့်အတွက် -----

500 mg in 5 ml ဆေးရည်

ဈေးနှုန်း ---- မည်သည့်အတွက် -----

သန်လုံးကောင်ဆိုလျှင် ဆေးမြောက်မြားစွာ
နှစ်ရက်ထိ ကျွေးရသည်။ Enterobius တုတ်ကောင်
ဆိုလျှင် နေ့စဉ် ဆေးနည်းနည်းဖြင့် သီတင်းတစ်ပတ်
ဆေးကျွေးရသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနည်းငယ်
သာရှိသည်။

သန်လုံးကောင် Ascaris အတွက် piperazine
ဆေးညွှန်း - (120 mg/kg)

500 mg ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) 500 mg in
5ml ဆေးရည် အဖြစ် တွေ့ရသည်။

တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ၂ ရက် တိုက်ပါ။

လူကြီး -

3500 mg (ဆေး ၇ ပြား သို့မဟုတ်
လက်ဖက်ရည် ၇ ဇွန်း)

၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

2500 mg (ဆေး ၅ ပြား သို့မဟုတ်
လက်ဖက်ရည် ၅ ဇွန်း)

၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -

1500 mg (ဆေး ၃ ပြား သို့မဟုတ်
လက်ဖက်ရည် ၃ ဇွန်း)

၁ နှစ်မှ ၃ နှစ်ကလေး -

1000 mg (ဆေး ၂ ပြား သို့မဟုတ်
လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်း)

၁ နှစ်အောက်ကလေး -

500 mg (ဆေး ၁ ပြား သို့မဟုတ်
လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း)

**pinworm (Enterobius) တုတ်ကောင်
အတွက် piperazine ဆေးညွှန်း -
(၁ နေ့ 40 mg/kg)**

- တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သီတင်း ၁ ပတ် ကျွေးပါ။
- လူကြီး -
 - 1000 mg (ဆေး ၂ ပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်း)
- ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -
 - 750 mg (ဆေးပြား ၁ 1/2 သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၁ 1/2 ဇွန်း)
- ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -
 - 500 mg (ဆေး ၁ ပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း)
- ၃ နှစ်အောက်ကလေး -
 - 250 mg (ဆေး 1/2 ပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ဇွန်းဝက်)

**Thiabendazole
သန်ကောင်အမျိုးမျိုးအတွက်**

အမည် -----
 ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----
 500 mg ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) 1 gm in 5 ml ဆေးရည်အဖြစ် လာတတ်သည်။
 hookworm သန်ချိတ်ကောင်၊ whipworm (Trichuris) သန်ကောင်တစ်မျိုးနှင့် strongyloides ဟုခေါ်သော အခြားသန်ကောင် ပျောက်အောင် ကုသရာတွင် သုံးနိုင်သည်။ roundworm သန်လုံးကောင်နှင့် pinworm တုတ်ကောင်တို့ကို သေစေနိုင်သော်လည်း piperazine သည် side effects ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး ပိုနည်းသည်။ ထရိုင်ချီနိုဆစ် တုတ်ကောင် သတ်ရာတွင် အတော်အတန် ကောင်းမွန်သည်။

သတိပြုရန် - thiabendazole သည် Ascaris (roundworm) သန်လုံးကောင်ကို လည်ချောင်းထိ အပေါ်သို့ တွားတက်လာစေနိုင်သည်။ ဤသန်ကောင်သည် အသက်ရှူ ပိတ်ဆို့စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦးသည် အခြားသန်ကောင်များအပြင် Ascaris သန်ကောင်ရှိသည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက thiabendazole မတိုက်မီ piperazine တိုက်လျှင် သင့်မြတ်သည်။

Side effects - thiabendazole သည် မကြာမကြာ မောပန်းတတ်၊ မအီမသာဖြစ်တတ်ပြီး တစ်ခါ တစ်ရံ အော့အန်တတ်သည်။

thiabendazole အတွက် ဆေးညွှန်း -

- (တစ်နေ့ 25 mg/kg) - 500 mg ဆေးပြား သို့မဟုတ် 1 gm in 5 ml ဆေးရည်
- ၁ နေ့ ၂ ကြိမ် ၃ ရက် တိုက်ပါ။ ဆေးပြားများကို ဝါးစားသင့်သည်။
- ၁ ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တိုက်ပါ။
- လူကြီး -
 - 1500 mg (ဆေး ၃ ပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်းခွဲ)
- ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -
 - 1000 mg (ဆေးပြား ၂ ပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း)
- ၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -
 - 500 mg (ဆေး ၁ ပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ဇွန်းဝက်)
- ၃ နှစ်အောက်ကလေး -
 - 250 mg (ဆေးပြားဝက် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1/4)

**Tetrachlorethylene (TCE)
သန်ချိတ်ကောင်အတွက်**

အမည် -----
 ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အရည်ကြည် (သို့မဟုတ်) gelatin ကော်ဆေး တောင့်များအဖြစ် လာသည်။

ဤဆေးသည် သန်ချိတ်ကောင်အတွက် ဈေးအချို့ဆုံးဆေး ဖြစ်သည်။ သို့သော် side effects အဖြစ်ဆုံးလည်းဖြစ်သည်။ (ဝမ်းဗိုက်နာ၊ ခေါင်းကိုက်သည်။) ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ (သို့မဟုတ်) အာဟာရ အလွန်ချို့တဲ့သည့်ကလေး (သို့မဟုတ်) သွေးအား အလွန်နည်းသည့် ကလေးများကို အခြေအနေ မကောင်းမချင်း ဤဆေး မကျွေးသင့်ချေ။ အစာ မရှိချိန်တွင် အမြဲတိုက်ပါ။

(TCE ကို အသည်းထဲ ပိုးဝင်ရာ၌လည်း ကုသ နိုင်ပြီး ဆေးညွှန်းမှာ သန်ချိတ်ကောင်အတိုင်း ဖြစ်သည်။)

သတိပြုရန် - TCE ကို ပုလင်းမည်းမည်းတစ်ခုတွင် ထည့်၍ အဖုံးကို ကျပ်အောင် ပိတ်ပါ။ နေရောင် သည် ဆေးကို အဆိပ်ဖြစ်စေသည်။ ဆေးညွှန်းမှန် အတိုင်း တိုက်ကျွေးဖြစ်ရန် အထူးသတိပြုပါ။

သန်ချိတ်ကောင် သတ်ရန်အတွက် TCE မသုံးမီ သန်ကောင်ကို ဦးစွာချပေးပါ။

TCE ဆေးညွှန်း - 0.12 ml/kg တိုက်ပါ။ သို့သော် 5ml ထက် မပိုပါစေနှင့်။

ပါးစပ်မှ တစ်ကြိမ်တိုက်ပါ။ နောက် ၂ ရက် ကြာလျှင် နောက်ထပ် တိုက်ပါ။

၁ ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တိုက်ပါ။

လူကြီး - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း (5 ml)

ကလေး - ကလေးကိုယ်အလေးချိန် 5kg ရှိတိုင်း 1/2 ml တိုက်ပါ။ သို့သော် 4 ml (လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်းစာ ထက် နည်းနည်းသာ လျော့သည်) ထက် မပိုပါစေ နှင့်။

Mebendazole (vermox)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

100 mg ဆေးပြားများအဖြစ် လာတတ်သည်။

Thiabendazole နှင့် အလားတူ ဆေးမျိုး ဖြစ် သော်လည်း ပိုကောင်းသည်။ hookworm, whipworm, strongyloides, roundworm နှင့် pinworm (threadworm) တို့ကို နိုင်သည်။ ပိုးမျိုးစုံဝင်မှုကို လည်း ကောင်းစွာနိုင်သည်။ သန်အကြီးအကျယ် ထမှုကို ကုသရာတွင် အူပိုင်း၌ ဝေဒနာပေါ်နိုင် သည် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းပျက်ကောင်း ပျက်မည်။ သို့ သော် mebendazole သည် thiabendazole သုံးစွဲစဉ် ဖြစ်တတ်သည့် အော့အန်မှု (သို့မဟုတ်) ဆိုးဝါး သော side effects မျိုး မဖြစ်ပွားချေ။ mebendazole ဖြင့် roundworm သန်လုံးကောင်ချလျှင် အခြားဆေး ဖြင့် ပထမကုသရန် မလိုချေ။

သတိပြုရန် - mebendazole ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၃ လ အောက် (သို့မဟုတ်) အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများကို မတိုက်ပါနှင့်။

mebendazole ဆေးညွှန်း -

100 mg ဆေးပြားများ သုံးသည်။

ကလေး လူကြီး ဆေးညွှန်း တူသည်။

pinworm အတွက်ဆိုလျှင် ဆေး ၁ ပြားကို ၁ ကြိမ်သာ တိုက်ပါ။ ၃ ပတ် တိုက်ပါ။

roundworm (Ascaris), whipworm (Trichuris) hookworm နှင့် Strongyloides သန် ကောင်များအတွက်ဆိုလျှင် ၁ နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ် ၁ ပြား (နံနက်၊ ည) ၃ ရက် (စုစုပေါင်း ၆ ပြား) တိုက်ပါ။

Bephenium - hookworm

သန်ချိတ်ကောင်အတွက်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

5 mg အထုပ်လေးများဖြင့် လာတတ်သည်။

Bephenium ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ (သို့မဟုတ်) သွေးအားအလွန်နည်း (သို့မဟုတ်) အာဟာရအလွန်ချို့တဲ့သည့် ကလေးများ အခြေအနေမကောင်းလာမချင်း မတိုက်ပါနှင့်။ ဤဆေးသည် သန်ချိတ်ကောင်နည်းတူ Ascaris ကို အတော်အသင့် နိုင်သည်။ Ascaris ကိုလည်း အဦးဆုံး ကုသရန် မလိုချေ။

သန်ချိတ်ကောင်အတွက် Bephenium

ဆေးညွှန်း-

5 mg ဆေးထုပ်သုံးခြင်း

၁ ကြိမ်သာ အောက်ပါအတိုင်း တိုက်ပါ။

လူကြီးနှင့် ၅ နှစ်အထက် ကလေး -

5 mg (ဆေး ၁ ထုပ်)

၅ နှစ်အောက်ကလေး -

2½ mg (ဆေးထုပ်ထက်ဝက်)

For Tapeworm

တုပ်ပြားကောင်အတွက်

Niclosamide (Yomesan) - Tapeworm

တုတ်ပြားကောင်ရိုခြင်းအတွက်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

500 mg ရှိ ဝါးစားရသည့် ဆေးပြားများ

အဖြစ် လာသည်။

Niclosamide သည် တုပ်ပြားကောင်အတွက် အကောင်းဆုံးဆေး ဖြစ်ဖွယ်ရှိပြီး (side effects) ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး အနည်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း

ဈေးကြီးသည်။ အူထဲရှိ tapeworm တုတ်ပြားကောင် အမျိုးအစား အများစုကို နိုင် သော်လည်း အူအပြင်ရှိ cysts ဥ ရည်ကြည်ကို မနိုင်ချေ။

တုတ်ကောင်နှိမ်နင်းရန်အတွက် Niclosamide

ဆေးညွှန်း - 500 mg ဆေးပြား

ဆေးပြားကို ၁ ကြိမ်သာ ကြေညက်စွာ ဝါး၍ မျိုချပါ။ ဆေးမသောက်မီ ၂ နာရီအလို (သို့မဟုတ်) သောက်ပြီး ၂ နာရီ အကြာ အစာမစားပါနှင့်။

လူကြီးနှင့် အသက် ၈ နှစ်အထက်ကလေး -

2 gm (ဆေး ၄ ပြား)

၂ နှစ်မှ ၈ နှစ်ကလေး - 1 gm (ဆေး ၂ ပြား)

၂ နှစ်အောက်ကလေး - 500 mg (ဆေး ၁ ပြား)

Quinacrine (mepacrine, Atabrine) -

tapeworm အတွက် (စာ ၄၉၄ ရှု)

FOR SCHISTOSOMIASIS

(BLOOD FLUKES, BILHARZIA)

ရစ်စတိုဆိုးမီးယား သန်စွဲနာ

ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် သန်စွဲနာ အမျိုးအစား များစွာရှိရာ ကုထုံးများမှာလည်း အမျိုးမျိုးဖြစ်သည်။ ပရာဇီကွမ်တယ် ဆေးကို သန်စွဲနာ အားလုံးတွင် ပေးနိုင်သည်။ မက်ထရိုဖီနိုက်နှင့် အောက်ဇမ်နီကွင်းတို့မှာမူ အချို့သော သန်စွဲနာများတွင်သာ သုံးနိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ယင်းဆေးများကို သုံး၍ ကုသရမည်။

Praziquantel (Biltricite, Droncit)

ပရာဇီကွမ်တယ်

(ဘီလ်ထရီဆိုက် ၊ ဒရွန်စစ်)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အများအားဖြင့် ၁၅၀ (သို့) ၆၀၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်သောဆေးပြားအနေဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

သတိပြုရန် ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအား ဤဆေး လုံးဝမပေးရပါ။ နို့ တိုက်မိခင်များ ဤဆေး သောက်ပြီး (၇၂)နာရီအတွင်း ကလေးအား နို့ မတိုက်ရ။ (နို့အုံမှ နို့များညှစ်ထုတ်၍ သွန်ပစ်ပါ။ အသက် (၄) နှစ်အောက် ကလေးများအား မပေး ရပါ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်း ကိုက်ခြင်း၊ အစားအသောက် ပျက်ခြင်းများ ဖြစ် တတ်သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ပါက ဆေးကို ရပ်ရန်မလို ပါ။ ဆေးကို အစာများနှင့် တွဲ၍ သောက်ခြင်း ဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ သက်သာစေသည်။

ဆေးအညွှန်း -

ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် ၄၀ မီလီဂရမ်နှုန်း

၆၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား အသုံးပြု၍ ဆီးထဲ တွင် သွေးပါစေသော သန်စွဲရောဂါ (S.haemato- bium) အတွက် ဆေးတစ်ကြိမ်သာ ပေးပါ။

လူကြီး -

၂၄၀၀ မှ ၃၀၀၀ မီလီဂရမ် (၄ ပြားမှ ၅ ပြား) ကလေး အသက် ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -

၁၂၀၀ မှ ၁၈၀၀ မီလီဂရမ် (၂ ပြားမှ ၃ ပြား) ကလေး အသက် ၄ နှစ်မှ ၇ နှစ် -

၆၀၀ မီလီဂရမ် (၁ ပြား)

အထက်ပါဆေးညွှန်းဖြင့် အရှေ့နှင့် အလယ် ပိုင်း အာဖရိက၊ တောင်အမေရိကတို့တွင် တွေ့ရ သည့် ဝမ်းထဲတွင်သွေးပါသော သန်စွဲရောဂါ (S.man- soni) ကို ကုသနိုင်သည်။ သို့သော် အရှေ့အာရှတွင် တွေ့ရသည့် ဝမ်းထဲတွင်သွေးပါသော သန်စွဲရောဂါ အတွက်မူ ဆေးပမာဏကို တိုး၍ (၆၀) မီလီဂရမ်/ ကီလိုဂရမ်နှုန်းဖြင့် ပေးရမည်။

တစ်နေ့လျှင်

လူကြီး -

၃၆၀၀ မှ ၄၂၀၀ မီလီဂရမ် (၆ ပြားမှ ၇ ပြား)

ကလေး အသက် ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -

၁၈၀၀ မှ ၂၄၀၀ မီလီဂရမ် (၃ ပြားမှ ၄ ပြား)

ကလေး အသက် ၄ နှစ်မှ ၇ နှစ် -

၉၀၀ မီလီဂရမ် (၁ ပြား)

(ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ သက်သာစေရန် ဆေး ပမာဏကို သုံးကြိမ်ခွဲ၍ တစ်နေ့တည်း သောက်နိုင် သည်။)

Metrifonate

(Metriphonate, Bilarcil)

မက်ထရီဖိုနိတ် (ဘီလာစေးလ်)

ဤဆေးသည် အဖိုးနှုန်းချိုသာပြီး ဆီးတွင် သွေးပါစေသော သန်စွဲရောဂါ (S.haematobium) ကုသရာတွင် သုံးနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အား ဆေးလုံးဝမပေးရပါ။

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၁၀၀ မီလီဂရမ်ဆေးပြားအနေဖြင့် ရရှိနိုင် သည်။

ဆေးညွှန်း -

(ရှစ်စတိုဆိုးမီးယား သန်စွဲရောဂါအတွက်)

ဆေးတစ်ကြိမ်လျှင် (၇. ၅) မှ (၁၀) မီလီဂရမ်/ ကီလိုဂရမ်နှုန်း

(၂) ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ဖြင့် (၃) ကြိမ်ပေး ရမည်။

တစ်ကြိမ်တွင် -

လူကြီး -

၄၀၀ မှ ၆၀၀ မီလီဂရမ် (၄ ပြားမှ ၆ ပြား)

ကလေး အသက် ၆ နှစ် မှ ၁၂ နှစ် -

၃၀၀ မီလီဂရမ် (၃ ပြား)

ကလေး အသက် ၃ နှစ် မှ ၅ နှစ် -

၁၀၀ မီလီဂရမ် (၁ ပြား)

Oxamniquine (vansil, mansil)
အောက်ဇမ်နီကွင်း (ဗန်စေးလ် ၊ မန်စေးလ်)

အမည် -----

အများအားဖြင့် ရရှိနိုင်သည်မှာ -
၂၅၀ မီလီဂရမ် ဆေးတောင့်

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၅ မီလီလီတာတွင် ၂၅၀ မီလီဂရမ်ပါသော
ဆေးအရည်

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဤဆေးကိုတောင်နှင့် အလယ်ပိုင်းအမေရိက
ဒေသများတွင် ဝမ်းထဲ၌ သွေးပါစေသော သန်စွဲနာ
ရောဂါ (S.mansoni) ကုသရာတွင် သုံးသည်။
(အာဖရိကတွင် ဖြစ်ပွားသော သန်စွဲနာရောဂါ
အတွက်မူ ကျွမ်းကျင်သူနှင့်တိုင်ပင်၍ ဆေးပမာဏ
ကို တိုးပေးရမည်။) ဆေးကို အစာစားပြီးမှ သောက်
ပါ။

သတိပြုရန် ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မသောက်ရ။
ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တက်ခြင်းများ ဖြစ်
တတ်သည်။ အတက်ရောဂါရှိသူများ သောက်မည်
ဆိုပါက အတက်ရောဂါအတွက် ဆေးသောက်နေ
စဉ်တွင်သာ သောက်ရမည်။

ဆေးညွှန်း -

လူကြီး -

တစ်နေ့လျှင် ၁၅ မီလီဂရမ်/ကီလိုဂရမ်

ကလေး -

တစ်နေ့လျှင် ၁၀ မီလီဂရမ်/ကီလိုဂရမ်

(နှစ်ကြိမ်ခွဲ၍ တိုက်ပါ။) ၂၅၀ မီလီဂရမ် ဆေးတောင့်
တစ်ရက်သာ ပေးပါ။

လူကြီး -

၇၅၀ မှ ၁၀၀၀ မီလီဂရမ်

(၃ တောင့်မှ ၄ တောင့်)

ကလေးများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ဆေး
ပမာဏကို နှစ်ကြိမ်ခွဲ တိုက်ပါ။

ကလေး အသက် ၈ နှစ် မှ ၁၂ နှစ် -
၂၅၀ မီလီဂရမ် (၁ တောင့်)

ကလေး အသက် ၄ နှစ် မှ ၇ နှစ် -
၁၂၅ မီလီဂရမ် (½ တောင့်)

ကလေး အသက် တစ်နှစ် မှ ၃ နှစ် -
၆၃ မီလီဂရမ် (¼ တောင့်)

FOR RIVER BLINDNESS

ONCHOCERCIASIS

အွန်ကိုဆာ သန်စွဲရောဂါ

အီဗာမက်တင်သည် မျက်စိကွယ်ခြင်းအား
ကုသရန် အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်သည်။ ဤဆေး
သစ်သည် သေးငယ်သော သန်ကောင်များကို
တဖြည်းဖြည်းချင်း နှိမ်နင်းပြီး အခြားဆေးများနှင့်
အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ပြုခြင်းများ မဖြစ်စေပါ။
အကယ်၍ အီဗာမက်တင် မရရှိနိုင်ပါက နားလည်
တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ဒိုင်အီ
သိုင်းကာဘာမင်းကို ဦးစွာပေး၍ ဆူရာမင်းကို
ထပ်ပေးပါ။

Diethylcarbamazine သည် သန်ကောင်
ငယ်များကို သတ်နိုင်သော်လည်း အတွေ့အကြုံရှိ
ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ ညွှန်ကြားချက်အရသာ
ဤဆေးကို သုံးသင့်သည်။

Ivermectin (Mectizan)

အီဗာမက်တင်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အများအားဖြင့် ၆ မီလီဂရမ် ဆေးပြားပုံစံဖြင့်
ရရှိနိုင်သည်။

ဆေးပမာဏ တိကျမှန်ကန်စေရန် ကိုယ် အလေးချိန် ချိန်ပြီးမှ ပေးပါ။ ဆေးကို တစ်ကြိမ်သာ ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက (၆) လ (သို့မဟုတ်) (၁) နှစ် ကြာ မှ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပေးပါ။

သတိပြုရန်။ ဤဆေးကို ကိုယ်အလေးချိန် ၁၅ ကီလိုဂရမ်အောက်နည်းသော ကလေး (သို့မဟုတ်) အသက် (၅) နှစ်အောက် ကလေး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါရှိသူနှင့် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများတွင် မပေးရ။

- ဆေးညွှန်း - တစ်ကြိမ်သာ ပေးပါ။**
- ပုံမှန်ထက် ဝသောလူကြီး - (၆၄ ကီလိုဂရမ် အထက်) ၂ ပြား (၁၂ မီလီဂရမ်)
- ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသူလူကြီး - (၄၅ မှ ၆၃ ကီလိုဂရမ်) ၁၁ ပြား (၉ မီလီဂရမ်)
- ပိန်သောလူကြီးနှင့် လူငယ် - (၂၆ မှ ၄၄ ကီလိုဂရမ်) ၁ ပြား (၆ မီလီဂရမ်)
- ကလေး - (၁၅ မှ ၂၅ ကီလိုဂရမ်) ၁၁ ပြား (၃ မီလီဂရမ်)

Diethylcarbamazine (Hetrazan, Banocide) ခိုင်အီသိုင်းကာဘာမင်း (ဟီတရာဇန်၊ ဘန်နီဆိုက်)

အမည် -----
 ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----
 အများအားဖြင့် ၅၀ မီလီဂရမ်ပါသော ဆေးပြားပုံစံဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

ခိုင်အီသိုင်း ကာဘာမင်းဆေးသည် သန်ကောင်ငယ်များကိုသာ သေစေနိုင်ပြီး သန်ကောင်ကြီးများကို မသေစေနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အတွေ့

အကြံရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ ညွှန်ကြားချက်အရ ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။

မျက်စိကို ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေရန် ဆေးပမာဏအနည်းငယ်မှ စ၍ ပေးရမည်။

- ပထမနေ့ - ၀.၅ မီလီဂရမ်/ကီလိုဂရမ် (တစ်ကြိမ်သာ)
- ဒုတိယနေ့ - ၀.၅ မီလီဂရမ်/ကီလိုဂရမ် (နှစ်ကြိမ်)
- တတိယနေ့ - ၁ မီလီဂရမ်/ကီလိုဂရမ် (သုံးကြိမ်)

တတိယနေ့မှစ၍ ဆေးပမာဏ ၁ မီလီဂရမ်/ကီလိုဂရမ်နှုန်းဖြင့် တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် (၁၃) ရက် ဆက်ပေးပါ။

ဥပမာ - ၆၀ ကီလိုဂရမ် ရှိသောသူကို ပထမနေ့တွင် ၃၀ မီလီဂရမ်တစ်ကြိမ်၊ ဒုတိယနေ့တွင် ၃၀ မီလီဂရမ်စီ နှစ်ကြိမ်၊ တတိယနေ့မှစ၍ (၁၃) ရက်လုံး တစ်နေ့လျှင် (၆၀) မီလီဂရမ်စီ သုံးကြိမ်ပေးပါ။ ဆေးကို အစာစားပြီးမှ သောက်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ခိုင်အီသိုင်းကာဘာမင်းသည် ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှုများ ဖြစ်စေတတ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ အန်တီဟစ်တမင်း (သို့မဟုတ်) ကော်တီကိုစတီးရွိုက်များပေး၍ ကုသပေးနိုင်သည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ အစားသောက်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့် အရိုးအဆစ်များ နာကျင်ခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်းနှင့် အနီပြင်များထွက်ခြင်း။

Suramin (Naphuride, Bayer 205, Antrypol, Germanin)

အမည် -----
 ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဤဆေးသည် diethylcarbamazine ထက် သန်ကောင်ကြီးများကို သတ်ရာ၌ ပိုထိရောက်သော် လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေ သည်။ ခြေထောက်ဖောရောင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဆီး လမ်းကြောင်း အဆိပ်သင့်သည့် အခြားလက္ခဏာ ပေါ်ပေါက်လျှင် ဆေးကို ဆက်လက်မသုံးပါနှင့်။

Suramin ကို အကြောထဲ သွင်းရမည်ဖြစ်ပြီး အတွေ့အကြုံရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ အကူ အညီမပါဘဲ မသုံးသင့်ချေ။ လူကြီးများအတွက် ဆို လျှင် Suramin 1 mg ကိုမိုးရေ 10ml ဖြင့် တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် သီတင်း ၅ ပတ်မှ ၇ ပတ် ဆေးထိုးပါ။

200 mg ဖြင့်အနည်းငယ် စထိုးပါ။ ဟက်စ် သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးဖြင့် ဓာတ်မတည့်မှုကို ကုသ ပါ။

**For the Eyes
မျက်စိအတွက်**

Antibiotic eye oniment for 'pink eye'
(conjunctivitis)

မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်မြှေးရောင်ခြင်း

အသုံးဝင်သည့်ဥပမာများ - oxytetracycline သို့မဟုတ် chlortetracycline ကော်ဆေး မျက်စဉ်း အမည် -----
ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဘက်တီးရီးယားကြောင့် မျက်စိနီခြင်းနှင့် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါအတွက် ဤဆေးများကို သုံးစွဲ နိုင်သည်။ မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်း စေရန် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ဆေးကိုလည်း စားသင့်သည်။

ဆေးစွမ်းထက်စေရန် ကော်ဆေးမျက်စဉ်းကို မျက်ခွံအတွင်းပိုင်းသို့သာ ထည့်ရမည်။ အပြင်ဘက် မထည့်ရချေ။ ၁ နေ့ ၃ကြိမ် သို့မဟုတ် ၄ ကြိမ် ထည့် ပေးပါ။

မွေးကင်းစကလေး၏မျက်စိကို ဂနိုနှင့် ခလာ မိုင်းဒီးယားပိုးတို့၏ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် ၁% တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်း မျက်စဉ်း (သို့မဟုတ်) ၀.၅ % မှ ၁% အရစ်သရိုမိုက်စင် မျက်စဉ်း တောင့်များ အသုံးပြုပါ။ မွေးကင်းစအရွယ်တွင် ဤရောဂါများ ကုသပုံကို ပို၍ သိရှိလိုပါက စာမျက်နှာ ၃၀၂ ကို ကြည့် ပါ။ မျက်စဉ်းများ မရရှိနိုင်ပါက ၂.၅% ပိုဗီဒုန်း အိုင်အိုဒင်း ဆေးတစ်စက် (သို့ မဟုတ်) ၁% ဆေးလဗား နိုက်ထရိုတ် တစ်စက် ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးလဗား နိုက်ထရိုတ် (သို့ မဟုတ်) ဆေးလဗားမျက်စဉ်းများသည် မွေးကင်းစ အရွယ်တွင် ဂနိုပိုးကြောင့် မျက်စိကွယ်ခြင်းမှ ကာ ကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ခလာမိုင်းဒီးယားပိုး ကြောင့် မျက်စိကွယ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ။

သတိပြုရန်။ အငွေ့ပျံသဖြင့် ပျစ်နေသော ဆေးလဗားနိုက်ထရိုတ် မျက်စဉ်းရည်သည် ကလေး ၏ မျက်စိကို လောင်စေနိုင်သဖြင့် မသုံးပါနှင့်။

For Pain: Analgesics

**အကိုက်အခဲ အနာအကျင်အတွက်
အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး**

မှတ်ချက် - အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အမျိုး မျိုးရှိသည်။ ဆေးများစွာမှာ အန္တရာယ်ရှိသည်။ (အထူးသဖြင့် dipy- rone ပါသည့်ဆေးများ) အက်စ် ပရင်နှင့် acetami- nophen ကဲ့သို့ အတော်အတန် စိတ်ချရသည့် ဆေးမှန်းသေချာမှသာ သုံးစွဲပါ အင် အားပြင်း အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးအကြောင်း သိလိုလျှင် codeine ကို ကြည့်ပါ။

Asprin (acetylsalicylic acid)

အောက်ပါတို့ ပုံသဏ္ဍာန်အသွင်ဖြင့် လာ တတ်သည်။

300 gm (5 grain) ဆေးပြား

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ကလေးများအတွက် (သို့မဟုတ် ကလေး အက်စ်ပရင်) 75 mg. (1¼) grain

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အက်စ်ပရင်ဆေးသည် အလွန်အသုံးဝင်သည့် တန်ဖိုးနည်း အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး ဖြစ်သည်။ အက်စ်ပရင်သည် အကိုက်အခဲ သက်သာ၊ အဖျားကျပြီး အရောင်ကျစေသည်။ ထို့ပြင် ချောင်းဆိုးအနည်းငယ် သက်သာစေပြီး အယားအယံ လျော့စေသည်။

အကိုက်အခဲ၊ အဆစ်အမြစ် ရောင်ခြင်းနှင့် အအေးမိခြင်းတို့အတွက် အက်စ်ပရင်ပါသည့် ဆေးအမျိုးမျိုး ရောင်းချသော်လည်း ထိုဆေးများသည် ဈေးပိုကြီးပြီး အက်စ်ပရင်ချည်း သက်သက်မျှထက်လည်း ပိုမကောင်းချေ။

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင်သတိပြုရမည့် အချက်များ

- ၁။ ဗိုက်နာ (သို့မဟုတ်) အစာမကြေအတွက် အက်စ်ပရင်ဆေး မသုံးပါနှင့်။ အက်စ်ပရင်သည် အက်ဆစ်ဖြစ်ပြီး အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားစေနိုင်သည်။ အလားတူစွာပင် အစာအိမ်နာ ရှိသူများသည် အက်စ်ပရင်ဆေးကို မည်သည့်အခါမျှ မသုံးစွဲသင့်ချေ။
- ၂။ အက်စ်ပရင်သည် အချို့သူများကို ဗိုက်နာ (သို့မဟုတ်) ရင်ပူရင်ပြည့်စေသည်။ ထိုသို့မဖြစ်စေရန် အက်စ်ပရင်ကို နို့၊ ဆိုဒါဘိုင်ကာဘိုနိတ် (သို့မဟုတ်) ရေများများ (သို့မဟုတ်) အစာနှင့် တွဲသောက်ပါ။
- ၃။ အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်နေသူ ဆီးကောင်းစွာ ပြန်စသွားမချင်း အက်စ်ပရင်ဆေးကို ၁ ကြိမ်ထက် ပိုမတိုက်ပါနှင့်။
- ၄။ ၁ နှစ်အောက်ကလေး (သို့မဟုတ်) ပန်းနာရှိ

သူများကို အက်စ်ပရင်ဆေး မတိုက်လျှင် ကောင်းသည်။ (ပန်းနာ ထတတ်သည်။)

၅။ ကလေးများ လက်လှမ်း မမီသည့်နေရာတွင် အက်စ်ပရင်ဆေးကိုထားပါ။ ဆေးအမြောက်အမြားစားခြင်းသည် အဆိပ်ဖြစ်နိုင်သည်။

၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများကို မပေးပါနှင့်။

အကိုက်အခဲ (သို့မဟုတ်) အဖျားအတွက် အက်စ်ပရင် ဆေးညွှန်း -

300 mg (5 grains) ဆေးပြား

၄ နာရီမှ ၆ နာရီတိုင်း တစ်ခါစားပါ။

(သို့မဟုတ် ၁ နေ့ ၄ ကြိမ်မှ ၆ ကြိမ်)

လူကြီး -

ဆေး ၁ ပြား သို့မဟုတ် ၂ ပြား (300 မှ 600 mg)

၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

၁ ပြား (300 mg)

၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -

ဆေးပြားဝက် (150 mg)

၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ကလေး -

ဆေးပြား၏ ¼ (75 mg)

အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲလွန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) လေးဘက်နာ အဖျားရောဂါအတွက် ဆေး ၂ ဆတိုက်ပါ (သို့မဟုတ်) ၁ နေ့ 100 mg/kg တိုက်ပါ။ နားအူလာလျှင် ဆေးလျှော့တိုက်ပါ။)

75mg ကလေး အက်စ်ပရင်ဆေးပြား

ကလေး အက်စ်ပရင်ကို ၁ နေ့ ၄ ကြိမ်တိုက်ပါ။

၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

ဆေး ၄ ပြား (300 mg)

၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -

ဆေး ၂ ပြားမှ ၃ ပြား (150 mg မှ 225 mg)

၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ကလေး -

ဆေး ၁ ပြား (75 mg)

၁ နှစ်အောက်ကလေးကို အက်စ်ပရင် မတိုက်ပါနှင့်။

Acetaminophen (paracetamol)

အကိုက်အခဲနှင့် အဖျားအတွက်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

500 mg ဆေးပြားအဖြစ် လာတတ်သည်။
ဆေးရည်အဖြစ် လာတတ်သည်။

Acetaminophen သည် အက်စ်ပရင်ထက် ကလေးများကို ဘေးပိုကင်းစေသည်။ ဤဆေးသည် ဝမ်းဗိုက်ကို ဒုက္ခမပေးသည့်အတွက် အစာအိမ်ရှိသူ များသည် အက်စ်ပရင်ဆေးအစား ဤဆေးကို သုံး နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများတွင် လည်း သုံးနိုင်ပါသည်။

Acetaminophen အတွက် ဆေးညွှန်း -

အကိုက်အခဲနှင့် အဖျားအတွက် 500 mg ဆေး ပြား acetaminophen ကို ၁ နေ့ ၄ ကြိမ်တိုက်ပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တိုက်ပါ။

လူကြီး -

500 mg မှ 1 gm

(ဆေး ၁ ပြား သို့မဟုတ် ၂ ပြား)

၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

500 mg (ဆေး ၁ ပြား)

၃ နှစ်မှ ၇ နှစ်ကလေး -

250 mg (ဆေးပြားဝက်)

၁ နှစ်မှ ၂ နှစ်ကလေး -

125 mg (ဆေးပြား၏ 1/4)

၁ နှစ်အောက် ကလေးများ -

62 mg (ဆေးပြား၏ 1/8)

Ibuprofen

အိုင်ဗျူပရိုဖင်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၂၀၀ မီလီဂရမ်နှင့် ၄၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေး ပြားများအဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။

အိုင်ဗျူပရိုဖင်သည် ကြွက်သားများရောင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ အဆစ်များနာခြင်း၊ ဓမ္မတာလာစဉ် ကိုက် ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဖျားခြင်းတို့အတွက် အစွမ်းထက်ပါသည်။ အက်စ်ပရင်ထက် ဈေးကြီးပါ သည်။

သတိပြုရန်။

အက်စ်ပရင်နှင့် မတည့်သူများ အိုင်ဗျူပရို ဖင် မသောက်သင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများလည်း မသောက်သင့်ပါ။

ဆေးညွှန်း -

နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် အဖျားအတွက် - ၂၀၀ မီလီဂရမ်ပါဆေးပြား ၄ နာရီမှ ၆ နာရီခြား တိုက်ပါ။

ဆေးကို အမြဲတမ်း အစာနှင့် သောက်ပါ။ သို့ မဟုတ် ရေဖန်ခွက်ကြီးတစ်ခွက်နှင့် သောက်ပါ။

လူကြီးများနှင့် အသက် ၁၂ နှစ်အထက် ကလေးများ၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၂၀၀ မီလီဂရမ် ဆေး ပြား တစ်ပြား၊)

၁၂ နှစ်အောက် ကလေးများအား မပေးပါနှင့်။

ဆေးတစ်ပြားနှင့် မသက်သာလျှင် ၂ ပြား သောက်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် စုစုပေါင်း ၆ ပြားထက် မပိုပါစေနှင့်။

Ergotamine with caffeine

(Cafergot)

ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း (migraine ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

1 mg ergotamine ဆေးပြားအဖြစ် လာတတ်

သည်။

ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်းအတွက် Ergotamine with caffeine ဆေးညွှန်း -

လူကြီး -

ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်သည့် လက္ခဏာ စပြုချိန်တွင် ၂ ပြားသောက်ပါ။ ထို့နောက် ခေါင်းကိုက်မပျောက်မချင်း နာရီဝက် ၁ ကြိမ် ၁ ပြား သောက်ပါ။ သို့သော် ၆ ပြားထက် ပိုမသောက်ပါနှင့်။

သတိပြုရန် - ဤဆေးကို မကြာခဏ မသောက်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ မသောက်ပါနှင့်။

ကိုဗင်း - အပြင်းအထန် နာကျင်ခြင်းအတွက် (စာမျက်နှာ ၃၉၄ တွင်ကြည့်ပါ)

For stopping Pain When Closing Wounds: Anesthetics
အနာချုပ်စဉ်
အနာအကျပ်ပျောက်ဆေး၊ ထုံဆေး

Lidocaine (Xylocaine)

၂% (epinephrine ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဆေးပုလင်း (သို့မဟုတ်) ထိုးဆေးပုလင်းများ အဖြစ် လာတတ်သည်။

အနာကိုမချုပ်မီ အနာပတ်လည်တွင် Lidocaine ကို ထိုးနိုင်သည်။ အနာတစ်ပိုက် မနာအောင်၊ ထုံအောင် ထိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မှသာ နာကျင်မှု မရှိမည် ဖြစ်သည်။

၁ စင်တီမီတာ ခန့်ခွာပြီး အရေပြားတွင်းနှင့် အရေပြားအောက် နှစ်နေရာစလုံးတွင် ဆေးထိုးပါ။ ဆေးမထိုးမီ ပြွန်အတွင်းမှ အတံကို ဆွဲထုတ်ထားပါ။ အရေပြား 2 cm တိုင်းအတွက် ထုံဆေး 1 ml ခန့်

ထိုးပါ။ အနာသည် သန့်ရှင်းနေလျှင် အနာဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ကို ဆေးထိုးနိုင်သည်။ အနာ ညစ်ပတ်နေလျှင် အနာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရေပြား (သန့်ရှင်းပြီးနောက်) တစ်လျှောက် ဆေးထိုးပြီး **အနာကို မချုပ်မီ အနာကို အထူးဂရုစိုက်၍ သန့်ရှင်းပါ။**

အနာအများစု ချုပ်ရာတွင် lidocaine နှင့် epinephrine တွဲသုံးပါ။ epinephrine သည် ကြာကြာ ထုံတတ်ပြီး သွေးထွက်မှုကို ထိန်းပေးသည်။

လက်ချောင်း၊ ခြေမ၊ ယောက်ျားအင်္ဂါ၊ နားရွက် နှင့် နှာခေါင်းမှဒဏ်ရာများအတွက် lidocaine ပို epinephrine နှင့် တွဲမသုံးပါနှင့်။ အနာပတ်ဝန်း ကျင် သွေးလျှောက်မှုကို epinephrine က ရပ်ဆိုင်း စေပြီး အသားအရည်ကို ပျက်စီးစေသည့်အတွက် ကြောင့် ဆေးတွဲမထိုးရန် အရေးကြီးသည်။

Lidocaine နှင့် epinephrine တွဲခြင်းဖြင့် အခြား အသုံးဝင်မှု - နှာခေါင်းသွေး အလွန်အကျွံ လျှံမှုအတွက် ဝှမ်းစလေးတွင် အရည်ဆွတ်ပြီး နှာခေါင်းတွင် ဆို့ထားပါ။ epinephrine သည် သွေးကြောများကို ကျုံ့သွားစေပြီး သွေးလျှံမှု ရပ်သွားအောင် ပံ့ပိုးပေးသည်။

For Gut Cramps: Antispasmodics
လေထိုးလေအောင့်

Belladonna (Phenobarbital) နှင့် ဖြစ်စေ၊ မပါဘဲဖြစ်စေ)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

8 mg Belladonna ဆေးပြားများအဖြစ် လာတတ်သည်။

antispasmodics ဆေး အမျိုးမျိုး ရှိသည်။

အများစုတွင် belladonna (သို့မဟုတ်) ယင်းကဲ့သို့ သော (atropine, hyoscyamine) နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ phenobarbital (phenobarbitone) ဆေးတစ်မျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။ ဤဆေးများကို ပုံမှန်မသုံးသင့်ပေ။ သို့သော် ဝမ်းဗိုက် (သို့မဟုတ်) အူတွင် နာကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အောင့်ခြင်းတို့ကို ကုသရန်အတွက် တစ်ခါတစ်ရံ သုံးနိုင်သည်။ ဆီးအိမ် ၌ ပိုးဝင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သည်းခြေအိတ်ရောင်၍ နာကျင်မှုကို သက်သာစေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အစာအိမ်နာ ကုသရာတွင် ဤဆေးများသည် အသုံးတည့်သည်။

Belladonna အတွက် ဆေးညွှန်း -

လေထိုးလေအောင့်အတွက် - ဆေးပြားများ အဖြစ် လာတတ်သည်။

လူကြီး -

၁ နေ့ ၃ ကြိမ်မှ ၆ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ် ဆေး ၁ ပြား ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

၁ နေ့ ၂ ကြိမ် မှ ၃ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ် ၁ ပြား

၅ နှစ် မှ ၇ နှစ်ကလေး -

၁ နေ့ ၂ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၃ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ် ဆေးပြားဝက်

အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများကို မတိုက်ပါနှင့်။

သတိပြုရန် - ဤဆေးများကို အလွန်အကျွံ သုံးပါက အဆိပ်ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးများ လက်လှမ်းမမီ သည့်နေရာတွင် ထားပါ။ ရေတိမ် glaucoma ရှိသူ များသည် belladonna (သို့မဟုတ်) atropine ပါသည့် ဆေးများ မသုံးသင့်ချေ။

For Acid Indigestion, Heart-burn, and Stomach Ulcers: Antacids

အချဉ်ပေါက်၊ ရင်ပြည့်နှင့်

အစာအိမ်နာအတွက် - အက်ဆစ်ဖြေဆေး၊ အစာကြေဆေး

Aluminum hydroxide with magnesium hydroxide (or trisilicate)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

500 mg မှ 700 mg ဆေးပြားများအဖြစ် (သို့မဟုတ်) 300 mg မှ 500 mg in 5ml ဆေးရည် အဖြစ် လာတတ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဤဆေးနှစ်မျိုးကို ရော၍ ဖော်စပ်ထားတတ်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်) မက်ဂနီစီယမ် ထရိုင်ဟိုလီကိတ်နှင့် ရော၍ ဖော်စပ်ထားတတ်ပါသည်။ ဆီမက်သီကွန်း (simethicone) နှင့် ပေါင်းထားလျှင် လေပွခြင်းကို ထိန်းနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးကို အချဉ်ပေါက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အစာမကြေ ရင်ပြည့်ခြင်းတို့အတွက် တစ်ခါတစ်ရံ သုံးနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) အစာအိမ်ရောဂါကို ကုသရာ၌ မှန်မှန်သုံးစွဲနိုင်သည်။ antacids ကို သောက်ရမည့် အရေးကြီးဆုံးအချိန်သည် အစာမစားမီ ၁ နာရီ အလိုနှင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်တို့ဖြစ်သည်။ ဆေး ၂ ပြား (သို့မဟုတ်) ၃ ပြားကို ဝါးစားပါ။ အစာအိမ်ရောဂါ ပြင်းထန်လျှင် တစ်နာရီတစ်ခါ ဆေး ၃ ပြား မှ ၆ ပြား သောက်ရန် လိုအပ်သည်။

သတိပြုရန် ။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း သောက်နေလျှင် ဆေးများကို မသုံးပါနှင့်။ မက်ဂနီစီယမ်ပါသော အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ရောဂါကု ဆေးများသည် ဝမ်းပျက်စေတတ်ပါသည်။ အလူမီနီယမ်ပါသော ဆေးများက ဝမ်းချုပ်စေတတ်ပါသည်။

Sodium bicarbonate (bicarbonate of soda, baking soda)

အဖြူရောင်အမှုန့်အဖြစ် လာသည်။

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အစာမကြေရင်ပြည့်(သို့မဟုတ်) အချဉ်ပေါက်ခြင်းဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဝမ်းဗိုက်မအီမသာ ဖြစ်ပါက အစာကြေဆေးအနေဖြင့် ဂရုတစိုက် ကန့်သတ် သုံးစွဲသင့်သည့်ဆေးဖြစ်သည်။ **ဤဆေးကို နာတာရှည် ရင်ပြည့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အစာအိမ်နာတို့တွင်မသုံးသင့်ချေ။** စစ်ချင်း သက်သာသလို ရှိသော်လည်း ဤဆေးသည် အစာအိမ်မှ အချဉ်ပို ထွက်စေပြီး မကြာမီ အခြေအနေ ပိုဆိုးလာသည်။ ဆိုဒါသည် ယခင်ညက အရက်အလွန် အကျွံ သောက် ပြီး မအီမသာဖြစ်နေသူအတွက်သာ အသုံးတည့်သည်။ ဤအတွက် (အချဉ်ပေါက် အစာမကြေအတွက်မဟုတ်) အက်စ်ပရင်နှင့် တွဲသောက်နိုင်သည်။ *AlkaSeltzer* တွင် ဆိုဒီယမ်နှင့် ဘိုင်ကာဘွန်နိတ်တို့ တွဲဖက်ပါဝင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သုံးသည့် အစာကြေဆေးအနေဖြင့် Sodium bicarbonate လက်ဖက်ရည်ဖွန်းဝက်ကို ရေနှင့် ရောပြီး သောက်ပါ။ မကြာခဏ မသောက်ပါနှင့်။

သွားသန့်ရှင်းစေရန် - သွားတိုက်ဆေး အစား baking soda မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ (သို့မဟုတ်)ဆိုဒါနှင့် ဆားအရောကို သုံးနိုင်သည်။

ဆိုဒီယမ်ဘိုင်ကာဘွန်နိတ်သုံး၍ ဓာတ်ဆား ချိုရည် ဖျော်နည်းကို စာမျက်နှာ ၂၁၂ တွင် ဖတ်ပါ။

သတိပြုရန်- အချို့နှလုံးရောဂါ (နှလုံးအားနည်း) သူများ (သို့မဟုတ်) ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) မျက်နှာဖောရောင်သူများသည် sodium bicarbonate (သို့မဟုတ်) ဆိုဒီယမ် (ဆားကဲ့သို့) များသည့် အခြား ထွက်ကုန်များကို မစားသင့်ချေ။

Calcium Carbonate
ကယ်လ်စီယမ် ကာဘိုနိတ်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၃၅၀ မီလီဂရမ်နှင့် ၈၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားများအဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဆိုဒီယမ် ဘိုင်ကာဘိုနိတ်ထက် အာနိသင် နှေးပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အစာမကြေဖြစ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်းတို့အတွက် ကောင်းပါသည်။ အစာအိမ်အနာကို ကြာရှည် ကုသရာတွင် မသုံးသင့်ပါ။ နာသည့် ဝေဒနာခံစားရသည့် အချိန်တွင် ၈၅၀ မီလီဂရမ်ဆေးပြား တစ်ပြား (သို့မဟုတ်) ၃၅၀ မီလီဂရမ်ပါဆေးပြား ၂ ပြားကို ဝါးစားလိုက်ပါ။ လိုအပ်ပါက ၂ နာရီအကြာတွင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်သောက်ပါ။

Ranitidine (Zantac)
ရဲန်နီတီဒင်း (ဇဲန်းတက်)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၁၅၀ မီလီဂရမ်နှင့် ၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားများအဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ရဲန်နီတီဒင်းသည် နာသည့်ဝေဒနာကို သက်သာစေသည့်ပြင် အစာအိမ်အနာကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ သို့သော် အစာအိမ်အနာ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းအတွက် စာမျက်နှာ ၁၃၀ နှင့် ၁၃၁ ပါ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာရန် မမေ့ပါနှင့်။

အစာအိမ်အနာ ကုသခြင်းအတွက် ရဲန်နီတီဒင်း ဆေးညွှန်း -

တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၅၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ညစာစားချိန်တွင် ၃၀၀ မီလီဂရမ်၊ ရက်သတ္တ ၆ ပတ်မှ ၈ ပတ်ထိ သောက်ပါ။

အူတွင် ဖြစ်သောအနာ ပြန်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ဆေးညွှန်း -

ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ၁၅၀ မီလီဂရမ် (၁၅၀ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြားတစ်ပြား)၊ ရက်သတ္တ ၆ ပတ်မှ ၈ ပတ် ထိသောက်ပါ။

**For Dehydration:
Rehydration Drinks And 'ORS'
အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်းအတွက်**

Rehydration Mix

ဓာတ်ဆားဖျော်ရည် စပ်ခြင်း

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

၁ လီတာ ဖျော်စပ်နိုင်ရန် ဆေးထုပ်များ အဖြစ် လာတတ်သည်။

ရိုးရိုးသကြားဖြင့် ဓာတ်ဆားချိုရည် ဖျော်စပ် နည်း လမ်းညွှန်များကို စာမျက်နှာ ၂၁၂ တွင် ဖော် ပြထားသည်။

အချို့နိုင်ငံများမှ ကျန်းမာရေးဌာနများသည် သီးခြားအိတ်များဖြင့် ဓာတ်ဆားချိုရည် ၁ လီတာ ဖျော်နိုင်သည့် အထုပ်များ ဖြန့်ဖြူးပေးသည်။ ရိုးရိုး သကြားအစား *glucose* (သို့မဟုတ်) *sucrose* တို့ ပါဝင်သည်။ *glucose* ဂလူးကိုစ့်စ်သည် ရိုးရိုးသကြား ထက် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်က ပို၍ လွယ်လင့်တကူ သုံးစွဲနိုင်သည့် ရိုးရိုးသကြားမျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ဂလူး ကိုစ့်စ်သည် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အရည်ပို ၍ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရောက်အောင်လည်း ကူညီ သည်။ ကလေးသည် ဝမ်းအလွန်တရာ ပျက်နေလျှင် (သို့မဟုတ်) အာဟာရဓာတ် အလွန်တရာ ချို့တဲ့နေ လျှင် ဆူးခရစ်ထက် ဂလူးကိုစ့်စ်ကိုသုံးရန် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးသည်။ စံချိန်မီ ဓာတ်ဆားချိုထုပ်များတွင် ရိုးရိုးဆားနှင့် ဘက်မျှအောင် အထောက်အကူပေး သည့် ပိုတက်ဆီယမ်ဆားပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ် ရေခန်းခြောက်ခြင်းကို ပြန်လည် ဖြည့် ဆည်းပေးသည့် အရည်များနှင့် ဓာတ်ဆားရည်

သတိပြုရန်။ အချို့သော နိုင်ငံများတွင် ဓာတ်ဆား

ထုပ်များကို အမျိုးမျိုးသော ပုံစံနှင့် ရောင်းချလျက် ရှိပါသည်။ ရောရသည့် ရေပမာဏ ကွဲပြားခြားနား ကြပါသည်။ **ဓာတ်ဆားရည် ဖျော်မည်ဆိုလျှင် ရေမည်မျှ ရောရမည် ဆိုသည်ကို သေချာစွာ သိအောင် လုပ် ထားပါ။** ရောသည့် ရေပမာဏ နည်းလွန်းလျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။

သတိပြုရန်။ ဝမ်းပျက်နေသည့် ကလေးကို ကျန်းမာ ရေးဌာနသို့ ခေါ်သွားမည်ဆိုလျှင် အိမ်မှ မထွက်ခွာ မီ အရည်များများ တိုက်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ် တွင် ဖျော်သည့် အိမ်တွင်းဖြစ် အရည်များကို တိုက် ထားပါ။ လမ်းတွင် တိုက် သွားရန် နှင့် ဆေးခန်းတွင် မိမိအလှည့်ကို စောင့်နေစဉ် တိုက်နေရန်လည်း အရည်အချို့ ယူလာပါ။ ကလေး သောက်နိုင်သမျှ များများတိုက်နေပါ။ အန်နေလျင် နည်းနည်း နည်း နည်း တိုက်ပါ။ သို့မှသာ အရည်ရှိနေပြီး အအန် လည်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

**For Hard Stools (Constipation):
Laxatives
ဝမ်းမာမာသွားခြင်း (ဝမ်းချုပ်ခြင်း)
ဝမ်းနုတ်ခြင်း**

ဝမ်းနုတ်၊ ဝမ်းချူ၊ ဆေးအမျိုးမျိုး၏ အသုံးဝင် ပုံနှင့် အသုံးမဝင်ပုံတို့ကို စာမျက်နှာ ၁၉ တွင် ဖတ် ရှုပါ။ လူအချို့သည် ဝမ်းနုတ်ဆေးကို အလွန်အကျွံ သုံးစွဲတတ်ကြသည်။ ယင်းတို့ကို ဝမ်းပျော့စေရန်နှင့် ဝမ်းမချုပ်စေရန်အတွက်သာ ရံဖန်ရံခါသာ သုံးသင့် သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေသူ (သို့မဟုတ်) အူပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာရှိသူ (သို့မဟုတ်) အရည် ဓာတ် ခန်းခြောက်နေသူကို မည်သည့်အခါမျှ ဝမ်းနုတ် မပေးပါနှင့်။ အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများကို ဝမ်းနုတ်မပေးပါနှင့်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အကောင်းဆုံးသော ဝမ်း ပျော့စေသည့် အရာမှာ ပလောစီနံ (သို့မဟုတ်) ဖွဲ့နု ကဲ့သို့သော အမျှင်များစွာပါသည့် အစာဖြစ်သည်။ ရေများစွာ သောက်ခြင်းနှင့် သစ်သီးများစွာစားခြင်း သည် ဝမ်းပျော့ပျော့ သွားစေသည်။ အနည်းဆုံး

တစ်နေ့လျှင် ရေဖန်ခွက် ၈ ခွက်သောက်ရန် လိုအပ်သည်။

**Milk of magnesia
(magnesium hydroxide)
ဝမ်းပျော့စေပြီး အစာကြေစေသည်။**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

နို့ရည်အဖြစ် လာတတ်သည်။ ဆေးမသောက်မီ ပုလင်းကို လှုပ်ပါ။ ဆေးသောက်တိုင်း ရေသောက်ပါ။

milk of magnesia ဆေးညွှန်း -

အစာကြေဆေးအနေဖြင့် -

လူကြီးများနှင့် ၁၂ နှစ်အထက် ကလေးများ အတွက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းမှ ၃ ဖွန်း၊ တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်မှ ၄ ကြိမ်။

တစ်နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ထိ ကလေးများအတွက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်မှ တစ်ဖွန်း၊ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်မှ ၄ ကြိမ်။

ဝမ်းနှုတ်ဆေးပျော့ပျော့ အနေနှင့် -

လူကြီးများနှင့် ၁၂ နှစ်အထက် ကလေးများ အတွက် စားပွဲဖွန်း ၂ ဖွန်းမှ ၄ ဖွန်း၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်။

၆ နှစ်မှ ၁၁ နှစ်ထိ ကလေးများအတွက် စားပွဲဖွန်း တစ်ဖွန်းမှ ၂ ဖွန်း၊

၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိ ကလေးများအတွက် စားပွဲဖွန်း သုံးပုံတစ်ပုံမှ တစ်ဖွန်း၊

၂ နှစ်အောက် ကလေးများအား မတိုက်ပါနှင့်။

**Epsom Salts (magnesium sulfate)
ဝမ်းပျော့စေရန်နှင့် ယားယံမှုအတွက်**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အဖြူရောင်အမှုန့် (သို့မဟုတ်) အခဲများ

အဖြစ် လာတတ်သည်။

Epsom salts အတွက် ဆေးညွှန်း -

တော်ရုံ ဝမ်းပျော့ပျော့ သွားစေရန် Epsom salts ကို ရေနှင့် အောက်ပါအတိုင်း ရောစပ်ပြီး သောက်ပါ။ အစာမရှိသည့်အချိန်တွင် သောက်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

လူကြီး -

လက်ဖက်ရည် ၁ ဖွန်းမှ ၂ ဖွန်း

၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

လက်ဖက်ရည် ဖွန်းဝက်မှ ၁ ဖွန်း

၂ နှစ်မှ ၆ နှစ်ကလေး -

လက်ဖက်ရည်ဖွန်း၏ 1/4 မှ ဖွန်းဝက်

အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးကို မတိုက်ပါနှင့်။

အယားအယံ ပျောက်စေရန်

ရေ ၁ လီတာတွင် Epsom salts လက်ဖက်ရည် ၈ ဖွန်းရောပြီး ယားနေသော အရေပြားပေါ် ဆွတ်ပါ သို့မဟုတ် ကပ်ပါ။

Mineral oil

ဝမ်းပျော့ဆေးအဖြစ်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းမာပြီး ဝမ်းချုပ်သည့် လိပ်ခေါင်းရိုသူများ သောက်သည့်ဆေးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤဆေးသည် ဝမ်းကို အမှန်တကယ် မပျော့စေသော်လည်း ဝမ်းလွယ်လွယ်သွားရုံသာ ကူညီသည်။ ဖွဲနု (သို့မဟုတ်) ပလောပီနံကဲ့သို့သော အမျှင်များစွာပါသည့်အစာသည် ပိုကောင်းလွန်းသည်။

ဝမ်းပျော့ဆေးအဖြစ် mineral oil ဆေးညွှန်း -

လူကြီးများနှင့် ၁၂ နှစ်အရွယ် ကလေးများ အတွက် - ညစာစားပြီး အနည်းဆုံး ၁ နာရီ ကြာမှသာ လက်ဖက်ရည် ၁ ဖွန်း (သို့မဟုတ်) ၂ ဖွန်း

သောက်ပါ။ အစားအစာများနှင့်အတူ မစားပါနှင့်။ ဤဆီသည် အစာမှ ဗီတာမင်ဓာတ် အချို့ကို စုပ်ယူ သည်။

သတိပြုရန်။ အသက် ၁၂ နှစ်အောက် ကလေး များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များ၊ အိပ်ရာ ထဲ လဲနေသူများ၊ အစာမျိုရန် ခက်ခဲနေသူများအား မပေးပါနှင့်။

**Glycerine suppositories
(Dulcolax)**

ဂလစ်စရင်း ဝမ်းချူတောင့် (ဂျူကိုလက်)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

စအိုထဲသို့ သွင်းရသည့် ကျည်ဆန်ပုံသဏ္ဍာန် ဆေးတောင့်များဖြစ်ပါသည်။ အူကို လှုံ့ဆော်ပေး သဖြင့် အူက မစင်များကို ညှစ်ထုတ်လိုက်ပါသည်။

ဂလစ်စရင်း ဝမ်းချူတောင့်အတွက် ဆေးညွှန်း-

လူကြီးများနှင့် ၁၂ နှစ်အထက် ကလေးများ အတွက် ဝမ်းချူတောင့်တစ်တောင့်ကို စအိုထဲ ထည့် ပြီး ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀ ခန့်ထားပါ။ (လဲလျောင်း နေလျှင် ပိုကောင်းပါသည်) ကြာကြာထားလေ အစွမ်းပိုရှိလေ ဖြစ်သည်။

**For Mild Diarrhea:
Anti-Diarrhea Medicine
အနည်းငယ်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောပျောက်ဆေး**

Kaloin with pectin (kaopectate)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

နို့ရည်အဖြစ်လာသည်။

တော်ရုံဝမ်းပျက်လျှင် ဝမ်းပျက် (အရည်နည်း) စေရန်နှင့် ဒုက္ခနည်းစေရန် အသုံးပြုသည်။ ဤဆေး

သည် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်း အကြောင်းအရင်း ကို မကုသနိုင်သည့်အပြင် အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက် ခြင်းကိုလည်း မကာကွယ်နိုင်၊ ကုလည်း မကုသနိုင် ချေ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောကုသရာတွင် ဤဆေး သည် မလိုအပ်ချေ။ ဤဆေးကို သုံးလေ့သုံးထ ရှိနေ ခြင်းသည် ငွေအလွန်ဖြုန်းရာ ရောက်သည်။ **အလွန် ဖျားနာနေသူ (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်ကို ဤ ဆေး မပေးသင့်ချေ။**

**အနည်းငယ်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက်
kaolin with pectin ဆေးညွှန်း -**

kaopectate ကဲ့သို့ စံချိန်မီ ဆေးရည်သုံးခြင်း ဝမ်း ၁ ခါ သွားပြီးတိုင်း ၁ ကြိမ်တိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ၁ နေ့ ၄ ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၅ ကြိမ် တိုက်ပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်းတိုက်ပါ။

လူကြီး -

လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်းမှ ၈ ဇွန်း

၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်းမှ ၂ ဇွန်း

အသက် ၆ နှစ်အောက် ကလေးများအား မတိုက်ပါနှင့်။

**For Stuffy Nose
နာခေါင်းပိတ်ခြင်းအတွက်**

နာခေါင်း ပွင့်သွားစေရန် စာမျက်နှာ ၂၂၉ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆားအနည်းငယ် ထည့်ထားသည့် ရေရှူရန်လိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှပ်၊ သလိပ်ပျော် အစက်ချဆေးကို အောက်ပါ အတိုင်း သုံးနိုင်သည်။

**Nose drops with ephedrine or
phenylephrine (Neo-synephrine)**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဤဆေးများကို နာခေါင်းပိတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) နှာရည်ယိုခြင်းအတွက် သုံးနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်

နားရွက်အတွင်း ပိုးဝင်တတ် (သို့မဟုတ် တစ်ခါ တစ်ရံ ဖြစ်တတ်) သူ သုံးနိုင်သည်။

နပ်သလိပ်ပျော် နှာခေါင်းအစက်ချဆေးရည် အတွက် ဆေးညွှန်း -

စာမျက်နှာ ၂၂၉ တွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း နှာခေါင်း တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် ၁ စက် (သို့မဟုတ်) ၂ စက်စီချပါ။

ephedrine ဆေးပြားဖြင့်လုပ်သော နှာခေါင်း အစက်ချဆေးရည်အကြောင်း စာမျက်နှာ ၅၁၃ တွင် ဖတ်ရှုပါ။ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ **၃ ရက် ထက်ပို၍ မပြုလုပ်ပါနှင့်။** အကျင့်ဖြစ် မသွားပါ စေနှင့်။

**For Cough
ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက်**

ချောင်းဆိုးခြင်းသည် အဆုတ်သို့သွားသော လေပြွန်များကို သန့်ရှင်းပေးသည့် ခန္ဓာကိုယ်၏ နည်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် လေပြွန်များထဲရှိ ပိုးမွှားနှင့် ခွဲသလိပ်များ အဆုတ်သို့ မရောက်ရှိစေ ရန်ကိုလည်း ကာကွယ်သည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံရည်ရှိမှု တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ် သည့်အတွက် ချောင်းဆိုးပျောက်သည့် ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ချောင်းဆိုးသက်သာစေသည့် ဆေးဝါး များသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းကျိုးထက် ဘေး အန္တရာယ် ပိုဖြစ်စေသည်။ ဤ cough-calmer ချောင်းဆိုးငြိမ်ဆေး (or cough suppressants သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးရပ်ဆေး) တို့ကို မခံမရပ်နိုင်၊ အိပ်မရအောင် ချောင်းခြောက်ဆိုးသည့်အခါမှသာ အသုံးပြုသင့်သည်။ cough-helper ချောင်းဆိုး သက်သာဆေး (or expectorants သလိပ်ရွှင်ဆေး) ဟုခေါ်သော အခြားဆေးများလည်းရှိသည်။ ထိုဆေး များသည် သလိပ်ပျော်စေပြီး ချောင်းဆိုးရ လွယ်စေ သည်။ ချောင်းဆိုးအများစုအတွက် cough-calmer ထက် cough-helper သုံးခြင်းသည် ပိုကောင်း

သည်။

အမှန်အားဖြင့် ချောင်းဆိုးဆေးရည် နှစ်မျိုး စလုံး (cough-calmer and cough-helper) ကို လိုသည်ထက် ပိုသုံးကြသည်။ လူကြိုက်များသည့် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည် အများစုမှာ အနည်း ငယ်သာ သက်သာပြီးမကောင်းလှချေ။ ထို့ပြင် ငွေ ဖြုန်းရာလည်း ရောက်သည်။ **အကောင်းဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးသော ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးမှာ ရေဖြစ်သည်။** ရေမြောက်မြားစွာ သောက်ခြင်းနှင့် ရေနွေးငွေ့ရှူခြင်းသည် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည် များထက် ချောင်းဆိုးခြင်းကို ပိုမိုသက်သာစေပြီး ခွဲသလိပ် ပျော်စေသည်။ ညွှန်ကြားချက်များကို စာ မျက်နှာ ၂၃၄ တွင် ဖတ်ရှုပါ။ အိမ်တွင်းဖြစ် ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေးရည်ကို စာမျက်နှာ ၂၃၅ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

**Cough-calmer
(cough suppressant):
codeine and chloral hydrate**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး ဖျော်ရည် (သို့မဟုတ်) ဆေးရည်အဖြစ် လာတတ်သည်။ (codeine သည် တစ်ခါတစ်ရံ အက်စ်ပရင်ပါ၍ ဖြစ်စေ၊ မပါဘဲဖြစ် စေ ဆေးပြားအဖြစ် လာတတ်သည်။)

Codeine သည် အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး ပြင်းဖြစ်ပြီး ချောင်းဆိုးငြိမ်ဆေးများအနက် အား အကောင်းဆုံးသော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်သည်။ သို့ သော်လည်း ဆေးစွဲ (မူးယစ်ဆေးဝါး) တတ်သည့် အတွက်ရရန် မလွယ်ချေ။ codeine သည် ချောင်း ဆိုးပျောက်ဆေး ပျော်ရည်ပေါင်းအဖြစ် (သို့မဟုတ်) ဆေးပြားအဖြစ် လာတတ်သည်။ ဆေးနှင့်အတူပါ လာသည့် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း သောက်ပါ။ ချောင်းဆိုးငြိမ်းစေရန် codeine 7 mg မှ 15 mg ဆိုလျှင် လုံလောက်သည်။

အသက်အရွယ်အလိုက် (သို့မဟုတ်) ကိုယ် အလေးချိန်အလိုက်ပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၆၂ တွင် ကြည့်ပါ) **အပြင်းအထန် နာကျင်ခြင်းအတွက်** လူကြီးများသည် ၄ နာရီခြား ၃၀ မှ ၆၀ မီလီဂရမ် သောက်နိုင်ပါသည်။

သတိပြုရန်။ ကိုဒင်းသည် စွဲတတ်ပါသည်။ ရက်အနည်းငယ်သာ သုံးပါ။

For Asthma

ပန်းနာအတွက်

ပန်းနာ မဖြစ်စေရန် နည်းမှန်လမ်းမှန် ကုသ ရန်အတွက် စာ ၂၃၃ ကို ဖတ်ရှုပါ။

ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ရှိသူများသည် ဆေး များကို အိမ်တွင် အသင့်ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူသံမြည်ခြင်းတို့ အစပျိုး လာသည်နှင့် ဆေးကို အသုံးပြုပါ။

Ephedrine

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

15 mg ဆေးပြားအဖြစ် (25 mg အဖြစ်လည်း) လာတတ်သည်။

Ephedrine သည် ပန်းနာ အနည်းအကျဉ်း ဖြစ်မှုကို ကုသရန်နှင့် ပန်းနာအလွန်အကျွံ ထချိန် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြား မဖြစ်ရအောင် ကာ ကွယ်ရာ၌ အသုံးဝင်သည်။ ဤဆေးသည် အဆုတ် သို့သွားသည့် ပြွန်များကို ပွင့်စေသည့်အတွက် လေပို ၍ လွယ်ကူစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်သည်။ အဆုတ်ရောင် (သို့မဟုတ်) လေပြွန်ရောင်၍ အသက်ရှူရခက်ချိန် တွင်လည်း ဤဆေးသည် အသုံးဝင်သည်။

Ephedrine သည် theophylline (သို့မဟုတ်)

aminophylline နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ phenobarbital တို့နှင့် တွဲ၍ လာတတ်သည်။ ဆေးတစ်မျိုးချင်း မရ နိုင်သည့်အခါမှလွဲ၍ ဆေးပေါင်းများကို ရှောင်ပါ။

ပန်းနာအတွက် ephedrine ဆေးညွှန်း - (၁ နေ့ ၃ ကြိမ်/1mg/kg)

- 15 mg ဆေးပြား
- ၁ နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ၁ ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်းတိုက်ပါ။

လူကြီး -

15 mg မှ 60 mg (ဆေး ၁ ပြားမှ ၄ ပြား)

၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်ကလေး -

15 mg မှ 30 mg (ဆေး ၁ ပြား မှ ၂ ပြား)

၁ နှစ်မှ ၄ နှစ်ကလေး -

15 mg (ဆေး ၁ ပြား)

၁ နှစ်အောက်ကလေးကို မတိုက်ပါနှင့်။

နာခေါင်းပိတ်ခြင်းအတွက် ephedrine ပါ သည့် နာခေါင်းအစက်ချဆေးကို သုံးနိုင်သည်။ ရေ လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်းတွင် ဆေး ၁ ပြား ဖျော်ခြင်း ဖြင့် အစက်ချဆေး လုပ်နိုင်သည်။

Theophylline (သို့မဟုတ်) Aminophylline

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဆေးပြားနှင့် စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိ ဆေးဖျော် ရည်များအဖြစ် လာတတ်သည်။

ပန်းနာ ရောဂါကုသရန်နှင့် ပန်းနာမထအောင် ကာကွယ်ရန်

ဆေးညွှန်း -
(၆ နာရီခြား/3 to 5mg/kg)

100 mg ဆေးပြားများသုံးခြင်းဖြင့်

လူကြီး -

၆ နာရီတစ်ခါ ဆေး ၂ ပြား
၇ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -
၆ နာရီ တစ်ခါ 1/2 ဆေး ၁ ပြား
၇ နှစ်အောက်ကလေးကို မတိုက်ပါနှင့်။
ရင်ကြပ်ခြင်း ပြင်းထန်လျှင် (သို့မဟုတ်)
အထက်ပါဆေးညွှန်းနှင့် မသက်သာလျှင် ဆေးညွှန်း
ကို ၂ ဆ တိုး၍ မှီဝဲပါ။ သို့သော် နောက်ထပ် မတိုး
ပါနှင့်။ လူနာသည် စကားမပြောနိုင်လောက်အောင်
ကြပ်နေလျှင်တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ဆေးကုသခံပါ။

Salbutamol (Albuteron)

ဆယ်လ်ဗူတမော (အယ်လ်ဗူတရော)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဆယ်လ်ဗူတမော ၄ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးပြား
အနေနှင့် လည်းကောင်း၊ ၅ မီလီလီတာတွင် ဆေး
၂ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးရည်အဖြစ် လည်းကောင်း ရနိုင်
ပါသည်။

ရင်မကြပ်အောင် ကာကွယ်ခြင်း၊ ရင်ကြပ်လျှင်
ကုသခြင်းတို့အတွက် ဆယ်လ်ဗူတမော တစ်မျိုး
တည်း ဖြစ်စေ၊ သီအိုဖိုင်းလင်းနှင့် တွဲ၍ဖြစ်စေ သုံး
နိုင်သည်။

ဆယ်လ်ဗူတမော ဆေးညွှန်း -

(ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက်
၀. ၁ မီလီဂရမ်နှုန်းနှင့် ၆ နာရီ မှ ၈ နာရီခြား)

၄ မီလီဂရမ်ပါဆေးပြား သို့မဟုတ် လက်ဖက်
ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းတွင် ၂ မီလီဂရမ်ပါ ဆေးရည်ကို
သုံး၍ ၆ နာရီမှ ၈ နာရီခြား ပေးပါ။

လူကြီး -

ဆေးတစ်ပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးရည် ၂ ဇွန်း၊

၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ထိ ကလေးများ -

ဆေးပြားတစ်ခြမ်း (သို့မဟုတ်) ဆေးရည်

တစ်ဇွန်း၊

၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိကလေးများ -

ဆေးပြား ၄ စိတ်တစ်စိတ်မှ တစ်ခြမ်း

(သို့မဟုတ်) ဆေးရည် ဇွန်းတစ်ဝက်မှ တစ်ဇွန်း

ငယ်သော ကလေးများအား - မပေးပါနှင့်။

ရင်ကြပ်ခြင်းပြင်းထန်လျှင် (သို့မဟုတ်) အထက်
ပါ ဆေးညွှန်းနှင့် မသက်သာလျှင် ဆေးညွှန်းကို ၂
ဆ ရောက်သည်ထိ တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ တိုက်ပါ။

Epinephrine

(adrenaline, adrenalin)

အက်ပီနက်ဖရင်

(အက်ဒရီနယ်လင်း၊ အက်ဒရီနယ်လင်)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဆေးရည် တစ်မီလီလီတာတွင် ဆေးတစ်မီလီ
ဂရမ်ပါ ထိုးဆေးအဖြစ် ရနိုင်ပါသည်။

အက်ပီနက်ဖရင်ကို

၁။ အသက်မရှူနိုင်လောက်အောင် အပြင်းအထန်
ကြပ်သည့် ပန်းနာရောဂါနှင့်

၂။ ပင်နီစလင်ထိုးဆေး၊ မေးခိုင်ရောဂါ ဖြေဆေး၊
မြင်း၏ သွေးရည်ကြည်မှ ဖော်စပ်ထားသော
အခြားဖြေဆေးများကြောင့် အပြင်းအထန်
ဓာတ်မတည့်သည့်အခါများတွင် သုံးသင့်ပါ
သည်။

ပန်းနာရင်ကြပ်အတွက် အက်ပီနက်ဖရင်း

ဆေးညွှန်း -

ထိုးဆေး တစ်မီလီလီတာတွင် ဆေးတစ်မီလီ
ဂရမ်ပါ ထိုးဆေးကို သုံး၍ သွေးခွန်နှုန်းကို ရေတွက်
ပါ။ ထို့နောက် အရေပြားအောက်တွင် ထိုးပါ။

လူကြီး -

တစ်မီလီဂရမ်၏ ၃ ပုံ ၁ ပုံ

၅၅၈

- ၇ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အရွယ် ကလေး -
တစ်မီလီဂရမ်၏ ၅ ပုံ ၁ ပုံ
- ၁ နှစ်မှ ၆ နှစ်အရွယ် ကလေး -
တစ်မီလီဂရမ်၏ ၁၀ ပုံ ၁ ပုံ
- ၁ နှစ်အောက် ကလေးအား မထိုးပါနှင့်။

**ဓာတ်မတည့်၍ သွေးလန့်ခြင်းအတွက်
အက်ပီနက်ဖရင်း ဆေးညွှန်း -**

ထိုးဆေး တစ်မီလီလီတာတွင် ဆေးတစ်မီလီ
ဂရမ်ပါထိုးဆေးကို သုံး၍ ကြွက်သားထဲသို့ ထိုးပါ။
လူကြီး -

- တစ်မီလီဂရမ်၏ ၂ ပုံ ၁ ပုံ
- ၇ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အရွယ် ကလေး -
တစ်မီလီဂရမ်၏ ၃ ပုံ ၁ ပုံ
- ၁ နှစ်မှ ၆ နှစ်အရွယ် ကလေး -
တစ်မီလီဂရမ်၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံ
- ၁ နှစ်အောက် ကလေးအား မထိုးပါနှင့်။

လိုအပ်ပါက နာရီဝက်ကြာလျှင် နောက်တစ်
ကြိမ် ထပ်ထိုးနိုင်သည်။ ၃ ကြိမ်ထက် ပိုမထိုးပါနှင့်။
ပထမအကြိမ် ဆေးထိုးပြီး သွေးခုန်နှုန်းသည် မူလ
ထက် တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၃၀ ပိုခုန်လာလျှင်
နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မထိုးပါနှင့်။

အက်ပီနက်ဖရင်းကို မည်သည့်အခါမျှ ဆေး
ညွှန်းထက် ပိုမထိုးမိစေရန် သတိထားပါ။

**For Allergic Reactions and
Vomiting The Antihistamines**
**ဓာတ်မတည့်မှုများနှင့် အော့အန်ခြင်းအတွက်
ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးများ**

ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်
ကို နည်းလမ်းပေါင်းများစွာ အကျိုးသက်ရောက်စေ
သည့် ဆေးများဖြစ်သည်။

- ၁။ ယားယံသည့် အဖုအပိမ့်များ (သို့မဟုတ်)

အရေပြားပေါ်မှ အဖုများ၊ အင်ပြင်၊ ‘ရာသီ
အလိုက် ဓာတ်မတည့်မှု’နှင့် သွေးလန့်၍
ဓာတ်မတည့်မှုများကဲ့သို့သော ဓာတ်မတည့်မှု
များကို ဤဆေးများက သက်သာစေသည်
(သို့မဟုတ်) ကာကွယ်သည်။

- ၂။ မော်တော်ကား၊ လေယာဉ်ပျံမှုူးခြင်း (သို့မ
ဟုတ်) အော့အန်ခြင်းတို့မဖြစ်အောင် ကာကွယ်
သည်။ (သို့မဟုတ်) သက်သာစေသည်။

- ၃။ ဤဆေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ အိပ်ငိုက်
သည်။ ဟက်စ်သမင်းဆန့်ကျင်ဆေးများ စား
ထားချိန်တွင် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များ
မလုပ်ပါနှင့်။ သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာကို မကိုင်
တွယ်ပါနှင့် (သို့မဟုတ်) အင်တီဟစ်စတမင်း
သောက်ပြီး အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်
ရှားပါ။

**Promethazine (phenergan) နှင့် diphen-
hydramine (Benadryl)** တို့သည် ဟက်စ်သမင်း
ဆန့်ကျင်ဆေးပြင်းများဖြစ်ပြီး အလွန်ပင် အိပ်ချင်
သည်။ Dimenhydrinate (Dramamine) သည်
promethazine နှင့် အလားတူပြီး ကားမူးခြင်းအတွက်
အများဆုံးအသုံးဝင်သည်။ သို့သော် အခြားအကြောင်း
များကြောင့် အော့အန်ခြင်းအတွက် promethaz-
ine သည် တစ်ခါတစ်ရံ ပိုကောင်းသည်။ chlorp-
heniramine သည် တန်ဖိုးနည်း ဟက်စ်သမင်း ဆန့်
ကျင်ဆေးဖြစ်ပြီး အိပ်ငိုက်ချင်စိတ် ပိုနည်းသည်။ ထို့
ကြောင့် အယားအယံ သက်သာစေရန် နေ့ခင်းဘက်
၌ chlorpheniramine ကို သုံးခြင်းသည် အကောင်း
ဆုံးဖြစ်သည်။ promethazine သည် ပိုအိပ်ချင်
အောင် အားပေးပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အယား
အယံ သက်သာစေသည့်အတွက် ညဘက်၌ အသုံး
ဝင်သည်။

သာမန်အအေးမိခြင်းအတွက် ဟက်စ်သမင်း
ဆန့်ကျင်ဆေးသည် ပျောက်ကင်းစေသည် ဆိုသည့်
အချက်အတွက် သက်သေသာခက မရှိချေ။ ထို

ဆေးများကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုသုံးလေ့ ရှိကြသည်။ ထိုဆေးများကို လွှဲမှားစွာ မသုံးစွဲသင့်ချေ။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးများကို ပန်းနာရောဂါအတွက် မသုံးသင့်ချေ။ ခွဲကျပ်စေပြီး အသက်ရှူရ ပိုခက်သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

ဆေးသေတ္တာတွင် ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးတစ်မျိုး ရှိလေ့ရှိသည်။ promethazine ကို ရွေးချယ်လျှင် ကောင်းသည်။ ထိုဆေးမှာ အစဉ်သဖြင့် မရနိုင်၍ အခြားဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေး ဆေးညွှန်းကိုလည်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ယေဘုယျ ဥပဒေသ အနေဖြင့် ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေး စားဆေးကို သုံးသင့်သည်။ ထိုဆေးများကိုမူ အလွန်တစ်ရာ အော့အန်နေခြင်းနှင့် သွေးလန့် ဓာတ်မတည့်မှုအထူးအန္တရာယ်ရှိသည့် အဆိပ်ဖြေဆေး (မေးခိုင်၊ မြွေဆိပ်ဖြေဆေးစသည်) မပေးမီ အချိန်များ၌သာ ထိုးပေးသင့်သည်။

Promethazine (Phenergan)

အမည် -----

အောက်ပါအတိုင်းလာတတ်သည်။

12.5 mg ဆေးပြား

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

25 mg in 1 ml ထိုးဆေးပုလင်း

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

သတိပြုရန် ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအတွက် Promethazine ကို အမှန်တကယ် လိုအပ်မှသာလျှင် အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။

Promethazine အတွက် ဆေးညွှန်း -

(၁ နေ့ 1mg/kg)

12.5 mg ဆေးပြားသုံးခြင်းဖြင့်

၁ နေ့ ၂ ကြိမ် စားပါ။

၁ ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်းတိုက်ပါ။

လူကြီး -

25 mg မှ 50 mg (ဆေး ၂ ပြား မှ ၄ ပြား)

၇ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး - $\frac{၁}{၃}$

12.5 mg မှ 25 mg

(ဆေး ၁ ပြား သို့မဟုတ် ၂ ပြား)

၂ နှစ်မှ ၆ နှစ်ကလေး -

6 mg မှ 12 mg (ဆေးပြားဝက်မှ ၁ ပြား)

၁ နှစ်ကလေး -

4 mg (ဆေးပြား၏)

၁ နှစ်အောက်ကလေး -

3 mg (ဆေးပြား၏ $\frac{1}{4}$)

Intramuscular (IM) 25 mg in a ml ဖြင့်

အသားထဲ ဆေးထိုးခြင်း

အချိန်မရွေး ၁ ကြိမ်ထိုးပြီး လိုအပ်လျှင် ၂ နာရီမှ ၄ နာရီကြားတွင် ထပ်ထိုးပါ။

၁ ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်းထိုးပါ။

လူကြီး -

25 မှ 50 mg (1 to 2 ml)

၇ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

12.5 မှ 25 mg ($\frac{1}{2}$ to 1 ml)

၇ နှစ်အောက်ကလေး -

6 to 12 mg ($\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ ml)

၁ နှစ်အောက်ကလေး -

2.5 mg (0.1 ml)

စအိုထဲသွင်းသော ၂၅ မီလီဂရမ်ပါ

ဆေးတောင့်များ၊

စအိုထဲသို့ ကောင်းကောင်း ဝင်အောင်သွင်းပါ။ လိုအပ်ပါက ၄ နာရီမှ ၆ နာရီကြာလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်သွင်းပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် -

လူကြီးနှင့် ၁၂ နှစ်အထက် ကလေးများ -

၂၅ မီလီဂရမ်

၇ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် အရွယ်ကလေး -

၁၂.၅ မီလီဂရမ် (အတောင့်တစ်ဝက်)

၂ နှစ်မှ ၆ နှစ် အရွယ်ကလေး -

၅၆၀

၆ မီလီဂရမ် (အတောင့် ၄ ပုံတစ်ပုံ)

Diphenhydramine (Benadryl)

အမည် -----

အများအားဖြင့် ရရှိနိုင်သော ပုံစံမှာ -
၂၅ (သို့မဟုတ်) ၅၀ မီလီဂရမ်ပါသော ဆေးတောင့်

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

တစ်မီလီလီတာတွင် ၁၀ မှ ၅၀ မီလီဂရမ်ပါ
သော ထိုးဆေး

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

သတိပြုရန်။ မွေးခါစကလေးငယ်များနှင့် နို့တိုက်
မိခင်များအား ဒိုင်ဖန်ဟိုက်ဒြေမင်း မပေးရ။ ဤ
ဆေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် အမှန်တကယ်
လိုအပ်မှသာ ပေးပါ။

ဆေးညွှန်း -

တစ်နေ့လျှင် ၅ မီလီဂရမ်/ကီလိုဂရမ်
၂၅ မီလီဂရမ်ပါသော ဆေးတောင့်သုံး၍ တစ်
နေ့လျှင် သုံးကြိမ် (သို့မဟုတ်) လေးကြိမ်ပေးပါ။

လူကြီး -

၂၅ မှ ၅၀ မီလီဂရမ် (၁ တောင့် မှ ၂ တောင့်)
ကလေး အသက် ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် -

၂၅ မီလီဂရမ် (တစ်တောင့်)

ကလေး အသက် ၂ နှစ်မှ ၇ နှစ် -

၁၂. ၅ မီလီဂရမ် (1/2 တောင့်)

ကလေး ၂ နှစ်အောက် -

၆ မီလီဂရမ် (1/4 တောင့်)

diphenhydramine ထိုးဆေး ဆေးညွှန်း -

ထိုးဆေးရည် ၁ မီလီမီတာတွင် ၅၀ ဂရမ် ပါဝင်
သည်။ ဓာတ်မတည့်၍ သွေးလန့်သည့်အခါ ထိုးပါ။

အချိန်မရွေး ၁ ကြိမ် ထိုးနိုင်သည်။ လိုအပ်
လျှင် ၂ နာရီမှ ၄ နာရီတွင် ထပ်ထိုးပါ။

လူကြီး - ၂၅ မှ ၅၀ မီလီဂရမ်

(၁ သို့မဟုတ် ၁ မီလီလီတာ)

ကလေး -

၁၀ မှ ၂၅ မီလီဂရမ်

(၁ သို့မဟုတ် ၁ မီလီလီတာ)

လသားကလေး -

၅ မီလီဂရမ်

(တစ်မီလီလီတာ၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံ)

Chlorpheniramine

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

4 mg ဆေးပြား (အခြားအရွယ်အစား ဆေး
ပြား၊ ဆေးဖျော်ရည် စသည်ဖြင့်လည်း) လာတတ်
သည်။

Chlorpheniramine ဆေးညွှန်း -

၁ နေ့ ၃ ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၄ ကြိမ်သောက်ပါ။

၁ ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်းသောက်ပါ။

လူကြီး -

4 mg (ဆေး ၁ ပြား)

၁၂ နှစ်အောက် ကလေး -

2 mg (ဆေးပြား၏ 1/2)

မွေးကင်းစကလေး -

1 mg (ဆေးပြား၏ 1/4)

Dimenhydrinate (Dramamine)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အများအားဖြင့် ၅၀ မီလီဂရမ်ပါသော ဆေး
ပြား၊ ၁၂. ၅ မီလီဂရမ်ပါသော ဆေးအရည်၊ စအို
အတွင်းသို့ထည့်သော ဆေးပုံစံများဖြင့် ရရှိနိုင်
သည်။

ဤဆေးကို မော်တော်ကား၊ လေယာဉ်ပျံစီး

လျှင်မူးခြင်းအတွက် အများဆုံး ရောင်းသော်လည်း ဓာတ်မတည့်မှု သက်သာရန်နှင့် အိပ်ပျော်စေရန် အခြားဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးများကဲ့သို့ သုံး နိုင်သည်။

Dimenhydrinate ဆေးညွှန်း -

- ၁ နေ့ ၄ ကြိမ်ထိစားပါ။
- ၁ ကြိမ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်းစားပါ။

လူကြီး -

50 to 100 mg
(ဆေး ၁ ပြား သို့မဟုတ် ၂ ပြား)

၇ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကလေး -

25 to 50 mg (ဆေးပြားဝက်မှ ၁ ပြား)

၂ နှစ်မှ ၆ နှစ်ကလေး -

12 to 25 mg (ဆေးပြား၏ 1/4 မှ 1/2)

၂ နှစ်အောက်ကလေး -

6 to 12 mg (ဆေးပြား၏ 1/4)

Antitoxins

အဆိပ်ဖြေဆေး

သတိပြုရန် -

မေးခိုင်း အဆိပ်ပြယ်ဆေးနှင့် မြွေကိုက်နှင့် ကင်းကိုက်ခြင်း အဆိပ်ပြယ်ဆေး ကဲ့သို့သော အဆိပ်ဖြေဆေးအားလုံးကို မြင်းသွေးရည်ကြည်မှ ပြု လုပ်သည်။ ဓာတ်မတည့်မှု (သွေးလန်ခြင်း) ဖြစ် ပွားမည့် အန္တရာယ်နှင့် ကြုံနိုင်သည်။ အဆိပ်ဖြေ ဆေးမထိုးမီ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် Adrenalin ကို အမြဲအသင့် ဆောင်ထားပါ။ ဓာတ် မတည့် ဖြစ်တတ်သူများ (သို့မဟုတ်) မြင်းသွေးရည် ကြည်မှလုပ်သော အဆိပ်ဖြေဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို ယခင်က ထိုးခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်လျှင် အဆိပ်ဖြေဆေးမထိုး မီ ၁၅ မိနစ်အလိုတွင် promethazine (Phenergan) (သို့မဟုတ်) diphenhydramine (Benadryl) ကဲ့သို့ သော ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေး ထိုးပေးခြင်း သည် အကြံကောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

Scorpion antitoxin or antivenom

ကင်းဆိပ်ဖြေဆေး (သို့မဟုတ်)

အဆိပ်ပြယ်ဆေး

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ထိုးဆေးအတွက် lyophilized (အမှုန့်) အဖြစ် လာလေ့ရှိသည်။

ကင်းကိုက်ခြင်းအတွက် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အသီးသီး က အဆိပ်ဖြေဆေးအမျိုးမျိုး ထုတ်လုပ်ကြသည်။

အန္တရာယ်ရှိသော (သို့မဟုတ်) သေစေနိုင် သော ကင်းရှိသည့် အရပ်ဒေသများ၌သာ ကင်းဆိပ် ဖြေ ဆေးကိုသုံးသင့်သည်။ ကလေးငယ်ကို ကင်း ကိုက်မှသာလျှင် အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်း အဓိက အစိတ်အပိုင်း (သို့မဟုတ်) ဦးခေါင်းကို ကိုက်မှသာလျှင် အဆိပ်ဖြေဆေးများ လိုအပ်လေ့ ရှိသည်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်စေရန် ကလေး ကင်း ကိုက်ခံရပြီး မြန်နိုင်သမျှ မြန်ဆန်စွာ ဆေးထိုးသင့် သည်။

အဆိပ်ဖြေဆေးများသည် လမ်းညွှန်ချက်အပြည့် အစုံဖြင့် လာလေ့ရှိသည်။ ဂရုတစိုက် လိုက်နာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးငယ်များသည် ကလေးကြီး များထက် အဆိပ်ဖြေဆေး ပိုလိုအပ်သည်။ ၂ ပုလင်း (သို့မဟုတ်) ၃ ပုလင်း လိုတတ်သည်။

ကင်းအများစုမှာ လူကြီးများအတွက် အန္တရာယ် မရှိချေ။ အဆိပ်ဖြေဆေး ကိုယ်နှိုက်က သုံးစွဲရာ၌ အန္တရာယ်နည်းနည်းရှိရာ လူကြီးများကို ထိုးမပေး ခြင်းသည် ပိုကောင်းလေ့ရှိသည်။

Snakebite antivenom or antitoxin

မြွေဆိပ်ဖြေဆေး (သို့မဟုတ်)

အဆိပ်ပြယ်ဆေး

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----
ထိုးဆေးပုလင်း (သို့မဟုတ်) ဘူးများအဖြစ်
လာတတ်သည်။

အဆိပ်ဖြေဆေး (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ် အဆိပ်
သင့်မှုကို ကာကွယ်ပေးသည့်ဆေးသည် ကမ္ဘာအရပ်
ရပ်မှ အဆိပ်ရှိသည့်မြွေများ အကိုက်ခံရခြင်းအတွက်
တီထွင်ဖော်စပ်သည့်ဆေး ဖြစ်သည်။ အဆိပ်ရှိသည့်
မြွေမကြာခဏ အကိုက်ခံရသည့် (သို့မဟုတ်) အဆိပ်
ရှိမြွေကြောင့် သေရသည့်သူ အများအပြားရှိသည့်
အရပ်တွင် သင်နေထိုင်ရပါက မည်သည့်အဆိပ်
ဖြေဆေး ရနိုင်သည်ကို ရှာပါ။ **အချိန်မီရအောင်
လုပ်ပါ။** ပြီးလျှင် လက်ဝယ် အမြဲဆောင်ထားပါ။

အချို့မြွေဆိပ်ဖြေဆေးများသည် အခြောက်
ခံပြီး (သို့မဟုတ်) လျင်မြန်စွာအေးခဲပြီး ပုံစံဖြင့်လာ
သောကြောင့် အအေးခန်း မလိုဘဲ သိမ်းဆည်းနိုင်
သည်။ အခြားမြွေဆိပ်ဖြေဆေးများကိုမူ အအေးခံ
ကာ သိုလှောင်ရမည်။

အောက်ပါတို့မှာ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင် ထုတ်လုပ်
ရောင်းချသည့် အဆိပ်ဖြေဆေးအချို့ ဖြစ်သည်။

မြောက်အမေရိက

Crofab (TM) (Crotalidae Polyvalent Im-
mune Fab-Ovine) for rattlesnakes, copper-
heads, cottonmouths, and water moccasins.
From Fougere, Inc., 1-800-645-9833,
www.fougere.com. Product information also
from the manufacturer, Protherics, 1-800-231-
0206, or 1-615-963-4528,
e-mail : information@protherics.com,
www.protherics.com/products/antibody.htm

မက္ကဆီကို

Antivipmyn® and Antivipmyn tri®
(Faboterapia polivalente antiviperino) for
rattlesnakes and other pit vipers, as well as
nauyaca, terciopelo, mapana, barba amarilla,
palanca, and others. From Instituto Bioclon,
Mexico., D.F., tel : (52) 5575-0070, (52) 5575-

4016, or 1-800-021-6887,
www.bioclon.com.mx

Antivenoms are also available from
Instituto Clodomiro Picado, Facultad de
Microbiologia, Universidad de Costa Rica, San
Jose, Costa Rica:

www.icp.ucr.ac.cr, and Instituto Butantan,
Sao Paulo, Brazil, tel: (011) 3726-7222,
fax : (011) 3726-1505,
e-mail : instituto@butantan.gov.br,
www.butantan.gov.br

အာဖရိက

Polyvalent antivenoms for puff adder,
Gaboen viper, green mamba, Jameson's
mamba, black mamba, cape cobra, forest co-
bra, snouted cobra and Mozambique spitting
cobra. From South Africa Vaccine Producers
PTY Ltd.,

P.O. Box 28999, Sandringham 2131, South
Africa,
tel: 27-11-386-6000, fax: 27-11-386-6016,
www.savpo.co.za

အိန္ဒိယ

Antivenoms for Indian cobra, Indian
krait, Russell's viper, Saw-scaled viper and oth-
ers, from: Haffkine Biopharmaceutical Co.,
Bombay, India, tel: 91-22-412-9320/22,
fax: 91-22-416-8578,
www.vaccinehaffkine.com.

Central Research Institute of Kasuli,
Kasuli, India, tel: 01-792-72114,
fax: 0-792-72016.

Serum Institute of India,
tel: 91-20-269-93900, fax : 91-20-269-93921,
www.seruminstitute.com.

အင်ဒိုနီးရှား

Biofarma, Bandung, Indonesia,
tel : 022-233-755, fax : 022-204-1306,
www.biofarma.co.id.

ထိုင်း

Thai Red Cross Society, Bangkok, Thailand, tel : 66-2255-461, fax : 66-2252-7795, www.redcross.orth.

မြေဆိပ်ဖြေဆေး အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်များသည် ဆေးပုလင်းနှင့်အတူ တွဲ၍ပါလာတတ်သည်။ အသုံးမပြုမီ လေ့လာရန်လိုအပ်ပါသည်။ မြေအရွယ်အစား ပိုကြီးလေလေ (သို့မဟုတ်) အကိုက်ခံရသူ သေးငယ်လေလေ၊ မြေဆိပ်ဖြေဆေးများများ ပို၍ လိုအပ်ပါသည်။ အများအားဖြင့် (၂) ပုလင်းနှင့် အထက် လိုအပ်ပါသည်။ ပို၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေရန် မြေကိုက်ခံရလျှင် ခံရခြင်း မြေဆိပ်ဖြေဆေး ထိုးပါ။ ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော သွေးလန့်မှု မဖြစ်စေရန် လိုအပ်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါ။

Antitoxin for tetanus

မေးခိုင်အဆိပ်ဖြေဆေး

မေးခိုင်ပိုးအဆိပ်ကို ဆန့်ကျင်သည့် ဂလိုဗျူလင် (လူမှ ထုတ်လုပ်) -

၂၅၀ ယူနစ်ပါ ထိုးဆေး ပုလင်းများအဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။

မေးခိုင်ပိုး အဆိပ်ဖြေဆေး (မြင်းမှ ထုတ်လုပ်သည်) -

၁၅၀၀၊ ၂၀၀၀၊ ၄၀၀၀ နှင့် ၅၀၀၀ ယူနစ်ပါ ထိုးဆေးပုလင်းများအဖြစ်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးသော သူများ နေထိုင်ရာ ဝေးလံခေါင်းပါးသည့် ကျေးရွာများမှ ဆေးသေတ္တာတွင် မေးခိုင်အဆိပ်ဖြေဆေး အနည်းဆုံး 50,000 Units ရှိသင့်သည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် ရေခဲသေတ္တာမလိုဘဲ ထိုးဆေးအတွက် ပိုးသတ်သော ရေဖြင့် ရောစပ်နိုင်သည့် lyophilized (အမှုန့်) ရှိသည်။

တစ်စုံတစ်ဦးတွင် မေးခိုင်ရောဂါ လက္ခဏာ ပြလာပါက 50,000 Units ရှိ မေးခိုင်အဆိပ်ဖြေဆေး ထိုးပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ထိုးပေးရ

မည့် ဆေးပမာဏအပြည့် ထိုးပေးသင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားများသည့်နေရာ (တင်ပခံနှင့်ပေါင်) တို့တွင် အသားထဲ သွင်းထိုးသည့် ဆေးများစွာ ထိုးပေးပါ (သို့မဟုတ်) အကြောဆေး မည်သို့ထိုးပေးရမည်ကို သိသူရှိလျှင် အကြောဆေးထိုးပါ။ အဆိပ်သင့်သူသည် ပန်းနာ သို့မဟုတ် အခြားဓာတ်မတည့်မှုရှိသူ သို့မဟုတ် မြင်းသင်္ဃန်ရည်မှ လုပ်သော မည်သည့် အဆိပ်ဖြေဆေးကိုမဆို အထိုးခံခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်ပါက ဆေးမထိုးမီ ၁၅ မိနစ်အလိုတွင် promethazine ကဲ့သို့သော ဟက်စ်သမင်းဆန့်ကျင်ဆေး ထိုးပေးပါ။

အဆိပ်ဖြေဆေးဖြင့် ကုသသည့်တိုင်အောင် မေးခိုင်ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ပိုမိုဆိုးဝါးစွာ ပြသလေ့ရှိသည်။ မေးခိုင်အဆိပ်သင့်မှု ကုသရာ၌ စာမျက်နှာ ၂၅၇ တွင် ဖော်ပြထားသည့် အခြားအစီအစဉ်များမှာလည်း အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ်) ပို၍ပင် အရေးကြီးသည်။ ချက်ချင်း ဆေးစ ကုသပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို အမြန်ယူပါ။

For Swallowed Posions

အဆိပ်မျိုမိခြင်း

အစွမ်းထက်အောင်ပြုလုပ်ထားသည့် မီးသွေးသည် အမှုန့်အဖြစ်လာသည်။ ပုလင်းပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အညွှန်းအတိုင်း သောက်ပါ။ ယင်းအမှုန့်ကို ရေ (သို့မဟုတ်) အရည်တစ်ဖန်ခွက်နှင့် ရော၍ သောက်ပါ။

အစွမ်းထက်အောင်ပြုလုပ်ထားသည့် မီးသွေး (activated charcoal) သည် မျိုထားသော အဆိပ်များကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိသဖြင့် အဆိပ်သင့် အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။ အဆိပ်ကို မျိုမိလျှင် မျိုမိချင်း သုံးနိုင်ပါက အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အက်ဆစ်အပြင်းစား၊ ဓာတ်ဆီနှင့် ရေနံဆီမျိုထားမိသော လူနာများအတွက် မသုံးသင့်ပါ။

အဆိပ်ကို သောက်မိ (သို့မဟုတ်) မျိုမိပြီး

၅၆၄

တစ်နာရီအတွင်း

အသုံးပြုရန် ဆေးညွှန်း -

လူကြီးနှင့် ၁၂ နှစ်အထက် ကလေးများ -

၅၀ မှ ၁၀၀ ဂရမ် တစ်ကြိမ်သာ

၁ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အရွယ် ကလေး -

၂၅ ဂရမ် တစ်ကြိမ်(သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်ပါက

၅၀ ဂရမ်

၁ နှစ်အောက် ကလေး -

ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ် ဂရမ်နှုန်း တစ်ကြိမ်သာ

အဆိပ်၏ အစွမ်းပြစ ပြုနေချိန်တွင် အသုံးပြု ရန် ဆေးညွှန်း -

လူကြီးနှင့် ၁ နှစ်အထက်ကလေး -

၂၅ မှ ၅၀ ဂရမ် ၄ နာရီမှ ၆ နာရီခြား တစ် ကြိမ်

၁ နှစ်အောက် ကလေး -

ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ် ဂရမ်နှုန်း တစ်ကြိမ်နှင့် ၂ နာရီမှ ၄ နာရီ ကြာတိုင်း ဤဆေးညွှန်း၏ တစ်ဝက်

ဥပမာ - ကလေးသည် ၆ ကီလိုဂရမ်ရှိလျှင် ပထမအကြိမ်တွင် ၆ ဂရမ်ပေးပါ။ ၂ နာရီမှ ၄ နာရီ ကြာတိုင်း ၃ ဂရမ်ပေးပါ။

For Fits (convulsions)

တက်ခြင်းအတွက်

ဖီနိုဘာဘီတော Phenobarbital နှင့် ဖင်နိုတိုင်း ဆေး Phenytoin များကို ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကြောင့် တက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုနေကြပါသည်။ ပိုဈေးကြီးသော ဆေးများ လည်း ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာဝန်များသည် ဆေး ၂ မျိုး (သို့မဟုတ်) ၂ မျိုးထက် ပို၍ တွဲကာ ညွှန်း တတ်ကြပါသည်။ သို့သော် ဆေးတစ်မျိုးတည်း သုံး ခြင်းသည် အတူတူသို့မဟုတ် ပို၍ ထိရောက်ပြီး ပို၍ လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး နည်းနိုင်ပါသည်။ အတက် ရောဂါကာကွယ်ပေးသည့် ဆေးများသည် အိပ်ငိုက် စေသဖြင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် သောက်သင့်ပါသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တက်နေသည်ကို ရပ်သွားစေရန်

ဒိုင်ယာဇီပင်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အတက် ရောဂါကာကွယ်ရန် ဤဆေးကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် ပေးလေ့မရှိပါ။

Phenobarbital (phenobarbitone)

15 mg, 30 mg, 60 mg, 100 mg ဆေးပြား

များအဖြစ် လာတတ်သည်။

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

15 mg in 5 ml ဆေးပုလင်း

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

Phenobarbital ကို မတက်အောင်နှင့် ဝက်ရူး မပြန်စေရန် စားနိုင်သည်။ ဝက်ရူးပြန်လျှင် ဘဝတစ် သက်တာလုံး ဆေးဆက်စားသွားရန် လိုအပ်တတ် သည်။ မတက်အောင် ဆေးပမာဏ အနည်းဆုံးကို စားသင့်သည်။ phenobarbital ကို နည်းနည်းစား ခြင်းဖြင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုး သက်သာစေသည်။ (သို့မဟုတ်) အလွန်အကျွံ မအန်စေ။

သတိပြုရန် - phenobarbital အလွန်အကျွံ သုံးခြင်း သည် အသက်ရှူနှေးစေ (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူ ရပ် သွားစေသည်။ တဖြည်းဖြည်းစ၍ ဆေးစွမ်းပြုလာ ပြီး အချိန်အတန်ကြာသည်။ (၂၄ နာရီအထိ သို့ မဟုတ် ဆီးမသွားလျှင် ထို့ထက်ပိုကြာသည်။)

ဆေးအလွန်အကျွံ မပေးမိစေရန် သတိပြုပါ။

phenobarbital ဆေးညွှန်း -

လူကြီးနှင့် ၁၂ နှစ်အထက် ကလေး -

1 to 3 mg/kilo/day သို့မဟုတ်

50 to 100 mg တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်

၅ နှစ် မှ ၁၂ နှစ် ကလေး -

4 to 6 mg/kilo/day

၁ နှစ် မှ ၅ နှစ် ကလေး -

6 to 8 mg/kilo/day

၁ နှစ်အောက်ကလေး -

5 to 8 mg/kilo/day

ဖီနိုဘာဘီတော ထိုးဆေးဖော်စပ်ပုံကို ဖော်ပြ မထားပါ။ အကြောင်းမှာ ဤထိုးဆေးများသည် အလွန်အန္တရာယ်များသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးကို ဖျော်စပ်ဖူးသည့် အတွေ့အကြုံရှိပြီး သွေးကြောထဲသို့ ဆေးထိုးပေးနိုင်သူများသာ သုံး သင့်ပါသည်။

**Phenytoin
(Diphenylhydantoin, Dilantin)**

အမည် -----

25 mg, 50 mg and 100 mg
ဆေးတောင့်ဖြင့် လာတတ်သည်။

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အရည် 5 ml တွင် ဆေး 250mg ပါသည့် ဆေးရည်

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဝက်ရူးပြန်တက်နာကို ကာကွယ်သည်။ ဤ ဆေးကို တစ်ခါတစ်ရံ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စားရ သည်။ တက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အနိမ့်ဆုံး ဆေးညွှန်းကိုသာ သုံးသင့်ပါသည်။

Side effects - Diphenylhydantoin သည် အချို့သူများ သွားဖုံးရောင်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ကြီး လာစေသည်။ ဝေဒနာ ဆိုးဝါးလာပါက ဤဆေး အစား အခြားဆေးစားသင့်သည်။ ပါးစပ်ကိုစင်ကြယ် စွာထားခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်း၊ အစာစားပြီးတိုင်း သွား နှင့် သွားဖုံးများကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောခြင်း ဖြင့် သွားဖုံးရောဂါ ပြဿနာများကို ကာကွယ်နိုင်ပါ သည်။

Phenytoin စားဆေး အညွှန်း -

လူကြီးနှင့် ၁၆ နှစ်အထက် ကလေး -

4 to 6 mg/kilo/day

၁၀ နှစ် မှ ၁၆ နှစ် ကလေး -

6 to 7 mg/kilo/day

၇ နှစ် မှ ၉ နှစ် ကလေး - 7 to 8 mg/kilo/day

၄ နှစ် မှ ၆ နှစ် ကလေး -

7.5 to 9 mg/kilo/day

၆ လသား မှ ၄ နှစ် ကလေး -

8 to 10 mg/kilo/day

၆ လသားအောက် ကလေး - 5 mg/kilo/day

အထက်ပါဆေးအတိုင်း တိုက်သော်လည်း လုံးဝ ကာကွယ်၍ မရလျှင် ဆေးကို တိုး၍တိုက်ပါ။

မတတ်အောင်လုပ်၍ ရလျှင် မတတ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည့် အနိမ့်ဆုံးအဆင့် ရောက်သည့် ထိ ဆေးကို နည်းနည်းစီ လျှော့တိုက်ပါ။

Diazepam (Valium)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

5 mg in 1 ml ထိုးဆေးရည်၊ ၂ မီလီလီတာတွင် ၁၀ မီလီဂရမ်ပါ ထိုးဆေး၊ ၅ မီလီဂရမ်နှင့် ၁၀ မီလီ ဂရမ်ပါ ဆေးပြားများအဖြစ် လာတတ်သည်။

diazepam သုံးစွဲနည်းမှာ phenobarbital နှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သော်လည်း ဆေးမှာ ဈေးအလွန် ကြီးသည်။ Phenobarbital မရနိုင်သည့်အခါ တစ်ခါ တစ်ရံ၍ဆေးရနိုင်သည့်အတွက် ထည့်သွင်းဖော်ပြ အပ်ပါသည်။

ဝက်ရူးပြန် တက်နာ အတက်ရပ်သွား အောင် လူကြီးဆိုလျှင် 5 mg မှ 10 mg တိုက်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ၂ နာရီအတွင်း ထပ်တိုက်ပါ။

မေးခိုင်ရောဂါအတွက်ဆိုလျှင် အကြောအတက် ရပ်သွားရန် ဆေးလုံလုံလောက်လောက် တိုက်ပါ။ ပထမ 5 mg (ကလေးဆိုလျှင် လျှော့တိုက်ပါ) စတိုက် ပြီး လိုအပ်သလို ထပ်တိုက်ပါ။ သို့သော် တစ်ကြိမ် လျှင် 10 mg နှင့် ၁ နေ့လျှင် 50 mg ထက် မပိုပါစေ နှင့်။ လိုအပ်လျှင် diazepam ကို phenobarbital နှင့် တွဲတိုက်နိုင်သော်လည်း အလွန်အကျွံ မတိုက်မိ ရန် သတိထားပါ။

Vallium ကို အလွန်အကျွံ အကြောက်လွန် ခြင်း (hysteria စိတ်ချောက်ချား) သို့မဟုတ် စိုးရိမ် ပူပန်ခြင်းတို့တွင် သုံးနိုင်သော်လည်း အလွန်ပင် ချိန် ဆ၍ သုံးသင့်သည်။

သတိပြုရန် -

၁။ diazepam အလွန်များခြင်းသည် အသက်ရှူ နှေးစေ (သို့မဟုတ်) ရပ်စေသည်။ အလွန်အကျွံ မသုံးမိစေရန် သတိပြုပါ။

၂။ ဒိုင်ယာဇီပင်သည် စွဲတတ်သော ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ကြာရှည်အသုံးပြုခြင်း၊ မကြာခဏ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ ဆေးကို လုံခြုံသည့် နေရာတွင် သေ့ခပ်၍ သိမ်းပါ။

မေးခွင်ရောဂါအတွက် - တက်ခြင်းကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်ထိ လုံလောက်အောင် ပေးပါ။ လူကြီးများနှင့် ၅ နှစ်အထက် ကလေးများ အတွက် ပါးစပ်မှ ၅ မီလီဂရမ် စတိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် စအိုတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ (ကလေးများအတွက် ဆေးညွှန်း လျော့ပါ) လိုအပ်ပါက ထပ်ပေးပါ။ သို့သော် တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၀ မီလီဂရမ်ထက် မပိုပါစေနှင့်။ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်၍ ဆေးမပေးမီ နာရီဝက်စောင့်ပါ။ ၅ နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် စအိုတွင်းသို့ ဆေးတစ်ကြိမ်လျှင် ၁ မီလီဂရမ်မှ ၂ မီလီဂရမ် ၊ ၃ နာရီမှ ၄ နာရီခြား ပေးပါ။

For Severe Bleeding After Birth (Postpartum Hemorrhage)

ကလေး မီးဖွားပြီးနောက် သွေး အလွန်ဆင်းခြင်း

ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် သွေးဆင်းရပ်စေရန် အတွက် ဆေးဝါးများ သုံးစွဲရာ၌ မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲခြင်းနှင့် လွဲမှားစွာ သုံးစွဲခြင်းတို့အကြောင်း စာ ၃၇၄ တွင် ဖော်ပြထားသည်။ ယေဘုယျ ဥပဒေသအနေဖြင့် oxtocics (ergonnoine, oxytocin စသည်) တို့ကို ကလေးမီးဖွားပြီး သွေးဆင်းရပ်စေရန်အတွက် သာ သုံးသင့်သည်။ ကလေးမြန်မြန် မီးဖွားရန် (သို့မဟုတ်) မီးဖွားချိန်တွင် မိခင်အား ရှိစေရန် ဤဆေးများ သုံးစွဲခြင်းသည် မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ဆေးများကို ကလေး မမွေးဖွားမချင်း မသုံးသင့်ချေ။ ထို့ပြင် အချင်းထွက် မလာမချင်း မသုံးလျှင် ပိုကောင်းသည်။ အချင်းထွက်လာပြီးနောက် (သို့သော် ကလေး မီးဖွားပြီးနောက်) oxy-txin 1/2 ml (5units) ကို အသားထဲ ထိုးပေးနိုင်သည်။

အချင်းထွက်မလာမီ ergonovine မသုံးပါနှင့်။ အချင်း မထွက်လာအောင် တားနိုင်သည့်အတွက်ဖြစ်သည်။

Pituitrin သည် oxytocin နှင့် ဆင်သည်။ အန္တရာယ်ပိုကြီးသည်။ oxytocin နှင့် ergonovine မရနိုင်ချိန် အရေးပေါ် သွေးဆင်းသည့်ကိစ္စမှ လွဲ၍ မသုံးပါနှင့်။

မွေးကင်းစကလေး သွေးဆင်းလျှင် ဗီတာမင် k ကို သုံးပါ။

မီးဖွားခြင်း၊ သားလျှောခြင်း၊ သန္ဓေဖျက်ခြင်း တို့ကြောင့် သွေးထွက်ခြင်းအတွက် ဗီတာမင် k သည် အသုံးမကျပါ။

Ergonovine or ergometrine melete (Ergotrate, Methergine)

အမည် -----

အောက်ပါအတိုင်း လာတတ်သည်။

0.2 mg in 1 ml ထိုးဆေးပုလင်း

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

0.2 mg ဆေးပြား

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အချင်းထွက်လာပြီး သွေးအလွန်အကျွံ ဆင်းမှုကို တားရန် (သို့မဟုတ်) ထိန်းရန်အတွက် သုံးသည်။

ergonovine ထိုးဆေး ဆေးညွှန်း -

အချင်းထွက်လာပြီးနောက် သွေးအလွန်အကျွံ ဆင်းလျှင် (လက်ဖက်ရည် ၂ ပန်းကန်လုံးစာထက် ပိုလျှင်) Ergonovine ၁ ပုလင်း (သို့မဟုတ်) ၂ ပုလင်း (0.2 မှ 0.4 ml) ကို အသားထဲထိုးပေးပါ။ (သို့မဟုတ် အလွန်အရေးကြီးသော အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် အကြောထဲ ၁ ပုလင်းသွင်းပေးပါ။) လိုအပ်လျှင် နာရီဝက် မှ ၁ နာရီ အတွင်းဆေး ထပ်သွင်း ပေးနိုင်သည်။ သွေးဆင်း ရပ်လျှင်ရပ်ချင်း ergonovine ဆေးပြားပြောင်း၍ ကျွေးပါ။

ergonovine ဆေးပြား ဆေးညွှန်း -

- 0.2 mg ဆေးပြားသုံးသည်။

မီးဖွားပြီးနောက် သွေးအလွန်တရာ မဆင်း
အောင် ကာကွယ်ရန် (သို့မဟုတ်) သွေးအမြောက်
အမြား ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန် (အထူးသဖြင့် သွေးအား
နည်းသည့် မိခင်များ) သုံးသည်။ အချင်းထွက်လာ
ချိန်ကစ၍ နေ့စဉ် တစ်ခါသောက် ၁ ပြား၊ ၃ ကြိမ်မှ
၄ ကြိမ် တိုက်ပါ။ သွေးအလွန်အကျွံ ဆင်းနေပါက
ဆေး ၁ ကြိမ် တိုက်တိုင်း ဆေး ၂ ပြား တိုက်နိုင်
သည်။

Oxytocin (pitocin)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

10 units in 1 ml ထိုးဆေး ပုလင်းများ အဖြစ်
လာတတ်သည်။

ကလေးမီးဖွားအပြီး အချင်းထွက်မလာမီ သွေး
အလွန်တရာ ဆင်းနေမှုရပ်ရန် ကူညီသည့်ဆေး
ဖြစ်သည်။ (ဤဆေးသည် အချင်းထွက်လာစေရန်
လည်း ကူညီသည်။ သို့သော် သွေးအလွန်အကျွံ
ဆင်းမှုသာ (သို့မဟုတ်) အလွန် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာ
မှုသာ ဤဆေးကို သုံးသင့်သည်။

**ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် မိခင်အတွက် oxyto-
cin**

ဆေးညွှန်း -

1/2 ml (5 units) ထိုးပါ။ သွေးအလွန်အကျွံ
ဆက်ဆင်းနေပါက ၁၅ မိနစ်အတွင်း 1/2 ml ထပ်
ထိုးပါ။

For Piles (Hemorrhoids)

လိပ်ခေါင်း

Suppositories for hemorrhoids

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ဤဆေးများသည် စအိုတွင်းသွင်းနိုင်ရန် အထူး

ပြုလုပ်ထားသည့် ကျည်ဆန်သဏ္ဍာန် ဆေးတောင့်
များ ဖြစ်သည်။ ဤဆေးများသည် လိပ်ခေါင်းကို
ပိုငယ် သွားစေပြီး အနာအကျင်ကို လျော့စေသည်။
ဆေးပြားအမျိုးမျိုးရှိရာ **cortisone** (သို့မဟုတ်)
cortico-steroid ပါသည့် ဆေးများသည် ဝေဒနာ
အသက် သာဆုံး ဖြစ်သော်လည်း ဈေးပိုကြီးသည်။
အထူးဖော်စပ်ထားသည့် ကော်ဆေးဆီများလည်း
ရရှိနိုင်သည်။

ဆေးညွှန်း -

နေ့စဉ် ဝမ်းသွားပြီးနောက် စအိုထဲထည့်ပါ။
အိပ်ရာဝင်ခါနီး နောက်တစ်ကြိမ် ထည့်ပါ။

For Malnutrition And Anemia

အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းနှင့်

သွေးအားနည်းခြင်း

နို့မှုန့် (မလိုင်မပါ နို့မှုန့်)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့မှု ကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသ
ရန်အတွက် နို့သည် အကောင်းဆုံး အစာတစ်မျိုး
ဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက် မိခင်နို့သည်
အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ နို့တွင် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွား
စေသည့် ပရိုတင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်စေသည့်
ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တို့ ကြွယ်ဝသည်။ ကျေး
လက် ကျန်းမာရေးဌာနတိုင်းတွင် အာဟာရ ချို့တဲ့
သည့် ကလေးများကို ကုသရန်အတွက် နို့မှုန့်ရှိသင့်
သည်။ မလိုင်မပါ နို့မှုန့်သည် ဈေးအချို့ဆုံးနှင့်
အထားခံဆုံးဖြစ်သည်။ နို့တွင်ပါသည့် ပရိုတင်းကို
ကလေးအပြည့်အဝရရန် နို့မှုန့်ကို သကြားနှင့် ဟင်း
ချက်ဆီနည်းနည်း ရောပါ။

ရေခွေးပန်းကန် ၁ လုံးစာတွင်

နို့မှုန့် လက်ဖက်ရည် ၁၂ ဇွန်း

သကြား လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်း

ဆီ ၃ ဇွန်း ထည့်ပါ။

Mixed (or multi) vitamins
ဗီတာမင်ပေါင်းစု

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့်လာသည်။ သို့သော် ဆေးပြားများသည် ဈေးအချို့သာဆုံး ဖြစ်တတ်ပြီး ကောင်းလည်း ကောင်းသည်။ ဗီတာမင် ထိုးဆေးများမှာ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ လိုအပ်ပြီး ငွေကုန်၍ မလိုအပ်ဘဲ နာကျင်ကာ တစ်ခါတစ်ရံ ပြည်တည်နာ ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အားတိုးဆေးများနှင့် ဆေးရည်များတွင် အရေးကြီးဆုံးသော ဗီတာမင်များ မပါဝင်ကာ၊ ကောင်းသင့်သလောက် မကောင်းဘဲ ဈေးကြီးလွန်းသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများသည် အကောင်းဆုံးဗီတာမင်ဖြစ်သည်။ အခြားဗီတာမင်ဓာတ်များလိုအပ်လျှင် ဗီတာမင်ဆေးပြားများစားပါ။

အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့သည့်အခါတွင် ဗီတာမင်ဆေးပါ ထပ်လောင်းခြင်းသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ ဆေးပြားတွင် လိုအပ်သည့် အရေးကြီးဆုံး ဗီတာမင်ဓာတ်များ ပါဝင်ကြောင်း သေချာပါစေ။

စံချိန်မီ ဆေးပြားများ သုံးပါ။ နေ့စဉ် ၁ ပြား စားခြင်းသည် လုံလောက်သည်။

Vitamin A (retinol)
ဗီတာမင်အေ (ရက်တီနော)
ကြက်မျက်သင်ခြင်းနှင့်
မျက်မြှေးခြောက်ခြင်း

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

200,000 units ဆေးတောင့်များအဖြစ် လာတတ်သည်။ retinol 60 mg (ထို့ထက်လည်း ပမာဏနည်းသည့် ဆေးတောင့်လည်းရှိသည်)

100,000 units ထိုးဆေး

သတိပြုရန်- ဗီတာမင် A များလွန်းလျှင် တက်တတ် သည်။ အလွန်အကျွံ မတိုက်ပါနှင့်။ ကလေးများ လက်လှမ်းမမီရာတွင် ထားပါ။

ကာကွယ်ရန်အတွက် - ကလေးများ ကြက်မျက်သင် ခြင်း၊ မျက်မြှေးခြောက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည့် အရပ် ဒေသများတွင် ကလေးများသည် အဝါရောင် သစ် သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင် ရွက်များအပြင် ဥနှင့် အသည်းကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်မှရသည့် အစားအစာများကို ပိုစားသင့်သည်။ ငါးကြီးဆီသည် ဗီတာမင် A ဓာတ် ကြွယ်ဝသည်။ သို့မဟုတ် ဗီတာမင် A ဆေးတောင့် ကျွေးနိုင်သည်။ ၄ လ မှ ၆ လ လျှင် ဗီတာမင် A ဆေး ၁ တောင့်ကျွေးပါ။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် နောက်ထပ် မလိုတော့ချေ။

မီးဖွားသည့်နေ့ (သို့မဟုတ်) မီးဖွားပြီး တစ်လအတွင်း မိခင်သည် ဗီတာမင် A ဆေးတောင့် တစ်တောင့် (ယူနစ် ၂ သိန်း) သောက်ခြင်းဖြင့် နို့စို့ကလေးတွင် ဗီတာမင် A ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်သည့် မျက်စိရောဂါ ပြဿနာများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဝက်သက်ပေါက်သော ကလေးများတွင် ဗီတာမင် A ချို့တဲ့မှုကြောင့် မျက်စိရောဂါ ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များသဖြင့် ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်း ဗီတာမင် A ဆေး တိုက်ထားသင့်သည်။

ကလေးများ ဗီတာမင် A လုံလောက်စွာ မစားသုံးနိုင်သည့် ဒေသများတွင် ဖြည့်စွက်စာများ၊ ဗီတာမင် A ဆေးတောင့်များ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဝက်သက်နှင့် အခြားပြင်းထန်သောရောဂါများကြောင့် အသက်သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကုသရန်အတွက် - ဗီတာမင် A ဆေး ၁ တောင့် 200,000 units တိုက်ပါ (သို့မဟုတ်) 100,000 units ဆေးထိုးပါ။ နောက်နေ့တွင် ဗီတာမင် A ဆေးတစ်

တောင့် 200,000 units တိုက်ပါ။ ထို့နောက် တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်ခြားပြီး ဆေးတစ်တောင့် ထပ်တိုက်ပါ။ တစ်နှစ်အောက် ကလေးအတွက် ထိုဆေးအားလုံး၏ ထက်ဝက်လျော့၍ တိုက်ပါ။

Iron Sulfate (ferrous sulfate)

သွေးအားနည်းခြင်းအတွက်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

200, 300 (သို့မဟုတ်) 500 mg အဖြစ် လာတတ်သည်။ (အစက်ချဆေး၊ ဆေးအရည်နှင့် ကလေးများအတွက် ဆေးအချို့ရည်များအဖြစ်လည်း လာသည်)

သွေးအားနည်းရောဂါ အများစုကုသရာတွင် ferrous sulfate သည် အသုံးဝင်သည်။ ထိုစားဆေးဖြင့် အနည်းဆုံး ၃ လ ကုသလေ့ရှိသည်။ အခြေအနေ မတိုးတက်ပါက သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းထက် အခြားအကြောင်းကြောင့် သွေးအားနည်းရဖွယ်ရှိသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ယူပါ။ အခက်အခဲရှိပါက folic acid ဖြင့် ကုသကြည့်ပါ။

သွေးအားနည်းနေသော၊ အာဟာရချို့တဲ့နေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် သံဓာတ် (Ferrous sulphate) ဆေးပြားသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သံဓာတ်ကို ဗီတာမင်စီ (အသီးအရွက်၊ ဗီတာမင်စီဆေးပြား)နှင့်အတူပေးလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ferrous sulfate သည် ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်စေသဖြင့် အစာနှင့်စားက အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သံဓာတ်ဆေးပြားသည် ဝမ်းချုပ်စေတတ် ပါသည်။ ဝမ်းအရောင်ကို မည်းစေတတ်ပါသည်။ အသက် ၃ နှစ်အောက် ကလေးအတွက် ဆေး ၁ ပြားကို ကောင်းစွာ ကြိတ်ပြီး အစာနှင့်ရောကျွေးပါ။

သတိပြုရန် - ဆေးညွှန်း မှန်ပါစေ။ ferrous sulfate များလွန်းလျှင် အဆိပ်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ လက်လှမ်းမမီရာတွင်ထားပါ။ အလွန် အာဟာရချို့တဲ့နေသည့် ကလေးအား သံဓာတ်ဆေးပြား ဆေးရည် မပေးပါနှင့်။

သွေးအားနည်းခြင်းအတွက် ferrous sulfate ဆေးညွှန်း -

200 mg ဆေးပြားများ သုံးသည်။

၁ နေ့ ၃ ကြိမ် အစာဖြင့်စားပါ။

လူကြီး -

200 mg မှ 400 mg

(ဆေး ၁ ပြား သို့မဟုတ် ၂ ပြား)

၆ နှစ်အထက် ကလေး -

200 mg (ဆေး ၁ ပြား)

၃ နှစ်မှ ၆ နှစ်ကလေး -

100 mg (ဆေးပြားဝက်)

၃ နှစ်အောက် ကလေး -

25 mg မှ 50 mg

(ဆေးပြား၏ 1/8 မှ 1/4 ညက်ညက်ကြိတ်ပြီး အစာနှင့် ရောပါ။)

Folic acid

သွေးအားနည်းခြင်း အချို့အတွက်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

5 mg ဆေးပြားများအဖြစ် လာသည်။

ငှက်ဖျားဖြစ်၍ သွေးကြောထဲမှ သွေးဆဲလ်များ ဖျက်ဆီးခံရသော သွေးအားနည်းခြင်းမျိုးကို ကုသရာတွင် folic acid သည် အရေးပါနိုင်သည်။ သရက်ရွက်ကြီးနေသည့် သွေးအားနည်းသူ (သို့မဟုတ်) အသားဝါနေသူသည် folic acid လိုအပ်ဖွယ် ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ferrous sulfate ဖြင့် သွေးအားနည်းရောဂါ အတော် ကောင်းမလာသည့်အခါ လိုအပ်သည်။ ဆိတ်နို့တိုက်သည့် ကလေးများနှင့် သွေးအားနည်းပြီး အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် folic acid ၊ ထို့အတူ

သံဓာတ် လိုအပ်တတ် သည်။

အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်၊ အသားနှင့် အသည်း (သို့မဟုတ်) folic acid ဆေးပြားများ စားခြင်းဖြင့် folic acid ရရှိနိုင်သည်။ *thalassemia* ဟုခေါ်သည့် သွေးအားနည်းရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်တတ်သည့် ဒေသ မှ ကလေးများသည် folic acid ကို နှစ်နှင့်ချီစားရန် လိုကောင်း လိုအပ်နိုင်သော်လည်း ကလေးများ အတွက် သီတင်း ၂ ပတ်စားခြင်းသည် လုံလောက် သည်။ သွေးအားနည်းပြီး အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ် ဝန်ဆောင် ကာလတစ်လျှောက်လုံး နေ့စဉ် folic acid သောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာလာစေသည်။

သွေးအားနည်းခြင်းအတွက် folic acid

ဆေးညွှန်း -

- 5 mg ဆေးပြား သုံးစွဲသည်။
- ၁ နေ့ ၁ ကြိမ်ကျွေးပါ။
- လူကြီးနှင့် ၃ နှစ်အထက် ကလေး -
ဆေး ၁ ပြား (5 mg)
- ၃ နှစ်အောက်ကလေး -
ဆေးပြားဝက် (2½ mg)

**Vitamin B₁₂ (cyanocobalamin)
pernicious anemia**

အစာအိမ်ထဲ အက်ဆစ်အထွက်နည်းပြီး

ဗီတာမင် B₁₂ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်

သွေးအားနည်းသည်ရောဂါအတွက်သာ

ဤဆေးသုံးကို သုံးသင့်မှ သုံးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဗီတာမင် B₁₂ သည် အသက် ၃၅ နှစ်အောက် (သို့ မဟုတ်) အရှေ့တိုင်းတွင် မတွေ့ရသလောက်နီးပါး ရှားပါးလှသော သွေးအားနည်းရောဂါအတွက်သာ အသုံးဝင်သည်။ ဤဆေးမလိုသော်လည်း ဆရာဝန် များက သုံးကြသည်။ လူနာကို ဆေးတစ်ခု ပေးချင် သည့်အခါ ပေးတတ်သည်။ ဗီတာမင် B₁₂ အတွက်

သင့်ပိုက်ဆံ မဖြုန်းပါနှင့် (သို့မဟုတ်) သွေးမစစ်ရ သေးလျှင်မပေးပါနှင့် သွေးစစ်ပြီး သင့်၌ pernicious anemia ရှိကြောင်း ပြမှသာလျှင် ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားက ဤဆေးကို ညွှန်းပါစေ။

**Vitamin K
(phytomenadione, phytonadione)**

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

1 mg in 2.5 ml နို့ရည် ထိုးဆေး ပုလင်းများ အဖြစ် လာတတ်သည်။

မွေးကင်းစကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့် အစိတ်အပိုင်း (ပါးစပ်၊ ချက်၊ စအို) မှမဆို သွေး ထွက်စ ပြုလာလျှင် ဗီတာမင် K ချို့တဲ့၍ ဖြစ်နိုင် သည်။ K 1 mg ဗီတာမင် (ထိုးဆေး ၁ ပုလင်း) ကို ပေါင် အပြင်ဘက်ပိုင်းတွင် ထိုးပါ။ သွေးဆက်ထွက် နေလျှင် နောက်ထပ် ဆေးထိုးမပေးပါနှင့်။ အလွန် သေးကွေးစွာ (2 kg မပြည့်သည့်ကလေး) မွေးလာ သည့်ကလေး သွေးထွက်မည့်အန္တရာယ်မှ လျော့ပါး စေရန် K ဗီတာမင် ထိုးပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ဗီတာမင် K သည် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း မိခင် သွေးဆင်းမှုကိုထိန်းရန် အသုံးမဝင်ပေ။

Vitamin B₆ (pyridoxine)

25 mg ဆေးပြားများအဖြစ် လာတတ်သည်။

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

တစ်ခါတစ်ရံ isoniazid ဖြင့် ကုသသည့် တီဘီရောဂါ ရှိသူများသည် B₆ ဗီတာမင် ချို့တဲ့တတ် သည်။ ထိုသို့မဖြစ်စေရန် isoniazid ဆေးစားစဉ် B₆ 50 mg ကို နေ့စဉ်စားနိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) ဤ ဆေးကို ဗီတာမင်ချို့တဲ့သူများကိုသာ ပေးနိုင်သည်။ ခြေ၊ လက် ကိုက်ခဲ (သို့မဟုတ်) ကျင်ခြင်း၊ ကြွက်

တက်၊ ရင်တုန်ပြီး အိပ်မပျော်သည့်လက္ခဏာများ ပါဝင်သည်။

ဝီတာမင် B₆ ဆေးညွှန်း -

isoniazid စားနေစဉ် 25 mg ဆေးပြား နေ့စဉ် စားပါ။

**Family Planning Methods-
Birth Control**

မိသားစု စီမံကိန်းနည်းများ-

ပဋိသန္ဓေတားစားဆေး

Oral Contraceptive (Birth Control Pills)

ပဋိသန္ဓေတားဆေးသုံးခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိခြင်း နှင့် ကြိုတင်သတိပြုရမည့် အချက်များအကြောင်းကို စာမျက်နှာ ၄၀၃ မှ ၄၀၈ တွင်ဖတ်ရှုနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းအတွက် ဆေးလုံး မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးချယ်ရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အောက်တွင် အသိပေးထားပါသည်။

ဤအခန်းမှ သန္ဓေတားဆေးလုံးများအကြောင်းကို ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် ပြောင်းလဲခဲ့ပါသည်။ သင်နှင့် အတူတူ အလုပ်လုပ်နေသူတွင် စာအုပ်မူဟောင်း ရှိနေပါက ဆေးပြားအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ထဲတွင် ဇဝေဇဝါ ဖြစ်မသွားအောင် သတိပြုပါ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးလုံးများတွင် ဓာတုပစ္စည်း နှစ်မျိုး (သို့မဟုတ်) hormones ဟော်မုန်းများပါဝင်သည်။ ယင်းတို့သည် အမျိုးသမီး၏ ခန္ဓာကိုယ်က ရာသီကို ပုံမှန် ဖြစ်အောင်ထိန်းပေးသည့် အရာများ နှင့် အလားတူသည်။ ဤဟော်မုန်းများကို estrogen နှင့် progesterone ဟုခေါ်သည်။ ဆေးလုံးများသည် ဟော်မုန်း ၂ မျိုးပေါင်း စပ်ကာ အမှတ်တံဆိပ် အမျိုးမျိုး၊ အာနိသင်အမျိုးမျိုးဖြင့် လာသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောရလျှင် ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးစလုံး အတော်အသင့် နည်းနည်းပါးပါး ပါသည့် အမှတ်တံဆိပ် ဆေးကများသည်။ အန္တရာယ်အကင်း

ဆုံးနှင့် အမျိုးသမီးအများစုအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ဥပမာ -

အုပ်စု (၁) - Triphasic pills

estrogen နှင့် progesterone ပမာဏ နည်းသည်။ ဆေးနှစ်မျိုး ပါဝင်မှု အချိုးသည် ပုံသေ မဟုတ်သဖြင့် ဆေးကို အစီအစဉ်အတိုင်း သောက်ရန်လိုသည်။

Logynon	Tricyclen	Trinovum
Synophase	Trinordiol	Triquilar
		Triphasil

အုပ်စု (၂) - Low dose pills

ဆေးပမာဏနည်းသော ဆေးလုံးများ

ဤဆေးများတွင် အီစထရိုဂျင် ပါဝင်မှု နည်းပါသည်။ (အက်သီနိုင်အီစထရိုဂျင်အော ၃၅ မိုက်ခရိုဂရမ် သို့မဟုတ် မက်စထရာနော ၅၀ မီလီဂရမ် နှင့် ပရိုဂျက်စတင်ကို ရောထားပါသည်) ဆေးလုံးတွင် ဆေးများ၏ပါဝင်မှုအချိုးမှာ ပုံသေဖြစ်ပါသည်။

အသုံးများသော ဆေးများ (ရောင်းကုန်အမည်)

ဘရက်သီကွန် ၁ + ၃၅	အိုဗီစမင် ၁/၃၅
Brevicon 1 + 35	Ovysmen 1/35
နော်ရီဒေး ၁ + ၅၀	နီယိုကွန်
Noriday 1 + 50	Neocon
နော်ရီနိုင်း ၁ + ၃၅၊ ၁ + ၅၀	နော်ရီမင်
Norinyl 1 + 35, 1 + 50	Norimin
အော်သို-နိုဗမ် ၁/၃၅၊ ၁/၅၀	ပါးလ်
Ortho-Novum 1/35, 1/50	Perle

အုပ်စု (၃) - Low dose pills

ဆေးပမာဏနည်းသော ဆေးလုံးများ

ဤဆေးများတွင် ပရိုဂျက်စတင် များပြီး အီစထရိုဂျင် နည်းပါသည်။ (အီစထရိုဂျင်သည် အက်သီနိုင်အီစထရိုဂျင်အောအဖြစ် ၃၅ မိုက်ခရိုဂရမ် ပါဝင်ပါသည်။)

အသုံးများသော ဆေးရောင်းကုန်အမည်များ

- လို-ဖင်မနောလ် Lo-Femenal
- လို-အိုဗရော Lo-Ovral
- မိုက်ခရိုဂိုင်းနွန် ၃၀ Microgynon 30
- မိုက်ခရော့ဗလာ Microvlar
- နောဒက် Nordette

ထိရောက်မှု သေချာစေရန်နှင့် အချိန်မဟုတ်ဘဲ သွေးနည်းနည်း နည်းနည်းဆင်းခြင်း အဖြစ်နည်းစေရန် ဆေးလုံး (အထူးသဖြင့် ဟော်မုန်းပါဝင်မှု နည်းသောဆေး) များကို နေ့စဉ် အချိန်မှန် သောက်ပါ။ ၃-၄ လ ကြာသည့်တိုင် အချိန် မဟုတ်ဘဲ သွေးနည်းနည်း နည်းနည်းဆင်းခြင်း ဖြစ်နေသေးပါက အုပ်စု ၃ မှ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို စမ်းကြည့်ပါ။ နောက်ထပ် ၃ လ ကြာသည့်တိုင် အချိန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း ဖြစ်နေသေးပါက အုပ်စု ၄ မှ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို စမ်းကြည့်ပါ။

များသောအားဖြင့် သန္ဓေတားဆေး သောက်နေသူများသည် ရာသီပေါ်သည့်အခါ သွေးဆင်း နည်းတတ်ကြပါသည်။ ထိုအချက်သည် သွေးအားနည်းသော အမျိုးသမီးများအတွက် ကောင်းသောအချက်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် လအတန်ကြာ သွေးထိန်နေခဲ့လျှင် (သို့မဟုတ်) ရာသီသွေး အဆင်းနည်းလွန်းသည့်အတွက် စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်နေလျှင် အုပ်စု ၄ မှ အီစထရိုဂျင် ပိုများသော ဆေးတစ်မျိုးကို ပြောင်း၍ စမ်းကြည့်နိုင်ပါသည်။

ရာသီသွေး အဆင်းများတတ်သော အမျိုးသမီး (သို့မဟုတ်) ရာသီပေါ်ကာနီးလျှင် ရင်သားများ နာလာတတ်သော အမျိုးသမီးများအတွက် အီစထရိုဂျင်နည်းပြီး ပရိုဂျက်စတင် များသော ဆေးတစ်မျိုးမျိုးက ပို၍အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။ ထိုဆေးများကို အုပ်စု ၃ တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

အုပ်စု ၃ မှ ဆေးသုံးစွဲပြီး အချိန်မဟုတ်ဘဲ သွေးနည်းနည်း နည်းနည်းဆင်းခြင်း၊ သွေးထိန်ခြင်း ဖြစ်နေပါက သို့မဟုတ် ယခင်က ဆေးသောက်လျက်နှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိသွားဖူးပါက အီစထရိုဂျင်အနည်းငယ် ပိုများသောဆေးကို ပြောင်းနိုင်ပါသည်။ ထို

ဆေးညွှန်းမြင့်သောဆေးများကို အုပ်စု ၄ တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

အုပ်စု (၄) - High dose pills

ဆေးညွှန်းမြင့်မားသော ဆေးများ

ထိုဆေးများတွင် အီစထရိုဂျင်များများ (အက်သီနိုင်း အီစထရာဒိုင်အော ၅၀ မီလီဂရမ်) ပါပြီး အများစုတွင် ပရိုဂျက်စတင် ပါဝင်မှုလည်း မြင့်ပါသည်။)

လူသိများသော ဆေးအမည်များမှာ -

ယူဂိုင်းနွန်	နော်လက်စထရင်
Eugynon	Norlestrin
ဖင်မင်နောလ်	အော့ဗ်ကွန် ၅၀
Femenal	Ovcon 50
မင်နော့ဗလာ	အော့ဗ်ရော
Minovlar	Ovral
နီယိုဂိုင်းနွန်	ပရင်မော့ဗလာ
Neogynon	Primovlar
နော်ဒီအောလ်	
Nordiol	

အုပ်စု ၄ မှ ဆေးများကို သောက်လျက်နှင့် သွေးနည်းနည်း နည်းနည်းဆင်းနေသေးပါက အော့ဗျူလင်နှင့် ဒင်မျူလင်တို့ သောက်လျှင် ရပ်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုဆေးများတွင် အီစထရိုဂျင် ပါဝင်မှု များလွန်းသဖြင့် ညွှန်းခဲ့ပါသည်။ ထိုဆေးများသည် ဝက်ခြံ အကြီးအကျယ် ပေါက်သောသူများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။

နံနက်ပိုင်း အော့အန်ခြင်း ဝေဒနာနှင့် ဆေးသောက်ပြီး ၂ လ ၃ လအတွင်း အခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ကြုံတွေ့နေသူများ၊ သွေးခဲသည့် အန္တရာယ်များသူများသည် အုပ်စု ၁ မှ အီစထရိုဂျင် ရော ပရိုဂျက်စတင်ပါ နည်းသည့် တားဆေးများကို သောက်ကြည့်သင့်ပါသည်။

နို့တိုက်မိခင်များ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ သွေးပေါင်

တက်ခြင်းတို့ကြောင့် တားဆေးမှန်မှန် မသောက်သင့်သူများသည် ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါသည့် ဆေးမျိုးကို သောက်လိုကြပါလိမ့်မည်။ အုပ်စု ၅ မှ ထိုဆေးများကို ဆေးလုံးအသေးလေးများဟု ခေါ်ပါသည်။

**အုပ်စု (၅) - Progestin only pills
ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါ ဆေးလုံးများ**

ဆေးလုံး အသေးလေးများဟု ခေါ်သည့် ထိုဆေးလုံးများတွင် ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါဝင်ပါသည်။

ထိုဆေးများကို နေ့စဉ်အချိန်မှန် သောက်သင့်သည်။ ရာသီသွေး ပေါ်နေစဉ်မှာပင် သောက်သင့်သည်။ ရာသီသွေး မမှန်ခြင်း ဖြစ်စေတတ်သည်။ ဆေးလုံးတစ်လုံးတည်း သောက်ရန်မေ့သွားရုံနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိသွားနိုင်သည်။

လူသိများသော ဆေးအမည်များ -

- ဖင်မူလင် Femulen
- မိုက်ခရိုနော Micronor
- မိုက်ခရိုနိုဗမ် Micronovum
- နော်-ကျူဒီ Nor- Q D

- မိုက်ခရိုလု
- မိုက်ခရိုဗားလ်

- နီယိုဂျက်စ် Neogest
- နီယိုဂျက်စတန် Neogeston
- အော့ဗ်ရက် Ovrette

ဤဆေးများကို အရေးပေါ် တားဆေးများအဖြစ်လည်း သုံးနိုင်ပါသည်။ နောက်အခန်းတွင် ဖတ်ပါ။

**အရေးပေါ် မိသားစု စီမံကိန်း ဆေးများ
(အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးများ)**

အရေးပေါ်တားဆေးများသည် ဆေးပမာဏ ထူးခြားစွာ ထည့်ထားသည့် ဆေးများဖြစ်သည်။

အကာအကွယ် မယူဘဲ လိင်ဆက်ဆံမိပြီးမှ ကလေး မရချင်သူ အမျိုးသမီးများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ တားဆေး မှန်မှန်မသောက်သင့်သူများအတွက်ပင် စိတ်ချလက်ချ သောက်နိုင်သောဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးညွှန်း -

အကာအကွယ်မယူဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၅ ရက် အတွင်း သောက်ရပါမည်။ လိင်ဆက်ဆံပြီး

<p>စောနိုင် သမျှစောစောသောက်လေ ကိုယ်ဝန်မရရန် သေချာ လေဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါအချက်များကို ဂရု တစိုက် လိုက်နာပါ။</p> <p>အုပ်စု ၄ မှ ဆေးညွှန်းဖြင့် ဆေးလုံး ၂ လုံးကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၅ ရက်အတွင်း သောက်ပါ။ ၁၂ နာရီ ကြာပြီး နောက် အုပ်စု ၄ မှ ဆေးလုံး ၂ လုံး ထပ် သောက်ပါ။</p> <p>(သို့မဟုတ်)</p> <p>အုပ်စု ၂ (သို့မဟုတ်) အုပ်စု ၃ မှ ဆေး ညွှန်းနိမ့် ဆေးလုံး ၄ လုံးကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၅ ရက်အတွင်း သောက်ပါ။ ၁၂ နာရီ ကြာပြီး နောက် အုပ်စု ၂ (သို့မဟုတ်) အုပ်စု ၃ မှ ဆေးလုံး ၄ လုံး ထပ်သောက်ပါ။</p> <p>(သို့မဟုတ်)</p> <p>အုပ်စု ၅ မှ ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုး တည်း (လီဗိုနော်ဂျက်စထရဲလ် ခေါ် ပရို ဂျက်စတင် ၀. ၀၃ မီလီဂရမ်) ပါ သို့မဟုတ် ဆေးလုံး အငယ်စားကလေး ၂၅ လုံးကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၅ ရက် အတွင်းသောက်ပါ။ ၁၂ နာရီ ကြာပြီးနောက် ထိုဆေးကိုပင် ၂၅ လုံး ထပ်သောက်ပါ။</p> <p>(သို့မဟုတ်)</p> <p>လီဗို နော်ဂျက်စထရဲလ် ၀. ၀၃၅၅ မီလီဂရမ်ပါ အော့ဗ်ရက် (သို့မဟုတ်) အခြား</p>

ဆေးလုံးအငယ်စားကလေး အလုံး ၂၀ ကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၅ ရက် အတွင်း သောက်ပါ။ ၁၂ နာရီ ကြာပြီး နောက် ထိုဆေးကိုပင် အလုံး ၂၀ ထပ် သောက်ပါ။

အရေးပေါ် တားဆေးအသစ်များလည်း ပေါ် ပေါက်နေပြီဖြစ်ရာ သင်နေထိုင်ရာ အရပ်တွင် ရ ကောင်း ရနိုင်ပါသည်။ ဆေးလုံးအမည်အချို့မှာ နော်လယ်ဗို၊ ပလင်ဘီ၊ ပို့စတီနာ-၂၊ ရှာရင်း-ပီစီ-၄ နှင့် တက်ထရာဂိုင်နွန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ပို့စတီနာ-၂ တွင် ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်ပါသည်။ ထိုဆေးကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင် ဆက်ဆံပြီး ၅ ရက်အတွင်း တစ်လုံးသောက်ပါ။ ၁၂ နာရီကြာပြီးနောက် ထိုဆေးကိုပင် တစ်လုံး ထပ် သောက်ပါ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

အရေးပေါ် တားဆေး သုံးစွဲသူအမျိုးသမီး တစ် ဝက်ခန့်သည် မအီမသာဖြစ်ခြင်း ယိုးဒယားခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆေးသောက်ပြီး ၃ နာရီအတွင်း အန်လျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ဆေးထပ်သောက်ရပါ မည်။ အန်တတ်လျှင် ပရိုမက်သာဇင်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၂၅ မီလီဂရမ် သောက်နိုင်ပါ သည်။ ထိုဆေးများကို ပါးစပ်မှ မသောက်ဘဲ သား မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ထည့်နိုင်ပါသည်။ ထိုနည်း သည်လည်း သန္ဓေတားရာတွင် ထိရောက်ပါသည်။ ထိုသို့သွင်းခြင်းကြောင့် အအန် မလျော့သော်လည်း၊ အန်သည့်ထဲတွင် ဆေးများပါ မသွားနိုင်တော့ချေ။

ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါ ဆေးများ သည် ဆေး ၂-မျိုးပေါင်းထက် ယိုးဒယားခြင်းအန်ခြင်း နည်းသည်။ နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊ သွေးခဲသည့် အန္တရာယ်ရှိသူများ၊ လေဖြတ်ထားသူများသည် ပရို ဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါ ဆေးများကို သုံးသင့်ပါ သည်။

Comdoms (Rubber, Prophylactics, Sheaths)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

ပစ္စည်း ၃ ခုပါ အထုပ်များဖြင့် လာတတ်သည်။ **Comdoms** အမှတ်တံဆိပ် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ အချို့သည် ဈေးအလွန်ပိုကြီးသည်။ အချို့ကို ဆီ သုတ်ထားသည်။ အချို့သည်အရောင် အမျိုးမျိုးဖြင့် လာတတ်သည်။

Comdoms အသုံးပြုပုံနှင့် သတိထားရမည့် အချက်များကို စာမျက်နှာ ၄၀၈ တွင် ဖော်ပြထား သည်။

Diaphragm

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အထိရောက်ဆုံးဖြစ်စေရန် diaphragm ကို အထူးစီမံထားသည့် ကရင်မ် (သို့မဟုတ်) ဂျယ်လီတို့ ဖြင့် သုံးသင့်သည်။ မိန်းမကိုယ်တွင်းသို့ မသွင်းမီ တွင်းအနားသတ်ကို ကရင်မ် စသည်တို့ အနံ့ သုတ် သင့်သည်။

ဂျယ်လီ (သို့မဟုတ်) ကရင်မ်

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

Contraceptive Foam (လူသိများသည့် အမှတ်တံဆိပ် Emko, Lempko, delfen)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

foam အသုံးပြုခြင်း ဆွေးနွေးချက်ကို စာ မျက်နှာ ၃၉၆ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

Contraceptive Suppositories
မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း သွင်းရသည့်
သန္ဓေတားဆေးများ
(နီယိုဆင်ပွန်း Neo Sampooon သည်
လူသိများပါသည်)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

အမျိုးသမီး သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ သားအိမ်လည်တံအနီး ရောက်သည်ထိ နက်နက် သွင်းရသော ဆေးပြားဖြစ်ပါသည်။ လိင်မဆက်ဆံမီ ၁၅ မိနစ် ကြိုတင်၍ သွင်းထားရပါမည်။ (ဆေးဘူး ခွံပေါ်မှ အညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာပါ) အတော် အတန် ထိရောက်သည့် သန္ဓေတားနည်း ဖြစ်ပါ သည်။ ကျား မနှစ်ဦးလုံး ကွန်ဒုံးနှင့် တွဲသုံးလျှင် ပိုထိ ရောက်ပါသည်။

Intrauterine Device (IUD)
သားအိမ်အတွင်း သွင်းရသည့်
သန္ဓေတားပစ္စည်းများ (အိုင်ယူဒီ)

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

သွင်းခ -----

အိုင်ယူဒီကို ကျွမ်းကျင်သည့် ကျန်းမာရေးလုပ် သားနှင့်သာ သွင်းသင့်ပါသည်။ အဖြစ်အများဆုံး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ မီးယပ်သွေးဆင်းများခြင်း၊ ကြာခြင်းနှင့် ကိုက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပထမ ၃ လအတွင်း ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နေရာရွေ့ပြီး ထွက်လာတတ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် ကိုယ်ဝန် တားဆီးရာတွင် မထိ ရောက်နိုင်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးသည် မိမိပစ္စည်း ပုံမှန်နေရာတွင် ရှိနေကြောင်း စစ်ဆေး တတ်အောင် သင်ထားပါ။ အိုင်ယူဒီ အများစုတွင် ပစ္စည်းမှ အပ်ချည်ကဲ့သို့ ကြိုးစကလေး ၂-စသည် သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ထွက်ကျနေတတ် ပါသည်။ လစဉ် ဓမ္မတာပေါ်ပြီးတိုင်း ထိုကြိုးစ

ကလေးများ နေရာမှန်တွင် ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။ လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး လက်ချောင်း နှစ် ချောင်းကို အသုံးပြုကာ သားမွေးလမ်းကြောင်း အတွင်း နက်နိုင်သမျှနက်နက် နှိုက်၍ စမ်းကြည့်ပါ စေ။ **ကြိုးစကလေးများကို ဆွဲမကြည့်ပါစေနှင့်။** ကြိုးစကလေးများကို စမ်း၍ မရလျှင်ဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်း၏ မာသောအပိုင်းကို စမ်း၍ ရနေလျှင် ဖြစ်စေ၊ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက သေချာစွာ စစ်ဆေး ပေးနိုင်သည့် အချိန်ထိ ကွန်ဒုံး (သို့မဟုတ်) အခြား တားနည်းတစ်မျိုးမျိုးကို သုံးနေရပါမည်။ အိုင်ယူဒီ များ အကြောင်းကို စာမျက်နှာ ၄၀၉ တွင် ကြည့်ပါ။

တင်ဆို့ကွင်းအတွင်း ရောင်ရမ်းခြင်းသည် အိုင်ယူဒီ ထည့်ခြင်း၏ အရေးကြီးဆုံး ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ပထမ ၃ လအတွင်း အဖြစ် အများဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အိုင်ယူဒီ ထည့်သည့်အချိန် မှာပင် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်သွားတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး လုပ်သားသည် အိုင်ယူဒီ ထည့်ခြင်းကို သန့်ရှင်းစွာ မပြုလုပ်ခဲ့သောကြောင့် လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါပိုးဝင်သည့်လက္ခဏာ တွေ့ပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ချက်ချင်းတွေ့ ပြီး လိုအပ်သည့် ကုသမှု ခံယူရပါမည်။

Injectable Contraceptives
သန္ဓေတား ထိုးဆေးများ

- ဒီအမ်ပီအေ *Depo-provera (DMPA)*
- နော်ရီစတီရတ် *Noristerat (NET-EN)*
- လူနဲလ် *Lunelle* ဆိုင်ကလိုဖင်မ် *Cyclofem*

အမည် -----

ဈေးနှုန်း ----- မည်သည့်အတွက် -----

သန္ဓေတား ထိုးဆေးများသည် အမျိုးသမီး၏ မျိုးဥအိမ်မှ မျိုးဥ ထွက်မလာအောင် ဟန့်တားပါ သည်။ ဟော်မုန်းသည် သားအိမ်ဝရှိ ခွဲများကို ပြစ်ခဲ စေခြင်းဖြင့်လည်း သုက်ပိုးများ မဝင်ရောက်နိုင် အောင် ဟန့်တားပါသည်။

ဒက်ပိုပရိုဗယ်ရာနှင့် နော်ရီစတီရတ်ကဲ့သို့ ထိုးဆေးများတွင် ပရိုဂျက်စင် တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည်။ မိခင်နို့တိုက်နေသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။ သို့သော် စာမျက်နှာ ၂၈၈ တွင် ဖော်ပြထားသည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိသူများ မသုံးသင့်ပါ။ ပရိုဂျက်စင် တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် ထိုးဆေးများသည် အမြဲလိုလို ရာသီ သွေး ဆင်းခြင်းကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အချို့သည် နေ့စဉ် သွေးနည်းနည်း ဆင်းနေ တတ်ပြီး၊ အချို့သည် မေ့လောက်မှ တစ်ခါ ဆိုရ လောက်အောင် သွေးဆင်းနည်းသွားတတ်ပါသည်။ တစ်နှစ်ခန့်ကြာသည့်အခါ ရာသီသွေး လုံးဝမဆင်း တော့ဘဲ ရပ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုအပြောင်းအလဲ များသည် ပုံမှန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

လူနဲလ် (သို့မဟုတ်) ဆိုက်ကလိုဖင် စသည့် ထိုး ဆေးများတွင် အီစထရိုဂျင်ရော ပရိုဂျက်စင်တင်ပါ ၂ မျိုးလုံး ပါဝင်ပါသည်။ လစဉ်မှန်မှန် ရာသီပေါ် ချင်သူများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။ နို့တိုက်နေ သူများ၊ စာမျက်နှာ ၄၀၅ ပါ ရောဂါရှိနေသူများ သည် ဤဆေးပေါင်း ထိုးဆေးများကို မသုံးသင့်ပါ။ ဆေးပေါင်းထိုးဆေးများကို လစဉ်ထိုးရပါသည်။ ပရိုဂျက်စင် တစ်မျိုးတည်းပါ ဆေးများထက် ဈေးကြီးပါသည်။ ရှာရခက်ပါသည်။

ပရိုဂျက်စင် တစ်မျိုးတည်းပါ ဆေး (သို့ မဟုတ်) ဆေးပေါင်းထိုးဆေး ထိုးနေသော အမျိုး သမီးများသည် ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာပြီး ခေါင်းကိုက်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ပထမ ဆေး ၂ လုံး ၃ လုံး ထိုးပြီးနောက် ပျောက်သွားတတ်ပါ သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် မိသားစုစီမံ ကိန်း ထိုးဆေးထိုးခြင်းကို မိမိဆန္ဒရှိသည့် အချိန် တွင် ရပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဆေးရပ်ပြီး တစ်နှစ် (သို့မဟုတ်) တစ်နှစ် ကျော်ကျော်ခန့် ကလေးမရဘဲ ရှိနေတတ်ပါသည်။ ပုံမှန် ရာသီ မပေါ်ဘဲ ရှိနေ တတ်ပါသည်။ ဆေးထိုးရပ်ပြီး ကလေးမလိုချင်သေး လျှင် အခြားနည်းတစ်မျိုးမျိုးကို သုံးရပါမည်။

Contraceptive Implants
အင်ပလန်
(အရေပြားအောက်တွင် ထည့်ထားသည့်
တားဆေးများ)

(လူသိများသော အမည်များ -
နော်ပလန် *Norplant* ၊
အင်ပလန်နွန် *Inplanon*၊ ဂျက်ဒဲလ် *Jadelle*)

အင်ပလန်များသည် မျိုးဥအိမ်မှ မျိုးဥထွက် အောင် ဟန့်တားပါသည်။ ဟော်မုန်းသည် သားအိမ် ဝရှိ ခွဲများကို ပျစ်ခဲစေသဖြင့် သုတ်ပိုး ဝင်ရောက် ခြင်းမှလည်း ဟန့်တားပါသည်။ နို့တိုက်မိခင်များ သုံးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စာမျက်နှာ ၄၀၅ ပါ ကျန်း မာရေး ပြဿနာရှိသူများ မသုံးသင့်ပါ။ နော်ပလန် တွင် ပြန်ငယ် ၆ ခု ပါဝင်ပြီး၊ ၅ နှစ်မှ ၇ နှစ်ထိ ခံပါသည်။ ဂျက်ဒဲလ်တွင် ပြန်ငယ် ၂ ခု ပါဝင်ပြီး၊ ၅ နှစ် ခံပါသည်။ အင်ပလန်တွင် ပြန်ငယ်တစ်ခု ပါဝင်ပြီး၊ ၃ နှစ် ခံပါသည်။ နိုင်ငံအများအပြားတွင် ဂျက်ဒဲလ်နှင့် အင်ပလန်နွန်ကို နော်ပလန်လောက် လွယ်လွယ် မရနိုင်ပါ။

ပထမနှစ်တွင် အင်ပလန်များသည် ရာသီ မမှန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ သွေးဆင်းသည့် ရက် ကြာစေတတ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးသည် ရာသီ မပေါ်ဘဲ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း မဟုတ်ပါ။ အမှားအယွင်း မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်အလေး ချိန် တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သော် လည်း ခန္ဓာကိုယ်က ဟော်မုန်းကို ကျင့်သား ရလာ သည်နှင့်အမျှ သက်သာပျောက်ကင်း သွားတတ်ပါ သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် အင်ပလန်ကို ဆန္ဒရှိသည့်အချိန်တွင် ထုတ်ပစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ သော် တတ်ကျွမ်းသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် သာ ထုတ်ရပါမည်။ ထုတ်ပြီး ချက်ချင်းဆိုသလို ကိုယ်ဝန် ရှိသွားနိုင်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ကိုယ်ဝန် မယူလိုလျှင် အခြားနည်းတစ်ခုခုကို သုံးဖို့ လိုပါ သည်။

အကြောင်းအရာသစ်

ဤစာအုပ်ကို ခေတ်နှင့် လျော်ညီစေရန်နှင့် ပိုမိုပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိစေရန် အကြောင်းအရာသစ်များကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ဖော်ပြပါသည်။ AIDS အေအိုင်ဒီအက်စ်သည် ကမ္ဘာ့နေရာအများစု၌ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပျံ့ပွား နေသည့် ရောဂါသစ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ကိုယ်ဝန်ခိုးဖျက်ချရာမှ ဖြစ်လာသည့် ပြဿနာများ၊ ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်မှုနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးမှုတို့သည်လည်း လွန်ခဲ့သည့်နှစ် အနည်းငယ်အတွင်း လူမြောက်မြားစွာကို ထိခိုက်နစ်နာစေသည့် ပြဿနာများဖြစ်လာသည်။ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းနည်းကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤစာအုပ်ကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားများက တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် သုံးစွဲခဲ့သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ အချို့ကျန်းမာရေးလုပ်သားများတွင် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာ ရှိသည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ် (ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းမှုရောဂါ၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ) AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome, HIV)

AIDS သည် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်သည့် အန္တရာယ်ကြီးမားသော ရောဂါသစ် တစ်ခုဖြစ်သည်။ AIDS ကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်း နိုင်ငံအများစုတွင် ယခုတွေ့နေရပြီး နိုင်ငံများစွာတွင်လည်း AIDS ရောဂါ ပို၍ပို၍ ဖြစ်ပွားလာသည်ကိုတွေ့ရသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ AIDS သည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ရောဂါကို တိုက်ဖျက်ပစ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါရှိနေသူသည် အလွန်လွယ်ကူစွာ ဖျားနာနိုင်သည်။ ဝမ်းပျက်၊ အဆုတ်ရောင်၊ တီဘီ (သို့မဟုတ်) ဆိုးဝါးသည့် အရေပြားကင် ဆာမီးများကဲ့သို့သော အနာအဖျား အမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားသည်။ AIDS ရှိသည့် လူအများစုမှာ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်က ရောဂါပိုးကို တိုက်ထုတ်မပစ်နိုင်သော ရောဂါဖြင့် သေဆုံးကြရ သည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသူတစ်ဦး၏ သွေး၊ သုက်ရည် (သို့မဟုတ်) မိန်းမကိုယ်အရည်မှ တစ်ဆင့် အခြားသူတစ်ဦးထံ ဗိုင်းရပ်စ်ဝင်သွားသည့်အခါ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ကူးစက်သည်။ AIDS သည် အောက်ပါ တို့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည်။

- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ပိုးသတ်မထားသော ဆေးထိုးအပ်တစ်ချောင်းတည်း (သို့မဟုတ်) ဆေးထိုးပြန်တစ်ခုတည်း သုံးခြင်း (သို့မဟုတ်အရေပြားကို ရှမိသည့်မည်သည့်ပစ္စည်းမဆို)
- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသည့် မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးသည်။



လူတစ်ဦးထက်ပိုပြီး အခြားသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံသူတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ AIDS ရှိမည့် အန္တရာယ်ပိုများသည်။ ဆေးထိုးအပ်တစ်ချောင်းတည်းကိုပင် အတူ သုံးသည့် မူးယစ်ဆေးစွဲသူများသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ AIDS ဖြစ်မည့်အန္တရာယ် အလွန်ကြီးသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရှိသည့် မိခင်များ၏ ကလေးများ၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ AIDS ဖြစ်ပွားသည်။

အရေးကြီးသည့်အချက် - လုံးဝကျန်းမာနေပုံပေါက်သည့်သူ တစ်ဦးထံမှ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ သင့်ထံ ကူးစက်နိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဗိုင်းရပ်စ်ဝင်ပြီး ပထမဆုံးသော လက္ခဏာများ ပြရန် တစ်ခါတစ်ရံ လနှင့်ချီ၍ (သို့မဟုတ်) နှစ်နှင့်ချီ၍ ကြာတတ်သည်။ လက္ခဏာမပြသော်လည်း **ရောဂါ ရှိသူသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ (သို့မဟုတ်) အပ်အတူ သုံးခြင်းမှ အခြားသူများအား အိပ်ချ်အိုင်ဗီ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မြဲ ကူးစက်စေသည်။**

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါသည် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အတူနေ၊ အတူကစား (သို့မဟုတ်) အတူစားခြင်း ကဲ့သို့သော **နေ့စဉ်ထိတွေ့ခြင်းမှတစ်ဆင့် မကူးစက်ပေ။** ထို့အတူ အစားအစာ၊ ရေ၊ ပိုးမွှား၊ အိမ်သာ (သို့မဟုတ်) သောက်ရေခွက်တို့မှလည်း မကူးစက်ပေ။

လက္ခဏာများ - AIDS ရောဂါ လက္ခဏာများမှာ လူအမျိုးမျိုးတွင် လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အခြားနေထိုင်မကောင်းသည့် လက္ခဏာများနှင့် တထပ်တည်းကျသော်လည်း ပိုပြင်းထန်ပြီး ဝေဒနာကြာရှည်စွာ ပိုခံစားရသည်။

အောက်ပါလက္ခဏာ သုံးရပ်စလုံးပြပြီး ပို၍ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာလျှင် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါ ရှိနိုင် သည်။ (သို့သော် အထူးတလည် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမရှိဘဲ အသေအချာ မပြောနိုင်ချေ)

- ❖ ကိုယ်အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်း လျော့လာသည်။ လူမှာလည်း ပိန်ပြီးရင်း ပိန်လာသည်။
- ❖ ၁ လထက်ကျော်ပြီး ဝမ်းသွားသည်။
- ❖ ၁ လ ကျော် အဖျားရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဖျားလိုက်၊ အဖျားပျောက်လိုက် ဖြစ်တတ်သည်။



အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ရပ် (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်လည်း ပိုပြဖွယ် ရှိသည်။

- ❖ ၁ လထက် ကျော်ပြီး ချောင်းအလွန်ဆိုးသည်။
- ❖ ပါးစပ်တွင် အနာပေါက်သည်။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်မည်သည့်နေရာ၌မဆို လင့်ဖ်အကျိတ်ရောင်သည်။
- ❖ အရေပြားတွင် ယားနာပေါက်သည်။
- ❖ ကြွက်နို့ (သို့မဟုတ်) အနာများပျောက် မသွားဘဲ ပိုများများလာပြီး ဆေးကုသသော်လည်း ပျောက်မသွားချေ။ အထူးသဖြင့် အင်္ဂါစပ်တစ်ပိုက်နှင့် တင်ပါးတွင် ပေါက်သည်။
- ❖ တစ်ချိန်လုံးမောပန်းသည်။
- ❖ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသူများသည် တီဘီဖြစ်ရန် (သို့မဟုတ်) ရေယုန်ပေါက်ရန် အလားအလာ ပိုများသည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာရှင်သည် ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အကျွံ ကျဆင်းသည့် အတွက် အာဖရိကတွင် AIDS ကို 'ပိန်သည့်ရောဂါ' ဟုခေါ်လေ့ ရှိသည်။

ကုသနည်း

အေအိုင်ဒီအက်စ်ကို ကုသနိုင်သည့် ဆေးဟူ၍ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ယခုတိုင် မရှိသေးချေ။ သို့သော် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရှိသူများသည် ပိုးဝင်မှုများကို တိုက်ဖျက်ရန် ခက်ခဲသည့် အတွက် ရောဂါများကို ဖော်ပြပါ အတိုင်း ကုသသင့်သည်။

- ❖ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့အတွက် ဓာတ်ဆားချို့ရည်တိုက်ပါ။
- ❖ မက်ခရနာကို ဂျန်းရှင်းဗိုင်းလက် **nystatin** (သို့မဟုတ်) **miconazole** သုံးပါ။
- ❖ ကြွက်နို့အတွက် **lichloroacetic acid** (သို့မဟုတ်) **podophyllin** သုံးပါ။
- ❖ အဖျားအတွက် အရည်များစွာ တိုက်ပါ။ အက်စ်ပရင် တိုက်ပါ။ ရေအေးချိုးပေးခြင်းဖြင့် အဖျားကြီး နေခြင်းကို ချပေးပါ။
- ❖ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်းတို့ကို ပဋိဇီဝဆေးဖြင့်ကုသပါ။ ချောင်းအလွန်ဆိုးပြီး အဖျား အလွန်ကြီးပါက တီဘီရို/မရိုစစ်ကြည့်ပါ။ တီဘီရောဂါ မဖြစ်ပွားရေးနှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ဗိုင်းရပ်စ် ရှိသူများအား ကုသရေးတို့ကို ဒေသတွင်း၌ အကြံဉာဏ်ရှာကြပါ။
- ❖ အရေပြားယားယံခြင်းအတွက် ဟက်စ်သမင်း ဆန့်ကျင်ဆေးတိုက်ပါ။ မည်သည့်ပိုးဝင်မှုကိုမဆို ကုသပါ။
- ❖ ကောင်းကောင်းစား၊ အရက်မသောက်၊ ဆေးလိပ်မသောက် (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေး မသုံးဘဲ၊ ကောင်းကောင်းအနားယူ၊ ဝဝအိပ်ခြင်းတို့ဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာအောင်နေပါ။ လိင် ဆက်ဆံရာ တွင် ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုပါ။

အင်တီရီထရိုဗိုင်းရယ် (အေအာရ်ဗီ) 'anti-retrovirals' (ARVS) ဟုခေါ်သော ဆေးသစ်များဖြစ် သည့် ဇိုက်ဒိုဗူဒင်း (အေဇက်တီ) (AZT) ၊ နီဗယ်ရာပင်းနှင့် ဆေးသုံးမျိုးပေါင်းထားသော ကုထုံးများသည် ရောဂါရှိသူများအား ကျန်းမာပြီး သက်တမ်းရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် အထောက်အကူပေးသည်။ ယင်းဆေး များသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကို သတ်၍ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် မစွမ်းဆောင် နိုင်သော်လည်း ရောဂါကို သက်သာစေသည်။ ဆေးများသည် ဈေးနှုန်းမြင့်မားပြီး ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင် မရရှိနိုင်ပါ။ သင်နေထိုင်ရာဒေသရှိ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင် အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ နီဗယ်ရာပင်းကို အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးမိခင်မှ ကလေးသို့ မကူးစက်အောင် ကာကွယ်ရာ၌ အသုံးပြုပုံကို စာ-၃၅၃ တွင်ကြည့်ပါ။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူများသည် တစ်ယောက်တည်းနေ၊ တစ်ယောက်တည်းအိပ်ရန် မလိုပါ။ ရောဂါရှိသူ၏ အရေပြားမှ ဖြစ်စေ၊ အသက်ရှူရာမှဖြစ်စေ ပိုးမယုံပွားပါ။ မကူးဆက်ပါ။

အိမ်တွင် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများက ရောဂါရှင်ကို ချစ်မြတ်နိုးကြပြီး ရောဂါဝေဒနာသက်သာ အောင်၊ ဘဝကူးကောင်းအောင် ဝေဒနာရှင်အား အကူအညီပေးနိုင်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ မဖြစ်ပွားရန် ကာကွယ်ခြင်း

- ❖ သစ္စာရှိသည့် အဖော်တစ်ဦးဖြင့်သာ လိင်ဆက်ဆံပါ။
- ❖ သင် (သို့မဟုတ်) သင့်အဖော်သည် အခြား၌လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက ကွန်ဒုံး (အစွပ်) သုံးပါ။ **ကွန်ဒုံးသုံး ခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေသည်။**
- ❖ ပြည့်တန်ဆာ (အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး) ကဲ့သို့သော လိင်ဆက်ဆံသည့် အဖော်များသော သူများ (သို့မဟုတ်) တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါး ထိုးသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံပါနှင့်။
- ❖ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးသည့်ရောဂါများကို စောစီးစွာကုသပါ။ အထူးသဖြင့် အနာများဖြစ်စေသည့် ရောဂါကို စောစောကုပါ။

- ❖ ကိရိယာတန်ဆာပလာများသည် ပိုးကင်းစင်ကြောင်း အသေအချာမသိရမချင်း ဆေးမထိုးပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် **ဆေးထိုးအပ် (သို့မဟုတ်) ဆေးထိုးပြွန်ကို အလျင်ဆုံး ပိုးသတ်မထားဘဲ မည်သည့်အခါမျှ ထပ်မသုံးသင့်ပေ။**
- ❖ မူးယစ်ဆေးဝါးကို မထိုးပါနှင့်။ ထိုးမည်ဆိုလျှင်လည်း ဆေးထိုးအပ် (သို့မဟုတ်) ဆေးထိုးပြွန်ကို ပိုးသတ်ပြီး (သို့မဟုတ်) မိနစ် ၂၀ ကြာ ရေနွေးပြုတ်ခြင်းဖြင့် ပိုးသန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ အသုံးပြုပါ။ အခြားသူတစ်ဦးနှင့် အတူမသုံးပါနှင့်။
- ❖ ခွဲစိတ်ကိရိယာများ၊ နားထွင်းအပ်စိုက်နှင့် ရိုးရာဆေးမင်ကြောင်ထိုး ကိရိယာများကို ရေနွေးနှင့် ပြုတ်ပြီးသားဖြစ်ပါစေ။
- ❖ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် သွေးကို ပထမ မစစ်ဆေးဘဲ သွေးမသွင်းပါနှင့်။ လုံးဝလိုအပ်သည့်အခါမှလွဲ၍ သွေးသွင်းမှုကို ရှောင်ပါ။
- ❖ လမ်းပေါ်ရောက် လေလွင့်ကလေးများ၊ နိုင်ငံကူးပြောင်းဝင်လာသော အလုပ်သမားများ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများနှင့် အန္တရာယ်ကြီးမားသည့် အခြားသူများကို အေအိုင်ဒီအက်စ် မဖြစ်ပွားအောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုသည်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကာအကွယ်ပေးရန်နှင့် ပညာပေးရန် နည်းလမ်းများ ရှာပါ။
- ❖ ရေရှည်တွင် သင့်တင့်မျှတသော လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး အခြေအနေများ ရရှိရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် မဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံးကာကွယ်နိုင်သည်။ သို့ဖြင့် မိသားစုများသည် အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရန်အတွက် တကွတပြားနေရန်မလိုတော့သည့်အပြင် လိင်ကိစ္စအတွက် မိမိခန္ဓာကို မိမိ ရောင်းချရန် မလိုတော့ချေ။

အဖျားအလွန်တက်၊ ဝမ်းအပျက်လွန် (သို့မဟုတ်) ဝေဒနာပြင်းစွာ ခံစားရသည့် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရာဂါရှိသူများကို မိမိ၌ အန္တရာယ်မဖြစ်စေဘဲ အထူးပြုစုရန်လိုသည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ် မကူးစက်ရန် ကာကွယ်ရေး အတွက် အချို့အချက်များကို သတိချပ်သင့်သည်။

- ❖ သွေး၊ အနာပေါက်၊ သွေးဝမ်း (သို့မဟုတ်) အန်၍ သွေးပါခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့ပွားနိုင်သည်။ ဤအရာများကို မကိုင်တွယ်မိစေရန် ရော်ဘာ (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ် လက်အိတ်စွပ်ပါ။ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပေးပါ။
- ❖ ပေရေ (သို့မဟုတ်) သွေးစွန်းသော အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ရာခင်း၊ ခေါင်းအုံးများ သို့မဟုတ် မျက်နှာသုတ် ပဝါများကို သတိထား၍ ကိုင်တွယ်သင့်သည်။ ယင်းတို့ကို ဆပ်ပြာရေနွေးဖြင့် (သို့မဟုတ်) ကလိုရင်း နည်းနည်းထည့်၍ လျှော်ဖွပ်ပါ။



အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါရှိသူများကို ကြင်နာပါ။

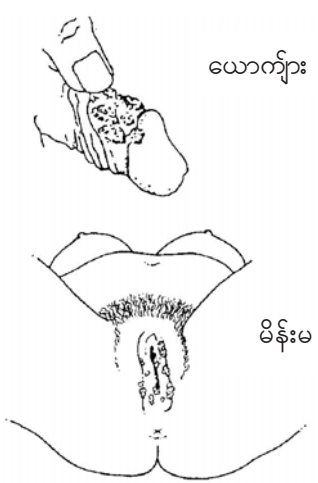
ယောက်ျားအင်္ဂါမှ အနာများ Sores on the genitals

ယောက်ျားအင်္ဂါပေါ် မနာမကျင်သည့် အနာတစ်ခုပေါက်ခြင်းသည် ဆစ်လဖစ်ရောဂါ လက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် အနာများစွာမှာ လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သည့် အင်္ဂါစပ်၌ ပေါက်သော ကြွက်နို့၊ ရေယုန် (သို့မဟုတ်) ကာလသားရောဂါ အနာတစ်မျိုးကဲ့သို့သော အခြားရောဂါလက္ခဏာ တစ်ရပ် နှင့် တူသည်။

အင်္ဂါစပ်၌ပေါက်သည့် ကြွက်နို့များ

Genital Warts (Venereal warts, Condylomata acuminata)

ဤကြွက်နို့များသည် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ပျံ့ပွားသည့် ဗိုင်းရပ်တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ယင်းတို့သည် ခန္ဓာ ကိုယ် အခြားအစိတ်အပိုင်းများတွင် ပေါက်သည့် ကြွက်နို့ များနှင့် တူသော်လည်း ပိုပေါက်လေ့ရှိသည်။



လက္ခဏာများ

သေးသေး၊ မာမာ၊ ဖြူဖြူ (သို့မဟုတ်) အညိုရောင် အနာများ အရေပြားတွင် ပွားလာပြီး အရေပြားကို ကြမ်း ထော်စေသည်။ ယောက်ျားများတွင် လိင်တံ၌ ပေါက်လေ့ရှိ သော်လည်း စအိုတွင်လည်း ပေါက်နိုင်သည်။ မိန်းမများ တွင်မူ မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်း၊ မိန်းမကိုယ်အတွင်း (သို့မဟုတ်) စအို တစ်ဝိုက်တွင် ပေါက်သည်။

ကုသနည်း

ကြွက်နို့တစ်ခုစီတွင် **podophyllin** အနည်းငယ် လိမ်းပေးပါ။ (ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အနာမဖြစ် သေးသည့် နေရာသို့ အနာမကူးစေရန် ကြွက်နို့တစ်ခုစီ ပတ်လည်တွင် ဗက်ဆလင်း Vaseline သို့မဟုတ် အခြားဆေးဆီ အနည်းငယ်ကို ဦးစွာလိမ်းပေးပါ။) ဆေးလိမ်းပြီး ၆ နာရီအကြာတွင် podophyllin ကို ဆေးပစ်ရမည်။ ကုသနည်းများစွာလည်း လိုအပ်လေ့ရှိသည်။ ကြွက်နို့များသည် တဖြည်းဖြည်း ရှုံ့ရှုံ့သွားပြီး ပျောက်သွားသော်လည်း ပြန်ပြန်ဖြစ်တတ်သည်။

ကာကွယ်ခြင်း

မိမိ (သို့မဟုတ်) မိမိ၏ အဖော် အင်္ဂါစပ်တွင် ကြွက်နို့ရှိလျှင် လိင်ဆက်ဆံစဉ်အတွင်း ယောက်ျား သည် ကွန်ဒုံးစွပ်ထားသင့်သည်။

လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးခြင်းသည် ကြွက်နို့၊ ရေယုန်၊ ကာလသားရောဂါ အနာမျိုး (chancroid) ၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သည့် အခြားရောဂါများ မကူးစက် မပျံ့ပွားအောင် အထောက်အကူပေးသည်။

အင်္ဂါစပ်၌ ပေါက်သည့်ရေယုန် Genital Herpes

အင်္ဂါစပ်၌ ပေါက်သည့် ရေယုန်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ကူးစက်သည့် နာကျင်သော အရေပြားနာ ဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံသည့် အစိတ်အပိုင်းတွင် အရည်ကြည်ဖုငယ်လေးများ ပေါ်လာသည်။ ဤအနာ သည် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံလျှင် ဤရေယုန်မျိုးသည် အခွင့်သာသည့်အခါ ပါးစပ်၌ပေါက်တတ်သည်။ သို့သော် ဤရေယုန်သည် လိင် ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကူးစက်ခြင်းမဟုတ်သည့် ပါးစပ်၌ ပေါက်လေ့ရှိသော ရေယုန်မျိုးနှင့် မတူချေ။

ရေယုန်အနာသည် သီတင်း ၃ ပတ် (သို့မဟုတ်) ထို့ထက် ပိုကြာကြာပေါက်သည်။ အဖျားတက်၊ ယားယံ၊ ချမ်းတုန်ပြီး ပေါင်ခြံတွင် ပြည်ရည်ဖုများပေါက်ကာ ရေယုန်ပေါက်သည်။ အမျိုးသမီးများ ဆီး သွားသည့်အခါ နာကျင်တတ်သည်။

လက္ခဏာအားလုံး ပျောက်သွားပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဗိုင်းရပ်စ်ကျန်ခဲ့သည်။ နောက် သီတင်းပတ် များစွာကြာရာမှ နှစ်နှင့်ချီကြာလာသည့်အခါ အရည်ကြည်ဖု အနာများ အချိန်မရွေး ပေါက် လာသည်။ ယခင်ပေါက် သည့် နေရာ၌ပင် အနာသစ်များ ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။ သို့သော် အနာနည်းသည်။ ယခင်လောက်လည်း မနာကျင်ဘဲ ပိုမိုမြန်စွာ ပျောက်အောင်ကုနိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

- ❖ အရည်ကြည်ဖုများပေါက်ထွက်ပြီး လိင်အင်္ဂါအနာများ (လိင်တံနှင့် မိန်းမကိုယ်) စအို၊ တင်ပါး (သို့မဟုတ်) ပေါင် အရေပြားပေါ်တွင် အလွန်နာကျင်သော အရည် ကြည်ဖု ငယ်တစ်ဖု (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ပိုသော အရည်ကြည် ဖုနာများသည် ရေစက်များကဲ့သို့ ပေါက်လာသည်။
- ❖ အရည်ကြည်ဖုများ ပေါက်ထွက်ပြီး အနာလေးများ ဖြစ် လာသည်။
- ❖ ယင်းတို့သည် ခြောက်သွေ့ပြီး အနာဖေးများဖြစ်လာသည်။

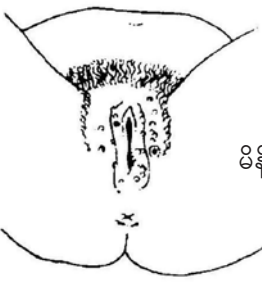


ယောက်ျား

ကုသခြင်း

ထိုသို့သော ရေယုန်ကို ကုသနိုင်သည့်ဆေးမရှိချေ။ အင်္ဂါစပ်တစ်ဝိုက်ကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ အရည်ကြည်ဖု (သို့ မဟုတ်) အနာများပေါက်နေစဉ် ကွန်ဒုံးသုံးသည့်တိုင်အောင် လိင် မဆက်ဆံပါနှင့်။

လက်ကို မကြာမကြာဆေးပါ။ အနာကို မထိမိစေရန် ကြိုးစားပါ။ အနာကို ကိုင်မိပြီးနောက် မျက်စိပွတ် မိလျှင် မျက်စိ၌ ပိုးဝင်နိုင်သည်။



မိန်းမ

သတိပြုရန် - မီးဖွားစဉ် မိခင်၌ ရေယုန်ရှိပါက ကလေးတွင်လည်း ရေယုန်ပေါက်သည်။ အလွန် အန္တရာယ် ကြီးမားသည်။ သင့်အင်္ဂါစပ်၌ ပေါက်ဖူးခြင်းရှိ/မရှိကို ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) သားဖွားဆရာမ ကို အသိပေးပါ။

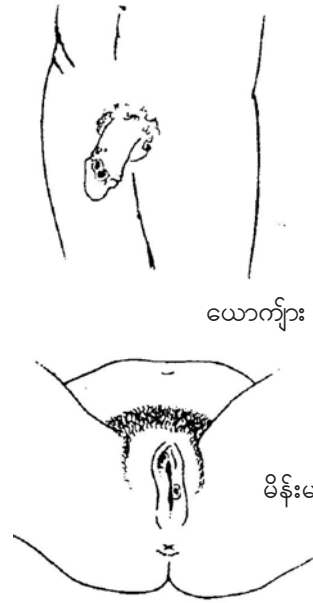
ရန်ကရိုက် ကာလသားရောဂါတစ်မျိုး Chancroid

လက္ခဏာများ

- ❖ အင်္ဂါစပ် (သို့မဟုတ်) စအိုတွင် အနာပေါက်သည်။ ပျော့ပျော့နှင့် နာသည်။
- ❖ ပေါင်ခြံတွင် ပြည်ရည်ဖုကြီး ပေါက်နိုင်သည်။

ကုသခြင်း

- ❖ erythromycin 500 mg ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ၇ ရက် သောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ciprofloxacin 500 mg ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ဖြင့် ၃ ရက်သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ကလေးများကို ciprofloxacin မပေးပါနှင့်။
- ❖ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဆစ်လဖစ်ရောဂါကို ကုသခြင်းသည် စိတ်ကူးကောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။



လိင်တံအရေပြားဖြတ်ခြင်း

Circumcision and Excision (Cutting away skin from the sex parts)

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများစွာတွင် ယောက်ျားကလေးများသည် ရိုးရာအစဉ်အလာ (သို့မဟုတ်) ဓလေ့ထုံးစံအရ လိင်တံအရေပြားဖြတ်ကြသည်။ ကမ္ဘာ့အချို့ဒေသများတွင်လည်း မိန်းကလေးများပါ ဖြတ်ကြသည်။ မိန်းကလေးများသည် ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်ဘက်မှဆိုလျှင် လိင်အရေပြားဖြတ်ရန် မလိုအပ်ချေ။ ယောက်ျားလေးများအတွက်မူ အန္တရာယ်မရှိလှချေ။ သို့သော် **မိန်းကလေးများအတွက် ဤ excision ဟုခေါ်သည့် လိင်ဖြတ်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးပြီး လုံးဝအားမပေးသင့်သည့် ကိစ္စဖြစ်သည်။**

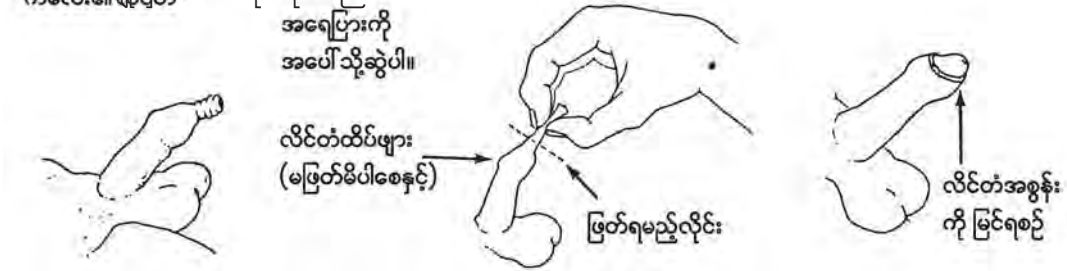
ယောက်ျားလေးများ

ယောက်ျားလေးသည် လိင်တံထိပ်ကို ဖုံးထားသည့် အရေပြားပြွန်ဖြင့် မွေးဖွားလာသည်။ လိင်တံထိပ်အပေါက်မှ ဆီးထွက်လာနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး ပြဿနာဟူ၍ မရှိချေ။ ယောက်ျားလေး ၄ နှစ်သားခန့် မရောက်မချင်း လိင်တံထိပ်မှအရေပြားသည် နောက်ဘက်သို့တွန့်၍ လုံးဝရောက်သွားလေ့ မရှိချေ။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည့်အတွက် လိင်တံအရေပြားကို ဖြတ်ရန် မလိုအပ်ချေ။ အရေပြားပြွန်ကိုလည်း နောက်ဘက် ရောက်အောင် အဓမ္မဆွဲကြည့်ရန်လည်း မကြိုးစားပါနှင့်။

သို့သော် လိင်တံထိပ်ပိုင်းမှ အရေပြားပြွန်သည် နီမြန်း၊ ရောင်ကိုင်းပြီး မနာမကျင်ဘဲ ဆီးမသွားနိုင်လောက်အောင် လိင်တံတင်းနေလျှင် ပုံမှန်မဟုတ်တော့ချေ။ ကလေးကိုမြန်နိုင်သမျှ မြန်ဆန်စွာ လိင်တံထိပ် ဖြတ်ပေးရန်အတွက် ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံ ခေါ်သွားပါ။

မိသားစုဆင်ယင်သည့် ဓလေ့ပွဲအရ ကျန်းမာသော ယောက်ျားလေးကို ရိုးရိုးတန်းတန်း လိင်တံအရေပြားဖြတ်ရာတွင်သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) အတွေ့အကြုံရှိသူကဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ မုတ်ဆိတ်ရိတ်

ဓားသစ်သုံး၍ လိင်တံထိပ်ဖျားနောက်ဘက်မှ အရေပြားကို မဆိုသလောက်ကလေး ဖြတ်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖြတ်ပေးပြီးနောက် သွေးအနည်းငယ်ထွက်သည်။ လိင်တံကို သန့်ရှင်းသော အဝတ်စ (သို့မဟုတ်) ပိတ်ဖာပါးဖြင့် သွေးမတိတ်မချင်း ၅ မိနစ် မြဲမြံစွာ ကိုင်ထားပါ။ အချို့သူများသည် သွေးတိတ်သွားစေရန် အပင်ထွန်းချိတ် အစေးကို သုံးသည်။



သွေးမတိတ်ပါက သွေးခဲစများကို ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆေးပစ်ပြီး လက်ချောင်းများကြား ကိုင်ထား သည့် လိင်တံထိပ်ဖျား အဝကို သွေးမတိတ်မချင်း သန့်ရှင်းသော အဝတ်စဖြင့် ဖိပါ။ ဆေးဝါးမလိုပါ။

မိန်းကလေးများ

မိန်းကလေးများ လိင်တံထိပ်ကို ဖြတ်သည်ဆိုရာတွင် မိန်းမကိုယ်၏ ရှေ့ပိုင်းရှိ နူးညံ့သော အင်္ဂါကို ဖြတ်ပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုပါ ဖြတ်ပစ်သည်။ ယင်းသို့ မိန်းမလိင်ကို ဖြတ်ခြင်းသည် ယောက်ျားလိင်တံကို ဖြတ်သကဲ့သို့ ဆိုးဝါးသည်။ လိင်ဖြတ်ခြင်းကို မလုပ် သင့်ချေ။ လိင်ဖြတ်ထားသည့် မိန်းကလေးများသည် ဆီးခဏခဏသွားပြီး မိန်းမကိုယ်၌ ပိုးဝင်နိုင်သည့်ပြင် ကလေးမီးဖွားချိန်တွင် မွေးရခက်သည်။

လိင်ဖြတ်စဉ် သွေးအလွန်အကျွံထွက်သည့် အန္တရာယ်လည်းရှိသည်။ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ကလေးသေဆုံးနိုင်သည်။ အမြန်ဆောင်ရွက်ပါ။ သွေးထွက်သည့်နေရာ အတိအကျသိရန် သွေးစသွေးခဲများ ကို ဆေးပစ်ပြီး ၅ မိနစ် နာနာဖိထားပါ။ သွေးဆက်ထွက်နေပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန် ၏ အကူအညီယူရန် ကလေးကိုခေါ်သွားစဉ် သွေးထွက်သည့်နေရာကို ဖိမြဲဖိထားပါ။

ကလေးသေးငယ်၊ လမစေ့မွေးနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သည့် ကလေးများကို အထူးပြုစုနည်း၊ Special Care for Small, Early and Underweight Babies

သားပိုက်ကောင်ပိုက်နည်း 'Kangarooing'

အလွန်သေးငယ်သော ကလေး (ကိုယ်အလေးချိန် ၂ ကီလိုခွဲ သို့မဟုတ် ၅ ပေါင်မပြည့်) ကို အထူး ပြုစုရန်လိုအပ်သည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ ဆေးရုံတွင် ဤသို့သော ကလေးများကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပြီး incubator အပူငွေ့ ပေးသည့် ကိရိယာ ဟု ခေါ်သည့် အပူချိန်ထိန်း အထူးသေတ္တာ (ဖန်ပေါင်းချောင်) ထဲတွင် စောင့်ရှောက်ထားသည်။ သို့သော် ပင်ကိုယ်ကပင် ကျန်းမာသောကလေးကို ထိုသို့နွေးထွေးရန် မိခင်က လုပ်ပေးနိုင်ပြီး ကလေးကို သားပိုက် ကောင်ပိုက်နည်းဖြင့် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။

- ❖ ကလေးကို အဝတ်ချွတ်ပါ။ အနီး (သို့မဟုတ်) ခါးတောင်း ကျိုက်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ကလေးကို အင်္ကျီ ထဲထည့်၍ သားမြတ်ကြားတွင် သင့်ကလေးနှင့် ကပ်လျက် ထည့်ကာ ထောင်ထားပါ။ (ဘလောက်စ် အင်္ကျီချောင် ချောင်၊ ဆွယ်တာချောင်ချောင်ဝတ်လျှင် (သို့မဟုတ်) ခါး တွင် အဝတ်ပတ်လျှင် ရသည်။)
- ❖ ကလေး နို့စို့လာသည့်အခါ နို့စို့ပါစေ။ အနည်းဆုံး နှစ်နာရီ တစ်ခါ စို့ပါစေ။
- ❖ မှီအိပ်ပါ။ သို့မှသာ ကလေးကိုယ် ထောင်နေမည်။
- ❖ ကလေးမျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကို နေ့စဉ် သန့်စင်ပေးပါ။
- ❖ **တစ်ချိန်လုံး ကလေး နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိနေပါစေ။**
အေးနေလျှင်ကလေးကို အဝတ်ထပ်ဝတ်ပေးပြီး ခေါင်းကို ကာထားပါ။
- ❖ ရေချိုးသည့်အခါ (သို့မဟုတ်) နားသည့်အခါ ကလေးကို သားပိုက်ကောင်လို ပိုက်ထားရန် ကလေး ဖခင် (သို့မဟုတ်) အိမ်သားတစ်ဦးဦးအား ခိုင်းပါ။
- ❖ ကလေးကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားဆီ မှန်မှန်ခေါ်သွားပါ။ ကာကွယ်ဆေးမှန်သမျှ ကလေးအား အသေ အချာ ထိုးပေးပါ။
- ❖ ကလေးကို သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် အထူးသဖြင့် ဗီတာမင် D ကျွေးပါ။



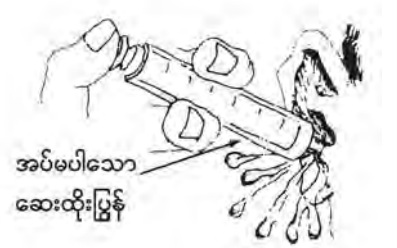
နားဖားချေး Ear Wax

နားထဲတွင် နားဖားချေးအနည်းငယ် အမြဲရှိနေတတ်သည်။ သို့သော် အချို့လူများတွင် နားဖားချေး များစွာရှိသည် (သို့မဟုတ်) နားဖားချေးများသည် နားစည် ear drum နားကပ်လျက် အခဲအဖြစ် ခြောက် သွားတတ်သည်။ နားဖားချေးခြောက်သည် နားပြန်ကို ပိတ်သွားနိုင်ရာ အသံကောင်းစွာ မကြားနိုင်တော့ ပေ။

ကုသခြင်း

နားဖားချေးများ ကလော်ရန် ပထမဆုံး နားထဲသို့ ဟင်းရွက်ဆီနွေးနွေးကို အစက်များစွာ ချပေး ခြင်းဖြင့် နားဖားချေးကိုပျော့သွားစေသည်။ ထို့နောက် ဘေးစောင်းလဲပြီး နားတစ်ဖက်ကို အပေါ်ထောင်၍ ၁၅ မိနစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေနွေး (သိပ်မပူစေရ) များစွာ နားထဲလောင်းပြီး ဆေးကြောပါ။

ဤနည်းဖြင့်မရလျှင် ဆေးထိုးပြွန်မှ အပ်ကိုဖယ်ပြီး ရေနွေးဖြည့်ကာ နားပြန်ထဲ ရေပန်း၍ ဆေးပါ။ အကြိမ်ကြိမ် လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် နားဖားချေးများ ထွက်လာသည်ထိ လုပ်ပါ။ မူးနောက်နောက် စဖြစ်လာလျှင် ဆက်မလုပ်ပါနှင့်။ နားဖား ချေးများ ထွက်မလာသေးဘဲရှိလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံ ဉာဏ်ကို ရယူပါ။



အပ်မပါသော ဆေးထိုးပြွန်

LEISHMANIASIS

ဤရောဂါကို အာဖရိက၊ အန္ဒီယ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်း၊ မက္ကဆီကိုတောင်ပိုင်း၊ အမေရိက အလယ်ပိုင်းနှင့် တောင်အမေရိကတို့တွင် တွေ့ရသည်။ သဲထဲရှိ ယင်ကောင်ကလေးများက ကိုက်သည့်အခါ ပိုးဝင်ခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အချို့ရောဂါပုံစံသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို ပျက်စီးစေသည်။ **(Visceral Leishmeniasis, Kala-azar, Dumdum အဖျားစသည်)** မည်သည့်ရောဂါမှန်း ခွဲခြားသိရန် ခက်ခဲပြီး ဆေးကုသရာ၌လည်း ရှုပ်ထွေးကာ ငွေကုန်သည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။

အချို့ရောဂါပုံစံမှာ အရေပြားကိုသာ ထိခိုက်သည်။ **(Cutaneous Leishmaniasis, Tropical Sore, Delhi Boil, Espundia, Forest Yaws, Uta, Chiclero Ulcer စသည်)** ဤရောဂါများကို ကုသရန်လွယ်သည်။

အရေပြား၌ဖြစ်သည် Leishmaniasis ရောဂါလက္ခဏာများ

- ❖ ယင်ကောင်အကိုက်ခံရပြီး သီတင်း ၂ ပတ်မှ ၈ ပတ်တွင် အကိုက်ခံရသည့်နေရာ၌ ရောင်ကင်းသည်။
- ❖ ရောင်နေသည့်နေရာတွင် အနာပေါက်ဖြစ်ပြီး ပြည်တည်လေ့ရှိသည်။
- ❖ အနာများသည် သူ့အလိုလို ပျောက်သော်လည်း ပျောက်ရန် သီတင်းပတ်များစွာမှ ၂ နှစ်ထိ ကြာနိုင်သည်။
- ❖ အနာများသို့ ပိုး (ဘက်တီးရီးယား) အလွယ်တကူဝင်လာနိုင်သည်။

ကုသခြင်း

- ❖ အနာကို ဆူပြီးသား ရေအေးဖြင့် သန့်စင်ပါ။
- ❖ အနာကို ရေနွေးဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်ကြာအောင် ကပ်ပါ (အရေပြားလောင်နိုင်၍ သိပ်မပူစေရ)
- ❖ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၁၀ ရက်ကပ်ပါ။ အပူပေးကုသနည်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ အနာလုံးဝ ပျောက်တတ်သည်။
- ❖ အနာပိုးဝင်ပုံ ပေါက်လျှင် (နီပြီးနာလျှင်) ပဋိဇီဝဆေးပေးပါ။

GUINEA WORM

သန်ကောင်သည် ရှည်လျားပါးလျှပြီး အရေပြားအောက်နေကာ ခြေမျက်စိ၊ ခြေထောက် (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်နေရာ၌မဆို နာကျင်သည့်အနာဖြစ်စေသည်။ သန်ကောင်ကို ကြည့်ရသည်မှာ အပ်ချည်ဖြူမျှင်ကဲ့သို့ရှိပြီး တစ်မီတာကျော် ရှည်လျားသည်။ ဤသန်ကောင်ကို အာဖရိက၊ အန္ဒီယနှင့် အရှေ့ အလယ်ပိုင်းတို့တွင် တွေ့ရသည်။

လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ဤနည်းဖြင့် သန်ကောင်ကူးသည်။

၁။ အနာပေါက်ပွင့်နေပြီ ပိုးဝင်ထားသော သူသည် ရေထဲဖြတ်လျှောက်ရာ အနာပေါက်မှ သန်ကောင်၏ ခေါင်းပြုထွက်ပြီး ရေထဲထောင်နှင့်ချိ၍ ဥအုသည်။

၂။ အခြားသူ တစ်ဦးသည် ရေသောက်ရာ သန်ကောင်ဥများပါသည့် လှေကောင်ကို မျိုမိသည်။



၂။ ရေထဲမှ သေးငယ်သော လှေကောင်များက ဥများကို စားသည်။



၄။ အချို့ဥများသည် အရေပြားအောက်တွင် တဖြည်းဖြည်းနှင့် သန်ကောင်များ ဖြစ်လာသည်။ ပထမတွင် မည်သည့်ဝေဒနာမျှ မခံစားရချေ။ နောက်တစ်နှစ်ခန့်ကြာသည့်အခါ အရွယ်ရောက်လာသည့် သန်ကောင်က ဥအုရန် အရေပြားကို ဖောက်ထွက်သည့်အခါ အနာဖြစ်လာသည်။



လက္ခဏာများ

- ❖ ခြေမျက်စိ၊ ခြေထောက်၊ ကပ်ပယ်အိတ် (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့ နာကျင်ပြီး ရောင်ကိုင်လာသည်။
- ❖ သီတင်း တစ်ပတ်ကြာပြီးနောက် အရည်ကြည်ဖုပေါက်လာပြီး မကြာမီပေါက်ထွက်ကာ အနာပွင့်သွားသည်။ ရေထဲရပ်နေစဉ် (သို့မဟုတ်) ရေချိုးနေစဉ် ဤသို့ဖြစ်သွားတတ်သည်။ အပ်ချည်ဖြူမျှင် ကဲ့သို့သော သန်ကောင်အမြီးပိုင်းကို အနာမှ ပြုထွက်နေသည်ကို မြင်နိုင်သည်။
- ❖ အနာသည်ညစ်ပတ်ပြီးပိုးဝင်လာပါကဝေဒနာနှင့်အရောင် ပိုဆိုးဝါးလာပြီး လမ်းမလျှောက်နိုင်အောင် ဖြစ်လာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။

ကုသနည်း

- ❖ အနာကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ သန်ကောင်၏ ခေါင်းပြုထွက်လာသည်အထိ ရေအေးတွင် အနာကိုစိမ်ပါ။
- ❖ သန်ကောင်ကို အပ်ချည်ဖြင့် ချည် (သို့မဟုတ်) တုတ်သေးသေးလေး တစ်ချောင်းဖြင့်ပတ်ပြီး အသာလေးဆွဲထုတ်ပါ။ ထိုသို့ ဆွဲထုတ်ရာတွင် သီတင်းတစ်ပတ် (သို့မဟုတ်) ထိုထက်ကြာနိုင်သည်။ သန်ကောင်သည် တစ်မိတာထက်ရှည်နိုင်သည်။ သန်ကောင်ကို တစ်ပိုင်းစီ ဖြတ်မကြည့်ပါနှင့်။ ပိုဆိုးဝါးစွာ ဝင်သွားနိုင်သည်။
- ❖ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်နေမှုသက်သာစေရန် metron-idazole (သို့မဟုတ်) thiabendazole ကျွေးပြီး သန်ကောင်ကို ဖြည်းဖြည်းလေး ဆွဲထုတ်နိုင်အောင် လုပ်ပါ။

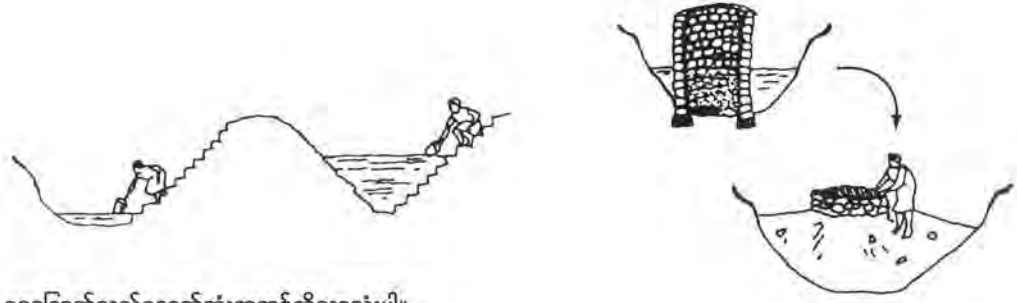


(သန်ကောင်များကို ဆေးဝါးများက မသတ်နိုင်ချေ။) ဆေးညှန်းနှင့် ကြိုတင်သတိပြုရမည့်အချက်များကို ကြည့်ပါ။)

- ❖ မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။
- ❖ အနာများပိုးဝင်လာပါက(နာကျင်၊ နီမြန်း၊ ရောင်ကင်းပြီးအဖျားတက်လျှင်) ပင်နစ်စလင် (သို့မဟုတ် dicl-oxicillin (သို့မဟုတ်) အလားတူ ပဋိဇီဝဆေး ပေးပါ။

ကာကွယ်ခြင်း

- ❖ ရနိုင်မည်ဆိုလျှင် သောက်ရေအတွက် ဘုံဘိုင်ရေကို သုံးပါ။ ရေအိုင်၊ ရေကန်ရေသာရှိလျှင် ရေကို ဤအတိုင်း တိုက်ရိုက် မသောက်ပါနှင့်။ သောက်ရေအိုးတွင် အဝတ်သန့်သန့် ချည်ထားပြီး ရေလောင်းထည့်ပါ။ အဝတ်စသည် ပိုးဝင်နေသည့် ရေထဲမှ လှေးကောင်များကို စစ်ပစ်မည်ဖြစ်သည်။
- ❖ ရပ်ရွာလူထုသည် ရေကန်၊ ရေအိုင်သို့ဆင်းသည့် ကျောက်တုံး လှေကား လုပ်နိုင်သည်။ ရေခြောက်သည့် နောက်ဆုံးလှေကားထစ်မှနေ၍ ရေမစိုစေဘဲ ရေခပ်နိုင်သည်။
- ❖ သို့မဟုတ် ရေကန်ကို ရေတွင်းလုပ်ပစ်ပါ။ သို့မှသာလူတို့ ကြိုး၊ ရေပုံးဖြင့် ရေဆွဲနိုင်သည်။



ရေခြောက်သည့်နောက်ဆုံးအထစ်ကိုသာသုံးပါ။

သောက်ရေအတွက် သုံးရန်ထားသည့်ရေထဲသို့ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ဖြတ်မလျှောက်လျှင် (သို့မဟုတ်) ရေမချိုးလျှင်တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ပိုးမကူးနိုင်ချေ။ နောက်ဆုံးဒေသတစ်ဝိုက်တွင် ရောဂါပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

အအေးကြောင့် ဖြစ်ရသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ခန္ဓာကိုယ် အပူဆုံးရှုံးခြင်း Hypothermia

အေးမြသော ရာသီဥတုများ (သို့မဟုတ်) အေး၍ စိုစွတ် (သို့မဟုတ်) လေထန်သော ရာသီများတွင် နွေးနွေးထွေးထွေး မဝတ်ဆင်သူများသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အပူဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ယင်းသည် အလွန် အန္တရာယ်ရှိသည်။

မိမိ ဘာဖြစ်သည်ကို တစ်ခါတစ်ရံ မသိချေ။ မည်သည့် အကူအညီမျိုး တောင်းရမည် မှန်းမသိ ဖြစ်ပြီး သေဆုံးဖွယ်ရှိသည်။



လက္ခဏာများ

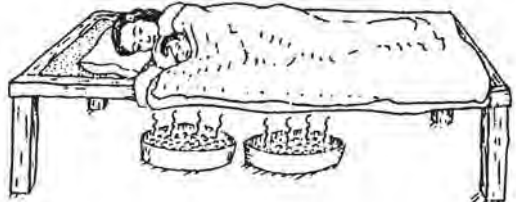
- ❖ ထိန်းမရအောင် ဆတ်ဆတ်တုန်ယင်သည်။
- ❖ စကားပြောနေ့ (သို့မဟုတ်) မပီမသဖြစ်သည်။
- ❖ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ဒယိမ်းဒယိုင်ဖြစ်သည်။
- ❖ သဲသဲကွဲကွဲ မစဉ်းစားနိုင်ဖြစ်ရသည်။
- ❖ အလွန်မောပန်းသလို ခံစားရသည်။

ကုသခြင်း

- ❖ ခြောက်သွေ့လေကွယ်သည့်အရပ်သို့ အမြန်ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- ❖ အဝတ်အစားများ စိုနေလျှင် ချွတ်ပစ်ပြီး အဝတ်ခြောက်ခြောက်ဝတ်ပါ။
- ❖ ခေါင်း၊ ခြေထောက်နှင့် လက်များကို လုံလုံခြုံခြုံ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ❖ ကျောက်တုံးအချို့ကို မီးတွင် အပူပေးပြီး အဝတ်ဖြင့်ပတ်ပါ။ နွေးနေသော ကျောက်တုံးများကို ရင်ဘတ်၊ ကျော၊ ပေါင်ခြံတို့တွင်ထားပါ။

သတိပြု - အလွန်မြန်ဆန်စွာ နွေးအောင်လုပ်ခြင်းသည် နှလုံးကိုဒုက္ခပေးနိုင်ပြီး သေစေသည့်အတွက် အလွန်မြန်စွာ နွေးအောင်မလုပ်ပါနှင့်။

- ❖ နွေးအောင်လုပ်ပေးနိုင်သမျှ လုပ်ပေးပါ။ ကလေးဖြစ်လျှင် သင့်အကျီထဲထည့်၍ ကိုယ်နှင့်ကပ်ကာ ပွေ့ထားပါ (သို့မဟုတ်) လက်မောင်းထဲ ပွေ့ပိုက်၍ အိပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားတစ်ဖက်တွင် အခြားသူတစ်ဦး လှဲအိပ်ပါ (သို့မဟုတ်) ခုတင်အောက်တွင် မီးသွေးပူအိုးများ (သို့မဟုတ်) ဆီမီးအိမ်ငယ်လေးများ အနည်းငယ် ထားပါ။ (သို့သော် ကလေး မီးမလောင်စေရန် (သို့မဟုတ်) အလွန်မပူစေရန် သတိပြုပါ။)



မီးသွေးပူအိုးများ

- ❖ ကလေးကို သကြား၊ သကြားလုံး၊ ပျားရည်၊ သစ်သီးမှည့် (သို့မဟုတ်) သစ်သီးဖျော်ရည်ကဲ့သို့ ချိုသော အစားအစာများ ကျွေးပါ (သို့မဟုတ်) အချိုရည်တိုက်ပါ။ ဤအစားအသောက်များမရှိလျှင် ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ ငှက်ပျောသီး (သို့မဟုတ်) အာလူးကဲ့သို့ ကစီဓာတ်ပါ အစားအစာများကျွေးပါ။

ဆတ်ဆတ်မတုန်တော့သော်လည်း ဖော်ပြပါ လက္ခဏာရပ်များအနက် မည်သည့်လက္ခဏာရပ် မဆို ရှိနေသေးလျှင် (သို့မဟုတ်) သတိလစ်နေလျှင် အခြေအနေမှာ အလွန်စိုးရိမ်ရသည်။ နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိစေရန် ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။ သို့သော် သတိပြန်မရလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို အမြန်ယူပါ။

ကလေးများနှင့် ဖျားနာသူများတွင် ကိုယ်အပူချိန်အလွန်လျော့နည်းခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ အထူးသဖြင့် အေးမြသော ရာသီများတွင် ကလေးငယ်၊ ဖျားနာနေသော ကလေး (သို့မဟုတ်) အလွန်အသက်ကြီး၊ နာမကျန်း၊ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့သူ (သို့မဟုတ်) အားနည်းသော လူကြီး တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် ကျဆင်းနိုင်သည်။ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် သေဆုံး နိုင်သည်။ စာမျက်နှာ၅၁၄တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း နွေးထွေးအောင်လုပ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် တက်အောင် ကြိုးစားပါ။

အအေးလွန်ကဲမှုကြောင့် အသားအရေ စုတ်ပြတ်ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ နှင်းကိုက်ခြင်း Frozen Skin (Frostbite)

ရေခဲသည် ရာသီဥတုမျိုးတွင် နွေးလောက်အောင် မဝတ်ဆင်လျှင် လက်များ၊ ခြေထောက်များ၊ နားရွက်များနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ မျက်နှာတွင် သွေးခဲစပြုလာနိုင်သည်။ နှင်းကိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်အလွန် ကြီးသည်။ သွေးလုံးဝခဲသွားလျှင် အရေပြားပျက်စီးသွားမည်။ ထို့ပြင် နောက်ပိုင်း၌ မည်းညစ်လာသည်။ ပျက်စီးသွားသည့်အပိုင်းကို ဖြတ်ပစ်ရလိမ့်မည်။

နှင်းကိုက်ခြင်း လက္ခဏာများ

- ❖ စ စချင်း ထုံကျဉ်ကျဉ်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွင် တစ်ခါတစ်ရံ စူးရှစွာနာကျင်သည်။
- ❖ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း၌ သွေးပိုခဲလာသည်နှင့် ခံစားချက်မှန်သမျှ မရှိတော့ချေ။
- ❖ သွေးခဲသည့်အပိုင်းတွင် အသားအရေရောင် ဖြူရော်လာပြီး ကိုင်ကြည့်သည့်အခါ မာသည်။

သာမန်နှင်းကိုက်ခြင်းကို ကုသခြင်း

ထိလိုက်သည့်အခါ အရေပြားမှာ ပျော့ ပျောင်းမြဲပျော့နေပါက သာမန်နှင်းကိုက် ခြင်း ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ နှင်းကိုက်သည့် နေ ရာကို ခြောက်သွေ့သည့် အဝတ်ဖြင့် ပတ် ကာ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အခြားအစိတ်အပိုင်း ဖြင့် (သို့မဟုတ်) အခြားသူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ဖြင့် ကပ်ပြီး နွေးအောင်လုပ်ပါ။ လှုပ်ရှားမြဲ လှုပ် ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး မြန်နိုင်သမျှ မြန် ဆန်စွာအေးသည့်နေရာမှ ထွက်ခွာပါ။



ကိုယ်ကိုကပ်၍ ခြေလက်တို့ နွေးအောင်လုပ်ပါ။

ပြင်းထန်သော နှင်းကိုက်ခြင်းကို ကုသခြင်း

သတိပြုရန် - နွေးထွေးအောင်လုပ်နေစဉ်နှင့် လုပ်ပြီးသည့်နောက် တစ်ကိုယ်လုံး နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိနိုင် မည့်နေရာ၌ မိမိမရှိနိုင်မချင်း ပြင်းထန်သော နှင်းကိုက်ခြင်းကို မကုသပါနှင့်။ နွေးသွားလိုက်၊ ထို့နောက် ပြန်သွေးခဲသွားလိုက် ဖြစ်မည့်အစား လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ကို သွေးခဲလျက် နာရီပေါင်းများစွာ ထားခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။ နွေးထွေးပြီး အကာအကွယ်ရှိသည့်နေရာရလျှင်-

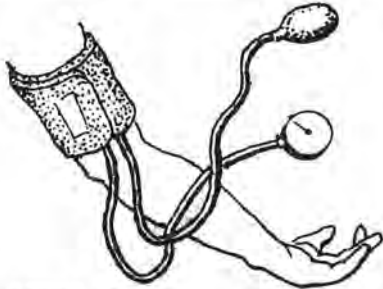
- ❖ လက်ထည့်ထားလျှင် သက်တောင့်သက်သာရှိမည့် ရေနွေး **(အလွန်မပူစေရပါ)** ကို ခွက်/အိုးကြီး တစ်လုံးတွင် ဖြည့်ပါ။
- ❖ နွေးထွေးလာသည့်အထိ သွေးခဲသည့်အပိုင်းကို ရေနွေးတွင်စိမ်ပါ။
- ❖ ရေအေးသွားလျှင် ရေနွေးထပ်ထည့်ပါ။ ထိုသို့ထည့်စဉ် လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ကို ထုတ်ထား ပါ။ သွေးခဲနေသူသည် ရေမည်မျှပူကြောင်း မခံစားနိုင်၍ သင့်ကြောင့် သွေးခဲသူကို အလွယ်တကူ အပူလောင်သွားစေနိုင်သည်။
- ❖ နွေးထွေးလာသည်နှင့် အမျှ သွေးခဲနေသည့်အပိုင်းသည် အလွန်တရာ နာကျင်လာမည်။ အက်စ်ပရင် (သို့မဟုတ်) ကိုဒင်း တိုက်ပါ။
- ❖ သွေးမခဲတော့သည့်အခါ ထိုသူသည် နွေးနွေးထွေးထွေးနှင့် နားနေသင့်သည်။
- ❖ သွေးခဲသည့်အပိုင်းကို အထူးညင်သာစွာ ကိုင်ပါ။ ဒဏ်ရာအပြင်းအထန်ရသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ပြင်းထန် စွာ အပူလောင်သကဲ့သို့ ကုသပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုယူပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ခွဲစိတ်ကုသ ခြင်းဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ ပျက်စီးသွားသော အစိတ်အပိုင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။

သွေးပေါင် မည်သို့တိုင်းမည်နည်း

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းခြင်းသည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် သားဖွားဆရာမများအတွက် အရေး ကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်သည်။ အောက်ဖော်ပြထားသူတို့ကို စမ်းသပ်ရာ၌ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကိရိယာသည် အသုံးဝင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ
- ❖ မီးဖွားမီနှင့် မီးဖွားနေစဉ် မိခင်များ
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြင် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းမှမဆို သွေးမြောက်မြားစွာထွက်သူ
- ❖ ဓာတ်မတည့်၍ ထိတ်လန့်ခြင်းအပါအဝင် သွေးလန့်တတ်သူ
- ❖ အသက် ၄၀ ကျော်သူများ
- ❖ ဝသောသူများ
- ❖ နှလုံးခုခံပေးသူ၊ လေဖြတ်သူ၊ အသက်ရှူရခက်သူ၊ မကြာခဏ ခေါင်းကိုက်ဖောရောင်သူ၊ ဆီးချိုရှိသူ၊ နာတာရှည်ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါရှိသူ (သို့မဟုတ်) သွေးပြန်ကြောရောင် (သို့မဟုတ်) နာကျင်သည့် လက္ခဏာများရှိသူ မည်သူမဆို
- ❖ သွေးတိုးရောဂါရှိမှန်းသိသူ
- ❖ ပဋိသန္ဓေတားဆေးစားသူ (သို့မဟုတ်) စားရန် ကြံရွယ်သည့် အမျိုးသမီးများ

အောက်ပါတို့မှာ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာ နှစ်မျိုးဖြစ်သည်။



သွေးချိန်ပြခိုင်ခွက်ပါသော
သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာနှင့်

ပြဒါးမျက်နှာပြင်ကို
ပြသော ရှေးသုံးပြဒါး
ပါသည့် သွေးဖိအား
(သွေးပေါင်)
တိုင်းကိရိယာ



သွေးဖိအား/ပေါင်ချိန်တိုင်းရန်

- ❖ သွေးအတိုင်းခံမည့်သူ သက်တောင့်သက်သာရှိမှုများ သေချာပါစေ။ သွေးမတိုင်းမီ မကြာမီက လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့သည် သွေးတိုးစေပြီးရှိရမည့် သွေးပေါင်ချိန်အမှန်ထက် ပိုမြင့်နေ၍ သွေးပေါင်ချိန်ကို မှားဖတ်စေနိုင်သည်။ သင်မည်သို့ လုပ်မည်ကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် သွေးအတိုင်းခံရမည့်သူအဖို့ သွေးတိုင်းခြင်းသည် မဆန်း ကြောက်စရာမလိုဘဲ ရှိနေမည်။
 - ❖ သွေးတိုင်းခံရမည့်သူ၏ ဘာမျှဝတ်မထားသည့် လက်မောင်းအထက်ပိုင်းတွင် **အဝတ်ကိုပတ်ပါ။**
 - ❖ ဝက်အူကို နာရီလက်တံအတိုင်း လှည့်ခြင်းဖြင့် ရော်ဘာလုံးပေါ်ရှိ **ပြန်ပေါက်ဒလက်ကိုပိတ်ပါ။**
 - ❖ ပြဒါး ၂၀၀ မီလီမီတာအထက် ပြသည့်အထိ **ဖိအားကို မြင့်ပေးပါ။**
 - ❖ နားကြပ်ကို တံတောင်ဆစ်ကွေးအပေါ်တွင်ထားပါ
 - ❖ လေကို ဖြည်းညှင်းစွာ ထုတ်စဉ် သွေးခုန်နှုန်းကို သေချာစွာ နားထောင်ပါ။ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာမှ ဒိုင်ခွက်လက်တံ (သို့မဟုတ်) ပြဒါးပြင် တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာစဉ် **သွေးပေါင်ချိန် နှစ်မျိုး**ကို ဖတ်ပါ။
- ၁။ သွေးခုန်နှုန်းသံ သာသာလေး စကြားရသည့်အခါ ပထမအကြိမ် ဖတ်ပါ။ သွေးလွှတ်ကြောရှိ အမြင့်ဆုံးဖိအားသို့ ကျဆင်းသည့်အခါ လက်မောင်း၌ ပတ်ထားသည့်အဝတ်မှ ဖိအားကျဆင်းသည်။ နှလုံးက သွေးညှစ်ပြီး သွေးလွှတ်ကြောများမှ တစ်ဆင့်သွေးကို အားနှင့် လွှတ်လိုက်သည့် အခါတိုင်း ဤအမြင့်ဆုံးဖိအားသို့ ရောက်သည်။ သာမန်လူတစ်ဦးဆိုလျှင် ဤအမြင့်ဆုံး သွေးဖိအားသည် ၁၁၀ mm မှ ၁၂၀ mm ဝန်ကျင်း၌ ရှိလေ့ရှိသည်။
 - ၂။ သေချာစွာ နားထောင်စဉ် လက်မောင်းပတ်အဝတ်မှ ဖိအားကို ဆက်လက်၍ ဖြည်းညှင်းစွာ လျော့ပါ။ သွေးခုန်နှုန်းသံ သဲ့သဲ့လေး စဖြစ်သွားချိန် (သို့မဟုတ်) ပျောက်သွားချိန်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ဖတ်ပါ။ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း လက်စည်းမှ ဖိအားသည် သွေးလွှတ်ကြောရှိ အနိမ့်ဆုံးဖိအားသို့ ကျဆင်းသွားချိန်တွင် ထိုသို့ဖြစ်သည်။ အနိမ့်ဆုံးဖိအားသည် သွေးခုန်ချိန်တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြား နှလုံးသက်သက်သာသာ ရှိချိန်တွင်ပေါ်သည့် အနိမ့်ဆုံးဖိအားသည် ၆၀ mm နှင့် ၈၀ mm ရှိတတ်သည်။

လူကြီးတစ်ဦး၏ သွေးဖိအားကို မှတ်တမ်းယူသည့်အခါ အမြင့်ဆုံးနှင့် အနိမ့်ဆုံး သွေးဖိအားနှစ်မျိုး စလုံးကို ရေးပါ။ လူကြီးတစ်ဦး၏ ပုံမှန်သွေးဖိအား (BP) မှာ '၁၂၀-၈၀' ဖြစ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ရေးပါ။

$$BP - \frac{120}{80} \quad (\text{သို့မဟုတ်}) \quad BP - 120/80$$

၁၂၀ သည် အမြင့်ဆုံးသွေးဖိအား (အပေါ်သွေး) ဖြစ်ပြီး ၈၀ သည် အနိမ့်ဆုံးသွေးဖိအား (အောက် သွေး) ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် လူနားမလည်သော စကားလုံး ကြီးကြီးများဖြင့် သွေးပေါင်ချိန် အတိုင်းအထွာကို ပြောမည့်အစား အပေါ်သွေးမည်မျှရှိသည်။ အောက်သွေးမည်မျှရှိသည်ဟု ပြောလျှင် ပိုကောင်းသည်။

လူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်သွေးက ပို၍ ပြောနိုင်သည်။ ဥပမာ-လူတစ်ဦး၏ သွေးပေါင်ချိန်သည် 140/85 (ပြဒါးချိန် အပေါ်သွေး ၁၄၀၊ အောက်သွေး ၈၅ မီလီမီတာ) ရှိလျှင် အလွန်တစ်ရာ စိုးရိမ်ရန် မလိုချေ။ သို့သော် 135/110 ရှိလျှင် သွေးအလွန်တိုးနေပြီး (ဝလျှင်) စိုးရိမ်စရာကောင်းသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့သင့်သည် (သို့မဟုတ်) ဆေးကုသသင့်သည်။ အောက်သွေး ၁၀၀ ကျော်လျှင် သွေးတိုးနေ၍ ဂရုစိုက် ရန် လိုသည့်သဘောဖြစ်သည်။ အစားအသောက် ဂရုစိုက်ရန်နှင့် ဆေးကုရန် လိုအပ်သည်။

လူကြီးတစ်ဦး၏ သာမန်သွေးပေါင်ချိန်မှာ 120/80 ဖြစ်သော်လည်း 100/60 မှ 140/90 အတွင်း သွေးပေါင်ချိန် တစ်မျိုးမျိုးရှိလျှင် **သာမန်သွေး ပေါင်ချိန်** ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

လူတစ်ဦးသည် **အစဉ်သွေးပေါင်ချိန်ကျနေလျှင်** စိုးရိမ်စရာ မလို ပါ။ အမှန်မှာ 90/60 မှ 110/70 ဖြင့် အောက်သွေးပုံမှန် နည်းနေခြင်းသည် ထိုသူအသက်ရှည်ပြီး နှလုံးရောဂါ (သို့မဟုတ်) လေဖြတ်ခြင်းတို့ ခံစားရန် လမ်းနည်းသည့်သဘော သက်ရောက်သည်။

သွေးပေါင်ချိန်ရုတ်တရက်ကျခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အထူး သဖြင့် 60/40 အောက်ထက်ကျလျှင် အန္တရာယ်ရှိသည်။ သွေးထွက်နေသူ (သို့မဟုတ်) သွေးလန့်သည့် အန္တရာယ်ရှိသူ၏ သွေးပေါင်ချိန် ရုတ်တရက် မည်သို့ကျခြင်းကို စောင့်ကြည့်သင့်သည်။

ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်မိခြင်း

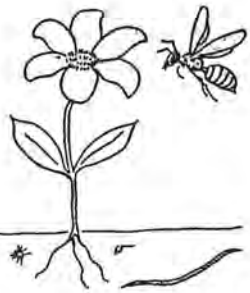
ပိုးသတ်ဆေးများမှာ အချို့အပင် (အပင်သတ်ဆေး) များ၊ မှို (မှိုသတ်ဆေး)၊ ပိုးမွှား (ပိုးမွှားသတ် ဆေး) (သို့မဟုတ်) အခြားတိရစ္ဆာန် (ဥပမာ-ကြွက်သတ်ဆေး)တို့ကို သတ်ရန်သုံးသည့် ဓာတုအဆိပ်များ ဖြစ်သည်။ မကြာမီနှစ်များအတွင်း ပိုးသတ်ဆေးများကို မှားယွင်းသုံးစွဲမှု တိုးပွားလာခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံများတွင် ပြဿနာကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်လာရသည်။ ဤအန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများသည် ကျန်းမာ ရေးပြဿနာဆိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ယင်းတို့သည် 'သဘာဝအခြေအနေ' ကိုလည်း ပျက်စီးစေသည်။ သီးနှံအထွက် နည်းသွားစေနိုင်သည်။





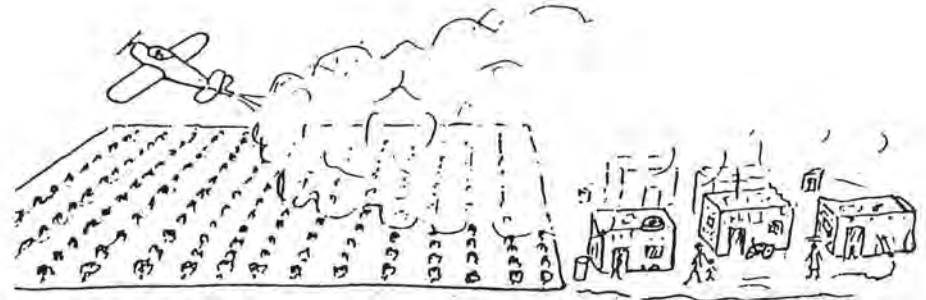
ပိုးသတ်ဆေးများစွာမှာ အလွန်ပင်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ရွာသားများသည် ပိုးသတ်ဆေးအန္တရာယ် (သို့မဟုတ်) ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲစဉ် မည်သို့ ကာကွယ်ရမည်ကို မသိဘဲ သုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် လူများစွာ **အလွန်ဖျားနာ၊ မျက်စိကန်း၊ သားသမီးမရ၊ သွက်ချာပါဒလိုက်** (သို့မဟုတ်) သူတို့မွေးသည့် ကလေးများမှာ **မွေးရာပါရောဂါ** ပါလာတတ်သည်။ ထို့အတူ တစ်ခါတစ်ရံ ဤဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းထားသည့် အစာများစားခြင်းသည် **ကင်ဆာ** ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ပိုးမွှားများနှင့် ပေါင်းမြက်များကို သတ်ရန် သုံးစွဲသည့် ဓာတုပစ္စည်းများသည် ပထမပိုင်းတွင် လယ်သမားများ သီးနှံပိုထွက်လာအောင် ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ယနေ့ဆိုလျှင် ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းသော သီးနှံများမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ပိုးသတ်ဆေးမပါဘဲ ထွက်ရှိသည့် သီးနှံပမာဏလောက် အထွက်မများချေ။ ပိုးမွှားများကို သဘာဝနည်းအရ နှိမ်နင်းသင့်သည်။ ပိုးသတ်ဆေးသည် မြေဆီလွှာ ဖြစ်ထွန်းစေသည့် ငှက်များနှင့် ပိုးမွှားတို့ကို သေစေသည်။ ထို့ပြင်ပိုးမွှားများနှင့် ပေါင်းမြက်များသည် ပိုးသတ်ဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်နှင့်အမျှ ပိုးသတ်ဆေးပမာဏ မြောက်မြားစွာနှင့် အဆိပ်ပိုပြင်းသည့် ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးအစား များ လိုအပ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် လယ်သမားများသည် ပိုးသတ်ဆေးကို စတင် သုံးစွဲလိုက်သည်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးပေါ် မှီခိုရသူများ ဖြစ်လာတော့သည်။



လယ်သမားများသည် ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများပေါ် မှီခိုမှုတိုးလာသည်နှင့်အမျှ စရိတ်များကလည်း တက်လာသည်။ ပို၍ဆင်းရဲသည့် လယ်သမားအငယ်စားလေးများသည် ပိုးသတ်ဆေးပိုးကို ကြာရှည်မတတ်နိုင်သည့်အခါ လယ်ယာမြေမှ ခွာထုတ်ခံရတော့သည်။ မြေယာများကို လယ်သမား 'အကြီးစား' အနည်းငယ်က ပိုင်ဆိုင်လာသည်နှင့်အမျှ မြေမဲ့ယာမဲ့သမားများ ပိုပိုများလာကာ အာဟာရချို့တဲ့သူ များနှင့် ငတ်မွတ်နေသူများ ဦးရေ ပိုမြင့်တက်လာသည်။

ဤမြေမဲ့ယာမဲ့၊ လုပ်ခနည်းနည်းသာရသည့် လယ်ယာလုပ်သားများနှင့် သူတို့မိသားစုများအတွက် ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်မှုအန္တရာယ်က ပိုများလာသည်။ လူများစွာမှာ လယ်ကွင်းအစပ်၌ အမိုးအကာမဲ့ တဲအိမ်များတွင် နေကြသည်။ သူတို့နေရာကား ပိုးသတ်ဆေး အဖျန်းခံရသည့်နေရာများဖြစ်သည်။ အဆိပ်များသည် သူတို့အိမ်များ သို့မဟုတ် ရေရရှိရာနေရာများသို့ အလွယ်တကူရောက်သွားနိုင်သည်။ ဤအဆိပ်များအနက် အနည်းငယ်မျှ လောက်သော ပမာဏရှိသည့်အဆိပ်က ကလေးများအတွက် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ



အန္တရာယ်ဖြစ်စေရာ ကလေးငယ်များအတွက် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ယိုနေသည့် ကျောပိုးဆေးဖျန်းကိရိယာသုံးသည့် လယ်သမားများအတွက် အန္တရာယ်ကြီးသည်။

အန္တရာယ်အကြီးမားဆုံးသော ပိုးသတ်ဆေးများကို ပိတ်ပင်တားမြစ်သည့် ဥပဒေများ လိုအပ်ပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား သတိပေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် စက်မှုထွန်းကားသည့်နိုင်ငံများသည် ပိုး သတ်ဆေးများ သုံးစွဲခြင်းကို ကန့်သတ်လိုက်ပြီးသည့်နောက် ဓာတုဆိုင်ရာကုန်ထုတ်လုပ်သူများသည် သူတို့၏ အန္တရာယ်ကြီးမားသော ထုတ်ကုန်များကို ဥပဒေအရ ကန့်သတ်မှု နည်းပါသော ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများသို့ စတင်ရောင်းချလေသည်။

အန္တရာယ်အကြီးမားဆုံးသော ပိုးသတ်ဆေးအချို့မှာ aldrin, dieldrin, endrin, chlordane, heptachlor, DDT, DBCP, HCH, BHC ethylene dibromide (EDB), paraquat, parathion, agent orange (2-4 D with 2-4-5T), camphechlor (toxaphene), poentachlorophenyl (PCP) နှင့် chlor-dimeform တို့ဖြစ်သည်။ ပိုးသတ်ဆေးဘူးပါ အမည်များကို ဂရုတစိုက်ဖတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ပိုးသတ်ဆေးနာမည်သည် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမည် မဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် အသေအချာဖတ်ရန် လိုသည်။

သတိပြုရန် - မည်သည့် ပိုးသတ်ဆေး သုံးသည်ဖြစ်စေ အောက်ပါတို့ကို သတိပြုပါ။

- ❖ ဓာတုပစ္စည်းများကို သေချာစွာ ရောစပ်ပါ။
ဆေးဖျန်းကိရိယာကို သေချာစွာတပ်ပါ။
- ❖ လေတိုက်လိုက်၍ ဖျန်းထားသည့်ဆေးများ မိမိဘက် မရောက်သည့် နေရာတွင် ရပ်ပါ။
(လေညာတွင် နေပါ။)
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လုံခြုံသည့်အဝတ် ဝတ်ဆင်ပါ။
- ❖ အစာမစားမီ လက်ဆေးပါ။
- ❖ ဆေးဖျန်းပြီးနောက် တစ်ကိုယ်လုံး ဆေးကြောပစ်ပြီး အဝတ်အစားများ ချက်ချင်းလဲပါ။
- ❖ ဆေးဖျန်းပြီးသည့်အခါ အဝတ်အစားများကို လျှော်ပစ်ပါ။
- ❖ ဆေးကြောသည့်ရေများကို သောက်ရေအတွက် သုံးသည့် ရေထဲ မရောက်ပါစေနှင့်။
- ❖ ပိုးသတ်ဆေး ထည့်ထားသည့် ဘူးကို သိသာသည့် အမှတ်အသား လုပ်ထားပါ။ ကလေးများ မမီအောင်ထားပါ။ ပိုးသတ်ဆေးဘူးကို အစားအစာ (သို့မဟုတ်) ရေထည့်ရန်အတွက် မသုံးပါနှင့်။



သတိပြုရန် - ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ပိုးသတ်ဆေး မှန်သမျှနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။

ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်ခြင်းအတွက် ကုသခြင်း

- ❖ အဆိပ်သင့်သူ အသက်မရှူပါက ပါးစပ်ချင်းတေ့ အသက်ရှူနည်းကို အမြန်လုပ်ပါ။
- ❖ အဆိပ်သင့်သူ အော့အန်စေရန် စာမျက်နှာ ၁၄၁ တွင် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းလုပ်ပါ။ အူထဲရှိ အဆိပ်များကို စုပ်ယူရန် မီးသွေးမှုန့် (သို့မဟုတ်) ကြက်ဥအကာ ကျွေးပါ။ သို့သော် အဆိပ်သင့်သူ သုံးသည့် ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးအစားကို မသိလျှင် (သို့မဟုတ်) ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီ (သို့မဟုတ်) ရေနံမှ ထုတ်သည့် အရည်ပါသည့် ပိုးသတ်ဆေးကို မျိုမိလျှင် အန်အောင်မလုပ်ပါနှင့်။
- ❖ ပိုးသတ်ဆေး ပေရေနေသည့် မည်သည့်အဝတ်ကိုမဆို ချွတ်ပစ်ပါ။ ပိုးသတ်ဆေး ထိထားသည့် အသားအရေကို ဆေးကြောပစ်ပါ။

အထက်ပါ အချက်များသည် ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်မှုကို ချက်ချင်းကုသရာ၌ အထောက်အကူ ပြုသည်။ သို့သော် အခြေခံပြဿနာကိုမူ ဖြေရှင်းရန်လိုမည်။

- ၁။ အန္တရာယ်အရှိဆုံး ပိုးသတ်ဆေးများ မသုံးရန် ပညာပေးပြီး အဆိုပါပိုးသတ်ဆေး သုံးစွဲခြင်းကို ဥပဒေဖြင့် ကန့်သတ် တားမြစ်ရန်၊
- ၂။ လယ်သမားများအခွင့်အရေး ကာကွယ်ရေးကို လယ်ယာလုပ်သားများက စည်းရုံးတောင်းဆိုရန်နှင့် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်၊
- ၃။ လယ်ယာမြေခွဲဝေမှု မျှတရန်၊



ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာသည့် ပြဿနာများ

ကလေးအသက်ရှင်လောက်သည့်အနေအထားသို့ အပြည့်အဝမရောက်မီ ကိုယ်ဝန်ဆက်မဆောင်ရန် ပြုမူခြင်းကို ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း abortion ဟုခေါ်သည်။ (ဤစာအုပ်တွင် တမင် ရည်ရွယ် စီစဉ်ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်းကိုသာ 'ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း' ဟုသုံးစွဲသည်။ မစီစဉ်မရည်ရွယ်ဘဲ မမွေးဖွားသေးသော ကလေး သူ့အလိုအလျောက် ပျက်ကျခြင်းကို 'ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း' ဟု သုံးစွဲသည်။)

အလေ့ကျင့် မရှိသူများက (သို့မဟုတ်) မသန်ရှင်းသည့် အနေအထားဖြင့် အိမ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချ ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။ တရားမဝင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် ခက်ခဲသည့်နေရာများတွင် ဤ 'အိမ်တွင်း' ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် အသက် ၁၂ နှစ် မှ ၅၀ ကြားရှိ အမျိုးသမီးများ သေဆုံးခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။



ကိုယ်ဝန်ပျက်သွားစေရန် မိန်းမကိုယ်တွင်း (သို့မဟုတ်) သားအိမ်တွင်းသို့ တုတ်ချောင်းများ၊ (သို့မဟုတ်) မာကျောသော အရာများ သွင်းခြင်း၊ သားအိမ်ကို ဖိညှစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခေတ်မီဆေးဝါး (သို့မဟုတ်) ဘယဆေးပင်များ သုံးခြင်းကဲ့သို့သော နည်းများသည် **သွေးကိုအလွန်အကျွံ သွန်စေသည်။ ပိုးဝင်စေသည်။ သေဆုံးစေသည်။**

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက်ပိုင်း အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ

- ❖ အဖျားတက်သည်၊
- ❖ ဗိုက်နာသည်၊
- ❖ မိန်းမကိုယ်မှ သွေးအလွန်ဆင်းသည်၊

ကိုယ်ဝန်ရှိသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးတွင် ဤလက္ခဏာများတွေ့ရလျှင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း နေရာလွဲ၍ သန္ဓေတည်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆီးခုံ၌ပိုးဝင်ခြင်း လက္ခဏာများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချ (ကလေးဖျက်ချ) ပြီးနောက် ဒုက္ခတွေ့ရသည့် အမျိုးသမီးများသည် ဆေးရုံသွားရန် ကြောက်ကြသည် (သို့မဟုတ်) အဖြစ်အပျက်မှန်ကို ပြောရန်ရှက်ကြသည်။ အချို့မှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီယူရန် အထူးကြောက်ကြသည်။ စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန် တိတ်တဆိတ်ဖျက်ချ (သို့မဟုတ်) တရားမဝင် ဖျက်ချလျှင် ပိုဆိုးသည်။ အလွန်နေမကောင်း ဖြစ်လာချိန်ထိ စောင့်တတ်ကြသည်။ ဤသို့ အချိန်ဆွဲခြင်းသည် သေစေနိုင်သည်။ **ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက် သွေးအလွန် အကျွံဆင်းခြင်း (ပုံမှန်ရာသီလာခြင်းထက် ပိုများသည်) (သို့မဟုတ်) ပိုးဝင်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိ သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ချက်ချင်းယူပါ။** တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ပါ။

- ❖ သွေးဆင်းရပ်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးနောက် သွေးဆင်းခြင်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ **ergonovine** တိုက်ပါ။
- ❖ သွေးလန့်ခြင်းကို ကုသပါ။
- ❖ ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများပြလျှင် မီးတွင်းဖျားကဲ့သို့ပင် ပဋိဇီဝဆေးပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရာမှ နာမကျန်းမှုနှင့် သေဆုံးမှုတို့ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန်

- ❖ အိမ်မှာဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာနတွင်ဖြစ်စေ မည်သို့သော ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုမျိုးဖြစ်စေ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချ ပြီးနောက် ပဋိဇီဝဆေးပေးပါ (အိမ်ပစ်စလင် သို့မဟုတ် တက်ထရာဆိုင်ကလင်း)။ ဤသို့ဆေးတိုက်ခြင်းသည် ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိသည့် ပြဿနာများ ဝင်လာမည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေသည်။
- ❖ **မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရလာခြင်းမျိုး မဖြစ်အောင် ကြိုတင်တားပါ။** အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားနှစ်ဦးစလုံး အတွက်ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ ရနိုင်သည်။ (အခန်း ၂၀ ကို ဖတ်ရှုပါ)
- ❖ အထူးသဖြင့် သင့်ရပ်ရွာကို အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအတွက် အကြင်အနာရှိသော၊ နေချင့်စဖွယ်ကောင်းသော နေရာဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ။ လူတိုင်း၏ လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီမည်ဟု လူ့အဖွဲ့အစည်းက အာမခံနိုင်လျှင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်လိုသည့် အမျိုးသမီးဦးရေ နည်းသွားမည်။
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက် မည်သည့်လက္ခဏာပြသည်မဆို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို **ချက်ချင်းယူသင့်သည်။** ဤသို့ဆောင်ရွက်ရန် အားပေးသည့် အနေဖြင့် ဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် **ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသည့် အမျိုးသမီးကို ရှက်သွားအောင် မလုပ်ပါနှင့်။**

မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးခြင်းနှင့် ဆေးစွဲခြင်း

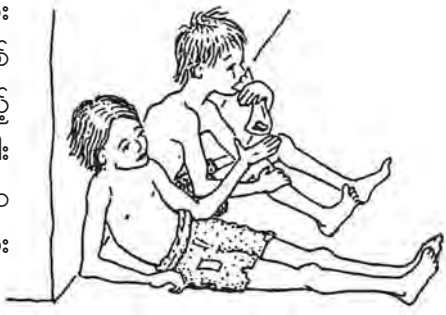
အန္တရာယ်ရှိပြီး စွဲသွားစေသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းသည် ယနေ့ ကမ္ဘာတွင် ကြီးထွားလာသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံအများစုတွင် အရက်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးတို့သည် တရားဝင်သော်လည်း နှစ်ခုစလုံးသည်အကျင့်ပါစေသော (သို့မဟုတ်) စွဲလမ်းစေသော မူးယစ်စေတတ်သော အရာများဖြစ်သည်။ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်သည် ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့စေပြီး နှစ်စဉ်လူသန်းများစွာ ကိုသေဆုံးစေသည်။ အရက်စွဲခြင်းသည် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ကျန်းမာရေး၊ မိသားစုနှင့် လူမှုရေးပြဿနာများ မြောက်မြားစွာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စီးကရက်သောက်ခြင်းသည် ချမ်းသာသောနိုင်ငံများ၌ လူများသေဆုံးရသော အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်နေသည်မှာ နှစ်များစွာ ကြာမြင့်ခဲ့လေပြီ။ ယခုဆိုလျှင် ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများ ၌ပင် လူများသေဆုံးရသည့် အကြောင်းရင်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာလျက်ရှိသည်။ ချမ်းသာသောနိုင်ငံများမှ လူများ ဆေးလိပ် ပိုပိုဖြတ်လာသည်နှင့်အမျှ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများသည် သူတို့၏ အလွယ်ကူဆုံးဈေးကွက်သစ်အဖြစ် 'တတိယကမ္ဘာနိုင်ငံများ' သို့ ဦးတည်လာကြသည်။

အရက်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်သည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို စာမျက်နှာ ၂၀၇ မှ ၂၀၈ ထိ ဆွေးနွေးထားသည်။

ကမ္ဘာ့နေရာဒေသ အမျိုးမျိုးမှ လူများစွာသည် အရက်နှင့် ဆေးလိပ်အပြင် 'တရားမဝင်' မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနေကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာ အမျိုးမျိုးပြောင်းသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးတွင် ဆေးခြောက်၊ ဘိန်း (ဘိန်းဖြူ၊ မော်ဖင်း) နှင့် ကိုကင်း တို့ပါဝင်သည်။

မြို့ပြများရှိ ဆင်းရဲသားကလေးများကြား တိုးပွားလာသော ပြဿနာမှာ ဓာတုပစ္စည်းနံ့များ ရှူနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖိနပ်တိုက်ဆေး၊ ဓာတ်ဆီ၊ တင်ဒါ၊ အရက်ပြန် စသည့် အနံ့များကို ရှူကြသည်။ ထို့အတူ အချို့သူများသည် ဆေးဝါးများကို အလွဲသုံးကြသည်။ အထူးသဖြင့် အားပြင်းသော အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးများ၊ စိတ်ကြွဆေးများနှင့် ပိန်ဆေးများကို အလွဲသုံးကြခြင်း ဖြစ်သည်။



မူးယစ်ဆေးဝါးများကို မျိုနိုင်၊ ထိုးနိုင်၊ ဆေးလိပ်ထဲ ထည့်သောက်နိုင်၊ ဝါးနိုင် (သို့မဟုတ်) ရှူနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးအမျိုးမျိုး ဖြစ်အောင် ဖန်တီးသည်။ ကိုကင်းသည် အားရှိပြီး ပျော်သလို ခံစားရသော်လည်း အတော်လေးကြာသည့်အခါ မောပန်းလာသည်။ ဒေါသဖြစ်လွယ်လာပြီး စိတ်ဓာတ်ကျလာသည်။ အရက်၊ ဘိန်း၊ ဖော်ဖင်းနှင့် ဘိန်းဖြူကဲ့သို့သော အချို့မူးယစ်စေတတ်သော အရာများသည် ပထမ၌ လူကို ငြိမ်သက်ပြီး သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်း၌ မိမိကိုယ်မိမိ မတားနိုင် မဆီးနိုင်၊ မထိန်းချုပ်နိုင် (သို့မဟုတ်) သတိပင်လစ်နိုင်ဖွယ် ဖြစ်လာသည်။ ဆေးခြောက် PCP, LSD စသည့်တို့ကဲ့သို့ အခြားမူးယစ်ဆေးများသည် မဖြစ်နိုင်သည့် အရာများကို ထင်ယောင်မြင်ယောင် စိတ်ကူးယဉ်စေသည်။ (သို့မဟုတ်) အိပ်မက်ကဲ့သို့ ထူးဆန်းသောစိတ်ကူးယဉ်မှုများကို ဖြစ်စေသည်။

သတ်ပြုရန် - ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲလာလျှင် သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အတူ အပ်တစ်ချောင်းတည်းကို လူတစ်ဦးထက်ပိုပြီး သုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသောရောဂါများ ကူးစက်သည်။ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကို ဖတ်ရှုပါ။

ဘဝအခက်အခဲများမှ လွတ်မြောက်ရန်၊ ငတ်ပြတ်ခြင်းကို မေ့လျော့ရန် (သို့မဟုတ်) နေ့စဉ် ကြံ့ရသည့် ဝေဒနာများ ပြေရာပြေကြောင်းဖြစ်စေရန် လူများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးကို စတင်သုံးစွဲလေ့ ရှိကြသည်။ သို့သော် တစ်ကြိမ် စမိသည်နှင့် ဆေးစွဲတတ်ကြသည်။ ဆေးဖြတ်ရန် ကြိုးစားလျှင် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကာဖျားနာလာ(သို့မဟုတ်) အကြမ်းပတမ်း ပြုမူလာတတ်သည်။ မူးယစ်ဆေး ပိုမိုရရှိရန် အလို့ငှာ ဆေးစွဲသူများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ပြစ်မှုများ ကျူးလွန်မည်။ သူ့ မိသားစုအရေးကို ထည့်မတွက်ဘဲ ငတ်နေပါကလည်း ဂရုမစိုက်ပါ။ ထို့ကြောင့် မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းသည် မိသားစု တစ်စုလုံးနှင့် ရပ်ရွာအတွက် လူမှုရေး ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်လာသည်။



ကိုကင်းနှင့်ဘိန်းဖြူကဲ့သို့သော အချို့မူးယစ်ဆေးများသည် အလွန်ဆေးစွဲလွယ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် မူးယစ်ဆေးကို တစ်ကြိမ်သာ လက်တည့်စမ်းကြည့်ကောင်းကြည့်မည်။ ထို့နောက် ဆေးဆက်သုံးရန် လိုအပ်သည်ဟု ခံစားလာတော့သည်။ အခြားမူးယစ်ဆေးများမှာ ကာလကြာရှည်စွာ သုံးပြီးမှ စွဲလာတတ်သည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများသို့ ဦးတည်နေပြီး သေပင်သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကြီးသောထောင်ချောက် ဖြစ်သည်။ **သို့သော် စိတ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်းနှင့် ကူညီပံ့ပိုးခြင်းတို့ဖြင့် မူးယစ်ဆေးစွဲနေခြင်းကို ကျော်လွှားနိုင်သည်။**

မိမိစွဲသွားသည့် မူးယစ်ဆေးကို ပထမစဖြတ်သည့်အခါ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်လာလေ့ရှိပြီး မူမမှန် ပြုမူတတ်သည်။ ယင်းကို 'ဆေးဖြတ်' ခြင်း ဟုခေါ်သည်။ ဆေးဖြတ်သူသည် အလွန်အကျွံကြောက်ရွံ့ ပူပန်လာသည်။ စိတ်ဓာတ် အလွန်အကျွံကျလာသည် (သို့မဟုတ်) အလွန်တရာ ဒေါသထွက်လာသည်။ မူးယစ်ဆေးမသုံးရဘဲ အသက်မရှင်နိုင်ဟုပင် ခံစားတတ်ကြသည်။

ဘိန်းဖြူ (သို့မဟုတ်) ကိုကင်းကဲ့သို့ အချို့မူးယစ်ဆေးများ ဖြတ်ခြင်းသည် အလွန်ဆိုးဝါးသည်။ ဆေးဖြတ်သူသည် ကြမ်းရမ်းလာပြီး သူ့ကိုယ်သူ (သို့မဟုတ်) အခြားသူများကို အနာတရ လုပ်တတ်သည်။ အရက်၊ ဆေးခြောက်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ဓာတုပစ္စည်း ရှူခြင်းကဲ့သို့သော အခြားမူးယစ်ဆေးသော အရာများ

အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြုစုကုသမှု လိုအပ်လေ့မရှိချေ။ သို့သော် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ၏ ဂရုစိုက်မှုသည် အလွန်အရေးပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် ဆေးစွဲခြင်းပြဿနာဖြေရှင်းရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အကြံပြုချက် အနည်းငယ်ကို တင်ပြလိုက်ပါသည်။

- ❖ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ကြိုးစားသူတစ်ဦးကို တတ်နိုင်သမျှ ကူညီနိုင်သမျှ ကူညီ၊ အားပေးနိုင်သမျှ အားပေးပါ။ ပြောရခက်သည့် စိတ်နေစိတ်ထားမှာ သင့်ကြောင့်မဟုတ်၊ ထိုသူ မူးယစ်ဆေးစွဲနေ ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို အမှတ်ရပါ။
- ❖ မူးယစ်ဆေးစွဲခဲ့ဖူးသော်လည်း ဆေးစွဲသည့်အကျင့် ပြတ်သွားသူများသည် အရပ်ထဲမှ အရက် (သို့မဟုတ်) မူးယစ်ဆေးဖြတ်ရန် ကြိုးစားသူများကို ကူညီရန်အတွက် ‘အားပေးကူညီသည့်အဖွဲ့’ ဖွဲ့နိုင်သည်။ **Alcoholics Anonymous** သည် ထိုသို့သော အဖွဲ့မျိုးဖြစ်သည်။ ဤအဖွဲ့သည် အရက် ပြတ်သွားပြီးသူများ၏ အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး အရက်စွဲရာမှ ပေါ်ပေါက်သည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် အတွက် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ လူများကို အောင်မြင်စွာ အကူအညီပေးသည်။

မိသားစုများ၊ ကျောင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ကလေးများကို စီးကရက်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြောပြနိုင်သည်။ ခံစားမှုအားကောင်းရန်၊ လူကြီးကဲ့သို့ ပြုမူရန် (သို့မဟုတ်) အစဉ်အလာမှ ခွဲထုတ်ရန် အခြားအခြားသော ပို၍ကျန်းမာစေသော နည်းလမ်းများ ရှိကြောင်း ကလေးများ သိရှိအောင် ကူညီပါ။

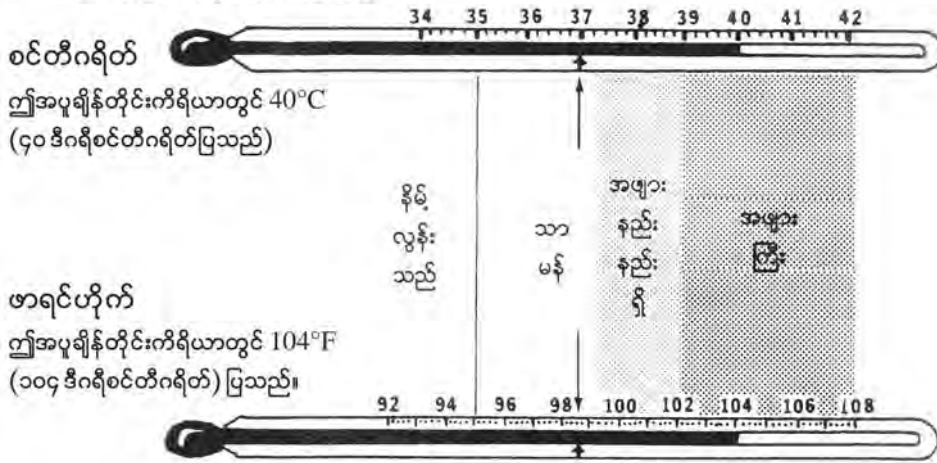
မူးယစ်စေသော အရာများ သုံးစွဲသည့်ဘက်သို့ မိမိရပ်ရွာလူထု ဦးတည်သွားနိုင်သည့် ပြဿနာ အချို့ကို ပြေလည်အောင် လုပ်ပေးပါ။ ငတ်မွတ်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ရာ၌ ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရခြင်းနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝသို့ ဦးတည်စေသည့် အခွင့်အရေးများ မရှိခြင်းကဲ့သို့သော ပြဿနာမျိုးဖြစ်သည်။ အကျိုးခံစားခွင့်မဲ့သူများ စည်းရုံးကြပြီး သူတို့၏ အခွင့်အရေးများအတွက် ရပ်တည်ကြနိုင်ရန် အကူအညီပေးပါ။

**အကူအညီပေးပြီး ကြင်နာသော လုပ်ရပ်များသည်
ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းနှင့် ရက်စက်ခြင်းတို့ထက်
ပိုကောင်းသည်။**

အရေးကြီးသောကျန်းမာရေးလက္ခဏာများဆိုင်ရာ သိသင့်သည့်အချက်

အပူချိန်

အပူချိန်တိုင်းစကေးနှစ်မျိုးရှိသည်။ စင်တီဂရိတ် (C) နှင့် ဖာရင်ဟိုက် (F) တို့ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး၏ အပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် နှစ်ခုစလုံး သုံးနိုင်သည်။ မည်သို့ နှိုင်းယှဉ်သည်ကိုကြည့်ပါ။



သွေးခုန်နှုန်း (သို့မဟုတ်) နှလုံးခုန်နှုန်း

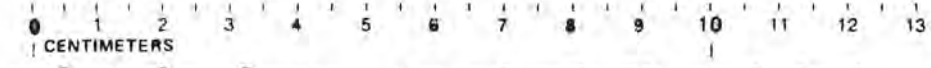
ငြိမ်ငြိမ်နေသော လူကြီး ၆၀ မှ ၈၀ နှုန်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။
 လူတစ်ဦး ကလေးကြီး ၈၀ မှ ၁၀၀
 အတွက် ကလေးငယ် ၁၀၀ မှ ၁၄၀
 မွေးကင်းစ ၁၂၀ မှ ၁၆၀
 အဖျားတစ်ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (°C) ရှိတိုင်း နှလုံးခုန်နှုန်းသည် ၁ မိနစ်အကြိမ် ၂၀ ခန့်တိုးသည်။

အသက်ရှူခြင်း

ငြိမ်ငြိမ်နေသော လူကြီးနှင့်
 လူတစ်ဦး လူငယ် ၁ မိနစ်လျှင် ၁၂-၂၀ ကြိမ်ရှူလျှင် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။
 အတွက် ကလေးကြီး ၁ မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၃၀ ထိ ရှူလျှင် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။
 ကလေးငယ် ၁ မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၄၀ ထိ ရှူလျှင်
 မွေးကင်းစ ၁ မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၃၀ မှ ၆၀ ထိ ရှူလျှင် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။
 ၁ မိနစ်လျှင် အသက်အကြိမ် ၄၀ ကျော်ရှူခြင်းသည် အဆုတ်ရောင် (နမိုးနီးယားရောဂါ ဖြစ်သည့် သဘောဖြစ်သည်။)

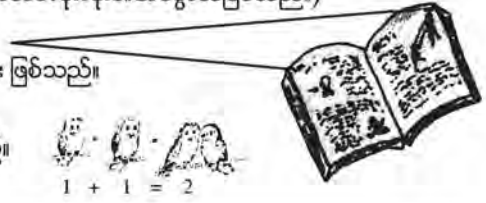
သွေးတိုး

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာရာတွင် ငြိမ်ငြိမ် နေသူတစ်ဦးအတွက် ၁၂၀/၈၀ သည် ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ အောက်သွေး (အသံပျောက်သွားသည့်အခါ ဒုတိယအကြိမ် သွေးပေါင်ချိန်ဖတ်ရာတွင်) ၁၀၀ ကျော်လျှင် သွေးတိုးရောဂါ အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။



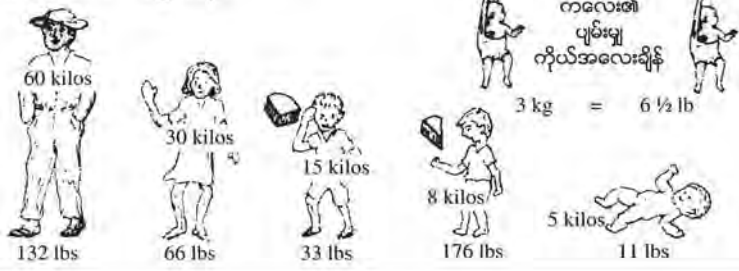
အတိုကောက်အမှတ်အသား (စာလုံးအတိုကောက်ရေးခြင်း၊ စာလုံးနည်းနည်းသည် စာတစ်လုံးလုံး၏အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။)

- စာ = စာအုပ်ပါစာမျက်နှာ
- + ဆိုသည်မှာ နှင့် သို့မဟုတ် အပေါင်း ဖြစ်သည်။
- = ဆိုသည်မှာ အတူတူ သို့မဟုတ် နှင့်ညီမျှသည် ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။
- % = ရာခိုင်နှုန်း



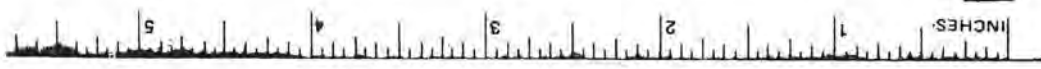
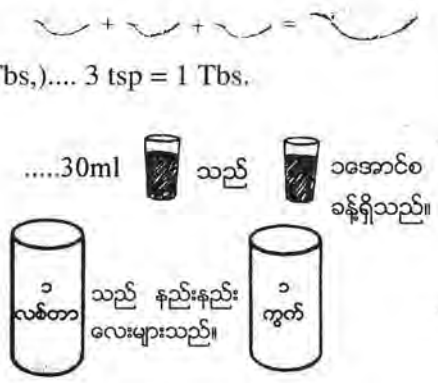
အလေးချိန် (တစ်စုံတစ်ရာသည် မည်မျှလေးသည်)

- ၁၆ အောင်စစ (oz) = ၁ ပေါင် (lb)
- ၁ ပေါင် = ၄၅၄ ဂရမ် (gm)
- ၁၀၀၀ ဂရမ် = ၁ ကီလိုဂရမ် (kilo, kg)
- ၁ ကီလို = ၂ ပေါင်
- ၁ အောင်စ = ၂၈ ဂရမ်
- ၁ ဂရမ် = ၁၀၀၀ မီလီဂရမ်
- ၁ ဂရိန်း (gr) = ၆၅ ဂရမ်



ထူထည် (အရည်တိုင်းတာရန် ထု၊ အစိုင်အခဲ မည်မျှရှိသည်။)

- ၁၀၀၀ မီလီလစ်တာ (ml) = ၁ လီတာ
- ၁ မီလီလစ်တာ = ၁ ကုဗစင်တီမီတာ (cc.)
- လက်ဖက်ရည် ၃ ဇွန်း (tsp.) = စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း (Tbs.).... 3 tsp = 1 Tbs.
- လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း = ၅ မီလီလစ်တာ
- စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း = ၁၅ မီလီလစ်တာ
- ၃၀ မီလီလစ်တာ = ၁ အောင်စခန့် (ရေ)
- ၈ အောင်စ = ပန်းကန်လုံး ၁ လုံးစာ
- ၃၂ အောင်စ = ၁ ကွတ် (qt)
- ၁ ကွတ် = ၀.၉၅ လီတာ (l.)
- ၁ လစ်တာ = ၁.၀၆ ကွတ်



609

အညွှန်း

ဤစာအုပ်တွင် ပါရှိသည့်အကြောင်းအရာများကို မြန်မာအက္ခရာစဉ်အလိုက် စီစဉ်ဖော်ပြထားပါသည်။ မိမိသိလိုသည့် အချက်များကို ညွှန်းထားသည့် စာမျက်နှာအတိုင်း ဖတ်ရှုရန်ဖြစ်ပါသည်။

က			
ကစီ	၁၄၈	- ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း	၃၆၀-၃၈၉
ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း	၃၃	- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း	၃၅၉-၃၆၁
- ငှက်ဖျားရောဂါ	၂၆၁	- မိခင်အနေအထား	၃၆၆
- အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ	၂၆၆	- မီးဖွားပြီးနောက်သွေးဆင်းခြင်း	၃၇၂-၃၇၃
ကလေး		- မီးဖွားမည့် လက္ခဏာ	၃၆၄
- ကလေးကူးစက်ရောဂါ	၄၄၀-၄၄၄	- မွေးဖွားရခက်ခြင်း	၃၆၅-၃၇၈၊ ၄၅၀
- ကလေးကြီးထွားခြင်း	၁၄၇၊ ၄၂၄-၄၃၀	- မွေးဖွားစဉ် ကလေးအား ပြုစုခြင်း	၃၆၉
- ကလေးနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့	၂၁၁-၂၁၄၊ ၂၂၂	- သားအိမ်ဝ စုတ်ခြင်း	၃၇၉
- ကလေးအတွက် အစားအစာ	၁၆၀၊ ၁၆၆-၁၇၀၊ ၄၁၇	- အောက်ဆီတိုစစ်ကို မှန်ကန်စွာသုံးစွဲခြင်း	၃၇၄
- ကလေးအား ဆေးထိုးပေးခြင်း	၁၀၁	ကလေးများ ကြီးထွားခြင်း	၃၅၅၊ ၄၁၉-၄၃၀
- ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးခြင်း၊ ဆုံ့အ နားမကြားခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါ မပြည့်စုံခြင်း	၄၄၉	ကာကွယ်ခြင်း	
- မွေးရာပါ ရောဂါများ	၄၄၇-၄၅၃	- ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း	၂၀၄
- သားသမီး လိုသလောက်ယူခြင်း	၃၉၉-၄၁၆	- ကာလသားရောဂါ	၃၃၃
- အပြင်းအထန် ဖျားနာခြင်း	၃၀၂	- ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး	၁၉၀-၁၉၂
- အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း		- နာဖျားမှုများစွာ မဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ရေး	၁၄၆၊ ၂၀၆-၂၀၈၊ ၃၄၂၊ ၄၆၀
(ကလေးငယ်များ၊ မွေးကင်းစ ကလေးများတွင် တီလိုဂရမ် ၈၈ လည်း ကြည့်ပါ။)		- သန်ကောင်နှင့် အူနေ ကပ်ပါးကောင်များ	၁၉၄-၂၀၃
ကလေးငယ်များ		သန့်ရှင်းရေး	၁၈၃-၁၈၉
- စစ်ဆေးခြင်း	၄၇-၄၈	ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း	၂၀၄၊ ၄၁၉၊ ၄၇၉
- အစာကျွေးခြင်း	၅၈	ကာလသားရောဂါ	၃၃၃
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့	၂၂၂	ကာလဝမ်းရောဂါ	၂၂၀
- အရေပြားရောဂါ	၃၀၃	ကာဘွန်နိုတ်ဖျော်ရည်	၂၁၀
(ကလေးနှင့် မွေးကင်းစကလေးတွင်လည်း ကြည့်ပါ။)		တီလိုဂရမ်	၈၈
ကလေးဖွားမြင်ခြင်း		ကုစားခြင်းများ	၁-၄
- ကလေးအနေအထား	၃၆၂၊ ၃၆၇၊ ၃၆၈၊ ၃၇၅	ကူးစက်တတ်ခြင်းမရှိသောရောဂါ	၂၄
- ချက်ကြိုးဖြတ်ခြင်း	၃၆၉-၃၇၀	ကူးစက်ပိုးဝင်သည့် ရောဂါများ	၂၅-၂၆၊ ၁၈၈
		ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း	
		- ခါးနာခြင်း	၂၄၃-၂၄၄၊ ၃၅၁
		- ခြေထောက်နာခြင်း	၂၀၃

- ဆီးကျင်ခြင်း	၂၀၃၊ ၃၃၁-၃၃၃	- ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နည်း	၃၄၉
- ဆေးဝါးများ	၂၂၆၊ ၄၇၄၊ ၄၈၆	- ဂျှိတ်သိုး ပေါက်ခြင်း	၄၄၁
- စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း	၄၁	- ဆေးဝါးများ	၇၅၊ ၃၅၀
- မျက်စိနာခြင်း	၃၀၇၊ ၃၁၃	- မီးမဖွားမီ စောင့်ရှောက်မှုမှတ်တမ်း	၃၅၈
- ဗိုက်နာခြင်း	၄၉-၅၀၊ ၁၂၉-၁၃၀၊ ၂၀၃	- မီးမဖွားမီ ဆောင်ထားရမည့် ပစ္စည်းများ	၃၅၉-၃၆၀
- ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ ရင်အောင့်ခြင်း	၂၅၁၊ ၂၅၂	- လက္ခဏာများ	၃၄၉
- သွားနာခြင်း	၃၂၆	- အသေးအမွှား ပြဿနာများ	၂၄၅၊ ၃၅၀၊ ၃၅၅
(ကြွက်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကိုလည်း ဖတ်ပါ)		- အာဟာရပြည့်သောအစာ	၁၆၂၊ ၃၅၄
ကင်ဆာ	၃၅	- အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ	၃၅၂-၃၅၆
- ကင်ဆာနှင့် အစားအသောက်	၁၆၆	ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမှတ်အသား	၂၉၃
- (အူမကြီးကင်ဆာ)	၁၆၆	ကိုယ်ဝန်ဆိုင် တက်ခြင်း	၃၅၂
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	၂၀၈	- သားအိမ်ပြင်ပ၌ သန္ဓေတည်ခြင်း	၃၉၄
- တားဆေးစားခြင်း	၄၀၄-၄၀၅	ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကြိုတွေ့နိုင်သည့်	
- သားမြတ်ကင်ဆာ	၃၉၃	ပြဿနာများ	၃၅၀
- သားအိမ်ကင်ဆာ	၃၉၄	ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း	
- အရေပြားကင်ဆာ	၂၉၈	- ကိုယ်အလေးချိန်ချခြင်း	၁၇၆
ကင်းကိုက်ခြင်း	၁၄၅၊ ၄၈၉	- ကာလရှည်ကျခြင်း	၂၅၂
ကပ်ပါးပိုးများ	၂၇	- မွေးကင်းစ	၃၅၉
- အူပိုင်းဆိုင်ရာ	၂၇၊ ၁၉၄-၂၀၂၊ ၄၈၅	- အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်	၂၇
- အရေပြား	၂၆၊ ၂၈၂-၂၈၆	ကိုယ်အင်္ဂါ ချွတ်ယွင်းခြင်း	
ကယ်လ်ဆီယမ် (ထုံးဓာတ်)		- မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းခြင်း	၄၄၇-၄၅၂
- ကြက်ဥခွံ၌ ပါခြင်း	၁၆၀	- နူနာရောဂါကြောင့် ချို့ယွင်းခြင်း	၂၆၉-၂၇၂
- ဆေးထိုးခြင်းအန္တရာယ်	၇၄၊ ၉၄	ကျေးရွာ ကျန်းမာရေးကော်မတီ	မှာ-၃၁
- ပင့်ကူကိုက်ခြင်း	၁၄၆	ကျေးလက်ကုန်စုံဆိုင်ရှင်	၄၇၉
ကိုယ်ထူကိုယ်ထ	မှာ-၃၊ မှာ-၁၆၊ မှာ-၂၈	ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်သား	မှာ-၁၊ မှာ-၉၊ မှာ-၃၈
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	၃၄၉-၃၅၃	ကျေးလက်ဆေးသေတ္တာ/ဆေးအိတ်	၄၇၅-၄၇၈
- ကလေးကြီးထွားခြင်းနှင့် အနေအထား	၃၅၆-၃၅၇၊ ၃၆၂	ကျေးလက်ယုံကြည်မှု	
- ကလေးမွေးမည့်ရက်	၃၅၇	(ဆေးမြီးတိုများတွင် ကြည့်ပါ)	
- ကာကွယ်နည်း (ကိုယ်ဝန်မရှိရန်)	၄၀၁၊ ၄၁၅	ကျောက်ကပ်	၃၂၉-၃၃၀
- ကိုယ်ဝန်စစ်ဆေးခြင်း	မှာ-၃၀၊ ၃၅၃-၃၅၈	ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်ခြင်း	၃၃၂
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးဆင်းခြင်း	၃၅၂၊ ၃၅၅	ကျောက်ပတ်တီး	၁၇၊ ၁၃၅
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရ ခက်ခဲခြင်း	၃၇၂၊ ၃၉၅	ကျည်ဆန်ဒဏ်ရာ	
(ကိုယ်ဝန်မရခြင်း)	၃၄၄	- လက် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်၌ဒဏ်ရာ	
		ရခြင်း	၁၂၄

- ဝမ်းဗိုက်၌ရခြင်း	၁၂၆-၁၂၇
- ဦးခေါင်း၌ရခြင်း	၁၂၆
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သည့်	
အချက်များ	မှာ-၉၊ မှာ-၁၅
ကျန်းမာမှုဘက်ဆီသို့ ဦးတည် လမ်းကြောင်း	
ကားချပ်	မှာ-၂၉၊ မှာ-၃၁၊ ၄၁၉-၄၃၀
ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်	
ကောက်ယူခြင်း	၂၄၊ ၃၄၊ ၄၁၊ ၆၁၊ ၃၅၃-၃၅၈
ကျန်းမာရေးလုပ်သား	မှာ-၁၊ မှာ-၉၊ မှာ-၃၈
ကြက်ဆူဆီ	၂၀
ကြက်ညှာချောင်းဆိုး	၂၃၄၊ ၄၄၂
- ဆေးဝါးများ	၄၇၄
- ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း	၂၀၄၊ ၄၁၉
ကြက်မျက်သင့်ခြင်း	၃၁၉
ကြောက်ရွံ့ခြင်း	၃၃
ကွာရှာကော	၁၅၅
- စိုက်ပျိုးရေး	မှာ-၁၈
ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း	၄၀၂-၄၀၈၊ ၄၉၀
ကြွက်တက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း	၂၅၇
- ပင့်ကူကိုက်ခြင်း	၁၄၆
- မေးခိုင်ခြင်း	၂၅၆-၂၅၉
(တက်ခြင်းကိုလည်း ဖတ်ရှုပါ)	
ကြွက်တက်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော	၄၅၂-၄၅၃
ကြွက်နို့	၂၉၆-၂၉၉
ကြွက်သားများ	
- စစ်ဆေးခြင်း	၅၂-၅၃
- မထိန်းနိုင်ခြင်း	၄၅၁
ခ	
ခရုများ	၂၀၃
ခါးတောင်းကျိုက်ယားနာ	၃၀၃
ခါးနာခြင်း	၂၄၃-၂၄၄
ခံစားထိတွေ့၍ မရခြင်း	၅၁
ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း	၅၃
- ပဋိဇီဝဆေးကို ခံနိုင်ခြင်း	မှာ-၂၅၊ ၈၂

- ပိုးဝင်မှုကို ခံနိုင်ခြင်း	၃၈၁
ခုနစ်နှစ်ကြာ ယားနာ	၂၈၂-၂၈၃
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	၂၂၆၊ ၃၅၂
ခေါင်းဆောင်မှုပေးခြင်း	မှာ-၇
ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း	၂၂၆
ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားစေသော အစာများ	၁၅၉
ချက်	
- ချက်ကြိုးဖြတ်ခြင်း	၃၆၉-၃၇၂
- ချက်စူခြင်း	၄၄၈
- ချက်၌ပိုးဝင်ခြင်း	၂၅၆၊ ၃၈၄
ချက်ကြိုး	
- ကလေးလည်ပင်း၌ ရစ်ပတ်နေခြင်း	၃၇၇
- ကြိုးဖြတ်နည်း	၃၆၉-၃၇၀
- ပိုးဝင်ခြင်း	၂၅၆
- မေးခိုင်ခြင်း	၂၅၆
ချောင်းဆိုးခြင်း	၂၃၄-၂၃၆
- ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး	၅၅၅
- ချောင်းဆိုးသွေးပါ	၂၃၈၊ ၂၅၂
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	၂၀၈
- နာတာရှည်ချောင်းဆိုး	၂၃၇
- ရိုးရိုးချောင်းဆိုး	၂၃၄
ချုပ်ရိုးများ	၁၁၇၊ ၁၁၈
- မေ့ဆေးပေးခြင်း	၅၄၈
ခြေခွင်ခြင်း	၄၅၁
ခြေထောက်	
- ခြေခွင်ခြင်း (ကတ်ကြေးကဲ့သို့)	၄၅၁
- ခြေထောက်ကို စစ်ဆေးခြင်း	၅၂
- ဖောရောင်ခြင်း	၁၅၅
ခြေဖဝါး ကြွက်နို့များ	၂၉၆
ခြေမှ ဖွားခြင်း	၃၆၃
ခြေဝဲနာ	၂၉၀
ခြေသပွတ်တိုင် လည်ခြင်း	၁၄၀
ခြင်	၂၆၁-၂၆၂
ခွေးရူးပြန်ခြင်း	၂၄၉
- ခွဲစိတ် ကုသခြင်း	
- ခွဲစိတ်ရန် လိုကောင်းလိုခြင်း	၁၁၅၊ ၁၄၁

၆၀၈

- ခွဲစိတ်ရန် လိုအပ်ခြင်း	၁၂၄-၁၃၀
- ခွက်မှောက် ကုသနည်း	၃၀
- ချွေသလိပ် ထုတ်နည်း	၂၃၇

ဂ

ဂနီညောင်းကျ ကာလသားရောဂါ	၃၃၃-၃၃၅
ဂရမ်ဖြင့် တိုင်းတာခြင်း	၈၃-၈၄
ပိုင်ယာဒီယာ	၂၀၂ ၅၂၈-၅၂၉
ဂျိုက်သိုး	၄၄၁

င

ငှက်ဖျား	၂၆၁-၂၆၂
- ဆေးဝါး	၄၉၉
- ဖဲလ်စီပါရမ်	၂၂၁
- အဖျားတက်သည့်ပုံစံ	၃၆

စ

စအို	၃၃၀
- လိပ်ခေါင်း	၂၄၅
- အနာရှိခြင်း	၃၃၇
စအိုမှ အူကျွဲခြင်း	၁၉၆
စိုးရိမ်ရသော နာမကျန်းမှုများ မှာ-၃၆၊ ၅၉၊ ၂၅၁-၂၇၂	
စိတ်ချောက်ချားခြင်း	၃၊ ၃၄
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ	၃၊ ၁၄၈
စုန်းပြုစားခြင်း	၃၊ ၇

ဆ

ဆား	
- ဆားအနည်းငယ် သုံးခြင်း	၁၇၅၊ ၂၄၆
- အိုင်အိုဒင်းဆား	၁၈၂၊ ၃၄၉

ဆီး	
- ဆီးများခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆီးမကြာမကြာ သွားခြင်း	၁၇၇၊ ၃၃၁
- ဆီး၌ သွေးပါခြင်း	၃၃၃
- ပြည်ပါခြင်း	၃၃၄
- သာမန်ထက် ဆီးနည်းခြင်း	၂၂၁၊ ၃၃၃
- အညှိရောင်ဆီး	၂၄၀
- အဝါရင့်ရောင်ဆီး	၂၁၁

ဆီးခုံရောင်ခြင်း	၃၄၃-၃၄၄
ဆီးချူခြင်း	၃၃၈-၃၃၉
ဆီးကျိတ်	၃၃၀-၃၃၂

ဆီးချို	၁၇၇
ဆီးပြွန်	၃၂၉၊ ၃၃၂
ဆီးလမ်းကြောင်း	၅၁
ဆီးသွားရ ခက်ခြင်း	၃၂၉-၃၃၀၊ ၃၃၈-၃၃၉
ဆီးအိတ်	၃၂၉

- ကျောက်တည်ခြင်း	၃၃၂
- ပိုးဝင်ခြင်း	၃၄၃
ဆေးခေါက်	၁၄-၁၇
ဆေးခေါက်ပြုတ်ရည်	၁၊ ၉
ဆေးညွှန်း (ဆေးပမာဏ)	၄၉၉-၅၇၆
ဆေးထိုးပြွန်	၁၀၀

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု ခံယူခြင်း	
- လိုအပ်သည့်အချိန်	၆၀၊ ၂၂၃
- အစဉ်လိုအပ်သည့် နာမကျန်းမှု	၂၅၁-၂၇၅

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ အသင့်ရှိခြင်း	
- ဆေးသေတ္တာ	၄၆၉-၄၇၂
- မီးဖွားရန်	၃၅၉-၃၆၂

ဆေးမြီးတိုများ	၁-၄
- ကုသ၍ ရ၊ မရပြောရန်	၁၂-၁၄
- ဆေးမြီးတိုအကြောင်း အမေး၊ အဖြေ	၇-၉

- ဝမ်းချူခြင်းနှင့် ဝမ်းနုတ်ခြင်း	၁၉
- သားသမီး မရစေရန်	၃၄၄
ဆေးလိပ်ကြောင့် ဖြစ်ရသည့်ပြဿနာများ	၁၆၆၊

၂၀၈-၂၀၉

ဆေးဝါးများ	
- ကလေးများအတွက်	၈၈
- ကုမ္ပဏီအမည်	၇၇၊ ၄၈၁
- ကျွေးရသည့်ပမာဏ	၃၈-၉၀
- ဆေးညွှန်းရေးခြင်း	၈၈-၉၀
- ဆေးမသုံးရသည့်အချိန်	၇၅-၉၀
- ဆေးဝါးမပါဘဲ ကုသနည်း	၆၃-၆၇
- ဆေးဝါးမှားယွင်းစွာသုံးခြင်း အန္တရာယ်	၇၀

- တန်ပြန်သက်ရောက်မှု ၉၅၊ ၉၇-၉၉
- မထိုးရမည့်ဆေး ၇၈
- မီးဖွားချိန် ၃၆၄
- မွေးကင်းစကို ဂရုစိုက်ပြုစုခြင်း ၇၆၊ ၃၈၂
- သုံးစွဲနည်း၊ ဆေးညွှန်းနှင့်
- သတိပြုရမည့်အချက် ၄၈၁-၅၇၆
- သုံးစွဲနည်းလမ်းညွှန် မှာ- ၂၄-၊ ၁၂၅၊
၆၉-၁၀၁၊ ၄၆၃-၅၂၆
- အကန့်အသတ်နှင့် သုံးနည်း မှာ- ၂၄၊ ၁၂၇
- အမှတ်တံဆိပ် ၄၇၁
- ဆေးဝါးသိပ္ပံအမည် ၄၇၁၊ ၃၈၁
- ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း အန္တရာယ် ၇၀-၇၅
- ဆေးသေတ္တာ ၄၆၉-၄၇၅
- ဆံပင်
- ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း ၂၉၃
- သန်းရှာခြင်း ၁၈၇
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ပြောင်းလဲခြင်း ၁၄၇
- ဆုံဆို့နာ ၂၀၄
- ဆစ်ဖလစ် ၃၃၅

၉

- ဉာဏ်ရည်ထုံထိုင်းပုံစံ ၄၄၉

၈

- တီဘီရောဂါ ၂၅၁-၂၅၂
- ကလေး ၁၈၉
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ၂၀၄
- ကျောရိုးတီဘီ ၂၄၃
- ဆေးဝါး ၅၁၃-၅၁၄
- တီဘီအဖုအကျိတ် ၂၉၉
- ဝက်သက် ၄၄၁
- အရေပြား ၂၉၉

တက်ခြင်း

- ကလေးများ တက်ခြင်း ၄၃၄
- တက်ခြင်းအတွက် ဆေးဝါး ၅၆၃-၅၆၅

- မွေးရာပါရောဂါ ၃၈၄
- အဖျားကြီး၍တက်ခြင်း ၁၀၆
- ငှက်ဖျားပိုးဦးနှောက်ထဲရောက်ခြင်း ၂၆၁
- အူအတက်ရောင်ခြင်း ၁၃၀-၁၃၁
- တက်ဖျားကျဖျား ၃၈
- တိုက်ဖျက် ၂၆၈-၂၆၉
- တိုင်းတာခြင်း
- ဆေးဝါး ၈၃-၈၅၊ ၄၈၁
- ပေါင်နှင့် ကီလို ၈၈
- တုတ်ကောင်၊ သန်မျှင်ကောင် ၁၉၆
- တုပ်ကွေး ၂၂၈
- တုပ်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း
- ကင်း ၁၄၅
- ပျား ၉၈

၈

- ထရိုင်ရိုနိုဆစ်သန်ကောင် ၁၉၄
- ထရိုင်ချိုနိုဆစ်သန်စွဲနာ ၁၉၉၊ ၅၀၄
- ထိရာရှရာများ ၁၁၆-၁၁၇
- ထိုးဆေးများ ၉၁-၁၀၁

- ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရရန် ၃၉၉
- ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ရှိသော
- တန်ပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှု ၇၄၊ ၉၇-၉၉
- ဆေးမထိုးရမည့်အချိန် ၉၁၊ ၉၄
- ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း ၄၇၅
- ဗီတာမင်ထိုးဆေး ၁၆၄
- မထိုးရမည့် ဆေးများ ၇၈-၇၉
- ယုံကြည်မှု မှာ- ၂၅၊ ၅
- အရေးပေါ်လိုအပ်ချက် ၉၂
- အန္တရာယ်နှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ ၉၅-
၉၆
- ထုံကျင်ခြင်း ၅၁၊ ၁၇၇၊ ၂၂၇၊ ၂၄၂၊ ၂၄၃

၉

- ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း ၁၃၇-၁၃၈
- ဒဏ်ရာများ

နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း	၄၅၁
နှုတ်ခမ်းနှင့် လက်သည်းများ ပြာနှမ်းခြင်း	၄၂
နှိပ်နယ်ခြင်း	၃၇၂
- သားအိမ်	၃၇၂-၃၇၃
- အရွက်စုတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရိုးကျိုးခြင်း	၁၃၆၊ ၁၄၀

ပ

ပခုံးနေရာလွဲခြင်း	၁၃၉
ပဋိဇီဝဆေး	၇၇-၈၁
ပဋိသန္ဓေတားခြင်း (မိသားစုစီမံကိန်းကို ကြည့်ပါ)	
ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ	၄၀၃-၄၀၈၊ ၅၇၀-၅၇၃
ပဋိသန္ဓေ တားဆေးများ	
- မီးဖွားပြီး မိခင်များအတွက်	၉၊ ၃၈၈
- ရှောင်ရမည့် အရာများ	၁၆၅
- အဖျားအတွက်	၉
- အန္တရာယ်ရှိသောစိတ်ကူးစိတ်သန်း	၁၇၁
(အစားအစာ၊ အာဟာရတို့တွင်လည်း ကြည့်ပါ)	
ပရိုတင်း	၁၅၂၊ ၁၅၉
ပလောပီနံ	၁၆၂
ဝမ်းချူခြင်းအတွက်	၂၀၊ ၁၇၆
ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း	၄၄၂
ပါးစပ်	၃၂၃-၃၂၈
ပါးစပ်ချင်းတွေ အသက်ရှူနည်း	၁၁၂
- မွေးကင်းစကလေးများ	၃၆၉
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း	မှာ-၃၁
ပိုစတာများ	မှာ-၂၉
ပိုးကင်းစေခြင်း၊ မြို့စေခြင်း	
- ကိုယ်ဝန် မဆောင်ရစေရန်	၄၀၀၊ ၄၁၃
- ဆေးထိုးပြန်	၉၅၊ ၁၀၀
ပိုးကင်းသော ပတ်တီးများ	၁၂၀
ပိုးများ	၁၂၁
ပိုးဝင်ခြင်း	၂၅
- ဆီးလမ်းကြောင်း၌ ပိုးဝင်ခြင်း	၃၃၀-၃၃၂

- ဆေးဝါး	၄၇၄
- မီးဖွားပြီးနောက်	၃၈၈
- မျက်စိတွင်	၃၀၇
- မျက်ရည်အိတ်တွင်	၃၁၅
- မွေးကင်းစများတွင်	၂၅၆-၂၅၇
- ယောက်ျားအင်္ဂါစပ်တွင်	၃၃၅-၃၃၇
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော	၂၁၄
- အသေးအမွှား	၈၁
- အူတွင်	၁၂၇-၁၃၁
- အူအတက်တွင်	၁၃၀-၁၃၁
ပိုးသတ်ဆေး	၂၇
ပင်တာ အရေပြားရောဂါ	၂၉၂
ပင့်ကူကိုက်ခြင်း	၁၄၆
ပေါင်ခြံ၌ ပေါက်သည့်ဝဲ	၂၉၀
ပေါင်ခြံ၌ ပြည်ရည်ဖုထွက်ခြင်း	၃၃၇
ပတ်တီးများ	၁၇
ပန်းနာ	၂၃၃
ပယ်လာဂရာကြောင့်ဖြစ်သည့်အရေပြားရောဂါ	၂၉၄-၂၉၅
ပြောင်းဖူးမွှေး	၁၅
ပြည်တည်ခြင်း	
- ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ပြည်တည်ခြင်း	၉၅-၉၆
- သားမြတ် (ရင်သား) ၌ ပြည်တည်ခြင်း	၃၉၂
- သွားပြည်တည်ခြင်း	၃၂၆
ပြည်ရည်ဖု	၁၂၁
- ဂျိုက်သိုး	၄၄၁
- တီဘီ	၂၉၉
- တက်ဖျားကျဖျား	၂၆၅
- တိုက်ဖျက်စ်	၂၆၈
- ပေါင်ခြံ၌ ပေါက်ခြင်း	၃၃၇
- ပြည်တည်ခြင်း	၂၈၇
- ရင်သားကင်ဆာ	၃၉၃
- ဝဲ (သို့မဟုတ်) သန်း	၂၈၂-၂၈၄
ပြန်ချည်ခြင်း (သားသမီးမရရန်)	၄၁၃

၅

ဖလူရိုဒ် (သွားအတွက်) ၃၂၃

ဖလင်ချပ် ၂၉

ဖိတိုစကုပ် ၃၅၆-၃၆၀

ဖောရောင်ခြင်း

- ခြေကျိုး လက်ကျိုးရာတွင် ၁၇
- ခြေထောက် ၃၅၀-၃၅၂
- ဆေးမြီးတို ၁၄
- ဆေးဝါးကြောင့် ၉၅၊ ၉၇-၉၉
- မျက်စိ ၃၀၇
- ယောက်ျားအင်္ဂါ ၄၄၉
- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ၄၅၇
- အဆက်ရလွဲခြင်း၊ အဆစ်အရွတ်ပျက်ခြင်း၁၄၀

ဖောလစ်အက်ဆစ် ၁၆၄

ဖျားနာခြင်း

- ကာကွယ်ခြင်း ၁၈၃-၂၁၁
- ကူးစက်ခြင်း ၁၈၃-၁၉၀
- ကွဲပြားသော အနာအဖျား ၂၇-၂၉

ဖျားနာခြင်းအကြောင်း ၇-၉၊ ၁၂

ဖျော်ရည်များ

ဗ

ဗီတာမင် ၁၅၈-၁၆၄

- ဆေးထိုးခြင်း ၉၁၊ ၉၄
- ဗီတာမင် (အေ) A ၃၁၉၊ ၅၆၇
- ဗီတာမင် (ဘီ) B ၁၆၄
- ဗီတာမင် (ဘီထူး) B₂ ၁၆၄
- ဗီတာမင် (ဘီဆစ်) B₆ ၁၆၄၊ ၅၇၀
- ဗီတာမင် (ဘီထွဲ) B₁₂ ၅၆၉
- ဗီတာမင် (ကေ) K ၅၇၀
- အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း (သံဓာတ်ကိုလည်း ကြည့်ပါ)

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ၃၀

ဘ

ဘဝနိဂုံး ၄၆၆-၄၆၈

ဘယဆေးပင်များ ၁၄

ဘီစီဂျီထိုးဆေး ၂၀၄

ဘေးကြောနာခြင်း ၃၁

ဘက်တီးရီးယား ၂၆၊ ၇၇

ဃ

မကျယ်ပြန့်သော ပဋိဇီဝဆေး ၇၉

မစင်

- ဆေးမြီးတို ၁၂
- ပိုးဝင်ခြင်း ၁၃၂
- မွေးကင်းစကလေး ပါးစပ်နှင့်
- နှာခေါင်း၌ ပေခြင်း ၃၇၈

မစင်မှ ပါးစပ်သို့ ရောဂါပျံ့ပွားခြင်း ၁၈၃-၁၈၆

မာရာမာ့စ် ၁၅၅-၁၅၆

မိခင်များ

- ကလေးကျန်းမာရေးနှင့် ဖျားနာမှု ၄၁၇-၄၅၆
- ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် မိခင်ကျန်းမာရေး ၃၈၈

မိခင်နို့တိုက်ခြင်း မှာ-၁၆၊ ၁၆၆-၁၆၉

- ပဋိသန္ဓေတားခြင်း ၃၉၉-၄၁၅
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောကာကွယ်ခြင်း ၂၁၃
- အစဉ်အလာယုံကြည်မှု ၂၊ ၉
- အာဟာရပြည့်ဝခြင်း ၁၇၀

(သားမြတ်တွင်လည်း ကြည့်ပါ)

မိသားစုစီမံကိန်း မှာ-၂၁၊ ၃၉၉-၄၁၆

မီးတွင်းဖျားခြင်း ၃၉

မီးဖွားခြင်း ၃၆၄-၃၆၈

- မီးဖွားခါနီး လက္ခဏာများ ၃၆၄
- မီးဖွားပုံအဆင့်ဆင့် ၃၆၅-၃၆၈
- မီးဖွားရခက်ခဲခြင်း ၃၇၅
- သွေးသွန်ခြင်း ၃၇၂

မီးဖွားပြီးနောက် သွေးလန့်ခြင်း ၃၇၃

မီးနေခန်းသုံး ပစ္စည်းများ ၃၅၉-၃၆၀

မူးဝေခြင်း	၄၆၃	မျက်စိနီခြင်း	၃၁၀-၃၁၃
မေ့ဆေးထုံဆေး	၅၄၈	မျက်စိရှေ့ အစက်များပေါ်ခြင်း	၃၂၁
မေးခိုင်ရောဂါ	၂၅၆-၂၅၉	မျက်စိ၌ မီးခိုးရောင်အစက်ပေါ်ခြင်း	၃၂၁
- ဆေးဝါး	၂၆၅-၂၆၆	မျက်စိမြှေးခြောက်ခြင်း	၃၁၉-၃၂၀
- မက်ခရု	၃၂၈	မျက်မြှေးရောင်ခြင်း	၃၁၀
မဂ္ဂနီဆီးယားနိုရည်	၁၈	မျက်နှာ	
မိန်းမကိုယ်၊ ယောနီ	၃၂၉	- မျက်နှာ တစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း	၄၆၂
- ပိုးဝင်ခြင်း	၃၃၀-၃၃၁	- အရေပြား၌ အဖုထွက်ခြင်း	၂၆၉
- မွေးလမ်းကြောင်း စုပ်သွားခြင်း	၃၇၉	မျက်ရည်အိတ် ပိုးဝင်ခြင်း	၃၁၅
- အချင်းတစ်နေခြင်း	၃၇၁	မျက်ရည်အိတ် ရောင်ခြင်း	၃၁၅
မိန်းမအင်္ဂါစပ်အပြင်ဘက်မှ အစိတ်အပိုင်း	၃၃၀	မျက်လှည့်	၆၊ ၃၃
မျိုးရိုးလိုက်သည့်ရောဂါ	၂၄	မျက်သားတက်ခြင်း	၃၁၇
မျိုးဥအိမ်	၅၁	မြေယာ	
မျိုးအောင်သည့်ရက်များ	၃၄၅	- ခွဲဝေခြင်း	မှာ-၁၅၊ မှာ-၁၈
မျက်ကြည်လွှာ	၃၁၇-၃၁၈	- အသုံးပြုခြင်း	မှာ-၁၆၊ မှာ-၁၇၊ မှာ-၂၁
မျက်ကြည်လွှာအောက်		မွေးကင်းစကလေးများ	
မျက်ခွံအတွင်းဘက် အဖုငယ်များပေါ်ခြင်း	၃၀၁	- ချက်ကြိုး	၃၆၉-၃၇၀
မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ	၃၁၀	- ချက်ချင်း ဂရုစိုက်ရန်	၃၆၉
မျက်စိ	၃၀၇-၃၂၂	- ဆေးဝါး	၇၅
- မျက်စိစွေခြင်း	၃၁၅	- ဖျားနာခြင်း	၃၈၃၊ ၃၈၅-၃၈၆
- မျက်စိစမ်းသပ်ခြင်း	၄၆-၄၇	- မေးခိုင်	၂၅၆-၂၅၈
- မျက်စိထဲ ပြင်ပပစ္စည်း ဝင်ခြင်း	၆၇၊ ၃၀၈	- မျက်စိ	၃၁၂
- မျက်စိနီပြီး နာခြင်း	၃၀၈-၃၀၉	- မွေးဖွားချိန် အခက်အခဲ	၃၇၅
- မျက်စိဝါခြင်း	၄၂	- ရေချိုးခြင်း	၉၊ ၃၇၁
- မျက်စိ အရောင်မွဲခြင်း	၁၄၇	- သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း	၃၈၇
- အသက်ကြီးများတွင်ဖြစ်တတ်သော		- အစာကျွေးခြင်း	၁၆၆
မျက်စိရောဂါ	၃၁၅	- အမြွှာ	၃၇၈
- မွေးကင်းစကလေး မျက်စိ	၃၁၂	- အူကျွံခြင်း	၄၄၈
မျက်စိထိခိုက်ခြင်း		(အရည်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကိုလည်း ကြည့်ပါ)	
(အနာကြီးရောဂါကြောင့်)	၃၁၂-၃၁၃	မွေးဖွားခြင်း	
- မွေးကင်းစကလေးများ မျက်စိရောဂါ	၃၁၂	(ကလေးမီးဖွားခြင်းတွင် ကြည့်ပါ)	
- မျက်စိဒဏ်ရာရခြင်း	၃၀၈	မွေးရာပါ ချို့ယွင်းမှုများ	၉၊ ၄၄၇-၄၅၃
- River blindness	၃၂၁	မွေးရာပါရောဂါ	၄၄၈
မျက်စိစွေခြင်း	၃၁၅	မှိုစွဲခြင်း	
မျက်စိစွဲခြင်း	၃၁၆	- မက်ခရု	၃၂၈

၆၁၄

မြွေကိုက်ခြင်း	၁၄၂-၁၄၃
- ဆေးမြီးတို	၄
- မြွေဆိပ်ဖြေဆေး	၉၇၊ ၅၆၀-၅၆၂
မြွေဆိပ်ဖြေဆေး	၅၆၀-၅၆၂
- ကင်းကိုက်ခြင်း	၅၆၀
- မြွေကိုက်ခြင်း	၁၄၂-၁၄၃၊ ၅၆၀-၅၆၂

ဃ

ယားယံခြင်း	
- စအို (တုတ်ကောင်)	၁၉၅
- ဆေးဝါး	၉၄-၉၈
- မှိုကြောင့်ယားခြင်း	၂၉၀
- ယားနာ၊ ဓာတ်မတည့်မှု	၂၃၁၊ ၃၃၆
- ရေကျောက်	၄၄၀
- ဝဲ	၂၈၂
- သန်ကောင်ဝင်ခြင်း	၁၉၄-၁၉၅၊ ၃၂၁
- အပင်ကြောင့် ယားယံခြင်း	၂၈၈
ယောနိဆေးခြင်း	၃၄၀-၃၄၁
ယောက်ျား မိန်းမ သားသမီးမရခြင်း	၃၄၄
ယောက်ျားလိင်တံ	၃၂၉
ယောက်ျားအင်္ဂါစပ်	၂၈၂၊ ၃၂၈
ယောက်ျားအင်္ဂါထုတ်ခြင်း	၄၀၉
ယင်ကောင်	
- မျက်စိရှေ့တွင်	၃၂၁၊ ၄၅၇
- ယင်ကောင်နှင့်ရောဂါ	၁၈၈၊ ၃၂၁
ယင်မည်း	၃၂၁
ယုံကြည်မှုများ	
- ကုသခြင်းစွမ်းရည်	၃
- အန္တရာယ်ရှိခြင်း	၅၊ ၆၊ ၁၂၊ ၁၃

ရ

ရာသီအလိုက် ဓာတ်မတည့်မှု	၂၃၁
အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း	၄၅၉
ရေကျောက်	၂၈၉၊ ၄၄၀
ရေချိုးခြင်း	
- ကလေးငယ်များ	၃၇၁၊ ၃၈၉

- တစ်ကိုယ်ရေ	၁၈၆
- ဖျားနာသူများ	၉၊ ၅၆
- မီးဖွားပြီးမိခင်များ	၉၊ ၃၈၉
- မွေးကင်းစများ	၃၀၃
ရေစီးကမ်းပြို	၃၂၆
ရေတိမ်	၃၁၃
ရေနွေးငွေ့ ရှူခြင်း	၆၇၊ ၂၃၅
ရေမြွှာ (ရေအိတ်)	၃၆၂၊ ၃၆၄၊ ၃၆၅၊ ၃၆၆
ရေယုန်	၂၈၉
ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာ	၁၅၃
ရောဂါ ကူးစက်ယုံ့ပွားခြင်း	၁၈၃-၁၉၀၊ ၃၃၅-၃၃၇၊ ၂၆၅-၂၆၆
ရောင်ခြင်း	၄၄၂
ရောဂါဘယများ	
(ဖျားနာခြင်းကို ကြည့်ပါ)	
ရောဂါများအတွက်အစာ	၅၆၊ ၁၇၂-၁၈၂
- ဆီးချို	၁၇၇
- လည်ပင်းကြီးရောဂါ	၁၈၁
- ဝသောသူများ	၁၇၅
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း	၂၁၊ ၁၇၆
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော	၂၁၉-၂၂၄
- သွေးတိုး	၁၇၄-၁၇၅
- သွေးအားနည်းခြင်း	၁၇၂-၁၇၄
- အစာအိမ်နာ၊ ရင်ပြည့်၊ အစာမကြေ	၁၇၈-၁၈၀
ရောဂါနှိမ်နင်းရေး	
- ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး	၅၅၄-၅၅၅
- ငှက်ဖျားပျောက်ဆေး	၅၂၁
ရော်ဘာကွန်ခုံး	၄၀၂၊ ၄၀၉
ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးများ	
(ကလေးငယ်များ၊ မွေးကင်းစ ကလေးများတွင် ကြည့်ပါ)	
ရင်ဘတ်နာခြင်း	၄၅၉
ရင်ပူရင်ကယ်ခြင်း	
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်	၃၅၀
- ဆေးဝါးများ	၅၄၉

ရုတ်ချည်းဗိုက်နာခြင်း		သတိမေ့မော့သူ	၁၀၈
- (အူကြောင်းပိတ်ခြင်း)	၁၂၉	- သူငယ်အိမ်အရွယ်ချင်း မတူညီခြင်း	၄၆
- ရှစ်စတိုမာ သန်စွဲနာ	၂၀၃	- သွေးလန့်ခြင်း	၁၀၇
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (ဝမ်းကိုက်)	၂၀၀-၂၀၁	- အသက်ရှူပုံ	၄၅
- အစာအိမ်နာ(အမည်းရောင်၊		သတိလစ်ခြင်း၊ မေ့မော့ခြင်း	၁၀၈
ကတ္တရာရောင်ဝမ်း)	၁၇၈	သဘာဝဟန်ချက်	၈၁
- အူရောင်	၁၃၁	သလိပ်ရွှင်ဆေး	၅၅၅
(ဝမ်းချုပ်ခြင်းတွင်လည်း ကြည့်ပါ)		သားဖွားဆရာမ	
ဝမ်းရပ်ဆေးများ	၂၁၉	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာ၌ အန္တရာယ်ရှိသည့်	
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော	၂၁၁-၂၂၄	လက္ခဏာများ	၃၅၂
- ကလေးများ	၂၂၂	- ရှောင်ရမည့် အရာများ	၃၆၆
- ကာကွယ်ခြင်း	မှာ-၈၊ ၆၃-၆၅	- မီးမဖွားမီ ဂရုစိုက်ခြင်း	၃၅၃
- ကုသခြင်း	၈၁-၈၂	- မီးမဖွားမီ အသင့်ဆောင်ထားရမည့်	
- ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်ခြင်း	၁၀	ပစ္စည်းများ	၃၅၉-၃၆၀
- ပြင်းထန်ဆိုးဝါးခြင်း	၂၀၇၊ ၂၂၀	- မီးဖွားရာ၌ အထူးအန္တရာယ်	၃၆၁
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် ဝမ်းကိုက်	၂၀၀-၂၀၁	သိသင့်သည့်အချက်	၃၄၇-၃၆၀
- သန်ကောင်ပါခြင်း	၁၉၄	သားမြတ်	
- သွေးပါခြင်း	၁၇၈	- ဂရုစိုက်ခြင်း	၃၉၀၊ ၃၉၂-၃၉၃
- အကြောင်းအရင်း	မှာ-၈၊ ၂၃၊ ၁၈၄-၁၈၅၊	- ရောင်ခြင်း	၃၉၃-၃၉၄
	၁၉၆၊ ၁၉၇	သားမြတ်ကင်ဆာ	၃၉၃
- အော့အန်ခြင်း	၁၇၈	သားမြတ်ပြည်တည်ခြင်း	၃၉၂
- အိမ်တွင်း ကုသနည်း	၁၄	သားအိမ်	
		- ကလေးအနေအထား	၃၅၅၊ ၃၆၂
ဝမ်းသွားခြင်း		- ကင်ဆာ	၃၉၄
(မစင်၊ ဝမ်းတို့တွင် ကြည့်ပါ။)		- နှိပ်နယ်ခြင်း	၃၇၂-၃၇၃
ဌေးစေ့ (သုက်ကောင်ထုတ်သော		- သားအိမ်ညစ်ခြင်း၊ ကျိုးခြင်း	၃၆၄
ယောက်ျားအင်္ဂါ)	၃၂၉	သားအိမ်ပြင်ပ သန္ဓေတည်ခြင်း	၃၄၃၊ ၃၉၄
- ရောင်ခြင်း	၄၄၂	သီးနှံပြောင်းလဲ စိုက်ပျိုးခြင်း	မှာ-၁၈၊ ၁၅၈
ဌေးစေ့အိတ်	၃၂၉	သူငယ်နာသွက်ချာပါဒ်	၄၅၂
- ရောင်ခြင်း	၄၄၈	- ဆေးထိုးခြင်း	၄၁၉၊ ၄၅၂
- အနာငယ်များရှိခြင်း	၂၈၂	- လက္ခဏာများ	၅၂
		သူငယ်အိမ်ကိုစစ်ဆေးခြင်း	၃၀၇
သကြား	၁၅၃	သေခြင်းတရား၊ လက်သင့်ခံခြင်း	၄၆၆
သတိမေ့မော့ခြင်း	၁၀၈	သံဓာတ်	
		- ဆေးလုံးများ	၁၆၄၊ ၅၆၇-၅၆၈

သ

- သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အစာ	၁၇၂	သွားတိုက်ဆေး	၃၂၄
- ဟင်းအိုးများ	၁၆၃	သွားဖုံး	၃၂၄-၃၂၈
သက်ကြီးရွယ်အိုများ	၁၁၆၊ ၃၀၂၊ ၄၅၇၊ ၄၆၇	- ဆေးကြောင့် ရောင်ခြင်း	၃၂၆
သုက်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း	၄၁၄	- ဖြူဖျော့ခြင်း	၁၇၂
သုက်ရည်	၃၂၉	- သွေးထွက်ခြင်း	၃၂၆
သင်ကြားရေးပုံစံ	၃၁	သွား၌ အခေါင်းဖြစ်ခြင်း	၃၂၅
သည်းခြေအိတ်ရောဂါ		သွေး	
- ပြဿနာများ	၄၆၄-၄၆၅	- ချောင်းဆိုးသွေးပါ	၂၃၄
- နာကျင်သည့်နေရာ	၅၀	- ဆီး၌သွေးပါ	၂၀၃၊ ၃၃၁
- အိမ်တွင်းကုထုံး	၁၅	- ဝမ်း၌သွေးပါ	၁၇၈၊ ၂၀၁-၂၀၂
သတ္တု	၁၅၃၊ ၁၅၉-၁၆၂	- သွေးခဲ	၄၀၄
သတ္တုဆီ	၂၁	- သွေးစုပ်ခြင်း	၂၀၃
သန်ကောင်များ	၁၉၄-၂၀၃	- အော့အန်ခြင်း (အစာအိမ်နာ)	၁၇၈
- ကလေးများ၌ ရှိခြင်း	၄၃၄	- အော့အန်ခြင်း (အသည်းခြောက်ခြင်း)	၄၆၄
- ကာကွယ်ခြင်း	၁၈၄-၁၈၆	(သွေးဆင်းခြင်းတွင်လည်း ကြည့်ပါ)	
- ဆေးဝါး	၅၃၇-၅၄၃	သွေးခုန်နှုန်း	၄၅၊ ၅၈
- အူကြောင်းပိတ်ခြင်း	၁၂၉	သွေးဆင်းခြင်း	
သန်ချိတ်ကောင်	၁၉၇	- ကလေးမီးဖွားပြီးနောက်၃၇၂-၃၇၃၊ ၅၆၅-၅၆၆	
သန်မျှင်ကောင်	၁၉၆	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်	၃၅၂၊ ၃၉၅
သန်လုံးကောင်	၁၉၄-၁၉၇	- မျက်စိအဖြူသားတွင်	၃၁၈
သန္ဓေပျက်ကျခြင်း	၃၅၂၊ ၃၉၅	- သွားဖုံး	၁၄၇၊ ၃၂၃
သန္ဓေဖျက်ကျခြင်း	၄၀၄၊ ၄၀၈	- သွေးအားနည်းခြင်း	၁၇၂-၁၇၄
(သန္ဓေပျက်ကျခြင်းတွင်လည်း ကြည့်ပါ)		(သွေးတွင်လည်း ကြည့်ပါ)	
သန့်ရှင်းခြင်း	၁၈၃-၁၉၃	သွေးဆုံးခြင်း	၃၄၈
- ကလေးများအတွက်	၁၈၉	သွေးဆုံးရှုံးခြင်း	
- ကလေးမီးဖွားရာတွင်	၃၆၅-၃၇၂	(သွေးနှင့် သွေးဆင်းခြင်းတွင် ကြည့်ပါ)	
- ကူးစက်ပိုးမဝင်ရန်	၁၁၆	သွေးထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း	၃၈၄-၃၈၇
- ဆေးထိုးစဉ်	၉၄-၁၀၁	သွေးပြန်ကြောရောင်ခြင်း	၂၄၅
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း	၁၈၃၊ ၁၈၆-၁၈၈	သွေးဖိအားများခြင်း (သွေးတိုး)	၁၇၄
- ပါးစပ်နှင့် သွား	၃၂၃-၃၂၈	သွေးဖြူဂလင်း ရောင်ရမ်းနာ	၃၃၇
- အခြေခံလမ်းညွှန်	၁၈၆-၁၉၃	သွေးမလျှောက်၍ ပုပ်ခြင်း	၃၀၀
- အများပြည်သူ သန့်ရှင်းရေး	၁၉၀-၁၉၃	သွေးယိုထွက်ခြင်း	
သန်း	၂၆၈	(သွေးဆင်းခြင်းကို ကြည့်ပါ)	
သွား	၃၂၃-၃၂၆	သွေးလန့်ခြင်း	၁၀၇
သွားကိုက်ခြင်း	၃၂၆	- ဓာတ်မတည့်ခြင်း	၂၃၁

၆၁၈

- နှလုံးခုန်ခြင်း	၄၅
- မီးဖွားပြီး မိခင်	၃၇၄
- မီးလောင်မှုဒဏ်ရာ ပြင်းထန်ခြင်း	၁၃၂-၁၃၃၊ ၁၃၄
သွေးလည်ပတ်မှုအား အားနည်းခြင်း (သွေးပြန်ကြော ရောင်ခြင်းတွင် ကြည့်ပါ)	
သွေးအားနည်းခြင်း	၁၇၂-၁၇၄
- ကလေးများတွင်	၄၁၈
- ကုသခြင်း	၄၅၄၊ ၅၆၇-၅၇၀
သွက်ချာပါဒလိုက်ခြင်း	
- ချိနဲ့သော ကလေး	၄၅၂
- စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း	၅၂
- နူနာ	၂၆၉
- ပိုလီယို အကြောသေရောဂါ	၄၄၄
- မျက်နှာရှဲ့ ခြင်း	၅၂၊ ၄၆၂
- လေဖြတ်ခြင်း	၅၂၊ ၄၆၂
- အရိုးတီဘီ	၂၅၁၊ ၅၁၇

ဟ

ဟက်စ်သမင်းဆန့်ကျင်ထိုးဆေး	၉၈၊ ၅၁၃-၅၁၆
---------------------------	-------------

အ

အကိုက်ခံရခြင်း	
- ကုသခြင်း	၁၁၇
- ခွေးရူး ကိုက်ခြင်း	၂၅၅
- ပိုးဝင်စေခြင်း	၁၂၁-၁၂၃
- အဆိပ်သင့်ခြင်း	၁၄၁-၁၄၂
အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ	၅၄၆-၅၄၈
အကျိတ်၊ အသားပို (ကင်ဆာကို ကြည့်ပါ)	
အကြောဆေး	၇၅
အကြောထုံးခြင်း၊ သွေးပြန်ကြောတွန့်ခြင်း	၂၄၅
- နာတာရှည်အနာ	၂၇၊ ၂၄၄-၂၄၅
အချိုစားခြင်း	၃၂၃
အချင်း	၃၆၉-၃၇၂
အချင်းကွာခြင်း	၃၇၁

အစာကြေဆေး	၁၇၈၊ ၅၄၉-၅၅၁
အစာချေခြင်း	၁၇
အစာမကြေခြင်း	
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်	၃၄၉-၃၅၀
- ရှောင်ရမည့်ဆေး	၇၅
- အစားအစာ	၁၇၈-၁၈၀
အစာအိမ်နာ	၁၇၈
အစားအစာ	
- ကလေးငယ်များအတွက်	၁၆၆-၁၇၂
- တန်ဖိုးနည်းအစာ	၁၅၈-၁၅၉
- ထုတ်လုပ်ခြင်း	မှာ-၁၄
- နာဖျားသူအတွက် အစာ	၅၈
- ပုပ်သိုးအစာ	၁၈၈
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောအတွက် အစာ	၂၁၃-၂၂၄
- အပင်	၁၅၉၊ ၁၆၁-၁၆၃
(ဓာတ်စာနှင့် အာဟာရ ရရှိခြင်းတွင်လည်း ကြည့်ပါ)	
အစာအဆိပ်ဖြစ်ခြင်း	၃၁၊ ၁၈၈
အစားအသောက် (ဓာတ်စာ)	
- ကလေးငယ်များအတွက်	၁၆၆-၁၇၀
- ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန် စားရမည့် အစာ	၁၄၇
- ဆေးသောက်နေချိန်တွင်	၁၇၁
- ထူးခြားသည့်ရောဂါများ	၅၆၊ ၁၇၂-၁၈၁
အစွပ် (ရာဘာ)(ကွန်ဒုံး)	၄၀၂၊ ၄၀၈-၄၀၉
အဆီ	၁၆၈-၁၆၉
အဆက်ရွတ် စုတ်ခြင်း	၁၃၈၊ ၁၄၀
အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း	၁၃၈-၁၄၀
အဆစ်အမြစ် ရောင်ခြင်း	၂၄၂
အဆုတ်ပွခြင်း၊ အဆုတ်၌ လေခိုခြင်း	၂၃၇
အဆုတ်ရောဂါ	
- ပန်းနာ	၂၃၃
- အဆုတ်ရောဂါနှင့် ဆေးလိပ်	၂၀၈
- အဆုတ်ရောင်ရမ်းနာ	၂၃၈
- အဆုတ်လေပြွန် ရောင်ရမ်းခြင်း	၂၃၇

အဆိပ်ဖြေဆေး	၅၀၆-၅၆၃	အပူချိန်	၄၃-၄၄
- သွေးလန့်ခြင်း	၁၀၅	အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ	၄၃
(မြွေဆိပ်ဖြေဆေးတွင် ကြည့်ပါ)		အပူငုပ်ဖျား	၁၁၃
အဆိပ်သင့်ခြင်း	၁၄၀၊ ၅၆၀	အပူဖူ (သို့မဟုတ်) အပူနာ	၆၆၊ ၃၂၈
- ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်း	၃၅၃	အပူမိခြင်း	
- ယူရင်းဆိပ်တက်ခြင်း	၃၃၈၊ ၃၃၉	- အပူကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း	၁၁၂
- အကိုက်ခံရခြင်း	၁၄၂-၁၄၆	- အပူငုပ်ဖျား	၁၁၃
- အစာဆိပ်သင့်ခြင်း	၃၂၊ ၁၈၉	- အပူရုပ်ခြင်း	၁၁၃
- အပင်မှ	၂၈၈	အပူပေးခြင်း	၂၇၅
အကျကြည့်မှန်ဘီလူး	၂၆	အပူအအေး ကပ်ခြင်း	၂၇၅-၂၇၈
အတွင်းတိမ်	၃၁၃	အပူအအေး ဖျားနာခြင်း	၁၆၅
အနာ		အပင်များ	
- မျက်ကြည်လွှာတွင်	၃၁၇-၃၁၈	- ဆေးဘက်ဝင် အပင်များ	၁၄-၁၆
- အစာအိမ်တွင်	၅၀၊ ၇၆၊ ၁၇၈-၁၇၉	- ယားယံစေသည့် အပင်များ	၂၈၈
- အရေပြားတွင်	၂၈၊ ၂၉၉-၃၀၁	အဖျား	
အနာစက်	၃၅၊ ၂၈၆	- ကလေး	၄၃၃
အနာစိမ်း	၂၈၆	- မီးတွင်းဖျား	၃၉၊ ၃၈၉
အနာမီး	၂၉၉	- မွေးကင်းစကလေးများဖျားခြင်း	၃၈၀၊ ၃၈၃
အနာများ		- အစာနှင့်အတူ	၉
- ကြီးထွားလာသော အနာ	၂၆၉၊ ၂၈၈၊ ၂၉၈၊ ၂၉၉-၃၀၁	- အဖျားကြီးခြင်း	၉၊ ၁၀၅-၁၀၆၊ ၄၇၄
- ခံစားမှုမရှိသော အနာ	၂၆၉၊ ၃၃၅	- အဖျားချခြင်း	၁၀၅-၁၀၆၊ ၄၇၄
- ခြေထောက်၌	၄၅၈	- အဖျားရှိသည့်ရောဂါ အမျိုးမျိုး	၃၆-၃၉
- နာတာရှည်အနာ	၂၈၊ ၁၇၅၊ ၁၇၇	အဖျားတက်ခြင်း	၃၆
- ပါးစပ်၌	၃၂၇	အဖြူကွက်ပေါ်သော ရောဂါ	၂၉၃
- ပြည်တည်နာ	၂၈၂၊ ၂၈၅	အမှတ်တံဆိပ်ပါဆေးဝါး	၇၇
- ယောက်ျားအင်္ဂါ၌	၂၈၂၊ ၂၉၀၊ ၃၂၉	အမြွှာ	၃၆၂၊ ၃၇၈
- အနာပေါက်ကျယ်	၃၀၀-၃၀၁	အရေပြား	
- အိပ်ရာပူနာ	၃၀၂	- ကင်ဆာ	၂၉၈
(အရေပြားတွင်လည်း ကြည့်ပါ)		- စမ်းသပ် စစ်ဆေးနည်း	၄၈
အနာရွတ်၊ ဒဏ်ရာ		- ဆေးဝါးများ	၄၇၂၊ ၄၇၈
- မီးလောင်ဒဏ်ရာ မများစေရေး	၁၃၃	- တီဘီ	၂၉၉
- မျက်ကြည်လွှာတွင်	၃၁၇-၃၁၈	- ဝေဒနာ မပြသောအနာ	၂၆၉၊ ၃၉၂
- မျက်ခွံတွင်	၃၁၁	- အနာများ	၂၉၉-၂၉၁
အပူကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း	၁၁၂	- အရေပြား ခြောက်ခြင်း	၁၄၈
		- အရေပြားရောဂါ	၂၇၅-၃၀၆

- အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုး ဇယား	၂၇၈-၂၈၂	- ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း	၂၁၂
အရေပြားပေါ် အဖုအပိမ့်ထခြင်း	၃၀၄	- ငယ်ထိပ်ချိုင့်ဝင်ခြင်း	၁၀၊ ၃၈၆
- ခါးတောင်းကျိုက်ယားနာ	၃၀၃	- ဆေးမစားသင့်သည့်အချိန်	၇၅-၇၆
- ဂျိုက်သိုး	၄၄၁	- ဝမ်းနှုတ်ဆေးအန္တရာယ်	၁၉
- ဆစ်လဖစ်	၃၃၅	- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော	၆၄
- ဓာတ်မတည့်မှု	၂၈၇-၂၈၈	အလုံးအဖုများ	
- ယားယံခြင်း	၂၈၂-၂၈၄၊ ၂၈၇	- ကြီးထွားလာခြင်း	၂၇၈
- ရေကျောက်	၄၄၀	- မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်	၂၇၁
- ဝက်သက်	၄၄၀	- ရင်သားတွင်	၃၉၃
- အူရောင်ခြင်း	၂၆၆	- ဝမ်းဗိုက်တွင်	၄၉၊ ၃၉၄
အရေပြားပေါ် အဖြူကွက်/အဖြူစက်ပေါ်ခြင်း	၂၉၂	အသားမာ တက်ခြင်း	၂၉၇
အရေးပေါ် အခြေအနေ		အသား လောင်ခြင်း	၁၃၂-၁၃၄
- ဆေးဝါး အထောက်အပံ့	၄၇၀	- နူနာရောဂါ	၂၆၉-၂၇၃
- အူဥရောဂါဖြစ်ခြင်း	၁၂၆-၁၂၇၊ ၁၂၈-၁၃၁	- မျက်စိလောင်ခြင်း	၃၀၉
အရိုး		အသားဝါ	၄၂၊ ၂၃၉
- ကျည်ဆန်ထိခြင်း	၁၂၃-၁၂၇	အသက်ရှူကျပ်ခြင်း/မွန်းခြင်း	၁၁၀။ ၄၄၃
- အဆစ်လွဲခြင်း	၁၃၈	အသက်ရှူခြင်း	
- အရိုးအနေအထား မကျခြင်း	၁၇၄	- ဖျားနာသူ	၄၄
(အရိုးကျိုးခြင်းကိုလည်း ကြည့်ပါ)		- ရေနွေးငွေ့ရှူခြင်း	၆၆
အရိုးကျိုးခြင်း	၁၇၊ ၁၃၅-၁၃၉	- အသက်ရှူနှုန်း	၄၅
အရိုးပျော့ရောဂါ	၁၅၆	- အသက်ရှူရခက်ခြင်း	၃၂၊ ၂၃၄၊ ၃၈၆
အရက်သောက်ခြင်း	၂၀၇၊ ၄၆၁၊ ၄၆၄	- အသက်ရှူရပ်ခြင်း	၁၁၁
- အပူရှပ်ခြင်း	၁၁၃	(အဆုတ်ရောဂါ၊ ပါးစပ်ချင်းတေ့ အသက်ရှူခြင်းကိုလည်း ကြည့်ပါ။)	
- အရက်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ပြဿနာများ	၂၀၇	အသည်း	၅၀
အရင်းအမြစ်	မှာ-၁၀၊ မှာ-၁၆	- ပိုးဝင်ခြင်း	၂၃၉၊ ၂၀၀
အရည်တိုက်ကျွေးခြင်း	၅၅-၅၇	အသည်းခြောက်ခြင်း	၁၄၈၊ ၂၀၇
အရည်ကြည်ဖုပေါက်ခြင်း		အသည်းရောင်ခြင်း	၃၇၊ ၂၃၉
- နူနာရောဂါ	၂၇၁	အသည်းရည်တုဆေး	၉၄
- နှင်းခူ	၃၀၄	အအေးမိခြင်းနှင့်တုပ်ကွေး	၆၃၊ ၇၉၊ ၂၂၈
- ရေကျောက် ပေါက်ခြင်း	၄၄၀	အအေးမိခြင်းနှင့် အပူမိခြင်းအဖျား	၁၆၅
- အချို့အပင်များ ထိခြင်း	၂၈၈	အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း	
- အပူလောင်ခြင်း	၁၃၂	- ကလေးများတွင်	၁၄၇၊ ၁၄၈၊ ၄၃၁-၄၃၂
အရည်ကြည်များ	၁၉၉	- ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း	၁၄၇-၁၄၉၊
အရည်စုပ်ပစ္စည်း	၁၁၇		၁၅၀-၁၅၃
အရည်ဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်း	၂၁၁-၂၁၂		

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်	၃၅၀	ဦးနှောက် နှစ်ကြောသေခြင်း	၄၅၂-၄၅၃
- စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း	၁၅၀	ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်း	၅၁၊ ၁၀၈-၁၁၀
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော	၂၁၃-၂၂၀	ဦးနှောက်ယိုယွင်းခြင်း	၄၅၂-၄၅၃
အာဟာရရှိခြင်း မှာ-၁၄၊ မှာ-၁၈၊ မှာ-၂၁၊ ၁၄၇-၁၆၃		- တက်ခြင်း	၄၅၂
အာရုံကြော		- တုတ်ပြားကောင် အရည်ကြည်ဥ	၁၉၈
- အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သား	၅၁-၅၂	- အဖျားကြီးခြင်း	၁၀၆-၁၀၇
ဤစာအုပ် သုံးစွဲနည်း	မှာ-၃၆	ဦးနှောက်အမြွေးရောင်	၁၃၀-၁၃၁
အူ		အော့အန်ခြင်း	၂၂၅-၂၂၆
- ပိုးဝင်ရခြင်း	၆၅၊ ၁၈၉၊ ၁၉၉-၂၀၁	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်	၃၄၉-၃၅၇
- ဒဏ်ရာရခြင်း	၁၂၃-၁၂၇	- ဆေးဝါး	၄၇၄-၄၇၈
- ဒဏ်ရာရ၍ အူထွက်ခြင်း	၁၂၆	- မွေးကင်းစကလေးအန်ခြင်း	၃၈၅
- အူကြောင်းပိတ်ခြင်း	၁၂၉	- ယူရီးယားများခြင်း	၃၃၈
အူကျခြင်း	၂၄၂	- ဝမ်းချူခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်ခြင်း	၁၈
အူကြောင်းပိတ်ခြင်း	၁၂၉	- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း	၂၁၃-၂၂၄
အူညပ်ခြင်း	၁၂၉	- သွေးပါခြင်း (အစာအိမ်နာ)	၁၇၈
အူရောင်ငန်းဖျား	၂၆၆-၂၆၇	- သွေးပါခြင်း (အသည်းခြောက်)	၄၆၄
- ဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း	၈၁	- အလွန်အကျွံ အန်ခြင်း	၂၁၁
- ဆေးဝါး	၄၆၉၊ ၄၈၃-၄၈၄	- အော့အန်အောင်လုပ်နည်း	၁၄၂
- သွေးခုန်နှုန်း	၄၅	အော်ကလီဆန်ခြင်း	
- အဖျားတက်-ကျပုံစံ	၃၇	(အော့အန်ခြင်းကို ကြည့်ပါ။)	
အူအဆုံး		အိုးအိမ်	မှာ-၁၃
- ကင်ဆာ	၁၆၆	အောက်ဆီတိုစင်	၇၀၊ ၃၇၂-၃၇၃
- သန်ကောင်များ	၁၉၆	အင်ပြင်၊ ယားနာ၊ အဖုအပိမ့်	၉၆၊ ၂၃၁
အူ၌ရှိသည့် သန်ကောင်များ	၁၇၊ ၁၉၄-၂၀၄	အင်အားဖြစ်စေသော အစားအစာများ	၁၅၁-၁၅၃
အူအတက်	၁၃၀-၁၃၁	အိုင်အိုဒင်းဆား	၁၈၂
အူအတက်ရောင်ခြင်း	၅၀၊ ၁၃၀-၁၃၁	အန္တရာယ်ရှိသော နာဖျားမှု	မှာ-၃၆၊ ၅၉
ဦးခေါင်း		အိမ်မပျော်ခြင်း	၄၆၃
- ဒဏ်ရာရခြင်း	၅၁၊ ၁၀၈၊ ၁၂၆	အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခြင်း	မှာ-၃၁၊ မှာ-၃၅
- ပြည်ရည်ဖုရောင်ခြင်း	၁၂၁	အိမ်တိုင်ရာရောက် သွားခြင်း	မှာ-၃၁
- ပွေးပေါက်ခြင်း	၂၉၀	အိမ်ပြင်အိမ်သာ	၁၉၀-၁၉၃
ဦးနှောက် ငှက်ဖျားပိုး ဝင်ခြင်း	၂၆၁-၂၆၂	အိမ်သာ	၁၉၀-၁၉၃