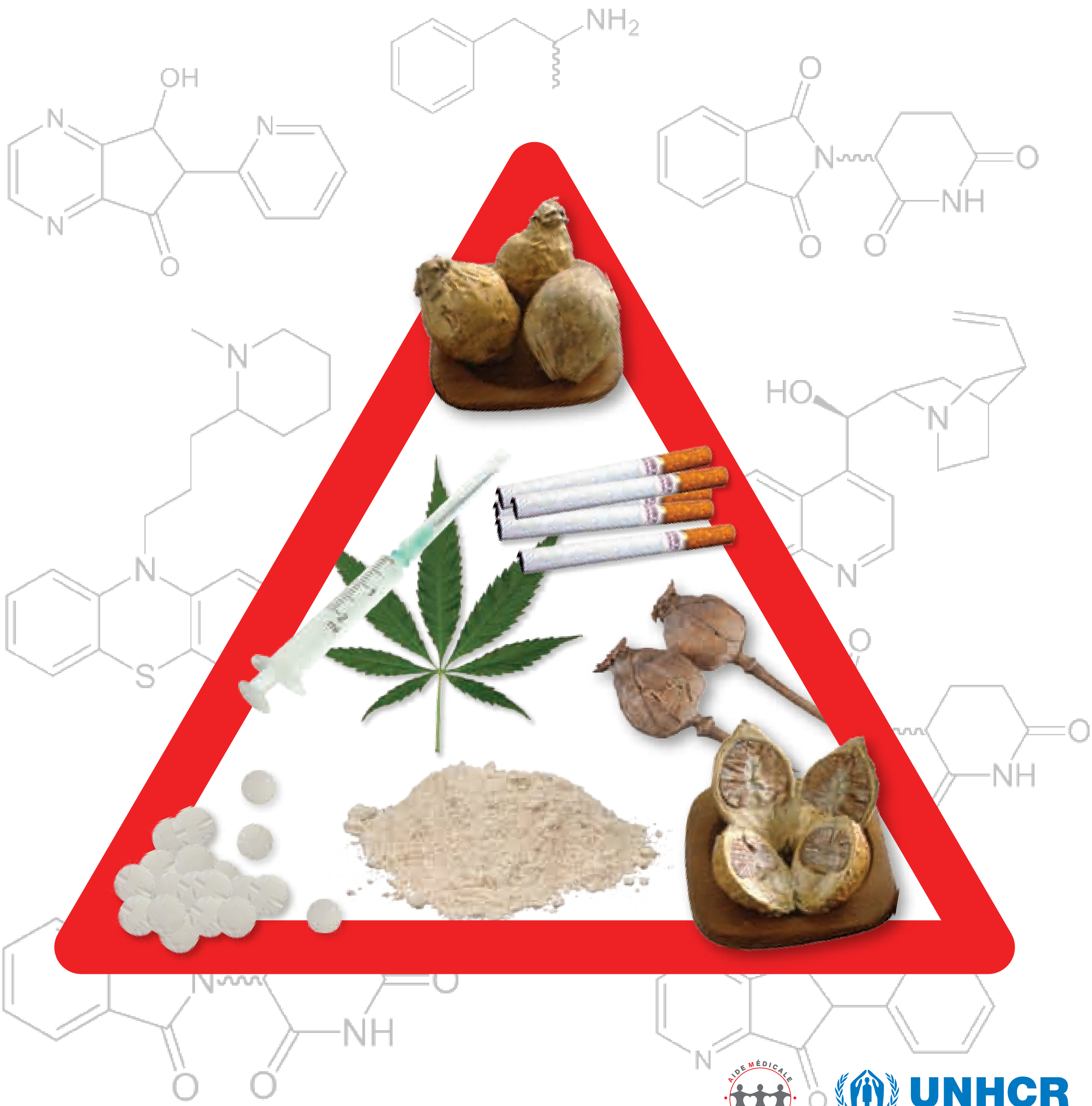
Substance Abuse, Drugs & Addictions

GUIDEBOOK

ဆေးအလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲခြင်း – ဆေးဝါးများနှင့် စွဲလမ်းခြင်း



AIDE MÉDICALE INTERNATIONALE AMI

UNHCR The UN Refugee Agency

Contents

Part I	**4**
အရက်	4
ALCOHOL	5
အန်ဖက်တမင်း၊ ရာဘမြင်းဆေး၊ အက်စ်တေဆီ	12
AMPHETAMINE, YABA, ECSTASY	13
ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင် အုပ်စုဝင် အိပ်ဆေးများ	18
BENZODIAZEPINES	19
ကွမ်းသီးနှင့် ကွမ်းရွက် (ကွမ်းယာ)	24
BETEL NUT AND BETAL LEAF (KWAN-YA)	25
ဆေးခြောက်	30
CANNABIS	31
ကိုကင်း – ခရက်ခ်	36
COCAINE - (CRACK)	37
ကိုဒင်း	42
CODEINE	43
ဘိန်းဖြူ	46
HEROIN	47
အငွေ့ပျံလွယ်သော ဆေးများသို့မဟုတ် ရှူဆေးများ	54
VOLATILE SUBSTANCE OR INHALANTS	55
မက်သာဒုံး	62
METHADONE	63
ဘိန်း	68
OPIUM	69
ဆေးရွက်ကြီး	74
TOBACCO	75
Part II	**80**
ဆေးအလွဲသုံးစားပြုမှိုဝဲခြင်းအပေါ် ယေဘုယျအမြင်များ	80
GENERAL VIEWS OF SUBSTANCE ABUSE	81
အရက်စွဲခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ	86
CHRONIC EFFECTS OF ALCOHOLISM	87
ဆေးသုံးပမာဏလွန်သွားရာတွင် စီမံကုသပေးခြင်း	94
MANAGEMENT IN SUBSTANCE ABUSE OVERDOSE	95
ဆေးစွဲခြင်းအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှစ်သိမ့်ပညာပေးခြင်း	102
PSYCHO-COUNSELLING FOR SUBSTANCE ABUSE	103
Glossary	**110**

The procedures, explanations and treatments provided in this publication are based on research and consultation with medical and nursing authorities. They all reflect accepted medical practices. Nevertheless they cannot be considered as absolute and universal recommendations. The authors, the editor and the publisher disclaim responsibility for any adverse effects resulting directly or indirectly from the suggested procedures, from any undetected errors, or from the reader's misunderstanding of the text.

Aide Médicale Internationale
21/22-26 Maetao Road, Maesot, Tak 63110 Tel: (66) 055 54 32 31 / 08 78 48 60 15 Mail: hmco@ji-net.com

Drug Abuses

ဆေးအလွဲသုံးစား မှိုဝဲခြင်း

အယ်ဒီတာ့အာဘော်

ဆေးအလွဲသုံးစားပြုမှိုဝဲခြင်းသည် အရက်နှင့် တရားမဝင် ဆေးဝါးများ အပါအဝင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်တက်ကြွစေသော ဆေးများကို အန္တရာယ်ရှိစွာ သို့မဟုတ် ဘေးရန်များစွာဖြင့် သုံးစွဲခြင်းဖြစ်သည်။ ၄င်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဆေးများကို အန္တရာယ်ရှိအောင်အသုံးပြုခြင်းပုံစံ ဟူ၍လည်း ရိုးရှင်းစွာ ဖွင့်ဆိုကြသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူအများစုသည် ဆေးအလွဲသုံးစားပြု မှိုဝဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုကြသောအခါ တရားမဝင်ဆေးဝါးများကိုသာရည်ညွှန်းပြောဆိုကြသည်။ သို့သော် တရားမဝင်ဆေးဝါး ဆိုသည်များသာလျင် အလွဲသုံးစားပြုရသော ဆေးပစ္စည်းများ မဟုတ်ကြပါ။ အရက်၊ ဆေးညွှန်းပါ ဆေးဝါးများ၊ မှုတ်ဆေး၊ ရှူဆေးများနှင့် ကော်ဖီ၊ စီးကရက်တို့ကိုပင် အန္တရာယ်ရှိလောက်သည်အထိ ပမာဏများစွာသုံးစွဲနိုင်သည်။

ဆေးအလွဲသုံးစားပြုမှိုဝဲခြင်းသည် ဆေးစွဲခြင်း ရောဂါစု– အကြိမ်ပေါင်းများစွာ သုံးစွဲပြီးနောက် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အတွေးအခေါ်ပိုင်းနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်အစုများသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။ ထိုရောဂါစုတွင် ပါဝင်သည်မှာ ဆေးသုံးရန်ဆန္ဒပြင်းပြနေခြင်း၊ အန္တရာယ်များသော အကျိုးဆက်များကို သိသော်လည်း ဆက်လက်သုံးစွဲနေခြင်း၊ ဆေးအာနိသင်ကို ခံနိုင်ရည် တိုးလာခြင်း နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆေးမသုံးရလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေများ ပါဝင်သည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ အခြေအနေအလိုက် များသောအားဖြင့် သုံးစွဲနေသည့်လူသိအများဆုံးဆေးများ၊ ပစ္စည်းများ၊ မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုပုံများ၊ ဈေးကွက်တွင် ဝယ်ယူနိုင်သောအမည်များ၊ အဆိပ်သင့်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး အပေါ်သက်ရောက်မှုများကို ကြိုးစားတင်ဆက်ထားပါသည်။

Editorial

Substance abuse refers to the harmful or hazardous use of psychoactive substances, including alcohol and illicit drugs. It can also be simply defined as a pattern of harmful use of any substance for mood-altering purposes.

Generally, when most people talk about substance abuse, they are referring to the use of illegal drugs. But illegal drugs are not the only substances that can be abused. Alcohol, prescribed medications, inhalants and even coffee and cigarettes, can be used to harmful excess.

Substance abuse can lead to dependence syndrome - a cluster of behavioural, cognitive, and physiological phenomena that develop after repeated use including a strong desire to take the drug, persisting in its use despite harmful consequences, increased tolerance, and a physical withdrawal state.

In this guidebook, based upon the situation in our community, we present the most common substances that are often abused, how they are used, their street names, and their intoxicating and health effects.

Contributors

Project Manager: Augustin Remay, Paul Duke **Medical Editor:** Dr. Min **Editorial Committee:** Dr. Ioana Crestescu-Kornett, Anne-Gael Roure, Dr. Zaw Win, Dr. Folaranmi Ogunbowale, Dr. Marcus Rijken, Cecilie Alessandri, Raphaele Catillon, Dr. Myo, Dr. Khin Cho, Erika Pied **Distributor:** Manit Tipbanjongsuk **Graphic Designer:** Patrice Leroy **Illustrator:** Anchalee Areewong, Wilasinee Wikaparn **Proof reader:** Kim Wolfenden, Dr. Khin Cho **Printer**: JCC

- **ပုံစံအမျိုးအစား –** အနံ့ပျော့ပြီး အရောင်မဲ့၍ အငွေ့ပျံလွယ်သော အရည်
- **မျိုးစိတ် –** မော်လီကျူးအလေးချိန် နည်းသော ဟိုက်ဒရိုကာဗွန်ပါသည့် အချဉ်ဖောက်ခံ အော်ဂင်းနစ်ဒြပ်ပေါင်း
- **ဓာတုဗေဒအမည်–** အီသနော
- **လူသိများသော အမည် –** ဘူးဇ်၊ ဘရူး၊ ကိုးလ်ဝမ်း၊ အဖျော်ရည်၊ အချဉ်ရည်၊ ဗွီနို၊ ဟက်ဒ်စတဖတ် (ပစ္စည်းမာ)

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

အရက်သည် စွဲလမ်းစေတတ်သော မူးယစ်ဆေးများတွင် လူသိအများဆုံးနှင့် လူသုံးအများဆုံးဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အရက်သို့မဟုတ် ကောက်နှံများကို အချဉ်ဖောက်ခြင်းမှ ထုတ်လုပ်သည်။ အရက်တွင် မတူကွဲပြားသော နာမည်နှင့် တံဆိပ်အမျိုးမျိုးရှိပြီး ယမကာအသွင်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆေးကုသမှု၏ တစိတ်တပိုင်းနှင့် အစားအစာ ထုတ်ကုန်များတွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းအဖြစ် ရှိသည်။ မတူကွဲပြားသော တံဆိပ်များပေါ်မူတည်ပြီး အရက်ပါဝင်မှု ပမာဏများကလည်း ခြားနားသည်။ အရက်ကို အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သောကြောင့် လူအများအပြား အရက်သောက်လေ့ရှိကြသည်။

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် သေးငယ်သောပြဿနာများမှသည် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်သည်အထိ ပြင်းထန်သော ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး တစ်ဦးချင်း၊ သောက်သူ၏ မိသားစုနှင့် လူ့ဘောင်တစ်ခုလုံးကို များလှစွာသော ဆိုးရွားသည့်နည်းများ ဖြင့် ထိခိုက်လေ့ရှိသည်။ အရက်ကို ဆယ်ကျော်သက်များ၊ လူကြီးများမှ အထူးသဖြင့် အမျိုးသားများမှ အဓိက သောက်လေ့ရှိသည်။ အရက်ကို ကိုကင်း၊ ဘိန်းဖြူအစရှိသည့် အခြားမူးယစ် ဆေးများနှင့်လည်းအတူသုံးနိုင်သည်။ အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အရက်ကို တပ်မက်မှီခိုနေခြင်းအား အရက်စွဲခြင်းဟုခေါ်သည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

အရက်ကို အဓိကအားဖြင့် ပါးစပ်မှ သောက်သုံးလေ့ရှိကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အရက်သောက်သုံးကြသည်။

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ရီဝေဝေဖြစ်ခြင်း
- စကားများများပြောခြင်း
- နာကျင်မှုမှ သက်သာခြင်း
- စကားပြောမပီသခြင်း
- အရေပြား ပူလောင်ခြင်း
- အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ အိပ်ချင်နေခြင်း
- မျက်ဆံလည်နေခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နိုးဆွခြင်းအား ပြောင်းလဲ (ပိုမို၍) တုန့်ပြန်ခြင်း
- မူးဝေခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း
- မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း (ဘီယာ သို့မဟုတ် ဝိုင်သောက်ပါက) ဆီးသွားစေသော အာနိသင်ကြောင့်ဖြစ်သည်
- အရက်များစွာသောက်ပြီးနောက် ၁၂– ၃၆ နာရီကြာသည်အထိ အပျော့စားမှ အပြင်းစား အရက်နာကျခြင်း

- **Type:** colourless, volatile liquid with a mild odor
- **Family:** fermented organic compound with low molecular weight hydrocarbon
- **Chemical name:** ethanol
- **Common name:** booze, brew, cold one, juice, sauce, vino, hard stuff

Characteristics and Global Facts

Alcohol is the most popular and most abused drug of dependence. It is derived from the fermentation of sugars or cereals. It comes under different names and brands, in different forms of beverages, part of medication and as an ingredient in food extracts. The level of alcohol content varies across the different brands. Its abuse is common because of its widespread availability.

Alcohol consumption causes problems which vary in severity from mild to life threatening and affect the individual, the person's family and society in numerous adverse ways. Alcohol is mainly used by the teenage, adult and mostly male population. It can be taken with other drugs like cocaine, heroin, etc. Alcohol abuse or dependence is called alcoholism.

Ways of Administration

Alcohol is mainly taken orally, i.e. by drinking it.

Presentative symptoms

Effects

Physical

- happiness, giddiness
- talkativeness
- analgesia
- slurred speech
- flushed skin
- drowsiness, sleepiness
- nystagmus
- changed (often increased) response to sexual stimuli
- nausea, vomiting
- weight loss
- frequent urination (more with beer or wine), diuretic effect
- hangover, lasting 12-36 hours, from mild to severe after heavy use

ကာလရှည်ကြာနှင့် ပမာဏများစွာ သောက်ပါက

- အသက်ရောဂါ
- အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းပြဿနာများ – မုန့်ချိအိတ်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အသည်းခြောက်ခြင်း၊ အစာအိမ်နာများ၊ နှင့် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ သွေးယိုခြင်း
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း
- အသည်းပျက်စီးခြင်း (အရက်ကြောင့် အသည်းကျွတ်ခြောက်ခြင်း)
- သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါများ
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းခြင်း
- ပမာဏသို့မဟုတ် အကြိမ်များစွာ သောက်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် သန္ဓေသားထိခိုက်ခြင်း (အရက်ကြောင့် ဖြစ်သော သန္ဓေသားရောဂါစု)
- မြစ်ပွားနာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်တက်လာခြင်း
- ဝါးနစ်ခ် ဦးနှောက်ပိုင်းရောဂါ (ဦးနှောက်၏ ပုံမှန်မဟုတ်သော အလုပ်လုပ်ခြင်း)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- မှေ့လျော့ကြည်နူးနေခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- အမြင်အာရုံပိုင်းဆိုင်ရာ အပျော့စားအံမဝင်မှုများ ရှိနေခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း
- ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ကျဆင်းခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ မတည်ငြိမ်ခြင်း (ဒေါသထွက်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စသည်များ)
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- စိတ်ယိုယွင်းခြင်း
- စိတ်ကျခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း
- ပမာဏများသွားပါက ခေတ္တသတိလစ်ခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်း
- တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်း။

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

၁ နာရီခွဲမှ သုံးနာရီ

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဖြပ်ပေါင်းများ

အက်သနောမော်လီကျူးများ

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ

အရက်ကို အစာအိမ်တွင်း (အစာအိမ်အမြှေးပါး)နှင့် အူသိမ်ဦးပိုင်းမှ အဓိက စုပ်ယူပြီး တစ်ကြိမ်စုပ်ယူပြီးသည်နှင့် အစီတောဒီဟိုက်သို့ ပြောင်းလဲပစ်သည်။ အရက်၏ ဇီဝပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုသည် အဓိကအားဖြင့် အသည်းထဲတွင် နေရာယူလေ့ရှိသည်။

In chronic and heavy use,

- epilepsy
- gastrointestinal problems such as pancreatitis, gastritis, cirrhosis, peptic ulcers, and gastrointestinal bleeding
- malnutrition
- liver damage (alcoholic cirrhosis)
- anemia and heart disease
- sexual dysfunction
- fetal damage in pregnant women at high dose or frequency (fetal alcohol syndrome)
- increased risk of cancer
- Wernicke's encephalopathy (abnormal brain functioning)

Psychological

- euphoria
- confusion
- mild visual distortions
- hallucinations
- decreased coordination
- emotional volatility (anger, violence, sadness, etc)
- insomnia
- dementia
- depression, anxiety, irritability
- blackouts and memory loss at high doses
- stupor

ဘီယာ

Beer

Duration of Effects

1.5- 3 hours

Active molecules

ethanol molecules

Organs where the drug is concentrated

Alcohol is absorbed mainly in the stomach (gastric mucosa) and small intestine. Once absorbed, it is converted to acetaldehyde. Its metabolism occurs mainly in the liver.

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

- ထုံခြင်း၊ ကျင်ခြင်း
- မနက်ပိုင်းတွင် လက်တုန်ခြင်း
- အဝတ်အစားနှင့် အသက်ရှုရာတွင် အရက်နံ့ ရနေခြင်း
- မူးဝေနေသည့် ပုံစံ သို့မဟုတ် အပြုအမူ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မတော်တဆဖြစ်သည့် ဒဏ်ရာများကို မကြာခဏတွေ့ရခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင် အဓိက ထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်များကို ပျက်ကွက်ခြင်း (လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်းတွင် ရှိမနေခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း စသည်များ)
- တရားဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်း
- လူမှုရေး၊ မိသားစုပိုင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ ရှိသော်လည်း အရက်ကို ဆက်လက်သောက်သုံးနေခြင်း (လင်မယားပြတ်စဲခြင်း၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ စသည်များ)
- ရည်ရွယ်ထားသည်ထက်ပို၍ အရက်များများ သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးခြင်း (ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ပျောက်ဆုံးခြင်း)

အရက်ပြတ်၍ ခံစားရသည့် လက္ခဏာများ

- သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်နေခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန်တက်ပြီး ချွေးထွက်ခြင်း
- တုန်ခါခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း
- ခံတွင်းမတွေ့ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- မူးဝေခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း
- စိတ်တိုခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း

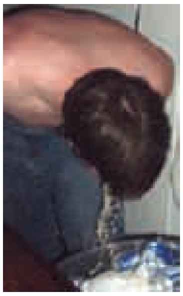
အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုခြင်း

- အနာသက်သာဆေးများ (ဥပမာ – အက်စ်ပရင်၊ အက်ဆီတာမီနိုဖင်) – အရက်သည် အစီတာမီနိုဖင်၏ ဇီဝတွင်းပြောင်းလဲဖြစ်စဉ်တွင် အသည်းကို ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိသည့် အဆိပ်ပစ္စည်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အက်စ်ပရင်သည် အစာအိမ်တွင်းမှ အူလမ်းကြောင်းသို့ ပို့လွှတ်ခြင်းကို လျင်မြန်စေပြီး အူသိမ်ပိုင်းတွင် အရက်ကို စုပ်ယူခြင်းအား ပိုမိုမြန်ဆန်စေသည်။
- အဏုဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ(ဥပမာ– အိုင်ဆိုနိုင်ရာဇစ်၊ အရီသရိုမိုင်ဆင်) – အရက်သည် အိုင်ဆိုနိုင်ရာဇစ်နှင့်ပတ်သက်သော အသည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးပွားစေသည်။ အရီသရိုမိုင်ဆင်သည် အစာအိမ်တွင်းမှ အူလမ်းကြောင်းသို့ပို့ခြင်းကို အားပေးပြီး အူသိမ်ပိုင်းတွင် အရက်ကို စုပ်ယူခြင်းအား ပိုမိုမြန်ဆန်စေသည်။
- အတက်ကျဆေးများ – ကာလရှည်ကြာ အရက်သောက်ပါက ဖီနမ်တွိုင်းအား ချေဖျက်ခြင်းကို အားပေးသည်။
- အင်တီဟစ်စ်တမင်းများ (ဥပမာ– ကလိုဖန်နရီမင်း၊ ဒိုင်ဖင်ဟိုက်ဒရမင်း) အရက်သည် ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းပေါ်တွင် အဆိုပါဆေးများ၏ သက်ရောက်မှုများဖြစ်သော အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းများကို ပိုမိုတိုးပွားစေသည်။
- သွေးခဲခြင်းကို လျော့စေသောဆေးများ (ဝါဖာရင်) – အရက်ကို ရေတိုသုံးစွဲခြင်းသည် ဝါဖာရင်၏ ဇီဝတွင်း ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကို လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် သွေးခဲခြင်းကို ပိုမိုလျော့ကျစေသည်။ အရက်ကို ရေရှည်သုံးစွဲခြင်းသည် ဝါဖာရင်၏ ဇီဝတွင်းပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကို လျင်မြန်စေခြင်းဖြင့် သွေးခဲခြင်းကို ပိုမိုစေသည်။

Diagnosis and symptoms of use or Dependence

အော့အန်ခြင်း

Vomitting



- tingling and numbness
- shaking in the morning
- alcohol smell on breath and clothing
- frequent intoxicated appearance or behavior, or bodily accident or injuries
- failure to fulfill major obligations at work, school, or home (absence at work or school, loss of employment)
- legal problems
- continued use of alcohol despite having social, family, or interpersonal problems (divorce , financial difficulties, etc)
- drinking more alcohol or drinking over a longer period of time than intended (loss of control)

Withdrawal Symptoms

- rapid pulse, increased blood pressure
- rise in body temperature and sweating
- tremors, seizures
- loss of appetite
- insomnia
- nausea, and vomiting
- hallucinations
- agitation
- anxiety

Interaction with other drugs or substances

ဗော့ဒ်ကါအရက်သည် အရှေ့ ဥရောပနိုင်ငံများမှစတင် ထုတ်လုပ်သည့် အရက်ပြင်း ဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာအနှံ့ နာမည် ကျော်ကြားသည်။

Vodka is strong alcohol originating from Eastern Europe and popular all over the world

- Analgesics (e.g. aspirin, acetaminophen) - Alcohol enhances acetaminophen metabolism into a toxic product, potentially causing liver damage. Aspirin increases gastric emptying, leading to faster alcohol absorption in the small intestine.
- Antibiotics (e.g. Isoniazid, erythromycin) - Alcohol increases the risk of isoniazid-related liver disease. Erythromycin may increase gastric emptying, leading to faster alcohol absorption in the small intestine.
- Anticonvulsants - Chronic alcohol consumption induces phenytoin breakdown.
- Antihistamines (e.g. Chlorpheniramine, Diphenhydramine) - Alcohol enhances the effects of these agents on the central nervous system (CNS), such as drowsiness, sedation, and decreased motor skills.
- Anticoagulants (Warfarin) - Acute alcohol intake may increase anticoagulation by decreasing warfarin metabolism; chronic alcohol ingestion decreases anticoagulation by increasing warfarin metabolism.

- ဆီးချိုဆေးများ (ကလိုပရိုပါမိုက်၊ မက်တ်ဖော်မင်) – ဆီးချိုဆေးများသောက်နေသော ဝေဒနာရှင်များမှ အရက်သောက်ခြင်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့နည်းနိုင်ခြေကို များပြားစေသည်။ ကလိုပရိုပါမိုက်၊ ဂလိုင်ဗျူရိုက်နှင့် တိုဗျူတမိုက်တို့သည် အရက်သောက်ထားပါက ဒိုင်ဆာလဖျူရမ်နှင့်တူသော ဓာတ်ပြုမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- ဘာဘီကျူရိတ် (ဖီနိုဘာဘီတုန်း) – အရက်သည် ဗဟိုအာရုံကြောမအဖွဲ့စည်းပေါ်ရှိ အိပ်ချင်ခြင်းနှင့် စိတ်ငြိမ်စေခြင်း အာနိသင်များကို များပြားစေသည်။
- ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင် (ဒိုင်ရာဆီပင်၊ လော်ရာဆီပင်) – အရက်သည် အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ များကဲ့သို့သော ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းပေါ်တွင် ထိုဆေးများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို တိုးပွားစေသည်။

- Antidiabetic agents (Chlorpropamide, Metformin) - Alcohol consumption by diabetic patients taking these medications increases the risk of hypoglycemia. Chlorpropamide, glyburide, and tolbutamide can cause disulfiram-like interactions after alcohol ingestion.
- Barbiturates (Phenobarbital) - Alcohol enhances the sedative and hypnotic (induction of sleep) effects on the CNS.
- Benzodiazepines (Diazepam, Lorazepam)- Alcohol enhances the effects of these agents on the CNS, such as drowsiness, sedation, and decreased motor skills.

အန်ဖက်တမင်း၊ ရာဘမြင်းဆေး၊ အက်ခ်တေဆီ

- **ပုံစံအမျိုးအစား** – အဖြူရောင် ပုံဆောင်ခဲမှုန်များ၊ ဆေးတောင့်၊ ဆေးပြား
- **မျိုးစိတ်** – ဖီနိုင်းအီသိုင်လ်လမင်း၊ ပင်မျိုးစိတ်မှုရင်း – အဆာဆီယာ ဗာလန်ဒီယာရီ သို့မဟုတ် အဆာဆီယာ ရီဂီဒူလာ
- **ဓာတုဗေဒအမည်**– အယ်လ်ဖာ မီသိုင်းဖီနိုင်သယ်လမင်း
- **လူသိများသော အမည်** – အေဒါရယ်လ်၊ ဗိုင်ဗန့်စ်၊ ဒက်ဆီဒရင်း၊ ရေခဲ၊ ပုံဆောင်ခဲ၊ ဖန်ခဲ၊ တီနာ၊ အလျှင်၊ မက်တ်၊ မြေဖြူခဲ၊ အမ့်၊ တွိခ်

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

အန်ဖက်တမင်းသည် ဗဟိုအာရုံကြောမအဖွဲ့အစည်းနှင့် အစွန်ကျသော အာရုံကြောမအဖွဲ့အစည်း၏ ထောက်ပံ့အာရုံကြော အခွဲများကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ အန်ဖက်တမင်း၏ အဓိကဆောင်ရွက်ချက်မှာ အာရုံဆက်သွယ်ပေးခြင်းစနစ်များ၏ ဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်ရန် ဖြစ်သည်။

မက်တ်အန်ဖက်တမင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြွတက်စေပြီး ထောက်ပံ့အာရုံကြောကို အားပေးသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မက်တ်အန်ဖက်တမင်းသည် ဦးနှောက်တွင်း ဝင်ရောက်သွားပြီး နော်အက်ပီနီဖရင်း၊ ဒိုပါမင်းနှင့် ဆီရိုတိုနင်တို့ကို စီးထွက်လာခြင်းကို အစပြုပေးသည်။ တစုံတယောက်သည် မက်တ်အန်ဖက်တမင်းကြောင့် တိုးပွားစေသော ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခြင်းနှင့် လိင်ခံစားချက်များ၊ နိုးကြားတက်ကြွခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက် စွမ်းရည်တို့ကြောင့် စိတ်ကြွဆေးအဖြစ် စတင်သုံးစွဲသောအခါ ဆေးစွဲခြင်းဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။

ရာဘ– ရာဘ၊ ရာဘား၊ ရာဘ၊ သို့မဟုတ် ယာဘားမြင်းဆေး – ထိုင်းဘာသာအားဖြင့် အရူးဆေးဟုခေါ်သည်။ မက်တ်အန်ဖက်တမင်းနှင့် ကဖင်းတို့ရောစပ်ပါဝင်သော ဆေးပြားများဖြစ်ကြပြီး “အာ” သို့မဟုတ် “ဒဗလျူဝိုင်” တံဆိပ်များ ပါဝင်ပြီး လိမ္မော်ရောင် သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင်တောက်တောက်ဖြင့် ထူးခြားနေတတ်သည်။ ၄င်းတို့ကို အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဘူးလ်ဘူလ်လီယာဟုလည်း တခါတရံခေါ်ဆိုကြသည်။

အမ်ဒီအမ်အေ (၃– ၄ မီသိုင်လင်း ဒိုင်အောက်ဆီ – အန်မီသိုင်းလ် အန်ဖက်တမင်း) ယနေ့ခေတ် လူငယ်များကြားတွင် အက်ခ်တဆီဟုရေပန်းစားနေသော ဆေးသည်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွစေသော ဆေးများ၊ ဖီနီသိုင်းလ်အေမီးန်များ၏ အုပ်စုခွဲများ၏ တစိတ်တပိုင်းပြောင်းလဲထုတ်လုပ်ထားသော အန်ဖက်တဖင်း အုပ်စုဝင်များပင်ဖြစ်သည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုသအသုံးပြုခြင်းအတွက် ပုံမှန်နည်းလမ်းသည် ပါးစပ်မှ တိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အပန်းဖြေခြင်းအတွက် သုံးရာတွင် ၄င်းကိုမျိုချခြင်း၊ ရှူရှိုက်ခြင်း၊ မီးညှိသောက်ခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ စအိုတွင်းထည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးပြွန်တွင်းသို့ထည့်ခြင်း (ရေဖျော်၍လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ရေမပါဘဲ) တို့ ပြုကြသည်။

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- စားမမြိန်ခြင်း
- ခံစားမှုပိုင်းတိုးတက်ခြင်း/ပျက်ယွင်းသွားခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုများနေခြင်း၊
- အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ သူငယ်အိမ်ကျယ်နေခြင်း

AMPHETAMINE, YABA, ECSTASY

A

- **Type:** white crystalline powder, capsule, tablet
- **Family:** phenylethylamines; plant of origin- Acacia berlandieri or Acacia rigidula
- **Chemical name:** alpha-methylphenethylamine
- **Common name:** Adderall, Vyvanse, Dexedrine, ice, crystal, glass, tina, speed, meth, chalk, amp, tweak

Characteristics and Global Facts

Amphetamine is a stimulant of the central nervous system and sympathetic division of the peripheral nervous system. The main action of amphetamines is to increase the activity of the neurotransmitter systems.

Methamphetamine is a psychostimulant and sympathomimetic drug. Methamphetamine enters the brain and triggers a release of norepinephrine, dopamine and serotonin. Dependence to methamphetamine typically occurs when a person begins to use the drug as a stimulant, due to its enhancing effects on pleasure and sex, alertness and ability to concentrate.

Yaba, also Ya Ba, Yaa baa, Ya baa or Yah Bah; ("crazy medicine" in Thai) are tablets containing a mixture of methamphetamine and caffeine, typically bright orange or green in colour and carrying logos such as "R" or "WY". They are sometimes called Bhul Bhuliya in India.

MDMA (3,4-methylenedioxy-N-methylamphetamine), most commonly known today by the street name Ecstasy, is a semi-synthetic member of the amphetamine class of psychoactive drugs, a subclass of the phenethylamines.

Ways of Administration

The usual route for medical use is oral administration. In recreational use, it can be swallowed, snorted, smoked, and injected or inserted anally or into the urethra (with or without dissolution in water).

Presentative symptoms

Effects

Physical

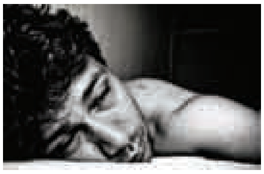
- reduced appetite
- increased/distorted sensations
- hyperactivity
- blurred vision, pupil dilatation

- အပူဒဏ်ကို ခံစားရခြင်း
- ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း
- အာခြောက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း
- နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်း
- အသက်ရှူနှုန်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်နေခြင်း
- အဖျားတက်ခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း
- ဝမ်းပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- စကားပြော ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် တုန်ယင်နေခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း နှင့် /သို့မဟုတ် စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း
- မွေ့လျော်ကြည်နူးနေခြင်း
- ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် သဘောတရားရေးရာပိုင်းဆိုင်ရာ တွေးတောနိုင်ခြင်း
- ခွန်အားတိုးလာသည်ဟု ထင်မြင်မိခြင်း
- နေကောင်းထိုင်သာရှိသလို ပိုမိုခံစားရခြင်း
- ရည်မှန်းချက်နှင့် သက်ဆိုင်သော အတွေးအခေါ်များ သို့မဟုတ် စီမံဆောင်ရွက်နိုင်သောအပြုအမူများ တိုးပွားလာခြင်း
- အမူအရာများထပ်နေခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်မှု /စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထက်မြက်မှု၊ နှင့် နိုးကြားတက်ကြွမှု တိုးပွားလာခြင်း
- ခွန်အား သို့မဟုတ် ဩဇာကြီးမြင့်လာသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ခြင်း
- စကားပြောများလာခြင်း
- ရန်လိုစိတ်များခြင်း သို့မဟုတ် ထင်မှားတွေဝေစိတ်လွန်ခြင်းကိုဖော်ပြနိုင်မှု တိုးပွားလာခြင်း

အန်ဖက်တမင်း ဆေးသုံးလွန်သွားခြင်းသည် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊နှင့် သွေးပေါင်ချိန်တိုးခြင်း အပါအဝင် ကွဲပြားခြားနားသော လက္ခဏာများသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။



အိပ်မပျော်ခြင်း

Insomnia

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

ဆေးသုံးသည့်နည်းလမ်းကိုလိုက်ပြီး ၅–၃၀ မိနစ်မှ စ၍ ၂– ၅နာရီထိ ကြာမြင့်တတ်သည်။

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဒြပ်ပေါင်းများ

ဒီအန်ဖက်တမင်း (ဒက်စ်ထရိုအန်ဖက်တမင်း)နှင့် အယ်လ်–အန်ဖက်တမင်း

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ

ဗဟိုအာရုံကြောမအဖွဲ့အစည်း၊ဦးနှောက် အထူးသဖြင့်ဦးနှောက်၏ အချို့အပိုင်း တို့သည် အန်ဖက်တမင်းမှ အဓိကပေါင်းစည်း ဆောင်ရွက်သော နေရာများဖြစ်သည်ဟု တွေ့ရှိ ရသည်။ ဦးနှောက်နှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း၊ ဆီးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်း၊ အရေပြားနှင့် အမြင်ဆိုင်ရာစနစ်များလည်း ပါဝင်သည်။

- flushing
- restlessness
- dry mouth
- headache, dizziness
- tachycardia, palpitations, arrhythmia
- increased breathing rate and blood pressure
- fever
- sweating
- diarrhoea or constipation
- impaired speech
- uncontrollable movements or shaking
- insomnia

Psychological

- anxiety and/or general nervousness
- euphoria
- creative or philosophical thinking
- perception of increased energy
- increased sense of well being
- increase in goal-orientated thoughts or organized behavior
- repetitive behavior
- increased concentration/mental sharpness and alertness
- feeling of power or superiority
- emotional instability
- excitability
- talkativeness
- increased expression of aggression or paranoia

An amphetamine overdose can lead to a number of different symptoms including psychosis, chest pain, and hypertension.

Duration of Effects

5-30 minutes to 2-5 hours depending on the route of administration

Active molecules

D-amphetamine (dextroamphetamine) and l-amphetamine

Organs where the drug is concentrated

CNS, the brain, especially some parts, have all been found to be primary sites of amphetamine action. Cardiovascular system, gastrointestinal, genitourinary, skin and ocular systems are also involved.

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

ဆေးစွဲလက္ခဏာများ

- အစားအသောက်မမှန်ဘဲ ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်မှုပြေလျော့ခြင်း
- မွေ့လျော်ကြည်နူးနေခြင်း
- ကိုယ်ပူချိန်တက်နေခြင်း
- အသက်ရှူနှုန်းမြန်နေခြင်း
- အဆိုးဘက်ရောက်သော အပြုအမူများ၏ ဆိုးကျိုးများကို ဂရုမစိုက်ခြင်း
- အထီးကျန်ခံစားရခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်နေခြင်း
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း
- ဥပဒေ/ရဲတို့နှင့် ပြဿနာဖြစ်ခြင်း
- ထင်မှားတွေဝေစိတ်များခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင် တာဝန်ကျေပွန်စွာမထမ်းနိုင်ဘဲ ပျက်ကွက်မှုအကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်း

ဆေးပြတ်၍ ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာများ

- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- စိတ်တိုနေခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း
- ချွေးအလွန်ထွက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နုံးခွေခြင်းနှင့် နွမ်းနယ်ခြင်း
- ကြွက်သားများနှင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း
- ခြေလက်တုန်ခါနေခြင်း
- အအိပ်လွန်နေခြင်း
- ရူးသွပ်ခြင်း
- သေကြောင်းကြံစည်သည့် အတွေးအခေါ်ဝင်ခြင်း

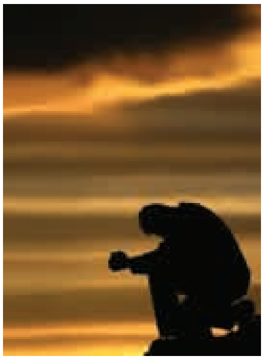
အန်ဖက်တမင်း ဆေးစွဲနေခြင်းကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရာဇဝင် မေးမြန်းခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ ဆီးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် သွေးစစ်ခြင်းတို့သည်လည်း တစုံတယောက်ဆေးသုံးထားကြောင်း ပြသသည်။

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုခြင်း

အန်ဖက်တမင်းသည် မိခင်နို့ရည်ထဲမှလည်း ဖြတ်သန်းဝင်ရောက်နိုင်ကြောင်း သိရှိထားသည်။ ထို့ကြောင့် အန်ဖက်တမင်းပါသော ဆေးများကို မှီဝဲနေရသော မိခင်များသည် ဆေးကုသမှုတလျောက်လုံးတွင် ရင်သွေးငယ်အား နို့တိုက်ခြင်း မပြုရန် ညွှန်ကြားထားရသည်။

- သွေးပေါင်ချိန်တိုးသည့်အတွက် သောက်ရသည့်ဆေးများနှင့် အန်ဖက်တမင်းကို အတူသုံးပါက – သွေးပေါင်ချိန်ကျစေသည့် ဆေးကုသမှုမှာ ထိရောက်မှုနည်းပါးသွားသည်။
- အန်ဖက်တမင်းနှင့် စိတ်ကျခြင်းကို သက်သာစေသော ဓာတုဆိုင်ရာ ကွင်းသုံးခုပါဆေးများ အတူသောက်မိပါက – ဦးနှောက်မှ အန်ဖက်တမင်းနှင့် ဒက်စထရိုအန်ဖက်တမင်းတို့ကို တုန့်ပြန်သောနည်းလမ်းပြောင်းလဲသွားပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။
- အန်ဖက်တမင်းနှင့် အစီတာဇိုလမိုက်၊ အစာအိမ်ဆေးများ (ကယ်လ်စီယမ် ကာဗွန်နိတ် ကဲ့သို့သောဆေး) ကို အတူသောက်မိပါက သွေးထဲတွင်ရှိသော အန်ဖက်တမင်းပမာဏကို ပိုမိုများပြားလာစေပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။

Diagnosis and symptoms of use or Dependence



စိတ်ကျခြင်းသည် အထီးကျန် နေခြင်းသို့ မကြာခဏ ဦးတည် သွားတတ်သည်။

Depression often leads to seclusion

Symptoms of Dependence

- decreased appetite and weight loss
- decreased fatigue
- euphoria
- hyperthermia, or increased body temperature
- increased breathing rate
- disregard for consequences of negative behaviors
- feelings of isolation
- hallucinations
- irritability and mood swings
- problems with the law/police
- paranoia
- recurrent failure to meet responsibilities at work, school, or home
- sleep disorders

withdrawal symptoms

- anxiety
- agitation
- depression
- excessive sweating
- headache
- lethargy and fatigue
- muscle and stomach cramps
- tremors
- excessive sleeping
- psychosis
- suicidal thoughts

Diagnosis of amphetamine dependence begins with a medical history and physical examination. A urinalysis or blood tests will show if a person has used drugs.

Interaction with other drugs or substances

Amphetamines have also been shown to pass through into breast milk. Because of this, mothers taking medications containing amphetamines are advised to avoid breastfeeding during their course of treatment.

- Amphetamine together with high blood pressure medication - decreases the effectiveness of the blood pressure medication.
- Amphetamine together with tricyclic antidepressants - can change the way the brain reacts to amphetamine and dextroamphetamine, possibly causing more side effects.
- Amphetamine together with acetazolamide, antacids (such as calcium carbonate) can increase the amount of amphetamine in the blood, resulting in possible side effects.

ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင် အုပ်စုဝင် အိပ်ဆေးများ

- **ပုံစံအမျိုးအစား** – ဆေးလုံးဆေးပြားများ
- **မျိုးစိတ်** – စိတ်ငြိမ်ဆေးများ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုရှိ– စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကို ဆန့်ကျင်ထိန်းပေးသော ဆေး)
- **ဓာတုဗေဒအမည်** – ၅ – ဖီနိုင်း– ၁၊ ၄ – ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်
- **လူသိများသော အမည်** – ဒိုင်ရာဆီပင် (ဗေလီယမ်)၊ အယ်လ်ပရာဇိုလင် (ဇာနက်စ်)၊ အောက်စာဆီပင် (ဆီရက်စ်)၊ လိုရာဆီပင် (အေတီဗင်)၊ ကလိုနာဆီပင် (ကလိုနိုပင်)၊ နှင့် ကလိုဒိုင်ရာဆီပေါက်ဆိုဒ် (လီဘရမ်)

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

စိတ်ငြိမ်ဆေးများတွင် ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင် မျိုးစုဝင်များကို စိတ်တက်ကြွခြင်းကို လျော့ကျစေရန်၊ အိပ်စက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်ရန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကြွက်သားများကျုံ့တက်ခြင်းကို လျော့ကျစေရန်နှင့် အကြောဆွဲ၍ တက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ကုသပေးခြင်းများတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ၎င်းတို့တွင် အိပ်ပျော်စေခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်စေခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ကျစေခြင်း၊ တက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ကြွက်သားများကို ပြေလျော့စေခြင်း၊ သတိလစ်စေနိုင်ခြင်း စသည့် အစွမ်းသတ္တိများကို အနည်းအများအလိုက် ပိုင်ဆိုင်ကြသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဇီပင်များသည် ဆေးပမာဏများလျင် အိပ်ပျော်သွားစေနိုင်ပြီး အလယ်အလတ် ပမာဏသောက်လျင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ကျစေ၍ ပမာဏနည်းပါးလျင် စိတ်ငြိမ်စေနိုင်သည်။ ယင်းတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ မှီခို စွဲလမ်းခြင်းနှင့် ဆေးစွဲခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်၍ ကြာရှည်စွာသုံးစွဲပြီး ဆေးဖြတ်လိုက်လျင် ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဇီပင် ဆေးဖြတ်ခြင်း ရောဂါစုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင် အများစုကို ပါးစပ်မှတဆင့် သောက်သုံးလေ့ရှိသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် သွေးကြောတွင်းသွင်းခြင်း၊ အသားဆေးထိုးခြင်း၊ လျှာအောက်တွင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် စအိုသွင်းထည့်ခြင်း စသည့်နည်းများဖြင့်လည်း သုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်။

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- အိပ်ငိုက်ခြင်း
- ရီဝေခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- ကြွက်သားများပြေလျော့ခြင်း (အတက်လျော့စေခြင်း)
- ကတုန်ကယင်ဖြစ်၍ အားနည်းခြင်း
- ဆေးကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- အိပ်မက်သို့မဟုတ် အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း
- အသားဝါခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- သတိလစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ် ဆုံးရှုံးခြင်း
- မေ့လျော့ကြည်နူးနေခြင်း

BENZODIAZEPINES

- **Type:** Tablet
- **Family:** Depressants (Psychoactive-antianxiety agent)
- **Chemical name:** 5-Phenyl-1, 4-benzodiazepine
- **Common name:** diazepam (Valium), alprazolam (Xanax), oxazepam (Serax), lorazepam (Ativan), clonazepam (Klonopin) and chlordiazepoxide (Librium)

Global Facts

The benzodiazepine family of depressants is used therapeutically to produce sedation, induce sleep, relieve anxiety and muscle spasms, and to prevent seizures. They possess varying hypnotic, sedative, anxiolytic (anti-anxiety), anticonvulsant, muscle relaxant and amnesic properties. In general, benzodiazepines act as hypnotics in high doses, anxiolytics in moderate doses, and sedatives in low doses. They can cause physical dependence and addiction, and upon cessation of long term use, a benzodiazepine withdrawal syndrome can occur.

Ways of administration

Most benzodiazepines are administered orally; however, administration can also occur intravenously, intramuscularly, sublingually or as a suppository.

Presentative symptoms

Effects

Physical

- Drowsiness
- Dizziness
- Upset stomach
- Blurred vision
- Headache
- Changes in heart rate
- Chest pain
- Muscular relaxation (anti-convulsant)
- Trembling and weakness
- Hangover effect
- Dreaming or nightmares
- Jaundice

Psychological

- Amnesia
- Euphoria

- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှ သက်သာခြင်း (စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကို လျော့ကျစေခြင်း)
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- တပြိုင်တည်း ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ကျဆင်းခြင်း
- ဆန့်ကျင်ဘက် တုန့်ပြန်ခြင်းများ – စိတ်ကြွခြင်း၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စေ့ဆော်နှိုးဆွမှုများနေခြင်း၊ အနုစား စိတ်စွဲလမ်းခြင်း။

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်ဆေးများကို ၎င်းတို့၏ သက်တမ်းဝက်ကြာချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး အများအားဖြင့် အုပ်စု သုံးစု ခွဲခြားလေ့ရှိသည်။ ကာလတို သက်ရောက်သော ဆေးများ (ဥပမာ– အယ်လ်ပရာဇိုလန်) သည် ၁၂ နာရီအောက် သက်တမ်းဝက်ရှိ၍ ကာလအလယ်အလတ် သက်ရောက်သောဆေးများ (ဥပမာ– ကလိုနာဆီပင်) သည် ၁၂–၂၄ နာရီထိ သက်တမ်းဝက်ရှိပြီး ကာလရှည်ကြာ သက်ရောက်သော ဆေးများ (ဥပမာ– ဖလူရာဆီပင်) သည် ၂၄ နာရီထက် ရှည်ကြာသော သက်တမ်းဝက်ရှိကြသည်။

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဖြစ်ပေါင်းများ

ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်ဆေးများသည် ဦးနှောက်တွင်း ဓာတုပစ္စည်းများ (ဂါမာအမိုင်နို ဗျူတရစ်အက်ဆစ်– ဂါဘာ အာရုံကြောဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှု ပစ္စည်းများ)မှ သီးသန့်ဦးနှောက်ဆဲလ်များဆီသို့ သတင်းများပေးပို့သည့် လမ်းကြောင်းကို သက်ရောက်မှုရှိခြင်းဖြင့် အကျိုးဖြစ်စေသည်။ ထိရောက်မှုအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် ဦးနှောက်ဆဲလ်များစွာ၏ အာရုံနိုးကြားမှုကို လျော့နည်းစေပြီး ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်မျိုးစုံတွင် တည်ငြိမ်စေသော သက်ရောက်မှုကို ထုတ်လုပ်သည်။

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ–

ဗဟိုအာရုံကြောမအဖွဲ့အစည်း၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အူလမ်းကြောင်း၊ သွေးဆဲလ်များ၊ ပြန်ရည်ဆဲလ်များနှင့် အက်ဒရီနယ်ဂလင်း အပြင်သားပိုင်း

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

ဆေးပြတ်၍ ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားတုန်ခြင်း
- စကား မပီသခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း
- အသက်ရှူနှေး၍ သွေးပေါင်ချိန်ကျဆင်းခြင်း
- နှလုံးတုန်ခြင်း
- ဖျားနာသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း
- ကြွက်သားများ ကျုံ့တက်ခြင်း

စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းသည်
အဖြစ်များသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

Confusion is a frequent psychological symptom

- Confusion
- Relief from anxiety (anti-anxiety)
- Depression
- Impaired coordination
- Paradoxical reactions : mania, schizophrenia, anger, impulsivity, and hypomania

Duration of the effects

Benzodiazepines are commonly divided into three groups by their half-lives: Short-acting compounds (e.g. alprazolam) have a half-life of less than 12 hours, intermediate-acting compounds (e.g clonazepam have a half-life of 12–24 hours, and long-acting compounds (flurazepam) have a half-life greater than 24 hours.

Active molecules

Benzodiazepines work by affecting the way certain brain chemicals (**gamma-amino butyric acid - GABA neurotransmitters**) transmit messages to certain brain cells. In effect, they decrease the 'excitability' of many brain cells and produce calming effect on various functions of the brain.

Organs where the drug is concentrated

Central Nervous System, heart, liver, kidney, colon, blood cells, lymphatics cells and adrenal cortex.

Diagnosis and symptoms of use or Dependence

Physical

- Unable to sleep
- Headache
- Tremor
- Slurred speech
- Sweating
- Slowed breathing and decreased blood pressure
- Palpitations
- Feeling sick
- Muscle spasms

- အလင်း၊ အသံနှင့် အတွေ့အထိတို့ကို အာရုံခံနိုင်မှု ပုံမှန်ထက်လွန်ကဲနေခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- အထိတ်တလန့်ဖြစ်ခြင်း
- အူကြောင်ကြောင် ခံစားရခြင်း
- သင့်ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပသို့ ရောက်နေသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- မဖြစ်နိုင်သည်များ၊ အမှန်မရှိသည်များကို ခံစားရခြင်း
- တပြိုင်တည်း ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း
- မှတ်ဉာဏ် လျော့ကျခြင်း

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုခြင်း

ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင် အုပ်စုဝင် စိတ်ငြိမ်ဆေးများသည် ဆေးတစ်မျိုးစီပေါ်မူတည်၍ ၄င်းတို့ကိုယ်ပိုင် ဓာတ်ပြုမှုများ အနည်းအများအလိုက် ရှိနိုင်ကြသည်။ ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်အုပ်စုဝင် စိတ်ငြိမ်ဆေးများကို ဆေးဝါးတစ်မျိုးစိတ်အဖြစ် အခြားဆေးဝါးများနှင့် ဓာတ်ပြုမှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- အရက်နှင့် ဗဟိုအာရုံကြောမ အဖွဲ့အစည်းအတွက် စိတ်ကျစေသော အခြားဆေးများ– ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ပူးတွဲဖြစ်ပွားစေသည်။
- အစာအိမ်အက်ဆစ်ဖြေဆေးများနှင့် အာရုံကြောမှတဆင့် စေ့ဆော်မှုလမ်းကြောင်းကို ဟန့်တားစေသည့် ဆေးဝါးများ– အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူခြင်းကို နှေးကွေးစေပြီး ရေတို ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုပါ နှေးစေသည်။
- သန္ဓေတားဆေး သောက်ဆေးများ– အိုင်ဆိုနိုင်ရာဇစ်– ဓာတ်ခွဲဖျက်ဆီးသည့်နှုန်းကို ကျဆင်းစေသောကြောင့် သက်တမ်းဝက်ကြာချိန် ပိုများလာခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ဆေးများ အဆမတန် စုဝေးနေခြင်းကို ဦးတည်သွားနိုင်သည်။
- စီမက်တဒင်း – ဘင်ဇိုင်ရာဇီပင်ဆေးများကို ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုကို ကျဆင်းစေသောကြောင့် အထူးသဖြင့် ဒိုင်ရာဆီပင်ကဲ့သို့သော ကာလရှည် သက်တမ်းဝက်ကြာချိန်ရှိသော ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်ဆေးများ စုဝေးခြင်းကို ဖြစ်ပွားလာစေပြီး အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ရိုင်ဖန်ပစ်ဆင်– ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းကို မြင့်မားစေသောကြောင့် ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်ဆေးများ၏ သက်တမ်းဝက် ကြာချိန်ကို လျော့ကျတိုတောင်းစေနိုင်သည်။
- ဒိုင်ဂေါ့ဆင်– ဒိုင်ရာဆီပင်၏ ပရိုတင်းဓာတ် ပေါင်းစည်ခြင်းသည် ပြောင်းလဲသွားခြင်းဖြင့် ဒိုင်ဂေါ့ဆင်ပမာဏများပြားလာနိုင်သည်။
- အယ်လ်ဒိုပါ – ပါကင်ဆန် အာရုံကြောရောဂါ လက္ခဏာများကို ပိုမိုဆိုးရွားလာစေသည်။
- ဒိုင်ဆာဖီယမ် – ဇီဝရုပ် ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းကို နှေးကွေးစေခြင်းဖြင့် ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်ဆေးများ၏ အကျိုးသက်ရောက်ခြင်းကို တိုးပွားလာစေနိုင်သည်။

- Being oversensitive to light, sound and touch

Psychological

- Anxiety
- Panic attacks
- Odd sensations
- Feeling as if you are outside your body
- Feelings of unreality
- Lack of coordination
- Memory impairment

Interaction with other drugs or substances

ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင် အုပ်စုဝင် ဆေးပြားများ

Benzodiazepine tablets

Individual benzodiazepines may have their own additional interactions with different variations. The interactions of benzodiazepines as a drug class with other drugs are as follows;

- Alcohol and other CNS depressants - cause additional adverse effects.
- Antacids and anticholinergics - may slow down absorption which may slow down acute therapeutic effects.
- Oral contraceptives, isoniazid - reduces the rate of elimination and thus the half-life increases leading to possibly excessive drug accumulation.
- Cimetidine- Inhibition of metabolism of benzodiazepines, causing accumulation which especially with long half life benzodiazepines such as diazepam may cause toxic effects.
- Rifampicin - increases rate of metabolism, thus shortening the elimination half-life of benzodiazepines
- Digoxin - protein binding of diazepam altered causing increased digoxin levels
- L-dopa - worsening of parkinsonian symptoms
- Disulfiram - slows down the rate of metabolism leading to increased effects of benzodiazepines

ကွမ်းသီးနှင့် ကွမ်းရွက် (ကွမ်းယာ)

- **ပုံစံအမျိုးအစား –** ကွမ်းသီးကို ကွမ်းရွက်နှင့်လိပ်ထားခြင်း
- **မျိုးစိတ် –** ပါပါရာစီယေး (ကွမ်းရွက်)၊ အာရီကာစီယေး (ကွမ်းသီး)
- **ဓာတုဗေဒအမည်–** အာရီကာ ကက်တီချူ (ကွမ်းသီး)၊ ပိုက်ပါဘီတဲလ် (ကွမ်းရွက်)
- **လူသိများသော အမည် –** ဘီဒါ၊ တန်ပတ်ခ်ဆရီ၊ ပန်ဒန်၊ ကွမ်းယာ၊ ရှုပါရီ၊ ပီနန်

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

ကွမ်းသီးများသည် မာကျောသည့် အညိုရောင်အစေ့များဖြစ်ပြီး အစေ့တစ်ခုလုံးသည် သစ်ကျားသီးအရွယ်ရှိသည်။ ကွမ်းပင်မှ အရွက်များသည် အစိမ်းရင့်ရောင် အသဲပုံစံရှိကြသည်။ ထုပ်ထားပြီးသား ကွမ်းယာသည် ဝါးစားနိုင်သည့် အမွှေးအကြိုင်မျိုးစုံ (အနံ့ပိုပြင်းစေရန် လေးညှင်း၊ ဖာလာစသည်များ)၊ ကွမ်းသီးစိတ်အနည်းငယ် (အာခီယာကွမ်းသီး) တို့ကို ရောစပ်၍ ကွမ်းရွက်ပေါ်တွင် ထုံးသုတ်ကာ ပြင်ဆင်လိပ်ခေါက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဒေသဆိုင်ရာ မတူညီကွဲပြားမှုပုံစံများလည်း ရှိကြသည်။

ကွမ်းသီး

Betel Nut

ကွမ်းယာကို ခံတွင်းသန့်စေရန်နှင့် အနံ့အသက်ကောင်းစေရန် ဝါးစားကြသည်။ ၄င်းကို ဧည့်သည်တော်များနှင့် အိမ်လည်လာသူများအားစကားစတင်ပြောဆိုရန်ဧည့်ဝတ်စတင်ပြုစုသည့်အထိမ်းအမှတ်ဖြင့်တည်ခင်းဧည့်ခံလေ့ရှိကြသည်။ အိန္ဒိယအပါအဝင် အာရှတောင်ပိုင်းနှင့် အရှေ့တောင်အာရှဒေသများရှိ ပွဲတော်များနှင့် ယဥ်ကျေးမှုအခမ်းအနားများတွင်လည်း အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားကြသည်။

ကွမ်းသီးတွင် တာနင်သစ်ခေါက်၊ ဂါးလစ်ခ် အက်ဆစ်၊ အဆီဖတ်၊ တာပီနီရော အနည်းငယ်၊ လစ်ဂ်နင်၊ အငန်ရည်မျိုးစုံနှင့် အဓိက အငန်ဓာတ် သုံးမျိုး – အာရီခိုလင်း၊ အာရီကိန်းနှင့် ဂေါ်ရာစင်းနှင့် သွေးကြောကျုံ့စေသည့် ဂုဏ်သတ္တိများ ပါရှိသည်။ ကွမ်းသီးနှင့် အတူဝါးစားရသော ကွမ်းရွက်တွင် ပါဝင်သည်မှာ သွေးကြောများကိုကျဉ်းစေသည့်ယူဂျီနောဖြစ်သည်။ ကွမ်းစားသူအများသည် ဆေးရွက်ကြီးအစိတ်အပိုင်းအချို့ကိုပါ ကွမ်းယာအရောအနှောတွင်းထပ်ထည့်၍ နီကိုတင်း၏အာနိသင်ကို ထပ်ဆောင်းပြီး စွဲလမ်းစေမှုကို ဆိုးရွားစွာဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ကွမ်းသီးနှင့်ကွမ်းယာကို သက်သက်ဝါးစားပြီး ဆေးဖက်ဝင်ပင်များ၊ အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီး တို့ ရောထည့်စားလေ့ရှိသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အာနိသင် ပိုရနိုင်စေရန် ထုံးတမျိုးမျိုးလည်း ထပ်ထည့်လေ့ရှိသည်။ ထုံးမပါ ကွမ်းသီးသက်သက်လည်း အရသာနှင့် ခံတွင်းမွှေးသန့်စေသော အကျိုးထူးကြောင့် ငုံဝါးလေ့ရှိသည်။

ကွမ်းသီးပင်များ

Betel Plants

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ခွန်အားပိုလာသကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း
- နှမ်းနယ်မှု နည်းပါးခြင်း
- စားမမြိန်ခြင်း
- စကားများများပြောလာခြင်း

BETEL NUT AND BETAL LEAF (KWAN-YA)

B

- **Type:** mixture of nut and leaf
- **Family:** Piperaceae (betel leaf), Arecaceae (Palmae)
- **Chemical name:** Areca catechu (palm), Piper betle (leaf)
- **Common name:** beeda, tempak sirih, Pan Dan, Kwan-ya, Shupari, Pinang

Characteristics and Global Facts

Betel nuts are hard brown seeds. Whole seeds are about the size of a walnut. Leaves from the betel vine are glossy green heart-shaped leaves. Kwan-ya is prepared by taking a chewing mixture of spices (clove, cardamom, etc. for extra flavouring) adding a few slices of betel nut (areca nut) combined with lime then wrapping them all in a folded betel leaf. There are many regional variations.

Kwan-ya is chewed as a palate cleanser and a breath freshener. It is also commonly offered to guests and visitors as a sign of hospitality and as an "ice breaker" to start conversation. It also has a symbolic value at ceremonies and cultural events in South and Southeast Asia including India.

The areca nut contains- tannin, gallic acid, a fixed oil gum, a little terpineol, lignin, various saline substances and three main alkaloids: Arecoline, Arecain and Guracine with vasoconstricting properties. The betel leaf chewed along with it contains - eugenol, also a vasoconstrictor. Many chewers also add small pieces of tobacco leaf to the mixture, thereby adding the effect of the nicotine, which causes greater dependence.

Ways of Administration

Betel nut and leaf is chewed, on its own, with herbs and spices, or with tobacco. Generally some sort of lime is added to make it far more effective. Without lime, betel can still be chewed for its taste and mouth freshening properties.

Presentative symptoms

Effects

Physical

- greater energy
- reduced fatigue
- reduced appetite
- talkativeness

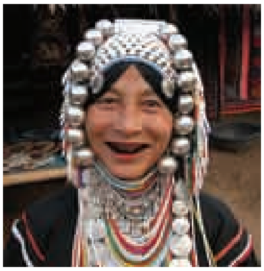
- ချွေးထွက်များခြင်း
- အပူဓာတ်များလာသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း
- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာခြင်း
- တံတွေးအထွက်များလာခြင်း
- သွား၊ သွားဖုံးနှင့် သွားပေါက်များကို ပျက်စီးစေခြင်း
- နှုတ်ခမ်းနှင့် သွားများတွင် မြင်မကောင်းအောင် အရောင်စွန်းခြင်း
- ခံတွင်းပိုင်းအနာများ၊ ခံတွင်း အမြှေးပါးအောက် အမျှင်ထူပွားလာခြင်း၊ မြစ်ပွားနာ၏ ရှေ့ပြေး ခံတွင်း အနာများ
- ခံတွင်း၊ လည်ချောင်း၊ အစာရေမျိုပြွန်နှင့် အစာအိမ် မြစ်ပွားနာကင်ဆာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- နေကောင်းထိုင်သာရှိခြင်း
- နိုးကြားတက်ကြွမှုရှိခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- မွေ့လျော်ကြည်နူးစွာ ခံစားရခြင်း

ကွမ်းမစားရခြင်းပါက ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လက္ခဏာများ

- စိတ်ကျခြင်း
- နွမ်းနယ်မှုကို ခံစားရခြင်း
- ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိခြင်း



နှုတ်ခမ်းနှင့် သွားများတွင် မြင်မကောင်းအောင် အရောင်စွန်းထင်းခြင်း

Unsightly staining to lips and teeth

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

၅–၃၀ မိနစ်ခန့်ထိ ကြာမြင့်တတ်သည်။

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဒြပ်ပေါင်းများ

ကျောရိုးအလယ် အာရုံခံကြောကို နိုးဆွပေးသော အယ်လာလွိုက် အာရီခိုလင်း

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ

ဗဟိုအာရုံကြောမ အဖွဲ့အစည်း၊ အစာချေဖျက် အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း အထူးသဖြင့် ပါးစပ်နှင့် အစာအိမ် လမ်းကြောင်း အပေါ်ပိုင်း

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

ကွမ်းယာကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကွမ်းမစားရပါက ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လက္ခဏာများကြောင့် ကွမ်းစွဲနေခြင်းကို အလွယ်တကူ ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်သည်။

- perspiration
- hot sensation
- asthma exacerbation,
- hypertension
- tachycardia
- increased salivation
- damage to teeth, gum and cavities
- unsightly staining to lips and teeth
- mouth ulcers, oral submucous fibrosis, pre-cancerous oral lesions
- cancer of the mouth, pharynx, oesophagus and stomach

Psychological

- sense of well-being
- increased alertness
- excitability
- euphoric feelings

Withdrawal Symptoms

- depression
- feeling tired
- restlessness
- mood swings

ခံတွင်းပိုင်း အနာများ

Mouth ulcers

Duration of Effects

5- 30 minutes

Active molecules

parasympathetic stimulant alkaloid arecoline

Organs where the drug is concentrated

central nervous system, digestive system especially oral and upper digestive tract.

Diagnosis and symptoms of use or Dependence

Diagnosis of betal nut addiciton can be easily detected by physcial, psychological and withdrawal symptoms

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုခြင်း

ကွမ်းသီး သို့မဟုတ် ၎င်းတွင်ပါဝင်သော အာရီခိုလင်းနှင့် အတူသုံးစွဲမိပါက ပဋိအက်ဆီတိုင်းလ်ကိုလင်း ဆေးများ (ဥပမာ– ဒိုင်စကိုင်လိုင်မင်းန်) ၏ အာနိသင်သည် လျော့ကျသွားလေ့ရှိသည်။

အက်ဆီတိုင်းကိုလင်းဆေးများနှင့် အတူသောက်မိခြင်းသည် အဆိပ်သင့်ခြင်း (တံတွေးထွက်များခြင်း၊ မျက်ရည်ကျများလာခြင်း၊ ဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူချိန်တက်ခြင်း) တို့ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကွမ်းသီးသည် နှလုံးခုန်နှုန်းကို မြန်နိုင်နှေးနိုင်သကဲ့သို့ ဘီတာဘလော့ခ်ခါ၊ ကယ်လ်စီယမ် ချဲနယ်လ်ဘလော့ခ်ခါ သို့မဟုတ် ဒိုင်ဂေါဆင်ကဲ့သို့သော နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးစေသည့် ဆေးများ၏ အာနိသင်ကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်။

ကွမ်းသီးသည် သွေးတွင်းသကြား ပမာဏကိုလည်း ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးချိုရောဂါသောက်ဆေးများ သောက်နေရသော သို့မဟုတ် အင်ဆူလင်ထိုးနေရသော လူနာများကို ကျန်းမာရေးဆေးဝန်ထမ်းမှ အနီးကပ် ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်သင့်ပြီး ဆေးပေးခြင်းကို ချိန်ဆထိန်းညှိပေးရမည်။

မိုနိုအေမင်းအောက်ဆီဒေ့စ်ကို ဖိနှိပ်သည့်ဆေးများ (အမ်အေအိုအိုင်)၊ အန်ဂျီယိုတန်ဆင်ကို ပြောင်းလဲပေးသော အင်ဇိုင်း (အေစီအီး) ကို ဖိနှိပ်သည့်ဆေးများ၊ ဖီနိုသိုင်ရာဇင်း၊ ကိုလက်စထရောအဆီဓာတ် ကျစေသော ဆေးများ၊ စိတ်ကြွဆေးများနှင့် လည်ပင်းဂလင်းအတွက်ဆေးများ၏ အာနိသင်ကိုလည်း ကွမ်းသီးမှ မြင့်တက်စေသည်။

ကွမ်းသီးနှင့် ဓာတ်ပြုနိုင်သော အခြားဆေးဝါးများတွင် ပါဝင်သည်မှာ – ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ သွေးပေါင်ချိန်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သော ဆေးဝါးများ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ကင်ဆာရောဂါအတွက် သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားကို လျော့နည်းစေသော ဆေးဝါးများပါဝင်သည်။ စိတ်ဝေဒနာကုသသည့် ဆေးဝါးများသောက်နေသော လူနာများသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ တိုးပွားလာနိုင်သည့်အတွက် သတိထား၍ သုံးဆောင်ရမည်။ ထို့ထက်ပို၍ ဆိုရလျှင် အရက်နှင့် ကွမ်းကို ကာလရှည်ကြာ တွဲစားခြင်းကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးပွားစေသည်။

ကွမ်းသီးစိတ်များ

Betel nut slices

Interaction with other drugs or substances

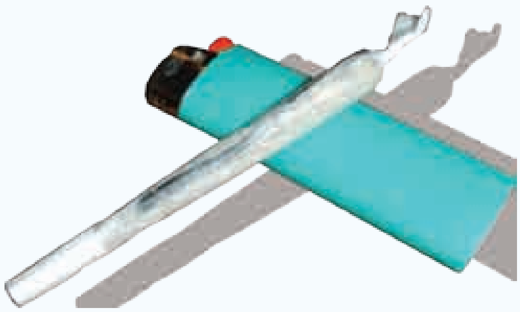
The effects of anticholinergic drugs (e.g. dicyclomine) may be decreased when used in combination with betel nut or its constituent arecoline.

Combination use with cholinergic drugs may cause toxicity (salivation, increased tearing, incontinence, sweating, diarrhoea, vomiting, or fever). Betel nut may slow or raise the heart rate and could alter the effects of drugs that slow the heart, such as beta-blockers, calcium channel blockers, or digoxin.

Betel nut may alter blood sugar levels. Patients taking drugs for diabetes by mouth or using insulin should be monitored closely by a healthcare provider and medication should be adjusted.

Betel nut may increase the effects of angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors, phenothiazines, cholesterol-lowering drugs, stimulant drugs and thyroid drugs.

Other medications that betel nut may interact with include: antibiotics, medications that alter blood pressure, anti-inflammatory medications and medications taken for cancer or immunosuppression. Patients taking anti-psychotic drugs should be cautious due to increased side effects. Furthermore, chronic use of betel nut and alcohol may increase the risk of oral cancer.



- **ပုံစံအမျိုးအစား** – အပင်
- **မျိုးစိတ်** – ကက်နာဘီစီယေး
- **ဓာတုဗေဒအမည်**– ကက်နားဘစ်စ် ဆာတီဗာ
- **လူသိများသော အမည်** – မာရီဂွားနား၊ ဆေးခြောက်၊ ဟမ့်၊ ဂန်ဂျာ၊ ဝိဒ်၊ ဘိဒ်၊ ဂျစ်ပ် ဒုတ်တံ၊ ဟာရှိ (စွမ်းအားပြင်း သစ်စေး)၊ ကီယက်ပ် (သစ်စေးပုံစံ)

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

လူသားများသည် သမိုင်းဦးစ အချိန်ကတည်းက ဆေးခြောက်ကို သုံးစွဲခဲ့ကြပြီး နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်ပိုင်းတွင် စိတ်အပန်းဖြေရာ၊ ဘာသာရေး သို့မဟုတ် ကိုးကွယ်မှု ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာနှင့် ဆေးကုသမှုလုပ်ငန်းများအတွက် ဆေးခြောက်ကို အသုံးပြုရခြင်း ပိုမိုများပြားလာသည်။ ဆေးခြောက်သည် အာရှတိုက်အလယ်ပိုင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသများတွင် ရိုးရာပရဆေးဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအများစုတွင် ဆေးခြောက်ကို အပန်းဖြေသုံးစွဲရန် စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် လက်ဝယ်ထားရှိခြင်းကို ဥပဒေဖြင့် တားမြစ်ထားသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ကမ္ဘာ့ အရွယ်ရောက်ပြီး လူဦးရေ၏ လေးရာခိုင်နှုန်းခန့် (၁၆၂ သန်း) သည် ဆေးခြောက်ကို နှစ်စဉ် သုံးစွဲလျက်ရှိပြီး ၀ ‧ ၆ ရာခိုင်နှုန်း (၂၂ ‧ ၅ သန်း) ခန့်သည် နေ့စဉ် သုံးစွဲနေကြသည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။ တီအိပ်ချ်စီ (တက်ထရာ ဟိုက်ဒရို ကာနဘီနော) နှင့် စီဘီဒီ (ကာနာဘီဒိုင်အော) တို့နှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်သော ဆေးခြောက်သည် စိတ်ကြွစေခြင်း– စိတ်ငြိမ်စေခြင်းနှင့် အာရုံထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေသော ဂုဏ်သတ္တိထူးများကို ပြသလေ့ရှိပြီး အဓိက ပါဝင်လေ့ရှိသော တီအိပ်ချ်စီကြောင့် အာရုံချောက်ခြားစေသော အနေအထားသို့ ဦးတည်သွားစေသည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ဆေးခြောက်ကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် သုံးစွဲလေ့ရှိကြပြီး ဆေးလိပ်ထဲ ထည့်သောက်ခြင်း၊ အငွေ့ပြန် စက်ပိုက်ဖြင့် အငွေ့ကိုရှူရှိုက်ခြင်း၊ စားသုံးခြင်းနှင့် လျှာအောက်သွင်း အငွေ့ဖြန်းခြင်း (ကနေဒါနိုင်ငံ ဆေးကုသရေးတွင် သုံးသည်) တို့ ပါဝင်သည်။ အဓိက သုံးစွဲသည့် နည်းလမ်းများမှာ အပင်ကို မီးရှို့၍ ထွက်လာသော အငွေ့ကို ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် ပါးစပ်ဖြင့် စားသုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးခြောက်ရှူရန် ကိရိယာမျိုးစုံ ရှိကြသည်။ အသုံးအများဆုံးသော ကိရိယာများတွင် အကာတပ်ခွက်များ၊ ပြောင်းရှည်တပ် ဖန်ပြွန်များ၊ ပြောင်းတိုများ၊ စက္ကူဖြင့် လိပ်ပတ်ထားသော ပြောင်းများနှင့် ဆေးရွက်ကြီးလိပ်ထားသော ဆေးလိပ်များ ပါဝင်သည်။

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- မျက်လုံးနီခြင်းနှင့် အိပ်ချင်စိတ်များနေခြင်း
- မျက်လုံးအိမ်တွင်း ဖိအားတက်နေခြင်း
- ပါးစပ် ခြောက်ခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးဖိအား မြင့်တက်နေခြင်း
- ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းခြင်း
- အပူ သို့မဟုတ် အအေးကို အာရုံခံစားနိုင်မှု မြင့်ခြင်း
- အချိုစားလိုစိတ် တောင့်တနေခြင်း
- ခြေကုန်လက်ပန်းကျနေခြင်း

CANNABIS

- **Type:** Plant
- **Family:** Cannabaceae
- **Chemical name:** Cannabis sativa
- **Common name:** marijuana, hemp, ganja, weed, bud, jive stick, hashish (concentrated resin), kief (resin form)

Characteristics and Global Facts

ဆေးခြောက်ရွက်များ

Cannabis leaves

Humans have been consuming cannabis since prehistory, although in the 20th century there was a rise in its use for recreational, religious or spiritual, and medicinal purposes. Cannabis is indigenous to central Asia and surrounding regions. The cultivation and possession of Cannabis for recreational use is illegal in most countries. However, it is estimated that about four percent of the world's adult population (162 million) use cannabis annually and 0.6 percent (22.5 million) daily. Cannabis, containing both THC(tetrahydrocannabinol) and CBD(Cannabidiol), exhibits a mix of stimulant, depressant and hallucinogenic properties, leaning towards hallucinogenic properties due to THC being the primary constituent.

Ways of Administration

စီးကရက်ထဲတွင်
ဆေးခြောက်
ထည့်သောက်ခြင်း

Smoking cannabis in a cigarette

Cannabis is consumed in many different ways including smoking, vaporization using a vaporizer, ingestion and sub-lingual spray (for medical use in Canada) .Major methods of consumption are inhaling smoke from the ignited plant or administering orally. Various devices exist for smoking cannabis. The most commonly used devices include screened bowls, bongs, chillums, paper-wrapped joints and cigar-leaf-wrapped blunts.

Presentative symptoms

Effects

Physical

- Reddening of eyes and sleepiness
- Increased intraocular pressure
- Dryness of mouth
- High blood pressure, heart rate

- Relaxation of muscle
- Increased sensation to heat or cold
- Craving for sweets
- Lethargy

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- အသိရှိနေခြင်း အနေအထား ပြောင်းလဲခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံတွေဝေမှောက်မှားခြင်း၊ နှင့် ယုံမှား သံသယအတွေးရှိခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ကြည်နူးမှု အနိမ့်စားရှိခြင်း
- ထင်မှားတွေဝေစိတ် လွန်ကဲခြင်း
- ဟာသ၊ ဂီတ သို့မဟုတ် အနုပညာ–ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းမှုကို ပိုမို ခံမင်လာခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်တက်လာခြင်း (ကာလတို)

ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- ကင်ဆာမြစ်ပွားနာ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပြားလာခြင်း
- အမျိုးသားများတွင် တက်စထရိုစထရုန်း ကျား ဟိုမုန်းနှင့် သုတ်ရည်ပမာဏကျဆင်းခြင်း
- အမျိုးသမီးများတွင် တက်စထရိုစထရုန်းခေါ် ယောကျ်ား ဟိုမုန်းပမာဏများ၍ ကလေးမြုံနိုင်ခြေ မြင့်တက်ခြင်း
- ကာမဆက်ဆံရာတွင် မွေ့လျော်ကျေနပ်မှု ပျောက်ဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် ကျဆင်းခြင်း

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

တစ်ကြိမ်ရှူရှိုက်မိသည်နှင့် ဆေးခြောက်သည် သွေးကြောတွင်းသို့ လျင်မြန်စွာဝင်ရောက်သွားပြီး ဆေးအာနိသင်များကို စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ခံစားရရှိနိုင်၍ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တီအိပ်ချ်စီဓာတ်သည် အဆီတစ်ရှူးလွှာများအတွင်း စုဝေးလာပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများအတွင်းသို့ ဖြေးညှင်းစွာ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ကာ ၄– ၅ ရက်အတွင်း ပြင်းအားအမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်ရှိသည်။ တီအိပ်ချ်ကို တစ်ရှူးလွှာအတွင်း သက်တမ်းဝက်ကုန်ဆုံးချိန်သည် ၇ ရက်ခန့် ရှိပြီး တစ်ကြိမ်သုံးစွဲမှု၏ အာနိသင်လုံးဝကုန်ခြင်းသည် ရက်ပေါင်း ၃၀ ခန့်အထိ ကြာတတ်သည်။

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဒြပ်ပေါင်းများ

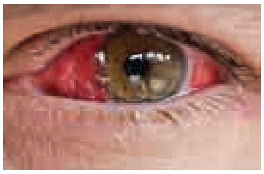
ဆေးခြောက်ပင်တွင် ဒြပ်ပေါင်း ၄၀၀ ကျော်ပါဝင်သော်လည်း တက်ထရာဟိုင်ထရိုကာနာဘီနော်လ် (တီအိပ်ချ်စီ) သည် ဆေးခြောက်တွင် အဓိကလှုံ့ဆော်ပေးသော ဒြပ်ပေါင်းဖြစ်သည်။

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ–

အဆီလွှာများအတွင်းနှင့် ဦးနှောက်

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

- အမြင်၊ အကြားနှင့် အရသာ ခံစားခြင်းဆိုင်ရာ အာရုံဝင်စားမှုမြင့်တက်နေခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်နည်းပါးခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်နှင့် နှလုံးခုန်နှုန်း မြင့်တက်နေခြင်း
- မျက်လုံးနီခြင်း
- ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှု ကျဆင်းခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ခံတွင်းတွေ့ခြင်း
- တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ချိန် နှေးကွေးခြင်း
- ထင်မှားတွေဝေစိတ် လွန်ကဲခြင်း



Psychological

- Altered state of consciousness
- Hallucination, delusion and suspicious thoughts
- Mild euphoria
- Paranoia
- Increased appreciation of humor, music or art; joviality
- Increased libido (short term)

Long term effects

- Increased risk of cancer
- Decrease in testosterone levels and lower sperm count for men
- Increase in testosterone levels for women and increased risk of infertility
- Diminished or extinguished sexual pleasure

Duration of the effects

Once inhaled, it rapidly enters the bloodstream through the lungs and the effects are perceptible within seconds and fully apparent in a few minutes. THC accumulates in fatty tissues and is slowly released back into other body compartments, therefore reaching peak concentration in 4-5 days. The tissue elimination or half life of THC is about 7 days and complete elimination of a single dose may take up to 30 days.

Active molecules

Herbal cannabis contains over 400 compounds but Tetrahydrocannabinol (THC) is the main active compound in cannabis.

Organs where the drug is concentrated

Mainly in fatty tissue and the brain

Diagnosis and symptoms of use or Dependence

- A heightened sense of visual, auditory and taste perception
- Poor memory
- Increased blood pressure and heart rate
- Red eyes
- Decreased coordination
- Difficulty concentrating
- Increased appetite
- Slowed reaction time
- Paranoid thinking

ဆေးပြတ်၍ ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာများ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- စားမဝင်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တင်းကျပ်မှုများခြင်း
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရန်လိုခြင်း

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုခြင်း

- အန်ဖက်တမင်း၊ ကိုကင်းနှင့် အခြားထောက်ပံ့အာရုံကြော ကြွဆေးများ– ဆင့်ပွား အကျိုးဆက်အဖြစ် သွေးပေါင်ချိန်တိုးခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်း၊ နှလုံးအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။
- အေထရိုပင်း၊ စကိုပိုလမင်း၊ အန်တီဟစ်စ်တမင်းနှင့် အခြား ပဋိအက်ဆီတိုင်းလ်ကိုလင်း ဆေးများ– ဆင့်ပွား သို့မဟုတ် အထူးဆင့်ပွားအကျိုးဆက်အဖြစ် နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း
- အေမီထရစ်ပ်တလင်း၊ အေမိုဆာပင်း၊ ဒက်ဆီပရာမင်း၊ အခြား ဓာတုဆိုင်ရာကွင်းသုံးကွင်းပါ စိတ်ကျ သက်သာဆေးများ– ဆင့်ပွားအကျိုးဆက်အဖြစ် နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း
- ဘာဘီကျူရိတ်ဆေး၊ ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်ဆေးများ၊ အီသနော၊ လစ်သီယမ်၊ ဘိန်း၊ ဘတ်စ်ပီရုမ်း၊ အန်တီ ဟစ်စ်တမင်း၊ ကြွက်သား အနားပေးဆေးများ၊ အခြားဗဟိုအာရုံကြောမစနစ် ငြိမ်သက်ဆေးများ– ဆင့်ပွားအကျိုးဆက်အဖြစ် အိပ်ငိုက်ခြင်းနှင့် ဗဟိုအာရုံကြောမစနစ် ကျဆင်းခြင်း
- စတီးရွိုက်မဟုတ်သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ (ဗ၅) – အင်ဒိုမီသာဆင်၊ အက်ဆီတိုင်းလ် ဆဲလီစလစ် အက်ဆစ် (အက်စ်ပရင်) နှင့် အခြား (ဗ၅) ဆေးများ– တီအိပ်ချ်စီ အာနိသင်များကို ဆန့် ကျင်ဘက်ပြုသည်။
- အန်တီကိုလင်း အက်စတရားရေ့စ်– ဖိုင်ဆိုစတစ်ဂ်မင်း – တီအိပ်ချ်စီကြောင့် ဖြစ်ပွားစေသော နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများကို ဆန့်ကျင်သည်။
- သီယိုဖိုင်လင်း – သီအိုဖိုင်လင်း၏ ဇီဝပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်သည် တီအိပ်ချ်စီကြောင့် ပိုမိုမြန်ဆန်လာသည်။ ထို့ကြောင့် သီအိုဖိုင်လင်းဆေး ပမာဏကို တိုးမြှင့်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

Withdrawal Symptoms

- Headache
- Loss of appetite
- Inability to sleep
- Anxiety
- Physical tension
- Irritablity or aggression

Interaction with other drugs or substances

- Amphetamines, cocaine, other sympathomimetic agents- Additive hypertension, tachycardia, possible cardio toxicity
- Atropine, scopolamine, antihistamines, other anticholinergic agents- Additive or super-additive tachycardia, drowsiness
- Amitriptyline, Amoxapine, Desipramine, other Tricyclic antidepressants -Additive tachycardia, hypertension, drowsiness
- Barbiturates, Benzodiazepines, Ethanol, Lithium, Opioids, Buspirone, Antihistamines, Muscle relaxants, other CNS depressants- Additive drowsiness and CNS depression
- Non steroidal anti-inflammatory drugs (NSAID): Indomethacin, acetylsalicylic acid (aspirin) and other NSAIDs- Antagonize THC effects
- Anti-cholinesterases: Physostigmine - Antagonizes the psychotropic effects and tachycardia produced by THC.
- Theophylline: The metabolism of Theophylline is accelerated by THC. Thus, higher doses of Theophylline might be necessary.

ကိုကင်း – ခရက်ခ်

- **ပုံစံအမျိုးအစား** – ပုံဆောင်ခဲအမှုန့်များ
- **မျိုးစိတ်** – အက်ရီသရိုဆိုင်လွန် ကိုကာ
- **ဓာတုဗေဒအမည်**– ဘန်ဇိုင်းလ် မီသိုင်းလ်လင်း ဂွန်နင်း
- **လူသိများသော အမည်** – ခရက်ခ်၊ စီ၊ ဘော့စ်၊ ဘလိုး၊ ချာလီ၊ မာရ်နတ်ဘောက်၊ ချီတက်စွမ်းရည်၊ နှင်း၊ ရော့ခ် အဆင်သင့်၊ ဘိန်းဖြူနှင့် ရောစပ်ထားပါက ဝက်စ်ဘန်း

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

ကိုကင်းသည် ဆေးအလွဲသုံးစားပြုရာတွင် လူသိအများဆုံးဆေးထဲမှ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် ကိုကာရွက်များဟုခေါ်သော အပင်ငယ်ချုံပင်ရွက်များတွင် သဘာဝအတိုင်းတွေ့ရှိရသော အပင်အယ်ကာလွိုက်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၄င်းကို ၁၈၅၉ ခုနှစ်တွင် ထိုအပင်မှ ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး ထိုအချိန်ကတည်းက ဥပမာအားဖြင့် ဘာသာရေးပွဲတော်များ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ၊ မေ့ဆေးနှင့် အချို့ သီးသန့်ဆေးများတွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းအဖြစ် အရေးကိစ္စများစွာတွင် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ လူကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် ၄င်း၏ သက်ရောက်မှုအကျိုးကြောင့် ကျယ်ပြန့်စွာအလွဲသုံးစားပြုကြပြီး စွဲလမ်းစေသော မူးယစ်ဆေးဖြစ်လာသည်။ ကိုကင်းကို တစ်မျိုးတည်း အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ ဘိန်းဖြူ၊ အန်ဖက်တမင်း၊ ကဖင်း၊ ဖီနိုင်းဆိုင်ကလိုင်ဒင်း၊ အက်ဖ်ဖီထရင်းနှင့် ကီတာမင်း ကဲ့သို့သော အခြားဆေးများနှင့်လည်း ပူးတွဲသုံးစွဲကြသည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

၁–နှာခေါင်းမှ ရှူရှိုက်ခြင်း – နှာခေါင်းမှ တဆင့်ရှူရှိုက်ခြင်း၊ ယင်းကို ဆေးရှိုက်ခြင်းဟုလည်း ခေါ်သည်။
၂–အကြောတွင်း ဆေးထိုးခြင်း (ပစ်သွင်းခြင်း)
၃–အရေပြားအောက် ဆေးထိုးခြင်း (အရေပြား သွင်းခြင်း)
၄–မီးညှိဖွာရှိုက်ခြင်း (ခရက်ခ်ကို ဖွာရှိုက်ခြင်း)
၅–ပါးစပ်မှ သုံးစွဲခြင်း (စားမျိုခြင်း) ၊

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- မူးဝေခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုများနေခြင်း
- အားနည်းခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း
- အကြောဆွဲခြင်း
- ကိုယ်ပူချိန်မြင့်တက်နေခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- နှာခေါင်းကြားအကန့် ပေါက်သွားခြင်း
- အဆုတ်တွင်း လေဝင်ခြင်း
- နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း နှင့် နှလုံးတုန်ခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်အလွန်အမင်းတက်ခြင်း
- လေဖြတ်ခြင်း
- သွေးလန့်ခြင်း
- နှလုံးအိမ်ကြွက်သားတွင် သွေးပြတ်တစ်ရှူးသေခြင်း
- ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း

COCAINE – (CRACK)

- **Type:** crystalline powder
- **Family:** Erythroxylon coca
- **Chemical name:** Benzoylmethylecgonine
- **Common name:** crack, 'C', base, blow, Charlie, Devil's dandruff, marching powder, snow, ready rock and whiz bang if combined with heroin

Characteristics and Global Facts

Cocaine is one of the most popular drugs of abuse. It is a naturally occurring alkaloid found within the leaves of a shrub - called Coca leaves. It was first isolated from this plant in 1859 and it has been put to various uses since then, for example, in religious ceremonies, treating depression, asthma, as a local anesthetic and as component of certain medications. Due to its effect on the body, it is widely abuse and becomes drug of dependence. Cocaine can be taken alone, or in combination with some other drugs like heroin, amphetamine, caffeine, phenicyclidine (PCP), ephedrine, and ketamine.

Ways of Administration

ကိုကင်းသုံးစွဲသူများသည် ကိုကင်းမှုန့်များကို နှာခေါင်းမှ တဆင့် များသောအားဖြင့် ရှူရှိုက်လေ့ရှိသည်။

Cocaine users mostly inhale its powder through the nose

1. Inhalation- Inhaling through the nose (snorting)
2. Intravenous injection (shooting-up)
3. Subcutaneous injection (skin popping)
4. Smoking (freebasing or smoking crack)
5. Oral (ingestion)

Presentative symptoms

Effects

Physical

- nausea and vomiting
- hyperactivity
- weakness
- weight loss
- seizures
- hyperthermia
- perspiration
- chest pain
- nasal septal perforation
- pneumothorax
- tachycardia or fibrillation
- severe hypertension
- stroke
- shock
- myocardial infarction
- kidney failure

- ဦးနှောက်တွင်း သွေးပြတ်တစ်ရှုးသေခြင်း
- ကိုကင်းကြောင့် သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်တွင်း သွေးယိုစိမ့်ခြင်း
- သိုင်းမတ်စ်ဂလင်းကြီးထွားလာမှုကြောင့် မွှန်းကျပ်ခြင်း
- သတိလစ်မေ့မျောခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- မွေ့လျော်ကြည်နူးနေခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- စိတ်တိုခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း
- ထင်မှားတွေ့ဝေစိတ်များ၍ ရူးကြောင်သလိုဖြစ်ခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပုံမှန်ဆက်ဆံမှုကင်းကွာခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းနှင့် တွေဝေယုံမှားခြင်း
- စိတ်ပုံမှန် မဟုတ်ခြင်း

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

ဆေးအာနိသင် စတင်သက်ရောက်ချိန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ဆေးသုံးသည့် နည်းလမ်းပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။ ကိုကင်းကို မြန်မြန်စုပ်ယူလေလေ၊ ခံစားချက်မြင့်ခြင်းသည် ပိုမိုပြင်းထန်လေလေဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် ဆေးစုပ်ယူခြင်း မြန်လေလေ၊ ဆေးအာနိသင်ပြချိန် တိုလေလေဖြစ်သည်။ ဆေးရှိုက်ခြင်းမှ ရသော ခံစားချက်မြင့်ခြင်းသည် စတင်မှုနှေးကွေးသော်လည်း ၁၅ မိနစ်မှ ၃၀ မိနစ်ထိကြာမြင့်တတ်ပြီး မီးညှိဖွာရှိုက်ခြင်းဖြင့် ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ကြာတတ်သည်။

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဒြပ်ပေါင်းများ

ဘန်ဇိုင်းလ် ဂွန်နင်း

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ–

ကိုကင်းသည် အဓိကအားဖြင့် ဗဟိုအာရုံကြောမအဖွဲ့အစည်းနှင့် အစွန်ပိုင်းအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းများပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိပြီး ၎င်း၏ အာနိသင်များကို ပင်မအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများတွင် တွေ့နိုင်သည်။

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

- အားအင်ပြည့်ဝပြီး စကားများသည့်အပြင် ဂဏှာမငြိမ် အမူအရာရှိနေခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းသို့မဟုတ် စိတ်အနှောင့် အယှက်ဖြစ်ခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်နေခြင်း
- အထူးသဖြင့် အမြင်၊ အကြားနှင့် ထိတွေ့မှုအာရုံတို့ကို နိုးကြားစွာ ခံစားခြင်း
- အမြင်ရိုင်းသော သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက် အမူအရာများ ပြသခြင်း
- ကြွက်သားများတုန်ခါခြင်း သို့မဟုတ် အကြောဆွဲခြင်း
- ချာချာလည်အောင် မူးနောက်ခြင်း

ကိုကင်း

Cocaine

- cerebral infarction
- intracranial hemorrhage resulting from cocaine induced hypertension
- status epilepticus
- coma

Psychological

- Euphoria
- anxiety
- agitation
- insomnia
- delirium
- paranoid psychosis
- disorientation
- hallucinations and delusions
- mood disorder

Duration of the effects

The onset of action or the effect on the body depends on the route of administration. The faster cocaine is absorbed, the more intense the high. Also, the faster the absorption, the shorter the duration of action. The high from snorting is relatively slow in onset, and may last 15 to 30 minutes, while that from smoking may last 5 to 10 minutes.

Active molecules

benzoylecgonine

Organs where the drug is concentrated

Cocaine affects mainly the central and peripheral nervous systems and its effects can be seen in all the major organs.

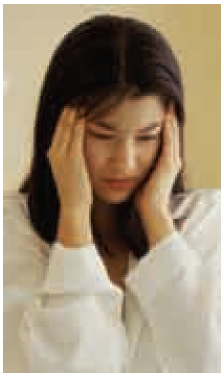
Diagnosis and symptoms of use or Dependence

- energetic, talkative, restless behavior
- restlessness, anxiety, or irritability
- increase in heart rate, temperature, and blood pressure
- mental alertness, especially to sight, sound, and touch
- bizarre, and violent behavior
- muscle tremors or twitches
- vertigo

- အကြားအာရုံ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း
- နေ့တဓူဝ လုပ်ဆောင်မှုများကို ဥပေက္ခာပြုခြင်း
- အစားအစာနှင့် အိပ်စက်ခြင်းကို လိုအပ်မှု ယာယီနိမ့်ကျနေခြင်း
- ထင်မှားတွေဝေစွာ စဉ်းစားခြင်းနှင့် အမှန်တရားကို စမ်းသပ်ရာတွင် ပြဿနာများရှိခြင်း

ဆေးပြတ်၍ ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာများ

- စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အိပ်မက်ဆိုးများ မြင်မက်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း သို့မဟုတ် အအိပ်မက်လွန်းနေခြင်း
- ခံတွင်းတွေ့နေခြင်း
- ကိုယ်စိတ်လှုပ်ရှားမှု လှုပ်ရှားတက်ကြွခြင်း သို့မဟုတ် နှေးကွေးနေခြင်း



အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ခဲတွဲပြုခြင်း

လူများသည် ကိုကင်းနှင့် အရက်တို့ကို အတူသောက်သုံးသောအခါ အသည်းသည် ကိုကင်းနှင့် အရက်တို့ကို အတူပေါင်းစပ်ပြီး ကိုကာ အက်သလင်းဟုခေါ်သည့် တတိယပစ္စည်းတစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်ပြီး ကိုကင်း၏ မွေ့လျော်ကြည်နူးစေသည့် အာနိသင်များကို အားဖြည့်ပေးသည်။ ထို့အပြင် ရုတ်တရက်သေဆုံးနိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်နိုင်သည်။

ကိုကင်းနှင့် အချို့သောဆေးများဖြစ်သည့် အိုင်ဆိုနိုင်ရာဇစ်၊ ဖီနိုသိုင်ရိုဇင်း (ဥပမာ – သိုင်ရိုရီဒါဇင်း)၊ သီယိုဖိုင်လင်း၊ သို့အဟုတ် စိတ်ကျ ပျောက်ဆေးများ (ဥပမာ – အေမီထရစ်ပ်တလင်း) တို့ကို အတူတကွသုံးစွဲမိပါက အတက်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးပွားစေသည်။

မောပန်းခြင်းနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှု မှားယွင်းခြင်း

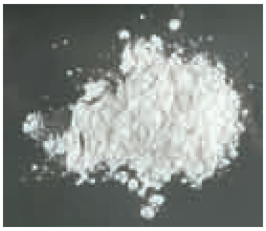
Fatigue, impaired thinking

- auditory hallucinations
- neglected daily routine
- temporary decrease in the need for food and sleep
- paranoid thinking and problems with reality testing

Withdrawal Symptoms

- mood change
- fatigue
- vivid unpleasant dreams
- insomnia or hypersomnia
- increased appetite,
- psychomotor agitation or retardation

Interaction with other drugs or substances



When people mix cocaine and alcohol consumption, the human liver combines cocaine and alcohol and manufactures a third substance, cocaethylene, which intensifies cocaine's euphoric effects, while potentially increasing the risk of sudden death.

Cocaine, when combined with some drugs such as isoniazid (INH), phenothiazines (e.g. thioridazine), theophylline, or tricyclic antidepressants (e.g. amitriptyline), may increase the risk of seizure.

ကိုဒင်း

- **ပုံစံအမျိုးအစား –** ဆေးပြား၊ ဆေးလုံး၊ စအိုတွင်းထည့် ဆေးတောင့်များ၊ ဆေးထိုးရန် ဆေးရည်ပုလင်းများ
- **မျိုးစိတ် –** ဘိန်းအယ်လ်ကာလွိုက်
- **ဓာတုဗေဒအမည်–** မီသိုင်းလ်မော်ဖင်း
- **လူသိများသော အမည် –** တိုင်လီနော ၃ ဒဗလျူ ကိုဒင်း၊ စကူလ်းဘွိုင်း၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

ကိုဒင်းသည် နာကျင်မှုမှ သက်သာစေနိုင်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ကင်းစေခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက်ခြင်းကို ကုသနိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိများကြောင့် အသုံးဝင်သော ဘိန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဘိန်းအမျိုးအစားများတွင် ပါဝင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာမှ မော်ဖင်းအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးသည်။ ကိုဒင်းကို ဘိန်းပင်မှ ထုတ်လုပ်ရယူပြီး မောင်ဖင်း၊ ဘိန်းဖြူတို့နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်။ ၎င်း၏ ဆောင်ရွက်ချက်မှာ နာကျင်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေရန်ဖြစ်သည်။ အခြားဘိန်းများကဲ့သို့ပင် ဤဆေးဝါးသည်လည်း အသက်ရှူခြင်းကို ကျဆင်းစေနိုင်သကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြားအင်္ဂါစနစ်များကိုလည်း ဖိနှိပ်မှုရှိသည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ကိုဒင်းကို ပါးစပ်မှတိုက်ရိုက်ကျွေးခြင်း၊ အရေပြားအောက်သွင်းခြင်း ၊ ကြွက်သားတွင်းထိုးသွင်းခြင်းနှင့် စအိုတွင်းသွင်းခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ကိုဒင်း အလွတ်အခြေခံကို အလူမီနယမ်ပြားပေါ်တင်၍ ရှူရှိုက်နိုင်သည်။

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- အစာအိမ်တွင်း သွေးယိုခြင်း
- အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း
- ယားယံခြင်း
- ပျို့အန်ချင်ခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- မျက်စိသူငယ်အိမ် ကျဉ်းခြင်း
- အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း
- ညဘက်အမြင်အာရုံချို့တဲ့ခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်း သွေးပေါင်ချိန်နှင့် အသက်ရှုနှုန်း ကျဆင်းခြင်း
- တက်ခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- ခြေလက်တို့ရှိ ကြွက်သားများ တုန်ခါခြင်း သို့မဟုတ် တက်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

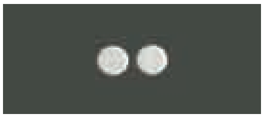
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပုံမှန်ဆက်ဆံမှု ကင်းကွာသွားခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း
- စိတ်ကျခြင်း
- ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း

- **Type:** Tablet, pill, suppository capsules, ampoules for injection
- **Family:** Opium Alkaloid
- **Chemical name:** Methyl morphine
- **Common name:** Tylenol 3W codeine, schoolboy, cough syrup

Characteristics and Global Facts

Codeine is an opiate used for its analgesic, antitussive and antidiarrhoeal properties. It is under the category of opiates and is turned into morphine by the body. Codeine is derived from the opium poppy and is related to morphine and heroin. Its purpose is to relieve pain and anxiety. This drug, like other opiates, not only has the potential to depress breathing but can depress other body systems as well.

Ways of Administration



Codeine can be administered orally (PO), subcutaneously (SC), intramuscularly (IM) and rectally (PR). Codeine free base can be smoked on aluminum foil.

Presentative symptoms

Effects

Physical

- stomach bleeding
- kidney and liver damage
- itchiness
- constipation
- nausea
- tiny pupils
- blurred vision
- poor night vision
- lowered heart rate, blood pressure and breathing
- convulsions
- sexual problems
- tremors and seizures

Psychological

- disorientation
- hallucinations
- depression
- agitation

မူးဝေခြင်းနှင့် စိတ်ကျခြင်းတို့
သည် ကိုဒင်း သုံးစွဲခြင်း၏
အကျိုးဆက်များဖြစ်သည်။

Nausea and depression are consequences of codeine use

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

၁– ၆ နာရီ

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဖြပ်ပေါင်းများ

မော်ဖင်း

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ–

ဗဟိုအာရုံကြောမအဖွဲ့အစည်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း အထူးသဖြင့် အသည်းနှင့် သည်းခြေပြွန်လမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှုလမ်းကြောင်း

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

- နာရည်ယိုခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း
- ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်းနှင့် အကြောဆွဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်း စည်းချက်မမှန်ခြင်း
- မူးဝေခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း
- အဖျားရှိခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း
- သမ်းဝေခြင်း
- အားနည်းခြင်း
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုခြင်း

အခြားမူးယစ်ထုံထိုင်းစေသော နာကျင်မှုကို သက်သာစေသည့် ဆေးဝါးများ၊ ငိုက်မျဉ်းစေသည့် ဆေးများ၊ အိပ်ပျော်ဆေးများ၊ ကြွက်သားများ တင်းမာမှုကို ပြေလျော့စေသည့်ဆေးများ သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးကို အိပ်ချင်စေရန် သို့မဟုတ် အသက်ရှူခြင်းနှေးသွားစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သော အခြားဆေးများနှင့် ကိုဒင်းကို တွဲမသောက်ပါနှင့်။ ဗဟိုအာရုံကြောမအဖွဲ့အစည်း ဖိနှိပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ကိုဒင်းကို အရက်နှင့် ပူးတွဲမှီဝဲပါက ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုကို မတွေးနိုင်ခြင်း၊ နှိုးကြားတက်ကြွမှု ကျဆင်းခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များလှသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

Duration of the effects

1–6 hours

Active molecules

morphine

Organs where the drug is concentrated

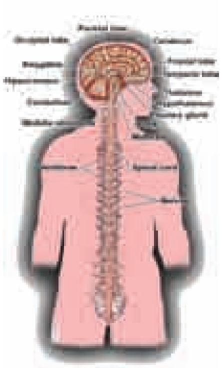
CNS, GI tract especially liver and biliary tract, respiratory tract

Diagnosis and symptoms of use or Dependence

Withdrawal Symtoms

- runny nose
- sweating
- muscle pain and twitching
- headaches
- irregular heartbeat
- nausea and vomiting
- high blood pressure
- fever
- insomnia
- dehydration
- yawning
- weakness
- stomach cramps

Interaction with other drugs or substances



ဗဟိုအာရုံကြောမအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း

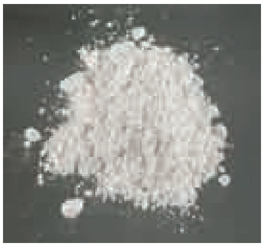
Central Nervous System

Do not take codeine with other narcotic pain medications, sedatives, tranquilizers, muscle relaxers, or other medicines that can make a person sleepy or depress breathing. Dangerous side effects such as CNS depression may result.

Alcohol combined with codeine can cause dangerous side effects like loss of coordination, impaired judgment, decreased alertness, drowsiness or death.

- **ပုံစံအမျိုးအစား** – အဖြူရောင် ပုံဆောင်ခဲမှုန်များ
- **မျိုးစိတ်** – မော်ဖင်း၏ ၃– ၆ ဒိုင်အစီတိုင်းလ် အက်စ်တာ
- **ဓာတုဗေဒအမည်**– ဒိုင်အစီတိုင်လ်မော်ဖင်း၊ ဒိုင်ယာမော်ဖင်း
- **လူသိများသော အမည်** – စမက်ခ်၊ အိပ်ချ်၊ စကာ၊ ဂျန့်၊ နံပါတ်ဖိုး

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ



ဘိန်းဖြူသည် အာရှဘိန်းပင်များရှိ အစေ့ခွက်တွင်းမှ ထုတ်လုပ်ရရှိသော သဘာဝအတိုင်းဖြစ်တည်သည့် မော်ဖင်းဓာတ်မှ တစိတ်တပိုင်း ဖွဲ့စည်းထုတ်လုပ်လိုက်သည့် ဘိန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဘိန်းဖြူသည် များသောအားဖြင့် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင် အမှုန့်များ သို့မဟုတ် ကတ္တရာစေး ဘိန်းဖြူဟု ခေါ်ဆိုကြသော အနက်ရောင် စေးကပ်သော အရာအဖြစ်ရှိသည်။

ဘိန်းဖြူသည် ဦးနှောက်တွင်း ဝင်ရောက်ပြီး မော်ဖင်းအဖြစ်ပြောင်းလဲ၍ ဘိန်းဓာတ်လက်ခံရာနေရာများတွင် ပေါင်းစည်းလေ့ ရှိကြသည်။ အဆိုပါ လက်ခံရာနေရာများသည် ဦးနှောက်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းရှိ နေရာများစွာ အထူးသဖြင့် နာကျင်မှုကို ခံစားနိုင်သော နေရာများတွင် တည်ရှိကြသည်။ ၄င်းတို့သည် အသက်ရှူခြင်း၊ သွေးကြောတွင်း ဖိအားရှိခြင်းနှင့် နိုးကြားခြင်းကဲ့သို့သော အလိုလျောက်ဖြစ်စဉ်များအတွက် အရေးပါသည့် ဦးနှောက်ပင်မတိုင်တွင်လည်း တည်ရှိသည်။

အခြားဘိန်းအမျိုးအစားများကဲ့သို့ပင် ဘိန်းဖြူကိုလည်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေခြင်းနှင့် စိတ်အပန်းဖြေစရာဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲကြသည်။ မကြာခဏနှင့် ပုံမှန် သုံးစွဲခြင်းသည် ဆေးအာနိသင်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းနှင့် ဆေးစွဲခြင်းတို့သို့ လျင်မြန်စွာဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဘိန်းဖြူသည် မသုံးရလျင် မနေနိုင်အောင် အလွန်အမင်း စွဲလမ်းနိုင်ခြေရှိသည်။ အကယ်၍ ဘိန်းဖြူကို သုံးရက်မျှသာ ဆက်တိုက် သုံးစွဲကြည့်ပြီး ရုတ်တရက်ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်လျှင်ပင် ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ဘိန်းဖြူကို ထိုးနှံခြင်း၊ ရှူရှိုက်ခြင်း/ရှူသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် အငွေ့ရှိုက်ခြင်းတို့ ပြုနိုင်သည်။ ၄င်းတို့သည် ဘိန်းဖြူကို ဦးနှောက်တွင်းသို့ လျင်မြန်စွာ ပို့ဆောင်ပေးသော လူသိများသည့် အဓိက လမ်းကြောင်းသုံးသွယ်ဖြစ်သည်။

ဘိန်းဖြူထိုးသည့် ကိရိယာများ – လက်မောင်းစည်းကြိုး၊ ဆေးထိုးအပ်၊ အခြားအရာများ

Heroin injection tools: tourniquet, syringe, among others

ဆေးထိုးခြင်းသည် သွေးကြောတွင်းသို့ ဆေးကို တိုက်ရိုက်ထိုးသွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ဘိန်းဖြူမှုန့်များကို နှာခေါင်းတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းခြင်းဖြစ်ပြီး နှာခေါင်းတွင်းတစ်ရှူးသားများမှတဆင့် သွေးကြောတွင်းသို့ စုပ်ယူရောက်ရှိသွားသည်။ မီးခိုးငွေ့ကိုရှူခြင်းသည် အဆုတ်တွင်းသို့ ဘိန်းဖြူငွေ့ကို ရှူသွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သုံးစွဲသည့် နည်းလမ်းသုံးသွယ်စလုံးသည် ဆေးစွဲခြင်းနှင့် အခြားဆိုးရွားသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။

- **Type: white crystalline form**
- **Family:** 3, 6-diacetyl ester of morphine
- **Chemical name:** diacetylmorphine; diamorphine
- **Common name:** Smack, H, ska, junk, No (4)

Characteristics and Global Facts

Heroin is a semi-synthetic opioid synthesized from morphine, a naturally occurring substance extracted from the seed pod of the Asian opium poppy plant. It usually appears as a white or brown powder or as a black sticky substance known as "black tar heroin."

Heroin enters the brain and is converted to morphine and binds to opioid receptors. These receptors are located in many areas of the brain and body, and are especially important in the perception of pain. They are also located in the brain stem, important for automatic processes such as breathing, blood pressure and arousal.

Similar to other opioids, heroin is used as both pain-killer and recreational drug. Frequent and regular administration can quickly lead to tolerance and dependence. Heroin has a very high potential for addiction. If sustained use of heroin for as little as three days is stopped abruptly, withdrawal symptoms can appear.

Ways of Administration

Heroin can be injected, snorted/sniffed or smoked. These are common routes of administration that rapidly deliver the drug to the brain.

Injection is the use of a syringe and needle to release the drug directly into the bloodstream. Snorting is the process of inhaling heroin powder through the nose where it is absorbed into the bloodstream through the nasal tissues. Smoking involves inhaling heroin smoke into the lungs. All three methods of administration can lead to dependence and other severe health problems.

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ဗဟိုအာရုံကြောမ အဖွဲ့အစည်း
- အိပ်ငိုက်ခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပုံမှန်ဆက်ဆံမှု ကင်းကွာသွားခြင်း
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း

နှလုံးသွေးကြောနှင့်အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ
- နှလုံးခုန်နှုန်း ကျဆင်းခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်ကျဆင်းခြင်း
- အဆုတ်တွင်း လေနှင့် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် ပုံမှန်ထက်လျော့နည်းခြင်း
- အသက်ရှူနှုန်း ကျဆင်းခြင်း

မျက်လုံး၊ နား၊ နှာခေါင်းနှင့် ခံတွင်း
- ခံတွင်းခြောက်ခြင်း
- မျက်စိ သူငယ်အိမ်ကျဉ်းခြင်း (သူငယ်အိမ် အပ်ပေါက်သဖွယ် ကျဉ်းခြင်း)

အစာအိမ်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ
- ပျို့အန်ချင်ခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- အစာမကြေ လေနာခြင်း

ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ
- ဆီးကျန်ခြင်း

အရိုးနှင့်ကြွက်သားဆိုင်ရာ
- နာကျင်မှုမှ သက်သာခြင်း
- ကြွက်သားလှုပ်ပုံ မညီညွတ်ခြင်း
- ကြာရှည်စွာ ကြွက်တက်ခြင်း

အာရုံခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ
- နာကျင်မှုမှ သက်သာစေခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းခြင်း

အရေပြားဆိုင်ရာ
- ယားယံခြင်း
- အင်ပြင်ထခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- စိုးရိမ်ပူပန်မှု ကျဆင်းခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- မွေ့လျော်ကြည်နူးနေခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းခြင်း
- ငိုက်မျဉ်းခြင်း

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

၄–၆ နာရီ

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဖြစ်ပေါင်းများ

၆– မိုနိုအစီတိုင်းလ် မော်ဖင်း

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ–

- နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း – နှလုံးအိမ် အနားသတ်၊ နှလုံး အဆို့ရှင်များတွင် ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် သွေးပြန်ကြောများ ပိတ်ဆို့ခြင်း

Presentative symptoms

Effects

Physical

Central nervous system:

- Drowsiness
- Disorientation
- Delirium

Cardiovascular & Respiratory:

- Bradycardia
- Hypotension
- Hypoventilation
- Shallow breathing
- Respiratory depression

Eyes, Ears, nose, and mouth:

- Dry mouth
- Miosis, or pupil constriction ("pin-point pupils")

Gastrointestinal:

- Nausea
- Vomiting (protracted)
- Constipation
- Dyspepsia

Urinary System:

- Urinary retention

Musculoskeletal:

- Analgesia
- Ataxia
- Muscle spasticity

Neurological:

- Analgesia
- Physical dependence

Skin:

- Itching
- Flushing/Rash

Psychological:

- Anxiolysis (relief from anxiety)
- Confusion
- Euphoria
- Psychological dependence
- Somnolence (desire to sleep)

Duration of the effects

4-6 hours

Active molecules

6-monoacetylmorphine

Organs where the drug is concentrated

- Cardio-vascular system - collapsed veins, infection of the heart lining and valves.

- အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ– အဆုတ်အအေးမိခြင်း အမျိုးအစားပေါင်းစုံ
- ဦးနှောက်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်ကဲ့သို့သော အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုပေးသည့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ– ဘိန်းဖြူတွင် အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်သို့ ထောက်ပံ့စီးဆင်းနေသော သွေးကြောများကို ပိတ်စေနိုင်သည့် အဆိပ်ဓာတ်သင့်ခြင်းများ ပါဝင်တတ်ပြီး ထိုအရေးပါကိုယ်အင်္ဂါများတွင် ထာဝရ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

- ခြေလက်များ လေးလံနေသောကြောင့် တရွတ်ဆွဲနေသည့် ပုံစံဖြစ်နေခြင်း
- တက်ကြွ လန်းဆန်းခြင်းနှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်းတို့ တလှည့်စီဖြစ်နေခြင်း
- အပ်ထိုးရာများ တွေ့နိုင်ခြင်း– တံတောင်ဆစ် လက်ဖျံရှေ့ပိုင်း သို့မဟုတ် တံကောက်ကွေး စသည့်နေရာများတွင် ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အပ်ရာများ
- အသက်ရှူနှုန်းနှေးကွေးခြင်း
- မွေ့လျော်ကြည်နူးနေခြင်း
- မျက်စိသူငယ်အိမ် ကျဉ်းခြင်း
- အန်ချင်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း
- တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘဲ ညစ်ပေနေခြင်း
- စာရိတ္တ ပျက်ပြားခြင်း (ငွေနှင့် အဖိုးတန် ပစ္စည်းများ ပျောက်ခြင်း၊ ငွေချေးငှားခြင်း၊ ခိုးယူခြင်း)
- ပြမှုပုံ၊ သင်ကြားရေးပိုင်းနှင့် အခြားကိစ္စများတွင် ပြောင်းလဲတတ်ခြင်း
- စိတ်မဝင်စားခြင်း သို့မဟုတ် /နှင့် လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- လိမ်ညာခြင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း
- သူငယ်ချင်းများ ပြောင်းလာခြင်း
- နိုးကြားတက်ကြွမှု နည်းလာခြင်း သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးခြင်း
- ဆောင်ရွက်ချက်အပြုအမူများ၏ အကျိုးဆက်ကို လျစ်လျူရှုခြင်း
- ပုံမှန်ပေါင်းသင်းနေကျ မိတ်ဆွေများ၊ ဆောင်ရွက်မှုသို့မဟုတ် ဝါသနာတို့မှ ရှောင်ဖယ်နေခြင်း
- မျက်ဝန်းများ ရီဝေနေခြင်း သို့မဟုတ် အဝေးသို့သာ ကြည့်နေတတ်ခြင်း
- စကားပြော လေးလာခြင်း
- ပုံမှန် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များတွင် စိတ်ဝင်စားမှု မရှိခြင်း
- အနာဂတ် ရည်ရွယ်ချက်များတွင် စိတ်မပါတော့ခြင်း
- ကတိကဝတ်များကို ဖောက်ဖျက်ခြင်း
- အခြားသူများကို ရန်လိုနေခြင်း
- အလုပ်ခွင်၊ စာသင်ခန်း သို့မဟုတ် မိသားစုရေးရာများတွင် ဖြေရှင်းချက်မရှိ ပျက်ကွက်နေခြင်း
- ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ် ဖော်ထုတ်နိုင်မှုနိမ့်ကျခြင်း
- လုပ်ငန်းများကို ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲခြင်း

ဆေးပြတ်၍ ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာများ

ဘိန်းဖြူသုံးစွဲခြင်းကို ဖြတ်တောက်ပြီး ၆ နာရီမှ ၂၄ နာရီအတွင်း ဘိန်းဖြူကြောင့် ဆေးယင်းထသည့် ရောဂါစု စတင်ဖြစ်ပွားလာသည်။ လက္ခဏာများမှာ– ချွေးထွက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ် ရှားခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း၊ လိင်တံ ကာလရှည်ကြာ မာတောင့်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများတွင် ယောနိအင်္ဂါစပ်၌ ခံစားမှုကြွလာခြင်း၊ တကိုယ်လုံးလေးလံမှုကို ခံစားရခြင်း၊ ခြေလက်များတွင် ကြွက်တက်သကဲ့သို့ နာကျင်ခံစားရခြင်း၊ အလွန်အမင်း သမ်းဝေခြင်း သို့မဟုတ် ချေဆတ်ခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်း (အိပ်မရခြင်း) ချွေးစေးထွက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့် အရိုးများ ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း၊ အန်ချင်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်းနှင့် ဖျားနာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

- Pulmonary system - various types of pneumonia.
- Vital organs such as the brain, liver, lungs, and kidneys - heroin often contains toxic contaminants that can clog the blood vessels, leading to the lungs, liver, kidneys or brain, causing permanent damage to these vital organs.

Diagnosis and symptoms of use or Dependence

ဘိန်းဖြူစွဲနေခြင်း

Dependence on heroin

- Droopy appearance, as if extremities are "heavy"
- Alternately wakeful and drowsy
- Signs of injection; infections and needle scars on cubital fossa, back of knee, etc…
- Shallow breathing
- Euphoria
- Constricted pupils
- Nausea, vomiting
- Unclean appearance/hygiene issues
- Change in character (missing cash/valuables, stealing/borrowing money)
- Change in performance, academic or otherwise
- Apathy and/or lethargy
- Runny nose
- Lying/deception
- Change in friends
- Little or no motivation
- Ignores consequences of chosen behaviors
- Withdrawal from usual friends, activities, or interests
- Eyes appear "lost" or have a faraway look
- Slurred speech
- Loss of interest in usual healthy activities
- No interest in future plans
- Broken commitments
- Hostility towards others
- Unexplained absences at work, school or family events
- Poor self-image
- Difficulty in maintaining employment

Withdrawal Symptoms

The withdrawal syndrome from heroin may begin within 6 to 24 hours of discontinuation of the drug. Symptoms are sweating, malaise, anxiety, depression, priapism, extra sensitivity of the genitals in females, general feeling of heaviness, cramp-like pains in the limbs, excessive yawning or sneezing, tears, rhinorrhea, sleep difficulties (insomnia), cold sweats, chills, severe muscle and bone aches, nausea and vomiting, diarrhoea, abdominal cramps and fever.

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ရောတ်ပြုခြင်း

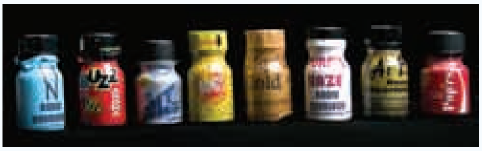
အရက်၊ ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်နှင့် မက်သာဒုံးအပါအဝင် အခြား ဗဟိုအာရုံကြောမ အဖွဲ့အစည်းကို ကျဆင်းစေသော ဆေးများနှင့် ဘိန်းဖြူကို ပူးတွဲသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အတွေ့အကြုံရှိ ဆေးသမားများပင်လျှင် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သည်။ ဘိန်းဖြူနှင့် ကိုကင်းတို့ကို ပူးတွဲသုံးလျှင် တခါတရံသေဆုံးစေနိုင်သည်။

စိတ်ကြွဆေးများနှင့် စိတ်ငြိမ်ဆေးများကို ဘိန်းဖြူနှင့် ပူးတွဲသုံးစွဲခြင်းသည် မျှော်မှန်းမရနိုင်သည့် တခါတရံ အသက် အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ရရှိစေနိုင်သည်။ ဘိန်းဖြူနှင့် ဖန်တာနိုင်းကို အတူသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မူးယစ်ဆေးစွဲသူများစွာ သေဆုံးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

Interaction with other drugs or substances

In combination with other central nervous system depressants including alcohol, benzodiazepines and methadone, heroin may have lethal effects even on experienced users. Cocaine sometimes proves to be fatal when used in combination with heroin.

Combinations of stimulants and depressants with heroin can have unpredictable and sometimes fatal results. Many drug users also die due to a combination of fentanyl and heroin.



- **ပုံစံအမျိုးအစား –** အခဲ သို့မဟုတ် အရည်ပျစ်ပျစ် (ကော်)၊ အရည် (သင်နာရည်၊ ဓာတ်ဆီ) သို့မဟုတ် အငွေ့များ (အေရိုဆော အငွေ့မှုန်များ)
- **မျိုးစိတ် –** အငွေ့ပျံလွယ်သော အရာများ သို့မဟုတ် ရှူဆေးများ
- **ဓာတုဗေဒအမည်–** တော်လွိုင်း (မှုတ်ဆေးများ၊ ရာဘာစီးမင့်)၊ ကလိုရင်း ဟိုက်ဒရိုကာဗွန် (မှင်ဖျက်ဆေးများ)၊ ဟက်ဆိန်း (ကော်)၊ဘန်ဇင်း (ဓာတ်ဆီ)၊ မီသိုင်လင်းကလို ရိုဒ် (သုတ်ဆေး ဖျက်ဆေးများ၊ သုတ်ဆေး သင်နာများ)၊ ဗျူတိန်း (မီးခြစ်ဖြည့် ဂက်စ်ငွေ့များ၊ လေသန့်ဆေးများ)၊ နိုက်ထရပ်စ်အောက်ဆိုဒ် (ဂက်စ်ငွေ့ဆလင်ဒါများ)
- **လူသိများသော အမည် –** တော်လီ၊ ဟက်ဖ်၊ စနစ်ဖ်၊ ဟက်ဖင်း၊ အိတ်စွပ်ခြင်း၊ ဖုန်ရှူခြင်း

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

မူးယစ်ရှူဆေးစွဲနေသူများသည် အခြားမူးယစ်ဆေးများ သို့မဟုတ် အရက်တို့ကို မရရှိနိုင်သော ဥပမာအားဖြင့် ကလေးသူငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အပယ်ခံလူတစ်ဦးချင်းစီဖြစ်နေလေ့ရှိသည်။ လူ့အဆိုးရွားဆုံးသော မူးယစ်ရှူဆေးစွဲနေသူများသည် လမ်းပေါ်တွင် ပုံကျနေထိုင်ကြပြီး မိသားစုကင်းမဲ့နေသူ ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

မူးယစ်ရှူဆေးများကို စမ်းသပ်သုံးစွဲသူများသူ လူငယ်အများစုသည် စူးစမ်းလိုသောစိတ်ကြောင့် သုံးကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သူငယ်ချင်းများနှင့် အကြိမ်အနည်းငယ် စမ်းသပ်ဖူးကြသည်။ ထို့နောက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် လူမှုရေးအခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နေရသူ အနည်းငယ်တွင် ပြဿနာဖြစ်နိုင်သော သုံးစွဲခြင်းစွဲမြဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပြဿနာရှိသော ဆေးရှူခြင်းသည် တစ်ဦးစီ၏ ဘဝပေါ်တွင် စတင်ထိခိုက်လာပြီး သူတို့၏ ဘဝတွင် အခြားအရာများထက် ပိုမိုဦးစားပေးရမည့်အရာ ဖြစ်လာသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် မူးယစ်ဆေးရှူခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် အရက်မူးခြင်းနှင့် ဆင်တူသော်လည်း အဓိက ကွာခြားချက်မှာ ၎င်းတို့သည် လျင်မြန်စွာ သက်ရောက်မှုဖြစ်ပေါ်ပြီး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်ခြင်းများကို ခံစားရတတ်သည်။

ရှူဆေးအမျိုးအစားများ

ပျော်ရည်များ

- စက်မှုလုပ်ငန်းသုံး သို့မဟုတ် အိမ်သုံး ပျော်ရည်များ – သုတ်ဆေးသင်နာများ သို့မဟုတ် ပျော်ရည်များ၊ အဆီချွတ်ဆေးများ (အခြောက်လျှော်ဖွပ်ရသည့် အရည်များ)၊ ဓာတ်ဆီ၊ ရှူးဖိနပ်တိုက်ဆေးနှင့် ကော်များ ပါဝင်သည်။
- ပန်းချီသို့မဟုတ် ရုံးလုပ်ငန်းသုံး ပျော်ရည်များ – မှင်ဖျက်ဆေးများ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်း သန့်စင်ဆေးရည်များ၊ လက်သည်းဆိုးဆေးဖျက်ဆေးများ၊ သုတ်ဆေးသင်နာများ၊ သုတ်ဆေးဖျက်ဆေးများ

မှင်ဖျက်ဆေးဗူး

Correction fluid bottle

ဓာတ်ငွေ့များ

- အိမ်သုံး သို့မဟုတ် စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များတွင် အသုံးပြုသော ဓာတ်ငွေ့များ – ဗျူတိန်းမီးခြစ်များနှင့် ပရိုပိန်းဂက်စ်ဗူးများ၊ မီးခြစ်တွင်းဖြည့်သည့် ဓာတ်ငွေ့များ၊ ရေခဲသေတ္တာသုံး ဓာတ်ငွေ့များ
- ပန်းထွက်တွန်းကုန်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အိမ်သုံးအေရိုဆောအငွေ့မှုန်များ– အိမ်သုံးမှုတ်ဆေးများ၊ ဆံပင်သို့မဟုတ် အမွှေးအကြိုင် မှုတ်ဆေးများ၊ အခန်းတွင်း လေသန့်ဆေးများ၊ အိမ်တွင်းပရိဘောဂသုံးထုတ်ကုန်များကဲ့သို့သော အိမ်တွင်းသုံး အငွေ့မှုတ်ဆေးများ
- ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ မေ့ဆေးဓာတ်ငွေ့များ – အီသာ၊ ကလိုရိုဖုန်း၊ ဟေလိုသိန်း၊ နှင့် နိုက်ထရပ်စ်အောက်ဆိုဒ် (အရယ်ဓာတ်ငွေ့)

VOLATILE SUBSTANCE OR INHALANTS

V

- **Type:** solid or semi-solid (glues), liquids (thinners, petrol), or gases (aerosols)
- **Family:** Depressants (Psychoactive-antianxiety agent)
- **Chemical name:** toluene (spray paints, rubber cement), chlorinated hydrocarbons (correction fluids), hexane (glue), benzene (gasoline), methylene chloride (varnish removers, paint thinners), butane (cigarette lighter refills, air fresheners), nitrous oxide (gas cylinders)
- **Common name:** tolly, huff, sniff, huffing, bagging, dusting

Global Facts

Inhalant users tend to be people who can't get access to other drugs or alcohol, such as children, teenagers and marginalized individuals. The most serious inhalant abuse occurs among children and teens that live on the streets and have no family.

Most young people who experiment with volatile substances do so out of curiosity. They may experiment a few times with friends. Then a few, often those with personal, family or social difficulties, may be more vulnerable and develop problematic use. Problematic use starts to affect the individual's life and becomes a higher priority than other things in their life.

Physically, the effects of VSA (volatile substance abuse) are similar to getting drunk. The main difference is that they can become affected very quickly and experience disturbing hallucinations.

Types of inhalants

Solvents

→ Industrial or household solvents, including paint thinners or solvents, degreasers (dry-cleaning fluids), gasoline, dyes for shoes and glues

→ Art or office supply solvents, including correction fluids, electronic contact cleaners, nail varnish, paint thinners, paint removers

Gases

→ Gases used in household or commercial products, including butane lighters and propane tanks, cigarette lighter refills and refrigerant gases

→ Household aerosol propellants such as spray paints, hair or deodorant sprays, air fresheners, furniture products

→ Medical anesthetic gases such as ether, chloroform, halothane and nitrous oxide (laughing gas)

နိုက်ထရိုက်

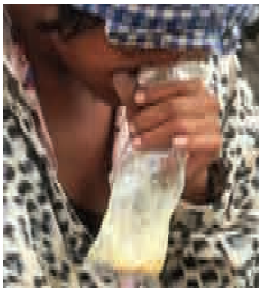
- လူအများသုံး အခန်းတွင်းလေသန့်ဆေးအဖြစ် ရရှိနိုင်သော စိုက်ကလို ဟက်ဆဲလ်နိုက်ထရိုက်၊ ရင်ဘတ်အောင့်ရာတွင် ဆေးညွှန်းနှင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော အေမိုင်လ် နိုက်ထရိုက်၊ ယခုခေတ်တွင် တရားမဝင်အဖြစ် တားမြစ်ထားသော ဗျူတာနိုက်ထရိုက် (ရေမွှေးထုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်) တို့ပါဝင်သည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ကော်ကဲ့သို့သော အခဲများကို များသောအားဖြင့် အိတ်တွင်းထည့်လေ့ရှိသည်။ ထိုအိတ်မှတဆင့် အငွေ့များကို ရှူလေ့ရှိသည်။

မင်ဖျက်ဆေးများ၊ သုတ်ဆေးသင်နာများ သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆီကဲ့သို့ အရည်များကို အများအားဖြင့် လောင်းချပြီး အငွေ့ရှူလေ့ ရှိသည်။

အငွေ့မှုန် အေရိုဆောကဲ့သို့သော အငွေ့ပုံစံရှိသော ဆေးများကိုမူ ပန်းမှုတ်ပြီး ရှူလေ့ရှိသည်။ အချို့ထုတ်ကုန်များကိုမူ ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းတွင်းသို့ တိုက်ရိုက် မှုတ်သွင်းလေ့ရှိသည်။



ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် ပို့အန်ချင်ခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- စကားပြော မပီသခြင်း
- အသက်ရှူသံပြင်းခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း
- ရင်တုန်ခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်းမှ နှလုံးအလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်းသို့ ဦးတည်သွားခြင်း
- လေမွန်းခြင်းနှင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း (အဆုတ်ကိုထိခိုက်ခြင်း) နှင့် အသက်ရှူခြင်းစနစ် အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း
- ဦးနှောက်ကိုထိခိုက်မိခြင်း (မှတ်ဉာဏ်နှင့် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း)
- အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကိုထိခိုက်ခြင်း၊ အသေးစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
- အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အရိုးချင်ဆီ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း
- မျက်လုံး ပျက်စီးခြင်း (အမြင်အာရုံကြော ကျုံ့သွားခြင်း)
- နားအတွင်းပိုင်း ပျက်စီးခြင်း (နားတွင်းပြွန်လိမ် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း)
- ထိပ်ကပ်နာဖြစ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းတွင်းမှ သွေးယိုခြင်း
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းတဝိုက် အစက်အပြောက်များ ဖြစ်ခြင်း
- မျိုးပွားအင်္ဂါများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း
- အဆိပ်သင့်နေစဉ် မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရကြောင့် သေဆုံးခြင်းနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါထိခိုက်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- မွေ့လျော်ကြည်နူးနေခြင်း
- ထင်မှားတွေဝေစိတ်လွန်ကဲနေခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- စိတ်ကျခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပုံမှန်ဆက်ဆံမှုကင်းကွာခြင်း
- အမြင်၊ အကြားအာရုံထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း
- လူမှုရေးအရ အထီးကျန်ဆန်နေခြင်း

Nitrites

→ Aliphatic nitrites, including cyclohexyl nitrite, which is available to the general public as room odorizers; amyl nitrite, which is available only by prescription in case of angina; and butyl nitrite, which is now an illegal substance (used to manufacture perfume)

Ways of Administration

ကော်ရှူနေခြင်း

Inhaling glue

Solids such as glues are usually put in a small bag and then inhaled.
Liquids such as correction thinners, paint thinners or even petrol are usually poured and then inhaled.
Those in gaseous state such as aerosols can be sprayed and inhaled. Some products are sprayed directly into the mouth or nose.

Presentative symptoms

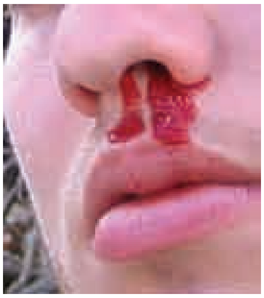
Effects

Physical

- headache, nausea and dizziness
- vomiting
- slurred speech
- wheezing
- unconsciousness
- palpitations and arrhythmia leading to heart failure
- suffocation and asphyxiation (damage to the lungs) leading to respiratory failure
- damage to the brain (memory and concentration)
- damage to nervous system, loss of control of fine movements
- liver, kidney and bone marrow damage
- damage to the eyes (optic atrophy)
- damage to the inner ear (cochlea damage)
- sinusitis, nose bleeds
- spots around the mouth and nose
- damage to reproductive organs
- deaths and injuries due to traumatic accidents whilst intoxicated

Psychological

- euphoria
- paranoia
- anxiety
- depression
- disorientation
- auditory and visual hallucinations
- emotional disturbances
- social isolation



နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း

Nose bleeding

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

၁၅ – ၃၀ မိနစ်

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဒြပ်ပေါင်းများ

သုံးစွဲနေသော ဆေးအမျိုးအစားပေါ်တွင် များစွာမှီခိုနေသည်။

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ–

ဦးနှောက် (ဦးနှောက်အပြင်လွှာ၊ ဦးနှောက်ငယ်၊ ဦးနှောက်တိုင်) ၊ ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၊ နှလုံးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာစနစ်၊ အဆုတ်နှင့် အသက်ရှုလမ်းကြောင်း၊ နှာခေါင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း၊အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အရိုးခြင်ဆီ၊ မျက်လုံး၊ နား။

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

- အဝတ်အစား၊ ဆံပင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူထုတ်ရာတွင် ဓာတုဗေဒဆေးနံ့ရနေခြင်း
- ဗျူတိန်းဓာတ်ငွေ့ဘူး၊ ဖြန်းဆေး သို့မဟုတ် ကော်ထည့်သည့်ဘူးများ ကုန်ခန်းနေခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်း (မှတ်တံပေါ်မှ သွားရာများ၊ အဖြူရောင်အမှတ်များရှိသော မျက်နှာသုတ်ပဝါစ၊ ကော်ထည့်အိတ် စသည်များကို ရှာဖွေပါ)
- အိမ်မှ ဖြန်းဆေး၊ ကော် အစရှိသည်များ ပျောက်ရှနေခြင်း
- ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုနှင့် သတိမကပ်နိုင်ခြင်း ကဲ့သို့သော အရက်မူးဟန်ပေါက်နေခြင်း
- အိပ်သည့်ပုံစံနှင့် အစားအသောက်စားသည့် ပုံစံ ပြောင်းလဲနေခြင်း
- အမူအရာများပြောင်းလဲနေခြင်း ဥပမာ– မောပန်းခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ ရန်လိုနေခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု မတည်ငြိမ်ခြင်း
- ကျောင်းစာရလဒ်များတွင် ပြောင်းလဲနေခြင်း
- ကျန်းမာရေး အခြေအနေပြောင်းလဲသွားခြင်း ဥပမာ– ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချက်တစိုက်ရစ်နာခြင်း၊ မျက်ဆက်မြေးရောင်ရမ်းနာ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း
- နှာခေါင်းနားတွင် ဖောင်တိန် သို့မဟုတ် မတ်ကာ မှင်တံကိုင်၍ ထိုင်နေခြင်း
- အင်္ကျီလက်မောင်းစကို အချိန်ပြည့် ရှူနေခြင်း
- မျက်နှာ၊ လက်ချောင်းသို့မဟုတ် အဝတ်ပေါ်တွင် သုတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဆေးပေသည်ကိုမြင်ရခြင်း
- အဝတ်ဘီဒိုများ သို့မဟုတ် အခြားနေရာများတွင် အဝတ်စုတ်များ၊ အဝတ်အစားများ၊ သို့မဟုတ် အလွဲသုံးစားပြုနိုင်ခြေရှိ ဆေးဗူးခွံအလွတ်များကို ဖွက်သိမ်းထားခြင်း

ဆေးပြတ်၍ ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာများ

- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း
- ထုံခြင်း
- တုန်ခါနေခြင်း
- အကြောဆွဲခြင်း
- ကြွက်တက်ခြင်း
- ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တွေဝေယုံမှားလွန်ခြင်း

Duration of the effects

15-30 minutes

Active molecules

Largely depends on what product is being used.

Organs where the drug is concentrated

Brain (cerebral cortex, cerebellum, brain stem), CNS, cardiovascular system, lungs and respiratory tract, nose, alimentary canal including the stomach, liver, kidneys, bone marrow, eyes and ears.

Diagnosis and symptoms of use or Dependence

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့သည်မှူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးရှူသူကို ထိခိုက်စေသည်။

Sleep disturbances, as well as tiredness, affect the inhalant drug user

- a chemical smell on clothing, hair or breath
- empty or damaged butane gas, aerosol or glue containers (look for teeth marks on nozzles, towels with white marks, bags containing glue, etc.);
- disappearance of aerosols, glues, etc. from the home
- 'drunken' behaviour, such as lack of co-ordination and coherence
- changes in sleep patterns and appetite
- changes in behaviour, e.g. tiredness, irritability, aggressiveness, mood swings
- changes in school performance
- changes in health, e.g. headaches, stomach aches, conjunctivitis, coughs
- holding a pen or marker near the nose
- constantly smelling sleeves
- showing paint or stain marks on the face, fingers or clothing
- hiding rags, clothes or empty containers of potentially abused products in closets and other places

Withdrawal Symptoms

- sleep disturbances
- irritability
- insomnia
- delirium
- tingling
- tremors
- seizures
- muscle cramps
- chest and abdominal pain
- hallucinations or delusions

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ရောတ်ပြုခြင်း

အက်ပီနီဖရင်းနှင့် အချို့မေ့ဆေးဓာတ်ငွေ့များကို အတူသုံးခြင်းသည် နှလုံးအိမ်အောက်ခန်းများကို ထိခိုက် လှုပ်ရှားစေခြင်း၊ ပြင်းထန်သော နှလုံးခုန်နှုန်းမငြိမ်သက်မှုများ၊ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။ သေဆုံးခြင်းနှင့် နားမကျန်းဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းများသည် သုံးစွဲခဲ့သော အငွေ့ပျံလွယ်သည့် ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းအမျိုးအစား၊ တွဲဘက်ပြုမူမိသော ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အမူအကျင့်များ၊ ဆေးအချင်းချင်း ဓာတ်ပြုခြင်း၊ သို့မဟုတ် အငွေ့ရှူနိုင်သော ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးတွင် တွေ့ရနိုင်သည့် ထပ်ဆောင်းပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်နေလေ့ရှိသည်။ ရှူဆေးများကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်းသည် ဆေးဝါး၊ အရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ နှင့် အခြားတရားမဝင်ဆေးများ သုံးစွဲမိခြင်းနှင့် တွဲဖက်ဆက်စပ်နေခြင်းကြောင့် ရောဂါရှာဖွေ သတ်မှတ်ရန်အတွက် ခက်ခဲစေပြီး ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ များပြားစေသည်။ ရှူဆေးများကို အခြားဆေးများနှင့် ပူးတွဲသုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေအမူအကျင့်များ ပြုမူနိုင်ခြေများပြားလာခြင်း၊ ဆေး၏ ဇီဝဖြစ်စဉ် ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း ၊ ဆေးအချင်းချင်း ဓာတ်ပြုခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေကို ပိုမိုများပြားလာစေပြီး အထူးသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျသော အာနိသင်များတိုးပွားလာခြင်း အပါအဝင် ဆေးအာနိသင်များ တိုးပွားလာခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

Interaction with other drugs or substances

မှူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးရှူသူ

Victim of inhalant abuse

The combination of epinephrine and some anesthetic gases has resulted in ventricular irritability, serious cardiac arrhythmias or death. Causes of morbidity and mortality are related to the specific volatile chemical used, associated health risk behaviors, drug interactions or additional material found in the various inhaled products. Inhalant abuse is associated with the abuse of other substances, including pharmaceuticals, alcohol, tobacco and illicit drugs, which can obscure the diagnosis of inhalant abuse and increase potential morbidity. Combining other drugs with inhalants expands the potential for risk behaviours, altered drug metabolism, and drug interactions including enhancing the effect of drugs, particularly depressant effects.

- **ပုံစံအမျိုးအစား** – ဆေးလုံး၊ ဆေးပြား၊ ဆေးရည်၊ ဆေးထိုးရန် ဆေးရည်ပုလင်းများ
- **မျိုးစိတ်** – မူးယစ်ထုံထိုင်း ဘိန်းထုတ်ကုန်တစ်မျိုး
- **ဓာတုဗေဒအမည်**– မက်သာဒုံး ဟိုက်ဒရိုကလိုရိုက်ဒ်
- **လူသိများသော အမည်** – ဆင်မိုရှမ်၊ ဒိုလိုဖင်း၊ အေမဒုံး၊ မီသာဒိုစ့်၊ ဖိုင်ဆက်ဖ်တုန်း၊ ဟက်ပ်တာဒုံး

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

မက်သာဒုံးကို နာကျင်မှုမှ သက်သာစေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးပျောက်စေခြင်းနှင့် ဘိန်းစွဲလူနာများအား ဆေးဖြတ်ကုသရေးအတွက် ထိန်းညှိပေးရာတွင် ဆေးပညာအရ အသုံးပြုကြသည်။ မက်သာဒုံးသည် ဓာတုဗေဒ သဘောအရ မော်ဖင်း သို့မဟုတ် ဘိန်းဖြူတို့နှင့် တူညီမှုမရှိသော်လည်း အာနိသင် သက်ရောက်မှုများမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည်လည်း ဘိန်းဓာတ်ကိုလက်ခံရာ နေရာများတွင် သွားရောက် ပေါင်းစည်းပြီး ဘိန်းဖြူ၊ မော်ဖင်း သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးဝါး များကို စွဲနေသူများတွင် ဆေးဖြတ်၍ ယင်းထသည့် လက္ခဏာများကို လျော့ကျစေသည်။ ၎င်းသည် ကိုကင်း၊ ဆေးခြောက်၊ မက်သ်အန်ဖက်တမင်း သို့မဟုတ် အရက်ကဲ့သို့သော မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများ သုံးစွဲမှုကို လျော့ချရန် ရည်ရွယ်ပေးခြင်းမရှိပါ။ မက်သာဒုံးသည် အာနိသင်ကာလတာရှည်ပြီး ဈေးသက်သာသဖြင့် နာတာရှည်နာကျင်မှုကို ကုသရာတွင်လည်း အသုံးပြုသည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ဆေးလုံး၊ ဆေးပြားနှင့် ဆေးရည်ပုံစံဖြင့် သောက်သုံးခြင်း
- ဆေးထိုးခြင်း

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးနောက်ခြင်းနှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
- အန်ချင်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း
- အရေပြားတွင် ဓာတ်မတည့်ခြင်း (အဖု အပိမ့်ထွက်ခြင်း၊ အင်ပြင်ထခြင်း၊ ယားယံခြင်း)
- ကြွက်သားများတုန်ခါခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း
- အသက်ရှူနှေးခြင်း သို့မဟုတ် ခက်ခဲခြင်း
- အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်ထပ်ဖြစ်ခြင်း
- မျက်နှာနီနေခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန် ကျဆင်း၍ အားနည်းခြင်း၊ မေ့မျောခြင်း
- ပါးစပ် အာခြောက်ခြင်း
- ဆီးကျန်နေခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- မေ့လျော့ကြည်နူးနေခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်မှု ကျဆင်းခြင်း
- အရက်မူးသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- စိတ်ကျခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပုံမှန်ဆက်ဆံမှု ကင်းကွာသွားခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း

M

- **Type:** tablet, pill, oral solution, ampoules for injection
- **Family:** synthetic opiate narcotic
- **Chemical name:** Methadone Hydrochloride
- **Common name:** Symoron, Dolophine, Amidone, Methadose, Physeptone, Heptadon

Characteristics and Global Facts

Methadone is used medically as an analgesic, antitussive and maintenance anti-addictive for use in patients on opioids. Methadone is chemically unlike morphine or heroin, but the effects are much the same because it also acts on the opioid receptors, reducing withdrawal symptoms in people addicted to heroin, morphine or other narcotic drugs. It is not intended to reduce the use of non-narcotic drugs such as cocaine, marijuana, methamphetamine or alcohol. Methadone is also used in managing chronic pain due to its long lasting action and low cost.

Ways of Administration

- Oral ingestion by pill, tablet and solution.
- Injection

Presentative symptoms

အလူမီနယမ် ကဒ်ပြားပေါ်ရှိ မက်သာဒုံး အမှုန့်များ

Methadone powder on aluminium foil

Effects

Physical

- headache, dizziness, drowsiness
- nausea and vomiting
- allergic reactions (rash, hives, itching)
- tremors, muscle twitching
- slow or troubled breathing
- blurred or double vision
- facial flushing, sweating, palpitation
- hypotension causing weakness and fainting
- dry mouth
- urinary retention
- constipation

Psychological

- euphoria
- impaired concentration
- sensation of drunkenness
- confusion
- depression
- disorientation
- hallucinations

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

၄ – ၂၄ နာရီ

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဒြပ်ပေါင်းများ

လီဗိုမက်သာဖိုးမော်လီကျူးများ

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ–

ဗဟိုအာရုံကြောမအဖွဲ့အစည်း၏ ဦးနှောက်ကြီးနှင့် ဦးနှောက်မြီး၊ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းနှင့် အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းတို့မှ ကြွက်သားနှင့် ဂလင်းထုတ်ရည်များ၊ အရေပြား၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ သွေးကြောများ။

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

- မျက်ရည်ယိုခြင်း
- နှာရည်ထွက်ခြင်း
- ချွေးဆတ်ခြင်း
- ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ဖျားနာခြင်းနှင့် ချမ်းတုန်ခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ဆန်ခြင်း
- အရိုးအဆစ်များနှင့် ခြေထောက်ပိုင်းတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- နာကျင်မှုကို အာရုံခံစားနိုင်စွမ်း မြင့်တက်လာခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်တက်လာခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- သေကြောင်းကြံစည်လိုခြင်း
- စိတ်ကျခြင်း
- အိပ်မပျော်သည့်ကာလ တာရှည်လာခြင်း
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း
- အမြင် / အကြားအာရုံ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စေ့ဆော်မှုဆန္ဒများ သိသာစွာ ကျဆင်းခြင်း
- ရန်လိုလာခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- အထိတ်တလန့်ဖြစ်ခြင်း
- တွေဝေငိုင်မှားခြင်း

Duration of the effects

4-24 hours

Active molecules

Levo-methadone molecules

Organs where the drug is concentrated

The cerebrum and medulla of the central nervous system, smooth muscle and glandular secretions of the respiratory and gastro-intestinal tract, skin, lungs, liver and blood stream

Diagnosis and symptoms of use or Dependecne

Withdrawal Symptoms

Physical

- eyes tearing
- rhinorrhea
- sneezing
- diarrhoea
- fever
- chills
- increased heart rate
- aches and pains, often in the joints and/or legs
- elevated pain sensitivity
- elevated blood pressure

Psychological

- suicidal tendencies
- depression
- prolonged insomnia
- delirium
- auditory/visual hallucinations
- marked decrease in sex drive
- agitation
- anxiety
- panic disorder
- delusions

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုခြင်း

မက်သာဒုံးကို အခြား ဘိန်းပါသည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ၊ မေ့ဆေးများ၊ ဖီနိုသိုင်ရာဇင်း၊ အခြား စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၊ အိပ်ဆေးများ၊ အိပ်ပျော်ဆေးများ သို့မဟုတ် ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို နိမ့်ကျစေသော ဆေးများ (အရက်အပါအဝင်) နှင့် အတူသောက်မိသော လူနာတွင် အသက်ရှူခြင်း စနစ် ဖိနှိပ်ခံရခြင်း၊ သွေးပေါင် ချိန်ကျဆင်းခြင်း၊ ငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် သတိလစ်မေ့ခြင်းတို့ တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်သည်။

မက်သာဒုံးကို အရက်၊ အခြားဘိန်းအမျိုးအစားများ၊ သို့မဟုတ် ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို ဖိနှိပ်စေသော တရားမဝင်ဆေးဝါးများနှင့် တွဲဖက်သုံးစွဲမိပါက စုပေါင်း သက်ရောက်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ မက်သာဒုံး ဆေးသုံးခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူများတွင် ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်ဆေးများကိုပါ ပူးတွဲသုံးစွဲထားကြောင်း မကြာခဏ သိရှိရသည်။

မက်သာဒုံးဆေးပြားများ

Methadone Tablets

Interaction with other drugs or substances

မက်သာဒုံးကို ပုံဆောင်ခဲ အသွင်ဖြင့်လည်း တွေ့နိုင်ပြီး မီးရှို့၍ အငွေ့များကို ရှူရှိုက်လေ့ရှိသည်။

Methadone can also be found in crystals and consumed by inhaling fumes when burnt.

Patients taking other opioid analgesics, general anesthetics, phenothiazines, other tranquilizers, sedatives, hypnotics or other CNS depressants (including alcohol) together with methadone may experience respiratory depression, hypotension, profound sedation or coma.

Methadone may have additive effects when used in conjunction with alcohol, other opioids or illicit drugs that cause CNS depression. Deaths associated with methadone abuse frequently involve concomitant benzodiazepine abuse.

- **ပုံစံအမျိုးအစား** – အပင်
- **မျိုးစိတ်** – ပါပါဗာရာစီယေး
- **ဓာတုဗေဒအမည်**– ပါပါဗာ ဆိုမ်နီဖာရမ်
- **လူသိများသော အမည်** – အန်တီ၊ အန်တီအီမာ၊ ဘစ်အို၊ ဘလက်ခ်၊ ဆေးမဲလုံး၊ ပစ္စည်းနက်၊ ဘလက်ခ် ဟက်ရှ်၊ တရုတ် ဆေးရွက်ကြီး၊ ပျော်ရွှင်စရာ အပင်၊ သန်းခေါင်ယံ ဆီ၊ ဝန်းနန်ရှီ

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

ဘိန်းသည် အခြေခံအကျဆုံး ပုံစံဖြစ်ပြီး ဘိန်းအမျိုးအစားများထဲတွင် အာနိသင်အနည်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဘိန်းသည် ဘိန်းပင်၏ မရင့်မှည့်သေးသော အစေ့ခွက်တွင်းရှိနေသော စေးပျစ်သည့် နို့နှစ်ရောင် အရည်ဖြစ်သည်။ ထိုအရည်သည် လေနှင့် ထိတွေ့လိုက်သောအခါ မာကျော၍ အနက်ရောင်သို့ပြောင်းသွားသည်။

လူများသည် ဘိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရှေးခေတ်ကတည်းကပင် စတင်သိရှိပြီး သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ ဝမ်းပျက်ရောဂါကို ကုသရန်နှင့် နာကျင်မှု သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် ဘိန်းကို ရှေးဦးစွာ သုံးခဲ့ကြသည်။ ယနေ့ကာလတွင် ဘိန်းကို အလွန်အမင်း ဝမ်းပျက်ခြင်းအတွက် ဆေးကုသရာတွင် အဓိကအသုံးပြုနေသည်။ မြစ်ပွားနာဖြစ်ပွားသော လူနာများတွင် ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ရာတွင်လည်း ဘိန်းကို အသုံးချနေသည်။ ဤဆေးသည် စွဲတတ်စေပြီး တန်ဖိုးကြီး၍ အလွဲသုံးစားအသုံးချပါက အသက်ဆုံးစေနိုင်သည်။ များပြားလှသော ဆင်ခြေဖုံး ဒေသများတွင် ဘိန်း အလွဲသုံးစားပြုခြင်းသည် ကာလကပ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လာနေသည်။

ဘိန်းပင်၏ အစေ့ခွက်

Seed pods of opium poppy

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ဘိန်းကို အမှုန့်ပုံစံ သို့မဟုတ် အညိုရင့် အခဲပုံစံဖြင့် ရရှိနိုင်ပြီး အငွေ့ရှူခြင်း၊ စားခြင်း၊ ထိုးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသည်။

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- အသက်ရှူနှုန်းနှေးကွေးခြင်း
- အန်ချင်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း
- အိပ်ချင်နေခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်း
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း
- အရေပြားယားယံခြင်းနှင့် ချွေးထွက်ခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစွေ့ဆော်မှုဆန္ဒကျဆင်းခြင်း
- ဆီးသွားများခြင်း
- အမြင်အာရုံ ယိုယွင်းခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- မေ့လျော့ကြည်နူးနေခြင်း
- အပန်းပြေခြင်း၊ နာကျင်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့မှသက်သာခြင်း
- အိပ်ငိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ချင်နေခြင်း၊ နှိုးကြွားတက်ကြွမှု ကျဆင်းခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကင်းကွာမှုကို ခံစားရခြင်း
- ခံစားချက်နှင့် စိတ်ဖြစ်စဉ်များပြောင်းလဲခြင်း
- အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း

OPIUM

O

- **Type:** Plant
- **Family:** Papaveraceae
- **Chemical name:** Papaver somniferum
- **Common name:** unti, Aunti Emma, big O, black, black pill, black stuff, black hash, Chinese tobacco, joy plant, midnight oil, when-shee

Global Facts

Opium is the crudest form and also the least potent of the opiates. Opium is the milky latex fluid contained in the un-ripened seed pod of the opium poppy plant. When the fluid is exposed to air, it hardens and turns black in color. People have known about and used opium since ancient times. Initially it was used for the treatment of diarrhoea and then for the relief of pain. Today, the major medicinal use of opium is to treat extreme diarrhoea. Opium is also used to fight extreme pain in cancer patients. The drug is addictive, expensive, and when misused, it can be lethal. Opium misuse is becoming an epidemic in several rural states.

Ways of administration

Opium is available in powder or dark brown solid form and is smoked, eaten or injected.

Presentative symptoms

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

Malnutrition

Effects

Physical

- decreased breathing rate
- nausea, vomiting, sleepiness
- constipation
- low blood pressure
- malnutrition and weight loss
- itchy skin and sweating
- reduced sex drive
- increased urination
- impaired vision

Psychological

- euphoria
- relaxed, pain relief, stress and anxiety
- calmness, sedation, decreased alertness
- confusion
- sense of emotional detachment
- altered mood and mental processes
- inability to concentrate

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

၄ နာရီခန့်

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဒြပ်ပေါင်းများ

မော်ဖီယား

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ–

ဘိန်းရှူလိုက်သောအခါ ဓာတုဘိန်းများသည် အဆုတ်တွင်းသို့ဖြတ်သန်းရောက်ရှိသွားပြီး သွေးကြောများမှ လျင်မြန်စွာ စုပ်ယူ၍ ဦးနှောက်ထံသို့ ပို့ပေးကြသည်။ ဘိန်းကို ပါးစပ်မှ စားသောအခါ သို့မဟုတ် အရည် ဖျော်သောက်သောအခါ ဦးနှောက်ထံမရောက်မီ အစာအိမ်၊ အူအပေါ်ပိုင်းနှင့် အသည်းအတွင်းကို ဖြတ်သန်း သွားရသည်။

ဦးနှောက်ထဲတွင် ဘိန်းသည် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို အားပေးခြင်းကိုရှာဖွေသော လက်ခံရာနေရာများတွင် ပေါင်းစည်းကြသည်။ ဘိန်းသည် အူများအတွင်း ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း နည်းပါးစေသည်။ ၄င်းသည် ချောင်းဆိုးခြင်းကို ထိန်းချုပ်သော ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ပြီး အာခြောက်စေ၍ နှာခေါင်းတွင်းရှိ အမြှေးပါးများကိုလည်း ခြောက်သွေ့စေသည်။

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

ဆေးစွဲခြင်းပြသသည့် ပထမဆုံး လက္ခဏာ သုံးရပ်မှာ

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆေးစွဲခြင်း – ထိုအခြေအနေသည် ကိုယ်ခန္ဓာမှ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် ဘိန်းရှိနေခြင်းကို ကျင့်သားရလာသောအခါဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အကယ်၍ ဆေးဖြတ်လိုက်ပါက ဆေးပြတ် ယင်းထသည့် လက္ခဏာများတွက်ပေါ်လာသည်။

ဆေးပြတ်၍ ယင်းထသည့် လက္ခဏာများ

- အန်ချင်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း
- သွေးခုန်နှုန်းမြန်နေခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း
- ချွေးစေးထွက်ခြင်း
- ကြွက်သားများတုန်ခါခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ စိတ်စေခိုင်းမှုကြောင့် မဟုတ်သော အလိုလျောက်လှုပ်ရှားမှုများ
- ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း
- စိတ်ကျခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ရန်လိုခြင်း
- စိတ်မငြိမ်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း

- ဆေးအာနိသင်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း – ဆေးစွဲသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုယ်တွင်းရှိနေသော ဆေးပမာဏနှင့် ယဉ်ပါးလာပြီး အလားတူ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရရှိစေရန် ပိုမိုများပြားသော ဆေးပမာဏလိုအပ်လာသည်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆေးစွဲခြင်း – ဆေးစွဲသူသည် ဆေးအပေါ်တွင် အလွန်အမင်း တပ်မက်စွဲလန်းလာသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အပူပေးခွက်မှ ဘိန်းငွေ့များကို ရှူရှိုက်၍ ဘိန်းရှူနေခြင်း

Smoking opium by inhaling fumes from its incandescence

Duration of Effects

About 4 hours

Active molecules

Morphia

Organs where the drug is concentrated

When smoked, the opiate chemicals pass into the lungs, where they are quickly absorbed by blood vessels and sent to the brain. When it is eaten or mixed in a liquid, it has to pass through the stomach, upper intestines and into the liver before the brain.

In the brain, opium binds to the receptors responsible for pleasure-enhancing. Opium also inhibits muscle movement in the bowels. It works on the part of the brain that controls coughing and can dry out the mouth and the mucous membranes in the nose.

Diagnosis and symptoms of use or Dependence

The first of three addiction symptoms

- Physical dependence - this occurs when the body adapts to the presence of a drug for its functioning. Withdrawal symptoms occur if the drug is suddenly stopped.

Withdrawal Symptoms

- nausea, vomiting
- rapid pulse
- increased blood pressure
- cold sweating
- muscle spasms, cramps, involuntary motions
- diarrhoea
- loss of appetite
- depression
- anxiety and agitation
- mood swings
- insomnia

- Tolerance - the user's body adapts to the presence of a certain amount of the drug and then requires a higher dose of the drug to get the same effect.
- Psychological dependence - when the user has a craving for the drug.

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုခြင်း

အရက်၊ အန်တီဟစ်စ်တမင်း၊ ဘာဘီကျူရိတ်၊ ဘန်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင် သို့မဟုတ် မေ့ဆေးများ အစရှိသည့် ဗဟို အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို နှိမ့်ချသည့် အခြားဆေးများနှင့် ဘိန်းကို ပူးတွဲသုံးစွဲပါက အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်ကို ဖိနှိပ်ခံရနိုင်ခြေ တိုးပွားလာသည်။

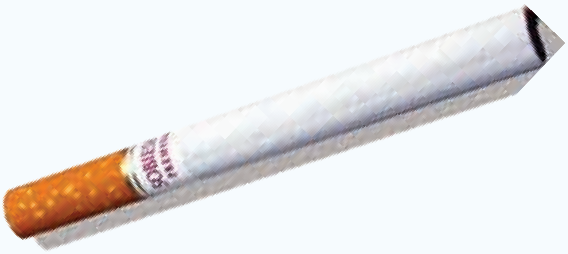
Interaction with other drugs or substances

Using opium with other substances that depress the central nervous system such as alcohol, antihistamines, barbiturates, benzodiazepines or general anesthetics, increases the risk of life-threatening respiratory depression.

ဘိန်းပင်များ

Opium Plants

ဆေးရွက်ကြီး



- **ပုံစံအမျိုးအစား –** အရွက်
- **မျိုးစိတ် –** ဆိုလာနာစီယေး
- **ဓာတုဗေဒအမည်–** နီကိုတီယားနား တာဘာကမ်
- **လူသိများသော အမည် –** မီးခိုးငွေ့များ၊ စီးကရက်၊ ဘတ်တ်၊ ဒွတ်ခမ်၊ ကာဗင်ဒစ်ရှ်၊ ပါရစ်ခ်၊ ဘာလီ၊ မီးညှိသောက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဝါးစားသည့် ဆေးရွက်ကြီးကို များသောအားဖြင့် ဝါးစားသည့်အရာ၊ ဒစ်ပ်၊ ထွေးရသည့် ဆေးရွက်ကြီး၊ သို့မဟုတ် စနပ်ဖ်ဟုခေါ်သည်။

အကြောင်းအရာနှင့် လူသိများသော အချက်များ

ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်းသည် ကမ္ဘာအနှံ့ရှိ လူကြီးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအကြားတွင် လူသိအများဆုံး ဆေးအလွဲသုံးစားပြု မှိုဝဲခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးရွက်ကြီးကို မီးညှိဖွာရှိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝါးစားခြင်းသည် လူများကို ခံစားချက်ကောင်းစေပြီး မွေ့လျော်ကြည်နူးစေသည်။ ဆေးရွက်ကြီးပင်တွင် ဓာတုဗေဒအမျိုးအစားပေါင်း ထောင်ချီပါဝင်ပြီး အဓိကပါဝင်သည့် ပစ္စည်းမှာ အရည်အယ်လ်ကာလွိုက်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် နီကိုတင်း ($C_{10}H_{14}N_{2}$) ဖြစ်သည်။ နီကိုတင်းသည် ဆေးရွက်ကြီးတွင် သဘာဝအတိုင်းတွေ့ရသည့် ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့ အစည်းပေါ်တွင် စွမ်းအားမြင့်သည့် လှုံ့ဆော်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ဆေးဝါးအဖြစ်လည်း သတ်မှတ်ထားသည်။ ပမာဏ အလွန် အမင်းများသွားပါက နီကိုတင်းသည် အဆိပ်ပြင်းစွာတက်နိုင်သည်။ ၄င်းသည် လူများအား နောက်ထပ် စီးကရက် သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးတစ်ငုံစာကို ဆက်လက်သုံးစွဲရန် ဆွဲဆောင်သည့် အာရုံကောင်းများကို ဖန်တီးပေးသည်။ ထို့အပြင် ဆေးရွက်ကြီးမှ ထုတ်ကုန်များတွင် နိုက်ထရိုဆာမင်းဟုခေါ်ဆိုသည့် မြစ်ပွားနာဖြစ်စေနိုင်သော မတူညီသည့် ဒြပ်အမျိုးအစား ၁၉ မျိုးအနည်းဆုံးရှိကြသည်။

ဆေးရွက်ကြီးရွက်များကို မီးရှို့၍ ရှူရှိုက်သောအခါ သို့မဟုတ် ပါးစပ်မှ ဝါးစားစုပ်ယူသောအခါ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ အရေပြားနှင့် အဆုတ်တို့ရှိ အမြှေးပါးများသည် ပို့ဆောင်ပေးသည့် ကြားခံနယ်များအဖြစ် ဆောင်ရွက်ကြပြီး နီကိုတင်းကို သွေးနှင့် ဦးနှောက်တွင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။

သုံးစွဲနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ဆေးရွက်ကြီးကို စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ် သို့မဟုတ် ဆေးတံများဖြင့် သောက်ရှုနိုင်သည်။ ၄င်းကို အမှုန့် ထောင်းပြီးလည်း ဝါးစားနိုင်သလို ရှူလည်းရှူနိုင်သည်။ ၄င်းကို သွားဖုံးနှင့်ဖိ၍ ပါးစပ်တွင်း အချိန်အတန်ကြာ သည်အထိ ထည့်ထားပြီး သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။

ဆေးအာနိသင်၏ လက္ခဏာများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အရေပြားဆိုင်ရာ

- အရွယ်မတိုင်မီအသက်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့် မျက်နှာ အရေပြားများတွန့်လာခြင်း

ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်း

- အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်း
- သွားပတ်အမြှေးဖုံးရောဂါများ
- ပါးစပ်နှင့်လည်ချောင်း မြစ်ပွားနာရောဂါများ

- **Type:** leaf
- **Family:** Solanaceae
- **Chemical name:** Nicotiana tabacum
- **Common names:** smokes, cigs, fags, or butts, dokham, cavendish, perique, burley. Smokeless tobacco is often called chew, dip, spit tobacco, or snuff.

Global Facts

ဆေးရွက်ကြီးရွက်များ

Tobacco leaves

Tobacco use is the most popular form of substance abuse used by adults and teenagers worldwide. Smoking or chewing tobacco makes people feel good, even mildly euphoric. While there are thousands of chemicals in the tobacco plant, the main ingredient, nicotine, ($C_{10}H_{14}N_2$) is a liquid alkaloid. Nicotine is a powerful central nervous system stimulant found naturally in the tobacco leaf, and is classified as a drug. In higher doses, nicotine is extremely poisonous. It produces good feelings that draw people to use another cigarette or plug of tobacco. Besides, at least 19 different types of cancer-causing substances, called nitrosamines, are found in tobacco products.

When tobacco leaves are burned and inhaled, or absorbed through the mouth, the membranes in the nose, mouth, skin and lungs act as delivery media - transmitting nicotine into the blood and to the brain.

Ways of administration

Tobacco can be smoked in cigarettes, cigars, or pipes. It can be chewed or, if powdered, sniffed. It is also consumed by placing it in the mouth against the gums for an extended period of time.

Presentative symptoms

Effects

Physical

Cutaneous

- Premature aging and wrinkling of facial skin

Head and Neck

- Cataract
- Periodontal disease
- Oropharyngeal cancer

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်း နာတာရှည်ပိတ်ဆို့ခြင်းရောဂါများ
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ (အဆုတ်ရောင်၊ အဆုတ်နာတီဘီ)
- အဆုတ်မြစ်ပွားနာ

နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ

- နှလုံးအားဖြည့် သွေးကြောရောဂါ
- အစွန်ပိုင်းရှိ သွေးကြောရောဂါများ
- သွေးလွှတ်ကြောမကျယ်လာခြင်း

အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ

- အစာအိမ်– အစာရေမျိုပြွန် အစာချေရည် ဆန်တက်ခြင်း
- အစာအိမ်နာများ
- အစာရေမြိုပြွန်နှင့် အစာအိမ်မြစ်ပွားနာများ

ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ

- ကျောက်ကပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သွေးကြောရောဂါများ
- ကျောက်ကပ်မြစ်ပွားနာ

လိင်ပိုင်းနှင့် ဆီးပိုင်းဆိုင်ရာ

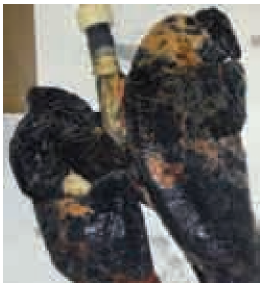
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းခြင်း
- ဆီးအိမ်မြစ်ပွားနာ
- သားအိမ်ခေါင်း မြစ်ပွားနာ

အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သားဆိုင်ရာ

- လေဖြတ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ပျော်ရွှင်ခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပန်းဖြေကျေနပ်ခြင်း
- နိုးကြားတက်ကြွနေခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုမှ လွတ်ကင်းခြင်း
- စားသောက်ရာတွင် ခံတွင်းမတွေ့ခြင်း



သေစေနိုင်သော အဆုတ်ကင်ဆာသည် စီးကရက်များစွာသောက်သူများတွင် အလွန်အဖြစ်များသည်။

Deadly lung cancer is very frequent among heavy cigarette smokers

ဆေးအာနိသင် သက်ရောက်မှု ကြာမြင့်ချိန်

၁၀ – ၁၅ စက္ကန့်မှ တစ်နာရီ

အာနိသင်ပေးသော မော်လီကျူးဒြပ်ပေါင်းများ

နီကိုတင်း

ဆေးလက်ခံထားသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ–

အက်ဒရီနယ်ဂလင်းအတွင်းသား၊ ဗဟိုအာရုံကြောနှင့် အစွန်ပိုင်းအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၊ အဆုတ်၊ အသည်း။

ဆေးစွဲခြင်းပြ လက္ခဏာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲနေကြောင်း ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်မှာ လူနာကိုမေးရန်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အောက်ဖော်ပြပါတို့ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။

- မကြာခဏ အအေးမိခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ချောင်းဆိုခြင်းနှင့် သီးခြင်း
- လည်ချောင်းခြောက်၍ ယားယံခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အန်ချင်ခြင်းနှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
- အားနည်းခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်နာကျင်ခြင်း
- အသက်ရှုနှံ့ဆိုးရွားခြင်း (အာပုပ်စော်နံခြင်း)

ဆေးရွက်ကြီးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ရင်သွေးအတွက် ဆိုးရွားလှသော အန္တရာယ်ရှိသည်။

Tobacco is extremely dangerous for a pregnant woman's baby

Pulmonary

- Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- Respiratory Infections (Tuberculosis, Pneumonia)
- Lung cancer

Cardiovascular System

- Coronary artery disease
- Peripheral vascular diseases
- Aortic aneurysms

Gastrointestinal

- Gastroesophageal reflux
- Peptic ulcers
- Oesophageal and stomach cancer

Renal

- Renovascular disease
- Renal carcinoma

Genito-urinary

- Erectile Dysfunction
- Bladder cancer
- Cervical cancer

Neuromuscular

- Stroke

Psychological

- Happiness
- Mental relaxation
- Alertness
- Relief from stress
- Reduced appetite

Duration of Effects

10 to 15 seconds - 1 hour

Active molecules

Nicotine

Organs where the drug is concentrated

Adrenal medulla, CNS, PNS, Lungs, Liver

Diagnosis and symptoms of use or Dependence

The simplest way is to detect tobacco use is to ask the patient. Besides, you can find out the following;

- frequent colds
- smoker's cough and gagging
- dry, irritated throat
- headache, nausea and dizziness
- weakness
- abdominal cramps
- dulled sense of smell and taste (halitosis)

- လက်ချောင်းနှင့် သွားများတွင် ဝါညိုရောင်ညစ်ထေးခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အားကစားလုပ်ရာတွင် သက်လုံမကောင်းခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူနှုန်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန် မြင့်တက်နေခြင်း

ဆေးပြတ်၍ ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အိပ်ငိုက်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- အစာအိမ်အောင့်ခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်း လျော့နည်းခြင်း
- ခံတွင်းတွေ့ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန်၊ အစာချေဖျက်ခြင်းနှင့် ကြွက်သားတင်းအားတွင် အပြောင်းအလဲများဖြစ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- စိတ်ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း
- ဆေးရွက်ကြီးကို စွဲလမ်းနေခြင်း
- စိတ်ကျခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရာတွင် ခက်ခဲခြင်း

အခြားဆေးများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများနှင့် ခတ်ပြုခြင်း

- ဆေးရွက်ကြီးကို အရက်နှင့် တွဲသောက်ပါက အထူးသဖြင့် ပါးစပ်၊ အစာရေမျိုပြွန်နှင့် အသံအိုးတို့တွင် ဆေးရွက်ကြီးကြောင့် ဖြစ်သော မြစ်ပွားနာအမျိုးမျိုးတို့ကို တိုးပွားဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- ဆေးရွက်ကြီးကို ဆေးခြောက်နှင့် ပူးတွဲသုံးခြင်းကြောင့် ဆေးရွက်ကြီး၏ အန္တရာယ်သက်ရောက်မှုများကို ကျဆင်းစေခြင်းမရှိဘဲ အတူရောနှောသုံးခြင်းကြောင့် မြစ်ပွားနာများစွာဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးပွားစေသည်။ ဆေးနှစ်မျိုးကို ရောနှောသုံးလိုက်ခြင်းကြောင့် ဆေးရွက်ကြီး (နီကိုတင်း) ကိုစွဲလမ်းခြင်းသည် ဆေးခြောက်၏ အာနိသင်နှင့် ရောနှောသွားပြီး နှစ်မျိုးစလုံးကိုပါ စွဲသွားတတ်သည်။
- သန္ဓေတားဆေးသုံးသော အသက် ၃၅ နှစ်အထက် အမျိုးသမီးများသည် ဆေးလိပ်သောက်ပါက နှလုံး သွေးလန့်ခြင်း သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည်။
- အချို့ဆေးညွှန်းပါ ဆေးများသည် ဆေးလိပ်မသောက်သူများထက် သောက်သူများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ပိုမို လျင်မြန်စွာ စုပ်ယူကြသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်သော သို့မဟုတ်လျှော့ချလိုက်သော လူနာများအတွက် သူတို့ကို ဆေးကုသပေးနေသူများမှ ဆေးပေးနေသည့် ပမာဏကို ပြန်လည်သုံးသပ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။

စီးကရက်သောက်ခြင်း

Smoking cigarettes

စီးကရက်သောက်ခြင်း

Smoking cigarettes

- yellow-brown discoloration of fingers and teeth
- reduced stamina for exercise and sports
- increase in heart rate, breathing rate and blood pressure

Withdrawal Symptoms

Physical

- headaches
- drowsiness
- fatigue
- nausea
- stomach upset
- decreased heart rate
- increased appetite and weight gain
- changes in: body temperature, digestion, and muscle tone

Psychological

- irritability
- anxiety
- restlessness
- sleep disturbances
- nervousness
- cravings for tobacco
- depression
- insomnia
- difficulty in paying attention

Interaction with other drugs or substances

- Smoking in combination with alcohol consumption may increase the likelihood of a number of tobacco-caused cancers, especially those of the mouth, oesophagus and larynx.
- Mixing tobacco with cannabis does not cut down the harmful effects of tobacco, and the use of them together can increase the risk of many cancers. By mixing the two drugs, the dependence on tobacco (nicotine) is associated with the effect of cannabis and can lead to dependence on both.
- Women over 35 who smoke while taking the contraceptive pill are more likely to die from a heart attack or stroke.
- Some prescription medication is absorbed into a smoker's body more quickly than in a non-smoker's. People who quit or reduce their smoking may need to have their medication levels reviewed by their health professional.

ဆေးများကို အလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲခြင်း၊ ဆေးအာနိသင်ကို ခံနိုင်ရည်မြင့်လာခြင်းနှင့် ဆေးစွဲခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဆေးများကို အလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲခြင်းအတွက် တကမ္ဘာလုံးမှ လက်ခံသတ်မှတ်ထားသော အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မရှိပါ။ မည်သို့ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ရှာတွေ့နိုင်သော များပြားလှသည့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကြားမှ လူသိများသည့် နိုင်ငံတကာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများမှ ဆေးအလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲခြင်းကို ဖော်ပြညွှန်းဆိုနိုင်သည့် အဓိက လက္ခဏာများကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် ကူညီပေးလိမ့်မည်။

ဆေးများကို အလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲခြင်းသည် ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုး၊ အရက် သို့မဟုတ် အခြားဓာတုဗေဒ တစ်ခုခုအပေါ်တွင် စွဲလမ်းသွားခြင်းသို့ ဦးတည်စေနိုင်သည့် မိမိကိုယ်ကို အလွန်အမင်း အလိုလိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး တဦးတယောက်၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သော အကျိုးဆက်များဆီသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။

ဆေးအလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်များလှပြီး အချို့အခြေအနေများတွင် အသက် ဆုံးရှုံးနိုင်သည်အထိပင် ဖြစ်တတ်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ

လူကိုယ်ခန္ဓာသည် ဆေးတမျိုးမျိုးနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိလာသောအခါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ဆေးအာနိသင်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်မှု ရှိလာသည်နှင့်အမျှ တူညီသော ဆေးပမာဏ၏အာနိသင်သည် လျော့နည်းလာသောကြောင့် ပမာဏတိုးမြှင့်ရန်လိုအပ်လာသည်။

ဆေးအာနိသင်များကို ရရှိရန် ဆေးပမာဏ တိုးမြှင့်လာရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မျှော်လင့်ထားသော ဆေးအာနိသင်ကို ခံစားရရှိရန် ပိုမိုသောက်သုံးရသည်။ ဆေးအာနိသင်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆေးစွဲလမ်းခြင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်သည့် နိုင်းယှဉ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရေးမှုများတွင် တစ်ခုဖြစ်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆေးစွဲခြင်းသည် ဆေးယင်းထခြင်းလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ဆေးဖြတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သက်ရောက်မှုများဖြင့် ပြသလေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် ဆေးအမျိုးအစားပေါ်တွင် မူတည်သည်။

အရက်ဖြတ်ခြင်း

အရက်သမားများသည် အရက်ကို နောက်ဆုံးသောက်ပြီး ၁၂ မှ ၂၄ နာရီအတွင်းတွင် တုန်ခါမှုများကို ခံစားရတတ်သည်– ကြွက်သားလှုပ်ခါခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ဆန်ခြင်း၊ အရက်ရူးရောဂါဟု ခေါ်ဆိုသည့် အခြားပြင်းထန်သော သက်ရောက်မှုတစ်မျိုးသည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ၎င်းသည် အရက်ကို နောက်ဆုံးအကြိမ်သောက်သုံးပြီး ၃– ၅ ရက်များတွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၎င်းကို ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပုံမှန်ဆက်ဆံမှု ကင်းကွာသွားခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် သိနိုင်သည်။ သင့်တော်သော ကုသမှု မခံယူဘဲ အရက်ဖြတ်ခြင်းတွင် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

ဘိန်းဖြတ်ခြင်း

ဘိန်းဖြတ်ခြင်း၏ နောက်ဆုံးအကြိမ် သုံးစွဲပြီး နာရီပေါင်းများစွာ အကြာတွင် စတင်သည်။ ထူးခြားချက်များမှာ – သမ်းဝေခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဘိန်းဖြတ်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွန်နာကျင်တတ်သော်လည်း အသက်အန္တရာယ်မရှိပါ။

Definition of substance abuse, tolerance and dependence

There is no universally accepted definition of substance abuse. However, common criteria among the several definitions that we can find should help us to understand the major characteristics of substance abuse:

Substance abuse is the overindulgence that leads to dependence on a drug, alcohol or other chemicals, leading to effects that are detrimental to the individual's physical and mental health.

Substance abuse is harmful to your health and may even be deadly in certain situations.

Physical factors:

Physical tolerance occurs when the body gets used to the substance. Indeed, with long term use, the effect of the same amount of a substance decreases, so larger doses are required.

The amount consumed will need to be increased to achieve the desired effect; for example, drinking more in order to feel the expected effect. Physical tolerance is one of the criteria used to diagnose physical dependence.

Physical dependence is shown by withdrawal symptoms or discontinuation effects: it depends on the substance:

Alcohol withdrawal

Many alcoholics feel "shakes" between 12 and 24 hours after their last drink: tremor and tachycardia. Another very strong effect, called "Delirium Tremens", can occur as well: it begins 3-5 days after the last drink. It is characterized by disorientation, fever, and visual hallucinations. Alcohol withdrawal is life threatening.

Opioid withdrawal

Opioid withdrawal starts a few hours after the last use. It is characterized by yawning, tearing, diarrhoea and abdominal cramping. Opioid withdrawal is physically very painful but not life threatening.

Amphetamine withdrawal

Amphetamine withdrawal is less difficult: increased appetite, abdominal cramping, diarrhoea and headache.

အန်ဖက်တမင်းဆေးဖြတ်ခြင်း

အန်ဖက်တမင်းဆေးဖြတ်ခြင်းသည် ခက်ခဲမှု သိပ်မရှိလှပါ။ ခံတွင်းတွေ့လာခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။

ကိုကင်းနှင့် ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေသော ဆေးများကို ဖြတ်ခြင်း

ကိုကင်းနှင့် ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေသော ဆေးများကိုဖြတ်ခြင်းသည် ထူးခြားထင်ရှားသော ဆေးပြတ်၍ ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာများ မတွေ့ရပါ၊ ထိုဆေးများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုမိုစွဲလမ်းစေတတ်သည်ဟု ယုံကြည်ယူဆထားကြသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆေးစွဲခြင်းကို ကုသခြင်းသည် ဖြတ်တောက်လိုက်သည့် ဆေးအမျိုးအစားပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ၄င်းတွင် အထူးသဖြင့် ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ဆေးဖြတ်လိုက်ပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် ဆေးများအတွက် ဆေးတစ်မျိုးမျိုးပေး၍ ကုသပေးရခြင်း ပါဝင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆေးစွဲခြင်းသည် တစ်ဦးချင်းစီနှင့်သာ သက်ဆိုင်လေ့ရှိသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ဆေးသုံးသူမှ အန္တရာယ်များ၍ ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း သိရှိထားသော်လည်း ထိုဆေးကို မသုံးရ မနေနိုင် ထိန်းချုပ်မရ လိုအပ်နေခြင်း ရှိနေတတ်သည်။

အချို့သူများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးစွဲခြင်းမရှိဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရသာ ဆေးတမျိုးမျိုးကို စွဲလမ်းနေတတ်သည်။ ထိုသူများတွင် စွဲနေသောဆေးနှင့် ဆက်နွယ်သော ထူးခြားမှုတစ်မျိုးရှိတတ်ပြီး ဆေးမရပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ကူမှု မပြုနိုင်ပါ။ ဆေးယင်းထသည့် လက္ခဏာအများစုမှာ – စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ကျမှုကို ခံစားရခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ ရန်လိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတို့သည် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးများကို သုံးစွဲခြင်းတွင် အဖြစ်များသည်။

Stress and anxiety are common to abuse of many substances

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များသည် ထိုသူမှ ဆေးအပေါ်တွင် ထားရှိသော အဓိပ္ပါယ်သဘောထားကို ညွှန်းဆိုသည်။ လူတစ်ဦးစီတွင် ဆေး သို့မဟုတ် အရက်ကို သုံးစွဲရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်အကြောင်းပြချက်များ ရှိတတ်သည်။ ဆေးအလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲခြင်းသည် တဦးတယောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်ခံစားရခြင်းအတွက် တုန့်ပြန်မှု တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ပိုမိုဆိုးရွားစေသည့် အကြောင်းအရာများ

ဆေးစွဲခြင်းသည် တစုံတယောက်မှ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတစ်ခုမှ ပေးအပ်သော ထုတ်ကုန်တစ်မျိုးနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့တွင် ဇီဝပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ ပါဝင်သည်။

ဆေးထုတ်ကုန်နှင့် စောစီးစွာ ဆုံတွေ့ရခြင်း – ဆေးစွဲလူနာများတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အတွေ့ရများသည်မှာ အန္တရာယ်များသော ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသတနေရာတွင် နေထိုင်ကြီးပြင်းရပြီး ကလေးဘဝကပင် ဆေးတစ်မျိုးမျိုး ကိုသုံးစွဲရန် ကြိုးစားခဲ့ကြဖူးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အရက်သည် လူအဖွဲ့အစည်း၏ ယဉ်ကျေးမှု တစိတ်တပိုင်း ဖြစ်တတ်ပြီး လူများကို ငယ်စဉ်ဘဝကတည်းက ဆေးသုံးစွဲရန် ထိတွေ့ပေးနေသည်။ ငယ်စဉ်ကလေး ဘဝ၏ ပတ်ဝန်းကျင်သည် အလေ့အထ အပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိတတ်သည်။

အဖြစ်ဆိုးတခုခုကို ကြုံတွေ့ပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှု ရောဂါ၊ အဓိကပိုင်း စိတ်ကျဝေဒနာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းတို့သည် ပိုမိုဆိုးရွားစေသော အချက်များဖြစ်ကြသည်။ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများသည်

Cocaine and hallucinogen withdrawal

Cocaine and hallucinogen withdrawal do not have typical withdrawal manifestations: these drugs are considered more psychologically addictive rather than physically addictive.
Treatment for physical dependence depends on the drug withdrawn. It includes the administration of another drug especially for substances that can be dangerous when abruptly discontinued.

Phychological factors:

Psychological tolerance is very personal and depends on the individual. Most of the time it is characterized by an uncontrollable need to use the substance even though the person knows that it is harmful and dangerous.

Some people are psychologically dependant on a substance without also being physically dependant. These people have developed a special link with the substance and cannot function "mentally" without it. Most likely withdrawal symptoms are anxiety, feeling depressed, stress and agitation.

Psychological factors refer to the meaning that the person gives to the substance. Each person has their own psychological reasons for taking drugs or alcohol. Substance abuse is a response to an individual's psychological suffering.

Aggravating factors:

Dependence is the result of the person's encounter with a substance in a given environment. This includes biological, psychological and social factors.

Early exposure to the substance: among addicted persons or users, we often find patients who have grown up in a risky environment, and may have, as a child, tried to use a substance. For example, alcohol can be part of a society's culture that exposes people to alcohol from early childhood. A person's environment during childhood influences their behavior.

Post-Traumatic Stress Disorder, major depressive disorder, anxiety and stress are aggravating factors. These mental disorders are the result of personal experiences such as shock, separation, exile, bereavement, loneliness and/or violent events.

သွေးလန့်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပျက်ခြင်း၊ ပြည်နှင်ဒဏ်ခံရခြင်း၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစွာ ဆုံးရှုံးရခြင်း၊ အထီးကျန်ဆန်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း စသည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွေ့အကြုံများ၏ အကျိုးဆက်ဖြစ်ကြသည်။

လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် – ထုတ်ကုန်ဆေးကို လွယ်ကူစွာ ရရှိထိတွေ့နိုင်ခြင်း၊ သုံးချင်လာအောင် ဆွဲဆောင်မှု ပေးနိုင်ခြင်းနှင့် အသိုင်း အဝိုင်း၏ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံရခြင်းတို့သည် ပိုမိုဆိုးရွားစေသည့် အကြောင်းအရာများ ဖြစ်သည်။

စခန်းတွင်းကိုအခြေခံ၍ ဆေးအလွဲသုံးစားပြုမှီဝဲခြင်းကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

စခန်းတွင်း ဆေးအလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲ၍ စွဲနေသူ အများစုမှာ အရက်သမားများဖြစ်ကြသည်။ စခန်းတွင်း နေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကဲ့သို့သော ဒုက္ခသည်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဒုက္ခခံစားရခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို နည်းပါးစေရန်နှင့် ဘဝ၏ ခက်ခဲလှသော အခြေအနေဆိုးများကို မေ့ပစ်နိုင်ရန် အရက်ကို ဦးစွာ မှီဝဲကြသည်။

အထူးသဖြင့် စခန်းတွင်းမှ အရက်သည် သန့်စင်မှု မရှိဘဲ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လွယ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အရက်ကို ချက်လုပ်ရာတွင် ယာခါရား သို့မဟုတ် အခြားအဆိပ်အတောက်များကဲ့သို့သော ဆိုးရွားလှသည့် ပစ္စည်းများကို ရောနှောလေ့ရှိသည်။ အရက်သည် ကာလတိုအားဖြင့် ပျော်ရွှင်စေသည့် ရသ အာနိသင်ကို ပေးသော်လည်း တဦးတယောက်အတွက်ရော သူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်ပါ အန္တရာယ်အလွန်ကြီးမားသည်။ အရက်သည် အပြုအမူနှင့် စိတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပြီး အကြမ်းဖက်မှုများသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခွဲခြား အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းသည် အရက်စွဲခြင်းနှင့် များသောအားဖြင့် ဆက်စပ်လေ့ရှိသည်။

ဆေးခြောက်သည် စခန်းတွင်း လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်ပြီး ၎င်းသည် အပန်းဖြေရန်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ကျစေရန် လူအများအပြား သုံးစွဲနေသော ဆေးဖြစ်သည်။ ကာလရှည် အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် စိတ်ခံစားမှုများကို ပြောင်းလဲပေးပြီး စိတ်ကျခံစားရခြင်းများကို တိုးပွားစေသည်။

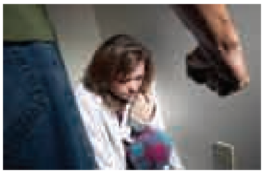
ဆေးအာနိသင်ကို ပိုမိုရရှိနိုင်ရန် အရက်နှင့် ဆေးခြောက်ကိုလည်း ပူးတွဲရောစပ်၍ သုံးစွဲကြသည်။
ကော်ရှူခြင်း (ကလေးများ)၊ ဘိန်းနှင့် ရာဘမြင်းဆေးများသည် ပိုမိုရှားပါးလှသော်လည်း ရရှိနေဆဲဖြစ်သည်။

Social environment: Easy exposure to a substance, “temptation” and peer group pressure are aggravating factors.

Overview of substance abuse based in the camps

The majority of “substance abusers” in camps are alcohol dependants. Living in the camp has psychological consequences on the refugees’ mental health such as depression and anxiety.

Alcohol is first used in order to reduce suffering and anxiety and to “forget” the difficult conditions of life.



လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း

GBV- gender-based violence

Alcohol in the camps is especially unhealthy. Indeed, bad products such as Yakaya or others toxins are mixed in during the preparation of alcohol. Alcohol has pleasurable short term effects, but it is very dangerous to the individual and community as a whole. Alcohol modifies the consumer’s behavior and mood, and can also lead to violence. SGBV is often linked with alcohol abuse.

Marijuana is very easy to find in the camps. It is a drug used by a lot of people in order to relax and reduce anxiety. Long term effects of marijuana use are mood changes and depression.

Alcohol and Cannabis can also be mixed in order to increase the effects of the drug.
Glue sniffing (primarily by children), opium and yabba are rarer but still exist.

အရက်စွဲခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

အိမ်တွင်းထုတ် ချက်အရက်သည် အဆိပ်သင့်လေ့ရှိသည်။

Home-made alcohol is often toxic

အခြားမူးယစ်ဆေးများကဲ့သို့ပင် အရက်သည်လည်း စွဲလမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အရက်ကို အလွန်အမင်းသို့မဟုတ် ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းသည် အရက်ကို အကြိုက်တွေ့နေခြင်းဖြစ်ပြီး အရက်စွဲလမ်းလာခြင်း၏ အစပိုင်းဖြစ်နေတတ်သည်။ အရက်စွဲရောဂါဟု ခေါ်ဆိုသည့် အရက်ကိုစွဲလမ်းခြင်းသည် အသက်အရွယ်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုးစု၊ ကျားမလိင်နှင့် လူမှုရေးအဆင့် အမျိုးစုံမှ လူများပေါ်တွင် သက်ရောက်စေနိုင်သည်။

အရက်စွဲရောဂါပြ လက္ခဏာများနှင့် စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသည့် လက္ခဏာများသည် လူအပေါ်နှင့် အရက်၏ အာနိသင်ကို ခံနိုင်ရည်ပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားနေလေ့ရှိသည်။ အရက်သမားများသည် တခါတရံတွင် သူတို့အရက်စွဲနေခြင်းကို ရှက်သည့်အတွက် အရက်ကို တိတ်တဆိတ်ခိုးသောက်လေ့ရှိသည်။ သူတို့ အရက်သောက်သည်၊ မည်မျှ အရက်သောက်နေသည်တို့ကို မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များ မသိအောင်ဖုန်းကွယ်ထားခြင်းဖြင့် အရက်စွဲနေခြင်းကို ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာများထဲမှ အချို့မှာ အသက်ရှုထုတ်ရာတွင် အရက်နံ့ရနေခြင်း၊ အဆိပ်သင့်သကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ပြုလဲသကဲ့သို့ အမူအရာ၊ တိုက်ခိုက်လိုပြီး ရန်လိုသည့် အပြုအမူ၊ ထိုသူ၏ မူရင်းပုံစံ မဟုတ်သည့် အေးတိအေးစက် အမူအကျင့်နှင့် ရီဝေနေသော မျက်လုံးများတို့ဖြစ်နိုင်သည်။

အရက်သမားများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများစွာနှင့် ပွန်းပဲ့ခြင်းများ ရှိနေတတ်ပြီး အကြောင်းရင်းကို ရှင်းပြရာတွင်လည်း မှန်ကန်ပုံမရပါ သို့မဟုတ် အရက်သမားသည် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် မမှတ်မိသောကြောင့် အကြောင်းရင်းကို ရှင်းမပြဘဲ စကားကျော်သွားတတ်သည်။

အရက်စွဲခြင်း၏ အဆိုးဆုံး လက္ခဏာများမှာ မဖြစ်မနေသောက်ချင်သော ခံစားချက်၊ အရက်သောက်ရန် အာသာ မပြေနိုင်သည့် ဝတ်မွတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အရက်သမားသည် အရက်မသောက်ရဘဲ အချိန်ကြာမြင့်နေပါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရက်ပြတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အရက်စွဲခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

အရက်စွဲခြင်းသည် ရေရှည်ရော ရေတိုတွင်ပါ အဆင့်အတန်းမျိုးစုံတွင် အရေးပါသည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများနှင့် သက်ရောက်မှုများ ရှိကြသည်။ အဆိုပါ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများသည် အရက်သမားအတွက်ရော၊ သူ၏ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ အရေးပါအရာရောက်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ စာရင်းသည် အရက်စွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အဓိကပြဿနာများကို ဖော်ပြနေသည်။

အရက်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရေရှည်၊ ရေတို အကျိုးသက်ရောက်မှုများအား အရက် ဆောင်းပါးကဏ္ဍတွင် ဖတ်ရှုပါ။

လူမှုရေးနှင့် မိသားစုဆိုင်ရာ

အရက်စွဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် မိသားစုပြဿနာများသည် အလွန်ကြီးမားလှပြီး အရက်ကို ကာလရှည်ကြာစွာ သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်တွင်းဖြစ်ပေါ်လာသော ဆိုးရွားသည့် ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများကြောင့် တစိတ်တပိုင်းဖြစ်ပေါ်လာ၍ အရက်၏ အဆိပ်သင့်စေသော သက်ရောက်မှုများကြောင့် တစိတ်တပိုင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။

အရက်သမား၏ အရက်မူးနေစဉ်အတွင်း အမူအရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းခြင်းသည် ပတ်သက်ရာမိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများအပေါ်တွင် ထင်ရှားစွာ သက်ရောက်မှုရှိနေသည်။ ထို့ပြင် အရက်စွဲနေသူတစ်ဦးသည် အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရေး မပြေပြစ်ဘဲ လူမှုဆက်ဆံရေး ကျဆင်း၍ မိတ်ဆွေများနှင့် ဝေးကွာသွားလေ့ရှိသည်။

အချိန်အခါမသင့်သေးဘဲ အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်တုံတရားနည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရန်လိုခြင်းစသည့် အပြုအမူတို့သည် ရန်လိုခြင်းကြောင့် ရာဇဝတ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ တရားစွဲခံရခြင်း ကဲ့သို့သော ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများသို့ ဦးတည်သွားစေသည်။

Alcohol, just like any other drug, can cause dependence. Excessive and/or regular alcohol consumption is more than likely alcohol abuse, which is often the beginning of an alcohol dependence. Also called alcoholism, alcohol dependence is a problem that can affect people of all age groups, cultures, races, sexes and social classes.

Signs and symptoms of alcoholism vary, depending on the person and their tolerance for the drug. Sometimes ashamed of their dependence, alcohol dependants find themselves drinking in secret, hiding the fact that they are drinking, as well as how much they are drinking, from friends and family. This can make it more difficult to find out about their dependence. Some of the signs of dependence are the smell of alcohol on the breath, intoxicated or erratic behavior, combative and aggressive behavior, passive behavior that is not characteristic of that person and eyes that appear glazed over.

Alcohol dependants may also seem to have a lot of injuries and bruising that they can't adequately explain, or that the alcohol dependant passes off without explanation, often because they can't remember.

အရက်ကို အာသာမပြေနိုင်သည့် ငတ်မွတ်ခြင်းသည် အရက် သောက်လွန်းခြင်းသို့ ဦးတည် သွားသည်။

Insatiable thirst for alcohol leads to excessive consumption

One of the worst symptoms of alcoholism is the feeling of having to drink; an insatiable thirst for an alcoholic drink. Physical withdrawal symptoms can occur if an alcohol dependant goes too long without a drink.

Consequences of Alcoholism

Alcoholism has important consequences on various levels both over the short and long term. The consequences of alcoholism affect not only the alcohol dependant person but also his family and social environment. The following list is not exhaustive but lists the main problems associated with alcoholism:

Please refer to alochol card to find out the physical and mental effects of alcohol, both short and long term.

Social and familial

The social and familial problems arising from alcoholism can be massive and are partly caused by the serious pathological changes induced in the brain from prolonged alcohol misuse, or by the intoxicating effects of alcohol.
An alcohol dependant's behavior and mental impairment while drunk can profoundly impact surrounding family and friends.

၎င်းကြောင့် အရက်သမား သားသမီးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ထိခိုက်ခြင်းသည် လူကြီးဘဝသို့ ရောက်ရှိလာသည့်တိုင်အောင် ကြာမြင့်သွားစေသည်။ အခြားသူများအနေနှင့်လည်း အရက်သမားများအပေါ် ရှိသေလေးစားမှုမရှိဘဲ အရက်သမားများ၏ ပြဿနာသည် မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်အောင် ဖန်တီးသော ပြဿနာဟု ရှုမြင်ကာ ရှောင်ဖယ်သွားတတ်ကြသည်။

မိသားစုနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်တွင် သက်ရောက်ခြင်းသည် များစွာတွင် ပါဝင်သည်မှာ –

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ

- အရက်သမားသည် သူ သို့မဟုတ် သူမအရက်သောက်ရန်အတွက် မိသားစုဝင်ငွေကို အသုံးပြုသည့် အချက်ကြောင့် မိသားစု စီးပွားရေးအခြေအနေကျဆင်းခြင်းကို ဖန်တီးနိုင်ပြီး ဥပမာအားဖြင့် ကလေးများတွင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသို့ ဦးတည်နိုင်သည်။
- အရက်မူးနေပြီး အရက်နာကျခြင်းသည် အလုပ်လုပ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ပြုတ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေပြီး စီးပွားရေးပြဿနာများသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ငွေတရစပ် ချေးငှားတတ်ပြီး အကြွေးများကို ပြန်ဆပ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားပြီး ခိုးယူမှုများလည်းရှိတတ်သည်။
- အရက်စွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများသည် အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော အချို့ရောဂါ များကို ကုသရာတွင် ကုန်ကျစရိတ်သည် ကြီးမြင့်နိုင်ပြီး ကုသချိန်သည်လည်း ကြာမြင့်နိုင်သောကြောင့် စီးပွားရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အိမ်တွင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို လေ့လာဆန်းစစ်ထားသော မှတ်တမ်းများအရ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသည် အကြိမ်များစွာ ပါဝင်ပတ်သက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် ဆင်ခြင်တုံတရားကို ပျက်ယွင်းစေပြီး သည်းခံထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းကို လျော့ချ၍ ရန်လိုခြင်းကို တိုးပွားစေသည်ဟု လူသိများသည်။

ကလေးများ

မိသားစုတွင်း အရက်ပြဿနာများရှိပါက ကလေးများပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုများစွာရှိသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် သူမ၏ ရင်သွေးငယ်ကို အရက်ကြောင့် ဖြစ်သော ကလေးရောဂါစု ဖြစ်နိုင်ခြေကို များပြားစေသည်။
- အရက်ပြဿနာများရှိနေသော မိသားစုတွင်း ကြီးပြင်းလာသောကလေးများသည် အာဟာရ ကျွေးမွေးခြင်း အပါအဝင် ဂရုစိုက်ခံရခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ကင်းမဲ့သည်ကို ခံစားရသည့်အတွက် ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပြဿနာများနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးပြဿနာများသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။
- ကျောင်းနေအရွယ် လူငယ်များတွင် စာမလိုက်နိုင်ခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းခြင်း၊ ကျောင်းတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မိခြင်းနှင့် ကျောင်းထုတ်ခံရခြင်းများဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ဆုံးရှုံးခြင်း

မိသားစုတစ်စုတွင် လူတိုင်းသည် ဖခင်၊ မိခင်၊ ညီအကို မောင်နှမ၊ သား၊ သမီး စသဖြင့် တာဝန်ကိုယ်စီ ရှိနေကြသည်။ မိသားစုတွင်း ဆက်စပ်မှု ဆုံးရှုံးခြင်းသည် အရက်သမား၏ အနီးနားရှိ ချစ်ခင်နှစ်သက်ရသူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိုးနှက်ချက်ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ထိုဆုံးရှုံးရခြင်းအကြောင်းရင်းများမှာ –

- ဥပဒေပိုင်း အကြောင်းအရာ – အရက်သမားသည် အရက်မူးသည့် အမှုအကျင့်ကြောင့် ဥပဒေကို ချိုးဖောက်မိပြီး ထောင်ကျတတ်သည်။
- သေဆုံးခြင်း – ၎င်းသည် အရက်စွဲခြင်းကို ခံစားနေရသော လူများအတွက် ဖြစ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ခြေများသော ရလဒ်ဖြစ်သည်။

Besides, the alcohol dependant will perform misbehaviour with others, resulting in decreased social reputation and become distant from friends. Drinking at inappropriate times and behavior caused by impaired judgment can lead to legal problems, such as criminal charges in the case of aggression.

အိမ်တွင်းထုတ် ချက်အရက်

Home-made alcohol

Alcoholism can cause long term damage to the emotional development of the alcohol dependant's children, even after they reach adulthood. The alcohol dependant could also lose the respect of others who see the problem as self-inflicted and easily avoided.

The impact of alcoholism on family and the social environment includes:

Economic problems:

- When the alcohol dependant uses family income for their alcohol consumption, this can cause a strain on the family finances and might, for example, lead to children's poor feeding.
- Being drunk or hung over can reduce work activity or lead to employment loss, which can also cause financial problems. In addition, constant borrowing money and failure to return back the debt, quarrels and thefts can be the results.
- Health problems related to alcoholism can also place a financial strain on the family since the cost of treatment for some of the diseases due to alcohol misuse can be expensive and long term.

Domestic violence:

Studies of domestic violence frequently document high rates of alcohol and other drug involvement. Alcohol and drugs are known to impair judgment, reduce inhibition and increase aggression.

Children:

Children in the family of an alcoholic are particularly affected:

- A pregnant woman who drinks alcohol puts her baby at risk of Fetal Alcohol Syndrome (see chapter related to this point).
- Children growing up in a family with alcohol problems may suffer from lack of attention and care, including nutrition, and this can lead to physical and mental development problems as well as social integration problems.
- Inefficiency, poor performance. frequent accidents, accidents in shcools, suspension from schools will be prone for shcool going age.

ကာလရှည်ကြာ အရက်စွဲ
သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွား
သော အမှန်အမှားမပိုင်းခြား
နိုင်ဘဲ ဥပဒေချိုးဖောက်ပြီး
ထောင်ကျတတ်သည်။

Jailing due to impaired judgment caused by chronic alcohol abuse

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏အစဉ်လိုက်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏ ရောဂါစု

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏အစဉ်လိုက်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း မိခင် အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မွေးရာပါ ထာဝရ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုများဖြစ်ကြပြီး အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏ ရောဂါစု (FAS) ပါ ပါဝင်သော်လည်း ဤမျှသာ ကန့်သတ်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းသည် သုတေသနပြုခြင်းနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကြောင့် ဆိုးကျိုးများ၏ အတိုင်းအတာ (ရုပ်ပိုင်း၊ အမူအကျင့်ပိုင်းနှင့် အတွေးအခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာ) များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အရက်သောက်ခြင်းကြောင့်ဟု သိသာထင်ရှားလာပြီး အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏ အစဉ်လိုက် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ သို့မဟုတ် (FASD) ဟူသော အခေါ်အဝေါ်အောက်တွင် အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏ ရောဂါစု (FAS)နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရက်သောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော အခြားအခြေအနေများပါ ပါဝင်လာသည်။

မိခင်အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် သန္ဓေသား၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများသည် ကျယ်ပြန့်စွာ ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ ၎င်း၏ သက်ရောက်မှုများမှာ –

- ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနိမ့်ကျနေခြင်း – ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း သန္ဓေသားသည် အရက်နှင့်ထိတွေ့ထားခြင်းကြောင့် ပုံမှန်ရှိသင့်သည့် အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးသည် သိသာစွာ နိမ့်ကျနေခြင်း ဟုဖွင့်ဆိုသည်။
- အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏ ရောဂါစု (FAS) တွင် မျက်နှာပိုင်း လက္ခဏာများ –FAS ဖြစ်နေသော ကလေးများတွင် များစွာသော ထူးခြားသည့် ဦးခွံနှင့် မျက်နှာပိုင်း မူမမှန်သည့်အခြေအနေများ သိသာထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် အခြား FASD အခြေအနေများတွင် လျော့နည်းခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမရှိခြင်းလည်းဖြစ်တတ်သည်။ အဓိကအားဖြင့် ၎င်းတို့မှာ –
    - ချောမွတ်သော နှုတ်ခမ်းအပေါ်ဘက် ချိုင့်– ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အရက်နှင့် ပိုမိုထိတွေ့ခြင်းကြောင့် နှာခေါင်းနှင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်းကြားရှိ ချိုင့် သို့မဟုတ် မြောင်းသည် ပြားချပ်နေတတ်သည်။
    - ပါးလွှာသော အပေါ်နှုတ်ခမ်း– ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အရက်နှင့် ပိုမိုထိတွေ့ခြင်းကြောင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်းပြားနေ တတ်သည်။
    - မျက်လုံးတစ်လုံး၏ အလျား – ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အရက်နှင့် ပိုမိုထိတွေ့ခြင်းကြောင့် မျက်လုံး၏ အကျယ်တိုသွားတတ်သည်။
- ဗဟိုအာရုံကြောမအဖွဲ့အစည်းကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေခြင်း – ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အရက်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းတွင် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်ပွားစေသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ပမာဏ၊ အချိန်ပိုင်း၊ သောက်သည့် အကြိမ်ပေါင်းနှင့် သန္ဓေသားနှင့် မိခင်ဖြစ်သူတို့၏ မျိုးရိုးဗီဇပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးစိုးမှုအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားတတ်သည်။ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများသည် ကိုယ်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လုပ်ကိုင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ နေရာများတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သည်များ သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်းများကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အရက်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် သက်ရောက်မှုရှိသော ဦးနှောက်အပိုင်း ၁၀ နေရာမှာ – ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ လိုက်လျောညီထွေ ရှိစေသည့်အပြုအမူ၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်း၊ ကြီးမှူးစီမံ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ ဘာသာစကား၊ မှတ်ဉာဏ်၊ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများ၊ ထိတွေ့မှုအာရုံ ခံစားခြင်း သို့မဟုတ် နူးညံ့သော အာရုံခံပြဿနာများ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

Loss:

Each person serves a certain function in a family; as a father, mother, brother, sister, daughter, son, etc. The loss of an alcoholic family member and the gap that this loss leaves in the family network can deal a severe psychological blow to those family members and loved ones left behind. This loss can be due to

- Legal Issues: the alcohol dependant may go to jail as a result of their impaired judgment and behaviour.
- Death: this is a possible and even probable result for persons suffering from alcoholism.

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏ အစဉ်လိုက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ– မိခင်သောက်သမျှ ကလေးဆီ ရောက်သည်။

Fetal alcohol spectrum disorder – the baby drinks what the mother drinks

Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) and Fetal Alcohol Syndrome (FAS)

Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) describes a continuum of permanent birth defects caused by maternal consumption of alcohol during pregnancy, which includes, but is not limited to, Fetal Alcohol Syndrome (FAS).

Research and clinical experiments have shown that prenatal alcohol exposure can cause a range of effects (including physical, behavioral and cognitive problems). The term Fetal Alcohol Spectrum Disorder, or FASD, was developed to include Fetal Alcohol Syndrome (FAS) as well as other conditions resulting from prenatal alcohol exposure.

Fetal alcohol exposure has consequences that can vary widely:

→ Growth deficiency: defined as significantly under-average height, weight or both

→ Facial features: several characteristic craniofacial abnormalities are visible in individuals with FAS, but these may be mild or even non-existent in other FASD conditions. They are mainly:

- A smooth philtrum - the divot or groove between the nose and upper lip flattens
- Thin vermilion – the upper lip thins
- Small palpebral fissure - eye width shortens

→ Central nervous system damage: the impact will vary according to the amount, timing and frequency of exposure as well as genetic predispositions of the fetus and the mother. The damage can cause abnormalities or impairments to structural, neurological and functional areas. The ten brain domains that may be impacted by prenatal alcohol exposure are: achievement, adaptative behavior, attention, cognition, executive functioning, language, memory, motor skills, sensory integration or soft neurological problems, and social communication.

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏ ရောဂါစု

၄င်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ အရက်သောက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် သန္ဓေသားမှ အရက်နှင့်ထိတွေ့သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော မတူညီသည့် ရောဂါအမျိုးအစားများစွာထဲမှ အတိကျဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံး ရောဂါစုဖြစ်သည်။

အရက်သည် အချင်းကို ဖြတ်သန်းသွားပြီး သန္ဓေသားကြီးထွားခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရပ်တန့်နှေးကွေးစေခြင်း၊ မျက်နှာတွင် ထင်ရှားသော အမှတ်အသားများဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ အာရုံကြောဆဲလ်များနှင့် ဦးနှောက်အနေအထားကို ထိခိုက်စေခြင်းနှင့် အခြားရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ သို့မဟုတ် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုဖြစ်ပွားစေသည်။ FAS ၏အဓိကသက်ရောက်မှုမှာ ဗဟိုအာရုံကြောမ အဖွဲ့အစည်း အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်ကို ထာဝရ ထိခိုက်ပျက်စီးစေခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အရက်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးနေသော ဦးနှောက်ဆဲလ်များနှင့် အင်္ဂါများသည် ကြီးထွားမှုနှေးကွေးသွားခြင်း သို့မဟုတ် ဖွဲ့စည်းပုံ မမှန်ကန်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်၍ များသောအားဖြင့် ပင်မ အတွေးအခေါ်ဆိုင်ရာနှင့် လုပ်ဆောင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းများ (မှတ်ဉာဏ် နည်းပါးခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု မပြည့်ဝခြင်း၊ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်နိုင်မှု နိမ့်ကျခြင်း) နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် ဆေးစွဲခြင်းကဲ့သို့သော ဆင့်ပွား မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းများ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အရက်သောက်သော မိခင်၏ ကလေးသည် အရက်သမားဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုများသည်ဟူသော အချက်ကို လေ့လာခြင်းများမှ တွေ့ရှိရသည်။)

သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတလျှောက်တွင် ဖွံ့ဖြိုးသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လ တစ်လစီအတွင်း ဦးနှောက်ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ခြေရှိသည်။

အောက်ပါ သတ်မှတ်ချက်များသည် FASတစိတ်တပိုင်းဖြစ်နေခြင်းကို ဖော်ထုတ်ရန် လုံးဝကိုက်ညီမှု ရှိရမည်။

၁—ကြီးထွားမှု နှေးကွေးနိမ့်ကျနေခြင်း – ကြီးထွားခြင်း သို့မဟုတ် အရပ်အမြင့်သည် ပုံမှန်နှင့် နိမ့်ကျနေခြင်း ကြားတွင်ရှိသည်။

၂—FAS မျက်နှာပိုင်း အင်္ဂါအမှတ်အသားများ – FAS မျက်နှာပိုင်း အင်္ဂါအမှတ်အသားများ နှစ်ခု သို့မဟုတ် သုံးခုရှိနိုင်သည်။

၃—ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း – ဦးနှောက်နေရာကြီး ၁၀ နေရာတွင် သုံးခု သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ကုသမှုပိုင်းတွင် ထင်ရှားသော ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ၊ အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိနေခြင်း

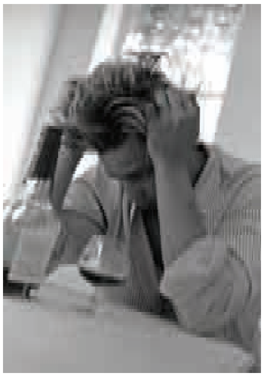
၄—ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အရက်သောက်ခြင်း – ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အရက်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကိုအတည်ပြုသည်။

FASD ၏ တစ်ခုတည်းသော ဖော်ပြချက်ဖြစ်သည့် FAS သည် တရားဝင်ရောဂါရှာဖွေသတ်မှတ်ရန်အတွက် ပညာရှင်များအကြားတွင် သဘောတူညီချက်ရရှိထားသည့် တစ်ခုတည်းသော ဖော်ပြချက်ဖြစ်သည်။

နိဂုံး

အရက်သမားများသည် သူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဘဝနှင့် သူတို့၏မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမှုရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဘဝများတွင် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းများအား အနည်းဆုံးလျော့ချရန် ကုသမှုကို မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန်ယူရန် လိုအပ်သည်။ အရက်စွဲခြင်းသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရက်ပြတ်လက္ခဏာများကို ပေါ်ပေါက်စေနိုင်သည်။ ၄င်းတို့သည် မကုသဘဲ ထားပါက အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည်။

ကုသမှုများသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ရှိကြသည်။ အရက်စွဲခြင်းကို ကုသရန် ရရှိနိုင်သည့် ဆေးဝါးကုသခြင်းများ၊ တစ်ဦးချင်းနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းနှင့် နည်းစနစ်ပညာရှင်နှင့် ကုထုံးအချိန်ပိုင်းများ၊ အဖွဲ့လိုက် ကုထုံးရယူခြင်း၊ အရက်သမား မည်သူ့မှန်းမသိရဘဲ ကုသခြင်း၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲခြင်းများကို ကုသရာတွင် အထူးပြုသော ကုသရေးဌာနများလည်းရှိကြသည်။



အရက်ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း

Alcohol Damage (Mental)

Fetal alcohol syndrome (FAS)

It is a disorder that can occur when a pregnant woman ingests alcohol. It is the most precise and defined syndrome among the different types of disorders that can occur when a fetus is exposed to alcohol.

Alcohol crosses the placenta and can stunt fetal growth or weight, create distinctive facial stigmata, damage neurons and brain structure, and cause other physical, mental, or behavioral problems. The main effect of FAS is permanent central nervous system damage, especially to the brain. Developing brain cells and structures remain underdeveloped or are malformed by prenatal alcohol exposure, often creating an array of primary cognitive and functional disabilities (including poor memory, attention deficit, impulsive behavior and poor cause-effect reasoning) as well as secondary disabilities such as mental health problems and drug addictions. (Studies indicate that a child whose mother consumed alcohol during pregnancy has more chance of becoming an alcohol dependant).

The risk of brain damage exists throughout pregnancy, since the fetal brain continues to develop. The following criteria must be fully met for a diagnosis of partial FAS:

1. Growth deficiency - growth or height may range from normal to deficient.
2. FAS facial features - two or three FAS facial features are present.
3. Central nervous system damage - clinically significant structural, neurological or functional impairment in three or more of the ten brain domains
4. Prenatal alcohol exposure - confirmed prenatal alcohol exposure

FAS is the only expression of FASD that has garnered consensus among experts to become an official diagnosis.

CONCLUSION

Alcohol dependants need treatment as soon as possible to minimize the damage that is done to their body, their social and professional life, and also to their family and social environment.

Alcoholism is a medical condition that can result in physical withdrawal symptoms, which can be dangerous if not treated.

Treatment comes in different forms. There is medication available to treat alcoholism, individual counseling and therapy sessions with a therapist, group therapy, Alcoholics Anonymous, and treatment centres that specialize in treating alcohol and drug addictions.

မည်သည့်ဆေးကို မဆို အသုံးပြုရာတွင် ဆေး ပမာဏလွန်သွားခြင်းမျိုး ရှိတတ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးလည်း ထိုသို့ဖြစ်တတ်ခြင်းကို ကြားဖူးနေကျဖြစ်သည်။ အချို့ဥပမာများမှာ ဆေးလိပ်များစွာ သောက်လျှင် သို့မဟုတ် ကွမ်းအများအပြား စားလိုက်လျှင် မူးယစ်ရီဝေတတ်ကြပြီး လက်ဖက်ရည် များများ သောက်မိပါက ကျွန်ုပ်တို့ လက်များ တုန်လာတတ်ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ထိုကဲ့သို့သော လွန်ကဲခြင်းမျိုးတွင် ပြင်းထန်သော အန္တရာယ် မရှိပါ။ သို့ရာတွင် ဆေးလွန်သွားပါက ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ဆုံးစေနိုင်သော ဆေးဝါးများစွာရှိသည်။

လူသိအများဆုံး အန္တရာယ်ရှိသည့် ဆေးလွန်တတ်ခြင်းများမှာ အရက်၊ အန်ဖက်တမင်း၊ ဘန်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်နှင့် ဘိန်းဖြူတို့ဖြစ်ကြသည်။ ဆေးလွန်သည့်လူနာသည် သတိလစ်နေတတ်ပြီး ညှစ်ကိုင်လှုပ်နိုးသော်လည်း မနိုးနိုင်ပါ။ သူတို့အနေဖြင့် သင့်အကူအညီကိုလိုအပ်သည်။ ၄င်းတို့ကိုယ်ကို စောင်းထားလိုက်ပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို ချက်ချင်းရယူပါ။ စောင့်ရှောက်ကုသမှုအတွက် တစုံတဦးကို စေလွှတ်ပါ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပါ။ လူနာကို တစ်ယောက်တည်းချန်မသွားပါနှင့်၊ လူနာ အော့အန်ပါက သူ အသက်ရှူနိုင်ရေး သင်ကူညီရန် လိုအပ်သည်။

ဆေးသုံးလွန်သွားသော လူနာတစ်ဦးကို မည်သို့ကူညီမည်နည်း။

သူတို့ကို တယောက်တည်း မထားပါနှင့်။ ဆေးသုံးလွန်ထားသော လူနာတယောက်သည် သူ့ကိုယ်သူ မကယ်တင်နိုင်ပါ။ သူတို့ကို ကူညီနိုင်ရန် သင်တစ်ဦးတည်းသာ ရှိပါသည်။

အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သူတို့ကို ပို့ဆောင်ပေးရန် ကြောက်စရာမလိုပါ။ သင် ဆေးသုံးထားကြောင်းကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကုသပေးသည့် ဆေးဝန်ထမ်းကို ပြောစရာမလိုဘဲ ဆေးသုံးလွန်သူသာ ဆေးသုံးထားကြောင်း ပြောရန်လိုပါသည်။

စောင့်ရှောက်ကုသပေးသည့် ဆေးဝန်ထမ်းက အခြားမည်သည့် ကုသမှုမှ မပေးနိုင်ပါ။ မည်သည့် ဆေးသုံးလွန်ခြင်း မဆို ဖြေဆေးမရှိသေးပါ။

အရက်သောက်လွန်ကျွံသွားခြင်း

အရက်သောက် လွန်ကျွံခြင်းသည် အဖြစ်များပြီး ထိုပြဿနာဖြစ်တတ်သည့် လူမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးကြုံဖူးပြီး ဖြစ်သည်။ လူနာသည် သတိလစ်နေပြီး နိုး၍ မရနိုင်ပါ။ ဖြေဆေးလည်း မရှိပါ။ နာရီအနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် အရက်အာနိသင် ကုန်ဆုံးသွားသော်လည်း အော့အန်ခြင်း အဖြစ်များသည်။ လူနာကို ဘေးတစောင်းထားပေးပြီး အခြားဆေးတမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲမထားကြောင်း သေချာအောင် စစ်ဆေးပါ။
အရက်မူးလွန်နေခြင်းတွင် အရက်သောက်သည့် ပမာဏများပြားလာပါက လူနာသည် အိပ်ငိုက်လာပြီး သတိလစ် လာနိုင်သည်။
အကယ်၍ လူနာ သတိလစ်သွားပါက

- လူနာသတိလစ်နေပါက အန်အက်စ်အက်စ် အငန်ရည်ကို သွေးကြောတွင်းမှ သွင်းပေးပြီး ရေဓာတ်ဖြည့်ပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းစွာ သောက်မျိုချနိုင်ပါက အရက်များကို ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းမှ ဖယ်ရှားပစ်ရန် ပါးစပ်မှ အရည်များစွာ (၃ လီတာအထက်) သောက်ရန် ညွှန်ကြားပါ။
- သွေးကြောတွင်း သကြားဓာတ်နည်းနေသည့် လက္ခဏာများဖြစ်သော ချွေးထွက်ခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ ခြေလက်များ တုန်ခါခြင်းနှင့် မူးဝေခြင်းတို့ ရှိမရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။ ပြင်းထန်သောလူနာများတွင် အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သည့် အမူအရာများနှင့် မေ့မျောနေခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။

မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးဝါးများ အသုံးလွန်၍ပမာဏများသွားခြင်း

Substance abuse overdoses

Whenever drugs are used, there will be overdoses. We are all familiar with them. Some examples are the dizziness that comes with too much smoking or too much pan, as well as the shakiness in our hands when we drink too much tea. Usually these overdoses do no serious harm. But there are several drugs that can kill us when overdoses happen.

The four most common dangerous overdoses are with alcohol, amphetamines, benzodiazepines, and heroin. The overdose victim loses consciousness and cannot be woken up when you pinch them. They need you to help them. Turn them on their side and get medical help right away. Send someone else for help or take them to a health centre. Don't leave them alone. If they vomit, they need you to help them breathe.

How to help a person with an overdose

Don't leave them alone. A person with an overdose cannot save themselves. You are the only person who can help them.
Don't be afraid to take them for immediate health care. You do not have to tell the health care provider that you use drugs, if so is the case. You only have to tell them that the person with the overdose does.
Don't give them any medication. There are no antidotes for a drug overdose.

Alcohol overdose

Alcohol overdose is common and we have all seen a person with such a problem. The person falls unconscious and cannot be woken up. There is no antidote. Alcohol wears off after a few hours but vomiting is common. Roll the person onto their side and make sure they have not taken any other drug.
In alcohol overdose, with increased amount of alcohol intake, the patient will become drowsy and comatose.
In case of coma,

- Rehydrate with IV NSS (normal saline solution) when unconscious.
- If the patient can swallow, advise to take plenty of fluids (>3L) in order to remove the alochol from the body.
- Find out for signs of hypoglycemia like sweating, hunger, tremors and dizziness. In serious cases, drowsiness, aggressiveness or irritable behavior, convulsions and coma can be detected.
- Check urine output and vital signs hourly until the patient gets conscious.
- Position the patient in lateral coma position due to the risk of aspiration pneumonia.

- လူနာသတိပြန်လည်လာသည်အထိ ဆီးသွားပမာဏနှင့် အရေးကြီး သက်ရှိလက္ခဏာများကို တစ်နာရီတစ်ခါ စစ်ဆေးပါ။
- အော့အန်သော အစာများ လေပြွန်တွင်းရောက်ရှိပြီး အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသည့်အတွက် လူနာကို ဘေးတစောင်း အနေအထားတွင် နေရာချထားပါ။

လူနာသည် လှုပ်ရှားတက်ကြွနေလျှင် (သို့မဟုတ်) ကြမ်းရမ်းနေလျှင်

- ဒိုင်ရာဆီပင် ၁၀ မီလီဂရမ်ကို သွေးကြောတွင်း ထိုးသွင်းပေးပါ။ လိုအပ်ပါက မိနစ် ၃၀ ကြာလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ထိုးပါ။
- ရေဓာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း (ပါးစပ်မှ သို့မဟုတ် သွေးကြောတွင်း) ကို ဆောင်ရွက်ပြီး သွေးတွင်း သကြားဓာတ် လျော့နည်းနေခြင်းကို တွေ့ရှိရပါက ကုသမှုပေးပါ။

အန်ဖက်တမင်းဆေးသုံးလွန်သွားခြင်း

အန်ဖက်တမင်း အမျိုးအစားများစွာတို့သည် ဆေးပြားတစ်ပြားထဲတွင် အတူရောစပ်၍ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ လူနာသည် ကိုယ်ပူချိန် အလွန်အမင်း မြင့်တက်နေခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း၊ လတ်တလော ဆီးသွားလမ်းကြောင်း အလုပ် မလုပ်ခြင်း၊ အသည်းတွင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် နှလုံးဆိုင်ရာပြဿနာများကို ခံစားရနိုင်သည်။

- ကလိုပရိုမာဇင်း ၂၅– ၅၀ မီလီဂရမ်ကို အကြောတွင်းလျှင်မြန်စွာထိုးခြင်းဖြင့် ဒေါသလွန်ကဲထွက်နေခြင်းကို လျော့ကျစေသည်။
- အန်ဖက်တမင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းအား များပြားလာစေရန် အမိုနီယမ် ကလိုရိုဒ် ၅၀၀ မီလီဂရမ်ကို ၄ နာရီခြား တစ်ခါ ပါးစပ်မှ တိုက်စေပါ။

ဘင်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်ဆေးသုံးလွန်သွားခြင်း

ဒိုင်ရာဆီပင်၊ အောပရာဇိုလင်ကဲ့သို့သော ဘန်ဇိုဒိုင်ရာဆီပင်ဆေးများသည် အရက် သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ငြိမ် ဆေးများနှင့် အတူသုံးစွဲမိပါက အန္တရာယ်များသည်။ လူနာသည် သတိလစ်သွားတတ်ပြီး နိုး၍မရနိုင်ပါ။ ဖြေဆေး လည်းမရှိပါ။ လူနာသည် နာရီပေါင်းများစွာ သတိလစ်နေနိုင်ပြီး တစ်နေ့တာအိပ်ပျော်နေနိုင်သည်။ လူနာကို စောင့်ကြည့်လျက်သိပ်ထားပြီး အခြားဆေး သို့မဟုတ် အရက်ကို သောက်သုံးမထားကြောင်း သေချာစေရမည်။

တဦးတည်း ဘိန်းဖြူထိုး၍ ဆေးလွန်ခြင်း

Injecting heroin alone

ဘိန်းဖြူသုံးလွန်သွားခြင်း

ဘိန်းဖြူသုံးလွန်သွားခြင်းသည် အဖြစ်များသော ဆေးသုံးလွန်ခြင်းမျိုးမဟုတ်သော်လည်း လူသိများသော အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဘိန်းဖြူ သုံးစွဲကြသော ဒေသပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း နေထိုင်သည့် လူတိုင်းသည် ဘိန်းဖြူသုံးလွန်သွားခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူ အနည်းဆုံး တစ်ယောက်ကို ကြုံဖူးပေလိမ့်မည်။ ဘိန်းဖြူသုံးလွန်သွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတိထားနိုင်ရန် အရေးကြီးသည့် ကိစ္စသုံးခုရှိသည်။ ပထမဦးစွာ ဘိန်းဖြူကို ကာလအတန်ကြာ သုံးစွဲခြင်းမပြုဘဲ တဖန်ပြန်၍ စတင်သုံးသူအများစုတွင် ဘိန်းဖြူသုံး လွန်သွားခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဆေးဖြတ်ထားရာမှ ပြန်စသုံးသောအခါမျိုးတွင် ဘိန်းဖြူသုံးလွန်သွားခြင်းသည် ပိုမိုအဖြစ်များသည်။ ဆေးစွဲခြင်းသည် ကာလရှည်ကြာ ပြန်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါမျိုးဖြစ်သောကြောင့် ဘိန်းဖြူ သုံးလွန်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ရန် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝတွင် အချိန်ပေါင်းများစွာရှိနေသည်။ ဘိန်းဖြူစွဲနေသူတစ်ယောက် သည် မကြာခဏသုံးစွဲလေ့ရှိပါက သူ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပမာဏများများကို ကျင့်သားရပြီးဖြစ်သည်။ သူ ဆေးဖြတ် လိုက်သောအခါတွင် သူ့ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဆေးပမာဏများစွာကို ကျင့်သားရနိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးသွားသည်။ ထို့ကြောင့် သူ ဆေးသုံးစွဲမှုကို ခေတ္တရပ်ဆိုင်းပြီးနောက် ယခင်ပမာဏများများကို ပြန်လည်သုံးစွဲလိုက်သောအခါ သူ့အတွက် အလွန်ပြင်းထန်သွားသည်။

In case of agitation or violence,

- Administer Diazepam 10 mg IV, repeat if needed after 30 minutes.
- Provide rehydration (oral or IV) and treat hypoglycemia if detected.

Amphetamine overdose

Several types of amphetamines can be mixed together in the same tablet. The patient will suffer from severe hypethermia (very high body temperatures), seizures, acute renal failure, liver toxicity and heart problems.

- Administer chlorpromazine 25- 50 mg IM rapidly will release acute agitation.
- Ammonium chloride 500 mg PO 4 hourly will be provided to increase the elimination of amphetamines.

Benzodiazepine overdose

Benzodiazepines such as diazepam, alprazolam, etc… are dangerous when they are used with other drugs such as alcohol or other tranquilizers. The person falls unconscious and cannot be woken up. There is no antidote. The person may be unconscious for several hours and may sleep for a day. Roll the person onto their side and make sure they have not taken any other drug or alcohol.

Heroin overdose

Although heroin overdose is not the most common overdose, it is one of the most well known. Anyone who lives in a community where heroin is used, knows of at least one person who has died of a heroin overdose.
There are three important issues to remember about heroin overdose.

First, most people suffer heroin overdose when they start to use heroin again after not using it for a while. Heroin overdose is more common when a person starts to relapse. And since addiction is a chronic relapsing disease, there can be many periods in a person's life when heroin overdose can happen. When a heroin user often consumes, their body adapts to big doses. When they stop, their body loses the ability to adapt to big doses. So starting back again with big doses is too much and causes overdose.

Secondly, many heroin users use other drugs at the same time and the combination of heroin with other drugs increases the chance of overdose. Heroin injectors mix other drugs such as diazepam and other abusive substances in the same syringe. Or they take diazepam and other abusive substances and alcohol by mouth. Mixing drugs makes a heroin overdose deadly.

ဒုတိယအနေဖြင့် ဘိန်းဖြူစွဲသူအများစုသည် အခြားဆေးများကိုလည်း တပြိုင်တည်း သုံးစွဲကြပြီး ဘိန်းဖြူနှင့် အခြားဆေးများ ပူးတွဲသုံးစွဲခြင်းသည် ဆေးသုံးလွန်ခြင်းဖြစ်စေနိုင်ခြေကို ပိုမိုများပြားစေသည်။ ဘိန်းဖြူထိုးသူများသည် ဒိုင်ရာဆီပင်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးများကို ဆေးပြွန်တစ်ခုတည်းတွင်သာ ရောစပ်ကြသည်။ သို့မဟုတ် ဒိုင်ရာဆီပင်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးများနှင့် အရက်တို့ကို ပါးစပ်မှ သောက်လေ့ရှိကြသည်။ ဆေးများကို ရောစပ်သုံးစွဲခြင်းသည် ဘိန်းဖြူသုံးလွန်ရာတွင် သေစေနိုင်သည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် တစ်ဦးတည်း ဘိန်းဖြူထိုးပြီး ပမာဏများသွားလျှင် ပိုမိုအသက်ဆုံးစေနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်တစ်ဦးတည်းသာ ဘိန်းဖြူထိုးပြီး ဆေးလွန်သွားပါက သင့်ကိုမည်သူမျှ မကယ်နိုင်ပါ။ ကံကောင်း အကြောင်း တိုက်ဆိုင်စွာဖြင့် ဘိန်းဖြူထိုးသူအများစုသည် ဆေးလွန်သွားရာတွင် သူတို့နှင့် တစ်စုံတယောက် အတူရှိနေတတ်သည်။ ဘိန်းဖြူသုံးလွန်သွားပါက အကူအညီတောင်းခံရန် ရဲရင့်မှုလိုအပ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့မဖြစ်မနေ လုပ်ရပါမည်။

ဘိန်းဖြူသုံးလွန်သွားသောသူသည် သတိလစ်လဲနေပြီး သင်မှ အားသုံး၍ ဆုပ်ကိုင်ညှစ်ဆိတ်သော်လည်း တုန့်ပြန်မှုမရှိသောကြောင့် ဆေးသုံးလွန်ခြင်းကို လွယ်ကူစွာမှတ်မိသိရှိနိုင်သည်။ သူတို့၏ မျက်စိသူငယ်အိမ်သည် အလွန်သေးငယ်သွားသည်။ သူတို့ကိုယ်ခန္ဓာကို တစောင်းထားခြင်းအားဖြင့် အော့အန်ပါက အန်ဖတ်ကို ရှူမိပြီးမဆို့မိစေရန် ဖြစ်သည်။ နယ်လိုဆုန်းကို ဖြေဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးချနိုင်သည်။ ၄င်းကို သွေးကြောတွင်း၊ ကြွက်သားတွင်း သို့မဟုတ် အရေပြားအောက် ထိုးနှံနိုင်သည်။ ၀ • ၄ မီလီဂရမ်နှင့် စတင်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ထပ်ထိုးပေးပါ။ သို့သော် နယ်လိုဆုန်း ဆေးကိုယ်၌တွင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ အင်္ဂါအသီးသီးပေါ်တွင် သက်ရောက်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်နိုင်ခြေများစွာနှင့် အခြားဆေးဝါးများနှင့် ဓာတ်ပြုခြင်းများလည်း ရှိကြသည်။

နယ်လိုဆုန်း ထိုးဆေးပုလင်းငယ်

Naloxone vial

ယေဘုယျအားဖြင့် ဘိန်း၊ မော်ဖိန်းနှင့် ဘိန်းဖြူသုံးလွန်သွားခြင်းများအတွက် ကုသမှုဖြေဆေးသည် ကျွန်ုပ်တို့နေရာဒေသတွင် ရရှိနိုင်ခြင်းမရှိသောကြောင့် လက္ခဏာများသက်သာစေရန် ကုသမှုပေးနေရပြီး နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများနှင့် အိပ်ပိုက်နေခြင်းကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။

ဆေးသုံးလွန်သွားခြင်းကို ကာကွယ်ရေးအတွက် ချဉ်းကပ်ရမည့် နည်းလမ်းတစ်မျိုးမှာ ဆေးကိုမှီခိုသုံးနေရသည်ကိုကုသပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးစွဲခြင်းကို ကုသမှုဖြစ်သည်။ အဆိုပါ မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေး သုံးမျိုးထဲမှ တစ်မျိုးမျိုးကို စွဲလမ်းနေသော်လည်း ဆေးမသုံးစွဲသော လူတစ်ယောက်သည် ဆေးသုံးလွန်ခြင်းမဖြစ်နိုင်ပါ။ အဆင့် ၁၂ ဆင့်ပါ အစီအစဉ်သည် အသုံးဝင်နိုင်ပြီး အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ စီမံကိန်းလည်း ထိရောက်နိုင်သည်။ အကယ်၍ အစားထိုးသောက်ဆေးပေး ကုသခြင်း အစီအစဉ် သို့မဟုတ် မက်သာဒုံး အစီအစဉ်သာရှိပါက ဘိန်းဖြူစွဲသူတစ်ဦးသည် ဆေးဖြတ်နိုင်ပေမည်။ သို့သော် ဘိန်းဖြူဖြတ်ထားသူ အများစုသည် ပြန်လည်သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။ ဘိန်းဖြူကို စီးကရက်ထဲထည့်သောက်ခြင်း၊ မီးတိုက်အငွေ့ခံခြင်းတို့တွင် ဘိန်းဖြူသုံးလွန်ခြင်းဖြစ်ရန် ခက်ခဲလှသောကြောင့် ဘိန်းဖြူထိုးသည်ထက် စီးကရက်ထဲထည့် မီးညှိရှူရှိုက်ရန် သို့မဟုတ် မီးတိုက်အငွေ့ရှိုက်ရန် လူများကို ကျွန်ုပ်တို့တိုက်တွန်းနိုင်သည်။

ဘိန်းဖြူသုံးသည့် ပမဏလွန်သွားခြင်းကာကွယ်ရေးအတွက် အန္တရာယ်လျော့ချရေး ချဉ်းကပ်သည့်ပုံစံတွင် အထက်ဖော်ပြပါ အရေးကြီးသည့် ကိစ္စသုံးရပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း ပါဝင်သည်။

Finally, injecting alone makes overdose more deadly, because no one can help you. Fortunately, most heroin injectors have someone with them when they overdose. It takes courage to ask for help with an overdose but it has to be done.

Heroin overdose is easy to recognise as the person suffering an overdose falls unconscious and does not respond when you pinch them hard. Their eye pupils are very small. They should be rolled onto their side, so if they throw up they will not inhale the vomit. Naloxone can also be used as antidote. It can be injected IV, IM, or SC. Start with 0.4 mg and repeat once or twice more. But naloxone itself has several potential side effects on many body systems and drug interactions.

Generally in case of opioid, morphine and heroin overdose, the antidote is unavailable in our context so that treatment is symptomatic to prevent complications and sedation.

One approach to preventing drug overdose is drug dependency treatment or treatment for addiction. A person who is addicted to a substance, but who does not use the substance, cannot overdose. Twelve step programmes can help. So can behavioural programmes. If there is an oral substitution treatment programme or methadone programme, then a heroin user may be able to quit. But most people who quit go back to using. We can also encourage people to smoke or chase heroin rather than inject it, as it is hard to overdose while smoking or chasing heroin.

A harm reduction approach to heroin overdose prevention includes action on the three important issues above:

Addicts' recovery is a good time to talk about the dangers of overdose during relapse. Don't worry that your discussion will increase the chances of a relapse: the idea of a relapse is always in the head of a person with an addiction. Just remind them that a person starting to relapse must use a smaller dose than when they last consumed heroin.

Secondly, we can counsel people not to use other drugs or alcohol at the same time as heroin.

တစုံတယောက်သည် ဘိန်းဖြူသုံးစွဲဖူးသော်လည်း ယခုအခါဆေးဖြတ်ထားပြီး သို့မဟုတ် လွတ်ကင်းသွားပြီး ဖြစ်ပါက ဆေးပြန်သုံးရာတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ဆေးသုံးလွန်ခြင်း၏ အန္တရာယ်များကို ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် အချိန်ကောင်းဖြစ်သည်။ သင် ထိုသို့ဆွေးနွေးခြင်းကြောင့် ဆေးပြန်သုံးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း များပြားလာနိုင်သည်ကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ ဆေးစွဲဖူးသော လူတစ်ဦး၏ ဦးနှောက်ထဲတွင် ဆေးပြန်သုံးနိုင်သည့် အတွေးသည် အစဉ်အမြဲ ရှိနေတတ်သည်။ ဆေးပြန်သုံးသူတစ်ဦးသည် သူနောက်ဆုံးအကြိမ် သုံးခဲ့သည့် ဆေးပမာဏထက် လျော့နည်း၍သာ ပြန်သုံးသင့်သည်။

ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် အခြားမူးယစ်ဆေးများ သို့မဟုတ် အရက်တို့ကို ဘိန်းဖြူနှင့် အတူတွဲမသုံးရန် လူများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပညာပေးတိုင်ပင်နိုင်သည်။

တတိယအနေဖြင့် တစုံတယောက်သည် အခြားသူတစ်ဦး သူနှင့်အတူ အမြဲရှိနေချိန်မှသာ ဘိန်းဖြူကိုသုံးစွဲကြောင်း သေချာစေရအောင် ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆိုနိုင်သည်။ သူတို့သည် တစ်ဦးတည်း ဘိန်းဖြူထိုးခြင်း မည်သည့်အခါမျှမလုပ်သင့်ပါ။ ဘိန်းဖြူစွဲနေသူတစ်ဦးသည် အခြားဆေးစွဲနေသူများမှအပ ဆေးသုံးနေကြောင်း သူတပါးမသိအောင် အမြဲတစေ ဖုန်းကွယ်တတ်သောကြောင့် ၄င်းမှာ ခဲယဉ်းလှသည်။ သို့သော် ၄င်းတို့ ဆေးလွန်သွားပါက ကယ်ဆယ်နိုင်မည့်သူများမှာ အခြား ဆေးအတူသုံးစွဲသူများပင်ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဆေးစွဲနေသူများကို နယ်လိုဇုန်းဆေးများ ကျွန်ုပ်တို့ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်သည်။ အခြားနိုင်ငံများတွင် နယ်လိုဇုန်းဆေး ဖြန့်ချီရေး အစီအစဉ်များသည် အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့နေရာတွင် အဘယ်ကြောင့် မဖြစ်နိုင်သနည်း။

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရသော် ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားပြုခြင်းနှင့် ဆေးသုံးလွန်သွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အန္တရာယ်လျော့ချရေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သည်များမှာ

- → မတူကွဲပြားသော ဆေးဝါးများနှင့် ၄င်းတို့ကို သုံးခြင်းအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများအား ဆေးစွဲသူများကို ရှင်းလင်းသင်ကြားခြင်း
- → ဆေးထိုးသည့်ကိရိယာများကို မျှဝေသုံးစွဲသူများအကြားတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ၊ စီ အစရှိသည့် ကူးစက်လွယ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားပျံ့နှံ့နိုင်ခြေ တိုးပွားလာခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သေချာစွာ ရှင်းလင်းခြင်း
- → ဆေးသုံးရာတွင် ပိုမိုအန္တရာယ်ကင်းစွာ သုံးစွဲနိုင်ရန်နှင့် ဆေးသုံးလွန်သွားခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း
- → ဆးသုံးလွန်သွားခြင်းအတွက် ပြုစု ကုသမှုဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း
- → ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးခြင်းနှင့် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း
- → ဆေးသုံးစွဲသူများအား အသုံးပြုပြီးသားအပ်များနှင့် အသစ်များကို လဲလှယ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးထိုးအပ်အသစ်များ ပေးဝေခြင်း

– ဆေးသုံးစွဲမှုများသော နေရာများတွင် ကွင်းဆင်းဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

Finally, we can distribute naloxone vials to users. Naloxone distribution programmes have saved many lives in other countries. Why not here?

Overall, harm reduction related to susbstance abuse and overdose includes:
→ Teaching drug users about the risks of different drugs and their uses.
→ Explain thoroughly about the increased risks of transmitting infectious diseases like HIV, Hepatitis B, C, etc…among those who are sharing injecting equipments.
→ Information on using drugs more safely, and reducing the harm of overdoses.
→ Provide or offer medication to counteract a drug overdose.
→ Education and referral to drug treatment opportunities.
→ Permit drug users to exchange used syringes for new ones, or get new syringes.
→ Outreach services in areas where drug uses are common.

ဆေးအလွဲသုံးစားပြုမှီဝဲခြင်းအတွက် ကုသမှုများသည် ဆေးအမျိုးအစား၊ သုံးစွဲထားသည့် ဆေးပမာဏ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများနှင့် တဦးတယောက်စီ၏ လူမှုရေးလိုအပ်ချက်များအပေါ်လိုက်၍ ကွဲပြားခြားနားတတ်သည်။ ဆေးစွဲသူများအတွက် ပြန်လည်နလန်ထအစီအစဉ်အတွက် အကောင်းဆုံး အမျိုးအစားသည် လူပုံသဏ္ဍာန်၊ စွဲဖူးသော ဆေးအမျိုးအစား၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု သို့မဟုတ် ဘာသာတရား၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ဒေသအလိုက်ရယူနိုင်သည့်အနေအထားပေါ် မူတည်သည်။

ဆေးစွဲခြင်းမှ ပြန်လည်လွတ်မြောက်ရာတွင် အောင်မြင်သော ရလဒ်ဟု လက်ခံထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ များစွာသော မတူကွဲပြားသည့် အတွေးအခေါ်များ ပျံ့နှံ့နေသည်။ ရှုမြင်သုံးသပ်ချက်များသည် မည်သို့မည်မျှ မတူကွဲပြားကြသော်လည်း စွဲနေသော ဆေးများမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ခြင်းကို အောင်မြင်သော ရလဒ်အဖြစ် လက်ခံယုံကြည်ထားကြသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသနည်းခြင်းမှ ချဉ်းကပ်ခြင်း

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူနှင့် လူနာတို့သည် ဆေးသို့မဟုတ် အရက်ကို သုံးစွဲစေရန် ဦးတည်သွားစေသော အခြေခံပြဿနာများပေါ်တွင် စတင်စဉ်းစားလုပ်ကိုင်ရမည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူနှင့် လူနာတို့သည် စွဲနေသောဆေး၏ အကောင်းဘက်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် လူနာ၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် စွဲနေသောဆေး၏ အခန်းကဏ္ဍကို သဘောပေါက်ထားသင့်သည်။ လူနာများသည် အရက်နှင့်ဆေးဝါးများကို သူတို့ဘဝများတွင် ထောက်ပံ့မှုအဖြစ် သုံးစွဲကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အရက်သောက်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ချရန်ဖြစ်နိုင်သည်။ လူနာသည် ခံစားချက်ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဆေးသုံးခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ဆေးဖြတ်ရန် ကြိုးစားခြင်းသည် အလွန်ခက်ခဲသည်။ လူနာနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးသူတို့ အတူတကွပူပေါင်း၍ သုံးစွဲနေသောဆေး၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍကိုဖော်ထုတ်ပြီး ဆေးဝါးများ/အရက်တို့ကို သုံးစွဲရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ကြိုးစားရှာဖွေကြမည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူနှင့် လူနာတို့သည် လူနာ၏ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်ပေါ်တွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြပြီး ၄င်းသည် ဆေးစွဲလမ်းမှုနှင့် ချိတ်ဆက်နေခြင်းကို နားလည်လက်ခံရမည်။ လူနာများစွာတို့သည် ဆေးစွဲနေသည်ကို သိရှိကြပြီး ဆေးမရှိဘဲ မနေနိုင်သည့်အချက်ကို ခံစားနေကြရသည်။ လူနာသည်အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ ခံစားနေကြရသည်။ မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှု အလွန်ကျဆင်းနေပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးသူမှ လူနာအား ကိုယ့်ကိုကိုယ်အကောင်းမြင်ဝါ'ဖြင့် ရှုမြင်တတ်ရန် ကူညီပေးရသည်။

ဆေးပြတ်သည့်အခြေအနေကို ရောက်ရှိရန်မှာ အလွန်ရှည်လျားသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ရှည်လျားသော ကာလအတွင်း လူနာနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူတို့သည် ပုံမှန်ဆွေးနွေးပွဲများ ရှိသင့်သည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးသူသည် လူနာအပေါ်တွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု (လူနာအား ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သောကြောင့်) ကင်းနေစေရန် သတိထားသင့်ပြီး ဆေးဖြတ်ခြင်းနှင့် ဆေးပြတ်နေခြင်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်နှင့် ပတ်သက်သည့်အခက်အခဲများ – ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ– ကိုသိရှိထားရမည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးသူသည် ထောက်ပံ့ကူညီသူအဖြစ် ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်ပြီး စိတ်ကုသမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်ခြင်းသည် လူနာများအတွက် အကျိုးရှိသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူနာများသည် စကားပြောရန်၊ သူတို့ပြောသမျှကို နားထောင်ရန်၊ လမ်းညွှန်မှုကို နာခံရန်၊ ဖြစ်စဉ်ကို သဘောပေါက်နားလည်ရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးစွဲနေသူအတွက် ထောက်ပံ့ကူညီမှုမရှိဘဲ ဆေးဖြတ်နိုင်ရန်မှာ အလွန်ခက်ခဲလှသည်။

Treatment for substance abuse varies according to the types of drugs involved, amount of drugs used, medical complications and the social needs of the individual. The best type of recovery program for addicted persons depends on the addict's personality, the type of substance of dependence, spirituality or religion, mental or physical illness, and local availability.

Many different ideas circulate about what is considered as a "successful" outcome in the recovery from addiction. Abstinence from addictive substances is generally accepted as a "successful" outcome, however different opinions exist.

Psychotherapeutic approach

The counselor and the patient have to work on the underlying problems which led the patient to abuse or misuse the substance(s).

Counselor and patient will also have to understand the "positive effects" of the substance and the role that the substance plays in the patient's daily life. Patients use drugs and/or alcohol as a support in their life. For example, the role of alcohol may be to decrease anxiety. Abstinence is very hard to achieve because the patient uses the substance in order to feel better. Together, patient and counselor will try to identify the role of the substance in the patient's daily life and the reasons for using them.

Counselor and patient will also have to work on the patient's self esteem and understand the link that this has with the dependence itself. Many patients suffer from the fact that they know they are dependent and cannot do without the substance. The patient feels guilty about the situation and self esteem is very low. The counselor can help the patient improve their esteem.

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း

Self-confidence

Achieving abstinence is a very long process. The patient and the counselor will need to have regular meetings over an extended period of time. The counselor should be careful not to judge the patient (which could affect the patient's self confidence) and should always be conscious of the physical and psychological difficulties related to achieving and maintaining abstinence. The counselor intervenes only as a support for the patient. The psychotherapeutic approach is helpful for patients because they need to talk, be listened to, be guided, and understand the process. It is very difficult for an addict to achieve abstinence without support.

လူနာသည် ဆေးဖြတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိပါက သူဆေးသုံးသောအခါ သူ့အပြုအမူများကို စာရင်းပြုစုထားခြင်းမျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

အရက်သမားလူနာ ဥပမာ

အရက်စွဲလူနာ

Alcoholic patient

မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်အရက်သောက်သနည်း – ကျွန်ုပ်၏ ခံစားချက်များကား အဘယ်နည်း၊ (အရက်မသောက်မီ၊ အရက်သောက်နေစဉ်၊ အရက်သောက်ပြီးနောက်) – အရက်ကို ရှာဖွေခြင်း (မည့်သည့် နေရာတွင် အရက်ရရှိနိုင်သနည်း၊ မည်သူနှင့် ၊ ပိုက်ဆံနှင့် ဝယ်ရနိုင်သလား) – ကျွန်ုပ်အရက်သောက်နေစဉ် (မည်သည့်နေရာ၊ မည်သူနှင့်အတူ) – အကျိုးဆက်များ (ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း စသည်များ)
အဆိုပါ မေးခွန်းများသည် ကိုယ်ပိုင်အခြေအနေကို ပိုင်းခြားသုံးသပ်နိုင်ရန်နှင့် ပြဿနာများ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ကို သဘောပေါက်နိုင်ရန် လူနာအားကူညီပေးသည်။

ရှောင်ရှားခြင်း အပြုအမူများ

ငြင်းဆန်ခြင်း၊ ပြဿနာကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းဖြစ်စဉ်၏ တစိတ်တပိုင်းဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အရက်သမား လူနာများ သို့မဟုတ် ဆေးစွဲလူနာများသည် သူတို့တွင် ပြဿနာမရှိဟု ယူဆထားလေ့ရှိကြသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ၏ အလုပ်သည် လူနာများမှ ဆေးသုံးနေခြင်းကို ရပ်တန့်ရန်လိုအပ်သည်ဟု နားလည်သဘောပေါက်လာစေရေး ကူညီရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ခက်ခဲသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ တဆင့်ပြီး တဆင့်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တဦးချင်းဆွေးနွေးပွဲများမှ ဆေးစွဲသူတို့၏ဒုက္ခဆင်းရဲများကို နားလည်သိရှိခြင်း၊ ဆေးသုံးခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးခြင်းများသို့ ဦးတည်သွားသည်။

ကုသရေးဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်

လူနာတစ်ဦးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း– ဆရာဝန်များမှ ပေးသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် စိတ္တဗေဒ ပညာရှင်များမှ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း တို့သည် အကျိုးများသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်နိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ လူနာ၏ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်သည် ပြောင်းလဲမသွားပါ။ လူနာသည် သူ၏ကိုယ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း၏ တိုက်တွန်းဖိအားပေးခြင်းများမှ ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းရမည်။

ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း၏ တိုက်တွန်းဖိအားပေးခြင်း ဥပမာများ – ထူးခြားသော လူများ၊ သီးသန့်နေရာများ၊ ထူးခြားအခြေအနေများသည် လူနာကို ဆေးသုံးရန်ဦးတည်ပေးနေနိုင်သည်။ လူနာသည်အဆိုပါ တိုက်တွန်းဖိအား ပေးခြင်းများကို ရှောင်ရှားရမည်။ လူနာသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ သူ့အားကူညီထောက်ပံ့နေသည်၊ ကူညီမှု များကို သူလက်ခံရရှိနိုင်သည့်နေရာများကို သိရှိထားရမည်။ အကယ်၍ ထိုနေရာများကို သူသွားရောက်နိုင်ခြေရှိ သောအခါ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းများရရှိရန် သူကြိုးစားသွားရောက်နိုင်ပြီး ဆေးပြန်သုံးခြင်းကိုရှောင်ရှားနိုင်သည်။

အဆုံးသတ်ပန်းတိုင်မှာ တစုံတဦးအား ဆေးပြတ်နေခြင်း တည်တံ့ရှည်ကြာနေရန်ဖြစ်သော်လည်း လတ်တလော ရည်ရွယ်ချက်များမှာ ဆေးအလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲနေခြင်းကိုလျော့ချရန်၊ လူနာ၏ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု စွမ်းရည် မြှင့်တင်ပေးရန်၊ ဆေးစွဲခြင်းအတွက် ကုသမှုဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို လျော့ချရန် ဖြစ်သည်။

စေ့စပ်သေချာသော သုံးသပ်ခြင်း

ဆေးစွဲခြင်းကို သုံးသပ်ရန် မတူညီသော သုံးသပ်နည်းများစွာရှိသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များ၊ တိုင်းတာချက်များ၊ နှင့် မေးခွန်းလွှာများကဲ့သို့သော အထူးပြုကိရိယာ ပစ္စည်းများရှိကြသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးသူနှင့် လူနာတို့သည် ဆေးစွဲခြင်းသည် မည်မျှခိုင်မြဲနေသည်ကို အတူတကွ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမည်။

Once a patient sets the goal of achieving abstinence, they can establish a sketch of their behavior relating to their substance use.

Example of an alcohol dependant patient

In which situation do I drink? What are my feelings (Before drinking, when I drink, after drinking)? Looking for alcohol (where do I find alcohol? from whom? money?), how do I drink (where? with whom), consequences (quarrels, violence, etc.)

These questions are helpful for the patient to think about when analyzing their own individual situation, and in understanding where their problems lie.

Avoidance behaviors

Denial and minimization of the problem are often part of the substance abuse mechanism. Substance addicts often think that they don't have a problem. The work of the counselor is also to help the patient realize that they need to stop using substances. This must be done without judgment. It's a difficult process. Step by step, the interviews will lead to this awareness; an understanding of the patient's suffering and support, and positive attitudes to assist the patient stop using the substance.

A therapeutic environment:

A patient can change thanks to psychological and medical support: medical information given by doctors and counseling by psychologists is helpful. However, the external environment of an addict's life will usually not change. Patients will have to protect themselves from temptation.

Examples of temptation are: specific persons, places, situations that may encourage the patient to use substances. The patient will have to avoid such temptation. The patient must know that they are supported by health workers and that they can find a place where help is available. If it is possible for the patient to access these services, then they can try to seek help immediately and avoid relapse.

The ultimate goal is to enable an individual to achieve lasting abstinence, but the immediate goals are to reduce substance abuse, improve the patient's ability to function, and minimize the medical and social complications of substance abuse.

အရက်သောက်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း

Say NO to alcohol

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးစွဲလမ်းခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်းလျော့ကျသွားနိုင်သောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သည်။ ဤကဲ့သို့သော ပစ္စည်းအမျိုးအစားများကို သုံးစွဲခြင်းသည် လူနာများအားများစွာအထောက်အကူရစေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် စိတ္တဇဆန်သော အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီးပြောဆိုဆွေးနွေးရန် ခက်ခဲလှသည်။ ဤနည်းလမ်းများသည် လူနာနှင့် ဆွေးနွေးပညာပေးသူကြား ဆက်သွယ်မှုကို ကူညီပေးပြီး ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ထောက်ကူပေးသည်။

အဖွဲ့လိုက် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သုံးစွဲသူအချင်းချင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်။ စကားပြောအဖွဲ့များ စုစည်းဆောင်ရွက်ရခြင်းသည် လွယ်ကူပြီး အထူးပြုပစ္စည်းများလိုအပ်ခြင်း မရှိဘဲ သူနာပြု၊ ဆရာဝန် နှင့်/ သို့မဟုတ် စိတ္တဗေဒပညာရှင်ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ၂ ဦး သို့မဟုတ် ၃ ဦးမျှသာလိုအပ်သည်။ အဆိုပါ လူနာအဖွဲ့များသည်ဆေးအလွဲသုံးစားပြု မှီဝဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အဖွဲ့တွေ့ဆုံကြိမ်သည် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ရှိနိုင်သည်။

အချို့အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို လေးစားလိုက်နာရမည်။ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊ ဝင်ရောက်ဆုံးဖြတ်ပေးမှုမပြုခြင်း၊ အဖွဲ့တစ်ခုလုံးသို့ ဦးတည်သည့် အဆိုးမြင် ကောက်ချက်ဆွဲခြင်းများမပြုခြင်း၊ အခြားသူများ စကားပြောဆိုခြင်းကို လေးစားမှုပေးခြင်း စသည်များဖြစ်သည်။

ပြောဆိုဆွေးနွေးကြသော အုပ်စုအဖွဲ့တစ်ခုတည်းတွင် ဆေးပြတ်နေသူများရော ဆေးစွဲနေသူများပါ တစိတ်တပိုင်းပါဝင်နေတတ်သည်။ သူတို့၏ ဘုံပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ မျှဝေခြင်းသည် ဤကဲ့သို့သော ခက်ခဲလှသည့်အခြေအနေတွင် အထီးကျန်မခံစားရစေရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းမြှင့်တင်အားပေးရန်ဖြစ်သည်။ လူနာဟောင်းများ (ဆေးပြတ်နေသူများ) သည် လူနာသစ်များ (ဆေးစွဲနေသူများ)အတွက် အောင်မြင်မှုအဖြစ် ကိုယ်စားပြုသည်။ သူတို့အားလုံးသည် ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်လုံး၏ အခက်အခဲများအားလုံးကို အတူတကွ ဖော်ထုတ်ကြပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖော်ထုတ်ရန် အချင်းချင်း ကူညီကြသည်။

ဆေးပြန်သုံးခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

ဆေးပြတ်ပြီးတကြိမ်တခါပြန်သုံးခြင်းနှင့် ဆေးပြတ်ပြီး ဆေးပြန်စွဲသွားခြင်းကြားတွင် ကွဲပြားခြားနားချက်ရှိသည်။

ဆေးပြတ်ပြီးတကြိမ်တခါပြန်သုံးခြင်းသည် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ပြန်လည်သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် သောက်သုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးပြန်စွဲခြင်းဆိုသည်မှာ ဆေးကို အရင်အတိုင်းလုံးဝ ပြန်လည်စွဲသွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ပထမဆုံးအကြိမ် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းချိန်မှ စတင်၍ ဆေးပြန်သုံးခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးရေးအတွက်ဆောင်ရွက်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ဆေးပြတ်ပြီး တကြိမ်တခါပြန်သုံးခြင်းသည် ဖြစ်စဉ်၏ တစိတ်တပိုင်းဖြစ်လေ့ရှိပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူမှ လူနာအား ရှင်းပြရမည်။ စင်စစ်အားဖြင့် မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးကို ပြန်သုံးရန် သို့မဟုတ် ပြန်သောက်ရန်ဆန္ဒရှိနေခြင်းသည် ခံယူချက်သဘောတရားနှင့် သက်ဆိုင်သည်ချည်းမဟုတ်ပါ။ ၎င်း၏ ဇီဝအာရုံကြောဖြစ်စဉ်နှင့်ချမ်းမြေ့သာယာခြင်းနှင့် လိုအင်ဆန္ဒတို့ကို ထိန်းချုပ်ပေးသော ဦးနှောက်၏ အထူးပြုနေရာများနှင့်လည်း ရှင်းပြရန်လိုအပ်သည်။

A thorough assessment:

There are different ways to assess dependence: specific tools exist, such as psychological scales, measurements, questionnaires. The counselor and the patient will evaluate together how strong the dependence is. With the help of counseling, the level of psychological dependence should progressively decrease. Using this kind of tools is helpful for patients; indeed, it's hard to talk about abstract topics. Such tools assist the communication between counselor and patient and an understanding of the process.

A group process and peer assessment:

ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးသည့် အဖွဲ့များသည် ဆေးသုံးသူများအနေဖြင့် ပြဿနာရှိနေသည်ကို သဘောပေါက်လက်ခံလာစေပြီး ကျော်လွှားနိုင်ရန်ကူညီပေးသည်။

Talking groups help the user understand they have a problem, and overcome it

Working in a group is essential. "Talking groups" are easy to organize and do not require any special assistance: only 2 or 3 health workers such as a nurse, doctor and/or psychologist. Groups of patients are helpful for sharing experiences relating to substance abuse. Group meetings should generally occur once a week.

Some basic rules have to be respected: confidentiality, non judgment, no negative comments towards the rest of the group, respect of what others have to say etc.

Abstinent and dependent patients are often part of the same "talking group". Sharing experiences about a common problem helps patients feel that they are not alone in a hard situation and encourages them. "Old" patients (who are abstinent) represent success for "recent" patients (who are still dependent). They will identify together all the difficulties of the process and will help each other to deal with the problem.

Prevention of relapse

There is a distinction between a slip and a relapse.

A slip is characterized by a resumption of one or two doses or drinks only. A relapse is characterized by a regression to dependence.

From the first individual counseling session, it is very important to work on preventing a relapse.

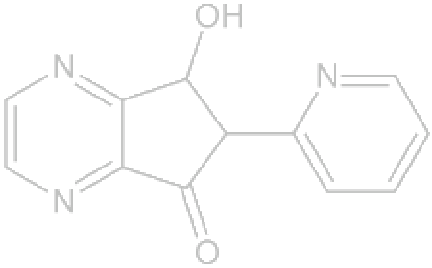
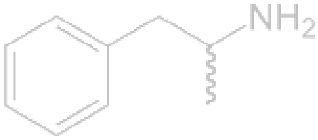
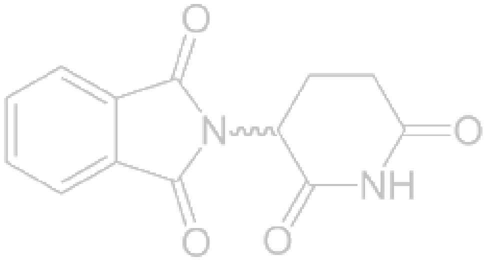
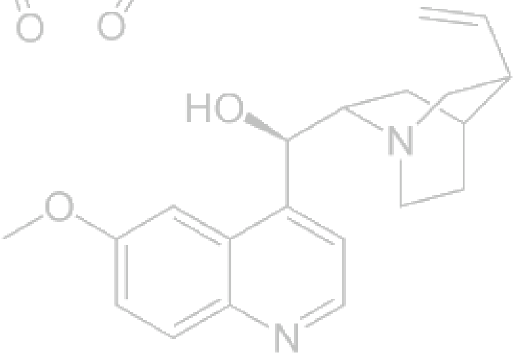
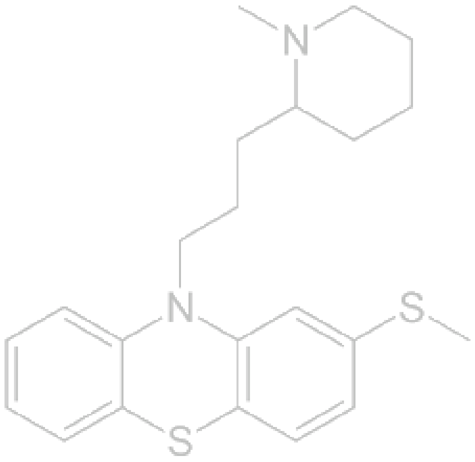
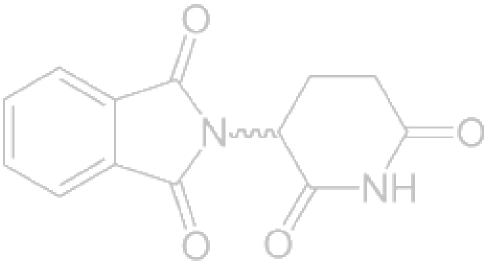
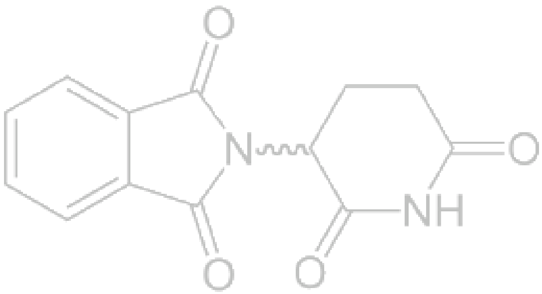
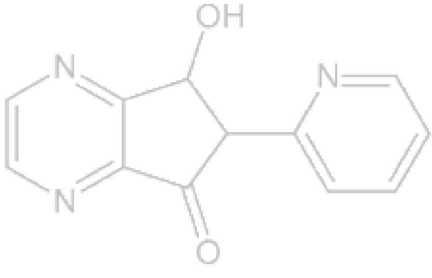
"Slips" are often part of the process, and the counselor has to explain this to the patient. Indeed, the desire to use substances is not only a matter of an individual's personality; it also depends on the individual's neurobiological processes and the special areas of the brain which control pleasure and desire.

ဆေးပြတ်ပြီး တကြိမ်တခါပြန်သုံးခြင်းကို လူနာနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူတို့မှ ဝေဖန်ပိုင်းခြားရန် လိုအပ်သည်။ ယင်းသို့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားခြင်းဖြင့် ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော သက်ရောက်မှုအပေါ် လျော့နည်းအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်သော်လည်း ထိုအဖြစ်အပျက်အပေါ် စွဲမြဲထားတော့မည်လည်း မဟုတ်ပါ။ သူတို့သည် ဆေးပြတ်ပြီး တကြိမ်တခါပြန်သုံးခြင်းကိုပင် အကောင်းမြင်သဘောဖြင့် ရှုမြင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ယခင်က အတူဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် အလုပ်များအားလုံးကို အတူတကွ အသိအမှတ်ပြုကြရမည်။ ဆေးပြတ်ပြီး တကြိမ်တခါပြန်သုံးခြင်းကြောင့် လူနာကို စိတ်ဓာတ်မကျပါစေနှင့်။

ဆေးပြတ်ခြင်းကို အသိအမှတ်ပြုပွေ့ဖက်နှစ်သိမ့်ခြင်း

Hugging and recognizing recovery

Slips have to be analyzed by the patient and the counselor. The impact of the slip must not be ignored but must also not be dwelt upon. Counselor and patient should remain positive despite the slip and recognize together all the good work that they have achieved so far. A slip must not discourage the patient.

CNS	Central Nervous System
PNS	Peripheral Nervous System
GI	Gastro-Intestinal System
MAOI	Monoamine Oxidase Inhibitors
GABA	Gamma - amino Butyric Acid
ACE	Angiotensin Converting Enzyme
THC	Tetrahydrocannabinol
CBD	Cannabidiol
PCP	Phenicyclidine
INH	Isoniazid
VSA	Volatile Substance Abuse
COPD	Chronic Obstructive Pulmonary Disease
SGBV	Sexual and Gender- based Violence
IV	Intravenous
IM	Intramuscular
SC	subcutaneous
PO	Per Oral
FASD	Fetal Alcohol Spectrum Disorder
FAS	Fetal Alcohol Symdrome
NSS	Normal Saline Solution

Notes