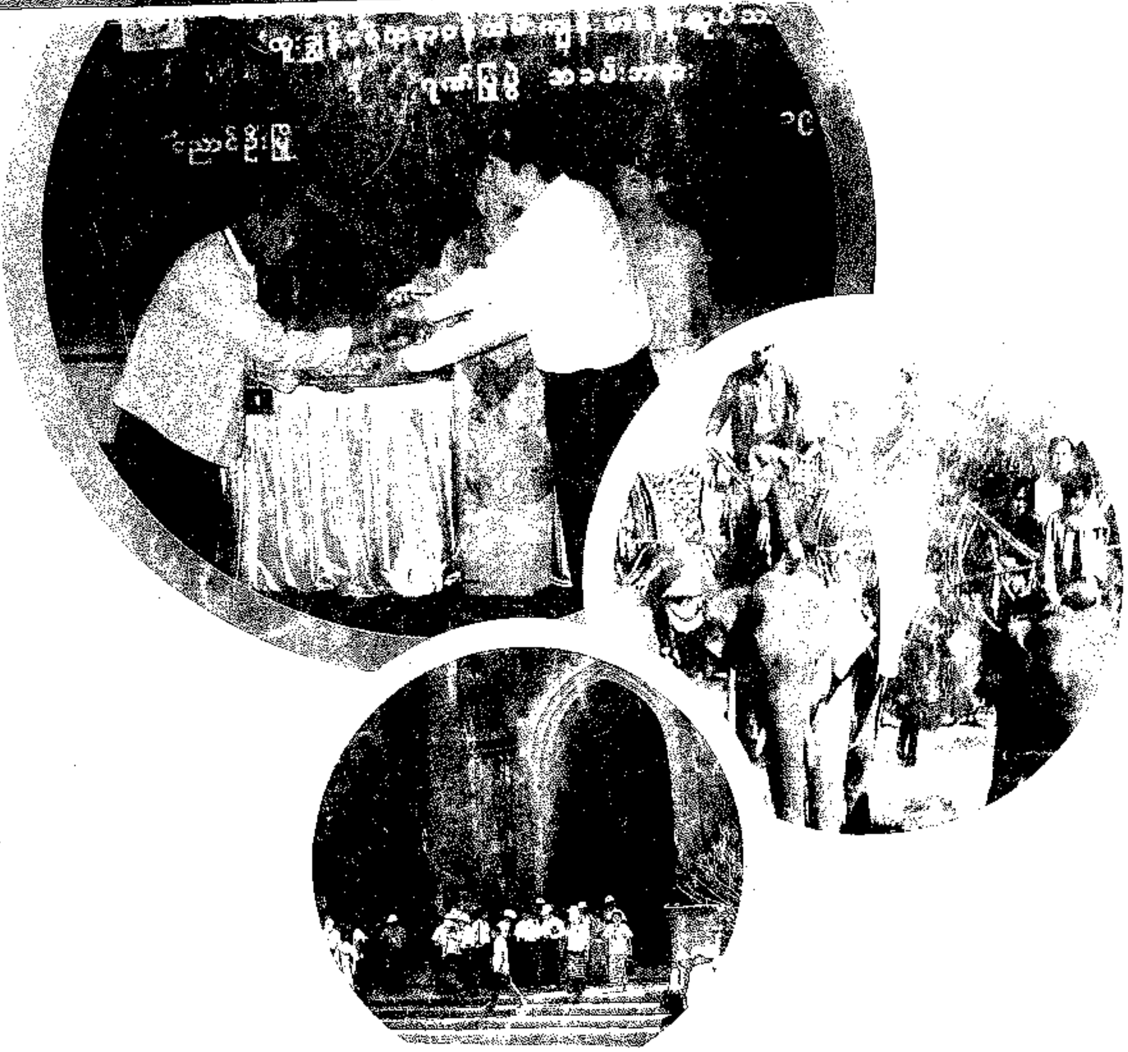


ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား

World Health Organization
Country Office for Myanmar

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမှာစာ	(က)
၂။	လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား	၁
၃။	လက်စွဲစာအုပ်အသုံးပြုပုံအသုံးပြုနည်း	၈
၄။	အပိုင်း(၁)ကျန်းမာရေးသဘောတရားနှင့်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနဖွဲ့စည်းပုံ	၁၀
	- ကျန်းမာရေးသဘောတရား	၁၀
	- ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနဖွဲ့စည်းပုံ	၁၃
	- အမျိုးသားကျန်းမာရေးမူဝါဒ (၁၉၉၃)	၁၄
	- အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနများ	၁၅
၅။	အပိုင်း(၂) ကူးစက်ရောဂါများ	၁၉
	- ကူးစက်ရောဂါများပြန့်ပွားခြင်းနှင့်ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း	၁၉
	- ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ	၂၂
	- မသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့် ရေမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ	၂၃
	- ရောဂါမျိုးသယ်ဆောင်သောပိုးမွှားကောင်များမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ	၃၃
	- တိရိစ္ဆာန်များမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ	၅၈
	- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ	၆၄
	- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ	၇၀
	- ကာကွယ်ဆေးဖြင့်ကာကွယ်၍ရသောရောဂါများ	၈၅
	- မျက်စိရောဂါနှင့် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ	၉၇
	- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်း	၁၀၅
၆။	အပိုင်း(၃) ကူးစက်ခြင်း မဟုတ်သောနာတာရှည်ရောဂါများ	၁၁၃
	- အဝလွန်ရောဂါ	၁၁၄
	- သွေးတိုးရောဂါ	၁၁၄
	- ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ	၁၁၇
	- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ	၁၁၈
	- ကင်ဆာရောဂါ	၁၁၉
	- စိတ်ရောဂါများ	၁၂၀
	- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်များ	၁၂၈

စဥ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ

၇။	အပိုင်း(၄) ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	၁၃၁
	- ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး	၁၃၁
	- မစင်စွန့်ပစ်ခြင်း	၁၄၃
	- အမှိုက်သရိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း	၁၅၂
	- လက်သန့်ရှင်းရေး	၁၅၅
	- အစားအစာသန့်ရှင်းရေး	၁၅၉
	- သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး	၁၆၄
၈။	အပိုင်း(၅) မိသားစုကျန်းမာရေး	၁၆၈
	- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ	၁၆၈
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များစောင့်ရှောက်ခြင်း	၁၆၈
	- မွေးကင်းစကလေးစောင့်ရှောက်ခြင်း	၁၇၂
	- တစ်နှစ်အောက်ကလေးစောင့်ရှောက်ခြင်း	၁၇၃
	- ကျောင်းမနေမီ (၁)နှစ်မှ (၅)နှစ်အရွယ် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး	၁၇၆
	- ကျောင်းသားလူငယ်ကျန်းမာရေး	၁၇၉
	- ကျောင်းပြင်ပလူငယ်များကျန်းမာရေး	၁၈၁
	- အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း	၁၈၃
	- ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ရောဂါ	၁၈၄
	- သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းရောဂါ	၁၈၆
	- အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ရောဂါများ	၁၈၈
	- ပရိုတင်းအင်အားချို့တဲ့မှုရောဂါများ	၁၈၉
	- ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရောဂါ	၁၉၃
၉။	အပိုင်း(၆) သမားရိုးကျရောဂါများ	၁၉၆
	- နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါ	၁၉၆
	- ကိုယ်ပူဖျားရောဂါ	၁၉၇
	- ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ	၂၀၂
	- အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေမေ့မြောခြင်း	၂၀၂
	- အပူရှပ်ခြင်း	၂၀၄
	- အရေပြားရောဂါများ	၂၀၆
	- မြန်မာနိုင်ငံ အဓိကဆေးဝါးစီမံချက်နှင့် စရိတ်မျှပေး ကျန်းမာရေး	၂၁၃
၁၀။	အပိုင်း(၇) မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ	၂၁၆

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၁။	အပိုင်း(၈) ရှေးဦးပြုစုခြင်း	၂၃၇
	- တိရိစ္ဆာန်ကိုက်ခြင်း	၂၃၈
	- ခွေးကိုက်ခြင်း	၂၃၈
	- မြွေကိုက်ခြင်း	၂၃၉
၁၂။	အပိုင်း(၉) ဖွားသေစာရင်း မှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းများ ကောက်ယူခြင်း	၂၄၂
၁၃။	အပိုင်း(၁၀) ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း	၂၄၅
၁၄။	နောက်ဆက်တွဲ	၂၆၃
	(၁)လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများတွင်ရှိရမည့်စာရင်းများ	၂၆၃
	(၂)လူနာလွှဲပြောင်းပုံစံ	၂၆၄
	(၃)အစီရင်ခံစာပုံစံ-၁	၂၆၅
	(၄)အစီရင်ခံစာပုံစံ-၂	၂၆၆
	(၅)လစဉ်ဆောင်ရွက်မှုသတင်းပုံစံ	၂၆၇
	လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ	၂၆၈

အမှာစာ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် နိုင်ငံတော်၏ အမျိုးသားကျန်းမာရေးမူဝါဒများကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အမျိုးသားကျန်းမာရေးစီမံကိန်းကို ရေးဆွဲ၍ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းမြှင့်တင်ရေး၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ ရောဂါကုသရေးနှင့် ကျန်းမာမှုပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းများအား အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည်သူလူထုမှကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ကျန်းမာရေးနှင့်နှီးနွယ်သည့်အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများမှ လိုအပ်သည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးရည်မှန်းချက်များကို ပိုမိုထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(၁၉၇၈)ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၁၂)ရက်နေ့တွင် ရုရှားနိုင်ငံ၊ အာ(လ်)မာအာတာမြို့၌ ကျင်းပခဲ့သော ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာကွန်ဖရင့်တွင် ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံး၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ရေးကို ရှေးရှု၍ အားလုံးကျန်းမာ သက္ကရာဇ် (၂၀၀၀)မှာဟူသောရည်မှန်းချက်ကို ချမှတ်ခဲ့ပြီး ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို အခြေခံ၍ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအားလုံးက သဘောတူခဲ့ကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၁၉၇၇)ခုနှစ် မှစတင်၍ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လူတိုင်းလက်လှမ်းမီရရှိနိုင်စေရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ပြည်သူလူထုအတွင်းမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့် တာဝန်ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။ (၂၀၀၈)ခုနှစ်သည် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းအနှစ်(၃၀)ပြည့်သည့် နည်းတူ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ မွေးထုတ်ခဲ့သည့် သက်တမ်းသည်လည်း အနှစ်(၃၀)ကျော်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

နှစ်(၃၀)ကျော် ကာလအတွင်း လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ပါကအချို့သောနေရာဒေသများတွင် ရလာဒ်ကောင်းများ တွေ့မြင်ကြရသော်လည်း အချို့နေရာများတွင်မူ အားနည်းချက်များရှိခဲ့သည်ကို မြင်တွေ့ခဲ့ကြရပြီးဖြစ်ပါသည်။သို့သော်လည်း ကျေးလက်ဒေသအောက်ခြေအထိ ပြည်သူလူထုကို ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်ရေးအတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သားတို့၏ အခန်းကဏ္ဍသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ် နေဆဲဖြစ်ပါသည်၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို အသစ်ရွေးချယ်လေ့ကျင့်တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်ဆဲ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား မွမ်းမံလေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ပြန်လည်မြှင့်တင်ရာတွင်

ရွေးချယ်ခြင်း (Selection)နှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း (Training)တို့သည် စနစ်တကျနှင့်ထိရောက်မှုရှိရန် လွန်စွာအရေးကြီးပေသည်။ လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရာတွင် နည်းပြဆရာများ အဖြစ်တာဝန် ယူဆောင်ရွက်ကြရသော အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ပြည်နယ်/တိုင်း ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများတွင် ပြည်နယ်/တိုင်း သင်ကြားရေးအဖွဲ့များမှ နည်းပြဆရာ သင်တန်း (Training of Trainers)ကို စနစ်တကျ ပို့ချပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှလည်း နည်းပြဆရာသင်တန်း တက်ရောက်စဉ်က ဆည်းပူးရရှိခဲ့သည့် သင်ကြားရေးနည်းစနစ်များအပေါ် အခြေခံလျက်သင်တန်းသား များတွင် အကျိုးရှိအထိရောက်ဆုံးဖြစ်ရန်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးတိုးတက် မြင့်မားလာစေရန် အကြိမ်ကြိမ်ပို့ချ ဆောင်ရွက်သွားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်တန်းပို့ချရာတွင်အသုံးပြုနေသော လက်စွဲစာအုပ်တွင်လည်း(၂၁)ရာစု ၌ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့်ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ၊ ပြောင်းလဲလာသည့် ရာသီဥတုနှင့် ၎င်း၏အကျိုးဆက်များ၊ ကာကွယ်တားဆီးရေး နည်းလမ်းများကို ထည့်သွင်းဖြည့်စွက်ရန် လိုအပ်လာပါသည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၂၀၀၈)ခုနှစ်၊ မေလ၌တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ဆိုင်ကလုန်းနာဂစ်မုန်တိုင်း အတွေ့အကြုံအရ လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သားအသစ် များ ဆက်လက်မွေးထုတ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပြောင်းလဲလာသော ခေတ်အခြေ အနေနှင့် လျော်ညီသည့် စံကိုက်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် လက်စွဲစာအုပ်ကို ပြင်ဆင်ထုတ်ဝေရန် လိုကြောင်းသိရှိ လာခဲ့ကြပါသည်။ အဆိုပါလိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီစေရန် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနစိတ်သည်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန အောက်ရှိ ဌာနစိတ်အသီးသီးမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၊ တိုင်းရင်း ဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းကာ မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်အလိုက် ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပြုစုခဲ့ကြပါသည်။ဆက်လက်ပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ကမ္ဘာ့ကုလ သမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့၊ အစိုးရမဟုတ်သော ပြည်တွင်း/ပြည်ပအဖွဲ့အစည်း များမှပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်လည်း ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေး ကျင်းပပြုလုပ်ပြီး အကြံဉာဏ်များ ရယူခဲ့ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ယခုပြုစုထုတ်ဝေလိုက်သော လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား လက်စွဲစာအုပ်တွင် ပြောင်းလဲလာသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများ၊ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားရေးနှင့် ကြိုတင် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ၌ အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ကို ထပ်မံထည့်သွင်းထားပြီး လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် သင်တန်းဆရာများ လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဘာသာရပ်များကို စုစည်းထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ရာ ဘာသာရပ်တစ်ခုချင်းအတွက် ပြည့်စုံမှုရှိနိုင်မည် မဟုတ်ဘဲ မှီငြမ်းဖတ်ရှုရန်အခြားစာအုပ် စာတမ်းများလို အပ်မည် ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးလိုပါသည်။ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ ပညာအရည်

အသေွးနှင့်လုပ်ငန်းစွမ်းရည်များ ပိုမိုတိုးတက်မြင့်မားလာစေရေးအတွက် လေ့လာဖတ်ရှု သင့်သော ပညာပေးစာစောင်များကိုလည်း အခါအားလျော်စွာထုတ်ဝေဖြန့်ဖြူးသွားနိုင်ရန် ဤဌာန အနေဖြင့် အစဥ်ကြိုးပမ်းနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဘာသာရပ်အလိုက် စာတမ်းများပြုစုပေးပို့ကြသော ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနအောက်ရှိဌာနစိတ်အသီးသီးမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အကြံပြုဆွေးနွေးပေးကြသော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့၊ အစိုးရမဟုတ်သောပြည်တွင်း/ပြည်ပအဖွဲ့အစည်းများမှပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေမှုအတွက် ပံ့ပိုးကူညီပေးသော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့အားကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်းနှင့် ဤစာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ လိုအပ်ချက်များအပေါ်အကြံပြုဝေဖန်ချက်များကို ဝမ်းမြောက်စွာကြိုဆိုပါကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနစိတ်
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား

(က)အရည်အချင်း

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားအဖြစ် စေတနာ့ဝန်ထမ်း တာဝန်ယူမည့်သူသည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံသူများဖြစ်ရပါမည်။

၁။ ကျေးရွာတွင်နေထိုင်သူ(ကျေးရွာ၏ရွာခံ)ဖြစ်ပြီးကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုစိတ်ဝင်စားသူ၊
၂။ ကျေးရွာပြည်သူလူထုနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ပြီး ပြည်သူလူထု၏ယုံကြည်ကိုးစားမှုကို ခံရ၍ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်သူ၊
၃။ အသက်(၁၈)နှစ်မှ(၅၀)နှစ်အတွင်းရှိပြီးကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသောအမျိုးသား/အမျိုးသမီး၊
၄။ အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့် အောင်မြင်သူ၊ (အလယ်တန်းအဆင့်အောင်မြင်သူ မရှိလျှင် အနိမ့်ဆုံးအခြေခံပညာမူလတန်းအဆင့် အောင်မြင်သူထဲမှ ရွေးချယ်ရမည်။)
၅။ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သူ၊
၆။ သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးပါက ကျေးရွာလူထုအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၃)နှစ် ပေးစွမ်းနိုင်မည့်သူ၊

(ခ) တာဝန်ယူခြင်း

၁။ မြို့နယ်နှင့် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှုကိုခံယူ၍ လုပ်ဆောင်ရမည်။
၂။ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးဌာနရှိဝန်ထမ်း များ၏ နည်းပေးလမ်းပြကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် တာဝန်ယူထမ်းဆောင်ရမည်။
၃။ အသိနှင့်ယှဉ်သော ကျန်းမာရေးဓလေ့များ၊ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့် များကို မိမိနှင့် မိမိ၏မိသားစုတို့က စံပြအဖြစ် အမြဲတစေကျင့်သုံးနေထိုင်ရမည်။
၄။ မိမိတာဝန်ယူရမည့် ကျေးရွာတွင် နေထိုင်ရမည်။
၅။ မိမိနေထိုင်ရာ ကျေးရွာရှိပြည်သူလူထုအား ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း များ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

(ဂ) သင်တန်းများတက်ရောက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ပြုလုပ်ပေးမည့် "လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား သင်တန်း"ကို (၂၈)ရက်တိတိ သင်တန်းတက်ရောက်ရမည်။ သင်တန်းချိန်(၂၁)ရက်ကို မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီး ဌာနတွင် စာတွေ့/လက်တွေ့သင်ကြားစေပြီး ကျန်သင်တန်းချိန်(၇)ရက်ကို သက်ဆိုင်ရာ ကျေးလက် ကျန်းမာရေးဌာန/ဌာနခွဲများတွင် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်တွဲဘက်ပြီး ကွင်းဆင်း၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စေမည်ဖြစ်သည်။ မြို့နယ်သင်ကြားရေးအဖွဲ့ (Township Training Team)မှတာဝန်ယူ၍သင်ကြားပို့ချပေးမည်ဖြစ်ပြီး မြို့နယ်သင်ကြားရေး အဖွဲ့ဝင်များကိုလည်း ပြည်နယ်/တိုင်း သင်ကြားရေးအဖွဲ့မှ ဆရာဖြစ်သင်တန်း (Training of Trainers) ပို့ချပေးရမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းချိန်အများစုမှာ လက်တွေ့ချိန်များဖြစ်သည်။ အတွေ့ အကြုံပိုမိုရင့်ကျက်မှုရရှိစေရန်ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနတွင်လည်းကောင်း၊လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်

F I A

နေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနရှိ ကြီးကြပ်သူများမှ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာများကို သင်ကြားပေးမည်ဖြစ်သည်။

(ဃ) လုပ်ငန်းတာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ

ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် လူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာ၌ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း (သို့မဟုတ်) မိမိအားကြီးကြပ်သူများက ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်းသာ လုပ်ဆောင်သွားရမည်။ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ပြဿနာရပ်များအားလုံးကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မည် မဟုတ်သော်လည်း အရေးပေါ်ပြုစုခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်များမှ စနစ်တကျကာကွယ်ပေးခြင်း၊ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ရောဂါများကုသပေးခြင်း၊ လိုအပ်သော အကူအညီပေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ဝတ္တရားများမှာ မိမိအမှန်တကယ် တွေ့ကြုံရမည့် ပြဿနာရပ်များအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ဒေသတစ်ခုနှင့်တစ်ခု၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတစ်စုနှင့်တစ်စု၊ ကာလဒေသလိုက်၍ အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်များ ကွာခြားနိုင်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် အောက်ပါလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

၁။ လူထုအား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊

၂။ ပဏာမဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊

၃။ ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းစသော ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများကို မိမိရပ်ရွာရှိ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ၊ ပြည်သူလူထုနှင့်အတူပူးပေါင်း၍ လိုအပ်သော အကူအညီများ ရယူဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၄။ လက်စွဲစာအုပ်ပါ လမ်းညွှန်မှုများနှင့် ကြီးကြပ်သူများဖြစ်သည့် ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးမှူး၊ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆရာမ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၁)၊ သားဖွားဆရာမနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)တို့၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၅။ မိမိ၏ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်လုပ်ငန်း တိုးတက်စေရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့၌လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာဆေးဝါးများရရှိနိုင်ရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ မိမိအားကြီးကြပ်သူများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး အကူအညီရယူခြင်း၊

၆။ လူထုဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို အစပျိုးထူထောင်ပေးခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများတွင် လူထုမှပူးပေါင်းပါဝင်လာအောင် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၂။ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၄။ ကုသရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လူနာများကိုညွှန်းပို့ခြင်း၊

၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်စည်းရုံးဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၆။ မိသားစုကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊

၇။ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၈။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်များ ကောက်ယူခြင်းနှင့် ဖွား/သေစာရင်းကောက်ယူခြင်းတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၉။ အစီရင်ခံစာပေးပို့ခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊

၁၀။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ထူးခြားဖြစ်စဉ်များကို အချိန်မီသတင်းပို့ခြင်း၊

အမှတ်စဉ် (၁)မှ (၃)အထိ လုပ်ငန်းများသည် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အဓိကလုပ်ငန်းများဖြစ်ပြီး ကျန်လုပ်ငန်းများမှာ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ

ကျေးရွာကျန်းမာရေးကော်မတီနှင့် ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန၏ စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ကြီးကြပ်တွပ်ကဲမှုအောက်တွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

၁။ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း

- ကျေးရွာခေါင်းဆောင်များနှင့် ကျေးရွာလူထုအတွင်း ကျန်းမာရေးအသိနှင့် ယှဉ်သော အလေ့အထများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် စည်းရုံး၍ ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းကို တက်ကြွစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- မိသားစုကျန်းမာရေး၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရပညာပေးလုပ်ငန်းများလူထုအတွင်း ကျယ်ပြန့်စွာ ရောက်ရှိသွားစေရန် စည်းရုံးလုပ်ကိုင်ခြင်း၊
- အသိနှင့်ယှဉ်သော ကျန်းမာရေးဓလေ့များ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများကို မိမိကိုယ်တိုင် စံပြအဖြစ် အမြဲတစေပြုမူနေထိုင်ခြင်းနှင့် ပြည်သူလူထုအတွင်း လက်ခံ ကျင့်သုံးလာစေရန် ပညာပေးစည်းရုံးခြင်း၊
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ကာလသား၊ HIV/ AIDS၊ ငှက်ဖျား၊ တီဘီ၊ အနာကြီး၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး၊ မျက်ခမ်းစပ်စသည့် ကူးစက်ရောဂါများ အကြောင်းကို ပညာပေးခြင်း၊

၂။ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်း

- မိမိဒေသအတွင်း ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း ရှိ/မရှိကို အမြဲထောက်လှမ်း၍ သတင်းစုဆောင်းခြင်း၊
- ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ထူးခြားဖြစ်စဉ်များကို သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာန/ဝန်ထမ်းသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ခြင်း၊
- အောက်ဖော်ပြပါရောဂါများ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်မှဖြစ်စေ၊ကျေးရွာလူထုအဖွဲ့အစည်းမှဖြစ်စေအကြောင်းကြားပါကဆက်လက်၍ကြီးကြပ်(၂) သားဖွားဆရာမ၊ကျန်းမာရေးမှူးနှင့် တိုက်နယ်ဆရာဝန်စသည်တို့ထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားခြင်း၊
  - ❖ ပြင်းထန် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ **တစ်ဦးဖြစ်ပွားလျှင်** / သေဆုံးလျှင်၊
  - ❖ ကိုယ်ပူ ဖျား၍ အနီအဖုအပိန့်များထွက်သော လူနာ**တစ်ဦး**ရှိလျှင်၊
  - ❖ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း (သို့မဟုတ်)အခြားအဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်လူနာများ အော့အန်ဝမ်းသွားခြင်းရှိလျှင်၊
  - ❖ အသားဝါ၊ ဆီးဝါရောဂါ လူနာ**တစ်ဦး**ရှိလျှင်၊
  - ❖ အိမ်တွင် ကြွက်ကျပြီး ကိုယ်ပူဖျား အကျိတ်ထွက်သောလူနာတွေ့လျှင်၊
  - ❖ အပြင်းဖျားပြီး ဇက်တောင့်နေသော လူနာ**တစ်ဦး**ရှိလျှင်၊
  - ❖ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ သံသယရှိလျှင်၊
  - ❖ ရောဂါလက္ခဏာချင်းတူသော ထူးခြားသောလူနာများရှိလျှင်၊
- ရွာအတွင်း၌ လှည့်ပတ်သွားလာရာတွင်လည်းကောင်း၊မိမိထံသို့ဆေးကုသရန် လာရောက်သူများတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပူ၍ ဖျားနာသောသူများကို ငှက်ဖျားဟု သံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း၊
- ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်ခြင်းလုပ်ငန်းတို့တွင် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ရက်သတ္တပတ် (၂)ပတ်(သို့မဟုတ်) (၃)ပတ်ထက်ပို၍ ချောင်းဆိုးသူ (သို့မဟုတ်) ဖျားနာ၍ ချောင်းဆိုးသူကို တွေ့ရှိပါက သလိပ်စစ်ဆေးနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ရန်နှင့် ညွှန်းပို့ခြင်းကို စာရင်းရေးမှတ်ထားခြင်း၊
- တီဘီရောဂါသည်များအား ဆေးပတ်ကုန်ဆုံးသည့်အထိ ကုသမှုခံယူရန် စည်းရုံး ပညာပေးခြင်း၊
- အနာကြီးရောဂါသည်များ ရောဂါပျောက်ကင်းသည့်အထိ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရန် စည်းရုံးပညာပေးခြင်း၊

- ကူးစက်အဆင့်ရှိ မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါသည်များကို မျက်စဉ်းခပ်ပေးရန်နှင့် မျက်စဉ်းဆေးတောင့် ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ရောဂါကာကွယ်ဆေးဖျန်းအဖွဲ့များအတွက် လိုအပ်သော အကူအညီများပေးခြင်း၊

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ

- ရေရရှိနိုင်သော နေရာများအား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရန် ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း၊ အသစ်တူးဖော်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် ကျေးရွာ/ရပ်ကွက်ခေါင်းဆောင်များ၊ ဒေသခံများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ရေတွင်း/အုတ်ရေကန်များတွင်ရေသန့်ဆေးမှုန့်(ဗလိချင်းပေါင်ဒါ)ခပ်ခြင်းကိုအခြေအနေနှင့် အချိန်အခါအလိုက် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ရေရရှိနိုင်သောနေရာမှ ပေ(၅၀)အတွင်းတွင် ရေကိုညစ်ညမ်းစေနိုင်သောအရာများ မရှိစေရန် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ရေပုပ်၊ရေသိုးများကို ရေစုပ်ကျင်းများအတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ရန် ကျေးရွာလူထုအား ပညာပေးစည်းရုံးခြင်းနှင့် မိမိနေအိမ်တွင် စံပြပြုလုပ် အသုံးပြုခြင်း၊
- ကျေးရွာလူထုအားကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်အသုံးပြုရန် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် မိမိနေအိမ်တွင်စံပြဆောက်လုပ်အသုံးပြုခြင်း၊
- အမှိုက်သရိုက်များအား အမှိုက်ကျင်းနှင့်မြေဆွေးကျင်းထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းကို နည်းပေးလမ်းပြ စည်းရုံးဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- စာသင်ကျောင်းများတွင် ယင်လုံအိမ်သာများ၊ ရေစုပ်ကျင်းများ ဆောက်လုပ်အသုံးပြုရေးကို ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် တိုင်ပင်စည်းရုံးဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ကျေးရွာနှင့် စာသင်ကျောင်းများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို အမြဲစောင့်ကြပ်၍ တိုက်တွန်းဆော်ဩခြင်း၊
- ကျေးရွာအတွင်းရှိ ဈေး/ စားသောက်ဆိုင်များ သန့်ရှင်းမှုစစ်ဆေးခြင်းကို အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကျေးရွာဘုရားပွဲ/ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများတွင် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားမှုဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၄။ ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

- သာမန်ဖျားနာသူများကို ဆေးဝါးကုသခြင်း၊
- အရေးကြီးသောလူနာများ၊ကူးစက်ရောဂါဟုမသင်္ကာဖွယ်ရှိသောလူနာများကိုကြီးကြပ်(၂)၊ သားဖွားဆရာမ၊ ကျန်းမာရေးမှူး၊ ဆရာဝန်စသည်တို့အားပြသခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်လိုက်ပါပို့ဆောင်ပေးခြင်း၊

၆။ မိသားစုကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း

- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေး၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများကို သားဖွားဆရာမနှင့် အရန်သားဖွားဆရာမတို့ထံတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်နှင့် မွေးဖွားရန် ပညာပေးစည်းရုံးခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ငါးနှစ်အောက်ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံရန် ပညာပေးစည်းရုံး၍ သားဖွားဆရာမထံ ညွှန်းပို့ခြင်း၊
- မိခင်နှင့်ကလေးများအား တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအသိပညာပေးခြင်း၊ လက်တွေ့ပြသခြင်းနှင့် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း၊
- မိမိရွာတွင် အရန်သားဖွားဆရာမ မရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် သံဓါတ်ဆေးပြားနှင့် ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဆေးပြားများကို သားဖွားဆရာမ၊ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆရာမ (သို့မဟုတ်) လက်ထောက်ကျန်းမာရေးမှူးတို့ထံမှရရှိအောင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။

- ခြေကိုက်လူနာများနှင့်အရေးပေါ်လူနာများအား ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့်ပြုစုပြီး နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့စေလွှတ်ရန်နှင့် လိုအပ်ပါကကိုယ်တိုင်လိုက်ပါပို့ဆောင်ခြင်း၊
- မိမိပြုစုကုသသူများနှင့် ညွှန်းပို့လူနာများ၏ စာရင်းနှင့် သုံးစွဲဆေးစာရင်းများကို ပြည့်စုံစွာရေးမှတ်ထားခြင်း၊
- လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆေးဝါးများကို အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့ထံ တင်ပြ၍ အကူအညီတောင်းခံခြင်း၊

၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းလုပ်ငန်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် သားဖွားဆရာမနှင့် ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)တို့ကို ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- မိမိကျေးရွာအတွင်းရှိ ကလေးများအားလုံးရောဂါကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံပြီးသားဖြစ်စေရန် စည်းရုံးတာဝန်ယူခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်း၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့် အရေးကြီးပုံတို့ကို ပညာပေးခြင်း၊
- ကူးစက်ရောဂါများ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပေါ်လာပါက (သို့) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းလုပ်ငန်းများ၌ ပါဝင်စည်းရုံး ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၇။ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း

- အာဟာရနှင့်ပတ်သက်၍မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးအသိပညာများပေးခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နို့တိုက်နေစဉ် အစားရှောင်ခြင်း၏အန္တရာယ်များကို အသိပေးပြီး အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝစွာ စားရန်တိုက်တွန်းခြင်း၊
- အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများလုံလောက်စွာရရှိရေးအတွက် အိမ်တိုင်း၌ သီးနှံပင်များ စိုက်ပျိုးရေး၊ ကြက်၊ ဘဲ စသည်တို့ တစ်နိုင်မွေးမြူရေးကို အားပေး ကူညီခြင်း၊
- အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှု ပပျောက်ရေးအတွက် အိုင်အိုဒင်းဆားစားသုံးရန် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း၊

၈။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်များနှင့် ဖွားသေစာရင်းအင်းများ ကောက်ယူခြင်း

- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ မိမိရွာ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာရင်းအင်းများ ကောက်ယူရာတွင် ဝါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- မိမိကျေးရွာအတွင်းတွင် မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းကိစ္စတို့ကို သက်ဆိုင်ရာ သားဖွားဆရာမထံ စာရင်းတိုင်ကြားရန် မိသားစုအားတိုက်တွန်းခြင်းနှင့် လိုအပ်လျှင် မိမိကိုယ်တိုင် တိုင်ကြားပေးခြင်း၊

၉။ အစီရင်ခံစာပေးပို့ခြင်း၊ တင်ပြခြင်း

- လစဉ်မိမိလုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးသော အလုပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကော်မတီ/ဝန်ထမ်းသို့ အစီရင်ခံခြင်း၊ အခက်အခဲများကိုတင်ပြခြင်းနှင့် ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆွေးနွေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနတွင် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအားလုံးနှင့်အတူ လစဉ်အစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက်၍မိမိ၏အခက်အခဲများတင်ပြခြင်း၊ အကြံဥာဏ်များရယူခြင်း၊
- လစဉ်မိမိတို့ လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းများကို လချုပ်ပုံစံတွင်ထည့်သွင်း၍ မိမိနှင့် သက်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေးဌာနသို့ပေးပို့တင်ပြခြင်း၊

၁၀။ ထူးခြားဖြစ်စဉ်သတင်းပို့ခြင်း

မိမိကျေးရွာတွင် အောက်ပါ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ထူးခြားဖြစ်စဉ်များရှိပါက သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများထံ အမြန်ဆုံးသတင်းပေးပို့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်း၊ (ရေဘေး၊ လေဘေး၊ မီးဘေး၊ မြေငလျင်)
- ပိုးသတ်ဆေး၊ ဓါတ်မြေဩဇာ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊
- ယာဉ်တိုက်ခြင်းနှင့်မတော်တဆထိခိုက်ခြင်း၊(ကားမှောက်ခြင်း၊သင်္ဘော၊လှေနစ်မြုပ်ခြင်း)

- ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၊ သေဆုံးမှု များပြားခြင်း၊ အစုလိုက်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ အမျိုးအမည်မသိရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း၊
- ကျွဲ၊ နွား၊ ကြက်ငှက်များ သေဆုံးမှုများပြားခြင်း၊ ကြွက်ကျခြင်း၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကိစ္စရပ်များတွင်သာမက လူထုဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်လိုပါသည်။ သို့မှသာ မိမိကျေးရွာရှိ လူထုသည် အဘက်ဘက်မှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

လက်စွဲစာအုပ် အသုံးပြုပုံ၊ အသုံးပြုနည်း

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားလက်စွဲစာအုပ်ကို အဓိကအားဖြင့် လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သားများ သင်တန်းတက်ရောက်စဥ် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဒုတိယအနေဖြင့် သင်တန်းဆင်းပြီးနောက် လက်တွေ့လုပ်ကိုင်သောအခါ မှီငြမ်းမှု ပြုနိုင်ရန်နှင့် တတိယအားဖြင့် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကြီးကြပ်သူများ၊ လမ်းညွှန်သူများ၊ သင်ကြားပို့ချသူများအတွက် အထောက်အကူအဖြစ်လည်း အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် အခြေခံကျန်းမာရေး သဘောတရားများ၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဓိကကျသောကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏ အခြေခံအချက်အလက်များနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ အချို့ပြဿနာများမှာ စီမံကိန်းတစ်ရပ်အဖြစ် တိုက်ဖျက်နှိမ်နင်းနေသော ရောဂါများဖြစ်သဖြင့် သက်ဆိုင်ရာစီမံကိန်းဌာန၏ အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းဆောင်ရွက်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ခေါင်းစဥ်(၁၀)ခုအောက်တွင်စုစည်းဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ ကျန်းမာရေးသဘောတရားများ
၂။ ကူးစက်ရောဂါများ
၃။ ကူးစက်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်သော နာတာရှည်ရောဂါများ
၄။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး
၅။ မိသားစုကျန်းမာရေး
၆။ သမားရိုးကျရောဂါများ
၇။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ
၈။ ရှေးဦးပြုစုခြင်း
၉။ ဖွားသေစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းများ ကောက်ယူခြင်း
၁၀။ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း

အထက်ပါအကြောင်းအရာတစ်ခုစီမစတင်မီယင်းနှင့်ပတ်သက်၍အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်အနည်းငယ်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပြီး၊ ယင်းအကြောင်းအရာ၊ ပြဿနာတို့နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ညွှန်ပြထားပါသည်။ ပြဿနာရပ်တိုင်းတွင် မည်သို့ကာကွယ်နိုင်

ကြောင်း၊ လွယ်ကူ၍ ထိရောက်မှုရှိသော ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို မည်သို့ပေးနိုင်ကြောင်း၊ ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ မည်သည့်လူနာများကို မည်သို့ညွှန်းပို့ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းရေးသားထားပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ ရှေးဦးပြုစုခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပညာ၏ အခန်းကဏ္ဍများကိုလည်း ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် သင်တန်းသင်ယူရာတွင် လေ့လာရန်၊ ပညာပေးရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ လူ၏ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝဗေဒ သရုပ်ပြရုပ်ပုံများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ယခုလက်စွဲစာအုပ်တွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ပြည့်စုံစွာဖော်ပြထားပါသည်။ နောင်လိုအပ်လာသောအခါ ပြန်လည်လေ့လာရန် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကြားပို့ချသော သင်တန်းဆရာများအနေနှင့် မိမိတို့ မြို့နယ်၊ ပြည်နယ်/ တိုင်းအတွင်း အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစီမံကိန်း ကိစ္စရပ်များကို ပိုမိုအလေးပေး သင်ကြားသွားရန်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သောကိစ္စရပ်များကို သင်ကြားရာ၌ စာတွေ့သင်ကြားခြင်းထက် လက်တွေ့ပြသခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူထိရောက်မှုရှိသဖြင့် လက်တွေ့ပြသခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ များများပြုလုပ်ရန်နှင့် သင်တန်းသားအချင်းချင်း လက်တွေ့လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်စေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- လူထုဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်၍ လူထုပါဝင်လာအောင်စည်းရုံးရန်၊ (တစ်ဦးကောင်း၊ တစ်ယောက်ကောင်း ဆောင်ရွက်ရန် မဟုတ်ပါ။)
- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အခြားစေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် တွဲဖက်၍ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်၊
- မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်ဒေသနှင့် မည်သူ့ထံမှ မည်သည့်အကူအညီများနှင့် လမ်းညွှန်မှုများ ရရှိနိုင်သည်ကို အမြဲသိမှတ်ရန်၊
- မိမိ မကူညီနိုင်သော လူနာကို မိမိထက် ကျွမ်းကျင်သူထံ ညွှန်းပို့ရန်၊

အပိုင်း(၁)
ကျန်းမာရေးသဘောတရားနှင့် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနဖွဲ့စည်းပုံ

၁။ ကျန်းမာရေးသဘောတရား

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် "ကျန်းမာရေးသဘောတရား" ကို မိမိကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်နားလည်ရုံသာမက လက်တွေ့ခံယူကျင့်သုံးပြီး ပြည်သူလူထုကို ဆင့်ပွားဆွေးနွေး ပညာပေးစည်းရုံး၍ ဟောပြောရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကျန်းမာခြင်း

ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ အနာရောဂါ (သို့မဟုတ်) မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု ကင်းရှင်းရုံမျှမက ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ လူမှုရေးသုခနှင့် တစ်လုံးတစ်ဝ ပြည့်စုံခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

အားလုံးကျန်းမာ

နိုင်ငံသားအားလုံးအနေဖြင့် မိမိတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကိစ္စနှင့် လူမှုရေး ကိစ္စများကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိစေမည့် ကျန်းမာရေးအဆင့်ကို ရရှိစေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် နိုင်ငံသားတိုင်းသည် လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိခံစားစေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

"ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုသည်မှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဖြစ်ပြီး လက်တွေ့လည်းကျ၊ သိပ္ပံနည်းလည်းကျကာ လူမှုရေးအရ လက်ခံနိုင်သည့် နည်းပညာရပ်များကို အခြေခံပါသည်။ ထို့အပြင် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လူတစ်ဦး ချင်းဖြစ်စေ၊ မိသားစုတစ်စုချင်းဖြစ်စေ၊ လူထုတစ်ရပ်လုံးဖြစ်စေ လွယ်လွယ်ကူကူ လက်လှမ်းမီ ရရှိနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ လူထုကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက် မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။"

အဆိုပါ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသည် လူအများစု နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရာ နေရာနှင့် နီးနိုင်သမျှနီးပြီး နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်နှင့် လူထုအား ကနဦး တွေ့ထိမှု ပေးသည့် အပြင် နိုင်ငံ၏ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အဓိကကျသော ကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် ပါဝင်သော လုပ်ငန်းစဉ်(၈)ရပ်မှာ

၁။ အဖြစ်များသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ၄င်းတို့ကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းသည့်နည်းလမ်းများအကြောင်း ပညာပေးခြင်း၊
၂။ အာဟာရဖြည့်တင်ပေးခြင်း၊
၃။ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေရရှိရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၄။ သားဆက်ခြားလုပ်ငန်းအပါအဝင် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊
၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊
၆။ ဒေသအလိုက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ရောဂါများအား ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း၊
၇။ အဖြစ်များသည့် သာမန်ရောဂါများနှင့် ထိခိုက်မှုများအတွက် သင့်လျော်သော ကုသမှုများပေးခြင်း၊
၈။ အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် အဓိကဆေးဝါးများ ထောက်ပံ့ခြင်း၊

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း အောင်မြင်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ **အခြေခံမှု (၅)ချက်**ကို ရယူဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ <u>ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသည် သာတူညီမျှမှုရှိစေခြင်း (Equity)</u>

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများသည် လူတိုင်းအတွက် အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျေးလက်ဒေသ၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ခက်ခဲသောဒေသများနှင့် မြို့ပြအစွန်အဖျားရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ <u>ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကိုဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်း (Preventive Focus)</u>

ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုဆောင်ရွက်ရာတွင် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သို့ရာတွင်ကုသရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအထိ ပါဝင်မှသာ ပြီးပြည့်စုံသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းဖြစ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ <u>ဒေသနှင့်လိုက်လျောညီထွေမှုရှိပြီး အများပြည်သူလက်ခံနိုင်သော နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုခြင်း (Appropriate technology)</u>

ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများနှင့်နည်းစနစ်များမှာ ဒေသနှင့်လိုက်လျောညီထွေမှုရှိပြီး ထိရောက်၍ အများပြည်သူလက်ခံနိုင်မည့် နည်းစနစ်များ ဖြစ်ရပါမည်။

၄။ <u>ပြည်သူလူထု ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း (Community Involvement)</u>

ပြည်သူလူထုသည် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ကိုယ်တိုင်တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

လုပ်ငန်းများတွင် ပိုမိုသက်ဝင်ယုံကြည် သဘောပေါက်ကာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ထိရောက်အောင်မြင်မှု ပိုမိုရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

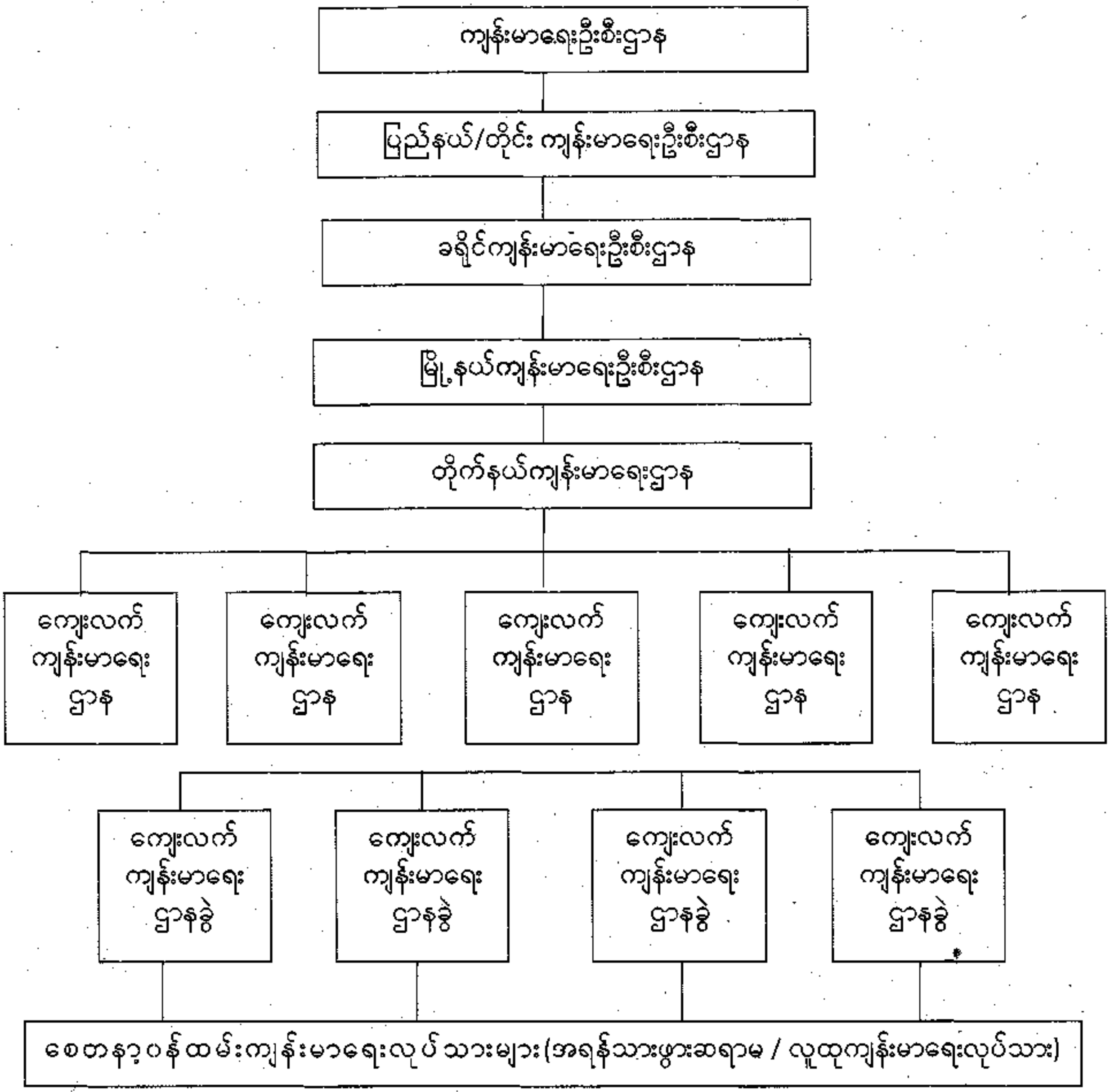
၅။ ဌာနတွင်း၊ ဌာနအချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Multi-sectoral approach)

"ကျန်းမာခြင်း" နှင့် ပြည့်စုံစေရန်မှာ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် နီးနွယ်သော အစိုးရဌာနများအပြင် အစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ (NGOs) ပါပူးပေါင်းပါဝင်ပြီး ကဏ္ဍပေါင်းစုံမှ ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ စားဝတ်နေရေးနှင့် လူမှုရေး ဘက်စုံပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်မှာ ဌာနတွင်းနှင့် ဌာနအချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအင်အားတောင့်တင်းခိုင်မာရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်(၈)ရပ်ကိုအထက်ဖော်ပြပါ အခြေခံမူကြီး (၅)ချက်နှင့်အညီဆောင်ရွက်မှသာပြီးပြည့်စုံသောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု(Comprehensive Health Care) ဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း၊ ကုသရေးလုပ်ငန်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပီပြင်စွာပေးစွမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကြေငြာစာတမ်းကို (၁၉၇၈)ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၁၂)ရက်နေ့တွင် ရုရှားနိုင်ငံ၊ အာ(လ်)မာအာတာမြို့၌ ကျင်းပခဲ့သော ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာကွန်ဖရင့်မှ ကမ္ဘာ့လူသား အားလုံး၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ရေးကို ရှေးရှု၍ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။

၂။ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနဖွဲ့စည်းပုံ



၃။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးမူဝါဒ (၁၉၉၃)

၁။ နိုင်ငံသားအားလုံး ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ ပြည့်ဝစေမည့် "အားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေး" ရည်မှန်းချက်ကိုရရှိစေရန် အမျိုးသားကျန်းမာရေးစီမံကိန်းများ ရေးဆွဲပြီး ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုအခြေခံ၍ အကောင်အထည်ဖော်ရန်။

၂။ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အသင့်တော်ဆုံး လူဦးရေပမာဏရရှိစေရေးအတွက် အမျိုးသားလူဦးရေမူဝါဒအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။

၃။ ပြည်တွင်း၌ ကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ လူအင်အားကို ရေရှည်ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးမှုစီမံကိန်း လိုအပ်ချက်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ မွေးထုတ်ရန်။

၄။ ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ ထုတ်ပြန်ထားသော တည်ဆဲဥပဒေများအတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။

၅။ သမဝါယမ၊ ဖက်စပ်၊ ပုဂ္ဂလိကများနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများမှ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးကဏ္ဍများကို ပြောင်းလဲနေသောစီးပွားရေးမူဝါဒနှင့်လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေရေးအတွက် တွန်းအားပေးရန်။

၆။ ကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ် ရန်ပုံငွေရှာဖွေရေးနည်းလမ်းသစ်များကို ဖော်ထုတ်ဆောင်ရွက်ကြရန်။

၇။ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ဆက်နွယ်မည့်ဝန်ကြီးဌာနအချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်။

၈။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများကို အခါအားလျော်စွာ ပြဌာန်းဆောင်ရွက်ရန်။

၉။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာ၌ လေထုနှင့်ရေထု ညစ်ညမ်းမှုကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးကိုပါ တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ရန်။

၁၀။ နိုင်ငံသားများ၏ ကြံ့ခိုင်မှုတိုးတက်မြင့်မားလာစေရန် အားကစားနှင့်ကာယပညာလုပ်ငန်းများကိုတိုးချဲ့ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ ပြည်သူလူထုမှ တက်ကြွစွာပါဝင်လာစေရန် တွန်းအားပေးခြင်း၊ ထူးချွန်သောအားကစားသမားများကို ချီးမြှင့်အားပေးခြင်းနှင့် ရိုးရာအားကစားနည်းပညာများကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်းတို့ကိုဆောင်ရွက်ရန်။

၁၁။ သုတေသနလုပ်ငန်းများကို တွေ့ကြုံနေရသောကျန်းမာရေးပြဿနာများကို သုတေသနပြုသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစနစ် သုတေသနကိုလည်း အရေးပေးဆောင်ရွက်ရန်။

၁၂။ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း တိုးချဲ့ရာတွင် တိုင်းပြည်၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်နိုင်ရေးအတွက် ကျေးလက်ဒေသများသာမက မဖွံ့ဖြိုးသေးသော နယ်စပ်ဒေသများကိုလည်း အထူးဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန်။

၁၃။ နိုင်ငံတွင်း၌ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာရပ်များအတွက် ကာကွယ်ကုသရေးလုပ်ငန်းများကို ကြိုတင်စဉ်းစား စီမံထားရန်။

၁၄။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်သုတေသနလုပ်ငန်းများ နိုင်ငံတကာ အဆင့်မီသည်အထိဆောင်ရွက်ခြင်းကို အားပေးရန်နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်။

၁၅။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အခြားနိုင်ငံများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ခြင်းတို့ကို တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ရန်။

၄။ အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနများ

မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ဝန်ထမ်းများခန့်ထားပြီး ပြည်သူ တို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးနေသော အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနများမှာ

၁။ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများ (Rural Health Centers - RHCs)
၂။ တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနများ (Station Health Units - SHU)
၃။ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးဌာနများ (Maternal and Child Health Centers - MCHs)
၄။ ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနများ (School Health Centers - SHT (Teams))
၅။ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနများ (Urban Health Centers - UHC)

(၂၀၀၈)ခုနှစ်အထိ ပြည်သူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသည့် အခြေခံ ကျန်းမာရေးဌာန စုစုပေါင်းမှာ -

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန	၁၄၇၈
ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ	၆၆၃၅
တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန	၄၆၃
မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးဌာန	၃၄၈
ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာန	၈၀
ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာန	၈၆ ခုတို့ဖြစ်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် တိုက်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနများရှိ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကျေးလက်နေပြည်သူ များအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အဆိုပါကျန်းမာရေးဌာနများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို သိရှိ နားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများ

မြန်မာနိုင်ငံရှိ စုစုပေါင်းလူဦးရေ၏ (၇၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကျေးလက်ဒေသများတွင် နေထိုင် သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများမှ စောင့်ရှောက်မှု ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများကို ကျေးရွာများတွင် အခြေစိုက်ပြီးဖွင့်လှစ်ပါ သည်။ ထိုကဲ့သို့ဖွင့်လှစ်သည့်ကျေးရွာများမှာ ယင်းကျေးရွာအပိုင် အနည်းဆုံးကျေးရွာအုပ်စု ငါးစုမှ ဆယ်စုအထိသွားလာဆောင်ရွက်နိုင်သော နေရာဖြစ်ခြင်း၊ အနီးအနားကျေးရွာများမှလည်း ယင်း ကျေးရွာသို့ သွားလာမှုလွယ်ကူ၍ အချက်အချာကျပြီး တိုက်နယ်ဆေးရုံ(သို့မဟုတ်)မြို့နယ်ဆေးရုံ

များသို့ လူနာများထပ်ဆင့်လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေးအတွက် ခရီးလမ်းပန်းလွယ်ကူသော နေရာဖြစ်ခြင်း၊ ဖွင့်လှစ်ခွင့်ရပြီး တစ်နှစ်အတွင်း အမြဲတမ်းအဆောက်အဦကို သတ်မှတ်ပုံစံအတိုင်း ပြည်သူလူထုမှ တာဝန်ယူဆောက်လုပ် ထိန်းသိမ်းနိုင်သော ကျေးရွာဖြစ်ခြင်းစသည့် အချက်များပေါ်တွင် အခြေခံ၍ ရွေးချယ် ဖွင့်လှစ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန တစ်ခုတွင် ပင်မဌာနတစ်ခု (Main Centre) နှင့် ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ (Sub-RHC) (၄ခု မှ ၆ခု) ရှိပါသည်။ စံကိုက်ဝန်ထမ်းအနေဖြင့် လက်ထောက်ကျန်းမာရေးမှူး(၁)ဦး၊ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး ဆရာမ(၁)ဦး၊ သားဖွားဆရာမ(၅)ဦး၊ ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) (၅)ဦးနှင့် အစောင့်(၁)ဦး စုစုပေါင်း(၁၃)ဦးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန၏ လုပ်ငန်းရပ်များ

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနမှ အမှုထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များကို ကြီးကြပ်နိုင်ရန်နှင့် လမ်းညွှန်ဦးဆောင်မှုပေးရန် မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူး၊ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးအရာရှိနှင့် တိုက်နယ်ဆရာဝန်တို့မှတာဝန်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန၏ လုပ်ငန်းများမှာ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ အခြေခံကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကောက်ယူပြီး ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန၏ အကျုံးစိပ်ကျန်းမာရေးစီမံချက် ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၂။ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအသိပညာ တိုးတက်မြင့်မားလာရေးအတွက် ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၃။ ဖွားသေစာရင်းများ ကောက်ယူမှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊
၄။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး တိုးတက်မှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၅။ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကိုဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၆။ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေး၊ ပပျောက်ရေး စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစည်းရေးအသွင် (Integrated Health Services)အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပြီး အဆိုပါစီမံကိန်းလုပ်ငန်းများကို တာဝန်ခံဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၇။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၈။ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၉။ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၁၀။ ဆေးကုသခြင်းနှင့် လူနာညွှန်းပို့ခြင်း၊

တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနများ

မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများထဲမှ ခရီးလမ်းပန်းဆက်သွယ်မှု အချက်အချာကျပြီး ကျောထောက်နောက်ခံရွာနှင့်လူဦးရေများပြားသော ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနအား (၁၆)ကုတင်ဆံ့ တိုက်နယ်ဆေးရုံအဖြစ် အဆင့်တိုးမြှင့် ဖွင့်လှစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့တိုက်နယ်ဆေးရုံ ဖွင့်လှစ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် တိုက်နယ်ဆေးရုံ၏ ဖွဲ့စည်းပုံတွင်ပါဝင်သော ဆရာဝန်ဦးဆောင်သည့် တိုက်နယ်ဆေးရုံဝန်ထမ်းများခန့်ထားပြီး ဆေးကုသရေးလုပ်ငန်းများကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်စေပါသည်။ တပြိုင်နက်တည်းမှာပင် လက်ရှိဖွင့်ထားသောကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများ၏ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့လက်ရှိ တာဝန်ခံဆောင်ရွက်ရသော ကျေးလက်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုပြင်ဖွင့်လှစ်လိုက်သော တိုက်နယ်ဆေးရုံနှင့် လက်ရှိ ကျန်းမာရေးဌာနတို့ပေါင်းပြီး တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနဟု ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ပါသည်။ တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနအသွင် ပြောင်းလဲသွားသည့်အတွက် လက်ရှိခန့်ထားပြီးဖြစ်သော လက်ထောက်ကျန်းမာရေးမှူးအစား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၁)ကို တာဝန်ပေးဆောင်ရွက်စေပါသည်။ တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန၏ တာဝန်ခံဆရာဝန်သည် ဆေးရုံ၏ကုသရေးသာမက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုပါ တာဝန်ခံဆောင်ရွက်ရပါသည်။

<u>တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန၏လုပ်ငန်းရပ်များ</u>

တိုက်နယ်ဆရာဝန်သည် မိမိနယ်မြေအတွင်းရှိ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် တိုက်နယ်ဆေးရုံတို့၏ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို တာဝန်ခံကြီးကြပ်ကွပ်ကဲအုပ်ချုပ်ရမည်။ လိုအပ်ပါက မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးထံ တင်ပြဆောင်ရွက်ရမည်။

တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန၏ လုပ်ငန်းရပ်များမှာ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနအောက်ရှိ အမှုထမ်းရေးရာကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၂။ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ လချုပ်စာရင်းဇယားများ၊ အစီရင်ခံစာများကို မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးမှတဆင့်ပေးပို့ခြင်း၊

၃။ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးမှတဆင့် သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၄။ တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနနယ်မြေအတွင်းရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကိုဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၅။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၆။ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေး၊ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးစသည့် မိသားစုကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၇။ စီမံကိန်းဝင် ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၈။ ဖွားသေစာရင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းများ ကောက်ယူခြင်း၊

၉။ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၁၀။ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊

၁၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၁၂။ ကူးစက်ရောဂါများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် နှိမ်နင်းခြင်း၊
၁၃။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊
၁၄။ ဆေးကုသခြင်း၊
၁၅။ လိုအပ်ပါက မြို့နယ်ဆေးရုံသို့ လူနာညွှန်းပို့ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါလုပ်ငန်းရပ်များတွင် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ဖြစ်ကြသော အရန်သားဖွားဆရာမများ၊ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ပြည်သူလူထုအားလုံးတို့မှ တက်ကြွစွာပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ သိရှိမှတ်သားရန်အချက်များ

- ကျန်းမာခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်၊
- ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသဘောတရား၊ လုပ်ငန်းစဥ်(၈)ရပ်နှင့် အခြေခံမူ (၅) ချက်၊
- ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် တိုက်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနတို့ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်လုပ်ငန်းတာဝန်များ၊

အပိုင်း(၂)
ကူးစက်ရောဂါများ

ကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း

ကူးစက်ရောဂါ၏အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကူးစက်ရောဂါဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်မှ လူသို့လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်မှတဆင့် လူသို့လည်းကောင်း၊ ခြင်၊ ယင်၊ လှေးစသည့် ပိုးမွှားကောင်များမှတဆင့် လူသို့လည်းကောင်း ကူးစက်တတ်သောရောဂါကိုဆိုသည်။

၁။ တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခြင်း

တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါဖြစ်သောသူနှင့် ကိုယ်ကာယထိတွေ့၍သော်လည်းကောင်း၊ ကာမစပ်ယှက်၍သော်လည်းကောင်း၊ အခြားနည်းလမ်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးသည် အခြားတစ်ဦးသို့ တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ (ဥပမာ - ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းတို့ကြောင့် တီဘီရောဂါပိုးများ အခြားသူများသို့ တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခြင်း၊)

၂။ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ကူးစက်ခြင်း

သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ကူးစက်ခြင်းတွင် နည်း(၂)နည်းရှိသည်။

၂-၁။ <u>တဆင့်ခံပစ္စည်းဖြင့် ကူးစက်ခြင်း၊</u>

ယင်းတို့မှာ ရောဂါပိုးများငြိတွယ်နေသောပစ္စည်းများ၊ အစားအစာများ၊ သောက်သုံးရေများ၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများကိုသုံးဆောင်စားသောက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

(ဥပမာ - ကာလဝမ်းရောဂါပိုးများရှိနေသည့် မသန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ကာလဝမ်းရောဂါရရှိခြင်း)

၂-၂။ <u>ရောဂါမျိုးသယ်ဆောင်သည့် ပိုးမွှားကောင်များမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း၊</u>

ရောဂါမျိုးသယ်ဆောင်သည့် ပိုးမွှားကောင်များမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါပိုးများငြိတွယ်နေသောခြင်များ၊ မွှားကောင်များ၊ မှက်များကိုက်ခဲခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

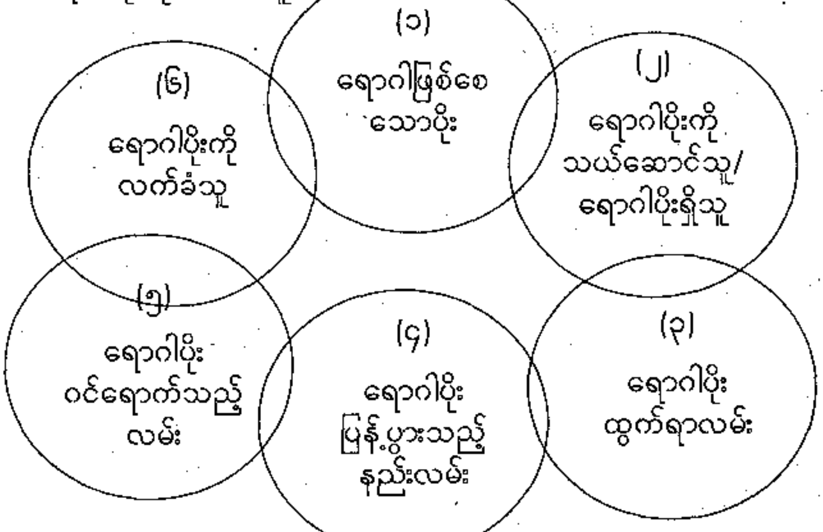
ရောဂါမျိုးသယ်ဆောင်သည့် ပိုးမွှားကောင်များမှ တဆင့် ကူးစက်သောရောဂါအချို့မှာ -

- ငှက်ဖျားရောဂါ (ခြင်မှတဆင့်)
- ပလိပ်ရောဂါ (ကြွက်လှေးမှတဆင့်)
- ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ (ခြင်မှတဆင့်)

ထိုကဲ့သို့ရောဂါကူးစက်ပုံကို သိထားခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ထိရောက်စွာနှိမ်နင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃။ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံကွင်းဆက်များ

၁။ ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးနှင့် ၎င်းတို့၏ အဆိပ်အတောက်များ
၂။ ရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်ထားသူ/ ရောဂါပိုးရှိသူ
၃။ ရောဂါပိုးထွက်ရာလမ်း
၄။ ရောဂါပိုးပြန့်ပွားသည့်နည်းလမ်း
၅။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်သည့်လမ်း
၆။ ရောဂါပိုးကို လက်ခံသူ



ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုတွင် အောက်ပါကွင်းဆက်များကိုဖြတ်တောက်ပစ်ရန်အရေးကြီးသည်။

၁။ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းခံ ရောဂါပိုး (သို့)၎င်း၏အဆိပ်အတောက်များ (ဥပမာ - ၄က်ဖျားရောဂါပိုး၊ ဆုံဆို့နာရောဂါပိုး၏ အဆိပ်) ကို တိုက်ဖျက်ရန်၊

၂။ ယင်းရောဂါပိုးကိုသယ်ဆောင်သူ (ဥပမာ-ပလိပ်ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးကိုသယ်ဆောင်သည့်ကြွက်)ကို ရှာဖွေသုတ်သင်ရန်၊

၃။ ရောဂါထွက်ရန်လမ်းကြောင်း (ဥပမာ - ကာလဝမ်းရောဂါပိုးမှာ မစင်မှတဆင့်ပြန့်ပွားသဖြင့် ရောဂါပိုးများ မပြန့်ပွားရန် မစင်ကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည်။)

၄။ ပြန့်ပွားသည့်နည်းလမ်း၊ မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့်ရောဂါပြန့်ပွားသည်ကို ရှာဖွေစုံစမ်းရန်၊ (ဥပမာ- ကာလဝမ်းရောဂါသည် ရေနှင့်အစားအစာမှတဆင့်၊ အဆုတ်ရောဂါသည် လေမှတဆင့် ကူးစက်သည်။)

၅။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်သည့်လမ်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို သိရှိရန်၊(ဥပမာ - ကာလဝမ်းရောဂါပိုးသည် လူ၏ပါးစပ်မှလည်းကောင်း၊ အဆုတ်ရောဂါသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှလည်းကောင်း ဝင်ရောက်သည်။)

၆။ ရောဂါပိုးလက်ခံသူဆိုသည်မှာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက် ရောဂါဖြစ်မည့်သူကို ဆိုလိုသည်။

ကူးစက်ရောဂါမှန်သမျှတွင်အထက်ပါကွင်းဆက်များရှိသည်။ ကူးစက်ရောဂါနှိမ်နင်းသည့်အခါတွင် သင့်လျော်ရာကွင်းဆက်ကို ဦးတည်တိုက်ခြင်း (ဥပမာ - ငှက်ဖျားရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့်ခြင် နှိမ်နင်းခြင်း၊ လောက်လန်းနှိမ်နင်းခြင်း၊ ပလိပ်ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသောကြွက်လှေးကို ဆေးဖျန်းဖျက်ဆီးခြင်း) သည် အဓိကကျသောလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေးတိုက်ခြင်းမှာလည်း နောက်ဆုံးကွင်းဆက်ကို ဖြတ်တောက်ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကူးစက်ရောဂါနှိမ်နင်းရေး

ကူးစက်ရောဂါနှိမ်နင်းရေးဆိုသည်မှာ ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများကို ဇစ်မြစ်မှ ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှားခြင်းဖြစ်ပြီး ရောဂါဖြစ်နေသောလူနာ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာမက လုပ်သားပြည်သူတစ်ရပ်လုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်မှသာ အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ကူးစက်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်လာလျှင် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်အလက်များ

- ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော နေရာသို့ ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်စေမည့် အချက်အလက်များကို ရှာဖွေစုဆောင်းခြင်း၊
- အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာန၊ ဝန်ထမ်းတို့အား သတင်းပို့ခြင်း၊ တိုင်ကြားခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်သော လူနာကို ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း၊
- ရောဂါပိုးများမပြန့်ပွားစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်သူနှင့် အတူနေထိုင်သူများကို ကာကွယ်ဆေးတိုက်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ရောနှောခွင့်မပြုခြင်း၊
- ရောဂါမျိုးသယ်ဆောင်သည့် ပိုးမွှားကောင်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သုတ်သင်ခြင်း၊
- ရောဂါကာကွယ်ဆေးများထိုးနှံပေးခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်သူ၏အသုံးအဆောင်များ၊ အညစ်အကြေးများကို ပိုးသန့်စင်ရန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရေနွေးကျက်ကျက်ဆူဖြင့်ပြုတ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ မြေမြှုပ်ခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊

ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပွားသည့်အခါ ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ရန်

- ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းသတင်းကို ကျေးရွာအာဏာပိုင်အဖွဲ့၊ ကျန်းမာရေးမှူး၊ သားဖွားဆရာမထံသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းရောက်ရှိလာပါက ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပါ။
- ဖြစ်ပွားသောရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူအား ပြုစုကုသပါ။ လိုအပ်ပါကလွှဲပြောင်းကုသပါ။
- ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရန် လူနာနှင့်အတူနေသူများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။ လူနာအသုံးအဆောင်များ သီးသန့်ထားလျှော်ဖွတ်ပါ။
- လိုအပ်ပါက ရေတွင်းရေကန် ဆေးခပ်ခြင်းကိုဆောင်ရွက်ပါ။

ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး အခြေခံမူများ

- လူနာများမှ မိမိအား မကူးစက်စေရန်၊
- လူနာမှလည်းကောင်း၊ မိမိမှတဆင့်လည်းကောင်း မိမိ မိသားစုအား မကူးစက်စေရန်၊
- လူနာအချင်းချင်း ကူးစက်မှု မရှိစေရန်၊

လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအား အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်စေခြင်း၊
- လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာမကြာခဏဆေးကြောခြင်း၊
- လူနာ၊ လူနာအညစ်အကြေးများနှင့် အသုံးဆောင်များကို လက်အိတ်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ပြီး လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောခြင်း၊
- နှာချေချောင်းဆိုးလျှင် လက်ကိုင်ပဝါဖြင့်အုပ်၍ နှာချေချောင်းဆိုးခြင်း၊
- ယင်နားပြီးသော အစားအစာများနှင့် သန့်ရှင်းမှုမရှိသော အစားအစာများ၊ သန့်ရှင်းမှု မရှိသောရေအား သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချက်ချင်းပြသ၊ ကုသမှုခံယူခြင်း၊
- လူနာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် အညစ်အကြေးများအား စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊

ကပ်ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုများ

ကူးစက်ရောဂါများ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားလာပါက အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေအား ချက်ချင်း သတင်းပေးပို့ခြင်း၊
- လူနာအား သီးသန့်ခွဲထား၍ ကုသမှုပေးခြင်း၊
- ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရေးအတွက် ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ရောဂါကူးစက်ခံရသူဟု သံသယရှိသူများအား သီးခြားထားရှိခြင်း၊
- ရောဂါကာကွယ်ဆေးများထိုးနှံပေးခြင်း၊
- ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်မှုများအား တင်ပြအစီရင်ခံခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေအား ဆက်လက်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုသတင်းပေးပို့ခြင်း၊

၁။ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့် ရေမှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

၁။ ပြင်းထန်ဝမ်းဖျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ (ကာလဝမ်းရောဂါ)
၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ
၃။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ
၄။ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ
၅။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ

၁။ ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ (ကာလဝမ်းရောဂါ)

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး ။ ကာလဝမ်းရောဂါပိုး (ဗစ်ဘရီယိုကော်လော်ရေး)

ရောဂါဖြစ်သည့်အသက်အရွယ် ။ မည်သည့်အသက် အရွယ်မဆို ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျား/မ မရွေး ဖြစ်နိုင်သည်။

ကာလဝမ်းရောဂါ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ အောက်ပါအခြေအနေ တစ်ခုခု တွေ့ရှိပါက ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါသည်။

(က) ကာလဝမ်းရောဂါအဖြစ်တွယ်မှုရှိ/မရှိ မသိရသောဒေသ (ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ) တစ်ခုတွင် အသက်(၅)နှစ်နှင့်အထက်လူနာတစ်ဦးသည် ဝမ်းအရည်များသွားပြီး ပြင်းထန်သော ရေခန်းခြောက်မှုဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သေဆုံးခြင်း။

(ခ) ကာလဝမ်းရောဂါအဖြစ်တွယ်မှုရှိသောဒေသ (ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ)တစ်ခုတွင် အသက်(၅) နှစ်နှင့်အထက်လူနာတစ်ဦးသည် အန်၍ဖြစ်စေ၊ မအန်ဘဲဖြစ်စေ ဝမ်းအရည်များသွားခြင်းဖြစ်ပါက ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟုယူဆနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အော့အန်ခြင်း၊
- ဆန်ဆေးရည်အရောင်ကဲ့သို့သော ဝမ်းအရည်များ ဒလဟောသွားခြင်း၊
- ဝမ်းတစ်ကြိမ်သွားပြီးတိုင်း အင်အားကုန်ခန်းသွားခြင်း၊
- ကြွက်တက်ခြင်း၊
- မျက်တွင်းကျလာခြင်း၊ အရေပြားကို ဆွဲကြည့်သောအခါ နဂိုအနေအထားသို့ ပြန်၍ မရောက်ခြင်း၊

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- ကာလဝမ်းရောဂါပိုးပါရှိသောမစင်များ၊ အန်ဖတ်များသည် လူတို့စားသောက်သော အစားအစာနှင့် သောက်သုံးသောရေများသို့ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ရောက်ရှိလာပါက ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ (ဥပမာ- လူနာ၏ မစင်များပေကျံနေသော အဝတ်များကို အများသုံးရေတွင်းရေကန်များတွင် လျှော်ဖွတ်ခြင်းကြောင့် ရောက်ရှိလာခြင်း။)
- ကာလဝမ်းရောဂါသည်၏ မစင်များကို ယင်များနားပြီး ၎င်းတို့ ထပ်မံနားသည့်အစာများမှတဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။
- ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်သူ၏မစင်များ၊ အန်ဖတ်များပေကျံနေသောအဝတ်များကိုကိုင်တွယ်ပြီး လက်ကိုစင်အောင် ဆပ်ပြာနှင့်မဆေးကြောဘဲ အစားအစာများကို စားခြင်းကြောင့်လည်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။

ရောဂါပိုးဝင်ရာလမ်းကြောင်း

ပါးစပ်မှတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရေ၊ အစားအစာ၊ ပေကျံနေသောလက်၊ ယင်နားသော အစားအစာများနှင့်အတူဝင်ရောက်လာကြသည်။

ပြန့်ပွားမှု ကာကွယ်နည်းများ

- ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်သည်ဟု သင်္ကာမကင်းသူကိုတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန/ဌာနခွဲသို့လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးကိုလည်းကောင်း ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၏ မစင်၊ အန်ဖတ်စသည်များကို ထုံး၊ ဖွဲပြာ စသည်တို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ တွင်းတူးပြီးမြှုပ်ပါ။
- လူနာ၏ အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများကို ရေနွေးကျက်ကျက်ဆူဖြင့် ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ ဘလီချင်းပေါင်ဒါအရည်တွင်စိမ်၍လည်းကောင်းလျှော်ပါ။ လျှော်ဖွပ်ပြီးပါက လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် အထပ်ထပ်ဆေးကြောပါ။
- ရပ်ရွာအတွင်း ရောဂါနောက်ထပ်ဖြစ်ပွားခြင်း ရှိ-မရှိစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု သတင်းပေးပို့ပါ။ အထူးသဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားသူ / ရောဂါဖြင့်သေဆုံးသူ နေအိမ်မှ ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားမှု မဖြစ်စေရန် ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို စနစ်တကျလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုပါသည်။

ကုသခြင်း

ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်သောသူသည် အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းအကြိမ်ကြိမ်သွားခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေနှင့်ဆားဓါတ်များ ပြင်ပသို့ မြောက်များစွာရောက်ရှိသွားသည်။ ၎င်းတို့ကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။

ဓါတ်ဆားရည်ကို သောက်နိုင်သလောက်သောက်ပါစေ။ (ဓါတ်ဆားရည်ဖျော်နည်းကို စာမျက်နှာ(၂၈)တွင်ကြည့်ပါ။)

ရောဂါရှိသူတွင် ရေခန်းခြောက်ခြင်း လက္ခဏာများကို တွေ့ခဲ့လျှင်

ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ လျင်မြန်စွာ ပို့ဆောင်ရပါမည်။ ဆေးရုံသို့ပို့ရာတွင် အချိန်ကြာမည်ဆိုပါက ကြားကာလတွင် ရေခန်းခြောက်မှုသက်သာစေရန် ဓါတ်ဆားရည်ကို တိုက်ရပါမည်။

ကာလဝမ်းရောဂါ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားခြင်းရှိ/မရှိ သုံးသပ်ခြင်း

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် မိမိနေထိုင်ရာကျေးရွာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကာလဝမ်းရောဂါ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားမှု၏ "အစပိုင်း" ဟုတ်/မဟုတ်သိရှိနိုင်ရန်မှာ အောက်ပါအချက်တို့ကို အခြေပြု၍ သုံးသပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းတစ်ခုတွင် သီတင်းပတ်တစ်ခုအတွင်း၌ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါလူနာဦးရေ ထူးကဲများပြားလာ၍ လူနာများတွင် အောက်ပါတူညီသော လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရခြင်း၊

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ပွားသူဦးရေ ရုတ်တရက်များပြားလာခြင်း၊
- ဖြစ်ပွားသူတိုင်းတွင် အရည်ဝမ်းသွားခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊
- ကျေးရွာ (သို့မဟုတ်) ရပ်ကွက် တစ်ခုတည်းတွင် အစုလိုက်ဖြစ်ပွားခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများသည် အစားတစ်မျိုးတည်းကို စားသုံးမိခဲ့ခြင်း၊ (အလှူအိမ်၊ အသုဘ၊ ဆွမ်းကျွေး)
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများသည် တစ်နေရာတည်းမှ ရေကိုသောက်သုံးခဲ့ခြင်း၊
- အနီးပတ်ဝန်းကျင်ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်များတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ကပ်ရောဂါ အသွင်ဖြစ်ပွားခြင်း၊

ကာလဝမ်းရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက အခြားသူများကို မကူးစက်စေရန် ကာကွယ်ခြင်း၊

ကာလဝမ်းရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက သေဆုံးသူအား အနီးကပ်နေထိုင်ပြုစုသော မိသားစုဝင်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်ခြင်း မရှိစေရန်နှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်လူထုအား ကာကွယ်ရန် အထူးအလေးပေးဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမရှိသေးသော လူများအား ရောဂါပြန့်ပွားမှု မရှိစေရန်အတွက် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ရောဂါလက္ခဏာဆိုးရွားသော လူနာ/ ပြင်းထန်လူနာအား သီးခြားခွဲထား၍ ပြုစုကုသပေးရန်၊
- ကာလဝမ်းရောဂါကို ကာကွယ်ရှောင်ရှားရန် ရောဂါအကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြပေးရန်၊
- ရေထွက်ပင်ရင်းများကို ကလိုရင်းဆေးခပ်ရန် (အများသုံးရေတွင်း၊ ကျောက်ရေကန်များ)
- အိမ်ရှိသောက်သုံးရေကန်များအား ကလိုရင်းဆေးခပ်၍ သုံးစွဲရန်၊
- လူစုလူဝေးနှင့် ပြုလုပ်ရန်ကိစ္စများ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊

လူထုအတွင်းရောဂါကူးစက်ပြန့်နှံ့မှုမှ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အတွက် ဝမ်းနမူနာ၏ အဖြေကိုမစောင့်ဘဲ ကုသရေးနှင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို ချက်ချင်း ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ကာလဝမ်းရောဂါကူးစက်ပြန့်နှံ့မှုမရှိစေရန် ပြည်သူလူထု အား အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- ➢ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ အစာမစားမီနှင့် အစားအစာ မချက်ပြုတ်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးရန်၊
- ➢ ရေကိုကျိုချက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ကလိုရင်းဆေးခပ်ပြီးမှ သော်လည်းကောင်း သောက်သုံးရန်၊
- ➢ လတ်ဆတ်စွာ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးရန်၊
- ➢ ရေထွက်ပင်ရင်းများအနီးတွင် မစင်၊ အညစ်အကြေးမစွန့်ရန်၊
- ➢ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရန်၊

သေဆုံးမှုရှိပါက အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

ကာလဝမ်းရောဂါဖြင့် သေဆုံးခဲ့ပါက ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မရှိစေရန် -

- သေဆုံးသူအား ချက်ချင်းသင်္ဂြိုဟ်ရန်၊
- သေဆုံးသူအား ရွှေပြောင်းကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအကာအကွယ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြုရန်၊
- သေဆုံးသူအား သေချာစွာထုတ်ပိုးရန်၊ သေဆုံးသူအား ကိုင်တွယ်မှုမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ ကိုင်တွယ်ပြီးပါက လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်သေချာစွာဆေးကြောရန်၊ လက်ကို ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်ခြင်း၊ အခြားအစားအသောက်၊ အသုံးအဆောင်များကို ကိုင်တွယ်ခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- သေဆုံးထားသောနေရာအား (၀.၅%)ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြော၍ ပိုးသန့်စင်ပေး ရန်၊
- သေဆုံးသူဝတ်ဆင်ထားသော အဝတ်အစားများအား ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေထဲတွင် (၅)မိနစ်ခန့်စိမ်၍လည်းကောင်း၊ နေပူထဲတွင်လှန်း၍လည်းကောင်း ထားပြီးမှ လျှော်ဖွတ် ၍ နေပူတွင်သေချာလှန်းရန် (သို့မဟုတ်) မီးရှို့ဖျက်စီးရန်၊
- သေဆုံးသူ၏ နေအိမ်ရှိ ရေတွင်း (သို့မဟုတ်) အသုံးပြုခဲ့သော ရေတွင်းများကို ကလိုရင်း ဆေးခပ်ရန်၊
- ရက်လည်ဆွမ်းသွပ်ခြင်းကိစ္စအား အကျဉ်းချုံးကျင်းပရန်နှင့် ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးခြင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံးမပြုလုပ်ရန်၊ (ဖြစ်နိုင်ပါက အသင့်စားသုံးနိုင်သော မုန့်အခြောက်များနှင့် ကော်ဖီ/ အချိုရည်များတိုက်ကျွေးရန်၊)

- ရက်လည်ဆွမ်းသွပ်တွင် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ရာ၌ ပြင်ဆင်သူများအား အစားအစာ မပြင်ဆင်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောစေရန်၊
- လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားမှ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရေး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ရန်၊

၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ကလေးငယ်များတွင်ပို၍ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်သော ကလေးတိုင်းကို အရည်ခန်းခြောက်မှုရှိ-မရှိစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အရည်ခန်းခြောက်မှုအဆင့်ပေါ် မူတည်၍ သင့်လျော်သော ကုသမှုပေးရပါမည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသောကလေး၏ အရည်ခန်းခြောက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အခြေအနေ	လန်းဆန်း	ဂနာမငြိမ်	သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ ပျော့ခွေခြင်း
ကြည့်ပါ။ - မျက်စိ - ရေငတ်ခြင်း	မျက်တွင်းချိုင့်ဝင်နေခြင်း မရှိ ပုံမှန်	မျက်တွင်းချိုင့်ခြင်း အငမ်းမရရေသောက်	မျက်တွင်းချိုင့်ခြင်း ရေမသောက်နိုင်
စမ်းသပ်ပါ။ အရေပြားဆွဲမကြည့်ခြင်း	ချက်ချင်း နဂိုပြန်ရောက်	အချိန်အနည်းငယ်ကြာမှ နဂိုနေပြန်ရောက်	အချိန်အတော်ကြာမှ နဂိုနေပြန်ရောက်
ဆုံးဖြတ်ပါ။	အရည်ခန်းခြောက်မှုမရှိ	အထက်ပါများအနက်မှ (၂)ခုရှိပါက အရည်ခန်းခြောက်မှု အသင့်အတင့်ရှိ	အထက်ပါများအနက်မှ (၂)ခုရှိပါက အရည်ခန်းခြောက်မှု ပြင်းထန်
ကုသပါ။	အိမ်တွင်ပြုစုကုသပေးပါ	ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသပါ။	အရေးပေါ် လွှဲပြောင်းပေးပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောကလေးကို အိမ်တွင် ကုသနည်း

- ကလေးငယ်အားအရည်ပိုတိုက်ပါ၊
  (မိခင်နို့၊ ထမင်းရည်၊ ဓါတ်ဆားရည်၊ အုန်းစိမ်းရည်၊ စွပ်ပြုတ်၊ ရေကောင်းရေသန့်၊ လတ်ဆတ်သောသစ်သီးအရည်များ၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ ဆန်ပြုတ်၊)
- ကြေလွယ်သောအစာကို ဆက်၍ကျွေးပါ၊
- ကလေးငယ် မသက်သာပါက (ဖျားနာလျှင်၊ ရေအလွန်ငတ်လျှင်၊ ဝမ်းပိုသွားလျှင်၊ ဝမ်းတွင်သွေးပါလျှင်၊ အော့အန်လျှင်၊ အခြေအနေပိုဆိုးလာလျှင်) ဆေးခန်း (သို့) အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် ပြသပါ၊

ခါတ်ဆားထုတ်မှ ခါတ်ဆားရည်ဖျော်နည်း

- ခါတ်ဆားရည် မဖျော်မီ ဝထမ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် သန့်စင်အောင်ဆေးပါ။
- ခါတ်ဆားထုပ်အတွင်းမှ ခါတ်ဆားမှုန့် အကုန်လုံးကို သန့်စင်သော ဇလုံအတွင်းသို့ ဖောက်ထည့်ပါ။
- ရေကို ဆူအောင်တည်ပြီး အအေးခံပါ။ ရေကျက်အေး (၁)လီတာဝင် ရေသန့်ဗူးတစ်ဗူး (သို့) ဘာလီရည်ပုလင်း (၁)ပုလင်းနှင့် လက်လေးလုံးကို ခါတ်ဆားမှုန့် ထည့်ထားသော ဇလုံအတွင်းသို့ လောင်းထည့်ပါ။
- သန့်စင်သော ဇွန်းဖြင့် ခါတ်ဆားမှုန့်အားလုံး အရည်ပျော်သည်အထိ မွှေပေးပါ။
- ဇလုံကို အဖုံးနှင့် အုပ်ထားပါ။
- ကလေးငယ် ဝမ်းတစ်ခါသွားပြီးတိုင်း ခါတ်ဆားရည် ဖန်ခွက်တစ်ခွက်တိုက်ပါ။

ခါတ်ဆားထုတ်မရှိသောနေရာတွင် အိမ်သုံးခါတ်ဆားရည်ဖျော်စပ်နည်း

- သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော တစ်လီတာဆန့် ရေသန့်ဗူး(သို့) ဘာလီပုလင်းထဲသို့ ရေကျက်အေးကိုထည့်ပါ၊
- ၄င်းပုလင်းထဲသို့ ဆားလက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် သကြားဟင်းစားဇွန်း(၄)ဇွန်းထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ၊
- ဝမ်းလျှောခြင်းကြောင့် ပိုတက်စီယံခါတ်ဆုံးရှုံးမှုကို အစားထိုးနိုင်ရန် ပိုတက်စီယံခါတ်ကြွယ်ဝသော ငှက်ပျောသီးစားသုံးခြင်း၊ အုန်းစိမ်းရည် သောက်သုံးခြင်းကို အားပေးပါ၊

ကလေးတွင်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကာကွယ်နည်းလမ်းများ

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန်၊
- ဖြည့်စွက်အစာကို စနစ်တကျ ကျွေးရန်၊
- သန့်ရှင်းသော ရေကို သုံးစွဲရန်၊
- ယင်လုံအိမ်သာစနစ်တကျ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲရန်၊
- ကလေးအတွက် အစားအသောက် မပြင်ဆင်မီ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောရန်၊
- အစားအသောက်မပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ကလေးလက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပေးရန်၊
- ကလေးမစင်ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်၊
- ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို (၉)လနှင့် (၁၈)လ အရွယ်တွင် ထိုးနှံပေးရန်၊

၃။ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

ဝမ်းကိုက်ရောဂါသည် နေရာအနှံ့အပြား ကလေးလူကြီး ကျား/မ မရွေးဖြစ်တတ်သည်။ ယင်းရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ပိုးများစွာရှိသည့်အနက် အမီးဘားရောဂါပိုးသည် ဒုက္ခအပေးဆုံး ဖြစ်သည်။

ယင်းရောဂါကို အမြစ်ပြတ်စေရန် စနစ်တကျဆေးကုသခြင်းမရှိပါက ရောဂါပိုးများသည် အူမတွင် အမြစ်တွယ်လျက် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ကာ ၎င်းမှတဆင့် အသည်းတွင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ (အသည်းရောင်ရောဂါ၊ အသည်းပြည်တည်ရောဂါ)၊ ထိုမှတဆင့် အဆုတ်၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်အစရှိသော အင်္ဂါများသို့ပြန့်နှံ့ပြည်တည်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပွားကာ အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ပြုနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့်ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကိုထိထိမိမိကုသရန်လိုအပ်ပါသည်။ (ပေါ့ဆစွာကုသခံပါက နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်လာပြီး အသက်ကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်သည်။)

ရောဂါလက္ခဏာများ

တစ်နေ့လျှင် ဝမ်း(၃)ကြိမ်ထက်ပို၍သွားပြီး ဝမ်းသွားစဉ် အကျိအချွဲများနှင့် သွေးပါတတ်သည်။ ဝမ်းရစ်၍နာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံညှို့မဲ၍ အနံ့ပြင်းပြီး ဝမ်းရေကျဲများသွားတတ်သည်။

အဆိုပါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက စနစ်တကျဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသရန် ကူညီပေးပါ။

၄။ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ (တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ)

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး

တိုက်ဖွိုက်ရောဂါပိုး

ရောဂါဖြစ်စေသောအသက်အရွယ်

အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါသည် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသက်(၁၀)နှစ်နှင့် (၃၀)နှစ်ကြားတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါဖြစ်သည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- တိုက်ဖွိုက်ရောဂါပိုးသည် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါဖြစ်နေသူနှင့် တိုက်ဖွိုက်ရောဂါဖြစ်ပြီးစနလံထများတွင်ရှိသည်။
- တိုက်ဖွိုက်ရောဂါဝေဒနာရှင်၏ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်များတွင် ရောဂါပိုးများပါလာသည်။

- စားသောက်သော အစားအစာများ (ယင်၊ လက်တို့မှတဆင့်) သောက်သုံးရေများတွင် ရောဂါပိုးများငြိတွယ်နေတတ်သည်။ ၎င်းအစားအစာများကို စားသောက်လျှင် အူရောင်ငန်းဖျားဟုခေါ်သော တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်နေသူများထံမှလည်းကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- တငွေ့ငွေ့ဖျား၍ (၁၀)ရက်အတွင်း အဖျားပြင်းထန်ခြင်း၊ အပူချိန်(၁၀၂)ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ထက် မလျော့နည်းခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးထွက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (သို့) ဝမ်းပျက်ခြင်းများဖြစ်၍ ဗိုက်ဖောင်းလာခြင်း၊ ထိလျှင်နာကျင်ခြင်း။
- သေလုံးကြီးလာခြင်း၊ ဖျားပြီး နှစ်ပတ်ခန့်တွင် တစ်ကိုယ်လုံး၌ အနီဖုများထွက်ခြင်း၊
- အပူချိန်နှင့် နှိုင်းစာလျှင် လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းမှာ အလွန်နှေးကွေးနေခြင်း။
- ရောဂါပြင်းထန်လျှင် အထက်ပါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်စွာခံစားရခြင်းနှင့် အလွန်ခေါင်းကိုက်ခြင်းကြောင့် သတိလက်လွတ် ဖြစ်ခြင်း၊
- အူပေါက်၍ အသက်သေဆုံးသည်အထိဖြစ်ခြင်း။

ဆေးဝါးကုသခြင်း

အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါဟု သင်္ကာမကင်းသော ဝေဒနာရှင်များအား အဖတ်ပါသောအစာလုံးဝ မစားပါစေနှင့်။ အရည်သက်သက် တိုက်ပါ။

အူရောင်ငန်းဖျားဖြစ်သော လူနာများကို ဆေးရုံ/ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံး ညွှန်းပို့ ပြသပါ။ ရောဂါကို ဆောလျင်စွာ ကုသခြင်းအားဖြင့် နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာများ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပါ။

၅။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ

ရုတ်တရက်အသားဝါခြင်း

ဖျားပြီးရက်အနည်းငယ်အတွင်း ရုတ်တရက်မျက်စိဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ လူနာတစ်ဦးထက်ပို၍ အစုလိုက်အသွင်ဖြင့် တွေ့သည်ရှိသော် ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်နိုင်သည်ဖြစ်၍ ရုတ်တရက် အသားဝါခြင်းကို ဦးစွာသတင်းပို့ရမည်ဖြစ်ပြီး ဆေးရုံတင်ကာ ရောဂါရှာဖွေ ကုသစေရမည်ဖြစ်သည်။

ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာ

ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာအရ အဖြစ်များ ကူးစက်ရောဂါ(၂)မျိုးမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ (Viral Hepatitis) နှင့် လက်ပ်တိုစပိုင်ရိုးစစ် (Leptospirosis) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါ ဗိုင်းရပ်ပိုးအမျိုးအစားများတွင် အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ အီး ဟူ၍အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ဘီနှင့် စီသည် သွေး၊ သွေးပစ္စည်းနှင့် မသန့်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ်တို့မှတဆင့် ကူးစက်ကြပြီး၊ အေနှင့်အီးတို့သည် မသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့်ရေမှတဆင့်ကူးစက်နိုင်သည်။ အေနှင့်အီးတို့သည် တနေရာတည်းတွင် စုဝေးတွေ့ရှိရတတ်ပြီး အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်းနှင့် ညာဖက်နံရိုးအောက် အောင့်ခြင်းတို့ကို တွေ့ရ တတ်သည်။

လက်ပ်တိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါမှာမူ စပိုင်ရိုးကီ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ကူးစက်ဖြစ်ပွားသည်။ ကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်နှင့် ကြွက်ကျင်ငယ်ရည်တို့မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည်။ စွတ်စိုရေဝပ်သောအရပ်များရှိ လယ်ယာနှင့်ရေလုပ်သားများတွင် တွေ့ရတတ်သည်။ အများအားဖြင့် အစုလိုက်အသွင်ဖြင့် မတွေ့ရတတ်ပဲ နေရာခပ်ကြဲကြဲတွင် တွေ့ရသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အစုလိုက်အသွင်ဖြင့် တွေ့ရတတ်သည်။ အသားဝါခြင်း၊ မျက်သားနီခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း သွေးယိုစိမ့်ခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးကုသမှုနောက်ကျလျှင် (၂)ရက်၊ (၃)ရက်အတွင်း ရုတ်တရက် သေဆုံးတတ်သည်။

ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် သွေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ အတည်ပြုနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်အသွင်ဖြစ်ပွားမှုသတ်မှတ်ခြင်း

အထက်ပါ သွင်ပြင်လက္ခဏာများနှင့် ဓါတ်ခွဲခန်းအဖြေ ပေါင်းစပ်၍ ရောဂါသတ်မှတ်နိုင်သည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

အသည်းရောင်အသားဝါ အေ နှင့် အီးသည် မစင်မှတဆင့် ရေ၊ အစားအသောက်များသို့ ရောက်ရှိပြီး ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ လက်ပ်တိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါသည် ရောဂါပိုးရှိသော ရေ၊ အစာ၊ မြေကြီးတို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။

ကာကွယ်ကုသရေးလုပ်ငန်းများ

- လူနာသစ်ရှာဖွေရန်၊
- ကျန်းမာရေးပညာပေးရန်၊ (ရေမှကူးခြင်း၊ သွေးပစ္စည်းမှကူးခြင်း၊)
- တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးများဆောင်ရွက်ရန်၊
- ဖျားပြီးအသားဝါသော လူနာများရှိလျှင် ချက်ချင်းသတင်းပို့ရန်၊
- လူနာအား ဆေးရုံညွှန်းပို့စစ်ဆေးကုသရန်၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများနှင့် ရေမှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ရေကိုကျို ချက်သောက်စေခြင်း (သို့မဟုတ်) ကလိုရင်းဆေးခပ်၍ သောက်သုံးစေခြင်း၊
- ရေတွင်းရေကန် ဆေးခပ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ရေထွက်ပင်ရင်းများကို လူ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် မထိတွေ့စေရန် ရေထွက်ပင်ရင်းများအနီး မစင် အညစ်အကြေးမစွန့်ရန် ပညာပေးခြင်း၊
- ယင်နားသော အစားအစာများကို မစားရန် ပညာပေးခြင်း၊
- အစားအစာများကို ပူပူနွေးနွေးစားသုံးရန် ပညာပေးခြင်း၊
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းများကို ရေဖြင့်သန့်ရှင်းအောင် သေချာစွာ ဆေးကြောပြီးမှ စားသောက်ရန် ပညာပေးခြင်း၊
- အစားအစာနှင့် သောက်သုံးရေကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊
- အမှည့်လွန်သော အသီးများကို မစားသောက်စေခြင်း၊
- အစားအသောက်မပြင်ဆင်မီ၊ အစားမစားမီ၊ ကလေးငယ်ကို အစာမခွံမီနှင့် အိမ်သာ အဆင်းတွင် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ် အောင် ဆေးကြောရန် ပညာပေးခြင်း၊
- အစားအစာများနှင့်ရေများကို တိရစ္ဆာန်များ၊ လူနှင့် တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများနှင့် ထိတွေ့မှု မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊
- စနစ်တကျလက်ဆေးနည်းကို သင်ကြားပေးခြင်း၊
- ယင်လုံအိမ်သာ စနစ်တကျ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲစေခြင်း၊
- ယင်ကောင်များ မပေါက်ပွားစေရန် စနစ်တကျ အမှိုက်စွန့်ပစ်စေခြင်း၊
- လူနာအညစ်အကြေးနှင့်အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများအားပိုးသတ်ပြီးမှစနစ်တကျစွန့်ပစ်စေရန် ပညာပေးခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေအား စောင့်ကြပ် သတင်းပေးပို့ခြင်း၊
- အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါများဖြစ်ပွားပါက သွားရောက်စုံစမ်းခြင်း၊ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လိုအပ်ပါက လူနာများကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါ မည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသော ခြင်ကိုက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။
- သွေးသွင်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ငှက်ဖျားဖြစ်သောမိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ အချင်းမှတဆင့် ငှက်ဖျားပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများ

- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်းစသည်ဖြင့် ဖျားသော အဖျားမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ရက်ခြား၍လည်းဖျားသည်။ ထပ်ခါထပ်ခါလည်း ဖျားပါသည်။
- စပြီးဖျားခါစတွင် နေ့စဉ်ဖျားနိုင်ပါသည်။
- အခြားရောဂါလက္ခဏာများမှာ -
  ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့် အဆစ်များကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ သွေးအားနည်း၍ ဖြူလျော်လာခြင်း၊ ဘေလုံးကြီးခြင်း/နာခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း တို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါကို ဆေးမကုဘဲနေခြင်း၊ ထိရောက်စွာမကုသခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါပြင်းထန်လာကာ တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ပါဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

၂။ ရောဂါမျိုးသယ်ဆောင်သောပိုးမွှားကောင်များမှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

၁။ ငှက်ဖျားရောဂါ
၂။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ
၃။ သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါ
၄။ ဂျပန်ဦးနှောက်အမြေးရောင်ရောဂါ

၁။ ငှက်ဖျားရောဂါ

ငှက်ဖျားရောဂါသည် ငှက်ဖျားပိုး (ပလပ်စမိုဒီရမ်ကပ်ပါးပိုး) သယ်ဆောင်သော ခြင်ကိုက်ခံရ၍ ကူးစက်ဖြစ်ပွားပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် အသက်အရွယ်

- အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား/မ မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး ဖြစ်နိုင်သည်။
- ပင်လယ်ကမ်းခြေဒေသများ၊ တောတောင်ထူထပ်သောဒေသများ၊ တောင်ခြေတောစပ်များတွင် ကူးစက်မှုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။
- ညအချိန် ခြင်ထောင်ဖြင့်မအိပ်သူများ၊ လယ်ကွင်းနှင့်သစ်တောတို့တွင် ညအချိန်အလုပ်လုပ်သူများတွင် ပို၍ဖြစ်ပွားပါသည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါ တစ်ခါမှ မဖြစ်ဘူးသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါ ပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

ပြင်းထန်ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများ

- တစ်ပါးသူအကူအညီမပါဘဲမတ်တတ်မရပ်နိုင်ခြင်း၊မထိုင်နိုင်ခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊
- ဆေးမသောက်နိုင်အောင် အန်ခြင်း၊
- အလွန်အမင်း အဖျားတက်ခြင်း၊
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊
- မှိန်းလွန်းခြင်း၊
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊
- တက်ခြင်း၊ မေ့မြောခြင်း၊
- ရန်လိုခြင်း၊
- ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်မဝင်စားခြင်း၊
- သွေးယိုစီးမှုများရှိခြင်း၊ ဆီးမည်းမည်းသွားခြင်း၊
- အလွန်အမင်း သွေးအားနည်းခြင်း၊ မျက်လွှာဖြူခြင်း၊
- ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးစက်ပြီး သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာရှိခြင်း၊
- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊
- ဆီးအနည်းငယ်သာသွားခြင်း၊

အထက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက လူနာကို ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးရောက်ရှိအောင် ပို့ဆောင်ပေးမှသာ အသက်ကယ်တင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါသွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း

တခြားရောဂါများတွင်လည်း ငှက်ဖျားနှင့်ဆင်တူသော လက္ခဏာများ ရှိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးဖေါက်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါ ဟုတ်-မဟုတ်သိနိုင်သည်။ ယခုအခါ ဦးနှောက်ထဲ ရောက်နိုင်သော ပြင်းထန်ငှက်ဖျားပိုး ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးနိုင်သည့် စမ်းသပ်ကရိယာ (RDT) ဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း အလွယ်တကူ သွေးဖေါက် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

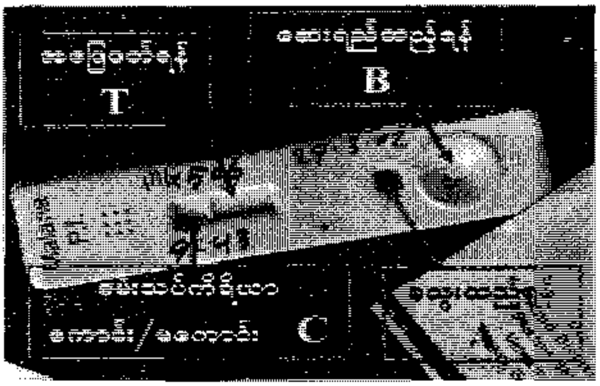
<u>ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်</u>

၁။ မစစ်ဆေးမီလူနာအား ရှင်းပြခြင်း

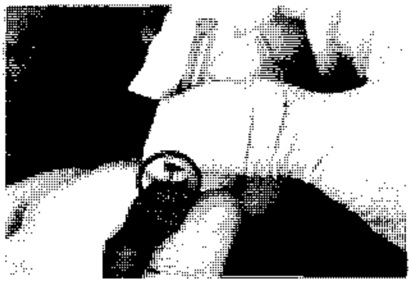
- ဤစမ်းသပ်ကိရိယာဖြင့် သွေးဖောက်စစ်ဆေးလျှင် ဦးနှောက်ထဲရောက်နိုင်သော (ပြင်းထန်) ငှက်ဖျားပိုး ရှိ/မရှိ သိနိုင်ကြောင်း၊ သို့သော် ကျန်ငှက်ဖျားပိုး အမျိုးအစားကို မသိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရမည်။
- သွေးဖောက်စစ်ဆေးသောလူနာတွင် ဦးနှောက်ထဲရောက်နိုင်သော ငှက်ဖျားပိုးမရှိပါက အသက်အန္တရာယ်မရှိသော အခြားငှက်ဖျားပိုး(သို့မဟုတ်) အခြားရောဂါဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရမည်။
- ဦးနှောက်ငှက်ဖျားပိုးရှိလျှင် ငှက်ဖျားဆေးကို ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း စနစ်တကျ သောက်ရန်လိုကြောင်း ရှင်းပြရမည်။

၂။ Dipstick (RDT) ကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် သွေးဖောက်ပုံအဆင့်ဆင့်

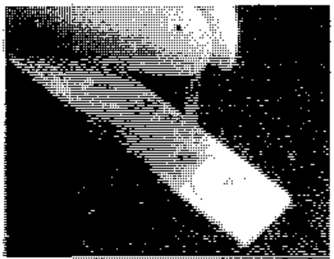
- လူနာအား သွေးဖောက်မည့်သူသည် လက်အိတ်သုံးရပါမည်။
- Dipstick (RDT)အိတ်ကိုဖောက်ပါ။ (အိတ်ပေါက်ပြဲနေသော Dipstick ကို မသုံးရ။)
- Dipstick (RDT) ပေါ်တွင် လူနာအမည်(သို့) နံပါတ်နှင့် အချိန်ကိုရေးရမည်။



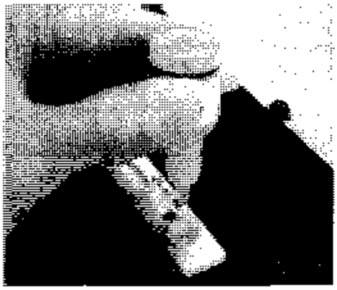
- သွေးဖောက်အပ်အဖြစ် တစ်ခါသုံးသွေးဖောက်အပ်များကို အသုံးပြုပါမည်။ (လူနာတစ်ယောက်အပ်တစ်ချောင်းသာသုံးပါ။)
- သွေးဖောက်ယူရာတွင် ဘယ်ဘက်လက်ခလယ် (သို့မဟုတ်) လက်သူကြွယ်ထိပ်၏ ဘေးမျက်နှာပြင်မှ ဖောက်ယူပါ။
- ကလေးငယ်များအား သွေးဖောက်ရာ၌ ကလေး၏ဘယ်ဘက်လက်ကို မိခင်နောက်ကျော ဘက်သို့ဆွဲချလိုက်ပြီး လက်မှ သွေးဖောက်ယူပါသည်။
- သွေးဖောက်မည့်နေရာအားသန့်စင်စေရန် အရက်ပျံဆွတ်ထားသော ဂွမ်းစဖြင့် ပွတ်တိုက် ရမည်။
- သွေးဖောက်အပ်ကို ဖောက်သူ၏ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်နှင့် လက်မဖြင့် ထိန်းလျက် လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်မှ ထည့်သောလှုပ်ရှားမှု (Rolling Movement) ဖြင့် ဖောက်ယူရမည်။
- တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် လိုအပ်သော သွေးစက်ငယ်ထွက်အောင် ဖောက်ရမည်။

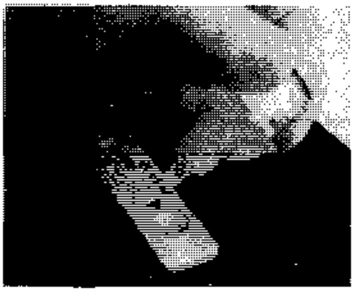


- သွေးကို Dipstick အိတ်ထဲတွင် ပါသော ပိုက်ငယ်ဖြင့် တို့ယူပြီး သွေးထည့်ရမည့် နေရာတွင် ထည့်ပါ။
- သွေးကို သတ်မှတ်ထားသည့်ပမာဏခန့်သာယူ၍ထည့်ရပါမည်။(မနည်းရပါ/မများရပါ။) ကော်ပြားမပါသော Dipstick တွင် သွေးထည့်ရမည့်အပိုင်း၊ မျှားခေါင်းနှင့် အနီးဆုံးနေရာတွင် သွေးကိုထည့်ရမည်။ အဖျားပိုင်းတွင် မထည့်ရပါ။ အဖျားပိုင်းထည့်လျှင် သွေးအပေါ် မတက်နိုင်ပါ။



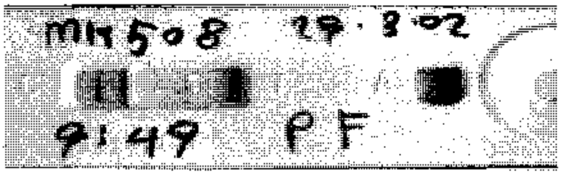
- ဆေးရည်(၆)စက်ထည့်ပါ။ (၃-စက်ထည့်ပြီးခဏစောင့်ပါ။ နောက် - ၃စက်ထည့်ပါ။) ဆေးရည်ဘူးကို စောက်ထိုးထားလျက် တည့်မတ်စွာကိုင်ပြီး Dipstick (၁လက်မခန့်) အကွာမှ ထည့်ပါ။ (ဆေးရည်ဘူးကို စောင်း၍မထည့်ရ၊ ကပ်၍မထည့်ရပါ)





၃။ Dipstick အဖြေဖတ်ခြင်း

- Test Line အဖြေလိုင်း မပေါ်သေးလျှင် (၁၅)မိနစ်ခန့်စောင့်ပါ။ အဖြေကို အလင်းရောင်ကောင်းသောနေရာတွင် ကြည့်ရမည်။ ပေါ်လာသော အဖြေကို မှတ်တမ်းတင်ရမည်။ (မိနစ် ၂၀ ကျော်မှ ပေါ်သော Test Line အဖြေကို မယူရပါ။)
- Control တစ်ခုတည်းပေါ်လျှင် ဦးနှောက်ငှက်ဖျားပိုး (P.F) မရှိဟု ပြောနိုင်သည်။
- သို့သော် ဦးနှောက်ငှက်ဖျားပိုး (P.F) မဟုတ်သော ငှက်ဖျားပိုး (သို့မဟုတ်) အခြားအဖျားရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။(ရောဂါလက္ခဏာသေချာစွာပြန်လည်၍ဆန်းစစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။)
- Control Line နှင့် Test Line နှစ်ခုလုံးပေါ်လျှင် လူနာတွင် ဦးနှောက်ငှက်ဖျားပိုး (P.F) ရှိသည်။
- သတ်မှတ်ညွှန်ကြားထားသည့် ငှက်ဖျားဆေးအား စနစ်တကျပေးရန်လိုသည်။
- Control Line လုံးဝမပေါ်လျှင်အဖြေမယူရပါ။ နောက်တစ်ခုထပ်စစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



၄။ စစ်ဆေးပြီးနောက် လူနာအားရှင်းပြခြင်း

- Dipstick (+) ဖြစ်လျှင် ပြန်းထန်ငှက်ဖျားပိုး (P.F) ရှိကြောင်း ပြောပြရမည်။
- လူနာအား ဆေးမပေးမီ မည်သည့်ငှက်ဖျားဆေးများ သောက်ထားသည်ကိုမေးရမည်။ (Mefloquine (၁)လအတွင်း (၂)ကြိမ်မသောက်ရ။) ပေးသည့် ဆေးကို စနစ်တကျ ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ပါက ရောဂါပျောက်ကင်းမည် ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြရမည်။ အဖျားကျသွားသော်လည်း ဆေးကို ကုန်သည်အထိ မှာကြားသည့်အတိုင်း သောက်ရန် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြရမည်။
- ဆေးသောက်လျှင် ခေါင်းမူးနိုင်ကြောင်း၊ စက်ကရိယာများနှင့် ဆက်စပ်သောလုပ်ငန်းများ မလုပ်ရန် (ဥပမာ - ယာဉ်၊ ယန္တရား)၊ အမြင့်မတက်ရန် လူနာအား ရှင်းပြရမည်။
- အကယ်၍ Dispstick (-) ဖြစ်လျှင် ပြင်းထန်ငှက်ဖျားပိုး (P.F) မရှိကြောင်း၊ ဆေးပြင်းများ သောက်ရန် မလိုကြောင်း လူနာအားရှင်းပြရမည်။ ရောဂါလက္ခဏာအရ ငှက်ဖျားဟု ထင်လျှင် ငှက်ဖျားဆေး ကလိုရိုကွင်းသောက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြရမည်။

ငှက်ဖျားရောဂါကို စောစီးစွာဖော်ထုတ်ပြီး ထိရောက်စွာ စနစ်တကျ ကုသရေး လမ်းညွှန်

ငှက်ဖျားရောဂါဟု သံသယရှိသူများ အောက်ပါလက္ခဏာများမရှိ၊ မရှိ ဆန်းစစ်ပါ

- ➢ ဆေးမသောက်နိုင်အောင် အန်ခြင်း
- ➢ တစ်ပါးသူ အကူအညီမပါဘဲ မတ်တပ်မရပ်နိုင်ခြင်း၊ မထိုင်နိုင်ခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊
- ➢ အလွန်ဖျားခြင်း (၄၀ စင်တီဂရိတ်နှင့်အထက်)
- ➢ ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်နေခြင်း၊ ဇက်ခိုင်နေခြင်း၊
- ➢ မှိန်းလွန်းခြင်း၊
- ➢ ဂဏာမငြိမ်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းပြောခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ မေ့မျောခြင်း၊
- ➢ သွေးယိုစီးမှုများရှိခြင်း၊
- ➢ ဆီးမည်းမည်းသွားခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးမသွားခြင်း၊
- ➢ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊
- ➢ အလွန်ဖြူဖျော့နေခြင်း၊
- ➢ ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးစက်ပြီး သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာရှိခြင်း၊
- ➢ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊
- ➢ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊

တစ်နှစ်အောက်ကလေးနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖျားပါက အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံသို့ လွှဲပို့ပါ။

အထက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိလျှင် ပြင်းထန်သော အဖျားရောဂါ တစ်ခုဖြစ်သည်။

- အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာန၊ဆေးရုံသို့ ချက်ခြင်းလွှဲပို့ပါ။
- အကယ်၍ (၂၄)နာရီအတွင်းဆေးရုံ မရောက်ပါက၊ ပါးစပ်မှဆေးတိုက်၍ ရလျှင် Coartem တိုက်ပါ။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။

RDT တွင် P.F ငှက်ဖျားပိုးတွေ့လျှင် (လိုင်း(၂)လိုင်းပေါ်လျှင်)

- Coartem ကိုအာတမ်ဆေးကို အညွှန်းအတိုင်း တိကျစွာ တိုက်ပါ။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။

ဆေးသောက်ပြီး ၇၂-နာရီအထိ အဖျားမကျလျှင်

- ငှက်ဖျားအပြင်အခြားအဖျားရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်နိုင်သေးသည်။
- အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပို့ပါ။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။

အထက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိလျှင်

- အခြားအဖျားရောဂါ (ငှက်ဖျားမဟုတ်ပါ)
- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံလွှဲပို့ပါ။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။

အထက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုမျှ မရှိလျှင်သာမန်အဖျားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

- RDT ဖြင့်သွေးစစ်ပါ။

RDT တွင် P.F ငှက်ဖျားပိုးမတွေ့ လျှင်(လိုင်း(၁) လိုင်းတည်း သာပေါ် လျှင်)

- P.Fမဟုတ်သောငှက်ဖျား(သို့) အခြားရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။

အခြားရောဂါလက္ခဏာများဆန်းစစ်ခြင်း

- လည်ချောင်းနာခြင်း၊တံတွေးမျိုလျှင်နာခြင်း၊
- ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်ခြင်း၊ မကြာခဏဆီးသွားခြင်း၊
- နားပြည်ယိုခြင်း၊
- ရင်ကြပ်ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- အနီစက်များထွက်ခြင်း၊
- ဝမ်းလျှောခြင်း၊
- အရေပြားအနာများရှိခြင်း၊ပြည်တည်နာရှိခြင်း

အထက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုမျှမရှိလျှင်

- ငှက်ဖျားဖြစ်နိုင်ခြေရှိ
- ကလိုရိုကွင်းဆေးပြားဖြင့် သတ်မှတ်ထားသည့် အတိုင်းကုပါ
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။

[illegible]	○○ ○○	○○ ○○	○○
[illegible]	○○ ○	○○ ○	◗ ○
[illegible]	○○	○	○
[illegible]	◗ ○	◗ ○	○
[illegible]	○	○	◗
[illegible]	[illegible] ◇	[illegible] ◇	[illegible] ◇
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible]

[illegible]

ငှက်ဖျားရောဂါကုသနည်း

RDT တွင် P.F ငှက်ဖျားပိုးတွေ့လျှင် (လိုင်း(၂)လိုင်းပေါ်လျှင်) Coartem ကိုအာတမ်ဆေးကို အောက်ပါအညွှန်းအတိုင်း တိကျစွာတိုက်ရမည်။

<u>Coartem - ကိုအာတမ်ဆေးပြားအညွှန်း</u>
<u>(P.F ငှက်ဖျားပိုးတွေ့သူများအတွက်သာသုံးပါ)</u>

အသက် အပိုင်းအခြား	ပထမနေ့		ဒုတိယနေ့		တတိယနေ့	
	ပထမ အကြိမ်	ဒုတိယ အကြိမ်	တတိယ အကြိမ်	စတုတ္ထ အကြိမ်	ပဥ္စမ အကြိမ်	ဆဋ္ဌမ အကြိမ်
၁-၄ နှစ်	○	○	○	○	○	○
၅-၉ နှစ်		○○	○○	○○	○○	○○
၁၀-၁၄ နှစ်	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
၁၅နှစ်နှင့်အထက်	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○

မှတ်ချက် ။ ။ ကိုအာတမ်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် တစ်နှစ်အောက်ကလေးတို့အား မတိုက်ရပါ။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

Coartem® 20/120

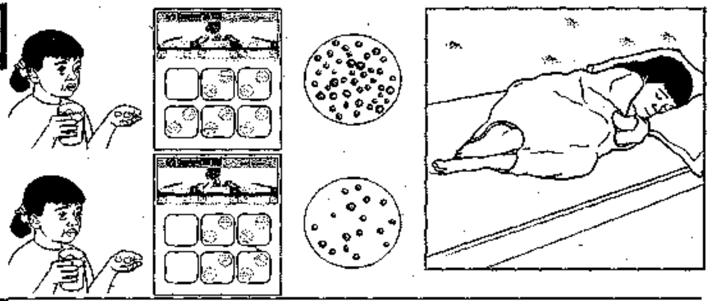
Artemether Lumefantrine

ကိုအာတမ် ကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ပါ။
ငှက်ဖျားရောဂါ ကျိန်းသေပျောက်မည်။

ပထမနေ့

ပထမအကြိမ်

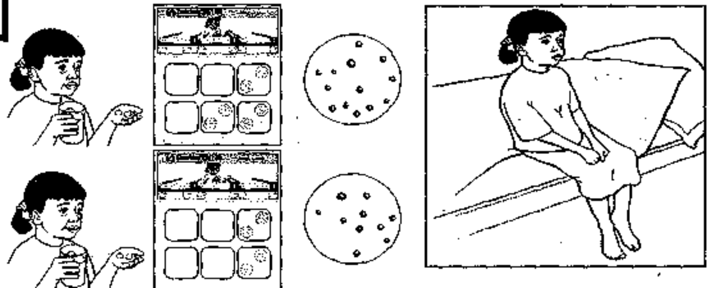
ဒုတိယအကြိမ်

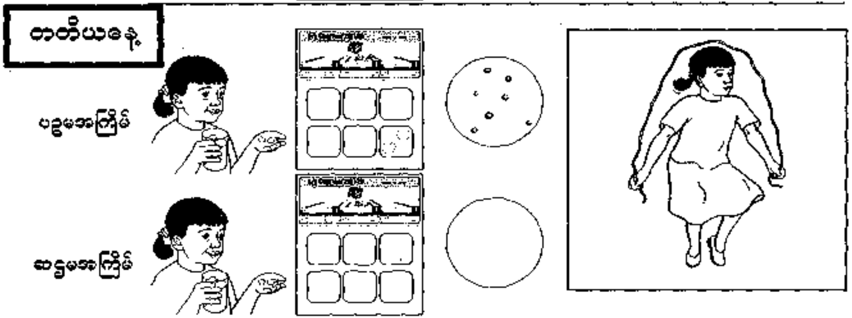


ဒုတိယနေ့

တတိယအကြိမ်

စတုတ္ထအကြိမ်





ဆေးကို(၃)ရက်အတွင်း (၆)ကြိမ်ပြည့်အောင်သောက်ပါ။အဖျားကျသွားသော်လည်း
ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ရန်လိုပါသည်။ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးတစ်ကတ်လုံး ကုန်အောင်သောက်ပါ။
သို့မှသာ သင့်ငှက်ဖျားရောဂါ ကျိန်းသေ ပျောက်မည်။

Coartem® 20/120

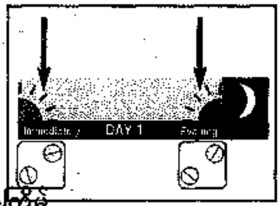
ကိုအာတမ် ကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးပတ်လည်အောင် မသောက်ပါက။
ငှက်ဖျားရောဂါ မပျောက်ပါ။

ဆေးကို(၃)ရက်အတွင်း (၆)ကြိမ်ပြည့်အောင်သောက်ပါ။အဖျားကျသွားသော်လည်း
ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ရန်လိုပါသည်။ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးတစ်ကတ်လုံး ကုန်အောင်သောက်ပါ။
သို့မှသာ သင့်ငှက်ဖျားရောဂါ ကျိန်းသေ ပျောက်မည်။

Coartem® 20/120
Artemether Lumefantrine

ကိုအာတမ် ဆေးကို ဘယ်အချိန်မှာ တိုက်မလဲ ?

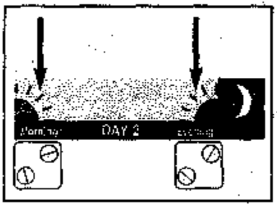
ပထမနေ့



ပထမအကြိမ်
P.f ပိုးတွေ့ပါက
ဆေးကိုချက်ခြင်းတိုက်ပါ။

ဒုတိယအကြိမ်
(၈–၁၂)နာရီခြားပြီး
ဆေးတိုက်ပါ။

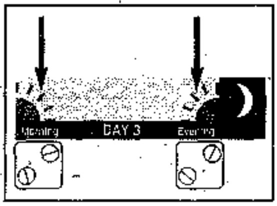
ဒုတိယနေ့



တတိယအကြိမ်
နံနက်ပိုင်းတိုက်ပါ။

စတုတ္ထအကြိမ်
ညနေပိုင်းတိုက်ပါ။

တတိယနေ့



ပဉ္စမအကြိမ်
နံနက်ပိုင်းတိုက်ပါ။

ဆဋ္ဌမအကြိမ်
ညနေပိုင်းတိုက်ပါ။

Coartem® 20/120
Artemether Lumefantrine

ကိုအာတမ်ဆေးကို ဘယ်လို တိုက်မလဲ ?

ကလေးငယ်များအား ဆေးတိုက်ပါက ဆေးလုံးကို
အမှုန့်ကြိတ်ပြီး။ ရေ (သို့မဟုတ်) နို့ဖြင့် ဖျော်တိုက်ပါ။

မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးနေသော ကလေးငယ်များအား
မိခင်နို့ရည်ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကိုအာတမ်ဆေးပြားကို အရည်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့်
တိုက်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက နို့ဖြင့်တိုက်ပါ။
(မလွဲသာ၍ အခြားအရည်မရှိပါက
ရေဖြင့်လည်း တိုက်နိုင်ပါသည်)

ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပါက အစားအသောက်
ပျက်တတ်သည်။ တတ်နိုင်သမျှအစာကို
ကြိုးစားပြီးကျွေးပါ။ ပြီးမှဆေးတိုက်ပါ။
ဆေးအာနိသင် ထိရောက်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးနည်းလမ်းများ

၁။ လူကိုခြင်ကိုက်မခံရအောင်ကာကွယ်ခြင်း

- တောတောင်နှင့်ဆက်စပ်သော လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများ၊ ငှက်ဖျားဒေသတွင် နေထိုင်သူများသည် ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ဘယ်နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ခြင်း၊
- အိပ်ယာမဝင်မီအချိန်တွင် ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ယပ်ခတ်ခြင်း၊ အဝတ်အစား ထူထူ ရှည်ရှည်ဝတ်ခြင်း၊
- ခြင်မကိုက်ဆေးလူးခြင်း၊
  (မီးခိုးမှိုင်းတိုက်ခြင်း၊ သစ်သား၊ သစ်ရွက်မီးရှို့ခြင်း၊ ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်းများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ကိုယ်ပန်ဆောင်စဉ် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် မသုံးသင့်ပါ)

၂။ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ခြင်မပေါက်ပွားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းခြင်း

ခြင်ကောင်နှိမ်နင်းခြင်းထက် ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းခြင်းက အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

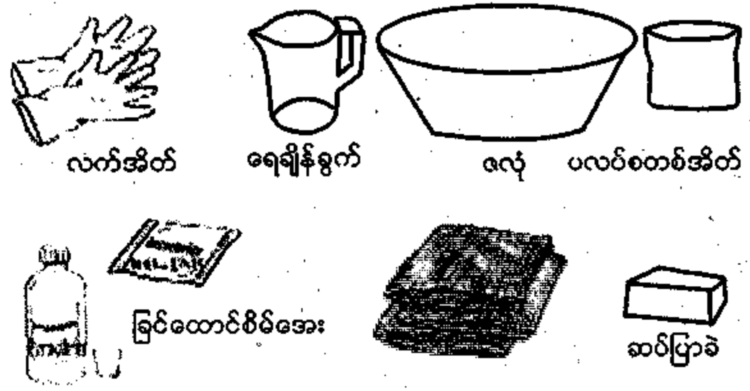
- ခြင်ပေါက်ပွားရာနေရာဖြစ်သော စမ်းချောင်းများကို ရေစီးရေလာကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ရေအိုင်များကိုရေဖောက်ထုတ်ခြင်း၊မြေဖို့ခြင်း(သို့မဟုတ်)အင်ဂျင်ဝိုင်အဟောင်း၊ စက်ဆီအဟောင်းများလောင်းထည့်ပေးခြင်း၊ ရေတွင်းရေကန်များတွင် လောက်လန်းစားငါး ထည့်ခြင်း၊
- ချုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းများ ရှင်းလင်းခြင်း၊ ရေကန်များမှ အပင်နှင့် အမှိုက်သရိုက်များ ဖယ်ရှား ရှင်းလင်းခြင်း၊

၃။ ခြင်ကောင်များနှိမ်နင်းခြင်း

- အိမ်တွင်းနံရံများကို ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်း၊

၄။ မှန်ကန်သောကုထုံးဖြင့် ဆောလျင်စွာ ကုသမှုခံယူစေခြင်း

- စဖျားသည်မှ (၂၄)နာရီအတွင်း သတ်မှတ်ထားသော မှန်ကန်သည့်ကုထုံးဖြင့် ကုသမှုခံယူရမည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါပိုးသည် လူနှင့်ခြင်ထဲ၌သာ ရှိပါသည်။ လူထဲ၌ရှိသော ငှက်ဖျားပိုးကို မှန်ကန်သော ကုထုံးဖြင့် ဆောလျင်စွာ ကုသခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကင်းစင်စေပြီး ရောဂါပြန့်ပွားခြင်း၊ ပြင်းထန်ငှက်ဖျား၊ ဦးနှောက်ငှက်ဖျားများဖြစ်ပွားပြီး သေဆုံးခြင်း တို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါမည်။


လက်အိတ်
ရေချိန်ခွက်
ဇလုံ
ပလပ်စတစ်အိတ်
ခြင်ထောင်စိမ်ဆေး
ဆပ်ပြာခဲ
လျှော်ဖွတ်ထားပြီးခြင်ထောင်များ

ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်ခြင်း

ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ခြင်ထောင်သည် လျှော်ဖွတ်ပြီးခြင်ထောင် ဖြစ်ရပါမည်။
- အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်အပြင်အရိပ်အောက်တွင်သာ ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်ပါ။
  ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်သောနေရာသည် ရေတွင်း၊ ရေကန်၊ စိမ့်စမ်းချောင်းများ၊ ငါးပုဇွန်မွေး
  သောကန်များ၊ နွားတင်းကုတ်၊ စားကျက်များနှင့်ဝေးရမည်။
  (အကယ်၍ အိမ်ထဲတွင် ဆေးစိမ်မည်ဆိုပါက အိမ်ပြူတင်းများကိုဖွင့်ထား ပေးရပါမည်)

ခြင်ထောင်တစ်လုံးဆေးစိမ်ခြင်းအဆင့်ဆင့်

အဆင့်(၁) ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်ရန် လိုအပ်သောအောက်ပါပစ္စည်းများကို ဆေးစိမ်မည့် နေရာ၊ စုရပ်
တွင် စုံလင်ခြင်း ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- လက်အိတ်၊
- ဇလုံ (သို့မဟုတ်) ပလပ်စတစ်အိတ်၊
- လျှော်ဖွတ်ပြီးသားခြင်ထောင်များ၊
- ရေချင်တွယ်ခွက်၊
- ပိုးသတ်ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးရည်၊
- ဆပ်ပြာ၊

အဆင့် (၄)

လိုအပ်သောရေပမာဏကိုဇလုံ(သို့မဟုတ်)ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ထည့်ပါ။ရေချင်တွယ်ရန်အတွက် အသုံးပြုရာတွင် မိမိဒေသရှိ ပစ္စည်းများဖြင့် လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် အသုံးပြုပါ။ (ဥပမာ - ရေသန့်ဘူးခွံ၊ နို့ဆီဘူးခွံ)

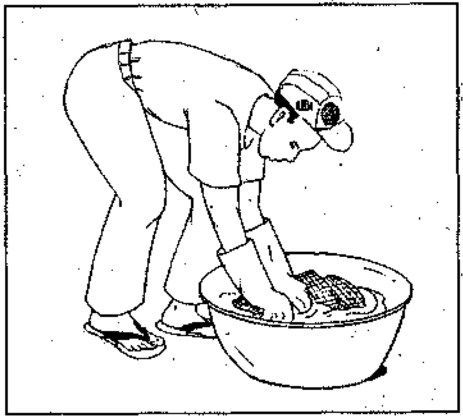
အဆင့်(၂) ဆေးရည်ဖျော်စပ်ခြင်း။

- ဆေးရည်ဖျော်စပ်ရန် ပလပ်စတစ်လက်အိတ်စွပ်ပါ။

အဆင့် (၃) လိုအပ်သော ရေပမာဏကို ခြင်တွယ်ပါ။

လိုအပ်သောရေပမာဏသည် ခြင်ထောင်အမျိုးအစားအပေါ်တွင် အဓိကမူတည်သည်။ ယေျဘူယအားဖြင့် ခြင်ထောင်အရွယ်အစားအပေါ် မူမတည်ပါ။ သို့ရာတွင်ခြင်ထောင်သည် အရွယ်ကြီးပြီး ထူပါက ရေကိုပို၍ ယည့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

- နိုင်လွန် (ပိုလီအက်စတာ) ခြင်ထောင်တစ်လုံးအတွက် ရေ ၇၅၀ -စီစီ၊
- ပိတ်မိုးနှင့် နိုင်လွန်ဇာ ခြင်ထောင်တစ်လုံး (သို့မဟုတ်) စီဝိုင်စီအသား ခြင်ထောင် တစ်လုံး အတွက် ရေ ၁၅၀၀ - စီစီ၊
- ပိတ်မိုးချည်ခြင်ထောင်တစ်လုံးအတွက် ရေ ၄၀၀၀-စီစီ လိုအပ်ပါသည်။



အဆင့် (၇) ခြင်ထောင်အခေါက်ကို ဖြေ၍
ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ရေ ရောမွှေထားသော
ဇလုံ (သို့မဟုတ်) ပလပ်စတစ်အိတ်
ထဲသို့ ထည့်ပါ။

အဆင့် (၈) ခြင်ထောင်တစ်ထည်လုံး ပိုးသတ်
ဆေးရည် စုပ်ယူသွားသည်အထိစိမ်ပါ။

အဆင့် (၉) ခြင်ထောင်ကို ဇလုံထဲမှ မယူပြီး
အရည်စစ်ခံပါ။

ဆေးစိမ်ပြီးသား ခြင်ထောင်ကို လျှော်ပြီး အဝတ်များ ရေညှစ်သကဲ့သို့ မညှစ်ရပါ။ ထိုကဲ့သို့ ရေညှစ်လိုက်ပါက ပိုးသတ်ဆေးများပါ ပါသွားနိုင်ပါသည်။

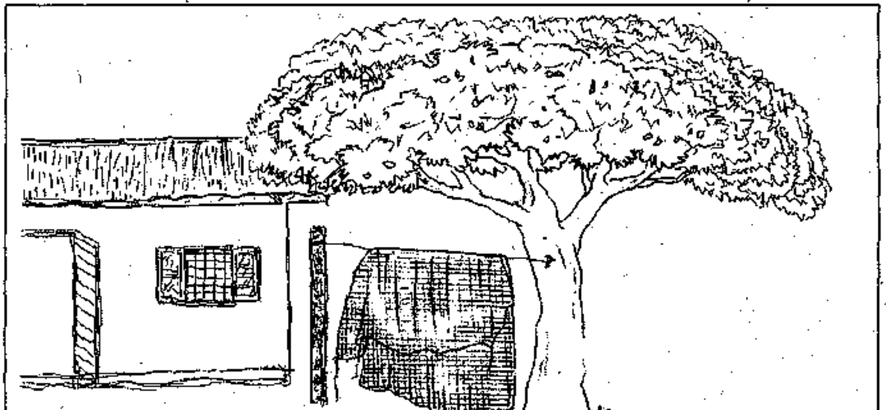
အဆင့်(၅) ပိုးသတ်ဆေးပြား (သို့မဟုတ်) ဆေးရည်ထည့်ပါ။

ခြင်ထောင်တစ်လုံးစာအတွက် ဆေးပြားတစ်ပြား (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ်ဆေးရည် ပမာဏကို အထက်ပါရေထည့်ထားသော ဇလုံ(သို့မဟုတ်) ပလပ်စတစ်အိတ် တစ်အိတ်ထဲသို့လောင်းထည့်ပါ။

အဆင့် (၆) ရေနှင့်ပိုးသတ်ဆေးကို သမအောင် ရောမွှေပါ။

အဆင့် (၁၀) ဆေးစိမ်ပြီးခြင်ထောင်ကို အခြောက်ခံခြင်း။

ခြင်ထောင်ကို အခြောက်ခံရာ၌ ကြိုးတန်းပေါ်တွင် ချက်ချင်းတင်လျှင် ပိုးသတ်ဆေးများ အောက်သို့စီးကျသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။နေရိပ်ထဲတွင် ပလပ်စတစ်အခင်းပေါ်ဖြန့်ခင်း၍အခြောက်ခံပါ။ဆေးရည်များစီးမကျနိုင်တော့မှလုံးဝခြောက်သွေ့သွားစေရန် အရိပ်တွင်ကြိုးတန်း၍အခြောက်ခံရပါမည်။ (နေရောင်ဖြင့် အခြောက်မခံရ)

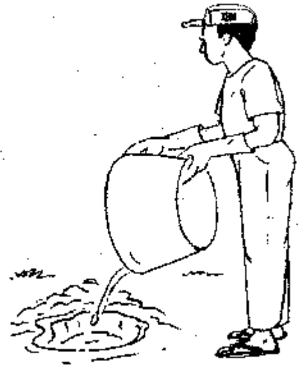


အဆင့် (၁၁) ဆေးစိမ်ပြီးနောက်ဆောင်ရွက်ရန်။

ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်ပြီး ကျန်နေသောဆေးရည်များကို ခန်းဆီးနှင့် လိုက်ကာများ ဆေးစိမ်ရာတွင်သုံးနိုင်ပါသည်။

အဆင့် (၁၂)

ဆေးစိမ်ပြီးကျန်နေသော ဆေးရည်များကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။ ရေကန်၊ မြစ်ချောင်း၊ အိမ်၊ နွားတင်းကုပ်နှင့်ဝေးသောနေရာတွင် တွင်းတူး၍ မြေမြှုပ်စွန့်ပစ်ရပါမည်။ ပိုးသတ်ဆေးထည့်သည့် ပုလင်း၊ စက္ကူ၊ ပလပ်စတစ်အိတ်များနှင့် ရာဘာလက်အိတ်တို့ကို မြေမြှုပ်စွန့်ပစ်ပါ။



အဆင့် (၁၃)

ဆေးစိမ်ရာတွင်သုံးသည့်ဇလုံကို ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီးရေများများဖြင့်ဆေးကြောပါ။ရေတွင်း ရေကန်၊ မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်များအနီး မဆေးပါနှင့်။

အဆင့် (၁၄) လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။

ပိုးသတ်ဆေးရည် စိုနေသော ခြင်ထောင်နှင့် အရေပြားတွေ့ထိသည့်အခါ ယားယံခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော်သာမန်မျှသာဖြစ်ပါသည်။ ဆေးစိမ်ပြီးစတွင် ခြင်ထောင်မှ ပိုးသတ်ဆေးနံ့များရနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ခြင်ထောင်ခြောက်သွေ့သွားပြီးသည့်အခါတွင် ပိုးသတ်ဆေးနံ့မရတော့ပါ ဆေးစိမ်ပြီးခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်သောကြောင့် ပိုးသတ်ဆေးအန္တရာယ် မရှိနိုင်ပါ။

ပိုးသတ်ဆေးစိမ်စဉ် သတိပြုရန်အချက်များ

ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပိုးသတ်ဆေးများသည် မှန်ကန်စွာသုံးစွဲပါက လူကို အန္တရာယ်လုံးဝ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

- ပိုးသတ်ဆေး (သို့မဟုတ်) ဆေးစိမ်ပြီးစ စိုနေသောခြင်ထောင်တို့ ကိုင်တွယ်ပါက လက်အိတ်အမြဲတမ်း ဝတ်ဆင်ပြီးကိုင်တွယ်ပါ။
- မျက်စိထဲသို့ပိုးသတ်ဆေးစင်၍ဝင်မိပါက မျက်စိကိုရေများများသုံး၍ ချက်ချင်းဆေးကြောပေးပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးရည် အရေပြားပေါ်သို့ ဖိတ်စဉ်ကျခဲ့ပါက ယားယံစေပါသည်။ သို့သော် အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ နာရီအနည်းငယ်ကြာသည့်အခါ ယားယံခြင်း ပျောက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။
- သို့ရာတွင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေသန့်များများဖြင့် ချက်ချင်း ဆေးကြောပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လက်တွင် ပွန်းရှအနာဒါဏ်ရာရှိသူများ ပိုးသတ်ဆေးကို လုံးဝမကိုင်တွယ်ရပါ။
- ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်နေစဉ် ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ အစာမစားရပါ။
- လုပ်ငန်းပြီးဆုံးတိုင်း ဆပ်ပြာ၊ ရေသန့်များများဖြင့် လက်ကိုဆေးကြောပါ။

ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ကိုအသုံးပြုနည်း

ခြင်ထောင်ထောင်ခြင်း

- ဆေးစိမ်ပြီး ခြင်ထောင် ခြောက်သွေ့သွားသောအခါ အသုံးပြုနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ (လုံးဝ ခြောက်သွားမှ အသုံးပြုပါ) ခြင်ထောင်၏ အောက်ခြေကို မွေ့ယာ (သို့မဟုတ်) ဖျာ၏ အောက်သို့ထည့်ပြီး ဖိထားရပါမည်။
- အိမ်ပြင်ပ၌ အိပ်မည်ဆိုပါက ခြင်ထောင်တို သစ်တိုင်း(သို့မဟုတ်)တိုင်စိုက်၍ ထောင်နိုင်ပါသည်။
- ခြင်ထောင်သည် မီးဖိုနှင့် မနီးကပ်စေရပါ။ မီးဘေးအန္တရာယ်ရှိပါသည်။ မီးခိုးမှိုင်းများ တက်ပါက ဆေးအာနိသင် လျော့သွားနိုင်ပါသည်။
- ခြင်ထောင်ကို နေရောင်ခြည်အောက်တွင် မထားရပါ။ နေရောင်ခြည်သည် ခြင်ထောင်ရှိ ပိုးသတ်ဆေး၏ အာနိသင်များကို ပျက်ပြယ်စေပါသည်။

ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ကို လျှော်ဖွတ်ခြင်း

- ခြင်ထောင်ကို ပိုးသတ်ဆေးမစိမ်မီ အမြဲတမ်းလျှော်ဖွတ်ရပါမည်။

လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သားများသည် ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

- ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော နေရာများကို ရှင်းလင်းခြင်း၊ ရေစီးရေလာ ကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း လုပ်ငန်းများတွင် ပြည်သူလူထု ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လာအောင် စည်းရုံးခြင်း။
- တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများကို ပြည်သူလူထုမှ မှန်ကန်စွာဆောင်ရွက်တတ်စေရန် ဆွေးနွေးရှင်းလင်းပညာပေးခြင်း၊
- ရွာလုံးကျွတ် ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်သည့်အခါ ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်များကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ အသုံးပြု၊ မပြု စစ်ဆေးသည့်အခါကူညီခြင်း၊
- ငှက်ဖျားရောဂါကို စောစီးစွာဖော်ထုတ်၍ ထိရောက်စွာ ကုသပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက လူနာကို ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ လွှဲပြောင်းကုသစေခြင်း၊
- လူထုအတွင်းငှက်ဖျား သို့မဟုတ် ဖျားနာသောလူနာများ သာမန်ထက်ပိုများပြားလာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့ခြင်း။

- ဆေးစိမ်ပြီးခြင်ထောင်အား လျှော်ဖွတ်ရန်လိုအပ်ပါက ဆပ်ပြာနှင့် ရေအေးကို သုံးပြီး ညင်သာစွာလျှော်ပါ။
- မကြာခဏ လျှော်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ငှက်ဖျားရောဂါဆိုင်ရာအကျဉ်းချုပ်

- ငှက်ဖျားရောဂါသည် လူမှု၊ စီးပွားရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲသူကို ပို၍ ဆင်းရဲစေနိုင်သည်။
- ငှက်ဖျားကပ်ပါးပိုးကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။
- ငှက်ဖျားခြင်မှာ နေဝင်ချိန်မှ နံနက်စောစောအထိ ကိုက်လေ့ရှိသည်။
- **ငှက်ပျောသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ မျှစ်စားခြင်း၊ စိမ့်စမ်းရေသောက်ခြင်း၊ ချိုးခြင်းနှင့်စုန်းနတ်ပြုစားခြင်းတို့ကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါ (လုံးဝ)မကူးစက်ပါ။**
- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ပင်လယ်ကမ်းခြေဒေသများ၊ တောတောင်ထူထပ်သောဒေသများ၊ တောင်ခြေ၊ တောစပ်ဒေသများတွင် ကူးစက်မှုရှိသည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါသည် လူမျိုးမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား၊ မ မရွေးဖြစ်နိုင်သည်။
- ညအချိန်ခြင်ထောင်ဖြင့် မအိပ်သူများ၊ လယ်ကွင်းနှင့် သစ်တောများတွင် ညအချိန် အလုပ်လုပ်သူများတွင် ပို၍ ဖြစ်ပွားပါသည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါ၏လက္ခဏာများမှာ မကြာခဏ ဖျားခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ တစ်ရက်ခြား ဖျားတတ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ခါစတွင် နေ့စဉ်ဖျားတတ်သည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆင်တူသော တခြားရောဂါများလည်းရှိသည်။ ချမ်းတုန်ဖျားတိုင်း ငှက်ဖျားမဟုတ်ပါ။
- သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါဟုတ်-မဟုတ် သိနိုင်သည်။

၂။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ အမြစ်တွယ်လျက်ရှိသော နိုင်ငံပေါင်း (၈၀)ကျော် ရှိရာ မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ကယား ပြည်နယ်နှင့် ချင်းပြည်နယ်များမှလွဲ၍ ကျန်ပြည်နယ်/တိုင်းအားလုံတွင် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ အမြစ်တွယ်မှုရှိပြီး ကူးစက်မှုလည်းရှိပါသည်။ ရောဂါပိုးတွေ့နှုန်း အများဆုံးသော ပြည်နယ်/တိုင်း များမှာ မကွေးတိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်း၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းနှင့် ရခိုင်ပြည်နယ်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ဖြစ်စေသောပိုးကို သယ်ဆောင်ထားသော ကျူးလက်ခြင်များ ကိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပိုးသည် သန်ကောင်အမျိုးအစားရောဂါပိုးဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရောဂါသည် ကူးစက်ခံရပြီးနောက် (၆)လမှ (၁)နှစ်ခန့် ကြာသည်အထိ မည်သည့်ရောဂါ လက္ခဏာမျှ မပြဘဲ ငုပ်လျှိုးနေတတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလာပါက အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

- ချမ်းတုန်၍ဖျားခြင်း - (အချိန်မှန် ဖျားခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ)
- အင်ပြင်ထွက်ခြင်း - ယားယံ၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဖုအပိန့်များ ထွက်လာခြင်း၊
- ရက်တာရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါသလိပ်မပါဘဲ အခြောက်တိုက် ဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ကဲ့သို့ ရင်ကြပ်၍မောခြင်း၊
- သားနန်ရည်အကျိတ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း၊
- သွေးမှင်လေမှင်ထခြင်း (အချို့ဒေသတွင် ပင့်ကူရှပ်ခြင်းဟုခေါ်သည်) ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာတွင် နီရဲရောင်ရမ်း၍ပူခြင်း၊ အထိမခံနိုင်အောင်နာခြင်း၊ ယင်းအချိန်တွင်အဖျား တက်ခြင်း။
- အမျိုးသားများတွင် ဝှေးစေ့ရောင်ခြင်း၊ (အရပ်ထဲတွင် ဘောအောင့်သည်ဟုပြောသည်)
- နို့ရည်ကဲ့သို့ အဖြူရောင် ဆီးပျစ်ချွဲချွဲသွားခြင်း၊
- ခြေ (သို့) လက်တစ်ဘက်တည်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ဘက်လုံးဖြစ်စေ တဖြည်းဖြည်းကြီးလာခြင်း၊
- သားနန်ရည်ကြောများ ပျက်စီးမှုကြောင့် (ပိတ်ဆို့၍ မဟုတ်ပါ) အရေပြားအောက်တွင် သားနန်ရည်များစုလာကာ အရေပြားပွန်းခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် အမာရွတ်ဖြစ်ပြီး အရေပြားတွန့်ခေါက်၍ ဆင်ခြေထောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်သွားခြင်း၊
- မုတ္တကြီးခြင်း (အရပ်ထဲတွင် ရေမုတ္တဟုခေါ်သည်) (ဟိုက်ဒရိုဆီးဟုလည်းခေါ်သည်)

ရောဂါကာကွယ်ရေး

- ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ကူးစက်စေသော ခြင်သည် ရေပုပ်ရေသိုးများတွင် ပေါက်သောကြောင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရေညစ်ရေပုပ်များမစုမိစေရန် ရေဗွက်ရေအိုင်များကို မြေဖို့ခြင်း၊ မြောင်းများ ရေစီးရေလာကောင်းအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အိမ်သာကျင်းများကို စနစ်တကျဖုံးအုပ် ခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ကြရန်၊
- ယင်းရောဂါသည် ခြင်ကိုက်၍ ကူးစက်သောကြောင့် ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင်ထောင်အိပ်ရန်၊
- ပြည်သူလူထုအတွင်း အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန်၊

လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သားများသည် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

- ➢ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် အကြောင်းရင်းများ၊ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို ပြည်သူလူထုအား ပညာပေးရန်၊
- ➢ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ကင်းပေးရေးအတွက် အချို့သောပြည်နယ်/တိုင်းများရှိ မြို့နယ်များတွင် လူကုန်ဆေးကျွေးခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်ပူးပေါင်း၍ တစ်အိမ်တက်ဆင်း ဆေးတိုက်ကျွေးပေးရန်၊
- ➢ ဆေးတိုက်ကျွေးသည့်အချိန်တွင် ပြည်သူလူထုအား ဆေးတိုက်အဖွဲ့ ရှေ့မှောက်၌ ဆေးသောက်ရေးအတွက်စည်းရုံးသိမ်းသွင်းရန်၊ (ဆေးတိုက်ကာလတွင် ဆေးတိုက်အဖွဲ့အတွက် ဖြန့်ဝေမည့်လက်ကမ်းစာစောင်ကို ကြည့်၍ပြောပြရပါမည်။)

၃။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ဒိန်ဂီးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်သောအသက်အရွယ်

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်ကြီးငယ်မရွေးဖြစ်တတ်ပါသည်။(၁၅)နှစ်အောက် ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည်။ အဖြစ်အများဆုံး အသက်အရွယ်မှာ (၅)နှစ်မှ (၉)နှစ်အတွင်း ဖြစ်သည်။

ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားရခြင်းမှာ ခြင်ကျားခေါ် ခြင်ပုန်းကိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
- နေ့အချိန်ကိုက်သောခြင်ဖြစ်ပြီး၊ အိမ်တွင်းနားသည့်အလေ့အထရှိပါသည်။
- ရေကြည်ရေသန့်တွင်ပေါက်ပွားသည်။ (ရေစည်၊ စဥ့်အိုး၊ မြေအိုး၊ ရေလှောင်ကန်၊ ကြောင်အိမ် အောက်ခံခွက်၊ ဘုရားပန်းအိုး၊ နတ်အိုးနှင့် အိမ်ပြင်ရှိတာယာအဟောင်း၊ ဘတ္တရီအိုးအဟောင်း၊ နို့ဆီခွက်၊ ပလတ်စတစ်ဘူးခွံ၊ ခွက်ခွံ၊ အိုးခြမ်းပဲ့)
- တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရောဂါကူးစက်နိုင်သော်လည်း မိုးရာသီတွင်အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ခြင်ကျားသည်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ကလေးကိုကိုက်ပြီး အခြားကလေးတစ်ဦးကိုကိုက်ပါက (၂)ရက်မှ (၇)ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- အဖျားကြီး၍ ရက်ဆက်ဖျားခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဆစ်များနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ကော်ဖီရောင်ပျို့အန်ခြင်းနှင့် ပမ်းအမည်းသွားခြင်း၊

ပြင်းထန်လက္ခဏာများ

- (၃)ရက်မှ(၅)ရက်အတွင်း ကလေးမှာမှိန်းခြင်း (သို့မဟုတ်)ဂဏှာမငြိမ်ဂျီကျခြင်း၊ ချွေးစေးပြန်ခြင်း၊
- နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊ အရေပြားပေါ်တွင် အနီစက်ထွက်ခြင်း၊ ပြင်းထန်လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသကုသမှုခံယူရန် စီစဥ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေး သံသယဖြစ်သည့်လူနာများကိုလည်း ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများသို့သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းရပါမည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ သံသယဖြစ်ပါက ဓါတ်ဆားရည် တိုက်နိုင်ပါသည်၊ ကော်ဖီ၊ ကိုကာကိုလာစသော အညိုရောင်ရှိသည့်အရည်နှင့် အစားအစာများကို မတိုက်ကျွေးရပါ။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ မတိုက်ရပါ။

ရောဂါနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ခြင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါဖြစ်၍ ခြင်နှိမ်နင်းရေးကို အဓိကထား ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ခြင်နှိမ်နင်းခြင်းထက် ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းခြင်းကပို၍ လွယ်ကူထိရောက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပါသည်။

ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းခြင်း

ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းခြင်းဖြစ်သော အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးသောရောဂါကာကွယ်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်

ဖုံး - ရေစည်၊ ရေအိုး၊ ရေခွက်များကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ထားပါ။
သွန် - ပိုးလောက်လန်းရှိသည့် အိုးခွက်များမှ ရေကိုသွန်ပစ်ပါ။
ခပ် - ရေစည်ရေအိုးများရှိ ပိုးလောက်လန်းများကို ခပ်ပစ်ပါ။
စစ် - ပိုးလောက်လန်းရှိသည့် အိုးခွက်များမှ ရေကိုအခြားရေအိုးရေခွက်ထဲသို့ စစ်ထည့်ပါ။
လောင်း - ကြောင်အိမ်အောက်ခံခွက်များအတွင်း ဆား၊ စက်ဆီ၊ ဒီဇယ်ဆီ တစ်ခုခု လောင်းထည့်ပါ။
ထောင် - ကလေးများ နေ့လည်အိပ်ချိန်တွင် ခြင်ထောင်ဖြင့် သိပ်ပါ။
လဲ - ပိုးလောက်လန်းရှိသည့် အိုးခွက်များမှ ရေကိုအသစ်လဲပါ။
ဖွင့် - အလင်းရောင်ဝင်ရန် အိမ်တံခါး၊ ပြတင်းပေါက်များကို နေ့အခါဖွင့်ထားပါ။
မြှုပ် - အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ခြင်ပေါက်နိုင်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုစု၍မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။
ရှင်း - အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
မှုတ် - ဆေးဖျန်း ဆေးမှုတ်အဖွဲ့ကို ကူညီပါ။

ခြင်နှိမ်နင်းခြင်း

သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်သော လူနာနေအိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအိမ်များတွင်ရှိသောရောဂါပိုးသယ်ခြင်ကျားများသေစေရန်မာလာသီယွန်ပိုးသတ်ဆေးဖြင့်ဆေးမှိုင်းမှုတ်ခြင်းကိုပြုလုပ်ရပါမည်။

ခြင်မကိုက်အောင်ကာကွယ်ခြင်း

- နေ့အခါအိပ်လျှင် ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်အသုံးပြုပါ။
- ကလေးများကို အင်္ကျီရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်ပေးရန်၊ ခြင်မကိုက်သော လူးဆေးများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ခြင်လောက်လန်း မပေါက်ပွားစေရန် ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ် လုပ်ငန်းကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် နေအိမ်နှင့်ကျောင်းများတွင် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပါ။

မီးခိုးမှိုင်းမှုတ်ခြင်း၊ ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်းများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် ဤနည်းကို အသုံးမပြု သင့်ပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည်သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ➢ ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးကို ပုံမှန်တစ်ပါတ်တစ်ကြိမ် ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပြည်သူလူထုအား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်စေခြင်း၊
- ➢ (၁၅)နှစ်အောက်ကလေးများ ဖျားလျှင်၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး သံသယဖြစ်လျှင် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသွားရန် တိုက်တွန်းခြင်း၊ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ **(ဆေးမြီးတို၊ မြန်မာဆေး၊ အကိုက်ခဲပျောက်ဆေးများ လုံးဝ မတိုက်ပါနှင့်၊)**
- ➢ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊

၄။ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ

ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါသည် ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်များ (ဥပမာ - ဝက်၊ မြင်း စသည်များ)မှ ရောဂါသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းဖြင့် လူသို့ကူးစက်သည်။ လူမှလူသို့ မကူးစက်ပါ။

ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် လူလတ်နှင့်လူကြီးပိုင်း၌ အဖြစ်များသည်။ ရောဂါဖြစ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သေဆုံးသွားနိုင်သည်။

ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားရခြင်းမှာ ခြင်တစ်မျိုး(ကျူးလက်စ်ခြင်) ကိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါသည် မြင်း၊ဝက်၊ ဘဲ၊ ငန်းစသော အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး ၎င်းရောဂါဖြစ်ပွားနေသော တိရစ္ဆာန်များမှ ရောဂါပိုးကို လူသို့ ခြင်ကသယ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အပြင်းဖျားခြင်း၊ အဖျား ၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အထိ ရှိနိုင်သည်၊
- အလင်းရောင်ကို မကြည့်နိုင်ခြင်း၊
- ခေါင်းအလွန်ကိုက်ခြင်း၊
- ဇက်တောင့်တင်းခြင်း၊
- တက်ခြင်း၊
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊
- သတိမေ့ခြင်း၊
- ရောဂါအလွန်ဆိုးပါက ဖျားပြီးနောက် ခြေလက်များ လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ပျက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်၊

ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်းများ

- ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါဟု မသင်္ကာဖွယ်လူနာများကို တွေ့ရှိပါက နီးရာဆေးရုံသို့ အမြန်သွားရောက်ပြသရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ထိုကဲ့သို့ လူနာများရှိကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။
- မိမိရွာတွင် ထိုရောဂါဖြစ်ပွားသူ အခြားလူနာများ ရှိ/ မရှိကို တစ်အိမ်တက်ဆင်း လိုက်လံစုံစမ်းပါ။
- ရောဂါနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ဆောင်ရွက်သည့်အခါ အကူအညီပေးပါ။

ရောဂါကြို တင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပညာပေးခြင်း

- ခြင်နှိမ်နင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်သုံးစွဲစေခြင်း၊
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရန်၊ ခြင်နှိမ်နင်းရေး ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင် သုံးစွဲရန် ပညာပေးခြင်း၊
- ဝက်၊ မြင်းများ ရောဂါဖြစ်လျှင်၊ သားလျှော၍ သေဆုံးလျှင် ချက်ချင်းတိုင်ကြားခြင်း၊
- သံသယလူနာအား ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ တိုင်ကြားခြင်း၊
- ရောဂါစောင့်ကြပ်ထောက်လှမ်းခြင်း၊
- လူနာသစ်ရှာဖွေခြင်း၊

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ရောဂါပိုးခိုနိုင်၍ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အပြင်းဖျားခြင်း၊
- အကျိတ်များရောင်ရမ်းခြင်း၊
- သွေးလန့်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊
- သတိမေ့မြောခြင်း၊

အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို တွေ့ရှိပါက နီးရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/ ဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ -

၁။ ပလိပ်ရောဂါပိုးသည် ပလိပ်ရောဂါဖြစ်နေသော ကြွက်သွေးထဲတွင်ရှိသည်။

၂။ ကြွက်လှေးသည် ရောဂါဖြစ်နေသောကြွက်ကို ကိုက်သောအခါ ပလိပ်ရောဂါပိုးများ ကြွက်လှေးခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောက်သွားသည်။

၃။ ရောဂါပိုးရှိနေသော ကြွက်လှေးသည် လူကိုကိုက်သောအခါ ပလိပ်ရောဂါဖြစ်လာသည်။

၃။ တိရစ္ဆာန်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

၁။ ပလိပ်ရောဂါ
၂။ ဒေါင့်သန်းရောဂါ
၃။ ကြွက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ

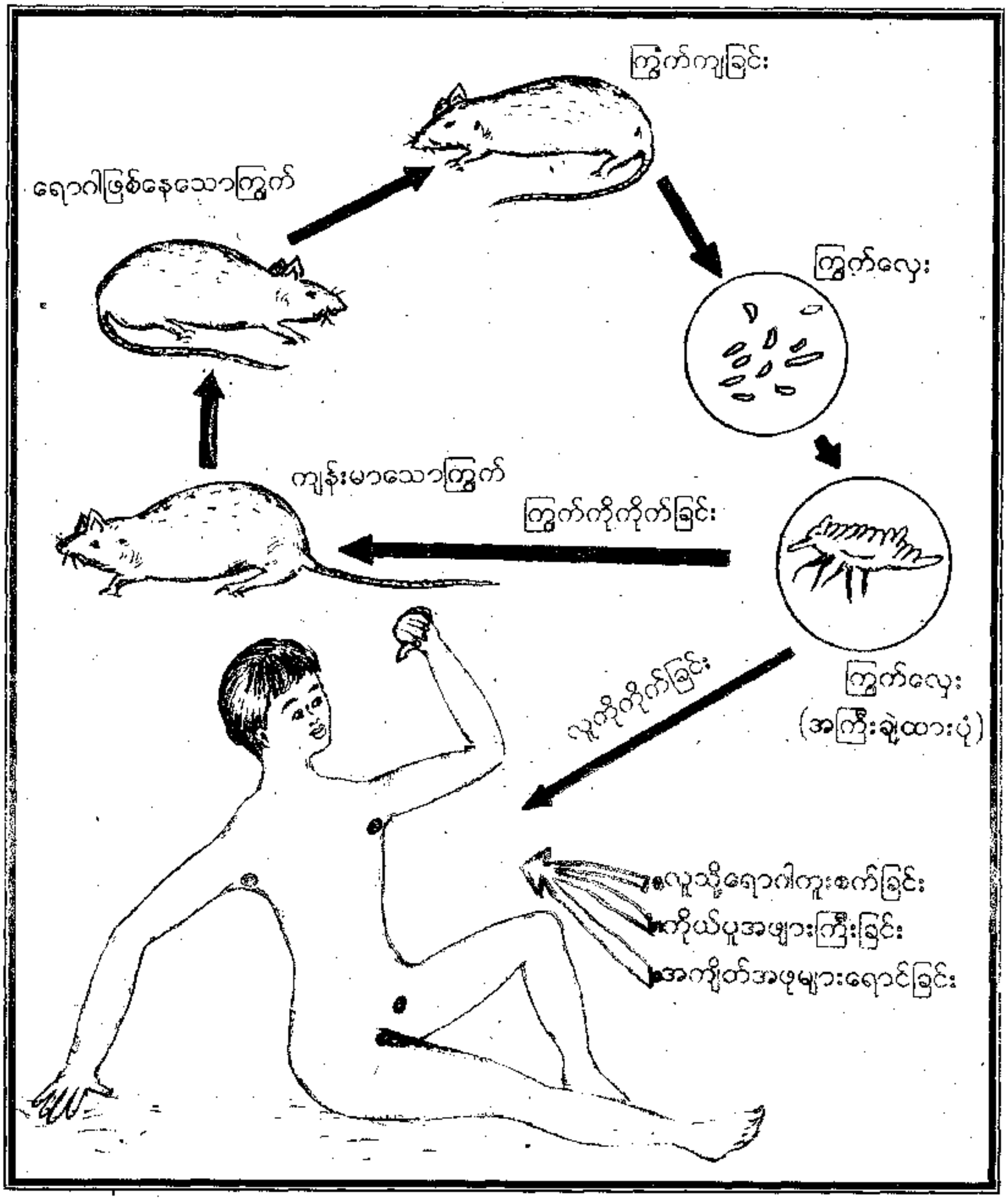
၁။ ပလိပ်ရောဂါ

ပလိပ်ရောဂါဆိုသည်မှာ ပလိပ်ရောဂါပိုးများသည် လူခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာကာ ၎င်း၏တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် အကျိတ်များရောင်ရမ်းခြင်း၊ အပြင်းဖျားခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်းများဖြစ်သောရောဂါကို ဆိုလိုပါသည်။ ပလိပ်ရောဂါတွင် (၃)မျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

၁။ အကျိတ်ပလိတ်(အကျိတ်များ၊ အထူးသဖြင့်ပေါင်ခြံကျိတ်၊ ဂျိုင်းကျိတ်များ ရောင်ရမ်း၍ အပြင်းဖျားခြင်း)
၂။ အဆုတ်ပလိပ် (အဆုတ်ရောင်၍ အပြင်းဖျားခြင်း)
၃။ သွေးပလိပ် (အပြင်းဖျားခြင်း၊ ချက်ချင်းသေခြင်း)

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး - ပလိပ်ရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားပိုး

ပလိပ်ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ



ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

၁။ ရောဂါမဖြစ်မီ ကာကွယ်ခြင်း

- စားကြွင်းစားကျန်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း။
- အစားအစာများကို ကြွက်မဝင်နိုင်အောင် စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားခြင်း။
- ကြွက်များကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သုတ်သင်ခြင်း။

၂။ ရောဂါထိန်းသိမ်းရေးအဆင့်

- ရပ်ရွာ၌ ကြွက်ကျခြင်း ရှိ၊ မရှိ စုံစမ်းခြင်း။
- ရှိခဲ့လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားခြင်း။
- ကြွက်သေရှိလျှင်၊ ကြွက်ကျလျှင် ပလိပ်ရောဂါ ဟုတ်-မဟုတ်သိရှိစေရန် လက်အိတ်ဖြင့် ကိုင်တွယ်၍ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်ပြီးအလုံပိတ်ကာ ကျန်းမာရေးဌာနမှတဆင့် ဓါတ်ခွဲခန်းသို့ပေးပို့ခြင်း။
- ကြွက်သေများကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်း။

၃။ ရောဂါပြန့်ပွားမှု မရှိအောင်ကာကွယ်ခြင်း

- လူနာသစ်ရှာဖွေခြင်း။
- ရပ်ရွာတွင်ကြွက်ကျခြင်းနှင့် အကျိတ်ရောင်၍ ဖျားသောလူနာတွေရှိခဲ့လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားခြင်း။
- လူနာကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသခြင်း။
- လူနာနှင့်အတူနေ မိသားစုအား ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင်၊ မကူးစက်အောင် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ညွှန်ကြားသည့် ဆေးများတိုက်ကျွေးပေးခြင်း။
- လူနာကို သီးခြားထားခြင်း။
- လူထုအားကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း၊ ရပ်ရွာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း။

ကြွက်ကျခြင်း

ကြွက်ကျခြင်းဆိုသည်မှာ ကြွက်သတ်ဆေးသုံးစွဲမှု အလျင်းမရှိဘဲလျက် တစ်အိမ်တွင် ကြွက်များစွာကျခြင်း၊ ကြွက်ကျသော အိမ်များ တစ်အိမ်ထက်ပိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ကြွက်နှိမ်နင်းခြင်း

ကြွက်ကျခြင်းများ ဖြစ်ပွားနေချိန်တွင်၊ ကြွက်ပလိပ်ရောဂါ သံသယဖြစ်နေချိန်တွင် ကြွက်နှိမ်နင်းရေးကို မလုပ်သင့်ပါ။ ကြွက်သေမှ ကြွက်လှေးများ လွတ်ထွက်ပြီး ရောဂါပြန့်နှံ့ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ ဈေးသန့်ရှင်းရေးတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

ကြွက်ကျခြင်းမရှိသော၊ ရောဂါမရှိသော အချိန်များတွင်မှု ကြွက်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည်ပလိပ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ရမည်။

- ကြွက်ကျလျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရန်၊
- ကြွက်သေကို ချက်ချင်းမီးရှို့ရန်၊
- ကြွက်ကျပြီး အကျိတ်ရောင်ဖျားသော လူနာရှိလျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားရန်၊
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးဆောင်ရွက်ရန်၊

၂။ဒေါင့်သန်းရောဂါ

ဒေါင့်သန်းရောဂါသည် ရောဂါရှိသော ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်၊ သိုး၊ ဝက်အစရှိသော တိရစ္ဆာန်တို့နှင့်တိုက်ရိုက် တွေ့ထိ၍သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်သောတိရစ္ဆာန်အသား စားသုံးမိ၍သော်လည်းကောင်း လူကိုကူးစက်နိုင်သည်။ လေထဲမှ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ကူးစက်နိုင်မှုကို မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

၁။ <u>အရေပြားဒေါင့်သန်းရောဂါ</u>

ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်၊ သိုး၊ ဝက်အစရှိသော တိရစ္ဆာန်တို့နှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ မွေးမြူလုပ်ကိုင်ခြင်း စသော အချက်အလက် အထောက်အထားများ ရှိတတ်သည်။ အရေပြားတွင် အနာစတင်ဖြစ်ပေါ်ကာ (၁)ရက်မှ(၆)ရက်ခန့်အကြာတွင် အရည်ကြည်ဖုကြီးဖြစ်လာပြီး ၎င်းအဖု၏ အလယ်မျက်နှာပြင်ချိုင့်ကာ မဲနက်သောအရောင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အနာ၏ဝန်းကျင်တွင်အရည်တင်းရောင်ရမ်းခြင်းကို တွေ့ရတတ်သည်။

၂။ <u>အစာလမ်းကြောင်း ဒေါင့်သန်းရောဂါ</u>

ပို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်းတို့ဖြစ်ကာ အဖျားဝင်လာတတ်သည်။

၃။ <u>အဆုတ်ဒေါင့်သန်းရောဂါ</u>

ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၏ ကနဦးလက္ခဏာများကို တွေ့ရပြီးနောက် အပြင်းဖျားခြင်း၊ မောပန်းခြင်းနှင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းတို့ကို တွေ့ရသည်။

၄။ <u>ဦးနှောက်အမြှေးရောင် ဒေါင့်သန်းရောဂါ</u>

ရုတ်တရက်အပြင်းဖျားပြီး သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင် လက္ခဏာများကို တွေ့ရသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ဒေါင့်သန်းရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- မွေးမြူထားသော ကျွဲ နွားများကို ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်၊ (တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနနှင့်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရန်)
- ရောဂါဖြင့်သေဆုံးသောကျွဲနွားများအသားကိုရောင်းဝယ်ခြင်း၊စားသောက်ခြင်းမပြုစေရန်။
- ရောဂါဖြင့် ကျွဲနွားများသေဆုံးပါက မြေမြှုပ်ပစ်ရန်၊ (လက်အိတ်သုံး ကိုင်တွယ်ရန်နှင့် ပြီးလျှင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်အောင်ဆေးရန်)
- ကျွဲနွားများ ရောဂါကြောင့်သေဆုံးလျှင် တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဌာနနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များသို့ အမြန်ဆုံးအကြောင်းကြားရန်၊

၃။ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဆိုသည်မှာ ငှက်ရိုင်းနှင့် ကြက်၊ ဘဲ၊ ငန်း၊ ခို၊ ငုံး အပါအဝင် အိမ်မွေးကြက်ငှက်များတွင် ဖြစ်တတ်သော ကူးစက်မြန်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါ ကူးစက်ခံရသော ကြက်ငှက်များသည် ဖျားနာပြီး အမြန်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုး

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးဖြစ်စေသော H5 N1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး

ရောဂါပြန့်နှံ့ပုံ

ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ကြက်၊ငှက်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိ၍သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါရှိသော လူနာများအား ပြုစုခြင်းမှသော်လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း၊
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊
- ၎င်းရောဂါလက္ခဏာများမပြမီ (၁၀)ရက်အတွင်း ရောဂါရှိသော ကြက်၊ ငှက် သို့မဟုတ် ကြက်၊ ငှက် ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း၊

ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ

- ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်လျှင် (သံသယဖြစ်လျှင်) ချက်ချင်းသတင်းပေးပို့ခြင်း၊
- ကြက်ငှက်များသေဆုံးခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော ဖျားနာလူနာများ၊ သံသယလူနာများအား ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပို့ခြင်း၊
- သံသယရှိ လူနာကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောအခန်းတွင် သီးသန့်ခွဲထားခြင်း၊
- လူနာပြုစုသူကို သီးသန့်သတ်မှတ်ထားပြီး ၎င်းကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ (နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်စသည်တို့အသုံးပြုခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း)
- ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ကြက်ခြံရှိသော ရပ်ကွက်ကျေးရွာတွင်လည်းကောင်း၊ လူနာများရှိရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်လည်းကောင်း လူနာသစ်ရှာဖွေခြင်း၊လိုအပ်ပါကကာကွယ်ဆေးကျွေးခြင်း၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ➢ အိမ်မွေးကြက်ခြံပိုင်ရှင်များနှင့် မွေးမြူရေးကြက်ခြံပိုင်ရှင်များအား ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး နည်းလမ်းများအကြောင်း ပညာပေးခြင်း၊
- ➢ ကြက်ငှက်များသေဆုံးသည့် သတင်းရရှိလျှင်ရရှိခြင်း (သို့) ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး သံသယ ရှိပါက မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဒေသအာဏာ ပိုင်များသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ခြင်း၊
- ➢ ကြက်သေများကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် ရောဂါကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံနှင့် ပစ္စည်းများ ပြည့်စုံစွာ ဝတ်၍ကိုင်တွယ်စေခြင်း၊
- ➢ ကြက်ငှက်များသေဆုံးပြီးသည့်နောက်ပိုင်း လူများဖျားခြင်း၊ တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရခြင်း၊ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါခံစားရခြင်းများရှိပါကသက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဌာနသို့သတင်းပို့ခြင်း၊
- ➢ ရောဂါခံစားနေရသူကို ဆေးရုံသို့ ကူညီပို့ဆောင်ခြင်း၊

၄။ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဆိုသည်မှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့် တစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသောရောဂါဖြစ်ပါသည်။

၁။ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ (အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ)

၂။ ကာလသားရောဂါ

၃။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီရောဂါ (စာမျက်နှာ ၉၂ တွင် ကြည့်ပါ။)

၁။ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ (အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ)

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုင်းရပ်ပိုး

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရရန်အန္တရာယ်ရှိသူများ

- လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားသူများ
- ပြည့်တန်ဆာများ
- လိင်တူဆက်ဆံသောအမျိုးသားများ
- မူးယစ်ဆေးသွေးကြောထဲထိုးသွင်းသူများ
- ကာလသားရောဂါဖြစ်ပွားဖူးသူများ
- အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖူးသူများ
- ကာလရှည်စွာ အိမ်မှထွက်ခွာ၍ လှည့်လည်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသူများ (ဥပမာ - ကုန်တင်ကားမောင်းသူများ၊ ကားနောက်လိုက်များ၊ နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် သွားရောက်အလုပ်လုပ်သူများ)
- ရောဂါပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ မွေးသည့် ကလေးငယ်များ

ရောဂါပိုးကူးစက်သည့် အဓိကနည်းလမ်းများ

- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ (လိင်တူ/လိင်ကွဲ)
- မသန့်ရှင်းသော ခွဲစိတ်ကိရိယာ၊ ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များအသုံးပြုခြင်း၊
- ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း၊
- ရောဂါပိုးပါသော သွေးသွင်းခံရခြင်း၊

* အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ပြုမိရုံနှင့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ခြင်ကိုက်ခြင်း၊
- အတူတကွ ကစားခြင်း၊
- ရေကူးခြင်း၊
- ဝေဒနာရှင်များနှင့်အတူ နေထိုင်စားသောက်ခြင်း၊ အိုးခွက်များ အတူသုံးစွဲခြင်း၊
- အိမ်သာအတူသုံးစွဲခြင်း၊
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊

ရောဂါလက္ခဏာများ

<u>အဓိကလက္ခဏာများ</u>

- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် (၁၀)ရာနှုန်းထက်ပို၍ လျော့သွားခြင်း၊
- တစ်လထက်ပို၍ ဝမ်းလျှောခြင်း၊
- တစ်လထက်ပို၍ ဖျားခြင်း၊

<u>သာမည လက္ခဏာများ</u>

- တစ်လထက်ပို၍ ချောင်းအမြဲဆိုးခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အရေပြားယားယံ ရောင်ရမ်းခြင်း၊
- အပြင်းစားရေယုန်ရောဂါ မကြာခဏဖြစ်ခြင်း၊
- သာမန်ရေယုန်ရောဂါ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့တွင် ကာလကြာမြင့်စွာဖြစ်ခြင်း၊
- ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်းတွင် မှက်ခရုပေါက်ခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အကျိတ်များထွက်ခြင်း၊

ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ရန် သွေးစစ်သည့်အခါတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး တွေ့ရှိရပြီး အထက်ဖော်ပြပါ အဓိကလက္ခဏာ (၂)ခု နှင့် သာမညလက္ခဏာ (၁)ခု ရှိရပါမည်။

ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ခြင်း

၁။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်

- အိမ်ထောင်မပြုမီ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ၊ မရှောင်နိုင်လျှင် ကွန်ဒုံးစနစ်တကျ အမြဲသုံးပါ။
- အိမ်ထောင်ပြုပြီးသူဖြစ်ပါက မိမိအိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သစ္စာရှိရှိ တစ်လင်တစ်မယား စနစ်ကျင့်သုံးပါ။
- မိမိအိမ်ထောင်ဖက်မှလွဲ၍ လိင်ကိစ္စရှောင်ကြဉ်ပါ။ မရှောင်နိုင်လျှင် ကွန်ဒုံးစနစ်တကျ အမြဲအသုံးပြုပါ။

၂။ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် -

- မလိုအပ်ပဲ ဆေးထိုးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ပိုးသန့်စင်ထားသည့် တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များသာ အသုံးပြုခြင်း၊
- မူးယစ်ဆေးအကြောထဲထိုးသွင်းသူများကို မူးယစ်ဆေးမသုံးရေး ပညာပေးစည်းရုံးခြင်း။

၃။ ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှသန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ မိမိဆန္ဒအလျောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူစေခြင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးခံယူစေခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသည့်မိခင်များမှ ရင်သွေးသို့ ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်သည့် ဆေးဝါးများတိုက်ကျွေးခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ကူညီပါ။

၄။ ရောဂါပိုးဝါသော သွေးသွင်းမိခြင်း

သွေးတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးပဋိပစ္စည်းရှိနေသော်လည်း အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ လက္ခဏာ မပြသူများ၏ သွေးမှရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးသွင်းမည့်လူနာများသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုးမကူးစက်စေရန် လှူဒါန်းထားသည့် သွေးပုလင်းများအား အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပြီး ပိုးကင်းစင်မှသာ သွေးသွင်းကုသခြင်းပြုလုပ်ရမည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးစွဲကပ်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိနေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏ အသိစိတ်ဓါတ်အလျောက် သွေးလှူဒါန်းခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် တိုက်တွန်းရမည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုး ရှိ/ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း

မိမိကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးစက်ခံနေရပြီလားဟု စိုးရိမ်ပူပန်နေသူများ၊ အန္တရာယ်များသည့် အပြုအမူရှိသူများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား မိမိဆန္ဒအလျောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ခံယူခြင်းနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ညွှန်းပို့ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

လူတစ်ယောက်ကို သာမန်အပြင်ပန်းကြည့်ရုံဖြင့် ရောဂါပိုးရှိ/မရှိ မသိနိုင်ပါ။ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးစက်ခံနေရသူဟု သိချင်မှသိပါလိမ့်မည်။ သွေးစစ်ကြည့်မှသာ ရောဂါပိုးရှိ/ မရှိ သိနိုင်ပါသည်။

ဆေးကုသခြင်း

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရသူတစ်ဦးအား ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သည့်ဆေးမရှိသေးပါ။ ရောဂါပိုးပွားများမှုနှုန်းကို ဟန့်တားနိုင်သည့်ဆေးဝါး (အေအာဗွီ)များ ရရှိနိုင်ပြီဖြစ်သော်လည်း တန်ဘိုးကြီးခြင်း၊ သေသည်အထိ တာရှည်သောက်ရခြင်းတို့ကြောင့် လိင်ကိစ္စ အပျော်အပါးရှောင်ရန်လိုကြောင်း ပညာပေးခြင်း၊ လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေး ဌာနများသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း၊ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများအား အကူအညီပေးသည့်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်းကူညီသည့်အုပ်စုများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် လူနာများအား ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် လူထုအား အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ အသိပညာပေး ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများအား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုလျော့နည်းအောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနအနေဖြင့် ဦးတည်အုပ်စုများတွင် ရာနှုန်းပြည့်ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရေး စီမံချက်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေပြီဖြစ်သည့်အလျောက် လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သားများအနေဖြင့် ကွန်ဒုံးဖြန့်ဝေခြင်း၊ ကွန်ဒုံးကိုမှန်ကန်စွာအသုံးပြုရေးလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် AIDS ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- အန္တရာယ်များသောအပြုအမူရှိသည့် ဦးတည်အုပ်စုအတွင်း (သို့) ပြည်သူလူထုအတွင်း၌ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ၊ မကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာများကို ပညာပေးရန်၊
- အခြေခံ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရသူများအား ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှ ခွဲခြား ဆက်ဆံမှု လျော့နည်းစေရန်အတွက် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးရန်၊
- မိခင်မှသန္ဓေသားသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် မိမိဆန္ဒ အလျောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူခြင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ-မရှိ သွေးစစ်ဆေးနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ညွှန်းပို့ပေးရန်၊
- ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများအချင်းချင်း ရိုင်းပင်းကူညီသည့် အုပ်စုများနှင့် ဆက်သွယ်ပေး သည့် လုပ်ငန်းများတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ရန်၊
- ပြည်သူလူထုအခြေပြု ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင်ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင် ရွက်ရန်၊

၂။ ကာလသားရောဂါ

ကာလသားရောဂါဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိင်ဆက်ဆံရာမှတဆင့် အဓိက ကူးစက်ရရှိလာနိုင်သော ရောဂါများကို ဆိုလိုပါသည်။

အဓိကရှေးဦးကာလသားရောဂါများ

၁။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ (Syphilis)
၂။ ဂနိုရီးယား (ခေါ်)ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (Gonorrhoea)
၃။ ရှန်ကရိုက်ရောဂါ (Chancroid)
၄။ လင်ဖိုဂရင်နုလိုမားဗင်နီးရီးယမ်ရောဂါ (Lymphogranuloma Venereum)
၅။ ဂရင်နုလိုမားဗင်နီးရီးယမ်ရောဂါ (Granuloma Venereum) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

အခြားခေတ်ပေါ်ကာလသားရောဂါများ

၁။ ဂနိုမဟုတ် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (Chlamydia Urethritis)
၂။ ထရိုင်ကိုမိုးနက်ရောဂါ (Trichomoniasis)
၃။ လိင်အင်္ဂါမက်ခရူရောဂါ (Genital Candidiasis)

၄။ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါ (Genital Warts)
၅။ လိင်အင်္ဂါရေယုန်ရောဂါ (Genital Herpess)
၆။ လိင်အင်္ဂါငါးမျက်စိရောဂါ (Molluscum Contagiosum)
၇။ ဘီအမျိုးအစားအသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (Viral Hepatitis B)
၈။ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ (AIDS) နှင့် အခြားရောဂါများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဖြစ်ပွားစေသောရောဂါပိုးများ

ကာလသားရောဂါများသည် ဗက်တီးရီးယားပိုး (ဥပမာ-ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ)၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (ဥပမာ-လိင်အင်္ဂါရေယုံရောဂါ)၊ ပရိုတိုဇိုဝါး(ဥပမာ-ထရိုင်ကိုမိုးနက်ရောဂါ)နှင့် ဖန်းဂက်စ်မှိုရောဂါပိုးများ (ဥပမာ- လိင်အင်္ဂါမက်ခရုရောဂါ)တို့ကြောင့် အဓိကဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါအဖြစ်များသောအသက်အရွယ်

အသက်(၂၀)မှ (၃၅)နှစ်အရွယ် လူလတ်ပိုင်းများတွင် အဖြစ်အများဆုံး တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့ရာတွင် ကာလသားရောဂါသည် လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကျား၊ မ မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်ကို သတိမူသင့်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊
- မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်၊ ခွဲစိတ်ကိရိယာများနှင့် အသားထဲသို့ ဖောက်ထွင်းနိုင်သော အခြားကိရိယာများမှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း၊
- မသန့်ရှင်းသော သွေးနှင့် သွေးမှပြုလုပ်သော ပစ္စည်းများကို သွင်းမိရာမှ ကူးစက်ခြင်း၊
- ရောဂါရှိသူ မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း၊

ရောဂါလက္ခဏာများ

ကာလသားရောဂါ အများစုတွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရာ အဓိကနေရာဖြစ်သော လိင်အင်္ဂါတဝိုက်တွင် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်တတ်ပါသည်။

- လိင်အင်္ဂါတွင် အနာဖြစ်ခြင်း၊
- ဆီးသွားစဉ် ပူစပ်နာကျင်ခြင်း၊
- လိင်အင်္ဂါ ရောင်ယမ်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊
- ဆီးလမ်းကြောင်းမှ ညောင်းကျခြင်း၊
- လိင်အင်္ဂါတွင် အသားပိုများ ထွက်ခြင်း၊
- ပေါင်ခြံတွင် အကျိတ်ထွက်ခြင်း၊
- မိန်းမကိုယ်မှ အနံ့နံသည့် အဖြူဆင်းခြင်း၊

ရောဂါလက္ခဏာသည် ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်း ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ရက်၊ လ အတန်ကြာမှ လက္ခဏာပေါ်နိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ မည်သည့်လက္ခဏာမှမပြဘဲရှိနေနိုင်ပါသည်။

အချို့သောရောဂါများသည် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခြင်း မပြုသော်လည်း သက်သာသွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ရောဂါပိုးမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကျန်ရစ်နေပြီး နောင်တစ်ချိန်တွင် ပြင်းထန်သောရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ-အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ၊ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ)

ရောဂါကုသခြင်း

- ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုခံစားရပါက တတ်ကျွမ်းသည့် ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အမြန်ဆုံး ပြသ၍ ဆေးကုသမှု ခံယူရပါမည်။
- မိမိဘာသာ ဆေးသောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသော ဆေးရောင်းသူများ၏ ညွှန်းဆိုချက်ဖြင့် ဆေးကုသခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ် အခြားသူသို့ ရောဂါမကူးစက်စေရန် လိင်ကိစ္စကို အထူးရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- မိမိနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖက်ကိုပါ တစ်ပြိုင်တည်းပြသ၍ ဆေးကုသမှုကို ခံယူရမည်။
- ဆေးကုသမှုခံယူနေစဉ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာ၍ သေချာစွာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရမည်။
- ဆေးပတ်လည်အောင်သောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်း

- ကိုယ်ကျင့်တရားထိန်းသိမ်းရန်၊
- ဘာသာတရား၏ ဆိုဆုံးမမှုကို လိုက်နာရန်၊
- မိမိ၏ ဇနီးမယားပေါ်တွင် သစ္စာရှိစွာ နေထိုင်ပေါင်းသင်းရန်၊
- အိမ်ထောင်မပြုခီ လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံနည်းကိုသာ ကျင့်သုံးရန်၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ကာလသားရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ➢ ကာလသားရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းပြည်သူလူထုအား ပညာပေးခြင်း၊
- ➢ ကာလသားရောဂါ ဖြစ်ပွားပါက မိမိနှင့် မိမိ၏အိမ်ထောင်ဖက်ပါ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူရန် စည်းရုံးပညာပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း၊
- ➢ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်းအား ကာလသားရောဂါပိုး ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးရန် တိုက်တွန်းပညာပေးခြင်း၊

၅။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

၁။ တီဘီရောဂါ
၂။ အအေးမိ/ အအောင့်ရောဂါ
၃။ ဆားစ်ရောဂါ
၄။ အနာကြီးရောဂါ
၅။ ကူးစက်မြန်ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ
၆။ လူတွင်ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်နိုင်သော ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ (စာမျက်နှာ-၆၂ တွင် ဖော်ပြပြီး)

၁။ တီဘီရောဂါ

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး - တီဘီရောဂါပိုး

ရောဂါဖြစ်စေသောအသက်အရွယ် - တီဘီရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား/ မ မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

၁။ ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး - တီဘီရောဂါပိုး

၂။ ရောဂါပိုးများသိုလှောင်ထားသူ - တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားနေသောလူ၊ တိရစ္ဆာန်

၃။ ရောဂါပိုးထွက်သောလမ်းကြောင်း - တီဘီလူနာ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ တံတွေးထွေးသောအခါ ပါးစပ်နှာခေါင်းတို့မှလည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်များ (ဥပမာ - နွားမနို့အုံတွင် တီဘီရောဂါဖြစ်နေလျှင် ရောဂါပိုးများ နို့ရည်တွင်ပါနေမည်။)

၄။ ရောဂါပြန့်ပွားပုံ - ရောဂါပိုးများ ပါဝင်နေသောလေကို ရှူမိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးများ နို့စသည်တို့တွင်ပါဝင်လျှင်လည်းကောင်း၊လူနာ၏ သလိပ် အကျိအချွဲများ ပေနေသောအဝတ်အစား၊ ပန်းကန် ခွက်ယောက်မှတဆင့် သော်လည်းကောင်း၊ အစားအစာ၊ လေတို့မှ တိုက်ရိုက် သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း ရောဂါပြန့်နှံ့နိုင်ပါသည်။

၅။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရန်လမ်းကြောင်း - ရောဂါပိုးများရှိသော လေကိုရှူမိလျှင် (ဥပမာ-ရောဂါရှိသော လူနှင့်အတူအိပ်သော မိသားစုဝင်များ) နှာခေါင်းမှတဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးပါသော နွားနို့ကို ဆူအောင်မကျိုချက်ဘဲ သောက်သုံးမိ

လျှင် ပါးစပ်မှတဆင့်သော်လည်းကောင်း လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

(၆) ရောဂါပိုးကိုလက်ခံသူ

-လူတိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။သို့ရာတွင် HIV/ AIDS လူနာများ၊ ဆီးချိုရောဂါလူနာများ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းနေသောသူ၊တီဘီကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသောကလေးငယ်များ၊ အာဟာရချို့တဲ့နေသောသူများသည် တီဘီရောဂါ ပိုမိုကူးစက်လွယ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရင်ခေါင်းလက္ခဏာများ

၁။ (၂)ပတ်မှ (၃)ပတ်ကျော် ချောင်းဆိုးခြင်း၊
၂။ သလိပ်ထွက်ခြင်း၊
၃။ သလိပ်တွင်သွေးပါခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း၊
၄။ ကျောရင်အောင့်ခြင်း၊
၅။ အသက်ရှူမဝခြင်း၊

ယေဘူယျ လက္ခဏာများ

၁။ တဖြည်းဖြည်းပိန်ချုံးလာခြင်း၊
၂။ ကိုယ်အပူချိန် တငွေ့ငွေ့တက်ခြင်း၊
၃။ ညဘက်ချွေးထွက်ခြင်း၊
၄။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊
၅။ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင်ဖြစ်ခြင်း၊ အလွယ်တကူမောပန်းခြင်း၊

အဆိုပါလက္ခဏာများရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ပို့ဆောင်ပါ။
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

ဆေးကုသခြင်း

သလိပ်ရောဂါပိုးရှိကြောင်း ဓါတ်ခွဲဌာနမှ ပြန်ကြားထားသောတီဘီလူနာကို အောက်ပါအတိုင်း လမ်းညွှန်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

- ရောဂါကိုကုသပေးနိုင်ရန်အတွက် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန/ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ အမြန်ပို့ရန်၊
- တီဘီလူနာအားသောက်ရန်ညွှန်ကြားထားသောဆေးများအား နေ့စဥ်ကိုယ်တိုင်တိုက်ကျွေးပေးရန် (DOTs provider)၊
- လူနာတွင် တီဘီဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိ / မရှိ အမြဲမပြတ် ကြည့်ရှုနေရန်၊ (ဥပမာ - မျက်လုံးဝါခြင်း/ အသားဝါခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးယားယံ အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်း)
- ချောင်းဆိုးသောအခါ သွေးပါခြင်း များ-မများနှင့် သွေးအန်ခြင်း ရှိ - မရှိ ကို အမြဲမေးမြန်းစုံစမ်း၍ ရှိပါက နီးရာဆေးရုံသို့ပို့ရန်၊

- ဆေးကုသမှုခံယူနေစဥ် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သလိပ်ပြန်လည်စစ်ဆေးနိုင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးရန်၊

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း

- တီဘီရောဂါသည် ကာကွယ်ကုသ၍ရသော ရောဂါဖြစ်ကြောင်း၊ တီဘီရောဂါကာကွယ်ဆေး(BCG)သည် ကလေးများအတွက် အစွမ်းထက်သော ဆေးဖြစ်ကြောင်း၊ ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးကို မွေးစကလေး(သို့) တစ်လခွဲကလေးတိုင်းအား မပျက်မကွက်ထိုးနိုင်ရန် ကြပ်မတ်ပေးခြင်း၊
- (၂)ပတ်မှ (၃) ပတ်ကျော် ချောင်းဆိုးသောသူများအား သလိပ်စစ်ဆေးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊
- တီဘီရောဂါလူနာများအား နေ့စဥ် ဆေးမပျက်မကွက် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းတိုက်ခြင်း၊ (DOTs provider)
- တီဘီရောဂါကို စနစ်တကျနှင့်ပြီးဆုံးအောင်ကုသစေခြင်း၊ ပညာပေးစည်းရုံးခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၏ အိမ်သူအိမ်သားများ ရောဂါ ရှိ - မရှိ သိနိုင်ရန် (၂)ပတ်မှ(၃)ပတ်ကျော် ချောင်းဆိုးနေသူများအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သလိပ်စစ်ရန်ညွှန်းပို့ပေးခြင်း၊ ၄င်းမိသားစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာများပြသူ ရှိ - မရှိ အမြဲတစေ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၊
- မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ချောင်းဆိုးသောအခါ လက်ကိုင်ပုဝါနှင့် စနစ်တကျ မွဲ့စပ်နှာခေါင်းဖုံးအုပ်၍ဆိုးစေခြင်း၊ သလိပ်ထွေးတံတွေးခွက် စသည်များကို အသုံးပြုစေခြင်း၊
- တီဘီရောဂါလူနာ၏ အကျီအခွဲများနှင့် တွေ့ထိထားသော အဝတ်အထည်များ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များအား ရေနွေးဆူထဲထည့်၍ ပြုတ်စေခြင်း၊
- ရောဂါရှိသူ၏ တံတွေး၊ သလိပ်များကို ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူတွင် မိနစ်(၂၀)ခန့်ပြုတ်၍ အိမ်သာတွင်းထဲသို့ စွန့်ရန်၊ စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်ခြင်းမပြုရန် ပညာပေးခြင်း၊
- တီဘီရောဂါရှိသော နွားမ၏နို့တွင် တီဘီရောဂါပိုးများ ပါဝင်နိုင်သောကြောင့် နွားနို့ကို ဆူအောင်ကျို ချက်၍သောက်ရန် ပညာပေးခြင်း၊ နွားနို့စိမ်းသောက်သော အလေ့ကို ရှောင်ရှားစေရန် ပညာပေးခြင်း၊

သလိပ်ယူခြင်း၊ ပို့ခြင်း

(၂)ပတ်မှ (၃)ပတ်ကျော် ချောင်းဆိုးသူများ၊ တီဘီရောဂါရှိသူများနှင့် အတူနေသော အိမ်သားများထဲမှ ချောင်းဆိုးသူများအား သလိပ်စစ်ဆေးရန် ညွှန်းပို့ပါ။ သလိပ်ယူရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

သလိပ်ယူနည်း

- ကျန်းမာရေးဌာနမှ ပေးထားသည့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆေးထားသော အဝကျယ်၊ အဖုံးပါသည့် သလိပ်ခွက်/ ပုလင်းကိုသုံးရန်၊

- ကွမ်း၊ ဆေး၊ မုန့်ပဲသားရေစာ စားထားသူများအား ပါးစပ်ကို စင်ကြယ်အောင် ပလုပ်ကျင်းပြီးမှ သလိပ်ယူရန်၊
- အဆုတ်ထဲမှ ပျစ်ချွဲသော သလိပ်ကိုရရှိရန် အရေးကြီးကြောင်းကို လူနာအားရှင်းပြပါ။ တံတွေးနှင့် နှာခေါင်းမှထွက်သော ချွဲရည်များကိုသာရရှိပါက လုံးဝအကျိုးမရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ၊
- ထိုကဲ့သို့အဆုတ်ထဲမှ သလိပ်များကိုရရှိရန် လူနာအားမတ်တပ်ရပ်စေပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးထောက်စေလျက် အသက်ကိုပြင်းပြင်းတဝရှူစေပြီးမှ ချောင်းဆိုးခိုင်းပါ။ လိုအပ်ပါက ကိုယ်တိုင်ချောင်းဆိုးပြပါ၊
- သလိပ်များပါးစပ်အတွင်းရောက်သောအခါ သလိပ်ခွက်/ပုလင်းကို ပါးစပ်နားထားပြီး ခွက်/ ပုလင်းအလယ်တည့်တည့်သို့ ဖြည်းဖြည်းထွေးခိုင်းပါ။ ခွက်/ပုလင်း၏ပြင်ပသို့ မပေပါစေနှင့်၊
- ထို့နောက် သလိပ်ခွက်ကို သေချာစွာပိတ်ပြီး အမည်၊ ရပ်ရွာနှင့် ရက်စွဲကို သေချာစွာ ရေး၍ ခွက်/ပုလင်း၏ဘေးနံရံတွင်ကပ်ပါ။ ခွက်/ပုလင်းအဖုံးပေါ်တွင် မကပ်ရပါ၊
- နီးစပ်ရာ သလိပ်မှန်ဘီလူးကြည့်ဌာနသို့ အမြန်ဆုံးပေးပို့စစ်ဆေးပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် တီဘီရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- တီဘီရောဂါသည် ကာကွယ်ကုသ၍ရသည့် ရောဂါဖြစ်ကြောင်း လူထုအားပညာပေးရန်၊
- တီဘီဆေးများကို ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးသောက်ကာလပြည့်အောင် သောက်ရန် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းလင်းပညာပေးရန်၊
- တီဘီဆေး မှန်မှန်မသောက်လျှင် တီဘီပိုးများသည် ဆေးယဉ်ပါးသွားပြီး ပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန်ခက်ခဲသည့်အတွက်အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ကြောင်း၊မိသားစုကိုလည်း ဆေးယဉ်နေသော တီဘီကူးစက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရန်၊
- ဆေးကုသခံယူနေစဉ်ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးခံစားနေရသူများအားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ ကုသမှုခံယူရန် ညွှန်းပို့ရန်၊
- သလိပ်စစ်ဆေးခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသည့် အကြိမ်ပြည့် စစ်ဆေးရန် တိကျစွာလိုက်နာစေရေး စည်းရုံးပညာပေးရန်၊

၂။ အအေအာရုံအိုင်(ခေါ်) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးလတ်တလောဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ

ကလေးသူငယ်များ၊ အထူးသဖြင့် (၅)နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးလတ်တလောဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် တစ်နှစ်လျှင် (၄)ကြိမ်မှ(၆)ကြိမ်ခန့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ နှစ်စဉ်ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။ အများစုမှာ သာမန်နှာစေး အအေးမိရောဂါဖြစ်ပြီး အချို့မှာ အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အအေအာရုံအိုင်သည် (၅)နှစ်အောက် ကလေးသေဆုံးမှု အကြောင်းရင်းများတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

အအေးမိ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါဖြစ်နေသော လူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့၍သော်လည်းကောင်း၊ လူနာချောင်းဆိုး နှာချေရာမှ ထွက်လာသောအရည်များ (နှာရည်၊ သလိပ်) စသည်တို့သည် မြေကြီးပေါ်မှတဆင့် လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်မိ၍သော်လည်းကောင်း၊ လေထဲမှတဆင့်ပါလာသော အမှုန်အမွှားများကို ရှူရှိုက်မိ၍သော်လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါပြင်းထန်မှု

- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် လေပြွန်ငယ်များရောင်ခြင်းဖြစ်ပါက အများစုမှာ ရောဂါ မပြင်းထန်သဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးများမလိုဘဲ အိမ်တွင် ပြုစုကုသခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- နမိုးနီးယားခေါ် အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်လျှင် ပဋိဇီဝဆေးဖြင့် စံနစ်တကျကုသခြင်း မရှိပါက အောက်စီဂျင် လုံလောက်စွာ ရရှိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးများ သွေးထဲမှတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြန့်နှံ့သွားခြင်း (သွေးဆိပ်တက်ခြင်း) ကြောင့်လည်းကောင်း ကလေးအသက် ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်သည့် အသက်အရွယ်

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် (၅)နှစ်အောက်ကလေးများ သေဆုံးဦးရေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံသည် နမိုးနီးယားရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည်။ သေဆုံးသူအများစုမှာလည်း အသက် (၂)လအောက်ကလေးများဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

- အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း၊
- နို့မစို့နိုင်ခြင်း၊
- စားသောက်သမျှအန်ခြင်း၊
- တက်ခြင်း၊
- မှိန်း၍ နိုးရခက်ခြင်း၊
- သတိလစ်ခြင်း

အသက် (၇)ရက်မှ (၂)လအတွင်း ကလေးငယ်များတွင်

ရောဂါလက္ခဏာများ	ရောဂါအဆင့်	ကုသမှု
အန္တရာယ်လက္ခဏာများရှိခြင်း(သို့) အသက်ရှူသွင်းစဥ် နံရိုးအောက် ရင်ဘတ်ချိုင့်ဝင်ခြင်း(သို့)နှာခေါင်းဝ လှုပ်ရှားခြင်း(သို့)အသက်ရှူထုတ်စဥ် အသံမြည်ခြင်း(သို့)အသက်ရှူနှုန်း မြန်ခြင်း -တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၆၀ နှင့်အထက်	အလွန်ပြင်းထန်သော ရောဂါ (သို့)ပြင်းထန်သော နမိုးနီးယား	ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် လွှဲပြောင်းပို့ပါ။
အထက်ပါလက္ခဏာများ မရှိပါက	ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့) အအေးမိခြင်း	အိမ်တွင်ပြုစုရန် မိခင်အားမှာကြားပါ။

အသက် (၂)လမှ (၅)နှစ်အတွင်း ကလေးငယ်များတွင်

ရောဂါလက္ခဏာများ	ရောဂါအဆင့်	ကုသမှု
အန္တရာယ်လက္ခဏာများရှိခြင်း(သို့) အသက်ရှူသွင်းစဥ်နံရိုးအောက်ရင်ဘတ် ချိုင့်ဝင်ခြင်း(သို့)ငြိမ်သက်နေစဥ် လည်ချောင်း အစ်ဆို့သံ ကြားရခြင်း	အလွန်ပြင်းထန်သော ရောဂါ (သို့) ပြင်းထန် သောနမိုးနီးယား	ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် လွှဲပြောင်းပို့ပါ။
အထက်ပါလက္ခဏာများမရှိသော်လည်း အသက်ရှူနှုန်းမြန်ခြင်း (အသက်(၂)လမှ (၁)နှစ်-အကြိမ်(၅၀)နှင့်အထက်၊ အသက် (၁)နှစ်မှ(၅)နှစ်-အကြိမ်(၄၀)နှင့်အထက်) ရှိပါက	သာမန်နမိုးနီးယား	အိမ်တွင်ပြုစုရန်မိခင်အား မှာကြားပါ၊ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ တွင်ပြသရန်တိုက်တွန်းပါ။
အထက်ပါလက္ခဏာများ မရှိ ချောင်းဆိုးသည့်ကာလ(၃)ပါတ်ထက်မပို	နမိုးနီးယားမရှိ ချောင်းဆိုးခြင်း(သို့) အအေးမိခြင်း	အိမ်တွင်ပြုစုရန်မိခင် အား မှာကြားပါ။
ချောင်းဆိုးကာလ(၃)ပါတ်ထက်ကျော်လျှင်	ရက်ရှည်ချောင်းဆိုး ခြင်း	ဆက်လက်စစ်ဆေးရန် ဆေးရုံသို့ လွှဲပို့ပါ။

အိမ်တွင်ပြုစုကုသခြင်း

(၂)လအောက်ကလေးများအတွက်

- ကလေးကိုနွေးထွေးစွာထားပါ။
- နို့မကြာခဏတိုက်ပါ။
- နှာခေါင်းပိတ်နေ၍ နို့စို့ရန်အခက်အခဲရှိနေပါက နှာခေါင်းကို သန့်စင်ပေးပါ။

(၂)လမှ (၅)နှစ်အောက် ကလေးများအတွက်

- အရည်ပိုတိုက်ပါ။ (မိခင်နို့၊ နွားနို့၊ သန့်ရှင်းသောရေ၊ စွပ်ပြုတ်ရည်၊ ဖျော်ရည်)
- မိခင်နို့ပိုတိုက်ပါ။
- မိခင်နို့ အကြိမ်များများကို ခါတိုင်းထက် ပိုတိုက်ရန် မှာကြားရမည်။
- လည်ချောင်းနာ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို သင့်လျော်သောဆေးဝါးဖြင့် သက်သာမှု ရရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- သက်ဖက်ရည်ချို၊ ပျားရည် (သို့) အန္တရာယ်ကင်းသည့် မိရိုးဖလာ အသုံးပြုခဲ့သော အိမ်သုံးဆေးများကို (ဥပမာ- ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ထန်းလျက်နှင့် ချင်းပြုတ်ရည်) အသုံးပြုနိုင်သည်။ တန်ဘိုးကြီးသော ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများသည် အလွန်ချောင်းဆိုးနေသော ကလေးအတွက် ထိရောက်မှု မရှိသည့်အပြင် အန္တရာယ်လည်း ရှိနိုင်သဖြင့် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

ကိုယ်ပူခြင်းကို ကုသခြင်း

- ကိုယ်ပူဒီဂရီများပါက (၃၉စင်တီဂရိတ်) (သို့) (၁၀၂.၂ဖာရင်ဟိုက်)နှင့် အထက်ဖြစ်ပါက ပါရာစီတမောလ် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ပူချိန်လျှော့ချစေနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ကလေးသည် အခြေအနေပိုကောင်းလာပြီး အစာပို၍စားလာနိုင်ပါသည်။ နမိုးနီးယား ဖြစ်နေသော ကလေးသည် ကိုယ်ပူတက်ပါက အသက်ရှူရန် ခက်လေ့ရှိထတ်သည်။ ထိုကလေးမျိုးကို ဖယားအညွှန်းအတိုင်း ပါရာစီတမောလ် (၆)နာရီခြား တစ်ကြိမ်ကိုယ်ပူ ကျသွားသည့်တိုင်အောင်ထိုက်ရန် မိခင်အားမှာကြားပါ။
- ကိုယ်ပူသိပ်မများပါက (၃၈ စင်တီဂရိတ်) (သို့) (၁၀၀.၄ ဖာရင်ဟိုက်) ကလေးမျိုးကို အရည်ပိုတိုက်ရန် မိခင်အားမှာကြားပါ။ ပါရာစီတမောလ် ဆေးပြားတိုက်ရန် မလိုသေးပါ။ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ ကလေး ထိုယ်ပူချိန် ပိုတက်လာပါက ဆေးပြားတိုက်ရန် မိခင်အား သင်ကြား၍ ၄င်းဆေးပြား (၂)ရက်စာပေးထိုက်ပါ။
- ကိုယ်ပူရှိသောကလေးများကို အဝတ်သင့်တင့်ရုံသာ ဝတ်ထားပေးရန် မိခင်အား မှာကြားပါ။ ကလေးကို လိုသည်ထက်ပို၍ ထူထဲစွာ ဝတ်ထားပေးပါက အသက်ရှူခက်ခဲသည့်အပြင် ကိုယ်ပူချိန်လည်း ပိုတက်စေနိုင်ပါသည်။
- အသက်(၂)လမှ (၅)နှစ်ထိ ကလေးများတွင် ကိုယ်ပူတက်ခြင်း တစ်ခုတည်း သာရှိပါက ပဋိဇီဝဆေး မပေးသင့်ပါ။ သို့သော် ကိုယ်ပူတက်ခြင်းသည် (၂)လ အောက်ကလေးများ အတွက်အန္တရာယ်လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်သောကြောင့် ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းပေးပါ။ ငှက်ဖျား ထူထပ်သောဒေသ ဖြစ်ပါက ငှက်ဖျားရောဂါအတွက်ပါ ငှက်ဖျားဆေးပေးရမည်ဖြစ်ပါ၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြပါ။

ပါရာစီတမောလ်တိုက်ရန်အညွှန်း
(၆)နာရီခြား တစ်ကြိမ်စီတိုက်ပါ။

အသက်(သို့) ကိုယ်အလေးချိန်	ဆေးရည် 5ml = 120mg	လူကြီးသုံးဆေးပြား 500mg
(၂)လမှ (၃)နှစ်အတွင်း (၄-၁၄)ကီလိုဂရမ်	၅ စီစီ	လေးပုံ တစ်ပုံ
(၃)နှစ်မှ (၅)နှစ်အတွင်း (၁၄-၁၉)ကီလိုဂရမ်	၁၀ စီစီ	တစ်ခြမ်း

အန္တရာယ်ကင်းသော ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးပြား / ဆေးရည် ပေးခြင်း
၁။ အနောက်တိုင်းဆေး(Dextromethorphen 15mg/5cc(၁ဇွန်း)ပါဝင်သောဆေးရည်)

အသက်	ဆေးရည်	တစ်နေ့အကြိမ်
(၂)လမှ (၅)နှစ်အတွင်း	ဇွန်း လေးပုံ တစ်ပုံ (သို့) တစ်ဝက်	၃

၂။ တိုင်းရင်းဆေး (နွယ်ချိုကဲသောဆေးပြား (သို့) မက်လင်ချဥ် ဆေးပြား)

အသက်	ဆေးပြား	တစ်နေ့အကြိမ်
(၂)လမှ (၅)နှစ်အတွင်း	ဆေးပြားတစ်ဝက် (သို့) တစ်ပြား	၃

၃။ အိမ်တွင်ဖျော်စပ်သော မိရိုးဖလာ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး တစ်ခုခု
- လက်ဘက်ခြောက် အကျရည်နှင့် ပျားရည်
- သံပုရာရည်နှင့် ပျားရည်
- ချင်းနှင့် ထန်းလျက်
- ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
  ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးကို အသက်(၉)လအရွယ်နှင့် (၁၈)လအရွယ်တို့တွင် (၂)ကြိမ် ထိုးပေးခြင်းဖြင့် အသက်အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့်အအေးအိုင်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ (ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး)ကို သတ်မှတ်ကာလအတွင်း အကြိမ်ပြည့်(၃)ကြိမ် ထိုးပေးခြင်းဖြင့် အချို့သော အအေးအိုင်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- <u>မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း</u>

မိခင်နို့သည် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ နို့ဗူးစို့သော ကလေးများသည် မိခင်နို့စို့သော ကလေးများထက်(၂)ဆပို၍ နမိုးနီးယားဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- <u>အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာကျွေးခြင်း</u>

အာဟာရပြည့်ဝစွာ ရရှိထားလျှင် နေမကောင်း၊ နာမကျန်းမှု နည်းပါးပြီး နမိုးနီးယားကြောင့် သေဆုံးခြင်းလည်း နည်းပါးပါသည်။

- <u>ဗီတာမင်အေတိုက်ကျွေးခြင်း</u>

ဗီတာမင်အေသည် နမိုးနီးယားဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ရာတွင် အကူအညီပေးသည်။ ၎င်းဓါတ်ကို အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်နှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များတွင် တွေ့ရပါသည်။ ဗီတာမင်အေကို ကလေးအသက် (၆) လအရွယ်မှစ၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ အလွန်အာနိသင်ထက်သော ဗီတာမင်အေအားဆေး (High Potency Vitamin A Capsules) များကို (၆) လတစ်ကြိမ် ကလေးအသက်(၅)နှစ်အထိ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် တလေးကို ဗီတာမင်အေဓါတ် လုံလောက်စွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

- <u>အခြားလိုက်နာသင့်သောအချက်များ</u>

❖ ဆေးလိပ်မီးခိုးနှင့် အခြားမီးခိုးငွေ့များ အခန်းတွင်းရှိနေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များအနီးတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် နမိုးနီးယားရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မီးခိုးမှိုင်းတိုက်ခြင်းများကို လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။

❖ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအလေ့အထကို ကျင့်သုံးကြပါ (မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း၊ နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် စနစ်တကျ ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ ချွဲသလိပ်နှင့် တံတွေးထွေးရန် နေရာများကို စနစ်တကျ သတ်မှတ်ထားခြင်း)၊

❖ လူစုလူဝေးရှိသော အရပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

❖ လေကောင်းလေသန့်ရှိသောအရပ်၌ထားပါ။

❖ ကလေးအသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်း၊ နံရိုးအောက် ရင်ဘတ်ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ ရေမသောက်နိုင်ခြင်းတို့ရှိပါက အနီးစပ်ဆုံး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ပြပါ။

❖ လမစေ့/ပေါင်မပြည့်သော တလေးများတွင် နမိုးနီးယားရောဂါ ပိုမိုဖြစ်နိုင်သဖြင့် ယင်းကလေးများ မွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကို စနစ်တကျခံယူပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် အေအာရ်အိုင်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- အေအာရ်အိုင်ရောဂါ၏ အန္တရာယ်လက္ခဏာများ သိရှိပြီး အချိန်မီညွှန်းပို့ရန်၊
- ဆေးလိပ်မီးခိုးနှင့် မီးဖိုချောင်မီးခိုးများ၏ အန္တရာယ်ကို ပညာပေးရန်၊
- ကလေးများအား ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးရန်နှင့် ဗီတာမင်အေဆေးလုံး တိုက်ကျွေးရေး ပညာပေးရန်၊

၃။ ကူးစက်မြန်ပြင်းထန်နမိုးနီးယား (အဆုတ်ရောင်)ရောဂါ (ဆားစ်ရောဂါ)

ကူးစက်မြန်ပြင်းထန်နမိုးနီးယား(အဆုတ်ရောင်)ရောဂါဆိုသည်မှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အဆုတ်သို့ လျင်မြန်စွာကူးစက်စေသော ပြင်းထန်သည့်အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပြီး ယခုကာလအတွင်း ဟောင်ကောင်အပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအချို့တွင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတဆင့် ကူးစက်သော (ဆားစ်)ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးအသစ်တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- လူနာမှ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊
- လူနာ၏ ခွဲ၊ သလိပ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အရည်၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုထိတွေ့ခြင်းတို့မှ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ရောဂါပိုးချိန် (၂)ရက်မှ (၇)ရက်ကြာပါသည်။
- ဖျားခြင်း၊ (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် အထက်ရှိခြင်း၊)
- အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊
- ချမ်းတုန်ခြင်း ၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း/ ခက်ခဲခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- ထစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- နှာချေ ချောင်းဆိုးလျှင် လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် ဖုံးအုပ်ခြင်း၊
- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်း၊
- ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်း၊
- အာဟာရ ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊
- လေကောင်းလေသန့်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နေထိုင်ခြင်း၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများနှင့် သံသယရှိသူများသည် အခြားလူများသို့ ရောဂါမကူးစက်ရန် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်သို့ ဖုံးအုပ်ထားသော မျက်နှာဖုံးအကာအကွယ်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ ပြုစုကုသသူနှင့် မိသားစုကိုလည်း ၎င်းအကာအကွယ်များကို အသုံးပြုစေခြင်း၊
- ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိသည်ဟုယူဆပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ သတင်းပို့ခြင်း၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ဆားစ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ရမည်။

- ➢ ဆားစ်ရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားခြင်း မရှိသေးသော်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားပါက သေဆုံးနှုန်းမြင့်မားခြင်းကြောင့် မိမိရပ်ရွာဒေသတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန်၊
- ➢ အခြားနေရာဒေသ (နိုင်ငံအတွင်း/အိမ်နီးနားချင်းနိုင်ငံတစ်ခုခု)တွင် ဆားစ်ဖြစ်ပွားနေပါက မိမိဒေသတွင်လည်း ဖြစ်ပွားမှု ရှိ-မရှိ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ပြင်းထန်နမိုးနီးယား ဖြစ်ပွားသူရှိလျှင် ဆေးရုံသို့ လွှဲပို့ပေးခြင်း။

၄။ အနာကြီးရောဂါ

အနာကြီးရောဂါ

အနာကြီးရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သော နာတာရှည် ကူးစက်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အနာကြီး ရောဂါသည် ဝဋ်နာ ကံနာ၊ မျိုးရိုးလိုက်သောရောဂါ၊ သွေးနုသားနု အစားများ၍ ဖြစ်သော ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော ဒေသများ၌ ကုဋ္ဌနူနာ၊ သမင်နီ၊ ကိုယ်ရေပြားရောဂါဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး

မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ပါက တုတ်ချောင်းသဏ္ဍာန်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားပိုး ဖြစ်သည့် အနာကြီး ရောဂါပိုး (Mycobacterium Leprae) ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါပိုးချိန်

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီးနောက် ပျမ်းမျှ (၃)နှစ်မှ(၅)နှစ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- လူမျိုးမရွေး၊ ကျား/ မ မရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ဘာသာမရွေး ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ကူးစက်မှုနှေးသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးများသော(အစိုလူနာ)များ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှလည်းကောင်း၊ ရောဂါရှိသူနှင့် လက်ပွန်းတတီး နီးကပ်စွာ နှစ်ရှည်လများ အတူနေထိုင်ခြင်းဖြင့် အရေပြားမှလည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်သည်။

ရောဂါအမျိုးအစား

- ပိုးတွေ့လူနာ (အမ်ဘီ)
- ပိုးမတွေ့လူနာ (ပီဘီ) ဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်သည်။

အနာကြီးရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- အရေပြားပေါ်တွင် အကွက်ပေါ်ခြင်း၊ အဖြူကွက် (သို့) အနီကွက်ပေါ်ခြင်း၊ သဖန်းသီးအဖုလုံးပေါ်ခြင်း၊ နီမြန်းစိမ့်ဝင်ပြန့်နှံ့ခြင်း၊
- အာရုံကြောများထိခိုက်၍ ရောဂါရှိသောအကွက်သည် ထုံကျင်နေခြင်း၊ ထိတွေ့မှု၊ နာကျင်မှုနှင့် အပူအအေးကို မခံစားတတ်ခြင်း၊
- နာဗ့်ကြောကြီးခြင်း၊
- သားခြစ်ပိုးစစ်ဆေးပါက အနာကြီးရောဂါပိုး တွေ့ရှိရခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ပထမ (၃)ချက်အနက် (၂)ချက်တွေ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ စတုတ္ထတစ်ချက်တည်းတွေ့လျှင်သော်လည်းကောင်း အနာကြီးရောဂါဟုသတ်မှတ်နိုင်သည်။

* အနာကြီးရောဂါသည်များအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာတွင် လက္ခဏာများဖြစ်သော အရေပြားပေါ်တွင် အဖြူကွက်အနီကွက်များ၊ ထုံနေသောအကွက်များကိုဦးစားပေးရှာဖွေရပါမည်။ စောစောတွေ့မှ စောစောကုနိုင်ပြီး မြန်မြန်ရောဂါပျောက်၍ ကိုယ်လက်အင်္ဂါပျက်စီးမှုကိုကာကွယ်နိုင်မည်။

အခြားလက္ခဏာများမှာ

- အာရုံကြောများသေသဖြင့် ကြွက်သားများ ကျုံ့လှီသေးသိမ်ခြင်း၊ ခြေလက်စသည်တို့ လှုပ်ရှားမရခြင်း၊
- ကိုယ်လက်အင်္ဂါပျက်စီးခြင်း၊
  - ❖ ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းများ ကောက်ကွေးခြင်း၊
  - ❖ လက်ကောက်ဝတ်၊ ခြေကျင်းဝတ်များကျခြင်း၊
  - ❖ မျက်စိ ပိတ်မရခြင်း၊

- ထိတွေ့အာရုံခံစားမှုပျက်စီးခြင်းကြောင့် ထိခိုက်အပူလောင် အနာတရဖြစ်၍ ခြေချောင်း လက်ချောင်းကလေးများ တိုခြင်း၊ ပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးကုသခြင်း

အနာကြီးရောဂါသည် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

- အနာကြီးရောဂါ ဆေးပေါင်းကုသနည်း (အမ်ဒီတီ) ဖြင့် ကုသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ၄င်းဆေးများကို ရောဂါအမျိုးအစားအလိုက် ပီဘီလူနာ (ပိုးမတွေ့လူနာ)အား (၉)လ အတွင်း (၆) ကြိမ်၊ အမ်ဘီလူနာ (ပိုးတွေ့လူနာ)အား (၁၈)လအတွင်း (၁၂)ကြိမ် ဆေးစား စေရမည်။
- သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စနစ်တကျဆေးစားရပါ မည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း

လူနာများအား ပညာပေးရာတွင် မိမိတို့ရောဂါသည် ဒိဋ္ဌပျောက်ကင်းမည်ဖြစ်၍ ဆေး စံချိန်ပြည့်စားရန်၊ မိမိကိုယ်အင်္ဂါများ မသန်မစွမ်း မဖြစ်စေရေးအတွက် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဂရုပြုရန် ပညာပေးရမည်။ ပြည်သူလူထုအတွင်း အနာကြီးရောဂါ၏ ကနဦးလက္ခဏာများ၊ ဆေးကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်သည့်အကြောင်းနှင့် မသင်္ကာဖွယ်လက္ခဏာများတွေ့ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေး ဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန် ပညာပေးရပါမည်။

အနာကြီးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ လွဲမှားသောယုံကြည်မှုများနှင့် အနာကြီးရောဂါလူနာများ ကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ရှိနေသည့်အတွက် ပြည်သူလူထုကို အနာကြီးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် အနာကြီးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- အနာကြီး ရောဂါ လူနာသစ်များ ရှာဖွေခြင်း၊
- မိမိကျေးရွာမှ အနာကြီးရောဂါသည်ဟု သံသယဖြစ်နေသူများကို အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးခန်းများသို့ ဆက်သွယ်ညွှန်းပို့ပေးခြင်း၊
- အနာကြီးရောဂါသည် ဝဋ်နာကံနာ မဟုတ်ဘဲ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကုသလျှင် ဒိဋ္ဌပျောက်ကင်းသည့်ရောဂါဖြစ်ကြောင်း၊ အနာကြီးရောဂါ ဆေးပေါင်း (MDT) ကို ကျန်းမာရေးဌာနတိုင်းတွင် အခမဲ့ရရှိနိုင်ကြောင်း ပညာပေးခြင်း၊
- အနာကြီးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းသည် ရှက်စရာ မဟုတ်ဘဲ စောစီးစွာ ဆေးကုသမှုခံယူလျှင် ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ပညာပေးခြင်း၊
- မိမိကျေးရွာတွင်နေထိုင်ပြီး သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက် လျက် ဆေးဝါးကုသမှုခံနေသော လူနာများအား ဆေးမှန်မှန်သောက်ရန်ပညာပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် တာဝန်ခံဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ် ပါက မိမိမှတဆင့် ဆေးများဖြန့်ဖြူးပေးခြင်း၊
- အတူနေအိမ်သားများကိုလည်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန်တိုက်တွန်းခြင်း၊
- အနာကြီးရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းများကို ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဆက်သွယ်၍ စည်းရုံး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊
- အနာကြီးရောဂါလူနာများ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ပူးပေါင်းပါဝင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊
- အနာကြီးရောဂါလူနာများကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုလျော့နည်းအောင် ပြည်သူလူထုကို စည်းရုံး ပညာပေးခြင်း၊

၅။ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါသည် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး လူနာထံမှ ရောဂါပိုးများသည် လေထဲမှတဆင့် ကူးစက်ပြန့်နှံ့နိုင်သည်။ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါသည် ကူးစက်မြန်ရောဂါဖြစ်၍ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ပျို့အန်ခြင်း၊
- အလင်းရောင်မကြည့်နိုင်ခြင်း၊
- ငယ်ထိပ်မပိတ်သေးသောကလေးတွင် ငယ်ထိပ်တင်းပြီးဖေါင်းခြင်း၊
- ဇက်တောင့်ခြင်း၊ နောက်ကျောတောင့်ခြင်း၊ ထက်ခြင်း၊
- ကယောင်ကတန်းပြောခြင်း၊ သတိထစ်ခြင်း၊

ကုသခြင်း

- သံသယလူနာတွေ့လျှင် ချက်ချင်းသတင်းပို့ရန်၊ ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ပေးရန်၊
- လူနာနှင့်ထိတွေ့သူများအား ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးရန်၊

ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

- ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါအကြောင်း ကျန်းမာရေးပညာပေးရန်၊
- လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ကြဉ်စေရန်၊
- ရောဂါအားစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန်၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ နှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ➢ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါအကြောင်း ပညာပေးခြင်း၊
- ➢ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ရှိ-မရှိ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၊
- ➢ သံသယလူနာရှိလျှင် ညွှန်းပို့ခြင်း၊
- ➢ လူနာနှင့်ထိတွေ့သူများအား ကာကွယ်ဆေးတိုက်ခြင်း၊
- ➢ လူစုလူဝေးများသောနေရာများ၊ (ဥပမာ- ဘုရားပွဲစသည်တို့)မှ စတင်ကူးစက်ပြန့်နှံ့တတ်သဖြင့် မိမိတို့ရွာထွင် လူစုလူဝေးပွဲလမ်းသဘင်များကျင်းပလျှင် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို အသူးဂရုပြု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု ထောက်လှမ်းခြင်း၊

၆။ ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်၍ရသောရောဂါများ

၁။ တီဘီရောဂါ
၂။ ဆုံဆို့နာရောဂါ
၃။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ
၄။ မေးခိုင်ရောဂါ
၅။ သူငယ်နာအကြောသေရောဂါ (ပိုလီယို)
၆။ ဝက်သက်ရောဂါ
၇။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီရောဂါ

၁။ တီဘီရောဂါ

တီဘီရောဂါအကြောင်းကို စာမျက်နှာ (၇၀)တွင်ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများကို မွေးကင်းစမှ (၇) ရက်အတွင်း (သို့) အသက်တစ်လခွဲတွင် ဘီစီဂျီ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရပါမည်။ ဘီစီဂျီ ကာကွယ်ဆေးသည် အဆုတ်တီဘီဖြစ်ပွားမှုကို အပြည့်အဝ ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်သော်လည်း ပြင်းထန်တီဘီရောဂါများဖြစ်သည့် လူးစေ့တီဘီ၊ ဦးနှောက်တီဘီနှင့် အရိုး တီဘီများ ဖြစ်ပွားမှုကို ကလေးငယ်များတွင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၂။ ဆုံဆို့နာရောဂါ

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး - ဆုံဆို့နာရောဂါ ဘက်တီးရီးယားပိုး

ရောဂါဖြစ်စေသော အသက်အရွယ် - အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်တတ်သော်လည်းကလေးငယ်များတွင် ပို၍ အဖြစ်များပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

ဆုံဆို့နာရောဂါသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်စွာထိတွေ့မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှလည်းကောင်း ကူးစက်ပါသည်။ ဆုံဆို့နာရောဂါအနေဖြင့် အာခေါင်တွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းများဖြစ်ကာ အသက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- လည်ချောင်းနာခြင်း၊ စားချင်သောက်ချင်စိတ်မရှိခြင်းနှင့် အဖျားအနည်းငယ်ရှိခြင်း၊
- (၂-၃)ရက်အတွင်း လည်ချောင်းနှင့် အာသီးတွင် ဖြူပြာရောင်၊ သို့မဟုတ် အညိုရောင် အမြှေးပါးကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာကာ လည်ချောင်း၏ အာခေါင်နံ့တွင် တပ်လျက်နေပြီး သွေးယိုစီးတတ်ခြင်း၊

- ရောဂါပြင်းထန်ပါက လည်ပင်းရောင်ကိုင်းလာခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ဖြစ်ပွားပြီး ထိရောက်သော ကုသမှု မရရှိပါက (၆)ရက်မှ(၁၀)ရက်အတွင်း သေဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- ဆုံဆို့နာရောဂါသည် ကာကွယ်၍ရသောရောဂါဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်အောက် ကလေးများကို (ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်)ရောဂါကာကွယ်ဆေး(ဒီ-ပီ-တီ/ ဆ-က-မ) များကို အသက်တစ်လခွဲမှစ၍ တစ်လခြား သုံးကြိမ်ထိုးပေးရမည်။
- ကျန်းမာရေးဌာနမှ (ဆ-က-မ) ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လာသောအခါ (၁)နှစ်အောက် ကလေးတိုင်း မလွတ်တမ်းအထိုးခံစေရန်နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုး(၃)ကြိမ်ပြည့်အောင်ထိုးရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- ဆုံဆို့နာရောဂါဖြစ်သည်ဟု သက်ာမကင်းတွေ့လျှင် ဆေးပေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ပို့ပါ။ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးကို ပြသပါ။
- အသက်ရှူကြပ်နေခြင်း၊ ခက်ခဲခြင်းတို့ကို တွေ့ပါက နီးရာဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းပို့ပါ။

၃။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး - ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ ဘက်တီးရီးယားပိုး

ရောဂါဖြစ်စေသော အသက်အရွယ် - ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားပြီး အသက်(၁)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များတွင်ပို၍ အန္တရာယ်ပေးသော ရောဂါဖြစ်သည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- နှာချေချောင်းဆိုးခြင်းမှ ထွက်လာသော အမှုန်များမှတဆင့် ကလေးတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။
- နိုင်ငံအများအပြားတွင် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါသည် (၃)နှစ်မှ(၅)နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် ကပ်ရောဂါအဖြစ် ပုံမှန်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။

ရောဂါ လက္ခဏာများ

- ရောဂါပိုးချိန်မှာ (၅)ရက်မှ(၁၀)ရက်ကြာပါသည်။
- နှာချေချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်းနှင့် အဖျားရှိခြင်းစသည်ဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါသဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။
- ချောင်းဆိုးခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်း ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး အဆက်မပြတ် ပြင်းထန်စွာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုး ရပ်နားချိန်တွင် စူးရှသောဆွဲငင်သံဖြင့် ကြက်တွန်သံသဖွယ် မြည်လျက် အသက်ရှူသွင်းသည့်အတွက် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- အဆက်မပြတ်ပြင်းထန်စွာ ချောင်းဆိုးခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်သည် အောက်စီဂျင် လုံလောက်စွာမရရှိ၍ ပြာနှမ်းနေပါမည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ အန်နေပါမည်။ ညအချိန်တွင် မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ချောင်းဆိုးခြင်းသည် (၄)ပတ်မှ (၈)ပတ်အထိ ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။ (ထို့ကြောင့် ရက် ၁၀၀ ကြက်ညှာဟုခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါသည် ကာကွယ်၍ရသော ရောဂါဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်အောက် ကလေးများကို (ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်)ရောဂါကာကွယ်ဆေး(ဒီ-ပီ-တီ/ ဆ-က-မ) များကို အသက် တစ်လခွဲမှစ၍ တစ်လခြား သုံးကြိမ်ထိုးပေးရမည်။
- ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါသည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးသူများ၊ အာဟာရဓါတ် ချို့တဲ့ သူကလေးများတွင် ရောဂါဝင်ရောက်ဖြစ်ပွားသဖြင့် ကလေးတိုင်း ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ရမည်။
- ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဖြစ်သော ကလေးများကိုဆေးကုသရန် တိုက်နယ်ဆေးရုံ ကျန်းမာရေး ဌာနများသို့ လွှတ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသို့ ပြပါ။
- အခြားကလေးငယ်များနှင့် ရောနှော၍ မထားရ။ သီးခြားထားရမည်။

၄။ မေးခိုင်ရောဂါ

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး - မေးခိုင်ရောဂါ ဘက်တီးရီးယားပိုး

ရောဂါဖြစ်စေသော အသက်အရွယ် - အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်တတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မွေးဖွားပြီးစ ကလေးငယ်များတွင် အဖြစ်များပြီး ၄င်းကို မွေးကင်းစကလေး မေးခိုင်ရောဂါဟုခေါ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- မေးခိုင်ရောဂါသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ မကူးစက်နိုင်ပါ။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် အနာများထဲသို့ ရောဂါပိုးဥများပါသော ဖုန်မှုန့်များ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်တတ်ပါသည်။
- မသန့်ရှင်းသော သံချောင်းများ၊ ဓားများ၊ ကိရိယာများ၊ သစ်သားစများနှင့် တိရစ္ဆာန်များ အကိုက်ခံရခြင်းတို့ကြောင့် ရရှိသော နက်သည့်ဒဏ်ရာများတွင် မေးခိုင်ပိုးများ မျိုးပွား တတ်ကြပါသည်။
- အမျိုးသမီးများတွင် မွေးဖွားစဉ်နှင့် သားလျောသားပျက်စဉ်တို့၌ မသန့်ရှင်းသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုမှုကြောင့် မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားပါသည်။

- မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို ချက်ကြိုးဖြတ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ချက်ကြိုးချည်ရာ၌လည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ပစ္စည်းကိရိယာ (ဓား၊ ဘလိတ်ဓား၊ ကြိုး၊ အဝတ်စ စသည်) များ အသုံးပြုခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားပေးသောသူ၏ လက်များ မသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ချက်ထဲသို့ မသန့်ရှင်းသော အမှုန့်များထည့်ခြင်း၊ (နနွင်းမှုန့်၊ ဆေးတို့ပတ်ကြီး၊ ပြာ စသည်) တို့ကြောင့် မေးခိုင်ပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ရောဂါပိုးချိန်မှာ (၃)ရက်မှ(၁၀)ရက်ကြာပါသည်။ (၃- ပတ်အထိကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။)
- ရောဂါပိုးချိန် တိုတောင်းလေ အသက်အန္တရာယ်ပိုမိုများလေ ဖြစ်ပါသည်။
- မေးကြွက်သားများ တောင့်တင်းခြင်း၊ လည်ပင်းတောင့်ခြင်း၊ ခိုင်ခြင်း၊ အစာမျိုချရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ တောင့်ခြင်း၊ ကြွက်သားများတောင့်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်းနှင့် အဖျားရှိခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာပါသည်။
- မေးခိုင်ရောဂါဖြစ်သော မွေးကင်းစ ကလေးငယ်သည် မွေးပြီးစတွင် ပုံမှန် အတိုင်းရှိပြီး မွေးဖွားပြီး (၃)ရက်မှ (၂၈)ရက်အတွင်း နို့မစို့နိုင်၊ အရည်မမျိုနိုင်တော့ဘဲ ကြွက်သားများ တောင့်ခြင်း၊ ဆိုင်းခြင်းဖြစ်ကာ ကိုယ်ခန္ဓာတောင့်၍ အများစုမှာ အသက်သေဆုံးတတ်ကြပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအား ဆ.က.မ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းနှင့် လူကြီးများအား မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် မေးခိုင်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သော အသက်အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးများကို မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးခြင်းဖြင့် မိခင်များအားမေးခိုင်ရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးပြီး မိခင်မှတဆင့်ကလေးငယ်သို့ မေးခိုင်ရောဂါ ပဋိပစ္စည်းများရရှိစေကာမွေးကင်းစကလေးမေးခိုင်ရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- မိခင်များတွင် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးဖြစ်စေကာမူ ကလေးမွေးဖွားစဉ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ မွေးဖွားခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။
- မွေးစကလေးများ၏ ချက်ကြိုးကို ညစ်ပေနေသော ဓား၊ နှီးကြော၊ ကတ်ကြေးနှင့် ဖြတ်တောက်ခြင်း မပြုလုပ်စေရန်နှင့် မသန့်ရှင်းသော နနွင်းမှုန့်၊ မြေကြီး၊ နဂါးအုံမြေ၊ ပြာ၊ ဆေးတို့ပတ်ကြီး မအုံစေရန် ပညာပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသောအခါတွင် အနာကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးပေးပါ။
- ဒဏ်ရာ/အနာတို့ကို မြေကြီး၊ ဖုန်၊ ပြာ၊ ဆနွင်းမှုန့် စသည်တို့နှင့် မသိပ်ရပါ။
- ဒဏ်ရာ/အနာစသည်တို့ကို ညစ်ပေနေသော လက်၊ အဝတ်၊ ပတ်တီး၊ ပစ္စည်းကိရိယာ များနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ စည်းပေးခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ရပါ။

- မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူသည် ပြန်လည်ကျန်းမာလာနိုင်သော်လည်း မေးခိုင် ကာကွယ်မှု မရဘဲ မေးခိုင်ရောဂါ ထပ်မံဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို အချိန်မှန် အကြိမ်ပြည့်ထိုးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅။ သူငယ်နာအကြောသေရောဂါ (ပိုလီယို)

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး - ပိုလီယို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး

ရောဂါဖြစ်စေသော အသက်အရွယ် - အသက်အရွယ်မရွေး ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သော်လည်း လူအများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာ မပြပါ။ အချို့ ကလေးငယ်များတွင်သာ ရောဂါလက္ခဏာပေါ်ပြီး မသန်မစွမ်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- မစင်နှင့် အစားအသောက်မှတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။
- ပိုလီယိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပါဝင်သော မစင်မှတဆင့် ရောဂါပိုးသည် အစားအသောက်များသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး ၎င်းတို့ကို စားသောက်မိသည့်အခါ ပိုလီယိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ပါးစပ်မှတဆင့် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာပါသည်။
- အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်များသည် အူလမ်းကြောင်းတွင် မျိုးပွား၍ သွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာကာ အချို့သောအာရုံကြောကလာပ်စည်းများထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ပြီး ၎င်းကလာပ်စည်းများကို ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်းဖြင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်စေပါသည်။ ပိုလီယိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် မသန့်ရှင်းသောနေရာဒေသများတွင် လွယ်ကူစွာ ကူးစက်ပြန့်ပွားကြပါသည်။
- ပိုလီယိုကူးစက်မှုခံရသော လူတစ်ဦးမှတဆင့် တစ်အိမ်တည်းတွင် အတူနေသော ကလေးများ အားလုံးနီးပါး ကူးစက်ခံရပါသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာ စတင်မပေါ်မီ (၁၀)ရက်မှ ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ပေါ်ပြီး (၁၀)ရက်အတွင်းတွင် ကူးစက်မှုခံကြရပါသည်။
- အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ လူအများစုသည် ကူးစက်ခံရသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်သဖြင့် ၎င်းတို့မှတဆင့် ကူးစက် ပြန့်ပွားမှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ရောဂါပိုးချိန်မှာ (၆)ရက်မှ (၃၅)ရက် ကြာပါသည်။
- ပိုလီယိုပိုးရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသော ကလေးအများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာများ မခံစားရပါ။
- ကူးစက်ခံရသောကလေးအားလုံး၏ (၅%)အောက်မှာ တုပ်ကွေးရောဂါ၏ လက္ခဏာများကဲ့သို့ အဖျားရှိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစာအိမ်မကောင်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဗိုက်နာခြင်းတို့ကို ခံစားရတတ်ပါသည်။
- ပိုလီယိုပိုးရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသော ကလေးအများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာ မပေါ်ဘဲ ကိုယ်ခံအားများ ဖြစ်ထွန်းလာပြီး ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ တစ်သက်လုံးအတွက် ကာကွယ်မှုရရှိသွားပါသည်။
- ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါသည် အစပိုင်းတွင် အဖျားရှိခြင်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာ အနည်းငယ်သာရှိပါသည်။
- အများအားဖြင့် တစ်ပတ်အတွင်း ကြွက်သားများ ပြင်းထန်စွာနာခြင်းနှင့် အကြောသေခြင်း ဖြစ်ပွားပါသည်။
- လူနာများအနေဖြင့် ခြေလက်တစ်ဖက်ဖက်သော်လည်းကောင်း၊ နှစ်ဖက်စလုံးသော်လည်းကောင်း အကြောသေသွားတတ်ပါသည်။
- အချို့လူနာများသည် အသက်ရှူကြွက်သားများ အကြောသေသွားသဖြင့် အသက်ရှူကရိယာ အထောက်အကူ မရှိပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- ပိုလီယိုရောဂါသည် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ပိုလီယိုရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်သော ကာကွယ်ဆေးရှိသည်။ ပိုလီယိုရောဂါကာကွယ်ဆေးကို တစ်နှစ်အောက်ကလေးများအား အသက်တစ်လခွဲမှစ၍ တစ်လခြား သုံးကြိမ်တိုက်ရမည်။
- အမျိုးသားကာကွယ်ဆေးတိုက်နေ့များ ကျင်းပချိန်တွင် မွေးကင်းစမှ (၅)နှစ်အောက်ကလေးငယ်အားလုံးကို ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေး(၂)ကြိမ် တိုက်ကျွေးရမည်။
- ကလေးငယ်များ၏ မစင်ကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားရမည်။
- ရေကျိုချက်သောက်ခြင်း၊ ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ပိုလီယိုရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါဖြစ်သဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းသော ဆေးဝါးများ မရှိသေးပါ။ ရောဂါဖြစ်ပွားပါက လူနာအား ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက် ပြသရန်၊ ဂရုစိုက်ပြုစုပေးရန်နှင့် အခြားသောရောဂါများ ဝင်မလာစေရန် ကာကွယ်ပေးရမည်။

၆။ ဝက်သက်ရောဂါ

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး	- ဝက်သက်ရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
ရောဂါဖြစ်စေသော အသက်အရွယ်	- လွန်စွာကူးစက်လွယ်သောရောဂါ ဖြစ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်၍ရသော ရောဂါများအနက် ဝက်သက်ရောဂါကြောင့် ကလေးများတွင် သေဆုံးမှုများပြားပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၏ လည်ချောင်းနှင့်နှာခေါင်းတို့မှ ထွက်လာသော အရည်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ အဆိုပါလူနာများ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကြောင့် လေထဲတွင် လွင့်ပါလာသော အမှုန်စက်များမှတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။
- ဝက်သက်ရောဂါလက္ခဏာ စတင်မပေါ်မီနှင့်ပေါ်ပြီးနောက် ရက်များစွာအထိ လူနာသည် အခြားသူများအား ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါသည် တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးများစုဝေးရာဖြစ်သော ကျောင်းများတွင် အလွယ်တကူ ကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ရောဂါပိုးချိန်မှာ (၁၀)ရက်မှ (၁၂)ရက် ကြာပါသည်။
- ဖျားခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မျက်စိနီပြီး မျက်ရည်ထွက်ခြင်း၊ ပါးစောင်တွင် အဖြူရောင် အစက်ကလေးများပေါ်ခြင်း၊
- မျက်နှာနှင့် ဂုတ်ပိုး အပေါ်ပိုင်းတို့တွင် အနည်းငယ်ကြွနေသည့် အနီစက်ကလေးများ ပေါ်ပြီး (၃)ရက်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းသို့ ပြန့်နှံ့သွားပြီးနောက်တွင် လက်များ၊ ခြေများ သို့ပြန့်နှံ့သွားပါသည်။
- အနီစက်ကလေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် (၅)ရက်မှ (၆)ရက်အထိ ရှိတတ်ပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားသူနှင့် ထိတွေ့မှုရှိပြီးအချိန်မှ အနီစက်ကလေး စတင်ပေါ်သည့် အချိန်အထိ ကြာသောအချိန်မှာ (၇)ရက်မှ (၁၈)ရက် အထိရှိတတ်ပြီး ပျမ်းမျှအားဖြင့် (၁၄)ရက်ခန့်ရှိပါသည်။

ရောဂါပြင်းထန်မှု

ဝက်သက်ရောဂါကာကွယ်ဆေး မထိုးထားသော အသက်(၅)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ အထူးသဖြင့် တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင်ဝက်သက်ရောဂါကြောင့်သေဆုံးခြင်း၊ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်များဖြစ်ခြင်း အများဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားသော တစ်နှစ်အောက် ကလေးများအနေဖြင့်နား၏အလယ်အခန်းများရောင်ခြင်းနှင့်ပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ဝက်သက်ရောဂါနှင့်ဆက်စပ်၍ သေဆုံးရမှုများတွင် နမိုးနီးယားကြောင့် သေဆုံးရမှုသည် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဝက်သက်ပိုးရပ်စ်ပိုးသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခုခံအားကို ကျဆင်းစေခြင်း၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ဝင်ရောက်လာခြင်းကြောင့် နမိုးနီးယားနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်စေပါသည်။

ပြင်းထန်သော ဝက်သက်ရောဂါသည် အာဟာရချို့တဲ့မှု ပြင်းထန်သော ကလေးငယ်များ၊ ဗီတာမင်အေ လုံလောက်စွာမရရှိသော ကလေးငယ်များ၊ လူများအကြား ပြွတ်သိပ်စွာ နေထိုင်ရသူများနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ သို့မဟုတ် အခြားရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းနေသူများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားနေသော အာဖရိကတိုက်နှင့် အခြားနေရာဒေသများတွင် ၎င်းရောဂါသည် ကလေးသူငယ်များ မျက်စိကွယ်ရခြင်း၏ အဓိကကျသော အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးသော ကလေးငယ်များသည် ကိုယ်ခံအားများ ရရှိနေပြီဖြစ်သဖြင့် ဝက်သက်ရောဂါ ထပ်မံဖြစ်ပွားမှု မရှိနိုင်တော့ပါ။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ကုသခြင်း

- ဝက်သက်ရောဂါသည် ကာကွယ်၍ရသောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။
- ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးကို အသက်(၉)လတွင် ပထမအကြိမ်နှင့် အသက် (၁၈)လတွင် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးနှံပေးရပါမည်။
- ဝက်သက်ရောဂါသည် လွန်စွာကူးစက်လွယ်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသော ကလေးများသည် ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ဝက်သက်ရောဂါသည် ယခင်အခါက လူတိုင်းငယ်စဉ်ကာလတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါဖြစ်သဖြင့် ဂရုမစိုက်ဘဲ နေခြင်းမပြုရန်နှင့် ကလေးငယ်များ၌ ဖြစ်ပေါ်လျှင် အခြားရောဂါများပါ ဝင်ရောက်ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသရမည်။
- ရောဂါဖြစ်သူ (ကလေး)နှင့် အခြားကလေးများကို ရောနှောခြင်းမပြုရပါ။
- ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့ တိုင်ကြားရမည်။

၇။ အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)ရောဂါ

ရောဂါဖြစ်စေသောပိုး - အသည်းရောင်အသားဝါဘီ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
ရောဂါဖြစ်စေသော အသက်အရွယ် - အသက်အရွယ်မရွေး ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် သွေးနှင့်လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အရည်များတွင် ရှိပြီး အဆိုပါပိုးသည် သွေးမှတဆင့် အောက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း ကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။

- စိတ်ချရမှုမရှိသော ဆေးထိုးခြင်းများနှင့် ဆေးထိုးအပ်ထိရှမှုများမှ တဆင့်ကူးစက်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူသုံးထားပြီး ပိုးသန့်စင်မထားသော ဆေးထိုးပြွန်နှင့် ဆေးထိုးအပ်များသည် အသည်းရောင် အသားဝါဘီ ပိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပါရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်- လူနာများ၊ ဆေးထိုးအပ်ကို အမြဲအသုံးပြုနေသူများ၊ မူးယစ်ဆေးစွဲသူများ၊
- ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှ မွေးဖွားသောကလေးသည် မွေးဖွားစဉ်အတွင်း မိခင်သွေးများနှင့် ထိတွေ့ပါက ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- မွေးဖွားစဉ်တွင် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသော ကလေးငယ်များသည် နာတာရှည် ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သူများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သယ်ဆောင်လာကြပြီး အခြားသူများကို ကူးစက်ပြန့်ပွားစေပါသည်။
- ကလေးအချင်းချင်း ကစားကြစဉ် ကုတ်မိခြင်း၊ ခြစ်မိခြင်း၊ ထိရှမိခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကိုက်မိခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- လိင်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်စဉ် သွေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရည်များမှတဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါ လက္ခဏာများ

- ရောဂါပိုးချိန်မှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် (၆)ပတ်မှ (၆)လခန့်အထိကြာမြင့်တတ်ပါသည်။
- အားအင်နည်းခြင်း၊
- ရင်ပြည့်ရင်ကယ် အစာအိမ် ရောဂါကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း၊
- တုပ်ကွေးကဲ့သို့ခံစားရခြင်း၊
- ဆီးအမည်းရောင်နှင့် ဝမ်းအဖြူပျော့ပျော့သွားခြင်း၊
- မျက်လုံးနှင့်အသားဝါခြင်း၊
- ကလေးငယ်များတွင် ကူးစက်ခံရပါက အများအားဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသော်လည်း အများစုမှာ နာတာရှည်ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သူများ ဖြစ်သွားကြပါသည်။

ရောဂါပြင်းထန်မှု

လတ်တလော ကူးစက်ခံရသူများတွင် လူအနည်းစုမှာ ရောဂါပြင်းထန်မှုရှိပြီး သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကူးစက်ခံနေရသူများတွင် နာတာရှည်အသည်းရောင်ရောဂါ၊ အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ အသည်းကျွမ်းရောဂါနှင့် အသည်းကင်ဆာစသည့် ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- အသည်းရောင်အသားဝါဘီသည် ကာကွယ်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်သော ကာကွယ်ဆေးရှိသည်။
- အသည်းရောင် အသားဝါဘီရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို တစ်နှစ်အောက်ကလေးများအား မွေးကင်းစ (၇)ရက် အတွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ အသက်တစ်လခွဲမှစ၍လည်းကောင်း၊ တစ်လခြား သုံးကြိမ် ထိုးပေးရမည်။
- ရောဂါကူးစက်နိုင်သောအကြောင်းများနှင့် ရောဂါအန္တရာယ်ကို ပြည်သူများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိအောင် ပညာပေးရမည်။

တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်း၏ ကာကွယ်ဆေးထိုး/တိုက်အစီအစဉ်

ကလေးများအတွက်ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး /တိုက်အစီအစဉ်

အသက်	ကာကွယ်ဆေးများ	ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားသော ကလေး
မွေးကင်းစ (၇)ရက်အတွင်း		ဘီစီဂျီ(BCG) အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) (Hep B1)
တစ်လခွဲ	ဘီစီဂျီ (BCG) ဒီပီတီ (DPT1) အိုပီဗွီ (OPV1) အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) (HepB1)	ဒီပီတီ (DPT1) အိုပီဗွီ (OPV1) အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) (Hep B2)
နှစ်လခွဲ	ဒီပီတီ (DPT2) အိုပီဗွီ (OPV2) အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) (HepB2)	ဒီပီတီ (DPT2) အိုပီဗွီ (OPV2)
သုံးလခွဲ	ဒီပီတီ (DPT3) အိုပီဗွီ (OPV3) အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) (HepB3)	ဒီပီတီ (DPT3) အိုပီဗွီ (OPV3) အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) (Hep B3)
ကိုးလ	ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး (MSL1)	ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး (MSL1)
တစ်နှစ်ခွဲ	ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး (MSL2)	ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး (MSL2)

အသက် (၁၅)နှစ်မှ (၄၅)နှစ်အထိ အမျိုးသမီးများအတွက် မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်

အကြိမ်	ထိုးနှံရမည့်အချိန်အခါ	ကာကွယ်ပေးနိုင်သော %	ကာကွယ်ပေးနိုင်သော သက်တမ်းကာလ
TT1(ပထမအကြိမ်)	ပထမဆုံးတွေ့တွေ့ခြင်း	မကာကွယ်နိုင်သေး	မကာကွယ်နိုင်သေး
TT2(ဒုတိယအကြိမ်)	ပထမအကြိမ်ထိုးပြီး (၁)လခြား	၈၀%	(၃)နှစ်
TT3(တတိယအကြိမ်)	ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး (၆)လခြား	၉၅%	(၅)နှစ်
TT4(စတုတ္ထအကြိမ်)	တတိယအကြိမ်ထိုးပြီး (၁)နှစ်ခြား	၉၉%	(၁၀)နှစ်
TT5(ပဉ္စမအကြိမ်)	စတုတ္ထအကြိမ်ထိုးပြီး (၂)နှစ်ခြား	၉၉%	(၃၀)နှစ်

* ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးကို တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် (၄)ပတ်ခြား၍ (၂)ကြိမ်ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် နောက်ကျသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ဒုတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို ကလေးမမွေးဖွားမီ (၂)ပတ် အလိုတွင် ထိုးနှံပြီးဖြစ်ရပါမည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ဖြစ်ပွားသော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဖြစ်ပွားသော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဆိုသည်မှာ တခါတရံ ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး ထိုးနှံပြီးနောက် ပေါ်ပေါက်တတ်သော နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ရပ်ကိုဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာ- ဆေးထိုးပြီးနောက် ကလေးသည် အနည်းငယ်အဖျားရှိခြင်း၊ ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နီမြန်းရောင်ရမ်းလာတတ်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်တတ်ပါသည်။

အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးသည့် ကလေးတစ်ဦးတွင် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ရပ် တစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာပါက ချက်ချင်း အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည့် အခြေအနေ ဟုတ်-မဟုတ် အသေးစိပ် စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်၍ ပြင်းထန်နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ရပ်များ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ ဆောလျင်စွာ အဆင့်ဆင့် သတင်းပို့အစီရင်ခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လတ်တလောပျော့ခွေ အကြောသေရောဂါစု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

၁၉၈၈ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအားလုံးက ပိုလီယိုရောဂါကို လုံးဝပပျောက်သွားအောင် ဆောင်ရွက်ရန် သဘောတူခဲ့ကြပါသည်။ အဆိုပါ သဘောတူညီချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် အောက်ပါနည်းဗျူဟာများ ချမှတ်၍ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

နည်းဗျူဟာများ

၁။ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးတိုက်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၂။ အမျိုးသားကာကွယ်ဆေးတိုက်နေ့များ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၃။ တစ်အိမ်တက်ဆင်း အိမ်တိုင်ရာရောက် ကောက်သင်းကောက် ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးခြင်း၊
၄။ လတ်တလောပျော့ခွေ အကြောသေရောဂါစု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၊

လတ်တလောပျော့ခွေ အကြောသေရောဂါစု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းလုပ်ငန်းသည် ပိုလီယိုကင်းစင်ရေး နည်းဗျူဟာ (၄)ရပ်တွင် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။

ရည်မှန်းချက်များ

- ပိုလီယိုအရိုင်းပိုး မရှိတော့ကြောင်း ပြသရန်၊
- စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုသည်အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရရှိနိုင်သည့်အဆင့်မီကြောင်းပြသရန်၊

လတ်တလော ပျော့ခွေ အကြောသေရောဂါစု ဆိုသည်မှာ -

အသက်(၁၅)နှစ်အောက်ကလေးတစ်ဦး လတ်တလောအတွင်း အကြောပျော့ခွေ၍ အကြောသေ ဖြစ်ပွားလျှင် (သို့မဟုတ်)ဆရာဝန်မှ ပိုလီယိုရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိသောလူနာအားလုံးအား လတ်တလောပျော့ခွေအကြောသေလူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။

- လတ်တလောဆိုသည်မှာ အကြောသေလက္ခဏာ စတင်ဖြစ်ပွားသည့်နေ့မှ အကြောသေမှု အပြင်းထန်ဆုံး ဖြစ်ပွားသည့်အချိန်အတွင်း ကြားကာလ (၁)ရက်မှ (၁၀)ရက်အတွင်းကို ဆိုလိုပါသည်။
- မိမိဒေသအတွင်း လတ်တလောပျော့ခွေ အကြောသေလူနာတွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ အကြောင်းကြားပါ။
- ထိုလူနာများကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ ဝမ်းနမူနာယူခြင်း၊ ရက်(၆၀) စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ **အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။**

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရှင်းပြခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များစာရင်းမှတ်တမ်းပြုစုထားခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်အစီအစဉ်များကို ပြည်သူလူထုအားအသိပေးခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေးထိုး အဖွဲ့ကို ကူညီခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေးထိုးဝျက်ကွက်သူများကို စည်းရုံးခေါ်ယူပေးခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေး၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သတင်းပေးပို့ခြင်း၊
- လတ်တလောပျော့ခွေအကြောသေရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ မွေးကင်းစမေးခိုင်ရောဂါ နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားပါက (သို့မဟုတ်) သံသယလူနာရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားခြင်း၊

မျက်စိရောဂါနှင့် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မျက်စိကွယ်ကြသူများ၏ (၇၀%)ခန့်မှာ ကြိုတင်ကာကွယ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ကုသ၍သော်လည်းကောင်း ရနိုင်သော မျက်စိရောဂါများကြောင့် မျက်စိကွယ်ကြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်၍ရသော မျက်စိရောဂါများမှာ-

၁။ အတွင်းတိမ်
၂။ ရေတိမ်
၃။ မျက်စိဒဏ်ရာ
၄။ မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ
၅။ မျက်မွေးရောင်မျက်စိနာရောဂါ
၆။ အာဟာရချို့တဲ့ မျက်စိရောဂါတို့ဖြစ်ကြပါသည်။

၎င်းမျက်စိရောဂါများကိုစောစီးစွာကုသမှုပေးနိုင်ပါက မျက်မမြင်ဘေးမှကာကွယ်နိုင်သည်။

မျက်စိတွင်ရောဂါရရှိသည့်အကြောင်းရင်းများ

၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးမကောင်းခြင်း - ရွှံ့၊ သဲမှုန်များ ညစ်ပေနေသော လက်များဖြင့် မျက်စိကို မကြာခဏပွတ်ခြင်း၊
၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း - အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များ လုပ်သောအခါ၌ မျက်စိကို အကာအကွယ် ပြုလုပ်မထားခြင်း၊
၃။ ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ခြင်း - မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ၊ ကာလသားရောဂါ၊ အနာကြီးရောဂါ၊
၄။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း - အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ခြင်း၊

၁။ အတွင်းတိမ်

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၍ ဆံဖြူသွားကိုုးသကဲ့သို့ လူကြီးများဖြစ်လေ့ရှိသော အတွင်းတိမ်ရောဂါ၏လက္ခဏာများမှာ မျက်စိတဖြည်းဖြည်းမှုန်လာသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းမရှိ၊ မျက်စိနီရဲခြင်းမရှိ(သူငယ်အိမ်နေရာအနည်းငယ်ဖြူနေပြီး) အတွင်းမှန်ဘီလူးသည် တိမ်ဖုံး၍ဖြူနေသည်ကိုတွေ့ရမည်။ လူနာအနေဖြင့် မျက်စိရှေ့တွင် နှင်းများကာနေသလိုဖြစ်နေသည်ဟုပြောလေ့ရှိသည်။ လိုအပ်သော ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုရန် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ထံပြပါ။

၂။ ရေတိမ်

ရေတိမ်ရောဂါ (၂)မျိုးရှိသည်။

<u>ပထမအမျိုးအစားရေတိမ်</u>

အသက် (၃၅-၄၀)ကျော်လျှင်ဖြစ်နိုင်သည့် ရုတ်တရက်ကောက်ရသလိုဖြစ်သည့်ရေတိမ်ရောဂါမှာ အလွန်အန္တရာယ်ကြီးလှပါသည်။ မျက်စိအတွင်းတွင်ရှိသော အရည်ကြည်၏ဖိအားရုတ်တရက်မြင့်မားလာကာ ရေတိမ်ရောဂါဖြစ်ထာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းရေတိမ်ရောဂါသည် ချက်ချင်း မျက်စိကွယ်နိုင်သည့်ရောဂါဖြစ်သည်။ ရေတိမ်ဖြစ်သောမျက်စိသည် အပြင်းအထန်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ အပေါ်မျက်ကြည်လွှာမကြည်လင်ခြင်း၊ (မျက်စိတဖြည်းဖြည်းမှုန်လာခြင်း)၊သူငယ်အိမ်ကျယ်နေခြင်း၊ ဦးခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါသည်။

ဤကဲ့သို့ မျက်စိအတွင်းပိုင်းဖိအားများခြင်းသည် မျက်စိအာရုံကြောနှင့် အာရုံကြောတိုထောက်ပံ့နေသော သွေးကြောများကိုဖိပြီးဖျက်စီးသဖြင့် ရက်ပိုင်းအတွင်း မျက်စိအတွင်းမှဖိအားပြန်ကျသွားအောင်ကုသမပေးပါက မျက်စိလုံးဝကွယ်သွားနိုင်ပါသည်။ မျက်စိတစ်ဘက်ဖြစ်ပြီးလျှင် အခြားတစ်ဘက်တွင်လည်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ အလျင်အမြန် ဆေးရုံသို့ပို့၍ တုသမှုခံယူစေရမည်။

ဒုတိယအမျိုးအစားရေတိမ်

အသက်(၄၀-၅၀)ကျော်သူများတွင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။ထိုဝေဒနာရှင်များသည် နာကျင်တိုက်ခဲခြင်းမရှိဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း အမြင်အာရုံမှုန်ဝါးလာပါသည်။ မျက်စိတစ်ဘက်နှင့် တစ်ဘက် အမြင်နှုန်း အမြင်အားမတူခဲ့လျှင် တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် အမြန်ဆုံးပြသရမည်။

၃။ **မျက်စိဒဏ်ရာ**

တောင်သူလယ်သမားဦးကြီးများသည် လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်တွင်လည်းကောင်း၊ အလုပ်သမားများသည် စက်ရုံအလုပ်ရုံလုပ်ငန်းခွင်တွင်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် စာသင်ကျောင်းတွင်လည်းကောင်း အနည်းငယ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့မှုများကို အရေးတယူပြုစုကုသခြင်း မပြုသဖြင့် အသက်အရွယ်မကြီးမီ မျက်စိကွယ်တတ်ကြသည်။

မျက်ခွံ၊ မျက်မြေး၊ မျက်ကြည်တွင် ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့် မျက်စိမမြင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မျက်ကြည်တွင်ဒဏ်ရာရ၍ မျက်ကြည်နာဖြစ်ပြီး မျက်စိကွယ်သည်အထိ ဒုက္ခရောက်နိုင်သဖြင့် ဂရုပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပြင်ပပစ္စည်းများ မျက်စိထဲသို့ဝင်ခြင်း

ဖုန်၊ သဲ၊ ခဲ၊ ဖွဲကြမ်း၊ မီးသွေးမှုန့်၊ သတ္တုစမှုန့်၊ သစ်ဝါးအစ မျက်တောင်မွေး၊ ပိုးမွှား၊ ကျောက်ကွဲစများစသည့်အရာဝတ္ထုများ မျက်စိထဲသို့ဝင်နေပါက မျက်စိနာတတ်ပါသည်။ မျက်စိနီရဲနေပြီး မျက်ရည်အမြဲယိုနေပါမည်။ ပြင်ပပစ္စည်းများ မျက်လုံးတွင်စူးဝင်နေပါက ပြင်းထန်သောဝေဒနာခံစားရမည်။

သတိပြုရန်။ ပြင်ပပစ္စည်းများ မျက်နက်(Cornea)တွင်ကပ်နေပါက ဖယ်ထုတ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ မျက်နက်အပြင်ရှိ အဖြူသား(Sclera)ပေါ်တွင် ရှိနေမှသာ ထုတ်ပစ်ပါ။ မည်သည့်နေရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ပြင်ပပစ္စည်းသည် အတွင်းသို့ ပေါက်ဝင်နေသည်ဟုထင်ရပါက ထုတ်ပစ်ရန်မကြိုးစားပါနှင့်။ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ထံပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

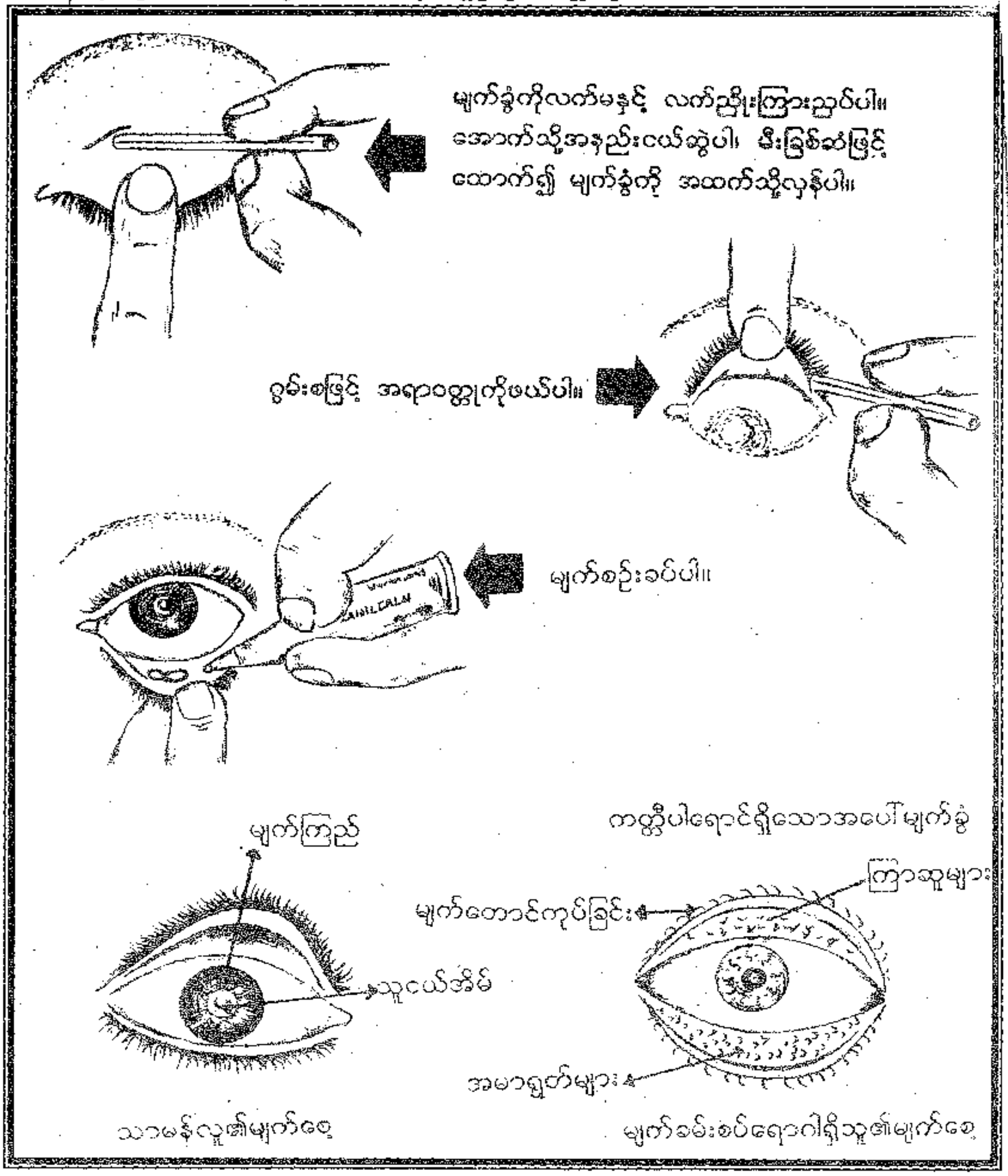
ပြုစုနည်းများ

- မျက်စိကို လုံးဝမပွတ်ရန် လူနာကိုတားမြစ်ရမည်။ ကလေးဖြစ်လျှင် ငြိမ်ငြိမ်နေနိုင်အောင် ကူညီရမည်။
- ပြုစုမည့်သူသည် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။ လူနာကို အလင်းရောင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူထိုင်စေပြီး လူနာ၏ရှေ့တွင်ရပ်ပါ။ အောက်မျက်ခွံ၊ အထက် မျက်ခွံတို့ကိုလှန်ကြည့်ပါ။ (ပုံကြည့်ရန်)
- ပြင်ပပစ္စည်းကို မြင်နိုင်ပြီး မျက်သားတွင် စူးနေခြင်းမဟုတ်ပါက ဂွမ်းစ (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းသောလက်ကိုင်ပုဝါ၊ အဝတ်စ၏ ထောင့်စွန်းကလေးများကိုလိပ်၍ ရေဆွတ်ပြီး မျက်လုံးထဲမှ အရာဝတ္ထုကို ဆွဲဖယ်ထုတ်ပါ။
- ကြည်လင်သောရေထဲတွင်မျက်စိကိုစိမ်၍ မျက်စိဖွင့်ချည်ပိတ်ချည် မျက်တောင်ခတ်စေခြင်းဖြင့် မျက်စိကိုဆေးကြောပါ။
- တက်ထရာဆိုက်ကလင်းမျက်စဉ်းဆေးကို တစ်နေ့(၂)ကြိမ် နှစ်ရက်ခန့်ခပ်ပေးပါ။ အခြားမျက်စဉ်းမခပ်ပါနှင့်။ ထိုသို့ကုသပြီးနောက် မျက်စိနာကျင်ကိုက်ခဲနေသေးလျှင် ဆေးရုံသို့ပို့ပါ။

အက်ဆစ်(သို့) အယ်ကာလီလောင်စာများဝင်ခြင်း

စားလောင်တတ်သော အက်ဆစ် (သို့) အယ်ကာလီလောင်စာများ မျက်စိထဲသို့ဝင်ပါက လူနာ၏မျက်စိကို ရေကြည်ထဲတွင်စိမ်၍ ဖွင့်ချည်ပိတ်ချည် မျက်တောင်ခတ်စေခြင်း(သို့) မျက်စိကို ဖွင့်ပြီး ရေများများလောင်း၍ ဆေးကြောပါ။ မျက်စိကို အဝတ်သန့်သန့် (သို့)ပတ်တီးစည်းပေးပြီးဆေးရုံပို့ပါ။ မည်သည့်မျက်စဉ်းမှမခပ်ပါနှင့်။

မျက်ခွံအောက်ဝင်သွားသော အရာဝတ္ထုကို ဖယ်ရှားပုံ



မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါကုသနည်း

- တက်ထရာဆိုက်တလင်း (၁)ရာနှုန်းပါ မျက်စဉ်းနှင့် Azithromycin သောက်ဆေးတို့ဖြစ်သည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းမျက်စဉ်းဆေးမှာ ဆေးအဆီဖြစ်၍ ခပ်ပေးပါက စေးကပ်ကပ်ဖြစ်နေတတ်သဖြင့် ဖွဲ့ရှိရှိ၊ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ဆေးခပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းမျက်စဉ်းကို တစ်နေ့(၂)ကြိမ်ဖြင့်(၂)လခပ်ရပါမည်။ လူနာ၏မျက်လုံး နှစ်ဘက်စလုံးကို ခပ်ရန်နှင့် ယင်းလူနာနေထိုင်သော နေအိမ်မှ မိသားစုအားလုံးကိုပါခပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- Azithromycin ဆေးသောက်ရာတွင် (AZ1 သို့မဟုတ် Aziwork) (၂၅၀) မီလီဂရမ် ဆေးတောင့်ကို အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးများအား ဆေး(၁)တောင့်၊ (၅)နှစ်မှ (၁၀)နှစ်ထိ ကလေးများအား ဆေး(၂)တောင့်(၅၀၀ မီလီဂရမ်)၊ (၁၀)နှစ်မှ(၁၅)နှစ်ထိ ဆေး(၃)တောင့် (၇၅၀ မီလီဂရမ်)၊ အသက်(၁၅)နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများအား ဆေး(၄)တောင့် (၁ဂရမ်)ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကူးစက်နိုင်သောအဆင့်များတွင် မျက်စဉ်းမှန်မှန်ခပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မျက်မမြင်ကာကွယ်ရေးပြုလုပ်သည့်အနေဖြင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်မှုများဖြစ်သော မျက်တောင်စိုက်ခြင်း၊ မျက်ခွံကုပ်ခြင်းစသည်တို့အား ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုအပ်သဖြင့် ဆေးရုံဆေးခန်းတို့တွင်ကုသမှုခံယူရမည်။ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါကာကွယ်

မျက်ကြည်နာ

မျက်ကြည်တွင်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊မျက်တောင်စိုက်၊မျက်မွေးစူးခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း မျက်ကြည်နာဖြစ်တတ်သည်။ မျက်ကြည်နာဖြစ်လျှင် မျက်စိနီသည်။ မျက်ရည် ခဏခဏယိုပြီး မျက်ကြည်တွင် အနာတွေ့ရတတ်သည်။ သူငယ်အိမ်တည့်တည့်တွင် အနာရှိပါက မျက်စိမှုန်တတ်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသခိုင်းပါ။

၄။ မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ

မျတ်ခမ်းစပ်ရောဂါသည် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယင်းပိုးများ မျက်စိ၏ မျက်မြေးပါးအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ စတင်ဖြစ်သည်။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါဖြစ်သည်။ မိုးခေါင်ရေရှားသော အညာမြေလတ်ပိုင်းတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မရှိပါက ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

မျက်မြေးပါးရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အထက်မျက်ခွံအတွင်းပိုင်း မျက်မြေးပါးနှင့်မျက်ဝန်းအပေါ်ပိုင်းတို့တွင် ကြာဆူးကလေးများပေါ်ပေါက်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ကြာဆူးနေရာ၌ အမာရွတ်များဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ မျက်စိယားယံခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ ခုလုခုလုခံစားရခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။ စနစ်တကျ ကုသမှုမခံယူလျှင် မျက်စိကွယ်နိုင်သည်။

မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါသည် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပြီး ဆေးကုသခြင်းဖြင့် အခြားသူများအား ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ရေး၊ ကုသရေးလုပ်ငန်းများတွင်အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အစဥ်တစိုက်ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

<u>မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါကာကွယ်နည်းများ</u>

- နေ့စဥ်နံနက်နှင့် ညအိပ်ရာမဝင်မီ ဆပ်ပြာဖြင့်မျက်နှာသစ်ခြင်း။
- ကိုယ်ပိုင်သီးခြားမျက်နှာသုတ်ပုဝါ အသုံးပြုခြင်း။ (မျက်နှာသုတ်ပုဝါမှတဆင့် မိသားစုများသို့ ကူးစက်တတ်ပါသည်။)
- မျက်စိထဲ ဖုန်၊ သဲများမဝင်စေရန် သတိပြုခြင်း။
- ဖုန်၊ သဲများဝင်ပါက ရေသန့်သန့်ဖြင့် မျက်စိကိုဆေးကြောခြင်း။
- မျက်စိနာလျှင်၊ မျက်ဝတ်၊ မျက်ချေးထွက်လျှင် ကုသမှုခံယူခြင်း။
- မျက်စိဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ပြသ၍ ကုသမှုခံယူခြင်း။

၅။ မျက်မြှေးရောင် မျက်စိနာရောဂါ

<u>ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်း</u>

ယခုအခါ အဖြစ်အများဆုံးသော မျက်မြှေးရောင်မျက်စိနာရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါသည် ကူးစက်မြန် မျက်စိနာရောဂါဖြစ်သည်။

<u>ရောဂါလက္ခဏာများ</u>

- မျက်စိနီခြင်း၊ ရောင်ခြင်း။
- မျက်စိနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း။
- မျက်ရည်ထွက်ခြင်း။
- မျက်ဝတ်အနည်းငယ်ထွက်ခြင်း။
- မျက်စိတွင်သွေးခြေဥခြင်း။
- တစ်ပတ်ခန့်ဖြစ်၍ ပျောက်ကင်းသွားခြင်း။

<u>ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ</u>

- မျက်မြှေးရောင် မျက်စိနာသူနှင့် အလွန်နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း။
- မျက်မြှေးရောင် မျက်စိနာသူ၏အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုင်တွယ်မိရာမှ လက်မှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း။
- ခေါင်းအုံး၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါတို့မှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း။
- ရေကူးကန်တွင် မျက်စိနာသူ ရေချိုးမိလိုက်ပါက အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်ခြင်း။

<u>ကာကွယ်နည်းများ</u>

- မျက်မြှေးရောင် မျက်စိနာသူနှင့် နီးကပ်စွာမနေပါနှင့်၊
- မျက်မြှေးရောင် မျက်စိနာသူ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ယူမသုံးပါနှင့်၊

- မျက်မြေးရောင် မျက်စိနာသူအား အိမ်တွင်အနားယူစေ၍ ကုသမှုခံယူပါစေ။
- မျက်စိကိုမကိုင်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပါ။
- မျက်နှာနေ့စဉ်သစ်ပါ။
- မျက်နှာသုတ်ပုဝါတစ်ခုတည်း စုပေါင်းသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မျက်စိနာသူ အိပ်သောခေါင်းအုံးကို အခြားသူ မသုံးပါနှင့်။
- ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံ အလုပ်သမားများ၊ ရုံးဝန်ထမ်းများ မျက်မြေးရောင် မျက်စိနာရောဂါဖြစ်ပါက အခြားသူများအား မကူးစက်စေရန် ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်သို့မသွားစေဘဲ အိမ်တွင် အနားယူခိုင်းပါ။

<u>ကုသနည်း</u>

- မျက်စိကို သန့်ရှင်းသောရေအေးဖြင့် ဆေးပေးပါ။
- ရေခဲအုံခြင်း၊ ရေခဲကို အဝတ်ဖြင့်ဆွတ်၍ မျက်စိကိုအုပ်ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်ပါ။
- ဆာဖာအက်ဆစ်တမိုက် (၂၀%)မျက်စဉ်းရည် တစ်ကြိမ်ခပ်လျှင် တစ်စက် တစ်နေ့ လေးကြိမ်ခပ်ပေးပါ။
- တက်ထရာဆိုင်တလင်း၊ ကလိုရိုဖင်နီကော ကော်မျက်စဉ်းတစ်မျိုးမျိုးခပ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ကော်တီဆုံးပါသော ဆေးများမသုံးရပါ။

၆။ အာဟာရချို့တဲ့ မျက်စိရောဂါ

ကလေးသူငယ်များ စားသုံးသည့် အစားအစာများထဲတွင် အာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့၍သော်လည်းကောင်း၊ ဖျား၊ နာ၊ ဝမ်းလျှော၊ ဝက်သက်ရောဂါများဖြစ်ပြီးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဗီတာမင်အေချို့တဲ့၍ (၅)နှစ်အောက်ကလေးငယ်အများအပြား မျက်စိကွယ်ကြရပါသည်။

ကြက်မျက်သင့်ရောဂါဟုအများသိကြသော မျက်စိရောဂါကြောင့် ကလေးငယ်များ ညနေပိုင်း၊ ညပိုင်းများတွင် မျက်စိမမြင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုကလေးများကို ဗီတာမင်အေအားဆေးနှင့် ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများ၊ အဝါရောင်ရှိသော သစ်သီးသစ်ဥများ၊ ကြက်ဥ၊ နွားနို့နှင့် အသားများများကျွေးပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။ မျက်စိမကွယ်စေရန် ကလေးအား အာဟာရပြည့်သောအစားအစာများ ကျွေးမွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေသော ကလေးများ၊ မိခင်နို့မစို့ရ၍ အာဟာရချို့တဲ့နေသော ကလေးများ၊ ဝက်သက်ပေါက်နေသောကလေးများတွင် အထူးဖြစ်တတ်ပါသည်။ ၎င်းကလေးများ အလင်းရောင်မခံနိုင်ဘဲ မျက်စိစုံမှိတ်နေလျှင် သတိထားပြီး မျက်စိဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံးပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြည်သူလူထုအတွင်း မျက်စိရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- မျက်ဝတ်မျက်ချေးများသည် လက်၊ ခေါင်းအုံး၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ ယင်ကောင် စသည်တို့မှ တဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ မျက်စိတစ်ခုအတွင်းမှ အခြားတစ်ခုအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သဖြင့် အိပ်ရာထ၍ မျက်နှာသစ်ခြင်းနှင့် အလုပ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးခြင်းစသော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုဂရုစိုက်ရန်၊ မိမိကိုယ်ပိုင်အဝတ်၊ ခေါင်းအုံး၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ သန့်သန့် ထားရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ မရှိသည့်အဆုံး ပုဆိုးပိုင်းကို ဖြစ်စေ သန့်သန့်လျှော်၍ သီးသန့်သုံးရန်၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အလေ့အကျင့်ရစေရန် ပညာပေးရန်နှင့် မျက်စိရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပြသရန် အကြံပေးရန်၊
- အဝါရောင်ရှိသော သစ်သီးဝလံ၊ သစ်ဥသစ်ဖုငါးကြီးဆီ၊ ဗီတာမင်အေဓာတ်နှင့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသောအစားအစာများကို စားသုံးရန်၊
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ မရရှိစေရန် ပေးထားသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း၊ မျက်စိအတွင်းသို့ ပိုးသတ်ဆေး၊ မြေကြီး၊ ဖုန်မှုန့်၊ သဲများ မဝင်စေရန် အကာအကွယ်များပြုလုပ်၍ အလုပ်လုပ်ရန်၊
- မျက်စိတစ်ဘက် (သို့) နှစ်ဘက်စလုံး ခါတိုင်းကဲ့သို့မမြင်ဟု ပြောလာလျှင် နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ လိုအပ်သော ကုသမှုခံယူရန် ညွှန်းပို့ရန်၊

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်း

သဘာဝဘေးဒဏ်များဆိုသည်မှာ အောက်ပါတို့ကို ဆိုလိုသည်။

၁။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊
၂။ မီးလောင်ခြင်း၊
၃။ လေဘေးဒဏ်ခံရခြင်း၊
၄။ မြေငလျင်ဒဏ်ခံရခြင်း၊

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို တွေ့ကြုံရသောအခါတွင် ဒုက္ခသည်များအတွက် အောက်ပါကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်။

- ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် နေရာချထားရေး၊
- ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊
- အညစ်အကြေးများ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရေး၊
- အစားအစာများသန့်ရှင်းရေး၊
- ရောဂါပိုးများ သယ်ဆောင်သည့် ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင် နှိမ်နင်းရေး၊
- ရေကြီးချိန်တွင် မြွေဆိုးများ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရေး၊
- ဆေးဝါးကုသရေးနှင့် ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံပေးရေး၊

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် ကြိုတင်စီမံမှုများ ပြုလုပ်ထားရှိပါက အန္တရာယ်နည်းပါးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ရေလွှမ်းမိုးရာဒေသများ

ရေလွှမ်းတတ်သောဒေသများမှာ မြစ်ချောင်းများနှင့် နီးသောဒေသများဖြစ်ကြသည်။ မိုးရာသီသို့ရောက်သောအခါ မိမိတို့ဒေသသည် ရေလွှမ်းမိုးတတ်ခြင်း ရှိ မရှိနှင့် ရေလွှမ်းမိုးတတ်သော ရာသီဥတုတို့ကို လေ့လာတတ်ရန်လိုသည်။ မိုးလေဝသသတင်းများကို နားထောင်၍ ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သည့် အခြေအနေရှိလျှင် မိမိဒေသရှိ ပြည်သူများအား အချိန်နှင့်တပြေးညီ ကြိုတင်အသိပေးရမည်။

ကြိုတင်စီမံမှုများ

- ရေလွှမ်းမိုးတတ်သည့် အချိန်မတိုင်မီ တာတမံများ ကြိုတင်ပြုပြင်မှုများ ပြုလုပ်ရန်၊
- အဆောက်အအုံများကို ရေအမြင့်ဆုံးရောက်တတ်သည့် အမြင့်ထက်မြင့်၍ ဆောက်ထားရန်၊
- ရေလွှမ်းမိုးသည့်အခါတွင် သွားလာမှုအတွက် လှေများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်နှင့် ကယ်ဆယ်ရေး အဖွဲ့များကို ဖွဲ့စည်းထားရန်၊

<u>ရေလွှမ်းမိုးပြီး နေရာချထားရန်</u>

ရေလွှမ်းမိုးပြီးသောအခါတွင် ပျက်စီးသွားသော အခြေအနေများကို ပြန်လည် ထူထောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

- ရေတွင်းများ၊ ရေကန်များရှိ အမှိုက်သရိုက်များကို ဖယ်ပစ်ပါ။ တွင်းကိုဖော်ပစ်ရမည်။
- ရေတွင်းရေကန်များသို့ ဘလိချင်းပေါင်ဒါ ဆေးခပ်၍ သောက်သုံးပါ (သို့) ကျိုချက်ပြီးသောက်ပါ။ (ရေအိုင်များတွင်ခြင်များပေါကပွားပြီး ငှက်ဖျားရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် ရေအိုင်များတွင် ရေမရှိစေရန် မြောင်းတူးခြင်း၊ ဖို့ခြင်းကို ပြုလုပ်ရန်)

- မွေးမြူထားသော ကျွဲ၊ နွား၊ တိရစ္ဆာန်များအတွက်လည်းကောင်း၊ ကျေးရွာလူထုအတွက်လည်းကောင်း နေရာချထားပေးရန် ကုန်းမြင့်များ ကြိုတင်ပြုလုပ်ရွေးချယ်ရှာဖွေထားရန်၊
- သစ်ကိုင်းသစ်ပင်များလဲလျှင် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းနှင့် ညှိနှိုင်း၍ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက် လွှ၊ ပေါက်တူး၊ ပေါက်ချွန်း စသည့်ပစ္စည်းများကို အသင့်ပြင်ဆင်ထားရန်၊

<u>ရေဘေးကြုံတွေ့လာသောအခါတွင်</u>

- ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အဖွဲ့အစည်းနှင့် စနစ်တကျပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- မီးခလုတ်ပိတ်ထားရန်၊ လျှပ်စစ်မါတ်အားလိုင်းများ ပိတ်ထားရန် အကြောင်းကြားပါ။
- ကျွဲ၊ နွား၊ တိရစ္ဆာန်များကို ရေဘေးမှ လုံခြုံသောနေရာသို့ ကူညီပို့ပေးပါ။
- လဲနေသော သစ်ပင်များ၊ အမှိုက်သရိုက်များကို တူညီရှင်းလင်းပါ။
- ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်သောအခါတွင် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးများရရှိရန်နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းအပြင် စားနပ်ရိက္ခာများ စုဆောင်းခြင်းကိုလည်း ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပါ။
- ဒုက္ခသည်စခန်းတွင် တွင်းအိမ်သာများ၊ အမှိုက်ကျင်းများ စနစ်တကျပြုလုပ်၍ မစင်စွန့်ခြင်း၊ အမှိုက်စွန့်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။
- သောက်သုံးရေများကို ဘလိချင်းပေါင်ဒါခပ်၍သောက်သုံးရန်(သို့)ကျိုချက်၍ သောက်ပါ။ (ခပ်နည်းတွင် ကြည့်ပါ။)
- အအေးမိခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများ မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် နွေးထွေးစွာနေထိုင်ရန်နှိုးဆော်ပါ။
- ရေနှင့် အစားအစာသန့်ရှင်းမှုကို အထူးအလေးထားရန် တာဝန်ပေးပါ။

မီးဘေးဒဏ်

မီးဘေးကို နွေရာသီ၊ ဆောင်းရာသီများတွင် ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။

<u>ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း</u>

- မီးလောင်နိုင်သော အမှိုက်သရိုက်များကို ရှင်းလင်းထားခိုင်းပါ။
- အသုံးပြုပြီးသော မီးကွင်းမီးကျန်များကို ငြိမ်းသတ်ခိုင်းပါ။
- တောမီးမှ ဆက်၍လောင်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် မီးတားထားပါ။

ဥပမာ - တဲအိမ်သလင်းများကို မီးကြိုတင်ကာကွယ်သည့် အနေဖြင့် ၄င်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှင်းလင်းထားပါ။

<u>မီးဘေးကြုံတွေ့လာလျှင် ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်များ</u>

- မီးလောင်ခြင်း၊
- မီးဟပ်ခြင်း။

လေဘေးအန္တရာယ်များ

လေဘေးအန္တရာယ်များကို မိုးဦးကျနှင့်မိုးနှောင်းကာလများတွင် တွေ့ကြုံတတ်ပါသည်။ လေဘေးနှင့် ရေဘေးများမှာ ပူးတွဲဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကာကွယ်မှုများကို ရေဘေးအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

<u>ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ</u>

- သစ်ပင်ကြီးများနှင့် အကိုင်းကြီးများကို ခုတ်ပစ်ခြင်း၊
- ဆွေးမြေ့နေသော သစ်ပင်များကို ခုတ်လှဲခြင်း၊
- လျှပ်စစ်ကြိုးပေါ်မှ သစ်ကိုင်းများ ခုတ်ထစ်ခြင်း။

မြေငလျင်ဒဏ်

မြေငလျင်ဒဏ်ကို အချိန်အခါမရွေး တွေ့ကြုံတတ်ပါသည်။ ငလျင်လှုပ်သောအခါတွင် အဆောက်အဦကြီးများ၊ ဘုရားကြီးများ၊ ဇရပ်ကြီးများနှင့် ဝေးသောနေရာ (သို့) လွင်ပြင်တွင် နေထိုင်ပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးသောအခါ ကူးစက်ရောဂါများ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ယာယီခိုလှုံနေထိုင်ရာ စခန်းများ၌ လူအများ နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ ရေမသန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအစာမသန့်ရှင်းခြင်းတို့ကြောင့် ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားရန် လွယ်ကူသည်။

ကပ်ရောဂါ

မိမိနေထိုင်ရာ ကျေးရွာအတွင်းရှိ လူအများ၌ တစ်ချိန်တည်း၊ တပြိုင်နက်တည်း တူညီသော မကျန်းမာမှု ဖြစ်ပွားလျှင် ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟုခေါ်ပါသည်။

<u>ကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေး</u>

- ရေနှင့်အစားအစာသန့်ရှင်းစိတ်ချမှုရှိစေရန် စစ်ဆေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်း၊
- အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းနှင့် အိမ်သာသန့်ရှင်းမှုကို အလေးထားဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကလေးများအားလုံးကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပေးခြင်း၊
- ကလေးများကို မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးစေခြင်း၊
- ရေထွက်ပင်ရင်းများကို သန့်ရှင်းအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ (ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း)

<u>ကပ်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး</u>

- ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိလျှင် သို့မဟုတ် လူအမြောက်အများတွင် တူညီသောရောဂါဖြစ်ပွားနေလျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။
- မကျန်းမာသောလူနာများကို သီးသန့်ခွဲထားပါ။
- ကပ်ရောဂါကူးစက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။ (ညစ်ညမ်းသောရေသည် ကပ်ရောဂါ ကူးစက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်ပါက ရေထွက်ပင်ရင်းကို သန့်ရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ရန် လူထုကို လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းပါ။)

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သင့်သူများအတွင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာနှင့်လက္ခဏာများ

စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲသည့် လက္ခဏာများ

<u>သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လက္ခဏာများ</u>

- စိတ်တင်းကြပ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ အလွန်အမင်း ထိတ်လန့်ခြင်း၊
- စကားမေးမရဘဲ ငေးငိုင်သွားခြင်း၊
- မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အဖြစ်အပျက်အား လက်မခံနိုင်၊ မယုံကြည်နိုင်ခြင်း၊
- ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊
- ငိုကြွေးခြင်း၊
- လူအများနှင့် ရောနှောမနေတော့ဘဲ တသီးတခြားနေခြင်း၊
- မိသားစုတစ်စုအတွင်း မိမိတစ်ယောက်တည်း ရှင်သန်လွတ်မြောက်ခဲ့ရခြင်းအပေါ် အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရခြင်း၊
- (အချို့သော ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ / ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု နည်းပါးသူများအနေနှင့် စိတ်ပေါ့ပါး ပျော်ရွှင်သလို ခံစားရခြင်း)

ဖော်ပြပါတုံ့ပြန်ခံစားမှု၊ ပြောင်းလဲမှုများသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ရသူများလုံးနီးပါးတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ပုံမှန်သဘာဝ စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုများ မလိုအပ်ပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပြီး ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လက္ခဏာများ

- အလွန်အမင်းကြောက်လန့်ခြင်း၊
- ထိတ်ထိတ်ပျာပျာဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သလို ခံစားရခြင်း၊
- မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်များ အတွေးအာရုံအတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာတတ်ခြင်း၊
- ရှင်သန်လွတ်မြောက်ခဲ့ရခြင်းအပေါ် အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရခြင်း၊
- အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ခံစားမှုများ - မျှော်လင့်ချက်ထားရှိခြင်း၊ ရှေ့ရေးအတွက် တွေးတောခြင်း၊ ကူညီကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- လောကဓံသဘောအရ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်တတ်သည်ဆိုသော သဘောကို လက်ခံလာနိုင်ခြင်း၊

ဤခံစားမှုအများစုသည် ပုံမှန်သဘာဝ စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုများ အထူးအထွေ မလိုအပ်ပါ။သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသူအများစုမှာ မိမိတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အခြေအနေများကို ကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားသွားနိုင်ကြပါသည်။

ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့် ဝေဒနာလက္ခဏာများ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှု၊ အဓမ္မညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု အစရှိသည့် ဆိုးရွားသော အခြေအနေများကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခံစားရသူများ၊ မြင်တွေ့ကြားသိရသူများတွင် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုးများတွင် ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာပါက အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ကြုံတွေ့ခံစားကြရနိုင်ပါသည်။

ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်ဆိုးများကို ပြန်လည်တွေးတောခံစားရခြင်း

- ကြုံခဲ့ရသောအဖြစ်ဆိုးများအကြောင်းကို အိပ်မက်ဆိုးများ မက်ခြင်း၊
- အတွေးထဲတွင် အဆိုပါ အဖြစ်အပျက်များ မကြာခဏဆိုသလို ပြန်လည်အသက်ဝင်ခံစားရခြင်း၊
- ၄င်းအဖြစ်ဆိုးများနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် အခြေအနေများကို ပြန်လည်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ၊ ပြန်လည်စဉ်းစားမိသည့် အခါများတွင် စိတ်ဖိစီးမှု လက္ခဏာများ ခံစားလာရခြင်း၊

ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်ဆိုးများနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် အခြေအနေများမှ ရှောင်ဖယ်နေတတ်ခြင်း

- စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်စေသည့် အဖြစ်ဆိုးများနှင့် စပ်လျဉ်းသော အတွေးစိတ်ကူး၊ ခံစားချက်၊ အခြေအနေများကို မတွေးမိ၊ မခံစားမိ၊ မကြုံတွေ့မိစေရန် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊
- စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်လာခြင်း၊
- နိစ္စဓူဝ လုပ်ငန်းတာဝန်များအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ပါးလာခြင်း၊
- လူအများနှင့် ရောနှောမနေတော့ဘဲ တသီးတခြားနေတတ်လာခြင်း၊
- မျှော်လင့်ချက်များ ကင်းမဲ့လာသလိုခံစားရခြင်း၊

အမြဲလိုလို သတိကြီးစွာဖြင့် ထိတ်လန့်နေတတ်ခြင်း

- အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊
- စိတ်တိုစိတ်ဆတ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း၊
- အမြဲလိုလို ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးပြုစုမှု

အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့် ပေးရလေ့ရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုမှာ များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးပြုစုမှု (Psychological First Aid) ပင်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးပြုစုမှုနည်းလမ်းများ

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်များ ရှိနေသူများကို စိစစ်ဖော်ထုတ်ပေးပါ။
- ထိုသို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားနေရသူများနှင့် ယုံကြည်ရင်းနှီးမှုရအောင် တည်ဆောက်ပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံစားရသူများအတွက် အဓိကကျသော အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များကို ဂရုဏာထားပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။
- လိုအပ်သော လူမှုရေးအထောက်အကူပေးမှုများ ရရှိလာစေရန် ကူညီပေးပါ။ (အတင်းအကြပ် မဆောင်ရွက်မိပါစေနှင့်)
- ဘေးအန္တရာယ် ထပ်ဆင့်မတွေ့ကြုံစေရန် တတ်နိုင်သ၍ ကာကွယ်မှုပေးပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ခံစားရသူများ အားလုံးလိုလိုသည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံစားကြရတတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံစားရသူများနှင့် တွေ့ဆုံပြီး သူတို့၏ အခက်အခဲ ပြဿနာများကို နားထောင်ပေးပါ။ စာနာထောက်ထား နားလည်ပေးပါ။ သေချာစွာ ကူညီပေးပါ။ (အတင်းအကြပ် မဆောင်ရွက်မိပါစေနှင့်)
- စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားချက်များ လျော့ပါးသက်သာလာသည့်အထိ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်သူများကို အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း (Trauma Counselling)

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံစားနေရသူများ၏ ပြောပြမှုများကို စိတ်ဝင်စားစွာ အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ပေးပါ။
- ၎င်းတို့ပြောပြသော အတွေ့အကြုံများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပိုပြီးတိကျရှင်းလင်းစွာသိနိုင်စေရန် မေးခွန်းများ ပြန်လည်မေးမြန်းပေးပါ။ (အတင်းအကြပ် မဆောင်ရွက်မိပါစေနှင့် ချက်ချင်းပြောလိုသော ဆန္ဒမရှိသူများအတွက် အချိန်ပေးပါ။)
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ခဲ့ရပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစား ချက်များကို နားလည်စာနာပေးပါ။
- သူတို့၏ ခံစားချက်များကို သူတို့နှင့်အတူ ကိုယ်ချင်းစာနာ နားလည်သည်ကို သူတို့ သိပါစေ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ မည်သူမဆို ပူပင်သောက ကြုံတွေ့ရတတ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။ သူတို့အချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတွေ့အကြုံများ ဖလှယ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ခံစားချက်များ လျော့ပါးလာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- သဘာဝဘေးဒဏ်ခံစားခဲ့ရပြီး နောက်ပိုင်းအခြေအနေများတွင် ပြုမူနေထိုင် လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆွေးနွေးပေးပါ။ ပိုမိုသင့်လျော်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းများရလာအောင် တွန်းအားပေးပါ။
- အချိန်ကာလ ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ တိုးတက်မှုများ ရှိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘာဝဘေးဒဏ်ပြီးသည့် နောက်ပိုင်း အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုများ အခက်အခဲများကို တဖြည်းဖြည်းနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလာနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။

ပူဆွေးသောကရောက်သူများကို အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း (Counselling)

- သေဆုံးမှု၊ ဂျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသဖြင့် ပူဆွေးသောက ရောက်နေသည့်သူများကို ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံပါ။
- ကာယကံရှင်၏ မိသားစုလူမှုဘဝအခြေအနေများကို ဦးစွာမေးမြန်းပါ။ ပြီးမှ ကွယ်လွန်သွားသူ (များ)နှင့် စပ်လျဉ်းသည်များကို မေးမြန်းပါ။
- ကွယ်လွန်သွားသည့် မိသားစုဝင် (များ) နှင့် သက်ဆိုင်သော အခြေအနေများကို တတ်နိုင်သ၍ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောနိုင်စေရန် ဖေးမထောက်ကူပေးခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာမှုရစေနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာအားဖြင့် ဓါတ်ပုံပြသပြီး ပြောဆိုစေနိုင်ပါသည်။)

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီက မိသားစုဝင်များ အချင်းချင်းဆက်နွယ်စည်းလုံးမှု၊ ကွယ်လွန်သွားသူနှင့် ဆက်ဆံရေးအခြေအနေ၊ ၎င်းမိသားစုဝင်(များ) ကွယ်လွန်ရခြင်းအပေါ် ကာယကံရှင်၏ သဘောထား စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးပြောဆိုပေးပါ။
- သဘာဝဘေးဒဏ်နှင့် ဆက်နွယ်ပြီး သေဆုံးသွားရသည့် မိသားစုဝင်၊ဆွေမျိုး၊ရင်းနှီးချစ်ခင်သူများအတွက် ပူဆွေးသောက ရောက်နေသူများအား သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရေး၊ ဓလေ့ထုံးစံများနှင့်အညီ စိတ်သက်သာမှု ရရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ စီစဉ်ထားရန်၊
- ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် လူများခိုလှုံရာနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရာ၌ ကူညီပေးရန်၊
- အရေးပေါ် အစားအစာနှင့် သောက်ရေများ လုံခြုံဘေးကင်းစွာ သိုလှောင်ရေး အကြံပေးရန်၊
- တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီကြရန်နှင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေထိုင်ရေးအတွက် အားပေးရန်၊
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးသောအခါတွင် ကူးစက်ရောဂါများ ကပ်ရောဂါအသွင် မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန်၊
- ရှေးဦးသူနာပြုစုပေးရန်၊
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုပေးရန် လိုအပ်သူများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြုစုပေးရန်၊
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးရန်၊

အပိုင်း(၃)
ကူးစက်ခြင်းမဟုတ်သော နာတာရှည်ရောဂါများ

ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ လူများအတွင်း ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အပြောင်းလဲများ၏ စပ်ကူးမတ်ကူး ကာလဟုဆိုကြသည်။ လွန်ခဲ့သော ရာစုနှစ်များက ပလိပ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကြီးရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ စသည့် ရောဂါဆိုးကြီးများ နှိပ်စက်ခဲ့သဖြင့် လူများသေကြေပျက်စီးခဲ့ကြရသည်။သို့ရာတွင် သိပ္ပံပညာတိုးတက် ထွန်းကားလာသည်နှင့်အမျှ ဆေးသိပ္ပံပညာလည်း တိုးတက်လာခဲ့ရာ အဆိုပါကူးစက်ဖြစ်ပွားနေသော ကပ်ရောဂါများ တစတစ လျော့ပါးလာခဲ့သည်။

အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း စီးပွားရေးတိုးတက်လာပြီး ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာတိုးတက်မှုများကြောင့် လူတို့၏ နေထိုင်မှု ဘဝဟန်များ ပြောင်းလဲလာခဲ့ကြသည်။ ယခင်က ကိုယ်တိုင်ခွန်အားစိုက်ထုတ်လုပ်ခဲ့ရသော လုပ်ငန်းများတွင် စက်ပစ္စည်းများ အသုံးပြု၍ အလွယ်တကူ လုပ်ဆောင်လာခြင်း၊ အဆီအဆိမ့်များသော အစားအသောက်များ၊ ကယ်လိုရီများ စွာပါဝင်သော အချိုရည်၊ဘီယာ၊ အရက်တို့ သောက်သုံးလာခြင်း၊ စီးကရက်အပါအဝင် ဆေးလိပ်အမျိုးမျိုးနှင့် ဆေးပါသော ကွမ်းများကို အသက်ငယ်စဥ်ကတည်းက စတင်သုံးစွဲလာခြင်းတို့ကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများကို နှိမ်နင်းနိုင်စပြုချိန်မှာပင် လူတို့၏ နေထိုင်စားသောက်မှုနှင့်ဆိုင်သည့် ကူးစက်ခြင်းမဟုတ်သောနာတာရှည် ရောဂါများ အဖြစ်များလာခဲ့သည်။

အဖြစ်အများဆုံးသော ကူးစက်ခြင်း မဟုတ်သော နာတာရှည်ရောဂါများမှာ

၁။ အဝလွန်ရောဂါ၊
၂။ သွေးတိုးရောဂါ၊
၃။ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ၊
၄။ နှလုံးသွေးကြောကျဥ်းရောဂါ၊
၅။ ကင်ဆာရောဂါ၊
၆။ စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊
၇။ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်များ၊

၁။ အဝလွန်ရောဂါ

အဝလွန်ခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အဆီပြင်များ သာမန်ထက်ပိုမိုများပြားစွာ ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျား/မ၊ အသက်အရွယ်၊ အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိရမည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထက် (၁၀%)ပိုနေသည်ကို အဝလွန်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။ အဝလွန်ခြင်းသည် လိုအပ်သည်တတ် ဆီစားသုံးမှု ပိုမိုများပြားနေခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။

အဝလွန်ခြင်းကြောင့် ဗိုက်ရွဲလာခြင်း၊ ဗိုက်ခေါက်ထူလာခြင်း၊ ကုပ်ပိုးတက်လာခြင်း၊ တင်ပါးဆုံကြီးလာခြင်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်စသည့် ကလီစာများတွင် အဆီများပတ်လည်ဝိုင်းနေခြင်း၊ သွေးကြောအတွင်းဘက်နံရံများတွင် ဆီများကပ်နေပြီး သွေးကြောများ ကျဉ်းလာခြင်း၊ ပိတ်ဆို့သွားခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်သည်။

အဝလွန်သူများတွင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ဆီးချိုရောဂါ၊ လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ နှင့် ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်ပွားပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့်အဝလွန်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- ဆီပါသောအစားအသောက်များကို လွန်ကဲစွာစားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပုံမှန်နေ့စဉ် နာရီဝက်ခန့်ပြုလုပ်ရန်၊
- မိမိအသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ရှိအောင်ထိန်းသိမ်းရန်၊
- မိမိတို့ဒေသအလိုက် လက်ရှိစားသောက်မှု ပုံစံ (ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှု အလေ့အထ)ကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးသွားရန်၊

၂။ သွေးတိုးရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါသည် လူတို့နေထိုင်မှုဘဝဟန်နှင့် ဆက်သွယ်နေသည့် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်သည်။ သွေးပေါင်ချိန် (၁၄၀ / ၉၀) မီလီမီတာ မာကျူရီနှင့် အထက်ရှိလျှင် သွေးတိုးရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ပြီး သွေးပေါင်ချိန် (၁၂၀/ ၈၀) မီလီမီတာ မာကျူရီနှင့် (၁၄၀/၉၀) မီလီမီတာ မာကျူရီကြားကို သွေးပေါင်ချိန်အမြင့်စား(သို့မဟုတ်)ပဏာမအဆင့် သွေးတိုးရောဂါဟုထတ်မှတ်သည်။

အသက်(၄၀)ကျော်သူများ၊ ကိုယ်အလေးချိန်များသူများ၊ အလွန်အမင်းဝသူများ၊ မျိုးရိုးရှိသူများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများသူများ၊ ဆားနှင့် အငံအစားများသူများ၊ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှိသူများ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူများ၊ ဆေးလိပ်သောက်သူများနှင့် သွေးပေါင်ချိန် မြင့်မားစေသောရောဂါ(သို့မဟုတ်) အကြောင်းရင်း တစ်ခုခုရှိသူများတွင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းများမှာ -

၁။ အကြောင်းရင်းသေချာစွာ မရှိဘဲ သွေးပေါင်ချိန်မြင့်နေခြင်း၊

၂။ ရောဂါ(သို့မဟုတ်) အကြောင်းရင်း တစ်ခုခုကြောင့် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ခြင်း၊

- ❖ ကျောက်ကပ်တွင်ရောဂါရှိခြင်း၊
- ❖ ဟိုမုန်းဓါတ်ထုတ်လုပ်သောအကျိတ်များတွင်ရောဂါရှိခြင်း၊
- ❖ သွေးကြောမကြီးကျဥ်းမြောင်းခြင်း၊
- ❖ ဟိုမုန်းဓါတ်ပါသော ဆေးများမှီဝဲခြင်း၊
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဥ် ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၊

ရောဂါလက္ခဏာများ

အချို့လူများတွင် သွေးတိုးရောဂါရှိသော်လည်း လက္ခဏာမပြတတ်ပါ။ ရုတ်ခြည်း အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သဖြင့် အသံတိတ်လူသတ်သမားဟု ခေါ်တွင်သည်။ သွေးပေါင်ချိန်ကိုတိုင်းကြည့်မှ သွေးတိုးရောဂါရှိနေသည်ကို သိနိုင်ပါသည်။

၁။ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊

၂။ မျက်စိဝေခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊

၃။ အင်အားကုန်ခန်းခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊

၄။ ရင်ဘက်အောင့်ခြင်း၊

၅။ ဖေါရောင်ခြင်း၊

နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာများ

၁။ နှလုံးသွေးကြောကျဥ်းရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊

၂။ မျက်စိဝေခြင်း၊ မှုန်ခြင်း၊ ကွယ်ခြင်း၊

၃။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊

၄။ ရုတ်တရက်ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊

၅။ နှလုံးညှစ်အားနည်း၍ ဖေါရောင်မောပမ်းလာခြင်း၊

သွေးတိုးရောဂါကုသနည်း

၁။ စားသောက်နေထိုင်မှု အကျင့်စရိုက်ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း

- ❖ ဆေးလိပ်ရှောင်ပါ။
- ❖ အရက်လျှော့သောက်ပါ။
- ❖ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချပါ။
- ❖ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ။
- ❖ အငံလျှော့စားပါ။

❖ အစားအသောက်ပမာဏနှင့် အဆီဓါတ်ကိုလျှော့ပါ။ အသားငါးများကို ပြုတ်၍/ပေါင်း၍ စားပါ။
❖ အသီးအနှံများများစားပါ။
❖ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျှော့ချပါ။

၂။ ဆေးဝါးနှင့်ကုသခြင်း
❖ သွေးပေါင်ချိန်ပုံမှန်သို့ မကျပါက ဆေးဝါးဖြင့်ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။
❖ လူနာတစ်ဦးစီ၏ အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၍ ရွေးချယ်ကုသရန်လိုသဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဖြင့် ပြသခိုင်းပါ။

<u>သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းခြင်း</u>

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာနှင့်တိုင်းရပါသည်။ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းရာတွင် အောက်ပါ အချက်အလက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

- သွေးပေါင်ချိန်မတိုင်းမီ (၅)မိနစ်ခန့် အနားယူရမည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ကဖိန်းဓါတ်ပါသော အစားအသောက်များ ဥပမာ- ကော်ဖီ သောက်ခြင်းကို နာရီဝက်ခန့် ကြိုတင်ရှောင်ကြဉ်ရပါသည်။
- ထိုင်လျက်အနေအထားတွင် နောက်ကျောကိုမှီပြီး လက်မောင်းကို နှလုံးနှင့် တပြေးညီ အနေအထားတွင် သက်တောင့်သက်သာထားရှိပါမည်။
- (၂)မိနစ်ခြား(၂)ကြိမ်တိုင်း၍ရရှိလာသောသွေးပေါင်ချိန်(၂)ခု၏ပျမ်းမျှခြင်းကိုယူရပါမည်။
- လတ်တလော စံချိန်ကိုက်မကိုက် စစ်ဆေးထားသော သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကရိယာကို အသုံးပြုရပါမည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

➢ ကိုယ်အလေးချိန်ပုံမှန်ဖြစ်ရန်ထိန်းသိမ်း၍ အဝမလွန်အောင်နေထိုင်စားသောက်ပါ။
➢ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။ နေ့စဉ်နာရီဝက်၊ တစ်နာရီခန့် ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။
➢ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများများစားသုံးပါ။
➢ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပါးအောင်နေထိုင်ပါ။
➢ အငံဓါတ်ပါသော ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ဟင်းချိုမှုန့်စသည့်အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
➢ အဆီကို လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
➢ အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
➢ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
➢ သွေးတိုးရောဂါရှိပါက သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်၍ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၃။ ဆီးချို၊သွေးချိုရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် သွေးထဲတွင် သကြားဓါတ်လွန်ကဲစွာရှိနေပြီး ဆီးထဲတွင်ပါ သကြားဓါတ်ပါဝင်လာသည့် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သကြားဓါတ်ကို ထိန်းသိမ်းသည့် အင်ဆူလင် ဟိုမုန်းနည်းပါးခြင်း (သို့မဟုတ်)လုံးဝမရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

မျိုးရိုးရှိသူများ၊ အဝလွန်သူများ၊ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနည်းသူများ၊ သွေးတွင် အဆီဓါတ်များသူများ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများသူများ၊ ဟိုမုန်းဓါတ်ချို့တဲ့မှုရောဂါရှိသူများနှင့် အသက်(၄၀)ကျော်သူတိုင်းတွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေပိုများပါသည်။

အထက်ပါအချက်များမရှိလည်း လူတိုင်း ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။

<u>ရောဂါလက္ခဏာများ -</u>

- ဆီးများမကြာခဏသွားခြင်း၊
- ရေအလွန်အမင်းငတ်ခြင်း၊
- မောပန်းလွယ်ခြင်း၊
- အစားအသောက်မပျက်ဘဲ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း၊ များများစားသော်လည်း ဆာလောင်ခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်ယားယံခြင်း၊ အနာဖြစ်ပါက မပျောက်နိုင်ခြင်း၊

<u>ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ ဆိုးကျိုးများ</u>

- အချိန်မတိုင်မီ စော၍ သေဆုံးနိုင်သည်။ (ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင် (၁)ဦးသည် (၁၀)နှစ် အထိ သတ်တမ်းတိုနိုင်ပါသည်။)
- အသက်ရှင်စဉ်မှာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာများ ထိခိုက်ပျက်စီး၍ လူစဉ်မမီဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်ဆေးကုထမှုစရိတ်အကြီးဆုံးသောရောဂါတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။
- ဆီးချိုရောဂါထည် မည်သည့်လက္ခဏာမှမပြဘဲ ရှိနေတတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဝင်လာမှသာ သိရတတ်သည်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်များမှာ
  - ❖ လေဖြတ်၊ လေငန်းရောဂါ၊
  - ❖ နှလုံးရောဂါ၊
  - ❖ သွေးတိုးရောဂါ၊
  - ❖ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊
  - ❖ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊
  - ❖ သတိလစ်မေ့မြော၍ အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်ခြင်းများဖြစ်ကတ်ပါသည်။

သွေးထဲတွင် သကြားဓါတ်များလျှင် အန္တရာယ်ရှိသကဲ့သို့ သကြားဓါတ်အလွန်နည်းလျှင်လည်း အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ဆီးချိုကျဆေးများကို လိုအပ်သည်ထက်ပိုမိုသုံးစွဲခြင်း၊ အချိန်မှန် မစားခြင်းတို့ကြောင့် သွေးထဲတွင် သကြားဓါက်နည်းစေသည်။

သွေးထဲတွင် သကြားဓါတ်နည်းလွန်းသည့်အခါ ဆာလောင်ခြင်း၊ ချွေးစေးပြန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်လာလျှင် အချိုရည်တစ်ခွက် (သို့မဟုတ်)ချိုသောအစာတစ်ခုခုကိုစားခိုင်းပါ။ ဆီးချိုကျဆေးကိုဖြတ်ထားပြီးဆရာဝန်နှင့်ပြသခိုင်းပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပွားသူများ လိုက်နာရန် အောက်ပါအချက်များကို ပညာပေးရမည်။

- အစားအသောက်ကို စနစ်တကျစားသုံးပါ အချိန်မှန်စားသုံးပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငါး၊ အဆီမပါသော အသားများကို များများစားပါ။
- ကစီဓါတ်များသော ဆန်၊ ကောက်ညှင်း၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အငံနှင့် အဆီအမျိုးမျိုးတို့ကို လျှော့စားပါ။
- ချိုသောအစာနှင့် အသီးများကို လုံးဝရှောင်ပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။
- သင့်တင့်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို မှန်မှန်လုပ်ပါ။
- ဆရာဝန်နှင့်ပြသ၍ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- မျက်စိကို(၆)လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။
- ထိခိုက်ရှနာ ဒဏ်ရာဖြစ်လျှင် ဂရုတစိုက်ကုသပါ။

၄။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည် နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး အသက်အရွယ်၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

နှလုံးကြွက်သားများသို့ ပေးပို့သော သွေးကြောများတွင် အဆီပိတ်ခြင်းကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားလျှင် ရင်ဘတ်အောင့်ပြီး လည်ပင်းနှင့်လက်မောင်းတို့အထိနာကျင်တတ်ပါသည်။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးတတ်ပါသည်။

မိဘမျိုးရိုးတွင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊ သွေးအတွင်း အဆီဓါတ်များသူများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသူများ၊ အဝလွန်သူများ၊ အငံအဆီအစားများသူများ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူများ၊ ဆေးလိပ်သောက်သူများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသူများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- ကိုယ်အလေးချိန်ပုံမှန်ဖြစ်ရန်ထိန်းသိမ်း၍ အဝမလွန်အောင်နေထိုင်စားသောက်ပါ။
- ဟင်းချက်ဆီ၊ အသားဆီ၊ အငံနှင့် အချိုတို့ကို လျှော့စားပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများများစားသုံးပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပါးအောင်နေထိုင်ပါ။
- အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၅။ ကင်ဆာရောဂါများ

ကင်ဆာရောဂါသည် နာတာရှည်ရောဂါများထဲတွင် နှလုံးရောဂါပြီးပါက ဒုတိယအဖြစ် အများဆုံးသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ဆက်နွယ်နေသည့် အစားအသောက်ပုံစံ ပြောင်းလဲလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ တင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရသည့် အခြားအကြောင်းရင်းများမှာ-

- ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်း၊
- အရက်သောက်ခြင်း၊
- လေထုညစ်ညမ်းခြင်းတို့ဖြစ်ကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသော ကင်ဆာများမှာ

၁။ အဆုတ်ကင်ဆာ၊
၂။ ရင်သားကင်ဆာ၊
၃။ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊
၄။ အစာပြွန်ကင်ဆာ၊
၅။ အူတကင်ဆာ၊
၆။ ပန်ကရိယကင်ဆာ (မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာ)၊
၇။ သားအိမ်ကင်ဆာ၊
၈။ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊
၉။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊
၁၀။ ခံတွင်းကင်ဆာ၊
၁၁။ အစာရေမြို့ကင်ဆာ၊
၁၂။ အသံအိုးကင်ဆာ၊

ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်း

ပဏာမကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေးတွင် အစားအသောက်သည် အဓိကဖြစ်သဖြင့် ငယ်စဉ်ကတည်းက မှန်ကန်သောအစားအသောက် စားသောက်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

<u>ရှောင်ရှားရမည့်အစားအစာများ</u>

- အနီရောင်ရှိသော အသားများ၊ (အမဲ၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ သိုး၊ ဆတ်သား)
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်မဟုတ်ဘဲ ဘူးထဲထည့်ပြီးပြုပြင်ထားသောအသားများ၊ (အသားဗူး)
- ကြော်ပြီးထားသော အသားများ၊ (ဝက်သားခြောက်ကြော်၊ ဆတ်သားခြောက်ကြော်)
- ဆားစိမ်ထားသော၊ ဆားနှင့်တည်ထားသော အစားအစာများ၊
- တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊(အမဲချဉ်၊ ဝက်သားချဉ်၊ ထမင်းချဉ်၊ ယမ်းစိမ်းပက်ထားသော ငါးခြောက်)
- ဆေးလိပ်၊ အရက်၊

<u>စားသောက်ရမည့်အစားအစာများ</u>

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ၊
- အနည်းငယ်သာဖွတ်ထားသည့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ (ဥပမာ- ဆန်လုံးညို)
- ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ငါးအဆီ၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- ငယ်စဉ်ကတည်းကမှန်ကန်သောအစားအသောက်စားသောက်တတ်စေရန် ပညာပေးရန်။
- မြန်မာ့အစားအစာများသည် ပင်ကိုယ်သဘာဝအရ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သဖြင့် ဒေသအလိုက် အစားအသောက်များစားခြင်းကို တိုက်တွန်းပေးရန်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများများစားသုံးရန်။
- အဆီနှင့် အငံလျှော့စားရန်။
- ခေတ်ပေါ် အစားအစာများကို မစားရန်။
- အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။

၆။ စိတ်ရောဂါများ

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံစေရန် ကာယသုခနှင့်လူမှုရေးသုခပြည့်စုံပြီးစိတ္တသုခလည်းပြည့်စုံရန် လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာနေလျှင် သင့်အဖို့သင်ကြားမှတ်သားဉာဏ် ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာနေထိုင်လျက် မိမိပြဿနာ၊ အခြားပြဿနာတို့ကို ပူးပေါင်းဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း စသည့် စိတ်နှင့်ဆိုင်ရာ သုခအဝဝကို ခံစားနိုင်ပေသည်။

စိတ်တည်ရှိရာ ဦးနှောက်သည်လည်း အခြားသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကဲ့သို့ ရောဂါပိုးများကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အလိုအလျောက်သော်လည်းကောင်း၊ ချို့ယွင်းပျက်စီးခြင်းကြောင့် စိတ်ရောဂါများကို ခံစားကြရသည်။ စိတ်ရောဂါမှာ စိတ်ချို့ယွင်း ဖောက်ပြန်မှုဖြစ်သဖြင့်အခြားရောဂါများကဲ့သို့ ကုသ၍ရနိုင်သောရောဂါများဖြစ်ပါသည်။ အစွဲ၊ ပယောဂ၊ နတ်ပူးစသည်တို့ကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ကျေးလက်ဒေသများတွင် စိတ္တဇရောဂါဖြစ်သူများသည် များသောအားဖြင့် ဘုန်းတော်ကြီးများ၊တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ၊ အရပ်ပယောဂဆရာများထံတွင် ကုသမှုခံယူကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့သာ ကုသမှုခံယူစေရန် (သို့မဟုတ်) ဘုန်းတော်ကြီးများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးဆရာများထံတွင်သာ ကုသမှုခံယူစေရန် အကူအညီပေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းတို့ ကို ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ အရပ်ပယောဂဆရာများထံ၌ ကုသခြင်းဖြင့် ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ဆေးခါး၊ ဆေးပြင်းများ တိုက်ခြင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါစသော ရောဂါများရရှိပြီး လူနာ၏ရောဂါ အခြေအနေပိုမိုဆိုးရွားစေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါဖြစ်နေသူကို ကြင်နာစွာပြုစုကုသမှုပေးရန်လိုကြောင်း ကျေးရွာလူထုကိုအမြဲတစေ ပညာပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူလူထုအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

စိတ်ကျန်းမာခြင်း

စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်ကိုအထင်မသေးသကဲ့သို့ အထင်မကြီးခြင်း၊ မိမိ၏မှားကွက်ဟာကွက်များကို လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ နေ့စဉ်တွေ့ကြုံနေရသော ကိစ္စအဝဝကို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ယေဘူယျအားဖြင့် အများနှင့်လိုက်လျောညီထွေ ဆက်ဆံနိုင်ခြင်းအပြင် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိ၍ ပေးအပ်သောတာဝန်များကို လက်ခံစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံသော အခြေအနေကို ဆိုလိုပါသည်။

စိတ်ရောဂါသည်များကို ဘယ်လိုတွေ့နိုင်သလဲ

- ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါ/ စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများ အဖြစ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊
- မူးယစ်ထုံထိုင်းဘေးဖြစ်စေသော ဆေးစွဲခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- ရာဇဝတ်မှုအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊

- သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- လုပ်ငန်းခွင်မှ မကြာခဏ ပျက်ကွက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- သင်ခန်းစာမလိုက်နိုင်၍ ကျောင်းမှထွက်ခဲ့ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်းစသည့် ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ဖြစ်တတ်သည်။

အဓိကစိတ်ရောဂါများမှာ

၁။ စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါ
၂။ စိတ်ကျရောဂါ
၃။ စိုးရိမ်လွန်ရောဂါ
၄။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ
၅။ အတက်ရောဂါ
၆။ အရက်စွဲရောဂါ

ရောဂါလက္ခဏာများ

၁။ <u>စိတ်ဖေါက်ပြန်ရောဂါလက္ခဏာများ</u>

- တစ်ယောက်တည်းစကားပြောခြင်း၊ ပြုံးခြင်း၊ ရယ်ခြင်း၊
- သာမန်အားဖြင့် အများတနားမလည်နိုင်သော၊လက်မခံနိုင်သောသံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း၊
- မှုမမှန်သောအပြုအမူများရှိနေခြင်း၊ရုတ်တရက်ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ဒေါသထွက်ခြင်း၊တခါတရံ မလှုပ်အယှက်ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့နေခြင်း၊
- သူများမကြားရသော အသံများကြားရခြင်း၊ သူများမမြင်သောအရာများ မြင်ခြင်း၊ အနံ့မရှိဘဲနံခြင်း၊ မွှေးခြင်း၊ ပစ္စည်းမရှိဘဲ အရသာအတွေ့အထိခံစားရခြင်း၊
- စကားပြောမမှန်ခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ဆက်စပ်မှု မရှိသော စကားများပြောခြင်း၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအားနည်းပြီး မိမိကိုယ်တို ဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်း၊
- အတွေးအခေါ် ချွတ်ယွင်း၍ မှားယွင်းသောယုံကြည်ချက်များရှိခြင်း၊ အရှိကိုရှင်းပြသော်လည်း လက်မခံနိုင်ခြင်း၊
- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ မလုပ်ကိုင်နိုင်တော့ခြင်း၊
- မိမိစိတ်ရောဂါဖြစ်နေသည်ကို ကောင်းနေသည်၊ ရောဂါလုံးဝမဖြစ်ဟုထင်ခြင်း၊
- လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ရှောင်ကြဉ်လာခြင်း၊ လူများနှင့်မတိတွေ့ဘဲ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း၊

<u>စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများလည်းတွေ့နိုင်သည်။</u>

- စိတ်ရောကိုယ်ပါ အထူးတက်ကြွ၍ ခရားရေလွှတ် အဆက်မပြတ်စကားပြောခြင်း၊
- စိတ်နေမြင့်၊ ဘဝင်မြင့်နေပြီး အလွန်အမင်းပျော်ရွှင်နေခြင်း၊
- အသုံးအဖြုန်းများနေခြင်း/ အလှအပ ပြင်ဆင်မှုလွန်ကဲခြင်း၊
- ကြမ်းတမ်းစွာ ပြုမူတတ်ခြင်း၊
- အဆင်အခြင်ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့်ကာမရာဂစိတ်များခြင်း၊

၂။ <u>စိတ်ကျရောဂါ၏လက္ခဏာများ</u>

- စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း၊ စိတ်အားငယ်၍ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း၊
- စိတ်ရောကိုယ်ပါထိုင်းမှိုင်းနှေးကွေးခြင်း၊ သွားလာမှု နှေးကွေးခြင်း၊
- ညစဉ်ရက်ဆက် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ သန်းခေါင်ကျော်နိုး၍ ပြန်အိပ်မရခြင်း၊
- အစားအသောက်ပျက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊
- သာယာမှုများဆိတ်သုဉ်းနေခြင်း၊ ဝမ်းသာစရာရှိသော်လည်း မပျော်နိုင်ခြင်း၊
- အရာရာတိုင်းကို စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်၍မရခြင်း၊
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အားမရှိသကဲ့သို့ခံစားရခြင်း၊
- မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိသည်ဟု ယုံမှားခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုအားနည်းခြင်း၊
- သေကြောင်းကြံစည်ရန် စိတ်ကူးများရှိနေခြင်း၊
- ကာမရာဂစိတ်နည်းခြင်း၊ မရှိခြင်း၊

၃။ <u>စိုးရိမ်လွန်ရောဂါလက္ခဏာများ</u>

- ခြေဖျားလက်ဖျားအေးခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊
- စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊
- ဆူညံသံမခံနိုင်ခြင်း၊
- အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်း၊
- မဖြစ်သေးသောကိစ္စများကို ကြိုတင်တွေး၍စိုးရွံ့နေခြင်း၊
- မဟုတ်မမှန်သောအတွေးများ ထပ်တလဲလဲပေါ်ခြင်း၊
- စွန်းပူး၊ နတ်ပူးသကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၊
- အတွေးများ၍ ညဦးပိုင်းအိပ်မပျော်ခြင်း၊
- မိမိကိုယ်ကို ရောဂါရှိသည်ဟုယူဆ၍ ဆေးရုံသို့ မကြာခဏပြသရခြင်း၊

၄။ <u>ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ</u>

- ကလေးများဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးခြင်း (အထိုင်အထနောက်ကျခြင်း၊ လမ်းလျှောက်နောက်ကျခြင်း၊ စကားပြောနောက်ကျခြင်း)
- စာမလိုက်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ကြားရန် ခက်ခဲခြင်း၊
- အရွယ်အလိုက် လူမှုဆက်ဆံရေးများ၌ အခက်အခဲရှိခြင်း၊

၅။ <u>အတက်ရောဂါ</u>

- သတိလစ်ခြင်း၊
- ကိုယ်လက်တောင့်တင်းပြီးနောက် ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်ဖြစ်၍ တက်ခြင်း၊
- ဤသို့ တက်သဖြင့် ဒဏ်ရာ အနာတရ ရတတ်ခြင်း၊
- အချိန်မရွေးတက်နိုင်ခြင်း၊
- ပါးစပ်မှ အမြှုပ်ထွက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း၊

၆။ <u>အရက်စွဲရောဂါ</u>

- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊
- ခြေလက်တုန်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊
- နံနက်ပိုင်းအရက်သောက်ခြင်း၊
- အရက်ကြောင့် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး ပြဿနာပေါ်ခြင်း၊
- သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊
- အရက်ကြောင့် စိတ်ဖေါက်ပြန်ခြင်း၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ➢ လူနာအား ညင်သာစွာဆက်ဆံပါ။
- ➢ ဆေးကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း မှန်မှန်သောက်ခိုင်းပါ။
- ➢ စိတ်ကျလူနာများကို သေကြောင်းကြံစည်မှုမဖြစ်စေရန် မိသားစုအားစောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။
- ➢ စိတ်ကြွဝေဒနာသည်ကို မြှောက်ထိုးပင့်ကော်မပြောရ၊ မလုပ်ရ၊
- ➢ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောလျှင်လည်း လူနာပိုဆိုးတတ်သည်၊
- ➢ လူနာနေကောင်းပါက အလုပ်လုပ်ခိုင်းပါ။
- ➢ လူနာများအား လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲပြန်ဝင်ခိုင်းနိုင်ရန် လက်တွဲခေါ်ယူပါ။
- ➢ အရက်စွဲသူအား အရက်ဖြတ်ရန်နှင့် ဆေးကုသရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ➢ လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာစိတ်ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံများသို့ပို့ဆောင်ပေးပါ။

စိတ်ဖိစီးမှု

ယခုအခါ တိုးတက်လာသောကာလတွင် လူအများစုသည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေကြရပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းလာစေရန်အတွက် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကိုနားလည်ထားရမည်။

- စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်လိုလို ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ကိစ္စများကို ကျော်လွှားရန် မိမိ၏ အတွေးအခေါ်၊ ခံစားမှု၊ အပြုအမူများနှင့် တုံ့ပြန်ခံစားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။
- တနည်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ဖိစီးတောင်းဆိုမှုများ(သို့) ခြိမ်းခြောက်ခြင်း (သို့) စိန်ခေါ်ခြင်းများမှ တည်ငြိမ်မှုရရှိစေရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရမည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဆိုလိုပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ခန္ဓာကိုယ်မှ တုန့်ပြန်ပုံ

- စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ပြန်လည်ရင်ဆိုင်မည်လား (Fight) (သို့) ရှောင်ဖယ်မည့်လား (Flight) ဆိုသည့် အခြေအနေ (၂) ရပ်ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။
- သာမန်အားဖြင့် အတွင်းစွမ်းအားကောင်းမွန်ပါက ကြုံတွေ့ရမည့်အခြေအနေကို ပြန်လည်ရင်ဆိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- အားနည်းပါက ရှောင်ဖယ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသောအချက်များ

<u>ပြင်ပလှုံ့ဆော်မှုများ</u>

- ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ (အသံ၊ အလင်းရောင်၊ အပူ)
- လူမှုဆက်ဆံရေး၊ (ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ နိုင်ငံထက် စီးနင်းခံရခြင်း)
- အဖွဲ့အစည်း၊ (စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း တင်းကြပ်လွန်းခြင်း)
- ဘဝအလှည့်အပြောင်း၊
- နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသော အသေးအဖွဲ့ပြဿနာများ၊

<u>ကိုယ်တွင်းလှုံ့ဆော်မှုများ</u>

- နေထိုင်မှု အလေ့အကျင့်စရိုက်၊ (အိပ်ရေးပျက်ခံခြင်း၊ ကော်ဖီသောက်ခြင်း)
- မိမိကိုယ်ကို အထင်အမြင်သေးခြင်း၊ အကောင်းမမြင်တတ်ခြင်း၊
- ဖြစ်နိုင်ချေမရှိသည်များကို မျှော်လင့်တတ်ခြင်း၊ အစွန်းထွက်ယုံကြည်ခြင်း၊ ခေါင်းမာခြင်း၊ အစဉ်အမြဲ တက်ကြွလွန်းခြင်း၊ တိကျစေ့စပ်လွန်းခြင်း၊ အလုပ်နှင့် လက်မပြတ်ခြင်း၊

စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ

<u>ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ</u>

- နှလုံးခုန်၊ ရင်တုန်ဖြစ်လာခြင်း၊
- အသက်ရှူမြန်လာခြင်း၊
- ချွေးထွက်များခြင်း၊
- ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊
- မောပန်းလွယ်ခြင်း၊

<u>စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ</u>

- အိပ်မပျော်ခြင်း၊
- အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်လာခြင်း၊
- အလုပ်၊ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးလာခြင်း၊
- စိတ်ပိုင်းဝေဒနာများ ခံစားလာရခြင်း၊

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

- ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
- စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုလုပ်ခြင်း၊
- အလွယ်တကူ ထိတ်လန့်တတ်လာခြင်း၊
- စိုးရိမ်စိတ်များလာခြင်း၊
- စိတ်ဓါတ်ကျလာခြင်း၊
- သည်းခံနိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း၊
- စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊
- လူမှုဆက်ဆံရေးပြဿနာများ ဖြစ်လာခြင်း၊
- ဆေးလိပ်၊ အရက်အသောက်များလာခြင်း၊

စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေရန် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

၁။ နေ့စဉ် နေထိုင်မှု အလေ့အကျင့်စရိုက်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်

- အာဟာရမျှတစွာ စားသောက်ပါ။
- သွားရေစာများကို ဆင်ခြင်၍ စားသောက်ပါ။
- အစားအသောက်ကို အချိန်ပေး၍ စားသောက်ပါ။
- အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။
- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အချိုရည်များကို လျှော့သောက်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။ (ဥပမာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း)
    - ❖ ရင်ခေါင်းတစ်ခုလုံးပြည့်တင်းလာပြီး ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းလာသည်အထိ နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူ သွင်းပါ။ (၂-၃) စက္ကန့်ခန့်ကြာနိုင်ပါသည်၊
    - ❖ အသက်ရှူသွင်းနေစဉ်အတွင်း "ငါတည်ငြိမ်မှုရှိနေတယ်"ဟု စိတ်အတွင်းမှ ပြောပေးနိုင်ပါသည်၊
    - ❖ ပြီးလျှင် ပါးစပ်မှ ဖြည်းညင်းစွာ အသက်ရှူထုတ်ပါ (၂-၃)စက္ကန့်ခန့် ကြာနိုင်ပါသည်၊
    - ❖ အသက်ရှူထုတ်နေစဉ်အတွင်း "ငါ့ရဲ့စိတ်တင်းကြပ်မှုတွေ လျော့သွားနေတယ်" ဟု စိတ် အတွင်းမှ ပြောပေးနိုင်ပါသည်၊
    - ❖ ၄င်း ပုံစံအတိုင်း သက်တောင့်သက်သာဖြင့် ဖြည်းညင်းစွာ (၅)ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။
    - ❖ အချိန်ရလျှင်ရသလို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်၊
- ယုံကြည်ရာ ဘာသာတရားအဆုံးအမများနှင့်အညီနေထိုင်ပါ။
- တရားမှတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖြေလျှော့ခြင်း၊
    - ❖ အေးမြ၍ အရိပ်ရသောနေရာတွင် သက်တောင့်သက်သာလဲလျောင်းပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်ရာများကို ပြန်လည်တွေးတောခံစားခြင်း၊

- ❖ မိမိစွမ်းဆောင်ခဲ့သည့်အောင်မြင်မှု၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကိုပြန်လည်တွေးတော ခံစားခြင်း၊
- အားလပ်ချိန်ကို အသုံးချပါ။
  - ❖ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊
  - ❖ အနီးအနားနေရာများသို့ လည်ပတ်ခြင်း၊
  - ❖ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေများထံသို့ လည်ပတ်ခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာအောင်နေခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြု၍ စိတ်ပျော်အောင်၊ စိတ်သက်သာအောင်နေခြင်းသည် ရုပ်ပို၍ကိုယ်နုစေပါသည်။

၂။ စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေများ မဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ရန်
- အခက်အခဲ ပြဿနာများကို ခေါင်းအေးအေးဖြင့် စဉ်းစားတိုင်ပင်ဖြေရှင်းပါ။
- အချိန်နှင့်ငွေကို တွက်ဆပြီး ဆင်ခြင်အသုံးပြုပါ။

၃။ ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရန်
- ဖြစ်ပျက်မှုများကို အပြုသဘောဖြင့်၊ အကောင်းမြင်သည့်ဘက်မှ ကြိုးစားပြီးတွေးပါ။
- ကြုံတွေ့လာသည့်ပြဿနာများကို အခွင့်အရေးများအဖြစ်မှတ်ယူပြီးရင်ဆိုင်ပါ။
- အပျက်သဘောဆောင်သည့် အတွေ့အကြုံများကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ➢ စိတ်ဖိစီးမှုသည် လူတိုင်းအနည်းနှင့်အများ ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်၍ ၎င်းကိုလျော့နည်းစေရန် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြခြင်း၊
- ➢ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြု၍ စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေများကို ရှောင်ကြဉ်ရန် တိုက်တွန်းခြင်း၊
- ➢ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့် ကာလများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို အများဆုံးခံစားကြရသည့်အတွက် ပြည်သူလူထုအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ပါးအောင် မိမိတတ်နိုင်သမျှ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း။

၇။ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်များ

ကူးစက်ခြင်းမဟုတ်သောနာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်သည့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ လေဖြတ်လေငန်းရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါတို့ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းတစ်ချက်သည် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရွက်ကြီးထဲတွင်ပါဝင်သည့် နီကိုတင်းဓါတ်နှင့် ဆေးလိပ်အခိုးအငွေ့ထဲတွင်ပါသော ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်တို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ

- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊
- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊
- လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ၊
- အလွန်ပြင်းထန်သော သွေးတိုးရောဂါ၊
- အစာအိမ်ရောဂါ
- မျက်စိရောဂါများ (အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်)
- ခြေဖျားလက်ဖျားများသို့ စီးဆင်းသည့် သွေးကြောများကျဉ်းခြင်းကြောင့် ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ၊
- ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး
  - ❖ အဆုတ်ကင်ဆာ
  - ❖ ခံတွင်းကင်ဆာ
  - ❖ အသံအိုးကင်ဆာ
  - ❖ အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာ
  - ❖ မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာ
  - ❖ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ
  - ❖ သားအိမ်ခေါင်းထိပ်ဆာ

အမျိုးသမီးများကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆေးလိပ်သောက်လျှင်

- သားအိမ်ပြင်ပတွင် သန္ဓေတည်ခြင်း၊
- သားပျက်သားလျှောခြင်း၊
- လမစေ့ဘဲကလေးမွေးခြင်း၊
- ပေါင်ချိန်မပြည့်သည့် ကလေးမွေးခြင်း၊
- ကလေးအသေမွေးခြင်း၊
- မွေးရာပါကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသည့် ကလေးမွေးခြင်း၊

အမျိုးသားများဆေးလိပ်သောက်လျှင်
- အိမ်ထောင်ရေးသုခ အပြည့်အဝမခံစားနိုင်ခြင်း၊
- သားသမီးရတနာမထွန်းကားနိုင်ခြင်း၊

မှတ်ချက်

ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းစားခြင်းသည်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ပင် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကွမ်းစားခြင်း အလေ့အထကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း

ဆေးလိပ်ပြတ်စေသည့်၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့် အံ့ဖွယ်ဆေးဝါးဟူ၍ မရှိနိုင်ပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်နည်းမှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မည်သို့မျှ ထပ်တူထပ်မျှမတူညီနိုင်ပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်မှုသည် လူတစ်ဦးချင်း၏ ဆေးလိပ်သောက်ပုံသောက်နည်း၊ ဆေးလိပ်ကိုမည်မျှအတိုင်းအတာအထိစွဲနေသည်၊ ဆေးလိပ်သောက်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဇစ်မြစ်၊ ဆေးလိပ်သောက်သည့် အချိန်၊ ဆေးလိပ်အတွက် မည်မျှငွေကုန်ကြေးကျခံနိုင်သည် စသည့်အချက်များအပြင် ဆေးလိပ်သောက်သူ၏ မိသားစု၊ လူမှုရေးပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတို့ပေါ်တွင်လည်း မူတည်နေပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်လိုအပ်သည့် အကူအညီတို့ကို ပေးသူကပေးနိုင်၍ ပေးသော်ငြားလည်း ဆေးလိပ်သောက်သူကိုယ်တိုင်က မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ဆန္ဒမှ အမှန်တကယ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်စိတ်ရှိမှသာလျှင် ဆေးလိပ်ပြတ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်နည်းလမ်း

ဆေးလိပ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်သုံးသူသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက

- ❖ ရက်အတိအကျ သတ်မှတ်ပါ။ မိမိစိတ်အလိုလိုက်ပြီး ရက်နောက်ဆုတ်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- ❖ ဆေးလိပ်၏အကျိုးအပြစ်များကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး အတွင်းစိတ်ဖြင့် အမြဲသုံးသပ်နေပါ။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုကို ရှေးရှုပါ။
- ❖ ဆေးလိပ်ကို ဘယ်အချိန်တွင် ဘယ်အတွက်ကြောင့် သောက်ရသည်ကို ဆန်းစစ်ပါ၊ လေ့လာပါ။
- ❖ ဆေးလိပ်ကို တမ်းတမှုပေါ်ပေါက်ချိန်တွင် အစားထိုးရန်နည်းလမ်းကို ရှာကြံထားပါ။
- ❖ မီးခြစ်၊ ဆေးလိပ်ခွက်၊ ဆေးလိပ်စသည်တို့ကို ကိုယ်နှင့်မကွာ ရှိနေရာက ဖျောက်ဖျက်ပစ်ပါ။ ကိုယ်နှင့်ဝေးရာတွင်သာ ရှိပါစေ။
- ❖ သတ်မှတ်ထားသည့် ရက်တွင် ဖြတ်ဖြစ်အောင် ဖြတ်ပါ။ ဆေးလိပ်မှ ဝေးရာသို့ အာရုံပြောင်းနိုင်အောင် စီစဉ်ပါ။

❖ ဆေးလိပ်ဆက်တိုက်မသောက်ဘဲ ကြာနိုင်သမျှ ကြာကြာနေနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ စိတ်မနိုင်၍ ပြန်သောက်ခဲ့မိသော် ကျဆုံးမှုတစ်ရပ်ဟု မမှတ်ယူဘဲ ဖြတ်နိုင်အောင် ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။ ပြတ်နေသည့် ရက်တိုင်းသည် မိမိဘဝသက်တမ်းတွင် အမြတ်ရနေသည်ဟု မှတ်ယူပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်တားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်ရန်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်ပါက စံပြအနေဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်၊
- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး၏ ဆိုးကျိုးများအကြောင်း ပညာပေးရန်၊
- ဆေးလိပ်သောက်သူများအား ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် တိုက်တွန်းပညာပေးရန်၊
- ဆေးရွက်ကြီးပါသောကွမ်းစားခြင်းသည်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ပင်အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ပြည်သူလူထုနားလည်အောင် ရှင်းလင်းတင်ပြပေးရန်၊
- ကလေးငယ်များအား ဆေးလိပ်မီးညှိခိုင်းသည့် အလေ့အကျင့်များ မလုပ်ရန် မိဘများကို ပညာပေးရန်၊

အပိုင်း(၄)
ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် သဘောတရားများမှာ လူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှနေ၍ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လူတို့၏ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ မိတ္တသုခ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတို့ကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေသည့် သက်ရှိသက်မဲ့ မှန်သမျှအား ကာကွယ်နှိမ်နင်းသည်မှ လုံးဝပပျောက်သန့်ရှင်းစေသည်အထိ ဆောင်ရွက်သောလုပ်ငန်း ဖြစ်ပါသည်။

<u>**အဓိကလုပ်ငန်းရပ်များ**</u>

၁။ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး
၂။ မစင်စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရေး
၃။ အမှိုက်သရိုက်များစနစ်တကျစွန့်ပစ်ရေး
၄။ အစားအသောက်များသန့်ရှင်းရေးစသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး

မသန့်စင်သည့်ရေ၊ ညစ်ညမ်းသည့်ရေကို သောက်သုံးသည့်အတွက် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အသားဝါအသည်းရောင်ရောဂါစသည့် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများဖြစ်စေပါသည်။

သောက်သုံးခြင်း၊ နေ့စဉ်ဆေးကြောချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်ခြင်းတို့တွင် သန့်ရှင်းသောရေကိုအသုံးပြုမှသာ ရောဂါများကင်း၍ ပိုမိုကျန်းမာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရေကောင်းရေသန့် အင်္ဂါရပ်များ

- အရောင်၊ အဆင်း၊ အနံ့အရသာနှင့် အနည်အနှစ်များစသည့် အရာဝတ္ထုများကင်းခြင်း။
- အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတတ်သော ဓာတ်သတ္တုများကင်းစင်၍ အခြားဓာတ်သတ္တုများ နည်းနိုင်သမျှ နည်းခြင်း။
- ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ပိုးမွှားကင်းစင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ရေရရှိနိုင်သောနေရာများ

ရေသံသရာလည်ရာမှ နေ့စဉ်သုံးစွဲရန်ရရှိသော ရေအရင်းအမြစ်များမှာ

- မိုးရေ
- မြေပေါ်ရေ (မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်နှင့် ရေကန်များ)
- မြေအောက်ရေ (စမ်းတွင်း၊ အဝီစိတွင်း၊ ရေတွင်း)တို့ဖြစ်ပါသည်။

မိုးရေ

မိုးရေသည် သန့်ရှင်းသောရေဖြစ်သော်လည်း ဖြတ်သန်းလာရသော လေနှင့်ရေထုပတ်ဝန်းကျင်အညစ်အကြေးများကြောင့် အနည်းငယ် ညစ်ညမ်းသွားနိုင်ပါသည်။ ရေတွင်းရေကန်များ၊ အဝီစိတွင်းများတူးဖော်မရနိုင်ပါက မိုးရေကိုအောက်ပါအတိုင်းစနစ်တကျခံယူ၍ သောက်သုံးရေအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

- မိုးရေခံယူမည့် အမိုးစသည်တို့ကို သန့်ရှင်းချောမွေ့၍ အမှိုက်ကင်းစင်အောင်ထားရမည်။ အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်၌ သစ်ကိုင်းနှင့်သစ်ရွက်များ ဖုံးအုပ်ခြင်းမရှိပါကပို၍ ကောင်းသည်။ သို့မဟုတ်ပါက သစ်ရွက်၊ သစ်ကိုင်းနှင့် အမှိုက်များပါရှိလာပြီး ရေထဲ၌ ပုပ်သိုးကာရေကို ညစ်ညမ်းစေသည်။

သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ

- အနည်အမှုန်ကင်းရမည်။
- အရောင်အဆင်း၊ အနံ့အရသာ ကင်းရမည်။
- ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသောပိုးများနှင့် ဓါတ်သတ္တုများ ကင်းရမည်။

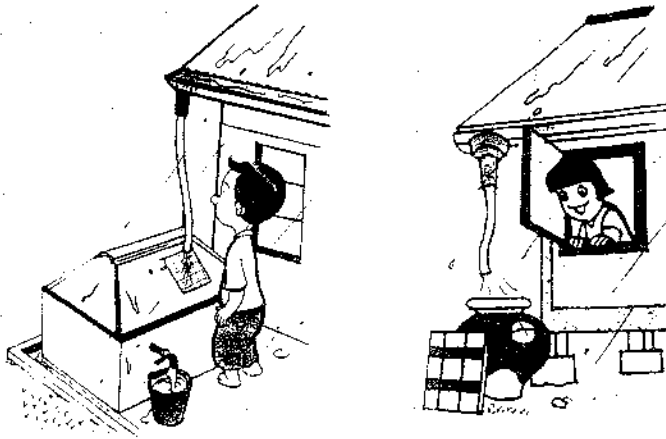
သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ ရရှိရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ရေထွက်ပင်ရင်းများမှာ - မိုးရေ၊ ကန်ရေ၊ တွင်းရေ၊ စိမ့်စမ်းရေနှင့် မြေအောက်ရေတို့ ဖြစ်ပါသည်။
- မိုးရေသုံးလျှင် မိုးဦးကျစတွင် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်ခန့်မိုးရွာပြီး ခေါင်မိုး၊ တံစက်မြိတ်၊ ရေတံလျှောက်များ သန့်စင်သွားမှသာ ရေကိုခံယူသုံးစွဲသင့်သည်။
- ကန်ရေသုံးလျှင် ရေကန်များကို ခြံစည်းရိုးကာထားရမည်။ ရေကန်အောက်ခြေမှ ရေပိုက်ဆက်သွယ်၍ လက်နှိပ်တုံကင်ဖြင့်ရေကို ထုတ်ယူသုံးစွဲရမည်။
- တွင်းရေသုံးလျှင် ရေတွင်းတွင် ရေတွင်းဘောင်၊ ပလက်ဖောင်းခုံ၊ ရေစီးမြောင်း၊ ရေစုပ်ကျင်းစသည်တို့ထားရှိရမည်။
- ရေခံသော ရေအိုး ရေစည်များသန့်ရှင်းရန်မကြာခဏဆေးကြောပေးရမည်။ အဖုံး ဖုံးအုပ်ထားရမည်။
- မြေအောက်ရေရရန် အဝီစိတွင်းတူးပြီး လက်နှိပ်တုံကင်တပ်၍ သုံးကြပါသည်။ တုံကင်တဝိုက်ရေဝပ်ခြင်းမရှိရန် သန့်ရှင်းစွာထားရမည်။

- မိုးဦးကျစ ပထမစ၍ရွာသော မိုးရေနှစ်ကြိမ်၊သုံးကြိမ်ကိုမခံယူဘဲစီးဆင်းစေပြီးမှနောက်ရွာသောမိုးရေကို ရေကန်သို့မဟုတ် ရာဝင်စဥ်အိုးအမျိုးမျိုး၊ အုတ်ကန်စသည့် ရေသိုလှောင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစွာဆေးကြော၍ ခံယူစုဆောင်းရမည်။
- မိုးရေခံယူသောအခါ ရေတံလျှောက်အပေါက်ဝတွင် ပိတ်ဖြူအဝတ်ကို ထား၍ခံယူပါက အမှိုက်ကင်းစင်ကာ ရေသန့်ကို ရနိုင်ပါသည်။
- ရေလှောင်ကန်နှင့် အိုးများကို ခြင်ဝင်၍ မရနိုင်ရန် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ သို့မဟုတ်က လောက်လန်းကောင်များပေါက်ပွားခြင်းကြောင့် သွေးလွန် တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေကိုသန့်ရှင်းသော ခွက်၊ ပုံး၊ လက်တို့ဖြင့် ခပ်ယူရမည်။

<u>တာပေါ်လင်/ ပလပ်စတစ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော ယာယီမိုးရေလှောင်ကန်ပုံ</u>

အိမ်များတွင် အသုံးပြုသင့်သည့် အမြဲသုံးမိုးရေလှောင်သည့်စနစ်ပုံ



မြေပေါ်ရေ

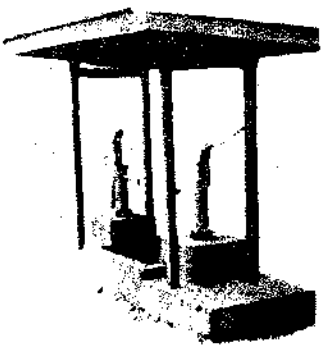
ကန်ရေ

မိုးရေကို မြေသားရေကန်များပြုလုပ်၍ စုဆောင်းထားနိုင်ပြီး ထိုရေကန်များမှ ရေကို လိုသလို ခပ်ယူသုံးစွဲနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန်နှင့် သန့်ရှင်းသောရေကို ရရှိရန် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ရန်လိုသည်။

- ရေကန်တူးမည့်နေရာရှိမြေကြီးသည် ရေမစိမ့်ဝင်နိုင်သော မြေအမျိုးအစား ဖြစ်ရမည်။ လူနှင့်မနီးသောနေရာ ကွင်းပြင်များ၌ တူးပါကပို၍ ကောင်းမွန်သည်။ ရေဝပ်သောနေရာများတွင် မတူးသင့်ပါ။
- အငွေ့ပျံ၍ ရေလျော့နည်းသွားနိုင်သဖြင့် အနည်းဆုံး ရေအနက် ၆ ပေ မှ ၁၀ ပေရှိရမည်။ (၆ ပေထက် တိမ်လျှင် ရေညှိ၊ ရေမှော်ပင်များပေါက်နိုင်သည်။)
- မြေသားကန်ဘောင်ကို ရေအဝပ်နိုင်ဆုံးအမြင့်ထက် အနည်းဆုံး သုံးပေခန့်အမြင့်ထိ မြေဖို့၍ တာဘောင်ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ၎င်းကန်ဘောင် ၁၀ပေ အကွာမှနေ၍ကန်ဘောင် ဝတ်လည်တွင် ခြံစည်းရိုးကာရံထားရမည်။
- ကန်ဘောင်ပေါ်နှင့်အနီးအနား၌ သစ်ပင်များမစိုက်ရ။ သစ်ပင်အမြစ်များကန်ဘောင် အောက်ခြေသို့ ရောက်ရှိလာနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ကန်ပေါက်ပြီး ရေစိမ့်ထွက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် လေလာရာလမ်းကြောင်းဘက်ရှိ ကန်တွင်းသို့သစ်ရွက် ပြန်မကျလောက်သည့် နေရာများ၌ အရွက်ကြွေနည်းသော သစ်ပင်စိုက်နိုင်သည်။ သို့မှသာ လေလွင့်ပါလာသော ဖုန်များ၊ ကန်ထဲသို့မကျရောက်ပါ။ ၎ှက်များနားပြီး စွန့်ပစ်သည့် မသန့်ရှင်းသော မစင်များ ရေကန်သို့ မကျရောက်နိုင်ပါ။

- ကန်အတွင်းရှိ ရေညှိ၊ ရေမှော်၊ ဒိုက်၊ ပေဒါအစရှိသည့် အမှိုက်များကို အမြဲတစေ ဖယ်ရှား ပစ်ရမည်။ သို့သော် ရေကန်ထဲသို့ လူမဆင်းရပါ။
- ကန်ဘောင်ရိုးကို လူသွားလမ်းအဖြစ်အသုံးမပြုရ။
- ကန်ဘောင်ရိုးနှင့် ကန်တွင်း၌ အပေါ့်အပါးလုပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များ ရေတိုက်ခြင်း များ မပြုလုပ်ရ။ကန်၏အောက်ဘက် ပေ၅၀ အကွာအဝေးတွင် သီးခြားနေရာများ ပြုလုပ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကန်နှင့် ပေ ၅၀ အကွာအဝေးအတွင်း လက်နှိပ်တုံကင်တပ်ဆင်၍ ရေသယ်ယူ အသုံးပြုရပါမည်။

<u>လက်နှိပ်တုံကင်တပ်အဝီစိတွင်းပုံ</u>

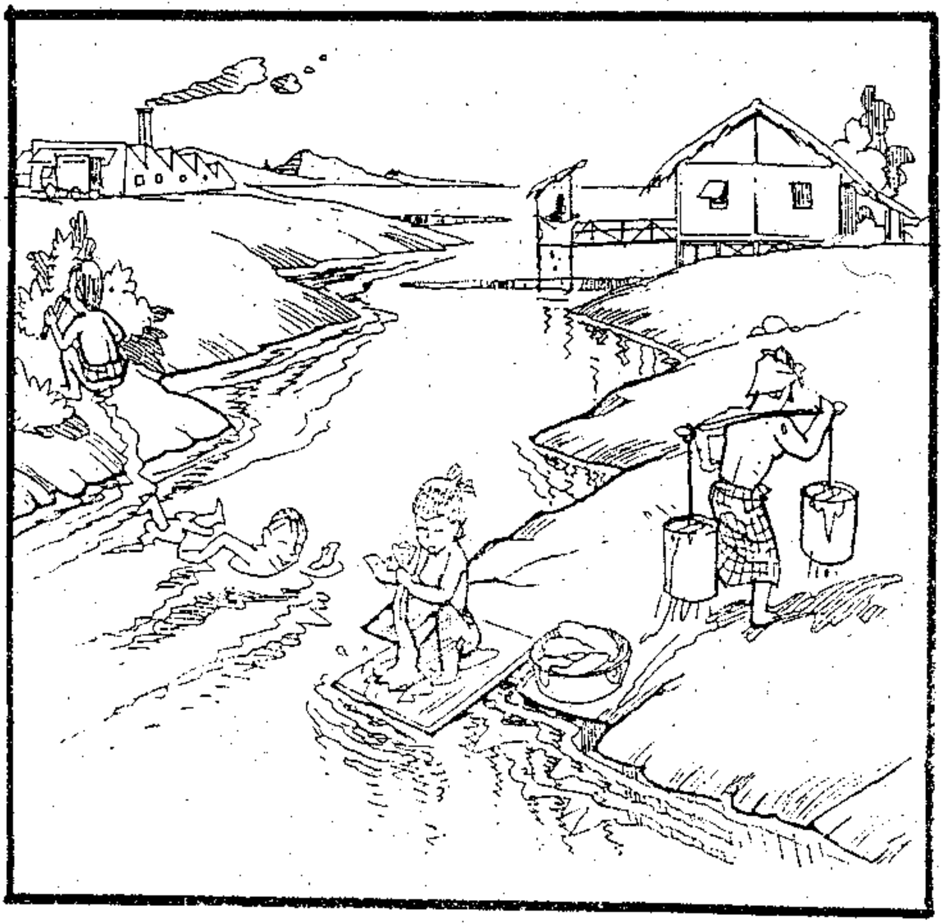


<u>မြစ်ချောင်း၊ တူးမြောင်း</u>

- မြစ်ချောင်းများမှရေကို သုံးရေအဖြစ် သယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သောက်သုံး လိုပါက အနည်ထိုင်ခြင်း၊ စစ်ယူခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးနောက် ကျိုချက်ခြင်း(သို့) ကလိုရင်း ဆေးခပ်ပြီး မှသာ သောက်သုံးရပါသည်။
- ရေချိုးအဝတ်လျှော်ခြင်းပြုလုပ်လိုပါက သောက်သုံးရေခပ်မည့်နေရာအောက် အနည်းဆုံး ပေ ၁၀၀ အကွာ သို့မဟုတ် အခြားသင့်လျော်မည့်နေရာတွင်ပြုလုပ်ပါ။
- ရေချိုး၊ အဝတ်လျှော်မည့်နေရာအောက် ပေ ၂၅၀ အကွာတွင် တိရစ္ဆာန်များ ရေတိုက်ခြင်း နှင့် ရေချိုးခြင်းကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။ အခြားသင့်တော်မည့် နေရာရှိပါက ထိုနေရာတွင် ပြုလုပ်ပါ။
- မြစ်ချောင်းများထဲသို့ရေကိုညစ်ညမ်းစေသည့်အမှိုက်သရိုက်များ၊မစင်နှင့်အခြားညစ်ညမ်း သော ပစ္စည်းများစွန့်ပစ်ခြင်းကို (လုံးဝ) တားမြစ်ရမည်။
- မြစ်ချောင်းဘေးရှိ လက်ယက်တွင်းများမှ ရေကိုညသိပ်၍ အနည်ထိုင်စေကာ ကျိုချက်၍ လည်းကောင်း၊ ကလိုရင်းဆေးခပ်၍ လည်းကောင်း သောက်သုံးရပါမည်။

- တူးမြောင်းရေကို သောက်သုံးရေအဖြစ် အသုံးမပြုရပါ။ သောက်သုံးလိုပါက အနည်ထိုင်ခြင်း၊ စစ်ယူခြင်းများပြုလုပ်ကာ ကျိုချက်ခြင်း(သို့) ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးမှသာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- တစ်နေရာတည်းတွင် ရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ မစင်စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် သောက်သုံးရေခပ်ခြင်း ပြုလုပ်နေခြင်းအား(လုံးဝ)ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် အောက်တွင် ပုံဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။

<u>မြစ်ချောင်းများတွင် လူတို့ကြောင့် သောက်သုံးရေညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ပေါ်လာပုံ</u>



မြေအောက်ရေ

စမ်းရေ

ရွာနှင့်အလှမ်းဝေးသော နေရာများမှထွက်၍ စမ်းရေသည်သန့်ရှင်းမှု ရှိသော်လည်း ညစ်ညမ်းသွားနိုင်သဖြင့် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ရန်လိုသည်။

၁။ စမ်းရေထွက်ပေါက်အဦးသို့ ကျွဲ၊ နွား၊ တိရစ္ဆာန်များမလာစေရန် သန့်ရှင်း၍အကာအကွယ်ပြုလုပ်ထားသော စမ်းရေပေါက် (Spring Box) ပြုလုပ်ကာ ၄င်းမှ ကိုက်(၅၀) အကွာအထိ ပတ်ချာလည်တစ်ဝန်းလုံး ခြံကာထားရမည်။ တိရစ္ဆာန်များ ဝင်ရောက်ခြင်း မရှိစေရန်စောင့်ကြပ်ရမည်။

၂။ မိုးရေများဝင်ရောက်မှုမရှိစေရန် စမ်းရေထွက်ပေါက်၏ အထက်ဘက် ပေ ၂၀ခန့် အကွာတွင် မိုးရေလွှဲမြောင်း နက်နက်ကျယ်ကျယ်တူးထားရမည်။

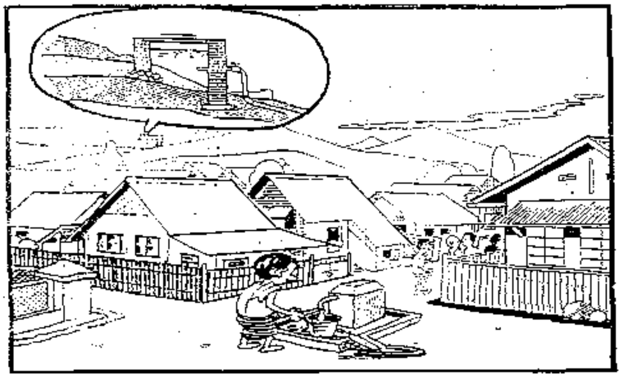
၃။ စမ်းရေထွက်ပေါက်၏ ဘေးပတ်လည် သင့်လျော်မည့်အနေအထား၌ အနည်းဆုံး (၃)ပေ အမြင့်အထိ ဘိလပ်မြေသရိုးကိုင်ကျောက် (သို့မဟုတ်) အုတ်စီ၍ထားသော ရေလှောင်ကန် တည်ဆောက်ရမည်။

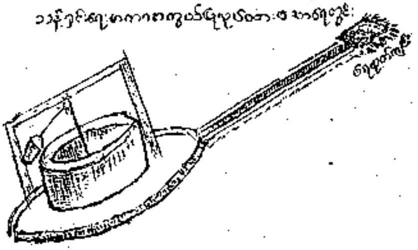
၄။ ထွက်လာသောရေအရှိန်၊ အနည်ထမှုကိုမှီပြီး ရေလှောင်ကန်၏အောက်ခြေမှ သင့်လျော်မည့် အမြင့်နေရာ၌ အပေါက်ဖောက်၍ သစ်သား၊ ဝါး (သို့မဟုတ်) ပလပ်စတစ်ပိုက်ပျော့၊ သံပိုက်ကို တပ်ဆင်ပါ။ ထိုပိုက်မှ ကျသည့်ရေကိုသာ သယ်ယူသုံးစွဲရပါမည်။ သို့မဟုတ် သစ်သား၊ ဝါး၊ သံ၊ ပလပ်စတစ်ပိုက်များဖြင့် ရွာသို့အရောက် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

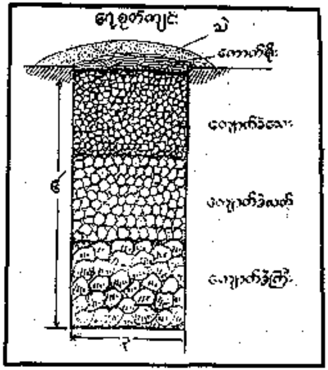
၅။ စမ်းရေလှောင်ကန်ကို အမိုးအကာနှင့်ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ သို့မှသာသစ်ရွက်နှင့်အမှုန်များ မကျရောက်နိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် စမ်းတွင်းပတ်လည် ၄ ပေခန့်၊ အမြင့် ၃ ပေရှိသည့် သွပ် သို့မဟုတ်ကွန်ကရစ်အဖုံးပါဝင်သောကန်တစ်ခုတည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းသော စမ်းရေ ရယူနိုင်ပါသည်။

၆။ လိုအပ်ပါက စမ်းရေလှောင်ကန်မှ အမှိုက်သရိုက်များကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း၊ ရေလှောင်ကန်တွင်းရှိရေကို ရေသန့်ဆေး (ဘလီချင်းပေါင်ဒါ)ခပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပြည်သူလူထုအများသုံး ရေကောင်းရေသန့်အကာအကွယ်ပြုလုပ်ထားပုံ







တိုက်ရိုက်သောက်သုံးရန်မသင့်သောရေ

- ချောင်းရေ
- မြစ်ရေ
- ကန်ရေ
- လက်ယက်တွင်း
- ရိုးရိုးတွင်းရေ

ရေကောင်းရေသန့်ရရှိနိုင်ရန်ပြုလုပ်နည်း

ရေသန့်စင်ခြင်း

ရေတွင်ပါဝင်သောအညစ်အကြေးများ၊ အနည်အမှုန်များ၊ ပိုးမွှားများစသည်ဖြင့် ရောဂါအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရာဝတ္ထုများကင်းစင်ရန်အတွက် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်သန့်စင်နိုင်ပါသည်။

<u>သဘာဝနည်းဖြင့် ရေသန့်စင်ခြင်း</u>

- နေရောင်ခြည်ခံယူခြင်း၊
- သဘာဝအားဖြင့် သိုလှောင်ခြင်း၊ ရေကန်အတွင်း အနည်ထိုင်စေခြင်း။
- သဘာဝအားဖြင့် လေသလပ်ခံခြင်း။

<u>ဖန်တီးပြုလုပ်၍ ရေသန့်စင်ခြင်း</u>

ယင်းလုပ်ငန်း၌ လူအား၊ ငွေအား၊ စက်အားများကို အသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သန့်စင်သည့်ရေ ရရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- လေသလပ်ခံခြင်း၊ ရေကိုလေထဲသို့မှုတ်ထုတ် လေသလပ်ခံခြင်း၊(သံနှင့် မဂ္ဂနိစ်ဓါတ်များ လျော့နည်းသွားစေခြင်း)

- ရေစစ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ရေစစ်ခြင်း၊
- အနည်ထိုင်ခြင်း၊(ဥပမာ - ကျောက်ချဉ်တုံးနှင့် ရောနှောခြင်းဖြင့် အနည်များ ထိုင်ပေးခြင်း၊)
- ရေစေးမှ ရေသွက်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ (ကျို့ချက်ခြင်း၊ဓါတုပစ္စည်း ရောနှောခြင်း၊)
- ရေသန့်ဆေး (ဘလီချင်းပေါင်ဒါ) ခပ်ခြင်း၊

ရေကိုဆူပွက်အောင်ကျို့ချက်ခြင်း

ရောဂါပိုးကင်းသည့်အတွက် ကျန်းမာသည်။ ရေနွေး၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ ရေကျက်အေး နှစ်သက်ရာလုပ်ပြီး သောက်နိုင်သည်။

ရေထဲကို ကျောက်ချဉ်ခပ်သောက်ခြင်း

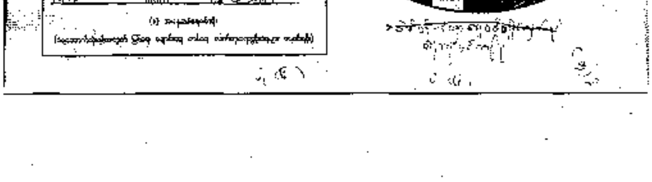
ရေတစ်စည်ကို ကျောက်ချဉ်ငါးကျပ်သား ခပ်လိုက်လျှင် ရောဂါပိုးအများစုသေကုန်သည်။ မသေဘဲကျန်သည့် ရောဂါပိုးအချို့သည်လည်း အနည်ထိုင်သည့် အထဲမှာပါသွားပါသည်။ ရေကို ကျောက်ချဉ်ခပ်ပြီးသောက်လျှင် စရိတ်သက်သက်သာသာနှင့် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

ရေကိုနေရောင်ခြည်ခံယူခြင်း

ရေကိုစစ်၍ ဘူးခွံ (အကြည်)၊ ဖန်ပုလင်းစသည်တို့တွင်ထည့်ပြီး နှစ်ရက်ခန့်နေလှန်းပါက ရောဂါပိုးများသေသွားပါသည်။ တစ်နေပြန့်ဖြင့် ပိုးသန့်လိုပါက ပလပ်စတစ်ရေသန့်ဘူး(အကြည်) ဘူးခွံကို ဆေးနက်တစ်ခြမ်း အပြင်ကသုတ်၊ ရေကြည်ထည့်ပြီး နေလှန်းရပါမည်။ မနက်စလှန်းလျှင် ညနေတွင် ရောဂါပိုးသန့်ပြီးဖြစ်သွားပါသည်။

မြေရေစစ်အိုးနှင့် ရေကိုစစ်ခြင်း

မြေရေစစ်အိုး (Ceramic Filter)ကို ရောဂါပိုး ဖယ်ထုတ်ရန်၊ ရောဂါပိုးကင်းစင်ရန် နည်းပညာသစ်များနှင့်အလွယ်တကူပြုလုပ်ထားပါသည်။ ဈေးလည်းသက်သာပါသည်။စနစ်တကျ အသုံးပြုလျှင် သောက်ရေမက သုံးရေကိုပါ သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရေတွင် ကလိုရင်းဓါတ်ပျံ့နှံ့သွားအောင်ပြုလုပ် ခြင်းဖြင့် ရေတွင်ပါဝင်နေသော ရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးများ သေကြေပျက်စီးသွားစေရန်၊ အခြားပိုးမွှားများ လျော့နည်းစေရန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သောက်သုံးရန်သင့်လျော်သော ရေကောင်းရေသန့်ဖြစ်လာပါသည်။

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ရေမှတဆင့် ကူးစက်သောရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ပွားနေချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ရေတွင်း အဝီစိတွင်းအသစ် တူးဖော်ပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ဆေးကြောခြင်း ထပ်မံပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးသည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ရေတွင်းဆယ်ပြီးသည့် အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ရေကြီး၍ ရေတွင်းထဲသို့အညစ်အကြေးများ ဝင်ရောက်သည်ဟု သံသယရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) တကယ်ဝင်ရောက်လျှင်လည်းကောင်း၊ နွေရာသီရေခန်းချိန်၌ ရေတွင်းဆယ်ပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ မိုးဦးတွင်ရေတွင်းထဲသို့ ရေသစ်များပင်စအခါတွင်လည်းကောင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သာမန်အားဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် လေးကြိမ်မှခြောက်ကြိမ်ထိ ကလိုရင်းဆေးခပ်ရန်လိုပါသည်။

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင် ထိရောက်မှုရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။

၁။ ကလိုရင်းဆေးခပ်နှုန်းကို ပုံသေအားဖြင့် ရေဂါလံတစ်ထောင်လျှင် ဘလီချ်ပေါင်ဒါဆေးမှုန့် အောင်စပက်မှ တစ်အောင်စ(ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း မှ နှစ်ဇွန်း)အထိ ခပ်ရမည်။ ရေထဲ၌အမှိုက်သရိုက်များရှိပါက ဖယ်ထုတ်စစ်ယူ၍ ရေတွင်အနည်ပါဝင်မှုနှင့် ဆေးမှုန့်၏ အာနိသင်အပေါ်တွင်မူတည်၍ တိုး/လျော့ခပ်သွားနိုင်ပါသည်။

၂။ ထိုသို့ ပထမဆေးခပ်ပြီး နာရီဝက်ခန့်ကြာသောအခါ ၄င်းဆေးခပ်ပြီး ရေကိုဘလီချင်းပေါင်ဒါဆေး မထည့်ဘူးသောပုံး၊ ဆေးမကိုင်တွယ်ဘူးသော လက်ဖြင့်ခပ်ယူ၍ နမ်းကြည့်လျှင် ဆေးနံ့ရရှိပါက ထပ်မံ၍ဆေးခပ်ရန်မလိုပါ။ ဆေးနံ့သင်းသင်းမရှိခဲ့လျှင် ပထမအကြိမ်ခပ်သည့်နှုန်းထက် တစ်ဝက်လျော့၍ ဆေးကို ဒုတိယအကြိမ်ခပ်ပါ။

ကလိုရင်းဆေးခပ်ပြီး နာရီဝက်ကြာသောအခါမှ ဆေးနံ့ရှိ/မရှိ ခပ်ယူ နမ်းကြည့်၍ အနံ့သင်းသင်းရပါက ရေကို အသုံးပြုနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

ကလိုရင်းဓါတ်(၆၀-၆၅)ရာခိုင်နှုန်း (စွမ်းအား ၂ ဆ) ပါရှိသော ဘလီချင်းပေါင်ဒါများ ရောက်ရှိအသုံးပြုနေပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းကဲ့သို့ဘလီချင်းပေါင်ဒါကို အသုံးပြုပါက ဆေးခပ်နှုန်းကို ဖော်ပြပါ ဆေးခပ်နှုန်း၏ တစ်ဝက်ဖြင့် ဆေးခပ်ရပါမည်။

လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ <u>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</u>

- လတ်ဆတ်သော ဘလီချင်းပေါင်ဒါ(ရေသန့်ဆေးမှုန့်)
- ရေငင်ပုံး
- ကြိုး
- ပေတံ၊ ပေကြိုးဗူး
- မွှေတံ
- ပလပ်စတစ်ခွက်(၂)ခွက်

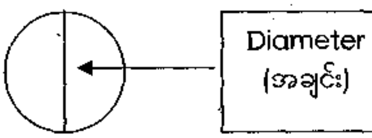
၂။ ရေတွင်းရေကန်ရှိ ရေဝါလံတွက်ချက်ခြင်း

ရေတွင်းရေကန်များရှိ ရေ၏ထုထည်ကို ရှေးဦးစွာသိရှိရပါမည်။

အဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် (ရေတွင်း)ဖြစ်ပါက အောက်ပါပုံသေနည်းဖြင့် တွက်ပါ။

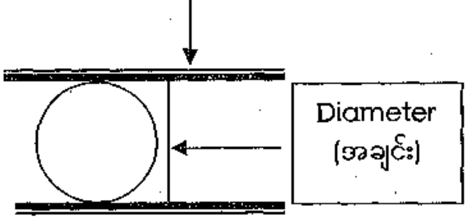
ရေဂါလံပေါင်း = ၅ x ရေအနက်(ပေ) x အချင်း(ပေ) x အချင်း (ပေ)

ရေဂါလံတစ်ထောင်လျှင်တစ်အောင်စနှုန်းဆိုပါကဆေးမှုန့်တစ်အောင်စလျော့လျော့ (ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းခွဲ) ခပ်ရပါမည်။



တိုက်ရိုက်တိုင်း

ပါးလုံးဖြင့်တိုင်း



ရေအနက်တိုင်းရာတွင်၊ ကြိုးတစ်ချောင်းထိပ်တွင် ခဲလုံးချည်၍တိုင်းရမည်။ ကြိုးချည်ထားသော ခဲကို ရေတွင်းအောက်ခြေထိအောင်ချပါ။ ကြိုးအပေါ်ပိုင်း ရေစိုရာနှင့် ခဲချည်ထားသော နေရာအကွာအဝေးသည် ရေအနက်ဖြစ်သည်။

လေးထောင့်ပုံသဏ္ဍာန်ရေတွင်း၊ ရေကန်ဖြစ်ပါက အောက်ပါပုံသေနည်းဖြင့်တွက်ပါ။

ရေဂါလံပေါင်း = အလျား(ပေ) x အနံ(ပေ) x ရေအနက်(ပေ) x ၆.၂၅

ရေဝါလံကိုရရှိပြီးပါက အထက်ဖော်ပြပြီးဖြစ်သော ကလိုရင်းဆေးခပ်နှုန်းထားအတိုင်း လိုအပ်သောဆေးမှုန့်ကို ခပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ဆေးဖျော်စပ်နည်းနှင့် ဆေးခပ်နည်း

၁။ တွက်ချက်ခြင်းတွယ်ရရှိပြီးသောဘလီချင်းပေါင်ဒါကို ပလပ်စတစ်ခွက်တွင်ရေအနည်းငယ်နှင့် မုန့်နှစ်ရည်ကဲ့သို့ ပျစ်အောင် ပထမဖျော်ပါ။ ရေငင်ပုံးဖြင့် ရေအပြည့်နီးပါးခပ်၍ အပေါ်ယံရေကို သွန်ပစ်ပါ။ ပြုလုပ်ပြီးသား မုန့်နှစ်ရည်ဆေးရည်ကို ရေငင်ပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေသမစေရန် သေချာစွာရောမွှေပါ။

၂။ ဆေးရည်ပါသောရေငင်ပုံးကို ရေထဲသို့ ဖြည်းညင်းစွာနှစ်ပြီး နိမ့်ချည်၊ မြင့်ချည် ပြုလုပ်ခြင်းကို နေရာအနှံ့ပြုလုပ်ပေးရမည်။

၃။ ဆေးခပ်ပြီး နာရီဝက်ခန့်ကြာသောအခါ ရေအနည်းငယ်ကို ဆေးမထည့်ဘူးသော ခွက်၊ဆေးမကိုင်ဘူးသောလက်တို့ဖြင့် ခပ်၍အနံ့ခံကြည့်ပါ။ဆေးနံ့သင်းသင်းမရပါက ပထမခပ်သည့်နှုန်းထက်တစ်ဝက်(သို့မဟုတ်)အနည်းငယ်လျော့၍ဒုတိယအကြိမ်ခပ်ပါ။ ထို့နောက် ယခင်အတိုင်းခပ်ယူနမ်းကြည့်ပါ။ ဆေးနံ့သင်းသင်းရပါက သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

၄။ လက်နှိပ်တုံကင်တွင် ဆေးခပ်ရန်အတွက် ဆေးမှုန့်ဟင်းစားဇွန်း (၂)ဇွန်းကို ရေခွက်တစ်ခု တွင်ဖျော်၍ လက်နှိပ်တုံကင်ထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ ထို့နောက် မိနစ် (၃၀)စောင့်ပြီး ရေ (၅)ပုံးစာခန့် ခပ်ထုတ်ပြီးမှ အသုံးပြုပါရန်။

မှတ်ချက်။ **ရေသန့်ဆေးရည်ခပ်နည်း (ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း)ကို မြေသားရေကန်များတွင် လုံးဝ အသုံးမပြုရပါ။**

အိမ်သုံးကလိုရင်းစတော့ဖျော်ခြင်း (Domestic Stock Solution)

- ဘလီချင်းပေါင်ဒါ (Bleaching Powder) စတီးဇွန်း (၂ ဇွန်း)အား ပလတ်စတစ်ခွက် တစ်ခုတွင် ရေအနည်းငယ်ဖြင့် မုန့်နှစ်ရည်ကဲ့သို့ ရအောင်ဖျော်ပါ။
- ၎င်းမုန့်နှစ်ဆေးရည်အား ရေတစ်လီတာရှိ ပုလင်းတွင်သမအောင်ဖျော်ပါ။အိမ်သုံး Stock Solution ကိုရရှိပြီ ဖြစ်သည်။
- သောက်ရေ တစ်လီတာတွင် Stock Solution လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း (Teaspoon) ခပ်ပြီးသမအောင်မွှေပါ။
- မိနစ်(၃၀)စောင့်ပြီးမှ သုံးရပါမည်။ (ကလိုရင်းနံ့ ရရှိဖြစ်ရမည်)
- Stock Solution ထည့်သောပုလင်းသည် အညိုရောင်ဖြစ်လျှင် သင့်လျော်၏။ (သို့) အလင်းရောင်မထိအောင် အရောင်ရင့် စက္ကူဖြင့်အုပ်ပါ။
- ဖျော်ပြီး Stock Solution ကို တစ်ပတ်ထက်ပိုမသုံးရပါ။

  Water Guard နှင့် Chlorine Tablet တို့သည်လည်း အိမ်သုံးကလိုရင်း စတော့များ ဖြစ်ကြသည်။ သက်ဆိုင်ရာအညွှန်းအတိုင်းဖျော်သုံးသွားကြရန်ဖြစ်သည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ အနေဖြင့် ရေကောင်းရေသန့် ရရှိရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို သိရှိနားလည်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ညစ်ညမ်းသောရေကို သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ်များရရှိနိုင်ကြောင်း ပညာ ပေးပါ။
- လက်ရှိရရှိနေသော စနစ်မကျသည့် ရေရရှိရာနေရာများကို စနစ်တကျဖြစ်စေရန် စည်းရုံး ဆောင်ရွက်ပါ။
- ရေရရှိရာနေရာများ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်မညီညွတ်သောအရာများ၊ ရေကို ညစ်ညမ်းစေသောအရာများ မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
- ရေအရင်းအမြစ်များတွင် လိုအပ်ပါက ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်းကိုစနစ်တကျဆောင်ရွက်ပါ။
- မိမိရပ်ရွာတွင်အဝီစိတွင်းတူးရန်နှင့် ရေတွင်းရေကန်စသောရေရရှိရာနေရာများနှင့်၎င်း၏ ပတ်ဝန်းကျင်အား သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတို့ကိုပြုလုပ်ရာတွင် အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဒေသခံလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပြည်သူလူထုတို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန်ဖြစ်ပါ သည်။

၂။ မစင်စွန့်ပစ်ခြင်း

မစင်တွင် ရောဂါပိုးများရှိခြင်းကြောင့် နေရာတကာတွင် မစင်စွန့်ပစ်ခြင်းပြုလုပ်ပါက ယင်ကောင်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ လက်မသန့်ရှင်းမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်များမှ လည်းကောင်း ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါရနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံများတွင်တက်ရောက် ကုသနေသောလူနာများ၏ ရာခိုင်နှုန်းအတော်များများသည် မစင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားစေသည့်ရောဂါများ (ဥပမာ - ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ)ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် မစင်ကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်ရေးသည် အလွန်အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

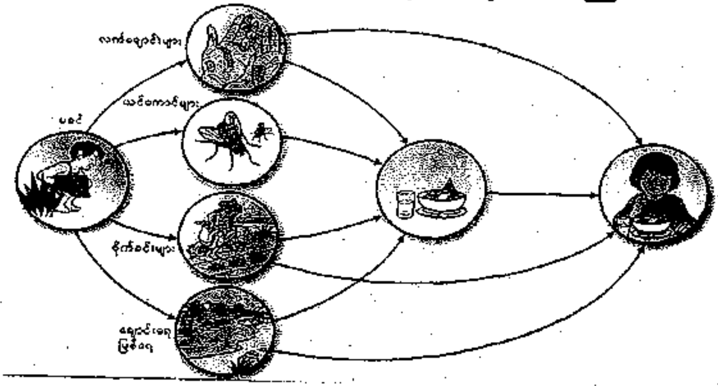
မစင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါများမှ ကင်းဝေးစေရန် အောက်ပါအတိုင်း မစင်စွန့်ပစ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကျင်း(တွင်းလွှဲ) ယင်လုံအိမ်သာကိုသုံးပါ။ တတ်နိုင်ပါက ရေသိုးကန်အိမ်သာကို သုံးစွဲပါ။

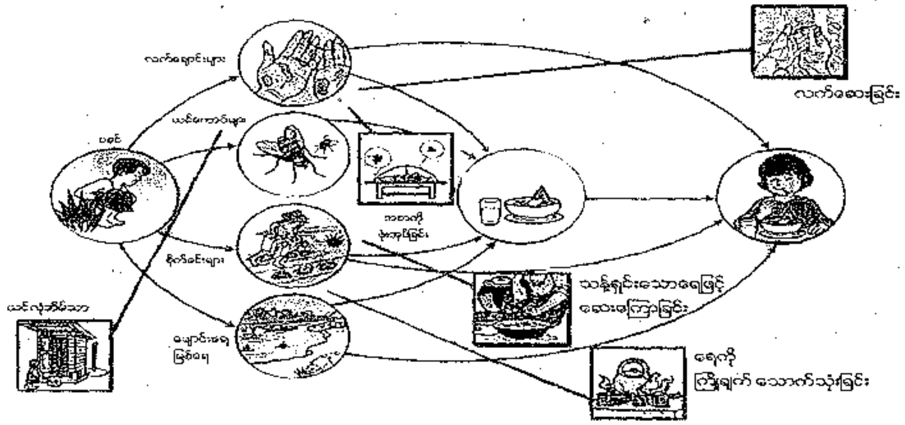
၂။ မြစ်၊ ချောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်၊ စမ်းရေတို့မှ ဝေးနိုင်သမျှဝေးသော (အနည်းဆုံး ပေ ၅၀ ဝေးသော)အနိမ့်ပိုင်း နေရာများတွင် ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။

၃။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။

မစင်မှတစ်ဆင့် ရောဂါများကူးစက်ပုံလမ်းကြောင်း



မစင်မှတဆင့်ရောဂါများကာကွယ်ပုံလမ်းကြောင်း



ယင်လုံအိမ်သာ

- ယင်လုံအိမ်သာဆိုသည်မှာ လူ့မစင်နှင့်ယင်ကောင် မထိတွေ့အောင် ကာကွယ်ထားသော အိမ်သာဖြစ်သည်။ ယင်လုံအိမ်သာသည် အနံ့လုံ၊ အရှက်လုံ၊ ယင်လုံ(လုံ၃လုံ)နှင့် ပြည့်စုံရပါမည်။
- လူ့မစင်သို့လှောင်ရာ အိမ်သာတွင်းထဲသို့ ယင်ကောင်များ လုံးဝမဝင်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။
- တွင်းတည့်ယင်လုံအိမ်သာနှင့် တွင်းလွှဲယင်လုံအိမ်သာအနက် တွင်းလွှဲယင်လုံအိမ်သာ သုံးလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ တွင်းလွှဲအိမ်သာသုံးလျှင် အနံ့အသက်ကင်းဝေးပြီး ပစ္စည်းများ ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကင်းဝေးပါမည်။
- တွင်းတည့်အိမ်သာဆောက်လျှင် အိမ်သာကြမ်းခင်း ယင်လုံဖို့လိုပါသည်။ ကြမ်းခင်းနှင့် တွင်းအကြား ယင်မဝင်နိုင်ရန် မြေဖို့ပေးရပါမည်။
- တွင်းလွှဲအိမ်သာဆောက်လျှင် ရေတံလျှောက်နှင့် အိမ်သာတွင်းအဖုံး ယင်လုံရပါမည်။

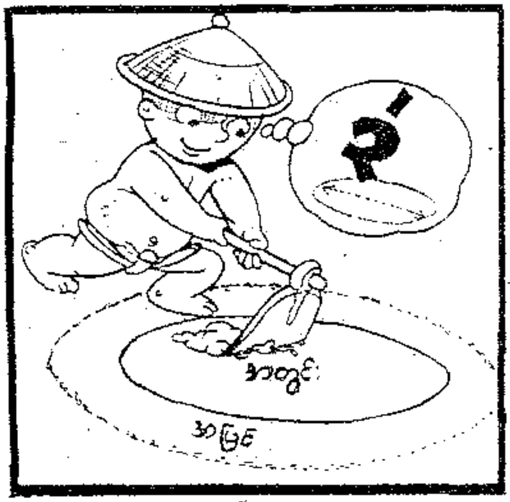
<u>ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲခြင်း</u>

အချို့သောကျေးရွာများရှိ အိမ်များတွင် အိမ်သာကို အသုံးပြုသော်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်းမရှိသော မြေပေါ်အိမ်သာ၊ တွင်းတိမ်အိမ်သာ၊ ယင်မလုံအိမ်သာများ ဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အိမ်သာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

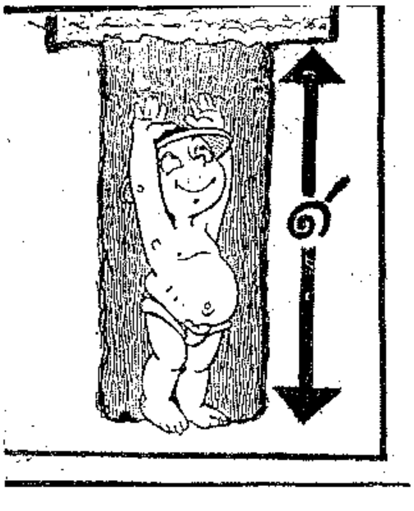
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအိမ်သာသည်-

၁။ ရေအရင်းအမြစ်များမှ ဝေးနိုင်သမျှဝေးသောနေရာ (အနည်းဆုံးပေ(၅၀)အကွာအဝေး) ၎င်းရေအရင်းအမြစ်အောက်အနိမ့်ပိုင်း၌ ရှိရမည်။

၂။ ကျင်းအဝကို အနည်းဆုံး (၃)ပေ ကျယ်အောင်တူးပါ။

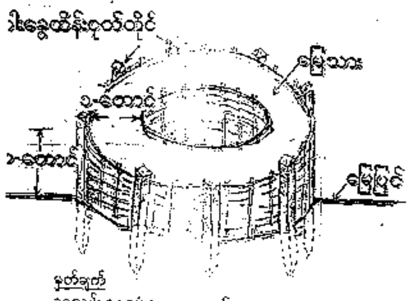


၃။ ကျင်းအနက်(၇-ပေ/ ၈-ပေ)တူးပါ။ အနည်းဆုံး (၆)ပေရှိရပါမည်။



၄။ ကျင်းမပြိုစေရန် ဝါးခွေ၊ ကျောက်တုံး၊ သစ်သားများဖြင့် ကာရံထားနိုင်သည်။ ရေဝပ်သောအရပ်များ၌ မြေသားကြားခံထားသော ခွေ(၂)ထပ်ဖြင့် မြေမျက်နှာပြင် အထက် အနည်းဆုံး တစ်ပေခွဲ(တစ်တောင်) အမြင့်ရှိရမည်။ ရေလွှမ်းဒေသများတွင် ရေအမြင့်ဆုံး တက်နိုင်သည့် အမြင့်ထက် တစ်ပေခွဲ (တစ်တောင်) ရှိရမည်။

ဝါးခွေနှစ်ထပ်[illegible]သောကျင်းပုံစံ

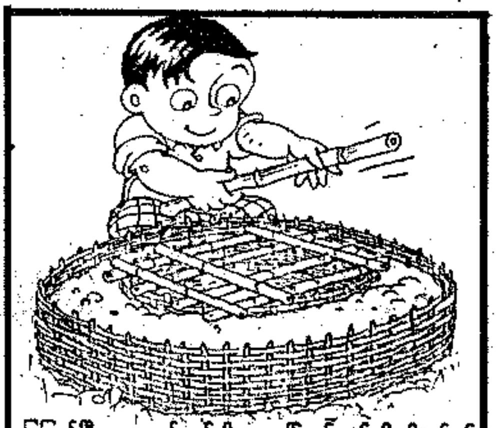


မှတ်ချက်
ရေလွှမ်း ရေလျှံ ဒေသများတွင်
ဝါးခွေအမြင့်ကို ရေမျက်နှာပြင်ထက်
၁တောင် ပို၍မြင့်ထားရမည်။

၅။ ကျင်းဝပတ်လည်ကို မြေကြီးကျစ်ကျစ်ဖို့ရမည်။

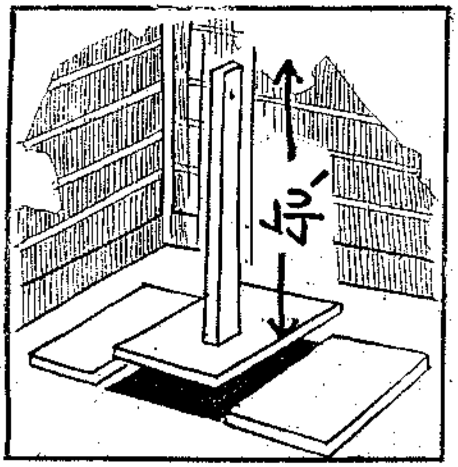
ဝါးခွေနှစ်ထပ်ကြားတွင် မြေသားဖို့ခြင်း။

၆။ အဆိုပါခွေ(၂)ထပ် အိမ်သာကျင်းပေါ်တွင် သစ်သားတန်း သို့မဟုတ် **ဝါးလုံးတန်းများ** မစိပ်မကျဲခင်းပါ။ ၎င်းအပေါ်တွင်ဝါးကပ် (သို့) ဖျာကြမ်းခင်းပါ။ ပလပ်**စတစ်အုပ်ပါ။** ထို့နောက် ပလပ်စတစ်ပေါ်သို့ မြေကြီး(၆)လက်မမှ (၉)လက်မအထူ ဖုံး**အုပ်ပါ။** မြေကြီးအားဖိသိပ်ပါ။



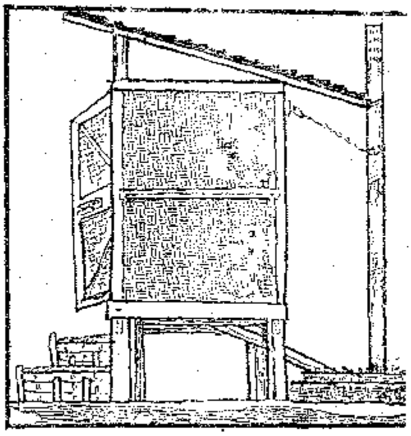
မြေပြည့်ပြီးသော နှစ်ထပ်ဝါးခွေပေါ်တွင် ဤသို့ ဝါးခင်း၍
ပလပ်စတစ်စ/မြေဆီအိတ်တို့ ခံပြီး မြေဖို့ပေးရသည်။

၇။ အိမ်သာကြမ်းခင်းအလယ်ရှိ မစင်ယိုပေါက်ကို အိမ်သာအသုံးမပြုသည့်အခါတွင် လက်ကိုင်တပ်အဖုံးနှင့် ပိတ်ထားရမည်။ လက်ကိုင်သည် အနည်းဆုံး (၂)ပေခွဲ အရှည်ရှိရမည်။



၈။ အိမ်သာကျင်းအပေါ် ထိပ်တွင် အပေါက်ဖောက်ထားသော ဝါးလုံးဖြင့် အနံ့ထွက်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။

၉။ အိမ်သာအပေါ်ပိုင်း အဆောက်အအုံအမိုးနှင့်နံရံကိုသင့်တင့်ရုံ(ရာသီဥတုဒဏ်နှင့်အရှက်ကာကွယ်ရန် ဝါး၊ သစ်ကိုင်း၊ ဓနိ၊ ထန်းရွက် စသည်တို့ဖြင့်) ပြုလုပ်နိုင်သည်။



၁၀။ တွင်းပြည့်ခါနီးတစ်ထွာခန့်အလိုတွင် တွင်းကို မြေကြီးဖြင့် လုံအောင်ဖို့ပြီး အနီးအနားတွင် တွင်းအသစ်တူး၍ အသုံးပြုပါ။

သန့်ရှင်းသောယင်လုံအိမ်သာတစ်လုံးတွင်ပါဝင်သင့်သည့် အဓိကအစိတ်အပိုင်းများနှင့် သတိပြုလိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။ <u>အိမ်သာအဆောက်အဦ</u>

လေဝင်လေထွက်နှင့်အလင်းရောင် ကောင်းစွာရရှိရမည်။ သုံးစွဲသူသက်တောင့်သက်သာရှိရပါမည်။ အုတ် (သို့မဟုတ်) ဒေသထွက်ပစ္စည်းဖြစ်သော ဝါး၊ ဓနိတို့ဖြင့် ဆောက်လုပ်နိုင်သည်။

၂။ <u>အိမ်သာခွက်</u>

ဘိုထိုင်အိုး၊ အိမ်သာကြွေခွက်၊ ပလပ်စတစ်အိမ်သာခွက်များကို သုံးနိုင်သကဲ့သို့ ဒေသထွက်ပစ္စည်းဖြင့်ပြုလုပ်သည့် ဝါးကတော့အိမ်သာခွက်၊ ဝါးဘိုးဝါးအဆစ်ဖောက်ထားသော အိမ်သာခွက်၊ အဖုံးပါ သစ်သားဇလားတို့ကိုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။

၆။ ဖို့မြေနှင့် အိမ်သာကျင်းအဖုံး

ဝါးခွေနှစ်ထပ်ကာရံထားသော အိမ်သာကျင်းအတွက် အဆိုပါဝါးခွေနှစ်ထပ်ပေါ်တွင် သစ်/ ဝါးလုံးတန်းများကို ခိုင်မြဲ၍ စိနေအောင်ချည်နှောင်ပါ။ အထက်မှ ပလပ်စတစ် သို့မဟုတ် ပိန်အိတ်ခွဲဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ ထို့နောက် မြေကြီးကို အထက်မှအောက်သို့ လျှောစောင်းဖြစ်အောင်ဖို့ရပါမည်။ ဝါးကူသရွတ်ကွန်ကရစ်ခွေနှင့် ရေတွင်းကာ ကွန်ကရစ်ခွေတို့အတွက် ကွန်ကရစ်ဖြင့်အဖုံးပြုလုပ်၍ဖုံးအုပ်ရပါမည်။

ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျအသုံးပြုနည်း

- အိမ်သာမတက်မီ ရေဖြည့်ရမည်။ အိမ်သာထဲတွင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာထားရှိရပါမည်။
- အိမ်သာခွက်တွင် မစင်အညစ်အကြေးများ မတင်စေရန် အိမ်သာခွက် အပေါ်တည့်တည့် ထိုင်ရပါမည်။
- ရေကုန်သက်သာစေရန်နှင့် သန့်ရှင်းမှုလွယ်ကူစေရန် အိမ်သာအသုံးမပြုမီ ရေအနည်းငယ်လောင်းပြီး မစင်စွန့်ပါ။
- အိမ်သာအသုံးပြုပြီးပါက မစင်အညစ်အကြေးများကို သန့်ရှင်းစွာ ရေလောင်းဆေးကြောပြီးမှ ထွက်လာရပါမည်။

၃။ <u>အိမ်သာခွက်အဖုံး</u>

အိမ်သာခွက်မျက်နှာပြင်အား ယင်မနားစေရန်နှင့် အိမ်သာကျင်းအတွင်း ယင်မဝင် နိုင်စေရန် အိမ်သာခွက်အဖုံးသည် အံကျဖြစ်နေရမည်။ အဖုံး၏ လက်ကိုင်အရိုးသည် နှစ်တောင်ခန့်ရှိရမည်။

၄။ <u>အိမ်သာကျင်း</u>

(၅)နှစ်ခန့်အသုံးပြုနိုင်သောမိသားစုသုံးအိမ်သာအတွက် အနက်-လူကြီးလက်တစ်ဖောင်ကျော် (၈ ပေခန့်)၊ အချင်း-နှစ်တောင် (၃ ပေ)တူးရပါမည်။ မြေအောက်ရေနီးပါက အနက်ကိုရေကြောနှင့်ခွာ၍ လျှော့တူးနိုင်ပါသည်။ မြေမာလွန်း၍ အနက်မတူးနိုင်ပါက အလျားလိုက်တူးနိုင်သည်။ အနက်(၄ ပေ)ခန့်ရှိသင့်ပါသည်။

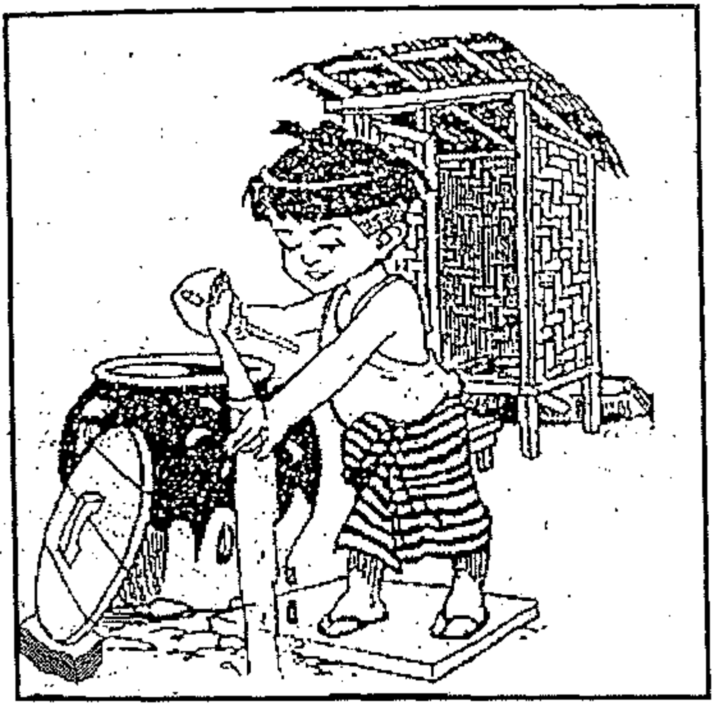
၅။ <u>အိမ်သာကျင်းအကာအရံ</u>

နှစ်ထပ်ကျင်းဝါးခွေကိုသုံးနိုင်ပါသည်။ အတွင်းဝါးခွေသည် အချင်း-နှစ်တောင် (၃ ပေ) ရှိ၍၊ အမြင့်မှာ မြေကျင်းအောက်ခြေမှ မြေပြင်ထက်အမြင့် တစ်တောင်ကျော် (ရေလွှမ်းသောဒေသများတွင် အမြင့်ဆုံးရေပြင်၏အထက် တစ်တောင်ခန့်)ရှိရပါမည်။

အပြင်ဝါးခွေသည်မြေပြင်အောက်အနက်နှစ်ပေခန့်နှင့်မြေပြင်အထက်အမြင့်တစ်တောင်ကျော် (ရေလွှမ်းသောဒေသများတွင် အမြင့်ဆုံးရေပြင်၏အထက် တစ်တောင်ခန့်) ရှိရပါမည်။

ဝါးခွေနှစ်ခွေကြားတွင်ဖို့မြေအားသိပ်နေအောင်ဖြည့်ပေးရပါမည်။ဝါးကူသရွတ်ကွန်ကရစ်ခွေကိုလည်းကောင်း၊ ရေတွင်းကာကွန်ကရစ်ကိုလည်းကောင်းတတ်နိုင်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- အိမ်သာတက်ပြီးလျှင် လက်ကိုင်တပ်အဖုံးကို သေချာစွာ ပြန်ဖုံးပေးရပါမည်။
- အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စနစ်တကျဆေးပါ။



ယင်လုံအိမ်သာရေရှည်ခံအောင် ထိန်းသိမ်းနည်း

- ယင်လုံအိမ်သာကို မပျက်စီးအောင် အမြဲဂရုစိုက် ထိန်းသိမ်းရပါမည်။
- ယင်လုံအိမ်သာကျင်းအနီးအနားသို့ တိရစ္ဆာန်များမသွားနိုင်ရန် ကြို့တင်ကာကွယ်ထားပါ။
- အိမ်သာတွင်းအဖုံးများ ပေါက်ခြင်း၊ ကျွံကျခြင်း ဖြစ်ပါက ချက်ချင်းပြုပြင်ပေးရပါမည်။
- အိမ်သာပိုက်၊ အိမ်သာတွင်းတို့ကို ပိတ်ဆို့ပြည့်လျှံစေမည့် တုတ်၊ စက္ကူထူ၊ အဝတ်စုတ်များသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- အိမ်သာကြမ်းခင်းနှင့် အိမ်သာခွက်ကို သန့်ရှင်းအောင် တစ်ပတ်တစ်ခါ ဆေးကြောရန်နှင့် အိမ်သာကျင်း၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အမြဲသန့်ရှင်းထားရပါမည်။

ယင်လုံအိမ်သာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ယင်လုံအိမ်သာရှိခြင်းဖြင့် အရှက်လုံစေသည့်အပြင် ညရေး၊ ညတာတွင်လည်းကောင်း၊ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက်လည်းကောင်း မစင်စွန့်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။

- ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ကူးစက်ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်၍ ကုသရသော ဆေးဝါးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာမည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်း တိုးတက်စေသည်။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။
- ရေထဲသို့ မစင်မှရောဂါပိုးများ ရောက်မသွားအောင်လည်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်သာရှိလျက်ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ပါက
(မြေပေါ်အိမ်သာ၊ ယင်မလုံအိမ်သာ)

၁။ စနစ်တကျပြုပြင်ရန် အိမ်ထောင်ဦးစီးအား ပညာပေး၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး အကြံပြုရပါမည်။
၂။ အကြံပြုထားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ထားခြင်း ရှိ/မရှိ အမြဲ စစ်ဆေး၍ စည်းရုံးပါ။

မစင် မစွန့်ပစ်ရမည့်နေရာများ

၁။ နေအိမ်ပတ်လည်နှင့် လူသွားလမ်းများ၊
၂။ မြစ်၊ ချောင်း၊ တူးမြောင်းများ၊
၃။ လယ်ကွင်း၊ ယာကွင်း၊ တောချုံဘေးများ၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ပြည်သူလူထုအား ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲရေးအတွက် စည်းရုံးလှုပ်ရှားရာတွင် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားတို့သည် ပညာပေး စည်းရုံးခြင်းသာမက ကိုယ်တိုင်တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်ကူညီရန်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ကျွမ်းကျင်မှု အကူအညီရယူဆောင်ရွက်ရန်၊
- လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် မိမိ၏နေအိမ်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကျေးရွာတွင်သော်လည်းကောင်း၊ ကာလဒေသနှင့်ကိုက်ညီ၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အိမ်သာများ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲရန် အများအတွက် စံနမူနာအဖြစ် ကိုယ်တိုင်ဆောက်လုပ်သုံးစွဲပြီး ပြသစည်းရုံး လှုံ့ဆော်သွားရန်၊
- အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရန် ပညာပေးရန်၊
- ကလေးများ၏ မစင်ကိုလည်း ယင်လုံအိမ်သာတွင်စွန့်ပစ်ရန် တိုက်တွန်းပညာပေးရန်၊

၃။ အမှိုက်သရိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း

အမှိုက်သရိုက်များကို နေရာတကာတွင် စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်ပါက ရောဂါပိုးများ ပေါက်ပွားခြင်း(သို့မဟုတ်)ရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်သောပိုးမွှားများအပါအဝင် ကြွက်၊ခြင်၊ယင်တို့ပေါက်ပွားပြီးရောဂါများ ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သင့်အိမ်နှင့် သင်မွေးမြူထားသော တိရစ္ဆာန်ထားရှိရာနေရာများမှ ထွက်လာသည့် အမှိုက်သရိုက်များတွင် ရောဂါပိုးများနှင့်ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့် ပိုးမွှားကောင်များ မပေါက်ပွားစေရန် အမှိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သောပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နေအိမ်တွင် နေထိုင်နိုင်ပါက စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး ကူးစက်ရောဂါကင်းဝေးပါမည်။

အမှိုက်သရိုက်များကို အောက်ပါအတိုင်း စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရပါမည်။

၁။ အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း စွန့်ပစ်ခြင်း

- အိမ်မှ အမှိုက်သရိုက်များ၊ မီးဖိုချောင်မှစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် သစ်ရွက်စသည့်အမှိုက်များကို အိမ်အနိမ့်ပိုင်းရှိ အမှိုက်ကျင်းထဲသို့သာ စွန့်ပစ်ရမည်။ (အမှိုက်ကျင်းသုံး၍ စွန့်ခြင်း။)
- အမှိုက်ကျင်းများသည် အိမ်မှလည်းကောင်း၊ ရေတွင်းရေကန်မှလည်းကောင်း အနည်းဆုံး ပေ(၅၀)ခန့်ဝေး၍ငှင်းတို့ထက် အနိမ့်ပိုင်းကျသော နေရာဖြစ်ရပါမည်။ အမှိုက်များ (မီးဖိုချောင် အမှိုက်အပါအဝင်)ကို မြေဆွေးကျင်း ပြုလုပ်စွန့်ပစ်ပါက (၅)လမှ(၆)လ အကြာတွင် စိုက်ပျိုးရေးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သောသဘာဝမြေဩဇာ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ကျေးရွာအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး၍ ကျေးရွာတစ်ခုလုံး အမှိုက်ရှင်းလင်းရေးအတွက် အပတ်စဉ် ရက်တစ်ရက်သတ်မှတ်ပြီး စုပေါင်းအမှိုက်ရှင်းလင်းပွဲများ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- အမှိုက်ကျင်းရှိသောနေအိမ်များတွင် ပိုမိုစနစ်ကျစွာ အသုံးပြုရန်နှင့် အမှိုက်ကျင်းမရှိသောအိမ်များတွင် အမှိုက်ကျင်းတူး၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန်စည်းရုံးပညာပေးရပါမည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ လိုအပ်သောအကူအညီများ တောင်းခံရယူ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၂။ လယ်ယာကွင်းပြင်တွင် စွန့်ပစ်ခြင်း

- လူများနေထိုင်သောနေအိမ်၊ အလုပ်လုပ်ရာလယ်ယာကွင်း၊ အသုံးပြုရာ ရေတွင်း၊ ရေကန်မြစ်ချောင်းများမှ ပေ(၃၀၀)ဝေးသော နေရာများတွင် အမှိုက်များကို ကျင်းလုပ်၍လည်းကောင်း၊ ကန်လုပ်၍လည်းကောင်း စွန့်ပစ်ပါက အန္တရာယ်မှကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မီးအန္တရာယ်ရှိသည်ကို သတိပြုရပါမည်။
- အမှိုက်သရိုက်ပြန့်ကျဲသွားခြင်းကြောင့် လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်ရှိ လုပ်သားများနှင့် ကျွဲနွားကျောင်းသူများတွင် ထိခိုက်အန္တရာယ်နှင့် ရောဂါရမည့် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် ရွာ၏ အောက်ပိုင်း မြေနိမ့်တွင် စွန့်ပစ်ခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

<u>တစ်ရွာလုံးသုံးရန် အမှိုက်ကျင်းတူးနည်း</u>

- ရွာမှ ပေ ၃၀၀- ၅၀၀ ကွာဝေးသော ရွာပြင်၌ သဘာဝ မြေနိမ့်ချိုင့်ဝှမ်းများတွင်အနည်းဆုံး အကျယ်(၄)တောင်၊ အလျား(၆)တောင်၊ အနက်(၅)တောင်ရှိသောကျင်းများတူး၍ အမှိုက်များကို အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း စွန့်ပစ်နိုင်ပါသည်။
- အမှိုက်ကျင်းများသည် အမြင့်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) ကုန်းထက်တွင် မရှိစေရပါ။
- အမှိုက်ကျင်းသို့ တိရစ္ဆာန်များဝင်ရောက်မမွှေနိုင်ရန် သစ်ကိုင်း၊ သစ်ဆူးများနှင့် လုံခြုံစွာ ကာရံထားပေးရမည်။
- အမှိုက်ကျင်းပြည့်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်တောင်ထုသော မြေကြီးနှင့်ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ (၅)လမှ (၆)လခန့်ကြာသောအခါ မြေသြဇာအဖြစ်ထုတ်ယူသုံးပြီး ကျင်းအသစ်အဖြစ် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်။

3/20/2009 10:47:1

- တစ်ရွာလုံး အမှိုက်များစွန့်နိုင်ရန်၊ တစ်ရွာလုံးသုံး အမှိုက်ကျင်းတူး၍ စွန့်ပစ်ပါက ပို၍ သင့်တော်သဖြင့် ယင်းကိစ္စအတွက် စည်းရုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

မှတ်ချက် ။ အမှိုက်သရိုက်များကို မြစ်၊ ချောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်များအတွင်း စွန့်ပစ်ခြင်း မပြုရပါ။

၃။ အမှိုက်ကျင်းတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း

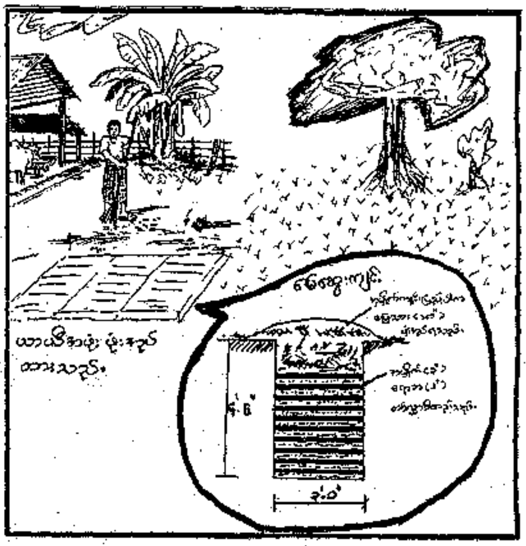
မိမိ၏အိမ်နှင့် ကျွဲ၊ နွား၊ တိရစ္ဆာန်များမှထွက်သော အမှိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းလျက် အမှိုက်ကျင်းတွင် သီးသန့်စုပုံခြင်းသည် လွယ်ကူ၍ငွေကုန်နည်းပြီး အန္တရာယ် ကင်းသည့် အကောင်းဆုံးနည်းတစ်နည်းဖြစ်ပေသည်။

၎င်းနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီးရောဂါဘယ မရရှိနိုင်ခြင်း၊ တန်ဘိုးကြီးပေး၍ ဝယ်ယူရသော ဓါတ်မြေဩဇာအစား ကောင်းမွန်၍ ငွေကုန်ကျမှု မရှိသော မြေဩဇာကို ရရှိနိုင်ခြင်းစသောအကျိုးများ ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျေးရွာတွင် အမှိုက်ကျင်းများတူးပြီး အမှိုက်သရိုက်များ၊ နွားချေး၊ မြင်းချေးစသော တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်ရန်အားပေးခြင်း၊ စည်းရုံးတိုက်တွန်းခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ရပါမည်။

<u>တစ်အိမ်ထောင်သုံး အမှိုက်ကျင်းပြုလုပ်နည်း</u>

- နေအိမ်မှ (၃၀-၅၀)ပေအကွာတွင် အကျယ်(၂)တောင်၊ အလျား(၄)တောင်၊ အနက်(၃) တောင်ရှိသော မြေကျင်းတူး၍ အမှိုက်ကျင်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- အမှိုက်သရိုက်များကို ၃" အထူစွန့်ပစ်ပြီးတိုင်း ၂" အထူ ရောစာ (လွှစာမှုန့်၊ တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေး၊ ကောက်ရိုးစသည်)တို့ကိုထည့်ပါ။ အဆိုပါအတိုင်း အမှိုက်တစ်လှည့် ရောစာများတစ်လှည့်စီထည့်ပါ။
- ကျင်းတစ်ကျင်းကို (၅)လအသုံးပြုပြီး (၅)လအနားပေးစနစ်ဖြင့် ကျင်း(၂)ကျင်းတူးပြီး တစ်လှည့်စီ အသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

နေအိမ်ဝန်းကျင် ပြုပြင်ခြင်း
စေ့စေ့ညီညီသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း ။



လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ပြည်သူလူထုအား စနစ်တကျ အမှိုက်စွန့်ပစ်ရေး အတွက် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်

- သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များနှင့် ညှိနှိုင်း၍ အမှိုက်စွန့်ပစ်ရန် နေရာသတ်မှတ်ခြင်း။
- အမှိုက်ကျင်းပြုလုပ်နည်းများ လက်တွေ့ပြသခြင်း။
- အမှိုက်သရိုက်များကို အမှိုက်ကျင်းတွင် စွန့်ပစ်ရန် စည်းရုံးပညာပေးခြင်း။
- အမှိုက်ကျင်းများပြုလုပ်သုံးစွဲရန် စည်းရုံးပညာပေးခြင်း။
- မိမိနေအိမ်တွင် စံနမူနာအဖြစ် အမှိုက်ကျင်းတူး၍ စနစ်တကျ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း။

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး

သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အဓိကအမူအကျင့်များတွင် အောက်ပါအချက်များသည် အဓိကကျ၍ အရေးကြီးသည်။ ၄င်းတို့မှာ

၁။ လက်သန့်ရှင်းရေး၊
၂။ အစားအစာသန့်ရှင်းရေး၊
၃။ ရေကောင်းရေထန့်ရရှိသုံးစွဲရေး၊
၄။ ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲရေးတို့ဖြစ်ပါသည်။ အတိုကောက်အားဖြင့်
လက်သန့်၊ အစာသန့်၊ ရေသန့်၊ အိမ်သာသန့်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ရေကောင်းရေသန့်ရရှိသုံးစွဲရေးနှင့် ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲရေးတို့ကို ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအပိုင်းတွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

၁။ လက်သန့်ရှင်းရေး

သန့်ရှင်းသောလက်

သန့်ရှင်းသောလက်ဆိုသည်မှာ လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ သုံးရေသန့်တို့ဖြင့် ပွတ်တိုက်၍ စင်ကြယ်အောင် ဆေးထားသောလက်ကို ဆိုလိုပါသည်။

လက်ဆေးခြင်းအကျိုးကျေးဇူး

- အိမ်သာတက်ပြီး ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ဆေးခြင်းကြောင့် လက်တွင်ကပ်ပါလာသော ရောဂါပိုးများကို ဆေးကြောပစ်နိုင်သည့်အပြင် အခြားသူများကိုပါ ရောဂါမကူးစက်နိုင်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- လက်တွင်ပေကျံနေသော အညစ်အကြေးများကို မြင်နိုင်သော်လည်း ရောဂါပိုးများ ကပ်ပါနေသည်ကို မမြင်နိုင်ပါ။ ထိုသို့မြင်နိုင်သော အညစ်အကြေးများကိုလည်းကောင်း၊ မမြင်နိုင်သော ရောဂါပိုးများကိုလည်းကောင်း လက်ဆေးခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။
- ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ဆေးပြီးမှ အစာခွံ့ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးထံသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သောက်ရေ၊ သုံးရေခပ်လျှင် မခပ်မီလက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောခြင်းဖြင့် ရေမှတဆင့် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ထမင်းနှင့်အစားအစာများ မစားမီ လက်ဆေးခြင်းဖြင့် သန်ဥနှင့်ရောဂါပိုးများ ကင်းစင်စေနိုင်ပါသည်။
- လက်တွင် မစင်အညစ်ကြေးအနည်းငယ်မျှပါရှိရုံဖြင့်ရောဂါပိုးများစွာပါးစပ်ထဲရောက်သွားနိုင်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။

ဘယ်အချိန်မှာ လက်ဆေးကြမလဲ

<u>မတိုင်မီလက်ဆေးရန် အချိန်အခါ</u>

- ထမင်းမစားမီ၊
- စားစရာတွေကို မထိမီ၊ မပြင်ဆင်မီ၊ မတည်ခင်းမီ
- ထမင်းဟင်းမချက်ပြုတ်မီ
- ကလေးတွေကို အစာမခွံ့မီ / မကျွေးမီ
- သောက်ရေမခပ်မီ
- ဖျားနာနေသူတစ်ယောက်ယောက်ကို မပြုစုမီ
- အကွဲအရှ၊ ခြစ်ရာတုတ်ရာ၊ အနာအစရှိသည်တို့ကို ဆေးမထည့်မီ

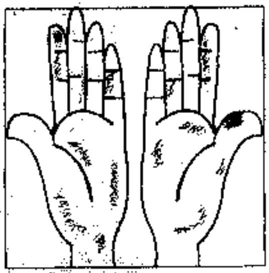
<u>ပြီးနောက်လက်ဆေးရန် အချိန်အခါ</u>

- မုန့်၊ အစားအစာ စားပြီးနောက်၊
- အိမ်သာသုံးပြီးနောက်၊
- ကလေးအညစ်အကြေး သုတ်သင်ပေးပြီးတဲ့နောက်၊
- တစ်ယောက်ယောက် အိမ်သာသွားဖို့ ကူညီပေးပြီးတဲ့နောက်၊
- အညစ်အကြေး၊ အမှိုက်ထရိုက်များ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်၊
- ကလေးများ ကစားပြီးနောက်၊
- ကလေးရဲ့ နှာခေါင်းကို သုတ်ပေးပြီးတဲ့နောက်၊
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ နှပ်ညှစ်ပြီးတဲ့နောက်၊
- ဖျားနာနေသူကို ပြုစုပြီးတဲ့နောက်၊
- ပိုက်ဆံကိုင်ပြီးတဲ့နောက်၊
- ဈေးမှ / အလုပ်မှ / ကျောင်းမှ ပြန်လာပြီးတဲ့နောက်
- မချက်ရသေးတဲ့ စားစရာ အထူးသဖြင့် ကြက်သား ဘဲသားအစိမ်း၊ ကြက်ဥ၊ အသားနဲ့ ငါးတွေ ကိုင်ပြီးတဲ့နောက်၊
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို ကိုင်ပြီးတဲ့နောက်၊
- အများသုံး ယာဉ်၊ ရထားကို အသုံးပြုပြီးတဲ့နောက်၊
- စိုက်ခင်း ဥယျာဉ်ထဲတွင် ပျိုးပင်တို့ကို စိုက်ပျိုးပေါင်းသင်တူးဆွပြီးနောက်၊
- ညစ်ပတ်တဲ့အရာတို ကိုင်ပြီးတဲ့နောက်၊

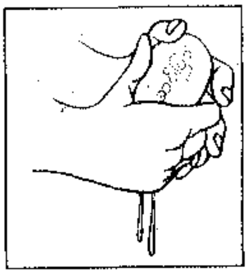
<u>လက်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများနှင့် စနစ်တကျလက်ဆေးနည်း</u>

- လက်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများမှာ ဆပ်ပြာ၊ ပြာမှုန့်၊ ပြာရည်၊ သဲဆပ်ပြာ၊ ကင်ပွန်းသီးဆပ်ပြာ စသည့်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။
- လက်သည်းကိုလည်း အမြဲတိုအောင် ညှပ်ထားမှသာ လက်သည်းကြားထဲတွင် ရှိနေသော အညစ်အကြေး၊ ရောဂါပိုးများကို ဆေးကြောရန် လွယ်ကူမည် ဖြစ်သည်။

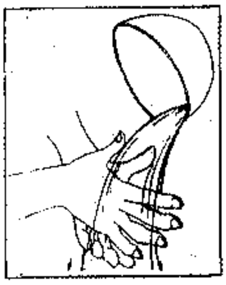
- လက်ဆေးရာတွင် သုံးရေသန့်ဖြင့် လက်ကိုလောင်း၍ ဆေးရမည်၊ ဇလုံထဲတွင် နှစ်၍ မဆေးရ။
- တစ်ယောက်ဆေးပြီးသောရေကို နောက်တစ်ယောက် ထပ်ဆေးခြင်း မပြုရပါ။
- လက်ဆေးရာတွင် လက်သည်းကြားကိုလည်းကောင်း၊ လက်ချောင်းများနှင့် လက်ဖဝါးများကိုလည်းကောင်း ဆပ်ပြာဖြင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောမှသာ လက်တွင်ကပ်ပါသောရောဂါပိုးများကို ဆေးကြောပစ်နိုင်ပါမည်။



ညစ်ပတ်သောလက်



လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်
အညစ်အကြေးများ
ကင်းစင်အောင် ဆေးကြောပါ။



လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်
ပွတ်၍ သန့်ရှင်းသော
ရေဖြင့် လောင်းဆေးပါ

<u>လက်ဆေးကြောပုံနည်းလမ်းမှန်</u>

- ရေဇလုံ (သို့မဟုတ်) ရေခွက်ထဲတွင် သင်၏ လက်ကို ထည့်၍ မဆေးကြောရ။ ပိုက်မှလာသောရေ (သို့မဟုတ်) ခွက်ဖြင့်လောင်း၍ ဆေးကြောရန်။
- လက်ကိုသန့်စင်ရန် ဆပ်ပြာဖြင့် (လက်ဖဝါး၊ လက်ခုံ၊ လက်ကောက်ဝတ်နှင့်လက်ချောင်းများအကြား) သေချာစွာ စင်အောင်ဆေးကြောပြီး လက်ကို အဝတ်သန့်သန့်ဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။
- အဝတ်သန့်သန့်မရပါက သင့်လက်ကို လေထဲတွင် အခြောက်ခံပါ။
- လက်ကိုအပေါ်ဘက်ထောင်၍ အခြောက်ခံပါက ပိုကောင်းပါသည်။ သို့မှသာ ညစ်ပေသောရေများ လက်ချောင်းထိပ်များတွင် စုဝေးတင်ကျန် မနေစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

<u>လက်သည်းညှပ်ခြင်းအကျိုး</u>

- လက်သည်းညှပ်ခြင်းဖြင့် လက်သည်းကြား မစင်ဝင်ခြင်းမှတဆင့် ရရှိနိုင်မည့် ရောဂါပိုးများလည်း ကင်းဝေးပါမည်။
- လက်သည်းညှပ်ခြင်းဖြင့် လက်သည်းကြားထဲရှိ ရောဂါပိုးများ အစားအစာနှင့် ရောနှောပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောက်မသွားစေရန်နှင့် သူတစ်ပါးတို့အား မိမိလက်သည်းကြားမှ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်မခံရစေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- လက်နှင့်လက်သည်းကြားရှိ ရောဂါပိုးများကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ သန်ကောင်စွဲရောဂါများဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။
- လက်သည်းရှည်များဖြင့် ကုတ်ခြစ်ခြင်းဖြင့် အနာရောဂါရခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် လက်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်သူ လူထုအား အောက်ပါတို့ကိုပညာပေးရမည်။

- ကျန်းမာခြင်းအစ လက်သန့်ရှင်းရေးကဆိုသည့်စကားအတိုင်း လက်ကိုသန့်ရှင်းစွာထားပါက ရောဂါများစွာကို တားဆီးနိုင်ခြင်း၊
- လက်ဆေးနည်းကို စနစ်တကျသရုပ်ပြရှင်းလင်းခြင်း၊
- အစားအစာ မကိုင်တွယ်မီနှင့် အိမ်သာအထွက် လက်ဆေးရမည့် အလေ့အကျင့်ကို ပြည်သူလူထုအား လက်ခံကျင့်သုံးတတ်လာအောင် စည်းရုံးခြင်း၊
- ကလေးငယ်များ လက်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထကို စွဲမြဲကျင့်သုံးအောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊

၂။ အစားအစာသန့်ရှင်းရေး

သန့်ရှင်းသော အစားအစာ

သန့်ရှင်းသော အစားအစာဆိုသည်မှာ ဓါတုပစ္စည်းနှင့် ရောဂါပိုးများ မပါသော အစားအစာဖြစ်ပါသည်။

<u>အစားအစာများ ညစ်ညမ်းစေခြင်းအကြောင်းရင်း</u>

အစားအစာများသည် အောက်ပါအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ညစ်ညမ်းသွားနိုင်သည်။

- အစားအစာများကို မလုံမခြုံထည့်သို သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- ပိုးဟပ်၊ ယင်ကောင်၊ကြွက်စသည့်သတ္တဝါများကြောင့်ကူးစက်ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်ခြင်း၊
- စိုက်ပျိုးသောနေရာများ မသန့်ရှင်းခြင်း၊
- အစားအစာ သယ်ယူပို့ဆောင်မှု စနစ်မကျခြင်း၊
- အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်မှု မသန့်ရှင်းခြင်း၊
- ချက်ပြုတ်သည့်အိုး၊ စားသောက်သည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို စနစ်တကျ မဆေးကြောခြင်း၊
- သုံးရေ မသန့်ရှင်းခြင်း၊
- ရက်လွန်ထမင်းသိုး၊ ဟင်းသိုးဖြစ်ခြင်း၊

နေအိမ်တွင် အစားအစာသန့်ရှင်းအောင် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

- အစားအသောက်များကို ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ၊
- မီးဖိုချောင်သုံးရေသည် ရေသန့်ဖြစ်ပါစေ၊
- အိုးခွက်ပန်းကန်များကို သုံးရေသန့်ဖြင့်သာ ဆေးကြောပါ၊
- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပြီးမှ အစားအစာ၊ အိုးခွက်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို ကိုင်တွယ်ပါ၊
- အစားအစာများ၊ စဉ်းတီတုံးနှင့် ဓါးကဲ့သို့ မီးချောင်သုံးပစ္စည်းများနှင့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရာ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ထားပါ၊
- အစားအစာများကို အဖုံးပါသော ဘူးများ၊ ခွက်များဖြင့် သိမ်းဆည်းသိုလှောင်ပါ၊
- ယင်ကောင်များ ပေါက်ပွားမှုမရှိစေရန် နေအိမ်နှင့် နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာထားပါ၊
- ရောဂါပိုးမွှားများ သယ်ဆောင်သော ယင်၊ ကြွက်၊ ပိုးဟပ်စသည်များ မလာနိုင်အောင် စားကြွင်းစားကျန်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ၊

- မီးဖိုချောင်သည် အလင်းရောင်ရ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့နေရမည်။

အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း

- အစားအစာ မချက်ပြုတ်မီ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပါ။
- လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားငါးများကိုသာဝယ်ပါ။ မချက်ပြုတ်မီ သုံးရေသန့်ဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေနွေးဖြောခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းပြုပြီးမှစားလျှင် ရောဂါပိုးများ ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အစိမ်းစားရသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများကို သုံးရေသန့်နှင့် ဆေးကြောပြီးမှ စားရပါမည်။
- အသားစိမ်းနှင့် အသီးအရွက်များကို သပ်သပ်စီထားပါ။
- အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ စဥ်းတီးတုံး၊ ဓားစသည့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို မသုံးမီနှင့် အသုံးပြုပြီးပါက သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- လတ်ဆတ်သောသားငါးများကိုဝယ်၍ အသားငါးများကို သေချာကျက်အောင်ချက်စားပါ။
- ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို ချက်ချင်းစားသောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) သေချာပြန်နွေးပြီးမှ စားသောက်ပါ။
- ချက်ပြုတ်ပြီးသောအစားအစာများကို ပိုးမွှားနှင့် သတ္တဝါများ၊ ဖုန်၊ အမှိုက်များ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကြောင်အိမ်ထဲတွင်လည်းကောင်း၊ အုပ်ဆောင်းအောက်တွင်လည်းကောင်း၊ ဖုံးအုပ်သိမ်းဆည်းထားပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် အစားအစာသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါတို့ကိုပညာပေးရမည်။

- ➢ အစားအစာများကို သန့်ရှင်းစွာထားသိုနည်း၊
- ➢ အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်နည်း၊
- ➢ အစားအစာမသန့်ရှင်းပါက ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်ရောဂါများအကြောင်း၊

သန်ကောင်တုတ်ကောင်ရောဂါ

အစားအသောက်နှင့် ရေသန့်ရှင်းမှုမရှိပါက သန်ကောင်တုတ်ကောင်ရောဂါများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

သန်ကောင်တုတ်ကောင်များသည်လူ၊တိရစ္ဆာန်များ၏အူများတွင်နေထိုင်ကြလျက်စားသမျှ အစားအစာ အာဟာရများပေါ်တွင် မှီခိုနေထိုင်သဖြင့်၎င်းတို့အားကပ်ပါးကောင်များဟုခေါ်သည်။ သန်ကောင်တုတ်ကောင်များ ဝမ်းတွင်း၌ရှိသူသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အခြားရောဂါများ ဝင်ရောက်လာခြင်းစသည်တို့ကို ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကပ်ပါးကောင်များ၏ ဥများသည်သော်လည်းကောင်း၊ သားလောင်းကောင်များသည် သော်လည်းကောင်း၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ မစင်နှင့်အတူ ပြင်ပသို့ ရောက်ရှိလာသည်။

မစင်ကို စနစ်တကျ မစွန့်ပစ်လျှင် သန်ဥများ၊ သားလောင်းကောင်များသည် လူတို့ သုံးသည့်ရေ၊ စားသည့်အစားအစာများထဲသို့ ရောက်ရှိလာပြီး တစ်ဦးမှတစ်ဦး ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

သန်ကောင်တုတ်ကောင်ရောဂါသည် အရွယ်မရွေးဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။ ကလေး(၁၀၀)လျှင်(၇၀)ဦး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်(၁၀၀) လျှင် (၄၀)ဦး သန်ကောင်ရောဂါစွဲကပ်နေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်အများဆုံးသော သန်ကောင်များမှာ

၁။ သန်လုံးကောင်
၂။ တုတ်ကောင်
၃။ ကြာပွတ်သန်ကောင်
၄။ ချိတ်သန်ကောင်
၅။ သန်ပြားကောင်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

သန်ကောင်ရောဂါရှိသောသူဝမ်းသွားသည့်အခါသန်ဥများပါလာပြီးပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး မကောင်းသောနေရာ၊ ယင်လုံအိမ်သာမသုံးစွဲသောနေရာများတွင်သန်ဥများသည် မြေကြီးပေါ်သို့ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ထို့မှတဆင့် အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ကူးစက်တတ်ပါသည်။

၁။ <u>မသန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးခြင်း</u>

အထူးသဖြင့် မစင် (မိလ္လာ) အားစနစ်တကျ အိမ်သာ၌ စွန့်ပစ်ခြင်းကိုမပြုလုပ်ဘဲ နေအိမ်ဘေး၊ ချုံပုတ်စသည့်နေရာများတွင် စွန့်ပစ်ခြင်းကြောင့် သန်ကောင်လောင်းများသည် သောက်ရေသုံးရေများသို့ ရောက်ရှိလာက ရောဂါရရှိတတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊
- သန်ကောင်များအန်ခြင်း၊
- အူပိတ်ခြင်း၊
- ကလေးများစံချိန်မီ မကြီးထွားနိုင်ခြင်း၊
- အာဟာရချို့တဲ့လာခြင်း၊
- ကလေးများ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်းထိခိုက်လာပြီး ကလေး၏ သင်ယူ၊ မှတ်ယူနိုင်မှုစွမ်းအားကျဆင်းလာခြင်း၊

သန်ကောင်ရောဂါစွဲကပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့်နည်းလမ်းများ

- လူ့မစင်ကို ယင်လုံအိမ်သာတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့်မစင်စွန့်ပြီးသည့်အခါတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။
- အသီးအရွက်များနှင့် အိုးခွက်ပန်းကန်တို့ကို ရေဖြင့်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။

၂။ မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ စားသုံးခြင်း

အထူးသဖြင့် အိမ်သာမှ ထွက်လာပြီးသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ မြေကြီးကိုကိုင်တွယ်အလုပ်လုပ်ပြီးသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ ကစားပြီးသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ သက်ကို စင်ကြယ်စွာ မဆေးကြောဘဲ ယင်းလက်များဖြင့် အစားစားခြင်းဖြင့် ကူးစက်သတ်ပါသည်။

၃။ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း

- သစ်သီးဝလံဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စင်ကြယ်စွာ မဆေးကြောဘဲ စားသုံးခြင်း၊
- သန်ပြားကောင်၏ သန်လောင်းကောင်များပါသော ဝက်သား၊ အမဲသား စသည်များကို နူးနပ်အောင်မချက်ဘဲ မကျက်တကျက် စားသုံးခြင်းတို့ဖြင့် ကူးစက်တတ်ပါသည်။

၄။ လူ့အရေပြားကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်း

မြေကြီးပေါ်တွင် ဖိနပ်မပါဘဲသွားသူများကို ချိတ်သန်ကောင်သည် လူ၏အရေပြားကို ထိုးဖောက်၍ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်တတ်ပါသည်။

၅။ အခြားသူများထံမှ ကူးစက်ခြင်း

အထူးသဖြင့် ကလေးများ ညအိပ်စဥ် စအိုဝတစ်ဝိုက်တွင် ယားယံ၍ ကုတ်ဖဲ့နေခြင်းနှင့် ၄င်းနေရာ၌ အပ်ချည်မျှင်မျှသေးငယ်သည့် တုတ်ကောင်ငယ်ကလေးများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထိုတုတ်ကောင်များရှိသူနှင့် အတူအိပ်သောသူများကို ကူးစက်တတ်ပါသည်။

- အစားအစာများကို ယင်မနားစေရန် အမြဲဖုံးအုပ်ထားရပါမည်။
- ပူနွေးလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို စားသုံးရပါမည်။
- အပြင်ထွက်တိုင်း ဖိနပ်စီးရပါမည်။
- ဝမ်းသွားရာတွင် သန်ကောင်များပါရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ပြသ၍ ကုသမှုခံယူရပါမည်။

မြန်မာနိုင်ငံသန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးစီမံချက်မှ အသက်(၂)နှစ်မှ(၅)နှစ်အတွင်း ကလေးများကို ကျန်းမာရေးဌာနအခြေပြု၍လည်းကောင်း၊ မူလတန်းကျောင်းသားအရွယ်ကလေးများ(၅နှစ်မှ ၉နှစ်)အား ကျောင်းအခြေပြု၍လည်းကောင်း (၆)လလျှင်တစ်ကြိမ် သန်ချဆေး (Albendazole 400mg) တိုက်ကျွေးလျက်ရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား သန်ချဆေး (Mebendazole 500mg) တစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးလျက်ရှိပါသည်။

သန်ချဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး ဥာဏ်ရည်တက်လာမည်ဖြစ်ပြီး သွက်လက်ထက်မြက်စွာ စာသင်ကြားနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများနေဖြင့် သန်ကောင်တုတ်ကောင်များမှကင်းဝေးစေရန် ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါတို့ကိုပညာပေးရမည်။

- ➢ မစင်ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်၊ သန့်ရှင်း ပိုးကင်းသောရေကိုသာသုံးရန်၊ စနစ်တကျ အကာအကွယ်ပြုထားသော ရေတွင်းရေကန်တို့မှသန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးရန်၊ မရနိုင်ပါက ရေကိုကျိုချက်၍သောက်ရန်၊
- ➢ နောက်ဖေးသွားပြီးတိုင်းနှင့် အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောရန်၊
- ➢ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီးမှစားသုံးရန်၊
- ➢ တုတ်ကောင်၊ သားလောင်းကောင်များပါသော ဝက်သား၊ အမဲသားများကိုမစားရန်နှင့် အသားများကို ကျက်အောင်ချက်ပြီးမှ စားရန်၊
- ➢ သန်ချဆေးမှန်မှန်တိုက်ကျွေးရန်၊

သွားတိုက်ဆေးရွေးချယ်ခြင်း

- သွားပိုးစားရောဂါ (သို့) သွားဆွေးမြေ့ရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်မည့် (Free Fluoride 1000 ppm) ဖလိုရိုဒ်ဓါတ် ၁၀၀၀အား အနည်းဆုံးပါသည့် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုရန် အထူးအရေးကြီးသည်။
- သွားတိုက်ဆေးဘူးပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဆေးအာနိသင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို စစ်ဆေးပါ။ အချို့သွားတိုက်ဆေးဘူးများတွင် ထုတ်လုပ်သည့်နှစ်ကိုသာ ဖော်ပြထားလျှင် ယင်းထုတ်လုပ်သည့်နှစ်မှ (၂)နှစ်အတွင်းသာ ဆေးအာနိသင် အပြည့်အဝ ရှိနိုင်သည်။
- ဂျဲလ် (Gel) ပုံစံဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော သွားတိုက်ဆေးများသည် အဖြူရောင် (cream) သွားတိုက်ဆေးများထက် ဖလိုရိုဒ်ပါဝင်မှုကို ဓါတ်မပြယ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဂျဲလ် (Gel) သွားတိုက်ဆေးများသည် ဈေးနှုန်း အနည်းငယ် ပိုသော်လည်း ဖလိုရိုဒ်ဓါတ် အပြည့်အဝ ကြာရှည်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့် သွားတိုက်ဆေးများဖြစ်သည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးသည်လည်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာပါမှ ခံတွင်းအနံ့ကောင်း၍ အစားအစာများ စားသောက်နိုင်ကာ အာဟာရ ဓါတ်ပြည့်ဝနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာစေရန် အတွက် စနစ်တကျ သွားတိုက်ရန်နှင့် သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေးများ ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်း သည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်ခြင်း

<u>သွားပွတ်တံ ရွေးချယ်ခြင်း</u>

- အသက်အရွယ်၊ ပါးစပ်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီမည့် သွားပွတ်တံအရွယ်အစားကို ရွေးချယ်ပါ။
- သွားပွတ်တံအမျှင်များသည် နူးညံ့၍ သွားပွတ်တံအရိုးမှ အလွယ်တကူ ကျွတ်ထွက်နိုင်၊ မထွက်နိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။
- လက်ကိုင်ဖြောင့်တန်း၍ လုံးပတ်ကြီးသော လက်ကိုင်ရှိသည့် သွားပွတ်တံများသည် လိုအပ်သလို ပုံစံပြောင်း၍ သွားတိုက်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။
- ကိုယ်လက်အင်္ဂါ မသန်စွမ်းသဖြင့် လက်ဖြင့် သွားတိုက်ရန် ခက်ခဲသောသူများ (ဥပမာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အိပ်ယာထဲတွင်နေရသောလူနာများ)အတွက် စက်သွားပွတ်တံများ (motorized toothbrush) အသုံးပြုနိုင်သည်။
- သွားတိုက်၍ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သွားတိုက်ဆေးသည် ပိုမို အဓိကကျသဖြင့် သွားပွတ်တံအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ထက် အာနိသင်ရှိသည့် သွားတိုက် ဆေးကို ရွေးချယ်ရန် ဦးစားပေးပါ။

- ကလေးသုံးသွားတိုက်ဆေးများသည် ကလေးငယ်များနှစ်သက်ရန် အနံ့အရသာကိုသာ ပြုပြင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များ အစားအစာကဲ့သို့ ဝမ်းထဲမြို့ချရန် အခွင့်အလမ်းပိုရှိ၍ သာမန်မိသားစုသုံး ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေးကိုပင် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အသက်(၃)နှစ်အောက်၊(၆)နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ရာတွင်ထည့်ရမည့် သွားတိုက်ဆေး ပမာဏကို စနစ်တကျလိုက်နာ၍ သွားတိုက်ပေးခြင်းသည် ပို၍ သင့်လျော်တွက်ချေကိုက်သည်။

ခံတွင်းရောဂါကာကွယ်ခြင်း (Prevention of dental carries and gingival diseases)

<u>သွားချေးလွှာသန့်စင်စေသောနည်းလမ်း</u>

- သွားချေးလွှာသည် သွားဆွေးမြေ့ခြင်းရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါကို ဖြစ်စေပါသည်။ သွားတိုက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သွားနှင့်ခံတွင်းမှ ချေးလွှာများကို သန့်စင်စေခြင်းဖြင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကိုပြုလုပ်ပေးပြီး ဖလိုရိုဒ်ဓါတ်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

<u>စနစ်မှန် သွားတိုက်စေသော နည်းလမ်း</u>

ပစ္စည်း

- အသုံးပြုရမည့် အမှန်ကန်ဆုံး ပစ္စည်းမှာ သွားပွတ်တံနှင့် ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေးဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်သွားတိုက်ရမည့် အကြိမ်

သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများကို ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ရန် တစ်နေ့(၂)ကြိမ်သွားတိုက်ရန် အရေးကြီးသည်။

နေ့တစ်နေ့၌ သွားတိုက်ရမည့်အချိန်

တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သွားတိုက်ရာတွင် ညအိပ်ရာမဝင်မီ သွားတိုက်ခြင်းမှာ အဓိကအရေးကြီးသည်။ အကြောင်းမှာ ညအိပ်စက်နေချိန်တွင် ခံတွင်းတွင် တံတွေးထွက်ခြင်း လျော့နည်းသွားပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ဝေါက်ပွားမှု၊ တိုက်ခိုက်မှုကို သွားများကပို၍ ခံစားရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

နံနက်အိပ်ယာထတွင် ရေဖြင့်ပလုတ်ကျင်း၍ နံနက်စာစားပြီးမှ သွားတိုက်ခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်သည်။တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သာသွားတိုက်နိုင်သောသူများသည်ညအိပ်ယာမဝင်မီသွားတိုက်သည့် အလေ့အထကို ပြင်ယူပါ။

အသုံးပြုရမည့်သွားတိုက်ဆေး

ဆေးအာနိသင်သက်တမ်း မကုန်ဆုံးသေးသည့် ဖလိုရိုဒ် (free fluoride 1000 ppm) အနည်းဆုံးပါသည့် သွားတိုက်ဆေးဖြစ်ရန် အရေးကြီးသည်။

သွားတိုက်ရမည့် ပုံစံ

သွားပွတ်တံ အမွှင်များကို သွားမျက်နှာပြင်နှင့် ထောင့်မှန်ရှိစေ၍ သွားပွတ်တံကို တုန်ခါမှုပြုပြီး ရှေ့နောက်ရွှေလျားပြီး တိုက်ပါ။ တစ်ခါတိုက်လျှင် သွားအနည်းငယ်ကိုသာ အရေးပေး တိုက်ပါ။ အထူးအရေးကြီးသည်မှာ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားမျက်နှာပြင်အားလုံးအပြင် သွားကြိုသွားကြားများပါမကျန် ထိတွေ့ရန်လိုအပ်ပါသည်။

သွားတိုက်စဉ် သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း

သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်လေ့မရှိသူများသည် သွားပွတ်တံနှင့်စ၍ သွားတိုက်လျှင်သွားဖုံးမှ သွေးထွက်လေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းမှာ သွားပွတ်တံအမွှင်များက သွားဖုံးကိုတိုက်ဖွဲ၍ မဟုတ်ပါ။ နဂိုလက်ကျန် သွားဖုံးရောင်ရောဂါ အခံကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ခြင်း အလေ့ကို မရပ်ဘဲ ဆက်၍သွားတိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ပတ်အတွင်း လက်ရှိ သွားဖုံးရောင် ရောဂါပျောက်ကင်းသွားပြီး သွေးထွက်ခြင်းလျော့နည်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သွေးထွက်သည့်နေရာသည် သန့်ရှင်းမှုနည်းသဖြင့် သွားဖုံးရောင်ပြီး သွေးထွက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းနေရာတဝိုက်အား အထူးအရေးပေးပြီး ညင်သာစွာ သွားတိုက်ဖြစ်အောင်တိုက်ရန် အရေးကြီးသည်။

ပလုတ်ကျင်းခြင်း

သွားပိုးစားရောဂါ (သို့မဟုတ်) သွားဆွေးမြေ့ရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရန် ဖလိုရိုဒ်ဓါတ် ခံတွင်းထဲတွင်ရှိရန် အရေးကြီးသည်။ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်ပြီး ရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပါက ဖလိုရိုဒ်ဓါတ်များ ထွက်သွားစေသည့်အတွက် အမြှုပ်များကိုသာ ထွေးပစ်ရန် လိုသည်။ ရေနှင့်မဖြစ်မနေ ပလုတ်ကျင်းလိုလျှင် ရေလက်တစ်ခုပ်ထက်ပို၍ ပလုတ်မကျင်းသင့်ပါ။

ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် သွားကြိုသွားကြားထဲမှ သွားချေးလွှာများကို သန့်စင်ရန် အတွက် မိဘ(သို့) ကလေးကြီးများက ကူညီပြီးတိုက်ပေးရပါမည်။

သွားတိုက်ရန် မဖြစ်နိုင်ခဲ့ပါက အစာစားပြီးလျှင် ရေဖြင့် အာလုပ်ကျင်းခြင်းဖြင့် ခံတွင်းထဲမှ သကြားအချို့ကို ဖယ်ရှားစေနိုင်ပါသည်။ ကလေးများ သွားစပေါက်သည့်အချိန်မှ စတင်၍ သွားတိုက်ပေးရမည်။ အသက်(၃)နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေး ရွေးစေ့ ခန့်နှင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သွားတိုက်ပေးပါ။ အသက်(၆)နှစ်အောက်ကလေးများအား ဖလိုရိုဒ်သွား တိုက်ဆေး ကုလားပဲစေ့ခန့် နှင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သွားတိုက်ပေးပါ။ သွားတိုက်ဆေးများ မျိုမချမိ စေရန် မိဘအုပ်ထိန်းသူများမှ ကြီးကြပ်ပေးရမည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ရမည်။

- ပဏာမသွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- လူထုအတွင်း မှန်ကန်သည့် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး အသိပညာခံယူချက်၊ အမူအကျင့် များတိုးတက်ရန် ပညာပေးခြင်း၊
- ကျောင်းတွင်း ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ဖလိုရိုဒ်အာနိသင်အပြည့်အဝပါသော သွားတိုက်ဆေးများနှင့် သွားပွတ်တံများ ရွာသူ ရွာသားများ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- သွားနှင့် ခံတွင်းဝေဒနာခံစားရသူများအား ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း၊

အပိုင်း(၅)
မိသားစုကျန်းမာရေး

၁။ မိခင်ကလေး ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ လူဦးရေစုစုပေါင်း၏ (၆၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေးသူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို မြို့ပေါ်နှင့်ကျေးလက်ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ စီမံချက်များချမှတ်ကာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ပြည်သူလူထု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် မိခင်နှင့်ကလေးများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း၊ သေဆုံးနှုန်းတို့ လျော့နည်းကျဆင်းသွားသည်ကို စစ်တမ်းများအရ တွေ့ရှိရပါသည်။

မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလွှမ်းခြုံမှုပိုမိုရရှိစေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဌာနဝန်ထမ်းများအပြင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သား အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်သည့် အရန်သားဖွားဆရာမသင်တန်းကိုလည်း တိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်လျက်ရှိပါသည်။ အလားတူပင် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများမှ မိမိကျေးရွာရှိ မိခင်နှင့်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာစေရန်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် မွေးကင်းစကလေးများအား အချိန်မီကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူနိုင်ရန်အတွက် ညွှန်းပို့ရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပြည်တွင်းပြည်ပ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့်ပူးတွဲ၍ ကျစ်လစ်သော ပေါင်းစည်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို ညှိနှိုင်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စောင့်ရှောက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်စောင့်ရှောက်ရေးသည်အလွန်အရေးကြီးသည်။၎င်းတို့ကိုစနစ်တကျကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရှောက်ပေးမှသာ-

- မိခင်များ၏ကျန်းမာရေး
- သန္ဓေသားပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး
- ပေါင်ပြည့် လစေ့ကလေးမွေးပြီး မိခင်ရောကလေးပါ ကျန်းမာရေးကို ရရှိနိုင်မည်။

<u>ကိုယ်ပန်ဆောင်မိခင်များကျန်းမာရေးအတွက် -</u>

- အာဟာရပြည့်ဝစေရန် အစားပိုစားရန်နှင့်အစားမရှောင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစေရန် အစာအုပ်စု(၃)စုလုံးကို စုံလင်မျှတစွာ နေ့စဉ်စားသောက်ရန် ပညာပေးပါ။
- အလွန်ပင်ပန်းသောအလုပ်များ မပြုလုပ်ရန် အကြံပြုပါ။

- သားဖွားဆရာမနှင့်အရန်သားဖွားဆရာမထံ ကိုယ်ဝန်အပ်နှံရန်စီစဉ်ပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် ကိုယ်ဝန်(၃)လသို့မဟုတ် စောနိုင်သမျှစောစောတွင် ပထမအကြိမ်၊ ကိုယ်ဝန်(၆)လမှ (၇)လတွင် ဒုတိယအကြိမ်၊ (၈)လတွင် တတိယအကြိမ်နှင့် (၉)လတွင် စတုတ္ထအကြိမ်၊ အနည်းဆုံး(၄)ကြိမ်ရရှိရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အား ကလေးမမွေးဖွားမီ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ် ထိုးနှံရန် တိုက်တွန်းအားပေးကူညီပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဂရုစိုက်ရန်၊ရေချိုးစဉ်သားမြတ်နှင့် နို့သီးခေါင်းကို ဆေးကြောရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ကိုယ်ဝန် (၃)လနှင့်အထက်တွင် သန်ချဆေးတစ်ကြိမ် သောက်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလမှ မွေးပြီး(၃)လအထိ ဗီတာမင် B 1 ၁၀ မီလီဂရမ် နေ့စဉ်သောက်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သံဓါတ်အားဆေး တစ်နေ့တစ်လုံး(၆)လသောက်သုံးရန်တိုက်တွန်းပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသရန် တိုက်တွန်းကူညီပါ။
- အန္တရာယ်လက္ခဏာများမှာ
  - ❖ မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၊
  - ❖ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊
  - ❖ ခြေလက်မျက်နှာ ဖောရောင်ပြီး၊ ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ခြင်း၊ အမြင်မှုန်ဝါးခြင်း၊ မျက်စိပြာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊
  - ❖ ဖျားပြီးအိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းခြင်း၊
  - ❖ ဝမ်းဗိုက် အလွန်အမင်းနာကျင်ခြင်း၊
  - ❖ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊
  - ❖ ရေမွှာဆင်းခြင်း၊
  - ❖ အနည်းငယ်လှုပ်ရှားရုံနှင့် အင်အားကုန်ခန်းမောပန်းခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းအား ကျွမ်းကျင်သူနှင့်မွေးဖွားရန် စည်းရုံးတိုက်တွန်းပါ။(ကျွမ်းကျင်သူဆိုသည်မှာ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆရာမနှင့် သားဖွားဆရာမများကိုဆိုလိုပါသည်။)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်းအားမွေးဖွားစဉ်တွင်တစ်ခါသုံးမွေးဖွားအိတ်ငယ်အသုံးပြုစေရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- မီးတွင်းစောင့်ရှောက်မှုကို မွေးပြီးပြီးချင်း(၁)နာရီအတွင်းတွင် (၁)ကြိမ်၊(၆)နာရီမှ(၁၂)နာရီအတွင်း(၁)ကြိမ်၊(၂)ရက်မှ(၃)ရက်အတွင်း(၁)ကြိမ်နှင့် (၄)ဝတ်မှ(၆)ပတ်အတွင်း(၀)ကြိမ်၊ အနည်းဆုံး(၄)ကြိမ် ခံယူရန် တိုက်တွန်းအားပေးကူညီပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်၊ မွေးဖွားပြီးနှင့် မွေးကင်းစကလေးများအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေကြုံကြိုက်သည့်အခါ အချိန်မီညွှန်းပို့နိုင်ရန် ကူညီစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

။ၦၤလၢၦၤထၢၣ်ပှၤဂ ပှၤၦၤလၢဒုးဒ့းဃ ဖြိၣ်ဃၢ်ၦၤဂ းခဲၢပဏးဃဏ ပှၤထးၣ်ဘၣ်ဃ းဘၣ်အနီၣ်ဂၤလၤ အခဲၣ်ပှၤအ့ၢ်နီၣ်ဒ့ၣ်အၤဏၢနီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ ဒုဝ်းဃၢ ပှၤၢ်ၦၤဂဲပှၤဃဏ

။ၦၤလၢပှၤဒုနီၣ်း၎ဝဲနီၣ်ထၣ်ကဲးနီၣ်ဃ ပှၤးလၢအဃၢဖ္ဒၣ်ဂၤ ဒုၢ်ၢၣ်းဒုၣ်ဒြဲပှၤထးအဃပှၤဝိၦၤၢ်ပှၤပှၤၢ်ပှၤ ဒုၢ်ၢ်ပှၤဒၢၣ်းၦၤနီၣ်ဃ ဒုၢ်ၦၤလၢဂဝ်ဃၢ ပှၤးခဲၢပဏးဃဏ ထၢအးဒ့းဃဒ္ၣ်ဝ်နီၣ်ဂၤ ။ၦၤလၢဂဲဒုနီၣ်ဗံ းခဲၢပှၤဒဒံဝ်ၢ်ဗၤ း့ဂ့ၤဒ္ၣ်နီၣ်းလၢအဃဒုၢ်နီၣ်ဒုၣ်ဂၤ ယပှၤးအဂဏဝ်ပှၤလၢဂဲ ပှၤးခဲၢ ဏးဃဏ ထၢအဂ့ၦၤၢ်ပှၤပှၤဗံ ဒုၢ်နီၣ်ဏးခဲၢဒုၣ်ဂၤပှၤပှၤဝ်နီၣ် ဒုၢ်နီၣ်ဒုၣ်ဂၤဏၢနီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ

။ၦၤလၢဂဲဒ္ၣ်လ္ၣ်ဗံးဒ့းဃ့ဂ့ဂ့ ခဲၢဏၤ ထၢအဝ်ၦၤၢ်ပှၤပှၤဗံ ပှၤထဒုၣ်ဂဂ္ၣ်ၢ်ဏဲ နီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ ၦၤလၢဒုၣ်ဂၤပှၤဝ်နီၣ် ဒုၢ်ဃၢဲထဲ ။ၦၤလၢ၎းဝ်းၢ၎ၢ်လၢဲ ဏ်းခဲၢ်ပှၤခဲၢ် းခဲၢပှၤဗံ ဗံ ခြဲၢ ဒုၢ်နီၣ်ပှၤဗံးဗံဒုၣ် ၢ်းဒုဝ်ဂ့ၤဂ့ၢ်ပှၤ ဒုဝ်ခဲဂ့လၢပှၤထၦၤဗံ နီၣ် ၦၤလၢဒုၣ်ဂၤပှၤဝ်နီၣ် ။ၦၤဂဒုနီၣ် ဂ့လၢပှၤထ ဏဝ်ပှၤလၢဂဲလ္ၦၤဗံ နီၣ်ၢ်းဂဲးဒ့းဃ ဏဝ်ဂ့ၤၦၤၢ် ပှၤပှၤဗံ ၦၤလၢဒုၣ်ဂၤပှၤဝ်နီၣ်

။ၦၤဂ၎ဗံးဂဲးဃ့ဂ့ဂ့ ပှၤ ပှၤၦၤလၢဃ

ဂ ၊ဝိၦ ၊ဝိပှၤဃၢ ၊နီၣ် ။၃ းလၢဏ းခဲၢပှၤဗံးဒုဂၤနီၣ်းဒုဂဒုၣ်ဗံးဂွဏ ဒုဝ်လ(၈-၆) နီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ ဒုၢ်ၦၤ းထဏ ။ၦၤလၢဗၢ်ၦၤလၢဂ္ၤ ဖြိၣ်းခဲၢ်ဂ့ဏဂ္ၤ ပှၤပှၤဗံ ။လၢလၢဂလဂဒုၢ်ဗနီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ

။ၦၤလၢ၎ဒုၢ်လၢဒုဝ၎ းဒုၣ်ဏဃၢဂ့ဏၤ းလ္ၤဏးခဲၢပဏးဃဏ ထၢအဂ့ၢ်ဝ်ဃ၎ပဗံ ဒုၢ်းခဲၢ ဏးဃဏထၢအဝးၦၤဂ့ ဒုၢ်ၢ်ပှၤထဒုၦၤဂ့ၢ်ပှၤဗံ းခဲၢပဏးဃဏထၢအဝဗၢ်းဏဒုဏ ဒုၢ်းဏဒုၣ်ဒၢ ဒုဝ်းခဲၢပဏးဃဏ ထၢအပှၤထၢအးဃ့ဂ့ ။ဂဒုၢ်လၢၢ်ဂ့းဒုၢ်ဂ့ၢ်ပှၤထၢအးဗဃ ဂ့ၦၤဂဗံးဃ ထၢပှၤဏဏးဃဏၦၤလၢၦၤဂ ။ၦၤဂဗံဒုၢ်ဗဒ ပှၤဏဏးဃဏၦၤလၢၦၤဂ ဒုဝ်နီၣ်ၢ်ဒုၣ်ဂၤ နီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ ။ၦၤလၢ၎ဒုၢ်လၢဒ့းဃ့ဂ့ဂ့ နီၣ်ဗဝ်ၦၤၢ်ပှၤပှၤဗံ ၎ပှၤဝ်ဏဂ့ၢ်းလၢအဃဗံဒုဂ့ ပှၤနီၣ်ဒုၢ်ဂ္ၤဃ ဒုၢ်ၦၤလၢဒုၣ်ဂၤနီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ ။ၦၤလၢ၎ဂ္ၤနီၣ်ဗံးဒ့းဃ ဂဝ်ဝ်ၦၤၢ်ပှၤပှၤဗံ ပှၤဝ်ဏ နီၣ်ဗဝးဂ့ဝ်နီၣ်ထၣ်ကဲးနီၣ်ဃ ဂ့ၢ်ပှၤဒ္ၣ်ဗ ဒုၢ်ဒုၣ်ဂၤဂ နီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ ဒ္ၣ်ဏးခဲၢ်းနီၣ်လၢးဃဏနီၣ်ဂၤလၤ

။ၦၤလၢ၎ဗၢ်ဒုၢ်ဃၢဲးဒုဗၢ်ဗ္ဂ့ဂ့လၢဒဝလၢဒုဒ္ၣ်ဒပှၤလၢဒဏးဃဏ ဒုဝ်းခဲၢ်နီၣ်ဒုၣ်ပှၤဝ်နီၣ် ။နီၣ်ဒုၣ်ဂၤ နီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ ။ဒုဗၢ်ပှၤလၢဒုးဃ ဒုဒ္ၤးခဲၢ်းနီၣ်လၢးဃဏနီၣ်ဂၤလၤ ဂ့ဒုဝ်ဗံနီၣ်ဒၦၤလၢပှၤလၢဒုးဃ း့ဂ့ဏ လ္ဂ့ဂ့ ဗလၢဂဏ ပှၤထးခဲၢ်းနီၣ်လၢးဃဏနီၣ်ဂၤလၤ ၦၤလၢးခဲၢဒုဂ့ဂဒုၣ်ဂၤနီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ ဒုဏဒုလ္ဒုၢ်ဃၢဲဒ့ၢ်လဏ ။ၦၤလၢဗၢ်ဗံဒုဂ့ဏ လၢဒ့ၢ်လိဝ်ၢ်ဗံ နီၣ်ဗလၢဂဏ ၦၤလၢးခဲၢဒုဂ့

ဗလၢဂဏ နီၣ်းခဲၢဒုဂ့ဂဒုၣ်ပှၤဝ်နီၣ် ဒုၢ်နီၣ်ဒုၣ်ဂၤနီၣ်ဝဲၤဂ့ၢ်ပှၤ

။၎းဂဒ္ၢ်ဂ့းနီၣ်ၦၤထးခဲၢဂဗထးခဲးလၢ းဗဒုနီၣ်းဗ္ၣ်ပှၤထးလၢ
ဃလၢးဂ့လးၦၤနီၣ် ပှၤဝိဏနီၣ်ဗံးဗ္ၣ်နီၣ်(၂)းဝ့းၦၤနီၣ်ဏ းဃၢဲးဒ္ၣ်ဃၢဒုၣ်းဒ္ၣ်ဃၢးဂ့လၢးလၢ -

တစ်နေ့တာစားသုံးရန်

စဉ်	အစားအစာ	သာမန်အမျိုးသမီး	ကိုယ်ဝန်ဆောင်	နို့တိုက်မိခင်
၁။	ဆန်	၁.၅ ဘူး	၁.၅ ဘူး	၂ ဘူး
၂။	ဆီ	၁.၅ ကျပ်သား	၂ ကျပ်သား	၂ ကျပ်သား
၃။	အသားအမျိုးမျိုး (သို့)	၅ ကျပ်သား	၅ ကျပ်သား	၅ ကျပ်သား
၄။	ငါး (သို့)	၇.၅ ကျပ်သား	၇.၅ ကျပ်သား	၇.၅ ကျပ်သား
၅။	ပဲအမျိုးမျိုး	၆ ကျပ်သား	၆ ကျပ်သား	၆ ကျပ်သား
၆။	အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်	၁ စည်း	၁ စည်း	၁ စည်း
၇။	ဟင်းသီး	၆ ကျပ်သား	၆ ကျပ်သား	၆ ကျပ်သား
၈။	သစ်သီး	၁ လုံး	၁ လုံး	၁ လုံး
၉။	ငါးခြောက်	-	၂.၅ ကျပ်သား	၂.၅ ကျပ်သား
၁၀။	မြေပဲ	-	၂ ကျပ်သား	၂ ကျပ်သား
၁၁။	ထန်းလျက်	-	၂ ကျပ်သား	၂ ကျပ်သား
၁၂။	ဘဲသွေး၊ဝက်သွေး၊အသည်း	-	-	၇ ကျပ်သား

အထက်ဖော်ပြပါ ပမာဏကို အတိအကျချိန်တွယ်စားသောက်ရန်မဟုတ်ပါ။ အနီးစပ်ဆုံး ခန့်မှန်း၍ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရန် ပညာပေးဆောင်ရွက်စေရပါမည်။

မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးအတွက်
- မိခင်ရင်သွေး ကျန်းမာရေး၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စောင့်ရှောက်ပေး၊
- ကျွမ်းကျင်သူနှင့် အမြဲမွေး၊
- အရေးပေါ်လျှင် ညွှန်းပို့ပေး၊

၃။ မွေးကင်းစကလေးများစောင့်ရှောက်ခြင်း

မွေးစ ပထမ (၁)လသည် ကလေးများအတွက် အထူးအရေးကြီးသော အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေးများသည် အလွန်နုနယ်ပြီး ခံနိုင်စွမ်းရည်နည်းသဖြင့် ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားလွယ်ပါသည်။ မွေးစကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ခြင်း၊ လမစေ့မွေးခြင်းတို့သည် ကိုယ်ခံအား အလွန်နည်းပါးသဖြင့် ပို၍ ဘေးဒုက္ခ ဖြစ်လွယ်ပါသည်။

မွေးချိန်ကြာခြင်း၊ မွေးစရေမွန်းခြင်းတို့သည် အထူးအန္တရာယ်များသော အခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးများကျန်းမာရေးအတွက်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပိုစားပါ။
  - ❖ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် အစုံစားပါ၊ ပိုစားပါ၊
  - ❖ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးရှောင်ပါ၊
  - ❖ သို့မှသာကျန်းမာ၍ အလေးချိန်ပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ကျွမ်းကျင်သူနှင့် မွေးဖွားပါ။
  - ❖ မိခင်နှင့်ကလေး အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက စနစ်တကျ အချိန်မီ ကုသနိုင်ရန်နှင့် လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ရန် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သန့်ရှင်းမှုကို အလေးပေးဂရုစိုက်ပါ။
  - ❖ မွေးဖွားသည့်နေရာ သန့်ရှင်းရန်၊
  - ❖ တစ်ခါသုံးမွေးဖွားအိတ်ငယ် သုံးရန်၊
  - ❖ ကလေးအသုံးဆောင်ပစ္စည်းများအားလုံး သန့်ရှင်းရန်၊
  - ❖ ကလေးချက်ထဲသို့ မည်သည့်အရည်၊ အမှုန့်မှ မထည့်ရန်၊
  - ❖ ကလေးမကိုင်တွယ်မီနှင့် ကလေးအညစ်အကြေးကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ဆေးရန်၊
- မွေးကင်းစကလေးငယ်အား နွေးထွေးစွာထားပါ။
  - ❖ မွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် အသားချင်း ထိကပ်ပြီး ထွေးပွေ့ထားပါ၊
  - ❖ မိခင်နှင့်ကလေးအတူနေပါ၊
  - ❖ နွေးထွေးသောအခန်းတွင် ထားပါ၊
  - ❖ ကလေးကို ပုခက်ထဲတွင် ထားခဲ့လျှင် ဦးခေါင်းနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးလုံအောင် အနွေးဖြင့် ထွေးထားပါ၊
  - ❖ ချက်မကြွေမချင်း ရေမချိုးပေးရန်နှင့် နွေး၍ခြောက်သွေ့သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပေးပါ၊

- မိခင်နို့ချို စောနိုင်သမျှ စောစောတိုက်ကျွေးပါ။
  - ❖ မွေးပြီး(၁)နာရီအတွင်း မိခင်နို့စတိုက်ပါ။
  - ❖ ကလေးဆာတိုင်း မိခင်နို့စို့ပါစေ၊
  - ❖ နေ့ရောညပါ တိုက်ပါ၊
  - ❖ မွေးစမှ(၆)လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ၊ ရေမတိုက်ပါနှင့်၊
- ကလေးကို လူစုလူဝေးအတွင်းခေါ်သွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဥ်ပါ။
- ကလေးအနီး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ရှောင်ကြဥ်ပါ။

> **မွေးကင်းစကလေးကျန်းမာရေး**
> - **ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဥ် အစုံစားပေး၊**
> - **ကျွမ်းကျင်သူနှင့် အမြဲမွေး၊**
> - **သန့်ရှင်းမှုကို အလေးပေး၊**
> - **ရင်ခွင်ထဲမှာ ပွေ့ပိုက်ထွေး၊**
> - **မိခင်နို့ချို စောတိုက်ကျွေး၊**

၄။ တစ်နှစ်အောက်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး

တစ်နှစ်အောက်ကလေးများသည် အလွန်နုနယ်သောအရွယ်ဖြစ်၍ စနစ်တကျပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်းမပြုလုပ်ပါက ၎င်းကလေးငယ်များသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ရောဂါဘယများ အလွယ်တကူဝင်ရောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပြီး အသေအပျောက်နှုန်း များနိုင်ပါသည်။တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်အတွက် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၁။ မိခင်နို့ စနစ်တကျတိုက်ကျွေးခြင်းကို ပညာပေးခြင်း၊
၂။ အာဟာရပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်အစာများ ကျွေးမွေးရန် ပညာပေးခြင်း၊
၃။ ကလေးငယ်များ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီခြင်း၊
၄။ ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို လေ့လာခြင်းနှင့် အကြံပေးခြင်း၊
၅။ ရောဂါကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံရာတွင် ကူညီခြင်း၊

<u>၁။ မိခင်နို့ စနစ်တကျတိုက်ကျွေးခြင်းကို ပညာပေးခြင်း</u>

- အသက်(၆)လအထိ ကလေးများအတွက် မိခင်နို့သည် အကောင်းဆုံး၊အသင့်လျော်ဆုံးနှင့် အာဟာရအဖြစ်ဆုံးဖြစ်သဖြင့် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာတိုက်ကျွေးရန်နှင့်မိခင်နို့မှအပ

မည်သည့် အရည်အဖတ်မှ မတိုက်ကျွေးရန် အောက်ဝါအချက်များကို ပြောကြား၍ ပညာပေးပါ။

- ❖ ကလေးကို မွေးမွေးပြီးချင်း မိခင်နို့စောနိုင်သမျှစောစောတိုက်ပါ၊ ခဏခဏ တိုက်ပါ။ အချိန်ကြာကြာတိုက်ပါ။နေ့ရောညပါမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ပါ၊ကလေးအိပ်နေလျှင် နှိုး၍တိုက်ပါ။
- ❖ မိမိရင်သွေးကိုနို့ဝအောင်တိုက်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်စိတ်မွေးပါ။ နို့ထွက်များပါမည်။
- ❖ မိခင်နို့ရည်သည် အမြဲတမ်း အဆင်သင့်ရှိ၍ အပူအအေး မျှတသည်။
- ❖ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရှိ၍ ပြင်ပပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်ရန် မလွယ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေပါ။
- ❖ မိခင်နို့ရည်သည် ရောဂါဘယ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။
- ❖ မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးငယ်အတွက် အစာကြေညက်လွယ်သည်။
- ❖ ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာသည်။
- ❖ ပြင်ဆင်ရန် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ မလိုပါ။
- ❖ နို့တိုက်သောအချိန်တွင် ရာသီသွေးမပေါ်သဖြင့် နောက်ကလေးဝေးရန် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- ❖ မိခင်နှင့်ကလေး ပိုမိုရင်းနှီးစေသည်။
- ❖ မိခင်တွင်သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ မဖြစ်ပွားရန် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

- မိခင်နို့များများထွက်ရန် အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားသောက်ရန် ပညာပေးဟောပြောပါ။
- နို့တိုက်မိခင်များ အစားအသောက်ရှောင်သည့်ဓလေ့ ပပျောက်အောင်ပညာပေးပါ။

မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း မိခင်နို့ရည် တစ်ခုတည်းဖြင့် အသက်(၆)လအထိသာလုံလောက်ပါသည်။ (၆)လမှစ၍ မိခင်နို့အပြင် အခြားအစားအစာများကို စတင်ကျွေးရပါသည်။ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန် မရှိသေးပါက မိခင်နို့ရည်ကို တစ်နှစ်ခွဲ၊ နှစ်နှစ်ထိ တိုက်နိုင်သည်။

၂။ အာဟာရပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်အစာများ ကျွေးမွေးရန် ပညာပေးခြင်း

ကလေးအသက် (၆)လကျော်ပါက အခြားအစားအစာများကို ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးရန် အောက်ပါအချက်များ ပြောကြား၍ပညာပေးပါ။

- ❖ မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ပါ။
- ❖ ထမင်းပျော့ပျော့ကို ဆီဆမ်းပြီး ငါး (သို့မဟုတ်) ဥ တစ်မျိုးမျိုး (သို့မဟုတ်) ပဲတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းချိုထဲမှဟင်းရွက် ရောစပ်ပြီး ကြေညက်အောင်ချေ၍ကျွေးပါ။

- ❖ ကြွေဇွန်း(၆)ဇွန်းမှ(၉)ဇွန်းထိတဖြည်းဖြည်းတိုး၍အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်(သို့မဟုတ်)စားနိုင်သလောက် တိုးကျွေးပါ။ အစားအစာများကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်မှ(၃)ကြိမ်ထိ တိုးကျွေးပေးရမည်။
- ❖ (၈)လမှ(၁၀)လအတွင်း ၄င်းအစားအစာများအပြင် အသားတစ်မျိုးမျိုး စင်းပြီး ကြေညက်အောင် ပြုလုပ်၍ကျွေးပါ။
- ❖ သရက်သီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့် စသော ရာသီစာများလည်း ကျွေးရမည်။

- ဖြည့်စွက်အစားအစာများကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စနစ်တကျပြုပြင်ချက်ပြုတ်ကျွေးခိုင်းပါ။ အိုးခွက်ပန်းကန်များနှင့် လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောခိုင်းပါ။ ထိုကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်မရှိဘဲ ကလေးငယ်ကြီးထွားသန်မာလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ကလေးအသက်(၆)လမှ တစ်နှစ်အတွင်း ဗီတာမင်အေယူနစ် တစ်သိန်းအားဆေးလုံးတိုက်ကျွေးနိုင်ရန်ကူညီပါ။

ကလေးမကျန်းမမာဖြစ်လျှင်

နို့စို့ကလေးငယ်များ ဖျားနာသည်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းလျှောသည်ဖြစ်စေ၊ မိခင်နို့ရည်ကို ဆက်ပြီး တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ကလေး နေမကောင်းသည့်အတွက် အစာမကျွေးဘဲမထားရ။ ကလေးငယ် ဝမ်းလျှောလျှင် ဓါတ်ဆားရည် မကြာခဏတိုက်ပေးရမည်။ ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်း အမှည့် မီးဖုတ်ပြီး ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၃။ ကလေးငယ်များ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီခြင်း

တစ်နှစ်အောက်ကလေးများကို (၁)လတစ်ကြိမ်အလေးချိန်ရန်နှင့်တစ်နှစ်မှသုံးနှစ်အတွင်း ကလေးများကို (၃)လတစ်ကြိမ်အလေးချိန်နိုင်ရန် တစ်နှစ်အောက်နှင့်သုံးနှစ်အောက်ကလေးများ ဦးရေ စာရင်းရေးမှတ်ထားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ရန်စည်းရုံးပညာပေးခြင်းနှင့် သားဖွားဆရာမနှင့် အရန်သားဖွားဆရာမများ၏ ကိုယ်အလေးချိန်လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ကူညီရပါမည်။

၄။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်အတိုင်း ဆေးထိုး/ဆေးတိုက်ပြုလုပ်ရန် မိဘနှင့်အုပ်ထိန်းသူများကို အသိပေးခြင်း၊
- ကျေးရွာတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ တိုက်ရမည့်ရက်ကို အသိပေးခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်ကလေးစာရင်း မှတ်သားထားပြီး ဆေးထိုးစုရပ်သို့ လာအောင် ခေါ်ယူပေးခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေးထိုးလာရောက်သည့် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ကူညီပေးခြင်း၊
- ဆေးထိုးပျက်ကွက်သူရှိပါက အိမ်တိုင်ရာရောက်လိုက်လံခေါ်ယူပေးခြင်း၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် တစ်နှစ်အောက်ကလေးများ ကျန်းမာရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- အသက်(၆)လအထိကလေးများကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးရန်၊
- အသက်(၆)လကျော်သည့် ကလေးများကို ဖြည့်စွက်စာ စနစ်တကျကျွေးရန်၊
- အာဟာရဓါတ်ဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု(၃)စုပါဝင်သော အစားအစာများ ကျွေးမွေးရန်၊
- မိခင်များကို အစားမရှောင်ရန်နှင့်အာဟာရဓါတ်ဖြစ်စေသောအစာအုပ်စု(၃)စုပါဝင်သော အစားအစာများကို စားသောက်ရန်၊
- ကလေးငယ်ကြီးထွားမှုကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပြီး ကြီးထွားမှုနှေးကွေးပါက လိုအပ်သော အကြံဉာဏ်များပေးရန်နှင့် ဆရာဝန်၊ဆရာမများနှင့် ပြသသင့်ကြောင်းတိုက်တွန်းရန်၊
- အဆုတ်ရောဂါ၊ ပိုလီယိုရောဂါ၊ ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီရောဂါနှင့် ဝက်သက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံရေး လှုံ့ဆော်ရန်၊

၅။ ကျောင်းမနေမီ (၁ နှစ် မှ ၅ နှစ်)အရွယ် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး

(၁)နှစ်မှ (၅)နှစ်ကြား ကျောင်းမနေမီကလေးများ ကျန်းမာရေးအတွက်-

၁။ အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝရေး
၂။ ကူးစက်ရောဂါကင်းဝေးရေး
၃။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးတို့ကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အားပေးကူညီရမည်။

၁။ <u>အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝရေး</u>

- အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများ (အစာအုပ်စု (၃)စုပါဝင်အောင်) ကျွေးမွေးရန်နှင့် အစားလျော့၍ကျွေးခြင်း၊ အစားရှောင်၍ ကျွေးခြင်းများ မပြုလုပ်ရေးတို့ကို မိခင်များအား ပညာပေးရန်၊
- အထူးသဖြင့် အခြားကလေးများထက် ပိန်သောကလေးများ၊ သေးသောကလေးများအား ရှာဖွေပြီး ၄င်းတို့၏မိဘများအား ပညာပေးရန်၊
- ကလေး(၆)လအရွယ်မှစ၍ မိခင်နို့အပြင် အခြားအစားအစာများ ကျွေးမွေးရန်၊
- ကလေးအတွက် အစားအစာများကို စနစ်တကျ ပြုပြင်ချက်ပြုတ်ရန်၊
- အသက်(၁)နှစ်မှ(၅)နှစ်အတွင်း ကလေးများအား ဗီတာမင်အေ ယူနစ် (၂) သိန်းအား ဆေးလုံး (၆)လ တစ်ကြိမ် မှန်မှန်တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် အားပေးကူညီရန်၊
- အသက်(၂)နှစ်မှ (၅)နှစ်အတွင်း ကလေးများကို သန်ချဆေး(၆)လတစ်ကြိမ် မှန်မှန် တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် အားပေးကူညီရန်၊

<u>မူကြို အရွယ် ကလေးများအတွက် အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း</u>

နို့စို့အရွယ်ကလေးကို (၆)လမှစပြီး တဖြည်းဖြည်း ဖြည့်စွက်စာများ ကျွေးမွေးလာလျှင် တစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် မိသားစုစားနေကျထမင်း/ဟင်းများအတိုင်းစားတတ်လာမည်။ကလေးငယ်ကို တစ်နေ့လိုအပ်သော အာဟာရပြည့်ဝစေရန် ထစ်နေ့လျှင် ထမင်းအနည်းဆုံး (၃)ကြိမ်ကျွေးပါ။ ကျန်သောအချိန်များတွင် သွားရည်စာများ ဥပမာ - ငှက်ပျောသီး၊ မြေပဲဆုပ်၊ ကုလားပဲဆုပ်၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ဘိန်းမုန့်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်း စသည်များနှင့် ရာသီပေါ်သစ်သီးများဖြစ်သော မာလကာသီး၊ သရက်သီး၊ သဘော်သီး စသည်များ ကျွေးမွေးရမည်။

ကလေးများကို ထမင်းဆီဆမ်းကျွေးသော မြန်မာ့ဓလေ့သည် ကောင်းသောအလေ့ ဖြစ်သည်။ ထမင်းဆီဆမ်းခြင်းအားဖြင့် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် အင်အားဓါတ် များများရနိုင်ပါသည်။ မိသားစုစားသောဟင်းသည် ချဉ်ရည် (သို့) ဟင်းချိုဖြစ်နေလျှင် ကလေးကို ဆီထပ်ထည့်၍ ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ ဆီပြန်ဟင်းဖြစ်နေလျှင် ဟင်းအိုးထဲမှ အဆီအနှစ်နှင့်နယ်၍ ကျွေးရပါမည်။ မိသားစုဟင်းမှာ အသားငါးမပါလျှင် ထမင်းဆီဆမ်းကို ပုဇွန်ခြောက်မှုန့်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ထုထောင်းထားသော ငါးခြောက်မီးဖုတ် (သို့) အသားခြောက်နှင့် ဖြစ်စေ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

အသားဟင်းချက်သောအခါ ကလေးစားနိုင်ရန်အတွက် အသားတုံးကို နုတ်နုတ်စင်းပြီး ကျွေးရပါမည်။ ကလေးကို ပဲဟင်းကျွေးရာမှာလည်း နူးနူးနပ်နပ် ချက်ကျွေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဟင်းရွက်ကို ကျွေးသောအခါ သေးသေးလှီးပြီး ကြော်၍ဖြစ်စေ၊ သုပ်၍ဖြစ်စေ၊ ဟင်းအိုးထဲမှ ဟင်းရွက်များကိုချေ၍ဖြစ်စေကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဥအမျိုးမျိုးကိုကျွေးသောအခါ ကျက်အောင် ပြုတ်၍ ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

သစ်သီးများကို ကျွေးရမည်ဆိုရာတွင် ဒေသအလိုက်ရာသီပေါ်လတ်ဆတ်သောအသီးများ (ဥပမာ - ငှက်ပျောသီး၊ သဘော်သီး၊ သရက်သီး၊ မာလကာသီး) ဖြစ်ရမည်။

ကလေးငယ်အတွက် ပြင်ဆင်ပြီး ထည့်ကျွေးသော ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကိုလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားရမည်။ မည်မျှ အာဟာရဓါတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ကျွေးမွေးစေကာမူ ကလေးငယ်များကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးရာတွင် သန့်ရှင်းမှုမရှိလျှင် ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပြီး အာဟာရဓါတ် ချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။

၂။ <u>ကူးစက်ရောဂါကင်းဝေးရေး</u>

ကူးစက်ရောဂါကင်းဝေးရေးအတွက် အောက်ပါအချက်များကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- အသက်အရွယ်အလိုက် ထိုးပေးထားသင့်သော ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးပေးရေးအတွက် ပညာပေးစည်းရုံးပါ။အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်းပါဝင်ကူညီပေးပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် စည်းရုံးပညာပေးပါ။

၃။ <u>တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး</u>

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာလူအများပြောလေ့ရှိသည့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးထက် ကျယ်ဝန်းပါသည်။ "လူတစ်ဦးစီ၏ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံရန်အတွက်မည်သို့မည်ပုံကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်သင့်သည့် အကြောင်းအချက်အလက်များကို" ဆိုလိုပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန့်ရှင်းခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေတတ်သော ရောဂါများမှ ကင်းစင်စေရန် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးရရှိနိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကို ရောဂါများမရှိအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တတ်ရမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရောဂါကာကွယ်ရေး သတိရှိရမည်။ ထိုမှတဆင့် ကျန်းမာရေးအသိဉာဏ်ရှိကြရပါမည်။ ထိုသို့သတိမှအသိကူးပြောင်း၍ အသိကိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း (သို့) အလေ့အကျင့်သို့ ကူးပြောင်းရပါမည်။ ဤသို့လျှင် မိမိကိုယ်တိုင်ရရှိသော ကျန်းမာရေး အသိပညာကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မိမိတစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ပြည့်စုံသောအဆင့်သို့ ရောက်ရှိစေရပါသည်။ ကလေးငယ်များကို တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ငယ်စဉ်ကပင် ဆောင်ရွက်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရပါမည်။

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးအတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

- သန့်ရှင်းစွာနေထိုင်ရေး အလေ့အကျင့်များ
    - ❖ ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေး
    - ❖ ဆံပင်သန့်ရှင်းရေး
    - ❖ ခြေလက်သန့်ရှင်းရေး
    - ❖ သွားနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး

- သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ စားသောက်ရေး အလေ့အကျင့်များ
  - ❖ အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအသောက်များ ရွေးချယ်စားသောက်ရေး။
  - ❖ အချိန်မှန်မှန် စားသောက်ရေး။
  - ❖ အစားအသောက်နှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ သန့်ရှင်းရေး၊ အစားအစာကို ယင်၊ ကြွက် စသည်များ လုံခြုံအောင်ထားရှိရေး၊
  - ❖ အစားအစာမပြင်မီ၊ မစားသောက်မီ လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရေး။ (အိမ်သာအဆင်း လက်ဆေးရန်)
  - ❖ သောက်ရေ၊ သုံးရေ သန့်ရှင်းရေး၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအနားယူရေး အလေ့အကျင့်များ
  - ❖ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်း၊
  - ❖ အိပ်စက်အနားယူခြင်း၊
  - ❖ အပန်းဖြေပျော်ရွှင်မှုပြုခြင်း၊

၆။ ကျောင်းသားလူငယ်ကျန်းမာရေး

နောင်တစ်ခေတ်တွင် တိုင်းပြည်၏သားကောင်း၊ သမီးကောင်းရတနာများ ဖြစ်လာမည့် ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း တိုးတက်လာစေရန်နှင့် မှုမှန်သော ကျန်းမာရေးအလေ့အထများ ငယ်စဉ်မှ ပြုစုပျိုးထောင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုပါသည်။ ကျောင်းသားအရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပညာသင်ကြားရပြီး ရောဂါဘယကင်းဝေးမှသာ နောင်တစ်ချိန်တွင် ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားသော နိုင်ငံသားများဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျန်းမာရေးအသိပညာကို သိရှိနားလည်သဘောပေါက်စေပြီး မှုမှန်သောကျန်းမာရေးအလေ့အထများ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရေးအတွက် ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်ပူးပေါင်းပြီး အောက်ဖော်ပြပါ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်း လုပ်ငန်းစဉ်(၉)ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ ကျောင်းကျန်းမာရေး ပညာပေးလုပ်ငန်း၊
၂။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း၊
၃။ ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း၊
၄။ ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများအန္တရာယ် ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း၊
၅။ ကျောင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း၊
၆။ ပြည်သူလူထု၏ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှပြည်သူတွင်းသို့ မှုမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း၊
၇။ နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း၊
၈။ သင်တန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း၊
၉။ ကာယနှင့် အားကစားလုပ်ငန်း။

ယင်းလုပ်ငန်းစဉ်များအနက် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် အောက်ပါတာဝန်များကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန်လိုပေသည်။

၁။ ကျောင်းဝင်းနှင့်စာသင်ခန်း သန့်ရှင်းရေး၊
၂။ မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့် ရရှိရေး၊
၃။ ရောဂါကာကွယ်ရေး၊

၁။ ကျောင်းဝင်းနှင့်စာသင်ခန်း သန့်ရှင်းရေး

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ကျောင်းသို့ ရောက်သည့်အခါတိုင်း အောက်ပါလုပ်ငန်းများအတွက် ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများအား အကြံပေး ပူးတွဲအကောင်အထည်ဖော်ရန်ဖြစ်သည်။

- ကျောင်းဝင်းအတွင်း ချုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းများ ရှင်းလင်းခြင်း၊
- ရေဝပ်ရာနေရာများကို ဖို့ပစ်ခြင်း၊
- ယင်လုံအိမ်သာများကို ဆောက်လုပ်ခြင်းနှင့် စနစ်တကျသုံးစွဲခြင်း၊
- ရေကောင်းရေသန့်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- အမှိုက်ကျင်းတူး၍ အမှိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း၊

၂။ မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့် ရရှိရေး

ကျောင်းသားလူငယ်များ မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များရရှိရေးအတွက် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် လုပ်ငန်းရပ်များကို ပြုလုပ်သောအခါ ကျောင်းသား /ကျောင်းသူများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ ၎င်းလုပ်ငန်းရပ်များ၏ အရေးကြီးပုံကို ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

၃။ ရောဂါကာကွယ်ရေး

- ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ၌ ရရှိသော သေးငယ်သည့်ဒဏ်ရာများ ပြုစုရန် ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာထားရှိစေပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများကို ကျောင်းဆရာ၊ဆရာမများထံ ပြုစုသွားနိုင်ရန် အကြံပေးဆောင်ရွက်သွားခြင်း၊
- ရာသီအလိုက်၊ဒေသအလိုက်ဖြစ်ပွားတတ်သောကူးစက်ရောဂါများအကြောင်း အသိပညာပေးခြင်းနှင့် ကာကွယ်နည်းလမ်းများကိုလည်း ကျောင်းသားများပါဝင်လုပ်ဆောင်လာတတ်အောင် ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သွားခြင်း၊

၇။ ကျောင်းပြင်ပလူငယ်များကျန်းမာရေး

ကျောင်းပြင်ပလူငယ်များကိုလည်း ကျောင်းသားလူငယ်များကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးပြီး အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်သောကလေးများဖြစ်လာစေရန် မိဘ/အုပ်ထိန်းသူနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူကြီးများမှဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ကျောင်းပြင်ပလူငယ်များတွင်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မတိုင်မီကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်များပါဝင်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မတိုင်မီ ကျောင်းပြင်ပ ကလေးငယ်များ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မတိုင်မီကလေးများကျန်းမာရေးအတွက်အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ရန်ပညာပေးရပါမည်။

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိစေရန် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးရန်၊
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေများကို မြှင့်တင်ပေးရန်၊
- အရက်ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို စမ်းသပ်၍ မသုံးစွဲအောင် ပညာပေးရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ကျောင်းပြင်ပ လူငယ်များ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်များ၏ (၇၇%)မှာ ကျောင်းပြင်ပလူငယ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် အလွန်အရေးကြီးသော အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် (၁၀)နှစ်မှ(၁၃)နှစ်အရွယ်အတွင်းရှိ ကလေးများတွင်ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ထိုပြောင်းလဲမှုသည်ပုံမှန်သဘာဝဖြစ်စဉ်သာဖြစ်၍ ကြောက်စရာ၊ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ အပျို၊ လူပျို ဖြစ်စေရန် စတင်ပြောင်းလဲလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

<u>အမူအကျင့်ပြောင်းလဲမှုများ</u>

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များသည် မိမိ မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်းအပြင်ဘက်မှ သက်တူရွယ်တူ သဘာဝတူညီသောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရင်းနှီးမှုများအခိုင်အမာတည်ဆောက်ချိန်တွင် အတွေ့အကြုံသစ်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုများ၊ စူးစမ်းလေ့လာရန် ဖိအားပေးမှုများနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်များသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အပြုအမူများဖြစ်သည့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်း၊ လိင်မှုကိစ္စအပျော်အပါး စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း စသည်များကို အန္တရာယ်မမြင်ဘဲ ကျူးလွန်နိုင်ကြပါသည်။

လူကြီးမိဘများအနေဖြင့် ဤကဲ့သို့သော ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုများအပေါ် နားလည်မှုရှိပြီး ညင်သာစွာ ဆက်ဆံပြောဆိုပြီး အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် နည်းမှန်လမ်းမှန်ရောက်အောင် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

<u>စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ</u>

အမိကစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုအနေဖြင့် ပင်ကိုယ်သီးခြားစရိုက်ပေါ်ထွက်လာချိန်ဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဘိုးထားတတ်လာသည့်အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချိန်တွင် မိသားစုဝင်လူကြီးများနှင့်ကင်းကွာလေ့ရှိပြီး မိမိနှင့်သက်တူရွယ်တူများနှင့် ပို၍ရင်းနှီးမှုခိုင်မာစွာတည်ဆောက်လေ့ရှိပါသည်။ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များလည်း စတင်ချမှတ်ချိန်ဖြစ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်သည် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်တတ်ကြွခြင်း၊ စူးစမ်းလိုစိတ်ရှိခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာ လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားလိုခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ဤအချိန်တွင် မိသားစု၏ ကူညီပံ့ပိုးဖေးမမှု အထူးလိုအပ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်များ၏ စွမ်းပကားကို မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ရောက်အောင်ထိန်းကျောင်းပေးရန် အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျောင်းပြင်ပလူငယ်များကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- အပျိုစင်၊ လူပျိုစင်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းရန်၊
- ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများကို ထိန်းသိမ်းရန်၊
- သူငယ်ချင်းကောင်းများ ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းရန်၊
- အများပြည်သူအကျိုးပြု ပရဟိတ လုပ်ငန်းများတွင်တက်ကြွစွာပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- အားကစားလေ့လာလိုက်စားသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ပျိုးထောင်ပေးရန်၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများအား ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ညွှန်ပြပြောဆိုပေးရန်၊
- ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက်နှင့် လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကို ပညာပေးရန်၊
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ပညာပေးရန်နှင့် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများအား ပညာပေးရန်၊
- လူငယ်ခေါင်းဆောင်များရွေးချယ်၍ လူထုလှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေရန်၊

၈။ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း

အစာအုပ်စု(၃)အုပ်စု

နေ့စဉ် စားသုံးလျက်ရှိသော အစာများကို အုပ်စု(၃)စု ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

၁။ အင်အားဖြစ်စေသောအုပ်စု (ကစီဓါတ်နှင့် အဆီဓါတ်)

ဤအုပ်စုတွင် ပါဝင်သောအစားအစာများမှာ

- ကစီဓါတ် (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်) ပေါ်များသောအစာများ

ဥပမာ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ သကြား၊ ကြံသကာ၊ ထန်းလျက်၊ ပျားရည်များ

- အဆီဓါတ်ပေါ်များသောအစာများ

ဥပမာ - ထောပတ်၊ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ တိရစ္ဆာန်ဆီများ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါအစားအစာများသည် အဓိကအင်အားဖြစ်သော အစာများဖြစ်သည်။ လူတို့နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုအတွက်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူဓါတ်ကို ထိန်းသိမ်းရာ၌လည်းကောင်း ဤအစာများကို စားသောက်ရန်လိုအပ်သည်။ ပင်ပန်းကြီးစွာ လုပ်ကိုင်ရသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် သာမန်လူများထက် ဤအစာအုပ်စုကို ပိုမိုစားသုံးရန်လိုပါသည်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအုပ်စု (အသားဓါတ်)

ဤအုပ်စုတွင် ပါဝင်သောအစာများမှာ-

- တိရစ္ဆာန်မှရသော အစာများ

ဥပမာ - သား၊ ငါး၊ ပုဇွန်၊ နို့ နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ

- အသီးအနှံမှရသော အစာများ

ဥပမာ - ပဲအမျိုးမျိုး စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အထက်ပါအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ရာနှင့် ကြီးထွားရာ၌ အထူးလိုအပ်သောအစာများ ဖြစ်သည်။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အသားဓါတ် ချို့တဲ့ပါက ကလေးများတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုရပ်တန့်ပြီး ကျဲလိုသေးကွေးခြင်းဖြစ်လာမည်။ လူကြီးများတွင် နေ့စဉ်ပျက်စီးသွားမှုများကို အစားထိုးရန်အတွက် အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါသည်။

၃။ ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စု (ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓါတ်)

ဤအုပ်စုတွင် ပါဝင်သောအစာများမှာ-

- စိမ်းလန်းသော တင်းရွက်များ

ဥပမာ - ကန်စွန်းရွက်၊ ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကင်ပွန်းရွက် စသည်များ

- ဟင်းသီးများ

ဥပမာ - ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ရွှေဖရုံသီး စသည်များ

- သစ်သီးများ

ဥပမာ - ငှက်ပျောသီး၊ မာလကာသီး၊ သရက်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သင်္ဘောသီး စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါအစားအစာများမှ ရောဂါဘယများကို ကာကွယ်နိုင်သော ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓါတ်များကိုရရှိနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်၍နေ့စဉ်အစာတွင်အစားအစာအုပ်စုများစုံစုံလင်လင်စားခြင်းဖြင့်မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရများ ပြည့်စုံစွာရရှိနိုင်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံစေနိုင်ပါသည်။

၁။ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့ရောဂါ

<u>ဗီတာမင်အေ</u>

ဗီတာမင်အေသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ မျက်စိအမြင်သန်စွမ်းမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်အမြှေးပါးများ ကြံ့ခိုင်မှု၊ ရောဂါကာကွယ်စွမ်းအားဖြစ်မှုတို့အတွက် အသုံးဝင်သော အာဟာရဓါတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်အေသည် အဆီတွင် ပျော်ဝင်သောဗီတာမင်ဖြစ်၍ အသည်းတွင် သိုမှီးထားနိုင်သည်။

ဗီတာမင်အေကို တိရစ္ဆာန်မှရသော အစာများဖြစ်သည့် နို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဥ အမျိုးမျိုးနှင့် အသည်းများမှရရှိနိုင်သည်။ ဗီတာမင်အေရနိုင်သော အသီးအရွက်များမှာ အဝါရောင်အသီးများဖြစ်သော သင်္ဘောသီး၊ သရက်သီးမှည့်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ရွှေကန်စွန်းဥ၊ မုန်လာဥဝါနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များဖြစ်သော ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ မြင်းခွာရွက် စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

<u>ဗီတာမင်အေ ပြည့်ဝလျှင်</u>

- ကလေးများပုံမှန် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည်။
- မကြာခဏ ဖျားနာခြင်းမရှိ။ ဖျားနာလျှင်ပြင်းထန်လေ့မရှိပါ။
- မျက်လုံးမျက်ဆံများ ကြည်လင်တောက်ပ၍ အမြင်အာရုံကောင်းမွန်သည်။

<u>ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လျှင်</u>

- ကလေးများပုံမှန် မကြီးထွား မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါ။
- ကူးစက်ရောဂါအမျိုးမျိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။ (ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ) အဖျားပြင်းထန်၍ နာတာရှည်တတ်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။

ဗီတာမင်အေ အားဆေးလုံး တိုက်ကျွေးခြင်း

မူကြိုကလေးငယ်များအတွက် တစ်နေ့တာ ဗီတာမင်အေ လိုအပ်ချက်မှာ ယူနစ် ၁၀၀၀ ခန့်ရှိပြီး အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီးများအတွက် ဗီတာမင်အေ လိုအပ်ချက်မှာ ယူနစ် ၂၅၀၀ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နှစ်မှ (၅)နှစ်အထိကလေးများကို အင်အားပြင်းဗီတာမင်အေ ဆေးလုံးယူနစ်(၂)သိန်း အားများကို (၆)လလျှင်တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပြီး အသက်(၆)လမှ (၁၁)လအရွယ် ကလေးငယ်များကို ဗီတာမင်အေ ဆေးလုံးယူနစ်(၁)သိန်းအား ထစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ နို့တိုက်မိခင်များကို မွေးပြီးတစ်လအတွင်း အင်အားပြင်းဗီတာမင်အေ ဆေးလုံးကို တစ်ကြိမ်သာ တိုက်ကျွေးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား အင်အားပြင်းဗီတာမင်အေဆေးလုံးကို လုံးဝမတိုက်ကျွေးရ။ သန္ဓေသားကို ထိခိုက်တတ်သည်။

ဗီတာမင်အေသည် အဆီတွင်ပျော်ဝင်သော ဗီတာမင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပိုလျှံသော ဗီတာမင်အေများကို အသည်းတွင် သိုမှီးထားသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ပိုလျှံသော ဗီတာမင်အေကို စွန့်ထုတ်၍ မရပါ။ သို့ဖြစ်၍ ဗီတာမင်အေကို လွန်ကဲစွာ စားသုံးမိပါက ဗီတာမင်အေ အဆိပ်သင့်ရောဂါရနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

- ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ ခံစားရတတ်သည်။ ကလေးသူငယ်များတွင် မျက်စိအမြင်အားနည်းပြီးအလင်းရောင်နည်းသောအချိန်တွင်မမြင်ရသောကြောင့် "ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ" ဖြစ်သည်ဟုခေါ်ဆိုကြပါသည်။ ရောဂါပြင်းထန်ပါက မျက်သားခြောက်သွေ့လာပြီး မျက်ကြည်ပေါက်ကာ မျက်စိကွယ်တတ်သည်။

<u>ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့ရောဂါကာကွယ်ရေး</u>

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် နေ့စဉ်အစာများတွင် ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်စားသုံးရမည်။ အထူးသဖြင့် ဟင်းရွက်များကို တို့စားခြင်း၊ သုပ်စားခြင်း၊ ကြော်ချက်စားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သင့်သည်။

မွေးစကလေးငယ်များအား နို့ဦးရည် တိုက်ကျွေးခြင်း၊ မိခင်နို့တစ်မျိုးကိုသာ ကလေးအသက်(၆)လအထိ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးများ ဗီတာမင်အေ ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။

နို့စို့ကလေးငယ်များအား ဖြည့်စွက်စာကျွေးရာတွင် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ငုံးဥတို့ကို ကျွေးရမည်။ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ သရက်သီးမှည့်တို့ကို သန့်ရှင်းစွာပြင်ဆင်၍ ကျွေးသင့်သည်။ ဟင်းရွက်များကို ကြော်ချက်ရာတွင် ကလေးများစားနိုင်ရန် ပါးပါးလှီးကာ ကြော်ချက်ရမည်။ ကလေးငယ်များကျွေးသောအစာတွင် ဆီအနည်းငယ်ဆမ်းခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်အေ ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်နှင့် ကလေးငယ်များတွင် ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့မှုရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသောအစာများ နေ့စဉ်စားသုံးရေး ပညာပေးဟောပြောရမည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ပြည်သူလူထုအား ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ရောဂါကင်းဝေးစေရန် အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- နို့တိုက်မိခင်တိုင်း မီးဖွားပြီးတစ်လအတွင်း ဗီတာမင်အေယူနစ်(၂)သိန်းပါဆေးလုံးတစ်လုံး တစ်ကြိမ် သောက်ရန်၊
- အသက်(၆)လမှ(၁၁)လအရွယ်ကလေးတိုင်းကိုဗီတာမင်အေယူနစ်(၁)သိန်းအားတစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးရန်၊
- အသက်တစ်နှစ်မှ (၅)နှစ်အရွယ်ထိ ကလေးတိုင်းကို ဗီတာမင်အေ ယူနစ်(၂)သိန်းအား ဆေးလုံး တစ်လုံး (၆)လတစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးရန်၊
- ကလေးများကျန်းမာရေးအတွက် ဗီတာမင်အေ အရေးကြီးပုံကို ပညာပေးရန်၊
- ဗီတာမင်အေ များများပါသည့် အစားအစာများကို ကျွေးရန် ပညာပေးရန်၊

၂။ သံဓါတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ

<u>သံဓါတ်</u>

သံဓါတ်သည် အရေးကြီးသော သတ္တုအာဟာရဓါတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။သံဓါတ်ချို့တဲ့လျှင် သွေးအားနည်းရောဂါ ခံစားရသည်။

သံဓါတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကလာပ်စည်းများအတွင်း ပျံ့နှံ့လျက်တည်ရှိသော်လည်း စုစည်းလိုက်မည်ဆိုပါက လူကြီးတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ သံဓါတ်တစ်ဝက်သားခန့်ရှိပါသည်။ သွေးတွင် အနီရောင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှာ သွေးနီဥများတွင်ပါသော သံဓါတ်ပေါင်းကြောင့်ဖြစ် သည်။ သံဓါတ်ပေါင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုအတွက် လိုအပ်သောအောက်စီဂျင်ကို အဆုတ်မှတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သို့ သယ်ဆောင်ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ သံဓါတ်ချို့တဲ့ပါက သွေးအနီရောင်လျော့နည်းကာ ဖြူလျော်သောအဆင်း ရှိတတ်သည်။

<u>သံဓါတ်ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာနှင့် အန္တရာယ်</u>

သံဓါတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ပါက မျက်ခွံ၊ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းလက်သည်း၊ခြေသည်း၊ အသားအရေတို့ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်တတ်သည်။ မောပန်းလွယ်သည်။ အားအင်ကုန်ခမ်းလွယ်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် ဥာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုလျော့နည်းစေပြီး ပညာသင်ရာတွင် အခက်အခဲရှိတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများတွင် သွေးအားနည်းပါက သန္ဓေသားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ထိခိုက်တတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်တတ်သည်။ သားလျောတတ်သည်။ ကလေးအသေမွေးတတ်သည်။ မွေးလာသောကလေး ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ဘဲ ချူချာတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဥ်၊ မီးဖွားစဥ်နှင့် မီးဖွားပြီးကာလများတွင် အသက်အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

ယောက်ျားများတွင် သွေးအားနည်းပါက လုပ်အားစွမ်းရည်ကျဆင်းပြီး မောပန်းလွယ်သည်။

သံဓါတ်ချို့တဲ့ရခြင်းအကြောင်း

အမျိုးသမီးများတွင် သံဓါတ်ချို့တဲ့ရခြင်းမှာ လစဉ် ဓမ္မတာသွေးဆင်းခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်မကြာခဏဆောင်ရခြင်းများကြောင့် သံဓါတ်လိုအပ်ချက် များပြား၍ သံဓါတ်ချို့တဲ့နိုင်ပေသည်။

အမျိုးသားများတွင်ကိုယ်တွင်းသွေးယိုစီးမှုများ(ဥပမာ-အစာအိမ်ရောဂါ၊လိပ်ခေါင်းရောဂါ) ကြောင့် သွေးအားနည်းတတ်ပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် မကြာခဏ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သံကောင်ရောဂါစွဲကပ်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ ချိတ်သန်ကောင်ရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါတို့ကြောင့်လည်း ကျား/မ မရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး သံဓါတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။

သံဓါတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ခြင်း အခြေခံအကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ နေ့စဉ်စားသုံးသောအစာတွင် ပါဝင်သော အစာများမှ သံဓါတ်များ လုံလောက်စွာ မရခြင်းသည် အခြေခံအကြောင်းတစ်ချက်ဖြစ်သည်။

သံဓါတ်ကြွယ်ဝသော အစာများမှာ

- တိရစ္ဆာန်မှရသော သံဓါတ်ကြွယ်ဝသော အစာများမှာ သွေးခဲ၊ အသည်း၊ အသား၊ ငါးများဖြစ်ကြသည်။
- ပဲမျိုးစုံ၊ ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် ဟင်းရွက်များတွင် သံဓါတ်အများအပြား ပါဝင်သည်။

တိရစ္ဆာန်မှရသောအစာတွင် ပါဝင်သော သံဓါတ်များကို အစာလမ်းကြောင်းမှ အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်သည်။ အသီးအရွက်များမှရသော သံဓါတ်များကို အစာလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူနိုင်မှုနည်းပါသည်။

သံဓါတ်စုပ်ယူမှုကောင်းရန် ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝသော အသီးအနှံများနှင့်အသားငါး အနည်းငယ်တို့ကို နေ့စဉ်အစာတွင် ထည့်သွင်းစားသုံးရမည်။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း/ ချို၊ လက်ဖက်သုတ်တို့သည် သံဓါတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားသဖြင့် ထမင်းနှင့် (၂)နာရီခြားစားပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည်သံဓါတ်ချို့တဲ့မှုမဖြစ်စေရန် ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါအတိုင်း ပညာပေးရမည်။

- နေ့စဉ်အစာများတွင် သံဓါတ်ကြွယ်ဝသော အစာများ၊ သံဓါတ်စိမ့်စုပ်မှု ကောင်းစေသော အစာများကို တွဲဖက်စားစေရန်၊
- သံဓါတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်ပွားသော အမျိုးသမီးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် ကလေးငယ်များကို သံဓါတ်ဆေးပြားများ မပျက်မကွက် စားစေရန်၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေးနှင့် မြေကြီးပေါ် လမ်းလျှောက်ရာတွင် ဖိနပ်စီးသည့် အလေ့အကျင့်များရှိစေရန် တိုက်တွန်းစည်းရုံးရန်၊

__အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှု အန္တရာယ်__

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အိုင်အိုဒင်း အာဟာရချို့တဲ့လျှင်

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်သည်။
- ကလေးအသေမွေးတတ်သည်။
- လမစေ့ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးတတ်သည်။
- ဆွံ့အနားမကြားသောကလေးမွေးတတ်သည်။
- ဉာဏ်ရည်နိမ့်သော ကလေးမွေးတတ်သည်။
- ခြေလက်မသန်စွမ်းသော ကလေးမွေးတတ်သည်။

ကလေးသူငယ်များ အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ ချို့တဲ့လျှင်

- ခန္ဓာကိုယ် စံချိန်မီ မကြီးထွားနိုင်ဘဲ သေးကွေးပုညှက်နေမည်။
- ဉာဏ်ထိုင်းမည်။
- သွက်လက်ဖျက်လတ်မှုမရှိ၊ လှုပ်ရှားမှုများ ထုံထိုင်းနှေးကွေးမည်။
- လည်ပင်ကြီးရောဂါဖြစ်မည်။

လူကြီးများ အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ ချို့တဲ့လျှင်

- သွက်လက်ဖျက်လတ်မှုမရှိ၊ လှုပ်ရှားမှုများ ထုံထိုင်းနှေးကွေးမည်။
- လည်ပင်ကြီးရောဂါဖြစ်မည်။

အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကာကွယ်ရန်အတွက် အိုင်အိုဒင်းဆား ဖြန့်ဖြူးရေးလုပ်ငန်းကို အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးရေးပညာပေး နှိုးဆော်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

၃။ အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ရောဂါ

<u>အိုင်အိုဒင်း</u>

အိုင်အိုဒင်းသည်သံဓါတ်၊ထုံးဓါတ်တို့ကဲ့သို့ပင်အာဟာရဓါတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်ကြီးထွားရေး၊ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ရေး၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မ လုပ်ငန်းများ ပုံမှန်လည်ပတ်ရေးတို့အတွက် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ လုံလောက်စွာရရှိဖို့လိုအပ်သည်။ သန္ဓေသားဘဝမှစ၍ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝအထိ အိုင်အိုဒင်း အာဟာရကို လုံလောက်စွာ မှီဝဲကြရမည်။

အိုင်အိုဒင်းကြွယ်ဝသော အစာများ

- ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ၊ အသား၊ ငါး၊ ပုဇွန်၊ နို့၊ ဥ၊
- အိုင်အိုဒင်းကြွယ်ဝသည့် ရေမြေမှ ဖြစ်ထွန်းသော ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများ၊ တိရစ္ဆာန်များ၏ အသား၊ နို့နှင့် ဥ၊
- ပင်လယ်ထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်ကြသောကျောက်ပွင့်စသည့်အပင်များ၊ပင်လယ်ငါး၊ပင်လယ်ပုဇွန်၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှုမဖြစ်စေရန် ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါအတိုင်း ပညာပေးရမည်။

- ➤ အိုင်အိုဒင်းဓါတ်လုံလောက်စွာမရရှိပါက ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဆိုးကျိုးများအကြောင်း ပညာပေးရန်၊
- ➤ အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးရန်ပညာပေးရန်၊

၄။ ပရိုတင်းအင်အားချို့တဲ့မှုရောဂါများ

ပရိုတင်း

ပရိုတင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ရန်နှင့် ကြီးထွားသန်စွမ်းရန်အတွက် **အထူးလိုအပ်**ပါသည်။ ပရိုတင်းပါသော အစားအစာများမှာ

- တိရစ္ဆာန်များမှရသော ပရိုတင်း
  ဥပမာ - အသား၊ ငါး၊ ပုဇွန်၊ နို့၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊
- အသီးအနှံများမှရသော ပရိုတင်း
  ဥပမာ - ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် မြေပဲ၊

ပရိုတင်းချို့တဲ့မှု အန္တရာယ်

ပရိုတင်းအင်အားချို့တဲ့မှုရောဂါသည် (၅)နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင် အဖြစ်များကြောင်းတွေ့ရသည်။ပရိုတင်းဓါတ်သည်ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့စည်းမှုအတွက် အဓိကလိုအပ်သောအာဟာရ

အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးရေးပညာပေး နှိုးဆော်ခြင်း။

- အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှု အန္တရာယ်များနှင့် အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးရန် ပညာပေးခြင်း၊ (ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်နှင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် ဗွီဒီယိုအခွေကို အသုံးပြုရန်၊)
- အိုင်အိုဒင်းဆားကို နမူနာပြ၍ရိုးရိုးဆားနှင့်အိုင်အိုဒင်းဆားကွဲပြားမှုမရှိကြောင်းပြသခြင်း၊

အိုင်အိုဒင်းဆား အရည်အသွေးကြီးကြပ်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီခြင်း

သားဖွားဆရာမများ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နေသော အောက်ပါ အိုင်အိုဒင်းဆား အရည်အသွေးကြီးကြပ်ခြင်းများတွင် ပါဝင်ကူညီပေးရမည်။

- အိုင်အိုဒင်းဆားရောင်းသော လက်လီဆိုင်၊ လက်ကားဆိုင်နှင့် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးစွဲသော နေအိမ်တို့မှ ဆားနမူနာများယူ၍ စမ်းသပ်ကိရိယာဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊
- တစ်လလျှင် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာတစ်ခုစီ၌ ဆားနမူနာ(၁၀)စီစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊
- သင်တန်းပေးပြီးမြို့နယ်များတွင်"စံနစ်တကျ-ကျသမ်းနည်းဖြင့်-၁၀အိမ်"ရွေးချယ်စမ်းသပ်ခြင်း၊

ဖြစ်ပြီး အင်အားဓါတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု၊ အသက်ရှင်မှုအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဖြစ်သည်။ အင်အားဓါတ်ကို နေ့စဉ်စားသုံးသော ကစီဓါတ်၊ အဆီဓါတ်တို့မှရရှိနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းမြင့်မားနေစဉ် လိုအပ်သော ပရိုတင်း၊ ကစီနှင့် အဆီဓါတ်များ လိုသလောက်မရ၍ ဖြစ်ပွားသောရောဂါများဖြစ်သည်။

ဤပရိုတင်းအင်အား ချို့တဲ့မှုကြောင့် ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု ယုတ်လျော့စေပြီး ဥာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပါ ထိခိုက်တတ်လေသည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းပြီး ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်လေသည်။

ဤရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်း အခြေခံအကြောင်းရင်းမှာဆင်းရဲသဖြင့်လူနေမှုနိမ့်ကျခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အခြားတွေ့ရှိရသော အကြောင်းရင်းများမှာ ကလေးငယ်များအား ကျွေးမွေးပြုစုမှုစနစ်မကျခြင်း၊ အခြေခံကျန်းမာရေးအသိ နည်းပါးခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါများ မကြာခဏဖြစ်ပွားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဤရောဂါသည် အထူးသဖြင့် မိခင်နို့မှ လူကြီးအစာကို ပြောင်းလဲစားသောက်ချိန်၊ မိခင်ရင်ခွင်မှထွက်၍ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လှုပ်ရှားသွားလာချိန်၊ မိခင်နောက်ကိုယ်ဝန်ရှိလာ၍ ပထမကလေးအား ဂရုစိုက်နိုင်မှု နည်းပါးချိန်တွင် အဖြစ်များတတ်သည်။

ပရိုတင်းချို့တဲ့လက္ခဏာများ

ပရိုတင်းအင်အားချို့တဲ့မှုရောဂါ၏ ထူးခြားသောလက္ခဏာမှာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု လျော့နည်းခြင်း၊ ရပ်တန့်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ ကလေးငယ်သည် ၎င်း၏ အသက်တွင် ရှိသင့်သော စံချိန်မီကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ကြာရှည်စွာအာဟာရချို့တဲ့ပါကကလေး၏ အရပ် ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပါ ထိခိုက်ကာ အရပ်ပုသော ကလေးငယ်အဖြစ် ကြီးထွားလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

စမ်းသပ်နည်း

စမ်းသပ်နည်း(၂)နည်းကို ဖော်ပြပါမည်။

၁။ <u>လက်မောင်းလုံးပတ် တိုင်းခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်နည်း</u>

(၁)နှစ်မှ (၅)နှစ်အတွင်း ကလေးငယ်များ၏ လက်မောင်းပတ်ကို တိုင်းထွာခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှုကို စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။ ကလေး၏ လက်မောင်းလုံးပတ်သည် ၁၁ စင်တီမီတာထက်နည်းပါက အပြင်းအထန်အာဟာရချို့တဲ့ပြီဟုလည်းကောင်း၊ ၁၁ စင်တီမီတာ မှ ၁၂.၄ စင်တီမီတာအတွင်းရှိပါက အသင့်အတင့်နှင့် အနည်းငယ် အာဟာရချို့တဲ့နိုင်သော အခြေအနေဟုလည်းကောင်း၊ ၁၂.၅ စင်တီမီတာထက်ပိုပါက အာဟာရ မချို့တဲ့ဟုလည်းကောင်း အကြမ်းအားဖြင့် သတ်မှတ်ထားပါသည်။

၂။ <u>ကိုယ်အလေးချိန်မှတ်တမ်းဖြင့် စမ်းသပ်နည်း</u>

ဤနည်းတွင် ကလေး၏အသက်ကို လပိုင်းအားဖြင့် သိရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်း၏ အသက်တွင် ရှိသင့်သော စံချိန်မီကိုယ်အလေးချိန်ထက် မည်မျှနည်းနေသည်ကို ဆန်းစစ်သောနည်းဖြစ်ပါသည်။

လူထုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော အာဟာရဖြည့်တင်းရေးလုပ်ငန်းများ

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် အသက်ငါးနှစ်အောက် သေဆုံးသောကလေးများ၏ ထက်ဝက်ကျော်သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့်ဆက်နွယ်လျက်ရှိပါသည်။ လတ်တလောအာဟာရချို့တဲ့မှုသည် ငွေကြေးတတ်နိုင်မှု၊ ပညာတတ်မှုတို့နှင့် အဓိကမသက်ဆိုင်ပါ။ အာဟာရအသိပညာနှင့် ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်မှုများအပေါ် အဓိကသက်ဆိုင်ပါသည်။

လတ်တလောအာဟာရချို့တဲ့မှုအတွက် အာဟာရဖြည့်တင်းရေးသည် ထိရောက်သောကုသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်နောင်ထပ်မံ မဖြစ်ပွါးရန်အတွက် အာဟာရပြည့်စုံမျှတစွာ ကျွေးတတ်ရန်နှင့် ကောင်းမွန်စွာပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့ပါ၍ လူထုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော အာဟာရဖြည့်တင်းရေးလုပ်ငန်းများကို မြို့နယ်အချို့တွင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤနည်းအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများမှာ ကလေးကိုယ်အလေးချိန်မှတ်တမ်း ကဒ်ပြား နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းကိရိယာ တို့လိုအပ်ပါသည်။

(၅)နှစ်အောက်ကလေးတစ်ယောက်၏ ကိုယ်အလေးချိန်အား ကိုယ်အလေးချိန် မှတ်တမ်း တွင်ထည့်သွင်းရာ၌ အစိမ်းရောင်တွင်ရှိပါကပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ အဝါရောင်တွင်ရှိပါက အာဟာရ ချို့တဲ့မှု အနည်းငယ်မှ အတော်အတန် ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ရပါမည်။ အနီရောင်တွင်ရှိပါက အာဟာရချို့တဲ့မှု ပြင်းထန်သည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

<u>အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ကုသနည်းများ</u>

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် မွေးစတွင် ကိုယ်အလေး ချိန်ပြည့်သော ကလေးငယ်များ မွေးဖွားလာနိုင်သည်။
- မွေးလာသောကလေးငယ်များအား မိခင်နို့စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးခြင်း၊
- ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးများ အကြိမ်ပြည့်ဝစွာ ထိုးပေးခြင်း၊
- ကလေးငယ်များအား လစဉ်ကိုယ်အလေးချိန်မှတ်တမ်းဖြင့် စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုခြင်း၊
- ကလေးငယ်များအား အခါအားလျော်စွာ လက်မောင်းလုံးပတ် တိုင်းခြင်းဖြင့် အာဟာရ အခြေအနေ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၊ (ကိုယ်အလေးချိန်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း ပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲရှိလျှင် ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။)
- အသက်(၆)လကျော်လျှင် လိုအပ်သော အာဟာရပြည့်ဖြည့်စွက်စာများ ကျွေးမွေးခြင်း၊
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးများဂရုစိုက်ခြင်း၊
- သားသမီးမွေးဖွားမှု မနီးကပ်စေရန် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကျင့်သုံးစေခြင်း၊

ထိုအာဟာရဖြည့်တင်းရေး လုပ်ငန်းများ၏ ယေဘုယျရည်မှန်းချက်မှာ ဒေသအတွင်းရှိ ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ၏ အာဟာရအခြေအနေဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ဝိသေသ ရည်မှန်းချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

လူထုအာဟာရဖြည့်တင်းရေးဌာန	ကျေးရွာအစာအာဟာရဘဏ်
၁။ ပြင်းထန်စွာ အာဟာရချို့တဲ့မှု မဖြစ်စေရေး ကာကွယ်ရန်	၁။ ပြင်းထန်စွာ အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးများအား ရပ်ရွာအတွင်းပြုစုကုသပေးရန်
၂။ အတော်အတန်အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများအား ရပ်ရွာအတွင်း ပြုစုကုသပေးရန်	၂။ အသင့်အတင့်အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများအားလည်း အာဟာရဖြည့်တင်းပေးရန်
၃။ ရင်သွေးငယ်များကို စနစ်တကျ ပြုစုတတ်ရေး မိခင်များအား ပညာပေးရန်	၃။ ရင်သွေးငယ်များကို စနစ်တကျ ပြုစုတတ်ရေး မိခင်များအား ပညာပေးရန်
၄။ ပြည်သူလူထုအတွင်း အာဟာရ အသိပညာ ပြန့်ပွားစေရန်	၄။ ပြည်သူလူထုအတွင်း အာဟာရ အသိပညာ ပြန့်ပွားစေရန်

ထိုအာဟာရဖြည့်တင်းရေးဌာနများတွင် အတော်အတန်အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးများအား နေ့လည်စာတစ်နပ်ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း၊ အပြင်းအထန်အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများအား ချက်ချင်းလိုအပ်သောကုသမှုများပေးခြင်းနှင့် အာဟာရဓာတ်များဖြည့်စွက်ပေးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

စီမံချက်ဝင်ဒေသရှိလူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာသားဖွားဆရာမနှင့် ပူးပေါင်းကာလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီခြင်း၊ အာဟာရပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း၊ အာဟာရ ချို့တဲ့သော ကလေးများအား ညွှန်းပို့ခြင်း၊ ပုံမှန်လာရောက်အောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ လိုအပ်ပါကမိမိမှတာဝန်ယူခေါ်ဆောင်လာခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။စီမံချက်မရှိသောဒေသများတွင်လည်း အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများတွေ့ရှိပါက သားဖွားဆရာမထံ ညွှန်းပို့ပေးခြင်း၊ အာဟာရပညာ ပေးဆွေးနွေးခြင်း တို့ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ပရိုတင်းအင်အားချို့တဲ့မှုရောဂါမဖြစ်စေရန် ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါ အတိုင်း ပညာပေးရမည်။

- (၁)နှစ်အောက်ကလေးများအားတစ်လတစ်ကြိမ် (လစဉ်)၊(၃)နှစ်အောက်ကလေးများအား (၃)လတစ်ကြိမ်နှင့် (၅)နှစ်အောက်ကလေးများအား (၆)လတစ်ကြိမ် ကိုယ်အလေးချိန် မှန်မှန်ချိန်ရန် စည်းရုံးပညာပေးခြင်း၊
- ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ပါက မိဘအုပ်ထိန်းသူများအား အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း၊
- အာဟာရပြည့်ဝအောင် အစားအသောက်များအား စနစ်တကျပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်တတ်စေရန် လက်တွေ့ပြသပေးခြင်း၊

၅။ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရောဂါ

ဘီဝမ်း

ဘီဝမ်းကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများမှာ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အသား (အထူးသဖြင့် ဝက်သား)၊ မောင်းထောင်းဆန်၊ လုံးတီးဆန်(ဆန်လုံးညို)၊ လျှော့ကြိတ်ဆန်၊ ပြုတ်ဆန် (ပေါင်းဆန်)တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုအန္တရာယ်

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရောဂါသည် မိခင်နို့စို့နေသည့် အသက်(၀)လမှ(၆)လ အရွယ်ကလေးငယ်များတွင် အများဆုံး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အသက်(၁)နှစ်အောက်ကလေးများတွင်လည်း အဖြစ်များကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ (၁)နှစ်အောက်ကလေးသေဆုံးမှု၏ အဓိကအကြောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ကလေးများတွင် ဖြစ်သော ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရောဂါကို သူငယ်နာဘယ်ရီဘယ်ရီ (သူငယ်နာကြွဲဗဟုံး)ဟုခေါ်သည်။

လူကြီးများလည်း ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့တတ်ပါသည်။ အစားရှောင်လွန်းသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် အရက်စွဲနေသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းများ

- မိခင်လောင်းနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အစားရှောင်သည့်အလေ့အထကြောင့် မိခင်ကိုယ်တိုင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့လာပြီး မိခင်နို့တွင် ဘီဝမ်းပါဝင်မှု လျော့နည်းခြင်း၊
- ဘီဝမ်းကြွယ်ဝသည့်အစာများကို စားသောက်မှုလျော့နည်းခြင်း၊
  (ဥပမာ-ဆန်ကို ဖြူသည်အထိ ကြိတ်ခွဲစားသုံးခြင်း)
- အစာလမ်းကြောင်းမှ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းစုပ်ယူမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အစားအသောက်များစားသုံးမှုများခြင်း၊
  (ဥပမာ- ငါးပိရည်၊ ကွမ်းယာ စားသုံးခြင်း)

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပွားလွယ်သည့်အုပ်စု

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊
- နို့စို့အရွယ်ကလေးများ၊
- အာဟာရမျှတအောင် မစားသူများ၊
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူများ၊

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရောဂါ လက္ခဏာများ

ကလေးများ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့လျှင်

သူငယ်နာဘယ်ရီဘယ်ရီ(သူငယ်နာကြွဲဗဟုံး)ရောဂါကြောင့်

နို့စို့ကလေးတစ်ဦးသည် ကျန်းမာနေရာမှ ရုတ်တရက်

- တအင်အင် အဆက်မပြတ်ငိုညည်းနေခြင်း၊

- ငိုညည်းနေရာမှ အသံတိမ်၍ ဝင်သွားခြင်း၊
- အသက်ရှူခက်ခဲလာခြင်း၊
- ပြာနှမ်းလာခြင်း၊
- အော့အန်ခြင်း၊
- မျက်လုံးအထက်သို့လန်၍ တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
  အချိန်မီ ကုသမှု မခံရပါက သေဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။

လူကြီးများ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့လျှင်

ထုံနာစိုရောဂါကြောင့်

- ဖောရောင်ခြင်း၊
- အသက်ရှူခက်၍ မောပန်းခြင်း၊
- နှလုံးလုပ်ငန်းပျက်ခြင်း၊
- ရုတ်တရက်သေဆုံးနိုင်ခြင်း၊

ထုံနာခြောက်ရောဂါကြောင့်

- ထုံခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း၊
- ကြွက်သားများနာခြင်း၊
- လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ (ချည့်ခြင်း)

ဦးနှောက်လုပ်ငန်းပျက်ခြင်းကြောင့်

- လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ဒယိမ်းဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊
- အချိန်၊ နေရာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မှန်ကန်စွာ မသိခြင်း၊
- အာရုံများမရှင်းလင်းဘဲ ထွေပြားနေခြင်း၊
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်း၍ မေ့လျော့ခြင်း၊
- အမှန်တကယ်မဟုတ်သောအဖြစ်အပျက်များကိုပြောခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

<u>ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ရောဂါ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ</u>

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရဖြစ်သည့် အစားအစာများ စုံလင်အောင် စားပါ၊
- မလိုအပ်ဘဲ အစားမရှောင်ပါနှင့်၊
- ဆန်ကို အဖြူလွန်အောင် ကြိတ်ခွဲ၍ မစားသင့်ပါ၊
- ထမင်းချက်သည့်အခါ ဆန်ကိုရေနှင့်အထပ်ထပ်ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊
- ထမင်းရည်မငှဲ့ဘဲ ရေခမ်းချက်စားသည့် အကျင့်ပြုလုပ်ပါ၊
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုရောဂါမဖြစ်စေရန် ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါအတိုင်း ပညာပေးရမည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ အစားမရှောင်ရန် ပညာပေးရပါမည်။
- ကိုယ်ဝန်နောက်ဆုံးလမှ မီးဖွားပြီး ၃လအထိ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းပုံမှန်ရရှိစေရန် နေ့စဉ် သောက်သုံးစေရေးကူညီပါ။
- နို့စို့ကလေးတစ်ဦး မဖျားမနာ၊ ချောင်းမဆိုးဘဲရုတ်တရက်တက်ခြင်း၊ အသက်ရှုကြပ်ခြင်း များဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့အမြန်ဆုံးပြသနိုင်ရေးကူညီပါ။

အပိုင်း(၆)
သမားရိုးကျရောဂါများ

၁။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ
၂။ ကိုယ်ပူဖျားရောဂါ
၃။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
၄။ အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေမေ့မြောခြင်း
၅။ အပူရှပ်ခြင်း
၆။ အရေပြားရောဂါ

၁။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ

နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါသည် လူကြီးလူငယ်မရွေး၊ အချိန်အခါမရွေး ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ရာသီဥတုကူးပြောင်းသည့်အချိန်တွင် ပို၍ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲကြောင့် သတာဝအရ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပြီး ကူးစက်တတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များသည် နှာစေးချောင်းဆိုးဖြစ်တတ်ပါသည်။ အချို့သည်အလိုအလျောက်ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါသည်။အန္တရာယ်မဖြစ်သောနှာစေးချောင်းဆိုးနှင့် ကလေးငယ်များ၏ အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်နေသောနမိုးနီးယား(အဆုတ်ရောင်ရောဂါ)ကို ခွဲခြားသိရှိရန်လိုပါသည်။နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါကြောင့် အကူအညီတောင်းခံလာပါက လူနာကို အောက်ပါအတိုင်းပြုစုကုသပေးပါ။

၁။ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ တံတွေးမျိုသောအခါ နာကျင်ခြင်းနှင့် အဖျားများရှိခဲ့သော် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်သဖြင့် အပူကျဆေး (ပါရာစီတမောလ်) (၃)ရက် စာပေးပါ။ ((၄)ရက်ကြာသောအခါ ပြန်လာရန်ပြောပါ။ (၄)ရက်ကြာ၍ ပျောက်ကင်းသွားပါက ထပ်မံကုသရန် မလို၊ နောက် ချောင်းဆိုးပါက ထပ်မံပြသရန် ပြောပါ။)
၂။ (၆)လအောက် ကလေးဖြစ်ပါက အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန် တိုက်တွန်း၍ ပို့ဆောင်ပေးပါ။
၃။ (၃)ရက်ထက်ပို၍ချောင်းဆိုးပါကလူနာကိုအနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်ပြသရန် တိုက်တွန်းပါ။
၄။ ကလေးငယ်များတွင် နှာစေးချောင်းဆိုးဖြစ်ပါက
- ❖ ကလေးငယ်အား သောက်နေကျထက်ပို၍ အရည်များများတိုက်ပါ။
- ❖ အစားကျွေးပြီးတိုင်း ကလေးငယ်ကို အရည်ပိုမိုသောက်ရန် အားပေးပါ။
- ❖ နို့စို့ကလေးကို မိခင်နို့ရည် မကြာခဏတိုက်ပါ။
- ❖ နွေးထွေးစွာထားပါ။
- ❖ ကလေး၏နှာခေါင်းကို သန့်ရှင်းပေးပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် နှာစေးချောင်းဆိုးနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- နှာစေးချောင်းဆိုးနှင့် နမိုးနီးယား (အဆုတ်ရောင်ရောဂါ) ကို ခွဲခြားသိရှိတတ်ရမည်။
- ရှေးဦးပြုစုပေးတတ်ရမည်။
- အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို သိရှိရမည်။
- သင့်လျော်သောနေရာသို့ ညွှန်းပို့ရမည်။

၂။ ကိုယ်ပူဖျားရောဂါ

လူခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်သောအခါ ၎င်းတို့အား တုံ့ပြန်သော အားဖြင့် ကိုယ်အပူချိန်မြင့်လာခြင်းကို ဖျားသည်ဟုခေါ်သည်။ ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများစွာရှိသည်။ ရောဂါပိုးများသည် လူခန္ဓာ ကိုယ်ထဲသို့

၁။ ပါးစပ်မှတဆင့် စားလိုက်သောအစားအစာများ

၂။ နှာခေါင်းမှတဆင့် ရှူလိုက်သောလေ

၃။ ဒဏ်ရာရသောအခါ၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များကိုက်သောအခါ၊ ကုတ်ဖဲ့သောအခါ အရေပြားတို့မှတဆင့် ဝင်ရောက်ပါသည်။

၆။ [illegible] HIV/AIDS [illegible]
[illegible]
[illegible]။

[illegible]
[illegible]။

- [illegible]။
- [illegible]။
- [illegible]။
- [illegible]။

[illegible]။

❖ [illegible]
[illegible]။

❖ [illegible]

အပူရှိ-မရှိနှင့် ဖျား-မဖျားကို သိရှိရန် အောက်ပါ(၂)နည်းဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၁။ နဖူးကို လက်ဖမိုးဖြင့် စမ်းကြည့်ခြင်း၊

၂။ ပြဒါးတိုင်ဖြင့်တိုင်းခြင်း၊ (ကလေးစအိုဝနှင့် ချိုင်းကြား၊ လူကြီးပါးစပ်)
ပြဒါးချိန်အမှတ်သည် (၃၈) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် သို့မဟုတ် (၉၉)ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထက် ပို၍ များခြင်းသည် ရောဂါမဟုတ်၊ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်သည်။ ပို၍ ရှိနေပါက အဖျား ရှိသည်ဟုမှတ်ယူရမည်။ ကိုယ်ပူဖျားခြင်းသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှရေများဆုံးရှုံးတတ်သဖြင့် ရေများ ခမ်းခြောက်ခြင်းဖြစ်လာမည်။

အပူရှိ၍ အဖျားရှိသူကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုစုကုသပေးပါ။

- နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်း ရှိ-မရှိမေးပါ၊ ရှိပါက နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါကုသသည့် အတိုင်း ကုသပါ။
- ငှက်ဖျားဒေသတွင်ဖြစ်ပါက (သို့မဟုတ်) ချွေးထွက်/ချမ်းတုန်ဖျားခြင်းများရှိပါက ငှက်ဖျား ရောဂါ ဟုတ်/ မဟုတ် သိရှိနိုင်ရန် အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက် ပြသရန် တိုက်တွန်းပါ။
- (၃-၄)ရက်ထက်ပိုဖျားပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြသခိုင်းပါ။
- ကိုယ်ပူဖျားရှိပြီး အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ရှိ-မရှိစစ်ဆေးပါ။ ရှိပါက နီးရာဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းပို့ပေးပါ။
  - ❖ လည်ပင်းတောင့်တင်းနေခြင်း၊
  - ❖ လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ မေးလျှင်လည်း စကားပြန်မပြောနိုင်ခြင်း၊
  - ❖ တက်ခြင်း (ကိုယ်၊ လက်၊ခြေထောက်၊အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများပြင်းထန်စွာလှုပ်ရှားခြင်း၊)
  - ❖ အမြဲအောအန်နေခြင်း၊
- ဝမ်းသွား ဗိုက်နာခြင်းများရှိလျှင် ဝမ်းလျှောရောဂါ ပြုစုနည်းအတိုင်း ပြုစုပါ။
- အရိုးအဆစ်များယောင်ယမ်းကိုက်ခဲခြင်းရှိနေလျှင်ဆေးခန်းသို့စေလွှတ်ပြသပါ။
- နား ကိုက်၊ နားပြည်ယိုခြင်းရှိနေလျှင် ဆေးခန်းသို့ စေလွှတ်ပြသပါ။

ရှေးဦးပြုစုခြင်း

- ကလေးများကိုယ်ပူဖျားလျှင် အရည်များများတိုက်ပါ၊ မိခင်နို့ရည်ဆက်လက်၍ များများ တိုက်ရန်အားပေးပါ၊
- စားရန်လွယ်ကူသော အာဟာရ ဖြစ်မည့် အစားအစာများကျွေးပါ၊
- ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်ကို သန့်ရှင်းပေးပါ၊
- အဝတ်ထူထူဝတ်ပေးခြင်း၊ စောင်ထူထူခြုံပေးခြင်းရှောင်ပါ၊
- ရေအေးပတ်တိုက်ပေးပါ၊
- လေကောင်းလေသန့်ရသည့်နေရာတွင်ထားပါ၊
- များများအနားယူခိုင်းပါ၊

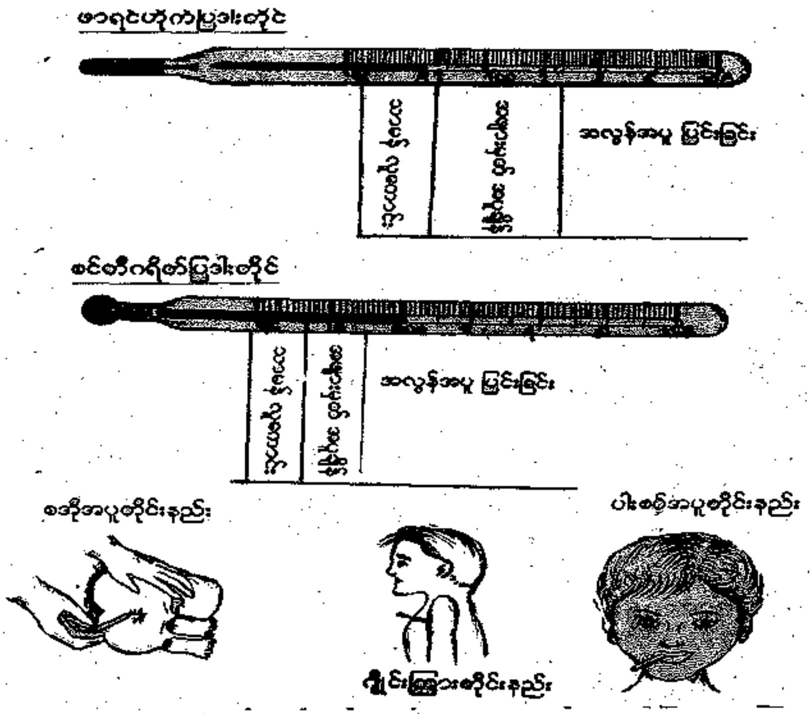
အပူကြီးခြင်းကြောင့်တက်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း

ကလေးများတွင် အထူးသဖြင့် တစ်နှစ်အောက်ကလေးများသည် အပူကြီးဖျားနာသောအခါတွင် တက်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းပြောဆိုခြင်း၊ ထွက်ပြေးခြင်းများ ပြုလုပ်ထတ်သဖြင့် ဖျားနေသောကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို(၁၀၂)ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်(သို့)(၃၈)ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထက် ပိုလျှင် သတိထားစောင့်ကြည့်ရမည်။ ၎င်းအပူချိန်ထက် မပိုစေရန် ရေအေးပတ်တိုက်ပေးရမည်။ ရေအေးရေခဲများအုပ်ပေးလျှင် (၁၀၀)ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ရောက်သည်အထိအုပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကိုခေါ်၍ပြပါ။ လူကြီးများ အပူချိန် (၁၀၄)ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထက်များလျှင် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရမည်။

အပူချိန်တိုင်းနည်း၊ ရေအေးဖတ်တိုက်နည်းနှင့် သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းနည်းများ

၁။ အပူချိန်တိုင်းနည်း

- ပြဒါးတိုင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ရေနှင့်ဆေးကြော၍ခြောက်သွေ့ရန်အဝတ်နှင့်သုတ်ပါ။
- အပူချိန်မတိုင်းမီ ပြဒါးတိုင်ရှိ ပြဒါးကို ၉၅° ဖာရင်ဟိုက်အောက်သို့ လျော့၍ကျအောင် ပြဒါးတိုင်ကို အထယ်မှ ကိုင်၍ခါချပါ။
- လူနာသည် ရေနွေး (သို့) အပူတစ်ခုခုသောက်ခဲ့လျှင် (၁၀)မိနစ်စောင့်ပြီးမှ အပူချိန်ကို တိုင်းပါ။
- ပြဒါးဘုလုံးကို လူနာလျှာအောက်၌ (ကလေးဖြစ်လျှင် ချိုင်းကြား (သို့) စအိုတွင်းသို့ထည့်) တိုင်းပါ။ နှုတ်ခမ်းကိုစေ့ထားခိုင်းပါ။ (ချိုင်းဖြစ်လျှင် လက်မောင်းကို ကိုယ်နှင့်ကပ်ထားပါစေ။ လက်မောင်းကို ကိုင်ထားပါ။)
- ပါးစပ် (သို့) စအိုတွင်း အပူချိန်တိုင်းလျှင် တစ်မိနစ်ခန့် ချိုင်းတွင်တိုင်းလျှင် (၂)မိနစ်မှ (၃)မိနစ်ခန့် ထား၍ အပူချိန်ကိုယူပါ။
- ပြဒါးတိုင်းနေစဉ် စကားမပြောရ။
- ပြဒါးမှတ်ကိုကြည့်ပါ။ ချိုင်းကြားတွင်တိုင်းလျှင်ဖတ်၍ရသောအပူချိန်ကို ၁ ဒီဂရီပေါင်းပါ။ စအိုတွင်တိုင်းလျှင် ၁ ဒီဂရီနှုတ်ပါ။
- ၉၈° ဖာရင်ဟိုက်၊ ၃၇° စင်တီဂရိတ်ကျော်လျှင် အဖျားရှိသည် ဟု မှတ်ယူရမည်။
- လူနာတစ်ဦးကို တိုင်းပြီးတိုင်း ပြဒါးတိုင်ကို ပိုးသတ်ဆေး (သို့) ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။ ရေနွေးနှင့် လုံးဝမဆေးရ၊ ခြောက်သွေ့အောင် အဝတ်နှင့်သုတ်ပါ။ထည့်သော ပြွန်ချောင်း၌ ပြန်၍ထည့်ပါ။ အဖုံးကိုလုံခြုံစွာပိတ်ပါ။



၂။ ရေအေးဖတ်တိုက်နည်း

- အဝတ်စကို စင်ကြယ်အောင် လျှော်ပါ။
- ရေအေးအေးတွင်နှစ်ပါ။ ထို့နောက်ရေကို စင်ကြယ်အောင်ညှစ်ပါ။
- နဖူး၊ ချိုင်းကြား၊ ပေါင်ခြံ စသည့်နေရာများကို အုပ်ထားပါ။
- အပူချိန်ကို လိုက်၍ အဝတ်စခြောက်သွားနိုင်သဖြင့် တစ်မိနစ်ခန့်တွင် တစ်ကြိမ် ရေဆွတ်၍ အသစ်လဲလှယ်ပေးပါ။
- အပူချိန်ကျသွားလျှင် ရေဖတ်တိုက်ခြင်းကိုရပ်ပါ။

၃။ သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းနည်း

နှလုံးသည် သွေးများကို ဟန်ချက်ညီစွာညှစ်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောများ တွင်းသို့ သွေးများတိုးဝင်ခြင်းကို သွေးခုန်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။

<u>သွေးခုန်ခြင်းကို အလွယ်တကူ စမ်းသပ်နိုင်သောနေရာများမှာ -</u>

- လက်ကောက်ဝတ်
- နားထင်
- လည်ပင်းတို့ ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့အနက် လက်ကောက်ဝတ်သွေးလွှတ်ကြောသည် စမ်းသပ်ရန် အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အသုံးအများဆုံးဖြစ်သည်။

သွေးခုန်ခြင်း စမ်းသပ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို မှတ်သားဂရုပြုရမည်။

- သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊
- သွေးတွန်းအားများခြင်း၊ နည်းခြင်း၊
- သွေးခုန်ချက်မှန်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်း၊

<u>သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။</u>

- လူနာကိုအိပ်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ထိုင်လျက်သော်လည်းကောင်းသက်သာစွာထားပါ။
- လူနာ၏လက်ဖဝါးကို မှောက်ခုံထား၍ လက်ကောက်ဝတ်ကို လျှော့ထားပါ။
- စမ်းသပ်မည့်သူသည် မိမိ၏လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်နှင့်လက်သူကြွယ်(၃)ချောင်းဖြင့် လူနာ၏ လက်ကောက်ဝတ်အောက်၊ လက်မဘက်ရှိ သွေးလွှတ်ကြောပေါ်တွင် ညင်သာစွာဖိတင်ပြီး (၁)မိနစ်တိတိအချိန်အတွင်း၌ သွေးခုန်သည့် အကြိမ်ပေါင်းကို ရေတွက်ပါ။ သာမန်အားဖြင့် တစ်မိနစ်တွင် အကြိမ်(၇၀)မှ (၈၀)ကြိမ်သွေးခုန်သည်။

<u>သွေးခုန်နှုန်းသည် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် မြန်တက်သည်။</u>

၁။ စိတ်လှုပ်ရှားနေခြင်း၊ ကိုယ်လှုပ်ရှားနေခြင်း၊
၂။ ဖျားနေခြင်း၊
၃။ ဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် ရေခမ်းခြောက်ခြင်း၊
၄။ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊

သွေးတွန်းအား

သွေးတွန်းအားဆိုသည်မှာ သွေးကြောထဲရှိသွေးက သွေးကြောနံရံကို တွန်းသောအားကိုဆိုသည်။ သာမန်အားဖြင့် သွေးသည် သွေးကြောနံရံကို ချက်မှန်မှန်ဖြင့် အင်အားရှိစွာတွန်းသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှအရည်များလျော့သည့်အခြေအနေ (ဝမ်းလျှောခြင်း၊ သွေးလွန်ခြင်းစသည်)တို့တွင် သွေးတွန်းအားဖျော့သည်။

သွေးခုန်ချက်

သွေးခုန်ချက်ဆိုသည်မှာ သွေးခုန်ခြင်း တစ်ကြိမ်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ်ကြား အချိန်ကိုဆိုလိုပါသည်။ သွေးခုန်ချက် မှန်၊ မမှန် စမ်းသပ်ရာတွင် သွေးခုန်နှုန်း စမ်းသပ်သကဲ့သို့ပင် လက်ကောက်ဝတ် သွေးကြောကိုပင် စမ်းသပ်ရသည်။ ကျန်းမာသောသူများ၏ သွေးခုန်ချက်သည် မှန်မှန်ခုန်သည်။ အချို့သောနှလုံးရောဂါသည်များတွင်သွေးခုန်ချက်မမှန်သည်ကိုတွေ့ရှိပေသည်။

အားနည်း၍ မူးဝေမေ့မြောခြင်းကို မကြာခဏတွေ့ရှိရတတ်ပြီး အထူးသဖြင့်အမျိုးသမီးများ၌ ဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းမှာ ဦးနှောက်သို့ သွေးအရောက်နည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းဝေဒနာကို အကြမ်းအားဖြင့် (၂)မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။

၁။ အမြဲတမ်းလိုလို အားအင်ကုန်ခမ်း၍ အားနည်းမူးဝေတတ်ခြင်း၊

၂။ ရုတ်တရက်ချက်ချင်း မူးမေ့သတိလစ်သွားတတ်ခြင်း၊

၁။ အမြဲတမ်းလိုလို အားအင်ကုန်ခမ်း၍ အားနည်းမူးဝေတတ်ခြင်း

ဖျား၍အားအင်ယုတ်လျော့ခြင်း၊ ပင်ပန်းကြီးစွာ လုပ်ကိုင်ရခြင်းတို့ကြောင့် အားကုန်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။

<u>လူနာသည် အမျိုးသား (သို့မဟုတ်) ကလေးဖြစ်လျှင်</u>

- ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။ ရှိပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ စေလွှတ်ပါ။
- လူနာကို ကိုယ်ပူခြင်း ရှိ-မရှိ အဖျားတိုင်းပါ။ အဖျားရှိလျှင် ကိုယ်ပူခြင်းကို ကုသပါ။

၃။ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ

လူတိုင်းလိုလိုပင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားကြရပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်တတ်သော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာသည် ခေတ္တမျှအနားယူခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း (သို့မဟုတ်)ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးကိုသောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

အချို့သောသူများ၌ ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် နာတာရှည်ရောဂါကဲ့သို့ခံစားရပြီးကိုယ်ခန္ဓာရှိ အခြားရောဂါများနှင့် တွဲဖက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အခြားရောဂါများ ရှိ-မရှိ မေးမြန်းခြင်း၊ စမ်းသပ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။

၁။ ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၊
၂။ ဇက်ခိုင်ခြင်း - မေးစေ့နှင့် ရင်ဘတ်မထိနိုင်အောင် ဇက်ခိုင်နေခြင်း၊
၃။ ခံတွင်းနှင့်သွားရောဂါရှိခြင်း - (သွားကိုက်ခြင်းကြောင့်)၊
၄။ ခြေထောက်ရောင်ရမ်းခြင်း - (သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါများကြောင့်)၊
၅။ ထူးခြားသော အပြုအမူများ ပြုလုပ်ခြင်းကို တွေ့ရှိခြင်း (အမူးသမားတစ်ယောက် ကဲ့သို့ လမ်းသွားခြင်းနှင့် စကားပြောဆိုခြင်း၊ ကယောင်ချောက်ချားပြောဆိုခြင်း၊ ထမင်းမသိ၊ ဟင်းမသိဖြစ်ခြင်း၊) တို့ကိုတွေ့ရှိပါက သာမန်ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ မဟုတ်သဖြင့် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးပို့ပါ။ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်/ ကျန်းမာရေးမှူးတို့ကို ခေါ်ယူပြသပါ။

၄။ အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေ၊ မေ့မြောခြင်း

- အဖျားမရှိခဲ့လျှင်
    - ❖ အောက်မျက်ခွံသားများ ဖြူဖပ်ဖြူလျော်ဖြစ်နေလျှင် သွေးအားနည်း၍ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သံဓာတ်ဆေးများ (ဖဲရပ်ဆာလ်ဖိတ်) တိုက်ကျွေးပါ။ လူနာကို တတ်နိုင်သမျှ အနားယူစေ၍ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အသား၊ အသီးအနှံများ စားသုံးရန် တိုက်တွန်းရပါမည်။ လိုအပ်သောစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ စေလွှတ်ပါ။
    - ❖ အောက်မျက်ခွံသားများ၊ သာမန်ပန်းရင့်ရောင်ရှိလျှင် (ပင်ပန်း၍ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ပူ၍လှောင်သောနေရာတွင် ကြာရှည်စွာ နေရခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။) အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံး၍ တတ်နိုင်သမျှ အနားယူစေရန် တိုက်တွန်းရမည်။ ရက်သတ္တနှစ်ပတ်မျှ နေသည့်တိုင် မသက်သာခဲ့လျှင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ စေလွှတ်ပါ။

<u>လူနာသည်အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင်</u>

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊သားသည်မိခင်ဖြစ်ပါလျှင်လိုအပ်သောပြုစုကုသမှုရယူရန် သားဖွားဆရာမ၊ အရန်သားဖွားဆရာမတို့ထံပြသပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သားသည်မိခင်မဟုတ်လျှင်
    - ❖ လစဉ်ဓမ္မတာလာစဉ် သွေးဆင်းများခြင်း (သို့မဟုတ်)ဓမ္မတာချိန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း ရှိ-မရှိ မေးပြီး၊ ရှိပါက အရန်သားဖွားဆရာမ/သားဖွားဆရာမထံ ထပ်မံပြသရန် ပြောပါ။
    - ❖ သာမန်သွေးဆင်းခြင်းသာရှိခဲ့လျှင် အမျိုးသား(သို့မဟုတ်)ကလေးကုသနည်းအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

၂။ ရုတ်တရက်မူးမေ့သတိလစ်ခြင်း

မူးမေ့သတိလစ်ခြင်းသည် ရုတ်တရက်သော်လည်းကောင်း၊ မူးမေ့မသွားမီ ခေါင်းမူး၍ ပျော့ခွေသွားပြီးမှသော်လည်းကောင်း သတိလစ်သွားတတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်လျှင် အောက်ပါတို့ကို ကြည့်ရှုပါ။

- ဦးခေါင်း၌ဒဏ်ရာရခြင်း ရှိ-မရှိ
    - ❖ ဆွေမျိုးသားချင်း(သို့မဟုတ်)အနီးအနားရှိလူများကို မည်သို့ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းအရင်းများကို မေးပါ။ ဦးခေါင်း၌ ဒဏ်ရာရခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားဒဏ်ရာရ၍ သွေးယိုခြင်း ရှိ-မရှိကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ရှိပါကရှေးဦးပြုစုပေး၍ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းပို့ပါ။
- ဦးခေါင်း၌ ဒဏ်ရာရရှိခြင်း/သွေးယိုခြင်းတို့ မရှိခဲ့လျှင်
  အောက်ပါလက္ခဏာများ ရှိ-မရှိ ကြည့်ပါ။
    - ❖ မျက်နှာဖြူဖပ်ဖြူလျော်ရှိ၍ မျက်ခွံအတွင်းသား ဖြူဖွေးနေခြင်း၊

ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

၁။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊

၂။ မူးဝေခြင်း၊

၃။ အော့အန်ခြင်း၊

၄။ ကြွက်တက်ခြင်း၊

၅။ အရေပြားများ ခြောက်နေခြင်း၊

၆။ မျက်နှာနီမြန်း၍ အသားအရေတို့သည် ပူပြင်းခြင်း၊

၇။ သတိလစ်ခြင်း၊

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း၊သတိလစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လျှင် ဆေးရုံအရောက် နောက်ကျပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သဖြင့် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးပြသရန် နှိုးဆော် တိုက်တွန်းရမည်။

ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း

- လူနာအား နေပူသောနေရာမှ အရိပ်ကောင်း၍အေးမြီးလေရသောနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- အဝတ်များကို ဝတ်ထားလျှင် ချွတ်ပစ်ပါ။

- ❖ ခြေဖျား၊ လက်ဖျား၊ အသားအရေများအေး၍ စေးထိုင်းထိုင်းရှိခြင်း၊
- ❖ သွေးတိုးအားပျော့နေခြင်း၊
- ❖ စကားမေး မပြန်နိုင်ခြင်းများဖြစ်ပါက ဖြစ်သည့်နေရာတွင် ထိုင်ချခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် ဦးခေါင်းပိုင်းကို ခြေထောက်များထက် နိမ့်စွာထား၍ လဲလျောင်း စေရမည်။ တင်းကျပ်သည့် အဝတ်များကို ဖယ်ရှားပါ။ လေကောင်း လေသန့်ရရန် လူများအုံ၍ ကြည့်မနေရန်ပြောပါ။ လူနာသတိချက်ချင်းမရလျှင် ဆေးရုံသို့ အလျင်အမြန်ပို့ရန်နှင့် သတိချက်ချင်းရသော် လူနာကို တဖြည်းဖြည်း ထူမ၍ အချိုရည် တစ်ခုခုအနည်းငယ်တိုက်ကျွေးပြီးမှ လိုအပ်သောစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြုစုကုသခြင်းတို့ကိုပြုရန် ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းသို့ စေလွှတ်ပြသရန်ဖြစ်ပါသည်။

၅။ အပူရှပ်ခြင်း

ပူပြင်းသော နွေရာသီတွင် ခရီးသွားသူများ၊ အလွန်ပူပြင်းသော ဒေသများ၌ နေထိုင်သူများ (အထူးသဖြင့် ကလေးနှင့် လူအိုများ) နေပူထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်သောသူများ၊ ပူသောလုပ်ငန်းများ၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်သူတို့ အောက်ပါလက္ခဏာများ ဖြစ်သောအခါ အပူရှပ်သည်ဟု ခေါ်သည်။

- ကိုယ်အပူချိန်တက်ပါက ရေအေးပတ်နိုင်နိုင်တိုက်ပါ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ကိုရေလောင်းပြီး ပန်ကာရှိလျှင် ပန်ကာအောက်၌ထားပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကို အပူချိန် ၁၀၂ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ရောက်သည်အထိ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ၎င်းအပူချိန်ထက် ပြန်မတက်စေရန် သတိထားပါ။
- အပူချိန်လျော့သွားလျှင် အဝတ်ခြောက်နှင့် ဖုံးအုပ်၍ ယပ်ခပ်ပေးပါ။
- အပူပြန်တက်လာလျှင် ယခင်အတိုင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။
- လူနာ သတိရလျှင် ခါတ်ဆားရည် ဖျော်တိုက်ပါ။
- လူနာ အပူချိန်ကျသွားလျှင် ဆက်လက်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပေးပါ။ အပူချိန်ပြန်၍ တက်နိုင်သည်။ အပူချိန်ကို မကြာခဏတိုင်းပါ။
- လူနာအား အနီးဆုံးဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ပို့ပါ။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ပြည်သူလူထုအား အပူဒဏ်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- ➢ နွေရာသီတွင် နံနက်(၁၀)နာရီမှ ညနေ(၅)နာရီအထိ လွင်တီးခေါင်ပြင်၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရေဆိပ်စသည်တို့တွင် ရေချိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၍ အရိပ်ရအေးမြသော နေရာများတွင် နေပါ။
- ➢ နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ➢ နေပူထဲတွင် ပြင်းထန်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- ➢ အရက်သောက်ခြင်းသည် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်လွယ်စေခြင်းနှင့် ဖြစ်ပွားပါက ပြင်းထန်စွာခံစားရခြင်းကြောင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
- ➢ နေ့ခင်းဘက် အပြင်ထွက်သည့် အခါတိုင်း အရိပ်လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်သည့် ထီး၊ ဦးထုပ်များဆောင်းပါ။
- ➢ အလင်းရောင်ပြန်သောအဖြူရောင် (သို့မဟုတ်)အရောင်ဖျော့ဖျော့အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ➢ ပွပွချောင်ချောင် ချည်ထည်များကိုဝတ်ဆင်ပါ။
- ➢ ချွေးထွက်လွန်ပါက ကိုယ်တွင်းရှိရေနှင့်ဓါတ်ဆားဆုံးရှုံးမှုကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ရန် ဓါတ်ဆားရည်သောက်ပါ။
- ➢ ကိုယ်အပူချိန်တက်ပါက ရေအေးဖတ်နိုင်နိုင်တိုက်ပါ။
- ➢ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ အခံရှိသူများအနေဖြင့် နေ့လည်နေ့ခင်းတွင် အရိပ်ရ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာမျိုး၌ နားနေပါ။
- ➢ မိတ်ဖူ၊ ယားနာများထွက်ပါက ရေအေးပတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။
- ➢ အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း၊သတိလစ်ခြင်းနှင့် အတက်ရောဂါဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် ပြသပါ။

၆။ အရေပြားရောဂါများ

အရေပြားရောဂါများသည် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုမကောင်းသူများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ အရေပြားပေါ်၌ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါများမှာခွဲခြားနိုင်ရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ ပွေး၊ ညှင်း၊ ဝဲ စသောရောဂါများမှာ အရေပြားပေါ်တွင် သာမန်ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများ ဖြစ်ကြသည်။ အနာကြီးရောဂါ၊ ကာလသားရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများကြောင့်လည်း အရေပြားပေါ်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်တတ်သဖြင့် ယင်းရောဂါများနှင့် ခွဲခြားသိတတ်ဖို့လိုပါသည်။

အောက်ပါအရေပြားရောဂါများသည် ကျေးလက်ပြည်သူလူထုရှိ ကလေး၊ လူကြီးတို့တွင် အဖြစ်များသော ရောဂါများ ဖြစ်ကြသည်။

အနာစိမ်း၊ အနာစက်

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အလွန်ကူးစက်လွယ်ပြီး ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အရေပြားရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များ၏ မျက်နှာ၊ နှာခေါင်း၊ နား၊ ဦးခေါင်းအရေပြား၊ တင်ပါးနှင့် ခြေလက်တို့တွင် ဖြစ်အတတ်သည်။ အနာဖြစ်သော နေရာတွင် ပထမနီရဲလာပြီး အဖုဖြစ်လာကာ ပြည်တည်လာပါသည်။ နောက် ပြည်ပေါက်ပြီး အနာဖေးဖြစ်ကာ ကွာသွားပြီး အနာကျက်ပါသည်။ အနာကို ကုတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ ကူးစက်ပြန့်ပွားစေပါသည်။

ကုသနည်းများ

- ကလေးကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေချိုးပေးရမည်။
- မည်သည့် ပိုးသတ်ဆေးကိုမဆို (ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနိတ်၊ ဖန်ဆေးရည်မှုန့်) ရေနွေးနှင့်ရောစပ်ပြီး၊ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် ဖန်ရေဆေးပေးရမည်။ ယင်းဆေးမရနိုင်ပါက တမာရွက်၊ တမာခေါက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ရေနွေးသက်သက်ကို လည်းကောင်း ဆား အနည်းငယ်ရော၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ဖန်ရည်ဆေးပြီးလျှင် ဆေးပြာရည် (ဂျင်ရှင်ဗိုင်အိုလက်)သို့မဟုတ် ရွှေဝါလူးဆေးလိမ်းပေးရပါမည်။

သွေးစုနာ၊ မွေးကျွတ်နာ

အရေပြားတွင် ပြည်တည်၍ အနာပေါက်ခြင်းဖြစ်ပြီး အနာတွင်းနက်မှု အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သွေးစုနာမှ အနာပဆုတ်ထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ပြည်တည်နာအနေနှင့် ပြည်မမှည့်မီ အနာကို ညှစ်ပါက အနာမှ ပြည်နှင့်ပိုးတို့သည် အပြင်သို့ မထွက်သွားဘဲ သွေးထဲမှတဆင့် အခြားနေရာများသို့ ပြန့်ပွားခြင်း၊ အနာပိုယဉ်းလာခြင်းဖြစ်တတ်သည်။

ကုသနည်းများ

- သွေးစုနာစတင်ပေါက်လာလျှင် တင်ချာအိုင်အိုဒင်းနှင့် သုတ်လိမ်းပေးပါ။
- ပြည်မှည့်စေရန် ရေနွေးဝတ်အုပ်ပေးရမည်။ ပြည်မမှည့်ဘဲနှင့် အနာမညှစ်ပါနှင့်။
- ပြည်မှည့်သည့်အခါ ပြည်ညှစ်ပစ်ပြီး ဆေးဝါရည်ဂွမ်းနှင့် ဆေးထည့်ပါ။
- အနာကိုက်လျှင် အကိုက်သက်သာဆေး (ပါရာစီတမောလ်) တိုက်နိုင်သည်။
- ပြည်တည်နာနှင့်အတူ လည်ပင်း၊ချိုင်း၊ပေါင်ခြံစသောနေရာများမှ အကျိတ်များ ရောင်ရမ်းပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ စေလွှတ်ပါ။

အရေပြားအနာ၊ ဖက်ခွက်နာ

ထိခိုက်ရှနာ၊ ပွန်းပဲ့နာတို့သည် ရောဂါပိုးမဝင်ရောက်လျှင် ခဏနှင့် အနာကျက်သွားနိုင်ပါသည်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပါက အနာသည် ဖက်ခွက်နာကဲ့သို့ဖြစ်လာကာ ပြည်ဝတ်များ၊ အနာဖေးများနှင့်ပြည့်လာပြီး တဖြည်းဖြည်း အသားစုထွက်၍ အမာရွတ်ကြီးဖြင့် အနာကျက်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့နေသူဖြစ်ပါက အနာသည်ပို၍ ကြီးကာ မကျက်အဲနေ တတ်ပါသည်။ အနာစိမ်း တိခိုက်ရှနာများကို ဖြစ်ကာစ စနစ်တကျ ကုသခြင်းဖြင့် ပြည်တည် ဖတ်ခွက်နာများဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကုသနည်းများ

- အနာငယ်လျှင် ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့် ဖန်ဆေးပြီး ဆေးပြာရည် (ဂျင်ရှင်ဗိုင်အိုလက်) သို့မဟုတ် ဆေးနီ ဆေးရည်ထည့်ပါ။
- အနာကြီးလျှင် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ဖန်ရည်ဆေးပြီး ဆေးဝါရည် (ရွှေဝါ) ဆွတ်ထားသော ဂွမ်းစနှင့် ဆေးထည့် ပတ်တီးစည်းထားပါ။
- အကျိတ်များရောင်ရမ်းလာလျှင်လည်းကောင်း၊ အဖျားကြီးလာလျှင်လည်းကောင်း ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ပြပါ။

ဝဲရောဂါ

ဝဲသည် အလွန်သေးငယ်သော ပိုးမွှားကောင်ကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ အရေပြားထဲတွင် တွင်းလိုဏ်ခေါင်းများတူး၍နေသော ပိုးမွှားကောင်ဖြစ်၍ ရောဂါရှိသူသည် အချိန်မရွေး ယားယံပြီး မကြာခဏ အရေပြားကို ကုတ်ခြစ်ရသဖြင့် အခြားရောဂါများ ဝင်ရောက်ပြီး ပြည်တည်အနာစက်များဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သာမန်ယားယံ၍အရေပြားနီရဲလျက်ရှိသည့်အနာကို ဝဲခြောက်နာဟုခေါ်၍ ပြည်ဝင်ပြီး စိုရွှဲနေသောအနာကို ဝဲစိုနာဟု ခေါ်သည်။

တစ်ကိုယ်ရေ မသန့်ရှင်းသူ ကလေးများနှင့် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့သူတွင် ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး၊ တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ကူးစက်သည်။ လက်သည်းရှည်ပါက ဝဲစိုနာဖြစ်ဖို့ ပိုမိုလွယ်ကူသည်။ ဝဲရောဂါမှာ ခြေကြား၊ လက်ကြား၊ ချိုင်းကြား၊ တင်ပါးဆုံ၊ ပေါင်ခြံစသည့် ချွေးထွက်များသည့် နေရာများတွင် အဖြစ်များသည်။

ကုသနည်းများ

ဝဲခြောက်နာဖြစ်လျှင် အောက်ပါနည်းအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

- တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆပ်ပြာနှင့် နာနာတိုက်ပြီး ရေချိုးခိုင်းပါ။
- ရေခြောက်ပါက ဝဲဆေးရည် (ဘင်ဇိုင်းဘင်းဇိုဝိတ်) သို့မဟုတ် (ဂမက်ဇင်း)ကို အဝတ်စသန့်သန့်နှင့် ဆွတ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး သုတ်လိမ်းပေးပါ။
- လျှော်ဖွပ်ပြီးသား အဝတ်သစ်ကို ပတ်ပေးဝါ။
- လက်သည်းများ ရှည်နေပါက တိုအောင်လှီးဖြတ်ပါ။
- အဝတ်ဟောင်းများကို ရေနွေးနှင့်ပြုတ်၍ ဆပ်ပြာနှင့် လျှော်ပြီး နေပူလှန်းပါ။

ဝဲစိုနာဖြစ်ခဲ့လျှင် အောက်ပါနည်းအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

- ပြည်ဝတ်နှင့် အနာဖေးများ ကွာကျပျောက်ကင်းစေရန် ဆေးပြာရည်(ဂျင်ရှင် ဗိုင်အိုလက်) ကို နေ့စဥ် သုတ်လိမ်းပေးပါ။
- အနာဖေးများ ကွာကျသောအခါ အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဝဲဆေးရည်ကို သုတ်လိမ်းဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် ပညာပေးခြင်း၊
- မိသားစုတွင် ရောဂါတစ်ယောက်ဖြစ်ပါက ဖိဖိစီးစီး စောစောကုသမှုခံယူခြင်း၊
- ဝဲခြောက်နာမှ ဝဲစိုနာမဖြစ်စေရန် ကုတ်ခြစ်ခြင်း မပြုလုပ်ရန်နှင့် လက်သည်း ရှည်များကို အမြဲလှီးဖြတ်ခြင်း၊
- မိသားစုတွင် တစ်ဦး၌ ဝဲရောဂါရှိပါက တစ်အိမ်သားလုံးကို ကူးစက်တတ်သဖြင့် တစ်အိမ်သားလုံး ကုသမှုခံယူခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ပွေးရောဂါ

အရေပြားတွင် မှိုစွဲသောရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းမှာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုမကောင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။အမြဲဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ပွေးရောဂါများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ဦးခေါင်းပွေး (ဒက်ဟုလည်းခေါ်သည်)

ဆံရင်းနှင့် ဦးရေပြားတွင် အဖြူပြားကလေးများ ကပ်နေ၍ ဆံပင်များ ကွက်ပြီး ကျွတ်တတ်ပါသည်။ ယား၍ ကုတ်ခြင်း၊ တွေ့ရာဆေးမြီးတိုလိမ်းခြင်းတို့ကြောင့် ပြည်ပတ်များတည်ပြီးအရေပြားရောင်ရမ်းတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ပိုင်းပွေး

ညှင်း

ပွေးရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်၍ မျက်နှာ၊ ရင်ဘတ်၊ ကျောကုန်းတို့တွင် အများဆုံး တွေ့ရပါသည်။ လက္ခဏာမှာ အသားဖြူသူတွင် မီးခိုး(သို့မဟုတ်) အညိုရောင်၊ အသားမည်းသူတွင် အဖြူရောင် အကွက် ပျော့ပျော့များဖြစ်ပေါ်၍ ပူအိုက်ချွေးထွက်သည့်အခါ ယားယံတတ်ပါသည်။ လူကို ဥပါဒ် မပေးပါ။

ရှိုးရှိုးပွေး

အရေပြားပေါ်၌ အများဆုံးတွေ့ရသည့် ပွေးကွက်များပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာဝန်းဝိုင်း၍ ဘေးအနားထူပြီး၊ အရည်ကြည်သော အနီဖုကလေးများ စီတန်းပေါ်ပေါက်နေပြီး လက်စွပ်ကွင်းနှင့် တူနေသဖြင့် လက်စွပ်ကွင်းပွေးဟုလည်းခေါ်ကြသည်။

ခရုပတ်ပွေး

လယ်ယာလုပ်ကိုင်သူ တောင်သူဦးကြီးများ၊ ဂုန်နီအိတ်များနှင့် ထည့်ထားသောပစ္စည်းများ ကို ထမ်းသူ လုပ်သားဦးကြီးများတွင် အများအားဖြင့်ဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းပွေးမှာ အရေပြားတွင် ခရုပတ်ပုံသဏ္ဌာန်အရစ်လိုက်ဖြစ်နေသည်ကို အစွဲပြု၍ခေါ်သည်။ ၎င်းမှာအလွန်ယားယံတတ် သည်။

လက်၊ ခြေ၊ ချိုင်းပွေး

- ပွေးကို ကုတ်ဖဲ့ရာမှ လက်သည်း၊ ခြေသည်းခွံအောက်တွင် ကူးစက်ပြန့်ပွားလာသော ပွေး ဖြစ်သည်။ ၎င်းပွေးကြောင့် လက်သည်းခွံ၊ ခြေသည်းခွံများ တွန့်လိမ်ကောက်ကွေး ကျွတ်ဆတ်သွားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။
- လက်ချောင်းကြား၊ ခြေချောင်းကြားတွင် ရေဝဲ၊ သဲဝဲဟုခေါ်သော ပွေးရောဂါ စွဲတတ်ပါ သည်။ ရေစိုသည့်အခါတွင်ပို၍ ထင်ရှားပြီး လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးထိ ကူးစက်ပြန့်နှံ့တတ် သည်။
- ချိုင်းကြားနှင့်ပေါင်ခြံတွင် ညိုမည်းထူပိန်း၍ ယားယံသော ဂျွတ်ဟု အများခေါ်သည့် ပွေး ရောဂါစွဲတတ်သည်။ ချွေးစိုခြင်းနှင့် သွားလာလှုပ်ရှားပွတ်တိုက်မှုများကြောင့် ရောဂါပို၍ ရတတ်ပါသည်။

ကုသနည်းများ

- ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြော ရေဆေးပြီး တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် ဘင်ဇိုရစ်အက်ဆစ်လိမ်းဆေးကို လိမ်းရမည်။ အနည်းဆုံး (၁၀)ရက်မျှ လိမ်းပေးရပါမည်။ အရေပြား ချောမွေ့သွားပြီး တစ်ပတ်မျှအထိ လိမ်းရပါမည်။
- ပြည်တည်ပါက ပါမင်ဂနိတ်ဖန်ရည်နှင့်ဆေးပြီး ပြည်ပျောက်မှဘင်ဇိုရစ်အက်ဆစ် ဆေးလိမ်းရမည်။

ကာကွယ်နည်းများ

၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊

၂။ အရေပြား ပွန်းပဲ့ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် စနစ်တကျ ဆေးထည့်ခြင်း၊

၃။ ရောဂါဖြစ်ပါက တွေ့ရာဆေးမြီးတိုကို အသုံးမပြုခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ရေယုန်ရောဂါ

ရေယုန်ရောဂါဆိုသည်မှာ သေးငယ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်ပြီး၊ ရေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါမျိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။နှုတ်ခမ်း၊နှာခေါင်း၀၊လည်ပင်းနံကြား ပတ်လည်တို့တွင် တွေ့ရတတ်ပြီး၊ အာရုံကြောတစ်လျှောက်လိုက်၍ပေါက်သဖြင့် ရေယုန် တစ်ပတ်ပြည့်မှ ပျောက်သည်ဟု အဆိုရှိကြသည်။

လက္ခဏာများမှာ အနာဖြစ်မည့်နေရာ အရေပြားသည် နီရဲလာပြီး၊ ထိုနေရာတစ်ဝိုက်တွင် နာကျင်နေပါသည်။ မကြာခင် အဖုဖြစ်လာပြီး အရည်ကြည်မည့်ကာ ပြည်ဝပ်ပြီးနောက် ပေါက်ပြီး အနာဖေးကျန်ခဲ့ပါသည်။ အနာပျောက်လျှင် အမာရွတ် မကျန်ပါ။

ရေယုန်ရောဂါသည် နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ငှက်ဖျား၊ တုတ်ကွေးစသော ရောဂါများနှင့် တွဲ၍ဖြစ်တတ်ပါသည်။ HIV/ AIDS ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများတွင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ရေယုန်ရောဂါမကြာခဏ ဖြစ်ပွားပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်စစ်ဆေးရန် တိုက်တွန်းပါ။

ကုသနည်းများ

၁။ အကိုက်သက်သာသော ဆေးပေးရန်နှင့် အနာပြည်တည်၍ မယဉ်းစေရန် ဂျင်ရှင်းဝိုင်ဒိုလက် ဆေးသုတ်လိမ်း ပေးရမည်။

၂။ တင်ချာဘင်ဇိုင်း (သို့မဟုတ်) တင်ချာ အိုင်အိုဒင်းဆေးရည်ကို ထူထူသုတ်လိမ်းပေးခြင်း ဖြင့်လည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

နှင်းခူ

နှင်းခူသည် နီညိုမည်း အရောင်အမျိုးမျိုးရှိ၍ ခြောက်ပြီး အနာဖေးများဖြင့် အရေပြားမှာ ထူအမ်းလျက်နေသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကွေးဆန့်သောနေရာများတွင် အတွေ့များပါသည်။ တံတောင်ဆစ်၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ ဒူးကောက်ကွေး၊ လည်ပင်းတို့တွင် တွေ့ရတတ်၏။ နှစ်ရှည်လများ ခံစားရသော ရောဂါဖြစ်ပြီး အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်၍ ကုသမှုခံယူရန် ဆရာဝန်ထံစေလွှတ်ပါ။

အရေပြားရောဂါများသည် ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေး၊ ဆံပင်သန့်ရှင်းရေး၊ ခြေလက်သန့်ရှင်းရေးတို့နှင့် အဓိကသက်ဆိုင်နေသည့်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေး

- မိမိခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေးအတွက်နေ့စဉ်တစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊နှစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ ရေမှန်မှန်ချိုးရမည်။
- ရေချိုးစဉ်ချေးညှော်များကင်းစင်စေရန်နှင့် ချွေးပေါက်များပွင့်စေရန်ဆပ်ပြာနှင့်တစ်ကိုယ်လုံးကို ကြားလပ်မကျန် သေချာစွာပွတ်တိုက် ဆေးကြောပေးရမည်။ အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းပိုင်းကို ဆေးကြောရန် လိုသည်။
- သန့်ရှင်းသော ကိုယ်ပိုင်မျက်နှာသုတ်ပုဝါဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးခြောက်အောင် သုတ်ပေးရမည်။

ဆံပင်သန့်ရှင်းရေး

- ဆံပင်ကို ဆီလိမ်း၍သပ်ရပ်စွာဖြီးရမည်။ ကိုယ်ပိုင် ဘီးသုံးက ပို၍ကောင်းပါသည်။
- ဆံပင်တွင်သန်း၊ ဘောက်၊ ဒက်များ ကင်းစင်စေရန် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ခေါင်းလျှော်ပေးရမည်။
- သန်းစွဲပါက ဘီးစိပ်နှင့် နေ့စဉ်ဖြီးပေးပါ။ ဂင်မဇင်းဆေးရည်(သို့) ဘင်ဇိုင်းဘင်ဇိုရိတ်ဆေးရည်နှင့် အိပ်ရာမဝင်မီ ဆံပင်ကိုလိမ်းပြီး အဝတ်သန့်နှင့် ဆံပင်များလုံအောင် ပေါင်းထားပါ။
- နံနက်တွင် ခေါင်းလျှော်ပြီး ဘီးစိပ်နှင့်ချပေးပါ။

ခြေလက်သန့်ရှင်းရေး

- မိမိလက်ကို အစာမစားမီရေစိုရုံသာမဆေးဘဲ ဆပ်ပြာနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးမှ အစာစားသင့်သည်။
- မစင်စွန့်ပြီးတိုင်းလည်း လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးရန် မမေ့သင့်ပါ။
- လက်သည်း၊ ခြေသည်းတိုတိုထားရပါမည်။ လက်သည်းကြားထဲသို့ချေးများဝင်လျှင်ရောဂါပိုးများပါလာပြီး အစာနှင့်ရော၍ ကိုယ်တွင်းသို့ဝင်သွားစေနိုင်သည်။ အရေပြားပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများကိုလည်း ရစေနိုင်သည်။ ဝဲ၊ ပွေး၊ ညှင်းတို့ကိုလည်း ပြန့်ပွားစေသည်။
- ခြေဖဝါးတွင် မသန့်ရှင်းခြင်းကြောင့် ခြေထောက်အရေပြား ဝဲစွဲရောဂါများ (ယားနာများပေါက်ခြင်းနှင့် ခြေချောင်းကြားများတွင် ပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း)တို့ကြောင့် ခြေထောက်သန့်စင်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။ ဖိနပ်စီးသည့် အလေ့အကျင့်ကိုပြုလုပ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် မစင်စွန့်ရန်သွားသောအခါ ဖိနပ်စီးသင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ချိတ်သန်ကောင်ရောဂါရနိုင်ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် အရေပြားရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါအတိုင်း ပညာပေးရမည်။

- အရေပြားရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးသဖြင့် ရေမှန်မှန်ချိုးရန်နှင့် လက်သည်းများ ညှပ်၍သန့်စင်စွာထားရန်၊
- စနစ်တကျလက်ဆေးသည့် အလေ့အကျင့်ရှိလာအောင် တိုက်တွန်းရန်၊
- ကလေးများကိုလည်း လက်ဆေးသည့် အလေ့အကျင့်ရရှိရန် သင်ကြားပေးရန်၊
- အရေပြား ပွန်းပဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် စနစ်တကျဆေးထည့်ရန်၊
- အရေပြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားပါက တွေ့ရာဆေးမြီးတိုဖြင့် မကုဘဲ၊ ထိရောက်သော ဆေးဖြင့် ကုသရန်၊

မြန်မာနိုင်ငံအဓိကဆေးဝါးစီမံချက်နှင့် စရိတ်မျှပေးကျန်းမာရေး

မြန်မာနိုင်ငံအဓိကဆေးဝါးစီမံချက်

အဓိကဆေးဝါးဆိုသည်မှာ ပြည်သူလူထုအများစု ခံစားနေရသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့် အလိုအပ်ဆုံးနှင့်မရှိမဖြစ်သည့်ဆေးဝါးကို အဓိကဆေးဝါးဟုခေါ်ပါသည်။

အဓိကဆေးဝါးများသည် ပြည်သူလူထုအတွင်းအဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာရောဂါများအတွက် ကုသဖြေရှင်းပေးနိုင်သည်။ ဆေးအာနိသင်ပြည့်ဝ၍ စံချိန်စံညွှန်းမီသည်။ မလိုလားအပ်သော အာနိသင်နည်းပါး၍ စိတ်ချရသည်။ ထုတ်လုပ်သည့်ဆေးဝါးစက်ရုံ၊ ဆေးဝါးကုမ္ပဏီအမည်၊ ရောင်းတန်းအမည်များနှင့်မလာဘဲ မျိုးရင်းအမည် (Generic Name) ဖြင့်သာလာသည့်အတွက် ဈေးနှုန်းချိုသာ၍ လတ်ဆတ်သော ဆေးစစ်ဆေးမှန်များ ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအဓိကဆေးဝါးစီမံချက်ကို ၁၉၈၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအဓိကဆေးဝါးစီမံချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာ/ရောဂါများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရေးအတွက် အဓိကဆေးဝါးများလုံလောက်စွာ ရရှိစေရန်နှင့် ပြည်သူလူထုထံ ရောက်ရှိနေသော အဓိကဆေးဝါးများသည် အချိန်မရွေး၊ နေရာဒေသမရွေး ကောင်းမွန်၍ အာနိသင်ပြည့်ဝပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

စရိတ်မျှပေးကျန်းမာရေး

နိုင်ငံတော်မှပံ့ပိုးမှု တစ်ခုတည်းဖြင့်ဆိုပါက ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာမှုအဆင့်အတန်းမြှင့်တင်ရေး၊ ရောဂါကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဟူသည့် ပြည့်စုံသောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတို့တွင် ရည်မှန်းသည့်အတိုင်းအတာအထိ ရနိုင်မှုများရှိသကဲ့သို့ မပြည့်မီမှုများလည်းရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးလွှမ်းခြုံမှု လုံးဝမရရှိနိုင်သောဒေသနှင့် အပြည့်အဝမရရှိသောဒေသရှိပြည်သူလူထုတို့တွင် စွမ်းအားစုများကို လွှဲပြောင်းခွဲဝေသုံးစွဲသည့်နည်းစနစ်ဖြင့် အကျိုးရှိစေရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် " စရိတ်မျှပေးကျန်းမာရေး " နည်းစနစ်သည် အခြေခံကျသောနည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

"စရိတ်မျှပေးကျန်းမာရေး" (Community Financing or Community Cost Sharing) နည်းစနစ်သည် ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်ပါသည်။

"စရိတ်မျှပေးကျန်းမာရေး" စနစ်တွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များ အကျုံးဝင်ပါ သည်။

- ဆေးဝါးလှည့်ပတ်ရန်ပုံငွေ၊(Revolving Drug Fund-RDF)
- ဝန်ဆောင်မှုတန်ဘိုးပေးဆောင်ခြင်း၊(Fee for Service)
- သုံးစွဲသူစရိတ်မျှဝေကျခံခြင်း၊(User's Charges)
- လူထုကျန်းမာရေးလှည့်ပတ်ရန်ပုံငွေ၊(Community Health Revolving Fund)
- ဝင်ငွေပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊(Income Generation)
- လူထုမှ လှူဒါန်းထည့်ဝင်ငွေ (လုပ်အား၊ မြေ၊ အဆောက်အဦ၊ ငွေကြေး) (Community Donation (Labour, Land, Building, Cash)
- ကြိုတင်ပေးငွေ၊ (Personal Pre-payment)

"စရိတ်မျှပေးကျန်းမာရေး" စနစ်သည်

- ပြည်သူလူထု ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို သိသာထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့နိုင်ပြီး ပြည်သူ့စွမ်းအား ဖြည့်ပေးနိုင်ခြင်း၊
- ပြည်သူလူထုတို့မှ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ် ပိုမိုလက်ခံ ယုံကြည်လာနိုင်ခြင်း၊
- လက်ရှိအခြေအနေအထားအရ အနောက်တိုင်း(သို့မဟုတ်) တိုင်းရင်းဆေးကုသမှုများကို ပြင်ပ ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ ခံယူနေရာတွင် ကုန်ကျမည့်စရိတ်အား အစိုးရဌာနသို့ လွှဲပြောင်းသုံးစွဲ ရုံဖြင့် ပိုမိုကုန်ကျမှုမရှိဘဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုပိုမို ရရှိနိုင်ခြင်း၊
- မရှိမဖြစ် ဆေးဝါးစီမံချက်ကို အားဖြည့်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်းနှင့် ပိုမိုလက်လှမ်းမီ လာခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဝါးလှည့်ပတ်ရန်ပုံငွေ

ရည်မှန်းချက်

- အဓိကဆေးဝါးများ စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိရေး၊
- အဓိကဆေးဝါးများ ပြည်သူမှ လွယ်ကူစွာရရှိရေး၊
- ငွေနှင့် ဆေးဝါးများကို စံနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် အချိန်မီ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးရေး၊

ဆောင်ရွက်ချက်များ

- အာနိသင်ရှိပြီး ဆေးအစစ်အမှန်သုံးစွဲရန်၊
- လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံမှ မှန်ကန်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုခံယူရန်၊
- စုဆောင်းထားသည့်ငွေများကို ပြည်သူလူထုအတွက် အသုံးပြုရန်၊
- ချို့တဲ့သူများအတွက် အခမဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရန်၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် မြန်မာနိုင်ငံ အမိကဆေးဝါးစီမံချက်၊ စရိတ်မျှပေး ကျန်းမာရေးတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကို သိရှိရမည်။

- စရိတ်မျှပေး ကျန်းမာရေးစနစ်အကြောင်းနားလည်ရမည်။
- ဆေးဝါးလှည့်ပတ်ရန်ပုံငွေဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် အမိကဆေးဝါး စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိရေးအတွက် ဆောင်ရွက်နေမှုများကိုသိရှိရမည်။
- ချို့တဲ့သူများအတွက် အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိနိုင်ရန် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးရမည်။

အပိုင်း(၇)

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ

မြန်မာရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးကို ကျေးလက်နေတောင်သူလယ်သမား လုပ်သားပြည်သူ လူထုအများသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ အားထားအသုံးပြုခဲ့ကြပေသည်။ ကျေးလက်ဒေသများတွင် အနောက်တိုင်းဆေးများရရှိမှု အခက်အခဲကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားအကြောင်းရပ်များကြောင့်သော်လည်းကောင်း လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် တိုင်းရင်းဆေးများဖြင့် တောင်သူလယ်သမား လုပ်သားပြည်သူလူထုများအား ကုသမှုပေးရန် ကြိုးကြိုက်နိုင်ပေသည်။

ဒေသအလိုက်ပေါက်ရောက်နေသော ဆေးပင်၊ ဆေးရွက်၊ ဆေးမြစ်များမှာ အစွမ်းထက်ပြီး လွယ်လွယ်ကူကူရှာဖွေတူးဖော် စိုက်ပျိုးနိုင်သဖြင့် စရိတ်စကသက်သာခြင်းနှင့် "ဆေးမရှိ" ဟူသော ပြဿနာကို ကျော်လွှားနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများကို လွယ်တူစွာဖော်ထုတ်ပြီး ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် တိုင်းရင်းဆေးပညာ ကုထုံးများကို တတ်ကျွမ်းနားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။သို့မှသာဘက်စုံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်မည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာသင်ခန်းစာကိုပို့ချရာတွင်ဒေသခံတိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်(ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပေးခန်းမှ တိုင်းရင်း ဆေးခန်းမှူး (သို့) မှတ်ပုံတင် တိုင်းရင်းဆေးဆရာ (သို့) လူထုအသိ အမှတ်ပြု တိုင်းရင်းဆေးဆရာ)၏ အကူအညီဖြင့် သင်ကြားပို့ချပေးရမည်။

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရသက်ရှည်ကျန်းမာ၍ရောဂါဘယကင်းရှင်းစွာနေထိုင်စေခြင်းငှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတည်းဟူသော သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး ညီညွတ်မျှတမှသာလျှင် ကျန်းမာခြင်းအကျိုးရရှိပေမည်။ မကျန်းမာခြင်း(ဝါ) အနာရောဂါရခြင်းသည်လည်း သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး ညီညွတ်မျှတမှု မရှိခြင်း၊ ဖောက်ပြန်ယိုယွင်းခြင်းကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်ရပေသည်။

"ကံ"

ဘယ်သူမပြု မိမိမှု

"ကံ(ကမ္မ) ဆိုသည်မှာအလုပ်ပင်ဖြစ်သည်" ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ "ကံ" ဆိုသည့် ခံစားမှုရလဒ် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်သည် မိမိကိုယ်တိုင် အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ မည်သို့နေထိုင် ကျင့်ကြံနေကြသလဲဟူသည့် "အလုပ်"ပေါ်တွင်သာ လုံးလုံးလျားလျား တည်မှီနေပါသည်။

မိမိခံနိုင်စွမ်းရည်ထက် ပိုမိုလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသည့် ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတို့ကို ချုပ်တည်းခြင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော ကံအကြောင်းတရားများပင်ဖြစ်သည်။

"စိတ်"
စိတ်ထောင်းလျှင် ကိုယ်ကြေ

အာရုံကိုသိတတ်သောသဘောကို စိတ်(စိတ္တ) ဟုခေါ်သည်။ လူသားတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာ အကောင်အထည်ကြီးသည် စိတ်၏ဦးဆောင်မှု အလိုအတိုင်း ဖြစ်ပျက်တည်ရှိနေပေသည်။

အမျက်ဒေါသကြီးခြင်း၊ စိတ်သောကများခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှား၍ မေတ္တာပွားကာ သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေနိုင်သည့် စိတ်၏ အကြောင်းတရားပင်ဖြစ်သည်။

"ဥတု"
ဥတုသဘော လိုက်လျောညီထွေနေတတ်စေ

လူတို့သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က အလိုလျောက်ပေးအပ်ထားသော ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ စိုစွတ်ခြင်းစသည့် အခြေအနေများနှင့် လူတို့ဖန်တီးစွမ်းဆောင် ထားသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကို ဥတုဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။

ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီအောင်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဝတ်စား ဆင်ယင် နေထိုင်ခြင်းတို့သည် ကျန်းမာခြင်းတည်းဟူသော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

"အာဟာရ"
မျှတ အာဟာရ မှီဝဲကြ

"သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ" ဟူသော သတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှင်ခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် အာဟာရပေါ်တွင် တည်မှီနေကြရပေသည်။

ချို- ချဉ်- ငန်- စပ်-ခါး-ဖန် အရသာခြောက်ပါးအနက် တစ်ခုခုလွန်ကဲသောအစာများ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ သင့်တော်မည့်အစာအာဟာရများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းတည်းဟူသော အကျိုးကို ခံစားရရှိနိုင်ပေမည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာကျမ်းများအလာ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးသည်ကား လူသားတို့ ကျန်းမာ အသက်ရှည်နေနိုင်ရေး ဘဝဖြစ်စဉ်တွင် မလွဲမသွေ မှန်ကန်နေသော အကြောင်းတရားများပင် ဖြစ်ပါသည်။ "ကံ"သည်လည်းကောင်း၊ "စိတ်"သည်လည်းကောင်း၊ "ဥတု"သည်လည်းကောင်း၊ "အာဟာရ"သည်လည်းကောင်း၊ တစ်ပါးချင်းဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးထက်ပို၍ဖြစ်စေ၊ ဖောက်ပြန် ချွတ်ယွင်းခဲ့ပါက ကျန်းမာခြင်းကို တိုက်ရိုက်ထိပါးစေသည်မှာ အတိအကျပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူသားတိုင်း အလိုရှိအပ်သော ကျန်းမာခြင်းဆုလာဘ်အတွက် ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်၏ အခန်းကဏ္ဍ ကြီးမားလှသည်မှာ အမှန်တရားပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ အခန်းကဏ္ဍ မှာလည်း ချန်လှပ်ပစ်ပယ်၍ မရနိုင်သော ခိုင်မာမှန်ကန်သည့် သဘောတရားများဖြင့် လူသားတို့ ၏ ကျန်းမာအသက်ရှည်နေနိုင်ရေးကို အကျိုးပြုနေသည်မှာ ငြင်းဆိုနိုင်ဖွယ်မရှိကြောင်း ဖော်ပြလို ပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် ရှေးနှစ်ပေါင်း များစွာကပင် တည်ရှိဖြစ်ထွန်းခဲ့ပြီး ယနေ့တိုင်အောင်လည်း မြန်မာလူမျိုးတို့ အစဉ်အဆက် အားကိုးအားထားပြုသုံးစွဲခဲ့သော ဘိုးဘွားအမွေအနှစ် အမျိုးသားဆေးပညာ ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် " အဖြစ်များသည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် ၄င်းတို့ကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းသည့် နည်းလမ်းများ " လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် လမ်းညွှန်ပြသထားသည့် "ကံ" ၊ "စိတ်"၊ "ဥတု" နှင့် " အာဟာရ" တည်းဟူသော သမုဋ္ဌာန်လေးပါး ညီညွတ်မျှတ လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်၊ ကျင့်ကြံ၊ ပြုမူ၊ စားသောက်ကြရေး အရေးကြီးလှပါသည်။

"အာဟာရဓာတ်မြှင့်တင်ပေးခြင်း" ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအတွက် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် အာထာရမျှတအောင် နေထိုင်၊ စားသောက်နည်းများမှာ အရေးပါလှပါသည်။ "တန်ဆေး - လွန်ဘေး"၊ "အစာလည်းဆေး-ဆေးလည်းအစာ" ဟူထောဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ထား ကျင့်သုံးလိုက်နာခြင်းဖြင့် အစာအာဟာရအတွက် အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ထွန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ် အပြည့်ရစေရန် ချက်ပြုတ်စားသောက်ပုံ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ဓာတ်စာပေးပုံ၊ အာဟာရဓာတ်မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော စတုမဓု၊ ပျားရည်၊ အုန်းစိမ်းရည်၊ ယာဂု၊ နွားနို့၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်ထို့ ပြုလုပ်သုံးစွဲပုံမှာ အာဟာရဓာတ် မြှင့်တင်ပေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

"သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေရရှိရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး" လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ဥတုကာလအလိုက် ရေကို ကျို ချက်သောက်သုံးသင့်ကြောင်း ကျမ်းများစွာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျောက်ချဉ်၊ ခပေါင်းရေကြည်၊ တောသီတင်းစေ့၊ ဒန့်သလွန်စေ့ကိုအသုံးပြု၍ ရေသန့်စင်အောင်ပြုလုပ်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းသောရေ ရရှိနိုင်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအတွက် ပြုဖွယ် (၉)မျိုးကို လိုက်နာရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် တံမြက်လှဲခြင်း၊ ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင် ခိုအောင်းမှုမရှိစေရန် ရေဆိုးများ ရှင်းလင်းခြင်း၊ ပေါင်းမြက်နှင့် ချုံပင်များ ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းခြင်း၊ စနစ်တကျ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် သာယာလှပစိုပြည်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကြည်နူးမှုရရှိနိုင်သကဲ့သို့ ပန်းအလှပင်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်သစ်ပင်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြု ဆေးဝါးဓာတ်စာများ ရရှိနိုင်ပေသည်။

"သားဆက်ခြားလုပ်ငန်းအပါအဝင် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း"၊ "ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း"လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် သားဆက်ခြားနည်းများ၊ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနည်းလမ်းများ၊ ဆေးဝါးများ များစွာရှိပါသည်။ "ဒေသအလိုက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ရောဂါများမှ ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းခြင်း"၊ "အဖြစ်များသည့် သာမန်ရောဂါများနှင့် ထိခိုက်မှုများအတွက် သင့်လျော်သော ကုသမှုပေးခြင်း" နှင့် "အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့်အဓိကဆေးဝါးများ ထောက်ပံ့ခြင်း" လုပ်ငန်းစဉ်များတွင်လည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနအနေဖြင့် တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနသည် မြန်မာပြည် တစ်နံတစ်လျား တွင် တိုင်းရင်းဆေးရုံ (၁၄) ရုံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန(၂၃၇)ဌာနတို့ဖြင့် စနစ်တကျ ဖော်စပ် ထုတ်လုပ်ထားသည့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများကို အသုံးပြုကာ အခမဲ့ ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထို့မျှသာမကအရေးပေါ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများနှင့် ထိခိုက်မှုများအတွက်လည်း "အရေးပေါ်သုံး တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာ"များ ဖြန့်ဝေခြင်းစီမံချက်ကို တစ်နိုင်ငံလုံးရှိကျေးလက်ဒေသနေ ပြည်သူများ လက်ဝယ်သို့ ရောက်ရှိစေရန် (၂၀၀၇) ခုနှစ် မှ စတင်အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် အဖြစ်များသောရောဂါဝေဒနာများအား ကာကွယ် ကုသနိုင်သော တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးအချို့ကို ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

အစာမကြေဖြစ်ခြင်း (Indigestion)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အစားလွန်ခြင်း၊ အစာစားချိန်မမှန်ခြင်း၊ ထမင်းကြော်၊ မကြေညက်နိုင်သော အစားအစာ များနှင့် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ချင်းအနည်းငယ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်ခန့် (၂ ဂရမ်)ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အစာမစားခင် (၅) မိနစ်အလိုတွင် ဝါးစားပေးခြင်းဖြင့် အစာကို ကြေစေနိုင်ပြီး အစာမကြေခြင်းကို ပျောက်စေနိုင်သည်။
- ဖန်ခါးသီးအတွင်းသား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်ခန့် (၂ ဂရမ်)ကို ထန်းလျက်နှင့်ရောပြီး အစာမစားခင်(၅) မိနစ်အလိုတွင် ဝါးစားပေးပါ။
- ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်ဆတူရောစပ်၍ တစ်ခါသောက်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ပျားရည်တွင်စိမ်၍ တစ်ခါစားလျှင် (၅)မွှာခန့် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်စားပါ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

အစာကိုများများစားခြင်းနှင့် ဆီကြော်များရှောင်ပါ။ အနားယူခိုင်းပါ။

သတိပြုရန်

အလွန်အမင်းဗိုက်နာလာလျှင် ဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) ဆေးကုဌာနများသို့ သွားရောက် ပြသကုသစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဆီကြော်များ၊ ငရုတ်သီး၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့် မြေပဲဆီတို့ကိုရှောင်ရမည်။ အစာမစားခြင်းနှင့် အစာပုံမှန်မစားခြင်းမပြုလုပ်ရ။ နွားနို့ မကြာခဏသောက်ပေးပါ။ လူနာအနေဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါအနားယူသင့်သည်။ အိပ်ရာစောစောဝင်သင့်သည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း (Constipation)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ဝမ်းအမာများသွားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လုံးပုံမှန်သွားလေ့ရှိသော ဝမ်းအကြိမ်အရေအတွက်အောက် အကြိမ်ရေ လျော့နည်းသွားခြင်း၊ လုံးဝ ဝမ်းမသွားခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။

အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ လေနာထခြင်း (Acidity)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အစာခြေခြင်းကို အထောက်အကူပြုစေရန် အစာအိမ်မှ အက်ဆစ်ဓါတ်ကို ပုံမှန်ထုတ်ပေးလေ့ရှိသည်။ အက်ဆစ်ဓါတ်ကို ပုံမှန်ပမာဏထက် များစွာထုတ်သောအခါ အက်ဆစ်ဓါတ်များပြားခြင်း (အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း)ကို ဖြစ်စေသည်။ အပူအစပ် လွန်စွာစားသုံးသူများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသော သူများတွင် အဖြစ်များသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရင်ပူခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အစာအိမ်မှနာခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းသွားခြင်း၊ အန်ခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ဆီးဖြူသီးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂(၁) ဇွန်း (၅ ဂရမ်)ကို နွားနို့(သို့မဟုတ်)ရေဖြင့် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ဆင်တုံးမနွယ် သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ကြိတ်မှန်ရွက်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။
- နွယ်ချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်း တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် နွားနို့ဖြင့်တိုက်ပါ။

သတိပြုရန်

ဝမ်းချုပ်သောလူနာများတွင် အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းလက္ခဏာများပါရှိလာလျှင် အနီးဆုံး ဆေးကုခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသကုသစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

လူနာများအနေဖြင့် အသား၊ ဥနှင့်ဆီကြော်များ လျှော့စားရမည်။ အရွက်ဖားဖားဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့် အသီးများကို များများစားရမည်။ ဝမ်းချုပ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ဝမ်းသွားချင်စိတ်ဆန္ဒကို ချုပ်တည်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဝမ်းပုံမှန်သွားစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း (Diarrhoea)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ဝမ်းအရည်များ မကြာခဏသွားရခြင်းကို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဟုခေါ်သည်။ ရောဂါ ဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများ၊ ကပ်ပါးပိုးများကပ်ငြိနေသော အစားအသောက်များစားသုံးမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ မသန့်ရှင်းသောသောက်ရေများ၊ ယင်နားစာများနှင့် မသန့်ရှင်းသောလက်များမှ

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း (ခံတွင်းပျက်ခြင်း)၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- လူကြီးများဝမ်းချုပ်လျှင် ဖန်ခါးသီးအမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း(၅ဂရမ်)ကို ရေနွေးပူပူ သို့မဟုတ် နွားနို့ပူပူဖြင့်ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်တိုက်ပါ။ ဖန်ခါးသီးနှင့်သောတ်ကပိုကောင်းသည်။
- ဗိုက်နာပြီး ဝမ်းချုပ်လျှင် ဖန်ခါးသီးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်း (၅ ဂရမ်)ကို ချင်း(၁ ဂရမ်) နှင့် တွဲတိုက်ပါ။
- ဝမ်းမကြာခဏချုပ်တတ်သူများ ရှားစောင်းလက်ပပ်အတွင်းသားကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်း (၅ ဂရမ်)ခန့် စားပေးနိုင်သည်။
- မန်ကျည်းသီးမှည့် ၁ ကျပ်သားခန့်(၁၅ ဂရမ်)၊ ထန်းလျက်အရွယ်တော်(၃)လုံးကို ရေအေးနှင့်ဖျော်၍ ညအိပ်ရာဝင်တွင် တိုက်ပေးပါ။
- ပွေးကိုင်းရွက်ကို မီးဖြင့်လှော်၍ အမှုန့်ကြိတ်ကာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့်တွင် ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ ညအိပ်ရာဝင် ရေအေးဖြင့်တိုက်ပေးပါ။

တဆင့် ရောဂါပိုးများကပ်ငြိနိုင်သည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကလေးများတွင် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ ဝမ်းအလွန်သွားပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း (dehydration) ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် အထူးသတိထားရမည်။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

ဝမ်းလျှောသည့်လူနာတို ဓါတ်ဆားရည်တိုက်ပေးပါ။

သတိပြုရန်

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေဓါတ်ခန်းခြောက်သည်အတိဆိုးရွားလာခြင်း၊
- ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့သော ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းတွင်သွေးများပါလာခြင်း၊
- ဝမ်းသွားခြင်းသည် ဖျားခြင်းနှင့် အန်ခြင်းစသော လက္ခဏာများပါ ပူးတွဲခံစားရခြင်း၊
- ဝမ်းလျှောလူနာသည် ဆေးကုသမှုခံယူပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း မသက်သာလျှင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံသို့ လူနာအား လွှဲပြောင်းကုသစေရမည်။

ဝမ်းကိုက်ခြင်း (Dysentery)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ဝမ်းဗိုက်ရစ်ရစ်နာ၍ အချွဲပါသောဝမ်း(တစ်ခါတစ်ရံဝမ်းအရည်)များ မကြာခဏသွားခြင်းတို့ခေါ်သည်။ ယင်နားစာ၊ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာ စားသုံးခြင်းနှင့် မသန့်ရှင်းသောရေသောက်သုံးခြင်းမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဗိုက်နာခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းသွားရာတွင် အချွဲသာမက သွေးပါတတ်သည်။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- လက်ထုတ်ကြီးပြုတ်ရည် ဟင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်း (၃၀ မီလီမီတာ)ကို သကြား၊ ထန်းလျက်သို့မဟုတ် ပျားရည်ထည့်ပြီး တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ဗိုက်ရစ်ပြီး ဝမ်းကိုက်ပါက ဖန်ခါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း (၅ ဂရမ်)ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် ရေနွေးပူပူနှင့်တိုက်ပါ။

- အစားပျက်ပြီး ဝမ်းကိုက်ပါက ချင်းအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း (၅ ဂရမ်) သို့မဟုတ် ချင်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း (၅ မီလီလီတာ)ကို ပျားရည်နှင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ဝမ်းပိုက်ကယ်ပြီး ဝမ်းကိုက်ပါက စမုန်ဖြူအမှုန့်(၁)ဇွန်းကို ရေနွေးပူပူနှင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ရာတန်စေ့အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းကို ရေနွေးဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ကျွဲကျော်မင်စေးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းကို ရေနွေးဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- မီးကွင်းဂမုန်းပင် ပဋ္ဌင်းပါးကို သကြားဖြင့် (၃) ခွက် (၁) ခွက်တင်ကျို၍ လက်ဖက်ရည် အကြွမ်းပန်ကန် တစ်ဝက် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ရှားစောင်းသိင်္ဂနိုက်အရွက်(၃)ရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အစိမ်းအတိုင်း ဝါးစားပေးပါ။
- လက်ပံပွင့်(၅)ပွင့်ကို ရေဖြင့်တစ်ညစိမ်၍ သကြားရောစပ်ကာ တစ်နေ့(၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။

ဓါတ်စာကုထုံး

အစားအသောက်ကို အဆာပြေရုံသာစားပါ။ ဆီကြော်များနှင့် နွားနို့ရှောင်ပါ။ ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့် အဆီထုတ်ထားသော နွားနို့များ သောက်နိုင်က ကောင်းသည်။ ထိုထဲတွင် ဆားနှင့်ဇီရာအမှုန့်များ စမုန်ဖြူအစေ့မှုန့်များထည့်တိုက်ပါ။ ဥသျှစ်သီးကို မကြာခဏ ကျွေးပေးပါ။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း (Headache)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အကြောင်းရင်းခံရောဂါ အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။ ဦးခေါင်းပိုင်း၏ မည်သည့်နေရာတွင် မဆို ကိုက်ခဲတတ်သည်။ ရံဖန်ရံခါခေါင်းကိုက်ခြင်းမျိုးရှိသကဲ့သို့ ကြာရှည်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်းလည်းရှိသည်။ နေမြင့်လျှင် ခေါင်းပိုကိုက်တတ်၍ နေဝင်လျှင်သက်သာသွားနိုင်သည်။ မျက်စိရောဂါကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်နိုင်သည်။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ဝမ်းချုပ်ပြီး ခေါင်းကိုက်ပါက ဖန်ခါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း(၅ ဂရမ်)ကို ရေနွေးပူပူ သို့မဟုတ် နွားနို့ပူပူဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် တိုက်ပါ။
- ပိတ်ချင်းအမြစ်မှုန့် သို့မဟုတ် ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် သို့မဟုတ် ဒဟတ်သကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း (၅ ဂရမ်)ကို ရေဖြင့်တစ်နေ့(၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။ ထန်းလျက်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းထည့်လျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။

- လည်ချောင်းနာအအေးပတ်ပြီးခေါင်းကိုက်ပါက ချင်းရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်တစ်စက်၊ နှစ်စက်ကို မျက်စဥ်းခပ်ပေးပါ။
- ချင်းကို ပါးပါးလှီး မီးကင်ပြီး နားထင်ကို ကပ်ပေးပါ။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်ခန့်ကို ရေနွေးဖြင့်တစ်နေ့(၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်က နနွင်းမှုန်းရှူပေးပါ။

သတိပြုရန်

ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်အတူ လည်ပင်းနှင့်ဇက်ပိုး တောင့်တင်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းတို့ပါ တွဲ၍ ခံစားရလျှင် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးကုဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသကုသစေရန် ဖြစ်သည်။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဆီကြော်များနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ရှောင်ပါ။ လေစိမ်းတိုက်ခံခြင်း၊ မိုးမိခြင်းနှင့် နေရောင်ပြင်းပြင်းတွင် သွားလာခြင်းများရှောင်ပါ။

ဖျားနာခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း (Fever, Cold and Malaise)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာဖြစ်သည်။ အအေးမိခြင်း၊ မိုးမိခြင်းနှင့် ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံလူအများစု တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိ သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်ရည်များကျ ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ မောပန်းနုံးချိခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း (၅ ဂရမ်)ကို နွားနို့နွေးနွေးတစ်ခွက်ဖြင့် ရောမွှေ၍ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ငရုတ်ကောင်း သို့မဟုတ် ပန်းနုအမှုန့်(၁)ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း သို့မဟုတ် ပန်းနုတို့ပါဝင်သော ရေနွေးကြမ်းကို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ပေးပါ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ချဉ်သောအစားအစာများ ဖျော်ရည်အေးအေးနှင့် ဆီကြော်များရှောင်ပါ။ အစာကိုများများ စားခြင်းမပြုလုပ်ရ။ ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း၊ ဝရုတ်ကောင်းနှင့် ပိတ်ချင်းများ အစားအစာထဲတွင် ထည့်စားနိုင်က ကောင်းသည်။ မိုးမမိအောင်၊ အအေးမမိအောင်ရှောင်ကြဉ်ပြီးအနားယူပေးပါ။

အတက်ရောဂါ (Convulsion)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အတက်ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများစွာရှိလေသည်။ အပြင်းဖျားသောကလေး များတွင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- တက်နေစဉ် လျှာမကိုက်မိစေရန် အဝတ် သို့မဟုတ် သစ်သားကို သွားကြားတွင်ခံထားပါ။
- လူနာသတိရလာပါက ဗြူးမွေးပင်သတ္တုရည်(၅)မီလီမီတာ သို့မဟုတ် မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည် (၅) မီလီမီတာကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် သို့မဟုတ် ပန်းနုအမှုန့်(၅)ဂရမ်ကို ထန်းလျက် သို့မဟုတ် ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ပါ။
- ဒဟတ်သကိုင်း/ ဒဟာဿကို အမွေးအကြိုင်များသော အစားအစာများ ရှောင်ရမည်။ ကျွဲနို့၊ အဆီထုတ်ထားသော နွားနို့များ သောက်နိုင်ပါက ကောင်းသည်။

သတိပြုရန်

လူနာသည် ကြိမ်ဖန်များစွာသတိလစ်၍ တက်ခြင်းဖြစ်လျှင် တစ်လကြာ ဆေးကုသမှု ခံယူပြီးနောက် မသက်သာလျှင် သွားရောက်ပြသ ကုစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးခြင်း (Cough)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ရင်ခေါင်းပိုင်းနှင့် လည်ချောင်းတွင်ဖြစ်သော ရောဂါများ၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ချောင်းဆိုးရာတွင် သလိပ်ပါသူများရှိသည်။ အချို့တွင်မူ သလိပ်မပါဘဲ ချောင်းခြောက် ဆိုးနိုင်သည်။ အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်နိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

လည်ချောင်းယားခြင်း၊ နာခြင်း၊ သလိပ်များစွာ ထွေးထုတ်ရခြင်း၊ နံသောသလိပ်များထွက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ကျောနှင့် ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ၍ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- သလိပ်ထွက်၍ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ဘတ်အနည်းငယ်အောင့်ခြင်းနှင့် အစားပျက်ခြင်းဖြစ်ပါက မုရားကြီးရှက်သတ္တုရည် သို့မဟုတ် အမှုန့်လက်ဖက်ရည်(၁)ဇွန်းကို ပျားရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းနှင့် ချင်းသတ္တုရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ရောပြီးတိုက်ပါ။
- လည်ချောင်းနာပြီး ချောင်းဆိုးပါက ကွမ်းရွက်စိမ်း၊ လေးညှင်းနှင့် ချင်း(၃)မျိုးရောထားသော လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ကို တစ်နေ့(၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ချောင်းဆိုးပြီး ဖျားနာ၊ ခေါင်းကိုက် အစားအသောက်ပျက်ပါက ပိတ်ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ချင်းခြောက်အမှုန့် (၃) မျိုး၊ တစ်မျိုးကို လက်ဖက်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်ယူပြီး ပျားရည်တစ်ဇွန်း သို့မဟုတ် နို့တစ်ခွက်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ပါ။
- မုန်ညင်းဆီ သို့မဟုတ် ပရုတ်ဆီကို ရင်ဘတ်နှင့် လည်ပင်းကို လိမ်းပေးပါ။

သတိပြုရန်

အဖျားတငွေ့ငွေ့ဖြင့် ရက်ကြာရှည်စွာ ချောင်းဆိုးနေခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ၍ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းလာခြင်း၊ ဤလက္ခဏာများရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံသို့ လူနာအား လွှဲပြောင်း ကုသစေရမည်။

<u>ကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်</u>

ချောင်းဆိုးသောကလေးများတွင် ကိုယ်အပူချိန်လွန်ကဲ၍ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းများရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းစေလွှတ် လွှဲပြောင်းရမည်။

<u>အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်</u>

- ရက်လကြာရှည်စွာ ချောင်းဆိုး၍ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊
- သလိပ်အနံ့မကောင်းခြင်း(နံသောသလိပ်ထွက်ခြင်း)၊သလိပ်ထွက်သည့်ပမာဏများခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အိပ်မရဖြစ်ခြင်း၊

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

လူနာအနေဖြင့် ဒိန်ချဉ်ခဲ၊ ငှက်ပျောသီး၊ လိမ္မော်သီးနှင့် ဖျော်ရည်အေးများ ရှောင်ရမည်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ နနွင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဇီရာစေ့နှင့် ရှိန်းခိုး ပဲနံ့သာစေ့များစားသုံးပေးရမည်။ အဆီများသော အစာများကို ရှောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ရေနွေးနွေးကိုသာ သောက်ရမည်။ အထူးသဖြင့် နေ့အချိန်တွင် မအိပ်ရ။ မိုးမမိအောင်၊ အအေးမမိအောင် ဂရုစိုက်နေထိုင်ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး ဝတ်ဆင်ထားရမည်။ ဝမ်းချုပ်ပါက ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေရန် ဖန်ခါးအမှုန့်(၅) ဂရမ်ကို ရေနွေး သို့မဟုတ် နွားနို့နွေးနွေးဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်တိုက်ပါ။ ကလေးတွင် ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ဖြစ်ပါက အိပ်ရာပေါ်တွင် အနားယူရမည်။ အခြားကလေးများနှင့် မရောစေရ။ အရည် သို့မဟုတ် ဆန်ပြုတ် အနည်းငယ်အား မကြာခဏကျွေးပေးရမည်။

နားကိုက်ခြင်း(Earache)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

လည်ချောင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပပစ္စည်းတစ်ခုခုကြောင့် နားတွင်း နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နားကြားမှုအာရုံလျော့နည်းခြင်း၊ နားမှအရည်များကျခြင်း၊ မူးဝေခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- နားပြည်ယိုပြီး နားကိုက်ပါက သန့်စင်သော ဝါဂွမ်းဖြင့် ညင်ညင်သာသာ သန့်ရှင်းပေးပါ။
- ဟင်္ဂုဆီကို ကြက်သွန်ဖြူအရည် (၁) ဇွန်းနှင့်ချက်ပါ။ အရည်စစ်ယူပြီး အအေးခံထားပါ။ ကြက်သီးနွေး အနေအထားရောက်ပါက နားထဲသို့ (၁) စက် (၂) စက် ခန့်ထည့်ပါ။
- သဲ (သို့မဟုတ်) ဆားဖြင့် ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့် ချဉ်သော အစားအစာများရှောင်ပါ။ အအေးမပတ်အောင်နှင့် မိုးမမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း (Eye Discharge)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

မျက်စိကို ရောဂါပိုးဝင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပြင်ပအရာဝတ္ထုတစ်ခုခုဝင်လျှင်သော်လည်းကောင်း မျက်စိမှအရည်များကျနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

မျက်စိနီရဲနေခြင်း၊ ယားခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ မျက်ရည်များကျခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ မျက်စိကြည့်ရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- နေ့ခင်းပိုင်းတွင် ရေကျက်အေး ဆွတ်ထားသော ဂွမ်းလုံးလေးဖြင့် မျက်လုံးဝန်းကျင်ကို မကြာခဏ သန့်စင်ပေးပါ။ ရေဆူဆူ (၂၅၀) မီလီမီတာထဲသို့ နနွင်းမှုန့် (၁) ဇွန်းထည့်ပြီး (၁၀)မိနစ်ခန့်ဆူအောင်တည်ပါ။ သန့်ရှင်းသောပိတ်စဖြင့် အရည်စစ်ယူပါ။ မျက်လုံးထောင့် နာခေါင်းရှိရာ အပြင်ဘက်ပိုင်းကိုဆွတ်ဆွတ်ပေးပါ။
- နနွင်းမှုန့် (၁) ဇွန်းကို နွားနို့နွေးနွေး (၁) ခွက်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- မျက်စိထဲ အမှိုက်များဝင်ပါက ရေသန့်သန့်ဆွတ်ထားသော ဂွမ်းဖြင့် သန့်စင်ပေးပါ။ မျက်ခွံသားများကို ခပ်ကြာကြာ မပွတ်သင့်ပါ။
- ဖန်ခါးအမှုန့် (၅) ဂရမ်ကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ရေနွေးပူပူဖြင့်တိုက်ပါ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့် ချဉ်သောအစားအစာများ ရှောင်ပါ။ အအေးမပတ်အောင်၊ မိုးမမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ အလင်းရောင်စူးစူးကိုရှောင်ပါ။

အသားဝါခြင်း (Jaundice)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

သည်းခြေရည်များ ပိုထွက်ခြင်းနှင့် သည်းခြေပြွန်များ ပိတ်ခြင်းကြောင့် သွေးထဲတွင် သည်းခြေရည်များလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အသားဝါခြင်းသည် အသည်းထိခိုက်မှုနှင့်ပတ်သက်လျက်ရှိသည်။ အသားဝါရောဂါသည် လူများအစုလိုက်အပြုံလိုက် တစ်ချိန်တည်းဖြစ်သော ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့်လည်း ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

မျက်စိဝါခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ ရှူဝါရောင်ဝမ်းသွားခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အသားယားယံခြင်း၊ နုံးခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ဖန်ခါးမှုန့် (၅) ဂရမ်ကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ရေနွေးပူပူဖြင့်တိုက်ပါ။
- ရှားစောင်းလက်ပပ်အရည် သို့မဟုတ် တောင်ဆီးဖြူသတ္တုရည် သို့မဟုတ် ပရန္နဝါ သတ္တုရည် (၅) မီလီလီတာကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ကြိတ်မှန် သို့မဟုတ် ဆင်တုံးမနွယ်အမှုန့် သို့မဟုတ် သတ္တုရည်ကို သကြား သို့မဟုတ် ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းတွင် သကြားလက်ဖက်ရည် ဇွန်း(၁)ဇွန်း ထည့်၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ကျောက်ဖရုံသီးသတ္တုရည်တွင် သကြားထည့်၍ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းဝန်းကန် တစ်ဝက် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။

သတိပြုရန်

ငါးရက်ကြာ ဆေးကုသမှုခံယူပြီးနောက် ရောဂါမသက်သာလျှင် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးကုဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသ ကုသရန် ဖြစ်ပါသည်။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဆီကြော်များ၊ အဆီများသော အစာများနှင့် အစာများများစားခြင်းရှောင်ပါ။ ကြံရည်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ရှောက်ရည်နှင့် ဟင်းရွက်စွပ်ပြုတ်များ တတ်နိုင်သလောက် သောက်ခိုင်းပါ။ ဆားလျှော့စားပြီး အနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဆစ်နာခြင်း (Joint Pain)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ပြင်းထန်သောလုပ်ရှားမှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ရာရမှုကြောင့်ဖြစ်စေ အဆစ်နာခြင်းကိုခံစားရနိုင်သည်။ ရောဂါတစ်ခု၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတစ်ခုလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဆစ်နာခြင်းရောဂါ ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရခြင်းဖြင့် အဆစ်၏မူလပုံစံပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ အဆစ်နာခြင်းသည် အဆစ်တစ်ခု သို့မဟုတ် အဆစ်များစွာတွင် တစ်ပြိုင်နက်ခံစားရနိုင်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် မကြာခဏခံစားရနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အဆစ်၏ဘေးဝတ်လည်တွင် နီရဲခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်းနှင့် ကိုယ်အပူချိန်တက်၍ ဖျားနာခြင်းတို့ပါ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ကြက်ဆူအမြစ်ပြုတ်ရည် (၆) ဇွန်း (၃၀ မီလီလီတာ)ကို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- အဆစ်များရောင်ခြင်း၊ နာခြင်းနှင့်ပူ၍တင်းနေပြီး အထိမခံနိုင်ပါက ကြက်ဆူမြစ် သွေးရည် ပျစ်ပျစ်ကို လိမ်းပေးပါ။
- ရေနွေးပုလင်းကပ်ပေးပါ။ ကြက်ဆူဆီသုတ်ထားသော ကြက်ဆူရွက်ကိုမီးပြပြီး နာသော နေရာတွင် စည်းထားပါ။

သတိပြုရန်

အဆစ်များစွာလွန်စွာနာကျင်ခြင်းနှင့်ဖျားခြင်းတို့ ကလေးငယ်တွင်ဖြစ်ပွားလျှင် ဆေး(၂) ရက် ကုသပြီးမသက်သာလျှင် ဆေးကုဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသကုသစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဆီကြော်များ၊ အဆီများသောအစာများနှင့် အစားများများစားခြင်း ရှောင်ပါ။ ကြံရည်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ရှောက်ရည်နှင့် ဟင်းရွက်စွပ်ပြုတ်များ တတ်နိုင်သလောက် သောက်ခိုင်းပါ။ ဆားလျှော့စားပြီး အနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဝဲစွဲခြင်း (Scabies)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

လက်ချောင်းများအကြားတွင်လည်းကောင်း၊ လိင်အင်္ဂါများတွင်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ အချို့နေရာများတွင် ယားဖုကလေးများ၊ အရည်ကြည်ဖုကလေးများ ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုမရှိ၍ ဖြစ်တတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ယားဖု၊ အရည်ကြည်ဖုများမှ အရည်ကြည်များထွက်ခြင်း၊ ဖျားနာတတ်ခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- တမာဆီလိမ်းပါ။ သို့မဟုတ် တမာရွက်နှင့်နနွင်းဆတူထုထောင်းပြီးမုန်ညင်းဆီဖြင့်ရောစပ်လိမ်းပါ။
- တမာရွက်အမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေနွေးပူပူဖြင့်တိုက်ပါ။
- ဆီးဖြူရွက်နှင့်တမာရွက်ကျွမ်းလှော် အမှုန့်ပြု၍ အုန်းဆီဖြင့် လိမ်းပေးပါ။
- မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

တမာခေါက် သို့မဟုတ် တမာရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးပါ။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုဂရုစိုက်ပါ။

သွားကိုက်ခြင်း (Toothache)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပြီး သွားကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်သူများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးမှ သွေးထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- နာသောသွားတွင် လေးညှင်းဆီထည့်ပါ။
- လေးညှင်းပွင့်အနည်းငယ် ဝါးပေးပါ။
- ရှိန်းခိုမှုန့် သိပ်ပေးပါ။
- ဆားရည်နွေးနွေးဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။
- ဒန္တသုခပင် ပဥ္စငါးပါးပြုတ်ရည်ဖြင့် ငုံထွေးပေးပါ။ သို့မဟုတ် မာလကာခေါက် ပြုတ်ရည်ငုံထွေးပေးပါ။

သတိပြုရန်

(၂) ရက်အတွင်း သွားကိုက်မသက်သာလျှင် ကိုက်သည့်သွားနဲ့လာလျှင် သွားဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ချိုသောအစာနှင့်ကြေညက်ခဲသောအစာများရှောင်ပါ။အစာမဝါးနိုင်ပါကအရည်သောက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူစားပါ။

ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဖောက်ပြန်ခြင်း (Urinary Disorders)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

ဆီးသွားရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်းတို့ကို ခံစားရလေ့ရှိသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဆီးပူဆီးအောင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် နာကျင်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အားနည်းခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ဆူးလေပင်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း ရေဖြင့်တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ဆင်တုံးမနွယ် သတ္တုရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့်တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ပါ။
- မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းကို သကြားလက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဝက် ထည့်၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- သံပရာရည်တွင် သကြားခပ်၍ သောက်ပေးပါ။
- ကျောက်ဖရုံသီးသတ္တုရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်တွင်သကြားခပ်၍သောက်ပါ။

သတိပြုရန်

(၂)ရက်အတွင်း မသက်သာလျှင် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ငရုတ်သီးနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အပူအစပ်များရှောင်ကြဉ်ပါ။ သစ်သီးရည် သို့မဟုတ် အဆီထုတ်ထားသော နွားနို့ပူပူသောက်ပေးပါ။

အဖြူဆင်းခြင်း (Leucorrhea)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အမျိုးသမီး၏ လိင်အင်္ဂါမှ အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါရောင်ရှိ၍ ရုံဖန်ရံခါ နံသော အရည်များ ဆင်းခြင်းကိုခေါ်သည်။ မီးယပ်သွေးမပေါ်မီနှင့် မီးယပ်သွေးပေါ်ပြီး ရက်အနည်းငယ် အတွင်း အဖြူဆင်းလေ့ရှိသည်။ တစ်ကိုယ်ရေ မသန့်ရှင်းသောသူများနှင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း ကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- မြေဇာမြက်နုသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ရှားစောင်းလက်ပပ်သတ္တုရည် သို့မဟုတ် အတွင်းသားအနှစ်ဖတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ သို့မဟုတ် ပဲနံ့သာစေ့အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ပါ။
- တောင်ဆီးဖြူ သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- လက်ပံပွင့်မှုန့်နှင့် သကြားဆတူ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ရောစပ်၍ ရေအေးဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ပါ။
- မုရားကြီးရွက်ကို သကြား၊ ထန်းလျက်တို့ဖြင့်ကျို ချက်၍ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂) ဇွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။
- တမာရွက်၊ ကျောက်ချဉ်တို့ကို ပြုတ်၍ လိင်အင်္ဂါကိုဆေးကြောပါ။

သတိပြုရန်

ဆေးကုသမှု (၁) လကြာသည့်တိုင်အောင် ရောဂါမသက်သာလျှင် ဆေးကုသဌာနများသို့ သွားရောက်ပြသ ကုသစေရန် ညွှန်းပို့ပါ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဒိန်ခဲနှင့် ဆီကြော်မုန့်များ ရှောင်ရမည်။ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူစားပေးနိုင်သည်။ လူနာအနေဖြင့် သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ရမည်။

နာကျင်ကိုက်ခဲစွာ ဓမ္မတာပေါ်ခြင်း (Painful Menstration)

ရောဂါအမျိုးအစားဖော်ပြချက်

အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်သည်။ ရာသီသွေးလာစဥ် ကာလတစ်လျှောက် ခံစားရလေ့ရှိသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ခါးနာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပေါင်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း။

ကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

- ဝမ်းဗိုက် ကြပ်ထုပ်ပူပူဖြင့် ထိုးပေးပါ။
- ဖန်ခါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ရေနွေးပူပူဖြင့် တိုက်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူဥ (၃) မြွှာပါးပါးလှီးပြီး ရေနွေးပူပူဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- ရှားစောင်းလက်ပပ်အရည် သို့မဟုတ် အတွင်းသားအနှစ်ဖတ် လက်ဖက်ရည် ဇွန်း (၆) ဇွန်း (၃၀မီလီမီတာ)ကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ပါ။
- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄ ဂရမ်) တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် ရေနွေးဖြင့်တိုက်ပါ။
- ချင်းမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် ရေနွေးဖြင့်တိုက်ပါ။

သတိပြုရန်

လူနာသည်အလွန်အမင်းနာကျင်ခံစားရလျှင်ဆေးကုဌာနသို့သွားရောက်ပြသကုသစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

ဆီကြော်များနှင့် အစာများများစားခြင်းရှောင်ပါ။ အနားယူရန်နှင့် အအေးမမိစေရန်၊ မိုးမမိစေရန်ဂရုစိုက်ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ
ဝေါဟာရ
အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ချက်များ

၁။ သတ္တုရည် - သစ်ပင်၏ အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး၊အခေါက်၊အမြစ်တစ်မျိုးမျိုးကိုထောင်းထု ကြိတ်ညှစ်၍ ရသောအရည်။

၂။ ပြုတ်ရည် - အပင်၏အခေါက်၊အသီး၊အပွင့်၊အရွက်စသည့်အစိတ်အပိုင်းလက်တစ်ဆုပ်စာ (၃ ကျပ်သား၊ ၅ ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး၊ (၈)ကျပ်သားကျန်သည်အထိ ကျိုထားသော အရည်။

၃။ ပဥ္စငါးပါး - သစ်ပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ်ဟူသော ဆေးဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း ၅ မျိုး။

၄။ အမှုန့် - သစ်ပင်၏ပဥ္စငါးပါးမှ တစ်မျိုးမျိုးကို အခြောက်လှန်း၍ နူးညံ့သောဆေးမှုန့် များ ရရှိသည် အထိ ထောင်းထုကြိတ်ယူရရှိသောအမှုန့်။

၅။ အခေါက် - သစ်ပင်၏ ပင်စည်မှရရှိသော အခေါက်။

၆။ အမြစ်ခေါက် - သစ်ပင်၏ အမြစ်မှ ရရှိသောအခေါက်။

၇။ ဇွန်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း။

၈။ ပန်းကန်လုံး - ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသောပန်းကန်လုံး။

၉။ အကြမ်းပန်းကန်လုံး - ရေနွေးကြမ်း/ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး။

၁၀။ ရေနွေး - ကျိုက်ကျိုက်ဆူအောင် မီးဖြင့် အပူပေးထားသောရေ။

၁၁။ တစ်ကြိမ် - တစ်ခါသောက်ပမာဏ။

၁၂။လက်တစ်ဆုပ်စာ-များသောအားဖြင့် ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုသောအရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ ပမာဏ၊ အလေးချိန်အားဖြင့် (၃ ကျပ်သားမှ ၅ ကျပ်သားထိ)

၁၃။ ကလေး - အသက် တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထိ (တစ်နှစ်မှ တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်ထိ)

၁၄။ လူကြီး - အသက် တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထက်။

၁၅။ အမှုန့်ပြုလုပ်ပုံ - အပင်ကြီးများ၏ ပဥ္စငါးပါးအား နေပူတွင်လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ် များအား နေရိပ်တွင်လည်းကောင်း ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ထားသော အမှုန့်။

၁၆။ သွေးရည် - ဆေးဖက်ဝင်အပင်၏ အသီးခွံ၊ အခေါက်အမြစ် စသည်တို့အား ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ရသောအရည်။

<u>မှတ်ချက်(၁)</u>

တစ်နှစ်အောက်နို့စို့ကလေးနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ဆေးမှုန့်၊ ဆေးရည် တိုက်ကျွေးရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးစွဲတိုက်ကျွေး ရပါမည်။

<u>မှတ်ချက်(၂)</u>

ကလေးအသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ လူကြီးတစ်ခွက်စာ၏ တစ်ဝက်/ သုံးပုံတစ်ပုံသာ သောက်သင့်ပါသည်။

<u>မှတ်ချက်(၃)</u>

အသုံးပြုသည့်ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများအားသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီးမှ သုံးစွဲသင့် ပါသည်။

အပိုင်း (၈)
ရှေးဦးပြုစုခြင်း

ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုသည်မှာ မတော်တဆထိခိုက်၍ ရရှိသောဒဏ်ရာနှင့် ရုတ်တရက် ရရှိသော ရောဂါများကို တွေ့သည့်နေရာတွင် ရရာပစ္စည်းနှင့် ဝေဒနာခံစားမှု သက်သာစေရန်၊ အသက်ချမ်းသာမှုရရှိရေးအတွက် ပြုစုခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပေးနေသည့် ရှေးဦးပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းသည် မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားကျေးရွာအထိ တောင်သူလယ်သမားကြီးများအားအကျိုးပြုလျက်ရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ရှေးဦးပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းများကို စနစ်တကျ တတ်မြောက်ထားမှသာ တောင်သူလယ်သမားဦးကြီးများနှင့် အခြားရွာသူ/ရွာသားများ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အခါဖြစ်စေ၊ ရုတ်တရက်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုးခံစားရသောအခါ ဖြစ်စေ ဆေးရုံဆေးပေးခန်းများသို့ မရောက်မီအတောအတွင်း ပြုစုပေးနိုင်မည်။ သို့မှသာကျေးရွာလူထုအား ဘက်စုံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုပေးနိုင်သည့် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ဖြစ်လာနိုင်ပေမည်။

ထို့ကြောင့် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေနှင့်

- အခြေခံအဆင့်ရှေးဦးပြုစုနည်းများကို စနစ်တကျကျွမ်းကျင်စွာ တတ်မြောက်ရမည် ဖြစ်ပြီး အခါအားလျော်စွာ ထပ်ဆင့်ပို့ချမည့် သာမာန်အဆင့်ရှေးဦးပြုစုနည်း သင်တန်းများတွင်လည်း တက်ရောက်ကာသင်ကြားကြရန်၊
- မိမိရပ်ရွာ၌အဖြစ်များသော ရှေးဦးပြုစုမည့်ကိစ္စများကို အလေးထားလေ့လာရန်၊ သာမန်အဆင့် နည်းပြအဆင့် ဆရာများထံမှ အကူအညီရယူရန်၊
- ယခုသင်တန်းအချိန်မှာ အချိန်တိုတိုသင်ကြားရသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော အခြေခံရှေးဦးပြုစုနည်းစာအုပ်ကို အားလပ်သောအချိန်များ၌ ထပ်မံလေ့လာပြီး အချို့သော လေ့ကျင့်ခန်းများ (ဥပမာ-ပတ်တီးစည်းနည်း)ကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်သွားရန်၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း သင်ကြားရာတွင်အောက်ပါတို့ကို လိုက်န ာရပါမည်။

- ➢ မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း၏ လူထုအတွင်း ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း (ဆင့်ပွား) သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတိုင်း သင်ကြားရန်၊
- ➢ ယင်းအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော လူထုအတွင်း ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း (ဆင့်ပွား) စာအုပ်ကို လက်စွဲစာအုပ်အဖြစ်အသုံးပြုရန်၊
- ➢ သင်ကြားရာတွင် မိမိမြို့နယ်၌အဖြစ်များသော ရှေးဦးပြုစုမည့်ကိစ္စရပ်များအပေါ် မူတည်၍ အလေးပေးသင်ကြားရန်၊ (မြွေကိုက်များသောဒေသ၌ မြွေကိုက်ရှေးဦး ပြုစုနည်း၊ မြစ်ချောင်းဘေးဒေသ၌ ရေနစ်သူ အသက်ရှူ အားကူနည်း)

(*မြို့နယ်ကြက်ခြေနီတပ်ဖွဲ့၏အကူအညီကို ရယူ၍သင်ကြားပို့ချပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။)

တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခြင်း

တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခံရလျှင် နာကျင်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခြင်း ပိုမိုခံရဖွယ်ရှိပါသည်။

ရှေးဦးပြုစုခြင်း

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခံရပါက (မည်သည့် တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားကိုက်မှန်း မသေချာလျှင်) အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

၁။ အန္တရာယ်ရှိ - မရှိ သတိထားပါ။

၂။ လူနာအားလျှင်မြန်စွာ ရှေးဦးပြုစုပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြ၍ တည်ငြိမ်မှု ရှိစေရန် ကူညီပါ။ ယင်းသည် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း ဖြစ်မှုလျော့နည်းစေပါသည်။

၃။ ဒဏ်ရာကို သန့်ရှင်းပေးပါ။ ဒဏ်ရာသေးငယ်သော်လည်း ရေများများနှင့် ဆပ်ပြာသုံး၍ ဆေးကြောပါ။ မိမိနှင့် လူနာအား ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သတိထားပါ။

၄။ ဒဏ်ရာကို ဆေးထည့်၍ သန့်ရှင်းသောဆေးအဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

၅။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုက်သော တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားကို သိအောင်ဖော်ထုတ်ပါ။ တို့နောက် လူနာအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပါ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်အများဆုံးသော တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခြင်းများမှာ ခွေးကိုက်ခြင်းနှင့် မြွေကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ခွေးကိုက်ခြင်း

ခွေးကိုက်ခြင်း

ခွေးကိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခွေးဟပ်ခြင်းကြောင့် အကိုက်ခံရသူ၏ အရေပြားသည် ပွန်းခြင်း၊ ပဲ့ခြင်း၊ စုတ်ပြဲခြင်းဖြစ်လျှင် ခွေးကိုက်သည်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

ပြုစုကုသနည်း

- ခွေးကိုက်ခံရသည့် ဒဏ်ရာကို သန့်ရှင်းပေးပါ။
- ရေများများနှင့် ဆပ်ပြာသုံး၍ ဆေးကြောပါ။
- ဒဏ်ရာကို ဆေးတည့်၍ သန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့ပါ။
- ကိုက်သောခွေး ကျန်းမာမှုရှိ-မရှိ အခြေအနေပြောင်းလဲမှု ရှိ-မရှိ စုံစမ်းပါ။
- ခွေးသည် ယိမ်းယိုင်စွာသွား၍ ပါးစပ်မှ အမြှုပ်များထွက်ကျနေပါက ခွေးရူးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အခြားသူများ အကိုက်မခံရအောင် ခွေးရူးထို သတ်ပစ်ရမည်။
- ခွေးရူးကိုက်ခံရသော လူနာအား ခွေးရူးပြန်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနိုင်သော ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပါ။

ခွေးရူးပြန်ရောဂါ

ခွေးရူးပြန်ရောဂါသည် ခွေးရူးရောဂါပိုးရှိသော ခွေးကိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ခွေးရူးပြန်ရောဂါတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများကိုတွေ့နိုင်ပါသည်။

- ရေသောက်ရမည်ကို စိုးရိမ်သည့်လက္ခဏာရှိခြင်း၊
- တက်ခြင်း၊
- တိရစ္ဆာန် တစ်ကောင် (အထူးသဖြင့် ခွေး၊ ကြောင်) အကိုက်ခံခဲ့ရဘူးခြင်း၊
- ကယောင်ကတန်းပြောခြင်း၊
- အပြုအမူမမှန်ခြင်း၊
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမမှန်ခြင်း၊
- သေဆုံးခြင်း၊

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ခွေးရူးရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးရမည်။

- ➢ အိမ်မွေးခွေးများကို ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်၊
- ➢ ခွေးထေ၊ ခွေးလွှင့်များ နှိမ်နင်းရန်၊
- ➢ ခွေးကိုက်ခံရပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန်၊
- ➢ ခွေးကိုက်ခံရပါက ခွေးရူးကာကွယ်ဆေးထိုးရန်၊

မြွေကိုက်ခြင်း

အဆိပ်ရှိသောမြွေကိုက်ခံရသောသူများတွင် အကြမ်းအားဖြင့် အောက်ပါလက္ခဏာတို့ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ- မြွေကိုက်ပြီး ကြောက်လန့်၍ သွေးဆုတ်သွေးလန့်နိုင်ခြင်း၊ မြွေကိုက်သည့်နေရာ မြွေစွယ်ရာရှိခြင်း၊ နာခြင်း၊ ရောင်လာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အညို အမဲစွဲခြင်းနှင့် အနာဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အဆိပ်ရှိသော မြွေကိုက်ခံရမှုတွင် (၂)မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။

၁။ သွေးယိုကျောက်ကပ်ပျက်စီးစေသောမြွေများ (မြွေပွေး၊ ဂျပ်မြွေ) ကိုက်ခြင်းတို့တွင် အောက်ပါလက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါသည်။

- ကိုက်နေသောနေရာတွင် အပေါက်(၁)ပေါက်မှ (၂)ပေါက်ရှိခြင်း၊
- ကိုက်သည့်နေရာတွင် ရောင်ကိုင်းခြင်း၊
- ချိုင်း၊ ပေါင်ခြံတို့တွင် အကြိတ်များရောင်လာခြင်း၊
- သွေးလန့်ခြင်း၊

- ဆီးနည်းခြင်း၊ ရုတ်တရက်ဆီးခန်းသွားခြင်း၊
- ဆီးသွေးပါခြင်း၊ ဆီးနက်ခြင်း၊
- မျက်နှာရောင်အမ်းခြင်း၊
- သွေးများထွက်လွယ်ခြင်း၊
- အဆိပ်တက်၍ ကယောင်ကတမ်းပြောခြင်း၊
- သေဆုံးနိုင်ခြင်း၊

၂။ အာရုံကြောများကိုထိခိုက်စေသောမြွေများ (မြွေဟောက်၊ ငန်းတော်ကျား၊ သံကွင်းစွပ်၊ ငန်းပုတ်၊ ဂျပ်မြွေ) ကိုက်ခြင်းတို့တွင် အောက်ပါလက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါသည်။
- ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- မျက်ခွံလေး၍ တွဲကျလာခြင်း၊
- အရာဝတ္ထုများနှစ်ထပ်မြင်ခြင်း၊
- အာလေးလျှာလေးဖြစ်လာခြင်း၊
- အသံမထွက်နိုင်တော့ခြင်း၊ တံတွေးမမျိုနိုင်တော့ခြင်း၊
- မေ့လျော့ခြင်း၊
- ရုတ်တရက် အသက်ရှူ၍ မရတော့ခြင်း၊
- လျှာနှင့်နှုတ်ခမ်းများ ပြာလာခြင်း၊
- သေဆုံးနိုင်ခြင်း၊

<u>မြွေကိုက်ခံရပါက အောက်ပါ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် ပြုစုပေးပါ။</u>
- လူနာအား လျင်မြန်စွာလဲလျောင်းစေပါ။
- အဆိပ်လျင်မြန်စွာ မပြန့်နှံ့စေရန်အတွက် ငြိမ်သက်စွာ နေရန်ပြောပြပါ။
- လူနာအား နှစ်သိမ့်အားပေးပါ။
- မြွေကိုက်ဒဏ်ရာမှ မြွေဆိပ်များ ပါသွားအောင် တတ်နိုင်သမျှ ရေဖြင့်ဆေးကြောပေးပါ။
- လက် (သို့) ခြေထောက်တွင် မြွေကိုက်ခံရပါက မလှုပ်ရှားစေရန် ကြပ်စည်းပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့ပေးရန် ပြင်ဆင်ပါ။ လူနာငြိမ်နိုင်သလောက် ငြိမ်အောင်ထားပါ။ ထမ်းစင်သုံးပါ။
- မြွေအမျိုးအစားသိအောင် ဖော်ထုတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက မြွေကိုသတ်၍ မြွေသေကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ယူဆောင်သွားခြင်းဖြင့် မြွေအမျိုးအစားသိနိုင်ပြီး မှန်ကန်သော မြွေဆိပ်ဖြေဆေးသုံးနိုင်ပါမည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် မြွေကိုက်ခံရသူကို တွေ့ရှိပါက အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် ကုသပြီး မြွေဆိပ်ဖြေဆေးရှိသော ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ပေးရန်၊
- မြွေအမျိုးအမည် ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်၊ ကိုက်သောမြွေကို သတ်၍ တစ်ပါတည်း ယူဆောင်သွားရန်၊

<u>မြွေကိုက်ခံရပါက မပြုလုပ်ရမည့် အချက်များ</u>

- မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို ပါးစပ်နှင့် မစုပ်ရ။ (ပါးစပ်ထွင် အနာရှိပါက အဆိပ်များ စိမ့်ဝင်သွားတတ်သည်)
- ဒဏ်ရာကို ဆေးလိပ်မီးဖြင့် မတို့ရ။
- ဒဏ်ရာ၏ အထက်တွင်စည်းနှောင်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။ (တင်းကြပ်စွာစည်းနှောင်ခြင်းဖြင့် ခြေလက်တို့တွင် သွေးမလျှောက်နိုင်ဘဲ ပုပ်သွားပြီး ခြေလက်ဖြတ်ပစ်ရတတ်သည်။)

<u>မြွေကိုက်မခံရစေရန် တစ်ဦးချင်းဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်းများ</u>

- လည်ရှည်ဖိနပ်များစီးခြင်း၊
- ရှေ့တွင်ရှိသောမြွေများကြောက်လန့်၍ ရှောင်ရှားစေရန်၊ အသံပြုခြင်း၊ တုတ်ဖြင့်ဝှေ့ယမ်းခြင်း၊ ညအခါတွင် လက်နှိပ်ဓါတ်မီး၊ မီးတုတ်ဖြင့် သွားလာခြင်း၊

<u>မြွေကိုက်မခံရစေရန် ပြည်သူလူထုပါဝင်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများ</u>

- ခြုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းများ ရှင်းလင်းခြင်း၊
- အမှိုက်သရိုက်များ ရှင်းလင်းခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊

အပိုင်း (၉)

ဖွားသေစာရင်း မှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းများ ကောက်ယူခြင်း

ဖွားသေစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်း

ဖွားသေစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပါက အောက်ပါအချက် အလက်များကို သိနိုင်သည်။

၁။ ရွာ၊ မြို့၊ နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတွင် ကလေးတစ်နှစ်အတွင်း မည်မျှအရှင်မွေးသည်။
၂။ မည်မျှအသေမွေးသည်။
၃။ မည်မျှသေဆုံးသည်။
၄။ လူဦးရေမည်မျှ လစဉ်၊ နှစ်စဉ်တိုးလာသည်။
၅။ မည်သည့်ရောဂါများနှင့် အသေများသည်။
၆။ မည်သည့် ရာသီတွင် မည်သည့်ရောဂါကြောင့် အသေများသည်။

၄င်းအချက်အလက်များကို သိခြင်းအားဖြင့် နိုင်ငံ၏အောက်ပါစီမံကိန်းများကို ရေးဆွဲရာတွင် အသုံးချနိုင်သည်။

၁။ ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းများ
မည်သည့်ရောဂါများကိုဦးစားပေးတိုက်ဖျက်ရမည်၊ မည်ကဲ့သို့တိုက်ဖျက်ရမည်၊ မည်သည့်ရောဂါများကိုကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်နှင့် ကာကွယ်ကုသရေးအတွက် လုပ်သားအင်အား၊ ပစ္စည်းနှင့် ငွေမည်မျှကုန်ကျခံရမည် စသည်တို့ကို စီမံကိန်းများရေးဆွဲ ချမှတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
၂။ အခြားလူမှုရေးစီမံကိန်းများ (ပညာရေး၊ လူမှုဝန်ထမ်းနှင့်ကာယဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ)
၃။ စီးပွားရေးစီမံကိန်းများ (လူအင်အား၊ လူသုံးကုန်၊ စားကုန်သောက်ကုန်များထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်းစသည်များ)

ဖွားသေမှတ်ပုံတင်ခြင်းလုပ်ငန်းကို အဓိကအားဖြင့် သုံးပိုင်းခွဲထားပါသည်။

၁။ အရှင်မွေးဖွားမှု
၂။ အသေမွေးဖွားမှု
၃။ သေဆုံးမှု

အရှင်မွေးဖွားမှုနှင့်သေဆုံးမှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အထူးရှင်းလင်းရန် မလိုပါ။

အသေမွေးဖွားမှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိရန်လိုသည်။ အသေမွေးဖွားမှုဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်(၇)လကျော်ပြီးမှ မွေးပြီးအသက်မရှူ၊ အသက်မရှင်သောကလေးကို မွေးဖွားခြင်းကို ခေါ်သည်။ မွေးပြီးမှ ချက်ချင်းသေဆုံးသောကလေးကို အသေမွေးဟုမခေါ်ပါ။ မွေးပြီးကလေးသည် တစ်မိနစ်(သို့)မိနစ်ဝက်ဖြစ်စေ အသက်ရှူပါက အရှင်မွေးဟုခေါ်သည်။

မွေးဖွားမှု မှတ်ပုံတင်ခြင်း

ကလေးတိုင်းအား မွေးပြီး (၁)လအတွင်း မွေးဖွားမှု မှတ်ပုံတင်ပေးရပါမည်။ မွေးဖွားမှု မှတ်ပုံတင်ခြင်းသည် အောက်ပါကိစ္စများတွင် အရေးကြီးပါသည်။

- နိုင်ငံသား/ နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ထုတ်ပေးသောအခါ၊
- ကျောင်းအပ်နှံသောအခါ၊
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်သည့်အခါ၊
- ကလေးများကို အောက်ပါတို့မှ ကာကွယ်သည့်အခါ
  - ❖ တရားမဝင် ကလေးမွေးစားခြင်း၊
  - ❖ ဘေးရန်မကင်းသော အလုပ်အကိုင်၊
  - ❖ လူကုန်ကူးခြင်း၊
  - ❖ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ခြင်း၊
  - ❖ အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ချပေးခြင်း၊
  - ❖ စစ်တပ်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း၊
  - ❖ တရားစွဲဆိုခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခံရခြင်း၊

ဖွားသေမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အိမ်ထောင်အကြီးအကဲသည် မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန (သို့မဟုတ်) တိုက်နယ်/ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနတို့တွင် သွားရောက်၍ မှတ်ပုံတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဖွားမှုကို(၇)ရက်အတွင်းနှင့် သေမှုကို(၃)ရက်အတွင်း တိုင်ကြားရန်နှင့် ကူးစက်ရောဂါနှင့်သေဆုံးပါက ချက်ချင်းတိုင်ကြားရမည်ဖြစ်သည်။ မွေးစကလေးသေဆုံးမှု တိုင်ကြားခြင်းနည်းသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် -

- မိမိရွာ၌ဖြစ်ပွားသော ဖွားမှု၊ သေမှုများကို အမြဲတစေစုံစမ်းလေ့လာမှတ်သားထားရမည်။
- ဖွားသေမှုများကို တိုင်ကြားပြီး-မပြီး မေးမြန်း၍ မတိုင်ကြားရသေးပါက တိုင်ကြားရန်နိုးဆော်ရမည်။
- သေဆုံးမှုမှာ ကပ်ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်ဟု မသင်္ကာပါက ထက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း / ဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရမည်။
- မိမိရွာ၌ နှစ်စဉ်မွေးဖွားမှု၊ သေဆုံးမှု မည်မျှရှိ၍ လူဦးရေမည်မျှတိုးလာသည်။ မည်ထည့်အသက်အရွယ်မှ ဦးရေမည်မျှသေသည်။ မည်သည့်ရောဂါများကြောင့် အသေများသည်ကို လေ့လာ၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ တင်ပြဆွေးနွေးရမည်။
- ဖွားသေစာရင်းကိုင်သူက သေဆုံးသူ၏ ရောဂါအမည်ကို မသိလျှင်မေး၍ လိုအပ်သလိုကူညီပါ။ အသေများပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ထပ်မံဆွေးနွေးရမည်။
- ကျန်းမာရေးစာရင်းဇယားများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ကောက်ယူရာ၌ အကူအညီပေးရမည်။

မွေးဖွားမှုမှတ်ပုံတင်ရမည့်နေရာ
- မြို့မပြည်သူများသည် မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးရုံး၊ မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး ဌာန၊ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနများတွင်လည်းကောင်း၊
- ကျေးလက်ပြည်သူများသည် တိုက်နယ်ဆေးရုံ၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန၊ သားဖွားဆရာမများထံတွင်လည်းကောင်း မှတ်ပုံတင်ရန် တိုင်ကြားရပါမည်။

မွေးဖွားမှုမှတ်ပုံတင်ရန် လိုအပ်သည့်အချက်များ/ ယူဆောင်လာမည့်စာရွက်စာတမ်းများ
- မွေးရက်နှင့်အချိန်
- မွေးဖွားသည့်နေရာ
- ကျား/မ
- ဖခင်နှင့်မိခင်၏ အမည်၊ လူမျိုး၊ နိုင်ငံသားအမှတ်၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊အလုပ်အကိုင်၊ နေရပ်လိပ်စာ
- အိမ်ထောင်စုစာရင်း
- တိုင်ကြားသူ၏ နိုင်ငံသားစီစစ်ရေးကတ်ပြား

မွေးဖွားမှုကို တိုင်ကြားနိုင်သူများ
- မိခင်
- ဖခင်
- မွေးရာအိမ်တွင်နေထိုင်သူ
- မွေးရာတွင်ရှိသူ
- ကလေးကိုစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိသူများ

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ဖွားသေစာရင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ရမည်။

- မိမိရပ်ရွာရှိ မွေးဖွားမှု / သေဆုံးမှုတိုင်းကို သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ တိုင်ကြားရန် ပြည်သူလူထုကို အသိပေးခြင်း၊
- မွေးမှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့် မွေးလက်မှတ်ရယူခြင်းတို့သည် မွေးဖွားလာသော ကလေးတိုင်း၏ ရပိုင်ခွင့်ဖြစ်၍ ကလေးတိုင်းမွေးလက်မှတ်ရရှိရန် မိဘများကို တိုက်တွန်းပညာပေးခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်မှလည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်ဆက်သွယ်၍ ရရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊
- ဖွားသေစာရင်းအင်း၏ အရေးကြီးပုံကို ပြည်သူများသိရှိအောင် ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း၊

ကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းများ ကောက်ယူခြင်း

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား ကောက်ယူရမည့် ကျန်းမာရေးစာရင်းအင်းများနှင့် အစီရင်ခံစာ ပုံစံများကို နောက်ဆက်တွဲများဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

အပိုင်း (၁၀)

ကျန်းမာရေးပညာ

ကျန်းမာရေးပညာဆိုသည်မှာ ပြည်သူလူထုသည် တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အစုအဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ မိမိတို့ဆန္ဒအလျောက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာနေထိုင်လာတတ်စေပြီး ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းမြင့်မားလာစေရေးအတွက် အသိပညာ၊ သဘောထား၊ အပြုအမူ၊ အလေ့အထများပြောင်းလဲလာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်းကိုခေါ်သည်။ ကျန်းမာရေးပညာသည် အပြုအမူများကိုကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာပြောင်းလဲလာစေသည့် လုပ်ငန်းရပ်လည်းဖြစ်သည်။

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် မိမိတို့လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ရင်း မိမိကျေးရွာရှိလုပ်သားပြည်သူများ၏ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုလုပ်ငန်းများကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းသဃ်ပိုးဆောင်ရွက်နေကြရာတွင် ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းကို သီးခြားဆောင်ရွက်ရန်မဟုတ်ဘဲ အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နေရင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရာတွင် အောက်ပါတို့ ရရှိဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ရောဂါများမှ ကင်းဝေးစေနိုင်ရန် နေထိုင်ရမည့်အသိပညာ၊
၂။ ရောဂါများမှ ကင်းဝေးစွာ နေထိုင်လိုသည့် သဘောထား၊ ခံယူချက်များ၊
၃။ ရောဂါများမှ ကင်းဝေးစေရန် နေထိုင်သည့်အလေ့အကျင့်နှင့်
၄။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာနေထိုင်သည့်အလေ့အကျင့်တို့ တစ်ဦးချင်းသော်လည်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ အများလူထုအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအတွင်းဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးနိုင်ရန်အတွက် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများတွင် ရှိသင့်သည့်အရည်အချင်းများ

- အခြေခံကျန်းမာရေးအသိပညာများ၊
- အမူအကျင့်ပြောင်းလဲလာအောင် ဆက်သွယ်စည်းရုံးတတ်သည့် အရည်အချင်း၊
- မိမိပေးလိုသည့် အဓိကအချက်များကို ပြည်သူလူထုသိရှိလက်ခံအောင် ပညာပေးနည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို သင့်လျော်စွာအသုံးပြုတတ်သောအရည်အချင်း၊
- ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးချတတ်သည့် အရည်အချင်း၊
- ပြည်သူလူထုအတွင်းရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုလျော့နည်းစေရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်တတ်သည့် အရည်အချင်း၊
- ပြည်သူလူထုပူးပေါင်းပါဝင်လှုပ်ရှားမှု သဘောတရားပုံစံကို နားလည်အသုံးချတတ်သည့် အရည်အချင်း၊

- ပိုစတာ
- ရုပ်ပုံကားချပ် (ရုပ်လှန်ကားချပ်/ ဓါတ်ပုံ)
- ဗွီဒီယိုဇာတ်လမ်း
- ရေဒီယိုဇာတ်လမ်း
- ကာတွန်း၊ သီချင်း၊ ကဗျာ

ပြည်သူလူထုကို ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့် ပြည်သူလူထုအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း။

ကျန်းမာရေးပညာပေးရာတွင် ရည်မှန်းဦးတည် အုပ်စုများအတွင်းသို့ မိမိပေးလိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရောက်ရှိရုံသာမကဘဲ လက်တွေ့လက်ခံ ကျင့်သုံးလာသည်အထိ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိပေးလိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ ဦးတည်အုပ်စုအတွင်းသို့ ရောက်ရှိအောင် ပညာပေးရမည့် နည်းလမ်းအချို့ကို ဥပမာအနေဖြင့် ဇယားနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးနိုင်ရန်အတွက်လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများတွင်ရှိသင့်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ

- လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှု (ပြည်သူလူထု/ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြေပြစ်စွာ ဆက်ဆံနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု)
- လူထုကို ဆက်သွယ်စည်းရုံးနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှု
- အထောက်အကူပြုမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

ပညာပေးနည်းလမ်းများ

- တစ်ဦးချင်းတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း၊
- ထက်တွေ့သရုပ်ပြသင်ကြားပေးခြင်း၊
- ပညာပေးဟောပြောခြင်း၊
- သရုပ်ပြ၍ အတွေ့အကြုံဖြင့် ယှဉ်၍ အကျိုးအကြောင်းရှင်းပြခြင်း၊
- ဦးတည်အုပ်စုများအတွင်း ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊
- အုပ်စုငယ်ဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ပြဇာတ်ကပြခြင်း၊
- ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း၊
- ဗွီဒီယိုပြသခြင်း၊

ပညာပေးအထောက်အကူပစ္စည်းများ

- လက်ကမ်းစာစောင်

စဉ်	လူထုသိစေချင်သည့် သတင်းအချက်အလက်	ဦးတည်အုပ်စု	နည်းလမ်း	အသုံးပြုမည့် အထောက်အကူပစ္စည်း
၁။	လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား တစ်ဦး၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ နှင့်ပတ်သက်၍သက်ဆိုင်ရာ လူကြီးများကိုသိစေချင်သည်။	ကျေးရွာလူကြီးများ	အသိပေး ဆွေးနွေးခြင်း	သင်တန်းလက်စွဲ စာအုပ်ပါ လူထု ကျန်းမာရေးလုပ်သား ၏ လုပ်ငန်းတာဝန် ဝတ္တရားများ
၂။	လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား တစ်ဦး၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ နှင့်ပတ်သက်၍ကျေးရွာလူထု ကို သိစေချင်သည်။	ရွာသူရွာသားများ	အသိပေး ဆွေးနွေးခြင်း	သင်တန်းလက်စွဲ စာအုပ်ပါ လူထု ကျန်းမာရေးလုပ်သား ၏ လုပ်ငန်းတာဝန် ဝတ္တရားများ
၃။	မိခင်များကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစားရန်နှင့် အစား မရှောင်ရန်	ကိုယ်ဝန်ဆောင် များနှင့်၄င်းတို့ အပေါ်ဩဇာသက် ရောက်သူများ (မိခင်/ ယောကျ်ားမ)	ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးခြင်း	လက်စွဲစာအုပ်ပါ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေး အခန်း၊ မိခင်ကလေး ဌာနစိတ်နှင့် အာဟာရ ဌာနစိတ် တို့မှ ထုတ်ဝေ ထားသည့် လက်ကမ်း စာစောင်၊ ပိုစတာများ
၄။	ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ် နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင် နှင့်အိပ်ရန်၊ ခြင်ထောင်ကို တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး (၁)ကြိမ်ပိုးသတ်ဆေးစိမ်ရန်၊	ရွာသူရွာသားများ နှင့်တောထဲသွား ၍ အလုပ်လုပ် နေသူများ	ဆွေးနွေး ဟောပြောခြင်း နှင့် သရုပ်ပြ ခြင်း	လက်စွဲစာအုပ်ပါ ခြင်မှ ကူးစက်သောရောဂါများ နှင့် ခြင်ထောင်ဆေးစိမ် နည်း
၅။	အာဟာရပါဝင်ပြည့်ဝအောင် အစားအစာ ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးနည်း	အာဟာရချို့တဲ့ နေသည့် ကလေး များ၏ မိခင်များ	အတွေ့အကြုံ ဖြင့်ယှဉ်၍ အကျိုး အကြောင်း ရှင်းပြခြင်းနှင့် သရုပ်ပြခြင်း	လက်စွဲစာအုပ်ပါ အာဟာရမြှင့်တင်ရေး အခန်းနှင့် အစားအစာ များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် ခြင်း
၆။	မိခင်နို့ချို့တိုက်ကျွေးရေး	ကိုယ်ဝန်ဆောင် နှင့်နို့တိုက်မိခင်	လက်တွေ့ သရုပ်ပြခြင်း နှင့်ကိုယ်စား သရုပ်ဆောင် စေခြင်း	လက်စွဲစာအုပ်ပါ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေး အခန်း၊ မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးရေး လက်ကမ်းစာစောင်များ နှင့်ပိုစတာများ

စဉ်	လူထုသိစေချင်သည့် သတင်းအချက်အလက်	ဦးတည်အုပ်စု	နည်းလမ်း	အသုံးပြုမည့် အထောက်အကူပစ္စည်း
၇။	လုံခြုံစိတ်ချမိခင်ဘဝ ရရှိရေးအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း	ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့်၎င်းတို့၏ ခင်ပွန်းများ	ပြဇာတ် / ဇာတ်လမ်းတိုများပြသခြင်း	လက်စွဲစာအုပ်ပါ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေး အခန်း၊ ဗွီဒီယိုဇာတ်လမ်း။
၈။	မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး	ဆယ်ကျော်သက် ရွယ်လူငယ် အမျိုးသမီးများ	အုပ်စုငယ် ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း	လက်ကမ်းစာစောင်များ ပိုစတာများ
၉။	လိင်မှတဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများအကြောင်း ပညာပေးခြင်း	ဆယ်ကျော်သက် ရွယ်လူငယ်များ (အမျိုးသား/ အမျိုးသမီး)	အမျိုးသား / အမျိုးသမီး ခွဲခြား၍ အုပ်စုငယ်ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း	လက်စွဲစာအုပ်ပါ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါအခန်း လက်ကမ်းစာစောင်များနှင့် ပိုစတာများ
၁၀။	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရသူအား ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များပြောကြားခြင်း	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ လူနာများ	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း	လက်ကမ်းစာစောင်များ ပိုစတာများ

အပြုအမူပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းနှင့် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ

လူတိုင်းဘဝတာအတွက် နေ့စဉ်ရှုန်းကန်လှုပ်ရှားပြုမူကြရ၏။ အချို့သော အပြုအမူများသည် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေပြီး၊ အချို့မှာ ကောင်းကျိုးမဖြစ်ဆိုးကျိုးသာဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အချို့သော အပြုအမူများသည် ပြောင်းလဲရန်လိုသည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲရန်လိုသလို အခြားသူများကိုလည်း ပြောင်းလဲပေးရန် လိုနေတတ်သည်။လူတို့သည်အသိနှင့်အလုပ်ကွာခြားမှု ရှိတတ်ကြသည်။ **သိကြသည်။ သို့သော်သိသည့်အတိုင်း လိုက်မလုပ်ဘဲရှိတတ်ကြသည်။**

ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍လည်း 'သွားပြုပြီးသလိပ်စစ်သင့်တာပေါ့''အဲဒီဆေး အခမဲ့ဆိုဘဲ၊ သွားတောင်းသင့်တာ' 'ကာကွယ်ဆေးထိုးမလို့ဘဲ'စသည်ဖြင့်ပြောဆိုတတ်ကြသော်လည်း လက်တွေ့တွင်ကုသမှုလာရောက်ခံယူရန် ပျက်ကွက်တတ်ကြသည်။

အပြုအမူများပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရေးတွင် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်အဆင့် (၁၀) ဆင့်ထားရှိပြီး စနစ်တကျစီစဉ်ရေးဆွဲလုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ အပြုအမူများပြောင်းလဲလိုက်ရုံဘဲဟု ပြောရလွယ်သလောက် လက်တွေ့တွင် အလွန်ခက်ခဲနေတတ်သည်။ အပြုအမူများကို အကြမ်းအားဖြင့် (၂)မျိုး (၂)စားခွဲခြားထားနိုင်ပါသည်။ ပထမတစ်မျိုးမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာ ပြောင်းလဲမှုပြုရန်ဖြစ်လေသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုကို တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ခန့်သာပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပြီး သွားတိုက်ခြင်း၊ ယင်လုံအိမ်သာများ စနစ်တကျ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းသုံးစွဲခြင်း၊ အစာမစားမီ လက်ဆေးခြင်းစသည့်အလုပ်များမှာ အကြိမ်ကြိမ်၊ ရာသက်ပန်အထိ ပြုမူ

သွားရမည့် အပြုအမူများဖြစ်သည်။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ရမည့် အပြုအမူများ ပြောင်းလဲရေးတွင် အကြိမ်ကြိမ် အခါအခါ လေ့ကျင့်မှု (Practice) ပြုလုပ်စေပြီး၊ အကျင့် (Habit) ရရှိသွားရန် လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ- ကလေးတစ်ဦးအား သွားတိုက်ခြင်း အပြုအမူများ နေ့စဉ်ပြုမူလာစေရန် တစ်လခန့် နေ့စဉ်သွားတိုက်ခြင်းကို ပြုမူစေရမည်ဖြစ်သည်။ နံနက်အိပ်ယာထ၊ မျက်နှာသစ်၊ အစာစားပြီးသွားတိုက်ရန် နေ့စဉ်ပုံမှန် ပြုလုပ်လာရမည်။ တစ်လခန့်ကြာလျှင် အကျင့်ရသွားပြီး "သွားတိုက်ပါ" ဟုပြောဆိုရန်လိုအပ်မည်မဟုတ်ပေ။ ဤနည်းအတိုင်း အကျင့်ရစေရန်လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများစွာရှိသလို အရေးတကြီးတစ်ကြိမ်တစ်ခါသာ ပြုမူရမည့် အပြုအမူလည်းများစွာရှိနေပါသည်။မိမိပြုမူစေလိုသော အပြုအမူကို ပြုမူလာကြစေလိုပါက စနစ်တကျ စီမံချက် အစီအစဉ်များရေးဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၁)။ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း

ပထမဦးဆုံးလုပ်ရမည့်အလုပ်မှာ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုလုပ်တော့မည်ဆိုပါက ၎င်းလုပ်ငန်းပြီးဆုံးသွားသောအခါ မည်သည့်အကျိုးရလဒ်ရရှိသွားရခည်ကို သေသေချာချာရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ကိုင်ပြီးသွားပါက ဤအရပ် ဤဒေသရှိ လူများအားလုံးသည် နေ့စဉ်ရေကောင်း၊ ရေသန့် ရရှိသုံးစွဲကြသည်ကို တွေ့မြင်ရမည်၊ သို့မဟုတ် ထိုဒေသ၌ ရေမှတဆင့်ရရှိသော ရောဂါများကင်းဝေးလာကြကြောင်းတွေ့မြင်ရမည် စသည်ဖြင့် ရလဒ်ပန်းတိုင်ကို တိတိကျကျချရေးရမည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ရေးသားမည်ဆိုပါက ဤဥပမာကို သေချာလေ့လာမှတ်သားနိုင်ပါသည်။

အစီအစဉ် (၂)။ အပြုအမူဆိုင်ရာရည်ရွယ်ချက်များချမှတ်ခြင်း

အပြုအမူဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်ဆိုရာ၌ ခြုံငုံဖော်ပြရသော ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်နှင့် တိတိကျကျဖြင့် ဖော်ပြရသော ဝိသေသရည်ရွယ်ချက်ဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်သည် နောက်ဆုံးတွင် ဘာအကျိုးဖြစ်စေမည်ကို ခြုံငုံ၍ ဖော်ပြသည်။

ဥပမာ - ဤလုပ်ငန်းစီမံချက် ပြီးဆုံးသောအခါ ဤဒေသရှိ ကလေးသူငယ်များတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားမှုကျဆင်းသွားကြောင်း တွေ့ရမည်။

ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သော ဝိသေသရည်ရွယ်ချက်ကို ရေးသားဖော်ပြရာ၌ ပို၍ အသေးစိတ်ပြီး တိကျသော ဖော်ပြမှုမျိုး ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ - ဤရပ်ကွက်ရှိ အိမ်ခြေစုစုပေါင်း (၂၀၀၀)သည် (၆)လအတွင်း မိမိတို့အိမ်ခြံဝင်းအတွင်းရှိ ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော နေရာများအားလုံးကို ဖျက်စီးဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်ရမည်။

နေရာ ---- (   )ရပ်ကွက်၊ လုပ်မည့်အလုပ် ---- ခြင်ပေါက်ပွားရာနေရာများ အားလုံးဖယ်ရှားပစ်ရန်၊ အတိုင်းအတာ ---- အိမ်ခြေစုစုပေါင်း(၂၀၀၀)၊ အချိန်ကာလ ---- (၆)လ၊ ဒီအလုပ်လုပ်ရန်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်၊ လက်ခံနိုင်စရာလည်းရှိသည်။ အကြောင်းမှာ လူကြီး၊ကလေး သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားနေကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၄)။ ရည်ရွယ်ချက်များအောင်မြင်ရန် အကောင်အထည်ဖော်မည့် မဟာဗျူဟာများ ရေးဆွဲချမှတ်ခြင်း

မိမိလုပ်ဆောင်စေလိုသော လုပ်ငန်းများအောင်မြင်ပြီးမြောက်ရန် တွေ့ရှိချက်အားလုံးကို ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာ၍ မဟာဗျူဟာနည်းဗျူဟာများဖေါ်ထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဦးစွာပထမ မိမိချမှတ်ခဲ့ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြန်၍စိစစ်ရမည်။ ဖြစ်နိုင်သလား၊ လုပ်လို့ရမလား၊ ကွင်းဆင်းတွေ့ရှိချက်များ ကဒီလို၊ လုပ်မည်ဆိုလွယ်ပါ့မလား စသည်ဖြင့် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရမည်။ လုပ်၍ရမည်၊ လက်ခံနိုင်မည်ဆိုပါက မည်ကဲ့သို့ထက်တွေအကောင်အထည်ဖေါ်လျှင်ရနိုင်မည်ကိုထပ်ဆင့်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ဤတွင်အောက်ပါဆက်သွယ်ခြင်း နည်းဗျူဟာများကိုအသုံးပြုပြီး အကောင်အထည်ဖေါ် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၁။ အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း၊

၂။ လူထုကိုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊

၃။ ကြော်ငြာခြင်း/ စိတ်ဝင်စားအောင် ဖန်တီးခြင်း၊

၄။ တစ်ဦးချင်း တွေ့ဆုံဆက်သွယ်ခြင်း၊

၅။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးရာ နေရာကို ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊

အစီအစဉ် (၃)။ လက်ရှိအခြေအနေ ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာလေ့လာခြင်း

ပြုမူစေလိုသည့် အပြုအမူများပြုမူလာကြစေရန် လက်ရှိအခြေအနေကို လေ့လာမှုပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အစီအစဉ်(၂)တွင် ဖော်ပြထားသည့် ခြင်ပေါက်ရာနေရာများ ဖယ်ရှားရန်ကိစ္စကို အိမ်ပိုင်ရှင်များက လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ချင်စိတ်ရှိကြပါမည်လား။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်မှာကိုကော ကြောက်ကြပါသလား။ ခြင်အန္တရာယ်ကိုကော သိကြပါသလား စသည်ဖြင့် လေ့လာသိရှိစရာများစွာရှိသည်။ ဤအချက်အလက်များစွာကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာဖော်ထုတ်ပြီးမှ ဆက်လက်၍ ဘာလုပ်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၌ ကြိုတင်လေ့လာမှုမရှိသဖြင့် အချို့လုပ်ငန်းများစွာ အခက်အခဲကြုံခဲ့ရသည်။ ယခင်က ယင်လုံအိမ်သာအတွက် ပလပ်စတစ်ခွက်များ ပံ့ပိုးပေးခဲ့၏။ ၄င်းခွက်များ၌အကောက်ပါပြီး ရေများအကောက်၌ တင်ကျန်ရစ်သဖြင့် အိမ်သာထဲမှအနံ့အသက်များ ကာကွယ်ပေးသည်။ အနံ့ထွက်ပိုက်တပ်စရာမလိုပေ။ သို့သော် မြန်မာလူမျိုးများနှင့် အဆီအငေါ် မတည့်ဖြစ်ရလေသည်။ မြန်မာလူမျိုးများက စက္ကူကြမ်း၊ တုတ် စသည်တို့ကို အသုံးပြုကြသဖြင့် အိမ်သာခွက်အကောက်၌ တင်ကျန်ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်ရလေသည်။ နောင်တွင် အကောက်မပါ အိမ်သာခွက်များကိုသာမှာသူရသည်။ ဤအချက်များကို ကြည့်၍ လုပ်ငန်းတစ်ခုမလုပ်မီ ကြိုတင်လေ့လာမှု အထူးလိုအပ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

အစီအစဉ် (၅)။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

ကာကွယ်ဆေးမထိုးသူများ ထိုးလာကြစေရန် မည်ကဲ့သို့ ဆွဲခေါ်ကြမည်နည်း။ ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါ ဆက်သွယ်ခြင်း နည်းဗျူဟာ (၅)ခုထဲမှ သင့်တော်မည့် နည်းဗျူဟာများကို ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း

လူထုကိုချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်မည့် လုပ်ငန်းမျိုး၌ လူထုခေါင်းဆောင်များအား အသိပေးပြီးမှ ချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်လျှင် များစွာထိရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ လူထုထဲမှ ဩဇာရှိသူများ၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်သူများ၊ အာဏာရှိသူများကို အသိပေးဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့အသိပေးပြီးမှ မိမိလုပ်ဆောင်လိုသော အချက်များ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မည်ဆိုပါက ပို၍ပံ့ပိုးမှုများရနိုင်ပြီး လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုများပို၍ရနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့အသိပေးဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ဆောင်လျှင် ဆွေးနွေးရမည့် အချက်များကို သေသေချာချာပြင်ဆင်ထားရမည်။ မိမိဘာလုပ်မည်၊ အလုပ်ကြောင့် ဘာအကျိုးရှိမည်၊ ရည်ရွယ်ချက်များက ဘာစသည်ဖြင့်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတင်ပြနိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးရှိမည့် အချက်များကို အချက်ကျကျတင်ပြနိုင်လျှင် ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများ၏ သဘောတူညီချက်နှင့် ပံ့ပိုးမှုများရရှိမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

၂။လူထုအားစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း

အောက်ပါနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(က)ဟောပြောပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း၊

(ခ)အသင်းအဖွဲ့/ဘာသာရေး/လူမှုရေးအသင်းများသို့ ဆက်သွယ်တင်ပြခြင်း၊

(ဂ)ဖျော်ဖြေပွဲများကျင်းပပြုလုပ်ခြင်း၊

(ကဗျာရွတ်ဆိုပြိုင်ပွဲ၊တေးသရုပ်ဖော်များ၊သရုပ်ပြကားဖြင့်လှည့်လည်ဖျော်ဖြေခြင်း)

၃။ ကြော်ငြာခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားအောင် ဖန်တီးခြင်း

ကြော်ငြာများသည်လုပ်တတ်လျှင်အလွန်ထိရောက်မှုရှိပြီး မလုပ်တတ်လျှင် အကုန်အကျများပြီးဆုံးရှုံးမှုကြီးမားနိုင်သည်။ဆက်သွယ်ခံရသူဦးတည်အုပ်စုအားဆွဲဆောင်မှုများပေးကာပြုမူစေလိုသောအပြုအမူများ ပြုမူလာကြစေရန်လုပ်ဆောင်ရမည်။

ဥပမာ- မိမိရင်သွေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးဉာဏ်ရည်တိုးဖို့၊ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုစားသုံးစို့။

တစ်သက်တာရောဂါကာကွယ်ဖို့၊ ရင်သွေးငယ်များကာကွယ်ဆေးထိုးကြပါစို့။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကြော်ငြာများ၌နည်းပညာရပ်များပါရှိပါက အာရုံစူးစိုက်မှုကို ထွေပြားစေသည်။ ဆက်သွယ်ခံရသူအား -မလုပ်နှင့်-၊ -လုပ်ပါ- ဟူ၍စေခိုင်းသလို ပြုလုပ်ခြင်းထက် -သင်ကြိုက်ရာရွေး- ဟူသောကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်မည့် ဆက်သွယ်မှုမျိုးကိုသာသုံးရမည်။

၅-၃။ လာရောက်နိုင်မည့်အချိန်ကောင်းကိုရွေးချယ်ခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမည်ဆိုပါကလည်း ဘယ်အချိန်မှလာရောက်နိုင်ကြမည်နည်း။ ရွာအစွန်၌ စခန်းဖွင့်ထားခြင်းထက် ရွာလယ်ခေါင်၌ ဖွင့်ထားလျှင် ပို၍အဆင်ပြေကြမည်ဖြစ်သည်။ လာရောက်ရန်အချိန်ကုန် သက်သာမှုရကြမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဥ် (၆)။ စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အကောင်အထည်ဖေါ်ရန် စီစဥ်ခြင်း

လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်တော့မည်ဆိုပါက စီမံခန့်ခွဲမည့်အဖွဲ့များ၊ အကောင်အထည်ဖေါ်မည့်အဖွဲ့များဟူ၍ ဖွဲ့စည်းထားရမည်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အချိန်စတင်၍ မည်သည့်အချိန်တွင် အပြီးလုပ်ရမည်၊ လိုအပ်မည့် ပစ္စည်းစာရင်းများ၊ လူအင်အားများ၊ ငွေကြေးလိုအပ်ချက်များကိုလည်း စနစ်တကျတွက်ချက် စာရင်းပြုစုထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် အကောင်အထည်ဖော်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပူးတွဲဖော်ပြထားရမည်။

မည်သည့်အချိန်ပြန်လည်ဆန်းစစ်မည်ကိုလည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းများကို မည်သို့ကြီးကြပ်မည်ကိုလည်းကောင်း ရေးဆွဲဖော်ပြထားရမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဥ် (၇) ။ ကြီးကြပ်ခြင်း

လုပ်ငန်းများစပြီဟုဆိုသည်နှင့် မည်သို့လုပ်နေကြသည်၊ ဘာအခက်အခဲတွေနေကြသည်၊ ဘာလိုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ကြသည်တို့ကို ကြီးကြပ်မှုပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၄။ တစ်ဦးချင်းဆက်သွယ်ခြင်း/တစ်အိမ်တက်ဆင်းဆက်သွယ်ခြင်း

မိမိပြုမူစေလိုသောအပြုအမူတစ်ခုကို ပြုမူလာကြစေရန် ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်ရာ၌ တစ်အိမ်တက်ဆင်းသွားရောက်ကာ လူတစ်ဦးချင်းစီကိုတွေ့ဆုံပြီး ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။သိလိုသောအချက်များ၊ မရှင်းလင်းသည့်အချက်များရှိပါကလည်း သေချာရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

၅။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာနေရာကို ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

လူထုများအားလာရောက်စေလိုပါက လာရမည့်နေရာသည် အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်။

၅-၁။ လာချင့်စဖွယ် အပြင်အဆင်များ ပြုလုပ်ထားခြင်း

လူနာများလာရောက်သည့်အခါ ထိုင်စရာနေရာများ၊ ပျူငှာစွာဧည့်ခံကြိုဆိုရန် တာဝန်ချပေးမှုများပြုလုပ်ထားပါက လာသည့်သူများ ကြေနပ်မှုရကြမည်ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးမည်ဆိုပါက စောင့်ဆိုင်းမည့်နေရာများပါ ထားရှိပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၅-၂။ အလွယ်တကူလာရောက်၍ရမည့်နေရာ ဖြစ်စေခြင်း

ဝန်ဆောင်မှုပေးမည့် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ၌လည်း လူနာများအလွယ်တကူလာ၍ ရမည့်နေရာကို ရွေး၍လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ် (၈)။ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

အပြုအမူပြောင်းလဲမည်ဟု ရေးဆွဲသတ်မှတ်ချက်များ အကောင်အထည်ဖော်သည့်အခါ ဘာတွေလုပ်နိုင်သည်၊ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိပြီးသည်၊ ဘာတွေလိုသည် စသည်တို့ကို သိရှိရန် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းမစမီနှင့် လုပ်ငန်းပြီးဆုံးသည့်အချိန်တွင် ဘာတွေပြောင်းလဲသည်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် စီမံချက်၏ရလဒ်ကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အစီအစဉ် (၉)။ လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားများရေးဆွဲခြင်း

ဘာလုပ်မည်၊ ဘယ်တော့လုပ်မည်ဟူသော အချိန်ဇယားကို ရေးဆွဲခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ သိရှိနားလည်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဇယားတွင် လုပ်မည့်လုပ်ငန်း၊ စမည့်နေ့၊ ပြီးမည့်နေ့၊ တာဝန်ယူမည့်သူ၊ အဖွဲ့၊ တိုးတက်မှုစသည့် အချက်များပါရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံစံမှာ -

စဉ်	ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်း	စမည့်နေ့	ပြီးမည့်နေ့	တာဝန်ယူမည့်သူ	တိုးတက်မှု
၁။					
၂။					

အစီအစဉ် (၁၀) ။ ငွေကြေးအသုံးစရိတ်

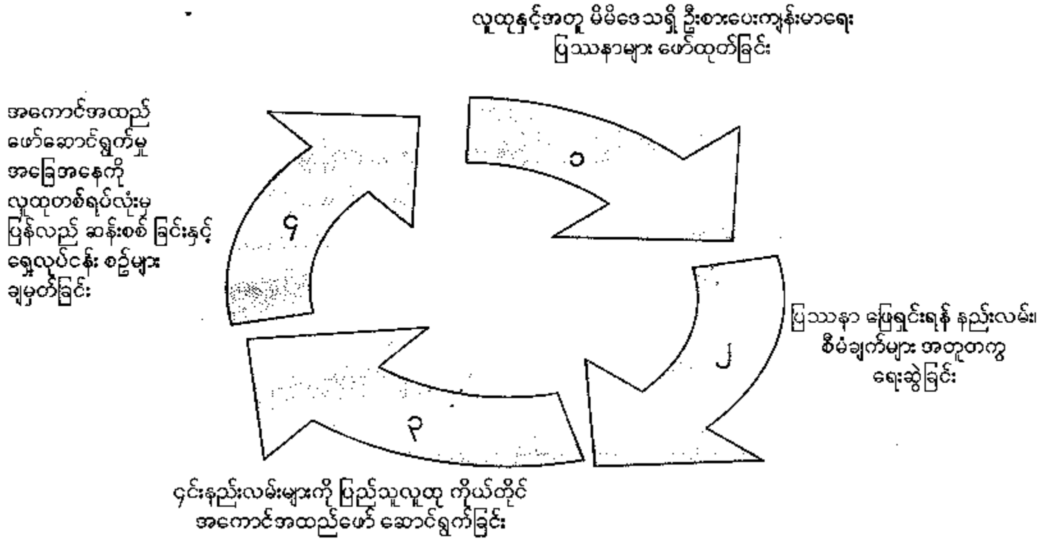
မိမိဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများအလိုက် ကုန်ကျမည့်စရိတ်များကို အသေးစိတ်တွက်ချက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အချုပ်ဆိုရသော် ပြုမူစေလိုသော အပြုအမူတစ်ခုကို ပြောင်းလဲပြုမူစေလိုပါက အသိပညာဗဟုသုတများ၊ သဘောထားခံယူချက်များသည် အခြေခံအုတ်မြစ်များပမာ ဖြစ်သော်လည်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်လုံလောက်မှု မရှိတတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဆက်သွယ်ခြင်းနည်းဗျူဟာများကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

လူထုပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို ရယူဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ရည်မှန်းချက်(၂)ရပ်ဖြစ်သော လူတိုင်းသက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာနေနိုင်ရေးနှင့် လူတိုင်းရောဂါဘယ ကင်းဝေးရေး ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီစေရေးအတွက် လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းနှင့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးမှ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစံနစ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်ဆိုသည့် အသိမှသည် တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲခံယူကျင့်သုံးဆောင်ရွက်တတ်ကြဖို့လိုပါသည်။ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ပြည်သူလူထု အမူအကျင့်ပြောင်းလဲကြစေရန် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးရာတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများတွင် လူထုသည် မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ရန်လိုသည်။ မည်သို့မည်ပုံပါဝင်ရမည်ကို သိရှိနားလည်လာအောင် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ အနေဖြင့် အောက်ပါလူထုပူးပေါင်းပါဝင်မှု သဘောတရား စက်ဝိုင်းပုံစံဖြင့် ဆောင်ရွက်ပြသနိုင်ပါသည်။



၁။ လူထုနှင့်အတူ မိမိဒေသရှိဦးစားပေးကျန်းမာရေးပြဿနာကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း၊
၂။ ပြဿနာဖြေရှင်းရန် စီမံချက်နည်းလမ်းများကို ရေးဆွဲချမှတ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသူ အနေဖြင့် ပါဝင်ခြင်း၊
၃။ ပြည်သူလူထုနှင့် အတူတကွ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၄။ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်မှု အခြေအနေ (တိုးတက်မှု)များကို ပြည်သူလူထု ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်ချမှတ်ခြင်း၊

ဤသို့ဖြင့် လူထုလှုပ်ရှားပါဝင်မှု စက်ဝိုင်းသည် လည်ပတ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူလူထုသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဖော်ထုတ်သည့် ပြဿနာကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အဖြေရှာသည့် နည်းလမ်းများရေးဆွဲကာ ကိုယ်တိုင်အကောင်အထည်ဖော်ရသည်ဖြစ်၍ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းရပ်အနေဖြင့် (Community Ownership)သတ်မှတ်လက်ခံလာမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိတို့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်း၏ တိုးတက်မှု၊ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်တတ်ပြီး ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များချမှတ်ကာဆက်လက်အကောင် အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

လူထုကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို လေ့လာဖော်ထုတ်နည်း (Community Self Survey)

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် သင်တန်းကာလနောက်ဆုံးအပတ်တွင်သက်ဆိုင်ရာ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန၌ လူထုကိုယ်တိုင်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုလေ့လာဖော်ထုတ်နည်း ကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရမည်။

၁။ ရည်ရွယ်ချက်

လူထုတစ်ရပ်လုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများ (သို့) ပြဿနာကိစ္စရပ်များ ကို လေ့လာခြင်း၊ ဖော်ထုတ်ခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် လူထုသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အချိန်တိုအတွင်း နည်းလမ်းတကျ လွယ်ကူစွာဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်ရန်။

၂။ လိုအပ်သောအခြေအနေများ

❖ လေ့လာသူများ

လူထုကိုယ်စားပြု ဦးဆောင်မှုပေးနိုင်မည့်သူများကို လေ့လာသူများအဖြစ် ရွေးချယ် နိုင်သည်။ ဥပမာ- စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ကျောင်းဆရာများ၊ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း ကျောင်းသား/သူများ၊ လူငယ်များ၊ ရပ်ရွာအကျိုးဆောင် အမျိုးသား/သမီးများစသည်။

❖ မှတ်တမ်းပုံစံများ

လွှမ်းခြုံလေ့လာရာတွင် အသုံးပြုရမည့်နည်းလမ်းများအပေါ် မူတည်၍မေးခွန်းလွှာ များ (Questionnaire Form) လေ့လာစစ် ဆေးမှုပုံစံများ (Observation Check List)နှင့် အခြားမှတ်တမ်းပုံစံများ (Record Form)များ လိုအပ်ပါသည်။သို့သော် ၎င်းပုံစံများသည် လေ့လာသူများ ရှင်းလင်းလွယ်ကူသောပုံစံများဖြစ်ရပါမည်။ထို့ပြင် ရရှိထားသော အချက်အလက်များကို စုစည်းရန်နှင့်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန်လွယ်ကူအောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။

❖ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ဤလွှမ်းခြုံလေ့လာခြင်းကို လူထုကိုယ်တိုင်အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လေ့လာသူများ ရွေးချယ်ခြင်း၊ မှတ်တမ်းပုံစံများ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ သင်ကြားပြသပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်သော ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စအားလုံးကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ လေ့လာသူများအား သင်ကြားပြသပေးခြင်း

အချက်အလက်ကောက်ယူခြင်းကို လေ့လာသူများအား ရှင်းလင်းပြောပြ၍ မေးခွန်း၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့် မှတ်သားနည်းများကို သင်ကြားပြသပေးရပါမည်။ ရှေးဦးစွာ အိမ်တစ်အိမ်ဝင်၍

အချက်အလက်များ မေးမြန်းကောက်ယူနည်းကို လက်တွေ့ပြသရမည်။ ဤသို့ပြသ၍ ဆွေးနွေးစရာ မေးမြန်းစရာရှိပါက လေ့လာသူများနှင့် ဆွေးနွေးပြီး ကျန်အိမ်များကို ၄င်းတို့ ကိုယ်တိုင်ဆက်လက်ကောက်ယူစေရမည်။

၄။ အချက်အလက်ကောက်ယူနည်းနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနည်း

အချက်အလက်ကောက်ယူနည်းသည် ကောက်ယူရာတွင် အသုံးပြုသည့် မေးခွန်းလွှာပုံစံပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ မေးခွန်းလွှာတွင်ပါဝင်သော မေးခွန်းများသည် အဓိကအားဖြင့် မမှမဟုတ်ဖြေဆိုရသော မေးခွန်းမျိုးဖြစ်မှသာလျှင်ကောက်ယူရာတွင် လွယ်ကူ၍ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရာတွင်အဆင်ပြေပါမည်။

မေးခွန်းတွင် မေးမြန်းလိုသောကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် လူမှုစီးပွားရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကိုခွဲခြမ်း၍ မေးမြန်းသင့်ပါသည်။ လူကြီး လူငယ်၊ ကျား၊ မ မရွေးဖြစ်သော အထွေထွေရောဂါပြဿနာများကိုသာ မေးမြန်းသကဲ့သို့ ကလေးသူငယ်အုပ်စုများတွင်သာ ဖြစ်လေ့ရှိသောပြဿနာများ၊ မိခင်အုပ်စုတွင်သာ ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါပြဿနာများ၊လူမှုပြဿနာများကိုလည်း ခွဲခြမ်း၍ မေးမြန်းမှတ်သားနိုင်ပါသည်။

ကောက်ယူရမည့် အိမ်အရေအတွက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖော်ထုတ်မည့် ပြဿနာ အနေအထား၊ ကောက်ယူမည့် လူဦးရေအကန့်အသတ်၊ မေးခွန်းလွှာပုံစံ လိုလောက်မှုစသည့် အခြေအနေများအပေါ် မူတည်ပြီး ရွာရှိအိမ်တိုင်းစေ့သော်၄င်း (သို့)တစ်ရွာလုံးကို ကိုယ်စားပြုမည့် အိမ်အချို့ကိုသော်၄င်း ကောက်ယူနိုင်ပါသည်။

ဤသို့ဖြင့် တစ်အိမ်ချင်း ကောက်ယူရာတွင် အိမ်ထောင်စုဝင် လူကြီးတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံ၍ မေးခွန်းလွှာတွင် ပါဝင်သည့်အတိုင်း မေးမြန်းမှတ်သား ကောက်ယူနိုင်သည်။

၄င်းအပြင် ကြည့်ရှုမှတ်သားစရာများပါဝင်ပါက ဆန်းစစ်ချက်ပုံစံတွင် ပါဝင်သည့်အတိုင်း ကြည့်ရှုမှတ်သားနိုင်သည်။ ခွဲခြားစိတ်ဖြာရာ၌ လေ့လာသူများသည် မိမိတို့ ကောက်ယူခဲ့သော မှတ်တမ်းပုံစံများကို စုပေါင်း၍ မေးခွန်းလွှာတစ်ခုချင်းအလိုက်အဖြေများကို မှတ်သားရေတွက်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တာလီနည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၅။ ကျေးရွာလူထုအား ပြန်လည်အသိပေးခြင်း

ဤသို့ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်၍ ထွက်ပေါ်လာသော ကျေးရွာ၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ကျေးရွာလူထုအားလုံး သိရှိသဘောပေါက်ရန် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပြန်လည်အသိပေးရပါမည်။ လူထုအစည်းအဝေးပြုလုပ်၍ အသိပေးနိုင်သည်။ ဆက်လက်ပြီး လူထု၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ရောဂါတို့နှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းအကျိုးဆိုင်ရာ သဘောထားများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

- အဖြစ်အများဆုံးသော ရောဂါများကို ဖေါ်ထုတ်တတ်လာခြင်း၊
- ကျေးရွာပြည်သူလူထု၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူသည့် အလေ့အထကို သိရှိလာခြင်း၊
- မိမိကျေးရွာရှိ လူနာများ၏ ကုသရေးတွင် မည်ကဲ့သို့ ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိလာခြင်း၊
- ကျေးရွာ၏ အရေးကြီးဆုံးဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုသိရှိလာခြင်း၊
- ရပ်ရွာလူကြီးများကို အသိပေးဆွေးနွေးတင်ပြ၍ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုယူပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းရှာဖွေတတ်လာခြင်း၊
- အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်တတ်လာခြင်း၊
- ပြည်သူလူထုကိုယ်တိုင် လက်ခံသဘောပေါက်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်ထားသည့်ကိစ္စဖြစ်သည့်အတွက် ပြည်သူလူထုမှ ပိုမိုသဘောပေါက်လာခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက် တတ်လာခြင်း၊

လူထုကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ဖော်ထုတ်လေ့လာခြင်းပုံစံနမူနာ

ကျေးရွာ ------------------------------ နေ့စွဲ ------------------------------

အိမ်ထောင်ဦးစီး ------------------------------ ကောက်ယူသူ ------------------------------

၁။ သင်၏အိမ်တွင် (၅)နှစ်အောက်ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ရှိပါသလဲ။ ------------------------

၂။ လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်အတွင်းက (၅)နှစ်အောက်ကလေးများ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ရှိပါသလား။

ရှိပါသည်။ ☐ မရှိပါ။ ☐

၃။ အကယ်၍ ရှိပါက ရောဂါအမည်ကို ဖော်ပြပါ ။

၁။ ကိုယ်ပူ ဖျားနာ

၂။ ငှက်ဖျား

၃။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်(အထက်လန်အောက်လျှော)

၄။ ဝမ်းကိုက်နာ

၅။ သန်ကောင်

၆။ ချောင်းဆိုး(ရင်ကြပ်၊ နှာစေး)အပါအဝင်

၇။ ဝက်သက်

၈။ အရေပြား/ဝဲ(အနာကြီးအပါအဝင်)

၉။ ထိခိုက် ရှနာ

၁၀။ မြွေကိုက်

၁၁။ အခြား

(အထက်တွင် မပါဝင်သော ရောဂါများ)

၄။ သင့်အိမ်တွင် ဖြစ်သောရောဂါအတွက် သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် သင်မည်သို့ဆောင်ရွက်သလဲ။

၁။ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားကို ပြသည်။

၂။ ကျန်းမာရေးပန်ထမ်း လာစဉ်ပြသသည်။

၃။ အစိုးရဆေးခန်းသွားသည်။

၄။ ကိုယ်ပိုင် ဆေးခန်းသွားသည်။

၅။ မြန်မာဆရာနှင့် ကုသည်။

၆။ ဆေးမြီးတို/မိမိသဘောဖြင့် ဆေးဝယ်စားသည်။

၇။ ရိုးရာကို ပသကိုးကွယ်သည်။

၈။ အခြားဆရာများနှင့် ကုသသည်။

၅။ ဆေးကုသစရိတ်ကုန်ကျငွေ ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။ ------------------------ ကျပ်

၆။ အလုပ်အကိုင်ပျက်ခြင်းရှိပါသလား။

ရှိပါသည်။ ☐ မရှိပါ။ ☐

၇။ ရှိပါက ထို့သို့အလုပ်ပျက်ခဲ့သည့်အတွက် ထိခိုက်ခဲ့သည့်ဝင်ငွေ။ ------------------------ ကျပ်

၈။ ကျေးရွာပြည်သူလူထုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ရွာတွင် ကူညီပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ်များ ရှိပါသလား။

ရှိပါသည်။ ☐ မရှိပါ။ ☐

၉။ ရှိလျှင်မည်ကဲ့သို့စီစဉ်ထားပါသလဲ။

၁။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရန်ပုံငွေထားရှိခြင်း။

၂။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်နိုင်ရန်အတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များ စီစဉ်ထားခြင်း။

၃။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း။

၄။ အခြား --

ဤပုံစံသည် နမူနာပုံစံဖြစ်ပါသည်။ အခြားပုံစံများကိုလည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ပြုစုဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ဆွေးနွေးပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာမည့် ရလဒ်နမူနာပုံစံ

စဉ်	ပြဿနာများ	အကြောင်းအရင်းများ	ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများ
၁။	ကျန်းမာရေး အသိမရှိခြင်း	ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသတင်း အချက်အလက်များနှင့် သင်တန်းများ မရရှိခြင်း	လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားမှ ရွာသူရွာသားများသို့ ကျန်းမာရေးပညာ ဗဟုသုတများပေးခြင်း
၂။	သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ မရရှိခြင်း	အဝီစိတွင်း ပိုက်ပျက်နေပြီး လောင်စာဆီ စျေးနှုန်းများ ကြီးမြင့်ခြင်း	ပြည်သူလူထုထံမှ ရန်ပုံငွေကောက်ပြီး အဝီစိတွင်းကို ပြင်ဆင်ခြင်း
၃။	အရေးပေါ်လူနာညွှန်း ပို့ ရန် ခက်ခဲခြင်း	ကျေးရွာတွင် အရေးပေါ် လူနာ ပို့ဆောင်ရန် ယာဉ်မရှိ ခြင်း	ကျေးရွာရှိ ယာဉ်ပိုင်ရှင်များအား အရေးပေါ် လူနာပို့ဆောင်ရန်အတွက်ကူညီပေးရန် အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း
၄။	ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲမှု နည်းပါးခြင်း	ကျန်းမာရေးအသိ နည်းပါးခြင်း၊ ယင်လုံ အိမ်သာဆောက်လုပ် ရန် မတတ်နိုင်ခြင်း	ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့် ဒေသထွက်ပစ္စည်း များနှင့် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသောအိမ်သာ များ ဆောက်လုပ် သုံးစွဲစေခြင်း
၅။	ပတ်ဝန်းကျင် မသန့်ရှင်းခြင်း	ကျေးရွာတွင် အမှိုက် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန် နေရာ မရှိခြင်း	လူထုလှုပ်ရှားမှုဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အမှိုက်စွန့်ပစ် ရန် နေရာ သတ်မှတ်ခြင်း

ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း လေ့ကျင့်ခန်း

ကျေးရွာလူထုသည် မိမိရွာရှိကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်နေသောပြဿနာများကိုဖော်ထုတ်ပြီး ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် အလေ့အထရရှိအောင် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ကျေးရွာလူကြီးများနှင့်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းစိတ်ဝင်စားသူပုဂ္ဂိုလ်များအားဖိတ်ခေါ်၍ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အစီအစဉ် (၁)

ပြဿနာဖော်ထုတ်ခြင်း

၁။ ပါဝင်သည့် လူဦးရေ အရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍(၃)ယောက်မှ(၆)ယောက်ပါသည့်အုပ်စုငယ်များ ခွဲပါ။

၂။ စက္ကူဖြူ ကားချပ်များပေါ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် နှီးနွယ်သော ပြဿနာ၊ ၄င်းပြဿနာများဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းရင်းနှင့် ဖြေရှင်းမည့် နည်းလမ်းများကို ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစား၍ ရေးခိုင်းပါ။

၃။ အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီမှ တစ်ဦးအားရွေးချယ်၍ ၄င်းတို့အုပ်စုမှပေါ်ထွက်လာသည့်အကြောင်းအရာများကို ပြောပြခိုင်းပါ။ မေးခွန်းများ ဝိုင်းဝန်းမေးမြန်းဆွေးနွေးကြပါစေ။

၄။ အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးနှင့်နှီးနွယ်သည့် ပြဿနာများကို စုစည်းပါ။

အစီအစဉ်(၂)

ဦးစားပေးအဆင့် သတ်မှတ်ခြင်း

၁။ အစီအစဉ်(၁)မှ ဖေါ်ထုတ်ထားသော ပြဿနာများကို(၂)ခုစီယှဉ်တွဲ၍ မည်သည့် ပြဿနာကပို၍ အရေးကြီးသည်ကို စဥ်းစားပါ။

၂။ ရမှတ်ပေါ်မူတည်၍ ဦးစားပေးအဆင့် သတ်မှတ်ပါ။

ဆွေးနွေးပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာမည့် ရလာဒ်နမူနာပုံစံ

	က ကျန်းမာရေးအသိမရှိခြင်း	ခ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေမရရှိခြင်း	ဂ အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပို့ရန်ခက်ခဲခြင်း	ဃ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲမှုနည်းပါးခြင်း	င ပတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းခြင်း	ရမှတ်
က ကျန်းမာရေးအသိမရှိခြင်း		က ကျန်းမာရေးအသိမရှိခြင်း	က ကျန်းမာရေးအသိမရှိခြင်း	က ကျန်းမာရေးအသိမရှိခြင်း	က ကျန်းမာရေးအသိမရှိခြင်း	၄
ခ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေမရရှိခြင်း			ဂ အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပို့ရန်ခက်ခဲခြင်း	ခ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေမရရှိခြင်း	ခ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေမရရှိခြင်း	၂
ဂ အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပို့ရန်ခက်ခဲခြင်း				ဂ အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပို့ရန်ခက်ခဲခြင်း	ဂ အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပို့ရန်ခက်ခဲခြင်း	၃
ဃ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲမှုနည်းပါးခြင်း					ဃ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲမှုနည်းပါးခြင်း	၁
င ပတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းခြင်း						၀

(၂)ခုစီယှဉ်တွဲစဉ်းစားမှုမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ဦးစားပေး ပြဿနာ

ပထမဦးစားပေး - ကျန်းမာရေးအသိပညာ

ဒုတိယဦးစားပေး - အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပို့ခြင်း

တတိယဦးစားပေး - သောက်သုံးရေ မသန့်ရှင်းမှု

စတုတ္ထဦးစားပေး - ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲမှု နည်းပါးခြင်း

ပဥ္စမဦးစားပေး - ပတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းခြင်း

အစီအစဉ် (၃)

ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလမ်းများကိုလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရာတွင်အထောက်အကူပြုမည့် လုပ်ငန်းများနှင့် တွေ့ရှိရမည့် အခက်အခဲများ ဖော်ထုတ်ခြင်း

၁။ အစီအစဉ်(၁)တွင်ဖော်ထုတ်ထားသည့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလမ်းများဖြင့် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုမည့် အားသာချက်နှင့် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများကို ဆက်လက်စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါ။

၂။ မျဉ်းကြောင်းတစ်ကြောင်းဆွဲ၍ မျဉ်းအပေါ်ပိုင်းတွင်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ မျဉ်းအောက်ပိုင်းတွင် တွေ့ကြုံလာနိုင်သည့်အခက်အခဲများကို ဖော်ပြပါ။

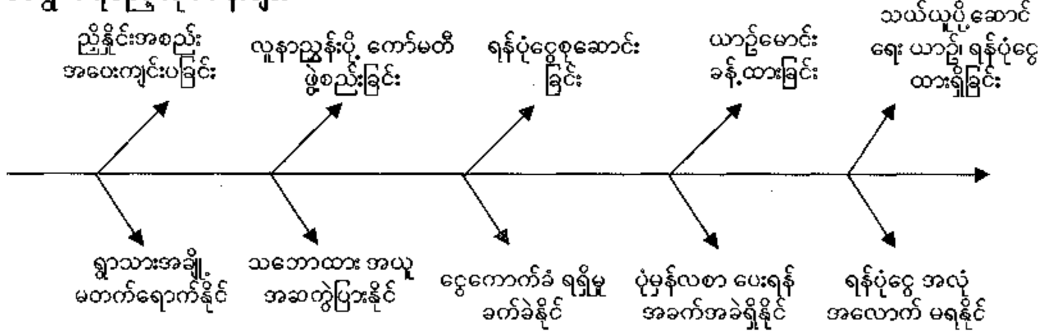
၃။ တွေ့ကြုံလာနိုင်သည့် အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်အထိ ဆွေးနွေးပါ။

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားတို့သည် ဆွေးနွေးပွဲတွင် အထောက်အကူပြုသူများအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး ပြည်သူလူထုကိုယ်တိုင် ဆွေးနွေးပွဲရလာဒ်များ ထွက်ပေါ်သည်အထိ ဆောင်ရွက်စေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာမည့် ရလဒ်နမူနာပုံစံ

အရေးပေါ်လူနာညွှန်းပို့မှုအစီအစဉ်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့်တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ



အခက်ခဲများ

အစီအစဉ် (၄

ကျေးလက်ပြည်သူလူထုသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ပြီး ပေါ်ထွက်လာသော ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများအတိုင်း အသေးစိတ်အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲကာ မိမိတို့ကျေးရွာ၏ပြဿနာများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်ပူးပေါင်း၍ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ(၁)

လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများတွင် ရှိရမည့် စာရင်းများ

၁။ ကျေးရွာ၏ အခြေခံအချက်အလက်များ

ကျေးရွာအမည် --
လူဦးရေစုစုပေါင်း --
အိမ်ခြေစုစုပေါင်း --

၂။ အသက်အုပ်စုအလိုက် လူဦးရေ

တစ်နှစ်အောက်ကလေးပေါင်း --------------------------
တစ်နှစ်မှ (၃)နှစ်အတွင်း ကလေးပေါင်း --------------------------
(၃)နှစ်မှ (၅)နှစ်အတွင်းကလေးပေါင်း --------------------------
(၅)နှစ်မှ (၁၅)နှစ်အတွင်း လူဦးရေပေါင်း --------------------------
(၁၅)နှစ်မှ (၄၅) နှစ်အတွင်း လူဦးရေပေါင်း --------------------------
(၄၅) နှစ်မှ (၆၀)နှစ်အတွင်း လူဦးရေပေါင်း --------------------------
(၆၀)နှစ်နှင့် အထက် လူဦးရေပေါင်း --------------------------

၃။ သောက်ရေအဖြစ်သုံးရန်သင့်တော်သော ရေထွက်ပင်ရင်းများ

ဘုံပိုင်စုစုပေါင်း --------------------------
အဝီစိတွင်းစုစုပေါင်း --------------------------
လက်ယက်တွင်းစုစုပေါင်း --------------------------
မိုးရေလှောင်ကန်စုစုပေါင်း --------------------------

၄။ အိမ်သာစုစုပေါင်း

ရေလောင်းအိမ်သာရှိသောအိမ်ထောင်စု စုစုပေါင်း ------------------------
ယင်လုံအိမ်သာရှိသောအိမ်ထောင်စု စုစုပေါင်း ------------------------
တွင်းအိမ်သာရှိသောအိမ်ထောင်စု စုစုပေါင်း (ယင်မလုံ) ------------------------
အိမ်သာမရှိသော အိမ်ထောင်စု စုစုပေါင်း ------------------------

နောက်ဆက်တွဲ(၂)

လူနာလွှဲပြောင်းပုံစံ

ရက်စွဲ။ ----------------------
အချိန်။ ----------------------

သို့

---------------------- ဌာန
---------------------- မြို့နယ်
---------------------- ပြည်နယ်/တိုင်း

၁။ လူနာအမည် ----------------------
၂။ အသက် ---------------------- နှစ်
၃။ ကျား/ မ ----------------------
၄။ အလုပ်အကိုင် ----------------------
၅။ ကျေးရွာ/ရပ်ကွက် ---------------------- မြို့နယ် ----------------------
၆။ လူနာခံစားနေရသည့်ရောဂါလက္ခဏာ ----------------------
၇။ ရောဂါခံစားနေရသည့်ကာလ ---------- နာရီ/ ---------- ရက်
၈။ မလွှဲပြောင်းမီ ရှေးဦးသူနာပြုစုမှု ----------------------
၉။ လွှဲပြောင်းပေးရသည့် အကြောင်းရင်း ----------------------
၁၀။ အရေးပေါ်လူနာ/ နာတာရှည်လူနာ ----------------------
၁၁။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလိုက်ပါစောင့်ရှောက်သူ အမည် ----------------------
ရာထူး ----------------------
၁၂။ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်သည့်ယာဥ် ----------------------
၁၃။ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးသည့်အဖွဲ့အစည်း ----------------------

လွှဲပြောင်းပေးသူလက်မှတ် ----------------------
အမည် ----------------------
ရာထူး ----------------------

နောက်ဆက်တွဲ(၃)

အစီရင်ခံစာပုံစံ (၁)

လူဦးရေစာရင်းကောက်ယူခြင်း

လူဦးရေစုစုပေါင်း	ကျား	မ	ပေါင်း
တစ်နှစ်အောက်			
တစ်နှစ်မှ လေးနှစ်			
၅ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်			
၁၅ နှစ်မှ ၄၄နှစ်			
၄၅ နှစ်နှင့်အထက်			
အသက်အုပ်စုအားလုံး			

၁ နှစ်၊ ၅ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်၊ ၄၅ နှစ်အောက်ဆိုသည်မှာ နောက်ဆုံးမွေးနေ့ပြည့်ပြီး အသက်ကို ယူရန်။ နောင်လာမည့်မွေးနေ့မပါဝင်ပါ။ (ဥပမာ- ကလေးတစ်ဦးသည် ၄-၃-၀၆ ခုနှစ်၌ မွေးဖွား၍ သင်သည်စာရင်းတို ၃-၁၂-၀၈ တွင်ကောက်ပါက ကလေး၏အသက်မှာ (၂)နှစ်ဖြစ်ပါသည်။ (၃)နှစ် မဟုတ်ပါ။)

လက်မှတ် --------------------------

လကလအမည် --------------------------

ကျေးရွာ /ရပ်ကွက် --------------------------

ကျန်းမာရေးဝန်တမ်းထံပေးပို့သည့်နေ့ --------------------------

နောက်ဆက်တွဲ(၄)

အစီရင်ခံစာပုံစံ (၂)

ဖွားသေစာရင်းကောက်ယူခြင်း

	ဇန်နဝါရီ		ဖေဖော်ဝါရီ		မတ်		ဧပြီ		မေ		ဇွန်		ဇူလိုင်		ဩဂုတ်		စက်တင်ဘာ		အောက်တိုဘာ		နိုဝင်ဘာ		ဒီဇင်ဘာ	
	က	မ	က	မ	က	မ	က	မ	က	မ	က	မ	က	မ	က	မ	က	မ	က	မ	က	မ	က	မ
အရှင်မွေးကလေး																								
တစ်နှစ်အောက်သေခြင်း																								
တစ်နှစ်မှ ငါးနှစ်အတွင်းသေခြင်း																								
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် + မွေးဖွားစဉ် + မွေးပြီး၄၂ရက်အတွင်းသေခြင်း																								
အခြားသေခြင်း																								
စုစုပေါင်းသေ																								

မှတ်ချက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် + မွေးဖွားစဉ် + မွေးပြီး ၄၂ရက်အတွင်းသေခြင်းတွင် စာရင်းသွင်းထားသော အမျိုးသမီးကို အခြားသေခြင်း၌ စာရင်းပြန်မသွင်းရန်။

လက်မှတ် ---------------------------

လကလအမည် ---------------------------

ကျေးရွာ /ရပ်ကွက် ---------------------------

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံပေးပို့သည့်နေ့ ---------------------------

နောက်ဆက်တွဲ(၅)

လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု လစဉ် သတင်းပို့ပုံစံ

စဉ်	လုပ်ငန်း	အကြိမ်/ ဦးရေ
၁။	လကလတစ်ဦးလူထုလုပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု ဆောင်ရွက်သည့်အကြိမ်ပေါင်း	
၂။	လကလတစ်ဦး ကူးစက်ရောဂါသတင်းပို့သည့်အကြိမ်ပေါင်း	
၃။	လကလတစ်ဦး အုပ်စုလိုက်ကျန်းမာရေးပညာပေးရာတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရသည့် အကြိမ်ပေါင်း	
၄။	ကာကွယ်ဆေးထိုးရာတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် အကြိမ်ပေါင်း	
၅။	ကလေးများကိုယ်အလေးချိန်ရာတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် အကြိမ်ပေါင်း	
၆။	စာရင်းဇယားများ ကောက်ယူခြင်း - မွေးဖွားခြင်း စုစုပေါင်း - သေဆုံးခြင်းစုစုပေါင်း - သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ ရရှိသည့် ရေထွက်ပေါင်းရင်းပေါင်း - သန့်ရှင်းသော အိမ်သာရှိသည့် အိမ်ထောင်စုပေါင်း	

လက်မှတ် ---------------------------

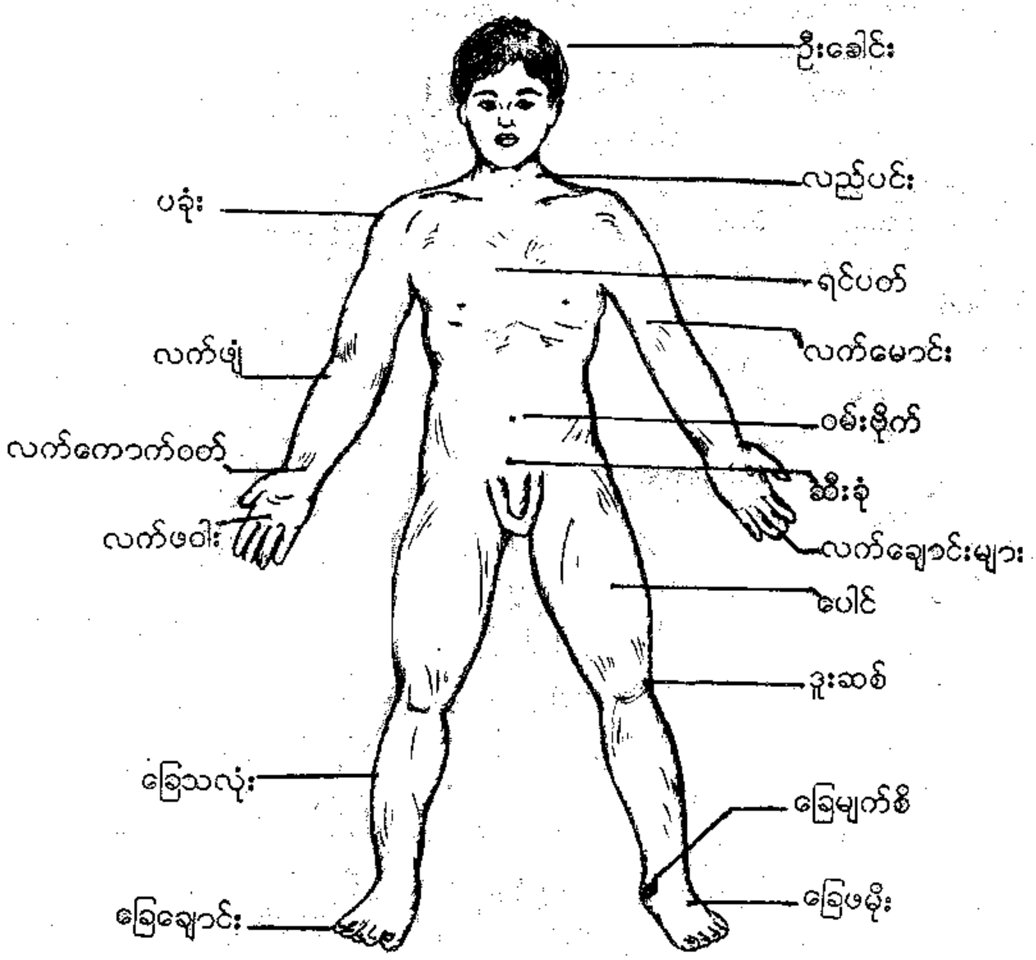
လကလအမည် ---------------------------

ကျေးရွာ/ရပ်ကွက် ---------------------------

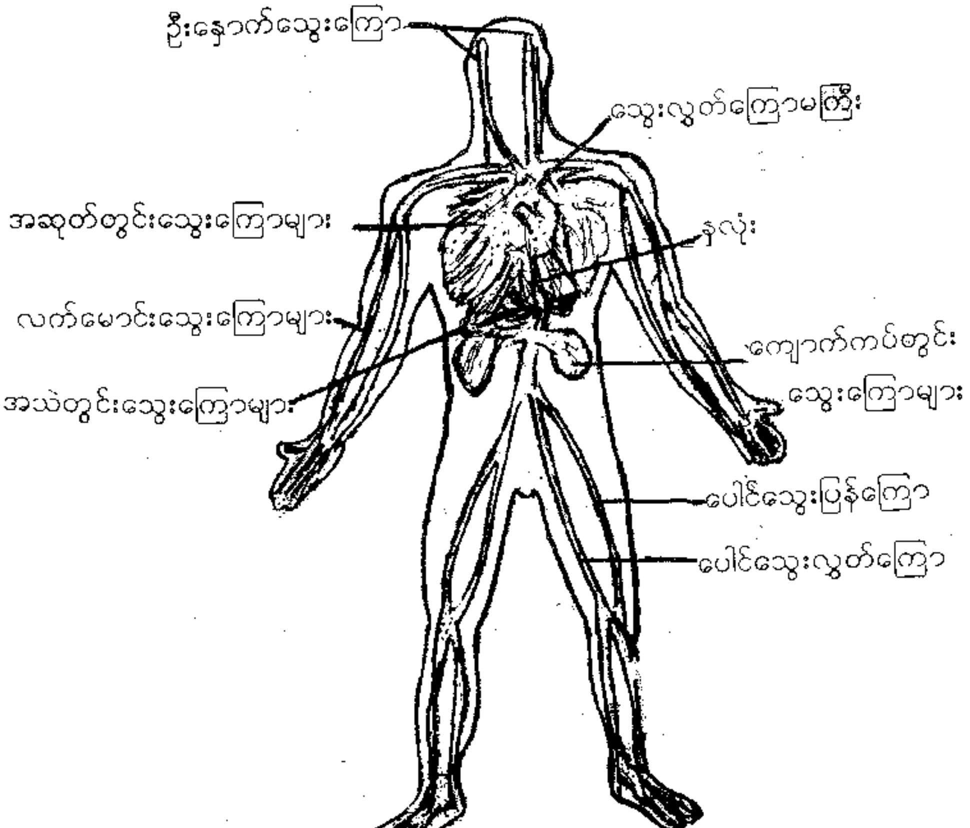
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံပေးပို့သည့်နေ့ ---------------------------

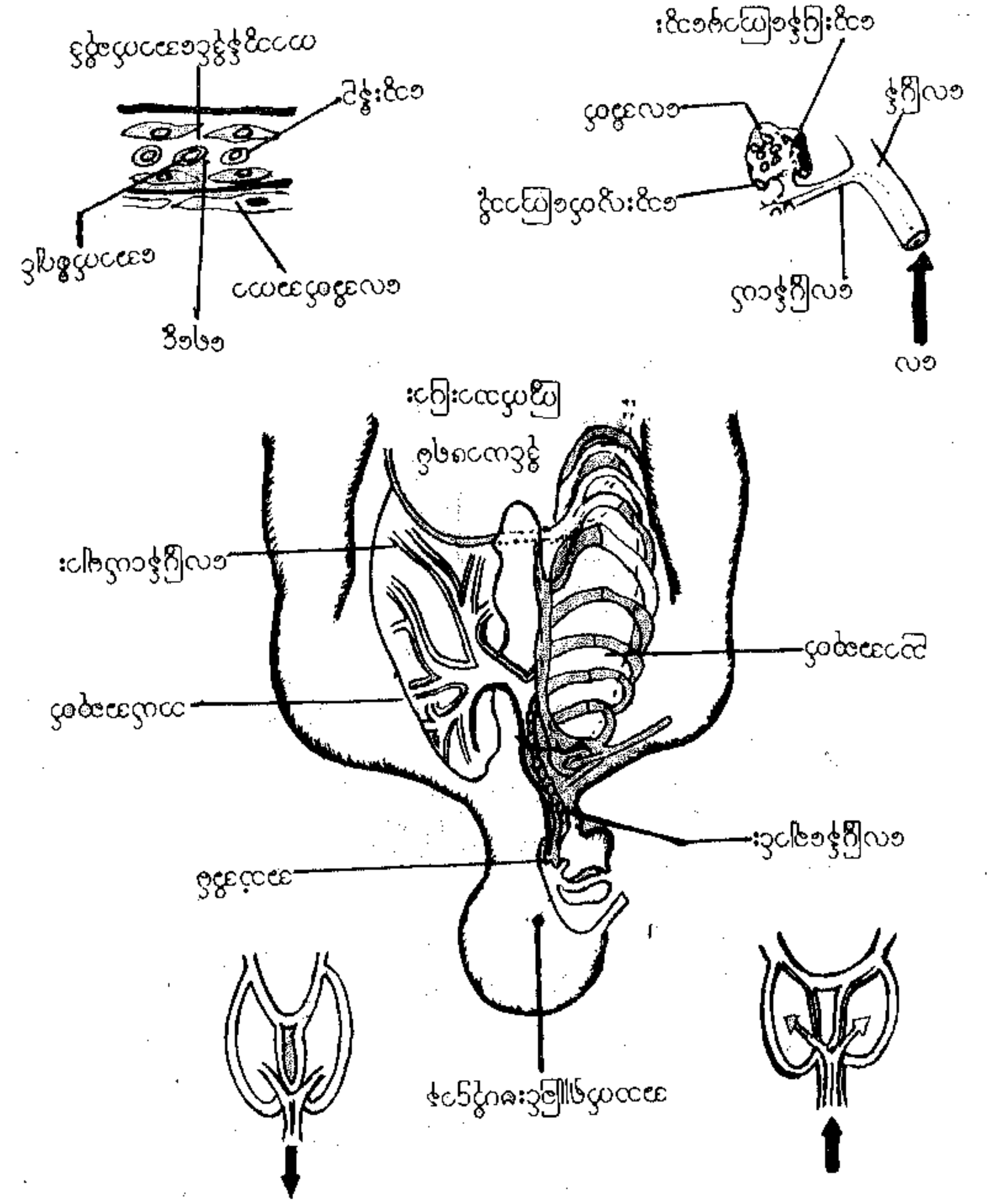
အစီရင်ခံစာပုံစံ(၁) လူဦးရေစာရင်းကောက်ယူခြင်းကို တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်ကောက်ယူပြီး သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံသို့ပေးပို့ရန်နှင့် မိမိလက်ဝယ်တွင်လည်း သိမ်းဆည်းထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ အစီရင်ခံစာပုံစံ(၂) ဖွားသေစာရင်းကောက်ယူခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု လစဉ်သတင်းပို့ပုံစံတို့အား (၁)လတစ်ကြိမ်ကောက်ယူပြီး သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံသို့ပေးပို့ရမည်။

လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ

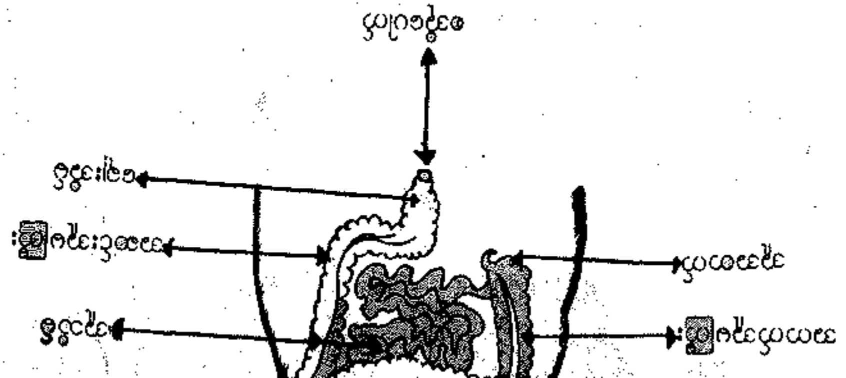


ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသွေးလှည့်ပတ်သွားလာခြင်းပြသည့်ပုံ

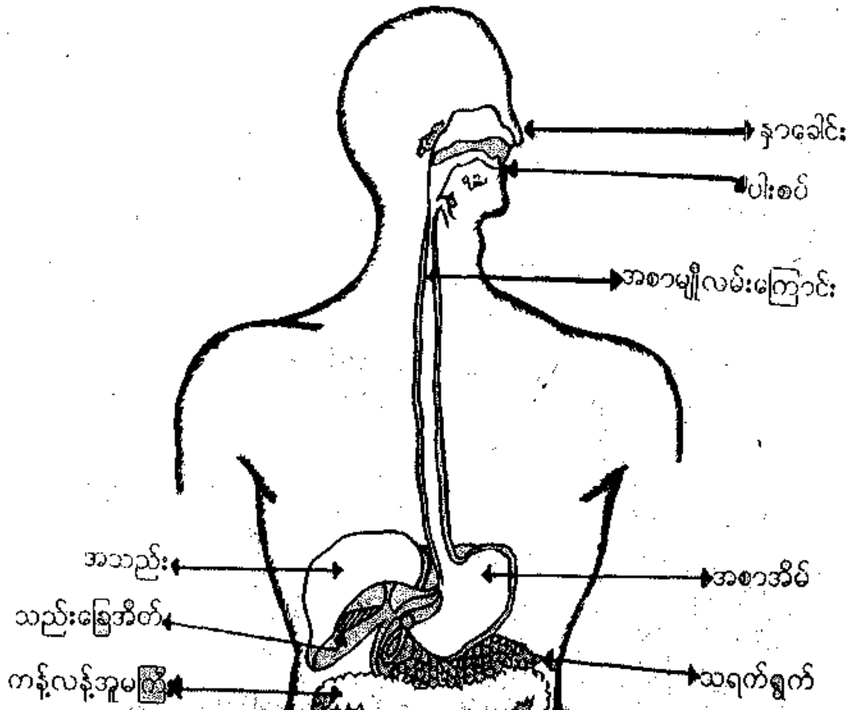


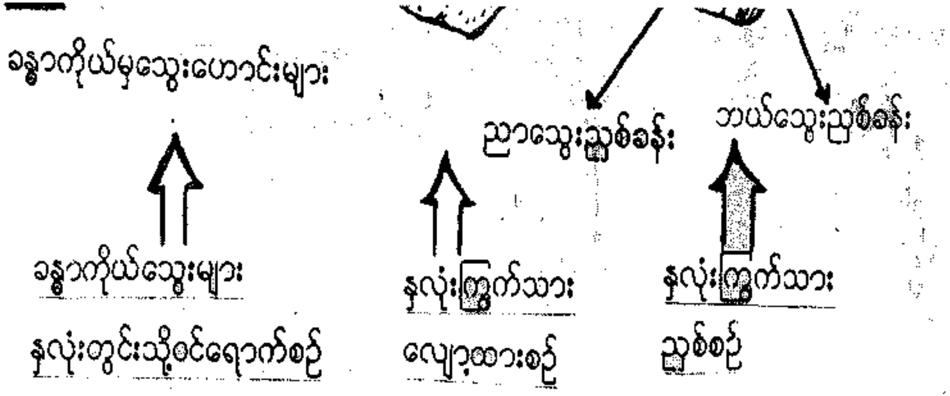


ဂ့ါမြဲယလၢအဒုံးဘ့ဂ်ာအသွစ့အပြးအါမြဲယလၢအ

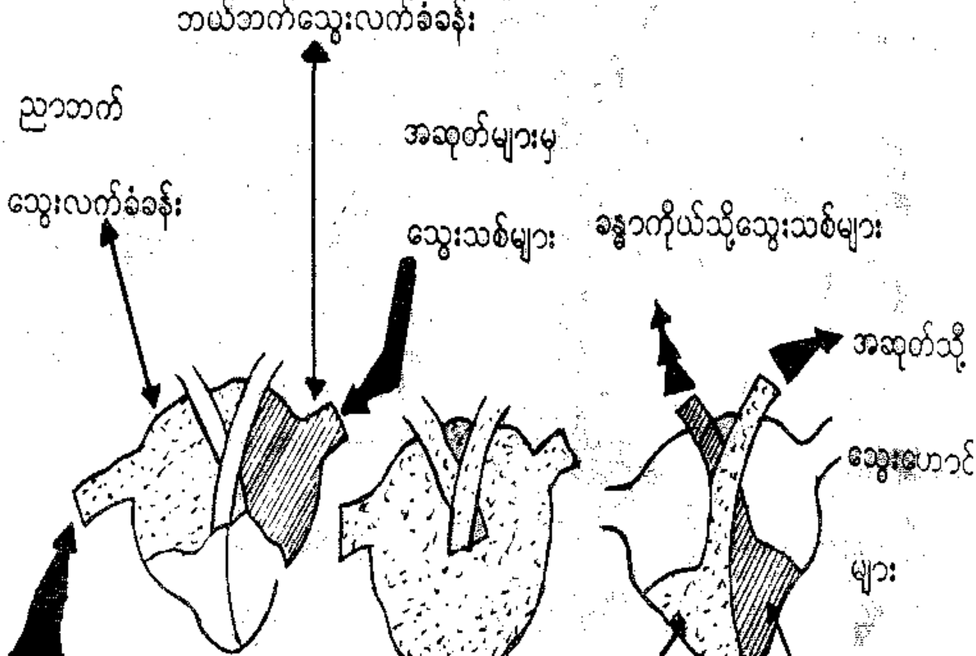


အစာခြေအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

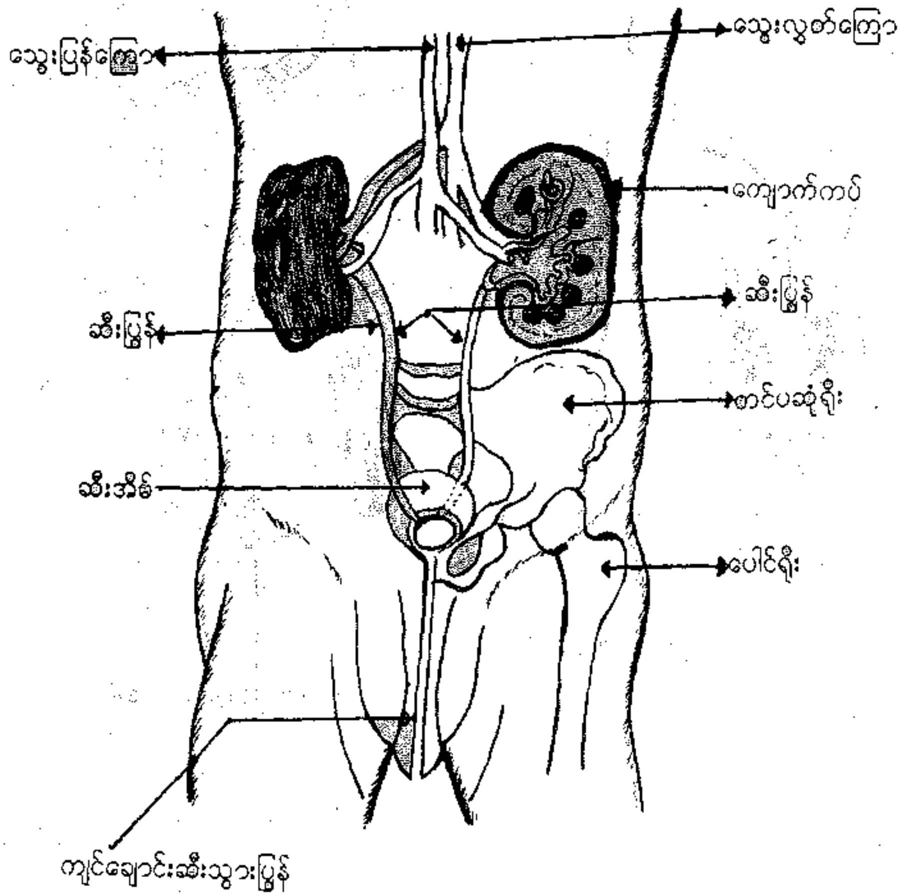



ခန္ဓာကိုယ်မှသွေးဟောင်းများ
ညာသွေးညှစ်ခန်း
ဘယ်သွေးညှစ်ခန်း
ခန္ဓာကိုယ်သွေးများ
နှလုံးတွင်းသို့ဝင်ရောက်စဉ်
နှလုံးကြွက်သား
လျော့ထားစဉ်
နှလုံးကြွက်သား
ညှစ်စဉ်

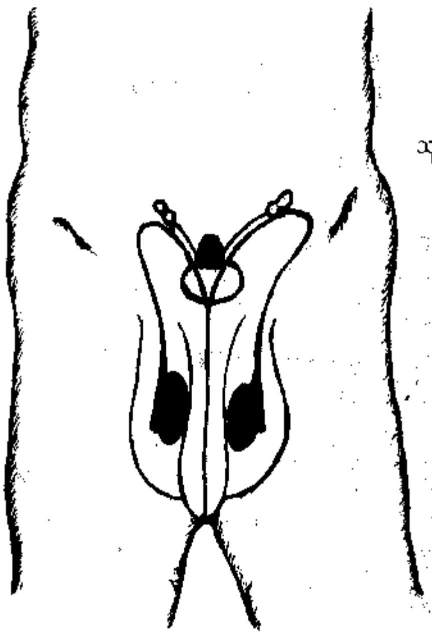
နှလုံးအတွင်းသွေးသွားပုံ

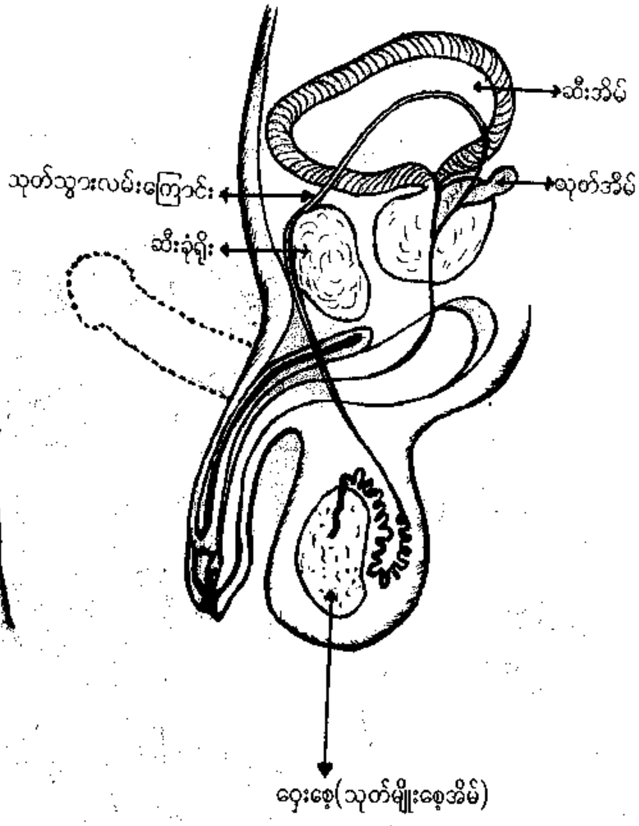
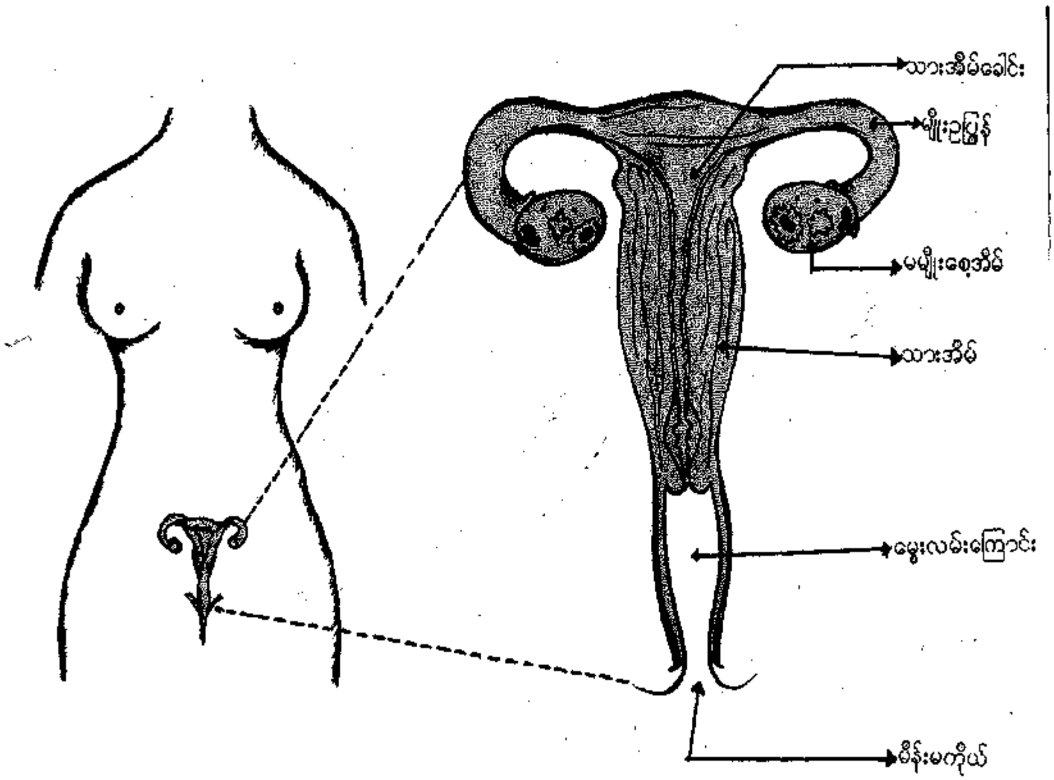


ဆီးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းပုံ



အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ





အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ