ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးတွင် ဆီးချိုနှင့် သွေးတိုးရောဂါစစ်ဆေးကုသမှု ဆေးပေးခန်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်းအခမ်းအနားတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့် (အချက်အလက်များသိရှိရန် မိန့်ခွန်းကောက်နုတ်ချက် မူကြမ်း)

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန။ (၁၇-၂-၂၀၁၈)

- ယခုကြွရောက်လာသူအားလုံး ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်များ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ မြို့နယ်ဆရာဝန်များ၊ အထူးကုဆရာဝန်များ အားလုံးကို မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ခွန်းဆက်သပါတယ်။
- ကျွန်တော် အပိုင်း (၂)ပိုင်းခွဲပြီး ပြောမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအပိုင်းက ဆရာတို့ presentation လုပ်သွားတဲ့အပေါ်မှာ နဲနဲပြောပါမယ်။ ဒုတိယပိုင်း ကျွန်တော်မှာချင်တာတွေ ပြောပါမယ်။ ပထမအချက်က လှည်းကူးသင်တန်းကျောင်းဟာ လုံးဝအခြေအနေ မကောင်းပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးလူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဦးစီးဌာနမှ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်သောအဖွဲ့က holistic review လုပ်ပြီးပါပြီ။ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနမှူးအနေဖြင့် ဒီသင်တန်းကျောင်းကို အသုံးပြုစေချင်ပါတယ်။ ဆီးချို၊ သွေးချို သင်တန်းတင်မကပါဘူး၊ အခြားသင်တန်းဖြစ်တဲ့ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကို ပေးမယ့် သင်တန်းတွေ စသည်ဖြင့် အကုန်လုံး ဒီသင်တန်းကျောင်းမှာ ပြုလုပ်စေ

ချင်ပါတယ်။ ဒီသင်တန်းကျောင်းမှာ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း ကိရိယာ၊ သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းတွေ အကုန်လုံးကို ပထမဦးစားပေးအနေနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်အောင် အမြန်ဆုံးပံ့ပိုးပေးပါမယ်။

- ဒီသင်တန်းကျောင်းကြီးကို သေသေချာချာလုပ်ပါမယ်၊ ဒီသင်တန်းကျောင်းဟာ ကျန်းမာရေးလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဦးစီးဌာနအောက်မှာ ရှိသော်ငြားလည်း ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနရုံးမှ သွားကြည့်ပေးစေချင်ပါတယ်။ ဒီသင်တန်းကျောင်းကို ဘယ်လိုသင်တန်းအတွက် သုံးမလဲဆိုတာကို ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ You have to make the best out of it. သင်တန်းကျောင်းကြီးမှာ ထိုင်ခုံတွေကအစ စာကြည့်တိုက်ကို သွားကြည့်ရင် ဘာမှမရှိပါဘူး။ အလုပ်သင်ဆရာဝန်တွေလာတဲ့အခါ report တွေ လုပ်ပါတယ်။ Report တွေမှာလည်း ခေါင်းစဉ်တွေမှာ ဘယ်ခုနှစ်က တင်ထားတာ ဘာမှမပါပါဘူး။ တော်တော်လေး အခြေအနေဆိုးနေ ပါတယ်။ မကြာခင် ကျွန်တော် သင်တန်းကျောင်းကိုသွားပြီး လိုအပ်တာ တွေလုပ်ပေးပါမယ်။ အထူးသဖြင့် မှော်ဘီ၊ လှည်းကူး၊ တိုက်ကြီးကသူတွေကို သင်တန်းပေးတဲ့အခါ အဲဒီသင်တန်းကျောင်းမှာ လုပ်စေချင်ပါတယ်။
- ဒုတိယအချက်က တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်တွေကို holistic review လုပ်ခိုင်းထားပါတယ်။ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ဦးစီး ဌာနမှူးများကို interms of HRH၊ interms of supply equipment ၊ interms of hospital situation အကုန်လုံးကို လုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ကြည့်ပြီး နောက်နှစ်ဘတ်ဂျက်မှာ ဘာတွေလိုအပ်တယ်ဆိုတာကို

ဦးစားပေးအလိုက် လုပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ရန်ကုန်ဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး/ ကုသရေးဦးစီးဌာနမှူးကလည်းသိမယ်၊ ကျန်တဲ့ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်တွေမှာ ဘာလိုနေလဲဆိုတာကို ဦးစားပေး အလိုက်လုပ်ပြီး ဝန်ကြီးဌာနကိုတင်ပြပါ။ ကျွန်တော်တို့က အကုန်လုပ်ပေး မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်နှစ်မှာ innovative thinking၊ out-of-the-box-thinking၊ new approach ၊ new idea နဲ့ပဲ ကျွန်တော် ဆက်လုပ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ (၃)နှစ် ကျွန်တော်တို့က မီးရထား သံလမ်းပေါ်လည်း တင်ပြီးပြီ၊ သံလမ်းပေါ်ကို ဆက်သွားဖို့ လိုတော့တာပါ၊ ဆက်သွားတဲ့အခါ လိုတိုး၊ ပိုလျော့၊ အရှိန်ကို တင်မလား၊ အရှိန်ကို လျော့မလား။ သံလမ်း အသစ်ကလေးတွေ လိုရင်လုပ်ပါမယ်။ တော်တော်လေးလည်း လုပ်ပြီး ပါပြီ။

- ကုသရေးပိုင်းဘက်မှာလည်း အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဦးဆောင်ပြီး အကုန် လုပ်နေပါတယ်။ တစ်ခုပြီး၊ တစ်ခုဆက်လုပ်နေပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ဆေးတွေ မပြတ်လပ်အောင် သေချာလုပ်ပါမယ်။ ပထမ (၆)လလောက် မှာတော့ ဆေးကနည်းနည်းလေး အလျင်မမီသလို ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ဆေးရုံတွေမှာ လူနာဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာသိရင် နောက်ပိုင်း ဆေးတွေ မပြတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဆေးရုံတွေမှာ ဆေးတွေမပြတ်လပ် အောင်လည်း ကျွန်တော်တို့ လုပ်ပါမယ်။
- နောက်တစ်ချက်က "Exercise is Medicine" က ဘယ်လိုဖြစ်လာ သလဲ ဆိုရင် ကျွန်တော် Shanghai ကျင်းပတဲ့ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှာ 9th Global Conference on Health Promotions ကို သွားတက်တဲ့အခါ

သူတို့က "Exercise is Medicine" စာလုံးကိုသုံးပြီးတော့ နိုင်ငံတွေ တော်တော်များများမှာ လုပ်နေတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒုတိယဝန်ကြီးဌေးက်တာမြလေးစိန်တို့ကို workshop လုပ်ခိုင်းပြီးထွက်လာတဲ့ recommendation တွေကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေကို သမ္မတရုံးတင်တဲ့အခါမှာ သမ္မတကြီးကတစ်ခါတည်း စာထုတ်လိုက်ပါတယ်။ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်တွေမှာ လူမှုရေးဝန်ကြီးက ဥက္ကဋ္ဌ၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနက အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး "Exercise is Medicine" ကို စလုပ်တာ တော်တော်ကို ပီပြင်လာပါပြီ။

- အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးအားကစားအဖွဲ့က ဦးဆောင်ပြီး တစ်နိုင်ငံလုံး နီးပါးလုပ်နေတဲ့အပြင် ဝန်ကြီးဌာနတွေမှာလည်း လုပ်နေပါပြီ။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ နေပြည်တော်မှာဆိုရင် အချိန်ပေးပြီး လုပ်နေပါတယ်။ နေပြည်တော်မှာတဲ့ sport complex မှာ စက်ဘီးတွေလည်း ပေးထားပါတယ်။ ကြိုက်တဲ့ဝန်ထမ်း လာစီးလို့ရပါတယ်။ စည်ပင်ဧည့်ရိပ်သာ၊ လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တွေ တည်းခိုနေထိုင်တဲ့ နေရာမှာလည်း အားကစားလုပ်ဖို့အတွက် အကုန်လုပ်ပေးထားပါတယ်။ ဆေးပဲကုသလို့မရပါဘူး၊ Exercise is Medicine ကလည်း အရမ်းလုပ်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် "Exercise is Medicine" က ပုံပေါ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ပြောချင်တာကတော့ နောက်ပိုင်းအစည်းအဝေးတွေမှာ ကျန်းမာရေးမှူးတို့၊ သားဖွားဆရာမတို့ကိုလည်း ပြောစေချင်ပါတယ်။ သူတို့သည် ကျွန်တော့်တို့ရဲ့ တကယ့်လက်ရုံးတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့

ရှေ့တန်းတိုက်စစ်မှုးတွေပါ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ကဏ္ဍတစ်ခုလုံးကို သူတို့ပဲလုပ်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က လမ်းညွှန်အကြံပြုရုံ ပါပဲ၊ သူတို့က တကယ်လုပ်နေရပါတယ်။ ထို့အပြင် သားဖွားဆရာမတွေကို နောက်နှစ်ကစပြီး Bachelor of Midwifery Science ဘွဲ့ကို ပေးတော့ မှာဖြစ်ပါတယ်။ (၄)နှစ် သင်တန်းပေးပြီး ဘွဲ့ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ လုပ်မှ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်က ပီပြင်ပါမယ်၊ Basic Health Staff တွေကို Basic Health Service Professional လို့တောင်ခေါ်သင့်ပါတယ်။ သူတို့က သူတို့ရဲ့ နယ်ပယ်မှာ Professional ပါပဲ။ ကုသရေးအပိုင်းမှာ Cardiologist တို့မှာ Professional ဖြစ်သလို သူတို့လည်း သူတို့ရဲ့ နယ်ပယ် Professional ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် Basic Health Service Professional လို့ ခေါ်သင့်တယ်ထင်ပါတယ်။ အခုဝန်ကြီး ဌာနက အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကို လောလောဆယ် Tablet အလုံး (၁၂,၀၀၀) ပေးပြီးသွား ပါပြီ။ လာမည့် (၄)လအတွင်းမှာ Gavi က Tablet အလုံး (၁၄,၀၀၀) ပံ့ပိုးပေးမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဝယ်ပြီးဖြန့်ဝေ ပါမယ်။ နောက်ပိုင်းတော့ CME ကို ဒီ Tablet တွေနဲ့ပဲ လုပ်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- နောက်တစ်ခုက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုသည် တိုင်း ဒေသကြီး/ပြည်နယ်ဦးစီးမှုးများသည် အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ အဓိက လုပ်နေတာက ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးလည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ အမြဲတမ်း အတွင်းဝန်လည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် လည်းမဟုတ် ပါဘူး၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ဦးစီးမှုးများက လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တဲ့

အခါမှာ တော်လို့ရှိရင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်တို့က အေးဆေးလုပ်လို့ရပါတယ်။ ဗဟိုကလူတွေရဲ့တာဝန်က monitoring လုပ်မယ်၊ guidelines တွေထုတ်မယ်၊ technical support တွေလုပ်မယ်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ဦးစီးမှူးတွေကို လိုအပ်တာပဲ အကုန်ပံ့ပိုးပေးပါမယ်။ အခု လောလောဆယ် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ဦးစီးမှူးတွေက ဗဟိုမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း လုပ်ပေးပါမယ်။ အလားတူစွာပဲ ဗဟိုမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်တဲ့လူတွေကလည်း တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ဦးစီးမှူး၊ ဒု- တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ဦးစီးမှူးတွေအနေနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း လုပ်ပေးပါမယ်။ ဒီအတိုင်းဆက်သွားနေရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်တဲ့ပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်ဘူးဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးလောကကြီးကို ယခုထက်ပိုမို အောင်မြင်အောင် လုပ်စေချင်ပါတယ်။ နိုင်ငံတော်ဘဏ္ဍာငွေကိုလည်း သေချာစိစစ်ပြီး ဆေးဝယ်တာကအစ အလေအလွင့်မရှိအောင် လုပ်နေပါတယ်။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်(ဝယ်ယူဖြန့်ဖြူးရေး)တို့ကလည်း သေချာစိစစ်ပြီး လုပ်နေပါတယ်။

- နောက်တစ်ခုက လိုအပ်တဲ့ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းတွေ ဝယ်ယူထားတာတွေကို Physician တွေက လိုအပ်တာတွေကို စဉ်းစားပြီးတင်ပြပေးပါ။ ဆီးချို၊ သွေးချိုဆေးခန်းတွေကိုလည်း မြို့နယ်ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ တစ်လတစ်ကြိမ် သွားကြည့်ပေးတာကိုလည်း ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒေါက်တာရဲတင့်လွင် ပြောတဲ့ "Exercise is Medicine" ကိုလည်း ကျန်းမာရေးနှင့်အားစကားဝန်ကြီးဌာနရဲ့

facebook စာမျက်နှာမှာ တင်ပါမယ်။ facebook စာမျက်နှာမှာ တင်ရင် ဝန်ကြီးဌာနကဖြန့်ဝေတဲ့ Tablet ထဲကို အကုန်ရောက်သွားပါမယ်။ Tablet ထဲမှာ စာမျက်နှာ (၃၃၀) ပါတဲ့ Standardized Health Messages စာအုပ်ဟာလည်း အကုန်လုံးဖတ်သင့်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကား (၅၀)မျိုးနဲ့ ဘာသာပြန်ထားပါတယ်။ ဘာသာပြန်ဖို့ကိုလည်း UNICEF က ထောက်ပံ့ပေးထားပါတယ်။ ရောဂါတော်တော်များများကတော့ ကျန်းမာရေးစာတတ်မြောက်မှု အားနည်းလို့ပဲ ဖြစ်တာများပါတယ်။ ဒီ Tablet တွေသုံးပြီးတော့ ကျေးလက်ဒေသတွေအထိ ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းတွေ လုပ်ရပါမယ်။

- ဒီနေ့ ဆီးချိုနှင့် သွေးတိုးရောဂါစစ်ဆေးကုသမှု ဆေးပေးခန်းများ ဖွင့်လှစ်ဖို့အတွက် ဆောင်ရွက်ကြသူများဖြစ်သော ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးနှင့် တာဝန်ရှိသူများနှင့် ပါဝင်တဲ့သူအားလုံးကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မှတ်တမ်းတင် ဂုဏ်ပြုပါတယ်။ ဒီဆေးခန်းကိုလည်း ဒီထက်ပိုကောင်းအောင်လုပ်ပါမယ်။ အခြား တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်တွေမှာလည်း လုပ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးကတော့ တော်တော်လုပ်နေတာကို ကျွန်တော့်အနေနဲ့ လေးလည်းလေးစားပါတယ်၊ ဂုဏ်လည်းယူပြီး ဂုဏ်လည်းပြုပါတယ်။ အခြားတိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်မှလည်း ထပ်ပြီးတော့ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးမှာ လုပ်သလိုမျိုးလူတွေသိအောင်လုပ်စေချင်ပါတယ်။ လုပ်ဖို့အတွက်ကိုလည်း ခေတ္တညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနမှ စာထုတ်ပေးစေချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါတွေလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူ

လူထုရဲ့ကျန်းမာရေးက တက်လာပါမယ်။ တက်လာမယ်ဆိုရင် population health က directly proportion to social and economic condition of the country ပါ။ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်၊ ခုနက ဒေါက်တာ ရဲတင့်လွင်တို့တင်ပြတဲ့ "Exercise is Medicine" ကို သူတို့လုပ်အောင်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှာ ဆေးခန်းလာပြရင် သူတို့သိအောင်လုပ်ရင် အများကြီးအကျိုးရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးခန်းလာပြတဲ့အခါ ဘာတွေ သိသင့်တယ်၊ ဘာတွေလုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာကို ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြှင့်တင်ရေးဌာန)တို့က စဉ်းစားပေးစေချင်ပါတယ်။

- နောက်တစ်ခုက ဒါတွေလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ပြည့်မီမှာ သေချာပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်က လူတိုင်းသက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ရေးပါ။ ဒါဆိုရင် လူနေမှုအဆင့်အတန်းတွေ အရမ်းကောင်းလာပါမယ်။ အိမ်တစ်အိမ်မှာ stroke patient တစ်ယောက်ဖြစ်ရင် မလွယ်ပါဘူး။ ဆီးချို၊ သွေးချို၊ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ရင်လည်း မလွယ်ပါဘူး။ ဒီလိုဆေးခန်းတွေမှာ ဆီးချို၊ သွေးချို၊ သွေးတိုးရောဂါအတွက်လုပ်သော်ငြားလည်း ကင်ဆာအကြောင်းကိုလည်း ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။ Tablet ထဲမှာလည်း ထည့်ခိုင်းထားပါတယ်။ Self examination of Ca Breast ရင်သားကင်ဆာလို ရောဂါမျိုးတွေ စောစီးစွာသိရှိပြီး ကုသမှုခံယူရင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။
- ဒီအချိန်မှာ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကို မကိုင်တွယ်ဘူး၊ မလုပ်ဘူးဆိုရင် နောက် (၄) (၅)နှစ်အတွင်းမှာတင် ကျန်းမာရေးဘတ်ဂျက်ရဲ့ ၇၀ %

လောက်ကို မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါတွေအတွက် သုံးနေရလိမ့်မယ်။ ကျန်တာတွေအတွက် သုံးဖို့တောင် ကျန်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့က ကုသတာတင်မဟုတ်ပါဘူး၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့လူနာတွေ လျော့အောင်ပါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေလည်း လုပ်ရပါမယ်။ ကာကွယ်တယ်ဆိုတာ ပြည်သူတွေ ကျန်းမာရေးအသိကြွယ်ဝစေဖို့ လုပ်ရပါမယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့သူတွေကိုလည်း ယခုဆီးချိုနှင့် သွေးတိုးရောဂါစစ်ဆေးကုသမှု ဆေးပေးခန်းတွေမှာ ကုသပေးပါမယ်။ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးငယ် (၉.၅)သန်းဟာ ကျန်းမာရေးအသိတွေကြွယ်ဝမယ်ဆိုရင် သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ကျန်းမာမယ်၊ သူတို့ မိဘ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေတွေကိုလည်း ကျန်းမာရေးအသိတွေ ဝေမျှနိုင်ပါမယ်။ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းတွေမှာ အာဟာရပြည့် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေပဲ ရောင်းချဖို့ကိုလည်း ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ယခုထက်ပိုမိုလုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ ဒါလုပ်ဖို့ကိုလည်း မိဘဆရာအသင်းက ပါဝင်ဖို့လိုပါတယ်။

- ဒီဆေးခန်းလုပ်တဲ့အခါမှာ စာရင်းဇယားတွေ သေသေချာချာလုပ်ဖို့လည်း လိုပါမယ်။ ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်တယ်၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုတာမျိုး သိဖို့လိုပါမယ်။ ဘယ်မြို့နယ်မှာ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါတွေအဖြစ်များနေတယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုပါတာဘ်။ အဲဒီလို မြို့နယ်အလိုက်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အလိုက် စာရင်းတွေရရင် ကျွန်တော်တို့က ဆေးတွေဝယ်ယူတာကအစ စီမံချက်တွေ သေသေချာချာချပြီး လုပ်နိုင်ပါမယ်။ ဒါကြောင့် data system သေသေချာချာလုပ်ပါ။

- STEP survey လုပ်ခဲ့တုန်းက (၄)ယောက်မှာ (၁)ယောက်က သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နေတယ်၊ (၁၀)ယောက်မှာ (၁)ယောက်က ဆီးချိုဖြစ်နေတယ်။ ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူက ၉၀.၅% လောက်ရှိတယ်ဆိုတော့ alarming situation ပါ ။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူတွေက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှု၊ အစားအစာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားသောက်မှုစတာတွေကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ရောဂါမဖြစ်တော့ပါဘူး။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကလည်း ကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်နေရပါမယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်ဘူး၊ ကွမ်းမစားဘူး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရပါမယ်၊ စံပြပုံစံနေရပါမယ်။
- ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ချမ်းသာတဲ့သူမှမဟုတ်ဘဲ အခြားသူတွေလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲလာတဲ့ လူနေမှုပုံစံတွေကြောင့် ဘယ်သူ့မှာမဆိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယခုဆေးခန်းတွေကို လုပ်ရင်း၊ လုပ်ရင်းနဲ့ ဘယ်လိုပိုကောင်းအောင်လုပ်ရမလဲ သိလာပါမယ်။ ဒါတွေကို ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။
- အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။