

မြန်မာကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်း၏ နှစ်ပတ်လည် အခမ်းအနားတွင်
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်
(အချက်အလက်များသိရှိရန် မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်မူကြမ်း)
(Draft)

ရန်ကုန်မြို့၊

မတ်လ (၁၀)ရက်၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်

- မြန်မာကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်း၏ နှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနားကို ကြွရောက်လာကြသော နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံရုံးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ မြန်မာနိုင်ငံဆေးကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာအကြံပေးအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ၊ မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်အသင်း ဥက္ကဋ္ဌ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ မြန်မာနိုင်ငံကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အလှူရှင်များအားလုံးကို ကျွန်တော့်အနေနဲ့ မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ခွန်းဆက်သပါကြောင်း၊
- ယခုကဲ့သို့ ဖောင်ဒေးရှင်းအနေဖြင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါဝေဒနာရှင်များအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားသူများကို ကုသမှုပေးခြင်းအပြင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု လျော့ကျစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းများကိုပါ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ထားရှိကာ အလေးထားထည့်သွင်း ဆောင်ရွက်နေသည်ဖြစ်၍ ဝန်ကြီးဌာနအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုပါကြောင်း၊
- ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဆရာတို့ဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အလွန်ကောင်းမွန်ပါကြောင်း၊ public health principles အကုန်ပါတယ်၊ ဆရာတို့သည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်နဲ့ ကုသရေးလုပ်ငန်းနယ်ပယ် နှစ်ခုလုံးကို လုပ်နေတဲ့အဖွဲ့ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ဆရာတို့ဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် နံပါတ်(၁)မှာ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်း preventive measure ကို ဦးစားပေးတာ အလွန်

ကောင်းမွန်ပါကြောင်း၊ ဥပမာ- ရေတိုင်ကီလိုမျိုးကြည့်ရပါမယ်၊ ရေတိုင်ကီ ထဲကိုဝင်တဲ့ရေရှိသလို ထွက်တဲ့ရေရှိပါတယ်၊ ရေတိုင်ကီထဲကိုဝင်တဲ့ရေဆိုတာ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်တဲ့ လူနာများဖြစ်ပါတယ်၊ ထွက်လာတဲ့လူနာတွေကို ဆရာတို့ကုသမယ်၊ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ရေတိုင်ကီထဲကိုဝင်လာတဲ့ ရေကို နည်းအောင်လုပ်ရမယ်၊ ဝင်လာတဲ့ရေနည်းဖို့ဆိုတာက ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်းက အလွန်အရေးကြီးပါကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရောဂါအားလုံးကို ဒီပုံစံအတိုင်းလုပ်ရပါမယ်၊ ဒါမှသာလျှင် ဆေးရုံလာသော လူနာအရေအတွက် နည်းပါးသွားမည်ဖြစ်ပြီး ဓါတ်မှန်ရိုက်စရာမလိုဘူး၊ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စရာမလိုဘူး၊ ကုသစရာမလိုဘူး၊ ဆေးပေးစရာမလိုတော့ပါဘူး အများကြီးသက်သာမည်ဖြစ်ကြောင်း၊

- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ preventive measure နဲ့ public health approach ကို နံပါတ်(၁) ဦးစားပေးလုပ်နေပါကြောင်း၊ ကုသရေးအပိုင်းကတော့ ပါမောက္ခတွေ၊ ပညာရှင်တွေက ကုသမှုပေးနေပါမယ်၊ သူတို့ဆီကိုရောက်တဲ့ လူနာအရေအတွက်ကို လျော့ချရေးသည် အဓိကဖြစ်တဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်းကို အများကြီးကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း၊
- ဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ဗဟိုအဆင့်ဆေးရုံကြီး (၃၉) ရုံမှာ ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်ဌာန (၁၃) ရုံနှင့် တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်များရှိ ဆေးရုံကြီးများတွင် စုစုပေါင်း ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်ဌာန (၃၅) ခုဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါကြောင်း၊ လူနာအရေအတွက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် နည်းနေသေးပါကြောင်း၊
- မြန်မာကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်းသို့ စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ရန်ပုံငွေများ လှူဒါန်းပေးအပ်သူများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း၊ အဆိုပါ လှူဒါန်းစက်ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ရန်ပုံငွေများကိုအသုံးပြု၍ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသူများ၏ဝေဒနာကို လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ခြင်းနှင့် အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အလှူရှင်များအနေဖြင့် စိတ်ကျေနပ်မှုရှိမယ်၊ အစဉ်အမြဲ ပီတိပွား ကုသိုလ်ရရှိနိုင်ပါကြောင်း၊

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အကူပြု Mobile Tablet များကို အသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာတွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်သည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာများကိုလည်း ထည့်သွင်းဆောင်ရွက် သွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ Mobile Tablet များကို လော လောဆယ် တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ သူနာပြု/ သားဖွား၊ PHS-I, II, Health Assistance, SMO, TMO ဆရာဝန်များကို အလုံးပေါင်း (၁၂,၀၀၀) ဝေထားပြီးပါပြီ၊ နောက်ထပ် (၄)လမှာ အလုံးပေါင်း (၁၄,၀၀၀) ထပ်ပြီးပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သားဖွားဆရာမတစ်ယောက်သည် တောရွာ မှာသွားပြီး စကားဝိုင်းတွေလုပ်မယ်၊ လူ (၁၅)ယောက် အိမ်ထောင်စု(၁၅) ခု လောက်နဲ့ထိုင်ပြီးတော့ ကျောက်ကပ်ရောဂါမဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆို တာ Tablet ကိုကြည့်ပြီးပြောလို့ရပါကြောင်း၊
- နောက်တစ်ချက်က ဘာသွားတွေလဲဆိုတော့ အရေးအကြီးဆုံးအပိုင်းက ဘာလဲဆိုတော့ လမ်းဘေးဆေးဆိုင်တွေမှာ စပ်ဆေးတွေရောင်းနေပါကြောင်း၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ စတီးရှိုက်ဆေးနှင့် ပဋိဇီဝဆေးများကို လိုအပ်မှုမရှိဘဲ စိတ်ထင်ရာ ရောစပ်ထားသော စပ်ဆေး များကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများအပါအဝင် ရောဂါအမျိုး မျိုးကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါကြောင်း၊
- စပ်ဆေး၏အန္တရာယ်ကြီးပုံကို သိတဲ့အတွက် ဝန်ကြီးဌာန၏ အင်တာနက် စာမျက်နှာနှင့် လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာများမှလည်း စပ်ဆေးကြောင့် ကျောက်ကပ်ဖြစ်တာကို ပြည်သူတွေသိအောင် ကျန်းမာရေးအသိပညာ၏ အဓိက အချက်အလက်များကိုလည်း ဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိပါကြောင်း၊
- ကျောက်ကပ်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါကြောင်း၊ ဇီဝစွန့်ပစ္စည်းအားလုံး (all excreta, metabolites) အကုန်ထုတ်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်၏ လုပ်ဆောင်မှုတွေသာ ရပ်သွားရင် လူ့ခန္ဓာ

ကိုယ်ရဲ့ စနစ်တစ်ခုလုံး ပျက်ဆီးသွားနိုင်ပါတယ် (the whole system breakdown) ဖြစ်သွားပါမယ်။ ဆက်လက်ပြီးတော့ မြန်မာကျောက်ကပ် ဖောင်ဒေးရှင်းကြီးရဲ့ အရှိန်အဟုန်ကိုမြှင့်အောင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနက ဘာပုံပိုးပေးရမလဲ။ မြန်မာကျောက်ကပ် ဖောင်ဒေးရှင်း အရှိန်အဟုန်မြှင့်ပြီး အောင်မြင်လေ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး ဌာနအတွက် အကျိုးရှိမည်ဖြစ်ပြီး ပြည်သူများအတွက်လည်း အကျိုးရှိမည် ဖြစ်ကြောင်း၊

- Preventive measure ကိုသုံးလိုက်လို့ရှိရင် ကျောက်ကပ်တင်မကပါဘူး၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်းပါကောင်းတယ်၊ အငန်လျော့စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ် အလေးချိန်ထိန်းညှိခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန် ထိန်းညှိခြင်း၊ သွေးတွင်းသကြား ဓာတ်ထိန်းညှိခြင်း၊ စပ်ဆေးများ အသုံးပြုမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သုံးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများအပါအဝင် အခြားရောဂါ များကိုပါ ကာကွယ်နိုင်သည်ကို ပြည်သူများပိုမို သိရှိနိုင်စေရေး ဆောင်ရွက် ကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- ဒီလိုသိရှိအောင်ပြောတဲ့အခါ အကျိုးနဲ့အကြောင်းနဲ့ ဘာကြောင့်ဆိုတာကို ရှင်းပြဖို့လိုပါကြောင်း၊ ဒါမှသာ သိရုံသာမက နားလည်လက်ခံလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ကြမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊
- Preventive measure ကိုလုပ်နိုင်လို့ရှိရင် ကျောက်ကပ်တင်မကပါဘူး၊ နှလုံးအတွက်လည်း ကောင်းတယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းမယ်၊ preventive measure ကိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဆင့်ပွားအကျိုးကျေးဇူး (side benefit) တွေက အများကြီးရတဲ့အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါကြောင်း၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးမှ ကုသခြင်းဆောင်ရွက်ပါက ရောဂါဖြစ်ပွားမှု တစ်စထက် တစ်စ ပိုမိုဆိုးဝါးလာကာ ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်မှုပြုလုပ်ရသည့် အဆင့် အထိရောက်နိုင်ပါကြောင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုသည် ကြိုတင် ကာကွယ်၍ရပါကြောင်း၊

- နောက်တစ်ချက်ကဘာလဲဆိုတော့ National Institute of Health, United State ကနေ နှလုံးရောဂါအတွက် ထုတ်ထားတဲ့ DASH Eating Plan မှာပါတာ အကုန်လုံးသည် ကျောက်ကပ်နဲ့ဆိုင်ပါကြောင်း၊ အသီးအရွက် များများစားရမယ်၊ အခွံမာသီးတွေပိုစားရမယ်၊ အဆီလျော့စားရမယ်၊ ဆားလျော့စားရမယ်၊ အချိုလျော့စားရမယ်၊ သစ်သီးတွေများများ စားရမယ်၊ နောက်ပြီးတော့ အသင့်စား အစားအစာတွေ၊ process food တွေကို သိပ်မစားသင့်ပါဘူး၊ နှလုံးနဲ့ ကျောက်ကပ်သည် ဒွန်တွဲနေပါတယ်၊ ကျောက်ကပ်ကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ကိစ္စမှန်သမျှသည် နှလုံးကိုလည်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေပါကြောင်း၊
- နောက်တစ်ချက်က ဆေးကျောင်းတွေမှာ nephrotoxic drugs တွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ သင်ပါမယ်၊ ဆရာဝန်ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဆေးတွေကို ပေးတယ်၊ without considering any side effect on kidney, liver မသိဘူး ပေးနေပါတယ်၊ အဲဒါတွေကို စုပေါင်းပြီးတော့ ဆေးကျောင်းတွေမှာ သင်ဖို့လုပ်ပါ၊ ကျောက်ကပ်အတွက်ဆိုရင် nephrotoxic drugs က ဘာတွေ လဲဆိုတာ GP society ကိုပြောရပါမယ်၊ ဒီဆေးကိုပေးရင် နည်းနည်း သတိထားပါလို့ ပြောရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊
- ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ကျဖို့ဆိုရင် multi-prong approach, multi dimensional approach နဲ့သွားမှရပါမယ်၊ တစ်ခုတည်းသွားလို့မရ ကြောင်း၊ ဆရာတို့က public health approach ကိုသွားနေတာဖြစ်တဲ့ အတွက် အထူးကျေနပ်ပါကြောင်း၊
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများထံမှ ရောဂါဖြစ်ပွားစေခဲ့သည့် နေထိုင်မှုပုံစံအကြောင်း အရာနှင့် ကုသခြင်းခံယူမှု ကိုယ်တွေ့အကြောင်းအရာများကို မေးမြန်း ရယူ၍ ပြည်သူများထံဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြင့်လည်း ပိုမိုထိရောက် အောင်မြင် မည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ကျောက်ကပ်သန့်စင်ရတဲ့လူနာတွေနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်း ခန်းတွေကို ဗီဒီယိုရုပ်သံရိုက်ကူးပြီး ပြန်လည်မျှဝေပေးပါက အများကြီး အကျိုးရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း၊

- ဒီဇေရာမှာ တစ်ချက်ပြောချင်တာကတော့ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါး ကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက အရမ်းအရေးကြီးပါကြောင်း၊ ကျောက်ကပ်ကိုရောဂါဖြစ်စေတဲ့ chemical တို့ lead, မာကျူရီ, arsenic, မယ်လမင်းပါတာတွေကို စစ်နေပါကြောင်း၊
- တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍသည်လည်း အရေးကြီးပါကြောင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးတော် တော်များများမှာသုံးတဲ့ aristolochic acid ဟာ nephrotoxic ဖြစ်တဲ့ အကြောင်း၊ ဒါတွေကိုအကုန်လုံး ပြောရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကျောက်ကပ် လာဆေးတဲ့သူတွေကိုလည်း ပြောရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊
- မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအဖွဲ့ အနေဖြင့်လည်း ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ လူနာအရေအတွက် လျော့ကျသွားအောင် ဘယ်လိုသာမန်လူ တွေနားလည်အောင် ဘယ်လိုပညာပေးမလဲ၊ ကာကွယ်တားဆီးမှုတွေ ပြု လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကြီးတစ်ခုလုပ်ပြီး နည်းလမ်း များရှာဖွေစေလိုပါကြောင်း၊
- လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန် အောင်မြင်စေရေးအတွက် အသုံးပြုသုတေသန လုပ်ငန်းများကိုပါ တစ်ပါတည်းဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ် ပါကြောင်း၊
- နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ပြောချင်တာကတော့ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ဘဝ နေထိုင်မှုအရည်အသွေး (quality of life) များစွာကျဆင်းခြင်း၊ Disability Adjusted Life Years တွေများလာမယ်၊ စနစ်တကျ ကုသမှုမခံယူပါက ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်ဖြစ်၍ ရောဂါ မဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုမှုဆောင်ရွက်ရန်မှာ အရေးကြီး ပါကြောင်း၊
- ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် အလှူရှင်များကိုတင်ပြ ချင်တာကတော့ အလှူရှင်များ လှူတဲ့ပိုက်ဆံသည် မြန်မာနိုင်ငံပြည်သူများ ရဲ့လူ့သက်တမ်းကို မြင့်မားအောင် လုပ်ပေးနေခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း၊ ပြည်သူ

တွေရဲ့ အသက်ကိုကယ်တင်တဲ့အပြင် quality of life ကိုလည်း ကောင်းစေ တယ်ဆိုတာ အလှူရှင်များ စဉ်းစားစေလိုပါကြောင်း၊

- အထူးသဖြင့် ကျောက်ကပ်အလှူရှင်များကိုပြောချင်တာက ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနကို မလှူသော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံကျောက်ကပ် ဖောင်ဒေးရှင်းကို များများလှူစေချင်ပါကြောင်း၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည် နယ်မှာ ဆက်လက်ပြီး center တွေဖွင့်ဖို့ကိုလည်း တိုက်တွန်းလိုကြောင်း၊
- ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးများ ကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာ ကျောက်ကပ်ဆေး center များကို သွားရောက် ကြည့်ရှုဖို့နဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ဖို့ မှာကြားထားမှာဖြစ်ပါကြောင်း၊
- မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်အသင်းနှင့် မြန်မာ နိုင်ငံပုဂ္ဂလိက ဆရာဝန်များအဖွဲ့တို့ အပါအဝင် ဆက်စပ်အသင်းအဖွဲ့များ နှင့်လည်း လက်တွဲပူးပေါင်းကာ ဆောင်ရွက်သွားကြရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါသည်။