



# ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန



**သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း**  
အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းလက်စွဲ

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု  
အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းလက်စွဲ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	
		မှ	ထိ
အပိုင်း(၁)	သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း။	၁	၉
အပိုင်း(၂)	သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန်နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ပညာပေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း။	၁၀	၃၀
အပိုင်း(၃)	သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကာယကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်၊ စုဝေးတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်နှင့်လူမှုဝန်ထမ်းပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။	၃၁	၃၄
အပိုင်း(၄)	သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရောဂါဝေဒနာများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း။	၃၅	၅၆
အပိုင်း(၅)	သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်။	၅၇	၆၀
အပိုင်း(၆)	သက်ကြီးရွယ်အိုများကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်နည်းလမ်းများ။	၆၁	၇၅
အပိုင်း(၇)	သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အခြေအနေကို လွှမ်းခြုံလေ့လာခြင်း။	၇၆	၉၁

## အမှာစာ

နိုင်ငံတော်၏ ကျန်းမာရေးစနစ်သည် နိုင်ငံသားအားလုံးအတွက် ပြီးပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုပေးရန် ရည်ရွယ်ထားသည် နှင့်အညီ ယခုအခါ၌ သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများသည် အမျိုးသားကျန်းမာရေးစီမံကိန်းတွင် ပါဝင်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းများကို ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု သဘောတရားနှင့် နည်းလမ်းများအတိုင်း လုပ်ငန်း စီမံချက်အသွင်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။ လူမှုရေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာများ နှင့်ဆက်နွယ်ဆောင်ရွက်ရမည့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအတွက် အခက်အခဲများ အနည်းအများ ရှိနိုင်ပါ၍ စိန်ခေါ်မှု များဖြင့် ဖြေရှင်းရမည့် လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများကို (၁၉၉၄) ခုနှစ်မှ စတင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လာခဲ့ရာ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများမှ တစ်ဆင့် သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ပြဿနာ အတိမ်အနက် အကျယ် အဝန်းကိုလည်းကောင်း၊ အခြေအနေနှင့် ဆီလျော်သော ပြဿနာဖြေရှင်းမှု နည်းလမ်းများကိုလည်းကောင်း ဆက်လက်လေ့လာမှတ်သားကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို လွယ်ကူထိရောက်စွာဆောင် ရွက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ခေတ်စနစ်နှင့်လျော်ညီစွာ ပြင်ဆင်ပြုစုထားသော စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

(အခြေခံကျန်းမာရေးဌာနခွဲ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန)

အပိုင်း (၁)

သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး

စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

### အပိုင်း (၁)

## သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

### နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေး အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုပြသော ညွှန်ကိန်းများအနက် ဖွားသေစာရင်းဖြစ်သော မွေးနှုန်းကြမ်း (Crude Birth Rate) နှင့် သေနှုန်းကြမ်း (Crude Death Rate) များသည် နှစ်စဉ်ကျဆင်းလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဤသို့သော အကြောင်း တရားကြောင့် လူဦးရေတိုးမြှင့်လာသော အကျိုးတရား နောက်ဆက်တွဲ လည်း ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။ လူဦးရေတိုးမြှင့်လာသည်နှင့်အမျှ အသက် ခြောက်ဆယ်နှင့်အထက် အုပ်စုသည်လည်း တိုးတက်များပြားလျက်ရှိ ကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ ယခင်ကာလများတွင် အသက်(၆၀)ကျော် သက်ကြီးအုပ်စု၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာမှာ သိသာထင်ရှားခြင်းမရှိသော ကြောင့် ယင်းအုပ်စုအတွက် သီးသန့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း များ ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းမရှိကြောင်း တွေ့ရှိကြရပါမည်။ သို့သော် အထက် တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အခြေအနေသည် မကြာသော ကာလအတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ လူမှုရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ထင်ရှားစွာ ကြီးထွားလာတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးလျက် ရှိနေ ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနက (၁၉၉၃-၁၉၉၆) ခုနှစ် အမျိုးသားကျန်းမာရေးစီမံကိန်းအား ရေးဆွဲရာတွင် သက်ကြီးရွယ်အို များ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစီမံချက်မှာ လူထုကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ် ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။

(၂၀၁၁- ၂၀၁၆) အမျိုးသား ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းတွင် စီမံကိန်း ဧရိယာ(၁၁)ခု အနက်မှ သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းသည် မိခင်မွေးကင်းစကလေး နှင့် ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် ကျန်းမာမှုတိုးတက်ရေးစီမံချက် ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းသည် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သဘောတရားကို အခြေခံထား၍ လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ သည့်အတိုင်း မကြာသော အနာဂတ်တွင် ကြီးထွားလာမည့် သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ “ကျန်းမာတက်ကြွ သက်ကြီးဘဝ” ဟူသော သဘောတရားကိုအခြေခံ၍ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းလုပ်ငန်းများအား အဓိကထားကာ သက်ကြီး ရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ဤသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် စနစ်တကျအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် မြို့နယ်အလိုက် သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး ပြဿနာများဖော်ထုတ်ခြင်း၊ စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက် ခြင်း၊ ကြီးကြပ်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်းတို့အဆင့်ဆင့် ပြုလုပ်ကြ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ ကြုံတွေ့ခံစားနေရသော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများသည် နက်နဲရှုပ်ထွေးသည့်အလျောက် ယင်းတို့အား အထူး အလေးထားဖြေရှင်းရန်လည်း လိုအပ်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို များ တွေ့ကြုံနေရသော ပြဿနာများသည် ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဖြေရှင်း ပေးနိုင်သော အတိုင်းအတာထက် ကျော်လွန်နေသည်မှာ ထင်ရှားလျက် ရှိပြီး ပြီးပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက် ရန်အတွက် နှီးနွယ်ဌာနများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ၊ မိသားစုများအပါအဝင် ပြည်သူလူထုကိုယ်တိုင် ပူးပေါင်းပါဝင်မှုသည် အထူးအရေးပါကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သားများ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်မှုရစေရန်အတွက် အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

**သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်း၏ အခြေခံသဘော တရားများ**

*“သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်” ဆိုသည်မှာ*

မြို့နယ်နှင့်ကျေးလက်၊ လူမျိုးဘာသာ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာနှင့် အခြားမည်သည့်အခြေခံ ကွဲပြားမှုများရှိစေကာမူ မိမိဒေသအတွင်း နေထိုင်လျက်ရှိသည့် အသက် (၆၀) နှင့်အထက် လူပုဂ္ဂိုလ်၊ ယောက်ျား မိန်းမအားလုံးသည် အကျုံးဝင်ပါသည်။



**သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းပေါ်ပေါက် လာသော အကြောင်းရင်း**

၁။ (၁၉၈၃)ခုနှစ် လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်းကို အခြေပြုလျက် တွက်ချက်မှုများအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ အရေအတွက်သည် လူဦးရေစုစုပေါင်း၏ (၆.၄) ရာခိုင်နှုန်း (၂.၁ သန်း) မှ ယခု (၂၀၁၄) ခုနှစ် သန်းခေါင်စာရင်းအရ လူဦးရေစုစုပေါင်း၏ (၉) ရာခိုင်နှုန်း (၄. ၇သန်း) တိုးတက်လာသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

၂။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ပြုလုပ်ခဲ့သော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးအခြေအနေကို လွှမ်းခြုံလေ့လာမှုစစ်တမ်းအရ တွေ့ရှိရသောပြဿနာများအနက် အချို့မှာ

**ကျန်းမာရေးပြဿနာ**

အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း

အကြားအာရုံချို့ယွင်းခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အဆစ်အမြစ်ရောဂါများ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ

ပြဿနာများ

နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ

ပြဿနာများ

**လူမှုရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာ**

သတိအမှတ်ချို့ယွင်းဖောက်ပြန်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းခြင်းနှင့်

ငယ်မှုပြန်ခြင်း

အဖော်ကင်းဝေးငြီးငွေ့ခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော

ပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်ခြင်း

စားဝတ်နေရေး၊စီးပွားရေးချို့တဲ့ခြင်း

# ၃။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်ရှိ အခြေအနေ

နိုင်ငံတော်၏ လက်ရှိကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်တွင် မိခင်နှင့် ကလေးများအတွက် မိခင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းနှင့် ကလေးကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ငန်းများ၊ ကျောင်းသား လူငယ်များကို ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် တာဝန် ထမ်းဆောင်နေကြသောအုပ်စုနှင့် လူထုတစ်ရပ်လုံးအား လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အထွေထွေကျန်းမာရေး၊ ပဏာမ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများဖြင့်လည်းကောင်း အသီးသီးစောင့်ရှောက်မှုပေး လျက်ရှိသော်လည်း သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို သီးခြားဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိသေးပါ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လက်ရှိအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ရာတွင် အခြားဒေသတွင်းနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသုတေသန လေ့လာချက်များ နည်းတူ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်(၁၀)ဦးတွင် တစ်ဦးသာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားသွား လာမှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းအားလုံးကို လုပ်နိုင်ကြောင်းနှင့် အရိုးအဆစ်ရောင် ရောဂါများ၊ နာတာရှည်အဆုတ်လေပြန်ရောဂါများ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံး ရောဂါ၊ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်းနှင့် သွားနှင့်ခံတွင်းဝေဒနာများသည် သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် အဖြစ်အများဆုံးရောဂါများဖြစ်ကြသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိ ရပါသည်။ ထို့အပြင် သတိချို့ယွင်းမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှု၊ အထီးကျန်ဘဝခံစားရနေမှုများလည်းရှိနေပြီး ယင်းလူမှုရေးနှင့် ဆက် နွယ်သော ဝေဒနာများကို ထိထိရောက်ရောက် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ခြင်း

မရှိသေးကြောင်း တွေ့ရှိရသည်နှင့်အမျှ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား သီးခြား စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်လာပါသည်။

ယခုအခါ တစ်နိုင်ငံလုံး၏ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန/ ဌာနခွဲ များတွင် Community Clinics ဖွင့်လှစ်၍ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးလျက်ရှိသော်လည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များကိုယ်တိုင်ပင် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ခံယူ ထားရမည့် သဘောထားများ လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။

အထက်ဖော်ပြခဲ့သော အခြေခံအကြောင်း(၃)ချက်သည် သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ညွှန်ပြလျက်ရှိနေပါသည်။

**ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခြေခံသဘောတရား**

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသည် ကျန်းမာလျက်ရှိနေသောအုပ်စု နှင့် မကျန်းမာသောအုပ်စု နှစ်မျိုးစလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာသောအုပ်စုကိုလည်းကောင်း၊ မကျန်းမာသောအုပ်စုကို လည်း ကောင်း မျှတစွာကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိစေရန် “*ပြီးပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု*” (Comprehensive Health Care) ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤ “*ပြီးပြည့်စုံသောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု*” တွင် အောက်ဖော်ပြပါ စောင့်ရှောက်မှု (၄) မျိုးပါဝင် ပါသည် -

- ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်စောင့်ရှောက်မှု (Health Promotion)
- ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု (Prevention)
- ကုသစောင့်ရှောက်မှု (Curative)

- ပြန်လည်ထူထောင်စောင့်ရှောက်မှု (Rehabilitation)

သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများကို အထက်ဖော်ပြပါ စောင့်ရှောက်မှု(၄)မျိုးဖြင့် အခြေခံ၍ အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ရည်မှန်းချက်များ**

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း၏ ရလဒ် (output) နှင့်ဆိုင်သော ရည်မှန်းချက်မှာ -

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ပိုမိုလက်လှမ်းမီပြီး ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအဆင့် တိုးတက်မြင့်မားလာစေရန်။

**မဟာဗျူဟာများ**

(က) မိခင်၊ ကလေး၊ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို လူပုဂ္ဂိုလ် အုပ်စုအားလုံးအတွက် ဦးတည်လျက် ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ခ) ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများကို လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖော် သည့် အဆင့်တိုင်းတွင် ပေါင်းစည်း ဆောင်ရွက်ခြင်း

(ဂ) သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို မိသားစုနှင့် ပြည်သူ့လူထုပူးပေါင်းပါဝင်မှု ရရှိအောင် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ခြင်း။

(င) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများအတွက် လိုအပ်သည့် အရည် အသွေးပြည့်ဝသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကို အကောင်အ ထည်ဖော်ခြင်း

**အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေး  
လုပ်သားများ၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ**

- ၁။ မြို့နယ်အတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များကောက်ယူရာတွင် မိမိတာဝန်ကျသည့် ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ၌ပါဝင်ကူညီ ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ၂။ မိမိတာဝန်ကျသည့်ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ၌ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အို များကို စာရင်းပြုစု၍ မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။
- ၃။ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို ဒေသအတွင်းရှိ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဌာနဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ် များနှင့် ညှိနှိုင်း၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည်။
- ၄။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန်နှင့် ရောဂါများ ကိုကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် ကာယကံရှင် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ဆွေမျိုးများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများကို စနစ်တကျ ကျန်းမာရေးပညာပေးရမည်။
- ၅။ ဒေသအတွင်း သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ကာယကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်တွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ရမည်။
- ၆။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ စုဝေးတွေ့ဆုံခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှု ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက် ရမည်။
- ၇။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၌ ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါဝေဒနာများကို စစ်ဆေးကြည့်ရှု၍ ပဏာမကုသစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ သို့ စနစ်တကျ ညွှန်းပို့ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရမည်။

၈။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်များကို မှတ်တမ်းများ ပြုစုထားရှိရမည်။

၉။ ဒေသ၏ သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းကို ဆန်းစစ်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ရမည်။

အပိုင်း (၂)

သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန် နှင့်  
ရောဂါများကြိုတင်ကာကွယ်ရန်  
ပညာပေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း

အပိုင်း (၂)

သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန်နှင့်  
ရောဂါများကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ပညာပေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း

ဒေသအတွင်း၌ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများမှာ ကာယ(ရုပ်ပိုင်း)ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ ဖြစ်ကြသည့် အားလျော်စွာ ယင်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးရာ၌ ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ သုံးသပ်၍ ဖြေရှင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြဿနာဖြေရှင်း ရာ၌ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၌သာ လုံးဝတာဝန် ရှိသည်မဟုတ်ဘဲ လူတိုင်း၌လည်း တာဝန်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အို ကာယကံရှင်များကိုယ်တိုင် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို မိမိ ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ရန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ ယင်းသက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ မိသားစုဝင်များ၊ နီးစပ်သော ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် သူများသည်လည်း နားလည်သဘောပေါက်၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အို ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန်နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ယင်းသက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးချင်းနှင့် မိသားစုများ၊ ဆွေမျိုးများ၊ စောင့်ရှောက်သူများအတွက် လိုအပ်သော လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ဤလုပ်ငန်းအတွက် တာဝန်ရှိသူဖြစ်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးပညာပေး လုပ်ငန်းကို စနစ်တကျ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းကို ကျွမ်းကျင်စွာစနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ပါက ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**ကျန်းမာရေးအသိပညာ**

လူတစ်ဦးစီတွင်

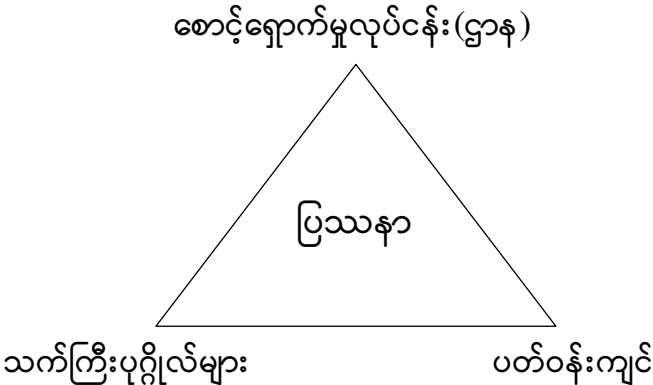
မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးအသိဉာဏ်ဖြစ်ထွန်းရန်

ကျန်းမာရေးအတွက် မှန်ကန်သောသဘောထား

ယုံကြည်ချက်ဖြစ်ပေါ်ရန် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်လာခြင်းတွင် အခြေခံ အကြောင်းရင်းများကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

**သက်ကြီးရွယ်အိုများပြဿနာဖြစ်ပေါ်ခြင်းအခြေခံအကြောင်းရင်းများ**



**စောင့်ရှောက်မှုဌာနများနှင့် သက်ဆိုင်သောအကြောင်းရင်းများ**

- သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သီးခြားမူဝါဒမရှိခြင်း
- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် လူမှုဖူလုံရေးစနစ်မရှိခြင်း
- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး စောင့်ရှောက်မှု မလုံလောက်ခြင်း
- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ပြဿနာအခြေခံကို သဘောမပေါက် ခဲ့ခြင်းနှင့် မလေ့လာခဲ့ခြင်း

**သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင်နှင့် သက်ဆိုင်သောအကြောင်းရင်းများ**

- ဇီဝကမ္မဗေဒဖြစ်စဉ်နှင့် ကိုယ်ခံအားများကျဆင်းလာခြင်း
- ကာယနှင့်စိတ်အခြေအနေချို့တဲ့မှုဖြစ်လာခြင်း
- ကျန်းမာရေးအသိနှင့်အလေ့အကျင့်များ အားနည်းခြင်း
- အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှုအခြေအနေများလာခြင်း
- ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများသို့ မသွားရောက်နိုင်ခြင်း

**ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းရင်းများ**

- (က) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်
- ရာသီဥတု၊ အပူချိန်
  - အိမ်ရာအခြေအနေ
  - ရေကောင်းရေသန့်ရရှိမှု
  - အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်မှု

- (ခ) စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်
  - မိသားစုပုံပိုးမှု
  - အငြိမ်းစားယူခြင်း
  - အခြားသူများအားမှီခိုမှု
  - ချစ်ခင်သူများ၊ မိတ်ဆွေများ ကွယ်လွန်ဆုံးရှုံးမှု
  - မိသားစုက သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် နားလည်မှုမရှိခြင်း
  - လူငယ်၊ လူရွယ်များ၏ ဓလေ့စရိုက်နှင့် အဝင်ဝင်ကျမဖြစ်ခြင်း
- (ဂ) စီးပွားရေးပတ်ဝန်းကျင်
  - ဝင်ငွေမလုံလောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မရှိခြင်း

**ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း၏ ရည်မှန်းချက်များ**

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ လူထုတစ်ရပ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးမည်ဆိုရာ၌ ၎င်းတို့၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ပြဿနာကို ရှေးဦးစွာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီးမှသာ ထိရောက်စွာပညာပေးနိုင် ပါမည်။

ကျန်းမာရေးပညာ၏ အဆုံးစွန်ရည်မှန်းချက်မှာ လူတိုင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကြံစည်မှု၊ ပြောဆိုမှုနှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတို့ဖြင့် အနာရောဂါကင်းရှင်းလျော့နည်းရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးပြဿနာများ လျော့နည်းစေ၍ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ အသက်ရှည် နေထိုင်နိုင်ရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစုတစ်စုတွင်ရှိနေသော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ ပြဿနာအတွက် ပညာပေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် စဉ်းစားသတ်မှတ်သင့်သော ပညာပေးရည်မှန်းချက် နမူနာ (၃) မျိုးမှာ -

- ၁။ မိသားစုအတွင်းရှိ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ပြဿနာကို မိသားစုဝင်တိုင်း သိရှိနားလည်ရန်
- ၂။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ဓာတ်အခြေအနေနှင့် ခံစားချက်ကို မိသားစုဝင်တိုင်း စာနာတတ်ရန်
- ၃။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ ကျန်းမာရေးကိုကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်ရန်

ဤနမူနာရည်မှန်းချက် (၃) ခုသည် ယေဘုယျ ရည်မှန်းချက်များ ဖြစ်ကြသည်။ တိကျသောပြဿနာရပ်တစ်ခုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဝိသေသရည်မှန်းချက်များဖြင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် လိုပါသည်။

**ကျန်းမာရေးပညာပေးအကြောင်းအရာများ**

ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် အကြောင်းအရာ ရွေးချယ်ရာတွင် -

- ၁။ ဖြစ်ပေါ်သောပြဿနာနှင့်ဆီလျော်ရမည်။
- ၂။ ပညာပေးရည်မှန်းချက် တစ်ခုချင်းအလိုက် တိကျသော အချက်အလက်များဖြစ်ရမည်။



- ၃။ ဒေသ၏ ဓလေ့စရိုက်နှင့် ကိုက်ညီရမည်။
- ၄။ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးဆက်ကွင်းဆက် အချက်အလက်များ ဆီလျော်မှုရှိရမည်။
- ၅။ နားလည်သဘောပေါက်လွယ်၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် မခဲယဉ်းသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ရမည်။

**ကျန်းမာရေးပညာပေးနည်းလမ်း**

၁။ *ဟောပြောဆွေးနွေးခြင်း (HEALTH DISCUSSION)*

ဟောပြောဆွေးနွေးခြင်းသည် သမရိုးကျနည်းဖြစ်သော ဟောပြောခြင်း သက်သက်မဟုတ်ပဲ အပြန်အလှန်ပြောဆို၍ ပညာပေးခြင်း ဖြစ်သဖြင့် အုပ်စုငယ်တွင် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုအလိုက်သော်လည်းကောင်း ပညာပေးရာတွင် ဤနည်းကို သုံးသင့်ပါသည်။

ဟောပြောဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်၍ ပညာပေးအထောက်အကူအဖြစ် ရုပ်ပုံ၊ ကားချပ်၊ ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင် စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ ပညာပေးသင့်ပါသည်။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ၎င်း၏မိသားစုဝင်များမှ သိလိုသည်များကို မေးမြန်းစေ၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ တိတိကျကျ ဖြေရှင်းရပါသည်။

၂။ *ဦးတည်အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း (Focus Group Discussion)*

ဦးတည်အုပ်စု (Focus Group) ဆိုသည်မှာ အခြေခံပြဿနာတူညီကြသော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ အာရုံစူးစိုက်မှု ခံရသော အုပ်စုဟု ဆိုရပါမည်။



အုပ်စုတစ်စုလျှင် (၈) ဦးအထိသင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် အကျယ် အဝန်းရှိသော နေရာတွင် စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်း၍ ထိုင်ကြရပါမည်။ ဦးဆောင် ဆွေးနွေးမည့် ဝန်ထမ်းက စက်ဝိုင်း၏တစ်နေရာမှ သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်များ နှင့် ရောနှော၍ထိုင်ကာ ဆွေးနွေးရပါမည်။

ရှေးဦးစွာ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမည့် ဝန်ထမ်းက ဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ပါဝင်ဆွေးနွေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအား ရှင်းလင်းပြောပြပြီးနောက် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ပြဿနာကို မေးမြန်း၍ ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်းကိုဆွေးနွေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် ပြဿနာ၏အကြောင်းရင်း၊ အကျိုးဆက်နှင့်ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်း များကို မေးခွန်းများမေး၍ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေး ကြရပါမည်။

ဦးတည်အုပ်စု ဆွေးနွေးခြင်းသည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးချင်း၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးခံစားချက်၊ ယုံကြည်ချက်နှင့် သုံးသပ်ချက်တို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင် မည်ဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းက ဆီလျော်စွာ အကြံပေးဆွေးနွေး၍ သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပညာပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက် ခြင်းအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဦးတည်အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း (FGD) ပြုလုပ်လိုပါက အခြေခံပြဿနာတူညီသည့် ဆေးလိပ်သောက်သော သက်ကြီးများ၊ ဆေးလိပ်ကြောင့် ချောင်းဆိုးရင်ကြပ် ဖြစ်နေသော သက်ကြီးများကို အုပ်စုလိုက်စုဝေး၍ ဆေးလိပ်အန္တရာယ် ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ ဝန်ထမ်းကမေးခွန်းများမေးကာ သက်ကြီးများကို ဝိုင်းဝန်း ဆွေးနွေးစေရပါမည်။ သက်ကြီးများအနေဖြင့် ဆေးလိပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ခံစားရသောဆိုးကျိုးများအပေါ် ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်အဖြစ် သိမြင်ခံစား



ပြီးပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရေးအတွက် ဝန်ထမ်းက ဆီလျော်သော  
အကြံပေးဆွေးနွေးမှုများနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးနိုင်ပါသည်။



၃။ အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်း (COUNSELLING)

အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်း (Counselling) ဆိုသည်မှာ ပြဿနာ တစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆွေးနွေးကြရာ ဌ၌ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သည့်နည်းလမ်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက အကြံပေးခြင်း၊ တိုက်တွန်းခြင်း၊ အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်ကသာ မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ပြဿနာရှင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်စေရန် အကူအညီပေးခြင်း၊ တည့်မတ်စေခြင်းကိုသာ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။

**အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်းနည်းလမ်း**

အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်	ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း
တိုင်ပင်သူ	သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင်
တိုင်ပင်သူဦးရေ	တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်ဦးချင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်
နေရာ	ပြဿနာနှင့်မသက်ဆိုင်သူများ၊ လျှို့ဝှက်အပ် သော အကြောင်းအရာကို တစ်ပါးသူများ မကြားနိုင် သည့်နေရာ

- နည်းလမ်း
- အတိုင်ပင်ခံဝန်ထမ်းသည် တိုင်ပင်သူအား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ မိမိအား ယုံကြည်မှုရရှိရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
  - ဝန်ထမ်းသည် တိုင်ပင်မည့်သူအား ရင်ဆိုင်နေ ရသောကျန်းမာရေးပြဿနာ အကြောင်းမေး မြန်းပါ။

- တိုင်ပင်သူအား ပြဿနာအစစ်အမှန်နှင့် အခြေခံ အကြောင်းတရားများကို ၎င်းကိုယ် တိုင်ဖော်ထုတ်စေပြီး ဖြည့်စွက်ရန်လို သော အချက်အလက်များကို ပြောပြပါ။
- တိုင်ပင်သူကိုယ်တိုင် ပြဿနာ အကြောင်းရင်း များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင် သော နည်းလမ်းကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ဝန်ထမ်းက အကူအညီပေးပါ။
- တိုင်ပင်သူကိုယ်တိုင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ် ကျင့်သုံး မည့် ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းနှင့် ပတ် သက်၍ သတိပြုရမည့် အချက်အလက်များ၊ အားသာချက်များကို ရှင်းပြပါ။
- ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းကို ကျင့်သုံး လျက်ရှိစဉ် တိုးတက်မှု၊ ပြောင်းလဲမှု အခြေ အနေကို သိရှိရန်နှင့်လိုအပ်ပါက နည်းလမ်း ပြောင်းလဲကျင့်သုံးရန် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန် လည်တွေ့ဆုံရေးအတွက် နေ့ရက်သတ်မှတ်ပါ။ သတ်မှတ်သည့်နေ့ရက်တွင် ပြန်လည်တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးပါ။

ကျန်းမာရေးပညာပေး  
 ရာတွင် သက်ကြီးများ စိတ်ပါ  
 ဝင်စားစွာ ပါဝင်လာနိုင်ရန်  
 အတွက် ပုံ၊ ဝတ္ထုများကို ဖတ်  
 ပြခြင်း၊ ဖတ်စေခြင်းဖြင့်လည်း  
 မိမိပေးလိုသော ပညာပေး  
 အကြောင်းအရာအား ဆီလျော်  
 သည့်နေရာတွင် ထည့်သွင်း  
 ပြောကြားနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြ  
 ပါပုံ၊ ဝတ္ထုအား မိမိကျန်းမာ  
 ရေးဌာနသို့လာ ရောက်ပြသ  
 ကြသောသက်ကြီးများနှင့်၎င်း  
 တို့မိသားစုဝင်များပါ အတူ  
 ဖတ်စေ၍ ပညာပေးနိုင်ပါ  
 သည်။ အဓိကအားဖြင့် စိတ်  
 ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်း  
 ဆိုင်ရာသက်ကြီးပြဿနာများ  
 အပေါ် ဦးတည်ဆွေးနွေးရန်  
 ဖြစ်ပါသည်။ပုံ၊ ဝတ္ထုပါ ဦးစော  
 နေရာတွင် အဖိုးအိုတစ်ဦးအား  
 ခံစားဖတ်စေပြီး၊ ဤဝတ္ထုပါ

ဦးစောအပေါ်မြင်သည့် အမြင်  
 အား ၎င်းအား တင်ပြစေခြင်း  
 ဖြင့်သက်ကြီးများ၏ စိတ်ပိုင်း  
 ဆိုင်ရာခံစားမှုများကို မိသားစု  
 ဝင်များပါ နားလည်သဘော  
 ပေါက်စေနိုင်ပါသည်။

**‘ဝေဒနာတစ်သွယ်ဒီအရွယ်’**

ခင်ဗျားနဲ့ တွေ့ရတာ  
 ဝမ်းသာလိုက်တာ၊ ကျုပ်တို့  
 နောက်ဆုံး တွေ့ခဲ့တာ ငါးနှစ်၊  
 ခြောက်နှစ် လောက်တောင်  
 ကြာပြီထင်တယ်။ ခင်ဗျား  
 ကျုပ်ကိုမမှတ်မိလို့ တော်တော်  
 ကြည့်ယူရတယ်။ အေးလေ  
 ကျုပ်ရုပ်ကလည်း တော်တော်  
 ကျသွားတယ်။အဲဒါပဲ။ ခင်ဗျား  
 နဲ့တွေ့တုံး ကျုပ်ရင်ဖွင့်ချင်  
 တာ။

ကျုပ်အသက်ကလည်း  
 (၆၈) နှစ်ထဲမှာ။ ပြီးတော့နေ  
 ထိုင်စားသောက်ရတာလည်း  
 အဆင်မချော။ အိမ်ကလူတွေ  
 ကိုလည်း စိတ်တိုင်းမကျ။  
 ဒီကြားထဲမှာ နေထိုင်မကောင်း  
 ကလည်း ဖြစ်လိုက်သေးဆို  
 တော့ ခင်ဗျား မြင်တဲ့အတိုင်း  
 ဘဲလေ။ ဘာပြောတယ်။ ကျုပ်  
 စိတ်တွေ အရင်ကလို မာတုန်း  
 ဘဲလို့မေးတာလား။ မေးတော့  
 လည်းပြောရတာပေါ့ဗျာ။  
 ကျုပ်စိတ်တွေ အရင်ကထက်  
 ဆယ်ဆမက လျော့ထားပါ  
 တယ်။ မလျော့လို့လည်း မရ  
 တော့ဘူးလေ။  
 အိမ်သားတွေထဲမှာ ကျုပ်က  
 ပင်စင်လစာဘဲ ဝင်ငွေရှိတာ  
 ဆိုတော့ မှီခိုသူ ဆိုပါတော့ဗျာ။  
 သူတို့ကျွေးတာကိုပဲစား။သူတို့  
 ပေးတာကိုပဲယူ။

သူတို့ပြောတာ နားထောင်။  
 ကျုပ်ကိုကျုပ် ဘာမှအသုံး  
 မကျတော့တဲ့ အလကား  
 ကောင်လိုဘဲ သတ်မှတ်ထားပါ  
 တယ်။  
 ဘာကြောင့်လဲဟုတ်လား။  
 အင်း - ခင်ဗျားစဉ်းစားကြည့်  
 လေ။ ကျုပ် ပင်စင်မယူခင်  
 တုံးက ကျုပ်ပဲ ဒီအိမ်ထောင်  
 ကို ဦးဆောင်ခဲ့ရတာ။ အရာရှိ  
 လစာ များများစားစား မဟုတ်  
 ပေမဲ့ကြားပေါက် လုပ်ငန်း  
 လေးတွေကလည်း ရှိတော့  
 အိမ်ထောင်ကို ထိန်းနိုင်ခဲ့  
 တယ်။ အဲဒီတုန်းကများ တစ်  
 အိမ်သားလုံး ကျုပ်ဩဇာ  
 အောက်မှာပဲ နေကြရတာ။  
 ကျုပ်မိန်းမ ခင်ကြီး ဆိုရင်လဲ  
 ကျုပ်ကို ဂရုစိုက် အရေးပေး  
 ပုံများ အပိုပြောတာ မဟုတ်  
 ဘူး။ ‘ ‘ကိုစော၊ ကိုစော’ ’ နဲ့

ပါးစပ်ဖျားကကို မချဘူး။  
ကျုပ်အရိပ်အခြေကို ကြည့်၊  
ကျုပ်စကားဘဲ နားထောင်၊  
ကျုပ်က ပါးစပ်ဟလိုက်ရင်  
ဘာ ဆိုတာ ကျုပ်နေထိုင်  
မကောင်းတဲ့အခါများ ဆိုရင်  
ကျုပ်မိန်းမရော၊ ကလေးတွေ  
ရော အနားမှာ ဝိုင်းနေလိုက်  
ကြတာ၊ ခုအနေအထားနဲ့များ  
ကွာ မှ ကွာ။



အခုတော့ကျုပ်ကကျလူဖြစ်  
နေပြီ။သားသမီးတွေကလည်း  
အသီးသီး အလုပ်အကိုင်နဲ့

ဖြစ်ကုန်ကြပြီ။ အကြီးနှစ်  
ယောက်ကလည်း အိမ်ထောင်  
ရက်သားကျ။ ကျုပ်ပင်စင်  
လစာနဲ့ကလည်း ကျန်တဲ့  
အိမ်ထောင်စု တစ်ခုလုံးကို  
မပံ့ပိုးနိုင်။ အစစအရာရာ  
သားသမီးတွေရဲ့ လစာနဲ့ မှီခို  
နေရတဲ့ အနေအထား ရောက်  
နေတော့ သူတို့ကို ကျုပ်ဩဇာ  
ညောင်းဘို့ နေနေသာသာ  
ကျုပ်ကို အိမ်မှာရှိတယ်လို့  
အသိအမှတ် ပြုထားတာ  
တောင် ကံကောင်းတယ် မှတ်  
ရမလောက်ဘဲ။ မိဘနဲ့ သား  
သမီးမေတ္တာဆိုတာ စုန်ရေပဲ  
ရှိတယ်။ ဆန်ရေမရှိဘူးဆိုတဲ့  
စကားကို ကျုပ် သဘော  
ပေါက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျုပ်  
ကိုသားသမီးတွေ ဂရုမစိုက်  
တော့တာ အပြစ်မပြော ချင်  
ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကျုပ်မကျေနပ်ဆုံး  
က ကျုပ်မိန်းမ ခင်ကြီးကိုပဲ။  
ဟိုတုန်းကများ ကျုပ်အရိပ်ကို  
ကြည့်ပြီး ကျုပ်ကို အစစ  
အရာရာဂရုတစိုက်နဲ့ နေခဲ့တဲ့  
မိန်းမ အခုဆို ကျုပ်ရှိနေတာ

ကျုပ်ရှိနေတာ  
လူပိုတစ်ယောက်လို့  
သူ့စိတ်ထဲထင်နေတာ

လူပိုတစ်ယောက်လို့ သူ့စိတ်ထဲ  
ထင်နေတာဗျ။ ငွေ၊ ရွှေ ရွှင်  
နေတဲ့ သားသမီးတွေကိုပဲ  
အရေးပေး၊ ဂရုစိုက်နဲ့ သူက  
အိမ်မှာ ဘဏ္ဍာစိုး ဖြစ်နေတာ။  
သူ့သား သမီးတွေ အတွက်ဆို  
ဈေးသွား၊ ချက်လား ပြုတ်  
လားနဲ့။ မီးဖိုထဲကကို မထွက်  
တော့ဘူး။

အရင်ကဆိုရင် မနက်  
ပိုင်း ဈေးမသွားခင် သူ  
ကျုပ်ကို မေးနေကျ စကား က  
-“ကိုစော၊ ဒီနေ့ ဘာဟင်းစား  
ချင်လဲ-- ခင်ကြီး ရှာခဲ့ပေးမယ်”  
တဲ့ အခုဆို အဲဒီလို မမေး  
တော့ဘူး။ တစ်ခါတုန်းက သူ  
ဈေးခြင်းတောင်းဆွဲပြီး ထွက်  
ခါနီး ကျုပ်ကလည်း “ခင်ကြီး  
ဈေး သွားတော့မလို့လား” လို့  
မေး လိုက်မိ တယ်--

“ဟုတ်တယ် ကိုစော  
ရေ ကနေ့ ငါးများ ရမလား  
မသိဘူး ကိုစောငါးစားမယ်  
မဟုတ်လား”

ဒါကကျုပ်မျှော်လင့်တဲ့  
သူ့ရဲ့အဖြေ။ ဒါပေမဲ့ သူတစ်  
ကယ် ပြန်ပြောပုံကို ခင်ဗျား  
နားထောင် ကြည့်--



“ဒီမှာ ဈေးခြင်း  
တောင်း ရှင်မြင်တယ် မဟုတ်  
လား။ မနက်တိုင်း ဒီအချိန်  
ဈေးသွားနေကျ၊ အပိုတွေ  
မေးမနေနဲ့” တဲ့--

ကျုပ်ဖြင့် ရှက်လဲရှက်၊  
ဝမ်းလည်းနည်း၊ ဒေါသ လဲ  
ထွက်၊ ဒါပေမဲ့ ချက်ခြင်း ကျုပ်  
ဒေါသကို မျိုချပြီး ပါးစပ်ပိတ်  
နေလိုက်တယ်။

တကယ်တော့ ကျုပ်  
ဟာ ဘာသိဘာသာ နေတတ်  
တာကြာ ပါပြီ၊ ထမင်းဟင်း  
စားတဲ့အခါ အရင်ကလို  
မြိုးမြိုး မြက်မြက် မပါလဲ  
ဘာမှမပြောတော့ပါဘူး။



ကျွေးတာနဲ့ပဲ ဖြစ်သလို စား  
တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါ  
တစ်လေ ခံတွင်းမလိုက်တဲ့  
အခါတော့ ရှိတာပေါ့ဗျာ။

အဲဒါပေါ့ တစ်ခါ ထမင်း  
စားနေတုံး သံပုရာသီးလှီးပြီး  
ဆားတို့ မြှုပ်စားချင်လို့ -----

“ခင်ကြီး သံပုရာသီး  
ရှိရင် ခပ်သေးသေး လှီးပေး  
စမ်းပါကွာ”လို့ ပြောလိုက်  
ပါတယ်။ ကျုပ်ကို ဘယ်လို  
ပြောတယ်အောက်မေ့သလဲ --

“အခုသံပုရာသီး တစ်  
လုံးကို ရှင်ဘယ်ဈေး အောက်  
မေ့နေသလဲ၊ အဲဒီမှာ ချဉ်ဖတ်  
တွေထည့်ပေးထားတယ်။  
တော်ရော ပေါ့” တဲ့

“အဲဒီတုန်းကများ ကျုပ်  
စားပြီးသား ထမင်းတွေ အန်  
မထွက်ရုံတမယ်ပဲ။

ဒီသံပုရာသီးကို တောင့်တ  
မိတဲ့ ကျုပ်လျှာကိုလဲ ကျုပ်  
လှီးပစ်ချင်တဲ့ စိတ်ပေါ်လာ  
တယ်။

အေးလေ ပြောရမယ်  
ဆိုရင်တော့ အများကြီးပေါ့။  
မပြောချင် တော့ပါဘူး။

ခင်ဗျားက ကျုပ်စိတ်  
တွေ အရင်က အတိုင်းပဲလား  
မေးလို့ ကျုပ်စိတ်တွေ လျှော့  
ထားရတဲ့ အကြောင်း ပြောချင်  
တာပါ။

ကိုယ့်အိမ်သား တွေအ  
ကြောင်း တစ်ခြားလူ ပြောရ  
တာတော့ မကောင်းပါဘူးဗျာ။

မပြောချင်ဘူးဆိုပေမဲ့လည်း  
ခင်ဗျား သဘောပေါက် အောင်  
တစ်ခုပြောရအုံးမယ်။

ကျုပ်ခံပြင်းတာက သူ  
တို့တစ်တွေ ကျုပ်ကိုလူရာ  
မသွင်းချင် ကြတာပဲဗျ။



သူတို့တစ်တွေ စကား  
ပိုင်းဖွဲ့ နေတုံးများ “ဘာ  
ပြောနေကြတာလဲ” လို့ ဝင်  
မေးမိရင် ခင်ကြီးကအစ မြေး  
အငယ်ကောင်အဆုံး --

“ရှင်နားမလည်ပါဘူး  
အသာ နေစမ်းပါ” ဆိုတာက  
တစ်မျိုး။ “ဟာ ဘိုးဘိုးကြီး  
မသိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘိုးဘိုး  
ကြီးကိုမပြော တာ” ဆိုတာက  
တစ်ဖုံ။ သူတို့ပဲသိ။ သူတို့ပဲ  
တတ်။ သူတို့ပဲ နားလည်နေ  
ကြတာဗျ။

အမှန်ပြောရရင် အသက်  
ကြီးလာပြီဆိုတော့ အလိုလို  
စိတ်အားငယ်ချင် နေတာဗျ။

ဒီခေတ်၊ ဒီအခြေအနေ  
မှာ လူတိုင်းအချိန်ပြည့် စီးပွား  
ရေးလုံးပမ်းပြီး အချိန်မအား  
ကြတာ ကျုပ် နားလည်ပါ  
တယ်။

ကျုပ်အတွက် အချိန်  
သီးသန့်ပေးပြီး အရေးတယူ  
ဂရုစိုက်ရမယ်လို့ ကျုပ်မဆို  
လိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်တင့်  
လျောက်ပတ်တဲ့ ဂရုစိုက်တာ  
မျိုးတော့ ခံချင်တာပေါ့ ဗျာ။

အေးဗျာ--ကလေးတွေ  
မသိတတ် မလိမ္မာတာကတော့  
ကျုပ်အပြစ်လဲ မကင်းပါဘူး။

သူတို့ ငယ်ငယ်တုံးက  
ကျုပ်ကိုယ်တိုင်သွန်သင်ဆုံးမ  
မှု အားနည်းခဲ့တာ ကျုပ်ဝန်ခံ

ပါတယ်။ အရင်တုန်းက သက်  
ကြီးရွယ်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
အကြောင်းကို ကျုပ်အလေး  
ထားပြီး မစဉ်းစားခဲ့ဖူးဘူး။  
ခုလို လက်တွေ့ကိုယ်တိုင်  
သက်ကြီးရွယ်အို ဘဝရောက်  
မှ သက်ကြီးတွေရဲ့ ဘဝကို  
နားလည်ရတော့တယ်။

ကလေးတွေလဲ အဲဒီလို နေမှာ  
ပေါ့။ သူတို့အရွယ်မှာတော့  
ကျုပ်ရဲ့ ခံစားမှုကို သူတို့  
သဘောပေါက် နိုင်ဦးမယ်  
မဟုတ်ဘူး။

ကဲ-- ကျုပ်လဲလေ့ရှိ  
သွားပြီ။ ရင်ထဲမှာလဲ ပေါ့သွား  
ပြီ၊ ကျုပ်ကိုသည်းခံနား  
ထောင်ပေးတာ ကျေးဇူးပါပဲ။

ဒါနဲ့ ဒီတရားစာအုပ်ကလေး  
က ကျုပ်ကိုပေးဖို့ဟုတ်လား။

ဒါနဲ့ - ဒီတရားစာအုပ်  
 ကလေးက  
 ကျုပ်ကိုပေးဖို့ဟုတ်လား

အဘိဏ္ဍသုတ် စာအုပ်လေးပါ  
 လား။ ဒီတရားစာအုပ်လေး  
 အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်ပါ  
 တယ်။ စိတ်ချ ကျုပ်- အဘိဏ္ဍ  
 သုတ်ကို သေသေချာချာနား  
 လည်အောင်ဖတ်မယ်ဗျာ။  
 နောက်ပြန် ဆုံကြတဲ့အခါမှ  
 တရားအကြောင်း ဓမ္မ  
 အကြောင်း ဆွေးနွေးကြတာ  
 ပေါ့။

*ဒေါက်တာထိန်ဝင်း*

သက်ကြီးရွယ်အို ပုဂ္ဂိုလ်များအား ကျန်းမာရေးပညာပေးရာတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ နေထိုင်မှုပုံစံကို လွှမ်းမိုးသြဇာသက်ရောက်စေသော အချက်များကို သိထားသင့်ပါသည်။

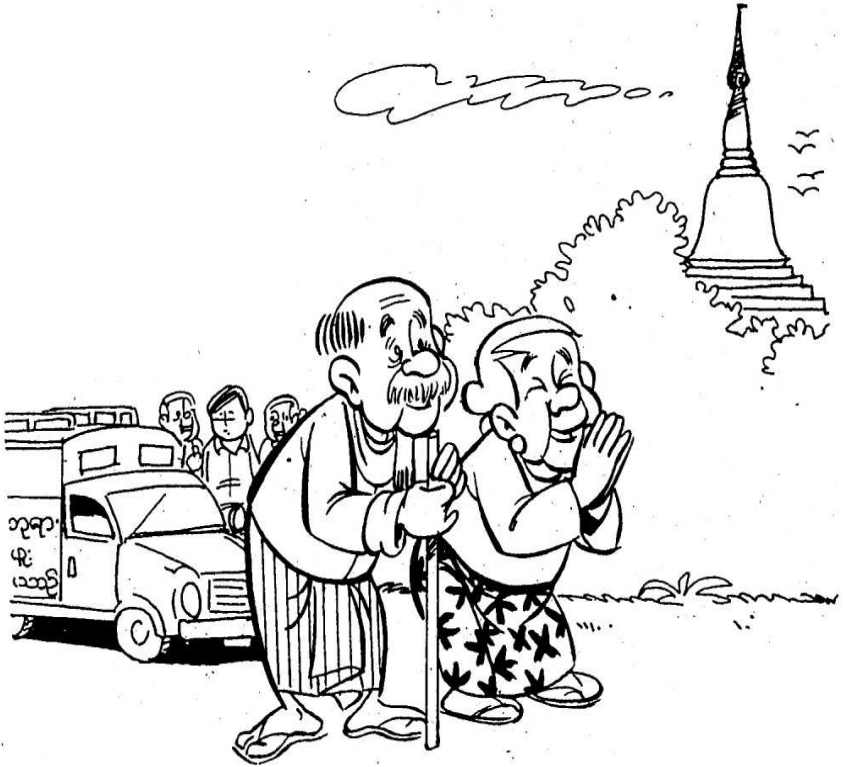
**သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ နေထိုင်မှုပုံစံကို လွှမ်းမိုးသြဇာသက်ရောက်စေသော အချက်များ**

*ရှုပ်ဝတ္တုဆိုင်ရာအချက်အလက်များ*

- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး (သို့မဟုတ်) မိသားစုနေအင်အား
- နေအိမ်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းသုံးစွဲမှုမလေ့
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု
- တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု
- ရောဂါဝေဒနာကင်းရှင်းမှု၊ ဖြစ်ပေါ်မှု
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း  
ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များ လေ့လာလိုက်စားခြင်း

*လူမှုဆိုင်ရာအချက်အလက်များ*

- မိသားစုဝင်များနှင့် ဆက်ဆံရေး
- အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆက်ဆံရေး
- လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေး၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်မှု
- အခြေခံပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပညာအဆင့်အတန်း
- နေထိုင်သွားလာရေးအတွက် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များအပေါ် မှီခိုအားထားမှုရှိ၊ မရှိ



- နေထိုင်စားသောက်မှုအတွက် မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြား ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ထောက်ပံ့မှု
- နေထိုင်စားသောက်မှုအတွက် အလုပ်လုပ်၍ဝင်ငွေရှာဖွေရရှိမှု

*စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက်အလက်များ*

- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအခြေအနေ (အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းစွဲလန်းမှု၊ ဖြတ်နိုင်မှု စသည်)
- စိတ်ပင်ပန်းမှု
- မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်နှစ်သက်မှု
- ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်နှင့် အလေ့အကျင့်

*သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များတွေ့ဆုံခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း*

Gathering ခေါ် စုဝေးတွေ့ဆုံခြင်းသည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်အများစုအတွက် လိုအပ်သောအရာဖြစ်ပါ သည်။ အရွယ်တူမရှိသော အိမ်ထောင်စုအတွင်း သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး နေထိုင်ရသောအဖြစ်သည်များသောအားဖြင့် ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ဖြစ်၍ စိတ်၏ထွက်ပေါက်၊ စိတ်၏ အာဟာရဖြစ်သော ဘဝတူ၊ အရွယ်တူ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ မိတ်ဆွေများတွေ့ဆုံ၍ ဝါသနာတူရာ၊ သဘောထားချင်းညီရာ အကြောင်းကိစ္စများ၊ ရောက်တတ်ရာရာ ပြောဆိုရခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာခြင်းကို များစွာအထောက်အကူပြုပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ စုဝေးတွေ့ဆုံခြင်း အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဤအစီအစဉ်တွင် အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားတို့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။





သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို စုဝေးတွေ့ဆုံကြရာတွင် စနစ်တကျ ဆွေးနွေးပွဲ ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည်လည်း နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဆွေးနွေးသည့် အကြောင်းအရာများမှာ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ စိတ်ဝင်စားကြမည့် လူမှုရေးအကြောင်းအရာများ၊ လောကုတ္တရာရေး အကြောင်းအရာများနှင့် အခြားဆီလျော်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်ကြပါသည်။

ဤသို့တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း နည်းလမ်းများအပြင် အခါအားလျော်စွာ ရံပုံငွေစုဆောင်း၍ မနီးမဝေး အရပ်ဒေသသို့ နေ့ချင်းပြန်အလည်အပတ် စုဝေးခရီးထွက်ခြင်း၊ ဘုရားဖူးသွားခြင်းစသည်တို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကမ္ဘာ့သက်ကြီးရွယ်အိုများနေ့ ဖြစ်သည့် အောက်တိုဘာလ(၁)ရက်နေ့တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုနေ့ အခမ်းအနားကျင်းပခြင်း၊ မြန်မာနှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ကဲ့သို့သော အခါကြီး၊ နေ့ကြီးများတွင် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို စုပေါင်း၍ ပူဇော်ကန်တော့ခြင်း၊ ပြုစုခြင်းစသည်တို့ပြုလုပ်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို ရေရှည်တွင် ပြည်သူများ၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအင်အားဖြင့် စနစ်တကျ စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် “သက်ကြီးရွယ်အိုများ စောင့်ရှောက်ရေးအသင်း” ဖွဲ့စည်း၍ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်သင့်ပါသည်။

အပိုင်း (၃)

သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏  
ကာယကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင်  
ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

### အပိုင်း (၃)

#### သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏

#### ကာယကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများတွင် ပြည့်စုံမှုရှိစေရန် ပုံမှန်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်စေခြင်း၊ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းစုဝေး၍ စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်းစသော အစီအစဉ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်ရေးအတွက် အားပေးလှုံ့ဆော်ရေး စသည်တို့ပါဝင်ပေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများကို အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများတွင် ဤလုပ်ငန်းကို ယခင်က ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးခြင်း မရှိသည့်အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအားလုံး အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်ပါ သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု  
ဘာကြောင့်လိုပါသလဲ ?

ရုပ်နှင့်နာမ် (စိတ်၊ စေတသိက်) တို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အညမညသတ္တိဖြင့် အပြန်အလှန်အကျိုးပြု၍ ရပ်တည်လျက်ရှိကြပါသည်။ စိတ်ချမ်းသာခြင်းသည် ကိုယ်လက်ကျန်းမာခြင်းအတွက် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သကဲ့သို့ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုသည်လည်း စိတ်အားတက်ကြွမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။



ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များတွင် စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေသောကြောင့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ စိတ်ပျော်ရွှင်စေမှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများ ရှာဖွေဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ တဖန် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များသည် သဘာဝအားဖြင့် ယခင်ကထက် လှုပ်ရှားထကြွမှု လျော့နည်းလာတတ်သဖြင့် ကြာရှည်လှုပ်ရှားမှု နည်းလာသောအခါ ကြွက်သားများ၊ အဆစ်များ၏လုပ်ငန်း လျော့နည်းကျဆင်းလာကာ လှုပ်ရှားသွားလာမှုတွင် တစ်ပါးသူ၏ အကူအညီရယူပြီး မကျန်းမာသောအဖြစ်ကို ရောက်ရှိတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်နိုင်သော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း နေ့စဉ် ပေါ့ပါးသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သင့်ကြပါသည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်နိုင်ရန် စီမံချက်လုပ်ငန်းတွင် ထည့်သွင်းအကောင်အထည် ဖော်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များဆောင်ရွက်သင့်သော ကာယကြံ့ခိုင်လှုပ်ရှားမှုများ

- ၁။ သင့်လျော်သော အကွာအဝေးတွင် သက်သာစွာ လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ၂။ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနက ပြဋ္ဌာန်းသော ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၃။ ဝူရှူးခေါ် ဖြည်းညင်းစွာ လုပ်ဆောင်ရသော တရုတ်ရိုးရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၄။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ

၅။ ကြွက်သားအရိုးအဆစ်များ ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ခြင်း

၆။ သင့်လျော်သော အခြားလှုပ်ရှားမှုများ

စုပေါင်းပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုပိုမိုကောင်းမွန်ခြင်း

၂။ လှုပ်ရှားမှုအဆစ်၊ အကြောများဆက်လက်လှုပ်ရှားနေနိုင်ခြင်း

၃။ ကြွက်သားအင်အားကောင်းမွန်ခြင်း

၄။ ကာယကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း

၅။ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ပြုခြင်း

၆။ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်ခြင်း

၇။ အစာကြေလွယ်ခြင်း၊ ပုံမှန်စားသောက်နိုင်ခြင်း

၈။ စုပေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း ရင်းနှီးခင်မင်မှုရရှိ၍ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကျိုးပြုနိုင်ခြင်း

၉။ မိမိကိုယ် မိမိယုံကြည်မှုရရှိခြင်း

ဝန်ထမ်းများကူညီဆောင်ရွက်ရန်

၁။ ပုံမှန်စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက် ရန် သင့်လျော်သောပုဂ္ဂိုလ်များကို ရွေးချယ်၍ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း

၂။ ရွေးချယ်ထားသော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကာယအခြေအနေကို စစ်ဆေး၍ အုပ်စုခွဲကာဆီလျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ သတ်မှတ် ခြင်း

၃။ စုပေါင်းလေ့ကျင့်ရန်ကောင်းမွန်သောနေရာ ရွေးချယ်ခြင်း

- ၄။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အချိန်ဇယားရေးဆွဲသတ်မှတ်ခြင်း
- ၅။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စဉ် ဦးဆောင်ရန်နှင့် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ရန် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးစီ (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးစီကို အလှည့်ကျ တာဝန်သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်စေခြင်း

အခန်း (၄)

သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရောဂါဝေဒနာများကို  
ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း



အပိုင်း (၄)

သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရောဂါဝေဒနာများကို  
ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အသက်အရွယ်အိုမင်းရင့်ရော်လာသည်နှင့်အမျှ လူတိုင်းလူတိုင်း  
၏ ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများသည်လည်း တဖြည်း  
ဖြည်းယိုယွင်းလာသည်မှာ သဘာဝအစဉ်အလာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။  
ဤသို့ ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒအခြေအနေများ ကျဆင်းလာရုံမက သတိ  
အမှတ်အသား ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းခြင်း၊  
ငယ်မှုပြန်ခြင်းစသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုတို့ကိုလည်း  
သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် လေ့လာတွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်း၊  
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာယိုယွင်းမှုသည် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းခြင်း၊ အနာရောဂါ  
ဖြစ်ပွားခြင်း၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်းစသော အကျိုးဆက်  
များဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။

မြန်မာ့အရပ်သုံးစကားတွင် “လူကြီးရောဂါ” ဆိုသည်ကို အတိ  
အကျ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားခြင်း မရှိသော်လည်း အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့  
သို့ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ  
ယိုယွင်းလာမှုနှင့် ဆက်နွယ်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် (သို့မဟုတ်) ဖြစ်လေ့  
ရှိသည့် ရောဂါဝေဒနာများ၊ ချို့ယွင်းချက်များကို ရည်ညွှန်းကြောင်း  
လူတိုင်းနားလည်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေး  
လုပ်သားများနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်း  
များသည် ဆရာဝန်များကဲ့သို့ ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူများ မဟုတ်သော်

လည်း မိမိတို့နှင့်အစဉ်ထိတွေ့နေရသော သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၌ ရောဂါဝေဒနာပေါ်ပေါက်ပါက ရှေးဦးစွာ တွေ့မြင်ဖော်ထုတ်ကြရမည့် ဝန်ထမ်းများ ဖြစ်ကြသောကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ၏ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ၎င်းသက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းရေး အတွက် ဆီလျော်စွာဆောင်ရွက်ပေး ကြရပါမည်။

**သက်ကြီးများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု**

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် မကြာခဏထိတွေ့နေရမည် ဖြစ်သဖြင့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်တတ်သော ရောဂါနှင့် ဝေဒနာများကို ဦးစွာသိရှိဖော်ထုတ် (Early Diagnosis) နိုင်သူများဖြစ်ကြရပါမည်။

သို့သော် ကုသရေးဆေးပညာရှင်များ မဟုတ်ကြသောကြောင့် ၎င်းသက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရောဂါဝေဒနာအတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးရာ၌ အကန့်အသတ်ရှိမည်ဖြစ်ပြီး ရောဂါဝေဒနာဆောလျင်စွာ စနစ်တကျ ကုသပျောက်ကင်းရန် တိုက်ရိုက်ကုသခြင်းထက် ကူညီပံ့ပိုးခြင်းကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရောဂါဝေဒနာကို ပြုစုကုသမည်ဆိုပါက ပဏာမကုသစောင့်ရှောက်မှု (Primary Medical Care) သဘောထား (Concept)ဖြင့်သာ ကုသစောင့်ရှောက်ကြရပါမည်။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော သာမန်ရောဂါဝေဒနာ (Minor Ailments) များနှင့်

ထိခိုက်မှု (Injuries) အချို့ကို သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အိမ်တွင်း၌ကုသ စောင့်ရှောက်ကြရပါမည်။

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော သာမန်ရောဂါဝေဒနာများ နှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုအချို့တို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ကြပါသည် -

- သာမန်ကိုယ်ပူဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သလိပ်ကြပ်ခြင်း
- မူးဝေခြင်းနှင့် အင်အားနုံးချိခြင်း
- အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များကိုက်ခဲခြင်း
- သွားနှင့်ခံတွင်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း
- ထိခိုက်ရှုနာဖြစ်ခြင်း
- အနာအဆာဖြစ်ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း

အသက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၌ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ် နိုင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖောက်ပြန်မှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

- ၁။ ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုသော၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ (Surgical Problems)
- ၂။ ဆေးဝါးဖြင့် ကုသစောင့်ရှောက်ရန်လိုသော ပြဿနာများ (Medical Problems)
- ၃။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပြဿနာများ (Oral Health Problems)
- ၄။ မျက်စိရောဂါဆိုင်ရာ ပြဿနာများ (Eye Problems)

၅။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ (Ear, Nose, Throat Problems)

၆။ မီးယပ်ဆိုင်ရာပြဿနာများ (Gynaecological Problems)

၁။ ခွဲစိတ်ကုသမှုဆိုင်ရာပြဿနာများနှင့် ရောဂါများ

(က) ဦးခေါင်းနှင့်ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါပြဿနာများ

- ဦးနှောက်အတွင်းသွေးခဲခြင်း (Subdural Haematoma)

- ဦးခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာအနည်းငယ်ရရှိဖြင့် သွေးယိုစီး၍ သွေးခဲပြီး သတိလစ်၍ ကိုယ်တစ်ခြမ်း သေသွားနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ကုသနိုင်ပါသည်။

- ဦးနှောက်အမြှေးကြီးထွားခြင်း (Meningioma) ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တက်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပြီး ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

(ခ) ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာနှင့်ရောဂါများ

- ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ပိုးဝင်ခြင်း (Urinary Tract Infection)

(ဆီးကျင်ခြင်း၊ ဆီး၌အနည်ပါခြင်း၊ သွေးပါခြင်း၊ ဆီးသွားရန် ခက်ခဲခြင်းဖြစ်တတ်သည်။)

- ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း (Benign Prostatic Hypertrophy) နှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ (ရုတ်တရက်ဆီးသွားမရခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း ပြင်းစွာဖြစ်သည်။)

- ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်ရောဂါများ  
(ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်းကျဉ်းခြင်း၊  
ကျောက်တည်၍ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်း။)
- ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း။
- နာတာရှည်ဆီးသွားမရခြင်း။

(ဂ) အရိုးနှင့်အဆစ်၌ဖြစ်သော ပြဿနာများ

- အရိုးတွင်နာကျင်ခြင်း။  
အရိုးပျော့ရောဂါ (Osteomalacia) သည် ခါး၊  
ပေါင်ရိုးနှင့် တင်ပါးဆုံရိုး တို့ကို နာကျင် စေသည်။  
အရိုးသားလျော့နည်းသောရောဂါ (Osteoporosis)  
သည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးသား ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်  
အမျိုးသမီး ၆ ရာခိုင်နှုန်း တို့၌ဖြစ်တတ်သည်။  
အရိုးတွင် ရောဂါတမျိုးမျိုးကြောင့် အရိုးကျိုးခြင်း  
ဖြစ်တတ်ပြီး အရိုးတွင် လွန်စွာနာကျင်စေ သည်။
- အဆစ်ရောင်၊ အဆစ်နာရောဂါ  
ကိုယ်လက်အဆစ်များ ရောင်နာခြင်း (Rheumatoid  
Arthritis) ၊ ဂေါက် (Gout) ခေါ် အဆစ်ရောင်ရောဂါ  
နှင့် (Osteo Arthritis) ခေါ် အရိုးအဆစ်  
ရောင်သောရောဂါများသည် သက်ကြီးများတွင် အဖြစ်  
များသည်။

(ဃ) ကြွက်သားနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ

- ကြွက်သားယောင်ယမ်းနာကျင်ခြင်း၊  
ကြွက်သားအားနည်းခြင်း၊ ကြွက်သားကြုံလို ခြင်း။

(င) အရိုးကျိုးခြင်း

- ထိခိုက်မိ၍သော်လည်းကောင်း၊  
ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း အလွယ်တကူအရိုး  
ကျိုးလွယ်ခြင်း၊ ဥပမာ - ပေါင်ရိုးလည်တိုင်ကျိုးခြင်း။

(စ) အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းပြဿနာများ

- အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း။

(ဆ) အရေပြားရောဂါများ

- လူကြီးများတွင်ဖြစ်တတ်သော  
အရေပြားကင်ဆာများမှာ စောစောသိရှိပါက ကုသ  
ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ (ဥပမာ-Basal Cell  
Carcinoma, Squamous Cell Carcinoma)
- မျက်နှာ၊ ကိုယ်၊ လက်မောင်း၊ လက်ဖမိုးများတွင်  
မဲ့ခြောက် များဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- ခြေသလုံးတွင်အနာဖြစ်၍ အနာကျက်ရန်ခဲယဉ်းခြင်း  
(Leg Ulcer)
- အိပ်ယာတွင်ဝေဒနာကြောင့် လဲလှောင်းနေရသော  
သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ နောက်ကျော၊ တင်ပါးဆုံ  
စသည့်နေရာများတွင် အပူလောင်၍ အနာဖြစ်ပါက  
အနာကျက်ရန် ခဲယဉ်း ခြင်း (Bed Sores)

(ဇ) သက်ကြီးရွယ်အိုများ၌အဖြစ်များသောကင်ဆာရောဂါများ

- အသက် (၆၅) နှစ်ကျော်ပါက နောက်(၅)နှစ်အတွင်း  
ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ကင်ဆာရောဂါများမှာ

အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် ရင်သား  
ကင်ဆာများဖြစ်ကြပါသည်။

၂။ ဆေးဝါးဖြင့်ကုသစောင့်ရှောက်ရန်လိုသောပြဿနာများ

(က) နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ

- သွေးကြောများမာလာသောကြောင့် သွေးတိုးခြင်း။
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းလာသဖြင့်  
နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း။

(ခ) ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါများ

- ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း၌ ပိုးဝင်ခြင်း၊  
ကျောက်ကပ်သွေးကြောကျဉ်းခြင်းတို့ကြောင့်  
ကျောက်ကပ်၏ လုပ်ငန်းကျဆင်းလာခြင်း။

(ဂ) လေဖြတ်ခြင်း (Stroke)

- အထက်ဖော်ပြပါ နှလုံးသွေးကြော၊ ကျောက်ကပ်၌  
ဖြစ်သော ပြဿနာများနှင့်ဆက်နွှယ်၍ ဦးနှောက်  
အတွင်း သွေးခဲခြင်း၊ သွေးယိုစီးခြင်းကြောင့် သတိ  
လစ်မေ့မျော၍ အသက်ဆုံးရှုံးတတ်သည်။ အသက်  
မသေလျှင်လည်း အိပ်ယာထဲ၌ ကာလရှည်ကြာလှ  
နေရသဖြင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ အိပ်ယာနာဖြစ်ခြင်း  
နှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း စသည့် ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်  
လေ့ရှိသည်။

(ဃ) ရေနှင့်ခေါက်ဆားမထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း

(Water & Eeletrolytes Imbalance)

- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သွေးအတွင်း ဌိရှိသော ရေနှင့်ဓါတ်ဆားများသည် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ နေပူပြင်းခြင်း တို့ကြောင့် အလွယ်တကူဆုံးရှုံးလွယ်ပြီး ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းပျက်စီးနိုင်သည်။ ရေဓါတ်များပါကလည်း ကျောက်ကပ်မှ စွန့်ထုတ်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းသည်။ ရေနှင့်ဓါတ်ဆား မတည်ငြိမ်မှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

(င) အာဟာရဓါတ်၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များချို့တဲ့ခြင်း

- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များတွင် အာဟာရဓါတ်၊ သံဓါတ်များ ချို့တဲ့၍ ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်။

(စ) သွေး၊ သကြားဓါတ်ထိန်းသိမ်းမှုချို့ယွင်းခြင်း (Impaired Glucose Tolerance)

- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ သွေးအတွင်း အချို့ဓါတ်ကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အင်ဆူလင်ထုတ်မှုနည်းပါးလာသဖြင့် ဆီးချိုရောဂါကဲ့သို့ အချို့ဓါတ်များ နေကြောင်း တွေ့ရတတ်သည်။ ဆီးချိုကျဆေးကျွေးလျှင် အန္တရာယ်ရှိတတ်သဖြင့် အချို့ကို လျှော့စားခိုင်းခြင်းသာ အန္တရာယ်နည်းစေသည်။

၃။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အများထက်ထူးခြား၍ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်တတ်သော သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို လေ့လာရန်မှတ်တမ်း အချက်အလက်များ လေ့လာစုဆောင်းဆဲ



ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ပြဿနာများမှာ အောက်ဖော်ပြပါ အခြင်းအရာများဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ရပါသည်။

- ခံတွင်းဖုံးအမြွှေး (Oral Mucosa) များပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာ၍ သွားမြစ်ခြေတွင် သွားပိုးစားရောဂါများ ပိုမို ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- သွားမြစ်ခြေများပေါ်လာခြင်း။
- (၆၅-၇၄)နှစ်အုပ်စုတွင် ၇.၃ ရာခိုင်နှုန်းသော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် များ၌ သွားများမရှိတော့ခြင်း။
- သွားအံကပ်များတပ်ဆင်ရခြင်း။
- သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် ခက်ခဲခြင်း။
- သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးပညာချို့တဲ့ခြင်း။

၄။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မျက်စိရောဂါဆိုင်ရာပြဿနာများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သက်ကြီးရွယ်အို ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် မျက်စိအမြင်ကို ချို့ယွင်းစေသောအဓိကပြဿနာ (၃) ခုရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်ရောဂါနှင့် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါတို့ဖြစ်ကြပါသည်။

(က) အတွင်းတိမ်ရောဂါ

အိုမင်းခြင်းသည် အတွင်းတိမ်ဖြစ်ပွားမှု၏ အဓိက အကြောင်းတရားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အိုမင်းခြင်းတွင်

ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲမှုများကြောင့် မည်သို့မည်ပုံ အတွင်းတိမ်  
ဖြစ်ရကြောင်းတိကျစွာ မရှင်းလင်းနိုင်သေးပေ။ အတွင်းတိမ်  
ကြောင့် မျက်စိအမြင်ကွယ်ကြရပြီး ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့် အမြင်  
အာရုံကို ပြန်လည်ရရှိကြပါမည်။

(ခ) ရေတိမ်ရောဂါ

ရေတိမ်ရောဂါသည် မျက်လုံးအိမ်အတွင်း ဖိအားများ  
လာပြီး မျက်စိအာရုံကြောမှာ ယင်းဖိအားကြောင့် ချိုင့်ခွက်  
ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပေါ်၍ အာရုံကြောမျှင်များ တဖြည်းဖြည်း  
ပျက်စီးရပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊  
ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မှုန်ဝါးလာခြင်း၊ မျက်စိမြင်  
ကွင်းကျဉ်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်၍ အချိန်မီမကုသနိုင်ပါက  
(၁)ရက်မှ (၃) ရက်အတွင်း မျက်မမြင်ဘဝသို့ ရောက်ရှိစေပါ  
သည်။ ရေတိမ်ရောဂါကို အချိန်မီဆေးဝါးဖြင့် ကုသပေးခြင်း၊  
ခွဲစိတ်ကုသခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါသည်။

(ဂ) မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ

ဤရောဂါသည် အရွယ်မရွေးဖြစ်ပွားသဖြင့် သက်ကြီး  
ရွယ်အိုများအတွက်လည်း ဂရုပြုကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရန်  
လိုသည်။ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ရောဂါပိုးတစ်မျိုး ကြောင့်  
မျက်ကြည်လွှာနှင့်မျက်မှေးတို့ ရောင်ရမ်းလာပါသည်။ ယင်းကို  
မကုသသော် ကာလကြာပါက မျက်မှေးတွင် အမာရွတ်ဖြစ်ပွား  
ခြင်း၊ မျက်တောင်များ အတွင်းကုတ်၍ မျက်တောင်စိုက်ခြင်း၊

မျက်ခွံထုတ် မျက်ကြည်နာဖြစ်ခြင်းနှင့် မျက်စိအပြင်တိမ်တို့ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်၍ မျက်စိကွယ်ကြရသည်။ မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါကို ၁ ရာခိုင်နှုန်း တက်ထရာဆိုက်ကလင်း မျက်စဉ်းဖြင့်ကုသနိုင်ပြီး မျက်တောင်ကုတ်ခြင်း၊ မျက်တောင်စိုက်ခြင်းတို့ကို အလွယ်တကူ ခွဲစိတ်ကုသ ပျောက်ကင်းပါသည်။

(ဃ) အခြားသောပြဿနာများ

- ဆီးချိုရောဂါကြောင့် မျက်စိတွင်တိမ်ဖြစ်ပွားခြင်း
- သွေးတိုးရောဂါကြောင့်စက္ကူအာရုံထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း
- အိုမင်းခြင်းကြောင့် မျက်စိအာရုံခံလွှာပျက်စီးခြင်း (Senile Macular Degeneration) စသော ပြဿနာများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။

၅။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

(က) နားနှင့်ဆိုင်သောပြဿနာများ

- အသက်ကြီး၍နားလေးခြင်း။ အသက် (၇၀) နှစ် နောက်ပိုင်း ရှိလူကြီးများ၏ ၃၀ % မှ ၄၀ % တွင် အကြားအာရုံချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဖြစ်ပေါ်သော အကြောင်းရင်း (၂) ခုမှာ အသက်ကြီးမှုကြောင့် နားအတွင်းရှိ အသံလှိုင်း သယ်ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ယိုယွင်းမှုနှင့် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ယိုယွင်းခြင်း တို့ဖြစ်ကြသည်။ ထို့အပြင် ဆူညံသံကြောင့် ထိခိုက်မှု နှင့် နားအင်္ဂါ

အစိတ်အပိုင်းများအား ထိခိုက်နိုင်သော ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု အခြေအနေများသည်လည်း သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ အကြား အာရုံချို့ယွင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

စကားလုံးကို ပီသကွဲပြားစွာ မကြားရခြင်း။ ဤပြဿနာ သည် နားလေးခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ စကားသံ ကိုကြားရသော်လည်း စကားလုံးကွဲပြားပြား မသိခြင်း သည် နားအတွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ စွမ်းရည် ကျဆင်းမှုနှင့် ဆက်နွယ်လျက်ရှိသည်။

- ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီလုပ်ငန်းများကျဆင်းခြင်း။  
ခန္ဓာကိုယ်၏ ဟန်ချက်ညီအောင် ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းများ၊

ဥပမာအားဖြင့် - ခန္ဓာကိုယ် မတ်တပ်ရပ် အနေအထား၌ မျက်စိမှိတ်ထားစဉ် တည့်မတ်စွာ ရပ်ထားနိုင်ခြင်း၊လမ်း လျှောက်နိုင်ခြင်းစသည်တို့၌ ယိုယွင်းမှုများကို သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ တွေ့ရပါသည်။ ဟန်ချက်ညီမှု ယိုယွင်းခြင်း ကြောင့် ယိမ်းယိုင်လဲကျ၍ ထိခိုက်မှုများဖြစ်လေ့ရှိပါ သည်။

(ခ) နှာခေါင်းနှင့်လည်ချောင်းပြဿနာများ

- နှာခေါင်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ သက်ကြီးရွယ်အို ပုဂ္ဂိုလ် များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်မှာ နှာခေါင်းပတ်လည် အရိုးဂလိုင်း များ ရောင်ရမ်းခြင်း (Sinusitis) ပြဿနာပင် ဖြစ်သည်။ ဤပြဿနာ၏ မူလအကြောင်းရင်းမှာ အထက်ပိုင်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးများ ဝင်ရောက်လာပြီးနောက် ဆက်တိုက်ဖြစ် ပေါ်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤပြဿနာကို ထိရောက်စွာ ကုသမှု မရှိပါက မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပိုးများခန္ဓာကိုယ် အတွင်း ပျံ့နှံ့ခြင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သောကြောင့် ထိထိရောက်ရောက် ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။

- သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များတွင် လည်ချောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အစာမျိုရန်ခက်ခဲသော ပြဿနာဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤပြဿနာသည် အသက်ကြီးရင့်အိုမင်းသောအခါ မေးရိုးသေးသိမ်သွားခြင်း၊ ဝါးသောကြွက်သားများ၏ အင်အားလျော့နည်းလာခြင်း၊ အစာရေမျိုကြွက်သားများ၏ ညှစ်အားလျော့နည်းလာခြင်း စသည်တို့ပေါင်းစု၍ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါများ၊ ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့်လည်ပင်း၊ လည်ချောင်းတို့တွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါများ စသည်တို့ကြောင့် အစာမျိုရန်ခက်ခဲသောပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်။

၆။ မီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာပြဿနာများ

မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ ပျမ်းမျှသွေးဆုံးသော အသက်မှာ (၄၈.၈) နှစ်ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ကြီး၍ နှစ်ရှည်ကြာမြင့်စွာ အီစထရိုဂျင် ဟိုမုန်းခါတ် နည်းပါးလာခြင်းကြောင့် အသက်ကြီးအမျိုးသမီးများတွင် မီးယပ်ပြဿနာအမျိုးမျိုးဖြစ်လာကြသည်။

အသက် (၆၀) နှစ်နှင့် အထက် အမျိုးသမီးများတွင် တွေ့နိုင်သော မီးယပ်ပြဿနာမှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

(က) အမျိုးသမီးအင်္ဂါအပြင်ပိုင်းယားယံခြင်း(သို့မဟုတ်)နာခြင်း။  
ဤဝေဒနာသည် များသောအားဖြင့် အင်္ဂါအပြင်ပိုင်း၌ ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်း၊ ဗိုလက်ရောဂါ ကူးစက်ခြင်း (Candidiasis) နှင့် အဟာရချို့တဲ့ခြင်းစသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

(ခ) အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှအရည်ဆင်းခြင်းနှင့်နာခြင်း။

ရင့်ရော်မှုကြောင့် အမျိုးသမီးအင်္ဂါ၏ အတွင်းပိုင်း ရောင်ရမ်းခြင်း (Senile Vaginitis) နှင့် အမျိုးသမီးအင်္ဂါအတွင်း ပြင်ပ ပစ္စည်းဝင်ရောက်နေခြင်းနှင့်ကပ်ပါးရောဂါပိုးများ(Trichomonas, Amoeba) စသည်တို့ကြောင့် ဤပြဿနာ ဖြစ်လေ့ ရှိပါသည်။

(ဂ) အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှသွေးဆင်းခြင်း။

ဤလက္ခဏာနှင့် ပတ်သက်၍ အများဆုံး တွေ့ရလေ့ ရှိသောရောဂါမှာ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ အမျိုးသမီး အင်္ဂါကင်ဆာဆိုဖြစ်ကြပါသည်။

(ဃ) သားအိမ်နှင့်အမျိုးသမီးအင်္ဂါအောက်သို့ကျဆင်းနေခြင်း။

(Utero-Vaginal Prolapse) ယခင်သားသမီး မွေးဖွား ခဲ့ဖူးခြင်း နှင့် သွေးဆုံးစဉ်ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် အထိန်း ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အသက်ကြီး

သောအမျိုးသမီးများတွင် အများဆုံးဆေးရုံတက် ခွဲစိတ်ကုသရ သော ဝေဒနာဖြစ်သည်။

(င) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းအလုံးပေါ်ခြင်း။

များသောအားဖြင့် မမျိုးဥအိမ်တွင် ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း (Ovarian Cancer) ကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်၌ အလုံးစမ်းသပ် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

(စ) ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ။

အသက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များတွင်ဖြစ်သော ဆီးပြဿနာများမှာ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ အာရုံကြောချို့ယွင်းမှု၊ အင်္ဂါရောင်ရမ်းမှု၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့မှုတို့ကြောင့် ဆီးသွားရန်ခက်ခဲခြင်းနှင့် ဆီးမသွားနိုင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖောက်ပြန်မှုများသည် ကာလအတန်ကြာမှ သိသာမြင်သာပါသည်။ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း အမျိုးမျိုး ဖောက်ပြန်နေသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနစိတ်တို့သည်ကား ထင်သာ မြင်သာရှိလှပါသည်။ ချက်ချင်းပေါ်လွင်ထင်ရှားတတ်သည်။ နုပျိုစဉ်ကာလတွင် အသိတရား ဖြင့် မိမိ၏စိတ်ယဉ်ကျေးမှုအတွက် အလေ့အကျင့်မရခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ သည် အိုမင်းလာသောအခါ စိတ်မုန်တိုင်းများ ပိုမိုပြင်းထန်တတ်ပါသည်။ ဇရာတရားသည် စိတ်နှင့်သက်ဆိုင်သော တစ်နည်းနာမ်တရားနှင့် သက်ဆိုင်သောလုပ်ငန်းများကို ဖောက်ပြန်စေသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ နည်းနည်းဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် များများဖောက်ပြန်ခြင်းသာလျှင် ကွာခြား ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိ

သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာမှုကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိနိုင် ပါသည်။

၁။ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားလျော့နည်းခြင်း

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အချက်အလက် အသစ်အဆန်းများကို ဦးနှောက်တွင် သိမ်းဆည်းမှတ်သားနိုင်သော စိတ်အားကျဆင်း လာတတ် ပါသည်။ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောတွင် အချို့သောဆဲလ်များ တစ်ဖြည်း ဖြည်း ယိုယွင်းလာမှုကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအား သည် အခြေခံပညာရေး အဆင့်၊ မူလ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့် ပတ်ဝန်း ကျင် အချက်အလက်များနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြားကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

၂။ သတိမေ့လျော့ခြင်း

သတိမေ့လျော့ခြင်းသည် အထက်ပါနံပါတ် (၁) အချက်နှင့် များစွာ သက်ဆိုင်ပါသည်။ မှတ်သားနိုင်မှု စွမ်းအားကျဆင်းလာသည်နှင့်အမျှ မှတ်သားထားသော အချက်အလက်များကိုလည်း ကြာရှည်စွာ ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုမရှိတော့ပါ။ တစ်နည်းဆိုသော် မေ့လျော့ခြင်းများဖြစ်လာ ပါသည်။ သို့သော် သက်ကြီးအများစုတွင်ငယ်စဉ်က မှတ်သားထားခဲ့သော အချက်အလက်များနှင့် ဦးနှောက်တွင်စွဲမြဲသော အကြောင်းအရာများကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး အသက်ကြီးရင့်လာ သောအခါ ထပ်မံမှတ်သားရသော အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များ ကိုမူ ကြာရှည်စွာထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။



၃။ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်မှုအားနည်းလာခြင်း

လူတို့၏ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဖြစ်သော လက်ခံရရှိထားသည့် အချက်အလက်အပေါ် စူးစမ်းခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားခြင်းနှင့် အတည်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များတွင် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၌ အားနည်းလာတတ်ပါသည်။ နုပျိုစဉ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်သော် သွက်လက်ထက်မြက်မှု လျော့ဆင်းလာတတ်ပါသည်။ သို့သော် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမဟုတ်ပါ။ အထက်တွင်ဖော်ပြသကဲ့သို့ တစ်ဦးချင်း၏ ပညာရေးအခြေခံ၊ စိတ်နေသဘောထား၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကွာဟမှု (ဥပမာ လူငယ်များပြောဆိုသော အချက်အလက်များသည် မိမိတွေ့ကြုံဖြတ်သန်းခဲ့ရသော အခြေအနေများနှင့် များစွာကွာခြားလျက်ရှိခြင်း) စသည်တို့နှင့် များစွာအကျုံးဝင်လျက်ရှိပါသည်။

၄။ စိတ်အားငယ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသူတိုင်း မိမိမလိုလားသော ဇရာတရားနှင့် မလွဲမရှောင်သာ ရင်ဆိုင်ကြရပြီဖြစ်သောကြောင့် မသိစိတ်မှ စတင်၍ စိတ်အားငယ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ဤစိတ်အားငယ်ခြင်းသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နုပျိုခြင်းနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်လာခြင်းသည် တစ်ဖြည်းဖြည်းထင်ရှားလာသောအခါ မိမိကိုယ်ကိုမိမိမပိုင်သောအဖြစ်ကို သတိရစေပါသည်။ မိမိဘဝနေဝင်ချိန် ရောက်နေကြောင်းအမှတ်ရစေပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခင်နှစ်သက်သော ဘဝသံယောဇဉ်၊ သားရေးသမီးရေး၊ လူမှုစီးပွားရေးကိစ္စ အရပ်ရပ်အပေါ် တွယ်တာသော သံယောဇဉ်၊ လောကီရေးရာများတွင် မိမိဖြစ်စေလိုသည်

များ မဖြစ်လာသောကြောင့် ပေါ်ပေါက်ရသည့် အလိုမပြည့်မှု စသည်တို့ ကြောင့် စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

အချို့သော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များတွင် မိမိတို့၏ဘဝကြင်ဖော်ဇနီး၊ ခင်ပွန်းတို့နှင့် ချစ်ခင်နှစ်သက်အပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကွယ်လွန်ခဲ့ခွာရသော အခါများတွင် စိတ်အားငယ်ခြင်းမှာ ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိရ တတ်သည်။ စိတ်အားငယ်ခြင်းမှ လွန်ကဲလာသောအခါ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း (Depression) အဆင့်သို့ ရောက်ရှိတတ်ကြပြီး မိမိအသက်ကိုပင် မိမိ ရန်ရှာသော အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၌ဖြစ်သော စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ် ကျခြင်းသည် အခြားအကြောင်းပေါင်း မြောက်မြားစွာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သားသမီးဆွေမျိုးတို့၏ အထောက်အကူ မရဘဲ မိမိ၏ရပ်တည်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်အားထုတ်နေရသော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၊ မိမိအိမ်ထောင်စုအတွင်း အရေးမပါသော အနေ အထားသို့ ရောက်ရှိနေသည့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၊ မသန်စွမ်းမှုကြောင့် မိမိ၏နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုအတွက် သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုနေရ သူများစသော အခြေအနေများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ စိတ်ဓါတ် အနေအထားကို ယိမ်းယိုင်စေပါသည်။

၅။ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ငယ်မှုပြန်ခြင်း၊ စိတ်မနှံ့ခြင်း (Dementia)

သက်ကြီးရွယ်အိုတိုင်း စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း မဖြစ်သော်လည်း ငယ်စဉ်က ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (Personality) များ ထင်ထင်ရှားရှား ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ ဥပမာ- စိတ်မြန်ခြင်း၊ သည်းမခံ

နိုင်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားရာမှ ပြန်သောက်ခြင်း၊ ထမင်းခိုင်းတွင် အလိုမပြည့်ခြင်း၊ မိမိဆန္ဒအလိုအတိုင်း တစ္ဆေထိုးဆောင်ရွက်လိုခြင်း၊ အလွန်စကားပြောလိုခြင်း စသည်တို့မှာ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးချင်းတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။

အချို့သော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များမှာမူ စိတ်ဇေဝေဝေဖြစ်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းပြောဆိုခြင်း၊ ငယ်မူပြန်အပြုအမူများ ဆောင်ရွက်ခြင်း စသည်ဖြင့် စိတ်အနေအထားမမှန်သော အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတတ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ဤသို့ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ စိတ်မမှန်ခြင်းစသော အပြောင်းအလဲ များသည် ရောဂါဘယဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဆက်စပ်၍သော်၎င်း၊ ရောဂါ ဘယကြောင့် ခိုဝဲရသည့် သွေးတိုးကျဆေး၊ နှလုံးရောဂါဆေး၊ ဆီးချို ကျဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးစသော ဆေးအမျိုးမျိုးတို့၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက် (Side Effects) ကြောင့်သော်၎င်း၊ မူလ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အားနည်းမှုကြောင့်သော်၎င်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြ ပါသည်။

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စိတ်အခြေအနေပြောင်းလဲမှုကို အစောဆုံး ဖော်ထုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းသည့် လက္ခဏာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ကနဦး စိတ်အနေအထားမမှန်သော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို စနစ်တကျ စောင့်ရှောက်ကုသပေးနိုင်ပါက အခြေအနေတိုးတက် ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါသည်။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အသက်ရှည်မှုအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းနေရုံနှင့် မလုံ

လောက်ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြည်လင်ခြင်း၊ တည်ကြည်ခြင်းများ ဖြစ်စေရန် အလွန်လိုအပ်ပါသည်။

**သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရောဂါဝေဒနာကို စစ်ဆေးဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဆေးရှုံ့ ဆေးခန်းသို့သွန်းပို့ခြင်း**

- ၁။ ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း (HISTORY TAKING)
- ၂။ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း (INSPECTION)
- ၃။ လက်ဖြင့်စမ်းသပ်ခြင်း (PALPATION)

ဖော်ပြပါ နည်းလမ်း(၃)မျိုးဖြင့် အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများသည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရောဂါဝေဒနာကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

စင်စစ်သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကပြောပြသော ၎င်းတို့ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာသည် ရောဂါ၏လက္ခဏာများသာဖြစ်ပြီး အကြောင်းရင်းခံရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် အကျိုးဆက်များသာဖြစ်ပါသည်။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ ဝေဒနာနှင့်ပတ်သက်၍ ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း၊ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးခြင်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ခြင်းမှာ ရောဂါကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် သဲလွန်စအချက်အလက်များ ရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။ တွေ့ရှိသော အချက်အလက်များအပေါ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သုံးသပ်၍ ရောဂါကိုခန့်မှန်းရာတွင် သာမန်ရောဂါ ဟုတ်၊ မဟုတ် ဂရုစိုက်၍ ဆုံးဖြတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သာမန်ရောဂါဟုယူဆပါက အိမ်သုံး အဓိကဆေးဝါးများဖြင့်လည်းကောင်း၊ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ ဆန္ဒအရ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်လည်းကောင်း ကုသပြုစုရပါမည်။ လူနာကို နေ့စဉ်စောင့်ကြည့်လျှက် အထက်ဖော်ပြပါ

ဆေးများ သုံးစွဲသော်လည်း မပျောက်ကင်းလျှင် (သို့မဟုတ်) ရောဂါ ဝေဒနာ ပိုမိုဆိုးဝါးလာလျှင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၌ ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးမှူးနှင့် ပြသ၍ ကုသမှု ခံယူရန် ညွှန်းပို့ရပါမည်။

အကယ်၍ သက်ကြီးလူနာ၏ ဝေဒနာလက္ခဏာသဘောအရ သာမန်ရောဂါ မဟုတ်ဟု ယူဆလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အထူးစစ်ဆေး ရန် လိုအပ်လျှင်သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပါဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ ညွှန်းပို့ရပါမည်။

**လူနာအား ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်းပို့ရန် ပုံစံ**

ဝန်ထမ်းများသည် မိမိတို့၏ သက်ကြီးလူနာများကို ပြုစုကုသ၍ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ရာတွင်မှတ်တမ်းကို နမူနာပုံစံ အတိုင်း ပြုစုရန်လိုအပ်ပါသည်။ သက်ကြီးလူနာကို ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း သို့သွားရောက်ပြသရာတွင်လည်း အတတ်နိုင်ဆုံး မိမိကိုယ်တိုင်လိုက်လံ ပြသပေးရပါမည်။ အကယ်၍ ကျန်းမာရေးဌာနကပြုစု အသုံးပြုလျက် ရှိသော ညွှန်းပို့စာပုံစံရှိပါက ၎င်းညွှန်းပို့စာ ပုံစံတွင် ပြည့်စုံစွာရေးသား ဖြည့်စွက်၍ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့ဆောင်ပေးရပါမည်။ ညွှန်းပို့စာ ပုံစံ သီးသန့်မရှိပါက မိမိ၏မှတ်တမ်းပုံစံမိတ္တူပြုလုပ်၍ ပေးပို့ရပါမည်။ မိမိ ကိုယ်တိုင်လူနာကို လိုက်လံပြသခြင်းမပြုလုပ်နိုင်ပါက လူနာကိုစောင့် ရှောက်မည့် အိမ်သား (သို့မဟုတ်) အဖော်ကို ပြည့်စုံစွာမှာကြား၍ ပို့ဆောင် စေရပါမည်။

သက်ကြီးလူနာကို အိမ်တွင်ဆက်လက်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပညာ ပေးခြင်း

ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့သွားရောက် ပြသရသော သက်ကြီးလူနာကို ဆေးရုံတင် ကုသပြီး၍ အိမ်သို့ပြန်လွှတ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံ တင်ရန်မလိုဘဲ အိမ်တွင်နေထိုင်၍ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ပုံမှန်ပြသရန် လိုအပ်လျှင်သော်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် သက်ကြီး လူနာကို အိမ်တွင်ဆက်လက် ကြည့်ရှုပေးရန် (Follow – up) လိုပါသည်။ ထိုသို့အိမ်တွင် ဆက်လက်ကြည့်ရှုရသောအခါတွင် လူနာသည် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာရန်ကူညီဆောင်ရွက်ရပါ မည်။ ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးများ ပုံမှန်မှီဝဲရန်၊ ချိန်းဆိုသော နေ့ရက် များတွင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့မပျက်မကွက် သွားရောက်ရန် ကြည့်ရှု တိုက်တွန်းရပါမည်။ ထို့အပြင် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးပညာပေးအတွက် စနစ် တကျဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရောဂါအခြေအနေနှင့် မသင့်လျော်သော အစားအသောက်၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်စသည်တို့ကို ရှောင်ရန်၊ မိမိနှင့်မျှတသင့်မြတ်သော အစာအဟာရကို မှီဝဲရန်၊ အိပ်စက်နားနေချိန်နှင့် ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားချိန်တို့ သင့်တင့်မျှတစေရန် စသော အနေအထိုင်အပြုအမူများ ညီညွတ်သင့်မြတ်၍ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေး ပညာပေးရပါမည်။ ထို့အပြင် သက်ကြီးလူနာကို အနီးကပ်ပြုစုကြမည့် အိမ်သားကိုလည်း မှန်ကန်စွာပြုစုတတ်စေရန် သင်ကြားပြသပေးကြရ ပါမည်။

အပိုင်း (၅)

သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း  
ဆောင်ရွက်ချက်များကိုမှတ်တမ်းပြုစု၍  
အစီရင်ခံခြင်းနှင့်ဆန်းစစ်ခြင်း





**အပိုင်း (၅)**

**သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း  
ဆောင်ရွက်ချက်များကို မှတ်တမ်းပြုစု၍  
အစီရင်ခံခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း**

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတိုင်းသည် မိမိတို့ဆောင်ရွက်ရသော ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းတိုင်းအတွက် မှတ်တမ်းထားရှိခြင်း၊ မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ မိမိ၏အထက်အုပ်ချုပ်သူထံ မှတ်တမ်းများပေးပို့ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းတွင်လည်း မှတ်တမ်းများ၊ မှတ်ပုံတင်များ စနစ်တကျထားကြရပါမည်။ ထို့အပြင်မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းများ တိုးတက်မှု၊ ထက်မြက်မှု၊ ထိရောက်မှုတို့အတွက် ဆန်းစစ်ရာတွင်လည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

**မှတ်တမ်းပြုစုခြင်းနှင့် သတင်းပြန်ကြားခြင်း  
(Record Keeping, Returns and Information)**

မည်သည့်လုပ်ငန်းတွင်မဆို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရသူတိုင်းသည် ယင်းလုပ်ငန်း၏ အတိုင်းအတာနှင့်ပမာဏ၊ ကဏ္ဍအလိုက် ပြီးစီးရမည့် အချိန်နှင့် အောင်မြင်ရမည့်အတိုင်းအဆ စသည်တို့ကို ကြိုတင်စီမံသိရှိထားပြီးဖြစ်ရပါမည်။ လုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သောအခါ မိမိဆောင်ရွက်ပြီးစီးခဲ့သော လုပ်ငန်းများနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပြီးစီးရန် ကျန်ရှိနေသေးသောလုပ်ငန်းများကို သိရှိနိုင်ရန် လုပ်ငန်း မှတ်တမ်းများ ပြုစုထားရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်ကို စီမံခန့်ခွဲဆောင်ရွက်ရာတွင် နှိုးဆော်ထိန်း

သိမ်းခြင်း၊ ကြီးကြပ်ခြင်း၊ ဆန်းစစ်ခြင်းတို့အတွက် လုပ်ငန်းမှတ်တမ်းများ မရှိ မဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

ဝန်ထမ်းများသည် လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် မိမိအား ကြီးကြပ်သူ၊ အုပ်ချုပ်သူ၊ စီမံခန့်ခွဲသူအကြီးအကဲများအား မိမိလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှုနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း ပမာဏ၊ အရည်အသွေးတို့ကို အချိန်မှန်ပြန်ကြားသတင်းပို့ရမည် တာဝန်ရှိကြပါသည်။ သို့မှသာ မိမိလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သော အခြေအနေ၊ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်၊ ပြဿနာအခက်ခဲများကို တာဝန်ရှိသူများ သိရှိနားလည်ကြမည်ဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းအဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ကြပါမည်။ ထို့ကြောင့် မှတ်တမ်းပြုစုခြင်းနှင့် သတင်းပြန်ကြားခြင်းသည် လုပ်ငန်းများစီမံခန့်ခွဲ၍ အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အရေးပါသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

**သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းအတွက် မှတ်တမ်းပြုစုခြင်းနှင့် သတင်းပြန်ကြားခြင်းစနစ်**

**အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထားရှိရမည့်မှတ်ပုံတင်မှတ်တမ်းပုံစံများ**

- ၁။ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာအလိုက်သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များမှတ်ပုံတင်စာအုပ်။
- ၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုများဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှု မှတ်တမ်းပုံစံ။
- ၃။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အခြားသက်ဆိုင်သူများအား ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊ ဦးတည်အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း (FGD)၊

အတိုင်ပင်ခံ ဆွေးနွေးခြင်း(Counselling)၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု မှတ်တမ်းပုံစံ စာအုပ်။

- ၄။ ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ညွှန်းပို့ခြင်းမှတ်တမ်းပုံစံ။
- ၅။ သက်ကြီးရွယ်အိုများပြောင်းရွှေ့ခြင်း မှတ်တမ်းပုံစံ။
- ၆။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ သေဆုံးမှု၊ မှတ်တမ်းပုံစံ။
- ၇။ လစဉ်၊ သုံးလပတ်နှင့် နှစ်စဉ်သတင်းပြန်ကြားခြင်းပုံစံ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် သီးသန့်ပုံစံများရှိမည်မဟုတ်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊လူမှုရေးအရကူညီပံ့ပိုးခြင်းစသော ဆောင်ရွက်မှုတိုင်းကို နေ့စဉ်ဒိုင်ယာရီမှတ်တမ်းတွင် မှတ်သားထားရှိ၍ လစဉ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တွေ့ဆုံသောအခါ မိမိ၏လုပ်ဆောင်ချက်ကို သတင်းပြန်ကြားကြရပါမည်။

ဝန်ထမ်းများသည် လစဉ်သတင်းပြန်ကြားခြင်း ပုံစံ(Return Form) ဖြင့် သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာန (ဒေသန္တရ ၊ ကျေးလက်) သို့ မိမိတို့လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်ကို စုစည်းရေးသွင်း၍ ပေးပို့ကြရပါမည်။ ၎င်းကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးမှူးတို့က ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်းထံမှ ပေးပို့သောအချက်အလက်များကို စုစည်း၍ မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးထံ ပေးပို့ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

**နူးဆော်ထိန်းသိမ်းခြင်း(Monitoring)**

နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော လုပ်ငန်းများသည် ကြိုတင်စီမံထားသည့် အစီအစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းရှိ၊ မရှိ တိုးတက်မှု ရှိ၊ မရှိ စသည်တို့ကို စံနစ်တကျကြည့်ရှုသုံးသပ်၍ လုပ်ငန်းများအချိန်မီ ပြီးမြောက်စေရန် တိုက်တွန်းခြင်း၊ တည့်မတ်ပေးခြင်းစသည်တို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

**လုပ်ငန်းဆန်းစစ်ခြင်း(Evaluation)**

လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းများအတွက် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်မှုရှိ၊ မရှိစနစ်တကျ လေ့လာအကဲဖြတ်၍ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများမှ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်စသည့် သင်ခန်းစာများကို မှတ်သားနာယူခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဤအတွေ့အကြုံနှင့် သင်ခန်းစာများသည် နောင်ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းအတွက် ကြိုတင်စီမံချက်ရေးဆွဲရာတွင် အဖိုးတန်သောသွင်းအားစု (INPUTS) များဖြစ်ကြပါသည်။

အပိုင်း (၆)

သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်  
နည်းလမ်းများ

**အပိုင်း (၆)**

**သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် နည်းလမ်းများ**

သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနှင့် မိမိဘာသာ အဖော်မပါဘဲ ရပ်တည် သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ရန် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှ ဖြစ်နိုင်ပါမည်။ ဤကဲ့သို့ ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်ရန် မိမိ၏အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် တို့ကို အချိန်မီပြုပြင်ရန် လိုအပ်လှပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် မဖြစ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့် ရှောက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် လက်ရှိသက်ကြီးများ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုအလေးထား ဆောင်ရွက်ရပါသည်။

**သက်ကြီးများရောဂါပြဿနာဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများ (Health Risks of Older Individuals)**

- ၁။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။ (Malnutrition)
- ၂။ အသီးအရွက်များ လုံလောက်စွာ မစားသုံးခြင်း။ (Inadequate Consumption of fibres and fruits)
- ၃။ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါး၍ သက်သာသောအနေအထားတွင် နေတတ် လာခြင်း။ (Physical inactivity and sedentary life style)
- ၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ (Smoking)
- ၅။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း။ (Excessive alcohol consumption)
- ၆။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလွယ်ခြင်း။ (Prone to accidents)
- ၇။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း။ (Common cancers)

၈။ နှလုံးသွေးကြောအဆီဖုံးရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း။  
(Atherosclerotic vascular diseases)

၉။ မိမိသဘောအလျောက်ဆေးသောက်များခြင်း၊ မှားခြင်း။  
(Adverse drug reactions from self medication management practices)





**၁။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း**

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဆိုရာ၌ အစာစားလွန်ခြင်းနှင့် အစာနည်းလွန်းခြင်း နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်ပါသည်။ အစားများ၍အလွန်၊ အလွန်၍သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါစသည့် ရောဂါများဖြစ်လာနိုင်သည်။ အစားနည်းလွန်း၍ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး၊ ပိန်လိုကာ အတွဲအကူမပါဘဲ မသွားနိုင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းပြီး ရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူ ဝင်လာနိုင်၍ အနာရှိလျှင်လည်း မကျက်နိုင် စောစောသေဆုံးနိုင်သည်။

သက်ကြီးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်လိုအပ်သော စွမ်းအင်များသည် အသက် အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ လျော့ပါးလာပါသည်။ သက်ကြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင် လှုပ်ရှားမှုနည်းလာသည်။ အစာချေဖျက်နိုင်စွမ်းအားများ ကျဆင်းလာသည်။ မလှုပ်တော့မဆာ-မဆာတော့မစား ဆိုသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပြီး၊ အစားအစာများကိုလည်း ယခင်ငယ်ရွယ်စဉ်ကဲ့သို့ ခံတွင်း မတွေ့နိုင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အရသာသော်လည်းကောင်း၊ အနံ့သော်လည်းကောင်း မကြိုက်တတ်သည့်အပြင် သွားမရှိ၊ သွားဖုံးယောင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တည်း အဖော်မဲ့ခြင်းများပါ ဖြစ်တတ်လာ၍ ပိုမစားဖြစ်တော့ပါ။ သက်ကြီးများအနေနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများ ဖိစီးနိုင်ခြင်း၊ စိတ်တို့၏မှိုင်းခြင်း၊ ထိုင်းခြင်း၊ သောက်ထားသောဆေးများ၏ ဆိုးကျိုးအာနိသင်များ စသည့်တို့သည် အစားနည်းရခြင်း အကြောင်း အရင်းများ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

**၂။ အသီးအရွက်များ လုံလောက်စွာမစားသုံးခြင်း**

အသက်ကြီးသူများအနေနှင့် အသီးအရွက်များကို လုံလောက်စွာ စားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့ အနေနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ၊ အရွက်

များစားမှ ဝမ်းလျှောလျှောရှူရှူ သွားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ကြီးသူများအား ဝါးစားနိုင်ရန် အသီးအရွက်များ သေးသေးလှီးချွတ်၍ ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

**အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းအားကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ**

- ၁။ ကြေလွယ်သောအစာ၊ ပျော့ပျောင်းသောအစာများစားပေးရန်။
- ၂။ သစ်သီး၊အသီးအရွက်၊ သစ်ဥသစ်ဖုနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးပိုစားရန်။
- ၃။ သကြားနှင့်အချိုများရှောင်သင့်ပါသည်။
- ၄။ နွားနို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ငါးသေးသေးလေးများ၊ ဟင်းရွက်စိမ်းများကို ကယ်လစီယမ်ဓါတ်များ ရရှိပြီး အရိုးပွခြင်းရောဂါ ကာကွယ်ရန် စားသုံးပေးသင့်ပါသည်။
- ၅။ ဆားစားသုံးမှုလျှော့သင့်ပါသည်။ ငါးပိ၊ ငံပြာရည် အငန်လျှော့သင့်ပါသည်။
- ၆။ အချို့အစားအစာများ၊ ဥပမာ ခါကြက်ဥနီ၊ ကန်စွန်းဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် လိမ္မော်သီးများတွင် အသက်ရှည်သော အဆင်းလှသောဓါတ်များ (Anti Oxidant ) ပါဝင်ပါသဖြင့် ကင်ဆာရောဂါနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုရောဂါများကို ကာကွယ်ပါ သည်။
- ၇။ အသက်ကြီးလျှင်ဗီတာမင်များ (Vitamins and Micro nutrients) ပိုမို စားသင့်ပါသည်။
- ၈။ အစားအသောက်အမယ်တိုင်း၏ အပိုင်းတစ်ပိုင်းကိုသာ စားရန် ဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက်တစ်ခုကို မကြိုက်လျှင် အခြားအာဟာရဖြစ်မည့် အစားတစ်ခုကို ပြောင်းစားသင့်ပါသည်။ ငွေကုန်ပြီး အာဟာရမဖြစ်သည့် အစားမျိုးကို ရှောင်သင့်ပါသည်။

- ၉။ ရေမငတ်သည့်တိုင် တစ်နေ့လျှင် ရေ(၆)ခွက်မှ (၈)ခွက် သောက် ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၁၀။ သက်ကြီးများအစားစားလျှင် မိသားစုထဲမှ တစ်စုံတစ်ယောက်က အတူစား၍သော်လည်းကောင်း အနားတွင် ထိုင်၍သော်လည်းကောင်း အဖော်ပြုသင့်ပါသည်။

**၃။ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါး၍သက်သာသောအနေအထားတွင်နေတတ်လာခြင်း**

အသက်အရွယ်ကြီးရင့် လာသည်နှင့်အမျှ သန်စွမ်းမှု၊ အင်အား ရှိမှုများ၊ ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုများ၊ အထူးသဖြင့် နှလုံးကြွက်သား ခိုင်မာမှုသည် တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းလာပါသည်။ ငယ်စဉ်ကာလတွင် ထိုင် နေတတ်သောသူ၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းသောသူဖြစ်ပါက ပို၍ဆိုးပါမည်။

သက်ကြီးများတွင်နေ့စဉ်မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူသည် အသက် ပိုရှည်ရှည်နေရသည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ကာကွယ်သည်။ ကိုယ်အလေး ချိန်ပုံမှန်စေသည်။ အရိုးပွခြင်းဘေးကိုလည်း ကာကွယ် သည်။ ကြွက်သားသန်မာမှု၊ လှုပ်ရှားနိုင်မှုကိုလည်း ကောင်းစေသည့် အပြင် စိတ်ကြည်လင်ချမ်းသာမှုကိုပါ ဖြစ်စေသည်။

**လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နည်း**

- ၁။ တစ်ပတ်လျှင် ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အထိ၊ တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် ၂၀ မှ မိနစ် ၆၀ ထိ အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ၂။ အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်သက်သာပြီး၊ လွယ်ကူအဆင်ပြေ သောလမ်းမှန်မှန်လျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို သက်ကြီး များအနေနှင့် လုပ်သင့်ပါသည်။



၃။ ဝူရှူးခေါ် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ကစားရသော တရုတ်သိုင်းကစားနည်းသည်လည်း သက်ကြီးများနှင့် သင့်တော်ပါသည်။

၄။ မည်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်လုပ် အသက်ကြီးသူများကို သတိပေးထားရပါမည်။ ရင်ဘတ်အောင့်လာလျှင် လှုပ်ရှားမှုမှ ချက်ချင်းရပ်၍ နားနေရန်၊ အသက်မှန်မှန်ရှူရန် စသည်တို့အား ပြောပြထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

**၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း**

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အသက်ကြီးသူများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၊ အသက်ဆုံးမှုစသည်တို့အား ဖြစ်စေရန် အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သကဲ့သို့ ကာကွယ်၍ရသော ကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်ကြောင့် အသက်ကြီးသူများတွင် ချောင်းဆိုးရင်ကြပ် နာတာရှည်ရောဂါများအပြင်၊ ကင်ဆာရောဂါများကိုပါဖြစ်စေပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရိုးပွရောဂါ (Osteoporosis) သည်လည်း ဆက်နွယ်မှုရှိပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအပြင် ထိုသူ သည် ဝလည်းဝမည်၊ လှုပ်ရှားမှုလည်းနည်းမည်ဆိုပါက Functional Disability ခေါ်သာမန်အားဖြင့် လှုပ်ရှားနိုင်မှုစွမ်းအားများ အမြန်ဆုံး ကျဆင်းသွားနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါက ရနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးများ အလွန်များပါ ၍ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် တိုက်တွန်း

ပေးရပါမည်။ မဖြတ်နိုင်ဟုဆိုပါက လျှော့သောက်သင့်ကြောင်း ပြောပြရပါမည်။

ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုရပ်စဲနိုင်ရေး အထောက်အကူများ

- ၁။ ဆေးလိပ်မသောက်ရေးဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးမည့်သူများလိုအပ်ပါသည်။
- ၂။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးဝါးသောအကျိုးဆက်များ ဟောပြောသတင်းပေးနိုင်ရန် လိုပါသည်။
- ၃။ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းပညာပေးကားများ ပြသပေးရမည်။
- ၄။ စိတ်ဖိစီးမှုများအား အခြားနည်းများဖြင့်ဖြေဖျောက်ခြင်း၊ ဥပမာ- အခြားစိတ်ဝင်စားသည့် အလုပ်များလုပ်ရန် တွန်းအားပေးရပါမည်။
- ၅။ ဆေးလိပ်မသောက်မိစေရန်၊ အနီးအနားမှာ မီးခြစ်၊ ဆေးလိပ်ပြာခွက်စသည်တို့ မထားရန်၊ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သော မိသားစုဝင်ရှိပါက တတ်နိုင်သလောက် ၎င်း၏အရှေ့တွင် ဆေးလိပ်မသောက် မိရန်ရှောင်ရပါမည်။
- ၆။ ကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုပိုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းရပါမည်။
- ၅။ **အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း**

အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသော သက်ကြီးများ အနေနှင့် အောက်ပါ ရောဂါဝေဒနာများကို ခံစား ရပါမည် -

- နှလုံးကြွက်သားရောဂါ
- အသည်းကျွတ်ရောဂါ

- အစာအိမ်ယောင်ခြင်း
- ပန်ကရိယယောင်ခြင်း
- ခြေလက်များ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း
- သတိမေ့လျော့ခြင်း
- မကြာခဏလိမ့်ကျခြင်း၊ ချော်လဲခြင်း
- ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကျဉ်လာခြင်း

မြန်မာလူမျိုးအများစုအနေနှင့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်အား အရက်သောက်တတ်ပါသလားဟုမေးရန် အားနာတတ်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ချော်လဲ၍ ရောက်လာသောသက်ကြီးတစ်ဦးအား ရောဂါကြောင့် လဲကျခြင်း၊ အရက်မူး၍ လဲကျခြင်း၊ မျက်စေ့မှုန်၍လဲကျခြင်း စသည်တို့ကို ကွဲကွဲပြားပြားသိနိုင်ရန် စဉ်းစားမေးမြန်း ရန်လိုအပ်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင် အရက်သောက်ထားသလားဟု တိုက်ရိုက်မေးခွန်းမေးရန်၊ လူနာသတိမေ့နေပါက မိသားစုကို မေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

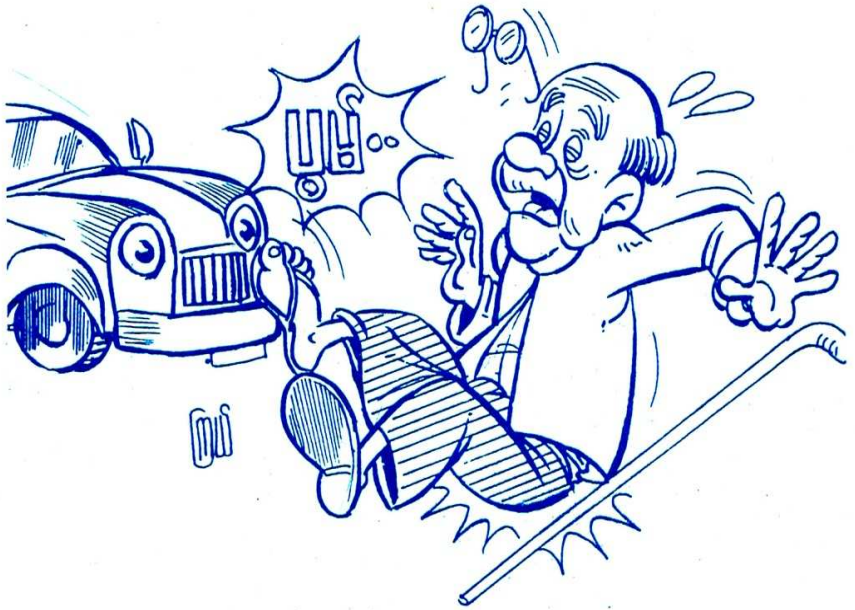
**သက်ကြီးရွယ်အိုအရက်ဖြတ်ရန် လိုအပ်ချက်များ**

- အာဟာရဖြည့်တင်းပေးရပါမည်။
- ဆေးရုံတက်၍ အရက်ဖြတ်ရပါမည်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးမှုအနေနှင့်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်တို့မှ သိုင်းဝိုင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။
- အရက်သောက်သူများစုပေါင်း၍ အရက်၏ ဆိုးကျိုးများ ဆွေးနွေးခြင်း၊ စုပေါင်းအရက်ဖြတ်ခြင်း။

**၆။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလွယ်ခြင်း**

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုဖြစ်တိုင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနှင့် ဦးစွာ နာကျင်သောဝေဒနာ စတင်ခံစားရမည်။ မိမိ၏လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း၊ ကိုယ် ကာယလုပ်ငန်း စွမ်းရည်လျော့နည်း (Functional Loss) လာမည်။ အကြာကြီးမလှုပ်ရှားရသည့်အတွက် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ် ပေါ်လာမည်။ နောင်ထိခိုက်မှာ စိုးရိမ်နေ၍ သူများအပေါ်မှီခိုတော့မည့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာမှာ အဆိုးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်ကိုမှမသွားရဲ မလာရဲဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း နေလေ့ရှိပါသည်။





**ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရင်းများ**

သက်ကြီးများအနေနှင့် မျက်စိမှန်၊ နားလေးသည့်အပြင် လမ်းလျှောက်လျှင် ဒယီးဒယိုင်နှင့် ပုံမှန်လမ်းမလျှောက်နိုင်ဘဲ ကြွက်သားအားလျော့မှုများ ရှိတတ်ပါသည်။ သတိမမှန်ဖြစ်ခြင်း၊ နှစ်ရှည်ကြာနေမကောင်းဖြစ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသည်လည်း သက်ကြီးများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြင်း အကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။ အပူအအေး၊ ထိသိမှုအားလျော့နည်းလာ၍လည်းဖြစ်ပါသည်။

**သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ**

- ၁။ သက်ကြီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် မြင်သာထင်သာသော အရောင်များ သုံးရမည်။
- ၂။ ထိခိုက်နိုင်သော အတားအဆီးပစ္စည်းများဖယ်ထားရမည်။
- ၃။ အလင်းရောင်ကောင်းစွာပေးရမည်။
- ၄။ ဖိနပ်အပြားအပါးကိုသာစီးစေရမည်။
- ၅။ ၎င်းဖမ်းကိုင်၊ ဆုပ်ကိုင်နိုင်မည့် ပစ္စည်းများ ထားပေးရမည်။
- ၆။ နားကောင်းစွာကြားအောင် နားဖာချေးပိတ်ဆို့မှုမရှိစေရန် မှန်မှန် နားဖာချေး ကလော်ပေးရမည်။
- ၇။ မျက်မှန်ပါဝါကိုက်အောင် နှစ်စဉ်စမ်းသပ်ပေးရမည်။
- ၈။ တုတ်ကောက်၊ တောင်ဌေးသုံး၍ သွားလာရန် အားပေးရမည်။
- ၉။ လှဲလျောင်းနေရာ၊ ထိုင်နေရာမှ ချက်ချင်း လျင်လျင်မြန်မြန် မထရန် သတိပေးရပါမည်။ ရုတ်တရက် သွေးပေါင်းချိန်ကျ၍ လဲကျနိုင်ပါသည်။

၇။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

အသက်ကြီးခြင်း၊ အရွယ်အိုခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် အသက်ကြီးအရွယ်အိုခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းတို့ တိုက်ရိုက်ဆက်နွှယ်မှုအား ကောင်းစွာရှင်းလင်းပြ၍မရသော်လည်း၊ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပျက်ဆဲလ်များအား ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပြုပြင်နိုင်မှု နည်းပါးလာခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်စေသော မျိုးဗီဇများ (Activating of genes that stimulate cancer) ထကြွလာ၍၊ ကင်ဆာမဖြစ်စေသော မျိုးဗီဇများ (Suppression of genes that prevent cancer) အားနည်းလာ၍သော်လည်းကောင်း၊ မိမိသက်တမ်းတစ်လျှောက်ကြို တွေ့ခံစားခဲ့သော ကင်ဆာဖြစ်စေသောအရာများ (Life time exposure to Cancer) ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မှန်မှန်မစမ်း သပ်မိ၍သော်လည်းကောင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ပါ သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားပါက များသောအားဖြင့် ရောဂါရင့်မှ သိတတ်ကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် များသောအားဖြင့် သက်ကြီးများအနေနှင့် ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးရ သည်ဟူသောအသိမရှိခြင်း၊ ဤကဲ့သို့သော ရောဂါပြဿနာများကို မသိနားမလည်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာဖြစ်ပါက သေမည်ဟု သတ်မှတ်စွဲထင်၍ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါကျွမ်းမှ ဆရာဝန်ထံရောက်တတ်ကြပါသည်။

### ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

ရှေးဦးစွာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းအရင်းများကို ကြိုတင် သိနားလည်၍ ရှောင်ကြဉ်ကာ ဥပမာ - ဆေးလိပ်မသောက်တော့ဘဲ ဖြတ်ခြင်း၊ ကွမ်းမစားဘဲဖြတ်ခြင်း၊ အစားသင့်တင်လျှောက်ပတ်ပြီး ဘေးမဖြစ်စေသော အစာစားသုံးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန် လုပ်ခြင်း စသည်တို့ကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါက သက်ကြီးရွယ်အို ဘဝတွင် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သက်ကြီး များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ကင်ဆာရောဂါများကို ကြိုတင်သိနိုင်အောင် စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါမှ ပိုမိုထိရောက် ကာကွယ်မှုပေးခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသက်(၇၅)နှစ် အရွယ်တွင် ကင်ဆာဖြစ်ပွား နိုင်မှုသည် အသက် (၂၅) နှစ်အရွယ်ထက်စာလျှင် အဆ(၁၀၀) ဖြစ်ပွားနိုင် နှုန်းရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ Screening ခေါ် ကြိုတင်စမ်းသပ်ခြင်းများ၌- အဆုတ်ကင်ဆာကြိုတင်သိနိုင်ရန် - ဓာတ်မှန်ရိုက်ရပါမည် အူမကြီး၊ ဝမ်းအိမ်ကင်ဆာကြိုတင်သိနိုင်ရန် - ဝမ်းထဲတွင်သွေးပါမှုအား စစ်ဆေး ရပါမည်။

- စအိုမှ လက်နှိုက်၍ စမ်းသပ်ခြင်း (Per Rectal Examination)

Prostate ကင်ဆာကြိုတင်သိနိုင်ရန် - စအိုမှ လက်နှိုက်၍ စမ်းသပ်ခြင်း (Per Rectal Examination)

သားမြတ်ကင်ဆာကြိုတင်သိရန် - မိမိဖာသာရင်သားအား  
 ရေချိုးရင်းစမ်းသပ်နည်း  
 သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါအတွက် -အမျိုးသမီး သားအိမ်ဝမှ  
 အသားစ ထုတ်ယူစမ်းသပ်  
 ခြင်း (Pap smear)

**၈။ နှလုံးသွေးကြောအဆီဖုံးရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း**

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ (Ischaemic Heart Disease) ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ နှလုံးတွင်း လှည့်ပတ်နေသော သွေးလမ်းကြောင်း ပုံမှန် မဟုတ်တော့၍ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ နှလုံး သွေးကြောများကျဉ်းလာခြင်း၊ အဆီများ သွေးကြောအတွင်းနံရံတွင် ထူလာ၍ ပိတ်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါလက္ခဏာများအနေနှင့် လှုပ်ရှားမှု များဆောင်ရွက်နေစဉ် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ရင်တွင်းလေးလံပြီး ကြပ်လာ ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းအောင့်ခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း နှင့် လည်ပင်း၊မေးတို့တွင်ကျဉ်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကယ်၍ သွေးကြောကျဉ်းခြင်းသည် ဦးကျောက်သွေးကြောတွင် ဖြစ်ပါက လေဖြတ်နိုင်ပြီး၊ ခြေလက်သွေးကြောများတွင်ဖြစ်ပါက ခြေ၊ လက်များပုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပွားရေးအတွက် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ**

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်လိုပါသည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာစားရန်လိုပါသည်။
- သွေးတိုး၊ အဆီများခြင်းကို ထိန်းသိမ်းရန်လိုပါသည်။
- မိမိစိတ်ကို လျှော့ချတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရန်လိုပါသည်။
- ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုပါသည်။
- ရင်ဘတ်အောင့်လျှင် နီးရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား ပြသရန် လိုပါသည်။

၉။ မိမိသဘောအလျောက်ဆေးသောက်များခြင်း၊မှားခြင်း သက်ကြီးများအသောက်များလေ့ရှိသော ဆေးများမှာ-

- နှလုံးရောဂါကုဆေးများ
  - ဆီးဆေးများ
  - အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ
  - စိတ်ငြိမ်ဆေးများ
  - ဗိုက်အောင့်ပျောက်ဆေးများ
  - သွေးပေါင်ကျဆေးများ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုမှာ ထုံးစံအတိုင်း ဆေးသောက်ခြင်း အလေ့အကျင့် ရှိတတ်ပါသည်။ ဆေးသောက်ရန် သိသော်လည်း ဆေးညွှန်းများကို မေ့တတ်ကြပါသဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါသောက်မိ တတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဆေးများ၏ ဆိုးကျိုးအာနိသင်များကို ခံစားကြရတတ်ပါသည်။



ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ သက်ကြီးများ၏ ဆေးညွှန်းကို မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှ မကြာခဏ ကြည့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၂။ မိမိဘာသာ ဝယ်သောက်လို့ရသော လွယ်လွယ်ကူကူဆေးများကို များများ မသောက်မိစေရန် သက်ကြီးကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုမှ သတိထားရန်လိုပါသည်။
- ၃။ သက်ကြီးများနေထိုင်မကောင်းဖြစ်၍ ဆေးရုံဆေးခန်းပြုရပါက၊ ၎င်းတို့သောက်လက်စဆေးများကို ယူသွား၍ ပြသရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ၄။ ဆေးများ၏ ဖြစ်လာနိုင်သောဆိုးကျိုးများကို ၎င်းကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုဝင်များကို ပြောပြရန် လိုပါသည်။
- ၅။ သက်ကြီးများကိုဆေးပေးပါက အတတ်နိုင်ဆုံး ဆေးအရေအတွက် နည်းနည်းသာပေးရန် သတိပြုရပါမည်။
- ၆။ ဖြစ်လာနိုင်သော လက္ခဏာများကို သတိပြုကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၇။ ဆွေးပေါင်ကျလာလျှင်၊ ဝမ်းသိပ်ချုပ်လျှင်၊ ဆီးထိန်းမရ၊ ဆီးအောင့်လျှင်၊ လဲကျလျှင် ဆေးဆိုးကျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။



အပိုင်း (၇)

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အခြေအနေကို  
လွှမ်းခြုံလေ့လာခြင်း

### အပိုင်း (၇)

#### သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အခြေအနေကို လွှမ်းခြုံလေ့လာခြင်း

မြို့နယ်အတွင်း သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို စီမံချက်ဖြင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရေးအတွက် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများကို သိရှိထားရန် မလွဲမသွေလိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့သိရှိ လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် လွှမ်းခြုံလေ့လာခြင်း ပြုရပါမည်။ လွှမ်းခြုံလေ့လာခြင်းတွင် အချက်အလက်များ ကောက်ယူရသဖြင့် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှာ-

- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကိုယ်ရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များ
- နေ့စဉ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်မှုအခြေအနေ
- ကျန်းမာရေးအခြေအနေ
- လူမှုစီးပွားနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပံ့ပိုးမှုအခြေအနေ

တို့ကို လွှမ်းခြုံလေ့လာရာတွင် မြို့နယ်အတွင်း သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးထံ သွားရောက်၍ အချက်အလက်ကောက်ယူခြင်း မပြုနိုင်သောကြောင့်အားလုံးကို ကိုယ်စားပြုနိုင်သော နမူနာများရွေးချယ်၍ ကောက်ယူရပါမည်။ စံနစ်တကျ ကောက်ယူနိုင်ရန်လည်း မေးခွန်းလွှာ (သို့မဟုတ်) ဆန်းစစ်လွှာပုံစံများဖြင့် ကောက်ယူကြရပါမည်။ မေးခွန်းလွှာဖြင့် မေးမြန်းကောက်ယူရာတွင် တိကျမှန်ကန်သော အဖြေရရှိရန် မေးမြန်းကြရပါမည်။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ နားလည်ခံစားနိုင်သည့် စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများဖြင့် မူရင်းမေးခွန်း၏ အဘော် မပြောင်းလဲစေဘဲ ကျွမ်းကျင်ပါးနပ်စွာ ပြောဆိုမေးမြန်းကြရပါမည်။ မေးမြန်းရရှိသော အဖြေများကို

မေးခွန်းလွှာပုံစံတွင် တည့်မတ်မှန်ကန်စွာ ဖြည့်စွက်ကြ ရပါမည်။ ဤသို့  
ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ဝန်ထမ်းများ၏ တာဝန်ကျေပွန်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်း  
(လေ့လာရေးပုံစံ)

အမှတ်အသား: .....

ရက်စွဲ .....

၁။ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ

၁-၁။ မြို့နယ် .....

ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ .....

လမ်း: .....

အိမ်အမှတ် .....

၁-၂။ အမည် .....

၁-၃။ အသက် .....

၁-၄။ ကျား/ မ .....

၁-၅။ လူမျိုး: .....

၁-၆။ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ .....

၂။ ပညာရေးအဆင့်

၂-၁။ စာမရေး/မဖတ်တတ်

၂-၂။ ရေးဖတ်တတ်ရုံ

၂-၃။ မူလတန်း:

၂-၄။ အလယ်တန်း:

၂-၅။ အထက်တန်း:

၂-၆။ ဘွဲ့ရ

၂-၇။ ဘွဲ့လွန်

၂-၈။ အခြား:

၃။ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ

၃-၁။ အိမ်ထောင်ရှိ

၃-၂။ မုဆိုးဖို/မ

၃-၃။ သီးခြားနေ

၃-၄။ အိမ်ထောင်မပြုဖူးသူ

၄။ လက်ရှိနေထိုင်မှု

၇-၁။ ဇနီးသားသမီးနှင့်အတူနေ

၇-၂။ ဆွေမျိုးများနှင့်အတူနေ

၇-၃။ အခြား (ဖော်ပြပါ) -----

၅။ ဝင်ငွေ (တစ်လလျှင်)

၈-၁။ တစ်ဦးချင်း (ပျမ်းမျှ) (            ) ကျပ်

၈-၂။ မိသားစု (ပျမ်းမျှ) (            ) ကျပ်

၆။ အလုပ်အကိုင်

၆-၁။ လက်ရှိ

၆-၂။ ပင်စင်

၆-၃။ မှီခို

၇။ အလုပ်အကိုင်ရှိပါက

၇-၁။ ကိုယ်ပိုင်

၇-၂။ အခစား

၈။ ဝင်ငွေပင်ရင်း

၈-၁။ ပင်စင်လစာ

၈-၂။ သားသမီးထောက်ပံ့

၈-၃။ ခင်ပွန်းဇနီးထောက်ပံ့

၈-၄။ ဆွေမျိုးထောက်ပံ့

၈-၅။ လုပ်ငွေ

၈-၆။ လုပ်ငန်းမှရသည့်ငွေ

၉။ နေ့စဉ်မှီဝဲစားသောက်သည့်အလေ့အထ

၁၁-၁။ ဆေးရွက်ကြီး

၁၁-၂။ ဆေးလိပ်

၁၁-၃။ ကွမ်း

၁၁-၄။ လက်ဖက်ရည်

၁၁-၅။ အရက်

၁၁-၆။ တိုင်းရင်းဆေး၊ နိုင်ငံခြားဆေး

၁၁-၇။ အခြား (ဖော်ပြပါ) -----

၁၀။ မိမိဘာသာသွားလာနိုင်ပါသလား။

၁၂-၁။ သွားလာနိုင်ပါသည်။

၁၂-၂။ မသွားနိုင်ပါ။

၁၂-၃။ အကူအညီဖြင့်သွားနိုင်ပါသည်။

၁၁။ နေ့စဉ်ပုံမှန်အိပ်ချိန် ----- နာရီ ----- မိနစ်

၁၂။ နေ့စဉ်သာမန်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုအခြေအနေ  ဟုတ်  မဟုတ်

၁၂-၁။ ကိုက်(၃၀၀)အကွာကို လမ်းလျှောက်နိုင်ပါသလား။

၁၂-၂။ လမ်းလျှောက်စဉ် အဖော်/အကူအညီ(တုတ်ကောက်) လိုပါသလား။

၁၂-၃။ ဈေးသို့သွားရောက်ဝယ်ခြမ်းနိုင်ပါသလား။

၁၂-၄။ အကူအညီမပါဘဲ မိမိဖာသာချက်ပြုတ်နိုင်ပါသလား။

၁၂-၅။ အကူအညီမပါဘဲ မိမိဖာသာစားသောက်နိုင်ပါသလား။

၁၂-၆။ အဝတ်အစားကို ကိုယ်တိုင်ချွတ်လဲ ဝတ်ဆင်နိုင်ပါ    
သလား။

၁၂-၇။ မိမိဖာသာအိမ်သာသွားနိုင်ပါသလား။

၁၂-၈။ မိမိဖာသာ ရေချိုးနိုင်ပါသလား။

၁၂-၉။ မိမိကိုယ်တိုင် ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်နိုင်ပါသလား။

၁၂-၁၀။ မိမိအိပ်ရာကို မိမိဖာသာ ပြင်ဆင် သိမ်းဆည်းနိုင်    
ပါ သလား။

၁၃။ နေ့စဉ်ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသလား။

၁၄။ ယခုလက်ရှိကုသမှုခံယူလျက်ရှိသော ရောဂါဝေဒနာရှိပါသလား။

၁၄-၁။ နှလုံးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ -----

၁၄-၂။ အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါ -----

၁၄-၃။ အရိုးနှင့်အဆစ်ဆိုင်ရာရောဂါ -----

၁၄-၄။ ဆီးချိုရောဂါ -----

၁၄-၅။ ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာရောဂါ -----

၁၄-၆။ အခြား -----

၁၅။ အာရုံခံစားမှုအခြေအနေ

၁၅-၁။ မျက်စိ  ကောင်း သင့်  ညံ့

ကောင်း = အနီးအဝေး မျက်မှန်မပါဘဲ မြင်နိုင်။





၁၆။ မိမိဘဝ လက်ရှိအနေအထားအား ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုရှိပါသလား

ရှိ  မရှိ

၁၇။ ရပ်ရွာလုပ်ငန်း (သာရေး၊ နာရေး၊ ဘာသာရေး) များတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်မှု၊

ရှိ  မရှိ

၁၈။ သုံးစွဲသော ရေအရည်အသွေး ကောင်းသင့် ညံ့

- ကောင်း = Pipe Water လုံလောက်စွာ သုံးစွဲရ
- သင့် = အဖုံး၊ အကာအရံရှိ ရေတွင်း/ Pipe ဖြင့် သွယ်တန်းထားသော တောင်ကျရေ၊ စိမ့်၊ စမ်းရေ
- ညံ့ = ရေကန်/အဖုံးအကာအရံ မရှိရေတွင်း

၁၉။ အိမ်သာသန့်ရှင်းမှုအခြေအနေ ကောင်းသင့် ညံ့

- ကောင်း = ရေလောင်းအိမ်သာ
- သင့် = ယင်လုံတွင်းအိမ်သာ
- ညံ့ = ယင်မလုံအိမ်သာ

၂၀။ ရာသီဥတုဒဏ် လုံခြုံမှုအခြေအနေ ကောင်းသင့် ညံ့

- ကောင်း = နွေ၊ မိုး၊ဆောင်း သုံးရာသီလုံး ရာသီဥတုဒဏ်မှကာ ကွယ်ပေးနိုင်သော အိမ် (ဥပမာ - တိုက်၊ ပျဉ်ထောင် အိမ်)
- သင့် = ဓနိမိုး၊ ထရုံကာဖြစ်သော်လည်း ရာသီဥတုဒဏ်မှ အသင့် အတင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်သောအိမ်
- ညံ့ = ရာသီဥတုဒဏ်မှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်သော အိမ်

၂၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုအနေအထား

ကောင်း  သင့်  ညံ့

- ကောင်း = ပတ်ဝန်းကျင်ခြောက်သွေ့ပြီး လေကောင်းလေသန့် ရရှိသော အိမ်
- သင့် = ပတ်ဝန်းကျင် ခြောက်သွေ့မှုမရှိသော်လည်း လေ ကောင်း လေသန့်ရရှိ
- ညံ့ = ပတ်ဝန်းကျင်ခြောက်သွေ့မှုမရှိ၊ လေကောင်းလေသန့် မရ

Patient Record for Geriatric Clinic

Elderly Health Care

Registratin No.....

Date .....

(က)ကိုယ်ရေးရာဇဝင်

၁။ အမည် -----

၂။ အသက် -----

၃။ လိင် -----

၄။ လူမျိုး/ဘာသာ -----

၅။ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ

၁။ အိမ်ထောင်လက်ရှိ

၂။ မုဆိုးဖို/မုဆိုးမ

၃။ ကွာရှင်း

၄။ ခွဲနေ

၅။ အိမ်ထောင်မကျဖူးပါ

၆။ ပညာရေး

၁။ ရေးတတ်ဖတ်တတ်

၂။ မူလတန်းအောင်

၃။ အလယ်တန်းအောင်

၄။ အထက်တန်းအောင်

၅။ ဘွဲ့ရ

၆။ ဘွဲ့လွန်

၇။ စာမရေးတတ်မဖတ်တတ်

၇။ အလုပ်အကိုင်

၁။ လက်ရှိအလုပ်ရှိ

၂။ ပင်စင်

ပင်စင်ဆိုပါက ပင်စင်ယူသည့် အလုပ်ဌာန -----

၃။ မှီခို

၈။ လိပ်စာ

အိမ်အမည် -----

လမ်းအမည် -----

ရပ်ကွက် -----

ကျေးရွာအုပ်စု -----

မြို့နယ် -----

၉။ အိမ်ထောင်စုအခြေအနေ

မိမိသည်အိမ်ထောင်ဦးစီး

မိမိသားသမီးများ/ဆွေမျိုးများနှင့်နေသည်

တစ်ဦးတည်းနေသည်

**(ခ) ရောဂါစစ်တမ်း: (Medical Record)**

၁။ အဓိကခံစားနေသောဝေဒနာ (Chief Complaints)

၂။ ယခုလတ်တလောခံစားနေသော ရောဂါရာဇဝင်။

(History of Present illness)

၃။ ယခင်အချိန်များက ကျန်းမာရေးရာဇဝင်။ (Past history including history of medical treatment, hospitalization)

၄။ မိသားစုကျန်းမာရေးရာဇဝင် (Family History)

၅။ ကိုယ်ရေး/လူမှုရေးရာဇဝင် (Personal History)

- ဆေးလိပ်
- အရက်
- ကွမ်း
- ဆေးဝါးရာဇဝင်

(ဂ) ကိုယ်ခန္ဓာကိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း (Physical Examination)

(၁) လူနာ၏ အခြေအနေကိုလေ့လာခြင်း (General Examination)

- အရပ်တိုင်းခြင်း (Height)
- ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းခြင်း (Weight)
- သွေးခုန်နှုန်း (Pulse)
- သွေးပေါင်ချိန် လှဲလျက်/ထိုင်လျက် (Blood Pressure)
- ဖောရောင်ခြင်း ရှိ/မရှိ (Oedema)
- လင့်အကြိတ်များကြီးခြင်း ရှိ/မရှိ (Lymphadenopathy)
- သွေးအားနည်း (Anaemia)
- ကျီးကန်းပါးစပ် (Angular Stomatitis)
- လျှာယောင်ခြင်း (Glossitis)
- သွားနှင့်ခံတွင်းပြဿနာ (Oral Lesions)
- ကိုယ်အရေးပြားအနာများ (Skin Lesions)
- နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း (Nose and throat)
- အခြား (ရှိလျှင်) Other s (Specify)

(၂) ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါစနစ်အလိုက်စမ်းသပ်ခြင်း (Systemic Examination)

- (က) နှလုံးသွေးကြောလုပ်ငန်း (Cardiocascular System)
- (ခ) အသက်ရှူလုပ်ငန်း (Respiratory System)
- (ဂ) အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းလုပ်ငန်း (Gastrointestinal System)
- (ဃ) ဆီးနှင့်မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ (ကျား/မ)  
(Genitourinary system for male and reproductive system for female)
- (င) အာရုံကြောဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ (Central Nervous System)
  - Higher Cortical Functions
  - Cranial Nerves
  - Motor System
  - Sensory System
  - Reflexes and Jerks
  - Involuntary Movements
- (စ) ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်း (Locomotor System)
  - Posture
  - Gait
  - Joints
  - Swelling
  - Deformity
  - Movement
  - Tenderness

(၃) မျက်စိစမ်းသပ်ခြင်း (Examination of Eyes)

- Corneal Opacity
- Cataract
- Blindness (Partial or total)
- Fundus
- Any other abnormalities (Specify)
- Using glasses

(၄) နား/အကြားအာရုံစမ်းသပ်ခြင်း (Hearing Examination)

- Without hearing aid
 

Right Ear	Left Ear
Impairment	Impairment
middle ear	middle ear
inner ear	inner ear
- With hearing aid
 

Right Ear	Left Ear
Impairment	Impairment
Middle ear	middle ear
inner ear	inner ear

(၅) သွား/ခံတွင်းစမ်းသပ်ခြင်း (Dental Examination)

- Denture
- Caries
- Tartar
- Ridging of teeth
- Fluorosis



**(၆) စိတ်ရောဂါစမ်းသပ်ခြင်း (Mental Examination)**

- a. Personal appearance
- b. Orientation to Time Place Person
- c. Attention to Concentration
- d. Memory
  - Immediate  
(Repeat 3 unrelated words after 3 minutes)
  - Recent  
(Repeat 3 unrelated words after 3 minutes)
  - Recall  
(Recall parent's names or age and year of marriage)
  - Confabulations
- e. Other Psychiatric abnormalities
  - Depression
  - Anger
  - Anxiety and fear
  - Apathy
  - Others (specify)

**(ဃ) Clinical Diagnosis****(င) Laboratory and special investigation****(စ) Treatment advised****(ဆ) Referral****(ဇ) Follow-up notes**