

Adolescent and Youth Friendly Health Services Manual
For
Basic Health Staff

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူလက်စွဲ



Vertical line on the left side of the page.

ဥယျာဇဉ်

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းလုပ်ငန်းသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစံနှစ်တစ်ခုအတွက်အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်လူရွယ် အသက်အပိုင်းအခြားသည် ဘဝ၏အရေးကြီးသော အချိုးအဆစ်ကာလတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေ့နဲ့အတူများစွာသော လူမှုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များအား ထိရောက်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ပြည့်စုံလုံလောက်သော ကျွမ်းကျင်မှု များရရှိရန် သီးသန့်လမ်းညွှန်မှုများ၊ လက်စွဲစာအုပ်များနှင့် သင်တန်းများဆောင်ရွက်ပေးရန် အထူးအရေး ပါလှပါသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ကျန်းမာပညာဌာနစိတ်၊ ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့နှင့် ကမ္ဘာ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့ပူးပေါင်း၍ “ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူလက်စွဲ” စာအုပ် ကို ၂၀၁၅ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက်သင်တန်းများ ဆောင်ရွက်ပေး ခဲ့ပါသည်။

မြန်မာပြည်တွင် ပထမဆုံးထုတ်ဝေသော ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်သည့်အတွက် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်အရေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအတွက်များစွာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပြည်သူ့ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာမက၊ ပုဂ္ဂလိကကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများထံမှပါ စာအုပ်မှာယူတောင်းဆိုချက်များ အများအပြားရှိခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအောက်ရှိ သက်ဆိုင်ရာဌာနခွဲများမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေရန်ပုံငွေအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူများ၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ လူငယ်များ၏ အကြံပြုသုံးသပ်ချက်များကို စုပေါင်း၍ ပိုမိုပြည့်စုံကောင်းမွန်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရှိဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအတွက် ပိုမိုအံ့ဝင် ခွင့်ကျသောကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနည်းလမ်းများကိုထည့်သွင်းထားသော “ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူလက်စွဲ” ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထုတ်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝန်းရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအား ထိရောက်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် ထိရောက်စွာအကူအညီပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မှုရှိလှပါသည်။ လက်စွဲစာအုပ် ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ရန်အတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့သောနည်းပညာအကြံပေးဒေါက်တာညိုညိုမင်းနှင့် ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေရန်ပုံငွေအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာစိုးလွင်ငြိမ်း
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန

မာတိကာ

နိဒါန်း

အခန်း(၁) ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှီးနွယ်ဆက်ဆံရေး

- (က) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တစ်ဦးအနေဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်အထွေထွေ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုများ
- (ခ) မကျန်းမာသည့်ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်နှင့်နှီးနွယ်ဆက်ဆံရေး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသတ်ပြသင့်သည်များ
- (ဂ) ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း (History Taking)
- (ဃ) ဖြစ်ပေါ်သည့်ရောဂါလက္ခဏာ(သို့) ပြဿနာကိုကျော်လွန်ပြီးအခြား ဖြစ်နိုင်ခြေရနိုင်သည်ကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း
- (င) ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်း (Physical examination)
- (စ) ကုသရေးအတွက်ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း
- (ဆ) HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုစနစ်မှရှိနိုင်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့်မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှု

အခန်း(၂) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအကြောင်း

- (က) ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေများနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြဿနာများ
 - (က၁က) ယောက်ျားလေးများ လူပျိုဖော်ဝင်နှောက်ကျခြင်း
 - (က၁ခ) မိန်းကလေးများ အပျိုဖော်ဝင်နှောက်ကျခြင်း
- (ခ) ရသီသွေးဆင်းခြင်း
 - (ခ၁က) လစဉ်ရာသီလာချိန်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
 - (ခ၁ခ) လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုများခြင်း
 - (ခ၁ဂ) လစဉ် ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုမမှန်ခြင်း
- (ဂ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သောပြဿနာများ
 - (ဂ၁က) ကျမကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ
 - (ဂ၁ခ) ကျွန်မတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလား
 - (ဂ၁ဂ) ကျွန်မမှာကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ

အပိုင်း ၃ ။ လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ (လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါများအပါအဝင်)

- (က) ဆယ်ကျော်သက်ယောက်ျားလေးများ လိင်တံထိပ်ဖျား အရေခွံက ဒုက္ခပေးခြင်း
- (ခ) ကပ္ပာယ်အိပ်နာကျင်ခြင်း/ကပ္ပာယ်အိပ်ထိခိုက်မိခြင်း
- (ဂ) လိင်အင်္ဂါမှအရည်ထွက်ခြင်း (သို့) ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း
- (ဃ) ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါတွင်အနာပေါက်ခြင်း
- (င) ပေါင်ခြံတွင်ကြိတ်ထွက်ခြင်း

- (စ) အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်/အဖြူစီးဆင်းခြင်းနှင့်မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း
- (ဆ) အိတ်ချ်အိုင်ဖို့ကူးစက်နေပြီလား

အပိုင်း ၄ ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထွေထွေကိစ္စများ

- (က) ပိုက်နာပိုက်အောင်ခြင်း
- (ခ) အသားအရောင်ဖြူဖွေးခြင်း (သွေးအားနည်းခြင်း)
- (ဂ) မောပန်းခြင်း
- (ဃ) ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- (င) အရေပြားဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများ
- (စ) အလွန်ဝခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်း
- (ဆ) အရပ်ပူခြင်း
- (ဇ) အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း
- (ဈ) မျက်စိအမြင်စွမ်းအားနည်းခြင်း

အပိုင်း ၅ ။ လူငယ်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး

- (က) ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းခြင်းများ
- (ခ) မိမိကိုယ်မိမိအဆုံးစီရင်ရန်ကြိုးစားခြင်း (သတ်သေခြင်း)
- (ဂ) စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- (ဃ) အတက်ရောဂါ

အပိုင်း ၆ ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ သိကောင်းစရာ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ

- (က) ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာစားသောက်ခြင်း
- (ခ) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း
- (ဂ) လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများ
- (ဃ) ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးနှင့်အခြားမူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲမှု
- (င) မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ

နိဒါန်း

၁။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်ကျန်းမာရေးလက်စွဲစာစောင်

ဤစာစောင်သည်ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာများကို အခြေခံဝန်ထမ်းများ အလွယ်တကူ လေ့လာနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

၂။ မည်သူ့အတွက်ရည်ရွယ်သနည်း။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအား အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (တိုးတက်ရေး၊ ကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေးအပါအဝင်) ပေးနေကြသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း အားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်သည်။

၃။ စာစောင်ရည်ရွယ်ချက်

စာစောင်ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ထိရောက် သိမ်မွေ့စွာနှင့် တုံ့ပြန်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရန် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များတွင် တွေ့ရှိရသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် လမ်းညွှန်ချက်များအား တိကျစွာနှင့် တစ်ချက်ချင်း ဖော်ပြထားသည်။

၄။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများပါဝင်သနည်း။

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တွင်သာဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် လမ်းညွှန်မှုများ (အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ရာသီသွေးပေါ်မှု နောက်ကျခြင်း)။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တွင်သာမက လူကြီးများတွင်လည်း ဖြစ်သည့်လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါများနှင့် ၎င်းတို့ကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အထူးဂရုပြုစဉ်းစားပေးသင့်သည့်အချက်များပါဝင်သည်။

၅။ စာစောင်ဖွဲ့စည်းတင်ပြမှု။

စာစောင်ကို (၆) ပိုင်းခွဲထားသည်။

- အပိုင်း(၁) - ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များနှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း နီးနွယ်ဆက်ဆံရေး
- အပိုင်း(၂) - ပုံစံဇယားနှင့်ရှင်းလင်းမှုများ (Algorithms)။ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသိသင့်သည့် အကြောင်းအချက်များ (Communication tips)။ ဆယ်ကျော်သက်များသိလိုသည့် မေးခွန်းများ (Frequently asked Questions) (FAQ)
- အပိုင်း ၃ - လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ (လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါများအပါအဝင်)
- အပိုင်း ၄ - ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အထွေထွေကိစ္စများ
- အပိုင်း ၅ - လူငယ်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး
- အပိုင်း ၆ - ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများသိကောင်းစရာကျန်းမာရေးဗဟုသုတ

၆။ စာစောင်အသုံးပြုနည်း။

ဦးစွာစာစောင်တွင်ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများကို အသေအချာလေ့လာပါ။

အပိုင်း(၁) - ဤအပိုင်းတွင်ပါဝင်သည့် လမ်းညွှန်မှုများကို သေချာစွာလေ့လာပြီး မိမိတို့လက်တွေ့တွင် မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်သည်ကို သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လုပ်ဖော် များနှင့်လည်း တိုင်ပင်ရန်လိုအပ်ပါက တိုင်ပင်ပါ။

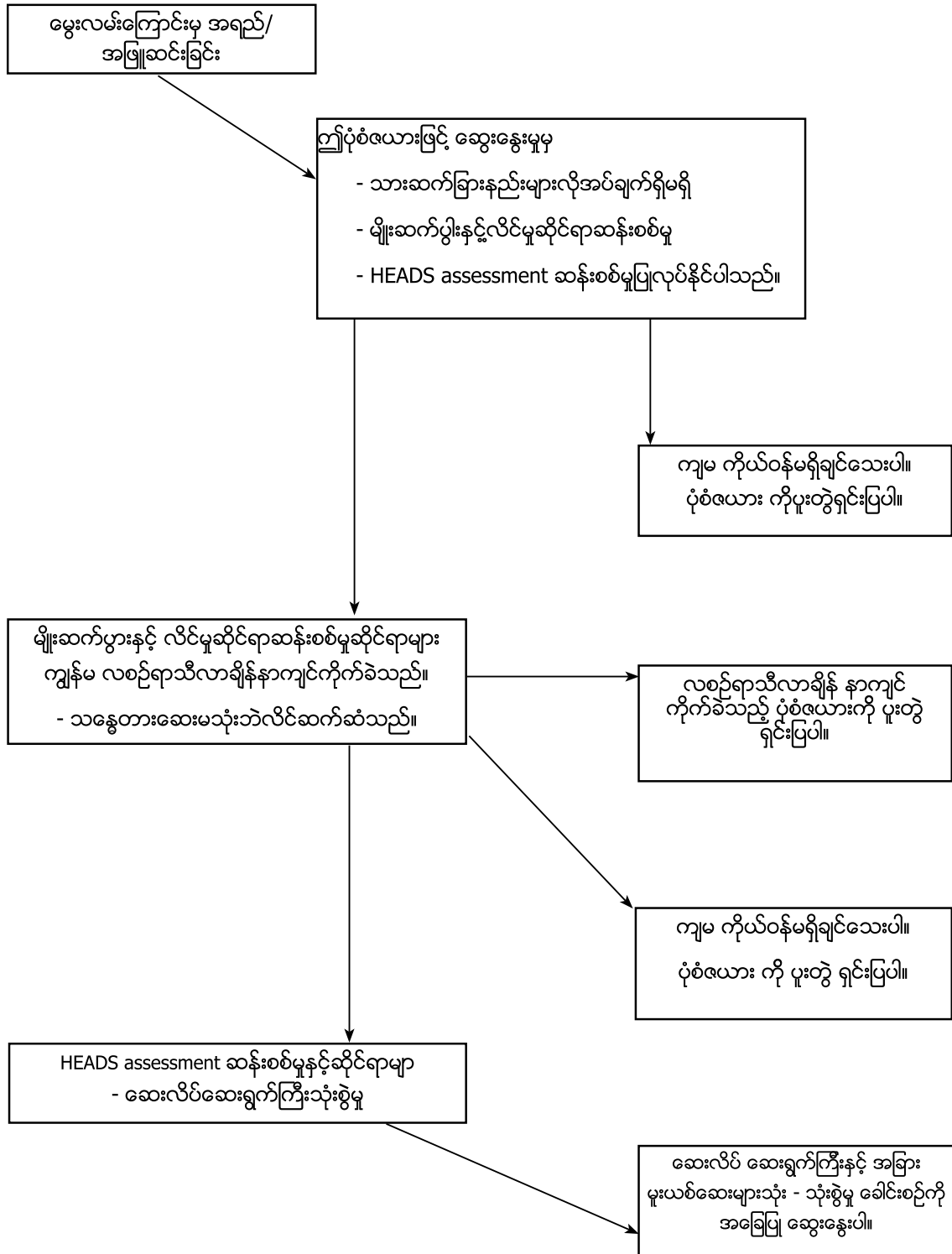
အပိုင်း(၂) - ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များတွင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စများ၊ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲသက်ရောက်မှုများ၊ကုသမှုများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များသိလိုသည့် မေးခွန်းများလေ့လာပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စတစ်ခုစီအား Algorithms(ဇယား)နှင့်ဖော်ပြထားသည်။ Algorithms ဇယားအသုံးပြုပုံလေ့လာခြင်း - မိမိ တို့ တွေ့မြင်မှုများသည့်အခြေအနေများမှ တစ်ခုအားရွေး၍(မေးပါ၊ ကြည့်ပါ၊ စမ်းသပ်ပါ) ကော်လံများတွင်ဖော်ပြထားသည်များကိုလေ့လာပါ။ ဆယ်ကျော်သက် နှင့်သက်ဆိုင်သူတို့ သိရမည်နှင့် သိလိုသည်တို့ကိုမေးလာလျှင် မည်သို့ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဖော်ပြထား ခြင်း ဖြစ်သည်။

အပိုင်း(၃) - ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များနှင့်မိဘများအတွက် သတင်းစကားများ ခေါင်းစဉ်များမှ မိမိစိတ်ဝင်စားသည့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကိုရွေး၍ စတင်လေ့လာပါ။။ ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် စာစောင်ကိုဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် စတင်သုံးစွဲရန် ဖြစ်သည်။ ဆောင်ရွက်ရန်မှာ- ရှေးဦးစွာ ဆယ်ကျော်သက်(သို့) မိဘမှတင်ပြချက်ကိုနားထောင်ပါ။ (မေးပါ) (ကြည့်ရှုစမ်းသပ်) ကော်လံများတွင် ရည်ညွှန်းသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။ မကြာမကြာ အခြား Algorithms (ဇယား)ကို သုံးရန်လည်း လမ်းညွှန်သည်တို့ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးခေါင်းစဉ် တင်ပြချက်များဆောင်ရွက်ပြီးလျှင် ထပ်ဆင့် လမ်းညွှန်မှု Algorithms (ဇယား)ကို ဆက်လက်သွားပါ။ Algorithms (ဇယား)သစ်မှ လမ်းညွှန်မှု တို့ကိုလည်း ဆယ်ကျော်သက်(သို့) မိဘတို့နှင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးဆောင်ရွက်ပါ။ ဤသို့ဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်(သို့) မိဘတို့မှ တင်ပြမှုမရှိခဲ့သည့် အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများပါကူညီမှု ပေးလာနိုင်သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

အောက်ပါ ပုံကိုလေ့လာ၍ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

(Algorithms) ဇယား၊ (Communication tips) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိသင့်သည့် သိကောင်းစရာ အကြောင်း အချက်များနှင့်သုံးစွဲနည်း။

(ဥပမာ - ဆယ်ကျော်သက် မိမိမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူဆင်းခြင်း)



အပိုင်း (၁)

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှီးနွယ်ဆက်ဆံရေး

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်နှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှီးနွယ်ဆက်ဆံရေး

၁(က) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အထွေထွေဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုများ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသတိပြုသင့်သည်များမှာ -

က။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သည် လူတစ်ဦးအတွက်ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်နှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုတို့နှင့် အတူလူမှု ဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင် တွင်လည်းများ ပြောင်းလဲမှု ဆွဲဆောင်မှုရိုက်ခတ်မှုများကြုံတွေ့ရသောကာလဖြစ်သည်။ ဤပြောင်းလဲမှုတို့အတွက် လူငယ်များတွင် မေးလိုသောမေးချွန်းများစွာရှိကြသည်။ သို့သော်လည်းမေးချွန်းများကိုဖြေကြားပေးနိုင်သူ၊ လူငယ်တစ်ဦး၏ ခံစားမှုကိုနားလည် သူမှာရှားပါးပါသည်။

ခ။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် လူငယ်များကို ကျန်းမာသူများဟု အများကယူဆကြပါသည်။ သို့သော်လည်း နှစ်စဉ် ဆယ်ကျော်သက် အများအပြား သေဆုံးနေကြပါသည်။ (မရည်ရွယ်ဘဲ ယာဉ်တိုက်မှုများ၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုများ၊ သေကြောင်းကြုံစည်မှုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာသေဆုံးမှုများ) အထူးသဖြင့်ဤအရွယ်ကာလတွင်ရရှိသည့် မူမမှန်အမူအကျင့်များသည် လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုပေးနိုင်ပါသည်။

ဂ။ သို့ပါ၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ကျန်းမာသောဆယ်ကျော်သက်များကို ဆက်လက် ကျန်းမာစေရန် နှင့် မကျန်းမာသူများကိုလည်း ကျန်းမာစေလာရန် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

- မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအပြုအမူအလေ့အကျင့်များရှိရန်အတွက် မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်များ၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးခြင်း။ မှားယွင်းသောအမူအကျင့်များအချိန်မီပြုပြင်ကာကွယ်ပေးခြင်း။
- မူမမှန်အပြုအမူအလေ့အကျင့်များကို စောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးပြီး လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများထံလွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ ကုသမှုခံယူစေခြင်း။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များ အထွေထွေဖွံ့ဖြိုးအတွက်အလွန် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သည်ကို သိထားရန်လိုအပ်သည်။ ရပ်ရွာလူကြီးများကိုလည်း ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များ၏ကျန်းမာရေးအရေးကြီးမှုကို သိမြင်လာစေရန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် လူငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းများတွင် စိတ်ပါဝင်စားစွာပါဝင်လာစေရန်စည်းရုံးမှုများပြုလုပ်ရမည်။

၁(ခ) ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူ (သို့) မကျန်းမာသည့်ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်နှင့် နီးနွယ်ဆက်ဆံရေးကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သတိပြုသင့်သည်များမှာ

က။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူ (သို့) မကျန်းမာသည့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်သည် ကျန်းမာရေးဌာနသို့မိမိသဘောဖြစ်ဖြစ်စေ သူငယ်ချင်းနှင့်ဖြစ်စေ မိဘ(သို့)အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ဖြစ်စေလာရောက်ရသည့်အခါ ကျန်းမာရေးပြဿနာပေါ်တည်၍ စိတ်ပူပင်ပြီးကြောက်ရွံ့နေပါလိမ့်မည်။

ခ။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်သည် မိမိ ကျန်းမာရေး ပြဿနာကို မိဘ(သို့)အုပ်ထိန်းသူများရှေ့တွင် ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုမှုပြုလိုမှု မရှိကြပါ။ ထိုအခါများတွင် ဆယ်ကျော်သက်ကို

- နွေးထွေးစွာကြိုဆိုပါ။
- ကျန်းမာရေး ပြဿနာ အခက်အခဲကို ကူညီရန်ဖြစ်၍ ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုရန် ကမ်းလှမ်းပါ။
- သက်တောင့်သက်သာနေစေပြီး ပြောကြားမှုတွေကို အခြားသူများမသိအောင် လျှို့ဝှက်ထားပေးမည်ဟု ကတိပြုပါ။
- မိဘ(သို့)အုပ်ထိန်းသူများကို အသိပေးလိုမှုရှိ/မရှိမေးပါ။
- အသိပေးလိုပါကလည်း ရနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။

ဂ။ မိဘ(သို့)အုပ်ထိန်းသူများပါလာပါကပါလာသူတို့အား လူငယ်၏ဆန္ဒကိုသာ ဦးစားပေးပြီးဆောင်ရွက်မည်ကိုအသိပေးပြောကြားပါ။ လိုအပ်ပါကမိဘ(သို့)အုပ်ထိန်းသူနှင့် သီးသန့်တွေ့ဆုံပါ။

၁(ဂ)ကျန်းမာရေး ပြဿနာ(သို့)အခက်အခဲ ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း (History Taking)

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သတိပြုသင့်သည်များမှာ

က။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် သဘာဝအားဖြင့် အကြောက်အရှံ့ကြီးကြသည်။

ခ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများမေးမြန်းရာတွင် ၎င်းတို့ကိုအထင်သေးမည်၊ လှောင်မည်ဟုယူဆပြီး အမှန်အတိုင်းပြောရန်တွန့်ဆုတ်ကြသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ပြုလုပ်သင့်သည်များ

က။ သက်တောင့်သက်သာနှင့် ဖော်ရွေသည့် မေးခွန်းများကိုသာ စတင်မေးမြန်းပါ။ ပထမဦးဆုံး မေးခွန်းသည် - ဥပမာ "အပျော်အပါးလိုက်စားသလား" ဆိုလျှင် အမှန်အတိုင်း ဖြေဆိုသည့်ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်နည်းပါလိမ့်မည်။ ထိုမေးခွန်းအစား "အိမ်အခြေအနေ၊ မိဘအခြေအနေ" တို့ကိုမေးလျှင် ရင်းနှီးမှုပိုပြီးရရှိလာပါလိမ့်မည်။ ရင်းနှီးမှုရှိလာပြီးမှ ဖြေဆိုရန် တွန့်ဆုံမှုရနိုင်သော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

ခ။ ကျန်းမာရေး ရာဇဝင်မေးမြန်းသည့်အခါ တိုက်ရိုက်မမေးဘဲ တတိယလူ အနေဖြင့် မေးပါ။ ဥပမာ "သူငယ်ချင်းတွေ ဆေးလိပ်သောက်ကြသလား" ဟုမေးပြီး "သားရော သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူ လိုက်သောက်ဖူးသလား" ဟုမေးပါက အဖြေမှန်ပိုရပါလိမ့်မည်။ ပြီးမှ ဘယ်လောက်သောက်ကြသလဲ" ဟု မေးပါ။

ဂ။ အများအထင်သေးမည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုပယ်ဖျောက်စေပါ။
ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ရောဂါရရှိခြင်းတို့ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် ရှက်ကြောက်ပါလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ “အခုတလော ဒီလိုကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော်တော်များများ လာကြတယ်”- လို့ဦးဆောင်ပြောကြားပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သတိပြုသင့်သည်မှာ

သင်တန်းတက်ရောက်ပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအများစုပင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါကဲ့သို့သော အကြောင်းအရာများကို ပြောကြားဆွေးနွေးကြရန် အလွန်ဝန်လေးကြသည်။ သို့သော်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တို့မှ ဤကိစ္စများဆွေးနွေးခြင်းသည် ငယ်ရွယ်သူများအတွက် အကျိုးအလွန်ရှိသည်ကို သဘောပေါက်ရန်လို အပ်သည်။ မိမိနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်လည်းဆွေးနွေးခြင်းပြုပါ။

ဤစာစောင်ပါသင်ခန်းစာများကို သေချာစွာဖတ်ရှုပြီး လေ့ကျင့်မှုပြုပါ။ မကြာမီကျွမ်းကျင်မှုရှိလာပါ လိမ့်မည်။

၁(ဃ) ဖြစ်ပေါ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာ(သို့)ပြဿနာကိုကျော်လွန်ပြီး အခြားဖြစ်နိုင်ခြေရနိုင်သည် ကိုလေ့လာ ဆန်းစစ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သတိပြုသင့်သည်မှာ

က။ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ လာရောက်သည့် လူငယ်တို့သည် မိမိတို့လက်ရှိခံစားရသော ရောဂါလက္ခဏာ အကြောင်းသာ ပြောကြားပါလိမ့်မည်။ သူတို့တွင်အခြားပြဿနာများရှိသော်လည်း မပြောဘဲနေတတ်ကြ သည်။ ဥပမာ “ဖျားပြီးချောင်းဆိုးသည်” သာပြောပြီး အခြားအရေးကြီးသည့် အကြောင်းမပြောဘဲနေတတ် သည်။

ခ။ လူငယ်တို့သည် အခြားအကြောင်းမပြောသည်မှာ ရှက်ကြောက်၍၎င်း၊ ဝန်ထမ်းနှင့် ရင်းနှီးမှုမရှိ၍ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့်ဝန်ထမ်းသည် အောက်ပါ HEADS ဆန်းစစ်မှုစနစ်ကိုသုံးပြီး ကျန်းမာရေး ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

HEADS ဆယ်ကျော်သက်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့်ဖွင့်ဆိုချက်များ

Home	-	နေထိုင်ရာအိမ်
Education/Employment	-	ပညာအရည်အချင်း/အလုပ်အကိုင်
Eating	-	စားသောက်မှု
Drugs	-	ဆေးလိပ်/ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု
Sexuality	-	လိင်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ
Safety	-	လုံခြုံမှု
Suicide/depression	-	မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေခြင်း/ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းလုံခြုံမှု
Suicide/depression	-	မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေခြင်း/ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း

HEADS ဆန်းစစ်မှုစနစ်ကိုသုံးခြင်းဖြင့်

- လူငယ်တို့ထုတ်ဖော် ပြောဆိုမှုမပြုသောကျန်းမာရေးပြဿနာကိုသိနိုင်ခြင်း။
- မှားယွင်းသောအမူအကျင့်ကြောင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်နေခြင်းကိုသိရှိ စေခြင်း။
- လူငယ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင်မှားယွင်းသောအမူအကျင့်များလှုံ့ဆော်သည်များကိုသိရှိစေခြင်း။

HEADS ဆန်းစစ်မှုစနစ်သုံး၍ လူငယ်တို့၏ အိမ်အခြေအနေ၊ ပညာရေးနှင့်အလုပ်အကိုင်၊ နေ့စဉ် စားသောက်နေထိုင်ခြင်းတို့ကို ဦးစွာစတင်မေးပါက ဆေးဝါးအရက်သေစာသုံးစွဲမှုနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကဲ့သို့ လူငယ်တို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှု မပြုလိုသောကိစ္စများကို နောက်ပိုင်းတွင် ဆန်းစစ်နိုင်စေသဖြင့် ဝန်ထမ်းအား များစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။

အချိန်ကန့်သတ်မှုကြောင့် HEADS ဆန်းစစ်မှုအားလုံးကို မပြုလုပ်နိုင်လျှင်

- ဆေးခန်းလာရောက်ခြင်းအဓိကကိုဦးစားပေးဆန်းစစ်မှုပြုပါ။ ဥပမာ - အရက်သောက်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း။
- ဒေသအခြေအနေအရလူငယ်တို့တွင်အဖြစ်များသောရောဂါ။

၁(c) ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်း (Physical examination)

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သတိပြုသင့်သည်မှာ

က။ မေးပါ၊ ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ များကို စာအုပ်ပါ Algorithmsပုံစံဇယားများ အတိုင်း သေချာစွာဆောင်ရွက်ရန်။
 အချို့စစ်ဆေးမှုများသည် လူငယ်များအတွက်ရှက်ရွံ့မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမပြုမီ

- မိဘအုပ်ထိန်းသူပါလာပါကဦးစွာ စမ်းသပ်ခွင့်တောင်းခံပါ။
- လူငယ်အားလည်းစမ်းသပ်ရခြင်းရည်ရွယ်ချက်နှင့် အကြောင်းအရာကိုရှင်းပြပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးနေစဉ်အတွင်းဆေးပညာကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာလေးစားပါ။
- စမ်းသပ်ရာတွင် သီးသန့်လုံခြုံမှုရှိရမည်
- စမ်းသပ်စဉ်နာကျင်မှုရှိပါက စမ်းသပ်မှုရပ်ဆိုင်းပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရာတွင်အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ။

- အဖျားရှိမရှိ
- သွေးခုန်နှုန်း
- ဖြူပတ်ဖြူဖေါ် ဖြစ်/မဖြစ်
- အသားဝါမှုရှိ/မရှိ
- အရည်ကြည်ဖျို /မရှိ
- အာဟာရအခြေအနေ (ချို့တဲ့မှု/လွန်ကဲမှု)
- အဆုတ်ပိုင်းဆိုင်တွေ့ရှိမှု
- ဝမ်းဗိုက်အနေအထား (နာကျင်မှုနှင့်ယောင်ယမ်းမှု)
- သွားနှင့် သွားဖုန်းများအခြေအနေ
- အရေပြားဆိုင်ရာပြဿနာရှိ/မရှိ

၁(စ) ကျန်းမာရေး ပြဿနာ(သို့)ရောဂါဆိုင်ရာကုသရေးအတွက်ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သတိပြုသင့်သည်မှာ

က။ သက်ဆိုင်သူအား ကျန်းမာရေးပြဿနာ (သို့)ရောဂါအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောကြားခြင်းသည် ကုသမှုပြုရာတွင် လူငယ်ကိုယ်တိုင်တက်ကြွစွာဖြင့် မိမိကျန်းမာရေး ပြဿနာ ကိုကာကွယ်ဖြေရှင်းမှု ပြုစေပါသည်။

ခ။ လူငယ်ကိုယ်တိုင်တက်ကြွစွာပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ကုသမှု ညွှန်ကြားချက်များ လိုက်နာမှု ပိုမိုစေပါမည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်မှာ

- ကုသမှုညွှန်ကြားချက်များရှင်းလင်းမပြောကြားမှီ မိဘအုပ်ထိန်းသူအားအသိပေးလို/မလို မေးမြန်းရန်

- ညွှန်ကြားချက်များ ရှင်းလင်းပြောကြားရာတွင် သက်ဆိုင်သူအား လေးစားမှုကြင်နာမှုတို့ကို နှုတ်အားဖြင့်၎င်း ဟန်အမူအရာအားဖြင့် ၎င်းပြောကြား/ပြသပါ။
- ညွှန်ကြားချက်များကို နားလည်လွယ်သောအသုံးအနှုန်းများဖြင့် ပြောကြားပါ။
- ပြောကြားမှုကို နားလည်မလည် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။
- ကုသမှုပေးရာတွင် သက်ဆိုင်သူလိုလား လက်သင့်ခံလိုသည့်နည်း ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။

ကုသမှု ညွှန်ကြားချက်များရှင်းလင်းရာတွင်

- သိသင့်သိထိုက်သည်များ အားလုံးကို ရှင်းပြပါ။
- မေးမြန်းသည်များကိုလည်း စိတ်ရှည်စွာ ရှင်းပြပါ။
- ၎င်းတို့နှစ်သက်သည်ကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။
- မိမိမနှစ်သက်သော်လည်း သက်ဆိုင်သူရွေးချယ်သည်ကို လေးစားပါ/
- ကုသမှုအတွက် ဆေးပေးရာတွင် ဘာကြောင့်သောက်ရသည် ဘယ်လိုသောက်ရမည်တို့ကို ရှင်းပြပါ။ ဆေးဝယ်ရန်ငွေကြေးအခက်အခဲရှိ မရှိမေးပါ။

၁(ဆ) HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုစနစ်မှရှိနိုင်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ

H - HOME အိမ်အခြေအနေ	ဘယ်မှာနေသလဲ။ ဘယ်သူနဲ့နေသလဲ။ အိမ်မှာ လတ်တလော အပြောင်းအလဲတွေရှိသလား။ အိမ်အခြေအနေဘယ်လိုဖြစ်သလဲ။
E – EDUCATION/ EMPLOYMENT ပညာရေး စီးပွားရေး	ကျောင်းတက်(သို့) အလုပ်လုပ်သလား။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိဘယ်လိုမြင်သလဲ။ မိမိနဲ့ မိဘ၊ ဆရာ၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း အလုပ်ရှင်ဆက်ဆံရေးဘယ်လိုရှိသလဲ။ လတ်တလော အပြောင်းအလဲတွေရှိသလား။ အားလပ်ချိန်တွေမှာ ဘာလုပ်သလဲ။
E - EATING စားသောက်ရေး	ပုံမှန်ဘာတွေစားတတ်သလဲ။ နေ့စဉ်လာတွေစားသလဲ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဘယ်လို မြင်သလဲ။
A - ACTIVITY လှုပ်ရှားသွားလာမှု	ကျောင်း(သို့)အလုပ်ပြင်ပမှာ လှုပ်ရှားသွားလာမှုဘယ်လိုရှိသလဲ။ အားလပ်ချိန်တွေမှာဘာလုပ်သလဲ (စနေ တနင်္ဂနွေ (သို့) ကျောင်းပိတ်ချိန်)မိဘ၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း တွေ့နဲ့ဘယ်လို အချိန် ကုန်ဆုံး သလဲ။

<p>D- DRUGS ဆေးလိပ် / ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု</p>	<p>ဆေးလိပ် အရက် နဲ့အခြားဆေးဝါး သုံးစွဲမှု ရှိမရှိ။ ဆေးထိုးဘူးသလား။ ထိုးနေသလား။ ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု ရှိလျှင် ဘယ်လောက်သုံးသလဲ၊ ဘယ်မှာသုံးသလဲ၊ဘယ်သူနဲ့အတူသုံးသလဲ။</p>
<p>S - SEXUALITY လိင်မှုဆိုင်ရာ</p>	<p>မျိုးဆက်ပွားနှုန်းလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်မှု ဗဟုသုတ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်မှု နှစ်စဉ်လျှင် ပြီး မေးခွန်းမေးလိုမှုရှိသလား။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုရှုမြင် ခံစားမှုရှိသလဲ။ လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသလား။ ရှိလျှင်ဘယ်လိုအနေအထားရှိသလဲ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးပြဿနာမရှိရအောင်ဘယ်လိုကာကွယ်မှုတွေလုပ်ပါသလဲ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာဖြစ်ဖူးသလား။ (ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ ကာလသားရောဂါခံစားခြင်း) ပြဿနာကိုဘယ်လိုကုသမှုခံယူခဲ့သလဲ။</p>
<p>S -SAFETY လုံခြုံမှု</p>	<p>မိမိတို့အိမ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျောင်း၊ အလုပ်ခွင် တို့မှာလုံခြုံမှု ရှိသလား။ လမ်းသွားလမ်းလာသည့်အခါ လုံခြုံမှုရှိသလား။ လုံခြုံမှုမရှိဘူးထင်လျှင်ဘာကြောင့်လုံခြုံမှုမရှိဘူးလို့ထင်သလဲ။</p>
<p>S – SUICIDE/ DEPRESSION သတ်သေလိုခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း</p>	<p>အိပ်ရေးပူအောင်အိပ်သလား။ အစဉ်နှမ်းလျှပ်ပန်းမှုဖြစ်နေသလား။ အစားအသောက်ကောင်းသလား။ စိတ်ခံစားမှု ဘယ်လိုရှိသလဲ။ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းရှိနေသလား။ ရှိလျှင်ကုသမှုခံယူခဲ့သလား။ မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေလိုစိတ်ဖြစ်ဘူးသလား။ မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေဖို့ ကြံရွယ်ဘူးသလား။</p>

လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့်မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှု (နမူနာ)
(Sexual and Reproductive Health Assessment)

လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု

- လစဉ်ရာသီဆင်းပြီးလား။ ဘယ်အသက်ရွယ်က စတင်ဆင်းသလဲ။
- ရာသီလာချိန်တွင် ကိုက်ခဲမှုများ ရှိသလား။
- ကိုက်ခဲမှုများသည် ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ထိခိုက်စေပါသလား။
- အကိုက်အခဲနာကျင်မှုများ ပျောက်အောင် ဘာလုပ်သလဲ။
- ရာသီလာရက် ဘယ်နှစ်ရက်ကြာသလဲ။
- ရာသီလာစဉ် နေ့စဉ်ဝွမ်း (pads) ဘယ်နှစ်ခု သုံးစွဲရသလဲ။
- ရာသီလာချိန် မှန်ကန်မှုရှိသလား။ ရာသီလာရမည့်ရက်များတွင် လာသလား။
- ရာသီမလာသည့်အချိန် ကြားရက်ဘယ်လောက် ရှိသလဲ။

လိင်မှုဆိုင်ရာဗဟုသုတ

လိင်မှုဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ ဘယ်ကရသလဲ။ ကျောင်း (သို့) အခြား တစ်စုံတစ်ယောက်ဆီမှ ကြားသိသလား။
(မိန်းကလေးခန္ဓာဖွဲ့စည်းမှုနှင့် လုပ်ငန်းများ၊ လစဉ်ရာ သီသွေးစီးဆင်းမှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သန္ဓေ
တားဆီးခြင်း၊ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများ အစရှိသည့် ဗဟုသုတများရှိ မရှိဆန်းစစ်ပါ)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်သန္ဓေတားဆီးခြင်း

- မိန်းကလေးတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ဘာကြောင့် ရနိုင်သလဲ။
- ကိုယ်ဝန်မရအောင် ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်သလဲ။
- လတ်တလော ကိုယ်ဝန်ရအောင် ကြိုးစားနေသလား။
- လတ်တလော ကိုယ်ဝန် မရအောင် ကြိုးစားနေသလား။
- သန္ဓေတားနည်းတွေ ကြားဘူးသလား။
- လောလောဆယ် သန္ဓေတားနည်း သုံးနေသလား။
- ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့သလား။
- ရာသီလာချိန် နောက်ကျနေသလား။ ရာသီလာရက် ကျော်နေပြီလား။
- ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများဖြစ်တဲ့ မူးဝေခြင်း၊ နံနက်ခင်း အော့အန်ခြင်း၊ ရင်သားများတင်း နာကျင်ခြင်းများ ခံစားနေသလား။
- နောက်ဆုံးလိင်ဆက်ဆံခဲ့တဲ့ ရက်မှတ်မိသလား။

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ

- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများကို သိသလား။
- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါ ဘယ်လိုကာကွယ်လျှင်ရသလဲ။
- ကွန်ဒုံးကို သိသလား။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ သုံးဘူးသလား။ ဘာကြောင့်မသုံးသလဲ။
ကွန်ဒုံးဘယ်မှာ ရနိုင်သလဲ။
- ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံသူ ဘယ်နှစ်ဦးရှိသလဲ။
- လိင်မှတဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများခံစားဘူးသလား။ (လိင်အင်္ဂါအနာ၊ အကြိတ်၊
ဆီးပူညောင်းကျ၊ အဖြူဆင်း)
- ကူးစက်သော ရောဂါများအတွက် ဆေးကုသမှု ခံယူဘူးသလား။

အပိုင်း(၂)

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအကြောင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအကြောင်း

၂(က) ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေများနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြဿနာများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအကြောင်း အချက်အလက်များ

၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကလေးမက လူကြီးမကျ စပ်ကူးမတ်ကူးအရွယ် ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အဆင့် ၃ဆင့် ခွဲခြားနိုင်သော်လည်း တိကျစွာ ပိုင်းခြားရန် ခက်ခဲသည့်အပြင် တစ်ဆင့်နှင့် တစ်ဆင့်ဆက်စပ်နေသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။

(က) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အစောပိုင်း (အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်စတင်ဝင်ရောက်ချိန်)

မိန်းကလေး (၉ - ၁၂ နှစ်ကြား)

ယောက်ျားလေး (၁၀ - ၁၃ နှစ်ကြား)

(ခ) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အလယ်ပိုင်း

မိန်းကလေး (၁၃ - ၁၆ နှစ်ကြား)

ယောက်ျားလေး (၁၄ - ၁၇ နှစ်ကြား)

(ဂ) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် နှောင်းပိုင်း

မိန်းကလေး (၁၆ - ၁၇ နှစ်ကြား)

ယောက်ျားလေး (၁၇ နှစ်အထက်)

၂။ အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း

အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် အသက် (၉ - ၁၆)နှစ်အတွင်း လူတိုင်းဖြတ်သန်း ကြရသည့် ၁၁၀ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချို့တွင် (၉)နှစ် အရွယ်တွင် စတင်လေ့ရှိပြီး အချို့တွင် (၁၅-၁၆)နှစ် ခန့်အထိ နောက်ကျလေ့ရှိသည်။ ပြောင်းလဲမှုနှုန်းမှာလည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကွာခြားတတ်သည်။

လူပျိုဖော်ဝင်နှောင့်ကျခြင်း (Delayed puberty)

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော့လိင်တံနှင့် ဝှေးစေ့ အရွယ်အစား သူများထက် သေးနေ၊ အမွှေးအမျှင် ပါးနေ၊ မိဘ - ကျွန်တော်သား လိင်တံသူများထက် သေးနေ၊ အမွှေးအမျှင်ပါး၊ ဝှေးစေ့ အရွယ်အစားသေးနေခြင်း။

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ(၂)	လက္ခဏာများ(၃)
<p>အသက်မေးပါ..</p> <p>လိင်တံ</p> <p>-လိင်တံအရွယ်ကြီးလာသလား</p> <p>ကြီးလာလျှင်</p> <p>-ဘယ်တုန်းက စသတိပြုမိသလဲ</p> <p>ငှေးစေ့</p> <p>- ငှေးစေ့အရွယ်ကြီးလာသလား</p> <p>ကြီးလာလျှင်</p> <p>- ဘယ်တုန်းက စသတိပြုမိသလဲ</p> <p>ဆီးခုံအမွှေးအမျှင်</p> <p>- ဆီးခုံပေါ်အမွှေးအမျှင်ပေါက်ပြီလား</p> <p>ပေါက်လာလျှင်</p> <p>- ဘယ်အသက်မှာ စပေါက်သလဲ</p> <p>နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်ဖူးသလား</p> <p>အခြားရောဂါများ</p> <p>ဖြစ်ဘူးလျှင်(ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့) မှုရှိမရှိ။</p> <p>လိင်မှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုဆန်းစစ်ဆေးပါ။</p> <p>HEADS assessment ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>စမ်းသပ်ပါ</p> <p>- ကိုယ်အလေးချိန်ပါ</p> <p>- အရပ်တိုင်းပါ</p> <p>အလေးချိန်/ အရပ်စံနှုန်း တွက်ပါ (Body mass index-BMI)</p> <p>လိင်တံ</p> <p>- လိင်တံ အရွယ်အစား စစ်ဆေးပါ</p> <p>- ပုံမမှန်/ထူးခြားမှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ</p> <p>- ဆီးခုံပေါ်အမွှေးအမျှင်နှင့်ထူးခြားမှု</p> <p>ငှေးစေ့</p> <p>- အရွယ်အစား စစ်ဆေးပါ</p> <p>-ငှေးစေ့အပေါ်အကြိတ်အခဲရှိ/ မရှိ</p> <p>-ရောင်ရမ်းခြင်းရှိ/မရှိ</p> <p>ဆီးခုံ အမွှေးအမျှင်</p> <p>• အမွှေးအမျှင်ပေါက်မှုရှိ/မရှိ ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination)</p> <p>နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ/မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ</p>	<p>- (၁၄နှစ်) အရွယ် - လိင်တံ မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့)</p> <p>- (၁၄နှစ်) အရွယ် - ငှေးစေ့ မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့)</p> <p>- (၁၅နှစ်) အရွယ်- ဆီးခုံပေါ် - အမွှေးအမျှင်မပေါက်သေး (သို့)</p> <p>- အလေးချိန်အရပ်စံနှုန်း - လျော့နေ BMI</p> <p>- နာတာရှည်ရောဂါ လက္ခဏာများရှိ</p> <p>- (၁၄)နှစ်အရွယ် - လိင်တံ မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့)</p> <p>- (၁၄)နှစ်အရွယ် - ငှေးစေ့ မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့)</p> <p>- (၁၅) နှစ်အရွယ် -ဆီးခုံပေါ် အမွှေးအမျှင်မပေါက်သေး (သို့)</p> <p>အလေးချိန် အရပ် စံနှုန်း ပုံမှန် (သို့)</p> <p>- နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာများမတွေ့</p> <p>-လိင်တံဖွံ့ဖြိုးမှုသည်(၁၃)နှစ် သား အရွယ်ရှိနေ (သို့) (၁၄) နှစ်နှင့်အထက်လိင်တံ ဖွံ့ဖြိုးမှုစတင်နေ (သို့) (၁၄)နှစ်နှင့် အထက် - ငှေးစေ့ဖွံ့ဖြိုးမှုစတင်နေ (သို့) - (၁၄နှစ်)နှင့် အထက်-ဆီးခုံပေါ် အမွှေးအမျှင်စတင်ပေါက်နေ</p>

အပိုင်း(၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
<p>နာတာရှည် ရောဂါ (သို့) အာဟာရကြောင့် လူပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျခြင်း</p>	<p>ရောဂါ(သို့)အခြေအနေကို လိုအပ်သလို ကုသမှုပေးခြင်း။ ကျွမ်းကျင်သူသို့ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း။</p> <p>အာဟာရဆိုင်ရာ စံညွှန်းသုံးစွဲပုံစံ ဇယားကို ရည်ညွှန်းကိုးကား၍ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။</p> <p>ရောဂါ(သို့) အာဟာရတို့ကြောင့် လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျနိုင်ကြောင်း အကြံပြု။ ဆွေးနွေးပြီး ထိုအခြေအနေများ ကုသပြီးသောအခါ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။</p>	<p>ကုသမှုအခြေအနေ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။</p> <p>အာဟာရ အခြေအနေ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။</p>
<p>နာတာရှည်ရောဂါ(သို့) အာဟာရကြောင့် မဟုတ်သည့် လူပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျခြင်း</p>	<p>လူပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျနေခြင်းကို ရှင်းပြပါ</p> <p>လူပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျ နေသော်လည်း နောင်တွင် အများကဲ့သို့ပင် ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ကို ရှင်းပြပါ။ သို့သော် အချို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသည်လည်း ဖြစ်တတ်၍ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် လိုကြောင်း ရှင်းပြခြင်း။</p> <p>"အရပ်ပုနေလျှင်" ကျွန်တော် အရပ်ပုနေပုံစံဇယားကို ရည်ညွှန်းကိုးကား၍ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း</p>	<p>လေအကြာတွင် လိင်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ</p>
<p>ပုံမှန်လူပျိုဖော်ဝင်မှု</p>	<p>၁၃ နှစ် မပြည့်သေး၍ လိင်အင်္ဂါများ မဖွံ့ဖြိုးသေးသော်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြခြင်း။</p> <p>ယောက်ျားလေးများ ဖြတ်သန်းရသည့် လူပျိုဖော်ဝင်ပုံကို ရှင်းပြခြင်း</p>	

၃။ အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ

ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု၏ အဆင့်ဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ဦးနှောက်၏ အောက်ခြေတွင်ရှိသော "ပီကျူထရီ" အကျိတ် Pituitary gland သည် လိင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကျိတ်များမှ ဟော်မုန်းများ ထုတ်လုပ်ရန် နှိုးဆော်သည်။ ထိုဟော်မုန်းများက ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြား အစိတ်အပိုင်းများကို ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေပြီး အရွယ်ရောက်သည့် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ရန် ထပ်ဆင့်နှိုးဆော်သည်။ ယောက်ျားလေးများတွင်ဓားစေ့မှ "တက်စတိုစတီရုန်း" ခေါ် "ဖိုဟော်မုန်း"ကို ထုတ်လုပ်ပြီး မိန်းကလေးများတွင် သားဥအိမ်မှ "အီစထရိုဂျင်" နှင့် "ပရိုဂျက်စတီရုန်း"ခေါ် "မဟော်မုန်း"များကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ဟော်မုန်းများကြောင့်အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်

ခန္ဓာကိုယ်လျင်မြန်စွာကြီးထွားလာပြီး အရပ်ရှည်လာခြင်း၊ အရေပြားပေါ်တွင် အဆီဓာတ်ပိုလာခြင်း(ဝက်ပြာ
ခံပေါက်ခြင်း)၊ ချွေးဂလင်းများအလုပ်ပိုလုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပြောင်းလဲခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါများကြီးလာခြင်း၊
ရိုဂျင်နှင့်ဆီးခုံတွင် အမွှေးအမျှင်များပေါက်လာခြင်းဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ယောက်ျားလေးများနှင့်လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း

က။ ယောက်ျားလေးတွင်ဖြစ်သောအထွေထွေပြောင်းလဲမှုများ

- ပခုံးပြင်ကျယ်လာခြင်း
- ဝှေးစေ့နှင့် လိင်တံအရွယ်အစားကြီးလာခြင်း
- ဝှေးစေ့မှသုတ်ရည် သုတ်ပိုးထုတ်လုပ်ပေးခြင်း
- အသံနက်ရှိုင်းလာခြင်း (အသံဩလာခြင်း)
- မျက်နှာတွင် အမွှေးအမျှင်များ ပေါက်ခြင်း (နှုတ်ခမ်းမွှေး၊ မုတ်ဆိတ်၊ ပါးသိုင်းမွှေး)
- ကိုယ်ခန္ဓာ အမွှေးအမျှင်များ ထူလာခြင်း

ခ။ ယောက်ျားလေးတွင်ဖြစ်သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

- လိင်တံနှင့်ဝှေးစေ့ ကြီးထွားလာခြင်း အသက်၁၀-နှစ်နှင့် ၁၅-နှစ်ကြားတွင် ယောက်ျားလေးများ၏ လိင်တံနှင့် ဝှေးစေ့ကြီးထွားလာသည်။ အရွယ်အစားမှာ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကွာခြားလေ့ရှိသည်။ လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှုကြောင့် လိင်တံတောင့်တင်းခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှု ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အလိုအလျောက်လိင်တံတောင့်တင်းခြင်းကိုလည်း အသက်အရွယ်မရွေး၌ တွေ့ရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာနံနက် မိုးလင်းအိပ်ရာထချိန်၊ ဆီးသွားချိန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားချိန်နှင့် ရံဖန် ရံခါကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန်တို့တွင်ဖြစ်သည်။
- သုတ်ရည်ပြုခြင်းနှင့် သုတ်လွှတ်ခြင်း လိင်တံနှင့်ဝှေးစေ့ကြီးထွားပြီး ၁နှစ်ခန့်အကြာတွင် ဆီးခုံမွှေးများ စတင်ပေါက်လာပြီး ဝှေးစေ့မှသုတ်ပိုးစတင် ထုတ်လုပ်နိုင်သည်။ သုတ်ပိုး စတင် ထုတ်လုပ်နိုင်ပြီးနောက် လိင်တံမှတစ်ဆင့် သုတ်ရည်လည်း ထွက်လာနိုင်သည်။ သုတ်ရည်တွင် သုတ်ပိုးကောင်သန်းနှင့်ချီ၍ ပါဝင်သည်။ လိင်တံကြွက်သားများ အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် လိင်ခံစားမှု အထွတ်အထိပ်ရောက်ချိန်တွင် သုတ်ရည်ကိုပြင်ပသို့ ထုတ်လွှတ်လေ့ရှိသည်။ ယောက်ျားလေး တစ်ဦး၏ ပထမဦးဆုံးသော သုတ်ရည် ပြင်ပသို့ ထုတ်လွှတ်ခြင်းသည် အိပ်နေ သောအချိန်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းကို ညအချိန် သုတ်လွှတ်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပြီးသမရိုးကျ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည် ယောက်ျားလေးတစ်ဦး၏ ပထမအကြိမ် ညအချိန်သုတ်လွှတ်ခြင်းသည် မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ ပထမအကြိမ် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် တူညီသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် မျိုးပွားတာဝန်ကို

ထမ်းဆောင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအား ကိုယ်ဝန် ရှိစေနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်းလက္ခဏာပြသခြင်းဖြစ်သည်။

ဂ။ ယောက်ျားလေးများ လူပျိုဖော်ဝင်နှောက်ကျခြင်း (Delayed puberty)

ယောက်ျားလေးတစ်ဦးတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ပြောင်းလဲမှုများ နောက်ကျနေလျှင် - ဥပမာ အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ်တွင် ဝှေးစေ့နှင့်လိင်တံကြီးထွားမှု မရှိခြင်း၊ အသက် ၁၄နှစ် အရွယ်တွင် ဆီးခုံနှင့် မျက်နှာတွင် အမွှေးအမျှင်များ မပေါက်ခြင်း။

ဃ။ လူပျိုဖော်ဝင်နှောက်ကျခြင်းအကြောင်းရင်းများ

လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီဘဲ ကွာခြားမှုများ ရှိနိုင်သည်။ မိဘ မျိုးရိုးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်နိုင်သည်။ ဥပမာ - လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျသည့် ဖခင်၏ သားသည် လူပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျနိုင်သည်။ စိတ်ပူပင်စရာ မလိုပါ။ သို့သော် အာဟာရကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားနာတာရှည် ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျနိုင်သည်။

င။ လူပျိုဖော်ဝင်နှောက်ကျခြင်းကြောင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပူပန်မှု များရှိကြသည်။ ၎င်းတို့ သိလိုသောအချက်များမှာ " ငါဟာပုံမှန်ဟုတ် ရဲ့လား" "ငါဘာဖြစ်တာလဲ" လူပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ခံစားချက်များရရှိနိုင်သည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကွဲပြားမှု ရှိနေခြင်းကို မည်သည့် ဆယ်ကျော်သက်မှ နှစ်သက်မည်မဟုတ်။

စ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ မည်သည့် ကူညီမှုမျိုး ပေးသင့်သလဲ

လူပျိုဖော်ဝင်နှောက်ကျခြင်းအတွက် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်အကြံပြုပါ။

ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ယောက်ျားလေးများသိလိုသည့်မေးခွန်းများ
Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ ကျွန်တော့် ကိုယ်ခန္ဓာမှာအမွှေးအမျှင်တွေ ဘာကြောင့်သူများလောက် မထူသလဲ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကွဲပြားမှုရှိနေခြင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု ရှိနေတတ်သည်ကို နားလည်ပေးပါ။

ဖြေ - ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အမွှေးအမျှင်ထူခြင်း၊ ပါးခြင်းတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကြ။ မိဘမျိုးရိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ကိုရှင်းပြပါ။ လူပျိုဖော်ဝင်နှောက်ကျ၍ အမွှေးအမျှင်ပေါက်ရောက်မှုနည်းလျှင် ခေတ္တခဏ

စောင့်ကြည့်ဖို့ပြောပါ။ အချို့ယောက်ျားလေးတွေမှာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်မျက်နှာပေါ်အမွှေးအမျှင်များ ပေါက်ခြင်း(နှုတ်ခမ်းမွှေး၊ မုတ်ဆိတ်မွှေး၊ ပါးသိုင်းမွှေး) နည်းသော်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ကျွန်တော့်ဝှေးစေ့ဟာ သူငယ်ချင်းတွေထက် အရွယ်အစား သေးနေပါတယ်။ ပုံမှန်ဟုတ်ရဲ့လား။ ဝှေးစေ့ ရွယ်အစားဟာ ယောက်ျားပီသမှုကိုပြသခြင်းဟုယူဆချက်ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုရှိနေတတ်သည် ကို နားလည်ပေးပါ။

ဖြေ - ယောက်ျားလေး ၂ ဦးရဲ့ ဝှေးစေ့ရွယ်အစားဟာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူနိုင်ပါ။ ဝှေးစေ့ရွယ်အစားဟာလည်း ယောက်ျားပီသမှု၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ခံစားမှုတို့နှင့် ပတ်သက်မှုမရှိပါ။ မျိုးရိုးကြောင့်အရွယ်အစား ကွာခြားမှုဖြစ်ပြီး လူပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်ဆိုပါကစိတ်မစောဘဲ ခေတ္တခဏစောင့်ဖို့ပြောပါ။

၃။ ဝှေးစေ့အရွယ်အစားနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ခြင်းဆက်စပ်မှုရှိသလား။

မှားယွင်းသော ကြားဘူးနားဝ ယူဆချက်များကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖြေ - ဝှေးစေ့အရွယ်အစားနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ခြင်း ဆက်စပ်မှုမရှိပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင် ခြင်းသည် လိင်တံတောင်ခြင်းနှင့်မိမိအဖော်ဖြစ်သူအား ကျေနပ်မှုပေးနိုင်ခြင်းတို့နှင့်သာဆိုင်သည်။ လိင်တံကြွက်သားများ၊ သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် အကြောများသာအဓိကဖြစ်သည်။

၄။ တစ်ကိုယ်တော်ဖြေသိမ်ခြင်း (masturbation)ဆိုသည်ဘာပါလဲ။ ပုံမှန် ဟုတ်သလား။

ဖြေ - ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏လိင်အင်္ဂါကိုပွတ်ကစားပြီး မိမိဘာသာမိမိလိင်စိတ်ဖြေဖျောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ကတစ်ကိုယ်တော်ဖြေသိမ်ခြင်း (masturbation)သည် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်ဟုယူဆကြသည်။ မဟုတ်ပါ။ မှားယွင်းသည့်အယူအဆသာဖြစ်သည်။

၅။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် အောက်ပါ လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်း ဆိုင်ရာမေးခွန်းများ သိလိုကြသည်။

- (က) ဝှေးစေ့အရွယ်အစားသေးနေခြင်း
- (ခ) လိင်တံသေးခြင်း၊
- (ဂ) အမွှေးအမျှင်ပါးခြင်း။

အထက်ပါအကြောင်းအရာများအတွက်မေးလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် အောက်ပါ Algorithm ကိုသုံးပြီး နှစ်သိမ်ဆွေးနွေးလျှင် ပိုမိုနားလည်ပါလိမ့်မည်။

မိန်းကလေးများနှင့် အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသိကောင်းစရာများ

၁။ မိန်းကလေး တွင်ဖြစ်သောအထွေထွေပြောင်းလဲမှုများ

- ရာသီသွေး စတင်ပေါ်ခြင်း (မေ့တာပေါ်ခြင်း)
- ရင်သား ကြီးထွားလာခြင်း
- တင်ကားလာခြင်း
- ဂျိုင်းနှင့် ဆီးခုံးအပေါ်တွင် အမွေးအမျှင် ထွက်ခြင်း
- သားအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်း အရွယ်အစားကြီးလာခြင်း
- သားဥအိမ်အတွင်းရှိ သားဥများ အရွယ်ရောက်လာခြင်း
- အသံ သာယာလာခြင်း

၂။ မိန်းကလေးတွင်ဖြစ်သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

• ရင်သားကြီးထွားလာခြင်း သားဥအိမ်မှ "အိစထရိုဂျင်" နှင့် "ပရိုဂျက်စတီရန်း" ခေါ် "မ"ဟော်မုန်းဓာတ်များကြောင့် မိန်းကလေးများတွင် ရင်သားကြီးထွားလာခြင်းဖြစ်စေသည်။ ရင်သား၏အတွင်းတွင် နို့ရည်ကျိတ်များရပြီး အပြင်မှအဆီများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ တဖြည်းဖြည်းရင်သားကြီးထွားလာပြီး နို့ရည်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေသည်။ ရင်သားကြီးထွားလာခြင်းကို (၈)နှစ် မှ (၉) နှစ်အရွယ်တွင်တွေ့ရသော်လည်း အချို့သူများတွင်ထိုထက် နောက်ကျသည်လည်းရနိုင်သည်။ ပထမဦးဆုံးပြောင်းလဲမှုမှာ နို့သီးခေါင်းအောက်ခြေရှိ အညိုရောင်ကွင်းအရောင်စတင်မဲလာခြင်းဖြစ်သည်။ အမွေးနု အချို့လည်း ပေါက်လာတတ်သည်။ နို့သီးခေါင်းလည်းပိုကြီးလာသည်။ ရင်သားကြီးထွားမှုမှာ တဖြည်းဖြည်း သော်လည်းကောင်း အလျင်အမြန်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်လေ့ရှိသကဲ့သို့ တစ်ဘက် နှင့် တစ်ဘက်လည်းအရွယ်မတူညီမှုရှိနိုင်သည်။ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ရင်သားအရွယ်အစားဆက်စပ်မှုမရှိပါ။

မိန်းကလေးများတွင် အပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်း (Delayed puberty)

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မအခုထိ ရာသီသွေးမပေါ်သေး။ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသေး။ ကျွန်မပုံမှန်ဟုတ်ပါသလား။

မိခင် - ကျွန်မသမီး ရာသီသွေး မပေါ်သေးပါ။ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိသေးပါ။ ကျွန်မသမီး ပုံမှန်ဟုတ်ပါသလား။

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှု စမ်းသပ် (၂)	လက္ခဏာများ (၃)
<p>အသက်မေးပါ</p> <p>ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု</p> <ul style="list-style-type: none"> ရင်သားကြီးလာသလား ရင်သားမှာအခြားပြောင်းလဲချက်များရှိသလား <p>ရင်သားကြီးလာပါက</p> <ul style="list-style-type: none"> ဘယ်အသက်မှာ ကြီးသည်ကို ဘယ်အချိန်က သတိပြုမိ သလဲ <p>ဆီးခုံအမွှေးအမျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> အမွှေးအမျှင် ပေါက်ပြီလား ဘယ်တုန်းက သတိပြုမိသလဲ <p>ရာသီသွေး</p> <ul style="list-style-type: none"> ရာသီသွေးပေါ်ပြီးလား ဘယ်အသက်မှာ စပေါ်သလဲ <p>နာတာရှည်ရောဂါ</p> <ul style="list-style-type: none"> နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်ဖူးသလား <p>ဖြစ်ဖူးလျှင်(ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျမှု) ရှိမ/ ရှိ။</p> <p>လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။</p> <p>HEADS assessment ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>စမ်းသပ်ပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> ကိုယ်အလေးချိန်ပါ အရပ်တိုင်းပါ အလေးချိန် အရပ်စံနှုန်း တွက်ပါ (Body mass index-BMI) <p>ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု</p> <ul style="list-style-type: none"> ရင်သား အသားအမျှင် ကြီးထွားမှု နို့သီးခေါင်း အရောင်နှင့် အရွယ်အစား <p>ဆီးခုံအမွှေးအမျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> အမွှေးအမှင်ပေါက်မှု ရှိမရှိ <p>ခန္ဓာကိုယ် ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination)</p> <p>နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ/မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> (၁၄နှစ်) အရွယ် - ရင်သားမဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့) (၁၄နှစ်) အရွယ် -ဆီးခုံပေါ် အမွှေးအမျှင်မပေါက်သေး (သို့) (၁၆နှစ်) အရွယ်- ရာသီသွေး မပေါ်သေး (သို့) ရင်သားကြီးလာသည်မှာ (၅) နှစ်ကျော်နေသော်လည်း ရာသီသွေး မပေါ်သေး (သို့) အလေးချိန် အရပ်စံနှုန်း -လျော့နေ BMI နာတာရှည်ရောဂါ လက္ခဏာများ <ul style="list-style-type: none"> (၁၄နှစ်) အရွယ် - ရင်သား မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့) (၁၄နှစ်) အရွယ် - ဆီးခုံပေါ် အမွှေးအမှင် မပေါက်သေး (သို့) (၁၆နှစ်) အရွယ်- ရာသီသွေး မပေါ်သေး (သို့) ရင်သားကြီးလာသည်မှာ (၅) နှစ်ကျော်နေသော်လည်း ရာသီသွေး မပေါ်သေး အလေးချိန် အရပ်စံနှုန်း -ပုံမှန် နာတာရှည် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိ <p>၁၃နှစ် နှင့်အောက် (သို့) (၁၄နှစ်)နှင့် အထက်- ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှုစတင်။</p> <p>၁၄နှစ်နှင့်အထက် - ဆီးခုံပေါ်အမွှေး အမျှင်ပေါက်</p> <p>(၁၆နှစ်) အရွယ်- ရာသီသွေးပေါ်။</p> <p>ရင်သားကြီးလာပြီး ရာသီပေါ်သည်မှာ ၅နှစ် မကျော်သေး</p>

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
<p>နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) အာဟာရကြောင့် အပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျခြင်း</p>	<p>ရောဂါ (သို့) အခြေအနေကို လိုအပ်သလို ကုသမှုပေးခြင်း အာဟာရဆိုင်ရာ။</p> <p>ကျွန်မပိန်နေ။ စံညွှန်းသုံးစွဲပုံစံ ဇယားကို ရည်ညွှန်း ကိုးကား၍ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း</p> <p>ရောဂါ (သို့) အာဟာရကြောင့် အပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျ နေသော်လည်း နောင်တွင် အများ ကဲ့သို့ပင် ပြန်လည် ဖွံ့ဖြိုး လာမည်ကို ရှင်းပြ၍</p> <p>ရောဂါကုသပြီးလျှင် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း တစ်ဦးနှင့် ပြန်လည် တိုင်ပင်ရန် လိုကြောင်း ရှင်းပြခြင်း</p>	<p>နာတာရှည်ရောဂါ အတွက် ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ။</p> <p>အာဟာရ ပြဿနာ အတွက် လိုအပ်သလို ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ။</p> <p>လိင်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ၆ လ အကြာ ပြန်လည် ဆန်းစစ် ပေးပါ။</p>
<p>နာတာရှည်ရောဂါ(သို့) အာဟာရ ကြောင့် မဟုတ်သည့် အပျိုဖော်ဝင်မှုနောက်ကျခြင်း</p>	<p>အပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျနေခြင်းကို ရှင်းပြခြင်း။</p> <p>အပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျနေသော်လည်းမကြာမီ အများ ကဲ့သို့ပင် ပြန်လည်ပုံမှန် ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း သို့သော် အချို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိ သည်လည်း ဖြစ်တတ်၍ ပြန်လည် သုံးသပ်ရန် လိုကြောင်းရှင်းပြခြင်း။</p> <p>လိုအပ်လျှင် မီးယပ်ပါရဂူနှင့်ပြသ ရန်အကြံ ပြုခြင်း။</p> <p>အရပ်ပုနေလျှင် ၊ ကျွန်မအရပ်ပု နေ ပုံစံဇယားကို ရည်ညွှန်း ကိုးကား၍ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။</p>	<p>မီးယပ်ပါရဂူနှင့် ပြသရန် မဖြစ် ပါက အပျိုဖော်ဝင်မှုနောက်ကျ နေခြင်းကို (၆)လ ခြား၍ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ။</p>
<p>ပုံမှန် အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း</p>	<p>၁၃နှစ် မပြည့်သေး၍ ဖွံ့ဖြိုးမှုများ မရှိသေးသော်လည်း ပုံမှန်ဖြစ် ကြောင်းရှင်းပြပါ။</p>	

- ခန္ဓာကိုယ်အမွှေးအမျှင်များ
 "အီစထရိုဂျင်" နှင့် "ပရိုဂျက်စတီရုန်း" ခေါ် "မ ဟော်မုန်း" ဓါတ်များကြောင့် ဆီးခုံးမွှေးများသည် ဆီးခုံးတိုက်တွင် ပေါက်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် မိန်းမကိုယ်တိုက်နှင့် စအိုတိုက်တွင် ဆက်လက်ပေါက်လာသည်။ ဂျိုင်းတွင်လည်း အမွှေးများပေါက်လာသည်။
- လိင်အင်္ဂါနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများ
 မိန်းကလေးများတွင် လိင်အင်္ဂါသည် စိုစွတ်နေတတ်သည်။ လိင်စိတ်နှိုးဆွမှုဖြစ်ပေါ်သောအခါ မွေးလမ်းကြောင်းနံရံရှိ ကလပ်စည်းများမှ အရည်စစ်ထုတ်ခြင်းပိုမိုလုပ်ဆောင်လာပြီး လိင်အင်္ဂါ တစ်တိုက်တွင် ပိုမိုစိုစွတ်လာပါသည်။
- ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း
 အသက် (၉)နှစ်မှ (၁၈)နှစ် အတွင်းရာသီသွေး စတင်ပေါ်လေ့ရှိသော်လည်း အများစုမှာ အသက် (၁၂)နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အသက် (၄၅)နှစ် မှ (၅၀)နှစ် အထိ ရာသီသွေးပေါ်နိုင်သည်။ ရာသီသွေးတစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ရန် (၂၁) ရက်မှ (၄၀)ရက် အထိကြာမြင့်သည်။ အချို့မှာ ရက်မှန်မှန်ပေါ်ပြီး အချို့မှာ ရက်မမှန် ဖြစ်တတ်သည်။

၃။ မိန်းကလေးများတွင် နောက်ကျ၍အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း (Delayed puberty)

မိန်းကလေးတစ်ဦးတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ပြောင်းလဲမှုများ နောက်ကျနေလျှင် - (ဥပမာ အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ်တွင် ရင်သားကြီးထွားမှုမရှိခြင်း၊ အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ်တွင် ဆီးခုံးနှင့်မျက်နှာတွင် အမွှေးအမျှင်များ မပေါက်ခြင်း၊ ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု နောက်ကျခြင်း)

၄။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျသည့်အကြောင်းရင်းများ

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီဘဲကွာခြားမှုများရှိနိုင်သည်။ မိဘမျိုးရိုးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်နိုင်သည်။ ဥပမာ - မိခင်သည် အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျခဲ့ပါက သမီးသည်လည်း အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျနိုင်သည်။ စိတ်ပူပင်စရာမလိုပါ။ သို့သော် အာဟာရကြောင့်ဖြစ်စေ အခြားနာတာရှည် ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျနိုင်သည်။ ဤကိစ္စများအတွက် လိုအပ်သည့် ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

၅။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျခြင်းနှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျသူ မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ အရပ်အမောင်းသည် အခြားသူများ ထက်နိမ့်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် တခါတရံ ပြန်လည်ပြီး ပုံမှန်အရပ်သို့ မှီလာနိုင်ပါသည်။ အများစုသည် အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျသော်လည်း နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ပုံမှန်ဖြစ် လာသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီးစိတ်ပူပန်မှုများရှိကြသည်။ ၎င်းတို့ သိလိုသောအချက်များမှာ “ ငါဟာ ပုံမှန်ဟုတ်ရဲ့လား...”၊ “ငါ ဘာဖြစ်တာလဲ...”။ အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ခံစားချက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကွဲပြားမှုရှိနေခြင်းကို မည်သည့် ဆယ်ကျော်သက်မှ နှစ်သက်မည် မဟုတ်။

၆။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမည်သည့်ကူညီမှုမျိုးပေးသင့်သလဲ

အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်းအတွက် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် အကြံပြုပါ။ အထူး သဖြင့် အာဟာရနှင့် အခြားနာတာရှည် ရောဂါကြောင့် နောက်ကျခြင်းများကို ကုသမှုလိုအပ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်မိန်းကလေး များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ
Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ ရင်သားသေးခြင်း

သမီးရင်သားဟာ သူငယ်ချင်းတွေထက် သေးပါတယ်။ ကြီးအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ ဆယ်ကျော်သက် တွေဟာ အများနဲ့မတူတဲ့ ကွဲပြားတဲ့အချက်တွေကို စိတ်ပူလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို သိလိုကြသည်။ ရှင်းပြရန်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများတွင် တာဝန်ရှိကြောင်းနားလည်ဖို့လိုသည်။ ရင်သား အရွယ်အစားသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူဘဲ ကွဲပြားမှုရှိသည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ။ ရင်သားကြီးထွားမှုသည်အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၏ဦးဆုံးသောလက္ခဏာဖြစ်ပြီးရာသီမပေါ်မီဖြစ်တတ်သည်။ ရင်သား အရွယ်အစားသည် မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပြီး အာဟာရအခြေအနေပေါ်လည်း မူတည်သည်။ သို့ပါ၍ ပရိုတိန်းများသော အစားအစာများ ဖြစ်ကြသည့် ပဲ အမျိုးမျိုး စားသုံးခြင်းသည် ရင်သားကြီးထွား စေသည်။ ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်ခြင်းသည် လည်း ရင်သားအောက်ရှိ ကြွက်သားများကို ကြီးထွားစေသဖြင့် ရင်သား ကြီးထွားစေသည်။

၂။ ရင်သားများတင်းခြင်း

သမီးလစဉ် ရာသီမပေါ်မီရင်သားများတင်းခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ။ စိုးရိမ်ရသလား။

ဖြေ။ မစိုးရိမ်ပါ။ "အီစထရိုဂျင်" နှင့် "ပရိုဂျက်စတီရန်း" ခေါ် "မ ဟော်မုန်း" ဓာတ်များကြောင့်ဖြစ်သည်။ မကြာမီ ပျောက်သွားလိမ့်မည်။

၂(ခ) ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သောပြဿနာများ

လစဉ်ရာသီလာချိန်နာကျင်ကိုက်ခဲမှု

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မလစဉ်ရာသီလာချိန်နာကျင်ကိုက်ခဲသည်။

မိခင် - ကျွန်မသမီး လစဉ်ရာသီလာချိန် နာကျင်ကိုက်ခဲသည်။

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှုစမ်းသပ် (၂)	လက္ခဏာများ (၃)
<p>နာကျင်ကိုက်ခဲမှု</p> <p>- လောလောဆယ် နာကျင်ကိုက်ခဲနေ သလား</p> <p>- နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသည် သွေးပေါ်ချိန်လား၊ သွေးဆင်းနေစဉ်လား</p> <p>သွေးဆင်းမှု</p> <p>- လောလောဆယ် သွေးပေါ်နေသလား</p> <p>လိင်ဆက်ဆံမှု ရပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိမှု</p> <p>- ယခု ကိုယ်ဝန် ရှိနေသည်ဟု ထင်သလား</p> <p>- ကိုယ်ဝန် ရှိနေသည်ဟု ဘာကြောင့်ထင်လဲ</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ မသေချာလျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသလား <p>လိင်ဆက်ဆံမှုရှိလျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကိုယ်ဝန်မရှိရန် ဘာကာကွယ်မှု ယူသလဲ • နောက်ဆုံး ရာသီလာ အပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသလား <p>နောက်ဆုံးရာသီလာအပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိလျှင် -</p> <p>လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးသလား။</p> <p>ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲတွက်ထွက်ဘူးသလား</p> <p>သန္ဓေတားသောက်ဆေးသောက်နေ သလား</p> <p>သန္ဓေတားသောက်ဆေးသောက်လျှင်</p> <p>- နောက်ဆုံး ရာသီလာအပြီး ဆေးသောက် ဖို့မေ့ဖူး သလား</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ</p> <p>- ရာသီသွေးမှန်မှန်လာသလား။ ရာသီလာ ရက် နောက်ကျနေ သလား။</p> <p>ရာသီလာရက်နောက်ကျလျှင်</p> <p>- နံနက်စောစောမှာ အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း ရှိသလား</p> <p>- ရင်သားတင်းခြင်း နာခြင်းရှိ သလား</p> <p>လိင်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p> <p>HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းစမ်းသပ်ခြင်း</p> <p>- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်မှုရှိ မရှိ</p> <p>- နာကျင်မှု ရှိလျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • သာမန်၊ ပြင်းထန်၊ လွန်ပြင်းထန် • ဖိပြီး လက်လွတ်သည့်အခါ အလွန်နာကျင်မှုဖြစ်/မဖြစ် (Rebound tenderness) • ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အလုံး စမ်းမိ <p>ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း</p> <p>လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသူဖြစ်လျှင်</p> <p>- သန္ဓေတားသောက်ဆေး မှန်မှန် မသောက်၊ သောက်သော်လည်း သောက်နည်း မမှန်(သို့)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ရာသီလာရက် နောက်ကျ၊ ရာသီမလာ (သို့) • ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများရှိ <p>ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ</p> <p>- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် သားအိမ် စမ်းမိ</p> <p>ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိ ဆီးစစ်ဆေးပါ။</p> <p>ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသတိပြုရန်</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိဆီးစစ်ရာတွင် နောက်ဆုံး သွေးပေါ်ပြီး ၂ပတ် အတွင်းဆီးစစ်ပါက အဖြေမှန် မရနိုင်။</p> <p>ဤကာလထက်စောပြီး ဆီးစစ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန် လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက (၂)ပတ်ကျော်လျှင် ဆီးပြန်စစ်ပါ။</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိသိရန် မလွယ်ကူပါက သားအိမ်ကို မွေးလမ်းကြောင်းမှ စမ်းပါ</p> <p>လိင်မှကူးစက်သောရောဂါ လက္ခဏာများ စစ်ဆေးပါ။</p> <p>ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination) နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ / မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။</p>	<p>လောလောဆယ်</p> <p>- နာကျင်ကိုက်ခဲနေ (သို့)</p> <p>- သွေးဆင်းနေ (သို့)</p> <p>- ကိုယ်ဝန်ရှိနေ (သို့) ကိုယ်ဝန် ရနိုင်</p> <p>- နောက်ဆုံး ရာသီလာအပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခြင်း၊ သန္ဓေတား သောက်ဆေးမှန်မှန် မသောက်၊ သောက်သော်လည်း သောက် နည်း မမှန်</p> <p>- ရာသီလာရက် နောက်ကျ</p> <p>- ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများ (သို့)</p> <p>- ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်းနာ</p> <p>- ကျင်မှုရှိ (သာမန်၊ ပြင်းထန်၊ အလွန် ပြင်းထန်) (သို့)</p> <p>- ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အလုံး စမ်းမိ</p> <p>နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသည် သွေးပေါ်ချိန်လား၊ သွေးဆင်းနေစဉ် လား (သို့) လစဉ် ရာသီကာလ အလယ်တွင်လားနှင့် အခုနာနေ သလား(သို့) သွေးဆင်း နေသ လား။</p> <p>- ကိုယ်ဝန်မရနိုင်ပါ။</p> <p>- ဝမ်းဗိုက်စမ်းရာတွင် သာမန် နာကျင်မှုနှင့် နာကျင်မှု မရှိ။</p> <p>- စမ်းသပ်သည့် လက်လွတ် လျှင် နာကျင်မှုမရှိ။</p> <p>- မည်သည့်အလုံးမှ မတွေ့။</p>

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည် ခေါ်ယူပါ (၆)
ကိုယ်ဝန် (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်ရန် လိုအပ်သည့် အခြေအနေ	အနီးဆုံးဆေးရုံသို့ လွှဲပေးရန်	နောက်ဆုံး ရာသီလာအပြီး သန္ဓေတား သောက်ဆေး သောက်ဖို့ မေ့ခဲ့ သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ကို စိုးရိမ် ပူပန်နေသူအား နေ့စဉ် သောက် သန္ဓေတား စားဆေးကိတ် သောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်းများ အတွက် လမ်းညွှန် မှုများ အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်။
<p>သွေးစပေါ်ချိန် (သို့မဟုတ်) သွေးဆင်းနေစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု</p>	<p>နာကျင်ကိုက်ခဲမှု</p> <p>- ဆီးစပေါ် ရေနွေးအိတ် တင်ပေးခြင်း မသက်သာပါက အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး ဖြစ်သည့်</p> <p>Ibuprofen ကို သောက်စေခြင်း -</p> <p>Ibuprofen</p> <p>ကိုယ်အလေးချိန် ၄၀kg: ထက်ပို ၄၀၀ mgm x တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်</p> <p>ကိုယ်အလေးချိန် ၄၀kg: အောက် ၂၀၀ mgm x တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်</p> <p>သတိ - အစာတစ်ခုခုနှင့် သောက်ဖို့ ဖြစ်သည် ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိစေရန် နာကျင် ကိုက်ခဲမှု စေခြင်း သောက်ရန်။ ဆေးကို ၇ရက် ထက်ကျော်၍ ဆက်တိုက် မသောက်ရန်။</p> <p>Ibuprofen (၃) လ သောက် သော်လည်း မသက်သာပါက သန္ဓေတား သောက်ဆေးသုံးနိုင်</p> <p>(ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ) ပုံစံ ဇယားကို ကိုးကားပါ။</p> <p>နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေကို တတ်စွမ်း သမျှ ဆက်ဆောင်ရွက်စေပါ။</p>	<p>(၃)လ အကြာပြန်လည်ခေါ်ယူပါ။</p> <p>Ibuprofen (၃)လ သောက်သော်လည်း မသက်သာပါက သန္ဓေတား သောက်ဆေး သုံးရန် အကြံပြုပါ။</p> <p>သန္ဓေတားသောက်ဆေး (၃) လ သောက်သော်လည်း မသက်သာပါက လွှဲပြောင်းပေးရန်။</p>

လစဉ် ရာသီလာချိန်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုအကြောင်းသိကောင်းစရာ

၁။ သမီးလစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများခံစားရသည်မှာ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြေ။ ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးအများစုသည် ရာသီမပေါ်မီနှင့်ပေါ်စ(၁-၂)ရက်တွင် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနှင့်ဆီးစပ်အပေါ်တို့တွင် လစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ ခံစားကြရပါသည်။ ယခုလိုကိုက်လိုခြင်းဟာ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ၊ "မ"ဟော်မုန်းများကြောင့် သားအိမ် ကြွက်သားတွေဟာ တောင့်တင်းလာကြသည်။ အထူးသဖြင့်ပေါ်စ (၁-၂)ရက်တွင် အဆိုပါ "မ"ဟော်မုန်း ထွက်ရှိမှု အမြင့်ဆုံး ဖြစ်ပြီး ကိုက်ခဲမှုဟာလည်း အဆိုးဆုံးဖြစ်သည်။

၂။ ဒီလစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးသက်ရောက်မှု ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

ဖြေ။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဟာ အလွန်ပြင်းထန်လျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝမ်းလျှောခြင်း မူးခြင်းအန်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ တခါတလေအလွန်နာကျင် ကိုက်ခဲမှုကြောင့် နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်မှုတွေကို အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်သည်။ ခံစားရသူရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သို့သော် ရေရှိညီကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု မဖြစ်စေပါ။

၃။ လစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ဘယ်လို ကုသမှု ပြုနိုင်သလဲ။

ဖြေ။ ကုသမှုရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုပျောက်ဖို့ဖြစ်သည်။ အခြားဆေးစစ်မှုများ ပြုရန်မလိုပါ။ ကုသမှုနှစ်မျိုးရှိသည်။

က။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြစ်တဲ့ Ibuprofen ကို သောက်ခြင်း၊ ဒီဆေးမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိလို့ စိတ်ချစွာသောက်နိုင်သည်။ သတိထားသင့်သည်မှာ အစာတစ်ခုခုနှင့်သောက်ဖို့ဖြစ်သည်။ ဆေးကို နာကျင်ကိုက်ခဲမှုစတင်ချင်းသောက်လျှင် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေသည်။

ခ။ သန္ဓေတားသောက်ဆေးသောက်ခြင်းဖြင့်လည်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသက်သာစေနိုင်သည်။

၄။ ခံစားရသူ မိန်းကလေး အနေဖြင့် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

ဖြေ။ ဆီးစပ်ပေါ်ရေနွေးအိတ်တင်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသက်သာစေနိုင်သည်။ မသက်သာလျှင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်နိုင်သည်။ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေကို တတ်စွမ်းသမျှဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်လည်း နာကျင်မှုအာရုံပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်မိန်းကလေး များသိလိုသည့်မေးချွန်းများ
Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ လစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကြောင့် နောင်တွင် ကလေးမရနိုင်ဟု မှားယွင်းသည့် အယူအဆများရှိတတ်သည်။
ဖြေ။ မဟုတ်ပါ။ မိန်းကလေးအများစု ခံစားရသော အခြေအနေဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။

၂။ ကလေးမီးဖွားပြီးလျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုလျော့သွားသည်ဟု သူငယ်ချင်းများကပြောကြသည်။ ဟုတ်ပါ
သလား။

ဖြေ။ မီးဖွားစဉ်သားအိမ်ဝရှိ အသားအမျှင်များ ဆန့်ခြင်းရှိသဖြင့် သားအိမ်ဝရှိအကြောအချို့ (nerve) ထိခိုက်
မှုကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။

လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုများခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုများခြင်း။ လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုရက်ကြာခြင်း။

မိခင် - ကျွန်မသမီး လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုများနေ

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်(၂)	လက္ခဏာများ(၃)
<p>လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု</p> <ul style="list-style-type: none"> • ပုံမှန်လစဉ်ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု ဘယ်နှစ်ရက် ကြာသလဲ • ဝှမ်းထုပ် (Sanitary pad) တစ်နေ့ ဘယ်နှစ်ခု သုံးရသလဲ • ပုံမှန်နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတွေ လုပ်နိုင်သလား • လောလောဆယ် သွေးဆင်းနေသလား <p>ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု</p> <ul style="list-style-type: none"> • ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုမှန်ဖို့ဘာ ဆေး တွေသောက်သလဲ <p>ကိုယ်ဝန်မရှိရန် သန္ဓေတားဆေးသုံးစွဲမှု</p> <ul style="list-style-type: none"> • သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်း ထည့်ထား သလား • ဂုလ ခံထိုးဆေး သုံးနေသလား 	<p>သွေးအားနည်းမှု</p> <ul style="list-style-type: none"> • လက်ဖဝါးများဖြူနေ • အောက်မျက်ခွံဖြူလျော့ • ဖြစ်နိုင်လျှင်သွေးအား နည်း မနည်း ဟေမိုဂလိုဘင်ခါတ် (Hb) ကို စစ်ဆေးပါ <p>ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း</p> <p>လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူဖြစ်လျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> - သန္ဓေတားသောက်ဆေး မှန်မှန် မသောက်၊ သောက်သော်လည်း သောက်နည်း မမှန် (သို့) - ရာသီလာရက် နောက်ကျ၊ ရာသီမလာ (သို့) - ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများရှိ <p>ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ</p> <p>ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် သားအိမ်စမ်းမိ</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ ဆီးစစ်ဆေးပါ။</p>	<p>လောလောဆယ် သွေးစီးဆင်းနေပြီး</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကိုယ်ဝန်ရှိနေ • ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင် <p>နောက်ဆုံး ရာသီပေါ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့</p> <ul style="list-style-type: none"> - သန္ဓေတားဆေးမသုံး၊ သောက်ဆေး မှန်မှန် မသောက်၊ သောက်သော်လည်း သောက်နည်း မမှန် - ရာသီလာရက် နောက်ကျ၊ ရာသီမလာ <p>ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများ ရှိ</p> <ul style="list-style-type: none"> - နေ့စဉ် ဝှမ်းထုပ် (Sanitary pads) ခုနှစ် ခုထက် ပိုသုံးရ - ရာသီသွေးစီးဆင်း ခုနှစ်ရက်ကျော် ကြာပြီး - သွေးအား ဟေမိုဂလိုဘင်ခါတ် (Hb) ၁၂ gm% ထက် လျော့နည်း (သို့) - သွေးအားနည်း မနည်း မစစ်ဆေးနိုင်လျှင် <p>သွေးအားနည်း လက္ခဏာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> - အမြဲမောနေ - လက်ဖဝါးများ ဖြူနေ - အောက်မျက်ခွံ ဖြူလျော့နေ။ - သားအိမ်အတွင်းပစ္စည်းထည့် မထား။ - ဂုလခံထိုးဆေးမသုံး။

<p>သွေးအားနည်းမှု</p> <ul style="list-style-type: none"> • အမြဲမောနေသလား သန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲမှုနှင့် ကိုယ်ဝန် လောလောဆယ် သွေးဆင်းနေလျှင် - ကိုယ်ဝန် ရှိနေသည်ဟု ထင်သလား ကိုယ်ဝန် ရှိနေသည်ဟု ထင်လျှင် • ဘာကြောင့် ထင်သလဲ ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ မသေချာလျှင် • လောလောဆယ် လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသလား ဆက်ဆံမှုရှိလျှင် • ကိုယ်ဝန်မရှိရန် ဘာဆေးတွေ သောက်သလဲ • နောက်ဆုံး ရာသီပေါ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသလား နောက်ဆုံး ရာသီလာအပြီး လိင်ဆက်ဆံ မှုရှိလျှင် • လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒိုမ်းသုံးသလား။ ကွန်ဒိုမ်း ပေါက်ပြဲ (သို့) ကျွတ်ထွက်ဘူးသလား သန္ဓေတားသောက်ဆေး သောက်သလား သန္ဓေတားသောက်ဆေး သောက်လျှင် • နောက်ဆုံး ရာသီလာအပြီး ဆေးသောက်ဖို့ မေ့ဖူးသလား ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ • ရာသီသွေး မှန်မှန်လာသလား။ ရာသီလာရက် နောက်ကျသလား။ ရာသီလာရက် နောက်ကျ • နံနက်စောစောမှာ အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း ရှိသလား • ရင်သားတင်းခြင်း နှာခြင်းရှိသလား လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။ HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။ 	<p>ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သတိပြုရန်</p> <p>ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိ ဆီးစစ်ရာတွင် နောက်ဆုံးသွေးပေါ်ပြီး (၂) ပတ်အတွင်း ဆီးစစ် ပါက အဖြေမှန် မရနိုင်။ ဤကာလ ထက်စောပြီးဆီးစစ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက (၂)ပတ်ကျော်လျှင် ဆီးပြန်စစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိသိရန် မလွယ်ကူပါက</p> <ul style="list-style-type: none"> • သားအိမ်ကို မွေးလမ်းကြောင်း မှ စမ်းပါ သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းထည့် ထားလျှင် ပစ္စည်းကြိုးစကို စစ်ဆေးပါ။ • လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိနေလျှင် လိင်မှကူးစက်သော ရောဂါ လက္ခဏာများ စစ်ဆေးပါ။ • ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။ 	<p>နေ့စဉ် ငွမ်းထုပ် (Sanitary pads) ၇ခု ထက် ပိုသုံးရ။ ရာသီသွေးစီးဆင်း (၇)ရက်ကျော် ကြာပြီး သွေးအား Hb ၁၂ gm ထက်များ (သို့) သွေးအားနည်း မနည်း မစစ်ဆေးနိုင်လျှင်သွေးအား နည်း လက္ခဏာများမရှိ သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းထည့် မထား။ ၃လ ခံထိုးဆေးမသုံး။</p> <p>ငွမ်းထုပ် (Sanitary pads) ခုနစ်ခုထက်ပို မသုံးရ။ ရာသီသွေးစီးဆင်း ခုနစ်ရက် ထက်နည်း။</p>
--	---	--

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
<p>ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆိုင်ရာ သွေးဆင်းခြင်း</p>	<p>နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ</p>	<p>နောက်ဆုံး ရာသီလာအပြီး</p> <p>သန္ဓေတားသောက်ဆေး သောက်ဖို့ မေ့ခဲ့သဖြင့် ကိုယ်ဝန် ရှိမည် ကိုစိုးရိမ် ပူပန်နေ သူအား - နေ့စဉ် သောက် သန္ဓေတား စားဆေးကိစ္စ သောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်းများ အတွက် လမ်းညွှန်မှုများ အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်</p>
<p>ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု များခြင်းကြောင့် သွေးအား နည်းခြင်း</p>	<p>ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုထိန်းရန်</p> <p>Ibuprofen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကိုယ်အလေးချိန် ၄၀kg: ထက်ပို Ibuprofen ၄၀၀ mgm x တစ်နေ့ ၄ကြိမ် • ကိုယ်အလေးချိန် ၄၀kg: အောက် Ibuprofen ၂၀၀ mgm x တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် (ရာသီသွေး စီးဆင်းသည့်နေ့မှ သွေးဆင်းမှု နည်းသွားသည် အထိ) <p>ကိုယ်ဝန်တား စားဆေးကိစ္စ ၃၀-၃၅ µg of ethinyl estradiol ကို တစ်နေ့ တစ်လုံး နှုန်းဖြင့် x ၆လ</p> <p>သွေးအားနည်းခြင်းအတွက်</p> <p>Iron 60 mg, folic acid 400 mcg</p> <p>(တစ်နေ့ တစ်လုံး နှစ်ကြိမ်) ၃လ သောက်ရန်</p>	<p>ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု ထိန်းရာတွင် Ibuprofen နှင့်လည်းကောင်း Iron 60 mg, folic acid 400 mcg နှင့်လည်းကောင်း မသက်သာပါက ၃၀-၃၅ µg of ethinyl estradiol ကို တစ်နေ့ တစ်လုံး နှုန်းဖြင့် x ၆လ။</p> <p>မသက်သာပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ သို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။</p> <p>သွေးအားနည်းခြင်း အတွက် < Hb 12 gm%</p> <p>Iron 60 mg, folic acid 400 mcg ၃လ သောက်ရန် (မသက်သာ ပါက "သွေးအားနည်း" သင်ခန်းစာတွင် ညွှန်းပြသည့် အတိုင်း ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ပါ)</p> <p>၃လတစ်ကြိမ် ပြန်လည်ခေါ်ယူ စစ်ဆေးပါ။</p>
<p>ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု များပြီး ပုံမှန် သွေးအား</p>	<p>အထက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ပုံမှန် ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု ဖြစ်ရန်ထိမ်းပါ။</p> <p>သွေးအားနည်းခြင်း ကာကွယ်ရန်အတွက်</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iron 60 mg, folic acid 400 mcg (တစ်နေ့ တစ်လုံး နှစ်ကြိမ်) x ၃လသောက်ရန် 	<p>၃လတစ်ကြိမ် ပြန်လည် ခေါ်ယူ စစ်ဆေးပါ အထက်တွင် ဖော်ပြသည့် အတိုင်း ပုံမှန် ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု ဖြစ်ရန် ထိမ်းပါ။</p>

<p>ကိုယ်ဝန်မရှိရန် သန္ဓေတားဆေးသုံးစွဲမှု (၃)လခံ ထိုးဆေး၊ (သို့) သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းထည်ခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်း</p>	<p>အထက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ပုံမှန် ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုဖြစ်ရန်ထိန်းပါ။</p> <p>သတိပြုရန် ၃လခံတားဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ပထမ ၆လ ခန့်တွင် သွေးဆင်းမှုများ နိုင်သည်။</p> <p>သွေးအားနည်းခြင်း ကာကွယ်ရန် အတွက် အထက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း</p>	<p>(၃)လတစ်ကြိမ် ပြန်လည်ခေါ်ယူစစ်ဆေးပါ။</p> <p>သားအိမ်အတွင်းပစ္စည်းကို (၃)လအကြာပြန်စစ်ပါ။</p>
<p>ပုံမှန် ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု</p>	<p>ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ကြောင်းနှင့် သွေးအားနည်းမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ</p>	

မည်သည့် အခြေအနေတွင်ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိနေသူတစ်ဦးသည် ဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ လာရောက်ပြသလျှင်

- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်တားနည်းများ အကြောင်းကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ပြုရန်
- အိတ်ချ်အိုင်စီအကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုပြီး အိတ်ချ်အိုင်စီ ရှိမရှိ သွေးစစ်ရန် (သို့) လွှဲပြောင်း ပေးရန်

လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုများခြင်း

၁။ လစဉ် ရာသီသွေး စီးဆင်းမှုများခြင်းသည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးစီးဆင်းမှု ဖြစ်သည်။

၂။ လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုများခြင်းဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းများ

ဖြေ။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သည် မိန်းကလေးတစ်ဦးအတွက် ဖွံ့ဖြိုးမှု စတင်ချိန်ဖြစ်သည်။ ရာသီသွေး စတင်ပေါ်မှုကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှချိန်ဆမှုသေချာစွာမပြုနိုင်သေး၍ ရာသီလာမှုမှာမမှန်နိုင်သေးသလို သွေးစီးဆင်းမှုမှာလည်း ပုံမှန်မဟုတ်သေးဘဲနည်းသည့်လတွင် နည်းပြီး အချို့လများတွင်များတတ်သည်။ ရာသီသွေးအချိန်မှန်မှန်လာရန်နှင့် သွေးစီးဆင်းမှုမှန်ရန် လအနည်းငယ်စောင့်ရသည်။ အချို့သော သန္ဓေတားဆေးသောက်သူများ၊ (၃)လခံ သန္ဓေတားဆေးသုံးသူ အချို့တွင် သွေးစီးဆင်းမှု များမမှန်သည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ သွေးနှင့်ဆိုင်ရာ ရောဂါရသူများတွင်လည်း ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုများ မမှန်သည်ကို တွေ့ရသည်။

၃။ လစဉ် ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မိန်းကလေးများတွင် သွေးအားနည်းခြင်းရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ ယင်းအခြေအနေကြောင့်ခံစားရသူမိန်းကလေးများသည် အလွယ်တကူမောပန်းခြင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း များဖြစ်နိုင်သည်။

၄။ လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်း (သွေးစီးဆင်းမှုများခြင်း) တို့ကို ဘယ်လိုကုသမှု ပြုနိုင်သလဲ။

(က) သွေးစီးဆင်းမှုများခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုများသူအား (က) Ibuprofen (ခ) Iron and Folic acid သွေးအားကောင်းဆေးတို့ ပေးနိုင်သည်။ သွေးအားကောင်းဆေးများကို နေ့စဉ် မှန်မှန်သောက်လျှင် သက်သာမှုရနိုင်သည်။ တစ်ခြားနည်းတစ်နည်းမှာ သန္ဓေတားဆေးကို နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်ခြင်းဖြင့်လည်း ကုသမှု ပြုနိုင်သည်။ သန္ဓေတားဆေးကို ကိုယ်ဝန်တားရန် မဟုတ်ဘဲ သောက်နိုင်သည်ကို သိထားရန်လိုသည်။

(ခ) သွေးအားနည်းခြင်း။

ရာသီသွေး စီးဆင်းမှုများသည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သံဓာတ်များလျော့ကျစေပြီး သွေးအားနည်းမှု ဖြစ်စေသည်။ သို့ပါ၍ သံဓာတ်နှင့် ဖြေလစ်အက်စစ်ဓာတ်ပါဝင်သောဆေးများ ကို နေ့စဉ်(၃)လသောက်ရန် လိုအပ်သည်။ ဗီတာမင်(စီ)သည် ခန္ဓာကိုယ်မှသံဓာတ်စုတ်ယူခြင်းကို အားပေးသဖြင့် ဗီတာမင်(စီ)ဓာတ် ပါဝင်မှုများသော အသီးများဖြစ်ကြသည့် လိမ္မော်သီး၊ သဘောသီး၊ သရက်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်အရည်များကိုစားသောက်သင့်သည်။ ရာသီလာချိန်တွင် အနားယူပါ။

၅။ ကျွန်မဘာလုပ်ရန်လိုသလဲ။

တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုပြုပြီး ဝှမ်းထုပ် (Sanitary pads) ကိုလည်း မကြာမကြာလဲပေးပါ။ အလွယ်တကူမောပန်းလိမ့်မည်။ နေ့စဉ်ပုံမှန်အနေအထားနေပြီး နားနားနေနေထိုင်ရန်ဖြစ် သည်။

လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းများ

ဆယ်ကျော်သက် - (က)လစဉ်ရာသီသွေးမှန်မှန်မလာခြင်း (ခ)ရာသီသွေးလစဉ်မပေါ်ခြင်း

(ဂ)ရာသီချိန်ကြား ကာလသွေးဆင်းခြင်း

မိခင် - ကျွန်မသမီး လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုမမှန်ပါ။

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	တွေ့ရမည့် လက္ခဏာများ
<p>ရာသီသွေး မှန်မှန်မလာခြင်း -ဘယ်အသက်မှာ ရာသီစပေါ်သလဲ -နောက်ဆုံး ရာသီစပေါ်ရက် မှတ်မိသလား -ရာသီကြားကာလ ဘယ်နှစ်ရက် ရှိသလဲ -ရာသီကြားကာလမှာ ရက်အကြာ ဆုံး ဘယ်လောက် ရှိသလဲ -ရာသီကြားကာလမှာ ရက် အနည်းဆုံး ဘယ်လောက်ရှိသလဲ -ရာသီကြားကာလမှာ သွေးဆင်းဘူး သလား။ -မူမမှန်သွေးဆင်းမှု မကြာမကြာ ဖြစ်သလား -ရာသီမှန်ဖို့ သန္ဓေတားသောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး သုံးစွဲဖူး သလား နာတာရှည်ရောဂါ (ဖျားနာ၊ ဝမ်းလျှော၊ ကိုယ်အလေး ချိန်လျော့) တွေဖြစ်ဘူး သလား ကိုယ်ဝန်ဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ခြင်း -ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ် ထင်သလား။ -ဘာကြောင့် ထင်သလဲ -နောက်ဆုံး ရာသီလာပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသလား -လွန်ခဲ့သည့် ၆ လ အတွင်း သန္ဓေတား ဆေးသုံးခဲ့သလား -မည်သည့်နည်း သုံးခဲ့သလဲ -လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးသုံးသလား -ကွန်ဒုံးပေါက် (သို့) ကျွတ်သွားဘူး သလား -သန္ဓေတားဆေးသောက်ဖို့ မေ့တဲ့ ရက်ရှိသလား ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း လက္ခဏာများ -နံနက်ဘက်မှာ မူးခြင်း အန်ခြင်း၊ -ရင်သားတင်းခြင်း နာကျင်ခြင်းရှိသလား။ လိင်မူဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။ HEADS ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>အရပ်တိုင်းပါ ။ ကိုယ်အလေးချိန်။ အလေးချိန်/ အရပ် စံနှုန်းတွက်ပါ (Body mass index-BMI) လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသူဖြစ်လျှင် -သန္ဓေတားသောက်ဆေး မှန်မှန် မသောက်၊ သောက်သော်လည်း သောက်နည်း မမှန် (သို့) -ရာသီလာရက် နောက်ကျ။ ရာသီမလာ (သို့) -ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများရှိ ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ -ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်းတွင် သားအိမ် စမ်းမိ ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ ဆီးစစ်ဆေးပါ။</p> <p>ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သတိပြုရန်</p> <p>ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ ဆီးစစ်ရာတွင် နောက်ဆုံး သွေးပေါ်ပြီး ၂ပတ် အတွင်း ဆီးစစ်ပါက အဖြေ မှန် မရနိုင်။ ကြိုကာလထက် စောပြီး ဆီးစစ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ၂ပတ် ကျော်လျှင် ဆီးပြန် စစ်ပါ။</p> <p>ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ သိရန် မလွယ်ကူပါက -သားအိမ်ကို မွေးလမ်းကြောင်းမှ စမ်းပါ</p> <p>လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ ရှိမရှိ စမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ။</p> <p>ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination) နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ /မရှိ စမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ။</p>	<p>လောလောဆယ် ကိုယ်ဝန်ရှိ (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင် နောက်ဆုံး သွေးပေါ်ချိန်အပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသူဖြစ်ပြီး</p> <ul style="list-style-type: none"> • သန္ဓေတားဆေး မသုံး • ရာသီလာရက် နောက်ကျ • ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ <p>ရာသီသွေး မှန်မှန်မလာခြင်း ပထမသွေးပေါ်ပြီး ကြားကာလ ၂နှစ်ကျော် အတွင်း ရာသီမလာခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • လွန်ခဲ့သော ၃လ အတွင်း သွေးပေါ်ခြင်း မရှိခြင်း(သို့) • ရာသီကြားကာလရက် ၂၁ ရက် ထက် လျော့နည်းခြင်း (သို့) ၃၅ ရက် ထက် ပိုခြင်း။ • ရာသီကြားကာလမှာ သွေးဆင်းခြင်းနှင့် • မူမမှန်သွေးဆင်းမှု မကြာမကြာဖြစ်ခြင်း • သန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲမှု မရှိခြင်း • နာတာရှည်ရောဂါဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ရှိခြင်း

		<p>လောလောဆယ် (သို့)လွန်ခဲ့သော (၆) လ အတွင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • သန္ဓေတားဆေး သောက်ခြင်း (သို့) • ဥလခိ ဆေးထိုးခြင်းရှိ <p>ရာသီမမှန်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • လွန်ခဲ့သော (၃) လ အတွင်း ရာသီ သွေးမပေါ်ခြင်း (သို့) • ရာသီကြားကာလ ရက် (၂၁) ရက် ထက်လျော့နည်းခြင်း။ (၃၅) ရက်ထက် ပိုခြင်း (သို့) • ရာသီကြားကာလရက် အတိုဆုံး မှ အရှည်ဆုံးရက် (၂၀)ရက်ထက် ပိုခြင်း(သို့) • ရာသီကြားကာလမှာ သွေး ဆင်းခြင်း နှင့် မူမမှန် သွေးဆင်းမှု မကြာမကြာ ဖြစ်ခြင်း <p>ပထမသွေးပေါ်ပြီး (၂)နှစ်အတွင်း သွေးမပေါ်ခြင်းနှင့် အထက်ပါ အတိုင်း ရာသီ သွေးမှန်မှန် မလာခြင်း</p> <p>ရာသီကြားကာလ (၂၁) ရက် မှ (၃၅)ရက် ကြာပြီး ရာသီကြားကာလရက် အတိုဆုံးမှ အရှည်ဆုံးရက် (၂၀)ရက်ထက် ပိုခြင်း။ ရာသီကြားကာလမှာ သွေးဆင်းခြင်းနှင့် မူမမှန် သွေးဆင်းမှု မကြာမကြာဖြစ်။</p>
--	--	--

သန္ဓေတားဆေး သောက်ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့၍ ကိုယ်ဝန်ရှိမှာ စိုးရိမ်သူအား ကျွန်မ ကိုယ်ဝန် မရှိချင်သေးပါ ပုံစံဇယား ကိုးကားပါ။

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
လောလောဆယ် ကိုယ်ဝန်ရှိ (သို့) ကိုယ်ဝန် ရှိနိုင်	ကျမ ကိုယ်ဝန်ရှိနေ သလား ပုံစံဇယား ကိုးကားပါ။	
ရာသီသွေး မမှန်ခြင်း (သို့) ရာသီကြားကာလ သွေးစီးဆင်းမှုများ အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် (သို့) အခြားအကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်စေ သွေးစီးဆင်းမှုများ (သန္ဓေတားဆေးများ ကြောင့်မပါ)	ကိုယ်အလေးချိန် ပြည့်မီမှု မရှိသူ (အလေးချိန် အရပ်စံနှုန်း) BMI < 27 ထက်လျော့နည်းသူ (ကျွန်မ ဘာကြောင့် ပိန်နေသည်) ကိုးကားပါ။ အခြားအကြောင်းများကြောင့် သွေးစီးဆင်းမှုများကို လိုအပ်သလို ကုသမှုပြုပါ။ (ကိုယ်အလေးချိန် အရပ်စံနှုန်း) BMI -> 27ထက်ပိုသူ အခြား အကြောင်း မရှိပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပေးပါ။	ကိုယ်အလေးချိန်ပြည့်မီမှုမရှိသူ - ၆လအတွင်း သွေးစီးဆင်းမှု မမှန်ပြီး ကိုယ်လေးချိန် အရပ်စံနှုန်း BMI -> 27ပိုသူကိုသက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်း ပေးပါ။ အခြားအကြောင်းများကြောင့်သွေးစီး ဆင်းမှုများကိုလိုအပ်သလိုကုသမှုပြု ပြီးသော်လည်း(သို့) ၃လရှိသော် လည်း သွေးစီးဆင်းမှု မမှန်ပါက သက်ဆိုင်ရာ သို့လွှဲပြောင်းပေးပါ။
သန္ဓေတားဆေးများကြောင့် ရာသီ ကြားကာလ သွေးစီးဆင်းမှုများ	သန္ဓေတားဆေးများကို သုံးနည်း မမှန်ခြင်းနှင့် မှန်မှန်မသောက်ခြင်းများ - နည်းမှန်စွာ သုံးရန် မှန်မှန် သောက်ရန် - နှစ်သိမ့်ပညာ ပေးပါ။ သန္ဓေတားဆေးကို နည်းမှန်စွာသုံး မှန်မှန်သောက်လျက် သွေးစီးဆင်းမှု -သုံးစွဲမှုပထမ ၃-၄ လတွင် သွေးစီး ဆင်းမှုများ ရှိနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ -သုံးစွဲမှု ၄ လကျော်ပြီး သွေးဆင်းမြဲ ဆင်းပါက - သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်း ပေးပါ။ ၃လခံ သန္ဓေတားဆေး သုံးသူ -သုံးစွဲမှု ပထမ ၆လတွင် သွေးစီးဆင်း မှုများ ရနိုင်ရှင်းပြ -သုံးစွဲမှု ၆ လကျော်ပြီး သွေးဆင်းမြဲ ဆင်းပါက - သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။	သန္ဓေတားဆေးကို စတင်သောက်ပြီး ၄လ အလွန်တွင် တစ်ကြိမ်ပြန်လည် ခေါ်ယူ စစ်ဆေးပါ။ (သို့) ၃လခံ သန္ဓေတားဆေး သုံးသူအား ၆လ အလွန်တွင် တစ်ကြိမ် ပြန်လည် ခေါ်ယူ စစ်ဆေးပါ။ ခေါ်ယူချိန်တွင် သွေးဆင်းနေပါက - သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။
အပျိုဖော်ဝင်ချိန် အစဦး ကာလများတွင် သွေးစီးဆင်းမှုများ	အပျိုဖော်ဝင်ချိန် အစဦးကာလများ (၂နှစ် ခန့်ထိ) သွေးဆင်းမှုများ ရနိုင်သည်။ နောင် ပုံမှန်သွေး ဆင်းမည် ဟုပြောပြပါ။	(၂)နှစ် ခန့် အထိ ဆက်လက် သွေးဆင်းမှုများ ရှိပါက ပြန်လာပြရန် ပြောပါ။
ပုံမှန် ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု	ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် သွေးအားနည်းမှုကို ကြိုတင် ကာကွယ်ပါ	

မည်သည့် အခြေအနေတွင်ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိနေသူတစ်ဦးသည် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ လာရောက် ပြသလျှင်

- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်တားနည်းများအကြောင်းကို နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးမှုပြုရန်
- အိတ်ချိုအိုင်စွဲအကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ပြုပြီး အိတ်ချိုအိုင်စွဲမရှိ သွေးစစ်ရန် (သို့) လွှဲပြောင်းပေးရန်

လစဉ်ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းများအကြောင်းသိကောင်းစရာ

၁။ ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းများ။

လစဉ် ရာသီသွေး စီးဆင်းခြင်းသည် ရက်ကြာခြင်း၊ ရာသီကြားကာလရက် ၂၁ ရက် ထက် လျော့နည်းခြင်း။ ၃၅ ရက်ထက် ပိုခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်တွင် ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းများကို တွေ့ရှိရသည်။ မိန်းကလေး တစ်ဦးသည် တစ်လအတွင်း ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု နှစ်ကြိမ် ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ၂လမှ တစ်ကြိမ် စီးဆင်းမှုဖြစ်နိုင်သည်။ အရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ ပုံမှန်ဖြစ်သွားသည်။

၂။ ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းများ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသနည်း။

အဓိကအားဖြင့် သားအိမ် ဖျိုးဥ မကြွေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဖျိုးဥ မကြွေသည့်အခါ progesterone ပရိုဂျက်စတုံး ဟော်မုန်းထွက်ရှိမှု နည်းသွားပြီး အစစ်စတရိုဂျင်ကို ဟန့်တားမှု မရှိတော့သဖြင့် သားအိမ်အတွင်း နံရံများ ပိုကြီးထွားလာစေသည်။ ကြီးထွားလာသည့် သားအိမ်အတွင်း၏ နံရံများသည် မကြာမီပျက်စီးလာပြီး ရာသီသွေးဆင်းမှုသည် များပြီး ရက်ကြာလာသည်။ ရာသီနှစ်ခုကြား ကာလသည် ရက်ပေါင်း ၂၁ရက်ထက် လျော့လျှင် ဖြစ်စေ ရက်ပေါင်း၃၁ရက်ထက် ပိုသည့်အခါဖြစ်စေ ကြာမြင့်လျှင် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ရာသီနှစ်ခုကြားကာလအတွင်း သွေးဆင်းမှု ဖြစ်တတ်သည်။ သွေးဆင်းမှုသည် ကွာခြားမှုရှိနိုင်သည်။ အချို့တွင် စွန်းထင်ရုံသာ ဖြစ်သော်လည်း အချို့တွင် သွေးဆင်းမှု များနိုင်သည်။

- (က) အပျိုဖော်ဝင်၍ရာသီသွေးစီးဆင်းသော်လည်း လအတော်ကြာသည်အထိ သွေးဆင်းမှု မမှန် ဖြစ်တတ်သည်။ အချို့တွင် ၂နှစ်ခန့်ပင် ကြာသည်။ စိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။ နောင်ပုံမှန်ဖြစ် သွားမည်။
- (ခ) ကိုယ်ဝန်မရှိရန် ဟော်မုန်းဓါတ်ပါ သန္ဓေတားဆေးသုံးစွဲမှု။ (၃)လခံ ထိုးဆေး၊ နေ့စဉ် သောက်ဆေးများ စတင်သုံးသည့် အခါများတွင်လည်း သွေးဆင်းမှု မမှန်ဖြစ်တတ်သည်။
- (ဂ) အာဟာရ ချို့ယွင်းမှုကြောင့်လည်း သွေးဆင်းမှု မမှန်ဖြစ်တတ်သည်။ တခါတရံ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းဓါတ်များကြောင့် သွေးဆင်းမှုနည်းခြင်း (သို့) လုံးဝမလာခြင်း တို့လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ။

ရာသီသွေးစီးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းသည် ရောဂါကြောင့်မဟုတ်လျှင် ဘာမှလုပ်စရာမလိုပါ။ အာဟာရ ချို့ယွင်းမှုကြောင့် (သို့) သိုင်းရွိုက်ဂလင်း Thyroid gland ကြောင့်ဖြစ်ပါက လိုအပ်သလို ကုသမှု ခံယူရမည်။ ဟော်မုန်းဓါတ်ပါ သန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲမှုကြောင့် ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းများသည် အလွန်သွေးဆင်းခြင်း မဟုတ်ပါက ရေရှိညီ ကျန်းမာ ရေးထိခိုက်မှု မရနိုင်ပါ။

၄။ ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းနှင့် ကုသမှုများ။

က။ ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းသည် အာဟာရချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်လျှင် နေ့စဉ်အစားအသောက်ကို မှန်ကန်စွာ စားသောက်ရန် လိုသည်။

ခ။ ဟော်မုန်းဓါတ်ပါသော သန္ဓေတားဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘဲ အခြားအခြေအနေကြောင့် ဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ အထူးကုထံ လွှဲပြောင်းပေးရန်။

ဂ။ အပျိုဖော်ဝင်၍ ရာသီသွေး စီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းကို ၂ နှစ်ခန့် စောင့်ကြည့်ပါ။ ၂နှစ်ကျော်သည့်တိုင် သွေးစီး ဆင်းမှု မမှန်လျှင်မှ စုံစမ်းမှုများ ပြုရန်ဖြစ်သည်။

ဃ။ ဟော်မုန်းဓါတ်ပါ သန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပါက ၃-၆ လအထိစောင့်ကြည့်ရန် လိုသည်။ လိုအပ်ပါက ၃လ ထိုးဆေးကြောင့် သွေးစီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းအတွက် သုံးစွဲရမည့် သီးသန့်ဆေးများ ရှိသည်။

၅။ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး ဆောင်ရွက်ရန်။

အထက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အပျိုဖော်ဝင်၍ ရာသီသွေးစီးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းကို ၂ နှစ်ခန့် စောင့်ကြည့်ပါ။ (၂)နှစ်ကျော်သည့်တိုင် သွေးစီးဆင်းမှုမမှန်လျှင် ပြန်လည်ပြသပါ။ ဟော်မုန်းဓါတ်ပါသန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ပါ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ကုသမှုခံယူပြီးသော်လည်း ဆက်လက် သွေးစီးဆင်းမှု မမှန်လျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြန်လည်ပြသပါ။

၂(ဂ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သော ပြဿနာများ

ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ (I don't want to get pregnant)

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ။

မိဘ - သမီးကိုကိုယ်ဝန်မရှိအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ကိုအကြံပြုပေးပါ ကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေး သူဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအားအောက်ပါအတိုင်းနှစ်သိမ့်ပညာပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးသည့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအား နှစ်သိမ့်ပညာပေးခြင်း

လိင်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။

လောလောဆယ် ကိုယ်ဝန်ရှိနေသူ (သို့) ရှိ နိုင်သူဖြစ်ပါက ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်ရှိနေသလား ဇယားကို ကိုးကားပါ

သန္ဓေတားဆေးများသုံးရန် သင့်တော်မှုရှိမရှိ ဆန်းစစ်မှုများပြုလုပ်ပါ။

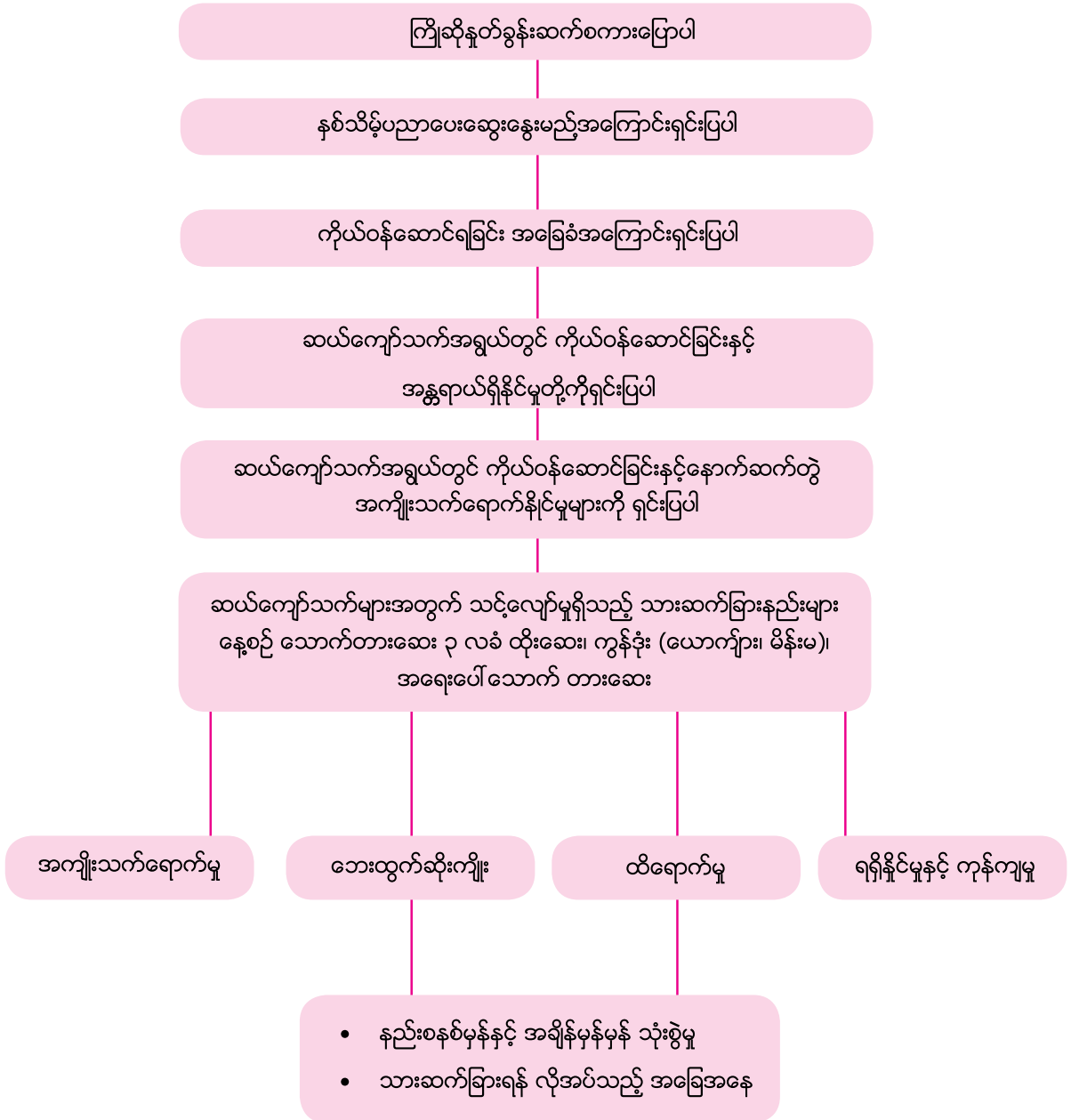
ဆယ်ကျော်သက်အား သန္ဓေတားနည်းများအကြောင်းအားရှင်းပြပါ။ သူမနှစ်သက်သည့်နည်းကို ရွေးချယ်မှုပြုပါစေ။

ဆယ်ကျော်သက်အား သူမ ရွေးချယ်ထားသည့် သန္ဓေတားနည်းသည် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ ကာကွယ်မှု ပေးမပေးရှင်းပြပါ။ ဆယ်ကျော်သက်များ အတွက် သင့်လျော်သော သန္ဓေတားနည်းများ အကြောင်းရှင်းပြပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အား သန္ဓေတားနည်းများ အကြောင်းအား ရှင်းပြပါ။ သူမ နှစ်သက်သည့် နည်းကို ရွေးချယ်စေပြီး မည်ကဲ့သို့ စတင်ရမည်ကို ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ သောက်ဆေးကို ရွေးချယ်လျှင် နေ့စဉ်အချိန် မှန်မှန်သောက်ရန်နှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများပါ ရှင်းပြပါ။

တစ်လပြည့်လျှင် ပြန်လာပြန်ပြောပါ။

ကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးသူ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအား နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း



ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်နှင့် သန္ဓေတားနည်းများအကြောင်း သိကောင်းစရာ

(Contraception in Adolescents)

ကိုယ်ဝန်မရှိ (မရ) လိုသေးသည့် ဆယ်ကျော်သက် တစ်ဦးသည် သန္ဓေတားနည်းများအကြောင်း ပြည့်စုံစွာ သိထားရန် လိုအပ်သည့်အပြင် သုံးစွဲရန်လည်း အခြေအနေ (လက်လှမ်းမီမှု) ရှိရမည်။ အခြားအသက်အရွယ် အမျိုးသမီးများ သုံးစွဲနိုင်သည့် မည်သည့် သန္ဓေတားနည်းမဆို ဆယ်ကျော်သက်များလည်း သုံးစွဲနိုင်မှု ရှိရမည်။

က။ အသက် - အသက်ကို အကြောင်းပြု၍ သန္ဓေတားနည်းတစ်နည်းကို ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး အသုံးပြုခြင်းကို တားဆီးခြင်း မပြုရပါ။ အချို့သော သန္ဓေတားနည်းသည် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု ရနိုင်သည်ဟု ယူဆကာ စိုးရိမ်မှုများ ရှိကြသည်။ (ဥပမာ - ပရိုဂျက်စတီရန်း တစ်မျိုးတည်းပါ ထိုးဆေးသည် ဝေဒနာအရွယ်အောက် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အရိုးဖွဲ့စည်းမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်) ဤစိုးရိမ်မှုကို ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအား ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိမည့် အကျိုးများနှင့် နှိုင်းယှဉ် ချိန်ဆ သင့်သည်။

ခ။ အမူအကျင့်နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အချက်များ - အမူအကျင့်နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အချက်များစွာသည် လည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ သန္ဓေတားနည်းများ ရွေးချယ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များ ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် များစွာကျယ်ဝန်းပြီး ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးလိုအပ် ချက်များလည်း မတူကြပါ။ ဥပမာ - အိမ်ထောင်ရှိ ကလေးမိခင် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး ကိုယ်ဝန်မရှိရန် သုံးစွဲသည့် သန္ဓေတားနည်းသည် အိမ်ထောင်မရှိ လိင်ဖက်တစ်ဦးမကရှိသူ အခြားမိန်းကလေးတစ်ဦး ရွေးချယ်သည့်နည်းနှင့် များစွာကွာခြားမှု ရှိမည်ဖြစ်သည်။

ဂ။ အုပ်စုနှင့်ကျင်လည်မှု အလေ့အကျင့် - အုပ်စုနှင့်ကျင်လည်မှု အလေ့အကျင့်သည်လည်း ဆယ် ကျော်သက်များအတွက် အရေးကြီးသည်။ လူငယ်အများစုသည် အဖွဲ့အသင်းဖြင့် နေတတ်ကြပြီး အိတ်ချ်အိုင်စွီ အပါအဝင် လိင်မှတဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ ကူးစက်နိုင်မှု အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိရေးအတွက်စဉ်းစားရာတွင်အိတ်ချ်အိုင်စွီအပါအဝင်လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ မကူးစက်နိုင် ရန်လည်း တပါတည်းထည့် သွင်းစဉ်းစားရန် လိုသည်။

ဃ။ သန္ဓေတားနည်းများ ရွေးချယ်ရန် အခွင့်အရေး - ရွေးချယ်ရန် သန္ဓေတားနည်း တစ်နည်းသာမက နည်းများစွာကို ရွေးချယ်ခွင့် ပေးခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်များ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် လက်ခံမှု များလာစေသည်။

င။ သင့်လျော်သည့် ပညာပေး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း - သန္ဓေတားနည်း တစ်နည်းကို အသုံးမပြုမီ တစ်ကြိမ် သုံးပြီးတစ်ကြိမ်ပညာပေးနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်လူငယ်များအားကိုယ်ဝန်တားနည်းအကြောင်းအရာ ဗဟုသုတ တိုးပွားစေပြီး ၎င်းတို့ နှစ်သက်လက်ခံနိုင်သည့် သန္ဓေတားနည်းကို ယုံကြည်စွာဖြင့် ရွေးချယ်ဆုံး ဖြတ်ခွင့် ရရှိစေသည်။

၈။ သန္ဓေတားနည်း သုံးစွဲခြင်းနှင့် ကုန်ကျမှုစရိတ် - ကုန်ကျမှု မတတ်နိုင်သဖြင့် သန္ဓေတားနည်း မသုံးစွဲ နိုင်ခြင်း ရှိတတ်သည်။ လူငယ်များ ရွေးချယ်သည့် သန္ဓေတားနည်းကို သုံးစွဲနိုင်ရန် အစွမ်းရှိသမျှ ဆောင်ရွက် ပေးသင့်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်များ ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သည့် သားဆက်ခြားနည်းရွေးချယ်ခြင်း

ကျန်းမာရေးအခြေအနေ	သားဆက်ခြားနည်း
လတ်တလော ကိုယ်ဝန်ရှိ	သားဆက်ခြားနည်း သုံးစွဲရန်မလို။ ရောဂါ မကူးစက်ရန် ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီး နို့တိုက်မိခင် (ကလေး ၆ ပတ် မကျော်)	ဟော်မုန်းပါ သားဆက်ခြားနည်းများ မသုံးရန်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီး နို့တိုက်မိခင် (ကလေး ၆ပတ် - ၆လ)	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ ဖြစ်နိုင်က မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်းပါ သားဆက်ခြားနည်း သုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီး နို့တိုက်မိခင် (ကလေး ၆လ ကျော်)	ဟော်မုန်းပါ သားဆက်ခြားနည်းများ သုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီး မိခင်(နို့ မတိုက်) (ကလေး ၂၁ ရက် မပြည့်သေး)	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ ဖြစ်နိုင်က မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်းပါ သားဆက်ခြားနည်း သုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီး မိခင် (နို့ မတိုက်) (ကလေး ၂၁ ရက် ကျော်)	ဟော်မုန်းပါ သားဆက်ခြားနည်းများ သုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
သွေးတိုးရောဂါရှိ (အပေါ်သွေး ၁၆၀၊ အောက်သွေး ၁၀၀ကျော်)	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ၃လခံ ဆေး ဖြစ်နိုင်က မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်းပါ သားဆက်ခြားနည်း သုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
သွေးတိုး ရောဂါရှိ (အပေါ်သွေး ၁၄၀-၁၅၉၊ အောက်သွေး ၉၀-၉၉)	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ ဖြစ်နိုင်က မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်းပါ သားဆက်ခြားနည်း သုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
ပေါင်၊ ခြေသလုံး သွေးကြောပိတ်ခြင်း ကြောင့် ပြင်းထန်စွာ နာခြင်း	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်းပါ သားဆက်ခြားနည်း သုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
သွေးရောဂါ ရာဇဝင်ရှိသူ	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်းပါ သားဆက်ခြားနည်းသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
ခေါင်းပြင်းထန်စွာ ကိုက်သည့် ရောဂါရှိသူ	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါသားဆက်ခြားနည်းသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
လတ်တလော ဗိုင်းရပ်(၈) အသည်းရောဂါ ရှိသူ	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်းပါ သားဆက်ခြားနည်း ဖြစ်နိုင်က မသုံးရန်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။

ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် သားဆက်ခြားနည်းများ

သားဆက်ခြားနည်း (၁)	ကိုယ်ဝန် မရှိရန် ကာကွယ်မှု (၁နှစ် သုံးစွဲသူ အမျိုးသမီး အနက် မမျှော်လင့် ကိုယ်ဝန် ရရှိသူ ရာနှုန်း) (၂)		STIs/HIV မှကာကွယ် ပေးနိုင်မှု (၃)	သားဆက်ခြားနည်း ရရှိနိုင်မှု (၄)
	သာမန် သုံးစွဲသူ	နေ့စဉ် နည်းမှန် သုံးစွဲသူ		
ဟော်မုန်းပါ နေ့စဉ် သောက်ဆေး	၈%	၀.၃%	မပေး	ဆေးခန်း ဆေးရုံများတွင် အလွယ် ရရှိနိုင်။
အမျိုးသားသုံး ကွန်းခုံး	၁၅%	၂%	ပေး	နေရာများစွာတွင် အလွယ်ရရှိနိုင်။
အမျိုးသမီးသုံး ကွန်းခုံး	၅%		ပေး	သီးသန့် နေရာများတွင်သာ ရရှိနိုင်။ ဈေးကြီး၍ သုံးနိုင်မှု မရှိ
အရေးပေါ် သား ဆက်ခြား (ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်း (သို့) အခြားဟော်မုန်းပါ နေ့စဉ် သောက်ဆေး	မသိ	အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး (၁၂၀) နာရီ အတွင်း သုံးပါက ကိုယ်ဝန် မရှိရန် ၇၅% ကာကွယ်မှုပေး။	မပေး	ဆေးခန်းသွားရန်လို။ သို့သော် ယခုအခါ အလွယ်ရ ရှိနိုင်။
ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်းပါ သောက်ဆေး	၈%	၀.၃%	မပေး	ဆေးခန်း ဆေးရုံများ
၃ လခံ သားခြားထိုးဆေး (သို့)	၃%	၀.၀၅ - ၀.၃%	မပေး-	ဆေးခန်း ဆေးရုံများသို့ ၂-၃ လ တစ်ကြိမ် သွားရန်လို။
လက်မောင်း အရေးပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြား ပစ္စည်း	၃%	၀.၀၅ - ၀.၃%	မပေး-	ကျွမ်းကျင်သော သင်တန်း ရရှိပြီးသော ဆရာဝန်နှင့်သာ ထည့်ရန်/ ပြန်ထုတ်ရန်
သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်း	၀.၈%	၀.၆%	မပေး	ဆေးခန်းဆေးရုံများတွင် ထည့်ရန်နှင့် ထုတ်ရန်လို။
ရက်ရှောင်ခြင်း	၂၅%	၁-၉%	မပေး	လူတိုင်း အချိန်မရွေး သုံးနိုင်။
မိန်းမကိုယ်ပြင်ပ လိင်ဆက်ဆံခြင်း	-	၀%	ပေး	လူတိုင်း အချိန်မရွေး သုံးနိုင်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ (၅)	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးရန် (၆)	မှတ်ချက်(၇)
မူးဝေ၊ ခေါင်းကိုက်	အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။ STIs/HIV ကူးစက်မှုသံသယရှိလျှင် ကွန်းဒုံးပါသုံးပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရနိုင်။	နည်းစနစ် မှန်မှန်သုံးမှသာ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ရသော ရောဂါများကို ကာကွယ်။
မရှိ	သုံးစွဲပုံ ဦးစွာ လက်တွေ့ ပြသရန်။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။ - ဆက်ဆံဖော်ကို ရှင်းပြရန် လို။ ကွန်းဒုံး အပို အဆင်သင့် ရှိထားရန်။	နည်းစနစ်မှန်မှန်သုံးမှသာ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ရသော ရောဂါများကို ကာကွယ်။
မရှိ	သုံးစွဲပုံ ဦးစွာ လက်တွေ့ ပြသရန်။ အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။ လိင်ဆက်ဆံဖော်ကိုကြိုတင်ရှင်းပြရန်လို။ ကွန်းဒုံးအပိုအဆင်သင့်ရှိထားရန်။	နည်းစနစ်မှန်မှန် သုံးမှသာ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ရသော ရောဂါများကို ကာကွယ်။
မူးဝေ၊ အော့အန် (ပရိုဂျက်စတီရန်း တစ်မျိုးတည်းသည် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးနည်း)	အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများရနိုင်။ အခြား တားဆေးနည်း ပုံမှန်သုံးရန်လိုအပ်။	အခြေအနေပေါ် တည်၍ အိပ်ချ်အိုင်စွဲ Post- HIV exposure (PEP) စဉ်းစားရန်။
အခြား ဟော်မုန်းပါ နေ့စဉ် သောက်ဆေး ၃ လခံ သန္ဓေတား ထိုးဆေး အရေပြား အောက်သွင်း ပစ္စည်းများထက် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများနည်း	အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။ နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာဖြင့် သုံးရန်။ ထိရောက်မှုရှိရန် နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာနှင့် နေ့စဉ် အချိန်မှန် သောက်ရန်လို။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ရနိုင်။ STIs/HIV ကူးစက်ရန် သံသယရှိလျှင် ကွန်းဒုံးပါ သုံးပါ။	မီးဖွားပြီး နို့တိုက်မိခင် (ကလေး ၆ ပတ်မကျော်) သင့်လျော်။ နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာနှင့် နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန် သောက်ရန်လို။
လစဉ် သွေးဆင်းမှု မမှန်ခြင်း။ သွေးထိန်ခြင်း။ ကိုယ် အလေးချိန် တိုးခြင်း။	အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။ နေ့စဉ် ဆေးသောက်ရန် မလို။ အပို ထားရန် မလို။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ရနိုင်။ တားနည်း ရပ်လိုက်သော်လည်း ကလေးရရှိန် အချိန် ပေးရန်လို။ STIs/HIV ကူးစက်ရန်သံသယရှိလျှင်ကွန်းဒုံးပါသုံးပါ။	ကာလရှည် သားဆက်ခြားနည်း ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် ဆေး မသောက်လိုသူများ အတွက် အထူးသင့်လျော်။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးဖြစ်လျှင် ချက်ချင်း ရပ်နိုင်ပါသည်။
မရှိ	အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။ နေ့စဉ် ဆေးသောက်ရန် မလို။ အပိုထားရန် မလို။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ရနိုင်။ တားနည်း ရပ်လိုက်သော်လည်း ကလေး ချက်ချင်းရနိုင်။	ကာလရှည် သားဆက်ခြားနည်း ဖြစ်သည်။ ရာသီလာပြီးစတွင် ကြီးစ ရှိ/ မရှိ စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်သည်။ လိင်မှ တစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ ရှိသူများ၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်း ပိုးဝင် နေသူများ သုံးစွဲရန် မသင့်လျော်ပါ။
မရှိ	သုံးစွဲနည်း သေချာစွာ ရှင်းပြပါ။ လိင်ဆက်ဆံဖော်ကို ကြိုတင် ရှင်းပြရန်လို။ STIs/HIV ကူးစက်ရန် သံသယရှိလျှင် ကွန်းဒုံး သုံးပါ	ငယ်ရွယ်သူ အမျိုးသမီးနှင့် ရာသီ မမှန်သူများတွင် ထိရောက်မှု နည်း။
မရှိ	လိင်စိတ်ဖြေရန် လက်ကိုင်ခြင်း၊ ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်းနှင့် တကိုယ်တော် စိတ်ဖြေနည်းများ ပြုပါ။လိင်အင်္ဂါအတွင်း ဆက်ဆံလျှင် ကွန်းဒုံး သုံးရန် လိုကြောင်း ထပ်လောင်း ရှင်းပြပါ။	နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးရာတွင် သူငယ်ချင်းများ၏ ပံ့ပိုး ကူညီမှုသည် အထူးထိရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။

နေ့စဉ်သောက်သန့်တားစားဆေးကုစီစဉ်သောက်ရန်လမ်းညွှန်မှုများ

ကိုယ်ဝန်တားစားဆေးသောက်ရန် သင့်လျော်မှုရှိသူ ဆယ်ကျော်သက်အား ဆေးကုစီစဉ်သောက်ရန် အောက်ပါအတိုင်း လမ်းညွှန်မှုပေးရန် ဖြစ်သည်။

၁။ ရာသီသွေးလာနေသူ ဆယ်ကျော်သက်

- ရာသီသွေး လာစဉ် (၅) ရက်မြောက်နေ့တွင် ဆေးကုစီ စတင်သောက်ရန်။ အခြားကာကွယ်မှု မလိုပါ။
- ကိုယ်ဝန် မရှိသည်မှာ သေချာပါက မည်သည့်ရက်တွင်မဆို ဆေးကုစီစတင်သောက်နိုင်။ သို့သော် ဆေးကုစီစတင်သောက်သော ရက်သည် ရာသီသွေးလာပြီး (၅)ရက်ထက်ကျော် လွန်ပါက လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ဆေးသောက်သည်နေ့မှ စ၍ (၇)ရက် ရှောင်ကြဉ်ရန် (သို့) ကွန်ဒုံးသုံးရန်။

၂။ ရာသီသွေးမလာသူဆယ်ကျော်သက်

- ကိုယ်ဝန်မရှိသည်မှာ သေချာပါက မည်သည့်ရက်တွင်မဆို ဆေးကုစီစတင်သောက်နိုင်။ သို့သော် ဆေးကုစီ စတင်သောက်သော ရက်သည် ရာသီသွေးလာပြီး (၅)ရက်ထက် ကျော်လွန် ပါက လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ဆေးသောက်သည့် နေ့မှစ၍ (၇)ရက် ရှောင်ကြဉ်ရန် (သို့) ကွန်ဒုံး သုံးရန်။

၃။ ကလေးမီးဖွားပြီး နို့တိုက်နေသည့် မိခင်

- ကလေးမီးဖွားပြီး နို့တိုက်နေသည့် မိခင်သည် (၆)ပတ်အတွင်း ဆေးကုစီမသောက်ရန်။
- ကလေးမီးဖွားပြီး နို့တိုက်နေသည့် မိခင်သည် (၆)ပတ်ကျော် - (၆)လကာလအတွင်း ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးကုစီမသောက်ရန်။
- ကလေးမီးဖွားပြီး - (၆)လကျော်၊ ရာသီပြန်လာခြင်း မရှိသေးသည့် မိခင်သည် ရာသီသွေး မလာသူအား လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း ဆေးကုစီ စတင်သောက်နိုင်။
- ကလေးမီးဖွားပြီး - (၆)လကျော်၊ ရာသီပြန်လာသည့် မိခင်သည် ရာသီသွေးလာနေသူအား လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း ဆေးကုစီစတင်သောက်နိုင်။

၄။ ကလေးမီးဖွားပြီး နို့မတိုက်သည့် မိခင်

- ကလေးမီးဖွားပြီး(၂၁)ရက်အတွင်း ရာသီသွေးမလာသေးသူသည် ကိုယ်ဝန်မရှိသည်မှာ သေချာပါက မည်သည့်ရက်တွင်မဆို ဆေးကုစီ စတင်သောက်နိုင်။ သို့သော် ဆေးကုစီ စတင်

သောက်သော ရက်သည် ရာသီသွေး လာပြီး (၅)ရက်ထက် ကျော်လွန်ပါက လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ဆေးသောက်သည်နေမှစ၍ (၇)ရက် ရှောင်ကြဉ်ရန် (သို့) ကွန်ဒုံးသုံးရန်။

- ကလေးမီးဖွားပြီး ရာသီသွေးပြန်လာနေသူအား ပေးသည့် လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း ဆေးကဒ်စတင် သောက်နိုင်။
- ကလေးမီးဖွားပြီး (၂၁) ရက်အတွင်း ဖြစ်နိုင်လျှင် စားဆေးကဒ်မသောက်ရန်။

၅။ သားပျက် သားလျှောထားသူ

- မည်သည့် ရက်တွင်မဆို ဆေးကဒ်စတင်သောက်နိုင်။ အခြားကာကွယ်မှုမလိုပါ။

၆။ အချို့ အမျိုးသမီးများတွင် သန္ဓေတား စားဆေးကဒ် စတင်သောက်ခါစ၌ ဖြစ်တတ်မှုများ

- မူးဝေ ပျို့တတ်သည်။ အစာစားပြီးချိန် အိပ်ရာဝင်ချိန်များမှာ သောက်လျှင် သက်သာသည်။ ၂လ ၃လ ကြာလျှင် ပျောက်သွား နိုင်သည်။
- အချို့က ဝလာ တတ်သည်။ အဆီအဆိမ့် လျော့စားရန်။
- တစ်ခါတစ်ရံ ရာသီသွေး တစ်စက်တစ်စက်ပေါ်တတ်သည်။ ၂-၃လ ဆက်သောက်လျှင် ရာသီပုံမှန်ဖြစ်ပြီး သွေးဆင်းနိုင်၊ အချို့မှာ သာမန် ခေါင်းကိုက် တတ်သည်။ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး သောက်နိုင်သည်။

၇။ နေ့စဉ်သောက် သန္ဓေတားစားဆေးကဒ်သောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်းများအတွက် လမ်းညွှန်မှုများ

လိင်ဆက်ဆံမှုရပြီး သန္ဓေတား စားဆေးကဒ်သောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သဖြင့် အောက်ပါ အတိုင်း လမ်းညွှန်ပါ။

- ဆေးတစ်လုံးမေ့ပြီး မသောက်မီလျှင် သတိရ ရချင်း တစ်လုံးသောက်ပြီး ပုံမှန်အချိန်မှာလဲ တစ်လုံးသောက်ပါ။
- နှစ်လုံး သုံးလုံး မသောက်မီလျှင် အောက်ပါအတိုင်းသောက်ပါ။
ဆေးကဒ်ရဲ့ အပေါ်ဆုံး နှစ်တန်း (ပထမ ၁၄လုံး)ထဲမှ သောက်ရန် မေ့ပါက
 - သတိရ ရချင်း တစ်လုံး သောက်ပြီး
 - ကျန်ဆေးတွေကို အစဉ်အတိုင်း ဆက်သောက်သွားပါ။
 - တပြိုင်တည်း ကွန်ဒုံးကို (၇)ရက် သုံးပါ

ဆေးကဒ်ရဲ့ တတိယတန်း (၇)လုံးထဲမှ သောက်ရန်မေ့ပါက

- သတိရချင်းတစ်လုံးသောက်ပြီး
- အဲဒီ အတန်းကဆေးလုံးတွေကိုပဲ ကုန်အောင်ဆက်သောက်ပါ
- ပြီးလျှင်တောက်ဆုံးတစ်တန်းကိုမသောက်ဘဲ ဆေးကဒ်အသစ်ကို စသောက်ပါ
- တပြိုင်ထည်း ကွန်ဒုံးကို (၇)ရက် သုံးပါ

ဆေးကဒ်ရဲ့ အောက်ဆုံးတန်း(၇)လုံးထဲမှ သောက်ရန်မေ့ပါက

- မေ့သွားသည့် ဆေးလုံးတွေကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပြီး
- ကျန်တာတွေကို အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်သောက်သွားပါ

၈။ အရေးပေါ် သန္ဓေတား စားဆေးသောက်ရန် လမ်းညွှန်မှုများ

အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည့်အတွက် နှစ်သိမ့်ပညာပေး ဆွေးနွေးပါ။ အရေးပေါ် သန္ဓေတား စားဆေးသောက်ရန် နောက်ကျခြင်းသည် ဆေးအာနိသင် ကျဆင်းစေ သဖြင့် အရေးပေါ်သန္ဓေတားစားဆေး ဆောလျှင်စွာ သောက်ရန် လိုအပ်သည်။ အရေးပေါ် သန္ဓေတား စားဆေးသည် ၅ ရက် (၁၂၀နာရီ) ကျော်လျှင် ထိရောက်မှု မရှိတော့ပါ။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးအဖြစ် ဆေးသောက်ပြီး အန်တတ်သည်။ အအန်သက်သာစေရန် antiemetic ဆေးသောက်နိုင်သည်။ အရေးပေါ် သန္ဓေတားစားဆေးနှစ်မျိုးရှိသည်။

က။ Levonorgestrel 1.5 mg ပါဝင်သည့် အရေးပေါ်သန္ဓေတားစားတစ်လုံးသောက်ခြင်း

ခ။ ethinylestradiol 30 mcg/ levonorgestrel 150 mcg ပါဝင်သည့် နေ့စဉ်သောက်ရသည့် သန္ဓေတားစားဆေးကို (၄)လုံး တစ်ပြိုင်တည်းသောက်ပြီး (၁၂) နာရီအကြာတွင် နောက်ထပ်(၄)လုံး သောက်ရန်ဖြစ်သည်။

အထူးသတိပြုရန်မှာ -

- အရေးပေါ် သန္ဓေတားစားဆေးသည် ၁၀၀ရာနှုန်း ကာကွယ်မှု မပေးသဖြင့် ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိသိရန် (၁)လ အကြာတွင် ပြန်လည် ခေါ်ယူပါ။
- အရေးပေါ် သန္ဓေတားစားဆေးကို ပုံမှန်တားဆေးအဖြစ် သုံးရန်မသင့်ပါ။ ၎င်းကို တစ်လ အတွင်း (သို့) အကြိမ်ကြိမ် ထပ်တလဲလဲ သုံးရန်လည်း မသင့်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်မရရှိန် သန္ဓေတားစားဆေး သုံးစွဲလိုပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးမှု ခံယူရန် အကြံပြုပါ။

၉။ Post-HIV exposure (PEP) အိပ်ချ်အိုင်ဗီ HIV ရောဂါရှိသူ ထံမှ ရောဂါကူးစက် ခံနိုင်ခြေ ရှိသူကို ကာကွယ်ခြင်း

အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါက အောက်ပါတို့ကို (၇၂) နာရီအတွင်းဆောင်ရွက်ရန်

- ရှေးဦးပြုစုခြင်း၊
- HIV ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် ရရှိသည့် အဖြေပေါ်မူတည်၍ antiretroviral ဆေးကို ၂၈ရက် တိတိ သောက်စေခြင်း။
- PEP ရှိသူကို စောစီးစွာ ဆေးသောက်စေခြင်းသည် ရောဂါ မရရှိန် ထိရောက်သည့် ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် antiretroviral ဆေးကို (၇၂)နာရီ အတွင်း သောက်ရန် လိုသည်။

ကျွန်မတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလား

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မသွေးမပေါ်ပါ။ ကျွန်မတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလား?

မိဘ - သမီး သွေးမပေါ်ပါ။ ကိုယ်ဝန် ရှိနေသလား?

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ (၂)	လက္ခဏာများ (၃)
<p>ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - မိမိတွင် ကိုယ်ဝန် ရှိနိုင်သည်ဟု ထင်သလား။ ဘာကြောင့် ထင်သလဲ - လိင်ဆက်ဆံမှု မှန်မှန် ရှိခဲ့သလား - ကိုယ်ဝန် မရရှိန် အကာအကွယ် ယူသလား - မည်သည့်နည်း သုံးသလဲ - နောက်ဆုံး ရာသီလာပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့သလား - လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့လျှင် <ul style="list-style-type: none"> • ကွန်ဒုံး သုံးသလား။ • သုံးလျှင် ကွန်ဒုံး ပေါက်ခြင်း။ <p>ကျွတ်ထွက်ခြင်း ရှိခဲ့သလား</p> <ul style="list-style-type: none"> • ရှိခဲ့လျှင် ပြီးခဲ့သည့် (၅)ရက် အတွင်း ဖြစ်ခဲ့သလား <p>သန္ဓေတားသောက်ဆေး -</p> <ul style="list-style-type: none"> - လတ်တလော သောက်နေ သလား - နောက်ဆုံး ရာသီလာပြီး ဆေးသောက်ဖို့ မေ့ဖူး သလား - ဆေးသောက်ဖို့ မေ့ဘူးလျှင် <ul style="list-style-type: none"> • ပြီးခဲ့သည့် (၅)ရက် အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့ သလား <p>ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ရာသီလာရက် နောက်ကျ နေသလား - မူးခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ရင်သားတင်းခြင်း ရှိသလား - မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း ရှိသလား - ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်း နာသလား - ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်း နာလျှင် <ul style="list-style-type: none"> - သာမန်နာ (၁၅) ပြင်းထန်စွာ နာသလား <p>လိင်မှဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှုများပြုလုပ်ပါ။ HEADS ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>ကိုယ်ဝန် ရှိခြင်း</p> <p>လိင်ဆက်ဆံမှု မှန်မှန် ရှိခဲ့လျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • သန္ဓေတားသောက်ဆေး မှန်မှန်နှင့် နည်းမှန်မှန် သောက်သလား (သို့) • ရာသီလာရက် နောက်ကျ သလား • ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ ရှိသလား <p>- ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်းရှိ သားအိမ်ကို စမ်းကြည့်ပါ။</p> <p>ကိုယ်ဝန် ရှိ/ မရှိ ဆီးစစ်ကြည့်ပါ။</p> <p>ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသတိပြုရန်</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိ ဆီးစစ်ရာတွင် နောက် ဆုံးသွေးပေါ်ပြီး (၂)ပတ်အတွင်း ဆီးစစ်ပါက အဖြေမှန်မရနိုင်။</p> <p>ဤကာလထက် စောပြီး ဆီးစစ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန် လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက (၂)ပတ်ကျော်လျှင် ဆီးပြန်စစ်ပါ။</p> <p>ကိုယ်ဝန် ရှိ၊မရှိ သိရန် မလွယ်ကူပါက</p> <ul style="list-style-type: none"> - သားအိမ်ကို မွေးလမ်းကြောင်းမှ စမ်းပါ <p>လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် စစ်ဆေးမှု Physical examination ပြုပါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း - ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်း သာမန် (၁၅) ပြင်းထန်စွာ နာခြင်း - ကိုယ်ဝန် ရှိ/ ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင် - ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ <p>ဝမ်းဗိုက်ပေါ်နှင့် မွေးလမ်းမှ သားအိမ် ကိုစမ်းမိ ဆီးစစ်ချက်အရ ကိုယ်ဝန်ရှိ</p> <p>ပြီးခဲ့သည့် (၅)ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့သူ</p> <ul style="list-style-type: none"> - သန္ဓေတားဆေး မသုံး - လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံး မသုံး - လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံး ပေါက်ခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်ခြင်း ရှိခဲ့ - သန္ဓေတားသောက်ဆေး စနစ်မကျ၊ ရက်မှန်မှန်မသောက် ကိုယ်ဝန် ရှိသည်ဟု မသတ်မှတ်။ <p>နောက်ဆုံး ရာသီလာပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့။ သို့သော် ပြီးခဲ့သည့် (၅)ရက် အတွင်း လိင်ဆက်ဆံ မှုမရှိခဲ့။ အထက်အတိုင်း ကိုယ်ဝန် မရှိရန် အကာအကွယ် မယူ ကိုယ်ဝန် ရှိသည်ဟု မသတ်မှတ်။</p>

<p>မည်သည့် အခြေအနေတွင် ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိနေသူ တစ်ဦးသည် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ လာရောက် ပြသလျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုရန်နှင့် ကိုယ်ဝန် တားနည်းများ အကြောင်းကို နှစ်သိမ်ဆွေးနွေးမှုပြုရန် • အိတ်ချ်အိုင်စီ အကြောင်း နှစ်သိမ် ဆွေးနွေးမှု ပြုပြီး အိတ်ချ်အိုင်စီ ရှိမရှိ သွေးစစ်ရန် (သို့) လွှဲပြောင်း ပေးရန် 		<p>နောက်ဆုံး ရာသီလာပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့၊ သို့သော် ပြီးခဲ့သည့် (၅)ရက် အတွင်း လိင်ဆက်ဆံ မှုမရှိခဲ့။</p> <p>အထက်အတိုင်း ကိုယ်ဝန် မရှိရန် အကာအကွယ် မယူ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ရာသီလာရက် နောက်ကျ • မူးခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ရင်သား တင်းခြင်းရှိ <p>ဆီးစစ်ကြည့်မှု အဖြေမသေချာ</p> <p>သန္ဓေတားဆေး စနစ်တကျ မှန်မှန်သောက်။ ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများမတွေ့။</p> <p>လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိခဲ့။</p>
---	--	--

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
ကိုယ်ဝန်နှင့် ဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ ရှိနေ။	သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းရန်	
ကိုယ်ဝန် ရှိနေ	ကိုယ်ဝန်နှင့် ဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုရန်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ကိုးကားရန်	လိုအပ်သလို
ပြီးခဲ့သည့် (၅)ရက်အတွင်း အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့	ကိုယ်ဝန် ရနိုင်ကြောင်း နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုရန်။ <ul style="list-style-type: none">• ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ စစ်ရန် နောက် (၄)ပတ်အကြာတွင် ပြန်လာရန် (သို့)• အရေးပေါ် သားဆက်ခြား ဆေးပေးရန် လွန်ခဲ့သည် (၇၂)နာရီ အတွင်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒိုမ်း ပေါက်ခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်ခြင်း ရှိခဲ့လျှင် PEP အတွက် ဆေး antiretroviral (၂၈) ရက် တိုက်ရန်	(၄)ပတ်အကြာတွင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေး သည် ၁၀၀ ရာနှုန်းပြည့် ကာကွယ်မှု မပေးပါ
ကိုယ်ဝန်ရနိုင်	ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ မရှိသေး သော်လည်း ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိ ပြောရန် စောသေးကြောင်း ရှင်းပြရန်	၄ ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ၁၂ပတ် ကြာ အထိ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် အထက်က အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်
ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ ရှိသော်လည်း အသေအချာ မပြောနိုင်သေး	ကိုယ်ဝန် ရနိုင်ကြောင်း နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုရန်။ ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိ သိရန် ဆီးစစ်ရန်။ ကိုယ်ဝန် မလိုချင်သေးပါက သန္ဓေတားနည်းများ ရှင်းပြပြီး နှစ်သက်ရာကို ရွေးစေရန်။	၄ ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ၁၂ပတ်ကြာ အထိ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန် ရှိနေလျှင် အထက်က အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်
ကိုယ်ဝန်မရှိ	ကိုယ်ဝန်မရှိ ကြောင်းရှင်းရန် သန္ဓေတား သောက်ဆေးနည်းများ ရှင်းပြပြီး နှစ်သက်ရာကို ရွေးစေရန်။	လိုအပ်သလိုခေါ်ယူ
သန္ဓေတားဆေး သောက်ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့၍ ကိုယ်ဝန်ရှိမှာ စိုးရိမ်သူအား "ကျွန်မ ကိုယ်ဝန် မရှိချင်သေးပါ" ပုံစံဇယား ကိုးကားပါ။		

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦး သားအိမ်အတွင်း၌ ကလေးတစ်ဦးကြီးထွားရှင်သန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်တစ်ကြိမ် ဆောင်လျှင် (၉)လ ကြာသည်။

၂။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဘယ်လို ကိုယ်ဝန်ရှိလာသလဲ။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အပျိုဖော်ဝင်သည့် သွေးပေါ်သည့် အချိန်မှစ၍ သွေးဆုံးသည့် အရွယ်အထိ ကိုယ်ဝန် ဆောင်နိုင်သည်။ ဤကာလအတွင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ သားအိမ်မှ လစဉ် သားဥတစ်လုံး ကြွေသည်။ လစဉ် ရာသီသွေး မပေါ်မီ ၁၄ ရက်ဝန်းကျင်လောက်တွင် သားဥကြွေသည်။ ထိုသားဥကို သားဥမြွန် အဖျားမှာ ရှိသည့် လက်တံလေးများက ဆွဲယူလိုက်ပြီး သားဥမြွန်ထဲ ရောက်ရှိသွားသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သားအိမ်တစ်ဖက်သို့ ဆင်းသက် သွားသည်။ သားဥ၏ သက်တမ်းသည် ၂ ရက် ဖြစ်သည်။ သားဥသည် ထိုသို့ သားအိမ်အတွင်း ဆင်းသက်နေစဉ် ယောက်ျားနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိပါက ယောက်ျားမှ ထွက်ရှိသည့် သုတ်ရည်တွင် ပါရှိသည့် သုတ်ပိုးများသည် မိန်းမမွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် သားအိမ်အတွင်း ရောက်ရှိလာပြီး ၎င်းတို့အနက် သုတ်ပိုး တစ်ကောင်သည် ကြွေလာသည့် သားဥနှင့် ပူးပေါင်းမိသည်။ မျိုးအောင်သည့် သားဥသည် သားအိမ်နံရံတွင် တွယ်ကပ်ပြီး စတင် ဖွံ့ဖြိုးလာသည်ကို သန္ဓေအောင်သည်ဟု ခေါ်သည်။ သန္ဓေအောင်သည့် သားဥသည် သားအိမ်နံရံမှ တစ်ဆင့် မိခင်ဆီမှ အာဟာရကို ရယူပြီး ကြီးထွားလာသည်။ ကိုယ်ဝန် ပထမ လေးလ အတွင်းမှာ သားအိမ်နံရံကို တွယ်ကပ်ထားသည့် အချင်း ဖြစ်လာသည်။ သန္ဓေသားသည် မိခင်မှ အာဟာရကို အချင်းမှ တစ်ဆင့် ဆက်လက်ရရှိပြီး တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာသည်။ နောက်ဆုံး ရာသီပေါ်သည့် ပထမနေ့က စပြီး (၉) လနှင့် တစ်ပတ်ကြာသည့် အခါ မိခင်မွေးလမ်းကြောင်းမှ ကလေး မွေးထုတ်သည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တွေ့မြင်ရမည့် ပြောင်းလဲမှုများ

- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် ရာသီသွေး မပေါ်တော့ဘဲ ရပ်စွဲသွားခြင်း။
- ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ သေချာရန် ဆီးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်။
- အများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တွင် အစားပျက်တတ်၊ ပျို့အန်တတ် ဖြစ်တတ်။ ၃-၄ လတွင် ပြန်ပြီး သက်သာလာ။
- ရင်သားကြီးလာပြီး နို့သီးခေါင်း အရောင်ရင့်လာ။
- ၃ လကျော်လျှင် သားအိမ် တဖြေးဖြေးကြီးလာ၍ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှစမ်းလို့ရ။
- ၄-၅ လတွင် သန္ဓေသား လှုပ်ရှားသည်ကို သိနိုင်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်သိလိုသည့်မေးခွန်းများ

Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ အချို့သည် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံသော်လည်း ကိုယ်ဝန်မရဘဲ အချို့သာ ဘာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရသလဲ။

ကိုယ်ဝန်ရရှိရန် အကြောင်းများစွာ လိုအပ်သည်။ ဥပမာ - လိင်ဆက်ဆံချိန်သည် သားဥကြွချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်ပါက ကိုယ်ဝန်ရရှိန် ပိုဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသည်။

၂။ ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ သေချာရန် ဆီးဘယ်လိုစစ်ရသလဲ။

လိင်ဆက်ဆံ မှုရှိထားသူ ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် မိမိတွင် ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိ သိလိုပေလိမ့်မည်။ ဆီးစစ်ခြင်းဖြင့် ဆီးတွင် ပါဝင်သည့် ဟော်မုန်းပါဝင်မှုကို သိနိုင်သည်။ ဤဟော်မုန်းကို အချင်းတိုင်မှ ထွက်ရှိစေပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိချိန် ဟော်မုန်းတက်လာသည်။ ယခုအခါ ဆီးစစ်ကိရိယာများကို ဈေးကွက်တွင် အလွယ်တကူနိုင်သည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် ဆီးစစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကို သိနိုင်သလား။

ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိဆီးစစ်ခြင်းဖြင့် မချိန်မရွေးသိနိုင်သည်ဟု လွဲမှား အယူအဆရှိနိုင်သည်။

ဖြေ။မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် နောက်ဆုံး ရာသီသွေးပေါ်ပြီး ၂ပါတ်ကျော်အထိ ဆီးစစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကို မသိနိုင်သေးပါ။ နောက်ဆုံး ရာသီသွေး ပေါ်ပြီး (၆)ပါတ် မှ (၁၂) ပါတ် အတွင်း စစ်သည့် အခါများတွင်သာ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကို သိနိုင်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်ပြီး အဖြေ မပေါ်တော့ပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိဆီးစစ်ရာတွင် သေချာစွာ မဆောင်ရွက်ပါက အဖြေမှားနိုင်သည်။

ကျွန်မမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ။

၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးအား ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများသည် မူအားဖြင့် အခြားကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- ဆက်သွယ် ပညာပေးခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချမှုရရှိရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန် စောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အောက်ပါ ဇယားသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် တစ်ဦးအား ပေးရမည့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦး၏ ကိုယ်ဝန်အပေါ် သဘောထားရှိမှုသည် တရားဝင်လက် ထပ်ထားမှု၊ ကိုယ်ဝန်ယူလိုမှုနှင့် အခြား အချက်အလက်များစွာ ပေါ်မူတည် ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် ဆယ်ကျော်သက်၏ လူမှုရေးအခြေအနေ၊ ကိုယ်ဝန်အပေါ် သဘောထားရှိမှုတို့ကို ဦးစွာနားလည် ထားရန်လိုအပ်သည်။

က။ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် ဆောင်ရွက်ရန်များကြိုဆိုခြင်း

- ရောက်လာသည့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လိုက်ပါလာသူအား နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုပါ။
- နာမည်၊ လိပ်စာ အစရှိသည်တို့ကို မေးပါ။
- လိုက်ပါလာသူအား အနားတွင် ရှိစေလို မလိုမေးပါ။
- လာရောက်ရခြင်း အကြောင်း မေးပါ။

ဆေးခန်းသို့လာရောက်ပြသနေစဉ်အတွင်း ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ခြင်းလုပ်ငန်းများ

- မိမိဆောင်ရွက်မည့် စမ်းသပ်မှုများကို ဦးစွာ ရှင်းပြပြီး ခွင့်ပြုချက် တောင်းပါ။
- စမ်းသပ်မှုများ ပြုနေစဉ် ဆောင်ရွက်မှုများကို ရှင်းပြပါ။

မိမိဆောင်ရွက်မည့် ကျန်းမာရေးစမ်းသပ်မှုများကို အောက်ပါအတိုင်း စမ်းသပ်ကြည့်ရှုပါ။

၁။ ကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြင်း

လာရောက်ပြသသူဆယ်ကျော်သက်တွင် အရေးပေါ်ကုသရမည့် အခြေအနေမရှိဘဲ ကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြင်းအတွက် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်နှင့် ပတ်သက်သည့် အောက်ပါများကို စမ်းသပ်ကြည့်ရှုပါ။

- ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း
- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါစစ်ခြင်း
- HIV စစ်ခြင်း

ကျန်းမာရေး အခြေအနေ တွေ့ရှိချက်များနှင့် ကုသပေးရန်တို့ကို အမျိုးအစားသတ်မှတ်ပါ။

လာရောက်ပြသမှုနှင့် ကုသမှုတို့ကို မှတ်တမ်းပြုစုထားပါ။

၂။ စမ်းသပ်၍ တွေ့ရှိချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

အောက်ပါများကို ဦးစားပေး စမ်းသပ်ကြည့်ရှုပါ။

- (က) - သန္ဓေသား လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း
- ရေမွှာပေါက်ပြီး မီးဖွားမှု မရှိခြင်း
- (ခ) - အဖျားတက်၍ ဆီးပူခြင်း
- မိန်းမကိုယ်မှ အရည်စီးဆင်းခြင်း
- HIV ကူးစက်မှု လက္ခဏာများ ရှိခြင်း
- ချောင်းဆိုး၍ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- (ဂ) - ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း
- တီဘီရောဂါအတွက် ဆေးသောက်နေခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရမှု ရာဇဝင်ရှိခြင်း

တွေ့ရှိချက်များနှင့် ကုသပေးရန်တို့ကို အမျိုးအစား သတ်မှတ်ပါ။

လာရောက်ပြသမှုနှင့် ကုသမှုတို့ကို မှတ်တမ်းပြုစုထားပါ။

၃။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အောက်ပါ ကာကွယ်ရေးများ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

လာရောက် ပြသချိန်တိုင်း ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းများ လိုအပ်သလိုပေးပါ။

အောက်ပါများ ဆောင်ရွက်ထားမှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- မေးခွင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးစီးမှု
- သံခါတ်/ဖော်လစ်အက်စစ် ဆေးများ သောက်သုံးမှု
- သန်ချဆေး သောက်သုံးမှု
- ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်မှု

တွေ့ရှိချက်များနှင့် ကုသပေးရန်တို့ကို အမျိုးအစားသတ်မှတ်ပါ။

လာရောက်ပြသမှုနှင့် ကုသမှုတို့ကို မှတ်တမ်းပြုစုထားပါ။

၄။ အာဟာရဆိုင်ရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။

အာဟာရဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ပညာပေးခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်သည်အား ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသည့် အစားအစားများကို လုံလောက်စွာနှင့်

အမျိုးစုံစွာ စားသောက်ရန် ပညာပေး ဆွေးနွေးပါ။

(အပိုင်း ၃ - ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံစွာ စားသောက်ခြင်းကို ကိုးကားပါ)

ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်သည်မှ ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် အကြံပြုရမည့် အချက်များ -

- သံခါတ်/ဖော်လစ်အက်စစ် ဆေးများ မှန်မှန်သောက်ရန်
- အနားယူ၍ လေးလံသောပစ္စည်းများ (မ) မရန်
- ခြင်ထောင်နှင့် အိပ်ရန်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလအတွင်း ဆေးလိပ်နှင့် အရက် လုံးဝ မသောက်ရန်
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ပေးသည့် ဆေးဝါးများမှအပ အခြားဆေးများ မသောက်ရန်

STIs/HIV နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အန္တရာယ်ရှိလျှင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပြီး ကွန်းဒုံး သုံးရန်ပညာပေးပါ အောက်ပါ အခြား ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို သီးသန့် ဖော်ပြထားသည်။

၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သတိပြုရမည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်နည်း

၇။ ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားရမည့်သူများ

၈။ မီးဖွားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

၉။ မီးဖွားစဉ်တွင် သတိပြုရမည့် အန္တရာယ်များ

၁၀။ မီးတွင်းအတွင်း သတိပြုရမည့်များ

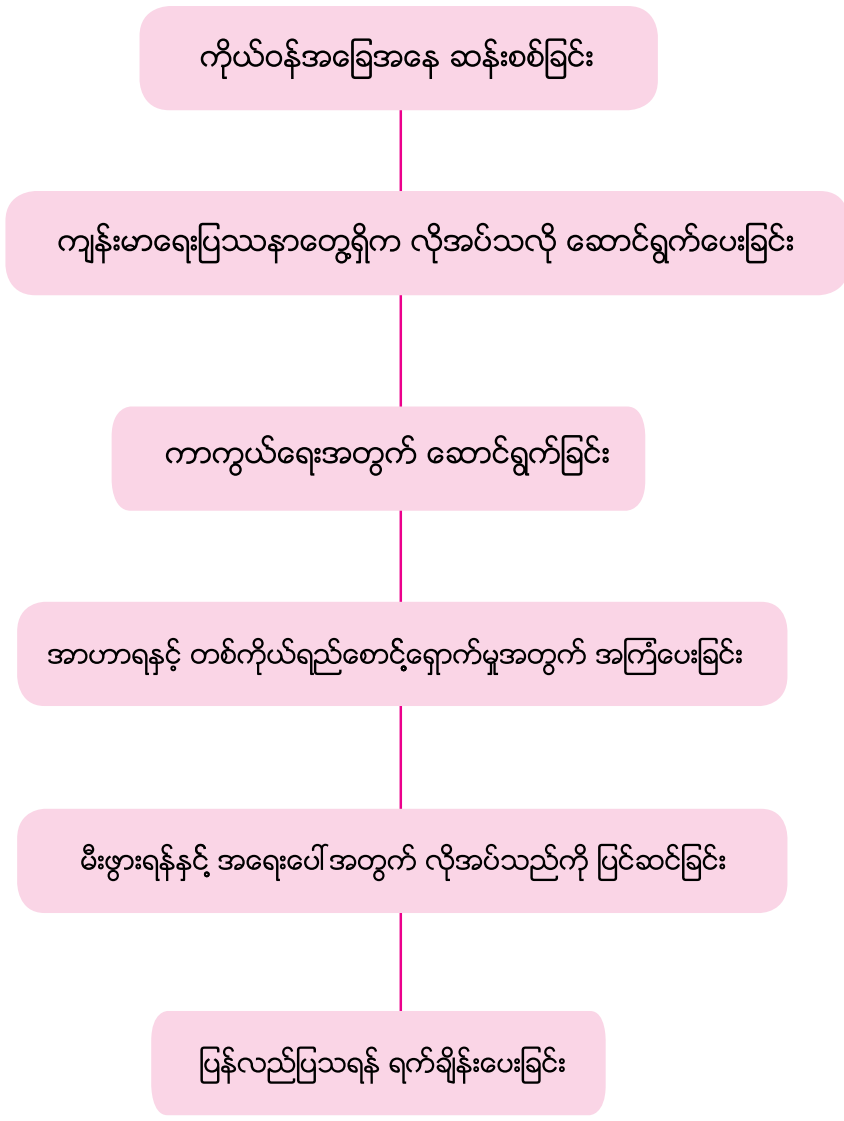
၁၁။ နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်မရှိရန် အတိုင်ပင်ခံ ဆွေးနွေးခြင်း

ဆေးခန်းသို့လာရောက် ပြသမှုအပြီးအောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပါ

- သူမလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီး အချက်များကို ရှင်းပြပါ။
 - မရှင်းသည်များရှိက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးရန်နှင့် လိုအပ်သလို ရှင်းပြရန်။
 - နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လာပြရန် အားပေးပါ။ ပြန်လာရမည့် ရက်ကို ပြောပြပါ။
- လိုအပ်လျှင် အချိန်မရွေး လာရန် အားပေးပါ။

ခ။ ကိုယ်ဝန် စောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် ဆောင်ရွက်ရန်အဆင့်များ

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် အထူးဂရုပြုရမည့်မှုများ သတ်မှတ်ချထားခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦး၏ ကိုယ်ဝန်အား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေကို ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ခြင်း (ဇယားကြည့်ပါ)



၂။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်သည်အား အရေးပေါ်အခြေအနေ စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း အရေးပေါ်အခြေအနေဆန်းစစ်ခြင်း - တာဝန်ကျ ဝန်ထမ်းသည် အောက်ပါတို့ကို အမြန်ဆန်းစစ်ပါ

- အရေးပေါ်ရောက်ရှိလာသူ၏ အခြေအနေကို ရောက်ရောက်ချင်း စစ်ဆေးမှုပြုပါ။
- လိုအပ်သလို အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။
- အသက်ရှုလမ်းကြောင်းနှင့် အသက်ရှုမှုစစ်ဆေး
- လျှာနှင့်နှုတ်ခမ်း ဖြူဖျော့နေ
- အသားအရည် အေးစက်စိုနေ
- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်း
- သတိမေ့ (သို့) တက်နေ
- ဝမ်းဗိုက် ပြင်းထန်စွာ နာ
- အဖျားကြီး (> ၃၈' C)

ဦးစားပေး ဆန်းစစ်ခြင်း

- ပီးဗွီးချိန် နီး
- ဖြူဖတ်ဖြူလျော်နဲ့ သွေးအားနည်း
- ရင်ညွန့် ပြင်းထန်စွာ အောင့်
- မျက်စိ ပြာ
- မွေးချိန်မရောက်သေးဘဲ ဗိုက်နာ ခါးကိုက်
- အဖျားကြီး (> ၃၈' C)
- အသက်ရှု ခက်

အထက်ပါ အခြေအနေရှိ လူနာအား ချက်ချင်းအရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု ပြုပါ။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် အထက်ပါ အခြေအနေများမရှိဘဲ သာမန်

အခြေအနေရှိသူအား အောက်ပါအတိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုပေးပါ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆေး
- ရာဇဝင်မေး၍ မှတ်တမ်းပြုလုပ်ထားခြင်း (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ တီဘီဆေး သောက်ခြင်း.....)
- ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် သွေးပေါင်ချိန် မှန်မှန်စစ်ခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တာကဲ့သို့)
- ဆီး၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်း (သွေးအားနည်း)
- ဗိုက်စမ်းပြီး ကလေးအနေအထား စစ်ခြင်း

- ဆစ်ဖလစ်နှင့် ကာလသားရောဂါ စစ်ခြင်း
- သံဓါတ် (Iron) နှင့်ဖေလစ် (Folic acid) ဓါတ်ပါ ဆေးတိုက်ခြင်း
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ် ထိုးပေးခြင်း
- မိခင်နို့ အောင်မြင်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပေးရန်
- မီးဖွားရက် ခန့်မှန်းပေးပြီး မွေးဖွားသင့်သည့်နေရာ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်း

၄။ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ဗိုက်အပ်ရမည့် အချိန်

- ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် ဗိုက်အပ်ရန် အရေးကြီးသည်
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ချိန်းဆိုသည့်အတိုင်း အချိန်မှန် ပြရန် လိုသည်
 - ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကို သိချိန်မှ ၇လ အတွင်း တစ်လတစ်ကြိမ်
 - (၇)လ မှ (၈)လ အတွင်း နှစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်
 - (၈)လ မှမွေးသည် အထိ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်
- မိခင်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေအရ လိုအပ်၍ ခေါ်လျှင် လိုအပ်သလို ပြရန် (သွေးတိုး၊ သွေးအားနည်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်)
- ခန့်မှန်း မီးဖွားရက်ထက် (၂) ပါတ်ကျော်အထိ ဖွားမြင်မှုမရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပြန်လာပြရန်

၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သတိပြုရမည့် အန္တရာယ် လက္ခဏာများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် သွေးဆင်းလျှင်၊ အရည်ဆင်းလျှင် နည်းနည်းများများ ကိုယ်ဝန်နုနုရင့်ရင့် ဆေးရုံ ဆေးခန်း ပြရန်။
- ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာ ဖောရောင်လျှင်၊ ဆီးနောက်လျှင်၊ မျက်စိတွေ ပြာဝေလျှင်၊ အလွန်အမင်း အော့အန်လျှင် ဆေးရုံ ဆေးခန်း ပြရန်။
- နေ့စဉ် ကလေးတိုးနေရာမှ မတိုးဘဲ ရပ်သွားလျှင် ဆေးရုံ ဆေးခန်း ပြရန်။
- ဖြူဖတ်ဖြူလျော်နဲ့ သွေးအားနည်းလျှင် မူးဝေမောပန်းလျှင် သွေးအားပြည့်ဆေး သောက်ရန်။
- မွေးချိန် မရောက်သေးဘဲ ဗိုက်နာခါးကိုက်လျှင်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရလျှင်၊ အသားဝါလျှင်၊ ခြေသလုံး သွေးကြောများ ဖောင်းကြွလျှင် ဆေးရုံ ဆေးခန်း ပြရန်။

၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်နည်း

- အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ စားသုံးခြင်း (အစာအုပ်စု သုံးအုပ်စုမျှတအောင်စားသုံးရန်)

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း
- ပင်ပန်းသည့် အလုပ်များ မလုပ်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း
- မျှတသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်၊ ကွမ်းယာ၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

၇။ ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားရမည့်သူများ

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်အားလုံးနှင့် သားဦးမိခင်
- ကလေးအနေအထား မမှန်သူများ
- တစ်ဦးထက်ပိုသော ကိုယ်ဝန်အားလုံး
- ယခင် ကလေးဗိုက်ခွဲမွေးရသူ၊ ညှပ်ဆွဲ မွေးရသူ
- ယခင်(သို့) ယခု သွေးဆင်းနေသူ

၈။ မီးဖွားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

- မည်သည့် ဆေးခန်းဆေးရုံတွင် မီးဖွားမည်ကို ကြိုတင်စီစဉ်
- ဆေးခန်း ဆေးရုံသို့ မည်သို့ သွားမည်။ မည်သူ၏ ကူညီမှု ရယူမည်ကို ညှိထားပါ
- မီးဖွားရန် အဖော်အဖြစ် လိုက်ပါမည့်သူ
- မီးဖွားစားရိတ် ကုန်ကျမှု အစီအစဉ်
- ဆေးခန်း ဆေးရုံသို့ ယူဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းစာရင်း
- မီးဖွားရက်အတွင်း အစားအသောက်အစီအစဉ်
- ရပ်ရွာလူကြီးနှင့်လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များနှင့်လည်း အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက် ငွေရေး ကြေးရေး၊ သွားလာရေး၊
- ဆက်သွယ်ရေးတို့တွင် လိုအပ်ပါကကူညီပံ့ပိုးနိုင်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်

၉။ မီးဖွားစဉ်တွင်သတိပြုရမည့်အန္တရာယ်များ

- ဗိုက်စနာပြီး ၁၂ နာရီကျော်တိုင် မမွေးသေးလျှင်
- ကလေးမတိုးလျှင်၊ မိခင်ညှစ်သော်လည်း တစ်နာရီလောက်အတွင်း ကလေး မမွေးသေးလျှင်
- မိခင်မောပန်းပြီး ညှစ်အားမရှိလျှင်၊ မိခင် နေမကောင်းလျှင် (ဖျားနာ၊ ဖြူဖျော့၊ အသားဝါ၊ ခေါင်းကိုက်၊ တက်ခြင်းသွေးလန်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း . . .)
- ကလေးမီးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်း အချင်းမကျလျှင်

- သွေးဆင်းများလျှင်၊ သွေးဆင်း မရပ်လျှင်၊ ပုပ်နံ့သည့် အရည်များ ဆင်းလျှင်
- မွေးလာသည့်ကလေး အသက်ရှူ မမှန်လျှင်၊ ပေါင်မပြည့် လမစေ့လျှင်
- မွေးပြီး သားအိမ် မဝပ်လျှင်၊ ဖျားနာလျှင်၊

၁၀။ မီးတွင်းအတွင်း ဂရုပြုရမည်များ

- မွေးလာသည့်ကလေးကို သန့်ရှင်းသည့် အဝတ်နှင့် သုတ်ပေးပြီး နွေးထွေးစွာ ထားရန်
- ကလေး၏ "ချက်ထဲ" (နနွင်း၊ ဆေးတို့ပတ် စသည်များ) မထည့်ရန်
- ကလေးမီးဖွားပြီး နာရီဝက်အတွင်း စောနိုင်သမျှ စောပြီး မိခင်နို့ စို့ပါစေ
- မွေးစမှ ၄လ-၆လ အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း နေ့ရော ညပါ တိုက်ပါ
- မွေးဖွားပြီးလျှင်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတိုင်း အာဟာရ ပြည့်ဝစုံလင်အောင် စားပါ

၁၁။ မိမိအိမ်တွင် သားဖွားကျွမ်းကျင်သူနှင့် မီးဖွားရန် စီစဉ်ထားသူ

အောက်ပါတို့ကို ကိုယ်ဝန်သည်နှင့် တိုင်ပင်၍ ကြိုတင်စီစဉ်ထားရန် အကြံပြုပါ။

- မီးဖွားစဉ်မည် သူက အနီးတွင် အဖော်အဖြစ် ရှိနေပါမည်လဲ။
- မည်သူမှ မီးဖွားအပြီး ၂၄ နာရီအထိ နေပေးပါမည်လဲ။
- အထွေထွေ အိမ်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် အခြားကလေးများကို မည်သူက ကြည့်ပေးပါမည်လဲ။
- မီးဖွားမည့် လက္ခဏာစပေါ်သည်နှင့် ကျွမ်းကျင်သည့် (ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/ သားဖွား ဆရာမ) မီးဖွားပေးမည့်သူကို ခေါ်ရန် အကြံပြုပါ။
- မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့် မှတ်တမ်းများ အိမ်တွင် အဆင်သင့်ထားရှိရန်
- အကြံပြုပါ။
- လိုအပ်လျှင် မိမိအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် အနီးရှိ ရပ်ကွက်လူများထံမှ အကူအညီရယူရန်
- အကြံပြုပါ။

မိမိအိမ်တွင် မီးဖွားလျှင် လိုအပ်မည့် အောက်ပါပစ္စည်းတို့ကို စီစဉ်ထားခိုင်းပါ

- တစ်ခါသုံး မွေးဖွားအိတ် (Clean Delivery kit)
- မီးဖွားရန် ပူနွေးသည့် အခန်း၊ ကြမ်းပြင်နှင့် သန့်ရှင်းသည့် အဝတ်အထည်
- အဝတ်အထည်အရွယ်အစားစား - ၂ ကြမ်းခင်းရန်၊ ကလေးကို သန့်စင်ရန်နှင့် ထုပ်ပိုးရန်။
ကလေးမျက်စေ့ သန့်စင်ရန်၊
- မီးဖွားပေးသူ လက်သုတ်သင်ရန်၊ သွေးဆင်းရာတွင် အောက်ခံ (sanitary pad) အဖြစ် သုံးရန်။
- ခြံရံရန် စောင်။
- ရေပုံးနှင့် ရေခွေးကြိုရန် အိုး

- ဆပ်ပြာ
- ဇလုံ - ဂလုံ (ဆေးကြောရန်နှင့်အချင်းထည့်ရန်)
- အချင်းထုတ်ရန် ပလပ်စတစ်အိတ်

မီးဖွားမည့် လက္ခဏာများကိုလည်း ရှင်းပြထားပါ။

ဤမီးဖွားမည့် လက္ခဏာများ စတင်ပေါ်သည်နှင့် ကျွမ်းကျင်သည့် (ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/ သားဖွား ဆရာမ)

မီးဖွားပေးမည့်သူကို ခေါ်ရန် ရှင်းပြထားပါ။

- သွေးနှင့် စေးကပ်သော အရည်များ ဆင်းခြင်း
- မိနစ် ၂၀ခန့် လျှင် တစ်ကြိမ် ဝိုက်နာခြင်း
- ရေမွှာ ပေါက်ခြင်း

မီးဖွားစဉ်တွင် သတိပြုရမည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း
- တက်ခြင်း
- ခေါင်းအရမ်းကိုက်၍ မျက်စေ့များ မှုန်ဝါခြင်း
- အဖျားတက်၍ အိပ်ရာမှ မထနိုင်ခြင်း
- အလွန် ဝိုက်နာခြင်း
- အသက်ရှူနှုန်း မြန်ခြင်း (သို့) ခက်ခဲခြင်း

အောက်ပါ အန္တရာယ်လက္ခဏာများပေါ်လျှင် ဆေးခန်းဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးသွားရန်

- ရေမွှာပေါက်ပြီး (၆)နာရီ ကြာသည့်တိုင်အောင် ဝိုက်နာလျှင်
- ဝိုက်နာပြီး (၁၂)နာရီ ကျော်သည်အထိ မမွေးသေးလျှင်
- မွေးပြီး သွေးများဆင်းလျှင်(သို့) (၅)မိနစ်အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း/ အဝတ်တွင် သွေးများ ရွှဲနှစ် နေလျှင်
- ကလေးထွက်ပြီး (၁)နာရီ ကြာသည်အထိ အချင်းမကျလျှင်

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ပြင်ဆင်ရန်ဆွေးနွေးခြင်း

အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်လာပါက ဆောင်ရွက်ရန်တို့ကို အိမ်သားများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- သူမကို ဘယ်ခေါ်သွားမလဲ
- ဘယ်လို ခေါ်သွားမလဲ
- သွားလာရေးနှင့် ကုန်ကျစားရိတ် ဘယ်လောက် ရှိမလဲ
- သူမ ငွေစတင်စု နိုင်မလား

- သူမကို မီးဖွားစဉ်နှင့် မီးဖွားအပြီး ဘယ်သူ စောင့်ရှောက်မလဲ
- အိမ်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် အခြားကလေးများကို ဘယ်သူက ကြည့်ပေးမှာလဲ။

လိုအပ်လျှင် မိမိအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရပ်ကွက်လူကြီးများထံမှ အကူအညီရယူရန် အကြံပြုပါ။

အရေးပေါ် အခြေအနေ ဖြစ်သော်လည်း မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့် မှတ်တမ်းများ ဆေးခန်းသို့ ယူလာရန် အကြံပြုပါ။

နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မရှိရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း

- ဆယ်ကျော်သက်အား မိမိ၏အဖော် (သို့) အခြားမိသားစုဝင်များကို အတိုင်ပင်ခံ ပညာပေး ဆွေးနွေးရာသို့ ခေါ်လို မလို (အဆင်ပြေသလို) မေးကြည့်ပါ။
- မီးဖွားပြီး ၄ပတ်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုရပြီး ကလေးအား မိခင်နို့မတိုက်ပါက ကိုယ်ဝန် ရနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အား မည်သည့် သားဆက်ခြားနည်း သုံးလိုသည်ကို မီးဖွားမီကပင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်း ပြုသင့်သည်။

- ဆယ်ကျော်သက်အား ကလေးဘယ်နှစ်ဦးယူရန် ရည်ရွယ်ထားသည်ကိုမေးပါ။

အကယ်၍ မိမိနှင့်အဖော်သည် နောက်ထပ် ကလေးယူရန်ရှိပါက အချိန် (၂)-(၃)နှစ်ခြားပြီးမှ နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးတို့အတွက် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ကြောင်း အကြံပြုပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်းပြုမည့် သူထံခေါ်ဆောင် သွားရန် စီစဉ်ပေးပါ။ (သို့) မိမိကိုယ်တိုင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးမှုပြုပါ။

အပိုင်း (၃)

လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ
(လိင်မှ တဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါများအပါအဝင်)

လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ

၃(က)ဆယ်ကျော်သက်ယောက်ျားလေးများ လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံကဒုက္ခပေးခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်ရဲ့ လိင်တံထိပ်ဖျား အရေခွံက ဒုက္ခပေးနေသည်။

မိဘ - ကျွန်တော့်သား လိင်တံထိပ်ဖျား အရေခွံကဒုက္ခပေးနေ

အပိုင်း(၁)။

မေးပါ	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံကိစ္စ ဘာပြဿနာ ရှိနေသလဲ</p> <ul style="list-style-type: none"> • အရေခွံ အရောင်ပြောင်းနေသလား • အရေခွံ ယောင်နေသလား • အရေခွံက အရည်ကြည်တွေ ထွက်နေသလား • အရေခွံကို လိင်တံအောက်ထိ ဆွဲချလို့ ရသလား • အရေခွံကို မူလအတိုင်း ပြန်လည် ဆွဲတင်လို့ ရသလား <p>လိင်မှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ</p> <p>အခြားလိင်အင်္ဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘာပြဿနာ ရှိနေသလဲ</p> <ul style="list-style-type: none"> • လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ အနာ ရှိသလား • ပေါင်ခြံမှာ အကြိတ်ပေါက်နေ သလား • ဆီးသွားလျှင် နာကျင် သလား • ဝှေးစေ့ယောင် (သို့) နာနေသလား <p>အခြားလိင်မှု ဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p> <p>HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံတွင် ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများ ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • အရေခွံ ယောင်နေသလား • အရောင် ပြောင်းနေသလား • အရည်ကြည်၊ ဘေး၊ ပြည်တွေ ထွက်နေ သလား <p>သတိပြုရန်၊ အဖြူရောင် အဖတ်ကလေးများ လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံအောက်တွင် တွေ့ရ တတ်သည်။ smegma ဟုခေါ်ပြီး ပုံမှန် ဖြစ်သည်။</p> <p>-အရေခွံကို လိင်တံအောက်ထိ ဆွဲချလို့ ရ မရ စမ်းသပ် ကြည့်ပါ</p> <p>-အရေခွံကို မူလအတိုင်း ပြန်လည် ဆွဲတင်လို့ ရ မရ စမ်းသပ် ကြည့်ပါ</p> <p>အခြားလိင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> - လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ အနာရှိ မရှိ - ပေါင်ခြံမှာ အကြိတ်ပေါက် မပေါက် - ဆီးသွားလျှင် နာကျင်မှု ရှိ မရှိ - ဝှေးစေ့ယောင် (သို့) နာနေမှု ရှိ မရှိ <p>ခန္ဓာကိုယ် ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination)</p> <p>နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ /မရှိ စစ်ဆေးပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> • လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံ လိင်တံ အောက်ခြေတွင် တပ်နေ • အရေခွံကို မူလအတိုင်း ပြန်လည် ဆွဲတင်လို့မရ • လိင်တံထိပ်ဖျားတွင် အရေခွံ ဖုံးအုပ်မှု မရှိ • လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ ကြပ်နေသည့် အရေခွံတိုက် ယောင်နေ <ul style="list-style-type: none"> • လိင်တံထိပ်ဖျား အရေခွံ ဖုံးအုပ်လို့မရ • ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာ များမရှိ <ul style="list-style-type: none"> • လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံတွင် ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများ ရှိ • လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံထိပ်ဖျား အရည်ကြည်၊ ပြည်တွေ ထွက် • လိင်တံပြွန်မှ အရည်ကြည် မထွက်

- ဆယ်ကျော်သက် ယောက်ျားလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများကို ကိုးကားပြီး ဆွေးနွေးပါ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကို လိုအပ်သလို ကုသမှုပြုပေးပါ။
- လွန်ခဲ့သော ၂လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖက် အဖော်ကို ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ။
- လတ်တလောလိင်ဆက်ဆံခြင်းရှိနေသူဖြစ်ပါက အိတ်ချ်အိုင်ဗီစစ်ဆေးရန်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပြီး ဆေးစစ်ဆေးပါ။
- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်တားခြင်းများ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
<p>Paraphimosis (လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံ လိင်တံထိပ်မှ အောက်သို့ ဆွဲချပြီး နဂိုမူရင်း လိင်တံထိပ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်၍ မရခြင်း)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အနာသက်သာဆေးပေးပါ • လိုအပ်လျှင် အိပ်ဆေးပေးပါ • အနာသက်သာဆေးရှိလျှင်လိမ်းပါ • လိင်တံကို ပိုးသတ်ဆေးအပျော့စားနှင့် သုတ်ပါ • ရေခဲစိမ်ထားသည့် အဝတ်စဖြင့် လိင်တံကို ပတ်ထားပါ • ယောင်နေသည့် လိင်တံကို အယောင်လျော့သွားစေရန် လက်ဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ် ဖိထားပါ • မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ကြာသောအခါ အရေခွံကို နဂိုမူရင်းလိင်တံထိပ်အပေါ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်ကြည့်ပါ • ယခုကဲ့သို့လက်ဖြင့်အပေါ်သို့ ပြန်ဆွဲတင် မရလျှင်ဆေးရုံသို့ လွှဲပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ယခုကဲ့သို့ ပြန်လည် ဖြစ်လျှင် (သို့) phimosis ဖြစ်နေလျှင် ခွဲစိတ်ကုသရန် လွှဲပေးပါ။

<p>Phimosis (လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံ (foreskin) ကို လိင်တံထိပ်မှ အောက်သို့ ဆွဲချ၍မရခြင်း)</p>	<p>စတီးရွိုက်ဆေးပါ လိမ်းဆေးလိမ်းပေးပါ။ Betamethasone 0.05% (တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ် ၂-၄ပတ် လိမ်းရန်) နေ့စဉ်အရေခွံကို အပေါ်အောက် ဆွဲတင်ဆွဲချ ပြုလုပ်ပေးပြီး ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးရန်။ အရေပြားအခွံကို ခွဲစိတ်ရန် (ရှင်ပြုရန်)အကြံပြုပါ။</p>	<p>တစ်လအတွင်း ပြန်လည် ပြသရန်ချိန်းဆိုပါ။ မသက်သာပါက လွှဲပြောင်းပေးပါ ပြန်လည် ခွဲစိတ်ရန်</p>
<p>Balanitis (လိင်တံထိပ်ဖျား ယောင်ကိုင်းခြင်း) နှင့် Balanoposthitis (လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် အရေခွံ ယောင်ကိုင်းခြင်း)</p>	<p>နေ့စဉ် အရေခွံကို အပေါ်အောက် ဆွဲတင် ဆွဲချ ပြုလုပ်ပေးပြီးရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးရန်။ (ဆပ်ပြာအပြင်းစားမသုံးရန်) Cotrimoxazole ointment တစ်နေ့လျှင်(၃)ကြိမ် (၅)ရက် လိမ်းရန်။ (သို့) Clotrimazole cream တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ် (၇)ရက်လိမ်းရန်။ Balanitis နှင့် Balanoposthitis ဖြစ်က အရေပြားသည် နီ၍ ပြောင်လက်လက် ဖြစ်နေသည်။ Fungus/candida ဖြစ်ပါက အရေပြားပေါ်တွင် အဖြူစက်များ ဖြစ်နေပြီး အနီရောင် အဖုအပိန့် ယားစက်များ ဖြစ်တတ်သည်။</p>	<p>မသက်သာပါက တစ်ပါတ် အတွင်း ပြန်လာရန် အကြံပြုပါ။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဟု ယူဆပါက - Cotrimoxazole ဆေးပြား တိုက်ရန် - ကိုယ်အလေးချိန် ၅၀kg ထက်ပို- တစ်နေ့ ၂ပြား x ၅ ရက်။ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၉-၅၀ kg တစ်နေ့ ၁ ပြား x ၅ ရက် ဆေးတစ်ပြားတွင် - (trimethoprim 80mg/ sulfamethoxazole 400 mg) Fungus/candida ဟု ယူဆပါက Clotrimazole cream လိမ်းဆေးကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ရက် လိမ်းရန်။</p>

- ဆယ်ကျော်သက်ယောက်ျားလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ
- ၁။ ဆယ်ကျော်သက်ယောက်ျားလေးများ လိင်တံနှင့်ဆိုင်ရာ ဖြစ်တတ်သည့် အခြေအနေများ
 - က။ Phimosis ဖိုင်မိုစစ်(စ)လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံ(foreskin) ကို လိင်တံထိပ်မှအောက်သို့ဆွဲချ၍ မရခြင်းဖြစ်သည်။
 - ခ။ Paraphimosis ပရာဖိုင်မိုစစ်(စ) လိင်တံထိပ်ဖျားရှိအရေခွံကို လိင်တံထိပ်မှအောက်သို့ဆွဲချပြီး နဂိုမူရင်း လိင်တံထိပ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်၍မရခြင်း ဖြစ်သည်။
 - ဂ။ Balanitis ဘလင်နိုင်းတစ်(စ) လိင်တံထိပ်ဖျားယောင်ခြင်းဖြစ်သည်။
 - ဃ။ Balanoposthitis ဘလင်နိုပေါ့(စ)လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် အရေခွံယောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ အထက်ပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းများ

က။ Phimosis။ ဖိုင်မိုစစ်(စ)သည် လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံဖွံ့ဖြိုးမှုကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလို ထိပ်ဖျားအရေခွံတွင် ပိုးဝင်ခြင်း ယောင်ခြင်းတို့ကြောင့် အနားရွတ်ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ခ။ Paraphimosis ပရာဖိုင်မိုစစ်(စ) လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံသည် လိင်တံထိပ်ဖျားထက်သေးသဖြင့် အရေခွံအပေါ် သို့ဆွဲတင်ပြီးအောက်သို့ပြန်ဆွဲချရာ လိင်တံအောက်ခြေတွင်ကြပ်နေခြင်းဖြစ်ရာမှ ယောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဂ။ Balanitis ဘလင်နိုင်တစ်(စ) နှင့် Balanoposthitis ဘလင်နိုပေါ့(စ)တိုင်းတစ်(စ)တို့သည် လိင်တံ အရေခွံသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းကြောင့် ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုး သို့မဟုတ် fungus ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

(အထူးသတိပြုရမည်မှာ အထက်ပါ အခြေအနေအားလုံးတို့သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တော် ဖြေသိမ့်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါကိုကိုင်တွယ်ကစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်းများမဟုတ်သည်ကို သိထားရန်ဖြစ်သည်။)

၃။ အထက်ပါအခြေအနေများ ကုသမှုပေးခြင်း

က။ ဖိုင်မိုစစ်(စ) Phimosis ကို Steroids ဆေးပါ လိမ်းဆေး လိမ်းခြင်းဖြင့် အယောင်လျော့ စေနိုင်သည်။ သို့သော် မကြာမကြာ ပြန်လည် ဖြစ်နေပါက အရေပြားအခွံကို ခွဲစိတ် ဖြတ်လှီးလိုက်ရန် ဖြစ်သည်။

ခ။ ပရာဖိုင်မိုစစ်(စ) Paraphimosis နာကျင်ပြီး ယောင်နေသည်ကို လျော့ရန် ဆေးပေးရန်နှင့် ရေခဲရည် အုပ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ အယောင်လျော့သည်နှင့် အရေခွံကို ပြန်လည်ဆွဲတင်ရန်နှင့် အရေပြားအခွံကို ခွဲစိတ်ဖြတ်လှီးလိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ မရပါက အရေးပေါ်အချိန်မှီခွဲစိတ်မှုပြုရန်ဖြစ်သည်။ ခွဲစိတ်မှု မပြုပါက လိင်တံထိပ်ဖျားအနားရွတ်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

ဂ။ ဘလင်နိုင်တစ်(စ)Balanitis ဘလင်နိုပေါ့(စ)တိုင်းတစ်(စ)Balanoposthitis တို့အတွက် လိမ်းဆေး (သို့) သောက်ဆေးပေးရန်ဖြစ်သည်။

၄။ ကာယကံရှင်မှဘာဆောင်ရွက်နိုင်သလဲ။

လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံကို အသာလေးအောက်သို့ ဆွဲချပါ။ အားမသုံးပါနှင့်။ ဆပ်ပြာအပျော့စားဖြင့် ရေနွေးနွေးနှင့် နေ့စဉ်ဆေးပြီးအရေခွံကိုဆွဲချပါ။ လိင်တံထိပ်တွင် အဖြူရောင်ရိုးဖတ်များကပ်နေသည်ကို ဆေးပေးပါ။ အခြေအနေသက်သာလျှင်ရေနွေးဆပ်ပြာနှင့် တစ်ပါတ်လျှင်(၁-၂)ကြိမ်ဆေးပေးပါ။ ဆပ်ပြာ အပြင်းစားနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ လုံးဝ မသုံးရပါ။ သုံးပါက နူးညံ့သည့်အရေပြားကို ထိခိုက်စေပြီး နာကျင် ပါလိမ့်မည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ယောက်ျားကလေးများ သိလိုသည့်မေးခွန်းများ
Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ ကျွန်တော်ရဲ့ လိင်အင်္ဂါကို ဘယ်လို သန့်ရှင်းမှု ပြုရသလဲ။

လိင်တံနှင့် ဝှေးစေ့များကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေလိုဘဲ နေ့စဉ်သန့်ရှင်းမှုပြုဘို့ လိုပါသည်။ လိင်တံထိပ်ဖျား အရေပြားအခွံကို ခွဲစိတ်ထားသူ ဖြစ်ပါက နေ့စဉ်ရေချိုးသည့်အခါ ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးပေးရန်။ ခွဲစိတ် မထားပါက ပိုပြီးဂရုစိုက်ရန် လိုသည်။ လိင်တံပေါ်ရှိ အရေခွံကို အပေါ်မှအောက်သို့ ဆွဲချပြီး လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံကိုဆပ်ပြာနှင့် အသာဆေးပြီး အရေခွံကိုအပေါ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်ရန်။ မှန်မှန်မလုပ်ပါက လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံအောက်တွင် မိမိခန္ဓာမှထွက်သည့်အရည်များနှင့်ဆီးတို့ ပေါင်းစုပြီး ယားယံကာပိုးဝင်နိုင်သည်။ ဆပ်ပြာအပြင်းစားနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ လုံးဝမသုံးရပါ။ သုံးပါက နူးညံ့သည့်အရေပြားကိုထိခိုက်စေပြီး နာကျင်ပါလိမ့်မည်။

၂။ ကျွန်တော်ရဲ့ လိင်အင်္ဂါကို ဆေးကြောခြင်းဖြင့် ရောဂါအားလုံးကို ကာကွယ်နိုင်သလား။ ဆယ်ကျော်သက် သည် မိမိအင်္ဂါကိုရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးခြင်းဖြင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်သည် ဟု ယူဆနိုင်သည်။

ဖြေ။ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံအပြီး လိင်တံကို ရေ၊ ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်စွီအပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများကို မကာကွယ်ပါ။ သန့်ရှင်းနေသည့်တိုင် ရောဂါပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သဖြင့် လိင်ဆက်ဆံသည့် အချိန်တိုင်းကွန်ဒုံးကိုနည်းစနစ်မှန်စွာနှင့် အမြဲသုံးစွဲရန်လိုအပ်သည်။

၃။ ကျွန်တော်ရဲ့ လိင်ထိပ်အင်္ဂါအရေပြားကို အထက်အောက်ဆွဲချလို့မရလျှင် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ အခက်အခဲရနိုင်သလား။

ဖြေ။ လိင်ထိပ်အင်္ဂါအရေပြားကို အထက်အောက်ဆွဲချလို့မရလျှင် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါမသက်သာနှင့် နာကျင်မှုရှိနိုင်သည်။

၄။ ကျွန်တော် လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ ဘာကြောင့်လိင်အင်္ဂါမှာပိုးဝင်သလဲ။

လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများရရှိမှာ စိုးရိမ်၍ သိလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ လိင်အင်္ဂါတွင် ဖြစ်သော ရောဂါအချို့သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ အထက်ပါအခြေအနေများမှ လိင်တံထိပ်အရေခွံတွင် အမာရွတ်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် အရေခွံကို အမာ ရွတ်နှင့် ခွာရန်လိုသည်။

၃(ခ) ကပ္ပာယ်အိတ်နာကျင်ခြင်း/ထိခိုက်မိခြင်း (ကပ္ပာယ်အိတ်ရုတ်တရက်နာကျင်ခြင်း)

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော့ ကပ္ပာယ်အိတ်နာကျင်နေ။ ကျွန်တော့ကပ္ပာယ်အိတ်ထိခိုက်မိ။

မိဘ - ကျွန်တော့်သား ကပ္ပာယ်အိတ်နာကျင်နေ။ ကျွန်တော့်သားကပ္ပာယ်အိတ်ထိခိုက်မိ။

မေးပါ	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>ကပ္ပာယ်အိတ် နာကျင်ခြင်း</p> <p>ထိခိုက်မိပြီးမှ နာကျင်သလား။ ဘယ်လို ထိခိုက်မိလဲ။ (တိကျတဲ့ အဖြေ ရအောင် မေးပါ) နာကျင်မှု တစ်ဖက်တည်း (သို့) နှစ်ဖက် စလုံး။ ကပ္ပာယ်အိတ် ယောင်နေ သလား။ ထိခိုက်မိအပြီး ကပ္ပာယ်အိတ် အရောင်ပြောင်း သွားသလား။ လောလောဆယ် လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသလား။</p>	<p>ကပ္ပာယ်အိတ်ယောင်မယောင်စစ်ဆေးမှု ပြုပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကပ္ပာယ်အိတ် (နီ/အပြာရောင်) ဖြစ်နေသလား • ကပ္ပာယ်အိတ် ယောင်နေသလား • ဝှေးစေ့ ယောင်နေသလား • နာကျင် နေသလား (လက်ဖြင့် ဖိလျှင် နာကျင်ခြင်း) <p>ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဆောင်ရွက်ရန်</p> <p>ကပ္ပာယ်အိတ်နှင့်အတူ ဝှေးစေ့ယောင် မယောင် စစ်ဆေးမှုပြုပါ။</p> <p>ဝှေးစေ့ ယောင်ခြင်းသည် ကပ္ပာယ်အိတ် ယောင်ခြင်းထက် ထင်ရှား သိသာသည်။</p> <p>ထိခိုက်မိသည့် ဝှေးစေ့သည် ပုံမှန် အခြား တစ်ဖက်ထက် မြင့်နေမှု ရှိမရှိ။</p>	<p>ကပ္ပာယ်အိတ် နာကျင်မကျင်နှင့် ယောင် မယောင်။</p> <p>ထိခိုက်မိခဲ့သည့် ရာဇဝင်မရှိ။ နာကျင်မှု တစ်ဖက်တည်း။ ဝှေးစေ့ လိမ်ခြင်း (torsion) ဖြစ်ပါက</p> <ul style="list-style-type: none"> • အလွန် နာကျင်သည်။ • ဝှေးစေ့သည် ပုံမှန် အခြားတစ်ဖက်ထက် အပေါ် မြင့်တက် နေသည်။ • ကပ္ပာယ်အိတ် ယောင်နေပြီး (နီ/ အပြာရောင်) ဖြစ်နေ
<p>လိင်မှုဆိုင်ရာလက္ခဏာများ</p> <p>အခြားလိင်အင်္ဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘာပြဿနာရှိနေသလဲ</p> <ul style="list-style-type: none"> • လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ အနာရှိသလား 	<p>လိင်ပြွန်တံမှ အရည်ကြည်ထွက်ရှိမှု ရှိ (မရှိ) စစ်ဆေးပါ။ မရှိသော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်မှ ရှိသည်ဟု ပြောပါက</p>	<p>ကပ္ပာယ်အိတ် နာကျင်ပြီး ယောင်နေ။ ထိခိုက်မိပြီးမှ ဖြစ်ပြီးနာကျင်။ လိင်တံ ယောင်ခြင်းမရှိ။</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ဆီးသွားလျှင် နာကျင် သလား။ • ဝှေးစေ့ယောင် (သို့) နာနေသလား <p>အခြား လိင်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p> <p>HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>သူ့အား လိင်တံကို အပေါ်ဆွဲတင်ပြီး အသာညှစ် ခိုင်းပါ။ အခြား လိင်နှင့် ပတ်သက် လက္ခဏာများ ကြည့်ပါ (လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ အနာရှိ မရှိ - ပေါင်ခြံမှာ အကြိတ်ပေါက် မပေါက်)</p> <p>ခန္ဓာကိုယ် ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination)</p> <p>နာတာရှည် ရောဂါ ရှိ /မရှိ စစ်ဆေးပါ။</p>	<p>ကပ္ပာယ်အိတ်အတွင်း အရည်မရှိ။ (အရောင်ပြောင်း)</p> <p>ကပ္ပာယ်အိတ် နာကျင်ပြီး ယောင်နေ။ ထိခိုက်မိခဲ့သည့် ရာဇဝင် မရှိ။ လိင်တံ ယောင်ခြင်းမရှိ။ ဝှေးစေ့သည် ပုံမှန် အနေအထားရှိ (တစ်ဖက်မြင့်နေမှု မရှိ)။ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိထား (သို့) လိင်ပြွန်တံမှ အရည်ကြည် ထွက်ရှိမှု ရှိနေ။</p>
		<p>ကပ္ပာယ်အိတ် နာကျင်ပြီး ယောင်နေ။ ထိခိုက်မိခဲ့သည့် ရာဇဝင် မရှိ။ လိင်တံယောင်ခြင်းမရှိ။ ဝှေးစေ့သည် ပုံမှန်အနေအထားရှိ။ လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိထား(သို့) လိင်ပြွန်တံမှ အရည်ကြည်ထွက်ရှိမှု မရှိ။</p>

အမျိုးအစားခွဲပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
<p>ဓားစေ့ မြွန်တံ လိမ်သွားခြင်း (Torsion of testis)</p> <p>* ရှင်းလင်းချက် ဇယားတွင် ကြည့်ပါ။</p>	<p>ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် အခြေအနေ အဖြစ် ချက်ချင်း ပို့ဆောင်ပါ။</p> <p>အနာသက်သာရန် ဆေးတိုက် ထားပါ။</p> <p>ခွဲစိတ်မှုကို (၄-၆)နာရီအတွင်း ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။</p>	
<p>ကပ္ပာယ်အိတ်တွင် ပြင်းထန်သည့် ထိခိုက်မှု ဖြစ်ခဲ့။</p>	<p>ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် အခြေအနေ အဖြစ် ချက်ချင်း ပို့ဆောင်ပါ။</p> <p>အနာသက်သာရန် ဆေးတိုက် ထားပါ။</p>	
<p>ကပ္ပာယ်အိတ်တွင် အနည်းငယ် ထိခိုက်မှု ဖြစ်ခဲ့။</p>	<p>အနာသက်သာရန် ဆေးတိုက် ထားပါ။</p>	<p>ထပ်မံ နာကျင်လာပါက ပြန်လာရန် ပြောပြပါ။</p>
<p>အခြားလိင်အင်္ဂါတွင် ဖြစ်တတ်သည့် Orchitis/ epididymitis/ urethritis များ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။</p>	<p>ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနို) Gonorrhoea အတွက် ကုသ မှုပြုပါ။</p> <p>ကလိုင်မိုင်းဒီးယား Chlamydia အတွက် ကုသမှု ပြုပါ။</p> <p>(ကုသမှုပြုရန် ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျင်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း ဇယားကို ကိုးကားပါ။)</p>	<p>တစ်ပါတ်အကြာ ပြန်ပြရန် ပြောပါ။</p> <p>မသက်သာလျှင် သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပါ။</p>
<p>Orchitis/ epididymitis/ urethritis တို့သည် လိင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါများ မဟုတ်ကြပါ။</p>	<p>အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး (သို့) အယောင်လျော့သည့် ဆေးဝါးများ ပေးပါ။</p>	<p>ပိုမိုနာကျင် (သို့) ယောင်လာပါက ပြန်လာရန် ပြောပြပါ။</p>

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သတိပြုရန်

- လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါများကိုပုံစံဇယားအရသာ ကုသမှုပြုရန်
- လွန်ခဲ့သော(၂)လအတွင်းမှ လိင်ဆက်ဆံဖော်အားလုံးကို ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသော်လည်း ဆေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန်တိုက်တွန်းပါ
- လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူအား(ဆေးစစ်ချက်အဖြေမှ ရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ) အိတ်ချ် အိုင်စီ အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပြီး သွေးစစ်ဆေးပါ
- အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်းအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ

ကပ္ပာယ်အိတ်နာကျင်ခြင်း/ ကပ္ပာယ်အိတ်ထိခိုက်မိခြင်း စပ်လျဉ်း၍ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် မိဘများ

၁။ ဤအခြေအနေများကို ရှင်းလင်းပြပါ။

- ဝှေးစေ့ ပြွန်တံလိမ်သွားခြင်း (Torsion of testis) ဝှေးစေ့တွင်းရှိ သုက်ပိုး (sperm) ကို လိင်တံအတွင်းသို့ပေးပို့သည့် ပြွန်တံနှင့် ပြွန်တံအတွင်းရှိ သွေးကြောများ လိမ်သွားသည့် အခြေအနေကိုဆိုလိုသည်။
- ကပ္ပာယ်အိတ်ထိခိုက်မိခြင်း
ထိခိုက်မှုပြင်းထန်ပါက ကပ္ပာယ်အိတ်အတွင်း ပွန်းရမှုသာမက ဝှေးစေ့ကိုလည်း ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- Epididymitis/ Orchitis
Epididymitis ကပ္ပာယ်အိတ်၏ နောက်တွင်ကပ်လျက်ရှိသော ပြွန်တံပိုးဝင်၍ယောင်ယမ်းခြင်း အခြေအနေကိုခေါ်သည်။
Orchitis သည် ဝှေးစေ့တွင်းပိုးဝင်၍ ယောင်ယမ်းခြင်းအခြေအနေကို ခေါ်သည်။

၂။ ဘာကြောင့် ဤအခြေအနေများ ဖြစ်ရပါသလဲ။

- ဝှေးစေ့ ပြွန်တံလိမ်သွားခြင်း (Torsion of testis) - သည် ကပ္ပာယ်အိတ်အတွင်းရှိ (tissue) အစိတ်အပိုင်းအချို့ ဖြစ်ထွန်းမှု မပြည့်စုံ၍ သော်လည်းကောင်း ချို့ယွင်းမှုရှိ၍ သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- ကပ္ပာယ်အိတ် ထိခိုက် ထိခိုက်မှု - အမှတ်တမဲ့ (အားကစားပြုလုပ်စဉ်) သော်လည်းကောင်း တမင်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် (ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားစဉ်) ရရှိနိုင်သည်။
- ပိုးဝင်ခြင်း (infections) - Epididymitis/ Orchitis တို့ သည်လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အခြားအကြောင်းများကြောင့်လည်း ရနိုင်သည်။ ဥပမာ - ပါးချိတ်ယောင်ခြင်းကြောင့် လည်းရနိုင်သည်။ အလားတူပင်ဂန်ကြောင့်လည်းရနိုင်သည်။

၃။ အထက်ပါ အခြေအနေတို့၏ နောက်ဆက်တွဲ ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

- ဝှေးစေ့ ပြွန်တံလိမ်သွားခြင်း (Torsion of testis) - လုံးဝလိမ်သွားခြင်း (သို့) ခေတ္တခနသော ဖြစ်ပြီး ဝှေးစေ့ ပြွန်တံသည် မိမိ သဘာဝ အရပြန်လည်၍လည်း ကောင်းမွန်သွားနိုင်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ လုံးဝလိမ်သွားခြင်း (ဥပမာ ဝှေးစေ့တွင်းရှိ သွေးလည်ပတ်မှုပါ ထိခိုက်ပါက) အရေးပေါ် အခြေအနေဖြစ်ပြီး (၄ -၁၂ နာရီ) အတွင်း ခွဲစိတ်မှုပြုရန် လိုအပ်သည်။ ခွဲစိတ်မှု

မပြုနိုင်ပါက ဝှေးစေ့ (ရာသက်ပန်) လုံးဝပျက်စီး ဆုံးရှုံးသွား နိုင်ပါသည်။

- ကပ္ပာယ်အိတ်ထိခိုက်မိခြင်း - ထိခိုက်မှု ပြင်းထန်ပါက အလွန်နာကျင်နိုင်ပြီး အရေးပေါ် ခွဲစိတ်မှု လိုအပ်ပါသည်။ မပြုနိုင်ပါက ဝှေးစေ့ကိုလည်း (ရာသက်ပန်) လုံးဝပျက်စီး ဆုံးရှုံးသွား နိုင်ပါသည်။
- ပိုးဝင်ခြင်း (infections) – Epididymitis/Orchitis တို့ကြောင့် အလွန်နာကျင်နိုင်ပြီး မှန်ကန်သည့် ကုသမှု မပြုပါက ဝှေးစေ့မှ ကျားမျိုးစေ့ထုတ်လုပ်ခြင်း ပြုနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။
အထက်ပါအခြေအနေအားလုံးတို့တွင် ဝှေးစေ့တစ်လုံးတည်းသာထိခိုက်ပါက ပုံမှန်လိင်ဆက်ဆံ မှုများပြုနိုင်ပြီး ယောက်ျားမျိုးစေ့ထုတ်လုပ်ခြင်းလည်း ပြုနိုင်ပါသည်။

၄။ မည်သည့်ကုသမှုများ ဆောင်ရွက် ပေးရန်လိုပါသလဲ။

- ဝှေးစေ့ ပြွန်တံလိမ်သွားခြင်း (Torsion of testis) - ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ်အခြေအနေ အဖြစ် ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပါ။ တခါတရံခွဲစိတ်မှုမလိုဘဲ ဝှေးစေ့ပြွန်တံလိမ်သွားခြင်းကို ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေခြင်းမျိုးလည်း ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ခွဲစိတ်မှုမလိုဘဲကောင်းမွန်လာသည့်တိုင် လိမ်သွားသည့် ပြွန်တံကို နောင်ထပ်မံ မဖြစ်ရန် ခိုင်မာအောင်ချည်ရန် လိုပါသည်။ အလား တူပင် အခြားတစ်ဖက်ရှိ ပြွန်တံသည်လည်းလိမ်ရန် အန္တရာယ်ရနိုင်သဖြင့် ကြိုတင်ချည်ထားရန်လိုပါ သည်။ တချိန်တည်းမှာပင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများပေးထားရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။
- ကပ္ပာယ်အိတ် ထိခိုက်မိခြင်း - သာမန်ထိခိုက်မှုများကို ဆေးထည်၍ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး ပေးထားရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထိခိုက်မှု ပြင်းထန်ပါက ခွဲစိတ်မှု လိုအပ်ပါသည်။
- ပိုးဝင်ခြင်း (infections) – အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများနှင့် အတူလိုအပ်ပါက ပဋိဇီဝဆေးများ ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

၅။ လူနာများလိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန်

- လူနာအားလုံး - ဆေးဝန်ထမ်းများလမ်းညွှန်သည့်အတိုင်းလိုက်နာရန် ဖြစ်သည်။ သက်သာသည်ထင်၍ ဆေးသောက်ရပ်လိုက်ပါက မလိုအပ်သည့် ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မှာကြားသည့်ရက်တွင် ပြန်လည် ပြသပါ။ ထို့အပြင် လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကပ္ပာယ်အိပ်ယောင်ခြင်း ဖြစ်ပါက အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာပါ။
- (က) ညွှန်ကြားသည့်ဆေးပတ်လည်ပြီး ယောင်ခြင်းလုံးဝပျောက်ကင်းသည်အထိ လိင်ဆက်ဆံခြင်း လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
 - (ခ) သင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ လွန်ခဲ့သည့် (၂)လ အတွင်း သင်နှင့်လိင်ဆက်ဆံခဲ့သူများ သည်လည်း ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက မိမိကို ပြန်လည် ကူးစက်နိုင်ပါ သည်။
 - (ဂ) လိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာသုံးစွဲခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမှရရှိသည့် ရောဂါများ မှ ကာကွယ်ပါ။

(ဃ) HIV နှင့်အခြားလိင်ဆက်ဆံမှုမှ တဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါများရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ယောက်ျားကလေးများသိလိုသည့်မေးခွန်းများ

Frequently asked Questions (FAQ)

ဘာကြောင့် ဤမေးခွန်း မေးကြသလဲ

ဆယ်ကျော်သက် အားလုံးတို့သည် ယခုဖြစ်သည့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့် ရောဂါကြောင့် မိမိတို့ နောင်အနာဂတ် ကျန်းမာရေးကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မည်ကို သိရှိ လိုကြသည်။

၁။ ဤရောဂါကြောင့် နောင်အနာဂတ်မှာ ကလေးရရှိမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသလား။

မေးခွန်းများ ဖြေဆိုရာတွင် အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းပါ။ အထက်ပါ အခြေအနေများအနက်

- Orchitis နှင့် (Torsion) မှလွဲ၍ အခြားအခြေအနေများကို အချိန်မီ မှန်ကန်သည့် ကုသမှု ပြုနိုင်ခဲ့ပါက ရေရှည် ပြဿနာ မရနိုင်ပါ။ အချိန်မီ ကုသမှုမရှိခဲ့ (သို့) မှန်ကန်သည့်ကုသမှု မပြုနိုင်ခဲ့ပါက နောင်အနာဂတ်တွင် ကလေး မရရှိနိုင်ပါ။ သို့သော် အတိအကျ ပြောရန် ခက်ခဲသည်။
- ဝှေးစေ့ ပြွန်တံလိမ်သွားခြင်း (Torsion) ဖြစ်စဉ်အား (၄-)နာရီအတွင်း မှန်ကန်သည့် ကုသမှုပြု နိုင်ပါက ရေရှည်အတွက် ပြဿနာ မရနိုင်ပါ။ သို့သော် ၂၄နာရီထက် နောက်ကျ၍ ကုသမှုပြုရပါက ထိခိုက်သည့် ဝှေးစေ့သည် ပျက်စီးသွားပါသည်။ သို့သော် ကျန်တစ်ဖက် ဝှေးစေ့မပျက်စီးသဖြင့် ပုံမှန် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုနိုင်ပြီး ကလေးရနိုင်ပါသည်။
- Orchitis ဖြစ်ပါက နောင်တွင် ကလေးရရှိရန် အခက်အခဲ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်သည်ကို သေချာစွာ မသိကြသေးပါ။

၂။ ကျွန်တော် ပုံမှန်လိင်ဆက်ဆံမှု ဘယ်တော့ ပြန်စနိုင်ပါသလဲ။

မေးခွန်းများဖြေဆိုရာတွင် အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းပါ။

ဆေးကုသမှုပြီး၍ ရောဂါလုံးဝ ပျောက်ကင်းပြီးချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုစတင်နိုင်ပါသည်။သင့်တွင်

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သည့် ရောဂါရှိပါသင့်လိင်ဆက်ဆံဖက်သည်လည်းဦးစွာဆေးကုသမှုခံယူရန် အရေးကြီးသည်။ကုသမှုမခံယူပါက သင့်အားရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။

၃။ ကျွန်တော့် ရောဂါကုသလျှင်ပျောက်ပါမည်လား။

ဝှေးစေ့ ပြွန်တံလိမ်သွားခြင်း (Torsion) နှင့်ထိခိုက်မှုတို့သည် လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ပိုးဝင်ခြင်း (infections)သည် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ပါက ပဋိဇီဝဆေး များဖြင့် လုံးဝ ပျောက်ကင်း နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အခြားဗိုင်းရပ်ပိုးများကြောင့် (ဥပမာ - Orchitis)ဖြစ်ပါက ပဋိဇီဝဆေးများဖြင့် ကုသ၍မရပါ၍ ဝှေးစေ့တွင်ဖြစ်ပေါ်သည့် ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို ကာကွယ်၍ မရပါ။ သို့သော် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။

၃(ဂ) လိင်အင်္ဂါမှအရည်ထွက်ခြင်း (သို့) ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် - ကျွန်တော်အင်္ဂါမှ အရည်ထွက်ခြင်း (သို့) ဆီးသွားစဉ် နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း ဖြစ်နေသည်။

မိဘ - ကျွန်တော် သားတွင် ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျင်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းဖြစ်နေ

အပိုင်း (၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်၊ ဆီးအောင့်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • လိင်တံထိပ်မှ အရည်များ ဆင်းမှုရှိ မရှိ • လိင်တံထိပ် အရေပြားမှ အရည်များဆင်းမှုရှိ မရှိ • ဆီးသွားစဉ် နာကျင်ခြင်း ရှိမရှိ <p>အခြား လိင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါ လက္ခဏာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ အနာရှိ မရှိ • ပေါင်ခြံမှာ အကြိတ်ပေါက် မပေါက် • ဝှေးစေ့ယောင် (သို့) နာကျင်နေမှု ရှိ မရှိ <p>လိင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p> <p>HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်၊ဆီးအောင့်ခြင်း ကြည့်ရှု</p> <ul style="list-style-type: none"> -ဆီးပြွန်ထိပ်ဝမှ အရည်များ ဆင်းမှု ရှိ မရှိ -လိင်တံထိပ် အရေပြားမှ အရည်များ ဆင်းမှု ရှိမရှိ -ဆီးပြွန်ထိပ်ဝ၊ လိင်တံထိပ် တို့မှ အရည်များ ဆင်းမှုမရှိ လျှင်လိင်တံကို လက်ဖြင့် အသာ ညှစ်ကြည့်ရန်။ <p>သတိပြုရန်၊</p> <p>အဖြူရောင် အဖတ်ကလေးများ လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံအောက်တွင် တွေ့တတ်သည်။ (smegma) ဟုခေါ်ပြီး ပုံမှန် ဖြစ်သည်။</p> <p>အခြား လိင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါ လက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> -လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာအနာရှိ မရှိ -ပေါင်ခြံမှာအကြိတ်ပေါက် မပေါက် -ဆီးသွားလျှင်နာကျင်မှု ရှိ မရှိ -ဝှေးစေ့ယောင် (သို့) နာကျင် နေမှု ရှိ မရှိ <p>ခန္ဓာကိုယ် ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။</p> <p>(Physical examination)</p>	<p>ဆီးပြွန်ထိပ်ဝမှ အရည်များဆင်းမှု ဆေးရာဇဝင် မေးမြန်းခြင်းနှင့် စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း</p> <p>(သို့)</p> <p>ဆီးသွားစဉ် နာကျင်ခြင်း (ဆေးရာဇဝင်အရ ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်၊ ဆီးအောင့်ခြင်းသည် နိုင်လုံသော အထောက်အထားများ ဖြစ်သည်)</p> <p>ဆီးပြွန်ထိပ်ဝမှ အရည်များဆင်းမှုကို မေးမြန်း၊ စမ်းသပ် စစ်ဆေးရာတွင် မတွေ့ရှိမှုနှင့် ဆီးပြွန်ထိပ်ဝမှ အရည်များဆင်းမှု မရှိခြင်း အပြင် ဆီးသွားစဉ် နာကျင်ခြင်း မရှိ</p>

အပိုင်း(၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
<p>လိင်မူဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်နိုင် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနီ) နှင့် ကလိုင်းမိုင်းဒီးယားရောဂါ (Chla- mydia)</p>	<p>ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနီ) အတွက် ကုသ မှုပြုပါ။ ကလိုင်းမိုင်းဒီးယား ရောဂါ အတွက် ကုသမှု ပြုပါ။</p>	<p>တစ်ပါတ်အကြာ ပြန်လာပြရန်။</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးမသောက် • ရောဂါ ထပ်မံပြန်လည် ကူးစက်ခြင်း (သို့) လိင်ဆက်ဆံဖော် မှ ပြန်လည် ကူးစက်ခြင်း <p>အထက်ပါအကြောင်း တို့ကြောင့် သက်သာမှု မရှိပါက ပြန်လည်၍ ကုသမှုပြုပါ။</p> <p>လူနာနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖော် နှစ်ဦးလုံး ဆေးပတ်လည်အောင်ဆေးသောက် သော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ ပြန်လည်ပေါ်ပါက နှစ်ဦးလုံးကို Trichomoniasis ဟု ယူဆပြီး</p> <p>-Metronidazole 2gm တစ် ကြိမ်တည်း တိုက်ပါ (သို့) ၄၀၀-၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက်တိုက်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေပါက တစ်ပတ်အတွင်း ပြန်လာရန် ချိန်းပါ။ မသက်သာပါက လွှဲပေးပါ။</p>

- လိင်မူဆိုင်ရာရောဂါ အားလုံးကို ပူးတွဲ ပုံစံဇယားအရ ကုသမှု ပြုရန်
- လွန်ခဲ့သော ၂လ အတွင်းမှ လိင်ဆက်ဆံဖော် အားလုံးကို ရောဂါ လက္ခဏာများ မပြသော်လည်း ဆေးစစ်ဆေးမှု ခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ
- လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသူအား (ဆေးစစ်ချက်အဖြေမှ ရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပြီး သွေးစစ်ဆေးပါ
- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ထားဆီးခြင်း အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘတို့ကို လိင်မူဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် လက္ခဏာများအကြောင်း ပညာပေးပါ။

ယောက်ျားများတွင်ဖြစ်သော ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျင်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းတို့အတွက် ကုသမှုများ
(Treatment for Gonorrhoea and Chlamydia)

	ဦးစားပေး ကုသမှု First choice	ပူးတွဲ ထိရောက်မှု Effective substitute
	အကွက် တစ်ကွက်ရှိ ကုသမှု နှစ်ခုမှတစ်ခုကို ရွေးချယ်ရန် (ဆေးနှစ်မျိုး ပေးရန်)	
ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂန်) Gonorrhoea	Cefixime 400 mgm ကို တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ရန်။ (သို့) Ceftriaxone 125 mgm တင်ပါးတွင် ထိုးရန်	Ciprofloxacin * 500 mgm ကို တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ရန်။ (သို့) Spectinomycin 2g တင်ပါးတွင် ထိုးရန်
ကလိုင်းမိုင်းဒီးယား ရောဂါ (Chlamydia)	Azithromycin 1 g ကို တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ရန်။ (သို့) Doxycycline 100 mgm တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် x ၇ ရက်	Ofloxacin ** 300 mgm တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် x ၇ ရက် (သို့) Tetracycline 500 mgm တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက် (သို့) Erythromycin 500 mgm တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်

Ciprofloxacin* သုံးသည့်အခါ ဒေသရှိ N. gonorrhoea ကိုသုံးသပ်ရန်

Ofloxacin ** သည် gonorrhoea အတွက်လည်း သုံးနိုင်သည်။

လိင်တံမှအရည်ထွက်ခြင်း (သို့) ဆီးသွားစဉ် နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း

၁။ ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်း (သို့) လိင်တံမှ အရည်ထွက်ခြင်း။

ဆီးပြွန်တွင် ပိုးဝင်သည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒိုမံသုံးခြင်း (သို့) ကွန်ဒိုမံမဲ့စွဲမှု မမှန်ကန်ခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

၂။ အထက်ပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများ။

ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနို) Gonorrhoea၊ ကလိုနိုဗိုင်ဒီးယားရောဂါ (Chlamydia) နှင့် အဖြူဆင်းရောဂါ (Trichomoniasis) များကို ဖြစ်စေတတ်သော ရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်သည်။

၃။ အထက်ပါ အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ

က။ လတ်တလော ဖြစ်ပေါ်မှုများ

အချို့မှာ ချက်ချင်း လက္ခဏာများ မပြပါ။ အချို့မှာမူ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဆီးမကြာမကြာသွားပြီး လိင်တံထိပ်ပေါက် ယားယံပြီး ပူစပ်ပူလောင် ဖြစ်တတ်သည်။

ခ။ ရေရှည်ဖြစ်ပေါ်မှုများ

ထိရောက်သည့်ကုသမှုမခံယူပါက ရောဂါပိုးတို့သည် ဆီးပြွန်မှတစ်ဆင့် သုက်ရည်ပြုအိတ်သို့ရောက် ရှိသွားပြီး နာကျင်ယောင်ရမ်းစေနိုင်သည်။ ၎င်းပြင်ရောဂါပိုးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အခြားနေရာ များသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပြီးအရိုးအဆစ်ယောင်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

၄။ မည်သည့် ကုသမှုမျိုးခံယူရမည်နည်း။

အရေးကြီးသည်မှာရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးကို သိရပြီး ထိရောက်သည့် ကုသမှုပေးရန် ဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံ၍ ဖြစ်သည့် ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျင်ခြင်းတို့ အတွက်ဆောင်ရွက်ရန်-
က။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းဆေးပတ်လည်သည့်တိုင် ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ် သည်။ ရောဂါသက်သာသည်နှင့် ဆေးထိုးဆေးသောက်သည်ကိုရပ်ပစ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါမပျောက် ဘဲပြန်ဖြစ်နိုင်စေသည်။ ကုသမှုခံယူပြီးရောဂါပျောက်ကင်းမှုမရှိပါက တစ်ပါတ်အတွင်းပြန်လည် ပြသရန်လိုသည်။

ခ။ ဆေးကုသမှု ခံယူစေစဉ်အတွင်း (ဆေးထိုးဆေးသောက် မပြီးဆုံးမီ) လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုရန် အထူး အရေးကြီးသည်။

ဂ။ မိမိနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ လွန်ခဲ့သည့် (၂)လအတွင်း မိမိနှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့သူများ အားလုံး ဆေးကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးကုသမှု ခံယူစေခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ ကျန်းမာရေး အတွက်သာမက မိမိအားလည်း ရောဂါပြန်လည် မကူးစက်ရန် အတွက်ဖြစ်သည်။

ဃ။ လိင်ဆက်ဆံသည့် အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးကို နည်းစနစ်မှန်မှန်ဖြင့် သုံးစွဲခြင်းသည် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ လျော့နည်းစေသည်။

င။ အိတ်ချ်ဒိုင်စီ ရောဂါအတွက်လည်း သွေးစစ်ဆေးရန် စဉ်းစားမှုပြုရန်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ယောက်ျားကလေးများသိလိုသည့်မေးခွန်းများ

Frequently asked Questions (FAQ)

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ယခုဖြစ်သည့် ဆီးပူ၊ ဆီးအောင်၊ ဆီးကျင်ခြင်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်ကို မည်ကဲ့သို့ ထိရောက်စေမည်ကို သိရှိလိုကြသည်။

၁။ ကျွန်တော် ဒီရောဂါကြောင့် နောင်ဖခင်ဖြစ်နိုင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သလား။

ရောဂါကို စောစောစီးစီး သိရှိပြီး ထိရောက်သည့် ကုသမှုခံယူလျှင် ရေရှိညှိထိခိုက်မှု မဖြစ်နိုင်ပါ။ ရောဂါသိရှိမှု နောက်ကျပြီး မှန်ကန်ထိရောက်မှုရှိသည့် ကုသမှု မခံယူပါက ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။

၂။ ဒီရောဂါကို ပျောက်အောင် ကုလိုရသလား။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင်၊ ဆီးကျင်ခြင်းတို့သည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ ထို ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့သည် ကုသ၍ ရသည်။ ကုသမှုခံယူပြီး ရောဂါမသက်သာ (သို့) ရောဂါပြန်ဖြစ်လျှင် ပြန်လည် ဆန်းစစ်ရန် ပြန်လာပြရန် လိုအပ်သည်။

၃(ဃ) ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်နေ

မိဘ - သား လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်နေ

အပိုင်း(၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ (၂)	လက္ခဏာများ (၃)
<p>လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • အရည်ကြည်ဖု ပေါက်သလား • အနာ ပေါက်သလား • အရည်ကြည်ဖု အနာတွေ ပြန်ပြန်ပေါက် သလား <p>အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါ လက္ခဏာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ပေါင်ခြံမှာ အကြိတ်ပေါက် မပေါက် (ယောက်ျား မိန်းမ) • ဝှေးစေ့ယောင် (သို့) နာကျင်မှုရှိ မရှိ • မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်ဆင်းခြင်းရှိ မရှိ • လိင်တံထိပ် နာကျင်မှုရှိ မရှိ • ဆီးသွားလျှင် နာကျင်မှုရှိ မရှိ (ယောက်ျား မိန်းမ) <p>လိင်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှု ပြုပါ။</p> <p>HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်ခြင်း</p> <p>ကြည့်ရှုပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> • လိင်အင်္ဂါတွင် အရည်ကြည်ဖုပေါက် • လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက် <p>အခြားလိင်မှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါ လက္ခဏာများ</p> <p>ကြည့်ရှုပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ပေါင်ခြံမှာ အကြိတ်ပေါက် • မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်ဆင်း • လိင်တံထိပ်မှ အရည်ဆင်း • ဝှေးစေ့ယောင် (သို့) နာကျင် <p>ခန္ဓာကိုယ် ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination)</p>	<p>အရည်ကြည်ဖုသာ တွေ့ရှိ</p> <hr/> <p>လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက် နေသည်တွေ့</p> <hr/> <p>လိင်အင်္ဂါတွင် အရည်ကြည်ဖု မပေါက်</p> <hr/> <p>လိင်အင်္ဂါတွင် အနာမရှိ</p>

- လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါ အားလုံးကို ပူးတွဲပုံစံဇယားအရ ကုသမှု ပြုရန်
- လွန်ခဲ့သော ၂လ အတွင်းမှ လိင်ဆက်ဆံဖော်အားလုံးကို ရောဂါ လက္ခဏာများ မပြသော်လည်း ဆေးစစ်ဆေးမှု ခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ
- လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိသူအား (ဆေးစစ်ချက်အဖြေမှ ရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ) အိတ်ချ်အိုင်စီ အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပြီး သွေးစစ်ဆေးပါ
- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်း အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘတို့ကို လိင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့်လက္ခဏာများ အကြောင်း ပညာပေးပါ။

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
<p>လိင်မှတဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါ</p> <p>Herpes simplex virus type 2 (HSV 2) ဖြစ်နိုင်</p> <p>Syphilis</p> <p>ဆစ်ဖလစ်) ဖြစ်နိုင်</p>	<p>HSV type 2 အတွက် ကုသမှုပြုပါ</p> <p>Syphilis ကုသမှု</p> <p>Rapid plasma regain (RPR)</p> <p>စစ်ရာတွင် (+ve) ဖြစ်ပြီးဆေးကုသမှု မရသေးပါက Syphilis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။</p> <p>(RPR) စစ်ရန် မရှိပါကလည်း ဆေးကုသမှု မရသေး ပါက Syphilis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။</p>	<p>တစ်ပတ်အကြာ ပြန်ခေါ်ပါ</p> <p>သက်သာမှု မရှိပါက လွှဲပေးပါ။</p>
<p>လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါ</p> <p>Syphilis နှင့် Chancroid ဖြစ်နိုင်</p> <p>(HSV 2) ဖြစ်နိုင်</p>	<p>Syphilis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။</p> <p>Chancroid အတွက်ကုသမှုပြုပါ။</p> <p>အထက်ပါ ကုသမှုများအပြင် ဒေသတွင် (HSV 2) အဖြစ်များပါက HSV type 2 အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ ၎င်းအပြင် Granuloma inguinale နှင့် Lymphogranuloma venereum ရောဂါများ အတွက်လည်း ကုသမှုပြုပါ။</p>	<p>တစ်ပတ်အကြာ ပြန်ခေါ်ပါ။</p> <p>အနာကျက်နေလျှင် ကုသမှု မလိုတော့ပါ။ ကုသမှု တိုးတက်ပြီး သက်သာလျှင် ဆက်လက် ကုသပါ။</p> <p>သက်သာမှု မရှိပါက လွှဲပေးပါ။</p>
<p>ပုံမှန်နှင့် ရောဂါမရှိ</p>	<p>လူနာကို ရှင်းပြပါ။</p>	
<p>လိင်မှတဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများအနက် လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်ခြင်းသည် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုး ပို၍ ကူးစက်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါ အဖြစ်များသော ဒေသများတွင် Syphilis နှင့် Chancroid၊ HSV 2 တို့ ပိုဖြစ်ပွားသဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် ၎င်းရောဂါများကို ကုသရန် အရေးကြီးသည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါ ရှိသဖြင့် ခုခံအားကျဆင်းချိန်တွင် အထက်ပါရောဂါ ဖြစ်ပါက လက္ခဏာများ ပြောင်းလဲနိုင်သဖြင့် ရောဂါရှာဖွေရန် ပိုခက်လာသည်။ Syphilis ရောဂါလက္ခဏာ အဆင့်များပြောင်းလဲလာပြီး Chancroid ရောဂါမှာလည်း ကျယ်ပျံ့လာသည်ကို တွေ့ရှိလာသည်။ ထို့ကြောင့်အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါ ရှိသူများတွင် ဤရောဂါများ ဖြစ်ပါက ကုသမှုကို စောစီးစွာပေးဘို့ အထူးလိုအပ်သည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါ ရှိသူများအတွက် ကုသမှုသည် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ကုသမှု တစ်ပတ်အကြာပြန်ခေါ်၍ သက်သာမှုမရှိပါက ဆက်လက်ကုသရန် ဖြစ်သည်။</p>		

Syphilis နှင့် Chancroid ရောဂါများအတွက်ကုသမှု

Treatment for Syphilis and Chancroid

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့် အခြားဆေး Effective substitutes (ဇယားတစ်ကွက်မှ ဆေး တစ်မျိုး ရွေးရန်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့် မိခင် ၁၆နှစ်အောက် မိန်းကလေး
Syphilis ဆစ်ဖလစ်	Benzathine penicillin ၂.၄ million units ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။ (လူနာသည် သွေးစစ်ရာတွင် ရောဂါရှိကြောင်း ပြသော်လည်း လိင်အင်္ဂါတွင် အနာ မရှိပါက အထက်ပါအတိုင်း တစ်ပတ် လျှင် တစ်ကြိမ် - ၃ကြိမ်ထိုးပါ။	Doxycycline* ၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Tetracycline ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက် တိုက်ပါ။	Benzathine penicillin 2.4 million units ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။ (သို့) Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ကြိမ် x ၁၅ ရက် တိုက်ပါ။
Chancroid	Ciprofloxacin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၃ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Azithromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။	Ceftriaxome ၂၅၀ mg ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။	Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Azithromycin ၁ gm ကိုပါးစပ်မှ တစ်ကြိမ်တည်း (သို့) Ceftriaxome ၂၅၀ mg ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။
<p>၁။ Ciprofloxacin* သုံးသည့်အခါ ဒေသရှိ N. gonorrhoea ကိုသုံးသပ်ရန်</p> <p>၂။ Erythromycin estolate သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ erythromycin ethylsuccinate ကိုသုံးပါ</p> <p>၃။ Doxycycline နှင့် Tetracycline တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။</p>			

Herpes simplex virus type 2 HSV အတွက်ကုသမှု

Treatment for Herpes simplex virus type 2

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့် အခြားဆေး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်
Genital herpes (လိင်အင်္ဂါ ရေယု)	ပထမအကြိမ်ကူးစက်ခြင်း Acyclovir ၂၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၅ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Acyclovirc ၄၀၀ mg ကိုပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။	ပထမအကြိမ်ကူးစက်ခြင်း Famciclovirc ၂၅၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Valaciclovirc ၁ g ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။	acyclovir, famciclovir နှင့် valaciclovir တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များအတွက်မ သင့်လျော်ပါ။
	(ဒုတိယအကြိမ်ထပ်မံ ကူးစက်ခြင်း) Acyclovir ၂၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၅ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Acyclovir ၄၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။	(ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံကူး စက်ခြင်း) Famciclovirc ၁၂၅ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် x ၅ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Valaciclovirc ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် x ၅ ရက် တိုက်ပါ။	

acyclovir, famciclovir နှင့် valaciclovir တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့် မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။

Granuloma inguinale နှင့် Lymphogranuloma venereum ရောဂါများအတွက်ကုသမှု

Treatment for Granuloma inguinale နှင့် Lymphogranuloma venereum

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့် အခြားဆေး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့် မိခင် ၁၆နှစ်အောက် မိန်းကလေး
Granuloma Inguinale (donovanosis) (ဆေးကုသမှုကို အရေပြား ချောက်သွေးသွား သည်အထိ ခံယူရန်)	Azithromycin ၁ g ကို ပါးစပ်မှ တစ်ကြိမ်တည်း တိုက်ပြီး တစ်နေ့ ၅၀၀ mg (အရေပြား ချောက်သွေးသွား သည်အထိ) (သို့) Doxycycline* ၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်	Erythromycin ၅၀၀ mg ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် (သို့) Tetracycline ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် (သို့) Trimethoprim (80 mg)/ Sulfamethoxazole (400 mg) ၂ ပြား ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်	Azithromycin ၁ g ကို တစ်ကြိမ်တည်း တိုက် (သို့) Erythromycin ၅၀၀ mg ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်
Lymphogranuloma venereum	Doxycycline* ၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက် တိုက်ပါ။ Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက် တိုက်ပါ။	Tetracycline ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။	Erythromycin ၅၀၀ mg ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက် တိုက်ပါ။
Doxycycline နှင့် Tetracycline တို့ သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များ အတွက်မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin estolate သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက်မသင့်လျော်ပါ။ erythromycin ethylsuccinate ကိုသုံးပါ။			

ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါတွင်အနာပေါက်ခြင်း

၁။ ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်ခြင်း။

လိင်အင်္ဂါ အရေပြားပေါ်တွင် အနာ (သို့) အရည်ကြည်ဖု ပေါက်ခြင်းကို ခေါ်သည်။

၂။ ဘာကြောင့် လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်ရသလဲ။

အနာ (သို့) အရည်ကြည်ဖုပေါက်ခြင်း အဓိကအကြောင်းများမှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ရောဂါများကြောင့်ဖြစ်ကြသည်။ Syphilis ရောဂါကြောင့်ပေါက်သောအနာသည် လုံးဝနာကျင်မှု မရှိပါ။ chancroid ရောဂါကြောင့် ပေါက်သောအနာသည်နာကျင်မှုရှိသည်။

၃။ လိင်အင်္ဂါမှာ အနာပေါက်ခြင်းသည် ခန္ဓာပေါ်တွင် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်ပါသလဲ။

- အချို့လူများတွင် အရည်ကြည်ဖုအဖြစ် စတင်ပြီးမှ အနာဖြစ်သွားသည်။ အခြားလူများတွင်မူ အရည်ကြည်ဖု မပေါက်ဘဲ အနာအဖြစ်သာ ပေါက်ကြသည်။ ရောဂါပေါ်တည်ပြီး အချို့အနာသည် နာကျင်ပြီး အချို့သည် နာကျင်မှု မရှိကြပါ။
- အချို့အနာများသည် ကုသမှုမရှိဘဲ အလိုလို ပျောက်သွားသည်။ အချို့အနာများသည် ကုသမှု မပြုပါက ရောဂါခြေအနေ ဆိုးလာပြီး ကုသမှုပြုမှ ပျောက်ကင်းသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ရောဂါဖြစ်စေသည့် ပိုးအချို့သည် လိင်အင်္ဂါမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာတွင်း ပျံ့နှံ့သွားပြီး အဖျားတက် ယားယံအဖု အဖိန့်ထွက်စေသည်။ Syphilis ရောဂါသည် နှစ်ကြာလာ သောခါ နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်တို့ကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ရောဂါ အထူးသဖြင့် လိင်အင်္ဂါမှာ အနာပေါက်ခြင်းသည် အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး ပျံ့ပွားမှုကို ဖြစ်စေသည်။

၄။ ဘယ်လို ကုသမှု ပြုနိုင်သလဲ။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ရောဂါများသည် ကုသ၍ ရသော ရောဂါများ ဖြစ်သည်။ ကုသခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖော် နှစ်ဦးစလုံးအား မှန်ကန်သော ဆေးဝါးနှင့် ကုသရန် ဖြစ်သည်။

၅။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်မှုကြောင့် လိင်အင်္ဂါမှာ အနာ (သို့) အရည်ကြည်ဖု ပေါက်လျှင် ကုသမှုကို ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသမှုခံယူရန် အကြံပေးပါ။ ရောဂါမပျောက်သေးဘဲ သက်သာလာ သည်ကို ပျောက်ကင်းပြီဟုယူဆကာ ကုသမှုရပ်လိုက်ခြင်းသည် ပြဿနာကိုခေါ်လိုက်သည်နှင့် တူသည်။ ရောဂါဆိုး လာပါက တစ်ပတ်အတွင်း(သို့) လိုအပ်လျှင် ထိုထက်စော၍ ပြန်လာပြရန်။ လိင်အင်္ဂါအနာ(သို့) အရည်ကြည်ဖုကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ ဆေးကုသမှုမပြီးမီ(သို့) လုံးဝရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိလိင်ဆက်ဆံခြင်း ရှောင်ကြဉ်ရန်အကြံပြုပါ။

မိမိတွင် syphilis (သို့) chancroid ရှိသည်ဟု သိပါက မိမိလိင်ဆက်ဆံဖော် နှင့်တိုင်ပင်ပါ။ လွန်ခဲ့သည့် ၃ လ အတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖော် အားလုံးတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက မိမိအား ထပ်မံ၍ ရောဂါ ကူးစက် မခံရအောင် ဆေးကုသမှု ခံယူ ရပါမည်။

လိင်ဆက်ဆံသည့် အချိန်တိုင်း ကွန်ဒိုမ့်စ်ခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့် ရောဂါ ကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် သွေးစစ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ယောက်ျားကလေးများသိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

ဘာကြောင့် ဤမေးခွန်း မေးကြသလဲ?

ဆယ်ကျော်သက်အားလုံးတို့သည် ယခုဖြစ်သည့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့်ရောဂါကြောင့် မိမိတို့ နောင်အနာဂတ်ကျန်းမာရေးကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မည်ကိုသိရှိလိုကြသည်။

၁။ ဤရောဂါကြောင့် နောင်အနာဂတ်မှာကလေးရရှိမှုကို ထိခိုက်နိုင်သလား။

လိင်အင်္ဂါမှာ အနာဖြစ်စေသည့် ရောဂါ (ဥပမာ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ) ကြောင့် ကလေးရ ရှိနိုင်မှုကို မထိခိုက်စေပါ။ သို့သော် အခြားလိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့်ရောဂါ (ဥပမာ - ဂနီရောဂါ) သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဖခင်ဖြစ်ရန် ထိခိုက်နိုင်သည်။

၂။ လိင်ဆက်ဆံမှုဘယ်အချိန်မှာပြန်လုပ်နိုင်သလဲ။

ဆေးကုသမှုပြီးစီးပြီး ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသွားသည့်အချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံပြန်လုပ်နိုင်သည်။ မိမိ၏လိင်ဆက်ဆံဖော်အား ဆေးကုသမှုခံယူရန် အကြံပြုထားပါက ထိုအဖော်သည်လည်းဆေးကုသမှု ပြီးစီးပြီး ရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားရန် လိုသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ လိင်ဆက်ဆံပါက ထပ်မံ၍ မိမိရောဂါ ရရှိနိုင်သည်။

၃။ ယခုရောဂါကို လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ ရသလား။

ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများဖြစ်ကြသည့် (Syphilis နှင့်Chancroid) တို့သည် လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရသည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်(စ)ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ မရပါ။ ရေယု(herpes) ကဲ့သို့သောရောဂါသည် ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်ပြီးအနေအထိုင်ခက်စေသည်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါသည် ကျန်းမာရေးကို ရေရှည် ထိခိုက်စေသည်။

၄။ မိန်းကလေးတို့၏ မွေးလမ်းကြောင်းကို (ရေနှင့်ဆပ်ပြာ)တို့နှင့် ဆေးပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါနှင့်အခြား ပြဿနာများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သလား။

ဖြစ်နိုင်လျှင်မလုပ်ပါနှင့်။ သဘာဝအရမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုကာကွယ်ပေးသည့်အရည်များ (secretions)ရှိသည်။ ဆပ်ပြာကိုသုံးခြင်းဖြင့် မွေးလမ်းကြောင်းကိုပွန်းပဲ့စေပြီး နာကျင်မှုဖြစ်နိုင်စေသည်။ ရေအိမ်ဝင်ပြီးသည့်အခါ မိန်းမကိုယ်ကိုသန့်ရှင်းသည့်အဝတ်စကိုရေဆွတ်ပြီးအသာသုတ်ပေးပါ။

၃(င) ပေါင်ခြံတွင်အကြိတ်ထွက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်ထွက်နေ

မိဘ - သားပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်ထွက်နေ

အပိုင်း (၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>ပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်ထွက်မှု လိင်အင်္ဂါမှ အနာပေါက်ဘူးသလား</p> <p>အရေပြားပေါ်ပိုးဝင်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • အရေပြားဒဏ်ရာရှိ သလား။ ဥပမာ-ခြေဖဝါး၊ ခြေ ထောက်၊ တင်ပါးတို့မှာ ပွန်းရှု၊ ကုတ်ခြစ်၊ အကွဲအပြဲများ။ • အရေပြားပေါ် အနာပေါက်ခြင်း၊ ယောင်ခြင်း၊ နီရဲခြင်း။ <p>လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါ လက္ခဏာများ</p> <p>လိင်အင်္ဂါပေါ် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသလား။</p> <ul style="list-style-type: none"> • လိင်အင်္ဂါပေါ်အနာရှိခြင်း • လိင်တံထိပ်မှအရည် ထွက်ခြင်း • မိန်းမကိုယ်မှအရည် ထွက်ခြင်း • ဆီးသွားလျှင် နာကျင်ခြင်း • ဝှေးစေ့ယောင်ခြင်း <p>လိင်မူဆိုင်ရာ ရောဂါဆန်းစစ်မှု ပြုပါ။</p> <p>HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>အပူချိန် တိုင်းပါ</p> <p>ပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်ထွက်မှု ကြည့်ရှုပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ပေါင်ခြံ အကြိတ် • အကြိတ်တွင် ပိုးဝင်မှု <p>-ပူနွေးနေ</p> <p>-နီရောင်သန်းနေ</p> <p>-နာကျင်</p> <p>-အကြိတ်တွင်း အရည်ရှိ</p> <p>-လိင်အင်္ဂါအနာ</p> <p>အရေပြားပေါ် ပိုးဝင်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • အရေပြားဒဏ်ရာ- ဥပမာခြေဖဝါး၊ ခြေထောက်၊ တင်ပါးတို့မှာ ပွန်းရှု၊ ကုတ်ခြစ်၊ အကွဲအပြဲများ။ • အရေပြားအတာ ပိုးဝင် <p>-နီရောင်သန်း၊ ပူနွေးနေ</p> <p>လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါ လက္ခဏာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • လိင်အင်္ဂါပေါ် အနာရှိခြင်း • လိင်တံထိပ်မှအရည် ထွက်ခြင်း • မိန်းမကိုယ်မှအရည် ထွက်ခြင်း • ဆီးသွားလျှင် နာကျင်ခြင်း • ဝှေးစေ့ယောင်ခြင်း 	<p>ပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်ရှိ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိပြီး လိင်အင်္ဂါပေါ် အနာမရှိ အရေပြားပေါ် အနာပေါက်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း လက္ခဏာများ မတွေ့ရှိ။</p> <p>လိင်အင်္ဂါပေါ်အနာရှိ</p> <p>ပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်ရှိ။</p> <p>ကြိတ်တွင် ပိုးဝင်မှု လက္ခဏာများရှိ။</p> <p>လိင်အင်္ဂါပေါ်အနာမရှိ။</p> <p>အရေပြားပေါ်ပိုးဝင်ခြင်း လက္ခဏာများရှိ။ (သို့)</p> <p>အရေပြားပေါ်ဒဏ်ရာရှိ။</p> <p>အဖျားတက်သည့်ဆေး ရာဇဝင်ရှိ။</p> <p>အပူချိန်- ၃၈.၅°C နှင့် အထက်</p> <p>ပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်မရှိ။</p> <p>(သို့)</p> <p>သေးငယ်ပြီးလှုပ်ရှားရသည့် အကြိတ် ကလေးများ။</p> <p>ပိုးဝင်လက္ခဏာများ မရှိ။</p>

အပိုင်း(၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
<p>ပေါင်ခြံအကြိတ်တွင် ပိုးဝင်ခြင်း Infected lymph gland (bubo)</p> <p>Chancroid</p> <p>Lymphogranuloma venereum</p> <p>Granuloma inguinale</p>	<p>Chancroid နှင့် Lymphogranuloma venereum တို့အတွက် ကုသမှုပေးပါ။</p> <p>Granuloma inguinale ရောဂါဖြစ်မှုများလျှင် "လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ အနာပေါက်" ကိုးကားပါ။</p> <p>အကြိတ်ကို ကုသမှုပေးပါ။</p> <p>အရည် (သို့) ပြည်ရှိနေလျှင် ဆေးထိုးပြန်နှင့် စုပ်ထုတ်ပါ။</p> <p>သတိ - မခွဲပါနှင့်။</p>	<p>အကြိတ်ကြီးလာခြင်း မရှိရန် ၁-၂ ရက်တိုင်း စစ်ဆေးပါ။</p> <p>မသက်သာပါက - ဆေးထိုးပြန်နှင့် စုပ်ထုတ်ပါ။</p> <p>အချို့လူနာများကိုကုသမှု ၁၄ ရက်ခန့် ကြာတတ်သည်။</p> <p>သက်သာသော်လည်း ၁၄ ရက် နှင့် အကြိတ်အရွယ် မလျော့သေးလျှင် ဆေး ၇ ရက် တိုးပေးပါ။</p> <p>၁၄ ရက်နှင့် မသက်သာ (သို့) တိုးတက်မှု မရှိလျှင် -လွှဲပါ။</p>
<p>လိင်အင်္ဂါအနာ Genital ulcer</p>	<p>လိင်အင်္ဂါအနာ ကုသမှု ကို ကိုးကားပါ။</p>	
<p>ပေါင်ခြံအကြိတ်တွင် ပိုးဝင်ခြင်း Infected lymph gland</p>	<p>Cloxacillin ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ၇ရက် တိုက်ပါ။</p> <p>အကြိတ်ကို ကုသမှုပေးပါ။</p> <p>အရည် (သို့) ပြည် ရှိနေလျှင် ဆေးထိုးပြန်နှင့် စုပ်ထုတ်ပါ။</p> <p>အောက်ပါ လက္ခဏာများရှိလျှင် လွှဲပေးပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> • နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်လာလျှင် • ပေါင်ခြံအကြိတ်ကြီးပြီး အတွင်းမှာ အရည်ရှိ နေလျှင် • အရေပြားပေါ် အနာကြီးလျှင် • ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးသောက် သော်လည်း ပေါင်ခြံအကြိတ် အရွယ် မလျော့။ 	
<p>Normal Reactive lymph- denopathy</p>	<p>လူနာကို ရှင်းပြပါ။</p>	

Inguinal bubo အတွက်ကုသမှု
(Treatment for Inguinal bubo)

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားဆေး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင် ၁၆နှစ်အောက် မိန်းကလေး
Chancroid	Ciprofloxacin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၃ရက် Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။	Azithromycin 1 g ကို တစ်ကြိမ်တည်း Ceftriaxome ၂၅၀ mg ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။	Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။
Lymphogranu- loma venereum	Doxycycline* ၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက် တိုက်ပါ။	Tetracycline ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက် တိုက်ပါ။	
<p>Doxycycline နှင့် Tetracycline တို့ သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များ အတွက် မသင့်လျော်ပါ။</p> <p>Erythromycin estolate သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ erythromycin ethylsuccinate ကိုသုံးပါ။</p> <p>Ciprofloxacin* သုံးသည့်အခါ ဒေသရှိ N. gonorrhoea ကိုသုံးသပ်ရန်</p>			

ပေါင်ခြံတွင်အကြိတ်ထွက်ခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ

၁။ ပေါင်ခြံတွင်အကြိတ်ထွက်ခြင်း

လူတို့၏ ပေါင်ခြံအပါအဝင် ခန္ဓာအနံ့အပြားတွင် အကြိတ်များရှိကြသည် (ဥပမာ - လည်ပင်၊ ချိုင်း)။ အကြိတ်များ သည် သွေးတွင်ပါဝင်သည့် ရောဂါပိုးနှင့် သေဆုံးသွားသော ကလပ်စီး တို့ကို "ဇကာ" အဖြစ် စစ်ပေးကြသည်။

က။ အသားနှင့်အရေပြားတို့တွင် ကုတ်ခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့ ဖြစ်သည့်အခါ အကြိတ်အတွင်းရှိ ကလပ်စီးများသည်ပိုးများဝင်ရောက်မှုမရှိရန် တုံ့ပြန်မှုပြုလုပ်သည့်အတွက်အကြိတ်များ ယောင်လာသည်။ ထိုအခြေအနေကို Reactive lymphadenopathy ဟုခေါ်သည်။

ခ။ တခါတရံအကြိတ်များအတွင်းသို့ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်မှုရှိသည်။ ရောဂါပိုးပြင်းထန်ပါက အကြိတ်များအတွင်းရှိ အသားမျှင်များပျက်စီးပြီးအကြိတ်များအတွင်း အရည်ကြည်နှင့် 'ပြည်' တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ Infected lymph glandsဟု ခေါ်သည်။

၂။ ပေါင်ခြံတွင်ဘာကြောင့်အကြိတ်ထွက်သလဲ။

ပေါင်ခြံတွင်အကြိတ်ထွက်ခြင်းမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့ကြောင့်ဖြစ်ကြသည်။ အချို့ပိုးတို့သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်မှုဖြစ်သော်လည်း အချို့မှာမဟုတ်ပါ။ အကြိတ်ထွက်ခြင်း အကြောင်းပေါ်တည်၍ အကြိတ်ပေါ်ရှိအရေပြားပိုးဝင်ခြင်း(သို့)လိင်အင်္ဂါပေါ် အနာပေါက်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

၃။ ပေါင်ခြံတွင် အကြိတ်ထွက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာပေါ်တွင် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်ပါသလဲ။

က။ Reactive lymphadenopathy ခေါ်အကြိတ်အတွင်းရှိ ကလပ်စီးများတုံ့ ပြန်မှုကြောင့် အကြိတ်များ ယောင်ခြင်းသည် ရေတိုရေရှည် ကျန်းမာရေးပြဿနာ မဖြစ်ပါ။

ခ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့ကြောင့် အကြိတ်ထွက်(သို့)ယောင်ပါက နာကျင်မှုဖြစ်ပြီး မသက်မသာဖြစ်စေသည်။ ကုသမှုမခံယူပါက ပေါင်ခြံတွင်းအကြိတ်သည် ပိုမိုဆိုးလာပြီး ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေပြီး ပျောက်ကင်းသွားသည့်တိုင် အနာရွတ်ဖြစ်ပြီးကျန်ခဲ့နိုင်သည်။

၄။ ဘယ်လိုကုသမှုပြုနိုင်သလဲ

က။ Reactive lymphadenopathy ခေါ်အကြိတ်အတွင်းရှိ ကလပ်စီးများတုံ့ပြန်မှုကြောင့် အကြိတ်များ ယောင်ခြင်းအတွက် ကုသမှုမလိုပါ။ ခြေထောက်၊ ပေါင်တို့ရှိအသားနှင့် အရေပြားများယားယံ ကုတ်မိခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ခြင်းတို့အတွက်သာ ကုသမှုလိုသည်။

ခ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့ကြောင့် အကြိတ်ထွက် (သို့) ယောင်ပါက မည်သည့်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်ကို စစ်ဆေးမှုပြုပြီး မှန်ကန်သည့် ကုသမှုပေးရန် ဖြစ်သည်။ အရည်ကြည်နှင့် 'ပြည်' တို့ရှိပါက ဆေးထိုးပြွန်နှင့်စုပ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်နာကျင်မှုသက်သာစေပြီးရောဂါပိုးကို လည်းလျော့စေသည်။

၅။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့ကြောင့် အကြိတ်ထွက်ခြင်းအတွက်

- ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးကုသမှုကို ပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသမှု ခံယူရန် အကြံပြုပါ။
ရောဂါမပျောက်သေးဘဲ သက်သာလာသည်ကို ပျောက်ကင်းပြီဟု ယူဆကာ ကုသမှုရပ်လိုက်ခြင်းသည် ပြဿနာကို ခေါ်လိုက်သည်နှင့် တူသည်။ ၁-၂ ရက်အတွင်း ပြန်ပြန်ရန်။
- အရည်ကြည်နှင့် 'ပြည်' တို့ကို ဆေးထိုးပြွန်နှင့်စုပ်ထုတ်ထားပါက သန့်ရှင်း ချောက်သွေအောင်ထားပါ။
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများဖြစ်သည့် (chancroid, Lymphogranuloma venereum)

ရိုသူများသည် အထက်ပါအချက်များအပြင်

- ဆေးကုသမှု မပြီးမီ(သို့) လုံးဝရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ လိင်ဆက်ဆံခြင်း ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပြုပါ။
- မိမိတွင် chancroid (သို့) , Lymphogranuloma venereum ရှိသည်ဟုသိပါက
မိမိလိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ လွန်ခဲ့သည့် ၃ လတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖော် အားလုံးတို့ ဆေးကုသမှု ခံယူစေပါ။ လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သာမက မိမိအားထပ်မံ၍ ရောဂါကူးစက် မခံရအောင်ဖြစ်ကြောင်း သိစေပါ။
- လိင်ဆက်ဆံသည့် အချိန်တိုင်း ကွန်ဒိုမုံးစွဲခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့်ရောဂါ ကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်စွဲအတွက် သွေးစစ်ရန် တိုက်တွန်းပါ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ယောက်ျားကလေးများ သိလိုသည့် မေးခွန်းများ

Frequently asked Questions (FAQ)

ဘာကြောင့် ဤမေးခွန်း မေးကြသလဲ

ဆယ်ကျော်သက်အားလုံးတို့သည် ယခုဖြစ်သည့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သည့် ရောဂါကြောင့် မိမိတို့ နောင်အနာဂတ် ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မည်ကို သိရှိလိုကြသည်။

၁။ ဤရောဂါကြောင့် နောင်အနာဂတ်မှာ ကလေးရရှိမှုကို ထိခိုက်နိုင်သလား။ လိင်အင်္ဂါမှာ အနာဖြစ်စေသည့် ရောဂါ (ဥပမာ-ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ) ကြောင့်ကလေး ရရှိနိုင်မှုကို မထိခိုက်စေပါ။ သို့သော် အခြား လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့်ရောဂါ (ဥပမာ - ဂနီရောဂါ)သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဖခင်ဖြစ်ရန် ထိခိုက်နိုင်သည်။

၃။ ယခုရောဂါကို လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရသလား။

ဘက်တီးရီးယား ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အကြိတ်ထွက်ခြင်းများသည် လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ ရသည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်(စ)ပိုးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါကို ပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍မရပါ။ ရေယုံ(herpes)ကဲ့သို့သောရောဂါသည် ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်ပြီး အနေအထိုင်ခက်စေသည်။ အိတ်ချ် အိုင်ဗွီပိုးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါသည် ကျန်းမာရေးကိုရေရှည်ထိခိုက်စေသည်။

၃(စ) မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်/အဖြူဆင်းခြင်းနှင့်မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူဆင်းနေ

မိဘ - ကျွန်မသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူဆင်းနေ

အပိုင်း ၁

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်ဆင်းမှု အရည်ဆင်းမှုကို ပြောပြပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> • အရောင် - ဖြူဝါ၊စိမ်း၊မီးခိုး • အနံ့ - အနံ့ဆိုး • အရည် - ကြည်၊ ပြစ်ချွဲ • မိန်းမကိုယ်ဝ -ယားယံ၊ ပူစပ် <p>ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာ မနာ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာလျှင် -</p> <ul style="list-style-type: none"> • သူမမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ (ကျွန်မ ကိုယ်ဝန် ရှိနေပြီလား) ကိုးကားပါ) <p>Gonorrhoea နှင့် Chlamydia အတွက်စစ်မေးပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • သူမတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်ရောဂါ ရှိနေဟုထင် • လိင်ဆက်ဆံဖော်လိင်တံမှအရည် ထွက်နေ • တစ်ဦးထက်မက လိင်ဆက်ဆံဖော် ရှိနေ။ • ဤရောဂါမျိုး ဖြစ်ပွားမှုများသည် ဒေသဖြစ်နေ(အထောက်အထားလို) လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုပါ။ <p>HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ</p>	<p>မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်ဆင်းမှု အရည်ဆင်းမှု ကြည့်ပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> • အရောင် • အနံ့ • အရည် • မိန်းမကိုယ်ဝ - ကုတ်ခြစ်ရာ ယောင်ပြီးနီနေ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်မှုရှိ/မရှိ စမ်းသပ်။ <p>နာကျင်မှုရှိလျှင် -</p> <ul style="list-style-type: none"> • ခွဲစိတ်၊ မီးယပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်မှု ရှိ မရှိ • အကိုင်မခံနိုင်အောင်နာ • လက်ဖိပြီး လွှတ်လျှင် ပိုနာ လတ်တလော လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပြီး အဆင်ပြေလျှင် - မွေးလမ်းကြောင်းမှ လက်ဖြင့် သားအိမ်စမ်းပါ <p>- သားအိမ်ကိုင်လှုပ်လျှင်နာ မနာ - သားအိမ်ဝမှအရည် ဆင်းမဆင်း - သားအိမ်ကိုထိလိုက်လျှင်သွေးထွက် အခြားလိင်မှ တဆင့်ကူးစက်ရောဂါ များစမ်းသပ်ပါ။</p> <p>ခန္ဓာကိုယ် ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်မှုရှိပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိနေ။</p> <p>ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အရည်ဆင်းမှု အရောင် - ဖြူဝါ၊စိမ်း၊မီးခိုး အနံ့ - အနံ့ဆိုး (သို့) အရည် - ကြည်၊ ပြစ်ချွဲပြီး ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင် သားအိမ် ကိုင်လှုပ်လျှင်နာခြင်း</p> <p>ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အရည်ဆင်းမှုနှင့် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း မနာကျင်။ သားအိမ်ကိုင်လှုပ်လျှင်မနာခြင်း သားအိမ်ထိလျှင် သွေးထွက်ခြင်း။ Gonorrhoea နှင့် Chlamydia ရောဂါ များဖြစ်နိုင်မှုရှိ</p> <p>ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အရည်ဆင်းမှုနှင့် သားအိမ်ဝမှ ယားခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း၊ နီယောင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း မနာကျင်။ သားအိမ် ကိုင်လှုပ်လျှင် နာကျင်မှုမရှိ။ သားအိမ်ဝမှ အရည်ဆင်းခြင်းမရှိ။ ထိသည်နှင့် သွေးမထွက်။ Gonorrhoea နှင့် Chlamydia ရောဂါဖြစ်နိုင်မှုမရှိ။</p>

		<p>မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်ဆင်း အရည် - ကြည်၊ သားအိမ်ဝမှယားခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း၊ နာခြင်းများမရှိ။ ရာသီအလယ် အဖြူဆင်းမှု ပုံမှန်။ ဆယ်ကျော်သက် ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု စတင် သော်လည်း ရာသီ မပေါ်သေး။</p>
<ul style="list-style-type: none"> • လိင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါအားလုံးကို ပူးတွဲပုံစံဇယားအရ ကုသမှုပြုရန်။ • လွန်ခဲ့သော ၂လ အတွင်းမှ လိင်ဆက်ဆံဖော်အားလုံးကို ရောဂါလက္ခဏာများမပြသော်လည်း ဆေးစစ်ဆေးမှု ခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ။ • လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူအား (ဆေးစစ်ချက်အဖြေမှ ရောဂါရှိရှိ/မရှိရှိ) အိတ်ချ်အိုင်စီအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပြီး သွေး စစ်ဆေးပါ။ • အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်းအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။ • ဆယ်ကျော်သက်နှင့်မိဘတို့ကို လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါနှင့်လက္ခဏာများအကြောင်း ပညာပေးပါ။ 		

အပိုင်း ၂

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
ကိုယ်ဝန်နှင့်ပတ်သက် အရေးပေါ်အခြေအနေ	ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းပါ	
Pelvic Inflammatory Dis- ease (PID) Gonorrhoea, Chlamydia and/or Anaerobic bacteria	ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနီ) အတွက် ကုသ မှုပြုပါ။ ကလိုင်းမိုင်းဒီးယား ရောဂါ အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Anaerobic bacteria	၁ - ၂ ရက်အတွင်းပြန်လာပြန်ရန်။ မသက်သာပါက -လွှဲပေးရန်
Cervicitis Gonorrhoea (သို့) Chlamydia Bacterial vaginosis and Trichomoniasis	Gonorrhoea (ဂနီ)အတွက် ကုသ မှုပြုပါ။ Chlamydia အတွက် ကုသ မှုပြုပါ။ Bacterial vaginosis အတွက် ကုသ မှုပြုပါ။ Trichomoniasis အတွက် ကုသ မှုပြုပါ။	တစ်ပါတ်အကြာပြန်လာပြန်ရန်။ • ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးမသောက် လျှင် ကုသမှုပြန်စရန်။ • ရောဂါထပ်မံပြန်လည်ကူးစက်ခြင်း (သို့) လိင်ဆက်ဆံဖော် ဆေးကုသမှု မရခြင်း။ လူနာကို ပြန်လည်၍ ကုသမှုပြုပြီး လိင်ဆက်ဆံဖော်ကိုလည်း ကုသပါ။ • လူနာနှင့်လိင်ဆက်ဆံဖော်တို့ ကုသမှုပြီးလျှင် -လွှဲပါ။
Vaginitis Candidiasis Bacterial vaginosis and Trichomoniasis	Bacterial vaginosis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Trichomoniasis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Candidiasis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။	မသက်သာက တစ်ပါတ်အကြာ ပြန်လာပြန်ရန်။ • ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးမသောက် လျှင် ကုသမှုပြန်စရန်။ • ဆေးပတ်လည်အောင် ကုပြီးလျှင် Gonorrhoea နှင့် Chlamydia အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ တစ်ပါတ်အကြာ ပြန်စစ်ရန်။ မသက်သာ - လွှဲပါ။
Vaginitis Bacterial vaginosis and Trichomoniasis	Bacterial vaginosis အတွက် ကုသပါ Trichomoniasis အတွက် ကုသပါ	မသက်သာက တစ်ပါတ်အကြာ ပြန်လာရန်။ • ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေး မသောက်လျှင် ကုသမှုပြန်စရန်။ ဆေးပတ်လည်အောင် ကုပြီးလျှင် Candidiasis (သို့) Gonorrhoea နှင့် Chlamydia အတွက် ကုသပါ။

inguinal bubo အတွက် ကုသမှု

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားဆေး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင် ၁၆နှစ်အောက်မိန်းကလေး
Chancroid	Ciprofloxacin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၃ရက် (သို့) Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။	Azithromycin 1 g ကို တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ပါ။ (သို့) Ceftriaxome ၂၅၀ mg ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။	Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။
Lymphogranu- loma venereum	Doxycycline* ၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။	Tetracycline ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။	
Doxycycline နှင့် Tetracycline တို့ သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များ အတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin estolate သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက်မသင့်လျော်ပါ။ erythromycin ethylsuccinate ကိုသုံးပါ။ Ciprofloxacin* သုံးသည့်အခါ ဒေသရှိ N. gonorrhoea ကိုသုံးသပ်ရန်			

PID အတွက် ကုသမှု

ဇယားတစ်ပွက်မှ ဆေးတစ်မျိုး။ စုစုပေါင်း ၃ မျိုးတိုက်ရန်	
Gonorrhoea	Ceftriaxone ၂၅၀ mg တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။(သို့) Cefixime 400 mgm ကိုတစ်ကြိမ်တည်းသောက်ရန်။(သို့) Ciprofloxacin * 500 mgm ကိုတစ်ကြိမ်တည်းသောက်ရန်။(သို့) Spectinomycin 2 g တင်ပါး တွင်ထိုးရန်
Chlamydia	Doxycycline* ၁၀၀ mg ကိုပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။(သို့) Tetracycline ၅၀၀ mg ကိုပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။
Anaerobic bacteria	Metronidazole ၄၀၀-၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။

Metronidazole Metronidazole သောက်သည့်အခါအရက်မသောက်ရန်မှာကြားပါ။ ကိုယ်ဝန်ပထမ(၃)လ
အတွင်းလည်း မသောက်ရန်။

Cervicitis အတွက် ကုသမှု

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားဆေး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့် မိခင် ၁၆နှစ်အောက် မိန်းကလေး
Gonorrhoea	Cefixime 400 mgm ကိုတစ် ကြိမ်တည်း သောက်ရန်။(သို့) Ceftriaxone ၂၅၀ mg တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။	Ciprofloxacin * 500 mgm ကို တစ်ကြိမ် တည်းသောက်ရန်။ (သို့) Spectinomycin 2 g တင်းပါး တွင် ထိုးရန်	Cefixime 400 mgm ကို တစ် ကြိမ်တည်း သောက်ရန်။ (သို့) Ceftriaxone ၁၂၅ mg တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။
Chlamydia	Azithromycin 1 g ကို တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ပါ။ (သို့) Aoxycycline ၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။	Ofloxacin ၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Tetracycline ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Erythromycin ၅၀၀ mg ကိုပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။	Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။ (သို့) Azithromycin 1 g ကို တစ် ကြိမ်တည်းတိုက်ပါ။ (သို့) Amoxycillin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။

Doxycycline နှင့် Tetracycline Ciprofloxacin Ofloxacin norfloxacin တို့ သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်
မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့် မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin estolate သည်
ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ အတွက် မသင့်လျော်ပါ။ erythromycin ethylsuccinate ကိုသုံးပါ။ Ofloxacin
ကို Chlamydia အတွက်သုံးလျှင် Gonorrhoea အတွက်ပါ လွှမ်းခြုံသည်။

Trichomoniasis နှင့် vaginosis အတွက် ကုသမှု

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားဆေး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်
Bacterial vaginitis	Metronidazole 2g ကို တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ပါ။ (သို့) Metronidazole ၄၀၀-၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက်တိုက်ပါ။	Clindamycin cream 2% ကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မွှေးလမ်းကြောင်းထဲ ၇ ရက်ထဲပေးပါ (သို့) Clindamycin ၃၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက် တိုက်ပါ။	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၃လ Metronidazole ၅၀-၁၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက်တိုက်ပါ (သို့) Metronidazole gel 0.75% မွှေးလမ်းကြောင်းထဲ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၅ ရက်ထဲပေးပါ Clindamycin ၃၀၀mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက် တိုက်ပါ။
Trichomoniasis		Tinidazole 2 g တစ်ကြိမ်တည်း တိုက်ပါ။ (သို့) Tinidazole ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၅ ရက် တိုက်ပါ။	

Candidiasis ရောဂါအတွက်ကုသမှု

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားဆေး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်
Candidiasis	Miconazole ၂၀၀ mg မွှေးလမ်း ကြောင်းထည့် ဆေးတောင့်ကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ၃ ရက်ထည့်ပါ။ Clotrimazole ၁၀၀mg မွှေးလမ်းကြောင်းထည့် ဆေးကို တစ်နေ့ ၂ ပြား ၃ ရက်ထည့် ပါ။ (သို့) Fluconazole 150mg တစ်ကြိမ်တည်း တိုက်ပါ	Nystatin 100,000 units ရှိ သားအိမ်ထဲထည့် ဆေးပြား တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် - ၁၄ ရက်	Miconazole 200mg သားအိမ်ထဲထည့် ဆေးတောင့် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် - ၃ရက်(သို့) Clotrimazole 100mg သားအိမ်ထဲထည့် ဆေးပြား တစ်နေ့ ၂ပြား - ၃ရက် Nystatin - အလားတူ

အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူစီးဆင်းခြင်းနှင့်

မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းအတွက် ကုသမှုအကြောင်းသိကောင်းစရာများ

၁။ အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူဆင်းခြင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းတို့သည် စီးဆင်းမှု ပမာဏ၊ အရောင်၊ အနံ့ကို လိုက်၍ အဖြစ်များသော

(က)မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း(vaginitis)

(ခ) လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်သော အဖြူဆင်းရောဂါ (trichomoniasis)နှင့်

(ဂ) အခြား ဘက်တီးရီးယား ကဲ့သို့သော ပိုးတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အနည်းစုသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများဖြစ်ကြသည့် gonorrhoea နှင့် chlamydia တို့ကြောင့် သားအိမ်ယောင်၍ (cervicitis) အဖြူဆင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါစစ်တမ်း ရှာဖွေခြင်းမပြု၊ သားအိမ်ကိုလည်းသားအိမ်စမ်းကိရိယာဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်းမလုပ်ဘဲ သားအိမ်ယောင်ခြင်းဟု ပြောရန်ခက်ခဲသည်။ (ရောဂါစစ်တမ်း ရှာဖွေခြင်းသည် ကုန်ကျမှုများပြီး အလွယ် တကူမစစ်ဆေးနိုင်။)

၂။ ကိုယ်ဝန်မရှိသော်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့သူ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မွေးလမ်းကြောင်း မှအရည် အဖြူဆင်းပါက မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis) နှင့် အဖြူဆင်းရောဂါ trichomoniasis အဖြစ် ကုသမှု ခံယူရမည်။ ထို့ပြင် candidiasisရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိကင်း ရောဂါအတွက် ထပ်ဆောင်း ကုသမှုပေးရမည်။ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနိ) Gonorrhoea နှင့် ကလိုနိုဗိုင်းဒီးယားရောဂါ (Chlamydia) များအတွက်ကုသမှုခံ ယူပြီးသူနှင့် လွန်ခဲ့သည် ၂လ အတွင်း လိင်ဆက်ဆံခဲ့သူများ အားလုံးသည် ရောဂါ လက္ခဏာများမရှိ သော်လည်း ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်သည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်နှင့် မိခင်လောင်းတွင် မွေးလမ်းကြောင်းမှ အဖြူဆင်းခြင်းဖြစ်ပါက အောက်ပါအတိုင်း အထူးပြု စဉ်းစားရန်ဖြစ်သည်။

မွေးလမ်းကြောင်းမှ အဖြူစီးဆင်းခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် ပိုမိုစီးဆင်းမှုရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် candidiasis ရောဂါလက္ခဏာပိုဖြစ်နိုင်သည်။ အရည်/အဖြူဆင်းခြင်း နှင့် သွေးဆင်းတို့သည် သားဥပြွန်သန္ဓေတည်ခြင်းနှင့် သားပျက်သားလျှောလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ အဖျားတက်ခြင်း၊ သွေးဆင်းခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းနှင့် သားငန်ရည်ဆင်းခြင်းတို့သည် Amniotic sac အတွင်းပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်လက္ခဏာများမရှိပါက၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ် အရည်/အဖြူဆင်းခြင်းတို့ကို candidiasis၊ trichomoniasis နှင့် vaginitis ရောဂါများ အဖြစ် ကုသမှုပြုရန်ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် အုပ်ထိန်းသူ မိဘများ အဖြူစီးဆင်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သိသင့်သော အကြောင်းအရာများ

၁။ အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူစီးဆင်းခြင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း။ ပုံမှန်အမျိုးသမီးတစ်ဦးတွင် မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်သည် ကြည်ပြီးအနံ့မရှိပါ။ ရာသီရက်အလယ်တွင် အရည်သည် အနည်းငယ် နောက်၍ ချွဲပြစ်လာသည်။

- မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း(vaginitis)ကြောင့်မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်သည် အရောင် အနံ့ ပြောင်းပြီး မိန်းမကိုယ်လည်းယားယံမှုရှိနိုင်သည်။
- သားအိမ်ယောင်ခြင်း(cervicitis)သည်သားအိမ်တွင်း ပိုးဝင်၍ ဖြစ်သည်။ ဆင်းသည့်အရည်သည် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် နာကျင်မှုရပြီး (သို့) သွေးလည်းဆင်းနိုင်သည်။
- Pelvic Inflammatory Disease (PID) သည် သားအိမ်ခေါင်းတွင်း ပိုးဝင်ပြီး ထိုမှတဆင့်သားအိမ် အတွင်းပိုင်းနှင့် တစ်ဖက်တစ်ချက်ရှိ သားအိမ်ပြွန်များသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းဖြစ်သည်။ (PID) ဖြစ်ပါက ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာပြီး မွေးလမ်းကြောင်းမှလည်း အဖြူဆင်းသည်။

၂။ အဖြူဘာကြောင့် စီးဆင်းခြင်းဖြစ်ပါသလဲ။

ပုံမှန်အားဖြင့် သားအိမ်လမ်းကြောင်းအတွင်းရှိ အကြိတ်များမှ ထွက်ရှိသည့် အရည်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း(vaginitis)သည် ဘက်တီးရီးယားပိုး(သို့)မှိုရောဂါကြောင့် ဖြစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရရှိနိုင်သလို ဆေးဝါးများသောက်သုံးခြင်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့်လည်း ရနိုင်သည်။ (ဥပမာ - ပဋိဇီဝဆေးဝါးများနှင့် သန္ဓေတားဆေးများ)၊ သားအိမ်လမ်းကြောင်း ဆေးကြောမှုနှင့် တခါတရံ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှု (ဥပမာ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်) တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ Cervicitis နှင့် (PID)တို့သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ အဖြူဘာကြောင့် စီးဆင်းခြင်းကြောင့် မိမိခန္ဓာတွင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

ပုံမှန်အားဖြင့် သားအိမ်လမ်းကြောင်းအတွင်းရှိအကြိတ်များမှ ထွက်ရှိသည့် အရည်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း(vaginitis)သည် ဘက်တီးရီးယားပိုး(သို့)မှိုရောဂါကြောင့် ဖြစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရရှိနိုင်သလို ဆေးဝါးများသောက်သုံးခြင်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့်လည်း ရနိုင်သည်။ (ဥပမာ - ပဋိဇီဝဆေးဝါးများနှင့် သန္ဓေတားဆေးများ)၊ သားအိမ်လမ်းကြောင်းဆေးကြောမှုနှင့် တခါတရံ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှု (ဥပမာ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်)တို့ကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ Cervicitis နှင့် (PID)တို့သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ အဖြူဘာကြောင့်စီးဆင်းခြင်းကြောင့်မိမိခန္ဓာတွင်ဘာတွေဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

ပုံမှန်သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှ အဖြူဆင်းခြင်းကြောင့်မည်သည့် အန္တရာယ်မှ မဖြစ်စေပါ။

မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း(vaginitis)ကြောင့် မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းဝနှင့် အနီးတဝိုက်တွင်နာကျင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း(သို့)အနေအထိုင်ခက်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

Cervicitis ဖြစ်ပါက လိင်ဆက်ဆံသည့် အချိန်တွင် နာကျင်ခြင်း၊ သွေးဆင်းခြင်းနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အဖြူဆင်းခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပြီး (PID) ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

(PID) ကြောင့် အထက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အဖြူဆင်းခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

ထို့အပြင်မလိုလားသည့် တောက်ဆက်တွဲအဖြစ် မြို့သွားခြင်းနှင့်သားအိမ်ပြင်ပ သားအိမ်ပြွန်တွင် သန္ဓေတည်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

၂။ အဖြူစီးဆင်းခြင်းကို ဘယ်လို ကုသမှုပြုသလဲ။

ဆေးကုသမှု၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် မည်သည့်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်ကို သိပြီး မှန်ကန်သည့် ဆေး ဖြင့် ရောဂါပျောက်အောင် ကုသရန်ဖြစ်သည်။

၃။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

က။ ပုံမှန်အမျိုးသမီးတစ်ဦး မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်ဆင်းခြင်း မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းကို (ရေနှင့်ဆပ်ပြာ)တို့နှင့်ဆေးပေးခြင်းမပြုရန်။ ဆေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝခုခံအားကို လျော့နည်းစေပြီး မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis) ဖြစ်နိုင်သည်။

ခ။ မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis)။ အထက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပြီး

- ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးကုသမှုခံရန်အကြံပြုပါ။
- ရောဂါမပျောက်သေးဘဲ သက်သာလာသည်ကို ပျောက်ကင်းပြီဟု ယူဆကာကုသမှု ရပ်လိုက်ခြင်းသည် ပြဿနာကိုခေါ်လိုက်သည်နှင့် တူသည်။ ရောဂါမသက်သာပါက(၁)ပတ် အတွင်း ပြန်လာပြန်ရန်တိုက်တွန်းပါ။
- ဆေးကုသမှုမပြီးမီ(သို့)လုံးဝရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပြုပါ။
- လိင်ဆက်ဆံသည့် အချိန်တိုင်းကွန်ဒိုမုံးစွဲခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့်ရောဂါ ကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေသည်ကိုရှင်းပြပါ။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် သွေးစစ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

၈။ သားအိမ်ယောင်ရောဂါ (Pelvic Inflammatory Disease (PID)

အထက်ပါ(က) နှင့် (ခ) အတိုင်းဆောင်ရွက်ပြီးမိမိလိင်ဆက်ဆံဖော် နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ လွန်ခဲ့သည့် (၂)လတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖော် အားလုံးတို့ ဆေးကုသမှုခံယူစေပါ။ ဆေးကုသမှု ခံယူစေခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက မိမိအား ထပ်မံ၍ ရောဂါကူးစက် မခံရအောင်ဖြစ်ကြောင်း သိစေပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ယောက်ျားကလေးများသိလိုသည့်မေးခွန်းများ

Frequently asked Questions (FAQ)

ဘာကြောင့်ဤမေးခွန်းမေးကြသလဲ

ဆယ်ကျော်သက်အားလုံးတို့သည် ယခုဖြစ်သည့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့်ရောဂါကြောင့် မိမိတို့ နောင်အနာဂတ်ကျန်းမာရေးကို မည်သို့သက်ရောက်မည်ကိုသိရှိလိုကြသည်။

၁။ ဤရောဂါကြောင့် နောင်အနာဂတ်မှာ ကလေးရရှိမှုကိုထိခိုက်နိုင်သလား။

သားအိမ်ရောင်ခြင်း(cervicitis)၊ သားအိမ်ရောင်ရောဂါ (Pelvic Inflammatory Disease (PID) တို့ကိုစောစီးစွာ သိရှိပြီးမှန်ကန်ပြီးပျောက်သည်အထိ ဆေးကုသမှုရရှိပါက၊ ကလေးရရှိနိုင်မှုကို မထိခိုက်စေပါ။ မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း(vaginitis)သည် ရေရှည်ကျန်းမာရေးကိုမထိခိုက်ပါ။

၂။ ယခုရောဂါကို လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရသလား။

မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း(vaginitis) ၊ သားအိမ်ရောင်ခြင်း(cervicitis)၊ သားအိမ်ရောင်ရောဂါ (Pelvic Inflammatory Disease(PID)တို့သည်ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်၍လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရသည်။ ဆေးကုသမှုခံယူသော်လည်း မသက်သာကပြန်လည်စစ်ဆေးရန်လိုသည်။

၃(ဆ) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်ခံနေရပြီလား

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်အရင်အပတ်က လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့လို့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်မှုရိပ်ရိမ်နေ။

ချောင်းဆိုးနေသည်မှာလည်း(၂)ပတ်ရှိနေပြီ။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်နေပြီလား။

မိဘ - သား/သမီးနေမကောင်းဖြစ်နေ။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်နေပြီလား။

အပိုင်း(၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>ဘာကြောင့် မိမိမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်မှု ထင် သလဲ။ လူငယ်အား ဟန်တားမှု မပြုဘဲလွတ်လပ်စွာ ပြောပါစေ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီမည်သို့ ကူးစက်သည်ကို မည်သို့ နားလည်သည်ကို ဆန်းစစ်မှု ပြုခြင်းဖြစ်သည်။</p>	<p>အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ဆိုင်ရာနီးနွယ် သည့် လက္ခဏာများ ကြည့်ပါ။</p> <p>ကိုယ်အလေးချိန်သိသိသာ သာကျသွား(ယခင်ထက် ၁၀%လျော့)</p> <p>ကိုယ်အလေးချိန်%လျော့မှု = $\frac{\text{ယခင်} - \text{ယခု}}{\text{ယခု}} \times ၁၀၀$</p> <p>ယခင်ကိုယ်အလေးချိန်</p>	<p>အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနီးနွယ် သည့် လက္ခဏာများ (၁၅)</p> <p>အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနီးနွယ် သည့် ရောဂါများ (အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်နိုင်မှုများ ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည် ဖြစ်စေ)</p>
<p>အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် ဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ လတ်တလော ဖြစ်နေမှု</p> <p>-ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ ကျသွား</p> <p>-ရက်ရှည် ဝမ်းလျော့</p> <p>-ရက်ရှည် အဖျားတက်</p> <p>-ရက်ရှည် ချောင်းဆိုး</p> <p>-ပါးစပ်နှင့်အရေပြားပေါ် မနာကျင်သည့် ခရမ်းရောင် အပိန်များ ထွက်</p> <p>-ပါးစပ်တွင် အဖြူစက်များ ထွက်</p> <p>-ပေါင်ခြံတွင် မနာကျင်သည့် အကြိတ်များထွက်</p>	<p>-Kaposi sarcoma (ပါးစပ်နှင့် အရေပြားပေါ် မနာကျင်သည့် အဖုများ)</p> <p>-ပါးစပ်အတွင်း fungus ပေါက်</p> <p>-တစ်ကိုယ်လုံး အကြိတ်ထွက်</p> <p>-ပြင်းထန်သည့် ကူးစက်ရောဂါ (ဥပမာ- အဆုတ်ပိုးဝင်)</p> <p>လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့် ရောဂါ လက္ခဏာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • လိင်အင်္ဂါမှာအနာ ပေါက် • မွေးလမ်းမှ အဖြူ အရည်ဆင်း • လိင်တံမှ အဖြူအရည်ထွက် • ဝှေးစေ့ယောင်/ နာ 	<p>အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နိုင်မှု အခြေအနေများ (နှင့်)</p> <p>အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနီးနွယ် သည့် လက္ခဏာများ မရှိခြင်း (နှင့်)</p> <p>အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနီးနွယ် သည့်ရောဂါများမရှိခြင်း</p>

<p>အိတ်ချ်အိုင်စီနှင့် နီးနွယ်သည် ရောဂါများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • တီဘီရောဂါ ဖြစ်ဘူးသလား <p>အိတ်ချ်အိုင်စီကူးစက်နိုင်မှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> - လိင်ဆက်ဆံတိုင်ကွန်ဒုံးသုံးသလား - လိင်ဆက်ဆံဖက်များခဲ့သလား - မိမိလိင်ဆက်ဆံဖက်မှာ အခြား လိင်ဆက်ဆံဖော်တွေ ရှိသလား - လွန်ခဲ့သည့် (၇၂) နာရီအတွင်းမှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှိခဲ့သလား <p>လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါ လက္ခဏာများ</p> <p>မိမိမှာအောက်ပါများရှိသလား</p> <ul style="list-style-type: none"> - လိင်အင်္ဂါမှာ အနာပေါက် - မွေးလမ်းမှ အဖြူအရည်ဆင်း - လိင်တံမှအဖြူအရည်ထွက် - ဝှေးစေ့ယောင်/ နာ <p>လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ခြင်းစစ်မှုပြုပါ။</p> <p>HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ</p>	<p>ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသတိပြုရန် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါဖြစ်ဖူးလျှင် အိတ်ချ်အိုင်စီကူးစက်နိုင်မှုပုံများ။</p> <p>အထွေထွေရောဂါဆန်းစစ်မှုပြုပါ။</p>	<p>အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်နိုင်မှု အခြေအနေများမရှိခြင်း (နှင့်) အိတ်ချ်အိုင်စီနှင့် နီးနွယ်သည် လက္ခဏာများမရှိခြင်း (နှင့်)</p> <p>အိတ်ချ်အိုင်စီနှင့် နီးနွယ်သည် ရောဂါများမရှိခြင်း</p>
---	--	---

အပိုင်း(၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
<p>အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်နေပြီး အိတ်ချ်အိုင်စီနှင့် နီးနွယ်သည့် လက္ခဏာများ(နှင့်) အိတ်ချ်အိုင်စီနှင့် နီးနွယ်သည့် ရောဂါများ ရှိခြင်း</p>	<p>ဖြစ်နေသည့် အခြေအနေကိုရှင်းပြပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အိတ်ချ်အိုင်စီအတွက် သွေးစစ်ဆေးပါ (သို့) အိတ်ချ်အိုင်စီ သွေးစစ်ဆေးရန် လွှဲပေးပါ။ အိတ်ချ်အိုင်စီလျော့ပါးရေးအတွက် နှစ်သိမ့်ပညာပေး ဆွေးနွေးမှုပြုပါ။ တွေ့ရှိသည့် အိတ်ချ်အိုင်စီနှင့်နီးနွယ်သည့်ရောဂါများကုသရန် - လွှဲပါ</p>	<p>ပြန်လာရန်ညှိပါ (သို့) -လွှဲပေးပါ</p>
<p>အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ရှိသူ</p>	<p>အခြေအနေကိုရှင်း ပြပါ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ လျော့ပါးရေးအတွက် နှစ်သိမ့်ပညာပေး ဆွေးနွေးမှုပြုပါ(သို့) လွှဲပေးပါ</p>	<p>ပြန်လာရန်ညှိပါ (သို့) -လွှဲပေးပါ</p>
<p>အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်မှုမရှိ</p>	<p>အခြေအနေကိုရှင်း ပြပါ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ လျော့ပါးရေးအတွက် နှစ်သိမ့်ပညာပေး ဆွေးနွေးမှုပြုပါ</p>	

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့်ရောဂါများကို သက်ဆိုင်ရာဆေးများနှင့်ကုသပါ။
မိမိနှင့် လွန်ခဲ့သည့် (၂)လအတွင်းလိင်ဆက်ဆံဖော် များကို ရောဂါလက္ခဏာများရှိ မရှိကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တွေ့ဆုံရန်တိုက်တွန်းပါ။
ကိုယ်ဝန်မရှိရန်နှင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။

အိတ်ချ်အိုင်စီ အကြောင်းဆယ်ကျော်သက်များနှင့် မိဘများသိကောင်းစရာ

အိတ်ချ်အိုင်စီရှိမရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်းမပြုမီ ဆယ်ကျော်သက်များအားရှင်းပြရန်။

၁။ အိတ်ချ် အိုင်စီနှင့် ပတ်သက်၍ မည်မျှနားလည်သည်ကိုသိရှိရန်ဆန်းစစ်မေးမြန်းပါ။

- အိတ်ချ် အိုင်စီ ဆိုသည်မှာဘာလဲ။
- အိတ်ချ် အိုင်စီ ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။(ဘယ်လိုမကူးစက်နိုင်ဘူးလဲ)
- အိတ်ချ် အိုင်စီပိုး ကူးစက်မှုမရှိရန်ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။
- ခန္ဓာပေါ်မှာ အိတ်ချ်အိုင်စီ သည်မည်သို့ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသလဲ။
- အိတ်ချ် အိုင်စီ ရှိသူကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှဘယ်လိုကူညီနိုင်သလဲ။

(လိုအပ်လျှင်မှားယွင်းသော အယူအဆများကို ပြင်ပြီးမှန်ကန်သည့် ဗဟုသုတ ဖြည့်ဆည်းပေး)

၂။ အိတ်ချ် အိုင်စီ သွေးစစ်ဆေးခြင်း

(က) အိတ်ချ် အိုင်စီ သွေးစစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာဘာလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး ဝင်ရောက်လာသောအခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်က ဝင်ရောက် လာသည့်ပိုးကို တုန့်ပြန်သည့်အနေဖြင့် သဘာဝဓာတ်ပစ္စည်း(antibodies)ထုတ်သည်။ ထိုသဘာဝဓာတ်ပစ္စည်း (antibodies)ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းကို အိတ်ချ်အိုင်စီသွေးစစ်ဆေးခြင်းဟု ခေါ်ကြသည်။

(ခ) အိတ်ချ် အိုင်စီ (positive) နှင့် အိတ်ချ် အိုင်စီ (negative)သည် ဘာကို ဆိုလိုသလဲ။

အိတ်ချ် အိုင်စီ (positive) သည် အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး ကူးစက်ခံထားသည်ကို တွေ့ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ အိုင်စီ (negative) သည် အိုင်စီ (negative) သည် ကူးစက်မှုမရှိသည်ကို ပြသည်။ နောက်ဆုံးပေါ်တွေ့ရှိလမ်း ညွှန်ချက်များအရ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးကူးစက်ခံရပြီး (၂)ပတ်ကြာမှသာလျှင် ပိုးဝင်မဝင်သိရှိနိုင်သည့်အတွက် ထိုကာလမတိုင်မီ သွေးစစ်ပါက အဖြေမှန်မရ နိုင်သေးပါ။

(ဂ) ဘာကြောင့်အိတ်ချ် အိုင်စီ သွေးစစ်ဆေးရပါသလဲ။

သွေးစစ်ဆေးရခြင်းအကြောင်း (၄) ချက်ရှိသည်။

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ အိတ်ချ် အိုင်စီပိုး မပျံ့ပွားရန်ကြိုတင်ဆေးပေးနိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ အိတ်ချ် အိုင်စီပိုး ကူးစက်မှုကြောင့်ရရှိနိုင်သည့် အခြား ရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို ကာကွယ်ကုသမှုပြုနိုင်သည်။
- အိတ်ချ် အိုင်စီကူးစက်မှုခံထားရသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကလေးရလိုပါက သူမအား ဆေးကြိုတင် ပေးထားခြင်းဖြင့် မိခင်မှ ကလေးသို့ အိတ်ချ် အိုင်စီကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ် နိုင်သည်။

- မိမိတွင် အိတ်ချ် အိုင်စွဲရှိသည်ကို သိခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုသာမက အခြားသူများ ကိုလည်း ကာကွယ်မှု ပြုနိုင်သည်။

၃။ လျှို့ဝှက်ထားရှိမည့်အကြောင်းနှင့် လိုအပ်သည့်ပံ့ပိုးမှုများပြုမည်ကိုတာဝန်ယူပါ။

ဦးစွာလူငယ်အား သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို မည်သူ့ကိုမှပေးသိစေမည် မဟုတ်ကြောင်းပြောပြပါ။ ဒုတိယအနေဖြင့် သွေးအဖြေအိတ်ချ် အိုင်စွဲ (positive) ဖြစ်နေလျှင်လိုအပ်သည့် အကူအညီများကို လိုသလို ပေးမည်ကို ရှင်းပြပါ။

၄။ အိတ်ချ်အိုင်စွဲသွေးစစ်ဆေးခြင်းကို သဘောတူညီကြောင်းနှင့် သက်ဆိုင်သူ လူငယ်၏ သဘောတူညီဝန်ခံချက် ရယူပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ အိတ်ချ် အိုင်စွဲသွေးစစ်ဆေးခြင်းကို သက်ဆိုင်သူလူငယ်မှ အသေအချာ သဘောပေါက်နားလည်ပြီး သဘောတူညီမှုရယူ ခြင်းဖြစ်သည်။ လူငယ်မှသဘောပေါက်၍ သွေးစစ်ဆေးမှု ခံယူခြင်း ဖြစ်ကြောင်းနှင့်မစစ်လိုက ငြင်းပယ်ခွင့်ရှိကြောင်းသိစေပါ။

အိတ်ချ်အိုင်စွဲသွေးစစ်ဆေးမှု အဖြေနှင့်စပ်လျဉ်းပြီးသိကောင်းစရာများ

- အိတ်ချ် အိုင်စွဲ(positive) နှင့် (negative)တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး ယခင်ရှင်းလင်းပြ ခဲ့သည်များ ကို ပြန်လည် သုံးသပ်ရှင်းပြပါ။
- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို သူနှင့်မျှဝေလိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားရသည်ကို နားလည်ပါကြောင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာနာမှုကို ပြသပါ။

အိတ်ချ်အိုင်စွဲသွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေ(positive)ဖြစ်နေလျှင်ဆွေးနွေးရန်။

- သွေးစစ်ဆေးမှု အဖြေပြောပြပါ။
- မကောင်းသည့် သတင်းဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမည်ကို နားလည်ကြောင်း လိုအပ်သည့် ကူညီမှုပေးရန်။
- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို လူငယ်မှ နားလည် မလည်ဆန်းစစ်ပါ။ မရှင်းသေးသည်များရှိက ထပ်မံ၍ ရှင်းပြရန်။
- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို မည်သူ့အားပြောကြားမည်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- လောလောဆယ် မည်သည့်ကူညီမှု လိုသည်ကို ရှာဖွေပါ။
- နောက်ထပ် ဘယ်အချိန်ပြန်တွေ့မည်ကို တိုင်ပင်ပါ။

အထောက်အကူရယူရေး ဆွေးနွေးခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အား သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောပြသင့်ကြောင်း၊ မိဘ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးအား ပြောပြခြင်းဖြင့် တန်ဖိုးကြီးသည့် အထောက်အကူ ရနိုင်ကြောင်း အကြံပြုပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အားမိမိခင်မင်သည့်၊ ယုံကြည်ရသည့်သူ တစ်ဦးအားစဉ်းစားကြည့်ရန်ပြောပြပါ။

အိတ်ချ်အိုင်စွီ သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေ (negative) ဖြစ်နေလျှင်ဆွေးနွေးရန်။

သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေပြောပြပါ။
ကောင်းသည့် သတင်းဖြစ်သော်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမည်ကို နားလည်ကြောင်း။ လူငယ်စိတ်ငြိမ်သွားသည် အထိ အချိန်ပေးပါ။
သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို လူငယ်မှ နားလည်မလည်ဆန်းစစ်ပါ။ မရှင်းသေးသည်များရှိက ထပ်မံ၍ ရှင်းပြ ရန်။
အိတ်ချ်အိုင်စွီ မကူးစက်ရအောင် မိမိကိုယ်ကို မိမိမည်သို့ကာကွယ် နေထိုင်ရမည်ကို အလေးထား ဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်သည်ကို ကူညီမည့် အကြောင်းပြောပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက်

သွေးစစ်ဆေးခြင်းကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှိခဲ့သည့် (၂)ပတ်ထက်စော၍ စစ်ခဲ့ပါက ယခု အဖြေသည် အိတ်ချ်အိုင်စွီကူးစက်မှုမရှိဟု ဖြစ်နိုင်သလို၊ သဘာဝဓာတ်ပစ္စည်း (antibodies) မထွက်သေးသည် လည်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ နောက် (၆-၈)ပတ်တွင် သွေးပြန်လည် သွေးစစ်သင့်ကြောင်းအကြံပြုပါ။

အပိုင်း (၄)

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထွေထွေကိစ္စများ

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထွေထွေကိစ္စများ

၄(က) ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင်နေ

မိဘ - ကျွန်တော့်သား ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင်နေ

အပိုင်း(၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း ဘယ်နေရာနာနေသလဲ (လက်ဖြင့်နာသည်နေရာအသေအချာထောက်ပြနိုင်ပါ) -နာနေသည်မှာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ -သာမန်လား။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်နာသလား -အမြဲ (သို့) အခုမှ နာသလား</p> <p>အစာအိမ်သွေးထွက်ခြင်း -ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါသလား -ဝမ်းမည်းမည်းသွားဘူးသလား -သွေးအနံ့ဘူးသလား</p> <p>ဝမ်းလျှော့ခြင်း -လောလောဆယ်ဝမ်းလျှော့နေသလား(တစ်နေ့ဝမ်း၃ကြိမ်ထက်ပိုသွားမသွားမေးပါ)</p> <p>ဝမ်းချုပ်ခြင်း -ဝမ်းသွားသည်အခါ အခက်အခဲရှိသလား (ရှိလျှင် ဘာအခက်အခဲလဲ မေးပါ) အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း -လတ်တလော တုတ်ကွေးဖြစ်သေးလား</p>	<p>ကြည့်ရှု</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းခြင်း (သိသိသာ သိသာ)စမ်းပါ • ဗိုက်တောင့်တင်းမှုရှိခြင်း • တစ်နေရာတည်းမှာ ဗိုက်အောင် ဗိုက်နာခြင်း • လက်ဖြင့်ဖိပြီးလက်လွှတ်လျှင် နာခြင်း (rebound tenderness) • ဗိုက်တွင်အလုံးစမ်းမိခြင်း <p>ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ အူမ၊ အူသိမ် လှုပ်ရှားသံနားထောင်ရန်</p> <p>ဝမ်းစစ်ခြင်း</p> <p>ဝမ်းမည်းမည်းသွားဘူးလျှင်</p> <p>ဝမ်းနမူနာရယူပြီးစစ်ရန်</p>	<p>အောက်ပါတို့ကိုဆန်းစစ်ပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> • သိသိသာသိသာဝမ်းဗိုက်ဖောင်းခြင်း • ဗိုက်တောင့်တင်းမှုရှိခြင်း • တစ်နေရာတည်းမှာ ဗိုက်အောင် ဗိုက်နာခြင်း • ညာဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာခြင်း • လက်ဖြင့်ဖိပြီးလက် လွှတ်လျှင် နာခြင်း • ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှအူမ၊ အူသိမ် လှုပ်ရှားသံမကြားခြင်း (bowel sounds) • ဝမ်းတွင်သွေးပါ။ ဝမ်းမည်းခြင်း။ <p>မွေးလမ်းကြောင်းမှ သွေးဆင်း (သို့)</p> <p>မသိမသာ၊ ပြင်းထန်ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း (သို့)</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ခြင်း</p>

<p>မိန်းကလေးလူနာဖြစ်လျှင်</p> <p>ရာသီသွေးဆင်းခြင်း -လောလောဆယ်ရာသီပေါ်နေသလား(သို့)မွေးလမ်းကြောင်းမှ သွေးဆင်းနေသလား) လောလောဆယ်ရာသီလလယ်လား(သားဥကြွေချိန်) -လလယ် ဖြစ်ပါကအရင်လတွေမှာလည်းဒီလို ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်းဖြစ်ဘူးသလား။</p> <p>ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း</p> <p>-ဆီးသွားလျှင်ဆီးပူဆီးကျင်သလား</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း</p> <p>-ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည်ထင်သလား ထင်လျှင်ဘာကြောင့်ထင်သလဲ - ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုမသေချာလျှင် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသလား။ -ရှိသည်ဟု ဖြေလျှင် "ကျွန်မကိုယ်ဝန် ရှိနေပြီ ထင်သည်" ကိုကိုး ကားပါ။</p> <p>PID သားအိမ်ယောင်</p> <p>လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့လျှင် -မွေးလမ်းကြောင်းမှ အဖြူ အရည် ဆင်းသလား</p> <p>လိင်မှဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုပါ။ HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ</p>	<p>ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း</p> <p>- ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည် လက္ခဏာများ ရှိလျှင် "ကျွန်မကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလား" ကိုးကားပါ။</p> <p>လိင်ဆက်ဆံမှုရှိလျှင် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည် လက္ခဏာများဆန်းစစ်ပါ။</p> <p>အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ပါ။</p>	<p>အထက်ပါ လက္ခဏာများတစ်ခုမှ မရှိခဲ့လျှင် အောက်ပါတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုရှိနေသည့်တွင် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာခြင်းနှင့် သားအိမ်လှုပ်ရှားလျှင် နာခြင်းရှိ (သို့) မွေးလမ်းကြောင်းမှ အဖြူ အရည် ဆင်းခြင်းရှိ။</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင် - မရှိနိုင်ခြင်း။ နှင့် လောလောဆယ်ရာသီပေါ်နေ (သားဥကြွေချိန်) (သို့) အရင်လ တွေမှာလည်းဒီလို ဗိုက်နာဗိုက် အောင်ခြင်းဖြစ်ဘူး။</p> <p>လောလောဆယ် ဝမ်းလျော့နေ (တစ်နေ့ ဝမ်းဥကြွေထက် ပိုသွား) အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း (သို့) -လတ်တလော တုတ်ကွေးဖြစ်</p> <p>မိန်းကလေးလူနာ ဆီးသွားလျှင် ဆီးပူ ဆီးကျင်။</p> <p>ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ အူမ၊ အူသိမ် လှုပ်ရှားသံ မှန်မှန် ကြားခြင်းမရှိ။</p> <p>ဝမ်းဗိုက်အတွင်း (မစင်တုံးအမာများ) စမ်းသပ်မိ။</p>
		<p>အထက်ပါ လက္ခဏာများတစ်ခုမှ မရှိခဲ့လျှင် ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင့်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေး အတွက်သော် လည်းကောင်း ခန္ဓာကြီးထွားမှုအတွက် လည်းကောင်းထိခိုက်မှုမရှိနိုင်ပါ။</p>

အထူးသတိပြုရန်

- ဆေးရုံမှသက်သာ၍ အိမ်ပြန်စေသည့်သူအား
- ပြန်လည်ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်လျှင်
 - ညာဘက် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာလျှင်

- အရည်နှင့် အစာစား၍ အန်လျှင်
- ဝမ်းဗိုက်ပုံမှန်မဟုတ် ဖောင်းလာလျှင် ဆေးရုံသို့ပြန်လာရန်ပြောပြပါ။

အပိုင်း(၂)

အမျိုးအစားခွဲခြားပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
ခွဲစိတ်ရန် လိုအပ်သည့် အခြေအနေ	ဆေးရုံသို့လွှဲပါ	
ကိုယ်ဝန်နှင့် ဆိုင်ရာ အခြေအနေ	ဆေးရုံသို့ လွှဲပါ	
သားအိမ်ယောင်ခြင်း	အမျိုးသမီး မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူစီးဆင်းခြင်း နှင့် မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းကို ကိုးကားပါ	
ရာသီသွေးဆင်းနှင့် ဆိုင်ရာ အခြေအနေ	ရာသီလာလျှင် ကိုက်ခဲသည်ကို ကိုးကားပါ	
အစာအိမ်ယောင်ခြင်းနှင့် ဆိုင်ရာ အခြေအနေ	ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း သက်သာရန် ဆေးပေးပါ။ ဝမ်းလျှော့ခြင်းရှိလျှင် ဓါတ်ဆားရည် တိုက်ပါ။	အထူးသတိပြုရန် အထက် အခြေအနေဖြစ်က ပြန်လာရန်
ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင်ခြင်း	ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း သက်သာရန် ဆေးပေးပါ။	အထူးသတိပြုရန် အထက် အခြေအနေဖြစ်က ပြန်လာရန်
ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း ဆိုင်ရာအခြေအနေ	Cotrimoxazole ၅ရက် တိုက်ပါ (Trimethoprim 80mgm/ Sulpha-methoxazole 400mgm) ကိုယ်အလေးချိန် 50 kg ထက်ပို တစ်နေ့ ၂ ပြား နှစ်ကြိမ် ကိုယ်အလေးချိန် 19-50kg တစ်နေ့ ၁ ပြား နှစ်ကြိမ်	အထူးသတိပြုရန် အထက် အခြေအနေဖြစ်က ပြန်လာရန်
ဝမ်းချုပ်ခြင်း	ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့် စားသောက်ခြင်းများအကြံပေးပါ လိုအပ်သလိုဝမ်းနှုတ်ဆေးပေးပါ။	
မကြာမကြာ ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း	အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ ရှောင်ပါ။ ဗိုက်ပေါ်ရေနွေးအိတ် တင်ပေးပါ။ လူမှုရေးအခြေအနေဆန်းစစ်ပြီး လိုအပ်သည့်ပံ့ပိုးမှုများပေးပါ	

ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များနှင့် မိဘများ သိသင့်သိထိုက်သော ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း

၁။ ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။

ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်များတွင် ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း မကြာမကြာဖြစ်တတ်သည်။ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အဖြစ်များဆုံးများမှာ

က။ ရာသီသွေးဆင်းခြင်းနှင့် ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း

ခ။ အဆုတ်အတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း (ဥပမာ -တုတ်ကွေး)

ဂ။ အစာအိမ်ယောင်ခြင်း

တခါတရံအူအတက်ပေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ခြင်း၊ တို့ကြောင့်လည်း ဗိုက်နာ ဗိုက်အောင့်နိုင်သည်။ ဖြစ်သည့်အကြောင်းအရာများစွာရှိသဖြင့် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့် သူအားဆေးရာဇဝင် သေချာစွာမေးရန်နှင့် အသေအချာစမ်းသပ်မှုပြုရန်လိုအပ်သည်။

၂။ ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်းကြောင့် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာပေါ်တွင်ပြင်းထန် သို့မဟုတ် ရေရှိညှိထိခိုက်မှုများမရနိုင်ပါ။ ဖြစ်ပေါ် မှုတို့သည်ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ရခြင်းအကြောင်းရင်းပေါ်မူတည်သည်။

၃။ မည်သည့်ကုသမှုများပြုရမည်နည်း။

ဆောင်ရွက်ရန်နှစ်မျိုးရှိသည်။

က။ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်နေခြင်းကိုသက်သာမှုရစေရန်သက်သာမှုရစေရန် နှစ်မျိုးရှိသည်။

- ခန္ဓာကိုယ်ကုသမှု - အနားယူ၍ နိပ်နယ်ပေးခြင်း
- ဆေးဝါးဖြင့်ကုသမှု - သာမန်ဆေးဝါးများ (ဥပမာ Paracetamol)/ အချို့သော ဆေးများသည် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်မှုကိုပိုဆိုးစေသည်။ Aspirin နှင့် Ibuprofen သောက်ရာတွင် သတိထားသင့်သည်။ (သို့သော် Ibuprofenသည် ရာသီလာ၍ ကိုက်ခဲခြင်းများကို သက်သာစေသည်။

ခ။ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေ၍ ကုသမှုပြုရန် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ဖြစ်ခြင်းကို သိနိုင်ရန်စမ်းသပ်မှုပြုရပါမည်။ ဗိုင်းရပ်(စ)ကြောင့် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်လျှင် ခေတ္တအနားယူပါက သက်သာသွားသည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ပါက -ပဋိဇီဝဆေး antibiotics သောက်ရန်လိုသည်။ တခါတရံအူအတက်ပေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆိုင်ရာပြဿတို့ကြောင့် သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေး ရန်ဖြစ်သည်။

၄။ သင်ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

မိမိဗိုက်နာဗိုက်အောင်လျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းပြောကြားသည်ကို လိုက်နာရန်ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည်ထက်ပို၍ဆေးမသောက်ရန်ဖြစ်သည်။ သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပင် လိုသည်ထက် ပိုသောက်မိပါကဆိုးဝါးသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများပေးနိုင်သည်။ နေ့စဉ်ပြုလုပ်သည့်လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။

အောက်ပါအခြေအနေတို့တွင် ဆေးခန်းသို့ပြန်လာရန်ဖြစ်သည်။

- ဗိုက်နာဗိုက်အောင်မှု ပိုဆိုးဝါးလာ။
- ဗိုက်နာဗိုက်အောင်မှု ဝမ်းဗိုက်အောက်ညာဘက်ပိုင်းသို့ ရွေ့လာလျှင်
- အရည်နှင့်အစားအစာများအန်ထွက်ခြင်း
- မိမိဝမ်းဗိုက်သာမန်ထက်ပိုဖောင်းလာခြင်း

သတိပြုရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဆယ်ကျော်သက်တို့တွင် တခါတရံဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်းအစဉ် (သို့မဟုတ်) မကြာမကြာဖြစ်သော်လည်း ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းရှာမရနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကိုလည်း ထိခိုက်မှုမရှိသည်များလည်းဖြစ် တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် -

- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်လျှင် လျော့သောက်ပါ
- ကိုယ်ကာယကုသမှု - အနားယူ၍ နှိပ်နယ်ပေးပါ
- လူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ (ဥပမာ အချိန်ပြည့်ကျောင်းတက်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း) တို့ပြုလုပ်ပါ။

၄(ခ) အသားအရောင်ဖွေးဖြူခြင်း (သွေးအားနည်းခြင်း နှင့် သွေးအားနည်းနိုင်ခြင်း)

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မ အသားအရောင် ဖွေးဖြူနေ

မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သားသမီး အသားအရောင် ဖွေးဖြူနေ

အပိုင်း(၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>သွေးအားနည်းခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • အမြဲမောနေသလား • နားနားနေချိန်မှာမောသလား <p>သွေးအားနည်းခြင်းအကြောင်းများ</p> <p>လတ်တလော သွေးထွက်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဝမ်းသွားလျှင် သွေးပါသလား • ဝမ်းမည်းမည်း သွားသလား <p>အစားအသောက်စားသုံးခြင်း</p> <p>-တစ်နေ့အစာ ဘယ်နှစ်ကြိမ် စားသလဲ</p> <p>-တစ်ခါစားလျှင် ဘယ်လောက်စား သလဲ</p> <p>-အသီးအရွက်စိမ်း၊ အသား မှန်မှန်စား သလား</p> <p>ရာသီသွေးဆင်းခြင်း</p> <p>-ရာသီသွေး ၇ရက်ထက်ကျော်ဆင်း သလား</p> <p>-နေ့စဉ် pad ၇ ခုထက်ပို သုံးသလား</p> <p>ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> -လတ်တလော ကိုယ်ဝန် ရှိသလား -ရှိလျှင်- သွေးဆင်းခြင်း ရှိသလား <p>ငှက်ဖျားရောဂါ</p> <ul style="list-style-type: none"> -လတ်တလော ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ် နေသလား -ယခင်က ဖြစ်ဖူးလျှင် မကြာမကြာ ဖြစ်သလား 	<p>သွေးအားနည်းခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • လက်ဖဝါး၊ အောက် မျက်ခွံဖြူဖွေးခြင်း • ဖြူဖွေးမှုဆိုးဝါး၊ အနည်းငယ် ဖြူဖွေးမှု <p>ထိုင်နေစဉ် အသက်ရှူနှုန်း (တစ်မိနစ်အတွင်း အသက်ရှူမှု)</p> <p>ထိုင်နေစဉ်မောနေသလား။</p> <p>သွေးအတွင်း Haemoglobin စစ်ပါ။</p> <p>လတ်တလောသွေးထွက်ခြင်း</p> <p>-သွားနှင့်သွားဖုံးကသွေး ထွက်ခြင်း</p> <p>-ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါခြင်း</p> <p>-ဝမ်းမည်းသွားခြင်း</p> <p>သွေးထွက်သွေးစီးခြင်း</p> <p>မိမိခန္ဓာနှင့်အရေပြားပေါ်မှာ အနီအမဲကွက်တွေထွက်ခြင်း၊ သွေးချေခြင်း။</p> <p>အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ပါ။</p>	<p>သွေးအတွင်း Haemoglobin 7g/100ml ထက်နည်း ခြင်း</p> <p>(သို့)</p> <p>အောက်ပါများတွေ့ရှိ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ထိုင်နေစဉ်အသက်ရှူနှုန်း • တစ်မိနစ်လျှင် (၃၀) • ထက်ပိုခြင်း • ထိုင်နေစဉ်မောနေခြင်း • သွားနှင့်သွားဖုံးကသွေး ထွက်ခြင်း • သွေးချေခြင်း။ • အနီအမဲကွက်တွေ • ထွက်ခြင်း၊ • ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါခြင်း • ဝမ်းမည်းသွားခြင်း <p>(သို့)</p> <p>သွေးအတွင်း Hb မစစ်နိုင်။</p> <ul style="list-style-type: none"> • လက်ဖဝါးများအလွန်ဖြူခြင်း

<p>ရသံကောင်ဖြစ်ခြင်း</p> <p>- လွန်ခဲ့သည့် (၆)လ အတွင်း သံကျဆေးသောက်ဖူးသလား</p> <p>သွေးထွက်သွေးစီးခြင်းရောဂါ</p> <p>- သွားနှင့် သွားဖုံးက သွေးထွက်ဖူး သလား</p> <p>မိမိခန္ဓာနှင့် အရေပြားပေါ်မှာ အနီအမဲကွက်တွေ ထွက်ဖူးသလား။</p> <p>သွေးချေဥခြင်း ဖြစ်ဖူးသလား။</p> <p>နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု</p> <p>- လတ်တလော ဘာရောဂါခံစားနေရသလဲ</p> <p>- ယခင်က ဘာရောဂါခံစားဖူးသလဲ (ဖျား၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းလျှော၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့)</p> <p>လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုပါ။</p> <p>HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ။</p>		<p>သွေးအတွင်း Haemoglobin 7g/100ml(သို့)ထက်ပို။</p> <p>သွေးအတွင်း Hb မစစ်နိုင်ပါက လက်ဖဝါး/အောက်မျက်ခွံအတော် အတန်ဖြူဖွေးခြင်း၊</p> <ul style="list-style-type: none"> • ထိုင်နေစဉ်အသက်ရှူနှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် ၃၀ ထက်လျော့ • ထိုင်နေစဉ်မမောခြင်း • သွားနှင့်သွားဖုံးကသွေး ထွက်မှုမရှိခြင်း • သွေးချေဥမရှိခြင်း။ • အနီအမဲကွက်တွေမ ထွက်ခြင်း၊ • ဝမ်းသွားလျှင်သွေး • မပါခြင်း • ဝမ်းမည်းမသွားခြင်း <p>သွေးအတွင်း Haemoglobin ၁၂ g/100ml ထက်များ (သို့)</p> <p>သွေးအတွင်း Hb မစစ်နိုင်။</p> <p>သွေးအားနည်းခြင်း လက္ခဏာများ မတွေ့ရှိ။</p>
---	--	--

အပိုင်း(၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
<p>သွေးအားနည်းမှု ဆိုးဝါးခြင်း (သို့)အခြား ဆိုးဝါး အခြေအနေ</p>	<p>လွှဲပြောင်းပါ</p>	
<p>သွေးအားနည်းမှု အလယ်အလတ်</p>	<p>သွေးအားနည်းခြင်းကိုကုသပါ။ Iron60 mg, Folic acid 400 µg/၀.4mg တစ်နေ့ (၁)ပြား နှစ်ကြိမ် သံဓါတ်ကြွယ်ဝသော အသား၊ အသဲ၊ သွေးခဲ စားရန်။ သံဓါတ်ပါသော အသီးအရွက်စိမ်း ၆၊ ဟင်း သီးဟင်းရွက်များကို အသား၊ ငါးအခပ်ထည့် ခပ်ရန်။ အသားစားရန်။ သန်မချရသေးလျှင်သန်ချဆေး သောက်ရန် Albendazole ၄၀၀ mg (သို့)(mebendazole ၅၀၀ mg ဆယ်ကျော်သက်နှင့် စားသောက်မှု၊ တိုးတက်ရေးကိုဆွေးနွေးပါ။ သံဓါတ်နှင့် ဖော်လစ်အက်စစ် ပါဝင်သောအစားအစာများကို စားသုံးရန်အကြံပြုပါ (စိမ်းလန်း သောအသီးအရွက်များ၊ အညောင်ထွက်အစေ့များနှင့် အသားများ)</p>	<p>၃လတွင်ပြန်ပြန်ခေါ်ယူပါ။ Hb 12g/100mlထက်နည်းလျှင် သွေးအားနည်းခြင်းကိုကုသပါ။</p>
<p>သွေးအားနည်းမှု မရှိ</p>	<p>ပုံမှန်အကြောင်းရှင်းပြပါ။ သွေးအားနည်းမှုမရှိသော်လည်းအ အခြားအခြေအနေများအတွက် စိုးရိမ်မှုများရှိကရှင်းပြပါ။ အစားအသောက်မှန်ကန်စွာစားပြီးလှုပ်ရှားမှုနှင့် အနားယူခြင်းပြုရန်။</p>	

အသားအရောင်ဖြူဖွေးခြင်း (သွေးအားနည်းခြင်း နှင့် သွေးအားနည်းနိုင်ခြင်းခြင်း)

၁။ သွေးအားနည်းခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

သွေး၏ အဓိကတာဝန်မှာ အဆုတ်မှအောက်စီဂျင်ကို ခန္ဓာအနှံ့ပို့ဆောင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေ ဖြစ်မနေခြင်းကိုသွေးအားနည်းသည်ဟုခေါ်သည်။လူတစ်ဦးသွေးအားနည်းသည့် အခါ ထိုသူ၏ သွေးထဲတွင် ဟီမိုဂလိုပင် Haemoglobin ဟုခေါ်သည့် အောက်စီဂျင်ပို့ ဆောင်မှုပြုသည့် ဓါတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး သွေးနီဥအတွင်းပါသည့် ရောင်ဖြယ်ဆဲလ်နည်းနေသည်။

၂။ မည်သည့်အချိန်တွင်သွေးအားနည်းသည်ဟုပြောသလဲ။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တစ်ဦး၏ သွေးထဲတွင် ဟီမိုဂလိုပင် Haemoglobin ပါဝင်မှု 12g/100 ml ထက် နည်းနေပါက သွေးအားနည်းသည်ဟုခေါ်သည်။

၃။ ဘာကြောင့်သွေးအားနည်းခြင်း ဖြစ်သနည်း။

သွေးအားနည်းခြင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အဓိကအဖြစ်များခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သံဓာတ်လျော့နည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သံဓာတ်လိုအပ်မှုများခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည် (ဥပမာ - ရာသီသွေးဆင်းခြင်းများခြင်း၊ ငှက်ဖျားရောဂါကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သန်ကပ်ပါးကောင်ကပ်ငြိခြင်းနှင့် သိုင်းရွိုက် အကြိတ်အလုပ် မလုပ်ခြင်း)။ ဒုတိယအကြောင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် Folic acid နှင့် B12 နည်းခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ တတိယအကြောင်းမှာ အချို့သောလူများတွင်ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ဟီမိုဂလိုပင် Haemoglobin ရှိနေမှုကြောင့်သွေးမှ အောက်စီဂျင်ကို ခန္ဓာအနှံ့ပို့ဆောင်မှုမပေးနိုင်ပါ။

၄။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မည်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိသလဲ။

အပျော့စား သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့်သက်ရောက်မှုအနည်းငယ်သာရှိသော်လည်း ပြင်းထန် ဆိုးဝါးသည့် သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်ပါက - လက်ဖဝါးအရေပြားဖြူဖွေးခြင်း၊ မျက်ခွံ အောက်နှင့် လက်သည်းခွံများ ဖြူဖွေးခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

၅။ မည်သည့်ကုသမှုပြုနိုင်သနည်း။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းသွေးအားနည်းခြင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ကုသမှုပြုရာတွင် အဓိကမှာ သွေးအားနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေ၍ လိုအပ်သလိုကုသရန်ဖြစ်သည်။

၆။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

သွေးအားနည်းခြင်းသည်မပြင်းထန်ပါကဆယ်ကျော်သက်အား - လမ်းညွှန်မှာကြားသည့်အတိုင်းလိုက်နာ
၍ပြန်လာ ပြသစေရန်။

ပြင်းထန်သည့် သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်ပါက - သွေးအားနည်းခြင်းအကြောင်းရင်းသိရန် စစ်ဆေးမှုများ
ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာသို့လွှဲပြောင်းပေးမည် ကိုရှင်းပြရန်။

ဆယ်ကျော်သက်များ သိလိုသည့် မေးခွန်းများ
Frequently asked Questions (FAQ)

ကျွန်တော်/ကျွန်မ သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် မလုပ်ရမည့် လှုပ်ရှားမှုများရှိသလား။
ကျွန်တော်/ကျွန်မ သက်သာလာသည်ကို ဘယ်လို သိနိုင်မည်လဲ။

ဒီမေးခွန်းများဘာကြောင့် မေးကြသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ဘို့လိုသည်။
ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် ဤအခြေအနေကမိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘယ်လို သက်ရောက်
မှုရှိမည်ကိုသိလိုကြလိမ့်မည်။

ဖြေ။ သွေးအားနည်းခြင်း ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းနှင့် မိမိမှပေးသည့်အကြံကို မည်ကဲ့သို့ ဆက်လက်
လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။
ဆယ်ကျော်သက်တို့အား မိမိတို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်မည်သည့် လှုပ်ရှားမှုမျိုးမဆို လုပ်နိုင်ကြောင်း
အထူးပြုမှာကြားပါ။ သွေးတွင်းရှိ ဟီမိုဂလိုပင် Haemoglobin ပါဝင်မှု မြင့်မားလာလျှင် ပုံမှန်ဖြစ်လာပြီး
အားအင်များလည်း ပြန်လည်ပြည့်လာမည်အကြောင်းနှင့် နောင် ပြန်လာပြသသည့်အခါသွေးများပြန်စစ်မည်
အကြောင်းရှင်းပြပါ။

၄(ဂ) မောပန်းခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မ အမြဲမောနေ

မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သား သမီး အမြဲမောနေ

အပိုင်း(၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>မောပန်းခြင်း -နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု ကိုအဟန့်အတားဖြစ်စေသလား</p> <p>ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းများ</p> <ul style="list-style-type: none"> - လတ်တလောသွေးထွက်ခြင်း - ရာသီသွေးဆင်းမှုများခြင်း - ယခင်ကိုယ်ဝန်(သို့)ယခုကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း - ငှက်ဖျားရောဂါရှိခြင်း - သန်ကောင်ရှိခြင်း - နာတာရှည်ရောဂါရှိခြင်း <p>အာဟာရချို့ယွင်းခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - တစ်နေ့ဘယ်နှစ်ကြိမ်စားသလဲ - တစ်ခါစားသည့်ပမာဏ - စားသည့်အစာတွင်သံဓါတ်ပါဝင်မှု <p>အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ် - လုပ်ကိုင်သည့် အိမ်အလုပ်နှင့် အမျိုးအစား - ကျောင်း(သို့) အလုပ်သို့ လမ်းလျှောက်သွား <p>ယခု(သို့) ယခင် နာတာရှည်ရောဂါ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ဖလအတွင်းဖြစ်ခဲ့သည့်ရောဂါ - လတ်တလော ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ 	<p>အာဟာရအခြေအနေ</p> <p>အရပ်တိုင်းပါ။</p> <p>ကိုယ်အလေးချိန်။</p> <p>အလေးချိန်/ အရပ်စံနှုန်းတွက်ပါ (Body mass index-BMI)</p> <p>BMI Z score တွက်ပါ။</p> <p>သွေးအားနည်းခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - လက်ဖဝါးဖြူဖွေးခြင်း - ဖြစ်နိုင်လျှင် Hb သွေးစစ်ပါ။ <p>လတ်တလောရောဂါကူးစက်ခြင်း</p> <p>လက္ခဏာများရှိမရှိကြည့်ပါ။</p>	<p>အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ။</p> <p>ရောဂါ</p> <ul style="list-style-type: none"> - သွေးအားနည်းခြင်း လက္ခဏာများ Hb < 12g/100 ml - အာဟာရချို့ယွင်းခြင်း BMI < 2 Z score <p>- ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်းတို့ အတူတကွ ဖြစ်ပေါ် (သို့)</p> <p>- လွန်ခဲ့သည့် ဖလအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ဖြေကြိမ်ထက် ပိုဖြစ်ခဲ့မှု ရှိ (သို့)</p> <p>- ယခင် နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့မှု လက္ခဏာများရှိ</p> <p>အမူအကျင့်နှင့် နေထိုင်မှု သဘာဝ</p> <p>အရက်(သို့)အခြားမူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု အိမ်အလုပ်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ် အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - နေ့စဉ်အိပ်ရာဝင်ချိန်နောက်ကျ - ပုံမှန်တစ်နေ့အိပ်ချိန် (၈) နာရီထက်နည်းခြင်း

<p>အိပ်ရေးပျက်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - နေ့စဉ်အိပ်ရာဝင်ချိန် - နေ့စဉ်အိပ်ရာထချိန် - တစ်နေ့စုစုပေါင်းအိပ်ချိန် <p>အခြားသောကိစ္စများ</p> <ul style="list-style-type: none"> - အရက်(သို့)အခြားမူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု <p>စိတ်အခြေအနေ</p> <ul style="list-style-type: none"> - စိတ်ဓါတ်ကျ (သို့) ဝမ်းနည်း <p>HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ပါ။</p>	<p>အမည်စွဲ မတပ်နိုင်သည့် အခြေအနေများ အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ အကျုံးဝင်ခြင်း မရှိသော်လည်း မောပန်းမှုသည် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> -ကျောင်း(သို့) အလုပ်သို့ မသွားနိုင်ခြင်း -အိမ်အလုပ်များ မလုပ်နိုင်ခြင်း <p>ပုံမှန် အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ မရှိ။ နေ့စဉ် လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှုကို အဟန့်အတားမရှိ ဆောင်ရွက်နိုင်။</p> <ul style="list-style-type: none"> -ကျောင်းသို့ ပုံမှန်သွား -နေ့ခင်းဘက် အလွန်အကျွံ မအိပ်ခြင်း။
---	--------------------------------	--

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
မောပန်းခြင်းသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သဖြင့် အောက်ပါတို့ကို အစဉ်သတိပြုရန်။		
ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းမရှိသည့် အခြေအနေများ		
သွေးအားနည်းခြင်း	ကျွန်မအသားအရောင် ဖြူဖွေးနေကို ကိုးကားပါ	
ယခု(သို့) ယခင် နာတာရှည်ရောဂါ	ယခုရောဂါအတွက်ဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်လျှင်အခြားစစ်ဆေးခြင်းများဆောင်ရွက်နိုင်ရန်လွှဲပေးပါ။	
စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေ	လမ်းညွှန်မှုများရှိလျှင် ရှိသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်	
အမူအကျင့် နှင့် နေထိုင်မှုသဘာဝ		
အရက်(သို့) အခြား မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှု	လမ်းညွှန်မှုများရှိလျှင်ရှိသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်	
အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • အလုပ်ကိုချိန်ဆလုပ်ရန် အကြံပြုပါ • အိပ်ချိန်နှင့်နားချိန်ပိုပေးရန် အကြံပြုပါ 	
အိပ်ရေးပျက်ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • နေ့စဉ်စောစော အိပ်ရာဝင်ရန် • အိပ်စက်ခြင်းအဟန့်အတားပြုမှုများ • ရှောင်ရန် - ဥပမာ TV ကြည့်ခြင်း။ သီချင်းကျယ်လောင်စွာဖွင့်ခြင်း 	
အကြောင်းအရာ မသိသည့် မောပန်းခြင်းများ		

<p>မောပန်းခြင်းများ (အကြောင်းအရာမသိ)</p>	<p>-ကျောင်းပြန်တက်ရန် အားပေးပါ -နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်ရန် -ကောင်းစွာ စားပါ - ကောင်းစွာ နားပါ အချိန်တန်လျှင် မောပန်းခြင်းများ သက်သာလာမည်ကို ပြောပြပါ</p>	
<p>ပုံမှန် ဆယ်ကျော်သက်</p>	<p>အားပေးပါ မောပန်းခြင်း လက္ခဏာများ ပေါ်လာလျှင် (သို့) နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများ မပြုလုပ်နိုင်လျှင် ပြန်လာရန် ပြောပါ။</p>	

မောပန်းခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မောပန်းခြင်းအဖြစ်များပါသည်။ မောပန်းခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်းအဆင့်များ ခွဲထားသည်။

- နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ရန်ရှိသည်များကို မောပန်းသော်လည်း ခက်ခဲစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း
- အလွန်မောပန်းသည့်အတွက် ကျောင်းစာ(သို့မဟုတ်)အလုပ်တာဝန်များ လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို သက်ရောက်မှုရှိခြင်း
- အလွန်မောပန်းသည့်အတွက် အိမ်မှအပြင်သို့ပင်မထွက်နိုင်ခြင်း

မောပန်းခြင်းမည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သနည်း။

မောပန်းခြင်းဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းများစွာရှိသည်။ အောက်ပါတို့ကြောင့် မောပန်းနိုင်သည်။

- သွေးအားနည်းခြင်း(သို့)လတ်တလောနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများကြောင့်ဖြစ်ခြင်း။
- အစားအသောက်မလုံလောက်၍အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း
- အအိပ်အနေမမှန်ခြင်း၊ အလုပ်များခြင်းစသည့်မူမမှန်သည့် အမှုအကျင့်များရှိခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရှိခြင်း
- စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရောဂါအစရှိသည့် စိတ်နှင့်ပတ်သက်သည့်အခြေအနေ။

အချို့ ဆယ်ကျော်သက်များတွင်မောပန်းခြင်းသည် အကြောင်းတစ်ခုထက်မကပါ။

ဥပမာ -သွေးအားနည်းပြီးအလုပ်များခြင်း။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင်မည်သည့်သက်ရောက်မှုများရှိသနည်း။

မောပန်းခြင်းဖြစ်သည့်အကြောင်းပေါ်မူတည်ပြီးသက်ရောက်မှုများရှိသည်။ မောပန်းရခြင်းအကြောင်းရင်း သိနိုင်ရန်သီးသန့်သွေးစစ်ဆေးခြင်းများပြုလုပ်သင့်ကပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။ ဥပမာ သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် မောပန်းခြင်း ဖြစ်သည်ကိုသိနိုင်ရန်။ BMI တွက်ခြင်း

သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေမောပန်းခြင်းဖြစ်ပါက

- ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစားအစာများ စားရန်။
- အိပ်ရေးပြည့်ဝစွာ အိပ်ရန်။
- လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ရန်
- ကျောင်းစာ (သို့မဟုတ်) အလုပ်တာဝန်များပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန်။

သူငယ်ချင်းနှင့် လူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေဘဲနေထိုင်ရန်။

၄(ဃ) ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော် ကျွန်မခေါင်းမကြာမကြာကိုက်။ အလွန်ကိုက်နေ။

မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သားသမီးခေါင်းမကြာမကြာကိုက်နေ။

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
ဆယ်ကျော်သက်သည်စိတ်ရှုပ်ထွေးတွေပေ၍မဖြေနိုင်ပါက၊ သူ့အားကောင်းစွာ သိသူမှမေးခွန်းများသူ့ကိုယ်စားဖြေပေးရန်။		

၄(ဃ) ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော် ကျွန်မခေါင်းမကြာမကြာကိုက်။ အလွန်ကိုက်နေ။
မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သားသမီးခေါင်းမကြာမကြာကိုက်နေ။

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ (၂)	လက္ခဏာများ (၃)
<p>ဆယ်ကျော်သက်သည်စိတ်ရှုပ်ထွေးတွေ့ရပါက၊ သူ့အားကောင်းစွာ သိသူမှမေးခွန်းများသူ့ကိုယ်စားဖြေပေးရန်။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ဘယ်လိုကိုက်နေသည်ကိုပြောပြ ပါ - ကိုက်တာဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ - ယခင်ကဒီလိုကိုက်ဖူးသလား - ကိုက်သည့်အခါတက်သေးသ လား - ခြေလက်တွေအားနည်းသလိုဖြစ်သလား - မျက်နှာကကြွက်သားတွေပုံမှန်လိုလှုပ်မရသည်ကိုသတိထားမိသလား - မျက်စိကြည့်ရမှု အခက်အခဲရှိသလား - ခြေလက်များဆက်စပ်လှုပ်ရှားမှုအခက်အခဲရှိသလား - ပုံမှန်လမ်းလျှောက်နိုင်သလား - ခေါင်းကိုက်သည့်အခါ အန်သေးသလား - ဆီးသွားလိုမှုထိမ်းလို့ရသလား (ဆီးသွားလိုသည်ကို မသိဘိဆီးသွားခြင်း) <p><u>လိုက်ပါလာသည့်အဖော်အားမေးမြန်းခြင်း</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - လူနာသည်စိတ်ရှုပ်ထွေးနေမှုရှိသလား - အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲသည်ကိုသတိပမိသလား။ <p><u>အထက်ပါတို့တစ်ခုမှ မရှိလျှင်</u></p>	<p>အဖျားတိုင်းပါ</p> <p><u>အာရုံကြောဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှု</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - အသိစိတ်ပြောင်းလဲမှု - စိတ်ရှုပ်ထွေးသွေဖေမှု <p><u>လူနာအားလမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ခြေထောက်များအားပျော့နေ - ခြေနှစ်ချောင်းတစ်ပြိုင်တည်းမလှုပ် - လမ်းလျှောက်မှုမငြိမ် (ဒယီးဒယိုင်) <p><u>လက်လှုပ်ရှားမှု</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - လက်များများအားပျော့နေ - လက်နှစ်ဖက်နှင့်လက်ချောင်းများအတူမလှုပ်နိုင် <p><u>မျက်နှာကိုစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပါ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - စကားပြော(သို့)ပြုံးလျှင်မျက်နှာ ပေါ်ရှိကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုတစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက်တူညီမှုမရှိ <p><u>မျက်လုံးကိုစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပါ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - သူငယ်အိမ်အရွယ်အစားမတူ - ဘက်စုံသို့မျက်စိကြည့်ခြင်းမရှိ <p>-nystagmus</p> <p>- အရှေ့ပြားပေါ်တွင်အစက်အပျောက်များ</p>	<p>အောက်ပါတို့ကိုကြည့်ပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ၂ပတ်ထက်ကျော်သည့်ခေါင်းကိုက်မှု - ခေါင်းကိုက်၍တက်ခြင်း - စိတ်ရှုပ်ထွေးသွေဖေခြင်း <p><u>အာရုံကြောဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ခြေနှင့်လက်တို့အားပျော့ခြင်း - မျက်နှာတစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက်မညီခြင်း - မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှုမမှန်ခြင်း - လမ်းလျှောက်မှုမငြိမ်ခြင်း - ဆီးမထိမ်းနိုင်ခြင်း <p><u>ဦးကျောက်အမှေးပါးယောင်ခြင်း</u></p> <p>လက္ခဏာများ (ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ပင်းတောင်တင်းခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ်အစက်အပျောက်ထွက်)</p>

<p>အထက်ပါတို့တစ်ခုမှ မရှိလျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> -အဖျားရှိသလား ရှိလျှင် - ယခင်ကငှက်ဖျားဖြစ်ဘူးသလား - ချောင်းဆိုး၊လည်ပင်းနာ၊ကိုယ်ပေါ်ကကြွက်သားတွေနာဘူးသလား -နာခေါင်း၊မျက်နှာ၊နဖူးနာဘူးသလား <p><u>သွားနှင့်ပတ်သက်ပြီးဘာရာဂါဖြစ်ဘူးသလဲ</u></p> <p><u>လတ်တလောခေါင်း၊လည်ပင်းတို့မှာဒဏ်ရာရဘူးသလား</u></p> <p><u>မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲဘူးသလား</u></p> <p><u>စိတ်ဝေဒနာဖြစ်ဘူးသလား</u></p> <p>HEADS ASSESSMENT လုပ်ပါ။</p>	<p><u>ဦးကျောက်အမှေးပါးယောင်ခြင်း</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - လည်ပင်းတောင့်တင်းနေခြင်း - အလင်းရောင်ကြည့်မရခြင်း - အရေပြားပေါ်တွင်အစက်အပျောက်များ <p><u>ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - နာချည်၊ နာရည်ယို၊ - လည်ချောင်းယောင်ခြင်း - အကြိတ်များယောင်ခြင်း - နာခေါင်းနာခြင်း - သွားပြည်တည်၊အနာပေါက် - ဦးခေါင်းအရေပြားပေါ်တွင်အဖု - လည်ပင်းလှုပ်ရှားမှုတင်းကြပ်မျက်စိအမြင်စမ်းသပ်ပါ <p>အထွေထွေစမ်းသပ်မှုပြုပါ။</p>	<p>အထက်ပါ လက္ခဏာများလုံးဝ မရှိလျှင်အောက်ပါတို့ကိုစဉ်းစားပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ငှက်ဖျားရောဂါ (ငှက်ဖျားသံသယရှိပါက အမြန်သိနိုင်သော သွေးစစ်ဆေးနည်းသုံးပြီး စစ်ဆေးပါ။ - ပိုးတွေ့က ACT ဆေးပေါင်းဖြင့် ကုသပါ။ - ပြင်းထန် ငှက်ဖျားဖြစ်ပါက ဆေးရုံသို့ လွှဲပို့ပါ။) <p>တုတ်ကွေးရောဂါ (သို့) အခြားဝိုင်းရပ်စရောဂါများ</p> <p>Sinusitis လက္ခဏာများရှိ သွားပြည်တည်၊အနာပေါက်ခြင်း</p> <p>လတ်တလောဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းဒဏ်ရာရ။</p> <p>ယခင်ကလည်းခေါင်းမကြာမကြာ ကိုက်ဘူး။ ကိုက်သော်လည်းမည်သည့်နောက်ဆက်တွဲပြဿနာမရှိ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်အတူအန်ခြင်း၊မူးခြင်းအလင်းရောင်ကြည့်မရခြင်းများဖြစ်။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းတည်းကိုက်။</p> <p>အရက် (သို့)မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲ။ စိတ်ဝေဒနာဖြစ်ဘူး။ ခေါင်းနှစ်ဖက်ကိုက်၍အထက်ပါအချက်တို့နှင့်ကိုက်ညီမှုမရှိ။ ခေါင်းကိုက်၍မျက်နှာနှင့် ဦးခေါင်းအရေပြားနာကျင်မှုရှိ။</p> <p>ရုတ်တရက်သွေးကြောပေါက်ခြင်း (Subarachnoid haemorrhage) သည်လည်း ခေါင်းအလွန်ကိုက်ခြင်းရုတ်တရက် ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။</p>
--	--	--

ပြင်းထန်ငှက်ဖျား၏လက္ခဏာများ

- သတိချွတ်ယွင်းခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း
- RCAM(Renal Come and Acidosis in Severe Malaria) Score ဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါပြင်းထန်မှုကိုသိရှိနိုင်

Malaria	0	1	2
GCS	15	>10-14	≤10
Respiratory rate	<20	20 to <40	≥40

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	ဆောင်ရွက်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
အရက် (သို့)မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် သုံးစွဲမရပ်လိုက်ခြင်း	အကိုက်သက်သာဆေးပေးပါ။ အရက် (သို့)မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း ဆွေးနွေးပါ။	လိုအပ်သလို။
စိတ်ဝေဒနာခံစား	စိတ်မျန်းမာရေးဆန်းစစ်မှုပြုရန်လိုအပ်ပါမည်။ လိုအပ်လျှင်လွှဲပေးပါ။	လိုအပ်သလို။
မျက်စိရောဂါ	မျက်စိကြည့်လို့မမြင်. ကိုကိုးကားပါ။	လိုအပ်သလို။

အကိုက်သက်သာဆေးများနှင့်ကုသမှု	
Paracetamol	ကိုယ်အလေးချိန် 40 kg ထက်လျော့နည်း - ၂၅၀ - ၅၀၀ mg ကိုယ်အလေးချိန် 40 kg ထက်ပို - ၅၀၀ - ၁၀၀၀ mg ၄-၆ ခြားတစ်ကြိမ်သောက်နိုင်။ လိုအပ်လျှင် တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် သောက်နိုင်သည်။
Aspirin (Acetylsalicylic acid)	အစနှင့်အတူ (သို့) စားပြီးမှသောက်ရန်။ (ကလေးများနှင့်၁၆ နှစ်အောက်ကလေးများမပေးရန်။) ၁၆နှစ်နှင့်အထက် - ၃၀၀ - ၉၀၀ mg (၄-၆ နာရီကြားတစ်ကြိမ်)
Ibuprofen	ကိုယ်အလေးချိန် 40 kg ထက်လျော့နည်း - ၂၀၀ mg ကိုယ်အလေးချိန် 40 kg ထက်ပို - ၄၀၀ mg လိုအပ်လျှင် တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် သောက်နိုင်သည်။

၁။ ဘာကြောင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်သနည်း။

ဆယ်ကျော်သက်တို့တွင်ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည်အဖြစ်များပါသည်။ ထို့အတူဖြစ်ခြင်းအကြောင်းလည်းများစွာရှိရာ၊အဖြစ်များသောခေါင်းကိုက်ခြင်းများမှာ -

- တုတ်ကွေးသို့မဟုတ်ဒေသတွင်းအဖြစ်များသောရောဂါများကြောင့်ဖြစ်ခြင်း - (ဥပမာ ငှက်ဖျား)
- စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း (Migraine)

ဆယ်ကျော်သက်တို့တွင်ဖြစ်တတ်သည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းအခြားအကြောင်းများမှာ

- နှာခေါင်းဂလိုင်ယောင်ခြင်း(Sinusitis) နှင့်သွားရောဂါများကြောင့်ကိုက်ခြင်း
- ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းတို့တွင်ဒဏ်ရာရရှိကိုက်ခြင်း
- ဆေးဝါးဆေးခြောက်ရှူ၍ (သို့) သုံးစွဲ မှုရပ်လိုက်သည့်အတွက်ကိုက်ခြင်း
- စိတ်ရောဂါဝေဒနာကြောင့်ကိုက်ခြင်း
- မျက်စိဝေဒနာကြောင့်ကိုက်ခြင်း

ရှားပါးသော်လည်းဦးကျောက်သွေးယိုခြင်း၊ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်သည့်အခါတွင်လည်းခေါင်းကိုက်တတ်သည်။ သို့သော်ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည်အလွန်ပြင်းထန်၍ခြေအနေလည်းမကောင်းပါ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ခြင်းအကြောင်းဆန်းစစ်ရာတွင်ရောဂါရာဇဝင်နှင့်စစ်ဆေးမှုကိုလည်း အသေးစိတ်မေးရန်၊စစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်။

၂။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကြောင့်မည်သည့်သက်ရောက်မှုများဖြစ်နိုင်သနည်း။

သက်ရောက်မှုများသည်ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ခြင်းအကြောင်းများပေါ်တွင်မူတည်သည်။

၃။ မည်သည့်ကုသမှုပေးနိုင်မည်နည်း။

- ခေါင်းကိုက်သက်သာစေရန်ဆေးပေးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကိုရှာဖွေပြီးတွေ့ရှိမှုအပေါ် ကုသမှုပေးခြင်း။

ခေါင်းကိုက်သက်သာစေခြင်း

ခေါင်းကိုက်သက်သာစေရန်နည်း ၂ နည်းရှိသည်။

- ကိုယ်ခန္ဓာကိုကုသခြင်း - နိပ်နယ်၍အနားယူစေခြင်း
- သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများပေးခြင်း(paracetamol, aspirin, ibuprofen)။

ဤဆေးများကိုလိုသည်ထက်ပိုသောက်ပါကဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်နိုင်သည်။ ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲပြင်းထန်သည့် မည်သည့်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကိုမျှမသုံးသင့်ပါ။

ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်သည့်အကြောင်းပေါ်မူတည်၍ကုသမှုများ

က။ ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း (Migraine)

ဤအကြောင်းကြောင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ပါက ခေါင်းစကိုက်သည်နှင့်ဆေးသောက်ခြင်း သည်ရောဂါကိုသက်သာစေသည်။ မကြာမကြာ (Migraine) ဖြစ်တတ်ပါကဆေးကိုမိမိ နှင့်အတူအမြဲဆောင်ကြဉ်းထားသင့်သည်(ကျောင်း (သို့)အလုပ်ခွင်)။

Aspirin, Ibuprofenတို့သည် (Migraine) ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း အတွက်ထိရောက် မှုရှိသည့်ဆေးများဖြစ်သည်။ ၎င်းဆေးများကို paracetamol မသုံးမှီစတင်သုံးစွဲ သင့် သည်။ခေါင်းကိုက်ပြင်းထန်က aspirin နှင့် paracetamol ကိုအတူသောက်နိုင်သည်။

ခ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကိုရှာဖွေပြီးတွေ့ရှိမှုအပေါ် ကုသမှုပေးခြင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်းအကြောင်း များစွာရှိရာ၊ တုတ်ကွေးကြောင့်ကိုက်ခြင်းကိုအနားယူခြင်းဖြင့်သက်သာစေနိုင်သည်။ (Sinusitis) နှင့်သွားရောဂါများကြောင့်ကိုက်ခြင်းအတွက်မူ ပဋိဇီဝဆေးများပေးရန်လိုအပ်သည်။ အချို့ကိုမူအထူးကုများထံစေလွှတ်သင့်ကစေလွှတ်ရလိမ့်မည်။ (ဥပမာ -ဆေးစွဲခြင်း၊ စိတ်ရောဂါ)

င။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

သင့်ခေါင်းကိုက်လျှင်ဆရာဝန်ညွှန်သည်အတိုင်းလိုက်နာရမည်။ ခေါင်းအနည်းငယ်ကိုက်လျှင်နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်နေသည်များကို ဆက်လက်လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပါကကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံရန်ဖြစ်သည်။

- ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် ၂ ပါတ်ထက်ကျော်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်အတူတက်ခြင်း
- မိမိကိုယ်တိုင် (သို့) အခြားသူတစ်ဦးမှမိမိစိတ်ရှုပ်ထွေးသွေဖောင်နေသည်သတိပြုမိခြင်း
- ခြေလက်များအားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း
- ခြေလက်များဆက်စပ်လှုပ်ရှားမှုမရခြင်း
- စတင်အန်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ (FAQ)

၁။ စိတ်ပူပန်မှုကြောင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာဘာအဘယ်နည်း။

စိတ်ပူပန်မှုကြောင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် ဦးရေခွံပေါ်ရှိကြွက်သားများတင်းလာပြီး ဦးခေါင်းအားတင်းကြပ်စွာချည်ထားသလိုဖြစ်နေမှုကိုခေါ်သည်။ ဤအခြေအနေသည်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကြောင့်ဖြစ်စေ ခေါင်းနှင့်လည်ပင်းရှိကြွက်သားများ တင်းလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ကုသမှုမှာကိုယ်ဟန်အနေအထားမှားယွင်းမှုကိုပြင်လိုက်ခြင်းနှင့်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးသက်သာမှုရှိမည်တို့ကိုနည်းလမ်းရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း (Migraine)ဆိုသည်မှာဘာပါလဲ။

ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း သည်ခေါင်းသို့သွားသည့်သွေးဆင်းမှုခေတ္တခဏပြောင်းလဲသည့်အတွက်သွေးတိုး သွေးခုန်နေမှုကိုခေါင်းတွင်ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။စားသည့်အစားအစာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ အပူဒဏ်၊အအေးဒဏ်၊ပြင်းထန်သည့်အနံ့၊စိတ်ဖိစီးမှု၊ပင်ပန်းခြင်းနှင့် ခန္ဓာတွင်းရှိဟော်မုန်းဓါတ်များသည်ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း (Migraine) ကိုဖြစ်စေသည်။ဆေးဝါးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နေထိုင်မှုသဘာဝ ပြောင်း၍ဖြစ်စေကုသမှုပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ -ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်စေသည့်အရာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၄(င) အရေပြားဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မမျက်နှာမှာ ဝက်ခြံများပေါက်နေ

မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သား သမီးမျက်နှာမှာ ဝက်ခြံများပေါက်နေ

အပိုင်း(၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<ul style="list-style-type: none"> • ဒီလို ဝက်ခြံထွက်နေသည်မှာကြာပြီးလား။ • ယခင်က ကုသမှုခံယူဘူး သလား။ <p>ကုသမှုခံယူဘူးလျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • မည်ကဲ့သို့သောကုသမှုလဲ။ • ဘယ်လောက်ကြာစွာ ကုသမှုခံယူခဲ့သလဲ။ <p>လူနာသည်မိန်းကလေးဖြစ်လျှင်</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကိုယ်ဝန်တားဆေး သောက်နေသလား။ • ဥလခံ ထိုးဆေးထိုးနေသလား • သုံးနေလျှင် မည်သည့်ဆေးလဲ။ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ပရိုဂျက်စတီရိုး တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သည့် တားဆေးသည် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကို ပိုဆိုးစေသည်။ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါဝင်သည့် တားဆေးသည် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။</p> </div> <p>HEADS ASSESSMENT လုပ်ပါ။</p>	<p>ဝက်ခြံများ ပေါက်သည့်မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ကျောဘက်နှင့်လက်မောင်း အထက်တို့ကို စစ်ဆေးပါ။</p> <p>ကြည့်ရှုပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ဝက်ခြံပေါ် အဖြူစက်(သို့) အမည်းစက် တို့ဖြစ်ပြီး နီနေခြင်း။ -ဝက်ခြံဖွဲ့တွင် ပြည်တည်နေခြင်း။ -ပိုးဝင်သဖြင့် ဝက်ခြံဖုနီ နေခြင်း။ <p>အဖုအပိန့်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> -အရေပြားအောက်ခြေအထိ ဝက်ခြံအဖုအပိန့်များပေါက်ခြင်း။ <p>အရည်ကြည်ရှိ</p> <ul style="list-style-type: none"> -အထက်ပါအဖုအပိန့်များတွင် အရည်ကြည်ဝင်ခြင်း <p>အနာရွတ်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> -လတ်တလောဝက်ခြံပေါက်ပြီး အနာရွတ်ဖြစ်ကျန်ရစ်။ -ယခင်ဝက်ခြံပေါက်ပြီး အနာရွတ်ဖြစ်ကျန်ရစ်။ <p>အထွေထွေကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပါ</p>	<p>အဖုအပိန့်များ (သို့) အရည်ကြည်ဖုများ (သို့) ပိုးဝင်ပြီးယောင်နေ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>သာမန် ဝက်ခြံပေါက်ရာတွင် နာခြင်း၊ ယောင်ခြင်း (သို့) နီခြင်းများမရှိပါ။ အထက်ပါ လက္ခဏာများသည် ပြင်းထန်မှုကို ညွှန်းသည်။</p> </div> <p>ဝက်ခြံဖုနှင့်အတူ အဖုအပိန့်များမရှိသည့်အပြင် အရည်ကြည်များမရှိဘဲ အတာရွတ်လည်းမရှိ။</p> <p>ဝက်ခြံဖု (သို့) အရည်ကြည်ဖုနှင့် ဝက်ခြံဖု၊ အဖုအပိန့်များ၊ အရည်ကြည်ဖုများ အနာရွတ်များမရှိခြင်း။</p>

အပိုင်း(၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ	ဆောင်ရွက်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
ပြင်းထန်ဆိုးဝါးစွာ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း	<p>*အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်ထံသို့ ညွှန်းပို့ပါ။</p> <p>ပဋိဇီဝဆေး ၃-၆ လ အထိသောက်ရန်</p> <p>Tetracycline ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ကြိမ် (သို့)</p> <p>Erythromycin ၅၀၀ mg တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်(သို့)</p> <p>နေ့စဉ် Doxycycline ၅၀ mg လိမ်းဆေး</p> <p>Benzoyl peroxide ၂.၅% - ၅ % (သို့)</p> <p>Topical retinoid တစ်နေ့ ၂ကြိမ်။ (သက်သာသည် အထိ ၂ ပတ် ကြာလိမ်းရန်)</p> <p>မျက်နှာကို ဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့် သစ်ပေးရန်။</p> <p>မိန်းကလေးများ - ဟော်မုန်း ပျိုးပါဝင် သည့်ကိုယ်ဝန်တားဆေးသောက်ရန်။</p> <p>Clindamycin 1% gel lotion</p>	<p>(၂)လ ကြာပြန်ချိန်းပါ။</p> <p>မသက်သာက - ပဋိဇီဝဆေး -၆ လ အထိဆက်သောက်ရန်။ ၂ လ ကြာ ပြန်ချိန်းပါ။</p> <p>Doxycycline ကို ၁၀၀ - ၂၀၀ mg အထိတိုးသောက်နိုင်။</p> <p>မိန်းကလေးများ ၃လ ကြာ သည့် တိုင်မသက်သာလျှင် - ပဋိဇီဝဆေး နှင့် အတူဟော်မုန်း (၂)မျိုးပါဝင်သည့် ကိုယ်ဝန်တားဆေးပါဆက်သောက်ရန်။</p> <p>အောက်ပါအခြေအနေတို့ကိုလွှဲပေးပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဝက်ခြံဆိုးဝါးစွာပေါက်။ • အနာရွတ်များဖြစ်ကျန်။ • စိတ်ခံစားမှုများဖြစ် • ကုသမှု (၆) လ ကြာသော်လည်း မသက်သာ။
အလယ် အလတ်ဆင့် ဝက်ခြံ ပေါက်ခြင်း	<p>Clindamycin 1% gel (သို့) lotion</p> <p>Erythromycin 1% gel (သို့) lotion</p> <p>တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်။ (သက်သာသည် အထိ (၂) ပတ် ကြာလိမ်းရန်)။</p> <p>မျက်နှာသစ်ရန် နှင့် မိန်းကလေးများ (အထက်ပါအတိုင်း)</p>	<p>(၂) လ ကြာပြန်ချိန်းပါ။</p> <p>မသက်သာက -ဆက်လက်ကုသပါ။</p> <p>(၂)လ ကြာ ပြန်ချိန်းပါ။</p> <p>ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း ဆိုးလာက - ပဋိဇီဝဆေး သောက်ရန်။</p>
ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း (သာမန်)	<p>Clindamycin 1% gel (သို့) lotion</p> <p>Erythromycin 1% gel (သို့) lotion တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်။</p> <p>မျက်နှာသစ်ရန် နှင့် မိန်းကလေးများ (အထက်ပါအတိုင်း)</p>	<p>(၂)လ ကြာပြန်ချိန်းပါ။</p> <p>မသက်သာက -ဆက်လက်ကုသပါ။</p> <p>(၆)ပတ် အကြာပြန်ချိန်းပါ။</p> <p>ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းဆိုးလာက - ပဋိဇီဝဆေး သောက်ရန်။</p>

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ

- ကုသမှုထိရောက်မှုကို ရက်ပိုင်းအတွင်းမသိသာနိုင်။ (၁-၂)လအထိစောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်သည်။
- ပဋိဇီဝ ဆေးကိုနေ့စဉ် (၃-၆) လ အထိသောက်ရန်။

အရေးပြားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဆယ်ကျော်သက်နှင့်မိဘများသိသင့်သောအရေးပြားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

၁။ မည်သည်တို့ကိုခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသလဲ။

ဝက်ခြံသည်အရေးပြားပေါ်တွင်တွေ့မြင်နိုင်သည့်အဖုများဖြစ်သည် - အဖုထိပ်တွင်တခါတရံ အဖြူစက်တခါတရံ အမည်းစက်ကလေးများ ရပြီးနီယောင်သည့်အခါ ရှိသကဲ့သို့ပြည်ဖုလေးများ ဖြစ်နေသည်လည်း ရှိတတ်သည်။ ဝက်ခြံများနှင့်အတူ အနာရွတ်များလည်း တွေ့ရသည်။ ဝက်ခြံသည်မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ကျောဘက်နှင့် လက်မောင်းတို့တွင် အပေါက်များသည်။

၂။ ဘာကြောင့်ဝက်ခြံပေါက်သနည်း။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ဟော်မုန်းထွက်ရှိမှုများလာသည့်အတွက်အရေးပြားတွင်ရှိသည့်အဆီအိတ်များသည်အဆီတစ်မျိုး (sebum)ကိုထုပ်လုပ်သည်။ဤအဆီများထွက်ရှိမှုအလွန် များလာသောအခါသည် အဆီများသည်အရေးပြားပေါ်ရှိအပေါက်များနှင့် ဆံပင်၏အမြစ်များကိုပိတ်ဆို့လိုက်ပြီး အဖုနှင့်အဖြူစက်၊ အမည်းစက်ကလေးများဖြစ်လာစေသည်။ တခါတရံထိုပိတ်ဆို့နေသည့် အပေါက်များနှင့် ဆံပင်၏အမြစ်များအတွင်းသို့ပိုးမွှားများဝင်ရောက်သည့် အခါပြည်စို့သည့်ဝက်ခြံများ ဖြစ်လာပြီး နီယောင်သန်းလာသည်။ လူငယ်ဆယ်ဦးတွင်ရှစ်ဦးသည် ဝက်ခြံပေါက်ကြသည်။

၃။ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကြောင့်မည်သည့်သက်ရောက်မှုများဖြစ်နိုင်သနည်း။

သက်ရောက်မှုအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့လူငယ်တို့တွင်ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကိုဆေးလိမ်း ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းသွားကြသည်။ အချို့တွင်မူ ဆိုးဝါးပြီးထိရောက်စွာကုသမှု မပြုပါက အနာရွတ်များ ဖြစ်နိုင်သည်။

၄။ မည်သည့်ကုသမှုများဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သနည်း။

ဝက်ခြံအလွန်ပေါက်ခြင်း - ပဋိဇီဝဆေးနှင့်အတူ Cream ကဲ့သို့သော လိမ်းဆေးများလိမ်းစေပြီးမျက်နှာကို ဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့် မကြာမကြာဆေးပေးရန်လိုအပ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးကိုမှန်မှန်သောက်ရန်လိုအပ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးသောက်ခြင်းအကျိုးသက်ရောက်မှုတခါတရံ (၃)လ အထိကြာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးကို(၁)လအကြာသောက်သော်လည်းသက်သာမှုမရှိပါက ဆက်လက်သောက်ရန်လိုသည်။ ကုသမှုယူပြီး(၂)လအကြာတွင် ပြန်လည်ပြသ၍ တိုးတက်မှုအခြေအနေနှင့် ဆေးတိုက်မှုမှန်မမှန် ဆန်းစစ်ရန်။

ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း (အလယ်အလတ်) - ပဋိဇီဝဆေးနှင့်အတူ အဆီထွက်နည်းစေသည့် cream လိမ်းရန်နှင့် မျက်နှာကို ဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့်မကြာမကြာဆေးပေးရန်ဖြစ်သည်။ ကုသမှုပျောက်ကင်းသွားသည် သေချာ ရန် ဝက်ခြံများပျောက်သွားပြီးနောက်ထပ် ၂ပတ်အထိကုသမှု ဆက်လက်ခံယူရန်ဖြစ်သည်။

ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း(အနည်းငယ်) - အဆီထွက်နည်းစေသည့် Lotions လိမ်းရန်နှင့်မျက်နှာကိုဆပ်ပြာ အပျော့ စားနှင့်မကြာမကြာဆေးပေးရန်ဖြစ်သည်။ Lotions ကိုဝက်ခြံပေါက်မှ လိမ်းရန်ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများ - အချို့သောကိုယ်ဝန်တားဆေး (ပရိုဂျက်စတီရုံးတစ်မျိုးတည်း ပါဝင်)တို့သည်ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကိုပိုဆိုးစေသည်။ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါဝင်သည့် ကိုယ်ဝန်တားဆေးသည် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ လိုအပ်လျှင်ကိုယ်ဝန်တားဆေးပြောင်းသောက်ရန်ဖြစ်သည်။

၅။ သင်ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

မျက်နှာကိုဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့်သစ်ပေးပါ။ သို့သော် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ထက်မပိုရပါ။

ဝက်ခြံကို မကုတ်မဖဲ့မညှစ်ပါနှင့်။ ကုတ်ဖဲ့ညှစ်ခြင်းဖြင့် ဝက်ခြံရင်းလာနိုင်သည်။ လက်မသန့်ရှင်းလျှင် ပိုးဝင်နိုင်သည်။

အောက်ပါအယူအဆများသည် မှားယွင်းကြောင်းသိထားပါ။

- ဆီများသည့်အစားအစာစားခြင်း၊ စိတ်ပူပန်မှုများခြင်း၊ နေရောင်ခြည် အောက်သွားခြင်းတို့သည် ဝက်ခြံ ပေါက်စေသည်။

- ဝက်ခြံသည် အခြားသူကို ကူးစက်နိုင်သည်။

သို့သော်ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်မိဘတို့ကို စိတ်ပူပန်မှုဖြစ်စေသည်ကား အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ (FAQ)

Frequently Asked Questions (FAQ)

၁။ ကြော်လှော်ထားသည့် အစားအစာများစားခြင်းသည် ဝက်ခြံပိုထွက်စေသည်ဟု သူငယ်ချင်းများကပြောကြသည်။ ဟုတ်ပါသလား။

မဟုတ်ပါ။ အရေပြားပေါ်အဆီများခြင်းသည် ဟော်မုန်းခါတ်ကြောင့်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ကြော်လှော်ထားသည့် အစားအစာများ စားခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။

၂။ ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့အသားပိုလတ်ချင်ပါသည်။ အသားလတ်ဆေးများသုံးစွဲခြင်းပြုလုပ်သင့်ပါသလား။

ဆယ်ကျော်သက်များဘာကြောင့် အသားလတ်ချင်သည်ကိုဦးစွာစူးစမ်းသင့်သည်။ အသားလတ်လျှင် ပိုကြည့်ကောင်းလာမည် ထင်၍သော်လည်းကောင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကဖိအားပေး၍သော်လည်းကောင်း အသားလတ်လိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

မိမိသဘာဝအသားရောင်ကို ဆေးများလိမ်း၍ပြင်ခြင်းသည် အန္တရာယ်များပြီးကျန်းမာရေးနှင့် လည်းညီညွတ်မှုမရှိပါ။ ရာသီဥတုပြောင်းသည့်အရပ်ဒေသမှလူများသည်အသားရောင်ရင့် တတ်သည်။ အသားရောင်ရင့်သည့်ခြင်းသည် ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆေးများလိမ်းခြင်းဖြင့် သဘာဝကပေးသည့် ကာကွယ်မှုကိုဖျက်ဆီးစေသည်။

ထို့ပြင် အသားလတ်ရန်ဆေးလိမ်းခြင်းသည်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုဖြစ်စေသည်။

- အရေပြားအသားပေါ်တွင်မှည့်ခြောက်များပေါက်နိုင်သည်။
- အရွယ်မတိုင်မီပါးရေတွန့်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။
- အရေပြားကိုထိခိုက်စေပြီး အရေပြားကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်။

၄(စ) အလွန်ဝခြင်း/ အလွန်ပိန်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သူငယ်ချင်းများထက်ပိုဝနေ။

မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သား/သမီး သူငယ်ချင်းများထက်ပိုဝနေ။

အပိုင်း(၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
<p>အသက်ဘယ်လောက်လဲ။</p> <p>ကိုယ်အလေးချိန်</p> <p>-ယခင်က မှတ်ထားသည့် အလေးချိန်များ ရှိလျှင်ပြပါ</p> <p>-လတ်တလော အလေးချိန် တိုးလာသည် ထင်သလား</p> <p>ကိုယ်အလေးချိန် လျော့သွားလျှင်</p> <p>-လတ်တလော အလေးချိန် ဘယ်လောက် လျော့သလဲ</p> <p>လတ်တလော (သို့) နာတာရှည်ရောဂါ</p> <p>-လောလောဆယ် ဘာရောဂါ ဖြစ်နေသလဲ</p> <p>- နာတာရှည်ရောဂါ မကြာမကြာ ဖြစ်သလား</p> <p>(ချောင်းဆိုး၊ အဖျားတက်၊ ဝမ်းလျှော၊ မောပန်းမှုများရှိလျှင် ဘယ်လောက် မကြာမကြာ ဖြစ်သလဲ)</p> <p>စားသောက်မှု</p> <p>-တစ်နေ့ ထမင်းဘယ်နှစ်ခါစားသလဲ</p> <p>-ဘာဟင်းတွေနဲ့ စားသလဲ</p> <p>-တစ်ခါစားလျှင် ထမင်းဘယ် နှစ်ပုံစံ စားသလဲ</p> <p>ကာယလှုပ်ရှားမှု</p> <p>-မည်သည့်ကာယလှုပ်ရှားမှု လုပ်သလဲ။</p> <p>(တစ်ခါလုပ်လျှင် အချိန် ဘယ်လောက်ကြာ)</p> <p>-အိမ်မှာ လှုပ်ရှားမှု</p> <p>-ကျောင်းမှာ လှုပ်ရှားမှု</p> <p>-အလုပ်မှာ လှုပ်ရှားမှု</p> <p>-အားကစား လှုပ်ရှားမှု</p> <p>HEADS ASSESSMENT လုပ်ပါ။</p>	<p>အာဟာရအခြေအနေ</p> <p>-ကိုယ်အလေးချိန်</p> <p>-အရပ်</p> <p>"Body Mass Index" (BMI) တွက်ပါ။</p> <p>ဇယားတွင် "(BMI) score " မည်မျှရှိ သည်ကိုတွက်ပါ။</p> <p>ကိုယ်အလေးချိန်သိသာစွာကျသွား လျှင်</p> <p>အလေးချိန်%လျော့မှု =</p> <p>ယခင် - ယခု x ၁၀၀ ။ တွက်ပါ</p> <p>ယခင်ကိုယ်အလေးချိန်</p> <p>အာဟာရချို့တဲ့မှု</p> <p>-ပခုံး၊ တင်ပါးဆုံနှင့် ခြေလက်တွေမှ ကြွက်သားများ ပိန်လှမှုရှိ မရှိ</p> <p>- မျက်လုံးများချိုင့်ဝင် မဝင်</p> <p>-လမ်းလျှောက်၊မတ်တပ်ရပ်နိုင် မနိုင် ယောင် မယောင်</p> <p>ခြေထောက်ယောင်လျှင်</p> <p>-ဘယ်လောက်ထိယောင်သလဲ</p> <p>-လက်နှင့်ဖိလျှင်အသားချိုင့်ဝင် မဝင်</p> <p>သွေးအားနည်းမှု</p> <p>-လက်ဖဝါးများဖြူ မဖြူ</p> <p>-မျက်ခွံအောက် ဖြူ မဖြူ</p> <p>-ဖြစ်နိုင်လျှင် Hb သွေးစစ်ပါ။</p> <p>အဝလွန်ခြင်း</p> <p>BMI ≥ 25 kg/ m2 ဖြစ်နေလျှင်</p> <p>-သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းပါ။</p> <p>-သွေးတွင်ဆီးချို စစ်ပါ။</p> <p>အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပါ။</p>	<p>BMI score >- 3 Z (သို့)</p> <p>BMI <18.5 kg/ m2 (အလေးချိန်နည်း)</p> <p>အောက်ပါတို့ရှိလျှင်</p> <p>- ကြွက်သားများ ပိန်လှီ</p> <p>- မျက်လုံးများချိုင့်ဝင်</p> <p>- လမ်းမလျှောက်၊ မတ်တပ်မရပ်နိုင်</p> <p>- လက်နှင့်ဖိလျှင်အသားချိုင့်ဝင်</p> <p>အလေးချိန် ၅% လျော့မှု (သို့)</p> <p>ကိုယ်အလေး ချိန် သိသာစွာကျဟု</p> <p>ဆယ်ကျော်သက် ပြောကြားချက် အရသိရှိ</p> <p>BMI 18.5 to 24.9 kg/ m2 (ပုံမှန် အလေးချိန်)</p> <p>BMI 25.0 to 29.9 kg/ m2 (အလေးချိန် ပိုခြင်း)</p> <p>BMI 30.0 kg/ m2 and above (အဝ လွန်ခြင်း)</p>

အပိုင်း(၂)

အမျိုးအစားခွဲခြားပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
အာဟာရ အလွန်ချို့တဲ့ (သို့) အလွန်ပိန်	သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။	
ကိုယ်အလေးချိန် သိသာစွာ လျော့နည်း	<p>ရိုနေသည့်ရောဂါ (သို့) သွေးအားနည်းခြင်းကို ကုသပါ။</p> <p>ဆယ်ကျော်သက် လူနာသည် အောက်ပါ အခြေအနေ ဖြစ်နိုင်သည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> • တီဘီ • အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် ဆက်နွယ်မှု အခြေအနေ (ကျွန်တော်/ကျွန်မ မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရိုနေပြီလားကို ကိုးကားပါ) <p>ဆယ်ကျော်သက်လူနာကို အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေးပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> • နေ့စဉ်အာဟာရမျှတသောထမင်း(သို့) သွားရည်စာပိုစားရန် • အစားပမာဏပိုရန် • စွမ်းအင်ပေးသည့် အစာ များများစားရန် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လျော့ရန်နှစ်သိမ့်ပါ 	<p>ရောဂါ (သို့)</p> <p>ကူးစက်မှုရှိလျှင် လိုအပ်သလို ပြန်ချိန်းပါ။</p> <p>အာဟာရ အခြေအနေကို ၁ လ အကြာတွင် ပြန်စစ်ပါ</p>
အလေးချိန်နည်း -ပိန်ခြင်း	<p>ရိုနေသည့်ရောဂါ (သို့)သွေးအားနည်းခြင်းကိုကုသပါ။</p> <p>ဆယ်ကျော်သက်အားအစားအစာအတွက်အထက်က အတိုင်းအကြံပေးပါ။</p> <p>လိုအပ်သလို ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လျော့ရန် နှစ်သိမ့်ပါ။</p> <p>ဆယ်ကျော်သက်လူနာသည်အောက်ပါအခြေအနေဖြစ်နိုင်သည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> • တီဘီ • အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ဆက်နွယ်မှုအခြေအနေ (ကျွန်တော်/ကျွန်မ မှာအိတ်ချ်အိုင်ဗွီရိုနေပြီလား ကိုကိုးကားပါ) <p>မူးယစ်ဆေးဝါးအတွက် - အပိုင်း ၄ ကိုကိုးကားပါ)</p>	<p>ရောဂါ (သို့)</p> <p>ကူးစက်မှုရှိလျှင် လိုအပ်သလို ပြန်ချိန်းပါ။</p> <p>အာဟာရ အခြေအနေကို ၁ လ အကြာတွင် ပြန်စစ်ပါ</p>
အလေးချိန်ပိုခြင်း	<p>ဆယ်ကျော်သက်လူနာကိုအောက်ပါအတိုင်းအလေးချိန်လျော့ရန် အကြံပေးပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • နေ့စဉ်ထမင်း(သို့) သားရေစာလျော့စားရန် • အစားပမာဏလျော့ရန် • သကြားနှင့်အဆီဓါတ်များသည့်အစာများမစားရန် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုပိုလုပ်ရန်နှစ်သိမ့်ပါ။ 	<p>၃လ အကြာ ပြန်ချိန်းပါ။</p>
အဝလွန်ခြင်း	<p>အထက်ပါ- အလေးချိန်ပိုခြင်း - အတိုင်း အကြံပေးပါ။</p> <p>ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု ပိုလုပ်ရန် နှစ်သိမ့်ပါ။</p> <p>ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါရှိလျှင် သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။</p>	<p>၃လ အကြာ ပြန်ချိန်းပါ။</p>
ပုံမှန်အလေးချိန်	<p>ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသုံးခြင်းနှင့် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားခြင်းများ အကြောင်း အကြံပေးပါ။</p>	

အလွန်ဝခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်နှင့်မိဘများသိသင့်သော အလွန်ဝခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်း အကြောင်းအရာ

၁။ အလွန်ဝခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်း ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးကိုဘယ်အချိန်အခါမှာ အလွန်ဝသည်/အလွန်ပိန်သည်ဟုပြောသလဲ။

ဆရာဝန်နှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့သည်လူတစ်ဦး "ဝသည်/ပိန်သည်" ဟုပြောရန်တီထွင်ထားသည့် "Body Mass Index"(BMI) ဇယားကိုရည်ညွှန်း၍ ပြောကြားကြသည်။ ဤဇယားသည် အရပ်အနိမ့်အမြင့် တူသူအများစု၏ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်မတူ ကွဲပြားနေမှုကိုယှဉ်ပြသည်။

- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး "ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းနေခြင်း" (underweight) (ပိန်ခြင်း) ဆိုသည်မှာ မိမိနှင့်တူသူ အခြားသူများထက်ကိုယ် အလေးချိန်လျော့နည်းနေခြင်းကိုခေါ်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး"ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေခြင်း" (overweight) (ဝခြင်း) ဆိုသည်မှာ မိမိနှင့် အရပ်တူသူ အခြားသူများထက် အလိုက်ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ထက်များ နေခြင်းကို ခေါ်သည်။

၂။ ဘာကြောင့် အလွန်ဝခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်းများ ဖြစ်ရသနည်း။

"ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းနေခြင်း" (ပိန်ခြင်း) (underweight) ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းများ

- အစားအသောက်လုံလောက်စွာ မစားခြင်း။
- တီဘီ ကဲ့သို့နာတာရှည်ရောဂါရှိခြင်း။
- အရက်နှင့် အခြားခံတွင်းပျက်သည့်အစားအစာများ သုံးစွဲခြင်း။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများခြင်း။

"ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေခြင်း (ဝခြင်း) "(overweight) ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများ

- မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်မှလိုအပ်သည့်ပမာဏထက် ပို၍စားသောက်သည့်အလေ့အကျင့်ရှိခြင်း။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်း။
- မျိုးရိုးဗီဇလိုက်ခြင်း (မိဘနှင့်မောင်နှမများပုံစံတူဝခြင်း)။

၃။ အလွန်ဝခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်းများသည် မည်သည့်ဆိုးကျိုးများဖြစ်နိုင်သနည်း။

"ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းနေခြင်း" (ပိန်ခြင်း) (underweight)ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများမှာ။

- ခန္ဓာပေါ်ဆိုးကျိုး - ပိန်လွန်းသဖြင့်လှုပ်ရှားမှုများကိုသွက်လက်စွာမလုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့်အပျို၊ လူ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျပြီးရောဂါပိုးများဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း။ မိန်းကလေးများပိန်လွန်းလျှင်ဟော်မုန်း ဓာတ်ထုတ်လုပ်မှု မမျှတ၍ ရာသီသွေးဆင်းမှုကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။
- လူမှုရေးဆိုင်ရာဆိုးကျိုး -

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပွဲ မှုများတွင်မပါဝင်နိုင်ခြင်း။ ပိန်လွန်းသဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုခံရခြင်း - စုပေါင်းလှုပ်ရှားမှုများတွင် ချန်ထားခံရခြင်း။

- စိတ်ဓါတ်ရေးရာဆိုးကျိုး -

ကာယနှင့်လူမှုရေးသက်ရောက်မှုများကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကျဆင်းတတ်သည်။

“ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေခြင်း (ဝခြင်း) ”(overweight) ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည့်သက်ရောက်မှုများမှာ

- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဆိုးကျိုး - နောင်တွင်နာတာရှည်ရောဂါများရနိုင်သည်။ ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါ၊

သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ။

- လူမှုရေးဆိုင်ရာဆိုးကျိုး -

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပွဲများတွင်မပါဝင်နိုင်ခြင်း။ ပိန်လွန်းသဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ခံရခြင်း - လှုပ်ရှားပွဲများတွင်ချန်ထားခံရခြင်း။

- စိတ်ဓါတ်ရေးရာဆိုးကျိုး - ကာယနှင့် လူမှုရေးသက်ရောက်မှုများကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကျဆင်းတတ်သည်။

၄။ မည်သည့်ကုသမှုများပေးနိုင်မည်နည်း။

အလွန်ပိန် (သို့)အလွန် အာဟာရချို့တဲ့ ဟုသတ်မှတ်ခံရသူများ - သေချာစွာဆန်းစစ်မှုနှင့်ကုသမှုလိုသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသတိပြုရန်

ဆယ်ကျော်သက်များအားအစားအစာနှင့်ကာယလှုပ်ရှားမှုများနှင့်ပတ်သက်၍အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရန် ပြောကြားရုံသက်သက်ဖြင့် ထူးခြားမှုရှိမည်မဟုတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့အတွက်လုံ့ဆော်မှုမရှိလျှင် (သို့)ပြောင်းလဲမှု မလုပ်ပေးနိုင်လျှင်ပိုခက်ပါမည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူငယ်တို့ဆုံးဖြတ်သည်ကို ဆောင်ရွက်စေခြင်းသည် အမူအကျင့်ကို ပြောင်းလဲစေသည်။ လူငယ်များအားမိမိတို့၏ စားသောက်မှု၊ ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် ကျန်းမာရေးအပေါ်မည်သို့ ထိခိုက်သည်တို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီး အမူအကျင့် ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်များကို ပံ့ပိုးရန်ဖြစ်သည် (အချို့ရည်များမသောက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း)။ လူငယ်များအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် အစားအစာလုံလောက်မှုမရှိခြင်း။ သင့်လျော်သည့်အစားအစာမရှိခြင်း၊ နာရီများစွာ အလုပ်လုပ်၍ မိဘနှင့်မိသားစုများအား ကူညီခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

၅။ သင်ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

က။ အလွန်ပိန် (သို့) အာဟာရချို့တဲ့ဟု သတ်မှတ်ခံရသူများ - သင့်ကိုယ်အလေးချိန်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီပါ။ ထိုကြောင့်

- နေ့စဉ်စားသောက်သည့် အကြိမ်ချိန်ပြီးစားပါ။
- အစားအစာတိုင်းစားသည့် ပမာဏတိုးပြီးစားပါ။
- အစားအစာအုပ်စုစုံလင်စွာစားပါ။
- အစားအစာတွင် အသားဓါတ်ကြွယ်ဝသည့် နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥနှင့် အသားများစားပါ။

ပိန်ရခြင်းအကြောင်းများ (သို့) ရောဂါအခြေအနေများကိုဆန်းစစ်ရန်လိုသည်။ တွေ့ရှိချက်များပေါ် မူတည်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာရန်လိုသည်။

ခ။ "ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေခြင်း"(overweight) ဟုသတ်မှတ်ခံရသူများ - သင့်ကိုယ် အလေးချိန်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီပါ။ ထိုကြောင့် -

- နေ့စဉ်စားသောက်သည့်အကြိမ်ချိန်ပြီးစားပါ။
- အစားအစာတိုင်းစားသည့်ပမာဏလျော့ပြီးစားပါ။
- ချိုလွန်းသော၊ အဆီများလွန်းသော၊ ငန်လွန်းသော အစားအစာများကိုရှောင်ပါ။
- နေ့စဉ်၃၀ မိနစ်ခန့် ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ

ဂ။ "အလွန်ဝ" ဟုသတ်မှတ်ခံရသူများ-

သင့်ကိုယ်အလေးချိန်သည်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီပါ။ ဤအခြေအနေကြောင့် နောင်တွင်ရောဂါများရနိုင်သည်။

ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ။ ထိုကြောင့်

- နေ့စဉ်စားသောက်ချိန် လျော့ပြီးစားပါ။
- အစားအစာတိုင်းစားသည့် ပမာဏလျော့ပြီးစားပါ။
- အစားအစာတွင် သကြားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များသည့် အစားအစာများကိုရှောင်ပါ။
- နေ့စဉ် (၆၀)မိနစ်ခန့် ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ

ဆယ်ကျော်သက် များသိလိုသည့်မေးချွန်းများ (FAQ)
Frequently Asked Questions (FAQ)

၁။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဒီလောက်ပိန်နေပါသလဲ။

ဆယ်ကျော်သက်သည် မိမိအား အခြားရွယ်တူများက မည်သို့မြင်ကြသည်ကို သိလိုလိမ့်မည်။ မိမိတို့ အလွန်ပိန်နေသည့် အတွက် နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရသည့် လှုပ်ရှားမှုများ မဆောင်ရွက်နိုင်မည်ကို စိုးရိမ်ကြပါလိမ့်မည်။ အချို့လူများသည် မိမိတို့ မိဘများပိန်ကြသဖြင့် ပိန်ကြသည်။ အချို့မှာမူ စားသောက်သည့် အာဟာရသည် ၎င်းတို့ဆောင်ရွက်ရသည့်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြည့်ဆည်းမှုမပေးနိုင်သဖြင့်ပိန်ကြသည်။ အချို့တွင် နာတာရှည်ရောဂါရှိသဖြင့် ပိန်ကြသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိသည်ပိန်သော်လည်း မိမိ ပြုလုပ်ရသည့် အလုပ်များ ပြုလုပ်နိုင်ဘို့ဖြစ်သည်။

၂။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်/ကျွန်မဒီလောက် ဝနေပါသလဲ။

ဆယ်ကျော်သက်သည် မိမိအားအခြားရွယ်တူများက မည်သို့မြင်ကြသည်ကို သိလိုလိမ့်မည်။ မိမိတို့အလွန် ဝနေသည့်အတွက် နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရသည့်လှုပ်ရှားမှုများ မဆောင်ရွက်နိုင်မည် ကိုစိုးရိမ်ကြပါလိမ့်မည်။ ယခုကဲ့သို့ ဝနေခြင်းသည် စားသည့်အစားအစာများသည် မိမိလှုပ်ရှားမှုများအတွက် လိုအပ်သည်ထက် ကယ်လိုရီများ ပိုနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်ကာယလှုပ်ရှားမှု များသည်ပိုနေသည့် ကယ်လိုရီများမသုံးစွဲနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၃။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့အောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မဘာလုပ်ရမည်လဲ။

ဆယ်ကျော်သက်သည် မိမိကိုယ်အလေးချိန် အမြန်လျော့ခြင်းဖြင့်ပို၍ ကြည့်ကောင်းလာပြီး အခြားရွယ်တူများကလည်း မိမိကိုပို၍လက်ခံလာစေရန် စိတ်စောနေပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ရန် စားသောက်သည့် အစာကိုထိမ်းခြင်း (အဆီများလွန်းသော၊ အငန်များသော၊ ချိုလွန်းသော အစာများ လျော့စားရန်)နှင့် အားကစားအပါအဝင် ကာယလှုပ်ရှားမှုများ ပို၍ လုပ်ရန် ဆွေးနွေးပါ။ တစ်နေရာတည်းတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာထိုင်ပြီးလုပ်သည်များကို ကန့်သတ်လုပ်ဆောင်ရန်။ ဥပမာ - TV ကွန်ယူတာတို့ဖြင့် အချိန်ကြာ မြင့်စွာကုန်ခြင်း။

၄။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးအောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မဘာလုပ်ရမည်လဲ။

ဆယ်ကျော်သက်သည် မိမိကိုယ်အလေးချိန်အမြန် တိုးခြင်းဖြင့်ပို၍ ကြည့်ကောင်းလာပြီး အခြားရွယ်တူများကလည်း မိမိကိုပို၍လက်ခံလာစေရန် စိတ်စောနေပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးရန် စားသောက်သည့် အစာတွင် အင်အားဖြစ်စေသော ဓါတ်အုပ်စုအစာများ ပိုစားရန်၊ အားကစား အပါအဝင် ကာယလှုပ်ရှားမှုများ လျော့ချရန် ဆွေးနွေးပါ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်မှု မှန်မှန်ပြုပြီး လူမှုလှုပ်ရှားမှုများတွင်လည်း ပါဝင်ရန် အကြံပြုပါ။

၄(ဆ) အရပ်ပုံခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သူငယ်ချင်းများထက် အရပ်ပိုပူနေ။

မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သားသမီး သူငယ်ချင်းများထက် အရပ်ပိုပူနေ။

အပိုင်း(၁)

အဆင့်	မေးခွန်း		တွေ့ရှိမှုအပေါ် သုံးသပ်ချက်
အဆင့် ၁။ အရပ် တိုင်းပါ။ (cm)	Third centile ထက်နိမ့်နေပါသလား။	နိမ့်	ရှိရမည့် အသက်နှင့် အရပ်စံနှုန်းထက် ပိုနေ
အဆင့် ၂။ မိဘနှစ်ယောက် ၏ အရပ်များကို တိုင်း/မေးပါ	ဆယ်ကျော်သက် အရပ်သည် မိဘ အရပ်များထက် ရှိသင့်သည် ထက်နိမ့် နေပါ သလား။	နိမ့်	မိဘအရပ်များနှင့် ယှဉ်လျှင် ဆယ်ကျော်သက် အရပ်သည် နိမ့်နေ။
	မိဘနှစ်ဦးလုံး အရပ်နိမ့်ကြပါသလား။		မိဘမျိုးရိုးအရ အရပ်နိမ့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်။
အဆင့် ၃။ နေ့စဉ် စားသောက်မှုပုံစံ မေးပါ။ အာဟာရချို့တဲ့ လက္ခဏာများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။	ငယ်ရွယ် ကလေးဘဝတွင် အာဟာရ ချို့တဲ့ ရာဇဝင် ရှိ မရှိ မေးပါ။	ရှိ	အာဟာရ ချို့တဲ့မှုကြောင့် အရပ် နိမ့်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်။
	လက်ရှိစားသောက်မှု ပုံစံသည် ကြီးထွားမှု အတွက် လုံလောက်ပါ သလား။	ရှိ	လက်ရှိ စားသောက်မှုသည် ကြီးထွားမှု အရပ်နိမ့်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေ။
	စစ်ဆေးရာတွင် အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာများ ရှိပါသလား။ အလွန်ကျခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်းပုံစံ ဇယားနှင့် ဆန်းစစ်ပါ။		
အဆင့် ၄။ နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) လက်ရှိ ဖျားနာခြင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ရာဇဝင် မေးပါ။	နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) လက်တလော ဖျားနာခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ရာဇဝင်နှင့် အထောက်အထားများ တွေ့ရှိပါ သလား။ (ဥပမာ - ရက်ရှည် ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းသွားခြင်း။)	ရှိ	နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) လက်တလော ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်နေ။
အဆင့် ၅။ အရွယ်ရောက်ရှိ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စစ်ဆေးပါ။ လူပျို/အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်း (Delayed puberty) ဇယားနှင့်ဆန်းစစ်ပါ။	အသက်အရွယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု ကိုက်ညီမှု ရှိပါသလား။	ရှိ	ဆယ်ကျော်သက်သည် လူပျို/ အပျိုဖော် ဝင်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။
	လူပျို/ အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်း ဇယားအရ နောက်ကျမှု ရှိနေပါသလား။		လူပျို/ အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်း ဇယားအရ နောက်ကျမှု ရှိနေပါသည်။
	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်သည် လူပျို/ အပျိုဖော်ဝင်နောက် ကျခြင်း မရှိပါ။ ဆယ်ကျော်သက်သည် ကြီးထွားနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ 		<p>ပုံမှန် လူပျို/ အပျိုဖော် ဝင်ရန် အလားအလာ ရှိသည်။</p> <p>ပုံမှန် လူပျို/ အပျိုဖော်ဝင်ရန် အလားအလာ ရှိသည်။</p>

အပိုင်း(၂)

ဆောင်ရွက်ဝန်ဆောင်ပေးရန်	စာအုပ်ရည်ညွှန်းမှု
အခြားသက်ရွယ်သူများထက် အရပ်ပုနေကြောင်း ပြောပြပါ။ ထပ်မံ၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သေးကြောင်း ပြောပြပါ။ အဆင့် ၂ ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။	
မိဘမျိုးရိုးကြောင့် အခြားသက်ရွယ်သူများထက် အရပ်ပုနေကြောင်းပြောပြပါ။ အဆင့် ၃ ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။	
မိမိသား/သမီး အရပ်သည် မိခင် (သို့မဟုတ်) ဖခင်ကိုမှီဖွယ်ရှိကြောင်းအကြံပေးပြောပြပါ။ ဆယ်ကျော်သက်၏အရပ်တိုးတက်မှုရှိရန်အခြားအကြောင်းအရာများကိုလည်းဆက်လက်စမ်းသပ်ရန် လိုသေးကြောင်းရှင်းပြပါ။ ငယ်ရွယ်စဉ်က မှန်ကန်မှုမရှိသည့် စားသောက်မှုပုံစံတို့ကြောင့် အရပ်ပုခြင်းကို ယခု အချိန်တွင် ပြင်ဆင်ရန်ခက်ခဲကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သို့သော် ယခုအချိန်မှစ၍ စားသောက်မှု အလေ့အကျင့်တို့ကို ပြင်ဆင်လျှင် အရပ်မြင့်လာနိုင်သေးကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အာဟာရနှင့် စားသောက်မှု အလေ့အကျင့် တိုးတက်မှုရှိရန်နှင့် အားကစားလုပ်ရန် မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အဆင့် ၄ ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။	အလွန်ဝခြင်း/ အလွန်ပိန်ခြင်း ပုံစံဇယား အပိုင်း ၃- ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံစွာ စားသောက်ခြင်း
လက်ရှိဆယ်ကျော်သက်၏ ကျန်းမာရေးအခြေနေသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်နေနိုင်ကြောင်း မိဘများကို ရှင်းပြပါ။ စစ်ဆေးတွေ့ရှိသည့်ရောဂါကိုကုသမှုပြုပေးပါ။ အဆင့် (၅)ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။	ကျွန်တော် အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက် နေပြီလား ပုံစံ ဇယား။
ဆယ်ကျော်သက်အား မိမိသည် အရွယ်ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်၍ ဆက်လက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု မဖြစ်နိုင်(သို့) မဖြစ်နိုင်တော့ကြောင်း အကြံပြုပါ။ သို့အတွက် အရပ်ရှည်လာတော့မည် မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။	လူပျို/အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်း ပုံစံဇယား
ဆယ်ကျော်သက်အားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ကျနိုင်ကြောင်းအကြံပြုပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အား အရပ်ပိုမြင့်လာလိုပါက ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ လိုအပ်ကြောင်းနှင့် အားကစားလုပ်ရန် အကြံပြုရှင်းပြပါ။ လူပျို/အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်း (Delayed puberty)ပုံစံဇယားကို ကိုးကား၍ ဝန်ဆောင်မှု ပေးပါ။ ဆယ်ကျော်သက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အရွယ်ရောက်မှုတို့ကို(၆)လ တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးမှု ပြုပါ။	လူပျို/အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်း ပုံစံဇယား။ အပိုင်း ၃- ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံစွာ စားသောက်ခြင်း။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အထူးသတိပြုရန်။

- ဆယ်ကျော်သက်အားအရပ်ပုခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ဆန်းစစ်မှုပြုရာတွင် အရေးကြီးဆုံးမှာ -
- အရပ်တိုင်းရာတွင်တိကျမှုရှိရန်နှင့် growth chart တွင် မှန်ကန်စွာထည့်ရန်
 - ဆယ်ကျော်သက်မိဘများ၏ အရပ်အမောင်းကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်
 - ဆယ်ကျော်သက်၏ အာဟာရနှင့်စားသောက်မှုအခြေနေ၊
 - ဆယ်ကျော်သက်၏ ယခင်(သို့)ယခုကျန်းမာရေး/ရောဂါအခြေအနေ။
 - ဆယ်ကျော်သက်၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အရွယ်ရောက်မှု

အရပ်ပုခြင်း

၁။ အရပ်ပုတယ်ဆိုသည်မှာ ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ။

မည်သည့်အချက်များပေါ်တည်၍ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး(ယောက်ျား(သို့)မိန်းကလေး)ကိုအရပ်ပုတယ် လို့ပြောကြပါသလဲ။

လူတို့၏အရပ်အနိမ့်အမြင့်သည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူကြဘဲကွဲပြားမှုများစွာရှိကြပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ ဖြစ်ကြသည့် ဆရာဝန်နှင့်သူနာပြုများသည် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏ အသက်အရွယ်နှင့် ဖို/မ ပေါ်မူတည်၍ ရှိသင့်ထိုက်သည့် သတ်မှတ်စံနှုန်း growth chart ကိုသုံးစွဲ၍ အရပ်ပုသည် မြင့်သည်ဟု ပြောကြပါသည်။

ထို့အပြင် ဆရာဝန်နှင့်သူနာပြုများသည် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏အရပ်အမောင်းသည် ပုံမှန်ဟုတ် မဟုတ်ပြောနိုင်ရန် အခြားအောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုလည်းထည့်သွင်းစဉ်းစားကြပါသည်။

- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏ အရပ်ကိုအခြားသက်ရွယ်တူများ၏ အရပ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ခြင်း
- မိဘနှစ်ဦးနှင့်အခြားမိသားစုဝင်တို့၏ အရပ်နှင့်လည်းနှိုင်းယှဉ်ခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်၏အသက်နှင့်အရွယ်ရောက်ရှိမှု/ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေဆန်းစစ်ခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်၏ စားသောက်မှုနှင့် အာဟာရအခြေအနေဆန်းစစ်ခြင်း။
- လတ်တလောဆယ်ကျော်သက်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုဟန့်တားမှုဖြစ်စေသည့် ကျန်းမာရေး/ရောဂါ ဆန်းစစ်ခြင်း

၂။ မည်သည့်အခြေအနေများသည်အရပ်ပုစေနိုင်ပါသနည်း။

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏အရပ်သည်အဓိကအားဖြင့် မိဘနှစ်ဦး၏အရပ် နှင့်နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံတို့ ။အ ပေါ်တည်ပါသည်။ မိဘများအရပ်ပုလျှင်မိမိလည်းအရပ်ပုရန် အလားအလာရပြီးနေထိုင်စားသောက် မှုပုံစံက ဆုံးဖြတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်များဖွံ့ဖြိုးမှုသည် သတ်မှတ်အသက်တစ်ခုတွင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ အချို့ ဆယ်ကျော်သက် များသည် အသက် ၉နှစ် ၁၀နှစ်တွင်ဖွံ့ဖြိုးမှုစတင်ပါသည်။ အခြား ကျော်သက်များသည် အသက်၁၃နှစ် ၁၄နှစ်မှစတင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့နောက်ကျသူများသည်လည်းပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိ ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျသူ ၁၂နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည် အခြားဆယ်ကျော် သက်နှင့် ယှဉ်ပါက အရပ်ပုသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း လူကြီးဖြစ်ချိန်တွင် အရပ်တူသွားနိုင်ပါသည်။

ငယ်ရွယ်စဉ် အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့သူတို့သည် ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျနိုင်ပါသည် - မိခင်ဝမ်းအတွင်းကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ တစ်နှစ်မပြည့်မီနှင့် ကလေးဘဝတွင်အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့ခြင်းများ။ ဤငယ်ရွယ်စဉ် အာဟာရချို့တဲ့မှုတို့သည် အရွယ်ရောက်ချိန်ထိတိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထိခိုက်နိုင်စေပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်အာဟာရချို့တဲ့မှုသည်လျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးမှုရှိသည့်ဆယ်ကျော်သက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုနောက်ကျစေနိုင်ပါသည်။အချို့ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) ပြင်းထန်သည့်ဝေဒနာရောဂါ ခံစားရပါကဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထိခိုက်ကာ ရပ်ပုသွားနိုင်ပါသည်။

တခါတရံ အချို့သောဆယ်ကျော်သက်တို့သည်နောက်ကျ၍ အရွယ်ရောက်မှုရှိကြသည်။ ဤသို့ဖြစ် ရခြင်းသည်ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်ရှိသည့်ဟော်မုန်းဓါတ်ထွက်ရှိမှုချို့ယွင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည်အရပ်ပုပြီး အခြားအရွယ်ရောက် လက္ခဏာများဖြစ်ကြသည့် အမွေးအမျှင်ပေါက်ခြင်း၊ ယောက်ျားလေးတွင် လိင်တံနှင့်ဌေးစေ့ကြီးလာခြင်း၊ အသက်၁၄နှစ်အရွယ်မိန်းကလေးတွင်ရင်သားကြီး ထွားမှု မရှိခြင်း(သို့) ၁၆နှစ်အရွယ်တွင် ရာသီသွေးမပေါ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ဆက်လက်စစ်ဆေးမှုများ ပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

၃။ အရပ်ပုခြင်းကြောင့်နောက်ဆက်တွဲဘာတွေဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။
အောက်ပါနောက်ဆက်တွဲများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ -

မိဘများနှင့်အခြားမိသားစုများလည်းအရပ်ပုကြလျှင်ဆယ်ကျော်သက်သည်အရပ်ပုလျှင်ဖြစ်စေဖွံ့ဖြိုးမှု၊ နောက်ကျလျှင်ဖြစ်စေ ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ အခက်အခဲများမရနိုင်ပါ။

သို့သော် အာဟာရကြောင့် (သို့) နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) ပြင်းထန်သည့်ဝေဒနာရောဂါ ခံစားရမှု တို့ကြောင့် ဖြစ်ပါက ဆယ်ကျော်သက်၏ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ်နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ -

အရပ်ပုမှုကြောင့်ဆယ်ကျော်သက်အများစုတို့တွင်စိတ်ဓါတ်နှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲအခက်အခဲများမရှိကြပါ။ အရပ်ပုသည့်အတွက် ကျောင်းနှင့်အခြားလူမှုရေးဆိုင်ရာတို့တွင်ပါဝင်မှုကိုအဟန့်အတားမရှိစေသင့်ပါ။ တခါတရံ အရပ်ပုသည့်အတွက် သူငယ်ချင်းများ၏ နောက်ပြောင်မှုခံရနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်စဉ်များရှိပါက ဆယ်ကျော်သက်၏ စိတ်ဓါတ်မြှင့်တင်ရန် ကျောင်းနှင့်အခြားလူမှုရေးဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်ရေးကို အားပေးရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

၄။ မည်ကဲ့သို့သောကုသမှုပေးရန်စီစဉ်ထားပါသလဲ။ ဘာကြောင့်ပေးရန်လိုအပ်ပါသလဲ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသောက်ခြင်း -

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရန်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိရန်ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသောက်ရန်အရေးကြီးပါသည်။
ဆယ်ကျော်သက်များအားလုံး အထူးသဖြင့်အရပ်ပုသူများ သည်အရပ်အမောင်းမြင့်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာတတ်စွမ်းသမျှစားသောက်ကြရန်အထူးလိုအပ်သည်။ (ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အာဟာရမည်သို့ စားသုံးရမည်ကိုအခန်း(၃)တွင် သီးခြားဖော်ပြထားပါသည်။)

ခံစားနေသည့်ရောဂါကုသပေးခြင်း

နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) ပြင်းထန်သည့်ဝေဒနာရောဂါ ရှိသည့်အတွက် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်ကျပါက လိုအပ်သည့်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

အရွယ်ရောက်မှုနှောင့်ကျခြင်း

အရွယ်ရောက်မှု အလွန်နှောင့်ကျပါက သက်ဆိုင်ရာအထူးကုသို့လွှဲပြောင်းပေးပြီးကုသမှုခံယူရန် ဖြစ်သည်။ အထူးကုမှ စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်၍ ကြီးထွားလာရန်ဟော်မုန်းများပေးပါလိမ့်မည်။

၅။ ဆယ်ကျော်သက်ဆောင်ရွက်ရန်

သင့်အရပ်မြင့်လာရေးအတွက်အောက်ပါတို့ကိုနေ့စဉ်ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်စားသောက်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုရန်အတွက်လိုအပ်သော အစားအာဟာရမျိုးစုံစားသောက်ရန်အရေးကြီးပါ သည်။

သင်ခံစားနေသည့်ရောဂါကို မှန်ကန်သည့် ကုသမှုခံယူခဲ့ပါသလား။

သင်ခံစားနေသည့်ရောဂါအခြေအနေကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ လမ်းညွှန်မှာ ကြားသည့်အတိုင်း ကုသမှုခံယူရန်အရေးကြီးပါသည်။

နေ့စဉ်ပုံမှန် ဆောင်ရွက်ရန်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

အရပ်ပုသည်ကို သူငယ်ချင်းများကနှောင့်ပြောင်ကြသော်လည်းနေ့စဉ်ပုံမှန်ကျောင်းသွား၍အခြား သက်ရွယ်တူများနှင့် ပေါင်းသင်း၍ အတူပါဝင်လှုပ်ရှားနေထိုင်ပါ။

မိမိအရပ်ကို အရှိအတိုင်းလက်ခံပါ။

မိမိအရပ်ဘယ်လောက်အထိမြင့်ရမည်ဟုမျှော်လင့်ခြင်းသည်သဘာဝမကျပါ။ မိဘများ၏ အရပ်သည်မိမိအရပ်နိမ့်အမြင့်ကို သက်ရောက်မှုများစွာရှိစေပါသည်။ မိဘနှစ်ဦးလုံး အရပ်နိမ့်ပါက မိမိလည်းအရပ်နိမ့်ရန် အလားအလာရှိပါသည်။ အထူးချွင်းချက် အခြေနေများမှလွဲ၍ အရွယ်ရောက်မှုနှောင့်ကျသည့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအား အရပ်ရှည်ရန်ဆေးတိုက်ခိုင်းပါ။ ထို့အပြင်ဆေးများသည်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိကြပါသည်။သို့ပါ၍ တတ်ကျွမ်းသည့် ဆရာဝန်မှပြဌာန်းခြင်းမရှိသည့်ဆေးများကို အရပ်ရှည်ရန်ဟူ၍ မသောက်ဘို့ အရေးကြီးပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက် များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ
Frequently Asked Questions (FAQ)

၁။ ကျွန်တော်/ကျွန်မမှာ ချို့ယွင်းချက်ရှိလို့ အရပ်ပုနေပါသလား။

မေးခွန်းဖြေဆိုရာတွင် စဉ်းစားရအမည် အချက်များ

- ဆယ်ကျော်သက်အား မိဘနှစ်ဦးလုံးအရပ်နိုင်သဖြင့် မိမိလည်းအရပ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မိဘများ အရပ်ပေါ်မူတည်သဖြင့် သားသမီးများအရပ်ပုခြင်းသည်ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ (ထမင်းနှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသည့် သား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့၊ ပဲကို ပိုစားပြီး အားကစားလှုပ်ရှားမှုများစေခြင်းဖြင့် အရပ်ပိုရှည်လာနိုင်ပါသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်၏ အရွယ်ရောက်မှုသည် အခြားရွယ်သူများထက်နောက်ကျနေသော်လည်း အရွယ်ရောက်မှု နောက်ကျခြင်း လက္ခဏာများမရှိပါက အချို့သူများသည် အရွယ်ရောက်မှု နောက်ကျ တတ်ကြောင်းနှင့်မကြာမီခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အတူ အရပ်ရှည် လာနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်အားမိမိမှလည်း(၆)လ တစ်ကြိမ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အရွယ်ရောက် ရှိမှုတို့ကိုစစ်ဆေးပေးသွားပြီးတိုးတက်မှုအခြေအနေကိုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောထားပါ။

၂။ ကျွန်တော်/ကျွန်မအရပ်ရှည်အောင် ဘာလုပ်ရန်လိုပါသလဲ။

မေးခွန်းဖြေဆိုရာတွင် စဉ်းစားရအမည်အချက်များ (ဆယ်ကျော်သက်အား မျှော်လင့်ချက်အမှားများ မပေးမိရန် အထူးအရေးကြီးသည်)

ဆယ်ကျော်သက်နားလည်ရန်လိုအပ်ချက်များ

- မိမိတို့အရပ်အနိမ့်အမြင့်သည် မိဘများအရပ်ပေါ် များစွာမူတည်ကြောင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာအာဟာရနှင့်ရှိထားသည့် ရောဂါကိုကုသမှုခံယူခြင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်းတို့သည် မိမိတို့အရပ်အနိမ့်အမြင့်ကိုပတ်သက်စေကြောင်း
- အချို့ဆယ်ကျော်သက်များသည် အရွယ်ရောက်မှုနောက်ကျခြင်းနှင့် အရွယ်ရောက်ချိန် မကျသေးသဖြင့် အရပ်မထွက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မကြာမီ အခြားသက်ရွယ်သူများကဲ့သို့ အရပ်ရှည်လာနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။ သို့သော်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ရွယ်ရောက်မှုနောက်ကျသူများတွင် နိမ့်ကျနိုင်ပြီးအရွယ်ရောက် ပြီးချိန်တွင်လုံးဝမရှိတော့ပါ။

အထူးချွင်းချက် အခြေနေများမှလွဲ၍ အရွယ်ရောက်မှုနောက်ကျသည့် ဆယ်ကျော်သက် တစ်ဦးအား ဆေးတိုက်၍ အရပ်ရှည်ရန် မဆောင်ရွက်နိုင်ပါ။ ထို့အပြင်ဆေးများသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိကြပါသည်။ သို့ပါ၍ တတ်ကျွမ်းသည့် ဆရာဝန်မှပြုခြင်းမရှိသည့် ဆေးများ ကိုအရပ်ရှည်ရန်ဟူ၍မသောက်ဘို့အရေးကြီးပါသည်။

၄(ဇ) အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များအကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းအတွက်ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရသူများအတွက်ကျန်းမာရေးဌာနကိုပြင်ဆင်ထားခြင်း
ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိ သည့်အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုမျိုးကိုသတိထားခြင်း
အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရသူများအတွက်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရန်အရေးကြီးသည်များပြင်ဆင်ခြင်း
အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရသူများနှင့်ဆက်ဆံခြင်း

၂။ ဖြစ်စဉ် ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း
အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း
အကြမ်းဖက်မှု ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း
မိန်းမရောဂါ ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း (အကြမ်းဖက်ခံရသူမှာ မိန်းကလေးဖြစ်လျှင်)

၃။ ဆေးစစ်မှုပြုလုပ်ခြင်း
အထွေထွေရောဂါစစ်ဆေးခြင်း
လိင်အင်္ဂါ-စအိုပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်း (ယောက်ျား မိန်းမလိင်မှုဆိုင်ရာစစ်ဆေးခြင်း)

၄။ ကုသမှုပြုလုပ်ပေးပါ
ကိုယ်ကာယ ဆိုင်ရာစစ်ဆေးခြင်း
လိင်မှုဆိုင်ရာစစ်ဆေးခြင်း

၅။ မိမိတွေ့ရှိမှုနှင့်ဆေးကုသမှုတို့ကိုမှတ်တမ်းပြုစုထားခြင်း

၆။ ဆက်လက်လုံခြုံမှုဆန်းစစ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

၇။ မိမိတွေ့ရှိမှုနှင့်ဆေးကုသမှုတို့ကိုပြောပြခြင်း

၈။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းပြုပြီးလိုအပ်သည့်လူမှုအကူအညီများပေးခြင်း

၉။ လိုအပ်ပါကသက်ဆိုင်ရာသို့လွှဲပြောင်းပေးခြင်း

၁၀။ ပြန်လည်ပြသရန်ရက်ချိန်းပေးခြင်း

အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း
ဆယ်ကျော်သက်များအကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းအတွက်ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ အကြမ်းဖက် တိုက်ခိုက်ခံရသူများအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနကို ပြင်ဆင်ထားခြင်း

၁.၁။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အကြမ်းဖက် တိုက်ခိုက်မှုမျိုးကို သတိထားခြင်း။

ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့်အကြမ်းဖက်မှုများသည်အချင်းချင်း ဗိုလ်ကျမှုမှ အစပြု၍ ကိုယ်ကာယအနိုင်ကျင့်မှုများနှင့်ကြမ်းတမ်းထိခိုက်၍လူသတ်မှုများ ပါဝင်သည်။ နိုင်ငံတိုင်းတွင် အများအားဖြင့် အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်သူနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရ သူများမှာ ယောက်ျားလေးများ ဖြစ်ကြသည်။

ကလေးသူငယ်များ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် မိဘအုပ်ထိမ်းသူများပြစ်ပယ်ခြင်းများ။

နိုင်ငံမရွေး၊ ဓလေ့မရွေး၊ လူမှုနယ်ပယ်မရွေးတွင် ကလေးသူငယ်များအား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း နှင့်ပြစ်ပယ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။ မိဘအုပ်ထိမ်းသူများမှ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုတွင် ကိုယ်ကာယ ဆိုင်ရာ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများနှင့် ပစ်ပယ်မှုများ ပါဝင်သည်။

အိမ်ထောင်ဘက်အဖော် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု။

ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများသည် အိမ်ထောင်ဘက်အဖော် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၏ သားကောင်များ ဖြစ်ကြသည်။ နိုင်ငံမရွေး၊ ဓလေ့မရွေး၊ လူမှုနယ်ပယ်မရွေးတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများ ဖြစ်ကြသည်။

လိင်မှုဆိုင်ရာညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု။

လိင်မှုဆိုင်ရာညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုသည်ကျယ်ပျံ့၍ အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ တရားဝင်လက်ထပ်မှု မရှိဘဲ လိင်ရယူခြင်း၊ ကာယိန္တရေပျက်စေခြင်း၊ အခွင့်အာဏာဖြင့်လိင်မှုဆိုင်ရာစော်ကားခြင်း၊ သူစိမ်းမှ မုဒိန်းကျင့်ခြင်းနှင့် လက်နက်စစ်ပွဲများအတွင်း မုဒိန်းကျင့်ခြင်းများဖြစ်ကြသည်။ အမျိုးသမီးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားတို့၏လိင်မှုဆိုင်ရာ မတရားညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကို

ခံကြရသည်။ သို့သော်တခါတရံယောက်ျားနှင့် ငယ်ရွယ်သည့် လူပျိုလေးများသည်လည်း အခြား ယောက်ျားတို့၏ လိင်မှုဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းကို ခံကြရသည်။ ငယ်ရွယ်သူယောက်ျားလေး အချို့သည် လည်း ၎င်းတို့ အလိုမတူဘဲ အသက်အရွယ်ကြီး အမျိုးသမီးများ၏ လိင်မှုဆိုင်ရာဆွဲဆောင်ခြင်းခံရ သည်များလည်းရှိသည်။ ဤဖြစ်ရပ်အများစုတွင်စော်ကားသူသည် ယခင်ကသိကျွမ်းဘူးသူ၊ ဆွေမျိုး တော်စပ်သူများဖြစ်ကြသည်။

မိမိကိုယ်မိမိညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု။

မိမိကိုယ် မိမိညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်းကြံစည်ခြင်းများပါဝင်သည်။ နိုင်ငံ အများတွင် မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်းကြံစည်ခြင်းကို ဘာသာရေးအရဖြစ်စေ ဓလေ့ထုံးစံအရဖြစ်စေ ရှုတ်ချကြသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင်သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းကို ပြစ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး တရားဥပဒေ အရ အရေးယူသည်။ ထိုကြောင့်မိမိကိုယ်မိမိ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ခြင်းသည် ရှက်ဖွယ်ကိစ္စဖြစ်ပြီး သိသာ မြင်သာမှုမရှိဘဲ တရားဝင်မှတ်တမ်းများလည်းထားရှိခြင်း မရှိဖြစ်နေသည်။

အုပ်စုဖွဲ့ရမ်းကားမှု။

အချို့ဒေသတွင် လူငယ်ကလေးများသည် အုပ်စုဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ရိုက်နှက်ရမ်းကားမှု ပြုကြသည်။ ငယ်ရွယ်သူ မိန်းကလေးများသည်ကြားခံဖြစ်ကာ အုပ်စုရန်ပွဲတွင်မုဒိန်းကျင့်ခြင်းများခံရသည်။ အိမ်ခြေမဲ့ ဆယ်ကျော်သက်များသည် အထူးအန္တရာယ်ရှိသည်။

၁.၂ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရသူ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရန် အရေးကြီးသည်များ ပြင်ဆင်ခြင်း။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည်-

- အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံ၊ စည်းကမ်းဥပဒေများကို အကျွမ်းတဝင် နားလည် သဘောပေါက် သိထားရန်။
- အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းစွာနေထိုင်နိုင်ရေးကိုဦးစားပေးရန်
- ဝန်ဆောင်မှုများအားဘက်လိုက်မှုမရှိရန်ညှိမထားဘဲ တရားမျှတစွာပေးရန်
- အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူအားကြင်နာမှု၊လေးစားမှုတို့ဖြင့်ဆက်ဆံရန်။
- ဆွေးနွေးမှုများလုံခြုံလျှို့ဝှက်စွာထားရပြီး အခြားသူများကြားခြင်း၊မြင်ခြင်းမရှိစေရန်။
- ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ချက်များကိုပြည့်စုံစွာပြုလုပ်ပြီးမှခင်းဆိုင်ရာသက်သေအချက်အလက်များ ကိုလည်းဆေးစစ်ချိန်တွင်တစ်ပြိုင်တည်းရယူရန်။
- ဆေးစစ်မှုနှင့်ကုသမှုတို့အပြင် အခြားသူများအားသတင်းအချက်အလက်ပေးရန် သဘောတူ

ညီကြောင်းကိုအကြမ်းဖက်ခံရသူထံမှရယူရန်။

- ဆေးစစ်မှုမပြုမီ၊ ပြုနေစဉ်အတွင်းနှင့်မည်သည့်နေရာအားစမ်းသပ်မည်တို့ကိုကြိုတင်
- ရှင်းပြပြီးမှဆောင်ရွက်ရန်။
- စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်အားလုံးကိုရေးသားမှတ်တမ်းထားရှိရန်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်တရားဝင်မှတ်တမ်းပုံးစံတွင် အချက်အလက်များရေးသားရန်။

၁.၃ အကြမ်းဖက်ခံရသူဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်ဆံရေးတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသတ်ပြုသင့်သည်များ။

- အပိုင်း(၁)တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်းဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း နှီးနှွယ်ဆက်ဆံဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အားမေးမြန်းဆက်ဆံရန်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည်ကိုယ်ချင်းစာသည့်အနေအထားဖြင့်ဆယ်ကျော်သက် ပြောသည်ကို နားထောင်ရန်။ မရှင်းသည်များရှိကလည်းညင်သာစွာမေးရန်။ ဆယ်ကျော်သက်အားအပြစ်တင်သည့် အပြောမျိုး ရှောင်ရန်။ ဥပမာ “တစ်ယောက်ထဲဘာလုပ်နေသလဲ” : ဘာဝတ်ထားသလဲ” : တစ်ယောက်ထဲမသွားသင့်ဘူးကို မသိဘူးလား”

၂။ ဖြစ်စဉ်မေးမြန်းခြင်း

၂.၁ အထွေထွေဆေးရာဇဝင်

ရည်ရွယ်ချက်မှာ

- ဆယ်ကျော်သက်ကို စစ်ဆေးရာတွင်နှင့် ကုသမှုပြုရာတွင် အထောက်အကူပြုရန် ဖြစ်သည်။ လတ်တလောနှင့် ယခင်က ဖြစ်ခဲ့ဘူးသည့်ရောဂါ၊ လူမှုရေးပြဿနာနှင့် လက်ရှိ ဆေးဝါးများ သောက်သုံးနေမှုတို့ကို သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

၂.၂ အကြမ်းဖက်ရာဇဝင်

ရည်ရွယ်ချက်မှာ -

- ရရှိသည့်ဒဏ်ရာများ (လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုအပါအဝင်)များတွေ့ရှိရန်နှင့် ကုသမှုများ ပေးနိုင်ရန်လိုအပ်သည့် ဆေးစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်နိုင်ရန်။
- နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်ပြဿနာများကြိုတင်ဆန်းစစ်နိုင်ရန် - ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါများရရှိခြင်းနှင့် မှုခင်းဆိုင်ရာအတွက်လိုအပ်သည့် ဆေးအထောက်

အထားရယူခြင်းများ။

- ဆေးမှတ်တမ်းတင်ရန်တို့ဖြစ်သည်။

၂.၃ ဆယ်ကျော်သက်အားမေးမြန်းခြင်း

တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည်များဦးစွာမေးမြန်းခြင်းမပြုရန်။ တိုက်ခိုက်ခံရမှုကို သူမမှခံရသည့် အတိုင်းပြောကြားပါစေ။ ကြားဖြတ်ဝင်မပြောပါနှင့်။ မေးမြန်းစရာရှိလျှင် သူမပြောကြားမှုအားလုံးပြီးမှ မေးရန်ဖြစ်သည်။ ဦးဆောင်မေးခွန်းများမမေးရန်နှင့် သူမအားအပြစ်တင်သည့်သဘောသက်ရောက် သည့် မေးခွန်းမျိုးရှောင်ရန်။ မေးခွန်းများကိုစိစစ်စပ်စပ်နှင့် ပြည့်စုံမှုရှိအောင်မေးရန်။ အထူးသဖြင့် လိင်မှု ကိစ္စများပြောရာတွင်ရှက်ရွံ့သဖြင့်အရေးကြီးသည့်အချက်များတမင်ချန်ထားတတ်သည် (ဥပမာ - Anal Penetration or Oral Sexual Contact)လိင်မှုဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်မှုမျိုးတွင် လိင်မှုကိစ္စဖြစ်ပွားမှုစဉ်တွင် အမှန်ဖြစ်ခဲ့သည့် အသေးစိတ်များစိစစ်၍မေးရန်လိုသည်။ အကြောင်းမှာနောင်ဖြစ်လာနိုင်သည်များ ခန့်မှန်းနိုင်ရန် (ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်မှု၊ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါများရှိလာနိုင်မှု)။ လိင်ဆက်ဆံ မှုပြုရာတွင် မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ လိင်တံ(သို့)လက်ချောင်း(သို့) ပစ္စည်းဝတ္ထုများထိုးသွင်းခြင်း များ။ ၎င်းအပြင်လိင်မှုဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်မှုခံရပြီးနောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပါလက္ခဏာတို့ကိုလည်းစစ်ဆေး မှုပြုရန်။

- လိင်အင်္ဂါမှသွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူရည်ဆင်းခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း အစရှိသည့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ။
- ဆီးကျင်ခြင်း။ (ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်၍)
- စအိုဝန်နာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း (ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ပစ္စည်းဝတ္ထုထိုးသွင်းခြင်းများ)
- ဗိုက်နာခြင်း (ဝမ်းဗိုက်အတွင်းဒဏ်ရာရခြင်း)

အမျိုးသမီးများဆိုင်ရာ - ရာဇဝင်

ရည်ရွယ်ချက်မှာ -

- နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ပြဿနာများကြိုတင်ဆန်းစစ်နိုင်ရန် - (ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ လိင်မှ တဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါများရှိခြင်း)
- တွေ့ရှိချက်များသည် ယခင်လိင်ဆက်ဆံမှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၊ ကလေးမီးဖွားမှုများကြောင့် ဖြစ်ခြင်း ဟုတ်မဟုတ်သိနိုင်ရန်။

တိုက်ခိုက်မှုခံရသူဆယ်ကျော်သက်အားမေးရန်။

- နောက်ဆုံးလာသည့်ရာသီဆင်းသည့် ပထမရက်ကိုမှတ်မိသလား

- ယခုကိစ္စမတိုင်မီ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့သလား
- ရှိခဲ့လျှင် မိမိသဘောတူညီမှုနှင့် ဘယ်ရက်ကနောက်ဆုံးလိင်ဆက်ဆံခဲ့သလဲ
- ကိုယ်ဝန်တားဆေးသောက်နေသလား။ သောက်လျှင်ဘာဆေးသုံးသလဲ။
- ယခင်ကကိုယ်ဝန်ရှိဘူးသလား။ ဘယ်နှစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘူးသလဲ။ ဘယ်အချိန်က ဆောင်ခဲ့သလဲ။
- ကလေးမီးဖွားစဉ် အခက်အခဲရှိခဲ့သလား။

၃။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုရန်

အပိုင်း(၁)တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကို ကိုးကားပါ။

၃.၁ အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါတို့ကိုကြည့်ပါ	ကြည့်ရှုပါ
<ul style="list-style-type: none"> • အထွေထွေပုံပန်းသဏ္ဍာန် • လက်၊လက်ဆစ်၊လက်မောင်း၊လက်မောင်း အတွင်းပိုင်းနှင့်ဂျိုင်း • မျက်နှာနှင့်ပါးစပ်အတွင်းပိုင်း • နားနှင့်နားနောက် • ခေါင်း • လည်ပင်း • ရင်ဘတ်နှင့်ရင်သား • ဝမ်းဗိုက် • ပေါင်၊တင်ပါး၊ခြေသလုံး၊ခြေထောက်ခြေဖဝါး 	<ul style="list-style-type: none"> • လတ်တလောသွေးဆင်း • သွေးချေဥများ • ကွဲရှုရာများ • ကုတ်ခြစ်ရာများ • လတ်တလောဆံပင်ဆောင့်ဆွဲရာနှင့် သွားကျွတ်ထွက်အထောက်အထားများ • ဝမ်းဗိုက်အတွင်းဒဏ်ရာအထောက်အထားများ • အတွင်းနားပေါက်ခြင်း

၃.၂ ပစ္စည်းဝတ္ထု မိန်းမအင်္ဂါနှင့် စအိုစစ်ဆေးခြင်း

လိင်မှုဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်ခြင်းအတွက် မိန်းမအင်္ဂါနှင့်စအိုစစ်ဆေးမှုပြုရန်လိုအပ်သည်။ သို့သော် ဤစစ်ဆေးခြင်းသည် ခံစားမှုရှိနိုင်သဖြင့်စစ်ဆေးမည့်ဝန်ထမ်းသည် အပိုင်း(၁)တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကို ကိုးကားပါ။

စစ်ဆေးခြင်းခံမည့် ဆယ်ကျော်သက်အာ ကျောပေး၍ အိပ်စေပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ဆန့်တန်း၍ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက် အသာကပ်ထားစေပါ။ အဝတ်စတစ်ထည်ဖြင့်လွှမ်းခြုံထားပေးပါ။ စစ်ဆေးမှုပြုချိန်မှ အဝတ်စကိုလှစ် လိုက်ပါ။

အောက်ပါတို့ကိုကြည့်ပါ	ကြည့်ရှုပါ
<ul style="list-style-type: none"> • မိန်းမအင်္ဂါ (အပြင်ပိုင်း) • မိန်းမအင်္ဂါ (မွေးလမ်းကြောင်းစစ်သည် ကိရိယာဖြင့်အတွင်းပိုင်း စစ်ဆေးရန်) • စအိုဝ 	<ul style="list-style-type: none"> • လတ်တလောသွေးဆင်း • သွေးချေဥများ • ကွဲရှာများ • ကုတ်ခြစ်ရာများ • ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေ့ရှိခြင်း

၄။ ကုသမှုပေးခြင်း

၄.၁ ကိုယ်ကာယ တိုက်ခိုက်ခြင်း

အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသည့် ကိုယ်ကာယတိုက်ခိုက်ခြင်းအား နီးရာဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ရန်နှင့် သာမန်ပွန်းပဲ့ ကုတ်ခြစ်ကွဲရှာများကိုမူ အခြေခံကျေးလက်ဆေးပေးခန်းတွင် လိုအပ်သလိုကုသမှုပေးရန်။

- နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာရန်ဆေးပေးခြင်း
- ပိုးမဝင်ရန်ပဋိဇီဝဆေးပေးခြင်း
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

၄.၂ လိင်မှုဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်ခြင်း

အထက်ပါ ကိုယ်ကာယတိုက်ခိုက်ခြင်းကဲ့သို့ပင် ကုသမှုပြုရန်။ မိန်းမအင်္ဂါဒဏ်ရာများရှိက သက်ဆိုင် သည့် ပါရဂူထံလွှဲပေးရန်စဉ်းစားပါ။

က။ ကိုယ်ဝန်တားဆီးရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

- လိင်မှုဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် နာရီပိုင်းအတွင်း (သို့)၅ရက်အတွင်း ဆေးခန်းရောက်ရှိလာ သည့် ဆယ်ကျော်သက်အား အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးခေးပေးရန်။
- (၅)ရက်ကျော်မှရောက်ရှိလာလျှင်လာရမည့်ရက်တွင် သွေးမပေါ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစစ်ဆေးရန် ဆေးခန်းသို့ပြန်လာရန်အကြံပြုပါ။

ခ။ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါကူးစက်ခြင်း

လိင်မှုဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့်လိင်မှတဆင့် ကူးစက်သည့် ရောဂါရှိနိုင်သည်။ စိတ်ကြိုက်ကုသမှု

ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ဆေးကြိုတင်ပေးခြင်းကိုမူ အားမပေး မထောက်ခံပါ။

၈။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV

Post-HIV exposure (PEP) လမ်းညွှန်မှုအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

“ကျွန်တော် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နေပြီလား” ကို ကိုးကားပါ

၉။ အသားဝါရောဂါပိုး (ဘီ)

လိင်မှုဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် အသားဝါရောဂါပိုး- ဘီကူးစက် နိုင်သည်။

၁၀။ အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါ

လိင်မှုဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်ခံရသူသည် Human Papillomavirus (HPV) or herpes simplex virus type 2 (HSV-2) ကူးစက်မှုရနိုင်သည်။

အသားဝါရောဂါပိုး (ဘီ) လိင်မှုဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် အသားဝါဘီရောဂါပိုး ကူးစက် နိုင်သည်။ သို့ပါ၍ အောက်ပါအတိုင်းအသားဝါရောဂါပိုး(ဘီ)ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်လိုအပ်သည်။

သားဝါရောဂါပိုး (ဘီ) ကာကွယ်ဆေးထိုး ရှိမှု	ကုသရန်လမ်းညွှန်မှု
တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မထိုးထား	<ul style="list-style-type: none"> ဆေးခန်းရောက်ချိန်တွင် ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးပေးပါ။ ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးပြီး ၁-၂ လ အတွင်းဒုတိယ အကြိမ် ဆေးထိုးပေးပါ။ ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးပြီး ၄-၆ လ အတွင်းဒုတိယ အကြိမ် ဆေးထိုးပေးပါ။
ဆေးထိုးမှု ပြီးဆုံးမှုမရှိ	သတ်မှတ်သည့် အညွှန်းအတိုင်း ဆေးထိုးပေးပါ။
အညွှန်းအတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ဆုံးမ	ပြန်လည် ဆေးထိုးရန် မလိုပါ။

၁၁။ တွေ့ရှိချက်များကိုမှတ်တမ်းရေးမှတ်ထားရှိခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် ရဲ (သို့မဟုတ်) ဥပဒေအရာရှိတို့၏စစ်မေးခြင်းခံရတတ်သည်။

ထိုအခါ သေချာစွာ ပြုစုထားသည့် မှတ်တမ်းများရှိက မပင်ပန်းပါ။

ရဲ (သို့မဟုတ်) ဥပဒေအရာရှိတို့ သိလိုသည်များမှာ -

- ရရှိသည့်ဒဏ်ရာအမျိုးအစား
- ဒဏ်ရာရရှိသည့်အခြေအနေ
- ခန္ဓာ၏မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင်ဒဏ်ရာရရှိ
- ဒဏ်ရာကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အခြေအနေများ
- ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေများ
- ဆောင်ရွက်ပေးသည့်ကုသမှုများ

၆။ လုံခြုံမှုအတွက် ဆန်းစစ်မေးခြင်း

ထိခိုက်မှုအများစုသည် ဆယ်ကျော်သက်အိမ်တွင်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဆေးခန်းမှအပြန် ဘယ်မှာနေမည်၊ မည်သူနှင့်နေမည်ကို မေးရန်လိုသည်။

လုံခြုံမှုစိတ်မချရပါက လုံခြုံမှုရနိုင်သည့်နေရာ (သို့) မည်သူနှင့်နေထိုင်သင့်သည်များကို အတူတိုင်ပင်ပါ။ နောက်ထပ်မံ၍တိုက်ခိုက်မှုမခံရအောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်သင့်သည်များဆွေးနွေးပါ။

၇။ ဆေးစစ်ဆေးမှုနှင့်ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များပြောကြားခြင်း။

တွေ့ရှိမှုနှင့်တွေ့ရှိမှုများဘာကိုဆိုလိုသည်ကိုဆယ်ကျော်သက်အားရှင်းပြရန်လိုအပ်သည်။

အထူးသဖြင့် -

- ဆယ်ကျော်သက်အား မေးခွန်းများမေးရန်အားပေးပြီး သိရှိလိုသည်များကိုလည်းအသေးစိတ် ရှင်းပြရန်
- ရရှိသည့်ဒဏ်ရာကို နေ့စဉ်မည်သို့ထားရမည်ကို သင်ကြားပေးရန်
- ဒဏ်ရာမည်ကဲ့သို့သက်သာလာမည်၊ ပိုးဝင်လျှင်တွေ့ရမည့် လက္ခဏာများရှင်းပြရန်
- ညွှန်းထား(သို့)ပေးထားသည့် ဆေးများမှာသည်အတိုင်းသောက်ရန်နှင့်ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများရှင်းပြရန်။

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါကူးစက်ခြင်းအတွက်ကုသခြင်း

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV အပါအဝင်လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာ များကိုရှင်းပြ၍ အဆိုပါ လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်က ဆေးခန်းပြန်လာရန်
- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါ ကူးစက်မှုအခြေအနေ သေချာစွာမသိရမီ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက ကွန်ဒုံးအမြဲသုံးရန်
- ဖြစ်နိုင်ပါက လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါအတွက် မိမိနှင့်မိမိလိင်ဆက်ဆံဖော်တို့ကုသမှုခံယူမှု မပြီးမီလိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။

စိတ်ဓာတ်ရေးရာပံ့ပိုးမှု

- ဆယ်ကျော်သက်တွင် ပုံမှန်စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များ ရှိနိုင်သည်ကို ဆယ်ကျော်သက်နှင့်တကွ သူမ၏ မိသားစုဝင်များနှင့် အခြားလူများကို သူမ ခွင့်ပြုချက် ရယူပြီး ရှင်းပြပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်အား မိမိစိတ်ခံစားချက်များကို မိမိယုံကြည်စိတ်ချသူ၏ အကူအညီကို ရယူရန်အားပေးပါ။

၈။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့်လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

လိင်မှုဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်ခြင်းခံရသူများကို ပံ့ပိုးမှုပေးရာတွင် ရရှိသည့် စိတ်ဓာတ်ဒဏ်ရာနှင့် လူတစ်ဦးစီ၏ ခံနိုင်မှုပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားမှုရှိသည်။ အချို့သည်ချက်ချင်းစိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုရှိ၍ အချို့သည်ရေတိုနှင့် ရေရှည်စိတ်ဓာတ်ကျမှုများ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ထိုကြောင့်ပံ့ပိုးမှုကိုလူ တစ်ဦးချင်းအလိုက်ပေးရန်လိုသည်။ ယောက်ျားလေးများသည် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလက်မခံလိုကြပါ။ အမှန်မှာမူ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်နှင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်တို့၏ လိုအပ်ချက်များသည် အတူတူပင်ဖြစ်၍ ယောက်ျားလေးအားလည်းနှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးခြင်းခံယူရန်အားပေးသင့်သည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းကို အစုအဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးချင်း ဖြစ်စေပေးသင့်သည်။ စိတ်ဓာတ်နှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုတို့သည်ထိခိုက်မှုခံရသူများကိုများစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသဖြင့် အခါအခွင့်ရသလိုပေးသင့်သည်။

၉။ လိင်မှုဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်ခြင်းခံရသူများကိုလိုအပ်သည် ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးနိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း (သို့) ဂေဟာ
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းပေးသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ
- ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုပေးသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ
- လူမှုရေးနှင့်ငွေကြေး ထောက်ပံ့မှုပေးသည့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ
- တရားဥပဒေကူညီမှု ပေးသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ
- အထူးသီးသန့်ကိစ္စများ ကူညီမှုပေးသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ (လိင်မှုဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်ခြင်း ခံရသူများ)

အကြမ်းဖက်ခံရသူများကို ကူညီနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် အထက်ပါလူမှု အဖွဲ့အစည်းများ အကြောင်းသိထားသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် ဆယ်ကျော်သက်များအား မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုကို မည်သည့်နေရာ မည်သူ့ထံမှရရှိနိုင်သည်အစရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို အကြောင်းကြား ပေးသင့်သည်။ ထို့အပြင် ဆယ်ကျော်သက် များ မိမိတို့ လိုအပ်ချက်အရပံ့ပိုးမှု ရွေးချယ်မှု ပြုနိုင်ရန် ကူညီမှုပေးသင့်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ သိထားခြင်းအားဖြင့် မည်သည့် နေရာသို့ ပြန်လည်ပြသရမည်ကို သိသွားသဖြင့်များစွာ ကူညီမှုပေးရာ ရောက်ပါသည်။

သက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းဆေးရုံများတွင်လည်း အကြမ်းဖက်ခံရလျှင် မည်သည့်နေရာ မည်သည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများရှိကြောင်း သိသာရန်ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်နှင့် ကြော်ငြာများဖြန့်ဝေပေးပါ။

၁၀။ ပြန်လည်ပြသရန်ခေါ်ယူခြင်း

ထိခိုက်မှုခံရသူများကို (၂)ပတ်၊ (၃)လနှင့် (၆)လတို့တွင် ပြန်လာရန်ချိန်းပါ။ ချိန်းသည့်နေ့များ ပြန်ပြရန် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြပါ။ ထို့ပြင်ဆေးခန်းသို့ချိန်းသည့်နေ့များသာမက မိမိတို့တွင်မရှင်းသည်များ၊ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများရှိလျှင်အချိန်မရွေးလာနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

(၂)ပတ်အကြာ ပြန်လည်ပြသခြင်း

- ရရှိခဲ့သည့်ဒဏ်ရာ အနာပျောက်ကင်းမှု အခြေအနေ။
- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်မှုရှိမရှိနှင့် ဆယ်ကျော်သက်၏ခွင့်ပြုချက် ရယူကာသွေးစစ်ဆေးခြင်းပြုပါ။
- ယခင်တွေ့စဉ်က ဆေးများပေးထားလို့လျှင် ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်မသောက်စစ်ရန်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV သွေးစစ်ရန် ၃ လ၊ ၆လအကြာ ပြန်လာရန် သတိပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်အခြေအနေ ဆန်းစစ်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ပံ့ပိုးမှုများ ပေးပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ပြီး လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုများ မယူရသေးလျှင် ရယူရန်နှင့် ကူညီမှုများ ပေးပါ။

(၃)လအကြာ ပြန်လည်ပြသခြင်း

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV သွေးစစ်ရန်။ သွေးမစစ်မီနှင့် သွေးစစ်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းပြုရန်။
- ကိုယ်ဝန်အခြေအနေ ဆန်းစစ်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ပံ့ပိုးမှုများပေးပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆန်းစစ်ပြီး လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုများ မယူရသေးလျှင် ရယူရန်နှင့်ကူညီမှုများပေးပါ။

(၃)လအကြာပြန်လည်ပြသခြင်း

- ယခင်တွေ့ဆုံစဉ် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV သွေးမစစ်ရသေးက သွေးစစ်ရန်။ သွေးမစစ်မီနှင့် သွေးစစ်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းပြုရန်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆန်းစစ်ပြီး လိုအပ်ပါကသက်ဆိုင်ရာသို့လွှဲပေးရန်။

၄(ဈ) မျက်စိမှုန်ခြင်း (အမြင်မကြည်လင်ခြင်း)

အဖြစ်များသောလက္ခဏာများ (Presenting Complaints)

- အမြင်အားကျခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း
- မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မျက်စိနီရဲခြင်း
- မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း
- မျက်စိထဲသို့ ပြင်ပပစ္စည်းဝင်ရောက်ခြင်း
- မျက်စိထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
- မျက်ခွံရောင်ယမ်းခြင်း

ယခင်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော မျက်စိရောဂါရာဇဝင် (Past Ophthalmic History)

- မျက်စိနှင့်ပတ်သက်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ခွဲစိတ်မှု ခံရခြင်း
- မျက်စိရောဂါများ ဖြစ်ပွားဖူးခြင်း
- မျက်မှန်တပ်ဆင်ခြင်း (အဝေးမှုန်ခြင်း၊ အနီးမှုန်)

ယခင်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ရောဂါရာဇဝင်များ (Past Medical History)

- ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ

မိသားစုရောဂါ ရာဇဝင် (Family History)

- ရေတိမ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ

မျက်စိအမြင်နှုန်းတိုင်းတာခြင်း

မည်ကဲ့သို့သော မျက်စိဝေဒနာများခံစားနေကြောင်းဖြစ်စဉ်ကို မေးမြန်းပြီးနောက် မျက်စိ တစ်ဘက်ခြမ်းမည်၍ မည်မျှမြင်သည်ကိုတိုင်းတာရန် အရေးကြီးပါသည်။

ညာဘက်မျက်စိ၏ အမြင်နှုန်းကိုပထမတိုင်းတာ၍ ဘယ်ဘက်မျက်စိ၏အမြင်နှုန်းကို ဆက်လက် တိုင်းတာရပါမည်။

မျက်စိအမြင်နှုန်းတိုင်းရန်အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ လူနာအား သူကြည့်ရှုဖတ်ပြစေရမည့် အမြင်တိုင်း ကားချပ်နှင့် (၆)မီတာ (သို့မဟုတ်) ပေ(၂၀)ခန့် အကွာအဝေး မှာထားပါ။

၂။ လူနာ၏ ဘယ်ဘက် မျက်စိကို လူနာ၏ လက်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ခုဖြင့် ဖြစ်စေကာထားပါ။

၃။ မျက်စိအမြင်နှုန်း ကားချပ်ကို ပေ(၂၀)ခန့် အကွာမှ ထောင်ပြပြီး စာတက်ပါက (၈)ငယ်၊ တစ်၊ (၁)စောက်၊

(င) စသည်ဖြင့် ဖတ်ပါစေ၊ စာမတတ်ပါက ထိုစာလုံးလေးများ မည်သည့်ဘက်သို့ မျက်နှာလှည့်သည် (ဥပမာ- အပေါ်၊ ညာဖက်၊ ဘယ်ဖက်၊ အောက်ဖက်) စသည်ကို လက်ဖြင့် ပြသပါစေ၊ စတုတ္ထစာကြောင်းရေ (၄)လုံးတန်း သို့မဟုတ် ၎င်းထက်ပို၍ ဖတ်နိုင်ပါက ထိုမျက်စိကို ကောင်းစွာ မြင်သော မျက်စိဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

၄။ အမြင်တိုင်းကားချပ်အပေါ်ရှိ အပေါ်ဆုံးစာလုံးကြီးကိုပေ(၂၀) အကွာအဝေးမှ မဖတ်နိုင်ပါက (၁၀)ပေ အကွာအဝေးမှ ဖတ်ပါစေ၊ ဖတ်နိုင်ပါကလူ၏ မျက်စိအမြင်ညံ့သည် မှန်သည်ဟု သတ်မှတ်ရမည်။

၅။ အပေါ်ဆုံးစာလုံးကို (၁၀)ပေ အကွာအဝေးမှ မဖတ်နိုင်ပါက ထိုမျက်စိကို ကွယ်နေသောမျက်စိဟု သတ်မှတ်ရပါမည်။

၆။ ထိုကဲ့သို့ မျက်စိကွယ်ပါက လူနာအား အလင်းရောင်မြင်နိုင်၊ မမြင်နိုင် မေးရပါမည်။ မျက်စိကို ဓာတ်မီးထိုး၍ ပြပါ။ အလင်းရောင်ကို လုံးဝမမြင်ပါက ယင်းမျက်စိကို ကုသ၍မရနိုင်တော့ပါ။

၇။ ဖော်ပြပါ နည်းအတိုင်း ညာဖက်မျက်စိကိုပိတ်၍ ဘယ်ဖက်မျက်စိ၏ အမြင်နှုန်းကိုတိုင်းပါ။

၈။ မျက်စိတစ်လုံးခြင်း၏ အမြင်နှုန်းကို မှတ်သားပါ။ ဥပမာ- အမြင်နှုန်း- ညာ၊ မြင်အားကောင်း (၆/၁၈ သို့မဟုတ် ပို၍ ကောင်းသော) မြင်နှုန်း- ဘယ်၊ မျက်စိကွယ် (၃/၆၀ ထက်နည်း၍ မြင်၊ သို့ရာတွင် အလင်းရောင်မြင်)။

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များတွင်အဖြစ်များသော မျက်စိရောဂါများ

(၁) မျက်မှန်ပါဝါလိုအပ်ခြင်း (Refractive Errors)

လက္ခဏာများ

- အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ မျက်စိမူန်ခြင်း
- စာကြာကြာဖတ်၍ မရခြင်း
- မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မျက်ရည်ကျခြင်း
- အိပ်ငိုက်ခြင်း

(၁) အဝေးမှန်ခြင်း (Myopia)

အဝေးမှန်ခြင်းဟူသည် မျက်လုံးအိမ်၏ အရွယ်အစားသည် ရှည်လျားပြီး အရာဝတ္ထုမှ ပြန်လာသော အလင်း၏ ပုံရိပ်သည် မျက်စိမှန်ဘီလူးကိုဖြတ်၍ အမြင်လွှာအရုံကြော၏ ရှေ့တွင် ကျရောက်ပြီး အမြင် ဝေဝါးခြင်း ဖြစ်သည်။

(၂) အနီးမှုန်ခြင်း (Hypermetropia)

အနီးမှုန်ခြင်းဟူသည် မျက်လုံးအိမ်၏ အရွယ်အစားသည် တိုတောင်းပြီး အရာဝတ္ထုမှ ပြန်လာသော အလင်း၏ မျက်စိမှန်ဘီလူးကိုဖြတ်၍ အမြင်လွှာအာရုံကြော၏ နောက်တွင်ကျရောက်ပြီး အမြင်ဝေးခြင်းဖြစ်သည်။

(၃) ဆလင်ဒါဝါဝါလိုအပ်ခြင်း (Astigmatism)

မျက်ကြည်လွှာ၏ မျက်နှာပြင်အရုံး မညီညာခြင်းကြောင့် အမြင်ဝေးခြင်းဖြစ်သည်။

စီမံဆောင်ရွက်ရန်

- အမြင်အားကို စစ်ဆေးစမ်းသပ်၍ လိုအပ်သော မျက်မှန်ပါဝါ တပ်ဆင်ရမည်။
- ယေဘုယျအားဖြင့် အဝေးမှုန်သမားများအား အနုတ်ပါဝါ မျက်မှန်ပေး၍ အနီးမှုန်သမားများအား အပေါင်းပါဝါ မျက်မှန် ပေးရသည်။
- မျက်ကြည်လွှာ မျက်နှာပြင် မညီ၍ဖြစ်သော Astigmatism သမားများအားစလင်ဒါ ပါဝါမျက်မှန် ပေးရသည်။

(၂) မျက်စိစွေစောင်းခြင်း

မျက်စိစွေစောင်းခြင်းသည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝကတည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မျက်စိစွေစောင်းခြင်းကြောင့် အမြင်အာရုံလျော့နည်းခြင်း၊ သုံးဖက်မြင်ပုံရိပ်များကိုတွေ့မြင်ခြင်းမရှိပါက အသက်(၇)နှစ်၊ (၈)နှစ် မတိုင်မီ ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုအပ်သည်။

(၃) မျက်သားရောင်ခြင်း(Conjunctivitis)

လက္ခဏာများ

- မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း၊ မျက်လုံးအောင့်ခြင်း၊ ယားခြင်း၊ မျက်စိနီရဲခြင်း စီမံဆောင်ရွက်ရန်
- ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းပေးရန်
- တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ရန်

(၄) မျက်ကြည်လွှာအနာဖြစ်ခြင်း (Cornea Ulcer)

ရောဂါရာဇဝင်

- မျက်လုံးရိုက်မိခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း လက္ခဏာများ
- အမြင်ဝေးခြင်း၊ မျက်စိနီရဲခြင်း၊ မျက်လုံးအောင့်ခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း စီမံဆောင်ရွက်ရန်
- ပဋိဇီဝမျက်စဉ်းပေးပြီး မျက်စိဆရာဝန်ထံ လွှဲအပ်ရန်

ပြင်ပပစ္စည်းဝင်ခြင်း (ကျောက်ထုံး၊ အက်စစ်) (Foreign Body, Lime, Acid burn)

ဆောင်ရွက်ရန်

- ဖုန်၊ သဲ၊ ခဲ၊ ဖွဲကြမ်း၊ မီးသွေးမှုန့်၊ သတ္တုမှုန့်၊ သစ်ဝါးအစ၊ မျက်တောင်မွှေး၊ ပိုးမွှားများ ဝင်နေပါက မျက်စိနာခြင်း၊ နီရဲခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ပြင်ပပစ္စည်းကို မျက်မြှေးပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ မျက်ခွံ၏ အတွင်းပိုင်းတွင် တွေ့ရပါက အဝတ်ဖြင့် ထုတ်ပါ။ တက်တရာဆိုက်ကလင်း မျက်စဉ်းခတ်ပါ။
- မျက်ကြည်တွင် ကပ်နေသောပြင်ပပစ္စည်းများကို ထုတ်မည်ဆိုပါက လူနာကိုလဲလျောင်းခိုင်းပါ။ ထုံဆေးခတ်ပါ။ အလင်းရောင် ကောင်းကောင်းအောက်တွင် သန့်ရှင်းသောရေစိုစွမ်းစေပြီး ထုတ်ပေးပါ။ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာဆက်လက် ခံစားနေပါက မျက်စိကုဌာနသို့ ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။ သံ၊ ကျောက်စများဝင်ရောက်ပါက သန့်ရှင်းသော ဝှမ်းစ၊ တစ်ခါသုံးအပ်များဖြင့် ထုတ်ယူ၍ ပဋိဇီဝ မျက်စဉ်းပေးရန်။
- လိုအပ်ပါက မျက်စိဆရာဝန်ထံလွှဲအပ်ရန်။
- ထုံး၊ အက်စစ်ဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံးအား Normal Saline ဖြင့် အနည်းဆုံး နာရီဝက်ခန့် ဆေးကြောရန်။
- မျက်စိဆရာဝန်ထံလွှဲအပ်ရန်

ဆယ်ကျော်သက်များ သိလိုသည့်မေးချွန်းများ

Frequently asked questions (FAQ)

- ၁။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ မျက်စိမှုန့်ခြင်း (အမြင်မကြည်လင်ခြင်း)ကို သက်သာစေမည့်ဆေးရှိပါသလား။
မျက်စိနာ၍ မျက်စိမှုန့်လျှင် မျက်စဉ်းခပ်ခြင်း၊ ပဋိဇီဝဆေးသောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာနိုင်သည်။ မျက်မှန်ပါဝါ လိုအပ်၍ မျက်စိမှုန့်ခြင်းသည် ဆေးသောက်၍ မသက်သာစေနိုင်ပါ။
- ၂။ မျက်စိလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မျက်မှန်ပါဝါ လျော့ကျနိုင်ပါသလား။
မလျော့ကျနိုင်ပါ။
- ၃။ မျက်မှန်တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်သော်လည်း မတပ်ဆင်ပဲနေ၍ ရပါသလား။
မျက်မှန်ပါဝါ လိုအပ်သည့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် မျက်မှန်မတပ်ဆင်ပဲနေပါက မျက်စိမှုန့်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ ခံစားရမည်။ ကျောင်းနှင့် အလုပ်ခွင်တွင် လုပ်ဆောင်မှုများ ထိခိုက်နိုင်သည်။ အမြင်စွမ်းအားနည်းခြင်းကြောင့်စက်ဘီး၊ မော်တော်ယာဉ်မောင်းနှင်ရာနှင့် လမ်းဖြတ်ကူးရာတွင် အန္တရာယ် ရနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း(၅)
လူငယ်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး

လူငယ်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ကျန်းမာရေး

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည်ကာယဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲမှုများသည် စိတ်ဆင်းရဲမှုများစွာကို ဖြစ်စေသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းအစရှိသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုတို့ကို လူငယ်တိုင်း တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်ခံစားရမှုသည် ရက်ရှည်ပြီးပုံမှန်လုပ်ရမည်တို့ ပျက်ကွက်လာလျှင် စိတ်ဝေဒနာခံစားခြင်း လက္ခဏာဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အများစုသည်စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းအစရှိသည့် ပြဿနာများကို ကြုံကြရပြီး စိတ်ဆင်းရဲခြင်းခံစားရခြင်းများ ဖြစ်ကြရသည်။ အချို့သည် ဤပြဿနာများဖြစ် လာလျှင်မိမိကိုယ်ကိုမိမိအန္တရာယ်ပြုတတ်ကြသည်။ မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေကြသူများတွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည်အများဆုံးဖြစ်နေသည်ကို ဝမ်းနည်းစွာတွေ့ရှိရသည်။ သို့သော်ဆယ်ကျော်သက်များသည် အခြားရောဂါများကို ကျော်လွန်နိုင်သကဲ့သို့ စိတ်မကျန်းမာမှုကာကွယ်ရန်အနီးရှိလူများမှစာနာမှုဖြင့် အကူအညီများစွာပေးနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

- ၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် လူ့ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် ပြောင်းလဲမှုများ အများဆုံးဖြစ်ပွားသည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲမှုများသည် စိတ်ကို ပင်ပန်းစေသည်။
- ၂။ နေ့စဉ်မိမိပျော်ရွှင်သည့်အလုပ်များလုပ်ခြင်း၊ မိမိနှင့်အဆင်ပြေသူများနှင့်နေထိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းများသည် စိတ်ပင်ပန်းမှုတို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ၃။ တခါတရံစိတ်ပူခြင်း၊စိတ်ဆိုးခြင်း၊ဝမ်းနည်းခြင်းတို့သည်ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ မိဘ၊ မိတ်ဆွေနှင့် မိမိယုံကြည်အားကိုးရသူများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းသည် မိမိကို အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး စိတ်သက်သာမှုရစေကာ စိတ်ကြည်လင်စွာဖြင့်ကြံစည်တွေးတောမှုပြုစေနိုင်သည်။
- ၄။ စိတ်ပင်ပန်း(သို့မဟုတ်)စိတ်ဆိုးဝမ်းနည်းဒေါသထွက်၍ထွက်ပေါက်အနေဖြင့် ဆေးလိပ်ဆေးခြောက်အရက်သေစာနှင့်အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။ အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် စိတ်ဓါတ်ကျစေနိုင်ပြီး နောင်စွဲလမ်းသွားနိုင်သည်။
- ၅။ စိတ်ဆိုးဝမ်းနည်း ဒေါသထွက်သည့်အခါ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မလုပ်ပါနှင့်။ ရန်လိုခြင်း၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်အမြန်စီးခြင်းအစရှိသည့် အပြုအမူများသည် စိတ်သက်သာမှုမရစေနိုင်သည့်အပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုပိုဖြစ်နိုင်စေပါသည်။
- ၆။ စိတ်ဆိုးဝမ်းနည်းဒေါသထွက်မှုသည် ရက်ရှည်ပြီး ပုံမှန်လုပ်ရမည်တို့ ပျက်ကွက်လာလျှင် (ဥပမာ ကျောင်းစာမှန်မှန်မလုပ်နိုင်) သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုဖြစ်စေ အခြားသူကိုဖြစ်စေ - ရန်ပြုလိုစိတ်ဖြစ်လာလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အတတ်ပညာတစ်ခုခုတတ်ကျွမ်းရန် ဆည်းပူးရမည့်အရွယ်ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်တွင် လူငယ်များသည် လူကြီးမိဘဆိုဆုံးမမှုကို နားမထောင်တော့ဘဲ မိဘရင်ခွင်မှ ထွက်ခွာရန်ကြိုးစားတတ်ကြသည်။ သို့သော် လူငယ်တိုင်းမိဘသွန်သင်ဆုံးမမှုရယူရန်လိုသည်။ မိသားစုဘဝ၊ မိသားစုတန်ဖိုးကို နားလည်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အားအကောင်းမြင်တတ်စေသည်။

၂။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသည့် အခက်အခဲများနှင့် ဝမ်းနည်း ပူပင်ဒေါသ ထွက်ရသည်များကို ကျန်းမာစွာဖြေရှင်းနိုင်သည့် စွမ်းအားများရှိရန် လိုသည်။ ဖြေရှင်းရန်ခက်သည်များကို မိဘများ ထံမှ အကူအညီရယူနိုင်ကြောင်းလည်း သိထားရန်လိုသည်။

၃။ စောစီးစွာနှင့်ထိရောက်သည့် ဆေးကုသမှုရစေခြင်းဖြင့် စိတ်ဝေဒနာရှင်လူငယ်သည် ပြန်လည်ကျန်းမာလာပြီး ပုံမှန်ဘဝရရှိနိုင်သည်။

၃။ မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း။

၁။ တတ်စွမ်းသမျှ မိမိတို့၏သားသမီးများနှင့် ဆက်သွယ်မှုပြုပါ။ သူတို့၏ရည်မှန်းမှု၊ မျှော်လင့်မှု၊ စိုးရွံ့မှုနှင့် ပူပင်မှုများ မိမိတို့ကိုပြောကြားရန်အားပေးပါ။ သူတို့၏အမြင်နှင့်သဘောထားများကိုလည်း အရေးထားပါ။ မျက်ကွယ် မပြုပါနှင့်။ အရေးထားကြောင်းကိုလည်း စကားအမူအရာတို့ဖြင့်ပြသပါ။ သူတို့အားလိုအပ်သည့် ပံ့ပိုးမှုပေးရန်အမြဲရှိနေကြောင်းပြောပြပါ။ မိသားစုနှင့် အများလှုပ်ရှားမှုများမှပါဝင်ပါစေ။

၂။ သားသမီးများအား မိမိပျော်ရွှင်စိတ်ဝင်စားသည့် အလုပ်များလုပ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် အဆင်ပြေသူများနှင့် နေထိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်းများသည် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသည့်အခက်အခဲများကို ကျန်းမာစွာ ဖြေရှင်းနိုင်သည့်နည်းများဖြစ်သည့် အကြောင်းရှင်းပြပါ။

၃။ ဆေးလိပ်ဆေးခြောက်အရက်သေစာနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကိုထွက်ပေါက်အဖြစ်သုံးစွဲခြင်း၏ အန္တရာယ်ကို ရှင်းပြပါ။ စိတ်ဆိုးဝမ်းနည်းဒေါသထွက်၍ ရန်လိုခြင်း၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်အမြန်စီးခြင်း အစရှိသည့် အပြုအမူများသည် မိမိကိုယ်ကိုဖြစ်စေအခြားသူကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်စေနိုင်သည်ကို ပြောပြပါ။ ဖြေရှင်းရန်အခက်အခဲများရှိကမိမိတို့ထံမှ အကူအညီရယူနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။

၄။ သားသမီးများ၏ စိတ်အခြေအနေ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲမှုများကို အစဉ်စောင့်ကြည့်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဝေဒနာလက္ခဏာများမှာ အိပ်စက်မှုနှင့် စားသောက်မှုများပြောင်းလဲခြင်း၊ ကျောင်းတက်မှု ပျက်ကွက်ခြင်း(သို့)လုပ်ဆောင်မှုကျဆင်းခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုနည်းခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း၊ မကြာမကြာပိုခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကျဆင်းခြင်း ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပူပင်ခြင်း၊ အမြဲစိတ်တိုစိတ်ရှုပ်နေခြင်း၊ မကြာမကြာဝမ်းဗိုက်အောင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အရက်မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် သုံးစွဲခြင်း။ အထက်ပါအခြေအနေများ ထင်ရှားလာလျှင် သို့မဟုတ် ရက်ကြာလာလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးထံ ကူညီမှုတောင်းပါ။

၅။ သား/သမီးသည် မိမိကိုယ်ကို (သို့မဟုတ်) အခြားသူကို အန္တရာယ်ပြုရန်၊ သတ်ရန်ကြိုးစားပါကရက်ကြာ လာလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးထံချက်ချင်းကူညီမှုတောင်းပါ။

၅(က) ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းခြင်းများ (Developmental Disorders)

ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းနှင့် အော်တစ်ဇင်(ASD) အပါအဝင်ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံမမှန်ခြင်း «Pervasive Developmental Disorders,» (PDDs) အားလုံးကိုခြုံငုံ၍ ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤချို့ယွင်းခြင်းများသည် ကလေးဘဝမှစတင်ပြီး ဦးကျောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုမပြည့်စုံခြင်း (သို့)ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျခြင်းတို့နှင့် ဆက်နွှယ်မှုရပြီးအခြားစိတ်ရောဂါများကဲ့သို့ တခါတရံသာလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ပုံမှန်တောက်လျှောက်ချို့ယွင်းခြင်းလက္ခဏာများနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အမူအကျင့် များဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ ချို့ယွင်းခြင်းများကို ကလေးဘဝမှစတင်ပြီးလူကြီးအရွယ်ထိဆက်လက်ခံစား ကြရသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းခြင်းရှိသူများသည်အခြားသူများထက် ကာယပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အတူအခြားဝေဒနာ များကိုပါခံစားကြရသဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဦးစားပေးသတိပြုကြရပါမည်။

က။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျခြင်း Intellectual disability

ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျသူများသည် အသိဉာဏ်သာမက ဘာသာစကား၊ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အခြား လူမှုဆက်ဆံရေး များတို့တွင်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုအားနည်းကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်သဖြင့် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရန်များ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေသည်။

ခ။ အော်တစ်ဇင် (ASD) အပါအဝင် (PDDs) Pervasive developmental disorders including autism

အော်တစ်ဇင်(ASD)အပါအဝင်(PDDs)ဆိုသည်မှာဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျသဖြင့်လူတစ်ဦး၏အခြေခံစွမ်း ဆောင်ရည်များရာနှုန်းပြည့်မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။အဓိကအားဖြင့်အောက်ပါနယ်ပယ်(၃) ခုတွင်ချို့ယွင်းမှုများရှိကြသည်။ ။

၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

၂။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရေး

၃။ စွဲလမ်းမှုကြီး/ အပြောင်းအလဲကို လက်မခံနိုင်ခြင်း

ကလေးဘဝ(သို့)ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် စတင်တတ်ပြီးအားလုံးမဟုတ်သော်လည်း အများစုတွင်ဉာဏ်ရည် နိမ့်ကျကြသည်။ အထက်ပါလက္ခဏာများကို အခြားဉာဏ်ရည်နိမ့်သူများတွင်လည်း တွေ့ရတတ်သည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းခြင်းများ

ဆန်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ကုသဆောင်ရွက်မှုပေးခြင်း

၁။ ကလေးသည်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင်နောက်ကျမှုရှိပါသလား။

အခြားသက်ရွယ်သူကလေးများနှင့်ယှဉ်၍ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဆန်းစစ်ပါ။ ဥပမာ - စတင်ပြုံးရယ်ချိန်၊ ထိုင်ချိန်၊ တစ်ဦးတည်း မတ်တတရပ်ထချိန်၊ လမ်းလျှောက်ချိန်၊ စကားပြောချိန်၊ မိမိအားပြောသည်များ ကိုနားလည်ချိန်နှင့် အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ် ဆက်ဆံ ပြောဆိုမှုများ

အထက်ပါ အချက်များအပြင် ကျောင်းနေချိန်ကလေးတစ်ဦးသည် ကျောင်းစာများနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်မှုရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

- အောက်ပါတို့ကို ကြည့်ရှုပါ။
- အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ဆက်ဆံရာတွင် တွေ့ရသည့် ထူးခြားမှုများ (ပုံမှန် ပြောဆို ဆက်ဆံမှု မရှိခြင်း၊ စကားပြော ပျော့ပြောင်းမှု မရှိခြင်း)
 - လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များအပေါ် တိမ်းစောင်းမှုမခံခြင်း။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များအပေါ် စွဲစွဲ မြဲမြံတွယ်တာခြင်း
 - အထက်ပါ ဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် အချိန်ကာလ
 - မိသားစုတွင်အခြားဖွံ့ဖြိုးမှု ရာဇဝင် ရှိမရှိ
 - အမြင်နှင့်အကြား ချို့ယွင်းမှုရှိမရှိ
 - တက်ခြင်း ရှိမရှိ
 - ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုနှင့် cerebral palsy ရှိမရှိ

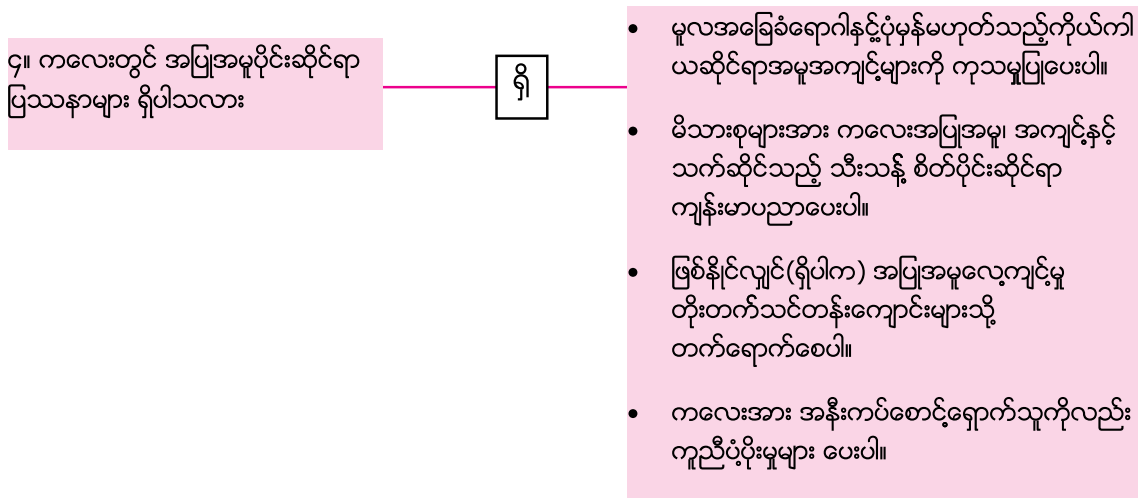
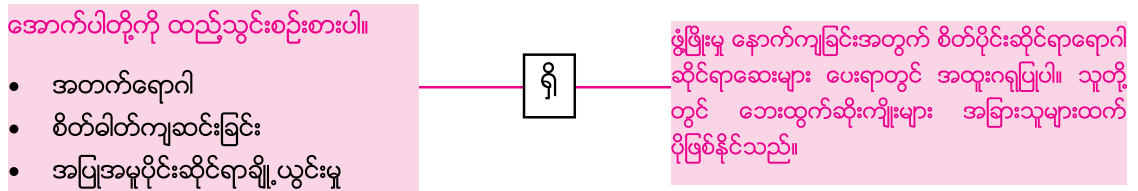
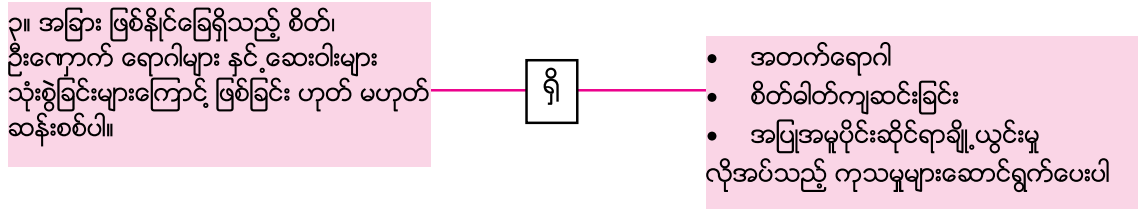
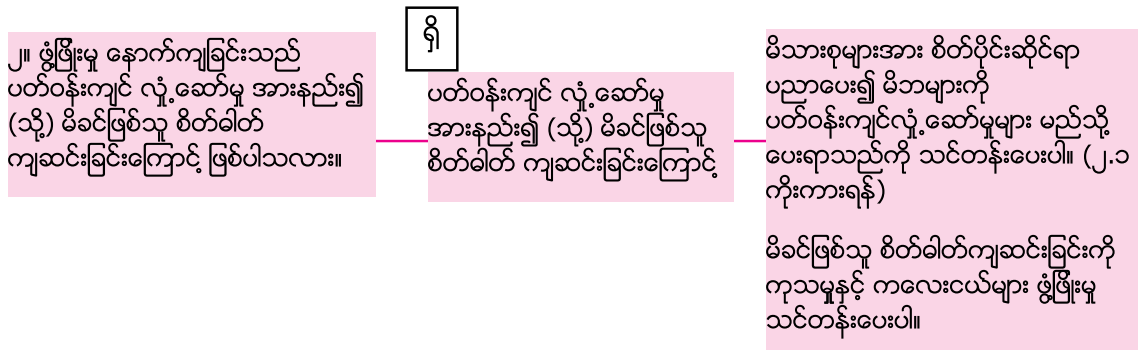
ကလေးသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် နောက်ကျမှုရှိ (သို့) ဆက်သွယ်ဆက်ဆံရာတွင် နှင့်အမှုအရာများ ထူးခြားမှု များတွေ့ရ

အိုင်အိုဒင်းဓါတ် အပါအဝင် အာဟာရ ချို့တဲ့မှုများ/ အခြားရောဂါများ ကုသမှု ပြုလုပ် ပေးပါ။

အိုင်အိုဒင်းဓါတ် အပါအဝင် အာဟာရ ချို့တဲ့မှု များရှိ/ အခြား ရောဂါများရှိ

- မိသားစုဝင်များ စိတ်ပညာ သင်တန်းပေးရန်
- မိဘကျွမ်းကျင်မှု သင်တန်း (ရိုပါက)
 - ပညာနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက် များပေး၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်
 - ကျောင်းဆင်းချိန် ဆက်သွယ်ရမည့်သူ အမည်နှင့် ကြည့်ရှုသူ၏ ခွင့်ပြုချက်ရယူ၍ အကြံများ ပေးရန်
 - ကျွမ်းကျင်သူနှင့်စစ်ဆေးပြီး လက်ရှိအပြုအမူနှင့် အနေအထား ဆန်းစစ် စစ်ဆေးခြင်း (ရိုပါက) အမြင်နှင့် အကြားချို့ယွင်းမှုများ လိုအပ်သလို ကုသမှုပေးရန်
 - လူထုအခြေပြုပြန်လည် ထူထောင်ရေး ဝန်ဆောင် မှုများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးရန်
 - ကလေးနှင့်မိဘတို့၏ ရပိုင်ခွင့်များကာကွယ်ပေး၍ လိုအပ်သလိုပံ့ပိုးပေးခြင်း
 - စောင့်ရှောက်ပေးသူအား ပံ့ပိုးပေးခြင်း
 - ကျွမ်းကျင်သူနှင့် အချိန်မှန် စစ်ဆေးခြင်း ပြုရန် (ရိုပါက)

၂။ အခြေအနေဆန်းစစ်ခြင်းနှင့်ဆောင်ရွက်ကုသမှုပြုရန်လမ်းညွှန်မှုများ



အသေးစိတ်ဆောင်ရွက်ရန်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးကုသမှုနှင့်အကြံပြုချက်များ

၂.၁ မိသားစုများအားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးရာတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျနေသည့် ကလေးနှင့် အတူ ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေ၊ သူ၏နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများ တွင်မိသားစုများ ပါဝင်ကူညီပေးရမှုတို့အပေါ်မူတည်သည်။

မိဘနှင့် မိသားစုများအား

- ကလေးအခြေအနေကိုနားလည်သဘောပေါက်လက်ခံပြီး ပြုစုယုယမှုပေးကြရန်၊
- မည်သည့် အရာများသည်ကလေးစိတ်ပင်ပန်းစေပြီးမည်သည့် အရာများသည်ကလေးကို ပျော်ရွှင်စေသည်၊ မည်သည့် အကြောင်း များသည်မူမမှန်သည့် အမူအရာ တို့ကို ဖြစ်စေပြီး (သို့) ကာကွယ် စေသည်၊ ကလေး၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက် များ နှင့် မည်သို့သင်ကြား လျှင်တတ်လွယ်သည်တို့ ကိုသိထားရန် လိုအပ်ကြောင်းရှင်း ပြထားရန် လိုအပ်သည်။
- ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျနေသူသည်အခြေအနေသစ်တစ်ရပ်ပေါ် ပေါက်တိုင်းအခက်အခဲနှင့် တွေ့ကြုံရသည် ကိုနားလည်ထားကြရန်ရှင်း ပြရန်လိုအပ်သည်။
- နေ့စဉ်အချိန်မှန် စားသောက်ချိန်၊ ကစားချိန်၊ စာသင်ချိန်၊ အိပ်ချိန် တို့ကိုအချိန်ဇယားချ၍ ဆောင်ရွက်စေပါ။
- နေ့ စဉ်ဆောင်ရွက်ရသည့် အရာများတွင်ပါဝင်စေပြီး လွယ်ကူ၍ခက်ခဲမှု မရှိသည့်တာဝန်များကို ပေး၍ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။
- အချိန်ပိုင်းပင်ဖြစ်စေ တတ်နိုင်သမျှ အခြားကလေး များနှင့် အတူ ကျောင်းတက်ပါစေ။
- ကျောင်းရှိတာဝန်ရှိသူများကို ကလေးအခြေအနေကိုကြိုတင် ပြောထားရန်အကြံပြုပါ။
- ကလေးပညာရေးတိုးတက်မှုကိုလည်းအနည်းဆုံးတစ်လ တစ်ကြိမ် စုံစမ်းရန်လိုအပ်ကြောင်း အကြံပြုပါ။
- အခြေခံနှင့် အထွေထွေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုများ သိရှိစေပြီး မိမိ တစ်ကိုယ် ရည်သန့်ရှင်းရေး မိမိ ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ကောင်းသောအပြုအမူများကိုဆောင်ရွက်လျှင်အသိအမှတ် ပြု၍ချီးမွမ်းဆုချပါ။
- အခြားသူများစော်ကားခြင်းမှတတ်စွမ်းသမျှကာကွယ်ပေးပါ
- ကလေးရရှိရမည့် လုပ်ပိုင်ခွင့်ကိုလေးစားပြီး လုံခြုံမှုရှိ၍ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ဆော့ကစားနိုင်ရန် ဖန်တီးပေးရမည်။
- အလားတူအခြေအနေရှိအခြားကလေး၏မိဘများနှင့် လည်းဆက်သွယ်မှုပြုပြီးသတင်းအချက်အလက် များမျှဝေပါ။

၂.၂ မိဘများသို့ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်အကြံပြုချက်

ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျသည်လည်း အခြားဆယ်ကျော်သက်များကဲ့သို့ ပင်လူပျို /အပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ကာယဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်မည်။ သို့ပါ၍ မိဘများ သည်မိမိတို့၏သား/သမီးကို ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု မဖြစ်မီ ပြောင်းလဲမှုများအကြောင်း ကြို၍သင်ထားသင့်သည်။ ကြိုမပြောထားပါက ပထမအကြိမ်ရာသီသွေးဆင်းသည်ကိုကြောက်လန့်နိုင်သကဲ့သို့ပထမအကြိမ်သုက်လွတ်သည်ကိုလည်း တစ်ခုခု ဖြစ်သည်ဟု ထင်မိလိမ့်မည်။

လိင်မှုဆိုင်ရာများနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့ကို ရှင်းပြရန် အချိန်မတန်သေးသော်လည်း လိင်မှုဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်မှုများနှင့် လူအများရှေ့ မသင့်လျော်သည့် အမူအကျင့်များမှ ရှောင်နိုင်ရန် လိင်မှုဆိုင်ရာပညာ ပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။

မိန်းကလေးများ - ရာသီသွေးဆင်းခြင်းအကြောင်း ကြိုတင်ပြောကြားသင်ကြားထားရန်လိုသည်။ အရေးပေါ်ဖြစ်လာလျှင် မည်သူကိုသို့သိပ်သိပ်တိုင်ပင်ပြောကြားရမည်ကို (မိခင်၊ ဆရာမနှင့် မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း)လည်း သင်ကြားထားရန်လိုသည်။ sanitary pads ပစ္စည်းများသုံးတတ်ရန် ကြိုတင် သင်ကြားပေးရမည်။ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမရှိမီ ဘရာစီယာ ကြိုတင်ဝတ်ဆင်ပေးရမည်။ (နောင်အကျင့်ရှိသွားရန်)

ယောက်ျားလေးများ- ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့် လိင်တံတောင့်တင်ခြင်း၊ ညအချိန် အိပ်ပျော်နေစဉ်နှင့် လိင်တံကိုပွတ်လျှင် သုက်လွတ်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်တို့ကို ကြိုတင်၍နားလည်အောင် ရှင်းလင်းသင်ကြားပေးပါ။ မည်သည့်အပြုအမူသည် ရှက်ဖွယ်ဖြစ်သည်ကို လည်းသိထားစေရမည်။ (ဥပမာ - အဝတ်အစားလဲခြင်း၊ ကိုယ်လုံးတီးနေခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တော်စိတ်ဖြေခြင်း)။

ကျောင်းပညာရေးသင်ကြားရန်ဉာဏ်ရည်မမီသည့်ကလေးများအားနောင်တွင်မိမိတို့ဘဝရပ်တည်နိုင်ရန် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှစ၍အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာပညာတစ်ခုသင်ကြားရေးဆောင်ရွက်ပါ။ ဖြစ်ပေါ်မည့်ပြောင်းလဲမှုများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအနေအထိုင်၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ တစ်ကိုယ်တော်ဖြေဖျော်ခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာများဆယ်ကျော်သက်တိုင်း လက်တွေ့ကျကျသိထားနားလည်ထားရန်လိုသည်။

ဒေါသကြီးခက်ထန်ခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်ကိုမိမိအနာတရပြုခြင်းများ ပိုမိုပြုလာတတ်ကြ၍ အမြဲမပြတ်စောင့်ရှောက်ကြည့်ရှုရန်လို။ ကလေးများအားလုံးအတွက်လည်း အနေရအထိုင်ရအလွန်ခက်သော အချိန်ဖြစ်သည်။ အချို့ကျောင်းများတွင် ဆရာမများမှ သင်ကြားပေးသည်။ ထို့ပြင် အခြား ကလေးများနှင့် ပေါင်းသင်းနေထိုင်တတ်ရန်နှင့် ဗိုလ်ကျမှုမခံရအောင်လည်း အရွယ်မရောက်မှီကြိုတင်၍ ပြောင်းလဲမှုများ အကြောင်းပြောကြားသင်ထားရန်လိုအပ်သည်။ သင်ပေးဖို့လိုသည်။

၂.၃ ဆရာများသို့ အကြံပြုချက်

- ပညာသင်ကြားရန်သီးသန့်လိုအပ်သည့်ကလေးများကို စာသင်ကြားရာတွင် ဦးစားပေးရန် (ဥပမာ ကလေးအား ဤရှေ့ဆုံး ခုံတွင် ထိုင်ရန်စီစဉ်ပေးခြင်း)
- ဖြစ်နိုင်လျှင်အချိန်ပိုပေး၍သင်ကြားပေးပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။

- သင်တန်းချိန်များကို အချိန်တိုများ အဖြစ်ခွဲ၍ သင်ကြားပေးပါ
- အခြားသူများအနိုင်ကျင့်ခြင်းမခံရရှိနိုင်သတိထားစောင့်ကြည့်ပြီး အနိုင်ကျင့်သူများကို လိုအပ်သလိုအပြစ်ပေးရန်။
- မိဘများအား ကလေးပညာရေး တိုးတက်မှုကို မှန်မှန်အကြောင်းကြားပေးပါ။

အသေးစိတ်ဆောင်ရွက်ရန်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးကုသမှုနှင့် အကြံပြုချက်များ

၂.၄ အနီးကပ်စောင့်ရှောက်သူများကိုပံ့ပိုးပေးခြင်း

- အနီးကပ်စောင့်ရှောက်သူများ၏ စိတ်နှင့်လူမှုရေးသက်ရောက်မှု။
- အနီးကပ်စောင့်ရှောက်သူများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် သူတို့၏မိသားစုများအတွက်စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လူမှုရေးတို့အတွက်ကူညီစောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးပေးခြင်း
- အနီးကပ်စောင့်ရှောက်သူများကိုအခါအားလျော်စွာ အလုပ်မှယာယီနားခွင့်ပေး၍ အခြားယုံကြည်စိတ်ချရာသူကို တာဝန်ပေးခြင်း။

၂.၅ လူထုအခြေပြုပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ

အထက်ပါလုပ်ငန်းများတို့သည်မသန်စွမ်းသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များဘဝအရည်အသွေး ပြည့်စုံစွာနေထိုင်ရေးနှင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံရေးတို့နှင့် လူမှုရေးရာများတွင် ပါဝင်နိုင်ကြရန် ရည်ရွယ်ကြရန်ဖြစ်သည်။

- မသန်စွမ်းသူများကူညီရာတွင်လူထုအတွင်းရှိအားအင်များသုံးစွဲကြရန်ဖြစ်သည်။ ကူညီမှုများကို အိမ်တိုင်ယာရောက်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းများတွင်ဖြစ်စေ အခြားဗဟိုကျသောနေရာများတွင် ဖြစ်စေ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
- အရေးကြီးသည်မှာမသန်စွမ်းသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ နှင့် လူထုတို့ အတူတကွ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာသင်ကြားရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြရန်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မသန်စွမ်းသူများနှင့် မိသားစုဝင်များခံစားရပိုင်ခွင့်များရရှိလာစေကာ ကလေးများနှင့် မိသားစုဝင်များ၏ စိတ်ဝေဒနာခံစားမှုလျော့ကျစေပြီး ဖွံ့ဖြိုးမှု ချို့ယွင်းခြင်းကို ပိုမိုကြုံ့ခိုင်စွာရင်ဆိုင်လာနိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။
- ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောလုပ်ငန်းများမှာ - နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို အဆင်ပြေစွာဆောင်ရွက်နေထိုင်ရေးတို့အပြင် သင့်လျော်သည့် ကျောင်းလွှဲပြောင်းအပ်နှံရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာ သင်ကြားနိုင်ရေးနှင့် မိဘများအားပံ့ပိုးအထောက်အကူပြုရေးတို့ပါဝင်ကြသည်။

လူမှုဝန်ထမ်းဌာနမှဦးစီး၍ မသန်စွမ်းသူများအတွက် အသက်မွေးဝမ်းသင်တန်းများ ဖွင့်ထားပါသည်။

၂.၆ ပြန်လည်ပြသခြင်း

အချိန်မှန်ပြန်လည် ပြသရန်အကြံပြုပါ။ လိုအပ်သလို ဆန်းစစ်မှု ပြုပေးပါ။

ဆန်းစစ်ရာတွင်

- ကျန်းမာရေးအခြေအနေတိုးတက်မှုမရှိသူ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု/ အမှုအကျင့်ဆုတ်ယုတ်သွားသူ။
- ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းသည့်ကလေး(သို့)အခြားကလေးများကိုအန္တရာယ်ရှိမည်ဟု သံသယရှိလျှင်
- ကျန်းမာရေးမကောင်းလျှင်(အာဟာရချို့တဲ့မှု) နီးစပ်ရာ ကျွမ်းကျင်သူဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန်အကြံပြုပါ။

မှတ်ချက် - အော်တင်ဇင်ကလေးများအတွက် မြန်မာအော်တင်ဇင်အသင်းထူထောင်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

၂.၇ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ၏ ရပိုင်ခွင့်များ အတွက်ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် ကာကွယ်ပေးခြင်း။

နိုင်ငံတော်၏ မသန်စွမ်းဆိုင်ရာရပိုင်ခွင့်နှင့် အခြားစောင့်ရှောက်မှုများကိုလေ့လာပါ။ မသန်စွမ်းဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ သက်ဆိုင်မိဘများကိုမျှဝေပါ။ (သီးသန့်ကျောင်းနှင့် အသက်မွေးဝမ်းသင်တန်းများ)

ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းခြင်းများကာကွယ်ခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ကူးစက်ရောဂါများမရရှိစေရန်စောင့်ရှောက်မှုများပေးခြင်း။
- မီးဖွားပြီးမိခင်နှင့် ကလေးအားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း
ဦးခေါင်းဒဏ်ရာနှင့် အာရုံပိုင်းဆိုင်ရာများကိုကာကွယ်ပေးခြင်း။ ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သူများ အာဟာရချို့တဲ့မှုမရှိရန် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။
- အာဟာရချို့တဲ့၍ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများနှင့် အန္တရာယ်ရှိကလေးအုပ်စုများအား ကြိုတင်ဖော်ထုတ်၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း။
- သက်ဆိုင်သည့် ကလေးမိဘများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ အိမ်အရောက်သွားရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်း။
- မိဘများအားကလေးနှင့် ဆက်ဆံရေးတိုးတက်ရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်လှုံ့ဆော်မှုပေးတတ်ရန် သင်တန်းပေးခြင်း။
- မိခင်တွင်စိတ်ကျရောဂါရှိပါက ကုသမှုရယူစေခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုများပေးခြင်း၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်နည်းများသင်ပေးခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အရက်သောက်ခြင်းသည် ကလေး၏ဦးကျောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထိခိုက် (အထူးသဖြင့် ပထမအပတ်များ)စေသဖြင့် အရက်သောက်ခြင်းမပြုရန်ပညာပေးပါ။

၅(ခ) မိမိကိုယ်မိမိအဆုံးစီရင်ရန်ကြိုးစားခြင်း(သတ်သေခြင်း)

မိမိကိုယ်မိမိအဆုံးစီရင်ခြင်းသည်မိမိကိုယ်မိမိသေရန် တမင်ကြိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အန္တရာယ်ပြုခြင်းသည် ပိုမိုကျယ်ဝန်းပြီးရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အဆိပ်သောက်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာရစေခြင်းများ ဖြစ်သော်လည်း တခါတရံသေလောက်သည့် ဆိုးဝါးသည့်အခြေအနေဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပေါ်မှုမရှိတတ်ချေ။ အသက်(၁၀)နှစ်ကျော်များတွင် အောက်ပါအခြေအနေရှိခဲ့ဘူးသူများကိုလွန်ခဲ့သည့် တစ်လပိုင်းနှင့် တစ်နှစ်ပိုင်းအတွင်း မိမိကိုယ်မိမိအဆုံးစီရင်ရန်(သို့)မိမိကိုယ်မိမိအန္တရာယ်ပြုရန် အကြံအစည်(သို့)အတွေး များရှိခဲ့ဘူးခြင်းရှိမရှိ မေးကြည့်သင့်သည်။

- လတ်တလောမိမိကိုယ်မိမိ အန္တရာယ်ပြုရန်(သို့) မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံရန် အကြံအစည် (သို့) အတွေးများရှိမရှိ။
- ယခင်က မိမိကိုယ်မိမိ အန္တရာယ်ပြုရန်(သို့) မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံရန်ရန် အကြံအစည် ရာဇဝင် ရှိမရှိ
- အလွန်ပြင်းထန်သည့် ဝေဒနာခံစားနေရခြင်း ရှိမရှိ။
- ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုရှိမရှိ။

Evaluate thoughts, plans and acts of self-harm during the

ရှေးဦးစွာမိမိကိုယ်မိမိအန္တရာယ်ပြုရန်စိတ်ကူး၊ အကြံအစည်နှင့် ပြုလုပ်ဖူးမှုများရှိမရှိဆန်းစစ်ပြီးလိုအပ်သလို အခါအားလျော်စွာ ဆန်းစစ်မှု များပြုလုပ်ပေးပါ။ ထိုသူ၏

မိမိကိုယ်မိမိအန္တရာယ်ပြုမပြုမေးခြင်းသည် အန္တရာယ်ပြုရန်နီးဆွဲခြင်းမရှိပါ။
 ဤသို့မေးခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ကို လျော့ကျစေပြီး မိမိကိုယ်ကိုမိမိနားလည်
 လာစေသည်။

သို့သော် မေးခွန်းမမေးမီ ထိုသူနှင့်ဆက်ဆံရေးကောင်းအောင်ဦးစွာကြိုးစားပါ။ မည်သည့်
 အတွက်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိအန္တရာယ်ပြုလိုသည်ကိုမေးမြန်းပါ။

၁။ ဆန်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ကုသဆောင်ရွက်မှုပေးခြင်းများ

ဤသူသည် ဆေးပညာ သဘောအားဖြင့် ကြီးမားသည့် အန္တရာယ် ရပါသလား

မိမိကိုယ်မိမိ အန္တရာယ်ပြုသည့် အောက်ပါ အထောက်အထားများ ရှာကြည့်ပါ။

- အဆိပ် (သို့) မူးယစ်စေသည့်အမှတ်အသားများ။
- အရေးပေါ်ဆေးကုသရန်လိုသည့် အောက်ပါလက္ခဏာနှင့် အမှတ်အသားများ။
 - ထိခိုက်ဒဏ်ရာမှသွေးများထွက်နေခြင်း
 - သတိမေ့နေခြင်း
 - အားအင်အထူး ယုတ်လျော့နေခြင်း
- ယခုသောက်သည့် အဆိပ်နှင့် မိမိ ပြုလုပ်သည့် ဒဏ်ရာအကြောင်း မေးမြန်းပါ။

ရှိ
မိမိကိုယ် မိမိ အန္တရာယ်ပြုခြင်း အတွက် အရေးပေါ်ဆေးကုသရန် လိုအပ်။

မရှိ
မရှိပါက နောင်မကြာမီ မိမိကိုယ် မိမိ အန္တရာယ်ပြုနိုင်မှုများ ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

အဆိပ် (သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုများကို လိုအပ်သလို ကုသမှုပြုပေးပါ။

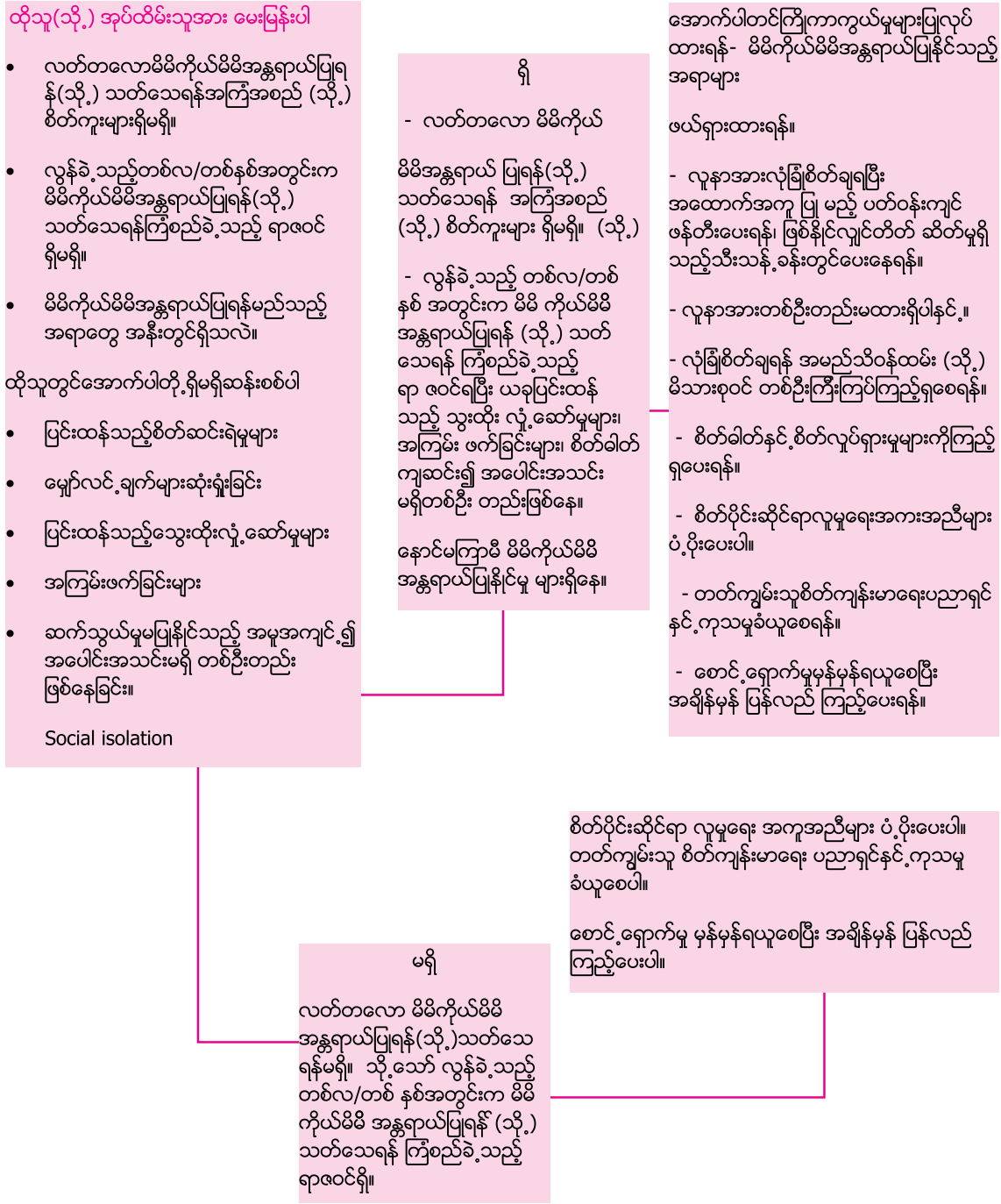
- ပိုးသတ်ဆေး သောက်ခြင်းအတွက် ဖြေဆေးပေးပါ
- ဆေးရုံတင်ရန် လိုအပ်ပါက ဆေးရုံတင်၍ မိမိ ကိုယ်မိမိ သတ်မသေစေရန် အနီးကပ် ကြီးကြပ်ပေးပါ။

အားလုံးအတွက်

- ဆေးရုံတွင်ကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း လူနာအား တစ်ဦးတည်း မထားရှိပါနှင့်။
- လုံခြုံစိတ်ချရမည့် နေရာတွင်ထားရှိပါ။
- လူနာအား စောင့်ရှောက်မှုပေးပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုပေးပါ။
- တတ်ကျွမ်းသူ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင် နှင့် ကုသမှုခံယူပါ။
- စောင့်ရှောက်မှုမှန်မှန် ရယူစေပြီး အချိန်မှန် ပြန်လည်ကြည့်ပေးပါ။

ဆန်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသဆောင်ရွက်မှုပေးခြင်းများ

၂။ နောင်မကြာမီကာလတွင် မိမိကိုယ်မိမိအန္တရာယ်ပြုနိုင်မှုအခြေအနေရှိမရှိ



ဆန်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသဆောင်ရွက်မှုပေးခြင်းများ

၃။ ထိုသူတွင် အခြားစိတ်နှင့် ဦးကျောက်ပိုင်း ဆိုင်ရာ (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုများ ရှိပါ သလား။

- စိတ်ကျရောဂါ
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု
- Bipolar disorder
- စိတ်ရောဂါ
- ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ
- မူမမှန်အမှုအကျင့်များ

ရှိ
အခြားစိတ်နှင့် ဦးကျောက်ပိုင်း ဆိုင်ရာ (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုများ ရှိ။

အခြားစိတ်နှင့် ဦးကျောက်ပိုင်း ဆိုင်ရာ(သို့) မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုများကို ယခုအခြေနေ နှင့် အတူတကွ ကုသမှုပေးပါ။

၄။ ထိုသူသည် နှစ်ချိ၍ ပြင်းထန်သည့် နာကျင်ရောဂါ ခံစားနေရ ပါသလား။

ရှိ
ပြင်းထန်သည့် နာကျင် ရောဂါခံစားနေ

ခံစားနေရသည့်ပြင်းထန်သည့် နာကျင် ရောဂါကို ယခုအခြေနေနှင့် အတူတကွ ကုသမှု ပေးပါ။

၅။ ထိုသူ၏ စိတ်ကျမှုသည် ဆေးကုသမှုခံယူ ရမည့် အခြေအနေ ဖြစ်နေပါသလား။

- ပုံမှန်အလုပ်များ၊ ကျောင်းစာများ၊ အိမ်မှုကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါသလား။
- ပရီဒေဝ သောက အလွန်များ (သို့) အကူအညီ မကြာခဏ တောင်းခံနေခြင်း။
- သောကများ၍ မိမိဖာသာ မိမိဆေး သောက်နေခြင်း (သို့) မဖော်ပြနိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာ များရှိနေခြင်း

ရှိ
ဆေးကုသမှု ခံယူရမည့် အခြေအနေဖြစ်နေ

လိုအပ်သလိုကုသမှုပေးပါ။

- မလိုအပ်ဘဲ ဆေးစစ်ဆေးခြင်းများ၊ ဆေးပေးခြင်းများမပြုပါနှင့်။
- ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာများသည် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်နေခြင်းဟုမပြောပါနှင့်။
- ဆေးစစ်ဆေးချက်အဖြေများကိုအသိပေး ပြီးမည်သည့်ကြောက်မက်ဖွယ်ရောဂါ မှမတွေ့ရှိကြောင်း၊ ခံစားနေရသည့်ဝေဒနာကို ကုသရန်လိုကြောင်းရှင်းပြရန်။
- ဝေဒနာလက္ခဏာများအကြောင်းရှင်းပြ ခိုင်းပါ။
- ခန္ဓာတွင်ဖြစ်ပေါ်သည့်ဝေဒနာများသည် စိတ်ကို လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စေပြီးမိမိတွင်လည်း ဖြစ်ပေါ်နေသည့် စိတ်ခံစားမှုကိုမေး ကြည့်ပါ။
- ပုံမှန်အလုပ်များ ဆက်လက်လုပ်ရန် အားပေးပါ။
- အခြေအနေပိုဆိုးလာပါက ကျွမ်းကျင်သူ များနှင့် ပြသရန် အကြံပြုပါ။

အကြံပြုချက်နှင့် ကုသမှုများ

၂.၁။ မိမိကိုယ်မိမိအန္တရာယ်ပြုရန် ကြံသူအား စောင့်ရှောက်မှု ပေးခြင်း

- ဆေးရုံတွင် ကုသမှုခံယူနေစဉ် အတွင်း လူနာအား တစ်ဦးတည်း မထားရှိပါနှင့်။ လိုခြံစိတ် ချရမည့် နေရာတွင် ထားရှိပါ။ လူနာအား တစ်ဦးတည်း မထားရှိပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် တိတ်ဆိတ်မှု ရှိသည့် သီးသန့်ခန်းတွင် စောင့်ဆိုင်းနေစေရန်။

အကြောင်းသိ ဝန်ထမ်း (သို့) မိသားစုဝင် တစ်ဦး ကြီးကြပ် ကြည့်ရှုစေရန်။

- မိမိကိုယ် မိမိ အန္တရာယ် ပြုနိုင်သည့် အရာများ အနားတွင် မရှိစေရန်။
- တတ်ကျွမ်းသူ စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်နှင့် ကုသမှု ခံယူစေရန်။
- နောက်ထပ် ကြံစည်မှု ပြုနိုင်မည်ဟု ယူဆပါက မိသားစုဝင်နှင့် မိတ်ဆွေများ (သို့) လူမှု အဖွဲ့ အစည်းတို့၏ အထောက်အကူ ယူပြီးစောင့်ကြည့် နေပေးရန်။
- လူမမာအား အခြားသူများက သို့ပင် လေးစားမှု ပြုပြီး နောက်ထပ် ကြံစည်မှု မပြုနိုင်အောင် အကူအညီများ ပံ့ပိုးပေးပါ။
- လူမမာ အကူအညီရရှိရန် လိုပါက ဆန်းစစ်ချိန်တွင် အုပ်ထိမ်းသူ တစ်ဦးအနားတွင် ရှိနေခွင့် ပြုပါ။ (သို့) သော် ဖြစ်နိုင်လျှင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ဝေဒနာကုသရာတွင်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လင်းဆွေးနွေး နှိုင်းရန်လူနာနှင့် ဆန်းစစ်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း နှစ်ဦးသာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်၍ဆွေးနွေးသင့်သည်။

- လိုအပ်လျှင်အုပ်ထိမ်းသူနှင့် ဆွေမျိုးများစိတ် ပညာပေးခြင်းဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အထွေထွေကုဆေးရုံတွင် နောက်ထပ် အန္တရာယ်ကြံစည်မှုပြုခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထားယင်းကို မထောက်ခံပါ။ အကယ်၍ ကုသမှုလိုအပ်သဖြင့် အထွေထွေ ကုဆေးရုံတွင် ထားရှိရပါက နောက်ထပ်မိမိကြံစည်နိုင်ရန် အနီးကပ် ကြီးကြပ်မှုရရှိရန် လိုအပ်သည်။

ဆေးဝါးပေးခြင်း

- ဆေးသောက်လွန်မှုမရှိစေ ရန် အန္တရာယ် အနည်းဆုံး ရှိသည့်ဆေးများ သာပေး သင့်သည်။
- ဆေးများကိုလည်း တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ပါတ်စာ သာ ပေးသင့်သည်။

၂.၂ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုပညာပေးခြင်း များဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

- လူမမာကိုပေးခြင်း။
- အသက်ရှင်ရန် အကြောင်းများနှင့် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေခြင်း။
- လူမမာ၏ အားသာချက်များကို အဓိက ထား၍ ယခင်ပြဿနာများကို မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းခဲ့သည်များ ပြောလာရန် အားပေးခြင်း။
- ယခင်နှစ်များအတွင်း မိမိကိုယ်မိမိ အန္တရာယ်ပြုရန် ကြံသူအား ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ကုထုံးဖြင့် ကုသပေးခြင်း (ရှိခဲ့လျှင်)

၂.၃ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုပညာပေးခြင်းများ ပြန်လည် ဆောင်ရွက်ခြင်း

- နောက်ထပ်ကြံစည်မှု ပြုနိုင်ရန် အခြေအနေ ရှိချိန် ကာလအတွင်း မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အခြားနီးစပ်သူများ ဝိုင်းဝန်းကြီးကြပ် ပေးရန်။
- လူမမာနှင့် အုပ်ထိမ်းသူတို့ အား မိမိကိုယ်မိမိ အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် အရာများ အနီးတွင် မထားရှိ ပါရန် အကြံပြုပါ။ (ပိုးသတ်ဆေး၊ အဆိပ် ဖြစ်စေသည့်အရာနှင့် ဆေးများ၊ ပေါက်ကွဲ စေနိုင်သည့် အရာများ)
- လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းများမှ တတ်စွမ်းသမျှ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ ရယူပါ။ (ဆွေမျိုးများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အသိအကျွမ်းများ၊ ကျောင်းနေဖက်များ၊ ဘာသာရေး ဆိုင်ရာ လူကြီးများနှင့် တရားဝင် အဖွဲ့ အစည်းများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဌာနများ)
- အုပ်ထိမ်းသူနှင့် မိသားစုဝင်တို့အား သေကြောင်းကြံစည်မှု အကြောင်း ပြောခြင်းသည် လူမမာအား သက်သာသွားစေပြီး ပိုမိုနားလည်လာ စေသည်ကို ပြောပြပါ။
- အုပ်ထိမ်းသူနှင့် မိသားစုဝင်တို့တွင် စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားရ တတ်သည်။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ လိုအပ်လျှင် ပေးပါ။
- လူမမာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများ ဖြစ်ရသော်လည်း လူမမာအား ဝေဖန်ခြင်း၊ ကံ ရှုံးခြင်းများ ရှောင်ကြရန် ပြောပြထားပါ။

ပိုးသတ်ဆေးသောက်ခြင်းအတွက် ကုသမှု
 ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ တတ်ကျွမ်းမှု မရှိလျှင် WHO document Clinical Management of Acute Pesticide Intoxication (http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/pesticides_intoxication, ကိုကိုးကားပါ။

သို့မဟုတ် အောက်ပါတို့ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် နေရာသို့ လွှဲပြောင်းပါ။

- ပိုးသတ်ဆေးသောက်သူအား ပြုစုနိုင်ပြီး အခြေအနေဆန်းစစ်နိုင်သူ။
- လူမမာ အသက်ရှူရန် အရေးပေါ်ပြုစု တတ်သူ
- atropine ကဲ့သို့ လိုအပ်သည့် ဆေးပေး တတ်သူ
- လူမမာတက်နေပါက အရေးပေါ် ကုသမှုပေး နိုင်သူ
- အတင်း အန်ခိုင်းခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ပါးစပ်မှ အရည်များ မသောက်စေရပါ။

လူမမာ သတိရနေပါက အုပ်ထိမ်းသူ ခွင့်ပြုချက် ရယူပြီး တစ်နာရီအတွင်း activated charcoal ပေးရန် စဉ်းစားပါ။

၂.၄ အမြဲ ဆက်သွယ်မှုပြု၍ ပြန်လည် ခေါ်ယူ ကြည့်ပေးပါ

- ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုံးနံပါတ်၊ လိပ်စာတို့ ရယူထားပြီး ပထမနှစ်လတွင် တစ်ပါတ်တစ်ကြိမ် ပြန်ကြည့်ပေးပါ။ သက်သာလာချိန်တွင် (၂-၄) ပါတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ကြည့်ပေးပါ။ လိုအပ်လျှင် ကြာကြာ ကြည့်ပေးပါ။
- အန္တရာယ်ရှိနေစဉ်အတွင်း မကြာမကြာ ပြန်ကြည့်ပေးပါ။ ပြန်ကြည့်ချိန်များတွင် နောက်ထပ် အန္တရာယ် ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

၂.၅ မိမိကိုယ် မိမိ သတ်သေခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းများ

ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ် မိမိသတ်သေခြင်းမှ ကာကွယ် ပေးနိုင်သည်။

- အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် အရာများ အနီးတွင် မထားရှိစေခြင်း။ (ပိုးသတ်ဆေး၊ အဆိပ်ဖြစ် စေသည့် အရာနှင့် ဆေးများ၊ ပေါက်ကွဲ စေနိုင်သည့် အရာများ)
- လူထုအတွင်း သေကြောင်းကြံမှု ကျဆင်းရန် လူထုများ ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်မှု လုပ်ငန်း များ ရှာဖွေဖော်ဆောင်ပြီး အကောင်အထည် ဖော်စေခြင်း။
- ကျန်းမာရေးဌာန အပါအဝင် သက်ဆိုင်သည့် အခြားဌာနများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြစေခြင်း။
- အရက်သေစာသုံးစွဲမှုများသည် အရပ်ဒေသများတွင် အရက်ကြောင့် သေကြောင်းကြံစည် မှုများ လျော့နည်းရန် မှတ်ဒန့် ပေါ်လစီများ ချမှတ်ခြင်း
- သတင်းမီဒီယာများမှ သေကြောင်းကြံစည် မှုများ ဖော်ထုတ်၍ အကူအညီ ရယူခြင်း
 - သေကြောင်းကြံစည်မှုများသည် ပြဿနာများ ကို ဖြေရှင်းစေသည် ဟူသော အရေးအသားများ ရှောင်ရန်။
 - သေကြောင်း ကြံစည်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် အရာများကို ဓါတ်ပုံများဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အသေးစိတ် ရေးသားခြင်းဖြစ်စေ၊ ဖော်ပြခြင်းကို ရှောင်ကြရန်။
 - အကူအညီမည်သည့် နေရာတွင် ရရှိနိုင်သည့် သတင်း အချက်အလက် များပေးရန်။

၅(ဂ) စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း

အလယ်အလတ်(သို့) အကြီးအကျယ်

အလယ်အလတ်(သို့) အကြီးအကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးသည် စိတ်အားငယ်၍ အရာရာတွင် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းပြီး ပျော်ရွှင်ခြင်းကင်းခါ အားအင်များလည်း ဆုတ်ယုတ်၍ နှစ်ပါတ်ခန့် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသွားခြင်းတို့ကိုဆိုလို သည်။ ဤလက္ခဏာများအပြင် လူအချို့တွင် စိတ်ပူပန်ခြင်းနှင့် အတူ ဆေးပညာဖြင့် ဖော်မပြနိုင်သော ခန္ဓာပေါ်တွင် အခြားခံစားမှုများ ရှိတတ်သည်။

ယခုဖော်ပြမည်မှာ ကလေးဘဝမှ စတင်၍ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် အိုမင်းသည့် အရွယ်တိုင် လူ့ဘဝ သက်တမ်းတလျှောက်တွင်ခံစားကြရသည့် အလယ်အလတ်(သို့) အကြီးအကျယ်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အကြောင်းများဖြစ်သည်။

mhGAP Mental Health Gap Action Programme (WHO) Intervention Guide အရ အလယ်အလတ်(သို့)အကြီးအကျယ်စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတစ်ဦးသည် နေ့စဉ်ပုံမှန်အလုပ်များ၊ အိမ်အလုပ် များနှင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင်အခက်အခဲတွေ့ရတတ်သည်။

အထူးသတိပြုရန်မှာ လတ်တလောအထူးဝမ်းနည်း ပူဆွေးကြေကွဲစရာကိစ္စများ ခံစားနေရသူ တစ်ဦးတွင်လည်း အထက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်နိုင်သော်လည်း အလယ်အလတ်(သို့)အကြီး အကျယ်စိတ်ဓာတ်ကျသူဟု မဆိုနိုင်ပါ။

ထိုကြောင့် လူတစ်ဦးအားစိတ်ဓာတ်ကျသူဟုသတ်မှတ်ရန် အထက်ပါလက္ခဏာများအပြင် နေ့စဉ် ပုံမှန်တာဝန်များဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲရှိမှုတို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းဆန်းစစ်ရန်လိုအပ်သည်။ အချို့ လူများတွင် တခါတရံ စိတ်ဖိစီးမှုများ၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကာ အမူအရာများသိသိသာသာပြောင်းလဲသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။

အများအားဖြင့်တွေ့ရသည့်ပြောင်းလဲမှုများမှာ တခါတရံစိတ်ဓာတ်တက်ကြွပြီး ကိုယ်အားအင်များ အပြည့်ဖြစ်နေပြီး တခါတရံစိတ်ဓာတ်များကျဆင်းကာကိုယ်အားအင်များ ခန်းခြောက်၍နေတတ်သည်။ ထူးခြားချက်မှာ အခြားအချိန်များတွင် ပုံမှန်ဖြစ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့စိတ်ပြောင်းလဲမှုများကို ရူးသွပ်သူ တို့တွင်တွေ့ရတတ်သည်။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း

ဆန်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသမှုလမ်းညွှန်မှု

၁။ ဆန်းစစ်မည့်သူသည် လယ်အလတ် (သို့)အကြီးအကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျနေပါသလား။

လွန်ခဲ့သော ၂ပတ်အတွင်း အောက်ပါ အခြား စိတ်ဓာတ်ကျ လက္ခဏာ (၃)ခု တွေ့ပါသလား။

- စိတ်ဝင်စားမှုနည်းခြင်းနှင့် အာရုံစိုက်မှုလျော့နည်းခြင်း။
- မိမိကိုယ်မိမိ အထင်မကြီးခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှု လျော့နည်းခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အပြစ်ရပြီး အသုံးမကျဟု ယူဆခြင်း။
- အနာဂတ်ကို မှန်ဝါးဝါးနှင့် အမြင် ကြည်လင်မှု မထားခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကိုအန္တရာယ်ပြု (သို့) သတ်သေရန် ကြံစည်ခြင်း။
- အိပ်မပျော်ခြင်း။
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း။

ရှိ

မေးချွန်း ၃ ခုလုံးတွင် ဖြစ်နေ ဟုယူဆပါက ထိုသူသည် အမှန်တကယ်စိတ်ဓာတ် ကျနေပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း

- လတ်တလောဖြစ်ပေါ်နေသည့် စိတ်ပူပင်မှု များကို ဆွေးနွေးပါ။
- လူမှုရေး ကွန်ယက်များကို ပြန်လည် လှုပ်ရှားပါ။
- လိုအပ်ပါက စိတ်ငြိမ်ဆေးများ ပေးထားပါ။
- တစ်ဦးချင်း ကုသမှု၊ အပြုအမူပိုင်း ဆိုင်ရာ ကုသမှု၊ အပြုအမူ အလေ့အကျင့် ကုသမှုများ ရှိပါက ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ရှိပါက ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်၊ အနားယူခြင်းများ၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း များနှင့်ပူးတွဲ၍ ကုသမှုပေးပါ။
- ဆေးထိုး၍ ဖြစ်စေ အခြားဆီလျော်မှု မရှိသော ဆေးများပေး၍ ဖြစ်စေ ကုသခြင်းများ မပြုပါနှင့် (ဥပမာ ဗီတာမင်ဆေးပေးခြင်း)
- မှန်မှန်ပြန်လည် ပြသရန် ပြောပြပါ။

နေ့စဉ်ပုံမှန်အလုပ်များ၊ အိမ်အလုပ်များနှင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲ တွေ့နေ (မနေ)

မရှိ

မေးခွန်း ၃ ခုလုံး နှင့် ဆက်စပ်မှု မရှိပါက (သို့) အခြား ဦးစားပေး အခြေအနေ မရှိပါက တဖက်သို့ ကြည့်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျ အခြေအနေ မဟုတ်ပါ၍ အခြား စိတ်ခံစားမှုများ (သို့) ရောဂါများ ရှိမရှိ ဆန်းစစ် ပြီး ကူညီမှုပေးပါ။

နေ့စဉ်ပုံမှန်အလုပ်များ၊ အိမ်အလုပ်များနှင့် လူမှု ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲ တွေ့နေ

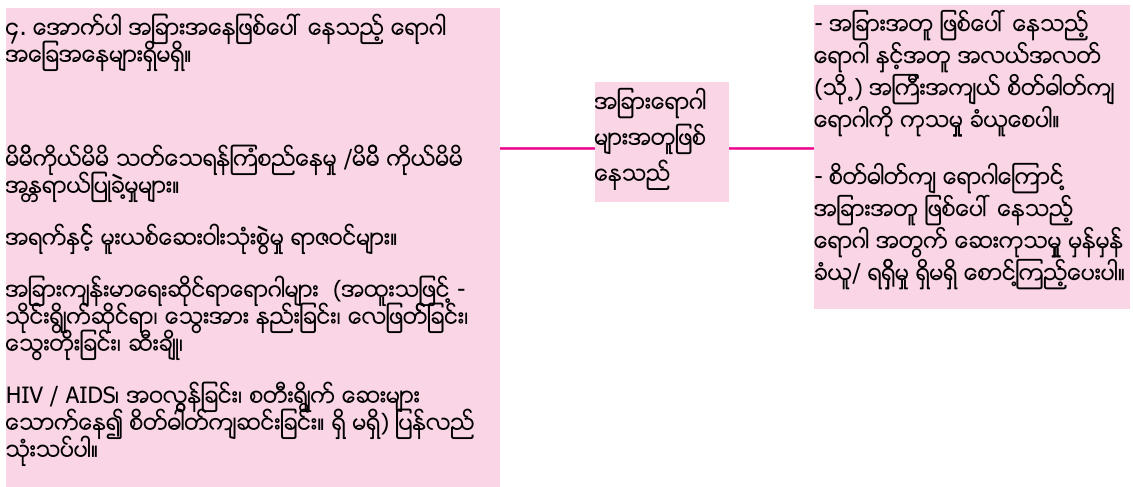
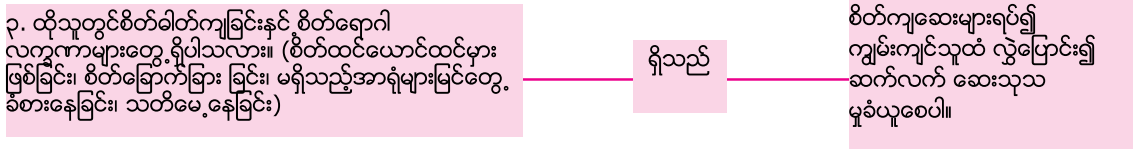
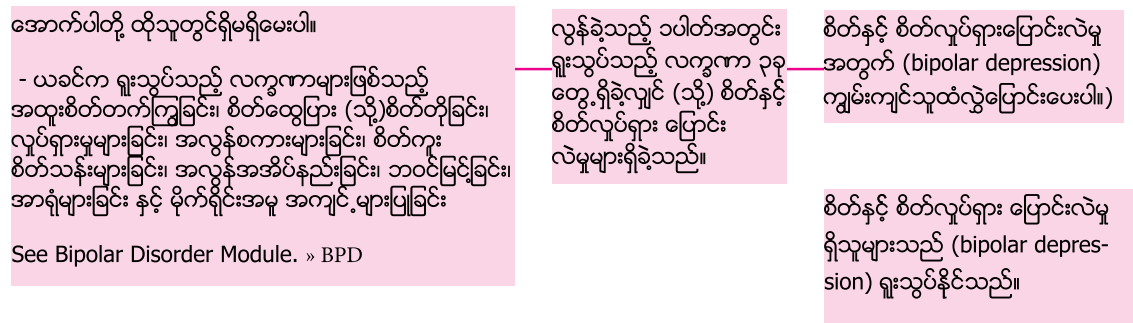
ဓလေ့ ထုံးစံများ အရ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု အတွက်နှစ်သိမ် မှပေးပါ။ စိတ်ရောဂါဆေးများစိတ်ရောဂါ ကုသမှုများ မလုပ်ပါနှင့်။

လွန်ခဲ့သည့်(၃)လ အတွင်း အထူးဝမ်းနည်း ကြေကွဲ စရာများ ခံစားခဲ့ရမှု ရှိ မရှိ။

ဝမ်းနည်း ကြေကွဲစရာများ (သို့) ဆုံးရှုံးမှုများရှိ

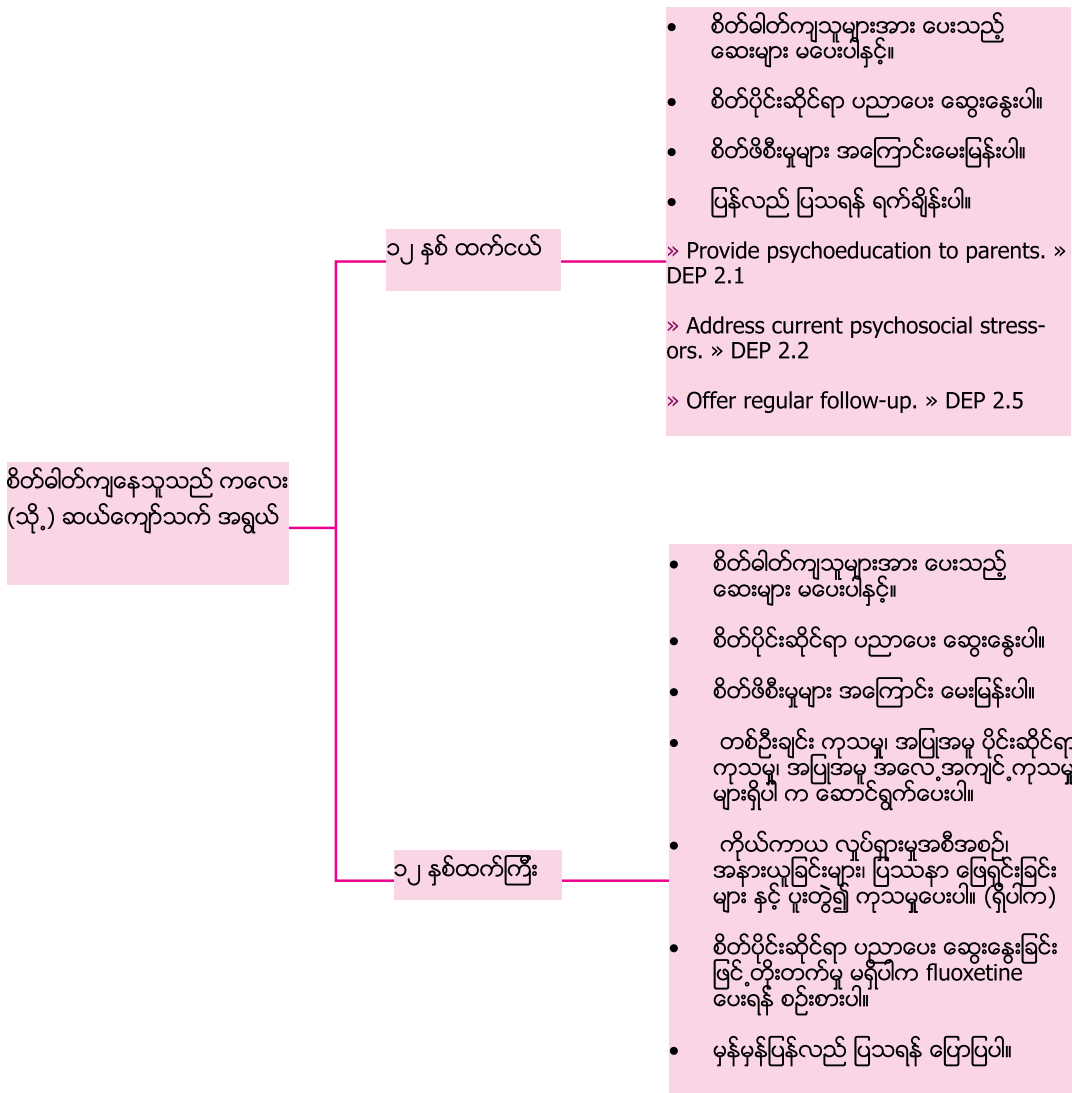
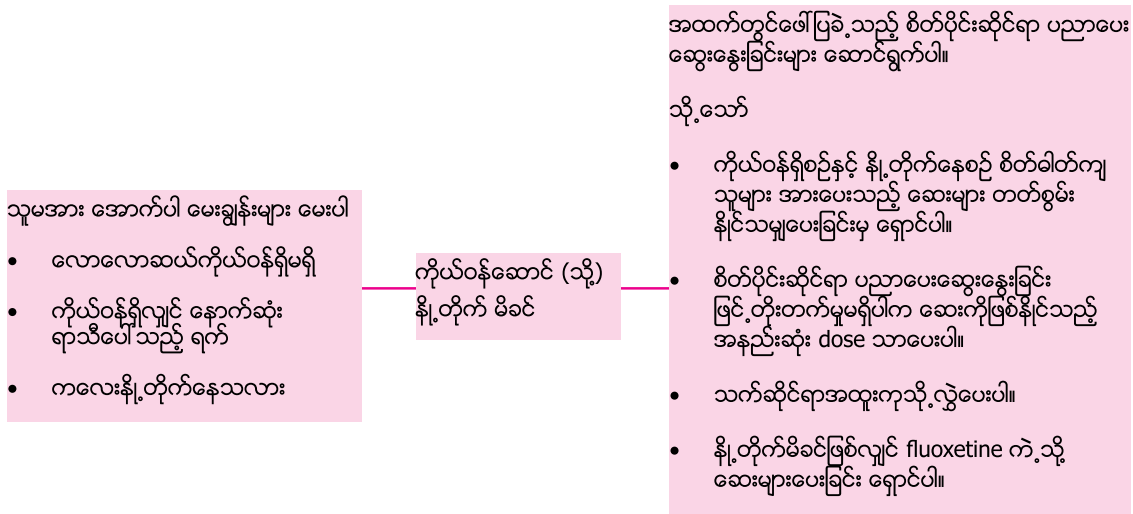
ဆန်းစစ်ဆေးခြင်း

၂။ ထိုသူတွင် စိတ်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများ ရှိပါသလား။ (bipolar depression)



ဆန်းစစ်ဆေးခြင်း

၅။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အရွယ်အမျိုးသမီး



ကုသဆောင်ရွက်မှုပေးခြင်း

၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးကုသမှုနှင့် ဆေးဝါးမသုံးဘဲအကြံပြုချက်များ

၂.၁ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း

(စိတ်ဓာတ်ကျနေသူနှင့် မိသားစုဝင်တစ်ဦး)

- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းသည် အလွန်အဖြစ်များ ပြီးလူတိုင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အခြေအနေဖြစ်သည်။
- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်၊ မိမိဘဝ၊ မိမိနောင်အနာဂတ်တို့ အတွက်လက်တွေ့မကျသည့် အတွေးအမြင်များဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ထိရောက်သည့် ကုသမှုများရှိပြီး ကုသမှုခံယူပြီး သိတင်းပတ်အနည်းငယ်အတွင်း စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု သက်သာစေနိုင်သည်။
- အရေးကြီးသည်မှာ ကုသမှုကိုတိတိကျကျလိုက်နာရန်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါအချက်များကိုအထူးဂရုပြုပါ။

- မိမိကိုစိတ်ဝင်စားစေသည့်(သို့) ပျော်ရွှင်တက်ကြွစေသည့် အလုပ်များ (ယခုစိတ်ဝင်စားမှုနည်းသည် တိုင်) မပျက်မကွက်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားရန်။
- ပုံမှန်အိပ်စက်ခြင်းရှိရန်အားထုတ်ခြင်း။ (ညစဉ်အချိန်မှန်မှန်အိပ်ခြင်း၊ အိပ်ချိန်မပိုစေဘဲ သတ်မှတ်၍ အိပ်ခြင်း)
- တတ်စွမ်းသမျှ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုခြင်း။
- တတ်စွမ်းသမျှ လူမှုရေးရာများတွင်ပါဝင်ခြင်း။ (အထူးသဖြင့် အများနှင့်ဆိုင်ရာလူမှုရေးရာများ)
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိအန္တရာယ်(သို့)သတ်သေမည့် အကြံအစည်များကို သိထားပြီး ဖြစ်ပေါ်ပါက အကူအညီ တောင်းခံခြင်း။
- လူကြီးများသည် မိမိကာယဆိုင်ရာချို့တဲ့မှုများအတွက်အကာအညီရယူပါ။ (မိသားစုဝင်များထံမှ)

၂.၂ လတ်တလောဖြစ်နေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း

- စိတ်ဓာတ်ကျနေသူကို သီးသန့်အခန်းတစ် ခန်းတွင်လွတ်လပ်စွာစကားပြောပါစေ။ မိမိခံစားနေရသည့် အဖြစ်များနှင့် ထိုအဖြစ်များဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို သိမသိမေးကြည့်ပါ။
- လတ်တလောဖြစ်နေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို မေးကြည့်ပါ။ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုင်ရာပြဿနာ များဖြေရှင်းရန် လူထုအခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုများ၊လုပ်ငန်းများနှင့် ဆောင် ရွက် ၍ရမရ သုံးသပ်ပါ။
- မတရားဖော်ကားမှုများ၊ ညှဉ်းပန်းမှုများ ဆန်းစစ်၍ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ (ဥပမာ - အိမ်တွင်းညှဉ်းပန်းမှု) ပြစ်ပယ်မှု (ကလေးနှင့် သက်ရွယ်အိုများ)အတွက် လိုအပ်သလို တရားဥပဒေနှင့် လူထုဝန်ထမ်းဌာနတို့ နှင့် ဆက်သွယ်၍အကူအညီရယူပါ။
- သက်ဆိုင်သည့် မိသားစုဝင်များကို အသိပေးပြီးတတ်စွမ်းသမျှနှင့် လိုအပ်သလိုတာဝန်ယူပါစေ။

ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ

- မိဘများ၏ စိတ်ပိုင်းနှင့် ဦးကျောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု (အထူးသဖြင့်စိတ်ဓာတ်ကျနေမှု) တို့ကိုဆန်းစစ်၍စောင့်ရှောက်မှုပေးပါ။ မိဘများ၏ စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေများကိုဆန်းစစ်ပါ။ လူထုအခြေပြုဝန်ဆောင်မှုများ၊ လုပ်ငန်းများနှင့် ဆောင်ရွက်၍ရသည်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။
- မတရားစော်ကားမှုများ၊ ညှဉ်းပန်းမှုများ၊ ပြစ်ပယ်မှုများ (တိုက်ရိုက်မေးကြည့်ပါ) ကိုဆန်းစစ်၍ စောင့်ရှောက်မှုပေးပါ။
- ကျောင်းစာသင်ကြားမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သက်ဆိုင်ရာဆရာမများဆွေးနွေးပြီး ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင်မိဘများကိုကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသင်တန်းများပေးပါ။

၂.၃ လူမှုရေး ကွန်ယက်များ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းရေး

- ယခင်လူမှုရေး ဆောင်ရွက်ခဲ့သူအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေး အတွက်ဆောင်ရွက်လို/မလို။ (ဥပမာ - မိသားစုများစုစည်းခြင်း၊ မိတ်ဆွေများနှင့်အပြင်ထွက်ခြင်း လူမှုရေးလုပ်ငန်းများလေ့လာခြင်း၊ အားကစားနှင့် လူထုအခြေပြုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း) စုံစမ်းပါ။
- ထိုသူ၏စွမ်းအားကိုသုံး၍ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတတ်စွမ်းသမျှဆောင်ရွက်ကြခြင်း။

၂.၄ ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုသင်တန်းတည်ထောင်ခြင်း

- (စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများအတွက် အခြားစောင့်ရှောက်ရေးများပါပူးတွဲထားရန်)
- ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ တစ်ပတ်လျှင် (၃) ကြိမ် (တစ်ကြိမ်လျှင် (၄၅)မိနစ်ခန့်)
- သက်ဆိုင်သူနှင့်တိုင်ပင်၍အစဦးတွင်(၅)မိနစ်ခန့်မှစတင်၍ တဖြည်းဖြည်းအချိန်တိုး၍ အများနှစ်သက်လက်ခံသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပါဝင်ရန်။

၂.၅ ပြန်လည်ခေါ်ယူခြင်း

- ပုံမှန်ခေါ်ယူ၍ အခြေအနေဆန်းစစ်ပါ (ဆေးခန်း (သို့) ဝန်ထမ်းမှတစ်ဆင့်)
- တိုးတက်မှုအခြေအနေကို (၄)ပတ်တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။

ဆေးဝါးများဖြင့်ကုသခြင်း

ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသရန်စတင်ခြင်း။

၃.၁ ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသရန်စတင်ခြင်း။

- ဆေးဝါးရွေးချယ်ခြင်း။
- ရွေးချယ်ရာတွင်ရောဂါလက္ခဏာ၊ ယခင်ကအခြားဆေးများသောက်ဖူးခြင်းတို့ကိုပါစဉ်းစားပါ။
- WHO Formulary ကိုကိုးကားပါ။
- ဆေးဝါးပေးရာတွင် ကျွမ်းကျင်သည့် အထူးကုတစ်ဦး၏ ကြီးကြပ်မှုလိုအပ်ပါသည်။

ကုသမှုခံသူနှင့် မိသားစုဝင်များပြောပြရန်

- ဆေး၏အာနိသင် တဖြည်းဖြည်းမှရရှိလာမည်
- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် လက္ခဏာများ (အခြေအနေဆိုးပါက အကူအညီချက်ချင်းရယူရန်)
- ရူးသွပ်ခြင်း လက္ခဏာများ ရှင်းပြထားပါ
- ဆေးစားပြတ်လပ်ပါက မလိုအပ်သည့် ဆေးပြတ်လက္ခဏာများပေါ်နိုင်ကြောင်း၊ အလိုလိုသက်သာသွားတတ်သော်လည်းတခါတရံ (အထူးသဖြင့် ရုတ်တရက်ဆေးဖြတ်လျှင်)ဆိုးဝါးနိုင်ကြောင်း၊ သို့သော် ဆေးများသည်မစွဲတတ်ကြောင်း၊ ဆေးများသည်ကုသရာတွင်ထိရောက်မှုရှိပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကို လည်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၃.၂ ဆေးဝါးပေးရာတွင်သတိပြုရန်။

မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေ /အန္တရာယ်ရှိသူ

- တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- အန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန်ဆေးကိုတစ်ပတ်စာသာပေးပါ။

(၁၂)နှစ်နှင့် အထက်ဆယ်ကျော်သက်

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် တိုးတက်မှုမရှိပါက fluoxetine ပေးရန်စဉ်းစားပါ။
- fluoxetine ဖြင့် ကုသပါကကျွမ်းကျင်သူအထူးကုတစ်ဦး၏ကြီးကြပ်မှုယူပါသတ်သေရန်ကြံ့သူအား ပထမလတွင်(တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်)ခေါ်ယူပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘအားသတ်သေရန်အကြံရှိနိုင်ပြီး ဤအခြေအနေမျိုးတွေ့ပါက အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ရန်ပြောပြပါ။

အသက်ကြီးသူများ

- TCAs ကိုရှောင်ပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ အသေအချာကြီးကြပ်ပါ။ အချိန် (၆-၁၂)ပတ်ခန့် ဆေးအာနိသင် ရှိ မရှိစောင့်ကြည့်ရန်လိုအပ်ပြီး၊ (၁၂)ပတ်ကြာလျှင် အာနိသင်ကိုသိနိုင်သည်။

နှလုံးရောဂါရှိသူများ

- SSRIs ကိုဦးစားပေးပါ။
- TCAs ကို နှလုံးရောဂါရှိသူများကို မပေးရပါ။
- နှလုံးရောဂါရှိသူများကို TCAs မပေးမိသွေးပေါင်တိုင်းပါ။

၃.၃ ဆေးဝါးများ တိုက်ကျွေးစဉ်ကြီးကြပ်မှု

ဆေးကျွေးစဉ်ရှူးသွပ်လက္ခဏာပေါ်ပါကဆေးချက်ချင်းရပ်၍ အခြေအနေဆန်းစစ်ပါ။
 ဆေးမှန်မှန် မသောက်ပါကမသောက်ရခြင်းအကြောင်းရှာပါ။ (ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ။ ငွေကြေး အခက်အခဲ၊ လူနာ၏ ဆေးအပေါ် ယုံကြည်မှု)
 - (၄-၆)ပတ်အထိ တိုးတက်မှုမရှိပါက ရောဂါပြန်လည်သုံးသပ်၍ ဆေးမှန်မှန်သောက်သော်လည်း မတိုးတက်ပါက ဆေးDoseတိုးပါ။ ၄-၆ ပတ်အတွင်း ဆေး Dose တိုးသော်လည်း အခြေအနေမပြောင်း ပါက အခြားဆေးတစ်မျိုး ပြောင်းပေးပါ။
 - ဆေးပြောင်းရာတွင်သတိထားပါ။
 ပထမပေးနေသည့် ဆေးကိုရပ်လိုက်ပါ။
 ရက်အနီးငယ်စောင့်ပါ။
 ဒုတိယဆေးစတင်ပါ။
 fluoxetine မှ TCA သို့ပြောင်းခြင်းဆိုပါကအချိန်ပိုပေးပါ။ ဥပမာ-တစ်ပတ်စောင့်ပါ။ ဆေးနှစ်မျိုး ပေးသော်လည်းပြောင်းလဲမှုမရှိပါက ကျွမ်းကျင်သည့်အထူးကုထံလွှဲပေးပါ။

ဆေးဝါးများရပ်ဆိုင်းခြင်း

- (က) အနည်းဆုံး (၉-၁၂)လတိုင်စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းလက္ခဏာများမရှိလျှင်
- (ခ) ပုံမှန်သွားလာလှုပ်ရှားမှုများပြုနိုင်လျှင် ဆေးဖြတ်ချိန်
 - ကုသမှုခံယူနေသူနှင့် ဆေးဖြတ်မည်ကို ကြိုတင်ဆွေးနွေးပါ။
 - TCAs နှင့် အထူးသဖြင့် fluoxetine တို့ကို(၄)ပတ်အတွင်းဖြည်းဖြည်းချင်းလျှော့သွားပါ။ အချို့လူနာ များကိုအချိန်ပိုပေးရပါလိမ့်မည်။

- ဆေးဖြတ်ချိန်ပါတွင်ဆေးပြတ်လက္ခဏာများပေါ်နိုင်ကြောင်း၊ သို့သော်မကြာမီအလိုလိုလျော့နည်းပျောက်မည်အကြောင်း၊ ရုတ်တရက်ဆေးဖြတ်မှသာဆိုးဝါးသည့်လက္ခဏာများရနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- (၃)ရက်ထက်ကျော် အိပ်ချိန်မမှန်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ပျက်ခြင်းများသည် ရောဂါပြန်စသည့်လက္ခဏာများဖြစ်နိုင်၍ ပြန်လည်ပြသရန်ပြောပြထားပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းကိုလိုအပ်သလိုဆက်လက်ပေးပါ။

ဆေးဝါးများရပ်ဆိုင်းချိန်လိုအပ်သည့်ကြီးကြပ်မှုများ

- အဖြစ်များသော်လက္ခဏာများ - မူးဝေခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း၊ စိတ်ပူပင်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း နှင့် အိပ်မပျော်ခြင်း။
- သာမန်လက္ခဏာများကိုနှစ်သိမ့်ပေးပါ။
- ပြင်းထန်ပါကစိတ်ဆေးဝါးများပြန်လည်တိုက်ပြီး တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်ဖြတ်ပါ။
- လိုအပ်ပါကကျွမ်းကျင်သည့် အထူးကုထံလွှဲပေးပါ။ အရေးပေါ်စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလက္ခဏာများကို ဆေးဖြတ်ချိန်တွင် ဂရုတစိုက်ကြီးကြပ်ပေးပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလက္ခဏာများပြန်ပေါ်ပါက ယခင်တိုက်သည့်ဆေးများကို ယခင်အတိုင်းပင်နောက်ထပ် (၁၂)လ ပြန်တိုက်ပါ။

၅(ဃ) အတက်ရောဂါ Epilepsy

အတက်ရောဂါသည် ရေရှည်ဆေးကုသမှုခံယူရသော ဦးကျောက်နှင့်အာရုံကြော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ နေရာတိုင်းအချိန်တိုင်းတွင် မည်သူမဆိုဖြစ်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း အသက် အရွယ်မရွေးလူမျိုး၊ ဘာသာ၊ နိုင်ငံမရွေးတွင်ဖြစ်သည်။ လူ(၂၀)တွင် (၁)ယောက်သည် တစ်သက်တာ တွင်တစ်ကြိမ်တက်ဖူးကြပါသည်။ သို့သော် တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာတက်ခြင်းကို အတက်ရောဂါဟု မသတ်မှတ် နိုင်ပါ။ (၂၄)နာရီခြား၍(၂)ကြိမ်နှင့် အထက်တက်မှသာအတက်ရောဂါဟုသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ အတက် ရောဂါသည် လူ (၂၀၀) တွင် (၁)ယောက်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အတက်ရောဂါသည် အရွယ်မရွေးဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း ကလေးဘဝနှင့် သက်ကြီးပိုင်းတွင်အဖြစ် များသည်။ ကလေးဦးကျောက်သည် မူမမှန်သောလျှပ်စစ်ကြောင်းများကို မကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် ပိုဖြစ်တတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဦးကျောက်ရင့်ကျက်လာသည်နှင့် အမျှမူမမှန်သောလျှပ်စစ်ဦးကြောင်းများ အဖြစ် နည်းလာပါသည်။ သို့ရာတွင်သက်ကြီးပိုင်းတွင်ဖြစ်တတ်သောတက်ခြင်းသည် လေဖြတ်ရောဂါကြောင့် ဦးကျောက်သွေးကြောများနှင့် ဦးကျောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်များ ယိုယွင်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဦးကျောက်ကျုံ့ခြင်းတို့ကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ရှေးယခင် ခေတ်အဆက်ဆက်မှ အယူသည်းမှုများကြောင့် လူအများစုသည် အတက် ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍မှားယွင်းသော အယူသည်းမှုများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများရှိကြပြီး အတက်ရောဂါရှိသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အတက်ရောဂါအပေါ်အမြင်မှန်ရရှိရန်အလွန်အရေး ကြီးပါသည်။ အတက်ရောဂါသည် စိတ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ဘုရားသခင်မှ အပြစ်ဒဏ် ပေးခြင်း၊ မကောင်းဆိုးဝါးပူးကပ်ခြင်းနှင့် ပြုစားခံရခြင်းကြောင့်လည်းမဟုတ်ပါ။ အတက်ရောဂါကုဆေးမှန်မှန် သောက်ပါက မတက်အောင်ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

Seizure (တက်ခြင်း)

တက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဦးကျောက်အတွင်းရှိလျှပ်စစ်ကြောင်းများ ရုတ်တရက်မူမမှန်ပြောင်းလဲမှု ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတောင့်တင်းကာတုန်၍ သတိလစ်သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- တက်ခြင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။
- ဦးကျောက်အတွင်း မူမမှန်သော လျှပ်စစ်ကြောင်းများ ဖြစ်ပေါ်သော နေရာကို လိုက်၍ အချို့သည် ကြောင်၍ ငေးသွားခြင်း၊ အကြောဆွဲ၍ တဆတ်ဆတ်တုန်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးပူနွေးသွားခြင်းတို့ဖြစ် တတ်ပါသည်။
- အချို့သော လူများတွင် တစ်မျိုးထက်ပိုသော တက်ပုံတက်နည်းများကို တွေ့ရသည်။

- အသက်အရွယ်နှင့်ဦးကျောက်အတွင်း မူမမှန်သောလျှပ်စီးကြောင်းများဖြစ်ပေါ်သော နေရာနှင့် ပျံ့နှံ့သည့် အရွယ်အစားကိုလိုက်၍တက်သည့် ကြာချိန်၊ ပြင်းထန်မှုနှင့် အကြိမ်အရေအတွက်တို့ ကွဲပြားပါသည်။
- အချို့လူများတွင် စက္ကန့် (သို့) မိနစ်အနည်းငယ်သာတက်ပြီး အလိုအလျောက်ပင်အတက်ကျကာ ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်သော်လည်း၊ အချို့လူများ တွင် အတက်ကျချိန်တွင် နှမ်းနယ်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- များသောအားဖြင့် အတက်ရောဂါသည် လူနာနှင့် သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပါ။
- မကြာခဏအချိန်ကြာမြင့်စွာတက်မှသာ ဦးကျောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပြတ်လပ်၍မှတ်ဉာဏ် ကိုပုံမှန်နိုင်သည့် ဦးကျောက်ဆဲလ်များပျက်စီးပြီးဉာဏ်ရည်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

Epilepsy (အတက်ရောဂါ)

(၂၄)နာရီခြား၍အကြောင်းရင်းခံမရှိဘဲ အနည်းဆုံး (၂)ကြိမ်နှင့်အထက်တက်လျှင် အတက်ရောဂါဟု ခေါ်ပါသည်။

Statu Epilepticus

Statu epilepticus ဆိုသည်မှာ လူနာသည် မိနစ် ၃၀ ကြာသည်အထိ သတိပြန် မလည်ဘဲ ဆက်တိုက်တက်နေသော အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေကို ခေါ်ခြင်းဖြစ် သည်။
၅ မိနစ်ကြာသည်အထိ အတက်မကျပါက အရေးပေါ် ဆေးကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။

အတက်ရောဂါကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများ

အတက်ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားသောအသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ ရောဂါဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်း အရင်းများသည်လည်း ကွဲပြားခြားနားမှုရှိပါသည်။

အကြောင်းအရင်း ဖော်ပြနိုင်ခြင်းမရှိသော အတက်ရောဂါများမှာ (၆၀-၇၅)% ခန့်ရှိပါသည်။

- အချို့မှာမျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်သည်။

အကြောင်းအရင်းဖော်ပြနိုင်သော အတက်ရောဂါများမှာ (၂၅-၄၀)% ခန့်ရှိပါသည်။

ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းအရင်းများတွင် -

- မွေးရာပါ ဦးကျောက်ချို့ယွင်းခြင်း (မွေးရာပါဇီဝဖြစ်စဉ်ချို့ယွင်းခြင်း)
- ဦးကျောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပြတ်လပ်ခြင်း
- ဦးကျောက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း

- ဦးကျောက်အတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း
- ဦးကျောက် သွေးကြောနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများ (ဥပမာ - လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးကြောများ ပုံမမှန်ခြင်း၊ သွေးကြောများဖောင်းလာခြင်း)
- ဦးကျောက်အကျိတ်ဖြစ်ခြင်း
- ဆေးဝါးများနှင့် ယမကာများအစရှိသည်တို့ပါဝင်သည်။

တက်ခြင်းကိုလုံ့ဆော်သောအခြေအနေများ

- စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုလွန်ကဲခြင်း၊
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊
- ဖျားခြင်း၊
- ရာသီလာခြင်း (ဓမ္မတာလာခြင်း)
- အစားအသောက် ပုံမှန်မစားသဖြင့် သွေးတွင်းအချိဓာတ်ကျခြင်း၊
- စူးရှလွန်းသော မီးရောင်နှင့်တိစ္ဆိဖန်သားပြင်မှ အလင်းရောင်ကို အလွန်အကျွံကြည့်ခြင်း၊
- အရက်လွန်ကျွံစွာသောက်ခြင်း၊ အရက်ကိုအလွန်အကျွံသောက်ရာမှ ရုတ်တရက်ဖြတ်ခြင်း၊
- ညွှန်ကြားထားသော အတတ်ရောဂါကုဆေးများကို တိကျမှန်ကန်စွာ မသောက်ခြင်း၊ သောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်း၊
- အချို့သောဆေးဝါးများ - စိတ်ကရုရာဂါကုဆေးဝါးများနှင့်စိတ်ရောဂါအတွက်ပေးသောဆေးများသည် ဦးကျောက်အတွင်း မူမမှန်သောလျှပ်စီးကြောင်းများပြန့်နှံ့ခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုနည်းစေသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။
- မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သော ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း။

Convulsive Epilepsy ဟု သတ်မှတ်ရန်လိုအပ်ချက်များ

တက်သည်ဟု သတ်မှတ်ရန် အောက်ဖော်ပြပါအဓိကလက္ခဏာ(၂)ခုနှင့် သာမန်လက္ခဏာ(၂)ခု အနည်းဆုံးရှိရမည်။

Major criteria (အဓိကလက္ခဏာများ)

- Loss of consciousness (သတိ လုံးဝလစ်သွားခြင်း)
- Rigidity / Floppiness in child (တောင့်တင်းခြင်း၊ ပျော့ခွေခြင်း [ကလေးများ အတွက်])
- Generalized convulsive movements (တစ်ကိုယ်လုံး ဆတ်ကနဲ၊ ဆတ်ကနဲ ကောက်ကွေးသွားခြင်း)

Minor criteria (သာမန်လက္ခဏာများ)

- Bitten tongue or injury sustained in falling (လျှာကိုက်မိခြင်း (သို့) လူနာလဲကျသွားစဉ် ဒဏ်ရာရရှိခြင်း။)
- Urinary/ bowel incontinence (ဆီး၊ ဝမ်းထွက်ကျခြင်း၊ မထိန်းနိုင်ခြင်း)
- Post-seizure fatigue (တက်ပြီးနောက်မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း)
- Drowsiness (တက်ပြီးနောက် အိပ်ငိုက်ခြင်း)
- Headache or muscle aches (တက်ပြီးနောက်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်၊ ကိုက်ခဲခြင်း)

အနည်းဆုံး (၂၄) နာရီခြင်း၍ (၂) ကြိမ်နှင့်အထက် တက်မှသာ Convulsive Epilepsy (ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး တောင့်ပြီးတုန်၍တက်ခြင်း) ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

အတတ်ရောဂါ လူနာအတွက် ရောဂါရှာဖွေနည်းများ

- လူနာ၏ ရောဂါဖြစ်စဉ်များကိုမေးခြင်း၊
- လူနာအား ဦးကျောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း၊
- သွေးစစ်ခြင်း၊ ခါးရိုးဖောက်၍ ဦးကျောက်ရည်ကြည်စစ်ဆေးခြင်း၊
- ECG ရိုက်ခြင်း၊
- EEG ရိုက်ခြင်း (ဦးကျောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စီးလှိုင်းများအားစစ်ဆေးခြင်း)၊
- MRI (Brain) ရိုက်ခြင်း (ဦးကျောက်ကို သံလိုက်ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း)၊
- CT (Head) (ဦးခေါင်းကို ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း)။

လူနာ၏ ရောဂါဖြစ်စဉ်များကို မေးခြင်း

- လူနာနှင့် လူနာ၏ မိသားစုဝင်များကို မေးရန်
 - (၁) မတက်မီ၊ တက်စဉ်နှင့် တက်ပြီးအခြေအနေများ
 - (၂) ယခင်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ
 - (၃) လက်ရှိသောက်နေသော ဆေးများ
 - (၄) စိတ်လူမှုဆိုင်ရာအခြေအနေ
 - (၅) မိသားစုအခြေအနေ

ပြုစုကုသနည်း

ပြုစုကုသခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

- အတက်ရောဂါရှိသူများ ပိုမိုကောင်းမွန်ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ စွမ်းဆောင်နိုင်သောဘဝများကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ရေး။
- တက်ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမရှိအောင် အချိန်မီအတက်ကျစေရေး။

ပြုစုကုသနည်းအဆင့်များ

(၁)ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

(၂)စအိုအတွင်းသို့ အတက်ကျဆေး (ဒိုင်ရာစီပင်)ထိုးခြင်း၊

(၃)လူနာအား ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ညွှန်ပို့ပေးခြင်း၊

(၄)လူနာအားဆေးခန်းပုံမှန်ပြရန်၊ ဆေးနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းမှုရှိ/မရှိနှင့် ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးခြင်း၊

(၅)လူနာနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများကို ရောဂါအကြောင်းသင်ကြားပညာပေးခြင်းနှင့်မှားယွင်းသော အယူသီးမှုများကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း။

ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများ

- ၁။ လူနာနှင့်အတူနေ၍ အတက်ကျသည်အထိစောင့်ပါ။ လူနာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအားမကြောက်ရွံ့ရန်နှင့် စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားရန်ရှင်းပြပါ။
- ၂။ အတက်ကြာမြင့်သည့် အချိန်ကိုမှတ်သားထားပါ။
- ၃။ လူနာ၏ခေါင်းအောက်တွင် အဝတ်စခေါက်(သို့)အဝတ်စငယ်တစ်ခုကိုထားပါ။
- ၄။ လူနာအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင်ကာကွယ်ပေးပါ။ လူနာအနားရှိအန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် အရာမှန်သမျှ ဖယ်ရှားပေးပါ။
- ၅။ အဝတ်အစားများတင်းကြပ်နေပါက ဖြေလျော့ပေးပါ။ လူနာ၏ဆေးမှတ်တမ်းကို ရှာကြည့်ပါ။
- ၆။ တက်နေသော လူနာအားချုပ်မထားပါနှင့် နှိပ်နယ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ၇။ လူနာ၏ပါးစပ်ထဲသို့ မည်သည့်အရာမျှမထည့်ပါနှင့်။
- ၈။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်လျှာခေါက်ပြီးတဖွင့်ပိတ်အနေစေရန် လူနာအားဘေးတစောင်း အနေအထားတွင်ထားပေးပါ။
- ၉။ ဘေးတွင်ပိုင်းအုံမကြည့်ပါစေနှင့်။
- ၁၀။ အတက်ကျသည့်အချိန်အထိ လူနာအနားတွင် နေပေးပါ။ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထား၍ လူနာအားနှစ်သိမ့်အားပေးပါ။

ဒိုင်ရာစီပင်ကို စအိုအတွင်းသို့ စနစ်တကျထည့်သွင်းနည်း

ပေးရမည့်အချိန် - (၅)မိနစ်ကြာသည်အထိအတက်မကျပါက ဒိုင်ရာစီပင်ကိုစအိုအတွင်းသို့ ထည့်သွင်းပေးရမည်။

- ၁။ သင်၏ လက်ကို လက်အိတ်စွပ်ပါ။
- ၂။ 2ml (10mg) ပါသော ဒိုင်ရာစီပင်ဆေးပုလင်းကို ရက်လွန်ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၃။ ဆေးပုလင်းကို ဖြတ်၍ဖွင့်ပါ။
- ၄။ လူကြီးအတွက် ဒိုင်ရာစီပင် 2ml ကို 3cc ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် စုပ်ပါ။
ကလေးအတွက် 0.5mg/kg ဖြင့် တွက်ချက်၍ စုပ်ပါ။
- ၅။ ဆေးထိုးအပ်မှ အပ်ခေါင်းကိုဖြုတ်ပြီးလိပ်ပြာအပ်မှ ပလတ်စတစ်ပိုက်ပျော့ကို လူကြီးအတွက် (၃) လက်မ၊ ကလေးအတွက် (၂)လက်မညှပ်၍ ဆေးထိုးပြွန်တွင်စုပ်ပါ။
- ၆။ ပိုက်ပျော့၏ထိပ်ကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်သော ဆီတစ်ခုခုဖြင့် သုတ်လိမ်းပါ။
- ၇။ လူနာကို ဘေးစောင်းထားပါ။ တင်ပါးနှစ်ခုကို ဟ၍ ဆီဖြင့်သုတ်လိမ်းထားသော ပိုက်ပျော့ကို စအိုဝမှ အတွင်းသို့ လူကြီးတွင် (၂)လက်မ၊ ကလေးတွင် (၁) လက်မ ဝင်သည်အထိ ထည့်ပါ။
- ၈။ စုပ်ထားသော ဒိုင်ရာစီပင်ကို ပိုက်ပျော့မှတစ်ဆင့် စအိုအတွင်းသို့ ထိုးထည့်ပါ။
- ၉။ ဆေးဝင်သွားသောအခါ ပိုက်ကို ထုတ်ပါ။
- ၁၀။ ထိုးထားသော ဆေးရည်များ အပြင်သို့ မထွက်မကျစေရန် တင်ပါးနှစ်ခုကို လက်ဖြင့်ပူးပြီးဖိထားပေးပါ။
- ၁၁။ အတက်ကျရန်စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် လူနာအားဘေးတစ်ဘက်အနေအထားဖြင့် လဲလျောင်းထားပေးပါ။

***** ဒိုင်ရာစီပင်ကို (၁)ကြိမ်ထက်ပိုမပေးရပါ။**

ဒိုင်ရာစီပင်ထည့်သွင်းပြီးပါက ၈-၂၆ ပါဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ညွှန်းပို့ရမည့် အခြေအနေများအတိုင်း လူနာကိုလွှဲပြောင်းပေးပါ။

ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်းပို့ရမည့် အခြေအနေများ

အောက်ပါအချက်များနှင့်ကိုက်ညီပါက လူနာကို ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အရေးပေါ်အမြန်ဆုံးလွှဲပြောင်းပေးရပါမည်။

- ၅ မိနစ်ကျော်သည်အထိ အတက်မကျလျှင်လည်းကောင်း၊
- တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြားတွင် ပုံမှန်ပြန်မဖြစ်ဘဲ ဆက်တက်နေလျှင်လည်းကောင်း၊
- အတက်ကျသွားသောအခါ သတိမလည်လျှင် (သို့) အသက်ရှူမမှန်တော့လျှင်လည်း ကောင်း၊
- အတက်ကျပြီး ၁ နာရီကြာသည်အထိ သတိကောင်းစွာ ပြန်မရရှိလျှင်လည်းကောင်း၊
- ရေထဲတွင်တက်၍ ရေများအဆုတ်ထဲဝင်သည်ဟု ယူဆရလျှင်လည်းကောင်း၊

- ပထမဆုံးအကြိမ် တက်ခြင်း ဖြစ်လျှင် လည်းကောင်း၊
- လူနာတွင် ဒဏ်ရာရရှိခဲ့လျှင်၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်၊ ဆီးချိုရှိလျှင်လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးလွှဲပြောင်းပေးရမည်။

အောက်ပါအချက်များနှင့်ကိုက်ညီပါက ရောဂါအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြ၍ နီးစပ်ရာဆေးရုံ(သို့)ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် တိုက်တွန်းပို့ဆောင်ပေးပါမည်။

- ကွင်းဆင်း၍ ဆေးကုသစဉ်အတက်ရောဂါရှိသည်ဟု သံသယရှိသူကို တွေ့ပြီး၊ ထိုသူသည်အတက် ရောဂါကိုဆေးကုသမှုခံယူခြင်းမရှိသေးလျှင်လည်းကောင်း၊
- သောက်လက်စ အတက်ရောဂါဆေးနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းမှုမရှိလျှင်လည်းကောင်း၊
- အတက်ရောဂါရှိ၍ စိတ်ပုံမှန်မဟုတ်လျှင်လည်းကောင်း၊ ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန်တိုက်တွန်းပို့ဆောင် ပေးပါ။

လူနာများဆေး မှန်မှန်သောက်ခြင်းကို စစ်ဆေးရန်

ဆေးကုသမှုခံယူနေသောလူနာများတွင် ဆေးမှန်မှန်သောက်ခြင်း ရှိ/မရှိ (ဆေးအမျိုးအစား၊ ပမာဏနှင့် အကြိမ်အရေအတွက်မှန်မမှန်) စစ်ဆေးပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

လူနာနှင့် ၎င်း၏မိသားစုများသည် အောက်ပါစည်းကမ်းများကို တိတိကျကျ လိုက်နာရန် လိုအပ်ကြောင်း သေချာစွာရှင်းပြရမည်။ နားလည်၊ မှတ်သား၊ လိုက်နာခြင်း ရှိ/မရှိကိုလည်း ဆန်းစစ်သုံးသပ်ကာ လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပေးရမည်။

- ၁။ ဆေးကိုမှန်မှန်သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှပင် ပျက်ကွက်ခြင်းမရှိစေရပါ။ အကယ်၍ ဆေးသောက်ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့ပါကသတိရလျှင်ခြင်း ပြန်သောက်ပါ။
- ၂။ ဆေးသောက်ရန်တစ်ကြိမ်ပျက်ကွက်ရုံဖြင့် ပြန်လည်တက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးမပြတ်အောင် သတိထားပြီး ဆေးအပိုဆောင်ထားပါ။ အနည်းဆုံး ရက်သတ္တ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်စာအတွက်ဆေးကို ကြိုတင်ယူထားပါ။
- ၃။ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ မိမိသဘောဖြင့် ဆေးတိုးခြင်း၊ ဆေးလျှော့ခြင်း၊ ဆေးရပ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ၄။ ဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသည့်နေရာတွင် သိမ်းထားပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ တွင် ကလေးများ ဆေးမှားသောက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသောကြောင့် ကလေးတို့နှင့် ပေးနိုင်သမျှ ပေးအောင်ထားပါ။
- ၅။ မည်သည့်အစားအစာမျှ ရှောင်ရန်မလိုပါ။
- ၆။ မှန်မှန်ပြန်ပြန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ဆေးအညွှန်းကို စိစစ်နိုင်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိ/မရှိကို လည်းသိနိုင်ပါသည်။

အသုံးများသော အတက်ရောဂါကုဆေးများ

- Sodium Valporate
- Carbamazepine
- Phenobarbitone
- Phenytoin
- Lamotrigine
- Topiramae
- Levetiracetam

အတက်ရောဂါကုဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

အတက်ရောဂါကုဆေးများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ -

- လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ် ဒယိမ်းဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- မူးဝေခြင်း၊ ဖျိအန်ခြင်း၊
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊
- သွားရည်ယိုခြင်း၊
- လက်တုန်ခြင်း၊
- ကိုယ်အလေးချိန်တိုးတက်လာခြင်း (သို့) လျော့သွားခြင်း၊
- မျက်စိအမြင်ဝါးလာခြင်း၊ ပုံရိပ်နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း၊
- အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့လာခြင်း၊
- သတိမေ့တတ်လာခြင်း၊
- သွားဖုံးများထူလာခြင်း၊ အမွှေးအမျှင်များထူလာခြင်း (သို့) ပါးသွားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆေးနှင့်မတည့်ပါက အရေပြားတွင်အနီဖုများအကွက်များဖြစ်၍ ယားယံလာတတ်ပါသည်။

အတက်ရောက်ရှိသူများအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

- အတက်ရောက်ရှိသူသည် ပုံမှန်လုပ်ရှားသွားလာနေစဉ် အလွန်ပင်ပန်းလာလျှင် တက်ချင်သလို ခံစားရလျှင် ဂရုပြု၍ အနားယူသင့်သည်။
- ချက်ပြုတ်ခြင်းအစရှိသော အိမ်မှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် တက်ခဲ့ပါက မီးဘေး အန္တရာယ် ရှိသောကြောင့် အဖော်ရှိမှသာ မီးဖြင့် ချက်ပြုတ်သင့်သည်။ ဓားများ၊ ချွန်ထက်သောပစ္စည်းများ၊ ရေနွေးအိုးများကို သတိပြု၍ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုင်၍သာ အလုပ်လုပ်သင့်ပါသည်။
- ရေချိုးနေစဉ် ရေချိုးခန်းတံခါးကို ဂျက်ချမထားသင့်ပါ။ ရေတိုင်ကီ၊ ရေချိုးကန်များ အတွက် ရေစိမ်၍ မချိုးသင့်ပါ။
- အမြင့်မတက်သင့်ပါ။
- အိပ်ချိန်ပုံမှန်ဖြစ်ရပါမည်။ အိပ်ရေးမပျက်စေရပါ။
- မိမိအား တက်အောင် လုံ့ဆော်လေ့ရှိသော အခြေအနေများကို သတိပြုပြီး ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ မိမိသဘောဖြင့် မိမိဆေးတိုးခြင်း၊ ဆေးလျှော့ခြင်း၊ ဆေးရပ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

အတက်ရောက်နှင့်ပညာရေး

- မွေးရာပါ ဦးကျောက်ကောင်းမွန်စွာ မဖွံ့ဖြိုးခြင်း (သို့) မွေးဖွားချိန်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သောသူများမှ အပ အတက်ရောက်ရှိသူ အများစုသည် ပုံမှန်ဉာဏ်ရည် ရှိကြပြီး ပုံမှန် အတန်းပညာကို ဆည်းပူးနိုင်ကြပါသည်။
- ဆေးဖြင့်မထိန်းနိုင်ဘဲ နေ့စဉ်အကြိမ်များစွာ တက်နေပါက ဦးကျောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပြတ်လတ်၍ ဦးကျောက်ထိခိုက်ပြီး ဉာဏ်ရည်ကျဆင်းနိုင်ပါသည်။
- အချို့သော အတက်ရောက်ကုဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ ထိုင်းမိုင်းခြင်းများ ဖြစ်စေတတ်သည်။
- အာရုံစိုက်မှုအားနည်းခြင်း၊ လေ့လာဆည်းပူးရန်ခက်ခဲခြင်းနှင့် ကချောင်းပျက်များခြင်း၊ အတန်းဖော် ကျောင်းသားများ၏ နှိမ့်ချပြောဆိုမှုကြောင့် စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကျော်လွှားရန်နည်းလမ်းများ

- မိဘဆရာများနှင့်ကျောင်းတွင်း လှုပ်ရှားမှုအသင်းအဖွဲ့များကို အတက်ရောက်အကြောင်းနှင့်တကွ အတက်ရောက်ရှိသူများအား ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများကို စနစ် တကျပညာပေးသင်ကြားပေးရပါမည်။
- မိဘများကလည်း မိမိသားသမီးများ၏ အခြေအနေမှန်များကို ဆရာ ဆရာမများအား ရှင်းလင်းစွာ အကြောင်းကြားထားရပါမည်။

- ဆရာများကလည်း အတက်ရောက်ရှိသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲအားပေးဖေးဖူကူညီပေးရမည်။
- အရေးပေါ်ကုသနည်းများ၊ ဆက်သွယ်ရမည့်ဖုန်းနံပါတ်များကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည်သဘောပေါက်ထားရပါမည်။

စိတ်လူမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီခြင်း (Psychosocial Support)

စိတ်လူမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီခြင်းဆိုသည်မှာ - လူတစ်ဦး၊ မိသားစုတစ်ခု (သို့မဟုတ်) လူအဖွဲ့အစည်းအတွင်းကြုံခဲ့ရသည့်ဆိုးဝါးသည့်ဖြစ်ရပ်(သို့)အန္တရာယ်မှ ပြန်လည်နုလန်ထူလာအောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးပြီး နောက်ထပ်မံအလားတူဖြစ်ရပ် ကြုံတွေ့ရပါကလည်း အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- Psychological စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် - ခံစားချက်၊ သဘောထား၊ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ပါဝင်ပါသည်။
 - Social လူမှုရေးဆိုင်ရာတွင် - ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေသော အရာအားလုံးပါဝင်ပါသည်။
 - Support ပံ့ပိုးကူညီခြင်းတွင် - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုနှင့် ရုပ်ပစ္စည်းများနှင့် ထောက်ပံ့မှုတို့ပါဝင်ပါသည်။
- ကူညီခြင်းဆိုရာတွင် - ရိုးရိုးတန်းတန်းစကားပြော၍ ကူညီခြင်း(Telling)
- အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း (Advising)
 - ကိုင်တွယ်ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်း(Manipulating)
 - နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း(Counselling)တို့ပါဝင်ပါသည်။

စိတ်လူမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီခြင်းတွင် ပါဝင်သောလုပ်ငန်းများ

- လူနာနှင့်မိသားစုများအား ပညာပေးခြင်း။
- နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း။ (တစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စု၊ မိသားစု)
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုစားပေးခြင်း။ (တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစု)
- ကျွမ်းကျင်မှုရအောင်သင်ကြားပေးခြင်း။ (Skills Training)
- အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (ဆေးခန်းပို့၊ အိမ်တွင်း)
- ကိုယ်ထူကိုယ်ထအဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း။
- လူထုအတွင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သိအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- စိတ်ဖြေလျော့အောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

အပိုင်း (၆)

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ
သိကောင်းစရာကျန်းမာရေးဗဟုသုတ

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ သိကောင်းစရာကျန်းမာရေးပဟုသုတ

၆(က) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံစွာစားသောက်ရန်လိုသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစားအသောက်ဆိုသည်မှာ -

အဓိကအစာအုပ်စုမျိုးစုံ ကြီးများပါဝင်သည့်အာဟာရမျှတမှုရှိသည့် အစားအစာလူငယ်တစ်ဦး လိုအပ်ချက်ပမာဏရရှိစေသည့် အစားအစာပမာဏအဓိကအစာအုပ်စုကြီး၅ခုရှိသည်။ ကစီကော် (ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်)ပါဝင်မှုများသည့် အစားအစာများ - ဆန်၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ဟင်းအသီးနှင့် ဟင်းအရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများ၊ အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ သစ်စေ့များ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ - ဒိန်ချဉ်၊ ထောပတ်၊ အဆီနှင့်သကြားခါတ်များသည် အချို့စာများ။

၁။ အာဟာရမျှတစွာစားသောက်ခြင်း

လူငယ်တစ်ဦးသည် အစာအုပ်စု(၅)ခုပါဝင်သည့်အစားအစာကိုမျှတလုံလောက်စွာစားသောက်ရန်လို သည်။ အောက်ပါတို့ကိုစားသောက်ရန် -

- ၁။ လုံလောက်သည့်ပမာဏရှိသည့် အခြေခံအစာ(ထမင်း၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ခေါက်ဆွဲ)
- ၂။ ဟင်းအသီးနှင့်ဟင်းအရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံ များများစားရန်
- ၃။ အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ သစ်စေ့များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး
- ၄။ နို့ နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ (ဒိန်ချဉ်၊ ထောပတ်)

ထို့အပြင်

ဆားပါဝင်မှုနည်းသည့်အစားအစာများစားရန် ချိုလွန်း၊ ငံလွန်း၊ အဆီများလွန်းသောအစားအစာများရှောင်ရန် အဆီနှင့်သကြားခါတ်များသည့် အစားအစာကိုရှောင်ရန်မလတ်ဆတ်သော၊ မှီတက်သောအစားအစာများ ရှောင်ရန်

၂။ လိုအပ်ချက်ပမာဏရှိသည့်အစားအစာခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ အစားအသောက်လုံလောက်စွာ မစားသောက်ရလျှင်အာဟာရ ချို့တဲ့မည်ဖြစ်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့ပါကကိုယ်ကာယကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုရှိမည်မဟုတ်ဘဲ စာသင်ကြားမှုနှင့် အလုပ်အကိုင်လည်းထိခိုက်မည်ဖြစ်သည်။ ပေါင်ချိန်နည်းသည့်ဆယ်ကျော်သက် အမျိုးသမီးများသည် အရွယ်သေး၍ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သည့် ကလေးများမွေး၍ ကျန်းမာရေးပြဿနာများပိုဖြစ်နိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

- ၁။ လုံလောက်သည့်ပမာဏနှင့် အစာအုပ်စုအများပါဝင်သည့်အစားစာစားခြင်းသည် လူငယ်များပုံမှန် ကြီးထွားရန်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုဖြစ်စေသည်။
- ၂။ ပမာဏနှင့်အစာအုပ်စုအများပါဝင်သည့်အစားစာအသောက်စားသုံးခြင်းသည်လူငယ်များအတွက် ကောင်းသော်လည်း လိုအပ်သည်ထက်ပိုစားခြင်းဖြင့်အလွန်ခြင်းကဲ့သို့သောရောဂါများ ဖြစ်စေသဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက်မကောင်းပါ။
- ၃။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာစားသောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အာဟာရပြည့်ဝ၍သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကိုအချိန်မှန်စားသောက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီသော အဆာပြေသားရေစာများ၊ အချိုရည်များသောက်ခြင်း ကိုစားခြင်းကို ရှောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

- ၁။ မိမိ၏ သား/သမီးများပုံမှန်ကြီးထွားရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိ၍ဉာဏ်ရည်ထက်စေရန်လုံလောက်သည့် ပမာဏနှင့် အစာအုပ်စုအများပါဝင်သည့်အစားစာများစားစေရန်ဖို့လိုအပ်သည်။
- ၂။ ငယ်ရွယ်စဉ်မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအစားအစာများစားသည့် အလေ့အကျင့်ရခြင်းဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကောင်းမွန်သည့်ကျန်ရှိသည့် ကာလများအထိမူမှန်အလေ့အကျင့်များရသွားမည် ဖြစ်သည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း

- ၁။ မိမိ၏သား/သမီးများကိုကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့်အစာနှင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာစားသောက်ခြင်း အကြောင်းတို့ကိုပြောပြပါ။
- ၂။ မိမိ၏သား/သမီးများ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာစားသောက်ရန်ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ၃။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မှလည်းစံပြအဖြစ် မူမှန်ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာစားသောက်မှုပြုပါ။

၆(ခ) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

အချိန်မှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်းသည်ကာယ၊ ဉာဏနှင့် လူမှုရေးကိစ္စများကို လူငယ်ဘဝတွင်သာမကမိမိတစ်သက်တာဘဝတစ်ခုလုံးအတွက်အကျိုးရှိစေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဟုဆိုရာတွင် အားကစားခြင်းများဖြစ်သည့် ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင်ကျောင်းနှင့် အလုပ်သို့လမ်းလျှောက်သွားခြင်းနှင့် အိမ်အလုပ်များလုပ်ခြင်း (ကြမ်းတိုက်ခြင်း၊ ဆေးသုတ်ခြင်း)များလည်း ပါဝင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

နေ့စဉ်မဟုတ်သော်လည်း တစ်နေ့လျှင် (၆၀) (၃၀)မိနစ်ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် အောက်ပါ အကျိုးတို့ကိုခံစားနိုင်သည်။

ကိုယ်ကာယအကျိုးကျေးဇူး

- အရိုးနှင့်ကြွက်သားများရှင်သန်ကြီးထွားခြင်း
- ခန္ဓာတောင့်တင်းပြီးပေါ့ပါးခြင်း
- စိတ္တအကျိုးကျေးဇူး
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိယုံကြည်မှုနှင့်လေးစားခြင်း
- စာသင်ကြားမှုတိုးတက်၍ကြိုးစားလာခြင်း
- စိတ်တိုစိတ်ဆိုး၊စိတ်အားငယ်သည်တို့ကိုပြေပျောက်လွယ်စေခြင်း

လူမှုရေးအကျိုးကျေးဇူး

- အားကစားခြင်းကြောင့် လူအများနှင့် ရင်းနှီးမှုရှိစေပြီးရဲဘော်ရဲဘက်စိတ်မွေးလာခြင်း
- အားကစားခြင်းကြောင့် စည်းကမ်းရှိခြင်း၊အသင်းသားအချင်းချင်းစုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အရုံးအနိုင် ကိုခံယူနိုင်စွမ်းရှိခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းလျှင်အဝလွန်ခြင်းနှင့်အဝလွန်ခြင်းနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများဖြစ်စေနိုင်ပြီးကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများလွန်းပြီး အာဟာရမျှတမှုမရှိလျှင်လည်းကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

၁။ လူငယ်များကိုနေ့စဉ်လုပ်ငန်းများတွင်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပါဝင်စေရေးတိုက်တွန်းအား ပေးရန်

၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအလေ့အကျင့်များကို လူငယ်ဘဝတွင်စတင်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် နောင်ကြီး လာသည့်အခါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသဖြင့်ရနိုင်သည့် ဆီးချိုနှင့် သွေးတိုးရောဂါများကို ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်လိမ့်မည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း

၁။ မိမိ၏သား/သမီးများကို နေ့စဉ်မဟုတ်သော်လည်း တစ်နေ့လျှင် (၆၀) (၃၀)မိနစ်ခန့်ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပြုရန်အားပေးပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ အာဟာရမျှတသည့် အစားအစာအာဟာရ စားသောက်ရန်လည်းအားပေးပါ။

၂။ နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလိုလိုလားလားပြုလာချင်ရင် ဆုပေးခြင်းအားပေးခြင်းပြုပါ။

၃။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မှလည်းစံပြအနေဖြင့် မိနစ်ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပြုရန်။

၆(ဂ) လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် (အိမ်ထောင်ရှိ/မရှိ)လူငယ်များသည်လိင်မှုကိစ္စများစတင်ကြသည်။ လိင်မှုကိစ္စများစတင်သော်လည်း လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှမည်သို့ ကာကွယ်ရမည်ကို သိရှိနားလည်မှုမရှိကြပါ။ ဆယ်ကျော်သက်များအား ၎င်းတို့ခန္ဓာတွင်းပြောင်းလဲမှုများ ကိုနားလည်ရန် ကူညီပေးသင့်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအား မိမိတို့ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အတူ ဖြစ်လာသည့် စိတ်ကူးများ၊ စိတ်ခံစားမှုများကို သိရှိနားလည်ရန်ကူညီခြင်းဖြင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စများကို ချင့်ချင်ချိန်ချိန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ပြုမူတတ်လာမည်ဖြစ်သည်။ အလားတူပင်အလိုမတူ လိင် ဆက်ဆံခြင်း ကိုတွန်းလှန်နိုင်ရန်လည်း အကြံဉာဏ်နှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးရန်လိုသည်။ စောစီးစွာအကာ အကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ပြဿနာများဖြစ်နိုင်သည်ကို သိထားရန်လိုပြီး ကိုယ်ဝန်နှင့်လိင်မှ တဆင့်ရောဂါများ မရရှိဘဲဘာလုပ်ရမည်ကိုလည်း နားလည်ရန်လိုသည်။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ကာကွယ်ရန်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်ပါကလည်း ပြန်လည် ကျန်းမာနိုင်ကြောင်း သိတို့လိုသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

၁။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အများစု (အသက်ကြီးလူငယ်များအပါအဝင်)လိင်မှုဆက်ဆံ ခြင်းမရှိကြပါ။ လိင်မှုဆက်ဆံခြင်းစတင်ရန်သည်အရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ဖြစ် သည်။ မိမိအဆင်သင့်ဖြစ် သည့်အချိန်ထိစောင့်ပါ။ အခြားသူများဆွယ်သည်နှင့်မပြုပါနှင့်။

၂။ ယခင်က လိင်ဆက်ဆံမှုရှိဘူးသည့်တိုင် မိမိအမှန်တကယ်အဆင်သင့်ဖြစ်ချိန်ထိဆက်ဆံခြင်း မပြုရန်ဆုံးဖြတ်ပါ။

၃။ မိဘ(သို့)မိမိ ယုံကြည်ရသူနှင့်လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများအတွက်ဆုံးဖြတ်ခြင်းများနှင့် မိမိအားလိင်ဆက်

ဆံရန်မြူဆွယ်ခြင်းကိုတွန်းလှန်ရန်ကိစ္စများတိုင်ပင်ပါ။

၄။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိအလိုမတူဘဲလိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုနိုင်သည့် လူများနှင့်နေရာများကိုရှောင်ပါ။

၅။ ကိုယ်ဝန်နှင့်လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါမရရှိနိုင်ဘဲ လိင်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုပေးသောနည်းလမ်းများရှိကြောင်းသိထားဘို့လိုသည်။ (နမ်းခြင်း၊ ထိတွေ့ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ မိမိလိင်အင်္ဂါကိုပွတ်ခြင်း)

၆။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုရန်ဆုံးဖြတ်ပါက ကွန်ဒုံးကို အစမှပြီးဆုံးသည်အထိသုံးပါ။

၇။ ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုက ကိုယ်ဝန်နှင့်(အိတ်ချ်အိုင်ဗီအပါအဝင်)လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများရရှိနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးထံမှ အကူအညီချက်ချင်းရယူပါ။ လိုအပ်သည်များစောစွာပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ကိုယ်ဝန်နှင့်လိင်မှတဆင့်ကူး စက်သောရောဂါများ ကာကွယ်နိုင်သည်။ လိင်မှတဆင့်ကူး စက်သောရောဂါအများစုသည်ဆေးသောက်ခြင်းဖြင့် ကုသမှုပြုနိုင်သည်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

၁။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည်၎င်းတို့ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများနှင့်လိင်မှုကိစ္စများကိုမိဘတို့နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းပြုလိုသော်လည်းအမှန်မှာမူပြုရန်ဝန်လေးကြသည်။ ထိုအခါအခြားသူ များနှင့်ဆွေးနွေးခြင်းပြုကြရာမှန်ကန်မှုမရှိသည့်လွဲမှားသောသတင်းစကားများရကြသည်။

၂။ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်လိင်မှုကိစ္စများပြောကြားခြင်းသည်၎င်းတို့ကိုလိင်ကိစ္စအားပေးခြင်းဟုအချို့ မိဘများကယူဆကြသည်။ မဟုတ်ပါ။ မိဘများနှင့်ဆွေးနွေးသူများသည်လိင်မှု ဆက်ဆံခြင်းကိုမိမိတို့အဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အချိန်ထိစောင့်ဆိုင်းကြပြီးမိမိကိုယ်နှင့် အခြားသူကိုပါကာကွယ်မှုပြုလုပ်တတ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

၃။ မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း။

၁။ မိမိသားနှင့်သမီးကလေးဘဝမှအပို လူပျိုဖော်ဝင်လာသည့်အခါ ပြောင်းလဲလာသည့် ခန္ဓာနှင့်လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများအကြောင်းသိသင့်သိထိုက်သည်များကိုပြောကြားရန်လိုသည်။ သူတို့မေးလိုသည့်၊ သိလိုသည့်မေးချွန်းများ၊ စိတ်ပူပန်မှုများကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမေးနိုင်ဆွေးနွေးနိုင်ကြောင်းသိထားစေပါ။

၂။ လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှုများသည်ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်စဉ်းစဉ်းစားစားဆုံးဖြတ်ရမည့်ကိစ္စဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၃။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည်ကိုယ်ဝန်နှင့်လိင်မှတဆင့်ကူး စက်သောရောဂါ များကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၄။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပြီးသည့်တိုင် ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတဆင့်ကူး စက်သောရောဂါများကိုမည်ကဲ့သို့ကာကွယ်နိုင်သည် ကိုလည်းရှင်းပြပါ။ ကိုယ်ဝန်နှင့်လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများကာကွယ်ရန်

နည်းလမ်းများရှိသော်လည်းကွန်ဒုံးကိုနည်းလမ်းမှန်စွာသုံးခြင်းဖြင့်သာ အန္တရာယ်နည်းစေသည်ကို ရှင်းပြပါ။

၅။ မိမိတို့အဆင်သင့်မဖြစ်မီလိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုရန် မြူဆွယ်မှုများရနိုင်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကိုမည်သို့ တွန်းလှန်နိုင်သည်ကိုဆွေးနွေးပါ။

၆။ လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှကူညီမှုရယူရန်ပြောကြားထားပါ။

၆(ဃ) ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲမှု

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သည်စမ်းမူးယစ်ဆေးသပ်မှုများပြုလုပ်သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ဆယ်ကျော်သက်အများစုသည်ဆေးလိပ် အရက်နှင့်အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကိုပါစမ်းသပ်ကြသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စမ်းသပ်ကြသည် - လူကြီးကဲ့သို့ပြုမူခံစားလိုမှု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အံဝင်ရှိလိုမှု၊ လူကြီးများကို အံတုလိုမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအရက်နှင့်အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းသည်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်သာမက အသက်ကြီးသည့်တိုင်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသည် လက်ချောင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ သွားများကိုစွန်းထင်းစေသည်။ ခံတွင်းနံနံစေသည်။ သုံးစွဲသူများသည် တောင့်တင်းမှုမရှိဘဲ အသက်ရှူကြပ်၍မောပန်းလွယ်သည်။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲသူများတွင် ကင်ဆာနှင့် နှလုံးရောဂါပိုဖြစ်နိုင်သည်။

အရက်အနည်းငယ်သောက်ခြင်းသည်ပင်ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုကိုပျက်စေနိုင်သည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည် အချိန်တိုကာလအတွင်းဦးကျောက်အာရုံကြောနှင့် အသည်းရောဂါများဖြစ်စေနိုင်သည်။

cannabis, heroin, amphetamines နှင့် cocaine သုံးစွဲခြင်းတို့ကြောင့်ဦးကျောက်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်တို့ကို ရေတို ရေရှည်ပျက်စီးမှုဖြစ်စေသည်။ မသန့်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ် ဆေးထိုးပြွန်များသုံး၍မူးယစ်ဆေးများထိုးခြင်းကြောင့်အိတ်ချ်အိုင်ဗီကူးစက်မှုများနိုင်သည်။

ဆေးလိပ် heroin, amphetamines နှင့် cocaine စမ်းသပ်သုံးစွဲရာမှစွဲသွားနိုင်ပြီး နေ့စဉ် လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမပြုလုပ်နိုင်ဘဲ နောင်တွင်မိသားစု မိတ်ဆွေအပါအဝင်အခြားသူများနှင့် အဆင်မပြေမှုများဖြစ်လာသည်။ အများအားဖြင့်ဆေးစွဲမှု သည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ဖြစ်သည်။

အရက်မူး (သို့)ဆေးဝါးများကြောင့်ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အပြုအမူများပြုလုပ်ကြသည် - အန္တရာယ်ရှိစွာ ကားမောင်းခြင်း၊ မိုက်ရိုင်းစွာဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းနှင့်ရမ်းကားခြင်းများ။

(လူငယ်များစွာတို့သည် အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကြောင့် ယာဉ်တိုက်မှုများဖြစ်ကာ အသက်သေဆုံးကြရသည်။)

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

အခြားသူများနှင့် TV ကြော်ငြာ အစရှိသည်တို့ကိုကြည့်ကာအရက်နှင့်မူးယစ် ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း မပြုကြရန်။ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ မူးယစ်ဆေးဝါးအစရှိသည်များသုံးရန်ဆွယ်လာပါက မိဘ၊ သူငယ်ချင်း(သို့) မိမိယုံကြည်ရသည့် အသက်ကြီးသူများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ သုံးစွဲခြင်းမပြုရန်သူတို့ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အရက်နှင့်အခြားဆေးများစတင်သုံးစွဲမိပါကမိဘ၊သူငယ်ချင်း(သို့)မိမိယုံကြည်ရသည့် အသက်ကြီး သူများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ သုံးစွဲခြင်းရပ်အောင်သူတို့ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုပျက်စေသည့် အရက်နှင့် အခြားဆေးများသုံးလျှင် မိမိယုံကြည်ရသူနှင့်စိတ်ချရသည့်နေရာတွင်သုံးပါ။ မိမိတစ်ယောက် တည်း စိတ်မချရသည့်နေရာဆိုပါက အလွန်အကျွံဖြစ်ပြီး အကြမ်းဖက်နှင့်ရာဇဝတ်မှုတို့၏ သားကောင်ဖြစ် သွားနိုင်သည်။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုပျက်စေသည့် အရက်နှင့်အခြားဆေးများသုံးလျှင်ကားမောင်းခြင်း၊ မော်တော် ဆိုင်ကယ်နှင့် စက်ဘီးများ မစီးပါနှင့်။ အန္တရာယ်များသည်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

- ၁။ သား/သမီး များအားမူးယစ်ဆေးဝါးအစရှိသည်တို့၏ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များကိုပြောပြပါ။
သူငယ်ချင်းနှင့် မိမိယာ များ လွှမ်းမိုးမှု ရန် ငြင်း ကို သိ ထားစေ ရန်နှင့် ဆေး ဝါး သုံး စွဲခြင်း မှ ရှောင်နိုင်ရန်ကူညီပေးပါ။
- ၂။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကိုစောစီးစွာသိရပြီးကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုစေခြင်း သည်ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များဆေးသုံးစွဲခြင်းကိုရပ်စေသည် (သို့) ဆေးဝါးသုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ် ပေါ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့နည်းစေသည်။
- ၃။ မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း။
 - ၁။ သား/သမီး များအားမူးယစ်ဆေးဝါးအစရှိသည်တို့၏ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များကိုဆယ်ကျော်သက်အ ရွယ်တွင်ရှင်းပြပါ။ သုံးစွဲမှုစချိန်မှရှင်းပြရန်မစောင့်ပါနှင့်။
 - ၂။ သား/သမီးများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအစရှိသည်တို့ သုံးစွဲရန်သူငယ်ချင်းနှင့် မိမိယာများမှမည်သို့ လွှမ်းမိုးမှုပြုနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ကိုယ့်အတွက်အရေးကြီးဆုံးကိုဆုံးဖြတ်ရန်အရေးကြီးမှု ကိုရှင်းပြပါ။
 - ၃။ သား/သမီးများထံမှမည်သည့် အမှုအကျင့်များမျှော်လင့်ထားသည်ကိုပြောပြပြီးမိမိတို့မှ လည်းအ တုယူနိုင်သည့်အမှုအကျင့်များပြုမူနေထိုင်ပြရန်။
 - ၄။ သား/သမီးများတွင်မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသည့် အမှတ်လက္ခဏာများရှိမရှိအစဉ်စောင့်ကြည့်ပါ။ သတိပြုတွေ့ရှိသည်နှင့်ဆွေးနွေးမှုများပြုပြီးအတူတူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကိုသွားရောက်တွေ့ဆုံ ပါ။

ဆေးလိပ်ကွမ်းစားခြင်းအတွက် သတိပေးချက်များ

အကျင့်မရှိလျှင် စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့် အကျင့်ရှိလျှင်ဖြတ်ရန်အားပေးပါ

ဆေးလိပ်ကွမ်းဖြတ်ရန်နည်းလမ်းများ

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (အပြုအမူကုထုံး)

ဆေးအကူအညီဖြင့်ဖြတ်ခြင်း

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (အပြုအမူကုထုံး)

မည်သည့်နေရာတွင်မဆို အချိန်တိုအတွင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ အချိန်(၅)မိနစ်ခန့်သာကြာ မြင့်နိုင်သည်။ အချိန်ပေးဆွေးနွေးလိုသောစိတ်ထက်သန်ပြင်းပျရန်သာလိုအပ်ပါသည်။

Address - သူ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုမေးပါ။

သူ့ကိုစိတ်ပူပန်စေသော ကိုယ်/စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သုံးသပ်ပါ။

ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာကြောင့်ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများ၊

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအကြောင်းပြောပေးပါ။

Assess - ဆေးလိပ်ကွမ်းမည်မျှကြာကြာသုံးခဲ့ကြောင်းမေးရန် (သုံးခဲ့ခြင်းမရှိဟုဖြေပါကလည်း စိတ်ဆိုးဟန်မပြရပါ) ပထမဆုံးစသုံးခဲ့သော ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းသည် အိပ်ယာမှထပြီး ဘယ်န နာရီအတွင်းသောက်သလဲ။ (အရေးကြီးဆုံးမေးချွန်းဖြစ်သည်။ စောစောသုံးလေ စွဲလန်းမှုများလေ၊ ဖြတ်ရင်ပေါ်လာမည့် ဝေဒနာပြင်းထန်လေ၊ ဖြတ်ပြီးနောက်ပြန်သုံးဖို့ အခြေအနေများလေဟု သိနိုင်သည်။

Advice - သူ့အတွက်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်သည့် သီးသန့်ဆွေးနွေးမှုကြားချက်များ (မိသားစု၊ အလုပ်အကိုင်ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်လိုက်၍) ပေးနိုင်သည်။ အမိန့်ပေးညွှန်ကြားပြီး ဖြတ်ခိုင်းခြင်းမျိုးရှောင်ကြဉ်ရမည်။

Assist - ဖြတ်လျှင်ပေါ်လာမည့် ဝေဒနာများ သက်သာရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ငြိမ်စေရန် တရားထိုင်ခိုင်းခြင်း၊ သီချင်းဆို၊ နားထောင်ခြင်းများလုပ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။ လက်ထဲတွင် တစ်ခုခုကိုင်ထားရန်အကြံပေးနိုင်သည်။ အသက် ရှူသွင်းလေ့ကျင့်ခန်း မကြာခဏလုပ်ရန်အကြံပေးပါ။ တစ်ပတ်လျှင် သုံး လေးကြိမ်လုပ်ပေးလျှင် နှစ်ပတ်အတွင်း သက်သာသွားမည်။

Arrange - နောက်ထပ် (၆)ကြိမ်တိတိလာပြရန်လိုကြောင်းပြောကာ ရက်ချိန်းပေးပါ။ ဖုန်းဖြင့်ပြောလည်းရပါသည်။

၆(င) မတော်တဆထိခိုက်မှုများ

မတော်တဆထိခိုက်၍ သေဆုံးမှုနှင့်မသန်မစွမ်းဖြစ်ပွားမှုများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်များ တွင်အဖြစ် များဆုံးဖြစ်သည်။ လမ်းပေါ်တွင်မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်၍ လူငယ်များစွာတို့ အသက် ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ပြင်းထန်စွာဒဏ်ရာရခြင်းများဖြစ်ကြရသည် (စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးခြင်း၊ မော်တော်ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း၊ လမ်းသွားခြင်းအစရှိသည်များ)။ လူငယ်များစွာတို့သည်ရေနစ်ခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အသက်ဆုံးရှုံးရသည်။ မတော်တဆဖြစ်မှုများသည် အိမ်၌လည်းကောင်း၊ စာသင်ကြားရာ(သို့)အလုပ်ခွင်၌လည်းကောင်း၊ လမ်းပေါ်၌လည်းကောင်း၊ နေရာမရွေးတွင်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်၍ရနိုင်ပြီး ကာကွယ်ခြင်းလည်းပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

၁။ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများကြောင့်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ပြီးဒဏ်ရာကြောင့်အသက်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်နိုင်သဖြင့် အောက် ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်ကာကွယ်မှုပြုနိုင်သည်။

- ၁။ စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်၊ ကားမောင်းသည့်အခါချမှတ်ထားသည့် ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများ ကိုလိုက်နာပါ။
- ၂။ လမ်းဘေးလမ်းကြားများတွင်လမ်းလျှောက်သည့်အခါ မော်တော်ယာဉ်များကိုသတိပြုပါ။
- ၃။ ကားမောင်းသည့် အခါခါးပတ်ပတ်ပါ။ မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးသည့်အခါ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ နေထိုင်ရခက်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုမရှိသဖြင့်မပြုလုပ်လိုသော်လည်း မိမိအသက်အန္တရာယ်ကိုကာကွယ်စေသဖြင့် လိုက်နာမှုပြုပါ။
- ၄။ မှောင်နေသည့်အခါနှင့်၊ မိုးရွာမြူကျသည့်အခါများတွင် ကားမောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ လမ်း လျှောက်သည် ဖြစ်စေ အထူးသတိထားပါ။ ယာဉ်မောင်းသူမြင်စေရန် တောက်ပြောင်သည့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။ (အလင်းရောင်ပြန်စေသည့်ပစ္စည်းဆောင်ထားရန်)
- ၅။ စဉ်းစားမှုကိုအဟန့်အတားဖြစ်စေသဖြင့် နေမကောင်းချိန်၊ အလွန်ပင်းပန်ချိန်နှင့် အရက်သေစာ သောက်ထားသည့် အခါများတွင်ကားအမောင်းပါနှင့်။
- ၆။ အရက်သောက်ထားသူ မောင်းသည့်ကား၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကိုလိုက်ပါမစီးနင်းပါနှင့်။

ရေနစ်ခြင်း

- ၁။ အခြေအနေပေးလျှင်ရေကူးသင်ပါ။
- ၂။ ရေမကူးတတ်လျှင်မိမိခါးထက်နက်သည့်ရေထဲမဆင်းပါနှင့်။
- ၃။ ရေကူးတတ်သည့်တိုင် အရက်သေစာ(သို့)မူးယစ်စေသည့်ဆေးများသောက်ထား၊ သုံးစွဲထားပါက ရေမကူးပါနှင့်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

- ၁။ သား/သမီးများကို ထိခိုက်မှုများမရှိရန် ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသည့် အန္တရာယ်များကိုဆွေးနွေးပြပြီး မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ သူတပါးကိုလည်းကောင်းထိခိုက်မှုမရှိရန်၊ မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သင်ကြားပေးပါ။
- ၂။ တစ်စုံတစ်ယောက်ထိခိုက်မှုရှိလျှင်မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်၊ မည်သူ့ထံဆက်သွယ်ရမည်ကိုသိအောင် သင်ထားခြင်းဖြင့်အသက်များစွာကိုကယ်တင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၃။ မိမိ၏မိသားစုဝင်များ၊အိမ်နီးချင်းများနှင့် ထိခိုက်အန္တရာယ်များကင်းရန်အတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြင့် မိမိသား/သမီးများကိုလည်းထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်မှုမှကင်းဝေးစေမည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း။

- ၁။ သား/သမီးများနှင့်ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုများနှင့်နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်ခြေများကိုဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ သား/သမီးများအားထိခိုက်အန္တရာယ်လျော့နည်းရန်မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်နိုင်သည်နှင့် ထိခိုက်မှုရှိလျှင် မည်သို့ တုံ့ပြန်ရမည်ရမည်ကိုသင်ပေးထားပါ။
- ၃။ သား/သမီးများထံမှမည်သည့် အမူအကျင့်များမျှော်လင့်ထားသည်ကိုပြောပြပြီးမိမိတို့မှလည်း အတုယူနိုင် သည့်အမူအကျင့်များပြုမူနေထိုင်ပြရန်။

ယာဉ်တိုက်မှုများ

- ၁။ သား/သမီးများအားယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးနှင့်ယာဉ်များလမ်းစည်းကမ်းများလိုက်နာရန်အလေး ထားပြောကြားပါ။ တို့သုံးစွဲသည့်ယာဉ်ကိုလည်းကောင်းမွန်စိတ်ချရသည့်အခြေအနေရှိပါစေ။
- ၂။ ယာဉ်မောင်းသူတစ်ဦးအနေဖြင့်ဖြစ်စေ လမ်းသွားသူတစ်ဦးအနေဖြင့်ဖြစ်စေ မှောင် နေသည့် အခါနှင့်၊ မိုးရွာမြူကျသည့်အခါများတွင် အထူးသတိထားရန်ပြောကြားပါ။
- ၃။ နေမကောင်းချိန်၊ အလွန်ပင်းပန်ချိန်နှင့် အရက်သေစာ (သို့) မူးယစ်စေသည့်ဆေးများသောက်ထား၊ သုံး စွဲထားပါကကားမမောင်းရန်၊မိမိစီးနင်းသည့်ဆိုင်ကယ်၊သို့မဟုတ်ကားမောင်းသူသည်အရက်သေစာ(သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးပါကမည်ကဲ့သို့ကြံစည်ရန်ကူညီပါ။

ရေနစ်ခြင်း

- ၁။ သား/သမီးများအားရေကူးတတ်ရန်အားပေးပါ။ ရေမကူးတတ်လျှင်မိမိခါးထက်နက်သည့် ရေထဲမဆင်းရန် ပြောထားပါ။ ရေကူးတတ်သည့်တိုင် အရက်သေစာ (သို့) မူးယစ်စေသည့်ဆေးများသောက်ထားသုံးစွဲ ထားလျှင် ရေမကူးရန်သေချာစွာမှာထားပါ။

