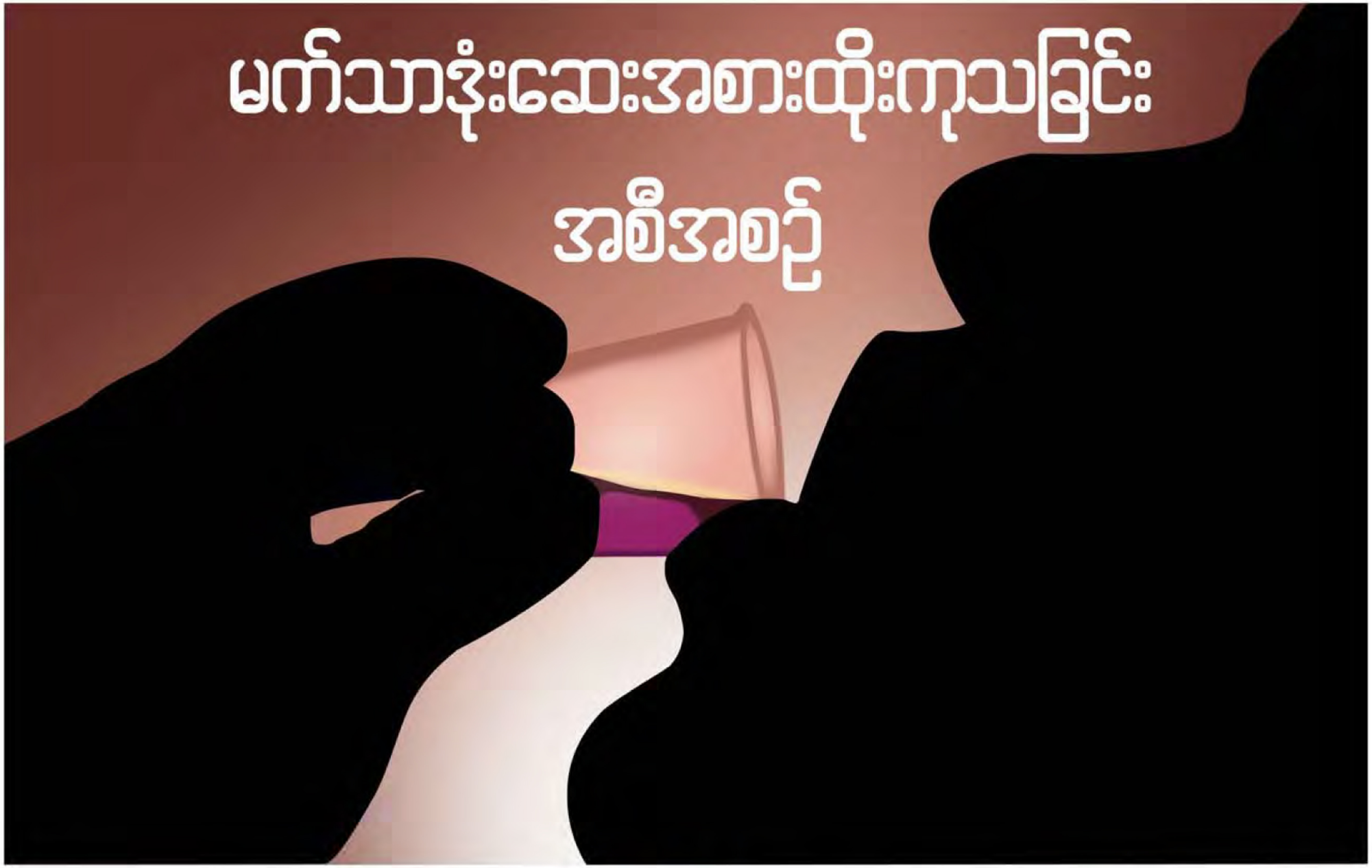
မက်သာဒုံးဆေးအစားထိုးကုသခြင်း
အစီအစဉ်



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

မက်သာဒုံး (Methadone) ဆေးရည် သောက်သုံးသူများအတွက်

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (၁)

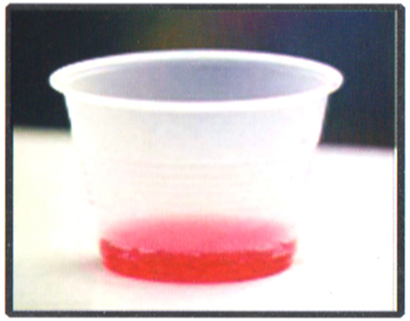
၁။ မက်သာဒုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် စတင်မိတ်ဆက်ခြင်း။

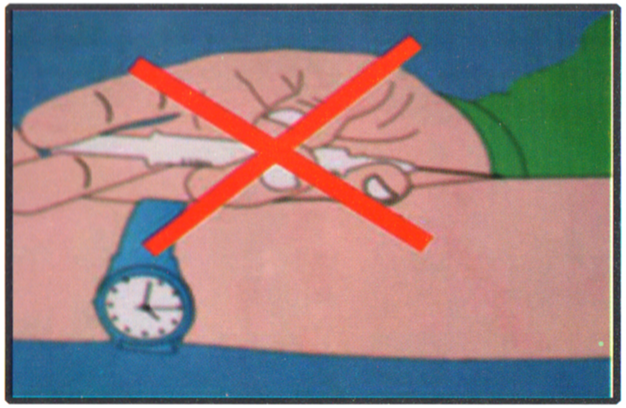
မက်သာဒုံးဆိုတာဘာလဲ။

- ❖ မက်သာဒုံးသည် သဘာဝမဟုတ်သော ခေတ်မီနည်းပညာဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးထားသော ဘိန်းဖြူအစားထိုး ဆေးဝါးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- ❖ ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် အကြောထဲထိုးသွင်းရသည့် အရာမဟုတ်ပါ။
- ❖ ဘိန်းဖြူစွဲနေသောသူများကို ကုသရာ၌ ဘိန်းအစားထိုး အသုံးပြုရသော ဆေးဝါးဖြစ်သည်။
- ❖ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါကုဆေးကုဌာန၌ တရားဝင်တိုက်ကျွေးခွင့်ရသော ဆေးဝါးဖြစ်သည်။
- ❖ ဤဆေးဝါးသည် အခြားမူးယစ်ဆေးများဖြစ်သော ဆေးခြောက်၊ ဒိုင်ယာဇီပင်၊ အမ်ဖက်တမင်း (သို့) အရက် စသည်တို့ကို စွဲနေသည့်သူများကို ကုသရာ၌ အသုံးပြုရသည့် ဆေးဝါးမဟုတ်ပါ။
- ❖ မက်သာဒုံးအစီအစဉ်သည် မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူများကို တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးအသုံးပြုနေကြခြင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် လမ်းစရှာဖွေပေးသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ထိုသူများကို ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး၊ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ရည်ရွယ်သည်။

HADONE DISPENSING
CENTRE

CONTROLLED DRUG
Biodone Forte





၂။ ဘိန်းပါဝင်သောဆေးများကိုစွဲလန်းခြင်း

❖ ဘိန်းနှင့်အလားတူ ဆေးဝါး ဆိုသည်မှာ ဘိန်းမှထုတ်လုပ်ရရှိသည့် အရာများဖြစ်သည့် သဘာဝ ဘိန်းမဲ၊ ဘိန်းဖြူ၊ မော်ဖင်း၊ ကိုဒင်းနှင့် နည်းပညာဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော မက်သာဒုံးတို့ဖြစ်ပါသည်။

❖ ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်းမဲစွဲနေသော သူများသည် ၎င်းတို့၏ ဘိန်းသုံးစွဲမှုကို အပြီးအပိုင် စွန့်လွှတ်ရန် အလွန်ခက်ခဲလေ့ရှိပါသည်။

❖ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲလန်းခြင်း

- ဆေးပြတ်လပ် (လိုအပ်)၍ ယင်းထလာသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လက္ခဏာသွင်ပြင်များ

(က) နှာရည်ယိုခြင်း၊ သမ်းဝေခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း။

(ခ) မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ ပါးစပ်ပျက်ခြင်း။

(ဂ) ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်း။

(ဃ) အဆစ်အမြစ်များကိုက်ခဲခြင်း။

(င) ဂနာမငြိမ်ခြင်းဖြစ်ခြင်း။

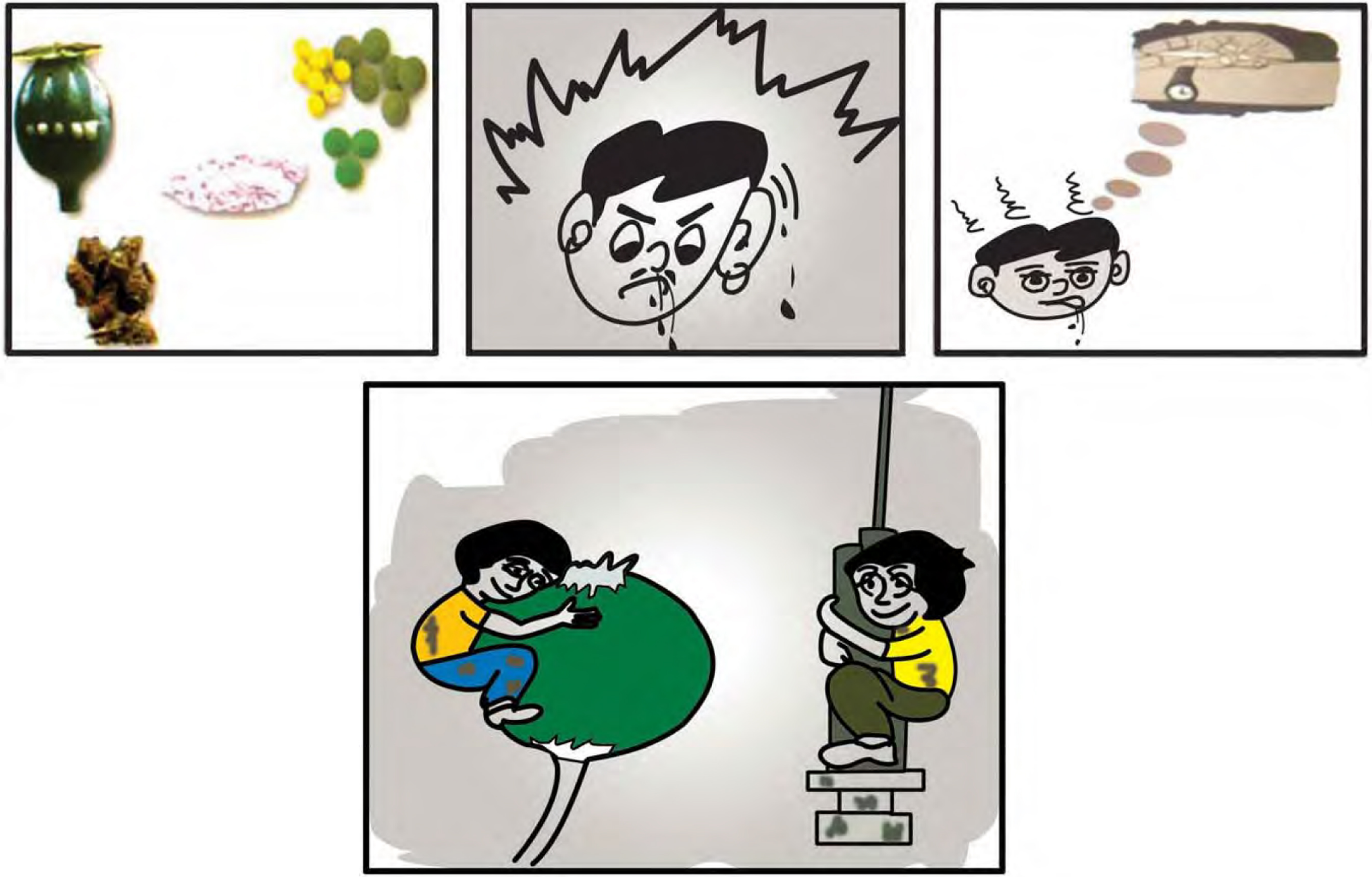
(စ) ချွေးထွက်များခြင်း

(ဆ) အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း

(ဇ) ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်များကိုက်ခဲခြင်း။

❖ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲလန်းခြင်း

- ဆေးဝါးကိုလိုချင်တောင့်တမှုရှိခြင်း၊ အာသီသပြင်းထန်လာခြင်း။



၃။ မက်သာဒုံး၏ အာနိသင်နှင့် ကောင်းကျိုးများ

- ဘိန်းနှင့် အာနိသင်တူညီခြင်းကြောင့်
  - ဘိန်းအစားထိုး ဆေးဝါးအား အသုံးပြုနေသော ဝေဒနာရှင်လူနာများ၌ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ပပျောက်ခြင်းနှင့် အတူ ဆေးကို တောင့်တနေသည့် စိတ်ဆန္ဒကိုလည်း လျော့နည်းသက်သာစေသည်။
- မျိုချရသည့် ဆေးအရည်ဖြစ်ခြင်း
  - ဆေးထိုးအပ်အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သော (ပြည်တည်အကြိတ်နာနှင့် HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များ၊ အသည်းရောင်၊ အသားဝါဘီပိုး၊ စီပိုးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့နှင့် ဆေးထိုးထားသောနေရာတွင်ဖြစ်သော ပြည်တည်ကူးစက်ရောဂါများစသည့်) အန္တရာယ်များကို လျော့နည်းသက်သာစေသည်။
- တာရှည်ခံခြင်း (၂၄ မှ ၃၆ နာရီကြာအောင်) ကြောင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုရသဖြင့် အခြားအလုပ်လုပ်ရန် အချိန်ပိုမိုရရှိစေခြင်း။
- တရားဝင်ခြင်း။
- လမ်းပေါ်မှဝယ်ယူရသော မသန့်ရှင်းသည့် ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုရခြင်းမျိုးမှ လွတ်ကင်းစေရုံသာမက အဖမ်းအဆီးခံရခြင်းနှင့် ချုပ်နှောင်ခံရခြင်း အန္တရာယ်မှလည်း လွတ်ကင်းစေသည်။

၄။ မက်သာဒုံးဆေးရည်အသုံးပြုပုံ

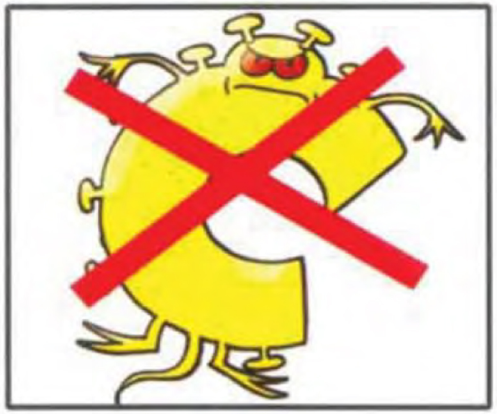
- တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် မျှသာသောက်ရန် လိုအပ်သည်။
- ကျွမ်းကျင်သူမှ တစ်ဦးချင်းအတွက် သတ်မှတ်ပေးထားသော ဆေးပမာဏအတိုင်း သောက်သုံးရန် လိုအပ်သည်။
- လူနာများအနေနှင့် မက်သာဒုံးဆေးပေးခန်းသို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လာရောက်၍ သောက်သုံးရမည်။

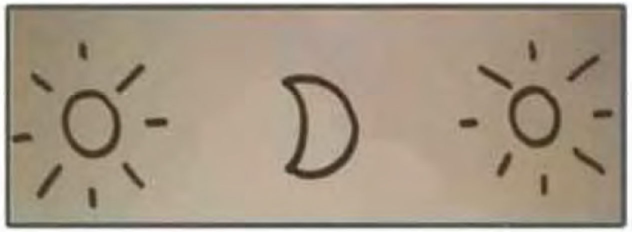
၅။ အဓိကအကျိုးကျေးဇူးများ

မက်သာဒုံးအစားထိုးကုသပေးခြင်းအစီအစဉ်သည်

- တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနေခြင်းမှ လျော့နည်းစေသည်။
- အထူးသဖြင့် HIV နှင့်အသဲရောင် B, C စသောသွေးမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါအန္တရာယ်များမှ လျော့ချပေးသည်။
- ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေသည်။
- မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းများကို လျော့နည်းစေသည်။
- လူမှုရေးအသိုင်းအဝန်းများနှင့် ဆက်ဆံရသော အခြေအနေများကို (အလုပ်နှင့် မိမိ၏ မိသားစုအတွင်းဆက်ဆံရေးတွင်) ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေသည်။
- မိမိဘဝ၏ အရည်အသွေးကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေသည်။

အထက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများသည် မိမိတစ်ဦးတစ်ယောက်စီအတွက်သာမက မိသားစုဝင်များနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအသိုင်းအဝန်းအတွက်လည်း ဖြစ်သည်။





နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (၂)

၁။ လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်

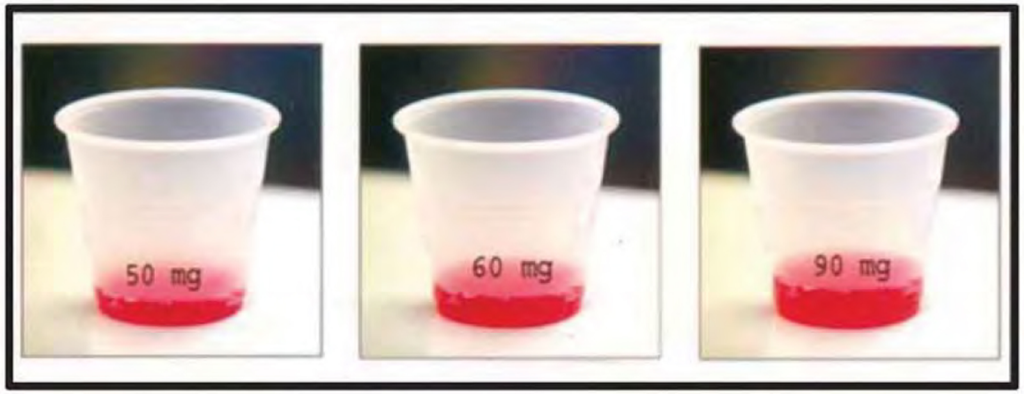
မက်သာဒုံးအစားထိုးကုသမှုသည် ရေရှည်အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ ခု ရှိသည်။

- ❖ အစပျိုးကုသခြင်းအဆင့်ကို မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါကုဌာန၊ ဆေးရုံများတွင် ကုခံယူခြင်းနှင့် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရမည့် အဆင့်ကို ပြင်ပလူနာဌာနတွင် လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။
- ❖ အစပျိုးကုသခြင်းအဆင့်
  - • အစိုးရ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါကုဌာန၊ ဆေးရုံတွင် ကုသခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါကုဌာနတွင် ရက်သတ္တပတ် (၂ မှ ၄ ပတ်) တက်ရောက်ကာ လူနာနှင့် သင့်လျော်သည့် ဆေးပမာဏ ရရှိသည်အထိ ဆေးရုံတက် ကုသရမည်။
- ❖ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းကုသခြင်း အစီအစဉ်
  - • ထို့နောက်လူနာသည် သက်ဆိုင်ရာ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါကုဆေးရုံ၏ ပြင်ပလူနာဌာနသို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လာရောက်၍ ဆေးဝါး သောက်သုံးရန် လိုအပ်သည်။
- ❖ ရေရှည်အစီအစဉ်ဖြစ်ခြင်း
  - • မက်သာဒုံးအစီအစဉ်၌ မည်မျှကြာမြင့်စွာ ရှိနေရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် ကာလမရှိပါ။
- ❖ ဆေးပြန်သုံးစွဲလျှင်ဖြစ်သော အန္တရာယ်မြင့်မားမှုကြောင့် မက်သာဒုံးဆေးကုသမှုကို အလျင်အမြန် ရပ်ဆိုင်းပစ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။

၂။ အကျိုးသက်ရောက်မှု

- ❖ သင့်လျော်သော် ဆေးပမာဏရရှိပါက ၊ ဘိန်းဖြူ ဘိန်းမဲ သုံးစွဲလို စိတ်မဖြစ်ပေါ်တော့ပါ။
- ❖ မှန်ကန်သည့် ဆေးပမာဏကို သောက်သုံးလျှင် သာမန်ထက်လွန်ကဲသော စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲနာကျင်မှု ဝေဒနာများကို ခံစားရခြင်းမျိုး မပေါ်ပေါက်စေပါ။ ယင်းထလာသည့် လက္ခဏာမျိုးကိုလည်း မပေါ်ပေါက်စေပါ။


50 mg
60 mg
90 mg

January 2010
Sunday
Monday
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday
Saturday

၃။ မက်သာဒုံး၏ အာနိသင်နှင့် ကောင်းကျိုးများ

(၁) ခေါင်းမူးနောက်ရီဝေခြင်း
(၂) ဝမ်းချုပ်ခြင်း
(၃) ချွေးထွက်လွန်ခြင်း
(၄) အာခေါင်ခြောက်ကပ်ခြင်းနှင့်
(၅) ကာမဆန္ဒလျော့နည်းခြင်း
(၆) အမျိုးသမီးများဓမ္မတာမမှန်ခြင်း

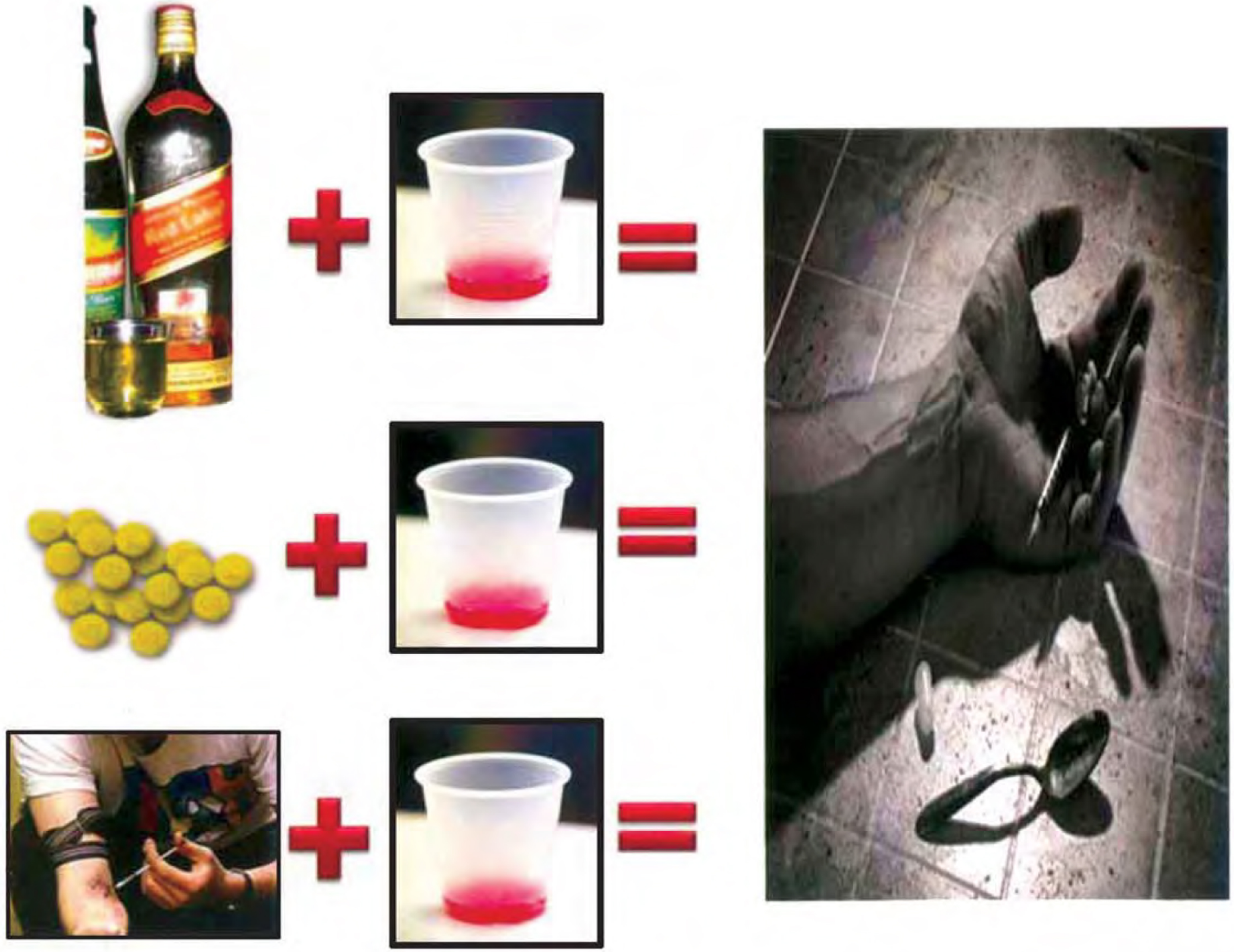
HIV
Methadone Clinic

၁။ ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်များ

❖ မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲလျှင် အလွန်တရာ ဘေးကင်းသည့် ဆေးဖြစ်သည်။
အခြားသော မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသည့် ဆေးဝါးများနှင့် အတူသုံးစွဲပါက ဆေးလွန်ကဲမှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
ဥပမာ - အရက်၊ ဒိုင်ယာစီပင်
ဆေးလွန်ကဲမှု လက္ခဏာများမှာ မက်သာဒုံးသောက်သုံးပြီး (၄) နာရီအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။

ဆေးလွန်ကဲမှုလက္ခဏာများမှ

(၁) သူငယ်အိမ်ကျဉ်းမြောင်းသွားခြင်း
(၂) စကားပြောရာတွင် မပီသတော့ခြင်း
(၃) လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးလာခြင်း
(၄) နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးလာခြင်း
(၅) အသက်ရှူနှုန်းနှေးလာခြင်း
(၆) မေ့မြောခြင်း
(၇) အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း အကြံပေးခြင်း (၃)

၁။ မက်သာဒုံးဆေးရည် သောက်သုံးမှုအစီအစဉ်

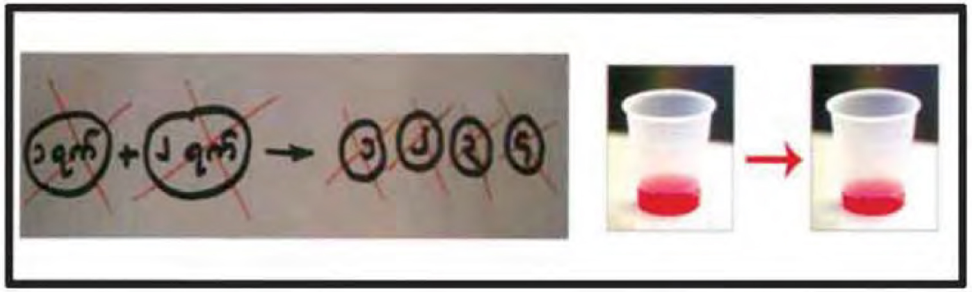
- ❖ နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း သတ်မှတ်ချိန် (ဥပမာ - နံနက် ၈ း ၀၀ မှ ၁၂ း ၀၀ နာရီအထိ) မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ ကုဌာန၊ ပြင်ပလူနာဌာနသို့ လာရောက်၍ ဆေးဝါးသောက်သုံးရန် လိုအပ်သည်။
- ❖ အစပိုင်း၌ တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ဆရာဝန်မှ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်းကို လုပ်ရမည်။
- ❖ ထို့နောက်တွင်လိုအပ်လျှင် ဆေးပမာဏအချိန်အဆကို ပြောင်းလဲပေးရမည်။
- ❖ ဆေးလာသောက်သုံးရန် (၂ ရက် ၄ ရက်) ပျက်ကွက်ခြင်းရှိပါက ဆေးလွန်ကဲခြင်း မဖြစ်အောင် လူနာ၏ အန္တရာယ်ကင်းရေးအတွက် ဆေးအချိန်အဆကို လျှော့ချပေးရမည်။
- ❖ ၅ရက် ဆက်တိုက်(သို့) ထိုထက်ပို၍ ပျက်ကွက်ခဲ့ပါမူ ဆေးကုသခြင်း အစီအစဉ်မှ ထုတ်ပယ်ခြင်း ခံရမည်။ လူနာသည် နောက်ထပ် အစမှနေ၍ (အစပျိုးကုသခြင်းအဆင့်မှ) ပြန်စတင်ခြင်းဖြင့် အစီအစဉ်တွင် တဖန်ပြန်လည်ပါဝင်နိုင်သည်။
- ❖ မက်သာဒုံးအစီအစဉ်တွင် ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းများလည်း ပါဝင်သည်။
- ❖ မက်သာဒုံးအစီအစဉ်တွင် ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းများလည်း

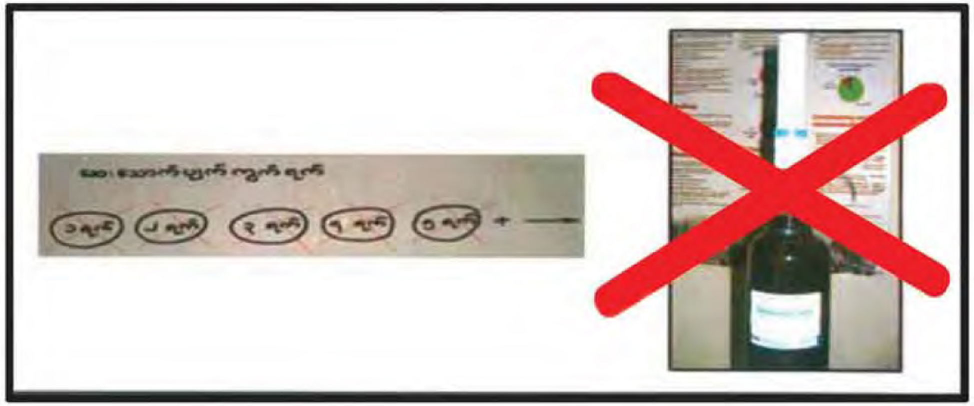
ဆေးဝါးအချင်းချင်းအပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခြင်း

ART နှင့် Anti TB ဆေးဝါးများ မက်သာဒုံး အာနိသင်ကို ကျဆင်းစေပါသည်။

မက်သာဒုံးနှင့် ၄င်းဆေးများကို တွဲဖက်သုံးစွဲပါက မက်သာဒုံးဆေးပမာဏကို လိုအပ်သလိုပြောင်းလဲရပါမည်။ အကယ်၍ ယင်းထသည့် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံးအကြောင်းကြားရမည်။

STI
TB

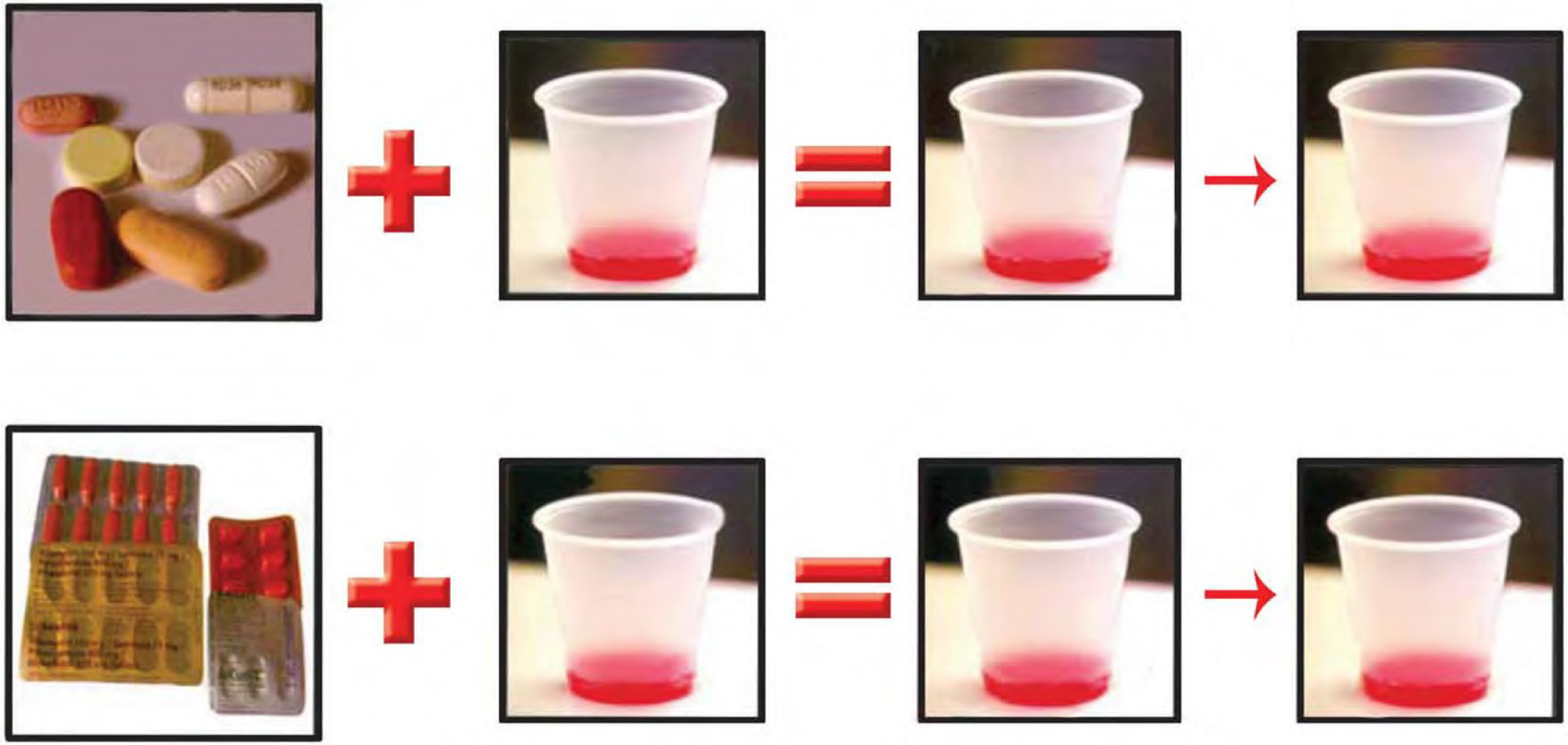

၁ရက် + ၂ရက် → ၁ ၂ ၃ ၄



၂။ ဖြစ်လာနိုင်သောအန္တရာယ်များ

ဆေးလွှန်ကဲခြင်း

- ❖ မက်သာဒုံးဆေးသည်လည်း ဘိန်းဖြူကဲ့သို့ ဆေးလွန်ကဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- ❖ မက်သာဒုံးဆေးကို အရက်၊ ဒိုင်ဇီပိုင်ယာဇီပင်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ တွဲဖက်သုံးစွဲမိပါက ဆေးလွန်ကဲမှုအန္တရာယ် ပိုများစေနိုင်သည်။
- ❖ မက်သာဒုံးဆေးသုံးစွဲမှုကို ရပ်တန့်ပြီး အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကို ပြန်လည်သုံးစွဲမည်ဆိုပါက ဆေးလွန်ကဲမှု ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများလာနိုင်ပါသည်။



၃။ **လိုက်နာရန်စည်းကမ်းများ**

- ❖ အချိန်တိကျမှုရှိပါစေ၊ နောက်ကျခဲ့ပါက မက်သာဒုံးဆေးရည် ၄င်းနေ့အဖို့ သောက်ရတော့မည် မဟုတ်ပါ။
- ❖ အရက်၊ ဘိန်းဖြူနှင့် ဒိုင်ယာဇီပင်ကဲ့သို့သော မူးယစ်စေသည့် ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးပြီး မက်သာဒုံးဆေးအား သောက်သုံးရန် မလာပါနှင့်။ ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုးနှင့် မက်သာဒုံးဆေးအား သောက်သုံးရန်လာရောက်ခဲ့သော် သင့်အားပေးထားသော ဆေးပမာ လျှော့ချခြင်းခံရမည်။ သို့မဟုတ် ဆေးလုံးဝမပေး ငြင်းပယ်ခြင်းခံရမည်။
- ❖ ဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားလူနာများကို လေးစားမှုရှိပါ။ သူတစ်ပါးအား စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော အပြုအမူ အပြောအဆိုများကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ❖ ရုံးအဆောက်အဦနှင့် ရုံးပိုင်ပစ္စည်းများကို လေးစာမှုရှိပါ။ သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။ ၄င်းသည် သင်တို့ အတွက်သာဖြစ်သည်။
- ❖ မည်သည့်ရမ်းကား ကြမ်းတမ်းသည့် အပြုအမူကိုမှ သီးခံခွင့်လွှတ်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

လိုအပ်သလို အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။