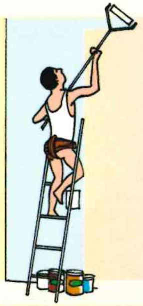
၈။ အတက်ရောဂါ ရှိသူများသည် အတက်ရောဂါကုထုံးဆေးများဖြင့် တက်ခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းမထားနိုင်လျှင် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသဖြင့် အောက်ပါအလုပ်များကို သတိထားဆောင်ရွက်ရပါမည်။

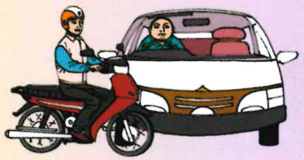


- အမြင့် တက်ခြင်း။

- မီးအသုံးပြုရသော ချက်ပြုတ်ခြင်းများ၊ ရေနွေးအိုးများနှင့် ချွန်ထက်သောပစ္စည်းများကို သတိပြု ကိုင်တွယ်သုံးစွဲရပါမည်။

- အဖော် မပါဘဲ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်၊ ရေကန်များ အနီးတွင် အလုပ် လုပ်ခြင်း ရေကူး ရေချိုးခြင်းများ။

- စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ် စီးခြင်း၊ ကား မောင်းခြင်း။



- စက်ယန္တရားများနှင့် ဆိုင်သော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ခြင်း။

မှားယွင်းသော ✗ အယူအဆများ

✗ တက်ခြင်းသည် စိတ်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။

✗ တက်ခြင်းသည် မကောင်းဆိုးဝါး ပူးကပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။

✗ အတက်လူနာသည် ပဋ္ဌာန်းဆက်များ၊ သိုက်ဆက်များမှ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။

✗ တက်နေသောလူနာကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်း။

✗ အတက်ရောဂါသည်တစ်ဦး အိမ်တွင်ရှိခြင်းသည် မိသားစု အတွက် အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်စေသည်ဟု ယူဆခြင်း။

✗ အတက်ရောဂါရှိသူများသည် ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်းတို့ကြောင့် စာသင်၍ မရနိုင်ဟု ယူဆခြင်း။

✗ အတက်ရောဂါဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီးများသည် မည်သည့် အခါမျှ သားသမီး မရနိုင်ဟု ယူဆခြင်း။

✗ တက်နေသောလူနာအား အလျင်အမြန် အတက်ကျစေရန် အတွက် လူနာ၏ လက်ထဲသို့ သော့ထည့်ပေးခြင်း၊ ကြက်သွန်နီကို ရှူစေခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်ဟု ယူဆခြင်း။

Myanmar Epilepsy Initiative
HOPE FOR EPILEPSY

အန္တရာယ်ကင်းဝေး အတက်ရောဂါဝေး

Epilepsy
Treat it. Defeat it.

မြန်မာနိုင်ငံ အတက်ရောဂါ စီမံချက်

December, 2017

World Health Organization
Country Office for Myanmar

အတက်ရောဂါ ရှိသူများ
အတွက်
ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

၁။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု နှင့် အလုပ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း တို့သည် အတက်ရောဂါကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

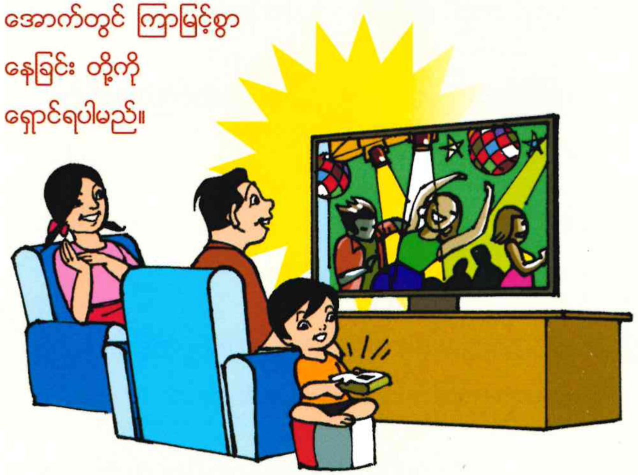
ပုံမှန် လုပ်ရှား သွားလာနေစဉ်
အလွန် ပင်ပန်းလာလျှင်၊
တက်ချင်သလို ခံစားရလျှင်
ဂရုပြု၍ အနားယူသင့်
ပါသည်။

၂။ အိပ်ရေးပျက် ခံခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစားပုံမှန် မစားခြင်း တို့သည် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

- အိပ်ချိန် ပုံမှန် ထားပါ။
- အိပ်ရေး ဝဝ အိပ်ပါ။
- အစား ပုံမှန် စားပါ။

၃။ စူးရှလွန်းသော ရောင်စုံမီးရောင်များ (Disco Light) နှင့် တီဗွီ ဖန်သားပြင်မှ ထုတ်လွှင့်သော အလင်းတန်းများသည် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

တီဗွီဂိမ်း အလွန်အကျွံ ကစားခြင်း၊
စူးရှသော (Disco Light) များ
အောက်တွင် ကြာမြင့်စွာ
နေခြင်း တို့ကို
ရှောင်ရပါမည်။



၄။ အရက် အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်း၊ မူးယစ် ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတတ်သော ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် အတက်ရောဂါကု ဆေးများ၏ အာနိသင်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်၍ ပိုမို တက်နိုင်ပါသည်။

ထို အပြုအမူများကို
တတ်နိုင်သလောက်
ရှောင်ကြဉ်ရန်
လိုအပ်ပါသည်။

၅။ အမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့် ဓမ္မတာလာချိန် ဝန်းကျင်တွင် သာမန်ထက် ပို၍ တက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရာသီလာချိန် တွင် တက်ခဲ့ပါက (၃) လအတွင်း တက်ခဲ့သော အကြိမ် အရေ အတွက် နှင့် ကြာချိန်တို့ကို ဒိုင်ယာရီဖြင့် မှတ်တမ်း တင်ထားပါ။

လိုအပ်ပါက အတက်ရောဂါ
ကု ဆေး ပမာဏ ကို
တိုး၍ သောက်ရမည်
ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်စွာ ဖျားနာခြင်းမျိုးသည် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော် နိုင်ပါသည်။

အတက် ရောဂါ ရှိသူများ
ကိုယ်အပူချိန် မြင့်စွာ
ဖျားနာခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့
လျှင် အထူး သတိ
ပြုသင့်ပါသည်။

၇။ ညွှန်ကြားထားသော အတက်ရောဂါကု ဆေးများကို တိကျ မှန်ကန်စွာ မသောက်လျှင် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

မိမိသဘောဖြင့် ဆေးတိုးခြင်း၊ လျှော့ခြင်း၊
ရပ်ခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ ညွှန်ကြားထား
သည့်အတိုင်း တိကျ မှန်ကန်စွာ
သောက်ရပါမည်။

၁၀ အတက်ကျသည့်အချိန်အထိ လူနာ၏ အနား တွင်သာ နေပါ။ လူနာအား အနားယူစေပါ။

၁၁ လူနာသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိခဲ့ပါက စနစ်တကျ ဆေးထည့်ပြီး ပတ်တီး စည်းပေးပါ။

**အတက်ရောဂါ
ကာကွယ်ကုသဖို့
မျှော်မှန်းချက်ထားလို့
ကြိုးပမ်းစို့**

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သတိမေ့မြောကာ တက်သွားခြင်း၊
- ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး (သို့)တစ်ခြမ်း အကြောဆွဲခြင်း၊
- ပါးစပ်မှ အမြှုပ်တစ်စီစီထွက်ခြင်း၊
- ဆီး၊ ဝမ်း မထိမ်းနိုင်ခြင်း၊
- မျက်လုံးသည် အများအားဖြင့် ပွင့်နေပြီး တစ်ဖက်သို့ စွေစောင်းကာ အဝေးသို့ ကြည့်သကဲ့သို့ ရှိနေခြင်း၊

Myanmar Epilepsy Initiative
HOPE
FOR EPILEPSY

သင်သိထားစရာ အတက်ရောဂါ

တက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စစ်စီးကြောင်းများ ရုတ်တရက် မူမမှန် ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး တောင့်တင်းကာ တုန်၍ သတိလစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂၄ နာရီခြား၍အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ်နှင့် အထက် တက်လျှင် အတက်ရောဂါဟု ခေါ်ပါသည်။

အတက်ရောဂါသည် စိတ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ဦးနှောက်နှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ အတက်ရောဂါ စီမံချက်
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
December, 2017

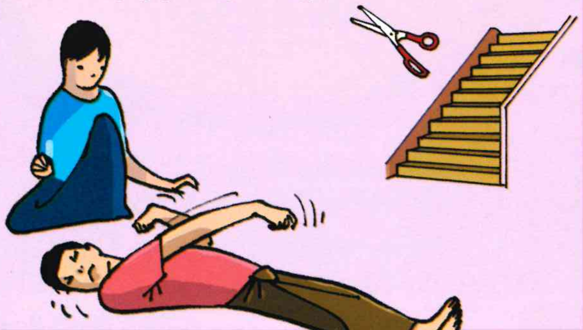
World Health Organization

တက်နေသော လူနာအား
အရေးပေါ် ပြုစုကုသခြင်း

၁ အထိတ်တလန့် မဖြစ်ပါစေနှင့်။

၂ လူနာအား အန္တရာယ် မကျရောက်နိုင်သည့် နေရာတွင် လဲလျောင်းထားပါ။

၃ လူနာအတွက် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာမှန်သမျှ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။



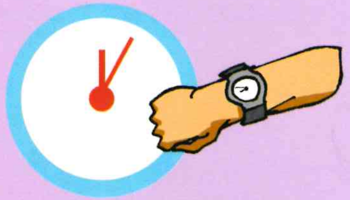
၄ အဝတ်စခေါက်တစ်ခုကို လူနာ၏ ဦးခေါင်းအောက်တွင် ထားပေးပါ။

၅ အဝတ်အစားများ တင်းကြပ်နေပါက ဖြေလျှော့ပေးပါ။

၆ တက်နေသော လူနာအား ချုပ်မထားပါနှင့်။

၇ လူနာ၏ ပါးစပ်ထဲသို့ မည်သည့်အရာမျှ မထည့်ပါနှင့်။

၈ အတက်ကြာမြင့်သည့် အချိန်ကို မှတ်သားထားပါ။



၉ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် အဆင်ပြေရာဘက်သို့ ဘေးစောင်း အနေအထား လှည့်ပေးပါ။

ကလေး နှင့် အတက်ရောဂါ

အတက်ရောဂါရှိသူ ကလေးငယ်အများစုမှာ ပုံမှန် ဉာဏ်ရည် ရှိကြပြီး အတန်းပညာကို ဆည်းပူး နိုင်ပါသည်။

အတက် ရောဂါကု ဆေးများကို ပုံမှန် သောက်ခြင်းဖြင့် ထပ်မံမတက်အောင် ထိန်းထား နိုင်ပါသည်။

ဆေးဖြင့် မထိန်းနိုင်ဘဲ အကြိမ်များစွာ တက် ပါက ဦးနှောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပြတ် လပ်၍ ဦးနှောက်ထိခိုက်ပြီး ဉာဏ်ရည် ထိုင်း မှိုင်း နိုင်ပါသည်။

အသက် အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်သော အားကစားနှင့် အခြား အပန်းဖြေသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

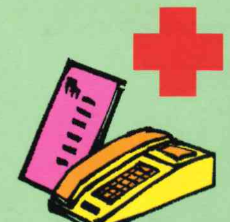
ရေကူး ရေငုပ်ခြင်း၊ အမြင့်တက်ခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြု အမူများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

တီဗွီဂိမ်းအလွန်အကျွံကစားခြင်းနှင့် အိပ်ရေးပျက် ခံခြင်း တို့သည် တက် ခြင်းကိုလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သဖြင့်ရှောင် ကြဉ် ရပါမည်။

မိဘ၊ ဆရာများ အခန်းကဏ္ဍ

အတက် ရောဂါရှိသော ကလေးငယ် များအား ပုံမှန် ဆေးကုသမှု ခံယူစေ ပြီး မိဘများ အနေဖြင့် ကျောင်းထား ပေးသင့်ပါသည်။

မိဘများက မိမိ သားသမီး၏ အခြေ အနေမှန်များကို ဆရာ၊ ဆရာမများ အား ပြောပြ ထားရပါမည်။



ဆရာ ဆရာမများ ကလည်း အတက်ရောဂါ အကြောင်းနှင့် ရှေးဦး သူနာ ပြုစုနည်းများ၊ အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်များ အား သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အတက် ရောဂါရှိသော ကလေးငယ် များ အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက်အတန်းဖော်များ နှင့်အတူ ကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုများ တွင် အတူတကွလက်တွဲဆောင်ရွက် စေရန် လိုအပ်ပါသည်။

Myanmar Epilepsy Initiative HOPE FOR EPILEPSY

Epilepsy Treat it. Defeat it.

အမျိုးသမီးများ နှင့် ကလေးများအတွက်

အတက်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ

အတက်ရောဂါသည် ကုသ၍ ရသော ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ မဟုတ်ပါ။

အတက်ရောဂါရှိသူများ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင် နိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတက်ရောဂါစီမံချက်
December, 2016
World Health Organization
Country Office for Myanmar

အတက်ရောဂါဆိုသည်မှာ

၂၄ နာရီခြား၍ အကြောင်းရင်းခံမရှိဘဲ အနည်းဆုံး(၂)ကြိမ် နှင့် အထက် တက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

> တက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စီးကြောင်းများ ရုတ်တရက် မူမမှန် ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး တောင့်တင်းကာ တုန်၍ သတိလစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အတက်ရောဂါသည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း ကလေးဘဝနှင့် သက်ကြီးပိုင်းတွင် အဖြစ်များပါသည်။

အချို့လူများတွင် စက္ကန့်(သို့)မိနစ် အနည်းငယ်သာ တက်ပြီး အလို အလျောက်ပင် အတက် ကျကာ ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်ရောက် လေ့ ရှိသည်။
အချို့တွင် အတက်ကျချိန်၌ စိတ် ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ နွမ်းနယ်ခြင်း၊ ထိုင်း မှိုင်း တွေဝေခြင်း၊ခေါင်းကိုက်ခြင်း များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ နှင့် အတက်ရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း နှင့် အတက်ရောဂါ

အတက် ရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးများ သည် သာမာန် အမျိုးသမီးများကဲ့သို့ အိမ်ထောင် ပြုနိုင်ပါသည်။
တိကျ မှန်ကန်သော ဆေးကုသမှုကို ခံယူခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသော ကလေး များကို မွေးဖွားနိုင်ပါသည်။

အတက်ရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သားသမီးယူချင်လျှင် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဝန်ရလာလျှင် ဖြစ်စေ၊ တတ်သိနားလည်သော ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားသော မူလသောက်လက်စ အတက်ရောဂါကု ဆေးများကို ဆက်၍ သောက်သင့်ပါသည်။
မိမိ သဘောဖြင့် မရပ်သင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အတက်ရောဂါကို မထိန်းထားနိုင်ပါက ကလေး ပျက်ကျ ခြင်း၊ကိုယ်ဝန်လမစေ့ဘဲ ကလေးမီးဖွား ခြင်း၊ ကလေး အသေ မွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း နှင့် အတက်ရောဂါ

အတက်ရောဂါကုဆေးများဖြင့် ကုသမှု ခံယူနေသော နို့တိုက်မိခင်သည် မိမိ၏ ရင်သွေးအား နို့တိုက် ကျွေးနိုင်ပါသည်။
အတက်ကျဆေး သောက်နေသော မိခင်၏ နို့ရည်သည် နို့စို့ကလေးအတွက် အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

အတက် ရောဂါရှိသော နို့တိုက် မိခင်သည် ကလေးအား ပြုစုစဉ် တက် ပါက မလိုလား အပ်သော အန္တရာယ်များရှိနိုင်သောကြောင့် သောက်လက်စ အတက် ရောဂါ ကုဆေးများကို ပုံမှန် သောက်ရ ပါမည်။

ဓမ္မတာ နှင့် အတက်ရောဂါ

ဓမ္မတာလာချိန်ဝန်းကျင်တွင် သာမာန်ထက် ပို၍ တက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထိုအချိန်များတွင် တက်ပါက သုံးလ အတွင်းတက်ခဲ့သောအကြိမ် အရေအ တွက်၊ တက်သည့် အချိန်နှင့် ကြာချိန် တို့ကို မှတ်စုဖြင့်မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ အတက်ရောဂါကုဆေးပမာဏကို ချိန် ၍ သောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေတားခြင်း

အချို့ အတက် ရောဂါကု ဆေးများသည် သန္ဓေတားသောက်ဆေး၏ဆေးအစွမ်းကို ကျဆင်း စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့် တော်သော သန္ဓေတားသည့် နည်းလမ်း များကို ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့် ပါသည်။