

ကောင်းကျိုးမပေးမူးယစ်ဆေး

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများလိုက်နာရန်

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများသည်

- ၁။ သတ်မှတ်ထားသော ဆေးရုံတွင် ကုသမှုခံယူနိုင်သည်။
- ၂။ ကုသမှု အစီအစဉ်ကို တာဝန်ခံ ဆရာဝန်နှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပါ။
- ၃။ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းအရာများ

- ၁။ စူးစမ်းလိုခြင်း၊ စမ်းသပ်လိုခြင်း
- ၂။ အပေါင်းအသင်း
 - ဆွဲဆောင်မှုကြောင့်သုံးစွဲခြင်း
 - မူးယစ်ဆေးစွဲသူအပေါင်းအသင်း ဆန္ဒကိုမလွန်ဆန်နိုင်ခြင်း။
 - အထင်ကြီးအားကျမိခြင်း
 - အသိုက်အဝန်းမှခွဲထုတ်ရန် ခက်ခဲခြင်း။
- ၃။ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်အကြောင်း ဗဟု သုတနည်းပါးခြင်းကြောင့် သုံးစွဲခြင်း။
- ၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ဆေး အဖြစ် စ၍သုံးစွဲရာမှ ဆက်လက်သုံးစွဲမိခြင်း။
- ၅။ ပင်ကိုဗီဇညံ့ဖျင်းသည့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကြောင့်သုံးစွဲခြင်း။
- ၆။ လူမှုရေးပြဿနာတစ်ခုခုကြောင့် သုံးစွဲခြင်း။
- ၇။ မိသားစုအတွင်းဆက်ဆံရေးမပြေလည်ခြင်း။
- ၈။ ကျောင်းသားဘဝတွင် စိတ်လေလွင့်၍ အပေါင်းအသင်းများ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် ဆေးသုံးစွဲခြင်း။

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုးကျိုးများ

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- (က) စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- (ခ) မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်းကြံခြင်း။
- (ဂ) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း။

- (ဃ) မိမိသားစုနှင့် မိမိလုပ်ငန်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု နည်းလာခြင်း။
- (င) အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု လျော့ပါးလာခြင်း။
- (စ) ပြင်းထန်စွာစိုးရိမ်ကြောင့် ကြမ္မဖြစ်ခြင်း။

၂။ ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- (က) AIDS ခေါ် ခုခံအား ကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- (ခ) ဆေးလွန်သဖြင့် မိန်းမောစွာအိပ်ပျော်ခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မော သွားခြင်း၊ အခန့်မသင့်လျှင် အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း
- (ဂ) ထုံနာကျင်နာ၊ အကြောသေရောဂါ ဖြစ်ခြင်း။
- (ဃ) ဝက်ရူးပြန်တက်တတ်ခြင်း
- (င) နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း (ပမာ- နှလုံးအားနည်းရောဂါ)
- (စ) အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ -တီဘီရောဂါ)
- (ဆ) ဆေးထိုးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် HIV နှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီနှင့်စီရောဂါ အပါအဝင် သွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- (ဇ) သွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- (ဈ) ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြား အနာစိမ်းများပေါက်၍သွေးဆိပ်တက်ခြင်း

၃။ လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- (က) မူးယစ်ဥပဒေအရ အရေးယူခံရခြင်း။
- (ခ) ပတ်ဝန်းကျင်၌ သိက္ခာကျဆင်းခြင်း။
- (ဂ) ကြီးပွားတိုးတက်လိုသည့် အားမာန်လျော့နည်းခြင်း
- (ဃ) မိသားစုတွင်း ဆက်ဆံရာတွင် အဆင်မပြေခြင်း၊ မိသားစုများ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း။
- (င) ရာဇဝတ်မှုမကင်းသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်တတ်လာခြင်း။
- (စ) မူးယစ်ဆေးစွဲမှုသည် ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင် အလွယ်တကူ ပြန့်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိခြင်း
- (ဆ) တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးကို ကာလကြာရှည်စွာ တငွေငွေလျှောင် ကျမ်းပျက်စီး စေနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

HIV ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရမှုတွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သွေးကြောတွင်း ထိုးသွင်းသူများ၌ အများဆုံး တွေ့ရသည်။



**ကျွန်တို့တို့
မူးယစ်အန္တရာယ်**



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အထောက်အပံ့ဖြင့် မူးယစ်ဆေးစွဲ ရောဂါကုသကာကွယ်ရေး စီမံချက်မှ ဖြန့်ဝေသည်။



ကြိုတင်သိပါ မူးယစ်ဆေးစွဲလက္ခဏာ

မူးယစ်ဆေးစွဲလက္ခဏာများ

မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူတစ်ဦးသည် မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးစွဲရပါက အောက်ပါ လက္ခဏာများကို ခံစားရပါသည်။

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ
ဆေးသုံးစွဲလိုသည့် ဆန္ဒပြင်းထန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်လွန်ကဲခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ရန်ပြု လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာလက္ခဏာများ
သန်ဝေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကြက်သီးထခြင်း၊ ချွေးသီးချွေး ပေါက် ထွက်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပျို့အန်/ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း။

စိတ်ငြိမ်ဆေး/အိပ်ဆေး
အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ တက်တတ်ခြင်းနှင့် အစားအသောက် များပျက်ခြင်း

ဆေးခြောက်
ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

စုပေါင်းကာကွယ်မူးယစ် အန္တရာယ်

ကုသကာကွယ်မူးယစ် အန္တရာယ်

- ၁။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း
 - မူးယစ်ဆေးဝါးများအကြောင်း မိမိကိုယ်တိုင် နားလည်ပါ။ သူတစ်ပါး နားလည်အောင် ပညာပေးပါ။
 - မူးယစ်ဆေးစွဲသူတို့အကြောင်းသိပါ။ စာနာနားလည်ပါ။ ဆေးကုသမှုပေးနိုင်အောင်စီစဉ်ပါ။
 - မူးယစ်ဆေးစွဲကုသရေးဌာနများအနေဖြင့် တစ်ဦးချင်းအလိုက် ကုသရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးပြီးကုသပါ။ ကာကွယ်ပါ။

- ၂။ ပညာရေးဝန်ထမ်း
 - မူးယစ်ဆေးစွဲလက္ခဏာများအကြောင်း သိရှိ အောင်ကြိုးစားပါ။
 - မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းအကြောင်းသဘောပေါက် အောင်ကြိုးစားပါ။
 - စာသင်ရင်းပညာပေးပါ။ ကျောင်းသားထု အတွင်း
 - မူးယစ်ဆေးဝါးမသုံးရန်ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။
 - ဆေးကုသမှုများ၏အကူအညီကိုရယူပါ။

- ၃။ မိဘများ
 - အကြောက်လွန်၊ ထိတ်လန့်လွန်မဖြစ်ပါနှင့်။ ဆေးစွဲသူ မိမိသား/သမီးနှင့်ပြောဆိုဆွေးနွေး အဖြေရှာပါ။ (အမျိုးအစား၊ သုံးစွဲရခြင်း၊ အကြောင်းအရင်း)
 - ငြုစုခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ မပြုပါ နှင့်။
 - အခြားသောဆေးစွဲသူများ၏မိဘများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အကြံဉာဏ်ယူပါ။ ပူးပေါင်းအဖြေ ရှာပါ။
 - အပေါင်းအသင်းကြောင့် သုံးစွဲရခြင်းကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။
 - ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းအစား အခြားလုပ် ဆောင်ချက်များ လုပ်နိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။ (အားကစား၊ ပျော်ရွှင်မှုများ၊ အလုပ်အကိုင်များ)
 - မိဘများထံမှ ကောင်းသော အကျင့်များအတုယူနိုင်ရန် နေထိုင်ပါ။
 - အချစ်လွန်အပြစ်မမြင်ဖြစ်ကာ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှန်းသိလျက် နှင့်အကာအကွယ်ပေး၍ မသိကျိုးကျွန် မနေပါနှင့်။ ထိုပြုမူချက်က သား/သမီးကို ချစ်ရာမရောက် နှစ်ရာရောက် တတ်ပါသည်။
 - ဆေးကုသမှုရရန် စီစဉ်ပေးပါ။

- ၄။ ပြည်သူများ
 - အထင်သေးခြင်း၊ နှိမ်ချ၊ ပစ်ပယ်ခြင်း၊ မပြုပါနှင့်
 - ဆေးကုသမှုခံယူရန်အားပေးပါ။
 - ဆေးကုသမှုခံယူပြီးပါကပျူငှာစွာကြိုဆိုပါ။
 - ဆေးပြန်လည်မသုံးရန်အကြံဉာဏ်ပေးပါ။ ကူညီပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူများအား ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း

- ၁။ ဆေးဆိပ်ဖြေကုသပေးခြင်းနှင့် မက်သာဒုံး ဆေးရည် အစားထိုးကုသပေးခြင်း
- ၂။ နောက်ဆက်တွဲကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုပေးခြင်း
- ၃။ အသိုက်အဝန်းတွင်အဆင်ပြေပြေနေထိုင် တတ်အောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

- ၄။ ကောင်းသောအပြုအမူများဆက်လက် ကျင့်ကြံအောင် မိသားစုနှင့် တွေ့ဆုံပေး၍ ကုသခြင်း။
- ၅။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း
- ၆။ HIV ရောဂါပိုးရရှိ/မရရှိ သွေးဖောက် စစ်ဆေးပေးခြင်း။
- ၇။ ရောဂါပိုးရရှိသူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန့်ပြန်ချက်များတို့ကို ကုသပေးခြင်း။
- ၈။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာစေရန်နှင့်စိတ်ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်လာစေရန်ပြုစု ကုသပေးခြင်း။

လူငယ်လူရွယ်များ အလွဲသုံးရာမှ စွဲစေတတ်သည့် ဆေးဝါးများ

- ၁။ ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်းမည်း၊ ဘိန်းချေး၊ ဘိန်းဆီ၊ ဘိန်းရည်
- ၂။ ကိုဒင်းပါသော ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်၊ ဆေးပြားများ (ကော်မီသာဇင်၊ ဖင်ဆီဒိုင်း)
- ၃။ မော်ဖင်း၊ ပက်သဒင်း
- ၄။ ဆေးခြောက်
- ၅။ တီဗီကော်
- ၆။ စိတ်ကြွရွေးသွပ်ဆေး
- ၇။ စိတ်ငြိမ်ဆေး (ဥပမာ- ဒိုင်ယာဇီပင်၊ အယ်ပရာဇိုလမ်)

၁၉၉၃ ခုနှစ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတတ်သော ဆေးဝါးများဥပဒေဖြင့် ကန့်သတ်ထားသော ဆေးဝါးများ

- ၁။ ဘိန်းအမျိုးအစားများ
- ၂။ ဆေးခြောက်အမျိုးအစားများ
- ၃။ ကိုကင်းအမျိုးအစား
- ၄။ ကိုဒင်းပါဝင်သောချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများ (ဥပမာ- ဖင်ဆီဒိုင်း)
- ၅။ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများ (ဥပမာ - အင်ဖီတမင်း၊ ဘာဘီကျူရိတ်၊ အယ်(လ်)အက်စ်ဒီ၊ မက်သာကွာလုံး)

မက်သာဒုံးဆေး၏ အာနိသင်များ

- ❖ ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသက်သာစေခြင်း
- ❖ စိတ်ကိုလန်းဆန်းတက်ကြွစေခြင်း
- ❖ ချောင်းဆိုးသက်သာစေခြင်း
- ❖ ဘိန်းနှင့်အာနိသင်တူညီခြင်းကြောင့်
ဘိန်းအစားထိုးဆေးဝါးအား အသုံးပြုနေသော ဝေဒနာရှင်
လူနာများ၌ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့်
သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ပပျောက်ခြင်းနှင့်အတူ ဆေးကို
တောင့်တနေသည့် စိတ်ဆန္ဒကိုလည်း လျော့နည်းသက်သာ
စေသည်။
- ❖ ဆေးအာနိသင်တာရှည်ခံခြင်းကြောင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သာ
အသုံးပြုရသဖြင့် အခြားအလုပ်လုပ်ရန် အချိန်ပိုရရှိစေခြင်း။
- ❖ လမ်းပေါ်မှဝယ်ယူရသော မသန်ရှင်းသည့် ဆေးဝါးများကို
အသုံးပြုခြင်းမျိုးမှ လွတ်ကင်းစေသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

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

ဆေးလွန်ကဲမှုလက္ခဏာများမှာ

- (၁) သူငယ်အိမ်ကျဉ်းခြောင်းသွားခြင်း
- (၂) စကားပြောရာတွင် မပီသတော့ခြင်း
- (၃) လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးလာခြင်း
- (၄) နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးလာခြင်း
- (၅) အသက်ရှူနှုန်းနှေးလာခြင်း
- (၆) မေ့မြောခြင်း
- (၇) အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း

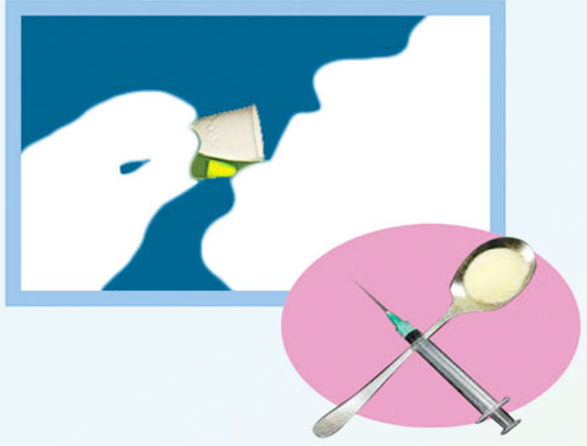
**မက်သာဒုံးအစားထိုး
စီမံချက်**



မက်သာဒုံးအစားထိုးကုသမှုခံယူလိုသူများသည် လိုအပ်ပါက
မက်သာဒုံးစီမံချက်ဝင် မူးယစ်ဆေးကုဋ္ဌာနများနှင့် နီးစပ်ရာ
လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ် အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါသည်။



**မက်သာဒုံးဆေးရည်
အစားထိုးတိုက်ကျွေးရေးဆိုင်ရာ
သိကောင်းစရာများ**



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အထောက်အပံ့ဖြင့်
မူးယစ်ဆေးစွဲ ရောဂါကုသကာကွယ်ရေးစီမံချက်မှ ဖြန့်ဝေသည်။
၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်

မက်သာဒုံးဆိုသည်မှာ

မက်သာဒုံးဆိုသည်မှာလူတို့၏ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဘိန်းအာနိသင်ရှိဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက ဂျာမဏီနိုင်ငံ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် စမ်းသပ်ထုတ်လုပ်ခဲ့သော အဆိုပါဆေးဝါးအား ၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် ဘိန်းဖြူ ဆေးစွဲသူများအား ကုသရာတွင် စတင်အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့် ကြုံတွေ့ရမည့် နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်များလျော့ချရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုလာရာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၀၆ ခုနှစ်မှစ၍ မက်သာဒုံးဆေး အစားထိုးကုသမှု လုပ်ငန်းများကို စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။



မက်သာဒုံး ≠ ဆေးစွဲခြင်းကိုပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သော ဆေးမဟုတ်ပါ။

မက်သာဒုံး = ဆေးစွဲမှု၏နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ်များ လျော့ချရန် ရည်ရွယ်သည်။

မက်သာဒုံး အစားထိုးဆေးကုသမှုခံယူနိုင်သူများ

- ဘိန်းနှင့်ဘိန်းဖြူ သွေးကြောတွင်းထိုးသွင်းသူများ
- အကြိမ်ကြိမ် ဆေးဖြတ်ရန် ကြိုးစားသော်လည်း ပြန်လည်သုံးစွဲမိသူများ
- HIV ပိုး ကူးစက်ခံနေရသော မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူများ
- တီဘီရောဂါကုသမှုခံယူနေသော မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများ
- မူးယစ်ဆေးစွဲနေသောကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
- မက်သာဒုံးဆေးရည်ကို အနည်းဆုံး (၁) နှစ် အထိ စွဲမြဲစွာ သောက်သုံးနိုင်သူများ

အကျိုးရလဒ်များ

- တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကို လျော့ချစေခြင်း
- တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့်သေဆုံးမှုနှုန်း လျော့ကျစေခြင်း
- ရာဇဝတ်ပြစ်မှုများလျော့ချစေခြင်း
- အန္တရာယ်များသော အမူအကျင့်များဖြစ်သည့်ဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးပြန်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကိုလျော့ကျစေခြင်း
- HIV၊ အသည်းရောင်၊ အသားဝါ ဘီနှင့်စီ စသော သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ မပြန့်ပွားအောင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ခြင်း။
- လူမှုရေး ဆက်ဆံရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ခြင်း

သတိပြုရန် အချက်များ

- မက်သာဒုံးဆေးကို နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန်သောက်ပါ။
- အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အစားထိုးကုသမှုခံယူပါ
- မိမိနှင့် သင့်တော်မည့် အမှန်တကယ် လုံလောက်သော ဆေးပမာဏကိုကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်နှင့်ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပါ
- အရက်နှင့်စိတ်ငြိမ်ဆေး (ဒိုင်ယာဗီပင်) တို့နှင့် ပူးတွဲရောနှောသောက်သုံးပါက ဆေးလွန်ခြင်းအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သောက်သုံးမိပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သဖြင့် မိမိသောက်သုံးမည့် ဆေးအား လုံခြုံစိတ်ချစွာ သိမ်းဆည်းပါ။

မက်သာဒုံးအစားထိုးကုသမှုသည် ရေရှည်အစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

မက်သာဒုံးအစားထိုးကုသမှု အစီအစဉ်၏ အားသာချက်များ

- ❖ အချိန်မှန်ဆေးရရှိခြင်း၊ (နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း၊ ပိတ်ရက်မရှိ)
- ❖ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာခြင်း (ဆေးဝါးနှင့် စာရွက်စာတမ်း အခမဲ့)
- ❖ ဥပဒေအရလက်ခံနိုင်ခြင်း
- ❖ မိမိလုပ်ငန်းမပျက် ကုသမှုခံယူနိုင်ခြင်း
- ❖ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသမှုခံယူနိုင်ခြင်း
- ❖ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများစသည့် ပံ့ပိုးကူညီစောင့်ရှောက်မှုများရရှိနိုင်ပါသည်။

ဆေးလွန်ခြင်းကို တွေ့ရှိပါက ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲ။

- ၁။ Naloxone ဆေးရိုပါက ဆေးကို လက်ဖောင်း (သို့) ဝေါင်နေရာတို့တွင် ထိုးနှံနိုင်သည်။
- ၂။ အသက်ပြန်ရုံလာပါက လူနာအား ဘေးတစောင်း အနေအထားဖြင့် ထားပါ။
- ၃။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့တွင် ပိတ်ဆို့နေသော အရာဝတ္ထုများရှိ မရှိ စစ်ဆေးပြီး အကယ်၍ ထိုအရာဝတ္ထုများရှိပါက ဖယ်ရှားရမည်။
- ၄။ အသက်ရှူ မရှိ စစ်ဆေး၍ အသက်မရှူသေးပါက အသက်ရှူ အထောက်အကူပြု လေမှုတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။



Naloxone ဆေးဖြင့် အသက်ကို ကယ်ဆယ်နိုင်ပါသည်။



ဆေးလွန်ခြင်းအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ကြစို့

- ❖ ဆေးလွန်ခြင်းသည် ဘိန်းအမျိုးအစား မူးယစ်ဆေးကြောင့် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။
- ❖ ဆေးလွန်ခြင်းသည် ဘိန်းအမျိုးအစား မူးယစ်ဆေးကို အကြောတွင်း ထိုးသွင်းသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။
- ❖ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများတွင် အသက်သေဆုံးစေသော အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ ဆေးလွန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ ကာကွယ်ကုသရေးစီမံချက်မှ ဖြန့်ဝေသည်။

ဆေးလွန်ခြင်းကို ဘယ်လိုသတိပြုမိနိုင်မလဲ။

- ၁။ မတုံ့ပြန်နိုင်ပါ။
- ၂။ အသက်ရှူနေကျအထက် (သို့) အသက်ရှူလုံးဝမရှိ။
- ၃။ နှုတ်ခမ်းနှင့် လက်သည်းများ ပြာနမ်းနေ။
- ၄။ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ အေးစက်နေ။
- ၅။ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ခြေလက်များ ပျော့ခွေး။
- ၆။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျဉ်းနေ



> ရှောင်ကြဉ်ရန် အချက်များ <

- ၁။ လူနာအား ရေလောင်းခြင်း မပြုရ။
- ၂။ ဆားရည်တိုက်ခြင်း၊ အခြားဆေးများ ထိုးခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- ၃။ အစားအသောက်ကျွေးခြင်း၊ အရည်တိုက်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- ၄။ ထိုင်ခိုင်းခြင်း၊ တွဲထူလမ်းလျှောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။

ဆေးလွန်ခြင်းကို ပိုဖြစ်စေနိုင်သော အခြေအနေများ

- ၁။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို နှစ်မျိုး (သို့) နှစ်မျိုးထက်ပို၍ တစ်ပြိုင်နက်တည်း အသုံးပြုခြင်း။
- ၂။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို သွေးကြောထဲထိုးခြင်း။
- ၃။ ယခင်က ဆေးလွန်ဖူးခြင်း။
- ၄။ ဆေးမသုံးစွဲပဲ နေပြီးနောက် ပြန်သုံးခြင်း။ (ဆေးရုံ ဆင်းခါစ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစခန်းမှ လွတ်ခါစ၊ အချုပ်၊ ထောင်မှ လွတ်ခါစ)။

ဆေးလွန်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း။

- ၁။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို လုံးဝမသုံးပါနှင့်။
- ၂။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို မတိုးပါနှင့်။
- ၃။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို တစ်မျိုးထက်ပို၍ တစ်ပြိုင်နက်တည်း သုံးပါက ဆေးလွန်ခြင်းပိုဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ (ဘိန်းဖြူနှင့်အရက်) စသည့်.....
- ၄။ မူးယစ်ဆေးဝါးမသုံးပဲ နားပြီး ပြန်သုံးခါစအချိန်တွင် ဆေးလွန်ခြင်း ပိုဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- ၅။ တစ်ဦးတည်းသုံးပါက (သို့) နေရာအသစ်များတွင် သုံးပါက ကျရာမဲ့ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၆။ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေပါက စနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူသင့်သည်။