Zifam

E-Magazine

VOL - 1 | 2021

Contents

ဥယျောဇဉ်

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအတွက် စိန်ခေါ်မှုဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသော ဗီဇပြောင်းမျိုးကွဲအသစ် "Mu" (သို့) "မျူ" 1

၂ဆကူးစက်မြန် Delta 2

မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲလာသော COVID-19 3

ဆီးချိုသမားတွေပိုသတိထားရမယ့် COVID-19 5

ဆေးလိပ်သောက်လို့ ကိုဗစ်ပိုဖြစ်မှာလား 6

Mask တပ်တော့တပ်တယ် လွဲမှားနေကြသေးသောအခါ 7

မပေါ့ဆနဲ့ 8

ကျန်းမာရေးအသိမှသည် လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးမှုဆီသို့ 9

လက်ကို ဘယ်လိုအချိန်မျိုးတွေမှာ မဖြစ်မနေဆေးသင့်သလဲ 11

Covid 19 စစ်ဆေးနည်းများ 12

Covid Antibody အကြောင်းသိထားသင့်သည်များ 13

Covid 19 ထပ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ/မရှိ 14

ဖျားပြီးချောင်းဆိုးတိုင်း Covid လား 15

နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် 16

Steroid (စတီးရွိုက်) နှင့် COVID-19 17

Covid-19 ရောဂါခံစားနေရသူများအားအိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန်သိထားသင့်သည့် အဆင့် (၅) ဆင့် 18
(ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသောသူများအတွက်)

Covid-19 ရောဂါခံစားနေရသူများအားအိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန်သိထားသင့်သည့် အဆင့် (၅) ဆင့် 20
(သာမန်ပြည်သူလူထုအတွက်)

Covid-19 ကသွေးကြောရောဂါများလား 24

COVID-19 နှင့် သွေးခဲခြင်းအန္တရာယ် 25

အိမ်မှာ O2 အသုံးပြုနေရင် 26

ဘယ်အချိန်ထိ တစ်ယောက်တည်းနေရမှာလဲ 27

နလန်ထလူကြီးများအတွက်မရှိမဖြစ် အမိုင်နိုအက်စစ် 28

Brain Fog ဆိုတာဘာလဲ 29

COVID အလွန် အသည်းကျန်းမာရေး 30

Long-Covid ဆိုတာဘာလဲ 31

Covid အလွန် အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းပြဿနာများ 32

Covid အလွန် စိတ်ကျန်းမာရေး 33

Post Covid မှာဂရုစိုက်ပါ 34

Covid ဖြစ်ပြီးမှ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လွယ်နေတယ် 36

Contents

Covid ကိုချည်းကြောက်နေလို့မရပါ 37
အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး နဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး 38
Covid-19 ဖြစ်ဖူးတဲ့သူတွေ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့လိုသေးလား 39
အသည်းရောဂါသမားများ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရလား 40
COVID-19 ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ် မတူလို့ရလား 41
ဆီးချိုသွေးချို ဝေဒနာရှင်များ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသလား 42
COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောလက္ခဏာများ 43
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသလား 44
အမေးများသော COVID-19 ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း (Sinovac & Sinopharm) 45
COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း 47
HIV ဝေဒနာရှင်များနှင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး 48
သင်နဲ့သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ 49
Covid-19 ကာကွယ်ဆေး Booster ထိုးဖို့လိုလား 50
COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို ကလေးတွေမှာထိုးလို့ရပါသလား 51
Covid-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူတွေမှာ နောက်တစ်ခါကူးစက်နိုင်ခြေထက်ဝက်ခန့်လျော့နည်း 52
နှလုံးရောဂါသမားများ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရလား 53
COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတိုင်းစိတ်ချရပြီလား 54
သင်ရောဆေးထိုးပြီးပြီလား 55
World Alzheimers Day 2021 56
Global Handwashing Day 2021 57
ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးပညာရှင်များနေ့ (World Pharmacist Day 2021) 58
ကမ္ဘာ့လေဖြတ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနေ့ (World Stroke Day 2021) 59
ကမ္ဘာ့မျက်မမြင်ပပျောက်ရေးနေ့ (World Sight Day 2021) 60
ရင်သားကင်ဆာ သင့်အတွက်ဂရုပြုပေးပါ 62
ရင်သားကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်သောလွဲမှားနေသည့်ကျန်းမာရေးအသိများ 63
ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်နေရသောဗိုက်ထဲကကလေးငယ်လေး 64
ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့ (World Heart Day 2021) 65
မြေဇာပင်ကလေးငယ် 66

ဥဧယျာဇဉ်

လူတိုင်းကျန်းမာလိုပါသည်

ကျန်းမာရေးအသိပညာဗဟုသုတရှိမှ “အသိနှင့်အကျင့်” တွဲစပ်ကာ နေ့စဉ်ဘဝကို အကျင့်ကောင်းများနှင့်ဖြတ်သန်းနိုင်ပါမည်။ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ စောစောသိကာ စောစောကုသမှုခံယူခြင်း၊ မှန်ကန်သော ကုသမှုခံယူခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ပါမည်။

Zifam ဆေးကုမ္ပဏီသည် အရည်အသွေးပြည့်ဝသောဆေးဝါးများကို ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးပေးသည်နှင့် အတူ လူအများကျန်းမာရေးအသိပညာတိုးတက်ရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ထားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

Zifam Myanmar Facebook စာမျက်နှာတွင် အခါအားလျော်စွာမျှဝေလျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးစာစုများမှတဆင့် မိမိအတွက်၊ မိသားစုအတွက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုနိုင်ကြပါစေ။ ကျန်းမာကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့်

Zifam Pinnacle Pty Ltd

အိုမီခရွန် (OMICRON) စတုတ္ထလှိုင်းအသွင်ဆောင်လာနိုင်လား

Covid 19 ရောဂါကြီးမပြီးဆုံးသွားသေးပါ။ Covid 19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာသက်မဲ့မဟုတ်တဲ့အတွက်ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်တဲ့မျိုးရိုးဗီဇကွဲတွေဖြစ်ပေါ်စေပြီး အသက်အန္တရာယ်များစွာကိုခြိမ်းခြောက်နိုင်နေဆဲဆိုတာ သတိချပ်ကြစေလိုပါတယ်။

၂၀၂၁ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၂၆ ရက်နေ့မှာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှနေပြီး Omicron ဆိုတဲ့ Covid 19 မျိုးရိုးဗီဇကွဲ B.1.1.529 ကို Variant of Concern (အရေးပေါ်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည့်မျိုးကွဲ) အဖြစ်သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုသတ်မှတ်လိုက်ရခြင်းဟာလည်း Omicron ဟာမျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်းများစွာဖြစ်နိုင်ပြီး ကူးစက်နှုန်းများနိုင်ခြေ နှင့် ရောဂါလက္ခဏာဆိုးရွားနိုင်ခြေတို့အပေါ်သက်ရောက်မှုရှိနိုင်တဲ့အတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

လတ်တလောအချိန်အထိသိရှိထားတဲ့ Omicron ရဲ့အချက်အလက်များ

၂၀၂၁ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာ ၂၄ ရက်နေ့မှစပြီးတောင်အာဖရိကမှာ နောက်ဆုံးပေါ် Covid 19 မျိုးကွဲတွေ့ရတယ်ဆိုပြီးသတင်းတွေထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ မရေးမနှောင်းမှာပဲ ဩစတြေးလျ၊ ဟောင်ကောင်၊ အစ္စရေး၊ နယ်သာလန် နှင့် ကနေဒါတို့မှာပါ ရောဂါအတည်ပြုလူနာတွေရှိလာဆိုပြီး Axios reports မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

Omicron မျိုးကွဲ ရဲ့ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်ခြေ (Transmissibility)ဟာ Delta မျိုးကွဲအပါအဝင် အခြား Covid 19 မျိုးကွဲများထက် ပိုများတယ်လို့သတ်မှတ်လို့မရနိုင်သေးပါဘူး။ လေ့လာစမ်းသပ်မှုတွေပြုလုပ်နေဆဲဖြစ်တဲ့အတွက် နောက်ပိုင်းမှာပိုမိုတိကျတဲ့အချက်အလက်များရနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ Omicron မျိုးကွဲ ဟာ Delta မျိုးကွဲအပါအဝင် အခြား Covid 19 မျိုးကွဲများထက် ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ခြေ (Severity of Disease) ပိုများတယ်လို့သတ်မှတ်လို့မရနိုင်သေးပါဘူး။ ပဏာမအကြိုအဆင့် (Preliminary) စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်များအရ တောင်အာဖရိကမှာ ဆေးရုံတက်နှုန်းတွေပိုများလာတာကိုတွေ့ရပြီး Omicron ကြောင့်လို့တော့အတိအကျသတ်မှတ်လို့မရနိုင်သေးပါ။ နောက်ပြီး Omicron မျိုးကွဲဟာ အခြား Covid 19 မျိုးကွဲများနှင့် ကွဲပြားတဲ့ရောဂါလက္ခဏာများရှိ/မရှိဆိုတာလည်း သေချာမပြောနိုင်သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် Omicron မျိုးကွဲရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်မှုကိုသိရဖို့ ရက်ပိုင်းမှ ရက်သတ္တပတ်များစွာကြာနိုင်ကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

Covid 19 ဖြစ်ဖူးသူများ

ပဏာမအကြိုအဆင့် (Preliminary) စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်များအရ အခြား Covid 19 မျိုးကွဲများနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် Omicron မျိုးကွဲဟာ Covid 19 ဖြစ်ဖူးသူများကိုပြန်လည်ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေပိုများတယ်လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။ သိပ်မကြာခင်မှာတော့ ပိုမိုတိကျတဲ့သတင်းအချက်အလက်များကို WHO မှထုတ်ပြန်သွားဖို့ရှိပါတယ်။

Covid 19 ကာကွယ်ဆေးများ

WHO မှ Omicron မျိုးကွဲနှင့် လက်ရှိ Covid 19 ကာကွယ်ဆေးများဆက်စပ်မှုကိုဆက်လက်လေ့လာနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိအသုံးပြုနေတဲ့ Covid 19 ကာကွယ်ဆေးများဟာ Delta မျိုးကွဲအပါအဝင် အခြားမျိုးကွဲများကိုပါ ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်တဲ့အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ကြဖို့ WHO မှတိုက်တွန်းထားပါတယ်။

Covid 19 စမ်းသပ်စစ်ဆေးနည်းများ

အများစုလက်ခံထားကြတဲ့ PCR စမ်းသပ်စစ်ဆေးနည်းဟာ Covid 19 မျိုးကွဲများကိုစစ်ဆေးနိုင်သလို Omicron မျိုးကွဲကိုလည်းစစ်ဆေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အလွယ်ကူဆုံးနဲ့ အမြန်ဆုံးစမ်းသပ်နိုင်တဲ့ Rapid Antigen Test အပါအဝင် အခြားစမ်းသပ်စစ်ဆေးနည်းတွေအပေါ်မှာ Omicron မျိုးကွဲရဲ့သက်ရောက်မှုရှိ /မရှိကိုတော့ စမ်းသပ်လေ့လာနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

Omicron အပါအဝင် Covid 19 မျိုးကွဲတွေဘယ်လောက်များများ လက်ရှိလိုက်နာကျင့်သုံးနေတဲ့ Covid 19 ရောဂါထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းတို့ကိုအရှိန်အဟုန်မပြတ်ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလိုက်နာခြင်းကသာ အဖြေဖြစ်ပါတယ်။

Reference:
www.who.int. (n.d.). Update on Omicron. [online] Available at: https://www.who.int/news/item/28-11-2021-update-on-omicron? [Accessed 30 Nov. 2021].
[1]Reyes, Y. and Saric, I. (2021). First North American Omicron cases identified in Canada. [online] Axios. Available at: https://www.axios.com/covid-19-omicron-variant-canada [Accessed 30 Nov. 2021].

Zifam

UPDATE
NEWS

အနီးဆုံးရန်သူ

OMICRON

ယခုချိန်အထိ နိုင်ငံပေါင်း (၇၇) နိုင်ငံမှာ Omicron ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူတွေတွေ့နေရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ့်လက်တွေ့မှာတော့ အခြားနိုင်ငံတော်တော်များများမှာလည်း Omicron ရောဂါပိုးရှိနေနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် Omicron ရောဂါပိုးဟာအခြား Covid 19 ရောဂါမျိုးကွဲများထက် အဆပေါင်းများစွာလျင်မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ကူးစက်ပျံ့ပွားနေတယ်လို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ လတ်တလောအချိန်အထိ လူတော်တော်များများက Omicron ကို လက္ခဏာပြင်းထန်မှုနည်းတယ်လို့သတ်မှတ်ပြီး ပေါ့လျော့နေကြပါတယ်။ ဒါ့ပေမယ့် အလွန်မြန်ဆန်လွန်းတဲ့ကူးစက်နှုန်းကြောင့် Covid 19 လူနာများအလွန်များပြားလာခြင်းဟာ နိုင်ငံတော်တော်များများရဲ့ကျန်းမာရေးစနစ်ကို ခြိမ်းခြောက်နေတာတော့အသေအချာပါပဲ။

ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ဘယ်နိုင်ငံကိုမှ Omicron ရဲ့အန္တရာယ်ကနေကာကွယ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့နိုင်ငံတိုင်းက အမှန်တကယ်အကျိုးရှိပြီးလက်ရှိလိုက်နာကျင့်သုံးနေတဲ့ Covid 19 ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကိုဆက်လက်ကျင့်သုံးမှသာ Omicron ရဲ့လျင်မြန်လွန်းတဲ့ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကိုကာကွယ်နိုင်မှာပါ။

- Maskတပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်အစားမထိုးနိုင်ပါ။
- လက်ဆေးခြင်းကို ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်အစားမထိုးနိုင်ပါ။
- တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးခပ်ခွာခွာနေရတဲ့ Social Distancingကို ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်အစားမထိုးနိုင်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအပါအဝင် Covid 19 ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအားလုံးကို လိုက်နာဖို့လိုပါတယ်။ အရှိန်မလျော့ပဲဆက်ထိန်းထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

Reference: https://www.facebook.com/WHO/videos/1642917232726517
၂၀၂၁ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၁၅) ရက်နေ့တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ WHO Director-General Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus ပြောကြားထားသောဗီဒီယိုမှကောက်နုတ်ဖော်ပြထားပါသည်။

Zifam

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအတွက် စိန်ခေါ်မှုဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသော ဗီဇပြောင်းမျိုးကွဲအသစ် MU (သို့) မျူ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) ဟာ ခုချိန်မှာ "Mu" လို့ခေါ်တဲ့ ကိုဗစ်ဗီဇပြောင်းမျိုးကွဲအသစ်ကို Variants of Interest စာရင်းထဲ ထည့်သွင်းပြီးစောင့်ကြည့်လေ့လာလျက်ရှိပါတယ်။ Mu ဟာ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် Colombia နိုင်ငံ၌ စတင်ဖြစ်ပွါးခဲ့ပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၃၉ နိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိကြောင်းသိရှိရပါတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာ အနေနဲ့ဆိုရင် Mu ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ ၀.၁% သာရှိပြီးColombia နိုင်ငံတွင် ၃၉% နှင့် Ecuador နိုင်ငံတွင် ၁၃% ဖြင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားနှုန်းမြင့်မားလျက်ရှိပါတယ်။

WHO ၏ ကနဦးရှာဖွေတွေ့ရှိချက်အရ ယခင်က ကိုဗစ်ဖြစ်ဖူး၍သော်လည်းကောင်း၊ ကိုဗစ်ကာကွယ် ဆေးထိုး၍သော်လည်းကောင်း ရရှိထားသောခုခံအားသည် ကိုဗစ်ဗီဇပြောင်းမျိုးကွဲ "Mu" ကို မကာကွယ်နိုင်ကြောင်းယူဆရပြီး နောက်ထပ်လေ့လာမှုအသစ်များ ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သေးကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

WHO ဟာ ရောဂါမျိုးကွဲအသစ်တစ်ခုပေါ်ပေါက်လာလျှင် -

-Variants of Concern (VOC) (အရေးပေါ်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရတဲ့ မျိုးကွဲ)
-Variants of Interest (VOI) (စိတ်ဝင်တစားစောင့်ကြည့်ရတဲ့ မျိုးကွဲ)
ဆိုပြီးခွဲခြားလေ့လာကြပါတယ်။

Variants of Concern (VOC) ဟာ

-ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်း နှင့် ရောဂါဆိုးရွားမှုနှုန်းမြင့်မားခြင်း
-ရောဂါလက္ခဏာများပြောင်းလဲခြင်း
-ဆေးဝါးကုသမှုနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိရောက်မှုနည်းပါးခြင်းတို့ အပေါ်မူတည်၍ ရောဂါမျိုးစိတ်သတ်မှတ်ပြီး

Variants of Interest (VOI) ကတော့

-မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲလာခြင်းအလိုက်ဖြစ်ပေါ်လာသော မျိုးကွဲအသစ်၏ အချက်အလက်များ
-ဗီဇပြောင်းမျိုးကွဲအသစ်ကြောင့် ရောဂါပြန့်ပွားမှု၊ နိုင်ငံအလိုက် ရောဂါဖြစ်ပွါးမှုနှုန်းများကို လေ့လာကြပါတယ်။

လတ်တလောမှာတော့ "Mu" ကို Variants of Interest (စိတ်ဝင်တစားစောင့်ကြည့်ရတဲ့ မျိုးစိတ်ကွဲ) စာရင်းမှာသာထည့်သွင်းလေ့လာနေလျက်ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ပြည်သူများအနေဖြင့် အလွန်အမင်းစိုးရိမ်ပူပန်မှုမဖြစ်ဘဲ

- ရရှိနိုင်သော ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်း
- Mask တပ်ခြင်း
- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏဆေးပေးခြင်း
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တံတောင်ဆစ်အားအသုံးပြုခြင်း
- တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ၆ ပေ အကွာတွင်နေခြင်း
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင်ထားရှိခြင်း အစရှိသည့်

ကိုဗစ်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို စနစ်တကျလိုက်နာကျင့်သုံးသင့်ကြောင်းတိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ပါတယ်။

References:

Lovelace, B. (2021, September 2). CNBC. Retrieved from https://www.cnbc.com/.../who-says-it-is-monitoring-a-new...
UN. (2021, September 1). United Nations. Retrieved from https://news.un.org/en/story/2021/09/1098942
WHO. (2021, September 2). World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/.../act.../tracking-SARS-CoV-2-variants/

Zifam

၂ဆကူးစက်မြန် Delta

Delta ကူးစက်ပုံနှုန်းပုံ

Delta မျိုးစိတ်ဟာ အလွန်အမင်းကူးစက်လွယ်ပြီး အရင်ကိုဗစ်မျိုးစိတ်တွေထက် ၂ဆပိုမိုကူးစက်မြန်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါတယ်။ တချို့သော လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ Delta မျိုးစိတ်ဟာ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားတဲ့ သူတွေမှာ အရင်မျိုးစိတ်တွေထက် ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

Canada နိုင်ငံနှင့် Scotland နိုင်ငံမှ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ Delta မျိုးစိတ်ဟာ Alpha မျိုးစိတ် နှင့် တခြားသော မူလမျိုးစိတ်တွေထက် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသရတဲ့အခြေအနေပိုများကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးတဲ့သူတွေကတော့ အရမ်းကိုသတိထားရပါမယ်။ Delta မျိုးစိတ်ဟာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးထား တဲ့သူတွေမှာတောင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီး ရောဂါကူးစက်ခံရလျှင် လက္ခဏာပြတာလဲ ဖြစ်နိုင်သလို၊ လက္ခဏာမပြတာလဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လက္ခဏာပြတဲ့သူတွေကတော့ တခြားသူတွေကို ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာမပြတဲ့သူတွေဆိုရင် တခြားသူကို ရောဂါကူးစက်နိုင်လားဆိုတာကိုတော့ Centers for Disease Control and Prevention အဖွဲ့အစည်းမှ ဆက်လက်လေ့လာနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

အရင်မျိုးစိတ်တွေတုန်းက ကာကွယ်ဆေးထိုးထား တဲ့သူတွေမှာ ကိုဗစ်ထပ်မံကူးစက်ခံရရင် ကာကွယ်ဆေး မထိုးထားတဲ့သူတွေထက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဗိုင်းရပ်စ်ပြန့်ပွါးနှုန်းဟာပိုမိုနည်းပါးစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Delta မျိုးစိတ်မှာတော့ ရောဂါကူးစက်ခံရရင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူဖြစ်ဖြစ်၊ မထိုးထားသူဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဗိုင်းရပ်စ်ပြန့်ပွါးနှုန်းက အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားတဲ့သူတွေမှာ တခြားသူကို ရောဂါကူးစေနိုင်တဲ့ အချိန်ပမာဏက ပိုတိုစေနိုင်ပါတယ်။

Delta နှင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး

U.S နိုင်ငံမှာ အသုံးပြုတဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတွေကတော့ Delta မျိုးစိတ်အပါအဝင် တခြားမျိုးစိတ်ကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရောဂါဆိုးရွားမှုတွေ၊ အသက်သေဆုံးမှုတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ရာနှုန်းပြည့်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးထားတဲ့သူမှာတောင်ရောဂါထပ်မံကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားစေနိုင်ပါတယ်၊ သို့သော် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ရောဂါဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်တာတွေ၊ အသက်ဆုံးရှုံး ရတာတွေကိုတော့ အတော်အတန်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Masks တပ်ပါ

ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ရောဂါပြန့်ပွါးမှုနဲ့ ရောဂါဆိုးရွားမှု တွေကိုလျှော့ချနိုင်ဖို့ အဓိကအရေးပါတဲ့အချက် ဖြစ်ပေမယ့် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတိုင်းလဲ အပြည့်အဝ မကာကွယ်နိုင်သေးပါဘူး။ ထပ်မံကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို လျှော့ချနိုင်ဖို့အတွက် Mask များကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ပြီး ကိုဗစ်ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို ဂရုတစိုက်လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

References:
CDC, 2021. Centers for Disease Control and Prevention. [Online]
Available at: https://www.cdc.gov/.../2019.../variants/delta-variant.html
[Accessed 24 August 2021].

မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲလာသော COVID19

Credit – Sayar Gyi Professor U Nyunt Thein

အခု COVID–19 ရောဂါဟာ အချို့နိုင်ငံတွေမှာ တတိယလှိုင်း (3rd Wave) အချို့မှာ တော့ စတုတ္ထလှိုင်း (4th Wave) တောင်ပြန်ဖြစ်နေကြတာသတိချပ်ကြစေလိုပါတယ်။ မိမိတို့နိုင်ငံမှာလည်း ဒီရက်အတွင်းရသလောက် စစ်နေတဲ့ အထဲမှာ ပိုးတွေ့လူနာ (COVID positive) ရာကျော် တွေ့နေကြရတာဟာ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မလုပ်သင့်တဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လှိုင်းဘဲဖြစ်ဖြစ် COVID–19 ကိုကာကွယ်နိုင်တာ ကတော့

(၁) မလိုရင် အိမ်ပြင် မထွက်နဲ့၊ လူစုလူဝေးရှောင်၊
(၂) မဖြစ်မနေထွက်ရရင် ခပ်ခွာခွာ(၆ပေ အကွာနေ)၊
(၃) Face Mask နှာခေါင်းစည်း ပါးစပ်စည်း ကို စနစ်တကျ တပ် / စွန့် ၊
(၄) လက်ကို တခုခုထိပြီးတိုင်း / အပြင်ကပြန်လာတိုင်း မကြာခဏ စံနစ်တကျ အနဲဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ဆေး ၊ အပြင်မှာဆို အရက်ပြန် ၆၀–၇၀% ပါ လက်သန့် ဆေးရည် နဲ့စနစ်တကျဆေး ၊
(၅) ကိုယ်ခံစွမ်းအား ပြည့်အောင် အိပ်ရေးပျက်မခံနဲ့ ၊ အာဟာရပြည့်အောင်စား ၊
(၆) ချောင်းဆိုး နှာချေရင် လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်သျှူးစက္ကူ / လက်မောင်းခံပြီး ဆိုး/ချေ စတဲ့ ကာကွယ်ရေးကျင့်စဉ် တွေဘဲဖြစ်ပါတယ်။

COVID–19 ရောဂါ ဟာ ကမ္ဘာပေါ်က လူသားတွေကိုဒုက္ခပေးနေခဲ့တာ ၂၀၁၉ နှစ်ကုန်ခါနီး တရုတ်ပြည်ဝူဟန်မြို့က စဖြစ်တာဆို တနှစ်ခွဲကျော်ရှိခဲ့ပြီး မိမိတို့နိုင်ငံအနေနဲ့ဆို ၂၀၂၀ပြည့်နှစ် မတ်လ (၂၃) ရက် မှာ ပထမဆုံးပိုးတွေ့လူနာ စတွေ့ခဲ့တာမို့ တနှစ် နှစ်လ ကျော်ခဲ့ပါပြီ။

လောကကြီးထဲမှာရှိနေခဲ့တဲ့ ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးဟာ သူတို့ ရဲ့ (Survival) ရှင်သန်ရပ်တည်မှု အတွက် မျိုးရိုးဗီဇ ပြောင်းလဲခြင်း (Genomic Mutation) အမြဲတစေ လုပ်လေ့ ဖြစ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ၂၀၁၉ နှစ်ကုန် ကစခဲ့တဲ့ ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်ပိုးဟာလည်း လောကကြီး ထဲပေါ်လာပြီး မကြာခင်ဘဲ မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်းတွေဖြစ်ခဲ့တာပါ။

ဗိုင်းရပ် သဘာဝ အရ မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်းဖြစ် လို့ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပိုးအသစ် ဟာကူးစက်နှုန်းနဲ့ ပြင်းထန်မှုလျော့သွားရင် လူတွေမသိဘဲပျောက်ကွယ် သွားနိုင်ပေမဲ့ ကူးစက်နှုန်းနဲ့ ပြင်းထန်မှုပိုလာတဲ့အခါတော့ လူသားတွေ ကိုပိုပြီး ဒုက္ခပေး တော့တာပါဘဲ။

ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်ပိုးရဲ့ အထင်ကရ မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း ကတော့ ဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ ၂၀၂၀ ဖေဖော်ဝါရီလထဲကစဖြစ်ခဲ့တဲ့ D 614 G ခေါ်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇ အသစ်ပါဘဲ၊ D614G ဆိုတဲ့ မျိုးရိုး ပြောင်းလဲမှု အကြောင်းနဲ့ပတ်သက် လို့ပြောရရင် တော့ COVID–19 ပိုးရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံမှာ အမိုင်နိုအက်ဆစ် အတန်း (Amino acid Chain)ရဲ့ နံပါတ် ၆၁၄ နေရာမှာ မူလကရှိနေတဲ့ Aspartate (D) အစား Glycine (G) ပြောင်းသွားတာပါ၊ အတိုချုံးပြောရရင်တော့ မူလက D 614 ဖြစ်ပြီး အခုတော့ G 614 ဖြစ်သွားတာပေါ့။ အဲဒီအချိန်ကာလမှာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအတော်များများမှာ ပြန့်ပွားကူးစက်ခဲ့ တာဟာအဲဒီ မျိုးရိုးဗီဇအသစ် G614 အမျိုးအစားပါ။ အပေါ်မှာ ဖော်ပြခဲ့သလိုဘဲ အသွင်ပြောင်းပိုးက မူလထက်ပြင်းထန်မှုမှာ သေချာတာကတော့ ကူးစက် ပြန့်ပွားမှု သိသိသာသာများတာပါဘဲ။ သုတေသနပြုမှုတွေကနေ ထုတ်ပြန် ထားချက်တွေ အရအရင်ကထက် (၁၀)ဆ ပိုမို ကူးစက် ပြန့်ပွားခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမိမိတို့နိုင်ငံအပါအဝင် တနိုင်ငံလုံး မှာဖြစ်ခဲ့တာ အဲဒီ D 614 G ပိုးသစ် ကြောင့်ပါ။ အဲဒီအချိန်က နဂိုလောက်မဆိုးပါဘူးဆိုပြီး တတ်ယောင်ကား ပြောခဲ့တာ တွေကြောင့် ဘယ်လောက် ဒုက္ခရောက် ခဲ့ကြရသလဲ မှတ်မိကြ မှာပါ ။

အဲဒီနောက်မှာလည်း ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်ပိုးရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်းဟာ ကမ္ဘာအနှံ့ ဆက်ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ သိပ္ပံပညာရှင် တွေကလည်း ဒီပြောင်းလဲမှုတွေကို မျက်ခြေ မပြတ် စောင့်ကြည့်လေ့လာနေခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီထဲမှာမှ Cog-UK လို့ခေါ်တဲ့ ယူကေနိုင်ငံက Covid-19 Genomic Consortium အဖွဲ့ကြီး၊ ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်ပိုးတွေရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇ ပြောင်းလဲမှုတွေ သိန်းနဲ့ချီ ပြီးရှိနေတာကို စူးစမ်းလေ့လာနေတဲ့ အဖွဲ့ကြီး က UK နိုင်ငံ Kent မြို့မှာ Genome အသစ်နဲ့ပိုးကိုစတွေ့ခဲ့ကြပြန်ပါတယ်။ တချိန်ထဲမှာ တခြား နိုင်ငံ တွေမှာလည်း တွေ့နိုင် ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကိုကမ္ဘာအနှံ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတွေ့ခဲ့ကြရာက new strain, B.1.1.7 ကိုလူသိများလာကြပါတယ်။ ယူကေနိုင်ငံက Public Health England က Variant under investigation : VUI – 202012/01 (the first Variant Under Investigation in December 2020) / Variant of Concern 202012/01 [1] (VOC-202012/01) ဆိုတဲ့ အမည်မျိုးတွေပေးခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီ မှာမှ မျိုးရိုးဗီဇတခုက N501Y လို့ခေါ်ကြတဲ့ amino-acid site 501မှာ asparagine နေရာမှာ tyrosine ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောပါ။ အဲဒီမျိုးကွဲဗိုင်းရပ်အသစ် B.1.1.7 ဟာ UKတင်မက USA , Japan, Brazil, Africa and Asia နိုင်ငံတွေမှာပါ ၂၀၂၀ အကုန် ၂၀၂၁ နှစ်ဆန်းမှာပျံ့နှံ့ခဲ့ပါတယ်။

ဒီနောက်မှာလည်း ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်ပိုးရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်းတွေ ဖြစ်နေဆဲ မျိုးရိုး အသစ်တွေဆက်တိုက် ပေါ်နေဆဲမို့ Variant of Interest (VOI) , Variant of Concern(VOC), Variant of High Consequence(VOHC) ဆိုတဲ့ အမည်တွေနဲ့ အများကြီး ရှာဖွေတွေ့ရှိနေကြပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ယူကေက Kent variant (also known as B.1.1.7) က ရှိနေသေးသလို အဲဒီ B.1.1.7 မျိုးရိုး သစ်မှာမှ မျိုးရိုးကွဲစိပ် (၁၇) ခုမက ထပ်ကွဲနေတာကို တွေ့နေရပြီး အချို့ဟာ ကူးစက်မှု ရောပြင်းထန်မှုပါ မြန်တာပိုတာတွေ့ နေ ကြရပါတယ်။ South Africa variant (B.1.351) ကို ယူကေအပါအဝင်နိုင်ငံ(၂၀) ကျော် မှာတွေ့နေရ ပြီး တချို့ (B.1.351) လူနာတွေဟာ ယခင် B.1.1.7ပိုးနဲ့ ရောဂါဖြစ် ထားဖူးတွေဖြစ်နေသလို တချို့ဆိုရင်လဲ ကာကွယ်ဆေး Vaccine ထိုးပြီးသူတွေ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ Brazil variant (also known as P.1) နဲ့ Indian variant (also known as B.1.617) တွေကိုလည်း ယူကေနဲ့ဥရောပနိုင်ငံတွေ သာမက အာရှနိုင်ငံ၊ အာဆီယံနိုင်ငံတွေမှာလည်း တွေ့နေကြ ရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့လူသားတွေကို တနှစ်ခွဲကျော်ဒုက္ခပေးနေတဲ့COVID-19 နဲ့ပတ်သက်လို့ အရင်သိထားတဲ့ ရောဂါခံစားရမှု တွေအပြင် ပိုသိလာ ဖြစ်လာကြတာ တွေကတော့ ရောဂါလက္ခဏာတွေမှာဖြစ်နေကြ ချောင်းဆိုး၊ အနံ့ပျောက်၊ အရသာပျက်၊ ဖျား၊ မော တာတွေအပြင် မျက်စိနာ ပြီးနီတာ conjunctivitis၊ ခေါင်းကိုက်တာ headache၊ ဝမ်းပျက် တာ diarrhea၊ ခြေ လက်တွေ အရောင်ပြောင်းတာ အကွက်တွေထ တာတွေ discolored fingers and toes ကိုတချို့မှာ တွေ့နေကြရပါတယ်၊ ကူးစက်မှု အနေနဲ့လည်း အများ လက်ခံထားတဲ့ Droplet spread အမှုန်အမွှားမှ ကူးခြင်းအပြင် Aerosol လေထဲက ကူးနိုင်မကူးနိုင်ဆိုတာလည်းအခုထိ အငြင်းပွား နေကြဆဲပါ။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများမှာ အခုထိုး နေကြတဲ့ Vaccine ကာကွယ်ဆေး အမျိုးမျိုး အနေနဲ့လဲ အခု မျိုးရိုး ဗီဇအသစ်ကို ရာနှုန်းပြည့်ကာကွယ်မှုရှိ မရှိ ဆိုတာလည်း ဘယ်သူမှ ကံသေကံမ သေချာပေါက်အာမခံ ပြောနိုင်ခြင်း မရှိကြသေးပါဘူး။

ဒီCOVID-19 စဖြစ်ထဲက အခုထိ မပြောင်းလဲတဲ့ အမှန်တရားအဖြစ်ရှိနေခဲ့တာတော့ အပေါ်မှာပြောခဲ့တဲ့ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းတွေပါဘဲ၊ ဒါကြောင့် အမျိုးတို့ရေ

(၁) မလိုရင် အိမ်ပြင် မထွက်နဲ့၊ လူစုလူဝေးရှောင်၊

(၂) မဖြစ်မနေထွက်ရရင် ခပ်ခွာခွာ(၆ပေ အကွာနေ)၊

(၃) Face Mask နှာခေါင်းစည်း ပါးစပ်စည်း ကို စနစ်တကျ တပ် / စွပ်နဲ့၊

(၄) လက်ကို တခုခုထိပြီးတိုင်း / အပြင်ကပြန်လာတိုင်း မကြာခဏ စနစ်တကျ အနဲဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ဆေး ၊ အပြင်မှာဆို အရက်ပြန် ၆၀-၇၀% ပါ လက်သန့် ဆေးရည် နဲ့စနစ်တကျဆေး၊

(၅) ကိုယ် ခံစွမ်းအား ပြည့်အောင် အိပ်ရေးပျက်မခံနဲ့ ၊ အာဟာရပြည့်အောင်စား၊

(၆) ချောင်းဆိုး. နှာချေရင် လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်သျှူးစက္ကူ / လက်မောင်း ခံပြီး ဆိုး/ချေ၊

စတဲ့ ကာကွယ်မှုများမမေ့မလျော့လုပ်ကြရင်း မိမိရော မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ဒီရောဂါဆိုး မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ကြပါအမျိုးတို့ရေ။

5

ဆီးချိုသမားတွေပိုသတိထားရမယ့် Covid 19

အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုသမားတွေမှာ သာမန်လူတွေထက် ကိုဗစ်၁၉ ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်သလို HbA1c လို့ခေါ်တဲ့ သုံးလပျမ်းမျှသွေးတွင်း အချိုဓာတ် ပုံမှန်ထက်များနေတဲ့သူတွေမှာ ကိုဗစ် ၁၉ရောဂါဟာ ပိုပြီးပြင်းထန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ဆီးချိုရှိသူများအနေနဲ့ နေ့စဉ်အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်တဲ့နေရာမှာ သွေးတွင်းအချိုဓာတ် တက်စေမယ့်အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နေ့စဉ်ဆီးချိုထိန်းထားနိုင်မှ သုံးလပျမ်းမျှ ဆီးချိုပမာဏ HbA1c ကိုထိန်းထားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှ Dr. Shizuka Kaneko နှင့် Takatsuki Red Cross Hospital တို့ American Diabetes Association Scientific Sessions တွင် တင်ပြထားတဲ့စာတမ်းအရ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏအသင့်အတင့်ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုဗစ်၁၉လူနာ (၁၀၂) ဦးကိုလေ့လာစမ်းသပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီစမ်းသပ်တဲ့လူနာများရဲ့ တစ်ဝက်ဟာဆီးချိုရှိတဲ့သူများဖြစ်ကြပါတယ်။ ဆီးချိုရှိကိုဗစ်၁၉လူနာသူများရဲ့ ၈၈ % ခန့်ဟာ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ အသင့်အတင့် ကောင်းမွန်တဲ့အဆင့်မှ အသက်ရှူအထောက်အကူများအသုံးပြုရတဲ့ကိုဗစ်၁၉ဆိုးဝါးအခြေအနေကိုပြောင်းလဲသွားခဲ့ကြပြီး အဆိုပါဆီးချိုရှိ ကိုဗစ်လူနာများရဲ့ ၂၄.၅ % ခန့်ပဲပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ကိုဗစ်၁၉ဆိုးဝါးအခြေအနေ ကိုရောက်ရှိသွားတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေဟာ ဆီးချိုထိန်းသိမ်းမှုမကောင်းတဲ့ HbA1c 6.2 နှင့်အထက်ရှိသူတွေဖြစ်နေတာကို ထပ်မံတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဆီးချိုသမားတွေအနေနဲ့ နေ့စဉ်သွေးတွင်းအချိုဓာတ်ထိန်းနိုင်ဖို့အတွက်အသီးအရွက်များများစားပါ။ ထမင်း(သို့) ကဆီဓာတ်ပါဝင်သောအစားအစာတွေလျှော့စားပါ။ ချိုတဲ့အစားအစာတွေကိုတတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ တစ်နေ့ကို မိနစ် (၃၀)ခန့်ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆီးချိုဆေးများကိုပုံမှန်သောက်သုံးပါ။

ကိုဗစ်၁၉ နှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ နှစ်ခုပေါင်းခြင်းဟာအလွန်အန္တရာယ်များတဲ့အတွက်ဆီးချိုရှိသူတိုင်းအနေနဲ့သာမန်လူတွေထက် ကိုဗစ်၁၉ ရောဂါကိုပိုမိုသတိထားပြီး ရောဂါကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို တိတိကျကျလိုက်နာဖို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

Reference:
Brooks, M., 2021. medscape. [Online] Available at: https://www.medscape.com/viewarticle/954159...[Accessed 7 July 2021].

Zifam

ဆီးချို၊ သွေးချိုသမားများအတွက်
စတီးဗီးယား (STEVIA) အရွက်မှ ထုတ်လုပ်သည့်

Naturally Better

သဘာဝဆီးချိုသကြား

- သွေးတွင်း သကြားဓာတ် မတက်စေပါ။
- ပုံမှန်သကြားကဲ့သို့ အချိုအရသာကို ရာနှုန်းပြည့် ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။
- ဓာတုဗေဒသကြားများကဲ့သို့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါ။
- တစ်သက်တာ ရေရှည် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

Zifam

f Naturally Better

Made in Australia

ဆေးလိပ်သောက်လို့ ကိုဗစ်ပိုဖြစ်မှာလား

"ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။" ဆိုတာ လူတိုင်းအသိပါပဲ။ ဆေးလိပ်သောက်ရာမှာ ပြုမူတတ်တဲ့ အမူအကျင့်တွေဟာ ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းကို မြင့်မားစေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - နှာခေါင်း/ပါးစပ်စည်းများ ချွတ်ရခြင်း၊ လက်နှင့် နှုတ်ခမ်းထိတွေ့မှုရှိခြင်း၊ ဆေးလိပ်ကိုမျှဝေသောက်သုံးခြင်း တို့ကြောင့် သာမကပဲဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမှထွက်လာတဲ့ အမှုန်အမွှားတွေဟာ ကိုဗစ်ရောဂါပိုးပြန့်ပွားစေတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတွေက ကိုဗစ်ပိုဖြစ်စေမှာလား။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်လာတဲ့ ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနဲ့ အဆုတ်ရှိ Angiotensin-Converting-Enzyme II (ACE2) Receptor နဲ့ပေါင်းစပ်ခြင်းကို ဆေးလိပ်မှာပါဝင်တဲ့ နီကိုတင်း (Nicotine) မှပိုမိုလှုံ့ဆော်ပေးစေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆေးလိပ်မသောက်သောတစ်ခြားသူတွေထက် ရောဂါကူးစက်မှုပိုမြန်စေပြီး ရောဂါလက္ခဏာများကိုလည်း ပိုမိုဆိုးရွားစေပါတယ်။

ဘယ်လောက်အထိရောဂါလက္ခဏာများပိုဆိုးရွားနိုင်သလဲဆိုရင် ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတွေမှာ ၅၀% ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) က ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူဟာ အထူးကြပ်မတ်ကုသမှုခံရနိုင်ခြေ ၂ဆခွဲပိုများပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်မှုနှုန်းလဲ ပိုများကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူတစ်ယောက်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကိုရပ်လိုက်ပြီးနောက်

- ၂၀ မိနစ်အကြာတွင် နှလုံးခုန်နှုန်းနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကောင်းမွန်လာခြင်း
- ၁၂ နာရီအကြာတွင် သွေးထဲရှိ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် ပမာဏ ပုံမှန်ဖြစ်လာခြင်း
- ၂ ပတ် မှ ၁၂ ပတ်အကြာတွင် အဆုတ်၏လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်လာခြင်း
- ၁ နှစ် မှ ၄ နှစ်အကြာတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်သေဆုံးနိုင်ခြေကို တစ်ဝက်လျှော့ချနိုင်ခြင်း အစရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို ခံစားရရှိနိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ယခင်က ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို နှင့် ကင်ဆာ အစရှိတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်စေနိုင်တာပဲ သတိပြုခဲ့ကြပေမယ့် အခုချိန်မှာ ကိုဗစ်ဆိုတဲ့ ရောဂါဆိုးကလဲလူသားတွေရဲ့အသက်အန္တရာယ်ကိုခြိမ်းခြောက်နေဆဲဖြစ်တယ်ဆိုတာ မေ့ထားလို့ မရပါဘူး။

ဒါကြောင့် သင်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူ တစ်ယောက်ဆိုရင် မိမိကျန်းမာရေးအတွက်ရော မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ လူတိုင်းအတွက်ရော ခုချိန်ဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ကာလပဲဖြစ်ပါတယ်။

Reference:
WHO, 2020. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../detail/smoking-and-covid-19... [Accessed 15 September 2021].
WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../sci.../episode-52---tobacco-covid-19 [Accessed 15 September 2021].
Xie, J. et al., 2021. COVID-19 and Smoking: What Evidence Needs Our Attention?. Frontiers in Physiology, Volume 12, pp. 1-9.

Mask တပ်တော့တပ်တယ် လွဲမှားနေကြသောအခါ

မြန်မာနိုင်ငံမှာကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပွါးမှုဟာ ခုဆိုရင် တတိယလှိုင်းတိုင်ခဲ့ပါပြီ။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအနေနဲ့ ရောဂါမကူးစက်နိုင်အောင်

- Mask တပ်ခြင်း၊
- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင်ဆေးကြောခြင်း၊
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအကွာတွင်နေခြင်း၊
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တံတောင်ဆစ်ဖြင့် အုပ်ပြီးဆိုးခြင်း၊
- ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင်နေထိုင်စားသောက်ခြင်း စတဲ့

ကိုဗစ်ကာကွယ်နိုင်ရေး အခြေခံစည်းကမ်းချက်တွေကို သိထားကြပေမယ့် တကယ်ကိုအရေးကြီးတဲ့ Mask တပ်ခြင်းမှာတော့ လွဲမှားနေတဲ့ အကျင့်တွေရှိနေကြပါသေးတယ်။

ဒါတွေကတော့

၁။ လက်မဆေးဘဲ Mask တပ်ခြင်း

Mask တပ်ပြီး၊ ချွတ်ပြီးတိုင်း လက် ကို ရေနဲ့ဆပ်ပြာ (သို့) ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပေး ရပါမယ်။ လက်မဆေးပဲ Mask ၏ အတွင်းမျက်နှာပြင်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ် တပ်ဆင်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။

၂။ Mask ကို မေးစေ့မှာချိတ်ထားခြင်း၊ နှာခေါင်းဖော်ပြီး တပ်ထားခြင်း

ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ဟာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အနီးကပ်စကားပြောခြင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမှ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် အဓိကကူးစက်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အမြဲတမ်းလုံခြုံစွာထားရှိဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။

၃။ Mask တပ်ရာတွင် မျက်နှာပေါ်၌ ဟနေသောနေရာများရှိနေခြင်း

မိမိမျက်နှာနဲ့ မတော်တဲ့ Mask အမျိုးအစားတပ်ဆင်ခြင်း၊ Mask ကိုစနစ်တကျတပ်ဆင်ထားခြင်းမရှိတဲ့အခါ ဘေးနှစ်ဖက်တွင် လွတ်နေရာမှ ဗိုင်းရပ်စ်များ အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်ပြီး ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Mask ကိုနှစ်ထပ်တပ်ခြင်း၊ နေရာလွတ်မဖြစ်အောင် ကြိုးထုံးပြီး တပ်ဆင်ခြင်းများပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

၄။ တစ်ခါသုံး Mask များကို ခေတ္တချွတ်ပြီး ပြန်လည်တပ်ဆင်ခြင်း

တပ်ဆင်ထားပြီး Mask ကို လက်မောင်းသို့ဆွဲတင်ထားခြင်း၊ အကျီအိတ်ကပ် (သို့) ဘောင်းဘီအိတ်ထဲသို့ ထည့်ထားပြီးနောက် ပြန်လည်တပ်ဆင်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။ တစ်ခါသုံး Mask များကို ချွတ်လိုက်တာနဲ့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာဆေးကြောသင့်ပါတယ်။

၅။ အပြင်မှတပ်ဆင်လာသော Mask များကိုအိမ်ထဲတွင် ချိတ်ဆွဲထားခြင်း

အပြင်မှာအသုံးပြုလာသော တစ်ခါသုံး Mask များကိုအိမ်ထဲမဝင်မီ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ အဝတ် Mask များကို ဆပ်ပြာရည် (သို့) ပိုးသတ်ဆေးရည် ထည့်ထားသောပုံးထဲသို့စိမ်ထားနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ခန်းထဲ ချိတ်ဆွဲထားပြီး ပြန်လည်သုံးစွဲတာမျိုးမပြုလုပ်ရပါ။

Mask ကို စနစ်တကျတပ်ခြင်းဟာ မိမိဆီသို့ အပြင်မှရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သလို၊ မိမိဆီမှာရောဂါပိုးရှိလျှင်လဲ တခြားသူကို မကူးစက်စေနိုင်ခြင်းကြောင့် ကိုဗစ်ရောဂါပြန့်ပွါးမှုကို ထိရောက်စွာလျှော့ချပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မပေါ့ဆနဲ့...

Covid ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးလို့ Antibody ပေါ်တိုင်း Covid နောက်တစ်ခါ ထပ်မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့ (ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် Covid ဖြစ်ပြီးသူများလည်းနောက်တစ်ကြိမ် Covid ထပ်ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာရှိပါတယ်)။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတိုင်း Covid ရောဂါကို ရာနှုန်းပြည့်ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့မထင်လိုက်ပါနဲ့ (ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တစ်ချို့နိုင်ငံတွေမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့သူတွေတောင် Covid ထပ်ဖြစ်တဲ့သူ တွေရှိပါတယ်)။

အသက်ငယ်တိုင်း Covid ရောဂါမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့မထင်လိုက်ပါနဲ့ (ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် Covid ရောဂါဟာ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ အသက်အရွယ်၊ ကျား၊မ မရွေးကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်)။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းစေသော အစားအသောက်များ စားသောက် ခြင်းဖြင့်လည်း Covid ရောဂါထပ်မံမကူးစက်ဘူးလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့ (ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကိုယ်ခံစွမ်းအားမကောင်းတဲ့အချိန်မှာ Covid ဟာအချိန်မရွေး ဝင်လာနိုင်တဲ့အတွက် မပေါ့ဆသင့်ပါဘူး)။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အခုလိုရာသီအပြောင်းအလဲအချိန်မှာ

ဒါကြောင့်မို့လို့ အခုလိုရာသီအပြောင်းအလဲအချိန်မှာ ရာသီတုပ်ကွေးကြောင့် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး တွေလည်းအဖြစ်များနေပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်တိုင် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်လာပြီ ဆိုရင်လည်း အလွယ်ကူရိုးရှင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ လက်လှမ်းမှီရာစစ်ဆေးလို့ရတဲ့ Antigen Rapid Test Kit နဲ့ Covid ရောဂါ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကိုအမြန်ဆုံးစမ်းသပ်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင် Covid ရောဂါကူးစက်ခံရပြီဆိုရင်လည်း တိကျတဲ့ကုသမှုကိုခံယူပြီး တစ်ခြားသူများကို ကူးစက်မှုမရှိစေရန် Isolation လို့ခေါ်တဲ့သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းမျိုးပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အခုလိုကာလဟာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေစတင်ကျင်းပတဲ့ရာသီကာလဖြစ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေး အသိဉာဏ်ဖြင့် ပွဲလမ်းသဘင်များကိုဆင်နွှဲကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

Covid ရောဂါကာကွယ်ဖို့ အဓိကစည်းကမ်းချက်တွေဖြစ်တဲ့ စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်လက်ဆေးပါ၊ အပြင်သွားတိုင်း Mask တပ်ပါ၊ လူစုလူဝေးရှောင်ရှားပါ၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၆ ပေအကွာမှာနေပါ၊ အရေးကြီးကိစ္စမရှိရင် အပြင်မထွက်ပါနဲ့၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ စတဲ့အချက်တွေလုံးဝ မမေ့သင့်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ်တိုင်လည်းမကူးစက်အောင် သူတစ်ပါးကိုလည်းမကူးစက်ခံရအောင် Covid ရောဂါကိုလုံးဝမပေါ့ဆသင့်ပါဘူးလို့တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

ကျန်းမာအသိမှသည်

လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးမှုဆီသို့

အသက်ကိုညှက်စောင့်တယ်ဆိုတဲ့ စကားပုံက ယခုဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ COVID-19 ကပ်ရောဂါကနေ လူတွေအားလုံးကို မီးမောင်းထိုးပြ လိုက်သလိုပါဘဲ။

- COVID-19 ကပ်ရောဂါကို မခံစားရသူများကလည်း ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့လုံးဝမနေဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် COVID-19 ကပ်ရောဂါ စတင်ခံစား နေရပါပြီဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ နေထိုင်ကြည့်လိုက်ပါ။

- အဲတော့မှ ရောဂါဖြစ်သူတစ်ယောက်ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာခံစားရခြင်း၊ အထီးကျန်ပြီးဝမ်းနည်းအားငယ်ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရခြင်း၊ မိသားစုနှင့် ခွဲခွာပြီးနေထိုင်ရခြင်း၊ သူငယ်ချင်းတွေနှင့်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်မနေထိုင်ရခြင်းစတဲ့ လူမှုစီးပွားရေး အခက်အခဲများကို ခံစားပြီးနားလည်လာနိုင်မှာပါ။

Zifam

ကျန်းမာအသိမှသည်
လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးမှုဆီသို့

- ဒါကြောင့် COVID-19 ကူးစက်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါလျက်သားနှင့် ဘာကြောင့်များ COVID-19 ကျန်းမာရေး အသိပညာများကို လက်ခံမကျင့်သုံး နိုင်ရပါလိမ့်။

- ကျန်းမာရေးအသိဆိုတာ သိရုံနှင့်မရပါ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှရမှာဖြစ်တဲ့အပြင် အရာအားလုံးမှာ ကံကိုယုံပြီးဆူးပုံမနင်းဘဲနှင့် COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုကို တားဆီးဖို့ မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်ဉာဏ်လေးနဲ့ နေထိုင်ကျင့်သုံးလိုက်ကြရအောင်။

လက်ကိုဘယ်လိုအချိန်မျိုးတွေမှာ မဖြစ်မနေဆေးသင့်လဲ

ယခုဖြစ်နေတဲ့ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလအတွင်းမှာ လူအများစုအနေနဲ့ လက်ကိုစက္ကန့် (၂၀) ကြာစနစ်တကျဆေးကြောရမယ်၊ လက်ကိုဆေးကြောတဲ့အခါ လက်မ၊လက်ကြား၊ လက်ကောက်ဝတ်မကျန် ဆပ်ပြာဖြင့်သေချာဆေးကြောရမယ် ဆိုတာတွေကို သိနေကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လူအများစု သိသိရက်နဲ့ သတိမမူ၊ ဂရုမပြုမိဖြစ်နေတဲ့အရာလေး တစ်ခုတော့ရှိနေပါတယ်။ အဲဒါကတော့ လက်ကိုဘယ်လိုအချိန်မှာမဖြစ်မနေဆေးကြောရမယ်ဆိုတာပါဘဲ။ လက်ကိုမဖြစ်မနေ ဘယ်လိုအချိန်တွေမှာ ဆေးကြောရမလဲဆိုတာကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့် ရေအလွယ်တကူမရှိတဲ့ နေရာများဆိုရင် အရက်ပြန်ပါသော လက်ဆေးအရည်များဖြင့်လည်း ဆေးကြောနိုင်ပါတယ်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကိုဗစ်ကြောင့် ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးမှုများ မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ အကြံပေးအပ်ပါတယ်။

မှတ်ချက် ။ ။ World Health Organization (WHO) မှထုတ်ပြန်ထားသော "Safer and Healthier Teleworking : Advice and Techniques" Module မှကောက်နုတ်ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Reference:
Bernstein, S., 2020. webmd. [Online] Available at: https://www.webmd.com/lung/oxygen-tanks-how-to-choose...
[Accessed 21 July 2021].

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းဖို့ရာ 1000-D နဲ့မြှင့်တင်ပါ။

- **1000-D** ကို Australia နိုင်ငံတွင်အဆင့်မြင့်ထုတ်လုပ်ထားပြီး Vitamin D3 1000 IU ပါဝင်ပါတယ်။
- **1000-D** ကိုအသက် ၁၂ နှစ်မှစပြီး သောက်သုံးနိုင်ပြီး တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်သုံးရုံဖြင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်စေပြီး၊ အရိုးအဆစ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေပါတယ်။

နေ့စဉ်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ ***Vitacee*** ဖြင့်ကာကွယ်ပါ။

- ***Vitacee*** ကို Sustained Release Technology ဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားတာကြောင့် တစ်နေ့ တစ်လုံးသောက်သုံးရုံဖြင့် ၂၄ နာရီကြာ ဆေးအာနိသင်ကိုရရှိစေနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုကောင်းမွန်စေပြီး အအေးမိ၊ တုပ်ကွေး၊ ဖျားနာခြင်းတွေကင်းဝေးစေပါတယ်။
- အနာအကျက်မြန်စေရန်နှင့် အသားအရည်တင်းရင်းစေရန်အတွက်လည်းသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

COVID-19
စစ်ဆေးနည်းများ

Covid 19 ရောဂါပိုးရှိမရှိစမ်းသပ်စစ်ဆေးတဲ့နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ စမ်းသပ်နည်းတစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုးအလုပ်လုပ်ပုံချင်းတော့ကွာခြားကြပါတယ်။ အသုံးအများဆုံးစစ်ဆေးနည်းတွေကတော့ Molecular Test ၊Rapid Antigen Test နဲ့ Blood Test တွေဖြစ်ကြပါတယ်။

Molecular Test နဲ့ Rapid Antigen Test နှစ်ခုစလုံးဟာ နှာခေါင်း (သို့) လည်ချောင်းထဲကို နှာခေါင်းတို့ဖတ် (သို့) အာခေါင်တို့ဖတ် ခတ်ခွဲနမူနာများယူရပါတယ်။

Molecular Test မှာ PCR လို့အတိုကောက်ခေါ်တဲ့ reverse transcription polymerase chain reaction နည်းပညာကို အသုံးပြုပြီး Covid 19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအတွင်းမှာရှိတဲ့ RNA ကိုစစ်ဆေးတာဖြစ်တဲ့အတွက် အချိန်ပိုကြာတတ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီကြာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ထွက်လာတဲ့အဖြေကလည်း ပိုမိုတိကျပါတယ်။

Rapid Antigen Test ကတော့ Covid 19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရဲ့အပြင်ဘက်အစိတ်အပိုင်းလေးဖြစ်တဲ့ Antigen ကိုကိုစစ်ဆေးတာဖြစ်တဲ့အတွက် ၁၅မိနစ်လောက်ပဲကြာတတ်ပါတယ်။ တိကျမှုကတော့ Molecular Test လောက်မရှိပေမယ့် လက်ခံနိုင်လောက်တဲ့အခြေအနေမှာရှိပါတယ်။ Molecular Test ပဲဖြစ်ဖြစ် Rapid Antigen Test ပဲဖြစ်ဖြစ် Positive လို့အဖြေထွက်ရင် ရောဂါလက္ခဏာပြသည်ဖြစ်စေ/မပြသည်ဖြစ်စေရောဂါ ကူးစက်ခံရပြီလို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ဆီကနေရောဂါပိုးဟာအခြားသူများကို ပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် Positive ပြတာနဲ့ အခြားသူများ ကိုကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ဖို့တစ်ယောက်တည်းခွဲပြီးနေထိုင်သင့်ပါတယ်။

Blood Test လို့ခေါ်တဲ့သွေးစစ်ဆေးခြင်းကတော့ Covid 19 ရောဂါပိုးကိုတိုက်ထုတ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခုခံအား Antibody ကိုစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ Covid 19 ရောဂါပိုးခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုရောက်ရှိလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်ရှိခုခံအားစနစ်က Antibody လို့ခေါ်တဲ့ခုခံအားများကိုထုတ်ပေးပါတယ်။ ရောဂါပျောက်ကင်းပြီးသွားရင်တောင်အဲ့ဒီခုခံအားတွေက နောက်ထပ်အလားတူရောဂါကိုကာကွယ်ပေးနိုင်ဖို့အတွက်သွေးထဲမှာကျန်ရှိနေပါတယ်။ Blood Test Positive ဖြစ်ရင် ရောဂါလက္ခဏာပြသည်ဖြစ်စေ/မပြသည်ဖြစ်စေ သင်ဟာ Covid 19 ရောဂါကူးစက်ခံရဖူးတယ်လို့သတ်မှတ်နိုင် ပါတယ်။ အခုချက်ခြင်းကူးစက်ခံရတာမျိုးကြောင့် Positive ထွက်တာမဟုတ်တဲ့အတွက် Blood Test Positive ဖြစ်တိုင်းအခုချိန်မှာ Covid 19 ရောဂါပိုးရှိတယ်လို့သတ်မှတ်လို့မရပါ။

အချုပ်အနေနဲ့ပြောရရင်တော့ Molecular Test နဲ့ Rapid Antigen Test နှစ်မျိုးဟာ ယခုချိန်မှာ Covid 19 ရောဂါပိုးကူးစက်ခံခြင်းရှိ/မရှိသိနိုင်ပြီး၊ Blood Test ကတော့ အရင်တုန်းက Covid 19 ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရဖူးလားဆိုတာကိုသိဖို့အတွက်ရည်ရွယ်ပါတယ်။ Molecular Test နဲ့ Rapid Antigen Test စစ်ဆေးရာမှာ Positive ထွက်ရင် တစ်ဦးတည်းခွဲနေပြီးအခြားသူများကိုကူးစက်မှုမဖြစ်အောင်ဆင်ခြင်ရပါမယ်။ Blood Test Positive ဖြစ်တဲ့သူတွေမှာလည်း ကိုယ်ခံအားရှိပြီးပြီဆိုပြီး စိတ်ချလက်ချမနေသင့်ပဲ ထပ်မံကူးစက်မှုမှကာကွယ်နိုင်အောင် Covid 19 ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများအတိုင်းဆက်လက်လိုက်နာရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Reference: World Health Organization (WHO) YouTube Channel https://www.youtube.com/watch?v=PhdSdJu_QXI

Covid Antibody အကြောင်းသိထားသင့်သည်များ

Covid Antibody ဆိုတာက Covid ကူးစက်ခံရတဲ့နောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ခုခံအားက Covid 19 ရောဂါပိုးကိုတိုက်ထုတ်ဖို့ အတွက် ထုတ်ပေးလိုက်တဲ့ Molecules တွေကိုဆိုလိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လတ်တလောရောဂါပိုးရှိ မရှိစစ်ဆေးတဲ့နေရာမှာသုံးလို့မရပဲ ရောဂါကူးစက်ဖူးခြင်းရှိ မရှိကိုပဲ ဖော်ပြပေးနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ Centers of Disease Control and Prevention (CDC) ကတော့ Covid ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး ၁ ပတ်မှ ၃ ပတ်အကြာမှာ Antibody ထွက်တယ်လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် Covid ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်ပြီး (သို့) Covid Ag Test Positive ဖြစ်ပြီး ၁ပတ် မှ ၃ ပတ် အကြာမှပဲ Antibody Test ကိုစစ်သင့်ပါတယ်။ လေ့လာစမ်းသပ်မှုတွေအရတော့ Antibody ထွက်ပြီး ခြောက်လခန့် ထိနောက်တစ်ခါအလားတူရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မှုအထိုက်အလျောက်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ခြောက်လအတွင်းကာကွယ်နိုင်မယ်လို့မဆိုလိုပါ။

Ig G နဲ့ Ig M

Ig G ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ Immunoglobulin G ကိုဆိုလိုပါတယ်။ Ig G ဟာ Covid ကူးစက်ခံရပြီး တစ်ပတ်လောက်ကနေအစောဆုံးပေါ်တတ်ပြီး လပေါင်းများစွာ တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်ပေါင်းများစွာအထိရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်ထိ သွေးထဲမှာရှိနေမလဲဆိုတာ တိတိကျကျတော့ မသိရသေးပေမယ့် Ig G positive ဆိုရင်တော့ Covid ရောဂါကူးစက်ခံထားရဖူးပြီး Antibody ထွက်တယ်လို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ Ig M ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ Immunoglobulin M ကိုဆိုလိုပါတယ်။ Ig M ဟာလည်း Ig G လိုပဲ Covid ကူးစက်ခံရပြီး တစ်ပတ်လောက်မှာအစောဆုံးပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Ig M က သိပ်ပြီးအကြာကြီးမခံတတ်ပါဘူး။ နှစ်ပတ်လောက်ကနေ အများဆုံးလပိုင်းလောက်ပဲ သွေးထဲမှာရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် Ig M Positive ဖြစ်ရင် လတ်တလော ကူးစက်မှုခံထားရတယ်လို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလူတိုင်းသိထားသင့်တဲ့အချက်က Antibody Test Positive ဆိုရင် Covid 19ရောဂါကူးစက်ခံရဖူးတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ Vaccine ထိုးထားဖူးသူတွေမှာလည်း Positive ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ Antibody ကခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘယ်လောက်ကြာအောင်ရှိနေမလဲဆိုတာကိုတော့ အတိအကျမသိနိုင်သေးပါဘူး။ Antibody ထွက်တယ်ဆိုရင် Covid 19 ကိုအထိုက်အလျောက်ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် အပြည့်အဝကာကွယ်မှုရနိုင်တယ်လို့မဆိုလိုနိုင်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် Antibody ထွက်ပြီးသားသူများလည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ Antibody ထွက်ပြီးနောက်မှာလည်း Mask တပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှောင်ရှားခြင်းစတဲ့ Covid 19 ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း စဉ်များကိုဆက်လက်လိုက်နာရပါမယ်။ False Positive လို့ခေါ်တဲ့ Covid လုံးဝမကူးစက်ခံထားရပေမယ့် Antibody Test မှာ Positive ဖြစ်နေ တာမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်တာကို သတိပြုသင့်ပါတယ်။ Antibody Test Negativeဆိုရင် Covid 19ရောဂါကူးစက်ခံရဖူးခြင်းမရှိဘူးလို့အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ယခုအချိန်မှာ ကူးစက်ခံထား ရခြင်းရှိ/မရှိကိုတော့မသိနိုင်ပါ။ Antibody ထွက်ရဲ့သားနဲ့လည်း Test Kit နဲ့စမ်းတဲ့အခါမှာ မပေါ်တဲ့ False Negative လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

Covid Vaccine ထိုးထားပြီးတဲ့သူကိုရော Antibody Test Kit နဲ့စစ်ဖို့လိုသလား။

Covid Vaccine အပြည့်ထိုးထားတဲ့ သူတွေမှာ Antibody ထွက်မထွက် သိရဖို့အတွက် Antibody Test Kit နဲ့စစ်ဖို့အတွက်မလိုအပ်ပါဘူး။ စစ်ဖို့လည်း Recommend မပေးထားပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့်ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ်အပြည့်ထိုးထားတဲ့သူတွေမှာ ကာကွယ်မှုရပြီးသားလို့ပဲ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

References
CDC, 2021. Centers of Disease Control and Prevention. [Online] Available at: https://www.cdc.gov/.../antibody-tests-guidelines.html [Accessed 5 Aug 2021].
CDC, 2021. Centers of Disease Control and Prevention. [Online] Available at: https://www.cdc.gov/.../testing/serology-overview.html [Accessed 5 Aug 2021].

Zifam

Covid 19

ထပ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ / မရှိ

Covid ဖြစ်ပြီးသွားပြီ၊ Antibody ထွက်ပြီးပြီဆိုပြီးသတိလက်လွှတ်မနေသင့်ပါဘူး။အကြောင်းကတော့Covid ဖြစ်ပြီးလို့ Antibody ထွက်ပြီးတဲ့သူတွေမှာတောင် နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မံကူး စက်ခံရနိုင်တဲ့အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ Covid ဖြစ်ပြီးလို့ Antibody ထွက်ပြီးပြီဆိုရင် ခြောက်လလောက်အထိကာကွယ်မှုရနိုင်တယ်လို့ ယခင်ကပြုလုပ်ထားတဲ့ သုတေသနစာစောင်များမှာဖော်ပြထားပါ တယ်။ ဒါပေမယ့်အပြည့်အဝကာကွယ်မှုပေးနိုင်တယ်လို့မဆိုထားပါဘူး။ ပြောချင်တာကတော့ နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မံကူးစက်ခံရနိုင် တယ်ဆိုတာပါပဲ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO)ရဲ့Scientific Brief စာစောင် (May 10,2021) အရCovid ကူးစက်ခံရဖူးသူများအနေနဲ့ (၇)လအထိ နောက်တစ်ကြိမ်ကူးစက်ခံရမှုကို ၈၀ရာခိုင်နှုန်းမှ ၉၀ရာခိုင်နှုန်းအထိကာကွယ်မှုပေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ၁၀ရာခိုင်နှုန်း မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကပြန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတောင်(၇)လအတွင်းသာဖြစ်ပြီး အချိန်ကြာ လာတာနဲ့အမျှ ဖြစ်နိုင်ချေပိုများ နိုင်ပါတယ်။

နောက်ထပ်အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ အသက်၆၅ နှစ်အထက်လူကြီးတွေမှာဆိုရင် Covid နောက်တစ်ခါ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပါတယ်လို့အဆိုပါ WHO စာစောင်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အသက် ၆၅ နှစ်အထက်ရှိတဲ့သူများအနေနဲ့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ Covid 19 ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြစ်တဲ့ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ Mask တပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်းများကို Covid ဖြစ်ပြီးသွားရင်တောင် ပိုပြီးဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ကြဖို့ March 17, 2021 ထုတ် Lancet Journal ရဲ့ သုတေသနစာတမ်း တစ်ခုမှလည်း တိုက်တွန်း ထားပါတယ်(Reference တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်)။

နောက်ထပ် တရုတ်နိုင်ငံ Beijing Ditan ဆေးရုံမှာ ပြုလုပ်ထားတဲ့သုတေသနစာတမ်း တစ်ခုမှာတော့ လူပေါင်း ၁၀၇ ယောက်ကိုစမ်းသပ်ရာမှာ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့် Covid 19 ရောဂါထပ်မံကူးစက်ခံရပြီးထပ်မံကူးစက်ခံရသူများအနက်မှ ၂၄ ရာခိုင်နှုန်းပဲရောဂါလက္ခဏာပြတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ အဆိုပါစာတမ်းအရ နောက်တစ်ကြိမ်ကူးစက်ခံရသူတွေဟာ ရောဂါပိုးစစ်ဆေးလို့ Negative ထွက်ပြီးနောက် ၁၇ ရက်ခန့်မှာ Positive ပြန်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့လည်းဆိုထားပါတယ်။

References

WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://apps.who.int/iris/handle/10665/341241 [Accessed 16 Aug 2021].

Hansen, C., Michlmayr, D., Gubbels, S., Mølbak, K. and Ethelberg, S., 2021. Assessment of protection against reinfection with SARS-CoV-2 among 4 million PCR-tested individuals in Denmark in 2020: a population-level observational study. The Lancet, 397(10280), pp.1204-1212.

Chen, Z., Xie, W., Ge, Z., Wang, Y., Zhao, H., Wang, J., Xu, Y., Zhang, W., Song, M., Cui, S., Wang, X. and Pan, C., 2021. Reactivation of SARS-CoV-2 infection following recovery from COVID-19. Journal of Infection and Public Health, 14(5), pp.620-627.

Zifam

ဖျားပြီးချောင်းဆိုးတိုင်း COVID-19 လား

Covid 19 ရောဂါပိုးအနေနဲ့ မျိုးရိုးဗီဇကွဲတွေဘယ်လောက်ပဲများများ အဓိကအဖြစ်အများဆုံးရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့သိပ်မပြောင်းသေးပါဘူး။ အဖြစ်အများဆုံးလက္ခဏာတွေကတော့ အဖျားကြီးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနဲ့ အနံ့အရသာပျောက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဖျားတယ်၊ နုံးတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ရာသီတုပ်ကွေးကလည်းအလားတူ လက္ခဏာတွေပြတဲ့အတွက် အခုလိုမိုးရာသီအချိန်မှာ ရိုးရိုးရာသီတုပ်ကွေးနဲ့ ခွဲရခက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Covid 19 ရောဂါမှာ အဖျားကြီးခြင်းအပြင် ချောင်းဆိုးခြင်းပါတွဲတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း တစ်ခါတစ်ခါဆိုးရင် တစ်နာရီလောက်ကြာအောင်ထိဆိုးတတ်တာမျိုး၊ တစ်ရက်ကို သုံးကြိမ်အထက် တစ်နာရီလောက်ကြာအောင်ဆိုးနေတာမျိုးဆိုရင် Covid 19 ကြောင့်ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အရင်ကတည်းကချောင်းဆိုးလေ့ရှိသူတွေမှာတော့ချောင်းဆိုးခြင်းလက္ခဏာပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဖျားတာနဲ့ ချောင်းဆိုးတာတွဲဖြစ်တိုင်း Covid 19 လို့မသတ်မှတ်နိုင်ပေမယ့် Covid 19 လို့သံသယဖြစ်ပြီး သေချာဂရုစိုက်ဖို့တော့လိုပါတယ်။

အနံ့/အရသာပျောက်ခြင်းလို့အလွယ်တကူခေါ်ကြပေမယ့် အမှန်တော့ အရင်တုန်းကနဲ့စာရင် အနံ့/အရသာပြောင်းလဲ နေရင်လည်းရောဂါလက္ခဏာ အဖြစ်သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ရင်းနှီးပြီးသားအရာတွေရဲ့ အနံ့/အရသာ ပြောင်းလဲနေပြီဆိုရင် သံသယရှိသင့်ပါပြီ။

အထက်ပါလက္ခဏာတွေအပြင် Covid 19 ရောဂါရှိသူတွေမှာ

- နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း/နှာရည်ယိုခြင်း
- မျက်စိနီခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားနဲ့အရိုးအဆစ်များနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- အနီစက်များထွက်ခြင်း
- ခေါင်းမူး/အော့အန်ခြင်း
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း

စတာတွေခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ပြင်းထန်တဲ့ ကိုဗစ်၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများကတော့

- အသက်ရှူရခက်ခြင်း/အသက်ရှူမဝခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း
- အချိန်ကြာမြင့်စွာရင်ဘက်အောင့်ခြင်း/ရင်ကျပ်ခြင်း
- အဖျားကြီးခြင်း (အပူချိန် ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ထက်များခြင်း)

ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုဗစ် ၁၉ ရဲ့ရောဂါလက္ခဏာများကို ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီး ၁ ရက်မှ ၁၄ ရက်အကြာမှာခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာခံစားရတဲ့သူတွေရဲ့ ၈၀% ခန့်က ဆေးရုံတက်ပြီးကုသမှုခံယူစရာမလိုပဲသက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပေမယ့် ၁၅% လောက်ကတော့ အောက်ဆီဂျင်လိုအပ်တဲ့အခြေအနေထိ ရောဂါလက္ခဏာတွေဆိုးဝါးနိုင်ပါတယ်။ ၅%ခန့်က အရေးပေါ်ကုသမှုခံယူဖို့လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။

Reference:

NHS, 2021. NHS (National Health Service). [Online] Available at: https://www.nhs.uk/.../coronaviru.../symptoms/main-symptoms/[Accessed 6 July 2021].

CDC, 2021. CDC (Centers of Disease Control and Prevention). [Online] Available at: https://www.cdc.gov/.../symptoms-testing/symptoms.html [Accessed 6 July 2021].

WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../q-a.../coronavirus-disease-covid-19 [Accessed 6 July 2021].

သင့်ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို IMUNOR Colostrum + Lactoferrin နဲ့အမြင့်ဆုံးထိမြှင့်တင်ထားပါ။

- **Imunor** မှာတော့ ကိုယ်ခံအားကို ထိထိရောက်ရောက်မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ Bovine Colostrum (နွားနို့ဦးရေ) နဲ့အတူ Lactoferrin ပေါင်းစပ်ပါဝင်ပါတယ်။
- **Lactoferrin** ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ပိုင်းရပ်ပိုးတွေ မဝင်အောင်ဟန့်တားပေးနိုင်တဲ့အပြင်၊ ပိုင်းရပ်တွေပွားများမှုကိုလည်း လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။
- **Imunor** ကိုပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို အဓိကမြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီးရာသီကူးပြောင်းချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး၊ ဖျားနာခြင်းတွေကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဒ့်ါကြောင့် **Imunor** ကို သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူတွေ၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေသူတွေ၊ ကင်ဆာရောဂါရှိသူတွေ၊ နှာစေး ချောင်းဆိုးခနခနဖြစ်တတ်သူတွေမှာ တစ်နေ့ (၁) လုံးမှ (၂) လုံး နေ့စဉ်သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA ကိုသောက်ကြစို့ ...

OPTICA မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် **Lutein, Zeaxanthin** နှင့် **Alpha Lipoic Acid (ALA)** တို့ပါဝင်တာကြောင့်

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များတာကြောင့်ဖြစ်တတ်သော **(Computer Vision Syndrome - CVS)**
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း **(Age-related Macular Degeneration - AMD)**
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်းတို့အပြင် **(Cataract)**
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း **(Diabetic Retinopathy)** ကိုပါ လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

OPTICA မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို ဆေးလုံးကိုသေချာမြိုချနိုင်သော (၁၂ နှစ်) အထက်မှစပြီး တစ်နေ့ကို တစ်လုံးမှနှစ်လုံးအထိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင်...

နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့ရင်

- အကျႌအထူကြီးဝတ်ပြီး အခန်းအောင်းနေရမယ်၊
- အစာအမာတွေမစားရဘဲ ဆန်ပြုတ်ကဲ့သို့ ပျော့တဲ့အစားအစာတွေဘဲစားရမယ်၊
- ရေလုံးဝမချိုးရဘူးစတဲ့ အယူအဆတွေကို လူအများစုကျင့်သုံးလေ့ရှိကြပါတယ်။ အဲအယူအဆတွေကရော အကုန်မှန်နေလား။

နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့လို့ အကျႌအထူကြီးဝတ်ကာ အခန်းအောင်းပြီးနေမယ်ဆိုပါကချွေးထွက်လွန်ပြီးအအေးပြန်ပက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင်အခန်းအောင်းနေရတဲ့အတွက် ထိုင်းမှိုင်းပြီး မအီမသာဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ပါက ချည်သားကဲ့သို့ ပါးပြီးအေးမြတဲ့ အဝတ်အစားတွေကိုရွေးချယ်ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ အခန်းတွေကိုလည်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင် ပြတင်းပေါက်တံခါးများကို သေသေချာချာဖွင့်ထားပေးရပါမယ်။

နေမကောင်းဖြစ်ပြီဆိုရင် လက်ရှိခံစားနေရသော အစာအိမ်နှင့်အူ လမ်းကြောင်းရောဂါဝေဒနာရှင်မှအပ တစ်ခြားသူများအနေဖြင့် ဆန်ပြုတ်လိုမျိုးအစာပျော့ပျော့တွေကို သောက်စရာမလိုပါဘူး။ ပုံမှန်စားနေကြ အစားအသောက်တွေကို ကိုယ်ခံအားကောင်းဖို့အတွက် မဖြစ်မနေများများစားသောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

အဖျားအလွန်အကျံတက်လာပါက ရေကိုမြန်မြန်ချိုးပေးခြင်းဖြင့်လည်း အဖျားတက်တာကိုသက်သာ စေနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်အဖျားလောက်ဘဲဆိုရင်တော့ ရေပက်တိုက်တာမျိုးလေးတော့ လုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။အရမ်းအဖျားမကြီးဘဲ လှုပ်ရှားနိုင်လောက်တဲ့အခြေအနေမျိုးရှိတယ်ဆိုရင်တော့ အိပ်ယာထဲမှာအမြဲနေခြင်းထက် မိမိအလွယ်တကူလုပ်နိုင်တဲ့ မပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ပေးခြင်းက ရောဂါကိုပိုမိုသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ဒ့ါအပြင်နေမကောင်းဖြစ်တဲ့သူအနေနဲ့ အာဟာရပြည့်ဝအောင်စား ဖို့လိုတဲ့အတွက်အစားအစာကို ချေးမများဘဲ အာဟာရပြည့်ဝအောင် အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ အဆီဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်အောင်မျှတစွာစားသုံးသင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ အသက်ကြီးသူများ၊ အစားအစာဝင်အောင်မစားနိုင်သူများအနေနဲ့လည်း ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သော ဖြည့်စွက်အားဆေး များကိုလည်း ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါများရှိသူတွေအနေနဲ့လည်း ဖျားနာပြီဆိုပါက ဆီးချိုတက်နေလား (သွေးတွင်းအချိုဓာတ်မြင့်တက်နေလား)၊ သွေးတိုးတက်နေလားဆိုတာကိုလည်း မကြာခဏစစ်ဆေး ပေးသင့်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုထဲမှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပေါင်းအသင်းသူငယ်ချင်းတွေထဲ မှာဘဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ပူဖျားနာပြီးနေမကောင်းဖြစ်လာခဲ့ရင် အခုလိုအချက်အလက်တွေကို လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်ဆင့်ကမ်း သတင်းပေးလိုက်ကြရအောင်။

Ref:
Anon., 2021. Centers for Disease Control and Prevention. [Online]
Available at: https://www.cdc.gov/.../2019-ncov/vaccines/expect/after.html[Accessed 30 July 2021].
Anon., 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../side-effects-of-covid-19-vaccines...
[Accessed 1 August 2021].

Steroid (စတီးရွိုက်) နှင့် Covid 19

ခုချိန်တွင် Steroid ဆေးများ (Dexamethasone) (ဒယ်ဆာမီသဇုံး) ဒယ်ဆာ ဟုလူသိများသည့်ဆေးများသည် အောက်စီဂျင်ကျသူများအနေဖြင့် တစ်နေ့တစ်လုံးနှုန်းဖြင့် (၁၀) ရက်သောက်နိုင်ကြောင်း လူမှုကွန်ရက်များ အထူးသဖြင့်(Facebook)တွင် တွင်ကျယ်စွာ ပြန်လည်ဝေမျှနေတာကို တွေ့ရှိနေရပါသည်။

ထို့အပြင် COVID-19 ရောဂါမကူးစက်ခံရအောင် အထက်ဖော်ပြပါဆေးများကို ကာကွယ်ဆေးများအနေဖြင့် မိမိသဘောဆန္ဒအတိုင်း သောက်သုံးနေကြသည်ကိုလည်း ကြားသိနေရပါသည်။ Steroid ဆေးများသည် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်များမပါဘဲ ဆေးပမာဏကို မည်သို့မည်ပုံသောက်ရမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ဆေးပမာဏအတိုး အလျှော့ပြုလုပ်ရမည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် Steroid ဆေးများကို ဆေးပမာဏဘယ်လောက်ဖြင့် ရပ်နားရမည်ကိုအများပြည်သူများအနေဖြင့် မသိရှိနိုင်ပါ။

Steroid ပါသော (ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများအပါအဝင်) ဆေးများသည် ဓားသွားနှစ်ဖက်ပါသောဆေးများနှင့်တူပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရောဂါပိုးများအပေါ်တွင် တုန့်ပြန်နိုင်သော ကောင်းကျိုးများရှိသကဲ့သို့ ထိုဆေး၏ အာနိသင်ဖြင့်လည်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တန်ပြန်သက်ရောက်မှုဖြစ်စေသော (Side Effects) များ (ဥပမာ၊ အက်ဆစ်များထွက်၍ အစာအိမ်ယောင်ရမ်းခြင်း၊ ဆီးချိုရှိသူများတွင် သွေးတွင်းအချိုဓာတ်များပိုမိုမြင့်မားလာခြင်း) စသဖြင့် ဆိုးကျိုးများရှိနိုင်ပါသည်။

Steroid ပါသောဆေးများကို COVID-19 ရောဂါကုသရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အစည်းမှ ထုတ်ပြန်ထားသလို COVID-19 ရောဂါ၏အခြေအနေ၊ ရောဂါပြင်းထန်မှု အနည်းအများပေါ်မူတည်၍ ဆေးပမာဏနှင့် ဆေးအသုံးပြုရန်ကြာချိန်များကို အတိအလင်းဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပညာနယ်ပယ်မှမ ဟုတ်သော အများပြည်သူများအနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါပြင်းထန်မှု အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များကို မိမိသဘောဖြင့် သတ်မှတ်၍မရနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် COVID-19 လူနာများအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်များမပါဘဲ မိမိသဘောဆန္ဒဖြင့် Steroidဆေးသောက်သုံးခြင်းများလုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။

Steroid ပါသောဆေးများသည် COVID-19 ရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော ကာကွယ်ဆေးများ လုံးဝ လုံးဝ လုံးဝ မဟုတ်ပါ။ ဒါကြောင့် နီးစပ်ရာဆေးဆိုင်များတွင် မိမိသဘောဆန္ဒဖြင့် Steroid ပါသောဆေးများကို ဝယ်ယူသောက် သုံးခြင်းများ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ကြပါရန် သတိပေးတိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

COVID-19 ရောဂါကာကွယ်မှုအခြေခံဖြစ်သော စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် အနည်းဆုံးဆပ်ပြာဖြင့်လက်ဆေးခြင်း၊ လူစုလူဝေးများ ရှောင်ရှားခြင်း။ Mask များကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ခြင်း၊ အနည်းဆုံး (၆) ပေအကွာမှနေ၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြောဆိုခြင်း စသည့်အခြေခံကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် COVID-19 ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

မမျှော်လင့်ဘဲ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာခံစားရပြီး ရောဂါကူးစက်ခံရပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးနယ်ပယ်မှ အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ လမ်းညွှန်မှုများကို တစ်သွေမတိမ်း လိုက်နာခံယူဖို့ အကြံပေးချင်ပါသည်။

Reference:
Bernstein, S., 2020. webmd. [Online] Available at: https://www.webmd.com/lung/oxygen-tanks-how-to-choose...[Accessed 21 July 2021].

Zifam

Covid 19 ရောဂါ

ခံစားနေရသူများအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သိထားသင့်သည့် အဆင့် (၅) ဆင့် (ကျန်းမာရေးစောက်ရှောက်မှုပေးသောသူများအတွက်)

ဖော်ပြပါအချက်အလက်များသည် Covid19 ရောဂါခံစားနေရသူများ အားပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသောသူများ အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

အဆင့် (၁) – Covid19 ရောဂါ ခံစားနေရခြင်းရှိ၊မရှိ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း။

တစ်စုံတစ်ယောက်တွင်Covid19ရောဂါခံစားနေရသည်ဟုသံသယရှိပါကချမှတ်ထားသောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အရ ရောဂါပိုး ရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ၊ ပြင်းထန်စွာ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ (သို့) လူနာမှာငင်းကိုယ်တိုင် ဂရုမစိုက်နိုင်တော့သည့် အခြေအနေတွင် ဆေးရုံသို့အမြန်ဆုံးခေါ်ဆောင်သွားပါ၊ Covid19ရောဂါပိုးမရှိဟုစစ်ဆေးမှုရလဒ်အဖြေထွက်သော်ငြားလည်း ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်လက်ရှိနေပါက ထပ်မံစစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ (သို့) အခြား အကြောင်းအရာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အဆင့် (၂) – လူနာမှ အောက်ပါအချက်များကိုလိုက်နာရန် အကြံပေးပါ။

-အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးတွင် နေ၍ ကောင်းစွာ အနားယူပါ၊ ဖြစ်နိုင်လျှင်လေကောင်းလေသန့် ကောင်းမွန်သော အခန်းတွင် သီးခြားနေထိုင်ပါ၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် တစ်မီတာ အကွာတွင် နေပါ၊
-ဖြစ်နိုင်လျှင် လူနာမှာ သီးခြား အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်း သုံးစွဲပေးပါ၊
-ရေဓာတ် အလုံအလောက်ရရှိနိုင်ရန် အရည်များများသောက်ပေးပါ၊
-အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားသုံးပါ၊
-ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ထားပါ၊
-အစားအသောက်အတွက် သုံးအဆောင်များကို သီးခြားခွဲထားပါ၊ အစားစားနေချိန်တွင်စကားပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ၊
-လေကောင်းလေသန့် ရရှိရန် ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ၊

ကိုယ်ပူ၍ အဖျားရှိပါက...ဖျားနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းများအတွက် ပါရာစီတမော တိုက်ပေးပါ၊ လူကြီးများ (50kg အထက်) အတွက် Paracetamol 500 – 1000mg၊ တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြား အနည်းဆုံး ၄နာရီခြားပေးရန်၊ အများဆုံးတစ်နေ့လျှင် 4g(4000mg) အခြားသောက်ဆေးများနှင့်အတူ သောက်နိုင်ပါသည်၊ အဖျားမကျပါက နဖူးပေါ်တွင်အေးသော အဝတ်စတစ်ခုကို တင်ထားရန် ညွှန်ကြားပေးပါ။

အဆင့် (၃) – လူနာ၏ အန္တရာယ်ရှိမှုအပေါ် အခြေခံ၍ လူနာ၏ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို ဖြစ်နိုင်လျှင် သွေးခုန်နှုန်း အောက်စီမီတာ (pulse oximeter) ဖြင့် စစ်ဆေးပါ။

၎င်းကိုမည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်နှင့် ဖော်ပြသောရလာဒ်နှင့်အတူ ဘာလုပ်ရမည်ကို ညွှန်ကြားချက်တွင် ကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်သော လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

သွေးတွင်းအောက်စီဂျင် ပြည့်ဝမှုပမာဏသည် ၉၄% (သို့) ၉၀% အထက် ဖြစ်ပါက
- ပြင်းထန်သော ရောဂါအန္တရာယ်ရှိသူများအတွက် အောက်စီဂျင် ပြည့်ဝမှုကို သွေးခုန်နှုန်း အောက်စီမီတာ (pulse oximeter) ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။
- အဆင့် ၂ နှင့် ၃ ကို ဆက်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

သွေးတွင်းအောက်စီဂျင် ပြည့်ဝမှုပမာဏသည် ၉၀ % (သို့) ၉၀% ထက် များသော်လည်း ၉၄% နှင့် အောက်ဖြစ်ပါက
- ဆေးရုံ တက်ရောက်၍ ကုသမှု ခံယူပါ။
- အောက်စီဂျင်အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါက အောက်စီဂျင် ပေးရန်စဉ်းစားပါ။
- အောက်စီဂျင်ပေး၍ ကုသရန် လိုအပ်လျှင် steroid ကိုညွှန်းပါ။ (dexamethasone 6mg နေ့စဉ် (သို့) prednisone 40mg နေ့စဉ် (သို့) methylprednisolone 32mg နေ့စဉ်)
- ဖြစ်နိုင်ပါက လူနာကို မှောက်ရက်အနေအထား နေနိုင်ရန် စဉ်းစားပါ (သို့) အခြားအနေအထားသို့ ပြောင်းပြီး အောက်စီဂျင်ပိုမိုကောင်းမွန်စွာရရှိနိုင်စေရန် စဉ်းစားပါ၊ သို့သော် လူနာအတွက် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ချင့်ချိန်ပြီးလုပ်ဆောင်ပါ။

သွေးတွင်းအောက်စီဂျင် ပြည့်ဝမှုပမာဏသည် ၉၀% အောက်ဖြစ်ပါက
- အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ တက်ရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ၊
- အောက်စီဂျင်ပေး၍ ကုသပါ၊ များသောအားဖြင့် တစ်မိနစ်လျှင် ၅ လီတာမှစတင်ပေးပြီး တုန့်ပြန်မှုကို ရှိလာစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ၊
- Steroid ကိုညွှန်းပါ၊ (dexamethasone 6mg နေ့စဉ် (သို့) prednisone 40mg နေ့စဉ် (သို့) methylprednisolone 32mg နေ့စဉ်)
- လူနာကို မှောက်ရက်အနေအထား (သို့) အခြားအနေအထားကိုပြောင်းပေးခြင်းတို့ကို စိတ်ချရပြီး အန္တရာယ် မဖြစ်စေပါက လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

အဆင့် (၄) – အဆင့် (၂) နှင့် (၃) တို့ကို ဆက်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

အခြေအနေအားလုံးတွင် လူနာသည် ပြင်းထန်သော အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်လာပါက အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ တက်ရောက်ကုသမှုခံယူပါ။

အဆင့် (၅) – လူနာ၏ မိသားစုဝင်များကို အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်ရန် အကြံဉာဏ်ပေးပါ။

- လူနာကို အိမ်သားတစ်ဦးတည်းကသာ ပုံမှန် စောင့်ရှောက်ပါ၊
- အခြားအိမ်သားများကဖြစ်နိုင်လျှင် သီးခြားအခန်းတစ်ခုတွင်နေထိုင်ခြင်း(သို့)အနည်းဆုံးလူနာနှင့် ၁ မီတာအကွာအဝေးတွင်သာနေထိုင်သင့်ပါသည်၊
- အိမ်သားတိုင်းက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို သေချာစွာ ဝတ်ဆင်ပါ၊
- လူနာများအတွက် အစားအသောက်များပေးနေစဉ်တွင် လူနာစောင့်ရှောက်သူသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုသေချာစွာဝတ်ဆင်ပြီး လူနာနှင့် အကွာအဝေးကို သတိပြု ထိန်းသိမ်းပါ၊
- အိမ်ရှိ လူတိုင်းသည် လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ပုံမှန်ဆေးကြောပါ (သို့) လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုပါ၊
- လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ၊
- လူနာအတွက်အစားအစာများပေးရာတွင် တစ်ခါသုံး ပန်းကန်များအသုံးပြုခြင်း (သို့) သီးသန့်အသုံးအဆောင်များ ထားပေးပါ၊
- မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ဖြန်းပြီးသန့်ရှင်းပါ၊
- အိမ်သားများတွင် Covid19 ရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိမရှိစောင့်ကြည့်ပါ။ (အဆင့် (၁) တွင် ကြည့်ပါ)

WHO လမ်းညွှန်ချက်များအရ ပြင်းထန်သော ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်အချက်အလက်များ

အသက် ၆၀ နှစ်နှင့် အထက် (အသက်အရွယ်နှင့်အမျှတိုးလာသည်)။
ရောဂါအခံရှိခြင်း – မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ (NCDs) ဖြစ်သည့် ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၊ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှု၊ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါတို့တွင် သေဆုံးမှုမြင့်မားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များတွင် မိခင်၏ အသက်အရွယ်၊ BMI မြင့်မားခြင်း၊ လူဖြူလူမျိုးမဟုတ်ခြင်း၊ နာတာရှည်အခြေအနေများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း နှင့် ကိုယ်ဝန် ဆိပ်တက်ခြင်း၊
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စသည့် အချက်အလက်များသည် Covid19 ကို ပြင်းထန်စေသောရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လန်းဆန်းကျန်းမာအားပြည့်စေရန် မိသားစုတိုင်းအတွက်

Multivitamins and Minerals
VITRUM
A to Zinc

Made in Australia

VITRUM အားဆေးမှာ နေ့စဉ်လိုအပ်သော ဗီတာမင်နှင့်သက်စောင့်ဓါတ်များ WHO စံချိန်စံညွှန်းများအတိုင်းပါဝင်သောကြောင့် အသက်အရွယ်မရွေး မိသားစုဝင်တိုင်း တစ်နေ့တစ်လုံး သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ဒါ့အပြင် အစားစားချင်စိတ်ကိုဖြစ်စေသော Lysine ဓာတ်ပါပါဝင်တာကြောင့် တခြားအားဆေးတွေနဲ့မတူဘဲ ပြည့်ဝသောကျန်းမာသုခကိုရရှိစေပါတယ်။

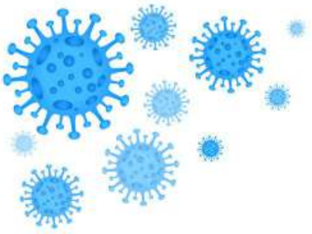
သန့်ရှင်းကျန်းမာဆီးလမ်းကြောင်းမှာ Urisol သာအားထားရာ

Made in Australia

Urisol ကို အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ကြိုတင်သောက်သုံးသင့်ပြီး ဆီးပိုးဝင်နေသူများ အနေဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် တွဲဖက်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

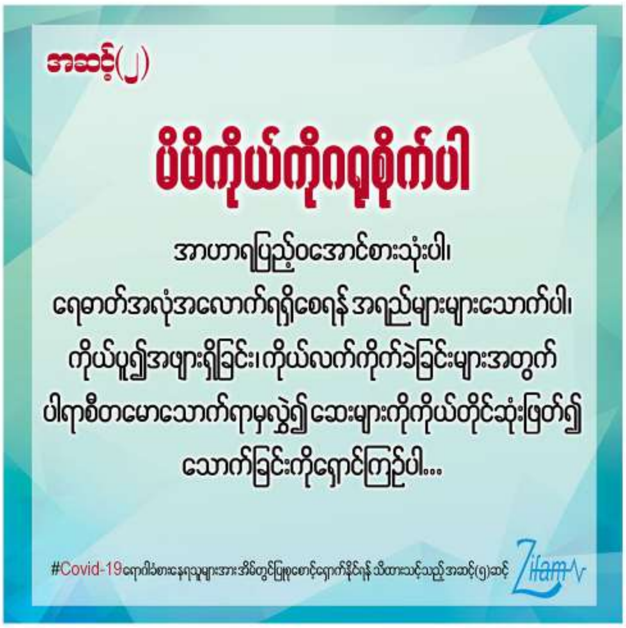
အသက် (၃) နှစ်အရွယ်မှစပြီး သောက်သုံးနိုင်ပြီး (၃) နှစ်မှ (၁၂) နှစ်အရွယ်ကလေးတွေမှာ အထုပ်တစ်ဝက်မှ တစ်ထုပ်အထိသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

လူကြီးများအနေနဲ့နေ့စဉ် (၂) ထုပ်မှ (၄) ထုပ်အထိသော်လည်းကောင်း၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်သော်လည်းကောင်း သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။



Covid 19 ရောဂါ

ခံစားနေရသူများအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သိထားသင့်သည့် အဆင့် (၅) ဆင့် (သာမန်ပြည်သူလူထုအတွက်)



အဆင့် (၁) Covid19 ရောဂါလက္ခဏာများအား သတိထား စောင့်ကြည့်ပါ။

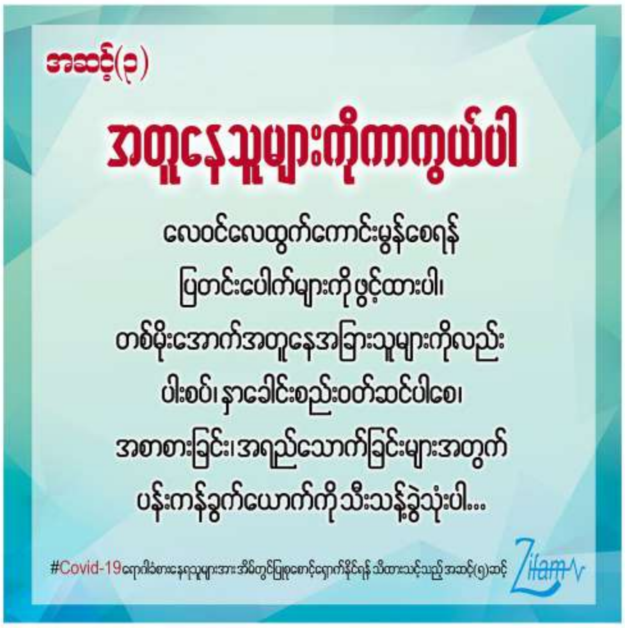
Covid19ရောဂါလက္ခဏာများမှာကွဲပြားနိုင်ပါသည်။အများအားဖြင့်တွေ့ရှိရသောလက္ခဏာများမှာ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အနံ့အရသာပျောက်ခြင်း၊မျက်စိနီခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှုရခက်ခဲလာခြင်း၊အိပ်ရာမှမထနိုင်၍ မိမိကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်း၊ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ (သို့) မူးဝေခြင်းနှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ မှိန်းခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာပါက ရောဂါပြင်းထန်သောလက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ပြင်းထန်သောလက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကိုချက်ချင်းအကူအညီတောင်းပါ။ သင့်တွင် Covid19 ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ကြုံခံစားလာရပါကကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ဦးနှင့် တိုင်ပင်ပါ၊ Covid19ရောဂါပိုးရှိ၊မရှိ စစ်ဆေးပါ။။ထို့နောက်–

အဆင့် (၂) မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ကောင်းစွာအနားယူပါ။
- အခြားသူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေပါ။။ (သို့) လေကောင်းလေသန့် ကောင်းမွန်စွာရရှိသောအခန်းတွင် သီးခြားနေထိုင်ပါ။
- ရေဓာတ်အလုံအလောက်ရရှိစေရန် အရည်များများသောက်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် အခန်းတွင်းရှိပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ထားပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးပါ။

Covid 19 ရောဂါ

ခံစားနေရသူများအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သိထားသင့်သည့် အဆင့် (၅) ဆင့် (သာမန်ပြည်သူလူထုအတွက်)



- ကိုယ်ပူ၍ အဖျားရှိခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းများခံစားရပါက ပါရာစီတမောသောက်ပါ။ (သောက်ရမည့် ပမာဏနှင့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးထံမှအကြံဉာဏ်တောင်းပါ) အဖျားမကျပါက နဖူးပေါ်တွင် အေးသောအဝတ်စ တစ်ခု ကိုတင်ထားပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှညွှန်ကြားပါက Oxygen တိုင်းကိရိယာဖြင့် Oxygen Level ကိုစစ်ဆေးပါ (အဆင့် ၄ နှင့် ၅ တွင်အသေးစိတ်ရေးထားပါသည်)
- ကိုယ်ပူ၍ အဖျားရှိခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းများအတွက် ပါရာစီတမော သောက်ရာမှလွဲ၍ ဆေးများကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်၍သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်း၊ အိပ်ရာမှ မထနိုင်၍မိမိကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ (သို့) မူးဝေခြင်းနှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာပါက ရောဂါပြင်းထန်သော လက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။
- ထိုကဲ့သို့လက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကိုချက်ချင်း အကူအညီတောင်းပါ။

အဆင့် (၃) အတူနေသူများကို ကာကွယ်ပါ။

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော အခန်းတွင် သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် အခြားသူများနှင့် ခပ်ဝေးဝေးနေပါ။ (သို့) ဖြစ်နိုင်ပါကအနည်းဆုံး တစ်မီတာ အကွာတွင်နေထိုင်ပါ။
- ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။ တစ်မိုးအောက် အတူနေအခြားသူများကိုလည်း ပါးစပ်၊နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါစေ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုပြီး လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် မကြာခဏဆေးကြောပါ။ (သို့) ရေမလို လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုသန့်စင်ပါ။
- အစာစားခြင်း၊ အရည်သောက်ခြင်းများအတွက် ပန်းကန်ခွက်ယောက်ကို သီးသန့်ခွဲသုံးပါ။

Covid 19 ရောဂါ

ခံစားနေရသူများအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သိထားသင့်သည့် အဆင့် (၅) ဆင့် (သာမန်ပြည်သူလူထုအတွက်)

- သင်၏စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုသေချာစွာထုတ်ပိုးပြီးအဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသီးသန့်စွန့်ပစ်ပါ။ ထို့နောက်သီးသန့်ဖယ်ရှား ပေးပါ။
- မိမိကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူအား ပါးစပ်၊နှာခေါင်းစည်း သေချာဝတ်ဆင်စေပါ။ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုပြီးလက်ကိုစင်ကြယ်အောင် မကြာခဏဆေးကြောစေပါ။ (သို့) ရေမလိုလက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုသန့်စင်စေပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။

အဆင့် (၄) သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်တိုင်းတာစက် (pulse oximeter) အသုံးပြုရန် အကြံပြုချက်ရရှိပါက

- စိတ်ချလုံခြုံစွာ မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ကို သေချာသိအောင်လုပ်ပါ။ သင့်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက သေချာပြောပြပေးပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါကမေးပါ။

- သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်တိုင်းတာစက် (pulse oximeter) ကိုအသုံးပြုပြီး တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သွေးတွင်းရှိ အောက်ဆီဂျင်ကိုတိုင်းတာပါ။ (သို့) သင့်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ပေးသည့် အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာပါ။

အဆင့် (၅) သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် အနည်းအများ ပမာဏသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။

အောက်ပါအချက်များမှာ အထွေထွေညွှန်ကြားချက်များ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ပေးသည့်အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

သွေးတွင်း၊အောက်ဆီဂျင် မည်မျှရှိသည်ဖြစ်စေ – အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်ရာမှ မထနိုင်ခြင်း (သို့) တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို မိမိကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) အာရုံထွေပြား/ အိပ်ငိုက်/ မှိန်းနေခြင်းတို့ရှိပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှချက်ချင်း အကူအညီရယူပါ။

သင်၏ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် (၉၄) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အထက်ရှိပါက အထက်တွင်ပြောထားသည့်အတိုင်း သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကို ဆက်လက်တိုင်းတာနေပါ။

Covid 19 ရောဂါ

ခံစားနေရသူများအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သိထားသင့်သည့် အဆင့် (၅) ဆင့် (သာမန်ပြည်သူလူထုအတွက်)

သင်၏ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အထက်ရှိသော်လည်း (၉၄) ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အောက်ရှိပါက

– ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ (သို့) ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသခွင့်ရယူပါ။

– သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက အောက်ဆီဂျင်ရှူရန် အကြံပြုပါက (မလိုအပ်နိုင်သော်လည်း) အောက်ဆီဂျင်ရှူပါ။

– သင်၏ ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူက (steroid) ဆေးများညွှန်ကြားပါက ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အတိအကျလိုက်နာပါ။ စတီးရိုက် (steroid) ဆေးများကို မိမိ သဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်း မပြုရပါ။

– အိပ်ရာတွင် ဟိုဘက်သည်ဘက်(ဘယ်၊ညာ)လှည့်ခြင်း၊ ဝမ်းလျားမှောက်အိပ်ခြင်း၊ ပက်လက်အိပ်ခြင်း၊ ထိုင်နိုင်ပါက မတ်မတ်ထိုင်ခြင်းတို့ကို (၂) နာရီခြား တစ်ခါပြုလုပ်ပေးပါ။

– သင်၏ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အောက်ရှိပါက ပြင်းထန်သော Covid19 ရောဂါဖြစ်သည်။

– ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ချက်ချင်းဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှု ခံယူပါ။

– သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက အကြံပြုချက်အတိုင်း အောက်ဆီဂျင်ရှူပါ။

– သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စတီးရိုက်(steroid) ဆေးများသောက်သုံးပါ။

– အိပ်ရာတွင် ဟိုဘက်သည်ဘက်(ဘယ်၊ညာ)လှည့်ခြင်း၊ ဝမ်းလျားမှောက်အိပ်ခြင်း၊ ပက်လက်အိပ်ခြင်း၊ ထိုင်နိုင်ပါက မတ်တတ်ထိုင်ခြင်းတို့ကို (၂) နာရီခြား တစ်ခါပြုလုပ်ပေးပါ။

Credit – World Health Organization (Myanmar)

Covid 19 သွေးကြောရောဂါများလား

Covid 19 ရောဂါဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှဝင်ရောက်ပြီး အဆုတ်ကိုအဓိကတိုက်ခိုက်တဲ့အတွက် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါအဖြစ်လက်ခံထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရောဂါပိုးဟာ အဆုတ်တစ်နေရာတည်းကို ပဲတိုက်ခိုက်တတ်တာမဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ACE2 receptor ရှိတဲ့နေရာများအားလုံးကိုတိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့အတွက် ACE2 receptor အများအပြားရှိတဲ့နှလုံးနှင့်သွေးကြောနံရံများကိုထိခိုက်ပျက်စီး စေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ Covid 19 ရောဂါကူးစက်ခံရသူတွေမှာ နှလုံးကြွက်သားများကိုထိခိုက်စေခြင်း၊ သွေးကြောများအတွင်းသွေးခဲစေခြင်း စတဲ့နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာဆိုးကျိုးများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် Covid ဖြစ်နေသူများနှင့် Covid နလန်ထလူနာများမှာ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာဆိုးကျိုးများကို သက်သာစေဖို့ **Resveratrol** ကိုအသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ၂၀၂၁မေလ ခုနှစ်ထုတ် Molecules ဂျာနယ်၏သုတေသနစာတမ်း တစ်စောင်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

အဆိုပါစာတမ်းတွင်ဖော်ပြထားချက်များအရ

- **Resveratrol** ဟာသွေးခဲခြင်းကိုကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အာနိသင် (anti-thrombotic effects) ရှိတဲ့အတွက် Covid 19 နောက်ဆက်တွဲ သွေးခဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့သေဆုံးမှုများကို အထိုက်အလျောက်လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း။
- **Resveratrol** ဟာ Covid 19 ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းခြင်းများ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်ပျက်စီးစေခြင်း၊ သွေးကြောနံရံများပျက်စီးစေခြင်း စတာတွေကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- Resveratrolဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများကိုကာကွယ်ပေးခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းကိုသက်သာစေခြင်း၊ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကိုလျှော့ချပေးနိုင်ခြင်း စတဲ့အာနိသင်များရှိတယ်ဆိုတာ တိကျခိုင်မာတဲ့သုတေသနစာတမ်းများစွာရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။
- **Resveratrol** ပါဝင်တဲ့အစားအစာများ (စပျစ်သီး၊ ဘယ်ရီသီး၊ မြေပဲ စသည်ဖြင့်) စားသုံးပေးခြင်းနှင့် **Resveratrol**ပါဝင်သောဖြည့်စွက်အားဆေးများကိုသောက်သုံးခြင်းဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများကိုကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး Covid ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကိုလည်းကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ယခုအစီအစဉ်ကို **Resveratrol** အပါအဝင်အခြား နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူ ပြုစေတဲ့ Crataegus Monogyna၊ Magnesium၊ Biotin နှင့် Alpha Lipoic Acid တို့ပါပေါင်းစပ်ပါဝင်တဲ့ **Reviz** မှကျန်းမာရေးဗဟုသုတအဖြစ်တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Reference:
Gligorijevi´c, N. et al., 2021. Role of Resveratrol in Prevention and Control of Cardiovascular Disorders and Cardiovascular Complications Related to COVID-19 Disease: Mode of Action and Approaches Explored to Increase Its Bioavailability. Molecules, Volume 26.
Siddiqi, H. . K., Libby, P. & Ridker, P. M., 2021. COVID-19 – A vascular disease. Trends in Cardiovascular Medicine.

Zifam

နှလုံးသွေးကြောရောဂါများအတွက် မရှိမဖြစ် REVIZ

REVIZ မှာ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေတဲ့ Resveratrol၊ Crataegus Monogyna၊ Magnesium၊ Biotin Alpha Lipoic Acid တို့ပေါင်းစပ်ပါဝင်တဲ့ အတွက် နှလုံးသွေးကြောရောဂါများအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ဖြည့်စွက်အားဆေးဖြစ်ပါတယ်။

REVIZ ကိုတစ်နေ့ နှစ်လုံးပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် သွေးကြောနံရံများကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေခြင်း၊ နှလုံးသွေး ကြောရောဂါကို ကာကွယ်ပေးခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများကိုရရှိစေနိုင်တဲ့အတွက် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ၊ သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ၊ ကိုယ်အလေးချိန်များသူများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသူများ၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများသောက်သုံးဖို့ အထူးသင့်တော်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝတွေကျန်းမာဖို့ Protec ကိုသောက်ကြစို့

Complete Antioxidant Formula

အားဆေး Protec

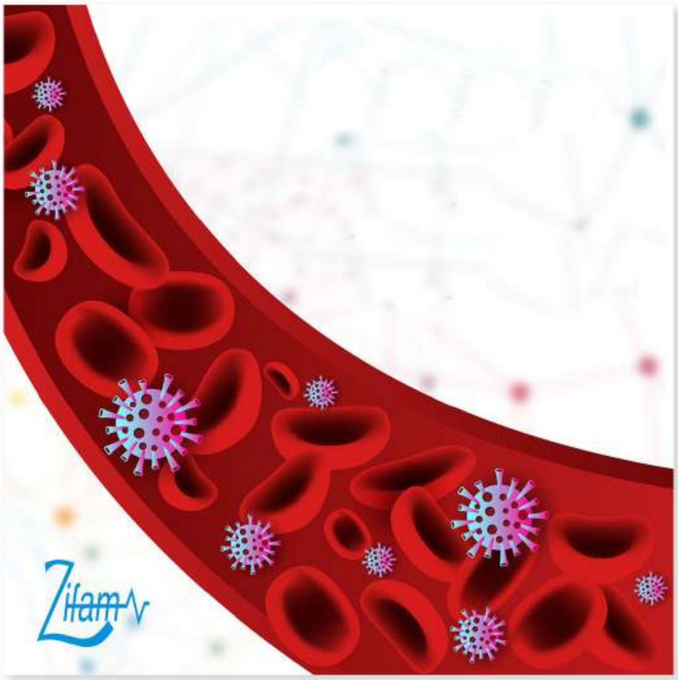
Protec မှာ စွမ်းအားမြင့် Antioxidant ဖြစ်တဲ့ Grape Seed Extract အဓိကပါဝင်ပြီး အသည်း Antioxidant (Silymarin), Beta carotene, Vitamin B complex, Vitamin C, E, Folic acid နဲ့ Zinc တို့ပါဝင်ပါတယ်။

Protec အသက် ၁၆ နှစ်မှစပြီး နေ့စဉ်တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Protec ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့်

- အရွယ်မတိုင်ခင်အိုမင်းရင့်ရော်လာမှုကိုကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊
- နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ဖို့ရာခိုင်နှုန်းများနေသူတွေသောက်သုံးဖြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုလျော့ချပေးနိုင်ခြင်း၊
- နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာရောဂါခံစားနေရသူတွေမှာလည်း သောက်လက်စဆေးတွေနဲ့အတူ တွဲဖက်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါအခြေအနေ ဆိုးရွားလာခြင်းကို ဟန့်တားပေးနိုင်ပြီး သောက်နေတဲ့ဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကိုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။

COVID-19 သွေးခဲခြင်းအန္တရာယ်



COVID-19 နှင့် သွေးခဲခြင်းဟာဘယ်လိုဆက်နွယ်မှုရှိပါသလဲ။

ကိုဗစ်ကူးစက်ခံရပြီး ဆေးရုံတက်ရတဲ့လူနာတွေမှာ သွေးခဲမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ကိုဗစ်ပျံ့နှံ့ပြီး အစောပိုင်းမှာတင် သတိပြုမိခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီလူနာတွေရဲ့ သွေးလွှတ်ကြောနှင့် သွေးပြန်ကြောတွေမှာ သွေးခဲခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုသွေးခဲခြင်းဟာ ကိုဗစ်ရောဂါဆိုးရွားစွာခံစားရတဲ့လူနာတွေမှာ ၂၀-၄၀% ဖြစ်တတ်ပြီး အသင့်အတင့်ခံစားရတဲ့လူနာတွေမှာတော့ ၃-၉% ရှိတတ်ပါတယ်။

COVID-19 ကူးစက်ခံရတဲ့ ဘယ်လိုလူနာတွေမှာ သွေးခဲမှုအန္တရာယ်ပိုဖြစ်စေနိုင်ပါသလဲ။

ကိုဗစ်ရောဂါဝေဒနာဆိုးရွားစွာခံစားရပြီး အထူးကြပ်မတ်ကုသမှုခံယူနေရတဲ့လူနာ၊ အသက်ရှူရန်ခက်ခဲတဲ့လူနာ၊ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏအများကြီးလိုအပ်တဲ့လူနာ၊ အရင်က သွေးခဲခြင်းဖြစ်ဖူးတဲ့လူနာ၊ မွေးရာပါသွေးခဲတတ်တဲ့ရောဂါရှိသူတွေ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ အဝလွန်ရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါရှိတဲ့သူတွေမှာ သွေးခဲမှုအန္တရာယ်ပိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးနဲ့ သွေးခဲခြင်းဟာ ဆက်နွယ်မှုရှိနိုင်ပါသလား။

တချို့သောကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးဟာ Vaccine-Induced Thrombotic Thrombocytopenia (VITT) လို့ခေါ်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် သွေးခဲခြင်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ (၂၀၂၁) မတ်လ မှာ AstraZeneca ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးနဲ့ဆက်စပ်ပြီးတွေ့ရှိပြီးနောက် Johnson & Johnson ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးမှာလဲ ထပ်မံတွေ့ရှိ ရပါတယ်။ ထိုဖြစ်စဉ်တွေဟာ အလွန်ရှားပါးတဲ့အခြေအနေသာဖြစ်ပြီး ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်လာတဲ့ Antibodies ဟာ သွေးကိုခဲစေတဲ့ Platelet ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကို လှုံ့ဆော်စေပါ တယ်။ ထိုအခါ Platelet အရေအတွက်နည်းပါးသွားစေပြီး တဆက်တည်းမှာပဲ မလိုလားအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ သွေးခဲခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ VITT ဟာ Moderna နှင့် Pfizer-BioNTech mRNA ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတွေမှာတော့ မဖြစ်စေပါဘူး။ အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ Centers for Disease Control and Prevention (CDC)မှထုတ်ပြန်ချက်အရ ဇွန်လ (၃၀) ၂၀၂၁ ထိ၊ U.S နိုင်ငံတွင် Johnson & Johnson ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့ (၁၂)သန်းတွင် VITT ဖြစ်တဲ့ (၃၅)ဦးဖြစ်ပြီး United Kingdom နိုင်ငံမှာတော့ AstraZeneca ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကြောင့် လူအယောက် (၃၀၀) တွင် VITT ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။

VITT ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဆိုးရွားစွာခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ခြေထောက်များ ယောင်ယမ်းပြီး နာကျင်ခြင်း၊ ဆိုးရွားစွာဗိုက်အောင့် ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အမြင်အာရုံများပြောင်းလဲခြင်း၊ တက်ခြင်း တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ VITT ဟာ အလွန်ရှားပါးပြီးကုသလို့ရတဲ့အခြေအနေဖြစ် သောကြောင့် အလွန်အမင်းစိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဟာ ဆိုးချက်ထက် ကောင်းကျိုးကို ပိုမိုခံစားရနိုင်မှာဖြစ်ပြီး လူတစ်သန်းတွင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားခြင်းဟာ လူ ၆၀-၁၄၀ သေဆုံးမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး လူ ၄၀၀-၁၀၀၀ အထိ ဆေးရုံတက်ရမှုကို လျော့ကျစေ နိုင်တယ်လို့ CDC က ခန့်မှန်းထားပါတယ်။ VITT ဟာကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ၄ ပတ်ကျော်ရင်မဖြစ်နိုင်တော့ပေမယ့် ကိုဗစ်ကူးစက်ခံရသူတွေမှာတော့လူနာတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အခြေအနေ၊ တခြားသောရောဂါအခံရှိခြင်းနဲ့ နာမကျန်းဖြစ်တဲ့ကာလအရှည်ပေါ်မူတည်ပြီး သွေးခဲခြင်းဟာ လနဲ့ချီပြီးဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

References:
Metzger, K., 2021. The University of Utah. [Online] Available at: https://healthcare.utah.edu/.../blood-clotting-covid19.php [Accessed 22 August 2021].

အိမ်မှာ O_2 အသုံးပြုနေရင်

အခုလို Covid 19 ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုနှုန်းမြင့်တက်နေပြီး ရောဂါပြင်းထန်မှုတွေလည်းရှိနေတဲ့အတွက် အိမ်မှာ Oxygen အသုံးပြုနေရတဲ့ (သို့)ဆောင်ထားရတဲ့ သူများအတွက် Oxygen Safety နဲ့ပတ်သက်ပြီး သိထားသင့်ပါတယ်။

Oxygen ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ အန္တရာယ်မရှိတဲ့ဓာတ်ငွေ့မျိုးဖြစ်တယ်ဆိုပေမယ့် မီးလောင်လွယ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- Oxygen အိုး/ Oxygen Concentrator အနီးတွင် ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ရပါ။ မီးခြစ်ခြင်း၊ ဖယောင်းတိုင်ထွန်းခြင်းစတာတွေကိုလည်းလုံးဝရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

- Oxygen အိုး/ Oxygen Concentrator များကို မီးဖိုများ၊ အခြားလျှပ်စစ်ပစ္စည်း များနှင့် အနည်းဆုံး ၅ ပေအကွာတွင်ထားပြီးအသုံးပြုပါ။

– မီးလောင်လွယ်စေတဲ့အရည်များ (ဥပမာ – ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်၊ မီးဖိုချောင်သုံးဓာတ်ငွေ့ရည်များ) အနီးတွင်အသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

- Oxygen ရှူချိန်များလာတာနဲ့အမျှ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ခြောက်လာတတ်တဲ့အတွက် နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို Moisturizer များအသုံးပြုတဲ့အခါ ဆီကိုအခြေခံပြီးထုတ်ထားတဲ့ Oil–based Moisturizer ကိုလုံးဝမသုံးပဲ ရေကိုအခြေခံပြီးထုတ်ထားတဲ့ Water–based Moisturizer ကိုသာအသုံးပြုပါ။

- Oxygen ရှူနေရစဉ် အရက်လုံးဝမသောက်ရပါ။

- အသက်ရှုပိုက်နှင့် ရေဘူးကို တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန် (သို့) သူနာပြုနှင့်တိုင်ပင်ပြီး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အသစ်လဲခြင်းများကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်ပါ။

- ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး Oxygen လိုအပ်ချက်ကိုတွက်ချက်ပါ။ Oxygen ပြန်ဖြည့်ဖို့အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

- လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်ပြီး Oxygen ဘယ်လောက်နှုန်းနဲ့ရှူသင့်လဲဆိုတာ ဆရာဝန်နှင့်သေချာတိုင်ပင်ပါ။ မိမိသဘောနဲ့ အတိုး၊ အလျှော့ပြုလုပ်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအားလုံး Covid 19 ရောဂါဆိုးမှကင်းဝေးပြီး ရောဂါဝေဒနာခံစားရသူများ လည်းအမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းသက်သာပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

Reference:

Bernstein, S., 2020. webmd. [Online] Available at: https://www.webmd.com/lung/oxygen-tanks-how-to-choose...
[Accessed 21 July 2021]

ဘယ်အချိန်ထိ တစ်ယောက်တည်းနေရမှာလဲ

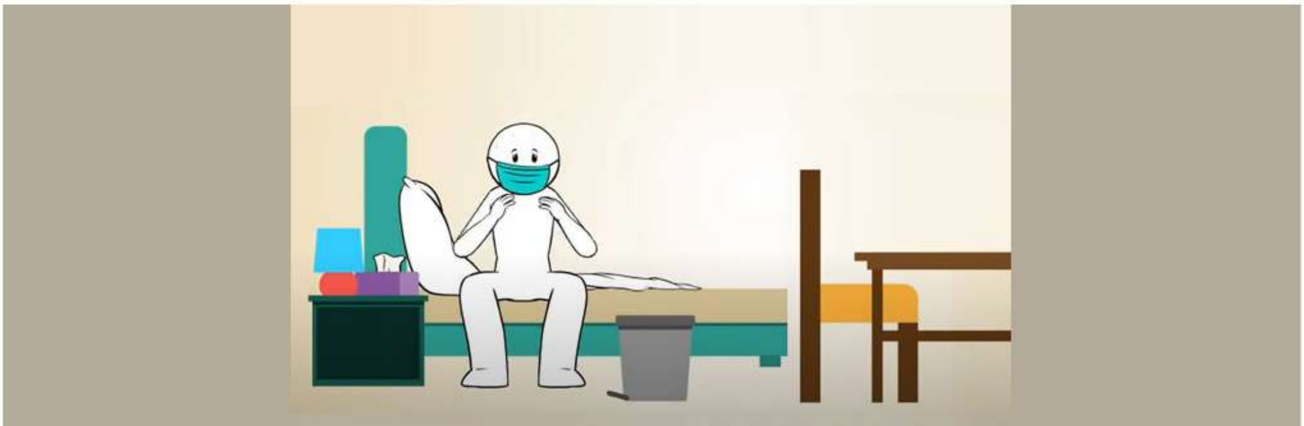


Photo Credit- WHO Eastern Mediterranean Region

Covid Positive လူနာများအနေနဲ့ မိသားစုနဲ့အတူနေထိုင်ခြင်းမပြုပဲ သီးသန့်တစ်ဦးတည်းခွဲပြီးနေထိုင်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ အားလုံးသိထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်ထိတစ်ယောက်တည်းခွဲနေရမှာလဲ။ ဘယ်တော့ ရောဂါမကူးစက်ခံရသေးတဲ့ အခြားမိသားစုဝင်တွေနဲ့ အတူပြန်ပြီးနေလို့ရမလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးမျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)ရဲ့သတ်မှတ်ချက်အရ

ရောဂါလက္ခဏာပြတဲ့ Covid Positive လူနာများအနေနဲ့ ရောဂါလက္ခဏာစပြတဲ့နေ့ကစပြီး ၁၀ ရက်မြောက်နေ့အပြီး နောက်ထပ် ၃ ရက်ပေါင်းပါတယ် (ထပ်ပေါင်းတဲ့ ၃ ရက်အတွင်းမှာ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစတဲ့အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများမရှိရပါ။ အဖျားကျဆေးသောက်ဖို့မလိုအပ်ရပါ)။ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ Post Covid မှာကျန်နေတတ်တဲ့ချောင်းဆိုးခြင်းမျိုးအတွက်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

ဥပမာ

- ရောဂါလက္ခဏာ ၂ ရက်လောက်ပဲခံစားရတဲ့လူနာဆိုပါစို့ ရောဂါလက္ခဏာစပြတဲ့ရက်ကနေ ၁၀ ရက် + လက္ခဏာမပြ ၃ ရက် = ၁၃ ရက်နေရင် မိသားစုနဲ့အတူပြန်နေနိုင်ပါပြီ။

ရောဂါလက္ခဏာ ၁၄ ရက်ခံစားရတဲ့လူနာဆိုရင် ၁၄ ရက် + လက္ခဏာမပြ ၃ ရက် = ၁၇ ရက်နေရင်မိသားစုနဲ့အတူပြန်နေနိုင်ပါပြီ။

ရောဂါလက္ခဏာ ရက်၃၀ ခံစားရတဲ့လူနာဆိုရင် ၃၀ ရက် + လက္ခဏာမပြ ၃ ရက် = ၃၃ ရက်နေရင်မိသားစုနဲ့အတူပြန်နေနိုင်ပါပြီ။

- ရောဂါလက္ခဏာမပြပဲ စမ်းသပ်စစ်ဆေးလိုက်လို့ Positive ထွက်တဲ့လူနာများအတွက် Positive ထွက်ပြီး ၁၀ ရက်နေရင်မိသားစုနဲ့အတူပြန်နေနိုင်ပါပြီ။

အမေရိကန်နိုင်ငံအခြေစိုက် ရောဂါထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့အစည်း (CDC)ရဲ့သတ်မှတ်ချက်အရ

- ရောဂါလက္ခဏာပြတဲ့ Covid Positive လူနာများအနေနဲ့ ရောဂါလက္ခဏာစပြတဲ့နေ့ကစပြီး ၁၀ ရက်မြောက်နေ့+ အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီ အဖျားကျဆေးသောက်ဖို့မလိုပဲ အဖျားမရှိဘူး + အခြားရောဂါလက္ခဏာများသက်သာလာတယ် ဆိုရင်မိသားစုနဲ့အတူပြန်နေနိုင်ပါပြီ။
- ရောဂါလက္ခဏာဆိုးဆိုးရွားရွားခံစားရတဲ့လူနာများအနေနဲ့ကတော့ ရောဂါလက္ခဏာစပြတဲ့နေ့ကစပြီး ၂၀ ရက်မြောက်နေ့ မှာမိသားစုနဲ့အတူပြန်နေနိုင်ပါပြီ။
- ရောဂါလက္ခဏာမပြပဲ စမ်းသပ်စစ်ဆေးလိုက်လို့ Positive ထွက်တဲ့လူနာများအတွက် Positive ထွက်ပြီး ၁၀ ရက်နေရင်မိသားစုနဲ့အတူပြန်နေနိုင်ပါပြီ။

Ref:
WHO, 2021. World Health Organization (WHO). [Online]
Available at: https://www.who.int/.../criteria-for-releasing-covid-19...[Accessed 2 Aug 2021].
CDC, 2021. Centers of Disease Control and Prevention (CDC). [Online]
Available at: http://cdc.gov/.../hcp/disposition-in-home-patients.html[Accessed 2 Aug 2021].

နလန်ထလူကြီးများအတွက်မရှိမဖြစ်

အမိုင်နိုအက်စစ်

Covid ကဖြစ်ပြီးတာနဲ့ပြီးသွားတာမဟုတ်သေးပါဘူး။ Covid ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ နေရထိုင်ရတာအဆင်မပြေဘူး။ ဘာစားစားအားမရှိဘူးလို့ခံစား နေရတယ်။ အလုပ် လေးနည်းနည်း လုပ်လိုက်တာနဲ့ ပင်ပန်းလွယ်နေတယ်ဆို တဲ့အခြေအနေတွေကို အထူးသဖြင့်လူကြီးတွေမှာပိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ Covid ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အပြားတွင် ရောင်ရမ်းခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအမိုင်နိုအက်စစ် (Essential Amino Acids)ကိုဖြည့်စွက်ပေးခြင်းစာ Covid ကြောင့်ဖြစ် တဲ့ ရောင်ရမ်းမှုများကိုသက်သာစေနိုင်တဲ့အပြင် Covid ဖြစ် ပြီးနောက်ပိုင်းမှာလည်း ပြန်လည် ကျန်းမာစေဖို့များစွာအထောက်အကူပြုကြောင်း SN Comprehensive Clinical Medicine ဆေးပညာဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် အမိုင်နိုအက်စစ် (Amino Acids) ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာသန့်စွမ်းစေဖို့ အရေးပါတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုလုပ်ဆောင်တဲ့နေရာမှာအရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ပရိုတင်း (အသားဓါတ်) ကိုဖြစ်ပေါ်စေသောမော်လီကျူးများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်စစ် (Essential Amino Acids) များကို ခန္ဓာကိုယ် မှ သဘာဝအတိုင်း ထုတ်လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။အသား၊ ငါး၊ ဥများနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးကို စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့်ရရှိနိုင်တယ်ဆိုပေမယ့်လည်း နေ့စဉ်လုံလောက်တဲ့ ပမာဏကို အစားအသောက်မှ ဖြည့် တင်းပေးဖို့ခက်ခဲနိုင်တဲ့အတွက် အမိုင်နို အက်စစ် (ပရိုတင်း) ဖြည့်စွက်အားဆေး သောက်သုံးပေးခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်စစ် (Essential Amino Acids) ကိုရနိုင်ဖို့ ရွေးချယ်စရာတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ အမိုင်နိုအက်စစ် (Essential Amino Acids) များဖြည့်စွက်ပေးခြင်းဟာ

- ခုခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေခြင်းနှင့် ရောဂါကူးစက်မှုကိုလျှော့ချခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး ကြွက်သားတည်ဆောက်မှုကိုကောင်းစေခြင်း
- နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းများမှ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကောင်းမွန်သက်သာလာနိုင်ခြင်း
- စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်းများလျော့ကျနိုင်ခြင်း
- အနာကျက်မြန်စေခြင်း စတဲ့အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

Aminomin အားဆေးမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အထူးလိုအပ်တဲ့အမိုင်နိုအက်စစ် (ပရိုတင်း) (၈)မျိုး နဲ့ ဗီတာမင် A, B Complex, C, D, E စတာတွေ ပြည့်စုံစွာပါဝင်ပြီးလူကြီးလူငယ်၊ ကျားမ မရွေးနေ့စဉ်ပုံမှန်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

သောက်သုံးသင့်တဲ့ ဆေးညွှန်းပမာဏ
- အသက် (၂)နှစ်မှ (၆)နှစ်အထိကလေးငယ်များ (5 ml) တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ်ထိ
- အသက် (၆)နှစ်အထက်ကလေးများ (5 ml) တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် (သို့) သုံးကြိမ်ထိ
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ (15 ml) တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် (သို့) ဆရာဝန်အညွှန်းအတိုင်း သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

References:

Ferrara, F., Rosa, F. D. & Vitiello, A., 2020. The Central Role of Clinical Nutrition in COVID-19 Patients During and After Hospitalization in Intensive Care Unit. SN Comprehensive Clinical Medicine, Volume 2, p. 1064-1068.

Jones, C. et al., 2015. Improving rehabilitation after critical illness through outpatient physiotherapy classes and essential amino acid supplement: A randomized controlled trial. Journal of Critical Care, 30(5), pp. 901-7.

Aquilani, R., Zuccarelli, G. C., Dioguardi, F. S. & Baiardi, P., 2011. Effects of oral amino acid supplementation on long-term-care-acquired infections in elderly patients. Archives of Geronotology and Geriatrics, Volume 52, pp. 123-128.

ကျန်းမာလန်းရွှင် Aminomin Syrup

Aminomin Syrup အားဆေးမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ် (ပရိုတင်းဓါတ်)၊ ၈ မျိုးနှင့် ဗီတာမင် **A, B Complex, C, D, E** တို့အချိုးကျပါဝင်ပါတယ်။

Aminomin Syrup အားဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဆဲကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နလန်ထစလူနာများ၊ သားသတ်လွတ်စားသုံးသူများ နှင့် အားကစားသမားများအတွက်နေ့စဉ်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ကြံ့ခိုင်သန်မာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ပရိုတိန်းဓါတ်ပြည့်ဝတဲ့ Protinet

Mega Concentration of Amino Acids

Australia နိုင်ငံထုတ် ***Protinet*** ဟာ **essential amino acid** တွေပေါင်းစပ်ပါဝင်ပြီး **sustained-released technology** ဖြင့်ထုတ်လုပ်ထားတာကြောင့် တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်သုံးရုံနှင့် လုံလောက်တဲ့ **Protein** ပမာဏကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Protinet ကို **Protein** ဖြည့်စွက်အားဆေးအနေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ နလန်ထစသူတွေ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူတွေ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သူတွေ၊ အသားရှောင်သူ (သားသတ်လွတ်စားသူ) မှာသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အားကစားသမားတွေ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်နေသူတွေအတွက်လည်း ဖြည့်စွက်အားဆေးအနေနဲ့ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

BRAIN FOG ဆိုတာဘာလဲ...?

Covid ဖြစ်ပြီးမှ ပိုပြီးမေ့တတ်လာတယ်။ တခုခုဆို တော်တော်ပြန်စဉ်းစားယူနေရတယ်၊ ဒါဆိုရင်တော့ Brain Fog လက္ခဏာခံစားနေရတာပဲဖြစ်ပါတယ်၊

Brain Fog ဆိုတာ ဘာလဲ။

ကိုဗစ်လက္ခဏာတွေသက်သာပြီးတဲ့နောက်မှာ ၂၀-၃၀% သောလူနာတွေဟာ Brain Fog လို့ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာလက္ခဏာတွေကိုခံစားရတတ်ပါတယ်၊ Brain Fog ဆိုတာ ဆေးပညာအသုံးအနှုန်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေနေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်နေကြအလုပ်တွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ
- အာရုံစူးစိုက်၍မရခြင်း
- သတိမေ့တတ်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းများ ခံစားနေရတာကို Brain Fog လို့ခေါ်ပါတယ်။

အထက်ပါလက္ခဏာတွေဟာ တချို့သောသူတွေမှာ ၃လ လောက်ကြာ လျှင်သက်သာသွားနိုင်ပေမယ့် တချို့သူတွေမှာတော့ ဒီထက်ပိုကြာကြာ ခံစားရတတ်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါ တယ်။

ဘာကြောင့် Brain Fog ဖြစ်စေပါသလဲ။

Brain Fog ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရင်းတွေကိုတော့ အဖြေအတိအကျမသိရှိရသေးဘဲ ဆက်လက်ရှာဖွေနေဆဲဖြစ်ပါ တယ်၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေကတော့
- အောက်ဆီဂျင်ရရှိမှု ပမာဏနည်းခြင်း
- ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း
- Autoimmune Disorder လို့ခေါ်တဲ့ မိမိကိုယ်ခံအားစနစ်က မိမိခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်များအား မှားယွင်းစွာပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း
- သွေးကြောများရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ထံသွေးရောက်ရှိမှုနည်းပါးခြင်း
- ရောဂါဖြစ်စေသောဆဲလ်များ ဦးနှောက်ထဲသို့ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခဲ့ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တခြားဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းအရင်းတွေကတော့
- အိပ်ရေးမဝခြင်း
- အစားအသောက်မမှန်ခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများမရှိခြင်း
- စိုးရိမ်ပူပန်မှုများခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- အထီးကျန်ခြင်း တို့ကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေက Brain Fog လက္ခဏာများကိုသက်သာစေနိုင်ပါသလဲ?

ဦးနှောက်နဲ့ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေဖြစ်တဲ့
- အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်စက်ပေးခြင်း
- အစာအာဟာရပြည့်ဝအောင်စားပေးခြင်း
- ပေါ့ပါးသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ အရက်များကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပေးခြင်းဖြင့် Brain Fog လက္ခဏာများကိုသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

Reference:
Fleming, T. (2021, September 1). Hackensack Meridian Health. Retrieved from https://www.hackensackmeridianhealth.org/.../can-covid.../
Yetman, D. (2021, September 1). Healthline. Retrieved from https://www.healthline.com/health/covid-brain-fog#causes

COVID အလွန်
အသည်းကျန်းမာရေး

COVID-19 ရောဂါဖြစ်ရင် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ ရောဂါပိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကုသတဲ့ဆေးဝါး များကြောင့်သော်လည်းကောင်း အသည်းကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် COVID-19 ဖြစ်ပြီးပြန်လည်ကျန်းမာလာသူများ အနေနဲ့အသည်းကိုထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အပြုအမူများဖြစ်တဲ့

- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊
- မလိုအပ်ပဲ ဆေးဝါးများသောက်သုံးခြင်း၊
- အဆီများသောအစားအစာများစားသုံးခြင်းနှင့်
- ဆိုးဆေး/မှို ပါသောအစားအစာများစားသုံးခြင်း တို့ကိုအထူးရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

International Journal of Medical Sciences မှာဖော်ပြထားတဲ့ သုတေသနစာတမ်းအရ COVID-19 ရောဂါကုသစက်ခံရသူတွေရဲ့ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကအသည်းကိုထိခိုက်နိုင်ခြေရှိကြောင့်ဖော်ပြထားပါတယ်။ ၇၆.၃ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က အသည်းဆေးစစ်ချက်များမကောင်းတာဖြစ်ကြပြီး ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဆေးရုံတက်နေစဉ် အသည်းထိခိုက်မှုများဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ Journal of Ultrasound in Medicine သုတေသနစာတမ်းတစ်ခုမှာလည်း COVID-19 ဖြစ်ထားသူတွေကို Multiparametric Ultrasound နှင့်စမ်းသပ်ရာမှာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ အသည်းထိခိုက်မှု များရှိတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

ဘယ်လိုလူတွေက အသည်းပိုထိခိုက်နိုင်သလဲ။

- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများပြင်းထန်စွာခံစားရသူများ
- ပြင်းထန်အဆုတ်ရောဂါအခံရှိသူများ
- အသက်ကြီးသူများ
- ကိုယ်အလေးချိန်များသူများ/အဝလွန်သူများ
- အသည်းရောဂါအခံရှိသူများ ဟာ သာမန်လူတွေထက် COVID-19 ကြောင့်အသည်းထိခိုက်နိုင်ခြေပိုများကြောင်းနှင့် COVID-19 ကြောင့်အသည်းထိခိုက်မှုဟာများသောအားဖြင့် သိပ်ဆိုးဝါးလေ့မရှိတာတဲ့ ကုသစရာ မလိုအပ်ပဲပြန်ကောင်းနိုင်ပါတယ်ဆိုပြီး Virology Journal မှ စာတမ်းတစ်ခုမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

COVID-19 ရောဂါပိုးဟာ အနည်းနဲ့အများ အသည်းကိုထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အတွက် COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပြီး ပြန်လည်သက်သာလာသူများအနေနဲ့ အသည်းကျန်းမာရေးကိုအထူးဂရုစိုက်ဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

References:
Radzina, M., Putrins, D.S., Micena, A., Vanaga, I., Kolesova, O., Platkajis, A. and Viksna, L. (2021). Post-COVID -19 Liver Injury.Journal of Ultrasound in Medicine.
Yu, D., Du, Q., Yan, S., Guo, X.-G., He, Y., Zhu, G., Zhao, K. and Ouyang, S. (2021). Liver injury in COVID-19: clinical features and treatment management. Virology Journal, 18(1).
Doi.org. (2021). Liver function recovery of COVID-19 patients after discharge, a follow-up study. [online] Available at: https://dx.doi.org/10.7150%2Fijms.50691 [Accessed 1 Sep. 2021].

Zifam

အရက် ဘီယာ၊ ဘီပိုး စီပိုးများနှင့် အဆီများသောအစားအစာတို့၏
စိန်ခေါ်မှုများကြားမှ...
သင့်အသည်းကိုကာကွယ်ပါ
Live-up Complex
အသည်းအတွက် မစိုးရိမ်ပါနဲ့
Live-up
အသည်းအားဆေး
လစ်ဗ်အပ်
Zifam
Caring for Wellbeing
www.zifammyanmar.com
Online Liver Clinic

LONG-COVID ဆိုတာဘာလဲ

The British Medical Journal ကတော့ ကိုဗစ်သက်သာပျောက်ကင်းပြီးမှတခြားသောအကြောင်းအရင်း တစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘဲ ၁၂ ပတ်ကျော်တဲ့ အထိရောဂါလက္ခဏာရှိနေခြင်းကို "Long-COVID" သို့မဟုတ် "Post-COVIDSyndrome" လို့ခေါ်ပါတယ်။

လူနာတွေရဲ့ ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းမှုဟာ အသက်အရွယ်၊ ရောဂါအခံရှိ/ မရှိနှင့် ကိုဗစ်ရောဂါဆိုးရွားမှု အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး သက်သာပျောက်ကင်းသွားကြပေမယ့် တချို့သောသူတွေမှာ
-ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
-စကားပြောရာတွင် မောပန်းလွယ်ပြီးအခက်အခဲဖြစ်ခြင်း
-စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
-ဖျားခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်များနာကျင်ခြင်း
-အနံ့၊ အရသာပျောက်ခြင်း အပါအဝင် တခြားသောလက္ခဏာပေါင်း (၂၀၀)ကျော် ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

အဲ့လက္ခဏာတွေထဲမှာမှ
- အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောခြင်း
- Brain Fog လို့ခေါ်တဲ့ မေ့လွယ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်းနှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာ (၃)ခုကတော့ အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) မှ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီလို လက္ခဏာတွေဟာ ဘယ်လောက်ထိကြာနိုင်ပါလဲ။

ဘယ်လောက်ထိကြာနိုင်လဲဆိုတာတော့ တိတိကျကျမသိရှိနိုင်သေးပါဘူး။ တချို့လူနာတွေမှာ ၃ လအကြာမှာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပေမယ့် တချို့သူတွေမှာတော့ ၆ လ မှ ၉ လထိကြာရှည်တတ်ကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလိုလက္ခဏာမျိုးတွေဖြစ်ရတာလဲ။

ဒီလိုလက္ခဏာမျိုးတွေဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုတော့ အတိအကျသေသေချာချာ မသိရသေးပါဘူး။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးကတော့ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်မှပိုးရပ်စ်ကိုတိုက်ခိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ခံအားစနစ်မှာထုတ်လိုက်တဲ့ Cytokines လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပြုပစ္စည်းကြောင့် ရောင်ရမ်းမှုတွေဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကိုဗစ်အလွန်မှာ မောပန်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ကိုဗစ်အလွန်လက္ခဏာတွေအတွက် ကုသမှုနည်းလမ်းများရှိပါသလား။

ကိုဗစ်အလွန်လက္ခဏာတွေအတွက် ဆေးပေးကုသလို့ရမယ့်နည်းလမ်းတွေမရှိသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ကောင်းကောင်းအနားယူပါ။ တီဗီ၊ ဖုန်း၊ အင်တာနက်တွေအသုံးမပြုဘဲ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း စသဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားပေးပါ။ မလိုအပ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုများကိုလျှော့ချပါ။ အစာအာဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။ ရေများများသောက်ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေရန်အတွက်နေ့စဉ် ဖြေးဖြေးနဲ့မှန်မှန်လေး လှုပ်ရှားပေးပါ။ အချိန်ပေးပါ။ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးဟာ သက်သာလာနိုင်တဲ့အချိန်မတူတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်ရှည်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ပါ။ အာရုံစိုက်လုပ်ရမယ့်အလုပ်များကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကကော ကိုဗစ်အလွန်လက္ခဏာတွေအတွက် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသလဲ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးရဲ့ ကိုဗစ်အလွန်လက္ခဏာအပေါ်သက်ရောက်မှုကို ဆက်လက်လေ့လာ နေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ သေချာတာတစ်ခုကတော့ ကိုဗစ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်လျှင် ကိုဗစ်အလွန်လက္ခဏာများကိုလဲ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများထိုးထားခြင်းသာမက ကိုဗစ်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း များကို စနစ်တကျလိုက်နာကျင့်သုံးဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

Reference :
Sharma, P., Bharti, S. & Garg, I., 2021. Post COVID fatigue: Can we really ignore it?. Indian Journal of Tuberculosis , pp. 1-4.
WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../episode-47—post-covid-19-condition [Accessed 27 August 2021].

Zifam

ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါများနှင့်
အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးအတွက်

Zifam probiotic ကိုအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဝေဒနာတွေအတွက် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - အစားအသောက် မတည့်လို့ဝမ်းလျှောတာ၊ ခရီးသွားရင် ရေ၊ မြေ၊ အစားအသောက်ပြောင်းလဲလို့ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဝမ်းပျက်တာ၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ သောက်ရလို့ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ဖြစ်တဲ့သူတွေနဲ့ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုမမှန်လို့ ဝမ်းလျောတဲ့သူတွေမှာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အစာခြေစနစ်ကောင်းမွန်ဖို့နဲ့အူလမ်းကြောင်းထဲက အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှာပေးဖို့အတွက်လည်း နေ့စဉ်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Zifam probiotic ကို သားသားမီးမီးလေးတွေအရွယ်မှစပြီး ဖိုးဖိုး၊ဖွားဖွားတွေအရွယ်အထိသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

- အသက် (၆) လ မှ (၁) နှစ်အရွယ်အထိ ဆေးထုပ် တစ်ထုပ်ရဲ့ လေးပုံ တစ်ပုံကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ်အထိတိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။
- အသက် (၁) နှစ် မှ (၃) နှစ်အရွယ်အထိ ဆေးထုပ် အထုပ်တစ်ဝက်ကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ်အထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။
- အသက် (၃) နှစ် မှ (၁၂) နှစ်အရွယ်အထိ ဆေးထုပ် အထုပ်တစ်ဝက် (သို့) တစ်ထုပ်ကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ်အထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။
- (၁၂) နှစ်အထက်မှစပြီး တစ်ခါသောက် တစ်ထုပ် တစ်နေ့ကို သုံးထုပ်အထိသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်းမရှိ အစာခြေစနစ်ကိုကောင်းမွန်စေသလို ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးတာကြောင့် **Zifam probiotic** ကိုနေ့စဉ်သောက်သုံးလိုက်ပါ။

COVID အလွန် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းပြဿနာများ

Covid ဟာ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုကိုအရင်တုန်းကသေချာမသိခဲ့ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် Covid ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်တက်လာတာနဲ့အမျှ(အထူးသဖြင့် ဒုတိယလှိုင်းလောက်ကစပြီး) ရောဂါလက္ခဏာ ပြသူတွေထဲမှာ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာတွေခံစားလာရတာကိုတွေ့ရှိရပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် ဝမ်းလျှောခြင်းကို အများဆုံးတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ဗိုက်နာခြင်း စတဲ့လက္ခဏာများ လည်းတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာလူပေါင်း **၇၃၀၀၀**ကျော်ကိုလေ့လာထားတဲ့ သုတေသနစာတမ်းတစ်ခုအရ Covid ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားတဲ့သူတွေမှာအစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းရောဂါလက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ အစာစားချင်စိတ်လျော့နည်းခြင်း၊ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့်အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုမမှန်ခြင်း (Irritable Bowel Syndrome) တို့ကိုခံစားနေကြရတာကိုတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် Covid ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်း သွားတဲ့သူတွေဟာ ဝမ်းပျော့ဆေးများနှင့် အစာအိမ်ဆေးများကိုလည်း ပိုမိုသုံးစွဲလာရတယ်လို့ အဆိုပါသုတေသနစာတမ်းမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒ့ါကြောင့်Covidရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းပြီးသူတွေ အနေနဲ့

- Probiotic နဲ့ Prebiotic ပါဝင်တဲ့အစားအစာများ (ဥပမာ - ဒိန်ချဉ်၊ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အစေ့အဆံများ စသည်ဖြင့်)
- အသားဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာများ (ဥပမာ - နို့နှင့်နို့ထွက် ပစ္စည်းများ၊ သားငါးများ၊ ကြက်ဥ စသည်ဖြင့်)
- Omega3 ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာများ (ဥပမာ - ဗာဒံစေ့၊ သစ်ကြားသီး၊ ငါးနှင့်ပင်လယ်စာများ စသည်ဖြင့်) ကိုစားသုံးသင့်ပါတယ်။
- ရေကိုတစ်နေ့ ၂ လီတာမှ ၃ လီတာ ခန့်သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။
- အသင့်စားအစားအစာများစားသုံးခြင်း၊ အစားအသောက်ကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ပြီး နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့လည်းအရေးကြီးပါတယ်။
- Covid အလွန် အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုပြင်းထန်လာပါက တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့လိုအပ်ကြောင်း အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

References:

Medscape. 2021. Post-COVID-19 GI Symptoms: Are We in for the Long Haul?. [online] Available at: <https://www.medscape.com /viewarticle/950733> [Accessed 25 August 2021].

Al-Aly, Z., Xie, Y. and Bowe, B., 2021. High-dimensional characterization of post-acute sequelae of COVID-19. Nature, 594(7862), pp.259-264.

The Indian Express. 2021. Digestive issues after COVID-19: Watch out for these symptoms. [online] Available at: <https://indianexpress.com/.../digestive-issues-after.../> [Accessed 25 August 2021].

COVID အလွန်

စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ

လူတစ်ယောက် ကျန်းမာနေတယ်လို့သတ်မှတ်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာနေရပါမယ်။ Covid 19ရောဂါကနေပြန်လည်ကျန်းမာလာပြီလို့သတ်မှတ်တဲ့နေရာမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်မိ ကြတာများပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း မေ့လျော့မနေသင့်ပါ။

Lancet Psychiatry Journal(April 6, 2021) မှသုတေသနစာတမ်းတစ်ခုအရဆိုရင် လူသုံးယောက်မှာတစ်ယောက်ခန့်ဟာ Covidဖြစ်ပြီးခြောက်လအကြာမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ရောဂါများခံစားနေကြရပါတယ်။ အဆိုပါ သုတေသနစာတမ်းတွင် Covid ဖြစ်ပြီးပြန်လည်ကျန်းမာလာသူ ၂၃၆၀၀၀ ကျော်ကိုစမ်းသပ်ထားပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကိုခြောက်လအကြာ မှာစစ်ဆေးထားပါတယ်။ စစ်ဆေးချက်များအရ ၃၄% ခန့် (သို့) သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ဟာ အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားနေရတာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

အဖြစ်အများဆုံး စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရောဂါများကတော့ စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း(Anxiety)၊ စိတ်ခံစားချက်မူမမှန်ခြင်း(Mood Disorders)၊ အိပ်မပျော်ခြင်း (Insomnia) ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများကတော့ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းနည်းပါတယ်။ အများဆုံးကြုံရတတ်တာကတော့ လေဖြတ်ခြင်း (Ischeamic Stroke)၊ ဦးနှောက်အတွင်းသွေးယိုစိမ့်မှုဖြစ်ခြင်း (Intracranial Heamorrhage)၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ (Nerve, nerve root, or plexus disorders) တို့ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရောဂါများဟာ Covid ဖြစ်စဉ်ကပြင်းထန်အဆင့်ရှိသူများမှာပိုမိုခံစားရနိုင်ကြောင်းကိုလည်းတွေ့ရှိရပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) အနေနဲ့လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါခံစားနေသူများဟာ သာမန်လူများထက် Covid ကြောင့် အဆိုပါရောဂါများပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်ပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို သတိပေးထားပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် Covid အလွန်ကာလမှာလူနာများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖေးမကူညီပေးခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ အဖော်ပြု ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်ပေးပါ။ Covid 19ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာလည်း စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကိုခံစားရပါက မပေါ့ဆသင့်ပဲ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်များနဲ့တိုင်ပင်ကုသ ဖို့အကြံပြုတိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

References:
Taquet, M. et al., 2021. 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236 379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. The Lancet Psychiatry, Volume 8, pp. 416-427.
WHO, 2020. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../05-10-2020-covid-19-disrupting... [Accessed 24 Aug 2021].

Post Covidမှာ ဂရုစိုက်ပါ...

အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။ ရေများများသောက်ပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အထူးရှောင်ကြဉ်ပါ။

Covid 19 ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတဲ့ Post Covid လူနာများအတွက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အချက်များကိုဝေမျှပေးလိုက်ပါတယ်။

၁။ အစာအာဟာရမျှတအောင်စားပါ။ ရေများများသောက်ပါ။

ရောဂါဖြစ်ပြီးပြန်လည်ကျန်းမာလာသူများအနေနဲ့ အစာအာဟာရကိုမျှတအောင်နဲ့ အချိန်မှန်စားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်စဉ်မှာ ပင်ပန်းထားတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြန်လည်အားဖြည့်ဖို့နဲ့ ကိုယ်ခံအားကောင်းဖို့အတွက်အာဟာရမျှတအောင်စားဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ရေများများသောက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး ချောင်းဆိုးခြင်းကိုလည်းသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ရေခဲရေသောက်ခြင်းထက် ရိုးရိုးရေ/ ရေနွေးတို့ကိုသောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

၂။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အထူးရှောင်ကြဉ်ပါ။

Covid ဗိုင်းရပ်စ်ဟာအဆုတ်ကိုအဓိကတိုက်ခိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဆုတ်ကို အနည်းနဲ့အများတော့ ထိခိုက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆုတ်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာဖို့ အချိန်ယူရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆုတ်ကိုပိုပြီးအန္တရာယ်ဖြစ်စေမယ့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အထူး ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

Ref:

Anon., 2020. Hepatitis B Foundation. [Online] Available at: https://www.hepb.org/news-and-events/covid-19-updates/...[Accessed 30 July 2021].

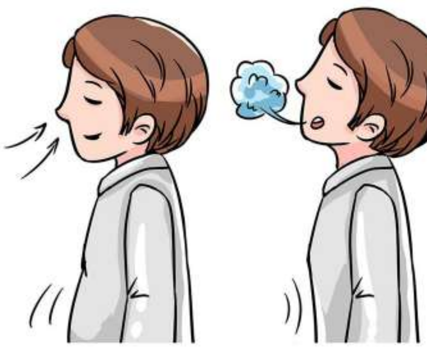
Anon., 2021. Hepatitis NSW. [Online] Available at: https://www.hep.org.au/hep-b/covid-19-and-hep-b-faq/...[Accessed 30 July 2021].

Fern, D. S. & Yapp, D. R., 2021. American Liver Foundation. [Online] Available at: https://liverfoundation.org/.../your-liver-and-covid.../... [Accessed 30 July 2021].

Goodwin, D. M., 2021. Medical News Today. [Online] Available at: https://www.medicalnewstoday.com/.../hepatitis-c-and...[Accessed 30 July 2021].

Members, A. C.-1. T., 21. Task Force on BBVS. [Online] Available at: https://www.ashm.org.au/.../faqs-for-clinicians-about.../...[Accessed 30 July 2021].

Post Covidမှာ ဂရုစိုက်ပါ...



အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။

အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။

၃။ အသက်ရှူလေ့ကျင်းခန့်ပုံမှန်လုပ်ပါ။

Covid 19 ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ထိခိုက်ထားတဲ့အဆုတ်ကို ပြန်လည်ကျန်းမာလာဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းဖြင့်ရှုသွင်းခြင်း၊ ၅ စက္ကန့်ခန့် အသက်အောင့်ထားခြင်း နှင့် ၈ စက္ကန့်ခန့်ကြာအောင်ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှုထုတ်ခြင်းတို့ကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အဆုတ်ကိုပြန်လည်ကျန်းမာဖို့အထောက်အကူပြုပေးပါတယ်။

၄။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။

ညဘက်အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားကိုကောင်းမွန်စေပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းများကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ Post Covid မှာ အိပ်မပျော်ခြင်းလက္ခဏာပိုမိုဆိုးရွားလာပါက ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး အိပ်ဆေးများ ကိုသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

၅။ လိုအပ်တဲ့ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများကိုပြုလုပ်ပါ။

Post Covid လူနာများအနေနဲ့ ဆရာဝန်ကလိုအပ်လို့ညွှန်ကြားပါက ဆေးစစ်ဆေးမှုများ (သွေးစစ်ခြင်း၊ အသည်း /ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများစစ်ဆေးခြင်း၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း စသည်ဖြင့်) ကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

၆။ နာတာရှည်ရောဂါများရှိပါက ဆရာဝန်နှင့်ပုံမှန်ကုသမှုခံယူပါ။

ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ နှင့် အခြားနာတာရှည်ရောဂါရှိသူများအနေနဲ့ ဆရာဝန်နှင့်ပုံမှန်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး လိုအပ်တဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုခံယူဖို့အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

၇။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

Covid 19 ရောဂါဖြစ်ပြီးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတဲ့သူတွေမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါဖြစ်တုန်းကပေါ်ခဲ့တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှရှိထားပြီးသား Antibody (ကိုယ်ခံစွမ်းအား) ကိုပိုပြီးအားကောင်းအောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Covid 19 ကာကွယ်ဆေးကို မိမိလက်လှမ်းမီပြီဆိုတာနဲ့ အချိန်မစောင့်ဘဲချက်ခြင်းထိုးသင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ကတိုက်တွန်းနှိုးဆော်ထားပါတယ်။

Ref:

Anon., 2020. Hepatitis B Foundation. [Online] Available at: https://www.hepb.org/news-and-events/covid-19-updates/...[Accessed 30 July 2021].

Anon., 2021. Hepatitis NSW. [Online] Available at: https://www.hep.org.au/hep-b/covid-19-and-hep-b-faq/...[Accessed 30 July 2021].

Fern, D. S. & Yapp, D. R., 2021. American Liver Foundation. [Online] Available at: https://liverfoundation.org/.../your-liver-and-covid./[Accessed 30 July 2021].

Goodwin, D. M., 2021. Medical News Today. [Online] Available at: https://www.medicalnewstoday.com/.../hepatitis-c-and...[Accessed 30 July 2021].

Members, A. C.-1. T., 21. Task Force on BBVS. [Online] Available at: https://www.ashm.org.au/.../faqs-for-clinicians-about.../...[Accessed 30 July 2021].

COVID ဖြစ်ပြီးမှ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လွယ်နေတယ်။

Covid ဖြစ်ပြီးနောက်မှာ အရင်တုန်းကလုပ်နေကြအလုပ်တွေ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်တဲ့အခါမှာ ခဏလေးနဲ့ပင်ပန်းတယ်။ နည်းနည်းလေး လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်တာနဲ့ ပင်ပန်းနုံးချိနေတယ် စတဲ့စကားသံတွေ ခဏခဏ ကြားနေရပါတယ်။

၂၀၂၁ ခုနှစ်ထုတ် Scientific Report ဂျာနယ်မှာဖော်ပြထားချက်အရ Covid ရောဂါဖြစ်ပြီး ပြန်ကောင်းလာတဲ့သူတွေရဲ့ ၅၈ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အလွယ်တကူပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း(Fatigue) ကိုခံစားကြရပါတယ်။ Covid ကြောင့်ဆေးရုံတက်ပြီး ကုသမှုခံယူရသူတွေ၊ (O2 therapy) အောက်စီဂျင် ရှူခဲ့ရသူတွေမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုခံစားရသူတွေအနေနဲ့ ပုံမှန်အလုပ်ပြန်မလုပ်ခင် စိတ်ရော၊ လူပါ သေချာစွာ အနားယူဖို့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းတွေက လမ်းညွှန်ထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် Covid ဖြစ်ပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လွယ်ခြင်းကို ခံစားနေရသူများအနေနဲ့ သင့်တင့်မျှတဲ့ အစာအာဟာရ ရအောင်စားသောက်ခြင်းနဲ့ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်းကလည်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ပင်ပန်းတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကိုတော့ မလုပ်သင့်ပါ။ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းအောင်၊ သွေးမခဲအောင်၊ အိမ်ထဲမှာ ဖြေးညှင်းစွာလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခြေထောက်၊ လက်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုတော့ တစ်နေ့ (၃)၊(၄) ကြိမ်လောက် လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းစရာ၊ စိတ်ရှုတ်စရာ၊ စိတ်ဖိစီးစရာ ကိစ္စတွေကိုတော့ တတ်နိုင်သလောက် ဖြေလျှော့ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဖြည့်စွက်တဲ့အစာ၊ အားဆေးတွေ သောက်ပေးခြင်းကလည်း Covid အလွန်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတွေကို ပိုမိုသက်သာပြီး လန်းဆန်းစေနိုင်ပါတယ်။

Post-Covid ရဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို သက်သာစေမယ့် B-active
- Covid ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို သက်သာစေဖို့ B-active အားဆေးကို သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။
- B-active အားဆေးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အားအင်ဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ်တွေ စုံလင်စွာပါဝင်ပြီးတော့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို သက်သာစေတဲ့ Fatigue Fighter (Rhodiola roesea) ထပ်ပေါင်း ထုတ်လုပ်ထားပါတယ်။
- B-active ကို ညစဉ် တနေ့ (၁)လုံး သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို လျှော့ချပေးပြီး စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ အမှန်တကယ် လန်းဆန်းစေနိုင်ပါတယ်။
- B-active အားဆေးကို Australia နိုင်ငံမှအဆင့်မြင့်နည်းပညာများဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားပါတယ်။

Be active with B-active

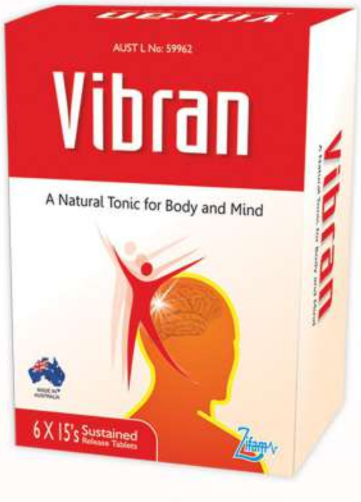
Ref:
Lopez-Leon, S., Wegman-Ostrosky, T., Perelman, C. et al. More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis. Sci Rep 11, 16144 (2021). https://doi.org/10.1038/s41598-021-95565-8
RCOT, 2020. rcot.uk. [Online] Available at: https://www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue...
[Accessed 23 September 2021].

စိတ်နဲ့ခန္ဓာလန်းဆန်းစေမှာ B active သာအကောင်းဆုံးပါ။

B active အားဆေးမှာ Vitamin B Complex နဲ့အတူလန်းဆန်းတက်ကြွစေပြီး သဘာဝမှထုတ်ယူထားတဲ့ Active Chemical *Rhodiola rosea* တို့ပေါင်းစပ်ထုတ်လုပ်ထားပါတယ်။

B active အားဆေးကို စိတ်ပင်ပန်း လူပင်ပန်းဖြစ်နေသူများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနေသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သူများမှာ တစ်နေ့ (၁လုံး) ညအိပ်ခါနီးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

နုပျိုလန်းဆန်းစေရန် Vibran



- ဂျင်စင်း၊ပျားသုဒ္ဓါ၊ ပျားဝတ်မှုန်၊ ပျားကော်၊ ဗီတာမင်အီးတို့ဖြင့်ပေါင်းစပ်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ Vibran အားဆေးကို နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် အားအင်ပြည့်ဖြိုး လန်းဆန်းလာခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းလာခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းလာပြီး အာရုံစူးစိုက်မှု မြင့်တက်လာခြင်း၊ အသားအရေ ကြည်လင်တောက်ပလာခြင်း၊ အရွယ်မတိုင်ခင် အရေး အကြောင်းဖြစ်ပေါ်လာတာကို ကာကွယ်ပေးခြင်းစတဲ့ကောင်းကျိုးများကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

- Sustained-Release Formula နဲ့ထုတ်လုပ်ထားလို့ တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်ရုံနဲ့ ဆေးအာနိသင်ကို တစ်နေကုန် ရရှိစေပါတယ်။

COVID ကိုချည်း ကြောက်နေလို့မရပါ...

အခုချိန်မှာ Covid 19 ရဲ့ခြိမ်းခြောက်မှုကိုချည်းကြောက်နေလို့မရပါဘူး။ Covid 19 နည်းတူ Non Communicable Diseases (NCD) လို့ခေါ်တဲ့ ကူးစက်မဟုတ်သောရောဂါများကိုလည်း အစဉ်သတိပြုချပ်နေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း Covid 19 ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားချိန်မှစပြီး ယနေ့ (၂၂/၉/၂၀၂၁) အချိန်အထိ ရောဂါဖြစ်ပွားသူဦးရေ ၂၂၈.၃သန်းကျော်ရှိပြီး သေဆုံးသူဦးရေ ၄.၆သန်းကျော်ရှိပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ကူးစက်မဟုတ်သောရောဂါများ(NCD) ကြောင့်သေဆုံးသူဟာ တစ်နှစ်မှာတောင် ၄၁ သန်းခန့်ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးနှစ်စဉ်သေနှုန်းရဲ့ ၇၁ ရာခိုင်နှုန်းရှိပါတယ်။

အဖြစ်များသော NCD ရောဂါများ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှစ်စဉ်နှလုံးသွေးကြောရောဂါကြောင့်သေဆုံးနှုန်းဟာ အများဆုံးဖြစ်ပြီး ၁၇.၉ သန်းရှိပါတယ်။ ဒုတိယအများဆုံးအနေနဲ့ နှစ်စဉ်ကင်ဆာကြောင့်သေဆုံးတာ ၉.၃ သန်းဖြစ်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေ နှစ်စဉ် ၄.၁ သန်းနှင့် ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် သေဆုံးမှုဟာ နှစ်စဉ် ၁.၅ သန်းအသီးသီးရှိပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ၂၀၂၀ ခုနှစ်အတွင်းသေဆုံးမှုအများဆုံးကင်ဆာရောဂါများမှာ

- အဆုတ်ကင်ဆာ (၁.၈ သန်း သေဆုံး)
- အူသိမ်နှောင်းပိုင်းနှင့် အူမကြီးကင်ဆာ (၉ သိန်းကျော် သေဆုံး)
- အသည်းကင်ဆာ (၈ သိန်းကျော် သေဆုံး)
- အစာအိမ်ကင်ဆာ (၇ သိန်းကျော် သေဆုံး)
- ရင်သားကင်ဆာ (၆ သိန်း ၈ သောင်းခန့် သေဆုံး)

Ref:
WHO, 2021. WHO.int. [Online] Available at: https://www.who.int/.../detail/noncommunicable-diseases [Accessed 22 September 2021].
WHO, 2021. WHO.int. [Online] Available at: https://covid19.who.int/ [Accessed 22 September 2021].
MMDA, 2016. Myanmardiabetes.org.mm
WHO, 2021. who.int. [Online] Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer [Accessed 22 Sept 2021].

မြန်မာနိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း (Myanmar Diabetes Association) Website တွင်ဖော်ပြထားသော ၂၀၁၄ ခုနှစ် မြန်မာပြည်လုံးဆိုင်ရာ စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းအရ

- သွေးတိုးရောဂါရှိသူ = ၂၆.၄%
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူ = ၁၀.၅%
- သွေးတွင်းအဆီများနေသူ = ၃၆.၇%
- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲနေသူ = ၂၆.၁%
- ကွမ်းယာနှင့် ဆေးရွက်ကြီးစားသုံးသူ = ၄၃.၂%
- အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူ = ၁၀.၃%
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးဝလံစားသုံးမှုလျော့နည်းသူ = ၈၆.၆%
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသူ = ၁၅.၇%
- ကိုယ်အလေးချိန် ရှိသင့်သည်ထက်ပိုနေသူ = ၂၂.၄%
- အဝလွန်ကဲသူ = ၅.၅%
- အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအချက်များမှ သုံးခုနှင့် အထက်ပို၍ရှိနေသူ = ၁၉.၆% နှင့် - (၁၀)နှစ်အတွင်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေများသူ = ၁၂.၁၂% အသီးသီးရှိပါတယ်။

အထက်ဖော်ပြပါ အန္တရာယ်များစေသော အကြောင်းအချက်များ များများရှိလေလေ လူတစ်ဦးသည် နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါဖြစ်ရန် ပိုများလေလေဖြစ်ကြောင်းအဆိုပါစစ်တမ်းမှာဖော်ပြထားပါသည်။ ဒါ့ကြောင့် မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအနေနဲ့လည်း Covid ကိုပဲအာရုံစိုက်မိနေပြီးကြောက်ရွံ့နေခြင်းထက် NCD ရောဂါများကိုသတိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ NCD ရောဂါများကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ လူနေမှုပုံစံများဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အငန်ဓာတ်အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း စတာတွေကိုရှောင်ကြဉ်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားသောက်နေထိုင်ကြဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

Zifam

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး

၁။ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသလား။

ထိုးလို့ရပါတယ်။ ကလေးမွေးကာစ မိခင်တွေ၊ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ အခွင့်သာရင် ထိုးထားသင့်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထဲမှာက အသက်မရှိတော့တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်သာ ပါဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် မိခင်နို့ကနေတစ်ဆင့်ကလေးဆီ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ မိခင်ဆီကထွက်တဲ့ Antibodies တွေက နို့ရည်ကနေ ကလေးဆီရောက်နိုင်တဲ့အတွက် ကလေးမှာပါ ကာကွယ်မှုအတိုင်းအတာတစ်ခုထိရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးကလဲ အန္တရာယ်မရှိစေတဲ့အတွက် နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ ထိုးကိုထိုးထားသင့်ပါတယ်။

၂။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတဲ့အမျိုးသမီးတွေနှင့် ကိုယ်ဝန်ယူဖို့ကြိုးစားနေ တဲ့အမျိုးသမီးတွေမှာကော ထိုးလို့ရပါသလား။

ဆေးပညာမှာတော့ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မိခင်ကော၊ ကလေးကော အထူးဂရုစိုက်ရတာမို့ ဆေးကို သေချာစီစစ်ရွေးချယ်ပေးရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်မိခင်တွေမှာ ကိုဗစ်ကူးစက်ခံရပြီ ဆိုရင် ရောဂါလက္ခဏာ ဆိုးရွားခြင်း၊ လမစေ့ဘဲ စောမွေးခြင်း စတာတွေဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ချေ များတဲ့ အခြေအနေမှာတော့ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအတွက် ကောင်းကျိုးကိုပိုမိုရရှိစေနိုင် မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကူးစက်မှုနှုန်းအရမ်းများနေတဲ့နိုင်ငံတွေမှာရှိတဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ကတော့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကို ချိန်တွက်ပြီး ထိုးထားသင့်ကြောင်း အကြံပေးချင်ပါတယ်။

၃။ ဓမ္မတာလာနေစဉ်မှာကော ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသလား။

ဓမ္မတာနဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိပ္ပံနည်းကျဆက်စပ်မှုတော့ မရှိပါဘူး။ ဓမ္မတာလာနေတဲ့အတွက်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာမျိုးတော့ ခံစားနေရလဲ ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးလို့ရပါတယ်။

၄။ မျိုးအောင်ခြင်း၊ မျိုးမအောင်ခြင်းနဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးနဲ့ဆက်စပ်မှုရှိလားဆိုတာလဲရှင်းပြပေးပါ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဟာ မျိုးအောင်ခြင်း၊ မအောင်ခြင်း နဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိလားဆိုတာကို အမျိုးသားတွေမှာကော အမျိုးသမီးတွေမှာကော ဆေးပညာအရလေ့လာတွေ့ရှိထားချက်တွေမရှိပါဘူး။ ကာကွယ်ဆေးရဲ့ သဘောသဘာဝက ပြင်ပကဝင်လာမယ့် ဗိုင်းရပ်စ် (သို့) ဘတ်တီးရီးယားရဲ့ Protein (သို့) Antigen ကိုတိုက်ထုတ်နိုင်စေဖို့ ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားကို လှုံ့ဆော်ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးဟာ မျိုးအောင်ခြင်း၊ မအောင်ခြင်းနဲ့ဆက်စပ်မှုမရှိနိုင်ပါဘူး။

Ref:
World Health Organization (WHO) uploaded on 4th June 2021. Available at https://www.youtube.com/watch?v=B8Mb-zPltG8

သင့်တစ်လတာ ကို လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပါ...
အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်
EPOSOFT
Evening Primrose Oil 1000 mg
Eposoft
Evening Primrose Oil 1000 mg
AUST L: 123467
3 x 10 Softcaps
Zifam Pinnacle
EPOSOFT မှာ သဘာဝပန်း အဆီ 1000 mg ပါဝင်လို့ တစ်နေ့တစ်လုံး
သောက်ရုံနဲ့ မိန်းကလေးတိုင်း ကျန်းမာလှပတဲ့ နေ့ရက်တွေကိုပိုင်ဆိုင်စေမှာပါ။
Zifam
facebook.com/Zifam Lady
ရန်ကုန် ။ ၀၁-၉၆၆၉၃၄ မန္တလေး ။ ၀၂-၂၀၀၀၀၀၁ ၊ ၂၀၀၀၀၀၂
Made in Australia

Customer Feedback
Eposoft လေးက
အသားညိုလဲ လှလာစေတယ်..
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလဲ ယုံကြည်မှုပိုရှိလာစေတယ်..
စိတ်ပျော်ရွှင်ရတယ်..
Period Time နာကျင်မှုတွေမရှိဘူး..
အမြဲကျေနပ်မိတယ်..
ဓမ္မတာလာခါနီးအချိန်တွေမှာ စိတ်တိုတာတွေ၊ စိတ်မကြည်တာတွေ
သိသိသာသာလျော့လာတယ် ...
"လစဉ်တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်လာတာ အခုဆို ၆ နှစ် ကျော်ပါပြီ။
သူများတွေ Period အချိန်ခံစားရတာတွေမခံစားရတာ နှစ်နှစ်ရှိနေပါပြီ။
ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ။ အလုပ်မှာလဲအဲ့လိုအချိန်တွေမှာ အဆင်ပြေပြေလုပ်နိုင်ပါတယ်
Eposoft ကျေးဇူးကြောင့်ပါ"
အမြဲခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာ အဲ့ချိန်
အရင်လောက်မခံစားရဘူး
ကျေးဇူး Eposoft
လစဉ်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ တွေကို
ကပဲ
တာဝန်ယူ ဖြေရှင်းပေးပါတယ်ရှင့်
ရာသီလာတိုင်း
ကိုသတိရမိတယ်။
ဗိုက်နာ၊ ခါးကိုက်တာတွေကို
နှုတ်ဆက်လိုက်နိုင်ပြီ...
Pre-menstrual sign တွေကို
သက်သာစေတယ်။ Menstruation period
အတွင်းမှာလဲ သက်သက်သာသာ
မကိုက်မခဲပဲ ဖြတ်သန်းရတယ်လေ။
ဗိုက်အောင့်တာ
တကယ်သက်သာတယ်
Soe Lah
သင့်တစ်လတာကို လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပါ
အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်
EPOSOFT
Evening Primrose Oil 1000 mg
Zifam
Made in Australia
သင့်တစ်လတာ ကို လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပါ...

Covid 19 ဖြစ်ဖူးတဲ့သူတွေ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့လိုသေးလား

ထိုးသင့်ပါတယ်။ Covid 19 ရောဂါကူးစက်ခံထားဖူးရင်တောင် Covid 19 ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) နဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံအခြေစိုက် ရောဂါထိန်းချုပ် ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့အစည်း (CDC) တို့မှ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

Covid 19 ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတဲ့သူများမှာ Covid 19 ကိုကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ Antibody (ကိုယ်ခံစွမ်းအား) တွေရှိနေနိုင်ပေမယ့် နောက်တစ်ခါ ကူးစက်ခံရမှုကိုကာကွယ်နိုင်ဖို့လုံလောက်တဲ့ပမာဏရှိမရှိ ကိုသေချာမသိနိုင်သေးတဲ့အတွက် ကာကွယ်ဆေး ရနိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ထိုးသင့်ပါတယ်။

Covid 19 ရောဂါဖြစ်ပြီးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတဲ့သူတွေမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါဖြစ်တုန်းကပေါ်ခဲ့တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှရှိထားပြီးသား Antibody (ကိုယ်ခံစွမ်းအား) ကိုပိုပြီးအားကောင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Covid 19ကာကွယ်ဆေးကို

Covid 19 ရောဂါဖြစ်ပြီးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတဲ့ သူတွေမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါဖြစ် တုန်းကပေါ်ခဲ့တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှရှိထားပြီးသား Antibody (ကိုယ်ခံစွမ်းအား) ကိုပိုပြီးအားကောင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Covid 19ကာကွယ်ဆေးကို မိမိလက်လှမ်းမီပြီဆိုတာနဲ့ အချိန်မစောင့်ဘဲချက်ခြင်း ထိုးသင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ကတိုက်တွန်းနှိုးဆော်ထားပါတယ်။

Monoclonal antibodies (သို့) Convalescent plasma များနဲ့ကုသမှုခံယူထားတဲ့လူနာများအနေနဲ့တော့ ရက် (၉၀) စောင့်ပြီးမှထိုးသင့်ကြောင်း CDC မှအကြံပြုထားပါတယ်။ ဒ့ါကြောင့် မိမိအနေနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုမျိုးကို ခံယူထားလဲ ဆိုတာသေချာသိဖို့လည်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်ရှိ Covid 19 ရောဂါလက္ခဏာများကိုခံစားနေရသေးသူများ အနေနဲ့တော့ ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်သေးပါဘူး။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများအနေနဲ့လည်း Covid 19 ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်တဲ့ လူစုလူဝေးရှောင်ရှားခြင်း၊ Mask တပ်ခြင်း၊ လက်ကိုစနစ်တကျ မကြာခဏဆေးခြင်း၊ တတ်နိုင်သမျှအိမ်မှာပဲနေခြင်း စတဲ့အချက်များကိုဆက်လက်လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား/အမှတ်တံဆိပ် (သို့) ကုသဆေးအမျိုးအစား/အမှတ်တံဆိပ်ကိုမျှ ရည်ညွှန်းထားခြင်းမရှိပဲ အများပြည်သူကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်ပါတယ်။

Reference:

WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../novel.../covid-19-vaccines/advice [Accessed 28 July 2021].

CDC, 2021. Centers of Disease Preventio and Control. [Online] Available at: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html [Accessed 28 July 2021].

အသည်းရောဂါသမားများ COVID ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသလား

အသည်းရောဂါသမားများဖြစ်ကြသော

- ဘီပိုး၊ စီပိုးရှိသူများ၊
- ဘီပိုး၊ စီပိုးရောဂါရှိပြီး ဆေးထိုးဆေးသောက်လုပ်နေရသူများ၊
- အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ရှိသူများ၊
- အသည်းခြောက်ရောဂါ ရှိသူများ၊
- အသည်းမကောင်းသူများ၊
- အသည်းအစားထိုးကုသပြီးသူများ၊
- အသည်းကင်ဆာရှိသူများစတဲ့ အမျိုးမျိုးသော အသည်းရောဂါသမားများ သည် COVID ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးလို့ရပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ Covid ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ များတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး Zifam ကုမ္ပဏီမှ ယခုလိုတင်ဆက်ပေးထား ခြင်းဖြစ်ပါသည်။COVID ကာကွယ်ဆေးတွင်ပါဝင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများ၊ ကာကွယ်ဆေးပထမတစ်ကြိမ်ထိုးပြီး ဓာတ်မတည့်သော ယားယံခြင်းများဖြစ်ပွားသူများအနေနဲ့လည်း COVID ကာကွယ်ဆေးကိုလုံးဝမထိုးသင့်ပါ။ နာတာရှည် ရောဂါရှင်များအနေနဲ့ COVID ကာကွယ်ဆေး ထိုး မည်ဆိုပါက မိမိပြနေကြ ဆရာဝန်ကိုသေချာဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးမှ ထိုးဖို့အကြံပေးပါရစေ။

Reference:

Anon., 2020. Hepatitis B Foundation. [Online] Available at: https://www.hepb.org/news-and-events/covid-19-updates/... [Accessed 30 July 2021].

Anon., 2021. Hepatitis NSW. [Online] Available at: https://www.hep.org.au/hep-b/covid-19-and-hep-b-faq/... [Accessed 30 July 2021].

Fern, D. S. & Yapp, D. R., 2021. American Liver Foundation. [Online] Available at: ttps://liverfoundation.org/.../your-liver-and-covid.../... [Accessed 30 July 2021].

Goodwin, D. M., 2021. Medical News Today. [Online] Available at: https://www.medicalnewstoday.com/.../hepatitis-c-and... [Accessed 30 July 2021].

Members, A. C.-1. T., 21. Task Force on BBVS. [Online] Available at: https://www.ashm.org.au/.../faqs-for-clinicians-about.../... [Accessed 30 July 2021].

COVID ကာကွယ်ဆေး တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် မတူလို့ရလား

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး(၂)ကြိမ်ထိုးရာမှာ ပထမတစ်ကြိမ်နှင့် ဒုတိယအကြိမ် မတူတဲ့ဆေးထိုးမိတဲ့အတွက် ကာကွယ်ဆေး၏အာနိသင်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို သိပ္ပံနည်းကျခိုင်မာသော ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များအား ယခုအချိန်တွင်မရရှိနိုင်သေးပါ။

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) ကတော့ ဆေးအမျိုးအစားတူတာကိုပဲ (၂)ကြိမ်စလုံးထိုးဖို့ အကြံပေးထားပါတယ်။

- အကယ်၍ မတူတဲ့ဆေးအမျိုးအစား (၂)ခုကို မတော်တဆထိုးမိခဲ့ရင်လည်း အရင်ထိုးတဲ့ဆေးဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်မှထိုးတဲ့ဆေးဖြစ်ဖြစ် နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်ထပ်မံဖြည့်စွက်ထိုးဖို့ မလိုအပ်ကြောင်းလဲ အကြံပေးထားတာတွေ့ရှိရပါတယ်။

- နောက်ထပ်လေ့လာတွေ့ရှိချက်အသစ်များ ထပ်မံထွက်ပေါ်လာပါကလဲ ဆက်လက်တင်ပြပေးသွားပါမယ်။

- Covid ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး Zifam ကုမ္ပဏီမှ ယခုလိုတင်ဆက်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Reference:

COVID-19 FAQ by World Heath Organization (Sri Lanka) Updated on January 29, 2021

တမူထူးခြားသော သဘာဝရဲ့အလှဓာတ်စာ
Facia
Collagen with Antioxidant
Facia ကို တစ်နေ့တစ်လုံး နေ့စဉ် ပုံမှန် သောက်သုံးမယ်ဆိုရင်
အချိန်တို အတွင်း သင်ရရှိမယ့်
သိသာထင်ရှားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကတော့ .....
အရေးအကြောင်းကင်းစင်ပြီး နုပျိုတင်းရင်း
ဝင်းမွတ် ကြည်လင်သော အသားအရေ
ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းသက်သာ၍
တောက်ပ ကျန်းမာ သန့်စွမ်းသော ဆံကေသာ
ပန်းနုရောင်သမ်းပြီး ကျန်းမာလှပသော
လက်သည်း၊ ခြေသည်းများ
AUST L: 162708
Facia
For Healthy Glowing Skin
Triple Action
SKIN
HAIR
NAIL
60
(6 x 10's)
Zifam
facebook.com/Facia Myanmar
YGN - 01 966 9344
MDY - 02 2000001, 2000002
Made in Australia

Facia
Collagen with Antioxidant
Feedback
အသားအရေကြည်လာတယ်
စိုပြည်လာတယ်
Facia
ဆံပင်ကျွတ်တာသက်သာလို့
အမြဲသောက်ဖြစ်တယ်
EiMya Eimya
Facia
ဝက်ခြံကင်းအသားလှပြီး
နုပျိုတင်းရင်းလာတယ်
Shun Myat Thiri
Facia
ခရီးသွားတဲ့အချိန်ပိုသိသာတယ်
ရုပ်ထွက်မကျဘူး
Facia
အသားဖြူလာတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ
ဝင်ဝင်းလေးဖြစ်လာတာကြောင့်ကြိုက်တယ်
Facia
“အသားတွေကြည်လာပြီး
လက်သည်းတွေပန်းရောင်လေးပေါ့”
Facia

ဆီးချိုသွေးချိုဝေဒနာရှင်များ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသလား

အဖြေကတော့ ရပါတယ်။ ထိုးကိုထိုးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သုတေသနစာတမ်းတွေနဲ့တွေ့ရှိချက်တွေအရ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါအခံရှိတဲ့သူတွေ Covid 19 ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ဆိုးဝါးတဲ့နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ဆီးချိုသွေးချိုအခံရှိတဲ့သူတွေဟာ Covid19 ရောဂါကိုကာကွယ်ရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဖို့အတွက်အကောင်းဆုံးနည်းက ကာကွယ်ဆေးထိုးတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတွေ ဖြစ်တဲ့ အမေရိကန် ဆီးချိုသွေးချိုဝေဒနာရှင်များအသင်း၊ ရောဂါရှင်များအသင်း၊ Diabetes UK လို့ခေါ်တဲ့ England နိုင်ငံက ဆီးချိုရောဂါအဖွဲ့အစည်းတွေအကုန်လုံးကလည်း Covid ကာကွယ်ဆေးကိုစိတ်ချလက်ချ ထိုးလို့ရပါတယ်လို့တင်ပြထားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ လူအများစုကြောက်ကြတာက ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဆိုတာ ခုခံအားကျနေတဲ့ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးလိုက်ရင် ရောဂါပိုးဝင်သွားတယ်၊ ပိုကြွမယ်လို့ ယူဆကြတဲ့အယူအဆရှိပါတယ်။ ဒီအချက်က မှားယွင်းနေပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီကာကွယ်ဆေးသည် အန္တရာယ်မရှိအောင်ပိုးကိုပြုလုပ်ထားပြီးတော့မှ ထည့်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အတွက်ကြောင့် စိတ်ချလက်ချထိုးဖို့အတွက် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသွားရင်တော့ ထိုးတဲ့နေရာမှာအနည်းငယ် နီမယ်၊ နာကျင်မယ်၊ ရောင်ရမ်းမယ် ဆိုတာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေမှာအခန့်မသင့်ရင် ဖျားတာတို့၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်တာတို့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတော့ နာရီဝက်လောက်အဲ့ဒီနေရာမှာစောင့်ပြီးတော့မှစိတ်ချလက်ချနေပြီးတော့မှ ပြန်လို့ရပါတယ်။ဒီလိုမျိုးမဖြစ်တာတွေလည်းရှိပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့လူတွေမှာ ပြောကြားချက်အရတော့ နာလည်းမနာဘူး ဒီလိုလက္ခဏာတွေမပေါ်တာတွေလည်း ရှိကြတဲ့အတွက်ကြောင့်စိတ်ချလက်ချထိုးနှံလို့ရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဆီးချိုသွေးချိုကသိပ်တက်နေတယ် တစ်ခါတစ်လေမှာ ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ရှိနေတဲ့လူတွေဆီးချိုသွေးချိုကြောင့်သိပ်ပြီးတော့အားနည်းနေတဲ့ လူတွေမှာတော့ သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှ ထိုးဖို့အတွက်အကြံပြုလိုပါတယ်။ ပုံမှန် အားဖြင့်တော့ ဆီးချိုသွေးချိုဝေဒနာရှင်များက COVID ကာကွယ်ဆေးကိုစိတ်ချလက်ချထိုးနိုင်ပါတယ်။ အချို့ကဆီးချိုသွေးချိုရောဂါလည်းရှိတယ်၊ အသက်အရွယ်ကလည်းကြီးနေတယ် ဒါကြောင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးတဲ့အခါ မှာခံနိုင်ပါ့မလားကာကွယ်ဆေးရဲ့နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေကို ခံရမလားဆိုပြီးတော့မထိုးတာတွေရှိပါတယ်။ဒါဟာ မှားယွင်းတဲ့အယူအဆဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုဝေဒနာရှင်အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့သူတွေဟာ Covid 19 ပိုးဝင်သွား ပါကပိုပြီးအသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ပိုးပြီး ဦးစားပေးထိုးရမယ့်အုပ်စုထဲမှာပါဝင်နေပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် COVID ကာကွယ်ဆေးအပြင် တစ်နှစ်တစ်ခါတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်၊ ၅ နှစ်တစ်ခါ နမိုးနီးယားလို့ခေါ်တဲ့ အဆုတ်အအေးမိဖျားနာကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးဖို့အတွက် တိုက်တွန်းထားတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ Covid-19 ကာကွယ်ဆေးကိုလည်း ဒီလိုအသက်ကြီးတဲ့လူတွေမှာစိတ်ချလက်ချ ထိုးနှံခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပွားပါကလည်း တတ်နိုင်သလောက်အန္တရာယ်များတဲ့ အဆင့်ထိမရောက်အောင်ကာကွယ် တားဆီးနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောင့်စိတ်ချလက်ချထိုးနှံကြဖို့အတွက်အကြံပြုတိုက်တွန်းပြောဆိုလိုပါတယ်။

Reference:
COVID-19 FAQ by World Heath Organization (Sri Lanka) Updated on January 29, 2021

COVID ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောလက္ခဏာများ

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ အလိုအလျောက်တိုက်ထုတ်ပေးနိုင်မည့် Antibodies များအဆင်သင့်ရှိနေစေရန် လူကိုအန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်အောင် စီမံထားသော ရောဂါပိုးကိုထိုးသွင်းခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ထိုသို့ ကာကွယ်ဆေးထိုးရာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသောဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကြောင့်မပြင်းထန်သောလက္ခဏာများလဲ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ ထိုလက္ခဏာများမှာတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အနည်းနဲ့အများကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော လက္ခဏာများမှာ

- ဆေးထိုးသောနေရာ၌ နာကျင်ခြင်း၊ ယောင်ရမ်းခြင်း၊ နီရဲခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်တွင်မူ ချမ်းတုန်ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း အစရှိသည်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

ထိုလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက စိုးရိမ်မှုမလွန်ကဲဘဲ

- နာကျင်နေသောနေရာကို ရေအေးဝတ်ဖြင့်ကပ်ထားပေးပါ။
- အဖျားကျသည့်အချိန်ထိ သီးသန့်ခွဲနေပေးပါ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးအဝတ်များဝတ်ဆင်ပေးပါ၊ ရေများများသောက်ပေးပါ။
- ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများအတွက် Paracetamol, Ibuprofen အစရှိတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများကို ၆ နာရီခြား တစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါ ။ (ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများကိုကာကွယ်နိုင်ရန် ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ကြိုသောက်ထားခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ)
- ကောင်းမွန်စွာအနားယူပေးခြင်းဖြင့် ရက်ပိုင်းအတွင်း၌ပြန်လည်သက်သာကောင်းမွန်လာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ၄၈ နာရီတိုင်အောင် အဖျားမကျခြင်း၊ အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း၊ မောခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ မျက်နှာတစ်ခုလုံးဖောရောင်လာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အင်ပြင်များထွက်လာခြင်း အစရှိသည်များဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများထံ အမြန်သွားရောက်ပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများသည် များသောအားဖြင့် (၂)ကြိမ်ထိုးရမည်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအကြိမ်ထိုးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်သောလက္ခဏာများသည် ပထမတစ်ကြိမ်ထက် ပိုမိုပြင်းထန်တတ်ကြောင်းလဲဖော်ပြထားပါတယ်။ သို့သော် ထိုပြင်းထန်မှုများမှာ ပုံမှန်ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များသာဖြစ်ပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်း ပြန်လည်သက်သာသွားမည်ဖြစ်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ရန်မလိုကြောင်းလဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခါတွင်လည်း ဓာတ်မတည့်သော အရေးပေါ်လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက ချက်ချင်းကုသမှုခံယူနိုင်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပြီးချင်းတိုင်းမှာ သတ်မှတ်ထားသောနေရာ၌ (၁၅) မိနစ် မှ မိနစ် (၃၀) ခန့် ခေတ္တနားနေစောင့်ကြည့်ဖို့လဲ အရေးကြီးပါတယ်။

Covid ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး Zifam ကုမ္ပဏီမှတင်ဆက်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Reference:
Anon., 2021. Centers for Disease Control and Prevention. [Online] Available at: https://www.cdc.gov/.../2019-ncov/vaccines/expect/after.html [Accessed 30 July 2021].
Anon., 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../side-effects-of-covid-19-vaccines... [Accessed 1 August 2021].

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသလား

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) အနေနဲ့ကတော့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ လေ့လာတွေ့ရှိထားတဲ့ မှတ်တမ်းလုံလုံလောက်လောက်မရှိသေးတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုဗစ်ရောဂါအဖြစ်များနေတဲ့နိုင်ငံတွေမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေကို ကိုဗစ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်မယ့် ဆိုးကျိုးတွေ၊ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို နှိုင်းယှဉ်ချိန်ဆပြီး ထိုးသင့်ကြောင်း အကြံပေးတိုက်တွန်းထားပါတယ်။

– ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိကို အရင်စစ်ကြည့်ဖို့ မလိုအပ်ကြောင်း၊

– ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိတဲ့အမျိုးသမီးတွေ အနေနဲ့လဲ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ရွှေ့ဆိုင်းဖို့ မလိုအပ်ကြောင်း၊

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) အနေနဲ့ကတော့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ လေ့လာတွေ့ရှိထားတဲ့ မှတ်တမ်းလုံလုံလောက်လောက်မရှိသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုဗစ်ရောဂါအဖြစ်များနေတဲ့နိုင်ငံတွေမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေကို ကိုဗစ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်မယ့်ဆိုးကျိုးတွေ၊ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို နှိုင်းယှဉ်ချိန်ဆပြီး ထိုးသင့်ကြောင်း အကြံပေးတိုက်တွန်းထားပါတယ်။

– ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိ ကို အရင်စစ်ကြည့်ဖို့ မလိုအပ်ကြောင်း၊
– ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိတဲ့အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အတွက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုရွှေ့ဆိုင်းဖို့မလိုအပ် ကြောင်း၊
– ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်းများမပြုလုပ်ကြပါရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) က ဖော်ပြထားပါတယ်။

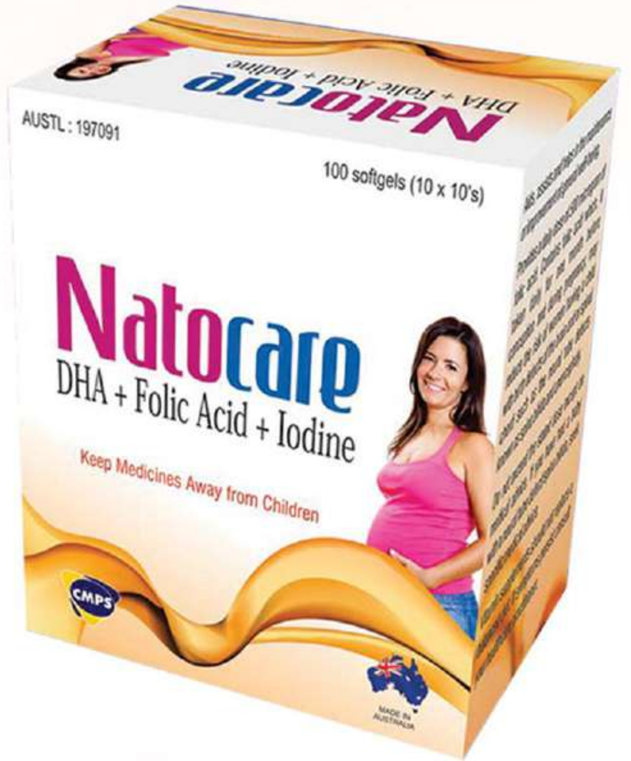
လေ့လာတွေ့ရှိချက်အသစ်များ ထပ်မံထွက်ပေါ်လာပါက WHO မှ ဆက်လက်ဖော်ပြပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ Covid ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO)မှ ဖော်ပြထားသည်များကို Zifam ကုမ္ပဏီမှ ယခုလိုတင်ဆက် ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Refrence:
WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../coronavirus-disease-(covid-19...
[Accessed 4 August 2021].

Zifam

မေ့ရင်သွေးလေးကျန်းမာသွက်လက်ဉာဏ်ရည်ထက်ဖို့ Natocare

DHA + Folic Acid + Iodine



Natocare အဆင့်မြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးမှာ DHA 200 mg ပါဝင်ပြီး EPA,Folic Acid နဲ့ Iodine လည်း အချိုးကျပါဝင်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေတို့အနေနဲ့ Natocare ကိုနေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ခံစားရသော စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပေးခြင်း၊
- မွေးချိန်မတိုင်ခင် ရေမွှာပေါက်ခြင်း၊ လမစေ့ပဲ မီးဖွားခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊
- မွေးဖွားလာမည့် ကလေးငယ်၏ ဉာဏ်ရည်ကို မြင့်မားစေပြီး အမြင်အာရုံကို ထက်မြက်စေခြင်း အစရှိတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

Natocare ကိုတခြား Multivitamin အားဆေးနဲ့တွဲပြီး တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ် (သို့) ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

အမေးများသော ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း

အမေးများသောကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး(Sinovac & Sinopharm)များအကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ ရရှိစေရန်ရည်ရွယ်ပြီး တင်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မည်သည့်နိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်သည့် ကာကွယ်ဆေး၊ မည်သည့်ကုမ္ပဏီ၊ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်း နှင့်ဆေးဝါးများကို Marketing သဘောအနေဖြင့်ရည်ရွယ်တင်ဆက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဘယ်သူတွေကို ဦးစားပေးထိုးသင့်ပါလဲ။

ဆေး(၂)မျိုးလုံးကတော့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့သူတွေ၊ ကိုဗစ်နဲ့ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်များတဲ့သူတွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုပိုင်းတွေကို အဓိက ဦးစားပေးထိုးထားသင့်ပါတယ်။ (၁၈)နှစ်အောက်အရွယ်တွေမှာတော့ လေ့လာစမ်းသပ်ထားတဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေ ခိုင်ခိုင်မာမာမရှိသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ထိုးဖို့ အားမပေးထားပါဘူး။

နောက်ထပ်ဘယ်သူတွေ ထိုးထားသင့်ပါသလဲ။

အဝလွန်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနဲ့ဆိုင်သော တခြားရောဂါအခံရှိတဲ့သူတွေ ထိုးထားသင့်ပါတယ်။ ကိုဗစ်ရောဂါကူး စက် ခံခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေကိုလဲ ထိုးပေးလို့ရပါတယ်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်ခံဖူးတဲ့သူတွေဟာ (၆)လအတွင်း နောက်တစ်ခါထပ်မံကူးစက်ခံရဖို့ အခွင့်အရေးနည်းပါးကြောင်းလဲ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO)အနေဖြင့် နို့တိုက်မိခင်တွေမှာလဲ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသင့်ကြောင်းနဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုး ထားခြင်းကြောင့် ကလေးနို့တိုက်ခြင်းကိုရပ်လိုက်တာမျိုး မပြုလုပ်ကြဘဲ မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပေးပါရန်အကြံပေးထားပါတယ်။

HIV ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူတွေမှာလဲ ကိုယ်ခံအားနည်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုဗစ်ရောဂါကိုဆိုးရွားစွာခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးအတွက်လေ့လာ စမ်းသပ်ချက်တွေမှာ HIV ရောဂါပိုးရှိတဲ့ လူနာတွေ၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်း နေတဲ့လူနာတွေကို ပါဝင်စမ်းသပ်ထားခြင်းမရှိပေမယ့် ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို နှိုင်းယှဉ်ဆွေးနွေးပြီး ထိုးသင့်ပါတယ်။

ဘယ်သူတွေမှာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်ဘူးလဲ။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့လက္ခဏာဖြစ်ဖူးသူတွေ၊ လတ်တလော ကိုဗစ်ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားနေရတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်အပူချိန် ၃၈.၅'C ထက်များနေတဲ့သူတွေမှာတော့ ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်ပါဘူး။

Ref:
WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../the-sinovac-covid-19-vaccine-what...
[Accessed 3 August 2021].
WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../the-sinopharm-covid-19-vaccine...
[Accessed 3 August 2021].

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာကော ထိုးလို့ရနိုင်ပါသလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအာနိသင်ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးအတွက်လေ့လာစမ်းသပ်ချက်မှတ်တမ်း လုံလုံလောက်လောက်တော့မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်ထားမှုဟာ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုးကာကွယ်ဆေး ၊ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး အစရှိသည့်တို့နဲ့ အလားပုံစံတူတူပဲဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်ချရနိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) ကတော့ ကိုဗစ်အဖြစ် များတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ထိုးသင့်ကြောင်းအကြံပေး ထားပါတယ်။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ယုံကြည်စိတ်ချရနိုင်ပါသလား။

Sinovac နှင့် Sinopharm ဆေးဟာ အသက် (၁၈)နှစ်နဲ့ အထက်အတွက် ကာကွယ်ဆေးရဲ့အာနိသင် ထိရောက်မှုနဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုအတွက် လေ့လာစမ်းသပ်ထားတဲ့မှတ်တမ်းတွေရှိပါတယ်။ အသက် (၆၀)အထက်အရွယ်တွေမှာတော့ ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရတယ်ဆိုပေမယ့် လေ့လာစမ်းသပ် ထားတဲ့အချက်အလက်တွေ အနည်းငယ်သာရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆေးထိုးပြီးတဲ့အခါ အနီးကပ်စောင့်ကြည့်နေပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေး အာနိသင်ထိရောက်မှုက ဘယ်လောက်ထိကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

Sinovac – ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံ၌ Sinovac ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ်ကို (၁၄)ရက်ခြားထိုးပြီး လေ့လာစမ်းသပ်ခဲ့ရာ ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုးပြီး (၁၄)ရက်အကြာမှာတော့ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်မှုကို ၅၁%၊ ပြင်းထန်သောကိုဗစ်နှင့်ကိုဗစ်ကြောင့်ဆေးရုံတက်ရောက်မှုကို ၁၀၀% ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

Sinopharm – နိုင်ငံပေါင်းအစုံ၌ Sinopharm ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ်ကို(၂၁)ရက်ခြားထိုးပြီးလေ့လာစမ်းသပ်ခဲ့ရာ ဒုတိယအကြိမ်ဆေးထိုး ပြီး (၁၄)ရက်အကြာတွင် ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်မှုနှင့်ကိုဗစ်ကြောင့်ဆေးရုံတက်ရောက်မှုကို ၇၉% ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါတယ်။ Sinopharm ဆေး၏အာနိသင်လေ့လာချက်များမှာတော့ တခြားသောရောဂါအခံရှိတဲ့သူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် အသက် (၆၀) အထက်များနှင့် အမျိုးသမီးများကို လုံလုံလောက်လောက်ထည့်သွင်းစမ်းသပ်ထားခြင်းမရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်လိုထိုးရမလဲ။

Sinovac ကော Sinopharm ကော ကာကွယ်ဆေးနှစ်မျိုးလုံးကတော့ (၂)ကြိမ်ထိုးရပါမယ်။

– **Sinovac** ကတော့ တစ်ကြိမ်နဲ့ တစ်ကြိမ် ၂ပတ် ကနေ ၄ပတ် ခြားပြီး ထိုးပေးရပါမယ်။ ဒုတိယတစ်ကြိမ်ကို ၂ပတ်မတိုင်ခင် စောထိုးမိရင်လဲ ထပ်ထိုး စရာမလိုပါဘူး။ ၄ပတ်ထက်နောက်ကျရင်တော့ အမြန်ဆုံးထိုးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

– **Sinopharm** ကတော့ တစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ် ၃ပတ် ကနေ ၄ပတ် ခြားပြီးထိုးပေးရပါမယ်။ Sinopharm ဆေးမှာလဲ ဒုတိယတစ်ကြိမ်ကို ၃ပတ်မတိုင် ခင်စောထိုးမိရင်ထပ်ထိုးစရာမလိုပါဘူး။ ၄ပတ်ထက်နောက်ကျရင်တော့ အမြန်ဆုံးထိုးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ကိုဗစ်ဆင့်ကဲပြောင်းလဲလာသောရောဂါပိုးအပေါ် ထိရောက်မှုရှိပါသလား။

လတ်တလောအချိန်ထိ WHO Strategic Advisory Group of Experts (SAGE) မှ ထိုးနိုင်ကြောင်းထောက်ခံထားပါတယ်။ အသစ်အသစ်သော ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များထပ်မံထွက်ပေါ်လာရင်လဲ WHO မှ ထုတ်ပြန်ဖော်ပြပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဟာ ရောဂါပြန့်ပွါးမှုကိုကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းကြောင့် ရောဂါပြန့်ပွါးမှုကာကွယ်နိုင်ခြင်းအတွက် တိကျခိုင်မာတဲ့မှတ်တမ်းတွေ မရှိသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) က Mask တပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး (၆)ပေ အကွာတွင်နေခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှောင်ရှားခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထားရှိခြင်း စသည်တို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားဖို့ အကြံပေးထားပါတယ်။

Covid ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း (WHO)မှ ဖော်ပြထားသည်များကို Zifam ကုမ္ပဏီမှ ယခုလိုတင်ဆက်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Reference:
WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../the-sinovac-covid-19-vaccine-what... [Accessed 3 August 2021].
WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../the-sinopharm-covid-19-vaccine... [Accessed 3 August 2021].

Covid ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

Covid ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်သူများ၊ အထူးသဖြင့် အသက် (၃၀) အောက်လူငယ်များကို အဓိကအသိပေးလိုတာကတော့ ပထမအကြိမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒုတိယအကြိမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့အချိန်မှာ တစ်ပတ်တိတိ ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်း/အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းကို အထူးရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

စင်္ကာပူနိုင်ငံကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန (Ministry of Health, Singapore) ရဲ့ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၅) ရက်နေ့ ထုတ်ပြန်ချက်မှာ mRNA အသုံးပြုပြီးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ Covid ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူများအနေနဲ့ နှလုံးကြွက်သားရောင်ရမ်းခြင်း (Myocarditis) နှင့် နှလုံးအပြင်ဘက်အလွှာရောင်ရမ်းခြင်း (Pericarditis) တို့ကိုကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်ခန့်ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေဖြစ်တဲ့ ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ Racket Games တွေဖြစ်တဲ့ တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း နှင့် အခြားယှဉ်ပြိုင်ကစားရတဲ့ အားကစားပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့အကြံပြုထားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သာမန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်တဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မတ်တပ်ရပ်ပြီးအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများပြုလုပ်ခြင်း များကိုတော့ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိထိုးမည့်ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားဟာ mRNA အမျိုးအစားဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ Covid ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်သူများကို တစ်ပတ်ခန့်ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းများမလုပ်ဖို့ အသိပေးတိုက်တွန်းပါရစေ။

References
MOHSG, 2021. moh.gov.sg. [Online] Available at: https://www.moh.gov.sg/.../expert-committee-on-covid-19... [Accessed 3 Aug 2021].
MOHSG, 2021. moh.gov.sg. [Online] Available at: https://www.moh.gov.sg/.../faqs---post-vaccination-matters [Accessed 3 Aug 2021].

သင့်ကျန်းမာရေးကို Protec Plus နှင့်ထပ်လောင်းအားဖြည့်ကာကွယ်လိုက်ပါ

Made in Australia

- Protec Plus ရဲ့အဓိကပါဝင်တဲ့ **Whole Body Antioxidant, Grape Seed Extract** ဟာဆိုရင် နာတာရှည်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်း မှုတွေကိုလျော့ချပေးနိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်မှုတွေကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- Protec Plus မှာ ကိုယ်ခံအားကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ **Vitamin C, Vitamin E** နဲ့အတူ **Zinc** ဓာတ်နဲ့ **Selenium** ဓာတ်တွေပြည့်ဝစွာပါဝင်တဲ့အတွက် နေ့စဉ်တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားကိုအထိရောက်ဆုံးမြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဒ့ါအပြင် နှလုံးကျန်းမာစေခြင်း၊ အဆုတ်ကိုထိထိရောက်ရောက်ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း၊ အသည်းရဲ့အဆီပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း၊ အမြင်အာရုံကောင်းမွန်စေခြင်း၊ အရေပြားကျန်းမာစေခြင်း၊ ဆီးချိုထိန်းတာအတွက်ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်းနှင့် ဆီးချိုကြောင့်နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စေတဲ့ အာရုံကြောနဲ့မြင်လွှာထိခိုက်မှုတွေကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Zifam

နာကျင်ကိုက်ခဲကင်းဝေးဖို့ Clofen gel ကိုသုံးကြစို့ ...

Aceclofenac Gel 1% w/w

- ခါးနာခြင်း၊ ဒူးနာခြင်း
- ဇက်ကြောတက်ခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း (သို့) ကြွက်တက်ခြင်း
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ကြောင့် အရိုးအဆစ် ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- လေးဖက်နာ ရောဂါ၊ ဂေါက်ရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါများကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- အာရုံကြော ယောင်ရမ်း နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ဝေဒနာများကို အထိရောက်ဆုံး နှင့် အလျင်မြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲနေသော နေရာသို့ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ် (သို့) ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

HIV ဝေဒနာရှင်များနှင့် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးဟာ HIV ရောဂါပိုးရှိသူများအတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရနိုင်ပါသလား?

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအတွက် လေ့လာစမ်းသပ်ချက်တွေမှာ HIV ရောဂါပိုးရှိသူများအနည်းငယ်သာ ပါဝင်စမ်းသပ်ထားပေမယ့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) ကတော့ လတ်တလောအချိန်မှာ ထုတ်လုပ်ထားနိုင်တဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတွေဖြစ်တဲ့-

- AstraZeneca/Oxford
- Johnson and Johnson
- Moderna
- Pfizer/BionTech
- Sinopharm
- Sinovac အစရှိတဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ HIV ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူတွေအတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ယခု ထုတ်လုပ်ထားနိုင်တဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားတွေ ဟာခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ပိုးကောင်ရေမပွါးနိုင်အောင် မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ပြောင်းလဲ ထားတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်သာ ပါရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကျဆင်းနေ တဲ့သူတွေမှာလဲ စိတ်ချရနိုင်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် HIV ရောဂါပိုးအတွက် သောက်နေရတဲ့ ဆေးများနဲ့လဲ ဓာတ်ပြုခြင်းများမရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးဟာ HIV ဝေဒနာရှင်များအတွက် ကာကွယ်မှုပေးစွမ်းနိုင်ပါသလား။

စာတွေ့အရတော့ CD4 ပမာဏနည်းနေတဲ့ HIV ဝေဒနာရှင်များဟာ ကာကွယ်ဆေးအပေါ်တုံ့ပြန်မှု အားနည်းနိုင်ပေမယ့် လက်တွေ့မှာတော့ HIV ရောဂါပိုးရှိခြင်း နှင့် CD4 ပမာဏနည်းခြင်းဟာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအပေါ်တုံ့ပြန်မှုနည်းပါးစေတယ်ဆိုတဲ့ လေ့လာချက်မှတ်တမ်းတွေ မတွေ့ရှိသေးပါဘူး။ ဒ့ါအပြင် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်း၌ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမှုအစီအစဉ်များမှာလဲ ကျန်းမာရေးအလွယ်တကူ ထိခိုက်လွယ်နိုင်တဲ့ HIV ဝေဒနာရှင်များကို ချန်မထားခဲ့သင့်ကြောင်းနဲ့ ဆေးအာနိသင်တိတိကျကျဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက် ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးလေ့လာစမ်းသပ်ချက်များတွင် လည်းထည့်သွင်းသင့်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများကို HIV ဝေဒနာရှင်များတွင် အရင်ထိုးထားပေးသင့်ပါသလား။

တချို့သောနိုင်ငံတွေမှာ HIV ဝေဒနာရှင်တွေ၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေတဲ့သူတွေကို ဦးစားပေးထိုးပေးကြပါတယ်။ HIV ရောဂါပိုးအပြင်တခြားသောရောဂါတွေပါခံစားနေရတဲ့သူတွေမှာ ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်ခံရရင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်မှုနှုန်းပိုမိုမြင့်မားနိုင်ပါတယ်။ နိုင်ငံပေါင်း (၃၇)နိုင်ငံမှာစောင့်ကြည့်ထားသောမှတ်တမ်းတွေအရ ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်ခံရလို့ဆေးရုံတင်ရတဲ့ HIV ဝေဒနာရှင် ၂၃.၁% ဟာ သေဆုံးခဲ့ရပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် HIV ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူတွေဟာ သာမန်သူတွေထက် ကိုဗစ်ဝေဒနာဆိုးရွားမှုနဲ့ အသက်သေဆုံးမှုနှုန်းဟာ ၃၀% ပိုမိုများပြားတယ်လို့ WHO ကထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

ဆီးချို၊ သွေးတိုးအစရှိတဲ့ရောဂါများကလဲ HIV ဝေဒနာရှင်တွေမှာ အဖြစ်များလေ့ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အသက် (၆၅)နှစ်အထက် အမျိုးသား HIV ဝေဒနာရှင် ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါပါရှိနေရင်တော့ပြင်းထန်သောကိုဗစ်ရောဂါခံစားရနိုင်သည့်အပြင် အသက်အန္တရာယ်လဲစိုးရိမ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် HIV ရောဂါပိုးနဲ့အတူ တခြားသောရောဂါတစ်မျိုးမျိုးပါခံစားနေတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေကို ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး ဦးစားပေးထိုးပေးသင့်ပါတယ်။

WHO နှင့်အတူ တစ်ကမ္ဘာလုံးအနေဖြင့် HIV ဝေဒနာရှင်များအတွက် ဘယ်လိုကူညီပံ့ပိုးသင့်ပါသလဲ။

WHO ဟာ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေး၏ဘေးကင်းစေမှု၊ ဆေးနိုသင်ထိရောက်မှုနဲ့အတူကိုဗစ်ကူးစက်မှုနှုန်းနဲ့ သေဆုံးမှုနှုန်းကိုလဲလျှော့ချနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါတယ်။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာများနဲ့အတူမဖြစ်မနေရှိသင့်တဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ထိန်းသိမ်း ထားနိုင်ဖို့လဲ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကတော့ ခုလို ကိုဗစ်ကာလမှာ HIV ဝေဒနာရှင်တွေအတွက် Antiretroviral Therapy (ART) ဆေးရရှိ နိုင်ရေး၊ ARTဆေးစပေးခြင်းနဲ့ HIV ကာကွယ်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရေး၊ ART ဆေးသောက်ခြင်းဖြင့် HIV ပိုးကောင်ရေလျှော့ချပြီးနောက်ဆက်တွဲရောဂါဆိုးတွေကိုကာကွယ်နိုင်ရေးနှင့်တခြားတွဲဖက်ခံစားနေရသောရောဂါများကိုရှာဖွေကုသနိုင်ရေး၊ HIV ဝေဒနာရှင်များ ကိုဗစ်ကူးစက်ခံရပါက စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရေး တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ HIV ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူတွေမှာ ပြင်းထန်သောကိုဗစ်ရောဂါ ဝေဒနာခံစား ရနိုင်ပါသော်လည်း ART ဆေးနှင့်အတူ တခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဖြင့် နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ်များကို လျှော့ချနိုင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

Reference: WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../coronavirus-disease-[Accessed 5 August 2021].

သင်နဲ့သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်

ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ

Covid 19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဟာ သင်တစ်ဦးတည်းကိုကာကွယ် နိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ဆီကနေ သင်ချစ်ရတဲ့သူများကိုကူးစက်ခြင်းမှလည်းကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်များ

ကလေးများဟာ လူကြီးများထက် Covid 19 ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေနည်းတယ်ဆိုပေမယ့် ကူးစက်ခံရနိုင်သေးသလို ရောဂါလက္ခာများခံစားရနိုင်သေးပြီး အခြားသူများကိုလည်းကူးစက်စေနိုင်ပါသေးတယ်။ ကလေးငယ်များမှာ လတ်တလော အခြေအနေအထိ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး Covid 19 ကိုကာကွယ်ဖို့မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) အနေနဲ့ ၁၈ နှစ်အထက်လူကြီးများမှာပဲ Covid 19 ကာကွယ်ဆေးများဟာ စိတ်ချရသေးတယ်လို့ ဆိုထားပါသေးတယ်။ အသက် ၁၂နှစ်အထက်ကလေးတွေမှာဆိုရင်တော့ Pfizer/BionTech ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်ကြောင်းလည်း WHO မှဖော်ပြထားပေမယ့် လတ်တလောမှာမြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ ကလေးများကို အဆိုပါCovid 19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနိုင်ဖို့က ခက်ခဲနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ကလေးငယ်များကို သင့်ထံမှရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ အထိုက်အလျောက်ကာကွယ်မှုပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ခုခံအားနည်းပါးသူများ/ခုခံအားကျဆင်းစေတဲ့ဆေးများသောက်နေရသူများ

HIV/AIDS ရောဂါရှင်များ၊ ကင်ဆာရောဂါရှင်များနဲ့အကြောင့်အမျိုးမျိုးကြောင့် ခုခံအားကျစေတဲ့ဆေးများသောက်နေရသူများမှာ Covid 19ကာကွယ်ဆေးရဲ့အာနိသင်အပြည့်ရ/မရဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးသုတေသနအချက်အလက်များအားနည်းနေပါသေးတယ်။ အဆိုပါရောဂါရှင်များဟာ Covid 19 ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးပြီးရင်တောင် ကူးစက်ခံရနိုင် ခြေများနေပါသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အထက်ပါရောဂါခံစား နေရသူများကို သင့်ထံမှရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကနေ အထိုက်အလျောက်ကာကွယ်မှုပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Covid 19 ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဟာသင်တစ်ယောက်တည်းအတွက်မဟုတ်ပဲ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့သင်ချစ်ရသူများအတွက်ပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် Covid 19 ကာကွယ်ဆေးထိုးကြဖို့အတွက်တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

မှတ်ချက် ။ ။ Covid ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများတိုးပွားစေရန်ကိုသာရည်ရွယ်ပြီး Zifam ကုမ္ပဏီမှ ယခုလိုတင်ဆက်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

References

CDC, 2021. Centers of Disease Prevention and Control. [Online]
Available at: https://www.cdc.gov/.../scie.../fully-vaccinated-people.html [Accessed 19 Aug 2021].
WHO, 2021. World Health Organization. [Online]
Available at: https://www.who.int/.../novel.../covid-19-vaccines/advice [Accessed 19 Aug 2021].

COVID ကာကွယ်ဆေး Booster ထိုးဖို့လိုလား

Covid ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ်အပြည့်ထိုးပြီးသူတွေမှာ Booster ထပ်ထိုးဖို့အတွက်လိုမလိုဆိုတာကို နိုင်ငံတော်တော်များများမှာစဉ်းစားနေကြပါတယ်။ ထိုးတဲ့ကာကွယ်ဆေး အမျိုးအစားများ အပေါ်မှာလည်းမူတည်တဲ့အတွက် ဘယ်နိုင်ငံရဲ့ Guideline ကို အတည်ပြုကျင့်သုံးသင့်လဲဆိုတာလည်း ဒွိဟဖြစ်နေဆဲပါ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကတော့ လက်ရှိအချိန်အထိ ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး အပြည့်ထိုးထားရင် လုံလောက်မှုရှိတယ်လို့ဆိုထားပါတယ်။ Booster ထပ်ထိုးဖို့လို/မလိုကို ဖော်ပြထားခြင်းမရှိသေးပါ။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာလည်း Centers of Disease Control and Prevention (CDC) အဖွဲ့နှင့် FDA တို့မှ ပူးပေါင်းထုတ်ပြန်ချက် (July 8, 2021)အရ ယခုလက်ရှိအချိန်အထိ ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ်အပြည့်ထိုးထားတဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံသားများအနေနဲ့ တတိယအကြိမ် Booster ထပ်ထိုးဖို့အတွက်မလိုအပ်သေးဘူးလို့ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် FDA၊ CDC နှင့် NIH တို့မှသုတေသနများဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပြီး တတိယအကြိမ် Booster ထိုးဖို့လိုအပ်မယ်ဆိုရင်လည်းကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံထုတ် BMJ ဆေးပညာဂျာနယ် (June 29, 2021) အရ Oxford AstraZeneca ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတဲ့သူတွေမှာ ပထမအကြိမ် နှင့် ဒုတိယအကြိမ်ကို ၁၀ လခြားပြီးထိုးထားသူများနှင့် တတိယအကြိမ် Booster ထိုးထားသူတွေမှာ ကိုယ်ခံအားကိုပိုမိုမြင့်တင်ပေးနိုင်တယ်လို့လည်းဖော်ပြထားပါတယ်။ အဆိုပါ သုတေသနစာတမ်းအရ တတိယအကြိမ် Booster ထိုးပြီး ၂၈ ရက်အကြာမှာထွက်တဲ့ Antibody ပမာဏ ဟာ ဒုတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ၂၈ ရက်အကြာမှထွက်တဲ့ Antibody ပမာဏထက်သိသိသာသာပိုများတယ်လို့လည်းဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း Booster ထပ်ထိုးဖို့အတွက်လိုအပ်မှုရှိ/မရှိကို သုတေသနများစွာလိုအပ်နေပြီး ယနေ့အချိန်အထိတော့ မလိုအပ်သေးကြောင်း The Oxford Vaccine Group ၏ဒါရိုက်တာ Andrew Pollard ကပြောကြားထားပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့်ပြောရရင် တိကျခိုင်မာတဲ့ Booster ထိုးဖို့လို/မလို သုတေသနစာတမ်းများဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေဆဲဖြစ်တဲ့အတွက် ယခုလက်ရှိအချိန်အထိ ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ်ထိုးထားလျှင် လုံလောက်တယ်လို့ယူဆနိုင်ပါတယ်။ မိမိအနေနဲ့ Booster ထိုးဖို့ဆန္ဒရှိနေရင်လည်း တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှထိုးသင့်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ယခုဖော်ပြထားချက်များသည် (Aug 12, 2021) အချိန်အထိလေ့လာတွေ့ရှိချက်များကိုအခြေခံထားခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် အချိန်အခါအားလျော်စွာပြောင်းလဲမှုများရှိနိုင်ပါသည်။

References

Mahase, E., 2021. Covid-19: Third vaccine dose boosts immune response but may not be needed, say researchers. [Online] Available at: https://www.bmj.com/content/373/bmj.n1659 [Accessed 12 Aug 2021].

HHS, 2021. hhs.gov. [Online] Available at: https://www.hhs.gov/.../joint-cdc-and-fda-statement... [Accessed 12 Aug 2021].

WHO, 2021. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../vaccine-efficacy-effectiveness...[Accessed 12 Aug 2021].

Zifam

Covid ကာကွယ်ဆေးကို ကလေးတွေမှာထိုးလို့ရပါသလား

ကလေးတွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲအရွယ်တွေဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေကို စမ်းသပ်ထုတ်လုပ် တဲ့အခါမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသားလူကြီးတွေကို စမ်းသပ်ပြီး စိတ်ချရမှသာ ကလေးအရွယ်တွေမှာ ထပ်မံလေ့လာရပါတယ်။

COVID–19 ရောဂါကလဲ အသက်ကြီးပိုင်းတွေမှာပဲ ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားတတ်တာကြောင့် ခုလက်ရှိ ကိုဗစ်ကာကွယ် ဆေးတွေကို လူကြီးတွေအတွက် စိတ်ချယုံကြည်ရအောင် စမ်းသပ်ထုတ်လုပ်ပြီး ကလေးအရွယ်တွေအတွက်ကတော့ ဆက်လက်လေ့လာနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) ရဲ့ Strategic Advisory Group of Experts (SAGE) ကတော့ အသက် ၁၂ နှစ်နဲ့အထက်အရွယ်တွေမှာ Pfizer/ BioTech ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးလို့ရကြောင်း ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

ကလေးတွေမှာ ကိုဗစ်ကာ ကွယ်ဆေးအတွက် လေ့လာတွေ့ရှိချက်အသစ်တွေ၊အကြံပြုချက်တွေထပ်မံထွက်ပေါ်က WHO မှ ဆက်လက်ဖော်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးအရေအတွက် လုံလောက်မှုမရှိသေးတဲ့အခြေအနေတွေမှာတော့ ကိုဗစ်ကူးစက်ခံရရင် ရောဂါအန္တရာယ်ဆိုးရွားနိုင်မယ့် အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့သူတွေ၊ ရောဂါအခံရှိတဲ့သူတွေ ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကို ဦးစားပေးထိုးထားသင့်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကလေးအများစုမှာ ရောဂါပြင်းထန်စွာဖြစ်ပွါးတာမျိုးကလဲနည်းပါးလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဟာ ရောဂါပြန့်ပွါးမှုကိုလျှော့ချနိုင်ဖို့အဓိကရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက်ကလဲ
-တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး (၆)ပေအကွာမှနေခြင်း
-လက်ကို မကြာခဏဆေးပေးခြင်း
-နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တံတောင်ဖြင့်အုပ်ပြီးဆိုးခြင်း
-လူစုလူဝေးနေရာ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းတဲ့နေရာတွေမှာ သင့်တော်တဲ့ Mask ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ပေးခြင်း စတဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်လဲ ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းကို လျှော့ချပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Covid ကာကွယ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း (WHO)မှ ဖော်ပြထားသည်များကို Zifam ကုမ္ပဏီမှ ယခုလိုတင်ဆက်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

References:
WHO, 2021. World Health Organization. [Online]
Available at: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines?adgroupsurvey=%7badgroupsurvey%7d&gclid=CjwKCAjw0qOIBhBhEiwAyvVcf2viYEddTYcJnU1kTVXcVNGm4P2eMSUM4urYRi6fAUoLh3lWXwEfsxoCeLQQAvD_BwE [Accessed 11 August 2021].

ကလေးတိုင်းချစ်တဲ့
VITA-KID
ကလေးအားဆေး
မှတ်ဉာဏ်ကောင်းပြီး ထူးချွန်ဖို့
Mega 3
Chewable
Strawberry Flavour
VITA-KID
Multivitamin and Mineral Chewable Tablets for Kids
60 Tablets
Zifam Pinnacle
Mega 3
Chewable
Fish Oil Capsules
60 Softgels
သြစတေးလျနိုင်ငံတွင်ထုတ်လုပ်သည်။
SMART KIDS - Zifam
Zifam
Caring For Wellbeing
Yangon : 01-9669346, 9669347
Mandalay : 02-2000001, 2000002

Customer Feedback

Covid ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူတွေမှာ ရောဂါပိုးနောက်တစ်ခါဝင်ရောက်နိုင်ခြေထက်ဝက်ကျော်ခန့်လျော့နည်း

Covid ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဟာရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အားလုံးသိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားမှ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း မကာကွယ်ပေးနိုင်ပါဘူး။

နောက်ပြီး Covid ရောဂါပိုးရဲ့ အသစ်အသစ်သောမျိုးကွဲများကြောင့်ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးသူများရော ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူအချို့ပါ ရောဂါပြန်လည်ကူးစက်ခံရမှုလည်းရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဟာ နောက်တစ်ခါရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေကို ထက်ဝက်ခန့်လျှော့ချနိုင်ကြောင်း သုတေသန စာတမ်းတစ်ခုကို သတင်းကောင်းပါးပေးပါရစေ။

Covid ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသူတွေဟာ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများထက်စာရင် နောက်တစ်ခါ Covid ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေထက်ဝက်ကျော် လျော့နည်းတယ်လို့ အမေရိကန်နိုင်ငံရောဂါထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့ (CDC)ရဲ့ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၆) ရက်နေ့ထုတ် Morbidity and Mortality Weekly Report မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

အဆိုပါ သုတေသနကို အမေရိကန်နိုင်ငံ Kentucky ပြည်နယ်မှာပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၀ ခုနှစ်တုန်းက Covid 19 ကူးစက်ခံရဖူးသူစုစုပေါင်း ၇၃၈ ယောက်ကိုစမ်းသပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ၇၃၈ ယောက်ထဲကမှ ၂၅၀ ခန့်ဟာ ၂၀၂၁ ခုနှစ် မေလနဲ့ ဇွန်လလောက်မှ ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည်ကူးစက်ခံခဲ့ရပါတယ်။

ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည်ကူးစက်ခံရသူများကိုပြန်လည်လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးထားသူများဟာကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများထက် ထက်ဝက်ကျော်ခန့်လျော့နည်းနေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်အဆိုပါသုတေသနစာတမ်းအရ Covid ကာကွယ်ဆေးကိုရောဂါဖြစ်ထားသူများအနေနဲ့ မဖြစ်မနေထိုးသင့်ပြီး ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးထားခြင်းဖြင့် နောက်တစ်ခါရောဂါပြန်ဖြစ်နိုင်ခြေကိုလည်း ထက်ဝက်ကျော်လျှော့ချနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း သတင်းကောင်းပါးအပ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ Covid ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများတိုးပွားစေရန်ကိုသာရည်ရွယ်ပြီး Zifam ကုမ္ပဏီမှယခုလိုတင်ဆက်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Reference:
Cavanaugh AM, Spicer KB, Thoroughman D, Glick C, Winter K. Reduced Risk of Reinfection with SARS-CoV-2 After COVID-19 Vaccination — Kentucky, May–June 2021. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. ePub: 6 August 2021. DOI: http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7032e1

နှလုံးရောဂါသမားများ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရလား...

နှလုံးရောဂါသမားများဖြစ်ကြသော....

- နှလုံးရောဂါရှိပြီး သွေးကျဲဆေးသောက်သုံးနေရသူများ
- အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နှလုံးခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူထားသူများ
- နှလုံးနှိုးစက်တပ်ဆင်ထားသူများ
- နှလုံးအဆို့ရှင်လဲထားသူများ
- နှလုံးသွေးကြောထောက် ကိရိယာတပ်ဆင်ထားသူများ
- မွေးရာပါ နှလုံးရောဂါသမားများ
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ သွေးကြောပိတ်ခံစားနေရသူများသည်

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနိုင်ပါသည်။

Covid ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး Zifam ကုမ္ပဏီမှ ယခုလိုတင်ဆက်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ COVID ကာကွယ်ဆေးတွင်ပါဝင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများနှင့်ဓာတ်မတည့်သူများ၊ ကာကွယ်ဆေးပထမတစ်ကြိမ်ထိုးပြီး ဓာတ်မတည့်သောယားယံခြင်းများဖြစ်ပွားသူများအနေနဲ့လည်း COVID ကာကွယ်ဆေးကိုလုံးဝမထိုးသင့်ပါ။ နာတာရှည် ရောဂါရှင်များအနေနဲ့ COVID ကာကွယ်ဆေးထိုးမည်ဆိုပါက မိမိပြနေကြ ဆရာဝန်ကိုသေချာဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးမှ ထိုးဖို့အကြံပေးပါရစေ။

Ref:
Anon., 2021. European Society of Cardiology. [Online]
Available at: https://www.escardio.org/.../covid-19-and-vaccinations[Accessed 2 August 2021].

COVID

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတိုင်း စိတ်ချရပြီလား

COVID ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့သူများအနေနဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပြီဆိုပြီး သတိလက်လွတ်နေဖို့မသင့်ပါဘူး။ ကာကွယ်ဆေးက ဒီနေ့ထိုး ဒီနေ့အာနိသင်ရတတ်တာမျိုးမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်းသတိချပ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးရဲ့အာနိသင်ကိုရာနှုန်းပြည့်ရဖို့အချိန်စောင့်ရပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးရဲ့အာနိသင်ရာနှုန်းပြည့်ရပြီးရင်တောင် COVID 19 ပိုးကို ၁၀၀ % ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။

အမေရိကန်နိုင်ငံအခြေစိုက် CDC(Centers of Disease Control and Prevention) အဖွဲ့အစည်း ရဲ့ဖော်ပြ ချက်များအရ (၂)ကြိမ်ထိုးရတဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးသူများအနေနဲ့ ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပြီး ၂ ပတ်ခန့်နေမှ ကာကွယ်ဆေး ရဲ့အာနိသင်ကိုအပြည့်အဝရနိုင်မှာဖြစ်တယ်လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ကတော့ ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးပြီး နှစ်ပါတ်မှ သုံးပါတ် အကြာမှပဲ ကာကွယ်ဆေးရဲ့အာနိသင်ကို အပြည့်အဝရနိုင်မယ်လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးနှစ်ကြိမ်ထိုးပြီးပြီဆိုပြီး ချက်ခြင်းသတိလက်လွတ်မနေသင့်ပါဘူး။ ဒုတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးအနည်းဆုံး နှစ်ပါတ်မှ သုံးပါတ်အထိ အာနိသင်ရဖို့စောင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားမှ ၁၀၀ % ကာကွယ်မှုမပေးနိုင်ကြောင်းကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) နှင့် CDC တို့မှထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ အလွန်ရှားပါးပေမယ့် ကာကွယ်ဆေးကိုအပြည့်ထိုးပြီးရင်တောင် အချို့သူများမှာ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားတဲ့သူတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်ရင်တော့ ရောဂါလက္ခဏာဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံစားရနိုင်ခြေ၊ ဆေးရုံတက်ရနိုင်ခြေနဲ့ သေဆုံးနိုင်ခြေအလွန်နည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်လားဆိုရင် ထိုးကိုထိုးသင့်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားများစွာရှိသလို ကာကွယ်နိုင်မှုစွမ်းအားများလည်းကွာခြားနိုင်တဲ့အတွက် ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးပြီးပေမယ့်လည်း မျိုးရိုးဗီဇပြောင်း COVID 19 ပိုးအန္တရာယ်ကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ဖို့ Mask တပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှောင်ကြဉ်ခြင်း တို့ကိုဆက်ပြီးလိုက်နာ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Reference:

CDC, 2021. CDC(Centers of Disease Control and Prevention). [Online] Available at: https://www.cdc.gov/.../201.../vaccines/keythingstoknow.html[Accessed 1 July 2021].

CDC, 2021. CDC(Centers of Disease Control and Prevention). [Online] Available at: https://www.cdc.gov/.../2019.../vaccines/effectiveness.html[Accessed 2 July 2021].

World Health Organization (WHO) Linkedin Page
https://www.linkedin.com/company/world-health-organization

Facia
PREMIUM
ဖြူစင်ဝင်းပသောအလှစစ်ဆီသို့ . . .
SKIN LIGHTENING FORMULA
Facia
PREMIUM
SKIN LIGHTENING FORMULA
Advanced Glutathione Complex
အသားအရေကိုဖြူစင်ဝင်းပစေခြင်း
နေရောင်ခြည်ဒဏ်ကိုကာကွယ်ပေးခြင်း
အရေးအကြောင်းများကိုသက်သာစေပြီး
အသားအရေစိုပြေတင်းရင်းနုပျိုစေခြင်း
Zifam
Made in Australia

သင်ရော
ဆေးထိုးပြီးပြီလား

WHO ကဘာဖြစ်လို့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ အရေးတကြီး တိုက်တွန်းနေတယ်လို့ထင်ပါသလဲ။ မာယာများတဲ့ ကိုဗစ်ရောဂါပိုးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ဆိုရင် Herd Immunity လို့ခေါ်တဲ့ လူဦးရေအစုလိုက် အပြုံလိုက် ရောဂါပိုးကိုခုခံနိုင်စွမ်းအားရှိနေရပါမယ်။ ဒါမှ ရောဂါကူး စက်မှုကွင်းဆက်ကိုဖြတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ Herd Immunity ဖြစ်ဖို့ အတွက် နှစ်နည်းရှိပါတယ်။

(၁) ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးကိုယ်ခံအားရရှိစေခြင်း
(၂) ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုဗစ်ဟာ ကူးစက်ခံရသူရဲ့ ၁ ရာခိုင်နှုန်းသေစေနိုင်တယ်ဆို ရင်တောင် တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ အရဆိုရင် အလွန်များပြားတဲ့ပမာဏဖြစ်တဲ့အတွက် ရောဂါကူးစက်ခံ ရပြီး Herd Immunity ရအောင်ပစ်ထားလိုက်ဖို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဆိုပြီး WHO Chief Scientist Dr. Soumya Swaminathan မှသုံးသပ် ပြောကြားထားပါတယ်။

သေဆုံးနှုန်းအလွန်များပြားသွားနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် WHO အနေနဲ့ လူဦးရေအများအပြား ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး Herd Immunity ရဖို့ အရေးတကြီးတိုက်တွန်းနေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကိုဗစ်ကူးစက်ပျံ့ပွါးမှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ဆိုရင် လူဦးရေ ၆၀-၇၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားဖို့လိုအပ် ပါတယ်လို့ Dr. Soumya Swaminathan မှထပ်မံပြောကြားထားပါတယ်။

ကိုဗစ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး WHO အနေနဲ့နောက်ထပ် သတိပေး နှိုးဆော်ထားတာကတော့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများအပါအဝင် Covid နဲ့ပတ်သက်သောမလိုလားအပ်တဲ့ Online မှသတင်းအမှားများပျံ့နှံ့ မှုကိုကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့ အဖွဲ့အစည်း၊ သတင်း မီဒီယာများမှသတင်းအချက်အလက်များကိုသာမျှဝေကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် မိမိနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ချစ်ခင်ရသူများ အတွက် အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်ပြီးသူတိုင်းအနေနဲ့ မိမိလက်လှမ်း မီ နိုင်တဲ့ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးကို အမြန်ဆုံးထိုးကြဖို့ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

References
WHO, 2020. Who.int. [Online] Available at: https://www.who.int/.../herd-immunity-lockdowns-and-covid...
[Accessed 13 Sept 2021].
WHO, 2020. Youtube. [Online] Available at: https://www.youtube.com/watch?v=U47SaDAmyrE&t=2s
[Accessed 13 Sept 2021].
WHO, 2021. Facebook. [Online]
Available at: https://www.facebook.com/WHO/videos/1955627807939347[Accessed 13 Sept 2021].

Zifam

World Alzheimers Day 2021

အသက်ကြီးလာပြီဆိုတော့ မေ့တတ်တာမဆန်းပါဘူးလို့ သတ်မှတ်နေတုန်းလား။

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၂၁) ရက်နေ့တွင်ကျရောက်သော World Alzheimer's Day (ကမ္ဘာ့အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနေ့)တွင် မြန်မာပြည်သူပြည်သားများ အားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာ ကြပါစေ။ မှတ်ဉာဏ်များပျောက်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်းတို့သည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ လူတိုင်းနီးပါး ခံစား ရသော ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေမယ့်လူအများစုကတော့ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်လို့သာ သတ်မှတ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာမှားယွင်းနေတဲ့အယူအဆဖြစ်ပါတယ်၊ သတိမေ့တယ်၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းလာတယ်ဆိုတာဟာအယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများဖြစ်နေတတ်ပြီး စောစီးစွာကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကိုကာကွယ် နိုင်ပါတယ်။

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဟာ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ အမျိုးသမီးများမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိ ရပါတယ် (၂၀၁၉ ခုနှစ် နေပြည်တော်တွင် ပြုလုပ်ထားသောသုတေသနတွေ့ရှိချက် များအရလည်း သက်ကြီးရွယ်အိုအမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်းများ ပိုမိုခံစားရကြောင်းသိရှိရပါသည်)။ မိသားစုဝင်များရဲ့ စောင့်ရှောက်ခံရမှုနည်းသူများ၊ တစ်ဦးတည်းနေရသူများမှာ အဆိုပါရောဂါသည် ပိုမိုပြင်းထန်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် မိမိတို့မိသားစုဝင်သက်ကြီးရွယ်အိုများမှာ မှတ်ဉာဏ်များပျောက်ခြင်း၊ သတိမေ့ လျော့ခြင်း များစတင်ခံစားရပါက သူတို့ကို အပြစ်တင် ပြောဆိုခြင်းမပြုဘဲ ပိုမိုနွေးထွေးသော မိသားစုစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်ဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ကာကွယ်ကုသလို့ရပါတယ်။ မိသားစုဝင်များမှလည်း အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာခံစားရသူများကို စိတ်ရှည်သည်းခံနားလည်ပေးခြင်း၊ နွေးထွေးကြင်နာစွာ ဆက်ဆံပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါခံစားရမှုကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးပေးစေခြင်းဖြင့်လည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်းရောဂါများကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွက်အားဆေး များ၊ အင်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော ဆေးဝါးများဖြင့်ကုသခြင်း၊ လိုအပ်ပါကဦးနှောက်သွေးလည်ပတ် မှုကိုကောင်းစေသော မှတ်ဉာဏ်အတွက် အဓိကအရေးပါသော အက်စီတိုင်းကိုလင်းဓာတ် (Acetylcholine) ကိုထိန်းညှိပေးတဲ့ဆေးများသောက်သုံးခြင်းဖြင့်လည်း မှတ်ဉာဏ်များပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါတယ်။

မိမိတို့မိသားစုထဲမှ သက်ကြီးရွယ်အိုများထဲတွင် မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်းတို့စတင် ခံစားလာရပါက မိသားစုဝင်များ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နွေးထွေးကြင်နာစွာဂရုစိုက်ပြီး ဆေးဝါးများဖြင့်လည်း သက်သာပျောက်ကင်းအောင် အားလုံးအတူတူဝိုင်းဝန်းကြိုးစားကြရအောင်။

World Alzheimer's Day (ကမ္ဘာ့အင်ဇိုင်းမားရောဂါနေ့) နှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတများကို သဘာဝဆေးဖက်ဝင် (Bacopa Monnieri) ပါဝင်တဲ့ Zinner မှတင်ဆက်ပေးထား ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံထုတ် အရည်အသွေးမြင့်မှတ်ဉာဏ်အားတိုးဆေး Zinner တွင်ပါဝင်သော သဘာဝဆေးဖက်ဝင် (Bacopa Monnieri) သည် ဦးနှောက်သွေးလည်ပတ်မှုကိုကောင်းစေခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အတွက်အဓိကကျသော အက်စီတိုင်းကိုလင်းဓာတ် (Acetylcholine) ကိုထိန်းညှိပေးခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းမွန်စေခြင်း စတဲ့အကျိုးအာနိသင်များကိုရရှိစေပါသည်။ Zinner ကို အသက်ကြီးသူများတွင်ဖြစ်တတ်သော သတိမေ့ရောဂါ (Alzheimer's Disease)၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် အားနည်းခြင်း လေဖြတ်လူနာများတွင် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းတို့တွင် မနက်(၁)လုံး ည(၁)လုံး သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

Reference
Saw YM, Saw TN, Than TM, Khaing M, Soe PP, Oo S, et al. (July 2020) Cognitive impairment and its risk factors among Myanmar elderly using the Revised Hasegawa's Dementia Scale: A cross-sectional study in Nay Pyi Taw, Myanmar. PLOS ONE 15(7): e0236656

Zifam

Zinner နှင့် သဘာဝအတိုင်း ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်ကို အားသစ်လောင်းလိုက်ပါ...

Made in Australia

Zinner ဟာ သဘာဝဆေးဖက်ဝင် Bacopa Monnieri ပါဝင်တဲ့ ဦးနှောက်နှင့်မှတ်ဉာဏ်အားတိုးဆေးဖြစ်ပါတယ်။

- အသက်ကြီးသူများတွင်ဖြစ်တတ်သော သတိမေ့ရောဂါ (Alzheimer's Disease)၊
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် အားနည်းခြင်း၊
- လေဖြတ်လူနာများတွင် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း စတဲ့အခြေအနေတွေမှာ

Zinner ကိုမနက် (၁) လုံး၊ ညနေ (၁) လုံးသောက်သုံးခြင်းဖြင့် (၄) ပတ်မှ (၆) ပတ်အကြာမှာ မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားနဲ့ဖျားနာခြင်းများအတွက် မရှိမဖြစ် Zifam Cee

Made in Australia

- VITAMIN C 500mg ပါဝင်တဲ့ Zifam Cee ကိုတစ်နေ့(၁)လုံးမှ(၂)လုံးအထိ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းမွန်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းသူများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

Global Handwashing Day (2021)

ဒီကနေ့ ၂၀၂၁ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ (၁၅)ရက် သောကြာနေ့ဟာ Global Handwashing Day ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်ရဲ့ဆောင်ပုဒ်ကတော့ "Our Future is at Hand – Let's Move Forward Together" ဖြစ်တာကြောင့် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့အနာဂတ်တွေကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ပြီး အတူတကွလှမ်းနိုင်ဖို့ ဆိုရင် လူတစ်ယောက်မှာ ကျန်းမာရေးသာအရေးအကြီးဆုံးဘဲဖြစ်ပါတယ်။

ယခုဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ COVID ကပ်ရောဂါကြီးကလည်း လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ကျား/မ၊ အသက်အရွယ် မရွေး တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ခြိမ်းခြောက်နေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ COVID မတိုင်မီ လွန်ခဲ့သောနှစ်များမှာ လက်ဆေးခြင်းကို အစားမစားမီ၊ အညစ်အကြေးများ ကိုင်ပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း စသဖြင့် ဆပ်ပြာဖြင့်လက်ဆေးခြင်း အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ဆောင် ခဲ့ကြပေမယ့် ယခုအချိန်မှာဆိုရင် COVID ကပ်ရောဂါကူးစက်မှုကို ဟန့်တားနိုင်ဖို့အတွက် အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာ လက်ဆေးခြင်းအလေ့အကျင့်ကို လူအများစု ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် Global Handwashing Day အထိမ်းအမှတ်အနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ COVID ရောဂါကိုကာကွယ်ဖို့အတွက် အပြင်သွားပြီးတိုင်း၊ ဘယ်ပစ္စည်းမဆိုကိုင်ပြီးတိုင်းလက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် ဆေးကြောဖို့လိုအပ်ကြောင်း Zifam Myanmar မှထပ်လောင်း အသိပေးတိုက်တွန်းပါရစေ။

ကဲ..Global Handwashing Day နေ့မှာဒီပို့စ်ကိုဖတ်ပြီးပြီးချင်း ယခုပင် လက်ဆေးခြင်းအလေ့အကျင့်ကို စတင်လိုက်ကြရအောင်။

ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးပညာရှင်များနေ့

World Pharmacist Day 2021

ဆေးဝါးပညာရှင်များဆိုတာ အရည်အသွေးပြည့်မီ၍ ပြီးပြည့်စုံသောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့နေရာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ပညာရှင်များထဲမှတစ်ဦး အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲတဲ့နေရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနည်းဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံးအာနိသင်ရနိုင်ဖို့အတွက် ဆေးဝါးပညာရှင်များရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အသိပညာများ၊ အတတ်ပညာများနှင့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များဟာ အလွန်အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှာပါဝင်ပါတယ်။

ဒီ့ကြောင့် ယနေ့ (စက်တင်ဘာ ၂၅၊ ၂၀၂၁)မှာကျရောက်တဲ့ ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးပညာရှင်များနေ့မှာ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ဆေးဝါးပညာရှင်များအားလုံးကို လေးစားစွာဂုဏ်ပြုအပ်ပါတယ်။

ဆေးဝါးပညာရှင်များနှင့် ဆေးပညာဆိုင်ရာအသိပညာ၊ အတတ်ပညာရှင်များ အတူတကွပူးပေါင်းပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားရေး အတွက် ဝိုင်းဝန်းဖော်ဆောင်နိုင်ကြပါစေကြောင်း အသည်းအဆီဖုံးရောဂါအတွက် Spectra E နှင့် Supravit အဆင့်မြင့်အားဆေးတို့မှဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်...

နေ့စဉ်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ Supravit နဲ့အားဖြည့်ပါ...

21 Vitamins and Minerals

Supravit အားဆေးဟာ **Australia** နိုင်ငံ **TGA** အသိအမှတ်ပြုအဆင့်မြင့်အားဆေးဖြစ်ပြီး ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ် (၂၁) မျိုး ပေါင်းစပ်ပါဝင်ပါတယ်။

အခြားအားဆေးများနဲ့မတူဘဲ **Sustained release techonology** (၂၄ နာရီ အာနိသင်ရရှိစေသောနည်းပညာ) ဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားတာကြောင့် တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်သုံးရုံဖြင့် တစ်နေ့တာလုံး အားအင်ပြည့်ဖြိုးခွန်အားရှိစေပါတယ်။

- သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ
- နာလန်ထစလူနာများ
- ဆီးချို၊ နလုံး၊ သွေးတိုးဝေဒနာရှင်များ
- အလုပ်ကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သူများအတွက် သောက်သုံးဖို့အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

Made in Australia

အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ Spectra E နဲ့ကုသပါ...

Mixed Tocopherols +Tocotrienols

Made in Australia

- **Spectra E** တွင် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါအတွက်အဓိကရေးပါသော **Vitamin E** အမျိုးအစား(၈) မျိုးပါဝင်ပါတယ်။
- **Spectra E** ရဲ့ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အစွမ်းသတ္တိများကြောင့်သွေးတိုးရောဂါ၊ နလုံးရောဂါနှင့် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး အခြား **Vitamin E** တစ်မျိုးထဲပါဝင်သောဆေးများထက် အာနိသင်ပိုမိုကောင်းမွန်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့လေဖြတ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနေ့(World Stoke Day)

နှစ်စဉ် အောက်တိုဘာလ (၂၉) ရက်နေ့သည် "ကမ္ဘာ့လေဖြတ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနေ့" (World Stroke Day) ဖြစ်ပါတယ်။ လေဖြတ်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ လူမရွေးဘဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူလေးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ လူ့သက်တမ်းတလျှောက်မှာ လေဖြတ်ခြင်းကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှာ လေဖြတ်ရောဂါသည် သေဆုံးခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းရင်းများ ထဲတွင် ဒုတိယအများဆုံးဖြစ်ပြီး မသန်မစွမ်း ဖြစ်ကျန် စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းများထဲတွင် တတိယ အများဆုံးအဖြစ် ဦးဆောင်နေတဲ့ ရောဂါတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

World Stroke Organization (WSO) အဖွဲ့အစည်းအရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှစ်စဉ် လူဦးရေ (၁၄.၅)သန်း သည် လေဖြတ်ရောဂါဝေဒနာခံစားနေကြပြီး (၅.၅)သန်းသည် အသက်ဆုံးရှုံးနေကြရပါတယ်။ အသက်ရှင် ကျန်တဲ့ လူနာများမှာလဲ ခန္ဓာကိုယ်မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း၊ စကားပြောခက်ခဲခြင်း၊ လူမှုဘဝ ဆုံးရှုံးရခြင်း အစရှိတဲ့အခက်အခဲများနဲ့ ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။

လေဖြတ်ရောဂါဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့

- မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့သွားခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်းအားနည်းသွားခြင်း၊
- ထုံကျဉ်သွားခြင်း၊
- စကားပြောရာတွင် မပီမသဖြစ်ခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ခံစားရပြီဆိုရင် အရေးပေါ် မှန်ကန်ထိရောက်တဲ့ ကုသမှုကို စောစီးစွာခံယူဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

၉၀% သောလေဖြတ်ခြင်းရောဂါဟာ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီး ထိုသို့ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်

- သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်ထိန်းညှိခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စွာ စားသောက်နေထိုင်ခြင်း၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပုံမှန်လုပ်ပေးခြင်း၊
- ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်းကို ကုသခြင်း၊
- ဆီးချိုသွေးချို နှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ် တို့ကိုထိန်းညှိခြင်း စသည်တို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

World Stroke Organization (WSO) အဖွဲ့အစည်းဟာ လေဖြတ်ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်တာ များကို အလေးထားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး (၂၀၃၀) ပြည့်နှစ်တွင် လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို ၅၀% ထိလျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် မျှော်မှန်းထားပါတယ်။ "ကမ္ဘာ့လေဖြတ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနေ့" (World Stroke Day) အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ Zifam Myanmar Facebook Fan များ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပြီးတင်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားများနှင့်တကွ Zifam Myanmar Facebook Fan များအားလုံး လေဖြတ်ခြင်းရောဂါဝေဒနာမှ ကာကွယ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင် သောနေ့ရက်များပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါစေလို့ တောင်းဆုမေတ္တာပို့သလိုက်ပါတယ်။

Reference:

ASA, 2021. American Stroke Association. [Online] Available at: https://www.stroke.org/.../about-the.../world-stroke-day [Accessed 29 October 2021].
WHO, 2020. World Health Organization. [Online] Available at: https://www.who.int/.../29-10-2020-world-stroke-day-ms [Accessed 29 October 2021].
WSO, 2021. World Stroke Organization. [Online] Available at: https://www.world-stroke.org/.../why.../stroke-prevention [Accessed 29 October 2021].

Zifam

ကမ္ဘာ့မျက်မမြင် ပပျောက်ရေးနေ့

သင့်ကိုအမြင်အာရုံရရှိအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနေတဲ့မျက်လုံးကို တစ်ခါတစ်ရံမှာ ချစ်ဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ မေ့လျော့နေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ယခုနှစ် အောက်တိုဘာလ (၁၄) ရက်နေ့ ကမ္ဘာ့မျက်မမြင်ပပျောက် ရေးနေ့ (World Sight Day) ရဲ့ဆောင်ပုဒ်ကို #LoveYourEyes "သင့်မျက်လုံးများကိုချစ်ပေးပါ" လို့သတ်မှတ်ပေးထားပါတယ်။

နေ့စဉ်သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုချောချောမွေ့မွေ့လုပ်နိုင်အောင် အမြင်အာရုံရအောင် ကူညီပေးနေတဲ့ သင့်ရဲ့မျက်လုံးများဟာ သင့်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ဂရုစိုက်ပေးမှုကိုလိုအပ်ပါတယ်။ မလိုလားအပ်တဲ့အမြင်အာရုံကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေတဲ့အရာများမှ သင့်ရဲ့ကာကွယ်မှုကိုလိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အမြင်အာရုံကိုထိခိုက်စေပြီး သင့်မျက်လုံးများကိုအန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့အရာများထဲမှ ယနေ့ခေတ်မှာရှောင်လွှဲဖို့ခက်ခဲတဲ့ Computer Vision Syndrome (ကွန်ပြူတာကြောင့်ဖြစ်သော အမြင်အာရုံရောဂါလက္ခဏာများ) အကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဗဟုသုတအဖြစ်တင်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ယနေ့ Digital ခေတ်ကြီးမှာ Computer, Laptop, TV, Tablet, Mobile Phone တွေဟာ နေ့စဉ်လူမှုဘဝကို အထောက်အကူပြုနေတဲ့ မရှိမဖြစ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်လာကြပြီး လူတိုင်းဟာ Phone တွေ၊ Tablet တွေနဲ့ မကင်းကွာနိုင်ကြတော့ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့မကွာဆောင်ထားကြတဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုလိုတောင်ဖြစ်လာနေပါတယ်။

၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင်ပြုလုပ်ထားသောသုတေသနစာတမ်းတစ်ခုအရ နေ့စဉ် (၂)နာရီကျော် ကြာအောင်ဆက်တိုက် Computer Screen၊ Phone Screen ကို ကြည့်ခြင်း၊ ကွန်ပြူတာနဲ့ အလုပ်လုပ် နေခြင်းတို့ဟာ Computer Vision Syndrome လို့ခေါ်တဲ့ အမြင်အာရုံရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါဟာ ရှောင်လွှဲဖို့အလွန်ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေဆိုတာ အထူးတင်ပြစရာ တောင်မလိုအပ်တော့ပါဘူး။

ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းအရင်းကတော့ Screen တွေကနေထုတ်လွှတ်တဲ့ Blue Light ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် Computer Vision Syndrome ကို ကမ္ဘာတဝှမ်း ပျံ့နှံ့လာတဲ့ အသံတိတ်ရောဂါ တစ်ခုအဖြစ် တောင်သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။

အချို့လုပ်ငန်းခွင်များမှာလည်း နေ့စဉ် ကွန်ပြူတာအသုံးပြုနေရတဲ့အတွက် Computer Vision Syndrome ကို ခံစားနေရလို့ ခေတ်သစ် နံပါတ်တစ် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုးကျိုး (Occupational Hazard) ဖြစ်လာပါတယ်။

Computer Vision Syndrome ခံစားနေရသူတွေဟာ
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း
- မျက်ကြောကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း
- မျက်လုံးနီရဲပြီး မျက်ရည်ပူကျခြင်း
- မျက်လုံးညောင်းညာခြင်း
- အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း

စတဲ့ အမြင်အာရုံ လက္ခဏာများအပြင်

- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- စိတ်တိုလွယ်ခြင်း
- လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကျဆင်းလာခြင်း

စတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများပါ ရေရှည်ခံစားလာနေရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့မျက်မမြင် ပပျောက်ရေးနေ့

ဒီလက္ခဏာတွေကိုသက်သာစေတာကတော့ Astaxanthin ဆိုတဲ့ eye antioxidant ဖြစ်ပါတယ်။ Astaxanthin ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားတွေကိုပြေလျော့စေတဲ့အတွက် မျက်ကြောကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ မျက်လုံးညောင်းညာခြင်း တွေကို သက်သာစေပါတယ်။

မျက်လုံးရဲ့သွေးလည်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေတဲ့အတွက် မျက်လုံးနီရဲပြီး မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း တွေကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

Australia နိုင်ငံထုတ် Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ်ခေတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကို ကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် အကောင်းဆုံး Antioxidant Action ကိုပေးစွမ်းနိုင်သည့်အပြင် Digital Eye Strain (DES) နှင့် Computer Vision Syndrome (CVS)ကိုလည်း သိသာစွာလျော့နည်းစေပါတယ်။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို နေ့စဉ် တစ်လုံးမှနှစ်လုံး သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကြည်လင်သော အမြင်အာရုံနဲ့ မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့ နေ့ရက်တိုင်းကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

Reference

Soman Mani, Liji Menon, M., Harishankar, S. and Anna Mathew, 2016. "The prevalence of computer vision syndrome among information technology students in a rural engineering college", International Journal of Current Research, Vol. 8, Issue, 12, pp.43845–43848.

ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံနဲ့
မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့နေ့ရက်တိုင်းအတွက် OPTICA AZ

- OPTICA AZ (Australia နိုင်ငံ TGA အသိအမှတ်ပြုအဆင့်မြင့်မျက်စိအားဆေး) တွင် အမြင်အာရုံထိခိုက်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးနိုင်သော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ (Eye Antioxidants) ဖြစ်သည့် Astaxanthin, Zeaxanthin, Leutin, Alpha Lipoic Acid နှင့် Zinc တို့ပါဝင်ပါတယ်။
- OPTICA AZ ဟာ မျက်လုံးအတွင်းပိုင်း ဆံချည်မျှင်သွေးကြောများအထိ သွေးလည်ပတ်မှုကိုကောင်းစေပြီး ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ တီဗီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်းများမှထွက်သော အလင်းရောင်များကြောင့် မျက်လုံးကိုတိုက်ရိုက်ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- တီဗီ၊ ကွန်ပျူတာ မိုဘိုင်းဖုန်း အသုံးများတာကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိညောင်းခြင်း (Digital eye strain)၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်းတို့တွင် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။
- အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နဲ့အမျှဖြစ်တတ်သော မြင်လွှာပျက်စီးခြင်း၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။
- အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA AZ ကိုနေ့စဉ်ပုံမှန် တစ်လုံးမှ နှစ်လုံးထိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ရင်သားကင်ဆာ
သင့်အတွက်ဂရုပြုပေးပါ

အမျိုးသမီး ၇ ယောက်မှာ ၁ ယောက်ဟာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်လို့ Community Health of Central Washington မှဖော်ပြထားပါတယ်။

ရင်သားကင်ဆာဟာ အမျိုးသမီးများမှာအဖြစ်အများဆုံးကင်ဆာအမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ရဲ့ဖော်ပြချက်အရ ၂၀၂၀ ခုနှစ်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်သူ ၂.၃ သန်းရှိပြီး ၆၈၅,၀၀၀ သေဆုံးခဲ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်သူစုစုပေါင်း ၇၀၀၀ ခန့် ရှိပြီး ရင်သား ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးသူ ၃၀၀၀ခန့် ရှိကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှကြီးမှူးသော International Agency of Research on Cancer အဖွဲ့မှထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ် အမျိုးသမီး ၂၅၅,၀၀၀ ခန့် နှင့် အမျိုးသား ၂၃၀၀ ခန့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နေကြောင်း Centers for Disease Control and Prevention (CDC) မှဖော်ပြထားပါတယ်။

သတိထားရမယ့်အချက်ကတော့ ရင်သားကင်ဆာဆိုတိုင်းအမျိုးသမီးများပဲဖြစ်တတ်တာမဟုတ် ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပေမယ့် အမျိုးသားများလည်း ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သတိချပ်သင့် ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ရင်သားကင်ဆာကို သတိပြုကာကွယ်နိုင်စေရန်ရည်ရွယ်ပြီး 1985 မှစတင်ပြီးနှစ်စဉ် အောက်တိုဘာလကို ရင်သားကင်ဆာဂရုပြုကာလအဖြစ်သတ်မှတ်ကာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိကင်ဆာ နှင့်ပတ်သက်သောအဖွဲ့အစည်းများမှ ရင်သားကင်ဆာနှစ်ပတ်သက်သောကျန်းမာရေးအသိပေးခြင်း၊ ကာကွယ်ကုသပေးခြင်းလုပ်ငန်းများပြုလုပ်ပြီး နှစ်စဉ်ကျင်းပလျက်ရှိပါတယ်။

ရင်သားကင်ဆာဟာ အမျိုးသမီးများမှာ အဖြစ်အများဆုံးကင်ဆာဖြစ်ပေမယ့်လည်း စောစီးစွာ သိရှိပြီး ထိရောက်တဲ့ကုသမှုခံယူရင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကို အသက်ဆုံးရှုံးမှုအန္တရာယ်မှကာကွယ် နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် Zifam Company အနေဖြင့် ရင်သားကင်ဆာဂရုပြုကာလဖြစ်တဲ့ အောက်တိုဘာလမှာ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများကို မိမိကိုယ်မိမိကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ရင်သားစမ်းသပ်စစ်ဆေးကြဖို့ သတိပေးတိုက်တွန်းအပ်ပါတယ်။

Reference:

WHO, 2021. who.int. [Online] Available at: https://www.who.int/news.../fact-sheets/detail/breast-cancer
[Accessed 7 October 2021].
IARC, 2021. gco.iarc.fr. [Online] Available at: https://gco.iarc.fr/.../popul.../104-myanmar-fact-sheets.pdf
[Accessed 7 October 2021].
CDC, 2021. cdc.gov. [Online] Available at: https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/
[Accessed 7 October 2021].
Anon, (n.d.). October is Breast Cancer Awareness Month | Community Health of Central Washington. [online] Available at: https://www.chcw.org/october-is-breast-cancer-awareness.../

ရင်သားကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်သော လွဲမှားနေသည့်ကျန်းမာရေးအသိများ

❌ အမျိုးသမီးတို့အတွက် ရင်သားကိုကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ခြင်းကရှက်စရာပါ။

❌ မြန်မာအမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မိမိ၏ရင်သားကို ဆရာဝန်(အထူးသဖြင့် အမျိုးသားဆရာဝန်)နှင့်ပြသရမှာ ရှက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

❌ အိမ်ထောင်ရှိသောအမျိုးသမီးများ ရင်သားတွင်အလုံးပေါ်လျှင်ကင်ဆာမဟုတ်ပါ။

❌ ကလေးနို့တိုက်ဖူးသောသောအမျိုးသမီးအချို့တွင် ရင်သား၌အလုံးစမ်းသပ်မိပါကအဆိုပါအလုံးသည်ကလေးနို့တိုက်ချိန်တွင် ကလေးနို့စို့ထားသောကြောင့်ကျန်ရှိခဲ့သောအလုံးအကျိတ်သာဖြစ်သည်။

❌ အသက်ငယ်ရွယ်သူများတွင် ရင်သားကင်ဆာမဖြစ်နိုင်ပါ။

❌ မျိုးရိုးထဲမှာရင်သားကင်ဆာမဖြစ်ဖူးလျှင် မိမိလည်းရင်သားကင်ဆာမဖြစ်နိုင်ပါ။

❌ ရင်သားကင်ဆာသည် အိမ်ထောင်မရှိသောအမျိုးသမီးများတွင် မဖြစ်နိုင်ပါ။

❌ ရင်သား၌အလုံးအကျိတ်များဖြစ်လာခဲ့ပါက စုပ်ထိုးခြင်းနည်းဖြင့်လည်းသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

❌ ရင်သားကင်ဆာကို ဆေးမြီးတိုများဖြင့်ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သည်။

❌ ရင်သား၌အလုံးအကျိတ်များစမ်းသပ်မိပါက အလေ့ကျပေါက်သောအရွက်များ၊ လူမှုကွန်ရက်တွင်ဖော်ပြထားသောအရွက်များကိုကျိတ်ထောင်း၍ရင်သား အလုံးပေါ်၌ အုံခြင်း (သို့မဟုတ်) အဆိုပါအရွက်များကိုပြုတ်သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဆိုပါအရွက်များကိုထောင်း၍ ရလာသောအနှစ်ကိုသောက်သုံး ခြင်းဖြင့် ထိုရင်သားအလုံးအကျိတ်များပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

❌ ရင်သားကင်ဆာကုထုံးတစ်ခုဖြစ်သော ခွဲစိတ်ကုသခြင်းသည် အလွန်ကြောက်ဖို့ကောင်းသည် /ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအလွန်များသည်။

❌ ရင်သားအလုံးအကျိတ်ခွဲစိတ်ကုသမှုအောင်မြင်ပြီးလျှင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အသားစအဖြေကို ခွဲစိတ်ခန်းပို့ဖို့မလိုအပ်ပါ။

အထက်မှာဖော်ပြထားသော အချက်အလက်များသည် ရင်သားကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်သော လွဲမှားနေသည့်ကျန်းမာရေးအသိများဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ လွဲမှားသော ကျန်းမာရေးအသိများကြောင့် ရင်သားအလုံးအကျိတ်များကို စောစီးစွာသတိမထားမိပဲ နောက်ကျတဲ့အဆင့်များရောက်မှ ဆရာဝန်များထံ ရောက်ရှိလာတဲ့ လူနာများစွာ ရှိပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာကို နောက်ကျမှသိပြီးကုသမှုခံယူခြင်းဟာ လူနာများအတွက် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး ပြဿနာများပိုမိုကြုံတွေ့ရနိုင်ပြီး ကုသပေးသော ဆရာဝန်များအတွက်လည်း ဆေးပညာဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများနှင့်ပိုမိုရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာဟာ စောစီးစွာ သိရှိပြီး ထိရောက်တဲ့ကုသမှုခံယူရင် အများစုမှာအသက်ဆုံးရှုံးမှု အန္တရာယ်မှကာကွယ်နိုင်တဲ့အတွက် မိမိမှာ ရင်သားအလုံးအကျိတ်များစမ်းသပ်မိတာနှင့်တပြိုင်နက် တတ်ကျွမ်းနားလည်သောဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး လိုအပ်တဲ့ကုသမှုကိုခံယူသင့်ပါတယ်။

ယခုရင်သားကင်ဆာပညာပေးကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို အမျိုးသမီးများအတွက် ဗဟုသုတရစေရန် ရင်သားကင်ဆာဂရုပြုလ(အောက်တိုဘာလ) အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်တင်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။

Zifam

ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်နေရသော ဗိုက်ထဲက ကလေးငယ်

မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေတို့ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အလေ့အကျင့် သိပ်မရှိ တတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေ တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာတော့ အားမနာတမ်း ဆေးလိပ်သောက် နေသူတွေ ကိုတော့တွေ့နေရဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာလုံးဝလက်သင့်ခံလို့မရတဲ့ အခြေ အနေဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေတို့အနေနဲ့ ဆေးလိပ်ငွေ့နဲ့ထိတွေ့နိုင်ခြေနှစ် မျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် သူများသောက်တဲ့ ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုရှူမိခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက် မိတာချင်းအတူတူ ပဲဖြစ်တဲ့အတွက် ရင်သွေးလေးအပေါ်မှာထိခိုက်စေ တာကိုရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်ပါဘူး။ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအနေနဲ့ မွေးလာ တဲ့ရင်သွေးလေး ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း (Sudden Infant Death Syndrome) ကို ဆေးလိပ်ငွေ့နဲ့ထိတွေ့မှုမရှိတဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေ တို့ထက် ပိုမိုတွေ့ကြုံရနိုင်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ရဲ့ထုတ်ပြန်ချက်အရ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့မေမေရဲ့ ရင်သွေးငယ် များဟာ ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းနိုင်ခြေနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့် ပိုများပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူမိတဲ့မေမေတို့မှာတော့ ကလေးအသေမွေးခြင်း (Stillbirth) ဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၃ ရာခိုင်နှုန်းပိုများပြီး၊ မွေးရာပါချို့ယွင်းခြင်း (Congenital Malformation) ဖြစ်နိုင်ခြေ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများကြောင်းလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ အမေရိကန်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ (CDC) မှဖော်ပြထားချက်အရ ဆေးလိပ်သောက် တဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေ ၅ ယောက်မှာ ၁ ယောက်က ပေါင်မပြည့်တဲ့ကလေးမွေးဖွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ် ဝန်ဆောင်စဉ်ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူမိတဲ့လျှင်လည်း ပေါင်မပြည့်တဲ့ကလေးမွေးဖွားနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ငွေ့ အန္တရာယ်ကြောင့် မွေးတဲ့ကလေးတွေရဲ့အဆုတ်ဟာ သာမန်ကလေးတွေထက် ပိုမိုအားနည်းတဲ့အတွက် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ လည်းကြုံရနိုင်ပါတယ်။ E-cigarette နှင့် အခြား Nicotine ပါဝင်တဲ့ ဆေးရွက်ကြီးလိုမျိုးပစ္စည်းများသုံးစွဲခြင်း၊ သောက်သုံးခြင်းဟာလည်း မေမေတို့ရဲ့ ရင်သွေးလေးကိုထိခိုက်စေပါတယ်။ Nicotine ပါဝင်တဲ့အတွက် ရင်သွေးလေးရဲ့ ဦးနှောက်နှင့် အဆုတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် E-cigarette မှာပါဝင်တဲ့အခြား ဓာတုပစ္စည်းများဟာလည်း ဗိုက်ထဲကဖွံ့ဖြိုးဆဲရင်သွေးလေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒ့ါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေတို့အနေနဲ့ရော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့သူများအနေနဲ့ပါ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေတို့အနေနဲ့လည်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူရှိရင် အားနာစရာ မလိုပဲ ပြောဆိုတားမြစ်သင့်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများအနေနဲ့လည်း မိမိအိမ်မှရှိ (သို့) ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အနီးတွင်ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပေး ပါ။ အိမ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ရှိနေရင် အိမ်အတွင်းဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကိုလုံးဝရှောင်ကြဉ်ပေးပါ။ ဆေးလိပ် သောက်လို့ရတဲ့ Smoking Zone လိုနေရာမျိုးမှာပဲဆေးလိပ်သောက်ပေးကြပါလို့ မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါတယ်။ ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့အနာဂါတ်အတွက် ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့်ဖြစ်မယ့်အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ဖို့ အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်ပေးကြဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

References

CDC, 2020. cdc.gov. [Online] Available at: https://www.cdc.gov/.../health_effects/pregnancy/index.htm [Accessed 24 September 2021].
CDC, 2020. cdc.gov. [Online] Available at: https://www.cdc.gov/.../substance-abuse-during-pregnancy.htm [Accessed 24 September 2021].
WHO, 2021. who.int. [Online] Available at: https://www.who.int/.../16-03-2021-new-brief-outlines... [Accessed 24 September 2021].

Zifam

ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့ (World Heart Day)

(၂၀၂၁) ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၂၉)ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့ (World Heart Day) တွင် မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာနိုင်ကြပါစေ။

နှလုံးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါဆိုတာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှာ အဖြစ်အများဆုံးရောဂါဖြစ်ပြီး လူသားတွေရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို အမြဲတစေ ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ (၁၈.၆) သန်းသော လူသားတွေဟာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း နှလုံးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံး နေကြရပြီး ဒါဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံး သေဆုံးမှုနှုန်းရဲ့ ၃ပုံ ၁ပုံ ရှိပါတယ်။

ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအ သောက်များစားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ အဝလွန်ကဲခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်း အစရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေဟာ နှလုံး နှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ လမ်းစတွေဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်မှာ နှလုံးဖောက်ခြင်းလက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့

- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- လက်မောင်း၊ ဘယ်ဖက်ပုခုံး၊ တံတောင်ဆစ်၊ မေးရိုးနှင့် နောက်ကျောများ နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း
- အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း၊ မောခြင်း
- ပို့အန်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း/ သတိလစ်ခြင်း
- ချွေးစေးပြန်ခြင်း တို့ခံစားနေရပြီဆိုရင် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ စစ်ဆေးချက်များပြုလုပ်ဖို့နှင့် ဆေးကုသမှု အမြန်ဆုံးခံယူဖို့လိုအပ်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါခံစားရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ မဖြစ်ရလေအောင်

- ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်စားသောက်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပေးခြင်း
- ရှိသင့်ရှိထိုက်သော ကိုယ်အလေးချိန်အတွင်းထားရှိခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ အရက်အား ရှောင်ရှားခြင်း
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးများသောက်သုံးပေးခြင်း တို့ကိုပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းမှာ နှလုံးနဲ့သွေးကြောရောဂါများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့အကြောင်းတရားတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ကျန်းမာစွာနေထိုင်စားသောက်ခြင်းဖြင့် မိမိနှလုံးကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြပါစို့။

Reference

Saw YM, Saw TN, Than TM, Khaing M, Soe PP, Oo S, et al. (July 2020) Cognitive impairment and its risk factors among Myanmar elderly using the Revised Hasegawa's Dementia Scale: A cross-sectional study in Nay Pyi Taw, Myanmar. PLOS ONE 15(7): e0236656

နေ့စဉ်သောက်သုံးအကောင်းဆုံး MEGA 3 ငါးကြီးဆီ

Made in Australia

- **MEGA 3** မှာပါဝင်တဲ့ ငါးကြီးဆီ (Fish Oil) ကိုတော့ ပင်လယ်ရေနက်ထဲတွင် နေထိုင်တဲ့ Salmon ငါးကြီးရဲ့ဝမ်းဗိုက်အဆီမှ ထုတ်လုပ်ထားပြီး ညစ်ညမ်းမှုကင်းစင်ကြောင်း (Mercury Free) Australia FDA မှ အသိအမှတ်ပြုထောက်ခံချက်ရရှိထားတဲ့ ငါးကြီးဆီဖြစ်ပါတယ်။
- **MEGA 3** ကိုနေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါများကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရင်သွေးလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။
- **MEGA 3** ကို ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရင်သားကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးနှလုံးအားဖြည့် Coenzyme Q10 ဆို ZiQ

Super Coenzyme Q10 Formula

Made in Australia

- Zifam ZiQ ဟာဆိုရင် Coenzyme Q10 ပါဝင်တဲ့ Australia နိုင်ငံထုတ် အဆင့်မြင့်နှလုံးအားဆေးဖြစ်ပြီး တစ်နေ့တစ်လုံးသောက်သုံးခြင်းဖြင့် နှလုံးရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ကိုမြှင့်တင် ပေးနိုင်ပြီး နှလုံးနှင့်သွေးကြောလက္ခဏာများ သိသိသာသာ သက်သာ၍ ကျန်းမာစေနိုင်ပါတယ်။
- နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိသူများ အနေဖြင့် Coenzyme Q10 ဖြည့်စွက်အားဆေးသောက်သုံးမယ်ဆိုရင် Zifam ZiQ မှာ နှလုံးစွမ်းအင်အတွက်လိုအပ်တဲ့ ပမာဏ 150mg အတိအကျပါဝင်ပါတယ်။
- Zifam ZiQ မှာပါဝင်တဲ့ CoQ10 ဟာဆိုရင် Antioxidant (ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ဒြပ်ပေါင်း) ဖြစ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါသည့်အပြင် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Super Coenzyme Q10 Formula

မြေဇာပင်ကလေးငယ်

ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်မသောက်ပေမယ့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့သူတွေဆေးလိပ်သောက် ခြင်းကြောင့် မြေဇာပင်ဖြစ်သွားရသူတွေထဲမှာ သင်သိပ်ချစ်ရတဲ့သင့်ကလေးလည်းပါသွားနိုင်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူပိုများလာတာနဲ့အမျှ သင့်ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးကိုပိုပြီးခြိမ်းခြောက်လာနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုနေ့စဉ်ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ဆေးလိပ်ငွေ့ အန္တရာယ်မှကာကွယ်ဖို့ ဘာကြောင့်လိုအပ်ပါသလဲ။

သင့်ကလေးက Secondhand Smoke လို့ခေါ်တဲ့ တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့နဲ့ထိ တွေ့သူဖြစ်နေပါပြီ။ Secondhand Smoke မှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းပေါင်း ၇၀၀၀ ကျော်ပါဝင်ပါပြီး ကင်ဆာရောဂါအထိဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ Secondhand Smoke ဟာကလေးငယ်များမှာပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်ပါတယ်။ နှစ်စဉ်မွေးကင်းစကလေးငယ်များနှင့်တစ်နှစ်ခွဲအောက်ကလေးငယ်တစ်သိန်းခွဲ နှင့် သုံးသိန်းကြားခန့်ဟာ Secondhand Smoke ကြောင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း ကိုခံစားနေကြရပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့မိဘများရဲ့ ကလေးငယ်များဟာ ဖျားနာလွယ်ကြပြီး လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်း စတဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများပိုဖြစ်ကြပါတယ်။

Secondhand Smoke ကိုရှူမိတဲ့ကလေးတွေမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရင်တရှိုက်ရှိုက်မြည်ခြင်းစတာတွေကိုပိုမိုကြုံရလေ့ရှိပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိတဲ့ ကလေးများမှာဆိုရင် ပိုမိုပြင်းထန်တဲ့ရင်ကျပ်ခြင်း ခဏခဏဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခန့်မသင့်လျှင်အသက်သေဆုံး သည်အထိဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းပြဿနာများအပြင် Secondhand Smoke ကိုထိတွေ့မှုရှိတဲ့ကလေးတွေမှာ နားမှာရောဂါပိုးဝင်ခြင်းပိုဖြစ်နိုင်ပြီး နားခွဲစိတ်ဖို့လိုအပ်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်တဲ့ နားအတွင်းအရည်များဝင်ရောက်ခြင်းမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Thirdhand Smoke

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူမရှိပေမယ့် ဆေးလိပ်နံ့ရနေတာဘာကြောင့်လို့ထင်ပါသလဲ။ ဆေးလိပ်ငွေ့ဆိုတာမျိုးဟာ မှုတ်ထုတ်လိုက်ပြီးနောက်မှာတောင် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ chemical အမှုန်လေးတွေကျန်ရှိနေတတ်တာကို Thirdhand Smoke လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအမှုန်လေးတွေဟာ ကလေးငယ်တွေဆော့ကစားတတ်တဲ့ ကြမ်းပြင်၊ ကော်ဇော၊ ခန်းဆီးလိုက်ကာ၊ နံရံ၊ ကားအတွင်းခန်း စတဲ့နေရာတွေမှာစွဲကပ်နေပြီး ကလေးငယ်များကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေပါတယ်။ မြင်ရတဲ့ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုပဲကြောက်နေလို့မရပါဘူး။ Thirdhand Smoke မှာလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ Chemical များ၊ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်များ ပါဝင်တဲ့အတွက် Secondhand Smoke နည်းတူကလေးများကိုဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်ဆေးလိပ်ငွေ့အန္တရာယ်မှ သင့်ကလေးကိုကာကွယ်ချင်ရင်

သင့်အိမ်အတွင်း (သို့) အိမ်အနီးမှာ ဆေးလိပ်/ E-cigarette သောက်ခြင်းကိုလုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
ကားတံခါးဖွင့်ထားရင်တောင် ကားထဲမှာဆေးလိပ်/ E-cigarette မသောက်သင့်ပါ။
သင့်အနီး၊ သင့်ကလေးအနီး၊ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များအနီးမှာ ဆေးလိပ်/ E-cigarette သောက်ခြင်းကိုတားမြစ်ပါ။
သင့်ကလေးအတွက်သင့်မှာတာဝန်အပြည့်ရှိတယ်ဆိုတာ သတိရပေးပါ။

References:

ALA, 2020. lung.org. [Online] Available at: https://www.lung.org/.../health-effects/secondhand-smoke[Accessed 27 September 2021].
CDC, 2020. cdc.gov. [Online] Available at: https://www.cdc.gov/.../secondha.../health_effects/index.htm[Accessed 27 September 2021].
AAP, 2017. healthychildren.org. [Online] Available at: https://www.healthychildren.org/.../How-Parents-Can...[Accessed 27 September 2021].

Corporate Social Responsibility

Zifam မိသားစုစုပေါင်းအလှူ

Zifam ဆေးကုမ္ပဏီ ဝန်ထမ်းမိသားစုများမှ ကာလဒါနအလှူအဖြစ် ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ (၁၈) ရက် (တနင်္လာနေ့) တွင် Covid-19 ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ကုသရေးစည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ယခုလိုကုသိုလ်ယူလှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

ကြေးတိုင်စု (၂) လမ်း၊ (၁၃) ရပ်ကွက် ဒဂုံမြို့သစ်အရှေ့ပိုင်းရှိ မာဂဓီသာစည်ဘုန်းတော်ကြီးသင်ပညာရေး မူလတန်းလွန်ကျောင်း၏ အစီအစဉ်ဖြင့် ဒဂုံမြို့သစ်အရှေ့ပိုင်းစက်မှုဇုံတွင်နေထိုင်ကြသောအိမ်ထောင်စုပေါင်း (၈၀၀) အတွက် အိမ်ထောင်စုတစ်စုလျှင် ဆန် (၃) ပြည်၊ ကြက်ဥ (၁၀) လုံးကိုလည်းကောင်း၊ မာဂဓီသာစည် ဘုန်းတော်ကြီးသင်ပညာရေး မူလတန်းလွန်ကျောင်းရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူကလေးငယ်များကို မုန့်များဖြင့်လည်းကောင်း၊ သံဃာတော်များကိုနေ့ဆွမ်းများဆပ်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

Corporate Social Responsibility

(၁၉) ကြိမ်မြောက် မိသားစု စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်

(၂၀၂၁) ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၁၂) ရက် (သောကြာ)နေ့တွင် ရန်ကုန် Zifam မိသားစုမှကထိန်သင်္ကန်းများနှင့်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ ဆပ်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ကုသိုလ်ပြုရာတွင် Covid-19 ကျန်းမာရေးစည်းကမ်းချက်များနဲ့အညီ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပြီး လှူဒါန်းမှုပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

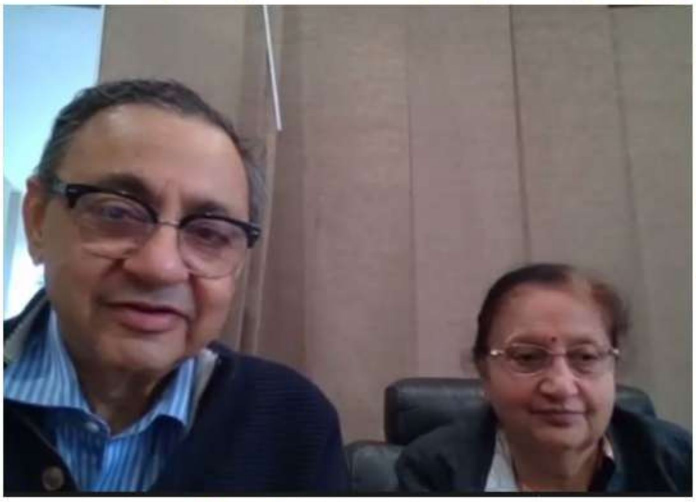
Employee Care

Zifam ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းများကို Covid-19 ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ်အပြည့် ထိုးနှံပေးခဲ့သောပုံရိပ်များ

Employee Care

Zifam ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းများကို ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးသောပုံရိပ်များ

Employee Care



Zifam ကုမ္ပဏီမိသားစုသီတင်းကျွတ်ဂါရဝ

သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံသော Mr.Chander Khanna ၊ Madam Mrs. Chander Khanna၊ Country Director ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်သီရိနှင့် အခြားကန်တော့ခံအသက်အရွယ်ကြီးသူများကို မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ Zifam ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းမိသားစုများမှနေ၍ နှစ်စဉ်ပြုလုပ်နေကြ သီတင်းကျွတ်ဂါရဝအနေဖြင့် ယခုလိုလက်ဆယ်ဖြာ ထိပ်မှာမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ခဲ့ကြပါသည်။

Zifam Myanmar Facebook Page

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် အကြောင်းအရာများ...

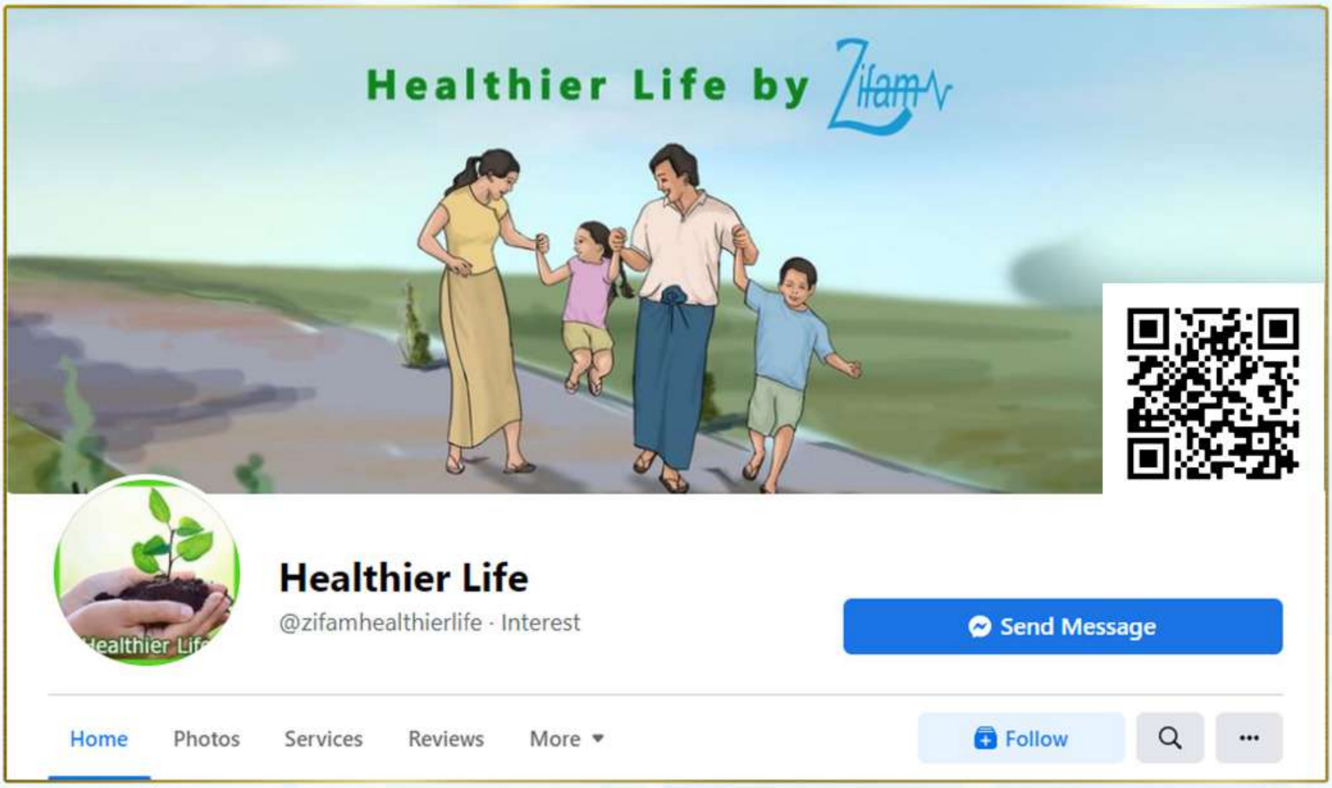
အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနဲ့ Facebook Live အစီအစဉ်များ..

အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ..

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Video များ...

ဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ပညာပေးဟောပြောပွဲအစီအစဉ်များ၊ ဆောင်းပါးများ၊ Zifam Company မှတင်သွင်းသောဆေးဝါးများအကြောင်း၊ ကုမ္ပဏီမှအခါအားလျော်စွာပေးတဲ့ Promotion နှင့် Lucky Draw အစီအစဉ်များ၊ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများနှင့် ကုမ္ပဏီမှလစ်လပ်ရာထူးနေရာများကို Like and See First လုပ်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါတယ်။

Healthier Life Facebook Page



ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် အကြောင်းအရာများ...

Seasonal Wishes

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနဲ့ Facebook Live အစီအစဉ်များ

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Video များ...

ဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ပညာပေးဟောပြောပွဲအစီအစဉ်များ၊ ဆောင်းပါးများ၊ Zifam Company မှတင်သွင်းသောဆေးဝါးများအကြောင်း၊ ကုမ္ပဏီမှအခါအားလျော်စွာပေးတဲ့ Promotion နှင့် Lucky Draw အစီအစဉ်များ၊ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများ Like and See First လုပ်ခြင်းဖြင့်သိရှိနိုင်ပါတယ်။

Smart Kids Facebook Page

ကလေးကျန်းမာရေးဗဟုသုတများ...

ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်နေကြတဲ့ ဖေဖေ၊ မေမေတို့အတွက် ဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Facebook Live အစီအစဉ်များ...

ကလေးပြုစုပျိုးခြင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတအကြောင်းအရာများ ...

Promotion Campaigns

ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်နေကြတဲ့ ဖေဖေ၊ မေမေတို့အတွက် ဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Video များ...

ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ ပညာပေးဟောပြောပွဲအစီအစဉ်များ၊ဆောင်းပါးများ၊ကုမ္ပဏီမှအခါအား လျော်စွာပေးတဲ့ Promotion နှင့် Lucky Draw အစီအစဉ်များ၊ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို Like and See First လုပ်ခြင်းဖြင့်သိရှိနိုင်ပါတယ်။

Zifam Lady Facebook Page

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် အကြောင်းအရာများ...

Promotion Campaigns

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနဲ့ Facebook Live အစီအစဉ်များ..

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Video များ...

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ပညာပေးဟောပြောပွဲအစီအစဉ်များ၊ဆောင်းပါးများ၊ ကုမ္ပဏီမှ အခါအားလျော်စွာပေးတဲ့ Promotion နှင့် Lucky Draw အစီအစဉ်များ၊ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို Like and See First လုပ်ခြင်းဖြင့်သိရှိနိုင်ပါတယ်။

Facia Myanmar Facebook Page

အလှအပရေးရာဗဟုသုတရရှိစေမယ်အကြောင်းအရာများ...

Seasonal Wish

Promotion Campaigns

အလှအပရေးရာဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Video များ...

အလှအပရေးရာဆိုင်ရာဗဟုသုတရရှိစေမယ့် အကြောင်းအရာ Video များ၊ ဆောင်းပါးများ၊ ကုမ္ပဏီမှအခါအားလျော်စွာ ပေးတဲ့ Promotion နှင့် Lucky Draw အစီအစဉ်များ၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို Like and See First လုပ်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါတယ်။

Naturally Better Facebook Page

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ်အကြောင်းအရာများ...

Seasonal Campaign

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနဲ့ Facebook Live အစီအစဉ်များ..

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Video များ...

ဆီးချိုသွေးချိုဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ပညာပေးဟောပြောပွဲအစီအစဉ်များ၊ဆောင်းပါးများ၊ကုမ္ပဏီမှအခါအားလျော်စွာပေးတဲ့ Promotion နှင့် Lucky Draw အစီအစဉ်များ၊ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို Like and See First လုပ်ခြင်းဖြင့်သိရှိနိုင်ပါတယ်။

Online Liver Clinic Facebook Page

အသည်းကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ်အကြောင်းအရာများ...

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနဲ့ Facebook Live အစီအစဉ်များ..

Seasonal Wish and Campaign

အသည်းကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Video များ...

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနဲ့ Facebook Live အစီအစဉ်များ၊ အသည်းကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Video များ၊ ဆောင်းပါးများ၊ ကုမ္ပဏီမှအခါအားလျော်စွာပေးတဲ့ Promotion နှင့် Lucky Draw အစီအစဉ်များ၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို Like and See First လုပ်ခြင်းဖြင့်သိရှိနိုင်ပါတယ်။

Zifam May May Facebook Page

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဗဟုသုတများ...

Product Information

Seasonal Wish

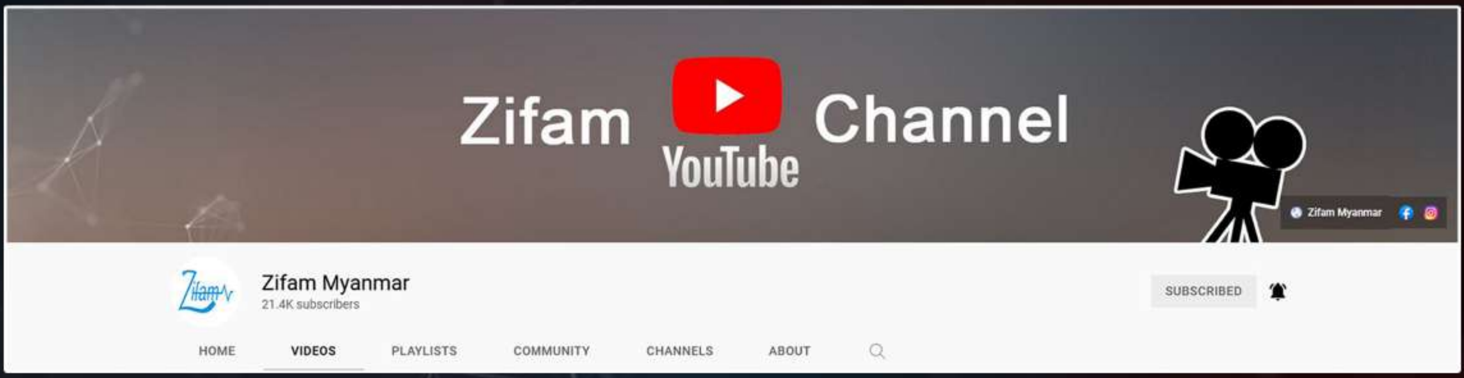
Customer Feedback

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့် Video များ...

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်ရင်သွေးကျန်းမာရေးဗဟုသုတများ၊ ဆောင်းပါးများ၊ ကုမ္ပဏီမှအခါအားလျော်စွာပေးတဲ့ Promotion နှင့် Lucky Draw အစီအစဉ်များ၊ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို Like and See First လုပ်ခြင်းဖြင့်သိရှိနိုင်ပါတယ်။

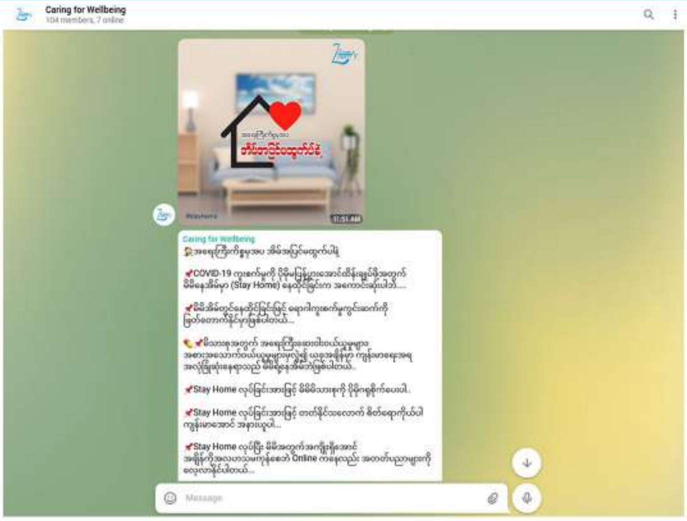
Zifam Myanmar

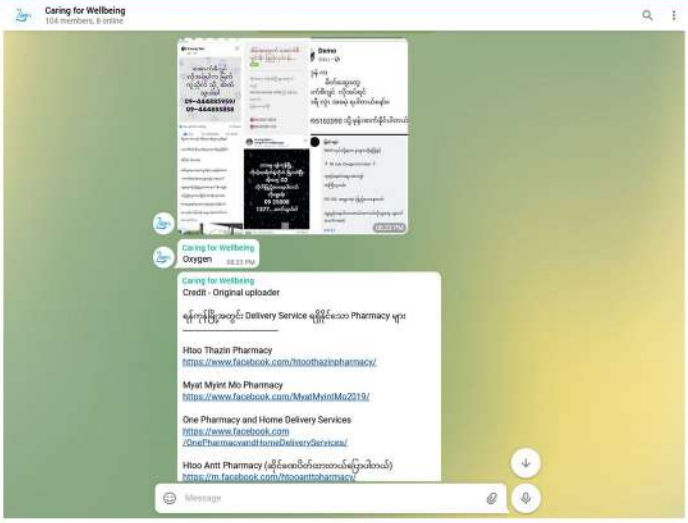
YouTube Channel



ဆရာဝန်ကြီးများ/ပညာရှင်များ ဆွေးနွေးပြောကြားထားသော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတဆိုင်ရာ Video များကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ ကြည့်ရှုနိုင်ရန်အတွက် Zifam Myanmar YouTube Channel ကို Subscribed လုပ်ထားနိုင်ပါတယ်။

Telegram



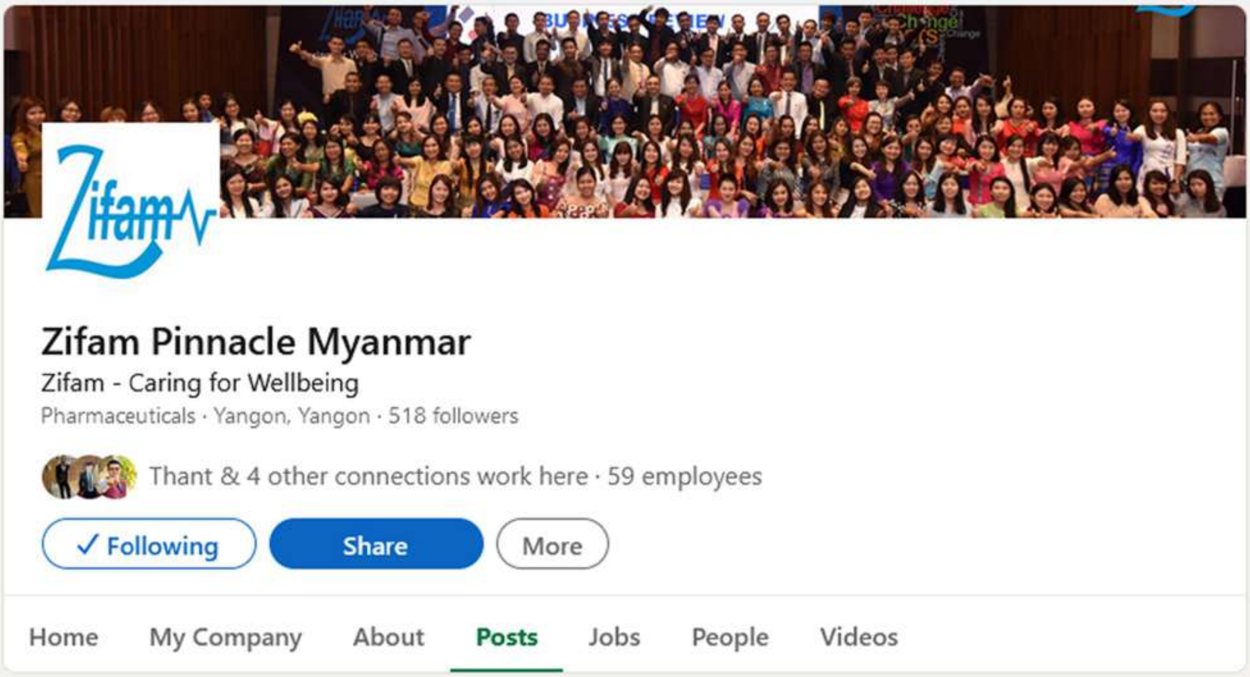


Caring for Wellbeing Telegram Group ကို Join ကြပါစို့ ..

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို အများပြည်သူအချင်းချင်းပြန်လည်ဝေမျှပေးနိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပြီး Zifam ကုမ္ပဏီမှ Telegram Group ကို တင်ဆက်ပေးထားပါတယ်။

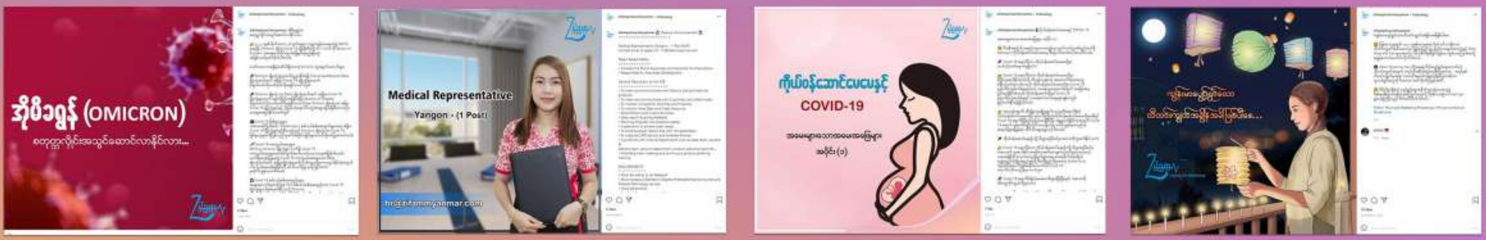
အဆိုပါ Telegram Group တွင် ကျန်းမာရေးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့အကြောင်းအရာများကိုမေးမြန်းခြင်း၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေမယ့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မျှဝေခြင်း တို့ကိုပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

LinkedIn



Zifam Pty Ltd has been established into Myanmar market since 1997. Introducing over 100 different line of products Manufactured by Therapeutic Goods Administration (TGA) and WHO GMP certified Factory in Sydney, Australia and India to fulfill Myanmar market needs, Zifam Myanmar becomes one of the leading, fast growing and a professionally managed pharmaceutical marketing company in Myanmar.

Instagram



ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်များ၊ ဆောင်းပါးများ၊ Zifam Company မှတင်သွင်းသောဆေးဝါးများ အကြောင်း၊ ကုမ္ပဏီမှအခါအားလျော်စွာပေးတဲ့ Promotion နှင့် Lucky Draw အစီအစဉ်များ၊ကုမ္ပဏီမှ လစ်လပ်ရာထူးနေရာများကို Follow လုပ်ခြင်းဖြင့်သိရှိနိုင်ပါတယ်။

95/B, 95 Residence, Kyaik Waing Pagoda Road,
8th Mile, Mayangone Township, Yangon, Myanmar.

www.zifammyanmar.com