



Volume (4.1)

E-Magazine

(2024)

Zifam
Caring for Wellbeing

CONTENTS

◆ နေဝင်ချိန်တိုင်းကို လှပစွာ ဖြတ်ကျော်စေချင်တယ် 06 ပါမောက္ခ ဦးမြင့်ဟန်

“သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို စောင့်ရှောက်တာက အခြားသော စောင့်ရှောက်မှုတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ်ကို အရည်အသွေး ပြည့်မှီတဲ့ စောင့်ရှောက်မှုမျိုးပေးဖို့ လိုပါတယ်။”

◆ စိတ်ကျရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ 11 ပါမောက္ခ ဦးဉာဏ်ဝင်းကျော်

“လောကဓံရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုတွေကို မခံနိုင်တဲ့အတွက် Depression ဖြစ်လာရတယ်ဆို ရပါမယ်။ မျိုးရိုးဗီဇပါလာမယ်ဆိုရင် Depression ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုများပါတယ်။”

◆ အမျိုးသမီး သွေးဆုံးကို ကျန်းမာရေး 17 ပါမောက္ခ ဒေါ်စမ်းစမ်းမြင့်

“(၂၈) ရက်တစ်ခါကနေ (၃) လတစ်ခါ၊ (၆) လတစ်ခါ၊ နောက် (၁) နှစ်တစ်ခါ၊ နောက်ဆုံးတော့ လုံးဝမလာတော့လို့ရှိရင် သွေးဆုံးတယ် လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။”

◆ Prioritization အတွက် ဘာတွေ စဉ်းစား

22

လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ

Dr. Tin Ma Ma Soe

“ရှိနေတဲ့ (၂၄) နာရီကို ဘယ်လိုအကျိုးရှိရှိ ကုန်လွန်သွားသလဲ၊
အသုံးပြုသွားသလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ အောင်မြင်မှုတွေ
အလုပ်ပြီးမြောက်မှုတွေက ကွဲပြားသွားပါတယ်။”

နှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန် အခါသမယမှာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းနှင့်
ပြည့်စုံပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။



(၂၀၂၄) နှစ်သစ်ကို **Live Up** နဲ့အတူ အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားလိုက်ပါ...

Live Up မှာပါဝင်သော ဆေးဘက်ဝင် သဘာဝပစ္စည်း (၈) မျိုးဟာဆိုရင် အသည်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သော
ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် အသည်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း တို့ကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်
တဲ့အပြင် ထိခိုက်ပျက်စီးသွားသော အသည်းဆဲလ်များကိုလည်း အချိန်တိုအတွင်း အမြန်ဆုံး ပြန်လည်ကုစား
ပေးနိုင်သောကြောင့် အားနည်းသွားသောမိမိတို့အသည်းကို Live Up နှင့်အတူ နှစ်သစ်မှာ Care လိုက်ပါ။



၂၀၂၄ နှစ်သစ်ကို **Live-up** နဲ့အတူ
အသစ်တစ်ဖန်မွေးဖွားလိုက်ပါ...

Live-up
Complex

5 x 30 Tablets

LIVER CORRECTIVE
LIVER PROTECTIVE

Zilam

နေဝင်ချိန်တိုင်းကို လှပစွာဖြတ်ကျော်စေချင်တယ်...



ပါမောက္ခ ဦးမြင့်ဟန်

အသက်ကြီးသောသူတွေဟာ ပုံမှန်လူတွေထက် ရောဂါတွေများ လာတတ်ပြီး အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲတာ စသည်တို့ကို ခံစားရလာပါတယ်။ အခုလို ရောဂါပေါင်းစုံကို တစ်ချိန်မှာ ရင်ဆိုင်ရမယ့် အသက်ကြီးရွယ်အိုတွေ အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတာတွေကို လုပ်သင့်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် ဘယ်လိုမျိုး ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးမလဲ ဆိုတာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားဖို့လိုပါတယ်။

အသက်ကြီးတဲ့လူ အနေနဲ့ အသက်ရှင်နေတုန်းမှာလည်း ဂုဏ်ကျက်သရေရှိရှိ နေရသင့်သလို ကွယ်လွန်တဲ့အခါမှာလည်း ဂုဏ် သိက္ခာရှိရှိ သေဆုံးသင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကိုလည်း တကယ့်ကို အရည်အချင်း ပြည့်ဝတဲ့ စောင့်ရှောက်မှုမျိုး

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို စောင့်ရှောက်တာက အခြားသော စောင့်ရှောက်မှုတွေနဲ့မတူပါဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ်ကို အရည်အသွေး ပြည့်မှီတဲ့ စောင့်ရှောက်မှုမျိုးပေးဖို့လိုပါတယ်။

အသက် ၈၀ ကျော် ၉၀ ကျော်အရွယ်တွေမှာ Nursing Home ကဲ့သို့သော Long-Term Services တွေလိုအပ်လာပါတယ်။ ဆေးရုံကနေ အိမ်ကို တိုက်ရိုက် ပြန်ဆင်းလို့မရတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း ပြန်လည်ထူထောင်မှုတွေအတွက် Post-Acute Care ကဲ့သို့သော ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင် ပြန်လည်နာလန်ထဖို့ နေရာတွေလိုအပ်တယ်။ နောက် Self Acute Care လို အိမ်မှာလည်းထားလို့ မရသေးတဲ့ အခြေအနေမျိုး၊ ဆေးရုံတင်ရတဲ့အဆင့် မဟုတ်တဲ့အခြေအနေကြားထဲမှာ ဆိုရင် ဘယ်လိုနေရာမျိုးမှာ ထားရမလဲဆိုတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေ လိုအပ်လာပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့် လူကြီးတွေအတွက် Long-Term Care Servicesတွေလိုအပ်ပြီး အခုနောက်ပိုင်းမှာဆိုရင် WHO ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းကပင် လူကြီးတွေအတွက် Long-Term Care Services တွေထားရှိဖို့ နှိုးဆော်လျက်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အသီးသီးမှာဆိုရင်လည်း ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ဆောင် နေတာတွေ ရှိပါတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို စောင့်ရှောက်တာက အခြားသော စောင့်ရှောက်မှုတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ်ကို အရည်အသွေးပြည့်မှီတဲ့ စောင့်ရှောက်မှုမျိုးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက် Age-Friendly Environment တွေလည်း လိုအပ်တယ်။ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းတွေ သွားပြပြီး ဆိုရင် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာက ကြာကြာ ဆီးမထိန်းနိုင်ဘူး၊ ခဏခဏ ဆီးသွားချင်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာ အကြာကြီးစောင့်ရတဲ့ အခြေအနေမျိုးဆိုရင် လူကြီးတွေအတွက် အခက်အခဲ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် မြန်မြန် လေးကြည့်လို့ရမယ့် နေရာမျိုးတွေကို ဦးစားပေး စီစဉ်ထားဖို့လိုပါတယ်။

နောက်ပြီး မျက်စိ၊ နား၊ သွားတွေ အာရုံခံတာတွေကလည်း လွန်စွာ အရေးကြီးပါတယ်။ အချို့တွေက မျက်မှန် တစ်လက် လုပ်ထားတယ်ဆိုပြီး နောက် ၁၀ နှစ်လောက်ထိကို မစမ်းသပ်ဖြစ်တော့ဘူး ဆိုတာမျိုးတွေကိုတော့ ရှောင်ရပါမယ်။ နားမကောင်းဘူးဆိုရင်လည်း နားကြားကိရိယာတွေ လိုအပ်တဲ့အပြင် နောက်အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းတွေလည်း လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်မှာလည်း အပေါ့အပါးသွားတာ၊ ထိုင်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာမျိုးကအစ သူတို့အတွက် အထောက်အကူ ပစ္စည်းလေးတွေထားပေးဖို့လိုပါတယ်။

လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်တဲ့ နေရာမျိုးတွေ ဖန်တီးပေးထားဖို့လည်း လိုပါတယ်။ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ နေရာမျိုးတွေ အပြင် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနေတဲ့နေရာမှာ လေဝင်/လေထွက် ကောင်းဖို့ လိုပြီး စီးတဲ့ဖိနပ်ကအစ သင့်တော်နေဖို့လိုတယ်။

**သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက်
Age-Friendly Environment
တွေလည်း လိုအပ်တယ်။ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းတွေ
သွားပြပြီးဆိုရင် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာက
ကြာကြာ ဆီးမထိန်းနိုင်ဘူး၊ ခဏခဏ
ဆီးသွားချင်ကြပါတယ်။**

**လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်တဲ့ နေရာမျိုးတွေ
ဖန်တီးပေးထားဖို့လည်း လိုပါတယ်။
လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ နေရာမျိုးတွေအပြင် သက်ကြီး
ရွယ်အိုတွေနေတဲ့နေရာမှာ လေဝင်/လေထွက်
ကောင်းဖို့လိုပြီး စီးတဲ့ဖိနပ်ကအစ
သင့်တော်နေဖို့လိုတယ်။**

လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ နေရာမျိုးတွေအပြင် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ နေတဲ့နေရာမှာ လေဝင်/လေထွက် ကောင်းဖို့ လိုပြီး စီးတဲ့ဖိနပ်ကအစ သင့်တော်နေဖို့လိုတယ်။

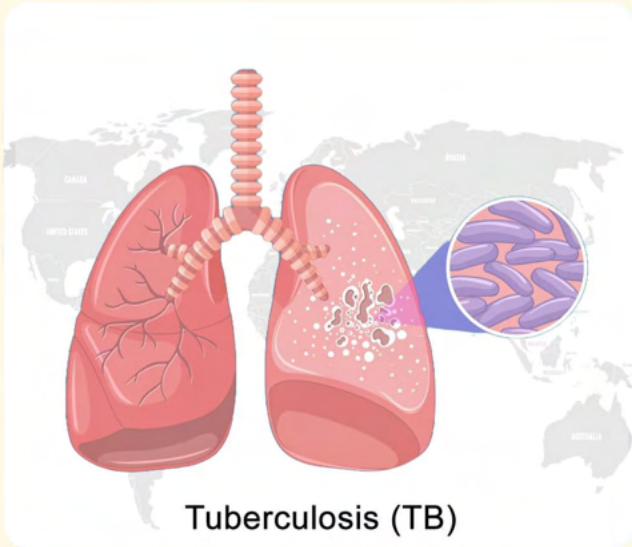
ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွေကလည်း ရောဂါတစ်ခုထဲ မကြည့်ဘဲ ကျန်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က လုံခြုံမှုရှိရဲ့လား ဆိုတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို အကြံပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး အချက်တွေကို ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ သူတွေကိုလည်း ပညာပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိသားစုဝင်တွေကလည်း မိမိအိမ်မှာရှိတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ စောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်အောင်၊ ဂရုစိုက်ပြုစုမှုကောင်းတဲ့ စောင့်ရှောက်မှုမျိုး ဖြစ်အောင် ဂရုစိုက် နိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ အလွန်သင့်တော်ပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဆရာတို့အားလုံး သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို စောင့်ရှောက်နေသူတွေရော ပိုပြီးတော့ အသိအမြင်တွေ တိုးပွားပါစေ၊ တိုးပွားလာတဲ့ အသိအမြင်တွေနဲ့တူတူ ပိုပြီးတော့ ကျန်းမာမှုရဲ့ ရလဒ်ကို ခံစားနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့သလိုက်ပါတယ်။

(ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာအသက်ကြီးဘဝမှာ (၂၀၂၂) ခုနှစ် ကမ္ဘာ့သက်ကြီး ရွယ်အိုများနေ့ အထိမ်းအမှတ် ဟောပြောပွဲမှ ကောက်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။)

World Tuberculosis Day (2024)



Tuberculosis (TB)

ကမ္ဘာလူဦးရေရဲ့(၁၀) သန်းခန့်သည် တီဘီရောဂါ ကူးစက်ခံရပြီး (၁)သန်းခွဲခန့်သည် တီဘီရောဂါကြောင့် နှစ်စဉ်သေဆုံးနေပါတယ်။

ဒီလိုကြောက်စရာကောင်းတဲ့ တီဘီရောဂါဟာ ဆိုရင် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် အဖြစ်များပြီး အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအား ကျဆင်းနေသူများနှင့် အစာအာဟာရ မပြည့်စုံသူများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရမှုကို ကာကွယ် ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ တီဘီရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူများ ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ကုသနိုင်ရန် အတွက်လည်းကောင်း ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအား ကောင်းမွန်နေဖို့အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

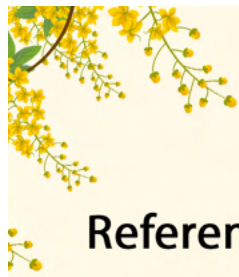
ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအားကောင်းမွန်နေဖို့ဆိုရင် အာဟာရ ပြည့်စုံအောင် စားသောက်ရမယ့်အပြင် ဖြည့်စွက် အားဆေးများ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအားကို မြှင့်တင်နိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော Anti-oxidant, Pro-oxidant, Anti-inflammatory အာနိသင် များကိုပေးစွမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် တီဘီရောဂါ ကာ ကွယ်ရန်နဲ့ ကုသမှုအတွက် အလွန်အရေးပါသော အခန်း ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဗီတာမင် (စီ) နှင့် (ဒီ) ဟာဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာခုခံ အားကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါကုသမှုကို များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေး ယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေး နိုင်ပါတယ်။

ဗီတာမင်(ဘီ)အုပ်စုသည် တီဘီဆေး သောက် သုံးခြင်းကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ဖြစ်တဲ့ အာရုံကြော အားနည်းခြင်းများကိုလည်း သက်သာကောင်းမွန်စေပါ တယ်။

မတ်လ (၂၄) ရက်နေ့တွင် ကျရောက်သော World Tuberculosis Day တွင် မြန်မာပြည်သူ ပြည်သားများ တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကင်းဝေးပါစေ ကြောင်း Zifam Myanmar မိသားစုမှ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းအပ်ပါတယ်။

ယခုကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် Supravit အဆင့်မြင့်အားဆေးမှ ကူညီပံ့ပိုးထားပါတယ်။



References:

- (1) World Health Organization, 2013. Global tuberculosis report 2013. World Health Organization.
- (2) Liu, Z., Ren, Z., Zhang, J., Chuang, C.C., Kandaswamy, E., Zhou, T. and Zuo, L., 2018. Role of ROS and nutritional antioxidants in human diseases. *Frontiers in physiology*, 9, p.477.
- (3) Hood, M.L.H., 2013. A narrative review of recent progress in understanding the relationship between tuberculosis and protein energy malnutrition. *European journal of clinical nutrition*, 67(11), pp.1122-1128.
- (4) Grobler, L., Nagpal, S., Sudarsanam, T.D. and Sinclair, D., 2016. Nutritional supplements for people being treated for active tuberculosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (6).
- (5) Di Gennaro, F., Vittozzi, P., Gualano, G., Musso, M., Mosti, S., Mencarini, P., Pareo, C., Di Caro, A., Schininà, V., Girardi, E. and Palmieri, F., 2020. Active pulmonary tuberculosis in elderly patients: a 2016–2019 retrospective analysis from an Italian Referral Hospital. *Antibiotics*, 9(8), p.489.
- (6) Patti, G., Pellegrino, C., Ricciardi, A., Novara, R., Cotugno, S., Papagni, R., Guido, G., Totaro, V., De Iaco, G., Romanelli, F. and Stolfi, S., 2021. Potential role of vitamins A, B, C, D and E in TB treatment and prevention: a narrative review. *Antibiotics*, 10(11), p.1354.

မြန်မာနှစ်ဆန်း (၁) ရက်နေ့ နှစ်သစ်အခါသမယမှာ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံပြီး
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေလို့ နှစ်သစ်ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါသည်။



စိတ်ကျရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ ...

Depression ဘာကြောင့်ဖြစ်လည်း ဆိုတာ လူတိုင်းသိသင့်ပါတယ်။ အရင်ကတည်းက ဆောင်းပါးတွေ ရေးကြတယ်။ ပညာပေးတွေ လုပ်ကြတဲ့အချိန်တုန်းက Depression က ကမ္ဘာမှာ လူသန်း (၂၀၀) လောက်ဟာ Depression ရှိတယ် ဆိုပြီးတော့ ရေးခဲ့ကြတယ်။

အခုနောက်ပိုင်းမှာ တဖြည်းဖြည်း ပိုများလာပြီး ကိုဗစ်ကာလရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူသားသန်း (၃၀၀)လောက်က စိတ်ဓါတ်ကျတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားနေကြ ရတယ်ဆိုပြီးတော့ သုတေသနတွေမှာ ရေးလာကြပါတယ်။ ကိုဗစ်ကာလကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ သန်း(၃၀၀) ကျော်သွားပါပြီ။

အဲ့ဒီတော့ Depression ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ။ အကြောင်းအရင်းကို လေ့လာရမယ်ဆိုရင် မျိုးဗီဇက ပြင်လိုမှရတဲ့အရာဖြစ်ပြီး နံပါတ်တစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပါတဲ့ မျိုးဗီဇပါ။ ပြင်လိုမှရပါဘူး။ အမေ့ဝမ်းထဲကနေထွက်လာပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း အရွယ်ရောက်လာတဲ့အထိ ကြီးရင့်လာပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတဲ့အခြေအနေတွေကြောင့်လည်းပါပါမယ်။ နေထိုင်ရတဲ့ရာသီဥတု၊ ပတ်ဝန်းကျင် အပြင် လူမှုဆက်ဆံရေးတွေပါ ပါဝင်သက်ဆိုင်လာပါတယ်။ အဲ့ဒီပတ်ဝန်းကျင်၊ မျိုးဗီဇ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဇီဝကမ္မ အပြောင်းအလဲ တွေအားလုံး ပေါင်းစည်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတာတွေ မမျှတတဲ့



ပါမောက္ခ ဦးဉာဏ်ဝင်းကျော်

အခါမှာ Depression ဖြစ်လာတယ် လို့ဆိုရပါမယ်။

အနောက်တိုင်းအလိုဆိုရင်တော့ Biological, Psychological, Social စသဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန့်ပြန် မှုတွေ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ရိုက်ခတ်မှု တွေကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ လောကဓံ ရဲ့ရိုက်ခတ်မှုတွေကို မခံနိုင်တဲ့ အတွက် Depression ဖြစ်လာရတယ် ဆိုရပါမယ်။

မျိုးဗီဇပါလာမယ်ဆိုရင် Depression ဖြစ်ဖို့အခွင့်အလမ်း ပိုများပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာထဲက မိသားစုထဲမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေ၊ ကလေးဘဝမှာတုန်းက အရမ်းကို ရုန်းကန်ခဲ့ရတယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေကြောင့်လည်း Depression ရဖို့အခွင့်အလမ်း ပိုများပါတယ်။

**လောကဓံရဲ့ ဂိုဏ်းစုမှုတွေကို
မခံနိုင်တဲ့အတွက် Depression
ဖြစ်လာရတယ်ဆို ရပါမယ်။
မျိုးဗီဇပါလာမယ်ဆိုရင် Depression
ဖြစ်ဖို့အခွင့်အလမ်း ပိုများပါတယ်။**

Signs and Symptoms of Depression



Persistent feelings of sadness



Loss of interests in activities



Trouble sleeping or oversleeping



Appetite or weight changes



Fatigue or decreased energy



Difficulty thinking clearly or quickly



Irritability, frustration, or pessimism



Physical aches and pains



Recurrent thoughts of death or suicide

မိန်းကလေးနဲ့ယောက်ျားလေးဆိုရင် ကလေးဘဝမှာ တန်းတူအခွင့်အရေးရဖို့ များပေမယ့် ကြီးလာတဲ့အခါ အမျိုးသမီးတွေက ပိုပြီး Depression ရတာမျိုး ပိုများတယ်ဆိုတာ ပိုတွေ့ရပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေက လောကဓံရဲ့ ရိုက်ပတ်မှုဒဏ်ကို ခံရတာပိုများတယ်။ ခံနိုင်ရည်လည်း သဘာဝအရ နည်းတယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကလည်း ချို့ယွင်းမှုလေး တွေရှိတယ်။ မျိုးဗီဇအရ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေထဲမှာ မိသားစုထဲမှာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ရာဇဝင်ရှိခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် Depression ရဖို့ အလားအလာ ပိုများတယ်လို့ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Depression လို့ပြောဖို့က စိတ်ဓါတ်ကျတာ ရှိကို ရှိရမယ်။ လူတွေအားလုံးက တစ်ခါတလေ စိတ်ဓါတ်ကျတာ စိတ်ညစ်တာ ရှိတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ စိတ်ဓါတ် ကျတာ၊ စိတ်ညစ်တာလေးနဲ့တော့ Depression လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ မသတ်မှတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုအချိန်မှ သတ်မှတ်လည်းဆိုရင် စိတ်ဓါတ်ကျတယ်၊ မပျော်ဘူး၊ စိတ်ညစ်တယ်၊ ထစ်ခနဲ ဒေါသတွေထွက်တယ်၊ ငိုချင်တယ်၊ ရင်ထဲမှာ ဟာတာတာနဲ့ ခံစားချက်ကင်းမဲ့သလို ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်နေပြီ၊ ရှိနေပြီဆိုရင် အဲ့ခံစားချက်တွေက (၂)ပတ်ကျော်ပြီဆိုရင် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နေပြီလို့ပြောလို့ သတ်မှတ်လို့ရတဲ့ နံပါတ်တစ်အရေးကြီးတဲ့အချက်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါတွေ ပြီးပြီဆိုရင် မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ပြီး ကူမယ့် ကယ်မယ့်သူမဲ့တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အခြေအနေမျိုး ခံစားနေရပြီဆိုရင် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချနိုင်တော့ဘူး၊ အာရုံတွေ မစိုက်နိုင်တော့ဘူး၊ ဘာကိုမှလည်း စိတ်မဝင်စားဘူး၊ ခါတိုင်း လုပ်နေကျတွေ ကိုဘဲ မလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်ဖြစ်နေပြီ၊ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ လာတယ်၊ ခွန်အားတွေ လျော့လာတယ်၊ ပင်ပန်းနေသလို မျိုးခံစားရတယ်၊ တစ်ခုခု လုပ်ရင် ကိုပဲ လုပ်ရတာ၊ ခက်ခက်ခဲခဲ ပင်ပင်ပန်းပန်းတွေ ကြိုးစားပြီးလုပ်နေရတယ် ဆိုတာ မျိုးတွေ သူတို့မှာ ရှိနေတတ်တယ်။

**Depression လို့ပြောဖို့က
စိတ်ဓါတ်ကျတာ ရှိကိုရှိရမယ်။
လူတွေအားလုံးက တစ်ခါတလေ
စိတ်ဓါတ်ကျတာ စိတ်ညစ်တာ ရှိတတ်တယ်။
တစ်ခါတလေ စိတ်ဓါတ်ကျတာ၊
စိတ်ညစ်တာလေးနဲ့တော့ Depression
လို့ပြောလို့မရပါဘူး။**

ဒါ့အပြင် ခါတိုင်းလုပ်နေကျ ကိုရီးယားကားလေး ကြည့်ရရင်ပျော်တယ်၊ ဘောလုံးပွဲလေးကြည့်ရတယ် စိတ်ချမ်းသာတယ် ကြည့်လိုက်ရမှဆိုတာကို ကိုရီးယားကားလည်းမကြည့်ချင်၊ ဘောလုံးပွဲလည်း မကြည့်ချင် ဆိုတာမျိုးတွေဖြစ်လာတာပေါ့။ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ လည်း လျော့လာတယ်။

ဒါတင်မကဘူး တစ်ခုခုလုပ်မယ်ဆို အားအတင်းယူရတယ်။ အားအတင်းစိုက်မှ လုပ်လို့ရတယ်။ အစားအသောက် ဆိုရင်လည်း စားချင်သောက်ချင် စိတ်ကိုမရှိတာလည်းဖြစ်တတ်သလို၊ တချို့ကျတော့လည်းစိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ဖိစားရင်း “ဝ” လာတာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်တယ်။ စိတ်ဓါတ် ကျလို့ အစားအသောက်ပျက်လို့ မစားလို့ ပိန်လာတာမျိုးလည်းရှိတယ်။

နောက်အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာ စိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ အိပ်ပစ်တာ အိပ်ယာထဲကကို မထတော့ဘူးလို့ပြောတဲ့ Depression လူနာတွေရှိသလို၊ အိပ်ပျော်ရ ခက်ခဲတယ်။ အိပ်နေရင်း ခဏခဏ နိုးတယ်၊ မနက်အစောကြီး မနီးသင့်တဲ့ အချိန်၊ နီးနေကျ မဟုတ်တဲ့အချိန်တွေမှာ နိုးနေတတ်တယ်။ နီးလာတော့လည်း မလန်းဆန်းဘူးဆိုတဲ့ အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေလည်း သူတို့မှာ ခံစားနေရတတ်တယ်။

နောက် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ် ရှိတယ်လို့ထင်တာ၊ ငါတော့ မှားပြီ၊ ငါအသုံးမကျဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေကျနေတယ်၊ အပြစ်မြင်တာတွေ များနေတဲ့

**အောင်မြင်တဲ့လူတိုင်းသည်လည်း
စိတ်ဓာတ်ကျမှုကြုံပါတယ်။ သူတို့သည်
စိတ်ဓာတ်ကျမှုကို တုန့်ပြန်အားယူကြိုးစားရင်း
အောင်မြင်လာတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။**

**Depression လို့ပြောဖို့က
စိတ်ဓာတ်ကျတာ ဂျီကိုဂျီရမယ်။
လူတွေအားလုံးက တစ်ခါတလေ
စိတ်ဓာတ်ကျတာ စိတ်ညစ်တာ ဂျီတတ်တယ်။
တစ်ခါတလေ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊
စိတ်ညစ်တာလေးနဲ့တော့ Depression
လို့ပြောလို့မရပါဘူး။**

ခံစားချက်တွေလည်း ရှိတယ်။ ခုထက် ပိုဆိုးလာရင်တော့ လောကကြီးမှာ ငါရှိတာ အလကားပါဘဲ၊ အပိုပါပဲ၊ ငါ့ကြောင့် သူများတွေ ဝန်ပိုနေတယ်ဆိုပြီး ငါပျောက်ကွယ်သွားရင်ကောင်းမယ်၊ ငါရဲ့ဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်ရင် ကောင်းမှာပဲ ဆိုတဲ့အထိ ရောက်သွားတဲ့ ဆိုးရွားသော စိတ်ကျဝေဒနာရှင်တွေရဲ့ ခံစားချက်ကလည်း အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

အခုပြောသွားတဲ့အချက်တွေထဲက စိတ်ဓါတ်ကျတယ်၊ ဟာတာတာကြီး ဆိုတာကနေ စပြီးတော့ အခုပြောတဲ့ အချက်တွေထဲက အနည်းဆုံး (၃)ချက် လောက်ရှိရင်တော့ အပျော့စား စိတ်ကျဝေဒနာခံစားနေရပြီ၊ အဲ့ဒီလို မဟုတ်ဘဲ (၅) ချက် (၆) ချက်လောက်ရှိနေပြီဆို ရင်တော့ အတော် အသင့်ပြင်းထန်တယ်။ အပြည့်ရှိပြီဆို ရင်တော့ တော်တော်လေးဆိုးရွားတဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရပြီ လို့ပြောလို့ရပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့လူတိုင်းသည်လည်း စိတ်ဓါတ်ကျဖူးကြပါတယ်။ သူတို့သည် စိတ်ဓါတ်ကျမှုကို တုန့်ပြန်အားယူကြိုးစားရင်း အောင်မြင် လာတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမျိုးကိုတော့ အတုယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာပြီး စိတ်ကျရောဂါမှ ကင်းဝေးကြပါစေ...

ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းကြောင့် အများဆုံးဖြစ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဆီးခဏခဏသွားခြင်း (တစ်နေ့ လျှင် (၈) ကြိမ်နှင့် အထက် ဆီးခဏခဏ သွားခြင်း)၊ ဆီး မအောင့်နိုင်ခြင်း၊ ဆီး စသွားရာမှာ ခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးသွားပြီး တဲ့အခါ ဆီးတစက်စက် ကျနေခြင်း၊ ညအချိန် ဆီးခဏ ခဏသွားခြင်း၊ ဆီးသွားပြီးသော်လည်း ဆီးကျန်သလို ခံ စားရခြင်း စတာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။



“ဆီးကျိတ်ကြီးလာလေလေ ရောဂါလက္ခဏာ ပိုဆိုးလာလေလေ ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။”

ဆီးကျိတ်ရဲ့အရွယ်အစား ကြီးခြင်း၊ မကြီးခြင်းက ရောဂါလက္ခဏာ ပိုဆိုးမယ်၊ ပိုမဆိုးဘူးဆိုတာကို ခန့်မှန်း လို့မရပါဘူး။

တစ်ချို့အမျိုးသားတွေမှာ ဆီးကျိတ်အရမ်း ကြီးနေသော်လည်း ဆီးလမ်းကြောင်း သိပ်မပိတ်တာမျိုး တွေ၊ ရောဂါလက္ခဏာ သိပ်မခံစားရတာမျိုးတွေ ရှိနေ တတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ ကြံတော့လည်း ဆီးကျိတ် သိပ်မ ကြီးပေမယ့် ဆီးလမ်းကြောင်း အရမ်းပိတ်တာတွေ၊ ရောဂါ လက္ခဏာ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်တတ်တာတွေ ရှိတတ်ပါ တယ်။

“ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာ တွေက ဘာတွေလဲ။”

ဆီးထဲမှာ သွေးပါလာခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင် ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးအိမ် ပျက် စီးခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးမှာ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း စတာ တွေကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

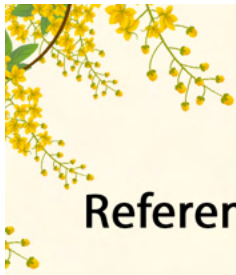
“အရေးကြီးတဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေပါလဲ။”

အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ မဖြစ်မနေ ပြသဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဆီးလုံးဝ မသွားနိုင်တော့ခြင်း၊ ဆီးထဲမှာ သွေးပါ လာခြင်း၊ ချက်အောင်ပိုင်း ဝမ်းဗိုက်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်း မှာ နာကျင်ခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်းနှင့်အတူ ဆီးသွားရာမှာ နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးခဏခဏ သွားခြင်းနှင့် ဆီး မအောင့်နိုင်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်နေရင် နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှာ ကုသမှုခံယူဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီအစီအစဉ်ကို Dudat (Dutasteride 0.5 mg) မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတအဖြစ် တင်ဆက်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ Dudat (Dutasteride 0.5 mg) ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသော ဆေး ဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့်သောက်သုံးခြင်း လုံးဝ မပြုရပါ။



References:

- (1) Anon., 2014. NIH National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [Online]
Available at: <https://www.niddk.nih.gov/.../prostate-enlargement-benign...>
[Accessed 22 January 2024].

- (2) Anon., 2014. Urology Care Foundation. [Online]
Available at: <https://www.urologyhealth.org/.../benign-prostatic...>
[Accessed 16 February 2024]

- (3) Stratton, K.L., Dugdale, D. C. & Conaway, B., 2023. Penn Medicine. [Online]
Available at: <https://www.pennmedicine.org/.../condit.../enlarged-prostate>
[Accessed 16 February 2024].

World Kidney Day (2024)

"Advancing equitable access to care and optimal medication practice"



လူတိုင်းအတွက် ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျောက်ကပ်ရောဂါနေ့ကို (၂၀၀၆) ခုနှစ်မှစပြီး နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မတ်လ၏ ဒုတိယ ကြာသပတေးနေ့အား ကမ္ဘာ့ကျောက်ကပ်ရောဂါနေ့ (World Kidney Day) အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါသည်။

(၂၀၂၄) ခုနှစ်၏ ဆောင်ပုဒ်သည် လူတိုင်းအတွက် ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေး၊ ခွင့်တူညီမျှ ဆေးကုသ၊ ရှေ့သို့ လှမ်း ချီတံ့နှိုးမှီဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်ကောင်းမှသာ ခန္ဓာကိုယ်မှ အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်နိုင်ပြီး နေ့စဉ်ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုများကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ပါသည်။ ကျောက်ကပ်သည် သွေးနီဥများ ထုတ်လုပ်ခြင်းကိုလည်း ကူညီပေးသောကြောင့် ကျောက်ကပ်ကျန်းမာမှသာ သွေးအားကောင်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးသွေးဆုံးကို ကျန်းမာရေး



ပါမောက္ခ ဒေါ်စမ်းစမ်းမြင့်

သွေးဆုံးခြင်း ဆိုတာ ပုံမှန် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဆုံးရှုံးသွားခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ပြောင်းလဲခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးခြင်း ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်တဲ့ မျိုးဥအိမ်က အလုပ်လုပ်တာ နည်းသွားတယ်။ လုံးဝ အလုပ်မလုပ်တော့တဲ့အခါမှာ အမျိုးသမီးတိုင်း ကြုံတွေ့ရမယ့် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ သွေးဆုံးခြင်းကို အသက်(၄၅) နှစ်ကနေ (၅၅)နှစ် အတွင်းမှာ ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ အဲ့လိုခံစားရတဲ့အခါမှာ ရာသီသွေးက ပုံမှန်လာတယ်ပေါ့။ တစ်လတစ်ခါ၊ (၂၈) ရက်တစ်ခါ လာရာကနေ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရာသီသွေး လာတဲ့ရက်တွေဟာ ပိုဝီးတော့ ဝေးကွာသွားတယ်။

(၂၈) ရက်တစ်ခါကနေ (၃)လ တစ်ခါ၊ (၆)လ တစ်ခါ၊ နောက် (၁)နှစ် တစ်ခါ၊ နောက်ဆုံးတော့ လုံးဝ မလာတော့လို့ရှိရင် သွေးဆုံးတယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

အဲ့လို သတ်မှတ်တဲ့အခါ ရာသီ လုံးဝမလာတဲ့ အချိန်မတိုင်မီကိုက အမျိုးသမီးလေးတွေမှာ ခံစားမှုလေးတွေ ခံစားရတာရှိပါတယ်။ (၁၀)ယောက် မှာ (၈)ယောက်က အပူလှိုင်းတွေဖြစ်တယ်။ ခေါင်းပေါ်ကနေ အပူတွေ ပူလာသလိုဖြစ်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးပူတယ်။ ပူလိုက်အေးလိုက် ဖြစ်တယ်။ ချွေးတွေ ထွက်တယ်။ အထူးသဖြင့် ညဘက်တွေမှာ ချွေးထွက်တယ်။

နောက်စိတ်တိုတယ်။ ရင်တုန်တယ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါတယ်။ အချို့ အမျိုးသမီးတွေ မှာဆိုရင် စိတ်ဓါတ်ကျတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှု နည်းလာတယ်။ မှတ်ဉာဏ်တွေ လျော့လာတယ်။ တစ်ခုခုကို အာရုံစူးစိုက်လို့မရဘူးဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးတွေ ခံစားကြရတယ်။

အချို့မှာဆိုရင် မွေးလမ်းကြောင်း ခြောက်တာပေါ့။ ရာသီမလာတဲ့အတူ မွေးလမ်းကြောင်းကလည်း ခြောက်တယ်။ အဲ့အခါကျ အိမ်ထောင်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အမျိုးသားနဲ့အတူ ဆက်ဆံတဲ့အခါ နာကျင်တာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာမျိုးတွေလည်း တွေ့ရပါတယ်။ အချို့မှာဆိုရင် အရိုးအဆစ် နာကျင်တာမျိုး တွေ့ရတတ်တယ်။ အဆစ်အမြစ်တွေ နာကျင်တာမျိုးပေါ့။

(၂၈) ရက်တစ်ခါကနေ (၃)လ တစ်ခါ၊ (၆)လ တစ်ခါ၊ နောက် (၁) နှစ်တစ်ခါ၊ နောက်ဆုံးတော့ လုံးဝမလာတော့လို့ရှိရင် သွေးဆုံးတယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

အချို့ကျတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငိုချင်နေတာမျိုး၊ စိတ်အားငယ်၊ ဝမ်းနည်းတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ ကာလတိုမှာဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာလရှည်မှာဆိုရင် သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ ဘာတွေဖြစ်တတ်လဲဆိုရင် အရိုးပွတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးဟော်မုန်း ဓါတ်ချို့တဲ့သွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးပွရင် အလွယ်တကူ အရိုးကျိုးလွယ်တာ ပေါ့။ တင်ပဆုံရိုးတို၊ လက်ဖျံရိုး၊ ခါးရိုးတို့မှာ ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ ချော်လဲရင် အလွယ်တကူ အရိုးကျိုးနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးမှာလည်း နှလုံးသွေး ကြောကျဉ်းတာ၊ သွေးတွင်း အဆီဓါတ် များတာတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက် ဆီးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်မှာရှိတဲ့ အတွင်းလွှာနံရံ ပါးလာတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တာလည်း မကြာခဏ ခံစားလွယ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ရေရှည်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

သိပ်ကြာလာတဲ့အခါမှာ အင်ဇိုင်းမားရောဂါ လည်း ဖြစ်နိုင်လာပါတယ်။ သွေးဆုံးကိုင်ခြင်းကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ၊ ဘယ်လိုကုသမှုတွေ ပေးမလဲ၊ ဘယ်လိုကာကွယ်မှုတွေ ပေးမလဲပေါ့။ သွေးဆုံးကိုင် လက္ခဏာတွေကို ဘယ်လို ကုသလို့ ရနိုင်သလဲဆိုရင် ကုသလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ကုသနည်းတွေကလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။

သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ ဘာတွေဖြစ်တတ်လဲဆိုရင် အရိုးပွတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးဟော်မုန်းဓာတ် ချို့တဲ့သွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးပွရင် အလွယ်တကူ အရိုးကျိုးလွယ်တာပေါ့။

ချော်လဲရင် အလွယ်တကူအရိုးကျိုးနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးမှာလည်း နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတာ၊ သွေးတွင်း အဆီဓါတ်များတာတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

HRT ဟော်မုန်းကို ပေးခြင်းအားဖြင့် သွေးဆုံးကိုင်လက္ခဏာတွေကို ပိုသက်သာစေတယ်။

အရိုးနဲ့ သွားတွေကို ကောင်းမွန်စေတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်းကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ နောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာမှု ကိုလည်း ရရှိစေပါတယ်။

အရေးကြီးဆုံး ကုသမှုကတော့ အမျိုးသမီးဟော်မုန်းကို အမျိုးသမီးလေးတွေကို ပေးတာမျိုးပါ။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပမာဏအတိုင်းပေါ့။ ကောင်းကျိုးတွေက များတဲ့အတွက် HRT ဟော်မုန်းကို ပေးတာများပါတယ်။

သားအိမ်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင်တော့ HRT နဲ့အတူ ပရိုဂျက်စတန်းကို တွဲပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဟော်မုန်းဆိုရင် အမျိုးသမီး တော်တော်များများက ကြောက်ကြတယ်။ ဟော်မုန်းဆိုရင် ကင်ဆာဖြစ်မလား ဆိုတာ သေချာတတ်ကျွမ်းတဲ့ သမားတော်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ပေးသင့်ပေးထိုက်တဲ့သူတွေကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပမာဏအတိုင်း သောက်မယ်ဆိုရင် ဒီအန္တရာယ်ကနေ ရှောင်လွှဲနိုင်ပါတယ်။ ဆိုးကျိုးလည်း နည်းပြီး ကောင်းကျိုး ပိုများပါတယ်။

HRT ဟော်မုန်းကို ပေးခြင်းအားဖြင့် သွေးဆုံးကိုင် လက္ခဏာတွေကို ပိုသက်သာစေတယ်။ အရိုးနဲ့ သွားတွေကို ကောင်းမွန်စေတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်းကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ နောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာမှုကိုလည်း ရရှိစေပါတယ်။ သေချာသတ်မှတ်ထားတဲ့ ပမာဏအတိုင်း စနစ်တကျ သောက်လိုရှိရင်တော့ ဆိုးကျိုးနည်းပါတယ်။

Hormone Replacement Therapy

**က ဆီးလမ်းကြောင်းကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။
သွေးဆုံးတဲ့အမျိုးသမီးတွေ၊ သွေးဆုံးကာနီး
အမျိုးသမီးတွေမှာ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အရာတစ်ခု
ကတော့ မကြာခဏ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း
နဲ့ ဆီးအိမ်ရောင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။**

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနေနဲ့ကတော့ ရင်သားမှာ အကျိတ်အဖု ဖြစ်တယ်၊ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်အလက် တွေကိုလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဖြစ်ခဲ့လို့ ရှိရင်လည်း အမြဲသတိထား နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် စောစီးစွာသိတဲ့အတွက် ထိရောက်တဲ့ ကုသမှုကိုပေးနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက သွေးကြောထဲမှာ သွေးခဲလေးတွေဖြစ်တတ်တာကိုလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ Deep Vein Thrombosis (DVT) ဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပမာဏတိုင်း သောက်လိုရှိရင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေလိုရှိရင် အိပ်ယာထ အကြာကြီးလှဲနေတာမျိုး၊ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေတာ မျိုးမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါတယ်။

Hormone Replacement Therapy ဆီးလမ်းကြောင်းကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ သွေးဆုံးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ၊ သွေးဆုံးကာနီး အမျိုးသမီးတွေမှာ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အရာတစ်ခုကတော့ မကြာခဏ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းနဲ့ ဆီးအိမ်ရောင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းချို့တဲ့ သွားခြင်းကြောင့်ပါ။ HRT ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း၊ ဆီးအိမ် ခဏခဏ ရောင်ခြင်းကို အထိုက်အလျောက် ကာကွယ်လိုရပါတယ်။

အရိုးတွေကိုလည်း ခိုင်မာစေပါတယ်။ သန်မာစေပါတယ်။ အရိုးပွခြင်းကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့ချပေးပါတယ်။ အယ်ဖိုင်းမားဖြစ်တဲ့နှုန်းလည်း နည်းစေတယ်လို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဟော်မုန်းပေးလို့ မရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေလည်း ရှိတယ်ပေါ့။ မျိုးရိုးမှာ ရင်သားကင်ဆာရှိဖူး ကြတော့ ကြောက်ကြတယ်ပေါ့။ မသုံးချင်ကြဘူး။ ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်ဖူးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေပေါ့။ အချို့က ဟော်မုန်းကို လုံးဝ မသောက်ချင်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါကျတော့ သဘာဝကနေရရှိတဲ့ အပင်ထွက် ပစ္စည်းလေးတွေပေါ့။ သစ်ဥ သစ်ဖုလေးတွေကနေ ဖော်စပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းလေး ပေးလို့ရပါတယ်။

ဒါကတော့ ပဲပိစပ်စေ့၊ ရှားစောင်း၊ ဂျင်စင်း အမြစ်၊ Red Clover Extract, Black Cohosh ဆိုတဲ့ သဘာဝက ရတဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ ကုသပေးလို့ရပါတယ်။ သွေးဆုံးကို လက္ခဏာ တွေကို လျော့ချပေးပါတယ်။

အာဟာရ ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ Vitamin D ပေါ့။ မလိုင်ထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ကို သောက်ရမယ်။ အသီးအရွက်တွေစားပေးရပါမယ်။ ပဲပိစပ် များများ စားပေးရမယ်။ Broccoli လိုမျိုး အသီးအရွက်တွေ စားပေးရပါမယ်။

နေနတ် နေရောင်ခြည်ကို ခံပေးရပါမယ်။ Vitamin D တိုးတက်မှု အတွက်ပါ။ Calcium, Magnesium လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ နွားနို့၊ ပဲနို့စတာတွေက သဘာဝကရတဲ့ အာဟာရတွေပါ။

**ဟော်မုန်းပေးလို့ မရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေလည်း
ရှိတယ်ပေါ့။ မျိုးရိုးမှာ ရင်သားကင်ဆာရှိဖူး
ကြတော့ ကြောက်ကြတယ်ပေါ့။ မသုံးချင်ကြဘူး။
ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်ဖူးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေပေါ့။**

**တစ်ချို့က ဟော်မုန်းကို လုံးဝမသောက်ချင်တဲ့သူ
တွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါကျတော့ သဘာဝကနေ
ရရှိတဲ့ အပင်ထွက် ပစ္စည်းလေးတွေပေါ့။**

နောက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်တဲ့ သင့်တင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေကိုလည်း အမျိုးသမီးတွေဟာ လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုငါးပြီးနေမယ်၊ အိပ်ပြီးနေမယ့်အစား လှုပ်လှုပ်ရှားရှား သွားသွားလာလာလေး နေရပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။ Menopause ထဲကိုရောက်ပြီဆိုရင် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်က စိတ်ဓါတ်ကျတတ်တယ်။ စိတ်ဓါတ် မကျဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ် အေးအေးချမ်းချမ်းနေဖို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့ အပူအပင် သောကတွေ ကိုလျှော့ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။

စားတဲ့အခါမှာလည်း ဆီကြော်မုန့်၊ တိရိစ္ဆာန်အဆီ နဲ့လုပ်ထားတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရှောင်ရပါမယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပြည့်စုံတဲ့ အစားအသောက်တွေ ကို စားသောက်ပေးရပါမယ်။ ဒါမှ Menopause ဆိုတဲ့ သဘာဝဖြစ်ရပ်ကြီးကို ရင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွားလာ လှုပ်ရှားမှုလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အရမ်းမြန်မြန် ကြီးလမ်းလျှောက်တာ၊ အမြင့်တွေကို အရမ်းတက်တာတို့ မလုပ်ရပါဘူး။ ချော်မလဲအောင် သတိထားရပါမယ်။ ချော်လဲရင် ကျိုးဖို့ ပိုများပါတယ်။ သွားလာ လှုပ်ရှားတဲ့အခါ သတိထားရပါမယ်။ ဆင်မရင်သာလိုမျိုး လမ်းလျှောက်ရမယ်။ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်စီးတာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။ ဒီအသက် အရွယ်မှာပေါ့။ သတိထားရပါမယ်။ အလေးအပင် မ“မ” ဖို့လည်း သတိထားရပါမယ်။ အရိုးပွတဲ့အတွက် ခါးရိုးတွေ က အလွယ်တကူ ထိခိုက်တတ် ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း အရမ်းပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ မလုပ်ဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။ သင့်တင့်မျှတတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစာစားပြီးတိုင်းလည်း (၁၅)မိနစ် သို့မဟုတ် (၃၀)မိနစ် လမ်းလျှောက်ပေါ့။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက် စားပေးပြီး သဘာဝစွာလည်းလေးတွေ သုံးပေးခြင်းဖြင့် Menopause ဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့မှတ်တိုင်ကြီး တစ်ခုကို အလွယ်တကူ ဖြတ်သန်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လူ့ဘဝမှာ နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခြား Vitamins တွေကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ Vitamin D, Vitamin B, Calcium, Magnesium စတာတွေကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ Vitamin E လည်းလိုအပ်ပါတယ်။

နောက် အရေးကြီးတာ ကတော့ မိသားစုရဲ့ ထောက်ပံ့မှုကလည်း အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်ဆိုရင် အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ ထောက်ပံ့မှု၊ နားလည်ပေးမှု လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကလည်း Menopause Symptom ကို တစ်ဝက်ကျော် သက်သာစေနိုင်သလို၊ သားသမီးတွေရဲ့ ထောက်ပံ့မှု၊ စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် ထောက်ပံ့ ပေးမှုတွေ ကလည်း Menopause Symptom ကိုအများကြီး သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိသားစုရဲ့ ထောက်ပံ့မှု နားလည်ပေးမှုကလည်း အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍ ကနေ ပါပါတယ်။

သွေးဆုံးကိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးဆုံးသင့်တဲ့အချိန်မှာ သွေးမဆုံးသေးရင်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ် သွေးဆုံးချိန်မှာ သွေးတွေအများကြီးလာတယ်၊ သွေးတွေဆင်းတယ်၊ သွေးခဲလေးတွေပါတယ်၊ ကိုက်ခဲတယ်ဆိုရင်လည်း တတ်ကျွမ်းတဲ့ သားဖွား မီးယပ် ဆရာဝန်တွေနဲ့ လျှင်မြန်စွာ သွားရောက်ပြသဖို့ ဖြစ်တာနဲ့ ချက်ချင်းပြဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေမှာ Menopause နဲ့ပတ်သတ်လို့ Menopause မှာဖြစ်တတ်တဲ့ အခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဗဟုသုတတွေလည်း အများကြီး ရရှိသွားမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း အရမ်းပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ မလုပ်ဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။ သင့်တင့်မျှတတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ကို လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစာစားပြီးတိုင်းလည်း (၁၅) မိနစ် သို့မဟုတ် (၃၀) မိနစ် လမ်းလျှောက်ပေါ့။

လေဖြတ်ရောဂါနှင့် Magnesium ကောင်းကျိုးများ



လေဖြတ်ရောဂါခံစားနေရတဲ့ လူနာတွေမှာ ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားအောင် ကာကွယ်ရန်လိုအပ်သလို ထိခိုက်ထားတဲ့ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပြန်လည်သန်စွမ်းလာအောင် ကုသဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါ အခံရှိသူများတွင် ရောဂါသေချာမထိန်းချုပ်နိုင်ရင် လေဖြန်းခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း နှင့် ဦးနှောက် သွေးကြောပေါက်ခြင်း အစရှိတဲ့ ရောဂါများက သာမန်လူများထက် ပိုမိုဖြစ်ပွားလွယ်တတ်ကြပါတယ်။

ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေမှာ ဆိုရင် Magnesium ဟာ အရေးကြီးတဲ့ သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့အပြင်အခြမ်း လုပ်ငန်းဆောင်တာများမှာ ဆိုရင်လည်း အရေးပါတဲ့ သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

လေဖြတ်ထားတဲ့လူနာတွေမှာ Magnesium Supplement ပေးခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးမှုကို တားဆီးနိုင်ပြီး ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် Magnesium ဟာအသက်ကြီးတဲ့ လူတွေမှာ အဖြစ်များသော Alzheimer's ရောဂါ၊ Parkinson's ရောဂါများတွင်လည်း ဦးနှောက်ပျက်စီးမှုနှုန်းကို ထိန်းပေးနိုင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်သည်ဟု ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ အမေရိကန်နိုင်ငံထုတ် ဂျာနယ်တစ်စောင်က ဆိုထားပါတယ်။

ယခုအစီအစဉ်ကို ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ ရစေရန်ရည်ရွယ်ပြီး Australia နိုင်ငံထုတ် ZiMag အဆင့်မြင့် Magnesium အားဆေးမှ ကူညီပံ့ပိုးထားပါတယ်။

References:

- (1) Kirkland, A. E., Sarlo, G. L. & Holton, K. F., 2018. The Role of Magnesium in Neurological Disorders. *Nutrients*, 10(730), pp. 1-23.
- (2) Maier, J. A. M. et al., 2023. Magnesium and the Brain: A Focus on Neuroinflammation and Neurodegeneration. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(223), pp. 1-14.

Prioritization အတွက်

ဘာတွေစဉ်းစားလုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်ပါသလဲ ...



Dr. Tin Ma Ma Soe
(HR Consultant cum Soft-skill Trainer)

Prioritization (ဦးစားပေးအစီအစဉ်) တွေကို သတ်မှတ်တဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်တာလေးတွေ ကို ပြောချင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့လူတိုင်းက ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး၊ ပညာ တတ်သည် ဖြစ်စေ၊ မတတ်သည် ဖြစ်စေ ကျွန်မတို့ (၂၄) နာရီကို အားလုံး အတူတူရရှိကြပါတယ်။ ရရှိကြတဲ့ အထဲ မှာ ရှိနေတဲ့ (၂၄) နာရီကို ဘယ်လိုအကျိုးရှိရှိ ကုန်လွန် သွားသလဲ၊ အသုံးပြုသွားသလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး တော့ အောင်မြင်မှုတွေ အလုပ်ပြီးမြောက်မှုတွေ က ကွဲပြား သွားပါတယ်။ တစ်နေ့တာ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေကို သတ်မှတ်တော့မယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းခွင်မှာဖြစ်ဖြစ် အပြင် လောကမှာဖြစ်ဖြစ် တစ်နေ့တာ ကိုယ်ရဲ့အလုပ်တွေကိုစီ ပြီးတော့ ချရေးလိုက်မယ်။ ချရေးလိုက်ပြီးပြီဆိုရင်ဒီအပိုင်း မှာ အပိုင်း(၂)ပိုင်း စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။

တစ်ပိုင်းကကျတော့ အမြန်လိုတယ်၊ ကိစ္စရှိမယ်။ နောက်တစ်ပိုင်းမှာ အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စရှိမယ်။ အဲဒီ နှစ်ခုမှာ ပြန်ခွဲလိုက်ရင် Urgent ထဲမှာက Urgent ဖြစ် တယ်။ အမြန်လိုတယ် ၊ မလိုဘူးဆိုတာ နှစ်ပိုင်းရှိမယ်။ Important ထဲမှာမှ Important ဖြစ်တယ်၊ Important မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အပိုင်းရှိမယ်။

ကိုယ်ရဲ့အလုပ်တွေထဲမှာ စီချလိုက်တဲ့ အရင်ဆုံး Urgent အမြန်လိုတယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်တွေကို ဆွဲထုတ်ရ ပါမယ်။ Urgent ထဲမှာမှ Important ကဘယ်ဟာ လည်းဆိုတာထပ်ခွဲပါမယ်။ ထပ်ခွဲတဲ့အခါ Urgentလည်း ဖြစ်တယ်၊ Important လည်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်ကို ကိုယ်တိုင်ဖိစီးစီး အမြန်လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ Urgent ထဲ မှာမှ Not Important ဆိုတဲ့ကိစ္စတွေ ကိုနောက်မှ အေးအေးဆေးဆေး သူများကိုတာဝန်ပေးပြီးတော့ လုပ် တာမျိုးတွေလုပ်လို့ရတယ်။ နောက် Deadline ထားပြီး တော့ လုပ်တာလည်းလုပ်လို့ရတယ်။

နောက်တစ်ပိုင်းကတော့ Not Urgent ဆိုတဲ့ အမြန်မလိုဘူးဆိုတဲ့ အလုပ်အပုံကို ဆွဲထုတ်လို့ရတယ်။ Not Urgentထဲမှာက နှစ်မျိုးထပ်ခွဲလို့ ရတယ်။ အမြန် တော့မလိုဘူး။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတယ်။ ဥပမာ ကျွန်မ တို့ အရေးကြီးတဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေကို ကျွန်မတို့ စာတွေ တင်စရာရှိတယ်။ အစည်းအဝေးလုပ်စရာရှိတယ်။

ရှိနေတဲ့ (၂၄) နာရီကို ဘယ်လိုအကျိုးရှိရှိ ကုန်လွန်သွားသလဲ၊ အသုံးပြုသွားသလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ အောင်မြင်မှုတွေ အလုပ်ပြီးမြောက်မှုတွေက ကွဲပြားသွားပါတယ်။

PROJECT PRIORITIZATION MATRIX

	URGENT	NOT URGENT
IMPORTANT	DO THIS NOW	DO THIS LATER
NOT IMPORTANT	DELEGATE LATER	DELETE LATER

ဆွေးနွေးစရာတွေ ရှိတယ်။ အခုချက်ချင်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ Not Urgent တော့ဖြစ်တယ်။ အရေးတော့ ကြီးတယ်။ ဒီလိုမျိုးဆိုရင် နောက်မှ အေးအေးဆေးဆေး တွေ ဆိုမယ်။ အရေးတကြီး သေသေချာချာလုပ်ပါမယ်။ Not Urgent ပေါ့။ အမြန်လည်းမလိုဘူး။ Not Important ပေါ့။ အရေးလည်း မကြီးဘူး။ အရေးလည်းမကြီးဘူး။ အလျင်လည်း မလိုဘူးဆိုတဲ့ ကိစ္စတွေကိုတော့ နောက်မှပဲ သူများကိုတာဝန်ပေးပြီးလုပ်လိုက်တာမျိုးတွေ လုပ်လို့ရပါတယ်။

ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေကို သတ်မှတ်တဲ့အခါမှာ နောက်ထပ် 80/20 Rule ဆိုတာလေးကိုလည်း မှတ်မိစေချင်ပါတယ်။ မှတ်လည်းမှတ်ထားစေချင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ကျွန်မတို့လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ်ရဲ့အချိန်ရဲ့ ၈၀% ကို သိပ်အရေးမပါတဲ့ အလုပ်တွေမှာ ကျွန်မတို့ဟာ အသုံးပြုမိနေတတ်တာတွေရှိတယ်။ ၈၀% က တကယ်တမ်း Effect သွားဖြစ်တာက ၂၀% လောက်ပဲရှိတတ်ပါတယ်။ အရေးပါတဲ့အလုပ်တွေက ၂၀% လုပ်ရုံနဲ့ ၈၀% လောက် Result ပြန်ရနေတတ်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

အဲ့ဒီအတွက် အဓိကနဲ့ သာမညကို ခွဲပြီးတော့ လုပ်ဆောင်စေချင်ပါတယ်။ Prioritization ပေါ့။ ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေကို သတ်မှတ်ပြီး လုပ်တဲ့အကျင့်၊ အလေ့အထကိုလည်း လေ့ကျင့်ပြီးတော့ လုပ်သွားစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ်အချိန်ရဲ့ ၈၀% ကို သိပ်အရေးမပါတဲ့ အလုပ်တွေမှာ အသုံးပြုမိနေတတ်တာတွေ ရှိတယ်။
၈၀% က တကယ်တမ်း Effect သွားဖြစ်တာက ၂၀% လောက်ပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။
အရေးပါတဲ့အလုပ်တွေက ၂၀% လုပ်ရုံနဲ့ ၈၀% လောက် Result ပြန်ရနေတတ်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

စတီးရွိုက်ထိုးဆေးများနှင့် အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းမှု ပြဿနာ

စတီးရွိုက်ထိုးဆေးများနှင့် အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းမှု ပြဿနာ အရိုးအဆစ်များ ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်း သည် အရိုးအဆစ် အတွင်းရှိ အရိုးနုများစုတ်ပြုပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပြီး အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဖြစ်နိုင်ချေပိုများလာပါတယ်။



အရိုးအဆစ်များ ရောင်ရမ်းနာကျင်မှု ဖြစ်လာရင် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝမှာ အထိုင်အထခက်ခဲခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာမှု တွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း အပြင် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကျ လုပ်ငန်းဆောင်တာများမှာလည်း နာကျင်မှုကြောင့် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်း နာကျင်မှုများတွင် စတီးရွိုက်ထိုးဆေးများသည် နာကျင်မှုကို ခဏတာသက်သာစေပေမယ့် ရေရှည်မှာ ကိုယ်ခံအားကျနိုင်တာ ဖြစ်လို့ အဆစ်အတွင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်လွယ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် မခွဲခင် နာကျင်မှုသက်သာအောင် စတီးရွိုက်ထိုးဆေးများကြိုတင်အသုံးပြုခြင်းဟာလည်း ခွဲစိတ်ပြီးချိန်တွင် အဆစ်အတွင်းပိုးဝင်လွယ်စေတာကို (၂၀၂၂) ခုနှစ်စာတမ်းတစ်ခုမှာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒီအစီအစဉ်ကို အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းမှုများကို သက်သာစေနိုင်သော Australia နိုင်ငံထုတ် အရည်အသွေးမြင့် Osteoflam Plus မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတအဖြစ် တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

References:

- (1) Stone, S., Malanga, G.A. and Capella, T., 2021. Corticosteroids: review of the history, the effectiveness, and adverse effects in the treatment of joint pain. *Pain Physician*, 24(S1), p.S233.
- (2) Yang, X., Li, L., Ren, X. and Nie, L., 2022. Do preoperative intra-articular injections of corticosteroids or hyaluronic acid increase the risk of infection after total knee arthroplasty? A meta-analysis. *Bone & Joint Research*, 11(3), pp.171-179.

မိမိရင်သွေးငယ်ကို လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်ဘဲ မွေးမှာ စိတ်ပူနေပါသလား...

မေမေတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခါစ အချိန်မှာ Morning Sickness လို့ခေါ်တဲ့ မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတို့ကြောင့် အာဟာရဓာတ် လုံလောက်စွာ မရရှိတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိခါစ ပထမ (၃)လအချိန်မှာ အချင်း (Placenta) ကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် လုံလောက်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ရရှိရန် အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

Omega 3 (DHA - Docosahexaenoic Acid) ကို ကိုယ်ဝန်ရှိခါစ အချိန်မှာ စတင်သောက်သုံးခြင်းသည် လမစေ့ (Preterm Delivery) ၊ ပေါင်မပြည့် (Low Birth Weight) ဝဲ မွေးဖွားခြင်းများကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ သုတေသနစာစောင်များကလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှလည်း Omega 3 (DHA) ပါဝင်သော အစားအစာနှင့် ဖြည့်စွက်အားဆေးများကို ကိုယ်ဝန်စရှိတဲ့ အချိန်မှစပြီး သောက်သုံးဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။



ယခုအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် Natocare (DHA+ Folic Acid+ Iodine) ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆင့်မြင့်အားဆေးမှ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတအဖြစ် တင်ဆက်ပေးထားပါတယ်။

References:

- (1) A. Greenberg, J., J. Bell, S. & Van Ausdal, W., 2008. Omega-3 Fatty Acid During Pregnancy. REVIEWS IN OBSTETRICS & GYNECOLOGY, Volume Vol 1, No 4, pp. 162-169.
- (2) E Carlson, S. et al., 2013. DHA supplementation and pregnancy outcomes. American Society for Nutrition, Volume 97, pp. 808-815.



Zifam Pyrex Myanmar Products

FLUMOX Injection Capsule

Flucloxacillin 250 mg + Amoxicillin 250 mg



SULTAB

Sultamicillin Tosilate Tablets

SULJAC

Ampicillin and Sulbactam Injection



Zifam Tazolin 4.5 g

Piperacillin 4 g + Tazobactam 0.5 g



Zifam PTZ 4.5 g

Piperacillin 4 g + Tazobactam 0.5 g





Zifam Pyrex Myanmar Products

ZISUVA

Amoxicillin + Potassium Clavulanate



Moxytro



Flucloxa

Flucloxacillin Oral/Inj





<https://www.zifammyanmar.com/>



Zifam Myanmar



Zifam Pinnacle Myanmar



Zifam Myanmar



Zifam Lady



Zifam May May



Lactofer Myanmar



Facia Myanmar



SMART KIDS - Zifam

Office Addresses and Phone Numbers

Yangon

📍 95/B, 95 Residence, Kyaik Waing Pagoda Road, 8 Mile,
Mayangone Township, Yangon

☎ 01-9669344/ 01-9669345/ 01-9669346/
01-9669347/ 01-9669348

Mandalay

📍 Block (1), Unit (1&2), Water Street, Mingalar Mandalay Compound,
73 Street, Bet: Thazin Road & Ngu Shwe War Road,
Myo Thit (1) Quarter, Chan Mya Tharsi Township, Mandalay

☎ 02-20000001/ 02-20000002

Taunggyi

📍 No (63), Sao San Htun Street, Kyaung Gyi Su Qtr: (Taung Paing)

☎ 081-2123922

Magway

📍 No (248/249), 15 Street, Kan Thar (D) Group, Kan Thar Quarter,
Magway, Myanmar

☎ 09-453312668

🌐 <https://www.zifammyanmar.com/>

📘 Zifam Myanmar

📺 Zifam Myanmar

🌐 Zifam Pinnacle Myanmar

📷 zifampinnaclemyanmar