



Zifam Pinnacle Pty Ltd (Myanmar)

Volume (4.3)

E - MAGAZINE

2024



Zifam Myanmar



www.zifammyanmar.com



Zifam Pinnacle (Myanmar)

Caring For Wellbeing

CONTENTS

- သိုက်ရွိုက်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ 01

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

“ အိုင်အိုဒင်းဟာ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်း ပြုလုပ်ရာမှာ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း တစ်ခုအဖြစ် အရေးကြီးပါတယ် ...”
- လူသိနည်းသော အသည်းရောင်အသားဝါ “A” နှင့် “E” 05

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း

“ အသည်းရောင်အသားဝါ “A”ပိုးရဲ့ လက္ခဏာကတော့ Prodromal Symptoms လို့ခေါ်တဲ့ မျက်လုံးမဝါခင်မှာ ဖျားတယ်၊ နုံးတယ်၊ မျက်လုံးဝါလာတဲ့အချိန်မှာ အဖျားကျသွားတာတွေ့ရပါတယ် ...”
- မိမိကိုယ်ကို စိတ်ခွန်အားပေးခြင်း (Self-Motivation) 10

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

“ Goal ဆိုတာပါမှ အဲဒီရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ငါရောက်မှဖြစ်မယ်၊ ရောက်အောင် သွားမယ်ဆိုတဲ့စိတ် ရှိမှသာလျှင် Self-Motivation သည် ရေရှည်ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ် ... ”
- သွေးဆုံးကိုင်အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသော 14

ကြွက်တက်ခြင်းဝေဒနာ

Dr. Tin Kyaw Lin

“ သွေးဆုံးခါနီး နှင့် သွေးဆုံးပြီးအမျိုးသမီးတွေမှာ ခံစားနေရသော ကြွက်သားများနာခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း အစရှိသော လက္ခဏာများကို Magnesium ဓါတ်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်ကို တွေ့ရှိရပါတယ် ...”

► မေမေတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ Maternal Stress

16

Dr. Sunn Myo Aung

“ မေမေတို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု (Maternal Stress and Depression) ဟာဆိုရင် မေမေတို့ကို စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေဖြစ်စေရုံသာမက ရင်သွေးလေးတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှုတွေအထိပါ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ် ... ”

► ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာများ

18

Dr. Aung Phyto Paing

“ ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း (BPH) ဟာ ကင်ဆာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေသေချာချာသိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူအများစုက BPH ကို ကင်ဆာမဟုတ်သော ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းလို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ် ... ”

► အမျိုးသမီး ဓမ္မတာ နဲ့ သွေးအားနည်းခြင်း အကြောင်းသိကောင်းစရာ

23

Dr. Shine Khant Ye Yint

“ ရာသီသွေးအဆင်းများသော အချိန်များ တွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် သံဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ် ... ”



သိုက်ရွှိက်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

သိုက်ရွှိက်ဂလင်း နှင့် သိုက်ရွှိက်ဟော်မုန်း အကြောင်း

အချို့ကသိုက်ရွှိက်ဆိုတာ ကြားဖူးပေမယ့် သေသေချာချာ မသိကြပါဘူး။ သိုက်ရွှိက်ဂလင်းဆိုတာ သိုက်ရွှိက်ဟော်မုန်းတွေဖြစ်တဲ့ T4 (Thyroxine) နဲ့ T3 (Triiodothyronine) ကို သွေးထဲသို့ တိုက်ရိုက် စစ်ထုတ်ပေးတဲ့ အင်ဒိုခရိုင်းဂလင်းလေးပါဘဲ။ သိုက်ရွှိက်ဂလင်းဟာ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ လည်ပင်း အသံအိုး (ယောက်ျားတွေမှာ ဇလုတ်) ရဲ့အောက်နား လေပြွန် ရှေ့မှာကပ်လျက်ရှိနေတဲ့ လိပ်ပြာပုံစံအင်္ဂါ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အရွယ်အားဖြင့် ၄ မှ ၄.၈ စင်တီမီတာ (အကျယ်)၊ ၁ မှ ၁.၈ စင်တီမီတာ (ဒေါင်လိုက်အမြင့်)၊ ၀.၈ မှ ၁.၆ စင်တီ

မီတာ (အထူ) ရှိပါတယ်။ ဂလင်းကြီးထွားလာလို့ အလုံးကြီး ဖြစ်လာရင် လည်ပင်းကြီး (Goiter) ဝှိုက်တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သူကနေသွေးထဲသို့စစ်ထုတ်ပေးတဲ့ သိုက်ရွှိက်ဟော်မုန်း (T4) ဟာတကယ်တော့ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ရောက်တော့ T3 အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲပြီးမှ တကယ် အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ T4 ကို သိုက်ရွှိက်အလုပ်လုပ်တာနည်းလား၊ များလားသိအောင် သွေးစစ်ပြီး တိုင်းထွာလို့ရပေမယ့် အနီးကပ် အလုပ်လုပ်နေတာက T3 ဖြစ်ပါတယ်။ သိုက်ရွှိက်ဟော်မုန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်သန်ဖို့၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ပုံမှန်ဖြစ်ဖို့ သိုက်ရွှိက်ဟော်မုန်း မရှိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ Cell ကလပ်

စည်းတွေအားလုံးဟာ အသက်ရှင်ပြီး သူ့အလုပ် သူလုပ်နေဖို့ ခွန်အား energy လိုပါတယ်။ စားတဲ့ အစာ အာဟာရတွေကို အောက်စီဂျင်နဲ့ တွေ့ထိ ဓာတ်ပြုစေတဲ့အခါ energy ခေါ် ခွန်အားတွေ ဖြစ် ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါကို မက်တာဘော့လဇင် (Metabolism) လို့ခေါ်တယ်။ မက်တာဘော့လဇင် ကို တွန်းအားပေးခြင်းနဲ့ ဖြစ်နှုန်း ထိန်းရာမှာ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်းဟာ အလွန်ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ကား သို့မဟုတ် စက်တစ်ခုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မယ်ဆိုရင် လောင်စာဖြစ်တဲ့ အစာအာဟာရနဲ့ မီးဖြစ်တဲ့ အောက်စီဂျင် ထိတွေ့စေမှ အင်ဂျင်စက် လည်ပတ်နိုင်ပါမယ်။ ဒီအင်ဂျင်လည်ပတ်နှုန်း အနည်း အများကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ ကိရိယာဟာ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်းနဲ့ အလားတူပါတယ်။ သိုက်ရွိုက်ရှိမှ ခွန်အား ရရှိပါတယ်။

အိုင်အိုဒင်းဟာ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်း ပြုလုပ်ရာမှာ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း တစ်ခုအဖြစ် အရေးကြီးပါတယ်...

သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်းက ဒါကြောင့် ကယ်လိုရီ (ခွန်အား) ဘယ်လောက်သုံးမလဲ ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်။ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှုများရင် ပိန်မယ်။ နည်းရင် ဝမယ်။ မက်တာဘော့လဇင် အနည်း၊ အများ အလိုက် နှလုံးခုန်နှုန်းခြင်း၊ များခြင်း၊ အပူဓာတ် ထွက်တာ များခြင်း နည်းခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန် နည်းခြင်း များခြင်း၊ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း အရွေ့မြန်ခြင်း နှေးခြင်းဖြစ်စေပါတယ်။

ပိုအရေးကြီးတာက မိခင်ဝမ်းတွင်း သန္ဓေသားနဲ့ ကလေးအရွယ်မှာ (growth) ကြီးထွား



Photo Source : The Internet

ခြင်း၊ (differentiation) ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဦးနှောက်နဲ့ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ကြီးကောင် ဝင်ခြင်းတွေမှာ သိုက်ရွိုက်က မရှိလို့မဖြစ်ပါဘူး။ အရေပြားနဲ့ အရိုးတွေရဲ့ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးမှာလည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။

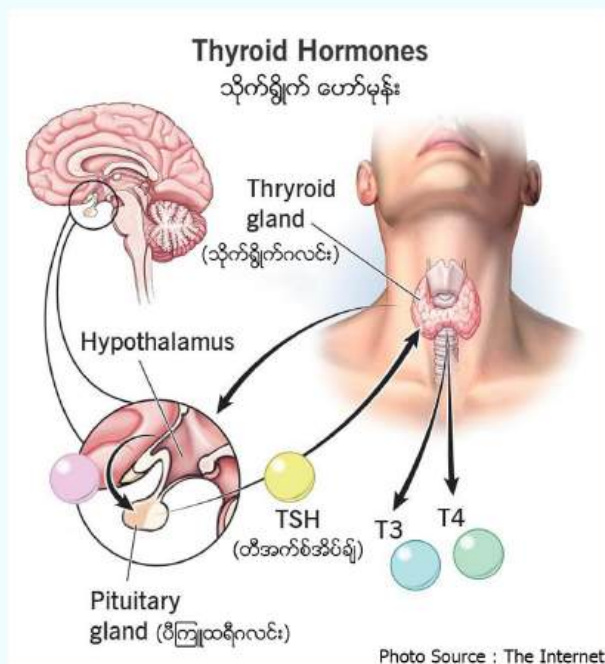
Iodine and Thyroid သိုက်ရွိုက်မှာ အိုင်အိုဒင်း အရေးပါပုံ

အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ဟာ စားတဲ့အာဟာရတွေမှာ ပါပါတယ်။ အိုင်အိုဒင်းဟာ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်း ပြုလုပ်ရာမှာ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း တစ်ခုအဖြစ် အရေးကြီးပါတယ်။ အိုင်အိုဒင်း နည်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်သူတွေမှာ သိုက်ရွိုက်ဂလင်း ကြီးလာတတ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံဟာလည်း အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့တဲ့ တိုင်းပြည်ထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဂလင်းကြီးထွားတာ (goiter) ဟာ ကုန်ကြမ်းနည်းလို့ ထွက်ကုန်နည်းတာကို စက်ရုံချဲ့ခိုင်းပြီးဖြေရှင်းတာနဲ့ တူနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရွိုက်တာ လည်ပင်းကြီးဖြစ်နှုန်း လျော့နည်းအောင် အိုင်အိုဒင်းပါဝင်တဲ့ ဆားတွေကို သုံးပြီး ဖြေရှင်းကြရပါတယ်။

သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်တာကို ဘယ်သူက ထိန်းချုပ်ထားသလဲ။

သိုက်ရွိုက်က တကယ်တော့ အထက်မှာ အထိန်း (control) ရှိပါတယ်။ သူက အထက် order အော်ဒါ အရသာဟော်မုန်းထုတ်ပါတယ်။ အဲဒီ central control ဌာနချုပ်က ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု

ဖြစ်တဲ့ ပီကြူထရီ Pituitary ဆိုတဲ့ ဂလင်းမှာရှိပါတယ်။ ဒီပီကြူထရီက TSH (တီအက်စ်အိပ်ချ်) ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်း (အမိန့်စာ) ပို့လွှတ်ပြီး အော်ဒါပေးပါတယ်။ ဟော်မုန်း T4 နဲ့ TSH က ပုံမှန် ရှိနေရက T4 ဟော်မုန်းနည်းနေပြီဆိုရင် TSH (အော်ဒါ) တွေ ပိုထုတ်ပြီး တွန်းအားပိုပေးရပါတယ်။ T4 များနေပြီဆိုရင် TSH (အော်ဒါ) တွေ ပြန်လျော့ထားရပါတယ်။ ဒီလို တခုကများ၊ တစ်ခုက နည်းနေရင် သိုက်ရွိုက်ရောဂါတကယ်ရှိနေတာ ပိုသေချာပါတယ်။



Thyroid disorders (သိုက်ရွိုက်ရောဂါများ)

သိုက်ရွိုက်ရောဂါ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ရှင်းပြရတာလွယ်အောင် ၂ပိုင်းခွဲပြီး စဉ်းစားကြပါမယ်။

၁။ သိုက်ရွိုက်ဂလင်းကြီးထွားခြင်း(သို့) အဖုအကြိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

၂။ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်း များခြင်း နည်းခြင်း ပြဿနာ

အချို့တွေက ပထမပြဿနာ (Thyroid swelling alone) ပဲဖြစ်ပြီး အချို့တွေက ဒုတိယ ပြဿနာ (Thyroid dysfunction)အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့တွေက ပထမပြဿနာ နဲ့ ဒုတိယ

ပြဿနာ ၂ မျိုးစလုံး (thyroid swelling plus Hypothyroidism or Hyperthyroidism) ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အကြိတ်ပြဿနာကတစ်မျိုး၊ ဟော်မုန်းနည်းတာ၊ များတာကတစ်မျိုး၊ ဒါတွေကအမြဲအတူ ဖြစ်မနေဘူးဆိုတော့ သာမန်လူတွေအတွက် တော်တော် ရှုပ်ထွေးစေပါတယ်။

အဓိက လူတွေကြောက်ကြတာက ကင်ဆာဖြစ်မလား။ အကြိတ်က ကြီးလာပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အသက်ရှူပြွန် နဲ့ အစာမြိုပြွန်တွေကို ဖိထားလို့ အသက်ရှူလို့မရတာ၊ အစာမြိုလို့မရတာ ဖြစ်လာမလားလို့ ကြောက်ကြပါတယ်။ သိပ်မကြောက်ကြပါနဲ့။ ကြီးတိုင်းကြောက်စရာ မလိုသလို သေးတိုင်းလည်း မပေါ့ဆဖို့ သတိပေးပါရစေ။ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးရင် အဆင်ပြေပါမယ်။

သိုက်ရွိုက်ရောဂါတွေဘာကြောင့်ဖြစ်ကြတာလဲ။

၁။ အိုင်အိုဒင်းခါတ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အိုင်အိုဒင်း ဓာတ်များလွန်းခြင်း ၂ မျိုးစလုံးမှာဂလင်းအလုံး လိုက်ကြီးတတ်ပါတယ်။ တခါတရံ ဂလင်းတွေက ကြီးလာတဲ့အခါ ညီညီညာညာ လုံးချောသဏ္ဌာန် မကြီးပဲ အရွယ်မျိုးစုံရှိတဲ့ Nodules ခေါ် အဖုအထစ်တွေဖြစ်



အိုင်အိုဒင်းခါတ်ချို့တဲ့ခြင်း၊
အိုင်အိုဒင်း ဓာတ်များ လွန်းခြင်း
၂ မျိုးစလုံးမှာ ဂလင်းအလုံး
လိုက်ကြီး တတ်ပါတယ်...



နေတဲ့အတွက် ကင်ဆာလို့ ထင်မှားမိတတ်ကြပါတယ်။ အချို့အဖုလုံးလေးတွေက တစ်ချိန်မှာ ကင်ဆာအဖြစ် ပြောင်းလဲလာနိုင်ပေမယ့် အလွန်ရှားပါတယ်။

၂။ Autoimmune ခေါ် ခုခံအား ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်ခြင်း၊ (က) Anti TRAb antibody positive ထရိုက်ဘ်အင်တီဘော်ဒီကြောင့်သိုက်ရွှိုက် ဟော်မုန်းများခြင်း၊ ဟိုက်ပါသိုက်ရွှိုက် (Graves' disease ဂရေ့ပ်စ်ရောဂါ) ၊ (ခ) Anti TPO antibody positive တီပီအိုအင်တီဘော်ဒီကြောင့် သိုက်ရွှိုက်ဟော်မုန်းနည်းခြင်း၊ ဟိုက်ပိုသိုက်ရွှိုက်(Hashimoto's disease ဟာရီမိုတိုရောဂါ)

၃။ Thyroiditis ဗိုင်းရပ်၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကြောင့် ဂလင်းရောင်ခြင်း။

၄။ ကင်ဆာအဖုThyroid nodules ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။



Photo Source : The Internet



**သိုက်ရွှိုက်ဂလင်းဆိုတာ
သိုက်ရွှိုက်ဟော်မုန်းတွေဖြစ်တဲ့**

**T4 (Thyroxine) နဲ့ T3 (Triiodothyronine) ကို
သွေးထဲသို့ တိုက်ရိုက်စစ်ထုတ်ပေးတဲ့ အင်ဒိုခရိုင်း
ဂလင်းလေးပါဘဲ။ သိုက်ရွှိုက်ဂလင်းဟာ လူတိုင်းမှာရှိပါတယ်။
လည်ပင်းအသံအိုး (ယောက်ျားတွေမှာဇလုတ်) ရဲ့အောက်နား
လေပြွန်ရှေ့မှာကပ်လျက်ရှိနေတဲ့ လိပ်ပြာပုံစံအင်္ဂါ
တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်...**



The Comprehensive Nutritional Therapy



VITRUM

A to Zinc

MULTIVITAMIN & MINERALS



Zifam Alar's

BIGGER Benefits for **FASTER** Recovery

Multivitamins and Minerals

VITRUM

A to Zinc

Betacarotene	3.00 mg
Ferrous Fumarate	15.50 mg
Cholecalciferol	10.00 mcg
Vitamin E	15.00 mg
Magnesium Oxide	10.00 mg
Potassium Sulfate	11.20 mg
Thiamine HCL	10.00 mg
Riboflavine	10.00 mg
Nicotinamide	25.00 mg
Pyridoxine HCL	5.00 mg
Cyanocobalamin	5.00 mcg
Folic acid	80.00 mcg
Ascorbic acid	75.00 mg
Lysine HCL	25.00 mg
Calcium Pantothenate	5.00 mg
Zinc Amino Acid Chelate	25.00 mg
Potassium Iodide	197.40 mg
Copper Gluconate	11.21 mg
Manganese Amino acid	10.00 mg
Calcium Hydrogen Phosphate	172.00 mg



Suitable for all age groups
Just Once A Day



Formulated as WHO - RDA Standard

Supra**vit**

21 Vitamins and Minerals



Made in
Australia

**Mega
Formula**

**Sustained
Release**

**24-hour
Utilization**

No One Offers So Much!

Supra**vit**

21 Vitamins and Minerals

First Choice for

- ♥ Convalescence
- ♥ Chronic illness
- ♥ Pre and post-operative patients
- ♥ Debilitating patients
- ♥ Elderly
- ♥ Malnourished patients (TB, HIV)
- ♥ Co-prescription with antibiotic, anti-TB and ADAs
- ♥ Busy and stressed executives



Just Once-a-day !

Ingredients

Thiamine HCl	50mg
Riboflavine	50mg
Nicotinamide	50mg
Calcium Pantothenate	50mg
Pyridoxine HCl	50mg
Biotin (B7)	50mcg
Inositol (B8)	50mg
Folic Acid (B9)	500mcg
Cyanocobalamin	50mcg
Betacarotene	3mg
Cholecalciferol	400IU
Natural Vitamin E	75IU
Ascorbic Acid	250mg
Potassium Iodide	197mcg
- Equi. Potassium	46mcg
- Equi. Iodide	150mcg
Zinc	5mg
Potassium Gluconate	13mg
Manganese	500mcg
Chromium	10mcg
Calcium	10mg
Magnesium	10mg
Iron Amino Acid Chelate	10mg

Mega Formula
That Works Wonder



Made in
Australia

Zilam



လူသိနည်းသော အသည်းရောင်အသားဝါ “A” နှင့် “E”

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါပိုးများ

အသည်းရောင်အသားဝါပိုင်းရပ်စ်ပိုးဆိုတာ ကိုယ်ထဲဝင်သွားရင် အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တွေကိုမထိခိုက်ပဲ အသည်းကို အဓိက ထိခိုက်စေတဲ့ အတွက် အသည်းရောင်အသားဝါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသည်းကိုထိခိုက်တဲ့အခါ အသည်း ဆဲလ်တွေပျက်စီးပြီး အဝါရောင်ရှိတဲ့ ဓါတ်တွေ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ပျံ့နှံ့လာပါတယ်။ ရောဂါ လက္ခဏာတွေအနေနဲ့ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ အသားဝါ ခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ရင့်ဝါခြင်း၊ အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ နှုံးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်နေ တဲ့သူက ဆေးလိပ်မသောက်ချင်ဘူးဖြစ်မယ် ဒါဆို သေချာတယ် အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါပါ။ အသည်းရောင် အသားဝါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေမှာ A,B,C,D,E နဲ့ G ဆိုပြီးရှိပါတယ်။

လူနာတွေဆို ဖျားပြီးလာတဲ့အခါ တိုက်ဖျက် လိုလို အခြားရောဂါတွေလိုလိုနဲ့ (၃)၊ (၄) ရက် အကြာ အဖျားကျပြီး မျက်လုံးဝါလာတယ်။ ဒါက အသည်းရောင်အသားဝါ “A” ပါ။ သူ့ရဲ့လက္ခဏာ ကတော့ Prodromal Symptoms လို့ခေါ်တဲ့ မျက်လုံးမဝါခင်မှာ ဖျားတယ်၊ နှုံးတယ်၊ မျက်လုံး ဝါလာတဲ့အချိန်မှာ အဖျားကျသွားတာတွေ့ရပါ တယ်။ သူ့ရဲ့ထူးခြားချက်က သွေးဖောက်စစ်လိုက် ရင် အသည်းအင်ဇိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ ALT , AST တွေ မြင့်နေပြီး၊ အသည်းရောင်နှုန်းက (၁၀၀၀) အထိဖြစ် နိုင်ပါတယ်။

အသည်းရောင်အသားဝါနဲ့ ပတ်သက်ရင် လွဲမှားတဲ့ အယူအဆတွေ ရှိပါတယ်။ ရေလျှော့ သောက်ခြင်း၊ ဂလူးကိုစ့် အချိုရည်တွေသောက်ခြင်း၊

သံပရာရည် ၊ မြင်းခွါရွက် အရည်သောက်ခြင်းတို့ ဆိုတာ လွဲမှားနေတဲ့ အယူအဆတွေပါ။ ဒီလိုမျိုး ဆေးမြီးတိုတွေနဲ့ မကုသကြဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး “A” နဲ့ “E” က ရေနံအစားအသောက် ကနေကူးပါတယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မစင်သည် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရောက်သွားတဲ့အခါ အဲ့ မစင်အပေါ်ယင်ကောင်ကနားမယ်၊ ပြီးရင် အစား အသောက် အပေါ်နားမယ်။ အဲ့အစားအသောက်ကို စားလိုက်မိတယ်ဆိုရင် အသည်းရောင်အသားဝါပိုး ကူးစက်မှုဖြစ်ပါပြီ။

အသည်းရောင်အသားဝါ “A”ပိုးရဲ့ လက္ခဏာကတော့ Prodromal Symptoms လို့ခေါ်တဲ့ မျက်လုံးမဝါခင်မှာ ဖျားတယ်၊ နုံးတယ်၊ မျက်လုံးဝါလာတဲ့အချိန်မှာ အဖျားကျ သွားတာတွေ့ရပါတယ် ...

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရရင် ရောဂါပိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မစင်ကို စားမိလို့ ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်တယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေခွက် တစ်ခွက်ထဲနဲ့ အားလုံးစုသောက်ရင် ကူးနိုင်သလို ထမင်းစားရင် ဖွန်းတစ်ချောင်းထဲနဲ့ သောက်စားရင် လည်း ကူးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း ပြဒါး တစ်ချောင်းထဲနဲ့ လူနာတွေကြား တိုင်းတာတဲ့အခါ ပြဒါးကို အရက်ပြန်နဲ့ ပွတ်ရုံက ပိုးမသေနိုင်တဲ့ အတွက် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ သူနာပြုတွေအနေနဲ့ လည်း ကူးစက်နိုင်တာကို သတိပြုသင့်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သွေးနဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်တဲ့ အရည်တွေ ကို ကိုင်တွယ်မယ်ဆိုရင် လက်အိတ်တွေ သုံးသင့်ပါတယ်။ သတိထား ကိုင်တွယ်သင့်ပါတယ်။ သွေး၊ အရေပြား တို့အပြင် လိင်ဆက်ဆံခြင်း စတာတွေ ကနေလည်း ကူးနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှုရှိဖို့ လိုသလို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ အနေနဲ့လည်း ပြည်သူလူထုကို ပညာပေး ပြောပြသင့်ပါတယ်။ ပြည်သူလူထုကလည်း လိုက်နာ အကောင်အထည် ဖော်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါက ကမ္ဘာ ပေါ်မှာအဖြစ်အပျားဆုံးရောဂါပါ။ ၁၉၆၀ - ၇၀ ခုနှစ် လောက်က အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ စတွေ့ခဲ့ပြီး အစား အသောက်နဲ့ ရေက တစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ “A” ပိုး နှင့် သွေးကနေ တစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ “B” ပိုးဆိုပြီး သိ လာပါတယ်။ မိုးရာသီမှာ ပိုးကူးစက်မှုနှုန်းများပါ တယ်။ ပိုလန်လို နိုင်ငံကထွက်တဲ့ စတော်ဘယ်ရီမှာ လူရဲ့မစင်ကို မြေဩဇာအဖြစ် သုံးခြင်းကြောင့် အဲ့ဒီ ကနေတစ်ဆင့် အခြားနိုင်ငံသို့တင်ပို့ရင်း ရောဂါတွေ ကူးခဲ့ကြပါတယ်။ မစင်တွေကို ပင်လယ်ထဲ စွန့်ပစ် တယ်ဆိုရင်လည်း ပင်လယ်သတ္တဝါတွေက အဲ့မစင် ကိုစားတယ်၊ ပြီးရင် ပင်လယ်စာတွေကို လူတွေစား ကြရင်းနဲ့ ကူးစက်ကြပါတယ်။ အဓိကကတော့ မစင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပိုပြီး ကူးစက်ကြပါတယ်။

အသည်းရောင်အသားဝါ “A” နဲ့ ပတ်သက် လို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဆေးလောက ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ပြည်သူတွေ ပိုသိထားသင့်ပါတယ်။ အသည်းရောဂါ ပိုး ရှိ /မရှိကိုစစ်ချင်ရင် Anti HAV IgM ကိုစစ်ရပါမယ်။

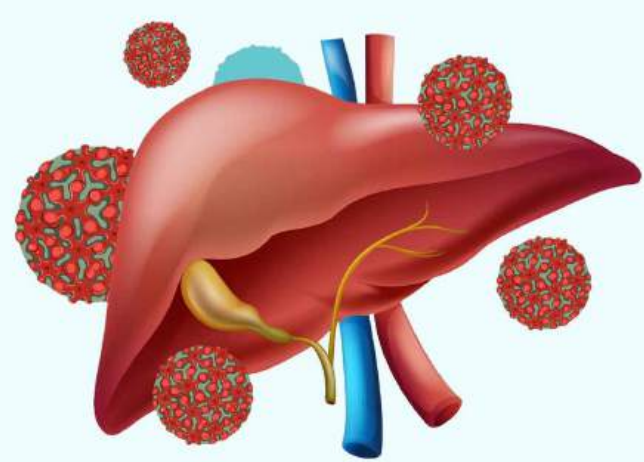


Photo Source : The Internet

စစ်လိုက်လို့ Positive ဆိုရင် ပိုးရှိတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ "A" ပိုး ကာကွယ်ဆေး ရှိနေသားနဲ့ ထိုးရမယ်ဆိုတာကို မသိကြဘူး ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဆေးလောကမှာ လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အသက် (၂) နှစ်ကနေ အသက် (၃၀) နှစ်အတွင်း ထိုးလို့ရပါတယ်။ ပထမတစ်ကြိမ်ထိုးပြီး၊ ဒုတိယ အကြိမ်ကို နောက် (၆) လအကြာမှာ ထိုးလိုက်ရင် ရာသက်ပန် ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးချင်လို့စစ်ချင်ရင် Anti HAV IgG ကိုစစ်ရမှာဖြစ်ပြီး ထိုးသင့် / မထိုးသင့် ကိုယ်ခံအား ရှိ / မရှိကို Anti HAV IgG စစ်လိုက်လို့ ကိုယ်ခံအား ရှိနေရင် ထိုးစရာမလိုပဲ၊ Negative ဆိုရင်တော့ထိုး သင့်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေး ထိုးချင်လို့စစ်ချင်ရင် Anti HAV IgG ကိုစစ်ရမှာဖြစ်ပြီး ထိုးသင့် / မထိုးသင့် ၊ ကိုယ်ခံအား ရှိ / မရှိကို Anti HAV IgG စစ်လိုက်လို့ ကိုယ်ခံအားရှိနေရင် ထိုးစရာမလိုပဲ၊ Negative ဆိုရင်တော့ထိုးသင့်ပါတယ်...

အသည်းရောင်အသားဝါ "A" ကို ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှု၊ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှု၊ သောက်သုံးရေ အလုံ အလောက်ရရှိမှု၊ ရောဂါပိုးရှိသူကို သီးသန့် ခွဲထား ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းတို့ လုပ်သင့်ပါတယ်။ လောလောဆယ် အသည်းရောင်အသားဝါ "A" ဟာ မြန်မာပြည်မှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ကာကွယ်လို့ရတဲ့ ရောဂါတစ်ခုပါ။

အသည်းရောင်အသားဝါ "E" ရောဂါပိုး အကြောင်းအနည်းငယ်ပြောချင်ပါတယ်။ ၁၉၇၆ ပတ်ဝန်းကျင်လောက်က မြန်မာနိုင်ငံမှာ တော်တော် လေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့သွေးတွေကို သိမ်းထား ပြီး စစ်ကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ "A" လည်း မဟုတ်ဘူး "B" လည်းမဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှန်းမသိရဘူး။ အစား အသောက်ကနေကူးပြီး ကမ္ဘာအနှံ့အပြားမှာ ဖြစ်ခဲ့ ကြတယ်။

၁၉၈၃ ခုနှစ်မှာ မော်စကိုက ညွှန်ကြားရေး မှူးချုပ်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာဘလန်ရန် ဆိုသူက "A" မဟုတ် ၊ "B" မဟုတ် တဲ့ အသည်းရောင် အသားဝါရဲ့ ကူးစက်ပုံကို သိနိုင်အောင် လူနာ (၁၀) ဦးရဲ့ မစင်ကို ရောမွှေပြီး သောက်ပြခဲ့တယ်။ ထို့နောက် အသည်းအင်ဇိုင်းတွေ တက်လာတယ်၊ အသည်းရောင်လာတယ်၊ အသားဝါလာတယ်။ နောက်သူရဲ့ မစင်ကိုယူပြီး မျောက်တွေကိုကျွေးတဲ့ အခါ မျောက်တွေလည်း အသည်းရောင်အသားဝါ ဖြစ်လာတယ်။

အဲ့တော့ ဆရာတို့က ၁၉၈၆ ခုနှစ်လောက် မှာ ဂျပန်ကုမ္ပဏီနဲ့ပေါင်းပြီး ရန်ကုန် တိရိစ္ဆာန်ရုံက မျောက်တွေကိုစစ်ကြည့်လိုက်တော့ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ဟာ အသည်းရောင်အသားဝါ "A" ပိုး ဝင်ပြီးသား တွေ့ရတယ်။



Photo Source : The Internet



မြန်မာနိုင်ငံမှာဖြစ်တာက အမျိုးအစား (၁) ဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်နဲ့ရောကနေ ကူးတဲ့အသည်းရောင်အသားဝါ "E" အမျိုးအစားပါ။ အစားအသောက်နဲ့ ရောကနေတစ်ဆင့် ကူးတယ်ဆိုပေမယ့် အသည်းရောင် အသားဝါ "A" လို့မဟုတ်ဘူး။ အသည်းရောင်အသားဝါ "A" က အစားအသောက်နဲ့ရောမှာ နည်းနည်းလေးပါတာနဲ့ ကူးနိုင်ပြီး အသည်းရောင်အသားဝါ "E" က အများကြီးပါမှ ကူးနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သစ်တောဦးစီးဌာနကို အညာတောတွေထဲက မျောက်တွေကို ဖမ်းပေးဖို့ပြောပြီး ရောဂါရှိတဲ့ လူတွေရဲ့မစင်ကို မျောက်တွေကို ကျွေးခဲ့တယ်။ သို့သော်လည်း မအောင်မြင်ခဲ့ဘူး။ မစင်တွေကို အကြောဆေးထိုးတော့မှ မျောက်တွေမှာ အသည်းရောင်အသားဝါဖြစ်လာတယ်။ ဆရာတို့ (၄) နှစ်တိတိ သုတေသနလုပ်ခဲ့သော်လည်း ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ ET-NANB ကုမ္ပဏီက ဆရာတို့ထက် စောစီးစွာ စမ်းသပ်မှုကို အရင် အောင်မြင်သွားခဲ့တယ်။

အဲကနေမှ Hepatitis E Virus Genotypes ဆိုပြီး အမျိုးအစားပေါ်လာတယ်။ Burma Strain , Mexican Strain, US1 Strain, Swine Strain ဆိုပြီး (၄)မျိုး တွေ့ခဲ့တယ်။ "A" မဟုတ် ၊ "B" မဟုတ်တဲ့ ပိုးသည် အသည်းရောင်အသားဝါ "E" ဆိုပြီး သိလာတယ်။ လူလူချင်း ကူးတာကတစ်မျိုး၊ တိရိစ္ဆာန်ကနေ လူကိုကူးတာကတစ်မျိုး ဆိုပြီးဖြစ်သွားတယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ Strain မဟုတ်တော့ဘဲ Genotypes ဆိုပြီး အမျိုးအစား(၄)မျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။



Photo Source : The Internet

အသည်းရောင်အသားဝါ "E" Genotypes (၁) နှင့် (၂) မှာဆိုရင် လူငယ် ၊ လူလတ်တွေမှာ အဖြစ်များပြီး Genotypes (၃) နှင့် (၄) က အသက်ကြီးပိုင်း တောလိုက် ၊ မုဆိုးလိုက်သူတွေမှာ အဖြစ်များတာတွေ့ရပါတယ်။ တိရိစ္ဆာန်ကနေ လူကိုကူးတာကို Zoonosis လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အသည်းရောင်အသားဝါ "E" ကို စစ်ဆေးမှုကတော့ ယနေ့ထက်တိုင် ပီပီပြင်ပြင် မကောင်းသေးဘူး။ မန္တလေးမှာ ၁၉၇၆ ခုနှစ်က ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ လူ ၂၀,၀၀၀ ကျော်လောက် မျက်လုံးဝါပြီး ရောက်လာခဲ့တယ်။ (၂)ပါတ်ကနေ (၅)ပါတ်အတွင်းမှာ သေဆုံးမှုနှုန်းက ၃.၁ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ရှိခဲ့ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေမှာ သေဆုံးမှု ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိ ရှိခဲ့တယ်။

အသည်းရောင် အသားဝါ "A" နှင့် "E" ကတော့ ဖြစ်နေဦးမှာပါ။ လူနေမှုအစားအသောက် နှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ပြင်ဆင်မှုတွေလိုအပ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် အသည်းရောင်အသားဝါ "A" ပိုး အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး အသည်းရောင် အသားဝါ "E" ကတော့ ရေသန့်သောက်ခြင်း၊ ရေကို ကျိုချက်သောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ တူပေမယ့် အသည်းရောင် အသားဝါ "A" ကြောင့် သေဆုံးမှု မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အသည်းရောင်အသားဝါ "A" ကိုမမေ့ လျော့ဘဲ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသင့်ပါတယ်။ အသည်းရောင် အသားဝါ "E" ကတော့ မြန်မာပြည် မှာ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်နေပြီလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။



Photo Source : The Internet

လူနေမှုအစားအသောက် နှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ပြင်ဆင်မှုတွေလိုအပ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် အသည်းရောင်အသားဝါ "A" ပိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး အသည်းရောင်အသားဝါ "E" ကတော့ ရေသန့်သောက်ခြင်း၊ ရေကို ကျိုချက်သောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်...

လစ်စ်အပ် **Liv_e-up** အသည်းအားဆေး

စိန်ခေါ်မှုများကြားမှ.....

သင့်အသည်းကို ကာကွယ်ပါ



တာရှည်ခံဆိုးဆေးများ

- အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ၊ အသည်းခြောက်ရောဂါ နှင့် နာတာရှည်အသည်းရောဂါဝေဒနာရှင်များ
- အသည်းရောင်အသားဝါဝိုးအမျိုးမျိုးရှိသူများ
- အရက်၊ ဘီယာ သောက်သုံးသူများ

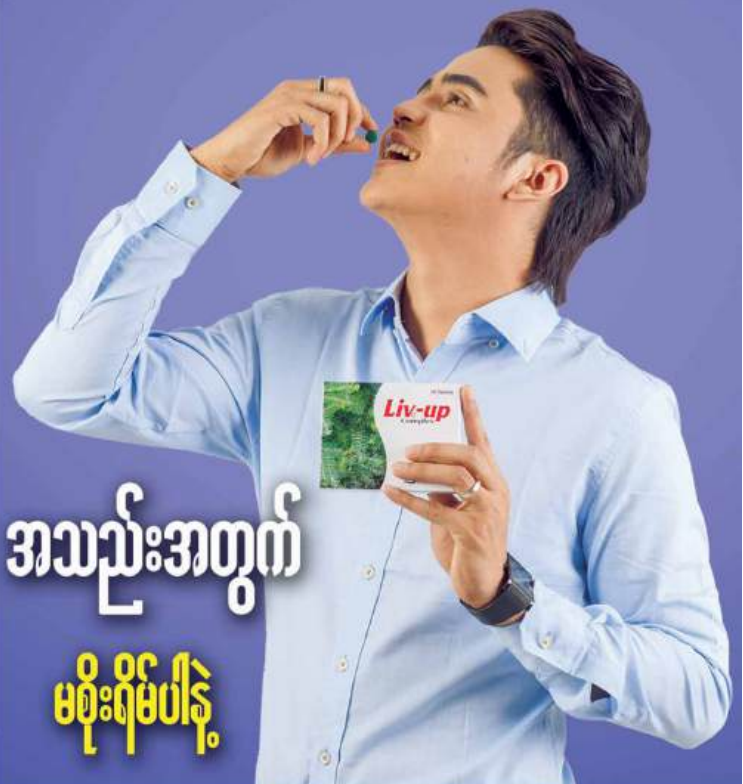
Liv_e-up (လစ်စ်အပ်) ဆေးပြားကို တစ်နေ့ (၁) ပြား မှ (၂) ပြားအထိ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

အမှတ် - (၉၅/B)၊ ၉၅ အိမ်ယာ၊ ကျောက်ပိုင်းဘုရားလမ်း၊ (၈)မိုင်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
 ဖုန်း - +၉၅၉၂၆၁၇၇၂၆၈၉/ ၀၁၉၆၆၉၃၄၄ - ၄၈
 ဘဏ္ဍာ (၁) ယူနစ် (၁၂)၊ ရေလမ်းမင်္ဂလာမန္တလေးတိုင်း (၇၃) လမ်း၊ သစ်လမ်းနှင့် ငွေ့လမ်းကြား၊ ပြည်ထောင်စုကွက်၊
 ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့၊ ဖုန်း - ၀၂၂၀၀၀၀၁၊ ၀၂၂၀၀၀၀၂၊ ၀၁၁၂၀၀၆၄၂

Liv_e-up

အသည်းအားဆေး

သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်(၈)မျိုးဖြင့်ထုတ်လုပ်ထားပါသည်



အသည်းအတွက်
 မစိုးရိမ်ပါနဲ့

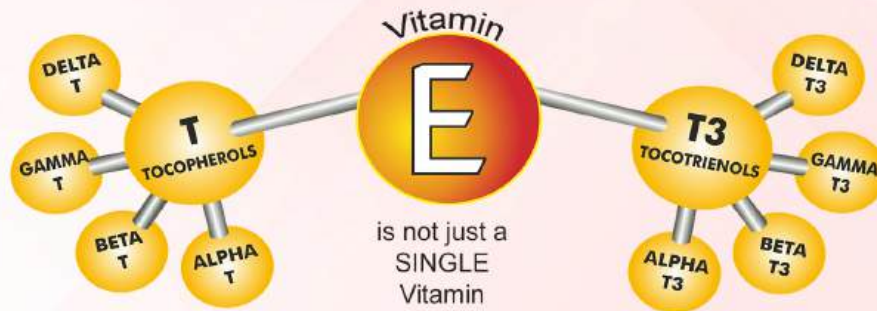
Zhamv

f Online Liver Clinic

Trusted Solution with Established Safety for Mastalgia and Breast Cysts

Spectra E

Mixed Tocopherol + Tocotrienols



It's a TEAM of Tocopherols & Tocotrienols

Treatment with Vitamin E

- ☞ Relief Symptoms
- ☞ Improve Nodularity
- ☞ Established Safety
- ☞ Beneficial to Hormonal Imbalance

Indications

- ☞ Fibrocystic Breast Changes
- ☞ Mastalgia associate with or without palpable lump
- ☞ Post-operative mastalgia after excision of Fibroadenoma
- ☞ Cyclic Mastalgia

Dosage

One capsule once daily



Made in
Australia

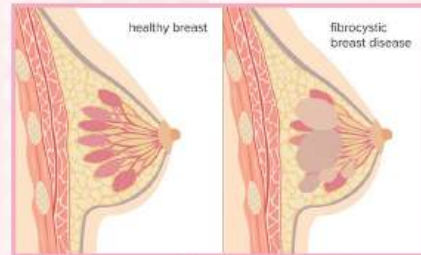


The Only Full Spectrum Vitamin E for Complete Benefits

Trusted Solution with Established Safety for Mastalgia and Breast Cysts

Fibrocystic Changes

- Most common breast condition
- Fear of malignancy
- Negative effects on quality of life



Mastalgia



- ◇ Most common symptoms of Fibrocystic changes
- ◇ Common and troubling condition occurring in about 60-70% of women at some stage of their lives
- ◇ Mastalgia without palpable lump poses a significant problem to the surgeons

Vitamin E in Fibrocystic Breast Patients with Mastalgia A Randomized Controlled Trial

Vitamin E (400mg Once Daily) was effective in improving FCC which was obvious in radiological results and also effective in relieving mastalgia in FCC.

Ref: Macedonian Journal of Medical Sciences. 2021 Jan 25; 9(B):116-121



Spectra E
Mixed Tocopherol + Tocotrienols



The Only Full Spectrum Vitamin E for Complete Benefits



မိမိကိုယ်ကို စိတ်ခွန်အားပေးခြင်း (Self-Motivation)

Dr. Tin Ma Ma Soe

(HR Consultant cum Soft-skills Trainer)

Self-Motivation ဆိုတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလာအောင် လှုံ့ဆော်တာ၊ နောက်ပြီးတော့ စိတ်ခွန်အားပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူများကနေပြီးတော့မှ စိတ်ဓာတ်ကျအောင်၊ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ် သူတို့ရဲ့ စိတ်ခွန်အားက ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်နိုင် တဲ့ အခြေအနေမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မြှင့်တင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်ကိုပဲ Self-Motivation ကောင်းတဲ့ သူတွေကတော့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ကြီးမား ကြပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ကြီးမားတယ်။ ဇွဲကောင်း တယ်။ တစ်ခုခုဆိုရင် အောင်မြင်အောင် လုပ်တတ် ကြပါတယ်။ အကြိမ်ကြိမ်ကျရုံး တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပြိုလဲ တာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ဟာ သူတို့ဟာသူတို့ ပြန်မတ်ပြီး

တော့ရအောင်ပြန်ထတယ်။ ရအောင်လုပ်တယ်။ ဒါတော့ Self-Motivation ကောင်းတဲ့သူတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ- မီးလုံးကို တီထွင်ခဲ့တဲ့ Thomas Edison ဆိုရင် မီးလုံးတစ်လုံး တီထွင်ပေါ်ပေါက်လာ ဖို့အတွက် အကြိမ်ရေပေါင်း တစ်သောင်းကျော် မဆုတ်မနစ် သူရအောင်ကြိုးပမ်းခဲ့ရတယ်။ အကြိမ် ပေါင်းတစ်သောင်းကျော် သူမှားခဲ့ရတယ်။ အမှား တွေဟာ အကြိမ်ပေါင်း တစ်သောင်းကျော် သူမှားခဲ့ ပေမယ့် နောက်ဆုံးအချိန်မှာတော့ မီးလုံးဆိုတဲ့အရာ ကို သူတီထွင်သွားနိုင်ခဲ့တယ်။ သူတို့လိုလူမျိုးတွေ ကလည်း သူတို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို မရောက် ရောက်အောင် သွားခဲ့ကြတဲ့သူတွေဖြစ်လို့ Self - Motivation ကောင်းတဲ့သူမျိုးတွေလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

အဲ့ဒီတော့ Self-Motivation ကောင်းအောင် ကျွန်မတို့ ဘယ်လိုတွေလုပ်ကြမလဲပေါ့နော်။ Self-Motivation ကောင်းဖို့အတွက်ဆိုရင်တော့ -

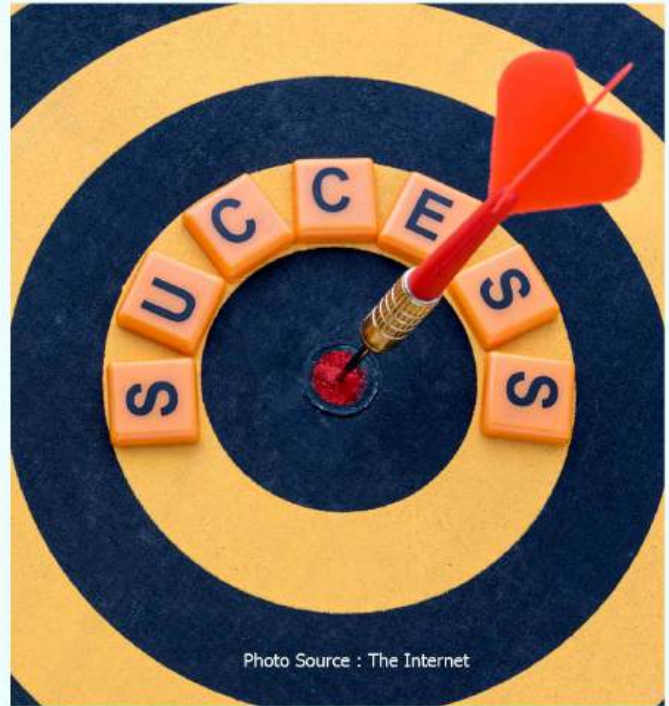
(၁) မိမိအပေါ်မှာသာမူတည်ကြောင်း နှလုံးသွင်းခြင်း။

ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် အဓိကက ကိုယ်သာလျှင်ပဓာနပဲပေါ့နော်။ သူများကတော့ depend လုပ်ရတာမျိုးတွေရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က ကိုယ့်ကို ကိုယ်ပေါ်မှာပဲ မူတည်နေတယ်ဆိုတာမျိုး အဲ့ဟာကို နှလုံးသွင်းဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်၊ အားသာချက် ဒီအချက်တွေကိုကျွန်မတို့ သိဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေတွေကို၊ အခြေအနေမှန်တွေကို သိဖို့လိုပါတယ်။

Goal ဆိုတာပါမှ
အဲဒီရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို
ငါရောက်မှဖြစ်မယ်၊ ရောက်အောင်
သွားမယ်ဆိုတဲ့စိတ် ရှိမှသာလျှင်
Self-Motivation သည်
ရေရှည်ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ် ...

ဒီအခြေအနေမှန်တွေကိုကြည့်ပြီးတော့မှ ကိုယ့်ရဲ့ Goal ၊ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ရေးချဖို့လိုတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရေးဆွဲဖို့ လိုတယ်။ Self-Motivation က Goal ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အထိ ဘာလို့လိုရတာလဲ ဆိုရင်၊ တချို့နေရာတွေမှာရှိတယ် motivate ဖြစ် သွားတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီ motivation သည် Goal မပါဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒါက ခဏတာပျော်ရွှင်မှုပဲဖြစ် ပါလိမ့်မယ်။ ခဏတာ motivate ဖြစ်နေတာပဲ ရှိပါ လိမ့်မယ်။ Goal ဆိုတာပါမှ အဲ့ဒီရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ငါရောက်မှဖြစ်မယ်၊ ရောက်အောင် သွားမယ်ဆိုတဲ့စိတ် ရှိမှသာလျှင် Self-Motivation သည် ရေရှည်ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။



(၂) အစီအစဉ်များရေးဆွဲပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် များ ချမှတ်ခြင်း။

Goal ကိုချမှတ်ပြီးသွားပြီဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီ Goal ကိုရောက်အောင်သွားမယ့် Action Plan တွေ ကို ကျွန်မတို့က အသေးစိတ် ရေးဆွဲဖို့လိုပါတယ်။ အဲ့ဒီ Action Plan အတိုင်းကို ကျွန်မတို့ သွားဖို့လိုပါ တယ်။ Action Plan အတိုင်း သွားတဲ့အခါမှာ Action Plan လို့ ပြောလိုက်ပြီဆိုထဲကိုက ဒီထဲမှာ Time Management တွေ ပါလာပါတယ်။

Action Plan ထဲမှာ သူ့ရဲ့ ဘယ်အချိန် လောက်မှာ ဘယ်ဟာတွေပြီးအောင် လုပ်ရမယ်၊ ဘယ်ဟာတွေ အောင်မြင်အောင်လုပ်ရမယ်၊ ဘယ် အတိုင်းအတာအထိ ပြီးအောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အပိုင်းတွေ ပါတာဖြစ်တဲ့အတွက် Goal ရဲ့ Plan ကို အကောင်အထည် ဖော်တဲ့နေရာမှာ ဒီ Time Management သည် အခရာ ဖြစ်လာပါတယ်။

လူအများစုရဲ့ Stress ဖြစ်တဲ့အပိုင်းတွေ၊ လူအများစု Demotivation ဖြစ်တဲ့ အပိုင်းတွေမှာ အဓိကအချက်ဟာ Time Management အားနည်း လို့ ဖြစ်ကြတာ အများကြီးဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့အတွက် Time Management ကို ကောင်းကောင်းဆောင်ရွက် နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

(၃) အောင်မြင်သောသူများကို အားကျအတုယူခြင်း။

အောင်မြင်တဲ့သူတွေကို ကျွန်မတို့ အားကျအတုယူဖို့ လိုပါတယ်။ Ph.D ဘွဲ့ ရထားတဲ့ Doctor ဘွဲ့ ရ တစ်ယောက်ဆိုရင် ငယ်စဉ်အခါက သူဟာ စာကို စိတ်မဝင်စားဘူး။ အတန်းထဲမှာဆိုရင် အဆင့်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အဆင့်က နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ကလေးဘဝတုန်းက သူရှိခဲ့တယ်ပေါ့။ ဆယ်တန်းမအောင်ခင်အထိမှာဆိုရင် သူ့ဘာသူ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲနေခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ တခြားသူငယ်ချင်းတွေ အိမ်တွေကိုခေါ်သွားတယ်။ ခေါ်သွားတဲ့အခါမှာ ခေါ်သွားတဲ့အိမ်တွေဟာ ပြည့်စုံချမ်းသာကြတယ်။ ပညာတွေတတ်ကြတယ်။

ဒါတွေကိုမြင်တဲ့အခါမှာ သူဟာ အားကျတယ်။ ငါသာ ပညာတွေတတ်တယ်ဆိုရင် သူတို့လို ကြွယ်ဝမယ်။ ငါသာပညာတတ်တယ်ဆိုရင် သူတို့လို အောင်မြင်မှာပဲဆိုတဲ့ အားကျအတုယူမှု ရှိသွားတဲ့အခါမှာ၊ သူ့ရဲ့စိတ်တွေကို ပြောင်းလဲလိုက်တယ်။ ဒီအခါမှာ ခုနက သူ့ရဲ့ ဆယ်တန်းကနေစပြီးတော့ နောက်ဆုံး Ph.D Doctor ဘွဲ့ ရောက်သွားတဲ့အထိ တောက်လျှောက် ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သူဟာ အောင်မြင်သွားတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားတယ်။

“
ဆရာသမားတွေက တွန်းလို့
လုပ်ခိုင်းလို့၊ မိဘတွေကတွန်းလို့
လုပ်ခိုင်းလို့၊ တခြားသူတွေက
တွန်းလို့ လုပ်ခိုင်းလို့ဆိုတာထက်
ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့
တွန်းအားကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့
motivation သည်အရမ်းကို
ခိုင်မြဲပါတယ် ...
”

ဒါဟာ ဘာကိုပြောချင်တာလဲဆိုတော့ သူ့ကိုယ်သူ Self-Motivation လုပ်ပြီးတော့ အောင်မြင်အောင် လုပ်သွားတာပဲဖြစ်တယ်။ Self-Motivation မှာဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲကနေ ဖြစ်လာတဲ့ ဥစ္စာပေါ့နော်။

ဆရာသမားတွေက တွန်းလို့ လုပ်ခိုင်းလို့၊ မိဘတွေကတွန်းလို့ လုပ်ခိုင်းလို့၊ တခြားသူတွေက တွန်းလို့ လုပ်ခိုင်းလို့ ဆိုတာထက် ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တွန်းအားကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ motivation သည် အရမ်းကို ခိုင်မြဲပါတယ်။ ခိုင်မြဲတဲ့အတွက် မဆုတ်မနစ်လုပ်ရင်းနဲ့ အောင်မြင်သွားတာတွေ ရှိပါတယ်။



(၄) မိမိထက် နိမ့်ပါးသောသူများ၏ အခက်အခဲများကို တတ်နိုင်သလောက် ကူညီပေးခြင်း။

နောက်တစ်ခုကကျတော့ ကိုယ့်လောက် တောင်မှ အဆင်မပြေသူတွေကို ကျွန်မတို့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူတို့ခမျာ တော်တော် အဆင်မပြေရှာဘူး။ ငါကမှနည်းနည်းတော်သေးတယ်။ ကိုယ်က သူတို့ထက်စာရင် အများကြီး အခြေအနေကောင်းပါသေးလား။ တော်ပါသေးလား ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို motivate လုပ်လို့ ရပါတယ်။ အဲ့ဒီလူတွေရဲ့ လိုအပ်တဲ့အပိုင်းတွေကို ကိုယ်ကတတ်နိုင်သလောက် sharing လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ဒါ motivation ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဥပမာ- ပညာလိုအပ်နေတာလား၊ ကိုယ်တတ်တဲ့ ပညာလေးနဲ့ သင်ပေးတာမျိုး။ ခုန သူတို့

အထောက်အပံ့လေး လိုနေတာလား၊ ကိုယ်နိုင်သလောက်လေး ထောက်ပံ့ပေးတာမျိုး။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ထက်နိမ့်တဲ့သူတွေကို sharing လုပ်ပေးခြင်း အားဖြင့်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ motivation လေးက ငါဟာ တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှာတော့ အသုံးဝင်နေတဲ့ လူပါလား၊ ငါဟာ တစ်ထောင့်တစ်နေရာတော့ လုပ်နိုင်သေးတဲ့ လူပါလားဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ motivate ကို ပိုဖြစ်စေပါတယ်။

(၅) လှလှပပဝတ်စားခြင်း နှင့် တက်တက်ကြွကြွ နေထိုင်ခြင်း။

ကိုယ့်ရဲ့ motivationကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လှလှပပ ဝတ်စားမယ်။ တက်တက်ကြွကြွ နေမယ်ပေါ့နော် ။ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ၊ ခုနက နယ်ပယ်အသစ်တွေက အခွင့်အလမ်းတွေကို ကျွန်မတို့ ရှာဖွေမယ်။

ကိုယ်ထက်နိမ့်တဲ့သူတွေကို sharing လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ motivation လေးက ငါဟာ တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှာတော့ အသုံးဝင်နေတဲ့လူပါလား၊ ငါဟာ တစ်ထောင့်တစ်နေရာတော့ လုပ်နိုင်သေးတဲ့လူပါလားဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ motivate ကို ပိုဖြစ်စေပါတယ် ...

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က Confidence ရှိနေမှ ယုံကြည်မှုရှိနေမှ Motivation ကလည်း ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Self-Confidence ရှိဖို့ လှလှပပဝတ်ပြီး တက်တက်ကြွကြွ နေဖို့လိုပါတယ် ...

ကိုယ့်အတွက် တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ဘာများ အခွင့်အလမ်းတွေရှိလဲ။ အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေ ကိုယ်ကတွေ့ခဲ့တယ်ဆိုရင် အလင်းရောင်လေးတစ်ခုရသလို motivation ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကကျတော့ Self-Motivation ရှိဖို့ဆိုရင် Self-Confidence ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က Confidence ရှိနေမှ ယုံကြည်မှုရှိနေမှ Motivation ကလည်း ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ Self-Confidence ရှိဖို့ လှလှပပဝတ်ပြီး တက်တက်ကြွကြွ နေဖို့လိုပါတယ်။

(၆) မိမိကိုယ်ကို နှင့် ကူညီခဲ့သောသူများကို ကျေးဇူးတင်ခြင်း။

နောက်တစ်ခုက အောင်မြင်အောင် လုပ်ရင်းနဲ့မှ ကိုယ်က အဆင်ပြေမှုတွေလည်းရှိတယ်။ အခက်အခဲတွေ ကျော်လွှားနိုင်တာလည်းရှိတယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေမှုတွေအတွက် Self-Motivation ကောင်းသူ ဖြစ်အောင်လုပ်ရမှာဖြစ်သလို၊ အခက်အခဲတွေရင်ဆိုင်ပြီးတော့ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပြီးပြီဆိုတဲ့အခါကျရင်လည်း ကိုယ့်ကို ကူညီခဲ့တဲ့သူတွေကို ရော၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရောကို Gratitude ကျေးဇူးတင်ပါ။ အဲဒီအတွက်ကို Appreciate လုပ်ပါလို့ မှာကြားချင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

Solution for Environmental Aging

Collagen Damage



Air
Pollution



UV Light



Smoking



Excess
Sugar

Facia

Marine
Collagen



Horsetail



Grape Seed
Extract



Lycopene



Vitamin C



Facia

Collagen with Antioxidant

**Triple
Actions**

SKIN

HAIR

NAIL



Marine Collagen

- Small Peptide Molecules with Superior Bioavailability
- Improve Dermal Collagen Deposition and Skin Elasticity
- Enhance Plasma Level of Hydroxyproline
- Very Low Allergy Potential



Grape Seed Extract

- Strong Antioxidant Effect
- Inhibition of Proteolytic Enzyme
- Improve Strength and Flexibility of Collagen



Lycopene

- Free Radical Scavenger
- Cell-Cell Communication Enhancer
- Protect Healthy Human Skin Against UVB/A



Horsetail

- Promote Collagen Production
- Improve Circulation in Scalp
- Increase Hair Growth, Overall Hair Volume



Vitamin C

- Stabilize and Cross-link the Collagen Molecules
- Directly Activate the Collagen Synthesis
- Stabilize Procollagen mRNA

Dosage

Two capsules a day



Benefits



Glorious Skin



Healthy Nail



Shiny Hair



Hydrolyzed collagen can be considered an important weapon in everyday fight against skin aging.



The oral supplementation with collagen peptides is efficacious to improve hallmarks of skin aging.



www.zifamyanmar.com



Reference:

- Asserin, J., Lati, E., Shioya, T. & Prawitt, J., 2015. The effect of oral collagen peptide supplementation on skin moisture and the dermal collagen network: evidence from an ex vivo model and randomized, placebo-controlled clinical trials. *Journal of Cosmetic Dermatology*, pp. 291-301.
- Beck, S. G. et al., 2017. Molecular evidence that oral supplementation with lycopene or lutein protects human skin against ultraviolet radiation: results from a double-blinded, placebo-controlled, crossover study. *British Journal of Dermatology*, pp. 1231-1240.
- Sibilla, . S. et al., 2015. An Overview of the Beneficial Effects of Hydrolysed Collagen as a Nutraceutical on Skin Properties: Scientific Background and Clinical Studies. *The Open Nutraceuticals Journal*, Volume 8, pp. 29-42.
- Borumand, M. & Sibilla, . S., 2015. Effects of a nutritional supplement containing collagen peptides on skin elasticity, hydration and wrinkles. *Journal of Medical Nutrition and Nutraceuticals*, 4(1), pp. 47-53.
- Schrepler, M. P. et al., 2013. Grape seed extract as photochemopreventive agent against UVB-induced skin cancer. *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology*, pp. 16-21.
- Telang, P. S., 2013. Vitamin C in dermatology. *Indian Dermatology Online Journal*, pp. 1-7.
- Al-Snafi, . A. E., 2017. The pharmacology of Equisetum arvense- A review. *IOSR Journal Of Pharmacy*, 7(2), pp. 31-42.

သွေးဆုံးကိုင်အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသော ကြွက်တက်ခြင်းဝေဒနာ

Credit to Dr. Tin Kyaw Lin



Photo Source : The Internet

ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ရောဂါဖြစ်သော်လည်း မကြာခဏ အဖြစ်များလျှင် ကြွက်သားများ ညှစ်အား များသည့်အတွက် -

- အရိုးအဆစ်ပုံစံမမှန်ခြင်း၊
- အာရုံကြောများချို့ယွင်းခြင်း၊
- သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းခြင်း၊
- သွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊
- သွေးခဲပိတ်ဆို့ခြင်း နှင့်
- အချို့ပြင်းထန်သော အခြေအနေများတွင် ရေနံဆေးဓါတ် ချို့ယွင်းမှုကြောင့် သတိလစ်ခြင်းများ အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးခါနီး အမျိုးသမီးများရဲ့ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်း ကျော်မှာ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဝေဒနာ ကို ခံစားရလေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီး ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာဆိုရင် ကြွက်တက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ဝေဒနာများကို နေ့စဉ်ခံစားနေရတယ်လို့ ၂၀၂၀ ခုနှစ် အမေရိကန်နိုင်ငံထုတ် အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာရေး ဂျာနယ်တစ်စောင်က ဆိုထားပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကြွက်တက်ခြင်း နှင့် ကြွက်သား နာခြင်းများခံစားရပြီဆိုရင် Calcium နှင့် Potassium ဓါတ်များ ချို့တဲ့တယ်လို့ လူအများကသိထားကြ သော်လည်း တကယ်တမ်းမှာတော့ လူတွေသတိ သိပ်မထားမိဘဲ အဖြစ်များလေ့ရှိတဲ့ Magnesium ဓါတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကြွက်တက်ခြင်း နှင့် ကြွက်သားနာခြင်း များခံစားရပြီဆိုရင် Calcium နှင့် Potassium ဓါတ်များ ချို့တဲ့တယ်လို့ လူအများက သိထားကြသော်လည်း တကယ်တမ်းမှာတော့ လူတွေသတိ သိပ်မထားမိဘဲ အဖြစ်များလေ့ရှိတဲ့ Magnesium ဓါတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ...

ဒီလို သွေးဆုံးခါနီး နှင့် သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးတွေမှာ ခံစားနေရသော ကြွက်သားများနာခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း အစရှိသော လက္ခဏာများကို Magnesium ပြန်လည်ဖြည့်တင်းခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်ကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကြွက်သား နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ ခံစားနေရလျှင် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ဆရာဝန်များညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း Magnesium ကို သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Zimag တွင် Magnesium Aspartate Dihydrate 500 mg ပါဝင်သည့်အတွက် တစ်နေ့တစ်လုံး သောက်သုံးခြင်းဖြင့် လုံလောက်သည့် ပမာဏ ကိုရရှိနိုင်ပါတယ်။



သွေးဆုံးခါနီး နှင့် သွေးဆုံးပြီးအမျိုးသမီးတွေမှာ ခံစားနေရသော ကြွက်သားများနာခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း အစရှိသော လက္ခဏာများကို Magnesium ဓါတ်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်ကို တွေ့ရှိရပါတယ် ...



References:

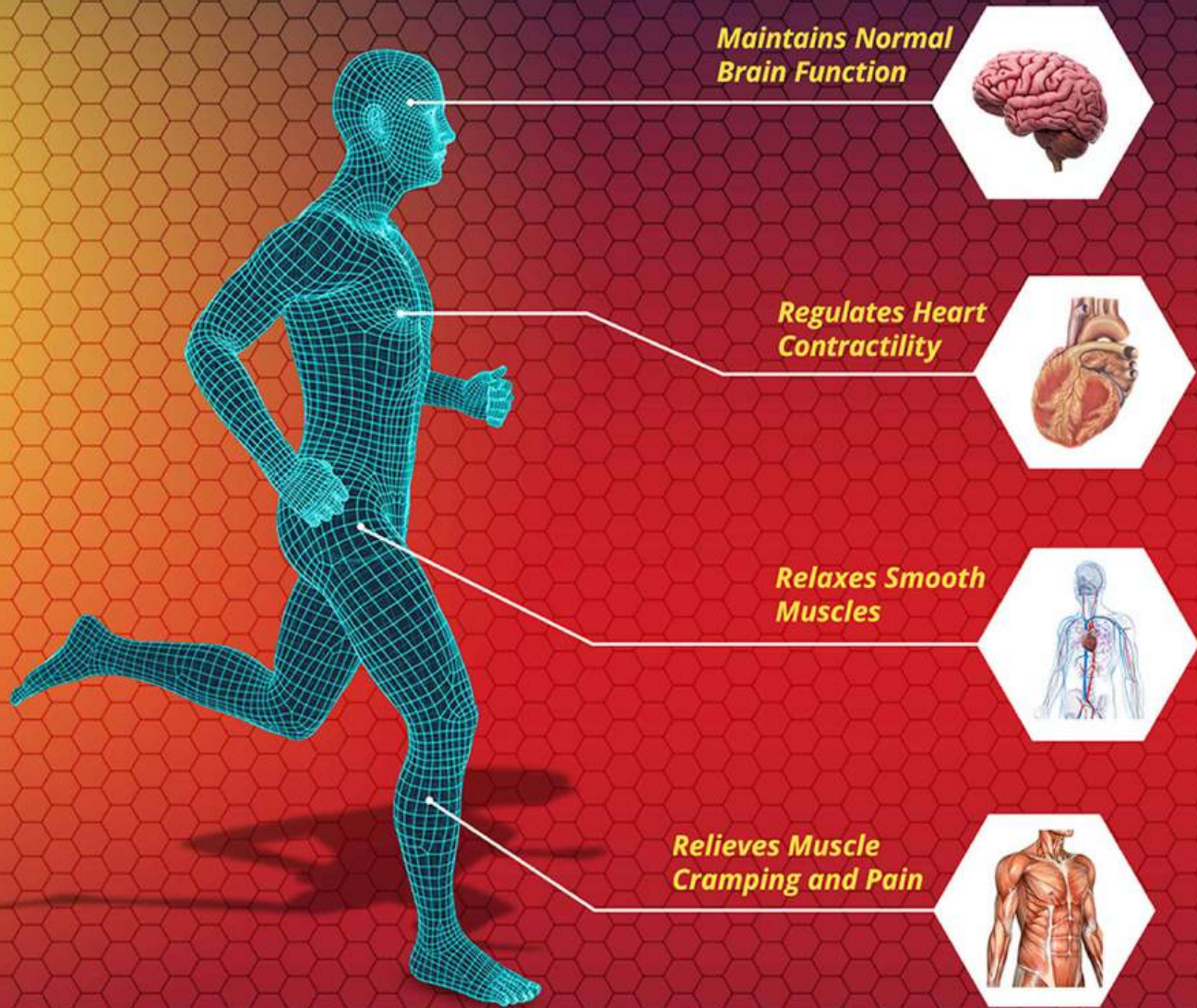
1. Lu, C. b. et al., 2020. Musculoskeletal Pain during the Menopausal Transition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Neural Plasticity*, pp. 1-10.
2. Sharma, R., Sharma, P., Kumar, P. & Gupta, G., 2016. Role of magnesium in post-menopausal women with osteoporosis and osteopenia. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 9(1), pp. 198-199.



Magnesium Aspartate Dihydrate 500mg

အဆင့်မြင့် Magnesium အားဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရစေရန် ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Discover the missing link to **Total Health**



Magnesium Aspartate
Dihydrate 500mg

A Crucial Nutrient Supporting
more than 300 Bodily Functions



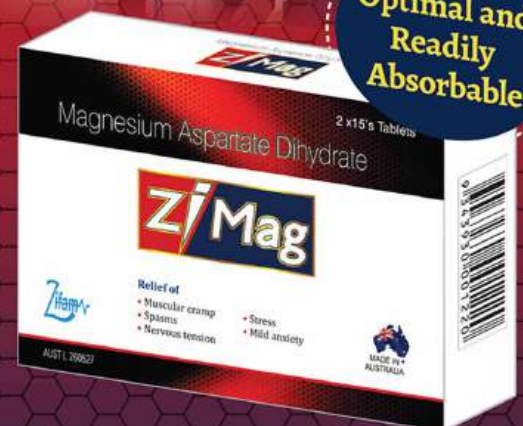
Magnesium Aspartate Dihydrate 500mg

Vital Mineral Supplement for **HEART, BRAIN** and **MUSCLE**

- **Excellent Bioavailability**
- **Better Bowel Tolerance**
- **Less Laxative Effect**

Indications

- Relieves painful muscle cramps and spasms
- Adjuvant for BP control and cardiac arrhythmia
- Prophylaxis and treatment of migraine, anxiety and depression
- Good for osteoporosis, chronic fatigue and fibromyalgia
- Prevention of Mg deficiency due to medications and diseases



Dosage :
1 Tablet OD to BD Daily



www.zifamyanmar.com



Made in
Australia

မေမေတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ Maternal Stress

Credit to Dr. Sunn Myo Aung



Maternal Stress ဆိုတာဟာ မေမေတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ Morning Sickness လို့ခေါ်တဲ့ မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်းတို့ကြောင့် မေမေတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအင်အား ချို့တဲ့စေတဲ့ အပြင် ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် စိတ်အတက်အကျမြန်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း၊ ညဘက်အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း တို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး မေမေတို့ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေဖြစ်ခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။

အခုလို မေမေတို့ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု (Maternal Stress and Depression) ဟာဆိုရင် မေမေတို့ကို စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ဖြစ်စေရုံသာမက ရင်သွေးလေးတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှုတွေအထိပါ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုအချိန်အခါမှာဆိုရင် မေမေတို့အနေနဲ့ သင့်တင့်မျှတပြီးအာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာကို ပမာဏနည်းနည်း နှင့် မကြာခဏစားခြင်း၊ ရေများများသောက်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးသောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု (ဥပမာ - ယောဂကစားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း)၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ အချိန်မှန် အနားယူအိပ်စက်ခြင်း၊ မေမေတို့ ကြိုက်နှစ်သက် ဝါသနာပါရာ (ဥပမာ - စာဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း) တို့ကိုပြုလုပ်နိုင်တဲ့အပြင် ဖြည့်စွက်အားဆေးများ သောက်သုံးခြင်းဖြင့်လည်း မေမေတို့ စိတ်ဖိစီးမှု (Maternal Stress) ကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်။

မေမေတို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု (Maternal Stress and Depression) ဟာဆိုရင် မေမေတို့ကိုစိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေဖြစ်စေရုံသာမက ရင်သွေးလေးတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှုတွေအထိပါ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ် ...

Omega 3 (DHA - Docosahexaenoic Acid) ကို မေမေတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း သောက်သုံးခြင်းသည် မေမေတို့ စိတ်ဖိစီးမှု (Maternal Stress) ကို လျော့ချပေးနိုင်တဲ့အပြင် ရင်သွေးငယ်များရဲ့ ဦးနှောက် နှင့် အာရုံကြော ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကောင်းမွန်စေကြောင်း သုသေတနာစာစောင်များကလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။



Photo Source : The Internet

References:

1. Keenan, K. et al., 2014. Association Between Fatty Acid Supplementation and Prenatal Stress in African Americans: A Randomized Controlled Trial. *Obstet Gynecol. Author manuscript*, 124(6), pp. 1080-1087.
2. Kaviani, M. et al., July 2014. The Effect of Omega-3 Fatty Acid Supplementation on Maternal Depression during Pregnancy. *IJCBNM*, Vol 2(No 3), pp. 142-147.

Natocare
DHA + Folic Acid + Iodine

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အဆင့်မြင့်အားဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရစေရန်
ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Best Option *for* Safe Motherhood During First Trimester

MATERNAL ISSUE OF PREGNANCY

- Malnutrition
- Morning Sickness
- Tiredness
- Early Pregnancy Anxiety Disorder

MATERNAL STRESS OF PREGNANCY

AFFECT THE HEALTH OF THE BABY

Natocare
DHA + Folic Acid + Iodine

Folic Acid
prevent Neural Tube Defect

DHA
for Optimal Brain Growth

Iodine
for Healthy Nervous System

BENEFIT OF DHA & EPA

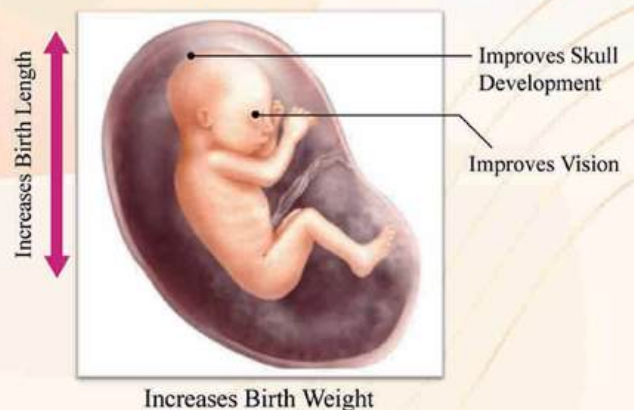
for Mother

- Reduce early pregnancy anxiety disorder and improve perinatal depressive symptoms.
- Improve several placental disorders such as Pre-term Delivery, IUGR and Preeclampsia.

for Baby

- 97% of all Omega 3 Fats in the brain and 93% in the retina is important during the fetal life and the fast few years of childhood.
- DHA improves psychomotor development of child and visual accuracy.

DHA & EPA - Benefits for A Healthy Child



EPA play an important role in DHA transplacental transport and intracellular absorption.

Just Once A Day!



Made in
Australia



Natocare

DHA + Folic Acid + Iodine

COMPOSITION:

Each soft gelatin capsule contains:

Docosahexaenoic acid (DHA).....	200 mg
Eicosapentaenoic acid (EPA).....	40 mg
Folic acid.....	500 mcg
Iodine	150 mcg

INDICATIONS:

- Reduces Anxiety & Maternal Stress in Early Pregnancy
- Improves Psychomotor Development of Child and Visual Accuracy
- Reduces The Risk of Neural Tube Defects (Spina Bifida and Anencephaly)
- Reduces Risk of Pre-term Delivery, IUGR and Preeclampsia

"European Food Safety Authority (EFSA)'s recommended daily intake of 200 mg of DHA for pregnant women"



References:

- Docosahexaenoic Acid Supplementation Early in Pregnancy May Prevent Deep Placentation Disorders (<http://dxdoi.org/10/1155/2014/526895>)
- J Anxiety Disord. 2014 Dec 20;30C:34-40
- Am J Clin Nutr 2009;89(suppl):668S-72Sz

Best Option
for **Safe Motherhood During First Trimester**



HAPPINESS IS ON THE WAY...



*A Comprehensive Formula
For Both Mom and Baby*

DHA with Micronutrients

Natocare PLUS



www.zifammyanmar.com



Made in Australia

DHA with Micronutrients

Natocare PLUS



**Comprehensive
Formula**

Highly effective Iron form

Fortified with Selenium

Optimal Folic Acid dosage

DHA with EPA (Mercury Free Pure Fish Oil)

Full-spectrum essential Vitamins & Minerals



Dosage 1 capsule twice daily

Composition

per 2 capsules

Fish Oil –Natural	1000mg	Riboflavin	1.4mg
Equiv. to Docosahexaenoic acid	250mg	Thiamine	1.6mg
Equiv. to Eicosapentaenoic acid	50mg	Calcium carbonate	100mg
Ascorbic acid	60mg	Chromium	30mcg
Betacarotene	5mg	Copper	1.3mg
Biotin	30mg	Ferrous Bisglycinate	
Cyanocobalamin	2.6mcg	Equiv. to Iron	24mg
Cholecalciferol	400IU	Iodine	150mcg
d alpha tocopherol	10.5IU	Magnesium	100mg
Folic acid	500mcg	Manganese	5mg
Pantothenic acid	5mg	Selenium	65mcg
Pyridoxine hydrochloride	1900mcg	Zinc	11mg
Nicotinamide	18mg		

References:

- Hubinont C (2017) "Maternal and fetal benefits of DHA supplementation during pregnancy". J Pregnancy Reprod, May 29 Vol 1(1) 1-7
- Saroj Singh et al (2011) "Evaluation of efficacy and tolerability of ferrous bisglycinate tablets in comparison with ferrous sulphate tablets in patients with iron deficiency anemia". Journal of Pharmacy Research, 4(8), 2836-2839
- DPhil, MR at el (2011) "Maternal selenium status during early gestation and risk for preterm birth". CMAJ, March 22, 183(5)
- Buthena Abbas and Anwar Jasib Thaaban (2007) "Relationship between late pregnancy and serum chromium concentration in patient with diabetes mellitus". Journal of Al-Nahrain University Vol.10(1), June, pp.25-29
- Tera F at el (2010) "Selenium Supplementation and premature rupture of membranes". Journal of Obstetrics and Gynaecology, Vol 30(1) 30-34
- Mistry H D at el (2011) "The importance of antioxidant micronutrients in pregnancy". Oxidative Medicine and Cellular Longevity Vol 2011

MEGA 3

Omega 3 Fatty Acid 1000 mg

ယနေ့အချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှု၊ ရေထုညစ်ညမ်းမှု ပြဿနာများကြောင့် ငါးများတွင် DDT ခေါ်ပိုးသတ်ဆေး ပါဝင်မှု၊ မာကျူရီခေါ် ပြဒါးပါဝင်မှု ပမာဏများ မြင့်တက်နေတတ်ပါသည်။ Australia နိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်သော Mega 3 ငါးကြီးဆီသည် ရေထုညစ်ညမ်းမှု ကင်းစင်သောရေလွှာထဲတွင် ပေါက်ဖွားရှင်သန်သော Natural Fish မှ ထုတ်လုပ် ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် Mega 3 ကိုသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ပြဒါးအဆိပ်သင့်ခြင်း အန္တရာယ် မရှိပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော Mega 3 ငါးကြီးဆီပမာဏကို အစားအစာမှ ရရှိရန်အတွက် ငါးစားသုံးမှု အနည်းဆုံးတစ်ပတ်လျှင် (၂) ရက် မှ (၅) ရက်အထိ စားသုံးရန် သို့မဟုတ် EPA နှင့် DHA ပါဝင်သော ငါးကြီးဆီ (0.5) ဂရမ် မှ (1) ဂရမ် အထိ နေ့စဉ် သုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် Omega 3

Mega 3 ကိုငယ်ရွယ်စဉ်မှစ၍ အမျိုးသမီးများ ဘဝတလျှောက် ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိစေပါသည်။

တစ်နေ့ (၁) တောင့်မှ (၃) တောင့်အထိ အစားအသုံးပြုသောကံနိုင်ပါသည်။



- ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလအတွင်း ဉာဏ်ရည်နှင့်သင်ကြားမှုစွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။
- အမျိုးသမီးငယ်များအတွက် လစဉ်ရာသီမပေါ်မီ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းကို လျော့ကျသက်သာစေသည်။
- အမျိုးသမီးများအတွက် သွေးဆုံးချိန်ဖြစ်ပေါ်တတ်သောဝေဒနာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- သွေးဆုံးပြီးနောက် ဖြစ်တတ်သော အရိုးပွခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- အရွယ်မရွေး ကြုံတွေ့နိုင်သော နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ရင်သားကင်ဆာ ရောဂါများကိုကာကွယ်ပေးပြီး၊ လေးဘက်နာရောဂါနှင့် အရိုးအဆစ်ရောင်ရောဂါများကို သက်သာစေသည်။

📍 95/B, 95 Residence, Kyaik Waing Pagoda Road, 8th Mile, Mayangone Tsp, Yangon, Myanmar.
☎ 95-1-9669346, 9669347

Zilam



သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်သည်။

မွေးလာမယ့် သင့်ရင်သွေး ဉာဏ်ကောင်းဖို့

MEGA 3 ငါးကြီးဆီ သောက်ကြစို့...

Omega 3 Fatty Acid 1000 mg

Mega 3 ကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသောက်သုံးခြင်းဖြင့် မွေးဖွားလာမည့်ရင်သွေးငယ်၏ဦးနှောက်နှင့် အမြင်အာရုံ ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုတိုးတက်စေပြီး နေ့မစေ့ လမစေ့ မွေးခြင်းနှင့် ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ နို့တိုက်မိခင်များသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်၏ဉာဏ်ရည် နှင့်သင်ကြားမှုစွမ်းရည်ကို အထူးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။



Mega 3 တွင် Omega 3 ငါးကြီးအဆီ 1000 mg

ပါဝင်ပြီး EPA 18% နှင့် DHA 12% ပါဝင်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အဆီဓာတ်များဖြစ်သည့်

EPA နှင့် DHA တို့ကို စားလိုက်သော အစာထဲမှသာ ရရှိနိုင်ပြီး

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှ ချက်လုပ်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။ နေ့စဉ်စားသုံးနေသော

အစာထဲတွင် Omega 3 ငါးကြီးအဆီကို လုံလောက်စွာ မစားနိုင်ပါက

Mega 3 ဆေးတောင့်ကို ဖြည့်စွက် စားသုံးသင့်ပါသည်။



သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင်ထုတ်လုပ်သည်။

NURTURE OPTIMAL **BRAIN HEALTH**



Brain Development

- ▼ Enhance the Electrical and Chemical Neurotransmitter ⁽⁵⁾

Eye Health

- ▼ Improve Computer Vision Syndrome related Dry Eye ⁽³⁾
- ▼ Optimize Retinal Integrity, and Visual Function ⁽⁴⁾

Social and Behavioral Benefits

- ▼ Improve Cognitive Function ⁽²⁾
- ▼ Enhance Learning and Behavior Difficulties ⁽⁶⁾
- ▼ Lessen Childhood Aggressive Behavior ⁽¹⁾



Enriched of

Natural Fish Oil 750mg

- Equiv. to Eicosapentaenoic acid 135 mg
- Equiv. to Docosahexaenoic acid 90 mg



Benefits of EPA & DHA

Brain Development

Improve Social Behavior

Enhance Memory Power

Visual Well-being



Indications :

Beneficial in improving learning ability, reducing inflammatory conditions and maintaining healthy circulation

Dosage :

1 to 3 Capsules Twice Daily

Zifam
Caring For Wellbeing



Made in Australia

References

1. Raine, A., Fung, A. L. C., Gao, Y. & Lee, T. M. C., 2021. Omega-3 supplementation, child antisocial behavior, and psychopathic personality: a randomized, double-blind, placebo-controlled, stratified, parallel group trial. *European Child & Adolescent Psychiatry*, Volume 30, p. 303–312.
2. Teisen, M. N. et al., 2020. Effects of oily fish intake on cognitive and socioemotional function in healthy 8–9-year-old children: the FiSK Junior randomized trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 112(1), p. 74–83.
3. Bhargava, R. et al., 2015. Oral omega-3 fatty acids treatment in computer vision syndrome related dry eye. *Contact Lens & Anterior Eye*, 38(3), pp. 206–10.
4. Querques, G., Forte, R. & Souied, E. H., 2011. Retina and Omega-3. *Journal of Nutrition and Metabolism*, Volume 2011.
5. DiNicolantonio, J. J. & O'Keefe, J. H., 2020. The Importance of Marine Omega-3s for Brain Development and the Prevention and Treatment of Behavior, Mood, and Other Brain Disorders. *Nutrients*, Volume 12, pp. 1–15.
6. Kuratko, C. N., Barrett, E. C., Nelson, E. B. & Salem, N. J., 2013. The Relationship of Docosahexaenoic Acid (DHA) with Learning and Behavior in Healthy Children: A Review. *Nutrients*, Volume 5, pp. 2777–2810.

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ

Credit to Dr. Aung Phyto Paing

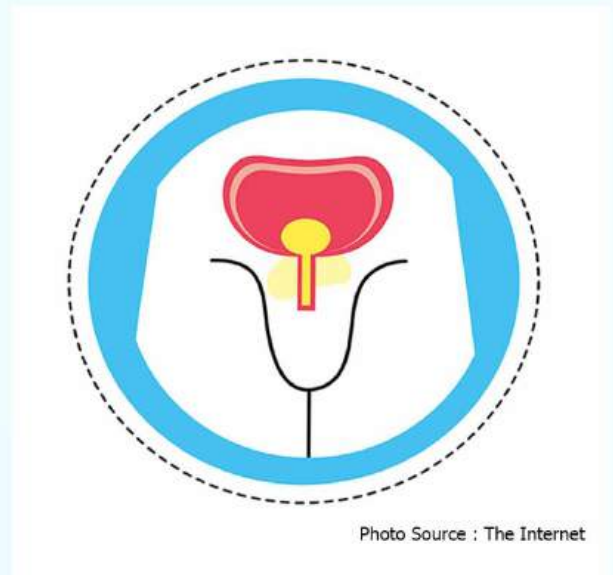
ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ရောဂါဆိုတာဘာလဲ...

အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အမျိုးသားတွေမှာရှိတဲ့ ဆီးကျိတ်အရွယ်အစားက ကြီးလာတာကို Benign Prostatic Hyperplasia - BPH (ဆီးကျိတ်ကြီးတယ်) လို့ခေါ်ကြပါတယ်။

အမျိုးသားတွေမှာ ဆီးကျိတ်ကြီးရောဂါ ဘယ်လောက်အထိ အဖြစ်များပါသလဲ...

အမျိုးသားတွေမှာ အသက် (၄၀) ကျော်လာရင် ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ရောဂါ အဖြစ်များတာကို တွေ့ရှိကြရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက် (၅၁) နှစ်ကနေ အသက် (၆၀) ကြားမှာရှိတဲ့ အမျိုးသားအားလုံးရဲ့ တစ်ဝက်နီးပါးက ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေကြပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အသက် (၈၀) အရွယ် ကျော်လာပြီဆိုရင်တော့ ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းက အမျိုးသား (၁၀) ယောက်မှာ (၉) ယောက် ဖြစ်ပွားနိုင်တာကို တွေ့ကြရပါတယ်။



ဘယ်လိုအမျိုးသားတွေမှာ ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသလဲ...

Benign Prostatic Hyperplasia - BPH (ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ရောဂါ) ပိုဖြစ်တတ်တဲ့ အမျိုးသားတွေကတော့ -

- အသက် (၄၀) နဲ့အထက် ရှိတဲ့သူတွေ
- မိသားစုမျိုးရိုးမှာ ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ရောဂါရှိဖူးသူတွေ
- အဝလွန်တဲ့သူတွေ
- အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း နှင့်
- နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါရှိခြင်း စတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိတဲ့သူတွေ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးတဲ့သူတွေ နှင့်
- ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါရှိတဲ့ အမျိုးသားတွေ စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသားတွေမှာ
အသက် (၄၀) ကျော်လာရင်
ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ရောဂါ
အဖြစ်များတာကိုတွေ့ရှိကြရပါတယ် ...

ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ လက္ခဏာတွေကဘာတွေလဲ...

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းကြောင့် အများဆုံးဖြစ် တတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ -

- ဆီး ခဏခဏသွားခြင်း (တစ်နေ့လျှင် (၈)ကြိမ် နှင့် အထက် ဆီးခဏခဏသွားခြင်း)
- ဆီး မအောင့်နိုင်ခြင်း
- ဆီး စသွားရာမှာ ခက်ခဲခြင်း
- ဆီးသွားပြီးတဲ့အခါ ဆီး တစ်စက်စက်ကျနေခြင်း
- ညအချိန် ဆီး ခဏခဏသွားခြင်း
- ဆီးသွားပြီးသော်လည်း ဆီးကျန်သလို ခံစားရခြင်း စတာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဆီးကျိတ်ကြီးလာလေလေ ရောဂါလက္ခဏာ ပိုဆိုး လာလေလေ ဆိုတာဟုတ်ပါသလား ...

ဆီးကျိတ်ရဲ့အရွယ်အစားကြီးခြင်း၊ မကြီး ခြင်းက ရောဂါလက္ခဏာ ပိုဆိုးမယ်၊ ပိုမဆိုးဘူးဆို တာကို ခန့်မှန်းလို့ မရပါဘူး။



ဆီးကျိတ်ရဲ့အရွယ်အစားကြီးခြင်း၊
မကြီးခြင်းက ရောဂါလက္ခဏာ
ပိုဆိုးမယ်၊ ပိုမဆိုးဘူးဆိုတာကို
ခန့်မှန်းလို့ မရပါဘူး ...



တချို့အမျိုးသားတွေမှာ
ဆီးကျိတ် အရမ်းကြီးနေသော်လည်း
ဆီးလမ်းကြောင်း သိပ်မပိတ်တာမျိုးတွေ၊
ရောဂါလက္ခဏာ သိပ်မခံစားရတာမျိုး
တွေရှိနေတတ်ပါတယ် ...



တချို့အမျိုးသားတွေမှာ ဆီးကျိတ် အရမ်း ကြီးနေသော်လည်း ဆီးလမ်းကြောင်း သိပ်မပိတ် တာမျိုးတွေ၊ ရောဂါလက္ခဏာ သိပ်မခံစားရတာမျိုး တွေရှိနေတတ်ပါတယ်။ တချို့ကြတော့လည်း ဆီး ကျိတ် သိပ်မကြီးပေမယ့် ဆီးလမ်းကြောင်း အရမ်း ပိတ်တာတွေ၊ ရောဂါလက္ခဏာ ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ် တတ်တာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာ တွေက ဘာတွေလဲ ...

- ဆီးထဲမှာ သွေးပါလာခြင်း
- ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း
- ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးကျောက်တည်ခြင်း
- ဆီးအိမ် ပျက်စီးခြင်း နှင့်
- နောက်ဆုံးမှာ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း စတာတွေ ကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေပါလဲ...

အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ မဖြစ်မနေ ပြသဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

- ဆီးလုံးဝ မသွားနိုင်တော့ခြင်း
- ဆီးထဲမှာ သွေးပါလာခြင်း
- ချက်အောက်ပိုင်း၊ ဝမ်းဗိုက် နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ နာကျင်ခြင်း
- အဖျားကြီးခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း နှင့်အတူ
- ဆီးသွားရာမှာ နာကျင်ခြင်း
- ဆီးခဏခဏ သွားခြင်း နှင့်
- ဆီးမအောင့်နိုင်ခြင်း စတာတွေဖြစ်နေရင် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှာကုသမှုခံယူဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

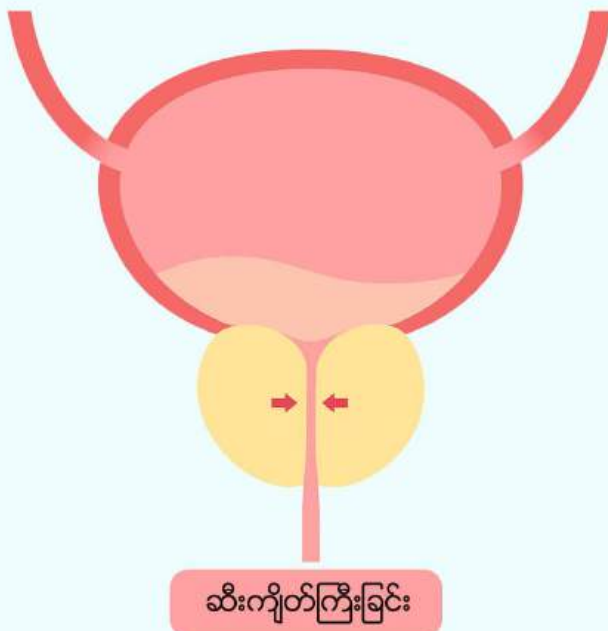


Photo Source : The Internet

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း ဝေဒနာခံစားနေရရင် ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်သင့်သလဲ ...

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းအတွက် လိုအပ်သော ဆေးဝါးများကို သေချာသောက်သုံးဖို့ အရေးကြီးသလို မိမိနေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲနေထိုင်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

- ညအိပ်ခါနီးမှာ ရေများများ သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်း
- ဆီးသွားပြီးမှ အိပ်ယာဝင်တတ်သော အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ခြင်း
- အရက် နှင့် ကဖင်းဓါတ် ပါဝင်သော အစားအစာများကို ရှောင်ရှားခြင်း
- ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးစုဝေးစေနိုင်သော ဆေးများကို ရှောင်ရှားခြင်း (ဥပမာ - Diphenhydramine နှင့် Pseudoephedrine ပါဝင်သော ဆေးများကို ရှောင်ခြင်း)
- အပြင်သွားခါနီးတိုင်းမှာ ရေ များများသောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ခြင်း
- ဆီးမထွက်လို့ ဆီးညှစ်ပေါက်တာမျိုး မလုပ်မိအောင် သတိထားခြင်း
- အဝလွန်နေလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်း၊ ထိန်းခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ခြင်း
- ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ၊ အသီးအနှံ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးခြင်းစတဲ့ လူနေမှုပုံစံကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း (Benign Prostatic Hyperplasia - BPH) က ကင်ဆာလား ...

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း (BPH) ဟာ ကင်ဆာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေသေချာချာ သိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူအများစုက BPH ကို ကင်ဆာမဟုတ်သော ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်းလို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။

မိမိမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေ ခံစားနေရရင် BPH (ရိုးရိုးဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း) ဖြစ်တာလား၊ Prostate Cancer (ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ) ဖြစ်တာလား သေချာသိရှိနိုင်ဖို့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင် ပြသ ဆွေးနွေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



References:

1. Anon., 2014. NIH National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Enlarged Prostate (Benign Prostatic Hyperplasia)*. [Online] Available at: <https://www.niddk.nih.gov/.../prostate-enlargement-benign...> [Accessed 22 January 2024].
2. Anon., 2014. NIH National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Enlarged Prostate (Benign Prostatic Hyperplasia)*. [Online] Available at: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/prostate-problems/prostate-enlargement-benign-prostatic-hyperplasia> [Accessed 22 January 2024].
3. Anon., 2023. *Urology Care Foundation*. [Online] Available at: <https://www.urologyhealth.org/.../benign-prostatic...> [Accessed 11 March 2024].
4. Anon., 2024. *Mayo Clinic*. [Online] Available at: <https://www.mayoclinic.org/.../symptoms-causes/syc-20370087> [Accessed 11 March 2024].

5. Anon., 2024. *Urology Care Foundation*. [Online]
Available at: [https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/b/benign-prostatic-hyperplasia-\(bph\)](https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/b/benign-prostatic-hyperplasia-(bph))
[Accessed 16 February 2024].
6. Awedew, A. F. et al., 2022. The global, regional, and national burden of benign prostatic hyperplasia in 204 countries and territories from 2000 to 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, Volume 3, pp. 754-776.
7. Gotwals, J., Greenstein, M. & Fraser, M., 2024. University of Rochester Medical Center. [Online]
Available at: <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx...> [Accessed 11 March 2024].
8. Lim, K. B., 2017. Epidemiology of clinical benign prostatic hyperplasia. *Asian Journal of Urology*, Volume 4, pp. 148-151
9. McVary, K. T., O'Leary, M. P. & Law, K., 2023. *Uptodate*. [Online]
Available at: <https://www.uptodate.com/.../benign-prostatic-hyperplasia...> [Accessed 11 March 2024].
10. Stratton, K. L., Dugdale, D. C. & Conaway, B., 2023. *Penn Medicine*. [Online]
Available at: <https://www.pennmedicine.org/for-patients-and-visitors/patient-information/conditions-treated-a-to-z/enlarged-prostate>
[Accessed 16 February 2024].

Dudat
Dutasteride Capsules 0.5 mg

မှကျန်းမာရေးဗဟုသုတရစေရန် ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Dudat ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။

Achieve Undisturbed Healthy Flow



No More Frequent Night Time Urination

Double enzyme blocking leads to inhibition of disease progression

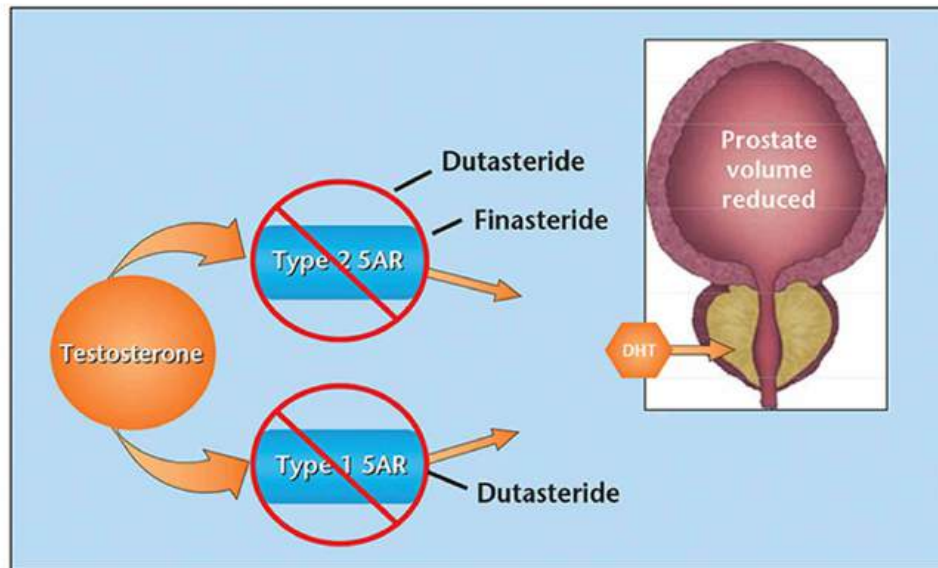
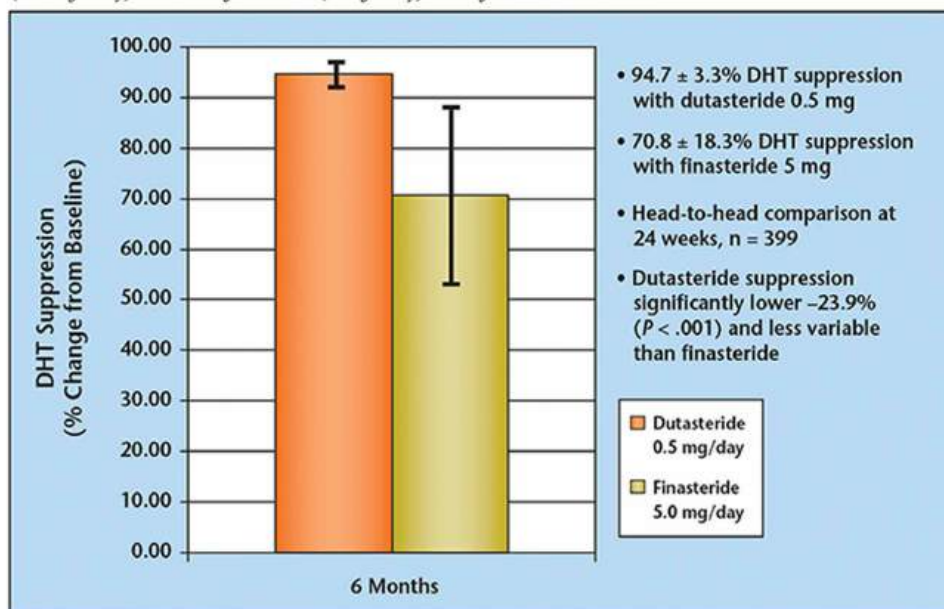


Figure 1. The 5 α -reductase inhibitors (5ARIs), dutasteride and finasteride, suppress dihydrotestosterone (DHT) by inhibiting the conversion of testosterone to DHT. Finasteride inhibits only the Type 2 5AR isoenzyme, whereas dutasteride, the only dual 5ARI, selectively inhibits both Type 1 and Type 2 5AR isoenzymes. Data from Bartsch G et al.¹

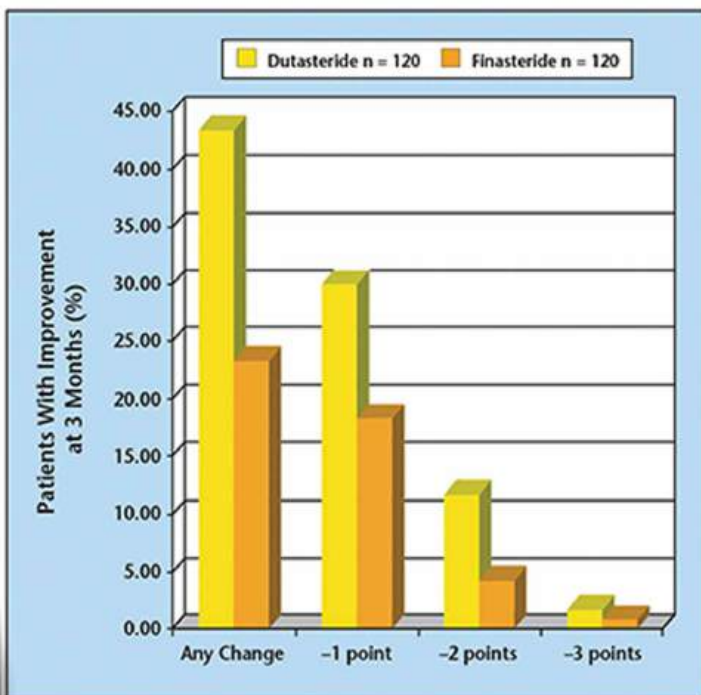
Comparison with conventional

Figure 2. A comparative phase II evaluation of dutasteride and finasteride in a double-blind placebo-controlled trial clearly demonstrates that serum dihydrotestosterone (DHT) suppression is significantly greater with dutasteride (0.5 mg daily) than with finasteride (5 mg daily). Data from Clark RV et al.²



Dudat Dutasteride 0.5mg

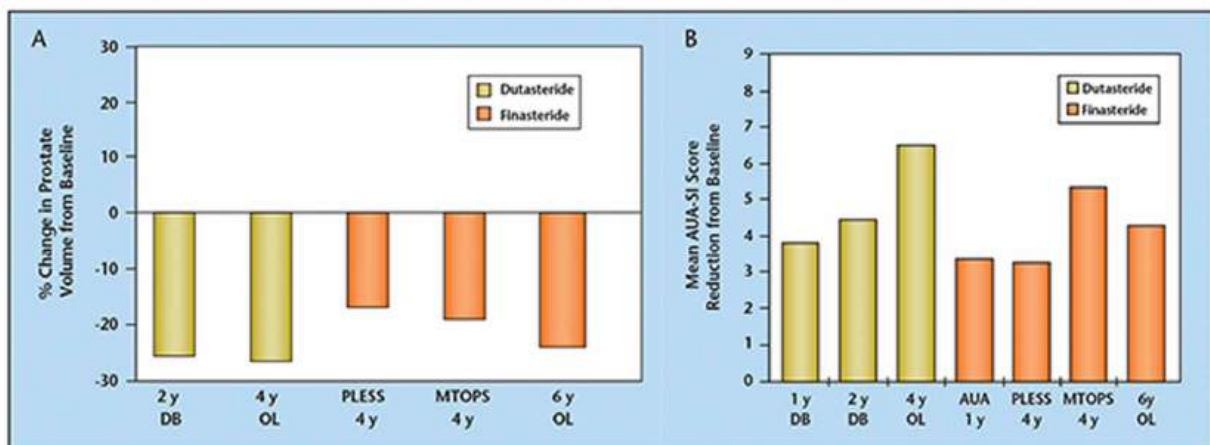
Figure 3. A 3-month prospective study was conducted to evaluate the onset of symptom relief in patients treated with dutasteride (n = 120) vs those treated with finasteride (n = 120). One hundred and twenty men with symptomatic benign prostatic hyperplasia (BPH) were treated with dutasteride for 3 months followed by an additional 120 men treated consecutively with finasteride for 3 months. Data from Hagerty JA et al.⁸



Dutasteride Vs Finasteride

Attain therapeutic satisfaction over long term

The 2-year open-label extension in the dutasteride trial clearly demonstrated that patients who remained on dutasteride for 4 years continued to have sustained and durable benefits.



Ref: Comparison of Clinical Trials With Finasteride and Dutasteride

J. Curtis Nickel, MD, Department of Urology, Queen's University, Kingston, Ontario, Canada

VOL. 6 SUPPL. 9 2004 REVIEWS IN UROLOGY

Over the course of the 4-year study period, dutasteride reduced the risk of incidence of prostate cancer detected on biopsy and improved the outcomes related to benign prostatic hyperplasia.

Ref: N Engl J Med 2010;362:1192-202

Less Adverse Events than Finasteride

Table 1
Most Frequent Drug-Related Adverse Events Noted in EPICS

	Dutasteride 0.5 mg n = 813	Finasteride 5 mg n = 817
Any adverse event	17%	20%
Any sexual event	11%	14%
Impotence	7%	8%
Decreased libido	5%	6%
Ejaculatory disorder	1%	1%
Gynaecomastia	1%	1%

EPICS, Enlarged Prostate International Comparative Study.
Data from GlaxoSmithKline⁷ and Andriole GL and Kirby R.⁸

Composition

Each Soft Gelatin Capsule Contains:
Dutasteride 0.5mg



Indications

Dudat is indicated for the treatment of symptomatic Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) in men with an enlarged prostate to:

- Improve symptoms
- Reduce the risk of acute urinary retention (AUR)
- Reduce the risk of the need for BPH-related surgery

Dosage

The recommended dose of Dutasteride is one capsule (0.5mg) once a day.

Dudat



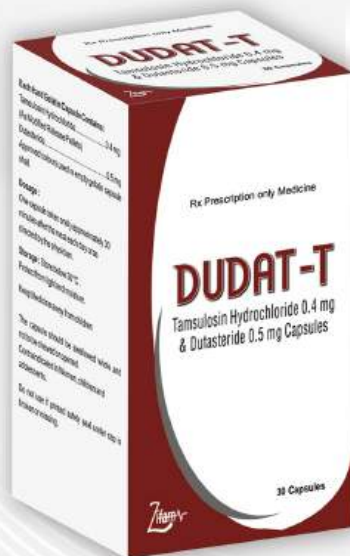
DOUBLE the Action,
FASTER the Relief

DUDAT-T

Proven Combo Therapy for BPH
(Benign Prostatic Hyperplasia)

Dutasteride

18–28%
Reduction
in Prostate Size ²



Tamsulosin

Relaxation of the
Smooth Muscles
of the Prostate ¹

Product of :

Zifam
Caring For Wellbeing
Zifam Pinnacle Pty Ltd

DOUBLE the Action, FASTER the Relief

Combination Therapy lead to the Reduction in

Relative Risk of
Acute Urinary Retention ³

68% ↓

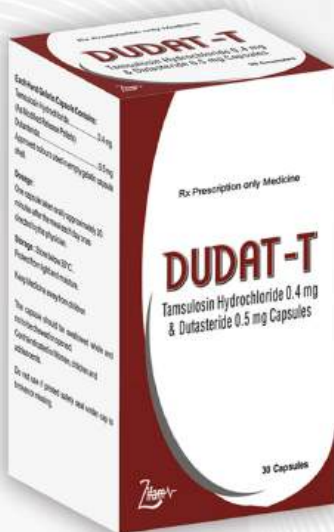
BPH
Related Surgery ³

71% ↓

Symptoms
Deterioration ³

41% ↓

DUDAT-T



Indications

- ◆ Patients with Moderate to Severe Symptoms of BPH

Dosage

- ◆ One capsule taken orally approximately 30 minutes after the meal each day or as directed by the physician.

Method of Administration

- ◆ The capsules should be swallowed whole and not chewed or opened.

References

1. Dunn, C. J., Matheson, A. & Faulds, D. M., 2002. Tamsulosin A Review of its Pharmacology and Therapeutic Efficacy in the Management of Lower Urinary Tract Symptoms. *Drugs Aging*, 19(2), pp. 135-161.
2. Nickel, J. C. et al., 2011. Comparison of dutasteride and finasteride for treating benign prostatic hyperplasia: the Enlarged Prostate International Comparator Study (EPICS). *BJU International*, Volume 108, pp. 388-394.
3. Roehrborn, C. G. et al., 2010. The Effects of Combination Therapy with Dutasteride and Tamsulosin on Clinical Outcomes in Men with Symptomatic Benign Prostatic Hyperplasia: 4-Year Results from the CombAT Study. *European Association of Urology*, Volume 57, pp. 123-131.

အမျိုးသမီး မွေတာ နဲ့ သွေးအားနည်းခြင်း အကြောင်းသိကောင်းစရာ

Credit to Dr. Shine Khant Ye Yint

အပျိုဖော်ဝင်ချိန် အမျိုးသမီးများမှာ ရာသီ
သွေးအဆင်းများခြင်းဟာ အဖြစ်များသော ပြဿနာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ရာသီသွေးအဆင်းများခြင်းဟာ
သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သောသွေးအားနည်းခြင်း
ကိုအဓိကဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရင်းလည်းဖြစ်
ပါတယ်။

သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းလျှင် ရင်တုန်
ခြင်း၊မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊မူးနောက်ခြင်းများဖြစ်
လာနိုင်ပြီး ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည်တွင်လည်း
အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အတွက် ရေရှည်
မှာ လုပ်ငန်းခွင်စွမ်းဆောင်ရည်များ ကျဆင်းလာနိုင်
ပါတယ်။



Photo Source : The Internet



Photo Source : The Internet

ရာသီသွေးအဆင်းများသော အချိန်များ
တွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် သံဓာတ်ပြည့်ဝပြီး
ကျန်းမာနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် နေ့စဉ် အစာအာဟာရထဲမှာ
သံဓာတ်လုံလောက်မှုရှိအောင် ဂရုပြုစားသုံးရန်
လိုအပ်ပါတယ်။

သံဓာတ်ပြည့်ဝရန်အတွက် အစိမ်းရောင်ရှိ
သော အသီးအရွက်များ နှင့် အနီရောင်ရှိသော
အသားအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်စွာ စားသောက်သင့်
ပါတယ်။

နေ့စဉ် အစာအာဟာရထဲမှာ
သံဓာတ်လုံလောက်မှုရှိအောင်
ဂရုပြုစားသုံးရန် လိုအပ်ပါတယ် ...

ရာသီသွေး အဆင်းများသောအချိန်များတွင်
အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် သံဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာနေဖို့
လိုအပ်ပါတယ် ...

References:

1. Munro, M.G., Mast, A.E., Powers, J.M., Kouides, P.A., O'Brien, S.H., Richards, T., Lavin, M. and Levy, B.S., 2023. The relationship between heavy menstrual bleeding, iron deficiency, and iron deficiency anemia. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*.
2. Yunanci, S., Risma, R., Masrif, M. and Mulianingsih, M., 2023. A Literature Review of the Relation Between Iron Deficiency Anaemia, Physical Activity and Cognitive Function in Adolescent Girl. *Scripta Medica*, 54(4), pp.405-412.

Lactofer
Ferrous Bisglycinate Plus Lactoferrin and Folic Acid

အရည်အသွေးမြင့် သံဓာတ်အားဖြည့်ဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရစေရန်
ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Not All Iron Supplements are the Same

They differ in....

- Iron Absorption
- Bioavailability
- GI Side Effects

Introducing....

New

Stomach Friendly Iron Molecule
with **Lactoferrin**



Lactofer

Stomach Friendly Iron Molecule with Lactoferrin

Rebalances Iron Levels ⁶

Increases Haemoglobin ⁷

Less GI Side Effects ⁷

Each capsule contains:

Iron Bisglycinate	92 mg
Equivalent to Iron	24 mg
Lactoferrin - Bovine	50 mg
Folic Acid.....	500 mcg



Indications

- Anemia Support
- Iron Deficiency Anemia
- Anemia of Pregnancy
- Anemia of Chronic Disease (ACD)

Dosage

One to two capsules daily

References:

1. American Journal of Medicine and Medical Sciences 2014, 4(6): 244-249
2. The EFSA Journal (2016) 299, 1-17
3. Biometals (2014) 27:807-813
4. Nutrition 2001, 17, 381-384
5. Iron Formulations in Pediatric Practice
6. Farmacia, 2015, Vol. 63, 6. 922
7. J Matern Fetal Neonatal Med. 2016 May; 29(9):1387-90
8. Arch Latinoam Nutr. 2001 Mar;51(1 Suppl 1):35-6
9. Saroj Singh et al. / Journal of Pharmacy Research 2011,4(8),2836-2839



Office Addresses and Phone Numbers

► Yangon



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



09-261772689 / 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



02-2000001 / 02-2000002 / 01-1201642

► Taunggyi



GV - 9, Galaxy Garden Residence, No. 82, Kanbawza Lane (2),
Forest Quarter, Taunggyi



09-262091913

► Magway



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



09-453312668 / 06-32028877



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



zifampinnaclemyanmar



Zifam Pinnacle Myanmar



Zifam Pinnacle (Myanmar)



Zifam Myanmar