

Volume (5.1)

E-Magazine

2025





CONTENTS

➤ **အူမကြီးကင်ဆာ (Colorectal Cancer) 01**

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသိန်းမြင့်

“အူမကြီးကင်ဆာက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အဖြစ်အများဆုံး တတိယနေရာမှာရှိပါတယ်။ စောစောရှာဖွေခြင်းဖြင့် လူ့အသက်ကို အများကြီးကာကွယ်နိုင်ပါတယ် ”

➤ **ခေါင်းကိုက်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ 10**
အပိုင်း(၁)

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစိမ်းမြမြအေး

“ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ရောဂါထဲမှာ အဖြစ်အများဆုံးက ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ (Tension Headache) ဖြစ်ပါတယ် ”

➤ **ကျောက်ကပ်နှင့်ရေ 17**

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်မောင်သန်း

“ပုံမှန်လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့လျှင် ပျမ်းမျှ ဆီး ၁.၅ မှ ၂ လီတာနှင့် အထက်သွားလေ့ရှိသည့်အတွက် မိမိထွက်သလောက်ထက် နည်းနည်းပို သောက်လျှင် လုံလောက်လေ့ရှိပါသည် ”





➤ **စိတ်ဖိစီးနေသော မိခင်လောင်းများအတွက်**
ဒေါက်တာငြိမ်းမိုးသော်

23

“ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရခြင်းဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်သာမန် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာတွေကြောင့်မဟုတ်ဘဲ တကယ့်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါပင်ပန်းပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာရတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို ခေါ်ပါတယ် ”

➤ **ထူးခြားဆန်းပြား စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ**
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းကျော်

28

“ ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းတဲ့သူတွေမှာလည်း ဘုရားကျောင်းဆောင် ရှေ့ရောက်ရင် မတွေးသင့်တဲ့အတွေးတွေ ဝင်လာတတ်ကြပါတယ် ”

➤ **ဟိုက်ပိုသိုက်ရွိုက်နှင့် ဟိုက်ပါသိုက်ရွိုက်လက္ခဏာများ**
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

36

“ သိုက်ရွိုက်ရောင်တဲ့ရောဂါဟာ ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ ဒီရောဂါခံစားရသူတွေဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့လာပြကြပါတယ်။ သိုက်ရွိုက်ရှိတဲ့နေရာမှာထိရင် တံတွေးမြိုလို့ လှုပ်ရင်နာပါမယ် ”





ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသိန်းမြင့်
အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းအထူးကုသမားတော်ကြီး

အူမကြီးကင်ဆာ (Colorectal Cancer)

နိုင်ငံတကာမှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မတ်လ ကို Colorectal Cancer Awareness Month အဖြစ်သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် အူမကြီးကင်ဆာ သတိပြုရန် အတွက် လ ပါ။ ဒါကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေး လုပ်သားတွေနဲ့ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြည်သူ့လူထုတွေကလည်း ပါဝင် တစ်ကွမ္မာလုံးက သိရှိနိုင်ရန် ဒီအစဉ်ကို ထုတ်လွှင့်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

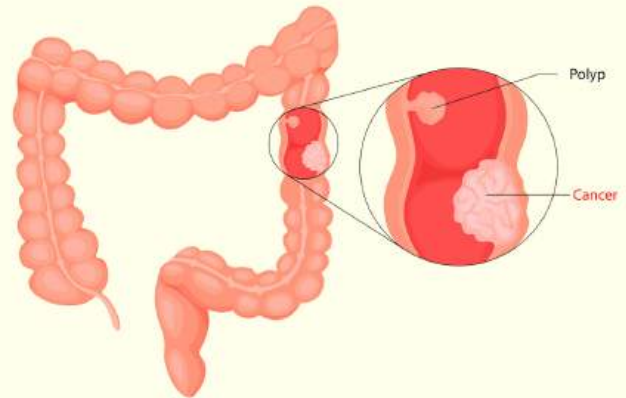


Photo Source : The Internet

အူမကြီးကင်ဆာဆိုတာ
အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း
တစ်လျှောက် အူမကြီးရဲ့ညာဘက်
ပိုင်းတလျှောက်၊ အလယ်ပိုင်း/
ဘယ်ဘက်ပိုင်းတစ်လျှောက်
နောက်ဆုံး ကျင်ကြီးအိမ်၊ စအိုထိ
ဖြစ်တဲ့အရာတွေ အကုန်လုံးကို
အူမကြီးကင်ဆာလို့
ခေါ်ပါတယ် ...

အူမကြီးကင်ဆာဆိုတာ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အူမကြီးရဲ့ ညာ ဘက်ပိုင်းတစ်လျှောက်၊ အလယ်ပိုင်း / ဘယ် ဘက်ပိုင်းတစ်လျှောက် နောက်ဆုံး ကျင်ကြီး အိမ်၊ စအိုထိဖြစ်တဲ့အရာတွေ အကုန်လုံးကို အူမကြီးကင်ဆာလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုစဖြစ် လဲဆိုရင် မဖြစ်ခင်အဆင့်မှာ အူမကြီးရဲ့နံရံမှာ အသားပိုလေးတွေရှိပါတယ်။ Polyps ခေါ်ပါ တယ်။ အဲ့အသားပိုလေးတွေကို စစ်ဆေးစမ်းသပ် လို့လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အဲ့အသားပိုလေးတွေ ဟာ မဲ့လိုပါပဲ။ ဖြတ်ပစ်လိုက်ရင် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းနည်းသွားပါတယ်။

ကင်ဆာဘယ်လိုစဖြစ်လဲ ဆိုရင် တကယ်တမ်း ဘယ်သူမှအတိအကျ မသိနိုင် သေးပါဘူး။ ဆေးပညာဘယ်လောက်ပဲ တိုး တက်ဆိုပေမယ့် ကင်ဆာရောဂါတွေဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အတိအကျ မပြောနိုင်သေး ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်း အချက်တွေ အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာကိုပဲ တင်ပြနိုင်ကြပါ တယ်။

အူမကြီးကင်ဆာဟာ အူမကြီးရဲ့ အတွင်းနံရံကနေ စဖြစ်တာပါ။ အတွင်းလွှာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဲ့လို အသားပိုလေးတွေ စဖြစ် တယ်။ အူမကြီးမှာ အလွှာ(၅)လွှာရှိတယ်။ ကြာ လာတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်း ပထမဆုံးအလွှာမှာ စပြီးတော့ မှန်ပြောင်းကြည်တဲ့အခါ အသားပို တွေကိုတွေ့မယ်။ ကြာတဲ့အခါ ထပ်ပြီးတော့ အထဲကအလွှာတွေကို တိုးဝင်သွားတယ်။ နောက်ဆုံး (၁၀) နှစ်လောက်ဆိုရင် ကင်ဆာ အဆင့်ကို ပြောင်းသွားတယ်။ အသားပိုကနေ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ဖို့ (၁၀) နှစ်လောက် အချိန် ကြာပါတယ်။ အသားပိုကိုရှာနိုင်ရင် ကင်ဆာ ကို ကာကွယ်နိုင်မှာပါ။

အသားပိုတွေ့ရင် ဖြတ်ပစ်ရပါတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ ကိရိယာပစ္စည်းတွေ မစုံတဲ့အခါ လူနာတွေဟာ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေမှာ သွားပြီး စစ်ဆေးကြရပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ နိုင်ငံတွင်းမှာအစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းဆရာဝန် တွေဟာ အသားပိုတွေ့ကို ကျွမ်းကျင်စွာဖြတ် ပြီး ကုသမှုပေးနိုင်နေပါပြီ။

ပုံမှန်အားဖြင့် အူမကြီးကင်ဆာဟာ အသက် (၅၀) နှစ်နဲ့ အထက်အရွယ်တွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ခုနောက်ပိုင်း အသက် ၇၀ အရွယ်တွေဟာ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နှုန်းဟာ သိသိသာသာကျဆင်းလာပါတယ်။ တစ်အချိန် ထဲမှာပဲ အသက် ၂၀ အရွယ်နဲ့ ၄၅ နှစ်အရွယ် လူနာတွေမှာ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်တဲ့နှုန်းက တဟုန်ထိုးတက်လာပါတယ်။

အသက် ၂၀ အရွယ်နဲ့ ၄၅ နှစ် အရွယ်လူနာတွေမှာ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်တဲ့နှုန်းက တဟုန်ထိုး တက်လာပါတယ် ...

ဆရာဝန်တွေဟာ အူမကြီးကင်ဆာ ဟာ အသက် (၅၀) အရွယ်တွေမှာအဖြစ်များတဲ့ အတွက် ကြိုစစ်ပါလို့ပြောကြပါတယ်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်ကစပြီး အူမကြီးကင်ဆာ စစ်ဆေးဖို့ အသက်ကို (၄၅) နှစ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်ပါ တယ်။ အရင်တုန်းက အသက် (၅၀) အရွယ်မှ အူမကြီးကင်ဆာကို ရှာလို့ပြောတယ်။ ဘာ လက္ခဏာ မှမပြသေးဘဲ ကျန်းမာစွာသွားလာ နေတဲ့သူတွေကို ရောဂါကြိုရှာစေချင်တာပါ။

ရောဂါလက္ခဏာပြမှ ရှာမယ်ဆိုရင်တော့ တွေ့ပြီး ကုရတာလည်း နောက်ကျတယ်ပေါ့ ... အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေက လူတစ်ယောက်မှာ (၁.၅%) လောက်ရှိပါတယ် ...

ရောဂါလက္ခဏာပြမှ ရှာမယ်ဆိုရင် တော့ တွေ့ပြီး ကုရတာလည်းနောက်ကျတယ် ပေါ့။ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကလူတစ်ယောက် မှာ (၁.၅%) လောက်ရှိပါတယ်။ ဘယ်ကင်ဆာ အဖြစ်များလဲဆိုပြီး ယှဉ်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ အမျိုးသား အမျိုးသမီးခွဲပြီး ကြည့်တဲ့အခါ အမျိုးသားတွေမှာဆီးကျိတ်ကင်ဆာ နံပါတ် (၁) နေရာမှာရှိတယ်။ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီး ရော ဆိုရင်တော့ အူမကြီးကင်ဆာဟာ နံပါတ် (၃) နေရာမှာရှိတယ်။ အရမ်းကို အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါ။



Photo Source : The Internet

အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပြီဆိုရင် လက္ခဏာ ဘာတွေရှိလဲဆိုရင် ဝမ်းသွားရင် သွေးပါလာ တယ်။ ဝမ်းသွားတဲ့ အမူအကျင့် ပြောင်းသွား တယ်။ ဝမ်းချုပ်တာ သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောတာ ဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်မယ်။ ချုပ်လိုက်လျောလိုက် ဖြစ်မယ်။ တခါတရံ လူနာက ဗိုက်နာတာ၊ ဗိုက် အောင့်တာလို့ ပြောတယ်။ အချို့က ဗိုက်ထဲမှာ အလုံးစမ်းမိတယ်လို့ပြောကြတယ်။ ကင်ဆာ ကြောင့် အူလမ်းကြောင်းပိတ်သွားရင် ဗိုက်တင်း တယ်၊ ဝမ်းသွားမရဘူး၊ အန်တယ်။ အချို့မှာ သွေးအားနည်းတယ်။ မောတယ်၊ နှိပ်တယ်၊ မလှုပ်ချင်မစားချင်၊ မျက်ခမ်းတွေဖြူနေမယ်။ လက်တွေဖြူဖွေးနေမယ်။ အရေးကြီးတာတစ်ခု က အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် ကျတယ်။ အဲဒါဆိုရင် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာဆိုတာ အူမကြီးရဲ့ ညာဖက်ကနေစပြီး စအိုအထိ အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်လုံးပါ ... အဖြစ်အများဆုံးက ဘယ်ဘက်မှာ အဖြစ်များတယ် ...

အူမကြီးကင်ဆာဆိုတာ အူမကြီးရဲ့ ညာဖက်ကနေစပြီး စအိုအထိ အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်လုံးပါ။ အဖြစ်အများဆုံးက ဘယ် ဘက်မှာအဖြစ်များတယ်။ ကျင်ကြီးအိမ်ဖြစ်တာ ၂၇% လောက်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှာ ဖြစ်တာက ၃၀% လောက်ရှိတယ်။ စအိုနဲ့ ကျင်ကြီး အိမ်ရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြမ်းကို ပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်တဲ့နှုန်းက ၆၀% လောက်ရှိပါတယ်။ အကြမ်း

အူမကြီးကင်ဆာ ဘယ်လိုဖြစ်လဲဆိုရင် မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပါတယ် ... လူတွေရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံတွေပေါ် မူတည်ပြီးတော့လည်း အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါတယ် ...

အားဖြင့်ဘယ်ဘက်မှာအဖြစ်များတယ်။ ဒုတိယက ညာဘက်မှာဖြစ်တယ်။ အူမကြီးကင်ဆာ ဘယ်လို ဖြစ်လဲဆိုရင် မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပါတယ်။ မျိုးရိုး ရှိတဲ့သူဆိုရင် သတိထားရပါမယ်။ အဖေ အမေ ညီအစ်ကို မောင်နှမအရင်းတွေမှာ အူမကြီး ကင်ဆာရှိတယ်ဆိုရင် သတိထားရပါမယ်။ အဖိုး အဖွား၊ ဦးလေး အဒေါ်တွေမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် လည်း သတိထားရပါမယ်။ လူတွေရဲ့ နေထိုင်မှု ပုံစံတွေပေါ် မူတည်ပြီးတော့လည်း အူမကြီး ကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။



Photo Source : The Internet

အနီရောင်အသားတွေကို အစားများရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ဝက်သားတွေပါ။ တိရစ္ဆာန်အဆီတွေ ပြည့်ဝဆီတွေ အစားများရင်လည်းဖြစ်တယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံ အမျှင်ဓါတ်စားနည်းရင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်နည်းရင်လည်း အဖြစ်များတယ်။ Folic Acid, Omega-3 fatty Acid အစားနည်းရင် အဖြစ်များတယ်။ ဥပမာ အူမကြီးမှာ အသားပိုရှိတယ်ဆိုရင် အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းများပါတယ်။



Photo Source : The Internet

ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်များပြီး အဝလွန်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ အရက်/ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံ သောက်တာတွေမှာ အဖြစ်များတယ်။ နည်းနည်းပါးပါးသောက်တာ ပြဿနာမရှိပေမယ့် အလွန်အကျွံသောက်ရင်ဖြစ်ပါတယ် ...

သွေးအားနည်းရင် တစ်နေရာရာမှာ ရောဂါရှိပါပြီ။ အူမကြီးတစ်ခုလုံးကို မှန်ပြောင်းကြည့်ပြီး စစ်လို့ရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကို CT Scan, MRI, PET Scan ရိုက်ပြီး စစ်လို့ရပါတယ်။ Ultrasound ရိုက်တဲ့အခါ ရောဂါဆိုးနေပြီဆိုရင် အူမကြီးနံရံထူနေတာ တွေ့ရတတ်တယ်။ အချို့ကျတော့ အူမကြီးမှာ အလုံးဖြစ်တာ။ ဝမ်းကနေလည်း စစ်လို့ ရပါတယ်။ အူသန့်အောင်ဆေးတိုက်ပြီး အူမကြီးကို CT Scan ရိုက်လိုက်တာပါ။ 3D နည်းပညာနဲ့ အူမကြီးရဲ့ ပုံရိပ်တွေပေါ်လာတာပါ။ အလုံးအကြိတ်တွေရှိနေမယ်ဆိုရင် တွေ့နိုင်တယ်။

အူမကြီးယောင်ရမ်းတာရှိရင်လည်း အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းအထုတ်များရင်လည်းဖြစ်တယ်။ ချက်အောက်ပိုင်း ဓာတ်ရောင်ခြည်ပြဖူးတဲ့သူတွေမှာလည်း အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်များပြီး အဝလွန်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ အရက်/ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံ သောက်တာတွေမှာ အဖြစ်များတယ်။ နည်းနည်းပါးပါးသောက်တာ ပြဿနာမရှိပေမယ့် အလွန်အကျွံ သောက်ရင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရှိရင်လည်း အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်တယ်။ သည်းခြေထုတ်ရင်လည်း အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်တာတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာရှိ/မရှိကို သွေးဖောက်ပြီး စစ်လို့ရပါတယ် ...
သွေးအားနည်း/ မနည်းကြည့်ရပါတယ် ...
သွေးအားနည်းရင် တစ်နေရာရာမှာ ရောဂါရှိပါပြီ...

အူမကြီးကင်ဆာကိုသွေးဖောက်ပြီး CEA စစ်တာမမှန်ပါ။ အူမကြီးကင်ဆာ အများစုက အူမကြီးအသားပိုကတစ်ဆင့် ဖြစ်တာများပါတယ်။ Adenoma carcinoma sequence လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသားပိုတွေကို ဖြတ်ထုတ်လိုက်ရင် အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ အရမ်းနည်းသွားပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း အူမကြီးမှန်ပြောင်းတွေက ညက်ရည်တု AI နည်းပညာတွေပါလာလို့ အသားပိုတွေကို ပိုပြီးတွေ့နိုင်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာလည်း အူမကြီး မှန်ပြောင်းကို AI နဲ့ ကြည့်လို့ရနေပါပြီ။ အဓိကမှတ်ရန်မှာ -

- (၁) အူမကြီးကင်ဆာကကာကွယ်လို့ရပါတယ်။
- (၂) အူမကြီးမှန်ပြောင်း စတင်ကြည့်သင့်တဲ့ အသက်ကို (၄၅) နှစ်လို့ ပြောင်းလိုက်ပါပြီ။ အရင်ကအသက် (၅၀)လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။
- (၃) အူမကြီးအသားပိုတွေတွေ့ရင်ဖယ်ထုတ်ပါ။
- (၄) အူမကြီးကင်ဆာရှိ/မရှိ သွေးကနေ CEA စစ်တာမမှန်ပါ။
- (၅) AI မှန်ပြောင်းမြန်မာပြည်မှာ ကြည့်လို့ရနေပါပြီ။

အူမကြီးကင်ဆာကို သွေးဖောက်ပြီး CEA စစ်တာမမှန်ပါ။ အူမကြီးကင်ဆာ အများစုက အူမကြီးအသားပိုကတစ်ဆင့် ဖြစ်တာများပါတယ်။ Adenoma carcinoma sequence လို့ ခေါ်ပါတယ် ...

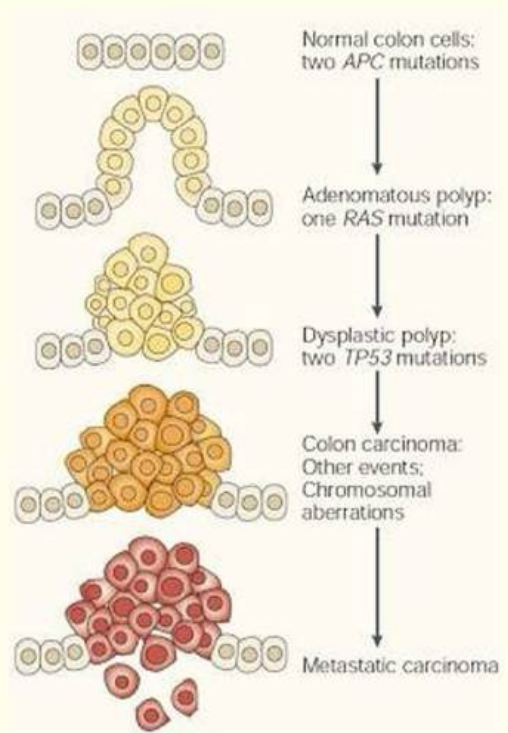


Photo Source : The Internet

CEA (Carcinoembryonic Antigen) က အူမကြီးကင်ဆာရောဂါအတွက် ပုံမှန်စစ်ဆေးဖို့ အသုံးဝင်ပါသလား?

CEA ဟာ အူမကြီးကင်ဆာရောဂါ (colon cancer) အတွက် ပုံမှန်စစ်ဆေးရန် သင့်တော်တဲ့ သွေးမှတ်စစ်ဆေးမှု (routine screening test) မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် CEA ဟာ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာရောဂါရှိပြီးသူတွေမှာ ကုသမှုအခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ရန် (monitoring) အတွက်သာ အသုံးဝင်ပါတယ်။

ကင်ဆာမရှိသူတွေမှာ CEA တက်နေနိုင်ပြီး ကင်ဆာရှိသော်လည်း CEA ပုံမှန်ရှိနေနိုင်သောကြောင့် ရောဂါရှာဖွေရန် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ စစ်ဆေးမှုမဟုတ်ပါ။

အူမကြီးကင်ဆာကို စောစီးစွာရှာဖွေရန် ပုံမှန် colonoscopy ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မစင်တွင်သွေးစစ်ခြင်း (FIT test) ကသာ ပိုမိုထိရောက်ပါတယ်။

CEA တက်စသော အကြောင်းရင်းများ

CEA ဟာ အူမကြီးကင်ဆာအပြင် အခြားသော အကြောင်းများကြောင့်လည်း တက်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ

- (၁) အခြားကင်ဆာများ - အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ ပန်ကရိယကင်ဆာ၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ။
- (၂) ကင်ဆာမဟုတ်သော အခြားရောဂါများ
 - အသည်းရောဂါ (cirrhosis, hepatitis)
 - အဆုတ်ရောဂါ (COPD, pneumonia)
 - ဆီးချိုရောဂါ
 - အူလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းသောရောဂါများ (ulcerative colitis, Crohn's disease)
 - ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- (၃) ကင်ဆာကုသပြီးသူများ - ခွဲစိတ်ကုသမှု၊ ဓာတ်ကင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကီမိုဆေး သွင်းပြီးရင် CEA တက်နိုင်ပါတယ်။

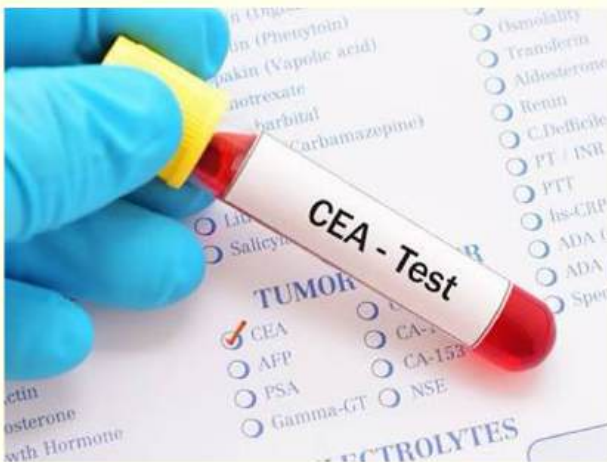
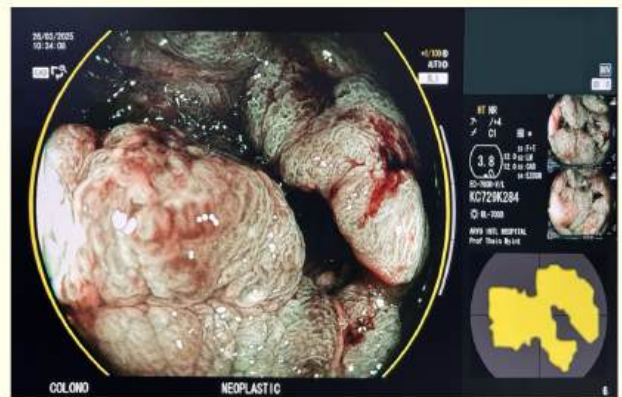


Photo Source : The Internet

အူမကြီးကင်ဆာကို အဆင့်(၄)မျိုးခွဲပါတယ်။ အူမကြီးကင်ဆာ အစောပိုင်းလောက်ဆိုရင် အဆင့် (၁)၊ အထဲကိုနည်းနည်းရောက်သွားရင် အဆင့်(၂)၊ အူမကြီးနံရံနား မရောက်ခင် အဆင့်(၃)၊ အူမကြီးနံရံထဲရောက်ပြီး အခြားနေရာထိ ပျံ့သွားရင် အဆင့် (၄)ဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာကို ဘယ်လိုကုမလဲပေါ့။ ရှိနေတဲ့ကင်ဆာကို ထုတ်ပစ်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ ခွဲမလား၊ ဆေးသွင်းတာ/ ဓာတ်ကင်တာလုပ်မလား၊ ကင်ဆာဆေးသွင်းလားဆိုတာတွေပဲ ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံးကတော့ ခွဲလို့ရရင်ခွဲထုတ်လိုက်ပါ။ အစောဆုံးသိရင် ကင်ဆာကိုစောစောကုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအတွက်လည်း အများကြီးကောင်းပါတယ်။ ခွဲစိတ်တာက အကောင်းဆုံးပါ။ ကင်ဆာဖြစ်တဲ့အပိုင်းကို ဖြတ်တာပါ။



ညာဘက်မှာဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကင်ဆာလုံးရော သူ့ရဲ့ဘေးက ကောင်းတဲ့တစ်ရှူးတွေရော ဖြတ်ထုတ်လိုက်တာပါ။ ကောင်းတာတွေကို ပြန်ဆက်လိုက်တာပါ။ ညာဘက်ဆိုရင် ခွဲပြီးရင် ယာယီအပေါက်ကလေးခဏထားပြီး အထဲကို ပြန်ထည့်လိုက်တာပါ။

ဘယ်ဘက်ဆိုရင်လည်း ခွဲပြီးအပေါက်ကလေးထားပြီးရင် ပြန်ထည့်ပါတယ်။ ကြောက်ဖို့ကောင်းတာက စအိုကင်ဆာပါ။ စအိုပေါက်ကနေ (၅ စင်တီမီတာ) ထက်ကျော်သွားရင် ပြန်ဆက်ပေးလို့ရတယ်။ (၅ စင်တီမီတာ) အတွင်းဆိုရင် ဆက်ဖို့ခက်သွားပါတယ်။ အချို့ကကောင်းတဲ့လူနာဆိုရင်တော့ ဆက်ပြီးရင် အပေါက်နဲ့ နေစရာမလိုပါဘူး။ အချို့ကတော့ အပေါက်နဲ့ နေရပါတယ်။ ခွဲစိတ်မှုမလုပ်ခင် လူနာကို နားလည်အောင် ရှင်းပြရပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကင်ဆာဆေးသွင်းတာပါ။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကင်ဆာအထူးကုတွေရှိပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဓါတ်ရောင်ခြည် အထူးကုဆရာဝန်တွေလည်းရှိပါတယ်။ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံ၊ မန္တလေး ပြည်သူ့ဆေးရုံ၊ နေပြည်တော်ဆေးရုံတွေမှာ ကုသမှုခံယူလို့ရပါတယ်။ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံတွေမှာလည်း ကုသလို့ရပါနိုင်ပါတယ်။ အကောင်ဆုံးက ခွဲလို့ရရင်ခွဲ၊ မရရင် ဓာတ်ကင်၊ ကင်ဆာဆေးသွင်းပေါ့။

အခြားနိုင်ငံတွေမှာတော့ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်တွေပူးပေါင်းကုသမှုပေးတာတွေရှိပါတယ်။ လူနာရောဂါလည်း မြန်သက်သာတယ်။ ပိုကောင်း ပိုထိရောက်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကင်ဆာဆေးသွင်းတာပါ ...
အကောင်ဆုံးက ခွဲလို့ရရင်ခွဲ၊
မရရင် ဓာတ်ကင်၊
ကင်ဆာဆေးသွင်းပေါ့ ...

အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်သလား လို့မေးရင်တော့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ မျိုးရိုးရှိရင် သတိထားရမယ်။ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုလုပ်တာတွေနဲ့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းတာ၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်တာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့အစားအစာစားသောက်တာတွေလုပ်ရပါမယ်။ အနီရောင်အသားတွေ လျော့စားမယ်။ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအရွက်တွေ ပိုစားပေးရပါမယ်။

အူမကြီးကင်ဆာကိုကာကွယ်နိုင်သလားလို့မေးရင်တော့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ် ...
မျိုးရိုးရှိရင် သတိထားရမယ် ...
ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုလုပ်တာတွေနဲ့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ် ...

အရည်များများသောက်မယ်။ မလိုအပ်ဘဲ Scan ရိုက်တာတွေ ရှောင်ရပါမယ်။ ဆိုးဆေး ပါတာရှောင်မယ်။ အဆီအဆိမ့်တွေ လျော့မယ်။ ဆေးလိပ် အရက်အလွန်မသောက်ဘဲရှောင်မယ် ဆီးချိုမဖြစ်အောင် အချို့ရှောင်မယ်ပေါ့။ ဒါဆိုရင် အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နိုင်တဲ့ ရာခိုင်နှုန်းကို (၈၀%) လောက် ကာကွယ်နိုင်သွားပါမယ်။



Photo Source : The Internet

အူမကြီးကင်ဆာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ နှစ်စဉ်ပုံမှန်စစ်ဆေးတာက အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းပါ။ အဆင့်တွေခွဲထားတာ ဖြစ်တဲ့ အတွက် ကိုယ့်ဝင်ငွေအခြေအနေ၊ နိုင်ငံအခြေ အနေကြည့်ပြီး စစ်ဆေးတာ ကောင်းပါတယ်။ တတ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ စစ်ဆေးပါ။ မျိုးရိုးရှိတယ်ဆိုရင် အစောကြီးစစ်ပါ။ ဝနေရင် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ရမယ်။ အဆီ အချို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေလျော့မယ်။ ပရိုတင်းကို များများစားမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံတွေ၊ ပဲတွေ များ များစားမယ်။ ရေများများသောက်မယ်။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုက ရောဂါတော်တော် များများ ကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အခြားအစိတ်အပိုင်း တွေအတွက်လည်း ကောင်းမွန်ပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အဖြစ် အများဆုံးတတိယ နေရာမှာရှိပါတယ်။ စော စောရှာဖွေခြင်းဖြင့် လူ့အသက်ကို အများကြီး ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အကြံပြုချက်

အူမကြီးကင်ဆာကို စောစီးစွာရှာဖွေ လိုပါက colonoscopy ပြုလုပ်ပါ။ CEA ကို ကင်ဆာရှိပြီးသူများ ကုသမှုအခြေအနေ စောင့် ကြည့်ရန် အတွက်သာ အဓိကအသုံးပြုပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အဖြစ်အများဆုံးတတိယ နေရာမှာရှိပါတယ်။ စောစောရှာဖွေခြင်းဖြင့် လူ့အသက်ကို အများကြီးကာကွယ်နိုင်ပါတယ် ...

ဤအစီအစဉ်ကို (နေ့စဉ်ပုံမှန်သောက်လိုသုံး **VITRUM** အားဆေးအကောင်းဆုံး) မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



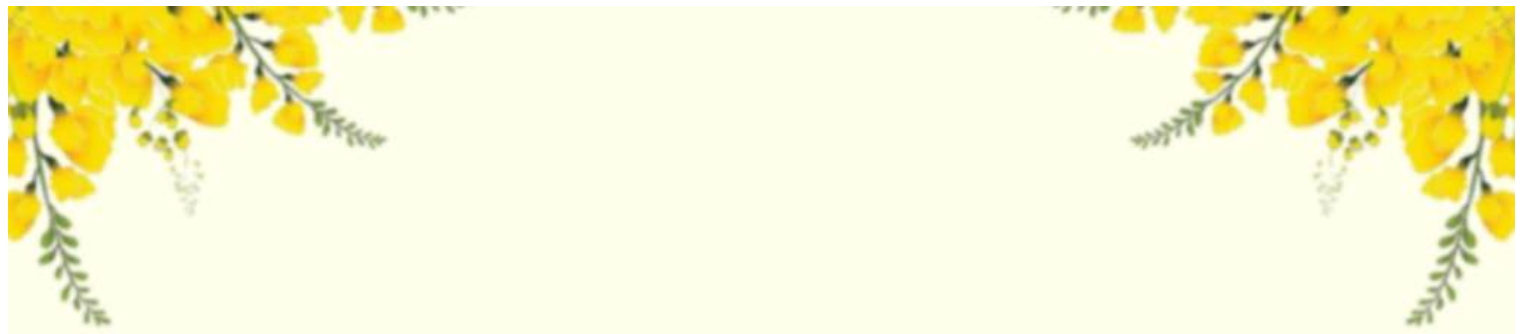
Zifam Myanmar



www.zifammyanmar.com



Zifam Pinnacle (Myanmar)





ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစိမ်းမြေအေး
ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ခေါင်းကိုက်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ - အပိုင်း(၁)

ခေါင်းကိုက်ရောဂါဆိုတာ လူတော်တော်များ
များဖြစ်ကြပါတယ်။ခေါင်းကိုက်ရောဂါဆိုတာ
ဘာလဲရှင်းပြပေးပါဦးခင်ဗျ။

ခေါင်းကိုက်ရောဂါဟာ အဖြစ်များတဲ့
ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းတစ်ချိန်ချိန်
မှာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
ခေါင်းကိုက်ရောဂါ အများစုဟာ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။

ခေါင်းကိုက်ရောဂါ အဓိက အမျိုးအစား (၂) မျိုး

၁။ ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ရောဂါ
အသက်အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ရောဂါခံစား
ရတဲ့ ကာလကြာလျှင် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ
ရနိုင်ပါတယ်။

၂။ ရောဂါအခံကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ရောဂါ
ခေါင်းကိုက်စေတဲ့ ရောဂါအခံကို ရှာဖွေစစ်
ဆေးပြီး ကုသရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အသက်
အန္တရာယ် ထိခိုက်စေသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သော
ရောဂါတွေဖြစ်နိုင်လို့ အရေးကြီးပါတယ်။



Photo Source : The Internet

ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ရောဂါ အမျိုးအစားတွေက
ဘာတွေပါလဲ။

အဖြစ်များတဲ့ ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ရောဂါများ

- ၁။ ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ရောဂါ
(Tension Headache)
- ၂။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ (Migraine)
- ၃။ ပြင်းထန်ခေါင်းကိုက်ရောဂါ
(Cluster Headache)
- ၄။ အချိန်ခြားပြင်းထန် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်
ရောဂါ (Paroxysmal Hemicrania)
- ၅။ ဆက်တိုက်ပြင်းထန် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်
ရောဂါ (Hemicrania Continua)
- ၆။ ပြင်းထန်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်း
ကိုက်ရောဂါ (Exertional Headache)
- ၇။ ရုတ်တရက် ထိုးခွဲသကဲ့သို့ ကိုက်သော
ရောဂါ (Primary Stabbing Headache)
- ၈။ ဆေးသောက်များ၍ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်
ရောဂါ (Medication Overuse Headache)

ခေါင်းကိုက်ရောဂါဟာ
အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး
ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်း
တစ်ချိန်ချိန်မှာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ
ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ...

ရောဂါအခံကြောင့်ကိုက်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ အမျိုးအစားတွေက ဘာတွေပါလဲ။

အဖြစ်များတဲ့ရောဂါအခံကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း အကြောင်းများ

- ၁။ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့် သွေးယိုခြင်း။
- ၂။ ဦးနှောက်သွေးကြောနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ (ဥပမာ - သွေးကြောပိတ်ခြင်း ၊ သွေးကြောပေါက်ခြင်း ၊ သွေးစိမ့်ခြင်း ၊ သွေးကြောထုံးခြင်း၊ သွေးကြောဖောင်းခြင်း၊ သွေးကြောရောင်ရမ်းခြင်း ၊ လည်ပင်း သွေးကြောနံရံကွဲခြင်း ၊ သွေးကြောကျုံ့ခြင်း။)
- ၃။ ဦးနှောက်အတွင်း ရေဖိအားများခြင်း ၊ နည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ရောဂါ။
- ၄။ ဦးနှောက်ထဲပိုးဝင်ခြင်း။ (ဘတ်တီးရီးယား ၊ တီဘီ ၊ ဗိုင်းရပ် ၊ မိုပိုး)
- ၅။ ဦးနှောက်အကြိတ် ၊ ကင်ဆာရောဂါဦးနှောက်ထဲပြန့်ခြင်း။
- ၆။ မျက်နှာ အာရုံကြော နာကျင်ရောဂါ (Trigeminal Neuralgia)



၇။ မူးယစ်ဆေး ၊ ဂက်စ် (Gas) ငွေ့ ၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၊ အရက် ၊ အနာသက်သာဆေး၊ ကော်ဖီသောက်သည့် ပမာဏများခြင်း။

ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ရောဂါထဲမှာ အဖြစ်အများဆုံးက ဘယ်အမျိုးအစားပါလဲ။

ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ရောဂါထဲမှာ အဖြစ်အများဆုံးက ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ (Tension Headache) ဖြစ်ပါတယ်။



Tension

Photo Source : The Internet

ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ရောဂါထဲမှာ အဖြစ်အများဆုံးက ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ (Tension Headache) ဖြစ်ပါတယ်...

ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ရောဂါ (Tension Headache) က ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ နဲ့ ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေ အကြောင်း ပြောပြပေးပါမိန့်ဗျ။

အဖြစ်အများဆုံး နဲ့ အတွေ့ရအများဆုံး ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုတွေ့ရပြီး အသက် ၂၅ - ၃၀ အရွယ်၊ လူလတ်ပိုင်းတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ ဆိုရှယ်မီဒီယာအသုံးများ၊ ဖုန်း နဲ့ ကွန်ပျူတာ အသုံးများတဲ့ လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကလေးမရွေး အဖြစ်များတာတွေ့လာရပါတယ်။



အခုခေတ်မှာတော့ ဆိုရှယ်မီဒီယာ အသုံးများ၊ ဖုန်း နဲ့ ကွန်ပျူတာ အသုံးများတဲ့ လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကလေးမရွေး အဖြစ်များတာတွေ့လာရပါတယ်...

၃။ ဦးထုပ် ကြပ်ကြပ်ဆောင်းထားသကဲ့သို့ ပတ်ပတ်လည်မှာ တင်းကြပ်နေခြင်း။

၄။ အချို့လူနာတွေမှာ ခေါင်းကိုက်နေချိန်တွင် ဆူညံသံ မခံနိုင်ခြင်း၊ အလင်းရောင်မခံနိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်တတ်သော်လည်း Migraine လောက် မဆိုးတတ်ပါ။

၅။ ခေါင်းကိုက်နေချိန်တွင် အစာ မစားချင်ဖြစ်တတ်ပြီး တစ်နေ့တွင် နာရီဝက်မှာ ၂ - ၃ နာရီ အထိ ကြာတတ်သည်။

၆။ အများစုမှာ ခေါင်းကိုက်နေသော်လည်း လုပ်နေကျအလုပ်ကို ဆက်လုပ်နိုင်ပြီး အိပ်စက်ခြင်းကို မနှောင့်ယှက်နိုင်ပါ။

ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

၁။ ခေါင်းရဲ့အရှေ့ဘက် ပတ်ချာလည်မှာ တစ်ခုခု စည်းနှောင်းထားသကဲ့သို့ တင်းကိုက်ခြင်း (အပျော့စား မှ အလတ်စား နာကျင်မှုအဆင့်အထိ ခံစားရနိုင်သည်။)

၂။ နေ့လည်ခင်း ရောက်လေလေ ခံစားရတာ ပိုဆိုးလာလေလေဖြစ်ခြင်း။



Photo Source : The Internet

ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများ

- ၁။ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း
- ၂။ မျက်စိအသုံးများခြင်း
- ၃။ ဆာလောင်ခြင်း
- ၄။ နေပူခြင်း ၊ အေးလွန်းခြင်း ၊ ပူလွန်းခြင်း ၊ ဆူညံလွန်းခြင်း
- ၅။ ကော်ဖီအသောက်များခြင်း
- ၆။ အရက်သောက်ခြင်း
- ၇။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေဓာတ်နည်းနေခြင်း



အသက်ငယ်ရွယ်တဲ့ Online Learning လုပ်နေတဲ့ ကလေးငယ်လေးတွေမှာလည်းဖြစ်နိုင်ပါသလား။

Online Learning လုပ်တဲ့အခါ Screen Time များလာတဲ့အတွက် ခေါင်းကိုက်တာဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ Screen သေးသေးလေးကို ကြည့်ရတယ်။ အဲ့ Screen သေးသေးလေးထဲကနေ နောက်ထပ် Screen သေးသေးလေးကို ထပ်ကြည့်ရတယ်။ ဟိုဘက်က သင်ကြားပြသပေးတာကို မှတ်သားလေ့လာရတယ်။ စားပွဲရယ်၊ Screen ရယ်၊ လူရယ် နဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထား မမှန်တာမျိုးလည်း ရှိနေတတ်ပြီး အာရုံစိုက်ရတာလည်းများပါတယ်။

ကွန်ပျူတာထဲမှာက အပြင်မှာထက် နှစ်ဆလောက် အာရုံစိုက်ရတဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေပြီးတော့ တစ်နေ့လုံးကို လေ့လာကြရတဲ့အခါမှာ ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေမှာ လည်းခေါင်းကိုက်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ် ...

အပြင်မှာလေ့လာတာမျိုးက ပိုက်ဘုတ် အကြီးကြီး နဲ့ သင်ကြားလေ့လာရတဲ့အတွက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ အနှောက်အယှက်ဖြစ်တာ မရှိဘူး။ ကွန်ပျူတာထဲမှာက အာရုံစိုက်ပြီးလေ့လာရတယ်။ အချို့ဆို မျက်မှန်တပ်ကြရတယ်။ အပြင်မှာထက် နှစ်ဆလောက် အာရုံစိုက်ရတဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေပြီးတော့ တစ်နေ့လုံးကို လေ့လာကြရတဲ့အခါမှာ ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေမှာလည်း ခေါင်းကိုက်တာမျိုးတွေရှိတတ်ကြပါတယ်။



Photo Source : The Internet



Photo Source : The Internet

ဖိစီးမှုဆိုတာမှာ စိတ်ရော၊ လူရောပင်ပန်းတာမျိုးကြောင့် ခေါင်းကိုက်နိုင်ပါသလား။

ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို ဘယ်လို ကုသလို့ရပါသလဲ။

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - တစ်နေ့တာ အလုပ်တာဝန်တွေ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာထက်များပြီးလုပ်ရတဲ့အတွက် လူရော၊ စိတ်ရောပင်ပန်းပြီး ခေါင်းကိုက်တတ်သလို လူကတော့ ငြိမ်ပြီးလုပ်နေရလို့ ခန္ဓာကိုယ် မပင်ပန်းပေမဲ့ ဦးနှောက်အသုံးပြုပြီး လုပ်နေရတဲ့ တစ်နေ့တာ အလုပ်မပြီးတာ၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလိုမဖြစ်လို့ စိတ်ပင်ပန်းရတာမျိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မြဲပြောရရင်တော့ မိမိရဲ့စိတ်(ဦးနှောက်) နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ခံနိုင်ရည်ထက်ကျော်ပြီး လုပ်နေရတာ၊ လုပ်မိတာတွေဟာ ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းအရင်းဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

A - ဆေးနဲ့ကုသခြင်း

၁။ အနာသက်သာဆေး (အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး) ဥပမာ - ပါရာစီတမော၊ Ibuprofen၊ Diclofenac၊ Naproxan၊ Aspirin

ဆေးတိုင်းတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိသဖြင့် ဆေးသောက်သည့်အခါ ၂ ရက်၊ ၃ ရက် ထက် ပိုမသောက်သင့်ပါ။ ဆေးသောက်ပြီးမသက်သာပါက ဆရာဝန်နှင့်ကုသပါ။

၂။ စွဲလမ်းစေတတ်သော ဆေးများပါဝင်သည့် ဆေးများ (ဥပမာ - Codeine၊ Morphine) ကို မသုံးရပါ။

မိမိရဲ့စိတ်(ဦးနှောက်) နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ခံနိုင်ရည်ထက်ကျော်ပြီး လုပ်နေရတာ၊ လုပ်မိတာတွေဟာ ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းအရင်းဆိုလည်း မမှားပါဘူး ...

B - ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သောခေါင်းကိုက်ရောဂါ
မဖြစ်အောင် ၊ သက်သာအောင် နေရမည့်
နည်းလမ်းများ

၁။ လည်ပင်းနှင့်ပခုံးတစ်ဝိုက် ကြွက်သားများကို
ပျော့ပြောင်းအောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း ၊ နှိပ်
နယ်ခြင်း

၂။ ရေနွေးဖြင့် ရေချိုးခြင်း

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း

၄။ အနားယူခြင်း

၅။ ကော်ဖီလျှော့သောက်ခြင်း

၆။ ရေ လုံလောက်အောင်သောက်ခြင်း

၇။ အဆာမခံခြင်း ၊ ပုံမှန်အစာစားခြင်း

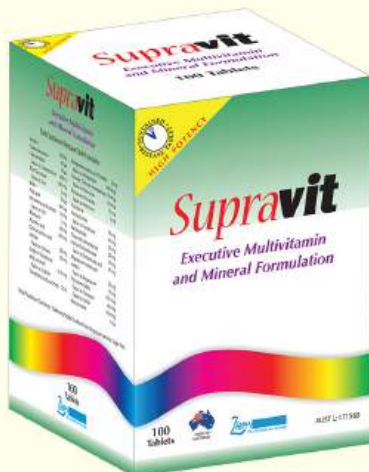
၈။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်း

၉။ အလင်းရောင်များခြင်း ၊ အသံဆူလွန်းခြင်း
တို့ကိုရှောင်ပါ။



Photo Source : The Internet

ဤအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် **Supravit** အဆင့်မြင့်အားဆေးမှ
ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



Zifam Myanmar



www.zifammyanmar.com



Zifam Pinnacle (Myanmar)



Zifam Pinnacle (Myanmar)



Zifam is committed to enhancing healthcare professionalism by providing the latest medical updates, expert insights, and essential knowledge. Since 2016, we have been sharing valuable educational content on our **Zifam Pinnacle (Myanmar)** YouTube channel.

Subscribe now to stay informed and advance your medical expertise!

To Subscribe





ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်မောင်သန်း
ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ကျောက်ကပ် နှင့် ရေ

ကျောက်ကပ်နှင့်ရေဟုဆိုလျှင် ဆေးလောကနှင့်ပတ်သက်နေသူများသာမက အများပြည်သူတွေကပင် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ကြလေသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အတွက် အရေးကြီးသော ရေလည်ပတ်မှုအတွက် ကျောက်ကပ်သည် မရှိမဖြစ်သည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။

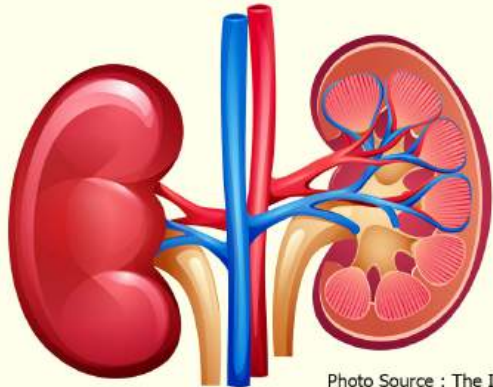


Photo Source : The Internet

ကျန်းမာသောလူတစ်ဦးအတွက် လိုအပ်သောရေကို သောက်သုံးရေ (အရည်ဟူသမျှ အကျုံးဝင်သည်) သည် အဓိကဖြစ်သော်လည်း မိမိတို့စားသုံးသော ကဗီဇာတ် (Carbohydrate)၊ အသားဓာတ် (Protein)၊ နှင့် အဆီဓာတ် (Fat) တို့ထံမှလည်း မူလကပင် ရေဓာတ်ပါရှိပါသည်။ (အသားကိုရေထိုးထားခဲ့လျှင် ရေပိုရမည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။) တတိယနည်းလမ်းအဖြစ် မိမိစားသောအစားအစာများကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ချေဖျက်ရာမှလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ဝင်သွားသောရေများကို ပြန်လည်စွန့်ထုတ်ရာတွင် အဓိကနှင့် အများဆုံး ထုတ်နိုင်သောနည်းလမ်းမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းမှ ဆီးအဖြစ်ထုတ်ပစ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် မိမိ၏ကျောက်ကပ်က ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေလျှင် မိမိသောက်သလောက်နီးပါး ပြန်ထုတ်ပေးနိုင်သည်။ (များများသောက်လျှင် များများပေါက်သည်ဟုပြောလျှင် မမှားလောက်ပါ) အခြားရေထုတ်သည့်နည်းလမ်းများမှာ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း (ဝမ်းသွားခြင်း / အန်ခြင်း) နှင့် အရေပြား (ချွေးထွက်ခြင်း) တို့ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအဓိကတင်ပြမည့် အကြောင်းအရာမှာ ကျောက်ကပ်၏ ရေထိန်းညှိခြင်းအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။



ကျန်းမာသောလူတစ်ဦးအတွက် လိုအပ်သောရေကို သောက်သုံးရေ (အရည်ဟူသမျှ အကျုံးဝင်သည်) သည် အဓိကဖြစ်သော်လည်း မိမိတို့စားသုံးသော ကဗီဇာတ် (Carbohydrate)၊ အသားဓာတ် (Protein)၊ နှင့် အဆီဓာတ် (Fat) တို့ထံမှလည်း မူလကပင် ရေဓာတ်ပါရှိပါသည်။

ကျောက်ကပ်သည် ဆီးအဖြစ်စွန့်ပစ်ရာတွင် ရေသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်သော / ပိုလှုံ့သောပစ္စည်းများသာမက အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သောဓာတ်ပစ္စည်းများကိုလည်း သယ်ယူသွားပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်မကောင်း၍ ဆီးအလုံအလောက် မထုတ်နိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေများလာ၍ တစ်ကိုယ်လုံး ဖောယောင်ခြင်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ်တို့တွင် ရေများနေခြင်းများဖြစ်လာနိုင်ကာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ရုံသာမက အသက်အန္တရာယ်ကိုပင် ထိပါးလာနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကိုယ်တွင်းအညစ်အကြေးများ၊ အဆိပ်အတောက်များကို ဆီးမှစွန့်ထုတ်နိုင်ပါက ရောဂါရရှိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်္ဂါများ ပျက်စီးခြင်းတို့ မလွှဲမသွေ ဖြစ်လာတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။



Photo Source : The Internet

ဒါဆိုလျှင် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသောသူများကို ရေဘယ်လိုထိန်းသိမ်းသလဲဟု မေးစရာရှိလာပါသည်။ အဓိကကတော့ ရေအဝင်အထွက် (Intake and Output) မျှတရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဒီနေရာတွင် ဘယ်လို ကျောက်ကပ်ရောဂါလဲ၊ ကျောက်ကပ်အလုပ်ဘယ်လောက်လုပ်နိုင်သေးလဲဆိုသည့် အချက်များက အရေးပါလာပါသည်။ အများသိကြသလို ဆီးလမ်းကြောင်းကျောက်တည်သည့် လူနာများကို ရေများများသောက်ခိုင်းခြင်းမှာ သဘာဝကျ သည်ဟုဆိုနိုင်သော်လည်း အဆိုပါ လူနာ၏ ကျောက်ကပ်အလုပ်လုပ်မှု ပုံမှန်ဖြစ်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်မကောင်း၍ ဆီးအလုံအလောက် မထုတ်နိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေများလာ၍ တစ်ကိုယ်လုံး ဖောယောင်ခြင်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ်တို့တွင် ရေများနေခြင်းများဖြစ်လာနိုင်ကာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ရုံသာမက အသက်အန္တရာယ်ကိုပင် ထိပါးလာနိုင်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်အတွင်းပိုင်းပြွန်များ (Nephrons) ယောင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ဖောယောင်သူများ နှင့် သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ ရှိသူများကိုတော့ ရေအဝင်လျော့မှုဖြစ်ပါမည်။ (အဝင်နှင့်အထွက်တူနေလျှင် ကိုယ်ထဲတွင်ပို နေသော ရေများလျော့တော့မည်မဟုတ်ပါ) ကျောက်ကပ်လုပ်အား သိသိသာသာ ကျသွား ပြီး ကျောက်ကပ်ပျက်စီးစပြုလာသော လူနာ များအနေဖြင့် ရေဝင်သလောက် ကျောက်ကပ် မှ ပြန်မထုတ်နိုင်တော့သည့်အတွက် ရေလျော့ သောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကျောက်ကပ် ပျက်စီးသည့်အဆင့် ပို များလေ ပိုဆိုးလေဖြစ်၍ ဆီးမှာလည်း တစ်နေ့ လုံး အနည်းငယ်သာထွက်သည့် လူနာများအဖို့ မှာတော့ ရေ (အရည်) ကို ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက် အတွက် မရှိမဖြစ်သည့်ပမာဏ (တစ်နေ့လျှင် ၅၀၀ မှ ၇၀၀ စီစီခန့်) ကိုသာ သောက်သုံးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့သောလူနာများကို ရေလျော့ သောက်ရန် ခဏခဏ / တစ်ချိန်လုံးပြောဆို ကြပ်မတ်နေရန်မှာ ကျွန်တော်တို့ ကျောက်ကပ် ပါရဂူများ၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်လုပ်အား သိသိသာသာ ကျသွားပြီး
ကျောက်ကပ်ပျက်စီးစပြုလာသော လူနာများအနေဖြင့်
ရေဝင်သလောက် ကျောက်ကပ်မှ ပြန်မထုတ်နိုင်တော့သည့်အတွက်
ရေလျော့သောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။



Photo Source : The Internet

ကျောက်ကပ်အစားထိုးအောင်မြင်သွားသည့် လူနာများကတော့ တကယ့်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သွားပါသည်။ အစားထိုးကျောက်ကပ်ကလည်း တအားအလုပ်လုပ်၊ လူနာအတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများ အစုလိုက်ထွက်တတ်သည့်သဘော (Osmotic Load) ကြောင့် ဆီးပိုထွက်သဖြင့် ပထမရက် အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် ဆီး (တစ်နာရီလျှင် ၅၀၀ - ၁၀၀၀ စီမီ / တစ်နေ့လုံး ၁၀ လီတာအထက်) ထွက်နေသည့်အတွက် ပါးစပ်မှပင် လုံလောက်အောင် လိုက်မသောက်နိုင်၍ သွေးကြောမှ (Intravenous Infusion) စက်ဖြင့် ထည့်ပေးရတတ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူနာ၏ကျောက်ကပ်ကောင်း၍ ဆီးထွက်လာလျှင် လူနာ၊ လူနာရှင် သာမက ဆရာဝန် / ဆရာမများအားလုံး ဝမ်းသာရကြပါသည်။



Photo Source : The Internet



ထိုသို့ဆိုလျှင် သာမန်ကျန်းမာသော လူနာများက ရေဘယ်လောက်သောက်လျှင် ကောင်းမှာလဲဆိုသည့် မေးခွန်းကို ကျွန်တော်တို့ အမြဲအမေးခံရပါသည်။ တကယ်တော့ ဒီမေးခွန်း၏အဖြေက အတိအကျ သတ်မှတ်ထားတာမရှိပါဘူး။ ပုံမှန်လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့လျှင် ပျမ်းမျှ ဆီး ၁.၅ မှ ၂ လီတာနှင့်အထက် သွားလေ့ရှိသည့်အတွက် မိမိထွက်သလောက်ထက် နည်းနည်းပိုသောက်လျှင် လုံလောက်လေ့ရှိပါသည်။ (အကြမ်းအားဖြင့် ၂ - ၃ လီတာနှင့်အထက် သောက်သင့်ပါသည်) သို့သော်လည်း တစ်ဦးချင်းစီ၏ ရေလိုအပ်ချက်မှာ အကြောင်းတရားအများအပြားနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့လျှင် ပျမ်းမျှ ဆီး ၁.၅ မှ ၂ လီတာနှင့်အထက် သွားလေ့ရှိသည့်အတွက် မိမိထွက်သလောက်ထက် နည်းနည်းပိုသောက်လျှင် လုံလောက်လေ့ရှိပါသည်။ (အကြမ်းအားဖြင့် ၂ - ၃ လီတာနှင့်အထက် သောက်သင့်ပါသည်)

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ မိမိ၏နေ့စဉ် စားသောက်မှုပုံစံလေ့ (Dietary habits)၊ ရာသီဥတု (ပူလျှင်ပိုလိုအပ်သည်)၊ မိမိတွင် မူလ ကရှိနေသော အခြားရောဂါအခြေအနေ (အထူး သဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါများ) စသည့်အချက် များပေါ် အခြေခံ၍ အတိုးအလျှော့ လုပ်သင့်ပါ သည်။ အကောင်းဆုံးကတော့ နားလည်တတ် ကျွမ်းသည့် ဆရာဝန်တစ်ဦးဦးနှင့် ဆွေးနွေးပြီးမှ သောက်ရန်ဖြစ်ပြီး Social Media / Internet မှ ရေးသားပြောဆိုသည့်အတိုင်း အရမ်းမလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးအချက်အနေဖြင့် တချို့ လူတွေက နေ့စဉ်ပုံမှန် ရေများများသောက်ခြင်း (တစ်နေ့ ၄ ၊ ၅လီတာအထက်) ဖြင့် ကျောက် ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်သည်ဟူသောလွဲမှား သည့် အယူအဆများကို ရှိနေကြပါသည်။ ရေ များများ သောက်ရုံဖြင့် ကျောက်ကပ်မပျက်စီး ဟူသော အဆိုပါ အယူအဆ (Misconception) ကို စွန့်လွှတ်သင့်ကြောင်းလည်း တင်ပြလိုက်ရ ပါသည်။

ဤအစီအစဉ်ကို



Alpha Ketoanalogue ကျောက်ကပ်အားဖြည့်ဆေးမှု ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



Zifam Myanmar



www.zifammyanmar.com



Zifam Pinnacle (Myanmar)

မင်္ဂလာရှိသော နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ဖြစ်ပါစေ...





ဒေါက်တာ ငြိမ်းမိုးသော်
သားဖွားနှင့်မီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

စိတ်ဖိစီးနေသော မိခင်လောင်းများအတွက် ...

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ရခြင်းဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်သာမန်ကြုံတွေ့ နေရတဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကြောင့် မဟုတ်ဘဲ တကယ့်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပင်ပန်း ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာရတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို ခေါ်ပါတယ်။



အဲ့ဒီလို စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေမျိုး ဟာ ဘယ်လိုလူမျိုးတွေမှာ ဖြစ်တတ်သလဲဆို ရင် ငွေရေးကြေးရေးပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့နေ ရပြီး စီးပွားရေးအကြပ်အတည်းဖြစ်လာရတဲ့ မိခင်မျိုးတွေ၊ မိမိရဲ့ချစ်ခင်ရင်းနှီးသူတစ်ဦးဦး ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါ ဖြစ်လာတဲ့ခံစားချက်၊ ပတ် ဝန်းကျင်အခြေအနေအရ နေရေးထိုင်ရေး၊ သွား ရေးလာရေး ခက်ခဲကြပ်တည်းတဲ့ အခြေအနေ မျိုးမှာ မိခင်အနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်မွေးဖွားဖို့၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ဖို့အတွက် ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ စဉ်းစားရ တဲ့အခါမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

နဂိုကတည်းက စိတ်ဓါတ်ကျဆင်း တတ်တဲ့သူ၊ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ် သွားရတာမျိုးဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ပို ပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ် ဝန်ဆောင်ချိန် ပထမကာလမှာဆိုရင် ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ရင်သွေးလေးအ တွက်လည်းပူရ၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း နေရထိုင်ရ မကောင်းဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကဖြစ်လာပါတယ်။



Photo Source : The Internet

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရခြင်းဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်သာမန်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကြောင့် မဟုတ်ဘဲ တကယ့်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပင်ပန်းပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာရတဲ့ အခြေအနေမျိုးကိုခေါ်ပါတယ် ...

ဒီလိုစိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကုသမှုခံယူ မယ်ဆိုရင် မိခင်ရဲ့လက္ခဏာတွေကို ကြည့်ရပါ တယ်။ မိခင်အနေနဲ့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး စားမဝင် အိပ် မပျော်တာတွေဖြစ်လာမယ်၊ (သို့မဟုတ်) အ လွန်အကျွံကို စားချင်လာမယ် ဒါတွေဟာ စိတ် ချိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ပါ။ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ အသက် ရှူမြန်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ တစ်ခုခုကိုတုံ့ပြန် တဲ့အခါ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေး ချိန်ကျလာခြင်း၊ ဒါမျိုးတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ် ဖိစီးမှုကို ကုသပေးဖို့လိုလာပါပြီ။



ဒီလိုစိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာပြီဆိုရင် မိခင်ရောကလေးပါ ဆိုးကျိုးတွေရှိလာနိုင်ပါ တယ်။ အိပ်မပျော်၊ စားမဝင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသ ထွက်လွယ်ခြင်း ဒါတွေဟာ မိခင်အတွက် ဆိုး ကျိုးတွေပါ။ ဒါ့အပြင် မိခင်က စိတ်ဖိစီးမှုများ လာရင် ထွက်လာတဲ့ ကော်တီဇော (Cortisol) ဟော်မုန်းက ကလေးရဲ့ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်တဲ့ ဟော်မုန်းဟာ ဆိုရင် ကလေးဆီသွားတဲ့ သွေးကြောလေးတွေ ကျဉ်းသွားစေတဲ့အတွက် ကလေးဆီ သွေးအ ရောက်နည်းသွားပါမယ်။ အဲ့အခါ ကလေးက ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးလာတာမျိုး၊ လမစေ့ဘဲ မွေးတာမျိုးတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရမ်းကိုစိတ်ဖိစီးမှု ပြင်းထန်လာရင် ဗိုက်ထဲမှာ ရှိတဲ့ရင်သွေး သေဆုံးသွားတာမျိုး၊ အသေမွေး လာတာမျိုးတွေအထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကအ ရမ်းဆိုးဝါးလာရင်ဖြစ်တတ်တဲ့ အခြေအနေပါ။



Photo Source : The Internet

နဂိုကတည်းက စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းတတ်တဲ့သူ၊ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သွားရတာမျိုးဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တတ်ကြပါတယ် ...

မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ကိုသက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုရင် စိတ် ရောကိုယ်ပါ အနားယူရပါမယ်။ အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်ရမယ်။ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ်၊ အိုမီဂါ-၃ အက်ဆစ်ဓါတ် ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသုံးရမယ်။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ရမယ်။ ညဘက်ကို ၆နာရီ - ၈နာရီ အိပ်ပျော်အောင်အိပ်ပြီး နေ့လည်ဘက်ဆို ရင် နာရီဝက်၊ တစ်နာရီအထိ အိပ်မပျော်ရင်တောင် မှ လဲလျောင်းအနားယူသင့်ပါတယ်။



Photo Source : The Internet

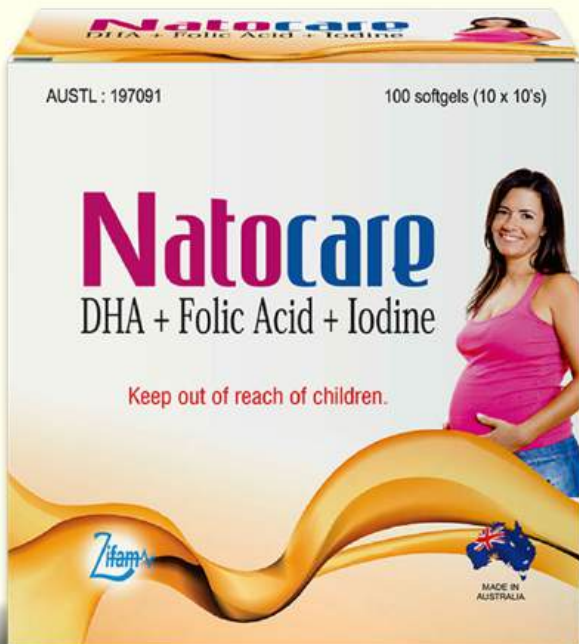
လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ မိခင်တွေအနေနဲ့အ လုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်းမှာ ခဏဖြစ်ဖြစ်၊ အနား ယူခြင်း၊ မိနစ်အနည်းငယ်လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုး တွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။ ပြီးနောက် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း စသဖြင့် မိမိဝါသနာပါ ရာကို လုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။

မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုရင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူရပါမယ်။ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်ကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်ရပါမယ် ...

အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကတော့ မိမိ
ရဲ့မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင်က မိခင်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုကို
နားလည်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် မိခင်ရဲ့
စိတ်ဖိစီးမှုက ပြေပျောက်နိုင်ပါတယ်။ လူမှုပတ်
ဝန်းကျင်အဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဝန်
ဆောင်မိခင်အချင်းချင်းဖြစ်စေ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး
ခြင်းဖြင့် ကူညီပေးမကြမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှု
တွေကနေ လွတ်မြောက်နိုင်ပါမယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု
တွေက အရမ်းဆိုးရွားပြီး ပုံမှန်နေထိုင်စားသောက်
မှုတွေကိုပါ မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် စိတ်ကျန်း
မာရေးဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ကုသမှု
ခံယူသင့်ပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကတော့
မိမိရဲ့မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင်က
မိခင်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်ပြီး
ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်မယ်ဆိုရင်
မိခင်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုက
ပြေပျောက်နိုင်ပါတယ် ...

ဤအစီအစဉ်ကို **Natocare** ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးမှု ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်
ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



Zifam May May



www.zifammyanmar.com



Zifam Pinnacle (Myanmar)



Zifam Pinnacle (Myanmar)



ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဗဟုသုတ မီဒီယိုများနှင့် နောက်ဆုံးပေါ်ဆေးပညာကုထုံးများ အကြောင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် သိရှိလေ့လာနိုင်ရန်အတွက် Zifam Pinnacle (Myanmar) YouTube Channel အား Subscribe လုပ်ထားနိုင်ပါသည်။

To Subscribe





ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းကျော်
စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ထူးခြားဆန်းပြား စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီးကတည်းက လူတစ်ချို့ဆိုရင် အပြင်သွားရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အပြင်ကနေပြန်လာတာဖြစ်ဖြစ် လက်သန့်စင်ဆေးဆောင်သွားတယ်။ လက်ဆေးတယ်။ လက်ဆေးနေရင် အကြာကြီးမပြီးတော့ဘူး၊ အိမ်သာတက်ပြီး ပြန်ဆင်းရင်၊ ကားပေါ်ကဆင်းရင် အကြာကြီး လက်ဆေးနေတာမျိုးတွေ ဖြစ်နေတာက စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာဖြစ်နေတာလား။

ရောဂါပိုးတွေကို ကိုင်မိမှာကြောက်ပြီး လက်ဆေးကြတယ်။ အချို့ကတော့ အကြာကြီး ဆေးတဲ့အဆင့်ထိတော့မရောက်ဘူး။ ဒါတွေဟာ ကိုယ်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေပဲဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူကမှလာထည့်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲ့အတွေးတွေကိုမလွန်ဆိုင်ဘူး။ မရိုးမရွှဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားလာတယ် ၊ စိုးရိမ်စိတ်များလာတယ်ဆိုရင်တော့ စိုးရိမ်စိတ်ထက်လွန်ကဲတဲ့ လက္ခဏာပေါ်လာတာမျိုးလည်း ခံစားရတတ်တယ်။ အဲ့ကနေ အဆင့်လွန်ကဲပြီး လက်မဆေးရမနေနိုင်ဖြစ်ပြီး အကြိမ်ကြိမ်အခါခါဆေးတယ်။ ကျန်တဲ့သူတွေမဆေးရလောက်အောင်ဆေးတယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ရောက်လာပြီဆိုရင်တော့ စိတ်စွဲလွန်တဲ့ ရောဂါဖြစ်လာတာပါ။

အသန့်ကြိုက်တဲ့ အဆင့်လောက်က သာမန်လို့ပြောလို့ရတယ်။ လက်ကို တစ်ခါနှစ်ခါ ဆေးတာလောက်က ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ ရောဂါမမြောက်ဘူး။ အသန့်ကြိုက်တဲ့ အဆင့်မကတော့ဘဲ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေမလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ လူမှုရေး ၊ စီးပွားရေး ၊ ကျန်းမာရေးတွေကို မလုပ်နိုင်လောက်အောင် အလုပ်မှာ၊ ကျောင်းမှာအနှောက်အယှက်လာဖြစ်တယ်။ စသဖြင့် အနှောက်အယှက်ဖြစ်တဲ့ အဆင့်လောက်ထိဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာလို့ ခေါ်ရပါတော့မယ်။



Photo Source : The Internet

ပစ္စည်းတွေကို စီစဉ်တကျထားတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ပစ္စည်းတွေကို လာတိုက်ပြီဆိုရင် မကြိုက်ဘူး။ ပြီးရင် သေသေချာချာပြန်စီတယ်။ ဘယ်ပစ္စည်းကိုတိုက်တိုက် လိုင်းနဲ့ညီအောင် ပြန်စီထားတယ်။ ဒါမျိုးတွေက ရော စိတ်ရောဂါတစ်ခုပဲလား။

အချို့ကတော့ အသန့်ကြိုက်တယ်၊ အကောင်းကြိုက်တယ်၊ စီစီရီရီ ထားတာကြိုက်တယ်။ မျက်စိထဲမှာ ညီညာလှပ တိကျသေသပ်နေတာကြိုက်တာမျိုးပေါ့။ အဲ့အဆင့်လောက်ကတော့ သာမန်ပါ။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်မှာရှိတာပါ။ တိုက်တာနဲ့ ပြန်စီ၊ ဒါတင်မက စီပြီးရင်းပြန်စီနေတာနဲ့ မပြီးတော့ဘူးဆိုရင်တော့ ဒါရောဂါအဆင့်ရောက်သွားပါပြီ။

ပစ္စည်းတွေကို သူများတိုက်မိတာနဲ့ ချက်ချင်း ပြန်စီ၊ ဒါတင်မက စီပြီးရင်း ပြန်စီနေတာနဲ့မပြီးတော့ဘူးဆိုရင် ဒါရောဂါအဆင့်ရောက်သွားပါပြီ ...

တစ်ယောက်တိုက်တာပြင် နှစ်ယောက်တိုက်တာပြင်ပြီး နောက်ထပ်မပြင်တော့ဘူးဟာဆိုပြီး ပစ်ထားရင်တော့ သာမန်ပါပဲ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလွန်တဲ့အဆင့်၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့အဆင့်မဟုတ်ပါဘူး။ စောစောကပြောသလို အလုပ်မှာထိခိုက်လာပြီ ၊ ပြဿနာဖြစ်လာပြီ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ မလုပ်ရမနေနိုင်လုပ်နေပြီ၊ ဒါလုပ်နေတာနဲ့ပဲ အချိန်တွေကုန်နေတာဆိုရင်တော့ ရောဂါမြောက်သွားပါပြီ။



Photo Source : The Internet

အလုပ်သွားတော့မယ် ရုံးသွားတော့မယ်ဆိုရင် အိမ်ခန်းတံခါးပေါက်တွေကို သော့ပိတ်ကြတယ်။ မီးပိတ်တယ် မိန်းချတယ်။ ပြီးရင် နောက်တစ်ခေါက်ပြန်ပြီး မိန်းချရဲ့လား တံခါးပိတ်မိရဲ့လားဆိုပြီးတော့ ပြန်ကြည့်တယ်။ ညဆိုရင်လည်း တံခါးတွေသေချာပိတ်ရဲ့လားဆိုပြီးတော့ ပြန်ကြည့်တယ်။ ဒါမျိုးတွေကရော စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေပဲလား။

ပုံမှန်စစ်ဆေးတာက ကောင်းပါတယ်။ သဘာဝကျတယ်။ သေချာပြီဆိုရင်တော့ ထပ်ပြီးစစ်ဆေးဖို့မလိုပါဘူး။ မလိုအပ်ဘဲ ဆက်ပြီးလုပ်နေတာမျိုး ၊ သာမန်ထက် လွန်ကဲသွားတာမျိုးဆိုရင်တော့ ရောဂါမြောက်သွားပါပြီ။ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ မလုပ်ရမနေနိုင် လုပ်နေပြီဆိုရင်တော့ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ရှိနေပြီလို့ ပြောရပါမယ်။

တစ်ယောက်ယောက်ကို သွေးသံရဲ့ရဲ့ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်ဖို့ မကြာမကြာ တွေးဖြစ်တယ်။ တွေးတဲ့အတိုင်းလည်း လုပ်ချင်စိတ်တွေပေါ်လာတယ်။ ထိန်းရခက်လောက်အောင် ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ရောဂါမြောက်ပါတယ် ...

အပြင်မှာတော့ တကယ်လုပ်လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာတော့ ဒီလူကို ဘယ်လိုလုပ်ပစ်လိုက်ချင်တယ်။ သွေးထွက်သွားအောင် လုပ်လိုက်ချင်တယ်လို့ တွေးပြီး အပြင်မှာတကယ် လုပ်တာမဟုတ်ဘူးဆိုရင်ရော စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာပဲလား။

သွေးသံရဲ့ရဲ့ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်ချင်တယ်။ သူ့ကို သွေးသံရဲ့ရဲ့ကို မြင်နေရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လက်နက်တစ်ခုခု အချွန်တစ်ခုခုနဲ့ ထိုးပစ်လိုက်ချင်တဲ့ အတွေးတွေပင်လာတာဟာ တခါတရံဆိုရင်တော့ ရောဂါမမြောက်ပါဘူး။ အဲ့လိုမဟုတ်ဘဲ မကြာမကြာ တွေးဖြစ်တယ်။ တွေးတဲ့အတိုင်းလည်း လုပ်ချင်စိတ်တွေပေါ်လာတယ်။ ထိန်းရခက်လောက်အောင် ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ရောဂါမြောက်ပါတယ်။



ဘုရားကျောင်းဆောင်ရှေ့ရောက်ရင် မတွေးသင့်တဲ့အတွေးတွေ ဝင်လာတတ်ကြတာဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးရောဂါပဲလား။ ဒီလိုအတွေးတွေ မဝင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

တကယ်ကို ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းတဲ့သူတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြစ်လို့ရှိရင်လည်း အရမ်းခံစားရတယ်။ ကိုယ်က ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းရဲ့သားနဲ့ အနောက်အယုက်တွေဖြစ်ပြီး ဘုရားကို ပြစ်မှားမိတယ် စသည်ဖြင့် မျိုးစုံတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးတွေကိုခံစားရတဲ့ သီလရှင်တွေ၊ သာသနာ့နွယ်ဝင်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။



Photo Source : The Internet

အစောပိုင်းမှာဆိုရင် ငါတော့ ငရဲကျတော့မှာပဲဆိုပြီး ဘုရားတရား ပိုလုပ်ပါတယ်။ ပိုလုပ်လေလေ ပိုပြီး အတွေးတွေ ဝင်လာလေလေ ဖြစ်တတ်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ဓါတ်တွေကျပြီး အိပ်မပျော် စားမဝင် ဖြစ်တဲ့ အချိန်ရောက်မှ ဆရာဝန်တွေဆီ ရောက်လာလေ့ရှိပါတယ်။ ကုရတာ နောက်ကျတာပေါ့။ ဒီလိုမကောင်းတဲ့ အတွေးတွေဝင်လာရင် ဒါက သဘာဝ မဟုတ်ဘူး။ ငါက ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းတဲ့သူ ဒီလိုအတွေးတွေ ဝင်နေတာက တစ်ခုခုမှားနေပြီဆိုတာကို တွေးမိပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်နဲ့ ပြပြီး ကုသမယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေစွာနဲ့ ကုသပေးလို့ရနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုအတွေးတွေနဲ့ ရောက်လာတဲ့ လူနာတွေ မနည်းပါဘူး။ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကျန်းမာရေး နဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်တာပါလားဆိုပြီး စောစီးစွာကုမယ်ဆိုရင် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသလို့ရတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းတဲ့သူတွေမှာလည်း ဘုရားကျောင်းဆောင်ရှေ့ရောက်ရင် မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးတွေဝင်လာတတ်ကြပါတယ် ...

စိတ်စွဲလွန်တဲ့ ပြဿနာတွေမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

စိတ်စွဲလွန်ပြီး မလုပ်ရမနေနိုင်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါ ၊ သွေးသံရဲရဲမြင်ချင်တာ၊ အန္တရာယ်ဖြစ်အောင်လုပ်ချင်တာ၊ တစ်ခုခုနဲ့ ထိုးကြိတ်ပစ်ချင်တာဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေဝင်လာပြီး တကယ်လုပ်တာတွေရှိတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အတွေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေက ရပ်လို့မရဘူး။ ထုတ်လို့မရဘူး။ အဲ့လိုဖြစ်တဲ့အတွက် စိုးရိမ်စိတ်တွေ စိတ်မသက်မသာဖြစ်တာတွေလည်းရှိလာမယ်။

စစ်နေတယ် မပြီးတော့ဘူး၊ စီစီရီရီလုပ်နေတယ် နည်းနည်းတိုက်တာနဲ့ မကြိုက်ဘူး၊ တစ်ယောက်ယောက် ဝင်လာရင်မကြိုက်ဘူး၊ ဆေးပစ်လိုက်ရမှဆိုတာမျိုးတွေ၊ အချို့ကတော့ ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဘုရားကိုပစ်မှားတယ်လို့ တွေးနေမိပြီး ခံစားပြီး စိုးရိမ်စိတ်တွေများနေတာ ငါတော့အပစ်ကြီးလုပ်မိပြီ ဒုက္ခပဲ ငရဲကျတော့မှာပဲဆိုပြီးတော့ အိပ်မပျော်စားမဝင်ဖြစ်တာ။



ကုသမှုတွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးတွေရှိပါတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ပေးပြီး ကုတဲ့ကုထုံးတွေရှိတယ်။ အတွေးတွေကို ပြောင်းခိုင်းတာ၊ အတွေးတွေကို ရပ်အောင်လုပ်ပစ်ခိုင်းတာ၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ လျော့ခိုင်းတာစသဖြင့် နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ကုသမှုတွေပေးလို့ရပါတယ်။ အခုဆိုရင် ခေတ်မှီဆေးဝါးအသစ်တွေလည်း ပေါ်လာပြီး ခေတ်မှီကုသနည်းအသစ်တွေလည်းရှိနေပါပြီ။

စိတ်ဓါတ်တွေကျတဲ့အဆင့်ထိ ရောက်သွားတာမျိုးတွေဆိုရင်တော့ စိတ်စွဲလွန် မလုပ်ရမနေနိုင်တဲ့ ဝေဒနာမျိုးပါ။

ပညာရေး၊ စီးပွားရေးကို အနှောက်အယှက်ဖြစ်တဲ့အထိတော့ ပြဿနာမရှိပေမယ့် တစ်နေ့တာရဲ့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာမှာ လာပြီး အနှောက်အယှက်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်၊ မလုပ်ဘဲနေလိုက်တဲ့အခါမှာ စိုးရိမ်စိတ်တွေ တဖွားဖွားတက်လာနေတယ်ဆိုရင် ဒီအတိုင်းပစ်ထားလို့မရတော့ပါဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေဆီမှာ ကုသမှုခံယူရပါမယ်။



Photo Source : The Internet

စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေဆီမှာ ကုသမှုခံယူရပါမယ်။ ကုသမှုတွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးတွေရှိပါတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ပေးပြီးကုတဲ့ ကုထုံးတွေရှိပါတယ်...

ဒါမျိုးဖြစ်ရင်အချို့က စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်ဆီ မသွားချင်ကြပါဘူး။ အချို့တွေဆိုရင် အိမ်မှာပဲနေရင်း ရောဂါပိုဆိုးလာတာမျိုးတွေရှိပါတယ်။ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘူး ဒီလိုအတွေးတွေဝင်နေပြီလို့ ထင်ရင် စိုးရိမ်စိတ်တွေများလာပြီး အိမ်မပျော် စားမဝတဲ့ အဆင့်ထိစောင့်မနေဘဲ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေဆီကို သာ ရဲရဲသွားလိုက်ပါ။ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ ကမ္ဘာမှာဖြစ်တဲ့သူတွေ အများကြီးပါ။ ပျောက်အောင်လည်း ကုလို့ရပါတယ်။ အမြန်ဆုံးကုသမှုခံယူလိုက်မယ်ဆိုရင် ခံစားမှုတွေကင်းဝေးပြီး ဘဝအရည်အသွေး အကောင်းဆုံး ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသမှုကို စောစီးစွာခံယူလိုက်ပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

လူအုပ်ထဲ လူအများကြားထဲရောက်ရင် ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေကျပြီး ကြောက်နေတာ တုန်နေတာမျိုးတွေ မကြာခဏဖြစ်တာက ရော စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်ပါသလား။

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲတဲ့ ရောဂါတွေရဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာရှိပါတယ်။ စိုးရိမ်စိတ်ဆိုတာ ရှိသင့်သလောက်ရှိရပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဖြစ်ပါ့မလား ၊ ရင်တွေတုန်နေသလိုပဲ ၊ အိပ်မပျော်သလိုပဲ ၊ ဒီလိုစိုးရိမ်စိတ်လေးတွေရှိမှ လူက ကြိုးစားချင်စိတ်ရှိပါတယ်။ သာမန်စိုးရိမ်စိတ်ကတော့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို အောင်မြင်မှုဖြစ်စေပါတယ်။



Photo Source : The Internet

သို့သော် စိုးရိမ်စိတ်တွေက လွန်လာပြီး အလုပ်တွေ မလုပ်နိုင်လောက်အောင်ဖြစ်လာပြီ။ တစ်နေ့တာ ဆောင်ရွက်မှုတွေမှာ အနှောက်အယှက် ရှိလာပြီ၊ ရင်တုန်လို့ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေကျလာပြီး လက်ဖျားခြေဖျားတွေ အေးလာတယ်၊ ခေါင်းကိုက်လာတယ်၊ ဒူးတွေမခိုင်တော့ဘူး ၊ ဘာအကြောင်းပြချက်မှမရှိဘဲ အလိုလိုနေရင်းကို စိုးရိမ်နေတယ်၊ စိတ်ဓါတ်တွေကျလာတယ်၊ အိမ်မပျော်တာတွေဖြစ်လာတယ်ဆိုရင်တော့ ယေဘုယျ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲတဲ့ရောဂါတွေထဲမှာထည့်ပါတယ်။

ဘာအကြောင်းပြချက်မှမရှိဘဲ အလိုလိုနေရင်းကို စိုးရိမ်နေတယ် စိတ်ဓါတ်တွေကျလာတယ် အိမ်မပျော်ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် ယေဘုယျ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲတဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာထည့်ပါတယ် ...

လူအုပ်ကြီးထဲရောက်လို့ သေတော့မှာလားမသိဘူးဆိုပြီး စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲလာပြီး မနေနိုင်မထိုင်ဖြစ်တာ ၊ ထွက်ပြေးချင်လာတဲ့ အထိဖြစ်တာမျိုးဆိုရင်တော့ အလွန်အလွန်ကို စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲတဲ့ရောဂါမျိုးပါ။ လူကြားထဲကူမယ့် ကယ်မယ့်သူမဲ့ပြီး ငါထွက်ပြေးလိုက်မှရမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်ထွက်ရင် တစ်ခုခုဖြစ်လေမလားဆိုပြီးတော့ တွေးတာမျိုးတွေလည်းရှိသလို ဘတ်စ်ကားပေါ်တက်ရင်လည်းမတက်ရဲဘူး၊ ဆင်းပြေးရမလိုဖြစ်တာမျိုးတွေ၊ လေယာဉ်ပေါ်မတက်ရဲဘူးဖြစ်နေတာမျိုးစတာတွေဖြစ်တတ်တယ်။ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲတာမျိုးတွေလည်းရှိပါတယ်။



အချို့အခန်းထဲအောင်းမနေရဲဘူး။ နေရာ အခြေအနေ အကောင်တွေ ကြောက်တဲ့ ရောဂါတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အိမ်မြှောင် လေးမြင်တာနဲ့ ပိုးဟပ်လေးမြင်တာနဲ့ ကြောက် ပြီး ထွက်ပြေးတယ်။ သွားဆရာဝန်ဆီသွားတယ်။ ဆိုင်းဘုတ်မြင်တာနဲ့ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ ကျပြီး ကြောက်လာတယ်။ ဒီလိုမျိုး လွန်လွန် ကဲကဲခံစားရတာတွေရှိနေပြီဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာ ရေး ပြဿနာရှိပြီလို့ ယူဆပါတယ်။ နည်းနည်း ပဲကြောက်တယ် ၊ သွားလို့ရတယ်ဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေပါတယ်။



Photo Source : The Internet

လူအုပ်ထဲသွားမယ် အဖော်ပါရင် သွားရဲတယ်ဆိုရင် ဒါအဆင်ပြေတယ်။ စစ်ပွဲ ကြီးတွေကြုံလိုက်တယ်၊ အနှိပ်စက်ခံရတယ်၊ သေလောက်အောင် အန္တရာယ် တစ်ခုခုကြုံ လိုက်ရတယ်၊ မတရားပြုကျင့်ခံရတယ် ဒါမျိုး တကယ့်ကို စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်လောက်တဲ့ ခံစား ချက်တွေခံစားရပြီးနောက်မှာ ဒါတွေကို ပြန်ပြန် ပြီး ရုပ်ရှင်ပြသလို မြင်နေတဲ့သူတွေ၊ ဒီလိုမျိုး အခြေအနေတွေကို ရှောင်ပြေးသွားရလောက် အောင် ကြိုးစားသူတွေရှိပါတယ်။ ဒီလို အ ကြောက်လွန်တဲ့ရောဂါမျိုးစုံဟာ နေ့စဉ်တွေ မြင်နေတဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာပါပါတယ်။

လူရှေ့ထွက်ရမှာကြောက်တယ် ။ ထွက်ရင် ချွေးထွက်ပြီး ကတုန်ကယင်ဖြစ်တာမျိုးတွေ က ကြာရင် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာဖြစ် လာနိုင်ပါသလား။

လူတွေကိုကြောက်တာ လူတောမတိုး တာပေါ့။ သူစိမ်းနဲ့ စကားပြောရမှာကအစ ကြောက်တာရှိတယ်။ ပုံမှန် စင်ပေါ်တက်မယ်၊ စကားပြောမယ် ၊ သီချင်းဆို မယ် ဒါတွေက သဘာဝပါ။ စင်ပေါ်တက်ရမှာကြောက်လို့မတက် ခင် အရင်နေ့ကတည်းက ဖျားတယ်။ နေမကောင်း ဖြစ်ပြီး ရှောင်လွှဲရလောက်အောင်ထိ ဖြစ်လာပြီ၊ စင်ပေါ်တက်ရင်လည်း လက်တွေတုန်ပြီး ပြော ရမယ့်စာတွေ မေ့တာမျိုးဖြစ်တယ်။ အချို့သူ တွေ သူစိမ်းနဲ့ စကားပြောရမှာကြောက်လို့ အိမ် ထဲက အိမ်ပြင်မထွက်ဘူး ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာ ပြီဆိုရင် ဒီလိုမျိုးတွေက ရောဂါမြောက်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ၊ လူမှုရေး ၊ စီးပွားရေး အားလုံးထိ ခိုက်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်နဲ့ ပြုပြီး ကုသဖို့လိုတဲ့ အခြေအနေလို့ပြောချင်ပါ တယ်။

အချို့သူတွေ သူစိမ်းနဲ့ စကားပြောရမှာကြောက်လို့ အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်မထွက်ဘူး ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဒီလိုမျိုးတွေက ရောဂါမြောက်ပါတယ် ...

ဒီလိုမျိုး အတွေးတွေကို ဘယ်လိုတာဆီး
ကာကွယ်သင့်ပါသလဲ။ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ
စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါသလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ဖြစ်၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ဖြစ် စောစောသိပြီး
စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ရှက်စရာ
ကြောက်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ သန်း
ပေါင်းများစွာသော လူတွေဟာ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲပြီး
ကြောင့်ကြစိတ်တွေနဲ့နေရတဲ့ ဝေဒနာ
ပေါင်းစုံကို ခံစားနေကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့်
စောစီးစွာသိပြီး မိသားစု ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်မယ်။
ပိုပြီးကုသမှုပေးဖို့လိုမယ်ဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေး
ဆရာဝန်ထံ လွှဲပြောင်း ကုသမှုခံယူမယ်ဆိုရင်
အကောင်းဆုံးပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ
သန်းပေါင်းများစွာသော
လူတွေဟာ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲပြီး
ကြောင့်ကြစိတ်တွေနဲ့နေရတဲ့
ဝေဒနာပေါင်းစုံကို
ခံစားနေကြရပါတယ် ...

ဤအစီအစဉ်ကို (စိတ်နှင့်ခန္ဓာလန်းဆန်းစေမှာ **B active** သာ အကောင်းဆုံးပါ) မှ
ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



Zifam Myanmar



www.zifammyanmar.com



Zifam Pinnacle (Myanmar)



Zifam Pyrex Myanmar Products

Flucloxacillin 250 mg + Amoxicillin 250 mg
FLUMOX Injection Capsule
Penicillinase Resistant Penicillin + Broad Spectrum Penicillin



SULTAB
Sultamicillin 375 mg Tablets

SULJAC
Ampicillin and Sulbactam Injection



Zifam
Tazolin
4.5 g

Piperacillin 4g + Tazobactam 0.5g



Zifam
PTZ 4.5 g

Piperacillin 4 g + Tazobactam 0.5 g





ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး
ဆီးချို၊ သွေးချိုနှင့်ဟော်မုန်းရောဂါဆေးပညာအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ဟိုက်ပိုသိုက်ရွိုက်နှင့်
ဟိုက်ပါသိုက်ရွိုက် လက္ခဏာများ

သိုက်ရွှက်ဟော်မုန်း နည်းနေရင် ဘာလက္ခဏာတွေတွေ့ရှိမလဲ။
(Features of hypothyroidism - ဟိုက်ပို)

မိခင်မှာ သိုက်ရွှက်ဟော်မုန်း နည်းနေတုန်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် ဉာဏ်ရည်မဖွံ့ဖြိုးတဲ့ (Cretin) ခရက်တင် ကလေးတွေ မွေးလာမယ်။ မွေးကင်းစနဲ့ ကလေးဘဝမှာ သိုက်ရွှက်နည်းရင် အရပ်ပု၊ ဉာဏ်ထိုင်းပြီး ကြီးကောင်မဝင်၊ အပျို လူပျို မဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

လူကြီးတွေမှာ သိုက်ရွှက်နည်းရင် ဝလာမယ်၊ လေးလံထိုင်းမိုင်း၊ အိပ်ငိုက်၊ နန်းချို၊ မလန်းဆန်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်း၊ အားမရှိ၊ ဆံပင်ကျွတ်၊ မျက်နှာပြည့်၊ မျက်စိအစ်၊ ခြေထောက်ဖောယောင်ပြီး အအေးမခံနိုင်၊ ကိုလက်စထရောများခြင်း (hyper cholesterol)၊ အသံသြလာခြင်း၊ လက်ကျပ်ခြင်း(Carpal Tunnel syndrome) နှလုံးခုန်နှေးခြင်း ဝမ်းချုပ်ဖြစ်ပါမယ်၊ နှလုံးကြီးလာပြီး မောလာမယ်။ အခြားရောဂါတွေနဲ့ မှားယွင်းနေတတ်ပါတယ်။ အထက်ပါဝေဒနာတစ်ခုခုရှိသူတိုင်း သိုက်ရွှက်ကိုစစ်ကြည့်ပါ။

ဟိုက်ပိုသိုက်ရွှက် လက္ခဏာများ



Photo Source : The Internet

လူကြီးတွေမှာ သိုက်ရွှက်နည်းရင် ဝလာမယ်၊ လေးလံထိုင်းမိုင်း၊ အိပ်ငိုက်၊ နန်းချို၊ မလန်းဆန်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်း၊ အားမရှိ၊ ဆံပင်ကျွတ်၊ မျက်နှာပြည့်၊ မျက်စိအစ်၊ ခြေထောက်ဖောယောင်ပြီး အအေးမခံနိုင်၊ ဝမ်းချုပ်ဖြစ်ပါမယ်၊ နှလုံးကြီးလာပြီး မောလာမယ် ...

သိုက်ရွှက်အတွက် သွေးစစ်ကြည့်ရင် T4, T3 တွေနည်းပြီး TSH က အရမ်းများနေတတ်ပါတယ်။ သူတို့မှာ သိုက်ရွှက်ကြီးချင်ကြီးတတ်တယ်။ သွေးမှာ anti-TPO (တီပီအို) အင်တီဘော်ဒီတွေများနေရင် ဟာရီမိုတိုသိုက်ရွှက်ရောင်ရောဂါ (Hashimoto Thyroiditis) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ အဖြစ်များပါတယ်။ ကင်ဆာနဲ့မှားပြီး ခွဲမိတတ်တယ်။ မခွဲခင် TSHနဲ့ Anti-TPO စစ်ကြည့်ပါ။ ဒါတွေသိပ်များနေရင် ကင်ဆာမဟုတ်ဖို့ များပါတယ်။ ခွဲစရာလို/မလို FNAC အပ်နဲ့စုတ်ပြီးစစ်ပါ။

အချို့လူတွေမှာ ခုခံအားကြောင့် မဟုတ်ပဲ သိုက်ရွှက်ခွဲစိပ်ရာမှာ တစ်ခုလုံးခွဲထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ဟိုက်ပိုသိုက်ရွှက်နည်းတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အထက်ပါ လက္ခဏာတွေကို ခံစားရပါမယ်။ မှာကြားလိုတာတစ်ခုက အမျိုးသမီးတွေ ဟိုက်ပိုသိုက်ရွှက်ရှိနေစဉ်

သားသမီး မယူသေးဖို့ပါဘဲ။ ရလာတဲ့ အခါ ဉာဏ်ရည်မမှီ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကုရမလဲဆိုတော့ လျော့နေ တဲ့ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်း T4 ခေါ် (Thyroxine) သိုက်ရောစင်ဆေးကို တာရှည်စွဲသောက်ရပါ မယ်။ ဟာရီမိုတိုသိုက်ရွိုက်ရောဂါ (Anti-TPO များသူ) နဲ့ သိုက်ရွိုက်တစ်ခုလုံးအပြီး ခွဲထုတ် ထားသူတွေဆိုရင် သိုက်ရောစင်ကို ရာသက်ပန် စွဲသောက်ရပါမယ်။ ရံဖန်ရံခါလည်း ဆေးညှိရန် လိုပါမယ်။ ဟိုက်ပို သိုက်ရွိုက်ကို ဟော်မုန်း အထူးကု၊ အနုမြူရောင်ခြည်ဖြင့် လည်ပင်းကြီး အထူးကု၊ အထွေထွေသမားတော်များ၊ ဂျီပီ မိသားစုဆရာဝန်များ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

ဟိုက်ပါသိုက်ရွိုက် လက္ခဏာများ



Photo Source : The Internet

သွေးမှာ anti-TPO (တီပီအို) အင်တီဘော်ဒီတွေများနေရင် ဟာရီမိုတိုသိုက်ရွိုက်ရောင်ရောဂါ (Hashimoto Thyroiditis) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ အဖြစ်များပါတယ်...

သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်းတွေ အလွန်အကျွံ ထုတ် နေရင် ဘာလက္ခဏာတွေ တွေ့ရှိနိုင်မလဲ။
(Features of Hyperthyroidism - ဟိုက်ပါ)

ဟိုက်ပါလက္ခဏာတွေ ခံစားရပါမယ်။ ရင်တုန်၊ လက်တုန်၊ ချွေစေးပျံ့၊ ပူအိုက်ပြီး အရမ်းပိန် သွားမယ်။ ထိုင်ရာကထလိုမရ၊ အား မရှိ၊ မောပမ်းလွယ်၊ ဝမ်းခဏခဏသွားခြင်း၊

အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ထိပ်လန့်စိုးရိမ်၊ စိတ်မရှည်၊ စိတ်မြန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ အဖြစ်များပါတယ်။ အချို့မျက်လုံးပြူးတာ၊ သိုက်ရွိုက်နည်းနည်းကြီးလာတာ ရှိပါတယ်။ သွေးစစ်ရင် T4 နဲ့ T3 များပြီး TSH နည်းနေပါ မယ်။ TRAb အင်တီဘော်ဒီစစ်ကြည့်ရင် များပါ မယ်။ Graves' disease ဂရေ့ပ်စ်ရောဂါ လို့ ခေါ် ပါတယ်။ ခွဲစရာမလိုပါ။

ဘယ်လိုကုသမလဲဆိုတော့ Carbima-zol (ကာဘီမာဇော) ခေါ် anti thyroid ဆေး သောက်ရပါမယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ သိုက်ရွိုက် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုကို လျော့အောင်တား ထားတဲ့ ဆေးဖြစ်လို့ ဆေးရပ်ရင်၊ ဆေးလျော့ရင် ရောဂါပြန်ဖြစ်လာပါမယ်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဆေးညှိပြီး သောက်နေရပါမယ်။ TSH နဲ့ T4 တို့ကို ၂လ မှ ၃လ တစ်ခါ ပြန်စစ်ပြီး ဆေးတိုး လျော့လုပ်ရပါတယ်။ ၁နှစ် တစ်ခါ TRAb အင်တီဘော်ဒီစစ်ပြီး လျော့လာရင် ဆေးတွေ လျော့ပြီး ဖြတ်လို့ရပါတယ်။ ပြန်မဖြစ်ရင်ကောင်း သွားပြီလို့ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။ ကောင်းပြီး နှစ်ကြာမှ ပြန်ကြာသူတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဒါက တော့ စားဆေးပဲသောက်ပြီး ကုသနည်းပါ။ နှစ် ပေါင်းများစွာကြာတတ်ပါတယ်။

သိပ်ဆိုးရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ၂ နှစ် ၃ နှစ် အထိ မပျောက်နိုင်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ခဏခဏ ပြန်ပြန်ဖြစ်နေရင် Radio active Iodine အနုမြူ ရောင်ခြည်ပါတဲ့ အိုင်အိုဒင်းဆေးကိုသောက်ပြီး သိုက်ရွိုက်ကို အပြီးဖျက်ဆီးလိုက်ရပါတယ်။ အနုမြူရောင်ခြည်ဆေးကုဌာနကို လွှဲအပ်ပြီး ကုရပါမယ်။ ခွဲစိတ်ကုရတာကတော့ သိုက်ရွိုက် အရမ်းများပြီး မနိုင်ရင် ခွဲနိုင်ပေမဲ့ အလွန်နည်း ပါတယ်။ Hyperthyroidism ဟိုက်ပါသိုက်ရွိုက် ကိုလည်း ဆီးချိုနဲ့ဟော်မုန်းအထူးကု၊ အနုမြူ ရောင်ခြည် လည်ပင်းကြီးအထူးကု၊ အထွေထွေ သမားတော်များ၊ ဂျီပီမီသားစုဆရာဝန်များ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။



Photo Source : The Internet

ရင် မာတာတာဖြစ်နေပြီး နာပါမယ်။ အသံဝင် တတ်တယ်။ အချို့ကတော့ အဖျားတာရှည်နေ ပြီး သိုက်ရွိုက်ကို သတိထားမိရင် ရောဂါရှာမ တွေ့တဲ့ အဖျားပဟေလီ (PUO) အဖြစ်နဲ့ လာ ပြကြပါတယ်။

အချို့ကတော့ ဟိုက်ပါ သိုက်ရွိုက် လက္ခဏာတွေ ဥပမာ ရင်တုန်တာ၊ ချွေးထွက် များတာ၊ နုန်းတာ၊ အားမရှိတာနဲ့ လာပြကြ ပြန်ပါတယ်။ အချက် ၃ ခု ဖျားမယ်၊ လည်ပင်း သိုက်ရွိုက်ပေါ်မှာ နာမယ်၊ ဟိုက်ပါသိုက်ရွိုက် (များတာ) ရှိရင် သိုက်ရွိုက်ရောင်ရောဂါကို သတိထားရပါမယ်။

သိပ်ဆိုးရင် ဒါမှမဟုတ် ၂ နှစ် ၃ နှစ် အထိ မပျောက်နိုင်ရင် ဒါမှမဟုတ် ခဏခဏ ပြန်ပြန်ဖြစ် နေရင် Radio active Iodine အနုမြူရောင်ခြည်ပါတဲ့ အိုင်အိုဒင်းဆေးကိုသောက်ပြီး သိုက်ရွိုက်ကို အပြီးဖျက်ဆီး လိုက်ရပါတယ် ...

သိုက်ရွိုက်ဂလင်းရောင်ယမ်းရောဂါ Subacute Thyroiditis (De Quervain thyroiditis)

သိုက်ရွိုက်ရောင်တဲ့ရောဂါဟာ ဗိုင်းရပ် ဗိုင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ယူဆရပါတယ်။ ဒီရောဂါ ခံစားရသူတွေဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လာပြကြပါ တယ်။ သိုက်ရွိုက်ရှိတဲ့နေရာမှာထိရင် တံတွေး မြိုလို၊ လှုပ်ရင်နာပါမယ်။ သိုက်ရွိုက်ရောင်ပြီး ကြီးလာပါမယ်၊ လှုပ်ရင်နာပါမယ်။ ကိုင်လိုက်

သိုက်ရွိုက်ရောင်တဲ့ ရောဂါဟာ ဗိုင်းရပ်ဗိုင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ ဒီရောဂါ ခံစားရသူတွေဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လာပြကြပါတယ်။ သိုက်ရွိုက် ရှိတဲ့နေရာမှာထိရင် တံတွေးမြိုလိုလှုပ်ရင် နာပါမယ် ...

ဒီရောဂါဟာ တာရှည်မခံစားရပါဘူး။
၁လ မှ ၃လထိပဲကြာပါတယ်။ အလိုအလျောက်
ပြန် ပျောက်ပါတယ်။ အသွင် ၃မျိုး ပြောင်းပါ
တယ်။ ဟိုက်ပါ (များတာ) ဖြစ်ပြီး ဟိုက်ပို
(နည်းတာ) ဆက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး
မှာပြန်ပြီး ပုံမှန်ဖြစ်သွားပါမယ်။ အဖျားလည်း
ကျ၊ လည်ပင်းမှာ နာတာလည်း ပျောက်သွားပါ
မယ်။ သွေးစစ်ရင် TSH, T3, T4 မှာ မြင့်တာနိမ့်
တာ အမျိုးမျိုးတွေ ရပြီး ESR, CRP စစ်လို့
အရမ်းမြင့်နေရင် ရောင်တာကိုပြပါတယ်။ TPO

နဲ့ TRAb အင်တီဘော်ဒီတွေမတက်ပါဘူး။ ပုံမှန်
ဖြစ်ပါမယ်။ အာထရာဆောင်းရိုက်ရင် ရောင်တဲ့
လက္ခဏာပြပါမယ်။ ကုသရာမှာ အကိုက်ခဲ
ပျောက်ဆေး၊ ရင်တုန်သက်သာအောင် ပရို
ပရယ်နလော (propranolol) လောက်ပဲ လိုပါ
တယ်။ ကာဘီမဇော Carbimazol မပေးရပါဘူး။
ဟိုက်ပို နည်းတာဖြစ် သွားရင် Thyroxin ဟိုမှန်း
ဆေး ယာယီလိုပါမယ်။ သိပ်ဆိုးရင်စတီးရွိုက်
(ပရက်နီစလုံး) ပေးရင် အမြန်သက်သာပါမယ်။
အားလုံးပြန်ကောင်းတတ်ပါတယ်။

ဟိုက်ပါသိုက်ရွိုက်လက္ခဏာတွေအနေနဲ့
ထိုင်ရာက ထလိုမရ၊ အားမရှိ၊ မောပမ်းလွယ်၊ ဝမ်းခဏခဏ
သွားခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ထိပ်လန့်စိုးရိမ်၊ စိတ်မရှည်၊
စိတ်မြန် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ
အဖြစ်များပါတယ်။ အချို့မျက်လုံးပြူးတာ သိုက်ရွိုက်
နည်းနည်းကြီးလာတာ ရှိပါတယ်...

ဤအစီအစဉ်ကို (ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်ဖို့ရာ **1000-D** နဲ့ မြှင့်တင်ပါ) မှ
ကျန်းမားရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



Zifam Myanmar



www.zifammyanmar.com



Zifam Pinnacle (Myanmar)



Zifam Pyrex Myanmar Products

ZISUVA

Amoxicillin + Potassium Clavulanate



Moxytro

Amoxicillin DT & DS 125/250



Flucloxa

CAPSULE | INJECTION
250/500 mg | 500/1000 mg



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/>



Zifam Pinnacle Myanmar



Zifam Myanmar



zifampinnaclemyanmar



Zifam Pinnacle (Myanmar)