Zifam Pinnacle Pty. Ltd.,

Volume (5.2)

E-Magazine

2025

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

CONTENTS

➤ **လေးဖက်နာရောဂါဟာကုသနေရင်း ဘာကြောင့် မသက်သာသလဲ** 01

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာချစ်စိုး

" ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပိုးမွှားပေါင်းစုံရှိနေတာကြောင့် မသန့်တဲ့ပတ်ဂန်းကျင်မှာ ခုခံအား စနစ်စံလွဲနေသူတွေဟာ ရောဂါမသက်သာတာမျိုး ဖြစ်နေပါတယ် ... "

➤ **ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ဆေးနှင့် သင့်ကလေးကျန်းမာရေး** 08

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစောဝင်း

" သုတေသနတစ်ခုမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနဲ့ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင် ဝေငှခြင်းတွေကို အတူတူတွဲလုပ်တဲ့အခါမှာ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းက ပထမ (၁၈)လ မှာ (၇၁%) နဲ့ ဒုတိယ (၁၈) လမှာ (၆၅%) ကျလာတာကို တွေ့ရပါတယ် ... "

➤ **အစာအိမ်ကင်ဆာ (Gastric Cancer)** 15

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာအေးမွန်

" အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါဟာ လူတွေရဲ့စားသောက်မှုပုံစံအလေ့အထနဲ့ ပတ်သက်မှုအများကြီး ရှိပါတယ် ... "

မိုင်ဂရိန်း ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ (Migraine) 19

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစိမ်းမြမြအေး

" ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါဟာ ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ရောဂါထဲမှာ ဒုတိယအဖြစ် အများဆုံး ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို Migraine လို့ခေါ်တဲ့အတွက် မိုင်ဂရိန်း ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ရောဂါလို့လည်း ခေါ်လို့ရပါတယ် ... "

ရေမာတ်၊ မာတ်ဆားမာတ် နှင့် ကျောက်ကပ် 25

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်ဖြူပြာ

" အချို့မှုန့်၊ အသားမှုန့်တွေပါမှ စားကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ လျှာအရသာကို ဝိုင်းဝန်း ပြုပြင်ကြရပါမယ်။ အဲ့ဒါမှ သွေးတိုးရောဂါကို အထိုက်အလျောက် ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ် ... "

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ Ultrasound ရိုက်သင့်သလား 30

ဒေါက်တာငြိမ်းမိုးသော်

" အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာ တစ်ကြိမ်ပဲ အာထရာဆောင်းရိုက်ခွင့် ရခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒုတိယကိုယ်ဝန်ရဲ့ သုံးလပတ်မှာ ဆယ်ရှစ်ပတ်ကနေ နှစ်ဆယ့်နှစ်ပတ်အတွင်း တစ်ကြိမ်ရိုက်ရမှာဖြစ်ပါတယ် ... "

ဆီးချိုရောဂါရဲ့ အကြိုအဆင့်ကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ ... 33

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာတင့်ဆွေလတ်

" အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်းမှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူး တယ်ဆိုရင် မွေးပြီးလို့ရောဂါပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် သူသည်ဆီးချိုဖြစ် နိုင်ခြေ တစ်သက်လုံး ရှိနေနိုင်ပါတယ် ... "

➤ ဆီးချိုရှိသော်လည်း သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ဖို့အတွက် 37

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

" ဆီးချိုမှာ ဝေဒနာမရှိ။ သို့သော်နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ၌ ဝေဒနာ နဲ့ ဒုက္ခများ ပြန်းတီးနေတတ်၏။ ဆီးချိုအစောပိုင်းတွင် သွေးချိုများခြင်း၊ နည်းခြင်းကိုမစစ်ဆေးရင် ဘာမျှမသိ။ ထို့ကြောင့်ဆီးချိုသည်အသံတိတ်လူသတ်သမားဖြစ်သည်။"

➤ ကျန်းမာပြည့်ဝ အာဟာရ 41

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသိန်းမြင့်

" ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ ကျန်းမာရေးသည် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးအရ ပြည့်စုံသော ကောင်းမွန်မှုဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါမရှိခြင်း သက်သက်မဟုတ်ပါ။"

➤ လည်ပင်းကြီးခြင်းနှင့် အကြိတ်ဖုထွက်ခြင်း 46

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

" တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာကြည့်ရင် သိုက်ရှိုက်ကြီးတာ (ဂွိုက်တာ) ၄-၇% ခန့်ရှိပြီး အိန္ဒိယမှ စစ်တမ်းအရဆိုရင် အမျိုးသမီးလူဦးရေအားလုံးရဲ့ ၁၂. ၂% မှာ သိုက်ရှိုက်ကြီးတာ ရှိတယ်လို့လေ့လာမိပါတယ်။ အဲ့ဒီထဲကမှ ၈.၃% သာ ကင်ဆာဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ် ... "

လေးဖက်နာရောဂါဟာ ကုသနေရင်း ဘာကြောင့်မသက်သာသလဲ

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာချစ်စိုး
အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

လူနာတွေအနေနဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ပြပြီး အကောင်းဆုံးဆေးလည်း သောက်ရင်ကောင်းမယ်လို့ မျှော်လင့်ကြပါတယ်။ ပုံမှန်မဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း (၄)ခုရှိပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ ရောဂါကြောင့်ပါ။ ဒုတိယအချက် လူနာကြောင့်၊ တတိယအချက်ကတော့ ဆေး သို့မဟုတ် ပိုက်ဆံကြောင့်ပါ။

ရောဂါကြောင့်ဆိုတာကို အရင်ဆုံးဆွေးနွေးပါမယ်။ ရောဂါက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်ခုက ဖြတ်ပိုင်းကြည့်ရမယ့်ရောဂါနဲ့ တစ်ခုက အလျားလိုက်ကြည့်ရမယ့်ရောဂါ။ သွေးလေးဖက်နာရောဂါဟာ အလျားလိုက်ကြည့်ရမယ့် ရေရှည်ရောဂါအုပ်စုထဲမှာပါပါတယ်။ အချို့က ရေတိုဖြစ်တဲ့ရောဂါပါ။ ဥပမာ ကိုဗစ်ဖြစ်တယ်။ သေရင်သေ မသေရင်ကောင်းပြီး အချို့ကတော့ အစာအိမ်ရောင်/ အူအတက်ပေါက်လို့ သေရင်သေ ဒါမှမဟုတ် ခွဲရင်ကောင်းသွား ဒါမျိုးရှိပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကုသမှုယူရင် ရောဂါပျောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ရေရှည်ကုရတဲ့ ရောဂါတွေလည်းရှိပါတယ်။ အများဆုံးတွေ့ရတဲ့ ရောဂါတွေကတော့ သွေးတိုး၊ ဆီးချို ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးတိုးကျဆေးသောက်ရင် သွေးပေါင်မှန်ပေမယ့် ကုသရင်ပျောက်သလားဆိုရင်တော့ ပြောရခက်ပါတယ်။ ဆေးကြောင့် သွေးပေါင်က မှန်သွားတာဖြစ်ပြီး ရောဂါက ငြိမ်သွားတာဘဲရှိပါတယ်။ ပျောက်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးမသောက်ရင် သွေးပြန်တိုးမယ်။ ဆီးချိုရောဂါဟာလည်း ဆရာဝန်နဲ့ မှန်မှန်ပြပေမယ့် ပျောက်သွားလားဆိုရင် မပျောက်ဘူး။ ဒါတွေကို လူနာက သဘောပေါက်ပါတယ်။

လေးဖက်နာရောဂါကိုတော့ သိပ်သဘောမပေါက်ကြပါဘူး။ ဆေးသောက်တိုင်း မပျောက်ဘူးဆိုပေမယ့် မသောက်ရင်တော့ (၆)လ သို့ (၁)နှစ်ဆိုရင် သေနိုင်ပါတယ်။ ဆေးသောက်လို့ သက်သာနေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးရှည်ကုသတယ်ဆိုတာ ကောင်းနေလည်း ဆေးကိုမှန်မှန်သောက်နေရမယ်။ ရောဂါလက္ခဏာမရှိလည်း ဆေးသောက်နေရမယ်။ လေးဖက်နာရောဂါဟာ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးရေရှည်သောက်ဖို့လိုတယ်။ ဆေးသောက်နေလည်း ရောဂါက မပျောက်သွားပါဘူး။ ဒါဟာဘာအကျိုးမှမရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ ၅ လ၊ တစ်နှစ်နဲ့ သေမယ့်ဟာကို မသေတော့ပဲ နာရုံ၊ အကွက်ပေါ်ရုံနဲ့ ထိန်းထားနိုင်တာလဲ အကျိုးရှိနေတာပါပဲ။

Photo Source : The Internet

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေမှာ ရောင်ရမ်းနေပြီဆိုရင် တတိယအဆင့်ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေမှာ ပျက်စီးနေပြီဆိုရင် အဆင့်(၄) ရောက်နေပြီဆိုပြီးရှိပါတယ် ...

Photo Source : The Internet

လေးဖက်နာမှာ အရေပြားလေးဖက်နာနဲ့ သွေးလေးဖက်နာဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ အရေပြားလေးဖက်နာမှာအဆင့် ဆင့်ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေမှာ ရောင်ရမ်းနေပြီဆိုရင် တတိယအဆင့်ဖြစ်၍ နောက်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ တွေမှာ ပျက်စီးနေပြီဆိုရင် အဆင့် (၄) ရောက်နေပြီဆိုပြီးရှိပါတယ်။ အရေးပြားရောဂါဖြစ်စမှာ ဆေးနဲ့ဖိကုသလိုက်ရင် လူကောင်းလိုပဲနေနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ခါစ (၆) လ နှင့် (၁) နှစ်အတွင်း ကုသမှုခံယူရင် ရောဂါသည်လို့ မထင်ရပါဘူး။ အရေးပြားရောဂါဖြစ်ပြီး ကျောက်ကပ်ရောင်၍ ဆီးထဲမှာ အသားဓာတ် တွေပါနေလျှင် ဆေးကို (၆) ခါလောက်သွင်းရပါတယ်။ အခဲလိုလူမျိုးတွေက ကောင်းသွား ပေမယ့် အထဲမှာတော့ ယဲ့ယဲ့ဘဲကျန်တတ်ပါတယ်။ နောက် (၂) နှစ် (၃) နှစ်နေရင် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်မှားတာနဲ့ ရောဂါပြန်ကြွတတ်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

အရင်တုန်းကဆိုရင် လေးဖက်နာရောဂါကို ကင်ဆာလို့တောင် ပြောကြပါတယ်။ သွေးကင်ဆာဖြစ်တာ၊ နှလုံးသွေးကြော (၃) ချောင်းပိတ်တာနဲ့ အန္တရာယ်ရှိတာချင်းတူတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ အမြစ်ပြတ်သွားတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ကုနေရင်းလည်း သေတဲ့သူကသေတာမျိုးရှိပါတယ်။ ဆေးသောက်ရင် ရောဂါအကြွေနည်းသွားတာဖြစ်ပြီး ၁၀၀% ပျောက်တဲ့ရောဂါလို့ မရှိပါဘူး။ လေးဖက်နာလည်း ဒီတိုင်းပါဘဲ။ ဆေးသောက်ရင် သက်သာတယ်။ မသောက်ရင် (၆) လဆို အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ၁၉၅၀ ခုနှစ်လောက်ကဆိုရင် လေးဖက်နာလူနာနှစ်ယောက်မှာ (၅) နှစ် သို့ (၁၀) နှစ်အတွင်း တစ်ယောက်သေဆုံးပါတယ်။ ကုသမှု တွေတိုးတက်လာတဲ့အခါမှာ သွေးလေးဖက်နာ ရောဂါဖြစ်မှုနှုန်းက တိုးလာပေမယ့် ၁၉၈၀ ခုနှစ်လောက် ရောက်တဲ့အခါမှာ လူ (၁၀၀) မှာ (၁၀) ယောက်သာ သေဆုံးပါတော့တယ်။

ဟောင်ကောင်မှာတောင် သွေးလေးဖက်နာဖြစ်ပြီးလို့ ကျောက်ကပ်နဲ့ ဦးနှောက်တွေရောင်ပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေထိပြီးမှ လာပြတယ်ဆိုရင် (၅) နှစ်အတွင်း လူ(၁၀၀)မှာ (၉၀)လောက်က အသက်ရှင်နိုင် သေးတယ်။ (၁၀)နှစ်ရောက်တဲ့အခါ လူ(၁၀၀) မှာ (၈၀) ယောက်၊ (၁၅)နှစ်ရောက်တော့ (၇၅) ယောက်၊ နှစ် (၂၀) ရောက်တဲ့အခါ (၆၅) ယောက်ပဲ အသက်ရှင်ကျန်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ကုသနေရင်းနဲ့ နောက်ကျမှာလာပြရင် သေဆုံးနိုင်ချေများပါတယ်။ ရောဂါကိုက ဆိုးတဲ့ရောဂါမလို့ပါ။

(၁၀) နှစ်နေရင်မသေသေးဘူး ဆိုပေမယ့် (၁၀) ယောက်ကသေပါတယ်။ (၉၀) က မသေပါဘူး။ မသေသေးတဲ့ လူနာ (၉၀) ယောက်မှာ ကျောက်ကပ်ယောင်တာက ၇၀% ရှိပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးပီး ဆေးနေတဲ့လူနာတွေ က ၁၃% ရှိပါတယ်။ ရောဂါကိုက ဆိုးတဲ့ရောဂါပါ။ သွေးလေးဖက်နာရှိပြီး လက်ကောက်တဲ့ လူနာရှားသွားပါပြီ။ နာပြီးတော့ အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့လူနာတွေက ၄၀% ရှိပါတယ်။

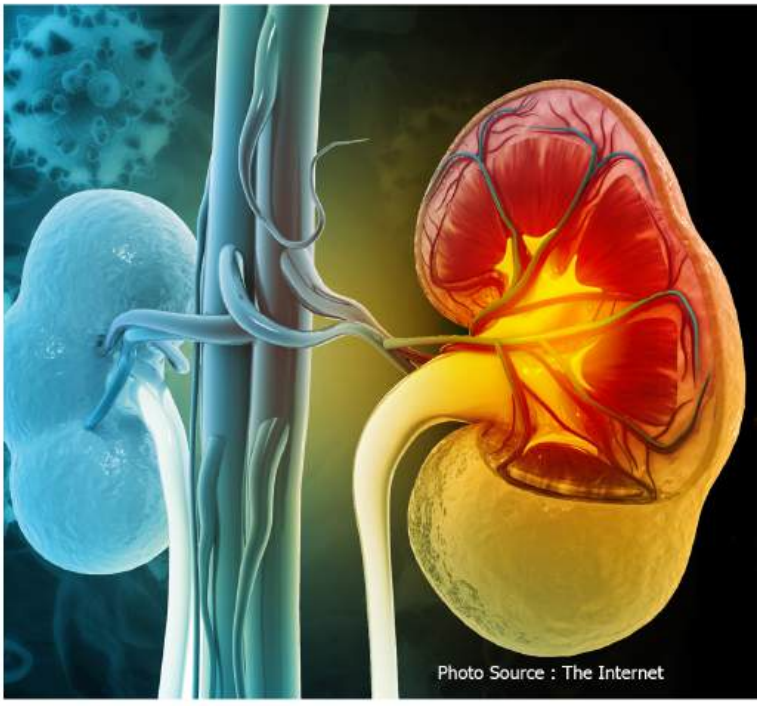


Photo Source : The Internet

ရောဂါကိုက ကင်ဆာလိုဆိုးပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကုသရဲ့သားနဲ့ ဘာလို့နာနေလည်းဆိုရင် ရောဂါကြီးကြီးဖြစ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအချက်က လူနာကြောင့်ပါ။ မြန်မာပြည်ရဲ့ အကောင်းဆုံး ကုတယ်ဆိုတာက ထူးခြားပါတယ်။ လူနာကြောင့် လည်း ရောဂါတွေဟာ မသက်သာတာရှိပါတယ်။ ဆေးမှန်မှန်သောက်ရဲ့သားနဲ့ ပိုဆိုးလာတယ်ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။ နှစ်လပြီးရင် ပြန်လာလို့ မှာလိုက်တာကို နှစ်လဘဲဆေးသောက် ရမယ် မှတ်ထားပြီး တစ်နှစ်လောက်နေမှ ပြန်လာပြကြပါတယ်။

ဆေးမှန်မှန်သောက်ရဲ့သားနဲ့ ပြန်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ အချို့ကလည်း သုံးလစာကိုမှန်မှန်တော့သောက်တယ်။ ပြန်လာပြတာက ခြောက်လကြာမှ ပြန်လာပြတယ်။ သုံးလမှန်မှန်သောက်ပြီးတော့ ဆိုးကျိုးဖြစ်မှာဆိုးလို့ ရက်ခြားခြားပြီးသောက်တဲ့အတွက် ရောဂါ ပြန်ဆိုးလာတာမျိုးရှိပါတယ်။ မှန်မှန်သောက်တယ်ပြောတာက နေ့တိုင်းဆေးသောက်တာလို့ ပြောတာပါ။ ဆေးအားကိုးသောက်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆေး ၄ မျိုးပေးလိုက်ရင် ကိုယ်အဆင်ပြေတဲ့ တစ်မျိုးနှစ်မျိုးရွေးပြီး မှန်မှန်သောက်တာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

နောက်တစ်မျိုးကတော့ ၄ မျိုးလုံးသောက်တာပါ။ ဒါပေမယ့် အကြိမ်ရေလျော့သောက်ကြတာပါ။ အရေပြားလေးဖက်နာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါတွေအတွက်ဆိုရင် အမ်အမ်အက်ဖ်ဆိုတဲ့ဆေးကိုသုံးလုံးပေးရပါတယ်။ ဆေးက ဈေးကြီးတော့ သုံးလုံးပေးတာ ကို တစ်လုံးပဲသောက်တဲ့အတွက် တစ်နှစ်လောက်နေတော့ ဆေးဆက်သောက်နေပေမယ့် ကျောက်ကပ်က ပြန်ရောင်လာတယ်။ အဲ့တော့ ဆေးသောက်ရဲ့သားနဲ့ ဘာလို့ဖြစ်တာလည်းဆိုပြီး မေးကြပါတယ်။ ဆေးကို ဆရာဝန်ပေးလိုက်တဲ့အတိုင်း အကုန်သောက်ပေမယ့် တစ်လုံးက ဝယ်တာမရလို့ မသောက်ဖြစ်ဘဲ ဝယ်ရတာကိုပဲ ဆက်သောက်နေတဲ့အတွက် ရောဂါမသက်သာတာမျိုးလဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဈေးကြီးတဲ့ဆေးကို ချန်ထားပြီး ဈေးသက်သာတာကိုပဲသောက်ရင် ချန်ထားတဲ့ဆေးက အရေးအကြီးဆုံးဆေးဖြစ်နေတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အတွက် ရောဂါမသက်သာတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါအတွက် အရောင်ကျဆေးနဲ့တွဲပြီး သောက်ဆေး နှစ်လစာသာ ပေးလိုက်ပေမယ့် တစ်နှစ်လုံး အပြည့်ဆက်တိုက်ဆက်သောက်လို့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေဝင်လာပြီး ပိုဆိုးလာတာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

လေးဖက်နာဆေးကို ရောဂါပြင်းတဲ့အချိန်မှာ လေးလုံးလောက်သောက်ရတယ်။ ငြိမ်သွားရင် သုံးလုံးပြန်လျော့သောက်ရတယ်။ ဒါကြောင့်မလို့ သုံးလတစ်ခါပြန်ချိန်းတာပါ။ အချို့လူနာတွေက သုံးလသောက်ပြီး လုံးလုံးမသောက်တော့ဘူးဆိုတာမျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်နှစ်နေမှပြန်လာတော့ ပိုဆိုးလာပြီး အချို့ကျတော့ သုံးလပေးလိုက်တဲ့ဆေးကို ကောင်းလွန်းလို့ဆိုပြီး တစ်နှစ်လုံး သောက်တဲ့အတွက် အသည်းတွေရောင်ပြီး ပြန်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။

တတိယအချက်က ဆေးနဲ့ဆေးဆိုင်တွေပါ။ လူနာတွေက အကောင်းဆုံးကုပေးပါဆရာဆိုပြီး ပြောကြပေမယ့် အချို့ဆေးတွေက မြန်မာပြည်မှာမရှိသေးဘဲ ရှားပြီးဈေးကြီးနေတတ်ပါတယ်။ အဲ့တော့ အကောင်းဆုံးဆေးဆိုတာမျိုးဟာလည်း မြန်မာပြည်မှာရှိတာတွေကိုပဲပေးရတာမျိုးဖြစ်ပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့အကောင်းဆုံးဆေးမျိုးတော့ မဟုတ်တာကို လူနာများအနေနဲ့ သိရှိရန်လိုအပ်ပါတယ်။

လေးဖက်နာကုတဲ့နေရာမှာ အကောင်းဆုံး ကုသတယ်ဆိုပေမယ့် လူနာကိုကြည့်ရပါသေးတယ်။ လူနာကအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ဇီဂကုထုံး သုံး/မသုံးကိုလည်း ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။ တစ်ခါ ကုရင် (၁၇) သိန်းလောက်ကုန်ပြီး နှစ်ပါတ်တစ်ခါ၊ ခြောက်လပြည့်ရင် တစ်ခါနှင့် နောက်နှစ်ပါတ်နေရင် တစ်ခါပြန်းထိုးရပါတယ်။ ရေရှည်ကုသနိုင်ရင်တော့ ကောင်းပါတယ်။ ဇီဝကုထုံးပေးပေမယ့် တစ်လနေပြီးတော့ ကုသစရိတ်မတတ်နိုင်တော့ရင် ရောဂါပိုဆိုးသွားတတ်ပါတယ်။ အဲ့တော့တတ်နိုင်သလောက် ဆေးနဲ့ရေရှည်သွားနိုင်ရင်အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးတွေကလည်း ပထမတစ်ခါထိုးရင် ဈေးတစ်မျိုး၊ နောက်တစ်ခါထိုးရင် ဈေးကတက်သွားတယ်။ တစ်ပါတ်တစ်ခါ ဈေးတက်နေတော့ ဆေးကိုဆက်ပြီးမထိုးနိုင်တော့ဘူး။

လေးဖက်နာရောဂါဆိုတာ ခဏကုသရတာမဟုတ်ဘဲ ရေရှည်ကုသရတဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ စီပိုးဆိုတာမျိုးက သုံးလကုရင် ပျောက်ပေမယ့် လေးဖက်နာရောဂါက ဘယ်လောက်ကြာကြာကုရမလဲဆိုတာ မမှန်းနိုင်တော့ တစ်နှစ်လောက်ကုပြီးရင် ပိုက်ဆံကုန်သွားတာမျိုးပါ။ ဆေးဝယ်မသောက်နိုင်တော့ဘူးဆိုတော့ ပိုဆိုးသွားတယ်။ စပြီးသောက်ကတည်းက ဈေးသင့်တဲ့ဆေးပေးပြီး ရေရှည်သောက်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါ။

Photo Source : The Internet

နောက်ပြီး ဆေးဆိုင်တွေကလည်း တကယ်ကျွမ်းကျင်သူတွေမဟုတ်တော့ အလားတူဆိုပြီး မှန်းပေးလိုက်တာတွေက အလားမတူတတ်ပါဘူး။ နိုင်ငံခြားမှာ ဆေးမျိုးတူရင် ဘယ်နာမည်နဲ့ဝယ်ဝယ် အားလုံးက အရေအသွေးတူပေမယ့် မြန်မာပြည်မှာမတူပါဘူး။ ဖိနပ်ဝယ်စီးရင်တောင် တံဆိပ်တူရင် အရေအသွေးမတူသလို ဆေးကုမ္ပဏီကွာရင် ဆေးအမျိုးအစားအလားတူပေမယ့် အရေအသွေးကွာသွားတာရှိပါတယ်။

လေးဖက်နာလူနာ အကောင်းဆုံးကုပေမယ့် သေတဲ့သူလည်း သေနိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ဆေးရတဲ့ သူလည်း ရှိပါတယ်။ လက်တွေကောက်တဲ့ သူလည်း ကောက်ပါတယ်။ လေးဘက်နာဖြစ်ပြီဆိုရင် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ နောက်ပြီး ဆေးမှန်မှန်သောက်တယ်ဆိုတာက ဆရာဝန်တွေပြောတဲ့ အတိုင်းသောက်ဖို့လိုအပ်တာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုသောက်ချင်တာသောက်နေတာကို ဆေးမှန်မှန်သောက်တယ်လို့မခေါ်ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးဆေးပေးမယ်ဆိုတာကလည်း ကိုယ်နဲ့ကိုက်မယ့် ဆေးမျိုးပေးထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထအချက်က ပတ်ဝန်းကျင်ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးဆေးတွေက မြန်မာပြည်မှာ မသောက်နိုင်သေးဘဲ နိုင်ငံခြားကနေ ဆေးတွေမှာပြီးထိုးနိုင်ရင်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကပြောင်းလို့မရပါဘူး။ အကောင်းဆုံးဆေးသောက်နေပေမယ့် အကောင်းဆုံးပတ်ဝန်းကျင်မှာနေနေရတာမဟုတ်လို့ ရောဂါမသက်သာတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နိုင်ငံခြားမှာ ဖုန်မရှိပေမယ့် မြန်မာပြည်မှာက ဖုန်တွေပေါပါတယ်။ စားသမျှတွေက ဆိုးဆေးတွေ အချိုမှုန့်တွေ ဟင်းခတ်မှုန့်တွေပါတယ်။ အဲ့အစာတွေစားနေတဲ့ သူတွေဟာ ဝမ်းလျှောတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ရောဂါကပိုဆိုးလာပါတယ်။ ကိုယ်ကဆေးလိပ်မသောက်ပေမယ့် ကိုယ့်ဘေးကလူက ဆေးလိပ်သောက်တော့ ရှူမိပြီး ရောဂါကြွလာတတ်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပိုးမွှားပေါင်းစုံရှိနေတာကြောင့် မသန့်တဲ့ပတ်ဂန်းကျင်မှာ ခုခံအားစနစ်စံလွဲနေသူတွေဟာ ရောဂါမသက်သာတာမျိုး ဖြစ်နေပါတယ် ...

ဆေးသာအကောင်းဆုံး သောက်နေပေမယ့် နေထိုင်မှုပုံစံကတော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်မနေပါဘူး။ လယ်ထဲဆင်း အလုပ်လုပ်ရလို့ ကိုင်းရှတဲ့အခါ အနာကသေချာမကျတ်တော့ဘဲ အကောင်းဆုံးကိုယ်ခံအားဆေးတွေပေးလိုက်ရင် အသက်အန္တရာယ်ရှိတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပိုးမွှားပေါင်းစုံရှိနေတာကြောင့် မသန့်တဲ့ပတ်ဂန်းကျင်မှာ ခုခံအားစနစ်စံလွဲနေသူတွေဟာ ရောဂါမသက်သာတာမျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။

ဤအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းမှုများကို သက်သာစေနိုင်သော Osteoflam Plus Glucosamine + Green Lipped Mussel မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Osteoflam plus ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာသောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့်သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။

Zifam Pinnacle Pty. Ltd.,
Thank You
Zifam Pinnacle (Myanmar)
100K
Subscribe

၄ှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ဆေး နှင့် သင့်ကလေးကျန်းမာရေး

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစောဝင်း
ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

၄ှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ဆေး

အသစ်ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ၄ှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ဆေး(၂)ခုဟာ အခုအခါမှာ ဆိုရင် ကမ္ဘာပေါ်မှာ သက်တမ်းကြာမြင့်စွာ ဒုက္ခပေးခဲ့ တဲ့ ၄ှက်ဖျားရောဂါကို တိုက်ခိုက်နိမ်နင်းဖို့ ပေါ်ထွက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ် ။ ၄ှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ဆေးတွေကို လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် (၃၀) လောက်ကတည်းက တီထွင်ဖို့ကြိုးစားခဲ့ကြပေမယ့် ၄ှက်ဖျားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ပိုးက (၄) မျိုး ဖြစ်နေတာက တစ်ကြောင်း၊ ပိုးရဲ့ဘဝစက်ဝန်း အဆင့်ဆင့်တွေရှိတာက တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် တော်တော်နဲ့ မအောင်မြင်ခဲ့ပါဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်အတွင်းမှာမှ သိသာထင်ရှားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေက စတင်တွေ့ရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄ှက်ဖျားရောဂါဟာ အခုအချိန်အထိ ကမ္ဘာ့လူသားတွေကို ဒုက္ခပေးနေဆဲ ရောဂါကြီး တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်တစ်နှစ်တည်းမှာပဲ ၄ှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားသူပေါင်း (၂၄၇) သန်းရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းရပြီး သေဆုံးမှုက (၆၁၉၀၀၀) ရှိခဲ့ပါတယ်။ သေဆုံးမှုတွေရဲ့ အားလုံးနီးပါးဟာ အာဖရိကတိုက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အာဖရိကတိုက်မှာ ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်တွေ (၅) သိန်းလောက်က နှစ်စဉ်ဒီရောဂါနဲ့ အသက်ဆုံးရှုံးနေကြပါတယ်။

ကလေးရောဂါ

၄ှက်ဖျားလို့ဆိုလိုက်ရင် အများရဲ့ မျက်စိထဲမှာ သစ်တောဝန်ထမ်းတွေ၊ စစ်သားတွေ၊ ရွှေတွင်းတူးသူ၊ ကျောက်တွင်းတူးသူစတဲ့ လူကြီးတွေဖြစ်တဲ့ ရောဂါလို့ပဲ မြင်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ၄ှက်ဖျားက ကလေးတွေမှာ အဓိကဖြစ်တဲ့ရောဂါပါ။

Photo Source : The Internet

ငှက်ဖျားထူထပ်တဲ့ (ငှက်ဖျားရောဂါကို သယ်ဆောင်ဖြန့်ဖြူးတဲ့ အနောဖလိခြင်ပေါက်ပွားတဲ့နေရာ) တွေမှာ ဆိုရင် မွေးစကနေ (၅) နှစ်ကလေးတွေမှာ ငှက်ဖျား အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲက တချို့လည်းအသက်ဆုံးရှုံးရပါတယ်။ အသက်မဆုံးရှုံးတဲ့ကလေးတွေကရောဂါကို အတန်အသင့် ခံနိုင်ရည်ရှိသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေသခံတွေ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ မှာတော့ သေပျောက်မှု သိပ်မရှိတော့ပါဘူး ။ ဒါပေမဲ့ ဒီဒေသကို နောက်မှရောက်လာတဲ့သူတွေ (ခရီးသွားသူ စွန့်စား ရှာဖွေသူတွေ) ကတော့ ငှက်ဖျားကို ခံနိုင်ရည်မရှိတာကြောင့် ငှက်ဖျားမိပြီး သေဆုံးကြရပါတယ်။

RTS,S ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေး

RTS,S ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးကို GSKCo နဲ့ PATH malaria vaccine initiative (MVI) တို့က ပူးပေါင်းပြီး ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ Mosquirix လို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။ ဒီကာကွယ်ဆေးက ငှက်ဖျားပိုး (၄) မျိုးထဲမှာ အဆိုးဆုံးဖြစ်တဲ့ Plasmodium falciparum ကိုကာကွယ် ပေးပါတယ်။ဦးနှောက်ထဲပိုးရောက်တာတို့ ၊ရုတ်တရက်ဖြူဖျော့ ပြီး သေဆုံးတာတို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ ငှက်ဖျားကြောင့်သေဆုံးမှုတွေကို အဓိကဖြစ်စေတဲ့ ပိုးပါ။

ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ

ဒီကာကွယ်ဆေးက ငှက်ဖျားပိုးရဲ့ဘဝဖြစ်စဉ်အဆင့်ဆင့်မှာ လူခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပထမဆုံးရောက်ပြီး ပျံ့နှံ့တဲ့ စပိုရိုဇိုက် တွေကို တိုက်ဖျက်တဲ့ ပဋိပစ္စည်းတွေကို ထွက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငှက်ဖျားပိုးရှိတဲ့ ခြင်အကိုက်ခံရရင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို စဝင်လာတဲ့ စပိုရိုဇိုက် (ငှက်ဖျားပိုးဘဝဖြစ်စဉ် ပထမအဆင့်)မှာတင် တိုက်ဖျက်ပစ်လိုက်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မပျံ့နှံ့နိုင်တော့ပါဘူး။

Photo Source : The Internet

၂၀၂၁ ခုနှစ် တစ်နှစ်တည်းမှာပဲ ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားသူပေါင်း (၂၄၇) သန်းရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းရပြီး သေဆုံးမှုက (၆၁၉၀၀၀) ရှိခဲ့ပါတယ်။ သေဆုံးမှုတွေရဲ့အားလုံးနီးပါးဟာ အာဖရိကတိုက်မှ ဖြစ်ပါတယ်...

WHO နဲ့ GAVI (ကမ္ဘာ့ကာကွယ်ဆေး ဆိုင်ရာမိတ်ဖက်အဖွဲ့ကြီး) တို့က ၂၀၁၉ ခုနှစ် ကတည်းကမှ ဂါနာ၊ ကင်ညာနဲ့ မာလာဝီနိုင်ငံက ကလေး (၂) သန်း ကို RTS,S ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေး စမ်းသပ်ထိုးပေးခဲ့ပါတယ်...

ထိရောက်မှုရှိသလား?

RTS,S ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးက ကလေးတွေမှာ(HIV ပိုးရှိတဲ့ကလေး၊ အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ ကလေးတွေအပါအဝင်)ထိရောက်ကြောင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်းကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် စမ်းသပ်ထားတဲ့ သုတေသနတွေမှာ အခိုင်အမာ ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ၂၀၂၁ ခုနှစ်နောင်းပိုင်းမှာ တရားဝင် အသုံးပြုခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။

WHO နဲ့ GAVI (ကမ္ဘာ့ကာကွယ်ဆေး ဆိုင်ရာမိတ်ဖက်အဖွဲ့ကြီး) တို့က ၂၀၁၉ ခုနှစ် ကတည်းကမှ ဂါနာ၊ ကင်ညာနဲ့ မာလာဝီနိုင်ငံက ကလေး (၂) သန်းကို RTS,S ငှက်ဖျား ကာကွယ်ဆေး စမ်းသပ်ထိုးပေးခဲ့ပါတယ်။ ငှက်ဖျားကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဆေးရုံတက်နှုန်းအများကြီးလျော့ကျသွားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကလေးသေဖျောက်နှုန်းလည်း (၁၃%) လျော့ကျတာတွေ့ရပါတယ်။

Photo Source : The Internet

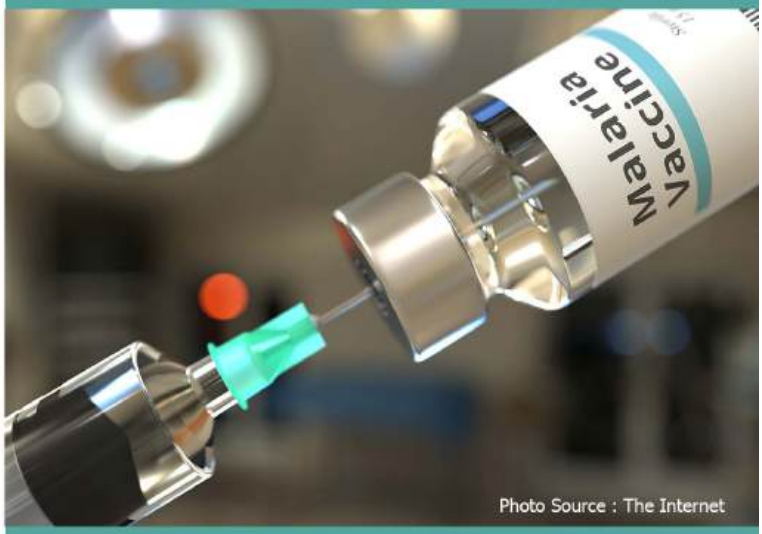


Photo Source : The Internet

နောက်ထပ်ကာကွယ်ဆေး ရှိသေးလား?

R21 ဆိုတဲ့ ဒုတိယငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးလည်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ၂၀၂၃ဒီဇင်ဘာလမှာလူတွေမှာအသုံးပြုဖို့ အတည်ပြုပေးခဲ့ပါတယ် ။ သူရဲ့လုပ်ဆောင်ပုံကလည်း RTS,S နဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဘယ်ကာကွယ်ဆေးက ပိုကောင်းသလဲ?

ပညာရှင်တွေက အတူတူပဲလို့ ပြောပါတယ်။ နှစ်ခုစလုံးက ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို (၇၅%) အထိ လျော့ချနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်နဲ့ ခြင်ဆေးဖျန်းခြင်း တွေရော ဆက်လိုသေးသလား?

လိုပါသေးတယ်။ ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ် နိမ်နင်းရေးအတွက် ထိရောက် အသုံးဝင်မှု ရှိတဲ့ ဒီလက်နက်တွေကိုလည်း ဆက်သုံးရဦးမှာပါ။ ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးကတော့ ထပ်မံရရှိလာတဲ့ လက်နက်တစ်မျိုးပါ။ သုတေသနတစ်ခုမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနဲ့ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင် ဝေငှခြင်းတွေကို အတူတူ တွဲလုပ်တဲ့အခါမှာ ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းက ပထမ (၁၈) လမှာ (၇၁%) နဲ့ ဒုတိယ (၁၈) လမှာ (၆၅%) ကျလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

Photo Source : The Internet

သုတေသနတစ်ခုမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း နဲ့ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင် ဝေငှခြင်းတွေကို အတူတူတွဲလုပ်တဲ့အခါမှာ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းက ပထမ (၁၈)လမှာ (၇၁%) နဲ့ ဒုတိယ (၁၈) လမှာ (၆၅%) ကျလာတာကို တွေ့ရပါတယ် ...

Photo Source : The Internet

ကာကွယ်ဆေး ဘယ်သူတွေကို ထိုးမှာလဲ?

ဒီကာကွယ်ဆေးကို ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်ပျံ့ပွားမှု အလယ်အလတ် နဲ့ အများအပြားရှိတဲ့ ဒေသကကလေးတွေကိုထိုးဖို့ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက အကြံပြုထားပါတယ်။ အသက် (၅) လအရွယ်ပတ်ဝန်းကျင်က စပြီး ထိုးနိုင်ပြီး (၄) ကြိမ်ထိုးရမှာပါ။ RTS ငှက်ဖျား ကာကွယ်ဆေးဆိုရင် (၅) လမှာ တစ်ခါထိုး၊ နောက် (၃) လခြားစီတစ်ခါ နဲ့ (၃) ကြိမ် ထိုးပြီး (၁၈) လမှာ စတုတ္ထအကြိမ်ထိုးပါတယ်။

Photo Source : The Internet

သိပ်အဖြစ်များတဲ့ နေရာတွေမှာတော့ (၅) ကြိမ်မြောက် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးကို ပထမ (၄) ကြိမ်အပြီး နောက်တစ်နှစ်မှာထိုးဖို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

စထိုးနေပြီလား?

၂၀၂၁ ဒီဇင်ဘာလထဲကတော့ ဆာဟာရ သဲကန္တာရတောင်ပိုင်း နိုင်ငံအချို့မှာ စမ်းသပ်တဲ့အနေနဲ့ စထိုးခဲ့ပါတယ်။ ဇူလိုင်လ (၂၀၂၃) မှာတော့ RTS,S ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးကို အဖြစ်များ တဲ့ (၁၂) နိုင်ငံအတွက် ဆေးအလုံးပေါင်း (၁၈) သန်းအထိ ထိုးနှံပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း ဆေးရရှိတဲ့ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ထပ်မံတိုးချဲ့ထိုးပေးသွားမှာပါ။

၂၀၂၄ ခုနှစ်မှာတော့ အာဖရိကနိုင်ငံပေါင်း (၂၀) ဟာ သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်ကလေးကာကွယ်ဆေးထိုး အစီအစဉ်မှာ ငှက်ဖျား ကာကွယ်ဆေးကို ထည့်သွင်းဖို့ စီစဉ် ဆောင်ရွက် နေပါပြီ။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်အထိ နှစ်စဉ် ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေး အနည်းဆုံး သန်း (၄၀) မှ (၆၀) အထိလိုအပ်နေမှာဖြစ်ပြီး ၂၀၃၀ ခုနှစ်မှာ ဆိုရင်တော့ အလုံးပေါင်း (Doses) သန်း (၈၀ နဲ့ ၁၀၀) ကြားလိုအပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် WHO, Unicef, GAVI, ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်သူနဲ့ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံတွေ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးနေပါတယ်။ RTS,S နဲ့ R21 နှစ်မျိုးထဲက အဆင်ပြေတာကို အသုံးပြုလို့ ရပါတယ်။

Photo Source : The Internet

၂၀၂၆ ခုနှစ်အထိ နှစ်စဉ် ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေး အနည်းဆုံးသန်း (၄၀) မှ (၆၀) အထိ လိုအပ်နေမှာဖြစ်ပြီး ၂၀၃၀ ခုနှစ်မှာဆိုရင်တော့ အလုံးပေါင်း (Doses) သန်း (၈၀ နဲ့ ၁၀၀) ကြား လိုအပ်မှာဖြစ်ပါတယ်...

၂၀၂၃ ခုနှစ်မှာ ငှက်ဖျားရောဂါ အတည်ပြုနိုင်တဲ့ ဖြစ်ပွားသူပေါင်း (၂၂၈၅၆၇) ရှိခဲ့ပါတယ်။ အများစုကတော့ Plasmodium Vivax ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်...

Photo Source : The Internet

မြန်မာနိုင်ငံ ငှက်ဖျားအခြေအနေ

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာလည်း ငှက်ဖျားက တော်တော်ဒုက္ခပေးခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မတည်ငြိမ်တဲ့ နယ်စပ်ဒေသတွေမှာပါ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၅၀ ကျွန်တော်တို့ကျောင်းသားဘဝ ကတည်းက ငှက်ဖျားတိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်း တွေရှိခဲ့ပါတယ်။ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေငှတာ ငှက်ဖျားကုသဆေးတွေကို အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမှီအောင် လုပ်ပေးတာ ခြင်နှိမ်နှင်းရေး လုပ်တာတွေနဲ့ ၂၀၂၀ ခုနှစ်လောက် အထိ တော်တော်လေး တိုးတက်မှုရရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါနဲ့ နိုင်ငံရေး စစ်ရေး မတည်ငြိမ်မှုတွေကြောင့်ရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေး လုပ်ငန်းတွေ အခက်အခဲတွေ့ခဲ့ ရပါတယ်။

၂၀၂၄ ဒီဇင်ဘာလမှာ ထုတ်ဝေတဲ့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ရဲ့ Public Health Situation Analysis စာစောင်မှာ မြန်မာ့လူဦးရေရဲ့ (၇၀%) (၃၈ သန်း) (၂၉၁ မြို့နယ်)ဟာ ငှက်ဖျားအန္တရာယ် ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီထဲက အဖြစ်များတဲ့ (၅၂) မြို့နယ်ဟာ ပြည်တွင်းစစ် ဖြစ်ပွားနေတဲ့ နယ်စပ်ဒေသတွေမှာ ရှိနေတာပါ။ ဒါ့အပြင် သဘာဝဘေး၊ စစ်ဘေးကြောင့် ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ရသူတွေက လူဦးရေရဲ့ (၇%) လောက် ရှိပါတယ်။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်မှာ ငှက်ဖျားရောဂါ အတည်ပြုနိုင်တဲ့ ဖြစ်ပွားသူပေါင်း (၂၂၈၅၆၇) ရှိခဲ့ပါတယ် ။ အများစုကတော့ Plasmodium Vivax ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

ဖွန်လကနေ ဩဂုတ်လမိုးတွင်းကာလမှာ အဖြစ်အများဆုံးပါ။ အသေအပျောက်ပိုများတဲ့ Falciparum ငှက်ဖျားပိုးနည်းတာကတော့ အားတက်စရာကောင်းတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံအနေနဲ့လည်း ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး ဒီငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးကို အဖြစ်များတဲ့ဒေသတွေမှာ တစ်ချိန်ချိန်မှာထည့်သွင်းထိုးနှံ့ဖို့ လိုအပ်လာနိုင်ပါတယ်။

Ref:

1. Gavi, The Vaccine Alliance. Everything you need to know what the Malaria Vaccine - January 2024
2. WHO position paper, Malaria Vaccines – May 2024
3. WHO – Public Health Situation Analysis - December 2024

ဤအစီအစဉ်ကို ကလေးတိုင်းချစ်တဲ့ VITA-KID ကလေးအားဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

အစာအိမ်ကင်ဆာ

(Gastric Cancer)

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာအေးမွန်
ခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

အစာအိမ်ကင်ဆာ (Gastric Cancer) ဟာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပဉ္စမမြောက်အဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သလို မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း တတိယအဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အကြောင်းတွေကြောင့် အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်စေတာလို့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် တိတိကျကျ မပြောနိုင်ပေမယ့် သုတေသနလေ့လာမှုများနှင့် ကုသမှုအတွေ့အကြုံတွေအရ ဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့ (Risk) အခြေအနေတွေကို တင်ပြပါမယ်။ ယေဘူယျအားဖြင့် အစာအိမ်ကင်ဆာဟာ အရှေ့ဥရောပနိုင်ငံများနှင့် အာရှတိုက်သားတွေမှာ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမျိုးသားတွေက အမျိုးသမီးတွေထက် (၂-၃) ဆလောက် ပိုအဖြစ်များသလို အသက်အရွယ် (၄၀-၇၀) နှစ်အတွင်း အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

မျိုးရိုးဗီဇ

(၁၀) ရာခိုင်နှုန်းသော အစာအိမ်ကင်ဆာများဟာ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ဆက်စပ်နေပါတယ်။ မိသားစု၊ မျိုးနွယ်စုတွေမှာ အူမကြီးနှင့် အူသိမ်အသားပို (Polyps) ခေါ် အူသီးရောင်ရောဂါရှိပါက အဲဒီမိသားစုဝင်တွေမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

CDH1 gene mutation ကြောင့် မိသားစုဝင်တွေမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် ရင်သားကင်ဆာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ မိသားစုဝင်တွေမှာ စားချဉ်ပြန်ရောဂါ(GERD)နှင့် နာတာရှည်အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းရောဂါ (IBD) ရှိပါက အစာအိမ်ကင်ဆာ အဖြစ်များတာကိုလဲ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

Helicobacter Pylori ဘက်တီးရီးယား

Helicobacter pylori ဘက်တီးရီးယားတွေ အစာအိမ်နံရံမှာ ခိုအောင်းနေထိုင်ခြင်းဟာ အစာအိမ်နှင့်အူသိမ်ဦး (Duodenum) ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သလို အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် gastric lymphoma လဲ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု၊ သန့်ရှင်းသောရေနှင့် အစားအသောက်များ စီမံချက်ပြုတ်မှု၊ အစာမစားခင်နှင့် အညစ်အကြေး စွန့်ပြီးတိုင်း လက်သေချာဆေးကြောမှု၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စနစ်တကျ သုံးစွဲမှု အလေ့အကျင့်၊ ရေတွင်းရေကန်ရေပိုက်လိုင်းများတွင် ဘက်တီးရီးယားနှင့် ရောဂါပိုးများ ကင်းစင်ရန်အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် H-Pylori ပိုး ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ အမြစ်ဖြတ်ကုသခြင်းတို့ဖြင့် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ အဓိကလျော့နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။

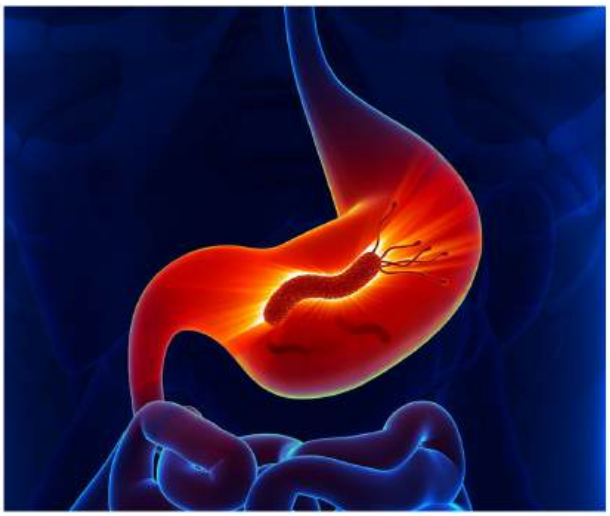


Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

အစားအသောက်

အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါဟာ လူတွေရဲ့ စားသောက်မှုပုံစံအလေ့အထနဲ့ ပတ်သက်မှုအများကြီးရှိပါတယ်။ အငန်ကဲတဲ့အစားအစာများ၊ ဆားသိပ်ကြပ်တင်ထားသော အသား၊ ငါး၊ အစားအစာများ၊ မကျက်တကျက် (သို့) လုံးဝအစိမ်း (Uncook Raw) အသား၊ ငါး၊ ပုဇွန် များ၊ ယနေ့ခေတ်စားနေသော ဘာဘီကျူ (BBQ) အကင်စာများ၊ အချဉ်ဖောက်ထားသော အစာများ၊ စည်သပ်ဘူးများ၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်များ၊ မသန့်ရှင်းမလတ်ဆတ်သော (နှစ်ပြန်ကြော်)၊ အဆီများဖြင့် ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်စာများဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းများဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအစားအစာတွေကို မကြာခဏ ပမာဏများများ စားသုံးတယ်ဆိုရင် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အလွန်နီးစပ်ပါတယ်။

အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဟာ လူတွေရဲ့စားသောက်မှုပုံစံ အလေ့အထနဲ့ ပတ်သက်မှုအများကြီး ရှိပါတယ် ...

Photo Source : The Internet

ဒဲ့အပြင် (Spicy) အပူ၊ အစပ်နဲ့ အစာကြမ်း (အမာ)တွေကို အလွန်အကျွံစားသုံးရင် အစာအိမ်အနာနှင့် ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆက်ပြီး စနစ်တကျချက်ပြုတ် ကြော်လှော်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးအနှံတွေက အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ သဘာဝ (Fresh and Natural) အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းက ပြုပြင်စီရင်ထားသော (Processed) အစာများ၊ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိုလှောင်ထားတဲ့ အစားအစာများ စားသုံးသူတွေထက် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု သိသိသာသာလျော့နည်းပါတယ်။

အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ

နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရောဂါကလဲ အစာအိမ်ကင်ဆာကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒဲ့ကြောင့် အချိန်မှန်မှန်အစာစားခြင်း၊ အပူအစပ်အမာများ အချဉ်အသုတ်များ မကြာခဏ မစားမိဖို့၊ အစာအိမ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ရင်လဲ စနစ်တကျကုသမှုခံယူရန် အရေးကြီးပါတယ်။ အစာအိမ်အက်ဆစ် (HCL) လျော့ နည်း/ခမ်းခြောက်အောင် သောက်ရတဲ့ မြန်မာဆေး၊ အင်္ဂလိပ်ဆေး (PPI) တွေကို မဆင်မခြင် နှစ်လကြာရှည်စွာ ရမ်းသမ်းဝယ်ယူ သောက်သုံးမှုကလဲ ရေရှည်တွင် အစာအိမ်နံရံ ပါးလွှာခြင်း (Gastric Atrophy)၊ အစာအိမ်သီး (Gastric Polyp) များနဲ့ နောက်ဆုံးအစာအိမ်ကင်ဆာအထိဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိပြုရပါမယ်။

စားချဉ်ပြန် (GERD) ရောဂါ

အစာအိမ်ကနေအက်ဆစ်နှင့် အစာခြေရည်များ အထက်(အပေါ်) အစာပြွန်သို့ လှုံ့တက်ခြင်းဖြင့် ရေရှည်တွင် အစာပြွန်ကင်ဆာ (Esophagus Cancer) နှင့် အစာအိမ်အဝင်ဝ (Gastric Cardiac) ကင်ဆာတို့ကိုလဲ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ် နှင့် အရက်

ဆေးလိပ်နှင့် ဆက်စပ်ဆေးခါးကြီးသုံးစွဲမှုကလဲ အစာအိမ်အနာနှင့် အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်သလို အရက်ကို စွဲမြဲစွာရေရှည် သောက်သုံးသူများတွင်လဲ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းများတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အYရည်အသွေးမမှီ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ချက်အရက်များနှင့် အရက်ဆီများက အစာအိမ်ကင်ဆာကို အသက်ငယ်ရွယ်သူတွေမှာ စောစီးစွာဖြစ်တတ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

အလုပ်အကိုင်နှင့် အခြားအကြောင်းများ

ရာဘာ၊ Asbestos သတ္တုများနှင့်ခဲ (Lead) တို့နဲ့ တာရှည်ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ရတဲ့ လုပ်သားတွေမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာ အဖြစ်များပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အစာအိမ်ဖြတ်တောက်ခဲ့စိတ်ခံပြီးသူတွေ (Previous Gastrectomy) မှာလည်း ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်ကျော်အတွင်း ကျန်ရှိတဲ့ အစာအိမ် အစိတ်အပိုင်း (Remnant Stomach) မှာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။ ဗီတာမင် B12 လျော့နည်းခြင်း နှင့် ဆက်စပ်တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါတစ်မျိုး (Pernicious Anemia) ရှိသူများမှာလည်း အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။

အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်တဲ့ အခြေအနေအကြောင်းတရားတွေကို နားလည်သိရှိခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများ၊ လူနာများမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးအောင် ညွှန်ပြပြောဆိုနိုင်ပါကြောင်း ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ဤအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် MEGA 3 Omega 3 Fatty Acid 1000mg အဆင့်မြင့်ငါးကြီးဆီမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

ကဆုန်လပြည့် ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်

မိုင်ဂရိန်း ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ (Migraine)

ခေါင်းကိုက်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ – အပိုင်း(၂)

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစိမ်းမြမြအေး

ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါဆိုတာ ဘယ်လို ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို ဆိုလိုတာပါလဲ။

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါဟာ ရိုးရိုး ခေါင်းကိုက်ရောဂါထဲမှာ ဒုတိယအဖြစ်အများ ဆုံး ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို Migraine လို့ခေါ်တဲ့အတွက် မိုင်ဂရိန်း ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ရောဂါလို့လည်း ခေါ်လို့ရပါတယ်။ ခေါင်း ကိုက်တဲ့နေရာမှာ တစ်ခြမ်းလည်း ကိုက်တတ် သလို ခေါင်းတစ်ခေါင်းလုံးလည်း ကိုက်တတ်ပါ တယ်။

မိုင်ဂရိန်း ခေါင်းကိုက်ရောဂါ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေပါလဲ။

၁။ ခေါင်းတစ်ခြမ်း (အရှေ့ဘက် နှင့် ဘေးဘက် ၊မျက်စိနားတစ်ဝိုက်) မှာကိုက်လေ့ရှိသည်။
၂။ တစ်ခေါင်းလုံးလည်း ဖြစ်တတ်သည်။
၃။ တစ်ဖက်မှာ စကိုက်ပြီး တစ်ခေါင်းလုံးကိုက် တာလည်း ဖြစ်တတ်သည်။
၄။ ခေါင်းကို တဒုံးဒုံး ထုသလိုမျိုး၊ နလုံးခုန်သံ နှင့်အတူ ခေါင်းကိုလာထိုးသလိုမျိုး ခံစား ရတတ်သည်။ ခေါင်းလှုပ်လျှင် ပိုဆိုးတတ် သည်။
၅။ ခေါင်းကိုက်သည့်အချိန်တွင် အန်ချင်ခြင်း၊ အန်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည့်အပြင် အလင်း ရောင် ဒဏ်မခံနိုင်ခြင်း၊ အသံဆူညံလျှင် ပို ကိုက်ခြင်းတို့ကြောင့် အမှောင်ထဲမှာပဲ လှဲ နေချင်တတ်သည်။
၆။ အစာမစားချင်ခြင်း
၇။ မျက်စိထဲတွင် အလင်းရောင်အစက်အလေး များဖြစ်နေခြင်း၊အကွက်လိုက်မမြင်ခြင်း (Blind Spots)
၈။ နာစီးနာပိတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း

၉။ အာရုံစူးစိုက်၍ မရခြင်း။
၁၀။ ကြာမြင့်ချိန် - (၂) နာရီ မှ (၁၂) နာရီ။
တစ်ခါတရံ - (၄) နာရီ မှ (၇၂) နာရီ
အထိကြာတတ်သည်။
၁၁။ ပြင်းထန်မှု - အလယ်အလတ်နှင့် ပြင်းထန်
အဆင့်အထိဖြစ်တတ်သည်။

ခေါင်းကိုက်တာနဲ့တွဲပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေရော ရှိပါသေးသလား။

၁။ ဆာသလိုဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း
၂။ ဆီးခဏခဏသွားချင်ခြင်း
၃။ ချွေးစီးပြန်ခြင်း၊ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း
၄။ ခေါင်းနာခြင်း
၅။ ပူသလို၊ ချမ်းသလိုဖြစ်ခြင်း

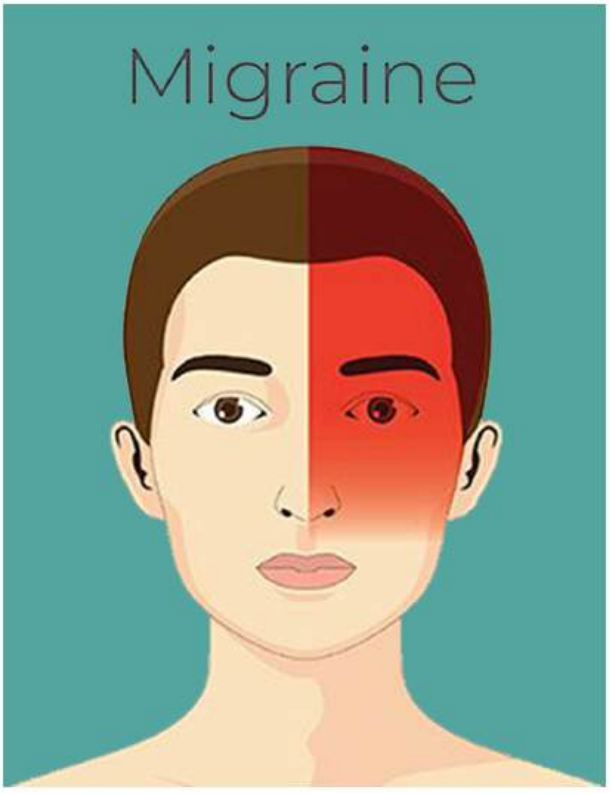


Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

တချို့လူနာတွေမှာ ခေါင်းစမကိုက်ခင် ခံစားရတဲ့ရှေ့ပြေး/အစပျိုး ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရတတ်တယ်ပြောပါတယ်။ ဘယ်လို ခံစားရတတ်ပါသလဲ။

ဟုတ်ပါတယ်။ တချို့လူနာတွေမှာ ခေါင်းစမကိုက်မီ ခံစားရတဲ့ရှေ့ပြေး (သို့) အစပျိုး လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် မျက်စိအမြင်အာရုံ ပြောင်းခြင်းဖြစ်ပြီး မျက်စိတစ်ဖက်ထဲတွင် အဖြစ်များသည်။

၁။ လျှပ်စီးလက်သကဲ့သို့ အလင်းရောင်များ၊ Zig-Zag ထောင့်တန်းလိုင်းများ၊ မြင်ကွင်းကျဉ်းသွားသလိုဖြစ်ခြင်းများ
၂။ မျက်စိမမြင်သလို ဝါးနေခြင်း၊ ခဏတာမမြင်ခြင်းများ
၃။ စာလုံးများ၊ မျက်နှာပြင်များလည်နေခြင်း၊ လှုပ်နေသလိုဖြစ်ခြင်း
၄။ အထက်ပါလက္ခဏာများ မြင်ပြီးသည်နှင့် ခေါင်းစကိုက်လာခြင်းဖြစ်တတ်သည်။
၅။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာဟု ပြောခြင်းရသည်။

၆။ မျက်စိအမြင်အာရုံ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာကဲ့သို့ အခြားဖြစ်တတ်သော လက္ခဏာများမှာ လက်ဖျားမှ လက်မောင်း၊ မျက်နှာ၊ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာထုံကျဉ်ခြင်း

၇။ တစ်ခါတရံ ခြေထောက်မှာလည်းဖြစ်တတ်သည်။

၈။ တချို့လူနာများတွင် စကားပြောရခက်ခြင်း၊ ချာချာလည်မူးခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ လျှာလေးအာလေးဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။

၉။ အထက်ပါလက္ခဏာများသည် မိနစ်အနည်းငယ်မှ မိနစ် ၆၀၊ (၁)နာရီလောက်ကြာတတ်ပါသည်။

အထက်ပါ လက္ခဏာများ ပထမဆုံး ခံစားရပြီး ခေါင်းကိုက်သော လူနာတွေဟာ လေဖြန်းလေဖြတ်ရောဂါ လက္ခဏာများနဲ့တူတတ်သဖြင့် လေဖြတ်ရောဂါ ဟုတ်/မဟုတ် သေချာအောင် ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် လိုပါသည်။

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

မိုင်ဂရိန်း ဘာကြောင့်ဖြစ်တာပါလဲ။

- ပတ်ဝန်းကျင်လှုံ့ဆော်ချက် (ဥပမာ- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ ရာသီဥတုပြောင်းခြင်း၊ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း)များ ရှိသောအခါ ဦးနှောက်ထဲတွင် ပုံမမှန်သော လျှပ်စီးကြောင်း ဆက်သွယ်မှုစနစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ဓါတုပစ္စည်း (Chemicals)များထွက်လာသောကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံပြောင်းလဲခြင်းများ ဖြစ်လာသည်ဟု ယူဆရပါသည်။
- ထွက်လာတဲ့ ဓါတုပစ္စည်း (Chemicals) တွေကြောင့် ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ သွေးကြောလေးများကျဉ်းပြီး ညှစ်ထားသလို ခေတ္တဖြစ်ပြီး သွေးကြော ပြန်ကျယ်လာတဲ့အချိန်မှာ ခေါင်းကိုက်လာခြင်း ဖြစ်စေပါတယ်။
- တချို့မှာ မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပါသည်။
- မိုင်ဂရိန်းရောဂါမှာ Calcitonin Gene Related Peptide (cGRP) ဓါတုပစ္စည်းနဲ့ ဆက်စပ်မှုကို တွေ့လာသည့်အတွက် မိုင်ဂရိန်းရောဂါကုသမှုမှာ ဆေးအသစ်များ ထပ်မံတွေ့ရှိပြီး ပိုထိရောက်တဲ့ ကုသမှုပေးလာနိုင်ပါသည်။

Photo Source : The Internet

မိုင်ဂရိန်းကို လှုံ့ဆော်သော အကြောင်းအရာများ

၁။ အစားအသောက်

- အဆီအဆိမ့်များသော အစားအသောက်စားခြင်း၊ Cheese၊ ချောကလက်၊ အချို့အစားအသောက်ထဲတွင် ထည့်သော Tyramine ဓာတ်ပါသော အစားအသောက်စားခြင်း၊
- အစားအသောက် အချိန်မမှန်ခြင်း၊
- ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်စွာချခြင်း၊
- အရက်၊ ဝိုင် (Red Wine, Alcohol)

၂။ ပတ်ဝန်းကျင်

- ဆေးလိပ်ငွေ့၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ အလင်းရောင်စူးစူး၊ ဆလိုက်မီးကဲ့သို့ မီးရောင်တဖြတ်ဖြတ်ဖြစ်ခြင်း၊ အသံဆူညံလွန်းခြင်း၊ အနှံ့ပြင်းခြင်း

၃။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု

- စိတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ပူပင်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း။

၄။ ဆေးများ

- သန္ဓေတားဆေး၊ ဟော်မုန်းဆေးများ၊ အိပ်ဆေးများ

၅။ အခြား

- ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း၊ အိပ်ချိန် ခဏခဏပြောင်းခြင်း၊ သွေးဆုံးချိန်

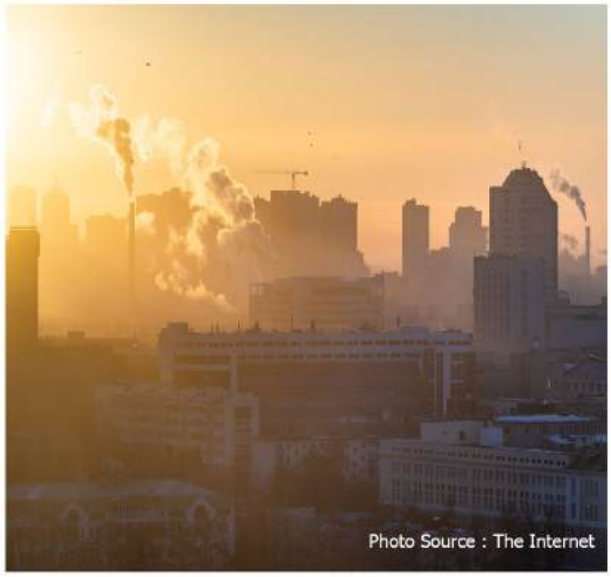


Photo Source : The Internet

အမျိုးသမီးတချို့ ဓမ္မတာပေါ်ခါနီးမှာ ခေါင်းအမြဲကိုက်တတ်ကြတာ ဘာလို့ပါလဲ။

ဓမ္မတာလာခါနီးမှာဖြစ်တဲ့ အီစထရိုဂျင် (Oestrogen) ဟုခေါ်သော အမျိုးသမီး ဟော်မုန်းအတက်အကျ ဖြစ်သည့်အချိန်တွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာ ဓမ္မတာလာသည့်အချိန်တစ်ဝိုက်တွင်သာ ခေါင်းအမြဲကိုက်တတ်လို့ ဓမ္မတာပေါ် ချိန်ဖြစ်သော မိုင်ဂရိန်း (Menstrual Migraine) ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

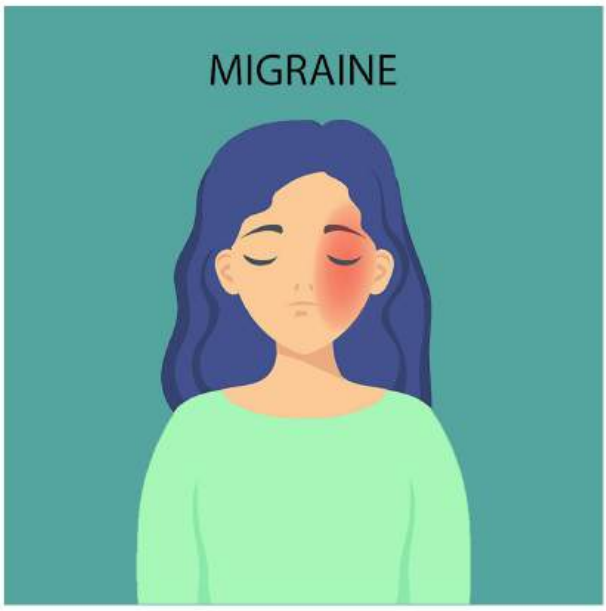


Photo Source : The Internet

မိုင်ဂရိန်းရောဂါကို ဘယ်လိုကုသရမလဲ။

အဓိကအားဖြင့် ကုသမှုကို နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး နားလည်သင့်ပါတယ်။

၁။ မိုင်ဂရိန်းဖြစ်သည့်အချိန် ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို သက်သာအောင်ပေးသော ကုသမှု

၂။ ခဏခဏ ပြန်ကိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရက်၊ လ ရှည်ပေးသော ကုသမှု

ခေါင်းကိုက်သည့်အချိန် သက်သာအောင် ပေးသော ဆေးအုပ်စုများ

၁။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ (အသုံးများသောဆေးများ)

ဥပမာ - ပါရာစီတမော (Paracetamol)
အက်စပရင် (Aspirin)
အိုက်ဗျူပရိုဖင် (Ibuprofen)
ဒိုင်ကလိုဖင်းနက် (Diclofenac)
နက်ပရိုဆန် (Naproxan)

(အစာစားပြီးမှ သောက်သင့်သော ဆေးများဖြစ်ပါသည်။ သောက်သင့်သည့် ပမာဏနှင့် အချိန်ကာလကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။)

၂။ အမူးသက်သာ၊ အအန်သက်သာဆေးများ

Domperidone, Prochlorperazine, Maxalon စသည့်ဆေးများကို ခေါင်းကိုက်သည့်အချိန်တွင် မူးသော၊ အန်သော လူနာများတွင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနှင့်တွဲပြီး သုံးတတ်ပါသည်။

၃။ Triptansဆေးများ

ဥပမာ - Sumatriptan, Zolmitriptan အစရှိသဖြင့်ပေးနိုင်သည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ - ရင်ပူသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း၊ တင်းကြပ်ကြပ်ဖြစ်ခြင်း၊မျက်နှာရဲခြင်း၊ မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေလေးသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း၊ အိပ်ချင်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အာခေါင်ခြောက်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

မသုံးသင့်သောသူများ - သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများ၊ လေဖြတ်ရောဂါရှိသူများ မသုံးသင့်ပါ။

အသုံးများသော ကာကွယ်ဆေးအုပ်စုများ

၁။ Betablockers

- Propranolol, Atenolol, Metoprolol, Timolol

နှလုံးခုန်နှုန်းထိန်းရန်နှင့် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများတွင် အသုံးပြုသော ဆေးများဖြစ်ပါသည်။ ရင်ကြပ်ရှိသူများ၊ နဂိုသွေးပေါင်ချိန်နည်းသူများနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးသောသူများတွင် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။

၂။ Amitriptyline

စိတ်ကျရောဂါတွင်သုံးသော ဆေးဖြစ်သော်လည်း Migraine ကာကွယ်သည့်ဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးဝင်၊ အကျိုးရှိပါသည်။

၃။ Flunarizine

Migraine ကာကွယ်ရန်တွင် အသုံးဝင်သောဆေးဖြစ်ပါသည်။

၄။ အတက်ကျဆေးများ

- Na Valporate and Topiramate

အသုံးဝင်သောဆေးဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သော၊ သန္ဓေတားဆေးထိရောက်စွာ အသုံးမပြုထားသူတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ရသွားပါက ကလေးတွင် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော၊ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲ ပြဿနာများ မွေးရာပါဖြစ်တတ်သည်။

၅။ နောက်ဆုံးပေါ်ဆေးများ

- Monoclonal Antibody ဟုခေါ်သောဆေးများ၊ ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများရှိပါသည်။

၆။ Botox ထိုးဆေးများ

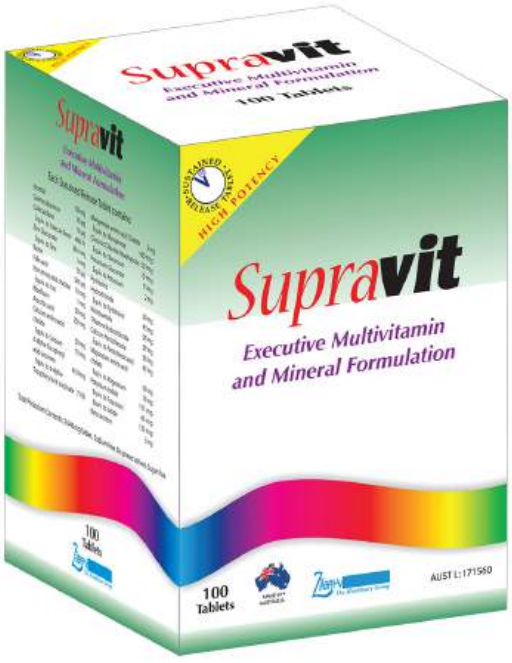
ကာကွယ်ရန်အတွက် ပေးသောဆေးများကို ဘယ်လိုလူနာများကို ပေးသင့်ပါသလဲ။

- ဒလလျှင် နှစ်ခါနှင့်အထက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အလုပ်မလုပ်နိုင်သောသူများ၊
- အကြိမ်ရေ မများသော်လည်း တစ်ခါဖြစ်လျှင် ၂ ရက်၊ ၃ ရက် ဆက်တိုက်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်တတ်သောသူများ
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ Triptans များ ခဏခဏသောက်နေရသောသူများ၊သောက်သော်လည်းမသက်သာသူများ၊ဆေးနှင့်အဆင်မပြေသူများ
- ရာသီပေါ်ချိန် Migraine ထသော လူနာများ

အကြံပေးလိုသည်မှာ မိုင်ဂရိန်း ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ ခံစားရပါက မိမိသဘောနှင့် ဆေးမသောက်ဘဲ ကိုက်သည့်အချိန်တွင်သာ သောက်ရမည့် ဆေးများ၊ ခဏခဏပြန်မကိုက်အောင်သောက်ရသည့်ကာကွယ်သည့် ဆေးများကို ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တိတိကျကျသောက်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

သို့မှသာ ရက်ရှည် မိုင်ဂရိန်း (Chronic Migraine) ဖြစ်ပြီး ခေါင်းခဏခဏကိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး ဆိုးကျိုးများဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါ သည်။ မိမိ၏ ခေါင်းကိုက်ရောဂါအတွက် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးများကို မည်သည့်အတွက်ပေးသည်ကို ပိုမိုနားလည် ဗဟုသုတရရန်သာ ရည်ရွယ်၍ ပြည့်စုံစွာ ရှင်းပြထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

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

ရေမာတ် မာတ်ဆားမာတ်နှင့် ကျောက်ကပ်

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်ဖြူဖြာ
ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

မတ်လ (၁၃) ရက်က ကမ္ဘာ့ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးနေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်က လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရေမာတ်၊ မာတ်ဆားမာတ်တွေကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ရေမာတ်၊ မာတ်ဆားမာတ်တွေ ပုံမှန်ဖြစ်နေမှသာ ဦးနှောက်၊ နလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်းနဲ့ ကလီစာတွေက ပုံမှန် အလုပ်လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လေးပုံသုံးပုံက ရေမာတ်နဲ့ပြည့်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်လေးတွေက ရေမာတ်ပြည့်ဝဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရေမာတ်နည်းသွားရင် ဆဲလ်လေးတွေ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရှူးလူကြီးတွေက ရေအသက် တစ်မနက်လို့ တင်စားကြတာပါ။

ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့ လူတစ်ဦးက တစ်နေ့ကို ရေ သုံးလီတာ၊ လေးလီတာလောက် သောက်ဖို့လိုပါတယ်။ အခုလို နွေရာသီပူပြင်းတဲ့ ကာလမှာဆိုရင် ရေမာတ် ပိုလိုအပ်ပါတယ်။ ရာသီဥတု ပူလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ချွေးထွက်များတဲ့အခါ ရေမာတ်ရော၊ မာတ်ဆားမာတ်ပါ လိုအပ်ပါတယ်။

ထူးခြားတာက ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကျောက်ကပ်က ရေမာတ်၊ မာတ်ဆားမာတ် ပိုလိုတဲ့ အနေအထားဆိုရင် ဥပမာ - နွေရာသီမှာဆိုရင် သူတတ်နိုင်သလောက် ရေမာတ်၊ မာတ်ဆားမာတ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စုထားပေးတယ်။ ဒါကြောင့် နွေရာသီမှာ ဆီးသွားရင် ဆီးအရောင်ရင့်ပြီး ဆီးပမာဏနည်းသွားတယ်။ မိုးရာသီမှာဆိုရင် ဆီးအရောင်ဖျော့ပြီး ဆီးပမာဏများပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေမာတ်က အရေးကြီးတဲ့အတွက် နေ့စဉ်ရေများများသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် နှစ်လီတာ၊ သုံးလီတာသောက်ရမယ်လို့ ပြောပေမယ့် ရေလျှော့သောက်ရမယ့်ရောဂါတွေ အကြောင်းကိုလည်း သိထားဖို့လိုပါတယ်။

ကျောက်ကပ်က ရေဓာတ်ကို ထိန်းညှိ ပေးတယ်ဆိုပေမယ့် ကျောက်ကပ်အားနည်းရင် ရေဓာတ်ကို မထိန်းနိုင်တော့ပါဘူး။ အဲ့ဒီအခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်များလာမယ်၊ အဲ့ဒါကို ဘယ်လိုသိနိုင်လဲဆိုရင် ခြေလက်တွေဖောရောင်လာတာ၊ မျက်လုံး တစ်ဝိုက် မျက်ခွံမို့လာတာ၊ မျက်နှာဖောလာတာတွေဖြစ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ ဗိုက်ထဲမှာ ရေတွေများလာရင် ရေဖျဉ်းဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျောက်ကပ်အားနည်းသူတွေ၊ အထူးသဖြင့် နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်တွေ၊ နလုံးအားနည်းသူတွေ၊ အသည်းကျို့သူတွေဆိုရင် ရေ လျှော့သောက်ရမယ်။

ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း

Photo Source : The Internet

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လေးပုံသုံးပုံက ရေဓာတ်နဲ့ပြည့်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်လေးတွေက ရေဓာတ်ပြည့်ဝဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရေဓာတ်နည်းသွားရင် ဆဲလ်လေးတွေက အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရှူးလူကြီးတွေက ရေအသက် တစ်မနက်လို့ တင်စားကြတာပါ။

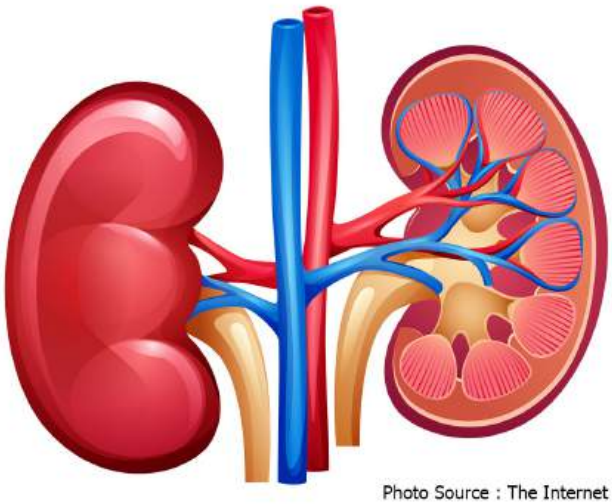


Photo Source : The Internet

နောက်တစ်ခုက ဓာတ်ဆားဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ဆားဓာတ်ဆိုလို့ အများသိတဲ့ ဓာတ်ဆားထုပ်မှာ ရေးထားတဲ့ ဓာတ်ဆားဓာတ်တွေ အကြောင်းပါ။ ဆိုဒီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကလိုရိုဒ်၊ ဘိုင်ကပ်၊ ကယ်လ်စီယမ်ဖော့စဖိတ် အစရှိတဲ့ ဓာတ်ဆား ဓာတ်တွေကို ကျောက်ကပ်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ထိန်းညှိပေးပါတယ်။ ဓာတ်ဆားဓာတ် ဥပမာ-ဆိုဒီယမ် လိုအပ်တယ်ဆိုရင် ဆိုဒီယမ်ကို ဆီးထဲမှာ လျော့သွားအောင် လုပ်တာပေါ့။

Photo Source : The Internet

ဒီလိုဓာတ်ဆားတွေ အများကြီးထဲက ဒီနေ့ဆောင်းပါးမှာ ဆားဓာတ် တစ်နည်းအား ဖြင့် အင်နဓာတ်လို့ အများသိထားတဲ့ ဆိုဒီယမ် အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။

ဆိုဒီယမ်ဓာတ်က ချွေးထွက်များတဲ့ အခါ၊ နွေရာသီ ပူပြင်းတဲ့အခါ၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တဲ့အခါ၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောတဲ့အခါမျိုးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆိုဒီယမ်ဓာတ် နည်းသွားတတ် ပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါ ဓာတ်ဆားရည် သောက် လိုက်ရင် ဒါမှမဟုတ် ဆားကို ပိုစားလိုက်ရင် အဆင်ပြေသွားတတ်ပါတယ်။ ဆိုဒီယမ်ဓာတ် နည်းသွားရင် သွေးပေါင်ကျတာတို့၊ နုံးခွေသွား တာတို့၊ အိပ်ငိုက်တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အဲဒါနဲ့ပြောင်းပြန်ကတော့ ဆိုဒီယမ် ဓာတ်များတာပါ။ ဆားဓာတ်များရင် သွေးတိုး ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ် လာရင် လေဖြတ်တာတို့၊ နှလုံးရောဂါတို့ဖြစ် နိုင်ပါတယ်။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ် အား နည်းတာလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကို သွေး ပေါင်ကျဆေးအပြင် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်များများ မစားမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာ ရေးအဖွဲ့မှ သုတေသနတွေရဲ့တွေ့ရှိချက်အရ ဆားစားသုံးမှုကို ယခုလို သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသူ လူငယ်၊ လူလတ် တစ်ဦး က တစ်နေ့ကို အိမ်သုံးဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီထက်ပိုစားရင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့ လူတစ်ဦးက တစ်နေ့ကို ရေ သုံးလီတာ၊ လေးလီတာလောက် သောက်ဖို့လိုပါတယ်။ အခုလို နွေရာသီပူပြင်းတဲ့ ကာလမှာဆိုရင် ရေဓာတ် ပိုလိုအပ်ပါတယ်။ ရာသီဥတု ပူလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ချွေးထွက်များတဲ့အခါ ရေဓာတ်ရော၊ ဓာတ်ဆားဓာတ်ပါ လိုအပ်ပါတယ် ...

ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အစားအစာတွေကို သုံးသပ်ကြည့်ရင် နံနက်စာကို ပဲပြုတ်၊ ထမင်းဆီဆမ်းစားတယ်ဆိုပါစို့။ ပဲပြုတ်ထဲမှာ ဆော်ဒါပါပါတယ်၊ ထမင်းဆီဆမ်းမှာ ဆားဖြူးထားတယ်၊ နေ့လယ်စာမှာ ကြက်သားဟင်းနဲ့ ချဉ်ပေါင်ကြော်စားတယ် ဆိုပါစို့။ ကြက်သားဟင်းထဲမှာ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချို့မှုန့်နဲ့ အသားမှုန့်ပါတယ်။ အမိကက အချို့မှုန့်၊ အသားမှုန့်တို့မှာ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်ကြော်ကို ငါးပိ၊ ပုဇွန်ခြောက်၊ ဆားနဲ့ လေးလေးပင်ပင်ဖြစ်အောင် ကြော်ထားတာပါ။ သူတို့အားလုံးမှာ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တွေပါတယ်။

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

နေ့လယ် ထမင်းစားပြီး လက်ဖက်သုပ်နဲ့ အအီပေြ အချိုတည်းမယ်ဆိုရင် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တွေ ကြည့်ကြရအောင်။ လက်ဖက်ကို ဆားနဲ့ အချိုမှုန့်နဲ့ နပ်ထားတာ၊ နှစ်ပြန်ကြော်ဆိုရင် ဆား၊ အချိုမှုန့်ပါတယ်။ နံနက်စာစားတဲ့ ပဲပြုတ်၊ ထမင်းဆီဆမ်းရယ်၊ နေ့လယ်စာ ကြက်သားဟင်းနဲ့ ချဉ်ပေါင်ကြော်ရယ်၊ လက်ဖက်သုပ်ရယ်နဲ့တင် ၂၄ နာရီကို ရတဲ့ ဆားဓာတ်က လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း ကျော်နေပြီ။

ထမင်းစားပြီးပိုက်ကယ်လို့ ရင်ချောင်အောင် လျက်ဆားစားကြတယ်။ လျက်ဆားက အရသာမငန်လို့ ဆားမပါဘူးဆိုပြီး မထင်လိုက်ပါနဲ့။ လျက်ဆားမှာ နွယ်ချို့မှုန့်ပါတယ်။ နွယ်ချို့မှုန့်မှာ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တွေပါတော့ သွေးတိုးတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ...

အချို့မှုန့်၊ အသားမှုန့်တွေပါမှ စားကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ လျှာအရသာကို ဝိုင်းဝန်းပြုပြင်ကြရပါမယ်။ အဲ့ဒါမှ သွေးတိုးရောဂါကို အထိုက်အလျောက် ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ် ...

နောက်ပြီး ထမင်းစားပြီးဗိုက်ကယ်လို့ ရင်ချောင်အောင် လျက်ဆားစားကြတယ်။ လျက်ဆားက အရသာမငန်လို့ ဆားမပါဘူးဆိုပြီး မထင်လိုက်ပါနဲ့။ လျက်ဆားမှာ နွယ်ချို့မှုန့်ပါတယ်။ နွယ်ချို့မှုန့်မှာ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တွေပါတော့ သွေးတိုးတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေက အငန်ဓာတ်ကြိုက်ကြတယ်။ ဥပမာ - ငါးပိထောင်း၊ ငါးပိရည်၊ ငါးခြောက်ဖုတ်ဆိုရင် အနံ့ရတာနဲ့တင် သွားရည်ယိုနေတယ်။ ဟင်းထဲမှာလည်း အချို့မှုန့်၊ အသားမှုန့် မပါရင် အရသာမရှိဘူးထင်ကြတယ်။

သွေးတိုးရောဂါရှိသူတွေ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်၊ အငန်ဓာတ်လျော့စားကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ သွေးတိုးမရှိသေးတဲ့ ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေလည်း အငန်များများ မစားဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ကြဖို့ လိုအပ်တယ်။ အချို့မှုန့်၊ အသားမှုန့်တွေပါမှ စားကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ လျှာအရသာကို ဝိုင်းဝန်းပြုပြင်ကြရပါမယ်။ အဲ့ဒါမှ သွေးတိုးရောဂါကို အထိုက်အလျောက် ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရေဓာတ်၊ ဓာတ်ဆားဓာတ်နဲ့ ကျောက်ကပ်အကြောင်းရေးထားတဲ့ ဒီဆောင်းပါးလေးကိုဖတ်ပြီး အသက်ရှည်ကျန်းမာအောင် သတိပြုစားသောက်ကြဖို့ ဆန္ဒပြုရေးသားလိုက်ရပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ ယခုဆောင်းပါးကို (၁၆-၃-၂၀၂၅) တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သော မြဝတီသတင်းစာ (ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးနှင့်ပြည်တွင်းသတင်း) မှ ပြန်လည်ကောက်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤအစီအစဉ်ကို RENOFAM Tablet Alpha Ketoanalogue ကျောက်ကပ်အားဖြည့်ဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Renofam ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ Ultrasound ရိုက်သင့်သလား

ဒေါက်တာငြိမ်းမိုးသော်
သားဖွားနှင့်မီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

အာထရာဆောင်းရိုက်ရင် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်မှုရှိနိုင်သလားစတဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ ရှိကြပါတယ်။ အာထရာဆောင်းရိုက်တယ်ဆိုတာ အသံလှိုင်းကိုအသုံးပြုပြီး ရိုက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ဓာတ်ရောင်ခြည်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရတာမရှိပါဘူး။ နှစ်သုံးဆယ်အတွင်းမှာ အာထရာဆောင်းရိုက်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်မှုရှိတယ်ဆိုတဲ့ အချက်အလက်မျိုးတွေ မတွေ့ရပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ အာထရာဆောင်းရိုက်တဲ့အခါ လွပ်လွပ်လပ်လပ် ဆရာဝန်တွေ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ရိုက်လို့ရပါတယ်။ ပုံမှန်ရိုက်နေကြ 2D Ultrasound နဲ့ တိုးတက်လာတဲ့အချိန်မှာ 3D / 4D Ultrasound ဆိုပြီး ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ 4D Ultrasound ကတော့ ကိုယ်ဝန်လရင့်ပြီးမှ ရိုက်တဲ့အာထရာဆောင်းပါ။

ကိုယ်ဝန်စရှိခါစမှာ ရိုက်ကြတဲ့ 2D Ultrasound ဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ငါးပတ်ခွဲနဲ့ ခြောက်ပတ်မှာရိုက်ရင် သားအိမ်ထဲက သန္ဓေအိတ်ကလေးကို မြင်ရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာတစ်ကြိမ်ပဲ အာထရာဆောင်းရိုက်ခွင့်ရခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒုတိယကိုယ်ဝန် သုံးလပတ်မှာ ဆယ်ရှစ်ပတ်ကနေ နှစ်ဆယ့်နှစ်ပတ်အတွင်းတွင် တစ်ကြိမ်ရိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လနတဲ့အချိန် ပထမသုံးလပတ်မှာ အာထရာဆောင်း ရိုက်မယ်ဆိုရင် အမြွာလား၊ တစ်ယောက်တည်းလားဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ သန္ဓေအိတ်တစ်ခုတည်းမှာဖြစ်နေတဲ့ အမြွာလား၊ သီးသန့်စီလားဆိုတာ သိနိုင်တဲ့အပြင် ပုံမှန်သားအိမ်ထဲ မှာတည်တာဟုတ်ရဲ့လား၊ သားအိမ်ပြင်ပမှာ တည်နေသလားဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ခြောက်ပတ်ကျော်လာရင် ကလေးနှလုံးခုန်နှုန်းကို အာထရာဆောင်းမှာ မြင်ရနိုင်ပြီ ကလေးပုံမှန်ဆက်လက် ဖွံ့ဖြိုးဖို့ သေချာသလောက် ဖြစ်နေပါပြီ။ သန္ဓေလောင်းတွယ်နေသောနေရာမှာ သွေးလေးအနည်းငယ် ထွက်နေတာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။

Zifam Pinnacle (Myanmar)

ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဗဟုသုတ ဗီဒီယိုများနှင့် နောက်ဆုံးပေါ် ဆေးပညာကုထုံးများ အကြောင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် သိရှိလေ့လာနိုင်ရန်အတွက် Zifam Pinnacle (Myanmar) YouTube Channel အား Subscribe လုပ်ထားနိုင်ပါသည်။

To Subscribe →

ကိုယ်ဝန် ပထမသုံးလပတ်မှာ ရိုက်တဲ့ အာထရာဆောင်းဟာ ကိုယ်ဝန်သက်ကို တွက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဝန်ကဘယ်နှစ်လလည်း၊ ဘယ်အချိန်မွေးမှာလည်းဆိုတာကို အမှန်ကန်ဆုံးသိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ထဲမှာရှိနေတဲ့ သန္ဓေသားလေးဟာ ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူးလား မြင်ရတဲ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည်တွေအတွက်ပါ မျိုးဥအိမ်မှာ ရေအိတ်တည်နေသလား၊ အသားလုံးရှိသလားဆိုတာ မျိုးတွေကိုပါ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယသုံးလပတ်၊ တတိယသုံးလပတ်မှာ ရိုက်တဲ့အခါ ကလေးအမှန်တကယ်ရှိတဲ့ကိုယ်ဝန်သက်နဲ့အနည်းငယ်လွဲနေတတ်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာ တစ်ကြိမ်ပဲ အာထရာဆောင်းရိုက်ခွင့်ရခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒုတိယကိုယ်ဝန်သုံးလပတ်မှာ ဆယ်ရှစ်ပတ်ကနေ နှစ်ဆယ့်နှစ်ပတ်အတွင်း တစ်ကြိမ်ရိုက်ရမှာဖြစ်ပါတယ် ...

Photo Source : The Internet

ဆယ့်တစ်ပတ်ကနေ ဆယ့်လေးပတ်အတွင်း ရိုက်တဲ့အာထရာဆောင်းဟာ ဘာတွေသိနိုင်သလဲဆိုရင် အချင်းဖြစ်လာတဲ့အခါမှ အချင်းသည် အောက်ကျနေသလားဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်သက် ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးနေသလား ဆိုတာတွေကိုပါ သိနိုင်ပါတယ်။ ကလေးလေးတွေရဲ့ ဂုတ်ပိုးအရေပါးအောက်မှာ ရေစုနေတာလေးတွေ များနေသလား ဆိုတာကိုပါ သိနိုင်ပါတယ်။ ရေစုတာများနေတယ်ဆိုရင် Down Symdrone နဲ့ ဆက်ဆက်မှုရှိနေသလားဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။

မိန်းမကိုယ်အတွင်းပိုင်းကရိက်တဲ့ အာထရာဆောင်းဆိုရင်တော့ တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်ရပါမယ် ...

တစ်ချို့တွေဟာ အာထရာဆောင်း ရိုက်တဲ့အခါ ကလေးလေးမှာ ထိခိုက်မှုရှိနိုင် သလားဆိုပြီး စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် လနတာ လရင့်တာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ သွေးဆင်း နေတယ်ဆိုရင် အာထရာဆောင်း ရိုက်သင့်ပါ တယ်။ အာထရာဆောင်းရိုက်မှ အဖြေကိုသိနိုင် မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုက်ကနေရိုက်ရတဲ့ အာထရာ ဆောင်းဟာဆိုရင် ဆီးအိမ်တင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဆီးအိမ်တင်းပြီး ရေပြည့်နေတဲ့အချိန်မှ သနွေး သားလေးရဲ့ ပုံရိပ်ကို သေချာမြင်ရပါမယ်။ ချက်ချင်းရေသောက်လို့ ဆီးအိမ်တင်းတာမျိုး မရှိပါဘူး။ နှစ်နာရီလောက်ဆီးမသွားဘဲ အောင့် ထားမှ ဆီးအိမ်တင်းပါမယ်။ ဒီလိုရိုက်လိုက်လို့ သနွေးသားပုံရိပ်ဟာ မပြတ်သားတာမျိုးတွေ၊ မတိကျတာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ မိန်းမကိုယ် အတွင်းပိုင်းကရိက်တဲ့ အာထရာဆောင်းဆိုရင် တော့ တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်ရပါ မယ်။ ကိုယ်ဝန်လနချိန် ဗိုက်ကရိုက်တာမမြင် ရရင် မိန်းမကိုယ်အတွင်းပိုင်းကရိုက်ရင် မြင်ရ တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ အနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ အာထရာဆောင်းကို စိတ်ချ စွာ ပြုလုပ်လို့ရပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဤအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် Natocare ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

ဆီးချိုရောဂါ ရဲ့အကြိုအဆင့်ကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ ...

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာတင့်ဆွေလတ်

ဆီးချို၊ သွေးချိုနှင့် ဟော်မုန်းရောဂါဆေးပညာ

အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

လူတစ်ယောက်က ဆီးချိုရဲ့အကြို အဆင့်မှာရှိနေတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲဆိုရင် နံပါတ်တစ်ကတော့ ကိုယ်အလေးချိန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကီလိုဂရမ်(kg)နဲ့ တိုင်းမယ်၊ အရပ်ကို မီတာနဲ့တိုင်းပြီး မီတာစကွဲ (m^2)နဲ့တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် Body Mass Index (BMI) လို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သိပ်သည်းဆ ထွက်လာပါမယ်။ အဲ့ဒီသိပ်သည်းဆဟာ (၂၃) ထက်ကျော်ရင် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသင့်တာ ထက်ပိုတယ်လို့ ယူဆလို့ရပါတယ်။

အဲ့ဒီလို နည်းနည်း အဝလွန်ကဲတဲ့သူတွေမှာဆိုရင် အဖေ၊ အမေ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမအရင်းအချာတွေမှာ ဆီးချိုရှိသလား၊နောက်ပြီး ဆီးချိုပိုအဖြစ်များတဲ့လူမျိုးလား (ဥပမာ - အရှေ့တောင်အာရှလူမျိုး)၊ နဂိုတုန်းက နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလား၊ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါ အကြိုအဆင့်ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ သွေးတိုးရှိသလား၊ သွေးပေါင်တိုင်းကြည့်လိုက်လို့ အပေါ်သွေး ၁၃၀ နဲ့ အောက်သွေး ၈၀ ထက်ကျော်နေရင် ဆီးချိုရဲ့ အကြိုရောဂါအဆင့်ဖြစ်ဖို့ ပိုများပါတယ်။ သွေးတွင်းအဆီဓါတ်စစ်ကြည့်လိုက်လို့ High- density lipoprotein (HDL) ကနည်းနေသလား၊ HDL က များလေကောင်းလေပါ။ ဒါမှမဟုတ်အသည်းအဆီဖုံးစေတဲ့အဆီဓါတ် (Triglycerides) က ၂၅၀ ထက်ပိုများနေတယ်ဆိုရင် ဆီးချိုအကြိုအဆင့် ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အချို့အမျိုးသမီးငယ်လေးတွေမှာ အဝလွန်တယ်၊ လည်ပင်းအရေပြားတွေမှာ မည်းနေတယ်၊ ရာသီမမှန်ဘူး၊ နှုတ်ခမ်းမွေးရေးရေး၊ မုတ်ဆိတ်ရေးရေးတွေရှိပြီး ဗိုက်ကို အာထရာစောင်း ရိုက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ သားအိမ်ရဲ့ဘေးနားက သားဥမှာရေအိတ်တွေ အများကြီးရှိနေသလားဆိုတာ စစ်ဆေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသလား၊ အထိုင်များသလား၊ လမ်းလျှောက်တာများသလား၊ ခါတ်လေ့ကားပဲစီးတာများသလား အစရှိတာတွေကိုလည်း ဆန်းစစ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီလို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့သူတွေမှာဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်းမှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် မွေးပြီးလို့ ရောဂါပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် သူသည် ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ခြေ တစ်သက်လုံး ရှိနေနိုင်ပါတယ်...

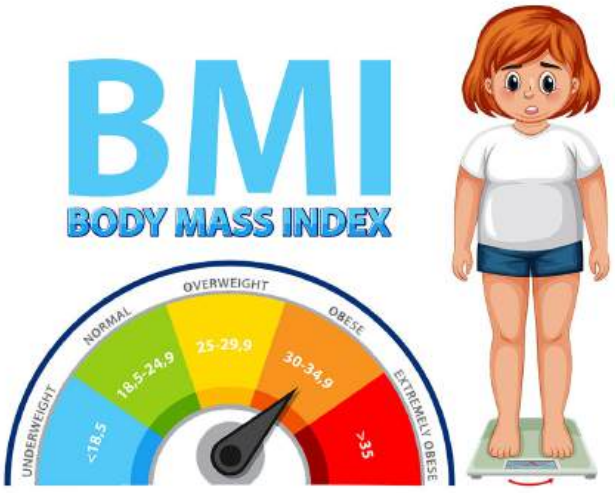


Photo Source : The Internet

ဆီးချိုပိုဖြစ်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာရှိသူတွေကတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသူ၊ အဝလွန်တဲ့သူ၊ လည်ပင်းအကွေးတွေ၊ ဂျိုင်းတွေမှာ အရေပြားပိုမည်းပြီး ထူနေတဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါရှိတဲ့သူတွေဟာဆိုရင်လည်း ဆီးချိုအကြိုအဆင့်မှာရှိနိုင်လို့ သတိထားဖို့လိုပါတယ်။

Photo Source : The Internet

သွေးစစ်ချိန်မှာ လေးလတစ်ခါစစ်တဲ့ သွေးချိုဓါတ် (HbA1c) သည် လူကောင်းဆိုရင် ၅.၅ ရဲ့အောက်မှာရှိရပါမယ်။ ၅.၇ ရဲ့အထက်မှာရှိတယ်ဆိုရင် ဆီးချိုအကြိုအဆင့်လို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်းမှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် မွေးပြီးလို့ရောဂါပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် သူသည် ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ခြေ တစ်သက်လုံး ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

အသက် (၃၅)နှစ်ကျော်တဲ့သူတိုင်း ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ညမှာတစ်ညလုံး အစာမစားဘဲ မနက်မှာ သွေးချိုဓာတ်ကိုစစ်ခြင်း၊ သွေးစစ်ပြီးနောက် (၇၅) ဂရမ်ဂလူးကို့စ်ကိုသောက်ပြီး ၂ နာရီအကြာမှာ သွေးချိုဓာတ်ကိုပြန်စစ်ခြင်း(Oral Glucose Tolerance Test) ၊ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းစားပြီး ၂ နာရီအကြာမှာ သွေးချိုဓာတ်ဖောက်စစ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ စစ်ကြည့်လို့ သွေးချိုဓာတ်က ပုံမှန်အတိုင်းပဲရှိနေတယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး သုံးနှစ်တစ်ခါ သွေးပြန်ဖောက်စစ်ဖို့လိုပါတယ်။

အချို့သော အိတ်ဝ်အိုင်ဗီ (HIV) လူနာ၊ အရေပြားလေးဖက်နာ၊ သွေးလေးဖက်နာလူနာတွေမှာ သူတို့သောက်နေတဲ့ဆေးတွေကဆီးချို သွေးချိုရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကွမ်းစားသူ၊ နှုတ်ခမ်းမှာ ရေစီးကမ်းပြိုရှိတဲ့သူတွေမှာဆိုရင်လည်း ဆီးချိုရောဂါပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နဂိုတုန်းက အရက်သောက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သည်းခြေမှာကျောက်တည်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် မုန့်ချိုအိတ်ရောင်ဖူးတဲ့သူတွေဟာလည်း ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲ့ဒီလို အချက်တွေများ ကိုယ့်မှာရှိခဲ့တယ်ဆိုရင် ဆီးချိုအကြိုအဆင့်မှာ ရှိနိုင်တယ်လို့သိပြီး သွေးစစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကျန်းမာပြီး ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

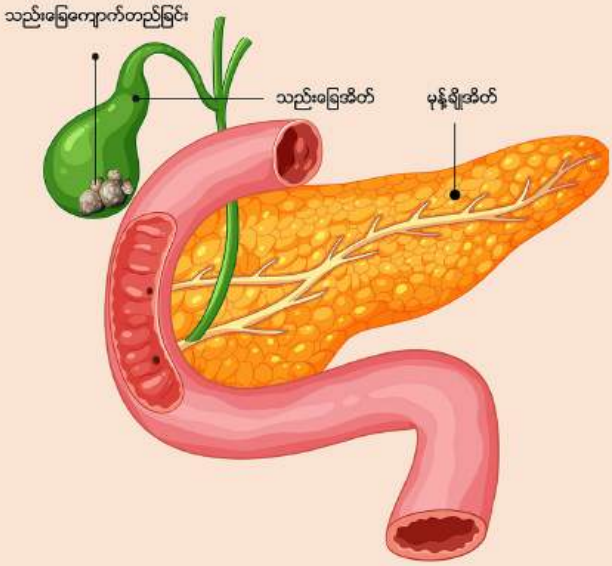


Photo Source : The Internet

အထက်ဖော်ပြခဲ့သူတွေက အောက်ပါ အတိုင်း သွေးချိုဓာတ်စစ်သင့်ပါတယ်။

ဆီးချိုအကြိုအဆင့် (Prediabetes)	
မနက်စာမစားမီသွေးချိုဓာတ်	110 - 125 mg/dl
စားပြီးသွေးချိုဓာတ်	140 - 199 mg/dl
HbA1c (၄လသွေးချိုဓာတ်)	5.7 - 6.4 %

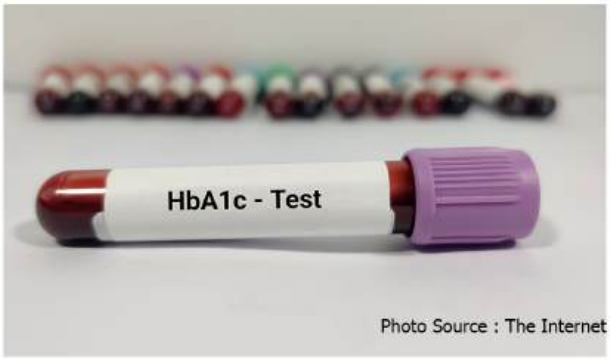


Photo Source : The Internet

အဲ့ဒီလို အချက်တွေများ ကိုယ့်မှာရှိခဲ့တယ်ဆိုရင် ဆီးချိုအကြိုအဆင့်မှာ ရှိနိုင်တယ်လို့သိပြီး သွေးစစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကျန်းမာပြီး ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်လို့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဤအစီအစဉ်ကို Metnova 500 850 METFORMIN TABLETS BP (Metformin Tablets 500/850 mg) မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန် ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Metnova ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။

ဆီးချိုရှိသော်လည်းသက်တမ်းစေ့နေနိုင်ဖို့အတွက်

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

ဆီးချို၊ သွေးချိုနှင့် ဟော်မုန်းရောဂါဆေးပညာ
အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

သင်ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ပြီဆိုရင် "ဘာလုပ်ရမလဲ"
တစ်ဘဝစာ လမ်းညွှန်

သိသင့်သော အချက်များ

၁။ သက်တမ်းတိုတတ်သည်။

- ကျောက်ကပ်
- နှလုံး
- လေငန်း
- ရောဂါပိုးဝင်၊ ပိုးအဆိပ်တက်
- ဆီးချိုတက်၊ ကျ လွန်ကဲခြင်း
- အသည်းအဆီဖုန်းပြီးအသည်းခြောက်ခြင်းတို့ဖြင့်
  သက်တမ်း တိုနိုင်ပါသည်။

**၂။ အသက်မတိုသေးရင်လည်း အသက်ရှင်နေရ
သည့်အချိန်တိုင်းမှာ အမောစို့၊ အိပ်ရေးပျက်၊
နာကျည်တဲ့ဝေဒနာမျိုးစုံကိုနေ့စဉ်ခံစားနေရ
တတ်ပါသည်။**

- အကျောပေါင်းစုံ၊ အချိန်မလတ် ထုံကျဉ်ပူထိုး
  အိပ်ရေး ပျက်သည့်အပြင်
- ဆီးဝေဒနာကြောင့် ညမအိပ်နိုင်၊
- မကျက်နိုင်ဘဲ နာကျဉ်နေသော
  ခြေထောက်အနာ

၃။ သူများအပေါ်မှီခိုရတဲ့ဘဝ

- လေငန်း
- သူငယ်ပြန်
- မျက်မမြင်ဘဝ
- ခြေလက်အင်္ဂါမစုံ၊ဒုက္ခိတဘဝ
- မောပြီး မလှုပ်နိုင်
- အသက်ဆက်ဖို့ကျောက်ကပ်စက် ပေါ်မှီနေရခြင်း

Photo Source : The Internet

၄။ ကုန်ကျစရိတ်များခြင်း ၊ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးခြင်း

- ဆေးမျိုးစုံ၊ ဆေးခန်း၊ စစ်ဆေးစရိတ်ကုန်ကျခြင်း
- အသက်ဆက်ရန် အကြီးစားကုန်ကျစရိတ် (ဆေးရုံတက် ၊ ကျောက်ကပ်ဆေး၊ နှလုံးသွေးကြော ချဲ့စသဖြင့်)
- အလုပ်မှပျက်ကွက်ခြင်း၊ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့၍အလုပ်ပြုတ်ခြင်း

၅။ စိတ်ညစ် ၊ စိတ်ဓါတ်ကျ ၊ စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် အသက်ရှင်နေရခြင်း။

- ပုံမှန်သွားလာလှုပ်ရှား နေထိုင်ခြင်း နှင့် လူမှုရေးဆုံးရှုံးရခြင်း။

ဆီးချိုမှာ ဝေဒနာမရှိ။ သို့သော်နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ၌ ဝေဒနာ နဲ့ ဒုက္ခများ ပြွန်းတီးနေတတ်၏။ ဆီးချိုအစောပိုင်းတွင် သွေးချိုများခြင်း၊ နည်းခြင်းကို မစစ်ဆေးရင် ဘာမျှမသိ။ ထို့ကြောင့်ဆီးချိုသည် အသံတိတ်လူသတ်သမား ဖြစ်သည်။

ဒါတွေမဖြစ်အောင်

ဘယ်လိုကာကွယ်တားဆီးရမလဲ။

ဘာတွေဆောင်ရွက်ရမလဲ ။

လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်များ

၁။ စောနိုင်သ၍ စောစောစကုပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆီးချိုမဖြစ်ခင်က စကုပါ။ ဘာကြောင့် စောစောသိသင့်သလဲဆိုတော့ စောစောစကုခြင်းနဲ့ နောက်မှကုခြင်းတို့၏ ရလဒ်ချင်းက တခြားစီပါ။ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများသည် ဖြစ်ပြီးပါက ပြန်ပြင်မရတော့ပါ။

Photo Source : The Internet

၂။ ဆီးချိုမှာ ဝေဒနာမရှိ။ သို့သော် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ၌ ဝေဒနာ နဲ့ ဒုက္ခများ ပြွန်းတီးနေ တတ်၏။ ဆီးချိုအစောပိုင်းတွင် သွေးချိုများခြင်း၊ နည်းခြင်းကို မစစ်ဆေးရင် ဘာမျှမသိ။ ထို့ကြောင့် ဆီးချိုသည် အသံတိတ် လူသတ်သမားဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်စစ်ဆေးပါ။

၃။ တတ်သိကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်ထံ စဉ်ဆက် မပြတ် ချိန်းတဲ့အတိုင်း အစဉ်အမြဲပြသပါ။ နေကောင်းသော်လည်း မှန်မှန်စစ်ဆေးခြင်း၊ ဆေးညှိခြင်းခံယူပါ။ " နေကောင်းရင်ဘာဆေးမျှ ကုနေစရာမလို " ဟူသောအယူအဆကိုပယ်ပါ။

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

၄။ မိမိရောဂါကို မိမိသာကုရမည်။ ထို့ကြောင့် မိမိရောဂါကို မိမိအတွင်းကျကျသိအောင်လုပ်ပါ။ ဆီးချိုပညာပေးတာတွေကို စိတ်ဝင်တစား နားထောင်လိုက်နာပါ။

၅။ သင့်လျော်သလိုပြုပြင်နေထိုင်ပါ၊ စားသောက်ပါ။ အသက်ရှည်မှာ အမှန်ပါ။

၆။ ဆီးချိုဆေး မှန်မှန်၊ နေ့စဉ်သောက်ပါ။ အထိရောက်ဆုံး အသင့်လျော်ဆုံးဆေးကို သုံးနိုင်ပါက ငွေကုန်ကျခံ၍သုံးပါ။ ယနေ့ စရိတ်သည် နောင်ကုန်ကျမည့်စရိတ် ထက် အဆပေါင်းများစွာ နည်းပါသည်။

ဆီးချိုဆေး မှန်မှန်၊ နေ့စဉ်သောက်ပါ။ အထိရောက်ဆုံး အသင့်လျော်ဆုံးဆေးကို သုံးနိုင်ပါက ငွေကုန်ကျခံ၍သုံးပါ။ ယနေ့စရိတ်သည် နောင်ကုန်ကျမည့်စရိတ်ထက် အဆပေါင်းများစွာ နည်းပါသည်။

၇။ အဓိကစစ်ဆေးခြင်းဥရုပ်-သွေးချိုတိုင်းစက်ဖြင့် မိမိသွေးချို မိမိ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥလလျှင် တစ်ကြိမ် HbA1c စစ်ခြင်း၊ ဖြစ်စနဲ့ နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေးစစ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

၈။ နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေ စောစောသိအောင် ဆီးချိုသိစမှာ တစ်ကြိမ်၊ နောက်ပိုင်းအခြေအနေအရ ပြန်စစ်ကြည့်ထားပါ။အထူးသဖြင့် နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ မျက်စိ၊ သွေးကြော၊ အာရုံကြော စစ်တာတွေလုပ် ထားရမယ်။ ရှိရင် စောစောကုထားပါ။

၉။ သွေးချိုအပြင် သွေးတိုး၊ သွေးတွင်းအဆီများ၊ အဝလွန်ခြင်းတို့ကို စစ်ဆေးပြီး ဆီးချိုနဲ့ အတူ ထိန်းသိမ်းပါ။

၁၀။ စိတ်ကို အကောင်းဆုံး ပြုပြင်ပါ။ (စိုးရိမ်စိတ်နည်းနည်းရှိပြီး၊ မိမိရောဂါကို စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ တာဝန်တစ်ရပ်ကဲ့သို့ ဖွဲ့ရှိရှိ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စိတ်ခါတ်မြှင့်ထားခြင်း၊ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်တတ်ခြင်း၊ ချုပ်တည်း စိတ်ထိန်းနိုင်ခြင်း)

နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့

ဒါတွေကိုသာ အစောဆုံးနဲ့အထိရောက်ဆုံး လုပ်ပါက ဆီးချိုရောဂါဘဝကို ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်မှာ သေချာပါတယ်။

ဆီးချိုရှိသူများအားလုံး အသက်ရှည်ကျန်းမာပြီး ဝေဒနာကင်းဝေးကြပါစေ။

နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေ စောစောသိအောင် ဆီးချိုသိစမှာ တစ်ကြိမ်၊ နောက်ပိုင်းအခြေအနေအရ ပြန်စစ်ကြည့်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ မျက်စိ၊ သွေးကြော၊ အာရုံကြော စစ်တာတွေ လုပ်ထားရမယ်...

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Emflozin ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။

ဤအစီအစဉ်ကို Emflozin 10 Empagliflozin 10mg ဆီးချိုသွေးချိုကျဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

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

ကျန်းမာပြည့်ဝ အာဟာရ

ကမ္ဘာ့အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးနေ့ (၂၀၂၅)

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသိန်းမြင့်

အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းအထူးကုသမားတော်ကြီး

မေလ (၂၉) ရက်နေ့ဟာ ကမ္ဘာ့အစာအိမ် နှင့် အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးနေ့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး၏အဓိပ္ပါယ်

ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦး၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်မှုအခြေအနေ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ရောဂါကင်းရှင်းရုံသာမက၊ ဘဝတွင် တက်ကြွမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ဟန်ချက်ညီမှုရှိရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ၊ "ကျန်းမာရေးသည် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ နှင့် လူမှုရေးအရ ပြည့်စုံသော ကောင်းမွန်မှုဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါမရှိခြင်း သက်သက်မဟုတ်ပါ"။

ဥပမာ။ ။ လူတစ်ဦးသည် ရုပ်ပိုင်းအရသန်မာနေသော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုများနေပါက သူ၏ ကျန်းမာရေးသည် ပြည့်စုံသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ထို့အတူ စိတ်ပိုင်းအရ ပျော်ရွှင်နေသော်လည်း အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့မှုရှိပါက ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံပါ။

ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီး ရှည်လျားပျော်ရွှင်သောဘဝတစ်ခုရရှိရန် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရန်လိုအပ်သည်။

၁။ မျှတသော အာဟာရဓာတ်စားသုံးပါ

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များဖြည့်တင်းရန် အစားအသောက်များကို မျှတစွာစားသုံးပါ။ အစားအသောက်တွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် ရေဓာတ် ပါဝင်ရန် လိုအပ်သည်။

ဥပမာ။ ။ နံနက်စာအတွက် ဆန်ပြုတ်သို့မဟုတ် မုန့်ဖုတ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်၊ နေ့လည်စာအတွက် ငါးဟင်း၊ ဆန်နှင့် အသီးအနှံများ၊ ညစာအတွက် ကြက်သားကင်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်တို့ကို စားသုံးနိုင်သည်။

အကြံပြုချက်။ ။ ဆီကြော်စာများ၊ သကြားဓာတ်များသော အချိုရည်များကို လျှော့ချပါ။ ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းရန် တစ်နေ့လျှင် ရေ ၂-၃ လီတာသောက်ပါ။

Photo Source : The Internet

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ၊ "ကျန်းမာရေးသည် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ နှင့် လူမှုရေးအရ ပြည့်စုံသော ကောင်းမွန်မှုဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါမရှိခြင်းသက်သက်မဟုတ်ပါ"။

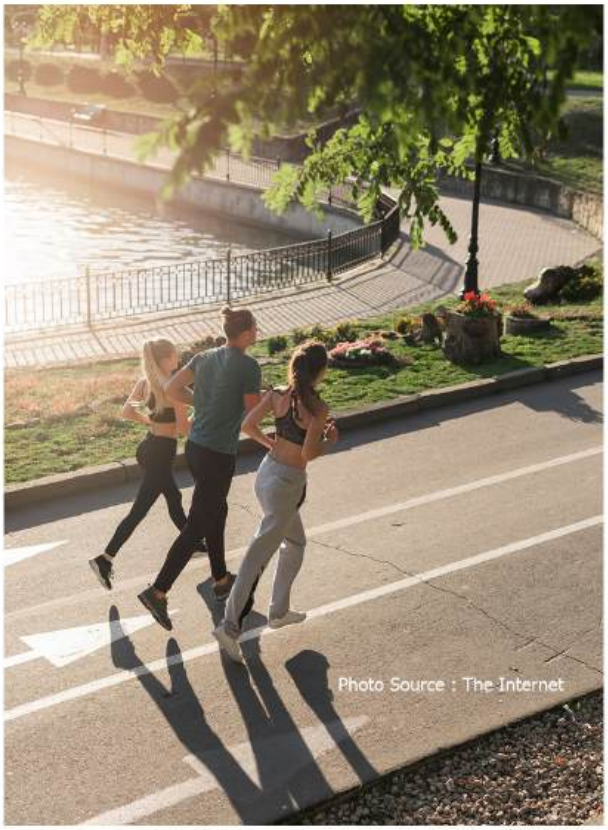


Photo Source : The Internet

၂။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်မာစေပြီး နလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသည်။ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၁၅၀ မိနစ်ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် ယောဂပြုလုပ်ခြင်းကို အကြံပြုသည်။

ဥပမာ။ ။ နံနက်တိုင်း အိမ်အနီးရှိ ပန်းခြံတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း ၃၀ မိနစ်၊ စက်ဘီးစီးခြင်း သို့မဟုတ် ရေကူးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အကြံပြုချက်။ ။ လေ့ကျင့်ခန်း မစတင်မီ ခန္ဓာကိုယ်နွေးထွေးအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပြီးနောက် အနားယူရန်လည်း မမေ့ပါနှင့်။

၃။ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသည် ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်မှုရရှိရန် အရေးကြီးသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချရန် တရားထိုင်ခြင်း၊ သဘာဝတရားနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝါသနာပါသည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

Photo Source : The Internet

ဥပမာ။ ။ တစ်နေ့လျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့် တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဂီတနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အကြံပြုချက်။ ။ စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်းပါက မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောပါ။ လိုအပ်ပါက စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူထံ အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။

Photo Source : The Internet

၄။ လုံလောက်သော အိပ်စက်အနားယူမှု

အိပ်စက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးနှောက်ကို ပြန်လည်အားဖြည့်ပေးသည်။ လူကြီးတစ်ဦးသည် တစ်ညလျှင် ၇-၉ နာရီခန့် အိပ်စက်ရန်လိုအပ်သည်။

ဥပမာ။ ။ ည ၁၀ နာရီတွင် အိပ်ရာဝင်ပြီး နံနက် ၆ နာရီတွင် နိုးထရန် ကြိုးစားပါ။

အကြံပြုချက်။ ။ အိပ်ရာဝင်ခါနီးဖုန်းသုံးစွဲမှုကို လျော့ချပြီး အိပ်ရာဝင်ချိန်ကို ပုံမှန်ထားရှိပါ။

Photo Source : The Internet

၅။ လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်အောင် ထားရှိပါ

မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည်။ အတူတကွ အချိန်ကုန်လှုပ်ခြင်း၊ ပွဲလမ်းသဘင်များတွင် ပါဝင်ခြင်းတို့သည် ပျော်ရွှင်မှုကို တိုးပွားစေသည်။

ဥပမာ။ ။ တနင်္ဂနွေနေ့တွင် မိသားစုနှင့် အတူ ခရီးတိုထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် ထမင်းစားပွဲပြုလုပ်ခြင်း။

အကြံပြုချက်။ ။ အဆိုးမြင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်စေသော လူမှုဆက်ဆံရေးများကို ရှောင်ရှားပါ။

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

၆။ ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေး

ပုံမှန်ဆေးစစ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါများကို စောစီးစွာ သိရှိနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်စစ်ဆေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွားနှင့်ခံတွင်းဆေးစစ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

ဥပမာ။ ။ တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်စစ်ဆေးပါ။

အကြံပြုချက်။ ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်သုံးမှုကို လျှော့ချပြီး သန့်ရှင်းသောနေ့စဉ်ဘဝထားရှိပါ။

Photo Source : The Internet

ရှည်လျားပျော်ရွှင်သော ဘဝအတွက် နောက်ထပ် အကြံပြုချက်များ

အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားရှိပါ

အပြုသဘောဆောင်သော တွေးခေါ်မှုသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပြီး ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုရရှိရန် အထောက်အကူပြုသည်။

ဝါသနာပါသည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ပါ

ဥပမာ။ ။ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခရီးသွားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်ပါ

ပရဟိတလုပ်ငန်းများ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် ဘဝတွင် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုပေးသည်။

နိဂုံးချုပ်

ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီး ရှည်လျားပျော်ရွှင်သောဘဝရရှိရန် မျှတသောအာဟာရဓာတ်၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ အိပ်စက်အနားယူမှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေးတို့ကို ဂရုပြုရန်လိုအပ်သည်။ ဤအချက်များကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပုံမှန်လိုက်နာမှသာလျှင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင် သည် ဤအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာရာတွင် အခက်အခဲရှိပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူများထံ အကူအညီတောင်းခံရန် မတွန့်ဆုတ်ပါနှင့်။

ဤအစီအစဉ်ကို Pantoprazole 40 mg ပါဝင်သော PANZO 40 Pantoprazole 40 mg မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Panzo ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။

Zifam Pyrex Myanmar Products

ZISUVA

Amoxicillin + Potassium Clavulanate

Moxytro

Amoxicillin DT & DS 125/250

Flucloxa

CAPSULE 250/500 mg | INJECTION 500/1000 mg

လည်ပင်းကြီးခြင်းနှင့် အကြိတ်ဖုထွက်ခြင်း

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

ဆီးချို၊ သွေးချိုနှင့် ဟော်မုန်းရောဂါဆေးပညာ

အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

မိမိမှာလည်ပင်းကြီးတာ အကြိတ်ဖုလေး ရှိနေတာကို တော်တော်များများဟာ အမှတ်တမဲ့နေရင်၊ မစမ်းမိရင် မသိလိုက်ပဲရှိတတ်ကြပါတယ်။ ယခုအခါ လူတွေကျန်းမာရေးဗဟုသုတလိုက်စားတာများလာတော့ ကိုယ့်လည်ပင်းကိုယ် စမ်းကြည့်မိပြီးသတိပြုမိကာ လာရောက်ပြသကြသူတွေများလာပါတယ်။

အချို့ကလည်း အခြားသူတစ်ယောက်က သတိပြုမိလို့ပြောလိုက်ရင်း စမ်းမိသွားကြပါတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာကြည့်ရင် သိုက်ရွှိက်ကြီးတာ (ဂွိုက်တာ) ၄-၇% ခန့်ရှိပြီး အိန္ဒိယမှစစ်တမ်းအရဆိုရင် အမျိုးသမီးလူဦးရေအားလုံးရဲ့ ၁၂. ၂% မှာ သိုက်ရွှိက်ကြီးတာရှိတယ်လို့ လေ့လာမိပါတယ်။

အဲ့ဒီထဲကမှ ၈.၃% သာ ကင်ဆာဖြစ်တာတွေ့ရပါတယ်။ ကျန်တာက ရိုးရိုးကြီးတာပါ။ မြန်မာမှာတိကျတဲ့ စစ်တမ်းမရှိသေးပါဘူး။ ဟိုက်ပါ/ဟိုက်ပို သိုက်ရွှိက် ရောဂါရှင်တွေရဲ့ ၅၀% သောသူတွေမှာ သိုက်ရွှိက်အလုံးအဖုလေးတွေ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ အဖုအကြိတ်လေးလို ဖြစ်နေတော့ ကင်ဆာများဖြစ်နေမလားဆိုပြီး စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ ခုခံအားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဟိုက်ပါ/ဟိုက်ပို သိုက်ရွှိက်ဟော်မုန်းများခြင်း၊ နည်းခြင်းရောဂါရှိသူတွေမှာ ကင်ဆာမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မဆိုလိုပေမယ့် ဖြစ်နိုင်ခြေတော့နည်းပါတယ်။

ဂွိုက်တာ နဲ့ သိုက်ရွှိက်အဖုအကြိတ် (Goiter and Thyroid nodules) တွေကို တွေ့ပြီဆိုရင် ဘာတွေဆက်လုပ်သင့်ပါသလဲ။

သိုက်ရွှိက်အဖုအကြိတ်နဲ့ အခြားလည်ပင်းက Lymph node ပြန်ရည်အကြိတ်ကြီးတာနဲ့ ဘယ်လို ခွဲခြားနိုင်လဲဆိုတော့ ရေသောက်၊ တံတွေးမြိုကြည့်တဲ့အခါ ဂလင်းနဲ့ အဖုလေးက အပေါ်ကိုလိုက်တက်သွားရင် သိုက်ရွှိက်ကထွက်တဲ့အဖုဆိုတာ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အလားအလာ

သိုက်ရွိုက်ဂလင်းမှာ Thyroid Nodule အဖု၊ အကြိတ်လေးတစ်ခုတွေ့ရင် အကြမ်းအားဖြင့် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၅ မှ ၁၅% ရှိပါတယ်။ တစ်စင်တီမီတာထက်ငယ်ရင် ကြောက်စရာသိပ်မလိုပါ။ တစ်စင်တီမီတာထက်ကြီးရင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ/မရှိစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိသားစုမှာ သိုက်ရွိုက်ကင်ဆာ ဖြစ်ဖူးရင် ဒါမှမဟုတ် ရှေးအရင်က လည်ပင်းတဝိုက်ကို ဓာတ်ကင်ပြီး ဆေးကုဖူးရင် ယခုတွေ့တဲ့ သိုက်ရွိုက်အဖုဟာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်ပါတယ်။

အသက် ၂၀ အောက်နဲ့ အသက် ၇၀ ကျော်အုပ်စုတွေမှာ ကင်ဆာပိုဖြစ်ပါ တယ်။ ယောကျ်ားတွေမှာ ကင်ဆာပို ဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးထွားနှုန်းမြန်ရင်၊ အသံဝင်ရင်၊ မြိုရခက်ရင်၊ လည်ပင်းမှာ အခြားအကြိတ်တွေလည်းပေါက်နေရင် ကင်ဆာဖြစ်ဖို့များပါတယ်။ ဒီအချက်တွေရှိရင် မပေါ့ပါနဲ့။ ကျွမ်းကျင်သူတွေဆီ အမြန်ပြပါ။

ဘယ်သူဆီ သွားရမလဲ၊ ဘာတွေစစ်မှာလဲ။

အင်ဒိုခရိုင်းခေါ် ဆီးချိုနဲ့ဟော်မုန်းဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်တွေဆီလာရင် သိုက်ရွိုက်ဂလင်းကြီးတဲ့ရောဂါအမျိုးအစားကို ခွဲခြားပေးပြီး

Photo Source : The Internet

ဂွိုက်တာတွေ၊ အဖုတွေကို ရိုးရိုးလား ကင်ဆာလား အကြမ်းဖျင်းခွဲခြားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို အဆင့်ဆင့်စစ်ဆေးပေးပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်း နဲ့ သိုက်ရွိုက်အင်တီဘော်ဒီ သွေးစစ်ပါတယ်။ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်းများတာ နည်းတာရှိပြီး အင်တီဘော်ဒီတွေမြင့်နေရင် ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အလားအလာနည်းပါတယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာကြည့်ရင် သိုက်ရွိုက်ကြီးတာ (ဂွိုက်တာ) ၄-၇% ခန့်ရှိပြီး အိန္ဒိယမှ စစ်တမ်းအရဆိုရင် အမျိုးသမီးလူဦးရေအားလုံးရဲ့ ၁၂. ၂% မှာ သိုက်ရွိုက်ကြီးတာ ရှိတယ်လို့ လေ့လာမိပါတယ်။ အဲ့ဒီထဲကမှ ၈.၃% သာ ကင်ဆာဖြစ်တာတွေ့ရပါတယ်...

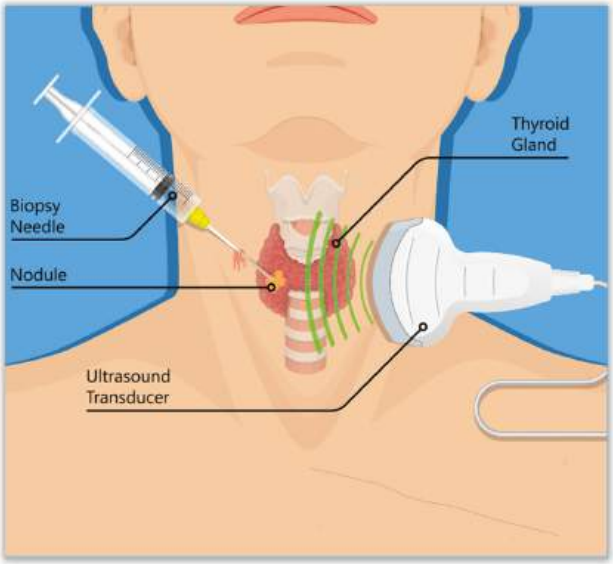


Photo Source : The Internet

ဒီလိုမျိုးမဟုတ်ရင်တော့ ပိုသတိထားရပါမယ်။ သူတို့ကို သိုက်ရွိုက်အာထရာဆောင်း (Thyroid Ultrasound sound) စစ်ခိုင်းရပါမယ်။ အာထရာဆောင်းကို ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိ မရှိ တွက်ချက်ပေးတဲ့ အမှတ်ပေးစနစ် TIRADS score နဲ့ တွက်ပေး ပါတယ်။ TR အမှတ် ၁ နဲ့ ၂ ဆိုရင် စိတ်ချရပါတယ်။ အပ်နဲ့ စုတ်ကြည့်ပြီး စစ်တဲ့ FNAB မလိုပါ။ TR ၃ ဆိုရင် အနည်းငယ် သံသယရှိလို့ အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ရမယ်။

ကြီးလို့စိတ်မချရင် (၂.၅ စင်တီမီတာထက်ကြီးရင်) အပ်စုတ်ပြီး စစ်ရပါမယ်။ TR ၄ နဲ့ TR ၅ ဆို ရင် ကင်ဆာဖြစ်သေချာလောက်ပါတယ်။ အပ်နဲ့ စုတ်တာလုပ်ရမယ်။ သို့မဟုတ် မလုပ်ဘဲ တိုက်ရိုက် ခွဲစိတ်ရန်လွှဲရပါမယ်။ အပ်နဲ့ စုတ်တာကို နား၊ နာခေါင်း၊ လည်ချောင်း (အီအင်တီ) ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်တွေလည်းလုပ်ပါတယ်။ အချို့ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေကတော့ ကင်ဆာထင်ရင်၊ ကင်ဆာစိုးရိမ်ရင် တန်းခွဲတာလည်း ရှိပါတယ်။

အပ်နဲ့စုတ်တာကို Fine-Needle Aspiration biopsy (FNAB) ခေါ်ပြီး ဓါတ်ခွဲခန်းမှာ အပ်စုတ်ထားတဲ့အရည်ကို စစ်ဆေးအဖြေထုတ်တာကို FNAC (Fine - Needle Aspiration cytology) လို့ခေါ်တယ်။ အပ်လေးနဲ့ အကြိတ်ဖုထဲမှအရည်ကို အာထရာဆောင်းနဲ့ ထောက်ကြည့်ပြီး စုတ်ယူရပါတယ်။

ဒါကို ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဓါတ်မှန်ဆရာဝန် (Interventional Radiologist) သို့မဟုတ် သင်တန်းတက်ပြီးသော အင်ဒိုခရိုင်း ဟော်မုန်းအထူးကုဆရာဝန်တွေလည်း လုပ်ပေးပါတယ်။ နား၊ နာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ENT ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေကလည်း အာထရာဆောင်းနဲ့ သို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်စုတ်ယူခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

အသားစကိုဓါတ်ခွဲခန်းမှ ရောဂါဗေဒအထူးကုဆရာဝန်တွေက အသားစ Cytology အဖြေကို Bethesda အဆင့် ၁ မှ ၆ ထိ ဖော်ပြတာရှိပါတယ်။ ၁ မှ ၂ ထိ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ စိတ်မချရင် တနှစ်တခါပြန်ပြပါ။ ၃ ဆိုရင် FNAC ပြန်လုပ် သို့မဟုတ် အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ရပါမယ်။ ၄ မှ ၆ ဆိုရင် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ပြ၍ ခွဲစိတ်မူပြုလုပ်ရပါမယ်။ သိုက်ရွိုက်ဂလင်းတစ်ဝက် သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံးက အားလုံးထုတ်ပစ်ရပါမယ်။ FNAC က မသေချာ တဲ့ အဖြေရရင် ဆုံးဖြတ်ရတာ ခက်တတ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ ဒီလိုအဖြေမသေချာတဲ့အခါ (Molecular) ခေတ်မှီနည်းဖြစ်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇကိုစစ်ခြင်း genetic testing (e.g., BRAF, RAS mutations) နဲ့ ထပ်စစ်ရင် ပိုသေချာသွားပါမယ်။

Photo Source : The Internet

လည်ပင်းကြီးချောချောအလုံးကြီး (Goiter) သို့မဟုတ် အဖုအထစ်များစွာရှိတဲ့ Multinodular Goiter (MNG)တွေဟာ အိုင်အိုဒင်း ချို့တဲ့ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်တာ။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ သိပ်မရှိပါ။ ဟော်မုန်း များတာ နည်းတာ (ဟိုက်ပါ ဟိုက်ပိုသိုက်ရွိုက်) အထူးသဖြင့် Hyperthyroidism ဟိုက်ပါတွေနဲ့ တွဲနေရင်လည်း ကင်ဆာဖြစ်နိုင် ခြေနည်းပါတယ်။ သိပ်ကြောက် စရာမလိုပါ။ သို့သော် လိုအပ်ရင်သေချာအောင်စစ်ပြီးမှ ပို စိတ်ချရပါမယ်။

ခွဲရမလား၊ မခွဲပဲထားရမလား။

ခွဲစိတ်ရင် ဘာဖြစ်တတ်လဲ၊ မခွဲပဲထား ရင်ကော ဘာတွေဖြစ်လာမလဲဆိုတာ အရင်ဆုံး စဉ်းစားထားရပါမယ်။ မခွဲပဲထားနိုင်ဖို့က မခွဲလို့ မဖြစ်တာရှိမရှိ ကြည့်ရမယ်။ မခွဲပဲထားလို့ရှိရင် ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေမှာက ကင်ဆာပါပဲ။ ကင်ဆာဖြစ် လာခဲ့ရင်ဆိုတဲ့အတွေးက အဖုအကြိတ်လေး တွေတွေ့တိုင်း စဉ်းစားရမှာအမှန်ပါပဲ။ တစ်ဖက် မှာ ကင်ဆာမဟုတ်ရပါဘူးလို့ စစ်ဆေးပေးနိုင် ရင် မခွဲပဲထားလို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထက် မှာဖော်ပြထားသလို သိုက်ရွိုက်အဖုကို အဆင့် ဆင့် စစ်ဆေးခြင်းကိုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာမဖြစ် နိုင်သူကိုရွေးပြီး ဖယ်ရှားထားပေးနိုင်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

အလယ်အလတ် သံသယရှိရင် အပ် နဲ့ စုတ်ပြီးစစ်ကြည့်ပါ။ အဖြေက သံသယကင်း တယ်ဆိုရင် ဒီတိုင်းထားလို့ရပါတယ်။ သံသယ ရှိရင် သို့မဟုတ် ကင်ဆာဖြစ်နေတာတွေ့ရရင် ခွဲမှ ရပါတော့မယ်။ နောက်ထပ် မခွဲလို့မဖြစ်တဲ့ အကြောင်း အရာတွေကတော့ ကင်ဆာမဟုတ် ပေမဲ့ အလုံးသိပ်ကြီးတာ၊ အထူးသဖြင့် အတွင်း ဘက် ရင်ခေါင်းတွင်းသို့ ချဲ့ထွင်ကြီးလာတာ၊ ကြာရင် လေရှူပြွန်ကိုဖိထားတာကြောင့် အသက် ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်စို့ဖို့ အလားအလာ ရှိလို့ ခွဲဖို့ ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။

နောက်ဆုံး အကြောင်းအရာကတော့ အကြည့်ရဆိုးတာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ နောင်တနေ့ မှာ ကင်ဆာဖြစ်ဖို့များတယ်လို့ ယူဆတာ ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မခွဲပဲထားလို့ရပေမယ့် ခွဲချင် စိတ်ရှိလို့၊ ဒါမှမဟုတ် ခွဲလိုက်ရင် ပိုကောင်း မယ်ဆိုတဲ့ ယူဆချက်နဲ့ခွဲဖို့ဆုံးဖြတ်ကြတာဖြစ် ပါတယ်။ မဖြစ်မနေခွဲရမယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေနဲ့ မခွဲလဲရသေးတယ်၊ အန္တရာယ်မရှိတဲ့ အခြေ အနေကို သေချာအောင်လုပ်ပြီး နောက်ခွဲမယ် ဆိုရင်လည်း ခွဲစိတ်တာ ခံနိုင်ရည်ရှိမရှိ၊ အခြား ကျန်းမာရေး အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ဆုံး ဖြတ်ကြရပါမယ်။

Photo Source : The Internet

သိုက်ရွိုက်ခွဲဖို့ ဆုံးဖြတ်ရင် ဘာတွေကြိုသိထားရမလဲ။

ပထမဆုံးက ခွဲစိတ်စဉ် တွေ့နိုင်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုများကို ကြိုတင်သိထား ဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ မေ့ဆေးပေးစဉ် မမျော်လင့် တာဖြစ်တတ်ခြင်း၊ ခွဲပြီးခါစ သွေးကြောကိုချိထားတဲ့ ကြိုးကပြေသွားပြီး လည်ပင်းအတွင်းထဲမှာ သွေးထွက်တဲ့အခါ လည်ပင်းညှစ်ထားသလို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်စိုခြင်း၊ သွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ သိုက်ရွိုက်ဟော်မုန်းမြင့် နေစဉ်ခွဲမိပါက Thyroid storm ခေါ် သိုက်ရွိုက် အဆိပ်သင့်ရောဂါကြောင့် အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်တတ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံး ရတတ်ပါတယ်။ ခွဲပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာလည်း သိုက်ရွိုက် ဂလင်းအထဲရှိ "ပါရာသိုက်ရွိုက် ဂလင်း" (parathyroid gland) ကိုပါ အပြီးထုတ်မိသဖြင့် (Hypocalcaemia) သွေးတွင်းကယ်လ်ဆီယမ် ကျကာအကြောတုန်၊ အကြောကပ်ခြင်း၊ တက်သလိုဖြစ်ခြင်း၊ ခြေ လက် နှုတ်ခမ်းတွေကျဉ်ခြင်းတွေ အမြဲဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါ အရေးပေါ်အကြောထဲ ကယ်လ်ဆီယမ်ဆေးသွင်းကြရပါတယ်။

ကယ်လ်ဆီယမ်ပြန်မှန်ဖို့ ကယ်လ်ဆီယမ်သောက်ဆေး (Calcium tablets) နဲ့ ကယ်ဆီထရိုင် ရော (Calcitriol) ဆေး ၂ မျိုး တသက်တာစွဲသောက်ရပါမယ်။ မရှိတော့ရင် သက်စောင့်ဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ Thyroixin ဟော်မုန်းဆေးလေးကိုလည်း တသက်တာစွဲသောက်ရပါတော့မယ်။ အသံအိုးကိုပေးတဲ့ အာရုံကြောကလည်း သိုက်ရွိုက်ဂလင်းအတွင်းက ဖြတ်သန်းသွားနေတဲ့အတွက် ဒီအကြောဖြတ်တောက်မိရင် အသံမထွက်တော့တာ၊ အသက်ရှူတိုင်း ရှိုရှိုမြည်တာ၊ ရေသောက်ရင် အစာစားရင်သီးပြီး ချောင်းအမြဲဆိုးနေတာ စတာတွေဖြစ်နှုန်း သိပ်မများပေမဲ့ တခါတရံ ကိုယ့်မှာကျမှဖြစ်ရင် တသက်လုံးခံစားနေရမည့် ဒုက္ခကို ကြိုသိထားသင့်ပါတယ်။

ခွဲစိတ်ကျွမ်းကျင်မှု အပေါ်လည်းမူတည်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို စုံစမ်းထားသင့်ပါတယ်။ မခွဲစိပ်မီ ဒါလေးတွေကြိုတင်သိထားရပါမယ်။ ဆရာဝန်တွေကလည်း ရှင်းပြထားရပါမယ်။ ကင်ဆာမဟုတ်ရင် ဒီအတိုင်းထားသင့်ပါတယ်။ ဂလင်းကသိပ်မကြီးရင် နောက်နောင်မှာအလုံးကြီးလာလို့ လေပြွန်ကို ဖိမှာစိုးရိမ်ရင်လည်း ၁ နှစ် ၂ နှစ်စောင့်ကြည့်ပါ။ လေပြွန်ဖိတဲ့လက္ခဏာရှိပြီး ကြီးထွားနှုန်းမြန်မှသာ ခွဲထုတ်သင့်ပါသည်။

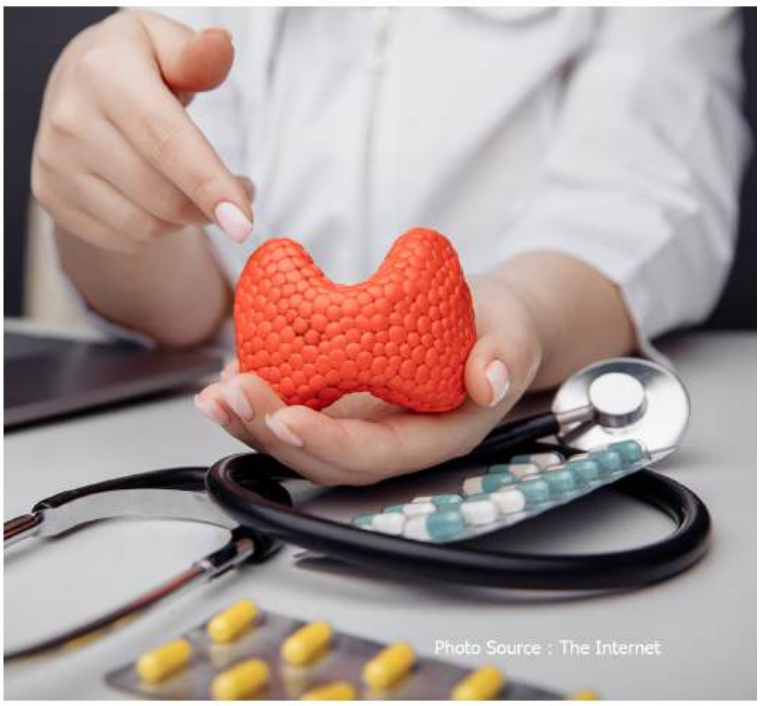


Photo Source : The Internet

နိဂုံးချုပ်ပြောရရင် သိုက်ရွိုက်ပြဿနာ ဖြစ်ရင် အကြောက်မလွန်ပါနဲ့။ ပေါ့လည်းမပေါ့ပါနဲ့။ နိုင်ငံတကာ သိုက်ရွိုက်လမ်းညွှန်ချက်အရ သိုက်ရွိုက်ပြဿနာဖြစ်ရင် သူတို့တိုင်းပြည်မှာ (Primary health care physician) ဂျီပီများ၊ သို့မဟုတ် (General physician) သမားတော်များနဲ့စပြနိုင်ပြီး လိုအပ်ပါက ပိုကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်များ ဥပမာ ဟော်မုန်းဆိုင်ရာ အထူးကု ဆရာဝန်များနဲ့ ENT or General Surgeon ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တို့ထံလွှဲပါတယ်။ အနမြူရောင်ခြည် အထူးကုတွေကိုပြလျှင်လည်း ရပါတယ်။

အထက်မှာဖော်ပြသလို အာထရာဆောင်းနဲ့ သိုက်ရွိုက်သွေးစစ်ပြီး လိုအပ်ရင် (Interventional Radiologist) ကျွမ်းကျင်တဲ့ အာထရာဆောင်းဆရာဝန် သို့မဟုတ် အင်ဒိုခရိုင်းဆရာဝန်တွေက အပ်နဲ့စုတ်တဲ့အရည်ကိုစစ်ပြီး ကင်ဆာ သို့မဟုတ် ကင်ဆာသံသယရှိတဲ့အဖြေရပါက နားနာခေါင်းနဲ့ လည်ချောင်းခွဲစိတ်ဆရာဝန်နဲ့ အထွေထွေခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေထံ ထပ်ဆင့်လွှဲသင့်ပါတယ်။

ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေဆီ အရင်ပြရင်လည်း ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ကင်ဆာမဟုတ်တဲ့ အကြိတ်ဖုနဲ့ မဖြစ်မနေခွဲစိတ်ရမည့်ကင်ဆာကို ခွဲခြားပေးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါမယ်။ ခွဲစိတ်ပြီး အသားစအဖြေမှာ ကင်ဆာဖြစ်နေပါက အကုမြူရောင်ခြည် ကျွမ်းကျင်ဆရာဝန်များကို ထပ်ဆင့်လွှဲပေးပြီး ဆက်ကုသရပါမယ်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံတကာစံညွှန်းနဲ့ညီတဲ့ ကုထုံးကို ခံယူရရှိမယ်လို့ အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

ဤအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် Vitamin D 1000IU ပါဝင်သော 1000-D မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ 1000-D ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာသောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့်သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။

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