Zifam
Caring For Wellbeing

Volume (5.3)

E-Magazine

2025

Zifam Myanmar

zifampinnaclemyanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

CONTENTS

► **အဝလွန်ခြင်း နှင့် ကျောက်ကပ်** — 01

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်မောင်သန်း

" အဆိုပါ ကျောက်ကပ်သွေး သန့်စင်သော လူနာများသည် သာမန်လူနာများထက် နလုံးသွေးကြောရောဂါဖြင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ အဆနစ်ဆယ်ခန့် ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။"

► **မှတ်သားဆွေးနွေး သေချာကုပါ ကင်ဆာရောဂါ နာကျင်မှု ဝေဒနာ** — 07

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဝါဝါမဋ္ဌူ

" မိမိသဘောနဲ့မိမိ ဆေးလျှော့သောက်ခြင်း၊ တိုးသောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါဘူး။ အရမ်းနာကျင်ပြီး မသက်သာဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြန်လည်ဆွေးနွေးရပါမယ် ..."

► **မြင်ကွင်းဘေးက ကုသိုလ်ရှင်** — 14

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်ဖြူပြာ

" ဆေးရုံမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ထိပ်ဆုံးက ဆေးရုံအုပ်ကြီးကစပြီး ဆရာဝန်၊ သူနာပြုအားလုံး၊ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းအားလုံးက သူ့နေရာနဲ့သူ စက္ကန့်မပြတ် မြင်ကွင်းဘေးက ကုသိုလ်ရှင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်... "

Zifam

CONTENTS

➤ **အကြိုဆီးချိုအကြောင်း သိကောင်းစရာ** 20

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

" အကြိုဆီးချို (Prediabetes) ဆိုသည်မှာ သွေးချိုအဖြေသည် လူကောင်းတွေထက် များနေပြီး ဆီးချိုရောဂါရဲ့သတ်မှတ်ချက်တော့ မရောက်သေးတဲ့ ကြားကာလအဆင့် တစ်ခုမှာရှိနေတာကို အကြိုဆီးချို ဖြစ်နေပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ် ..."

➤ **နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ နှင့် အာဟာရကုထုံး၊ Ketoanalogue ဖြည့်စွက်အသုံးပြုခြင်း** 28

ဒေါက်တာကြယ်စင်ယုမွန်

" CKD လူနာများအတွက် "အကောင်းဆုံး" အာဟာရတစ်ခုတည်းမရှိပါ။ လူနာတစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အာဟာရပညာရှင် နှင့်တိုင်ပင်ပြီး သင့်လျော်သော အာဟာရကုထုံးကို ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ "

Zifam
Caring For Wellbeing

ANSI National Accreditation Board

CERTIFICATE OF ACCREDITATION

The ANSI National Accreditation Board

Hereby attests that

ZIFAM PYREX MYANMAR COMPANY LIMITED

Lot. C6, Thilawa SEZ, Zone A
Kyauk Tan Thanlyin Township,
Yangon, Myanmar

Fulfills the requirements of

ISO/IEC 17025:2017

In the field of

TESTING

This certificate is valid only when accompanied by a current scope of accreditation document. The current scope of accreditation can be verified at www.anab.org.

Jason Stine, Vice President
Expiry Date: 24 November 2027
Certificate Number: AT-3443

This laboratory is accredited in accordance with the recognized International Standard ISO/IEC 17025:2017. This accreditation demonstrates technical competence for a defined scope and the operation of a laboratory quality management system (refer to joint ISO-ILAC-IAF Communiqué dated April 2017).

Zifam
Caring For Wellbeing

အဝလွန်ခြင်း နှင့် ကျောက်ကပ်

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်မောင်သန်း

ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ယနေ့ခေတ်တွင်ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း အဝလွန်သောသူများ ပိုမိုများပြားလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် ပိုမိုတွေ့ရပြီး ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင်လည်း တဖြည်းဖြည်းများပြားလာသည်။

ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုကာလအတွင်း အဝလွန်သူအရေအတွက် ပိုမိုတိုးတက်လာပါသည်။ ဤကဲ့သို့များလာခြင်းမှာလူနေမှုစရိုက် (Life Style) နှင့် စားသောက်ပုံဓလေ့ (Dietary Habit) များပြောင်းလဲလာမှုကြောင့်ဟုဆိုလျှင်မမှားနိုင်ပေ။ (အထူးသဖြင့်အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှု၏ လွှမ်းမိုးမှုများမကင်းပါ၊)

BMI Table for Adults - WHO
BMI (Kg/M2)

Severe Thinness	<16
Moderate Thinness	16-17
Mild Thinness	17-18.5
Normal	18.5-25
Overweight	25-30
Obesity Class I	30-35
Obesity Class II	35-40
Obesity Class III	>40

ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုကာလအတွင်း အဝလွန်သူအရေအတွက် ပိုမိုတိုးတက်လာပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာထုထည်ညွှန်းကိန်း (BMI) တွက်ချက်မှု

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight in kilogram}}{\left(\text{Height in meter}\right)^2}$$

ဝခြင်းပိန်ခြင်းကို ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ခုတည်းဖြင့် တိုင်းတာသတ်မှတ်ခြင်းသည် မပြည့်စုံနိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာထုထည် ညွှန်းကိန်း (Body Mass Index-BMI) တွက်ချက်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုတိကျသော စံနှုန်းတစ်ခုကို ရရှိ နိုင်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ ထုတ်ပြန်သော BMI တွက်ချက်မှုများအရ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း သို့မဟုတ် ပိန်ခြင်း (Thinness)၊ ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်း (Normal)၊ ကိုယ်အလေးချိန်ပိုခြင်း (Overweight) နှင့် အဝလွန်ခြင်း (Obesity) ဟုသတ်မှတ်ထားပါသည်။

အဆိုပါ ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်သော လူနာများသည် သာမန်လူနာများထက် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ အဆနှစ်ဆယ်ခန့်ရှိသည် ဟုဆိုပါသည်။

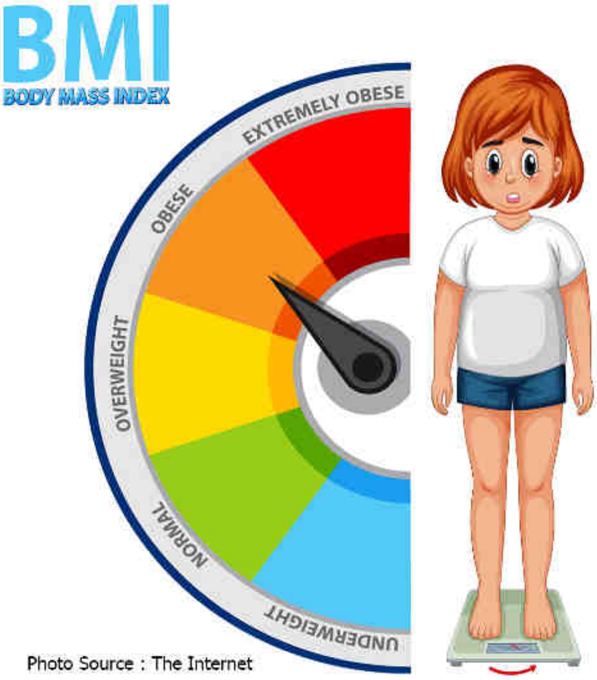


Photo Source : The Internet

အဆိုပါ ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်သော လူနာများသည် သာမန်လူနာများထက် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ အဆနှစ်ဆယ်ခန့်ရှိသည် ဟုဆိုပါသည်။ ထိုသို့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ရန် အန္တရာယ်တိုးစေနိုင်သော အချက်များ (Risk factors) တွင် သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ သွေးတွင်း အဆီများခြင်း တို့အပြင် အဝလွန်ခြင်း (Obesity) ကို သီးခြားအချက်တစ်ခု အနေဖြင့် သတ်မှတ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဝလွန်သူများမှာ မွေးရာပါဗီဇ (Genetics)၊ အစားသောက် နှင့် နေထိုင်မှုပုံစံများ၏ လွှမ်းမိုး သက်ရောက်မှု ရှိသည်ဖြစ်ကာ ကျောက်ကပ် အပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်သော် လည်းကောင်း သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ အဝလွန်သူများအနေဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးနှင့် သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များ ပိုမိုများလာနိုင်သည်ကို သိရှိကြပြီးဖြစ်သော်လည်း ကျောက်ကပ်အပေါ်တွင် ဆိုးကျိုးများဖြစ်နိုင်စေသည်ဆိုသည်ကို အများပြည်သူများ သတိမထားမိကြပေသည်။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ (Chronic Kidney Disease - CKD) ဖြစ်သောလူနာအများစုတွင် နှလုံးရောဂါရှိလာပြီး ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင် (Dialysis) ရသော လူနာတို့တွင် နှလုံးဘယ်ဘက်ခြမ်း ကြီးခြင်း (Left Ventricular Hypertrophy) ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။

Photo Source : The Internet

တိုက်ရိုက်အနေဖြင့် ကျောက်ကပ်၏ အဓိကလုပ်ဆောင်သော ဆီးပြုပြွန်ငယ် (Nephron) တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့်ကျောက်ကပ် ပျက်စီးနိုင်သကဲ့သို့ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများ ဖြစ်ခြင်း/ ပိုမိုဆိုးရွားစေခြင်းဖြင့်ကျောက်ကပ်ကို ပို၍ ထိခိုက်စေပါသည်။

အဝလွန်ခြင်းကိုကုသရာတွင်အခြေခံအချက် (၁၀) ချက်အရဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

၁။ မိမိ၏လူနာတစ်ဦးချင်းစီ၏နေထိုင်စားသောက်မှုစရိုက်ကို သိရှိနားလည်ရန်

၂။ အရည်သောက်ရာတွင် အဓိကအနေဖြင့် ရေကိုသာပိုသောက်ရန် (အချိုရည်နှင့်အခြား အရည်များလျှော့ချရန်)

၃။ စားသောက်ရာတွင်ဖြည်းဖြည်း နှင့် အချိန်ယူ စားသောက်ခြင်းဖြင့် တင်းတိမ်မှုရယူရန် (မြန်မြန် ပလုတ်ပလောင်းစားခြင်းမျိုးရှောင်ရန်)

၄။ ကျန်းမာစေသော စားသောက်ပုံစနစ်သုံးရန် (Healthy Eating Pattern)၊ အမြန်စား/ အသင့်စား အစားသောက်များ (Fast Food/ Ready Made Food) ရှောင်ရန်

၅။ အမျှင်များသောအစားအစာများ(Fiber-rich Food) ကိုစားသုံးရန်

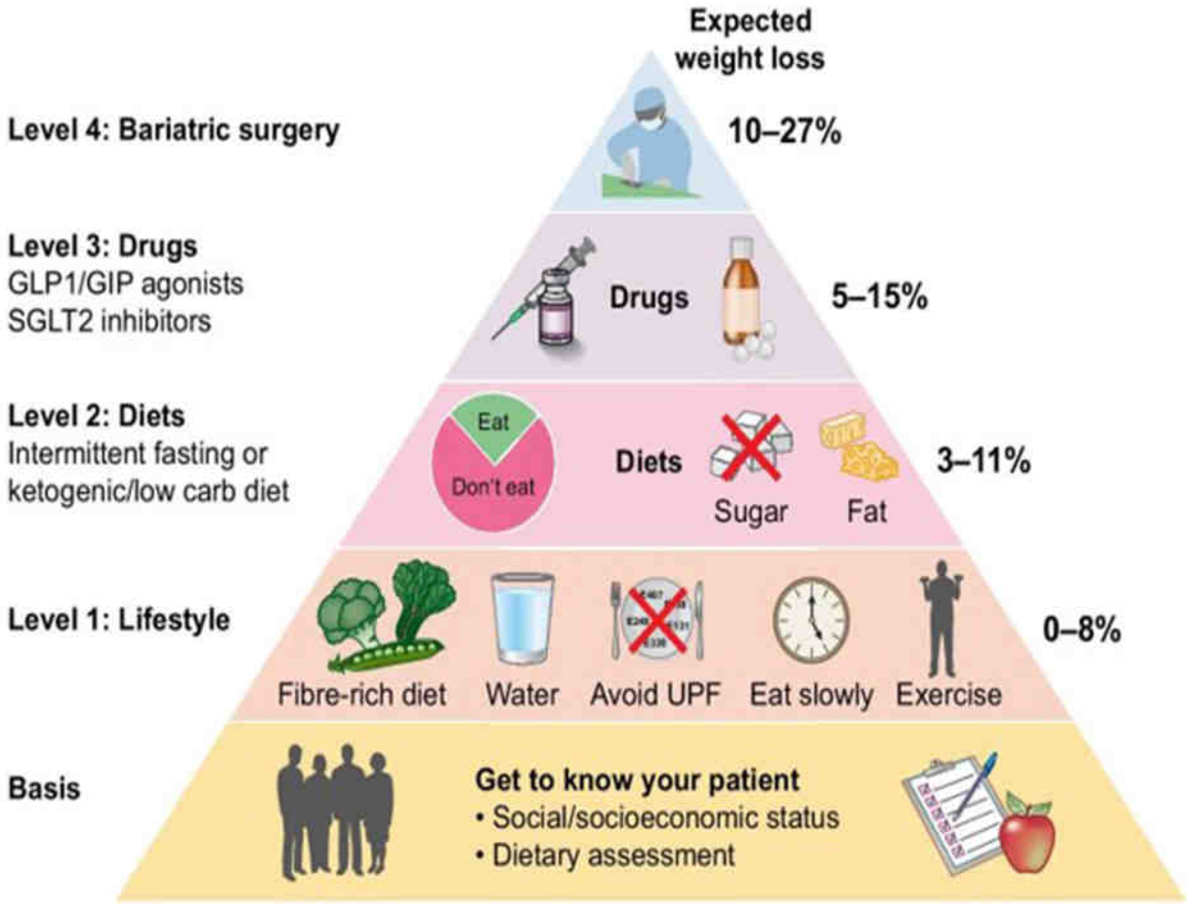


Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

၆။ အစာမစားဘဲ အချိန်ပိုင်းအငတ်ခံခြင်း (Intermittent Fasting, IF) လုပ်ရန်

IF နည်း (၄) မျိုးမှာ

(က) တစ်နေ့ ၈ နာရီသာစားရန် (16/8 diet)
(ခ) တစ်ရက်ခြားအငတ်ခံရန် (Alternate day fasting)
(ဂ) ပုံမှန် ၁ ရက်စား + ၂ ရက် ကယ်လိုရီ လျှော့စားရန် (5/2 diet)
(ဃ) တစ်နေ့တွင် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်တို အတွင်းသာစားရန် (Time-restricted Feeding)

၇။ ပုံမှန်လှုပ်ရှားရန် (လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ရန်လို)

၈။ အာဟာရအစားအစာများစားရန် (Nutritional Diet)

(က) Keto Diet (KD) - ကစီဓါတ်နည်းနည်း၊ အဆီပိုစား၊ အသားလျှော့
(ခ) Plant-based Diet (PBD) - အသီးအရွက်၊ ပဲ၊ အစေ့အဆန်များ အဓိကစားရန်
(ဂ) Mediterranean Diet (MD) - အသီးအရွက်ပိုစား၊ ကောင်းသောအဆီစား၊ အဆီမပါသော အသားစားရန် (Lean Meat)

(အထက်ပါ Diet များမှာနားလည်တတ်ကျွမ်းသော ပညာရှင်များ၏ လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် သာစားသုံးရန်သင့်တော်ပါသည်။ သုံးစွဲပုံလွဲမှားလျှင် အဟာရချို့တဲ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။)

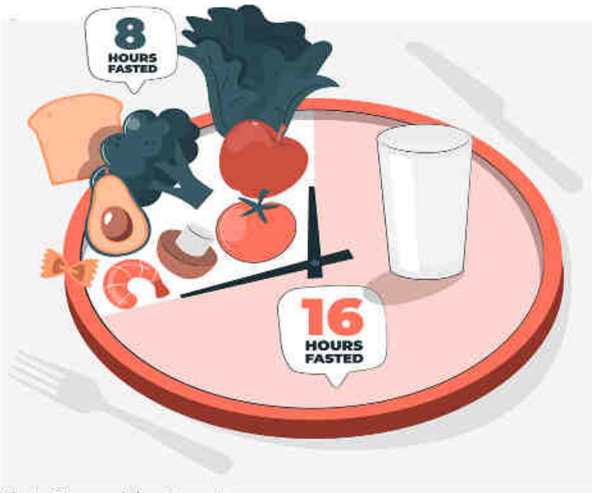


Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

၉။ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုမှာ အဝလွန်သူများအတွက်သာ ဖြစ်ပြီးသက်ဆိုင်ရာ ပါရဂူညွှန်ကြားချက်များဖြင့်သာသုံးစွဲရန် (ဥပမာ - Semaglutide/ Tirzepatide ထိုးဆေးမှာ ပိုမိုထိရောက်သော်လည်း စျေးကြီးပြီးဝယ်ယူရန် ခက်ခဲသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။)

၁၀။ အခြားနည်းလမ်းများနှင့်မရလျှင်ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုလုပ်ရန် (Bariatric Surgery - အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအား ခွဲစိတ်ဖြတ်ဆက်ခြင်း)

ဤအစီအစဉ်ကို RENOFAM Tablet Alpha Ketoanalouge ကျောက်ကပ်အားဖြည့်ဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Renofam ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။

Mega 3 FAQ

Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုဘယ်အရွယ်ကစပြီးသောက်လို့ရလဲ။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို အသက် (၁၂) နှစ်မှစပြီး နေ့စဉ်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Mega 3 မှာ EPA နဲ့ DHA ဘယ်လောက်ပါလဲ။

Mega 3 တွင် Omega 3 ငါးကြီးဆီ 1000mg ပါဝင်ပြီး EPA 18% နှင့် DHA 12% ပါဝင်ပါတယ်။ Mega 3 ငါးကြီးဆီကို နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို တစ်နေ့ (၁) ကြိမ် မှ (၂) ကြိမ်၊ တစ်ခါသောက် (၁) လုံးမှ (၂) လုံးအထိ အစာစားပြီး သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို အများဆုံး (၃) လုံးမှ (၄) လုံးအထိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို မနက်သောက်တာနဲ့ ည သောက်တာကွာခြားမှုရှိလား။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို နေ့ဖက်သောက်တာနဲ့ ညဖက်သောက်တာ ကွာခြားမှုမရှိပါဘူး။ Mega 3 ငါးကြီးဆီကို ပုံမှန်အစားစားပြီးတိုင်း သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုသောက်ရင် မျက်စိအတွက်ကောင်းလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် မွေးဖွားလာသော ရင်သွေးငယ်၏ မျက်စိအမြင်အာရုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ လူကြီးများတွင် Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် Macular Degeneration Dry Eye Syndrome တို့ကိုကာကွယ်ပေးပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ကိုဘယ်လိုအထောက်အကူပြုလဲ။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရင်သွေးငယ်၏ ဦးနှောက်နှင့် အမြင်အာရုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုးတက် စေပါတယ်။ နို့တိုက်မိခင်များတွင်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်၏ ဉာဏ်ရည်နှင့် သင်ကြားမှုစွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲသူတွေ သောက်လို့ရလား။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ရောဂါတွေနဲ့ လေးဘက်နာဝေဒနာရှင်တွေမှာ အဆစ်ရောင်ရမ်းမှု၊ နံနက်အိပ်ယာထတောင့်တင်းမှု၊ မလှုပ်ရှားနိုင်မှုတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

MEGA 3
Omega 3 Fatty Acid 1000mg
"နေ့စဉ်သောက်သုံး အကောင်းဆုံး Mega-3 ငါးကြီးဆီ"

Made in Australia

Mega 3 FAQ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့နို့တိုက်မိခင်တွေသောက်ရင် ဘယ်လိုကောင်းကျိုး တွေရနိုင်မလဲ။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရင်သွေးငယ်၏ ဦးနှောက်နှင့် အမြင်အာရုံဖွံ့ဖြိုးမှုကိုတိုးတက်စေပါတယ်။ နို့တိုက်မိခင်များတွင် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်၏ဉာဏ်ရည်နှင့် သင်ကြားမှုစွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီသောက်ရင် ဝိတ်ကျစေလား။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းမကောင်းသော အဆီများကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ Mega 3 ကို ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်တက်တာ ကျတာတွေကိုတော့မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုနှလုံးရောဂါရှိတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။

နှလုံးရောဂါရှိသူများမှာလည်း Mega 3 ငါးကြီးဆီကို သောက်သုံး နိုင်ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါရှိသူတွေမှာ Mega 3 ငါးကြီးဆီကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းမကောင်းသောအဆီများကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ရုတ်တရက်နှလုံးရပ်သေဆုံးခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ သွေးပျစ်ခြင်း၊ သွေးကြောကျဉ်းခြင်းတို့မှလဲ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေ Mega 3 ငါးကြီးဆီကို ဆီးချိုဆေးတွေနဲ့တွဲသောက်လို့ရလား။

ဆီးချိုရောဂါရှိသူများလည်း Mega 3 ငါးကြီးဆီကို ဆီးချိုဆေးနှင့်အတူ တွဲဖက်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေမှာ Mega 3 ငါးကြီးဆီကို သောက်လို့ရလား။

Mega 3 ကို သွေးတိုးရောဂါရှိသူများလည်း သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ သွေတိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး သွေးပေါင်ပုံမှန်ရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုရေရှည်သောက်ရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိလား။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို နေ့စဉ်ပုံမှန်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးမရှိပါ။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို အသည်းအဆီဖုံးတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။

Mega 3 ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းမကောင်းသော အဆီများကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ အသည်းအဆီဖုံးလူနာများအတွက်လည်း သောက်သုံးဖို့ ပိုမိုသင့်တော်ပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုသောက်ရင် အသားအရေအတွက်ကောင်းလား။

Mega 3 ဟာအသားအရည်ကိုကြည်လင်စေပြီး အရေပြားရောဂါများနှင့် နင်းခူရောဂါတို့တွင် သမာရိုးကျဆေးများနှင့် တွဲဖက်သောက်သုံးနိုင်ပြီး ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့်ဖျားနာခြင်းတို့ကို လျင်မြန်စွာသက်သာစေပါတယ်။

MEGA 3

Omega 3 Fatty Acid 1000mg

"နေ့စဉ်သောက်သုံး အကောင်းဆုံး Mega-3 ငါးကြီးဆီ"

Made in Australia

Mega 3 FAQ

Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုတခြားဆေးများနဲ့တွဲသောက်လို့ရလား။

Mega 3 ကို တခြားသောဆေးများနှင့်လည်း တွဲဖက်သောက်သုံး နိုင်ပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီက အာရုံကြောအတွက်ကောင်းလား။

Mega 3 ကို ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ပျက်စီးသွားသောအာရုံကြောများ (nerves) များကိုအသစ်ပြန်လည်ဖြစ်စေပြီး အာရုံကြောနာကျင် ရောင်ရမ်းခြင်းများကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို အစားမစားဘဲသောက်လို့ရလား။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို အစားစားပြီးပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းက ပို၍ ကောင်းပါတယ်။
အစာမစားဘဲနှင့်လည်းသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးဆို Mega 3 ငါးကြီးဆီကို ဆက်မသောက်သင့်ဘူးလဲ။

ဓာတ်မတည့်တဲ့လက္ခဏာများဖြစ်တဲ့ မျက်နာတွေနီလာတာ၊ ယားလာတာ၊ နှုတ်ခမ်းတွေထူလာတာတွေရှိရင်တော့ ဆက်မသောက်သင့်ပါဘူး။

အသည်းရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီးဆေးသောက်နေရတဲ့သူတွေ Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုသောက်လို့ရလား။

အသည်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးသောက်နေသူများတွင် သောက်လို့ရပါ တယ်။ အသည်းအားဆေးများနှင့်လည်း တွဲဖက်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို အစာအိမ်ရောဂါရှိသူတွေသောက်လို့ရလား။

အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများလည်း Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုသောက်သုံး နိုင်ပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကြပ်ရှိသူတွေ Mega 3 ငါးကြီးဆီသောက်လို့ရလား။

ပန်းနာရင်ကြပ်ရှိသူများလည်း သောက်သုံးနိုင်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာသက်သာနိုင်သည့်အပြင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းမှုကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေရော Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုသောက်လို့ရလား။

Mega 3 ငါးကြီးဆီကို ကျောက်ကပ်အားနည်းသူများ၊ ကျောက်ကပ်ဆေးနေတဲ့သူတွေနဲ့ ကျောက်ကပ်အဆိပ်တက်နေသူတွေမှာတော့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီးမှသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

MEGA 3
Omega 3 Fatty Acid 1000mg
"နေ့စဉ်သောက်သုံး အကောင်းဆုံး Mega-3 ငါးကြီးဆီ"

Made in Australia

Mega 3 FAQ

Mega 3 ငါးကြီးဆီနဲ့ Omega 369 နဲ့ဘာကွာလဲ။ အကျိုးသက် ရောက်မှုတူလား။

Mega 3 ငါးကြီးဆီတွင် Omega 3 fatty acid တွေဖြစ်တဲ့ EPA နဲ့ DHA ပါဝင်ပါတယ်။ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်က Omega-3 နဲ့ Omega-6 တို့ကို ထုတ်ပေးနိုင်မှု နည်းပါတဲ့အတွက် ဖြည့်စွက်စာအနေနဲ့ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ Omega-3 ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲမှုတွေဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများကို တားဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ Omega-9 ကတော့ အကျိုးအာနိသင်ထူးခြားခြင်းမရှိပါဘူး။

သွေးဆုံးမီးယပ်အတွက် Mega 3 ကိုသောက်လို့ရလား။

သွေးဆုံးမီးယပ်ဖြစ်သူတွေမှာလည်း Mega 3 ငါးကြီးဆီကိုနေ့စဉ် တစ်နေ့ (၁) လုံးပုံမှန်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခြားဆေးဝါးသောက်သုံးဖို့လိုအပ်မလိုအပ်ဆိုတာတော့ ဆရာဝန်နဲ့ပြသတိုင်ပင်ကြည့်ပါနော်။

MEGA 3
Omega 3 Fatty Acid 1000mg
"နေ့စဉ်သောက်သုံး အကောင်းဆုံး Mega-3 ငါးကြီးဆီ"

Made in Australia

Vitacee အမေးများသောမေးခွန်းများ

Vitacee ကိုဘယ်အရွယ်ကစပြီးသောက်လို့ရလဲ။ ကလေးတွေကောတိုက်လို့ရလား။

Vitacee ကို အသက် ၈နှစ်မှစတင်၍ ဆေးလုံးသေချာမြိုချနိုင်ပါကသောက်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသောက်ရမှာလဲ။ ဘယ်အချိန်သောက်ရမှာလဲ။

နေ့စဉ် ၁လုံးမှနှစ်လုံး ရေဖြင့်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဝါးစားပါက ဆေးအာနိသင်လျော့နိုင်ပါတယ်။

Vitacee ကိုသောက်ခြင်းဖြင့် ဘယ်လိုကောင်းကျိုးရနိုင်မလဲ။

Vitaceeကို Australia နိုင်ငံတွင်ထုတ်လုပ်ပြီး အဆင့်မြင့်နည်းပညာ (Sustained Release Formula) ပါဝင်တာကြောင့် နေ့စဉ်သောက်သုံးပါက

- ကိုယ်ခံအားကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့နည်းစေခြင်း
- တုတ်ကွေးနှင့်ဖျားနာဝေဒနာများကို လျှင်မြန်စွာသက်သာစေခြင်း
- အသားအရည်ကို စိုပြည်လှပစေခြင်း နှင့်
- ခွဲစိတ်လူနာများအနာကျက်မြန်စေခြင်း အစရှိတဲ့အကျိုးကျေးဇူးများကိုရရှိစေပါတယ်။
  Anti-oxidant Actionလည်းပေးနိုင်တာကြောင့် အရွယ်တင်နုပျိုစေပါတယ်။

သကြားနှင့် ဆားဓာတ်များမပါဝင်တာကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ သွေးတိုးဝေဒနာရှင်များလည်း စိတ်ချစွာသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Vitacee မှာဖော်ပြထားတဲ့ Sustained Released Formula ဆိုတာဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ။

Vitacee ကို Sustained Released Formulaနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတာဖြစ်လို့ သာမန် Vitamin C အားဆေးများထက် ပိုမိုအစွမ်းထက်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာလုံး လန်းဆန်းတက်ကြွနေစေပြီး ကိုယ်ခံအားကိုအကောင်းဆုံးမြှင့်တင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

Vitacee ကအခြား Vitamin C အားဆေးတွေနဲ့ ဘာကွာလဲ။

Vitaceeကို Australia နိုင်ငံတွင်ထုတ်လုပ်ပြီး အဆင့်မြင့်နည်းပညာ (Sustained Release Formula) ပါဝင်တာကြောင့် သာမန် Vitamin Cအားဆေးများထက် ပိုမိုအစွမ်းထက်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာလုံး လန်းဆန်းတက်ကြွနေစေပြီး ကိုယ်ခံအားကိုအကောင်းဆုံးမြှင့်တင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သကြားနှင့် ဆားဓာတ်များမပါဝင်တာကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ သွေးတိုးဝေဒနာရှင်များလည်း စိတ်ချစွာသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

အသားအရည်အတွက်ကောင်းလား။

Vitaceeဟာ Collagen Synthesisကိုကောင်းမွန်စေတဲ့အတွက် အသားအရည်ကိုစိုပြည်လှပစေနိုင်တဲ့အပြင် Antioxidant Actionလည်းရှိတာကြောင့်မို့ နေ့စဉ်သောက်သုံးပါက အရွယ်တင်နုပျိုစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

Sustained Release
vitacee
Vitamin C 500mg tablets

"နေ့စဉ်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ Vitacee နဲ့အားဖြည့်ပါ"

Made in Australia

Vitacee အမေးများသောမေးခွန်းများ

တစ်နေ့အများဆုံးဘယ်နှစ်လုံးသောက်လို့ရပါသလဲ။

နေ့စဉ် ၁လုံးမှနှစ်လုံး သောက်သုံးရုံနဲ့ လိုအပ်တဲ့အာနိသင်ကိုပေးနိုင်ပါတယ်။ အများဆုံးအနေနဲ့ကတော့ ၄လုံးထိသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးဆို ဆေးကိုဆက်မသောက်သင့်ဘူးလဲ။

ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့်ဆီးကျောက်တည်ခြင်းများရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် ဦးစွာတိုင်ပင်ပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ရေရှည်ဆွဲသောက်လို့ရလား။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိလား။

နေ့စဉ်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ရေရှည်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ရေရှည်သောက်ရင် ကျောက်တည်တယ်ဆိုတာဟုတ်လား။

နေ့စဉ်ညွှန်ကြားချက်ကို ကျော်လွန်၍ ပမာဏများစွာသောက်သုံးပါက ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။
နေ့စဉ်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ရေရှည်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူတွေသောက်လို့ရပါသလား။

သောက်သုံးလို့ရပါတယ်။ အခံရောဂါပြင်းထန်ပြီး သောက်ဆေးများပါက ဆရာဝန်နှင့်ဦးစွာတိုင်ပင်ပြီးမှသောက်သုံးစေချင်ပါတယ်။

Vitacee ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့နို့တိုက်မိခင်တွေသောက်လို့ရလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့နို့တိုက်မိခင်တွေသောက်လို့ရပါတယ်။
သွေးအားကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး ကိုယ်ခံအားကိုမြှင့်တင်ပေးပါတယ်။

နှလုံးရောဂါရှိတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။

ရပါတယ်။ Vitacee ဟာ မကောင်းသောအဆီ (LDL)ကိုလျှော့ချပေးသည့်အတွက် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း နှလုံးအဆီဖုံးရောဂါများကိုလျော့နည်းစေပါတယ်။
နှလုံးဆေးများစွာသောက်သုံးနေရင်တော့ ဆရာဝန်နှင့်ဦးစွာတိုင်ပင်ပြီးမှသောက်သုံးစေချင်ပါတယ်။

Sustained Release
vitacee
Vitamin C 500mg tablets

"နေ့စဉ်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ Vitacee နဲ့အားဖြည့်ပါ"

Made in Australia

Vitacee အမေးများသောမေးခွန်းများ

သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရှိတဲ့သူတွေသောက်ရင် ဘယ်လိုကောင်းကျိုးရရှိနိုင်မလဲ။

- သွေးတိုးနဲ့ဆီးချိုထိန်းရတာလွယ်ကူစေခြင်း
- မကောင်းသောအဆီ (LDL)ကိုလျှော့ချပေးသည့်အတွက် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း နှလုံးအဆီဖုံးရောဂါများကိုလျော့နည်းစေခြင်း
- သွေးအားကိုကောင်းမွန်စေပြီး တက်ကြွလန်းဆန်းစေခြင်း
- ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်း
- Antioxidant Actionရှိသဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကိုလျော့နည်းစေခြင်းအစရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးများကို နေ့စဉ် တစ်လုံးသောက်ရုံနဲ့ရရှိစေပါမယ်။

Vitacee ကိုသောက်ပြီး တစ်ခြား Vitamin C ဆေးတွေသောက်ဖို့လိုလား။

Vitacee ကို Sustained Released Formulaနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတာဖြစ်လို့ သာမန် Vitamin C အားဆေးများထက် ၃ဆပိုမိုအစွမ်းထက်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာလုံး လန်းဆန်းတက်ကြွနေစေပြီး ကိုယ်ခံအားကိုအကောင်းဆုံးမြှင့်တင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
တခြား Vitamin Cထပ်သောက်ရန်မလိုပါ။

Sustained Release
vitacee
Vitamin C 500mg tablets

"နေ့စဉ်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ Vitacee နဲ့အားဖြည့်ပါ"

Made in Australia

Caring For Wellbeing

Imunor အမေးများသောမေးခွန်းများ

ဘယ်အရွယ်ကစပြီးသောက်လို့ရလဲ။

Imunor ကိုလူကြီး (၁၆ နှစ်အထက်) - တစ်နေ့ တစ်လုံးမှ နှစ်လုံးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။
၁၂ အောက်ကလေးတွေမှလည်း အမှုန့်ကို ဖျော်ပီးတိုက်နိုင်ပါတယ်။ (တဝက်မှ တလုံးထိ)
၃နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ - ဆေးတစ်တောင့်ထဲမှဆေးမှုန့်ကိုနှစ်ကြိမ် ခွဲတိုက်နိုင်ပါတယ်။ (တနေ့ တဝက်)

ကလေးဘယ်အရွယ်ကစတိုက်လို့ရလဲ။ ဘယ်လိုတိုက်ရမလဲ။

Imunor ကို ၁၂ အောက်ကလေးတွေမှာလည်း အမှုန့်ကို ဖျော်ပီးတိုက်နိုင်ပါတယ်။ (တဝက်မှ တလုံးထိ)
၃နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ - ဆေးတစ်တောင့်ထဲမှဆေးမှုန့်ကိုနှစ်ကြိမ် ခွဲတိုက်နိုင်ပါတယ်။ (တနေ့ တဝက်)
အသက် (၁) နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် မသင့်တော်ပါ။

တစ်နေ့အများဆုံးဘယ်နှစ်လုံးသောက်လို့ရပါသလဲ။

Imunor ကို ၁၆ နှစ် အထက် လူကြီးတွေမှာ တနေ့ (၄) လုံးအထိသောက်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသောက်ရတာလဲ။ ထမင်းမစားခင်လား၊ စားပြီးလား။ ဘယ်အချိန်သောက်သင့်ပါသလဲ။

Imunor ကို အစာမစားခင် ရေ ၁ ဖန်ခွက်နဲ့ သောက်ရင်တော့ ဆေးအာနိသင်ကို ပိုမိုရရှိစေပါတယ်။
မေ့သွားလို့ စားပီးမှသောက်မယ်ဆိုလည်းသောက်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်သောက်လို့ရလား။

Imunor ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်များ တခြားဆေးဝါးများသောက်သုံးနေပါက
ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီးမှသောက်သင့်ပါတယ်။

Supravit နဲ့ဘာကွာလဲ။

Supravit က ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ် ဖြည့်စွက်အားဆေးပါ။
Imunor ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့ supplement
(ဖြည့်စွက်အားဆေး) တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ Imunor မှာတော့ ကိုယ်ခံအားကို ထိထိရောက်ရောက်
မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ Bovine Colostrum (နွားနို့ဦးရေ) နဲ့ အတူ Lactoferrin ပေါင်းစပ်ပါဝင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှိသူနဲ့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူတွေသောက်လို့ရလား။ ဘယ်လိုကောင်းကျိုးရနိုင်မလဲ။

သောက်နိုင်ပါတယ်။ Imunor က ကိုယ်ခံအား ကို မြှင့်တင်ပေးတာကြောင့် ဆီးချိုနဲ့ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
ရှိသူတွေမှာ ကိုယ်ခံအားကျရင်ဝင်တတ်တဲ့ ပိုင်းရပ်ပိုးတွေကို တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။

IMUNOR
Colostrum + Lactoferrin

Made in Australia

"သင့်ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို Imunor နဲ့အမြင့်ဆုံးထိ မြှင့်တင်ထားပါ"

Imunor အမေးများသောမေးခွန်းများ

ရောဂါရှိမှသောက်တဲ့ဆေးလား။ မရှိလည်းသောက်လို့ရလား။

Imunor ကို ပုံမှန်ကျန်းမာနေသူတွေ မှာလည်း ကိုယ်ခံအားပိုမိုကောင်းမွန်ဖို့ တနေ့ (၁) လုံး ကြိုတင် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

အစာအိမ်ရောဂါရှိသူတွေသောက်လို့ရလား။

Imunor ကို အစာအိမ်ရောဂါရှိသူတွေမှလည်း သောက်လို့ရပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးဆို ဆေးကိုဆက်မသောက်သင့်ဘူးလဲ။

Colostrum, Lactoferrin & lactose နှင့် ဓါတ်မတည့်သူများ မသောက်ရပါ။
Imunor ကို ဓါတ်မတည့်တဲ့ လက္ခဏာ (မျက်နှာတွေရဲလာတာ၊ ယားလာတာ၊ နှုတ်ခမ်းတွေထူလာတာ) တွေရှိရင်တော့ ဆက်မသောက်သင့်ပါဘူး။

တစ်ခြားဆေးများနဲ့တွဲသောက်လို့ရလား။ အတူတွဲမသောက်သင့်တဲ့ဆေးရှိပါသလား။

Imunor ကို တခြားဆေးတွေနဲ့လည်းတွဲသောက်နိုင်ပါတယ်။ တွဲမသောက်သင့်တဲ့ ဆေးတော့ မရှိပါဘူး။

သွေးတိုးရှိတဲ့သူတွေရောသောက်လို့ရလား။

Imunor ကို သွေးတိုးရှိတဲ့သူတွေမှာ တစ်နေ့ (၁)လုံးမှ (၂)လုံးအထိ သောက်နိုင်ပါတယ်။

CD4 တိုးစေလား။

HIV patient တွေမှာ ART ဆေးဝါးတွေနဲ့ အတူ Imunor ကို တနေ့ (၂) လုံးသောက်မယ်ဆိုရင် (၃) လ လောက်ကြာတဲ့ အခါ CD4 အရေအတွက်ကိုတိုးစေနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်သောက်လို့ရလား။ ရေရှည်စွဲသောက်ရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိနိုင်လား။

Imunor ကိုနေ့စဉ် တနေ့ (၁) လုံးကို ရေရှည် စွဲသောက်နိုင်ပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မရှိသေးပါ။

Imunor မှာ အိပ်ပျော်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိလား။

Imunor မှာ အိပ်ပျော်စေတဲ့ အာနိသင်မရှိပါဘူး။

IMUNOR
Colostrum + Lactoferrin
"သင့်ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို Imunor နဲ့အမြင့်ဆုံးထိ မြှင့်တင်ထားပါ"

Made in Australia

Zifam
Caring For Wellbeing

မှတ်သားဆွေးနွေး သေချာကုပါ

ကင်ဆာရောဂါ နာကျင်မှုဝေဒနာ

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဝါဝါမဋ္ဌူ

ကင်ဆာရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

Pain & Palliative Care Specialist

ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်နေတဲ့ မိသားစုဝင်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ရောဂါနာကျင်မှုကို ကုသဖို့အတွက် သေသေချာချာ မှတ်သားဆွေးနွေးရမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်နဲ့ ဆွေးနွေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ လူနာဖြစ်တဲ့အတွက် နာကျင်မှုဆိုတာ တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ ရင်ဆိုင်ရမယ့် ဝေဒနာတစ်ခုပါ။ နာကျင်မှုတွေ့လာတဲ့အခါ မကြောက်ပါနဲ့။ နာကျင်မှုကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ၊ မှတ်သားထားပါ။ နာကျင်မှုကို မှတ်သားဖို့အတွက် စာအုပ်လေးတစ်အုပ်ထားပြီး မှတ်သားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးအသုံးဝင်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ နာကျင်မှုကို မေးတဲ့အခါ ကိုယ့်နာကျင်မှုကို

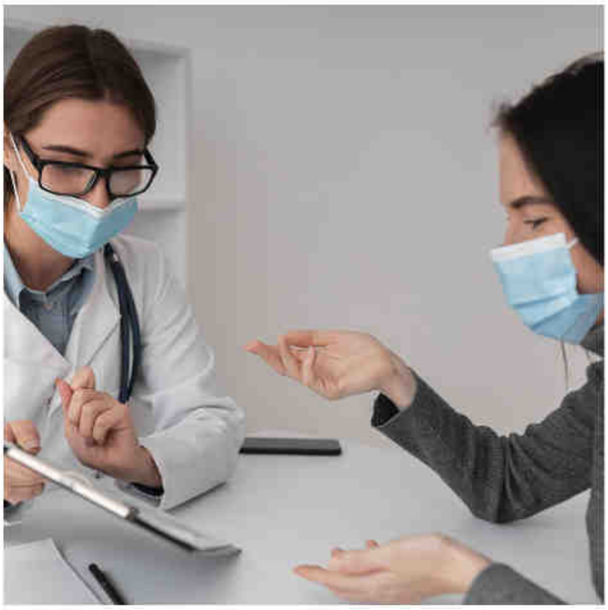


Photo Source : The Internet

မပြောတတ်ကြပါဘူး။ တစ်လလား၊ တစ်ပတ်လားဆိုတာ မသိတတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့နာကျင်မှုကို သေသေချာချာမှတ်သားထားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် အများကြီးအကျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့နာကျင်မှုဟာ ဘယ်အချိန်ကစတာလဲ၊ ဘယ်လိုစနာတာလဲ၊ နာနေတာ ဘယ်လောက်ထိကြာပြီလဲ၊ နာတာပိုပြီး

Photo Source : The Internet

သက်သာလား၊ ပိုနာလာလား၊ ဒီတိုင်းမတိုးမလျော့ နာနေတာလား ဆိုတာသေချာသိခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကို ကုသပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်အနေနဲ့လည်း ပိုပြီးတော့ စဉ်းစားပေးနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ နာကျင်မှုက ကိုက်နေသလိုလား၊ ဗိုက်ထဲမှာ အောင့်လိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေလား၊ ထုံကျင်နေလားဆိုတာ သိရပါမယ်။

လူနာအနေနဲ့ ဆရာဝန်တွေကိုတွေ့တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့နာကျင်မှုအကြောင်းကို သေချာပြောပြပါ။ ခုလိုပြောပြနိုင်ခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ကိုယ့်အတွက် သင့်တော်တဲ့ဆေးဝါးတွေကို ရွေးချယ်ပေးနိုင်ပါမယ်။ အဲ့လိုပေးတဲ့အခါ ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း သေချာသောက်သုံးရပါမယ်။ နှစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) သုံးကြိမ်သောက်ရမယ့်ဆေးရှိမယ်၊ ခုလိုဆေးသောက်ပြီးသွားတဲ့အခါ လူနာအနေနဲ့ သက်သာသွားသလား၊ ငါးဘယ်လောက်အထိ သက်သာသွားသလဲ၊ အလယ် အလတ် နာကျင်မှုလောက် သက်သာသွားတာမျိုးလား၊ အလယ် အလတ် နာကျင်မှုပဲရှိတဲ့ လူနာတွေအတွက် နာကျင်မှုလုံးဝမရှိတော့တာလား၊ နာကျင်မှုတွေ ဘယ်လောက်လျော့လာသလဲ၊ ဘယ်နှစ်နာရီလောက်အကြာမှာ ပြန်နာလာသလဲစသဖြင့် ဒါတွေကို

" မိမိသဘောနဲ့မိမိ ဆေးလျှော့သောက်ခြင်း၊ တိုးသောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါဘူး။ အရမ်းနာကျင်ပြီး မသက်သာဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြန်လည်ဆွေးနွေးရပါမယ် ..."

သေချာမှတ်သားထားမယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်အနေနဲ့ ဆေးညွှန်တဲ့အခါမှာ အင်မတန် အသုံးဝင်ပါတယ်။

နာကျင်မှုဆေးသောက်ပြီးတဲ့ အခါမှာလည်း ဆေးရဲ့ကောင်းကျိုးတွေရှိသလို ဆေးသောက်ပြီးတဲ့ အခါမှာ မူးနောက်နောက်ဖြစ်တာလား ဝမ်းချုပ်တာလားဆိုတဲ့ ဆေးတွေရဲ့နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလက္ခဏာတွေရှိပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ဆရာဝန်ကို ပြောပြဆွေးနွေးလို့ရပါတယ်။ မိမိသဘောနဲ့ မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးကိုလျှော့သောက်ခြင်း၊ တိုးသောက်ခြင်းမလုပ်ရဘူး။ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးများကအရမ်းနာတဲ့အခါ အရေးပေါ်သောက်အဖို့ ဆေးတွေကိုလည်း စီစဉ်ပေးတာမျိုးရှိရင်တော့ အရမ်းနာတဲ့အခါမှာ ထည့်ပြီး သောက်လို့လည်းရပါတယ်။ အရမ်းနာကျင်နေပြီး မသက်သာဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြန်လည်ဆွေးနွေးရပါမယ်။ ဆေးသောက်တဲ့အခါ အစာစားပြီးမှ သောက်မယ်ဆိုရင် တော်တော်များများသော ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပြီးသား ဖြစ်ပါမယ်။ အဆင့်တစ်မှာဆိုရင် NSAID ဆိုတဲ့ ဆေးတွေဟာ အစာခံပြီးမှသောက်ရင် အစာအိမ်ထိခိုက် နာကျင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ဖက်မှာလည်း ရေများများသောက်ပေးခြင်းဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကိုလည်း သေချာလိုက်နာရပါမယ်။ ဆေးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်သွားလို့ Metabolism လုပ်ပြီးတဲ့အခါ

Photo Source : The Internet

ကျောက်ကပ်ကနေတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်ရတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်ကောင်းဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင်တွေမှာရောဂါကြောင့်ကျောက်ကပ်ကိုထိခိုက်သွားနိုင်သလိုကုသမှုတွေကြောင့် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ နာကျင်မှုဆေးဝါးတွေသုံးစွဲတဲ့အခါမှာလည်း သေချာစွာ ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ကျောက်ကပ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ထိန်းသိမ်းဖို့ ဦးတည်ရပါတယ်။ ရေကိုလည်း များများသောက်ရပါမယ်။ အခြေခံဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားမယ်။

အချို့နာကျင်မှုတွေကို ဆေးပေးပြီးကုသတဲ့အခါမှာ ပျို့အန်ခြင်းတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေကလည်း သေချာရှင်းပြပါတယ်။ ဒီလိုသိထားခြင်းက စိတ်ပူပန်မှုတွေကိုလည်း သက်သာစေတယ်။ ပျို့အန်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ဆေးတွေကို ညွှန်ကြားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းပါ။ အစားအသောက် နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ပြောင်းလာမယ်။ ကင်ဆာဆေးတွေကလည်း ဝမ်းချုပ်တယ်ဆိုရင် အခြေခံဖြစ်တဲ့ ရေများများသောက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားဖို့လွယ်မယ့် အစားအသောက်တွေစားခြင်း၊ အာဟာရပြည့်အောင်စားခြင်းတွေကို လိုက်နာရမယ်။ ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ ဝမ်းပျော့ဆေးတွေကို ညွှန်ကြားပေးထားပါတယ်။ ဒါတွေကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို အများကြီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Photo Source : The Internet

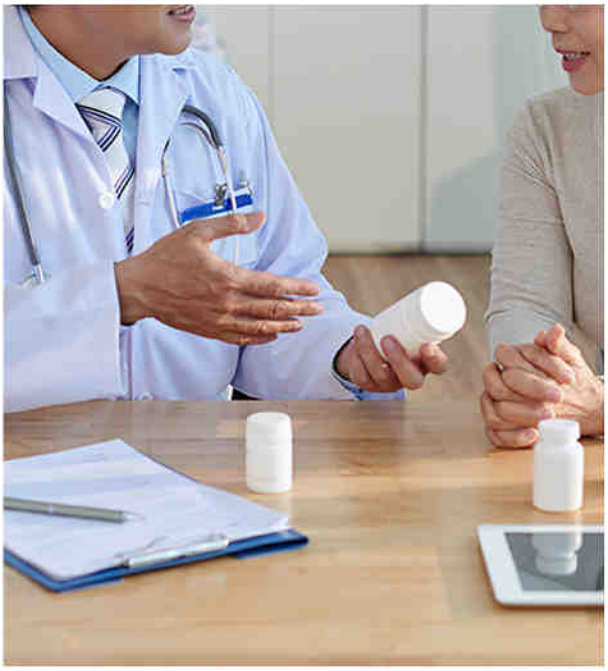


Photo Source : The Internet

အချို့လူနာတွေအနေနဲ့ မူးနောက်တာတွေဖြစ်တတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နားနားနေနေနေနိုင်းပါတယ်။ ဆေးတွေကိုလည်း ညဘက်မှာစပြီး သောက်ခိုင်းပါတယ်။ နားနားနေနေနေတဲ့အတွက်ကြောင့် မူးနောက်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။ အချိန်ကာလကြာလာသည်နှင့် အမျှ ဆေးတွေကိုခံနိုင်ရည်ရှိလာပါမယ်။ တစ်ခါတရံ အချို့ဆေးတွေကြောင့် ကိုယ်လက်ယားယံတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ဆရာဝန်ကိုသေချာပြောပြရပါမယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ အသားအရေ အရမ်းခြောက်နေမယ်ဆိုရင် အစိုဓာတ်ပါတဲ့ Lotion လေးတွေကို လိမ်းပေးရပါမယ်။

ဆေးရဲ့နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ တွေ့လာရတာဟာ ကြောက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ အဆိုပါလက္ခဏာ ကြုံလာတဲ့အခါ သေချာမှတ်သားပြီး ဆရာဝန်ကို ပြောပြရပါမယ်။ ဆရာဝန်ပြောတဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာမယ်ဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေကို လျင်မြန်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှ လူနာတွေအတွက် အကောင်းဆုံးသော နာကျင်မှု ထိန်းကျောင်းခြင်းပုံစံကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

နာကျင်မှုပျောက်ဆေးတွေကို သောက်တဲ့အခါ စိုးရိမ်စိတ်တွေရှိတတ်ပါတယ်။ "ငါက ဒီဆေးတွေကိုသောက်လို့ ဆေးစွဲသွားမှာလား၊ ဒီဆေးပေါ်မှာပဲ အမြဲမှီခိုနေရမှာလား၊ ဆေးရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရမှာလား" ဆိုပြီး ကြောက်နေတတ်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ နာကျင်မှုနဲ့ပက်သက်တဲ့ ဆေးတွေအပေါ်မှာ အမြဲတမ်းဂရုစိုက်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူနာအတွက် သင့်တော့်တဲ့ ဆေးတွေကို ရွေးချယ်ပေးတာဖြစ်တဲ့အတွက် လူနာအများစုအနေနဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဒီဆေးပမာဏ ပိုနေတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးခံစားနေရမှာတွေ မဖြစ်ပါဘူး။

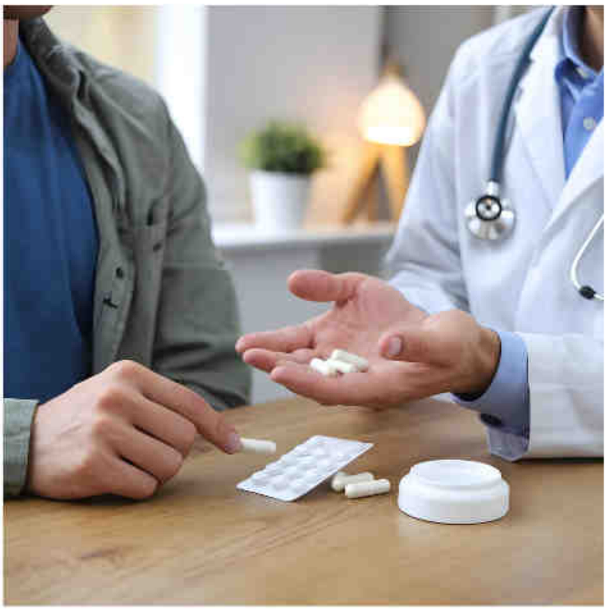


Photo Source : The Internet

" အရမ်းနာကျင်နေတဲ့အချိန် ဆေးမြင့်တာတွေ သောက်ရပါမယ်၊ နာကျင်မှုသက်သာလာရင် ဆေးပမာဏပြန်လျှော့မယ်၊ ဒီလိုဆိုရင် မလိုအပ်ဘဲ ဆေးသောက်တာ၊ ဆေးအပေါ်မှီခိုရတာမျိုးတွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး ... "

ဆေးတွေဟာ စွဲလန်းမှုကို ဖြစ်စေသလား ဆိုရင် ဒါဟာကောင်းမွန်တဲ့ မေးခွန်းဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်ဆရာဝန်တွေဟာ ကင်ဆာရောဂါရဲ့ နာကျင်မှုတွေကို သေသေချာချာ လေ့လာရပါတယ်။ လူနာအနေနဲ့ ဘယ်အချိန်နာလဲ၊ ဘယ်လောက်နာလည်းဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး ဆေးတွေကိုပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

ခံစားနေရတဲ့နာကျင်မှုကို သက်သာစေတဲ့ ဆေးတွေကိုပေးမယ်၊ လူနာအနေနဲ့ ရက်ချိန်းမှန်မှန်ပြပြီး ဆရာဝန်နဲ့ ပြန်ပြီး ဆေးတွေကို စီစစ်သောက်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရမ်းနာကျင်နေတဲ့အချိန် ဆေးမြင့်တာတွေ သောက်ရပါမယ်၊ နာကျင်မှုသက်သာလာရင် ဆေးပမာဏပြန်လျှော့မယ်၊ ဒီလိုဆိုရင်မလိုအပ်ဘဲ ဆေးသောက်တာ၊ ဆေးအပေါ်မှီခိုရတာမျိုး တွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ လူနာတွေအနေနဲ့ နာကျင်မှုကို ခံစားရတာအခါ ခံစားရတဲ့အတိုင်း သေချာမှတ်သားပြီး သက်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာအထူးကုဆရာဝန်တွေနဲ့ သေချာဆွေးနွေးရပါမယ်၊ မထိန်ချန်ထားရပါဘူး။ တစ်ခါတရံဖြစ်တဲ့ နာကျင်မှုတွေကို ဖွင့်ပြောဖို့အတွက် နှောင့်နှေးနေတတ်ပါတယ်။

လူနာတွေဟာ ကိုယ်ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုကို အမှန်တိုင်းဖွင့်ပြောလိုက်ရင် ရောဂါတွေထပ်

Photo Source : The Internet

ရှာဖွေရမယ်၊ ရောဂါတွေ ထပ်တွေ့လာမှာလား၊ ထပ်ပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်ရမှာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးတွေက မတိုးတော့တာလားစတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲ့ဒီပူပန်မှုတွေကို မကြောက်ပါနဲ့၊ ပြောရမယ့် နာကျင်မှုဝေဒနာကို ပြောပြရပါမယ်။ ကင်ဆာကုသမှုခရီးစဉ်မှာ လူနာတွေ အနေနဲ့ နာကျင်မှုဖြစ်လာတဲ့အခါ တစ်ချို့သော နာကျင်မှုတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အရမ်းကို အရေးကြီးတဲ့ နာကျင်မှုတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် နာကျင်မှုထဲမှာ ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုရင် ဒါဟာပုံမှန် ခေါင်းကိုက်တာဖြစ်နိုင်သလို ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့အတူ ပျို့အန်တာတွေဖြစ်နိုင်သလို လေဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်း ကိုယ်တစ်ခြမ်း အားပျော့သွားတာနဲ့ တွဲလာမယ်ဆိုရင် ဒါသည်အရေးကြီးတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တဲ့အတွက် သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကို သေချာပြောပြရပါမယ်။ လိုအပ်တဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေပြုလုပ်ပြီး အသင့်တော်ဆုံးကုသမှုတွေကို ခံယူဖို့ လိုပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါကုသမှုခံယူနေတဲ့ အချိန်ခါးတွေနာလာမယ်၊ ဒါဟာ ပုံမှန်ခါးနာတာဖြစ်နိုင်သလို လမ်းလျှောက်ရတာ အဆင်မပြေဘဲ ခြေထောက်တွေအားပျော့လာတယ်၊ ထုံတယ်။

" ကင်ဆာရောဂါကုသမှုခံယူနေတဲ့အချိန် ခါးတွေနာလာမယ်၊ ဒါဟာပုံမှန် ခါးနာတာဖြစ်နိုင်သလို လမ်းလျှောက်ရတာ အဆင်မပြေဘဲ ခြေထောက် တွေ အားပျော့လာတယ်၊ ထုံတယ်၊ ဆီး၊ ဝမ်းသွားရတာ ခက်ခဲလာတယ် ... "

ဒါအပြင် ဆီး၊ ဝမ်းသွားရတာ ခက်ခဲလာတယ်။ ဒါဆိုရင်အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာကိုပြတဲ့ နာကျင်မှုတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့အရိုးတစ်ရိုး အရမ်းနာကျင်လာတာမျိုးရှိတယ်ဆိုလည်း ဆရာဝန်ကို သေချာပြောပြရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် ပေါင်ရိုးတွေ ကိုက်တာမျိုးပါ။ ကင်ဆာဆရာဝန်တွေအနေနဲ့လည်း အရေးကြီးတဲ့ လိုအပ်သောကုသမှုတွေကို အချိန်နဲ့တပြေးညီ ကုသမှုတွေပေးနိုင်ပါတယ်။ နာကျင်မှုတွေကို ကုသတဲ့အခါမှာ စနစ်တကျမှတ်သားဖို့အတွက်ဆိုရင် လူနာရော၊ မိသားစုဝင်ပါ ပြုလုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။

စနစ်တကျ မှတ်သားပြီး သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သေချာစစ်ဆေးကုသမယ်။ ကုသတဲ့အခါမှာ လည်း ကင်ဆာရောဂါကို ဦးတည်ပြီး ကုသမှု တွေဖြစ်တဲ့ ခွဲစိတ်ခြင်း (Surgery)၊ ဓာတ်ရောင် ခြည် ကုသမှုခံယူခြင်း (Radiation)၊ ဆေးသွင်း ကုသမှု (Chemotherapy) လုပ်ရတာတွေ ရှိ သလို နာကျင်မှုအတွက် ဆေးတွေသုံးပြီးကုသ ရတာ (Palliative Care) တွေလည်းရှိမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတွေ လမ်းလျှောက်တာ တွေလည်း ရှိပါမယ်။ ဒါတွေအကုန်လုံးကို ပူးတွဲ ပြီး ကုသမှုခံယူလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ရဲ့နာကျင် မှုတွေကို သက်သာလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေး တွေကိုမှန်မှန်ကန်ကန်သောက်ဖို့အတွက် လူနာ ပြုစုသူ (Caregiver) တွေကလည်း အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဆေးတွေကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်သောက်ရမလဲ၊ အရမ်းနာကျင်နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဆေးကို တိုးသောက်ရမလဲဆိုတာ အရေးကြီးတာဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါ။ အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက် တွေကို လိုက်နာနိုင်တဲ့ လူနာရဲ့မိသားစုဝင်တွေ ဟာလည်း ကင်ဆာရောဂါကုသမှု ခရီးစဉ်တွေ မှာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေ အနေနဲ့ လည်း ကင်ဆာရောဂါလူနာရဲ့ မိသားစုဝင်တွေ ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။ လူနာရော မိသားစုဝင်တွေပါအားလုံးပူးပေါင်းကာ ကင်ဆာ ရောဂါရဲ့ နာကျင်မှုတွေကို သေသေချာချာမှတ် သားမယ်၊ ဆရာဝန်နဲ့ဆွေးနွေးမယ် ညွှန်ကြား ချက်တွေကို လိုက်နာမယ်ဆိုရင် လူနာတွေရဲ့ ဝေဒနာတွေကို သက်သာအောင် ဆောင်ရွက် ပေးတဲ့နေရာမှာ အထူးပဲအကျိုးရှိပါတယ်လို့ ပြောကြားလိုပါတယ်။

ဤအစီအစဉ်ကို နာကျင်မှုဝေဒနာများကို အလျင်အမြန်ပျောက်ကင်းစေသော Clofen gel လိမ်းဆေး မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

Zifam Clofen Gel FAQ

ဘယ်လိုလိမ်းရမလဲ။ တစ်နေ့ ဘယ်နှစ်ကြိမ်လိမ်းဖို့လိုလဲ။

ရောင်ရမ်းနာကျင်သောနေရာအား သေချာပွတ်၍ လိမ်းပေးရန်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းနိုင်သည်။

ဆေးက အပူလား။ အအေးလား။

အအေး (Cool type)။

ခြေဖဝါးနာတာလိမ်းလို့ရလား။

ခြေဖဝါးနာ လိမ်းလို့ရပါသည်။

ကျီးပေါင်းရောဂါအတွက်လိမ်းလို့ရလား။

ကျီးပေါင်းရောဂါ လိမ်းလို့ရပါသည်။

ကလေးတွေမှာရောလိမ်းလို့ရလား။ ဘယ်အရွယ်ကစပြီးလိမ်းလို့ရလဲ။

ကလေးများတွင်လည်း အသက် (၁၂) မှစ၍လိမ်းနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့နို့တိုက်မိခင်တွေရောလိမ်းလို့ရလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင် လိမ်းနိုင်ပါသည်။

လေးဘက်နာရှိတဲ့လူတွေရောလိမ်းလို့ရလား။ သက်သာလား။

လေးဘက်နာရှိတဲ့ လူနာများတွင်လည်း အဆစ်အမြစ်နာကျင်မှုများ သက်သာအောင်လိမ်းနိုင်ပါသည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေရောလိမ်းလို့ရလား။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာများတွင် လိမ်း၍မရပါ။

သွေးထွက်နေတဲ့အနာကိုလိမ်းလို့ရပါသလား။

သွေးထွက်နေသော အနာတွင် လိမ်း၍မရပါ။

ရေရှည်သုံးစွဲရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိပါသလား။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိပါ။

အရေပြားလောင်တာတွေဖြစ်လား။

အရေပြားယားယံခြင်း၊ လောင်ခြင်းမရှိပါ။

Zifam
Clofen gel
Aceclofenac Gel 1% w/w

"နာကျင်ကိုက်ခဲ ကင်းဝေးဖို့ Clofen Gel ကိုသုံးကြစို့"

Made in Australia

Zifam

Digital Eye Strain
ဆိုတာ ဘာလဲ ..?

Digital Eye Strain ဆိုသည်မှာ တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း(Screen) မျက်နှာပြင်များမှ ထုတ်လွှတ်သော အလင်းရောင်တန်းများ **(Blue Rays)** ကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာ ကြည့်ရှုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မျက်စိဝေဒနာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

Digital Eye Strain
ရောဂါလက္ခဏာများ

- အမြင်ဝေဝါးခြင်း
- မြင်ကွင်းနှစ်ထပ်ဖြစ်ခြင်း
- မျက်စိခြောက်ခြင်း၊ နီခြင်းများဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- မျက်စိစပ်ခြင်း
- စူးရှသော အလင်းရောင်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- မျက်လုံးအောင့်ခြင်း / နာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဇက်ကြော နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

Digital Eye Strain ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်

20/20/20

- မိနစ် (၂၀) တိုင်းမှာ
- စက္ကန့် (၂၀) နားပြီး
- ပေ (၂၀) အကွာအဝေးကို ကြည့်ပေးခြင်း

ဤအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် OPTICA AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

OPTICA AZ အမေးများသောမေးခွန်းများ

Optica AZ မျက်စိအားဆေးကိုဘယ်အရွယ်ကစပြီးသောက်သုံးနိုင်လဲ။

Optica AZ အဆင့်မြင့် မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို ဆေးလုံးသေချာမြိုချနိုင်သောအရွယ် (၁၂ နှစ်) အထက်မှ စတင်၍ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

သောက်ရင်ဘယ်လိုကောင်းကျိုးတွေရလဲ။

- Australia နိုင်ငံထုတ် Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဆေးကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် မျက်လုံး အတွင်းပိုင်း ဆံချည်မျှင် သွေးကြောများအထိ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေပြီး ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်နှင့် တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်းများမှထွက်သော အလင်းရောင်များကြောင့် မျက်စိထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း အသုံးများခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်း (Digital Eye Strain)၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။
- အသက်အရွယ်ကြီးသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော မြင်လွှာပျက်စီးခြင်း၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို Optica AZ ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့အများဆုံးဘယ်နှစ်လုံးသောက်လို့ရပါသလဲ။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို တစ်လုံးမှနှစ်လုံး နေ့စဉ်သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရေရှည်သောက်သုံးနိုင်လား။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးသည် Australia Made ဖြစ်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိသော မျက်စိအားဖြည့်ဆေးဖြစ်တာကြောင့် ရေရှည်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသောက်ရတာလဲ။ ဘယ်အချိန်သောက်ရင်အကောင်းဆုံးလဲ။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို နေ့စဉ် တစ်လုံးမှနှစ်လုံး သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါပြီး အစာစားပြီးသောက်သုံးပါက ပိုမိုကောင်းမွန်သောအာနိသင်ကို ရရှိစေပါတယ်။

ဘယ်အချိန်ထိသောက်ရမလဲ (ဥပမာ - ၁ နှစ်)။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA) နှင့် Zinc တို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် ရေရှည်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin and Zinc
OPTICA AZ

" ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံနဲ့ မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့နေ့ရက်တိုင်းအတွက် OPTICA AZ "

Made in Australia

OPTICA AZ အမေးများသောမေးခွန်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တွေသောက်လို့ရလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ရင်သွေးနို့တိုက်ချိန်တွေမှာတော့ ဆေးကိုခေတ္တရပ်ထားနိုင်ပါတယ်။

အတွင်းတိမ်ဖြစ်နေတာသောက်လို့ရလား။ ဆိုးကျိုးရှိလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးသည် တိမ်ရောဂါ (Cataracts) အတွက်သောက်သုံးသင့်တဲ့ အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါဘူး

အပြင်တိမ်သောက်လို့ရလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးသည် တိမ်ရောဂါ (Cataracts) အတွက်သောက်သုံးသင့်တဲ့ အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်

ဖုန်းတီဗီမကြည့်ဘဲ မျက်ရည်ပူတွေကျနေတာသောက်လို့ရလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို Eye Strain ကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်း၊ မျက်စိစပ်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်းတို့အတွက် သောက်သုံးလို့ရပါတယ်။ ဝေဒနာပြင်းထန်ပါက သက်ဆိုင်ရာမျက်စိဆရာဝန်နှင့် ဦးစွာတိုင်ပင်စေချင်ပါတယ်။

အဝေးမှုန်၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်နေပါတယ်။ သောက်ရင်ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးသည် တိမ်ရောဂါ (Cataracts) အတွက်သောက်သုံးသင့်တဲ့ အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာပြင်းထန်ပါက သက်ဆိုင်ရာမျက်စိဆရာဝန်နှင့် ဦးစွာတိုင်ပင်စေချင်ပါတယ်။

မျက်စိပါဝါအဝေးမှုန်၊ အနီးမှုန်သောက်လို့ရလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin and Zinc

OPTICA AZ

Made in Australia

"ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံနဲ့မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့နေ့ရက်တိုင်းအတွက် OPTICA AZ"

OPTICA AZ အမေးများသောမေးခွန်းများ

မျက်စိထဲမှာစပေါ့လေးတွေဖြစ်နေတာသောက်လို့ရလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA) နှင့် Zinc တို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

စပေါ့လေးတွေဖြစ်နေတာဘာကြောင့်လဲ သေချာသိနိုင်ဖို့အတွက် သက်ဆိုင်ရာမျက်စိဆရာဝန်နဲ့ ဦးစွာတိုင်ပင်စေချင်ပါတယ်။

မျက်စိအတွင်းတိမ်ကို ခွဲစိပ်ပြီးရင်ကောသောက်ဖို့လိုလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zinc တို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။ သောက်ရင်ဘာကောင်းလဲ။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသောက်သုံးသင့်တဲ့ မျက်စိအားဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေရောသောက်သုံးနိုင်လား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးမှာ ကျောက်ကပ်ကိုထိခိုက်စေသော ပါဝင်ပစ္စည်းများမပါဝင်ပါဘူး။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအခြေအနေကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် ဦးစွာတိုင်ပင်စေချင်ပါတယ်။

မျက်စိအတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်ရှိနေတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။ ဘာကောင်းလဲ။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin and Zinc
OPTICA AZ

Made in Australia

"ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံ နဲ့ မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့နေ့ရက်တိုင်းအတွက် OPTICA AZ"

OPTICA AZ အမေးများသောမေးခွန်းများ

မျက်ရိုးကိုက်ဇာတ်ကြောတတ်တာအတွက်ကောင်းလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA) နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း အသုံးများခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်း (Digital Eye Strain)၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇတ်ကြောတတ်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။

မျက်စိဆလင်ဒါသမားတွေရောသောက်လို့ရလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA) နှင့် Zinc တို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ တိကျသော ဆလင်ဒါမျက်မှန်အတွက်ကို နီးစပ်ရာမျက်စိဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဖို့ အကြံပြုပါရစေ။

မျက်စိ မျက်သားတက်တာကိုသောက်လို့ရလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို UV ပါသောနေရောင်ခြည်၊ မီးခိုးငွေ့နှင့် စူးရှသောအလင်းရောင် (ဖုန်း၊ကွန်ပျူတာ) များကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်သားတက်ခြင်း (Pterygium) တွင် Oxidation Stress ကိုလျော့ချနိုင်ရန်အတွက် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခြားအားဆေးတွေနဲ့ရောတွဲသောက်လို့ရလား။

သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ အချိန်ခြားသောက်ပါကလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အာနိသင်ကိုရရှိနိုင်ပါတယ်။

Dry Eye သောက်လို့ရလား။

- မျက်ရည်ခမ်းခြောက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဇက်ကြောတက်ခြင်း
- ခေါင်းမူး၊ခေါင်းနောက်ခြင်းအစရှိတဲ့ ဖုန်း တက်ဘလက် ကွန်ပျူတာ Screenများကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ အသုံးပြုရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိအားနည်းခြင်း (Digital Eye Strain) ကိုလည်းသက်သာစေပါတယ်။ Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin ပါဝင်သောကြောင့် ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံရရှိပြီး မျက်စိဝေဒနာများကို ကင်းဝေးစေနိုင်ပါတယ်။

Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin and Zinc
OPTICA AZ

Made in Australia

"ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံနဲ့ မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့နေ့ရက်တိုင်းအတွက် OPTICA AZ"

OPTICA AZ အမေးများသောမေးခွန်းများ

Optica AZ ကို စွဲသောက်ရင် မျက်စိ Power ကျမလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ရေရှည်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် မျက်စိပါဝါကို လျော့ကျစေပါတယ်။

ဖုန်းအကြည့်များလို့ မျက်စိတွေစပ်လာပြီး အလင်းရောင်တွေကြည့်လို့မရရင်သောက်လို့ ရလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း အသုံးများခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်း (Digital Eye Strain)၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတတ်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။

-အသက်အရွယ်ကြီးသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော မြင်လွှာပျက်စီးခြင်း၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို Optica AZ ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆလင်ဒါ စောင်းတာရော သောက်လို့ရလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ တိကျသော ဆလင်ဒါ မျက်မှန်အတွက် နီးစပ်ရာမျက်စိဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဖို့ အကြံပြုပါရစေ။

မျက်ရိုးကိုက်တာ ဇတ်ကြောတက်တာရော သောက်ရင်ကောင်းလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zinc တို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း အသုံးများခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်း (Digital Eye Strain)၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတတ်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော မြင်လွှာပျက်စီးခြင်း၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို Optica AZ ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin and Zinc

OPTICA AZ

Made in Australia

“ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံနဲ့မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့နေ့ရက်တိုင်းအတွက် OPTICA AZ ”

OPTICA AZ အမေးများသောမေးခွန်းများ

ဆီးချို အင်ဆူလင် ထိုးနေရတဲ့သူတွေရော သောက်လို့ရလား။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသောက်သုံးသင့်တဲ့ မျက်စိအားဆေးဖြစ်ပါတယ်။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့်

- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ခြင်းကိုသက်သာစေသည့်အပြင် တီဗွီ၊
- ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း အသုံးများခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်း (Digital Eye Strain)၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတတ်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။
- အသက်အရွယ်ကြီးသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော မြင်လွှာပျက်စီးခြင်း၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို Optica AZ ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေရော သောက်သုံးလို့ရပါသလား။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသောက်သုံးသင့်တဲ့ မျက်စိအားဆေးဖြစ်ပါတယ်။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့်

- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ခြင်းကိုသက်သာစေသည့်အပြင် တီဗွီ၊
- ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း အသုံးများခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်း (Digital Eye Strain)၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတတ်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။
- အသက်အရွယ်ကြီးသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော မြင်လွှာပျက်စီးခြင်း၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို Optica AZ ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်ရှိတဲ့သူတွေရော သောက်လို့ရလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်ထိသောက်ရင် အကျိုးထူးလာမလဲ။

မျက်စိရောဂါအခြေအနေ၊ လူနာ၏ရောဂါအခံအပေါ် မူတည်၍ အချိန်ကာလမတူနိုင်ပါဘူးရှင့် သာမာန်အားဖြင့် အားဖြည့်ဆေးများဟာ သောက်သုံးပြီး ၆ ပတ်အကြာမှာ အာနိသင်ကောင်းစွာရရှိနိုင်ပါတယ်။

Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin and Zinc
OPTICA AZ

Made in Australia

"ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံနဲ့ မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့နေ့ရက်တိုင်းအတွက် OPTICA AZ"

OPTICA AZ အမေးများသောမေးခွန်းများ

အဝေးမှုန်တဲ့သူတွေရော သောက်လို့ရလား။

သောက်လို့ရပါတယ်။ Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

သွေးတိုးသမားတွေရော သောက်လို့ရလား။

ရပါတယ်။ Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

မျက်လုံးကဘာမှမဖြစ်သေးပါဘူး ကွန်ပျူတာအသုံးများလို့ ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အခါ သောက်သုံးသင့်သလား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

- Australia နိုင်ငံထုတ် Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဆေးကို သောက်သုံး ခြင်းဖြင့် မျက်လုံးအတွင်းပိုင်းဆံချည်မျှင် သွေးကြောများအထိ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေပြီး ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်နှင့် တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်းများမှထွက်သော အလင်းရောင်များကြောင့် မျက်စိထိခိုက်မှုမရှိ အောင်ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း အသုံးများခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်း (Digital Eye Strain)၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတတ်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။

မျက်မှန်တပ်သူတွေအတွက် ရေရှည်စွဲသောက်ရင် ပါဝါလျော့နိုင်လား။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zinc တို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှု့ချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

ရေရှည်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် မျက်စိပါဝါကို လျော့ကျစေပါတယ်။

Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin and Zinc
OPTICA AZ

Made in Australia

“ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံနဲ့မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့နေ့ရက်တိုင်းအတွက် OPTICA AZ ”

OPTICA AZ အမေးများသောမေးခွန်းများ

ဘယ်လိုလူမျိုးတွေဆို သောက်သုံးလို့ရပြီး၊ ဘယ်လိုလူမျိုးတွေဆိုမသောက်ရဘူးလဲ။

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှု့ချိန်များသောသူများ
- နေရောင်ခြည်နှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နေရသူများ
- အသက်အရွယ်ကြောင့်အမြင်အာရုံချို့ယွင်းလာသူများ
- မျက်စိတိမ်စွဲနေသူများ
- ဆီးချိုဝေဒနာခံစားနေရသူများ အပြင်
- မကြာခနမျက်စိအောင့်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း
- မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိဝါးခြင်း
- မျက်ရည်ခမ်းခြောက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဇက်ကြောတက်ခြင်း
- ခေါင်းမူး၊ခေါင်းနောက်ခြင်းအစရှိတဲ့လက္ခဏာများခံစားရပြီး Computer Vision Syndrome (CVS) ခံစားနေရသူများသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ရင်သွေးနို့တိုက်ချိန်တွေမှာတော့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

Optica AZ နဲ့ Optica အာနိသင်တူလား။ ဘာကွာလဲ။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin တို့အပြင် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA) ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် အမြင်အာရုံအတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံး နောက်ဆုံးပေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အားဆေး Astaxanthin အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin, Alpha Lipoic Acid (ALA)နှင့် Zincတို့ပါ ပါဝင်တာကြောင့် အကောင်းဆုံး Antioxidant Action ကိုပေးစွမ်းနိုင်သည့်အပြင် Digital Eye Strain (DES) နှင့် Computer Vision Syndrome (CVS)ကိုလည်းသိသာစွာလျော့နည်းစေပါတယ်။

တစ်နေ့လိုအပ်တဲ့ RDA လို့ခေါ်တဲ့ Zinc ပမာဏက 11 mg ရရင် လုံလောက် ပါပြီ။ Upper Limit က 40 mg ထိသောက်လို့ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆေး ၂ မျိုးလုံးကိုသောက်လို့ရပါတယ်။ ဒါ့ပေမယ့် အချိန်ခြားပြီးသောက်သုံးရပါမယ်။

ဆေးသောက်ပြီးရင် အိပ်မရတာမျိုး ဖြစ်တတ်လား။

ညအိပ်မပျော်တာတော့ Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးနဲ့တော့ မဆိုင်ပါဘူး၊ တကယ်လို့ Optica AZ ကြောင့်လို့ထင်ရင်တော့ မနက်ပိုင်းသောက်ကြည့်ပါနော်။ Optica AZ အဆင့်မြင့်မျက်စိအားဖြည့်ဆေးက Australia နိုင်ငံမှာအရည်အသွေးမြင့်မားစွာထုတ်လုပ်ထားပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိသော မျက်စိအားဖြည့်ဆေး ဖြစ်တာကြောင့် ရေရှည်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin and Zinc
OPTICA AZ

Made in Australia

"ကြည်လင်သောအမြင်အာရုံနဲ့မျက်စိဝေဒနာတွေကင်းဝေးတဲ့နေ့ရက်တိုင်းအတွက် OPTICA AZ"

Zifam Novocid FAQ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ သောက်သုံးသင့်ပါသလား။

Novocid ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာဆိုရင် သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သလို သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

အသည်းမကောင်းတဲ့သူတွေ သောက်လို့ရပါသလား။

Novocid ကို အသည်းမကောင်းတဲ့လူတွေမှာဆိုရင် အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

Stent ထည့်ထားတဲ့ နှလုံးရောဂါသမားတွေ သောက်လို့ရပါသလား။

Novocid ကို Stent ထည့်ထားတဲ့ နှလုံးရောဂါသမားတွေမှာဆိုရင် နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

Asprin သောက်နေတဲ့ လူနာတွေမှာရော ပေးလို့ရပါသလား။

Study Papers တွေထဲမှာတော့ Novocid ကို Low Dose Aspirin Ulcers တွေမှာ သုံးလို့ရတယ်လို့ ပြောထားပါတယ်။

Novocid နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ Side Effects တွေရှိပါသလား။

Studies တွေထဲမှာတော့ PPIs တွေမှာတွေ့ရတဲ့ Side Effects များအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေမယ့် PPIs တွေနဲ့ယှဉ်ရင် Side Effects ဖြစ်ပေါ်နှုန်း ပိုနည်းတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

Zifam Novocid
Vonoprazan Tablets 10/20 mg

Zifam

Zifam Novocid FAQ

Novocid က အဆ (၃၅၀) ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာဘာလဲ။

Novocid က PPIs တွေနဲ့ယှဉ်မယ်ဆိုရင် အက်စစ်ထုတ်တဲ့ Proton Pump ကို Inhibit လုပ်နိုင်စွမ်း အဆ (၃၅၀) ပိုကောင်းတယ်လို့ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ဘယ်လောက်ကြာတဲ့အထိ သောက်လို့ရပါသလဲ။

Novocid ကို အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ မိမိသဘောအတိုင်း ကာလရှည် မသောက်သုံးသင့်ပါ။

အသက်ဘယ်လောက်ကစပြီး သောက်လို့ရပါသလဲ။

Studies တွေထဲမှာတော့ အသက် (၁၂) နှစ်အောက် စမ်းထားတာတော့ မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် PPIs တွေနဲ့ Similar ဖြစ်တဲ့အတွက် လူနာရဲ့အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ကလေး အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းအသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ အသက် (၁၂) နှစ်အထက် တော့ ပေးလို့ရပါတယ်။

မနက်နဲ့ည ဘယ်အချိန်မှာ သောက်ဖို့ ပိုသင့်တော်ပါသလဲ။

Novocid ကို Meal Adjustment လုပ်ပြီး သောက်သုံးရန် မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် Novocid သည် Action မြန်သည့်အတွက် ရောဂါခံစားရတဲ့အချိန် On Demand သောက်သုံးနိုင်ပြီး (၁) နာရီ အတွင်း အာနိသင်ပြမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

Zifam Novocid
Vonoprazan Tablets 10/20 mg

Zifam
Caring For Wellbeing

Menofem အမေးများသောမေးခွန်းများ

Menofem မှာ ဘာတွေပါဝင်သလဲ။

Menofem မှာ သဘာဝ အစွမ်းထက် Phytoestrogen တွေဖြစ်ကြတဲ့ Black Cohosh နှင့် Red Clover တို့အပြင် အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့ Calcium Carbonate နှင့် Magnesium Oxide တို့ပါဝင်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေကို သိသိသာသာ သက်သာစေရုံတင်မကပဲ သွေးဆုံးခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Menofem မှာပါဝင်တဲ့ Red Clover ရဲ့ကောင်းကျိုးတွေက ဘာတွေလဲ။

အစွမ်းထက်သဘာဝ Phytoestrogen ဖြစ်တဲ့အတွက် Red Clover က သွေးဆုံးကိုင်ချိန်မှာ ခံစားရတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေကို သက်သာစေတဲ့အပြင် သွေးတွင်း အဆီကိုလည်း ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်း အဖြစ်များတဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ၊ အဝလွန်ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Phytoestrogen ဆိုတာဘာလဲ။ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေကို Phytoestrogen သုံးစွဲခြင်းဖြင့်သက်သာစေနိုင်ပါသလား။

Phytoestrogen ဆိုတာ သဘာဝအပင်တွေက ရရှိတဲ့ Estrogen ဖြစ်ပြီး သဘာဝအလျောက် estrogen ဖြည့်တင်းပေးခြင်းအားဖြင့် သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေတဲ့အတွက် နိုင်ငံတကာမှာ ဟော်မုန်းကုထုံးနဲ့ ကုသဖို့အဆင်မပြေတဲ့သူတွေကို Phytoestrogen ကိုအရင်သုံးစွဲဖို့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေက အကြံပြုထားပါတယ်။

Menofem မှာပါဝင်တဲ့ Black Cohosh ရဲ့ကောင်းကျိုးတွေကဘာတွေလဲ။

Black Cohosh ရဲ့ကောင်းကျိုး တွေကတော့ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပူရှိန်း ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း၊ ညဘက်တွင် ချွေးပြန်ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေကို အဓိကသက်သာစေသည့်အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း စတာတွေကိုလည်း သက်သာစေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရိုးဆဲလ်လေးများ ပျက်စီးခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အတွက် အရိုးပွ၊ အရိုးပါးခြင်း နှင့် အရိုးကျိုးခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Menofem ကိုဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။ Menofem သောက်ရင် ဘယ်အချက်တွေကိုလိုက်နာရမလဲ။

Menofem ကို တစ်နေ့ တစ်လုံးမှ နှစ်လုံးအထိ မိမိအဆင်ပြေမယ့် အချိန်ကိုသေချာရွေးချယ်ပြီး အချိန်မှန်သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ Menofem စသောက်ချိန်မှစပြီး ခြောက်လခြားတစ်ခါ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး သွေးဆုံးကိုင် ရောဂါလက္ခဏာ တိုးတက်မှု အခြေအနေနှင့် လိုအပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် သွေး ဆုံး/မဆုံး ဘယ်လိုသတ်မှတ်မလဲ။

ပုံမှန်အားဖြင့် (၁၂)လ ဆက်တိုက် ရာသီသွေး လုံးဝမဆင်းရင် သွေးဆုံးတယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပြီး အမျိုးသမီး အများစုက အသက် ၄၅ မှ ၅၅ ဝန်းကျင်မှာဖြစ်တတ်ပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူနိုင်ပါဘူး။

Menofem

Black Cohosh with Red Clover

"သင့်သွေးဆုံးကိုင်ချိန်ကို ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်ကျော်ပါ"

Made in Australia

Zifam

Menofem အမေးများသောမေးခွန်းများ

သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ သွေးဆုံးကိုင်ခြင်းဆိုတာ အတူတူပဲလား။

မတူပါဘူး။ သွေးဆုံးခြင်းဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ မျိုးဆက်ပွားခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို လုံးဝမလုပ်နိုင်တော့ဘူးလို့ဆိုလိုပါတယ်။ သွေးဆုံးခြင်း မတိုင်မီကတည်းကပင် အမျိုးသမီးဟော်မုန်းတွေ အဓိကအားဖြင့် estrogen ဟော်မုန်းဟာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် လျော့နည်းလာပါတယ်။ အကျိုးဆက်တွေအနေနဲ့ သွေးဆုံးကိုင်ခြင်း လက္ခဏာတွေ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ သွေးဆုံးကိုင်ခြင်းဟာ သွေးမဆုံးမီ (Perimenopause) အချိန်ကတည်းက စတင်ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ သွေးဆုံးပြီး နောက် (၈)နှစ်လောက်အထိ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အချို့ဆိုရင် အဲဒီထက်တောင် ပိုကြာတတ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးကိုင်ရင် ဘယ်လိုခံစားရတတ်ပါသလဲ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပူရှိန်း ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း (အများဆုံးခံစားရတတ်)၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အားမရှိသလိုခံစားရခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ထုံကျင်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ၊ အရိုးအဆစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ညဘက်တွင် ချွေးပြန်ခြင်း စတာတွေဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများအနေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် စိတ်ခံစားမှုလျော့ကျခြင်း စတာတွေဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

ထိရောက်တဲ့ကုသမှုမခံယူရင် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအနေနဲ့ အရိုးပွ၊ အရိုးပါးခြင်း၊ အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများဖြစ်ခြင်း စတဲ့အခြေအနေတွေဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူနေမှု ဘဝအဆင့်အတန်း အရည်အသွေး (Quality of Life) ကိုကျဆင်းစေနိုင်ပါတယ်။

Menofem မှာပါဝင်တဲ့ Calcium Carbonate နှင့် Magnesium Oxide ရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေက ဘာတွေလဲ။

Calcium Carbonate နှင့် Magnesium Oxide တို့ဟာ အရိုးဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခြင်းတွင် အဓိကပါဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် သွေးဆုံးပြီးအမျိုးသမီးတွေမှာဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အရိုးပွရောဂါ၊ အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Menofem သောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးတွေက ဘာတွေလဲ။

Menofem ကို သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် သွေးဆုံးချိန်တွင် ခံစားရတတ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကို သက်သာစေခြင်း၊ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း၊ အရိုးပွ၊ အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးတို့ကိုရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဟော်မုန်းကုထုံးဆိုတာဘာလဲ။ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာ ခံစားရသူတိုင်း ဟော်မုန်းကုထုံး ခံယူသင့်ပါသလား။

သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေကိုခံစားရတာဟာအမျိုးသမီးဟော်မုန်း နည်းပါးသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ အကြမ်းဖျဉ်း သတ်မှတ်ထားတဲ့အတွက် သဘာဝအလျောက်နည်းပါးသွားတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ နေရာမှာ အပြင်ကဟော်မုန်းနဲ့အစားထိုးလိုက်တာကို ဟော်မုန်းကုထုံး လို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

သွေးဆုံးကိုင် ဝေဒနာခံစားရသူတိုင်း ဟော်မုန်းကုထုံး ခံယူဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။ ဟော်မုန်းကုထုံးဟာ သေချာချိန်ဆပြီး မကုသရင် ဆိုးရွားတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေရှိတဲ့အတွက် ကျွမ်းကျင်တဲ့ သားဖွားမီးယပ် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်မှ ကုသမှုခံယူရပါမယ်။

Menofem
Black Cohosh with Red Clover
"သင့်သွေးဆုံးကိုင်ချိန်ကို ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်ကျော်ပါ"

Made in Australia

Caring For Wellbeing

မြင်ကွင်းဝေးဘောက ကုသိုလ်ရှင်

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်ဖြူပြာ

ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

မြင်ကွင်းဆိုတာ ကျွန်မတို့ရှေ့တည့်တည့်ကို ပုံမှန်ကြည့်တဲ့အခါ မြင်ရတဲ့အနေအထားကို ဆိုလိုတာပါ။ လူတိုင်းရဲ့မျက်လုံးက ကိုယ့်ရှေ့မှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုအားလုံးကို မြင်နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ဘေးအစွန်းမှာရှိနေတဲ့ အရာဝတ္ထုအားလုံးကို မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ညာဘက်အစွန်းမှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုကိုမြင်ချင်ရင် ညာဘက်ကိုစောင်းကြည့်မှ သေသေချာချာမြင်ရမယ်။ ထိုနည်းတူစွာ ဘယ်ဘက်အစွန်းမှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုကိုမြင်ချင်ရင် ဘယ်ဘက်ကို စောင်းကြည့်မှမြင်မှာပါ။ ကျွန်မတို့ဆေးရုံမှာဆိုရင်

Photo Source : The Internet

" ပထမပြောပြချင်တဲ့ ကုသိုလ်ရှင်တွေကတော့ ဆေးရုံထဲကို ဝင်ဝင်ချင်းတွေ့ရတဲ့သူတွေပါပဲ။ ဆေးရုံဂိတ်ပေါက်မှာ ဆေးရုံကိုလာတဲ့သူတွေ၊ ကားတွေကိုစိစစ်နေရတဲ့ တာဝန်ကျဝန်ထမ်းတွေပါ ..."

ဆေးပဒေသာပင်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး လှူတဲ့ အလှူရှင်တွေလည်းရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီအလှူရှင်တွေကို ကျွန်မတို့အားလုံးက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

လှူဒါန်းပွဲလေးလုပ်ပြီး ဆေးရုံအုပ်ကြီးကလည်း အလှူရှင်တွေကို ဂုဏ်ပြုကတ်ပြားလေးပေးတယ်။ ကျေးဇူးတင်စကား ပြောတယ်။ လှူဒါန်းငွေပေးတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေလည်း တီဗွီထဲပါတယ်။ သတင်းစာထဲမှာလည်း ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ မြင်ကွင်းအတွင်းဝင်လာတဲ့ ကုသိုလ်ရှင်တွေပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင် လူတိုင်းသိတဲ့ မြင်တဲ့ ကုသိုလ်ရှင်တွေပါ။ ဒီလိုဆိုရင် ကျွန်မတို့ဆေးရုံမှာ မြင်ကွင်းဘေးက ကုသိုလ်ရှင်တွေက ဘယ်သူတွေပါလိမ့်။

ပထမပြောပြချင်တဲ့ ကုသိုလ်ရှင်တွေကတော့ ဆေးရုံထဲကို ဝင်ဝင်ချင်းတွေ့ရတဲ့သူတွေပါပဲ။ ဆေးရုံဂိတ်ပေါက်မှာ ဆေးရုံကိုလာတဲ့သူတွေ၊ ကားတွေကို စိစစ်နေရတဲ့ တာဝန်ကျဝန်ထမ်းတွေပါ။ သူတို့ကလာတဲ့သူတွေကို လူဆိုးလား၊ လူကောင်းလားဆိုတာ အကြမ်းဖျင်းခွဲခြား စိစစ်ရပါတယ်။ ဆေးရုံထဲမှာရှိနေတဲ့ လူနာတွေကို အန္တရာယ်ပေးဖို့လာတဲ့သူတွေ

" ဆေးရုံဂိတ်ဝကဝင်လာပြီး ဒုတိယအဆင့် တွေ့ရမယ့်နေရာကတော့ အရေးပေါ်လူနာဌာနဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပေါ်ဌာနကဝန်ထမ်းတွေကလည်း ရောက်လာတဲ့လူနာရဲ့ အရေးကြီးမှုအနေအထားကို ဆုံးဖြတ်ပြီး ဌာနချင်းချိတ်ဆက်ရတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ကြရပါတယ် ..."

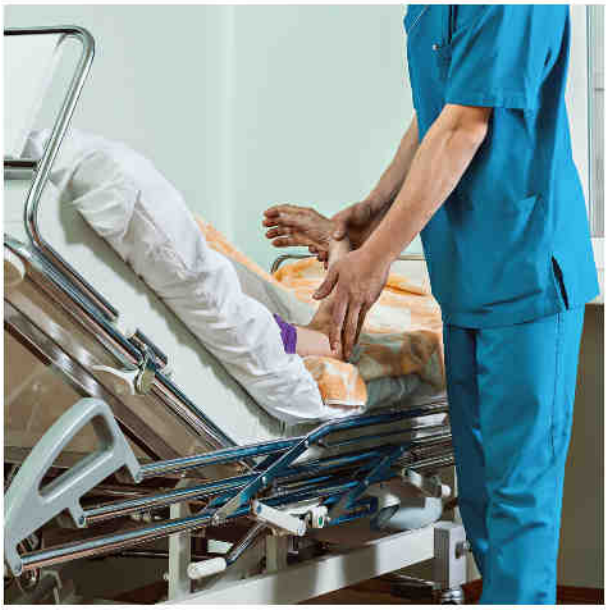


Photo Source : The Internet

လား စစ်ဆေးရပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာက ဆေးရုံထဲမှာရှိနေတဲ့ လူနာတွေရဲ့ လုံခြုံရေးအတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာတွေကို မလိုလားအပ်တဲ့ အန္တရာယ်မဖြစ်ရအောင် သူတို့ကစစ်ဆေးပေး နေရတာပါ။ သူတို့အဖွဲ့ကိုလည်း မြင်ကွင်း ဘေးကကုသိုလ်ရှင်တွေလို့ ကျွန်မကမီးမောင်း ထိုးပြလိုပါတယ်။

ဆေးရုံဂိတ်ဝကဝင်လာပြီး ဒုတိယအဆင့် တွေ့ရမယ့်နေရာကတော့ အရေးပေါ်လူနာ ဌာန ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပေါ်ဌာနကဝန်ထမ်း တွေကလည်း ရောက်လာတဲ့လူနာရဲ့ အရေးကြီး မှုအနေအထားကို အမြန်ဆုံးစစ်ဆေးရပြီး အောက်ဆီဂျင် ချက်ချင်းပေးရမှာလား၊ လက် ကိုအကြောဆေး ချက်ချင်းထိုးရမှာလား၊ ဓာတ် မှန်တို့၊ စီတီစကင်တို့ ချက်ချင်းရိုက်ရမှာလား ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပြီး ဌာနချင်းချိတ်ဆက်ရတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ကြရပါတယ်။ မော်တော်ယာဉ် ဌာန၊ ဓာတ်မှန်ဌာန၊ ခွဲစိတ်ဆောင်၊ ဆေးကုသ ဆောင်အားလုံးနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး လိုအပ်တဲ့ကုသမှု အမြန်ဆုံးရအောင် လုပ်ကြရပါတယ်။ ဒီလိုလုပ် တဲ့အခါ လူနာနဲ့လူနာရှင်ရဲ့ကွယ်ရာမှာ ဖုန်းနဲ့ ချိတ်ဆက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီအရေးပေါ်ဌာန

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကလည်း မြင်ကွင်းထဲမှာ ရှိမနေနိုင်ပါဘူး။

လူနာကုသဆောင်တွေမှာ လုပ်ဆောင်နေတဲ့ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်က အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကြမ်းတိုက်တဲ့အခါ ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာရည်နဲ့ သေသေချာချာမလုပ်ဘူးဆိုရင် ကြမ်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့ရောဂါပိုးတွေ၊ လေထဲမှာရှိနေတဲ့ရောဂါပိုးတွေလူနာဆီကို အလွယ်တကူဝင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအသက်ရှူတဲ့အခါ လေထဲကပိုးတွေဝင်လာမယ်။ လေထဲကပိုးတွေက လက်မှာသွင်းထားတဲ့ အကြောဆေးရည်ထဲဝင်လာမယ်။ ဆီးပိုက်ထဲကိုလည်း ဝင်လာနိုင်တာပေါ့။ အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် ဆေးရုံမှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းတွေက မြင်ကွင်းဘေးမှာရှိတဲ့ကုသိုလ်ရှင်၊ ဆေးရုံကလူနာတွေ ရောဂါပိုးထပ်မဝင်အောင် ရေနစ်သူဝါးကူထိုးတာမဖြစ်အောင်လုပ်နေတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ဝန်ထမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့လူနာတွေကို ဆေးထိုးတဲ့အခါ အဆင့်ဆင့်ဂရုစိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်မတို့လက်တွေကို ဆပ်ပြာနဲ့သေသေချာချာဆေးရတယ်။ ဆေးထိုးရင် ဆေးထိုးပြွန်တွေ၊ ဆေးဘူးတွေကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါမှာလည်း ဘေးကပိုးတွေမဝင်အောင် အထပ်ထပ်စနစ်တကျပြုလုပ်ရပါတယ်။ အဲ့ဒီအဆင့်ဆင့်မှာ တစ်နေနေရာမှာ ချွတ်ချော်သွားပြီဆိုရင် ဆေးထိုးပြီးပြီးချင်း လူနာမှာပိုးဝင်တဲ့လက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဖျားတယ်၊ ချမ်းတုန်တယ်၊ မောပြီး အသက်ရှူကျပ်တယ်ပေါ့။ အဆိုးဆုံးကတော့ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တာပေါ့။ အဲဒီလိုမျိုးမဖြစ်အောင် ဆေးထိုးတဲ့အခါ၊ ဆီးပိုက်ထည့်တဲ့အခါ၊ အကြောဆေးအပ်သွင်းတဲ့အခါတိုင်းမှာ စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ ဒါတွေကို စက္ကန့်တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်း၊ နာရီတိုင်းမှာလုပ်နေတဲ့ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတွေအားလုံးက

" လူနာကုသဆောင်တွေမှာလုပ်ဆောင်နေတဲ့ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်က အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကြမ်းတိုက်တဲ့အခါ ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာရည်နဲ့ သေသေချာချာမလုပ်ဘူးဆိုရင် ကြမ်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့ရောဂါပိုးတွေ၊ လေထဲမှာရှိနေတဲ့ရောဂါပိုးတွေလူနာဆီကို အလွယ်တကူဝင်လာမှာဖြစ်ပါတယ် ..."

“လူနာကုဆောင်တွေမှာ လုပ်ဆောင်နေတဲ့ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်က အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ ကြမ်းတိုက်တဲ့အခါ ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာရည်နဲ့ သေသေချာချာမလုပ်ဘူးဆိုရင် ကြမ်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ၊ လေထဲမှာရှိတဲ့ရောဂါပိုးတွေ လူနာဆီကို အလွယ်တကူဝင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအသက်ရှူတဲ့အခါ လေထဲကပိုးတွေဝင်လာမယ်။ လေထဲကပိုးတွေက လက်မှာသွင်းထားတဲ့ အကြောဆေးအရည်ထဲဝင်လာမယ်။ ဆီးပိုက်ထဲကိုလည်း ဝင်လာနိုင်တာပေါ့။ အဲ့ဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ဆေးရုံမှာ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းတွေက သူတို့အလုပ်ကို သေသေချာချာလုပ်ပေးနေတာဖြစ်ပါတယ် ...”

သတိကြီးစွာနဲ့ လုပ်ရပါတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့အားလုံးကိုလည်း မြင်ကွင်းဘေးကကုသိုလ်ရှင်တွေလို့ ကျွန်မကတင်စားလိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာတချို့ကတော့ စောဒကတတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်က သူတို့အလုပ်ပဲ၊ သူတို့သိရမှာပေါ့၊ ဘာလို့ကျေးဇူးတင်စရာလိုလဲ။ ကျွန်မကတော့ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု ဘယ်အဆင့်မှာပဲလုပ်နေလုပ်နေ သူတို့တွေကို မြင်ကွင်းဘေးကကုသိုလ်ရှင်လို့ပဲ သတ်မှတ်လိုပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဆေးရုံက အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင် (အိုင်စီယူ) မှာဆိုရင် လူနာစောင့်အဝင်အထွက် ကန့်သတ်ထားတယ်။ သတိမေ့တဲ့ လူနာတစ်ဦးအတွက်ဆိုရင် အနီးကပ်ကြည့်ဖို့ အစောင့်နှစ်ဦးကတော့ အနည်းဆုံးလိုတာပေါ့။ အဲဒီတော့ လူနာနဲ့သူနာပြုအင်အားအခြေအနေအရ လူနာစောင့်တွေကို စည်းကမ်းနဲ့ခွင့်ပြုရတာပေါ့။ ဒီလိုအိုင်စီယူထဲ “လူနာကုဆောင်တွေမှာလုပ်ဆောင်နေတဲ့ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်က အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ ကြမ်းတိုက်တဲ့အခါ ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာရည်နဲ့ သေသေချာချာ မလုပ်ဘူးဆိုရင် ကြမ်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ၊ လေထဲမှာရှိတဲ့ရောဂါပိုးတွေ လူနာဆီကို အလွယ်တကူဝင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအသက်ရှူတဲ့အခါ လေထဲကပိုးတွေဝင်လာမယ်။ လေထဲကပိုးတွေက လက်မှာသွင်းထားတဲ့ အကြောဆေးအရည်ထဲဝင်လာမယ်။ ဆီးပိုက်ထဲကိုလည်း ဝင်လာနိုင်တာပေါ့။ အဲ့ဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ဆေးရုံမှာ

အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းတွေက သူတို့အလုပ်ကို သေသေချာချာလုပ်ပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။" ဝင်တဲ့အခါ အပေါ်ကဝတ်ရုံဝတ်တာတို့၊ ဖိနပ်ပြောင်းစီးတာတို့က သူ့စည်းကမ်းနဲ့သူ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်းကလည်း ရောဂါပိုးကာကွယ်ရာရောက်တယ်လို့ အမြင်စိတ်ရှိရင် လိုက်နာရမှာပေါ့။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်တာကလည်း မြင်ကွင်းဘေးကကုသိုလ်ရှင်ဆိုတဲ့အသိနဲ့ဆိုရင် ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ ပြောရရင် ဆေးရုံမှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ ထိပ်ဆုံးကဆေးရုံအုပ်ကြီးကစပြီး ဆရာဝန်၊သူနာပြုအားလုံး၊ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းအားလုံးက သူ့နေရာနဲ့သူ စက္ကန့်မပြတ်မြင်ကွင်းဘေးကကုသိုလ်ရှင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ လူနာတွေအားလုံး၊ လူနာစောင့်တွေအားလုံးကလည်း ငွေကြေးတစ်စုံတစ်ရာမစိုက်ထုတ်ရဘဲမြင်ကွင်းဘေးက ကုသိုလ်ရှင်တွေဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ကြမှာပါ။ မြင်ကွင်းဘေးက ကုသိုလ်ရှင်များအားလုံး နေ့ညမပြတ် ကုသိုလ်များအထပ်ထပ်ပွားနိုင်ကြပါစေ။

" အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ပြောရရင် ဆေးရုံမှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ ထိပ်ဆုံးကဆေးရုံအုပ်ကြီးကစပြီး ဆရာဝန်၊သူနာပြုအားလုံး၊ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းအားလုံးက သူ့နေရာနဲ့သူ စက္ကန့်မပြတ် မြင်ကွင်းဘေးကကုသိုလ်ရှင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ် ..."

မှတ်ချက်။ ။ ယခုဆောင်းပါးကို (၂၇-၆-၂၀၂၅) တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သော မြဝတီသတင်းစာ (ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးနှင့်ပြည်တွင်းသတင်း) မှ ပြန်လည်ကောက်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

OPTICA အမေးများသောမေးခွန်းများ

Optica မျက်စိအားဆေးကိုဘယ်အရွယ်ကစပြီးသောက်သုံးနိုင်လဲ။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို ဆေးလုံးသေချာမြိုချနိုင်သောအရွယ် (၁၂နှစ်)အထက် စတင်၍ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

သောက်ရင်ဘယ်လိုကောင်းကျိုးတွေရလဲ။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthin နှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော (Computer Vision Syndrome - CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့အများဆုံးဘယ်နှစ်လုံးသောက်လို့ရပါသလဲ။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို တစ်လုံးမှနှစ်လုံး နေ့စဉ်သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရေရှည်သောက်သုံးနိုင်လား။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးသည် Australia Made ဖြစ်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိသော မျက်စိအားဖြည့်ဆေးဖြစ်တာကြောင့် ရေရှည်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသောက်ရတာလဲ။ ဘယ်အချိန်သောက်ရင်အကောင်းဆုံးလဲ။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို နေ့စဉ် တစ်လုံးမှနှစ်လုံး သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပြီး အစာစားပြီးသောက်သုံးပါက ပိုမိုကောင်းမွန်သောအာနိသင်ကို ရရှိစေပါတယ်။

ဘယ်အချိန်ထိသောက်ရမလဲ။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin တို့အပြင် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA)ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တွေသောက်လို့ရလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ရင်သွေးနို့တိုက်ချိန်တွေမှာတော့ ဆေးကိုခေတ္တရပ်ထားနိုင်ပါတယ်။

OPTICA
Lutein, Zeaxanthin, α Lipoic Acid

"အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA ကိုသောက်ကြစို့"

Made in Australia

OPTICA အမေးများသောမေးခွန်းများ

အတွင်းတိမ်ဖြစ်နေတာသောက်လို့ရလား။ ဆိုးကျိုးရှိလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးသည် တိမ်ရောဂါ (Cataracts) အတွက်သောက်သုံးသင့်တဲ့ အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါဘူး။

အပြင်တိမ်သောက်လို့ရလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးသည် တိမ်ရောဂါ (Cataracts) အတွက်သောက်သုံးသင့်တဲ့ အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ဖုန်းတီဗီမကြည့်ဘဲ မျက်ရည်ပူတွေကျနေတာသောက်လို့ရလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို Eye Strain ကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်း၊ မျက်စိစပ်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်းတို့အတွက် သောက်သုံးလို့ရပါတယ်။ ဝေဒနာပြင်းထန်ပါက သက်ဆိုင်ရာမျက်စိဆရာဝန်နှင့် ဦးစွာတိုင်ပင်စေချင်ပါတယ်။

အဝေးမှုန်၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်နေပါတယ်။ သောက်ရင်ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးသည် တိမ်ရောဂါ (Cataracts) အတွက်သောက်သုံးသင့်တဲ့ အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာပြင်းထန်ပါက သက်ဆိုင်ရာမျက်စိဆရာဝန်နှင့် ဦးစွာတိုင်ပင်စေချင်ပါတယ်ရှင့်။

မျက်စိပါဝါအဝေးမှုန်၊ အနီးမှုန်သောက်လို့ရလား။

သောက်လို့ရပါတယ်။ Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthinတို့အပြင် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA)ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

OPTICA
Lutein, Zeaxanthin, α Lipoic Acid
"အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA ကိုသောက်ကြစို့"

Made in Australia

OPTICA အမေးများသောမေးခွန်းများ

မျက်စိထဲမှာစပေ့ါလေးတွေဖြစ်နေတာသောက်လို့ရလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin တို့အပြင် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA)ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ စပေ့ါလေးတွေဖြစ်နေတာဘာကြောင့်လဲ သေချာသိနိုင်ဖို့အတွက် သက်ဆိုင်ရာမျက်စိဆရာဝန်နဲ့ ဦးစွာတိုင်ပင်စေချင်ပါတယ်။

မျက်စိအတွင်းတိမ်ကို ခွဲစိပ်ပြီးရင်ကောသောက်ဖို့လိုလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် တိမ်ရောဂါ (Cataracts) ကိုကာကွယ်ပေးတဲ့ အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthinနှင့် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA)ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေ သောက်လို့ရလား။ သောက်ရင်ဘာကောင်းလဲ။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသောက်သုံးသင့်တဲ့ မျက်စိအားဆေးဖြစ်ပါတယ်။
Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေရောသောက်သုံးနိုင်လား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးမှာ ကျောက်ကပ်ကိုထိခိုက်စေသော ပါဝင်ပစ္စည်းများမပါဝင်ပါဘူး။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအခြေအနေကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် ဦးစွာတိုင်ပင်စေချင်ပါတယ်

မျက်စိအတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်ရှိနေတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။ ဘာကောင်းလဲ။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် တိမ်ရောဂါ (Cataracts)ကိုကာကွယ်ပေးတဲ့ အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthinနှင့် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA)ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်

OPTICA
Lutein, Zeaxanthin, α Lipoic Acid
"အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA ကိုသောက်ကြစို့"

Made in Australia

OPTICA အမေးများသောမေးခွန်းများ

မျက်ရိုးကိုက်ဇက်ကြောတတ်တာအတွက်ကောင်းလား။

- မျက်စိအောင့်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိဝါးခြင်း၊ မျက်ရည်ခမ်းခြောက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဇက်ကြောတက်ခြင်း
- ခေါင်းမူး၊ခေါင်းနောက်ခြင်းအစရှိတဲ့လက္ခဏာများဟာ Computer Vision Syndrome (CVS)လို့ခေါ်တဲ့ Screenများကို အချိန်ကြာမြင့်စွာအသုံးပြုရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိအားနည်းခြင်း (Digital Eye Strain) ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

  Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်
- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှု့ချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

မျက်စိဆလင်ဒါသမားတွေရောသောက်လို့ရလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin တို့အပြင် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA)ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ တိကျသော ဆလင်ဒါမျက်မှန်အတွက်ကို နီးစပ်ရာမျက်စိဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဖို့ အကြံပြုပါရစေ။

မျက်စိ မျက်သားတက်တာကိုသောက်လို့ရလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးကို UVပါသောနေရောင်ခြည်၊ မီးခိုးငွေ့နှင့် စူးရှသောအလင်းရောင် (ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ)များကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်သားတက်ခြင်း (Pterygium) တွင် Oxidation Stress ကိုလျော့ချနိုင်ရန်အတွက် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခြားအားဆေးတွေနဲ့ရောတွဲသောက်လို့ရလား။

သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ အချိန်ခြားသောက်ပါကလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အာနိသင်ကိုရရှိနိုင်ပါတယ်။

OPTICA

Lutein, Zeaxanthin, α Lipoic Acid

"အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA ကိုသောက်ကြစို့"

Made in Australia

OPTICA အမေးများသောမေးခွန်းများ

Dry Eye သောက်လို့ရလား။

- မျက်ရည်ခမ်းခြောက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဇက်ကြောတက်ခြင်း
- ခေါင်းမူး၊ခေါင်းနောက်ခြင်းအစရှိတဲ့လက္ခဏာများဟာ Computer Vision Syndrome (CVS)လို့ခေါ်တဲ့ Screenများကို အချိန်ကြာမြင့်စွာအသုံးပြုရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိအားနည်းခြင်း (Digital Eye Strain) ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

  Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်
- Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

Optica ကို စွဲသောက်ရင် မျက်စိ Power ကျမလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

မျက်စိပါဝါလျော့နည်းစေရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာမျက်စိဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ဖို့ အကြံပြုပါရစေ။

ဖုန်းအကြည့်များလို့ မျက်စိတွေစပ်လာပြီး အလင်းရောင်တွေကြည့်လို့မရရင်သောက်လို့ ရလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

OPTICA

Lutein, Zeaxanthin, α Lipoic Acid

"အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA ကိုသောက်ကြစို့"

Made in Australia

Zifam

OPTICA အမေးများသောမေးခွန်းများ

ဆလင်ဒါ စောင်းတာရော သောက်လို့ရလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin တို့အပြင် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA)ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ တိကျသော ဆလင်ဒါမျက်မှန်အတွက် နီးစပ်ရာမျက်စိဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဖို့ အကြံပြုပါရစေ။

မျက်ရိုးကိုက်တာ ဇာတ်ကြောတက်တာရော သောက်ရင်ကောင်းလား။

- မျက်ရည်ခမ်းခြောက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဇက်ကြောတက်ခြင်း
- ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းနောက်ခြင်း အစရှိတဲ့လက္ခဏာများဟာ Computer Vision Syndrome (CVS) လို့ခေါ်တဲ့ Screen များကို အချိန်ကြာမြင့်စွာအသုံးပြုရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိအားနည်းခြင်း (Digital Eye Strain) ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

  Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်
- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချို အင်ဆူလင် ထိုးနေရတဲ့သူတွေရော သောက်လို့ရလား။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသောက်သုံးသင့်တဲ့ မျက်စိအားဆေးဖြစ်ပါတယ်ရှင့်။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

OPTICA
Lutein, Zeaxanthin, α Lipoic Acid
"အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA ကိုသောက်ကြစို့"

Made in Australia

OPTICA အမေးများသောမေးခွန်းများ

ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေရော သောက်သုံးလို့ရပါသလား။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသောက်သုံးသင့်တဲ့ မျက်စိအားဆေးဖြစ်ပါတယ်။
Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်ရှိတဲ့သူတွေရော သောက်လို့ရလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် တိမ်ရောဂါ (Cataracts) ကိုကာကွယ်ပေးတဲ့ အပြင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthinနှင့် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA) ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်ထိသောက်ရင် အကျိုးထူးလာမလဲ။

မျက်စိရောဂါအခြေအနေ၊ လူနာ၏ရောဂါအခံအပေါ် မူတည်၍ အချိန်ကာလမတူနိုင်ပါဘူး
သာမာန်အားဖြင့် အားဖြည့်ဆေးများဟာ သောက်သုံးပြီး ၆ပတ်အကြာမှာ အာနိသင်ကောင်းစွာရရှိနိုင်ပါတယ်။

အဝေးမှုန်တဲ့သူတွေရော သောက်လို့ရလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthinနှင့် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA)ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

သွေးတိုးသမားတွေရော သောက်လို့ရလား။

ရပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါကြောင့်နောက်ဆက်တွဲ အမြင်အာရုံထိခိုက်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthin နှင့် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA) ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

OPTICA
Lutein, Zeaxanthin, α Lipoic Acid

"အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA ကိုသောက်ကြစို့"

Made in Australia

OPTICA အမေးများသောမေးခွန်းများ

မျက်လုံးကဘာမှမဖြစ်သေးပါဘူး။ ကွန်ပျူတာအသုံးများလို့ ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အခါ သောက်သုံးသင့်သလား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် မျက်စိအမြင်အာရုံကိုကောင်းမွန်စေသော Lutein, Zeaxanthinနှင့် စွမ်းအားမြင့် Anti-oxidant ဖြစ်တဲ့ Alpha Lipoic Acid (ALA)ပါ ပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အစဉ်သောက်သုံးသင့်သော အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

မျက်မှန်တပ်သူတွေအတွက် ရေရှည်စွဲသောက်ရင် ပါဝါလျော့နိုင်လား။

Optica မျက်စိအားဖြည့်ဆေးတွင် Lutein, Zeaxanthinနှင့် Alpha Lipoic Acid (ALA) တို့ပါဝင်သောကြောင့်

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောကြောင့်ဖြစ်တတ်သော Computer Vision Syndrome (CVS)
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း (Age-related Macular Degeneration - AMD)
- မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း (Cataract) တို့အပြင်
- ဆီးချိုကြောင့်အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း (Diabetic Retinopathy) ကိုပါလျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

မျက်စိပါဝါလျော့နည်းစေရန်အတွက်တော့ သက်ဆိုင်ရာမျက်စိဆရာဝန်နဲ့ဦးစွာတိုင်ပင်ဖို့ အကြံပြုပါရစေ။

ဘယ်လိုလူမျိုးတွေဆို သောက်သုံးလို့ရပြီး၊ ဘယ်လိုလူမျိုးတွေဆိုမသောက်ရဘူးလဲ။

- ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ရှုချိန်များသောသူများ
- နေရောင်ခြည်နှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နေရသူများ
- အသက်အရွယ်ကြောင့်အမြင်အာရုံချို့ယွင်းလာသူများ
- မျက်စိတိမ်စွဲနေသူများ
- ဆီးချိုဝေဒနာခံစားနေရသူများ အပြင်
- မကြာခဏ မျက်စိအောင့်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း
- မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိဝါးခြင်း
- မျက်ရည်ခမ်းခြောက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း
- ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းနောက်ခြင်းအစရှိတဲ့လက္ခဏာများခံစားရပြီး Computer Vision Syndrome (CVS) ခံစားနေရသူများသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ရင်သွေးနို့တိုက်ချိန်တွေမှာတော့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

OPTICA
Lutein, Zeaxanthin, α Lipoic Acid

"အမြင်အာရုံကြည်လင်ဖို့ OPTICA ကိုသောက်ကြစို့"

Made in Australia

Caring For Wellbeing

Eposoft FAQ

Eposoft မှာဘာတွေပါဝင်လဲ။

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် Eposoft ဆေးမှာ Evening Primrose Oil - 1000 mg နဲ့ Natural Vitamin E - 7.5 IU (၂) မျိုးပါဝင်ပါတယ်။

Eposoft မှာပါတဲ့ Evening Primrose Oil နဲ့ Natural Vitamin E ကဘာကောင်းလဲ။

Evening Primrose Oil (EPO) ဟာ သဘာဝ Evening Primrose အပင်မှရရှိတဲ့ အဆီအနှစ်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ GLA လို့ခေါ်တဲ့ Omega 6 Fatty Acid တစ်မျိုးအဖြစ်ကို ပြောင်းသွားပါတယ်။ GLA မှတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုကိုသက်သာစေတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး (Prostaglandin) ကို ထုတ်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ရာသီမလာခင်ခံစားရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သက်သာစေတဲ့အပြင် ရင်သားကိုက်ခဲတာ၊ တင်းရင်းတာတွေကို ဖြစ်စေတဲ့ Prolactin ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းရဲ့အစွမ်းသတ္တိကို လျှော့ချပေးတဲ့အတွက် ရင်သားနာကျင်တာတွေကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

Natural Vitamin E ကတော့ အသားအရေစိုပြေချောမွေ့စေခြင်း၊ Anti-oxidant Action ရှိတဲ့အတွက် အရွယ်တင်နုပျိုစေခြင်း၊ အရွယ်မတိုင်ခင်အိုမင်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် EPO ရဲ့အာနိသင်ကိုပိုမို ကောင်းစေခြင်းဆိုတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေရှိပါတယ်။

Eposoft ကိုဘယ်နိုင်ငံကထုတ်တာလဲ။

Eposoft ကို Australia နိုင်ငံတွင် အရည်အသွေးမြင့်နည်းပညာများဖြင့်ထုတ်လုပ်ထားပါတယ်။

ရာသီလာစဉ်အရမ်းနာကျင်တဲ့သူတွေအတွက် Eposoft ကိုဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။

Eposoft ကို ရာသီစလာတဲ့အသက်အရွယ်ကနေစပြီးတော့ သွေးဆုံးကိုင်ပြီးနောက်ပိုင်းအထိ နေ့စဉ် တစ်နေ့ တစ်လုံး သောက်သုံးလို့ရပါတယ်။

တကယ်လို့ ရာသီမလာခင် ကိုက်ခဲနာကျင်မှု ဝေဒနာပြင်းထန်တဲ့ သူတွေမှာဆိုရင် ကြိုတင်ပြီးတော့ တစ်နေ့ကို နှစ်လုံးအထိ သောက်သုံးနိုင်သလို ရာသီလာနေစဉ် အတွင်းမှာလည်း ဝေဒနာတွေပြင်းထန်နေရင် နှစ်လုံးကနေ သုံးလုံးအထိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ရာသီလာပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ တစ်နေ့ တစ်လုံး ပုံမှန်ဆက်သောက်လို့ ရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်
EPOSOFT
Evening Primrose Oil 1000 mg
သင့်တစ်လတာ ကို လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပါ...

Made in Australia

Eposoft FAQ

Eposoft ရဲ့အခြားကောင်းကျိုးတွေကဘာတွေလဲ။

Eposoft ဟာအမျိုးသမီးများအတွက် နုပျိုစေရန်လိုအပ်တဲ့ Oestrogen ဟော်မုန်းဓါတ်ကိုပုံမှန်လည်ပတ်ပေးတဲ့အတွက် အသားအရေ စိုပြေချောမွေ့ကာ အရွယ်တင်နုပျိုစေနိုင်ပါတယ်။

ရင်သားအကျိတ်အဖုများ(ကင်ဆာမဟုတ်သော)မဖြစ်စေရန်ကာကွယ်ပေးနိုင်သလိုသွေးထဲမှာရှိတဲ့ ကိုလက်စထ ရော အဆီဓါတ်ကိုလျော့ကျစေပြီး သွေးတိုးရောဂါ မဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ရာသီမလာခင်ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေကို သက်သာစေတဲ့အပြင် သွေးဆုံးကိုင်ရောဂါမှ ကာကွယ်ပေး နိုင်သလို သွေးဆုံးကိုင်ချိန်ခံစားရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

တင်းတိတ်နှင့် နင်းခူကဲ့သို့ အရေပြားရောဂါများ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်သလို Rheumatoid Arthritis လို့ခေါ်တဲ့ လေးဘက်နာအဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

အစာနဲ့ နီးနီးသောက်ရမလား ဝေးပြီးသောက်ရမလား။

Eposoft ကို ထမင်းစားပြီးဖြစ်စေ မစားခင်ဖြစ်စေ အဆင်ပြေသလိုသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Eposoft ကို ရေနွေး၊ ရေအေး ဘယ်ဟာနဲ့သောက်တာပိုကောင်းလဲ။

Eposoft ကို ရေအေး (သို့) ရှိုးရှိုးရေဖြင့်သောက်နိုင်ပါတယ်။

Eposoft ကိုမနက်သောက်တာကောင်းလား။ ညသောက်တာကောင်းလား။

Eposoft ကိုမနက် (သို့) ည အဆင်ပြေတဲ့အချိန်သောက်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် အချိန်မှန် သောက်ဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘယ်အချိန်ကစပြီးသောက်လို့ရလဲ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဓမ္မတာစလာတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကစပြီးသောက်လို့ရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်
EPOSOFT
Evening Primrose Oil 1000 mg

သင့်တစ်လတာ ကို လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပါ...

Made in Australia

Eposoft FAQ

တားဆေးသောက်နေရင် Eposoft ကိုသောက်လို့ရလား။

တားဆေးသောက်နေတဲ့သူတွေမှာ တားဆေးအာနိသင်ကြောင့် ရာသီဟာအချိန်မှန်လာတတ်သလို၊ ရာသီလာနေစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုလည်းအလွန်နည်းပါတယ်။ Eposoft သောက်ဖို့မလိုအပ်ပါ။

အကြောင်းအရင်းတစ်ခုခုကြောင့် သားအိမ်ထုတ်ထားတဲ့၊ သားဥအိမ်ကျန်ရှိနေသော အမျိုးသမီးများ Eposoft ကိုသောက်လို့ရလား။

သားအိမ်ထုတ်ထားလို့ ရာသီမလာပေမယ့် သားဥအိမ်ကျန်ရှိနေသေးတဲ့အတွက် PMS လို့ခေါ်တဲ့ ရာသီမလာခင် နဲ့ လာနေစဉ်ခံစားရတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် Eposoft ကိုသောက်နိုင်ပါတယ်။

Eposoft ကို Covid ရောဂါကူးစက်ခံထားရချိန်မှာသောက်လို့ရလား။

Covid ရောဂါအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိမရှိ စမ်းသပ်ထားတဲ့သုတေသန တိတိကျကျ မရှိတဲ့အတွက် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး ရောဂါခံစားနေရတဲ့သူတွေရောသောက်လို့ရလား။

သောက်လို့ရပါတယ်။

အစာအိမ်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေရောသောက်လို့ရလား။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးအမျိုးအစားမဟုတ်တဲ့အတွက် အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများလည်း သောက်နိုင်ပါတယ်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါခံစားနေရတဲ့သူတွေရောသောက်လို့ရလား။

Eposoft ဟာကျောက်ကပ်ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေတဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသူများအနေဖြင့် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် သောက်သင့်ပါတယ်။

သွေးအားနည်းတဲ့သူတွေရောသောက်လို့ရလား။

Eposoft ကို သွေးအားနည်းခြင်းအပါအဝင် အခြားသွေးရောဂါရှိသူများအနေနဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် သောက်သင့်ပါတယ်။

Eposoft ကိုရေရှည်သောက်လို့ရပါသလား။

သဘာဝပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီး အဆင့်မြင့်နည်းပညာများဖြင့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့အတွက် စိတ်ချယုံကြည်စွာ ရေရှည်စွဲသောက်နိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်
EPOSOFT
Evening Primrose Oil 1000 mg
သင့်တစ်လတာ ကို လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပါ...

Made in Australia

Eposoft FAQ

Eposoft သောက်ရင် ဝစေလား။

Eposoft က ဝစေတဲ့ဆေးမဟုတ်ပါဘူး။ ဝတယ်မဝဘူးဆိုတာက လူတစ်ဦးရဲ့ အစားအသောက်ရယ် အနေအထိုင် ရယ် သောက်နေတဲ့အခြားဆေးတွေရယ်၊ ဟော်မုန်း နဲ့ တခြားရောဂါတွေအပေါ် မှာလည်း မူတည်သေးတာဆိုတော့ ဆေးတစ်ခုတည်းကြောင့် ဝတာဆိုပြီး ကျိန်းသေပေါက်ပြောဖို့ခက်ပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းပေါ် မှာလည်း မူတည်ပါတယ်။

Eposoft ကိုအခြားဆေးတွေနဲ့ တွဲသောက်လို့ရလား။ (e.g အားဆေး၊ Vitamin)

တွဲသောက်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုပြီးစိတ်ချရအောင် မည်သည့်ဆေးနှင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် နာရီဝက်ခန့်ခြားပြီး သောက်သင့်ပါတယ်။

Eposoft နဲ့ သံဓာတ်အားဆေးတွဲသောက်လို့ရလား။

သံဓာတ်အားဆေးကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်သောက်နေတဲ့သူတွေအနေနဲ့လည်း Eposoft ကိုတွဲသောက် လို့ရပါတယ်။

Eposoft သောက်ရင် ဝက်ခြံထွက်စေလား။

Eposoft ဟာ ဝက်ခြံထွက်စေတဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိစေပါဘူး။ Evening Primrose Oil နှင့် Vitamin E ဟာ အသားအရေအပေါ် မှာ ကောင်းမွန်တဲ့အကျိုးကျေးဇူးတောင်ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

Eposoft ကအသားအရေအတွက်ဘာကောင်းလဲ။

Eposoft မှာပါဝင်တဲ့ Evening Primrose Oil ဟာ အသားအရေကို စိုပြေချောမွတ်စေနိုင်တဲ့အပြင် အသားအရေ တင်းရင်းစေခြင်း၊ အသားအရေခြောက်သွေ့ခြင်း ကိုကာကွယ်ပေးခြင်း၊ အရေးအကြောင်းများ ကိုလျော့နည်းစေခြင်း စတဲ့အာနိသင်များရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် Vitamin E ပါဝင်တဲ့အသားအရေအပေါ် မှာ ပိုပြီးကောင်းကျိုးရစေ နိုင်ပါတယ်။

Eposoft ကရာသီပုံမှန်လာစေတဲ့ဆေးလား။

Eposoft ဟာရာသီမှန်စေတဲ့ဆေးမဟုတ်ပါ။

Eposoft ဆေးနဲ့မတည့်တဲ့သူရှိလား။

Evening Primrose Oil (သို့) Vitamin E နှင့်ဓာတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်ဖူးသူများ သောက်သုံးရန် မသင့်ပါ။

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်
EPOSOFT
Evening Primrose Oil 1000 mg

သင့်တစ်လတာ ကို လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပါ...

Made in Australia

Eposoft FAQ

Eposoft က အဖြူဆင်းတာ သက်သာစေလား။

Eposoft ကအဖြူဆင်းခြင်းကို မသက်သာစေနိုင်ပါဘူး။ အဖြူဆင်းခြင်းဆိုတာ သဘာဝအတိုင်းအဖြူဆင်းခြင်း လည်းဖြစ်နိုင်သလို၊ ရောဂါကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဖြူဆင်းခြင်းဟာ အနံ့အရမ်းနံတယ်၊ ယားတယ် ဆိုရင် ရောဂါကြောင့်ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

Eposoft က အဆီဓာတ်ပါဝင်တာကြောင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ပိုများစေလား။

Eposoft မှာပါဝင်တဲ့ အဆီဓာတ်ဟာ Omega 6 Fatty Acid လို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုတဲ့အဆီဓာတ် ဖြစ်တဲ့အတွက် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကိုမများစေပါဘူး။

Eposoft က ရင်သားမှာဖြစ်တဲ့အကျိတ်တွေပျောက်စေလား။

Eposoft ဟာ အမျိုးသမီးအများစုရင်သားမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ကင်ဆာမဟုတ်သော အကျိတ်ကလေးများ သက်သာ စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ ရင်သားမှာ မှုမမှန်တဲ့ အလုံးအကျိတ်ကို သတိထားမိသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဆရာဝန်နှင့်သေချာတိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

Eposoft ကသားအိမ်မှာတည်တဲ့အကျိတ်တွေပျောက်စေလား။

Eposoft ဟာ သားအိမ်မှာတည်တဲ့ အကျိတ်များကိုပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိမရှိဆိုတာ တိကျခိုင်မာတဲ့ သုတေသနများမရှိသေးတဲ့အတွက် သားအိမ်မှာအကျိတ်တည်တယ်လို့ သံသယရှိသည်နှင့်တပြိုင်တည်း ဆရာဝန်နှင့်သာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တွေ Eposoft ကိုသောက်လို့ရလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ များသောအားဖြင့်ရာသီမလာတဲ့အတွက် Eposoft ကိုသောက်စရာ မလိုပါ။ Eposoft မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်စေတဲ့အရာတွေမပါဝင်ပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာစမ်းသပ်ထားတာမျိုးမရှိတဲ့အတွက် မသောက်သင့်ပါဘူး။ ကလေးနို့ပြတ်သွားပြီး နောက် ရာသီပြန်လာတဲ့အခါမှပြန်သောက်လို့ရပါတယ်။

Eposoft ကသွေးဆုံးကိုင်လက္ခဏာခံစားနေရတဲ့သူတွေရောသောက်လို့ရလား။

Eposoft ကိုသောက်ခြင်းဖြင့် သွေးဆုံးကိုင်လက္ခဏာများကိုလည်းသက်သာစေတဲ့အတွက် သွေးဆုံးခါနီး အမျိုးသမီးများသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာခံစားနေရသူများ အတွက် အထူးထုတ်လုပ် ထားသော Australia နိုင်ငံထုတ် Zifam Company ရဲ့ဆေးအသစ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Menofam ကိုလည်း ဆရာဝန်ညွှန်ကြား ချက်ဖြင့် သောက်လို့ရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်
EPOSOFT
Evening Primrose Oil 1000 mg
သင့်တစ်လတာ ကို လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပါ...

Made in Australia
Zifam

Eposoft FAQ

Eposoft ကသားအိမ်အတွက်အထောက်အကူပြုလား။

Eposoft မှာပါဝင်တဲ့ Omega 6 Fatty Acid ဟာ သားအိမ်ဆဲလ်များကို ကျန်းမာစေခြင်း အားဖြင့် သားအိမ် အပေါ်မှာကောင်းကျိုးရစေနိုင်ပါတယ်။

Eposoft ကလေးယူမယ့်သူတွေအတွက် ကလေးရစေတဲ့ဆေးလား။

တိကျသေချာတဲ့ သုတေသနစာတမ်းများမရှိသေးပေမယ့် Eposoft မှာပါဝင်တဲ့ Evening Primrose Oil ဟာ ကလေးရစေနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိနိုင်ပါတယ်။ Omega 6 Fatty Acid နှင့် GLA ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သောကြောင့် သားအိမ်အပေါ်မှာ ကောင်းမွန်တဲ့အာနိသင်ရှိနိုင်တဲ့အတွက် ကလေးရဖို့အတွက်အထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်း ယူဆထားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးရဖို့ခက်ခဲနေသူများအနေနဲ့ သားဖွားမီးယပ်အထူးကု OG ဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

Eposoft ကအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးမဟုတ်ဘဲ နာကျင်မှုဝေဒနာတွေကို ဘာလို့သက်သာစေတာလဲ။

Eposoft ဟာ NSAID လို့ခေါ်တဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးအမျိုးအစားမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် Eposoft မှာပါတဲ့ Omega 6 Fatty Acid ဟာ နာကျင်ရောင်ရမ်းမှုကိုသက်သာစေတဲ့ Prostaglandins အဖြစ်ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးမဟုတ်ပဲနဲ့ ရာသီကြောင့်ဖြစ်တဲ့နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေကိုသက်သာစေနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Eposoft ဆေးအလုံးလိုက်မမျိုချဘဲ ဝါးစားလို့ရလား။

လုံးဝမရပါ။ ဆေးအလုံးလိုက်အတိုင်းသောက်ဖို့ဖော်စပ်ထားတဲ့အတွက် ဝါးစားလိုက်တဲ့အခါအာနိသင် အပြည့်အဝ ရဖို့အတွက်ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

Eposoft ကိုမသောက်ဘဲနဲ့ဆံပင်တွေလိမ်းလို့ရလား။

သောက်ဆေးဖြစ်တဲ့အတွက် ဆံပင်ကိုလိမ်းရင်အာနိသင်ရှိမရှိအတိအကျမသိနိုင်ပါ။

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်
EPOSOFT
Evening Primrose Oil 1000 mg

သင့်တစ်လတာကို လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပါ...
Made in Australia

Zifam
Caring For Wellbeing

အကြိုဆီးချိုအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ မဖြစ်မီကစ၍ ကာကွယ်ပါ။

World Prediabetes Day : A Call to Prevent Diabetes Before It Starts

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

ဆီးချိုသွေးချို နှင့် ဟော်မုန်းရောဂါဆေးပညာ

အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ကမ္ဘာ့အကြိုဆီးချိုနေ့ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ဩဂုတ်လ ၁၄ ရက်နေ့မှာ ကျင်းပကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့အကြိုဆီးချိုနေ့ "World Pre -diabetes Day" ဟာ အကြိုဆီးချိုအကြောင်းကို လူအများသိရှိလာအောင် ကျန်းမာရေး အသိပညာ တိုးပွါးစေတဲ့ နေ့တစ်နေ့ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဩဂုတ်လ ၁၄ ရက်ကို သတ်မှတ်ရွေးချယ်ကြပါသလဲ ...

"World Prediabetes Day" ကမ္ဘာ့အကြိုဆီးချိုနေ့ကို "World Diabetes Day" ကမ္ဘာ့ဆီးချိုနေ့ဖြစ်တဲ့ နိုဝင်ဘာလ ၁၄ ရက်နေ့ မကျရောက်မီ ရက်ပေါင်း ၉၀ အလိုမှာ ကျင်းပပြုလုပ်ရန်သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ သုတေသနတွေအရ နေထိုင်မှုပုံစံပြုပြင်ခြင်းကို အနည်းဆုံး ရက်ပေါင်း ၉၀ ပြုလုပ်လိုက်လျှင် အကြိုဆီးချိုကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပြီး ဆီးချိုရောဂါအဆင့်သို့လည်း မတိုးသွားအောင် တားဆီးနိုင်စေတဲ့ သဘောကို အမှတ်ရစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။

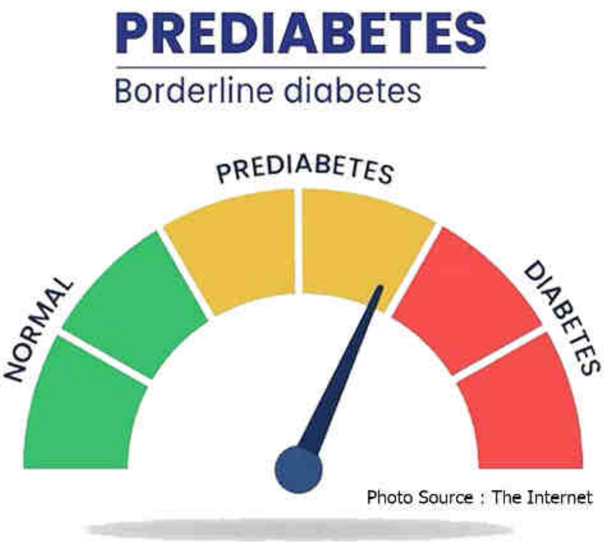


Photo Source : The Internet

အကြိုဆီးချို (Prediabetes) ဆိုသည်မှာ -

သွေးချိုအဖြေသည် လူကောင်းတွေထက် များနေပြီး ဆီးချိုရောဂါရဲ့ သတ်မှတ်ချက်တော့ မရောက်သေးတဲ့ ကြားကာလအဆင့် တစ်ခုမှာ ရှိနေတာကို အကြိုဆီးချို ဖြစ်နေပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အတိအကျပြောမယ်ဆိုရင် ...

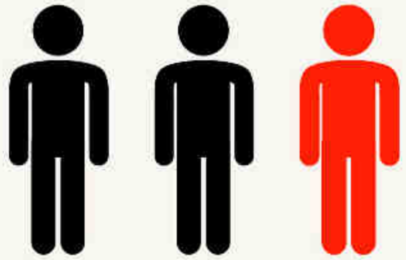
၁။ Fasting Glucose နံနက်စောစော မစားမီ သွေးချို ၁၀၀ မှ ၁၂၅ mg/dL (သို့မဟုတ်) ၅.၆ မှ ၆.၉ mmol/L အတွင်းရှိပြီး

၂။ HbA1c ၃လ ပျမ်းမျှသွေးချို ၅.၇% မှ ၆.၄% အတွင်း

၃။ 2-hour OGTT ဂလူးကို့စ် သောက်ပြီး နှစ်နာရီ အကြာမှာရှိသော သွေးချို ၁၄၀ မှ ၁၉၉ mg/dL အတွင်းရှိနေတာကို အကြိုဆီးချို (Prediabetes) ရှိပြီလို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အကြိုဆီးချိုကိုသိဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ ...

၁။ တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ လူကြီး သုံးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ အကြိုဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နေကြတာ တွေ့ရပြီး ပိုဆိုးတာက ဒီအခြေအနေဟာ ဖြစ်နေမှန်းမသိဘဲ မသိမသာ တိတ်တိတ်လေးဖြစ်နေတဲ့ ဆီးချိုအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။



လူကြီးသုံးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ အကြိုဆီးချိုဖြစ်နေကြပါတယ် ...

၂။ အကယ်၍ တားဆီးတာတွေ စောစော စပြီး မလုပ်ဘူးဆိုရင် ၇၀% သော အကြိုဆီးချိုရှိနေသူတွေဟာ ဆီးချိုရောဂါ အဆင့် သို့ရောက်သွားကြပါမယ်။

၃။ ဒီအခြေအနေကို အစောဆုံးဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး Lifestyle နေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းပေးနိုင်ပါက လူကောင်းကဲ့သို့ ပြန်လည်ပျောက်ကင်းနိုင်တာရှိသလို ဆီးချိုရောဂါ စဖြစ်လာခြင်းကို ဟန့်တားထားခြင်း (သို့မဟုတ်) အချိန်ဆွဲထားခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သိအောင်စစ်ပါ။

စောစောသိအောင် စစ်ဆေးပါ။

Photo Source : The Internet

၄။ ကမ္ဘာမှာ အထင်ရှားဆုံး လေ့လာစမ်းသပ်ထားတဲ့ Diabetes Prevention Program (DPP) နဲ့ Finnish Diabetes Prevention Study ဆိုတဲ့ သုတေသနတွေက ဘာတွေတွေ့ထားလဲဆိုရင် -

Photo Source : The Internet

- ကျန်းမာသော စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းပေးလိုက်တာနဲ့ အကြိုဆီးချိုအဆင့်မှ ဆီးချိုအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနှုန်းကို ၅၈% ထိ လျော့သွားစေတယ်။

- အသက်ငယ်သူတွေ၊ အဝလွန်သူတွေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုဖြစ်ဖူးသော အမျိုးသမီးတွေမှာ အကြိုဆီးချိုရှိနေပါက မက်ဖော်မင် စောစော စသောက်စေခြင်းဖြင့် ဆီးချိုအဆင့်သို့ တိုးမသွားအောင် ၃၁% ထိ တားဆီးထားနိုင်ပါတယ်။

၅။ ဆီးချိုကြောင့်နောင်ဖြစ်လာမည့် နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါတွေကိုလည်း အခုလို ဆီးချိုဖြစ်မလာခင်ကတည်းက တားဆီးထားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

" အကြိုဆီးချို (Prediabetes) ဆိုသည်မှာ သွေးချိုအဖြေသည် လူကောင်းတွေထက်များနေပြီး ဆီးချိုရောဂါရဲ့သတ်မှတ်ချက်တော့ မရောက်သေးတဲ့ ကြားကာလအဆင့် တစ်ခုမှာရှိနေတာကို အကြိုဆီးချို ဖြစ်နေပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ် ..."

လုပ်ဆောင်ရမည့် ဗျူဟာများ

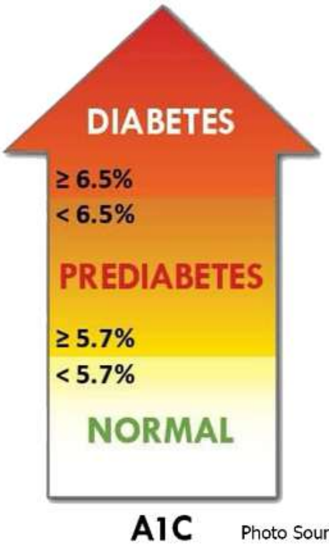


Photo Source : The Internet

၁။ Lifestyle Changes (ကျန်းမာတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံသို့ ပြောင်းလဲခြင်း) ဆိုတာဘာလဲ ...

* ကိုယ်အလေးချိန် ၅-၇% လျှော့ချခြင်း
* တစ်ပတ်တွင် မိနစ် ၁၅၀ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း (ဥပမာ - သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက်ခြင်း
* ကျန်းမာသောအစားအစာ၊ သကြားလျှော့စားခြင်း၊ အမျှင်ဓါတ်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၊ အစေ့အဆံ ပိုစားခြင်း

၂။ Medical Therapy: အကြိုဆီးချို အဆင့်မှာ သုံးနိုင်သော ဆီးချိုတားဆေးရှိလား ...

* Metformin မက်ဖော်မင် for selected high- risk individuals (young, obese, women with GDM history).

၃။ Public Health Strategies: လူထုကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း

* ဆီးချိုသွေးချို ဖြစ်နိုင်ခြေများသူတွေကို လူထုထဲမှ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးခြင်း
* ဆီးချိုသွေးချို ကာကွယ်တားဆီးရေး အစီအစဉ်(Diabetes prevention programs) ကို လုပ်ငန်းခွင်မှာ၊ ကျောင်းတွေမှာ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ပြုလုပ်ပေးခြင်း
* ဒစ်ဂျစ်တယ် ကိရိယာများ အသုံးပြုပြီး ကျန်းမာရေး နည်းပြခြင်း (Digital tools and health coaching) များပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

" တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ လူကြီး သုံးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ အကြိုဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နေကြတာတွေ့ရပြီး ပိုဆိုးတာက ဒီအခြေအနေဟာ ဖြစ်နေမှန်းမသိဘဲ မသိမသာ တိတ်တိတ်လေး ဖြစ်နေတဲ့ ဆီးချိုအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်..."

ဆီးချိုသွေးချို ကာကွယ်တားဆီးရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ

၁။ "သင့်ဆီးချိုအန္တရာယ် သင်သိပါ"၊ "Know Your Risk" - အကယ်၍ သင်ဟာ အသက်၄၅ နှစ်ကျော်ပြီလား၊ ကိုယ်အလေးချိန်များပြီး အဝလွန်နေလား၊ အမျိုးရင်းချာထဲမှာ ဆီးချိုဖြစ်သူရှိနေလား ၊ ဒါဆိုရင် စောစောစစ်ဆေးပါ။

Photo Source : The Internet

၂။ အကြိုဆီးချိုဆိုတာ သတိပေးခေါင်းလောင်းသံလေးတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ လူတိုင်းဆီးချိုဖြစ်လာမည်လို့ မဆိုလိုပါ။ သင်ဒါကို ပြန်ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်သည် ။ "Prediabetes is a Warning — Not a Sentence." You can reverse it.

၃။ "စစ်ပါ-လုပ်ပါ-ကာကွယ်ပါ" သွေးချိုလေးတစ်ချက်စစ်ရုံဖြင့် သင့်အနာဂါတ် ပြောင်းလဲနိုင်မည်။ "Test. Act. Prevent." – A simple blood test can change your future."

Photo Source : The Internet

Rick Factors
(ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေများသူများ)

- မိသားစု ၊ မျိုးရိုးထဲတွင် အမျိုးအစား ၂ ဆီးချို (သို့) နလုံးရောဂါရှိသူများ
- တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုနည်းပါးပြီး အထိုင်များသူများ
- သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ
- ည အိပ်ချိန် မမှန်သူများ
- အဝလွန်သူများ

၄။ နည်းနည်းပဲပြောင်းရုံနဲ့ များများကြီး ကွာခြားသွားပါမည်။ လမ်းပိုလျှောက်၊ ကျန်းမာစွာစားပြီး စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ပါ။ "Small Changes Make a Big Difference." Walk more, eat better, stress less.

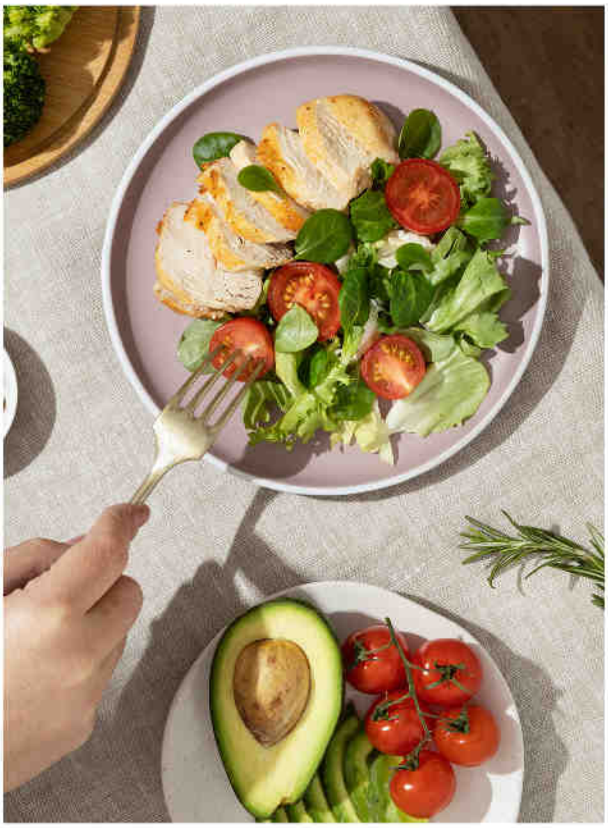


Photo Source : The Internet

၅။ ဆီးချိုကာကွယ်ခြင်း စတင်ဆောင်ရွက်ရမည့်သူဟာ သင်သာဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် အသိပညာ ရယူခြင်း၊ လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပါ။ " Preventing Diabetes Starts with You." Empower yourself with knowledge and action.

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ၊
မဖြစ်မီကစ၍ ကာကွယ်ပါ။

Photo Source : The Internet

Signs of Diabetes
(ဆီးချိုရောဂါ၏ လက္ခဏာများ)

- အမြင်အာရုံ ဝေဝါးခြင်း
- မကြာခဏ ရေဆာခြင်း
- လက် ၊ ခြေများတွင် ထုံခြင်း ၊ ကျဉ်ခြင်း
- မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း

Lifestyle Tips (လူနေမှုပုံစံ ပြုပြင်ရန် အကြံပြုချက်များ)

- Refined Carbohydrates (ပြုပြင်ထားသော ကစီဓာတ် အစားအစာများ) ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (ဥပမာ - ပေါင်မုန့်အဖြူ ၊ ဖြူဖွေးနေအောင် ဖွတ်ထားသော ဆန် ၊ ဆိုဒါအချိုရည် ၊ အချိုများသော အစားအစာများ)
- သကြားကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက် လျှော့သောက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်သော အစားအစာများကိုသာ စားပါ။
- အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်ပါ။
- လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန် ပြုလုပ်ပါ။
- အစားအစာများကို တစ်ခါစားလျှင် အများကြီး စားသုံးခြင်းမျိုး မလုပ်ဘဲ နည်းနည်းစီသာ စားပါ။

ဤအစီအစဉ်ကို **Zidapa 5** (Dapagliflozin Tablets 5mg) **Zidapa 10** (Dapagliflozin Tablets 10mg) ဆီးချိုသွေးချိုကျဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ Zidapa ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။

Facia အမေးများသောမေးခွန်းများ

Facia မှာ ဘာတွေပါဝင်ပါသလဲ။

Facia မှာ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာရှိ ငါးကြီးများမှရရှိတဲ့ Collagen နှင့် သဘာဝအရင်းအမြစ်များမှရရှိသော Grape Seed Ext., Vitamin C, Lycopene, Biotin နဲ့ တခြားသော Antioxidants များစွာဖြင့် စနစ်တကျ ပေါင်းစပ်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ သဘာဝရဲ့အလှဓာတ်စာဖြစ်ပါတယ်။

Facia သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိနိုင်ပါသလဲ။

Facia ကို နေ့စဉ် နှစ်လုံး ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် -

- အရေးအကြောင်းကင်းစင်၍ နုပျိုတင်းရင်းပြီး ကြည်လင်သောအသားအရေ
- တောက်ပ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ဆံကေသာ
- ပန်းနုရောင်သမ်းပြီး ကျန်းမာလှပသော လက်သည်း၊ ခြေသည်းများ စတဲ့ (Triple Effects) အကျိုးအာနိသင်တွေကို ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

Facia ကို ဘယ်လိုသောက်သုံးရမလဲ။

မနက်တစ်လုံး၊ ညနေတစ်လုံးသောက်ရမှာပါ။ အစာနဲ့ဆက်နွယ်မှုမရှိတဲ့အတွက် အစာစားပြီးဖြစ်စေ၊ မစားခင်ဖြစ်စေ အဆင်ပြေသလိုသောက်လို့ရပါတယ်။

ဘယ်အရွယ်ကနေစသောက်လို့ရလဲ။

အသက် (၁၈)နှစ်ဆိုရင် စသောက်လို့ရပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိနိုင်တဲ့အတွက် လှပလိုသမျှကာလပတ်လုံး စွဲသောက်လို့ရပါတယ်။

ဘယ်လောက်ကြာကြာသောက်ရင် သိသာနိုင်ပါသလဲ။

ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ Collagen နဲ့ Antioxidant ပေါ်မူတည်ပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူနိုင်ပါဘူး။ တစ်ချို့လည်း (၂)ကဒ်လောက်သောက်ပြီး သိသာကြသလို တစ်ချို့လည်း (၂)ဗူးလောက်သောက်ပြီးမှ သိသာလာတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အများစုမှာတော့ (၂)လ ကနေ (၄)လအတွင်းမှာ ထူးခြားသိသာတဲ့ ရလာဒ်တွေ ရရှိကြပါတယ်။

Facia ကစွဲသောက်ရမှာလား။ ဘယ်လောက်ကြာအောင်စွဲသောက်ရမလဲ။

စွဲသောက်မယ်၊ မသောက်ဘူးဆိုတာကတော့ မိမိအပေါ်မှာမူတည်ပါတယ်။ အကျိုးကျေးဇူးတွေ မလိုချင်တော့ဘူးဆိုရင် ရပ်လိုက်လို့ရပါတယ်။ ရပ်လိုက်တဲ့အတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။ အကျိုးကျေးဇူးတွေ လိုချင်တယ်ဆိုရင်တော့ လှပလိုသမျှကာလပတ်လုံးသောက်လို့ရပါတယ်။

Facia
Collagen with Antioxidant
"တမူထူးခြားသော သဘာဝရဲ့အလှဓာတ်စာ"

Made in Australia

Facia အမေးများသောမေးခွန်းများ

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိနိုင်လား။

Facia မှာပါဝင်တဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေဟာ သဘာဝကနေထုတ်လုပ်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး မဖြစ်စေပါဘူး။

Facia သောက်ရင်ဝလာနိုင်လား။

ဝတယ်၊ မဝဘူးဆိုတာက လူတစ်ဦးရဲ့ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အခြားသောက်နေတဲ့ ဆေးတွေ၊ ဟော်မုန်းနဲ့ တခြားရောဂါတွေအပေါ်မှာလည်း မူတည်သေးတာကြောင့် ဆေးတစ်ခုတည်းနဲ့ ဝတာ ဆိုပြီး ကျိန်းသေပေါက်ပြောဖို့ ခက်ပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းပေါ်မှာလည်း မူတည်ပါတယ်။ Facia ဟာ သဘာဝပစ္စည်းတွေကနေ ထုတ်လုပ်ထားပြီး ဝစေနိုင်တဲ့ အာနိသင်တော့မရှိပါဘူး။

အမျိုးသားတွေရော သောက်လို့ရပါလား။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ထိတွေ့နေရတဲ့ နေရောင်ခြည်၊ မီးခိုးငွေ့၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းတို့ကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားရတဲ့ Collagen နဲ့ Antioxidant ကိုပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးတဲ့ သဘာဝအလှဓာတ်စာဖြစ်တဲ့အတွက် အမျိုးသားတွေလဲ Facia ကိုသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေနဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေသောက်လို့ရလား။

Facia မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေမပါဝင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ စမ်းသပ်ထားတာမျိုး မရှိတဲ့အတွက် ကလေးနို့ပြတ်ပြီးတဲ့အချိန်မှသာ သောက်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

Facia ဆက်မသောက်ဘဲရပ်လိုက်ရင်အသားအရေတွေလျော့ကျလာနိုင်ပါလား။

ဆက်မသောက်ဘဲရပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဆေးဖြတ်လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ဖြစ်တာမျိုးတွေ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဆေးဆက်မသောက်တော့တဲ့အခါ အသားအရေက ဆေးသောက်တုန်းကလောက် ကောင်းမယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာ အတိအကျပြောလို့မရပါဘူး။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအပေါ်မှာမူတည်ပါတယ်။ ဆေးမသောက်တော့ပေမယ့် အခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ အသားအရေ ထိမ်းသိမ်းမှုတွေ ပြုလုပ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အသားအရေကကောင်းမွန်ပါလိမ့်မယ်။ အသက်အရွယ်ကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်လာမှုကိုလည်း သတိပြုစေလိုပါတယ်။

Facia ကိုအခြားဆေးတွေနဲ့တွဲသောက်လို့ရလား။

Facia ကို သဘာဝပစ္စည်းတွေမှ ထုတ်လုပ်ထားပြီး တခြားဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်ပြုမှုတွေတော့မရှိပေမယ့် ပုံမှန်သောက်နေကျဆေးတွေနဲ့ နာရီဝက်၊ ၄၅ မိနစ်ခန့် ခြားပြီးမှ သောက်ဖို့အကြံပြုချင်ပါတယ်။

Facia
Collagen with Antioxidant
"တမူထူးခြားသော သဘာဝရဲ့အလှဓာတ်စာ"

Made in Australia

Facia အမေးများသောမေးခွန်းများ

Facia ကို သွေးချို၊ ဆီးချို၊ နလုံးရောဂါသမား နှင့် အစာအိမ်သမားတွေသောက်လို့ရလား။

Facia ကို ထူးထူးခြားခြား ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါမျိုး (ဥပမာ- ပြင်းထန်တဲ့အစာအိမ်ရောဂါ) တွေမရှိဘူးဆိုရင်သောက်သုံးလို့ရပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်စေနိုင်တဲ့အရာမပါဝင်တဲ့အတွက် နလုံး၊ သွေးတိုး နှင့် ဆီးချိုသမားများလည်းသောက်လို့ရပါတယ်။
Facia မှာ အစာအိမ်ကိုထိခိုက်စေတဲ့အရာမပါဝင်ပေမယ့် အစာအိမ်ဝေဒနာခံစားနေရတယ်ဆိုရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသောက်ဖို့အကြံပေးချင်ပါတယ်။

Facia သောက်ပြီးဓာတ်မတည့်မှုတွေဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသလား။

Facia မှာ ပါဝင်တဲ့ Marine Collagen ဟာ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်နိုင်ခြေ အရမ်းကိုနည်းပါး ပါတယ်။ အကယ်၍ ဆေးသောက်ပြီးမှ အရေပြားယားယံတာတွေ၊ အဖုအပိန့်ထွက်လာတာတွေ၊ မူးဝေတာတွေ ခံစားလာရရင်တော့ ဆေးသောက်တာကိုရပ်ထားဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

Facia သောက်ရင်တင်းတိပ်တွေကိုသက်သာစေလား။

Facia Customer တွေရဲ့ Feedback အရတော့ တင်းတိပ်တွေလည်းသက်သာစေတယ်လို့သိရပါတယ်။
Facia သောက်သုံးခြင်းကြောင့်အသားအရေ စိုပြည်တင်းရင်းဝင်းမွတ်စေတဲ့အတွက် တင်းတိပ်တွေကိုလည်း လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

Facia ဟာ ဝက်ခြံပျောက်ဆေးလား။

Facia ဟာ ဝက်ခြံအတွက်တိုက်ရိုက်ကုသတဲ့ဆေးတော့မဟုတ်ပါဘူး။ Facia မှာ ပါဝင်တဲ့ Collagen နဲ့ Antioxidants တွေက ဝက်ခြံကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အမာရွတ်တွေ၊ အမဲစက်တွေ၊ ချိုင့်ခွက်တွေကို သက်သာလျော့နည်းစေပါတယ်။

ဆံပင်ကျွတ်လို့ Facia သောက်လို့ရလား။

Facia က ဆံပင်ကျွတ်သူတွေအတွက် အရမ်းသင့်တော်ကောင်းမွန်ပါတယ်။
Facia မှာပါဝင်တဲ့ Horsetail ဟာ ဦးရေပြားအောက်ကို သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေတဲ့အတွက် ဆံပင်အရင်းအမြစ်ကို သန်စွမ်းစေပြီး ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့အပြင် ဆံပင်ဆံသားကို နက်မှောင်သန်စွမ်းစေပါတယ်။

လက်သည်း ကျိုးလွယ်၊ ပဲ့လွယ်နေလို့ Facia သောက်လို့ရပါသလား။

Facia မှာ ပါဝင်တဲ့ Marine Collagen နဲ့ Antioxidants တွေဟာ လက်သည်းခြေသည်း ကျိုးလွယ်၊ ပဲ့လွယ် ဖြစ်နေတာတွေကို သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့အပြင် ပန်းရောင်သမ်းပြီး လှပကျော့ရှင်းသော လက်သည်း ခြေသည်းအလှတရားကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Facia
Collagen with Antioxidant
"တမူထူးခြားသော သဘာဝရဲ့အလှဓာတ်စာ"

Made in Australia

Facia အမေးများသောမေးခွန်းများ

ဘာကြောင့် Collagen တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ဘဲ ရောထားတာလဲ။

အသားအရေတင်းရင်းနုပျိုမှုအတွက် လိုအပ်တဲ့ Marine Collagen ပါဝင်တဲ့အပြင် တခြားသော Antioxidants တွေပါထည့်သွင်းပေးထားတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှ Collagen ထုတ်လုပ်မှုနှင့် Collagen အချင်းချင်းထောက်ပံ့ပေးပြီး ခိုင်ခံ့မှုကိုပိုမိုအားကောင်းစေသောကြောင့် Skin, Hair, Nail Actions (၃) မျိုးလုံး ကိုရရှိစေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Facia ကို ဘယ်နိုင်ငံကထုတ်လုပ်တာလဲ။

Facia ကို နိုင်ငံတကာအဆင့်မီကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများနဲ့ Australia နိုင်ငံမှထုတ်လုပ်တင်သွင်းထားတဲ့အတွက် အရည်အသွေးပိုင်းမှာ စိတ်ချယုံကြည်စွာသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Facia
Collagen with Antioxidant
"တမူထူးခြားသော သဘာဝရဲ့အလှဓာတ်စာ"

Made in Australia

Zifam

Caring For Wellbeing

Protec အမေးများသောမေးခွန်းများ

Protec ကိုဘယ်အရွယ်ကစပြီးသောက်သုံးနိုင်လဲ။

Protec ကို အသက် (၁၆)နှစ် မှစပြီးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Protec ကိုဘယ်လိုသောက်ရမလဲ။

Protec ကို တနေ့ (၁)လုံး အစားစားပြီးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Protec မှာ ဘာတွေပါဝင်လဲ။

Protec မှာ GSE လို့ခေါ်တဲ့ စပျစ်စေ့ ကနေရတဲ့ Antioxidants အဓိကပါဝင်ပြီး Silymarin (အသည်း Antioxidants) နှင့် Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B complex Folic Acid နှင့် Zinc လို့ခေါ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တို့လဲ ပါဝင်ပါတယ်။

Protec ကိုတစ်နေ့ ဘယ်နှစ်လုံးထိသောက်လို့ရလဲ။

Protec ကိုအများဆုံး တစ်နေ့ (၂)လုံးအထိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Protec သောက်ရင်ဝိတ်ကျစေလား။

Protec မှာ ပါဝင်တဲ့ GSE လို့ခေါ်တဲ့ စပျစ်စေ့မှ ရရှိတဲ့ Antioxidants က သွေးတွင်းမကောင်းတဲ့ အဆီဓာတ်များကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုတော့ လျှော့ချပေးခြင်းမရှိပါ။

Protec ကိုရေရှည်စွဲသောက်လို့ရလား။

Protec ဟာနေ့စဉ်သောက်သုံးနိုင်တဲ့ Antioxidants + Vitamins ပေါင်းစပ်အားဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်းမရှိပါ။

Protec က အသားအရည်အတွက်ကောင်းလား။

Protec က အရေပြားရဲ့ဆန့်အားနှင့်နူးညံ့မှုတို့ကိုပေးစွမ်းနိုင်ရုံမက နေလောင်ဒဏ်ကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး တဖန်ပြန်လည်နုပျိုစေနိုင်တဲ့ဆေးပါ။

Protec ကို ဘယ်လိုအခြေအနေမှာဆို ဆေးကိုဆက်မသောက်သင့်ဘူးလဲ။

Antioxidants ဖြည့်စွက်အားဆေးများနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများမသောက်ရပါ။ ဓာတ်မတည့်တဲ့ လက္ခဏာများ။ (မျက်နှာတွေရဲလာတာ၊ ယားလာတာ၊ နှုတ်ခမ်းတွေ ထူလာတာ) တွေရှိရင်တော့ ဆက်မသောက်သင့်ပါဘူး။

Protec

"Complete Antioxidant Formula အားဆေး Protec"

Protec အမေးများသောမေးခွန်းများ

Protec ကိုသောက်ရင် မျက်စိအတွက်ရောဘယ်လိုကောင်းကျိုးတွေရလဲ။

Protec ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် မျက်စိအာရုံကြောရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ မျက်စိသွေးကြောများမှ သွေးစိမ့်ထွက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး မျက်လုံးအိမ်အတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

အရွယ်မတိုင်ခင်သွေးဆုံးခြင်းတွေကော Protec က ကာကွယ်ပေးသလား။

Protec ကို တနေ့ (၁) လုံးပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနှင့် ရောဂါဘယများကို ကာကွယ်ပေးပြီး အရွယ်တင်နုပျိုကျန်းမာစေပါတယ်။

Protec ကို နှလုံးရောဂါရှိတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။

Protec ကို နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများ၊ နှလုံးအားနည်းနေသူများ၊ နှလုံးကြီးသူများမှာ နေ့စဉ်သောက်သုံး နိုင်ပါတယ်။ Protec ဟာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်တဲ့ အာနိသင်ကြွယ်ဝသောကြောင့် နှလုံးနှင့်သွေးကြော ကျန်းမာရေးအတွက်အထူးကောင်းမွန်သည့် ဖြည့်စွက်အားဆေး ဖြစ်ပါတယ်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတဲ့သူတွေမှာသောက်လို့ရလား။

Protec ဟာနှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများအတွက် အထူးသင့်တော်ပါတယ်။ သွေးကြောနံရံတွင်မကောင်းသော အဆီများစုခြင်းကိုတားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက်ကို လည်းကောင်းမွန်စေ ပါတယ်။

သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရှိတဲ့သူတွေရောသောက်သုံးနိုင်လား။

Protec ကိုဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေသောက်နိုင်ပါတယ်။ GSE ခေါ်တဲ့ စပျစ်စေ့ကရတဲ့ အင်တီအောက်စီးဒင့်ပါဝင်မှုကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် C,E နဲ့အတူ Zinc လည်း ပါဝင်တာကြောင့် ကိုယ်ခံအားကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေလို့ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေနဲ့ အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။

လေဖြတ်လူနာသောက်လို့ရလား။

Protec ကိုလေဖြတ်လူနာတွေမှာလဲ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ GSE ပါဝင်တဲ့အတွက် သွေးလည်ပတ်မှုကိုကောင်းစေတဲ့အပြင် Vitamin B6 နှင့် B12 တို့လည်းပါဝင်တဲ့အတွက် အာရုံကြောများကိုလည်းအားဖြစ်စေပါတယ်။

Protec ကို တစ်ခြားအားဆေးတွေနဲ့တွဲသောက်လို့ရလား။ အတူတွဲ မသောက်သင့်တဲ့ဆေးရှိပါသလား။

Protec ကို တခြားအားဆေးများနှင့်လည်း တွဲသောက်နိုင်ပါတယ်။ တွဲမသောက်သင့်သောဆေး မရှိပါ။

Protec

"Complete Antioxidant Formula အားဆေး Protec"

Made in Australia

Protec အမေးများသောမေးခွန်းများ

Protec ကို Folic Acid နဲ့တွဲသောက်လို့ရလား။

Protec မှာ Folic Acid 250mg ပါဝင်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ Folic Acid နှင့်
တွဲဖက်သောက်သုံးလို့လည်းရပါတယ်။

Protec ကိုကျောက်ကပ်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။

ကျောက်ကပ်ဆေးနေရသောသူများ၊ ကျောက်ကပ် အဆီပ်တက်သူများ၊ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်
အားနည်းသူများမှာတော့ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

Protec ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့နို့တိုက်မိခင်တွေသောက်လို့ရလား။

Protec ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့နို့တိုက်မိခင်တွေမှာတော့ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီးမှ သောက်သင့်ပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကြပ်ရှိတဲ့သူတွေရော Protec ကိုသောက်လို့ရလား။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူများတွင်လည်း Protec ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Protec နဲ့ Protec Plus ဘာကွာလဲ။

Protec

စပျစ်သီးအစေ့ မှရသော အင်တီအောက်ဆီးဒင့် 10 mg နဲ့ အတူ အသည်းကိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်သော
silymarin အမြင်အာရုံအတွက်အထောက်အပံ့ပေးသော betacarotene စတာတွေအပြင်
အင်တီအောက်ဆီးဒင့် ဗီတာမင်တွေဖြစ်တဲ့ Vitamin C,E နဲ့အတူ နလုံး အာရုံကြောနဲ့ အသည်း တို့
အတွက်အားဖြစ်စေတဲ့ Vitamin B1, B5, B6 , B12 , Folic acid တွေကိုပေါင်းထည့်ပေးထားပါတယ်။
ဒါကြောင့် Protec ဟာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့် နဲ့ ဗီတာမင် ပေါင်းစပ်အားဆေးဖြစ်ပါတယ်။
အသက် ၁၆ နှစ်ကစပြီးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။တနေ့ ၁ လုံးကနေ ၂ လုံးအထိသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Protec Plus

Protec Plus ကတော့ အင်တီအောက်စီးဒင့် သီးသန့်အားဆေးဖြစ်ပီးတော့ အင်တီအောက်စီးဒင့် ၁၃
မျိုးပေါင်းစပ်ထားပါတယ်။ စပျစ်သီးအစေ့မှရတဲ့ Proanthocyanadin အင်တီအောက်ဆီးဒင့် ၄၇.၅ mg ထိ
ပါဝင်ပီး နလုံးကောင်းမွန်စေတဲ့ Co Q 10, အသည်းအတွက် Silymarin, အဆုတ်ကိုအကာအကွယ်ပေးတဲ့
Lcysteine, နေရောင်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့မျက်စိရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ Carotene, Lutein နဲ့
Lutein ester ဆဲလ်တွေကိုအားဖြည့်ပေးနိုင်တာအပြင် ဆီးချိုသွေးတိုးသမားတွေအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့
Alpha Lipoic Acid , ခုခံအားစနစ်အတွက် vitamin C, E နဲ့ Zinc အပြင် ကင်ဆာတွေကိုကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့
Selenium, Calcium panthothenate စတဲ့ အင်တီအောက်စီးဒင့်တွေပါဝင်ပါတယ်။ Protec Plus ကိုလည်း
အသက် ၁၆ နှစ်ကနေစပြီး တနေ့ တလုံးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Protec

"Complete Antioxidant Formula အားဆေး Protec"

Made in Australia

Zifam
Caring For Wellbeing

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ နှင့် အာဟာရကုထုံး

Ketoanalogue ဖြည့်စွက်အသုံးပြုခြင်း

ဒေါက်တာ ကြယ်စင်ယုမွန်
အာဟာရဆိုင်ရာ အထူးပြုဆရာဝန်

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ (Chronic Kidney Disease/CKD) သည် အာရှနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် အထူးပင် အလေးထား ကုသကြရပါသည်။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် လူပေါင်း သန်း ၈၅၀သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဒဏ်ကို ခံစားနေကြရပြီး၊ ထိုပမာဏမှာ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ၁၀% ကျော်ဖြစ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါ အဖြစ်များလာခြင်း နှင့် အသက်အရွယ်ကြီးမြင့် လာခြင်းများကြောင့် CKD ဖြစ်နှုန်းတိုးပွားလာမည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြပါသည်။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ဆီးချိုရောဂါ နှင့် သွေးတိုးရောဂါကြောင့် အဖြစ်များပြီး သေဆုံးမှု မြင့်တက်နေပါသည်။

ထို့ကြောင့် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါကို အလေးပေး ဆောင်ရွက်ရန်၊ ပညာပေးလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်ပြီး ပြည်သူလူထုကို အသိပေးရန် လိုအပ်နေပါသည်။

အရေးကြီးသော အချက်များ

- မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများထဲတွင်နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါကို ဦးစားပေးဂရုပြုပါ။
- ကျောက်ကပ်ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရေး နှင့် ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေး၊ မြှင့်တင်ရေးတို့ကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးအသိပညာတတ်မြောက်မှု တိုးတက်ပါစေ။
- ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော ဆေးဝါးများသုံးစွဲနိုင်မှု တိုးလာစေဖို့ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပါ။
- ကဏ္ဍစုံပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး အလေးပေးပါ။

ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် လူပေါင်း သန်း ၈၅၀သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဒဏ်ကို ခံစားနေကြရပြီး၊ ထိုပမာဏမှာ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ၁၀% ကျော်ဖြစ်သည်။ ဆီးချိုရောဂါအဖြစ်များလာခြင်း နှင့် အသက်အရွယ်ကြီးမြင့်လာခြင်းများကြောင့် CKD ဖြစ်နှုန်းတိုးပွားလာမည် ဟု ခန့်မှန်းထားကြပါသည်။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ဆီးချိုရောဂါ နှင့် သွေးတိုးရောဂါကြောင့် အဖြစ်များပြီး သေဆုံးမှုမြင့်တက်နေပါသည်။

CKD ကုသမှုတွင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော အာဟာရအခန်းကဏ္ဍ

လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်အသစ်များ

အသားဓာတ်စားသုံးမှု ထိန်းညှိလျှော့ချခြင်းသည် afferent arteriole vasoconstriction ကို လျှော့ချစေနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးရှိပြီး glomerular hyperfiltration နှင့် intraglomerular pressure ကိုလျှော့ချပေးကာ နောက်ဆုံးတွင် CKD ဆိုးဝါးလာမှု နှင့် proteinuria တို့ကို သက်သာစေပါသည်။

Ketoanalogue များဖြင့် ဖြည့်စွက်ထားသော အသားဓာတ်လျှော့ချသည့်စားသောက်မှုပုံစံ (Low Protein Diet/LPD) သို့မဟုတ် အသားဓာတ် အလွန်လျှော့ချသည့် စားသောက်မှုပုံစံ (Very Low Protein Diet/VLPD) များသည် ကျောက်ကပ် ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်းညှိထားပေးနိုင်ပြီး ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှု အခြေအနေကို နှောင့်နှေးစေပါသည်။

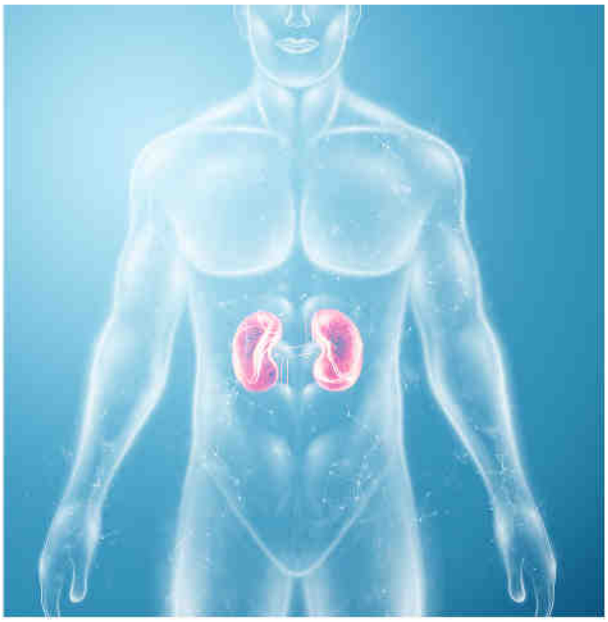


Photo Source : The Internet

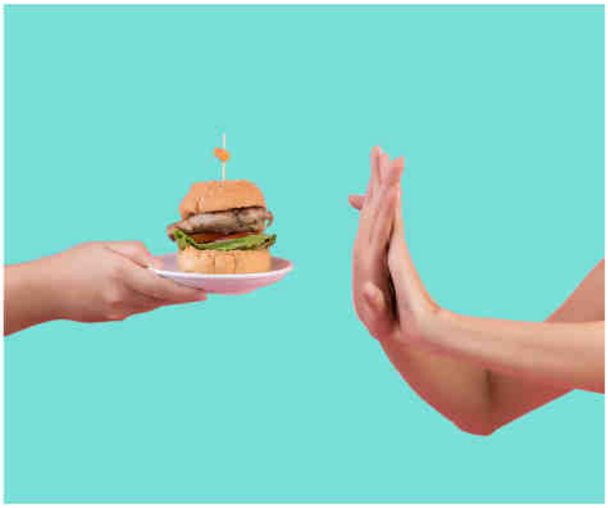


Photo Source : The Internet

Low Protein Diet (တစ်နေ့တာ အသားဓာတ်လိုအပ်မှုအတိုင်း အသားဓာတ်လျှော့၍စားခြင်း)

တစ်နေ့တာ အသားဓာတ်လိုအပ်ချက်တွက်ချက်မှု 0.6-0.8 g/kg/day သည် ကျောက်ကပ် မဆေးရသေးသော CKD အဆင့် 3-5 အတွင်းရှိ လူနာများ နှင့် ဆီးမှ အသားဓာတ်စွန့်ထုတ်မှုများ သောလူနာများ (ဆီးချိုလူနာများ အပါအဝင်) လူနာအားလုံးအတွက် စံနှုန်းထားသင့်သော စားသောက်မှုပုံစံ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

Very Low Protein Diet (တစ်နေ့တာ အသားဓာတ်လိုအပ်မှုအတိုင်း အသားဓာတ်များ ပိုမိုလျှော့၍စားခြင်း)

အဆင့်မြင့် CKD (eGFR < 30ml/min/1.73m2) တွင် တစ်နေ့တာအသားဓာတ်လိုအပ်ချက် တွက်ချက်မှု 0.3-0.4 g/kg/day ကို အသုံးပြုပါက မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ်များဖြည့်စွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ Ketoanalogue များကို တွဲဖက်ညွှန်ကြားခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦး တစ်နေ့တာလိုအပ်သော အသားဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

CKD လူနာများအတွက် "အကောင်းဆုံး" အာဟာရ တစ်ခုတည်းမရှိပါ။ လူနာတစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အာဟာရပညာရှင် နှင့် တိုင်ပင်ပြီး သင့်လျော်သော အာဟာရကုထုံးကို ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။

CKD လူနာများအတွက်တစ်ဦးချင်း အာဟာရ လိုအပ်ချက်

CKD လူနာများတွင် တစ်ဦးချင်း အာဟာရ လိုအပ်ချက် မတူညီနိုင်ပါ။

- သင့်တော်သောလူနာ အား "မှန်ကန်သော အာဟာရကုထုံး" ပေးခြင်းဖြင့် dialysis စတင်မှုကို နှောင့်နှေးစေပါသည်။
- လူနာတစ်ဦးချင်းသည် လူမျိုး၊ ဇာတိဒေသ မတူညီသောကြောင့် အစားအသောက် အလေ့အထ နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

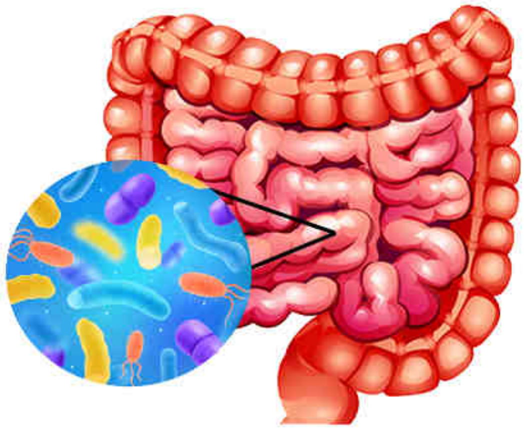
CKD လူနာများအတွက် "အကောင်းဆုံး" အာဟာရတစ်ခုတည်းမရှိပါ။ လူနာတစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အာဟာရပညာရှင် နှင့် တိုင်ပင်ပြီး သင့်လျော်သော အာဟာရကုထုံးကို ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။

CKD လူနာများတွင် အသုံးပြုသော Ketoanalogue အကြောင်း

Ketoanalogue ၏ ဆေးဝါးဗေဒ

အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းမှစုပ်ယူပြီးနောက် Ketoanalogue များသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ်များ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။

အသားဓာတ်ကန့်သတ်စားသုံးခြင်း နည်းလမ်းနှင့် ပေါင်းစပ်သောအခါ Ketoanalogue များသည် အဆင့်မြင့် CKD လူနာများတွင် ကျောက်ကပ် နှင့် ဇီဝဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိသည်ကို မြင်တွေ့ရပါသည်။



အူလမ်းကြောင်းအတွင်း
ကောင်းကျိုးပြုသော ဘက်တီးရီးယားများ

Photo Source : The Internet

အသားဓာတ် ကန့်သတ်စားသုံးခြင်းနည်းလမ်း နှင့် ပေါင်းစပ်သောအခါ Ketoanalogue များသည် အဆင့်မြင့် CKD လူနာများတွင် ကျောက်ကပ် နှင့် ဇီဝဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိသည်ကို မြင်တွေ့ရပါသည်။

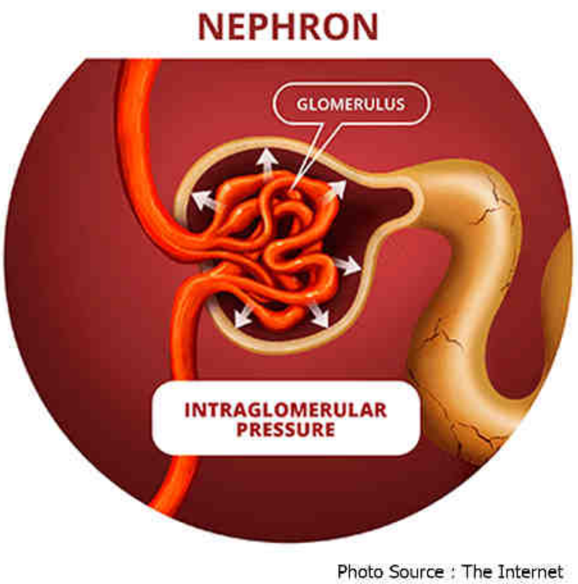


Photo Source : The Internet

ကောင်းကျိုးများ

- Intraglomerular pressure ကိုလျော့ကျစေခြင်း
- သွေးတွင်းယူရီးယားဓာတ် လျော့နည်းစေခြင်း
- Metabolic acidosis အားသက်သာစေခြင်း
- ကယ်လ်စီယမ်/ဖော့စဖိတ် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်ဆူလင်ခံ၍အသုံးပြုမှုကို တိုးတက်စေခြင်း
- အူလမ်းကြောင်းအတွင်း ကောင်းကျိုးပြုသော ဘက်တီးရီးယားများကို ဟန်ချက်ညီစေခြင်း
- ဆီးအဆိပ်အတောက်များကို လျှော့ချပေးခြင်း

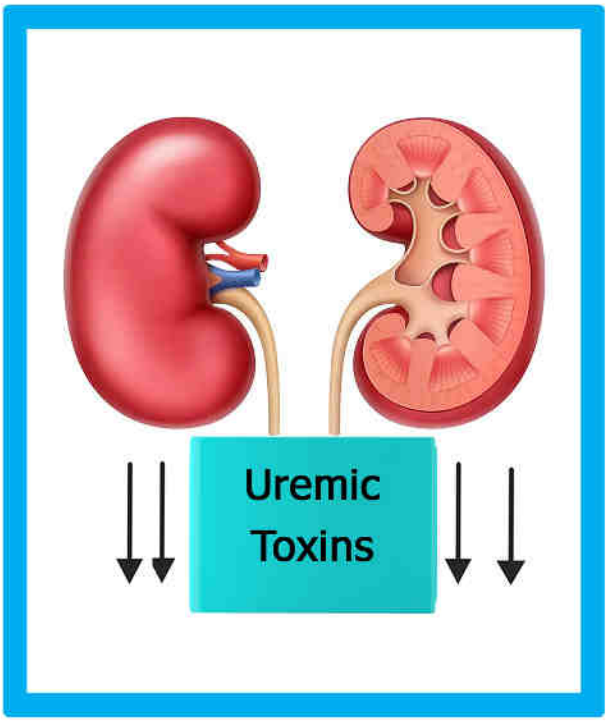


Photo Source : The Internet

အသားဓာတ်လျှော့ချစားသုံးခြင်းနည်းလမ်း နှင့် Ketoanalogue တွဲဖက်သောက်သုံးခြင်း နည်းစနစ်

ဥပမာ- ကိုယ်အလေးချိန် ၇၀ ကီလိုဂရမ် CKD အဆင့် ၄ ရှိသည့်လူနာအတွက် တစ်နေ့တာ အသားဓာတ် လိုအပ်ချက် - ၂၁-၂၈ ဂရမ်

✅ **Nutrition Goals:**

- Protein: 0.4 g/kg/day × 70 kg = 28 g/day
- Calories: ~30–35 kcal/kg/day = 2,100 – •2,450 kcal/day
- Supplements: Ketoanalogue
- (taken with meals)

နမူနာ VLPD တစ်ရက်တာစားသောက်မှုပုံစံ (အသားဓာတ်/ပရိုတိန်း ၂၈ ဂရမ်)

မနက်စာ

- ဆန်ပြုတ် – တရုတ်ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး နှမ်းဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ ဂျင်းလှီးထည့်ပါ။ ပရိုတိန်း: ၂ ဂရမ်

- ကြက်ဥပြုတ် ၁ လုံး (အကာသီးသန့်) ပရိုတိန်း: ၄ ဂရမ်

- သင်္ဘောသီး အတုံးသေးသေးတုံးပါ – တရုတ် ပန်းကန်လုံး ၁ ဝက် (ပိုတက်စီယမ်နည်းသောအသီးရွေးချယ်ပါ) ပရိုတိန်း: ၀ ဂရမ်

စုစုပေါင်း- ပရိုတင်း ~ ၆ ဂရမ်

Photo Source : The Internet

နေ့လည်စာ

• ထမင်းဖြူ – တရုတ်ပန်းကန်လုံး ¾
ပရိုတိန်း: ၃ ဂရမ်

• တိုဟူးပဲပြားကြော် (၄၀ ဂရမ်) – ကြက်သွန်ဖြူ
၊ ကြက်သွန်နီထည့်၍ ဆီနည်းနည်းသုံးပြီး ကြော်ပါ။
• ပရိုတိန်း: ၄ ဂရမ်

• ပြုတ်ထားသော တရုတ်ဂေါ်ဖီထုပ် သို့မဟုတ်
• ဘူးသီး– တရုတ်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
• ဆိုဒီယမ်နည်းသော ပဲငံပြာရည် (အများဆုံး
• လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း)
•ပရိုတိန်း: ၁ ဂရမ်

• ဟင်းချိုရည်
• ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥ၊ မုန်လာဥနီတို့ကို
• အသုံးပြုပါ။ ပရိုတိန်း: ၁ ဂရမ်

စုစုပေါင်း- ပရိုတင်း ~ ၉ ဂရမ်

Photo Source : The Internet

Photo Source : The Internet

နေ့ခင်း အဆာပြေ

• အချိုလျှော့ထားသော ကိတ် ၁ ချပ်
ပရိုတိန်း: ၂ ဂရမ်
• ငှက်ပျောသီး ၁ ပိုင်း
ပရိုတိန်း: ၀.၅ ဂရမ်

စုစုပေါင်း- ပရိုတင်း ~ ၂.၅ ဂရမ်

ညစာ

• ချာပါတီသေးသေး ၁ ချပ် (သို့မဟုတ်)
ထမင်းဖြူ– တရုတ်ပန်းကန်လုံး ¾
ပရိုတိန်း: ၃ ဂရမ်

• ဘူးသီးဟင်း တရုတ်ပန်းကန်လုံး ၁ ဝက်
– ခရမ်းချဉ်သီးမပါ၊ ဆီနည်းနည်းဖြင့်ချက်ပါ
ပရိုတင်း ၁ ဂရမ်

• ငါးပြုတ် ၁ အောင်စ(၃၀ ဂရမ်)
– အရသာပေ့ါပေ့ါပြုတ်ပါ
ပရိုတင်း ၇ ဂရမ်

စုစုပေါင်း- ပရိုတင်း ~ ၁၁ ဂရမ်

✅ နေ့စဉ် ပရိုတင်း အနစ်ချုပ်

အစားအသောက် အနီးစပ်ဆုံး ပရိုတင်း (ဆ)

မနက်စာ - ၆ ဂရမ်

နေ့လည်စာ - ၉ ဂရမ်

အဆာပြေ - ၂.၅ ဂရမ်

ညစာ - ၁၁ ဂရမ်

စုစုပေါင်း ~ ၂၈ ဂရမ်

CKD အဆင့် (၄) အတွက် အာဟာရ အကြံပြုချက်များ

• ဆန်လုံးညို အစား ဆန်ဖြူကိုသုံးပါ
– ဖော့စဖရပ်/ပိုတက်စီယမ် နည်းပါးသည်။
• ဆားငံပြာရည် (ပဲငံပြာရည်၊ ငါးငံပြာရည်၊
• အချဉ်တည်ထားသော အစားအစာများ)
• ရှောင်ပါ။
• ပိုတက်စီယမ်နှင့် ဖော့စဖရပ်ဓာတ်များသော
• ပဲများကို ကန့်သတ်စားသုံးပါ။
• ဆား သို့မဟုတ် အချိုမှုန့် အစား နံနံပင်၊ ဂျင်း၊
• ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းကဲ့သို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
• များကို အသုံးပြုပါ။
• နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးခြင်းကို
ကန့်သတ်ပါ – ဖော့စဖိတ်ဓာတ်နည်းသောဆန်နို့
သို့မဟုတ် ဗာဒံနို့အနည်းငယ် သောက်သုံးနိုင်သည်။

Ketoanalogue ဖြည့်စွက်အသုံးပြုခြင်း

For a 70 kg man with CKD Stage 4, the typical ketoanalogue dosage is based on body weight and is usually prescribed as:

✅ 0.1 g/kg body weight/day

✅ 1 tablet per 5 kg body weight

Ketoanalogue Dosage for 70 kg Man

- Dose: 1 tablet per 5 kg
- 70 kg ÷ 5 = 14 tablets/day
- Divided into 3 meals:
- 4–5 tablets per meal, taken with food

Example Daily Schedule:

Meal	Tablets
Breakfast	5
Lunch	4
Dinner	5
Total	14

Photo Source : The Internet

အရေးကြီးသော လမ်းညွှန်ချက်များ

- ပရိုတင်းဓာတ်လျှော့ချထားသော စားသောက်မှုပုံစံ (protein 0.3-0.4 g/kg/day) ဖြင့် တွဲဖက်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- သတ်မှတ်ထားသောပမာဏထက် မကျော်လွန်စေရပါ။ ကျောက်ကပ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်၊
- ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဖော့စဖရပ်တို့ကို ပုံမှန်စောင့်ကြည့်နေရပါမည်။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်သာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

အသားဓာတ်ကို ဘယ်ကရနိုင်သလဲ?

အသားဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ဖြစ်တဲ့ ကြက်သား၊ ငါး၊ အနီရောင်အသားများဖြစ်သော ဆိတ်သား၊အမဲသား စသဖြင့်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန်များ၊ ပဲနို့ စသည်တို့ကနေ ရရှိပါတယ်။

Photo Source : The Internet

ကြက်ရင်ပုံသား - အလေးချိန် ၆ကျပ်သား (၁၀၀ ဂရမ်) တွင် အသားဓာတ် ၃၁ ဂရမ် ပါဝင်ပါသည်။

Photo Source : The Internet

ငါး/ပင်လယ်စာ - အလေးချိန် ၆ ကျပ်သား (၁၀၀ ဂရမ်) တွင် အသားဓာတ် ၂၀-၂၄ ဂရမ် ပါဝင်ပါသည်။

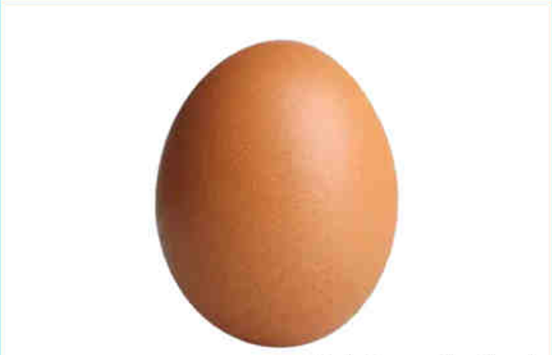


Photo Source : The Internet

ကြက်ဥတစ်လုံးတွင် အသားဓာတ် ၆ - ၇ ဂရမ် ပါဝင်ပါသည်။

အပင်မှရသော အသားဓာတ်

Photo Source : The Internet

တို့ဖူး/ပဲပြား အလေးချိန် ၁၀ သားတွင် အသားဓာတ် ၁၉ -၂၀ ဂရမ် ပါဝင်ပါသည်။

Photo Source : The Internet

ပဲအမျိုးမျိုး (ပဲနီလေး/ကုလားပဲ/တောင်ကြီးပဲ/ စားတော်ပဲ/ ပဲကြီး စသဖြင့်) - ချက်ပြီးသားပဲ တရုတ်ပန်းကန်လုံး ၁လုံး တွင် အသားဓာတ် ၁၅ - ၁၈ ဂရမ် ပါဝင်သည်။

Photo Source : The Internet

အစေ့အဆန်အစုံ (သစ်ကြားသီး/ဗာဒံစေ့/ အယ်လ်မွန်စေ့ /ဖရုံစေ့/နှမ်းစေ့/နေကြာစေ့) - တရုတ်ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး တွင် အသားဓာတ် ၂၆.၅ ဂရမ် ပါဝင်ပါသည်။

Photo Source : The Internet

အမဲသား - အလေးချိန် ၆ ကျပ်သား (၁၀၀ ဂရမ်) တွင် အသားဓာတ် ၂၂-၂၅ ဂရမ်ပါဝင်သည်။

Photo Source : The Internet

နို့ / ဒိန်ချဉ် ၁ခွက် (၂၅၀ စီစီ) တွင် အသားဓာတ် ၈-၉ ဂရမ် ပါဝင်ပါသည်။

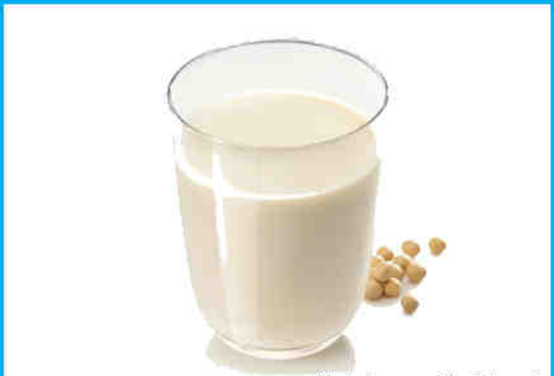


Photo Source : The Internet

ပဲနို့ ၁ ခွက် (၂၅၀ စီစီ) တွင် အသားဓာတ် ၉-၁၁ ဂရမ် ပါဝင်ပါသည်။

အဆီနည်းသော အသား/ငါး မှရသော အသားဓာတ်

အသားဓာတ်/ပရိုတိန်းကို ကန့်သတ် လျှော့ချစားသုံးခြင်း နည်းစနစ်ကို သေချာ လိုက်နာခြင်း နှင့် အတူ Ketoanalouge ကို နည်းစနစ်ကျကျ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ရောဂါ အဆင့်ပေါ်မူတည်၍ ညွှန်ကြားအသုံးပြုခြင်းဖြင့် CKD ရောဂါကို နှောင့်နှေးစေနိုင်သည့် အချက်ကို သုတေသနများစွာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

Photo Source : The Internet

Ketoanalogue (KAs) ကို အလွန်ပရိုတင်းဓာတ်နည်းသော အစားအစာ (VLPD) နှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုသောအခါတွင် dialysis မလုပ်ရသေးသော လူနာများတွင် သေဆုံးမှုနှုန်း လျှော့ချပေးနိုင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

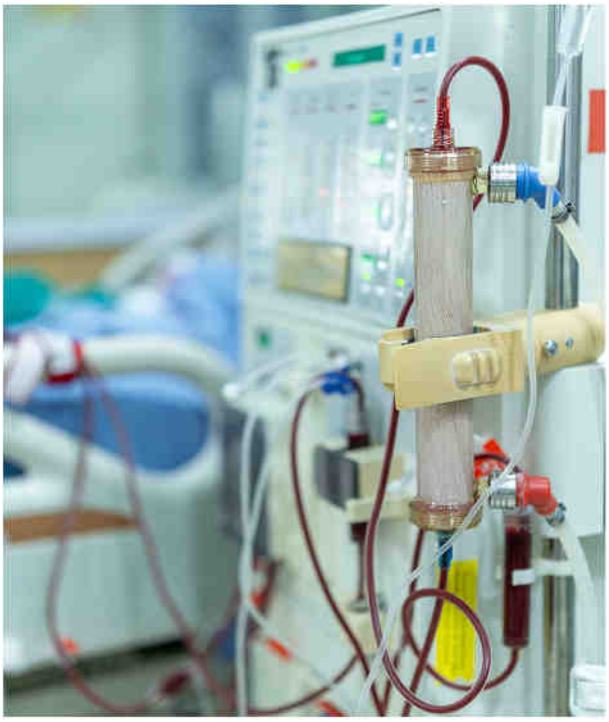


Photo Source : The Internet

ကျောက်ကပ်မဆေးရသေးသော အဆင့်မြင့် နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါတွင် Ketoanalogue ကိုအသုံးပြုခြင်း

Ketoanalogue (KAs) ကို အလွန် ပရိုတင်းဓာတ်နည်းသော အစားအစာ (VLPD) နှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုသောအခါတွင် dialysis မလုပ်ရသေးသောလူနာများတွင် သေဆုံးမှုနှုန်း လျှော့ချပေးနိုင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။KAs ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ်မျှတမှုကို ထိန်းသိမ်းထားစေပြီး၊ နိုက်ထရိုဂျင်အညစ်အကြေးများစုပုံခြင်းကို လျှော့ချပေးပြီးနောက်ဆုံးတွင် uremia ၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်နောက်ဆက်တွဲများကို လျှော့ပါးသက်သာစေသည်။

KA + VLPD တွဲဖက်ခြင်းသည် dialysis လုပ်ရမည့်ကာလကို နှောင့်နှေးစေရုံသာမက လူနာများကြားတွင် သေဆုံးမှု သိသိသာသာ လျော့ကျသွားကြောင်း သရုပ်ပြခဲ့သည်။

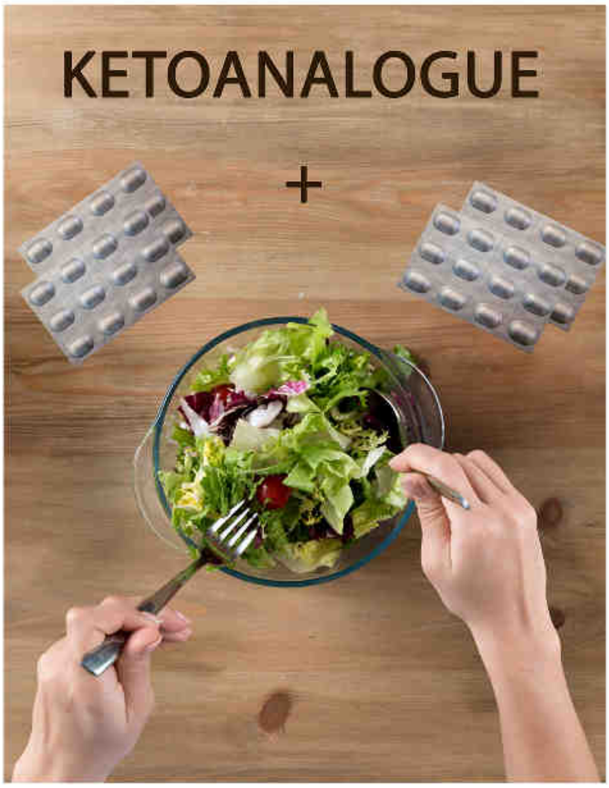


Photo Source : The Internet

မကြာသေးမီက အထောက်အထားများအရ KA-ဖြည့်စွက်ထားသော VLPD နည်းစနစ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသည့် အဆင့် 4-5 CKD လူနာများ သည် ပရိုတိန်းနည်းသော အစားအစာ တစ်မျိုး တည်းစားသုံးခြင်း နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ရှင်သန်မှု ရလဒ်များ ပိုမိုကောင်းမွန်လာကြောင်း သက်သေပြနေသည်။ KA + VLPD တွဲဖက်ခြင်းသည် dialysis လုပ်ရမည့်ကာလကို နှောင့်နှေးစေရုံသာမက လူနာများကြားတွင် သေဆုံးမှု သိသိသာသာ လျော့ကျသွားကြောင်း သရုပ်ပြခဲ့သည်။

ဆီးချိုကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် Ketoanalogue ကိုအသုံးပြုခြင်း

ဆီးချိုကျောက်ကပ်ရောဂါ (DKD) လူနာများတွင် ပရိုတင်းဓာတ်နည်းသော အစားအစာ (LPD) သို့မဟုတ် ပရိုတင်းဓာတ် အလွန်နည်းသောအစားအစာ (VLPD) နှင့် Ketoanalogue (KAs) များ တွဲဖက်ညွှန်ကြားမှုသည် ရောဂါတိုးတက်မှုနှေးကွေးစေပြီး ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်မှုကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အလားအလာကောင်းများရှိသည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

Photo Source : The Internet

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များသည် အထူးသဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ဇီဝဖြစ်စဉ် ဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ခံစားနေရကြပြီး KA များသည် နိုက်ထရိုဂျင်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မတိုးပွားစေဘဲ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ် ရှေ့ပြေးပစ္စည်းများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် အဆိုပါ အန္တရာယ်များကို လျော့ပါးသက်သာစေပါသည်။

လေ့လာမှုများအရ KA-ဖြည့်စွက် ပရိုတင်းကန့်သတ်ထားသော အစားအစာ များသည် ဇီဝဖြစ်စဉ်ထိန်းချုပ်မှု၊ ပရိုတင်းဓာတ်ကို လျှော့ချပေးပြီး ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သော ကျောက်ကပ်ရောဂါတွင် နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ (ESKD) ၏ စတင်ခြင်းကို နှောင့်နှေးစေနိုင်ကြောင်း အကြံပြုထားသည်။ လေ့လာချက်များအရ အထက်ပါ အစားအသောက်နည်းဗျူဟာများသည် ဆီးချိုသမားများအတွက် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုများစွာရှိနိုင်ကြောင်း ပြသထားပါသည်။

KDIGO လမ်းညွှန်ချက် (2020) တွင် ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ကျောက်ကပ်အားနည်းခြင်းဖြစ်သော အဆင့်မြင့် CKD တွင် KA ဖြည့်စွက်စာ အသုံးပြုခြင်းကို လူနာတစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်အပေါ် မူတည်၍ အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ရောဂါအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ လိုအပ်သော အာဟာရကုထုံးနှင့် KA ဖြည့်စွက်စာကို ချင့်ချိန်ညွှန်ကြားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါဝေဒနာရှင်များအားလုံး ဘေးကင်းကျန်းမာကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

မေတ္တာဖြင့်
Dr ကြယ်စင်ယုမွန်
Clinical Nutritionist
M.B.,B.S, MSc. Nutrition & Dietetics
(Bedfordshire)
PG Course in Advanced Diabetes (Harvard)
Bahosi Hospital

ဤအစီအစဉ်ကို RENOFAM Tablet Alpha Ketoanalouge ကျောက်ကပ်အားဖြည့်ဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။

Zifam Myanmar

www.zifammyanmar.com

Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Renofam ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။

Urisol အမေးများသောမေးခွန်းများ

ဘယ်အရွယ်ကစပြီးသောက်လို့ရလဲ။ ကလေးတွေကောတိုက်လို့ရလား။

အသက်(၃)နှစ်အရွယ်မှစသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ (၃) နှစ်မှ (၁၂)နှစ် အရွယ်ကလေးတွေမှာ Urisol ကို တနေ့လျှင် အထုပ်တဝက်မှ တစ်ထုတ်ထိ တိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသောက်ရတာလဲ။ ထမင်းမစားခင်လား၊ စားပြီးလား။ ဘယ်အချိန်သောက်သင့်ပါသလဲ။

Urisol တစ်ထုပ်ကို ရေ ၂၀၀ စီစီ ၁ ဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော် ပြီး သောက်ရပါမယ်။ အစာ ရှိရှိ မရှိရှိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့အများဆုံးဘယ်နှစ်ထုပ်သောက်လို့ရပါသလဲ။

Urisol ကို တစ်နေ့အများဆုံး (၄)ထုပ်အထိ သောက်နိုင်ပါတယ်။

ဆီးပူဆီးကျင်တာသောက်လို့ရပါသလား။

Urisol ဟာ ဆီးလမ်းကြောင်း သန့်စင်ဆေးရည်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆီးပူ ဆီးကျင်တာတွေအတွက် သင့်တော်ပါတယ်။ Urisol တစ်ထုပ်ကို ရေ ၂၀၀ စီစီ ၁ ဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော် ပြီး သောက်ရပါမယ်။ အစာ ရှိရှိ မရှိရှိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဆီးအနံ့မကောင်းဘူး။ သောက်လို့ရပါသလား။

Urisol ဟာ ဆီးလမ်းကြောင်း သန့်စင်ဆေးရည်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆီးအနံ့မကောင်းတဲ့သူတွေမှလည်း သင့်တော်ပါတယ်။ Urisol တစ်ထုပ်ကို ရေ ၂၀၀ စီစီ ၁ ဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော် ပြီး သောက်ရပါမယ်။ အစာ ရှိရှိ မရှိရှိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဆီးကျောက်တည်တဲ့သူတွေသောက်လို့ရပါသလား။

Urisol ဟာ ဆီးလမ်းကြောင်း သန့်စင်ဆေးရည်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆီးကျောက်တည်သူတွေနဲ့ သင့်တော်ပါတယ်။ Urisol တစ်ထုပ်ကို ရေ ၂၀၀ စီစီ ၁ ဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော် ပြီး သောက်ရပါမယ်။ အစာရှိရှိ မရှိရှိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Urisol

"သန့်ရှင်းကျန်းမာဆီးလမ်းကြောင်းမှာ Urisol သာအားထားရာ"

Made in Australia

Urisol အမေးများသောမေးခွန်းများ

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူတွေသောက်လို့ရပါသလား။

Urisol ဟာ ဆီးလမ်းကြောင်း သန့်စင်ဆေးရည်ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူတွေအတွက် သင့်တော်ပါတယ်။ Urisol တစ်ထုပ်ကို ရေ ၂၀၀ စီစီ ၁ ဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော် ပြီး သောက်ရပါမယ်။ အစာ ရှိရှိ မရှိရှိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျောက်ကပ်ဆေးနေရသောသူများ၊ ကျောက်ကပ် အဆိပ်တက်သူများ၊ နာတာရှည်ကျောက်ကပ် အားနည်းသူများ မှာတော့ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးဆို ဆေးကိုဆက်မသောက်သင့်ဘူးလဲ။

Cranberry (ခရင်ဘယ်ရီသီး) ဆေးဝါးများနှင့် ဓါတ်မတည့်သူများ မသောက်ရပါ။
ဓါတ်မတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ (မျက်နာတွေရဲလာတာ၊ ယားလာတာ၊ နှုတ်ခမ်းတွေထူလာတာ) တွေ့ရှိရင်တော့ ဆက်မသောက်သင့်ပါဘူး။

တစ်နေ့ဘယ်နစ်ကြိမ်သောက်သင့်ပါသလဲ။

Urisol ကို ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်၊ ဆီးအနံ့နံခြင်း နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်နေသူတွေမှာတော့ တစ်နေ့ကို (၁)ထုပ် (၂)ကြိမ်မှ (၃)ကြိမ် သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကျန်းမာသူတွေမှာတော့ ဆီးလမ်းကြောင်း ကျန်းမာစေဖို့ တစ်နေ့ (၁)ထုပ် ပုံမှန် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဓာတ်မတည့်တဲ့သူတွေရှိလား။ ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေဖြစ်စေနိုင်လဲ။

Cranberry (ခရင်ဘယ်ရီသီး) ဆေးဝါးများနှင့် ဓါတ်မတည့်သူများ မသောက်ရပါ။
ဓါတ်မတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ (မျက်နာတွေရဲလာတာ၊ ယားလာတာ၊ နှုတ်ခမ်းတွေထူလာတာ) တွေ့ရှိရင်တော့ ဆက်မသောက်သင့်ပါဘူး။

သက်ကြီးရွယ်အိုများနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူတွေသောက်လို့ရပါသလား။

Urisol ကို သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများမှာ ဆီးလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ Urisol တစ်ထုပ်ကို ရေ ၂၀၀ စီစီ ၁ ဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော် ပြီး သောက်ရပါမယ်။ အစာ ရှိရှိ မရှိရှိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရှိတဲ့သူတွေသောက်လို့ရလား။

Urisol ကို နှလုံးရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများမှာ ဆီးလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ Urisol ဟာ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ Urisol တစ်ထုပ်ကို ရေ ၂၀၀ စီစီ ၁ ဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော် ပြီး သောက်ရပါမယ်။ အစာ ရှိရှိ မရှိရှိ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

Urisol

"သန့်ရှင်းကျန်းမာ ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ Urisol သာအားထားရာ"

Made in Australia

Urisol အမေးများသောမေးခွန်းများ

တစ်ခြားဆေးများနဲ့တွဲသောက်လို့ရလား။ အတူတွဲမသောက်သင့်တဲ့ဆေးရှိပါသလား။

ပုံမှန်အားဖြင့် တွဲမသောက်သင့်တဲ့ ဆေးတော့ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိမိမှာ တခြားဆေးတွေ သောက်နေရတယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ သောက်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်သောက်လို့ရလား။

Urisol ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာတော့ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီးမှ သောက်သင့်ပါတယ်။

ဆီးပိုးခဏခဏဝင်တတ်လို့နေ့စဉ်သောက်လို့ရလား။ ရေရှည်စွဲသောက်ရင်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိနိုင်လား။

Urisol ကို ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးခဏခဏ ဝင်တတ်သူတွေမှာတော့ တစ်နေ့ကို (၂)ထုပ် (၃)ထုပ် အထိ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိတဲ့အတွက် ရေရှည်စွဲသောက်နိုင်ပါတယ်။

Urisol

Made in Australia

"သန့်ရှင်းကျန်းမာ ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ Urisol သာအားထားရာ"

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

Zifam Pyrex Myanmar Products

ZISUVA

Amoxicillin + Potassium Clavulanate

Moxytro

Amoxicillin DT & DS 125/250

Flucloxa

CAPSULE 250/500 mg | INJECTION 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/

zifampinnaclemyanmar

Zifam Pinnacle Myanmar

Zifam Pinnacle (Myanmar)

Zifam Myanmar

zifampinnaclemyanmar