

Volume (6.1)

E-Magazine

Since 2021

2026



Zifam Myanmar



zifampinnaclemyanmar



www.zifammyanmar.com



Zifam Pinnacle (Myanmar)

CONTENTS

၁။ ဘီပိုးအတွက် နောက်ဆုံးပေါ်ဆေးတစ်ခု ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း	၀၁
၂။ အပေါ်သွေး နှင့် အောက်သွေး ဘယ်သွေးပေါင်ချိန်ကိုချရမှာလဲ... ပါမောက္ခ ဒေါက်တာမြင့်ဟန်	၀၄
၃။ SGLT2 inhibitors များနဲ့ပတ်သက်၍ သတိပြုမှတ်သားဖွယ်ရာများ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး	၀၇
၄။ အဆုတ်ကင်ဆာ အဖြစ်များနေပြီလား ... ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဝင်းနိုင်	၁၄

CONTENTS

၅။ အဖြူဆင်းတာ ရောဂါလား ... ပါမောက္ခ ဒေါက်တာအေးအောင်	၁၉
၆။ မိုင်ဂရိန်း ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ မဟုတ်သော အခြားခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါများ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစိမ်းမြမြအေး	၂၃
၇။ ယနေ့ခေတ်လူအများစုရင်ဆိုင်နေရသော အထီးကျန်ဆန်မှု ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းကျော်	၂၉
၈။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ သကြားဓာတ်ကိုရှောင်ပါလို့ ပြောနေကြတာ အဲ့တာအမှန်လား ... ဒေါက်တာကြယ်စင်ယုမွန်	၃၄



ZIFAM PINNACLE PTY LTD.

Manufacturing Units



Delta Biopharma Pvt. Ltd.



Contract Manufacturing
&
Packaging Services Pty Ltd.



Zifam Pyrex Myanmar Co., Ltd.





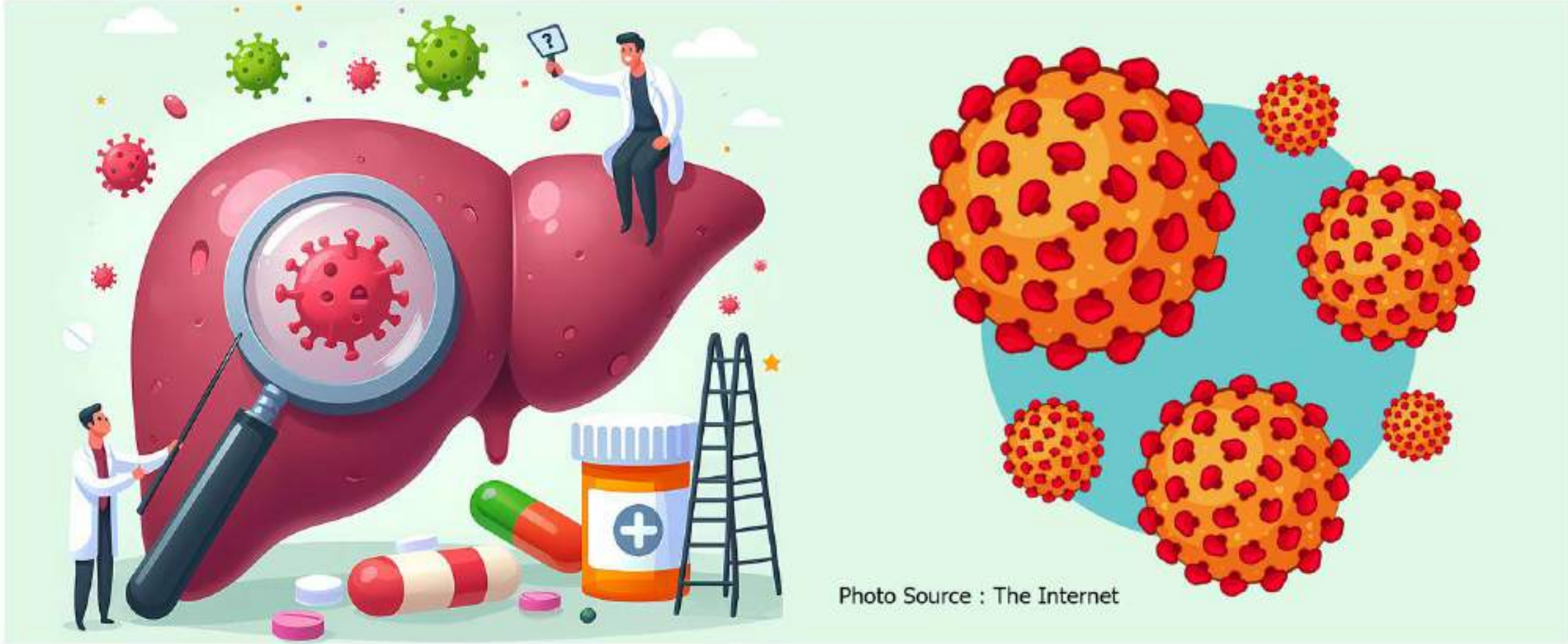
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း
အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ဘီပိုးအတွက် နောက်ဆုံးပေါ်ဆေးတစ်ခု

ဒီနေ့ပထမဆုံး စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတာကို ပြောချင်တာကတော့ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီပိုးကုတဲ့ ဆေးတွေအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အများစုသုံးနေ တာက Tenofovir 300 mg ပါ။ ကိုယ်သောက်နေတဲ့ဆေးတွေကို ကြည့်လိုက်လို့ Tenofovir 300 mg လား ဒါမှမဟုတ်ရင် အခုနောက်ပေါ်တဲ့ Tenofovir 25 mg လား။ အဲ့တော့ 300 သောက်မလား၊ 25 သောက်မလားဆိုတာကို ရှင်းပြပါမယ်။

Tenofovir Disoproxil Fumarate ဆိုတာ 300 mg ပါ။ သူက ဆေးကိုသောက်လိုက်ရင် (၁၀%) ပဲ အသည်းဆဲလ်ထဲကိုဝင်ပြီး (၉၀%) က ကျောက်ကပ်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ ရေရှည်သောက်ရင် ကျောက်ကပ်ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အရိုးတွေပွပြီး အရိုးတွေကျိုးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူ့ကို အသက် (၆၀) အထက် ဆို လုံးဝ မတိုက်သင့်ပါဘူး။

အဲ့တော့ သူနဲ့အပြိုင် ဘာပေါ်လာလဲ ဆိုရင် Tenofovir Alafenamide ပါ။ Tenofovir Alafenamide ဆိုတာက သူက 25 mg ပဲပါတဲ့ အတွက် သူက ဆေးကို သောက်လိုက်ရင် (၉၀%) က အသည်းဆဲလ် ထဲကိုဝင်ပြီး (၁၀%) ပဲ ကျောက်ကပ်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲ့တော့ ကျောက်ကပ် လည်း မထိခိုက်ဘူး၊ အရိုးလည်း မထိခိုက် ပါဘူး။



အရင်တုန်းကတော့ တော်တော်များများက Tenofovir Alafenamide ခေါ်တဲ့ TAF ကို သိပ် မသုံးကြပါဘူး။ ဈေးကလည်း ကွာလို့ပါ။ တဖြည်းတဖြည်းနဲ့ အခုပေါ်တာ (၅) နှစ်လောက်ကျော် သွားပါပြီ။

TDF နဲ့ TAF ဘယ်လိုကွာသွားသလဲဆိုရင် ဆေးက ဘာမှမကွာတော့ပါဘူး။ Tenofovir 300 mg နဲ့ Tenofovir 25 mg ပါပဲ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရော မြန်မာပြည်မှာရော Trend က ဘယ်လိုပြောင်းလာသလဲဆိုရင် Tenofovir 300 mg (ကျောက်ကပ်ကိုလည်းထိတယ်၊ အရိုးကို လည်း ထိတဲ့ဆေး) ကို မသောက်ကြတော့ဘဲ Tenofovir 25 mg ကိုပဲ သောက်ကြပါတော့တယ်။

Tenofovir 25 mg ဆေးတွေကလည်း အခုဆိုရင် နေရာအနှံ့အပြားမှာ ကုမ္ပဏီတော် တော်များများမှာလည်း သွင်းနေပါပြီ။ နောက်ဆုံး အခု Zifam Company ကလည်း သွင်းလာပါပြီ။

ဖြစ်နိုင်ရင် (၂၀၂၅) ခုနှစ် ဘီပိုးကုသတဲ့ ထူးခြားချက်မှာ TDF ဆိုတဲ့ Tenofovir 300 mg တွေကို သုံးနေတာရပ်လိုက်ပါ။ TAF လို့ ခေါ်တဲ့ Tenofovir Alafenamide 25 mg ကို ပြောင်းပြီး သုံးကြပါလို့ ဆရာပြောချင်ပါတယ်။

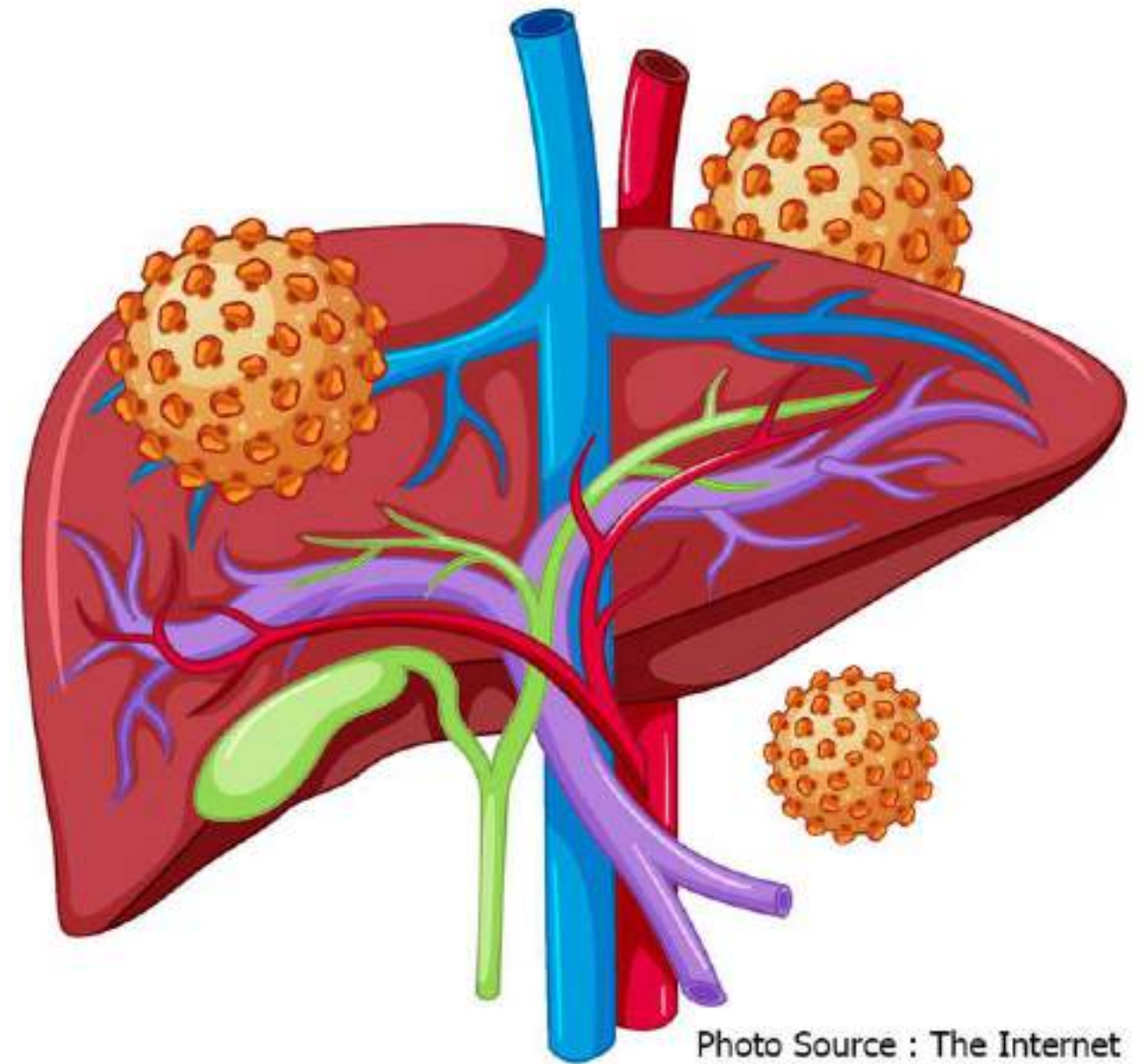


Photo Source : The Internet

“ဖြစ်နိုင်ရင် (၂၀၂၅) ခုနှစ် ဘီပိုးကုသတဲ့ ထူးခြားချက်မှာ TDF ဆိုတဲ့ Tenofovir 300 mg တွေကို သုံးနေတာရပ်လိုက်ပါ။ TAF လို့ခေါ်တဲ့ Tenofovir Alafenamide 25 mg ကို ပြောင်းပြီး သုံးကြပါလို့ ဆရာပြောချင်ပါတယ်...”

ဤအစီအစဉ်ကို **TENO VIR AF** မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



-  Zifam Myanmar
-  zifampinnaclemyanmar
-  www.zifammyanmar.com
-  Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Tenovir AF ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။



Online Liver Clinic | onlineliverclinic

0 Following 155.8K Followers 789K Likes

Edit profile

Promote post



အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီးပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်းမှပြောကြားမည့်ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်



Videos

Favorites

Liked

Latest Popular Oldest

Playlists

Change playlist order + Create a playlist

Hepatitis B
10 posts

Fatty Liver
13 posts

Liver Cancer & Cirrhosis
6 posts

Videos

အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီးပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်းမှပြောကြားမည့်ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်

အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီးပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်းမှပြောကြားမည့်ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်

ဘီပီးအရင်းပပျောက်နိုင်တာ
ဘာကြောင့်လဲ

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
8885

ဆိုဒီယမ် (Sodium) ဓာတ်ဟာ
ဈေးထွက်များတဲ့လူတွေအတွက်
ဘယ်လိုအသုံးစင်သလဲ

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
30.5K

ဓနုရာသီအပူပိုက်အတွက်
ဓာတ်ဆေးရွှေညို
ဘေးကင်းစွာသုံးစားပါ

308.5K

ဓနုရာသီ အပူပိုက် ဟာ ဓနုချိန်
ခရစ်စတော့ဘက်လို့လည်း ...
ဘယ်အချိန်မှာ ခရုချိုးရမလဲ ...

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
68.5K

ပန်တာလောက
ဈေးတိုက်အပူချိန်ကို
တကယ်ပဲ ကျခေနိုင်လား

Survey ခြေစီး
လက်ဆောင်ယူပါ ...

အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီးပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်းမှပြောကြားမည့်ကျန်းမာရေးပညာပေးအစီအစဉ်

အသည်းအဆီရုံးကို ကုသလိုရတဲ့
ယနေ့ခေတ်ဆေးဝါးများ

အသည်းအဆီရုံးလျှင်
ဘာဆက်လုပ်မလဲ

ဘီပီး/စီပီး မရှိဘဲ
ဘာကြောင့် အသည်းပြောက်တာလဲ

13.2K

FIB-4 Score မြင့်
အသည်းအဆီရုံးရှိ/မရှိ သိနိုင်လား

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
258.2K

အသည်းအဆီရုံးရောဂါဟာ ချောက်ဆိုမှာ
အသည်းပြောက်ရက် အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သည့်
ကုသမှုပုံစံအမျိုးမျိုး

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
616.6K

အသည်းပြောက်သွားလျှင်
လုံးဝ ပြန်ကောင်းနိုင်လား ...

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
4651

အသည်းရောင်အသားထဲ ဘီပီးရောဂါက
ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကင်ဆာဖြစ်ခေနိုင်တဲ့
အဓိက ဓနုရာသီ

47.9K

အသည်းမှာရေကြည်ဆိတ်ရှိလျှင်
စိုးရိမ်ရလား ...

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
6183

35.2K

နဂါးသွေးကြောပိတ်
ကင်ဆာ ဘီပီး

အသည်းမကောင်းသူများ
အသားဖာတိုရှောင်ဖို့ အထူးလိုအပ်လား

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
652.8K

ရေချဉ်းစွဲခြင်း နှင့်ပတ်သက်တဲ့
လွှဲမှားသောအယူအဆများ

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
2.4M

အရက်၊ ဘီယာ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး
လူတွေရဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
1.5M

ဘီပီး + စီပီး () မျိုးရိုးတွဲ ချိတ်ဆက်မှု
ပြန်ယူနိုင်မှာ ဝေဖန်ထားပါမယ် ...

32.2K

Stress ရရင် Reactive oxygen species (ROS) ဆိုတာတွေထွက်လာပြီး တော
ပင်ကိုယ်စီစိတ်နိုင်တယ်

7.1K

Online Liver Clinic Tik Tok Fan ပုဒ်ရဲ့

Survey ခြေစီးဖို့ QR Code
7639

အသည်းကောင်းမကောင်းသိရှိဖို့
Liver Function Test ဝင်ခဏတာ
တကယ်ရောမုန်ရဲ့လား

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
263.1K

Ultrasound မှာ Fatty Liver လို့အဖြေထွက်ရင်
ဓာတ်ဆေးများ အသည်းမှာ
အထိန်းခန့်ပြီလား ...

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း
98.9K

ဆိုဒီယမ်အသားပွန်း
ဘီပီးစီပီးတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ
အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခေနိုင်တယ်

322.3K

Vitamin E က အသည်းအဆီရုံးရောဂါမှာ
ထိရောက်တဲ့ ကုသဆေးတစ်ခု

317.2K



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာမြင့်ဟန်
အထွေထွေရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး


အပေါ်သွေး နှင့် အောက်သွေး ဘယ်သွေးပေါင်ချိန်ကိုချရမှာလဲ...

လူနာတွေ အမေးများတာတစ်ခုရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူကြီးပိုင်းတွေပါ။ သွေးတိုးရောဂါကို ကုရင် ကျွန်တော်/ကျွန်မက အပေါ်သွေးတက်နေတယ်၊ မြင့်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် အောက်သွေးက တော့ နိမ့်နေတယ်၊ မတက်ဘဲ ကျတောင်ကျနေတယ်ဆိုပြီးတော့ သွေးကျဆေးတွေ သောက်တဲ့ အခါမှာ စိတ်ပူလာကြတာတွေကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ အဲ့တော့ ဒီနေရာမှာ အပေါ်သွေး နှင့် အောက်သွေး အကြောင်းကို နည်းနည်းပြောပြချင်ပါတယ်။



အထူးသဖြင့် အသက် (၆၀) ကျော်လာရင် အပေါ်သွေးကတော့ တက်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အသက်ရလာတာနဲ့အမျှ အောက်သွေးက မတက်တော့ဘဲ တန့်လာပါတယ်။ နောက်ပိုင်း အသက်ပိုကြီးလို့ (၇၀ ၊ ၈၀) စသဖြင့်ဖြစ်လာရင် အောက်သွေးက ပိုတောင်ကျသွားပါ သေးတယ်။ အပေါ်သွေးနဲ့ အောက်သွေးရဲ့ ကွာခြားမှုက တော်တော်လေးများပါတယ်။ ဥပမာအား ဖြင့် အပေါ်သွေးက (၁၆၀) ကျော်နေပေမယ့် အောက်သွေးက (၆၅) လောက်ပဲဖြစ်နေတော့ လူနာ တွေ လူနာရှင်တွေ စိတ်ပူကြတာ သဘာဝကျပါတယ်။ အပေါ်သွေးကျသလို အောက်သွေးကပါ လိုက်ကျသွားရင် ဒုက္ခရောက်လေမလားပေါ့။

“လေဖြတ်တာ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာတွေ၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်တာတွေ အကုန်လုံးက အပေါ်သွေးတက်တာနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်သွေးထက် အပေါ်သွေးကို အာရုံပိုစိုက်ပြီးတော့ ကုသဖို့လိုတယ်ဆိုတာ ပြောကြားချင်ပါတယ်...”



ဒါကြောင့်ပြောချင်တာက အပေါ်သွေးတက်လာတာက Isolated Systolic Hypertension လို့ခေါ်ပါတယ်။ လူကြီးတွေအများစုက ဒီထဲမှာဝင်ပြီး သိသာပါတယ်။ ကြောက်ရတဲ့၊ စိတ်ပူရတဲ့ သွေးတိုးနောက်ဆက်တွဲတွေဖြစ်ပါတယ်။ လေဖြတ်တာ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာတွေ၊ နှလုံး ရောဂါဖြစ်တာတွေ အကုန်လုံးက အပေါ်သွေးတက်တာနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောက် သွေးထက် အပေါ်သွေးကို အာရုံပိုစိုက်ပြီးတော့ ကုသဖို့လိုတယ်ဆိုတာ ပြောကြားချင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အောက်သွေးကို လုံးဝ လျစ်လျူ ရှုမယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ အသက်အရွယ်ရလို့ အသက်ကြီး လာတာနဲ့အမျှ အောက်သွေးလျော့ရင် အထိုင် အထမှာ (သို့) အိပ်ယာထတဲ့အခါမှာ အဲ့လို တစ်နေရာရာ အနေအထားပြောင်းပြီးတော့ လှုပ်ရှားတဲ့အခါမှာ သွေးပေါင်က ကျသွား တတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ မတ်တပ် ရပ်နေတဲ့အချိန်မှာ သွေးပေါင်ကျသွားရင် မူးဝေတာ၊ လမ်းလျှောက်ရင် ခေါင်းအုံတာ၊ ခေါင်းနောက်နေတာမျိုးတွေကြောင့် နေထိုင် မကောင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အရေးကြီးတာကတော့ အဲ့လို ရုတ်တရက် သွေးပေါင်ချိန် အပြောင်း အလဲဖြစ်လို့ ခေါင်းကိုသွေးရောက်တာ နည်းပြီးတော့ လဲကျသွားတဲ့အခါမှာ အရိုး ကျိုးတာတို့၊ ခေါင်းကိုဒဏ်ရာရတာတို့ စသဖြင့်ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် အများကြီး ဂရုစိုက်ဖို့လည်းလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပေါ်သွေးကို အဓိက ကျအောင်လည်း ချရပါမယ်။ အောက်သွေးကိုလည်း တတ် နိုင်သလောက် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတာကတော့ အပေါ်သွေးဖြစ် ပါတယ်လို့ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဤအစီအစဉ်ကို **Ziovan 40/80/160** နှင့် **Ziovan AM** သွေးတိုးကျဆေးတို့မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



-  Zifam Myanmar
-  zifampinnaclemyanmar
-  www.zifammyanmar.com
-  Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ■ Ziovan နှင့် Ziovan AM ဆေးများသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။





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).



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

ဥက္ကဋ္ဌ

မြန်မာနိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း

SGLT2 inhibitors များနဲ့ပတ်သက်၍ သတိပြုမှတ်သားဖွယ်ရာများ

SGLT2 inhibitor ဆေးများ ဆိုတာဘာလဲ?

SGLT2 inhibitor ဆေးများက အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါ (Type 2 Diabetes) ကို ကုသရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ ဆေးအမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဆေးတွေက သွေးထဲက သကြား ဂလူးကို့စ်တွေကို ဆီးနဲ့အတူ ထုတ်ပစ်စေတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

၎င်းအုပ်စုဝင်ဆေးများမှာ အမ်ပါဂလစ်ဖလိုဇင် (Empagliflozin)၊ ဒါပါဂလစ်ဖလိုဇင် (Dapagliflozin) ၊ ကာနာဂလစ်ဖလိုဇင် (Canagliflozin) တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီဆေးကို ဘာကြောင့် သောက်သလဲ? (အဓိက အကြောင်းရင်းများ)

၁။ ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်ရန်

- သွေးချို လျော့စေပါတယ်။
- အင်ဆူလင် မသုံးဘဲ သွေးချိုကျစေပါတယ် ။ တစ်နည်းအားဖြင့် အင်ဆူလင် မလိုအပ်ဘဲ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် သူ့တစ်မျိုးထဲသုံးရင် သွေးချို အလွန်ကျသွားတဲ့ ပြဿနာ (Hypoglycemia) ဖြစ်နိုင်ချေနည်းပါတယ်။
- အခြားအကျိုးကျေးဇူးများကတော့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နိုင်ပါတယ်။ သွေးပေါင်လည်း လျော့စေပါတယ်။
- နှလုံး၊ ကျောက်ကပ် အန္တရာယ်မြင့်သူများ (High Risks) ဆီးချိုလူနာများ နဲ့ Metabolic Syndrome (အဝလွန်) သူများအတွက် Early Prevention လုပ်ရန် ဆီးချို မပြင်းထန်သေးမီ အစောပိုင်းကတည်းက စတင်အသုံးပြုလာကြပါတယ်။

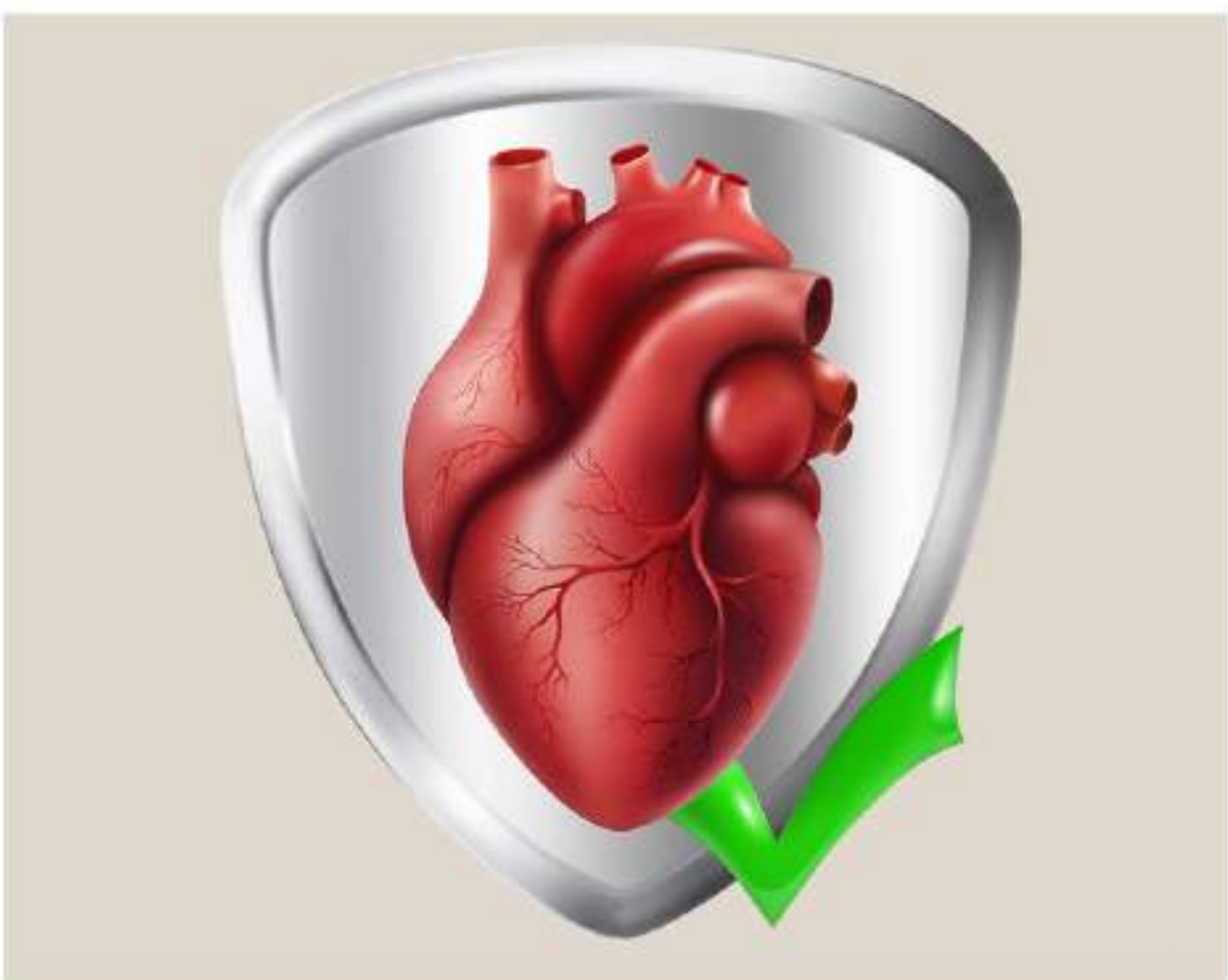


Photo Source : The Internet

၂။ နှလုံးအားနည်းရောဂါ (Heart Failure) ကို ကာကွယ်ရန်

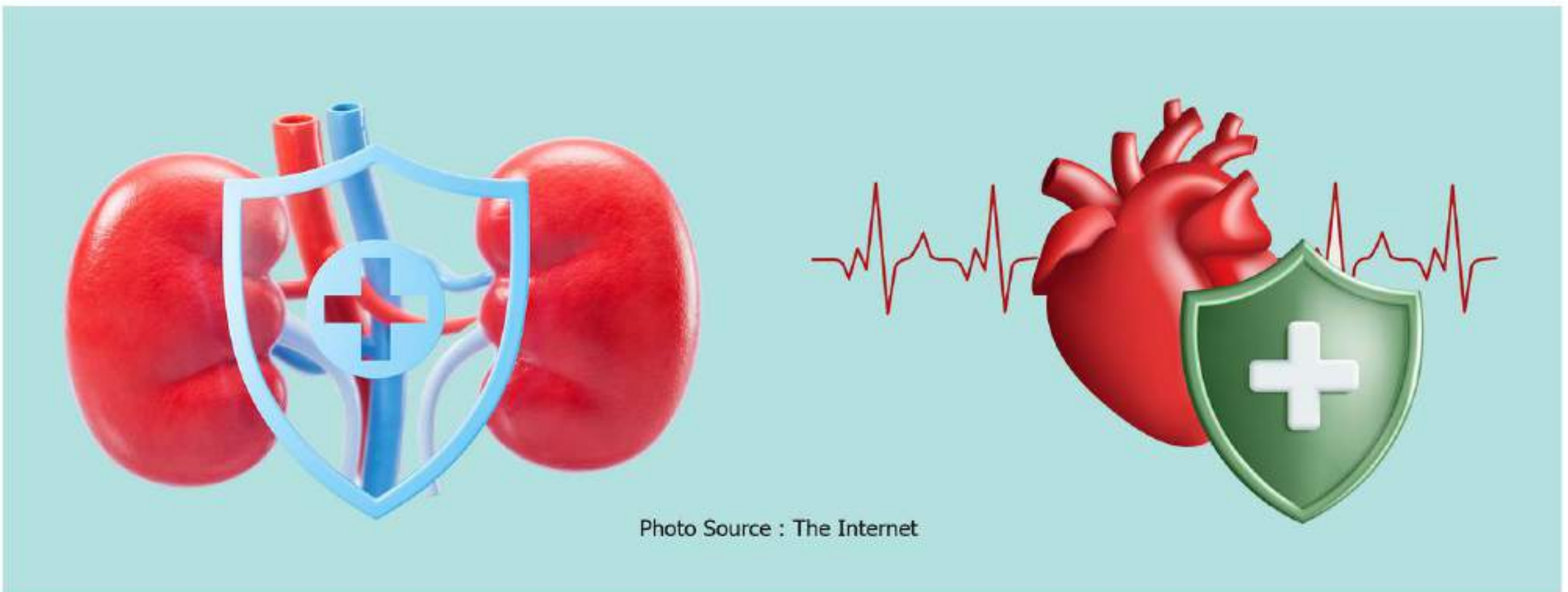
- နှလုံးရောဂါရှိသူတွေအတွက် အသုံးကျတယ်။ အရေးပါပါတယ်။
- ဆီးချိုမရှိသူတွေပါ သောက်လို့ရပါတယ်။
- နှလုံးမကောင်းလို့ ဆေးရုံတက်ရောက်ခြင်းကိုလည်း လျော့ချပေးပါတယ်။

၃။ ကျောက်ကပ်ကို ကာကွယ်ရန် (Chronic Kidney Disease)

- ကျောက်ကပ်ရောဂါ မဆိုးရွားအောင် တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း စဖြစ်နေပါက ဆက်လက်ပျက်ဆီးခြင်းကို နှေးကွေးစေပါတယ်။ ဆီးတွင်း အသားဓါတ်များလာချိန်မှာ စသုံးဖို့ အသင့်လျော်ဆုံးဆေးဖြစ်ပါတယ်။
- ဆီးချိုရှိသူ / မရှိသူ နှစ်မျိုးစလုံး သောက်နိုင်ပါတယ်။
- နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ (End Stage Renal Disease) ဖြစ်တဲ့ ကျောက်ကပ် ဆေးရမည့်အဆင့် (Dialysis) သို့ မရောက်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် eGFR <20 မှာ သတိထားပါ။ Closed Monitor မလုပ်နိုင်ရင် သိပ်မသုံးသင့်ပါ။

၄။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အန္တရာယ် လျော့ချရန် (ASCVD)

- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း
- နှလုံးရုတ်တရက်ဖြစ်ခြင်း အန္တရာယ် လျော့စေပါတယ်။



အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် ဒီဆေးရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများကတော့

သွေးချို လျော့စေတယ် ၊ ကိုယ်အလေးချိန် အနည်းငယ် လျော့စေတယ် ၊ သွေးဖိအား လျော့စေတယ် ၊ နှလုံးအာနည်းပြီး ဖောခြင်း၊ မောခြင်းဖြစ်နေပါက ဆေးရုံတက်ရောက်ရမှု လျော့စေတယ် ၊ ကျောက်ကပ် ပိုမဆိုးအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ဒီဆေးသောက်ရင်

- နေ့စဉ် (၁) ကြိမ်သာ သောက်ရပါတယ်။
- မနက်အချိန်သောက်ရင် ပိုသင့်တော်ပါတယ်။
- ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်ပါ ။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ ကိုယ်တိုင် မရပ်ပါနဲ့။



ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး သတိပြုရန်

- ဆီးများများသွားနိုင်ပါတယ်။ ရေခမ်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ရေဓာတ် လုံလောက်အောင် ရေများများသောက်ပါ။
- ဆီးလမ်းကြောင်းနဲ့ မိန်းမကိုယ် ယားယံခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ပိုးဝင်ပြီး ဆီးကျင် ၊ ဆီးပူ၊ ချမ်းတုန်ဖျား၊ ပိုးဆိပ်အန္တရာယ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- ဖျားနာချိန်၊ အန်ပြီး ဝမ်းပျက်နေချိန်၊ အစာမစားနိုင်ချိန်၊ ခွဲစိတ်ရ၍ အစားဖြတ်ချိန်မှာ ခေတ္တရပ်သင့်သည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်လိုက်နာပါ။

အောက်ပါအခြေအနေတွေဖြစ်ရင် ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းတွေ့ပါ။

- အလွန်အမင်း မူးဝေခြင်း
 - အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ အန်ခြင်း
 - ဖျားနာပြီး ရေမသောက်နိုင်တဲ့အခါ
 - မောဟိုက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ပြီး
- ရင်အရမ်းတုန်ပါက ကီတုန်းနဲ့ ကီတိုအက်စစ်တွေများတဲ့ (DKA) ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



Photo Source : The Internet



ဘယ်အချိန်မှာ ယာယီရပ်ရမလဲ?

- အကြီးစား ခွဲစိတ်ခါနီးချိန်
- ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းနေချိန်
- ဆေးရုံတက်ရချိန်
- အစာမစားနိုင်၊ ရေမသောက်နိုင်တဲ့အချိန်
(ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အရသာ ရပ်ပါ)



မှတ်မိလွယ်ကူစေရန် ရည်ရွယ်၍ ဆိုးကျိုး အန္တရာယ် ရှောင်နိုင်ရန်၊ သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ** ပိန်ပိန် လိန်လိန်
- ** လဲလဲ ရွဲရွဲ သည်းသည်း လှည်း Trolley နဲ့လာ မသုံးသင့်ပါ။
- ** ငတ်ငတ်ပြတ်ပြတ် ၊ အစားဖြတ် ခွဲရမယ်ဆိုရင်။
- ** သွေးချိုမိုးထိုး ၊ ဝ အမျိုး ၊ ဆီးကျန် ဆီးပိုး ဆိုးကျိုး သတိပြုပါ။

• **ပိန်ပိန် လိန်လိန်** နဲ့ **သွေးချိုမိုးထိုး** နေသူများနဲ့ အမျိုးအစား (၁) ဆီးချိုလူနာများတွင် DKA Risk အန္တရာယ်ရှိ၍ မသုံးသင့်ပါ။

• **လဲလဲ ရွဲရွဲ** Volume Depletion / Hypotension ရေခမ်းခြောက်နေသူ

• ရောဂါ **သည်းသည်း**

• **လှည်း** Trolley နဲ့ ဆေးရုံတက်လာရင် မသုံးသင့်ပါ။

• **ငတ်ငတ် ပြတ်ပြတ်** အစာမကျွေး၊ အစာမဝင်၊ အန်နေသူ၊ ခွဲဖို့ အစားဖြတ်ထားရသူများ ခေတ္တဆေးရပ်ပါ။

• ဆီးကျန်၊ ဆီးလမ်းပိတ်၊ ဆီးပိုးပြင်းသူများ သတိထားရပါမယ်။



SGLT2 inhibitors ဆီးချိုသွေးချိုကျဆေးကို အသုံးပြုတော့မည်ဆိုလျှင်



ဝိန်ဝိန် လိန်လိန် ၊
လဲလဲ ရွဲရွဲ သည်းသည်း
လှည်း Trolley နဲ့လာ မသုံးသင့်ပါ။

ငတ်ငတ် ပြတ်ပြတ် ၊ အစားဖြတ် ခွဲရမယ်ဆိုရင်။

သွေးချိုမှီးထိုး ၊ (၁) အမျိုး၊ ဆီးကျန် ဆီးပိုး

ဆိုးကျိုး သတိပြုပါ။



Photo Source : The Internet

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့်

SGLT2 inhibitors သည် သွေးချိုလျော့စေခြင်းသာမက နှလုံး နှင့် ကျောက်ကပ်ကို ကာကွယ် ပေးနိုင်သော အရေးကြီးသောဆေး (Heart-Kidney Protective Drugs) များဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချို မရှိသူများအဖို့လည်း အသုံးဝင် အကျိုးများတဲ့ဆေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းကျိုး နဲ့ ဆိုးကျိုး ချင့်ချိန်သုံးပါက အကောင်းဆုံးရလဒ်ကိုရပါမယ်။

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



-  Zifam Myanmar
-  zifampinnaclemyanmar
-  www.zifammyanmar.com
-  Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Zidapa ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။



zifampinnacle | zifampinnaclemyanmar

0 Following 119.2K Followers 442K Likes

Edit profile



Empowering Health Knowledge for Public and Treatment Updates for Professionals



Videos

Favorites

Liked

+ Create a playlist

Latest

Popular

Oldest

ရေဆာလျှင် ရေသောက်ပါ
လုံခြုံတာသာကြာရှည်...

ပိမောက္ခ တင်ဆောင်
▶ 43.8K

ဝိတ်ကျွန်းမာရေး
အခြေခံတရားများ အပိုင်း(၁)

▶ 1518

Addison's Disease
(အင်ဒီဆင် ရောဂါ)

ပိမောက္ခ နီနီလှိုင်
မိမိ၏ ခရုပျိုနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို
▶ 2380

ရင်ဘတ် ခက်ခက်အောင့်ခွာ
နိုးရိုင်ရလား

Sponsored by
▶ 1762

မိမိ၏ အကောင်အထည်
လိုအပ်ချက်များ

Sponsored by
▶ 5883

▶ 897

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီ (TB)

ပိမောက္ခ ဒေါက်တာအေးလှ
ရင်ခေါင်ဆေးကုသမှုအကြောင်း
▶ 5502

ကာလရှည် နှာခေါင်း၊ နှာရည်ကျလျှင်
ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ...

ဒေါက်တာ အောင်ထက်ထွန်း
နှာခေါင်း၊ နှာရည်ကျလျှင် နှာခေါင်း၊ နှာရည်ကျလျှင်
▶ 14.3K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့
သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား ရောဂါလက္ခဏာများ

ပိမောက္ခ မြင့်ဟန်
ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 6325

မိမိ၏ ခရုပျိုနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို
▶ 55.4K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 5897

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 1700

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 2176

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား

ပိမောက္ခ နီနီလှိုင်
ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 45.1K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 18.4K

▶ 22.8K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 37.9K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 38.3K

▶ 66.8K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 16.7K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 362.2K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 80K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 110K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 90

အချိန်အခါမဟုတ်
နှာခေါင်း၊ နှာရည်ကျတာ
ဘာကြောင့်လဲ -

ဒေါက်တာ အောင်ထက်ထွန်း
▶ 66.8K

▶ 2286

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 105.6K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 158.6K

ရောဂါအသည်းတပ်ဖို့ မှန်းရခက်တဲ့ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား
▶ 2052

ပျားကင်းစကလေးအား အသုံးပြုခြင်းဖြင့်
အရေးကြီးဆုံး တစ်မိနစ်

ပိမောက္ခ နီနီလှိုင်
▶ 58K



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဝင်းနိုင်
အဆုတ်နှင့်ရင်ခေါင်း အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

အဆုတ်ကင်ဆာ အဖြစ်များနေပြီလား...

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူတွေ၊ ဆေးလိပ်ကို တစ်ဆင့်ခံသောက်တဲ့လူတွေ (ဆေးလိပ်သောက် တဲ့သူတွေ ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေတဲ့လူတွေ)၊ နာတာရှည်ချောင်းဆိုးတဲ့လူတွေအများစုက အဆုတ် ကင်ဆာဖြစ်မှာကို ကြောက်ကြတယ်။ ချောင်းတွေဆိုးနေပြီ၊ ပိန်နေပြီစသဖြင့်ဆိုရင် အဆုတ် ကင်ဆာရှိမလားဆိုပြီး လာရောက်စစ်ဆေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုစစ်ဆေးတဲ့နေရာမှာ နားကြပ် တစ်ခုတည်းနဲ့မလုံလောက်ဘဲ ဓာတ်မှန်ရိုက်ရလေ့ရှိပါတယ်။ ဓာတ်မှန်ရှေ့နောက်ရိုက်တဲ့အခါမှာ ကင်ဆာအကြိတ်ကြီးကို တွေ့တယ်ဆိုရင်တော့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေရှိတယ်လို့ ပြောလို့ရပေမယ့် တခါတလေကျတော့ မပေါ်ပါဘူး။



ဓာတ်မှန်မှာ ကောင်းနေတယ်လို့အဖြေထွက်တယ်။ ဒါဆိုရင် ကင်ဆာမဖြစ်ဘူး၊ ကောင်းတယ် လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ရှေ့နောက်ဓာတ်မှန်ရိုက်တာလေးတစ်ခုတည်းနဲ့ ကင်ဆာ မရှိဘူးပြောဖို့ အတော်ခက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှေ့နောက်ဓာတ်မှန် တွေမှာ တချို့နေရာတွေက မမြင်ရတာတွေရှိပါတယ်။ ဖုံးကွယ်နေတဲ့နေရာတွေလို့ခေါ်ပါတယ်။

အဆုတ်က ဘယ်၊ ညာ နှစ်ခုရှိပြီး အလယ်မှာ နှလုံးရှိပါတယ်။ နှလုံးရဲ့ရှေ့နဲ့နောက်မှာလည်း အဆုတ်ရဲ့အသားရှိပါသေးတယ်။ ဓာတ်မှန်မှာကျတော့ အဲ့တာတွေမမြင်ရဘဲ နှလုံးရဲ့အရိပ်နဲ့ ကွယ် နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဖုံးကွယ်နေတဲ့နေရာမှာ ကင်ဆာပေါ်နေရင် ဓာတ်မှန်မှာ မတွေ့ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဓာတ်မှန်တစ်ချပ်တည်းနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။

“ရှေ့နောက် ဓာတ်မှန်ရိုက်တာလေး တစ်ခုတည်းနဲ့ ကင်ဆာမရှိဘူးပြောဖို့ အတော်ခက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှေ့နောက်ဓာတ်မှန်တွေမှာ တချို့နေရာတွေက မမြင်ရတာတွေရှိပါတယ်။ ဖုံးကွယ်နေတဲ့နေရာတွေလို့ခေါ်ပါတယ်...”

ဒါဆိုရင် ဘယ်လိုထပ်ရိုက်ရင်ရသလဲဆိုတော့ ဘယ်ညာ ဘေးစောင်းထပ်ရိုက်လို့ရပါတယ်။ ရိုက်ရင် တချို့ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့်အဲ့ဒါကလည်း အကုန်မပေါ်ပြန်ပါဘူး။ တချို့နေရာတွေက အရိုးတွေ၊ သွေးကြောတွေ နဲ့ ကွယ်နေပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓာတ်မှန်ကောင်းတယ်ဆိုရုံတစ်ခု တည်းနဲ့တော့ ရာနှုန်းပြည့်ကင်ဆာမရှိဘူးလို့ ပြောမရပါဘူး။



ဒါဆိုရင် ဘယ်လိုများ ဆက်လုပ်ရင် ကောင်းမလဲပေါ့။ CT scan ဆိုတဲ့ ကွန်ပျူတာ ဓာတ်မှန်ရိုက်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန် ရိုက်ရင်ပေါ်သလားဆိုတော့ ပေါ်နိုင်တယ်။ မပေါ်တဲ့ဟာတွေလည်းရှိပါတယ်။ ပေါ်ပြီး တော့ ကင်ဆာဟုတ်၊ မဟုတ်ဆိုတာ သေချာ ခွဲခြားလို့ မရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန်ရိုက်တဲ့အခါမှာ ရိုးရိုးရိုက် တာရှိတယ်၊ ဆေးထိုးပြီးရိုက်တာ (Contrast) လည်းရှိပါတယ်။ ဆေးထိုးလိုက်ရင် ပေါ်နေ တဲ့အလုံးကို ပိုပြီးတော့ ရှင်းလင်းစေတယ်။ ကင်ဆာနဲ့တူတယ်၊ မတူဘူးဆိုတာကို ပို သေချာလာစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် Contrast ကို ထိုးပြီးတော့ ရိုက်လေ့ရှိတယ်။ မကောင်းတဲ့အချက်က Contrast ထိုးလိုက်ရင် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်အား နည်းတဲ့သူတွေမှာ Contrast ထိုးလို့ မရပါ ဘူး။ ထိုးရင် ကျောက်ကပ်ပိုပြီး ထိခိုက် သွားပြီးတော့ ကျောက်ကပ်ရောဂါတစ်ခု ထပ်တိုးလာပါမယ်။ ဒါကြောင့် ကွန်ပျူတာ ဓာတ်မှန်ရိုက်ပြန်တော့လည်း ဈေးကြီးတာ တစ်ကြောင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်လည်း ပိုပြီးတော့ ထိတာတစ်ကြောင်း၊ Contrast ထိုးရမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်တစ်ခါထပ်များ လာပြန်ပါတယ်။

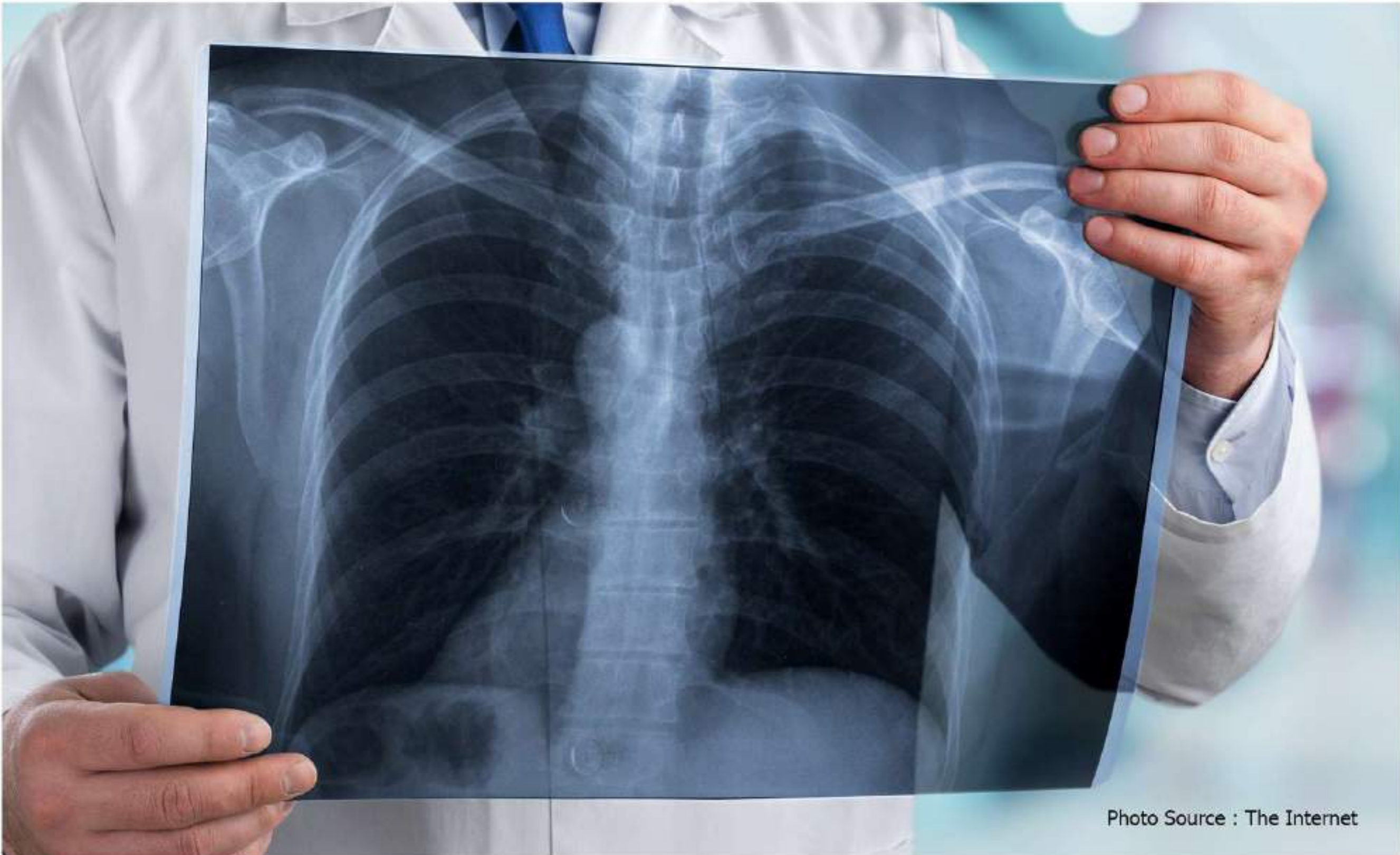




Photo Source : The Internet

ဒါဆိုရင် ဆေးလိပ်ကလည်း သောက်နေတယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ သူတွေက ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲဆိုတော့ ထပ်ပြီးတီထွင်တဲ့အခါမှာ ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိခိုက်မှုကို လျော့ပြီးရိုက်တဲ့ ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန် Low dose CT ဆိုတာပေါ်လာပါတယ်။ Low dose CT နဲ့ရိုက်ရင် Screen လို့ခေါ်တဲ့ စစ်ဆေးမှုတွေမှာ လုံလောက်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ခါထပ်ပြီးတော့ ပြဿနာက ဘယ်လောက်ကြာရင် တစ်ခါရိုက်မလဲ။ (၁) နှစ်ကြာရင်လား ၊ (၆) လတစ်ခါ ရိုက်ရမလား စသဖြင့် ဒီလိုတွေရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ (၆) လခြား ၊ (၁) နှစ်ခြား ဒီလိုပြန်ပြီးတော့ ရိုက်တာတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကုန်ကျစရိတ်က ရှိနေပြန်ပါတယ်။


“အဆုတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်တဲ့ဆေး
ယနေ့ထိ မပေါ်သေးပါဘူး။
ပေါ်နေတဲ့ဆေးတစ်ခုက
ဆေးလိပ် မသောက်ခြင်း ဘဲဖြစ်ပါတယ်...”


လူနာတွေ အများစုသိချင်တာက ကင်ဆာ ရှိသလားပေါ့။ အထူးသဖြင့် ဆေးလိပ် သောက်တဲ့လူတွေက ဓာတ်မှန်တို့ ကွန်ပျူတာ ဓာတ်မှန်တို့ ရိုက်လိုက်လို့ ကောင်းသွားရင် အပြုအမူဘယ်လိုရှိသလဲဆိုတော့ ဆေးလိပ် ဆက်သောက်တာပါပဲ။ ကင်ဆာမရှိသေးဘူး ဆေးလိပ် ဆက်သောက်ဦးမယ်ဆိုပြီး သောက်တယ် ပြီးတော့ ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲလို့ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ကို မေးလေ့ရှိပါတယ်။

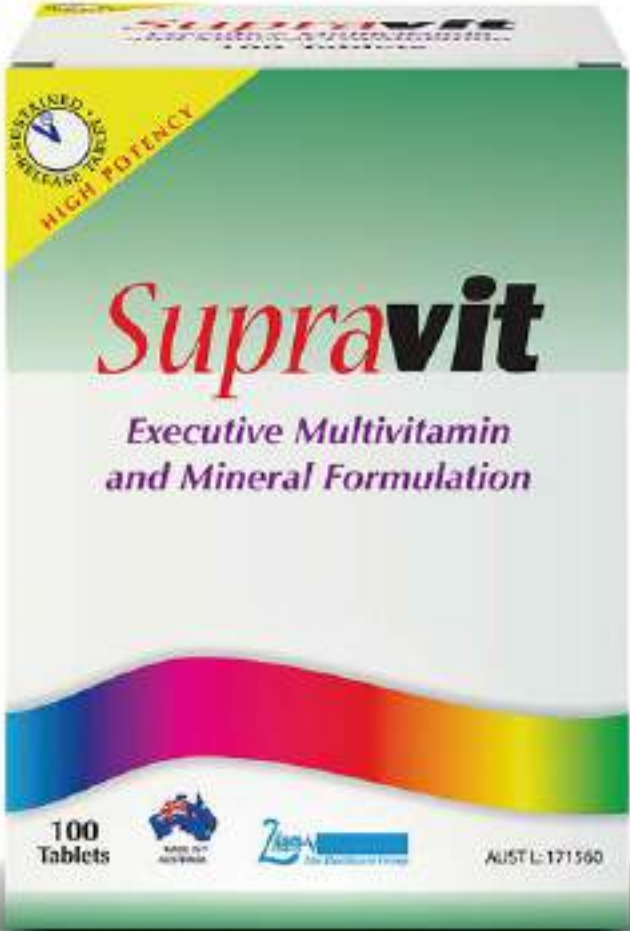
အဆုတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်တဲ့ဆေး ယနေ့ထိ မပေါ်သေးပါဘူး။ ပေါ်နေတဲ့ဆေး တစ်ခုက ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်ရင် ကင်ဆာ မျိုးစေ့တွေ မချပေးပါဘူး။ ဒါဆိုရင် အဆုတ် ကင်ဆာဖြစ်ဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်း အလွန် နည်းသွားပါတယ်လို့ ပြောကြားချင်ပါတယ်။



ဒါကြောင့်ဆေးလိပ်ရှောင်ကြပါ။ ကိုယ့်
 အနီးအနားမှာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူများ
 ရှိရင်လည်း မသောက်ဖို့ တိုက်တွန်းပေးပါ။
 ကိုယ်လည်း အဲ့ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ဝေးရာ
 ကိုရှောင်ပါ။ အဲ့လိုနည်းအားဖြင့် အဆုတ်
 ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
 အဆုတ်ကင်ဆာ ဘေးကင်းဝေးနိုင်ကြပါစေ။

“ဆေးလိပ်ရှောင်ကြပါ။
 ကိုယ့်အနီးအနားမှာ
 ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူများ
 ရှိရင်လည်း မသောက်ဖို့
 တိုက်တွန်းပေးပါ။ ကိုယ်လည်း
 အဲ့ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကနေ
 ဝေးရာကိုရှောင်ပါ...”

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



-  Zifam Myanmar
-  zifampinnaclemyanmar
-  www.zifammyanmar.com
-  Zifam Pinnacle (Myanmar)



10

Years Celebration

Thank You!

New achievement



Congrats on your 10th anniversary!
Cheers to 10 years of spreading your creativity
on YouTube.



Zifam Pinnacle (Myanmar)



Zifam Pinnacle (Myanmar)

@ZifamPinnacleMyanmar • 137K subscribers • 1.3K videos

Please subscribe Zifam Myanmar YouTube Channel to watch updated health ed...more

zifammyanmar.com

Customize channel

Manage videos



Home

Videos

Shorts

Live

Playlists

Posts



Latest

Popular

Oldest



ရာသီတုပ်ကွေးက အသက်အန္တရာယ်မပေးနိုင်ဘူးလို့ တထစ်ချပြောနိုင်လား... 309 views • 20 hours ago



ကိုယ်အလေးချိန်ကျဖို့အတွက် လူသိများနေတဲ့ Semaglutide 9.4K views • 3 days ago



ကမ္ဘာ့အရေပြားထူး လေးဖက်နာနေ့ (၂၀၂၆) 234 views • 4 days ago



နှလုံးသွေးကြောချဲ့တာကြောက်စရာကောင်းလား... 587 views • 5 days ago



Epilepsies in Children 360 views • 2 weeks ago



အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသော ကင်ဆာရောဂါများ 474 views • 4 months ago



Addison's Disease (အက်ဒီဆင်ရောဂါ) 338 views • 10 days ago



Q & A Session 584 views • 11 days ago



ကမ္ဘာ့အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးနေ့ (၂၀၂၆) 4.9K views • 2 weeks ago



စာသင်ရက်ခဲတဲ့ကလေး၊ အချင်းချင်းပေါင်းသင်းဖို့ခက်တဲ့ကလေး မိသားစုမှာရှိနေ... 391 views • 5 months ago



အပျိုဖော်ဝင် အမျိုးသမီးများအတွက် ဓမ္မတာကျန်းမာရေးဗဟုသုတများ 280 views • 5 months ago



ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ သင်္ကြာဇာတ်ကို ရှောင်ပါလို့ ပြောနေကြတာ အဲ့တာအမှန်လား... 438 views • 4 months ago



Gerry ရဲ့ အောင်မြင်တဲ့ Lifestyle ပြောင်းလဲခြင်းရလဒ် နှင့် အစီအစဉ်မှ ရရှိ... 578 views • 2 months ago



အပူဒဏ်အန္တရာယ်ဟာ ဘာကြောင့်စိုးရိမ်ရတာလဲ... 113K views • 2 months ago



စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေခံဗဟုသုတများ အပိုင်း(၆) 451 views • 2 months ago



နွေရာသီအပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်ကြမလဲ ... 197K views • 2 months ago



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာအေးအောင်

သားဖွားမီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး


အဖြူဆင်းတာ ရောဂါလား ...

အမျိုးသမီးတွေ အဖြူဆင်းတာ ယေဘုယျအားဖြင့် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ အဖြူဆင်းတိုင်း ရောဂါပိုးဝင်၍ ဆင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။

အဖြူဆင်းတာ ပုံမှန်လား။

အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြူဆင်းတာ ပုံမှန်လားဆိုရင် ပုံမှန်ပါပဲ။ အဖြူဆင်းတာတွေ အကုန်လုံး ဟာ ရောဂါနဲ့သက်ဆိုင်တာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ အမျိုးသမီးများသည် ဓမ္မတာသွေးတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကြား အများသမီးဟော်မုန်းအတက်အကျကိုလိုက်၍ ပုံမှန်အဖြူဆင်းခြင်း၊ ဓမ္မတာပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ် တတ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။

ပုံမှန်အဖြူဆင်းနေရာက ယားယံခြင်း၊ အနံ့အသက်များထွက်လာခြင်း၊ ဆီးစပ်ကိုက်ခဲခြင်းများ ရှိလာပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများပြုလုပ်၍ ပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထုံးစံအတိုင်း တစ်လတစ်ခါ ဟော်မုန်း တက်လိုက်ကျလိုက် ပြီးတဲ့အခါ ဓမ္မတာလာလိုက်နဲ့ ဒီကြားထဲမှာ ဒီဟော်မုန်းအတက်အကျနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အဖြူအရည်ကြည်လေးတွေ ဆင်းတာတွေရှိပါတယ်။ ဘာမှလည်း ပြဿနာမရှိဘူး ၊ အနံ့လည်းမရှိဘူး၊ ယားတာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာလည်း မရှိဘူး ဆိုရင် ဒါကပုံမှန်ပါပဲ။



**“အမျိုးသမီးတွေမှာရှိတဲ့
သားအိမ်ခေါင်းနဲ့ သားအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့
ဆဲလ်ကနေ အရည်လေးတွေထွက်လာပြီး
အမျိုးသမီး မိန်းမကိုယ်အတွင်းကို သန့်ရှင်းအောင်၊
ရောဂါပိုးတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် လုပ်ပေးလို့
အဖြူဆင်းတာဖြစ်ပါတယ် ...”**

ဘာဖြစ်လို့အဖြူဆင်းသလဲ။

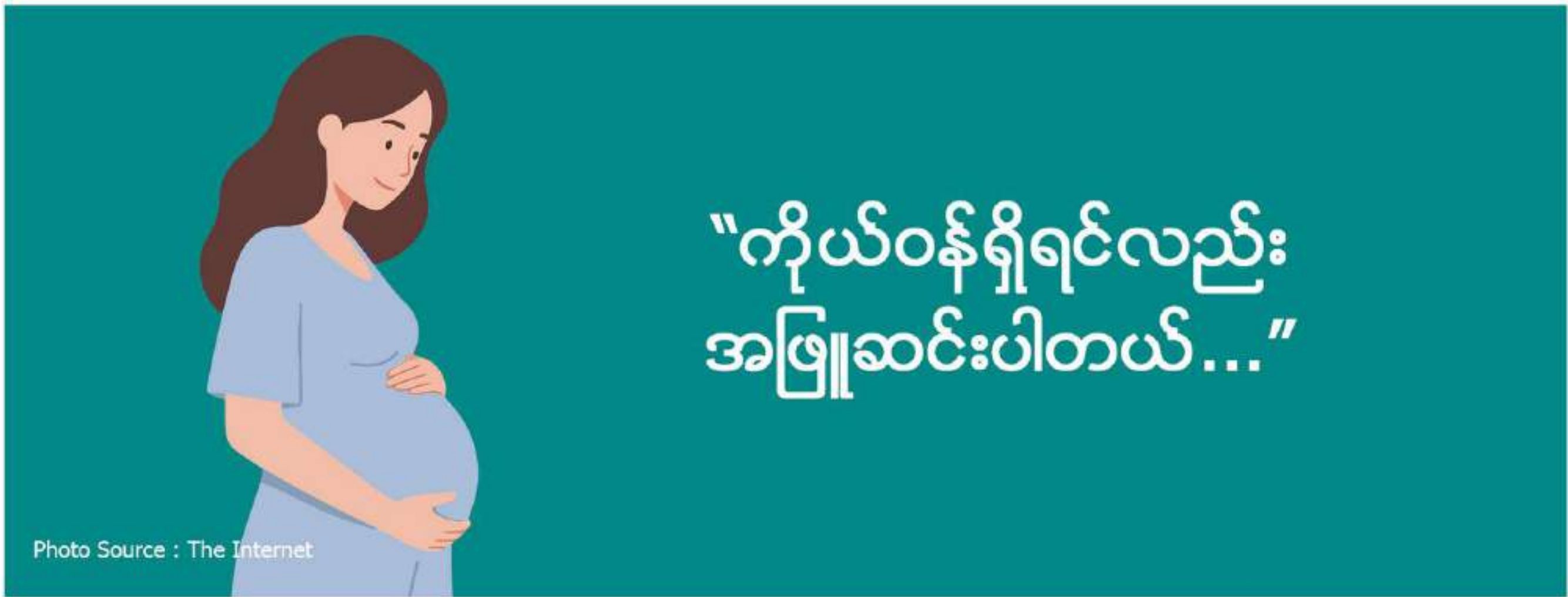
အမျိုးသမီးတွေမှာရှိတဲ့ သားအိမ်ခေါင်းနဲ့ သားအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်ကနေ အရည်လေးတွေ ထွက်လာပြီး အမျိုးသမီး မိန်းမကိုယ်အတွင်းကို သန့်ရှင်းအောင်၊ ရောဂါပိုးတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်လုပ်ပေးလို့ အဖြူဆင်းတာဖြစ်ပါတယ်။ အဖြူဆင်းတာ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဓမ္မတာမပေါ်မီ အဖြူဆင်းတာရှိသလို ဓမ္မတာပေါ်နေတုန်းမှာ သွေးနဲ့ရောပြီး ဆင်းတာရှိတယ်။ ဓမ္မတာပေါ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ဆင်းတာလည်းရှိပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဓမ္မတာမပေါ်ခင်မှာ အဆင်းများသလဲ။

ဓမ္မတာလာဖို့အတွက် ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ အရည်ကြည်ဆင်းလာတာဖြစ်ပါသည်။ တခါတလေ ဓမ္မတာမလာခင် သွေးစလေးများ ပါတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါ ပန်းနုရောင်၊ ပန်းရောင်၊ အညိုရောင်လေးများ ဆင်းတတ်ပါသည်။ ဓမ္မတာလာပြီး တစ်ရက် နှစ်ရက်အတွင်း၌လည်း အညိုရောင်ပုတ်ပုတ်ကလေးများ ဆင်းတတ်ပါသည်။ ဤအရာများသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိရင်ရော အဖြူဆင်းသလား။

ကိုယ်ဝန်ရှိရင်လည်း အဖြူဆင်းပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဝန်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဟော်မုန်းက ရာသီပုံမှန်စက်ဝိုင်းထက် ပိုများလာတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ အဖြူဆင်းလာပါတယ်။ အဲ့ဒါလည်း ပုံမှန်ပါပဲ။



ဘယ်အချိန်မှာ အဖြူဆင်းတဲ့ကိစ္စသည် စိုးရိမ်စရာကောင်းလာသလဲ။

အဖြူအကြည်မှ အခဲ/အဖြူဖက်တွေအဖြစ် ပြောင်းသွားခြင်း။ အဲ့ဒါကို မှီလို့ခေါ်တဲ့ Candidiasis ရောဂါဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ တခါတလေ ညှိပုတ်ပုတ်ဖြစ်လာရင် (Infection) ရောဂါပိုးတွေ ဝင်လာတယ်။ အနံ့ထွက်လာတယ်။ နာတာ၊ ကိုက်တာ၊ သားအိမ်အတွင်းမှာ အောင့်တာ၊ ဆီးစပ်မှာအောင့်တာတွေပါဖြစ်လာရင်တော့ သိရှိနားလည်တဲ့ သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်တွေနဲ့ပြသပြီး လိုအပ်တဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု ဆေးစစ်တာ၊ ဆီးစစ်တာတွေလုပ်ပြီးရင် ကုသမှုတွေပေးလိုရပါတယ်။

အဖြူဆင်းတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘာရောဂါတွေကြောင့်ရနိုင်သလဲ။

လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေရှိပါတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ ကာလသား ရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်။ အခုတော့ ကာလသားရောဂါထက် ပိုတဲ့ ရောဂါတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုဖြစ်လာတယ်ဆို ရင်တော့ သေသေချာချာ ကုသဖို့လိုပါတယ်။ ကုသတဲ့နေရာမှာ ကိုယ် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်နဲ့ဆက်ဆံခဲ့တဲ့ တွဲဖက်အမျိုး သားကိုပါ ကုသဖို့လိုပါတယ်။

အဖြူဆင်းတာနဲ့ပတ်သက်လို့ သိပ်ပြီး သံသယဖြစ်လာရင် သိရှိနားလည်တဲ့ သားဖွား မီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေကိုပြသပြီး လိုအပ်တဲ့ စမ်းသပ်မှု၊ စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်ပြီး

တော့ ကုသမှုတွေဖြစ်တဲ့ ဆေးသောက်တာ၊ ဆေးထည့်တာ၊ ဆေးလိမ်းတာတို့လုပ်ခြင်း အားဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာသော အမျိုးသမီးများ၏ မိန်းမ ကိုယ် pH သည် ပုံမှန်အားဖြင့် (3.8) နှင့် (4.5) ကြား အက်ဆစ်ဘက်တွင် ရှိပါသည်။ ဤသာမန် အက်ဆစ်ဘက်ရှိခြင်းသည် အမျိုး သမီး မိန်းမကိုယ်အတွက် ရောဂါပိုးများအား ကာကွယ်ခြင်း ၊ကောင်းသော ဘက်တီးရီးယား (Lactobacilli) များကိုရှင်သန်စေပြီး မကောင်း သောပိုးမွှားများနှင့် မှိုရောဂါ ပေါက်ဖွားမှုအား ကာကွယ်ပေးပါသည်။ မလိုအပ်ဘဲ pH နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရည်တွေသုံးခြင်း၊ လိုတာ ထက်ပိုပြီးတော့ ဆပ်ပြာတိုက်ခြင်း၊ တခြား သောအရာများ မလုပ်မိဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

ဤအစီအစဉ်ကို **ZIFAM 3VC KIT** မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



-  Zifam Myanmar
-  zifampinnaclemyanmar
-  www.zifammyanmar.com
-  Zifam Pinnacle (Myanmar)

မှတ်ချက်။ ။ Zifam 3VC KIT ဆေးသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးရသောဆေးဖြစ်ပြီး မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်းမပြုရပါ။



Corporate Social Responsibility



(၂၁) ကြိမ်မြောက် Zifam မိသားစု စုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်



Zifam



ပဉ္စမကြိမ်မြောက် Zifam မိသားစုနှစ်ဦးတရားအလှူ



Zifam မိသားစုဝင်များ၏ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့သီပီးအလှူ



(၂၃) ကြိမ်မြောက် Zifam ဆေးကုမ္ပဏီ မိသားစုစုပေါင်းမဟာဘုံကထိန်



Zifam ဆေးကုမ္ပဏီမိသားစုဝင်များ၏ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်း



Zifam မိသားစု စုပေါင်းအလှူ





ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစိမ်းမြမြအေး
ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

မိုင်ဂရိန်း ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ မဟုတ်သော အခြားခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါများ

ခေါင်းကိုက်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ အပိုင်း (၃)

ရိုးရိုးခေါင်းကိုက်ရောဂါထဲမှာ ဒုတိယအဖြစ် အများဆုံးဖြစ်တဲ့ မိုင်ဂရိန်း ခေါင်းကိုက်ရောဂါအပြင် ခေါင်းတစ်ခြမ်းပဲကိုက်တဲ့ အခြားရောဂါလည်းရှိ ပါသေးသလား။

ရှိပါတယ်။ မိုင်ဂရိန်းလောက် အဖြစ်မများပေမယ့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းပဲ ကိုက်တတ်တဲ့ ရိုးရိုး ခေါင်းကိုက်ရောဂါတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဖြစ်တဲ့ပုံစံ၊ ပြင်းထန်မှု၊ တွဲဖြစ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ မတူသလို ကုသရတဲ့ဆေးတွေလည်း မတူပါဘူး။

မိုင်ဂရိန်းမဟုတ်သော ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါများ

- (၁) ပြင်းထန် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ (Cluster Headache)
- (၂) အချိန်ခြားပြင်းထန် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ (Paroxysmal Hemicrania)
- (၃) ဆက်တိုက်ပြင်းထန် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ (Hemicrania Continua)



Photo Source : The Internet

(၁) ပြင်းထန်ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါက ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေနဲ့ လာတတ်ပြီး ဘယ်လိုကုသရပါသလဲ။

- နာမည်အတိုင်းပဲ ပြင်းထန်ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါမှာ ကိုက်တာ အရမ်းပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။
- (၆) ပတ် မှ (၁၂) ပတ်အထိ ကြာတတ်ပြီး ခဏခဏ ပြင်းထန်စွာ ကိုက်တတ်ပါတယ်။
- တစ်ခါသက်သာသွားပြီးလျှင် (၁) နှစ် ၊ (၂) နှစ်ကြာမှ တစ်ခါပြန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- အမျိုးသားများတွင် (၄) ဆ ပိုဖြစ်တတ်ပြီး အသက် (၂၀-၄၀) ကြားတွင် အဖြစ်များပါတယ်။

အဓိကလက္ခဏာများ

- ၁။ ခေါင်းတစ်ခြမ်း၊ မျက်စိတစ်ဝိုက်အနားတွင် ပြင်းထန်စွာ ကိုက်လေ့ရှိသည်။
- ၂။ ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ ကိုက်တတ်သည်။
- ၃။ (၁၅) မိနစ်မှ နာရီဝက်အထိ ကြာတတ်ပါသည်။
- ၄။ နေ့စဉ်ဖြစ်လေ့ရှိပြီး တစ်နေ့ကိုတစ်ကြိမ် ဖြစ်တတ်သည်။
- ၅။ နေ့စဉ်ဖြစ်နေကျအချိန်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ဖြစ်နေကျဘက်ခြမ်းတွင် ပြန်ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။
- ၆။ ပြင်းထန်လွန်းသဖြင့် လှဲအိပ်၍ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်တတ်၊ ဒေါသထွက် မငြိမ်မသက်ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ၇။ တစ်ခါတစ်ရံ ညတစ်ရေးနီးတွင် ကိုက်ပြီးနီးလာတတ်သည်။
- ၈။ မျက်နှာတစ်ဖက်နီခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း။
- ၉။ နှာရည်ကျခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်သလိုဖြစ်ခြင်း။
- ၁၀။ မျက်နှာချွေးထွက်ခြင်း။
- ၁၁။ မျက်ခွံရောင်ရမ်းခြင်း၊ မျက်ခွံကျခြင်း။
- ၁၂။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျဉ်းခြင်း။

လုံ့ဆော်သောအကြောင်းများ

- ဆေးလိပ်သောက်သောသူများတွင် ပိုဖြစ်တတ်သည်။
- အရက်၊ ရာသီဥတုပူခြင်း၊ ပြင်းထန်သော အနံ့များရှူမိခြင်း။



Photo Source : The Internet

ကုသမှုများ

- ဆရာဝန်နှင့်ပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။
- ကိုက်နေသောအချိန်တွင် (၁၀၀) ရာခိုင်နှုန်း အောက်ဆီဂျင်ရှူခြင်း၊ Triptan ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများက သက်သာစေနိုင်သည်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများနှင့် သိပ်မသက်သာတတ်ပါ။
- ကာကွယ်ပေးသောဆေးများ ဥပမာ - Verapamil, Topiramate စသည့်ဆေးများကို ပေးနိုင်ပါသည်။



Photo Source : The Internet

(၂) အချိန်ခြား ပြင်းထန် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ (Paroxysmal Hemicrania) ကုသမှုအကြောင်းလည်း ပြောပြပေးပါ။

- ၁။ ခေါင်းတစ်ဖက်တည်း အထူးသဖြင့် မျက်လုံးပတ်လည်နှင့် မျက်လုံးအနောက်ဘက်တွင် ပြင်းထန်စွာ ထိုးကိုက်တတ်ပါသည်။
 - ၂။ တစ်နေ့တွင် (၅) ကြိမ်မှ အကြိမ် (၄၀) အထိ ဖြစ်နိုင်ပြီး
 - ၃။ တစ်ခါဖြစ်လျှင် (၂) မိနစ် မှ မိနစ် (၃၀) အထိ ကြာနိုင်သည်။
 - ၄။ မျက်စိနီခြင်း၊ နှာရည်ကျခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ မျက်ခွံကျခြင်းတို့ ခေါင်းကိုက်သည့်ဘက်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။
- ပြင်းထန် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် (Cluster Headache) နှင့် ကွာခြားချက်မှာ အချိန်ခြားဖြစ်၍ နာမည်အတိုင်းဖြစ်သည့် အချိန်မှာတိုပြီး တစ်နေ့တာတွင် ခဏခဏ အကြိမ်ရေ များများဖြစ်လေ့ရှိသည်။

ကုသမှု

Indomethacin ဟုခေါ်သော ဆေးပေးလျှင် လျင်မြန်စွာ သက်သာစေတတ်ပါတယ်။ လက္ခဏာဆင်တူသော အခြားခေါင်းကိုက်ရောဂါများရှိသဖြင့် ဆရာဝန်နှင့်သေချာပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။



Photo Source : The Internet

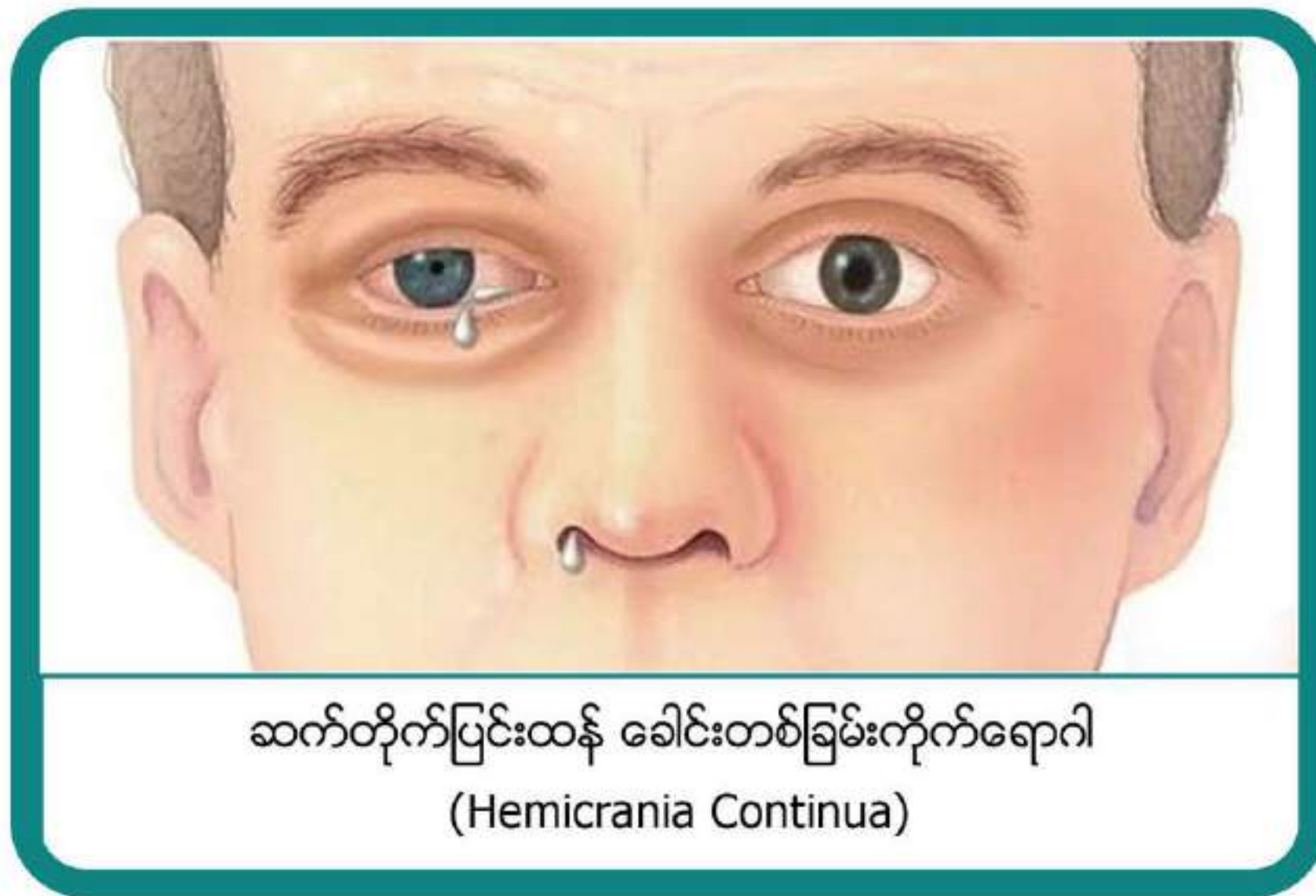


Photo Source : The Internet

(၃) ဆက်တိုက်ပြင်းထန် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ (Hemicrania Continua)

အချိန်ခြား ပြင်းထန်ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆင်တူနေပြီး နေ့စဉ်ဖြစ် တတ်တယ်။ ရက်ပေါင်းများစွာ ဆက်တိုက်ဖြစ်တတ်ပြီး အကိုက်နည်းနည်းသက်သာလိုက် ပိုဆိုးလာလိုက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ၎င်းခေါင်းကိုက်ရောဂါတွင်လည်း Indomethacin ဆေးပေးလျှင် အလျင်အမြန် သက်သာသွားတတ်ပါတယ်။ သို့သော် မိမိသဘောနှင့် စမ်းမသောက်ဘဲ ဆရာဝန်နှင့် သေချာစွာတိုင်ပင်ပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

(၄) တချို့လူနာတွေမှာ တစ်ခုခု ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုပ်ပြီးလျှင် ခေါင်းကိုက် တတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဘယ်လိုလူမျိုးဖြစ်တာပါလဲ။

ဒီလိုခေါင်းကိုက်တဲ့ အမျိုးအစားကို Exertional Headache ပြင်းထန်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်ဖြစ် သောခေါင်းကိုက်ရောဂါလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု (သို့) ပင်ပန်းမှုဖြစ်စေ သော လုပ်ဆောင်မှုများပြီးလျှင် ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ ခေါင်း၏အနောက်ပိုင်း (နောက်စေ့)၊ မျက်လုံးအနောက် ဖက်(သို့) တစ်ခေါင်းလုံး ထိုးကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုက်ချိန်မှာ မိနစ် (၂၀ ၊ ၃၀) ခန့် ကြာတတ်ပါတယ်။

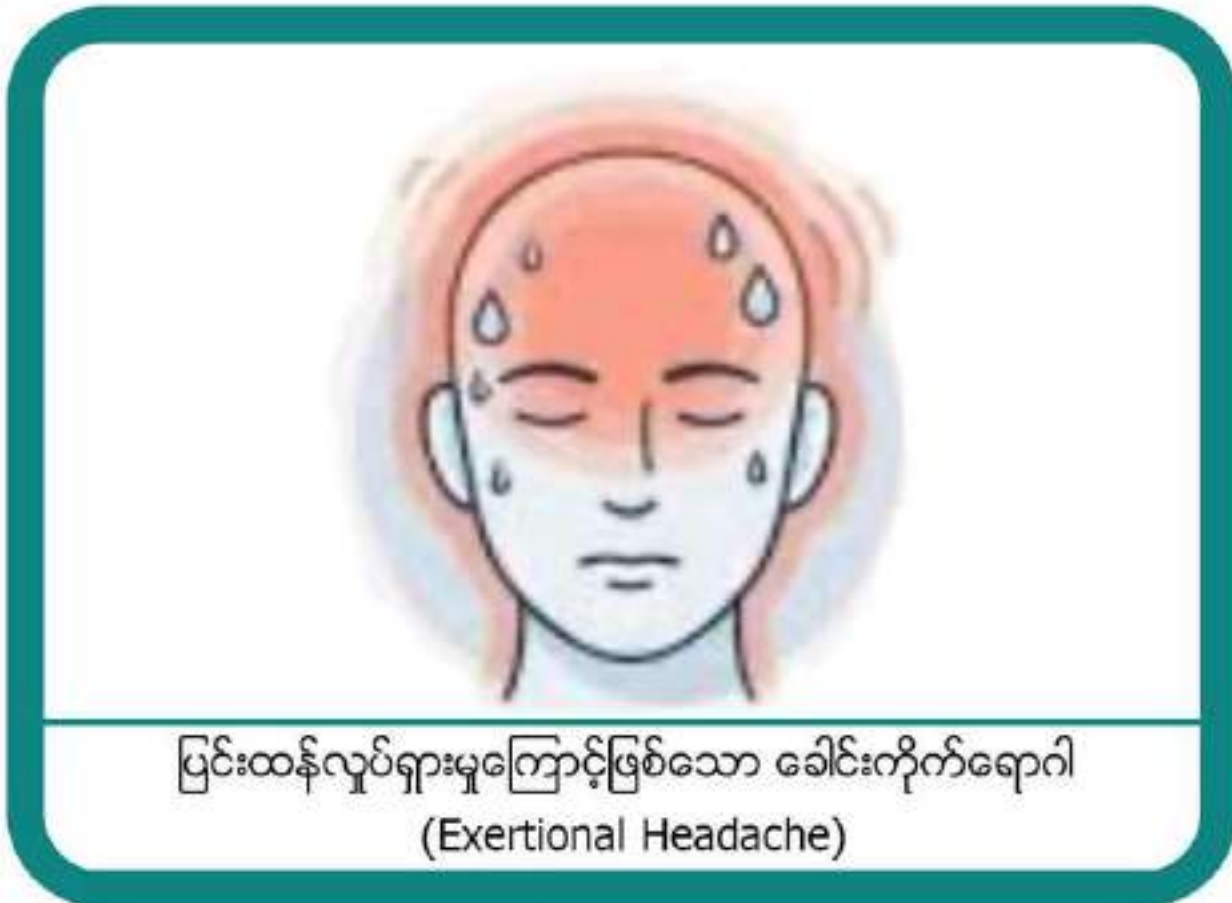


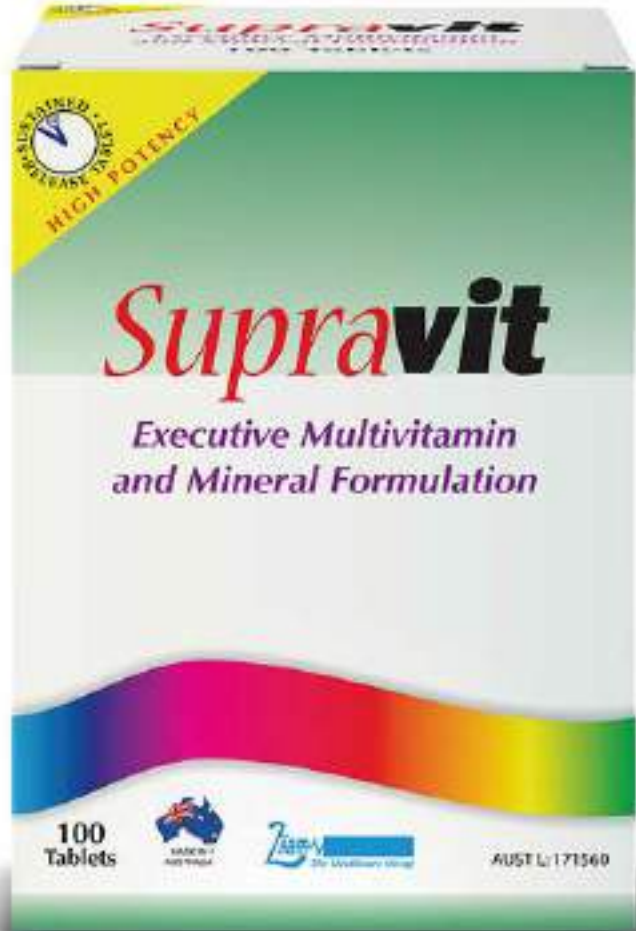
Photo Source : The Internet

ဥပမာ - ပြေးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ ချောင်း ဆက်တိုက်ဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းအရမ်းညှစ်လိုက်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သော အားကစားလုပ်ခြင်း။

သတိပြုရန်မှာ - ဦးနှောက်ထဲတွင် ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ လက္ခဏာ ဆင်တူနိုင်သဖြင့် မပေါ့ဆဘဲ ဆရာဝန်နှင့်ပြသ ရန်လိုအပ်ပါတယ်။

(အခံရောဂါကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းလက္ခဏာ များအကြောင်းကို အပိုင်း(၄)တွင် ဖတ်ရှုပါ။)

ဤအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် *Supravit* အဆင့်မြင့်အားဆေးမှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။



-  Zifam Myanmar
-  zifampinnaclemyanmar
-  www.zifammyanmar.com
-  Zifam Pinnacle (Myanmar)

Employee Care





ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းကျော်
စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ယနေ့ခေတ် လူအများစု ရင်ဆိုင်နေရသော အထီးကျန်ဆန်မှု

အထီးကျန်မှုဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်စေပါတယ်။ အထီးကျန်မှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုတွေ၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲမှုတွေ၊ ဖိစီးမှုများတာတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသုံးမကျဘူးလို့ထင်တဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်တွေလည်း ဝင်စေပါတယ်။ အထီးကျန်မှုဆိုတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ အပြန်အလှန်ဆက်နွှယ်နေပြီး စက်ဝန်းတစ်ခုလို အထီးကျန်လို့ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေဖြစ်တယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေဖြစ်လာတော့ လူမှုရေးရှောင်ဖယ်စိတ်တွေ ပိုဖြစ်လာပြီး အထီးကျန်မှုကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။

အထီးကျန်တာ သိပ်များလာပြီ၊ သိပ်ဆိုးလာပြီ၊ သိပ်ကြာလာပြီဆိုရင် ပြင်းထန်ဆိုးရွားတဲ့ အခြေအနေတွေဖြစ်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းပြီး ကလေးတစ်ယောက်လို ဝိုင်းဝန်းအပြုစုခံမှရမယ့် အခြေအနေမျိုးတွေ ရောက်သွားတတ်တာတွေရှိသလို နှလုံးရောဂါတွေ၊ တခြားသောဆိုးရွားတဲ့ ရောဂါကြီးတွေအပြင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်သတ်သေလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေပေါ်လာတဲ့အထိ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အန္တရာယ်ပြုတဲ့အဆင့်တွေအထိ ရောက်လာတတ်ပါတယ်။

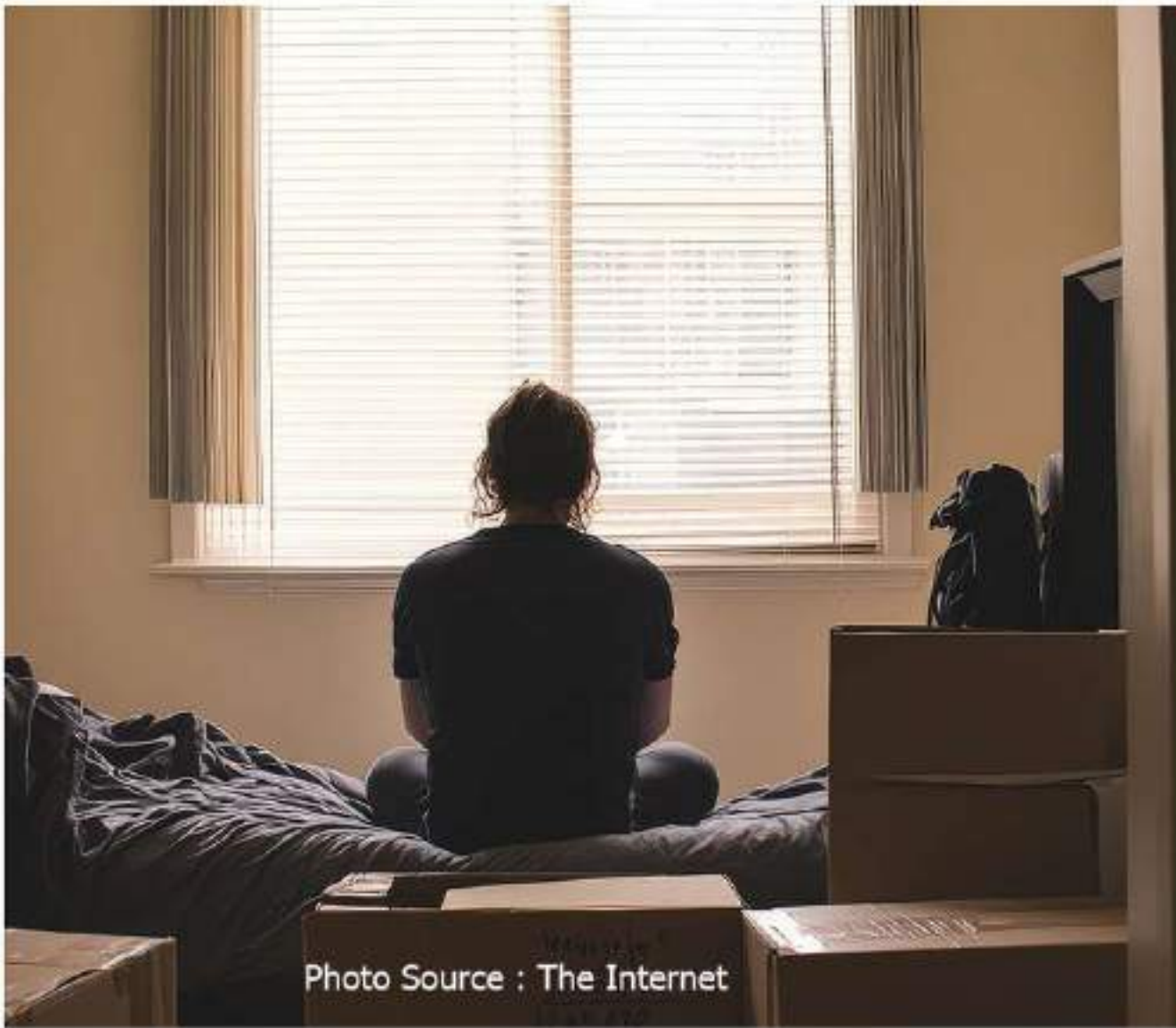


Photo Source : The Internet

“အထီးကျန်တဲ့သူတွေ တော်တော်များများဟာ စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါတယ်...”

အထီးကျန်တဲ့ သူတွေ တော်တော်များ များဟာ စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အခုခေတ်ကြီးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေဟာ နိုင်ငံတကာမှာသွားပြီးတော့ ပညာသင်ကြား ကြတာရှိပါတယ်။ အဲ့တော့မိဘတွေက သီးခြား ကျန်ခဲ့တယ်။ ဟိုပြောင်းဒီပြောင်း၊ ဟိုရွှေ ဒီရွှေ တွေလုပ်ကြတဲ့အခါ တစ်ယောက်ချင်း ကျန်ခဲ့တဲ့သူတွေက အထီးကျန်ခြင်းကို ခံစား ရတတ်ပါတယ်။

အထီးကျန်တဲ့အတွက် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ဝေဒနာတွေ အကြီးအကျယ်ခံစားရပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကြောင့် လူမှုရေးရှောင်ဖယ် တာတွေဖြစ်လာပြီး လူမှုရေးရှောင်ဖယ်ခြင်းမှ အထီးကျန်မှုကို ပိုမို ဆိုးစေပါတယ်။ အထီး ကျန်တာပိုဆိုးတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေရ မယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေရတော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံဖို့ကို ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးပမ်းရတဲ့အတွက် အထီးကျန်မှုက ပိုဆိုးစေပြန်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျခြင်းနှင့် အထီးကျန်ခြင်းဟာ အပြန်အလှန် ဖြစ်ရင်း သံသရာလည်နေတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက စိုးရိမ်စိတ် လွန်ကဲတာ ပါ။ သိပ်ပြီးတော့ အထီးကျန်သွားပြီဆိုရင် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲတာတွေဟာ တဖွားဖွားပေါ် ပေါက်လာပါတယ်။ လူမှုရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော့လည်း စိုးရိမ်စိတ်တွေ တက်လာတတ်ပါတယ်။ အထီးကျန်တဲ့သူတွေဟာ “ငါ့ကို ဂရု မစိုက်ဘဲနေမလား၊ ငါ့ကိုပစ်ထားမလား၊ ငါ့ကို ရှောင်ဖယ်ရှောင်ဖယ်များလုပ်မလား” ဆိုတဲ့ စိတ်တွေကြောင့် ထပ်ပြီးတော့ အထီးကျန်မှု ကို ပိုဆိုးစေပြန်ပါတယ်။



Photo Source : The Internet

“အထီးကျန်ခြင်း နဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် တစ်လှည့်စီ ဆက်စပ်နေတဲ့ အနေအထားတစ်ခုဆိုတာကို သိစေချင်ပါတယ်...”

နောက်တစ်ခုက စိတ်ဖိစီးမှုပါ။ အထီးကျန်တဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပိုဆိုးတယ်။ ကိုယ့်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိမ်ငယ်တယ်လို့ ထင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နိမ့်ချဆက်ဆံ တယ်လို့ထင်တဲ့ စိတ်တွေကလည်း အထီးကျန်တဲ့သူတွေမှာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူမှုရေးရှောင်ဖယ်မှုတွေ ပိုဖြစ်လာပြီး အထီးကျန်မှုကို ပိုမိုခံစားရစေပါတယ်။

ကြာလာတဲ့အခါ အထီးကျန်တဲ့သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သတ်သေလိုတဲ့ စိတ်တွေ၊ ကိုယ့်ကို ကိုယ်အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာတတ်တာဟာလည်း အများအပြားပါပဲ။ ဒါကြောင့် အထီးကျန်ခြင်းနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် တစ်လှည့်စီ ဆက်စပ် နေတဲ့အနေအထားတစ်ခုဆိုတာကို သိစေချင်ပါတယ်။

အဲလိုအနေအထားမှာ ဘာတွေလုပ် ကြမလဲ။ ဘယ်လိုလူတွေမှာ ပိုဆိုးလဲ။

အပျိုကြီးတွေ၊ လူပျိုကြီးတွေ၊ သားသမီး
တွေနဲ့ဝေးနေတဲ့အခြေအနေမျိုးတွေ၊ အသက်
တွေ ကြီးလာတဲ့အခါ (သို့မဟုတ်) တစ်ယောက်
တည်း အဝေးတစ်နေရာကို သွားရတဲ့အခါ
ဒီလိုအခြေ အနေတွေမှာ ပိုခံစားရတတ်ပါ
တယ်။ ဒီလိုခံစားရပြီဆိုရင် ဒီအတိုင်း ခံစား
မနေဘဲနဲ့ ချိတ်ဆက်မှုတွေရအောင် ယူရပါ
လိမ့်မယ်။ အထီးကျန်တာကနေ သူငယ်ချင်း
အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး တိုးပြီး
ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ ဘေးလူတွေရဲ့
အကူအညီကို ယူနိုင်သလောက်ယူရမယ်။
ဆရာဝန်တွေနဲ့တွေ့ပြီး ကုထုံးတွေ ယူသင့်ရင်
ယူရပါမယ်။



Photo Source : The Internet

“အထီးကျန်တာကနေ
သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့
အတတ်နိုင်ဆုံးတိုးပြီး ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။
ဘေးလူတွေရဲ့အကူအညီကို ယူနိုင်သလောက်ယူရမယ်။
ဆရာဝန်တွေနဲ့တွေ့ပြီး ကုထုံးတွေ ယူသင့်ရင်
ယူရပါမယ်...”

ဒါတင်မကဘူး မိမိရဲ့ GP ဆရာဝန်ဆီ သွားပြီးတော့ ရင်ဖွင့်ရင်းနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်ကြီးတွေဆီက အကူအညီတွေယူ သင့်ရင်ယူရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ သတိပေးချင် တာကတော့ လွဲမှားတဲ့အပြုအမူတွေ ဥပမာ- အရက်သောက်တာ၊ မူးယစ်ဆေးတွေသုံး တာ၊ တခြားသော အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာတွေ ကို ပြောင်းပြီးလုပ်မိရင် ဒုက္ခရောက်စေတတ် တဲ့အတွက် ဒါတွေကိုတော့ လုံးဝရှောင်စေချင် ပါတယ်။



Photo Source : The Internet

ဒါကြောင့် အထီးကျန်အောင် အပေါင်းအသင်း၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့သင့်တဲ့ အချိန်မှာတွေ့ပါ။ တရားထိုင် တရားမှတ်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ တစ်ယောက်တည်းနေတာကောင်း ပေမယ့် လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ထဲမှာဆိုရင်တော့ လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လောကီ လုပ်ငန်းတွေလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အထီးကျန်ခြင်းဟာ အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် အထီးကျန်မှု ကိုကျော်လွှားပြီးတော့ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ရင်းနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန် အောင် နေကြပါစို့ ...

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



-  Zifam Myanmar
-  zifampinnaclemyanmar
-  www.zifammyanmar.com
-  Zifam Pinnacle (Myanmar)



Employee Blood Donation



8th Blood Donation



(၇) ကြိမ်မြောက် Zifam စားကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းများ စုပေါင်းသွေးလှူပွဲ



(၆) ကြိမ်မြောက် Zifam မိသားစု သွေးလှူပွဲ



(၅) ကြိမ်မြောက် Zifam Facebook Fan များစုပေါင်းသွေးလှူပွဲ



(၄) ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းသွေးလှူပွဲ (ရန်ကင်း)



3rd Zifam Employee Blood Donation (Myitkyina)



2nd Zifam Family Blood Donation



Zifam မိသားစု စုပေါင်းသွေးလှူပွဲ (ရန်ကင်း)



ဒေါက်တာကြယ်စင်ယုမွန်
အာဟာရဆိုင်ရာ အထူးပြုဆရာဝန်

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ သကြားဓာတ် ကို ရှောင်ပါလို့ပြောနေကြတာ အဲ့တာအမှန်လား ...

တချို့သော ကင်ဆာလူနာတွေမှာ အမြဲတမ်းပြောနေကြတဲ့ ကင်ဆာဖြစ်ရင် သကြားကို လုံးဝ မစားရတော့ဘူး၊ ထမင်းကိုလုံးဝမစားရတော့ဘူးဆိုတာတွေကို အမြဲတမ်းပြန်ကြားရပါတယ်။ အဲ့အချက်က ဘယ်ကနေလာလဲဆိုရင် လူနာတွေပြောတာက ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ (Glucose) အချို့ဓာတ်ကိုသုံးတယ်။ ဒါကြောင့် သကြားကို လုံးဝဖြတ်ရမယ်ဆိုပြီးတော့ အယူအဆမှားလေးတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ဆဲလ်တွေဟာ ကျန်းမာတဲ့ဆဲလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကင်ဆာဆဲလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အားလုံးဟာ Glucose ကို စွမ်းအင်အဖြစ် အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီစွမ်းအင်အဖြစ်အသုံးပြုတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှာ အမြဲတမ်းအလုပ်လုပ်နေပါတယ်။



အဲ့တော့ သကြားကိုဖြတ်မယ်ဆိုတဲ့အခါ သကြားဆိုတဲ့ Glucose ဟာဆိုရင် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူးမှ ပြောင်းသွားတယ်။ အသီးတွေမှာဆိုရင်လည်း သဘာဝအတိုင်း သကြားဓာတ်ပါဝင်တယ်။ နွားနို့မှာဆိုရင်လည်း နွားနို့ကရတဲ့ သဘာဝ သကြားပါဝင်ပြီးသားဖြစ်နေတော့ သကြားကို သုညဖြစ်အောင် ဖြတ်လိုက်ဖို့ဆိုတာက မလွယ်ကူပါဘူး။



Photo Source : The Internet

“ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူးကို သင့်တင့်မျှတအောင်စားသုံးဖို့ လိုအပ်သလို အသီး၊ နွားနို့တို့ကိုလည်း မျှတအောင် သောက်သုံးဖို့လိုအပ်ပါတယ်...”

အဲ့လိုဖြတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ စွမ်းအင်ရရှိမယ့် အရင်းအမြစ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားပါတယ်။ ဒီလူနာတွေဟာဆိုရင် ရောဂါစဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အစားအသောက်ပျက်တာ၊ အစားမဝင်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာတွေကြောင့် မစားနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သကြားကိုရှောင်ပါ။ အချို့တွေလုံးဝမစားနဲ့ဆိုပြီး သွားပြောတယ်ဆိုရင် လူနာတွေဟာ မစားနိုင်တာ ပိုဆိုးသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူးကို သင့်တင့်မျှတအောင်စားသုံးဖို့ လိုအပ်သလို အသီး၊ နွားနို့တို့ကိုလည်း မျှတအောင် သောက်သုံးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ပဲပိစပ်ပါ။ ပဲပိစပ်ဟာ ဆိုရင် ရင်သားကင်ဆာကို ပိုဖြစ်စေတယ် ဆိုပြီးတော့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ဖူးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ (သို့မဟုတ်) ရင်သားကင်ဆာဖြစ်မှာကြောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ အထူးတလည် ရှောင်ကြဉ်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ရင်သားကင်ဆာအဖြစ်များမှာ စိုးလို့ ပဲပိစပ်ကို ရှောင်ခြင်းဟာ မှန်ကန်မှုမရှိပါဘူး။ ပဲပိစပ်ကနေရတဲ့ တို့ဟူး၊ ပဲနို့၊ ပဲပြားတို့ဟာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာကောင်းမွန်ပါတယ်။ အသားဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောင့် စားလို့ရပါတယ်။



Photo Source : The Internet

နောက်တစ်ချက်ကတော့ အနီရောင်အသားတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်တဲ့အခါမှာ အနီရောင်အသားတွေကို လုံးဝမစားနဲ့ ဆိုပြီးတော့ အချင်းချင်းပြောတာလေးတွေ ကြားတတ်ရပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာဆိုရင်လည်း မှားယွင်းပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီအနီရောင်အသားမှာလည်း သူ့ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အချက်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သံဓာတ်ကြွယ်ဝတယ်။ အသားဓာတ်ပြည့်ဝတယ်။ တခြားလိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အနီရောင် အသားတွေဖြစ်တဲ့ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ဝက်သားတွေကို လုံးဝဖြတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာလိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေက လျော့နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။



Photo Source : The Internet

ဒါကြောင့် အနီရောင်အသားကို တစ်ပတ်
မှာ တစ်ကြိမ်ကနေ နှစ်ကြိမ်အထိစားသုံးနိုင်ပါ
တယ်။ ကျန်တဲ့ရက်တွေမှာ ကြက်သား၊ ငါး၊
ပဲပြား၊ တို့ဟူး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥစတဲ့ အသား
ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို အလှည့်
လည်လုပ်ပြီးစားမယ်ဆိုရင် ရောဂါကုသနေစဉ်
မှာရော ကင်ဆာရောဂါ ကို ကုသပြီးသွားတဲ့
နောက်မှာလည်း ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်မှာ
ဖြစ်ပါတယ်။



“အစားအစာကို အလွန်အကျွံရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟာ
ရောဂါကို ပိုပြီးကောင်းသွားစေတာ
လုံးဝမရှိပါဘူး။ ရောဂါကုသနေတဲ့အချိန်မှာ
နှောင့်နှေးစေတဲ့ အချက်တွေပဲရှိပါတယ် ...”


အစားအစာကို အလွန်အကျွံရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟာ ရောဂါကို ပိုပြီးကောင်းသွားစေတာ လုံးဝမရှိ
ပါဘူး။ ရောဂါကုသနေတဲ့အချိန်မှာ နှောင့်နှေးစေတဲ့အချက်တွေပဲရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာဟာရ
ချို့တဲ့ခြင်း မဖြစ်ရလေအောင် ရောဂါကုသနေတဲ့အချိန်မှာ အာဟာရပြည့်စုံအောင် စားသုံးပါ။
ကောင်းမွန်တဲ့အသားဓာတ်တွေကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။ အစာအုပ်စုတွေကို ညီညီမျှမျှစားသုံးပါ။

ဒီကနေ့ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ အစားအစာ ဆိုင်ရာ အယူအဆအမှားများဆိုတဲ့ အကြောင်း အရာလေးကို သေချာသိရှိသွားမယ်လို့ ယုံကြည် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော၊ ကြုံ တွေ့ရတဲ့လူနာတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေကိုလည်း ဒီအကြောင်းအရာလေးတွေကို ပြန်ပြီးမျှဝေ ပေးဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ အစားအသောက် ကို မျှတအောင်စားဖို့ မကြောက်ရွံ့ပါနဲ့။ ထမင်း လုံးဝမစားဘဲလည်း မနေပါနဲ့။ ရောဂါကုတဲ့ အချိန်မှာ အာဟာရရှိအောင် စားသုံးဖို့ အကြံ ပြုချင်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ရောဂါကုသတဲ့ ခရီး လမ်းကို အကောင်းဆုံး လျှောက်လှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ အစားအသောက်ကို မျှတအောင်စားဖို့ မကြောက်ရွံ့ ပါနဲ့။ ထမင်းလုံးဝမစားဘဲလည်း မနေပါနဲ့။ ရောဂါကုတဲ့အချိန်မှာ အာဟာရရှိအောင် စားသုံးဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ် ...”

ဤအစီအစဉ်ကို Australia နိုင်ငံထုတ် Vitamin နှင့် Antioxidant ပေါင်းစပ်အားဆေး **Protec** မှ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။
Daily Vita-Antioxidants For Healthy Living



-  Zifam Myanmar
-  zifampinnaclemyanmar
-  www.zifammyanmar.com
-  Zifam Pinnacle (Myanmar)

Continuing Learning



Manager Training



Manager Training



MR/SR Marketing Training (Yangon & Lower Myanmar)



MR/SR Marketing Training (Yangon & Lower Myanmar)



Supervisors Training (Mandalay)



Supervisors Training (Yangon)



Senior Management Training



Basic Skills Training (MR/SR)



Zifam Futsal Club



E- Magazine (since 2021)




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

 Zifam Myanmar

 www.zifammyanmar.com

 zifampinnaclemyanmar

 Zifam Pinnacle (Myanmar)

 zifampinnaclemyanmar