



ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနှင့်
နာတာရှည်လေဖြတ်ကျဉ်းရောဂါ
ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

နာတာရှည်အဆုတ်နှင့်
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ စီမံချက်

၇-၁-၁ ပန်းနာရင်ကြပ်ဖြစ်ပွားမှုကို ကောင်းစွာထိန်းနိုင်မှုရှိ/မရှိ

- ရောဂါသက်သာအောင်ထိန်းထားနိုင်သည့်လူနာ၏လက္ခဏာများ
- ရောဂါလက္ခဏာမှာနေ့ပိုင်းတွင်သာ တစ်ပတ်လျှင် ၂ ကြိမ် (သို့မဟုတ်) အကြိမ်အနည်းငယ်သာပေါ်ပြီး လေပြွန်ချ ဆေး၊ ရှူဆေးကိုသုံးစွဲခြင်း။
- ရောဂါလက္ခဏာများ ညပိုင်းတွင်သာ မဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အနည်းငယ်သာ အခက်အခဲရှိခြင်း။
- တစ်လအတွင်း ပြင်းထန်သောပန်းနာရောဂါ ထမှုမရှိခြင်း။ (Steroid ဆေးမသောက်ရခြင်း၊ ဆေးရုံမတက်ရခြင်း။)
- PEF တိုင်းကြည့်နိုင်ပါကတိုင်းကြည့်ရန် (၈၀%အထက်ရှိမည်)။
- ယင်းလက္ခဏာတစ်ရပ်ရပ်မှ လွဲချော်နေပါကရောဂါကို ကောင်းစွာထိန်းချုပ်နိုင်မှုမရှိဟု မှတ်ယူရမည်။

၇-၁-၂ ရောဂါကုသခြင်း

- တဆင့်ပြီးတဆင့်ထိန်းချုပ်သောနည်းဖြင့် ပန်းနာရင်ကြပ်ကုသမှုကိုလိုအပ်သလို အတိုးအလျှော့ လုပ်၍ဆောင်ရွက်ရန်။

အဆင့်(၁) Sulbutamol ရှူဆေးကို လိုအပ်က ရှူခြင်း။

အဆင့်(၂) Sulbutamol ရှူဆေးကိုလိုအပ်ကရှူခြင်းနှင့်တွဲ၍ လူကြီးဖြစ်ပါက budesonide ရှူဆေး 100 μ g တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) နှစ်ကြိမ်ရှူခြင်း။

အဆင့်(၃) အဆင့်(၂)အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပမာဏကို မြင့်၍ budesonide 200 μ g or 400 μ g တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ရှူခြင်း။

အဆင့်(၄) အဆင့်(၃)အပြင် Theophylline ဆေးကိုပါ
တိုက်ကျွေးခြင်း။

အဆင့်(၅) Prednisolone ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း၊
ရောဂါလက္ခဏာသက်သာခြင်း အနည်းဆုံး ဆေးအချိန်အဆဖြင့်သာ
တိုက်ကျွေးရန် (နေ့စဉ် 10 mg ထက်အမြဲတမ်းနည်းရန်)

*အဆင့်တိုင်း၌လူနာသည်ကုသမှုကို
ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲခံယူခြင်းရှိ/မရှိနှင့်ဆေးရှုသည့် နည်းလမ်းများကို
ပုံမှန်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရမည်။

*အဆင့်(၃) အထိသာ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို
ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပြီး ကျန်အဆင့်ရောက်ပါက
တိုက်နယ်/မြို့နယ်ဆေးရုံသို့ လူနာလွှဲပြောင်းပေးရန်။

၇-၁-၃ ဆန်းစစ်ပေးခြင်း

(၁) ပန်းနာရင်ကြပ်မထအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုကိုပုံမှန် ၃-လမှ ၆-လအကြာအတွင်း ပြန်စိစစ်ရန်၊

(၂) ကုသမှုအဆင့် မကြာခဏ ပြောင်းလဲနေခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်မှုများပြုလုပ်ရပါက မကြာခဏ ပြန်စိစစ်ရန်။

၇-၁-၄^၇ အထူးကုဆရာဝန်ထံညွှန်းပို့ရန်လိုအပ်သည့်အချက်များ

- ပန်းနာရင်ကြပ်ကိုသက်သာအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမရှိခြင်း
- ပန်းနာရင်ကြပ်ဟု ရောဂါသတ်မှတ်ချက် မသေချာခြင်း
- ရောဂါသက်သာရန် Prednisolone ဆေးလိုအပ်ခြင်း

၇-၁-၅ အကြံပေးခြင်း

- ပန်းနာရင်ကြပ်နှင့်ပတ်သက်၍ လူနာနှင့်မိသားစုအားအကြံပြုရန်အချက်များ
 - (၁) ပန်းနာရင်ကြပ်မဖြစ်အောင်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ပန်းနာရင်ကြပ်ထစေသော အချက်များကို ရှောင်ရန်။
 - (၂) ဖုန်မှုန့်နှင့်မီးခိုးများပြည့်နေသောအခန်းများ၌ မနေရန်။
 - (၃) ပန်းနာရင်ကြပ်ထစေသောပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့နေသည့် အလုပ်များကို ရှောင်ရန်၊ ပရိဘောဂများ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ အခန်း ကြမ်းခင်းများကို ရေဖြန်းခြင်း၊ ပန်ကာဒလက်များ ဖုန်သုတ်ခြင်း၊ အိပ်ခန်းအတွင်း ကလေးကစားစရာများ ထားရှိခြင်း၊ မတည့်သော ပစ္စည်းများထားခြင်း၊ အိပ်ယာခင်းများကိုခါခြင်း၊ နေလှန်းခြင်း၊ အိမ်တွင်း ပိုးဟပ်များရှိခြင်းစသည်တို့ကို ရှောင်ရှားရန်။

(၄) လူနာနှင့်လူနာ၏ မိသားစုများအနေဖြင့်ဆေးကုသရာတွင်
ညွှန်ကြားချက်များအား သိရှိရန်နှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။

(၅) ရှူဆေးကို အသုံးပြုခြင်းသည် သောက်ဆေးကိုသုံးခြင်းထက်
ပိုမိုအကျိုး သက်ရောက်မှုရှိပြီး လိုအပ်ပါက Spacer အား
ဘာကြောင့်အသုံးပြုရခြင်းကိုပါ သိရှိရန်လိုအပ်သည်။
စတီးရွိုက် (Steroid) ရှူဆေးကို ရက်ပေါင်းများစွာ (သို့မဟုတ်)
ရက်သတ္တပတ်များစွာ အသုံးပြုခြင်းသည်
အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်ကို သိရှိစေရန်။

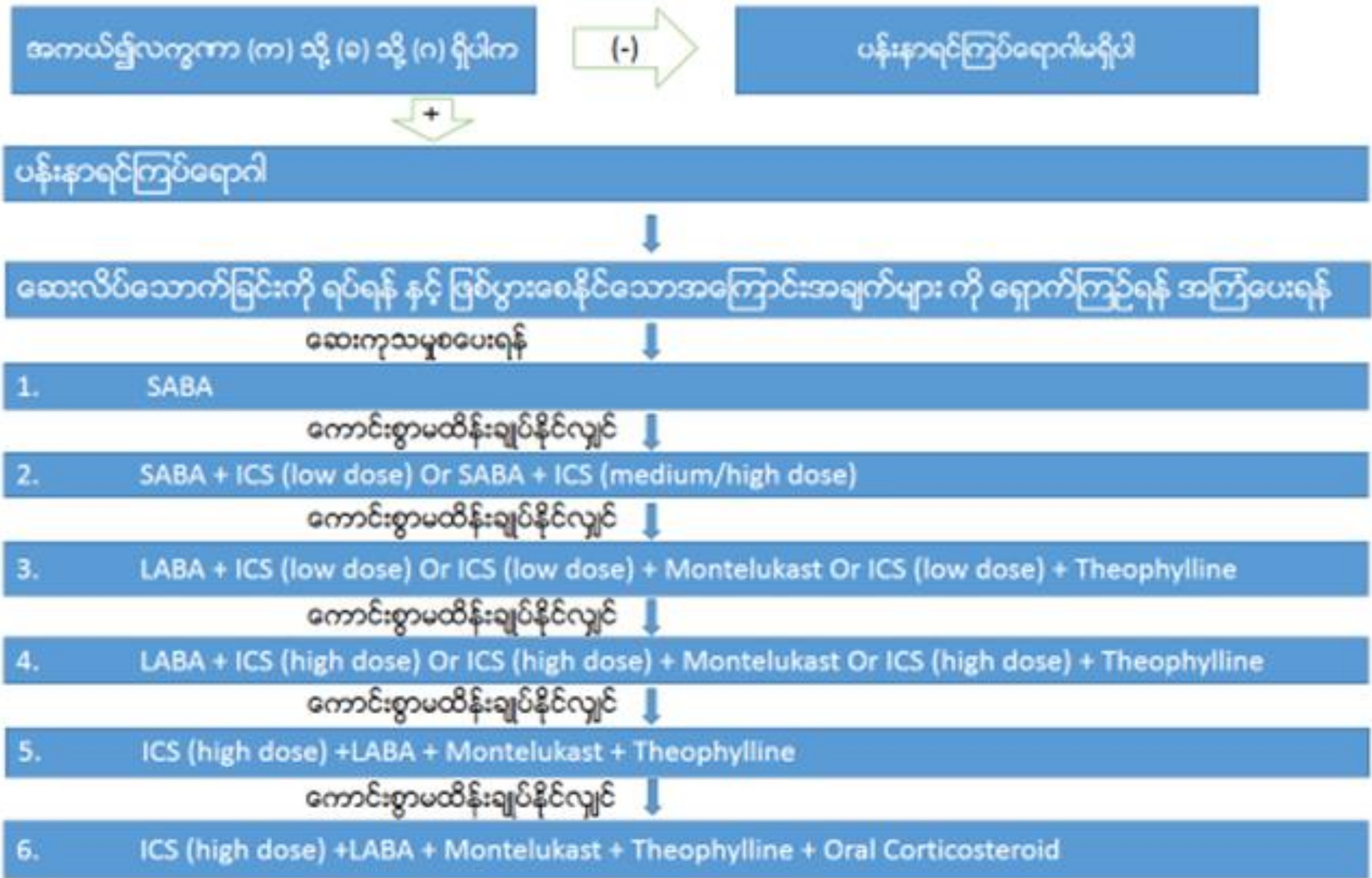
၇-၁-၆ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကုသပုံအဆင့်ဆင့်

ရောဂါလက္ခဏာများ

(က) ချောင်းဆိုးခြင်း

(ခ) အသက်ရှူကျပ်ခြင်း

(ဂ) တရှို့ရှို့ အသံထွက်ခြင်း



SABA – Short-Acting Beta-Agonist

ICS – Inhaled corticosteroid

၇-၂ နာတာရှည် အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ ရှာဖွေကုသရန် ကုထုံးလမ်းညွှန်

- နာတာရှည် အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ကုသ နိုင်ရန်အတွက်
 - ၁။ လူနာ၏ အခြေအနေကို သာမန် (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်ခဲ့ခြားတတ်ရန်၊
 - ၂။ Sulbutamol ရှူဆေးကို အသုံးပြုတတ်ရန် သင်ကြားပေးရန်၊
 - ၃။ စားဆေးပေးရန် Theophylline ပေးဖို့ စဉ်းစားရန် နှင့်
 - ၄။ လူနာနှင့် မိသားစု ကို အကြံပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

၇-၂-၁ ဆန်းစစ်မေးမြန်းခြင်း ရောဂါပြင်းထန်မှုကိုသုံးသပ်ခြင်း

- သာမန်အခြေအနေအသက်ရှူကြပ်(သို့မဟုတ်) အသက်ရှူမဝသော်လည်း ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ ကို လုပ်နိုင်သည်။
- ပြင်းထန်သောအခြေအနေ - အနားယူသည့်အချိန်၌ပင် အသက်ရှူကြပ်(သို့မဟုတ်) အသက်ရှူမဝခြင်း။
- တတ်နိုင်ပါက PEFr နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှု (SPO2) တိုင်းရန်။

၇-၂-၂ ကုသခြင်း

- Sulbutamol ရှူဆေးကို လိုအပ်ပါက တစ်ကြိမ်လျှင် ၂-ခါ ရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်း တစ်နေ့လျှင် ၄-ကြိမ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ရှူဆေးသုံးပြီးသော်လည်း မသက်သာပါက စားဆေးTheophylline သုံးရန်စဉ်းစားပါ။
- Ipratropium inhaler ကို Sulbutamol အစားသုံးခြင်း၊ ထပ်ဖြည့်သုံးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ (ဈေးကြီးပါသည်။)

၇-၂-၃ ညွှန်းပို့ပေးခြင်း

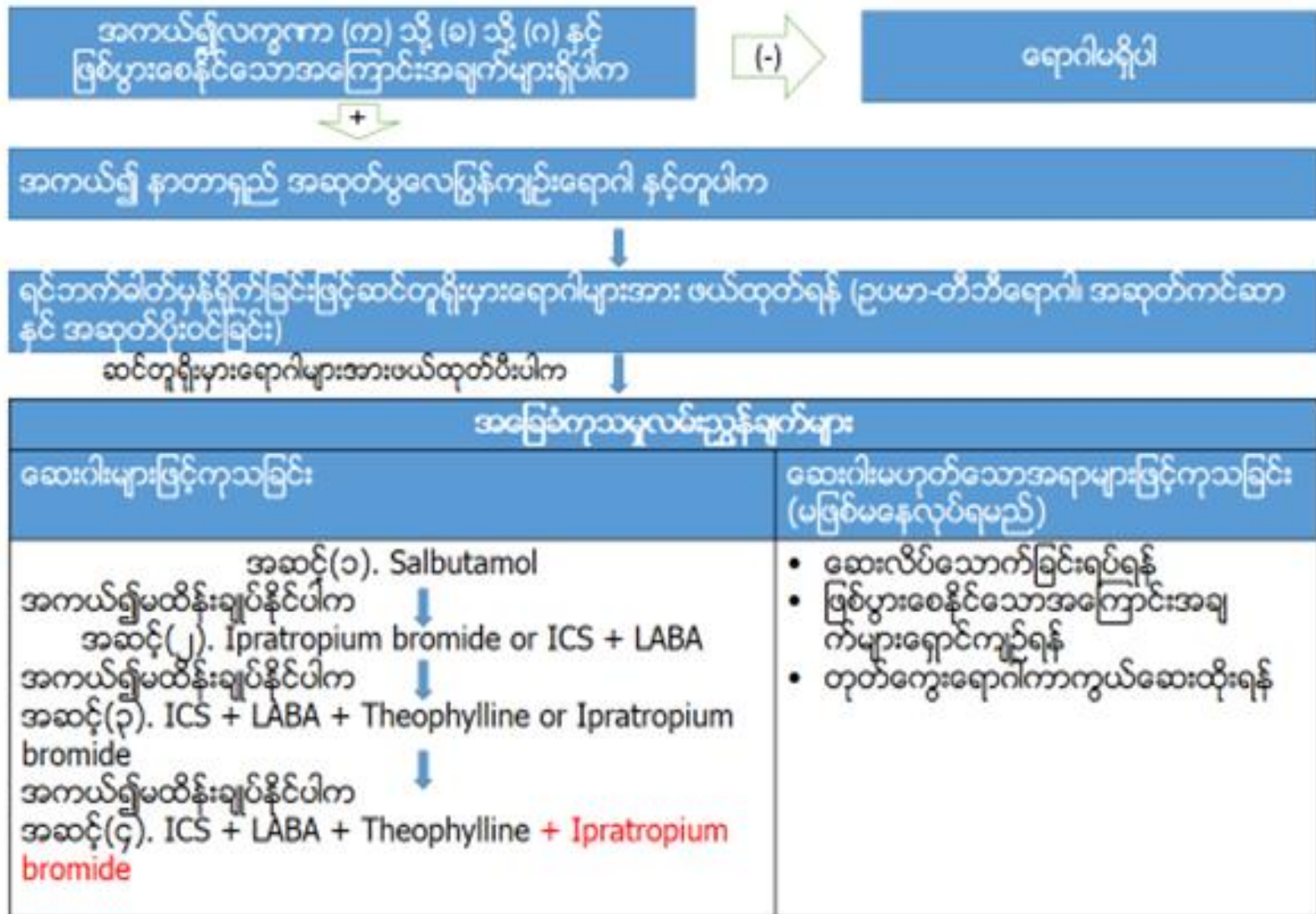
- (၁) ရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာသော လူနာများ
- (၂) ရောဂါ ပြင်းထန်သော လူနာများ
- (၃) ရောဂါကြွနေသော လူနာများ
- (၄) အခြားရောဂါများနှင့် တွဲနေသော လူနာများ (နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ)

၇-၂-၄ အကြံပေးခြင်း လူနာနှင့်မိသားစုကိုအကြံပြုရန်

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အိမ်တွင်လေထုညစ်ညမ်းခြင်းသည် နာတာရှည်အဆုတ်ပွ လေပြွန် ကျဉ်းရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေခဲ့ပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ ဖိုမုန်းနှင့်ဆေးလိပ်ငွေ့များ ကိုလူနာမှ မရှူမိစေရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
- မီးဖိုချောင်လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထားရန် လိုပါသည်။ ထင်း၊ မီးသွေးအသုံးပြုပါက မီးဖိုချောင်ကို အိမ်အပြင်၌ထားခြင်း၊ မီးခိုးအပြင်ထွက်ရန် မီးခိုးခေါင်းတိုင်တပ်ခြင်း၊ လေစုပ်ပန်ကာတပ်ခြင်းပြုလုပ်ရန်၊ လုပ်ငန်းခွင်မှထွက်သည့်အမှုန်များ ရှိခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းခြင်းရှိသည့်နေရာများ၌ နှာခေါင်းစည်းများသုံးခြင်း၊ လေထုမညစ်ညမ်း အောင် ပုံစံထုတ်ဆောက်လုပ်ထားသည့်နေရာများ၌ အလုပ်လုပ်ရန်လိုပါသည်။

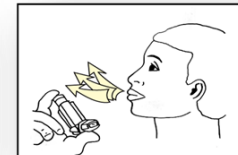
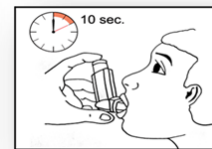
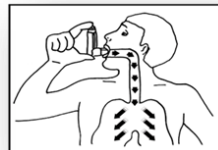
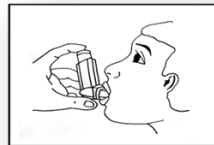
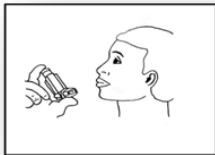
၇-၂-၅ နာတာရှည်အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါကုသပုံအဆင့်ဆင့်

- ရောဂါလက္ခဏာများ
- (က) ချောင်းဆိုးခြင်း
- (ခ) သလိတ်ထွက်ခြင်း
- (ဂ) မောခြင်း/အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- ဖြစ်ပွားစေနိုင်သောအကြောင်းအရာများဖြင့်ထိတွေ့ခြင်း
- (၁) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- (၂) အလုပ်အကိုင်
- (၃) အိမ်တွင်းနှင့်အိမ်ပြင်ပ လေထုညစ်ညမ်းခြင်း



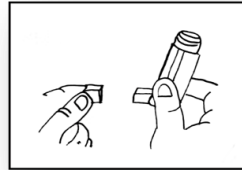
ICS – Inhaled corticosteroid
LABA – Long-Acting Beta-Agonist

ညှစ်ဆေးဗူး ရှုသွင်းပုံ အဆင့်ဆင့်



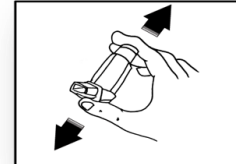
ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ညှစ်ဆေးဗူး၏ အဖုံးကို ဖွင့်ပါ။

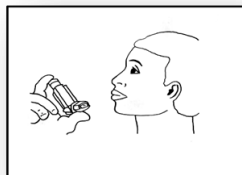


၂။ ညှစ်ဆေးဗူး၏ အသုံးပြုပြီးသော အကြိမ်ရေအတွက်ကို စစ်ဆေးပါ။ (မိမိ၏ဆေးဗူးတွင်ပါဝင်ပါက)

၃။ ညှစ်ဆေးဗူးအား အတည့်အတိုင်းကိုင်၍ ကောင်းမွန်စွာ လှုပ်ပေးပါ။

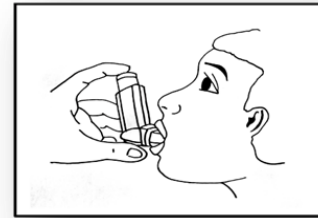


၄။ အသက်ကို မှန်မှန်ရှူထုပ်ပါ။

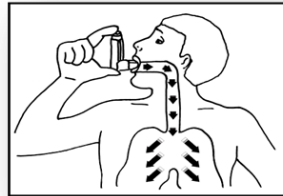


ရှုသွင်းခြင်း

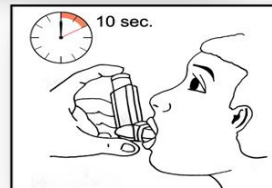
၅။ အသက်ကို ရှုထုပ်ပြီးပြီးခြင်း ညှစ်ဆေးဗူးအား အတည့်အတိုင်းကိုင်၍ အပေါ်နှင့်အောက် သွားများကြား အထိထည့်၍ (မကိုက်ရ) နှုတ်ခန်းများဖြင့် လုံအောင်ပြုလုပ်ပါ။



၆။ ချက်ခြင်းပင် ပါးစပ်မှဖြေးဖြေးမှန်မှန် အသက်စတင်ရှူသွင်းနေစဉ် ဆေးဗူးအား တချက်ညှစ်လိုက်ပါ အသက်ကိုဆက်လက်ရှူသွင်းနေပါ။

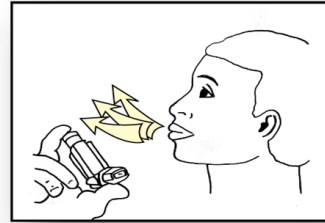


၇။ (၁၀) စက္ကန့်ခန့် အသက်အောင့်ထားပါ။

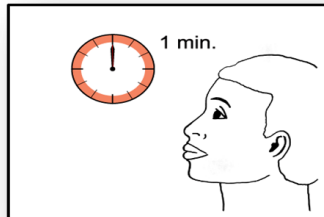


ရှုသွင်းခြင်း

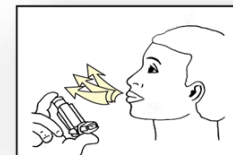
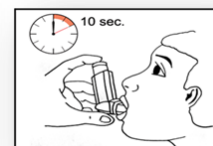
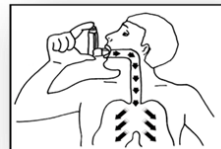
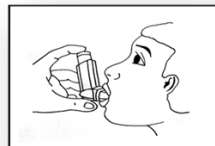
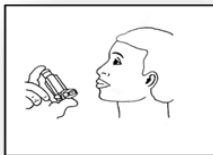
၈။ ညှစ်ဆေးဗူးအားဖယ်၍ အသက်ကို မှန်မှန်ရှုထုပ်ပါ။



၉။ (၁)မိနစ်ခန့်နားပါ။



၁၀။ နောက်တကြိမ် ရှုရန်လူအဝတ်က အဆင့် (၄) မှ (၈) အထိ ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးပိတ်ပါ။



မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့။



TOGETHER
LET'S BEAT NCDs



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်