



# ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)သင်တန်း (၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ

ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက်



# ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစီမံချက်

## Reorientation Training for PHS II တွင်သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ၊ သင်ရိုးနှင့် သင်တန်းချိန်

စဉ်	လုပ်ငန်းအမည်	သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ	သင်ကြားချိန် စုစုပေါင်း
၁။	ကင်ဆာရောဂါ	၁။ ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ (၁ နာရီ) ၂။ ရင်သားကင်ဆာ (၁နာရီ ၃၀ မိနစ်) ၃။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (၁နာရီ ၃၀ မိနစ်) ၄။ ခံတွင်းကင်ဆာ (၁နာရီ) ၅။ ကင်ဆာရောဂါပညာပေးခြင်း (၃၀ မိနစ်) အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)	(၆)နာရီ



# ကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာများ



# ကင်ဆာဆိုသည်မှာ



- လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အသေးငယ်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းများမှာ ဆဲလ်များ ဖြစ်ကြသည်။
- ကင်ဆာရောဂါသည် ၎င်း အသေးငယ်ဆုံး ဆဲလ်များမှ စတင်ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပုံမှန် ဆဲလ်များ၏ ကြီးထွားမှု၊ ပွားများလာမှု၊ သေဆုံးမှုများကို အစီအစဉ်တကျဖြစ်အောင် စနစ်တစ်ခုဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်။
- သို့သော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မှုမမှန်သော ဆဲလ်များ ထိန်းချုပ်မှု ကင်းမဲ့စွာ ပွားများလာခြင်းကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။



# ကင်ဆာအကျိတ်

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကင်ဆာအကျိတ် (၂) မျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်

(၁) ပြန်ရည်ကျိတ်များတွင် စတင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ဖြစ်သော အကျိတ်

(၂) ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာတွင် ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါမှ လာသောအကျိတ်

ယင်း (၂) မျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်ရန် ၎င်းအကျိတ်မှ အသားစ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။



# ကင်ဆာပြန့်ပွားခြင်း

- ကင်ဆာဆဲလ်များ ကြီးထွားလာသောအခါ အနီးအနားရှိ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများသို့ တိုက်ရိုက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။
- ထို့အပြင် ပြန်ရည်ကြောများမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပြန်ရည်ကျိတ်များသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။
- သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက်၊ အရိုးစသည့် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။



ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်နေရာများတွင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သလဲ



ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်

ကင်ဆာရောဂါသည် ကူးစက်နိုင်ပါသလား



မကူးစက်နိုင်ပါ

# ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း

- ကင်ဆာရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သော ရောဂါ ဖြစ်သည်
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ (၂၀၁၈) ခုနှစ် စာရင်းများအရ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင်( ၁၈ ) သန်းကျော် နှစ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်နေပြီး ( ၉ ) သန်းကျော် သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်





# မြန်မာနိုင်ငံတွင်အဖြစ်များဆုံး ကင်ဆာများ

အမျိုးသားများ	အမျိုးသမီးများ
၁။ အဆုတ်ကင်ဆာ	၁။ ရင်သားကင်ဆာ
၂။ အသည်းကင်ဆာ	၂။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ
၃။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းကင်ဆာ	၃။ အဆုတ်ကင်ဆာ
၄။ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကင်ဆာ	၄။ အစာအိမ်ကင်ဆာ
၅။ သွေးကင်ဆာ	၅။ အူမကြီးနှင့် အစာဟောင်းအိမ် ကင်ဆာ



# ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့် ယေဘုယျ အကြောင်းအရင်းများ

- မျိုးရိုးဗီဇ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါပိုးများ (ဥပမာ- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးနှင့် လိင်အင်္ဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး)
- အစားအသောက်များ (ဥပမာ - ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသော အစားအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မှိုတက်နေသော အစားအစာများ၊ အချဉ်သနပ်များ၊ အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံနှင့် အသားငါးများ)



# ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့် ယေဘုယျ အကြောင်းအရင်းများ

- လုပ်ငန်းခွင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်း
- အချို့ဆေးဝါးများ (ဥပမာ- ဟော်မုန်းဆေးများ) ကြာရှည်စွာသုံးစွဲခြင်း
- အသက်ငယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံဖက်များခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း
- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်များနှင့် ထိတွေ့မှုများခြင်း



# ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အများစုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်
- ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



# ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်၊ ကွမ်းစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပိုမှန် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



# ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသောအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသော အစာများနှင့် အချဉ်၊ သနပ်များ (အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံနှင့် အသားငါးများ) အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း



# ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ပြင်းထန်သော နေရောင်ခြည်ကို ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးသုံး ပိုးသတ်ဆေးပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်းနှင့် မျက်လုံးအကာအကွယ်များ အသုံးပြုခြင်း



# ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အချို့ကင်ဆာရောဂါများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



ဥပမာ -

- အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် အသည်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပံ့ပိုးမှု ပြုလုပ်ပါ။

ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့ရှိပါက  
နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။



# ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု ယူဆရသော လက္ခဏာများ

- အမျိုးသမီးများတွင် အချိန်အခါမဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း
- လည်ပင်း၊ ဂျိုင်း၊ သားမြတ်၊ ပေါင်ရင်း စသည်တို့တွင် အလုံးအကျိတ်၊ အခဲတွေ့ရှိခြင်း
- ပျောက်သင့်သည့် အချိန်ကျော်၍ မပျောက်သောအနာများ
- ဝမ်း/ ဆီးသွားသည့် အလေ့အထ ပြောင်းလဲလာခြင်း
- ကြာရှည်စွာအသံဝင်ခြင်း၊ အမြဲမပြတ်ချောင်းဆိုးလာခြင်း
- အစာမျိုရခက်ခဲခြင်း၊ အစာမကြေသလို၊ မစားချင်သလို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ကိုယ်ပေါ်ရှိမဲ့ (သို့) ကြွက်နို့၊ မွေးရာပါအမှတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းခြင်း



## အထူးမှတ်သားရန် အချက်များ

အထက်အဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိတိုင်းလည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။

သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသပြီး လိုအပ်သည်များကို ဆက်လက်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



# ကင်ဆာရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသ၍ ရနိုင်ပါသလား



- အချို့ကင်ဆာရောဂါများကို စောစီးစွာသိရှိ၍ အချိန်မီ ထိရောက်စွာ ကုသမှုခံယူပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါအဆင့်လွန်မှ ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းရန် မလွယ်ပါ။
- မသိနားမလည်သူများ၏ ပြောစကားကို နားမထောင်သင့်ပါ။
- ဆေးမြီးတိုများနှင့် မကုသသင့်ပါ။
- ရောဂါမလွန်သင့်ဘဲ လွန်စေတတ်ပြီး အသက် ဆုံးရှုံးရသည့်အဖြစ် ရောက်တတ်သည်။

# ကင်ဆာရောဂါကို မည်သို့ ကုသနိုင်ပါသလဲ

ကင်ဆာရောဂါကုသမှုများ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်များမှာ

၁။ ပျောက်ကင်းနိုင်သည့် ကင်ဆာရောဂါများကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေရန်

၂။ မပျောက်ကင်းနိုင်သည့် အဆင့်ရှိ ကင်ဆာရောဂါသည်များအား သက်တမ်းပိုမို ကြာရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန်

၃။ ကင်ဆာရောဂါလူနာများ ခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာများ သက်သာစေရန် တို့ ဖြစ်သည်



# ကင်ဆာရောဂါကုသနည်းများမှာ

- ခွဲစိတ်ကုသခြင်း
- ကင်ဆာဆေးများဖြင့် ကုသခြင်း
- ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း
- ဟော်မုန်းဆေးများဖြင့် ကုသခြင်း
- တိုးတက်လာသော ဆေးပညာနှင့်အညီ အခြားအဆင့်မြင့် ကုသနည်းများဖြင့် ကုသခြင်း (ဥပမာ - မျိုးရိုးဗီဇကုထုံးများ)
- အထက်ပါ ကုသနည်းများဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကို ကုသရာတွင် ကုသနည်း တစ်ခုချင်းစီ သော်လည်းကောင်း၊ ကုသနည်းများ ပေါင်းစပ်၍သော်လည်းကောင်း အသုံးပြုကြသည်



ကျေးဇူးတင်ပါသည်

