



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း  
(၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်း(PEN Approach)

(၄-၁-၇) အခြားဆောင်ရွက်ရန်များ

(၄၅) မိနစ်



(က) လူနာအားကျန်းမာရေးပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း

(ခ) ဆေးကုသမှု စနစ်တကျခံယူရန် လူနာအား ရှင်းပြသင့်သည့်အချက်များ

(ဂ) ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက် အထူးအကြံပေးခြင်း



(က) လူနာအားကျန်းမာရေးပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း

- (၁) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက် စားသုံးရန်။
- (၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ရန်။
- (၃) ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်းကို ရပ်ရန်။
- (၄) အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် အရက်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။



## (၁) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက် စားသုံးရန်

### သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံ များများစားသုံးရန်
- နေ့စဉ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် ၅ ပုံစာ (၄၀၀-၅၀၀ ဂရမ်) စားသုံးရန်။

(တစ်ပုံဆိုသည်မှာ - လိမ္မော်သီး (သို့မဟုတ်) ပန်းသီး (သို့မဟုတ်) ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး (သို့မဟုတ်) ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ထမင်းစားခွန်း (၃) ခွန်းနှင့် ညီမျှသည်။)

### ပဲအမျိုးမျိုး

- ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန်နှင့် ပိုတက်ဆီယမ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးရန်။



## (၁) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက် စားသုံးရန်

### အသား/ငါး

- အနီရောင်အသား (ဆိတ်သား၊ ဝက်သား၊ အမဲသား) စားသုံးသည့် ရက်ကို ကန့်သတ်ရန်။  
(*တစ်ပတ် နှစ်ကြိမ်ထက် မပိုရ။*)
- အဆီပေါသောငါး (ဥပမာ - ငါးမြင်း၊ ငါးတန်) ကို *တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်* စားသုံးရန်။
- အချိုဓါတ်များသော အစားအစာများ (ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ သကြားလုံး၊ အချိုရည်) များကို *ရှောင်ကြဉ်ရန်။*



## (၁) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက် စားသုံးရန်

### အဆီ

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သံလွင်ဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ နှင့် နေကြာစေ့ဆီတို့ကို စားသုံးရန်။
- အဆီများသောအသား၊ နို့နှင့်နို့ထွက်အဆီနှင့် ဟင်းချက်ဆီ စားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ရန်။  
(နေ့စဉ် ထမင်းစားခွန်း ၂-ခွန်းထက် လျော့ချစားသုံးရန်)



## (၁) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက် စားသုံးရန်

### ဆား

- ဆားသုံးစွဲမှု ပမာဏ လျော့ချရန် : တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းထက် လျော့၍ စားသုံးရန်။
- ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆားကို လျော့သုံးရန် : ဆားပါဝင်မှုများသော ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်စားသုံးမှုကို ရှောင်ရန်။  
*(သွေးတိုးရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက် အထူးလိုက်နာ ရမည့်အချက် ဖြစ်ပါသည်။)*
- အသင့်စားနှင့် အမြန်စား အစားအစာများကို ကန့်သတ်စားသုံးရန်။



## ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအနေဖြင့် -

- ကြိုက်သလောက်စားနိုင်သော အစားအစာများ - အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ပဲ
- အသင့်အတင့်စားနိုင်သော အစားအစာများ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ ခေါက်ဆွဲ
- ချိုသောအသီး၊ အရည်၊ မုန့်များကို ဆီးချိုတက်နေချိန်တွင် မစားသင့်ပါ။





## (၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် ပြုလုပ်ရန်

- အမြန်လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်မှု အတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းအား အနည်းဆုံး တစ်ရက်လျှင် (၃၀)မိနစ်၊ တစ်ပတ်လျှင် (၅) ရက်ခန့် ပြုလုပ်ရန်။
- ကယ်လိုရီများသော အစားအစာများကို လျှော့ချစားသုံးခြင်း၊ လုံလောက်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းပြီး အဝလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန်။



## (၃) ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

- ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သေးသူများအနေဖြင့် အစလုပ်၍ မသောက်မိစေရန်။
- ဆေးလိပ်သောက်သူများ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အတွက် လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်း အကြံပြုရန်နှင့်
- ၎င်းတို့၏ အားထုတ်မှုကို အားပေးရန်။
- အခြားသော ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူများကိုလည်း သုံးစွဲမှုရပ်ရန်အတွက် အကြံပြုရန်။
- သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူ ရှိုက်မိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။



## (၄) အန္တရာယ်ဖြစ်အောင်အရက်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အရက်ဖြတ်ခြင်းကို အားပေးရန်။
- အရက်ကိုဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်ဟူသောအကြောင်းပြချက်ဖြင့် စတင်သောက်သုံးမှု ပြုအောင် မတိုက်တွန်းရန်။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။

(တစ်နေ့လျှင် ၂ ယူနစ်ထက်မပိုရ၊ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၂ရက် ရှောင်ကြဉ်ရန်)



## (၄) အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် အရက်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

- တစ်နေ့လျှင် အရက် > ၂ ယူနစ် (အမျိုးသား) > ၁ ယူနစ် (အမျိုးသမီး) သောက်သုံးသူများကို လျော့သောက်အောင် အကြံပြုရန်။
- တစ်ယူနစ် = ဘီယာသံဗူးသေးတစ်ဗူးခွဲ (သို့မဟုတ်) ဘီယာသံဗူးကြီး တစ်ဗူး (5 % alcohol), ၁၀၀ ml ဝိုင် (10% alcohol)၊ အရက်ပြင်း ၁၀၀ ml (40 % alcohol)
- အခြားသော အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော အလားအလာရှိပါက လူနာများကို အရက်မသောက်ရန် အတွက် အကြံပြုရန်။ (ဥပမာ - ယာဉ် (သို့မဟုတ်) စက်မောင်းနေစဉ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် (သို့မဟုတ်) နို့တိုက်နေစဉ်)



## (ခ) ဆေးကုသမှု စနစ်တကျ ခံယူရန် လူနာအားရှင်းပြသင့်သည့် အချက်များ

- လူနာများအား ဆေးသောက်ပုံ သောက်နည်း သင်ကြားပေးရန်၊
- ဆေးသောက်သုံးနည်းအား ရှင်းပြရန် (သောက်ရမည့် ပမာဏ၊ အကြိမ်အရေအတွက်၊ ဆေးသောက်နည်း အညွှန်းကပ် ပေးရန်)၊
- ဆေးပြတ်လပ်မှု မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ဆေးမှန်မှန်သောက်ရန်၊ ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ရှင်းပြရန်။
- လူနာမှ ဆေးသောက်ပုံသောက်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ သေချာနားလည်ကြောင်း ပြန်လည် စစ်ဆေးရန်။



## (ခ) ဆေးကုသမှု စနစ်တကျ ခံယူရန် လူနာအားရှင်းပြသင့်သည့် အချက်များ

- သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးချိုနှင့် သွေးတွင်းအဆီဓါတ်ကို မှန်မှန်စစ်ဆေးရန်။
- မည်သည့်လက္ခဏာမျှ မပေါ်ပေါက်စေကာမူ ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်သုံးစွဲရန်။
- သွေးပေါင်ကျသွားလျှင် (သို့မဟုတ်) ဆီးချိုကျသွားလျှင်လည်း ဆေးကိုမရပ်ပဲ ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ဆက်လက်သောက်သုံးရန်။



## (ဂ) ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက် အထူးအကြံပေးခြင်း

- အဝလွန်သည့် လူနာများကို အစာလျှော့စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရန်အတွက် လမ်းညွှန်ရန်။
- ၆-လအတွင်း လက်ရှိအလေးချိန်၏ ၅-၁၀% လျှော့ချရန်။
- လူနာအားလုံးကို အချို့ညွှန်းကိန်းလျှော့နည်းသော အစားအစာများကို ဦးစားပေး စားသုံးရန်အတွက် အကြံပြုလမ်းညွှန်ရန်။

(ဥပမာ - ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဥ၊ အဆံ့နှင့် အချိုထုပ် မထည့်ထားသော သစ်သီးများ)



## (ဂ) ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက် အထူးအကြံပေးခြင်း

- အကယ်၍ သောက်သုံးနေသော ဆီးချိုထိန်းဆေးသည် ဆီးချိုအလွန် ကျဆင်းစေနိုင်ပါက သကြား (သို့မဟုတ်) အချိုကို ကိုယ်နှင့်တစ်ပါတည်း ဆောင်ထားရန်။
- ဆီးချိုရောဂါရှိသည်ဟု စသိသိခြင်း မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့် ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သောမျက်စိအမြင်လွှာရောဂါ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန်နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် (၂)နှစ်တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) မျက်စိဆရာဝန်ကြီးမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း စစ်ဆေးရန်။





## (ဂ) ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက် အထူးအကြံပေးခြင်း

- ခြေစွပ် (သို့မဟုတ်) ဖိနပ်မပါဘဲ လမ်းလျှောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန်။
- ခြေထောက်ကို ကြက်သီးနွေးမျှသာ ရေဖြင့်ဆေးပြီး သေချာစွာအခြောက်ခံရန်။ (အထူးသဖြင့် ခြေချောင်းများကြားတွင်)
- အသားမာ (သို့မဟုတ်) ကြွက်နို့များကို လှီးဖြတ်ခြင်းမပြုရန်နှင့် ဓာတုစားဆေး များကို ၎င်းတို့ပေါ်တွင် မလိမ်းရန်။
- ခြေထောက်ကို နေ့စဉ်ကြည့်ရှုရန်၊ အကယ်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/ ဆရာဝန်ထံ သွားရောက် ပြသရန်။



မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

