ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) မွမ်းမံသင်တန်း

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

အပိုင်း(၄)

သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရောဂါဝေဒနာများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ရောဂါဝေဒနာများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- အသက်အရွယ်အိုမင်းရင့်ရော်လာသည်နှင့်အမျှ လူတိုင်း လူတိုင်း၏ ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများသည်လည်း တဖြည်းဖြည်းယိုယွင်းလာသည်မှာ သဘာဝအစဉ်အလာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။
- ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒအခြေအနေများ ကျဆင်းလာရုံမက သတိအမှတ်အသား ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ ငယ်မူပြန်ခြင်းစသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုတို့ကိုလည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် လေ့လာတွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

သက်ကြီးများ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု-

သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ များသည် သက်ကြီးများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါဝေဒနာများကို သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကူညီပံ့ပိုးခြင်းကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ (Primary Medical Care Concept)

သာမန်ရောဂါဝေဒနာများနှင့် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုအချို့

- သာမန်ကိုယ်ပူဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သလိပ်ကြပ်ခြင်း
- မူးဝေခြင်းနှင့် အင်အားနုံးချိခြင်း
- အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း

သာမန်ရောဂါဝေဒနာများနှင့် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုအချို့

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များကိုက်ခဲခြင်း
- သွားနှင့်ခံတွင်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း
- ထိခိုက်ရှနာဖြစ်ခြင်း
- အနာအဆာဖြစ်ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါဖောက်ပြန်မှုများ

၁။ ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုသော၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ

(Surgical Problems)

၂။ ဆေးဝါးဖြင့်ကုသစောင့်ရှောက်ရန်လိုသော ပြဿနာများ

(Medical Problems)

၃။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပြဿနာများ (Oral Health Problems)

၄။ မျက်စိရောဂါဆိုင်ရာ ပြဿနာများ (Eye Problems)

၅။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

(Ear, Nose, Throat Problems)

၆။ မီးယပ်ဆိုင်ရာပြဿနာများ (Gynaecological Problems)

၁။ ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုသော၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ

- ဦးခေါင်းနှင့် ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပြဿနာများ
- ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ ရောဂါပြဿနာများ
- အရိုးနှင့်အဆစ်၌ဖြစ်သော ပြဿနာများနှင့်ရောဂါများ
- ကြွက်သားနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများ
- အရိုးကျိုးခြင်း
- အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းပြဿနာများ
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၌ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါများ

၂။ ဆေးဝါးဖြင့်ကုသစောင့်ရှောက်ရန်လိုသောပြဿနာများ

- နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ
- ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါများ
- လေဖြတ်ခြင်း (Stroke)
- ရေနှင့်ဓါတ်ဆား မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း (Water & Eeletrolytes Imbalance)
- အာဟာရဓါတ်၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များချို့တဲ့ခြင်း
- သွေး၊ သကြားဓါတ်ထိန်းသိမ်းမှုချို့ယွင်းခြင်း (Impaired Glucose Tolerance)

၃။ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

- ခံတွင်းဖုံးအမြှေး (Oral Mucosa) များ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာ၍ သွားမြစ်ခြေတွင် သွားပိုးစားရောဂါများ ပိုမို ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ သွားမြစ်ခြေများပေါ်လာခြင်း
- (၆၅–၇၄) နှစ်အုပ်စုတွင် (၇.၃) ရာခိုင်နှုန်းသော သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ သွားများမရှိတော့ခြင်း
- သွားအံကပ်များတပ်ဆင်ရခြင်း
- သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန်ခက်ခဲခြင်း
- သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးပညာချို့တဲ့ခြင်း

၄။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏မျက်စိရောဂါဆိုင်ရာပြဿနာများ

(က) အတွင်းတိမ်ရောဂါ

(ခ) ရေတိမ်ရောဂါ

(ဂ) မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ

(ဃ) အခြားသောပြဿနာများ (ဆီးချိုရောဂါကြောင့် မျက်စိတွင်တိမ်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် စက္ခုအာရုံ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊ အိုမင်းခြင်းကြောင့် မျက်စိအာရုံခံလွှာပျက်စီးခြင်း (Senile Macular Degeneration))

၅။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ဆိုင်ရာပြဿနာများ

(က) **နားနှင့်ဆိုင်သောပြဿနာများ –** အသက်ကြီး၍ နားလေးခြင်း၊ အသက် (၇၀) နှစ်နောက်ပိုင်းရှိ လူကြီးများ၏ (၃၀)% မှ (၄၀)%တွင် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းမှု ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

(ခ) **နှာခေါင်းနှင့်လည်ချောင်းပြဿနာများ –** နှာခေါင်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်မှာ နှာခေါင်းပတ်လည် အရိုးဂလိုင်များ ရောင်ရမ်းခြင်း (Sinusitis) ပြဿနာပင်ဖြစ်သည်။

၆။ မီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာပြဿနာများ

မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ ပျမ်းမျှသွေးဆုံးသော အသက်မှာ (၄၈.၈) နှစ် ဖြစ်ပါသည်။

(က) အမျိုးသမီးအင်္ဂါအပြင်ပိုင်းယားယံခြင်း (သို့မဟုတ်)နာခြင်း

(ခ) အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှ အရည်ဆင်းခြင်းနှင့်နာခြင်း

(ဂ) အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှ သွေးဆင်းခြင်း

(ဃ) သားအိမ်နှင့်အမျိုးသမီးအင်္ဂါ အောက်သို့ကျဆင်းနေခြင်း

(င) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း အလုံးပေါ်ခြင်း

(စ) ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာမှု

- မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားလျော့နည်းခြင်း
- သတိမေ့လျော့ခြင်း
- သဘောပေါက်နားလည်နိုင်မှုအားနည်းလာခြင်း
- စိတ်အားငယ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း
- စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ငယ်မူပြန်ခြင်း၊ စိတ်မနှံ့ခြင်း (Dementia)

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရောဂါဝေဒနာကိုစစ်ဆေးဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ညွှန်းပို့ခြင်း

၁။ ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း (HISTORY TAKING)

၂။ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း (INSPECTION)

၃။ လက်ဖြင့်စမ်းသပ်ခြင်း (PALPATION)

ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ညွှန်းပို့ခြင်း