

## အတက်ရောဂါ (သင်ကြားချိန် စုစုပေါင်း ၂နာရီ ၃၀ မိနစ်)

- အတက်ရောဂါဟု သတ်မှတ်ခြင်း
  - တက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော လတ်တလော အကြောင်းရင်းများ
  - အတက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ PHS2 များ ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ
    - ၁။ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း (First Aid Measures)
    - ၂။ လူနာဟောင်းများအား ပုံမှန် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပေးခြင်း (Follow-up care) တွင် သတိပြုရန်နှင့် မှာကြားရန် အချက်များ
    - ၃။ လူနာများအား ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်ပို့ပေးခြင်း (Referral pathway)
- (သင်ကြားချိန်- ၁ နာရီ )
- အတက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ PHS2 များ ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ
    - ၄။ အတက်ရောဂါ အကြောင်း ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း (Health Education)
      - (က) အတက်ရောဂါရှိသူများအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ (Dos & Don'ts)
      - (ခ) အယူအလွဲများနှင့် အချက်အလက်မှန်များ (Misconceptions & Reality)
  - အတက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ PHS2 များ ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ရန် Tablet အတွင်း ထည့်သွင်းထား သော Guideline များ၊ Pamphlet များ ရှင်းလင်းခြင်း
- (သင်ကြားချိန်- ၁ နာရီ)
- အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း - ၃၀ မိနစ်

### တက်ခြင်း (Convulsive Seizure)

လူတစ်ယောက် တက်သည် (Convulsive Seizure) ဟုသတ်မှတ်ရန် ထိုလူသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး ကောက်ကွေးကာ ဆတ်ကနဲ၊ ဆတ်ကနဲ (၁-၂မိနစ်ခန့်) အကြာ တုန် (၍လှုပ်)နေသည့် အပြင် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ အနက်မှ အနည်းဆုံး (၂)ခု ရှိရပါမည်။

### ရောဂါလက္ခဏာများ

- သတိလုံးဝ လစ်သွားခြင်း။
- တောင့်တင်းနေခြင်း။
- လျှာကိုက်မိခြင်း (သို့မဟုတ်) လူနာလဲကျသွားစဉ် ဒဏ်ရာရရှိခြင်း။
- ဆီး၊ဝမ်း ထွက်ကျခြင်း၊ မထိန်းနိုင်ခြင်း။
- တက်ပြီးနောက် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ သတိကောင်းစွာ မရသေးပဲ ဇေဝေဝါဖြစ်နေခြင်း၊ အပြုအမူများ ပုံမှန်မဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း/ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်း/ဖက် လှုပ်ရှားမှု အားနည်းနေခြင်း။

**အတက်ရောဂါ (Convulsive Epilepsy)**

လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်အတွင်း လတ်တလော အကြောင်းရင်းခံ မရှိဘဲ (၂၄)နာရီခြား၍ အနည်းဆုံး (၂)ကြိမ်နှင့် အထက် (ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး တောင့်ပြီးတုန်၍) တက်မှသာ အတက်ရောဂါ (Convulsive Epilepsy)ဟု ခေါ်ဆို သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

**တက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော လတ်တလော အကြောင်းရင်းများ**

- ကလေးများ (အသက် ၆လမှ ၆နှစ်အတွင်း) အဖျားကြီး၍ တက်ခြင်း။
- ဦးနှောက်အတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း (ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အတွင်း ငွက်ဖျားပိုးဝင်ခြင်း)။
- ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးအတွင်း ဓာတ်ဆားများ ပုံမှန်မဖြစ်ခြင်း (သကြား၊ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်များ လျော့နည်းခြင်း)။
- အရက်၊ မူးယစ်ထုံထိုင်းစေတတ်သော ဆေးများ သုံးစွဲမှု လွန်ကဲခြင်း၊ ရုတ်တစ်ရက် အသုံးပြုမှု လျော့ချခြင်း/ ရပ်ပစ်ခြင်း။

**အတက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ PHS2 များ ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ**

- ၁။ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း (First Aid Measures)
- ၂။ လူနာဟောင်းများအား ပုံမှန် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပေးခြင်း (Follow-up care)တွင် သတိပြုရန်နှင့်မှာကြားရန် အချက်များ
- ၃။ လူနာများအား ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်ပို့ပေးခြင်း (Referral pathway)
- ၄။ အတက်ရောဂါ အကြောင်း ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း (Health Education)
  - (က) အတက်ရောဂါရှိသူများအတွက် ဆောင်ရန်၊ရှောင်ရန်များ (Dos & Don'ts)
  - (ခ) အယူအလွဲများနှင့် အချက်အလက်မှန်များ (Misconceptions & Reality)

**ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း (First Aid Measures)**

လုပ်ဆောင်ချက်များအား ဆက်တိုက် တပြိုင်တည်း လုပ်ဆောင်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ လူနာ နှင့် အတူနေ၍ အတက်ကျသည်အထိစောင့်ပါ။ လူနာ ၏ ပတ်ဝန်းကျင် ရှိ လူများအား မကြောက်ရွံ့ရန် နှင့် စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားရန် ရှင်းပြပါ ။
- ၂။ အတက်ကြာမြင့်သည်အထိ အချိန်ကို မှတ်သားထားပါ ။
- ၃။ လူနာအား ထိခိုက် ဒဏ်ရာမရအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။ လူနာ အနားရှိ အန္တရာယ် ဖြစ်စေမည့် အရာမှန်သမျှ ဖယ်ရှားပေးပါ ။
- ၄။ လူနာ ၏ ခေါင်းအောက်တွင် အဝတ်စခေါက် သို့ အဝတ်စငယ် တစ်ခု ကို ထားပေးပါ။
- ၅။ အဝတ်အစားများ တင်းကြပ်နေပါက ဖြေလျော့ပေးပါ ။
- ၆။ တက်နေသော လူနာအား ချုပ်မထားပါနှင့် ။ နှိပ်နယ်ခြင်း မပြုပါနှင့် ။
- ၇။ လူနာ ၏ ပါးစပ်ထဲသို့ မည်သည့်အရာမှ မထည့်ပါနှင့် ။

- ၈။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းတွင် လျှော့ခေါက်ပြီး တံတွေးများဖြင့် ပိတ်မနေစေရန် လူနာအား ဘေးတစောင်း အနေအထားတွင် ထားပေးပါ။
- ၉။ ဘေးတွင် ဝိုင်းအုံ ကြည့်မနေပါစေနှင့်။
- ၁၀။ အတက်ကျသည့် အချိန်အထိ လူနာ အနားတွင်နေပေးပါ။ စိတ်ငြိမ်ငြိမ် ထား၍ လူနာအား နှစ်သိမ့် အားပေးပါ။ လူနာအား အနားယူပါစေ။
- ၁၁။ လူနာထိခိုက် ဒဏ်ရာတစ်စုံတစ်ခု ရရှိခဲ့ပါက စနစ်တကျ ဆေးထည့်ပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

**လူနာဟောင်းများအား ပုံမှန် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပေးခြင်း (Follow-up care)**

ဆေးကုသမှုခံယူနေသာ လူနာများတွင် ဆေးမှန်မှန်သောက်ခြင်း ရှိ/မရှိ (ဆေးအမျိုးအစား၊ ပမာဏနှင့် အကြိမ်အရေအတွက် မှန်/မမှန်) စစ်ဆေးပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ လူနာနှင့် ၎င်း၏ မိသားစုများသည် အောက်ပါ စည်းကမ်းများကို တိတိကျကျ လိုက်နာရန် လိုအပ်ကြောင်း သေချာစွာရှင်းပြ ရမည်။ နားလည်၊ မှတ်သား၊ လိုက်နာခြင်းရှိ/မရှိ ကိုလည်း ဆန်းစစ် သုံးသပ်ကာ လိုအပ်သလိုပြုပြင် ပေးရမည်။

- ဆေးကို မှန်မှန်သောက်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှပင် ပျက်ကွက်ခြင်း မရှိစေရပါ။ အကယ်၍ ဆေးသောက်ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက သတိရလျှင်ရခြင်း ပြန်သောက်ပါ။
- ဆေးသောက်ရန် တစ်ကြိမ်ပျက်ကွက်ရုံဖြင့် ပြန်လည် တက်နိုင်သည်။
- ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ မိမိသဘောဖြင့် ဆေးတိုးခြင်း၊ ဆေးလျှော့ခြင်း/ ဆေးရပ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- မှန်မှန်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ဆေးအညွှန်းကို စိစစ်နိုင်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိ/မရှိကို လည်းသိနိုင်ပါသည်။
- ဆေးများကို ကလေးများလက်လှမ်းမမီသည့် နေရာတွင် သိမ်းထားပါ။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် ကလေးများ ဆေးမှားသောက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသောကြောင့် ကလေးတို့နှင့် ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးအောင်ထားပါ။
- မည်သည့် အစားအစာမျှ ရှောင်ရန် မလိုပါ။

**လူနာများအား ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်ပို့ပေးခြင်း (Referral Pathway)**

အောက်ပါ အချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက လူနာကို ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် အမြန်ဆုံး လွှဲပြောင်း ပေးရပါမည်။

- (၅)မိနစ် ကျော်သည်အထိ အတက်မကျလျှင်လည်းကောင်း
- တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် ပုံမှန်ပြန် မဖြစ်ဘဲ ဆက်တက်နေလျှင်လည်းကောင်း
- အတက်ကျသွားသောအခါ သတိမလည်လျှင် (သို့) အသက်ရှူမမှန်တော့လျှင်လည်းကောင်း
- အတက်ကျပြီး (၁) နာရီ ကြာသည် အထိ သတိကောင်းစွာ ပြန်မရရှိလျှင်လည်းကောင်း
- ရေထဲတွင် တက်၍ ရေများ အဆုတ်ထဲဝင်သည်ဟု ယူဆရလျှင်သော်လည်းကောင်း
- ပထမဆုံး အကြိမ်တက်ခြင်းဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း
- လူနာတွင် ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့လျှင်၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်၊ ဆီးချိုရှိလျှင် လည်းကောင်း

အောက်ပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ရောဂါ အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြ၍ နီးစပ်ရာဆေးရုံ (သို့) ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် တိုက်တွန်းပို့ဆောင်ပေးရပါမည်။

- ကွင်းဆင်း၍ ဆေးကုသစဉ် အတက်ရောဂါ ရှိသည် ဟု သံသယရှိသူကို တွေ့ပြီး ထိုသူသည် အတက်ရောဂါကို ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းမရှိသေးလျှင်လည်းကောင်း
- သောက်လက်စ အတက်ရောဂါဆေးနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းမှု မရှိလျှင် လည်းကောင်း
- အတက်ရောဂါရှိ၍ စိတ်ပုံမှန် မဟုတ်လျှင်လည်းကောင်း

**နှစ်သိမ့် ပညာပေး ဆွေးနွေးခြင်း (Health Education)**

အတက်ရောဂါရှိသူများအတွက် ဆောင်ရန်၊ရှောင်ရန်များ

- အတက်ရောဂါရှိသူသည် ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာနေစဉ် အလွန်ပင်ပန်းလာလျှင် တက်ချင် သလို ခံစားရလျှင် ဂရုပြု၍ အနားယူသင့်သည်။
- ချက်ပြုတ်ခြင်းအစရှိသော အိမ်မှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် တက်ခဲ့ပါက မီးဘေးအန္တရာယ် ရှိသောကြောင့် အဖော်ရှိမှသာ မီးဖြင့် ချက်ပြုတ်သင့်သည်။ ဓားများ၊ ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများ၊ ရေနွေးအိုးများကို သတိပြု၍ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုင်၍သာ အလုပ်လုပ်သင့်ပါသည်။
- ရေချိုးနေစဉ် ရေချိုးခန်း တံခါးကို ဂျက်ချထားသင့်ပါ။ ရေတိုင်ကီ၊ ရေချိုးကန်များအတွင်း ရေစိမ်၍ မချိုးသင့်ပါ။
- အမြင့် မတက်သင့်ပါ။
- အိပ်ချိန် ပုံမှန်ဖြစ်ရပါမည်။ အိပ်ရေးမပျက်စေရပါ။
- မိမိအား တက်အောင်လှုံ့ဆော်လေ့ရှိသော အခြေအနေများကို သတိပြုပြီး ရှောင်ကြည်ပါ။
- ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက် မရှိဘဲ မိမိသဘောဖြင့်မိမိ ဆေးတိုးခြင်း၊ ဆေးလျှော့ခြင်း၊ ဆေးရပ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

အတက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆ အလွဲများနှင့် အမှန်များ

အယူအဆများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>အတက်ရောဂါသည်</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ မကောင်းဆိုးဝါး ပူးကပ်ခြင်း၊ ပြုစားခံရခြင်း၊ ပရောဂကြောင့် ဖြစ်သည်။</li> <li>➢ ဘုရားသခင်မှ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ အတက်ရောဂါသည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စီးကြောင်းများ မှုမမှန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါလက္ခဏာစု ဖြစ်သည်။</li> </ul>

<p>အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်သည် ရေရှည်ဆေးကုသမှု ခံယူ ရသောဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ အတက်ရောက်သည် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။</li> <li>➢ အတက်ရောက်ရှိသူ၏ တံတွေး၊သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်သောအရည်များမှ ရောဂါကူးစက်သည်။</li> </ul>	<p>✓ ကူးစက်ရောဂါ မဟုတ်ပါ။ အတက်ရောက်ရှိသူ ၏ တံတွေး၊ သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သော အရည်များမှ မကူးစက်နိုင်ပါ။</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ အတက်ရောက်သည် ဖြစ်ပွားနှုန်း နည်းသော ရောဂါဖြစ်သည်။</li> </ul>	<p>✓ အတက်ရောက်သည် လူ ၂၀၀တွင် ၁ယောက် ဖြစ်တတ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း အသက်အရွယ် မရွေး လူမျိုး၊ဘာသာ၊နိုင်ငံမရွေး ဖြစ်တတ် သည်။</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ အတက်ရောက်သည် ကလေးများတွင်သာ ဖြစ်သည်။</li> </ul>	<p>✓ အတက်ရောက်သည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွား နိုင်သည်။ ကလေးဘဝနှင့် သက်ကြီးပိုင်းတွင် အဖြစ်များသည်။ ကလေးဦးနှောက်သည် မူမမှန်သော လျှပ်စီးကြောင်းများ ပြန့်နှံ့ခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု နည်းသောကြောင့် ပိုဖြစ်တတ် ခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့် အမျှ မူမမှန်သော လျှပ်စီးကြောင်းများ အဖြစ် နည်းလာသည်။သို့ရာတွင် သက်ကြီးပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော တက်ခြင်းသည် ဦးနှောက် ကျုံ့ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောများနှင့် ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းနှင့် ဇီဝဖြစ်စဉ်များ ယိုယွင်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ အတက်ရောက်ရှိသူအားလုံးသည် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့်တက်ခြင်း ဖြစ်သည်။</li> </ul>	<p>✓ အတက်ရောက်ဖြစ်ခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်း အားလုံးကို သေချာမသိသေးသော်လည်း</p>

	<p>အတက်ရောက်ရှိသူအားလုံးသည် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် တက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။</p> <p>✓ အချို့သည် မိခင်ဝမ်းအတွင်း သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက် ကောင်းမွန်စွာ မဖွံ့ဖြိုးခြင်းကြောင့် မွေးရာပါ ဦးနှောက်ချို့ယွင်းခြင်း၊ မွေးဖွားချိန် တွင် ညှပ်ဆွဲခြင်း၊ မွေးချိန်ကြာခြင်းတို့ကြောင့် ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်စေ သောရောဂါများကြောင့် ဖြစ်သည်။</p>
<p>➢ အတက်ရောက်ရှိသူများသည် ဉာဏ်ရည်မမှီခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း တို့ကြောင့် စာသင်၍မရနိုင်ပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်ရှိသူ အများစုသည် ပုံမှန် ဉာဏ်ရည်ရှိကြပြီး ပုံမှန်အတန်းပညာကို ဆည်းပူးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မကြာခဏ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တက်မှသာ ဦးနှောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပြတ်လပ်၍ မှတ်ဉာဏ်ကို ပုံပိုးနိုင်သည့် ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးပြီး ဉာဏ်ရည်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>➢ အတက်ရောက်သည် ရူးသွပ်သော စိတ်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်သည် စိတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ရူးသွပ်သောရောဂါ မဟုတ်ပါ။ အချို့အတက် ရောဂါ (ဥပမာ သတိလွတ်၍ ခန္ဓာကိုယ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတက်ခြင်း) များတွင် မတက် ခင်နှင့် တက်နေချိန်တွင် ခဏတာ ငေးငိုင်သွား ခြင်း၊ တစ်ခုခုကို မြင်ဖူးသလိုဖြစ်ခြင်း၊ အသံတစ်ခုခုကို ကြားနေခြင်း၊ ဦးနှောက်၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် အလိုအလျောက် ပါးစပ်က တစ်ခုခုကိုဝါးနေသလိုဖြစ်ခြင်း၊ လက်အချင်း ချင်းပွတ်နေခြင်း၊ ဦးတည်ရာမဲ့ လျှောက်သွား တတ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စိတ်ပုံမမှန်ဖြစ် သည်ဟုထင်ရတတ်ပါသည်။</p>

<p>➤ အတက်ရောက်သည့်ကုသ၍ မရပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်ရှိသူများ၏ ၇၀%မှ ၈၀%သည် အတက်ရောက်ကုသဆေးများကို ပုံမှန် စွဲသောက်ခြင်းအားဖြင့် လုံးဝမတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။</p>
<p>➤ အတက်ရောက်ရှိသူများတွင် တက်ခြင်းကို ကာကွယ်၍ မရပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်ရှိသူများတွင် တက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။</p> <p>✓ အတက်ရောက်ကုသဆေးများကို ပုံမှန်စွဲသောက် ခြင်း၊ တက်ခြင်းကို ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်သော အခြေအနေများ(ဥပမာ- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း)ကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>➤ တက်နေသောလူနာတစ်ဦး အလျင်အမြန်အတက်ကျစေရန် လူနာ၏လက်ထဲသို့ သော့ထည့်ပေး ခြင်း၊ လူနာကို ကြက်သွန်နီ (သို့မဟုတ်) ဖိနပ်ကိုရှူစေခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။</p>	<p>✓ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းများမှာ လုံးဝမှားယွင်း သော ကုထုံးများဖြစ်ပါသည်။ အတက်ရောက် ကုသဆေးဝါးများကို စနစ်တကျ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် သာ ကုသနိုင်ပါသည်။</p>
<p>➤ အတက်ရောက်ရှိသူများသည် လူမှုရေး ကိစ္စများ၊ အားကစားနှင့် အခြားအပန်း ဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှု များတွင် မပါဝင်နိုင်ပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်ကုသဆေးနှင့် မတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်သော သူများသည် လူမှုရေးကိစ္စ များ၊ အားကစားနှင့် အခြားအပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါ သည်။ သို့သော် ရေငုပ်ခြင်း၊ အမြင့်တက်ခြင်း၊ လေထီးခုန်ခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူများကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ဆေးနှင့် မတက်အောင်</p>

	<p>ထိန်းထားနိုင်သည့် အချိန်တွင် ရေကူးလိုလျှင်လည်း ရေကူးကျွမ်းကျင်သူ အဖော်တစ်ဦးပါမှသာ ကူးသင့်ပါသည်။</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ အတက်ရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးများ သည် အိမ်ထောင်မပြုသင့်ပါ။</li> <li>➤ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက အတက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ အတက်ရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးများသည် သာမန်အမျိုးသမီးများ ကဲ့သို့ပင် အိမ်ထောင်ပြု နိုင်သည်။</li> <li>ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍ ကျန်းမာသော ကလေးကို မွေးဖွားနိုင်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ် အတက်ရောဂါကို ထိန်းမထားနိုင်ပါ က ကလေးပျက်ကျခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးဖွား ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါမစုံသော ကလေးမွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။</li> <li>✓ ထို့ကြောင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မူလ သောက်လက်စ အတက်ရောဂါကုသ ဆေးများကို ဆက်လက်သောက် သင့်သည်။ မိမိသဘော ဖြင့် မရပ်သင့်ပါ။ အတက်ရောဂါကုသဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ကိုယ်လက်အင်္ဂါမစုံသော ကလေးမွေးဖွားခြင်းကို ဖောလစ် အက်ဆစ် (Folic Acid) တစ်နေ့တစ်လုံး ထည့်သောက်ခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ အတက်ရောဂါရှိသူများကို အလုပ်မခန့်သင့်ပါ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ အတက်ရောဂါရှိသူများသည် အခြားသူများ နည်းတူ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိသောကြောင့် အလုပ်လုပ်ရန် အားပေးသင့်သည်။</li> <li>✓ သို့သော် လုပ်ငန်းခွင်တွင် တက်ပါက မိမိနှင့် လူအများ၏ အသက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင် သောအလုပ်များ ဥပမာ ဘတ်စ်ကားမောင်းခြင်း၊ လေယာဉ်မောင်းခြင်း</li> </ul>



	<p>စသည့်အလုပ်များ၊မီးနား ရေနားနှင့် အမြင့်နေရာများတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း ၊ မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သော စက်ယန္တရား ကြီးများ၊ စက်တပ် ပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်လုပ် ခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။</p> <p>ဆေးသောက်ရန်ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက လုပ်ငန်းခွင် တွင် တက်နိုင်ပြီး မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ထိခိုက်ကာ လူအများ အထင်အမြင်သေး နိုင်သော ကြောင့်လည်း ဆေးမှန်မှန်သောက်၍ လုပ်ကိုင်သင့်ပါသည်။</p> <p>✓ ပုံမှန်ထက် ကြာမြင့်စွာ မနားမနေ အလုပ်လုပ် ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခံခြင်း တို့ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဆေးမှန်မှန်သောက်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ စွမ်းဆောင်ရည်ရှိ သောဘဝ ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။</p>
--	---