



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ
အတက်ရောဂါ



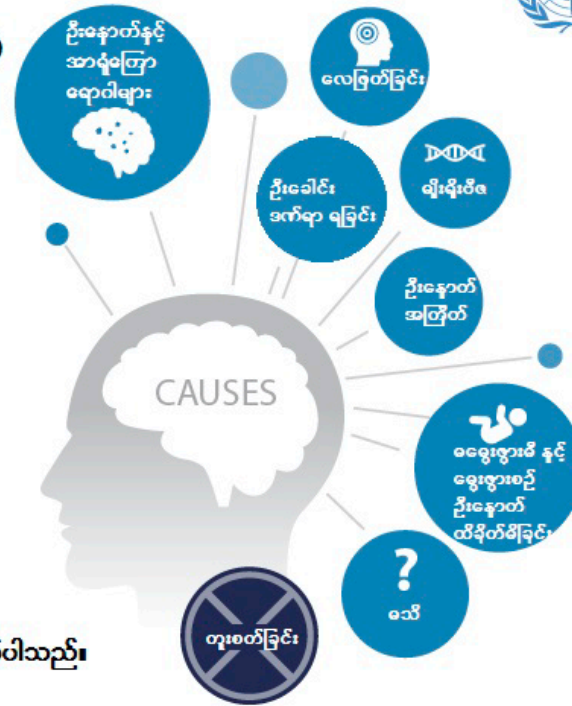
အတက်ရောဂါဆိုတာဘာလဲ?

ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး မကြာခဏ တက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဦးနှောက် အတွင်း ရှိ လျှပ်စီးလမ်းကြောင်းများ ရုတ်တရက် မမှန် ပြောင်းလဲ မှုကြောင့် တက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။



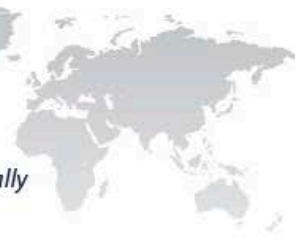
အတက်ရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။



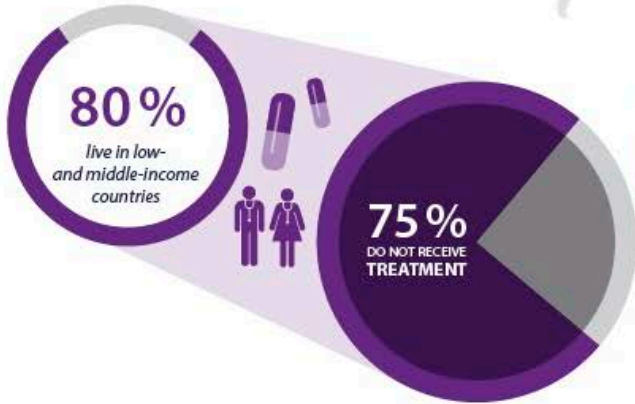
အတက်ရောဂါ ရဲ့ အကျိုးဆက် က ဘာတွေ ရှိသလဲ ???

50 000 000

More than 50 million people are living with epilepsy globally



3-6 TIMES
GREATER RISK
OF PREMATURE
DEATH



ကုသမှုကြွားဟချက် ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်း များ

- ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများ မရှိခြင်း
- အတက်ရောဂါက ဆေးဝါး ရရှိရန် ခက်ခဲခြင်း
- လူမှုရေး အယူအဆလွဲမှားခြင်း
- အတက်ရောဂါ ကုသမှု ကို ဦးစားပေးမှု နည်းပါးခြင်း



လွဲမှားသော အယူအဆ နှင့် ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်း



မိသားစု



အလုပ်ခွင်



လူမှုပတ်ဝန်းကျင်

အတက်ရောဂါ ဟု သတ်မှတ်ခြင်း

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၊ သတိကောင်းစွာမရသေးပဲ ဇဝေဇဝါဖြစ်နေခြင်း၊ အပြုအမူများ ပုံမှန်မဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း/ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်း/ဖက်လှုပ်ရှားမှုအားနည်းနေခြင်း။



အတက်ရောဂါ ဟု သတ်မှတ်ခြင်း

အတက်ရောဂါ (Convulsive Epilepsy)

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



တက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော လတ်တလော အကြောင်းရင်းများ

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



ဘယ်လို အဖြေရှာကြမလဲ ???



အတက်ရောဂါကို ဈေးမကြီးပဲ ထိရောက်မှု ရှိသော အတက်ရောဂါကုဆေးများဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

၇၀%

သာမန်နေထိုင်မှု



ထိုသို့သော ကုသမှု မျိုးဖြင့် ၇၀% သော လူနာများသည် သာမန် လူများကဲ့သို့ နေထိုင်နိုင်ကြပြီဖြစ်ပါသည်။

အတက်ရောက်မှုနှင့် 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)
- ၄။ အတက်ရောက်မှု အကြောင်း ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း (Health Education)
 - (က) အတက်ရောက်မှုရှိသူများအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ (Dos & Don'ts)
 - (ခ) အယူအလွဲများနှင့် အချက်အလက်မှန်များ (Misconceptions & Reality)



ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက်များအား ဆက်တိုက် တပြိုင်တည်း လုပ်ဆောင်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ လူနာ နှင့် အတူနေ၍ အတက်ကျသည်အထိစောင့်ပါ။ လူနာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအားမကြောက်ရွံ့ရန် နှင့် စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားရန် ရှင်းပြပါ ။
- ၂။ အတက်ကြာမြင့်သည့် အချိန်ကို မှတ်သားထားပါ ။
- ၃။ လူနာအား ထိခိုက် ဒဏ်ရာမရအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။ လူနာ အနားရှိ အန္တရာယ် ဖြစ်စေမည့် အရာမှန်သမျှ ဖယ်ရှားပေးပါ ။
- ၄။ လူနာ ၏ ခေါင်းအောက်တွင် အဝတ်စခေါက် သို့ အဝတ်စငယ် တစ်ခု ကိုထားပေးပါ။
- ၅။ အဝတ်အစားများ တင်းကြပ်နေပါက ဖြေလျော့ပေးပါ ။
- ၆။ တက်နေသော လူနာအား ချုပ်မထားပါနှင့် ။ နှိပ်နယ်ခြင်း မပြုပါနှင့် ။



ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

- ၇။ လူနာ ၏ ပါးစပ်ထဲသို့ မည်သည့်အရာမှ မထည့်ပါနှင့် ။
- ၈။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် လျှာခေါက်ပြီး တံတွေးများဖြင့် ပိတ်မနေစေရန် လူနာအား ဘေးတစောင်း အနေအထား တွင် 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) တွင် သတိပြုရန် နှင့် မှာကြားရန် အချက်များ

- ဆေးကုသမှုခံယူနေသာ လူနာများတွင် ဆေးမှန်မှန်သောက်ခြင်း ရှိ/မရှိ (ဆေးအမျိုးအစား၊ ပမာဏာနှင့် အကြိမ်အရေအတွက် မှန်/မမှန်) စစ်ဆေးပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- လူနာနှင့် ၎င်း၏ မိသားစုများသည် အောက်ပါ စည်းကမ်းများကို တိတိကျကျ လိုက်နာရန် လိုအပ်ကြောင်း သေချာစွာရှင်းပြရမည်။
- နားလည်၊ မှတ်သား၊ လိုက်နာခြင်းရှိ/မရှိ ကိုလည်း ဆန်းစစ် သုံးသပ်ကာ လိုအပ်သလိုပြုပြင် ပေးရမည်။
 - ဆေးကို မှန်မှန်သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှပင် ပျက်ကွက်ခြင်း မရှိစေရပါ။



လူနာဟောင်းများအား ပုံမှန် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပေးခြင်း (Follow up care) တွင် သတိပြုရန် နှင့် မှာကြားရန် အချက်များ

- 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။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများ ဆေးမှားသောက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါ သောကြောင့် ကလေးတို့နှင့် ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးအောင်ထားပါ။
- မည်သည့် အစားအစာမျှ ရှောင်ရန် မလိုပါ။



လူနာများအား ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်ပို့ပေးခြင်း

အောက်ပါ အချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက လူနာကို ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် အမြန်ဆုံး လွှဲပြောင်း ပေးရပါမည်။

- (၅)မိနစ် ကျော်သည်အထိ အတက်မကျလျှင်လည်းကောင်း
- တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် ပုံမှန်ပြန် မဖြစ်ဘဲ ဆက်တက်နေလျှင် လည်းကောင်း
- အတက်ကျသွားသောအခါ သတိမလည်လျှင် (သို့) အသက်ရှူမမှန်တော့လျှင် လည်းကောင်း



လူနာများအား ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်းပို့ပေးခြင်း

အောက်ပါ အချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက လူနာကို ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် အမြန်ဆုံး လွှဲပြောင်း ပေးရပါမည်။

- ရေထဲတွင် တက်၍ ရေများ အဆုတ်ထဲဝင်သည်ဟု ယူဆရလျှင်သော် လည်းကောင်း
- ပထမဆုံး အကြိမ်တက်ခြင်းဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း
- လူနာတွင် ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့လျှင်၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်၊ ဆီးချိုရှိလျှင် လည်းကောင်း



လူနာများအား ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်ပို့ပေးခြင်း

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

