အဆုတ်နာ ရောဂါ

ဝေဒနာရှင်များအတွက် လမ်းညွှန်

Razvanjp/Dreamstime.com

ဤလမ်းညွှန်သည် သင့်အား အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများကို ပြောပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဆုတ်နာရောဂါအား ကုသမှုပြုလုပ်ရာတွင် လွယ်ကူချောမွေ့စွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ကုသမှု ပြုလုပ်ရာတွင် လုံ့လဝိရိယစိုက်ထုတ်မှု နှင့် ဇွဲ၊ စိတ်ရှည်မှုတို့ လိုအပ်ပါသည်။ ကုသ စောင့်ရှောက်မှုပြုရာတွင် ပါဝင်ကူညီသော ဝန်ထမ်းများထံမှ အကောင်းဆုံး အကူအညီနှင့် အားပေး ပံ့ပိုးမှုများ သင် ရရှိပါမည်။ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံး ရောဂါပျောက်ကင်း သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ကြပါမည်။

သင့်တွင် အဆုတ်နာ ရောဂါ ရှိပြီဆိုလျှင်၊ အဆုတ်နာ ရောဂါသည် *Mycobacterium* –အဆုတ်နာရောဂါ ဘက်တီးတီးယား ပိုးမွှားကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် အဆုတ်တွင် ၎င်း ဘက်တီးတီးယား ပိုးမွှားများက ဖုံးကွယ်ထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အဆုတ်နာရောဂါအား ဆေးများသုံးစွဲကုသခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ သင်သည် အဆုတ်နာရောဂါနှင့် ပါတ်သတ်သော ဆေးများအားလုံးအား သတ်မှတ်ထားသော ကုသချိန်ကာလ အတွင်း ပုံမှန်နေ့စဉ် သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသက်သာ စေပါသည်။ အဆုတ် နာရောဂါအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု၊ ဆေးဝါးများ၊ ဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ကုသမှု နှင့် ဆက်လက် ကုသခံယူမှုများအတွက် သင့်အနေဖြင့် အခကြေးငွေပေးရန် မလို အပ်ပါ။

အဆုတ်နာရောဂါသည် အခြားသူများအား ကူးစက်တတ်ပါသလား။

အဆုတ်နာ ရောဂါသည် လေထဲတွင် ပျံ့နှံ့၍ ကူးစက်တတ်ပါသည်။ အလွန်သေးငယ်သော ဘက်တီးတီးယား ပိုးမွှားများသည် အသက်ရှူရိုက်လိုက်သော အခါတွင် အဆုတ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိကာ ကူးစက်စေပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် အိပ်ယာခင်း အဝတ်အထည်များ၊ အစားအသောက် ပုဂံခွက်ယောက်များ မှ မကူးစက်နိုင်ပါ။ ကူးစက်နိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ အရှိဆုံးမှာ သင် အဆုတ်နာရောဂါ ဝေဒနာခံစားနေရချိန်တွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ လေမှုတ်ထုတ်ခြင်း နှင့် သီချင်းဆိုသောအခါ လေထဲတွင် ဘက်တီးတီးယား ပိုးမွှားများပျံ့နှံ့ကာ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကူးစက်ခြင်း ရှိမရှိကို ဆေးရောင်ခြယ်ထားသည် စစ်ဆေးစမ်းသပ်သော ကိရိယာတွင် ချောင်းဆိုးစေခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါရှိသည်ဟူသော အဖြေထွက်လာသောအခါ မည်မျှ ရောဂါကူးစက်နိုင်စွမ်း ရှိမရှိကို ပြောပြပါသည်။

ဘက်တီးတီးယား ပိုးမွှားများ လေထဲသို့ ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ဤကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သင် ချောင်းဆိုးသောအခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအား တခါသုံး နှပ်သုတ်ပုဝါဖြင့် လုံခြုံစွာအုပ်၍ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အင်္ကျီလက် အပေါ်ပိုင်းဖြင့် လုံခြုံစွာ အုပ်၍ချောင်းဆိုးခြင်း (အကယ်၍ တခါသုံးနှပ်သုတ် ပုဝါမရနိုင်ပါက)။ ပထမဆုံး ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူသည့်အပါတ်များတွင် ရောဂါပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု စွန့်စားရခြင်းမှာ နည်းပါးသွားပါသည်။ များသောအားဖြင့် ခလေးများထံမှ မကူး စက်နိုင်ပါ။ ခလေးငယ်များ၏ ချောင်းဆိုးသော အင်အားမှာ အားပျော့၍ ဖြစ်ပါ သည်။ ထို့အပြင် ရောဂါမှာ အဆုတ်မှာကဲ့သို့ အခြားနေရာများတွင်လည်း ရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

မည်ကဲ့သို့ အဆုတ်နာရောဂါကို ကုသမလဲ။

အဆုတ်နာရောဂါအား ကြာမြင့်စွာဆေးဝါးများ အကူအညီဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပျောက်ကင်းကုသနိုင်ပါသည်။ ဘက်တီးတီးယားပိုးမွှားများသည် မာကျော၍ ဆေးဒဏ် ခံနိုင်ရည်ရှိသော ဘက်တီးတီးယားများ အဖြစ် လျှင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲ နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဆေးအမျိုးများ ပေါင်းစပ်၍ (၆)လ ကြာမြင့်စွာ ရောဂါအား ကုသရပါသည်။ ကုသချိန် ပိုမိုကြာမြင့်နိုင်သည်မှာ၊ အကယ်၍ ဆေးကြောင့် အခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် ရပ်ဆိုင်းရခြင်း၊ ဆေးဝါးများကို ပြောင်းလွဲ သုံးစွဲစေရခြင်း သို့မဟုတ် ဘက်တီးတီးယား ရောဂါပိုးမွှားသည် ဆေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မှန်ကန်စွာ ချောင်းဆိုးခြင်း – သင့်ထံမှ အခြားသူများသို့ မကူးစက်စေရန်

- အခြားသူများ ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ချောင်းမဆိုးပါနှင့်။
- ချောင်းဆိုးခြင်း နှာချေခြင်း ပြုသောအခါ နှပ်သုပ်ပုဝါဖြင့် အုပ်၍ ပြုလုပ်ပါ။ (အကယ်၍ နှပ်သုတ်ပုဝါ မရနိုင်ပါက အင်္ကျီအပေါ်စဖြင့် အုပ်၍ ဆိုးပါ။)
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေထားသော နှပ်သုပ်ပုဝါကို အမှိုက်ခြင်းသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- လက်အား စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် လက်အား လိမ်းကျံပါ။

Daneel, Efired, Lisafx, Miflippo, Invictuss999/Dreamstime.com

ရောဂါတွင် ဖြစ်လေ့အများဆုံး ရှိသည်မှာ၊ ဦးနှောက်အမြှေSးပါးရောင်ရောဂါနှင့် အရိုး တီဘီရောဂါတွင် ကုသချိန် (၉)လ သို့မဟုတ် (၁၂) လ ထိ ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။ အကြမ်းအားဖြင့် အနည်းဆုံး အခြေခံဆေး နှစ်မျိုးအား ခံနိုင်ရည် ရှိသော ရောဂါအား ကုသရာတွင် (၂)နှစ် ခန့်မျှ ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။

အဆုတ်နာရောဂါ ဆေးဝါးများသုံးစွဲနေရသော ကာလတွင် အခြားဆေးဝါးများ သုံးစွဲနေရခြင်း ရှိမရှိကိုပါ အထူးသတိပြုသင့်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် အခြားသုံးစွဲနေရသော ဆေးဝါးများထဲမှ အချို့ အမျိုးအစားဆေးဝါးများသည် အဆုတ်နာဆေးဝါးများ၏ အာနိသင်ကို ဆုတ်ယုတ် နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အရေးကြီးသောကြောင့် ဆရာဝန်အား မိမိသုံးစွဲနေရသော အခြား ဆေးဝါးများအကြောင်း အသိပေး ပြောပြရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

အဆုတ်နာရောဂါအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အချိန်နှင့် ခလေးငယ်အား နို့တိုက် ကေRးချိန် ကာလတွင်လည်းပဲ ဆေးဝါးများဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာကုသနိုင်ပါသည်။ တချိန် တည်းမှာပင် ခလေးငယ်အား လည်းပဲ မကူးစက်နိုင်စေရန် ကာကွယ် နိုင်ပါသည်။

အထူးကုသမI့ ပြုခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

အဆုတ်နာရောဂါသည် ဆေးဝါးကုသမI့ မခံယူ ရချိန်များနှင့် ခံယူပြီး အစပိုင်း ကာလများတွင် အလွန် လွယ်ကူစွာပင် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အထူးကုသမI့ ပြုလုပ် ခြင်းဖြင့် အဆုတ်နာရောဂါသည် မိမိပါတ်ဝန်းကျင် အနီးအနားမှ လူပုဂ¾ုလ်များ၊ အခြား ဝေးဒနာရှင် ရောဂါသည်များနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအား ကူးစက် ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါကူးစက်နိုင်သော လူနာအား ဆေးရုံတွင် သီးခြားကိုယ်ပိုင်ခန်းဖြင့် ထား၍ ကုသပါသည်။ ထိုအခန်းတွင် စွမ်းအားထည့် ထား သည့် ပံ့မှန်နှင့် မတူညီသည့် လေပြောင်းလဲခြင်း ပြုလုပ်ထားပါသည်။ အထူး ကုသမI့ ပြုလုပ်ရာတွင် အများသောအားဖြင့် အနည်းဆုံး (၂)ပါတ်ခန့် ဆေးဝါး ကုသမI့ ကြာမြင့်ပါသည်။ ထိုအချိန်ကာလတွင် လူနာသည် အထူးအခန်း တွင်း မှ ထွက်ခွာခြင်း မပြုရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ အခန်းတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရာတွင်လည်း အသက်ရIကာကွယ်ရေး နှာခေါင်းစည်းများ ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုပါသည်။

အကယ်၍ သင်\ ရောဂါပိုးသည် ဆေးဝါးများကို ခံနိုင်ရည်စွမ်း ရှိသည်ဆိုပါက၊ အထူးကုသမI့သည် စိတ်ချယုံကြည်ရသည့် အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သုံးစွဲနေသော ဆေးဝါးများသည် ဘက်တီးတီးယားပိုးမွှားများ တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းရှိပြီး၊ ကူးစက်နိုင်စွမ်း မရှိနိုင်တော့သည် အချိန်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖင်လန်နိုင်ငံ၏ ကူးစက်စေတတ်သော ရောဂါများ၏ ဥပဒေအတိုင်း ဝေဒနာရှင်အား လိုအပ်ပါက ကူးစက်ပျံ့နှံ့မI့ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် မဖြစ်မနေ ကုသမI့ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်ဟု အမိန့်ပေးဝဲန်ကြားနိုင်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ထိတွေ့ခြင်းများကို ဖြေရှင်းခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

အကယ်၍ ကူးစက်နိုင်သော အဆုတ်နာဝေဒနာကို ခံစားနေရသူမှာ ခလေးဖြစ်ပြီ ဆိုပါက၊ ကူးစက်စေတတ်သော ရောဂါများ၏ ဥပဒေနှင့်အညီ ဆက်သွယ်ထိတွေ့ခြင်း ပြုသူများကို ဖြေရှင်းရပါမည်။ အဓိက အဓိပ္ပါယ်မှာ ရောဂါပိုးကူးစက်ပျံ့ပွားမI့ကို ဖြတ်တောက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ခလေးနှင့် အနီးကပ်ဆုံး ဆက်ဆံထိတွေ့ နေရသူများမှာ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံနေ ရနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အခြားလူပုဂ¾ုလ်များတွင်လည်း ခလေး လူနာမှ ရောဂါကို ကူးစက်နေသူဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းမှ လူနာနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်ဆံနေသော သူများနှင့် ပါတ်သတ် သက်ဆိုင်သော သူများအားလုံးကို လူနာနှင့်တကွ ရှင်းလင်းဆွေးနွေးမI့ ပြုလုပ်ပါမည်။ ထိုသူများသည် ဝေဒနာရှင် ရောဂါ ခံစားနေရချိန်တွင် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆက်ဆံနေသူများအားလုံးကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပြီး ရောဂါ စတင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော ခလေးအားလည်း စမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ မည်။ အားလုံးထံမှ အဆုတ်အား ဓါတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးပါမည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူများထံမှ ချောင်းဆိုးစမ်းသပ်စစ်ဆေးမI့ စုဆောင်းပါမည်။ ရောဂါတွေ့ရှိသူများ အားလုံးကို ကုသမI့ ပြုလုပ်မည်။ ရောဂါကူးစက် ပျံ့နှံ့မI့

Jyrki Luukkonen

မရှိစေရန် ရောဂါခံစားနေရသော ခလေးနှင့် တခြား ရောဂါဝေဒနာရှင်များအား ဆေးဝါးများဖြင့် ကာကွယ်မI့များ ပြုလုပ်ပါမည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ခံရှုည်စွမ်းအားအားနည်းနေသော သူများအားလည်း ကုသမI့ပြုလုပ်ပါမည်။ အခြား ရောဂါဝေဒ နာ ခံစားနေရသူများအားလည်း ဆက်လက်၍ ရောဂါဝေဒနာ အခြေအနေကို (၁) နှစ် ဆက်လက်စောင့်ကြည့်ပြီး အဆုတ်အား ဓါတ်မှန်အသစ်များကို (၆)လ နှင့် (၁၂)လ ရောဂါ စတင် စစ်ဆေးချိန်မှ ထပ်မံရိုက်ယူပါမည်။

ကုသမI့ အထမြောက်ခြင်းနှင့် ဆက်လက် စောင့်ကြည့်ခြင်း။

ဆေးဝါး စတင်ကုသခြင်းနှင့် ဆက်လက် စောင့်ကြည့်ခြင်း တို့ကို ဆေးရုံတွင် စတင် ပါသည်။ ဆေးဝါးများကို ဆေးရုံတွင် သေသေချာချာ ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်၍ ပေးပါသည်။ ဆေးရုံတွင် သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ပြုစုကုသမI့ကို ခံယူပြီးနောက် အကြိမ်များစွာ ဂရုစိုက်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ကုသမI့ကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါသည်။ ဆက်လက် ကုသပြုစုမI့ ပြုလုပ်ရာတွင် (၁) လ သို့မဟုတ် (၂)လ တကြိမ် ဆရာ ဝန်မှ သင်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ အစားအသောက်အနေအထိုင် သက်သာမI့ ရှိမရှိ၊ သွေးစစ်ဆေးမI့ အဖြေများနှင့် အဆုတ်ဓါတ်မှန်များမှ အဖြေပေါ်တွင် မူတည် ၍ ကုသမI့အခြေအနေ တိုးတက်မI့ ရှိမရှိကို သုံးသပ်ပါသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်များ ကိုစုဆောင်း၍ သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အဆုတ် ရောဂါပိုး ဘက်တီးတီးယားများ ချောင်းဆိုး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမI့တွင် မပါဝင်တော့ဘဲ ကင်းစင်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကျိန်းသေရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့် ကုသခြင်းသည် ပျောက်ကင်းအောင် ကူညီစေသည်။

ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့် ကုသမI့သည် သင်၏ ဆေးကုသမI့ ကုထုံး၏ အစိတ်အပိုင်း တခုပင်ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပါယ် ဆိုလိုရင်းမှာ သင့်အား အားပေးကူညီ၍ ကြာမြင့် လှသော ဆေးဝါးကုသမI့ကို အထမြောက်ရန်နှင့် ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေ ရန် ကူညီခြင်းဖြစ်သည်။ သူနာပြုဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသမI့ကို သင်ကြားတတ်မြောက်ထားသော သူများသည် သင့်အား ဆေးသောက်ရန် သတိ ပေးခြင်း၊ ကြည့်ရI့စစ်ဆေးခြင်း၊ သင် အဆုတ်ရောဂါကုသရာတွင် ဝဲန်ကြားသော ဆေးများအားလုံးကို မြိုချခြင်း ရှိမရှိ တို့ဖြစ်ပါသည်။ တချိန်တည်းမှာပင် ထိုသူ များသည် သင်၏ နေထိုင်မI့ အခြေအနေနှင့် ဆေးကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိမရှိ တို့ကို သင်နှင့်အတူ ဂရုစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပါသည်။ ထိုမှသာ ဆက်လက် ကုသမI့ အောင်မြင်အထမြောက်ပေလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် ထိုသူများသည် သင့်အား ကူညီစောင့်ရှောက်သူများ အဖြစ်လည်း အကျိုးပြုပါမည်။ ထိုသူများအား သင့်အနေနှင့် သင်၏ ကျန်းမာရေး နှင့် နေထိုင်ရမI့ အခြေအနေများ၊ စိတ်ထဲတွင် ခံစားနေရသည့် အခြေအနေ အခက်များကိုလည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်အား ကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရှောက်ပါ။

- ချောင်းဆိုးမှု လမ်းဝဲန်အား လိုက်နာပါ။
- ဆေးနာမည်များနှင့် မည်ကဲ့သို့ သုံးစွဲရမည်ကို သင်ကြားပါ။
- ဝဲန်ကြားထားသည့် ဆေးများအားလုံးကို သုံးစွဲရန်။
- ချိန်းဆိုသတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်တိုင်း ဆေးရုံးသို့ ပုံမှန်လာရန်။
- အထက်ပါအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံပါက ကောင်းမွန်စွာ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရမည်။ ဆေးဝါးကုသမှု ကာလ တလျှောက်လုံးတွင် ဝဲန်ကြားထားသည့် ဆေးများအားလုံးကို အစဉ်မပြတ် လိုက်နာ သုံးစွဲသော အဆုတ်နာ ရောဂါ မှ ပျောက်ကင်းစေမည်။

အခကြေးငွေကိစ္စများ နှင့် အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းအား။

အဆုတ်နာရောဂါ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု၊ ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှု နှင့် ဆေးဝါးများ အားလုံးကို သင့်အနေဖြင့် အခကြေးငွေ ပေးဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဆရာဝန်မှ အဆုတ်နာရောဂါ ရှိကြောင်း အတည်ပြုပြီး၊ ကူးစက်နိုင်မှု မရှိပါက၊ အသုံးပြုနေသော ဆေးများနှင့်လည်း အဆင်ပြေ ပြဿနာအခက်အခဲမရှိပါက၊ နှင့် သင်၏ ကြံ့ခိုင်မှု စွမ်းအားအခြေအနေ ကောင်းမွန်ပါက အလုပ် ဆက်လက် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ အထွက်တွင် ဖေါ်ပြထားသည့်အတိုင်းပင် ပညာသင်ကြားခြင်း၊ ခလေးများ ခလေးထိန်းကျောင်းသို့ သွားခြင်း၊ ကျောင်း တက်ခြင်းများကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ စားဝတ် နေရေး ဝင်ငွေ ကိစ္စများ၊ ဆေးဝါးကုသမှု အထမြောက်စေရေး နှင့် နေထိုင်ရေး တို့နှင့် ပါတ်သတ်၍ ပြဿနာများရှိပါက လိုလပ်ပါလျှင် လူမှုဝန်ထမ်းဌာနမှ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသချိန်နှင့် ဆက်လက်ကုသနေချိန် များ တွင် ဆွေးနွေး ညှို့နှိုင်း နိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးများမှဘေးထွက်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

များသောအားဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် ဆေးဝါးကုသမှု စတင်ချိန် အစပိုင်း အပါတ်များနှင့် အစဦးပိုင်း လများတွင် ကြုံတွေ့ခံစား ရနိုင်ပါသည်။ အနည်းငယ် ကိုယ်လက်မအီမသာ ခံစားရနိုင်ခြင်း နှင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများမှ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ဆေးဝါး အနည်းငယ် သုံးစွဲခြင်းဖြင့်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လိုအပ်ပါက အကိုက်အခဲ သက်သာစေသော ဆေးများ သုံးစွဲစေခြင်းဖြင့်လည်း ကုသနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် အပူချိန်တက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက် မခံမရပ်နိုင်အောင် ကိုက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အရေပြား ပြောင်းလဲမှုများ ရှိပါက သင့်အား ဆေးဝါးကုသမှု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု နေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန် ထံသို့ ချက်ချင်း သတင်းပို့ အကြောင်းကြားရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် သုံးစွဲနေသော ဆေးများအားရပ်နားကာ၊ အခြေအနေကို သေွးစစ်ဆေးခြင်း အကူအညီဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါမည်။ ရောဂါ လက္ခဏာ များ ကင်းစင်သွားသောအခါတွင် ဆရာဝန်မှ ဆေးများကို ပြန်လည် ပေးပါမည်။

အဆုတ်နာရောဂါ ပျောက်ကင်းသက်သာခြင်း။

အဆုတ်နာရောဂါ ပျောက်ကင်းသည်ဟု ဆိုသည်မှာ။ အကယ်၍ သင်သည် ဆေး ကုသမှု ခံနေယူနေချိန် တလျှောက်လုံးတွင် ဆရာဝန်မှ ဝဲန်ကြားထားသည့် ဆေးများအားလုံးကို ပုံမှန်လိုက်နာ သုံးစွဲသောအခါတွင် ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီး ဆုံးသော အချက်မှာ သင့်အနေနှင့် ဆေးဝါးများကို ရပ်ဆိုင်းခြင်း၊ အခြားဆေးဝါး များကို မိမိဘာသာ မိမိ ပြောင်းလဲသုံးစွဲခြင်း များကို ကုသမှုပြုလုပ်နေချိန်တွင် မိမိ ဘာသာသဘောအတိုင်း မပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ (ရောဂါလက္ခဏာ များ ပျောက် ကင်းလာပြီး၊ နေထိုင် ကောင်းမွန်လာသော အခါတွင် ဖြစ်ပါသည်။) အကယ်၍ သင်သည် ဆေးဝါးများကို မသုံးဆောင်ပါက၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန် သုံးစွဲခြင်း မရှိဘဲ သောက်တရက် မသောက်တရက် လုပ်ပါက၊ သို့မဟုတ် ဝဲန်ကြားထား သည့် အတိုင် ဆေးများကို မသုံးစွဲပါက ရောဂါ ပိုမိုကြီးထွားလာပြီး၊ သင့်တွင် ဆေးဒဏ် ခံနိုင်ရည် စွမ်းအားရှိသော အဆုတ်နာရောဂါ ဘက်တီးတီးယားပိုး ရှင် သန်ကြီး ထွား လာပါလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ ဆေးဝါးကုသမှုမှာ ပိုမို ခက်ခဲလာပြီး၊ နောက်ဆုံးတွင် ရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည့် အထိပင် ဖြစ်လာ နိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးကုသမှု တခုလုံးပေါ်တွင် သင်သာလျှင် အဓိကကျပါသည်။ ဆေးဝါးကုသမှု သည် သင့်အပေါ်တွင်သာ မူတည်နေပြီး အဆုတ်နာရောဂါ ပျောက် ကင်းသာခြင်း အပေါ် အကျိုးသက်ရောက် ပေးလိမ့်မည်။ ကုသမှုပြုလုပ်ပေးမည့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများသည် သင့်အားကူညီရန် အဆင်သင့် ရှိနေပါသည်။

အနီးကပ် အတူနေသူများ၏ ထောက်ပံ့အားပေး ကူညီမှုသည် အရေးကြီးသည်။

အရေးကြီးဆုံး အချက်မှာ – အနီးကပ်အတူနေသူများသည် သင်၏ ရောဂါ အကြောင်းနှင့် ကုသမှု ခံယူနေရကြောင်းကို သိကြရပါမည်။ ထိုအခါတွင် သူတို့ အနေဖြင့် သင့်အား ကုသမှုခံယူနေချိန်တွင် ကူညီ အားပေးထောက်ပံ့နိုင်ပြီး၊ ၎င်း အားပေးကူညီထောက်ပံ့မှုများသည် သင်၏ ရောဂါပျောက်ကင်း သက်သာမှု အား အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါမည်။

လမ်းဝဲန်များနှင့် အကြောင်းကြား ဆက်သွယ်ရန်။

အထူးသဖြင့် သင့်အားသုံးစွဲရန် ဝဲန်ကြားထား သော ဆေးများအကြောင်းနှင့် ပြဿနာ အခက်အခဲများရှိပါက မည် ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရမည်ကို ဆေးရုံတွင် သေချာစွာ ပြုလုပ်ရပါမည်။ ထို့အပြင် သင်၏ ကုသမှုတွင် ပါဝင်ကူညီ စောင့် ရှောက်မည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာနှင့် မည်သည့် နေရာတွင် ဆက်လက်ကုသမှု ပြုလုပ်မည်ကို သိရန် ဖြစ်ပါသည်။

Heli FILHA 1907

ပိုမိုသိရှိ လေ့လာရန် :
www.filha.fi
www. heli.fi
www.thl.fi
www.stoptb.org
www.who.int/tb/en/