

ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်
ဝက်သက်ရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်
လ/ထညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

ကြာမြင့်ချိန် (၁၅) မိနစ်

ပြောကြားသူ	စကားပြော	ရိုက်ချက်
1. MRTV	နိဒါန်း ဆရာမရှင့် - - - အခုလို ဆောင်းအကုန် နွေအကူးမှာဆိုရင် ကလေးအများစုမှာ ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်ပြီးတော့ ဆေးရုံတက်ရတာတွေ၊ အချို့ဆို သေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်တာတွေ တွေ့နေရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရာသီဥတု အကူးအပြောင်း အထူးသဖြင့် ဆောင်းအကုန် နွေအကူးမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဝက်သက်ရောဂါ အကြောင်းနဲ့ ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုကုသပျောက်ကင်းပုံတွေကို ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကနေပြီး ဆရာမအနေနဲ့ ဆွေးနွေးပေးစေချင်ပါတယ်ရှင်။	နွေဦးရာသီဥတုပုံ
2.NNNY	ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ဝက်သက်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဝက်သက်ရောဂါကို မြန်မာလို ဝက်သက်ရောဂါဟုခေါ်ပြီး ပါဠိဝေါဟာရကတော့ မသူရိကာလို့ ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာဝေါဟာရကတော့ Measles လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်ကတော့ ဝက်သက်ရောဂါဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ တေဇောဓာတ်လွန်ကဲဖောက်ပြန်မှုကြောင့် သွေးတွင် အပူလောင်မြိုက်ကာ ၎င်းမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးသို့	ဝက်သက်ပုံ

	ရောက်ရှိ၍ အနီစက်များ၊ အဖုငယ်များ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကို ခေါ်ဆိုသည်။ ဒါကတော့ အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်ပါ။	
3.MRTV	ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းများကိုလည်း ရှင်းပြပေး ပါဆရာမရှင်။	

4.NNNY	အဓိကကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းတရား (၄) မျိုးကို လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲမှား ခြင်းအပြုအမူတွေကို ကျင့်သုံးဖန်များတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မှာရှိတဲ့ ဘုတ်တရားတွေဖြစ်တဲ့ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါ ဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန် ပျက်စီးပြီး မျှခြေအခြေအနေမှာ မရှိတဲ့အတွက် ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ် ခံစားလာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အရ ဘယ်ရောဂါမှာမဆို ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောတရားတွေပါ။ ဝက်သက်ရောဂါအတွက်ကတော့ စော စောကပြောခဲ့တဲ့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ (၄) မျိုးနဲ့ အကျိုး ဝင်တဲ့ အပြုအမူ အကြောင်းအရာတွေကတော့ နေပူခံခြင်း၊ ဥတုပြောင်း၊ နွေနှောင်း၊ မိုးနှောင်း၊ ဆောင်းနှောင်းတို့မှာ ဥတု ဒဏ်ခံနိုင်မှု မရှိခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ အပူမိခြင်း၊ အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများ ဖြစ်ခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ကိုယ်ခံ အားနည်း ခြင်းတွေကြောင့် ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ ဆောင်းနှောင်း၊ နွေနှောင်းမှာ ကလေး တွေဟာ ပူအိုက်ကြတဲ့အတွက် ရေချိုးများခြင်း၊ ပန်ကာလေခံ များခြင်း၊ ယပ်လေအခံများခြင်း၊ အအေးစာများ စားသုံးမှုများ ခြင်း၊ စိတ်တို စိတ်ပူမှုများခြင်း ဒါတွေကို ကျင့်သုံးမှု လွန်ကဲ လာတဲ့အခါ ပြင်ပဥတုက ဆောင်းနှောင်းကကျန်တဲ့ အအေး ဓာတ်နဲ့ နွေဦးကစတင်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အပူဓာတ်တို့ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု	ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်း (၄) ပါး ပုံနှင့် ကလေးများ ဖျားနေပုံ
--------	--	--

	အားပြိုင်ကြပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ ဓာတ်တွေကလည်း ပြင်ပရာသီဥတုအတိုင်း ဓာတ်ပြိုင်နေကြတဲ့အချိန် အထက်က ပြောခဲ့တဲ့ အစားအသောက် အနေအထိုင်တွေကို လွဲမှားစွာ ကျင့်သုံးမှုတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြင်ပအရေပြားပေါ်မှာ အပူ ဖုလေးများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။	
--	---	--

5.MRTV	ဒါဆိုရင် ဆရာမရေ ဝက်သက်ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။	
6.NNNY	ဝက်သက်ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ကြိုပြီးသိနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီလက္ခဏာတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြင် ပူလောင်ခြင်း၊ မှိန်းနေလိုခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလက္ခဏာ တွေ ပေါ်လာပြီဆိုရင် သတိထားရပါမယ်။ ဝက်သက်ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင်တော့ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ မျက်မှေးရောင်ခြင်း၊ ပါးစောင်တွင် Koplik spot အဖြူအစက် အပြောက်တွေရတတ်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကြောက်တတ်ခြင်း၊ အဖျားနှင့်ချောင်းဆိုး တဖြည်းဖြည်းဆိုးဝါးလာပြီး တစ်ကိုယ် လုံးအနီကွက်များ ပေါ်ထွက်လာခြင်း၊ လည်ပင်း၊ နားရွက် နောက်၊ ဆံပင်၊ ဆံစပ်တို့မှထွက်တတ်ခြင်း၊ မျက်နှာ၊ လက်၊ ရင်ဘတ်နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ၂ ရက်မှ ၃ရက်အတွင်း ပျံ့နှံ့သွား ခြင်း ဒါဟာ ဝက်သက်ရဲ့ ပထမအဆင့်မှာ တွေ့ရတဲ့ လက္ခဏာ တွေဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးရိုးဝက်သက်ဟာဆိုရင် ရောဂါပျိုးချိန်ကစ ပြီး (၇) ရက်မှ (၁၄) ရက်အထိသာ ကြာတတ်ပါတယ်။	ကလေးများ ဝက်သက် ရောဂါ ခံစားနေရပုံ (ဥပမာ - နှာရည်ယို၊ နှာစေး၊ နှာချေ) ပုံ
7. MRTV	ဆရာမရှင့်။ ပြင်းထန်တဲ့ ဆင်ဝက်သက်ဆိုတာ ကြားဖူးပါတယ် ဆရာအနေနဲ့ ရှင်းပြပေးလို့ရပါသလားရှင်။	
8.NNNY	ရှင်းပြပေးလို့ ရပါတယ်။ ဆင်ဝက်သက်ဆိုတာ ရိုးရိုးဝက်သက်	

	ထက် ပြင်းထန်ပြီး အဖုအလုံးတွေဟာလည်း ကြီးမားပါတယ်။ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာကလည်းပြင်းထန်ပါတယ်။ လက္ခဏာတွေ အနေနဲ့ကတော့ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အရေပြားသာမက လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးများအထိ ထွက်တတ်ခြင်း၊ မျက်နှာရောင်ပြီး ပုံပျက်နေ တတ်ခြင်း၊ သွေးခြေဥခြင်း၊ အစက်အပြောက်များပေါ်ခြင်း၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းတို့မှ သွေးများ ယိုထွက်တတ်ခြင်း၊ အရေပြားအကွက်များမှိန်သွားချိန်တွင် အရေခွံကွာတတ်ပြီး အရေပြားတွင် အညှို့ရောင်စွန်းထင်း ကျန် တတ်ခြင်း၊ မေးရိုးထောင့်နဲ့ လည်ပင်းနောက်မှာ အကျိတ်လင့် ဂလင်းများ ရောင်တတ်ခြင်း၊ သရက်ရွက် အနည်းငယ်ကြီးလာ တတ်ခြင်း၊ အူအတက်ရောင်တတ်ခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖြစ်စတွင် အဖျား ၁၀၂ ဒီဂရီ မှ တဖြည်းဖြည်း အဖျားကြီးလာပြီး ၁၀၅ ဒီဂရီအထိ ရှိတတ်ခြင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးအလိုအရတော့ ဒါ ဟ ဖျား (အပူလွန်ကဲသောအဖျား) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ အန္တရာယ်များတဲ့ ဝက်သက်အခြေအနေပါ။	ဝက်သက်ဖုများနှင့် အဖျားကြီးပုံ
9.MRTV	ဝက်သက်ရောဂါအတွက် တိုင်းရင်းဆေး ကုထုံးတွေနဲ့ ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။	
10.NNNY	ဝက်သက်ရောဂါရဲ့ ပထမအဆင့်မှာ ဆရာမတို့တိုင်းရင်းဆေး ပညာဦးစီးဌာနက ထုတ်လုပ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းတွေမှာ အသုံးပြုတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၁၇) သွေးဆေးနီကြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းနဲ့ ကွမ်းရွက်ပြုတ် ရည် အကြမ်းပန်းကန် (၁) လုံးစာ တို့ကို နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ (၃) ကြိမ်၊ (၃) ရက် တိုက်ပေးရပါမယ်။ ဒါဆိုရင် ဝက်သက် အထွက် စုံလာပါလိမ့်မယ်။ ဝက်သက်အထွက် စုံပြီ ဆိုရင် အဖျားကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ ဒုတိယအဆင့်တွင် အပူ	တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံး ဆေးအမှတ် (၁၇)၊ (၁၆)၊ (၆)၊ (၄၃)နှင့် ကွမ်းရွက်၊ အုန်းဆီ များပုံ

	ငြိမ်းဆေးဖြစ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၆) နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏဆေး တို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီးသား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း စာနဲ့ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်ကန် (၁) လုံးစာတို့ကို နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ (၃) ကြိမ်၊ (၃) ရက်ဆက်တိုက်ပါ။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ကတော့ ပထမအဆင့် (၃) ရက်တွင် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး ဟင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်းနဲ့ သနပ်ခါးရည် ကျဲကျဲတို့ ရောစပ်ပြီး ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါး ချန်ပြီး လိမ်းပါ။ ဒုတိယအဆင့် (၃) ရက်တွင် အနာများ ချပ်သွားရန်အတွက် စောစောက အကင်းဆယ်ပါးဆေးကိုပဲ အုန်းဆီနဲ့ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါး ချန်ပြီး လိမ်းပါ။ စားသောက်ဖို့ အစားအစာတွေကတော့ ကြေကျက်လွယ်ပြီး အားဖြစ်စေတဲ့ ငရဲ၊ စွပ်ပြုတ်၊ ကြက်စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်တို့ကို ကျွေးပါ။ လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့ အခန်းတွေမှာ နေပါ။ ရှောင်ကျဉ်ရမှာကတော့ ပူချဉ်စပ်အရသာများကို ရှောင်ရပါမယ်။ (ဥပမာ - ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လက်လုပ်ချဉ်) ဒါ့အပြင် အအေးလွန်တဲ့ အစာတွေဖြစ်တဲ့ ရေခဲမုန့်၊ ရေခဲထုပ်၊ ဖာလူဒါ တို့ကို ရှောင်ရပါ မယ်။ အညော်များလည်း ရှောင်ရပါမယ်။	သနပ်ခါးတုံး၊ ဆန်ပြုတ်၊ ကြက်စွပ်ပြုတ် ပုံ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဖာလူဒါ၊ ရေခဲမုန့် ပုံ
11. MRTV	ဆရာမရှင်။ ဝက်သက်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သောက်ရမယ့် ဆေး၊ စားရမယ့် အစားအစာ၊ ရှောင်ရမယ့် အစားအသောက် အနေအထိုင် အပြုအမူ တွေကိုလည်း ပြည့်ပြည့် စုံစုံသိရှိရပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဆရာမ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ ဆင်ဝက်သက်တွေက အန္တရာယ်များတယ်လို့ ပြောတယ်နော်။ ဒါဆိုရင် ဘယ်လို ဆက်ပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ရပါမလဲရှင်။	
12.NNNY	ဟုတ်ပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ ဆင်ဝက်သက် ဖြစ်လာရင် သော်လည်းကောင်း၊ ဝက်သက်ရောဂါမှာ အဖျားမကျပဲ အဖုများ	ညွှန်းပို့ပုံ

	ကြီးထွားလာလျှင် သော်လည်းကောင်း ဒီအဆင့်တွေဟာ ကုသရန်ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝက်သက်ရောဂါ အပူကြီးတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ အဆုတ်ကျပ်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ မျက်ကြည်လွှာမှာအနာဖြစ်ခြင်း၊ အပူကြောင့် ဦးနှောက်အမှေးရောင်ခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့ရင် အခြားသင့်တော်တဲ့ ဆေးရုံတွေကို ညွှန်းပို့ကုသစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်ကွယ်။ အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေဟာ ဝက်သက်ရောဂါလို့ သိရမဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ ဖြစ်လာရင် ဆေးတိုက်ကျွေး ကုသလိုရတဲ့ အဆင့်တွေ၊ ဒါ့အပြင် ပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာခံစားလာရရင် ညွှန်းပို့ကုသလိုရတဲ့ အခြေအနေများကို ဆရာမအနေနဲ့ ဆရာမ သိသလောက် ပြောပြပေးတာဖြစ်ပါတယ်ကွယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ နွေရာသီမှာ ကလေးမိဘတွေအနေနဲ့ သိထားသင့်တဲ့အကြောင်းအရာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာရယ်၊ ဝက်သက်၊ ရေကျောက် လိုမျိုး ရောဂါတွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကုသပြီး ဘယ်လို ပြုမူနေထိုင်စားသောက်ရမယ်ဆိုတာတွေကို ဒီအစီအစဉ်ကနေ အကြံပြု တင်ပြလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။	မိသားစုပျော်ရွှင်နေပုံ
13.MRTV	နိဂုံး မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားကို ကြည့်ရှုအားပေးနေကြသော ပရိတ်သတ်များရှင် ဒီကနေ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေပြီးဝက်သက်ရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ရှုအားပေးလိုက်ရတဲ့ အတွက် ပရိတ်သတ်များအနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ကလေးငယ်တွေအတွက် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေထဲက တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဝက်သက်ရောဂါကို ဘယ်လိုကုသကာကွယ်ပေးလို့ ရရှိကြောင်းတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရှိလိုက်ရတဲ့အတွက် ပရိတ်သတ်ကြီးအနေနဲ့ ကျေနပ်အားရလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ပတ်ကျရင်	

	လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတရရှိစေဖို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ နဲ့ဘယ်လိုအကြောင်း အရာတွေကို တင်ဆက် သွားအုံးမလဲဆိုတာကို ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကို စောင့်မျှော်ကြည့်ရှုအားပေး ကြပါဦးရှင်။	
--	--	--

DTM