

ပဋိဇီဝ ဆေးယဉ်ပါးမှု အဘိဓာန်

AMR dictionary



MOCRU.



GREENPEACE

မသက်ဆိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းချက်

The AMR dictionary (as PDF documents and the website www.amrdictionary.net) is for educational and information purposes about antimicrobial resistance, only. The contents of the AMR dictionary, which include the learning points and the recommended video clips that we compiled, are not intended to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment.

If you get sick, we recommend that you always seek advice from your local doctors or qualified health care providers, with any questions you may have regarding your medical condition. Never disregard seeking medical care advices or delay in seeking health care, because of something you read on the AMR dictionary.

Knowledge, research, and practices in this field are constantly changing. The AMR dictionary will regularly update the contents on both the PDF documents, and the website. Readers must rely on recommendations from health care providers in the country, and official documents about antimicrobial resistance from the government of that country in evaluating the information, and be mindful of their safety of themselves and others.

The AMR dictionary is not sponsored by any private or pharmaceutical organizations, and are not intend to advertise anything. The AMR dictionary is published as open access under a CC BY license (Creative Common Attribution 4.0).

Sincerely,

Working groups for the AMR dictionary

PS. If you were to have any questions, comments, or advice regarding the AMR dictionary, we have multiple channels of communication: [1] www.amrdictionary.net [2][fb.me/amrdictionary](https://www.facebook.com/amrdictionary) [3] <https://www.surveymonkey.com/r/amrdictionary> or [4] you can also let us know directly via emails (ravikanya@tropmedres.ac and direk@tropmedres.ac)

မာတိကာ

အခန်း ၁။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းဆိုတာဘာလဲ.....	1
ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း (AMR).....	1
ပိုးမွှားများ.....	4
ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး.....	7
ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ မမှန်မကန်အသုံးပြုခြင်း.....	9
ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအကြောင်း သိရှိနားလည်မှု.....	14
အခန်း ၂။ ယဉ်ပါးခြင်း.....	18
ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးခြင်း.....	18
ဆေးယဉ်ပါးသော ကူးစက်ရောဂါ.....	21
စူပါပိုးမွှား.....	23
ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးသော.....	25
အခန်း (၅)။ ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ခြင်းအပေါ် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း။.....	29
ကမ္ဘာ့ပဋိဇီဝဆေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတရက်သတ္တပိတ်.....	29
ပဋိဇီဝဆေး၏ခြေရာ (Antibiotic footprint).....	31
ပဋိဇီဝဆေးအားအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်း (Antibiotic Smart USE).....	34
ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုကြီးကြပ်ရေး (Antibiotic Stewardship).....	37
အခန်း ၆။ ပဋိဇီဝပိုးမွှားများ.....	40
ဘက်တီးရီးယား.....	40
ဖန်းဂတ်စ် (မှို).....	43
ပိုင်းရပ်စ်.....	45
အခန်း (၈) အခြားဆေးဝါးများ.....	47
ယောင်ရမ်းမှုကိုလျော့နည်းစေသည့်ဆေးဝါး.....	47
ရောဂါပိုးသတ်ဆေး (Antiseptic).....	50

ကာကွယ်ဆေး (Vaccine).....	53
သင်ခန်းစာ (၉) (ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း.....	55
လူထုထံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း.....	55
ဆေးရုံ (သို့) ဆေးကုသမှုဌာနမှရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရခြင်း.....	58
ဆေးရုံမှကူးစက်ရောဂါများ.....	62
ဆိပ်ပျံ့နှံ့ခြင်း (Sepsis).....	66
အသိအမှတ်ပြုဝန်ခံခြင်း.....	70

အခန်း ၁။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းဆိုတာဘာလဲ

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း (AMR)

မိုက်ခရိုဇက်တိုဘီယိုဆိုင်ရစ်များ မြင်နိုင်သော အကောင်အထည်များ (ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ မှိုရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ကပ်ပါးပိုးအမျိုးမျိုး) သည် ပဋိဇီဝဆေးများ၏ ပိုးသတ်နိုင်သော စွမ်းအားကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

လက်ရှိသုံးစွဲနေသော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအားလုံးနီးပါးကို ခံနိုင်ရည်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားပိုးကို ဝှက်ပိုးမွှား ဟုသတ်မှတ်ကြသည်။

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းသည် အဆုံးအစမရှိတိုးပွားလျက်ရှိသော ရောဂါပိုးမွှားများ အန္တရာယ်မှထိရောက်စွာ ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းတို့ကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။

အဓိပ္ပာယ်တူစကားလုံးများ

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်း | ပဋိဇီဝဆေးမတိုးခြင်း

ဆေးယဉ်ပါးသောပိုးဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးဖြင့်

ဆေးမတိုးသော ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းဆိုသည်မှာ ပဋိဇီဝဆေးဖြင့်သတ်၍ မရသော ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဆေးမတိုးသောပိုးကူးစက်ခံခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူကုဂဏဂဏထက်မနည်း နှစ်စဉ်အသက်ဆုံးရှုံးလျက်ရှိသည်။

မှတ်သားရန်အချက်

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းသည် ကမ္ဘာ့ပြဿနာဖြစ်ပါသလား

ကူးစက်ရောဂါများစွာကို ကုသနိုင်ခဲ့ပြီး လူနာများစွာ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့သော အစွမ်းထက်ဆေးဝါးများ စွာသည် ဆေးယဉ်ပါးသောပိုးများကြောင့် ဆေးအာနိသင်များဆုံးရှုံးလျက်ရှိသည်။^{[1][2]} ထို့အတွက်ကြောင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသောလူနာများသည် ကြာရှည်စွာဖျားနာခြင်းမသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းတို့အပြင် အသက်သေဆုံး သည်အထိ ထိခိုက်ခံစားကြရသည်။ သင့်တော်သောအစီအမံများ မလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက ရိုးရိုးသာမန်ပိုးဝင်ခြင်း သည်ပင်လျှင် အသက်အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်သော ပိုးသတ်ဆေးမပေါ်မီ ကာလသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ အကယ်၍ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှအပြောင်းအလဲ မလုပ်ခဲ့ပါက ခွဲစိတ်ကုသခြင်းအားလုံးနှင့် မီးဖွားခြင်းတို့ ပင်လျှင် အလွန်အန္တရာယ်များလာမည်ဖြစ်ပြီးလူနာများစွာနှင့် မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၊ မိခင်များသည် ကာကွယ် ကုသ၍ ရနိုင်သော ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် အသက်သေဆုံးကြရလိမ့်မည်။^[3]

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်မှုအားနည်းခြင်း ဥပမာ- အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ရာ တွင် မသန့်ရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် လုံလောက်သော သန့်ရှင်းရေးအစီအမံများ မရှိခြင်းနှင့် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းတို့သည် ဆေးမတိုးသောရောဂါပိုးများ ဖြစ်ပေါ်ပြန့်ပွားစေသည်။

သဘာဝအားဖြင့်ပိုးမွှားများသည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ယင်းတို့ကိုယ်တွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ မှု များကို အလိုအလျောက် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ သို့သော် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး မမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းတို့သည်

ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ပိုမိုမြန်ဆန်စွာဖြစ်ပွားစေပြီး ရောဂါပိုးကို ကုသရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးမမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းတို့သည် လူတွင်သာမက တိရိစ္ဆာန်များတွင်လည်းရှိသည်။ လူသားများတွင် ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံးသော နှာစေးချောင်းဆိုး အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးဖျားနာခြင်းတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကိုကုသရန် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိလူပေါင်းများစွာတို့သည် နှာစေးချောင်းဆိုးအအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေး ဖျားနာ ခြင်း ခံစားရပါက ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကိုသောက်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့အပြင်ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ တိရိစ္ဆာန် မွေးမြူရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲကြသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် တိရိစ္ဆာန်အုပ်များတွင် ရောဂါပိုးကျရောက်သည့်အချိန်မှသာပိုးရှိသောအကောင်မှရောဂါမကူးစက်စေရန်ကျန်းမာသောအကောင်ကိုပိုးသတ်ဆေးပေးလေ့ရှိသည်။ လူဖြစ်စေ၊ တိရိစ္ဆာန်ဖြစ်စေ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို အမှန်တကယ် လိုအပ်သူကိုသာပေးရန်နှင့် မလိုအပ်သူများကို မပေးရန် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ဆေးယဉ်ပါးနေသော ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသရာတွင် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအသစ်များကိုသာ မှီခိုနေ၍မရပါ။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးမမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ရောဂါပိုးများဆေးယဉ်ပါးလာမည့် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်လျော့ချရန် လိုအပ်သည်။^[3]

ဆက်စပ်သောစကားလုံးများ - မိုက်ခရိုစကုပ်ဖြင့်သာ မြင်နိုင်သော အကောင်ငယ်များ ၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး

ကိုးကားချက်များ

¹ WHO. (2018, February 15). Antimicrobial resistance. Retrieved from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/antimicrobial-resistance>
² CDC. (2018, September 10). About Antimicrobial Resistance | Antibiotic/Antimicrobial Resistance | CDC. Retrieved from <https://www.cdc.gov/drugresistance/about.html>
³ O'Neill, J. (2016, March 19). Tackling Drug-Resistant Infections Globally: Final Report and Recommendations. The Review on Antimicrobial Resistance. Retrieved from https://amr-review.org/sites/default/files/160525_Final_paper_with_cover.pdf

ပိုးမွှားများ

အသက်ရှိပြီး လွန်စွာသေးငယ်သဖြင့် ရိုးရိုးမျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ပဲ မိုက်ခရိုစကုပ်ဖြင့်ကြည့်မှသာ မြင်နိုင်သော

ပိုးမွှားငယ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ကြပြီး အရေပြားပေါ်တွင် သာမက ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌လည်း နေထိုင်ကြသည်။

ကူးစက်ရောဂါများကိုဖြစ်စေသော ပိုးမွှားငယ်များကို ရောဂါပိုးဟုခေါ်သည်။ သို့သော်လည်း ပိုးမွှားငယ်တိုင်းသည် ကူးစက်ရောဂါကိုမဖြစ်စေပါ။ တချို့သော ပိုးမွှားငယ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အကူအညီပေးတတ်သည်။

ဆက်စပ်သောစကားလုံးများ

ပိုးမွှားငယ်များ

မိုက်ခရိုစကုပ်ဖြင့် ကြည့်မှသာ မြင်နိုင်သောသက်ရှိ

မှတ်သားရန်အချက်

ကမ္ဘာကြီးနှင့် ပိုးမွှားငယ်များ

အကြမ်းအားဖြင့် ပိုးမွှားငယ်များကို ၄ မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ မှိုရောဂါပိုး၊ ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ကပ်ပါးပိုး တို့ဖြစ်သည်။ မှိုရောဂါပိုးသည် အရွယ်အစားအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် မှိုရောဂါပိုးထက် ပိုမိုသေးငယ်ပြီး နူးကလီးယား မရှိကြပါ။ ဘက်တီးရီးယားပိုး တစ်ကောင်ထဲရှိလျှင် ဘက်တီးရီးယန်းဟုခေါ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ပိုးမွှားငယ်များတွင် အရွယ်အစားဆုံး ဖြစ်သည်။ နူးကလီးယားနှင့် ဆဲလ်နံရံများမရှိကြပေ။ အခြားသက်ရှိ တစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် အခြားဆဲလ်တစ်ခုခု အတွင်း၌သာ မျိုးပွားနိုင်သည်။ မိုက်ခရိုစကုပ်ဖြင့်သာ မြင်နိုင်ပြီးရောဂါကိုဖြစ်စေသော အတွေ့ရများသည့် ကပ်ပါး ပိုးမှာ

ငှက်ဖျားပိုးဖြစ်သည်။ နွားချေးမှုနှင့် အခြားရိုးတံရှိမှုများမှာလည်း မှိုပိုးအုပ်စုဝင်များဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် သန်ကောင်များမှာလည်း ကပ်ပါးပိုး အုပ်စုဝင်များဖြစ်သည်။ သို့သော် အရွယ်အစားကြီးမားကြပြီး ဆဲလ်အများ အပြားဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားကြသည်။ ၎င်းတို့သည်ပိုးမွှားငယ်များ မဟုတ်ကြပါ။

ခန့်မှန်းခြေအရမြေကြီးတစ်ဂရမ်တွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးပေါင်းသန်းပေါင်းတစ်သောင်းအထိ ရှိနိုင်သည်။^[1] ပုံမှန် လူတစ်ယောက် အသက်နှစ်ဆယ်မှ သုံးဆယ်ကြားအရပ် ၁၇၀ စင်တီမီတာ၊ အလေးချိန် ၇၀ ကီလိုဂရမ် ပုံမှန် လူတစ်ယောက်တွင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် လူသားဆဲလ်ပေါင်းသန်းပေါင်းသုံးသောင်း ၃၀၀၀၀၀၀၀၀၀ ရှိပြီး ဘက်တီး ရီးယား ဆဲလ်ပေါင်းသန်းပေါင်း သုံးသောင်းကိုးထောင် ၃၉၀၀၀၀၀၀၀၀၀ နေထိုင်လျက်ရှိသည်။^[2] ငှက်ဖျား ကပ်ပါးပိုးများသည် လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ပုန်းအောင်းနေနိုင်ပြီး၊ သွေးဆဲလ်များအတွင်းပွားများကာ ခြင်္ကိုက် ခြင်းမှတစ်ဆင့် အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဆေးယဉ်ပါးပိုးမွှားဆိုင်ရာ ကမ္ဘာလုံး ဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်အရဆေးယဉ်ပါးလာသော ဘက်တီးရီးယားပိုးနှင့် ငှက်ဖျားပိုးကဲ့သို့သော ပိုးမွှားငယ် များသည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်ဟု သိရသည်။^[3]

ဥပမာ ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးများကို လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များတွင် မလျော်မကန်သုံးစွဲမှုကြောင့် လူသားတို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်လျက်ရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ဆေးများဖြင့် ထိတွေ့ နေခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များတွင် ခိုကပ်နေထိုင်လျက်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်စေသည်။ ဤဆေးယဉ်ပါး ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် ပျံ့နှံ့ကူးစက် ပြီး သေစေသော ရောဂါများကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုနည်းတူ ငှက်ဖျားဆေးများကိုလည်း မလျော်မကန် သုံးစွဲမှုရှိပြီး ငှက်ဖျားထိန်းချုပ်ရေး ကြိုးပမ်းမှုများသည်လည်း အခက်အခဲရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးမတိုးငှက်ဖျားသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။

ဆက်စပ်သော စကားလုံးများ - ပဋိပက္ခဝိပဿနာ၊ ပဋိပက္ခဝိပဿနာ၊ ပိုးမွှားငယ်များ

ကိုးကားချက်များ။

¹ Ingham, E. R. (2019). Chapter 3: Bacteria. In *Soil Biology*. Retrieved from <https://extension.illinois.edu/soil/SoilBiology/bacteria.htm>.

² Sender, R., Fuchs, S., & Milo, R. (2016). Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body. *PLoS Biology*, 14(8). doi:10.1371/journal.pbio.1002533

³ WHO. (2015). *Global Action Plan on Antimicrobial Resistance*. Geneva, Switzerland: WHO Document Production Services. ISBN: 978 92 4 150976 3

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး

ဘက်တီးရီးယားပိုးကို သတ်နိုင်သော သို့မဟုတ် ပိုးပွားများမှုကို ရပ်တန့်နိုင်သော ဆေး သို့မဟုတ် ဆေးပစ္စည်း ဥပမာ ပင်နီစလင်

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး သောက်စရာမလိုဘူးလို့ ကျွန်ုပ်ကို ဆရာဝန်ကပြောတယ်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးက ဘက်တီးရီးယားတစ်မျိုးကိုပဲ သတ်နိုင်တယ်။

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးက နှာစေးချောင်းဆိုးအအေးမိခြင်းနဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါမျိုးကို ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုသတ်နိုင်ဘူး။ သင့်ကို မြန်မြန်နေကောင်းလာအောင် အလုပ်မြန်မြန်ပြန်လုပ်နိုင်အောင် မကုပေးနိုင်ဘူး။

သူ့မှာ ပြင်းထန်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်းကို ခံစားနေရတယ်။ သူ့ကို ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး ရက်ရှည်ပေးဖို့လိုတယ်။

မှတ်သားရန်အချက်

ကပ်ဆိုက်လာတော့မည့်အနာဂတ်တစ်ခု

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး ယဉ်ပါးမှုသည် အကြီးကျယ်ဆုံးသော ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်ပြီး လူသန်းပေါင်းများစွာကို သေစေနိုင်ကာ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးကိုလည်း ဆုတ်ယုတ်စေနိုင်သည်။^[1] ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ကြီးက အရေးကြီးကြေငြာချက်ထုတ်ပြန်ကာ တိုးပွားလာသော ဆေးယဉ်ပါး ကူးစက်ရောဂါများ ပြသနာကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် သန့်ဋ္ဌာန်ချထားကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။^[2]

အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အရေပြားပြည့်တည်နာကဲ့သို့သော အဖြစ်များသည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်းများကို ကုသရန် ကျွန်ုပ်တို့ ပုံမှန်အားဖြင့် အသုံးပြုသော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများသည် တဖြည်းဖြည်း အသုံးမဝင်တော့ပါ ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို

မသတ်နိုင်တော့ပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်က မကြာမီအနာဂတ်တွင် စားသုံးသူများနှင့် ဆေးဝါးထောက်ပံ့သူများ အနေနှင့် ရောဂါကုသ ရန်အတွက် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို မှီခိုနေမှုအားလျော့ချရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

လက်ရှိအခြေအနေအတိုင်း ရှေ့ဆက်သွားပါက ဂန့်၊ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ကဲ့သို့သော အဖြစ်များသည် ရောဂါမျိုး များသည် ကုရာနထိဆေးမရှိဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ဆရာဝန်များက လူနာများကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ရင်း "ဝမ်းနည်း ပါတယ်၊ ခင်ဗျားအတွက် ကုပေးစရာ ဘာဆေးမှမရှိပါဘူး" ဆို၍ ပြောကြရလိမ့်မည်ဟုလည်း ယင်းက သတိပေးသည်။

ဤကိစ္စသည် အလွန်အမင်းစိုးရိမ်စရာကောင်းပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစုများကိုပါ ထိခိုက်စေမည့် ပြဿနာဖြစ်သည်။ အရေးကြီး ဥပမာပြရလျှင် ဆေးယဉ်းပါး ဘက်တီးရီးယားပိုးများအကြား ကလေးမီးဖွားရခြင်း သည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိပြီး မိခင်ရောမွေးကင်းစကလေးပါ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်၍ သေဆုံးနိုင်ခြေမြင့်မားသည်။

ဆက်စပ်သောစကားလုံးများ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးယဉ်းခြင်း၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး မမှန်မကန် သုံးစွဲခြင်းနှင့် အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း

ကိုးကားချက်များ

¹ WHO. (2016, August 29). Birth in a time of antibiotic-resistant bacteria. Retrieved from <https://www.who.int/mediacentre/commentaries/antibiotic-resistant-bacteria/en/>
² O'Neill, J. (2016, March 19). Tackling Drug-Resistant Infections Globally: Final Report and Recommendations. The Review on Antimicrobial Resistance. Retrieved from https://amr-review.org/sites/default/files/160525_Final_paper_with_cover.pdf

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ မမှန်မကန်အသုံးချခြင်း

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို မသင့်တော်သော နေရာများတွင် အသုံးချခြင်း

ဥပမာအားဖြင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးမျိုးစုံသတ်နိုင်သည့် ကျယ်ပြန့်သော အာနိသင်ရှိ ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးများကို မလိုအပ်ဘဲသုံးစွဲခြင်း။

နှာစေးအအေးမိခြင်းကဲ့သို့သော သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်းတတ်သော ဝိုင်းရပ်စ် ရောဂါများအတွက် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းကို ကြီးမားစွာ ထိခိုက်စေသည်။

ဆက်စပ်သောစကားလုံးများ

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို လွဲမှားစွာအသုံးပြုခြင်း

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို မသင့်တော်သော နေရာများတွင် အသုံးချခြင်း

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း

ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးများကို လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ များပြားစွာ အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် လွန်ကဲစွာ မကြာခဏ အသုံးပြုခြင်း

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ မမှန်မကန်အသုံးချခြင်းနှင့် အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ရန် မလွယ်ကူပါ။

ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးယဉ်းခြင်းသည် မမှန်မကန် အသုံးချခြင်းနှင့် အလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်းတို့အပြင် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်မှု အားနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ပိုမိုလျှင်မြန် စွာ ဆိုးရွားလာနေသည်။

မှတ်သားရန်အချက်

ပဋိပက္ခဝိပဿနာများ မမှန်မကန် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် လူသားအားလုံးကို ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နေစေပြီလား

ပဋိပက္ခဝိပဿနာများ မမှန်မကန်အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းတို့သည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။ နှာစေးချောင်းဆိုး အအေးမိခြင်းနှင့် အခြားဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါများအတွက် ပဋိပက္ခ ဝိပဿနာများ သောက်သုံးခြင်းသည် ရောဂါမပျောက်ရုံသာမက သင့်ကိုလည်း မလိုအပ်သော ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများပေးနိုင်ပါသည်။ ထပ်ပြောရလျှင် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဤကဲ့သို့ ဆေးသုံးစွဲမှုသည် ကုသရ ပိုမို ခက်ခဲသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ဖြစ်လာစေရန် အမှန်တကယ်ပင် အကူအညီပေးပါသည်။ ဤဘက်တီးရီးယား ပိုးများသည် သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူအများကို ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

မည်သည့်အချက်သည် ပဋိပက္ခဝိပဿနာများ မမှန်မကန် အသုံးပြုခြင်းတွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသလဲ

- ၁။ နှာစေးချောင်းဆိုး အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါများအတွက် ပဋိပက္ခဝိပဿနာများ အသုံးပြုခြင်း။
- ၂။ ပဋိပက္ခ ဝိပဿနာများကို ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားမှုမရှိပဲ သို့မဟုတ် ညွှန်ကြား မှုနှင့် ဆန့်ကျင်၍ အသုံးပြုခြင်း။
- ၃။ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးကိုရက်ပြည့်အောင် အကုန်မသောက်ခြင်း။
- ၄။ ပဋိပက္ခဝိပဿနာများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း။
- ၅။ ပဋိပက္ခ ဝိပဿနာလက်ကျန်များကို အသုံးပြုခြင်း။

ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သင့်သလဲ

- ၁။ နှာစေးချောင်းဆိုးအအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါများအတွက် ပဋိပက္ခဝိပဿနာများ အသုံးမပြုပါနှင့်။

- ၂။ ပဋိပက္ခ ဝိပဿနာများကို ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားမှုရှိမှသာ သုံးစွဲပါ။ ပိုမိုသေချာ စေရန် ကျွန်ုပ် ပဋိပက္ခဝိပဿနာသောက်သုံးရန် သင့်တော်သော ညွှန်ကြားချက် ရှိမရှိမေးပါ။
- ၃။ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးကိုရက်ပြည့်အောင် အကုန်သောက်ပါ။ သင့်ရောဂါသက်သာလာသော်လည်း ဆေးကို ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ပါ။
- ၄။ ပဋိပက္ခ ဝိပဿနာများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။
- ၅။ ပဋိပက္ခ ဝိပဿနာလက်ကျန်များကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

ပဋိပက္ခဝိပဿနာများ မမှန်မကန်အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော လွှဲမှားလေ့ရှိသည့် အယူအဆများ

- ၁။ လိုလိုမယ်မယ် ပဋိပက္ခဝိပဿနာ သောက်ထားချင်တယ်။
အဖြေ။ မှားသည်။ နှာစေးအအေးမိနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော ရောဂါအများစုသည် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ကျွမ်းကျင်ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြား မှုမရှိပဲ ပဋိပက္ခဝိပဿနာသောက်ခြင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင်အားဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ အန္တရာယ်ရှိစေသည့် အပြင်အခြားသူများကိုလည်း ဆေးယဉ်ပါး ဘက်တီးရီးယားပိုးအန္တရာယ်သို့ မလိုအပ်ပဲ ကျရောက်စေသည်။
- ၂။ ကျွန်တော် အရင်တစ်ခေါက် နှာစေးအအေးမိတုန်းက ပဋိပက္ခဝိပဿနာသောက်ပြီး မြန်မြန်သက်သာ လာတယ်။ အခုတစ်ခေါက် နှာစေးအအေးမိတော့ ပဋိပက္ခဝိပဿနာထပ်သောက်ချင်တယ်။
အဖြေ။ မှားသည်။ နှာစေးအအေးမိနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး လူနာ အများစုသည် ၇ ရက်မှ ၁၀ရက်အတွင်း သက်သာလာကြသည်။ သင်ပဋိပက္ခဝိပဿနာမသောက်လည်း သက်သာလာ မှာပဲ။ ပဋိပက္ခ ဝိပဿနာများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုမသတ်နိုင်ပါ။ သင့်ကိုမြန်မြန်နေကောင်း လာအောင် အလုပ်မြန်မြန် ပြန်လုပ်နိုင်အောင် မကူပေးနိုင်ဘူး။

၃။ ကျွန်တော် အရင်တစ်ခေါက် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသောက်တုန်းက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မခံစားခဲ့ရဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီတစ်ခေါက်လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရမှာ မဟုတ်ဘူး။

အဖြေ။ မှားသည်။ အရင်တစ်ခေါက် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသောက်တုန်းက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မခံစားခဲ့ရသော် လည်း သင်အခုတစ်ခေါက်ခံစားရနိုင်သည်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို ထပ်ကာထပ်ကာ အသုံးပြုခြင်း သည် ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ မှိုစွဲရောဂါများ အပါအဝင်အချို့သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေသည်။

၄။ ကျွန်ုပ်၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဘက်တီးရီးယားများ ဆေးယဉ်ပါးပြီး ကျွန်ုပ်ကို ရောဂါဖြစ်စေလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်သည် ပိုမိုအစွမ်းထက်သော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကိုအမြဲတစေဝယ်ယူနိုင်သည်။

အဖြေ။ မှားသည်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများစွာကို ယဉ်ပါးနေသော ဘက်တီးရီးယားပိုးအများအပြား ရှိသည်။ အချို့ မှာ လက်ရှိရနိုင်သမျှသော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအားလုံးဖြင့် သတ်လည်း မသေနိုင်ပါ။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး များကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် လက်ရှိရနိုင်သမျှသော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး အားလုံးဖြင့် ကုသ မရနိုင်သော ဘက်တီးရီးယား ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်သော အခွင့်အလမ်းပိုများသည်။

၅။ ကျွန်ုပ်၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဘက်တီးရီးယားများ ဆေးယဉ်ပါးပြီး ကျွန်ုပ်ကို ရောဂါဖြစ်စေလျှင်လည်း ကျွန်ုပ် တစ်ယောက် တည်းသာဖြစ်သည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ ကျွန်ုပ်ပြဿနာမပေးပါ။

အဖြေ။ မှားသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ ပေါက်ဖွားလာသော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးနေသော ဘက်တီးရီးယား ပိုးသည် သင့်ကိုအန္တရာယ်ပေးရုံသာမက သင့်မိသားစု၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ အခြားသူများကိုလည်း ကူးစက်စေနိုင်သည်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို လွဲမှားစွာအသုံးပြုခြင်းသည် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆက်စပ်စကားလုံးများ "ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအကြောင်းသိရှိနားလည်မှု" နှင့် "ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး ကွပ်ကဲ လမ်းညွှန်မှု"

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအကြောင်း သိရှိနားလည်မှု

သင့်တော်သော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအသုံးပြုမှုနှင့် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးမှုကို ကာကွယ်ခြင်းများနှင့် သက်ဆိုင် သော သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနားလည် သုံးသပ်၊ အသုံးပြုနိုင်သော စွမ်းရည်။

ကျွန်ုပ်တို့ စစ်တမ်းကောက်ယူထားသော လူနာအရေအတွက် ထက်ဝက်ကျော်သည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသည် ပိုင်းရပ်စ်ကို မသတ်နိုင်ကြောင်း သိသော်လည်း လိုလို မယ်မယ်သဘောဖြင့် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသောက်ရန် သဘောတူကြသည်။[1]

မြင့်မားသော ဆေးယဉ်ပါးနှုန်းနှင့် သာမန်လူထု၏ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးဆိုင်ရာ နိမ့်ပါးသော အသိပညာတို့သည် အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် တွေ့နေကြပြီး ဖြစ်သည်။[2]

မှတ်သားရန်အချက်

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်သော လွဲမှားလေ့ရှိသည့် အယူ အဆများ

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးနီးပါးသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်တော့ သောက်ခဲ့ ဖူးကြသည်။ ဆေးယဉ်ပါး ဘက်တီးရီးယားနှင့် ကျွန်ုပ်တို့လူသားများအကြား ဆက်စပ်မှုကို တစ်ခါတစ်ရံ နားမလည် နိုင်သောအခါတွင် ဆေးယဉ်ပါးမှုသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် ဆက်ရှိနေသည်။ ဆေးယဉ်ပါးမှုနှင့် ၎င်းကိုကာကွယ်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲနှင့် ပတ်သက်၍ ရှုပ်ထွေးလျက်ရှိသည်။ နိုင်ငံပေါင်း ၁၂ နိုင်ငံမှ ဖြေဆိုသူပေါင်း ၁၀၀၀၀ ပါဝင်သည့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ စစ်တမ်းတစ်ခုအရ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာသည် ပါဝင်သူသုံးပုံစစ်ပုံတွင် ရှင်းလင်းစွာနိမ့်ပါးနေကြောင်း တွေ့ရသည်။[1] ပါဝင်သူ သုံးပုံတစ်ပုံက အယူအဆလွဲမှားနေသည်မှာ ရောဂါသက်သာလာလျှင် ဆေးကိုကုန်အောင်သောက်စရာမလိုပဲ

ရပ်ပစ်နိုင်သည်ဟုဖြစ်သည်။ ပါဝင်သူလေးပုံသုံးပုံကလည်း ဆေးယဉ်ပါးခြင်းဆိုသည်မှာ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်က ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးကိုခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဟု လွဲမှားစွာယုံကြည်ကြသည်။[1]

လူများသည် ဆေးယဉ်ပါးခြင်းပြဿနာကို လျစ်လျူရှုနေကြသည်။ ထင်ရှားသော အယူအဆလွဲမှား လူ၏ခန္ဓာ ကိုယ်က ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းဟု ယုံကြည်မှုကြောင့် အခြားအယူအဆလွဲဖြစ်သည့် ဆေးယဉ်ပါးခြင်းပြဿနာသည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို လက်ရှိသောက်သုံးနေသူများနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်ဟု လက်ခံထားသည်။[2] အမှန်တရားမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး ဆေးယဉ်ပါး ဘက်တီးရီးယားသည် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်ကိုယ်တိုင်က ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးမသောက်သော်လည်း ဆေးယဉ်ပါးသည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် သင့်ကိုကူးစက်နိုင်သည်။

သင့်တော်သော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲမှုနှင့် ဆေးယဉ်ပါးခြင်းအကြောင်း သင်ဘယ်လောက်သိသလဲ?

- ၁။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများသည် နှာစေးအအေးမိခြင်းကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သည်။ (မှန်၊မှား)
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်းကို ဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဟုခေါ်သည်။ (မှန်၊မှား)
- ၃။ သင်၏ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဆေးယဉ်ပါးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ (မှန်၊မှား)
- ၄။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို တိရစ္ဆာန် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဆေးယဉ်ပါးမှုကို ဖြစ်စေသည်။ (မှန်၊မှား)
- ၅။ ဆေးယဉ်ပါးဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါများသည် ဆေးယဉ်ပါး ဘက်တီးရီးယားပိုးရှိ သော လူများကို ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ (မှန်၊မှား)

၆။ ဆေးယဉ်းဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါများသည် ဆေးယဉ်းဘက်တီးရီးယားပိုးများကို သယ်ဆောင်ထားသော တိရစ္ဆာန်အရှင်များ၊ ရေ (သို့မဟုတ်) အစားအသောက်များကို ထိတွေ့ခြင်းမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သည်။(မှန်၊မှား)

၇။ ကာကွယ်ဆေးပုံမှန်ထိုးခြင်း၊ ပုံမှန်နှင့်စနစ်တကျ လက်ဆေးခြင်း တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးတို့ဖြင့် ကွမ္ဘာကြီးကို ဆေးယဉ်းမှုတိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ကူညီပေးနိုင်သည်။ (မှန်၊မှား)

အဖြေမှန်များ

၁။ မှားသည်။ နှာစေးအအေးမိခြင်းသည် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးသည် ဝိုင်းရပ်စ်ကို မသတ်နိုင်ပါ။ ဖျားနာသည့်ကာလကိုလည်း မလျော့ချနိုင်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများကိုလည်း မသက်သာစေပါ။ ပိုမိုဖတ်ရှုရန်အတွက် ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ။[here](#)

၂။ မှားသည်။ ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး အလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်းကြောင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး များကို ခံနိုင်ရည်ရှိမလာပါ။ ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး အလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးများကို ယဉ်ပါးလာပြီး လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။

၃။ မှန်သည်။ ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဆေးယဉ်းခြင်းဖြစ်ပွားနိုင်ပုံကို ဖတ်ရန် ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ။[here](#)

၄။ မှန်သည်။ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ပွားပုံကို ဖတ်ရန် ဤနေရာကို နှိပ်ပါ။ [here](#)

၅။ မှန်သည်။ ဆေးယဉ်းဘက်တီးရီးယားပိုးရှိသော လူများကို ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ဆေးယဉ်းဘက်တီးရီးယား ပိုးကူးစက်နိုင်သည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ။ [here](#).

၆။ မှန်သည်။ အစားအစာသောက်ကင်းရေးနှင့် သန့်ရှင်းအောင်ကာကွယ်ရေးအကြောင်း ပိုမိုဖတ်ရှုရန် ဤနေရာကို နှိပ်ပါ။ [here](#).

၇။ မှန်သည်။ ဆေးယဉ်းခြင်းကို ဖြေရှင်းရန် အရေးကြီးကြောင်းနားလည်ရန်အတွက် ဖတ်ရှုရန် ဤနေရာကို နှိပ်ပါ။ [here](#)

ကိုးကားချက်များ

¹ WHO. (n.d.). Antibiotic Resistance: Multi-Country Public Awareness Survey. www.who.int. ISBN 978 92 4 150981 7

² Ramsey, L. (2017, February 23). A growing threat could kill 10 million people a year by 2050. Retrieved from <https://www.businessinsider.com/biggest-misconception-about-antibiotic-resistance-2017-2>

အခန်း ၂။ ယဉ်ပါးခြင်း

ပဋိပက္ခ ပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးခြင်း

ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး (သို့မဟုတ်) ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး အများအပြားကို အလုပ်မလုပ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သော ဘက်တီးရီးယားပိုး၏ စွမ်းရည်

“ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းနှင့် လွဲမှားစွာအသုံးပြုမှုခြင်းများက ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။”

“သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ အသုံးပြုလျှင်ပင် ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးက ဘက်တီးရီးယား များအား ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးမှုမှာ မလိုအပ်ပဲ ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။” [1]

နီးစပ်သောစကားလုံး

ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးခြင်း

ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး အလုပ်မလုပ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သော စွမ်းရည်

“ပဋိပက္ခ ပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးသော ဘက်တီးရီးယား ပိုးကူးစက်ရောဂါများကြောင့် နှစ်စဉ်အနည်းဆုံးလူပေါင်း ၅၀၀၀၀ ခန့်ယူကောဥရောပနှင့် ယူအက်စ်များတွင် သေဆုံးနေကြပါသည်။” [1]

လေ့လာရန်အချက်များ

ဘာတွေက ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးခြင်းကို ဖြစ်စေတာလဲ

အချို့သော ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးမှုသည် သဘာဝအတိုင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပင်နီစီလင်ကျဲ့သို့သော ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးများကို မြေကြီးထဲတွင်

သဘာဝအလျောက် တွေ့ရှိရသောမို့နှင့် ဘက်တီးရီးယားများမှ ထုတ်ယူထားခြင်းဖြစ်သည်။ သဘာဝအလျောက် ရှင်သန်နေထိုင်ရန်အတွက် ပိုးမွှားငယ်များ (ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ ကပ်ပါးကောင်နှင့်မို့)သည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပဋိပက္ခ ပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးလာကြရပါသည်။ သို့သော်လည်း ပုံမှန်အားဖြင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ရသော ပဋိပက္ခ ပိုးသတ်ဆေး ပမာဏမှာ အလွန်ပင်နည်းပါးပြီး ၁၉၃၀ ဝန်းကျင် (ပင်နီစီလင်စပေါ်ချိန်က) အချိန်က ပဋိပက္ခ ပိုးသတ်ဆေး ယဉ်ပါးသော ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါများမှာ အလွန်ပင်ရှားပါးခဲ့ပါသည်။

အလွန်အကျွံနှင့် ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးလွဲမှားစွာ အသုံးပြုမှုခြင်းများက ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးမှုကို အလျင်အမြန် ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကမ္ဘာအနှံ့သို့ ပြန့်နှံ့သွားစေပါသည်။ နှစ်စဉ်ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးတန်ချိန် ၂ သိန်းမှ ၂ သိန်းခွဲထိ ထုတ်လုပ်သုံးစွဲနေကြသည်ဟု ခန့်မှန်းပါသည်။ [1][2] ယင်းတို့တွင် ၇၀ ရာနှုန်းမှာ တိရစ္ဆာန်များအတွက် ဖြစ်ပြီး၊ ၃၀ ရာနှုန်းမှာ လူများအတွက် အသုံးပြုနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များ သောက်သုံးပြီးသော ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးအများစုကို မစင်နှင့် ကျင်ငယ်ရေတို့တွင် စွန့်ထုတ်လိုက်ပြီး ရေဆိုးမြောင်းများသို့ ဝင်ရောက် ကာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေပါသည်။ ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးကို ထိတွေ့မိသော လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များရှိ ဘက်တီးရီးယားပိုးများမှာလည်း ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးကိုယဉ်ပါးလာပြီး ထိုပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး ယဉ်ပါးသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများက အခြားလူများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များသို့ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။ [2][3]

ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါရှိသူများတာ ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးဖြင့်ကုသရန် လိုအပ်ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် မဟုတ်သော ကူးစက်ရောဂါများအတွက် ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးမသုံးသင့်ပါ။ ဆာအလက် ဇန်းဒါးဖန်းမင်းက ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးမှုပြဿနာကို အစတည်းကခန့်မှန်းခဲ့ပြီး အောက်ပါကဲ့သို့ ပြောကြားခဲ့သည်။

“ပင်နီစီလင် ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးကို မစဉ်းစားပဲမဆင်မခြင် အသုံးပြုသူသည် ပင်နီစီလင် ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး ယဉ်ပါးသော ရောဂါပိုးကြောင့် သေဆုံးသူအတွက်ကိုယ်ကျင့်တရားအရ တာဝန်ရှိသည်”

ယနေ့ခေတ်တွင် တွေ့ရများသော ရောဂါပိုးများမှာ ပင်နီစလင်ဆေးကို ယဉ်ပါးနေသောကြောင့် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များ တွင် အဖြစ်များသော ကူးစက်ရောဂါများကုသရန်အတွက် ယင်းကိုအသုံးမပြုတော့ပါ။ ပင်နီစလင် အစား အခြား ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးများကိုသာ အသုံးပြုပါသည်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးသော ကူးစက်ရောဂါများကြောင့် နှစ်စဉ်လူပေါင်း ၇ သိန်းခန့်ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေဆုံးနေကြပြီး ၂၀၅၀ ခုနှစ်တွင် နှစ်စဉ်သေဆုံးမှုမှာ လူဦးရေ ၁၀သန်း ခန့်ထိရှိနိုင်ပါမည်။^[2] ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအသစ်များ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းတော့မရှိသည်မှာ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာပြီ ဖြစ်ပါသည်။

“ကျတော်တို့အနေဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးမှုပြဿနာကို အသိပညာပေးရန်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ လူထုလှုပ်ရှားမှု တစ်ရပ်အရေးပေါ် လိုအပ်နေပါသည်။”^[1] သင်ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုနေပါသလား။ ‘ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုနေခြင်း’ အခန်းတွင် လေ့လာပါ။

ဆက်စပ်စကားလုံးများ - ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး၊ ဘက်တီးရီးယား၊ ပင်နီစလင်၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို မလိုအပ်ပဲ သုံးစွဲခြင်း

ကိုးကားချက်များ

¹ O'Neill, J. (2016, March 19). Tackling Drug-Resistant Infections Globally: Final Report and Recommendations. The Review on Antimicrobial Resistance. Retrieved from https://amr-review.org/sites/default/files/160525_Final_paper_with_cover.pdf
² Sarmah, A. K., Meyer, M. T., & Boxall, A. B. (2006). A global perspective on the use, sales, exposure pathways, occurrence, fate and effects of veterinary antibiotics (VAs) in the environment. *Chemosphere*, 65(5), 725-759. [doi:10.1016/j.chemosphere.2006.03.026](https://doi.org/10.1016/j.chemosphere.2006.03.026)
³ Boeckel, T. P., Brower, C., Gilbert, M., Grenfell, B. T., Levin, S. A., Robinson, T. P., . . . Laxminarayan, R. (2015). Global trends in antimicrobial use in food animals. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(18), 5649-5654. [doi:10.1073/pnas.1503141112](https://doi.org/10.1073/pnas.1503141112)

ဆေးယဉ်ပါးသောကူးစက်ရောဂါ

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးသော ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါ

ဆေးယဉ်ပါးကူးစက်ရောဂါကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများစွာရှိပါသည်။ ဥပမာ- ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးကို မလိုအပ်ပဲ (သို့မဟုတ်) အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း၊ ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေး ယဉ်ပါးသော ရောဂါပိုးသည် လူတစ်ယောက်မှ အခြားတစ်ယောက် ထံသို့ ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် အခြားသူများထံမှလည်း ဆေးယဉ်ပါးကူးစက် ရောဂါကို ရရှိနိုင်ပါသည်။^[1]

လေ့လာရန်အချက်များ

ရောဂါပိုးက ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို ယဉ်ပါးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်က ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး ကို ယဉ်ပါးလာခြင်း မဟုတ်ပါ။

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်က ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို ယဉ်ပါးခြင်းမဖြစ်ပါ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးကသာ မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲပြီး ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို ယဉ်ပါးလာခြင်းဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးက ဘက်တီးရီးယားပိုး များကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ယင်းတို့ကိုသတ်ခြင်း၊ အားနည်းအောင်လုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်အား ကူးစက်ရောဂါ ပျောက်ကင်း အောင် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်က ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးသော ဘက်တီးရီးယားပိုးကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါက သာမန်အသုံးပြု နေသော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများအသုံးပြု၍ ရမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုအခြေအနေတွင် အလွယ်တကူမရရှိနိုင်သော (သို့) နောက်ဆုံးအသုံးပြုစရာ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ လိုအပ်လာပါမည်။ အချို့သောအခြေအနေများတွင် အစွမ်းထက်သော ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ အသုံးပြုစရာမကျန်တော့သော အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့နိုင် ပါသည်။ ထို့အပြင် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများက သင်၏ မိသားစု ဝင်များနှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများထံသို့လည်း ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးကူးစက်ရောဂါကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများစွာ ရှိသော်လည်း ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေးကို လွှဲမောင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းက အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေး ယဉ်ပါးသော ရောဂါ ပိုးသည် လူတစ်ယောက်မှ အခြားတစ်ယောက်ထံသို့ ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် အခြားသူများထံမှလည်း ဆေးယဉ်ပါးကူးစက်ရောဂါကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ လူနာများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေးကို ၎င်းတို့ ပြသနေသော ဆရာဝန်များထံမှရရှိပြီး (သို့) ဆေးဆိုင်မှဝယ်ယူကြပြီး အချို့အခြေအနေများတွင် မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုနေကြသည် (ဥပမာ - ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါများအတွက် ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေး ဆေးသောက်ခြင်း)။

ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေးကို စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများတွင်လည်း အသုံးပြုခြင်းကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များ တို့လည်း ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။ ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေးအသုံးပြုမှုနှင့် ဆေးယဉ်ပါးကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပေါ်မှုကို သေသေ ချာချာ မထိန်းချုပ်နိုင်ပါက အနာဂတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကုသစရာ ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေးများ မရှိတော့သော အခြေအနေများအထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။^[1]

သင်စိတ်ဝင်စားပြီး ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ [click here](#).

ဆက်စပ်စကားလုံးများ - တီဘီရောဂါဆေး၊ ၎င်းကူးစက်ခြင်း

ကိုးကားချက်များ

¹ WHO. (2015). *Worldwide country situation analysis: Response to antimicrobial resistance*. www.who.int. ISBN 978 92 4 156494 6

စူပါပိုးမွှား

ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေး အများအပြားကို ယဉ်ပါးနေသော ဘတ်တီးရီးယားပိုးအမျိုးအစား

“ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေးများအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းများက စူပါပိုးမွှားများကိုဖြစ်စေပါသည်”

“စူပါပိုးမွှားများကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် သင်လက်ဆေးပါ”

“စူပါပိုးမွှားများသည် သာမန်လုပ်နေကျ ခွဲစိတ်ကုသမှုများကိုပင် သေစေသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်” [1]

“ယခုချိန်မှစ၍ မဆောင်ရွက်လျှင် စူပါပိုးမွှားများသည် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ခြင်း ထက်စော၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို အသက်အန္တရာယ်ပေးခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်” [2]

လေ့လာရန်အချက်များ

စူပါပိုးမွှားများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

“စူပါပိုးမွှား” အသုံးအနှုံးသည် သတင်းမီဒီယာ စကားလုံးဖြစ်ပြီး ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုလာကြခြင်း ဖြစ်သည်။ “စူပါပိုးမွှား” စကားလုံးကို ၁၉၇၀ ဝန်းကျင်က လူကြိုက် များသော သတင်းများတွင် မကြာခဏတွေ့ရလေ့ရှိပြီး အညစ်အကြေးများ စားသုံးသောပိုးမွှားများကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။^[3] နောက်ပိုင်းတွင် ပြောင်းလဲလာခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ကုသရခက်သော ပဋိပက္ခဝေဒနာပညာရေး အများအပြားယဉ်ပါးခြင်းကို ရည်ညွှန်းရန် အသုံးပြုလာကြသည်။

သတင်းမီဒီယာများသည် လူထု၏အမြင်နှင့် သဘောထားများကို ထင်ဟပ်ပါသည်။^[4] ခဏလှိုင် ခုနစ် ယူကေတွင် ဘီဘီစီမှ ဆေးယဉ်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဗန်ကိုဗိုင်းစင်ဆေးမတိုးသော ဘက်တီးရီးယားပိုးတစ်မျိုး ထွက်ပေါ်လာမှု အဓိကထားပြီး “စူပါပိုးမွှား” ဟုခေါ်သော အစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်က သတင်းမီဒီယာများက “စူပါပိုးမွှား” အပေါ် အနီးကပ် စောင့်ကြည့်မှုဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ ၂၀၁၅ ယူကေ အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲတွင် စူပါပိုးမွှားခေါင်းစဉ်သည် အဓိကနိုင်ငံရေးပါတီနှစ်ခုကြား စကားရေလှစရာအကြောင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစဉ်က စူပါပိုးမွှားနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းများရှိခဲ့သော်လည်း ပုံမှန်စိတ်ဝင်စား၍ စာဖတ် သူများပင် စူပါပိုးမွှားများ၏ပြဿနာ အတိမ်အနက်နှင့် အရေးတကြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး နားမလည်မှုများရှိခဲ့သည်။ ယခုအချိန်အခါတွင် စူပါပိုးမွှားများပြဿနာကို မည်ကဲ့သို့တွန်းလှန် ကြရ မည်ကို လူအများသိရှိရန် အရေးတကြီး လိုအပ်လာပါသည်။

စူပါပိုးမွှား (သို့မဟုတ်) ဆေးအများအပြား ယဉ်ပါးမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထပ်မံသိရှိလိုပါက အောက်ပါခေါင်းစဉ် များတွင် ဖတ်ရှုပါ။ “ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး လွှဲမှားအသုံးပြုမှု” “ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးအကြောင်း သိရှိနားလည်မှု” “ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြုမှု” နှင့် “ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး ကွပ်ကဲလမ်းညွှန်မှု”

ကိုးကားချက်များ

¹ Nuki, P., & Gulland, A. (2018, May 22). Superbugs: Millions will die if we don't tackle antibiotic resistance. Retrieved from <https://www.telegraph.co.uk/news/2018/05/22/superbugs-could-render-even-routine-procedures-deadly-warns/>
² Armstrong, S. (2017, November 04). If we don't act now, superbugs will kill us before climate change does. Retrieved from <https://www.wired.co.uk/article/antibiotic-resistance-innovation-dame-sally-davies-nhs>
³ Mosher, D. (2012, December 29). What is a Superbug? Retrieved from <https://www.livescience.com/32370-what-is-a-superbug.html>
⁴ Reynolds, L. A., & Tansey, E. M. (2008). *Superbugs and Superdrugs: A History of MRSA* (Vol. 32, Wellcome Witness to Twentieth Century Medicine). Wellcome Trust Centre for the History of Medicine at UCL. ISBN 978 085484 114 1

ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးသော

ဆေးအများအပြား (ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေး၊ ပဋိပက္ခပိုင်းရပ်စ်သတ်ဆေး၊ ပဋိပက္ခပိုသတ်ဆေးနှင့် ပဋိပက္ခကပ်ပါးကောင် သတ်ဆေးများအပါအဝင်) အသုံးမဝင်အစွမ်းမထက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သော စွမ်းရည်။

“ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် အန္တရာယ်ကြီးပြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ယင်းပိုးများသည် ပဋိပက္ခ ပိုးသတ်ဆေးအများအပြားကိုလည်း ယဉ်ပါးနေနိုင်ပါသည်။”

“ဆေးယဉ်ပါးသော တီဘီရောဂါအတွက် ကုထုံးအသစ်မှာ ဇူလမု ၁၁လထိ ကြာမြင့် ပါသည်။”

နီးစပ်စကားလုံးများ

ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးခြင်း

ပဋိပက္ခပိုးသတ်ဆေးအများအပြား အသုံးမဝင်အစွမ်းမထက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သော ပိုးမွှားငယ်များ၏စွမ်းရည်။

“ငှက်ဖျားပိုးများသည် ပထမတန်းအသုံးပြုနေသော ငှက်ဖျားဆေးအများအပြားကို လျင်မြန်စွာ ဆေးယဉ်ပါးနိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် လူနာမှငှက်ဖျားဆေးများကို ညွှန်ကြား ချက်အတိုင်း ဆေးပတ်လည်အောင်မသောက်လျှင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။”

“ဆေးယဉ်ပါးခြင်းနှင့်အတူ ပိုးမွှားများ ပိုမိုအစွမ်းထက်လာခြင်းကလည်း လက်ရှိ အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေပါတယ်”

ဆေးအလွန်အမင်းယဉ်ပါးခြင်း

ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးအုပ်စု အများအပြား အသုံးမဝင် အစွမ်းမထက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သော ပိုးမွှားငယ်များ၏ စွမ်းရည်။ ယင်းပိုးမွှားငယ်များကိုသတ်ရန် ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးအုပ်စုတစ်ခု၊ နှစ်ခုလောက်သာ ကျန်တော့သည်။

ဆေးအားလုံးယဉ်ပါးခြင်း

ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးအုပ်စုအားလုံး အသုံးမဝင်အစွမ်းမထက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သော ပိုးမွှားငယ်များ၏ စွမ်းရည်။ ယင်းပိုးမွှားငယ်များမှာ ပိုးသတ်ဆေးအားလုံးကို ယဉ်ပါးနေပြီဖြစ်သည်။

လေ့လာရန်အချက်များ

ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးခြင်းသည် လူလုပ်သောပြဿနာဖြစ်သည်

ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးခြင်း အများစုသည် လူလုပ်သော ပြဿနာဖြစ်သည်။ ဥပမာ- ဆေးယဉ်ပါး တီဘီရောဂါ သည် တီဘီဆေးအလုံအလောက်မသောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မသင့်လျော်သော တီဘီဆေးတိုက်ကျွေးမှုများ ကြောင့်ဖြစ်သည်။^[1] ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ကာလကြာရှည်သောက်သုံးရန် လိုအပ်မှုတို့ကြောင့် မသင့်လျော်သော တီဘီဆေးတိုက်ကျွေးမှုများမှာ အတွေ့ရများပါသည်။ လူနာကရောဂါသက်သာလာသောအခါ သောက်သုံးရန် ညွှန်ကြားထားသော ဆေးများကို ရပ်လိုက်ကြပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ တီဘီပိုးများမှာ ကျန်ရှိ နေသေး သောကြောင့် ယင်းပိုးများမှာ သောက်လက်စ ပထမတန်းတီဘီဆေးများကို ယဉ်ပါးလာပါသည်။ လူနာနောက်တစ်ကြိမ် တီဘီပြန်ဖြစ်သောအခါ ပထမတန်းတီဘီဆေးများသုံးပြီး ကုသ၍ မရတော့သည့်အပြင် အလွန်အမင်းကူးစက်လွယ်ပြီး သေစေနိုင်ပါသည်။

ကာဘာပီနန်ဆေးယဉ်ပါးသော အူတွင်းဘက်တီရီးယားပိုးသည် ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးသော ပိုးအုပ်စုဖြစ်သည်။ ယင်းပိုးများသည် ဆင့်ကဲပြောင်းလဲလာသောကြောင့် ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးအများစုမှာ အသုံးမဝင်ပဲ “စူပါပိုးမွှား” အဖြစ်သိကြသည်။ ကိုလစတင်သည် နောက်ဆုံးလက်ကျန် ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကာဘာပီနန် ဆေးယဉ်ပါးသော အူတွင်း ဘက်တီရီးယားပိုးနှင့် အခြားဆေးအများအပြား ယဉ်ပါးသော ဘက်တီရီးယား ပိုးများ ကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါများကို

ကုသရာတွင်သုံးသည်။ ဆေးရုံနှင့် လူထုအတွင်း ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းက ကာဘာပီနန်ဆေးယဉ်ပါးသော အူတွင်းဘက်တီရီးယားပိုးကဲ့သို့သော ပိုးများဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆေးယဉ်ပါးသော ဘက်တီရီးယားပိုးများက အခြားလူများထံသို့လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်လတ်တလော ဆေးရုံတက်ထားပါက (သို့မဟုတ်) ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုပေးသောနေရာများ (သို့မဟုတ်) ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးသောက်သုံးထားပါက သင်လည်း ကာဘာပီနန်ဆေးယဉ်ပါးသော အူတွင်း ဘက်တီရီးယားပိုးကူးစက်ခံရဖို့ အခွင့်အလမ်းများပါသည်။ ကာဘာပီနန်ဆေးယဉ်ပါးသော အူတွင်း ဘက်တီရီးယားပိုးကူးစက်ခံရောဂါက သေစေနိုင်ပါသည်။

ဆေးအများအပြား ယဉ်ပါးသော အစီနီတိုဘက်တာပိုးကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနေရာများနှင့် ပတ်သက်သော အရေးကြီးသည့် ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးယဉ်ပါးသော ရောဂါပိုးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလာကြသည်။ သမိုင်းကို ပြန်ကြည့်သော် ကာဘာပီနန်ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးအုပ်စုသည် ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးသော အစီနီတိုဘက်တာပိုး အတွက် အကောင်းဆုံးကုသမှုဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးလွဲမှားအသုံးပြုမှုနှင့် အလွန်အကျွံ အသုံးပြုမှုတို့ကြောင့် ကာဘာပီနန် ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးယဉ်ပါးသော အစီနီတိုဘက်တာပိုးများ ပေါ်ပေါက်ပျံ့နှံ့ လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးသော အစီနီတိုဘက်တာပိုးသည် ပြင်းထန်သောကူးစက်ရောဂါ များကိုဖြစ်စေပြီး ကုသရန် ခက်ခဲပါသည်။

ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးခြင်း ပြဿနာကိုကိုင်တွယ်ရန်အတွက် ဆေးရုံများအနေဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ စနစ်တကျလုပ်ဆောင် ရမည်ဖြစ်ပြီး ဆေးရုံရှိ လူတိုင်းလူနာများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာများအား မထိခံနှင့် ထိပြီးတိုင်း လက်ဆေးခြင်း၊ ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေး ကွပ်ကဲလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များချမှတ်ပြီး အကောင် အထည် ဖော်ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို စတင်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ပြည်သူလူထုကလည်း လက်ဆေးခြင်း၊ သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း၊ ပဋိပက္ခိယသမ္ဘာတော်ဆေးလွဲမှား အသုံးပြုမှုနှင့် အလွန်အကျွံအသုံးပြုမှုတို့ကို ရပ်သန့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

စူပါပိုးမွှား (သို့မဟုတ်) ဆေးအများအပြားယဉ်ပါးမှု ပြဿနာများကို လျော့နည်းအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင် ရမည်ကို ထပ်မံသိရှိလိုပါက အောက်ပါခေါင်းစဉ်များတွင် ဖတ်ရှုပါ။

“ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးလွှဲမှားအသုံးပြုမှု” “ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးအကြောင်း သိရှိနားလည်မှု”

“ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအသုံးပြုမှု” နှင့် “ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကွပ်ကဲ လမ်းညွှန်မှု”

ဆက်စပ်စကားလုံးများ - ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးခြင်း၊ ဆေးယဉ်ပါးသော ကူးစက်ရောဂါ

ကိုးကားချက်များ

¹ Huber, C. (2017, March 20). The Causes of Multi-Drug Resistant Tuberculosis. The Borgen Project. Retrieved from <https://borgenproject.org/causes-multi-drug-resistant-tuberculosis/>

အခန်း(၅)။ ။ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ခြင်းအပေါ် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း။

ကမ္ဘာ့ပဋိဇီဝဆေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတရက်သတ္တပါတ်

ကမ္ဘာ့ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှု ပြန့်ပွားလာခြင်းအား တုန့်ပြန်သောအနေဖြင့် ပဋိဇီဝဆေး အသုံးပြုမှုနှင့် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးမှုများကို ပြည်သူလူထု၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများမှ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်သော စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအား ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ (WHO)၊ အစားအသောက်နှင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့ (FAO) နှင့် ကမ္ဘာ့တိရစ္ဆာန်များဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့တို့မှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်သည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်အတွက် ကမ္ဘာ့ပဋိဇီဝဆေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတရက်သတ္တပါတ်အား နိုဝင်ဘာလ (၁၂ - ၁၈)ရက်အတွင်း ပြုလုပ်ကျင်းပမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးယဉ်ပါးသောပိုးဆိုးသည်မှာပဋိဇီဝဆေးဖြင့်သတ်၍မရသောရောဂါပိုးကိုဆိုလိုသည်။

လေ့လာသင်ယူရနိုင်သောအချက်

ပဋိဇီဝဆေးများအား သတိဖြင့် ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်း။

ကမ္ဘာ့ပဋိဇီဝဆေးဆိုင်ရာဗဟုသုတ ရက်သတ္တပါတ်အတွင်းတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) နှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နေသော အခြားအဖွဲ့ များမှ ပြည်သူလူထုအတွင်း ပဋိဇီဝဆေးအသုံးပြုမှုအား ပိုမိုနားလည်သဘော ပေါက်စေရန်အတွက် လူမှုဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဆွေးနွေးပွဲများ၊ အမေးအဖြေကဏ္ဍများနှင့် ဖြစ်ရပ်မှန်အကြောင်းအရာပုံပြင်တို့ဖြင့် အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူသားနှင့် တိရစ္ဆာန်များတွင် ပဋိဇီဝ ဆေးများ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးမှုကိုလျော့နည်းစေရန်အတွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)နှင့် ကမ္ဘာ့တိရစ္ဆာန်များဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့မှအတူတကွ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်အတွက် ဆောင်ပုဒ်မှာ “ ပဋိဇီဝဆေးမသောက်သုံးမှီ အရည်အချင်းပြည့်မှီသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူရန်” ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးများမှာ တန်ဖိုးရှိသော အရင်းအမြစ်များဖြစ်သောကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးများမသောက်သုံးမှီ သင်၏ ဆရာဝန်(သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ မှန်ကန်သော အကြံဉာဏ်ရယူရန် အရေးကြီးလှပေသည်။ သို့မှသာ သင်အပါအဝင်သင်၏ မိသားစုနှင့် ပြည်သူလူထုအတွင်းတွင် ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုပြန့်ပွားလာနေခြင်းအား လျော့နည်းစေမည်ဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးများမမှန်မကန်အသုံးပြုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကို အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတစ်ရပ်သို့ ပို့ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ (WHO ၏ အဆိုအရ)

- ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအား ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ရန်။
- ပဋိဇီဝဆေးများ၏ စွမ်းပကား/အာနိသင်အား ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းအားသင့်တော်သလို (မှန်ကန်စွာ) အသုံးပြုရန်လိုအပ်ကြောင်းပိုမိုနားလည်သတိပြုမိစေရန်။
- တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်စိုက်ပျိုးရေးပညာရှင်များ၊ အစိုးရအဖွဲ့များအနေဖြင့် ပဋိဇီဝဆေး ယဉ်ပါးမှု ပြဿနာအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေ ကြောင်း ပိုမိုအသိအမှတ်ပြုစေရန်။
- အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဝေမျှခြင်းတို့အား လုပ်ဆောင်ရန်အားပေးခြင်း။ ထိုကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသော လုပ်ဆောင်မှုများသည် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

သင်သည် ဤစည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ သိရှိနိုင်ရန်အတွက် #AntibioticResistance and #StopSuperbugs တို့ကို Twitter, Facebook and Instagram တို့တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေး၏ခြေရာ (Antibiotic footprint)

လူသားအားလုံး၏ ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုတွင် ပဋိဇီဝဆေးအသုံးပြုမှု စုစုပေါင်းပမာဏကို တိုင်းတာသော နည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းထဲတွင် တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း လူသားများနှင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးထွက် တိရစ္ဆာန်များ၏ ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှု စုစုပေါင်းပမာဏအား သင်နားလည် သိရှိနိုင်ရန် ပဋိဇီဝဆေးခြေရာအား အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆေးယဉ်ပါးသောပိုးဆိုးသည်မှာပဋိဇီဝဆေးဖြင့်သတ်၍မရသောရောဂါပိုး ကိုဆိုလိုသည်။

ပဋိဇီဝဆေးခြေရာအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအချက်များ

ပဋိဇီဝဆေးခြေရာဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

ပဋိဇီဝဆေးခြေရာကို ဂေဟဗေဒစနစ်အပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေသည့် လူသားများနှင့် သက်ရှိ သတ္တဝါများ (သတ္တဝါနှင့်အပင်များ)၌ ပဋိဇီဝဆေးအသုံးပြုမှု၏ စုစုပေါင်းပမာဏအားတိုင်းတာသည့် ကမ္ဘာ့ နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် အဆိုပြုထားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကာဗွန်ခြေရာနှင့် ပဋိဇီဝဆေးခြေရာတို့တွင် သိသာ ထင်ရှားသော တူညီမှုများရှိသည်။

အသက်ရှင်နေထိုင်မှုအတွက် အကျွန်ုပ်တို့ စွမ်းအင်အသုံးပြုရန် လိုအပ်နေချိန်တွင် ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများ အလွန်အကျွံထုတ်ယူသုံးစွဲနေမှုများကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုများ (ရာသီဥတုဖောက်လွှဲ ဖောက်ပြန်မှုများ) ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ရောဂါပိုးမွှားများအား တိုက်ရိုက်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ပဋိဇီဝဆေးများ လိုအပ်နေချိန်တွင် ပဋိဇီဝဆေးများ အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုနှင့် မမှန်မကန်သုံးစွဲမှုတို့ကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးများကို ခုခံနိုင်သော ဆေးယဉ်ပါးရောဂါပိုးမွှားများ ပို၍ပို၍ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

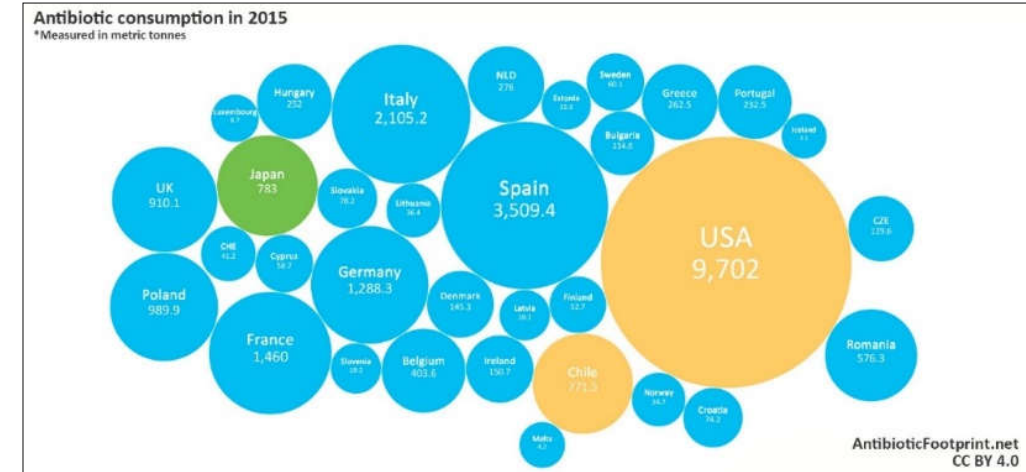


ပုံ (၁) ကာဗွန်ခြေရာ(ဘယ်) နှင့်ပဋိဇီဝဆေးခြေရာ(ညာ)

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုလျော့နည်းအောင် တစ်ကမ္ဘာလုံးအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိပါက ဆေးယဉ်းပိုးမွှား များကြောင့် လူသားများပိုမို၍ အသက်ဆုံးရှုံးလာကြလိမ့်မည်။ ပဋိဇီဝခြေရာသည် လူသားအားလုံးတွင် အသုံးပြု လျှက်ရှိသော စုစုပေါင်းပဋိဇီဝဆေးပမာဏအား တိုင်းတာရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအထဲတွင် လူထုအတွင်းနှင့် ဆေးရုံ အဆင့်၌ တိုက်ရိုက်ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုနှင့်စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးတွင်အသုံးပြုသည့်တိုက်ရိုက်မဟုတ်သော (သွယ်ပိုက်) ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုတို့ပါဝင်ပါသည်။

တိုင်းပြည်တပြည်၏ ပဋိဇီဝဆေးခြေရာအား အသုံးပြု၍ ၎င်းတိုင်းပြည်ရှိ တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူသားများအတွက် သုံးစွဲသော စုစုပေါင်း ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုပမာဏကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ခန့်မှန်းတွက်ချက်နိုင်သည်။ (ပုံ ၂ကိုကြည့်ပါ)

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးတွင် အသုံးပြုသည့် ပဋိဇီဝဆေးများမှာ ပဋိဇီဝခြေရာ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ် ဖြစ်သည် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တိရစ္ဆာန်များအား တိုက်ကျွေးသည့် ပဋိဇီဝဆေးအများစုမှာ ချေဖျက်ခြင်းမရှိဘဲ ရေအရင်းအမြစ်နှင့် အညစ်အကြေးစွန့်စနစ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိပြီး အနီးအနားရှိ ပတ်ဝန်းကျင်နေရာများသို့ ဆေးယဉ်းပိုးမွှားများအား ပျံ့နှံ့သွားစေသည်။



ပုံ (၂) . တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ တိုင်းပြည်အလိုက် ပြသထားသော ပဋိဇီဝဆေးခြေရာ (၂၀၁၅ခုနှစ်) ပဋိဇီဝဆေးခြေရာ အကြောင်းပိုမိုသိလိုပါက www.antibioticfootprint.net တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဆက်စပ်နေသောစကားလုံးများ - ပဋိဇီဝဆေးလွဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်း (antibiotic misuse)။

ကိုးကားချက်များ။
¹ Limmathurotsakul, D., Sandoe, J. A., Barrett, D. C., Corley, M., Hsu, L. Y., Mendelson, M., . . . Howard, P. (2019). 'Antibiotic footprint' as a communication tool to aid reduction of antibiotic consumption. *Journal of Antimicrobial Chemotherapy*. doi:10.1093/jac/dkz185
² AntibioticFootprint. (n.d.). Retrieved from <http://www.antibioticfootprint.net/>

ပဋိဇီဝဆေးအားအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်း (Antibiotic Smart USE)

၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်စွာ ပဋိဇီဝဆေးအသုံးပြုမှု မြင့်တင်ရေးအား ပြုလုပ်သည့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ပဋိဇီဝဆေးအား အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်း၏ အဓိကအယူအဆမှာ “ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားကြောင့်မဟုတ်သော ရောဂါကူးစက်မှုအားပဋိဇီဝဆေးမပေးရ” ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးယဉ်ပါးသောပိုးဆိုသည်မှာပဋိဇီဝဆေးဖြင့်သတ်၍မရသောရောဂါပိုးကိုဆိုလိုသည်။

လေ့လာသင့်ယူနိုင်သောအချက်များ။

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းပဋိဇီဝဆေးအားအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်း။

၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုကြောင့် သေဆုံးရသူပေါင်းခန့်မှန်းခြေ ၁၉,၀၀၀ ခန့် ရှိခဲ့သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ပဋိဇီဝဆေးများကို ဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူလူထုများအကြားတွင် ပဋိဇီဝဆေးများအား မမှန်မကန်အသုံးပြုမှုများရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ရိုးရိုး တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားမှု၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် လျော့နည်းသော ရောဂါကူးစက်မှုများတွင် ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုး ဝင်ရောက်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဆေးရုံများရှိကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ ဆေးခန်းများရှိ ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးဝါးပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များရှိ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူများမှ ရိုးရိုးတုပ်ကွေးခံစားနေရသော လူနာများတွင် ပဋိဇီဝဆေးများကို သောက်သုံးရန် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။ လူနာများအနေဖြင့် လည်း ပဋိဇီဝဆေးအားသောက်သုံးရန် တောင်းဆိုမှုများမှာ သာမန်ဖြစ်နေကျဖြစ်သည်။

ပဋိဇီဝဆေးများကို မမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်းသည် လူနာများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် တိုင်းပြည်အတွင်းရှိ လူတိုင်းအားကြီးမားသော အန္တရာယ် ကို ဖြစ်စေပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ပဋိဇီဝဆေးအကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်း အစီအစဉ်ကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ အသုံးပြုရေး ပုံစံတစ်ခု အနေဖြင့် စတင်မိတ်ဆက်၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ဤအစီအစဉ်တွင် အခြေအနေ (၃)ခုကိုအဓိကထား၍ ဆောင်ရွက်သည်။ (၁) ရိုးရိုးတုပ်ကွေးရောဂါနှင့်လည်ပင်းနာခြင်း။ (၂) ရုတ်တရက်ဝမ်းပျက် / ဝမ်းလျော့ခြင်းနှင့် (၃) ရိုးရိုးထိခိုက်ဒဏ်ရာများတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါများခံစားရသော လူနာအများစုမှာ ပဋိဇီဝဆေးများ သောက်သုံးရန်/သုံးစွဲရန်မလိုအပ်ပေ။ဤအစီအစဉ်တွင်အဆင့် (၃) ဆင့်ပါဝင်ပါသည်။ အစီအစဉ်၏ ပထမအဆင့် အနေဖြင့် ဆေးပေးခြင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များ ပြောင်းလဲရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ဆန်းစစ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအဆင့်သည် ၎င်းအစီအစဉ်အား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်နိုင်/ မဖြစ်နိုင်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် တတိယအဆင့်သည် ဤအစီအစဉ်အား ရေရှည် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းကို အဓိကထား ဆောင်ရွက်သည်။

တိုင်းပြည်တိုင်း (သို့) တကမ္ဘာလုံးတွင် ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုကို ပိုမိုသတိပြုမိရန်နှင့် ဆေးယဉ်ပါးမှုပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအများအပြားရှိပါသည်။ Antibiotic Guardian and Antibiotic Awareness week အစရှိသည့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများကဲ့သို့သော စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများဖြစ်ပါသည်။



ပုံ(၁) . ပဋိဇီဝဆေးအကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်း တံဆိပ်

ဆက်စပ်စကားလုံးများ - ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအကြောင်း သိရှိနားလည်မှု၊
ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုကြီးကြပ်ရေး၊ ဆေးအားကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ အသုံးပြုရေး

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုကြီးကြပ်ရေး (Antibiotic Stewardship)

လူနာပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရန်၊ ရောဂါပိုးမွှားများဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ခြင်း အခွင့်အလမ်းနည်းပါးစေရန်နှင့် ပဋိဇီဝ ဆေးများယဉ်ပါးသည့်ရောဂါပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့မှုလျော့နည်းစေရန်တို့ကို ရည်ရွယ်၍ ပဋိဇီဝဆေးမှန်ကန်စွာ (စနစ်တကျ) သုံးစွဲရေးကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ပြုလုပ်သော ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံများနှင့် ပြည်သူ့လူထုအတွင်း၌ ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှု ကြီးကြပ်ရေးကို လက်တွေ့ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် လူ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှု ကြီးကြပ်ရေးအစီအစဉ်ကို ဆေးရုံများ၊ ဆေးနှင့်ဆေးဝါးပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်များနှင့် ပြည်သူ့လူထုအတွင်း ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုထောက်ခံသင့်ပါသည်။

လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအချက်များ

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုကြီးကြပ်ရေးကို မည်ကဲ့သို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံး မည်နည်း။

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုကြီးကြပ်ရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပဋိဇီဝဆေးများ မမှန်မကန်သုံးစွဲမှုနှင့် အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု များအား လျော့နည်းစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိဇီဝဆေးများကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးများအား အချိန်ကြာမြင့်စွာအသုံးပြုနိုင်မည်၊ လူနာများကြားတွင် ဖြစ်ပွားနေသော ဆေးယဉ်ပါးမှု ရောဂါကူးစက်မှုအား လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။ နှင့်မလိုအပ်ဘဲ ပဋိဇီဝဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို လူနာများခံစားရခြင်းမှ ရှောင်လွှဲနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ဆေးရုံများနှင့်အဖွဲ့အစည်းများတွင် ဗိုင်းလပ်စ်နှင့် ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးမွှား များအား ထိရောက်သော ကုသမှုပေးနိုင်ရန်အတွက် ဖျားနာမှုအားမည်ကဲ့သို့ ရောဂါရှာဖွေ အမည်သတ်မှတ်ရ မည်ကို ဖော်ပြထားသော လမ်းညွှန်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုကြီးကြပ်ရေးတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာမက ပြည်သူလူထုများပါ အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးမှန်ကန်စွာ သုံးစွဲမှုဖြင့်တင်ရေးအား ကူညီနိုင်ပါသည်။

- သင်၏ဖျားနာမှုအကြောင်းရင်း (သို့) ဖြစ်နိုင်ချေများသော အကြောင်းရင်းများအား နားလည်သဘော ပေါက်ခြင်းနှင့်မလိုအပ်ပါက ပဋိဇီဝဆေးသောက်သုံးရန် တောင်းဆိုမှုမပြုလုပ်ခြင်း။
- ကောင်းမွန်သော မိလ္လာစနစ်နှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုထားရှိခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော (အဆိပ်၊ အတောက်၊ ရောဂါပိုးမွှားများ အစရှိသည့်) အစားအသောက်နှင့် ရေများမသောက်သုံးမိစေရန် ရှောင်ရှားခြင်း။
- သင်နှင့် သင်၏မိသားစုသည် အကြံပြုသတ်မှတ်ထားသော ကာကွယ်ဆေးများအား ထိုးနှံပြီးစီးကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း။
- ဆရာဝန်၏ အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်များအား လိုက်နာခြင်းနှင့် ပဋိဇီဝဆေးများကို ညွှန်ကြားမှုအတိုင်းသာ သောက်သုံးခြင်း။
- သောက်သုံးပြီး ကျန်ရှိသော ပဋိဇီဝဆေးများအား မသုံးစွဲခြင်း (သို့) အခြားသူများထံမှ ပဋိဇီဝဆေးများယူ၍ မသုံးစွဲခြင်း။

ဆက်စပ်နေသောဝေါဟာရများ။

ပဋိဇီဝဆေးမမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်း၊ ပဋိဇီဝဆေးအား အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်း၊ ဆေးများကို ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်စွာအသုံးပြုခြင်း၊ ပဋိဇီဝဆေးဆိုင်ရာဗဟုသုတ။

ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် သက်ဆိုင်သောဗွီဒီယိုများကို အောက်ပါလင့်များတွင် ကြည့်ရှုနိုင် ပါသည်။

ကိုးကားချက်များ။

¹ APIC. (n.d.). Antimicrobial stewardship. Retrieved from <https://apic.org/professional-practice/practice-resources/antimicrobial-stewardship/>

² Mayo Clinic. (2018, January 18). Antibiotics: Are you misusing them? Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/antibiotics/art-20045720>

အခန်း၆။ ပဋိဇီဝပိုးမွှားများ

ဘက်တီးရီးယား

သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော အလွန်သေးငယ်သော အပူပိုင်းမွှားများဖြစ်ပြီး နေရာတိုင်းတွင်ရှိ နေနိုင်ပါသည်။

ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် သက်ရှိကလာပ်စည်းပဟိုချက်မပါသော ဆဲလ်အမျိုးအစားဖြစ်သည်။

“ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် လျှင်မြန်စွာ ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ဝင်ရောက်ပြီး နောက်အဆိပ်တောက်များ ထုတ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖျားနာစေပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် သွေးဆိပ်တက်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယားနှင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။”

“ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို အချဉ်ဖောက်၍ ချိန်နှင့် ဒိန်ချဉ်ထုတ်လုပ်ရာတွင်လည်း အသုံးပြုသည်။ ပဋိဇီဝဆေးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဓါတုပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်းတွင်လည်း အသုံးပြုသည်။”

အဓိပ္ပာယ်တူစကားလုံးများ

ဘက်တီးရီးယပ်

ဘက်တီးရီးယားတစ်ကောင်တည်း ကိုခေါ်သော

ဘက်တီးရီယပ်

ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်သော

မှတ်သားရန်အချက်

ကောင်းသောဘက်တီးရီးယားနှင့် ဆိုးသောဘက်တီးရီးယားပိုး

ဘက်တီးရီးယားများသည် ကမ္ဘာဦးအစတွင်ဖြစ်ပေါ်လာသော အလွန်ရှေးကျသော သက်ရှိများဖြစ်သည်။ ဘက်တီးရီးယားများသည် မြေကြီး၊ အပင်၊ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်နှင့် အရာဝတ္ထုတိုင်း၏ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ရှိ နေနိုင်သည်။ သင်သည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကို လက်ဆွဲနုတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် (သို့) တံခါးလက်ကိုင်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။

ကောင်းသောဘက်တီးရီးယားများစွာရှိပါသည်။ ထို ဘက်တီးရီးယားများသည် သေဆုံးပြီးသော သတ္တဝါများ နှင့် အပင်များဆွေးမြေ့ခြင်း၊ မိလာစနစ်သန့်စင်ခြင်း နှင့် ညစ်ညမ်းသော ဆီများကို သန့်စင်ရာ တွင်အသုံးပြုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အူလမ်းကြောင်းအတွင်းနေထိုင်သော အချို့သော ဘက်တီးရီးယားများသည် အစာချေဖျက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် နှင့် ၊ အန္တရာယ်ရှိသော ပိုးမွှားများကို နှိမ်နင်းခြင်း တို့ကို လုပ်ဆောင် ပေးပါသည်။ ဆိုးသော ဘက်တီးရီးယားများမှာ လူသားများကို ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- နမိုးနီးယားပိုး (Streptococcus pneumonia) ၊ ဦးနှောက်မြှေးပါးရောင်ရောဂါပိုး (Haemophilus influenza) လည်ချောင်ရောင်ရောဂါပိုး (Group A Streptococcus) နှင့် အစာအဆိပ်သင့်ပိုး (Escherichia coli and Salmonella) တို့ဖြစ်သည်။ ထို “ဆိုးသော” အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ ထိတွေ့ခြင်းနည်းစေရန် လက်ဆေးခြင်း ၊ မီးဖိုချောင်နှင့် သန့်စင်ခန်း သန့်ရှင်းရေး တို့ကို မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ယေဘုယအား ဖြင့်ဆိုသော် ဘက်တီးရီးယားများသည် ရှုပ်ထွေးသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေထိုင်ကြသည်။ အချို့သော ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဖန်းဂတ်စ်(မို) များသည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးဝါးများ ထုတ်လုပ်ရန်အ သုံးပြု၍ အခြား ပိုးမွှားများကို သတ်နိုင်ပါသည်။ အချို့သော ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများသည် သဘာဝ အလျောက် ပဋိဇီဝဆေးဝါးများကို ယဉ်ပါး၍ ရှင်သန်နိုင်ကြသည်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများသည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးဝါးကို မလိုအပ်ဘဲ အလွန်အကျွန်သုံးစွဲခြင်း အားဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးမှုကို ပို၍ လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ ဆေးမတိုးသည့် အခြေအနေများကို ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှန်တကယ်မလိုအပ်ပဲ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုသော် ပဋိပက္ခဝေခးသတ်ဆေးဝါးများ အလွန်အကျွန်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကောင်းသော ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများသေဆုံးခြင်းမရှိစေရန် သတိပြုသင့်ပါသည်။

နီးစပ်သောစကားလုံး ပဋိပက္ခဝေခးသတ်ဆေး၊ ဆေးယဉ်ပါးခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးဝါးများကိုမှန်ကန်စွာမသုံးစွဲခြင်း။

ဖန်းဂတ်စ် (မို)

အလွန်သေးငယ်သောအကုဏ် မို အမျိုးအစားဖြစ်၍သာမာန်မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်ပါ။ ဖန်းဂတ်စ်အများစု ကို မှိုတက်သောအနေအထားမျိုးမှာသာ သာမာန်မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်သည်။ ဖန်းဂတ်စ်များသည် သက်ရှိ ကလာပ်စည်း ဗဟိုချက်ပါသော ဆဲလ်အမျိုးအစားဖြစ်သည်။

မှိုတက်ခြင်း၊ တဆေး၊ အချဉ်ဖောက်ခြင်း- ဖန်းဂတ်စ် (မှိုစွဲခြင်း) ဥပမာများဖြစ်သည်။

အချို့သောဖန်းဂတ်စ်အမျိုးစိတ် များသည် လူ၊ တိရိစ္ဆာန်နှင့်အပင်များကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်

အဓိပ္ပာယ်တူစကားလုံးများ

ဖန်ဂိုင်း

ဖန်းဂတ်စ် (မို) မျိုးစိတ်တစ်ခုတည်းကိုခေါ်သော

ဖန်းဂယ်

ဖန်းဂတ်စ် ကြောင့်ဖြစ်သော မှိုတက်ခြင်းတက်

မှတ်သားရန်အချက်

လူအများစုတွင်အဖြစ်များ၍အသိများသော ဖန်းဂတ်စ် (မို) ရောဂါ များ မှာ ခြေထောက်မှိုစွဲသောရောဂါ ၊ ပွေး၊ ညင်း နှင့်အမျိုးသမီး မိန်းမကိုယ်မှို စွဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဖန်းဂတ်စ်များသည် ကမ္ဘာဦးအစ ရှေးကျသော သက်ရှိအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ ဖန်းဂတ်စ်များသည် လေ၊ မြေကြီး၊ အပင် နှင့်ရေမျက်နှာပြင်အပေါ် တို့တွင်နေထိုင်ကြသည်။ အချို့သောဖန်းဂတ်စ်များသည် လေထုထဲရှိမျိုးပျံများမှတစ်ဆင့်ပွားကြသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်လည်းသင်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကျဆင်းသောရောဂါရှိသူများ(ဥပမာ- HIV ပိုးရှိသူ) ၊ ပဋိပက္ခဝေခး သတ်ဆေး ကို ကြာရှည်စွာ သောက်သုံးသူဖြစ်ပါ၍ ပြင်းထန်သောဖန်းဂတ်စ်ရောဂါကူးစက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သဘာဝအလျောက်ရှိနေသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ဥပမာအားဖြင့်ဆိုသော်၊ အမျိုးသမီးများ၏ မိန်းမကိုယ်တွင်သဘာဝအလျောက်ရှိသောဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် ဖန်းဂတ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော မှိုစွဲခြင်းရောဂါမှကာကွယ်ပေးသည်။ အကယ်၍ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကြောင့်သဘာဝအလျောက်ရှိနေသော ဘက်တီးရီးယားများသေဆုံးကုန်ပါက ဖန်းဂတ်စ်(သို့) မှိုစွဲခြင်းရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိန်းမကိုယ်မှိုစွဲခြင်းသည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများသုံးစွဲခြင်း၏ဘေးထွက်ဆိုးကြီးများဖြစ်သည်။ အခြားရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်သောက်သုံးရသောပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ ဥပမာ- Strep ဘက်တီးရီးယားပိုး လည်ချောင်းနာ၊ အာသီးရောင်ရောဂါ အစရှိသည့် ဆေးသောက်သုံးခြင်းတို့၏ ဘေးထွက်ဆိုးကြီး အနေဖြင့်မှိုစွဲခြင်းရောဂါများဖြစ်နိုင်သည်။

အဆုတ်တွင်ဖြစ်သော ဖန်းဂတ်စ် (မှို) စွဲခြင်းသည် ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး တုပ်ကွေး (သို့) အဆုတ် TB ရောဂါနှင့် ဆင်တူလက္ခဏာများဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပြီး ပိုးသတ်ဆေးများ သောက်သုံး၍ မသက်သာပါက ဖန်းဂတ်စ်ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်ကိုသတိပြုသင့်ပါသည်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ မသောက်သုံးမှီ ရောဂါဖြစ်သောအကြောင်းအရင်း ဘက်တီးရီးယား (သို့) ဖန်းဂတ်စ်ဟုတ်မဟုတ်ကို စောဦးစွာစစ်ဆေးပြီးမှကုသခြင်းဖြင့် မလိုအပ်သောပိုးသတ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှုကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကိုးကားချက်များ။

¹ CDC. (2017). Fungal Infections - Protect Your Health | Features | CDC. Retrieved from <https://www.cdc.gov/features/fungalinfections/index.html>

ဗိုင်းရပ်စ်

အလွန်သေးငယ်သောဇီဝမျိုးစိတ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးသာမန်မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်ပါ။ ဆဲလ်ဖွဲ့စည်းပုံမရှိသောကြောင့် သက်ရှိမျိုးစိတ်ဟုမယူဆပါ။ ဗိုင်းရပ်စ် များသည်သက်ရှိဆဲလ်ကို မှီခို၍သာရှင်သန်ပွားများနိုင်သည်။

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသည် ဗိုင်းရပ်စ်များအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။ အချို့သောဗိုင်းရပ်စ်များကိုကုသရန်ဆေးရှိသော်လည်းဆေးယဉ်းမှုမ ပြားလျှင်မြန်စွာဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ ဥပမာများမှာ အအေးမိ၊ နှာဆေးချောင်းဆိုး၊ တုပ်ကွေး၊ ရေကျောက်နှင့်ဝက်သက်ပေါက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

အဓိပ္ပာယ်တူစကားလုံးများ

ဗိုင်းရယ်
ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော

မှတ်သားရန်အချက်
ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများသည်အဘယ်ကြောင့်ဗိုင်းရပ်စ်များအပေါ် သက်ရောက်မှုမရှိပါသနည်း။

ဗိုင်းရပ်စ်များ၏ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ပုံသည် ဘက်တီးရီးယားများနှင့်ကွဲပြားခြားနားသနည်း။ လူခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိဆဲလ်များတွင် နေထိုင်ရှင်သန်ပွားများနိုင်ပြီး ဆဲလ်ပြင်ပတွင် ပွားများနိုင်ခြင်းမရှိပါ။[1]

ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများသည် ဘက်တီးရီးယားပိုး၏ ဆဲလ်နံရံကိုဖျက်ဆီး၍သော်လည်းကောင်း၊ ဘက်တီးရီးယား ဆဲလ်များ၏အစာချက်စနစ်ကိုရပ်ဆိုင်း၍သော်လည်းကောင်း၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ကိုသေဆုံးစေသည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ်တွင် ဘက်တီးရီးယားကဲ့သို့ဆဲလ်များမရှိပါ။

အချို့သောပိုင်းရပ်များကိုပဋိပက္ခဝေဒနာပေးခြင်းဖြင့်ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆိုသော် ရေကျောက်ပေါက်ခြင်းနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုး တို့ကိုကုသနိုင်သည်။ အခြားသောပိုင်းရပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ အသည်းရောင်အသားဝါစီပိုးနှင့် ခုခံအားကျဆင်းမှု ရောဂါတို့တွင် ပျောက်ကင်းအောင်ကုသ၍မရနိုင်ပဲ ရောဂါလက္ခဏာဆက် လက်ဆိုးရွားခြင်းမရှိရန်နှင့် အခြားသောလူများထံသို့ ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန်သာကုသနိုင်သည်။

အချို့သောပိုင်းရပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ထိုးဆေးများ လည်းရှိပါသည်။ ကာကွယ်ထိုးဆေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရောဂါကာကွယ်သော ပဋိပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်စေခြင်းဖြင့် ပိုင်းရပ်များခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ပြန့်ပွားမှုမရှိစေ ရန်အကူ အကူပေးသည်။ ဝက်သက်ရောဂါနှင့်ခွေးရူးပြန်ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ထိုးဆေးထိုးခြင်း အားဖြင့်ထိ ရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဆက်စပ်သော စကားလုံးများ ပိုင်းရပ်ကုဆေးဝါး

ကိုးကားချက်များ

¹ BCC Science. (2013, January 24). Why can't we beat viruses? Retrieved from <http://www.bbc.co.uk/science/0/21143412>

အခန်း(၈) အခြားဆေးဝါးများ

ယောင်ရမ်းမှုကိုလျော့နည်းစေသည့်ဆေးဝါး

ယောင်ရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေနိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိရှိသော ဆေးဝါးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ (ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု၌ နီရဲလာခြင်း နာကျင်မှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ယောင်ရမ်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေတစ်ခု)

စတိုးရှိုက်မပါဝင်သည့် ယောင်းရမ်းမှုရှိ လျော့နည်းစေသည့် အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးဝါးများကို NSAIDS ဟုလူသိများပါသည်။ ၎င်းဆေးဝါးများသည် ယောင်းရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေသည်သာမက နာကျင်မှုကိုပါသက်သာစေသည်။ ယောင်းရမ်းမှု လျော့နည်းစေသည့် ဆေး ဝါးအများစုကို ဆေးဝါးပစ္စည်း အရောင်း ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အက်စပရင် (Aspirin) နှင့် အိုင်ဗူပရိုဖင် (ibuprofen) တို့ဖြစ်သည်။

ယောင်းရမ်းမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှု ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု (သို့) ကိုယ်ခံအားစနစ် အလိုအလျောက် တုန့်ပြန်သော ရောဂါများအား တုန့်ပြန်သည့် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ယောင်းရမ်းမှုဖြစ်ပေါ်ပါက ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု၌ နီရဲလာမည်၊ နာကျင်လာမည်၊ ယားယံလာမည်နှင့် ယောင်ရမ်းလာမည်တို့ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအချက်များ

ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှုနှင့်ယောင်းရမ်းမှုအားမည်ကဲ့သို့ခွဲခြားမည်နည်း။

ယောင်းရမ်းမှုနှင့် ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှုသည် လုံးဝကွဲပြားခြားနားသောအရာများဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် အတူတကွဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည် ယောင်းရမ်းမှုသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု (သို့) ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှုအား ခန္ဓာကိုယ်၏ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုအနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ယောင်ရမ်းမှုဖြစ်တိုင်း ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှုရှိရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ သို့သော် ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှုသည် ယောင်းရမ်းမှုကို

ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါ ပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် ပိုးမွှားများပြားလာခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှု ခံနေရချိန်အတွင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ပိုးမွှားများအား သတ်ဖြတ် တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် ယောင်ရမ်းမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့နောက် အနာရောဂါပျောက်ကင်းသည့် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပေါ် လာသည်။ ယောင်ရမ်းမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံအားတုန့်ပြန်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။ ယောင်ရမ်းမှု၏အချို့လက္ခဏာများမှာ

- ဖြစ်သည့်နေရာတွင်ပူနေခြင်း
- နီရဲနေခြင်း
- ယောင်ရမ်းခြင်း
- နာကျင်ခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုမပြုလုပ်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အား လုံလောက်စွာ ကာကွယ်၍ ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများအား ဖယ်ရှားလိုက်ပြီးနောက် ယောင်ရမ်းမှုသည် သူ့အလိုအလျောက် ပျောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

အက်စ်ပရင်း (ဥပမာ Bayer[®], Bufferin[®], Excedrin[®]) အိုင်ဗူပရိုဖန်း (Advil[®], Morin.IB[®]) နှင့် နာပရိုဇင် naprozem (Aleve[®]) ကဲ့သို့သော ယောင်ရမ်းမှုကျစေသော ဆေးဝါးများသည် အနာရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ပို၍ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးကူးစက်မှုနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းတို့တွင် ဖြစ်တတ်သော နာကျင်မှုတို့ကို သက်သာစေသည်။ သို့သော်လည်း ယောင်ရမ်းမှုကျစေသော ရောဂါများသည် ရောဂါပိုးမွှားများ ပေါက်ဖွားကြီးထွားမှုကို မကာကွယ်နိုင်ပေ။

ပဋိဇီဝဆေးများ၊ ဝိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကိုကုသသော ဆေးများ၊ မှိုရောဂါကုသသော ဆေးများနှင့် ကပ်ပါး ပိုးမွှားအား ကုသသောဆေးများအစရှိသည့် ရောဂါပိုးမွှားများအား ကုသသောဆေးဝါးများသည် ရောဂါပိုးမွှားများ ပေါက်ဖွားကြီးထွားမှုကို တိုက်ဖျက်နိုင်သည်။ (သို့) ကာကွယ်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးမွှားသည် ပေါက်ဖွားကြီးထွားမှုအား သတ်ဖြတ်ခြင်း

(သို့)ကာကွယ်တာဆီးခြင်းသည် ရောဂါပိုးမွှားဝင်ရောက်မှုဖြစ်စဉ်ကို ရပ်တန့်စေနိုင်သည်။ ရောဂါ ပိုးမွှားများအား တိုက်ခိုက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ယောင်ရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေသည်။ သို့သော်လည်း ရောဂါပိုးမွှားများအား ကုသသောဆေးဝါးများသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ ကားမတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် အရိုးကျိုးခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည့် ယောင်ရမ်းမှုကို မလျော့နည်းစေနိုင်ပေ။

ရောဂါပိုးသတ်ဆေး (Antiseptic)

နာမ်စား။ ရောဂါပိုးမွှားများ ရှင်သန်ကြီးထွားမှုကို ဖျက်ဆီးသော (သို့) တားဆီးသော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းကို ခေါ်သည်။ သို့သော် လူ၏တစ်ရှူးများကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

အသုံးများသည့် ရောဂါပိုးသတ်ဆေးများမှာ အရက်ပြန်၊ ဒက်တော (Dettol) နှင့် အိုင်အိုဒင်း (ဥပမာ Betadine) တို့ဖြစ်ကြသည်။

ရောဂါပိုးသတ်ဆေးများကို ရှေ့ဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာများထဲတွင် အလွယ်တကူရရှိ နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ထိခိုက်ပြတ်ရုနာ (သို့) အနာတစ်ခုဖြစ်လာပါက၊ ၎င်းအနာအား ပုံမှန်ဆေးရည် (သို့) ရေဘိုင်ဘိုမှရသည့် ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြော သန့်ရှင်းပါ။ ထို့နောက် အရက်ပြန်ကိုသို့သော ရောဂါပိုးသတ်ဆေးအား အနာပေါ် သို့ သုတ်လိမ်းပေးရမည်။

ကြိယာဝိသေသန -

ရောဂါပိုးမွှားများ ရှင်သန်ကြီးထွားမှုကို ဖျက်ဆီးသော (သို့) တားဆီးသော အာနိသင်ရှိပြီး လူသား၏တစ်ရှူးကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပေ။

ရောဂါပိုးမွှားသတ်ဆေးခရင်(မ်)၊ (လိမ်းဆေးများ)ကိုဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်း အရောင်း ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ ပဋိဇီဝဆေး (သို့) ရှေ့ဦးသူနာပြုလိမ်းဆေးများ ဟုလည်း သိရှိကြသည်။

ငှက်တုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်နေစဉ်အတွင်း တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် စောင့်ကြည့်နေရန် လိုအပ်ပြီး ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်ပွားနေသည့် နေရာအား ရောဂါ ပိုးမွှား သတ်ဆေးဖျန်းခြင်းကို တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ ဆောင်ရွက် ကြသည်။

အဓိပ္ပါယ်တူစကားလုံး။

ရောဂါပိုးမွှားသတ်ဆေးများ (Disinfectants)

နာမ်စား။

antiseptic စကားလုံး၏ဆင်တူရိုးကွဲ

လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအချက်များ

ပဋိဇီဝဆေးနှင့်ရောဂါပိုးမွှားသတ်ဆေး၏ကွာခြားချက်များမှာ အဘယ်နည်း။

ပဋိဇီဝဆေးများကဲ့သို့မဟုတ်ပဲ ရောဂါပိုးမွှားသတ်ဆေးများသည် သေးငယ်သော ပိုးမွှားများဖြစ်သည့် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် မိုရောဂါပိုးများအပေါ် တွင်လည်း ထိရောက်မှုရှိစေသည်။ အခြားရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှုများကို တားဆီးတိုက်ခိုက်ရာတွင်လည်းကောင်း ကျိုးများဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးများကို သတ်ရန်အတွက် ပဋိဇီဝဆေးများသောက်သုံးခြင်း (သို့) သွေးကြောထဲသို့ထိုးခြင်းတို့ ပြုလုပ် နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ရောဂါပိုးမွှားသတ်ဆေးများကို မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာများမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးများအား သတ်ရန်အတွက်သာ အသုံးပြုနိုင်သည်။

ရောဂါပိုးသတ်ဆေး	ပဋိဇီဝဆေး
အရေပြားအပေါ်၌သာအသုံးပြုသည်။ ဥပမာ။ အနာ၊ ခြစ်ရာများ (သို့) ပြတ်ရုဒဏ်ရာများ	ပါးစပ်မှသောက်သုံးခြင်း (သို့) သွေးကြော အတွင်းသို့ ဆေးထိုးနိုင်သည်။
လူသိများသည့် ရောဂါပိုးမွှားသတ်ဆေး အမျိုးအစားအချို့မှာ အရက်ပြန် ပိုးမွှားအမျိုးမျိုးအပေါ်တွင် ထိရောက်မှုရှိသည်။ ပိုးမွှားများ အား အကောင်းဆုံးသတ်နိုင်ရန် ရေရော၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။	လူသိများသည့် ပဋိဇီဝဆေး အမျိုးအစား အချို့မှာ ပင်နီစလင်ဆေးအုပ်စု (Penicillin Group) အဖြစ်များသည့်ဘက်တီးရီးယား ဧရာဂါကူးစက်မှုများ ဖြစ်သော ဘက်တီးရီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (သို့)

	ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်သော လည်ပင်းနာခြင်းတို့ ဌ အသုံးပြုသည်။ Amoxicillin.
Povidone အိုင်အိုဒင်းဆေးရည် - မခွဲစိတ်မီ ပိုးမွှားသန့်စင်ရာတွင် သုံးသည်။ အနာများ (သို့) ခြစ်ရာ ကုပ်ရာများ (ဥပမာ - Betadine)	ကက်ဖလိုစပိုရင် (Cephalosporin) အရေပြားရောဂါများနှင့် ဆီးသွားလမ်းကြောင်းအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း တို့တွင် အသုံးပြုသော Cephalaxin.
ဟိုက်ဒရောဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် - ထိခိုက်ဒဏ်ရာ(သို့) ပြည်တည်နာများအား သန့်ရှင်းစေရန်နှင့် အနံ့ ဆိုးများ ဖယ်ရှားစေရန်တို့အတွက် အသုံးပြုသည်။ ခြစ်ရာကုပ်ရာ များအတွက် ရှေးဦးပြုစုရာတွင်လည်းသုံးသည်။	ဖလိုရိုကွီနိုလိုင်း (Floroquinolones) ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရုတ်တရက် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျော့ခြင်းတွင် သုံးသည့် Norfloxacin.
ဘိုးရစ်အက်စ်စ် (Boric acid)- မျက်လုံးအိမ်ဆေးကြောရာတွင်သုံးသည်။ မီးလောင်ဒဏ်ရာများတွင် လည်း လိမ်းဆေး(ခရင်မ်)အနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။	
ရောဂါပိုးမွှားသတ်ဆေးယဉ်ပါးမှုမှာ အဖြစ်နည်းသည်။	ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုမှာ အဖြစ်များသည်။

ကာကွယ်ဆေး (Vaccine)

မိမိခန္ဓာကိုယ်အား ရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်ထိုးနှံရသော ဆေးဖြစ်ပြီး မိမိတို့၏ ကိုယ်ခံအား စနစ်ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေသည်။

ကလေးသူငယ်များသာမက အရွယ်ရောက်ပြီးသားသူများပါ ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံရန် လိုအပ်သည်။ တုပ်ကွေးနှင့်ကြက်ညှာဆုံဆို့ ကာကွယ်ဆေးများသည် အချို့ အကြံပြုချက်များတွင် ပါဝင်ပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးမှုပြဿနာအားတိုက်ဖျက်ရာတွင်ကာကွယ်ဆေးသည်အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည်ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်မှုများပျံ့နှံ့ခြင်းကိုရပ်တန့် စေနိုင်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးလွှဲမှားစွာအသုံးပြုခြင်းနှင့်အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုများအားလျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း (Vaccination)

ရောဂါအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအားစနစ် ပိုကောင်းလာစေရန်အလို့ငှာ လူတစ်ယောက် (သို့) တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်အား ကာကွယ်ဆေးပေးခြင်းကို ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း ဟုခေါ်သည်။

တုပ်ကွေးရောဂါ (Influenza) ကဲ့သို့သော ရောဂါများကို ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအား စနစ်မှ တိုက်ခိုက်/တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းက လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ လက်တင်ဘာသာစကားအရ "Vacca" ဆိုသည်မှာ နွား (Cow) နှင့် "Vaccina" ဆိုသည်မှာ နွားရေကျောက်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် ပြင်ပမှဝင်ရောက်လာသော ပိုးမွှားများအား ကိုယ်ခန္ဓာ ခုခံအားစနစ်မှ မှတ်မိသိရှိနေစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ သို့မှသာ နောက်တစ်ကြိမ် ပိုးမွှားများဝင်ရောက်လာပါက သင်သည်ဖျားနာခြင်းကို ခံစားရလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအချက်များ

ကာကွယ်ဆေးများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုနှင့် ၎င်း၏ထိရောက်မှု

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း၏ သဘောသဘာဝကို ဝေရာစုနှစ်အစောပိုင်းတွင် တရုတ်ဆေးပညာရှင်တစ်ဦးမှ စတင် တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကိုယ်ခံအားဖြစ်ပေါ်လာစေရန်အတွက် အရေပြားပေါ်၌ ရေကျောက်နမူနာ ပိုးများကို လိမ်းကျံခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဤစိတ်ကူးအကြံအစည်များသည် အာဖရိက (Africa) and တူရကီ (Turkey) သို့ပျံ့နှံ့သွားပြီးနောက် ဥရောပနှင့်အမေရိကားသို့ ရောက်ရှိသွားခဲ့သည်။ ၁၇၉၆ ခုနှစ်တွင် Edward Jenner ၏ နွားရေကျောက်ကို အသုံးပြု၍ တီထွင်ထားသည့် အရာအား လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ထိုးနှံခြင်းဖြင့် ရေကျောက်ရောဂါကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကာကွယ်နိုင်သော ကိုယ်ခံအားဖြစ်ပေါ်လာစေရန် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။

ပထမဦးစွာ Jenner သည် မြို့အတွင်းနေထိုင်သော နွားနို့ညစ်သူအမျိုးသမီးများ/ နို့နှင့် နို့ထွက် ပစ္စည်း ထုပ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ကြသော အမျိုးသမီးများတွင် ရေကျောက်ရောဂါမဖြစ်ပွားသည်ကို သတိပြု မိခဲ့သည်။ ထို့နောက် Jenner သည် သူ၏မြေးဖြစ်သူ James Phipps ၏ လက်မောင်းအား နွားရေကျောက်ပိုး ရှိသော သတ္တုစဖြင့်ခြစ်စေသည်။ ၎င်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် Jenner သည်သူ၏မြေးတော်စပ်သူ James သည်ရေကျောက်ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့သော်လည်း ရောဂါမဖြစ်ပွားသည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သူ၏ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကို (Vaccination) ကာကွယ် ဆေးထိုးခြင်းဟု အမည်ပေးခဲ့ပါသည်။

ကိုးကားချက်များ

¹ Riedel, S. (2005). Edward Jenner and the History of Smallpox and Vaccination. *Baylor University Medical Center Proceedings*,18(1), 21-25. doi:10.1080/08998280.2005.11928028
² Bloom, D. E., Black, S., Salisbury, D., & Rappuoli, R. (2018). Antimicrobial resistance and the role of vaccines. *Proceedings of the National Academy of Sciences*,115(51), 12868-12871. doi:10.1073/pnas.1717157115

သင်ခန်းစာ(၉) (ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း)

လူထုထံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း

နာမ်စားစကားလုံး-ဆေးရုံပြင်ပ(သို့)ကျန်းမာရေးစီမံကုသဆောင်ရွက်သည့်နေရာမှရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော်မိမိရပ်ကွက်နေရာဒေသ(သို့)ပြည်သူလူထုထံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကိုလွယ်ကူစွာလူထုထံမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းနှင့် ဆေးရုံမှဆေးကုသရာဌာနမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ခွဲခြားခြင်းဖြင့်ရောဂါပိုးသည် မည်သည့်နေရာမှ ကူးစက်ခံရနည်းဟု အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်ရာတွင်အသုံးပြုပါသည်။

လူထုထံမှဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းပြဿနာတွင်ပဋိပက္ခဆေးယဉ်းမေးသည် မြင့်တက်လျက်ရှိပါသည်။

သင်သည် ဆေးရုံသို့ အဆုတ်ရောဂါ ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းထဲပိုးဝင်သည့်ရောဂါ ၊ ကူးစက်ရောဂါပိုးတစ်ခုခုကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာကဆိပ်တက်ခြင်း ဖြင့်လာရောက်ကူးသပါက သင်၏ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းသည် လူထုထံမှ ရရှိသောရောဂါဖြစ်သည်ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။

လေ့လာသင်ယူနိုင်မည့်အချက်များ

အဘယ်ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည် လူထုထံမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း (သို့) ဆေးရုံ ၊ ဆေးကုသရာ ဌာနမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းဟူ၍ အမျိုးအစားခွဲခြားရသနည်း။

လူထုထံမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းလား ၊ ဆေးရုံ ၊ ဆေးကုသရာ ဌာနမှ ရောဂါပိုးကူးစက် ခံရသလား ဆိုတာကိုသေချာစွာခွဲခြားသိရှိဖို့လိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်လျော့ချ ဖို့အတွက်နည်းလမ်းများ၊ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များသည်တစ်ခုနှင့်တစ် ခုကွဲပြားသောကြောင့် ဖြစ် ပါသည်။ထိုနည်းတူပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်လျော့ချခြင်းနည်းလမ်းများစဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ငန်းထိရောက်ခြင်းရှိ ၊ မရှိစေရန်ကြည့်မှုလုပ်ငန်းများအတွက်လူ၊ငွေ၊အချိန်အရင်းအမြစ်စွမ်းအားအသုံးပြုမှုသည် လည်းကွဲပြားရပါမည်။

ဥပမာအားဖြင့်လူထုထံမှကူးစက်ရောဂါရရှိခြင်းကြောင်းပဋိဇီဝဆေးမမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်းနှင့်အလွန် အကျွံသုံးစွဲခြင်း ကြောင်းပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုနှုန်းသည်ဆေးရုံမှရောဂါပိုးကူးစက်မှုခံရခြင်းဖြင့်ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုနှုန်း ထက်ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။ရေဆိုးရေညစ်စွန့်ထုတ်မှုကိုကောင်းစွာမပြုလုပ်နိုင်သောလူ ထုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပဋိဇီဝဆေးပိတ်မှုနှုန်းသည် ထိုရေထဲတွင် မြင့်မားစွာရှိနေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ၌ လူတို့သည် သူတို့၏လက်ကို အမြဲတမ်းလက်ဆေးခြင်းအလေးအထမပြုလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုပါကပဋိဇီဝဆေးများသည်ထိုသူတို့ ၏ကိုယ်ခန္ဓာထဲ သို့ထိ တွင်ဝင်ရောက်နိုင်ပြီးလူထုထံရောဂါပိုးကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်းပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်ရှိ နိုင်ခြင်းအပုံစံထဲသို့ ကျရောက်နိုင်ပါသည်။

ထိုနည်းတူစွာပဲ ပဋိဇီဝဆေးကို ဆေးရုံဆေးကုသမှုဌာနမှ မမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်းနှင့်အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုနှုန်းသည် လူထုထံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုနှုန်းထက်ပိုမိုမြင့်မားနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သား၊လူနာနှင့်သူတို့၏ဆွေမျိုးများသည် သင့်လျော်သောလက်ဆေးမှု အလေးအထမပြုလုပ်ခဲ့လျှင်

၎င်းတို့သည်ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုရှိသောဆေးရုံပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ထိတွေ့ခံရပြီးနောက် ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှု အန္တ ရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အပုံစံဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လူထုတွင်ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုလျော့ချနိုင်ရေးအတွက်ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှု ကာ ကွယ်တိုက် ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းအသင်းသည်ပြည်သူလူထု၌အာရုံစိုက်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များပြုလုပ်ရမည်။ ထို့အတူ ဆေးရုံ ထံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုလျော့ချနိုင်ရေးအတွက်ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမ ျကာကွယ် တိုက်ဖျက် ရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့သည်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊လူနာနှင့်လူနာဆွေမျိုးများကိုသာ လုပ်ငန်း ဆောင် ရွက် ချက်များပြုလုပ်ရမည်။

ဆရာဝန်များသည်လူနာရာဇဝင်သေချာစွာမေးမြန်းခြင်းဖြင့်လူထုထံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း(သို့) ဆေးရုံမှရောဂါ ကူးစက်ခံရခြင်းလားသူကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။သို့သော်လည်းအောက်ပါအတိုင်းရိုးရှင်း အဓိပ္ပါယ် သတ် မှတ် ပါသည်။ အကယ်၍ ပြင်ပလူနာဌာန သွေးနှင့်ဆီးမှခါတ်ခွဲစမ်းသပ်ဖို့ နမူနာယူ၍စမ်းသပ်ပါက ရောဂါပိုး ပေါက်ဖွားလာခဲ့လျှင် (သို့) လွန်ခဲ့သော ၂ ရက်အတွင်းက ဆေးရုံတက်ခဲ့သောလူနာမှ ဆီးနှင့်သွေး နမူနာမှ ရောဂါပိုးပေါက်ဖွားခဲ့လျှင် ၎င်းသည်လူထုထံမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆက်စပ်လျှက်ရှိသောစကားလုံးများ - ဆေးရုံ ၊ ဆေးကုသဌာန ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း ၊ ပဋိဇီဝဆေး၊ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှု ၊

ဆေးရုံ (သို့) ဆေးကုသမှုဌာနမှရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရခြင်း

နာမ်စားစကားလုံး- ဆေးရုံ (သို့) ဆေးကုသမှုဌာနမှရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သင်သည်ဆေးရုံသို့ကူးစက်ရောဂါကြောင့် နှလုံးအတက် ၊ လေဖြတ်ခြင်း ၊ ကင်ဆာရောဂါဖြင့်ဆေးကုသမှုခံယူနေချိန် ၊ ရက်ကြာပြီးနောက်မှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရလျှင် ၎င်းကိုဆေးရုံမှ ရောဂါပိုးကူးစက်သည်ဟုအဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ပါသည်။

ဆေးရုံ ၊ ဆေးကုသမှုဌာနကြောင့်ရရှိသောရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းအတွက်ပဋိပက္ခဝေဒနာယုဂ္ဂါယနသည်အလွန်မြင့်မားသောကြောင့် အကယ်၍လူနာသည် ဆေးရုံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရလျှင် သေဆုံးမှုအန္တရာယ် ၊ အခြားမလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များရှိနိုင်ပါသည်။

နီးစပ်သောစကားလုံးများ-

နာမ်စားစကားလုံး-နီကိုဆိုင်းယားလ် ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်း

မှတ်သားရန်အချက်

အထက်ပါအဓိပ္ပာယ်ကိုဆေးရုံ၊ဆေးကုသမှုဌာနမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း

ဟူ၍လည်း အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးရုံ ၊ ဆေးကုသမှုဌာနမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ရှောင်ရှားနိုင်မည်လဲ။

ကျွန်ုပ်တို့ဆေးရုံတွင်နေပါက (ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကြကဲ့သို့) ကျွန်ုပ်တို့ပဋိပက္ခဝေဒနာယုဂ္ဂါယန အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံရှိဘက်ထရီးယားပိုးများ၊ပဋိပက္ခဝေဒနာယုဂ္ဂါယနသည်ဆေးရုံ ပင်ပောက်ထရီးယားပိုးများပဋိပက္ခဝေဒနာယုဂ္ဂါယန မှုနှင့် များစွာခြားနားပါသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ဆေးရုံ၊ဆေးကုသမှုဌာနတို့၌ပဋိပက္ခဝေဒနာယုဂ္ဂါယနများကို အခြား နေရာ များ ထက် ပိုမိုတွင်ကျယ်စွာ သုံးစွဲသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၁ခုနှစ်အမေရိကန်နိုင်ငံကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့်တိုက်ဖျက်ရေးဌာန လတ်တလောသတင်းအချက်အလက်များထုတ်ပြန်ချက်အရ အမေရိကန်နိုင်ငံလူဦးရေ ၆၅၀.၀၀၀ မှာ ဆေးရုံ ၊ ဆေးကုသမှုဌာနမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီး ၎င်းတို့အနက်မှ ၇၅.၀၀၀ သည် သေဆုံးခဲ့ပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် သံယံဇာတအရင်းအမြစ် ပြည့်ပြည့်ဝဝအသုံးမချနိုင်သောကြောင့် ပိုမို၍ ဆေးရုံ ၊ ဆေးကုသမှုဌာန ၊ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပြည်သူလူထု(သို့)လူနားများအားတတ်နိုင်သမျှ ဆေးရုံ၊ဆေးကုသမှုဌာနမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက်အသုံးဝင်သောအချက်အလက်တချို့ကိုသင်သိသင့်ပါသည်။

အမှတ်(၁) ဆေးရုံ၊ဆေးကုသမှုဌာနမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်သနည်း သင်သိရှိပါ။

လူအတော်များများသည်ဆေးရုံ၊ဆေးကုသမှုဌာနများမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်ကိုမသိရှိပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံကဲ့သို့တချို့နိုင်ငံများတွင်သင်တက်ရောက်နေသောဆေးရုံ၏ ဆေးရုံမှရောဂါကူးစက်ခံရခြင်း အမှတ်ပေး စာရင်း ဇယားကို အခမဲ့အင်တာနက်ကွန်ယက်မှတစ်ဆင့်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီးသိရှိနိုင်ပါသည်။

အမှတ်(၂) ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူခင်(သို့) ဆေးရုံမတက်ခင်ရေချိုးပါ။

သင်ဆေးရုံမဝင်ခင်၊မတက်ရောက်ခင်အထူး၊သီးသန့်ဆပ်ပြာရေချိုးပြင် (သို့)အခြားပိုးသတ်ဆေးပစ္စည်း သော အရက် ပြာအဝတ်သုံးရမည်လားကိုသင်၏ဆရာဝန်အား လိုအပ်သောအထူးဂရုစိုက်ရမည် အချက်များမေးပါ။

အမှတ်(၃)ဆေးရုံများရှိလူနာများ၏လက်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း၌တူညီပါ။လူများမိမိ၏လက်ကိုဆေးကြောခြင်း အမူ အကျင့်ပြုလုပ်ဖို့တိုက်တွန်းပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုပတ်ဝတ်ကျင်အသိုင်းအဝန်းတွင်လူတစ်ယောက်အားလက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောဖို့ပြု လုပ်ရန်တိုက်တွန်းပြောကြားခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ယောက်အား စော်ကားခြင်း၊ ရိုင်းပြခြင်းအမူအကျင့် တစ်ခုဖြစ်သဖြင့်အလွန်တရားမဝင်သောအလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။သို့သော်လည်းလက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေး

ကြောခြင်းသည်ဆေးရုံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ဆရာဝန်ကျန်းမာရေးလုပ်သားအများစုအားမည်သည့်အချိန်မဆိုသူတို့၏လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြော

ရန်တောင်းဆိုမှုပြုလုပ်ပါကသူတို့သည်အသာတကြည်လက်ခံမည်ဖြစ်ပါသည်။^၁ကြောင့်လူတိုင်း(သ င်နှင့်သင့်ဆွေမျိုး၊ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ)သည်(၁)သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအားသူတို့၏လက်ဖြင့်မ ထိတွေ့ခင်(၂)

မည်သည့် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမျိုးမဆိုမပြုလုပ်ခင်(၃)ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်ရှိသောအရည် ဝ်ဖြင့်တွေ့ကိုက်တွယ်ပြီး နောက် (၄)သင်၏

ကိုယ်ခန္ဓာအားသူတို့၏လက်ဖြင့်ထိတွေ့ပြီးနောက်(၅)သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်အားသူတို့၏လက်ဖြင့် ထိတွေ့ပြီးနောက်

စသည်တို့ကိုပြုလုပ်ပြီးနောက်သူတို့၏လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောရမည်။မည်သည့် အခါပြောဆ

ရန်နောက်မတွန့်ပါနှင့်ဝမ်းနည်းပါသည်ခင်များသင်၏လက်ကိုပြန်လည်ဆေးကြောမှုပြု ပလုပ်ပေးပါ။အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကျွန်တော်သင်လက်ဆေးခြင်းပြုလုပ်သည်ကို မတွေ့ရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်စဉ်(၄)အရာဝတ္ထုအားလုံးသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာရှိနေပါစေ

အမှတ်စဉ်(၅)အကြောဆေးနှင့် ဆီးပိုက်ထည့်ရန်လိုအပ်ပါသလား၊

မလိုအပ်ပါသလားဟုစစ်ဆေးပါ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဆီးပိုက်၊အကြောဆေး၊ မပိုက်လှိုင်း နှင့် အခြားပိုက်များကိုဖြုတ်ဖို့လိုသလားမေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

၎င်းအရာများကြောရည်စွာရှိနေခြင်းသည်ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရဖို့အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် ပဋိပက္ခဝေဒနာသောက်ရန်ညွှန်ကြားခြင်းခံရပါက လိုအပ်သလားဟုမေးမြန်းပါ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

ပဋိပက္ခဝေဒနာအလွန်အကျွံနှင့်မှားယွင်းစွာသုံးစွဲပါကသင်၏ဆေးရုံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း အန္တရာယ်ပိုမိုရရှိ နိုင် သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်စဉ်(၇) ဝမ်းလျှော့၊ဝမ်းပျက်သည့်အခါ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း

အကယ်၍သင်သည် ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း ဝမ်းလျှော့၊ဝမ်းပျက်ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်အားအကြောင်းကြားပါ။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော်

ထိုအရာသည် ဆေးရုံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အမှတ်စဉ်(၈) တခဏတာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းတို့စွန့်လွှတ်ရန်

သင်သည်ဆေးရုံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းအခံရအောင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အရက်သောက်ခြင်းတို့ကို

တတ်နိုင်သမျှ ဆေးရုံတက်နေချိန်အတွင်းမပြုလုပ်ရပါ။ဆေးရုံတက်နေချိန်အတွ င်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အကျိုးဆက်များသည်မည်သို့ဖြစ်မည်ကိုမသေချာချိန်အတွင်းအထက်ပါ(၈) ချက်သည်သင်ကိုဆေးရုံမှရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း မခံရအောင် လျော့ချသောနည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်စပ်လျှက်ရှိသောစကားလုံးများ-လူထုထံမှရရှိနိုင်သောရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း၊ပဋိပက္ခဝေဒနာ၊ ပဋိပက္ခဝေဒနာ ခြောက်မှုကဏ္ဍ၊

ဗီဒီယိုဖိုင်-ဆေးရုံမှကူးစက်ရောဂါခံရခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောဆေးရုံမှကူးစက်ရောဂါခံရခြင်းနှင့် မည်ကဲ့သို့ကာကွယ် ရမည်နည်း။

သင်၏အသက်ကိုယ်ကယ်တင်ပါသင်၏လက်ကိုဆေးကြောပါ။ယနေ့သင်မပြုလုပ်ခဲ့လျှင်မန က်ဖြန်ကြိုရောဂါ ကုသ ရန် အတွက်ကုထုံးမရှိပါ။

ကိုးကားချက်များ။

¹ WHO. (2016). *Guidelines on core components of infection prevention and control programmes at the ... national and acute health care facility level.* ISBN 978-92-4-154992-9

² Consumer Reports. (2016). 15 Tips for Preventing Infections in the Hospital. Retrieved from <https://www.consumerreports.org/hospital-acquired-infections/15-tips-for-preventing-infections-in-the-hospital/>

³ Mitchell, E. (2015, May 13). 5 Things You Can Do To Avoid A Hospital-Acquired Infection. Retrieved from <http://blog.eoscu.com/blog/5-things-you-can-do-to-avoid-a-hospital-acquired-infection>

⁴ WHO. (2013, May 03). About SAVE LIVES: Clean Your Hands. Retrieved from <http://www.who.int/gpsc/5may/background/5moments/en/>

ဆေးရုံမှကူးစက်ရောဂါများ

နာမ်စားစကားလုံး-

ဘက်ထရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်ပိုး၊ ကပ်ပါးပိုးနှင့်မှိုရောဂါပိုးတိုးခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ချောင်းဆိုး နှာချေရောဂါဖြစ်ခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း၏ ဥပမာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူနာသည် လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် အဖျားအနည်းငယ်တက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှမခံရအောင်ကာကွယ်ခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက်တာဝန်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ခံယူခြင်းဖြင့်လူနာသည်ဆေးကုသမှုခံယူနေချိန်အတွင်း

နီးစပ်သောစကားလုံးများ

ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း

ကူးစက်တတ်သော(နာမဝိသေသန) ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သောစကားလုံး

လေ့လာသင်ယူနိုင်မည့်အချက်များ

မည်ကဲ့သို့သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်သင်ချစ်သောသူများကိုရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်မည်လဲ။

ဘက်ထရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်ပိုး၊ ကပ်ပါးပိုး နှင့်မှိုရောဂါတို့ လူခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်ရောက်ပြီးပွားများခြင်းဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေပါစေပါသည်။ သို့သော်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကိုရှောင်ရှားခြင်း(သို့) ကာကွယ် ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါအချက်အလက်များသည် လူနာနှင့်လူထုအတွက်

လူထုထံမှ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းအတွက်အကြံပြုထားသောသင်သိသင့်သည့်အချက်အလက်များဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်စဉ်(၁)ရောဂါပိုးမည်ကဲ့သို့ဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရသနည်းကို သိရှိနားလည်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာဝင်ပေါက်များဖြစ်သော နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ နား၊ စအို၊ လိင်အင်္ဂါအပေါက်တို့မှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တတ်သည်ကို သိရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်မိမိတို့၏ အရေပြားမှတစ်ဆင့် အင်းဆက်ပိုးကောင်၊ တိရစ္ဆာန်ကောင်ကိုက်၍သော်၎င်း၊ (သို့)တံခါး၊ လက်ကိုင်ဖုန်းများကိုိုင်ခြင်းဖြင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ လေမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ရောဂါပိုးများမဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်စဉ်(၂) သင်၏လက်ကိုဆေးကြောပါ။

အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ အစာမစားခင်၊ အစားအသောက်မပြင်ဆင်ခင်အစားအသောက်ပြင်ဆင်ပြီးနောက် စသည့် အခြေအနေများတွင် သင်၏လက်ကိုဆေးကြောရမည်။

အမှတ်စဉ်(၃) ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

သင်၏ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးမှုအခြေအနေအမြဲတမ်းသက်တန်းရှင်နေသည်အထိရှိပါစေ။ ကာကွယ်ဆေးသည် သင် အားရောဂါကူးစက်ခံရမှု အခြေအနေများစွာ လျော့ချနိုင်ပါသည်။

အမှတ်စဉ်(၄) ပဋိပက္ခအားကိုလိုအပ်မှုသာလျှင်သုံးစွဲပါ။

ပဋိပက္ခအားကိုဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုရှိမှသာသောက်သုံးပါ။ ဆရာဝန်အားပဋိပက္ခအားသောက်ခြင်းကြောင်းမပြောပါနှင့်။ ဆရာဝန်အားအကယ်၍ပဋိပက္ခအားညွှန်းခဲ့လျှင်အဘယ်ကြောင့်ထိုကဲ့သို့သောက်ရသည်ကိုမေးပါ။ သို့မှသာမိမိသည်ပဋိပက္ခအားမှန်ကန်စွာသုံးစွဲကြောင့်သက်သေပြပါသည်။ သင်သည်ညွှန်ကြားထားသည့် ပဋိပက္ခအားအပတ်လည်သည်အထိ၊ သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိသင်တွင် အခြားညွှန်ကြားမှု တစ်ခုတစ်ရာရှိခြင်း(သို့) ဆေးမတက်ခြင်းမရှိလျှင်ဆေးပတ်လည်အောင်သောက်သုံးမည်ဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်စဉ်(၅)အကယ်၍သင်တွင် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသည့်ရောဂါလက္ခဏာများရှိခဲ့လျှင် မိမိအိမ်တွင်နေပါ။

သင့်ထံတွင်အဖျား၊ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်၊အန်ခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်းရှိပါကအလုပ်(သို့)သင်တန်းသို့သွားရောက်ခြင်း အပြုလုပ်ရ။

အမှတ်စဉ်(၆)ချောင်းဆိုးခဲ့လျှင်မျက်နှာကာအစည်းအတားဝတ်ထားရပါမည်။အကယ်၍မျက်နှာကာအစည်းအတား မရှိပါကလက်ဖြင့်အုပ်ဖုံး၍ချောင်းဆိုးပါ။

သင်ဖျားနာပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာခြေခြင်းပြုလုပ်သည့်အခါ ဗိုင်းရပ်ပိုးပါသောသေးငယ်သော တံတွေးအမှုန်၊ အရွှဲတို့သည်လေထဲတွင်ပျံ့နှံ့သွားသည်။၎င်းလေကိုအခြားသူများရှူရှိုက်မိသောအခါထိုသို့ တို့အားရောဂါပိုး ဝင် ရောက်ခံရပြီးကူးစက်ရောဂါဖြစ်စေပါသည်။ထို့ကြောင့်သင်ဖျားနာပြီးချောင်းဆိုးခဲ့ လျှင်မျက်နှာကာဖြင့် ဖုံးအုပ် ထား ပါက အခြားသူများထံသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရမှုမှကာကွယ်တားဆီးခြင်းဖြစ်စေပါသည်။ နိုင်ငံအတော်များများတွင်လူတစ်ယောက်သည်ဖျားနာပြီးချောင်းဆိုးခဲ့လျှင်မျက်နှာ ကာဝတ်ဆင်လေ့ အလေ့ အကျင့်မရှိပါ။ထို့ကြောင့်မျက်နှာကာဖုံးအုပ်ဝတ်ဆင်ထားခြင်းကြောင့်အခြားသူ ထက်ထူးခြားနေသည် ဟုခံစား ရပါလိမ့်မည်။သို့သော်လည်းသင်ဖျားနာသည့်အခါကျွန်ုပ်တို့သည် သင်အား မျက်နှာကာဖုံးအုပ်ဝတ်ဆင်ရန် အကြံပြုပါသည်။ အကယ်၍ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါက သင်ချောင်းဆိုးလျှင်နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုအုပ်၍ ချောင်းဆိုးပါ။ ချောင်းဆိုးပြီးနောက် တံတွေး အမှုန်၊ အရွှဲကိုသုတ်ရန် တစ်သျှူးမရှိပါက သင်၏လက်ကို လက်ဖြင့်အုပ်၍ချောင်းဆိုးပြီးနောက် လက်ဆေးပါ။

အမှတ်စဉ်(၇) အစားအသောက်ပြင်ဆင်သည့်အခါ သန့်ရှင်းမှုရှိပါစေ။

အစားအသောက်ပြင်သည့်အခါ သင်၏မီးဖိုကြောင်ကြမ်းပြင်၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်သန့်ရှင်းနေပါစေ။ အကယ်၍ ပြင်ဆင်ပြီးမကုန်သောအစားအစာများကိုရေခဲသေတ္တာထဲသို့အလျှင်အမြန်ထည့်သွင်းရန် ၊အခန်းအပူချိန် တွင်ကြာ ရှည်စွာထားထားသောအသားငါး အသီးအရွက်တို့ကို ချက်ပြုတ်ချင်းမပြုလုပ်ရ။

အမှတ်စဉ်(၉) အင်းဆက်ပိုးမွှားများအန္တရာယ်ကင်းဝေးပါစေ။

ခြင်၊ယင်၊ကြမ်းပိုးမွှားကောင်များသည်ဗိုင်းရပ်ပိုး၊ဘက်ထရီးယားပိုး၊ကပ်ပါးပိုးများကိုသယ်ဆောင် နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍သင်အပြင်ထွက်သည့်အခါ အင်းဆက် ကာကွယ်ဆေးအဆီလိမ့်ပါ။ အိမ်အပြင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်

ရေခိုအောင်သည့်နေရာများမရှိပါစေနှင့်၊ခြင်များဥဥမချနိုင်အောင်ဖြစ်ပါသည်။ကြွက်များ အိမ်တွင်ရှိမနေစေ ရန်အ စီအမံပြုလုပ်ပါ။

အမှတ်စဉ်(၁၀)လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ရရှိသောကူးစက်ရောဂါ၊

သင်၏လိင်ဆက်ဆံဖော် အား ခုခံစွမ်းအားကျဆင်းမှုရောဂါ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ရရှိကူးစက်ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးသင့်သည်။အကယ်၍မစစ်ဆေးရသေးခြင်း၊(သို့)ရောဂါရှိမရှိအခြေအနေမသိရှိပါကလိင် ဆက်ဆံသည့်အခါ ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုသင့်သည် (သို့) လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဆက်စပ်လျှက်ရှိသောစကားလုံးများ- ဘက်ထရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်၊ မှို သေးငယ်သောကူးစက်ရောဂါပိုး

ကိုးကားချက်များ။

¹ Mayo Clinic. (2017, March 08). Germs: Protect against bacteria, viruses and infection. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/infectious-diseases/in-depth/germs/art-20045289>
² Knapton, S. (2015, August 18). 'Soft touch' doctors should be disciplined for over-prescribing antibiotics. Retrieved from <https://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/11808015/Soft-touch-doctors-should-be-disciplined-for-over-prescribing-antibiotics.html>
³ Laliberte, M. (n.d.). 12 Essential Questions to Ask Your Doctor Before Taking Antibiotics. Retrieved from <https://www.rd.com/health/conditions/antibiotics-side-effects-questions/#card-1/>

ဆိပ်ပျံ့နှံ့ခြင်း(Sepsis)

ပြင်းထန်ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့်ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏တစ်သျှူးများပျက်စီးခြင်း၊ အင်္ဂါများပျက်စီးခြင်း နှင့်သေဆုံးနိုင်သည့်အထိဖြစ်ခြင်း (ဆပ်စစ်)

နာမ်စားစကားလုံး-ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများစွာ လုပ်ငန်းများပျက်စီးခြင်း နှင့် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်း

ဆပ်စစ်(ခ) သည် ကိုယ်ခန္ဓာမှရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကိုတုံ့ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်ပွားပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးများကိုသွေးထဲသို့စွန့် ထုတ်လိုက်ပါသည်။ ထိုအခါတွင်လူ၏သွေးပေါင်ချိန်မှာ ဆိုးရွားစွာကျဆင်းသွားပါသည်။ ထို့ကြောင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အဓိကအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပြီး တုံ့ပြန်မှုအလွန်ပြင်းထန်ပါက အဓိကအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ လုပ်ငန်းများရပ်တန့်သွားသည်အထိဖြစ်စေပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့်တိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့ မှ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း လူဦးရေ ၁.၅ ခန့် ဆပ်စစ်(စ) ရောဂါရရှိပြီး၎င်းတို့အနက်မှလူပေါင်း ၂၅၀၀၀၀ခန့် စေ ည်သေဆုံးလျှက်ရရှိကြောင်းအစီရင်ခံစာတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆပ်စစ်(စ)ရောဂါသည်နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း၆သန်းခန့်ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပြီးကမ္ဘာ့နေရာတော်တော် များ များမှလူ့စွာရာခိုင်နှုန်းထက်နည်းသောလူဦးရေမှဆပ်စစ်(စ)ရော ဂါ၏ကာကွယ်ရေးနှင့်ရောဂါ သတ်မှတ်ချက် ကိုသိရှိပါသည်။

လေ့လာသင်ယူနိုင်မည့်အချက်များ ဆပ်စစ်(စ)ရောဂါအကြောင်းကိုပိုမိုသိရှိသတိထားရန် လူထုထဲတွင်လုပ်ဆောင်မှုများမြှင့်တင်လုပ်ဆောင်ခြင်း

ဆပ်စစ်(စ)ရောဂါသည်သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့မည်သည့်ရောဂါပိုးမဆိုဝင်ရောက်သည့်အခါကိုယ် ခန္ဓာမှ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပေါ် သည့်အခါဖြစ်ပွားပါသည်။၎င်းသည်အလျှင်အမြန်ကုသရန်လိုအပ်သည့်အရေး ပေါ် အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ဆပ်စစ်(စ)သည်ကိုယ်ခန္ဓာ၏တစ်သျှူးများဒဏ်ရာရရှိ စေခြင်း၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏လုပ်ငန်းများရပ်ဆိုင်းစေခြင်းနှင့်သေဆုံးနိုင်သည့်အထိဖြစ် နိုင်သော ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာတွင်နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း လူဦးရေ သန်း(၃၀) ခန့်မှာ ဆပ်စစ်(စ) ရောဂါခံစားနေရပြီးလူသန်း ၆ သန်းနှင့် ၉ သန်းကြားသေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။ ၎င်းအရာသည်ကာကွယ်၍ရပါသည်။

ကူးစက်ရောဂါတော်တော်များသည်ဆပ်စစ်(စ)ရောဂါဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။၎င်းတို့အနက်မှ ဖြစ်နေကြရောဂါများ ဖြစ်သောအဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ဆီးလမ်းကြောင်းထဲပိုးဝင်သောရောဂါ၊ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း ပိုးဝင်သောရောဂါ၊ အရေပြား ကူးစက်ရောဂါနှင့်ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ရောဂါတို့ဖြစ်ပါသည်။သွေးလွန်တုတ်ကွေး၊ရာသီ အလိုက် ဖြစ်ပွား သောနာစေးချောင်းဆိုရောဂါ၊ အဝါရောင်အဖျားရောဂါ၊ အီဘိုလာရောဂါ တို့လည်းဆပ်စစ်(စ) ဖြစ်စေပါသည်။၈၀ရာခိုင်နှုန်းထက်ပိုသောကူးစက်ရောဂါများမှာဆပ်စစ်(စ)ရောဂါဖြစ်စေပါ သည်။၎င်းသည် ဆေးရုံပြင်ပမှကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်မည်သူမဆိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဆပ်စစ်(စ) ရောဂါဖြစ်ခဲ့လျှင် အရေးပေါ် အခြေအနေဖြစ်ပြီးအသက်ရှင်ဖို့အတွက်လျှင်မြန်စွာကုသဖို့လိုအပ်ပါသည်။

သို့သော်လည်းဆပ်စစ်(စ)ရောဂါအကြောင်းလူတော်တော်များများဘယ်သောအခါဖြစ်တတ်သည် ကိုပြော ဆိုခြင်း မရှိပါ။တခါတရံမှာယွင်းစွာအဆိပ်တက်သည်ဖြစ်သည်ဟုပြောဆိုကြပါသည်။ကျွန်ုပ်တို့သည် ကူး စက်ရောဂါ ကြောင့်လူနာမှာသေခါနီးပြီဟုကြားဖူးကြပါသည်။၎င်းသည် အမှန်တကယ်ဆပ်စစ်(စ)ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရင်းအမှန်တကယ်ကတော့လူတော်တော်များများသည်ဆပ်စစ်(စ)ရောဂါဆိုသော ဝေါဟာရ ကို ခဏခဏသုံးစွဲခြင်းမရှိသည့်အပြင်ခဏခဏမကြားဖူးသော ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဆပ်စစ်(စ)ရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည့်အလွယ်ကူဆုံးသောကာကွယ်ခြင်းမှာက ဘာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် အခြေခံ တစ် ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းတို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

မည်သည့်ကူးစက်ရောဂါမဆို ဆပ်စစ်(စ)ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆပ်စစ်ရောဂါဖြစ်ကြောင်းနှင့်ထိုသို့ဖြစ်ပါက ပဋိပက္ခဆေးဖြင့်ကုသမှုခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။စောလျင်စွာကူးစက်ရောဂါခံရကြောင့်သိရှိဖို့နှင့် စော လျင်စွာ ပဋိပက္ခ ဆေးဖြင့်ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့်အသက်ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်စေပါ။

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများကိုသိရှိဖို့လိုအပ်ပါသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အမေရိက န်နိုင်ငံ၏ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့်ထိန်းချုပ်မှုဌာန၏အဆိုအရ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆပ်စစ်(စ) ရောဂါကူးစက်ခြင်းအတွက် လက်ဦးမူရလိုသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းတို့မှာ

- စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိတ်အခြေအနေဆိုးရွားလာခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း
- အဖျားကြီးခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးစက်ခြင်း
- အလွန်အမင်းနာကျင်ခြင်း (သို့) သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်း

စေတနာသောချွေးဆီများအရေပြားတွင်ထွက်ရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာများကိုမကုသပဲနေလိုက်ပါကပိုမိုဆိုးရွားလာပြီးဆပ်စစ်(စ) သွေးလန်းခြင်း ခင်းဖြစ်စေပါသည်။

အကယ်၍သင့်ထံတွင်ထိုကဲ့သို့ရောဂါလက္ခဏာများခံစားရပါကဆရာဝန်(သို့)အရေပေါ်ဆေးကုသ မှုဌာနသို့လျှင် မြန်စွာသွားသင့်သည်။

ဆပ်စစ်(စ)ရောဂါဖြစ်ခဲ့ပြီးအသက်ရှင်သူများသည်ဘဝတလျှောက်လုံးထိုရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် နောက် ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များခံစားရနိုင်ပါသည်။၎င်းတို့ရာဇဝင်ပိုမိုသိရှိလိုပါကအောက်ပါလင့်ကိုနှိပ်ပါ။

<https://www.sepsis.org/faces/>

ဆပ်စစ်(စ) အကြောင်းပိုမိုသိရှိလိုပါက အောက်ပါလင့်ကိုသွားပါ

World Sepsis Day (<https://www.worldsepsisday.org/sepsis>)

Global Sepsis Alliance (<https://www.global-sepsis-alliance.org/sepsis/>)

Sepsis Alliance (<https://www.sepsis.org/faq/>)

ဆက်စပ်လျှက်ရှိသောစကားလုံးများ- ကူးစက်ရောဂါ၊ပဋိပက္ခဝေဒ၊ပဋိပက္ခဆေး၊ပဋိပက္ခဆေး ယဉ်ပါးမှု

ကိုးကားချက်များ။

¹ World Sepsis Day. (n.d.). Sepsis. Retrieved from <https://www.world-sepsis-day.org/sepsis>

² Technology Networks. (n.d.). What is Sepsis? (Sepsis Explained in 3 Minutes). Retrieved from <https://www.technologynetworks.com/diagnostics/videos/what-is-sepsis-sepsis-explained-in-3-minutes-308278>

³ Sepsis Alliance. (n.d.). Frequently Asked Questions About Sepsis and Sepsis Alliance. Retrieved from <https://www.sepsis.org/faq/>

⁴ CDC. (2017, August 31). CDC urges early recognition, prompt treatment of sepsis. Retrieved from <https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p0831-sepsis-recognition-treatment.html> .

အသိအမှတ်ပြုဝန်ခံခြင်း

ပဋိပက္ခဆေးယဉ်ပါးမှု အဘိဓာန်ကို ‘The Wellcome Trust Provision for Public Engagement Award’ ကိုမှ ငွေကြေးထောက်ပံ့ပါသည်။ အဘိဓာန်ဖြစ်မြောက်ရေးအတိတ် ဝိုင်းဝန်းပါဝင်ရေးသားကြသူများကိုလည်း ကျေးဇူး အထူးတင်ရှိပါသည်။

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုကူညီကြသူများ

ဒေါက်တာအောင်မြတ်မင်း (အောင်မျိုးထွဋ်)

ရိုက်ကလိုက်ဖျား သုတေသနဌာန၊ အပူပိုင်းဆေးပညာဌာန၊ မဟီဒေါတက္ကသိုလ်၊ မဲဆောက်၊ ထိုင်းနိုင်ငံ။

ဒေါက်တာအောင်ပြည့်ဖြိုး

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်၊ မြန်မာအောက်စဖို့ဆေးသုတေသနဌာန၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။

ဒေါက်တာမျိုးမောင်မောင်ဆွေ

သုတေသနညှိနှိုင်းရေးမှူး၊ မြန်မာအောက်စဖို့ ဆေးသုတေသနဌာန၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။

ဒေါက်တာသီတာစန်း

အတိုင်ပင်ခံအကူဖိတ်ပေးဆရာဝန်ကြီး၊ ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။

ဒေါက်တာရန်နောင်ဝင်း

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်၊ မဟီဒေါအောက်စဖို့ ဆေးသုတေသနဌာန၊ ဘန်ကောက်၊ ထိုင်း။

အဘိဓာန်နှင့် ပတ်သတ်ပြီး မှတ်ချက်များ၊ အကြံပြုချက်များ

နှင့် မေးခွန်းများမေးလိုပါက အောက်ပါ အီးမေးများကို ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ

ravikanya@tropmedres.ac နှင့် direk@tropmedres.ac