[illegible]

[illegible]

တပ်ဆင်၍လာပါ။ နာခေါင်းစည်းကို တနေကုန်၊ တချိန်လုံး တပ်ဆင်ထားခြင်းကို အကြံမပေးလိုပေ။ ဆရာဝန်ကို ဖုန်းမှတဆင့် အကြံဉာဏ်များတောင်းခံခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဆေးရုံသို့ သွားခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

၁၀။ ယခုလိုရောဂါပျံ့နှံ့နေချိန် ပုံမှန်သောက်ဆေးများကိုလည်း အပိုဝယ်ထားသင့်သည်။ အကယ်၍ သောက်နေကျ ဆေးနာမည်ရှာမရပါက၊ ဆေးသောက်ခြင်း ရပ်နားလိုက်ခြင်းထက်၊ နာမည်တူသော တခြားဆေးများ ဝယ်ထားသင့်သည်။ ယခုသတိပေးချက်များကို သင်တို့အားလုံး လိုက်နာ လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ လုံခြုံ၊ ကျန်းမာစွာနေကြပါ။

လူနာ နှင့် မိသားစုဝင်များအတွက် အထူးသတိပေးချက်များဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ?

လူနာနှင့် သူ၏ အနီးကပ်မိသားစုဝင် များသည် ကိုရိုနာဗားရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် (သို့) ပျံ့နှံ့မှုကို ဇနးကွေးရန် ဇ အာက်ပါ သတိပေးချက်များကို လိုက်နာရန် ကျွန်တော်တို့ အကြံပြုပါသည်။

- **လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပေး ပါ**
  - ✓ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ခန့်ကြာအောင် ပုံမှန် ဇ သချာစွာဆေးကြောပေးပါ။ အထူး သဖြင့် အိမ်သာတက်ပြီးချိန်၊ နပ်ညှစ်ပြီးချိန်၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်၊ နာချေပြီးချိန် (သို့) လူအများကြား သို့သွားရောက်ပြီးချိ န်
  - ✓ အကယ်၍ ဇ ရေနှင့်ဆပ်ပြု မရနိုင်ပါက၊ အယ်လ်ကိုဟော ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သော လက်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

- ✓ အဘယ်ကြောင့်နည်း ? ဗားရပ်စ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ၊ တံတွေး၊ မစင် စသည်များကို ကူးပြောင်းနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
  အယ်လ်ကိုဟော ပါဝင်သော လက်ဆေးရည် (သို့) ဇရ၊ ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေး ကြောပါက သင့်လက်ပေါ်ရှိ ဗားရပ်စ်များကို သေစေနိုင်သည်။

- **မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို ထိကိုင်ခြင်းများ ရှောင်ပါ။**
  - ✓ အဘယ်ကြောင့်နည်း ? လက်သည် အရာဝတ္ထုများကို ထိကိုင်ပါက၊ ဗားရပ်စ်များကပ်ပါလာနိုင်သည်။ ထိုသို့ ကပ်ပါလာပါက ဗားရပ်စ်သည် လက်မှ တဆင့် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်သို့ကူးပြောင်းနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတဆင့်၊ ဗားရပ်စ်သည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ဝင်ရောက်ပြီး သင့်ကို ဖျားနာစေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်လျှင် ညာသန်သူများအားလုံးသည် ထိုသို့ အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ချင်ပါက ဘယ်ဘက်လက်ကို အသုံးပြုသင့်သည်။

- **သင်နှင့် တခြားသူများအကြား အကွာအဝေးတစ်ခု ရှိပါစေ**
  - ✓ သင်နှင့် ဇချင်းဆိုးနေသူများ (သို့) နှာချေနေသူများ အကြား သုံးပေ ကွာဝေးပါစေ။

  - ✓ အဘယ်ကြောင့်နည်း ? တခြားတစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဇချင်းဆိုး (သို့) နှာချေပါက၊ ဗားရပ်စ်ပါဝင်သော အမှုန်ငယ်အရည်လေးများသည် သူတို့၏ နှာခေါင်း (သို့) ပါးစပ်မှ ပတ်ဖျန်းသက်သို့ ထွက်လာ နိုင်ဇသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအရည်မှုန်များထဲမှာ ကိုဗစ် ၁၉ ဇရောဂါပိုးများပါဝင်နေပါက သင်သည်ထိုအရည်မှုန်များကို ရှူမိနိုင်သည်။

  - ✓ အသုံးပြုသော၊ မပြုသောအဝတ်များ၊ အခင်းများ၊ အထည်များကို ခါခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဗားရပ်စ်သည် ထိုကဲ့သို့ အဝတ်များပေါ်တွင် ၃ နာရီ၊ ဇကြေးနီနှင့် သစ်သားပေါ်တွင် ၄ နာရီ၊ (ကြေးနီသည် သဘာဝ အလျှောက်ပိုးသတ်ဆေးဖြစ်ပြီး၊ သစ်သားသည် အငွေ့များကို စုပ်ယူသော ဓာတ်များရှိသည်) ၊ ကဒ်ထူပုံးများပေါ်တွင် ၂၄ နာရီ၊ သံထည်ပစ္စည်း

များပေါ်တွင် ၄၂ နာရီ၊ ပလပ်စတစ်ပေါ်တွင် ၇၂ နာရီ၊ ဇ နနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ၄င်းအရာများကို လျှပ်ခါပါက ဗားရပ်စ်သည် ဇ လထဲသို့ ပျံ့နှံ့သွားပြီး၊ ဇ လထဲတွင် ၃ နာရီခန့် ဇ နနိုင်ကာ သင်၏ နာခေါင်းထဲသို့ဝင်နိုင်သည်။

- **ကာင်းမွန်သန့်ရှင်းသော အသက်ရှူခြင်း ကို ပြုလုပ်ပါ**
  - ✓ သင်နှင့်သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများသည် ဇ ကာင်းမွန်သန့်ရှင်းသော အသက်ရှူခြင်းကို လိုက်နာပါ။ ထိုသို့ဆိုသည်မှာ သင်သည် ဇ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြုလုပ်သောအခါ သင်၏ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ် (သို့) တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသင့်သည်။ ထိုသို့အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ရန် လိုအပ်သည် ။ အဘယ့ ် ဇ ကြောင့်နည်း ? အရည်မှုန်များသည် ဗားရပ်စ်ကို ပျ ံ ့နှ ံ ့စေသည်။ ဇ ကာင်းမွန်သန့်ရှင်းသော အသက်ရှူခြင်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်၊ သင်သည် သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှ ိ လူအများဆီကို ဗားရပ်စ်များဖြစ်သည့် တုတ်ကွေး၊ ကိုဗစ် ၁၉ ပျံ ့နှ ံ ့ခြင်းများ ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

- **အိမ်ကိုသန့်ရှင်းစွာ ထားပြီး ရောဂါကာကွယ်ပါ**
  - ✓ မကြာခဏထိကိုင်မိသောအရာများ ။ (ဥပမာ- စားပွ ဲ ခုံ၊ တံခါးလှည့်ဖွင့်ဘုလုံး၊ မီးခလုတ်များ၊ ချ ိ တ်စရာများ၊ ခုံစောင်း၊ အိမ်သာ၊ ဘုံပိုင်ခေါင်း၊ ဇောစဉ်၊ ဖုန်းများ) စသည်တ ့ ို့ကို ပုံမှန်အိမ်သုံးသန့်ရှင်းရေး စပရေးဖျန်းဆေးများ ဖြင့် ဇ နှစ်ဉ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။
  - ✓ အဘယ့်ကြောင့်နည်း ? လတ်တလော သက်သေများအရ ကိုရိုနာ ဗားရပ်စ် သည် ထိုက ့ ဲ သ ့ ု ိ အရာဝတ္ထုများပေါ်တွင် နာရီပိုင်းမှ ရက်ပေါင်းကြာအောင် ဇ နနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- **လူထူထပ်သော နေရာများကို ဖြစ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ၊ ရေကြောင်း၊ ကုန်းဇ ကြောင်း ခရီး နှင့် လေယာဉ်ခရီးများ ။ရှောင်ပါ။**
  - ✓ လူထူထပ်သောနေရာများတွင် အဆုတ်ရောဂါဗားရပ်စ်များ အထူးသဖြင့်

ကိုဗစ် ၁၉ ကဲ့သို့ ဇ ရာဂါဆိုးများ သင့်ထံသို့ကူးစက်နိုင်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်၊ လူထူထပ်သော ဇ နရာများတွင် ဇ လှာင်ပိတ်နေ ပြီး၊ ဇ လသည် ဇ ကာင်းစွာ ဝင်ထွက်နိုင်ခြင်း မရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖျားနာ သူများပါရှိပါက ကူးစက်ဖို့ အခွင့်အရေးပိုများသည်။

- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကိုဗစ် ၁၉ ကူးစက်ခြင်းရှိပါက ၊ အိမ်ထဲတွင်သာ ဖြစ်နိုင်သလောက ် ဇ နခြင်းအားဖြင့် သင့်ထံသို့ ကူးစက်လာခြင်းကို ကာကွယ နိုင်မည်။

- **ဆေးသောက်ခြင်းမရပ်ပါနှင့်၊**
- သင်သောက်နေဆေးဝါးများထဲမှ အချို့သည် ဗားရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်။

- **ဆေးကိုလုံလောက်စွာဝယ်ထားပါ၊**
- ထို့ကြောင့် လက်ဝယ်တွင် ဇ ဆေးမပြတ် ဇ တာ့ပဲ၊ ဆက်လက် ဇ သောက်သုံးနိုင်သည်။

ဆရာဝန်ပြရန် ပုံမှန်ရက်ချိ နိ်းပြုလုပ်ရမည်လား

ဟုတ်ကဲ့ ၊ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ရန်အတွက် သင်၏ ကုသရေးအဖွဲ့ဖြင့် အမြဲဆက်သွယ်သင့်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ဇ ဆေးရုံများသို့ မသွားသင့်ဟု ဇ ပြောထားပြီး၊ ဇ ကျောက်ကပ်အထူးကုဆရာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်ရေး ပစ္စည်းများ အသုံးချ၍ ဆက်သွယ်ရန် အကြံပြုထားသည်။ သို့သော် မဖြစ်မနေ သွားရပါက ဇ ဆေးရုံတွင် လူနာစောင့်နေရာ၊ ဇ ဆေးရုံတွင် ရှိနေချိန်ကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်ပြုလုပ်ရမည်။

ရှောင်ရမည့် ဆေးများရှိပါသလား?

ဟုတ်ကဲ့ရှိပါသည်။ တချို့အကြောင်းအချက်များအရ NSAIDS ဟုခေါ်ဆိုသော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ ၊ သုံးစွဲနေသောလူနာများသည် COVID ကူးစက်ခံ ထားရပါက ရလဒ်ဆိုးများရစေသည်။ ထို့ကြောင့် တုတ်ကွေးလက္ခဏာများဖြစ်ပါက

ပါရာစီတာမောက်ဲ့သို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကိုသာ သုံးစွဲရန် အကြံပြုထားသည်။

လူနာများသည် ACEI (သို့) ARBS ဆေးများကို ဆက်လက်သုံးစွဲရန် ကျွန်တော်တို့ အကြံပြုသည်။ ထိုဆေးများသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဂရုစိုက်စရာများရှိသော်လည်း ထိုဆေးများရပ်ထားဖို့ အကြံပြုရန် ယခုတွင် လုံလောက်သော အချက်အလက်များမရှိဟု ယုံကြည်သည်။ ဆီးထဲတွင်ပရိုတီးယားလျှော့ကျစေခြင်း နှင့် ဆွေးဖိအား ထိန်းညှိခြင်းများ၏ အကျိုးကျေးဇူးသည် သီအိုရီအရ ဖြစ်ပေါ်လာသောအန္တရာယ်ကို ဝေးကွာသွားစေသည်။ များစွာသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဥရောပ နှလုံးရောဂါ အဖွဲ့အစည်းများ၊ စသည်တို့သည် အဆိုပြုချက်တစ်ခုတင်သွင်းခဲ့သည်။ ၄င်းအဆိုပြု ချက်များတွင် ACE-2 လုပ်ဆောင်မှု နှင့် COVID 19 ကြောင့်သေဆုံးမှုတို့အကြား သက်သေများမရှိဟု ဖော်ပြခဲ့သည်။

မိသားစုဝင်များနှင့် ကျောက်ကပ်ဆေးမည့် လူနာကိုစောင့်ရှောက်ရန် နည်းဗျူဟာများ

၁။ ကျောက်ကပ်ဆေးမည့်လူနာ၏ မိသားစုဝင်များအားလုံးသည် လူနာကိုပေး ထားသည့် မိသားစုတွင်း ကိုဗစ် ၁၉ ကူးစက်မှု ကြိုတင်လိုက်နာများနှင့် ထိန်းညှိမှုများကို လိုက်နာရမည်။ ၄င်းအချက်များတွင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း နှင့် ဖျားနာလူနာ များကို သတင်းပို့ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

၂။ ဆေ ကျောက်ကပ်ဆေးသောလူနာများတွင် မိသားစုဝင်များ၊ ဆေ စောင့်ရှောက်သူများသည် ၁၄ ရက် ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းခံရပါကလည်း ကျောက်ကပ် ဆေ ဆေးခြင်း ကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၃။ အကယ်၍ ကျောက်ကပ်ဆေးရမည့်လူနာ၏ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်(သို့) ဆေ စောင့်ရှောက်သူသည် ကိုဗစ်ရောဂါရှိကြောင်း ဆေ သချာသွားပါက၊ လူနာ၏ မှတ်တမ်း၊ အကြောင်းအရာများကို ပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၊ အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများအတိုင်း ကုသရမည်ဖြစ်သည်။

အကျဉ်းချုပ်

အကျဉ်းချုပ်ရသော်၊ ယခုရောဂါကူးစက်မှုတွင် ဇ ကျောက်ကပ်၏အရေးပါမှုသည် မကြာမကြာတွေ့နေရသည်။ ထို့နောက် AKI သည် ဇ သဆုံးမှုကို ခန့်မှန်းနိုင်သော လွတ်လပ်သော ခန့်မှန်းမှု ဖြစ်သည်။ ဇ ရရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါသည်များတွင် ယခု ကိုဗစ်ရောဂါ ကူးစက်ခြင်း၏ ဇ နာက်ဆက်တွဲအကျိုး ဆက်များကို သုတေသနပြု ဇ လေ့လာထားမှု မရှိသေးသော်လည်း ၊ ထိုလူနာများတွင် ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ဇ ရာဂါကူးစက်နိုင်မှု အန္တရာယ်များစွာရှိသည်။ ထိုအန္တရာယ်သည် ခုခံအား စနစ်ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် ဇ သာက်ရသောဆေးများနှင့် တိုက်ရိုက်အချိုးကျသည်။ ဇ ကျောက်ကပ်ဆေးရမည့်လူနာသည် ကိုဗစ် ဇ ရာဂါရှိ သူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည်ဟု သံသယရှိပါက ၄င်းလူနာကို ပိုမိုတင်းကျပ်သော ဇ ဆေးကုသခြင်းများ၊ ညွှန်ကြားခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုမှသာ ၄င်းမှတဆင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မိသားစုဝင်များသို့ ဇ ရာဂါ ထပ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းကို ဇ လျှော့ကျစေမှာဖြစ်ပါသည် ။

သင်၏ကျောက်ကပ်ကို ဗားရပ်စ် ရန်မှကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံး နှင့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းသည် ဇ ရာဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။