100 QUESTIONS & ANSWERS

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကင်ဆာကုထုံး

မေး-ဖြေ ၁၀၀

ဒေါက်တာသန်းထွဋ်

ကင်ဆာဆိုသည်မှာ
အဘယ်နည်း။

......

ကင်ဆာကုထုံးများကား
မည်သည်တို့နည်း။

......

မည်သည့်အချိန်မှာ ကင်ဆာကို
ခွဲစိတ်ကုသမည်နည်း။

......

ကုခန်းစမ်းသပ်မှုဆိုသည်မှာ
အဘယ်နည်း။

......

ဆရာဝန်ထံမှ ကာယကံရှင်
သိလိုသည့်အချက်များ သိရဖို့ရာ
မည်မျှသေချာပါသနည်း။

Cancer Symptoms and Cancer Treatment Side Effects

by

Joanne Frankel Kelvin, RN, MSN, AOCN
Leslie B. Tyson, MS, APN-BC, OCN

mgyoe.com

တူဒေးစာအုပ်တိုက်
ကျန်းမာရေးစာစဉ်(၂၉)

100 QUESTIONS & ANSWERS

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

Joanne Frankel Kelvin,
RN, MSN, AOCN
Leslie B. Tyson, MS,
APN-BC, OCN

About

Cancer Symptoms and Cancer Treatment Side Effects

"ကင်ဆာ"ဟု ရောဂါအမည်အတပ်ခံလိုက်ရလျှင် စိန်ခေါ်ခြင်းများစွာ နောက်တော်ပါးက ကပ်ပါလာသည်။ ရောဂါအကြောင်း ဖတ်မှတ်လေ့လာ၊ ကိုယ့်ကိုအရေးတယူ ဂရုတစိုက်ရှိနိုင်လောက်သည့် သမားတော်လည်း ရွေးချယ်ကာ၊ ကုထုံးကုခန်းနှင့်ပတ်သက်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်း ချမှတ်ရသည်။ သည့်နောက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှစိန်ခေါ်မှုများကို ဆက်ရင်ဆိုင်ရပြန်သည်။

ဤစာအုပ်က ယင်းကဲ့သို့သော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် သင်ရင်ဆိုင်ရလျှင် သိသင့်ရာအချက်အလက်၊ ရသင့်ရာအထောက်အပံ့များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ရပါသည်။ ယင်းသိသင့်ရာဆိုသော အချက်အလက်များထဲတွင် ကင်ဆာ၊ ကင်ဆာကုထုံးများနှင့်ပတ်သက်သော သိသင့်သိထိုက်သည့် အခြင်းအရာများ ပါပါသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်က ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ခံစားရသောဝေဒနာများ လျော့ပါးသက်သာစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးနှင့် ကုထုံးများ၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို အဓိကထားဖော်ပြနိုင်ရန် အားထုတ်ထားပါသည်။

အလားတူပင် ကင်ဆာရောဂါကို အန်တုကုသနေရစဉ်ကာလများအတွင်း ကာယကံရှင်နှင့်သူ့မိသားစု ကြုံးပမ်းကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရသော လက်တွေ့ကိစ္စများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားရမှုများနှင့် ပတ်သက်ရာ ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များသည် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော အရေးအရာများနှင့်ဆတူအရာဝင်၊ အသုံးတည့်၊ အရေးပါလိမ့်မည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါသည်။

ကင်ဆာကုထုံး

မေး-ဖြေ ၁၀၀

ဒေါက်တာသန်းထွဋ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် H၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊
လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၅၀၇၃၈၅၊ ၅၀၇၃၉၁၊ ၅၀၇၃၉၂
စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၁၀၅၁
အမှတ်-၄၊ ၂၆ ဘီလမ်း၊ ၇၈ × ၇၉ လမ်းကြား၊
မိုးရထားတိုက်တန်း၊ ချမ်းအေးသာဇံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့၊
ဖုန်း - ၀၉ ၉၁၀ ၂၇၅၂၄။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တူဒေးစာအုပ်တိုက်
ပထမအကြိမ်
၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
အုပ်ရေ (၅၀၀)
တန်ဖိုး (၃,၀၀၀) ကျပ်
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
သန်းစိုး
ထုတ်ဝေသူ
တူဒေးစာအုပ်တိုက်
အမှတ် စီ-၂၊ အင္ဂါဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ
တူဒေးပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် စီ-၂၊ အင္ဂါဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖြန့်ချိရေး
တူဒေးစာအုပ်တိုက်
စာမူမူပိုင် © - တူဒေးစာအုပ်တိုက်

၆၁၃

သန်းထွန်း၊ ဒေါက်တာ

ကင်ဆာကုထုံး မေး-ဖြေ ၁၀၀/ ဒေါက်တာသန်းထွန်း။ —— ရန်ကုန်၊

တူဒေးစာပေ၊ ၂၀၁၂။

၂၅၃ စာ၊ ၂၃ စင်တီ။ —— (ကျန်းမာရေးစာစဉ် - ၂၉)

မူရင်းအမည် - 100 Questions & Answers About Cancer Symptoms and Cancer Treatment Side Effects

(၁) ဘာသာပြန်သူ - ဒေါက်တာသန်းထွန်း

(၂) ကင်ဆာကုထုံး မေး-ဖြေ ၁၀၀

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၂၉)

ကင်ဆာကုထုံး မေး-ဖြေ ၁၀၀

ဒေါက်တာသန်းထွဋ်

100 QUESTIONS & ANSWERS ABOUT
CANCER SYMPTOMS AND CANCER TREATMENT SIDE EFFECTS

BY JOANNE FRANKEL KELVIN, RN, MSN, AOCN
LESLIE B. TYSON, MS, APN-BC, OCN

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဗိုလ်တာဝန်အရေးသုံးပါး

* ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး — ဗိုလ်အရေး
* တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး — ဗိုလ်အရေး
* အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး — ဗိုလ်အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ၊
* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ၊
* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သောပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ၊
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ၊

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့်တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊
* အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု ခိုင်မာရေး၊
* စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* ခိုင်မာ စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သောနိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရေးနှင့် အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး၊
* အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
* စစ်မှန်သောမျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ပညာရည်မြင့်မားရေး၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ
မူရင်းစာရေးသူအမှာ

အခန်း (၁)
ကင်ဆာနှင့်ကင်ဆာကုထုံး ... ၁
- ကင်ဆာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- အဘယ်ကြောင့်ကင်ဆာဝေဒနာများ ခံစားရပါသနည်း။
- ကင်ဆာကုထုံးများကား မည်သည်တို့နည်း။

အခန်း (၂)
သတင်းအချက်အလက်များရယူခြင်းနှင့်
ဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်း ... ၄၅
- ဆရာဝန်ထံက ကာယကံရှင်သိလိုသည့်အချက်များ သိရဖို့ရာမှာ မည်မျှသေချာပါသနည်း။
- ကာယကံရှင်အတွက် သင့်လျော်အဆင်ပြေမည့်ကုထုံး စမ်းသပ်မှုသုတေသနမည်သို့ ရှာရပါမည်နည်း။
- ကာယကံရှင်အဖို့ ရထားသမျှအချက်အလက်အားလုံးနှင့် ပိနေ၊ ဟုံနေပါသည်။ ကုထုံးအတွက် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ရပါမည်နည်း။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း (၃)
နေသာထိုင်သာရှိခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း ... ၆၇
- ကိုက်နာလာလျှင်၊ အကိုက်အနာသက်သာအောင် မည်သို့လုပ်ပေးနိုင်သနည်း။
- တစ်ချိန်လုံး ညောင်းချည့်နေသည်။ အားပိုရှိလာအောင် မည်သို့လုပ်ရလျှင် ကောင်းမည်နည်း။
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၍ ရပါသလား။

အခန်း (၄)
သွေးဥအရေအတွက်နှင့် အရေပြားပြဿနာများ ... ၉၃
- ကြားဖူးသည်မှာ ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသပါက သွေးဥအရေအတွက် ကျတတ်သည်ဟု သိရပါသည်။ မည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရှိသနည်း။
- သွေးနီဥအရေအတွက် နည်းလာပါက မည်သို့လုပ်ရပါမည်နည်း။
- ရေယုန်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ရေယုန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးရှိပါသလား။ ထိုးလို့ရမလား။

အခန်း (၅)
အသက်ရှူခြင်း၊ အာဟာရ၊ အစာခြေခြင်း၊
ဆီးသွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်ရာပြဿနာများ ... ၁၁၅
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောက်ဆီဂျင်လို မလို မည်သို့သိနိုင်သနည်း။
- ကိုယ့်ခံတွင်းလေးလိုက်လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကလေး ထိန်းထားရန် မည်သို့လုပ်နိုင်ပါသနည်း။
- ပါးစပ်ထဲက အနာများအတွက် မည်သို့လုပ်ရပါမည်နည်း။

အခန်း (၆)
ရုပ်ရည်သွင်ပြင်နှင့် လိင်နှင့်ပတ်သက်ရာကိစ္စများ ... ၁၅၅
- ကင်ဆာကုထုံးကြောင့် စိတ်တက်လာသည်။ စိတ်ပြန်ကျစေရန် မည်သို့လုပ်ရပါမည်နည်း။
- ကိုယ့်အဖော်နှင့်ကိုယ် ယခင်ကကဲ့သို့ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလိုစိတ်မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါ။ မူရင်းဆက်ဆံမှုကို ထိန်းထားနိုင်ရန် မည်သို့လုပ်ရပါမည်နည်း။
- ကင်ဆာကုသပြီးပါက ကလေးပြန်ရနိုင်ပါသေးသလား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း (၇)

အာရုံကြောဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ဖော-အန်း-ရောင်ခြင်းနှင့် သွေးတွင်းပါ ဓာတုပစ္စည်းများ ...၁၇၇

- ဦးနှောက်ထဲတွင် ရေများနေသည်။ ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းနေသည်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ မည်သို့ကုရမည်နည်း။
- ခြေထောက်တွေ အဘယ်ကြောင့်ဖောရ၊ အန်းရသနည်း။ အဖောအအန်း လျော့အောင် မည်သို့လုပ်ရပါမည်နည်း။
- အချို့ ကင်ဆာကုထုံးနှင့်ကုသမှုခံယူလိုက်ကာမှ သွေးချို၊ ဆီးချိုဖြစ်သွားသည်ဟု ကြားဖူးပါသည်။ သည်ရောဂါကို မည်သို့ရှာ၍ မည်သို့ကုရပါမည်နည်း။

အခန်း (၈)

ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ရာ အခြားသောကိစ္စရပ်များ ...၂၁၃

- နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးနေကျဖြစ်သည်။ ယခုကင်ဆာကုသမှုခံယူနေရစဉ်မှာ ခါတိုင်းကဲ့သို့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ထိုးလို့ရပါသလား။
- အရက်သောက်လို့ရပါသလား။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ရတော့မှာလား။

အခန်း (၉)

စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးကိစ္စရပ်များ ...၂၂၃

- ကင်ဆာနှင့် မည်သို့သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် နေရပါမည်နည်း။
- ပင်ကိုဘဝမှန်ထဲ မည်သို့ပြန်ဝင်ပြီး ဘဝကို မည်သို့ပုံမှန်ပြန်စရပါမည်နည်း။
- မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို ထိုကင်ဆာနှင့်ပက်သက်ပြီး မည်သို့ပြောရမည်နည်း။

နောက်ဆက်တွဲ ...၂၅၅

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထုတ်ဝေသူအမှာ

ဆရာဝန်ထံမှ ဆေးစစ်ချက်အဖြေကို နားထောင်သည့်အခါ လူနာရော လူနာရှင်များပါ မကြားချင်ဆုံး၊ အထိတ်လန့်ဆုံးစကားလုံးနှစ်လုံးက 'ကင်ဆာ' ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် 'ကင်ဆာ' ဟု ဆိုလိုက်သည်နှင့် သေခြင်းတရားအပါအဝင် စိန်ခေါ်မှုပေါင်းများစွာကို စတင်ရင်ဆိုင်ရတော့မည် မဟုတ်ပါလား။ သို့သော် ရှောင်လွှဲမရတော့သည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရုံမှတစ်ပါး အခြားရွေးချယ်စရာ မရှိပါ။ ရှောင်လွှဲမရတော့၍ ရင်ဆိုင်တော့မည်ဆိုပါက ရင်ဆိုင်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ သိဖို့လိုပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်သည့်စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းကောင်းများကို ဖော်ပြထားသည့်စာအုပ် ဖြစ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း၊ ကင်ဆာကုထုံးအကြောင်း၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအကြောင်း စသည်ဖြင့် ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်နှင့် လူနာဆွေးနွေးသည့် အမေးအဖြေပုံစံဖြင့် ဖော်ပြထားသလို အချို့နေရာများမှာ ကင်ဆာဝေဒနာသည်များ၏ ကိုယ်တွေ့ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားပုံအတွေ့အကြုံများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးထားသည်။ ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်ရှောင်ရှား၍ မရနိုင်တော့သည့်အခြေအနေတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ရင်ဆိုင်နိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး တူဒေးစာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မူရင်းစာရေးသူအမှာ

"ကင်ဆာ"ဟုရောဂါအမည်အတပ်ခံလိုက်ရလျှင် စိန်ခေါ်ခြင်းများစွာ နောက်တော်ပါးက ကပ်ပါလာသည်။ ရောဂါအကြောင်း ဖတ်မှတ်လေ့လာ၊ ကိုယ့်ကို အရေးတယူဂရုတစိုက်ရှိနိုင်လောက်သည့် သမားတော်လည်း ရွေးချယ်ကာ၊ ကုထုံးကုခန်းနှင့်ပတ်သက်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်း ချမှတ်ရသည်။ သည့်နောက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိန်ခေါ်မှုများကိုဆက်ရင်ဆိုင်ရပြန်သည်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကုခန်းဇယားလာအကပ်ခံရသည်။ ကုထုံးအရသောက်ရ၊ သွင်းရသောဆေးအပါအဝင် ကုထုံးအလိုက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး၊ ကုသမှု ခံယူရာကခံစားရသောဝေဒနာများစွာနှင့် ရင်ဆိုင်ယှဉ်ပါးနိုင်ရန် ကြိုးစားရသည်။ နောက်ဆုံးတွင်မူ ကင်ဆာသေတွင်းခံတွင်းဝက လွတ်ကင်းရှင်သန်ဘဝပြောင်းလာရခြင်း သုခ၊ ဒုက္ခ၊ မျှတခံစားဝင့်ကြွား။

ဤစာအုပ်က ယင်းကဲ့သို့သောစိန်ခေါ်မှုများနှင့် သင်ရင်ဆိုင်ရလျှင် သိသင့်ရာအချက်အလက်၊ ရသင့်ရာအထောက်အပံ့များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ရပါသည်။ ယင်းသိသင့်ရာဆိုသောအချက်အလက်များထဲတွင် ကင်ဆာ၊ ကင်ဆာကုထုံးများနှင့်ပတ်သက်သော သိသင့်သိထိုက်သည့်အခြင်းအရာများပါပါသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်က ကင်ဆာရောဂါကြောင့်ခံစားရသောဝေဒနာများ လျော့ပါးသက်သာစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးနှင့်ကုထုံးတို့၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို အဓိကထားဖော်ပြနိုင်ရန် အားထုတ်ထားပါသည်။ အလားတူပင် ကင်ဆာရောဂါကို အန်တုကုသနေရစဉ် ကာလများအတွင်း ကာယကံရှင်နှင့်သူ့မိသားစုကြုံးပမ်းကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရသော လက်တွေ့ကိစ္စများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားရမှုများနှင့်ပတ်သက်ရာ ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များသည် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောအရေးအရာများနှင့်ဆတူ အရာဝင်၊ အသုံးတည့်၊ အရေးပါလိမ့်မည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေသူလူနာများအတွက် ရှိသင့်ရှိထိုက်သော စာအုပ်တစ်အုပ် အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုကာ ဤစာအုပ်ကိုရေးသားခွင့်ပြုသော ဂျုန်းစ်နှင့် ဘတ်လေ့တို့ကို လည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ယိုအန်းဖဲရန်ကယ်လ်၊ ကယ်လ်ဗင်၊ RN,MSN, AOCN

လတ်စလေ၊ ဘီ၊ တိုင်ဆဲန်၊ MS, APN-BC, OCN

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း (၁)

ကင်ဆာနှင့်ကင်ဆာကုထုံး

- ❖ ကင်ဆာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- ❖ အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာဝေဒနာများ ခံစားရပါသနည်း။
- ❖ ကင်ဆာကုထုံးများကား မည်သည်တို့နည်း။

ထို့အပြင် . . .

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁။ ကင်ဆာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကင်ဆာဆိုသည်မှာ ကြွန်အင်္ဂလိပ်အားဖြင့် တူညီသောကွဲပြားခြားနားသည့်ရောဂါပေါင်းတစ်ရာကျော်ကို ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းပြရာမှာ သုံးလေ့ရှိသော ဝေါဟာရ ဖြစ်ပါသည်။ ဆဲလ်တစ်ခုခုပုံစံရော လုပ်ငန်းစဉ်ပါပြောင်းလာရာက ကင်ဆာစပါသည်။ ထိုအခါ အဆိုပါဆဲလ်ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရအောင် ကွဲပါ၊ ပွားပါတော့သည်။ ထို့နောက် ယင်းဆဲလ်များ အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်ရှိဆဲလ်များထဲ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးကြပါသည်။ ထိုအခါပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တစ်သျှူးများထဲကဆဲလ်များ ပျက်စီးကာ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အခြားနေရာများသို့ ကင်ဆာ ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် စတင်ကြီးထွားလာသော ကိုယ်အင်္ဂါ၊ သို့မဟုတ် ဆဲလ်အမျိုးအစားတစ်ရပ်ရပ်ကို 'ကင်ဆာ' ဟု ခေါ်လေ့ရှိပါသည်။

ကင်ဆာတို့ကို ယေဘုယျအားဖြင့် အကျိတ်အခဲကျူမာများနှင့် အရည်ကျူမာများဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြား သတ်မှတ်လေ့ရှိပါသည်။ အကျိတ်အခဲကျူမာများက ရင်သား၊ သို့မဟုတ် အဆုတ် စသောကိုယ်အင်္ဂါတစ်ခုခုက စဖြစ်ပါသည်။ အရည်ကျူမာတို့ကမူ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ သို့မဟုတ် ပြန်ရည်စနစ်တို့မှစဖြစ်ကာ၊ ယင်းခြင်ဆီ၊ ပြန်ရည်တို့မှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ပျံ့သွားပါသည်။ ဥပမာ- လူကီးမီးယား (သွေးကင်ဆာ၊ သို့မဟုတ် ရိုးတွင်း ခြင်ဆီကင်ဆာ)၊ လင်မ်ဖိုးမား (ပြန်ရည်စနစ်ကင်ဆာ) နှင့် မာလ်တီပယ်လ်မိုင်လိုးမား (သွေးရည်ကြည်ကင်ဆာ)။

ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်သည့်စာအုပ်၊ စာတန်းများ ဖတ်ကြည့်သည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ ကင်ဆာအကြောင်းပြောသည့်၊ ရေးသည့်အခါသုံးလေ့သုံးထရှိသော ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

များကို နားလည်ထားပါက ပြောဆို၊ ဆွေးနွေးဖတ်ရှုရာမှာ ပိုမိုလွယ်ကူအဆင်ပြေစေပါသည်။

"ကျူမာ"ဆိုသည်မှာ ပုံမှန်မဟုတ်သော အဖုအကျိတ်၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိအဖုအကျိတ်များကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအဖုအကျိတ်များမှ အသားစနမူနာအနည်းငယ်ကို ရောဂါဗေဒဆရာဝန်က အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးအောက်တွင် ကြည့်ကာ၊ ဘီနိုင်းကျူမာ (ကင်ဆာ မဟုတ်သော အဖုအကျိတ်၊ သို့မဟုတ် မလစ်ဂ်နန့်ကျူမာ (ကင်ဆာအဖုအကျိတ်) ဟု သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

အဆင့် (Stage) ဆိုသည်မှာ ကင်ဆာဖြစ်ပွားပြီးနောက် ပျံ့နှံ့ခြင်း ရှိ မရှိ၊ ရှိလျှင် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ရောက်အောင် ပျံ့နှံ့နေသည်၊ ကင်ဆာအမျိုးအစားအလိုက် သတ်မှတ်ထားသော မည်သည့်အဆင့်ရောက်နေသည်ကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်အဆင့်သို့ရောက်နေသည်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြရန်အတွက် ဆရာဝန်အနေဖြင့် သွေးစစ်ကြည့်စေရသည်။ CT-Scan - စီတီဓာတ်မှန်ရိုက်စေခြင်း၊ MRI - သံလိုက်စက်ကွင်းဓာတ်မှန်ရိုက်စေခြင်း၊ အရိုး Scan ရေဒီယိုနျူကလိုက်ဒ် Scan ရိုက်စေခြင်း၊ Posterior Emission Tomography (ဂလူးကို့စ်နှင့်မနီးရိုးစွဲရှိသော ဖလူအိုရိုဒီအောက်ဆီဂလူးကို့စ် (Fluoro-deoxyglucose) FDG ဆိုသောပစ္စည်းကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ရာကြည့်ခြင်း။ အများအားဖြင့် ကင်ဆာဖြစ်လျှင် ကာယကံရှင်၏တစ်သျှုးများတွင် FDG စုပ်ယူထားမှုများသည်ကိုတွေ့ရသည်) - PET ရိုက်ကြည့်စေခြင်း စသောစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ အပြင် အချို့ကင်ဆာများတွင် ရိုးတွင်ခြင်ဆီနမူနာကိုပါ ယူကြည့်ရသည်။

ကင်ဆာအများစုသည် အများအားဖြင့်အဆင့် (၄) ဆင့်နှင့်သာ ပြန့်ပွားလေ့ရှိပါသည်။

ကျူမာ
ပုံမှန်မဟုတ်သောအကျိတ်၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ အဖုအကျိတ်။

ဘီနိုင်း (Benign)
ကင်ဆာမဟုတ်သောကျူမာကျိတ်

ဂရိတ် (Grade)
အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးအောက်တွင် ပေါ်လာသောပုံမှန်မဟုတ်သောဆဲလ် မည်မျှပုံမှန်မဟုတ်သည်ကိုတိုင်းတာခြင်း၊ အချို့တွင် ကင်ဆာမည်မျှပြင်းထန်သည်ကိုလည်း "ဂရိတ်" ဖြင့်ပြသည်၊

အဆင့် (Stage)
ကင်ဆာဖြစ်နေသောဧရိယာမည်မျှကျယ်နေသည်၊ အကျိတ်မည်မျှ ကြီးမားယိုပွင်းနေသည်၊မည်မျှအထိပျံ့နှံ့နေပြီကိုတိုင်းတာပြခြင်း၊

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အဆင့် (၁)။ ။ ကင်ဆာစဖြစ်နေသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းရှိ၊ ကင်ဆာစဖြစ်ရာနေရာကွက်ကွက်ကလေးထဲမှာသာ ရှိနေသေးသောအဆင့်။

အဆင့် (၂)။ ။ ကင်ဆာဖြစ်နေသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအနီးနားဝန်းကျင်ရှိ ပြန်ရည်ကျိတ်များ (Lymph Nodes) သို့ ပျံ့နှံ့နေသည်။ (ပြည်ရည်စနစ် (Lymphatic System) အတွင်းရှိ ပြန်ရည် (Lymphatic Fluid) ကို သွေးလှည့်အဖွဲ့ထဲ မရောက်မီ စစ်ထုတ်ပေးသော ပဲစေ့ပုံအကျိတ်များကို ပြန်ရည်ကျိတ်ဟုခေါ်သည်)။

ပြန်ရည်ကျိတ်များ
ပြန်ရည်သွေးထဲသို့ပြန်ရောက်မသွားမီစစ်ပေးထားသောပြန်ရည်အဖွဲ့ထဲပါ ပဲစေ့ပုံအကျိတ်များ။

အဆင့် (၃)။ ။ ကင်ဆာဖြစ်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အနီးနားဝန်းကျင်တစ်ခွင် ပျံ့နှံ့နေသောအဆင့် (ဥပမာ- အနီးအနားရှိ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများထဲ တိုက်ရိုက်ကူးပျံ့သွားခြင်း)

အနီးအနားသို့ ပျံ့နှံ့ခြင်း
ကင်ဆာကျူမာအနီးအနားဝန်းကျင်ရှိအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ပျံ့နှံ့ခြင်း။

အဆင့်(၄)။ ။ ပျံ့နှံ့သွားသောအဆင့်။ (မူလ စဖြစ်ရာကိုယ်အင်္ဂါနှင့် ဝေးလှမ်းသောနေရာများဖြစ်ကြသည့် အရိုး၊ အသည်း၊ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်သို့ ကင်ဆာပျံ့နှံ့သွားခြင်း)

ကင်ဆာပျံ့နှံ့ခြင်း
ကင်ဆာကျူမာစဖြစ်သည့်နေရာနှင့်ဝေးလှမ်းသောနေရာများဖြစ်ကြသည့် အရိုး၊အသည်း၊သို့မဟုတ်ဦးနှောက်သို့ ပျံ့နှံ့ခြင်း။

အမေရိကန်တွင်မူ ကင်ဆာအမျိုးအစား အတော်များများ၏အဆင့်ကို အမေရိကန်ကင်ဆာရေးရာပူးတွဲကော်မတီ AJCC (American Joint Committee on Cancer) က သတ်မှတ်ပြဌာန်းလေ့ရှိသည်။ အသေးစိတ်ပိုမိုသိလိုပါက www.cancerstaging.org ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ ရှာကြည့်နိုင်သည်။

၂။ အဘယ်ကြောင့် ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်ရာဝေဒနာများ ပေါ်ပေါက်ရပါသနည်း။

ကင်ဆာမည်သည့်နေရာက စဖြစ်သည်ဆိုခြင်းနှင့် မည်သို့ကြီးထွားလာသည်ဆိုခြင်းတို့အပေါ် မူတည်ကာ ကင်ဆာ၏ဝေဒနာများပေါ်ပေါက်လာရပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မျက်နှာပြင် အတွင်း၊ အပြင်ပေါ်တွင် ကျူမာ

mgyoe.com

mgyoe.com.
SAMPLE BOOK

ဖြစ်လျှင် အရေပြားပေါ်တွင် အဖု၊ သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းနေသောအရာ၊ အရောင်ပြောင်းနေသော အရေပြား၊ သို့မဟုတ် အရောင်ပြောင်းနေသောအတွင်းအသားနု၊ သွေးထွက်နေသော၊ သို့မဟုတ် ကျက်ခဲသောအနာ စသည်တို့ကို တွေ့ရပါမည်။

ကင်ဆာက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းပိုင်းနက်ရှိုင်းသောနေရာများတွင် ရှိနေပါက ကျူမာကကြီးထွားလာပြီး အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအပေါ် သွားမဖိထားသမျှ အထူးသဖြင့် သွေး၊ ပြန်ရည်တို့စီးလှည့်ရာလမ်းကြောင်းကို မပိတ်ဆို့ထားသေးသမျှ၊ ကင်ဆာဆဲလ်များကြောင့် အဆိုပါ အရည်များ စီးလှည့်ရာလမ်းကြောင်း မပိတ်သွားသေးသမျှ မည်သည့်လက္ခဏာ၊ မည်သည့်ဝေဒနာမှမပြ။

ဥပမာ- လေဝင်လေထွက်လမ်းကြောင်း ကျူမာကျိတ်ကြောင့် အဆုတ်ထဲတွင် ပိတ်သွားပါက ချောင်းဆိုးလာမည်။ အူပိတ်သွားပါက ဝမ်းချုပ်မည်၊ သို့မဟုတ် အန်မည်။ သည်းခြေရည်စီးလှည့်ဝင်ထွက်ရာ သည်းခြေပြွန်ပိတ်သွားပါက အသားဝါလာမည်။

ကျူမာကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးတို့အပေါ် သွားဖိထားသည့်အခါ ကိုက်နာလာတတ်ပါသည်။ ကျူမာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်အရည်များလည်း စုအောင်းလာတတ်ပါသည်။ ဥပမာ- ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အရည်များစုအောင်းလာသဖြင့် ဗိုက်ပူစူဖောင်းလာခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ ရေဖျဉ်းကို ဆေးပညာအရ 'အဆိုက်တီးစ်' (Asctities) ဟုခေါ်ပါသည်။ ထိုအခါ ဗိုက်ပူစူဖောင်းပြီးလျှင် အရည်များလွန်းပါက ဗိုက်တင်းလာသဖြင့် ဗိုက်ပါနာလာနိုင်ပါသည်။ ရင်ခေါင်းထဲတွင်၊ အဓိကအားဖြင့် အဆုတ်၏အခြေတွင် အရည်များ စုအောင်းနေခြင်းကို အရပ်အခေါ် 'အဆုတ်ထဲ ရေဝင်ခြင်း'၊ ဘာသာရပ်အခေါ် 'ပလူရယ်လ်အဖျူးရှင်းန်' (Pleural Effusion) ဟု ခေါ်ပါ

ရေဖျဉ်းစွဲခြင်း(အဆိုက်တီးစ်)
ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော
အရည်စုဝေးခြင်း။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

> **အဆုတ်ထဲရေဝင်ခြင်း**
> **(ဇလွှရယ်လ်အဖျူးရှင်းန်)**
> **ရင်ခေါင်း (အထူးသဖြင့် အဆုတ် အခြေတွင်) ထဲတွင် ရေ/အရည် စုဆောင်းခြင်း။**

သည်။ ထိုအခါ အသက်ရှူကျပ်လာပါသည်၊ ချောင်းဆိုးပါသည်။

ကျူမာတစ်နေရာရာသို့ မပျံ့နှံ့သွားသေးသမျှ ဝေဒနာ၊ လက္ခဏာပေါ် လာခဲ့သည်။ ဥပမာ- အသည်းသို့ ကင်ဆာပျံ့နှံ့သွားလျှင် သွေးစစ်ကြည့်လျှင် အသည်းအင်ဇိုင်းအချို့ သွေးထဲတွင်ပါဝင်မှုပမာဏ မြင့်မားနေမည်။ ဗိုက်အောင့်မည်။ အသားဝါမည်။ ဦးနှောက်သို့ ပျံ့သွားပါက ပြတ်ပြတ်သားသား မစဉ်းစားနိုင်။ ရှုပ်ထွေးတွေဝေနေနိုင်သည်။ ကင်ဆာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏မူလဇီဝဖြစ်ပျက်မှုထုံးတမ်းစဉ်လာများလည်း ပြောင်းလဲလာကာ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကာ ပိန်လာနိုင်သည်။ ဖျားနိုင်သည်။ ချွေးထွက်များလာနိုင်သည်။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျအားပြတ်သကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။

၃။ ကင်ဆာကုထုံးများကား အဘယ်တို့နည်း။

ကင်ဆာကို နည်းမျိုးစုံသုံးကာ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

> **ဆေးသွင်းကုထုံး(စီမိုသရပီ)**
> **ကင်ဆာဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေသော၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာဆဲလ်များကြီးထွားမှု ရပ်တန့်သွားစေသောဆေးများသွင်းကာကုသခြင်း။**

ခွဲစိတ်ကုထုံး ။ ။ ကျူမာကျိတ်ကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ကင်ဆာကျိတ်အပြင် ယင်း၏ အနီးအနားဝန်းကျင်ရှိ တစ်သျှူးများနှင့် ပြန်ရည်ကျိတ်များကိုပါ ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပစ်ရသည်။ ကျူမာ၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ဖယ်ရှားပစ်လိုလျှင်၊ သို့မဟုတ် ကျူမာကြောင့် ခံစားနေရသောဝေဒနာများ လျော့ပါးသက်သာစေရန်အတွက်လည်း ခွဲစိတ်ကုသရသည်။

> **ဇီဝကုထုံး**
> **(ဘိုင်အော်လော့ဂျစ်သရပီ)**
> **ကင်ဆာဆဲလ်များကို ချေမှုန်းနိုင်သောကိုယ်တွင်းခုခံအားစနစ်မှအရာများ၊သို့မဟုတ်ကင်ဆာဆဲလ်များကို ချေမှုန်းနိုင်သည့်၊ကိုယ်တွင်းခုခံအားစနစ်၏စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားထက်မြက်စေသောဆေးများနှင့်ကုသခြင်း။**

ဆေးသွင်းကုထုံး ။ ။ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေသော၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာဆဲလ်များကြီးထွားမှု ရပ်တန့်သွားစေသောဆေးများသွင်းကာ ကုသခြင်း။ (မေး ခွန်း ၆ နှင့် ၇ တွင်ရှု)

ဇီဝကုထုံး ။ ။ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ချေမှုန်းနိုင်သောကိုယ်တွင်းခုခံအားစနစ်မှအရာများ၊ သို့မဟုတ်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကင်ဆာဆဲလ်များကို ချေမှုန်းပေးနိုင်သည့်ကိုယ်တွင်း ခုခံအားစနစ်၏စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားထက်မြက်စေသော ဆေးများနှင့် ကုသခြင်း။

ဟော်မုန်းကုထုံး ။ ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိဟော်မုန်း တစ်မျိုးမျိုး၏ ပမာဏပြောင်းလဲသွားရန် အဆိုပါဟော်မုန်း အထွက်ရပ်စေခြင်း၊ ထိုဟော်မုန်းမထွက်နိုင်စေရန် ပိတ်ဆို့ထားလိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးမျိုး ထပ်ထည့်ပေးခြင်း စသောနည်းများဖြင့် ဆောင်ရွက်ကာ ကင်ဆာဆဲလ်များကြီးထွားမှုနှေးကွေးသွားစေသော၊ သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှုရပ်တန့်သွားစေသော ကုထုံး။ (မေးခွန်း ၉ ရှု)

ဟော်မုန်းကုထုံး
ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ဟော်မုန်းတစ်မျိုးမျိုး၏ ပမာဏပြောင်းလဲသွားရန်၊ အဆိုပါဟော်မုန်းအထွက်ရပ်စေခြင်း၊ ထိုဟော်မုန်းမထွက်နိုင်စေရန်ပိတ်ဆို့ထားလိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးမျိုးထပ်ထည့်ပေးခြင်းစသောနည်းများဖြင့်ဆောင်ရွက်ကာကင်ဆာဆဲလ်များ ကြီးထွားမှုနှေးကွေးစေသော၊ သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှု ရပ်တန့်သွားစေသောကုထုံး။

ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး ။ ။ စွမ်းအားမြင့်ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဖျက်စီးပစ်ခြင်း။

ခွဲစိတ်မှုကုထုံးနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးတို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ရပ်ပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ဆောင်ရွက်ရသည့်နေရာတစ်နေရာမှာသာ ကွက်ဆောင်ရွက်ရသောကုထုံးများဖြစ်ကြသည်။ ဆေးသွင်းကုထုံး၊ ဇီဝကုထုံးနှင့်ဟော်မုန်းကုထုံးတို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ဖြန့်လှည့်ကုထုံးများ၊ သွေးထဲမှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ရောက်ရှိစေသောကုထုံးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး
စွမ်းအားမြင့်ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း။ ရေဒီယိုသရပီဟုခေါ်သည်။

ဆရာဝန်များအနေဖြင့် ကင်ဆာစဖြစ်စေတတ်သော ဇီဝဗေဒနှင့်ကင်ဆာကြီးထွားမှုဇီဝဗေဒသဘောတရားများကို ပိုပိုသိလာသည်နှင့်အမျှ မခွဲမစိတ် မဖြတ်တောက်ရသော ကုနည်းသစ်များကို ပိုဖော်ထုတ်လာနိုင်ကာ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကျရောက်စေလိုသောနေရာကို ရောင်ခြည်ပမာဏအတိအကျနှင့် တိုက်ရိုက်ကျရောက်လာစေနိုင်ခြင်း စသောကင်ဆာကုထုံးသစ်များ တစိုက်မတ်မတ်ဖော်ထုတ်လာနိုင်ကြပါသည်။ ထို့အတူ ကင်ဆာတော်တော်များကို တွဲစပ်ကုထုံးများဖြင့် ကုထုံးနှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုးပေါင်း၍လည်း ကုသပေးလာကြပါသည်။

mgyoe.com

mgy SAMPLE BOOK

ကင်ဆာအထူးကု၊ သို့မဟုတ် ပါရဂူများက (ယင်းတို့ကို အွန်ကောလောဂျစ် (Oncologist) ဟု ခေါ်သည်) ကင်ဆာကုသမှုအတွက် အထူးပြုတတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်ရကား ကင်ဆာဝေဒနာရှင်အတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးအမျိုးအစားကို အကြံပြုပြဋ္ဌာန်းဆုံးဖြတ်ပေးလေ့ ရှိပါသည်။ ယင်းတို့ကုထုံးရွေးသည့်အခါ ကင်ဆာအမျိုးအစား၊ ကင်ဆာရောဂါ၏ လက်ရှိအဆင့်နှင့် ကင်ဆာရောဂါလူနာ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ စသည်တို့အပေါ်တွင် မူတည်စဉ်းစားကြရပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော အခြေအနေပေါ်တွင်မူတည်ကာ ကုထုံး၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကင်ဆာကိုပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန်၊ ကင်ဆာကြီးထွားမှုကိုသာ ဟန့်တားထားရန်၊ သို့မဟုတ် ဝေဒနာရှင်လက်ရှိခံစားနေရသောဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေကာ အဆိုပါကင်ဆာလူနာ၏ ဘဝအရည်အသွေးတိုးတက်မြင့်မားလာစေရန် စသဖြင့် သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ကြရပါသည်။ နောက်ဆုံးအမျိုးအစားဖြစ်သည့် ကင်ဆာလူနာ လတ်တလောခံစားနေရသောဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေကာ အဆိုပါလူနာ၏ ဘဝအရည်အသွေး တိုးတက်မြင့်မားလာစေသောကုထုံးကို လက်ရှိခံစားနေရသောဝေဒနာများကို သက်သာစေသောကုထုံး (တစ်ပွဲထိုးကုထုံး) ဟု ခေါ်ပါသည်။

၄။ မည်သည့်အချိန်မှာ ကင်ဆာကိုခွဲစိတ်ကုသမည်နည်း။

တစ်ပွဲထိုးကုထုံး
Palliative Treatment
ဝေဒနာကိုအမြစ်ပြတ်မကု၊ လက်ရှိခံစားနေရသောဝေဒနာများသက်သာစေကာဘဝအရည်အသွေးတိုးတက်မြင့်မားလာစေသောကုထုံး။

ကင်ဆာတော်တော်များများတွင် ပင်မကျူမာကျိတ်ကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားလေ့ရှိပါသည်။ ယင်းသို့ခွဲစိတ်သည့်အခါ ထိုကျူမာကျိတ်အနီးအနားဝန်းကျင်ရှိ ပြန်ရည်ကျိတ်များကိုပါ တစ်ပါတည်း ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားကာ ယင်းပြန်ရည်ကျိတ်တို့တွင် ကင်ဆာဆဲလ်များရောက်ရှိ ပျံ့နှံ့နေခြင်း ရှိ မရှိ ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပေးပို့စစ်ဆေးစေလေ့

mgyoe.com

mgyoe.com

ရှိပါသည်။ ထိုသို့ခွဲစိတ်ကုသစဉ်မှာပင် ကျူမာကျိတ်က အနီးအနားရှိ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါကလီစာများထံသို့ ရောက်ရှိပျံ့နှံ့နေသည်ကို တွေ့ရပါက ထိုအင်္ဂါကလီစာများကိုပါ တစ်ပါတည်း ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားကြရပါသည်။

ကင်ဆာကျိတ်အနေဖြင့် အနီးအနားရှိကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများထံ ပျံ့နှံ့နေပါက ထိုနီးစပ်ရာနေရာတစ်ဝိုက်တွင်သာ ပျံ့နှံ့နေသော ကင်ဆာကျိတ်၊ ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားခြင်း မပြုမီ အရွယ်အစားသေးငယ်သွားစေရန် ဓာတ်ကင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာဆေးသွင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထိုကုထုံးနှစ်ရပ်လုံးပေါင်းပေးကာ ကုသရခြင်း စသောနည်းများကိုလည်း အသုံးပြုရလေ့ ရှိပါသည်။ ယင်းသို့ကြိုကုပေးထားပါက ကျူမာတစ်ခုလုံးကို ခွဲထုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ လုံးဝဖယ်ရှားပစ်ရန်သော်လည်းကောင်း လွယ်လင့်တကူ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

အချို့ကင်ဆာရောဂါများတွင်မူ ယင်းသို့ ကျူမာအရွယ်အစားသေးအောင် ကြိုကုထားပါက ကျူမာ၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာများမပါဘဲ၊ ကျူမာကျိတ်သက်သက်ကိုသာ လွယ်ကူစွာခွဲထုတ်ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- ထိုနည်းကိုအစာဟောင်းအိမ်(မစင်အိမ်) ကင်ဆာမှာသုံးလေ့ရှိသည်။ ယင်းသို့ လွယ်ကူစွာကျူမာကျိတ်ကို အောင်မြင်စွာ ခွဲထုတ်နိုင်ပါက စအိုအထိအူမကြီးကိုခွဲထုတ်ဖယ်ရှားပစ်ရန်မလိုတော့သကဲ့သို့ ဝမ်းရေပြားတွင်အူဖွင့်၊ ကပ်ချုပ်ကာ ထိုအူပေါက်မှသာ မစင်စွန့်ပစ်နေစေခြင်းကိစ္စ (Colostomy) ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးရန် မလိုအပ်တော့ပေ။

ကျူမာ၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသ၊ သို့မဟုတ် ကျူမာကြောင့်ပေါ်ပေါက်နေသော ဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေရန်အတွက်လည်း ခွဲစိတ်ကုသပေးရပါသေးသည်။ ဥပမာ- ပျံ့နှံ့နေပြီဖြစ်သော ဦးနှောက်ကင်ဆာကျိတ်ကိုဖယ်ရှားရန်၊ ပိတ်နေသောအူလမ်းလွှဲပေးရန်၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာအရိုးသို့ရောက်လာသဖြင့် ကျိုးသွားသောအရိုးကို ပြုပြင်ပေးရန်။

၅။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဘယ်လိုဓာတ်ရောင်ခြည် ပေးရပါသနည်း။

စွမ်းအားမြင့်ဓာတ်ရောင်ခြည်များ၊ သို့မဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည်အမှုန်များဖြင့် ကုသပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အများအားဖြင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးဖြင့်ကုသခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးကာ၊ ထိုဓာတ်ရောင်ခြည်ကျူမာကျိတ် ရှိရာနေရာပေါ် ကျရောက်စေသောကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ ယခင်က 'ဓာတ်ကင်သည်' ဟု သုံးနှုန်းပါသည်။ ပြင်ပမှရောင်ခြည်ကျကုထုံး (External Beam Tretment) ဟု အမိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပရှိရောင်ခြည်လွှင့်ထုတ်စက်ကထုတ်ပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကင်ဆာရှိရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းပေါ်သို့ ရောင်စဉ်တန်းများဖြန့်လွှမ်းကျရောက်စေပါသည်။ ထိုရောင်ခြည်စွမ်းအင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကျရောက်ဖြတ်သန်းသည်နှင့် ယင်းရောင်စဉ်ဖြတ်သန်းသွားရာလမ်းတစ်လျှောက်ရှိ ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေပါသည်။ ယင်းနည်းအရ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ချေမှုန်းသည်။ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ပိတ်ဆို့ပျက်သုဉ်းစေသည်၊ သို့မဟုတ် ကျူမာကျိတ်ကို သေးကျုံ့သွားစေသည်။

ထိုအခါ ရောင်စဉ်တန်းဖြတ်သန်းကျရောက်ရာ လမ်းတစ်လျှောက်ရှိ ပုံမှန်ဆဲလ်အကောင်းများလည်း ပျက်သုဉ်းသွားကြရသည်။ သို့သော် ကင်ဆာဆဲလ်များထက်စာပါက ဆဲလ်အကောင်းများက နာလန်မြန်မြန်ပြန်ထလာနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးအရထုတ်လွှတ်ပေးလိုက်သော ရောင်ခြည်ပမာဏ ကျူမာကျိတ်ရှိရာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းပေါ်သို့ အတိအကျကျရောက်ပြီး အနီးအနားရှိပုံမှန်တစ်သျှူးများပေါ်သို့မူ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏအနည်းဆုံးကျရောက်ရန် မူလကတည်းက အထူးဂရုစိုက်တင်ကူးတွက်ချက်ထားရသည်။

ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့်အမှန်တကယ် ကုသမှုမစမီတွင် နောင်နေ့စဉ်ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့်ကုသမှုခံယူတိုင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်စက်အောက်တွင် လူနာဌာန်ကရိုဏ်းကျစွာနေတတ်စေရန်အတွက် အသွင်ယူလေ့ကျင့်မှုအနည်းငယ်လုပ်ရသည်။ ယင်းကို စင်မျူလေးရှင်းန် (Simulation) ဟုခေါ်သည်။ ယင်းသို့အသွင်ယူလေ့ကျင့်သည့်အခါ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုခံယူရမည့်ခုတင်ပေါ်တွင် လှဲလျောင်းပုံ၊ လှဲလျောင်းနည်းကအစ လေ့ကျင့်ရသည်။ နောက်ရက်များတွင် ခုတင်ပေါ်၌ ပုံစံတကျနေတတ်ရန်ဟုဆိုသည်။ လိုင်စင်ရဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုကျွမ်းကျင်သူများ (ဆရာဝန်မဟုတ်) က လူနာအတွက် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများဖြစ်ကြသည့် မျက်နှာဖုံး၊ ပုံစံခွက်၊ သို့မဟုတ် ပုခက် စသည်တို့ကို တပ်ဆင်ပေးရသည်။ ဓာတ်ကင်မည့်နေရာအရေပြားပေါ်မှာလည်း ပင်အပ်ခေါင်းအရွယ်အစားရှိသည့် ဆေးမင်ပြာအမှတ်အသားများ ရေးထိုးပေးရသည်။ ထိုပစ္စည်းများနှင့် အရေပြားအမှတ်အသားများကား နောင်နေ့စဉ်ဓာတ်ကင်သည့်အခါတိုင်း ရောင်ခြည်ပေးရမည့်နေရာမှန်ကန်စေရေးအတွက် အသုံးပြုရသဖြင့် အရေးကြီးသည်။

ကုသမှုခံယူရန်အသင့်အနေအထားပုံစံရောက်ပါက ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့်ကုသပေးရမည့်ဧရိယာနေရာအမှန်သိနိုင်ရေးအတွက် ဓာတ်မှန်များလည်း ရိုက်ကြရသည်။ ကုသမှုအစီအစဉ်ပေါ်မူတည်ကာ အဆိုပါဓာတ်ကင်ရမည့်နေရာကို ရိုးရိုးအိပ်စ်ရေးဓာတ်မှန်နှင့် သာမက စီတီဓာတ်မှန်၊ MRI တို့နှင့်အတူ PET ၊ သို့မဟုတ် PET ဓာတ်မှန်စသည်တို့ ရိုက်ကြည့်ရသည်။

ယင်းကဲ့သို့ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ကုသမှုခံယူရမည့်လူနာကို နေသားတကျ၊ နေရာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ယူတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပြသပေးပြီးပါက ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုပါရဂူ Oncologist ဟုခေါ်သည့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသရန်ညွှန်ကြားသူ၊ ကင်ဆာပါရဂူဆရာဝန်) က ရူပဗေဒပညာရှင်နှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏတွက်ချက်မှုပညာရှင် Dosimetrist ဟုခေါ်သည့် ပေးမည့်ဓာက်ရောင်ခြည်ပမာဏ တွက်ချက်ပေးရသူ၊ ကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆရာဝန်မဟုတ်) တို့နှင့် တိုင်ပင်ကာ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရသည်။ ယင်းအစီအစဉ် ထဲတွင်ပေးရမည့်ဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏ၊ လိုအပ်မည့်ဓာတ်ရောင်ခြည်ရောင်စဉ်တန်း အရေအတွက်၊ ထိုရောင်စဉ်တန်းတို့ထွက်လာရမည့်ထောင့်များနှင့် ယင်းတို့ကိုသုံးကာ မည်သို့အထိရောက်ဆုံးပုံသွင်းကာ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးရမည် စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

အစီအစဉ်၊ စီမံချက်ပြည့်စုံသည်နှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှု စတင်သည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုခံယူရန်အတွက် ဆေးရုံတက်ရန်မလို။ နေ့စဉ် တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့ အထိ၊ ကုသမှုပေးရမည့်စုစုပေါင်းဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏရသည်အထိ ယေဘုယျအားဖြင့် ရက်သတ္တတစ်ပတ် နှစ်ပတ်မှကိုးပတ်ကြာ ကုသမှုခံယူရသည်။ ကုသမှုကြာမြင့်ချိန် နေ့စဉ် ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀ သာကြာသည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုခန်းကျွမ်းကျင်သူများက ခုတင်ပေါ်ရှိကင်ဆာလူနာအတွက် ရောင်စဉ်လွှတ်စက် စသည်များချိန်ရွယ်ပြီးပါက အခန်းထဲမှ ထွက်သွားမည်။ ပြီးလျှင် သူတို့အခန်းအပြင်ရှိ ထိန်းချုပ်ခန်းဆီသို့သွားကာ စက်ကိုင်မည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်၊ ရောင်စဉ်လွှတ်စက်ဖွင့်ကာ ရောင်ခြည်များကုသမှုပေးရမည့်နေရာပေါ်သို့ ၅ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အထိ ကျရောက်စေမည်။

လူနာပေါ် ရောင်ခြည်ကျလာမည်။ လူနာ မည်သို့မှမခံစားရ။ မနာ၊ မပူ၊ သို့မဟုတ် မည်သို့မှမနေ။ လူနာအနေဖြင့် ရောင်ခြည်လွှတ်စက် လိုအပ်သည့်ရောင်ခြည်ထုတ်ပေးနိုင်ရန် ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးလှည့်ပြောင်းရွေ့လျားနေသည်ကို တွေ့ရမည်။ စက်လည်သံ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း လူနာသိနေကြားနေမည်။

ယင်းသို့ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှ ရောင်စဉ်လွှတ်ပေးခြင်းနည်းဖြင့် ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုသမှုခံယူနေရခိုက်တွင် ထိုကင်ဆာလူနာကို ကင်ဆာပါရဂူဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုက အပတ်စဉ်ပုံမှန်ကြည့်ပေးရသည်။ ကုထုံးခံနိုင်ရည်အားကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပေးမည်။ ထို့အတူ ကုထုံးကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဝေဒနာများ ခံစားရပါကလည်း သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးမည်။

ယခုနှစ်ပိုင်းအတွင်း ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် မိမိတို့ဆောင်ရွက် နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ကုသရေးစီမံချက်ရေးဆွဲပြင်ဆင်သည့်အခါမျိုးနှင့် ကုသမှုပေးသည့်အခါမျိုးတွင် နည်းပညာပိုင်းအရ တိုးတက်မှုများကိုအသုံးပြုနိုင်ခဲ့ကြသဖြင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ရောင်စဉ်တန်းများ ကျစေလိုသောနေရာ ဆီသို့သာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတိအကျကျရောက်စေကာ၊ ကုသမှုပေးနေရသော နေရာဘေးပတ်လည်ရှိ ပုံမှန်တစ်သျှူးကောင်းများထံ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏကျရောက်မှုနည်းပါးသည်ထက် နည်းပါးစေရန် စီမံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့ကြသည်။

ဆရာဝန်များ ပြောပြောနေကြသော (Three Dimensional Conformal Radiation Therapy) သုံးဖက်မြင်ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး (Intensity Modulated Radiation Therapy)၊ ပြင်းအားချိန်ညှိကာပေးသည့်ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး (Image Guided Radiation Therapy)၊ ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန်ပုံရိပ်ကိုကြည့်ကာ ကုသပေးရသော ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး (Stereotactic Brainor Body Radiosurgery/ Radiotherapy)၊ ဦးနှောက်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာပေါ် သို့ကျရောက်စေသောနှစ်ဖက်မြင်နည်းပညာသုံး ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ခွဲစိတ်မှု/ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုထုံး စသည့် ကုနည်းကုထုံးအသစ်များကိုလည်း အများကြားဖူးနေကြလိမ့်မည်ဟု ယူဆသည်။ ထိုသို့ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုနည်းပညာသစ်များ ထွက်ပေါ်လာသကဲ့သို့ စက်ကိရိယာအသစ်များလည်း ပေါ်ထွက်လာသည်။ ဥပမာ- တိုမိုကုထုံး (Tomo Therapy) နှင့် ဆိုက်ဘာဓားစနစ်များ (Cyber Knife System) တို့အပြင် ပရိုတွန်များထုတ်ပေးသည့် ပရိုတွန်ကုထုံး (Proton Therapy) ။

ထို့အတူ ကုထုံးအစီအစဉ်များကလည်း ပုံသေကားကျ၊ လှေနံဓားထစ် မဟုတ်တော့။ ဥပမာ- ယခင်ကကဲ့သို့ နေ့စဉ်ရောင်ခြည်ပမာဏတစ်သမတ်တည်းပေး မနေတော့ဘဲ၊ ရောင်ခြည်ပမာဏလျှော့လိုက်ကာ ထိုပမာဏကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်ပမာဏဖြင့် တစ်ကြိမ်မှငါးကြိမ်ပေးနေခိုက်တွင် ငါးကြိမ်အနက်တစ်ကြိမ်တွင် ပမာဏပိုပေးစေခြင်း။ ထို့အပြင် ကုထုံးရလဒ်ကောင်းရစေရန် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးနှင့် ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးကို တွဲဖက်အသုံးပြုကုသပေးခြင်း။

mgyoe.com

.mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထို့အတူ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရေဒီယိုသတ္တိကြွ ပစ္စည်းထည့်ကာ ကုသ၍လည်းရပါသည်။ အတွင်းဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းအတွင်းကုထုံးများအနက် နည်းတစ်နည်းကို 'ဘရေစီကုထုံး' ဟု ခေါ်ပါသည်။ အလုံပိတ်ထားသောရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများ (ဥပမာ-အစေ့များ၊ ဝိုင်ယာများ၊ ဖဲကြိုးများ၊ သို့မဟုတ် ပြွန်/ပိုက်များ) ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲထည့်သွင်းမြှုပ်နှံထားကာ ထိုပစ္စည်းများပြိုကွဲစေပြီး ယင်းတို့မြှုပ်နှံထားရာနေရာအနီးတစ်ဝိုက်သို့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပျံ့နှံ့စေသောနည်းကို အသုံးပြုထားသောကုထုံး ဖြစ်ပါသည်။

မြှုပ်နှံထားသောဓာတ်သတ္တိကြွပစ္စည်း အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ကာ၊ အဆိုပါပစ္စည်းများကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် (၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀) မှသည် ရက်ပေါင်းအတန်ကြာအထိ မြှုပ်နှံထားတတ်ပါသည်။ အချို့ဆို အမြဲတမ်းမြှုပ်နှံထားလိုက်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို 'ရာသက်ပန်မြှုပ်နှံထားသောမျိုးစေ့များ' ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုမျိုးစေ့များ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုရောက်လျှင် အများအားဖြင့် လအတန်ကြာပါက အာနိသင်မဲ့သွားလေ့ရှိပါသည်။

ဘရေစီကုထုံး

အလုံပိတ်သော ရေဒီယိုဓာတ်ကြွပစ္စည်းများ (အစေ့၊ အချောင်း၊ ကြိုးမျှင်၊ နန်းကြိုး၊ ပိုက်၊ ပြွန်)ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်မြှုပ်နှံထားကာယင်းပစ္စည်းများ ပြိုကွဲစေပြီး ယင်းတို့ မြှုပ်နှံထားရာဒေသအနီးတစ်ဝိုက်သို့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပျံ့နှံ့စေခြင်းနည်းကို အသုံးပြုသောဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးတစ်ရပ်။

အတွင်းဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသခြင်းအတွက် အသုံးပြုသောနောက်တစ်နည်းက ယင်းဓာတ်သတ္တိကြွပစ္စည်းကို ပါးစပ်ကသောက်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွေးပြန်ကြောမှတစ်ဆင့် ထိုးသွင်းစေခြင်းနည်းအရ ကုသပေးသောနည်း (ရေဒီယိုဓာတ်ကြွဆေးကုထုံး) ဟု ခေါ်သည်။ ဓာတ်သတ္တိကြွပစ္စည်းက ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် လျှောက်သွားကာ ကျူမာဆဲလ်များရှိရာနေရာသို့ အရောက်သွားသည်။ ထိုနေရာရောက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်က နောက်ဆုံး စွန့်ထုတ်ပစ်ပေးရသည့်အဆင့် ရောက်သည်အထိ ကျူမာဆဲလ်များထဲသို့ ဓာတ်ရောင်ခြည်များ ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။

ယင်းအတွင်းကုထုံးဖြင့် ကုပါက ဆေးရုံတက်ရသည်။ ဆေးရုံမှာ ယင်းနည်းအရ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကုသမှုခံယူနေသောလူနာကို သီးခြားထားရသည်။ လူနာ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ဓာတ်ရောင်ခြည်များထွက်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်အန္တရာယ် ဘေးကင်းစိတ်ချရရေး တာဝန်ကို ယူထားရသော ကင်ဆာပါရဂူနှင့် ရူပဗေဒပညာရှင်တို့က ကာယကံရှင်လူနာအတွက် လိုအပ်သည့်ဓာတ်ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေးကိစ္စများကို ကြိုတင်ပြောပြထားပါမည်။

၆။ ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံး (စီမိုသရပီ) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ မည်သို့ ကုသပေးရပါသနည်း။

စီမိုသရပီဟုဆိုသော ကင်ဆာကုထုံးသည် ကင်ဆာကို ဆေးဖြင့်ကုသသောကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ ကင်ဆာကျိတ်ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားမှုကုထုံးနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးများကဲ့သို့ နေရာဒေသတစ်ခုထဲရှိ ကင်ဆာကျိတ်ကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာဆဲလ်များကို ချေမှုန်းပစ်ခြင်းမဟုတ်၊ နေရာဒေသတစ်ခုထဲမှာကွက်၍ အာနိသင်သက်ရောက်စေသောကုထုံးမဟုတ်၊ ဆေးသွင်းကုထုံးသည် ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ ကင်ဆာဆေး သွေးကြောတွင်းမှတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိစေသော ကင်ဆာကုထုံးတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏နေရာအသီးသီးရောက် ကင်ဆာဆဲလ်များကို ချေမှုန်းပစ်နိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ ယင်းသို့ ကင်ဆာဆဲလ်များကိုချေမှုန်းရင်း ဆေးသွင်းကုထုံးအရ ပုံမှန်ကျန်းမာသောဆဲလ်အကောင်းများကိုလည်း ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပါးစပ်နှင့်ခံတွင်းအနားလိုင်းဆဲလ်များ၊ အစာခြေအဖွဲ့အူလမ်းကြောင်း၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီနှင့်ဆံသားရင်းရှိ အဆီအိတ်များတစ်ဝိုက်က ဆဲလ်အကောင်းများကိုပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ပျက်စီးသွားသဖြင့် ဆေးသွင်းကုသခြင်း၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပေါ်ပေါက်လာရပါသည် (မေးခွန်း ၃၁ ရှု)။ ကျန်းမာသောဆဲလ်ကောင်းတို့မည်သည် အများအားဖြင့် သူ့ဘာသာပြန်ကောင်းသွားတတ်ကြပါသည်။ ဆေးသွင်းကုသနေရခိုက်ခံစားရသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတို့သည်လည်း ကုထုံးဆေးပတ်ပြည့်သွားပါက အလိုအလျောက်ပျောက်ကင်းသက်သာသွားတတ်ပါသည်။

ကင်ဆာအမျိုးပေါင်း တစ်ရာကျော်ရှိသည်။ ကင်ဆာဆေးအမယ် (မည်) ပေါင်းလည်း အများအပြားရှိသည်။ သက်ဆိုင်ရာလူနာနှင့် သင့်လျော်မည့်ကင်ဆာဆေးကို ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပေးပါသည်။ ထိုအဆုံးအဖြတ်သည် ကင်ဆာမည်သည့်နေရာမှ စဖြစ်ပေါ်သည်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ပျံ့နှံ့သည်၊ ထို့အတူ သင့်ကျန်းမာရေးမည်မျှကောင်းသေးသည် စသည်တို့ အပေါ်အခြေခံဆုံးဖြတ်ထားသော အဆုံးအဖြတ်ဖြစ်ပါသည်။ ကင်ဆာအမျိုးအစားအတော်များများအတွက် ဆရာဝန်များက ကင်ဆာကုဆေးပေါင်းဖြင့်လည်း တွဲဖက်ကုသရပါသည်။ ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးကို ကင်ဆာရောဂါကို ကုသရန်၊ ကင်ဆာရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန်၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ခံစားနေရသော ဝေဒနာများကို သက်သာစေရန် အသုံးပြုပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကနဦးပေါင်း ကူးဆေးသွင်းကုထုံး ဆိုသော ဓာတုဆေးဝါးကုထုံး (Neoadjuvant Chemotherapy) အမျိုးအစားတစ်ရပ် ရှိပါသည်။ မူလစပေးရန် သတ်မှတ်ထားသောကုထုံး (ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားမှုကုထုံး) မစမီ ကြိုသုံးသောကုထုံး။ ဤသို့ဆေးဖြင့် ကြိုကုထားသဖြင့် ကျူမာကျိတ် သေးသွားစေသည်။ ကျူမာကျိတ်အရွယ်အစား သေးသွားသောအခါ ခွဲစိတ်မှုကုထုံးဖြင့် ကျူမာကျိတ်ကို လွယ်လင့်တကူ ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်သည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးမစခင်မှာလည်း ယင်းနည်းတူ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးနှင့် ကျူမာကျိတ်ကို ကြိုတင်တွဲဖက်ကုသထားတတ်ပါသည်။

ပေါင်းကူးဆေးသွင်းကုထုံး (Adjuvant Chemotherapy) ဟုခေါ်သည်။ အများအားဖြင့် ကျူမာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီးနောက် ကျူမာကျိတ်ရှိခဲ့ရာ ဒေသအနီးအနားဝန်းကျင်တွင် ကျန်ရစ်ကောင်းကျန်နိုင်သည့် ကင်ဆာဆဲလ်အသေးအမွှားများ (သာမန်မျက်စေ့ဖြင့် မမြင်နိုင်သော ကင်ဆာဆဲလ်များ) ကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန် အတွက်သုံးလေ့ရှိသည်။ ကင်ဆာဖြစ်ရုံမက ကင်ဆာဆဲလ်များပျံ့နှံ့နေပြီး အများအားဖြင့်လည်း ကင်ဆာကို မကုဘဲထားလျှင် ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးဖြင့်သာ ဦးစွာကုသပေးရသည်။ ဤနည်းဖြင့်လူနာအသက်လည်း ရှည်စေသည့်အပြင် လက်ရှိခံစားနေရသောဝေဒနာများကိုလည်း လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာဆေးကို သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး စသည့်ကြိုက်ရာပုံစံဖြင့်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် သွေးပြန်ကြောအတွင်း ဆေးသွင်းကုသခြင်းနည်း (အကြောဆေးအဖြစ်သွင်းခြင်း) ကိုသာ အများအားဖြင့်သုံးလေ့ ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အထူးသေးငယ်ပျော့ပျောင်းသော 'ကသီတာ' (Catheter) ဟုခေါ်သည့် ပြွန်ကလေးတစ်ချောင်းကို ကြိုက်ရာအချိန်တွင် ဆေးသွင်းနိုင်ရန်၊ ဆေး

ကနဦးပေါင်းကူးကုထုံး
မူလကစတင်ကုသပေးရန် လျာထားသောကုထုံးနှင့် စတင်မကုသမီ (အများအားဖြင့် ခွဲစိတ်မှုကုထုံး) တင်ကူးပူးတွဲကုသပေးသောကုထုံး။ ကျူမာ အရွယ်အစားသေးသွားစေရန်နှင့် ထိုကျူမာကျိတ်ကို ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန် လွယ်လင့်တကူ ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားစေသောကုထုံးဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သွင်းနေစဉ် အပ်ထိုးမိသဖြင့် သွေးပြန်ကြောပေါက်သွားခြင်း စသည့်မလိုလားအပ်သောကိစ္စများ မဖြစ်ပေါ်စေရန်၊ သွေးပြန်ကြောထဲတွင် ထိုးသွင်းထားကာ လပေါင်းများစွာကြာသည်မှ ကုသမှုပြီးဆုံးသည့်တိုင် သွေးပြန်ကြောထဲတွင် ယင်းအတိုင်းထားရစ်ခဲ့လေ့ ရှိပါသည်။ ယင်းသို့သွေးပြန်ကြောအတွင်း အဆိုပါ Catheter ဆိုသော ပိုက်ပျော့လေးကို ထည့်ထားခဲ့သောအခါ သွေးပြန်ကြာထဲတွင် အပ်မပါ၊ ပိုက်ပျော့သာကျန်ခဲ့သဖြင့် သွေးကြောပေါက်သည့် ပြဿနာလည်း မပေါ်၊ လူနာလှုပ်ရှားလျှင်လည်း ပိုက်ပျော့ပြုတ်မထွက်၊ လူနာထံက သွေးနမူနာရယူလိုသည် ဆိုပါကလည်း ထိုပိုက်ပျော့ကပင် ရယူနိုင်သည်။ ကင်ဆာဆေးအပါအဝင်ကြိုက်ရာ မည်သည့်ဆေးသွင်းသွင်း သွေးပြန်ကြောတွင်းရောက်နှင့်သော ထိုပိုက်ပျော့ကပင် သွင်း၍ရသည် (မေးခွန်း ၁၀ တွင် ကသီတာနှင့်ပတ်သက်ရာ သိကောင်းစရာအချက်အလက်များကို ရှု)။

ပေါင်းကူးကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံး

ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးနှင့် သို့မဟုတ်ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးနှင့် ကျူမာကျိတ်ကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီးနောက် ကြွင်းကျန်ခဲ့သော ကင်ဆာဆဲလ်များ (သာမန်မျက်စေ့ဖြင့် မမြင်ရသော ကင်ဆာဆဲလ်) ကို ချေမှုန်းဖျက်စီးပစ်သောကုထုံး။

ကင်ဆာဆေးကို ဆရာဝန်များအခေါ် IV (Intravenous) သွေးပြန်ကြောထဲက တစ်ဆင့် အကြောဆေးအဖြစ်သွင်း၍လည်း ရသည်။ ထိုအခါ မိနစ်ပိုင်းမျှသာကြာမည်။ Drip ခေါ် ဇောက်ထိုးပုလင်းအတွင်း ကင်ဆာဆေးထည့်ကာ သွေးပြန်ကြောအတွင်း ပုလင်းကြီး သွင်းသကဲ့သို့ နာရီအတန်ငယ်ကြာအောင်သွင်း၍လည်း ရသည်။ သို့မဟုတ် Infusion ခေါ် သွေးပြန်ကြောတွင်းဆေးသွင်းစက်နှင့်ဆက်ကာ နာရီပေါင်းများစွာ၊ ရက်များစွာကြာသည်အထိ ဆက်တိုက်သွင်းပေး၍လည်းရသည်။ အချို့ကင်ဆာရောဂါများအတွက် ကင်ဆာဆေးကို သမားရိုးကျသွေးပြန်ကြောက သွင်း၍ မရ၊ သွေးလွှတ်ကြောမှ တစ်ဆင့် သွင်းရသည်။ သွေးလွှတ်ကြောများ (Arteries) က သွေးကို နှလုံးနှင့်ဝေးရာသို့ ပို့ပေးသည်။ သွေးပြန်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကြောများ (Veins) က သွေးများကို နှလုံးထံ ပြန်ပို့ပေးသည်။

ဆေးသွင်းကင်ဆာကုထုံးအတွက်သုံးသော ကင်ဆာဆေးကို အရေပြားအောက်မှာ ထိုး၍လည်း ရသည် (Subcutaneously ဟုသုံးနှုန်း)။ အသားဆေးအဖြစ် တင်ပါးမှာ ထိုး၍လည်း ရသည်၊ သို့မဟုတ် Cerebrospinal Fluid ဟု ခေါ်သော ခါးဆစ်ရိုးတောက်လျှောက်ရှိ ဦးနှောက်အရည်ကြည်ထဲသို့လည်း ထိုး၍ ရသည် (ခါးဆစ်ရိုးအူတိုင်အခေါင်းထဲ (ထိုအခေါင်းပေါက်ထဲမှာ ဦးနှောက်အရည်ကြည်ရှိရာ) သို့လည်း ထိုးပေး၍ ရခြင်း။ အချို့ကင်ဆာများအတွက် ကင်ဆာဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်ရှိလှိုဏ်ခေါင်းများ (ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် လှိုဏ်ခေါင်း (Body Cavity) အနေဖြင့် ဦးခေါင်း (ဦးခေါင်းတွင်း)၊ ရင်ခေါင်းနှင့်ဝမ်းခေါင်းဟူ၍ သုံးနေရာရှိသည်-စကားချပ်) ထဲသို့လည်း ထည့်သွင်း ပေးနိုင်သည် (ဥပမာ- ဆီးအိမ်၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းခေါင်း)။ အချို့ကင်ဆာများအတွက် ခရင်မ်၊ သို့မဟုတ် လူးဆေးများ အရေပြားပေါ်မှာ လူးပေးရသည်။

ယခုမူ တဖြည်းဖြည်းနှင့်ကင်ဆာဆေးသည် သွေးကြောတွင်းသွင်းဆေးဘဝမှသည် ဆေးပြား၊ ဆေးတောင့်၊ သို့မဟုတ် ဆေးရည် စသောသောက်ဆေးအဖြစ် ပြောင်းလဲအသုံးပြုလာကြသည်။ လူနာများအနေဖြင့် ကင်ဆာဆေးကို အများအားဖြင့်အိမ်မှာသာ သောက်လေ့ရှိသည်။ ကာယကံရှင်လူနာသည် ကိုယ့်ကင်ဆာသောက်ဆေးကို အိမ်တွင် သောက်မည်ဆိုပါက ဆရာဝန်ညွှန်သည့်အတိုင်း အတိအကျသောက်ရန်လိုသည်။ ထိုသို့ မကျင့်သုံး၊ မလိုက်နာနိုင်ပါက ဆရာဝန်ကိုချက်ချင်းအကျိုးအကြောင်း ပြန်ပြောပြရပါသည်။ သင် ပြနေကျဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် သင့်ကိုပြုစုနေကြသူနာပြုကို အိမ်တွင်ကင်ဆာဆေးသောက်မည်ဆိုပါက အထူးလိုက်နာရမည့် အထူးညွှန်ကြားချက်များကို မေးမြန်းထားရပါမည်။ ကင်ဆာဆေးကို ကုနေရသည့် ကင်ဆာအမျိုးအစားပေါ် အခြေခံကာ ရေးဆွဲထားသော ကုထုံးဇယားအရလည်းကောင်း၊ သုံးမည့်ဆေးပေါ် လိုက်၍လည်းကောင်း ပေးရပါသည်။ ကင်ဆာဆေးကို နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်၊ နှစ်ပတ်သုံးပတ်ခြားတစ်ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် လစဉ် စသဖြင့်ပေးရသည်။ ကုသမှုဇယား (Schedule) ကို ကင်ဆာဆေးဖြင့် ကုသသည့် အခါ ဆေးပတ် (Cycle) ဟု သုံးနှုန်းလေ့ရှိသည်။ ဆေးပတ် တစ်ပတ်လည်ရန်မှာ ဆေးထိုး၊ ဆေးသောက်ရသောအချိန်ကာလတစ်ခုနှင့် ကင်ဆာဆေးဒဏ်ခံရသော တစ်သျှူးကောင်းများ ပြန်နာလန်ထလာစေရန် စောင့်ပေးရသော အချိန်ကာလတစ်ခုတို့ပါဝင်သော စက်ဝိုင်းဆန်ဆန်သံသရာတစ်ပတ်လည်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ကင်ဆာဆေးဖြင့်ကုသသောကုထုံးကို ကာလတစ်ခုအထိ (ဥပမာ- ဆေးပတ်ခြောက်ပတ်ကြာ) ပေးရသကဲ့သို့ အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ ပေး၍လည်း ကုသရပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကင်ဆာဆေးကုထုံးထဲတွင် ကုထုံး၏သက်ရောက်မှုများကို သိနိုင်ရန် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုများကိုလည်း အချိန်သင့်အခါသင့် ဆောင်ရွက်ပေးထားရပါသည်။ အချို့စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများသည် ကင်ဆာဆေးကြောင့် ကျူမာ၏အနေအထား၊ တုံ့ပြန်မှုကို သိနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရသည်။ ဥပမာ - CT ၊ MRI ၊ သို့မဟုတ် အရိုးစကန် (Bone Scan) ကို ကင်ဆာဆေးကြောင့် ကျူမာသေးသေးလာသည်၊ ယခင်အတိုင်းပင် ရှိနေသည်၊ သို့မဟုတ် ကြီးလာသည် စသည်တို့ကိုသိနိုင်ရန် သုံးလမှ ခြောက်လခြားတစ်ခါ ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။ အချို့စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကို ကင်ဆာကုထုံး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် နောင်အန္တရာယ်ဖြစ်စရာ၊ ပြဿနာဖြစ်လာဖွယ်ရာ အလားအလာ မရှိကြောင်း သေချာစေရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ပုံမှန်တစ်သျှူးများက ကင်ဆာဆေးအား မည်သို့မည်ပုံတုံ့ပြန်နေသည်ကို ဆန်းစစ်ခြင်းငှာ ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။

ဥပမာ- ကင်ဆာဆေးကုသမှုတစ်ရပ် မစတင်မီ သွေးထဲပါ သွေးဥအမျိုးအစားအစုံဖြစ်သည့် သွေးဖြူဥ၊ သွေးနီဥနှင့် သွေးဥမွှားများကို အရေအတွက်နှင့်တကွ ဖော်ပြသော သွေးစစ်ဆေးမှုကို လုပ်ထားရသည်။ သွေးဥမျိုးစုံအရေအတွက် အပြည့်အစုံစစ်ဆေးမှု (Complete Blood Count) ဟုခေါ်သည်။ အဆိုပါသွေးဥမျိုးစုံ အရေအတွက် မလျော့နည်းနေသည်ကို သေချာစေရန် စစ်ကြည့်ရခြင်း ဖြစ်သည် (မေးခွန်း ၃၅ ရှု)။ ထို့အတူ ကျောက်ကပ်နှင့် အသည်းပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေသေးကြောင်းကို ပြဆိုသည့် ဇီဝဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်သောသွေးစစ်ဆေးခြင်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။

သွေးဥအမျိုးစုံအရေအတွက် အပြည့်အစုံစစ်ဆေးမှု (Complete Blood Count-CBC)

သွေးဖြူဥ၊သွေးနီဥနှင့်သွေးဥမွှားများကို ဦးရေနှင့်တကွ သိစေနိုင်သော သွေးစစ်ဆေးမှု၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၇။ ပစ်မှတ်ထားကုထုံး (Targeted Therapy) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မေရီအန်း၏ကောက်ချက်

အခု ကျွန်မကုသမှုသုတေသနဆန်းစစ်ချက်အနေနဲ့လုပ်တဲ့ ပစ်မှတ်ထားကုထုံးဖြင့် လတ်တလောကုသမှုခံယူနေရပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ်လောက်က Non-Small Cell Tumor (ဆဲလ်အငယ်စားမဟုတ်တဲ့ကျူမာ) ကင်ဆာအဆင့်တစ်ဖြစ်လို့ ကျွန်မရဲ့ညာဘက် အဆုတ်အပေါ် တစ်စိတ်ကို ခွဲထုတ်ဖယ်ရှားလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်မက်ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ကင်ဆာဟာ ဘယ်မှမပြန့်သေးပါဘူး။ ဆရာဝန်တွေက သေသေချာချာစစ် ဆေးစဉ်းစားပြီး သမားတော်တွေရဲ့အမြင်၊ ကောက်ချက်၊ အကြံဉာဏ်အမျိုးမျိုးရယူပြီးတဲ့ နောက်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ဘာပူးတွဲကုသမှုကိုမှ နောက်ဆက်တွဲလိုက်လုပ်ဖို့မလိုဘူးဆိုပြီး အားလုံးက သဘောတူဆုံးဖြတ်ပေးကြပါတယ်။ ကျွန်မ ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ပြီလို့ ထင် တာပေါ့။

နောက်နှစ်နှစ်တိတိ ကျွန်မ အထူးဂရုစိုက်ပြီး CT Scan ပုံမှန်ရိုက်ပြီးစစ်ကြည့် တယ်။ ပုန်းခိုနေတဲ့ကင်ဆာဆဲလ်တွေဆိုတာ ယောင်လို့တောင်မတွေ့ဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်မ လည်း စိတ်ပေါ့လက်ပေါ့နေမိတာပေါ့။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ မှတ်မှတ်ရရနှစ်နှစ် ပြည့်လုနီးပါးမှာ၊ ကျွန်မ CT Scan ထဲမှာ ကျွန်မရဲ့ညာဘက်အဆုတ်ထဲမှာလည်း အကျိတ် တွေတွေ့သလို၊ ကျွန်မမုန့်ချိုအိတ်ရဲ့နောက်မြီးဖျားမှာလည်း ကင်ဆာတွေ့ပါလေရော။ ကျွန်မ သေမလောက် ကြောက်သွားတယ်ဆိုတာတော့ ပြောဖို့တောင်လိုမယ် မထင်ပါဘူး။

အမှန်တော့ အဆုတ်က ကင်ဆာဆဲလ်မုန့်ချိုအိတ်အထိ ခြေထောက်ပေါက်ရောက် သွားတယ် ဆိုတာကလည်း တကယ် ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်ရပ်ပါပဲ။ ဒါမျိုးဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ မရှိပါဘူး။ ကျွန်မမှာ အဆုတ်ကင်ဆာပဲထပ်တွေ့ရပြီး မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာ မတွေ့ရဘူးဆို ရင်တောင် ထူးဆန်းလို့ ဆိုရတော့မလိုပါဘဲ။ နှစ်ရက်လောက်ကြာတော့ ၂၀၀၈ ခရစ္စမတ် မတိုင်ခင် အဲဒီပစ်မှတ်ထားကုထုံး'ဆိုတာနဲ့ ကုခန်းလက်တည့်စမ်းပွဲထဲ ရောက်သွားရပါ တော့တယ်။

ကျွန်မ အကြောက်ဆုံးနဲ့အကြီးဆုံးမေးခွန်းက ဒီကုထုံးနဲ့ကျွန်မ ဘယ်လောက်ကြာ ကြာကုရမလဲ။ အဲဒီကုထုံးနဲ့မဟန်ရင် ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သလိုများ ဖြစ် နေမလား။ အဲဒီကုထုံးနဲ့ကုလို့ ခြောက်ပတ်အကြာမှာ တိုးတက်မှုမရှိဘူးဆိုရင် ကျွန်မသူတို့ သုံးနေကျ စံကိုက်ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးနဲ့ အကုခံရမှာလည်း သေချာသလောက်ပါပဲ။

ဒီလိုနဲ့ အဲဒီစမ်းသပ်ကုသတဲ့ဆေးကို နေ့စဉ် ၅၀ မီလီဂရမ်စသောက်ရပါတယ်။ ကျွန်မအရေပြားတွေမွဲခြောက်လာတယ်။ အူတွေမှာ အကြီးအကျယ်ဒုက္ခတွေ့တယ်။ ဝမ်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပျက်လိုက်၊ အော့လိုက်အန်လိုက်နဲ့။ အဲဒါနဲ့ ဆေးကို ၄၀ မီလီဂရမ်ကိုလျှော့ပေးတယ်။ ကျွန်မ အရေပြားစိုစိုပြေပြေပြန်ဖြစ်လာတယ်။ ရင်သားတွေအောက်မှာ ရိစ်မှိုပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အရေပြားယားနာနည်းနည်းပါးပါးပဲ ကျန်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ဆေးသောက်ဆေးလူးရတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျရင်တော့ ပြန်ပြန်ကြွလာတတ်ပါတယ် (ဒါက အရင်ဒီပစ်မှတ်ကုထုံးနဲ့မကုခင်ကတည်းက ရှိတာပါ။ ကျွန်မက ထွားထွားကြိုင်းကြိုင်းကြီးကိုး)။ နောက်ဆေးကို ၃၀ မီလီဂရမ်အထိ လျှော့ပစ်လိုက်ပြီး အူကိစ္စက ကျန်နေသေးတော့ အဲဒီအတွက်လည်း ဆေးတွေပေးလာပါတယ်။ ငါးလဝန်းကျင်လောက်ရောက်လာတော့ ကျွန်မဆံပင်စကျွတ်လာတယ်။ ထူးထူးဆန်းဆန်းပဲ ဆံပင်ဖြူတွေချည်း ရွေးကျွတ်တာ။ လူတွေက ကျွန်မဆံပင်ဆိုးထားတယ်လို့ ထင်ကြတာ။ ကျွန်မက ဆံပင်အုံကောင်းပြီး ဆံသားထူတော့ ဆံပင်တွေကျွတ်တာ သိပ်မသိသာဘူး။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ဆေးဆိုးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မရဲ့ ဆံကေသာရဲ့ကောင်းခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ခါမှ မာန်မတက်ဖြစ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အမြဲဆုံးမပါတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်စလောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလေးတွေလောက်ပဲ ခံစားရတာဟာ ဘယ်လောက်ကံကောင်းလည်း ဆိုပြီးတော့လေ။

အဲဒီစမ်းသပ်ကုထုံးနဲ့ကုသမှုခံနေရတဲ့ ခြောက်ပတ်အတွင်းမှာ မုန့်ချိုအိတ်အမြီးဖျားကကျူမာကိုတ်ကလေးကို မတွေ့ရတော့ပါဘူး။ (နောက်ကျတော့ ကျောက်ဖြစ်သွားတယ်လို့ သူတို့သုံးနှုန်းခေါ်ဝေါ်တာကြားရပါတယ်။) ခြောက်လပြည့်တဲ့အခါကျတော့ ကျွန်မရဲ့ ညာဖက်အဆုတ်ထဲက ကျူမာလေးများဟာ ဆေးနဲ့တွေ့သွားကြပုံ ပေါ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် မတွေ့ရတော့ပါဘူး။

အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မနားလည်ပါပြီ။ ဒီဆေးကို ကျွန်မတစ်သက်လုံးစွဲသောက်ရတော့မယ်ဆိုတာ။ အဲဒီ 'တစ်သက်လုံး'ဆိုတာလေးက အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။ ပစ်မှတ်ထားကုထုံးက ကျွန်မရှေ့မှာနေသွားစရာ ဘဝအရှည်ကြီးရှိနေသေးပါလားဆိုတဲ့မျှော်လင့်ချက် ကျွန်မကို ပေးသွားပါတယ်။

ကင်ဆာကို ကုသည့်အခါ ယခုအခါ ဆရာဝန်များအနေဖြင့် ကင်ဆာ၏မူလအစကိုသာမက၊ ကင်ဆာ၏ဇီဝဗေဒကိုပါ စဉ်းစားလာကြပြီဖြစ်ပါသည်။ လတ်တလောသုတေသနပြုထားသော ဓာတ်ခွဲခန်းသုတေသနလုပ်ငန်းများသည် ကင်ဆာဖြစ်ပွား ကြီးထွားပျံ့နှံ့စေသောဆဲလ်အတွင်းရှိ ရှုပ်ထွေးသောဇီဝလမ်းကြောင်းများကို မိမိတို့နားလည်လာနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ 'ပစ်မှတ်ထားကုထုံး'ဆိုသည်မှာ ထိုဇီဝလမ်းကြောင်းတစ်ကြောင်းကို သီးသန့်ရွေးထုတ်ချိန်ရွယ်ကာ၊ ထိုလမ်းကြောင်းကိုပိတ်ပစ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပစ်မှတ်ထားကုထုံးအမျိုးအစား များစွာရှိပါသည်။ အမျိုးအစားတစ်မျိုးချင်းစီက

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သီးခြားလမ်းကြောင်းကိုယ်စီကို ရွေးပိတ်ဆို့ပါသည်။ အမျိုးအစားတစ်မျိုးချင်းအလိုက် ဥပမာများမှာ

- တိုင်ရိုစီးန်ကိုင်နေ့စ် အင်ဖိုင်း ဟန့်တားဆေးများ (Tyrosine Kinase Inhibitors)

  Tarceva (Erlotinib)

  Glivec (Imatinib)

  Herceptin (Trastuzumab)

- သွေးကြောသစ်ဖြစ်ပေါ်မှုဟန့်တားဆေးများ (Angiogenesis Inhibitors)

  Avastin (Bevacizumab)

- ပရိုတီယိုဇုံးမ်အင်ဖိုင်း ဟန့်တားဆေးများ (Proteosome Inhibitors)

  Velcade (Bortezomib)

- ခုခံအားစနစ်ပစ်မှတ်ထားကုထုံး (Targeted Immunotherapy)

  Rituxan (Rituximab) စသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။

ပစ်မှတ်ထားကုထုံးဖြင့်ကုလျှင် ကင်ဆာဆဲလ်များပေါ်မှာသာ ဆေးအာနိသင်သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ပုံမှန်ဆဲလ်များအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုအနည်းငယ်သာရှိသည်။ ပစ်မှတ်ထားကုထုံးအလုပ်လုပ်ပုံကို ဥပမာတစ်ခုပြရပါက သွေးကြောသစ်ဖြစ်ပေါ်မှုဟန့်တားကုထုံးဖြင့် ပစ်မှတ်ထားကုလျှင် သွေးကြောသစ်ဖြစ်မလာနိုင်စေရန် ထိုကင်ဆာဆေးက ပိတ်ဆို့ဟန့်တားထားလိုက်သည်။ ကင်ဆာဆဲလ်များက သွေးကြောသစ်များကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမြင့်မားစေသည့်ပရိုတင်းများကို စစ်ထုတ်ပေးသည်။ ထိုသို့သွေးကြောသစ်များဖြစ်ထွန်းပြီး ကင်ဆာဆဲလ်များထံ သွေးရောက်သွားလျှင် ကင်ဆာဆဲလ်များ ပွားများပြန့်ပွားသွားစေသည်။ ကင်ဆာဆေးကြောင့် ကျူမာကျိတ်အတွက် သွေးကြောသစ် ဖြစ်မလာနိုင်သောအခါ ထိုဆေးက ကင်ဆာဆဲလ် မကြီးထွားနိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးလိုက်ပြီး ကင်ဆာဆဲလ်များကို ပျက်စီးသွားစေတော့သည်။

၇။ ကင်ဆာကုရာမှာ မည်ကဲ့သို့သောဇီဝကုထုံးအမျိုးအစားများကို သုံးလေ့ရှိပါသနည်း။

ဘိုင်အော်လောဂျစ်သရပီ၊ သို့မဟုတ် ဘိုင်အိုသရပီဟုခေါ်သော၊ သို့မဟုတ် ခုခံအားအသုံးပြုကုထုံး (အင်မျူနိုသရပီ)ဟုခေါ်သော ဇီဝကုထုံးများထဲတွင် ကင်ဆာရောဂါကိုကုသရန်အတွက် ခုခံအားစနစ်ကို ချဉ်းကပ်မှုပေါင်းစုံဖြင့် ချဉ်းကပ်အသုံးပြုထားသောကုထုံးများပါသည်။ ကိုယ်တွင်းခုခံအားစနစ်ကို ကင်ဆာဆဲလ်များ အပါအဝင် ကိုယ်တွင်းမှမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှဝင်လာသောဆဲလ်များ၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သောဆဲလ်များကို သိရှိကာ ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အထူးဆဲလ်များ၊ ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့်ဖွဲ့စည်း

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ထားသည်။ ထိုအရာများက ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်တွင်းခုခံအားစနစ်၏အစွမ်းဖြင့် ထိုကင်ဆာဆဲလ်များကို ပိုဖျက်ဆီးပစ်စေနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်စွမ်းခုခံအားစနစ်မှာ ပိုထက်သန်လာစေရန်စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည်။ ဇီဝကုထုံးအများစုကား စမ်းသပ်ဆဲအဆင့်မှာပင်ရှိနေကြသည်။ ထိုစမ်းသပ်ဆဲအဆင့်ဝင်ဇီဝကုထုံးများတွင် အောက်ပါကုထုံးများ အကျုံးဝင်ပါသည်။

ပြန့်ပွားစေမည့်ပရိုတင်းတစ်မျိုးတည်းအတွက် ပဋိပစ္စည်း (Monoclonal Antibody) ။ ။ ထိုပဋိပစ္စည်း (အဲန်တီဘော်ဒီ) များက ဆဲလ်မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ ပုံမှန်မဟုတ်သော သီးသန့်ပရိုတင်းတစ်မျိုးကို ကောင်းကောင်းသိသည်။ ကင်ဆာဆဲလ်များထံ တိုက်ရိုက်သွားကာ တိုက်ခိုက်ပစ်လိုက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ကင်ဆာကုရာတွင်သုံးသော Monoclonal Antibody ခေါ် ကေပုံပွားပဋိပစ္စည်း၊ သို့မဟုတ် ပြန့်ပွားစေမည့်ပရိုတင်းတစ်မျိုးတည်းအတွက် ပဋိပစ္စည်းဥပမာများမှာ Rituximab ၊ Trastuzumab ၊ Gemtuzumab နှင့် Alemtuzumab တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုပဋိပစ္စည်းများနှင့် ကင်ဆာဆေးကုထုံး၊ သို့မဟုတ် ရေဒီယိုသတ္တိကြွအိုင်ဆိုတုပ်ကုထုံးများ ဆက်စပ်မှု ရှိပါသည်။ (ရေဒီယိုအိုင်ဆိုတုပ်ဆိုသည်မှာ တည်ငြိမ်မှုမရှိသောဒြပ်စင်။ ထိုဒြပ်စင်ပြိုကွဲပါက ရေဒီယိုသတ္တိများထွက်လာသည်။) အဆိုပါပဋိပစ္စည်းများအား ကင်ဆာဆေးများနှင့်ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများကို ကင်ဆာဖြစ်နေသောနေရာသို့ပို့ပေးကာ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေသည်။ အဆိုပါ 'ကေပုံပွား ပဋိပစ္စည်း' သည်လည်း ပစ်မှတ်ထားကုထုံးအတွက် အကျုံးဝင်သောအရာတစ်ရပ်ဖြစ်လာပြန်ပါသည် (မေးခွန်း ၇ ၅)။ ရေဒီယိုသတ္တိကြွအိုင်ဆိုတုပ်နှင့် အဆက်အစပ်ရှိသောကေပုံပွားပဋိပစ္စည်းမှာ Ibritumomab Tiuxetan ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုက်တိုကိုင်းန် (Cytokines) ။ ။ ကင်ဆာဆဲလ်များကို တိုက်ခိုက်နိုင်သော၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းခုခံအားစနစ်ကို လှုံ့ဆွပေးနိုင်စွမ်းရှိသောဓာတုပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ ကင်ဆာကုထုံးတွင်သုံးသော ဆိုက်တိုကိုင်းန်များမှာ Interferon ၊ Interleukin နှင့် ကျူမာမည့်ပြိုးခြောက်စေသောပစ္စည်း တို့ဖြစ်ကြသည်။

ကာကွယ်ဆေးများ ။ ။ အစွမ်းမရှိတော့သောကင်ဆာဆဲလ်များက ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။ ထိုကင်ဆာကာကွယ်ဆေးက ကိုယ်တွင်းခုခံအားစနစ်ကို လှုံ့ဆွကာ ပဋိပစ္စည်းများထွက်စေပြီး ထိုပဋိပစ္စည်းများက ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

၉။ ကင်ဆာကုရာတွင် မည်သို့သောဟော်မုန်းကုထုံးအမျိုးအစားကို အသုံးပြုပါသနည်း။

ခန္ဓာကိုယ်ရှိအင်ဒိုခရိုင်းဂလန်း (Endocrine Glands) များက ထုတ်လုပ်ပေးသောဓာတုပစ္စည်းများကို ဟော်မုန်းဟုခေါ်ပါသည်။ ဆီးကြိမ်ကင်ဆာနှင့် ရင်သားကင်ဆာအချို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရှိ သီးခြားဟော်မုန်းများ၏လှုံ့ဆော်မှုအရ ဖြစ်ပေါ်လာကြရပါသည်။ ယင်းဟော်မုန်းများသည် ကင်ဆာဆဲလ်များ၏မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ လက်ခံစွန်းများတွင်သွားကပ်ကာ၊ ကင်ဆာ ဆဲလ်များ ပွားများလာစေရန် လှုံ့ဆွပေးသဖြင့် ကျူမာကျိတ်မှာကြီးထွားလာရပါသည်။ ဟော်မုန်းကုထုံးများသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဟော်မုန်းများမထွက်တော့ရန်၊ သို့မဟုတ် ဟော် မုန်းတို့၏စွမ်းရည်ကို ပိတ်ဆို့ပေးပါသည်။ ကုထုံး၏ရည်မှန်းချက်မှာ ကင်ဆာဆဲလ်များ အကွဲ၊ အပွားရပ်တန့်သွားစေရန်၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဖျက်စီးပစ်ရန်ဖြစ်သည်။

ဖိုဟော်မုန်း (Testosterone) ကို အခြေခံအားဖြင့် ဝှေးစေ့က ထုတ်ပေးပါသည်။ ထိုဟော်မုန်းက ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကြီးထွားလာရန် လှုံ့ဆွပေးပါသည်။ ထိုအခါ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကုရာတွင် ဟော်မုန်းကုထုံးကို အသုံးပြုရပါသည်။ Leuprolide နှင့် Goserelin ကဲ့သို့သော ဆေးအချို့က ဝှေးစေ့မှဖိုဟော်မုန်း အထွက်ရပ်စေပါသည်။ ထိုဟော်မုန်းထိုးဆေးကို တစ်လတစ်ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် သုံးလတစ်ကြိမ်ထိုးပေးရပါသည်။ ဖိုဟော်မုန်းအများစုမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ကျန်ခဲ့ပါသည်။ အချို့ဆေးများကိုမူ သောက်ဆေးအဖြစ်ပေးရသည်။ ယင်းသောက်ဆေးတို့ကို ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆဲလ်များ၏မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ လက်ခံစွန်းများသို့ ဖိုဟော်မုန်း လာမကပ်နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့ထားရန်နှင့် သွေးထဲတွင်ကျန်နေသော ဖိုဟော်မုန်းများ အစွမ်းမဲ့သွားစေရန်အတွက် ထိုးဆေးများနှင့်အတူ တွဲပေးရပါသည်။

အခြားနည်းတစ်နည်းအဖြစ် ဖိုဟော်မုန်း မထွက်နိုင်တော့ရန် 'သင်းကွပ်' (ဝှေးစေ့ကို ခွဲထုတ်လိုက်ခြင်း၊ Orchiectomy ဟု ခေါ်သည်) ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖိုဟော်မုန်းအစွမ်းကိုတန်ပြန်ရန်အတွက် မဟော်မုန်း (Diethylstilbesterol) ပေးခြင်းနည်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင်အမျိုးသားကို ဟော်မုန်းကုထုံးဖြင့်ကုသပါက ခံစားရနိုင်စရာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများထဲတွင် အသားအရေနီမြန်းပူနွေးခြင်း၊ ရင်သားစူလာ၊ နာလာခြင်း၊ လိင်စိတ်လျော့ပါးခြင်း၊ ပန်းညှိုးခြင်း၊ အရိုးပွခြင်း၊ ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းနှင့် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် အဝလွန်ခြင်းနှင့် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်စရာ အလားအလာများခြင်း စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

မဟော်မုန်း (Estrogen) ကိုလည်း အခြေခံအားဖြင့် မသားဥအိမ် (မျိုးဥအိမ်)

mgyoe.com

 SAMPLE BOOK

များက ထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။ ထိုမဟော်မုန်းအီစထရိုဂျင်က ရင်သားကင်ဆာအချို့ကို ကြီးထွားလာစေရန် လှုံ့ဆွပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရင်သားကင်ဆာကုထုံးများထဲတွင် ဟော်မုန်းကုထုံးကလည်း ကုထုံးတစ်ရပ်အဖြစ်ပါဝင်ပါသည်။ ယခုအထိ ကာလရှည်ကြာစွာ သုံးလာသော ရင်သားကင်ဆာကုဟော်မုန်းဆေးမှာ Tamoxifen ဖြစ်သည်။ သောက်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆေးက ရင်သားကင်ဆာဆဲလ်များ မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိလက်ခံစွန်းများတွင် အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်း လာမကပ်နိုင်ရန်ပိတ်ဆို့ထားပါသည်။ အလားတူအခြားဟော်မုန်း သောက်ဆေးတို့မှာ Raloxifene နှင့် Toremifene တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ Fulvestrant မှာထိုး ဆေးဖြစ်သည်။ တစ်လတစ်ကြိမ်သာထိုးရသော ယင်းထိုးဆေးက လက်ခံစွန်းများကိုပိတ်ဆို့ ပေးထားနိုင်သည်သာမက ကင်ဆာဆဲလ်များကိုလည်း ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါသည်။ သွေးဆုံး သွားသည့်တိုင် အမျိုးသမီးများ၏ခန္ဓာကိုယ်က မဟော်မုန်း အီစထရိုဂျင်ပမာဏအနည်းငယ် ကို ဆက်ထုတ်ပေးလျက်ရှိရာ Aromatase Inhibitors (ဥပမာ Anastrozole၊ Letrozole၊ Exemestane) ဟုခေါ်သော အုပ်စုဝင်ဆေးများက ယင်းသို့ဟော်မုန်းအနည်းအကျဉ်း ထွက်ရန် လှုံ့ဆွပေးသောအင်ဇိုင်းအထွက်ကို ပိတ်ဆို့ပေးပါသည်။

အလှည့်အပြောင်းကုထုံးတစ်ခုအဖြစ် မမျိုးဥအိမ်က မဟော်မုန်းအီစထရိုဂျင် အထွက်ရပ်စေရန် Leuprolide ထိုးဆေးထိုးပေးနိုင်သည်။ မမျိုးဥအိမ်များကိုလည်း ခွဲစိတ် ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ဟော်မုန်း Megestrol ကိုလည်းပေး၍ရသည်။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နေသောအမျိုးသမီးများ ဟော်မုန်းကုထုံးဖြင့် ကုသရပါက ပေါ်ပေါက် လာနိုင်သောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများထဲတွင် အသားအရေနီမြန်းပူနွေးခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်မှ အဖြူ အနီဆင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိန်းမကိုယ်တွင် နေမထိထိုင်မသာရှိခြင်း၊ ခြေကုန်လက် ပန်းကျခြင်း၊ အမြင်အာရုံအပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်းနှင့် သားအိမ်အတွင်းသားကင်ဆာဖြစ်နိုင် စရာ၊ သို့မဟုတ် မမျိုးဥအိမ်တွင်အရည်အိတ်များဖြစ်လာနိုင်စရာ အလားအလာမြင့်မား ခြင်း စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

၁၀။ သွေးကြောတွင်း ဆေးသွင်း၊ သွေးကြောတွင်းမှ သွေးထုတ်ယူရာမှာ သွေးကြောပေါက်မသွားစေရေး နှင့် အခက်မတွေ့စေရေးအတွက်သုံးရသောပစ္စည်းများမှာ မည်သည်တို့နည်း။ ကာယကံရှင်အတွက် တစ်ခုလောက်ဖြစ်ဖြစ် လိုပါပြီလား။

ကင်ဆာရောဂါကုသရာမှာ စောင့်ကြည့်ပြုစုပေးရသော သူနာပြုအနေဖြင့် သွေး ထုတ်ရန်၊ ကင်ဆာဆေး၊ သို့မဟုတ် အကြောဆေးသွင်းရန် ဇောက်ထိုးပုလင်း (Drip) ချိတ်ပေးရန်လိုသည်။ ယင်းကိစ္စများတွင် အတိမ်းအစောင်း၊ အမှားအယွင်းမရှိစေရေး အတွက်အသုံးများသောနည်းတစ်နည်းမှာ လူနာ၏လက်ဖျံ၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ လက်ဖမိုး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စသည့်နေရာများရှိ သွေးပြန်ကြောထဲတွင် သတ္တု၊ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ပိုက် သေးသေး လေးကို သွင်းထားရသောနည်းဖြစ်ပါသည်။ အချို့လူနာ များက သွေးကြောရှာရခက်သည်။ အချို့က သွေးကြော ပါးသည်။ ထိုအခါ မကျွမ်းကျင်ဟုယူဆခံရသော သူနာပြု၊ သွေးကြောတွင်းဆေးဖြောင့်အောင် မသွင်းနိုင်ဟု အသတ်မှတ်ခံရသော သူနာပြုအတွက် ဆရာဝန်၊ သူနာပြုကိုယ်တိုင်နှင့် ကာယကံရှင်လူနာသုံးဦး သုံးဖလှယ် စိတ်မသက်မသာရှိကြရသည်။ ထို့အပြင် အချို့ကင်ဆာဆေးများက ဆေးသွင်းနေစဉ်နာသည်။ အခံရအလွန်ဆိုးသည်။ ထို့အတူ ဆေးကိုနာရီအတန်ကြာ၊ သို့မဟုတ် နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဆေးသွင်းရသည်။ ထိုအခါ ဆေးအသွင်း အဆင်မသင့်ပါက သွေးကြောပေါက်ကာ သွေးကြောအပြင်ဘက် အရေပြားအောက် ဆေးရောက်သွားပြီး အလွန်နာနိုင်သောအန္တရာယ်လည်း ရှိသည်။

ထိုပြဿနာများ မပေါ်ပေါက်စေရန် ဆေးသွင်းရာတွင်လွယ်ကူစေရန်နှင့် ဘေးကင်းစေရန်အတွက် ရေရှည်တွင်လည်းအသုံးဝင်စေမည့်အထူးဆေးသွင်းပစ္စည်းများကို တီထွင်ထုတ်လုပ်ထားသည်။ ကသီတာ (Catheter) ဟုခေါ်သည်။ အထူးထုတ်လုပ်ထားသောကွေးလွယ် ညွှတ်လွယ်သည့် ကသီတာ (Catheter) ခေါ် ပိုက်ပျော့ရှည်၊ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ပြွန်ချောင်းရှည် ပျော့ပျော့တစ်ချောင်းကို နှလုံးဆီတိုက်ရိုက် ဦးတည်သွားသောသွေးပြန်ကြောကြီးကြီးတစ်ချောင်းထဲသို့ ထိုးသွင်းထားရသည်။ ထိုသွေးပြန်ကြောခပ်ကြီးကြီးက ရင်ဘတ်မှာ ရှိသည်။ ထို 'ကသီတာပိုက်ပျော့' ကို ယင်း သွေးပြန်ကြောကြီးထဲတွင် နောင်အသုံးပြုရန် မလိုအပ်တော့သည်အထိ လများစွာ၊ သို့မဟုတ် နှစ်များစွာကြာအောင် ထိုးထားခဲ့နိုင်သည်။

နောက်တစ်မျိုးက ယင်း 'ကသီတာ' ကို 'မြှုပ်နှံ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထားသောဝင်ထွက်ပေါက်' ဟု အနက်ရသည့် Implantable Port ဟု ခေါ်သော လက်မဝင်ခန့်မြင့်ကာ၊ တစ်လက်မ၏လေးပုံတစ်ပုံ အရွယ်အစားခန့်ရှိသော အခေါင်းပေါက်ပါအပြားဝိုင်းနှင့် ဆက်ပြီး အရေပြားအောက်တွင် မြှုပ်ထားရသည်။ အများအားဖြင့် ကော်လာအရိုးအောက်၊ ရင်ဘတ်မှာ မြှုပ်ထားရသည်။ သူနာပြုက စပယ်ရှယ်အပ်တစ်ချောင်း (ကသီတာ) ကို ရင်ဘတ်အရေ ပြားအောက်ထိုးသွင်းကာ ထိုဝင်ပေါက်အရောက်သွားကာ အပြားဝိုင်းနှင့်ဆက်ထားပေးလိုက်ရသည်။ ဆေးသွင်းကုသနေစဉ်အတောအတွင်း ယင်းကသီတာနှင့်ဝင်ထွက်ပေါက်အတွင်း သွေးခဲများဖြင့်ပိတ်ဆို့မနေစေခြင်းငှာ တစ်လတစ်ခါဆေးပေးခြင်းမှအပ တစ်ခြားဘာမှလုပ်စရာမလို။ အကယ်၍လူနာက အပ်ကြောက်တတ်လျှင် သူနာပြုကို အရေပြားထုံဆေး (လိမ်းဆေး) Emla လိမ်းပေးရန် ပူဆာပါ။ ဝင်ထွက်ပေါက်အပြားဝိုင်း မြှုပ်နှံထားရာနေရာအပေါ်ရှိ အရေပြားပေါ်တွင် ထို Emla ထုံဆေးကို လိမ်းပေးရသည်။ ထိုအခါ အပ်စိုက်မည့်နေရာတစ်ဝိုက်ထုံသွားမည်။ ထိုအခါ အရေပြားအောက် အပ်စိုက်သွင်းလိုက်သည်ကို မသိတော့သဖြင့် နာကျင်ခြင်းမရှိ။ ထိုဝင်ထွက်ပေါက်အရောက် အပ်မစိုက်မီ ၁ နာရီခန့်ကြိုကာ ယင်းထုံဆေး လိမ်းပေးထားရသည်။

အရေပြားထုံလူးဆေး
မိမိထုံစေလိုသောနေရာတစ်ဝိုက်ရှိ စန္ဒာကိုယ်အရေပြားပေါ်တွင် လူးရသော ထုံဆေး (ဥပမာ အရေပြား၊ သို့မဟုတ်အတွင်းသားနနစသဖြင့်)

နောက်တစ်မျိုးက အရေပြားကိုဖောက်ကာ သွေးပြန်ကြောတစ်ချောင်းချောင်းထဲအရောက်ထည့်ထားရသော 'ကသီတာ' (ပိုက်ပျော့ပြွန်ချောင်း) ကို 'ကသီတာ' အရေပြားပေါ်တွင်ရှိနေပြီး ပလတ်စတာကပ်ထားရသည်။ ယင်းကို ပြင်ပကသီတာ (External Catheter) ဟု ခေါ်သည်။ Hickman ကသီတာများနှင့် Picc ပိုင်းများမှာ ပြင်ပကသီတာများ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကသီတာတို့ကို ကော်လာအရိုးအောက်ဖက်၊ ရင်ဘတ်အရေပြားပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ လက်မောင်းအရေ

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြားပေါ်တွင်လည်းကောင်း တပ်လျက်သားတန်းလန်း တွေ့နိုင်သည်။ ယင်းကဲ့သို့သော တန်းလန်းထားကသီတာများကို မကြာခဏ ဆေးကြောပေးရသည်။ အပ်တန်းလန်းဝင်ထားသော အရေပြားတစ်ဝိုက်ကိုလည်း ဆေးကြောသန့်စင်ကာ၊ ပိုးသတ်ထားသောပတ်တီးစနှင့် အုပ်ထားပေးရသည်။ ကသီတာတန်းလန်းတပ်ထားရသောလူနာကို သူနာပြုဆရာမက မည်သို့ဂရုစိုက် ထားရမည်ကို သင်ပြပေးရပါသည်။ ကသီတာကို ရေရှည်တန်းလန်းထားရမည်ဆိုပါက ယင်းကဲ့သို့ သောလူနာများအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ကသီတာအမျိုးအစားကို ဆရာဝန်က ရွေးချယ်ပေးပါမည်။

> ရေရှည်တန်းလန်းထားထားရသော ကသီတာများအတွင်း ပိုးဝင်နိုင်သည်။ သွေးခဲများဖြင့် ပိတ်ဆို့နေနိုင်သည်။ ကသီတာ မြှုပ်နှံထားသော နေရာတစ်ဝိုက် နီရဲ ရောင်ရမ်းလာလျှင်၊ သားနံ့ရည်ထွက်လာလျှင်၊ သို့မဟုတ် ကသီတာသွားဆက်ထားသော Port (ဝင်ထွက်ပေါက်) နေရာနားမှာ နာလာလျှင်၊ နီရဲရောင်ရမ်းလာလျှင်၊ သို့မဟုတ် ကသီတာ စိုက်ထားသောနေရာဘေးဖက်ရှိ လက်မောင်းသားများရောင်လာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြပါ။

၁၁။ Clinical Trials ကုခန်းစမ်းသပ်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ပက်တီးစ်၏ကောက်ချက်

ကျွန်မကုသမှုစမ်းသပ်ခြင်းသုတေသနလုပ်ငန်းမှာ ပါဝင်ခွင့်ရတာဟာ ကင်ဆာစင်တာမှာနေပြီး ဆေးကုသမှုခံယူနေရတာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုလို့ ကျွန်မစောစောပိုင်းက စခံစားခဲ့ရဘူးပါတယ်။ နေ့စဉ် ကင်ဆာရောဂါအတွက် ဘယ်လောက်တောင်စွမ်းတဲ့ ဆေးသစ်တွေဆိုတာမျိုးတွေ ကြားရမယ်။ ပြီးတော့ ဒီလိုဆေးသစ်တွေနဲ့စမ်းသပ်ကုသမှုခံနေရတယ်ဆိုတာဟာ အဆန်းသစ်ဆုံးသိပ္ပံနည်းကျသုတေသနစမ်းသပ်မှုတွေမှာ ပါဝင်ခွင့်ရနေတာဟာ မဟာအခွင့်အရေးကြီးတစ်ခုလို့လည်း ခံစားနေမိပါတယ်။ ကျွန်မအတွက် စဉ်းစားရွေးချယ်စရာကုထုံးများထဲမှာ အဲဒီ 'ကုခန်းစမ်းသပ်မှု'ဆိုတာပါလာခဲ့ရင်လည်း ကျွန်မ အဲဒီထဲမှာ ရဲရဲကြီးဝင်နွှဲလိုက်ချင်ပါတယ်'။

မေရီအန်း၏ကောက်ချက်

ကျွန်မ အခုကုခန်းစမ်းသပ်မှုမှာပါဖို့ စာရင်းပေးထားတယ်။ ကျွန်မရောဂါက အဆုတ်ကင်ဆာ အဆင့် (၄)။ ၂ နှစ်လောက်ကြာပြီးမှ ကင်ဆာပြန်ဖြစ်တယ်ဆိုတော့ ကျွန်မလည်း အံ့သြမိခဲ့ရပါတယ်။ ဒီတစ်ခေါက်တော့ ကျွန်မ စလုံးကက်ထရင်အမှတ်တရ ကင်ဆာစင်တာ Mskçc (Memorial Sloan Kettering Cancer Center) မှာ ကုသမှုခံယူခဲ့ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ခုကံကောင်းတာက ကျွန်မအဆုတ်ကိုခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီးတဲ့အခါမှာ ကျွန်မကိုယ်Mskcc (Memorial Sloan Kettering Cancer Center) ထဲရောက်နေတဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်များကို စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ အဲဒီစင်တာမှာ သွားပြခဲ့ရဖူးပါတယ်။ အဲဒီစစ်ဆေးမှုအရ ကျွန်မရဲ့ကင်ဆာဆဲလ်တွေက သန္ဓေပြောင်းနေတဲ့မျိုးရိုးဗီဇများကို သယ် ဆောင်ထားတာတွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်မ မေးရပါတော့တယ်။ တကယ်လို့ အခု ကျွန်မ ကုခန်းစမ်းသပ်မှုထဲမှာပါဖို့ စဉ်းစားရင် အဲဒီစမ်းသပ်မှုအသစ်နဲ့ အခုကျွန်မရဲ့ကင်ဆာအမျိုးအစားကိုရော ကုလို့ရနိုင်ပါသလားလို့ပေါ့လေ။

မကြောက်ဘဲတော့ ဘယ်နေပါ့မလဲ။ ဘာကြောက်တာလဲဆိုတော့ ဘာဆေးစွမ်းမှမပါတဲ့ ပလာစီဘို (Placebo) ပေးလိုက်မှာစိုးတာ။ ဒါပေမဲ့ မိသားစုကလည်း ဝင်ပါလိုက်ဖို့ တိုက်တွန်းနေကြတော့ ဒီထဲမှာပါခြင်းအားဖြင့် အကျိုးမယုတ်တန်ကောင်းရာပါဘူးဆိုပြီး ပါမယ်လို့ ကျွန်မဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒါမျိုးမှာ Blind Studies လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးနဲ့ဆေးပြား မဟုတ်တဲ့ဟာနဲ့ အသားလွတ်ယှဉ်စမ်းသပ်တာမျိုးမပါတော့ ဒီလေ့လာမှုထဲမှာပါ သူမှန်သမျှ 'ပလာစီဘို' မပေးနိုင်ဘူးဆိုတာ သေချာသွားပါတော့တယ်။ ဒါ့အပြင် အခုစမ်းသပ်ကုထုံးနဲ့ ကုလို့ခြောက်ပတ်ကြာတဲ့အခါ ဘာတိုးတက်မှုမှမတွေ့ရဘူးဆိုရင် ဒီထဲကထွက်ပြီး ပေးရိုးပေးစဉ်ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးနဲ့ ကုသမှုခံယူရမယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်မသိနေပါတယ်။

အဲဒီစမ်းသပ်ကုသနေတဲ့ကုထုံးအစီအစဉ်မှာပါတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်စိတ်တစ်ဒေသအနေနဲ့လည်း အပါအဝင်ပေါ့လေ။ ကျွန်မကိုအထူးဂရုစိုက်စောင့်ကြပ်စစ်ဆေးပေးပါတယ်။ ကျွန်မ နှစ်ပတ်တစ်ခါ သွေး၊ ဆီး၊ Scan တွေ၊ အီးကေဂျီ(အီးစီဂျီ)စတာတွေ စစ်ရပါတယ်။ အဲဒီခြောက်ပတ်အတွင်းမှာပဲ ကျွန်မအတွက်တိုးတက်မှုတွေ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်မ မုန့်ချိုအိတ်ရဲ့အမြီးမှာရှိတဲ့ အကျိတ်သေးသေးလေး (အဆုတ်ကင်ဆာ၊ မုန့်ချိုအိတ်ဆီအထိ ပြန့်သွားတာ၊ တကယ်တော့ ရှားရှားပါးပါး) က ကျောက်ဖြစ်သွားပြီး ဒီပြဿနာဟာ နောက်ဘယ်တော့မှပြန်မပေါ်လာတော့ပါဘူး။ ခြောက်လတင်းတင်း ပြည့်တဲ့အခါ ကျွန်အဆုတ်ထဲက ကင်ဆာကျိတ်လည်း လုံးဝပျောက်သွားပါတော့တယ်။

ဒီစမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနကိစ္စလုပ်တော့ သူငယ်တန်းကျောင်းသူဘဝတုန်းကအဖြစ်အပျက်ကလေးသွားသတိရပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကလည်း ကလေးတွေကို Salk ကာကွယ်ဆေးလို့ခေါ်တဲ့ ပိုလီယိုရောဂါကာကွယ်ဆေး စတိုက်ကြည့်ပြီး သုတေသနလုပ်ကြတုန်းက ကျွန်မပါခဲ့ဘူးပါတယ်။ နောက်လပေါင်းအတန်ကြာတော့ ကျွန်မတို့ဟာ ပိုလီယိုသက်ရှိကောင်ပါတဲ့ဆေးသောက်ထားကြရတယ်ဆိုတာ သူတို့က အသိပေးလာကြပါတယ်။ ကလေးဆိုတော့ အဲဒီတုန်းက ဟီးရိုးပေါ့။ အင်း အခုလည်း ကျွန်မသူရဲကောင်းလို့ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကိုယ်ယူဆပါတယ်။ ရေရှည်မှာဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ မသိပေမဲ့ လောလောဆယ်တော့ အသက်ဆက်နေတာလို့ခံယူပြီး ဒီကိစ္စမအောင်မြင်ခဲ့ရင်လည်း အနာဂတ်မှာတစ်စုံတစ်ယောက် တစ်စုံတစ်ရာကောင်းစားဖို့အတွက် ကျွန်မတို့က အုတ်တစ်ချပ်သဲတစ်ပွင့်လို့ပဲ ယူဆထားပါတယ်။

ဒီစမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနကြောင့် အလှည့်အပြောင်းတစ်ခုတော့ ကြုံရပါတယ်။ အခုပေးထားတဲ့ဆေးတွေဟာ ကျွန်မရဲ့အဆစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါတွေသက်သာဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီစမ်းသပ်ကုခန်းစကတည်းက ကျွန်မရဲ့သွေးချိုဟာ ဘာဆေးမှမသောက်ရဘဲနဲ့ ပုံမှန်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီစမ်းသပ်သုတေသနကုသမှုက တခြားဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေရနိုင်သေးသလဲဆိုတာကို ဘယ်သူမှမသိနိုင်ပါဘူး။

Clinical Trials (စမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနလုပ်ငန်းများ) စမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနဆိုသည်မှာ ကုထုံးအသစ်များကိုလူများနှင့် ကုသကြည့်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည့်သုတေသနလေ့လာမှုများပင် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်ကုသမှုမျိုး၊ ကုထုံးမျိုးကိုမဆို ယင်းကဲ့သို့ စမ်းသပ်သုတေသနပြုကြည့်လေ့ရှိပါသည်။ ယင်းသို့ စမ်းသပ်ကုသသောကုထုံးအမျိုးအစားများထဲတွင် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးအမျိုးမျိုး၊ ဆေးဝါးအမျိုးမျိုး (ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးများ အပါအဝင်)၊ ဇီဝဗေဒအမျိုးမျိုး၊ အာဟာရကုထုံးအမျိုးမျိုး၊ ဆေးပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ သို့မဟုတ် အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးများပင် ပါဝင်ပါသည်။ ကုထုံးတစ်မျိုးတည်းကို စမ်းသပ်လေ့လာသကဲ့သို့ စံကိုက်ကုထုံးမျိုးစုံကို ပေါင်း၍ လမ်းကြောင်းသစ်များနှင့် ကုသပေးရခြင်းကိုလည်း လေ့လာသည့်ကိစ္စများ စမ်းသပ်သုတေသနကုထုံးအမျိုးအစားထဲတွင် ပါတတ်သေးသည်။

ကုထုံးအသစ်များကို အများအားဖြင့်ဓာတ်ခွဲခန်းထဲတွင်စတင်ဖော်ထုတ်သည်။ ထို့နောက်တိရစ္ဆာန်များကို စမ်းကုကြည့်သည်။ ထိုသို့ကုကြည့်သဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးတစ်စုံတရာတွေ့ရှိရလျှင် ယင်းကုထုံး၏ဘေးကင်းစိတ်ချရမှုနှင့် ထိရောက်ထက်မြက်မှုကို သိရှိဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် လူများနှင့်တစ်ဆင့်ချင်းဆစ်ပိုင်းကာ စစ်ဆေးစမ်းသပ်ကြည့်ရသည်။

အဆင့်(၁) ။ ။ ကုထုံးပါဆေး၏အာနိသင်ရရန် ပေးရမည့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်ရာ ဆေးပမာဏ၊ ကုသမှုဇယားများနည်းတူ၊ ထိုကုထုံး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုပါသိရန် စမ်းသပ် ကုသကြည့်ရသော ပထမဆုံးအဆင့်။

အဆင့်(၂) ။ ။ ကုထုံးပါဆေး၏ထိရောက်ထက်မြက်မှုသည် သီးသန့်ကင်ဆာရောဂါအမျိုး အစားတစ်ရပ်အတွက် သင့်မသင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် လူနှင့်စမ်းသပ်ရသောအဆင့်။

အဆင့်(၃) ။ ။ ကုထုံးပါဆေးကို ကင်ဆာရောဂါအမျိုးအစားတစ်ရပ်ဖြစ်နေသော

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လူနာများကို ပေးကြည့်ကာ၊ ယခုကုထုံးသစ်နှင့် မူလစံထားကုထုံးတို့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကာ ကုသမှု၏ထိရောက်ထက်မြက်ပုံကို စမ်းသပ်ရသောအဆင့်။ စမ်းသပ်မှုတွင် ပါဝင်သော လူနာတစ်ဝက်ကို ကုထုံးသစ်နှင့်ကုပေးကာ၊ ကျန်တစ်ဝက်ကို မူလစံထားကုထုံးနှင့် ကုစေပြီး ရလဒ်နှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သည်။ အဆိုပါအဆင့် (၃) စမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနတွင် ပါဝင်အစမ်းသပ်ခံရန် ဆန္ဒပြုသူများသည် အထက်ပါအုပ်စုနှစ်စုအနက် တစ်စုစုတွင် ကြုံရာကျပန်းပါဝင်သွားလိမ့်မည်။ သင် နှစ်သက်ရာကုထုံးကို ရွေး၍ မရနိုင်။

စမ်းသပ်သုတေသနကုထုံးများတွင်ပါဝင်ရခြင်းသည် ပါဝင်သူကိုဓာတ်ခွဲခန်းသုံး စမ်းသပ်ခံသတ္တဝါအဖြစ် လက်တည့်စမ်းခြင်း မဟုတ်။ အဆိုပါစမ်းသပ်သုတေသနပြုရန် အသေအချာတွေးတောဒီဇိုင်းထုတ်ထားကာ အဆိုပါကုထုံးသစ်နှင့်ပတ်သက်ရာ ယခင်က လေ့လာသင်အံ့ရရှိထားသမျှ သတင်းအချက်အလက်များပေါ်တွင် အခြေပြုထားပါသည်။ အဆိုပါလေ့လာမှုတွင်ပါဝင်ရသော လူနာ၊ ဝေဒနာရှင်များ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရရေး အတွက် အမေရိကန်အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန (FDA) အနေဖြင့် တင်းကျပ်တိကျသော စည်းကမ်းချက်၊ အမိန့်များထုတ်ကာ၊ အဆိုပါစမ်းသပ်သုတေသန ကုခန်းအား မည်သို့မည်ပုံဆောင်ရွက်ကြခြင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြပ်အကဲခတ်ပါ သည်။

အဆိုပါလေ့လာစူးစမ်းမှုကုထုံးကို တာဝန်ခံဆောင်ရွက်မည့်ဆရာဝန်အပါအဝင် ဆေးရုံတွင်း သုံးသပ်စူးစမ်းမှုကို ဦးစွာလုပ်ရသည်။ ပြီးနောက် ထိုသုတေသနလုပ်ငန်းကို သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း (ဥပမာ- ဆေးရုံ၊ ဗဟိုဌာန စသဖြင့်) ရှိ ခြုံငုံသုံးသပ်စိစစ်ရေး ဘုတ်အဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက်ကိုရယူရသည့်နည်းတူ အဆိုပါစမ်းသပ်သုတေသနပြုနေခြင်းကို လည်း ယင်းဘုတ်အဖွဲ့က စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြပ်အကဲခတ်ရသည်။ ထို့အပြင် လေ့လာမှု တစ်ခုချင်းအတွက် မည်ကဲ့သို့သောသူများသာ ယင်းလေ့လာမှုတွင်ပါဝင်သင့်သည်ကို ဖော်ပြသည့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မှုစံကိုလည်း တစ်သီးတစ်သန့်ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ပေးထားရ သည်။ အဆိုပါရွေးချယ်မှုစံကို ယင်းစူးစမ်းလေ့လာမှုတွင်ပါဝင်လိုသူ၊ ပါဝင်ပါမည်ဟု စာရင်းပေးသွင်းထားသူအားလုံးအတွက် တစ်ပြေးညီချိန်ထိုးစိစစ်ရမည့်အနေအထားများ ဖြင့် ဖွဲ့စည်းပြင်ဆင်ထားပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ယင်းစူးစမ်းလေ့လာမှုအတွက်ပါဝင်လိုသူ မှန်သမျှ 'အဆိုပြုလွှာ' ပုံစံကိုဖြည့်ရပါသည်။ အဆိုပါ 'ဆန္ဒပြုလွှာ'မှာ သက်ဆိုင်ရာကာယကံရှင်အနေဖြင့် ယခု စမ်းသပ်ကုသခံရမည့်ကုထုံးနှင့်ပတ်သက်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ပူးတွဲခံစားရလာ ဖွယ်ရာရှိသည့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ဆိုင်ရာက အသိပေးထား သည်။ ထိုကုထုံးဖြင့်ကုသမှုခံယူရန် သဘောတူပါသည်ဟု ဖော်ပြပါရှိသောကတိခံဝန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆန္ဒပြုလွှာဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူ အဆိုပါဆန္ဒပြုလွှာပုံစံထဲတွင် ယခုစမ်းသပ်မှုကို ဆောင်ရွက်ရသောရည်ရွယ်ချက်၊ ရရှိမည့်ကုသမှု၊ ကြုံရဖွယ်ရာရှိသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ၊ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ၊ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ကုန်ကျစရိတ် စသည်များလည်း ပါဝင်သည်။ စမ်းသပ်ကုသမှုမစတင်မီ နှင့် အဆိုပါပုံစံကိုရေးသွင်းကာ ပါဝင်လိုသူအနေဖြင့် ယခုပါဝင်မည့်လေ့လာစူးစမ်းမှုကို ကောင်းစွာနားလည်သည့်အပြင် ထိုစူးစမ်းလေ့လာမှုတွင် ပါဝင်ကုသမှုခံယူရန် သဘောတူပါသည်ဟု ဝန်ခံဆန္ဒပြုထားရပါသည်။

ယင်းစူးစမ်းလေ့လာမှုတွင်ပါဝင်ခွင့်ရပါက အခြားသူများထက် ထိုကုသမှုအသစ်ကို ကိုယ်ကဦးစွာ အကုခံလိုက်ခွင့်ရသည်ဆိုသော အခွင့်အရေးကို ယင်းစူးစမ်းလေ့လာမှုက ပေးပါသည်။ ယင်းကာကယ်ရှင်အား ယခုသုတေသနကို အဓိကဆောင်ရွက်နေသောကင်ဆာစင်တာနှင့် အနီးကပ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေသည့်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်က တာဝန်ခံကုသမှုပေးကာ၊ ကုသမှုခံယူနေရစဉ်ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း အဆိုပါခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်ကပင် အနီးကပ်စောင့်ကြပ်အကဲခတ်ပေးပါသည်။ ယင်းသို့ဆန္ဒပြုပါဝင်လာသူသည် ဆေးပညာ၏တိုးတက်မှုအတွက် တစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍပါဝင်ဖြည့်ဆည်းသည်လည်း မည်ပါသည်။

တစ်ခုသတိရှိရမည်မှာ စမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနလုပ်ငန်းအတွက် အသုံးပြုသောကုထုံးသည် သက်ဆိုင်ရာစံကိုက်ကုထုံးထက် သာလွန်ကောင်းမွန်သောကုထုံးနှင့်ကုသမှုခံနေရသည်ဟု သက်သေပြသည့်ကုထုံးမဟုတ်သည့်နည်းတူ မျှော်လင့်မထားသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုပင် ခံစားနိုင်ရဖွယ်ရာရှိသည်ဆိုသောအချက်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ယခုကုထုံးအတွက်ကြောင့် ကာယကံရှင်အဖို့ ကုသမှုခံယူရရာတွင်၊ လိုအပ်သောစမ်း

ပါဝင်ခွင့်ရှိသူတို့၏အရည်အချင်း စမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနတစ်ခုတွင် ပါဝင်ပါမည်ဟု စာရင်းပေးထားသူမည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ထံတွင်မဆို ရှိရမည့်အရည်အချင်းများ။

ဆန္ဒပြုလွှာပုံစံ
ယခုကုသမှုနှင့်ပတ်သက်ရာ သတင်းအချက်အလက်၊ ကြုံတွေ့ရဖွယ်ရှိသည့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများ၊ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အဆိုပါကုသမှုကို ခံယူ ရန် သဘောတူပါကြောင်း စာဖြင့် ရေးသားဖော်ပြထားသော အချက်အလက်များ ပါဝင်သည်၊ ကာယကံရှင်လက်မှတ်ထိုးပေးရသော ဆန္ဒပြုလွှာပုံစံ၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရရာတွင်၊ ဆရာဝန်နှင့် ပြသရရာတွင် အချိန်ပိုကုန်နိုင်သည်။ ထို့အတူ ကုန်ကျစရိတ်အနေအထားဖြင့်လည်း ခေါင်ခိုက်နေနိုင်သည်။ ကာကယံရှင် လုပ်ထားသော ကျန်းမာရေးအာမခံရငွေက ယခုကုထုံးအားလုံးကို မကာမိစေနိုင်ရုံမက၊ သွားရေးလာရေးအတွက်၊ သို့မဟုတ် အိမ်နှင့်ကုသမှု ခံယူရသောနေရာဝေးပါက နေစရိတ် အတွက်ပါ ငွေကုန်ကြေးကျ ရှိနိုင်သေးသည်။

ကင်ဆာစမ်းသပ်သုတေသနကုထုံးအများစုမှာ ကင်ဆာကုထုံးသစ်များဖြင့် စမ်းသပ်ကုသရန်ပုံထုတ်ထားသော်လည်း ကင်ဆာလူနာများခံစားနေရသည့်ဝေဒနာများ လျော့ပါးပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်နည်းသစ်များဖြင့် စမ်းသပ်ကုသကြည့်ခြင်းများအတွက်လည်း သုတေသနလုပ်ကြသည့်လုပ်ငန်းများ တစ်စထက်တစ်စ ပိုမိုများပြားလာနေပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် စမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနလုပ်ငန်းအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားကာ ပိုသိလိုသည်ဆိုလျှင် စမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ခြင်း - 'ကင်ဆာလူနာများ သိထားရန် လိုအပ်သောအချက်အလက်များ' (Taking Part in Clinical Trials: What Cancer Patients Need to Know) ဟု အမည်ရသောအမျိုးသားကင်ဆာဌာန၏ ကင်ဆာ သတင်းအချက်အလက်ဝန်ဆောင်မှုဌာနတွင် ရနိုင်သည့်စာအုပ်ထဲတွင်ရှာကြည့်နိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် သင့်လျော်မည့်စမ်းသပ်ကုသမှုသုတေသနလုပ်ငန်း၊ မည်သို့ရှာရမည်ကို သိလိုပါက မေးခွန်း (၁၇) တွင်ရှု။

၁၂။ တွဲဖက်ဆေးပညာ (Complementary Medicine) နှင့် အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာ (Alternative Medicine) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

တွဲဖက်ဆေးပညာနှင့် အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာ (Complementary and Alternative Medicine - CAM) တို့အထဲတွင် ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်တင်ရန်နှင့် ရောဂါဘယများကို ကုသရန်အတွက် ချဉ်းကပ်မှုမျိုးစုံ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပါဝင်သော်လည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာအသိုင်းအဝိုင်းက စံကိုက်ဆေးပညာ၊ သို့မဟုတ် မိရိုးဖလာဆေးပညာဟု အသိအမှတ် မပြုသောဆေးပညာများ ဖြစ်ပါသည်။ မိရိုးဖလာကုနေကျကုထုံး၊ သမားရိုးကျ သုံးနေကျကုထုံးများနှင့် တွဲဖက်ကုသလျှင် 'တွဲဖက်ဆေးပညာ' (Complementary Medicine) ဟု ရည်ညွှန်းသုံးနှုန်းလေ့ရှိပြီး မိရိုးဖလာသမားရိုးကျကုနေကျကုထုံးများအစား အစားထိုး အသုံးပြုသောကုထုံးဖြစ်လျှင် 'အစားထိုးဆေးပညာ' (Alternative Medicine) ဟုရည်ညွှန်းပြောဆိုလေ့ရှိပါသည်။ ယင်းဆေးပညာနှစ်ရပ်လုံးကို အသုံးပြုသောကုထုံးများ မျိုးစုံရှိ သည်။ တွဲဖက်ဆေးပညာနှင့်အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာအတွက် အမျိုးသားဗဟိုဌာန (The National Centre For Complementary and Alternative Medicine-NCCAM)

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကမူ ထိုနှစ်မျိုးလုံးအတွက် ပညာရပ်နယ်ပယ်ငါးခု ခွဲခြားသတ် မှတ်ပေးထားပါသည်။

(၁) စာတွေ့၊ လက်တွေ့အပြည့်အဝပါသော ဆေးပညာစနစ်များ

ခန္ဓာကိုယ်၏သဘာဝအစွမ်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ရောဂါဝေဒနာများကို အလိုအလျောက်ကုစားရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အစွမ်းကို လှုံ့ဆွပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်များကို အထောက်အကူပြုစေခြင်းနည်းအရဖြစ်စေ၊ 'ယင်'နှင့် 'ယန်' တို့ မျှတနေသော အခြေအနေကို ပြန်ရောက်စေပြီး၊ 'ကွီ' စီးဆင်းမှု မှန်ကန်စေသောနည်းအရဖြစ်စေ၊ ကမ္ဘာ့နေရာဒေသ အသီးသီးတွင် သီးခြားယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံရှိသူများက အသုံးပြုနေကြသည့် ဆေးကုသမှုအလေ့အထများ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- ဟိုမီယိုပက်သစ်ဆေးပညာ (ဓာတ်ကြမ်းတိုက်ဆေးပညာ)၊ သဘာဝဓမ္မဆေးပညာ၊ တရုတ်ရိုးရာဆေးပညာ (ဥပမာ- အပ်စိုက်ကုပညာ) နှင့် အာယုဗေဒဆေးပညာတို့ ပါဝင်သည်။

> **တရုတ်အပ်စိုက်ကုပညာ**
> ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် စွမ်းအင် ပုံမှန်စီးဆင်းစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ရှိသတ်မှတ်နေရာမျိုးစုံတွင် အပ်ရှည်ရှည်လေးများထိုးစိုက်ကာကုသောနည်းပညာ။ အကိုက်၊အနာနှင့်အခြားဝေဒနာများအတွက် သုံးလေ့ရှိသည်။

(၂) စိတ်-ခန္ဓာကိုယ် ဆေးပညာ

ယင်းနည်းက ခန္ဓာကိုယ်က ဆောင်ရွက်နေရသောလုပ်ငန်းများကို ပိုလုပ်နိုင်စေရန် စိတ်က ပံ့ပိုးကူညီပေးပြီး ဝေဒနာများကို လျော့ပါးသက်သာစေသည်။ ဥပမာ- သမထနည်း၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းလမ်းညွှန်နည်း၊ အိပ်မွေ့ချနည်း၊ ဘုရားကုနှင့် တီထွင်ကြံဆကုခန်းများ ပါဝင်သည်။

(၃) ဇီဝဗေဒသက်သက်ကိုသာ အခြေခံသောကုသမှု အလေ့အကျင့်များ

သဘာဝလောကထဲတွင်ရှာတွေ့နိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ အစားအစာများ၊ သက်စောင့်ဓာတ်ဗီတာမင်များနှင့် အခြားဇီဝထုတ်ကုန်များ (ဥပမာ- ငါးမန်းတောင်) ကို အသုံးပြုကာ ကုသပေးသောနည်း။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၄) ပြုပြင်ခြင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုအခြေပြုကာ ကုသသော အလေ့အကျင့်များ

ထိုနည်းများထဲတွင် အကြောပြင်ပညာနှင့်အနှိပ်ပညာကဲ့သို့သောခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အကြောအဆစ်များကို လှုပ်ရှားစေခြင်းဖြင့် ကုသပေးသောနည်းများ ပါဝင်သည်။

(၅) စွမ်းအင်ဆေးပညာ

ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ပရှိစွမ်းအင်စက်ကွင်းများကို ပြုပြင်စီရင်ပေးသောနည်း။ ဥပမာ- အထိအတွေ့ကုထုံး၊ သံလိုက်ကုထုံး၊ သို့မဟုတ် 'ရေခိ'(ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် လက်များကို သာသာဖွဖွတင်ထားကာ၊ သို့မဟုတ် ထိုဝေဒနာဖြစ်ရာနေရာ၏အပေါ်နားတွင် လက်များ အသာတင်ထားကာ ဝေဒနာသက်သာစေရန် ဝိညာဉ်ကို ပံ့ပိုးကူညီပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ပါ ဝေဒနာသက်သာစေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသောနည်းပညာ)

မည်သို့ဆိုစေ တွဲဖက်ဆေးပညာနှင့်သဘာဝကုထုံးဆေးပညာသုံးစွဲမှုအလေ့အထ ပိုမိုမြန်ဆန်များပြားလာသည်။ မိမိတို့ယင်းပညာနှစ်ရပ်လုံးကိုပိုနားလည်လာခြင်းများ ကြောင့်လည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းတွဲဖက်ဆေးပညာနှင့် 'အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာ'များနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာ၊ ယင်းတို့မည်သို့အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် ယင်းတို့၏မည်သို့သောသက်ရောက်မှုများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် မည်သို့တစိုက်မတ်မတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေပုံစသည့် ထိုဆေးပညာနှစ်ရပ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ သီးသန့်ပိုပိုသိလာကြသည်။

အဆိုပါတွဲဖက်ဆေးပညာကုထုံးများနှင့် အစားထိုးဆေးပညာကုထုံးများနှင့်ပတ်သက်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို တရားဝင်ထုတ်ပြန်နိုင်ရန်၊ အဆိုပါကုထုံးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့် ထိရောက်ထက်မြက်မှုများကို သိပ္ပံနည်းကျစူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် အမေရိကန်အစိုးရက ကျန်းမာရေးဌာနအောက်တွင် တွဲဖက်ဆေးပညာနှင့်အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာအတွက် အမျိုးသားဗဟိုဌာနကို ဖွဲ့စည်းထူထောင်ပေးခဲ့ပါသည်။

မည်သို့ဆိုစေ ကောက်ရိုးတစ်မျှင်ပင်ဖြစ်စေ၊ ယင်းတို့၏ရောဂါဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် မည်သို့ပင်ပြုရပြုရ၊ မည်သို့သောကုထုံးနှင့်မဆို စမ်းသပ်ကုရပါကလည်း ကုသရန်စိတ်ဆန္ဒထက်သန်လေ့ရှိမြဲ ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်အများစုအပေါ်တွင် ယင်းဆေးပညာနှစ်ရပ်ကလည်း ထင်ဟပ်၊ အသုံးပြုကုသပေးလာကြရပါသည်။ ထိုဆေးပညာနှစ်ရပ်လုံး၏ကုထုံးများသည် အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအရ သုံးသော သမားရိုးကျဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများကဲ့သို့ တစ်သမတ်တည်းသောနည်းနာ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဟူ၍ မရှိ။

ကုထုံးတော်တော်များများနှင့် ယင်းတို့သုံးသောဆေးဝါးများ၏ ထိရောက်ထက်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

မြက်မှုနှင့်ပတ်သက်ရာ အထောက်အထားအခိုင်အမာမရှိ။ မရှိရုံမက အန္တရာယ်ပင်ဖြစ်စေနိုင်သေးသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသမှုခံယူနေကျ သမားရိုးကုထုံးများမဟုတ်လျှင် ယင်းကုထုံးနှင့်ပတ်သက်ရာ သတင်းအချက်အလက် အတိအကျရနိုင်သမျှ ရှာဖွေစုဆောင်းထားရပါမည်။ သင့်ကို ကုသပေးနေသောဆရာဝန်နှင့် သင့်စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့် သင့်သဘောထားဆန္ဒများကို ပထမဦးဆုံး ပွင့်လင်းစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရပါမည်။

ယင်းဆေးပညာနှစ်ရပ်သုံးကုထုံးအများစုကို ကုလက်စကုထုံးများနှင့်တွဲဖက်ပေါင်းစပ်၍လည်း အန္တရာယ်ကင်းစွာအသုံးပြု၍ရပါသည်။ ထို့အတူ သင့်ကုလက်စကုထုံး အတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့်အရာများ၊ တွဲဖက်ပေါင်းစပ်ကုသပါက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဆိုးဆိုးရွားရွားတို့ပေါ်ထွက်လာနိုင်စရာ အလားအလာများ၊ သို့မဟုတ် တွဲဖက်ကုသပါက သင့်အတွက် ဘေးပင်ဖြစ်လာစေနိုင်ခြင်းဆိုသော အချင်းအရာများလည်းရှိပါသည်။ ယင်းဆေးပညာနှစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်ရာ သတင်းအချက်အလက်ပိုသိလိုပါက မည်သို့ရှာဖွေလေ့လာရမည်ကိုသိလိုလျှင် မေးခွန်း (၁၈) တွင်ရှု။

၁၃။ ကင်ဆာကုထုံးများနှင့်ကုရပါက မည်သည့်အတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရပါသနည်း။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးပိုဆိုးရွားလေလေ ဆေးစွမ်းပိုထက်လေလေဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။

ကင်ဆာလူနာများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာကုသနိုင်ရေးအတွက် အထူးဂရုစိုက်ရဆုံးဆိုသည့် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုထားကြသော်လည်း ကင်ဆာကုထုံးအများစုက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိတတ်ပါသည်။ ကင်ဆာအမျိုးအစားအများစုအတွက် ခွဲစိတ်ကုသမှု၊ သို့မဟုတ် ကျူမာကျိတ်ကိုခွဲစိတ်ဖယ်ရှားခြင်း စသည်တို့မှာ ကင်ဆာကုထုံး၏အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ကင်ဆာအမျိုးအစားနှင့်ခွဲစိတ်မှု၏အတိုင်းအတာကို လိုက်ကာ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏သွင်ပြင်၊ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်မှုများ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးနှင့်ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးတို့ကမူ အခြေခံအားဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်တို့ ကွဲ၊ ပွားနိုင်စွမ်းကို အဓိကထားတိုက်ခိုက်ချေမှုန်းပါသည်။ ထိုအခါ ကင်ဆာဆဲလ်များနည်းတူ ဆဲလ်မှန်သမျှ ပုံမှန်ကွဲပွားရကား ပုံမှန်ဆဲလ်တို့၏ကွဲ၊ ပွားနိုင်စွမ်းမှာလည်း ကင်ဆာဆေးအစွမ်းနှင့် ပျက်စီးသွားရသဖြင့် ထိုဆဲလ်များအစွမ်းဖြင့် ပုံမှန်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမြဲ လုပ်ငန်းများလည်းပျက်စီးသွားရပါတော့သည်။ ထိုအခါ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးနှင့်ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးအချို့ကြောင့် ကိုယ်တွင်းကလီစာအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများပင် ထိခိုက်အနာတရဖြစ်သွားနိုင်ပါသေးသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အချို့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ကုသမှုခံယူနေရစဉ်နှင့်ကုသမှုပြီးကာစတွင် ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိပါသည်။ သို့သော်ကုထုံးပြီးဆုံးပြည့်စုံသွားသည်နှင့် ယင်းဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ အလိုအလျောက်ပျောက်သွားပါသည်။ ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာသော၊ သို့မဟုတ် စောစောစီးစီးပေါ်ပေါက်လာသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတန်ကြာ၊ သို့မဟုတ် ကုထုံးအပြည့်အစုံပြီးစီးပြီး လအတန်ကြာအတွင်းမှာ အလိုအလျောက်သက်သာပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိပါသည်။ ဥပမာ- သွေးဥအရေအတွက်များ လျော့နည်းခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့်ပါးစပ်ထဲတွင် အနာပေါက်ခြင်းများ။

ရေရှည်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုမူ ကုသမှုအပြီး လများစွာ၊ သို့မဟုတ် နှစ်အတန်ကြာသည်အထိ ခံစားကြရပါသည်။ ဥပမာ-အာရုံကြောထိခိုက်ပျက်စီးသွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အားယုတ်ခြင်း၊ နောက်ကျပြီးမှ ပေါ်တတ်သောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာမူ ကုသမှုပြီးဆုံးပြီး လများစွာ၊ သို့မဟုတ် နှစ်များစွာကြာသည့်တိုင်ပေါ်ပေါက်လာသည်ကို မတွေ့ရ။ ဥပမာ-သားမြုံခြင်း၊ နှလုံး၊ သို့မဟုတ် အဆုတ်ပြဿနာများ၊ သို့မဟုတ် မျက်စေ့တိမ်စွဲခြင်း၊ ယင်းဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတို့သည် စောစီးစွာပေါ်ပေါက်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ရေရှည်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများထက်စာပါက ပေါ်ပေါက်ခဲ၊ တွေ့ရခဲသော်လည်း ယင်းတို့သည် အလိုအလျောက် မပျောက်ကင်းသွားရုံမက ယင်းဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ကျန်ဘဝတစ်သက်တာခံစားကြရပြီး သီးခြားပြဿနာများလည်း ပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကုသမှုအတွက် တိုင်ပင်စီမံသည့်အခါ မည်သူမဆို ကုထုံးကြောင့်ရရှိမည့်အကျိုးအမြတ်များနှင့် ကုထုံးကပေးနိုင်သောအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်စရာ အလားအလာများကို ချိန်ဆရမြဲဖြစ်ပါသည်။ ထိုကိစ္စများကို ကုထုံးမစမီ သင့်ကင်ဆာကိုကုသပေးမည့် ဆရာဝန်က သင့်ကိုဦးစွာရှင်းပြဆွေးနွေးရပါမည်။ သို့မှသာ ကာယကံရှင်အနေဖြင့်သုံးရသော ကုထုံး၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ကုသမှုခံယူရပါက ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ဖွယ်ရာအန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေများကိုပါ နားလည်သဘောပေါက်စေနိုင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ပါးစပ်ရာဇဝင်တစ်ရပ်ရှိသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဆိုးဆိုးပြင်းပြင်းကို ခံစားရခြင်းသည် ကုထုံး၏ထိရောက်ထက်မြက်မှုကို ပြသနေခြင်းဆိုသောဒဏ္ဍာရီ။ အချို့ဆိုပါက ကုထုံး၊ ကုခန်း အစွမ်းလျော့မည်စိုးကာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရသောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို သက်သာလျော့ပါးစေသည့်ဆေးများကိုပင် မသောက်ကြ။ လုံးဝ မမှန်ပါ။ အချို့ဆိုလျှင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်း အနည်းအပါးသာခံစားရကာ တောက်လျှောက်နှစ်များစွာ ကျန်းမာနေကြပါသည်။ ကံဆိုးရှာသူများမှာမူ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို ကုသမှုခံယူနေရစဉ်အတွင်းမှာပင် ဆိုးရွားစွာခံစားကြရပြီး ဆေးရုံပင်တက်ရသေးလင့်ကစား၊ ကင်ဆာကိုအောင်မြင်စွာ ကုသ၍မရသဖြင့် ကင်ဆာက ဆက်လက်ကြီးထွားပျံ့ပွားပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအပြင်း၊ အပျော့မှာ ခံယူရသောကုသမှုအမျိုးအစားနှင့် အဆက်အစပ်ရှိပါသည်။ အချို့ကုထုံးများကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဆိုးရွားစွာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့ကုထုံးများက လူနာခံသာသည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတော်ရုံကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းဆိုသည်မှာ လူနာ၏အထွေထွေကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်သောအနေအထား၊ မည်မျှကောင်းစွာ စားနိုင်သောက်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ပေါ်တွင် တည်ပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးသက်သာစေရန် သောက်သောဆေးများကြောင့် ကင်ဆာကုထုံးကိုအနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေနိုင်။ ထို့အပြင် နေကောင်းထိုင်သာရှိလာခြင်း၊ ပိုစားနိုင်သောက်နိုင်ရှိလာခြင်းနှင့် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နေကျလှုပ်ရှားမှုများကို အခြေအနေပေးလျှင်ပေးသည့်အလျောက် ပိုလုပ်လာနိုင်ခြင်းဟူသော အကျိုးကျေးဇူးများကိုပင် ရရှိလာစေနိုင်ပါသည်။

လီဇာ၏ကောက်ချက်

ဒါအမှန်မဟုတ်ဘူး။ ဒဏ္ဍာရီဆိုတဲ့ဝေါဟာရကို ကြိမ်ဖန်များစွာသုံးပြီး ကိုယ့်ရောဂါအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိပေးပေးနေတဲ့ကြားက ကုထုံးအစပိုင်း၊ ကင်ဆာဆေးသွင်းတာနဲ့ ဓာတ်ကင်ခံရစပထမပိုင်းမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး နည်းနည်းပါးပါးလေးပဲ ခံရတာကို တွေးဖြစ်အောင်တွေးမိလိုက်သေးတာ။ ဒီလောက်လေးပဲ ခံစားရတော့ ဒီကုထုံးက ဟုတ်ကောဟုတ်ရဲ့လားပေါ့လေ။ အဲဒါ သတိထားလိုက်မိတယ်။ ပညာတတ်တွေဆိုတော့ ဗဟုသုတအရ ဒါအမှန်အကန် ကုထုံးမှန်းသိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခံစားချက်က ဘယ်လိုပြောမလဲ။ နည်းနည်းတော့ ဂေါက်ချင်ချင်နော်။

၁၄။ သူ့ကုထုံးအလုပ် လုပ် မလုပ် ဆရာဝန်က မည်သို့ဆန်းစစ်ကြည့်ပါသနည်း။
သူ့ကုထုံးအလုပ် မလုပ်လျှင် လူနာ မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

ကုသမှုခံယူနေရစဉ်အတွင်း ဆရာဝန်က ပုံမှန်ရက်ချိန်းပေးကာ လူနာကို ခေါ်ခေါ်ကြည့်ပေးနေခြင်းမှာ ကာယကံရှင်အပေါ် သူ့ကုထုံးသက်ရောက်မှုကို ဆန်းစစ်ကြည့်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့လာပြတိုင်း ကာယကံရှင်အနေဖြင့် ကုထုံးကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည့်အစွမ်း၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများခံစားနေရခြင်း ရှိ မရှိ၊ ရှိလျှင် မည်မျှပြင်းထန်သည်၊ စသည်တို့ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါသည်။ ထို့အပြင် ထိုသို့ကြည့်မှသာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများခံစားနေရသည်ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်မည့်ဆေးများကိုလည်း ပေးနိုင်သည်။ ပေးထားသောဆေးပမာဏကိုလည်း အလျော့အတင်းလုပ်ပေးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကုသမှုအစီအစဉ်ကိုလည်း ကာယကံရှင်၏အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိအောင်လည်း ပြုပြင်

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပေးနိုင်ပါသည်။

ယင်းသို့ ပုံမှန်လာပြစေရခြင်း အခြားအကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ ကာယကံရှင်၏ကင်ဆာက ကုထုံးအပေါ် တုံ့ပြန်မှုကို သိလိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ကာယကံရှင်၏ခန္ဓာကိုယ်ရှိကင်ဆာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဆေးသွင်း၍ဖြစ်စေ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ဖြစ်စေ ဖယ်ရှားဖျက်ဆီးပစ်ပြီးပါက ဆရာဝန်အနေဖြင့် အဆိုပါသူ့ကုထုံးများကြောင့် ကင်ဆာပြန်မဖြစ်လာသည်မှာ သေချာစေရန်အတွက်လည်း ယင်းသို့ပုံမှန်ခေါ်ခေါ်ကြည့်ရပါသည်။ ကင်ဆာကျိတ်ကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှား၍ မရနိုင်၊ သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးပစ်ရန်အခြေအနေ မပေးလျှင်လည်း ကုသပေးနေသူဆရာဝန်အနေဖြင့် ကင်ဆာကျိတ် ထပ်ကြီးမလာခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားနေရာများသို့ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပျံ့နှံ့မသွားခြင်း စသည်တို့ကို သေချာစေရန်အတွက်လည်း ယင်းသို့ပုံမှန်လာလာပြနေစေရပါသည်။

ထိုသို့လာပြသည့်အခါ ဆရာဝန်အနေဖြင့် လူနာလတ်တလောခံစားနေရသော ဝေဒနာများကိုလည်း မေးရသည်။ လူနာကိုလည်း ခေါင်းဖျား၊ ခြေဆုံး စမ်းသပ်ရသည်။ သွေးစစ်စေရသည်။ CT ၊ Scan ၊ MRI ၊ PET စသော အထူးဓာတ်မှန်များရိုက်စေကာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းက အနေအထားများကိုစစ်ဆေးရသည်။ မည်သည့်စစ်ဆေးမှုများကိုလုပ်ရမည်ဆိုသည်မှာမူ ကင်ဆာအမျိုးအစားပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။

သူ့လူနာခံနိုင်သည်၊ ကင်ဆာပြန်မဖြစ်၊ ဆက်မတိုး၊ မပြန့်ဟုသေချာလျှင် ဆရာဝန်က ကုထုံးကိုဆက်ပေးလိမ့်မည်။ ကာယကံရှင်၏အခြေအနေပေါ်မူတည်ကာ ကုထုံးက အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကြာနိုင်သည်။ ဥပမာ- ခြောက်လကြာကုရမည်၊ သို့မဟုတ် တစ်သက်လုံးကုသမှုခံယူရမည်ဟု ဆရာဝန်ကအစီအစဉ်ရေးဆွဲထားရသည်။ သို့တစေ လက်ရှိကုထုံးနှင့်ကုသမှုခံယူနေပါလျက် ကင်ဆာပြန်ဖြစ်သည်၊ သို့မဟုတ် ပိုတိုးလာသည်၊ သို့မဟုတ် ပျံ့နှံ့လာသည်၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာဆဲလ်များက လက်ရှိကုထုံးကိုမဖြုံဟုဆိုလျှင် ဆရာဝန်က လက်ရှိကုထုံးကို ရပ်ပစ်မည်။ အခြားကုထုံးများကို ကာယကံရှင်အားရှင်းပြဆွေးနွေးလိမ့်မည်။ ကာယကံရှင်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ကောင်းသည်၊ တောင့်တောင့်တင်းတင်း သန်သန်စွမ်းစွမ်းရှိသည်၊ စားစားသွားသွား၊ ပုံမှန်အတိုင်း သွက်သွက်လက်လက်ရှိသည်၊ ကုထုံးအသစ်ပြောင်းပေးလျှင်လည်း အဆင်ပြေနိုင်မည့်ပုံပေါက်သည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်က ကုထုံးအသစ်တစ်မျိုးပြောင်းကာ ကုသမှုခံယူစေလိမ့်မည်။

ကာယကံရှင်အနေဖြင့် ယခုဆရာဝန်ကုပေးနေသောကုထုံးကြောင့် သူ့ကင်ဆာပျောက်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားချိန်တွင် ကင်ဆာပြန်ဖြစ်နေပြန်ပြီ၊ သို့မဟုတ် ပျံ့နှံ့နေသည်ဟု ကြားသိရပါက စိတ်သောကရောက်ကြပါသည်။ ထိုအခါ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းစသည့် ကင်ဆာဟု ဆရာဝန်ထံက ပထမဦးဆုံးစကြားရလျှင် ကြားရခြင်း ကာယကံရှင်စိတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဘူးသည့် စိတ်ခံစားချက်များ ပြန်ပေါ်လာနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်က ပြောပြနေသောအခြေအနေများကို အမှန်အတိုင်းလက်ခံရန် ခက်ခဲသည့်စိတ်ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်ဝေဒနာသစ်များကိုခံစားရမည်ဟုလည်း စိုးရိမ်လာနိုင်ပါသည်။ မိသားစု၊ သူငယ်များအရေးအတွက်လည်း သောကရောက်နိုင်ပါသည်။ မိသားစု ငွေရေးကြေးရေးအတွက်လည်း ပရိဒေဝမီးတောက်လောင်သာနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာအရလည်း အလဲလဲအပြိုပြိုဖရိုဖရဲ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ယင်းဖိစီးမှုတို့ကို ရင်ဆိုင်နိုင်သည့်နည်းနှစ်နည်းရှိသည်။ မေးခွန်း(၈၈-၉၀)တွင် ထိုစိတ်ခံစားမှုများနှင့် ယင်းအရေးအရာများကို မည်သို့မည်ပုံရင်ဆိုင်ရမည်ကိုတိုက်တွန်းဖော်ပြထားသည်။

ရှေ့ဆက်မည်သို့ဖြစ်ပျက်လာမည်ကို စဉ်းစားရတော့မည်ဆိုပါက သင့်ဆရာဝန်ထံကရသော သတင်းအချက်အလက်အတိအကျများမှာ အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။ ယင်းတို့ကို ကုသပေးနေသောဆရာဝန်က ရောဂါအခြေအနေအပြင် ရောဂါ၏ရှေ့အလားအလာကိုပါ အသေးစိတ်ပြောပြပေးပါမူ အဆိုပါကာကယ်ရှင်အတွက် အလွန်အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အချို့ဆရာဝန်များက ယင်းသို့မဟုတ်၊ အသေးစိတ်ရှင်းမပြ။ ကုသမှုအစီအစဉ်ကိုသာ အဓိကထားပြောလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကာယကံရှင်အနေဖြင့် မည်သည်တို့အားသိလိုသည်ကို ဦးစွာစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ပြီးနောက် ထိုကိစ္စအတွက်မိသားစုဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပါ (မေးခွန်း ၁၆ ရှု)။

ကင်ဆာပြန်ပေါ်လာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပျံ့နှံ့ခြင်းများအတွက် ကာယကံရှင်အနေဖြင့် ကုထုံး၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရပါက ဆရာဝန်ကုစေလိုသောကုထုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်နှင့်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။ သင့်ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကိုက်မကိုက်၊ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။ သင့်ဘဝအတွက် ယခုအခါတွင် မည်သည့်အရာက အရေးအကြီးဆုံးဆိုသည်ကို သင့်မိသားစု၊ သင့်ကိုကုသမှုပေးနေသောဆရာဝန် စသည်တို့ကိုဖွင့်ပြောပြပါ၊ တိုင်ပင်ပါ။ ထိုအခါမျိုးတွင် အထောက်အကူအဖြစ်ဆုံးအရာမှာ အမျိုးသားကင်ဆာဌာနက ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသော *'ကင်ဆာပြန်ဖြစ်လျှင်'* ဟူသောစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

၁၅။ ကင်ဆာကုထုံးပြည့်စုံပြီးဆုံးသွားပါက မည်သို့ဖြစ်လာပါမည်နည်း၊ ကာယကံရှင်အနေနှင့် ဆက်အသက်ရှင်သူအဖြစ် မည်သို့နေရပါမည်နည်း။

ကင်ဆာကုထုံးပြည့်စုံပြီးဆုံးကာ ရှင်လူပြန်ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် စိန်ခေါ်မှုအသစ်များနှင့် ကြုံရရင်ဆိုင်ရပါမည်။ ကုထုံးပြီးသည်နှင့်ဆရာဝန်က သူ့ထံပုံမှန်ပြန်လာပြရမည့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရက်၊ လ၊ အပိုင်းအခြား အစီအစဉ်ကို ဆွဲမည်။ ထိုသို့ လာပြလျှင် ဆရာဝန်က သူ့လူနာကုထုံး၏ဒဏ်ရာဒဏ် ချက်ကြောင့် ပြန်နာလန်ထလာသည်မှာ သေချာစေရန်၊ ကုထုံးကြောင့်ရေ ရှည်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသူ့လူနာ မခံစားရသည်မှာ သေချာစေရန် သူ့လူနာကျူမာ၏အနေ အထားကို ဆန်းစစ်ကြည့်မည်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းတွင် မေးမြန်းစမ်းသပ်မည်။ သွေးစစ်ရန်၊ ရိုးရိုးဓာတ်မှန်ရိုက် ရန်၊ CT၊ MRI၊ သို့မဟုတ် PET အထူးဓာတ်မှန်များရိုက် ရန် ညွှန်ကြားမည်။ မည်သို့သောသွေးစစ်ဆေးမှုကို စစ်ရမည်၊ မည်သည့်အထူးဓာတ်မှန်ရိုက်ရမည်ဆိုသော ကိစ္စမှာမူ သူကုပေးရသောကင်ဆာအမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပါသည်။

ယင်းစစ်ဆေးမှုများက လူနာ၏ ကင်ဆာပြန် ဖြစ်မဖြစ်၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အခြားနေရာများသို့ ကင်ဆာပြန့်မပြန့်ဆရာဝန်က အဆုံးအဖြတ်ပေးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ စစ်ဆေးသမျှ ဘာမှမတွေ့။ ကာယကံရှင်တွင်လည်း ကင်ဆာဝေဒနာ၊ လက္ခဏာ မည်သည့်အရာမှမတွေ့နှင့် 'ရောဂါနှင့်ပတ် သက်သည့် အထောက်အထားတစ်စုံတစ်ရာမတွေ့' ဟု စစ်ဆေးမှုအဖြေများတွင် ဖော်ပြထားပါက ဆရာဝန် အနေဖြင့် ကာယကံရှင်ကို ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာမရှိ (Remission) ဟု ပြောပါမည်။ ထိုအနေအထားအတိုင်း နှစ်များစွာ ဆက်လက်ရှိနေလျှင် ဆရာဝန်က 'ရောဂါ ပျောက်ပြီ' ဟု ဆိုပါမည်။

Remission
ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်ရာဝေဒနာ လက္ခဏာမှန်သမျှပျောက်ပြယ်သွား ခြင်း။

အစပိုင်းတွင် ဆရာဝန်က သူ့လူနာကို နှစ်လမှ သုံးလခြားတစ်ခါ ခေါ်ကြည့်ပါမည်။ နောက် ကြာလာ သောအခါ ခြောက်လတစ်ခါ၊ ထို့နောက် တစ်နှစ်တစ်ခါ သာသွားကြရပါတော့မည်။ ခွဲစိတ်မှုကုထုံး၊ ကင်ဆာဆေး သွင်းကုထုံးနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး စသဖြင့်ပေါင်း စပ်တွဲဖက် ကုသထားရလျှင်မူ ကာယကံရှင်အနေဖြင့် ခွဲ

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်အထူးကုဆရာဝန်၊ ကင်ဆာဆေးသွင်းအထူးကု ဆရာဝန်နှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး အထူးကုဆရာဝန် စသည့်ဆရာဝန်များကို ပုံမှန်ပြသရမည်ဖြစ်ရာ အားလုံးနှင့်ချင့်ချိန် ညှိနှိုင်းပြသရပါမည်။

လူအတော်များများအဖို့ ဆရာဝန်နှင့်ပြရန် ရက်အတိအကျရပြီးသည့်နေ့မတိုင်မီ တစ်ရက်နှင့် သူ့ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ စစ်ဆေးစရာရှိသည်တို့ကို စစ်ဆေးပြီး စစ်ဆေးမှု အဖြေထိုင်စောင့်နေရသောရက်များသည် ပူပန်ရ၊ စိုးရိမ်ရ၊ သောကဗျာပါဒများကြရသော ရက်များပင်။ ထို့အတူ ကင်ဆာကုခန်းပြည့်စုံ ဆုံးခန်းတိုင်သွားသောရက်များသည်လည်း အလားတူစိန်ခေါ်မှုမျိုးကိုပင် ဆောင်ကြဉ်းလာကြပြန်သည်။ ယင်းစိန်ခေါ်မှုများထဲတွင် ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပပြောင်းလဲမှုများကို ပြန်ချိန်ညှိရခြင်း၊ ကုသမှုခံယူရပြီးနောက် အားပြန် ပြည့်စေရန် ဆောင်ရွက်ရခြင်း၊ မူလအတိုင်းပြန်လည်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊ အလုပ်ခွင် ပြန်ဝင်လာနိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခံစားခဲ့ရသောဝေဒနာများကို သူငယ်ချင်းများနှင့်လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်များကို ပြန်ပြောရခြင်း စသည်တို့ပါဝင်ကြပါသည်။

ထိုမျှသာကမ ကုသခံရမှုပြီးခဲ့သည့်တိုင် ပင်ကိုအားဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ ရှင်မှန်သမျှ၏အနာဂတ်သည် မရေရာဟူသောအသိရှိထားသောကြောင့် ကာယကံရှင် အဖို့ ယင်းရောဂါပြန်မဖြစ်လာနိုင်တော့ပါဟူသော မျှော်လင့်ချက်ကို ဆောက်တည်ရခြင်း ဒုက္ခ နှင့်လည်း ရင်ဆိုင်ကြရပါသည်။ ယင်းစိန်ခေါ်မှုများအားလုံးသည် ကျော်လွှားရမည့်အတား အဆီးသစ်များကို ပေးအပ်လာပါသည်။ ကာယကံရှင်များအဖို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပုံမှန်ပြန် ဖြစ်လာရေးအတွက် ယင်းအသွင်ပြောင်းကြားကာလက အချိန်အတော်ယူထားလေ့ရှိပါ သည်။ ကိုယ်ကျင့်သုံးနေကျသောကနှင့်နေတတ်သည့်နည်းများကိုဆွဲသုံးရမည့်အပြင် ကင်ဆာဟု အမည်တပ်ခံရပြီးစ ကာလက ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ပြန်တည်ဆောက်ခဲ့ရသောနည်း များနှင့် ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့ရစဉ်ကာလ ဒုက္ခပေါင်းစုံ ရင်ဆိုင်ရစဉ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ့်ဖက်ပြန်ပါအောင် ပြန်ကြိုးစားခဲ့ရသောနည်းများကိုလည်း ယင်းအသွင်ပြောင်း ကာလ တွင် အသုံးပြုပြန်လည်ရှင်သန်ကြရပါသည် (မေးခွန်း ၉၂ ရှု)။

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တစ်ဦး 'ရှင်လူ'အဖြစ် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြန်ပြုပြင်ယူရရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အောက်ပါအရင်းအမြစ်သုံးခုကို အသုံးပြုကြည့်နိုင်ပါသည်။

(၁) ရှေ့တိုးရင်ဆိုင်စီးရီး - ကင်ဆာကိုကုသမှုခံယူရပြီးဘဝ

အမျိုးသားကင်ဆာဌာနက ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည်။ ထိုစာအုပ်များထဲတွင် ဆေး ကုသမှုခံယူပြီးစ ကင်ဆာလူနာများ ရင်ဆိုင်ရမြဲဖြစ်သည့် ကုသမှုခံယူပြီးနောက် ပြဿနာ များ၊ နောက်ဆက်တွဲပုံမှန် ရက်ချိန်းမှန်မှန် ပြန်ပြရသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းပြောင်း

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

လဲမှုများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်းရင်ဆိုင်ရသော ကိစ္စရပ်များအားလုံးကို ခြုံငုံပြထားသော စာအုပ်။

(၂) အမေရိကန်ကင်ဆာအဖွဲ့၏ကင်ဆာရောဂါ 'ရှင်လူ'များ ကွန်ရက်

(www.acscsn.org) ကင်ဆာရောဂါကုပြီးနောက် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရမြဲ အရေးအရာများကို မှတ်တမ်းတင်ထားကာ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ခွင့်ပေးသည်။

(၃) ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရာက ပြန်ရှင်သန်လာရခြင်းအမျိုးသား ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့

(www.canceradvocacy.org) ကင်ဆာရှင်လူများအတွက် အသိပေးရှင်းလင်းပြသောအကြံပေးအဖွဲ့။ 'ကင်ဆာမှ ရှင်သန်ခြင်းကိရိယာတန်ဆာပလာသေတ္တာ' လည်းပါသည်။

စိုးရိမ်စရာများနှင့်မသေချာမရေရာမှုများရှိနေလင့်ကစား အချို့က ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပြီဟုသိရခြင်းသည် သူတို့၏အသက်များကို လမ်းကြောင်းသစ်များနှင့်ရှင်သန်စေခြင်းအခွင့်အရေးကို ပေးသည်ဟုလည်း ခံယူထားတတ်ကြသည်။ ထိုအခါ လူလူချင်းအပြန်အလှန်ဆက်နွယ်မှုများလည်း ခိုင်မာလာတတ်ကာ၊ အတွေ့အကြုံမျိုးစုံနှင့်လည်း ပြည့်စုံစေသည်ဟုလည်း ယူဆကြသည်။ အချို့ကမူ တစ်ခါတစ်ရံသူတို့ဘဝအတွက် ဦးစားပေးကိစ္စဟု သတ်မှတ်ကြသောအရာများကို ပြန်ပြောင်းသတ်မှတ်လိုက်ကြပြီး ယင်းတို့၏ဘဝအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဟု ယူဆထားသောကိစ္စများသက်သက်အတွက်သာ ယင်းတို့၏အချိန်များကို အသုံးပြုလာကြပါသည်။

မေရီအန်း၏မှတ်ချက်

လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ်လောက်က ကျွန်မရဲ့ကင်ဆာကုထုံးပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါကျတော့ ကျွန်မရဲ့ကင်ဆာပါရဂူက ပုံမှန်ပြန်လာပြခိုင်းတယ်။ လာပြတိုင်းလည်း CT Scan ရိုက်တယ်။ ပထမဆုံးနှစ်မှာ သုံးလတစ်ကြိမ်၊ ဒုတိယနှစ်ရောက်တော့ ခြောက်လတစ်ကြိမ် ပြန်ပြန်ပြရတယ်။ ပြန်ပြတိုင်းလည်း CT Scan အပြင် သွေးလည်းစစ်ရတယ်။ ဆီးလည်းစစ်ရတယ်။ ကျွန်မကံကောင်းတယ်လို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့။ ဒုတိယနှစ်မှာ CT Scan လုပ်တော့ ကင်ဆာပြန်ဖြစ်နေတာပေါ်လာတယ်။ ကျူမာကျိတ်သေးသေးလေးတွေ၊ ကျွန်မညာဘက်အဆုတ်ရဲ့အနားလိုင်းတစ်လျှောက်နဲ့ မုန့်ချိုအိတ် (ပန်ကရိယ) အမြီးဖျားမှာတွေ့လာရတယ်။ ကျွန်မနဲ့အတူ တစ်မိသားစုလုံးကြောက်ကြ၊ လန့်ကြတာပေါ့။ ဘာပဲပြောပြောပေါ့နော်။ ဆရာဝန်ကိုရက်ချိန်းမှန်မှန်သွားပြန်ပြန်ပြတဲ့ကျေးဇူးပေါ့။ ဒီအကျိတ်ကလေးတွေကို စောစောစီးစီးနုစဉ်ကာလမှာတွေ့လိုက်ရတယ်။ 'စလုံးကက်တရင် အောက်မေ့ဖွယ်ကင်ဆာစင်တာ' မှာ လုပ်နေတဲ့ ကင်ဆာစမ်းသပ်မှုကုထုံးသုတေသနမှာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကံကောင်းထောက်မစွာ ပါဝင်ခွင့်ရသွားတယ်။ အခုအဲဒီစမ်းသပ်မှုကုထုံးသုတေသန ထဲပါပြီး ဆေးကုခံနေရတာ ရှစ်လရှိပြီ။ ဒီနေ့ဆို ကျွန်မဆီမှာထပ်တွေ့တယ်ဆိုတဲ့ကျူမာတွေလည်း သေးကျုံ့ပြီး ကျောက်ဖြစ်ကုန်ကြပြီ။ ဒီတောကြီးမျက်မည်းထဲက ကျွန်မထာဝရ လွတ်မြောက်နိုင်ပ့ါမလား။ သိပ်တော့မထင်ပါဘူးရှင်။ ဒါပေမယ့် ကုသမှုခံယူပြီးတဲ့နောက် မှန်မှန် ဂရုတစိုက် ပြန်ပြန်ပြရင် ကျွန်မ ဆက်အသက်ရှင်နေရလိမ့်ဦးမယ်လို့ မျှော်လင့်နေပါတယ်။

■

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း (၂)

သတင်းအချက်အလက်များရယူခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်း

- ဆရာဝန်ထံက ကာယကံရှင်သိလိုသည့်အချက်များ သိရဖို့ရာမှာ မည်မျှသေချာပါသနည်း။
- ကာယကံရှင်အတွက် သင့်လျော်အဆင်ပြေမည့်ကုထုံး စမ်းသပ်မှုသုတေသနမည်သို့ ရှာရပါမည်နည်း။
- ကာယကံရှင်အဖို့ ရထားသမျှအချက်အလက်အားလုံးနှင့် ပိနေ၊ ဟုံနေပါသည်။ ကုထုံးအတွက် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ရပါမည်နည်း။

ထို့အပြင် .....

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၆။ ဆရာဝန်ထံမှ ကာယကံရှင်သိလိုသည့်အချက်များ သိရဖို့ရာ မည်မျှသေချာပါသနည်း။

ပတ်တီးစ်၏ကောက်ချက်

ကင်ဆာအထူးကုနဲ့မတွေ့ရခင်တုန်းက ကျွန်တော်အညွှန်းကပ်ပြားပေါ်မှာ မေးခွန်းတွေစီပြီး ရေးချထားလိုက်ပါတယ်။ တကယ်မေးတော့ ကျွန်တော့်မိန်းမက ကျွန်တော်နဲ့အတူ အမြဲပါနေတာဆိုတော့ သူကလည်း မေးခွန်းအသစ်တွေ ကူမေးပေးတယ်။ လိုအပ်ရင် အမေးအဖြေမှန်သမျှကို မှတ်စုတွေထုတ်ပေး၊ မှတ်ပေးထားသေးတယ်။ ဒီနည်းသုံးတော့ ကျွန်တော်လည်း ပိုနေသာထိုင်သာရှိလာတယ်။ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းလည်း ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီနည်းတူ ကျွန်တော်ကင်ဆာအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တွဲအလုပ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်သင်သူနာပြုဆရာမလေးကလည်း အရမ်းအဖော်ရတယ်။ မေးခွန်းတွေနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ဆရာ့ဆီက ချက်ခြင်းအဖြေမရရင် သူက ကျွန်တော်တို့ကိုအဖြေတွေ ဆရာဆီ့က ပြန်မေးမေးပေးထားတယ်။

မေရီအန်း၏ကောက်ချက်

'သင့်ကိုကြည့်ပေးနေတဲ့ဆရာဝန်၊ သူနာပြုစတာတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကောင်းဖို့လိုတယ်။ အဲဒါ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်မတို့အားလုံး သဘောပေါက်သိထားသင့်တာက ဒီဆေးပညာနဲ့အသက်မွေးမယ်ဆိုတဲ့သူ အားလုံးဟာလေ ကျွန်မတို့အတွက်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးဆိုတာတွေကိုပဲ ပေးချင်တာ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့နော်။ ကျွန်မတို့ဆိုတာက ကိုယ့်အသံကိုယ်ပြန်ကြားရခဲ့တယ်လေ။ ဒီတော့ သမာသမတ်ရှိပြီး ဆေးဝန်ထမ်းတွေဆီက ရတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ မကင်းမကွာလိုက်လျောညီထွေအမြဲရှိနေပြီး၊ ကျွန်မတို့တစ်တွေ ဆရာဝန်ဆီကပြန်လာမှ အော်ဒါတွေ တို့မမေးဖြစ်ခဲ့ပါလားဆိုပြီးဖြစ်ရတဲ့မေးခွန်းမျိုးတွေ ပြောပြောဆိုဆိုနဲ့မေးဖြစ်အောင် အစဖော်ပေးနိုင်၊ လမ်းကြောင်းပေးနိုင်တဲ့သူတွေ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကျွန်မတို့နားမှာရှိနေဖို့လိုပါတယ်။ ကာကယ်ရှင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ်ရမယ့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ပတ်သက်ရင် ဆရာဝန်ကိုအမြဲမေးရဲ၊ ပြောရဲဆိုရဲရှိရပါမယ်။ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆိုတဲ့ ဆေးဝန်ထမ်းတွေက သူများစိတ်ထဲမှာ ဘာရှိတယ်ဆိုတာ ဘယ်သိနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီတော့ ရှင်တို့ဘယ်လိုပဲ ဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ်၊ သူတို့က ရှင်စိတ်ချမ်းသာအောင်ပြောပေးကြ၊ ထားပေးကြမှာပါ'။

ဆရာဝန်နှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိရန်၊ ဆရာဝန်များ၏ကုထုံးများ ကုသရေးနှင့်ဆိုင်ရာချိန်ဆဆုံးဖြတ်ချက်များကို သံသယမရှိမိစေရန်နှင့် ဆရာဝန်ကိုသင့်ထဲ့ထဲဝင်ဝင်ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင်လည်း ဝန်မလေးသင့်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆရာဝန်များသည် သင့်ရောဂါ၊ ယင်းရောဂါကုထုံး စသော သင်သိသင့်သိထိုက်ရာမှန်သမျှကို ပြော

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ပြလိုကြပါသည်။ သို့သော် သိသိလိုသမျှကိုမူ ယင်းတို့အနေဖြင့် ပြောပြလေ့မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ဦးစွာပထမ၊ သင်ဘာသိလိုသည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။

ကင်ဆာရောဂါဟု ရောဂါအမည်အတပ်ခံလိုက်ရလျှင် ကာယကံရှင်များအနေဖြင့် ထိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ချဉ်းကပ်လေ့လာကြည့်ကြပုံခြင်းကား ခြားနားပါသည်။ အချို့ဝေဒနာရှင်များသည် လက်ရှိ ယင်းတို့တွင်ဖြစ်နေသောရောဂါ၊ ထိုရောဂါအတွက် ကုထုံး၊ ကုသမှုခံယူပြီးပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည့်ရောဂါအနေအထား၊ အားလုံးအသေးစိတ် သိလိုကြသည့်အပြင် သူ့အတွက် အဆုံးအဖြတ်ပြုပေးရရာကိစ္စတိုင်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ချင်သည်။ အချို့က ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအခြေခံကိုသာ သိလိုပြီး ရှေ့လုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာမှန်သမျှကို ယင်းတို့၏မိသားစု၊ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်က သူတို့အတွက် အဆုံးအဖြတ်ပြုပေးစေချင်ကြသည်။ အများစုသောလူနာတို့ကား ယင်းအစွန်းနှစ်ဖက်ကြားက အနေအထား။ ထို့အပြင် အချိန်အခါ၊ အခြေအနေကိုလိုက်၍ သီးခြားကိစ္စများစွာအတွက်လည်း သိလိုစိတ်ပြင်းပြနေတတ်ကြသေးသည်။ ကင်ဆာဟုဦးစွာပထမ စသိသိချင်း၊ သင်ပူပန်ကြောင့်ကြ၊ မေးလို၊ သိလိုရာ၊ အရာမှန်သမျှသည် ကင်ဆာရောဂါအတွက် ဆေးကုသမှုခံယူနေရစဉ်အတွက် မေးလို၊ သိလိုရာမေးခွန်းများ၊ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုဆက်လက်ခံယူရန် မလိုအပ်တော့ဟု သိလိုက်ရစဉ် မေးလိုသိလိုရာမေးခွန်းများနှင့် လုံးဝမတူနိုင်။

ဆရာဝန်ထံသွားပြတိုင်း သင်မေးလိုရာမေးခွန်းကို ကြိုစဉ်းစားထားပါ။ မိသားစုဝင်များ၊ သို့မဟုတ် သင်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောနိုင်ဆိုနိုင်ခွင့်ရှိသူတစ်ဦးဦးနှင့် သင့်အတွေး၊ သင့်အရေးအရာများကို ဦးစားပေးတွေးတောစကားပြောကြည့်ပါ။ မေးလိုသမျှကိုလည်း စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ချရေးထားပါ။ ရောဂါဘယနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် မမေးသင့်သောမေးခွန်းဟူ၍ မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် သင်သိလို၊ မေးလိုရာမှန်သမျှကို ချရေးထားပါ။ ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ပါက သူနှင့်မတွေ့ရမီ တစ်ရက်အလိုက သင်သိလို၊ မေးလိုသည်ဆိုသောမေးခွန်းများကို စမေးပါ။ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်ပါက သင်နှင့်စကားပြောရမည့်အချိန်ပိုအတွက် ယင်းဆရာဝန်စီစဉ်စီရင်ပေးနိုင်သည်။ ကင်ဆာရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ပါက တွေ့တွေ့ချင်း သင် မေးလိုသောမေးခွန်းအချို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

- ကင်ဆာက တစ်နေရာထဲမှာ ကွက်ဖြစ်နေတာလား။ ဒါမှမဟုတ် အခြားနေရာတွေကို ပြန့်သွားပြီလား။
- ကင်ဆာ ဟုတ် မဟုတ် သိစေမယ့် တစ်ခြားဘာစစ်ဆေးမှုတွေ မိမိလုပ်ဖို့လိုပါသလဲ။
- ဒီကင်ဆာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ ရနိုင်ပါသလား။
- ဘယ်လိုကင်ဆာကုထုံးမျိုးကို ရွေးရပါ့မလဲ။
- ဘယ်လိုကုထုံးမျိုးနဲ့ ဆရာကကုစေချင်တာလဲ။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- အဲဒီကုထုံးရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘာပါလဲ။
- အဲဒီကုထုံးနဲ့ကုရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်မျိုးတွေ ကျရောက်နိုင်ခြေရှိပါသလဲ။
- ကုထုံးအစွမ်းပြနေတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။
- ဒီကုထုံးအပြင် အခြားဘာကုထုံးတွေရှိပါသေးသလဲ။
- ကုသမှုခံယူနေရစဉ်နဲ့ ခံယူရပြီးတဲ့နောက်မှာ ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။
- ဘယ်လိုဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရမှာပါလဲ။
- ကုထုံးကြောင့်ဖြစ်နိုင်တဲ့ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေက ဘာတွေပါလဲ။
- ကုသမှုခံယူနေရစဉ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ရပါမလဲ။
- ကုသမှုခံယူနေရစဉ်အတောအတွင်းမှာ အလုပ်လုပ်တာ၊ နိစ္စဓူဝပုံမှန်ကိစ္စတွေကို လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားတာမျိုးတွေ လုပ်လို့ရပါမလား။
- ဘယ်လိုအကြောင်းကိစ္စကြုံမှ၊ ရှိမှ၊ ဆရာဝန်ဖုန်းကိုခေါ်ရမလဲ။

သင့်မေးခွန်းများကိုဖြေပေးရသောဆရာဝန်က သတင်းအချက်အလက်မျိုးစုံကို ပေးသည့်အပြင် သင်တို့နှင့်စိမ်းနေသော၊ မရင်းနှီးသေးသော၊ သို့မဟုတ် သင်တို့ဝေခွဲရခက်သည့် အသုံးအနှုန်း၊ အခေါ်အဝေါ်များကိုလည်း ပြောဆိုသုံးနှုန်းပါလိမ့်မည်။ နားထောင်နေရင်းက ယင်းအခက်အခဲများကြောင့်စိုးရိမ်လာနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ကြောက်လာနိုင်သည်။ သူပြောသမျှတစ်လုံးမှနားမလည်ဆိုသောအဖြစ်မျိုးနှင့်လည်း ကြုံရနိုင်သည်။ သင်နားမလည်ပါက ဆရာဝန်ကိုရှင်းပြပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံပါ။

ဆရာဝန်ထံသွားပြရတိုင်း သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး၊ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ကို ခေါ်သွားပါ။ ထူးခြားသည့်အကျိုးကျေးဇူးများ၊ အထောက်အကူများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သူတို့ကား ဒုတိယနားအစုံဖြစ်လာမည်။ ဆရာဝန်ပြောသမျှကို လိုက်မှတ်ထားနိုင်မည်။ အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ကာယကံရှင်နှင့်အတူ အမေးအဖြေများကို ပြန်သုံးသပ်ခွင့်ကိုလည်း ရစေနိုင်သည်။ ထိုအချိန်ကျမှတစ်စုံတစ်ရာ မရှင်းလင်းသည်များ တွေ့လျှင် နောက်တစ်နေ့တွင် ဆရာဝန်ထံဖုန်းဆက်မေးနိုင်သေးသည်။ ထို့အတူ ကာယကံရှင်၏ကင်ဆာအထူးကုဆရာဝန်နှင့်အတူ ကူလုပ်ပေးနေသည့်သူနာပြုဆရာမကလည်း ကာယကံရှင်မေးလိုသမျှကို ပြန်ဖြေပေးနိုင်သည်။ ကာယကံရှင်ထံတွင်စိတ်ကြိုက်မေးပိုင်ခွင့်ရှိသကဲ့သို့ ကာယကံရှင်မေးသမျှ ဆရာဝန်များက ပြန်ဖြေပေးရမည့်ဝတ္တရားရှိသည်။ ထိုအမေးအဖြေအလေ့အထ တောက်လျှောက်ကျင့်သုံးသွားသင့်သည်။

အချို့လူနာများက မေးပင်မေးလင့်ကစား အကျယ်တဝင့်အသေးစိတ်ပြန်ဖြေပေးသောအဖြေမရခြင်းက ယင်းတို့အဖို့ပိုနေသာထိုင်သာ ရှိစေသည်။ သို့သော် သူတို့မိသားစုဝင်များတွင်မူ မေးစရာမေးခွန်းများ အများအပြားရှိသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင်မူ မိသားစု

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုယ်စား ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူတစ်ဦးထားကာ ရုံးချိန်အတွင်း ဆရာဝန်နှင့် အချိန်းအချက်ပြုကာ မေးလိုရာကို သွားမေးစေသင့်သည်။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် မိသားစုဝင်များ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိလိုသမျှတို့အား ပြန်ပြောနိုင်ရမည့်အပြင် မိသားစုဝင်တိုင်းက ဆရာဝန်ကို မေးစေလိုသောမေးခွန်းများကို မေးပြီးသား၊ ဖြေပြီးသားဖြစ်ရမည်။

၁၇။ ကာယကံရှင်အတွက် သင့်လျော်ရာအဆင်ပြေမည့်ကုထုံး စမ်းသပ်မှုသုတေသန မည်သို့ရှာရပါမည်နည်း။

ကုထုံးစမ်းသပ်မှုသုတေသန
လူများအပေါ်တွင် ကုထုံးအသစ်များ၏ထိရောက်ထက်မြက်မှုကိုသိနိုင်ရန် စမ်းသပ်သည့်သုတေသနလေ့လာစူးစမ်းမှုများ။

'ကုထုံးစမ်းသပ်မှုသုတေသန'ဆိုသည်မှာ လူများအပေါ်တွင်ကုထုံးအသစ်များ၏ ထိရောက်ထက်မြက်မှုကိုသိနိုင်ရန် စမ်းသပ်သည့်သုတေသနလေ့လာစူးစမ်းမှုများဖြစ်ပါသည်။ (မေးခွန်း ၁၁ တွင်ရှု)။ အဆိုပါလေ့လာစူးစမ်းမှုများတွင် ကာယကံရှင်ပါဝင်လိုလျှင် ဤကုထုံးအပြင် အခြားအခြားသောကုထုံးများကိုလည်း စပ်စုစေ့ငုပြီးသည်အထိ ဤကုထုံးကိုမစသေးဘဲ ထားထားရပါမည်။ ဆရာဝန်ကိုလည်း ယင်းသို့ကုထုံးဆိုင်းထားခြင်းသည် ကာယကံရှင်အတွက်လုံခြုံစိတ်ချရခြင်း ရှိ မရှိ မေးမြန်းကာ ဆရာဝန်၏သဘောထားမှတ်ချက်ကို တောင်းခံပါ။ ကာယကံရှင်၏ဆရာဝန်အနေဖြင့်လည်း သူ့လူနာနှင့်အပ်စပ်မည့် ကုထုံးစမ်းသပ်မှုသုတေသနများကို ရှာပေးကာ၊ သူ့လူနာနှင့်အသင့်တော်ဆုံးကုထုံးကိုလည်း ထောက်ခံဆုံးဖြတ်ပေးပါမည်။

အောက်ပါအရင်းအမြစ်များထဲတွင် ကင်ဆာအမျိုးအစားအလိုက် ကင်ဆာဝေဒနာများအတွက် စမ်းသပ်ပေးနေသော 'ကုထုံးစမ်းသပ်မှုသုတေသန' များစာရင်းကို ရှာကြည့်နိုင်ပါသည်။ (အွန်လိုင်းမှာရှာရန်)

- အမျိုးသားကင်ဆာဌာန - www.cancer.gov/clinical trials ၊ သို့မဟုတ် 800-4-CANCER.

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန - www.clinicaltrials. gov
- ကင်ဆာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး ညွှန့်ပေါင်းအုပ်စုများ- www.cancertrialshelp.org.၊ သို့မဟုတ် 877-520-4457
- စဲန်တာဝေါ့ချ် - www.centerwatch.com
- အမျိုးသားကင်ဆာကွန်ရက်အပြည့်အစုံ (NCCN) www.nccn.org (သင်နေထိုင်ရာဒေသရှိ ကင်ဆာဌာနကိုရှာရန် "Find a Member Institution" ကို Select လုပ်လိုက်ပါ။ သူတို့နှင့်ဆက်သွယ်ကာ ကာယကံရှင်နှင့် အပ်စပ်မည့်ကင်ဆာကုထုံးစမ်းသပ်မှုသုတေသန ရှိ မရှိ စုံစမ်းရန်)

၁၈။ တွဲဖက်ဆေးပညာ၊ သို့မဟုတ် အစားထိုးဆေးပညာက အသုံးပြုနေသော ကင်ဆာကုထုံးများကို မည်သို့ ရှာရပါမည်နည်း။

ရှေ့စာပိုဒ်မှာ မေးခွန်း(၁၂)တွင် ပါပြီးသဖြင့် ဖြုတ်ထားခဲ့သည်။

ယခုမေးသောဆေးပညာများကသုံးသော ကုထုံးများနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကိုပေးနိုင်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသောသတင်းအရင်းအမြစ်များစွာ ရှိပါသည်။ အဆိုပါဆေးပညာဧရိယာများနှင့်ပတ်သက်ရာ အသိပညာများကား လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲလျက်ရှိသဖြင့် အင်တာနက်မှယင်းဆေးပညာရပ်များနှင့်ပတ်သက်သော နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူနိုင်ပါသည်။

- အမျိုးသားကင်ဆာဌာန၏ ကင်ဆာသတင်းအချက်အလက်ဝန်ဆောင်မှု- www.cancer.gov/cancerinfo/treatment/cam
- အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန၏ တွဲဖက်ဆေးပညာနှင့်အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာ အမျိုးသားဗဟိုဌာန- www.nccam.nih.gov/health
- စလုံကက်တရင် အောက်မေ့ဖွယ် ကင်ဆာဗဟိုဌာန- www.mskcc.org/aboutherbs
- အဲမ်ဒီ အဲန်ဒဆင် ကင်ဆာဗဟိုဌာန- www.mdanderson.org/topics/complementary
- တွဲဖက်ဆေးပညာနှင့်အစားထိုးကုထုံး ဆေးပညာဆိုင်ရာရစ်ချတ်ဒ်နှင့် ဟင်ဒါရိုစဲန်သယ်လ် ဗဟိုဌာန- www.rosenthal.hs.columbia.edu
- အပ်စိုက်ကုဆေးပညာ အမေရိကန်အကယ်ဒမီ - www.medicalacupuncture.org

ယခုဖော်ပြပါအဖွဲ့အစည်းများက ဖြည့်စွက်အာဟာရများနှင့်ပတ်သက်ရာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သီးသန့်အချက်အလက်များကို ဖြန့်ဖြူးပေးပါသည်။ ယင်းသို့ ဖြန့်ဖြူးပေးသောအရာများထဲတွင် သက်စောင့်ဓာတ် (ဗီတာမင်) များ၊ သတ္တုဓာတ် (မင်နရယ်လ်) များနှင့် ဘော်တနစ်ကယ်လ် (Botanicals) ဟုခေါ်သော ရုက္ခပစ္စည်းများ (ဆေးဝါးဖြစ် အာနိသင်အစွမ်းအတွက် တန်ဖိုးရှိလှသည့်အပင်များ၊ သို့မဟုတ် အပင်၏အစိတ်အပိုင်းများ၊ ဆေးဖက်ဝင်နွယ်မြက်သစ်ပင်များ အပါအဝင် အများအားဖြင့် ယင်းဆေးဖက်ဝင်ရုက္ခအပင်တို့ဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော လက်ဖက်ရည်များ၊ အနှစ်ထုတ်ပစ္စည်းများ၊ သို့မဟုတ် တင်ချာဆေးရည်) လည်းပါဝင်သည်။

- အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန၏ ဖြည့်စွက်အာဟာရများဆိုင်ရာရုံး - www.dietary-supplements.info.nih.gov
- အမေရိကန်အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန၏ အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အသုံးချအာဟာရဗဟိုဌာန- www.cfsan.fda.gov
- အမေရိကန်ရုက္ခပစ္စည်းများကောင်စီ www.herbalgram.org

နောက်ဆုံး ယင်းကုထုံးများနှင့်ပတ်သက်သည့် သိပ္ပံနည်းကျ ရည်ညွှန်းကျမ်းကိုးစာရင်းကို ကြည့်လိုလျှင်-

- အမျိုးသားဆေးပညာပိဋကတ်တိုက်- www.nlm.nih.gov/nccam/camonpubmed.html ထဲတွင် ဝင်ရှာကြည့်နိုင်ပါသည်။

ရုက္ခပစ္စည်းများ
လက်ဖက်ရည်၊ အနှစ်ထုတ်ပစ္စည်းများ၊ သို့မဟုတ် တင်ချာဆေးရည်အဖြစ် ယေဘုယျအားဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများ အပါအဝင်၊ ယင်းတို့၏ဆေးဝါးဖြစ်အာနိသင်အတွက် တန်ဖိုးရှိလှသောအပင်များ၊ သို့မဟုတ်အပင်၏အစိတ်အပိုင်းများ။

၁၉။ ကာယကံရှင်၏မိသားစု၊ သို့မဟုတ် သူငယ်များက တိုက်တွန်းအကြံပေးကြသော တွဲဖက်ဆေးပညာ၊ သို့မဟုတ် အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာသုံး ကုထုံးတစ်ရပ်ရပ်ကို သုံးသင့်၊ မသုံးသင့် ကာယကံရှင်က မည်သို့ဆုံးဖြတ်ရပါမည်နည်း။

ကုထုံးမစမီ၊ သင်ကုလိုသောဆေးပညာ၏ကုထုံး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နှင့်ပတ်သက်ရာအချက်အလက်အပြည့်အစုံကို ဦးစွာရယူစုဆောင်းပါ။ မည်သို့စုဆောင်းရမည်ကို မေးခွန်း (၁၈) တွင်ရှု။ စဉ်းစားဖွယ်ရာကောင်းသော သီးသန့်မေးခွန်းအချို့ကို ယခုဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- ပေးသောကတိက ကာယကံရှင်ပြနေတဲ့ ဆရာဝန်၊ ဒါမှမဟုတ် အခြားသတင်းအရင်းအမြစ်များကပေးတဲ့အချက်အလက်တွေနဲ့ မကိုက်ညီတာ စတာတွေပါဝင်တဲ့ အမှန်တရားအတွက် အလွန်ကောင်းလွန်းနေတဲ့ကတိကဝတ် ဖြစ်နေပါသလား။
- ကုထုံးရဲ့ထိရောက်ထက်မြက်မှုကို ဘယ်သာဓကတွေက အထောက်အကူပြုနေပါသလဲ။ ယခုစမ်းသပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ကုထုံးစမ်းသပ်မှုသုတေသနတွေကို သိပ္ပံနည်းကျ တိတိကျကျမှန်မှန်ကန်ကန် ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲထိန်းကျောင်းပေးထားပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီသာဓကတွေဟာ အဲဒီအချက်အလက်တွေကို ရေးသားပြုစုသူစာရေးဆရာ (သုတေသီ) ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ၊ ဒါမှမဟုတ် လူနာဖောက်သည်တွေက ကျေကျေနပ်နပ်လာတင်ပြကြတဲ့ပီတိတွေအပေါ် အခြေခံထားတဲ့ကြားဖူးနားဝ၊ ပုံတိုပတ်စတွေလား။
- အဲဒီကုထုံးအရဆိုပါက ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေနဲ့ ကြုံရနိုင်ပါသလဲ။ ကုထုံးဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဘယ်လိုအထောက်အထားရှိပါသလဲ။ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရမှုကို ဆန်းစစ်တဲ့ကိန်းဂဏန်း ဘယ်လိုကောက်ပါသလဲ။
- အဲဒီကုထုံးနဲ့ကုပေးတဲ့သူမှာ ဘယ်လိုဘွဲ့၊ အောင်လက်မှတ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာလိုင်စင်ရှိပါသလဲ။ အဲဒီတွဲဖက်ဆေးပညာနဲ့ အစားထိုးကုထုံးဆေးအပညာအရ ဆေးကုသနေသူတွေကို ယခုအခါ ပြည်နယ်ကုသရေးဘုတ်အဖွဲ့က လိုင်စင်ထုတ်ပေးထားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သက်ဆိုင်ရာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွေက စိစစ်စစ်ဆေးပေးထားတယ်။
- အဲဒီကုထုံးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သတင်းအချက်အလက်အရင်းအမြစ်က အဲဒီဆေးနဲ့ ဆေးပစ္စည်းတွေကို ရောင်းဝယ်ကုန်သွယ်နေသူလား။ ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်နေသူဆိုပါက အဲဒီဆေးနဲ့ဆေးပစ္စည်းတွေကို တရားဝင်ရောင်းဝယ်ဖောက်ကောင်းခွင့်ရှိရမယ်။ အဲဒီအချက်ကို ကာယကံရှင်သက်ဝင်ယုံကြည်လာအောင် ပြနိုင်ရမယ်။

တွဲဖက်ဆေးပညာနှင့်အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာကို သုံးသောကုထုံးများနှင့်ကုသမှုခံယူဖို့ ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ အထောက်အကူဖြစ်စေမည့်အညွှန်းများ ဖော်ပြပေးသည့် အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုက်နှစ်ခု ရှိသေးသည်။

- အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန၏ တွဲဖက်ဆေးပညာနှင့် အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာအမျိုးသားဗဟိုဌာန- www.nccam.nih.gov/health/decisions/index.htm
- အမေရိကန်အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန၏ အစားအသောက်ဘေးကင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

လုံခြုံစိတ်ချရရေးနှင့် အသုံးချအာဟာရဗဟိုဌာန -
www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html.

တွဲဖက်ဆေးပညာ၊ သို့မဟုတ် အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာပါကုထုံးများနှင့် ကာယကံရှင်၏ ကင်ဆာရောဂါကိုအသုံးပြုကုသရန် အပြီးသတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုမီ ကာယကံရှင်၏အတွေးနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို ဆရာဝန်နှင့်အကြေအလည်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ကာယကံရှင်ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်၍ လက်ရှိကုသမှုခံယူနေသော သမားရိုးကျကုထုံးများနှင့် ယခုကာယကံရှင်စိတ်ကူးရနေသောကုထုံးများကိုလည်း ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချစွာ တွဲဖက်အသုံးပြုကုသနိုင်ပါသည်။ သို့တစေ အဆိုပါတွဲဖက်ဆေးပညာ၊ သို့မဟုတ် အစားထိုးကုထုံးဆေးပညာအသုံးပြုသောအချို့ကုထုံးများအနေဖြင့် သမားရိုးကျကင်ဆာကုထုံးများကို အနှောင့်အယှက်လည်းပေးနိုင်ပါသည်။ ပေါင်းကုသည့်အခါ ဆိုးရွားသောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုလည်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သေသေချာချာကိုအန္တရာယ်လည်းဖြစ်နိုင်လောက်ပါသေးသည်။

၂၀။ အင်တာနက်ပေါ်ကရလာသော သတင်းအချက်အလက်များမှာ ပြည့်စုံသည်။ တိကျသည်။ ပြီးနောက်နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များဆိုသည်ကို သေချာစေရန်၊ ကာယကံရှင်အနေဖြင့် မည်သို့ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်ပါသနည်း။

ဖက်တီးစ်၏မှတ်ချက်

အင်တာနက်ပေါ်မှာ ရောက်နေတဲ့သတင်းအချက်အလက် အပြည့်အစုံဆိုတဲ့ ပမာဏဟာ ကြောက်စရာလည်း ကောင်းပြီးတော့ တော်တော်လည်းရှုပ်ထွေးပါတယ်။ သိက္ခာရှိတဲ့၊ သမာဓိရှိတဲ့ယုံကြည်အားထားရလောက်တဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေနဲ့ဆက်သွယ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကျွန်တော့်ကို ဒုက္ခမပေးဘဲ ကျွန်တော့်အဖို့ အသိပညာတိုးစေတဲ့ နောက်ခံအချက်အလက်ကောင်းကောင်းကို ရလိုက်ပါတယ်။ ကင်ဆာစင်တာဝက်ဘ်ဆိုက်တွေဟာ သတင်းအချက်အလက်ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ မေးစရာပေါ်လာရင်တော့ ကျွန်တော့်ကင်ဆာအထူးကုအဖွဲ့ကို မေးပြီး အဖြေရှာပါတယ်။

အင်တာနက်အနေဖြင့် သင့်အတွက်များမြောင်လှစွာသော သတင်းအချက်အလက်များကို အိုးမကွာ၊ အိမ်မကွာရယူနိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို ဖန်တီးပေးထားပါသည်။ သို့တစေ အင်တာနက်ပေါ်တင်ထားသော သတင်းအချက်အလက်များကိုထိန်းချုပ်၊ သို့မဟုတ် တည်းဖြတ်မထားသဖြင့် တိကျမှုအားနည်းချက်ကွက်လပ်မကင်းနိုင်ပါ။

ဝက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုခုထဲဝင်ကြည့်လျှင် နက်ပေါ်တင်ထားသော သတင်းအချက်

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

အလက်များမှာ ယုံကြည်အားထားရလောက်သည်၊ သို့မဟုတ် ပြည့်စုံတိကျနောက်ဆုံးပေါ် ဟု သက်ဝင်ယုံကြည်ရလောက်စရာ ဟုတ် မဟုတ် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သောအရာများရှိပါသည်။

ထိုဆိုက်၏ပိုင်ဆိုင်မှု၊ သို့မဟုတ် စပွန်ဆာပေးထားမှု ။ ။ထိုဝက်ဘ်ဆိုက်အတွက် ပိုက်ဆံပေးထားရသူပိုင်ရှင်၊ သို့မဟုတ် စပွန်ဆာပေးထားသူသည် ထိုဆိုက်ကိုဆက်ထိန်းသိမ်းရမည်။ ပိုင်ရှင်၊ သို့မဟုတ် စပွန်ဆာမှာ အစိုးရဌာနလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အမြတ်အစွန်းမယူသောအဖွဲ့အစည်း၊ ဆေးခန်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးရုံ၊ ဆေးကုမ္ပဏီ၊ သို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ စပွန်ဆာပေးထားသူက ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် တင်ထားသောအကြောင်းအရာများကို စွက်ဖက်ခြယ်လှယ်ခွင့်ရှိသည်။ အဂတိမကင်းသောရှုထောင့်တစ်ခုခုကို အခြေပြုတင်ထားခြင်းဖြင့် အမြတ်စွန်းအောင် စပွန်ဆာက လုပ်နေသလားဆိုသောအချက်ကိုမူ ထည့်စဉ်းစားရမည်။

ဆိုက်ဖွင့်၊ တင်ထားရသည့်ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ဤဆိုက်နှင့်ပတ်သက်၍ About This Site ကို နှိပ်လိုက် (Click) ပါ။ ထိုဆိုက်တင်ထားရသောရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းစွာတွေ့ရမည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်အရ သီးခြားအမြင် ရှုထောင့်တစ်ခု သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရှိ မရှိ ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အယ်ဒီတာဘုတ်အဖွဲ့ ။ ။ ဝက်ဘ်ဆိုက်တော်တော်များများတွင် ဝက်ဘ်ပေါ်တင်သမျှသတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လှန်သုံးသပ်တည်းဖြတ်ရသောအယ်ဒီတာ ဘုတ်အဖွဲ့ရှိသည်။ ထိုဘုတ်အဖွဲ့ဝင်လူကြီးများ၊ ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်များ စာရင်းကို ကြည့်ကာ သူတို့၏အရည်အချင်း၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိ၊ တွဲဖက်ဆောင်ရွက်နေသောအဖွဲ့အစည်း စသည်တို့ကို လေ့လာပြီး ထိုသူများသည် ဝက်ဘ်ပေါ်တွင် တင်သမျှအကြောင်းအရာများအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည့် ဆေးပညာနှင့်ပတ်သက်ရာ အရည်အချင်းများ ရှိသည်ကို သေချာခိုင်မာစေရသည်။

သတင်းအချက်အလက်အရင်းအမြစ် ။ ။ ထိုတင်လာသောသတင်းအချက်အလက်များကို ရေးသူ၏အမည်ကိုဖော်ပြထားရမည်။ ယင်းတို့၏ပညာအရည်အချင်း၊ ဘွဲ့၊ အောင်လက်မှတ်၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေသောအဖွဲ့အစည်းများကို စစ်ဆေးသုံးသပ်ကာ၊ ယင်းတို့သည် သက်ဆိုင်ရာဘာသာရပ်အသီးသီးတွင် အမှန်တကယ်ကျွမ်းကျင်သူများ ဟုတ် မဟုတ်

mgyoe.com

mgyoe.com

စိစစ်ကြည့်နိုင်သည်။ အခြားအရင်းအမြစ်များကရသော သတင်းအချက်အလက်များဖြစ်ပါကလည်း ယင်းတို့ကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းကို သတင်းပေးပို့သူ၏အမည်နှင့်တကွ ဖော်ပြထားရသည်။

အထောက်အထား ။ ။ တင်ထားသောသတင်းအချက်အလက်များကို ကျောထောက်နောက်ခံပြုထားသော သိပ္ပံနည်းကျရလဒ်များ၊ ပုံနှိပ်ဖော်ပြပြီးသား သုတေသီနှင့် ဆောင်းပါးများ စသည့်ရည်ညွှန်းကျမ်းကိုးများလည်း ပါရသည်။

ဖော်ပြပြီးသတင်းအချက်အလက်နှင့် ပတ်သက်ရာနောက်ဆုံးဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုများ ထပ်တင်ထားသောနေ့စွဲ ။ ။ ဝက်ဘ်ပေါ်တင်ထားသော သတင်းအချက်အလက်များကို နောက်ဆုံးပြန်သုံးသပ်ထားသောရက်စွဲနှင့် နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်များ ကိုဖြည့်စွက်ထားသောရက်စွဲ စသည်တို့ ဖော်ပြထားရသည်။ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်မှန်သမျှ ခေတ်မီ၊ နောက်ဆုံးဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုများကို လိုက်ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်မှ အသုံးဝင်သည်။ တန်ဖိုးရှိသည်။

လျှို့ဝှက်ထားနိုင်ခြင်း ။ ။ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကလည်း သင်နှင့်သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို လှမ်းတောင်းနိုင်သည်။ ထိုသို့မေးလာလျှင် သင်ကလည်း ထိုသတင်းအချက် အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုသည်။ သင့်တစ်ကိုယ်ရည်လုံခြုံမှုအတွက် မည်သို့လျှို့ဝှက် ကာကွယ်ပေးထားသည်ကိုလည်း ပြောပြကြရသည်။

အင်တာနက်က မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်ရရ ထိုသတင်းပါအတိုင်း မဆောင်ရွက်မီ သင်မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကိုရထားသည်။ ထိုကိစ္စကို သင်မည်သို့စဉ်းစားနေသည်ဆိုခြင်းများကို သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဦးစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

၂၁။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ရထားသမျှသတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပိနေ၊ ဟုံနေပါသည်။ ကျွန်တော်/ကျွန်မကုသခံရမည့်ကုထုံးအတွက် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ရပါမည်နည်း။

ပက်တီးစ်၏ကောက်ချက်

ကျွန်တော်အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နေပြီလို့ ရောဂါကို အမည်တပ်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်ရော၊ ကျွန်တော့်ဇနီးပါ ဟုံသွားကာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ။ ကျွန်တော်တို့ရသမျှ သတင်းအချက်အလက်၊ တစ်ကြိမ်ကို တစ်ချက်စီ စဉ်းစားကာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရှေ့ဆက်တိုးသွားရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပထမဆုံး စစဉ်းစားမိတဲ့ ကျွန်တော်တို့အတွက် လတ်တလော

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မရှိမဖြစ်ကိစ္စမှာ နောက်ဆေးရုံ၊ ဒါမှမဟုတ် ကင်ဆာဌာန တစ်ခုမှာ သွားပြပြီး ဒုတိယသဘောထားအမြင်ရယူမယ့် ကိစ္စ ဖြစ်နေပါတယ်။ ပထမဆုံးကိစ္စမှာ ကျွန်တော့်ကို ကုမယ့် ကင်ဆာပါရဂူနဲ့ သူ့ဆေးအဖွဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ ပုလဲန်ပသင့်ကာ နေသားတကျ ရှိရေးကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးသွားအကုခံရမယ့်နေရာဟာ အိမ်နဲ့နီးနီး နားနား ရှိ မရှိ။ ကျွန်တော့် ရောဂါအတွက် ဆေးကုသမှု စရိတ်ဟာ ကျန်းမာရေးအာမခံထားတဲ့ငွေနဲ့ ကာမိ မကာ မိကိုလည်း သတိထားရသေးတယ်။

ကင်ဆာဟု သိလိုက်ရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် အများဆုံးခံရသောကာလတစ်ခုမှာ ကင်ဆာကုထုံး အတွက် မည်သည့်အခါတွင် ကာယကံရှင်က အဆုံး အဖြတ်ပေးရမည်နည်းဆိုသော ကာလဖြစ်ပါသည်။ ကုထုံးမျိုးစုံထဲက ကာယကံရှင်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ် မည့်ကုထုံးကို ရွေးချယ်ရာတွင် အထောက်အကူပေးမည့် အချင်းအရာများစွာ ရှိပါသည်။

ပထမဆုံး ကိုယ့်ရောဂါနှင့်သက်ဆိုင်ရာသတင်း အချက်အလက်အပြည့်အစုံ သင့်ထံမှာရှိနေရမည်။ သင့် အနေဖြင့် သင့်ရောဂါအနေအထားနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားပြီးပါပြီလား။ သင့်ထံ လာ ပြောပြထားသော ရွေးချယ်စရာကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ လည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိပါပြီလား။ မရှင်းလင်းသေး လျှင် မေးခွန်းအမှတ် (၁၆) တွင် သင့်ဆရာဝန်များထံက သင့်အတွက်လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ မည်သို့ ရယူနိုင်သည်ကို တိုက်တွန်းဖော်ပြထားပါသည်။

Internists
ရောဂါဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးခြင်းနှင့် ကုသမှုကိစ္စများတွက်အထူးဆည်းပူး လေ့လာထားသောဖစ်ဖစ်ရှင်၊ သို့မဟုတ်သမားတော်။

ဒုတိယအနေဖြင့် သင့်ရောဂါကိုကုသပေးမည့် ကုထုံး စပယ်ရှယ်လစ်များအားလုံးနှင့်တွေ့ကာ ယင်းတို့၏ ထောက်ခံအကြံပြုချက်များကို တိုက်ရိုက်နားကြားထားရပါ မည်။ Internists (အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင်ဖြစ်ပေါ် နေသောရောဂါကို ရှာဖွေဖော်ထုတ် အမည်တပ်ပေးကာ၊

mgyoe.com

ကုသမှုပေးရသောကိစ္စအတွက် အထူးပြုဆည်းပူးထားသောသမားတော်)၊ သို့မဟုတ် ဆာဂျင်၊ သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်များကလည်း သင့်ကို ညွှန်ကြားစရာရှိသည့်များကိုညွှန် ကြားပေးလိမ့်မည်။ သို့သော် ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်းနှင့်ပတ်သက်ရာ အသေးစိတ်အချက် အလက်များကိုမူ အဆိုပါ အထူးကုများက ပြောပြနိုင်စွမ်း မရှိပါ။

အဆိုပါကုထုံးများဖြင့် ကုသမှုခံယူပါရန် ထောက်ခံအကြံပြုထားပါက ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံး အထူးကုနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးအထူးကုတို့နှင့် ရက်ချိန်းတောင်းကာ တွေ့ရမည်။ မည်သည့်ကင်ဆာဆေးများသွင်းရမည်ကို ဆေးဖက်ဆိုင်ရာကင်ဆာအထူးကု (Medical Oncologist) က ညွှန်မည်။ မည်ကဲ့သို့သောဓာတ်ရောင် ခြည်ကုထုံးနှင့် ကုသရမည်ကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးအထူးကု (Radiation Oncologist) က ညွှန်ကြားမည်။ အဆိုပါအထူးကုနှစ်ဦးလုံးနှင့်တွေ့ကာ ကုထုံးများ၏ဦးတည်ချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိအောင်မေးထားပါ။ ထို့အတူ အဆိုပါကုထုံးများဖြင့် ကုသရပါက ခံစားရနိုင်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ၊ သို့မဟုတ် ကုထုံးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေများကိုလည်း သဲကွဲရှင်းလင်းစွာ သိရစေရန် ကြိုးစားထားပါ။ ကာယကံရှင် မေးချင်သည့် အပိုဆောင်းမေးခွန်းများစာရင်းကို မေးခွန်း (၁၆) တွင် ကြည့်ထားပါ။ ယင်းချဉ်းကပ်မှုများက ကာယကံရှင်ရွေးရမည့်ရွေးချယ်စရာကိစ္စရပ်များကို ချိန်ဆသည့်အခါတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်များက သင့်ကို ရွေးချယ်ထားစေသောကုထုံးအသွယ်သွယ်နှင့်ပတ်သက်၍ သဲကွဲရှင်းလင်းသွားပြီဆိုလျှင် ဆေးပညာသင်ကြားရေးစင်တာတစ်ခုခုရှိ အထူးကုတစ်ဦးဦးထံမှဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ဘက်စုံကင်ဆာကုသမှုစင်တာရှိ အထူးကုတစ်ဦးဦးထံမှဖြစ်စေ၊ ဒုတိယသဘောထားအမြင် တောင်းခံကြည့်လျှင် အကျိုးရှိနိုင်စရာ မြင်မမြင် ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ ကင်ဆာအမျိုးအစားမျိုးစုံသက်သက်ကိုသာ အထူးပြုကုသပေးနေသောဆရာဝန်များထံတွင်သာ ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်ရာ ဗဟုသုတပိုမိုပြည့်စုံပြီး ကုထုံးနှင့်ပတ်သက်၍လည်း အနီးအဝေး၊ အကြီးအသေး၊ မြင်ကွင်းစုံ၊ ရှုထောင့်စုံကို ပိုမိုမြင်တွေ့သုံးသပ်နိုင်စွမ်းရှိသည့်အပြင်၊ ဝေဒနာရှင်ကိုလည်း ကင်ဆာကုထုံးစမ်းသပ်မှုသုတေသနများတွင် ပါဝင်ခွင့်ရစေရန် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

ယင်းသို့ဆရာဝန်များ၊ ပညာရှင်များ၊ အထူးကုများနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမေးမြန်းသည့်အခါတိုင်း မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး၊ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးကို သင်နှင့်အတူ အမြဲခေါ်သွားပါ။ သူတို့သည် သင်နှင့်ဆရာဝန်ဆွေးနွေးသမျှကို ကြားသိခဲ့ရသော ဒုတိယနားများဖြစ်မည့်အပြင် သင်နှင့်ဆရာဝန်များ ဆွေးနွေးခဲ့သမျှကို မှတ်တမ်းတင်ထား

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

သူများလည်း ဖြစ်ကြသည်။ သင် ယခုကြားသိခဲ့ရသမျှတို့ကို ဂယနဇာနားလည်ချင်းရှိမရှိ သေချာစေလိုလျှင် အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့် သင်ယခုရလာခဲ့သမျှ သတင်းအချက်အလက်များအားလုံးကို အိမ်သားတစ်ဦးဦးအား သုံးသပ်ခိုင်းပါ။

ကုသမှုနှင့်ပတ်သက်ရာ နောက်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ကို ယတိပြတ်ပေးရတော့မည်ဆိုပါက အခြားအချက်အလက်များ အများအပြားကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားစေလိုပါသည်။ ငွေခန်းကြေးခန်းများကမူ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ယင်းနှင့်ပတ်သက်လျှင်

- ကင်ဆာကုထုံးစမ်းသပ်မှုသုတေသနတွင် အသုံးပြုမည့်ကုထုံးအပါအဝင် ကုထုံးမျိုးစုံအတွက် မည်မျှကုန်ကျမည်။
- လက်ရှိထားထားသော ကျန်းမာရေးအာမခံသည် မည်သည့်ဆရာဝန်မဆို အကျုံးဝင်သည်၊ သို့မဟုတ် အဆိုပါကျန်းမာရေးအာမခံစီမံကိန်းက သတ်မှတ်ပေးထားသော ဆရာဝန်နှင့် ပြသကုသမှသာ အကျုံးဝင်သည်။
- ယခုရွေးချယ်မည့်ကုထုံးသည် ကုထုံးစမ်းသပ်မှုသုတေသနနှင့် အကျုံးဝင်သည်။
- ကုသမှုစရိတ်၏ ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှပြန်ရကာ သင် မည်မျှစိုက်ရမည် စသည်တို့ကိုမလွဲမသွေ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

ပစ္စည်းပစ္စယ၊ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးအပိုင်းကလည်း အရေးကြီးပြန်ရာ

- မည်သည့်အရပ်သို့သွားရောက်ကုသမှု ခံယူရမည်။
- ထိုခရီးအသွားအပြန်သွားရေးလာရေး လွယ်၊ မလွယ်၊ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုခံယူရဖို့အရေး ဝေဒနာရှင်ခရီးဝေးသွားနိုင်၊ မသွားနိုင်၊ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုခံယူရဖို့အရေး တစ်နယ်တစ်ကျေးသို့ ကာလအတန်ကြာကာယကံရှင်အနေဖြင့် သွားနေနိုင်၊ မနေနိုင် စသည်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ ယခုကဲ့သို့ ကိုယ့်ဘာသာမေးကြည့်ရမည်။

နောက်ဆုံး ကိုယ်တွေ့ကြုံရမည့်ဆရာဝန်များနှင့်ပတ်သက်သည့် စိတ်ခံစားချက်တုံ့ပြန်မှုများကိုပါ စဉ်းစားရမည်။

- တွေ့တွေ့ချင်းပင် ထိုဆရာဝန်နှင့်သူ့အဖွဲ့ကို အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်လိုက်သကဲ့သို့ ခံစားရပါသလား။
- သင်မေးသမျှ ဆရာဝန်ပြန်ဖြေသောအဖြေအားလုံးကို ရရန် အချိန်လုံလုံလောက်ပေးနိုင်ခဲ့ပါသလား။
- ကုသမှုဌာန ရုံးခန်း၊ ဆေးရုံဆေးခန်း ဧည့်ကြိုဌာနမှဝန်ထမ်းများက ရှိသေလေးစားမှုနှင့် ပျူငှာဖော်ရွေစွာ ဆက်ဆံကြပါသလား။

သင် ရွေးလိုက်သော စိတ်ချလက်ချယုံမှတ်၊ ပုံအပ်လိုက်သောဆရာဝန်နှင့် ပတ်သက်ပါက သင်စိတ်ကျေနပ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ အကြောင်းမှာရှေ့လျှောက် သင်တို့နှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ယောက်ခရီးဖော်များအနေဖြင့် ရှေ့ခရီးကိုဆက်ကြရမည်။

နောက်ဆုံး အားလုံးသင့်အပေါ်သို့သာ ပုံကျလာမည်။ လက်ရှိ သင့်ဘဝအနေအထားနှင့်ပတ်သက်သမျှ အလုံးစုံကို စဉ်းစားရမည်။ ယခုအသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီ။ သင့်ကျန်းမာရေး၏ယေဘုယျအနေအထား၊ သင့်မိသားစုနှင့်အလုပ်အတွက် သင်ယူထားရသောတာဝန်ဝတ္တရားများ၊ ယခုကုမည့်ကုထုံး၏ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကုန်ကျစရိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဖိုးအခများ အားလုံးထည့်သွင်းချိန်ဆစဉ်းစားရမည်။ အဆိုပါဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်လုံး၏ အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းသည် သင်မှန်သည်၊ သင်နှင့်သင့်တော်၊ အထိုက်တန်ဆုံးဟု လေ့လာခံစားဆုံးဖြတ်ခဲ့သော သင့်ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်မှတစ်ပါး အခြားမည်သည့်အမှန်ကန်ဆုံး၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မှမရှိ။

၂၂။ ကျွန်ုပ်ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အကောင်းဆုံးဘဝအရည်အသွေးကိုရလိုသည်။ ဘယ်ကုထုံးကိုမဆို ငြင်းလိုက်ရမှာပါလား။ ယင်းသို့ငြင်းလိုက်လျှင် ကျွန်ုပ်မည်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကိုမှ ခံစားရမည်မဟုတ်ပါ။

ကင်ဆာရောဂါဟုသိလိုက်ပြီးသည်နှင့်အခက်အခဲဆုံးအနေအထားတစ်ရပ်မှာ မရေရာသောအနာဂတ်အတွက် ကင်ဆာဆိုသောရောဂါနှင့်အတူနေရသောဒုက္ခဖြစ်သည်။ ထိုအခက်ခဲဆုံးအပိုင်းနှင့် လာချိတ်ဆက်နေခြင်းက ကုထုံးကြောင့်ခံစားရမည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဝေဒနာများကို ကြောက်ရသောဒုက္ခ။ ထိုခံစားချက်များအားလုံးက ကင်ဆာရောဂါကို ကုသမှုခံယူနေရခြင်းသည် အနှစ်သာရ ရှိပါသလားဆိုသောမေးခွန်းဆီသို့ ခေါ်ငင်သွားသည်။ သို့သော် သင် ကုသမှုခံယူရန်၊ အသိပညာကိုအခြေခံခဲ့သည်။ အကြောက်တရားကိုအခြေခံမထား။ သင် သိလိုသမျှ အချက်အလက်ရှိလျှင် ဆရာဝန်နှင့်သာ စကားပြောကြည့်ပါ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ရေရှည်မှာကင်ဆာကိုထိန်းချုပ်လိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်ကင်ဆာကိုပျောက်ကင်းအောင်ကုသလိုက်နိုင်ခြင်း ဆိုသည်တို့မှာ လက်ရှိခံစားနေရသောကင်ဆာအမျိုးအစား၊ ကင်ဆာရောဂါ၏အဆင့်နှင့် သင်လက်ရှိခံယူနေရသောကုသမှုစသည်တို့ပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။ ကုထုံးမှန်သမျှကိုလူတိုင်းက တစ်သမတ်တည်းမတုံ့ပြန်။ လူအမျိုးမျိုး၊ တုံ့ပြန်မှုအစားစား။ ထို့ကြောင့် သင့်ရောဂါကို ယခုကဲ့သို့ကုသပါကမည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို မည်သူမှမခန့်မှန်းနိုင်။ သို့တစေ သင့်ဆရာဝန်ကသာ ကုသမှုခံယူနေရ စဉ်အတောအတွင်းနှင့် ကုသမှုခံယူရပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတို့တွင် သင်မည်သို့သောအောင်မြင်မှုများကို ဆွတ်ခူးနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်၊ မည်သည့်အတွေ့အကြုံများကိုရနိုင်မည် ဟု ခန့်မှန်းရသည် စသဖြင့် ရှင်းလင်းပြောပြနိုင်ပါသည်။ သင့်ကုထုံးအတွက်ဆုံးဖြတ်ချက် ချရတော့မည်ဆိုပါက ထိုအချက်ကို စဉ်းစားရပါမည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကုသ၍ပျောက်ကင်းမည့် ကင်ဆာဆိုပါက ကုထုံး၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ နားလည်လွယ်သဖြင့် ကုထုံးအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးရသည်မှာ မခက်။ ထိုကင်ဆာမျိုးတွင်သုံးသောကုထုံးအများစုကို လူနာက ခံနိုင်သည်။ လူနာ၏နိစ္စဓူဝပြုဖွယ်ဆောင်တာများကို အနည်းအကျဉ်းသာ ထိခိုက်ယိမ်းယိုင်စေသည်။ ထို့အပြင် ကုထုံးကြောင့်ခံစားရသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုလည်း အခိုက်အတန့်မျှသာ ခံစားရကာ၊ ရေရှည်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ အဖြစ်သို့ ရောက်မလာဘဲ အလိုအလျောက်ပျောက်ကင်းသက်သာသွားသည်။

ကုသမှုခံယူသော်လည်း အလျဉ်းမပျောက်နိုင်သောကင်ဆာရောဂါမျိုးများပင် ကုသမှုခံယူပါက အချည်းနှီး မဖြစ်။ အကျိုးကျေးဇူးအများအပြား ရရှိစေပါသည်။ ကင်ဆာအမျိုးအစားတော်တော် များများအနေဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူရပါက ကာလရှည်ကြာစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင်ထိန်းပေးထားနိုင်ပါသည်။ ယင်းနည်းတူပင် တန်းတူညီမျှအရေးကြီးသောအချက်မှာ ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် ကာယကံရှင်၏ဘဝအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်ဆိုသောအချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ကုသမှု ခံယူလျှင် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာများ လျော့ပါးသက်သာ သွားနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် အဆိုပါဝေဒနာများ မပေါ်ပေါက်အောင် ကာကွယ်ပေးရာလည်း ရောက်သည်။ ထို့အပြင် ကင်ဆာကြီးထွားလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ကို ကာကွယ်ပေးရာလည်းရောက်သည်၊ သို့မဟုတ် ပေါ်ပေါက်မလာစေရန် ဟန့်တားပေးရာလည်း ရောက်စေပါသည်။ သင့်ကင်ဆာရောဂါကို လက်ရှိကုသဆဲနေသောကုထုံးနှင့် ပတ်သက်ရာဆုံးဖြတ်ချက် တစ်စုံတစ်ရာပေးရေးအတွက် သင့်ဘက်က လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက် အသေအချာရနိုင်ရန် သင့်ဆရာဝန်ထံ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တစ်သီးတစ်သန့်မေးရမည့် မေးခွန်းများကို မေးခွန်း (၁၆) တွင်ရှု။

၂၃။ ရောဂါကို အမြစ်ပြတ် မကုပေးနိုင်ရောဂါ (Palliative Care) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဝေဒနာများ သက်သာစေရန်သာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောပြုစုစောင့်ရှောက်မှု) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ထိုကုထုံးနှင့် ကျွန်ုပ်မည်သည့်နေရာမှာ သွားကု၍ ရနိုင်ပါသနည်း။

Palliative Care (ဝေဒနာသက်သက်မျှကိုသာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု) သည် လူနာအတွက် ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးအရ စိတ်မနောပိုင်းအရ လိုအပ်ချက်များကိုရှာကာ ထိုလူနာအကောင်းဆုံးဘဝအရည်အသွေးရနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်ပါသည်။ သမိုင်းကြောင်းအရ ဝေဒနာသက်သာစေရုံမျှသာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (Palliative Care) သည် နာတာရှည်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (Hospice Care) နှင့်အတွဲဖြစ်နေသည့်အပြင် မည်သည့်ကုသမှုကိုမှ မပေးတော့သော ကုမရတော့သောလူနာများ၏ဘဝနောက်ဆုံးကာလများအတွက် သီးသန့်ထားသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလည်းဖြစ်ပါသည်။

သို့တစေ ယခုနှစ်ကာလပိုင်းများအတွင်းတွင်မူ ဝေဒနာသက်သာစေရုံမျှသာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (Palliative Care) သည် နေ့စဉ်ကကုန် မီးစာကုန်ဆီခန်း။ လူနာများသာမက အချို့ဆိုလျှင် ကုသမှုခံယူနေရဆဲဖြစ်သည့်အပြင် ကုသမှုကြောင့်အလားအလာကောင်းနေသူ၊ နာတာရှည်ဝေဒသည်များအပါအဝင်၊ အဆိုပါနာတာရှည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးချဉ်းကပ်မှုနှင့် အကျုံးဝင်သူလူနာများအထိပင် နယ်ဆန့်၍ ပြုစုမှုပေးကာ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားခွင့်ပေးလာသည်။ ထိုကိစ္စအတွက်

Palliative Care
လူနာအတွက်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကောင်းဆုံးဘဝအရည်အသွေးရရှိစေရန် အကူအညီပေးသည့် ပြုစုကုသမှု ဒဿနတစ်ခု၊ (ကုသ၍မပျောက်နိုင်သောရောဂါများတွင် ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်အောင် မကုပေးနိုင်သဖြင့် လတ်တလောလူနာခံစားနေရသော ဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု)

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဝေဒနာသက်သာစေရုံမျှသာ ကုခန်းစပယ်ရှယ်လစ်များ ရှိသည်။ သူတို့၏ ယင်းနာတာရှည်နေစေ့လစေ့ ကံကုန်နီး ပါးလူနာများကို လွှဲပို့နိုင်သည်။ ယင်းစပယ်ရှယ်လစ်တို့မှာ နာတာရှည်ရောဂါကြောင့် ကိုက်ခဲနာကျင်မှုအပါအဝင် အခြားဝေဒနာများကိုပါ စီမံခန့်ခွဲကုသနိုင်သည့်နည်း ပညာရပ်များအား သီးခြားလေ့ကျင့်ဆည်းပူးထားကြရ သောသမားတော်များဖြစ်ကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုက်ခဲနာကျင်မှုအပါအဝင် သင်ခံ စားနေရသော အခြားဝေဒနာများကို ကောင်းစွာထိန်း ချုပ်ပဟန့်တားပေးနိုင်စွမ်း မရှိပါက လက်ရှိ သင့်ကိုကုပေး နေသောဆရာဝန်အား ယင်းစပယ်ရှယ်လစ်များနှင့်ပြ ပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံရမည်။ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ယင်းပြုစုမှုနှင့်ပတ်သက်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ထပ်ရှာ၍ ရနိုင်သည့်နည်းတူ (Get Palliative Care) www.getpalliativecare.org/home ဝက်ဘ်ဆိုက်ထဲ တွင်ဝင်ကာ အနီးအနားဝန်းကျင်ရှိအဆိုပါပြုစုမှုဖြင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သူများကိုလည်း ရှာနိုင်သည်။

Advance Directives
(ကြိုတင်ညွှန်ကြားလွှာ)
တစ်ချိန်တွင်ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် အဆုံးအဖြတ် မပေးစွမ်းနိုင်တော့ သည့်အခါ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ဘာသာ စကား မပြောနိုင်တော့သည့်အခါ၊ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် သူ့အတွက် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်တစ်စုံ တစ်ရာ ချမှတ်လိုခြင်းနှင့်၊ သို့မဟုတ် ကာယကံရှင်နှစ်သက်သောကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှု အမျိုးအစားကို ရယူလိုခြင်းအခြင်းအရာများအတွက် ဥပဒေကြောင်းနှင့်အညီကြိုတင်ညွှန် ကြားမှုများကိုဖော်ပြပါရှိသောစာရွက်စာတန်း။

၂၄။ Advance Directives (ကြိုတင်ညွှန်ကြားလွှာ)ဆို သည်မှာ အဘယ်နည်း။ ကျွန်ုပ်၏ဆန္ဒများနှင့်အညီ ဆောင်ရွက် ထားခြင်း ရှိ မရှိ မည်သို့သိနိုင်ပါမည်နည်း။

တစ်ချိန်ချိန်တွင် လူနာဆုံးဖြတ်ချက် တစ်စုံ တစ်ရာကို ကိုယ်တိုင်မပေးနိုင်သောအခါ၊ သို့မဟုတ် စကားမပြောနိုင်တော့သောအခါ ကာယကံရှင်လူနာ အနေဖြင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်တစ်စုံတစ်ရာ ချမှတ်ရန်၊ သို့မဟုတ် ကာယကံရှင်နှစ်သက်ရာကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစား တစ်ရပ်ရပ်ရယူလိုသော အခါ ကြိုတင်ညွှန်ကြားမှုများကို ဥပဒေနှင့်အညီ စာဖြင့် ကြိုတင်ရေးသားပြုစုထားရသည်။ ယင်း 'ကြိုတင်ညွှန် ကြားမှုများ' ပါ စာရွက်စာတန်းသည် ဥပဒေကြောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

နှင့်ညီညွတ်သော တရားဝင်စာရွက်စာတန်း အထောက် အထား ယင်းကို Advance Directives (လူနာအသိစိတ် မရှိတော့၍ စကားမပြောနိုင်တော့ပါက ဆောင်ရွက်ပေး စေလိုသောကိစ္စများကို သက်ရှိထင်ရှားရှိစဉ် ကြိုတင်ညွှန် ကြားထားမှုများ) ဟုခေါ်သည်။ 'ကြိုတင်ညွှန်ကြားလွှာ' ကို ရေးသားပြုစုရာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရသော သီးခြားဥပဒေများနှင့် သီးခြားဝေါဟာရများရှိလင့် ကစား၊ ပြည်နယ်တစ်ခုနှင့် တစ်ခု မတူ။ အခြေခံအားဖြင့် 'ကြိုတင်ညွှန်ကြားလွှာ' နှစ်မျိုးရှိသည်။

- သက်ရှိသေတမ်းစာ (A living will) နှင့်
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုယ် စားလှယ်လွှဲစာ (A health care proxy) ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

သက်ရှိသေတမ်းစာ

အသက်ထင်ရှားရှိစဉ်မှာပင်ကာယကံ ရှင်၏ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု နှင့်ပတ်သက်၍အခြေအနေအမျိုးမျိုး ကိုလိုက်ကာမည်သည့်ပြုစုကုသမှုမျိုး ကိုသာ ခံယူလိုသည်၊ မည်သို့သော ပြုစုကုသမှုမျိုးကိုမူ ဆက်လက်ထိန်း သိမ်းထားစေလိုသည်ဟု စာဖြင့် ရေး သားညွှန်ကြားထားသောစာတမ်း။

သက်ရှိထင်ရှားရှိစဉ် ရေးခဲ့သောသေတမ်းစာ

ကာယကံရှင်သက်ရှိထင်ရှားရှိစဉ် သူ့ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့သောကုသ မှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမျိုးကိုသာ ခံယူလိုပြီး မည်သည့် ကုသပြုစုမှုမျိုးကိုမူ ဆက်ထိန်းထားစေလိုသည်။ မည်သို့ သောအနေအထားမျိုးတွင် ယင်းအခြင်းအရာတို့ကို အနေအထားပေါ်မူတည်ကာဆောင်ရွက်ရန် အတိအကျ ဖော်ပြညွှန်ကြားထားချက်များ၊ ဥပမာ-မစားနိုင်၊ မ သောက်နိုင်ဖြစ်ခဲ့ပါက အစာအာဟာရအတူများကို နှာ ခေါင်းပိုက်မှတစ်ဆင့် သွင်းပေးစေလိုသည်၊ သို့မဟုတ် အကြောဆေးများသာ သွင်းပေးထားစေလိုသည်။ နှလုံး ခုန်ရပ်သွားခဲ့ပြီဆိုလျှင် ရင်ညွှန့်ရိုးပေါ် ဖိနှိပ်ထားခြင်း နည်းအရသာ ပြန်နိုးစေလိုသည်၊ သို့မဟုတ် နှလုံးကိုရှော့ ရိုက်ပေးစေလိုသည်။ အသက်ရှူရပ်သွားခဲ့ပါကလည်း လည်ချောင်းထဲအထိ ပိုက်ထည့်ကာ အသက်ရှူစက်နှင့် ဆက်ကာ အသက်ရှူပေးစေလိုသည် စသဖြင့်။

ယင်းကဲ့သို့သော အဆုံးအဖြတ်ပြုရခြင်းမျိုးများ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွက် ကာယကံရှင်၏ဆန္ဒအတိုင်း လိုက်နာဖြည့်ဆီးပေးစေလိုလျှင် အခြေအနေ၊ အချိန်အခါများကို အတိအကျ ရေးသားဖော်ပြရသည်။ ကာယကံရှင် ရင်ဆိုင်နေရသော ကျန်းမာရေးပြဿနာက ဖြေရှင်း၍ရသော ပြဿနာ၊ ကုသ၍ရသောရောဂါဆိုပါက ကာယကံရှင်အသက်ပြန်ရှင်ရေးအတွက် လုပ်ရသောနည်းမျိုးစုံကို အထောက်အကူပြုပစ္စည်းမျိုးစုံသုံးကာဆောင်ရွက်ပေး စေလိုသည်။ အဆိုပါကျန်းမာရေးပြဿနာက ပိုပိုဆိုးဆိုးလာသော ကင်ဆာရောဂါဆိုလျှင် ဟိုပိုက်တပ်၊ သည်ပြွန်ထည့်ဖြင့် အစွမ်းကုန်အားထည့် အသက်ကယ်နည်းများ မသုံးစေလို၊ သို့မဟုတ် ထိုနည်းများဖြင့် ထွက်ရတော့မည့်အသက်ကို ဆက်ဆွဲမထားစေလိုဟု ဖော်ပြထားရမည်။

ဤနေရာတွင် ထွက်လုဆဲဆဲအသက်ဆွဲဆန့်ရာတွင် အစွမ်းကုန်နည်းမျိုးစုံ အားကြိုးမာန်တက်မသုံးစေလိုဟု ဆိုခြင်းသည် အခြားပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများနှင့်ထိန်းပေးထားပါဆိုသော အဆိုနှင့်မတူဆိုသည်ကို သတိထားပါ။ အကိုက်အနာပျောက်ဆေးများ၊ ပဋိဇီဝဆေးများ၊ အစာရေစာနှင့်အခြားအထောက်အကူပြုကိစ္စရပ်များကို ကာယကံရှင်ဆက်ရနေခွင့်ရှိသေးသည်။ သို့သော် မည်သို့ပင်ဆိုငြား၊ ကုသမှု၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရောဂါပျောက်စေရန်ဟူသောရည်ရွယ်ချက်မှ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သွားစေရေးဆိုသောဘက်သို့ ရွေ့သွားပါသည်။

အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်များကို လွယ်လွယ်နှင့်ပေး၍မရ။ ကိုယ့်အတွက်သာဆိုချင်သည်ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်သိရန်လိုသည်။ အသက်ရှင်နေသေး၍ အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြတ်ပြတ်သားသားတိတိကျကျ၊ ချမှတ်နိုင်ကာ ကာယကံရှင်၏ဆန္ဒများအတိုင်း ကျန်လူများက. ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါသက်ရှိသေတမ်းစာ၏ အားနည်းချက်တစ်ခုမှာ ကာယကံရှင်အနေဖြင့်ကြုံရဖွယ်ရှိသမျှ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်နေသော အခြေအနေ၊ အနေအထားများအကုန်ကိုကြိုမြင်ကြည့်၍မရနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အထဲတွင်ရေးသားဖော်ပြမထားခဲ့သောအရာများအတွက်လည်း ကြိုတွေး၊ ကြိုဆုံးဖြတ်ပေးထားရပါမည်။ အဆိုပါပြဿနာများကို ရှောင်လွှဲနိုင်သည့် ပြည့်စုံသောနောက်ထပ်တရားဝင်စာတမ်းတစ်ရပ်မှာ 'ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုယ်စားလည်လွှဲစာ၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ရှေ့နေသို့ကာလအတိုင်းအတာမဲ့ လွှဲအပ်တာဝန်ပေးစာ' (Durable Power of Attorney for Health Care) ဟု အမည်ရသောစာတမ်း ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါစာတန်းများက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအေးဂျင့်(ကိုယ်စားလည်)ကို ပြဋ္ဌာန်းပေးပါသည်။ ယင်းမှာ သင်အဆုံးအဖြတ်ပြုနိုင်စွမ်းမရှိလျှင် သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်ရာ အဆုံးအဖြတ်များပေးရန် တရားဝင်လုပ်ပိုင်ခွင့် အပ်

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နှင်းထားသောသူ(အေးဂျင့်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်စားလည်)ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က သင့်အေးဂျင့်အနေနှင့် မည်သည့်ပြုစုကုသမှုကိုပေးကာ၊ မည်သည်တို့ကိုမူ ဆက်ထိန်းထားပါရန် အဆုံးအဖြတ်ပေးပါမည်။ ပြည်နယ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သုံးနှုန်းသောဝေါဟာရကွဲပြားမှုရှိသဖြင့် ပြည်နယ်တိုင်းက 'ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုယ်စားလည်' (Health care proxy) ဆိုသောဝေါဟာရကို တညီတညွတ်တည်း အသိအမှတ်ပြုထားကြပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအေးဂျင့်ရွေးသည့်အခါ သင့်အတွက် သင်လိုချင်သောအရာများအပေါ် အခြေခံထားသည့်အဆုံးအဖြတ်များကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သူ၊ သူတို့အတွက် သူတို့လိုချင်ရာကိုဆုံးဖြတ်သွားခြင်းမပြုမည့်သူ၊ သို့မဟုတ် သူတို့ သင့်နေရာတွင်ရှိပါက သူတို့အတွက် သူတို့လိုချင်ရာကိုဆုံးဖြတ်သွားခြင်းမပြုနိုင်သူ၊ သင့်ယုံကြည်စိတ်ချရမည့်သူကိုသာ ရွေးပါ။ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများထဲမှလည်း အေးဂျင့်တစ်ယောက်ရွေးနိုင်သည်။ အေးဂျင့်အဖြစ် သင့်လျော်မည်ဟုသင်လျာထားထားသည့် အေးဂျင့်ဟောင်းများနှင့် အခြေအနေ၊ အချိန်အခါမျိုးစုံတွင် သင့်အတွက် သင်ဖြစ်ချင်၊ လိုချင်သည်များနှင့်ပတ်သက်၍ စကားပြောကြည့်ပါ။ သင့်အသက်ကယ်ရန်၊ အသက်ကိုဆွဲဆန့်ထားရန်အတွက် အစာအာဟာရအတုများကျွေးခြင်း(နှာခေါင်းပိုက်မှသွင်းခြင်း)နှင့် အကြောဆေးများသွင်းခြင်း စသောကိစ္စဝိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ထိုအေးဂျင့်ဟောင်းများနှင့်တီးခေါက်ပြောဆိုကြည့်ပါ။ တိကျရေရာနိုင်သမျှ တိကျပြတ်သားပါစေ။ ထို့နောက် သင်ခေါင်းခေါက်ရွေးလိုက်မည့်သူသည် သင့်ဆန္ဒများကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုကာ၊ သင်နှင့်စကားပြောလိုစိတ်၊ ဆွေးနွေးလိုစိတ်ပြင်းပြသူဟူ၍ အတည်ပြုလိုက်ပါ။ သင့်အတွက် သင်လုပ်လိုရာဆန္ဒများကို အချိန်မရွေး ပြောင်းလဲသတ်မှတ်နိုင်သည့်နည်းတူ သင့်အေးဂျင့်ကိုလည်း အချိန်မရွေးလဲပစ်နိုင်သည်။

သင်ရွေးလိုက်သောအေးဂျင့်၊ မည်သူမည်ဝါဆိုသည်ကို မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများကိုပြထား၊ အသိပေးထားပါ။ သို့မှသာ တစ်စုံတစ်ရာလိုအပ်လာပါက ထိုအေးဂျင့်မဖြစ်မနေဆုံးဖြတ်ချက်ပေးရသောအနေအထားနှင့်ကြုံလျှင် ယင်းမိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများက ထိုအေးဂျင့်ကိုကူနိုင်၊ ဝိုင်းနိုင်ကြပါမည်။ ထို့အတူ 'သက်ရှိသေတမ်းစာ'ရေးပြီးပါကလည်း မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများကိုပြပါ။ အသိပေးထားပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးကိုတာဝန်ယူကြည့်ရှုပေးနေသောဆရာဝန်များ၊ ယင်းတို့၏ဆေးအဖွဲ့များအားလုံးကို သင့်ဆန္ဒများနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပေးထားပြီး သင်ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ထိုးထားသည့် 'ကြိုတင်ညွှန်ကြားလွှာ'ကော်ပီများကိုလည်း ယင်းတို့ထံဖြန့်ဝေပေးထားပါ။

ကိုယ်မည်သည့်အဆုံးအဖြတ်မှ ပေးနိုင်စွမ်းမရှိတော့သည့်အခါ ကိုယ်ဘာဖြစ်စေချင်သည်ဆိုခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးရသောကိစ္စမှာ အားလုံးနီးပါးအတွက် အခက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခဲဖြစ်စေပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူနာဖြစ်ချင်လိုသောအကြောင်းအရာကို ဝိုင်းပြောကြ၊ ငြင်းခုံကြလျှင် မိသားစုဝင်များအတွက် အခက်ကြုံမှာကြောက်ကြရသည်။ တစ်ခါတလေ မိသားစုက ဆွေးနွေးလိုသောကိစ္စက လူနာကိုသတိပေး၊ အသိပေးလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်မည်ကိုလည်း စိုးရိမ်ကြရသေးသည်။ ထိုကိစ္စများကို ကာယကံရှင်ကျန်းကျန်းမာမာရှိနေစဉ်နှင့် မည်သည့်အကျဉ်းအကျပ်၊ အကျပ်အတည်းများမှ လွန်းထိုးကြီးစိုးမနေသော အချိန်အခါမျိုးတွင် ပြောဆိုဆွေးနွေးကြခြင်းက အကောင်းဆုံးသာပင်။ ထိုသို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်လျှင် ကာယကံရှင်အနေဖြင့်လည်း သူလိုချင်သည်များကို စိတ်အေးလက်အေး၊ ခေါင်းအေးအေးနှင့် စဉ်းစားနိုင်သကဲ့သို့ ထိုကိစ္စများအားလုံးအား အခြားသူများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြနိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် ဆွေးနွေးခန်းစတင်နိုင်ရန် နည်းမျိုးစုံသုံးနိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် 'ကိုယ်၊ ပိုပြီးနေမကောင်းဖြစ်လာရင် ကိုယ်ဘာလုပ်စေချင်တယ်ဆိုတာ မင်းတို့ သေသေချာချာသိသင့်တယ်နော်' ဟု စကားစကြည့်နိုင်သည်။ ထို့အတူ မိသားစုဝင်များအနေဖြင့်လည်း 'အမေ ပိုနေမကောင်းဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမျိုးကို လိုချင်တယ်၊ ဘာတွေဖြစ်စေချင်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ကျွန်မတို့ကို ပြောပြမထားရင်၊ ကျွန်တော် ကျွန်မတို့ ဘာလုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးလေ။ အခုပြောကြရရင် မကောင်းဘူးလားအမေ' ဟူ၍လည်း တီးခေါက်ကြည့်နိုင်သည်။ အချို့ခမျာမှာမူ သူတို့ ဆုံးဖြတ်ထားချက်များကို မိသားစုက မကျေနပ်။ ထိုအခါ ခက်ခက်ခဲခဲအရဲစွန့် ဆွေးနွေးကြဖို့ကိုပင် အဆင်မပြေ။ ထို့ကြောင့် အရေးကြီးသောကိစ္စများ မှန်သမျှကို 'ကြိုတင်ညွှန်ကြားလွှာ' ထဲတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားမှသာ ကာယကံရှင်၏ဆန္ဒများကို အလေးအနက်ထားခံရပါမည်။

ပြည်နယ်အလိုက်၊ သီးခြားကြိုတင်ညွှန်ကြားလွှာများကို သင့်ဆရာဝန်၊ သင့်ရှေ့နေနှင့် သင် နေသောမြို့က ဆေးရုံမှ ရနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် Caring Connections (http://www.caringinfo.org/stateaddownload) မှလည်း ရယူနိုင်ပါသည်။

■

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း (၃)

နေသာထိုင်သာရှိခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း

- ❖ ကိုက်နာလာလျှင်၊ အကိုက်အနာသက်သာအောင် မည်သို့လုပ်ပေးနိုင်သနည်း။
- ❖ တစ်ချိန်လုံး ညောင်းချည့်နေသည်။ အားပိုရှိလာအောင် မည်သို့လုပ်ရလျှင် ကောင်းမည်နည်း။
- ❖ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၍ ရပါသလား။

ထို့အပြင် .....

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အကိုက်အနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

၂၅။ ကျွန်ုပ် ကိုက်လာ၊ နာလာနိုင်သလား။ ကိုက်နာလာခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် မည်သည့်နည်းများဖြင့် ကုပေးနိုင်ပါသနည်း။

ပတ်တီးစ်၏မှတ်ချက်

'ကင်ဆာလို့ပထမဆုံးရောဂါအမည်တပ်လိုက်ချိန်တုန်းက ကျွန်တော်တစ်နေကုန်ခါးနာနေတာ။ Peripheral Pain ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစွန်အဖျားဘက်တွေမှာ ကိုက်၊ နာတာကို ခေါ်တာ။ အဲဒီခါးနာသက်သာအောင် တိုင်လီနောလ် (၃) (Tylenol-3) (အက်စီတာအမိုင်နိုဖဲန်နှင့် ကိုဒီးန်ပေါင်းထား) သောက်ရသည်။ ဒီဆေးက တော်တော်ကောင်းပါတယ်။ ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးအကြိမ်တော်တော်များများရပြီးတဲ့အခါမှာ ခါးနာပျောက်သွားတယ်။ ဒီဆေးလည်း ဆက်မသောက်ရတော့ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ အကိုက်အနာ မှန်သမျှလုံးဝပျောက်သွားပါတော့တယ်။

အကိုက်၊ အနာဆိုသည်မှာ ကာလရှည်ကြာစွာကပင် ကင်ဆာ၏ရှောင်လွှဲ၍မရသော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးဟူ၍ သတ်မှတ်ထားခဲ့ကြပါသည်။ သို့ဆိုလင့်ကစား အကိုက်အနာပျောက်ဆေးသစ်များနှင့် ယင်းဆေးသစ်များကို မည်သို့ထိထိရောက်ရောက်အသုံးပြုရမည်ကိုနားလည်ပါက လူနာအတော်များများတွင် ကင်ဆာကြောင့်ကိုက်နာခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကောင်းစွာထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာဖြစ်တိုင်းလည်း အကိုက်၊ အနာမဖြစ်ပါ။ ကျူမာကျိတ်ကြီးလာလျှင် သို့မဟုတ် ပျံ့နှံ့သွားလျှင် အနီးအနားဝန်းကျင်ရှိ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၊ သို့မဟုတ် အာရုံကြောများအပေါ် သွားပိသည်၊ သို့မဟုတ် ထိုးထွင်းဝင်ရောက်သွားသည်။ ကျူမာကျိတ်၏ တည်နေရာပေါ်မူတည်ကာ ယင်းသို့ပိလျှင် ကိုက်၊ နာလာတတ်သည်။ ထို့အပြင် မည်သည့်ကင်ဆာမှန်းသိရန် ကင်ဆာကျိတ်မှ အသားစနမူနာ ရယူခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကင်ဆာကျိတ်တစ်စိတ်တစ်ဒေသ၊ သို့မဟုတ် တစ်ခုလုံးကိုခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ရသည့်အခါ ကိုက်၊ နာလာနိုင်ပါသည်။ နာပုံနာနည်းလည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဥပမာ- နေမထိထိုင်မသာရှိရုံကိုက်ခဲခြင်း၊ တစ်တိတိကိုက်ဖြတ်ခံနေရသည့်အလား၊ ဓားနှင့်မွှန်းနေသည့်အလား တစ်ဆစ်ဆစ် ကိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြွက်တက်သကဲ့သို့ စသဖြင့်။ ထို့အတူ အကိုက်အနာ အပြင်း၊ အပျော့၊ အနု၊ အကြမ်း၊ သို့မဟုတ် တောက်လျှောက်၊ သို့မဟုတ် နာလိုက်ပျောက်လိုက်လည်း ရှိတတ်သည်။

လူအတော်များများကမူ ကိုက်နာလာလျှင် အကိုက်အနာပျောက်ဆေး ကောက်သောက်ကြသည်။ အချို့က အကိုက်၊ အနာကို အောင့်အည်းသည်းခံနာကျင်နိုင်ခြင်းမှာ ခွန်အားတစ်ရပ်၏သင်္ကေတဟု ယူဆကြသည်။ အချို့က ကိုက်နာခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဟု လက်ခံယူဆကြသည်။ အချို့က အကိုက်အနာကိုသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်လိုက်ခြင်းသည် ကင်ဆာက အကိုက်အနာအဖြစ် နှိုးဆော်နိမိတ်ပြနေသောပြဿနာတစ်ရပ်၏သဲလွန်စကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်ရာရောက်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ သူတို့ဆရာဝန်များက တစ်နည်းနည်းနှင့်ကုသရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောတုံ့ပြန်မှုကို ခြေရာခံနိုင်ခဲ့သည်ဟုလည်း ယင်းတို့က ယူဆကြသေးသည်။ စင်စစ်မူ အကိုက်အနာဝေဒနာကိုအောင့်အည်းသည်းခံပါက မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးမှ မရနိုင်။ မည်မျှနူးသော၊ ပျော့သော၊ မမှုလောက်သော အကိုက်အနာပင် ဖြစ်စေ၊ ရေရှည်ကိုက်နာလာပြီဆိုလျှင် သန်စွမ်းဖျတ်လတ်မှုကို ထိခိုက်လာစေနိုင်သည်။

ကာလရှည်ကြာကိုက်နာဝေဒနာခံစားရလျှင် သင့်စွမ်းအင်အဆင့်အတန်း၊ အစားအသောက်စားလိုစိတ်၊ အိပ်စက်မှု၊ အိပ်ပျော်ခြင်းအခြေအနေ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ၊ မိသားစုနှင့်ထိတွေ့နွေးထွေးချင်သောဆန္ဒနှင့် သင် ဝင်စားနိုင်မှုအနေအထားကိုပါ ထိခိုက်လာနိုင်သည်။ မည်မျှပင်ခံသာသေးသော အကိုက်အနာဖြစ်စေ၊ သင်သရိုးသရီခံစားနေရသောဝေဒနာကို ဆရာဝန်၊ သူနာပြု စသည်တို့အား ပြောပြအသိပေးထားရပါမည်။ ဝေဒနာခံစားရပုံကိုလည်း အတိအကျအသေးစိတ်ပြောပြထားရပါမည်။ သို့မှသာ သင့်အတွက်အကောင်းဆုံးကုထုံးကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကုထုံး၏ထိရောက်ထက်မြက်မှုကိုလည်း စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုအကဲခတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခံစားနေရသော သရိုးသရီဖြစ်မှု(သက်သောင့်သက်သာမရှိဘဲ စိုးစိုးစစ်စစ်နှင့်ကိုက်နာ၊ အကြောတက်သကဲ့သို့ ရောထွေးဖြစ်ပေါ်နေသော နေမထိထိုင်မသာဝေဒနာဖြစ်နေလျှင်) ကို ပြောပြသည့်အခါ အောက်ပါအချက်အလက်များပါ ရပါမည်။

- မည်သည့်အချိန်မှာ ကိုက်၊ နာသည်။
- မည်မျှဆိုးရွားစွာ ကိုက်၊ နာသည်။ (ဆိုးရွားမှုအပြင်းအပျော့အတိုင်းအတာနှုန်းကို သိရန် ဆရာဝန်တော်တော်များများနှင့် သူနာပြုအတော်များများက လူနာကို မေးလေ့ရှိသည်။ ဥပမာ - သုညမှတစ်ဆယ်အထိ သတ်မှတ်ထားသောအမှတ်များဖြင့် ဆိုးရွားမှုအတိုင်းအတာကို အမှတ်ပေးလေ့ ရှိသည်။ သုညဆိုပါက ကိုက်၊ နာခြင်း အလျဉ်းမရှိ။ တစ်ဆယ်ဆိုပါက အဆိုးရွားဆုံး စသဖြင့်)
- အကိုက်အနာက မည်သည့်ပုံစံရှိသည် (စူးစူး၊ ကိုက်ခဲ၊ တစ်ဆစ်ဆစ်)
- တောက်လျှောက် ကိုက်၊ နာနေသည်၊ သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံမှသာ ကိုက်နာသည်။
- မည်သည်တို့က အကိုက်အနာကို အဆိုးရွားဆုံးဖြစ်စေပြီး မည်သို့ပြုပါက အကိုက်အနာသက်သာစေသည်။
- အိပ်စက်ခြင်း၊ အစားစားလိုစိတ်၊ လှုပ်ရှားမှု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း မိသားစုဝင်များနှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တွေ့ဆုံလိုစိတ်နှင့် သင့်စိတ်ခံစားမှု စသည်တို့ကို အကိုက်အနာက မည်သို့ထိခိုက်စေသည်။

Analgesics

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး

အကိုက်၊ အနာ၊ ကိုက်ခဲနာကျင်မှုကို ကုသည့်အခါသုံးသောဆေးများ။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများကို Analgesics ဟုခေါ်သည်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးမျိုးစုံရှိသည်။ လေ့ခါးထစ်ပုံစံဖြင့် အကိုက်အနာပျောက်ဆေးကို တစ်ဆင့်ချင်း၊ တစ်ထစ်ချင်းတိုးပေးရသည်။ အပျော့စားအကိုက်အနာပျောက်ဆေးကစပေးပြီး လက်ရှိခံစားနေရသော အကိုက်အနာကို ထိန်းချုပ်လိုက်နိုင်သည့်အပြင်းစားအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးအထိ တိုးတိုးသုံးသွားရသည့် အကိုက်အနာဖြစ်ပါက ပထမဆုံးစသုံးကြသော ဆေးစာမလိုဘဲ ဆေးဆိုင်တိုင်းတွင် အချိန်မရွေးအလွယ်တကူဝယ်ယူ၍ရသော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများထဲတွင် အဆီတာအမိုင်နိုဖဲန် (Acetaminophen)၊ အက်စ်ပရင် (Aspirin) နှင့် အိုင်ဗျူပရိုဖဲန် (Ibuprofen)၊ နပရော့ဆဲန် (Naproxen) ကဲ့သို့သော စတီးရွိုက်မဟုတ်သည့် အရောင်လျော့ဆေးများ (Nonsteroidalanti-inflammatory drugs - NSAID) ပါဝင်သည်။ ထိုဆေးများနှင့် အကိုက်အနာ မသက်သာပါလျှင် သင့်ဆရာဝန်က ဘိန်းပါသော (Opioid)၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးပါသော (Narcotic) အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ (ဥပမာ- Morphine၊ Oxycodone၊ Hydromorphone၊ Fentanyl) ကို ပေးလိမ့်မည်။ ထို့အတူ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနှင့်တွဲပေးပါက အကိုက်အနာသက်သာစေသော အခြားဆေးများကိုလည်း တွဲပေးတတ်သည်။ ယင်းတို့မှာ စိတ်ကျရောဂါသက်သာဆေးများ (Anti-Depressants)၊ အတက်ရပ်ဆေးများ (Anticonvulsant)၊ ရောင်ရမ်းမှုလျော့ဆေးများ (Anti-Inflammatory) နှင့် စတီးရွိုက် (Steroid) ဆေးများဖြစ်ကြသည်။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများက ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ဈေးကွက်တွင်ရှိနေသည်။ ဆေးပြားများ၊ မျိုချရသော

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆေးရည်၊ လျှာအောက်တွင်ထားကာ တစ်စိမ့်စိမ့်စုပ်ယူသွားစေသောဆေးရည်နှင့် စအိုတွင်းထည့်ရသော ဝမ်းချုတောင့်ပုံစံ စသဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသည်။ ဆေးသွင်းပိုက်၊ သို့မဟုတ် ဆေးလွှတ်ပန့်မှတစ်ဆင့် သွေးကြောတွင်းသွင်းရသောဆေးရည်များလည်း ရှိသည်။ ဆေးလွှတ်ပန့်က ဆေးကိုသွေးကြောတွင်းသို့ ပမာဏအနေဖြင့် တစ်သမတ်တည်း လွှတ်ပေးပြီး သွေးတွင်းသို့ဆေးအပိုပမာဏကိုလည်း လိုသလိုလွှတ်ပေးနိုင်သည်။ ဆေးလွှတ်ပန့်ကို လူနာ အတွက် လိုသလောက်ဆေးပမာဏရစေနိုင်သော၊ လူနာကိုယ်တိုင်ဆေး၊ သွေးလှည့်အဖွဲ့အတွင်းသို့ လိုသလောက်ရောက်စေရန် ထိန်းလွှတ်နိုင်သောစက်ဟုဆိုသည်။ ထိုစက်နှင့်ဆေးပမာဏ သွေးလှည့်အဖွဲ့အတွင်းပိုရောက်မသွားစေရန် ထိန်းပေးထားသည်။

နာတာရှည်ကိုက်နာခြင်းသက်သာပျောက်ကင်းစေသောဆေးများကို သူ့အချိန်နှင့်သူဇယားချပြီး တစ်နေကုန်ပေးနိုင်ပါက ပိုမိုထိရောက်ထက်မြက်ပါသည်။ ထိုနည်းအရ သင့်သွေးအတွင်း အကိုက်အနာပျောက်ဆေးတစ်သမတ်တည်းသောပမာဏနှင့် တောက်လျှောက်ရနေသဖြင့် မကိုက်၊ မနာစေရန်ကာကွယ်ပေးထားသကဲ့သို့ဖြစ်သွားစေသည်။ ထို့အတူ အာနိသင်တာရှည်ခံအကိုက်အနာပျောက်ဆေးများကလည်း အလွန့်အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ယင်းဆေးတို့၏အာနိသင်မှာ နာရီပေါင်းများစွာ၊ သို့မဟုတ် ရက်ပေါင်းများစွာကြာသည်အထိ ရှိနေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

အကိုက်၊ အနာ ချက်ခြင်းသက်သာစေသောဆေးနှင့် ဝေဒနာပျောက်ကင်းသက်သာစေနိုင်လျှင် အာနိသင်တာရှည်ခံအကိုက်အနာသက်သာဆေးကို မကြာခဏမှီဝဲရန် မလိုပါ။ သို့တစေ အဆိုပါ အာနိသင်တာရှည်ခံ အကိုက်အနာပျောက်ဆေးပေးထားသောကြားက ထဖောက်လာသော အကိုက်အနာ (Break Through Pain) ခံစားလာရသောအခါမျိုးတွင်မူ အကိုက်အနာတစ်မဟုတ်ချင်းသက်သာစေသောဆေးများကိုလည်း တွဲသုံးရပါသေးသည်။ ယင်း 'ထဖောက်လာသောအကိုက်အနာ' သို့မဟုတ် ရုတ်တရက်မအီမသာဖြစ်လာခြင်းသည် အာနိသင်တာရှည်ခံအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ သောက်ထားသည့်ကြားက နေ့ဘက်၊ သို့မဟုတ် ညဘက်တွင် ရုတ်တရက်ထ ကိုက်နာလာတတ်သည်။

ရုတ်တရက် အကိုက်အနာသက်သာဆေးများကို သောက်မည်ဆိုပါက ဆေးပုလင်းပါဆေးညွှန်းစာအတိုင်း သင်လိုသည့်အခါ မကြာခဏ သောက်၍ရသည်။ တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြား အချိန်ကြာကြာဆွဲထားပါက အကိုက်အနာပိုဆိုးလာနိုင်သည်။ ထိုသို့ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာလာ၊ ကိုက်လာချိန်မျိုးရောက်မှ ထသောက်ပါမူ၊ တစ်မုဟုတ်ချင်းအကိုက်အနာပျောက်ဆေး၏အစွမ်းသည် ယခင်အချိန်မှန်သောက်စဉ်တုန်းကကဲ့သို့ အစွမ်းအစ အပြည့်အဝမရနိုင်။ နေ့ဘက်တွင် အဆိုပါတစ်မုဟုတ်ချင်း အကိုက်အနာပျောက်ဆေးကို မကြာခဏသောက်ပေးရန်လိုလာလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဆေးစွမ်းကမထိရောက်တော့လျှင် အာနိသင်

mgyoe.com