

တၢ်အံးက့ၢ်က့ၢ်တၢ်ပူၤလီၤတၢ်ဆါဖဲတၢ်ကွဲးကါသး ဝံၤအလီၤခံ



တၢ်ပၤဆုၤကတီၤတၢ်ဆါလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်သီးနအိၣ်ဘၣ်မုၢ်မုၢ်ဒီးတၢ်ဆါကကိညၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အိတၢ်ဆါကသံၣ်လၢအဘၣ်ဒီးလီၤတၢ်န့ၣ်ကမၤစၢၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်လၢမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်နကလိၣ်ဘၣ်ပွဲၤကလုာ်လဲၣ်.

နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပွၤဆါကသံၣ်သရၣ်ကတဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်ဖဲလဲၣ်ကတလုာ်လၢမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါလၢနလိၣ်ဘၣ်အိတၢ်ဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်အါန့ၣ်ဒီးတခါလၢကမၤစၢၤနတၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ.ကသံၣ်မ့ၢ်လီၤဆိလိာ်သးဒီးမၤစ့ၤစ့ၢ်ကိးကျဲလၢအစၢၤအိၣ်ဝဲလီၤ. အိကသံၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါတပူၤယီၤန့ၣ်န့ၣ်ဒီးကစ့ၢ်စ့ၢ်ကိးလၢမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအိၣ်ကွဲးလီၤအသးလၢတၢ်ဖီလၢမ့ၢ်ကသံၣ်သၢကလုာ်လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.ပမၤနီၣ်ယၢ်စ့ၢ်ကိးလၢကစ့ၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါ သၢကလုာ်မ့ၢ်ဝဲ

1. Paracetamol အိၣ် Panamax® or Panadol®.

Paracetamol မ့ၢ်ကသံၣ်လၢကမၤစၢၤတၢ်ဆါလၢအဆါဆံးဖဲနမ့ၢ်အိၣ်အိၣ်ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဒီးအိၣ်အိၣ်သ့စ့ၢ်ကိးဖဲတၢ်ဆါနးအဆါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.နအိၣ်ကသံၣ်ဖၣ်ရၣ်စံၣ်တမိအံၤထီၣ်ဘိန့ၣ်.ကမၤစၢၤနလၢနတၢ်ဆါလၢအဆါနးတဖၣ်ကဆါစ့ၤလီၤန့ၣ်လီၤ.တဘၣ်အိၣ်အိၣ်အါန့ၣ်ယီၤဖျၢၣ်လၢခံဆဲလွံၢ်နၢ်ရံၢ်အတီၢ်ပူၤဘၣ်.

2. Anti-inflammatories အိၣ် diclofenac (Voltaren®) or ibuprofen (Nurofen® and Rafen®).

Anti-inflammatories မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါ.လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲတၢ်ဆါညီးထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်အဝဲအံၤမၤဆါနဟၢဖၢသ့အယိနကဘၣ်အိၣ်အိၣ်ဖဲတၢ်အိၣ်အိၣ်လၢနဟၢဖၢပူၤတမံၤမံၤလီၤ.ပဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၢ်ကိးနၢ်လၢနတဘၣ်အိၣ်အိၣ်အါန့ၣ်တနွံဘၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နမၤဆဲးအိၣ်အိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံး(သးအံး)နကဘၣ်သူကသံၣ်အဝဲအံၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးမ့တမ့ၢ်ဒ်နသရၣ်တဲပွဲးနၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ.နကဘၣ်ပတုၢ်အိၣ်ကသံၣ်အဝဲအံၤဖဲနမ့ၢ်.....

- လၢနထံသံးနိသံး,အိၣ်ဒီးတၢ်သးကိၢ်အူအခါတက့ၢ်
- နမ့ၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်တၢ်လၢညါကဖုတၢ်ဆါဒီးကလုာ်တမၤတၢ်စ့ၤစ့ၤဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

3. Opioids အိၣ် oxycodone (Endone®, OxyNorm®), tapentadol (Palexia IR®, Palexia SR®), tramadol (APO-Tramadol®) or codeine.

Opioidsမ့ၢ်ကသံၣ်လၢအဆူၣ်လၢမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါဒီးအိၣ်ဝဲခံကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

- ကသံဉ်လၢအသဟီၣ်ဆူၣ် Endone®, OxyNorm®, APO-Tramadol®, Palexia IR®), န့ၣ်ကမၤစၢနတၢ်ဆါစၢလီၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်စၢန့ၣ်လီၤ. ဒီး
- ကသံဉ်လၢအသဟီၣ်စၢန့ၣ်အမ့ၢ် Targin®, Oxycontin®, Palexia SR®), န့ၣ်ကမၤစၢနတၢ်ဆါလၢတၢ်ဆါကတီၢ်အါတုၤလၢဆံခံန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

နစးထီၣ်အီၤကသံဉ်လၢအသီတခါခါလံၤ

- ကသံဉ်ခဲလၢန့ၣ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးတၢ်မၤစၢလီၤတၢ်ဆါလီၤ.နကဘၣ်တဲပူးနကသံဉ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်ဆါကသံဉ်ဖဲနစးထီၣ်အီၤကသံဉ်လၢအသီတခါန့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးမ့ၢ်ကသံဉ်မနုၤလၢအအီၤန့ၣ်လီၤ.
- ကသံဉ်လၢသရၣ်ကွဲးန့ၣ်လံာ်က့ဖိ,ကသံဉ်သ့ၣ်ခံၣ်ဝါဖဲဒီးကသံဉ်လၢနပူၤအီၤအီၤလၢနကစၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နယုကွၢ်ဖးကသံဉ်အကျိၤအကျဲလၢနကဘၣ်အီၤအီၤပျဲဖျၢၣ်လဲၣ်,ဒီးနကဘၣ်အီၤအီၤအခါဖဲလဲၣ်လၢအသံဉ်အအါလီၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အီၤအီၤန့ၣ်ဒီးတၢ်မၤနအီၤအီၤန့ၣ်အဝဲကမၤဆါနုၤသ့မ့တမ့ၢ်တုၤနသံသ့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- Paracetamol, anti-inflammatories and opioids ကသံဉ်အဝဲအံၤနအီၤအီၤတပူၤယီၤသ့လၢကမၤစၢလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- သံကွၢ်နကသံဉ်သရၣ်,ပုၤဆါကသံဉ်မ့တမ့ၢ်နသံဉ်သရၣ်မ့ၢ်လၢနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးကသံဉ်လၢနအီၤအီၤန့ၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်သ့လီၤ.

အဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်လၢနကဘၣ်အီၤကသံဉ်လၢကမၤစၢလီၤတၢ်ဆါလဲၣ်.

- ဖဲနမ့ၢ်အီၤကသံဉ် paracetamol and anti-inflammatory ထီၣ်န့ၣ်ကမၤစၢလီၤနတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အီၤကသံဉ်လၢကမၤစၢလီၤတၢ်ဆါကယီၤကယီၤတကလုာ်န့ၣ်နကဘၣ်အီၤအီၤထီၣ်တဘျုးသီန့ၣ်လီၤ.
- ကသံဉ်လၢအသဟီၣ်ဆူၣ်တကလုာ်အံၤတၢ်ကဘၣ်သ့အီၤဖဲနတၢ်ဆါအကတီၢ်ဒီးဖဲနအီၤကသံဉ်လၢအမၤစၢလီၤတၢ်ဆါအစၢအခါလီၤ.
- တဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ဆါတုၤနတုၤတကဲလၢဘၣ်မၤအီၤကသံဉ်တစ့.
- ကသံဉ်လၢအဆူၣ်လၢကမၤစၢလီၤတၢ်ဆါ,ဒ်အမ့ၢ် opioids န့ၣ်အဝဲမၤတၢ်ဖဲနမ့ၢ်အီၤအီၤပုၤဒီးကသံဉ်လၢအမ့ၢ် paracetamol and/or anti-inflammatoryသ့ၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါလၢနမ့ၢ်ဟူးစဲလၢကမၤဆါနးထီၣ်နတၢ်ဆါဖဲနမ့ၢ်လုာ်ထံမ့တမ့ၢ်ဟူးစဲတခါခါန့ၣ်အီၤဆိပာ်စၢကသံဉ်လၢသၢဆံမံးနံးအတီၢ်ပူၤတချုးလၢနဟူးစဲဒီးအခါတက့ၢ်.

ကပတုၤအီၤကသံဉ်မၤစၢလီၤတၢ်ဆါတဖၣ်ဒ်လဲၣ်.

တၢ်ပတုာ်အီၤကသံဉ်မၤစၢလီၤတၢ်ဆါအံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်မးလီၤ.တၢ်ပတီၢ်လွံၢ်ပတီၢ်လၢတၢ်ဖိလၢအံၤကမၤစၢနုၤနီၤဖျိလၢ

၁. အခိၣ်ထံးတပတီၢ်,အီၤစၢလီၤကသံဉ်လၢနအီၤဒီးနတၢ်ဆါမ့ၢ်တခါခါအါလၢန့ၣ်ပတုာ်ကွံာ်အီၤတက့ၢ်.

- ၂. ခံပတီတပတီအီဇာလီကသံလံာအဆူတကလုာ်လံာအမဇာလီတံဆါဝံဒီးပတုာ်ကွံာ်အီတက့ာ်.
- ၃. နတံဆါမ့ာ်တဆါအါအါလံာန့ာ်,အီဇာလီကသံလံာ**anti-inflammatory** တက့ာ်.အဒိနမ့ာ်အီတနံသော့ဂီန့ာ်အီက့ာ်အီခံာ်,ဒီးနမ့ာ်အီတနံတော့ဂီန့ာ်ပတုာ်ကွံာ်အီတက့ာ်.
- ၄. နမ့ာ်တအီလံာကသံလံာ **anti-inflammatory** န့ာ်,အီဇာလီဇာ်ကီးကသံလံာ**Paracetamol** ဒီးအီအီဖဲနမ့ာ်လိာ်ဘာ်အီအီတက့ာ်.

ဖဲနအိာ်လံာဟာ်အခါနကီတံဆါမ့ာ်တကီညါန့ာ်နကဘာ်မမနုာ်လဲာ်.

ဖဲနတံဆါမ့ာ်ဆါနးထီာ်မ့တမ့ာ်ဒီးတကီညါထီာ်ဘာ်န့ာ်,နကြး.....

- လဲထံာ်လိာ်သးဒီးနကသံလံာရဲာ်မ့ာ်နကလိာ်ဘာ်အါထီာ်ကသံလံာဘာ်သ့ာ်သ့ာ်.
- လဲလံာစုာ်ဂီာ်အူတံဆါဟံာ်လံာအိာ်ဘူးဒီးနဟံာ်န့ာ်တက့ာ်.

နတံဆါမ့ာ်အိာ်ဘာ်လးဒီးနကသံလံာအစုာ်န့ာ်ကသံလံာရဲာ်လံာဆါကသံလံာစံးဆါနုာ်သ့လီ.

တံလံာအကမဘာ်ဒီးနသ့သ့ာ်တဖာ်

ကသံလံာကီးကလုာ်ကဲထီာ်တံမဘာ်ဒီးတံသ့ဝဲလီ.ပုာ်ကီးဂမအတံဆါဆါဆီဝဲန့ာ်လီ. အါဒ်တံတက့ာ်တံကဲထီာ်သးတဖာ်လံာအစုာ်,ဒီးတံတယာ်ဆိဟံာ်တဖာ်အယိတံအံးထွဲကွံာ်ထွဲဘာ်ညီန့ာ်လီ.

ကသံလံာမဇာလီတံဆါန့ာ်တဂုာ်လံာပုာ်ကီးဂမဒီးအဂီာ်ဘာ်.နမ့ာ်အိာ်ဒီးတံဘာ်ယိာ်တမံမံန့ာ်တဲသကီးတံဒီးနကသံလံာရဲာ်,ပုာ်ဖိာ်ကသံလံာရဲာ် မ့တမ့ာ် GP တက့ာ်.

တံလံာအညီန့ာ်ကဲထီာ်သးဖဲနမ့ာ်အီကသံလံာ **Opioids** တဖာ်မ့ာ်တံမဲာ်ခံးသူ,တံဟာဖါကျါ,သးကလဲာ်ဒီးဘာ်သးဘီး,ကီာ်ပုာ်ယုထီဒီးခိာ်မုာ်သ့ာ်တဖာ်န့ာ်လီ.

နမ့ာ်အီသးဖဲနအီကသံလံာ **opioid** အခါအံးန့ာ်,အဝဲကဟ့ာ်အါထီာ်နကသံလံာအတံမဘာ်ဒီးနလံာအဂမတကဟံာ်သ့ဝဲန့ာ်လီ.

တံမဲာ်ခံးသူ

ကသံလံာ **Opioids** ကဒုးမဲာ်ခံးသူနမဲာ်ဒီးနဟူးစဲကဇာလီကယီကယီ,အိာ်ခီးကွံာ်တစိာ်ဖိကသံလံာကဒုးဘာ်ဒီးနတချုးလံာနနီသိလုာ်အခါန့ာ်လီ. နမ့ာ်အိာ်ဖျါာ်ဖိသီသီန့ာ်ဒီးနကဘာ်ကွံာ်ထွဲလီနသးအါဒ်ဖဲနစိာ်ဖိသံမ့တမ့ာ်တံဟံးတံဖိာ်ဖိသံန့ာ်လီ.

တံသးကလဲာ်ဒီးဘာ်သးဘူး

ကသံလံာမဇာလီတံဆါတဖာ်တဘျီတခိာ်နကတုာ်ဘာ်လံာနအိာ်တမုာ်ဘာ်ဒီးတံသးကလဲာ်သ့န့ာ်လီ.အီတံအိာ်တမံမံမ့ာ်ဝံမဲာ်ဒီးအီကသံလံာဒီးအီထံအါအါတက့ာ်.နကသံလံာရဲာ်ကမဇာနုာ်လံာနကဘာ်ပုာ်ကသံလံာန့ာ်လီ.

တံဟာဖါကျါ

ကသံလံာမဇာလီတံဆါတနီကဲထီာ်တံဟာဖါကျါသ့န့ာ်လီ. အိာ်ဒီးတံဟူးတံဂဲ, အီထံမ့ာ်အါဒီးတံအိာ်လံာကမဇာနုာ်သးနဟာဖါကလီပျဲာ်န့ာ်တက့ာ်.

နကသံသရာကမာနပွကသံသရာလအမလီပွနဟာဖနအီကသံသရာ Opioids အခါန့လီ. အီကသံသရာတဖနန့ ကိးနဲဒးဒ်သိးကဒီသဖနဟာဖကျသုတကဲထီတဂုအဂီန့လီ. ကသံသရာလအမ့ Laxatives တလိာ ကသံသရာကဘာကွဲနဲနဲလံာ်တဲပျလနကပွအီဘာ. နပွလနနီကစာသုလီ. အဒီကသံသရာအမ့

- Lactulose
- Coloxyl® with Senna
- Coloxyl®
- Movicol®

နတဲဘာယိာမ့အိာလနဟာဖကျဒီးတဲသကိးတဲဒီးနကသံသရာမ့တမ့ ပုဖီကသံသရာတက့.

တဲဂုတဲကျီလအရဲဒီ

- ဒီဖျလနအီကသံသရာ Paracetamol မ့တမ့ Anti-inflammatories အယိ. အဝဲတကဲထီတဲလုာ်တဲလုာ် ထီဘိလနကဘာအီအီန့ဘာ.
- တဲကဲထီတဲလုာ်တဲလုာ်ထီဘိလနကအီကသံသရာ opioid ဖဲတဲကွဲထွဲတဲဆဲကတီဖျကိာ်န့ဘာ.
- နမ့အီကသံသရာ opioid အါနဲခဲနဲဒီး တဲသကိးတဲဒီးနကသံသရာမ့တမ့ ပုဖီကသံသရာဒ်သိးကမ လီစကသံသရာကယိကယိ ဂုနဲဒီးအိာပတဲအီသတဲကလဲတက့.
- နမ့အိာဒီးတဲသံကွဲ မ့တမ့ တဲလနတနဲဟဲမ့အိာတမံမံန့ဒီးဝဲသးစုသးကွဲဘာနကသံသရာ, က သံသရာလအဖီကသံသရာ ဒီး သရဲမုာ်ကွဲထွဲနတဖနန့လီ.



တဲဂုတဲကျီဆူညါ

ဖဲနမ့အိာဒီးတဲသံကွဲဘာသးတဲဂုဝဲအံန့ဝဲသးစုဆဲးကျိးဘာ- ကသံသရာ ဒဲကျီ

Mercy ဖိာ်မုာ်တဲဆဲဟံာ် ကသံသရာ

လီတဲစိး ၀၃ ၈၄၅၈ ၄၆၆၆

ဝဲရဲဘဲမာ်စံာ်တဲဆဲဟံာ် ကသံသရာ

လီတဲစိး ၀၃ ၈၇၅၄ ၃၅၄၅

ဖဲဂုဂီအူအကတီန့,ဝဲသးစုကိးဝဲသးဖျာ် 000 လအဲာ်ဘူလဲာ်လကလဲဆူနလအတဲဆဲဟံာ်လအ အိာဘူးကတဲမ့တမ့ဂုဂီအူတဲဆဲဟံာ်လအလီန့တက့.