

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်ရှိ
ဘိန်းဖြတ်ဆေး မက်သဒုန်း
ကုသမှု

သုံးစွဲသူအတွက် အချက်အလက် စာစောင်

မသန်မစွမ်းမှုရှိသူအတွက်ရယူနိုင်မှု

ဤထုတ်ဝေစာစောင်ကို မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုရှိသူများ အတွက်ပုံစံဖြင့် သင် လက်ခံရယူလိုလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်း 03 9096 5057 ကို အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် အမျိုးသား တစ်ဆင့်ကမ်း ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်း 13 36 77 မှတစ်ဆင့်ဆက်၍ ဆေးဝါးပေးဆိုင်ရာ ကုစားပေးသူ အရာရှိ [Pharmacotherapy Development Officer] ကိုတောင်းခံပါ။

Community Participation, Sport and Recreation, Health and Wellbeing Division, Victorian Government, Department of Health and Human Services, Melbourne, Victoria တို့မှ ထုတ်ဝေသည်။

အမှတ် 50 Lonsdale St, Melbourne တွင်တည်ရှိသည့် ဝစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီးထုတ်ဝေသည်။

© မူပိုင်ခွင့်၊ State of Victoria, Department of Health & Human Services, 2016 ခုနှစ်

ဤထုတ်ဝေစာစောင်ကို စာမူ မူပိုင်ပြုလုပ်ထားသည်။ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကိုမျှ မူပိုင်ခွင့် အက်ဥပဒေ 1968 ခုနှစ် [Copyright Act, 1968] ၏ပြဌာန်းချက်အရမှတစ်ပါး မည်သည့်လုပ်ငန်းဖြစ်စဉ်မဆို ပြန်လည် မထုတ်ဝေနိုင်ကောင်း မထုတ်ဝေနိုင်ပါ။

Metro Printing ပုံနှိပ်တိုက်မှ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောစက္ကူဖြင့် ပုံနှိပ်ထားသည်။

မာတိကာ

နိဒါန်း	2
လျှို့ဝှက်ထားရှိမှု	3
မက်သဒုန်း ကုသမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	4
မက်သဒုန်း- ဆေးဝါး	5
ကြာရှည်ကာလ	5
သုံးစွဲမှု	5
ဥပဒေ	5
ကုန်ကျစရိတ်	5
ဆေးထခြင်း	5
ဆေးခွက်ချိန်	6
မက်သဒုန်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ	6
အခြားဆေးဝါးများနှင့် အပြန်အလှန် ဓါတ်ပြုမှုများ	7
ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း	10
ဝစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် မက်သဒုန်း စနစ်	11
သင့် ကုသပေးသည့် အဖွဲ့	11
စတင်ခြင်း	11
လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်	13
ကိုယ်ဝန်	14
HIV-AIDS နှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ	16
အပန်းဖြေခရီးများ၊ ခရီးစဉ်များနှင့် သယ်ဆောင်မည့် ဆေးများ	17
မက်သဒုန်းကို ဖြတ်ခြင်း	19
အဆက်ဖြတ်လိုက်သည့် ကုသမှု	21
အခက်အခဲများနှင့် မကျေနပ်ချက်များ	21
မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု သတိပေးချက်	22
နလော့ဒုန်း (Naloxone)	23
မက်သဒုန်း အဆိပ်အတောက်ဖြစ်မှု သို့မဟုတ် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု - လက္ခဏာများ	26
အခြား ဆေးဝါးဖြင့် ကုသမှုများ	27
ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ	28

နိဒါန်း

ဘိန်းဖြတ်ဆေး မက်သဒုန်း ကုသမှုသည် မော်ဖိန်း၊ အောက်စီကိုဒုန်း၊ ပက်သဒင်း၊ ကိုဒင်း သို့မဟုတ် ဘိန်းဖြူ ကဲ့သို့သော ဘိန်းများကို သင် အသုံးပြုရာမှ သင် ကြုံတွေ့နေကောင်း ကြုံတွေ့နေသည့် ပြဿနာ အမြောက်အမြားကို ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းပေးသည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သင် အသုံးပြုသည့် ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူနှင့် သင် ဆွေးနွေးသင့်သည်။

ဘိန်းဖြတ်ဆေး မက်သဒုန်းသည် ဘိန်းအပေါ်မှီခိုမှု သို့မဟုတ် ဘိန်းစွဲမှု အတွက် ပျောက်အောင်လုပ်သည့်ဆေး မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း၊ ဘိန်းဖြတ်ဆေး မက်သဒုန်းကို သုံးစွဲနေခြင်းသည် သင့်အား ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားစေသည့် ဆေးဝါးကို ဆက်လက်သုံးစွဲနေခြင်း၏ ဒုက္ခကို လျော့နည်းအောင်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား စဉ်းစားရန်အချိန်ပေးနိုင်သည်။ ဘိန်းဆေးဝါးကို ဆက်လက်ရှာမည် မရှာမည် အကြောင်း စဉ်းစားရန် မလိုပဲ၊ လုပ်ကိုင်၍ ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

ဘိန်းဖြတ်ဆေး မက်သဒုန်းကို ဘိန်းစွဲမှုအား ကုသရန်အတွက် နှစ်ပေါင်း 30 ခန့် အသုံးပြုခဲ့သော်လည်း မက်သဒုန်းကို သုံးစွဲပုံ သုံးစွဲနည်းမှာ ၎င်းအချိန်အပိုင်းတို့၌ အမြောက်အမြား ပြောင်းလဲခဲ့ပါသည်။ ဤစာစောင်သည် ယခုအခါ မက်သဒုန်း ကုသမှု မည်သို့လုပ်ကိုင်ကြောင်းနှင့် ပတ်သက်ပါသည်။

မက်သဒုန်း အစီအစဉ် နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိသည်-

- ဆက်လက်ထိန်းထားသည့် (သို့မဟုတ် ရေရှည်) အစီအစဉ် - ၎င်းသည် အသုံးအများဆုံး အစီအစဉ် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ လူများ သို့မဟုတ် နှစ်များတိုင်အောင် ကြာရှည်ခံပြီး ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်မှာ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့်ဆက်သွယ်သည့် ဆိုးကျိုးကို လျော့ချရန် နှင့် ဘဝ၏ အလုံးစုံ အရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်ပေးရန် ဖြစ်သည်။
- ဘိန်းပြတ် (သို့မဟုတ် ရေတို) အစီအစဉ် - ဤအစီအစဉ်အမျိုးအစားမှာ သာမန်အားဖြင့် နေ့များ သို့မဟုတ် အပတ်များ တိုင်အောင်ကြာရှည်ခံပြီး ဘိန်းဖြတ်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်သည့်မအီမသာဖြစ်မှုကို သက်သာစေရန် မက်သဒုန်းကို အသုံးပြုပါသည်။

လူအများစုသည် ရေတိုအစီအစဉ်ထက် ရေရှည်အစီအစဉ်မှာ ပိုမိုကောင်းကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ သင့်အတွက် အစီအစဉ်မှာ သင်၏ သီးသီးခြားခြား လိုအပ်ချက်များနှင့်အခြေအနေ အပေါ် မူတည်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကို သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

လျှို့ဝှက်ထားရှိခြင်း

သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု သို့ သင်ပေးအပ်ထားသည့် အချက်အလက်များနှင့် အစိုးရ ပုံစံများပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသည့်အချက်အလက်များ၏ လျှို့ဝှက်ထားရှိမှုကို ဥပဒေများဖြင့် အကာအကွယ်ပေးထားပါသည်။ သင့် ကုသမှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော ဆေးညွှန်းပေးရန်အတွက် သေချာစေအောင်လုပ်ရာ၌ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်သို့ ဤအချက်အလက်များကို ပေးကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို အကယ်၍ သင် ဆေးဝါး အထောက်အပံ့အတွက် ရထိုက်လျှင် ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်သို့ ဝေမျှပေးကောင်း ပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဥပဒေက ၎င်းကိုပြဌာန်းထားသည့်အခါ ဝေမျှပေးကောင်း ပေးနိုင်သည်။

သင့်တွင် ဤအချက်အလက်များကို ရယူရန် အခွင့်အရေး ရှိသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှု ဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများ အက်ဥပဒေ 2001 ခုနှစ် [Health Records Act 2001] နှင့် အခြား သတင်းအချက်အလက် သီးခြားရှိရေး ပြဌာန်းချက်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်ပိုများကို ဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် www.health.vic.gov.au/privstat.htm တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှု ဦးစီးဌာန မှတ်တမ်းများ ရယူမှုကို အချက်အလက်များ လွတ်လပ်မှု [Freedom of Information] တောင်းခံစာအား အောက်ပါသို့ တင်သွင်းခြင်းဖြင့် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်-

Freedom of Information Team
Department of Health and Human Services
GPO Box 4057
Melbourne 3001

မက်သဒုန်း ကုသမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

မက်သဒုန်းဖြင့် ကုသနေခြင်းအားဖြင့် အဓိက အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင် အသေအချာ စဉ်းစားရန်လိုအပ်သည့် အချို့ ပြဿနာများလည်း ရှိပါသည်။ နှစ်မျိုးလုံးကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

မက်သဒုန်း ကုသမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- သင့်အနေဖြင့် မှန်ကန်သော ဆေးခွက်ချိန်အတိုင်းအဆ ရရှိနေလျှင် မက်သဒုန်းကုသမှုသည် သင့်အား ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားစေသည့် ဘိန်းကိုသုံးစွဲရန် စိတ်အာသီသအား တားဆီးပေးမည်ဖြစ်ပြီး မဖြစ်မနေ သုံးစွဲမှုအား ရှောင်ရှားပေးမည် ဖြစ်သည်။
- ၎င်းသည် သင့်အား တည်ငြိမ်နေအောင်လုပ်ပေးသည့်အတွက်ကြောင့် ဆေးဝါးကို ရှာဖွေနေပြီးသုံးစွဲနေမည့် သင့်အချိန်ကိုဖြုန်းရန် သင် မလိုတော့ပါ။
- ၎င်းသည် ဒုက္ခပေးသည့် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ကုန်ကျခံရသည်ထက် ကုန်ကျစရိတ် များစွာနည်းပါးနိုင်ပါသည်။
- ၎င်းသည် သင့်အား ပိုမိုကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူနေမှုဘဝဆီသို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင်သည် ဘိန်းထိုးနေရလျှင် သင် ဘိန်းထိုးရန် မလိုတော့သဖြင့် မက်သဒုန်းကုသမှုသည် HIV-AIDS ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ အမျိုးအစား B နှင့် C ကူးစက်ရန်အန္တရာယ်အလားအလာကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။
- ၎င်းသည် သင့်အား ကနဦး ဆေးပြတ်လက္ခဏာကို မအီမသာမှု အနည်းငယ်လောက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ပေးရန် လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ၎င်းသည် ထိုသို့သော စာရှားမဝင် ဘိန်းသုံးစွဲခြင်း အတွက် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ရမည့်အဖြစ်ကို ဖယ်ရှားပေးပါသည်။

စဉ်းစားရမည့် ပြဿနာများ

- သင့် ဆေးခွက်ချိန်အတိုင်းအဆ အတွက် နေ့စဉ် လာရောက်ရန် သင် တာဝန်ယူရမည်။
- ခရီးစဉ် သို့မဟုတ် အပန်းခြေခရီးစဉ်များမှာ ခက်ခဲနိုင်ပြီး စောစောကတည်းက ကြိုတင်၍ စီစဉ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- သင်သည် သင့် မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန်အတိုင်းအဆမှ ပူးဝေသွားမည့် ယစ်မူးမှုကို ရမည် မဟုတ်ပါ။
- ၎င်းတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိသည် (ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ စာမျက်နှာ 8 ကိုကြည့်ပါ)။
- မက်သဒုန်းသည် ဘိန်းအမျိုးအစား တစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် သင်သည် မက်သဒုန်းကို သုံးစွဲနေစဉ် ဤဘိန်းအပေါ် နှိမ့်နေသေးမည် ဖြစ်သည်။
- မက်သဒုန်းသည် ပြင်းထန်သော ဆေးဝါးတစ်ခုဖြစ်ပြီး အကယ်၍ မမှန်မကန် သုံးစွဲပါက အန္တရာယ်များနိုင်ပါသည်။

မက်သဒုန်းသည် လူတိုင်းအတွက် မဟုတ်ပါ။ အချို့လူများမှာ အခြား ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသမှုယူရန် ပိုမို သင့်တော်ကောင်း သင့်တော်မည် ဖြစ်သည် (အခြား ဆေးဝါး ကုသမှုများ စာမျက်နှာ 22 ကိုကြည့်ပါ)။ အခြားသောလူများသည် ဆေးဖြတ်အဆောင် အစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် အဆိပ်အတောက်လျော့ချပစ်ခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ သင့်အနေဖြင့် မက်သဒုန်းကုသမှု အစား အခြားသော ကုသမှုနည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားသူ၊ ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်တို့နှင့် စကားပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် သို့မဟုတ် တိုက်ရိုက် ဖုန်းလိုင်း (ဤစာစောင် အဆုံးပိုင်း၌ ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ အပိုင်းကို ကြည့်ပါ) ကိုဖုန်းခေါ်ခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။

မက်သဒုန်း - ဆေးဝါး

မက်သဒုန်းသည် ဘိန်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အား ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားစေသည့် ဘိန်းများအတွက် အစားထိုးနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း၊ မက်သဒုန်းသည် အောက်ပါ နည်းလမ်းများ၌ ကွဲပြားပါသည်။

ကြာရှည်မည့် ကာလ

မက်သဒုန်းသည် အခြား ဘိန်းအများစုထက် ပိုမိုကြာရှည်စွာ အာနိသင်ရှိနေသည့် ဆေးဝါးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခုသည် 24 နာရီခန့် ကြာရှည်ခံပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခု သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ မက်သဒုန်း၏ အာနိသင်များကို ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခုသုံးစွဲပြီး တစ်နာရီခန့်အတွင်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဆေးဝါး၏ အာနိသင် အထွတ်အထိပ်ကို ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခုသုံးစွဲပြီးနောက် 3-8 နာရီအကြားတွင် ခံစားရပါသည်။

သုံးစွဲမှု

မက်သဒုန်းကို အရည်အဖြစ်ဖြင့် မျိုချရသည်။

ဥပဒေ

မက်သဒုန်းကို တရားဝင်အားဖြင့် ဆေးညွှန်းစာဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဆေးညွှန်းစာပေးသူမှာ ဦးစွာ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများ ဦးစီးဌာနထံမှ ခွင့်ပြုချက်တစ်ခုကို ရယူထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကုန်ကျစရိတ်

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဆေးဝါးအရောင်းဆိုင်များနှင့် မက်သဒုန်း အထူး ဝန်ဆောင်မှုများသည် ဆေးဖော်စပ်ထုတ်ပေးသည့် အဖိုးအခကို ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခုအနေဖြင့်၎င်း သို့မဟုတ် တစ်ပတ်စာအနေဖြင့်၎င်း သင့်ထံမှ တောင်းခံလိမ့်မည်။

ဆေးထခြင်း (ဆေးပြတ်လက္ခဏာ)

မက်သဒုန်းသည် အခြား ဘိန်းများကဲ့သို့ စွဲစေသည်။ ၎င်းအပြင် သင် မက်သဒုန်းကို ဖြတ်လိုက်သည့်အခါ ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာများကို သင် ကြုံတွေ့လိမ့်မည် — သို့သော်လည်း သင် မည်ကဲ့သို့ မက်သဒုန်းကို ဖြတ်သည့်အပေါ် အမြောက်အမြား မူတည်ပါလိမ့်မည်။ မက်သဒုန်းကို သုံးစွဲနေခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သင့် ဘိန်းစွဲနေမှုကို ထိန်းချုပ်ကောင်း ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း သင် မက်သဒုန်း ဖြတ်ပြီး ဘိန်းဆေးဝါး ကင်းစင်သွားသည့်တိုင်အောင် သင် စွဲနေနိုင်သေးပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မက်သဒုန်းသည် ကြာရှည်စွာ အာနိသင်စွဲနေသည့် ဆေးဝါးဖြစ်သဖြင့် ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာများမှာ ဘိန်းဖြူပြတ်နာ လက္ခဏာများထက် ကြာရှည်ခံနေပါသည်။ သို့သော် ၎င်းကို များပြားသော မအီမသာဖြစ်မှုအား ရှောင်ရှားရန် စီမံနိုင်ပါသည်။ (မက်သဒုန်းကိုဖြတ်ခြင်း စာမျက်နှာ 15 ကိုကြည့်ပါ)

ဆေးခွက်ချိန်

မက်သဒုန်းကို လူတစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ ဆေးခွက်ချိန် အမျိုးမျိုးဖြင့် ဆေးညွှန်းပေး၍ ရပါသည်။ အချို့လူများမှာ ဆေးခွက်ချိန် များများ (80 mg အထက်) လိုအပ်သော်လည်း အချို့မှာမူ ဆေးခွက်ချိန် နည်းနည်း (40 mg အောက်) ဖြင့် ကောင်းကောင်း ထိရောက်ပါသည်။ လူအများစုသည် မိမိတို့၏ ဘိန်းစွဲမှုနှင့်အလွဲသုံးမှုတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများကို စီမံရာ၌ ပြေလည်သွားရန် တစ်နေ့လျှင် မက်သဒုန်း 60 mg သို့မဟုတ် ပို၍ သုံးစွဲရန် လိုအပ်ကြောင်း သက်သေအထောက်အထားများက ပြသထားပါသည်။

မက်သဒုန်း၏ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ

မက်သဒုန်း သုံးစွဲသည့် လူအများအပြားသည် မိမိတို့၏ ကုသမှု ကာလအတောအတွင်း၌ မလိုလားအပ်သော လက္ခဏာအချို့ကို ကြုံတွေ့ပါ လိမ့်မည်။ ၎င်းတို့မှာ များသောအားဖြင့် မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန် အလွန်နည်း၍သော်၎င်း၊ အလွန်များ၍သော်၎င်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါး၏ အခြား ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများကြောင့်သော်၎င်း ဖြစ်ပွားပါသည်။

- မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန် အလွန် နည်းသွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် လက္ခဏာများမှာ နာရည်ယိုခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား တက်ခြင်း၊ အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ ကျောနှင့်အဆစ်နာခြင်း၊ ရွေးထွက်ခြင်း၊ ဂနာဖမြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးဝါးကို တမ်းတနေခြင်း တို့ဖြစ်သည့် အဆိုပါ ဘိန်းပြတ်နာလက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။
- မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန် အလွန် များသွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် လက္ခဏာများမှာ အိပ်ချင်မှူးတူးဖြစ်ခြင်း၊ ငိုက်ဆိုင်ကျခြင်း၊ အော့အန် ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်းနှင့်အော့အန်ခြင်း၊ အသက် ညင်းညင်းရှူခြင်း၊ မျက်စိသုလင်အိမ်ကျခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုမိုသော အသေးစိတ် အချက်အလက်များအတွက် စာမျက်နှာ 18 ဆေးခွက်ချိန်လွန်ခြင်းကို ကြည့်ပါ။

ဤလက္ခဏာများကို ဆေးခွက်ချိန်ကို ပြန်ညှိပေးခြင်းအားဖြင့် ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ပါသည်— ထို့ကြောင့် အကယ်၍ သင် ၎င်းတို့ကို ကြုံတွေ့နေရလျှင် ချက်ချင်း သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်ကို ပြောပြပါ။

မက်သဒုန်းထဲမှလည်း ဆေးခွက်ချိန်နှင့်မသက်ဆိုင်ကောင်း မသက်ဆိုင်နိုင်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းသည် မက်သဒုန်းထဲမှ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ရမည် မဟုတ်ပါ သို့သော် အောက်ပါတို့အနက် တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍ ကြုံတွေ့ရန် လူများအတွက် အဖြစ်များပါသည်-

- ရွေးထွက်ခြင်း သည် များသောအားဖြင့် ပိုများလာသည်၊ အထူးသဖြင့် ညအခါ ဖြစ်သည်။
- ဝမ်းချင်ခြင်း သည် အတော် အဖြစ်များသည်။ ဘိန်းအားလုံးနှင့်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ရေကို များများသောက်ပြီး အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ လုံးတီးပေါင်မုန့်နှင့် ဖွဲနွဲထွက်ကုန်းပစ္စည်းများ တို့ကိုပိုမို၍ စားပေးပါ။ ကိုယ်လက်လှေကုသခန်း များများလုပ်ပါ။
- ကွက်သားများနှင့် အဆစ်များ နာကျင်ခြင်း ကိုကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန် အနုတော် ဖြစ်သည့် တိုင်အောင် ကြုံတွေ့ နိုင်သည်။ အချို့လူများသည် ဗူလာအဆစ်ရောင်-နာကျင်မှု အမျိုးအစားနှင့် အချိန် အမျိုးမျိုး၌ နာကျင်မှုများကို သတင်းပို့ထားကြသည်။
- ကျဆင်းလျက်ရှိသော လိင်ဆက်ဆံစိတ် ကို မက်သဒုန်းနှင့် ဘိန်းဖြူအပေါ်အဝင်ဖြစ်သော ဘိန်းသုံးစွဲမှု တစ်ခုခုကြောင့် ကြုံတွေ့ရပါသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် ပြန်လည်တည်ငြိမ်ကောင်း တည်ငြိမ်သွားနိုင်ပါသည်။
- အရေပြား အဖုများနှင့် ယားရခြင်း ကို အချို့လူများ ကြုံတွေ့ကြရသည်။ သို့သော် သာမန်အားဖြင့် တည်ငြိမ်သွားပါသည်။
- ငိုက်မြည့်ခြင်း (ဥပမာ၊ အိပ်ချင်မှူးတူးဖြစ်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ဆေးခွက်ချိန်သုံးပြီး မကြာမီ)။ ၎င်းသည် သာမန်အားဖြင့် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်ခန့် အတွင်း ပြန်လည်တည်ငြိမ်သွားပါသည် သို့သော် ဆေးခွက်ချိန်ကို ပြန်လည်ညှိပေးရန် လိုသည်။

- အရည်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း သည် လက်များနှင့်ခြေထောက်များတွင် ရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် 'ဖော သွပ်သွပ်' ဖြစ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း သည် ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သို့သော် ဤလက္ခဏာများသည် သာမန်အားဖြင့် လျင်မြန်စွာ တည်ငြိမ်သွားသည်။
- ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း (ကြွက်တက်ခြင်း) သည် ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သို့သော် သာမန်အားဖြင့် လျင်မြန်စွာ တည်ငြိမ်သွားသည်။ အချို့သော ဤလက္ခဏာများမှာ ဘိန်းပြတ်နာ လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အခြား ရောဂါများအဖြစ် အလွယ်တကူ မှားယွင်းနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အကယ်၍ သင် ၎င်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရလျှင် သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့် ပြောဆိုသင့်သည်။

အခြားသော အလားအလာရှိသည့် ပြဿနာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- သွားစိုးစားခြင်း - အားလုံးသော ဘိန်းများကဲ့သို့ မက်သုန်းသည် တံထွေးထုတ်လုပ်မှုကို လျော့ကျစေသည်။ တံထွေးတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးကို ဆန့်ကျင်သည့်ခါတ်ပါရှိပြီး ၎င်းသည် သွားနှင့်သွားဖုံးများကို ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းမှ ကူညီကာကွယ်ပေးပါသည်။ အစားအသောက် ညံ့ဖြင်းမှု သို့မဟုတ် ပုံမှန်မရှိမှုနှင့် မလုံလောက်သော သွားစစ်ဆေးကုသမှုတို့သည်လည်း သွားယိုယွင်းပျက်စီးမှုကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ပုံမှန် သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သကြားမဲ့ ပီကေ ဝါးခြင်းသည် သွားယိုယွင်းပျက်စီးမှုကို တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။
- ရာသီသွေး (မီးယပ်သွေး) ကို အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း - အမျိုးသမီး အများအပြားတွင် ၎င်းတို့ ဘိန်းဖြူ သို့မဟုတ် အခြား ဘိန်းများကို သုံးစွဲသည့်အခါ ပုံမှန်မဟုတ်သော မီးယပ်ရာသီသွေးပေါ်ကြပါသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများအတွက် ၎င်းတို့၏ မီးယပ်သွေး လည်ပတ်မှုမှာ မက်သုန်း ကုသမှု ခံယူနေစဉ်အတွင်း ပုံမှန်အနေထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိကြသော်လည်း အခြားအမျိုးသမီးများမှာမူ မက်သုန်း သုံးစွဲနေစဉ် ဆက်လက်၍ ပုံမှန်မဟုတ်သော မီးယပ်သွေးပေါ်ကြပါသည်။ မက်သုန်း အစီအစဉ်ကို စတင်လိုက်သည့်အခါ၊ ကိုယ်ဝန် တားမည့်ကိစ္စကို စဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် မီးယပ်သွေး ပြန်လည်၍ ပေါ်ကောင်းပေါ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရသွား မည့်အလားအလာရှိကောင်း ရှိနိုင်သည်။ ရေရှည်ကာလ၌ မက်သုန်းသည် သီသာထင်ရှားသော ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်ရန် လုပ်မည့်ပုံမပေါ်ပါ။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများမှာ သင် မက်သုန်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အားလုံးပျောက် ကွယ်သွားရပါလိမ့်မည်။

အခြား ဆေးဝါးများနှင့် အပြန်အလှန်ခါတ်ပြုမှုများ

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ကြီးကြပ်မှု မရှိပဲ၊ မက်သုန်းကို အခြား ဆေးဝါးများနှင့်ရောစပ်ရန်သည် အန္တရာယ် ကြီးမားပါသည်။

သတိမေ့မြောခြင်းနှင့် အသက်သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

လူတိုင်းသည် ဆေးဝါးအပေါ် မိမိတို့၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် မတည့်မှုမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြားကြသည်။ လူများသည် မိမိတို့၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို သာမန်အားဖြင့် သိရှိကြသည့် သို့သော် တစ်ချိန်တည်းတွင် ဆေးဝါး အမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲသည့်အခါ တွက်ချက်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ မက်သုန်းကို သုံးစွဲနေစဉ် ဆေးဝါး အမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲခြင်း၏ သက်ရောက်မှုများသည် အန္တရာယ်ကို မမျှော်မှန်းနိုင်ပါ။ (ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု သတိပေးချက် စာမျက်နှာ 18 ကိုကြည့်ပါ။)

အကယ်၍ သင် သင့် ဆရာဝန် မသိသည့် ဆေးဝါးများ (၎င်းတွင် အရက် ပါဝင်သည်) ကို ဆက်လက်သုံးစွဲလျှင် မြောက်မြားစွာသော အရာများမှာ မှားယွင်းသွားနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သင့် အစီအစဉ် အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- မက်သုန်းသည် အခြားသော ဆေးဝါး အများစုအပေါ် အချို့နည်းလမ်းများ၌ ကွဲပြားစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအချက်များကို မှတ်သားထားပါ-

- သင်သည် သင့် ဆေးခွက်ချိန်ကိုသုံးစွဲပြီး 6 နာရီမှ 10 နာရီတိုင်အောင် မက်သဒန်း အာနိသင်ကို မခံစားရကောင်း မခံစားရနိုင်ပါ။ သင့် ဆေးခွက်ချိန် သုံးစွဲပြီးနောက် နာရီအနည်းငယ်အတွင်း အခြား ဆေးဝါးများကို မသုံးစွဲပါနှင့် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မက်သဒန်း အာနိသင် မရသေးပါဟု သင် ထင်မြင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မက်သဒန်းသည် အာနိသင် စတင်သက်ရောက်ကောင်း သက်ရောက်နိုင်ပြီး သင့်အနေဖြင့် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု ဖြစ်သွားနိုင်သည်။
 - ကုသမှုကို စတင်ပြီးနောက် မက်သဒန်းသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲ၌ အစဉ်းရက်အနည်းငယ်အတွင်း မြင့်တက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မက်သဒန်း အာနိသင်မှာ ယနေ့တွင် မနေ့ကလောက်အထိသာ အာနိသင်ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းပြီး အခြားဆေးဝါးများကို မသုံးစွဲလိုက်ပါနှင့်။
 - အကယ်၍ သင်သည် အခြား ဘိန်းများကို ဆက်လက် သုံးစွဲနေလျှင် သင့်အနေဖြင့် ဘိန်းအများအပြား သုံးစွဲသည့်အကျင့်ကို ဖန်တီးနေသောကြောင့် သင့် မက်သဒန်းသည် သင့် စိတ်အာသီသ သို့မဟုတ် မဖြစ်မနေသုံးစွဲနေလိုမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးမည် မဟုတ်ပါ။
- မက်သဒန်းသည် အခြား ဘိန်းများကဲ့သို့ ဘိန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အကယ်၍ သင် များများသုံးစွဲလျှင် သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင် အခြား ဆေးဝါးများနှင့်ရောစပ်လျှင် အန္တရာယ်ကြီးမားနိုင်ပါသည်။

အချို့သော ငိုက်မြည်းစေသည့် ဆေးများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို မက်သဒန်းနှင့်ရောစပ်လိုက်ခြင်း၏ သက်ရောက်မှုများမှာ ၎င်းတို့၏ ငိုက်မြည်းသည့် အာနိသင်များကို ပေါင်းစပ်လိုက်ရာရောက်ပြီး အန္တရာယ်ကြီးမားနိုင်သည်။ ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှုသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။ ၎င်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အရက်

- အရက်ကို အတိုင်းအဆများများ အချိန်တိုတိုတောင်းတောင်းအတွင်း သောက်သုံးခြင်းသည် သင့်အား အိပ်ချင်မှုတူးဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကားမောင်းရန် သင့် အရည်အချင်းကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အရက်သည် မက်သဒန်း၏ အာနိသင်ကို ထပ်တိုးပွားပေးစေပြီး ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲခြင်း၏ အန္တရာယ်ကို မြှင့်တင် ပေးစေသည်။ အထူးသဖြင့် ငိုက်မြည်းစေသည့် ဆေးဝါးများနှင့် ရောစပ်သည့်အခါတွင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ သာသာထင်ရှင်းသည့် အတိုင်းအဆရှိသည့် အရက်ကို တစ်ရက် သို့မဟုတ် ရက်များစွာနှင့်အပတ်များစွာ အတွင်း သောက်သုံးခြင်းသည် မက်သဒန်း၏ အာနိသင်သက်ရောက်ကာလကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်သည်။ သင့် နောက်ထပ် ဆေးခွက်ချိန်တစ်ခု အချိန်မကျရောက်မီ သင့်အား သုံးစွဲလိုစိတ်ပြင်းပြမှုကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

ငိုက်မြည်းစေသည့်ဆေးဝါးများ

မက်သဒန်း၊ ဘင်ဆိုဒိုင်းယာပီပပ် (Serepax, diazepam, Mogadon, Normison, alprazolam, Ativan, Hypnodorm စသဖြင့်ကဲ့သို့ အများစု ဆေးညွှန်းပေးလေ့ရှိသည့် စိတ်ငြိမ်ဆေးနှင့် အိပ်ဆေးများနှင့် Rivotril ဝက်ရှူးပြန်တားဆီးဆေး) တို့နှင့်ရောစပ်ထားခြင်းသည် အိပ်ချင်မှုတူး ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပြီး အချို့ကိစ္စများတွင် သတိမေ့မြောခြင်းနှင့် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု တို့ကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ၎င်းဆေးဝါးများကို သင် မက်သဒန်း သုံးစွဲနေစဉ် သင့် ကုသပေးသည့်ဆရာဝန်၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ သင် မသုံးစွဲသင့်ပါ။

ဘိန်းဆေးဝါးများ

မော်ဖင်း၊ ပက်သဒင်း၊ အောက်စီကိုဒုန်း၊ ကိုဒင်း

ဤအရာများသည် ဘိန်းဖြူနှင့် မက်သဒုန်း ကဲ့သို့ ဘိန်းဆေးဝါးများဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးဝါးများကို မက်သဒုန်း သုံးစွဲနေစဉ် သုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ် ကြီးမားပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်ရန် အန္တရာယ်အလားအလာအား မြှင့်တင်ပေးစေသည်။

ဘိန်းဖြူ

ဘိန်းဖြူနှင့် မက်သဒုန်းတို့သည် ဘိန်းအမျိုးအစားများဖြစ်ပြီး အတူတကွပေါင်း၍သုံးစွဲသည့်အခါ ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု အလားအလာကို အန္တရာယ် ကြီးမားစွာမြှင့် မြှင့်တင်ပေးသည်။ ၎င်းသည် အကယ်၍ သင် မက်သဒုန်း အစီအစဉ်ကို စတင်သည့် ပထမရက်အနည်းငယ်ခန့်တွင် သုံးစွဲလျှင် အထူးသဖြင့် မှန်ကန်ပါသည်။

ဖိုင်စီတုန်း ဆေးပြားများ

မက်သဒုန်းကိုပင် ၎င်းချည်းသက်သက်ကို ပြင်းထန်သည့် နာကျင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဖိုင်စီတုန်း 'Physeptone' အမည်ဖြင့် ဈေးကွက်တင်ထားပါသည်။ ဤဆေးများကို သင် မက်သဒုန်း အစီအစဉ် လုပ်နေစဉ်အတွင်း မသုံးစွဲသင့်ပါ။

ဒက်ထရိုပရိုပေါက်စီဖင်း

၎င်းကို အကိုက်အခဲ သို့မဟုတ် နာကျင် ပျောက်ဆေးအဖြစ် ဆေးညွှန်းပေးပါသည်။ အတိုင်းအဆ များများ သို့မဟုတ် အရက်၊ ငိုက်မြည်းဆေးများနှင့် ဘိန်းများ (မက်သဒုန်း အပါအဝင်) ကဲ့သို့သော အခြား အာရုံကြောစနစ်ကို ကျဆင်းစေသည့်ဆေးဝါး များနှင့်အတူရောစပ် သုံးစွဲသည့်အခါ ၎င်းသည် အိပ်ချင်မှူးတူး ဖြစ်ခြင်း၊ သတိမေ့မြောခြင်း၊ အသက်ရှူအခက်အခဲဖြစ်ခြင်း နှင့် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှုဖြစ်ခြင်း တို့ကိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို ဒိုလိုဇင်း 'Doloxene' နှင့် ဒိုင်ဂျက်စစ် 'Digesic' အမည်များဖြင့် ဈေးကွက်တင်ထားပါသည်။

ဖီနိုင်းတိုအင်

ဤဆေးကို ဝက်ရူးပြန်ရောဂါအတွက် ဆေးညွှန်းပေးသည့် တက်ခြင်းကိုဆန့်ကျင်ရန် အသုံးများကြပြီး ဒိုင်လင်တင် 'Dilantin' အမည်ဖြင့် ဈေးကွက်တင် ထားပါသည်။ ဖီနိုင်းတိုအင်သည် မက်သဒုန်း၏ ဆေးအာနိသင်ကို လျော့နည်းသွားအောင် လုပ်မည်ဖြစ်ပြီး အခြား ဘိန်းများကို သုံးစွဲရန် စိတ်အာသိသကို ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူနှင့် ၎င်းအကြောင်းကို ပြောဆိုပါ။

HIV-AIDS နှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ C အမျိုးအစား ကုသမှုများသည်လည်း အချို့သော အပြန်အလှန်ခတ်ပြုမှုများကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အကယ်၍ သင် ဆေးဝါးတစ်ခုခုကို သုံးစွဲနေလျှင် ၎င်းတို့မှာ မက်သဒုန်းနှင့်ရှိကောင်းရှိနိုင်သည့် အပြန်အလှန် ခတ်ပြုမှုများ ကို သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူ နှင့် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်တို့နှင့်ဆွေးနွေးရန် နှောင့်နှေးမကြန့်ကြာပါစေနှင့်။ အကယ်၍ သင်သည် နောက်ထပ် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်တို့နှင့်တွေ့ရန်ရှိလျှင် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ သွားနေလျှင် သင် မက်သဒုန်း သုံးစွဲ နေကြောင်းကို သင့် လုံခြုံမှုအတွက် သူတို့အားပြောရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း

မက်သဒုန်းသည် အရက်၏ အာနိသင်ကို တိုးမြှင့်ပေးစေပြီး အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်မှုကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ မက်သဒုန်းသည် မော်တော်ယာဉ်ကို မောင်းနှင်ရန်၊ စက်ယန္တရားကို ကိုင်တွယ်မောင်းနှင် သို့မဟုတ် အားကစား ကစားရန် သင်၏ အရည်အချင်းကို ထိခိုက်ကောင်း ထိခိုက်နိုင် သည်။

ဤကိစ္စသည် အထူးသဖြင့် ဆေးခွက်ချိန်အပေါ် သင် တည်ငြိမ်သွားသည့်တိုင်အောင် သို့မဟုတ် တစ်ချိန်ချိန်၌ သင့် ဆေးခွက်ချိန်ကို ပြောင်းလဲလိုက်သည့်တိုင်အောင် ကုသမှု၏ ပထမ အပတ်အနည်းငယ်တွင် အရေးကြီးပါသည်။ ဤအချိန်ကာလ အတောအတွင်း၌ သင်သည် ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြီးမားသည့် စက်ယန္တရားကို ကိုင်တွယ်မောင်းနှင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

အကယ်၍ သင် မောင်းနှင်လျှင် သင့် မောင်းနှင်မှု ယိုယွင်းပါက သင့် လိုင်စင်ကို ဖျက်သိမ်းပေးရမည့် အန္တရာယ် သင့်တွင် ရှိကောင်းရှိနိုင် ပါသည်။ လမ်းဘေးကင်းလုံခြုံရေး အက်ဥပဒေ 1986 ခုနှစ် [Road Safety Act 1986] (ပုဒ်မ 49၊ 1990 ပြင်ဆင်ချက်) သည် 'မော်တော်ယာဉ်ကို ထိုက်သင့်သလို ထိန်းချုပ်ရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်လောက်အောင် အတိုင်းအတာအထိ' အရက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါး တစ်ခုခုကို သုံးစွဲထားစဉ် မောင်းနှင်သည့်လူများအား ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကို ပယ်ဖျက်ရန်နှင့် ဒဏ်ငွေ (သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်) တပ်ရိုက်ရန် တရားရုံးများအား အာဏာအပ်နှင်းထားသည်။

ရဲများသည် ယခုအခါ သွေးစစ်ဆေးမှုကို မဖြစ်မနေ စေခိုင်းနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ယာဉ်တိုက်မှုတွင် ပါဝင်သည့်ကားကို အကယ်၍ သင် မောင်းနှင်လျှင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် စစ်ဆေးမှုသည် ဘိန်းများ (မက်သဒုန်းအပါအဝင်) အများအပြားကို အကျုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ လေမှုတ် စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် သွေးစစ်ဆေးမှုကို ငြင်းဆိုခြင်းသည် ပြစ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ကားအာမခံ စာချုပ်များတွင် များသောအားဖြင့် အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲထားစဉ် ဖြစ်ပွားသည့်ယာဉ်တိုက်မှုများကို အတိအကျ သတ်မှတ်ဖော်ပြထားကြပါသည်။ အကယ်၍ ယာဉ်တိုက်မှု ဖြစ်ပွားချိန်၌ သင့် ယာဉ်မောင်းနှင်မှုမှာ ထိခိုက်လျက်ရှိနေကြောင်း ကုမ္ပဏီက ယုံကြည်လျှင် ယာဉ်တိုက်မှု လျော်ကြေးတောင်းခံမှုများကို ငြင်းဆိုကောင်း ငြင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် အကယ်၍ သင့် အနေဖြင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိသည့် မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန်ကို သုံးစွဲထားလျှင် ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင် မောင်းနှင်သည့်ကားမှာ အာမခံထားလျှင် အာမခံစာချုပ်ကို ဂရုတစိုက် ဖတ်ရှုပါ။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် မက်သဒုန်း စနစ်

သင့် ကုသပေးသည့် အဖွဲ့

မက်သဒုန်း ကုသမှုကို အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) ၊ ကုသမှုပေးသည့် သူနာပြု၊ သို့မဟုတ် အထူးကုသပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုက ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဗစ်တိုးရီးယား မက်သဒုန်း စနစ်ကို ကြီးကြပ်မှုအောက်၌ရှိသည့် ဆေးခွက်ချိန် အပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဆေးဆိုင် တွင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းဆေးဆိုင်၌ ဆေးဝါးပေးပညာရှင်အနေဖြင့် သင့်ဆေးခွက်ချိန်ကို စီမံပေးသည်သာမက။ ၎င်းကို သင် မှန်မှန်ကန်ကန် သောက်သုံးခဲ့ ကြောင်းကို သေချာအောင်လုပ်ပေးရမည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဆေးဆိုင်များနှင့် ကုသမှုစင်တာများသည် ဆေးခွက်ချိန် ခြင်ဆပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသည့် မှတ်တမ်းထားရှိရေး နှစ်မျိုးလုံးအတွက် အဖိုးအခကို သင့်ထံမှ ကျသင့်ငွေတောင်းယူလိမ့်မည်။

သင့် ကုသပေးသည့် အသင်းအဖွဲ့တွင် ဆေးညွှန်းစာပေးသူ တစ်ဦး၊ ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားပေးသူ တစ်ဦးနှင့် ဆေးခွက်ချိန် ခြင်ဆပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခု ပါဝင်သည်။

- သင့်ဆရာဝန်သည် များသောအားဖြင့် သင့် ကုသမှုနှင့် သင့် မက်သဒုန်းကို ဆေးညွှန်းပေးရန်အတွက် တာဝန်ရှိသည်။
- သင့် ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားပေးသူ၊ တစ်ခါတစ်ရံ သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူပင်ဖြစ်သူ၊ သည် သင့်အတွက် သင့် ပြဿနာများ၊ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များနှင့် သင့်အတွက်အရေးကြီးသည့် မည်သည့်အရာကိုမဆို တို့ကိုပြောဆိုရန် ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင့် ဆေးခွက်ချိန် ခြင်ဆသည့်နေရာ (အခြေအနေအများအပြား၌ ၎င်းသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဆေးဆိုင် တစ်ခုဖြစ်သည်) သည် သင့် တိတိကျကျ ဆေးခွက်ချိန်ကို တိုင်းဆလုပ်ပေးပြီး နေ့စဉ် သင့်အား ပေးပါမည်။ သူတို့သည် များသောအားဖြင့် သင့်နှင့်ပတ်သက်သည့် မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို ဆွေးနွေးရန် လိုလားကြပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အထူး မက်သဒုန်း ဝန်ဆောင်မှုများသည် ဆေးညွှန်းစာပေးသူများက ညွှန်း၍လွှဲပို့ပေးသော လူများကိုသာ လက်ခံကြ ပါသည်။

စတင်၍လုပ်ခြင်း

1. သင့်အနေဖြင့် မက်သဒုန်း ဆေးညွှန်းပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုကို လုပ်ပေးသော ဆေးကုသပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် GP ကိုဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်သည်။ တိုက်ရိုက်ဖုန်းလိုင်းမှာ 24 နာရီ တယ်လီဖုန်း ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားပေးရေးနှင့် ရည်ညွှန်းလွှဲပို့ရေး ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် သင့်အား စိစစ်ပေးမည်ဖြစ်သည့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူတစ်ဦးနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ဒေသတွင်းရှိ ဆေးအရောင်းဆိုင်သို့လည်း ချဉ်းကပ် နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဆေးခွက်ချိန် ခြင်ဆပေးရန် အခွင့်အာဏာလွှဲအပ်ခံထားရပါသည်။ ထပ်ဆင့်၍ တိုက်ရိုက်လိုင်းသည် အကူအညီပေး နိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ ဖုန်းနံပါတ်မှာ ဤစာစောင် အဆုံးပိုင်း ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ အပိုင်း၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

သင့် ပထမဦးဆုံး သွားရောက်ချိန်၌ သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူသည် သင့် သမိုင်းကြောင်းနောက်ခံကို ရယူခြင်း၊ သင့်အား စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း၊ ဆီးနှင့်သွေးကို ယူ၍ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အစိုးရ ပုံစံများကို ဖြည့်စွက်ခြင်း တို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်အား စိစစ်ပါလိမ့်မည်။

2. သင့် ကိုယ်တိုင်သောကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့် သုံးနေကြောင်း၊ မည်မျှမကြာခင်သုံးကြောင်း၊ မည်မျှပမာမာ သုံးစွဲကြောင်းနှင့် သင့် မည်သို့ခံစားနေကြောင်းတို့ကို အရှိအရှိအတိုင်းနှင့်အမှန်အတိုင်း တင်ပြရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူတိုင်းသည် ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူသည် သင့် သီးခြားလိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တိုင်းဆန်းဖြတ်နိုင်ရန်အလို့ငှါ သင့် အခြေအနေနှင့် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အကြောင်းကို သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍သင့်သည် မက်သုဒန်းဖြင့်ကုသရန် မသေချာလျှင် အခြား ကုသမှု နည်းလမ်းများအကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။

သာမန်အားဖြင့်၊ ၎င်းသည် သင့် ပထမအကြိမ် မက်သုဒန်း ဆေးခွက်ချိန်ကို သင် မရရှိမီ ရက် အနည်းငယ် ကြာပါသည်။

3. သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူသည် သင့် ပထမ ဆေးခွက်ချိန်ကို မရယူနိုင်မီ၊ သင့်အတွက် မက်သုဒန်းကို ဆေးညွှန်းပေးရန် တရားဝင် ခွင့်ပြုချက်ကို ရယူရမည် ဖြစ်ပြီး ဆေးညွှန်းစာနှင့်ခါတ်ပုံကို ဆေးအရောင်းဆိုင်သို့ ပို့ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုသည် ၎င်းကို မြန်ဆန်အောင်လုပ် ပေးနိုင်သော်လည်း ၎င်းမှာ စရိတ်ပိုမို ကုန်ကျပါသည်။ အချို့ကိစ္စများတွင် သင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူသည် သင့်အား မက်သုဒန်းကုသမှု စတင်မလုပ်ပေးမီ သွေးစစ်ဆေးမှု အဖြေများအတွက် စောင့်ဆိုင်းရကောင်း စောင့်ဆိုင်းရနိုင်ပါသည်။

4. ဆေးခွက်ချိန်ကို စတင်သုံးခြင်း- သင့်ဆရာဝန်သည် သင့် သုံးစွဲနေမှုနှင့် သင့် အထွေထွေ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အပေါ် အခြေခံ၍ မက်သုဒန်းဆေးခွက်ချိန် တစ်ခုကို သင့်အတွက် စတင်သုံးရန်လုပ်ပေးပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မက်သုဒန်းသည် ၎င်းကိုဆေးခွက်ချိန် မြင့်မြင့် မားမားပေးလျှင် အန္တရာယ်ကြီးမားနိုင်ပါသည် (မက်သုဒန်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ စာမျက်နှာ 4 ၊ ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု သတိပေးချက် စာမျက်နှာ 22 ကိုကြည့်ပါ) ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အတွက် အစဉ် ဆေးခွက်ချိန်ကို အမြဲတမ်း နိမ့်ချ၍ပေးရပါသည်။

5. မက်သုဒန်း ဆေးဝါး- မက်သုဒန်းသည် အာနိသင်ကြာရှည်ခံသည့် ဆေးဝါးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သင့် ခန္ဓာကိုယ် စနစ်အတွင်း၌ ဆေးအာနိသင် မြင့်တက်လာရန် ရက်အနည်းငယ် ကြာပါသည်။ ပထမ ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုသည် သာမန်အားဖြင့် ၎င်းတို့၏ဆေးအာနိသင် အပြည့်ကို မရပါ - သင် စတင်သုံးစွဲသည့် ဆေးခွက်ချိန်မှာ သင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ တည်ငြိမ်သောအဆင့် အနေအထားရောက်ပြီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ စတင်လုပ်ကိုင်ခြင်းမပြုမီ ၎င်းသည် များသောအားဖြင့် ရက်အနည်းငယ်ကြာပါသည်။

မက်သုဒန်းသည် ၎င်း၏ ဆေးအာနိသင်အပြည့်အဝကို သုံးစွဲပြီး နာရီအနည်းငယ်အတွင်း မရောက်ပါ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။ ဆေးပြတ်နာ လက္ခဏာများကို စီမံကွတ်ကဲရန်အတွက် အခြား ဆေးဝါးများကို သို့မဟုတ် အခြား ဘိန်းအမျိုးအစားများကို သုံးစွဲရန် စိတ်အာသီသက် မက်သုဒန်း ဆေးအာနိသင် အပြည့်ရရှိသည့်အချိန်တိုင်အောင် ထိန်းချုပ်ထားပါ။ ၎င်းသည် သင် မက်သုဒန်းကိုသုံးစွဲပြီး 3-8 နာရီ ကြာကောင်းကြာနိုင်ပါသည်။

ကုသမှု၏ ပထမ အပတ်အနည်းငယ်၌ ဆေးခွက်ချိန်ကို သာမန်အားဖြင့် ညှိပေးရပါသည်။ သို့မှသာ သင့်အနေဖြင့် သင် သုံးနေကြဖြစ်သည့် ဘိန်းဘက်သို့ သုံးရန်စိတ်အာသီသ မရှိတော့ပါ။ သင့်ကိုယ်ကိုသင် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု အန္တရာယ်သို့ ရောက်အောင် မလုပ်တော့ပါ။ သို့မဟုတ် ပြဿနာ ရှုပ်ထွေးသည့် သုံးစွဲမှုအဖြစ်သို့ ပြန်မရောက်တော့ပါ။

မက်သုဒန်းအပေါ်တွင် သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရရန်အတွက် ၎င်းသည် အပတ် အနည်းငယ် ကြာကောင်း ကြာနိုင်ပါသည်။

ဤအစဉ်ကာလမှာ အရေးပါလှပါသည်။ သင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ မက်သုဒန်းအပေါ်တွင် နေသားတကျဖြစ်ရန် လုပ်ရသည့်အတွက်ဖြစ်သည်။ သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူ၏ အလုပ်မှာ သင့်အတွက် မှန်ကန်သော ဆေးခွက်ချိန်ကို ရှာပေးရန်ဖြစ်သည် - သင့်အတွက် 24 နာရီကြာခံပြီး သင် သုံးနေကျဖြစ်သည့် ပြဿနာ ရှုပ်ထွေးသော ဘိန်းကိုသုံးရန် စိတ်အာသီသအား လျော့ချပေးမည့် ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော ဆေးခွက်ချိန် ရရှိရေးမှာ သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူအား သင် မည်သို့ခံစားနေကြောင်းနှင့် သင် အခြား ဆေးဝါးများ (သို့မဟုတ် အရက်နှင့် ဆေးပြားများ) သုံးစွဲနေခြင်း ရှိမရှိ ပုံမှန်ပြောပြနေသည့်အပေါ် မူတည်ပါသည်။

ဤကာလအတောအတွင်း၌ အောက်ဖော်ပြတို့ကြောင့် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများ ပေါ်ကောင်းပေါ်နိုင်ပါသည်-

- မက်သဒုန်း မလုံလောက်မှု (ဘိန်း ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာ)
- မက်သဒုန်း အလွန်များနေမှု
- အခြား ဆေးဝါးများ၏ အာနိသင်များ

သို့မဟုတ်

- ဆက်စပ်မှုမရှိသည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ

ကုသမှု၏ ပထမပိုင်း အစကာအတောအတွင်း သင်သည် သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူကို ပုံမှန် တွေ့သင့်ပါသည်။

သင့် ဘေးကင်းလိုခြံရေးအတွက် ပထမ အပတ်တွင် သင်သည် သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူအား အကြိမ်များများ တွေ့ဆုံပြီး ပထမ အပတ်အနည်းငယ် အတော အတွင်း မကြာခဏဆိုသလို သင် မည်သို့ရှိကြောင်း ပြောပြပါ။ အကယ်၍ သင်သည် သင့် ဆေးခွက်ချိန်အပေါ် သက်သောင့်သက်သာ မခံစားရလျှင် သို့မဟုတ် အရာများနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် ဤပြဿနာများကို သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူအား တင်ပြပါ။ သူတို့သည် ဤကာလအတွင်း စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုရမည့်အရာများကို သင့်အား ပြောပြရလိမ့်မည် - မည်သည့်အရာမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာမှာ ပုံမှန်မဟုတ်ကြောင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင် သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူ မသိသည့် ဆေးဝါးများ (နှင့် ၎င်းတွင် အရက် ပါဝင်သည်) ကို ဆက်လက်သုံးစွဲလျှင် မြောက်မြားစွာသော အရာများမှာ မှားယွင်းသွားနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သင့် အစီအစဉ် အစဦး၌ဖြစ်ပါသည်။ သင် အခြား ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်နှင့် အခြား ဆေးဝါးများ သင်သုံးစွဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောကြားရန် အရေးကြီးပါသည်။ အခြား ဆေးဝါးများနှင့် အပြန်အလှန် ဓါတ်ပြုမှုများ အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်

မက်သဒုန်း ကုသမှုသည် သင့်အား သင့်ဆေးခွက်ချိန်ကို ရယူရန် ဆေးအရောင်းဆိုင် သို့မဟုတ် ကုသမှုပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုသို့ နေ့စဉ် သွားရောက်ယူရန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တစ်ခုကို လုပ်ပေးလိုက်ပါသည်။

သင်သည် သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူကို ပုံမှန် တွေ့ဆုံမိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သူတို့သည် ဆီးစစ်ဆေးမှုများကို စီစဉ်ပေးကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုသည် သင် သုံးစွဲကောင်းသုံးစွဲနေသည့် ဘိန်းအမျိုးအစား တစ်ခုခု မက်သဒုန်းနှင့်အခြား ဆေးဝါးများ အပါအဝင်ကို ပြသပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားမှုပေးသူကိုလည်း ပုံမှန် တွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် ဝန်ဆောင်မှု အများအပြား၌ မိမိသဘော အလျောက်လုပ်ရသည့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့် ပုံမှန် ကုသပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုတွင် ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားပေးသူ မရှိလျှင် တစ်ဦးကို စီစဉ်ပေးရန် သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူအား သင် မေးမြန်းနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် လွှဲပို့စာ တစ်စောင်အတွက် တိုက်ရိုက်ဖုန်းလိုင်း 1800 888 236 ကို ခေါ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်

ဘိန်းအမျိုးအစားများ၊ ဆေးညွှန်းစာဖြင့် ညွှန်းထားသည့်ဘိန်းများ ဖြစ်ဖြစ်၊ Nurofen Plus ကဲ့သို့ ကောင်တော့အလွတ်ဝယ်နိုင်သည့် ကိုဒင်းဆေးဝါး များ ဖြစ်ဖြစ် သို့မဟုတ် ဘိန်းဖြူ ဖြစ်ဖြစ် တို့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတောအတွင်း သုံးစွဲခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အဖြစ် သင်နှင့် သင့်ကလေးအား နှစ်ဦးလုံးကို အကျိုးယုတ်စေပါသည်။ အာဟာရချို့တည့်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး မကောင်းခြင်း၊ ဆေးလိပ် အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်စစ်ဆေးမှုများအတွက် ရောက်မလာခြင်းတို့သည်လည်း သင့်ကိုယ်ဝန်တွင် ပြဿနာများကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် သုံးစွဲရန် စိတ်အာသီသ ပြင်းပြလာသည့်အခါ၊ သင့် ကိုယ်ခန္ဓာလည်း ပြင်းပြလာသည်။ ဘိန်းဖြူ အစွဲအလမ်းကို ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးစား နေချိန်၌ မကြာခဏဖြစ်တတ်သည့် ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာ၏ ရုတ်တရက်ဖြစ်သည့် အချိန်ကာလများသည် သင့် ကလေးအား ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်မတန်ပဲမွေးဖွားမှု တို့ကို ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ဘိန်းကိုဆက်လက် သုံးစွဲခြင်းသည် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်ပွားစေသည်-

- **အချိန်မတန်ပဲ မွေးဖွားမှု- 25** ရာခိုင်နှုန်းသော ကလေးများမှာ အချိန်မတန်ပဲ အလွန်စေတော့ မွေးဖွားကြသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို ဆေးရုံ၌ အထူးအချိန်ပြည့် စောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။
- **ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှောင့်နှေးခြင်း- 20** ရာခိုင်နှုန်းသော ကလေးများမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ရှိသင့်သည်ထက် နိမ့်ကျကြသည်။
- **ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာ ဝေဒနာ- 90** ရာခိုင်နှုန်းသော ကလေးများမှာ ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာ (၎င်းကို မွေးကင်းစ အရွယ် ဆေးပြတ်နာ ဝေဒနာ ဟုခေါ်သည်) ကိုခံစားကြရပြီး အများအပြားမှာ သာမန်အားဖြင့် ဆေးရုံ၌ အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ကြသည်။ သူတို့သည်လည်း ကုသရန်ဆေးဝါးများ လိုအပ်သည်။

ဤကလေးငယ်များတွင် ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာသည် သာမန်အားဖြင့် မွေးဖွားပြီး 72 နာရီအတွင်း စဖြစ်တတ်သည် သို့သော်လည်း မွေးဖွားပြီး နောက် နှစ်ပတ်အထိကာလတွင် စ၍ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လက္ခဏာများမှာ ခြောက်လ ကာလအထိ ကြာရှည်နေကောင်း ကြာရှည်နေနိုင်သော်လည်း ပထမ လေးပတ် ကာလတွင် အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များမှာ ဂနာမပြိမ်နှင့် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်သည်၊ ငိုသည်၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်သည်၊ စိုခြင်းနှင့်မျိုချခြင်းတို့တွင် ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်သည်၊ ၎င်းအပြင် ဝမ်းပျက်ခြင်းနှင့် ရေဓါတ်ချို့တည့်ခြင်းတို့ ခံစားကြရသည်။

မက်သဒုန်းကို ဆက်လက်သုံးစွဲခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ပုံမှန် ကိုယ်ဝန်နှင့် ကျန်းမာသော ကလေး ရရှိရေးရန် အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းမှာ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်-

- သင့်ကလေးအား အလွန် အကျိုးယုတ်စေသော ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာ၏ မမျှော်လင့်နိုင်သော ကာလများသည် သင့်အနေဖြင့် ပုံမှန် နေ့စဉ် ဆေးခွက်ချိန်ကို သုံးစွဲနေစဉ်အတွင်း မပေါ်ပေါက်ပါ။
- သင့် နေပုံထိုင်ပုံမှာ ပိုမို၍ ပုံမှန်ဖြစ်လာသည်၊ ၎င်းမှာ အမျိုးသမီး အမြားအပြားအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အာဟာရဓါတ်နှင့် နည်းပါးသော စိတ်အတင်းအကျပ် ဟုအဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။
- မက်သဒုန်းကို တစ်ခုခုဖြင့် ဖြတ်လိုက်၍ မရကြောင်း ဘိန်းဖြူသုံးစွဲသူများအတွက် သိရှိရန်ကောင်းပါသည်။

မက်သဒုန်းကို ဆက်လက်သုံးစွဲနေသည့် မိခင်များအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း တည်ငြိမ်နေသော ဆေးခွက်ချိန်ဖြင့် ထားရှိပေးပြီး ၎င်းကို ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် ဆက်လက်သုံးစွဲနေရမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတောအတွင်း မက်သဒုန်း ဆက်လက်သုံးစွဲနေသည့် မိခင်မှ မွေးဖွားသည့် ကလေးများတွင်လည်း ဆေးပြတ်နာ လက္ခဏာများ အဖြစ်များကြသည်။ ၎င်းကို ဆေးရုံ၌ ကုသပေးရန် များသောအားဖြင့် လိုအပ်ပါသည်။ အလုံးစုံကို ခြုံငုံကြည့်ရှုလျှင် မက်သဒုန်းသည်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ပြဿနာ ရှုပ်ထွေးနိုင်သော ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ဘိန်းများ သို့မဟုတ် ဘိန်းဖြူကို ဆေးဝါး ကုသမှု-မဟုတ်သောနည်းဖြင့် သုံးစွဲမှုထက် ပိုမိုနည်းပါးသည့် ပြဿနာများကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် မကြာခင် စစ်ဆေးမှုများသည် သင် ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ကလေးအား စောင့်ရှောက်ရန် သင့်အား အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အတောအတွင်း ပြဿနာ ရှုပ်ထွေးသော ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ဘိန်းများ သို့မဟုတ် ဘိန်းဖြူကို သုံးစွဲမှုမှ လုံးဝ ရပ်ဆိုလိုက်ခြင်းသည် အချိန်မတန်သေးပဲ ကလေး မွေးဖွားမှု သို့မဟုတ် သန္ဓေသား သောကရောက်မှု အတွက် အန္တရာယ်အလားအလာ ရှိသည်။ သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်အတွင်း မက်သုန်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်ပြီး ကလေးမွေးပြီး အနည်းဆုံး သုံးလထိ တိုင်အောင် ရပ်ဆိုင်းမှုကို နောင်နှေးထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်သည် သင့်အား သက်သောင့်သက်သာရှိစေပြီး အခြား ဘိန်းများကို သင် သုံးစွဲခြင်းမှ လျော့ချရန် လုံလောက်သည့် မက်သုန်း မည်သည့်ဆေးခွက်ချိန်မဆိုကို ဆက်လက်သုံးစွဲနေသင့်သည်။

မွေးကင်းစ ကလေးများအား မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို အားပေးပါသည်။ မက်သုန်းမှာ နို့ရည်မှတစ်ဆင့် အနည်းအကျဉ်းသာ ပါရှိသွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

မက်သုန်းကို ဆက်လက်သုံးစွဲနေသည့် မိခင်၏ ကလေးများအပေါ် ရေ-ရှည် သက်ရောက်မှုမှာ မသိသလောက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုမှာ ပုံမှန်အနေအထားအတွင်း၌ ရှိကြောင်း လေ့လာမှု အများစုက ပြသထားသော ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင် ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် သင့်အား မက်သုန်း ကုသမှုကို သင့်တော်ကြောင်း သင် စိစစ်ခံရပါက ဦးစားပေး၍ လုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင်၊ အကယ်၍ သင့် ကြင်ဖော်ဖက်သည် ဘိန်းဖြူကို သုံးစွဲနေလျှင် မက်သုန်း အစီအစဉ်ကို အတူတကွ လုပ်ရန်စဉ်းစားပါ။ အကယ်၍ သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးတစ်လွှဲသုံးစွဲမှု ရှိနေသေးပါက ရပ်စဲရန် ပိုမို၍ခက်ခဲသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အကူအညီအတွက် အမျိုးသမီး ဆေးရုံ၊ အမျိုးသမီး အရက်နှင့်ဆေးဝါး ဝန်ဆောင်မှု ဌာန [Royal Women's Hospital Women's Alcohol and Drug Service Unit (WADS)] ကို ဖုန်း(03) 8345 3931 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

HIV-AIDS နှင့် အသည်းရောင် ရောဂါ

HIV ဝိုင်းရတ်စ် (၎င်းသည် AIDS ကို ဖြစ်ပွားစေသည်) နှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ B နှင့် C အမျိုးအစား ဝိုင်းရတ်စ် (၎င်းသည် အသည်း ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသည်) တို့သည် များသောအားဖြင့် လူတစ်ဦးမှ လူတစ်ဦးသို့ ဘိန်းဖြူ သို့မဟုတ် ဆေးညွှန်းစာ ဘိန်းများကို ထိုးရာ၌ သုံးထားသည့် ဆေးထိုးအပ်နှင့် အခြား ဆေးထိုးကိရိယာတို့ကို ဝေမျှအတူသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပါသည်။

မက်သဒုန်းကိုသုံးစွဲနေခြင်းဖြင့် လူများအား ဆေးထိုးအပ် ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရှောင်ရှားစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤကူးစက်မှုများကို ရှောင်ရှားရန် သင့် အခွင့်အလမ်းကို တိုးမြှင့်ပေးသည်။ လူတိုင်းကဲ့သို့ နည်းတူ၊ သင်သည် HIV-AIDS သို့မဟုတ် အသည်းရောင်ရောဂါ ရရှိခြင်း၏ အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် 'ဘေးကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှု' ကိုကျင့်သုံးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် အမြဲတမ်း ကွန်ဒုံးအစွပ်ကို အသုံးပြုခြင်း ပါဝင်သည်။

HIV-AIDS စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ B နှင့် C အမျိုးအစား စစ်ဆေးခြင်းတို့သည် မက်သဒုန်း ကုသမှု၏ အကြံလုပ်ရမည့်ကိစ္စ မဟုတ်ပါ။ စစ်ဆေးမှုသည် မိမိသဘောအလျောက်ဖြစ်သည် - သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူသည် ဤကိစ္စကို သင့်တော်သော ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားမှုနှင့် အတူတကွ စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် စစ်ဆေးမှု မခံယူရန် ဆုံးဖြတ်လျှင် ၎င်းသည် သင့် မက်သဒုန်း ကုသမှု ရမည် မရမည်ကို ထိခိုက်မှု မရှိပါ။

အကယ်၍ သင်သည် ဘိန်းစွဲနေပြီး HIV ရှိလျှင် သင်သည် မက်သဒုန်း အစီအစဉ်ကို အကယ်၍ ၎င်းမှာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးကုသမှု ပုံစံဖြစ်ပါက ဦးစားပေး ရယူရန်အတွက် ရထိုက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မက်သဒုန်း ကုသမှုသည် တိုးမြှင့်ပေးသည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား တုံ့ပြန်မှုနှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် HIV ရှိပြီး ဘိန်းဖြူ သို့မဟုတ် အခြား ဆေးဝါး ဆေးထိုးသုံးစွဲသူများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်ကျန်းမာရေးကို ဦးတည် ပေးနိုင်ကြောင်း လတ်တလော သက်သေအထောက်အထားက အကြံပြုထားပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် အသည်းရောင်ရောဂါ C- အမျိုးအစား ရှိလျှင် မက်သဒုန်းသည် သင့် ကျန်းမာရေးကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် လမ်းပေါ်ရရှိနိုင်သည့်ဆေးဝါးအနည်းငယ် သုံးစွဲရန်၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော စားသောက်ပုံရရှိရန်၊ ပိုမို အနားယူမှု ရရန်နှင့် စိတ်သောက နည်းပါးစေရန် အလားအလာရှိပါသည်။ ဤအချက်များ အားလုံးသည် အသည်းရောင် ရောဂါ C- အမျိုးအစားနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် နာမကျန်းမှုကို လျော့ပါးသွားစေရန် အထောက်အကူပြုကောင်းပြုနိုင်ပါသည်။

ယခုအခါ အသည်းရောင်ရောဂါ C အမျိုးအစား မျိုးဆက်သစ်ကုသမှုအသစ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူသည် ဤကုသမှုများဖြင့် သင့်အား ကုသပေးကောင်း ပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဤကုသမှုများမှာ သင့်နှင့်သင့်တော်မှု ရှိမရှိ သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူအား သင် မေးမြန်းနိုင် ပါသည်။

အပန်းဖြေ ခရီးများ၊ ခရီးစဉ်နှင့် ယူဆောင်သွားမည့်အရာများ

သင့်အစီအစဉ်၏ စောစောပိုင်းတွင် သင်သည် သင့် မက်သုန်း ဆေးခွက်ချိန်အတွက် နေ့စဉ် သင့် ဆေးခွက်ချိန် ခြင်ဆေးပေးသည့်နေရာသို့ သင် သွားရောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အချိန်အားလျော်စွာ၊ ဆေးခွက်ချိန်များကို ယူဆောင်သွားရန်အတွက် စီစဉ်ရန် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည် - မက်သုန်း ဆေးခွက်ချိန်ကို ကြိုတင်၍ သင့်နှင့်အတူ အိမ်ယူသွားရန် ဖြစ်သည်။ ယူဆောင်သွားရမည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို သာမန်အားဖြင့် သင် ကုသမှုယူနေသည့် ပထမ သုံးလတွင် မရရှိနိုင်ပါ။ ၎င်းအပြင် ယင်းအချိန် ကျော်လွန်ပြီးနောက် သင့်ဆရာဝန်အနေဖြင့် ဆေးခွက်ချိန်ကို ယူဆောင်သွားရန် သင့်အတွက် သင့်တော်မှုကို အလုံးစုံစိစစ်မှု တစ်ခု လုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယူဆောင်သွားရန် ဆေးခွက်ချိန်ကို ရယူရန်သည် အခွင့်အရေး တစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းကို အကယ်၍ သင့်လိုခြံရေးနှင့် အခြားသူများ၏ လိုခြံရေးကို သေချာစေရန် သတ်မှတ်ထားသည့် အချက်များကို သင် ကိုက်ညီမှသာလျှင် ခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။

သင်သည် အပန်းဖြေခရီးများ သို့မဟုတ် ခရီးစဉ်ကို သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်နှင့် သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူ နှစ်ဦးလုံးသည် အသေးစိတ် အချက်များကို ကြိုတင်၍ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရက်သတ္တပတ် အပတ်များ ကြိုတင်၍ စီစဉ်လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင့် သွားရောက်ယူဆောင်ရမည့်နေရာကို သင် နေထိုင်မည့်နေရာနှင့်နီးသည့် ဆေးအရောင်းဆိုင်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပေးရန် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် အတွင်း၌ နှစ်ပတ်မှ သုံးပတ် တင်ကြိုအကြောင်းကြားစာပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြည်နယ်တစ်ခုမှ အခြားပြည်နယ်တစ်ခုသို့ အလည်သွားရောက်သည့်ကိစ္စအတွက် အနည်းဆုံး သုံးပတ် တင်ကြို၍အကြောင်းကြားစာ ပေးရန် လိုအပ်မည်။ အောင်မြင်မည်ဟု အာမခံချက် မပေးနိုင်ပါ။ သင့် ဆရာဝန်သည် အခြားပြည်နယ် သို့ခရီးထွက်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ချက်များကို သင့်အား ပြောပြနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံရပ်ခြား ခရီးထွက်မှုများမှာ နိုင်ငံ အများအပြားသို့ အမြဲတမ်းအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ကောင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ စီစဉ်ရေးဆွဲမှုများ အမြောက်အမြား လိုအပ်ပါသည်။ ဆေးဝါးဆိုင်ရာကုစားမှု၊ ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးမှု၊ ကြားဖြန့်ဖြေမှုနှင့် အထောက်အပံ့ပေးဝန်ဆောင်မှု [Pharmacotherapy, Advocacy, Mediation and Support Service (PAMS)] သည် နိုင်ငံရပ်ခြား ခရီးထွက်မည့်လူများအား ပံ့ပိုးပေးကောင်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည် (ဆက်သွယ်ရမည့်သူများကို ကြည့်ပါ)။

အကယ်၍ သင်သည် ခွဲစိတ်ကုသမှု သို့မဟုတ် ကုသမှု တစ်ခုအတွက် တစ်ရက်ထက်ပို၍ ဆေးရုံတက်ရလျှင် သင့်ဆရာဝန်သည် ဆေးရုံ၌ သင့် ဆေးခွက်ချိန်ကိုရရန် သင့်အတွက် စီစဉ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန်များ။ ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန်များမှာ အခြားသူများအတွက် အလွန် အန္တရာယ်များပါသည်။ သင့် ဆေးခွက်ချိန်ကို အခြားသူများအား မပေးပါနှင့်။ ဆေးအာနိသင်ပြင်းထန်မှုကို မသိသည့် ဆေးခွက်ချိန်များကို မသုံးစွဲပါနှင့်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခု ရှိပါက၊ လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားပါ။

မတော်တလျော် သုံးစွဲသည့်အခါ၊ မက်သုန်းသည် ပြင်းထန်သည့် ထိခိုက်နှစ်နာမှု သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုကိုပင် ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် မှခင်းဆရာဝန်ကြီး ရုံးခန်းမှ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်မှာ 2010 ခုနှစ်မှ 2013 ခုနှစ်အထိတွင် ယူဆောင်သွားမည့် မက်သုန်း ဆေးခွက်ချိန်နှင့်ဆက်နွယ်သည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် သေဆုံးမှုပေါင်း 147 မှု ရှိပါသည် (89 မှုတွင် သေဆုံးသူများသည် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင် ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို သုံးစွဲခဲ့သည်။ 58 မှုတွင် သေဆုံးသူများသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို သုံးစွဲခဲ့ သည်)။ စိုးရိမ်ရသည်မှာ ယူဆောင်သွားရမည့် ဆေးခွက်ချိန်များနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အကြောင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့် အတွက် ဆေးညွှန်းပေးလိုက်သော ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန်များကို သင့်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၏ လုံခြုံရေးကိုကာကွယ်ပေးရန် တာဝန်ယူရမည့် သင့် အကြောင်းဖြစ်သည်။

- အကယ်၍ သင့်တွင် ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခု ရှိလျှင် ၎င်းကို လုံခြုံရေးအကြောင်းရင်းများအတွက် လုံခြုံသော သို့မဟုတ် သော့ခတ်ထားသော ဗီရိုထဲတွင် တစ်ချိန်လုံး သို့လှောင်ထားပါ။ ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို လုံခြုံသော သို့မဟုတ် သော့ခတ်ထားသော ဗီရိုမှ ဖယ်ရှားသင့်သော တစ်ခုတည်း အချိန်မှာ သင် ဆေးခွက်ချိန်ကို မသောက်သုံးမီလေး ချက်ချင်းအချိန်၌ ဖြစ်သည်။
- ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန်များကို တစ်စုံတစ်ဦးက မြင်နိုင်သော သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို ရယူနိုင်သော နေရာ (ဥပမာ ရေခဲသေတ္တာ၊ အိတ်အတွင်း၊ တန်းပေါ် သို့မဟုတ် ခုံတန်းရည်ပေါ် မထားပါနှင့်) တွင် မထားပါနှင့်။
- ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန်များကို ရေခဲသေတ္တာအတွင်းတွင် မထားသို့ရ။ ၎င်းတို့ကို ရေခဲသေတ္တာအတွင်း ထားသို့ရန် မလိုအပ်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲ မထားသို့သင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်စုံတစ်ယောက်က ယူသွားမည့် အန္တရာယ်အလားအလာ သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ယောက်က သောက်စရာတစ်ခုနှင့်မှားယွင်းသွားနိုင် မည့်အန္တရာယ်အလားအလာကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ယူဆောင်သွားမည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသော နေရာ၌ထားရန် အလွန်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများသည် မက်သဒွန်းကို ကော်ဒီရယ်အချိုရည် အထင်ရှိ၍ စိတ်ဝင်စားကောင်း ဝင်စားနိုင်သည်။ ယူဆောင်သွားမည့် မက်သဒွန်း ဆေးခွက်ချိန်များကို အမြဲတမ်း 200 မီလီလီတာအထိရောက်အောင် ရေနှင့်ဖျော်ရမည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏ မိဘများ၏ မက်သဒွန်းကို သောက်မိရာမှ သေဆုံးခဲ့ကြသည်။

မက်သဒုန်းကို ဖြတ်ခြင်း

ယင်းနောက်တစ်ဖန် လူများသည် မက်သဒုန်းကို ဖြတ်မည့်အကြောင်း စတင်၍ စဉ်းစားနေကြပါသည်။ ၎င်းကိုလုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန် မရှိကြပါ။ သာမန်အားဖြင့်ပြောရလျှင်၊ အကယ်၍ သင်သည် ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ဘိန်းများ သို့မဟုတ် ဘိန်းဖြူကို ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ မဟုတ်သော သုံးစွဲမှုကို ထပ်ခါတစ်ဖန် ပြန်လည်သုံးရန် အလားအလာရှိလျှင် မက်သဒုန်းကိုဖြတ်မည့်အကြောင်း အချက်များများ မရှိပါ။ အလွန် စောစီးစွာ မက်သဒုန်း ဖြတ်လိုက်ခြင်းသည် လများအလိုက် သို့မဟုတ် နှစ်များအလိုက် အောင်မြင်မှုများကို ပြန်ဖြေလျှော့လိုက်သလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်အခါ မက်သဒုန်းကို ဖြတ်ရမည်နှင့် မည်သည်တို့ ပါဝင်ပတ်သက်ကြောင်း သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူ သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားသူနှင့် ပြောဆိုပါ။

မက်သဒုန်း ဖြတ်ရန်အကောင်းဆုံး နည်းမှာ သင့် ဆေးခွက်ချိန်ကို သင် စတင်သောက်သုံးနေသည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို မူတည်၍ လပေါင်းများစွာ တစ်လျှောက်တွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း လျှော့ချရန်ဖြစ်သည်။ သင့် ဆေးခွက်ချိန်ကို တစ်ဖြည်းဖြည်း လျှော့သွားခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း မက်သဒုန်း နည်းနည်းနှင့် နေသားကျသွားအောင် လုပ်ပေးရာရောက်သည်။ ၎င်းသည် အချို့ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှု လိုအပ်ပြီး ဆေးညွှန်းစာပေးသူဆီသို့ ပုံမှန် သွားရောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဆေးခွက်ချိန် လျှော့ချမှုနှင့် အဆင်မပြေကြောင်း တွေ့ရလျှင် ဆေးခွက်ချိန်ကို ပြန်တင်ပါ သို့မဟုတ် လျှော့ချသည့် နှုန်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း အချိန်အတော်အတန် လျှော့ပေးပြီး သင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို အနားပေးပါ။ ဤနည်းဖြင့် လူအများစုသည် မက်သဒုန်းကို ဖြတ်လိုက်နိုင်ပြီး ဘိန်းဖြူ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

အချို့လူများသည် မက်သဒုန်းကို ဘူပရင်နော်ဖင်း [buprenorphine] နှင့်အစားထိုးလိုက်ပြီး ယင်းနောက် ဘူပရင်နော်ဖင်းကို ဖြတ်လိုက်ခြင်းသည် မက်သဒုန်း ဖြတ်ရခြင်းထက် ပိုမို၍ သက်သောင့်သက်သာရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အစားထိုးပြောင်းသုံးရန်ကိစ္စသည် မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန် မြင့်မြင့်မားမားသုံးရာမှ ပြောင်း၍မရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင်သည် သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူနှင့် ဤနည်းလမ်းကို ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး အောင်မြင်မှု ရရန်အတွက် တာရှည်လွန်းကောင်း တာရှည်နိုင်သည့် ဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက်လုံးကို လုပ်ကိုင်သွားရန် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင် မက်သဒုန်း သုံးစွဲနေချိန်၌ သင်သည် ဘိန်းကိုစွဲနေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် မက်သဒုန်းကို ဖြတ်လိုက်သည့်အခါ ဆေးပြတ်နာ လက္ခဏာများကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို အကယ်၍ ဆေးဖြတ်သည့်ကိစ္စကို အသေအချာ ကိုင်တွယ်စီမံလျှင် အကြီးအကျယ် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

လက္ခဏာများမှာ ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ဘိန်းများနှင့် ဘိန်းဖြူ အပါအဝင်ဖြစ်သော မည်သည့်ဘိန်းကိုမဆို ဖြတ်သည့်အခါဖြစ်သကဲ့သို့ အတူတူဖြစ်ပါသည်-

- နှာရည်ယိုခြင်း၊ သန်းခြင်း၊ မျက်စိမျက်ရည်ယိုခြင်း
- အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အော့အန်ခြင်း
- ဝမ်းလျော့ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း (ကြွက်တက်ခြင်း)
- ကြွက်သား တင်းမာမှုဖြစ်၍ ခေါင်းကိုက်၊ ကျောနာခြင်းနှင့် ခြေထောက်ကြွက်တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်သည်
- အဆစ်နာခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း
- အအိပ်ပျက်ခြင်း
- ဂနာမငြိမ်သော စိတ်ခံစားမှု
- ဘိန်းများကိုသုံးစွဲရန် စိတ်အာသီသပြင်းပြခြင်း
- အင်အား နည်းပါးခြင်း

ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာများသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအနေဖြင့် သင့်သွေးကြောစနစ်ထဲတွင် ဆေးဝါးအာနိသင် လုံလုံလောက်လောက် မရှိတော့သည်ကို နေသားကျလာရန် ကြီးစားနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားရပါသည်။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဤပြောင်းလဲချက်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ရလေ၊ လက္ခဏာများ ပြင်းထန်လေဖြစ်ပြီး သင် ပိုမို၍ မအီမသာ ခံစားရသည်။

အကယ်၍ သင် မက်သုန်းကို ဖြတ်လိုက်ပြီး အခြား ဘိန်းအမျိုးအစားများကို မသုံးသည့်အပြင် သင် ဆေးပြတ်သွားပြီးဖြစ်ပါက၊ အကယ်၍ သင် ဘိန်းတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်လွဲသုံးရန် ပြန်လုပ်လျှင် ပြန်သုံးစွဲမှုကို အသေအချာ စီမံသည်မဟုတ်ပါက ဘိန်းဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှုနှင့် သေဆုံးမှု တို့၏မြင့်မားသော အန္တရာယ်အလားအလာ ရှိပါသည်။

မက်သုန်းကို ရုတ်တရက် ရင်ဆိုင်းလိုက်ခြင်းသည် အကြီးအကျယ် ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာများ ကြုံတွေ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် သင်သည် ဆေးခွက်ချိန် 20-30 mg အထက် သုံးစွဲနေလျှင်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် မက်သုန်း အစီအစဉ်ကို ရုတ်တရက် တုံးတံ့ဖြတ်လိုက်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်ဟု တိုက်တွန်းပါ သည်။ မအီမသာ ဖြစ်မှုသည် ဤသို့ကြီးစားသူ အများစုအား ဘိန်းဖြူ ပြန်လည်သုံးစွဲမှုသို့ ပြန်ပို့စေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးခွက်ချိန်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် လျှော့ချခြင်းသည်လည်း ပိုမိုပြင်းထန်သည့် ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာများ ကြုံတွေ့ပါသည်။ ၎င်းအပြင် လူအများစုသည် ဤကိစ္စကို ဘိန်းဖြူဖြတ်ခြင်းထက် ရင်ဆိုင်ရန် ပိုမိုခက်ခဲကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

သင့် မက်သုန်း လျှော့ချခြင်း ဆောင်ရွက်ပြီးစီးရေး ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် ဆေးခွက်ချိန်တစ်ခုကို သုံးစွဲရမည် မဟုတ်တော့ပါ။ သို့သော် သင် သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူ နှင့်/သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားပေးသူကို အကယ်၍ သင်လိုလားလျှင် ဆက်လက် တွေ့နိုင်ပါသေးသည်။ အချို့လူများသည် ဆေးဖြတ်ပြီးနောက်ပိုင်းကာလအတောအတွင်း မိမိတို့၏ ဆေးညွှန်းစာပေးသူ နှင့်/ သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားပေးသူနှင့် ဆက်လက်တွေ့ဆုံနေခြင်းမှာ အထောက်အကူပြုကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ကိုယ်တိုင်-ပံ့ပိုးအုပ်စုတို့နှင့်ပူးပေါင်းခြင်းသည် တန်ဖိုးရှိသည့် အထောက်အပံ့ကိုပေးကြောင်း လူအများအပြားက တွေ့ရှိပါသည်။

အဆက်ဖြတ်လိုက်မည်ဖြစ်သည့် ကုသမှု

သင်သည် သင့် ဆေးခွက်ချိန်အတွက် နေ့စဉ် လာရောက်ရမည်။ သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားပေးသူ တို့နှင့် ရက်ချိန်းများကို လာရမည်။ ၎င်းအပြင် သင်နှင့် သင့် ကုသပေးသည့်အဖွဲ့ အကြား သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရမည်။ အောက်ဖော်ပြပါများအနက် တစ်ခုခုသည် သင့် ကုသမှုကို အဆက်ဖြတ်လိုက်ရန် ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်-

- အခြား ဖောက်သည်များ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများအား အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှု
- မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှု
- လက်ပြောင်းလက်လွှဲလုပ်ခြင်း၊ ဥပမာ- သင့် ဆေးခွက်ချိန်ကို အခြားသူများသို့ ရောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ပေးကမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ဝေမျှခြင်း
- ဆေးခွက်ချိန်ကို သောက်ရန်ပျက်ကွက်သွားခြင်း (အကယ်၍ သင်သည် တစ်ဆက်တည်း ဆေးခွက်ချိန် လေးကြိမ်ပျက်ကွက်လျှင် သင်သည် သင့်ကုသပေးသည့် ဆရာဝန်၏ ပြန်လည်စိစစ်မှု မရှိပဲ နောက်ထပ် မက်သုန်းကို လက်ခံရလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ)
- ဆရာဝန် ရက်ချိန်းများကို အကြိမ်ကြိမ် ပျက်ကွက်ခြင်း
- သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူနှင့် ချိန်းဆိုထားသည့်ရက်ချိန်းကို အကြိမ်ကြိမ်ပျက်ကွက်ခြင်း
- သင့် မက်သုန်း ဆေးခွက်ချိန် ခြင်ဆပေးသည့် အဖိုးအခများကို မပေးခြင်း

အခက်အခဲများနှင့် မကျေနပ်ချက်များ

အကယ်၍ သင့်တွင် သင့် ကုသမှု၏ မည်သည့် ရှုထောင့်နှင့်မဆို အခက်အခဲရှိလျှင် သင့် ဆေးညွှန်းစာပေးသူ သို့မဟုတ် ကုသပေးသည့် အဖွဲ့နှင့် သင် ပြောဆိုသင့်သည်။ အကယ်၍ ၎င်းမှာ အလုပ်မဖြစ်လျှင် PAMS ကိုဆက်သွယ်ပါ။ ၎င်းသည် ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ Harm Reduction Victoria တွင် တည်ရှိပြီး မက်သုန်း၊ ဘူပရင်နောဖင်း သို့မဟုတ် နာလ်ထရီဖုန်း ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးဆိုင်ရာကုစားမှု အစီအစဉ်ရှိ လူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ PAMS သည် မိမိတို့၏ အစီအစဉ်နှင့်ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရသောလူများအတွက် လျှို့ဝှက်သိပ်သည်းသည့် ပံ့ပိုးမှုကို ပေးအပ်ပြီး ဝန်ဆောင်ပေးသူများနှင့် ဖောက်သည်များအကြား ဝေါ်ပေါက်သည့် ပြဿနာများကို ကူညီဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် တိုက်ရိုက်ဖုန်းလိုင်း 1800 888 236 ကိုလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ တိုက်ရိုက်ဖုန်းလိုင်းသည် သင်နှင့် ပြဿနာများအကြောင်းကို ပြောဆိုနိုင်ပြီး အကယ်၍ သင့်တော်လျှင် သင့်ကုသမှုကို နောက်ထပ် ဆေးညွှန်းစာပေးသူ ၊ ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင် သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားပေးသူ တစ်ဦးသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးရန် သင့်အားကူညီ၍စီစဉ်ပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် သိသာထင်ရှားသည့် မကျေနပ်ချက်တစ်ခုရှိလျှင် သင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကော်မရှင်နာကို ဖုန်း 1300 582 113 ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု သတိပေးချက်

မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲမှု အန္တရာယ်သည် သင် ပထမဦးဆုံး ကုသမှုကို စတင်သည့်အခါ အမြင့်မားဆုံးဖြစ်ပြီး သင်နှင့် သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူ သည် ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာများကို ထိန်းချုပ်ရန် မှန်ကန်သော ဆေးခွက်ချိန်ကို ရှာဖွေဖေ့ရှာရုံသေးပါ သို့မဟုတ် ဆေးခွက်ချိန်များမှာ အလွန်များနေမည်။ အခြားသော ဝိုက်မြည်းစေသည့် ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာများကို ကိုယ်တိုင်-ကုသပေးနေသည့်လူများ သို့မဟုတ် ဆက်လက်၍ တစ်လှူ အသုံးပြုနေသည့် သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ မက်သဒုန်းကို အခြား ဘိန်းများနှင့် ရောနေသော သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ နှင့်/သို့မဟုတ် အရက်ကို ဆက်လက်၍ တစ်လှူသုံးသည့်လူများ အန္တရာယ်အလားအလာလည်း ရှိပါသည်။

မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲမှု အန္တရာယ်သည် အကယ်၍ သင် မက်သဒုန်းကို အခြား ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် အရက်နှင့် ရောနှောလျှင် တိုးမြှင့်လာပါသည်။

ဘိန်းဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲမှုသည် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာက ကိုင်တွယ်နိုင်သည်ထက် သင့် သွေးကြောစနစ်ထဲတွင် ဘိန်းများ ပိုမို များပြားနေမှသာ ဖြစ်ပွားနိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင် အခြား ဆေးဝါးအမျိုးအစား သုံးစွဲခြင်း၏ အာနိသင်မှလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ လူများအနေဖြင့် ဆေးညွှန်းစာ ဘိန်း သို့မဟုတ် ဘိန်းဖြူကို အကယ်၍ သူတို့က အလွန်အကျွံ သုံးလျှင် သို့မဟုတ် အခြား ဆေးဝါးများနှင့် ရောသုံးလျှင် အဆိပ်သင့်မှု ကို ကြိုတော်နိုင်သကဲ့သို့ပင် မက်သဒုန်းနှင့်လည်း အလားတူ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အခြား ဘိန်းများ၏ အာနိသင်များသည် ပြင်းထန်လွန်ကဲသည့် အဆိပ်အတောက် အန္တရာယ်ကို အတူတကွထပ်ဖြည့်သလို ဖြစ်ပါသည်။ ဘိန်း ဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲမှု၏ အဓိက အန္တရာယ်မှာ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း အလုပ်မလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အလုပ်မလုပ်ခြင်းသည် နှေးကွေးပြီး ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း အသက်ရှူခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်ပြီး လည်ချောင်းထဲတွင် လေဖြန် လုပ်ကိုင်မှုရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းလည်း ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်၍ ၎င်းသည် အသက်ရှူခြင်းကို ပိတ်စို့စေသည်။ မည်သည့်နည်းဖြစ်စေ၊ ၎င်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဦးနှောက်သို့ပို့ပေးမည့် အောက်စီဂျင်ဓါတ်ကို လုံလုံလောက်လောက် အဆုတ်သို့ ရောက်ရှိအောင် တားဆီးထားပါသည်။

အာရုံကြောစနစ်ကို နှေးကွေးအောင်လုပ်သည့် ဆေးဝါးများသည် မက်သဒုန်းနှင့်ရောသုံးသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ အာနိသင်များ အားလုံး ရောနှော သွားနိုင်ပြီး ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု အန္တရာယ်ကို ထပ်ဖြည့်ပေးစေသည်။ အိပ်ချင်မှုတူးဝိုက်မြည်းခြင်း၊ မေ့မြောသွားခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အလုပ်မလုပ်ခြင်းနှင့် အဆုံးမတော့ သေဆုံးခြင်း တို့ကိုဖြစ်ပွားစေပါသည်။

ပြင်းထန်လွန်ကဲသည့် အဆိပ်သင့်မှု အန္တရာယ်မှာလည်း သင့်တွင် အသည်းရောဂါကဲ့သို့ အသည်း သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသည့်အခါ တိုးမြှင့်ကောင်း တိုးမြှင့်နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆေးဝါးများကို သင့် သွေးကြောတွင်းမှ သာမန်နှုန်းထက် ပိုမိုနှေးကွေးစွာဖြင့် ရှင်းထုတ် ပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန် အလွန်များနေခြင်းနှင့် အဆိပ်သင့်မှုတို့၏ သက်ရောက်မှုများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- နှေးကွေးသော သို့မဟုတ် ဗလုံးပထွေးဖြစ်သော စကားပြောသံ
- နှေးကွေးသော လှုပ်ရှားမှု
- ယိမ်းရိုင်းနေသည့် လမ်းလျှောက်မှု
- ဟန်ချက်မညီ၊ မူးတူးတူး၊ အိပ်ချင်မှုတူးနှင့် ခေါင်းဝိုက်စိုက်ကျခြင်း
- အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း နှင့် အော့အန်ခြင်း

အိပ်စက်နေစဉ် အတောအတွင်း ပြင်းထန်လွန်ကဲသည့် အဆိပ်သင့်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးအနေဖြင့် အောက်ပါအခြေအနေမျိုးတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်-

- ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း အသက်ရှူမှု ရှိလျှင်
- တစ်ဝက်တစ်ပြက် သတိမေ့မြောလျှင် သို့မဟုတ် သတိမေ့မြောသွားလျှင်
- နှိုး၍မရနိုင်လျှင်
- ဟောက်သောအသံများ သို့မဟုတ် လည်ချောင်းဂလုတ်မြည်သံများ ထွက်လျှင်
- မျက်လုံး သူငယ်အိမ် ကျဉ်းလျှင် တို့ဖြစ်သည်။

၎င်းသည် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ဤအကြောင်းကို သင့် မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများအား ပြောပြထား သင့်သည်။ သို့မှသာ သူတို့သည် ပြင်းထန်လွန်ကဲသည့် အဆိပ်သင့်မှုကို မှတ်မိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အကယ်၍ ဖြစ်ပွားလျှင် ချက်ချင်း အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ကို ခေါ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေတွင် တစ်စုံတစ်ဦးအား 'ယစ်မူးပြေအောင် အိပ်နေရစ်ရန်' ထားပစ်ခြင်းမှာ အလွန် ဆိုးဝါးသည့် မှားယွင်းမှု တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှုကြောင့် သေဆုံးမှုများ အများအပြားတွင် သက်သေများ တင်ပြသည်မှာ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း အသက်ရှူမှု သို့မဟုတ် လည်ချောင်းသံထွက်နေခြင်း နှင့် မူမမှန်ကျယ်လောင်သော ဟောက်ခြင်း ရှိနေသည့် တစ်စုံတစ်ဦးကို 'ယစ်မူးပြေအောင် အိပ်နေရစ်ရန်' ထားပစ်ခြင်းသည် နာရီများစွာကြာပြီးနောက် ၎င်းတို့သေဆုံးနေကြောင်းသာ တွေ့ရှိရပါသည်။

ပါးစပ်ဖြင့်သောက်ရသည့် မက်သုဒန်းမှာ ၎င်း၏အပြည့်အဝ အာနိသင်ကိုရောက်ရန် နှေးကွေးနိုင်ပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် ဆေးခွက်ချိန် သောက်သုံးပြီး 3 နာရီမှ 8 နာရီထိ ကြာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ အဆိုပါလူသည် အိပ်ရာသို့ဝင်ပြီးနောက် အိပ်ပျော်နေသည့်အချိန်အထိ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အလျင်အမြန် အာနိသင် သက်ရောက်သည့် အခြား ဘိန်းများ မတူကွဲခြားပါသည်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ကို ဆေးထိုးသွင်းသည့်အခါ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဆေးဝါးသုံးစွဲသူ တစ်ဦး သို့မဟုတ် မက်သုဒန်း လူနာတစ်ဦး သတိမေ့မြောလာလျှင် (နှိုး၍မရနိုင်၊ ဟောက်နေသည့် သို့မဟုတ် လည်ချောင်းဂလုတ်သံ ထွက်နေသည့်) အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ကို ချက်ချင်း ခေါ်ပြီး ပါးစပ်မှ ပါးစပ်သို့ (ဒုလုံးဆိုင်ရာ လေဖြန့်လမ်းကြောင်း) လေပူကိတ်အသက်ကယ်နည်း ကိုဆောင်ရွက်ပါ (အသက်ကယ်နည်းသင်တန်းများကို St John Ambulance Brigade တွင် သင်ယူနိုင်ပါသည်)။

နလိုဇန်း

မက်သုဒန်း သို့မဟုတ် ဘိန်းဖြူ ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု၏ အာနိသင်များကို နလိုဇန်း ထိုးပေးလိုက်ရုံဖြင့် သာမန်အားဖြင့် ဖြေပေးလိုက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ကို ခေါ်ရန် သို့မဟုတ် အဆိုပါလူကို ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းပို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ် အရာရှိများသည် အဆိုပါလူ မည်သည့်ဆေးဝါးဖြင့် ဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲကြောင်းကို သိရှိရန် လိုအပ်သည် (မက်သုဒန်း အပါအဝင်)။

နလိုဇန်းသည် ဘိန်းဖြူ မောဇင်း၊ မက်သုဒန်း နှင့်/သို့မဟုတ် ဆေးညှန်းစာဘိန်းဆေးဝါးများ ကဲ့သို့သော ဘိန်းဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲမှုများ အတွက် ဖြေဆေးတစ်ခုအဖြစ် ဆောင်ရွက်သည်။ ၎င်းကို Narcan® အမှတ်တံဆိပ်အဖြစ်နှင့်လည်း လူသိများပါသည်။ ၎င်းတွင် တစ်လွှဲအသုံးပြုမှုအတွက် အလားအလာ မရှိပါ။

နလိုဇန်းသည် သတိမေ့မြောခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေသော ဗဟို အာရုံကြောစနစ်၏ အသက်အန္တရာယ်ကိုခြိမ်းခြောက်သော စိတ်ကျရောဂါနှင့် အသက်ရှူကြာဆင်းမှုတို့ကို ပြန်လည်ဖြေပေးလိုက်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် ဘိန်းအမြောက်အမြားထက် ဘိန်းကိုစုပ်ယူသည့် အစိတ်အပိုင်းများအား ပိုမို၍ ပြင်းထန်စွာ တွယ်ကပ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နလိုဇန်း အသုံးပြုခြင်းသည် သေဆုံးမှုအန္တရာယ်ကို ကူညီလျော့ချကောင်း လျော့ချပေးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် အောက်စီဂျင်ခံဝတ် ပြတ်လပ်မှုကြောင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်း ကဲ့သို့သော အချို့သော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများနှင့် သေလောက်အောင်-မဟုတ်သည့် ဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲမှု အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။ အလွန်နှေးကွေးပြီး ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်း အသက်ရှူနေသည့် ဘိန်းကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့် ဆေးခွက်ချိန်

လွန်ကဲမှု သတိမေ့မြောသူကို အသက်ကယ် လေးရှူသွင်းပေးခြင်းနှင့် နှလုံးရုန်း ထိုးပေးခြင်းသည် ဤနောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကို တားဆီးကာကွယ်ပေးကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။

နှလုံးရုန်းသည် အကယ်၍ အဆိုပါလူတွင် ၎င်း၏သွေးကြောစနစ်ထဲ၌ ဘိန်းဂျီမှသာလျှင် အာနိသင်မိတ်ပြုပါသည်။

နှလုံးရုန်းသည် ဘိန်းဂျီစုပ်ယူသည့်အစိတ်အပိုင်းများမှ ဘိန်းဂျီကို အချိန်တိုတိုတောင်းတောင်း အတွက် စုပ်ထုတ်လိုက်သည် (30 မှ 90 မိနစ်ခန့်) သတိမေ့မြောခြင်းကို ပြန်လည်သတိရလာစေပြီး ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းကို ပြန်ရောက်စေသည်။ သို့သော်လည်း၊ မက်သုန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အချိန်အလွန်ကြာညောင်းစွာ မိတ်ပြုနေသောကြောင့် နှလုံးရုန်းထိုးပြီး အဆိုပါလူ သတိမေ့မြောရာမှ ပြန်လည်သတိ ရလာသည့်တိုင်အောင် သူတို့အား ချက်ချင်း ဆေးရုံသို့ ခေါ်ဆောင်သွားသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ပြန်လည် သတိမေ့မြောသွားရန်နှင့် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှုဖြင့်သေဆုံးမှု အန္တရာယ် သို့မဟုတ် အသက်ရှူခြင်း နိမ့်ကျမှုကြောင့် နှလုံးပျက်စီးမှု အန္တရာယ် ကျရောက်ရန် အလွန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။

မက်သုန်း ကုသမှုကို စတင်နေသည့် သို့မဟုတ် ဆက်လက်ကုသနေသည့် လူများသည် ကုသမှု၏ ပထမ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သို့မဟုတ် အကယ်၍ ဆေးခွက်ချိန်မှာ အလွန် များနေလျှင် သို့မဟုတ် အရက် သို့မဟုတ် ဘင်ဖီဒိုင်ယာဇီပင် ကဲ့သို့သော အာရုံကြောစနစ်ကို နိမ့်ချသည့် အခြားဆေးဝါးများနှင့် ၎င်းတို့ကိုရောသုံးလျှင် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု၏ တိုးမြှင့်သော အန္တရာယ် ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သူတို့သည် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှုဖြစ်လျှင် သုံးစွဲရန်ရရှိနိုင်သော နှလုံးရုန်းကိုထိုးခြင်းအားဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး ရကောင်းရနိုင်ပါသည်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ ဆေးဝါး သက်သာခွင့်များ အစီအစဉ် [Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS)] အရ နှလုံးရုန်း [Naloxone] ကို UCB minijet 400mcg/1ml အရည်အဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဆေးညွှန်းစာ တစ်ခု (minijets ငါးခုပါဝင်သည်) သည် ကျန်းမာရေး ကတ်ပြား [Health Care Card] ကိုင်ဆောင်ထားသူများအတွက် \$6.20 ကုန်ကျမည် (သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးကတ်ပြား မရှိသူများအတွက် \$38.30 ကုန်ကျမည်) (Jan 2016 ခုနှစ်အရ လက်ရှိဈေးနှုန်း)။ တစ်ခါသုံး minijet နှလုံးရုန်းကို ယခုအခါ ဆေးညွှန်းစာ မပါပဲ ကောင်တာ၌လည်း ဆေးဝါးဗေဒပညာရှိ ဆေးဝါးသာအဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။ နှလုံးရုန်း minijet သည် အသားဆေးထိုးသွင်းမှုများအတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူသည် သင့်အတွက် နှလုံးရုန်းကို ဆေးညွှန်းပေးရန် ကမ်းလှမ်းကောင်း ကမ်းလှမ်းနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင့်အတွက် ဆေးညွှန်းပေးရန် သူတို့အား သင် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် နှလုံးရုန်းကို မည်ကဲ့သို့သုံးရမည့်အကြောင်း ဩစတြေးလျန်း အွန်လိုင်း ဝက်ဘ်ဆိုက် www.copeaustralia.com.au တွင်ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။

အဆိပ်သင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု သတိပေးချက်

အကယ်၍ ဦးနှောက်လှုပ်ရှားမှုကို နှေးကွေးစေသော သို့မဟုတ် ငိုက်မြည်းစေသော အခြားဆေးဝါးများကို ကြီးကြပ်မှုအောက်မရှိသည့် အရေအတွက်များဖြင့် မက်သုန်းနှင့်ရောသုံးလျှင် အဆိပ်သင့်ခြင်း (ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု) နှင့် သေဆုံးမှု အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

လူ့အမြောက်အမြားတို့သည် မက်သုန်း သုံးစွဲရင်း သေဆုံးခဲ့ကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မက်သုန်းနှင့် အခြားဆေးဝါးများ၏ ပေါင်းစပ်သွားသည့် အဆိပ်သင့်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရှောင်ရှားရမည့် ဆေးဝါးများမှာ-

- အရက်
- ငြိမ်ဆေးများ (Rohypnol, Serepax, Valium, Mogadon, Normison, Euhypnos, Xanax နှင့်အခြား)
- စိတ်ငြိမ်ဆေးများ
- Digestic or Doloxene ကဲ့သို့သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ
- ဘိန်းဖြူ
- ဤဆေးများ အရောအနှော သို့မဟုတ် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ညွှန်ကြားထားသည်ထက် ပိုမို၍ ၎င်းတို့ကို ဆေးခွက်ချိန် များများသောက်သုံးခြင်း

သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုသည် မလိုလားအပ်သော ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာများကို သက်သာစေရန် ငိုက်မြည်းစေသော ဆေးဝါးများအချို့ကို ဆေးညွှန်းကောင်း ညွှန်းပေးနိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို ညွှန်ကြားထားသည့် အရေအတွက်ကိုသာ သင် သောက်သုံးရန် အရေးကြီးသည်။ ဆေးဝါးများနှင့်အရက်တို့ကို မက်သုန်းနှင့် အတိုင်းအဆမရှိ ရောနှောခြင်းနှင့် ဆေးခွက်ချိန် များလွန်းခြင်းတို့သည် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၌ နှစ်စဉ် သေဆုံးမှု အမြောက်အမြား ဖြစ်ပွားစေသည်။

ဆေးဝါးများနှင့်အရက်တို့ကို မက်သုန်းနှင့်ရောနှောခြင်းသည် အန္တရာယ်များသည်။

မက်သဒုန်း အဆိပ်သင့်မှု သို့မဟုတ် ဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲမှု - လက္ခဏာများ

ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှုသည် မက်သဒုန်းကို အရက်၊ ဆေးညွှန်းစာ တည်ငြိမ်ဆေးများနှင့် အိပ်ဆေးများကဲ့သို့သော အခြား ဆေးဝါးများနှင့် ပေါင်းစပ် ရောနှောရာမှ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွားပါသည်။

ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု အန္တရာယ်သည် မက်သဒုန်း ကုသမှု၏ ပထမ အပတ်တွင် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင့်သည် ဤတွင်ဖော်ပြထားသည့် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု လက္ခဏာများကို ကြုံတွေ့လျှင် သင့်ဆေးညွှန်းစာပေးသူနှင့်၎င်းကို ဆွေးနွေးပြီးသည့် အချိန်တိုင်အောင် မက်သဒုန်း နောက်ထပ် ဆေးခွက်ချိန်တစ်ခုကို မသောက်ပါနှင့်။

လက္ခဏာများသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွင် မတူကွဲပြားကြသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍ ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည်-

အဆင့်တစ်- နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှု မရှိစေပဲ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင် တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင် မသေချာလျှင် ဖုန်း 000 ကိုချက်ချင်းခေါ်ပါ

- ဗလုံးဗထွေး စကားပြောသံ
- ယိုင်တိရိုင်းတိုင် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ဟန်ချက်မညီခြင်း
- ငိုက်မြည်းခြင်း
- မျက်လုံးသူငယ်အိမ် ကျဉ်းခြင်း
- နှေးကွေးသော ရွေ့လျားမှု၊ နှေးကွေးစွာ စားခြင်း
- မိန်းမောနေခြင်း (‘မူးယစ်နေခြင်း’ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း)

အဆင့် နှစ်- ၎င်းသည် ပြင်းထန်လွန်ကဲသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုဖြစ်သည်- အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ကို ချက်ချင်း ခေါ်ပါ။ ‘ယစ်မူးပြေအောင် အိပ်နေရစ်ရန်’ အဆိုပါလူကို မထားပါနှင့်။ ဖုန်း 000 ကိုခေါ်ပါ

- နှိုး၍မရနိုင်သော အခြေအနေ (နှိုး၍မရနိုင်၊ မူမမှန်သော ကျယ်လောင်သည့်ဟောက်သံ၊ လည်ချောင်းဂလုတ်သံ သို့မဟုတ် အသက်ရှူသောအခါ တစ်ဖျစ်ဖျစ်မြည်နေခြင်း)
- ခြေလက်များ၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်လည်ပင်းတို့ ငိုက်စိုက်ကျနေခြင်း
- နှေးကွေးသော သို့မဟုတ် ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း အသက်ရှူခြင်း
- ပြာနမ်းနေသည့် နှုတ်ခမ်းများနှင့် လက်ချောင်းများ

အကယ်၍ သင့်တွင် နှလို့ရန်း [naloxone] ရှိလျှင် ချက်ချင်းထိုးပေးလိုက်ပါ။ သို့သော် ၎င်းသည် မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု ပြန်ဖြေပေးမှုကို ယာယီ (30-90 မိနစ်) သာ လုပ်ပေးလိမ့်မည်။ မက်သဒုန်းသည် သောက်သုံးပြီးနောက် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် 24 နာရီ သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ကြာရှည် ခံပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါလူကို အမြန်ဆုံး ဆေးရုံသို့ ပို့ပေးရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။

အခြား ဆေးဝါး ကုသမှုများ

ဘိန်းဖြူနှင့် အခြား ဘိန်းအမျိုးအစား စွဲမှုများကို ကုသပေးသည့် အမျိုးမျိုးသော ဆေးဝါးအသစ်များ လွန်ခဲ့သည့် ငါးနှစ် ကာလအတွင်း ရရှိနိုင်ခဲ့ ကြပါသည်။ မည်သည့်ဆေးဝါးမျှ လူတိုင်းအတွက် သင့်တော်သည် မဟုတ်ပါ။ တစ်ဦးချင်းအတွက် အမျိုးမျိုးသော အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ဆိုးကျိုးများ ရှိကြပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် အချို့လူများအတွက် အရေးကြီးကောင်းကြီးနိုင်သည့် အမျိုးမျိုးသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလည်း ရှိကြပါသည်။

ဘူပရင်နော်ဇင်း တွင် အချို့လူများအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိသည်။ ဘိန်းသုံးစွဲခြင်းမှ ဘိန်းဖြတ်လိုသော လူများအပါအဝင်ဖြစ်သည်။

နာလီထရက်ဇုန်း သည် လူတစ်ဦးအား ဘိန်းဖြူကဲ့သို့သော ဘိန်းများမှ ပြတ်အောင်လုပ်ပေးသည်။ ယင်းနောက် အကယ်၍ ထပ်သုံးလျှင် ဤဘိန်း၏အာနိသင်ကို အတားအဆီးလုပ်ပေးထားသည်။ ဤဆေးဝါးအား သုံးစွဲခြင်းကို ဘိန်းဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းမှ လုံးဝ ရပ်စဲထားမှုအပေါ် အခြေခံထားသည်။ အကယ်၍ ၎င်းကို ရပ်စဲလိုက်လျှင် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု၏ အန္တရာယ် ပိုမိုများကောင်း များနိုင်ပါသည်။

မက်သဒုန်းနှင့် ဤအခြား ဆေးဝါးများအကြား အပြောင်းအလဲလုပ်ခြင်းသည် ခက်ခဲရှုပ်ထွေးနိုင်သည်။ ၎င်းအပြင် တန်ပြန်မိတ်ပြုမှုများကို တားဆီးရန် အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါသည်။ သင်သည် မက်သဒုန်းနှင့် အခြား ဆေးဝါးများကို တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ အပြန်အလှန် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းကို သင့်ဆရာဝန်က ဂရုတစိုက်ဖြင့် စီမံရမည်။

သင်သည် အခြားသော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုများအတွက် သင့် နည်းလမ်းများနှင့် သင့်တော်လိုက်ဖက်မှုကို သင့်ဆရာဝန် နှင့် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်တို့နှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ကုသမှုယူနေစဉ်အတောအတွင်း အချိန်မရွေး သင့် ရွေးချယ်မှုကို သင် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သင် ရယူနေသည့် ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်မှု ရှိမရှိ ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ

သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်တို့၏ အချို့သော ထပ်ဆင့် ရရှိရာဇစ်မြစ်များ

တိုက်ရိုက်လိုင်း (DirectLine)

ဖုန်း- 1800 888 236
ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.directline.org.au

အချက်အလက်ပေးကမ်းသည့် 24 နာရီ ဝန်ဆောင်မှု၊ ဆရာဝန်များနှင့်ဆက်သွယ်မှုများ၊ ဆေးအရောင်းဆိုင်များနှင့် မက်သဒွန်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်သည့် ဆေးခန်းအကြံပြုကုစားပေးသူ အပါအဝင်ဖြစ်သော ဆေးဝါးအားလုံးနှင့်ဆက်စပ်သည့် အခက်အခဲများနှင့်ပတ်သက်သည့် လွှဲပို့စာ၊ ၎င်းအပြင် ဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးပြန် အလဲအလည်လုပ်သည့်နေရာများ၏ တည်နေရာများ။

Hepatitis Victoria

အချက်အလက်မေးမြန်းဖုန်းလိုင်း- 1800 703 003
ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.hepvic.org.au

Victorian Aids Council

ဖုန်း- (03) 9865 6700
ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.vac.org.au

Living Positive Victoria

HIV နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဆက်အသွယ်ဖုန်းလိုင်း- 1800 038 125
ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.livingpositivevictoria.org.au

Living Positive Victoria သည် အမြတ်အစွန်းအတွက်- မဟုတ်သော၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအား အခြေခံသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး 1988 ခုနှစ် ကတည်းကစ၍ ဝစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၌ HIV ဖြင့်နေထိုင်လျက်ရှိသော လူအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုလျက်ရှိပြီး လူ့အခွင့်အရေးများ တိုးတက်ရေးနှင့် HIV ဖြင့်နေထိုင်လျက်ရှိသော လူအားလုံး၏ သာယာဝပြောရေးကို တာဝန်ယူထားပါသည်။

အဆိပ် အချက်အလက်များ

ဖုန်း- 13 11 26
အရေးပေါ် ကိစ္စများ- 000
ဆေးဝါးများ၏ သက်ရောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက် ပေးအပ်သည့် 24 နာရီ ဝန်ဆောင်မှု၊ အဆိပ်သင့်သည့်ကိစ္စတွင် ရှေးဦးသူနာပြု အကြံဉာဏ်နှင့်အတူပေးအပ်သည်။

Self Help Addiction Resource Centre Inc. (SHARC)

140 Grange Road, Glenhuntly 3163
ဖုန်း- (03) 9573 1700
SHARC မိသားစု ဆေးဝါး အကူအညီ ဖုန်း- 1300 660 068
ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.sharc.org.au

SHARC သည် အရင်းအမြစ်ရယူရာဝင်တာ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကိုယ်တိုင်-ပံ့ပိုးလုပ်ရသည့် အုပ်စုများ၏ အလုပ်ကွန်မြာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အား ဒေသဆိုင်ရာ ကိုယ်တိုင်-ပံ့ပိုးလုပ်ရသည့် အဖွဲ့နှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ပေးမည်။

Narcotics Anonymous

GPO Box 2470V Melbourne 3000
ဖုန်း- (03) 9525 2833 (24-နာရီ အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း)
ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.navic.net.au

Narcotics Anonymous (NA) သည် ဘိန်းဆေးဝါး ကင်းလွတ်နေရန် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီပေးနေကြသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အသင်းတော်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ NA သည် မဲလ်ဘုန်း လူနေထူထပ်သော နေရာများ တစ်လျှောက်တွင် ကိုယ်တိုင်-ပံ့ပိုးလုပ်ရသည့် တွေ့ဆုံပွဲများ 40 ကျော်ကို လုပ်ပေးခဲ့ပါသည်။

Royal Women's Hospital

Women's Alcohol and Drug Service (WADS)

Locked Bag 300, Parkville 3052

ဖုန်း- (03) 8345 3931 or (03) 8345 2996

ဌာနသည် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ဓါတုဆေးဝါးစွဲနေသည့် အမျိုးသမီးများအား ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားပေးမှု အထူးပြုအကြံဉာဏ်နှင့် စောင့်ရှောက်မှုတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

WADS သည် ပြည်နယ်၏ တစ်ခုတည်းသော မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်၍ ရှုပ်ထွေးသော မူးယစ်ဆေး စွဲနေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအား အထူး ဆေးခန်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်လျက်ရှိပါသည်။

Harm Reduction Victoria (HRV)

128 Peel Street, North Melbourne 3051

ဖုန်း - (03) 9329 1500

Fax: (03) 9329 1501

အီးမေးလ်- admin@hrvic.org.au

ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.hrvic.org.au

ဝန်ဆောင်မှုသည် ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးမျိုးသော အကျယ်တဝန်း အချက်အလက်များကို ပေးအပ်ပါသည်။ ၎င်းသည် လုပ်ကိုင်ဖက် အထောက်အပံ့၊ လုပ်ကိုင်ဖက် ပညာပေးရေး၊ လွှဲပို့စာများ၊ ဆေးသုံးစွဲသူများအား ဆေးထိုးအပ် အလဲအလှယ်နှင့် ကိုယ်စားပြုဆောင်ရွက်ပေးမှု ကိုလည်း သုံးစွဲသူများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတို့အား ထိခိုက်နှစ်နာမှု လျော့ချရေးကို မြှင့်တင်ပေးရင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

Pharmacotherapy, Advocacy, Mediation and Support Service (PAMS)

ဖုန်း- 1800 443 844 or (03) 9329 1500

ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.hrvic.org.au/pharmacotherapy

PAMS သည် ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ကုစားမှုလူနေသောလူများ၊ ဆေးညွှန်းပေးသူများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်များ တို့အတွက် ရရှိနိုင်ပြီး ဆေးဝါးဆိုင်ရာကုစားပေးမှုကို ရယူရန် သို့မဟုတ် ကုစားပေးရန် တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများကို

ကူညီဖြေရှင်းပေး ပါသည်။ PAMS သည် ဤပြဿနာများကို ကြားဝင်ဖျန်ဖြေပေးရာ၌ ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်ပြီး သီးခြား ဖောက်သည်များအပေါ် ဝန်ဆောင်မှု ရက်သိမ်း လိုက်ရန် စဉ်းစားခြင်းမပြုမီ PAMS အားဆက်သွယ်ရန် ဝန်ဆောင်မှုဖြန့်ချိသူများကို တိုက်တွန်းပါသည်။

DrugInfo

ဖုန်း- 1300 858 584

Druginfo သည် ဩစတြေးလျန်း ဆေးဝါးဖောင်ဒေးရှင်း၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း သတင်းအချက်အလက် ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် သုံးစွဲသူများအတွက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများကို ပညာသင်ယူနေပြီး သုတေသနစီမံကိန်းများကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲနေရသည့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ အတွက် ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပေးအပ်သည့်အပြင် ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားပေးမှု အတွက် လွှဲပို့စာများကို လုပ်ပေးပါသည်။

Youth Drug and Alcohol Advice Line (YoDAALine)

ဖုန်း- 1800 458 685

အီးမေးလ်- advice@yodaa.org.au

ဝန်ဆောင်မှုသည် လူငယ် ဆေးဝါးနှင့် အရက် လိုအပ်ချက်များအတွက် သတင်းအချက်အလက်၊ အကြံဉာဏ်နှင့် လွှဲပို့စာတို့ကို 24 နာရီ ရယူရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုကို လူငယ်လူရွယ်များ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းများနှင့် လူငယ်လူရွယ်များအား ပူပန်နေသည့် မည်သူမဆိုတို့အတွက် ဖွင့်လှစ်ပေးထားပါသည်။

