မက်သဒုန်း သို့မဟုတ် ဘူပရင်နော်ဖင်းကို စတင်သုံးစွဲခြင်း

မက်သဒုန်း (သို့) ဘူပရင်နော်ဖင်းသည် ဘိန်းဖြူ သို့မဟုတ် ဘိန်းသုံးစွဲမှု ပြဿနာများကို သင့်အား ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင် ပါသည်။

- ၄င်းတို့သည် ဘိန်းဖြူ သို့မဟုတ် ဘိန်း စွဲမှုကို ပျောက်အောင် မလုပ်သော်လည်း သင့် ဆေးသုံးစွဲမှုကို ကူညီစီမံပေးပါသည်။
- သင်သည် ဆေးထိုးခြင်းကို လျော့နိုင်သည် သို့မဟုတ် ရပ်ဆိုင်းနိုင်ပြီး HIV နှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် သင့် ဆေးသုံးစွဲမှုအပေါ် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်ယူ၍ ရမည်ဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် သင့် ဘဝ၏ အခြား ကိစ္စများအတွက် ပိုမိုအချိန် ရပါလိမ့်မည်။

အစီအစဉ်ချထားမှုများ- မက်သဒုန်း သို့မဟုတ် ဘူပရင်နော်ဖင်း ကုသမှု အတွက် ဆရာဝန် တစ်ဦး သို့မဟုတ် ဆေးအရောင်းဆိုင် တစ်ခု ရှိရန် သင် လိုအပ်သည်။ သင် လိုအပ်သည်မှာ-

- သင့်ဆေးခွက်ချိန်မှာ သင်နှင့် သင် သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရသည့်တိုင်အောင် သင့် ဆရာဝန်ကို ပထမ အပတ်များအတွင်း ၊ တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ်၊ ပုံမှန် တွေ့ပါ။
- ကုသမှု စတင်သည့်အခါ သင့် ဆေးခွက်ချိန်ကို သွားရောက်ယူရန် နေ့စဉ် သင့် ဆေးအရောင်းဆိုင်သို့ သွားပါ။

တိုက်ရိုက်လိုင်း- 24 နာရီ တယ်လီဖုန်း ဆွေးနွေးအကြံပြုကုစားရေးနှင့် မက်သဒုန်းနှင့် ဘူပရင်နော်ဖင်း သို့မဟုတ် အခြား ဆက်နွယ်သည့် ဝန်ဆောင်မှု များကို ပေးအပ်သည့် ဆေးအရောင်းဆိုင် (သို့) ဆရာဝန် တည်နေရာကို သင့်အား ကူညီရှာဖွေပေးရန် လွှဲပို့စာ ဝန်ဆောင်မှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

တိုက်ရိုက်လိုင်း (DirectLine) 1800 888

မက်သဒုန်း သို့မဟုတ် ဘူပရင်နော်ဖင်း ကုသမှု အကြောင်း အချက်အလက် ပိုများ အတွက် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင် ထံမှ သုံးစွဲသူ အချက်အလက် စာစောင် ကိုတောင်းယူပါ။

မက်သဒုန်း လူနာကို 'အိပ်နေရစ်ရန်' မည်သည့်အခါမျှ မထားပါနှင့်။

အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ကို ချက်ချင်း ခေါ်ပါ- ဖုန်း 000 ကိုခေါ်ပါ

မက်သဒုန်း-

- သင့် ဆရာဝန်သည် သင့်အား နိမ့်ကျသော ဆေးခွက်ချိန်ဖြင့် စတင်ပေးပါလိမ့်မည်။
- မက်သဒုန်းကို ဘေးကင်းရန်အတွက် ဆေးချိန်နိမ့်နိမ့်ဖြင့် စတင်ရပါသည်။
- ယင်းနောက် သင့် ဆေးခွက်ချိန်ကို တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း သင် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် တိုးမြှင့်သွားလိမ့်မည်။
- ဆေးခွက်ချိန် တစ်ခုမှာ သာမန်အားဖြင့် အာနိသင် 24 နာရီကြာခံပါသည်။

ဘူပရင်နော်ဖင်း နှင့် ဘူပရင်နော်ဖင်း/နလိုဖုန်း-

- ဘူပရင်နော်ဖင်း ဆေးခွက်ချိန်များကို အလျင်အမြန် တိုးမြှင့်ပေး ကောင်းပေးနိုင်ပါသည်၊ မက်သဒုန်းထက် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု အန္တရာယ် နိမ့်ကျသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- သင်သည် ဘူပရင်နော်ဖင်းကို စတင်မသုံးစွဲမီ၊ ဆေးပြတ်နာ လက္ခဏာများ (ကြွက်သီး မွေးညင်းထခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ဆတ်ဆတ်တုန်ခြင်း၊ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာရည် ယိုခြင်းနှင့် မျက်ရည်ယိုခြင်း) သင် ရရှိသည့်တိုင်အောင် စောင့်ဆိုင်းရန် လိုအပ်သည်။
- အကယ်၍ သင်သည် ဘိန်းဖြူ သို့မဟုတ် အခြား ဘိန်းကို နောက်ဆုံးအကြိမ် သုံးစွဲပြီး များမကြာမီ ဘူပရင်နော်ဖင်းကို စတင်လျှင် သင် မနစ်မြို့ဖွယ် ဆေးပြတ်နာ လက္ခဏာများကို ခံစားကောင်း ခံစားရနိုင်သည်။

သတိပြုရန်- မက်သဒုန်းနှင့် ဘူပရင်နော်ဖင်း တို့သည် ဘိန်းဖြူကဲ့သို့ ငိုက်မြည်းစေ သည့် ဆေးဝါးများ ဖြစ်သည် - ၄င်းတို့သက်သက်ဖြင့် သင် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲနိုင်သည်။

- ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု အန္တရာယ်သည် အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးများ၊ စိတ်ကြွ ဆေးများ (ဘင်ဇိုဒိုင်ယာဇီပင်)၊ စိတ်ကျတန်ပြန်ဆေးများ သို့မဟုတ် အခြား ဆေးဝါးများ အချို့ (သင့် ဆရာဝန်နှင့်စီစစ်ပါ) ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများကိုလည်း သင် သုံးစွဲနေသည့် အခါ ပိုမို၍ မြင့်မားပါသည်။
- ဆေးဝါးများကို သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်၏ ညွှန်ကြားချက် မရှိပဲ မသောက်သုံးပါနှင့်။
- မက်သဒုန်း သို့မဟုတ် ဘူပရင်နော်ဖင်းကို အရက်နှင့်တွဲ၍ သုံးစွဲခြင်းသည် ငိုက်မြည်းခြင်းအာနိသင်များနှင့် ဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲမှု အန္တရာယ်ကို တိုးမြှင့်စေသည်။

အရေးကြီးအချက်- ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု အန္တရာယ်သည် မက်သဒုန်း ကုသမှု၏ ပထမ 14 ရက်တွင် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်။

အခြား ငိုက်မြည်းစေသော ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းသည်လည်း အန္တရာယ်ကို တိုးမြှင့်ပေးစေ သည်။

ဆေးဝါး ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု လက္ခဏာများကို လေ့လာပြီး သင့် မိတ်ဆွေများအား ၄င်းတို့ကို စောင့်ကြည့်ပေးရန် ပြောဆိုထားပြီး လိုအပ်လျှင် သင့်အား ကူညီရန် ဖြစ်သည်။

သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်အား အကယ်၍ သင့်တွင် စကားပြောထစ်ငေါ့နေခြင်း၊ မူးဝေနေခြင်း၊ မတ်တပ်မရပ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်နေခြင်း နှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေလျှင် ချက်ချင်း ပြောပါ။

VICTORIA State Government | Health and Human Services

ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု သတိပေးချက်

အကယ်၍ ဦးနောက်လှုပ်ရှားမှုကို နှေးကွေးစေသော သို့မဟုတ် ငိုက်မြည်းစေသော အခြားဆေးဝါးများကို ကြိုးကြပ်မှုအောက်မရှိသည့် အရေအတွက်များဖြင့် မက်သဒုန်း သို့မဟုတ် ဘူပရင်နော်ဖင်းကို ရောသုံးလျှင် အဆိပ်သင့်ခြင်း (ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု) နှင့် သေဆုံးမှုတို့၏ အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

ရှောင်ရှားရမည့် ဆေးဝါးများမှာ-

- အရက်
- ဘိန်းဖြူ
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ – ဘိန်းပါသည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ (codeine, dextropropoxyphene, fentanyl, hydromorphone, morphine, oxycodone, pethidine, tapentadol, tramadol အပါအဝင်)
- ငြိမ်ဆေးများ – ဘင်ဇိုဒိုင်ယာဇီပင် (alprazolam, clonazepam, diazepam, flunitrazepam, nitrazepam, oxazepam, temazepam အပါအဝင်)
- ဤဆေးများအနက် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရောနှောထားသည့် အရောအနှောများ

သင့်ဆရာဝန်သည် မနစ်မြို့ဖွယ်သော ဆေးပြတ်နာလက္ခဏာများကို သက်သာစေရန် ငိုက်မြည်းစေသော ဆေးဝါးများအချို့ကို ဆေးညွှန်းကောင်း ညွှန်းပေးနိုင်သည်၊ သို့သော် ၎င်းတို့ကို ညွှန်ကြားထားသည့် အရေအတွက်ကိုသာ သင် သောက်သုံးရန် အရေးကြီးသည်။ ဆေးဝါးများနှင့်အရက်တို့ကို မက်သဒုန်း သို့မဟုတ် ဘူပရင်နော်ဖင်းတို့နှင့် အတိုင်းအဆမရှိ ရောနှောခြင်းနှင့် ဆေးခွက်ချိန် များလွန်းခြင်းတို့သည် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၌ နှစ်စဉ် သေဆုံးမှု အများအပြား ဖြစ်ပွားစေသည်။

ဆေးဝါးများနှင့်အရက်တို့ကို မက်သဒုန်း သို့မဟုတ် ဘူပရင်နော်ဖင်းနှင့် ရောနှောခြင်းသည် အန္တရာယ်များသည်။

ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု လက္ခဏာများ

'ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု' သည် အခြား ငိုက်မြည်းစေသည့် ဆေးဝါးများ (ငြိမ်ဆေးများ၊ အိပ်ဆေးများ၊ အရက် သို့မဟုတ် ဘိန်းဖြူ) ကို အသုံးပြုရာမှ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွားသည်။

ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု အန္တရာယ်သည် မက်သဒုန်း ကုသမှု၏ ပထမ နှစ်ပတ်တွင် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ဤတွင်ဖော်ပြထားသည့် ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု လက္ခဏာများကို ကြုံတွေ့လျှင် သင့်ဆရာဝန်နှင့်၎င်းကို ဆွေးနွေးပြီးသည့်အချိန်တိုင်အောင် မက်သဒုန်း နောက်ထပ်ဆေးခွက်ချိန်တစ်ခုကို မသောက်ပါနှင့်။

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

အဆင့် တစ်- နှောင့်နှေးကြွန့်ကြာမှုမရှိစေပဲ သင့်ဆရာဝန် (သို့) ဆေးဝါးပညာရှင်နှင့် ပြောဆိုပါ

- ဗလုံးဗထွေး စကားပြောသံ
- ယိုင်တိရိုင်တိုင် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ဟန်ချက်မညီခြင်း
- ငိုက်မြည်းခြင်း
- နှေးကွေးသော ရွေ့လျားမှု၊ နှေးကွေးစွာ စားခြင်း
- မိန်းမောနေခြင်း ('မူးယစ်နေခြင်း' စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း)
- အချိန်ကြာမြင့်သည့်ကာလအထိ ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျခြင်း

အဆင့် နှစ်- သတိမေ့မြောခြင်း – ပြင်းထန်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ

- နှိုးမရနိုင်၊ တုံ့ပြန်မှုမရှိ၊ မနှိုးနိုင်
- ဟောက်ခြင်း၊ အသက်ရှူသည့်အခါ လည်းချောင်းသံ သို့မဟုတ် တစ်ရှူးရှူးမြည်နေခြင်း
- နှေးကွေးသော သို့မဟုတ် ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းဖြစ်သော အသက်ရှူခြင်း သို့မဟုတ် အသက်မရှူတော့ခြင်း
- ခြေလက်များနှင့်လည်ပင်းတို့ ပျော့ခွေ၍ငိုက်စိုက်ကျနေခြင်း
- ပြာနမ်းနေသည့် နှုတ်ခမ်းများနှင့် လက်ချောင်းများ
- အလွှာလိုက်ဖြစ်နေသော အရေပြား ၊ အရောင်ဖျော့ခြင်း
- မျက်လုံးများ နောက်ဖက်သို့ လှန်နေခြင်း

ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု ဝားဒီးရန်အတွက် နလိုဇုန်း ထိုးဆေး

နလိုဇုန်း ထိုးဆေးသည် မက်သဒုန်း ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှု၏ အာနိသင်ကို ပြန်ဖြေပေးနိုင်သည်- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် နလိုဇုန်းသည် လူ၏အသက်ကိုကယ်နိုင်သည်။

နလိုဇုန်းကို ထိုးပြီးနောက် ဆေးရုံသို့သွားရန် အရေးကြီးသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် အချိန်တိုတို အတွက်သာ အာနိသင်ရှိပြီး၊ မက်သဒုန်းမှာ နာရီများစွာ အာနိသင်ကြာရှည်ခံသည်။ လူနာတင်ယာဉ်ကို ခေါ်သင့်သည်၊ သို့မှသာ သင့်အား ဆေးရုံ၌ ဘေးကင်းစွာ စောင့်ကြည့်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သင့်အတွက် နလိုဇုန်း အကြောင်းကို သင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုပါ။ နလိုဇုန်းကို အကယ်၍ ဆေးခွက်ချိန်လွန်ကဲမှုဖြစ်သည့်ကိစ္စ၌ သင့်မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် မိသားစု အလွယ်တကူ ရယူနိုင်သောနေရာတွင်ထားပါ။

နလိုဇုန်းကို မည်သို့သုံးရန်နှင့် ဆေးခွက်ချိန် လွန်ကဲမှုကို မည်သို့ သိရှိရန်နှင့် တုံ့ပြန်ရန် အပါအဝင်ဖြစ်သော အချက်အလက်ပိုများအတွက် http://www.copeaustralia.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ကို ချက်ချင်း ခေါ်ပါ၊ 'အမူးပြေအောင် အိပ်နေရစ်ရန်' အဆိုပါလူကို မည်သည့်အခါမျှ မထားပါနှင့်။အကယ်၍ အဆိုပါလူသည် အသက်ကို အသေအချာ မရှူလျှင် ပါးစပ်မှ ပါးစပ်သို့ လေမှုတ်အသက်ကယ်နည်း လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, May 2016. Printed by Print Dynamic, Waverley. (1507026).