World Health Organization
Myanmar

Antimicrobial Resistance

WHO Myanmar newsletter *special*, November 2021

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအား ခြိမ်းခြောက်နေပါသည်။

HANDLE ANTIMICROBIALS WITH CARE

Antibiotics
Antivirals
Antifungals
Antiparasitics

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးခြင်းဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ မှိုပိုးနှင့် ကပ်ပါးပိုးကောင်များသည် အချိန်ကာလ ကြာလာသည်နှင့် အမျှ ပြောင်းလဲလာကာ ၎င်းတို့ကို ကုသသောဆေးဝါးများအပေါ် တုံ့ပြန်မှုမရှိတော့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဆေးယဉ်ပါးခြင်းသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ များသောအားဖြင့် ပိုးမွှားများ၏ သဘာဝအလျောက် မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဆေးယဉ်ပါးခြင်းသည် ရောဂါကုသမှုကို ပိုမိုခက်ခဲစေနိုင်သကဲ့သို့ ရောဂါကူးစက်မှုကို ပိုမိုမြန်ဆန်စေပါသည်။ ထို့ပြင် ရောဂါ ပြင်းထန်ကာ အသက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးနှင့် အခြားပိုးမွှားများအား ကုသသောဆေးများသည် ထိရောက်မှုမရှိတော့ဘဲ ကူးစက်ရောဂါများအား ကုသမှုကို ပိုမိုခက်ခဲစေခြင်း (သို့) ကုသ၍ မရနိုင်တော့ခြင်းများ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေး ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၊ မှိုပိုးနှင့် ကပ်ပါးပိုးတို့အား အမြစ်ပြတ်အောင် လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ အပင်တို့တွင် ကုသရန်အတွက် အသုံးပြုသောဆေးဝါးများကိုဆိုလိုပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုမည်သို့ပျံ့နှံ့နိုင်သနည်း?

- ဆေးယဉ်ပါးမှုသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြားတွင်၎င်း၊ အသား၊ ငါး စားသုံးခြင်းအပါအဝင် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့်လဲ တိရစ္ဆာန်မှ တစ်ဆင့် လူသို့၎င်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ဆေးယဉ်ပါးစေနိုင်သော ရောဂါပိုးမွှားများအား လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ အစားအသောက်၊ အပင်နှင့် မိမိတို့၏ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ရှိရပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးအား ခြိမ်းခြောက်နေသော ထိပ်တန်းရောဂါ (၁၀) မျိုးထဲတွင် တစ်မျိုးအပါအဝင်ဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့မှ ကြေငြာချက် ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ပျံ့နှံ့ခြင်းတို့သည် အောက်ပါ အချက်များကြောင့် ပိုမို မြန်ဆန်စေပါသည်။

- ဆေးဝါးများအား အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းနှင့် မှားယွင်းစွာ သုံးစွဲခြင်း။

- လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့အတွက် သန့်ရှင်းသော ရေ၊ တစ်ကိုယ်ရည်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးမရရှိခြင်း။

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသောနေရာများနှင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးခြံများတွင် ရောဂါကူးစက်မှု ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ရောဂါထိန်းချုပ်မှု အားနည်းခြင်း။

- အရည်အသွေးမြင့်၍ ဈေးနှုန်းသင့်တင့်သော ဆေးဝါးများ၊ ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ရောဂါရှာဖွေရေးပစ္စည်းများ လွယ်ကူစွာ မရရှိနိုင်ခြင်း။

- ဆေးယဉ်ပါးခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ကုသခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အသိပညာ အလုံအလောက် မရှိခြင်း။

- ဆေးဝါးထိန်းချုပ်ရေး ဥပဒေများ လိုက်နာဆောင်ရွက်မှု အားနည်းခြင်း။

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုသည် အဘယ်ကြောင့် စိုးရိမ်ရ သနည်း?

- အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ TB ရောဂါနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါ အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါများသည် ဆေးယဉ်ပါးမှုကြောင့် ၎င်းတို့အား ကုသသောဆေးများ အာနိသင်လျော့နည်းလာကာ ကုသရန်ပိုမိုခက်ခဲလာခြင်း။
- ဆေးယဉ်ပါးမှုကြောင့် ဆေးရုံတက်ရသည့် ရက် ပိုမိုကြာရှည်ခြင်း၊ ကုသစရိတ် ပိုမိုမြင့်မားခြင်းနှင့် သေဆုံးမှုကို ပိုမို များပြားစေနိုင်ပါသည်။

- ဆေးယဉ်ပါးမှုကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်များသည် သိသိသာသာ မြင့်တက်လာပါသည်။

"ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုရပ်တန့်ဖို့ အသိပညာမျှဝေစို့"

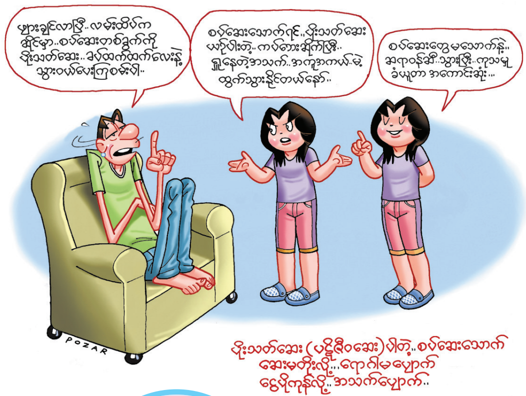
World Health Organization
Myanmar

No.403 (A1), Shwe Taung Kyar Street,
Bahan Township, Yangon, Myanmar.
Tel : +95 1 7534 300, 7534 307, 7538 620
7538 621, 7538 474, 7538 476
Fax : +95 1 7538 233, 7538 435
E-mail : semmr@who.int
Website : http://www.who.int/myanmar

HANDLE ANTIMICROBIALS WITH CARE

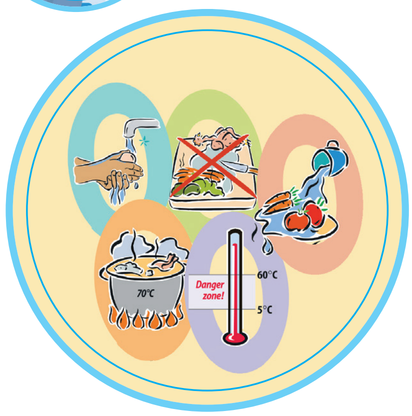
Antibiotics
Antivirals
Antifungals
Antiparasitics

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအား မည်သို့ကာကွယ်နိုင်သနည်း?



- ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူညွှန်ကြားမှသာ ပဋိဇီဝဆေးများကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိကျစွာ သောက်သုံးရန်။
- ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ မလိုအပ်၍ မညွှန်ကြားပါက ပဋိဇီဝဆေးများကို သောက်သုံးရန်မတောင်းဆိုပါနှင့်။
- ပဋိဇီဝဆေးများသောက်သုံးလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ အကြံဉာဏ်ကို အမြဲရယူပါ။
- ကျန်ရှိနေသော ပဋိဇီဝဆေးများကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျှဝေ သုံးစွဲခြင်းမပြုရ။
- ရောဂါကူးစက်မှုအား ကာကွယ်ရန်
  - ✓ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောရန်
  - ✓ အစားအသောက်များအား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရန်
  - ✓ ဖျားနာနေသောသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်
  - ✓ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ကူးစက်ရောဂါများအား ကာကွယ်ရန် လုံခြုံဘေးကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှု ကျင့်သုံးရန်
  - ✓ ကာကွယ်ဆေးများအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထိုးနှံရန်

- အစားအသောက်များအား ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်ထားသော ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရေး အဓိက အချက် (၅) ချက်နှင့်အညီ သန့်ရှင်းစွာ ချက်ပြုတ်ရပါမည်။
  - ✓ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတို့အား သန့်ရှင်းစွာထားရန်
  - ✓ သား၊ ငါး အစိမ်းများနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအစာများအား သီးသန့်ထားရန်
  - ✓ အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့အား သေချာကျက်သည်အထိ ချက်ပြုတ်ရန်
  - ✓ အစားအသောက်များအား လိုအပ်သော အပူချိန်အလိုက် ထိန်းသိမ်းထားရှိရန်
  - ✓ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ဘေးကင်းသောကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရန်
- ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရန်နှင့် အသားတိုးစေရန်အတွက် ပဋိဇီဝဆေးဝါးများ အသုံးမပြုထားသည့် အသား၊ငါးများကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်သည်။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ လုပ်ဆောင်ချက်

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည်ကမ္ဘာ့တိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ကုလသမဂ္ဂစားနပ်ရိက္ခာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့၊ အခြား မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းကာ တစ်ခုတည်းသော ကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့် ပဋိဇီဝယဉ်ပါးမှု တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများကို ပံ့ပိုးကူညီလျှက် ရှိပါသည်။

- World Antimicrobial Awareness Week (18-24 November)

more information:

- https://bit.ly/2WJx1YE
- https://bit.ly/3IlohBH