

ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသော သင့်ကိုယ်ကိုသင် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း



နိဒါန်း

ကျောက်ကပ်ရောဂါကို များသောအားဖြင့် သတိပေးသင်တန်းများမရှိသဖြင့် “တိတ်တဆိတ် ရောဂါ” တစ်ခုဟု ခေါ်ပါသည်။ မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမျှ မရှိမီ မိမိတို့၏ ကျောက်ကပ် လုပ်ဆောင်စွမ်းရည် 90% အထိ လူတစ်ယောက်အတွက် ကျဆင်းခြင်းမှာ အဖြစ်မများသည့် ကိစ္စတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ကနဦးသင်တန်းများမှာ ယားရခြင်း၊ အသက်ရှုကြပ်ခြင်း၊ အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း၊ ထွက်သက်နံ့ခြင်း နှင့် ပါးစပ်တွင်း ခဲအရသာ ရခြင်း တို့ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များ အတွက် အကြောင်းချင်းရာ စာရွက် 'All about chronic kidney disease' ကိုကြည့်ရှုပါ။

သင်သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြင့် ရောဂါဖော်ထုတ်ခံရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့်ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးခြင်းကိုနှောင့်နှေးစေရန် နှင့် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသခြင်း ကဲ့သို့သော ကုသမှုများကို ဖြစ်နိုင်သမျှကြာမြင့်သည်အထိ မကုရသေးအောင် သင်လုပ်နိုင်သည့် လုပ်ရပ်များ အများအပြားရှိပါသည်။

သွေးပေါင်ချိန်



သွေးပေါင်ချိန်များခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါကို ဖြစ်စေပြီး ကျောက်ကပ်များပျက်စီးမှုကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကိုထိန်းထားခြင်းတွင် သင့်ကျန်းမာရေးအတတ်ပညာရှင်က ပုံမှန် သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းတာပေးခြင်းနှင့် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးဝါးကိုသောက်သုံးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဆားများသည့်အစားအစာများ၊ စီမံပြုပြင်ထားသည့်အစားအစာများနှင့် ဆားဖြည့် တင်းထားသည့်အစားအစာတို့ကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် သင့်ဆားသုံးစွဲမှုကို လျော့ရန်ကိုလည်း သင့်ဆရာဝန်သည် အကြံပြုကောင်း ပြုပါလိမ့်မည်။

သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကိုထိန်းထားခြင်းသည် သင့် ကျောက်ကပ်များကို အကွယ်အကွယ်ပေးလိမ့်မည်သာမကဘဲ၊ ၎င်းသည် သင့်နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်ကိုလည်း နှလုံးကြွက်သားပေါက်၍ပျက်စီးမှု သို့မဟုတ် လေဖြတ်မှု တို့ကိုလျော့နည်းစေခြင်းဖြင့် အကာအကွယ်ပေးပါလိမ့်မည်။

ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် အကြောင်းချင်းရာ စာရွက် 'Blood pressure and chronic kidney disease' ကိုကြည့်ရှုပါ။

ဆီးချိုရောဂါ

အကယ်၍သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိလျှင်၊ ၎င်းသည် သင့်ကျောက်ကပ်တွင်းရှိ သွေးကြောများကို ဖျက်ဆီးကောင်း ဖျက်ဆီးနိုင်ပါသည်။ သင့်သွေးသကြားဓါတ်ကို ပုံမှန်တိုင်းတာခြင်းနှင့် ဂရုတစိုက်ထိန်းထားခြင်းသည် သင့်ကျောက်ကပ်များကို တစ်ခုခုပျက်စီးမှုအား နှေးကွေးစေပါလိမ့်မည်။ ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် အကြောင်းချင်းရာ စာရွက် 'Diabetic kidney disease' ကိုကြည့်ရှုပါ။

အာဟာရ

သင့်ကျောက်ကပ်များသည် သင့်အစားအစာမှ ပစ္စည်းနှင့် အညစ်အကြေး အမြောက်အမြားတို့ကို ချေဖျက်ပေးရန်အတွက် တာဝန်ရှိသည်။ ကျောက်ကပ်များသည် နေ့စဉ် သင် သောက်သုံးသည့် သို့မဟုတ် စားသည့်အစာထဲမှ ပိုလျှံနေသည့် ရေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးသည်။

အကယ်၍သင်သည် ရှိသည့်သို့မဟုတ် နွားအလေးချိန်ထက်ပိုသူဖြစ်လျှင် ၎င်းသည် သင့်သွေးပေါင်ချိန် သို့မဟုတ် သင့်ဆီးချိုရောဂါကိုလည်း ပို၍ဆိုးဝါးကောင်း ဆိုးဝါးစေနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ရရှိအောင် ထားရှိရေးမှ သင် အကျိုးရပါလိမ့်မည်။ ဈေးကွက်တွင်ရှိသော စားသောက်စရာပစ္စည်းအများအပြားမှာ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသည့် သင့်အတွက် ကျန်းမာနိုင်မည် မဟုတ်သဖြင့် အောင်လက်မှတ်ရ အာဟာရဗေဒပညာရှင်၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို လျော့ချရန် အရေးကြီးပါသည်။

ပိုတက်စီယမ်သည် အစားအစာ အများအပြားတွင် တွေ့ရှိရသည့် ဓါတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကျောက်ကပ်များ ကျန်းမာလျှင်၊ ၎င်းတို့သည် သွေးထဲမှ ပိုလျှံနေသည့် ပိုတက်စီယမ်ကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ အကယ်၍ သင့်ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးနေလျှင်၊ ပိုတက်စီယမ် အတိုင်းအဆသည် တိုးမြင့်လာနိုင်ပြီး သင့်နှလုံးအား ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ပိုတက်စီယမ် အတိုင်းအဆ နိမ့်ကျမှု သို့မဟုတ်

မြင့်တက်မှု တစ်ခုသည် မူမမှန်သော နှလုံးခုန်မှုတစ်ခုကို ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သင်၏ပုံမှန်သွေးစစ်ဆေးမှုများသည် မည်သည့်အခါတွင် သင် ပိုတက်စီယမ်ခါတ် လျော့စားရန်လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြလိမ့်မည်။

ပရိုတင်းခါတ်ကို အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် တွေ့ရှိရပါသည်။ သင့်ကျောက်ကပ်များသည် ပျက်စီးလာသည့်အလျောက် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာက မဖယ်ရှားနိုင်သည့် အညစ်အကြေးပစ္စည်းများထဲမှ တစ်ခုမှာ ယူရီးယားခါတ် ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ပရိုတင်းခါတ်ကို ချေသည့်အခါ ထွက်လာသည့်အညစ်အကြေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ပရိုတင်းအတိုင်းအဆကို လျော့ရန်လိုအပ်ကောင်း လိုနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အာဟာရဗေဒ ပညာရှင်က အကြံပြုမည်ဖြစ်သည်။

ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် အကြောင်းချင်းရာ စာရွက် 'Nutrition and kidney failure' တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အရည်များ/သောက်စရာများ

အရည်မှာ အခန်းအပူချိန်၌ အရည်အဖြစ်ရှိသည့် မည်သည့်အရာမဆို ဖြစ်သည်။ သင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဆိုးလာသည့်အလျောက် ဆရာဝန်သည် ခိုင်ယူရက်တစ် ဟုခေါ်သော ဆီးဆေးကို သင့်ကျောက်ကပ် ဆီးပိုသွားရန် ဆေးညွှန်းကောင်း ညွှန်းနိုင်သည်။ သင့် ကျောက်ကပ်များ လုံးဝပျက်စီးသည့်အလျောက် နေ့စဉ် သင်သောက်သည့် အရည်ပမာဏ သို့မဟုတ် အစာတွင်ပါဝင်သည့် အရည် ပမာဏ ကို ကန့်သတ်ရန် သင်လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။ အရည်သည် သင်၏အသားမျှင်များတွင် စုစည်းနေပြီး ၎င်းသည် ခြေချင်းဝတ် ရောင်ခြင်း၊ လက်များရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်ရောင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း တို့ကိုဖြစ်ပွားစေသည်။ သင့်အနေဖြင့် အရည် သောက်သုံးမှု လျော့ချ ရန် လို မလို အောင်လက်မှတ်ရ အာဟာရဗေဒ ပညာရှင်တစ်ဦးက အကြံပေးနိုင်သည်။

အကယ်၍သင်သည် ပုံမှန် အရက်များသောက်လျှင် သို့မဟုတ် နေ့စဉ် စံသတ်မှတ်ခွက် 2 ခွက်ထက်ပို၍ သောက်လျှင် အရက်သည် ကျောက်ကပ်များကို ပျက်စီးမည်သာဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း သင့်ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှု တိုးမြှင့်လာသည့်အလျောက်နှင့် သင့် အရည်သောက်သုံးမှုကို ကန့်သတ်ထားသည့် အလျောက် အရက်သောက်ရန် အားမပေးပါ။

အချို့ရည်များနှင့် "ခွန်အားတိုးအရည်များ" ကို ၎င်းတို့တွင် သကြားခါတ်များပါသဖြင့် ပုံမှန် သောက်သုံးရန်အတွက် အားမပေးပါ။ အထူးသဖြင့်၊ စောစောပိုင်း ရောဂါလက္ခဏာတွေ့ရှိရာတွင် ကိုကာကိုလာ ပို၍သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားလာမည့် အန္တရာယ်ကို ပိုတိုးမြှင့်နိုင်ကောင်း တိုးမြှင့်နိုင်သည်။

ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း

လူတိုင်းသည် မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကို အနာတရမရှိစေဘဲ၊ သူတို့ကိုင်တွယ်နိုင်သည့် အဆင့်တစ်ခုတွင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် မိနစ် 30 လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ နှင့် အိမ်တွင်းကိစ္စလုပ်ခြင်း တို့အားလုံးသည် ရိုးရိုးလုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် သင့်နှလုံးကို ကျန်းမာနေအောင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို ထိန်းထားရန် သင်လိုအပ်လျှင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းသည်လည်း အထောက်အကူပေး နိုင်ပါသည်။



ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း စတင်သင့်ပြီး အကယ်၍ သင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်သည်မှာအတန်ကြာနေလျှင်၊ သို့မဟုတ် အထူးသဖြင့် သင် အသက်ရှူမဝ ဖြစ်နေလျှင် တတ်ကျွမ်းသူပညာရှင်၏ အကြံဉာဏ်ကိုယူရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ရင်ပတ် အောင့်လျှင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို ရပ်ဆိုင်းပြီး ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ယူရန် အရေးကြီးသည်။

ဆေးဝါးများ

သင့် သွေးတိုးရောဂါ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ အတွက် သင် ဆေးသောက်နေရကောင်း သောက်နေနိုင်သည်။ ဤဆေးများကို ဆက်လက် သောက်သုံးနေပါ။

သင့်ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးလာသည့်အလျောက် သင် စတင်သုံးစွဲကောင်း သုံးစွဲနိုင်သည့် အခြားဆေးနှစ်မျိုး ရှိသည် -

- **Phosphate Binders** (ဖော်စ်ဖိတ် ဘိုင်းတာ)- ဤဆေးများသည် သင့်အစားအစာရှိ ဖော်စ်ဖိတ် (phosphate) ခါတ်ကို စုတ်ယူလိုက် သည်။ သင့် ဖော်စ်ဖိတ်ခါတ် အတိုင်းအဆ ပုံမှန်ဖြစ်အောင်လုပ်ရန် သင့်ကျောက်ကပ်အတွက် လွယ်ကူစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်စ်ဖိတ် ဘိုင်းတာ အမျိုးမျိုးရှိပြီး ၎င်းဆေးအများအပြားတွင် အဓိက "စုတ်ယူပစ္စည်း" [binder] အဖြစ် ကယ်လ်ဆီယမ် (Calcium) သော်၎င်း၊ မဂ္ဂနီဆီယမ် (magnesium) သော်၎င်း ပါဝင်ကြပါသည်။
- **Erythropoietin (EPO) အရစ်ထရို ပိုင်းအိတင်**- သာမန်အားဖြင့် သင့်ကျောက်ကပ်က အရစ်ထရို ပိုင်းအိတင် EPO ကိုထုတ်ပေး သည်။ သို့သော် ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးလာသည့်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဤထုတ်လုပ်မှုမှာ နှေးကွေးလာသည်။ EPO သည် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာက သွေးနီဥဆဲလ်များ ထုတ်လုပ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ဤသွေးနီဥဆဲလ်များသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသို့ အောက်စီဂျင်ခါတ်ကို သယ်ဆောင်ပေးပြီး သင့်အား သွက်သွက်လက်လက် ဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် EPO ကို ထိုးဆေးအဖြစ် ထိုးပေးသည်။ သင့်ဖာသာသင် ထိုးအောင် သင့်အား သင်ကြားပေးနိုင်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သွေးကြောများကို ပျက်စီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သင့် ကျောက်ကပ်၊ နှလုံး နှင့် ဦးနှောက်တွင်းရှိ သွေးကြောများအပါအဝင်တို့အား ပျက်စီးစေသည်။ အကယ်၍သင် ဆေးလိပ်သောက်လျှင်၊ ဆေးလိပ် ဖြတ်သင့် မသင့် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး သင်သောက်သည့် ဆေးလိပ် အရေအတွက်ကို လျော့သင့် မသင့် စဉ်းစားရန် အရေးကြီးသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်လျှင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအား ပျက်စီးမှုမှာ နှေးကွေးသွားပါလိမ့်မည်။ သင်ဆေးလိပ် ဖြတ်ရန်အထောက်အကူပြုနိုင် သည့် အကြံဉာဏ်နှင့် ဆေးဝါးပစ္စည်းများ သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါး အရောင်း အတတ်ပညာရှင် တွင်ရှိပါလိမ့်မည်။ ယခင်က ဆေးလိပ်ဖြတ်ဘူးခဲ့သည့်တိုင်အောင် နောက်တစ်ခါ ကြိုးစားရန် လုပ်ထိုက်သည်။



အထွေထွေ ကျန်းမာ သာယာဝပြောရေး

အထွေထွေ ကျန်းမာ သာယာဝပြောရေးသည် သင့်စိတ်အခြေအနေနှင့် အလွန်အမင်း ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသော လူအများအပြားသည် သူတို့၏ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်၏ အမျိုးမျိုးသော အဆင့်များတွင် အမျိုးမျိုးသော စိတ်ခံစားမှုများ ကြုံတွေ့ကြသည်။ မယုံကြည်နိုင်မှုဖြစ်သော ခံစားမှုမှ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု၊ စိတ်တိုခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း တို့အထိဖြစ်ပြီး စိတ်ကျရောဂါပင်လျှင် တွေ့ကြုံရများသည်။ ဤခံစားမှုများကို တွေ့ကြုံရ သည့်မှာ သမရိုးကျဖြစ်ပါသည် သို့သော်လည်း ၎င်းတို့ကို ရေရှည် မဖြစ်သင့်ပါ။



သင့်ကိုယ်ကိုသင်ထိန်းရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးနှင့်ပြောဆို ရန်လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။ လူမှုရေးရာ ဝန်ထမ်းများ နှင့် စိတ်ပညာရှင်များအား သင့်အားဒုက္ခပေးနေသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ကူညီပေးရန် အထူးလေ့ကျင့်ပေးထားပါသည်။

သင့်တွင် စိတ်ကျရောဂါ ရှိနေကြောင်း သင်စိုးရိမ်နေလျှင်၊ သင့်ကိုယ်ကို သင် အောက်ပါတို့ကိုမေးမြန်းကြည့်ပါ -

- အိပ်ယာမှထရန် ကျွန်ုပ် ပုံမှန် အခက်အခဲရှိနေသလား။ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်ရန် ပုံမှန် အခက်အခဲ ရှိနေသလား။
- အမည်းရောင် မိုးတိမ် တစ်ခု ကျွန်ုပ်အား ပိုင်းရံနေဘိသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ် ခံစားရသလား။
- ကျွန်ုပ် ပုံမှန် ငိုယိုသလား။
- အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ အလွယ်တကူ ကျွန်ုပ် စိတ်ဆိုးတတ်သလား။
- ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် အလှပြင်ရန် စိတ်ဝင်စားမှု ရပ်ဆိုင်းခဲ့သလား။
- ကျွန်ုပ် သက်သောင့်သက်သာ ရှိရေးအတွက် စားသောက်နေသလား သို့မဟုတ် စားသောက်ရန် ငြင်းဆိုနေသလား။
- ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ် အနာတရဖြစ်အောင်လုပ်ရန် စဉ်းစားနေသလား။

အကယ်၍ သင် အထက်ဖော်ပြပါမေးခွန်း တစ်ခု သို့မဟုတ် ပို၍ကို ဟုတ်ကဲ့ဟု ဖြေဆိုခဲ့လျှင် သင့်အားကူညီနိုင်မည့် ၎င်းပြင် သင့်အား အထောက်အကူပေးနိုင်ဖွယ်ရာရှိသော ဆေးဝါးကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်မည့် ကုစားပေးသူအား ရည်ညွှန်းလွှဲပို့ပေးနိုင်သော သင့်အထွေထွေ ရောဂါကု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် အားပြောဆိုပါ။ စိတ်ကျရောဂါသည် နာမကျန်းမှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျောက်ကပ် ရောဂါ ရှိသူ 5 ယောက်လျှင် 1 ယောက်တွင်ဖြစ်ပွားပြီး ကျောက်ကပ်ဆေးကြော [Dialysis] နေရသော လူနာ 3 ယောက်လျှင် 1 ယောက် တွင် ဖြစ်ပွားနေပါသည်။

အကူအညီအတွက် သင့်အနေဖြင့် စိတ်အနှောက်အယှက်၏နောက်ကွယ်မှာ ဟုအမည်ရသော ဖုန်းလိုင်း **Beyond Blue Infoline (National) - 1300 224 636** ကိုချက်ချင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်မှုများ

သင့်ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှုသည် သာမန်နှင့်နှိုင်းလျှင် ရောဂါကူးစက်မှုများ သင့်အားကူးစက်ရန် အနည်းငယ်ပို၍ လွယ်ကူနိုင်ကောင်း လွယ်ကူနိုင်သည်။ သင် ကူးစက်မှုများ ကူးစက်ခံရသည့်အခါ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် သမရိုးကျအတိုင်း တုံ့ပြန်မည်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိလျှင် သင့်အန္တရာယ်သည် ပို၍ပင် မြင့်မားသည် သို့သော်လည်း စောစီးစွာကုသမှုသည် ကြီးလေးပြင်းထန် သည့်ရောဂါကို ဟန့်တားနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်အပူအဖျားတက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် နေထိုင်မကောင်းခြင်း ကဲ့သို့သော ရောဂါကူးစက်မှု၏ စောစောစီးစီး သင်္ကေတ တစ်ခုခု ရှိသည့်အခါ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဖလူဖက်စ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး

ဖလူဖက်စ် [Fluvax] တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ယေဘုယျအားဖြင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများအတွက် တိုက်တွန်းပါသည်။ သို့သော် လည်း ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်အစားထိုးခြင်း ဆိုင်ရာဆေးဝါးအချို့သည် ဖလူဖက်စ် [Fluvax] နှင့်တန်ပြန်

သက်ရောက်မှုဖြစ်ပြီး ဆေးဝါး၏အာနိသင်ကို လျော့နည်းကောင်း လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ သင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့် ကျောက်ကပ်အထူးကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အကယ်၍ သင့်ကျောက်ကပ် လုံးဝ ပျက်စီးသွားလျှင် ကုသနည်းများအကြောင်း ပညာပေးခြင်း

အချို့လူများသည် မိမိတို့၏ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် အထူးကုသမှု ဘယ်သောအခါမျှ မလိုအပ်ပါ။ သို့သော်လည်း လိုအပ်သည့် လူများအဖို့ မည်သည့်ရေရှည် သင့်အတွက်ကုသမှုမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရန် အထောက်အကူ ပြုစေမည့် ပညာပေးရေးကို ရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကုသနည်းများတွင် ပါဝင်သည်မှာ -

- ကျောက်ကပ်အစားထိုး ကုသခြင်း
- အိမ်တွင် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း- ဝမ်းတွင်းအမြှေးပါးကိုအသုံးပြု၍ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း (သို့) သွေးကိုဇကာစစ်၍ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း (Peritoneal dialysis or home haemodialysis)
- ဆေးခန်းတွင် သွေးကိုဇကာစစ်၍ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း (Unit based haemodialysis)
- ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်းမဟုတ်သော အထောက်ပံ့ပေး စောင့်ရှောက်မှု တို့ဖြစ်ပါသည်။

ပညာပေးရေးကို သာမန်အားဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဌာနတွင် သူနာပြုတစ်ဦးက ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ သူတို့သည် သာမန်အားဖြင့် သင့်နေပုံထိုင်ပုံနှင့် လိုက်ဖက်မည့် အကောင်းဆုံးကုသမှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် သင်နှင့် သင့်မိသားစုအား တွေ့ဆုံလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အား အုပ်စုလိုက်ပညာပေးပွဲများသို့လည်း ဖိတ်ကြားကောင်း ဖိတ်ကြားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းနေရာတွင် သင်သည် အခြား ကျောက်ကပ် ဆေးကြောခံရသည့် လူနာများနှင့် အထူးသူနာပြုများ၊ လူမှုရေးရာဝန်ထမ်းများနှင့် အာဟာရဗေဒပညာရှင်များ နှင့်တွေ့ ကောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်များက သင့်အား ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ထောက်ပံ့လမ်းညွှန်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း အဆုံးသတ်တွင် သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကျောက်ကပ်မှာ လာမည့် 6 လမှ တစ်နှစ် အတွင်း လုံးဝပျက်စီးသွားမည်ဟု ခန့်မှန်းရသည့်အခါ ပညာပေးရေးသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ဤကိစ္စသည် သင့်အား ကုသမှုနည်းအားလုံးကို စဉ်းစားရန်နှင့် သုတေသနပြုရန် အချိန်ပေးရာရောက်လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ယင်းနောက် သင်ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ကုသနည်းအတွက် ပြင်ဆင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကုသနည်းများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် 'Live donation', 'Deciding about live donation', 'Home haemodialysis', 'Peritoneal dialysis', 'Haemodialysis', နှင့် 'Non dialysis supportive care' ဟူသော အကြောင်းချင်းရာ စာရွက်များအား ကြည့်ရှုပါ။

ပုံမှန် ကျောက်ကပ် စစ်ဆေးမှုများ

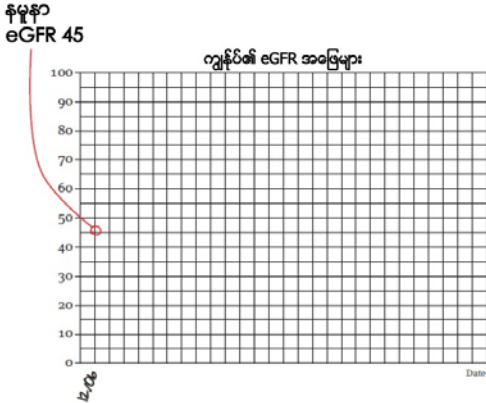
သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် ကျောက်ကပ်အထူးကု ဆရာဝန်သည် ကျောက်ကပ် စစ်ဆေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆီးစစ်ဆေးမှုနှင့် သွေးစစ်ဆေးမှုများသည် သင့်ကျောက်ကပ် ပျက်စီးမှု တစ်ခုခု ဆိုးဝါးလာခြင်း ရှိမရှိ အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ စစ်ဆေးမှု လုပ်ပြီး ဆေးဝါး အတိုးအလျှော့ကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့် စစ်ဆေးမှုများအတွက် မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ရန် အကြံပေးချက်များ အတွက် အကြောင်းချင်းရာ စာရွက် 'Make the most of your visit to the doctor' ကိုကြည့်ရှုပါ။

သင့် ကျန်းမာရေးကို မည်ကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမည်နည်း။

နာတာရှည်ရောဂါ ရှိသောလူအများအပြားသည် သူတို့၏ဘဝကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန်နှင့် စီမံထိန်းချုပ်ရန် ဘဝကျွမ်းကျင်မှုကို လေ့လာရသဖြင့် "ကျွမ်းကျင်သူများ" ဖြစ်လာကြပါသည်။ သင့်ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးကို စီမံထိန်းကွတ်ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၏ အရည်အသွေးကို တိုးတက်စေနိုင်ပြီး အခြားသူများအား မိမိအားထားမှု လျော့နည်းစေပါသည်။

သင့်ကျန်းမာရေးအား ထိန်းထားရန်အတွက် သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကိုယ်တိုင် စီမံထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တစ်ရပ်သည် သင် ကျန်းကျန်းမာမာ နေရန် နှင့် သင့် နေထိုင်ပုံ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို အောင်မြင်ရန်ကိုလည်း သေချာစေမည့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ဖိုင်တွဲတစ်ခုကို ဝယ်၍ သင့်ကျန်းမာရေး ရက်ချိန်းများ၊ စစ်ဆေးမှု အဖြေများနှင့် ဆေးဝါးများ မှတ်တမ်းတို့ကို စုစည်းသိမ်းဆည်းထားပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်သည် သင်၏ သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးစစ်ဆေးမှုများနှင့် ဆီးစစ်ဆေးမှုများ၏ တိုးတက်မှုကို သင်ကိုယ်တိုင် သိရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သင့်အနေဖြင့် စကေးကွက် စာရွက်အချို့ပေါ်တွင် သင့်စစ်ဆေးမှုအဖြေများကို စကေးချ အသုံးပြုရန် နှစ်သက်ကောင်း နှစ်သက်နိုင်သည် (နမူနာကို ကြည့်ပါ)



ဂျာနယ်စာအုပ် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ် တစ်အုပ်ကိုလည်း ဝယ်ယူ၍ သင့် ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး နေ့စဉ်မှတ်တမ်းအဖြစ် စတင် သိမ်းဆည်းထားပါ။ သင့် ကျန်းမာရေး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ရေးချထားပါ။ ၎င်းပြင် နေ့စဉ် နှစ် မိနစ်မှ သုံး မိနစ် အချိန်ယူ၍ ဤ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို မည်ကဲ့သို့ အကောင်အထည်ဖော်မည့်အကြောင်း စဉ်းစားပါ။

ယနေ့ ကျွန်ုပ်၏ အခြေအနေ		အနာဂတ်တွင် ကျွန်ုပ် ရောက်လိုသည့် အခြေအနေ	
ဆီးချိုရောဂါ	ရှိသည် <input type="checkbox"/> မရှိပါ <input type="checkbox"/>	ရှိသည် <input type="checkbox"/> မရှိပါ <input type="checkbox"/>	
သွေးပေါင်ချိန်	_____	_____	
ကိုယ်အလေးချိန်	_____	_____	
မိခင်ကျယ်	_____	_____	
ဆေးလိပ်သောက်	_____	_____	
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း	_____	_____	
	_____	_____	

သင့် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်ထံသို့ သွားသည့် အခါတိုင်း သင့်ကျန်းမာရေး နေ့စဉ်မှတ်တမ်းကို ယူဆောင် သွားပါ။ ထိုအခါ သင်သည် အချက်အလက်များကို သင့် ခေါင်းထဲရှိ နေ့စဉ်အတွင်း မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင် ပေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိလျှင် အချို့ ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ လုပ်ရပ်များကို လုပ်ရန် မတိုက်တွန်းပါ။ သင့်တွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိကြောင်း ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်များအား သင်ပြောပြရန် အရေးကြီးပါသည်—သူတို့ သိပြီးပြီဟူ၍ မခန့်မှန်းထားပါနှင့်။

အကယ်၍ သင်သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြင့် ရောဂါဖော်ထုတ်ခြင်းခံရလျှင် ဤအကြောင်းချင်းရာ စာရွက်သည် စဉ်းစားရန် အရာများ၏ အကျဉ်းချုပ်အချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် Kidney Health Australia မှထုတ်ဝေ သည့် 'Living with Kidney Failure' စာအုပ်ကို ဝယ်ယူပါ။

ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ် ဆီးလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေး အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ် တို့၏ ကျောက်ကပ် ကျန်းမာရေး ပြန်ကြားရေး ဝန်ဆောင်မှု (Kidney Health Information Service (KHIS) ကို ဖုန်း 1800 454 363 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ နောက်တစ်နည်းအားဖြင့် သင် အီးမေးလ် KHIS@kidney.org.au သို့မဟုတ် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် www.kidney.org.au သို့ အမေ့ ကျန်းမာရေး ရေးသားချက်များကို ဝင်ရောက်ရယူပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းသည် ဤခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ အထွေထွေ နိဒါန်းအဖြစ်သာ ရည်ညွှန်းထားပြီး သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ် ပညာရှင်၏ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးရန် မရည်ရွယ်ပါ။ အချက်အလက်များသည် ဖတ်ရှုသူနှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိပြီး သြစတြေးလျ နိုင်ငံရှိ ပြည်နယ်တိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း သေချာအောင် အားလုံးကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ထားသည်။ လူတစ်ဦးစီ၏ ရောဂါခံစားမှုသည် တစ်ခုချင်းစီဖြစ်ပြီး ကုသမှုနှင့် စီမံ ထိန်းကွပ်မှုသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခြေအနေများ၊ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် နှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်နေထိုင်သည့် ပြည်နယ် တို့အပေါ်မူတည်၍ မြားနားမှုများ ရှိသည် ဖြစ်ကြောင်း Kidney Health Australia က အသိအမှတ်ပြုသည်ကို မှတ်သားသင့်သည်။ ထပ်ဆင့်အချက်အလက်များကို သင်လိုအပ် ပါက သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်နှင့် အမြဲတမ်း ဆွေးနွေးပါ။

ဇူလိုင်လ 2013 ခုနှစ် တွင်ပြန်လည်တည်းဖြတ်ပြီးဖြစ်သည်

အကယ်၍သင်သည် နားမကြားသူ သို့မဟုတ် နားအကြားအာရုံ သို့မဟုတ် အပြောချို့ယွင်းသူ ဖြစ်လျှင်၊ အမျိုးသားတစ်ဆင့်ခေါ် ဝန်ဆောင်မှုကို www.relayservice.com.au:

- TTY အသုံးပြုသူများ ဖုန်း 1800 555 677 ယင်းနောက် ဖုန်း 1800 454 363 ကိုခေါ်ပါ
- ပြောပြီးနားထောင်သူများ ဖုန်း 1800 555 727 ကိုဆက်ပြီး 1800 454 363 ကိုတောင်းဆိုပါ။
- အင်တာနက် တစ်ဆင့်ခေါ် အသုံးပြုသူ - www.relayservice.com.au - "Make an internet relay call now" ပြီးနောက် ဖုန်း 1800 454 363 ကိုတောင်းဆိုပါ။