



## နိဒါန်း

သင့်ကျောက်ကပ်များသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းတို့သည် အလုပ်လုပ်ရာမှ ရပ်ဆိုင်းသွား နိုင်သည်။ ကျောက်ကပ်စွမ်းဆောင်ရည် ရုတ်တရက် ကျဆင်းခြင်းကို ရုတ်ချည်း ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှု [Acute Kidney Failure] ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းသည် များသောအားဖြင့် ခဏတာအတွက်သာဖြစ်ပြီး ကုသမှုမှာ တိုတိုတောင်းတောင်းသာလျှင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောက်ကပ်စွမ်းဆောင်ရည်သည် ပိုမိုများပြားစွာဖြင့် နှစ်များတစ်လျှောက်တွင် ပိုမိုဆိုးဝါးလာသည်။ ၎င်းကို နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ရောဂါ ဟုခေါ်သည်။ အမှန်အားဖြင့် ၎င်းသည် အမြဲတမ်းအတွက် ပျက်စီးသွားပြီး စွမ်းဆောင်ရည် 10 % လောက် သာလျှင်ကျန်ရစ် တော့သည့်အခါ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း [Dialysis] သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်အစားထိုးခြင်း [Kidney Transplant] လိုအပ်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်းသည် သင့်သွေးကြောတွင်းမှ အညစ်အကြေးများနှင့် အရည်အပိုအလျှံများကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ ကျောက်ကပ် ဆေးကြောခြင်းကို သင်လုပ်နိုင်သည့် နေရာ နှစ်နေရာ ရှိသည် - အိမ်တွင် သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ဆေးကြော စင်တာတွင် ဖြစ်သည်။ အမြေးပါးကိုသုံး၍ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း [Peritoneal dialysis] သည် အိမ်တွင်ကုသသည့် အမျိုးအစား တစ်ခုဖြစ်သည်။ သွေးကြောကိုသုံး၍ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း [Haemodialysis] ကို အိမ်တွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ဆေးကြော စင်တာ တွင်ဖြစ်စေ လုပ်နိုင်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်အစားထိုးခြင်းတွင် အသက်ရှင်လျက်ရှိသော သို့မဟုတ် သေဆုံးပြီးဖြစ်သော အလျှူရှင်ထံမှ ကျောက်ကပ်တစ်လုံးကို သင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ အစားထိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အစားထိုးခြင်းလုပ်ရန် သင့်တင့်သော အထွေထွေကျန်းမာမှု ရှိရန် သင်လိုအပ်သည်။ ဤနည်းသည် သင့်အတွက် ရွေးချယ်ရမည့်နည်း ဟုတ်မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်က အကြံပေးနိုင်သည်။ ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက် အတွက် 'Transplant' အကြောင်းချင်းရာ စာရွက်တွင် ကြည့်ရှုပါ။

အကယ်၍သင်သည် အင်အားချိနဲ့ သူ သို့မဟုတ် အိုမင်းသူ ဖြစ်လျှင် ထုံးတမ်းစဉ်လာ စောင့်ရှောက်မှုမှာ ပို၍သင့်တော်ကြောင်း သင် ဆုံးဖြတ်ကောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ထုံးတမ်းစဉ်လာ စောင့်ရှောက်မှုသည် သင့်ကျောက်ကပ်ကို ရေရှည်ခံရန် ဆေးဝါးများနှင့် အစားအသောက်နှင့်အရည်ကို ထိန်းပေးခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ ၎င်းသည် ကျောက်ကပ် လုံးဝ ပျက်စီးသည့်အခါ သဘာဝ အတိုင်း ဖြစ်ပွားရန် ခွင့်ပြုထားသည်။ ပိုမိုသော အချက်အလက်များအတွက် "ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်း စောင့်ရှောက်မှု-ကုသမှု နည်းတစ်ခု" 'Conservative care: A treatment option' အကြောင်းချင်းရာ စာရွက်ကို ကြည့်ပါ။

## အိမ်တွင် အမြေးပါးသုံး၍ ကျောက်ကပ် ဆေးကြောခြင်း [HOME PERITONEAL DIALYSIS (PD)]

အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အကယ်၍ သင်လုပ်နိုင်လျှင် အိမ်တွင် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောသည့်အမျိုးအစားကို ရွေးရန် ဖြစ်သည်။ အမြေးပါးကို သုံး၍ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း [Peritoneal Dialysis] ကို အိမ်တွင် သင်ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်အားကူညီ ရန် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။ ရေတိုလေ့ကျင့်သင်တန်း လိုအပ်သည်။ ၎င်းကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် ပေးသည့်အဖွဲ့ က စီစဉ်ပေးသည်။ Peritoneal Dialysis အမျိုးအစား နှစ်မျိုး ရှိသည်။ နေ့အချိန်အိတ်များ [Daytime bags CAPD] နှင့် ညအချိန် လည်ပတ်မှု [Night time cyclor APD] တို့ဖြစ်သည်။

## ကျောက်ကပ်ဆေးကြောစဉ် [PD] နေထိုင်ပုံ

ကျောက်ကပ်ဆေးကြောမှု အမျိုးအစားများအကြား ရွေးချယ်မှုသည် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် နေထိုင်ပုံ ကဲ့သို့သော အချက်များပေါ်တွင် မူတည် သည်။ တစ်မျိုးစီ၏ အကျိုးများနှင့် အပြစ်များကို သင့်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့်၎င်း၊ မိသားစုနှင့်၎င်း ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ PD ကိုရွေးချယ်လျှင် လူအများအပြားသည် CAPD ကိုစတင်ပြီး 6-8 ပတ်ကြာပြီးသောအခါ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း [Dialysis] ကိုမိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာက အလေ့အကျင့်ရသည့်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် APD သို့ပြောင်းလဲ ဆေးကြောပါသည်။

PD အသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးများမှာ အောက်ပါတို့အပါအဝင် အများအပြား ရှိသည်-

- အနည်းအကျဉ်း အစီအစဉ်ချခြင်းဖြင့် ခရီးသွားရန် လွတ်လပ်မှု
- သင့်အိမ်တွင် အလွယ်တကူ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောမှု
- သင့် နေထိုင်ပုံ အပေါ် ထိန်းချုပ်မှု
- တစ်ပတ်အတွင်း လူအများစုက လေ့လာနိုင်သည့် လွယ်ကူသည့် နည်းပညာတစ်ခု
- လူအများစုတွင် အစားအစာ ကန့်သတ်မှုများ မရှိဘဲ အရည်ကန့်သတ်မှု အနည်းငယ်ရှိသည်
- သင် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အားကစားကို လုပ်နိုင်သည် သို့သော် ရေကူးလျှင် ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။
- သင် ဆက်လက် အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။
- ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း ကိရိယာအားလုံးကို သင့်အိမ်သို့ အခမဲ့ ပို့ပေးသည်။



ပယ်ရီတိုနီရယ်အမြေးပါးကို ဇကာစစ် အဖြစ်သုံး၍ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ Peritoneal dialysis ဆေးကြောခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ ၎င်းတွင် သွေးဖြန့်ပေးမှု များစွာရှိသည်။ Peritoneal dialysis ပြုလုပ်နေစဉ် အမြေးပါးသည် သင့်သွေးတွင်းမှ အညစ်အကြေးများနှင့် အရည် အပို အလျှံတို့ကို ဇကာစစ်ပေးပါသည်။ အထူးပိုက်ကြိုး (ပိုက်) ကို ပယ်ရီတိုနီရယ် အခေါင်း အတွင်းအပြင်သို့ ဆေးကြောရည်ကို လွှဲပြောင်းပေးရန် အသုံးပြုပါသည်။ PD ဖြင့် သာမန်အားဖြင့် တစ်ချိန်လုံး သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သန့်စင်ရည်များ ရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် သင့်သွေးသည် ချက်ချင်း တောက်လျောက် သန့်စင်နေပါသည်။

### CAPD – DAYTIME BAGS (နေအချိန်အိတ်များ)

နေ့စဉ် သာမန်အားဖြင့် လဲလည်မှု လေးကြိမ် လုပ်ရသည်။ လဲလည်မှုတစ်ခုချင်းတွင် အရည်ပါသည့် အိတ်အသစ်ကို တပ်ဆင်ခြင်း၊ အရည်အဟောင်းကို စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် အရည်အသစ်ထည့်သွင်းခြင်း တို့ပါဝင်သည်။ အချိန် မိနစ် 30 ခန့်သာကြာသည်။ သိတတ်သော ကြိုတင်သတ်ထားမှု အနည်းငယ်ဖြင့် မည်သည့် နေရာတိုင်းလောက်တွင်မဆို လုပ်နိုင်သည်။ လဲလည်မှု တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားတွင် သင့်နေ့စဉ်



လုပ်ဆောင်ချက် များကိုလုပ်ရန် သင်လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားနိုင်သည်။

ညအခါတွင် သင်အိပ်နေစဉ် သင် အချိန်ကြာကြာ အိပ်ရမည်။ လဲလည်မှုများကို ပုံစံတကျအားဖြင့် နီးနေသည့်အခါ နေ့လည်စာအချိန်၊ လတ္တီရည်အချိန်နှင့် အိပ်ယာမဝင်ခင်အချိန် တို့တွင်လုပ်ပါသည်။ အလုပ်များသည့်နေ့များတွင် အပြောင်းအလဲအချို့ရှိနိုင်သည်။

CAPD သည်ခွဲငင်အား ဖြင့်လုပ်ကိုင်သည်။ စီးဆင်းစွန့်ပစ်ရမည့်အိတ်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တင်ထားသည့်အခါ အရည်များစီးထွက်သွားသည်။ ဆေးကြောရည်အသစ်ပါသည့် အိတ်ကို ပုခုံးအမြင့်နေရာတွင် တင်ထားပါက၊ ဆေးကြောရည်အသစ်သည် သင့် ပယ်ရီတိုနီရယ် အခေါင်းတွင်းသို့ စီးဝင်သွားသည်။

### APD - NIGHTTIME MACHINE (ညအချိန် စက်)

APD လုပ်နေစဉ်အတွင်း ဆိုင်ကလာ ဟုခေါ်သော စက်သည် သင့်အတွက် လဲလည်မှုကိုလုပ်ပေးပါသည်။ ညစဉ်ညတိုင်း သင့်ပိုက်ပြွန် (Catheter) ကို ဆိုင်ကလာ၏ ပိုက်နှင့် ချိတ်ဆက်ထားပါသည်။ ၎င်းသည် လဲလည်မှု အများအပြားကို လုပ်ပါသည်။ ဆေးကြောရည် (dialysate) ကို သင်အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းအပြင် စီးဝင် အောင်လုပ်ပေးသည်။ APD ကို ညစဉ်ညတိုင်း လုပ်ပါသည်။ သာမန် အားဖြင့် 8-10 နာရီအကြား ကြာပါသည်။ နေ့အခါအတွင်း ဆေးကြောရည် (dialysate) သည် သာမန်အားဖြင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ကျန်ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေသည်။



ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် အကြောင်းချင်းရာ စာရွက် 'Peritoneal Dialysis' ကိုကြည့်ပါ။

### HAEMODIALYSIS – သွေးကိုသုံး၍ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း- အိမ် သို့မဟုတ် စင်တာ

Haemodialysis (HD) ကို သင့်အိမ်တွင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း မလုပ်နိုင်သည့်လူများအတွက် စင်တာတွင် အခြေခံပြီး သူနာပြုများက ကုသမှုကိုဆောင်ရွက်ပေးသည်။ သွေးကို အထူးဇကာစစ် (dialyser) က ဆေးကြောစက် (haemodialysis machine) ပေါ်တွင် သန့်စင်ပေးပါသည်။



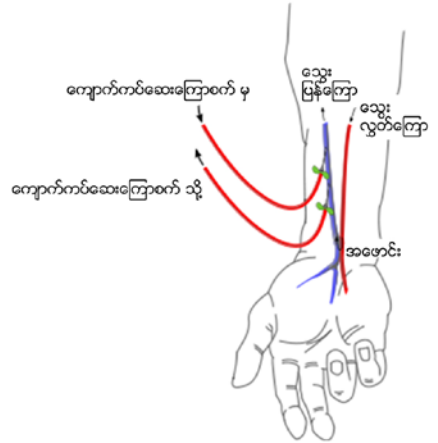
### HAEMODIALYSIS ကုသမှုလူနေစဉ် နေပုံထိုင်ပုံ

- စင်တာတွင် အခြေခံ၍ HD ကိုလုပ်သည့်ကိစ္စအတွက် သင့်တွင် ပုံသေ ရက်ချိန်း သုံးရက်ရှိပြီး တစ်နေ့လျှင် 6 နာရီ ခန့်ကြာမည်ဖြစ်သည်။ ရက်ချိန်းတိုင်း သင် ကျောက်ကပ်ဆေးကြော ဆေးခန်းသို့ သင် ခရီးသွားရမည်။
- အိမ်တွင်လုပ်သည့် HD အတွက် သင့်ကိုယ်တိုင် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း အစီအစဉ်ကို သင့်ကျန်းမာရေးစေ့စဉ်ရှောက်အဖွဲ့ နှင့်အတူ သင်သတ်မှတ်ထားပါ။ နေ့အခါတွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ည (ည) အခါတွင်ဖြစ်စေ အိမ်၌ ကုသမှုကို လုပ်ပါ။ အချို့လူများအတွက် ဤကိစ္စ ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အတင်းအလျှော့လုပ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော်လည်း လူတိုင်း အတွက် မလိုအပ်ပါ။
- အိမ်တွင်ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း လုပ်သူများသည် အချိန်ပိုမို၍ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်းကို လုပ်ကောင်းလုပ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုတိုးတက်စေနိုင်သည်။ လူအများအပြားအတွက် ၎င်းသည် သူတို့၏ ဘဝအရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်စေပါသည်။
- အကယ်၍သင်သည် စက်ပေါ်တွင် အချိန်ပိုမို၍ လုပ်သည်မဟုတ်လျှင် HD ကုသမှုများအား အစားအစာနှင့် အရည်ကို ကန့်သတ်ထားပါသည်။
- အပန်းဖြေခရီးများ အတွက် သင်သည် အခြား ကျောက်ကပ်ဆေးကြော ဆေးခန်းနှင့် ရက်ချိန်းလုပ်ထားရန် လိုအပ်သည်။

- ကျောက်ကပ်ဆေးကြော စင်တာ သို့ခရီးသွားစရိတ်မှာ သင့်စရိတ်ဖြစ်သည်။ အိမ်တွင် လုပ်သည့်ကုသမှုအများစု ကုန်ကျစရိတ်ကို ပြန်အမ်းပေးပါသည်။ သင့် လျှပ်စစ်မီးခန့် ခရီးများ မြင့်တက်ကောင်း မြင့်တက်နိုင်သည်။ သို့သော် အချို့စိုက်ဝင်ငွေများ ကိုရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် အိမ်တွင်ကုသမှုသည် သာမန်အားဖြင့် ဈေးချိုသာပါသေးသည်။

**သွေးကြော ထိုးသွင်းမည့်နေရာ ဆိုသည်မှာ မည်သည်နည်း။**

သင့်သွေးကြောတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအခါ သင့်သွေးရှိ ပိုလျှံနေသည့်ရေ နှင့် အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်နိုင် မည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် "ခွဲစိတ်စဉ် သွေးကြောထိုးသွင်းမည့်နေရာ" (Vascular access) တစ်ခုကို လုပ်ရသည်။ ခွဲစိတ်မှုကို သာမန်အားဖြင့် နေ့လူနာ အဖြစ်သာ ပြုလုပ်သည်။ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း လုပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ရန်အတွက် သွေးကြောထိုးသွင်းမည့်နေရာ "ရင့်ကျက်" လာရန် 2 လ အထိ ကြာနိုင် ပါသည်။



သွေးကြော ထိုးသွင်းမည့်နေရာ အမျိုးအစား သုံးမျိုး ရှိသည်။

**ဖစ်ကျူလာ (Fistula) -** သင့် သွေးလွှတ်ကြောများမှ တစ်ခုကို သွေးပြန်ကြောတစ်ခုနှင့် ဆက်ပေးလိုက်သည်။ သွေးပြန်ကြောသည် ဖောင်းကြွလာပြီး ၎င်းကို အဖောင်း ဖစ်ကျူလာ (fistula) ဟုခေါ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် ၎င်းကို သင့် လက်ဖျံ သို့မဟုတ် လက်မောင်း တွင်လုပ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ သင့်ခြေထောက်တွင် လုပ်ပါသည်။ ဆေးထိုးအိပ်များကို အဖောင်း (fistula) ထဲသို့ ထိုးသွင်းရသည်။

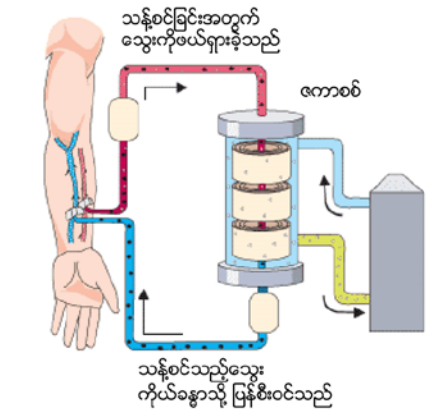
**ကိုင်းဆက်ခြင်း (Graft) -** ပိုက်ပြွန်တစ်ချောင်းကို သုံး၍ သင်၏ သွေးလွှတ်ကြော တစ်ခုနှင့် သွေးပြန်ကြော တစ်ခုကို ကိုင်းဆက်ပေးသည်။

**ပိုက်ပြွန် (Catheter) -** သာမန်အားဖြင့် ပိုက်ပြွန် (Catheter) တစ်ခုသည် ယာယီပြွန်တစ်ခုဖြစ်ပြီး သွေးပြန်ကြော ကြီးကြီး တစ်ခုအတွင်း ထိုးသွင်း၍ အဆင်သင့်အသုံးပြုရန် အဖောင်း (fistula) တစ်ခု သို့မဟုတ် ကိုင်းဆက် (graft) တစ်ခု ဖြစ်လာ သည်ထိ ထိုးသွင်းထားပါသည်။ ပိုက်ပြွန် (Catheter) ကို ချက်ချင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သင့် ထိုးသွင်းသည့်နေရာကို ဂရုစိုက်ရန် သင် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ဂရုတစိုက် ပိုးသတ်သန့်စင်မှုသည် ရောဂါကူးစက်မှုကို ဟန့်တားရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

**HAEMODIALYSIS မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်ပါသနည်း။**

Haemodialysis လုပ်နေစဉ်အတွင်း သင့်သွေးသည် 'dialyser' ဟုခေါ်သော အထူးဇကာစစ် တစ်ခုကို ဖြတ်သန်း၍ စီးဆင်းပါသည်။ ယင်းဇကာစစ် သွေးများသန့်စင်ပြီး သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ စီးဝင်သည်။ ဇကာစစ် (dialyser) တွင် သေးငယ်သည့် အမျှင် (ပြွန်များ) အများအပြားရှိပါသည်။ အမျှင် တစ်ခုချင်း တွင် သေးငယ်သည့် အပေါက်များ ၎င်း၏နံရံတွင် ရှိပါသည်။ Dialysate ဟုခေါ်သော အထူးအရည် သည် အမျှင်များတစ်ပိုက်တွင် ဆေးကြောပေးပါသည်။ သင် မလိုအပ်သည့် ရေ အပိုအလျှံနှင့် အညစ်အကြေးများသည် သင့်သွေးမှတစ်ဆင့် အမျှင်၏အပေါက်လေးများထဲသို့ စီးဝင်ပြီး အထူးအရည် (dialysate) ထဲသို့ဝင်သွားသည်။ သန့်စင်ပြီးဖြစ်သည့်သွေးများ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ပြန်လည် စီးဝင်သည်။ အထူးအရည် (dialysate) သည် စွန့်ပစ်ပိုက်ထဲသို့ စီးဝင်သွားသည်။



**အိမ်တွင်လုပ်မည့် HD အတွက် ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ရမည်နည်း။**

အကယ်၍သင်သည် အိမ်တွင် haemodialysis လုပ်ရန် ရွေးချယ်လျှင် အထူးပိုက်သွယ်မှုများကို တပ်ဆင်ပေးပြီး စက်နှင့်အားလုံးသော အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ပေးပါသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း ကိုစီမံလုပ်ကိုင်ရန် ကျောက်ကပ်ဆေးကြော ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်၍ 6 - 8 ပတ်အထိ သင် လေ့လာသင်ယူရမည်။ သင့်အားကူညီရန် ကြင်ဖော်ဖက်တစ်ဦးကို လေ့ကျင့်ပေး နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့လူများသည် မိမိတို့ဖာသာ ကျောက်ကပ် ဆေးကြော ကြပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များ အတွက် အကြောင်းချင်းရာ စာရွက် 'Home Haemodialysis' ကိုကြည့်ပါ။

**စင်တာ တစ်ခု (ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း) သည် ကျွန်ုပ် အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည်လား။**

သင့်အိမ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေးသည် သင့် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း တစ်ခုချင်းအတွက် သူနာပြုအထောက် အပံ့ လိုကြောင်း ဆိုလိုနိုင်ကောင်း ဆိုလိုနိုင်မည်။ ဆေးခန်းစင်တာတစ်ခုမှာ သာမန်အားဖြင့် လူအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း တည်ရှိပြီး သင့်အား ဝန်ထမ်းများက ကူညီသည်။ ဆေးရုံတွင် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်းသည် သာမန်အားဖြင့် အထူးဆေးဖက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကို

ချက်ချင်းလိုအပ်သည့်လူများ အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများသည် သင့် ပုံမှန် ရက်ချိန်းများကို စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မည်။ သာမန်အားဖြင့် နေ့အချိန် နှင့် ညနေခင်း အချိန် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် အကြောင်းချင်းရာ စာရွက် 'Haemodialysis - A treatment option' ကိုကြည့်ပါ။

**ထုံးတမ်းစဉ်လာ စောင့်ရှောက်မှု**

ထုံးတမ်းစဉ်လာ စောင့်ရှောက်မှုသည် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသခြင်းသည် သင့်အတွက် သင့်တော်မှု မရှိဟု သင်ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှုအတွက် ကုသရန်ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူအများအပြားအတွက် ဤနည်းကုသခြင်းမှာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အလွန်အားနည်းနေပြီးဖြစ်သည့်ပြင် ၎င်းတို့က ရှုတ်ထွေးသည့် ကုသမှု များကို မလိုချင်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့လူများတွင် ရှုတ်ထွေးသည့်ကုသမှု အချိန်အတောအတန် ခံယူကြပြီး ယခု သူတို့သည် ရပ်ဆိုင်းလိုသည်။ အင်အားချိန့်နေပြီဖြစ်သည့် လူများအဖို့ ၎င်းတို့၏ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှုနှင့်တကွ ဘဝသက်တမ်းသည် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောသည် ဖြစ်စေ၊ မဆေးကြောသည်ဖြစ်စေ အလွန် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထုံးတမ်းစဉ်လာ စောင့်ရှောက်မှု ဆိုသည်မှာ သင့်စောင့်ရှောက်မှုအား ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်များက ဆက်လက်ပြီး ကြီးကြပ် ထောက်ပံ့နေမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ဘဝအရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်ရန် သင့်တွင် ဆေးဝါးများနှင့် အစားအစာ ကန့်သတ်ချက်တစ်ခု ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ထုံးတမ်းစဉ်လာ စောင့်ရှောက်မှုသည် သင့်ကျောက်ကပ် လုံးဝပျက်စီးသွားသည့်အခါ သင့် အသက်ကို သဘာဝမဟုတ်သည့် နည်းဖြင့် ရှည်အောင် လုပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းကို အထောက်ပံ့ပေး စောင့်ရှောက်မှု (Supportive Care) အဖြစ်လည်း သိကြပါသည်။ ၎င်းတွင် ရောဂါတိုးပွားလာမှုကို သက်သာစေသည့်စောင့်ရှောက်မှု (Palliative Care) အဖွဲ့ ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

**အကယ်၍ သင်သည် ထုံးတမ်းစဉ်လာ ကုသမှုကို ယူရန်ဆုံးဖြတ်လျှင် သင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။**

ပထမဆင့်မှာ သင့်မိသားစုနှင့်ပြောဆိုပါ။ ၎င်းပြင် သင့်အခြေခံကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် ပြောဆိုပါ။ အကယ်၍ သင်တို့အားလုံး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နားလည်ပြီး အတူတကွလုပ်ကိုင်လျှင် သင့်ကျောက်ကပ်များ အပြီးအပိုင် မပျက်စီးမီ အကောင်းဆုံး ဘဝအရည်အသွေးကို သင်ရရန် သင်သေချာနိုင်ပါသည်။ သင့် ရေးရာကိစ္စများ အစဉ်တကျထားရှိရေးကို သေချာစေရမည်။ ဥပမာ -

- သင့်တွင် သေတမ်းစာ ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။
- ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အာဏာရ ကိုယ်စားလှယ် ခန့်အပ်ထားရန် စဉ်းစားပါ။
- အထူးစောင့်ရှောက်မှု ညွှန်ကြားချက် တစ်ခု လုပ်ထားရန် စဉ်းစားပါ။
- ဘက်စာရင်း၊ အိမ်၊ အာမခံစာချုပ်များ စသဖြင့် အပါအဝင်ဖြစ်သော သင့် ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ၏ စာရင်းတစ်ခုကို လုပ်ထားပါ။
- သင့်ကျန်ရစ်ပစ္စည်းအား စီမံခန့်ခွဲရန် ကူညီပေးမည့်သူများ ဥပမာ- ရှေ့နေ၊ စာရင်းကိုင် နှင့် သေတမ်းစာ စီမံအတည်ပြုသူ- ၏ ဆက်သွယ်ရမည့် အသေးစိတ်အချက်များကို ပေးထားပါ။
- သင်ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အသုဘသင်္ဂြိုဟ်လုပ်ငန်း ကို လူများအားအသိပေးထားပါ။

**ရောဂါတိုးပွားမှုကို သက်သာစေမည့် စောင့်ရှောက်မှု (PALLIATIVE CARE) နှင့် ဘဝ ချုပ်ငြိမ်းမှု**

Palliative Care အဖွဲ့သည် နာကျင်မှုနှင့် ရောဂါလက္ခဏာ စီမံထိန်းချုပ်မှုကို သင့်အားအထောက်အပံ့ပေးသည့် ဆရာဝန် နှင့် အထူး သူနာပြုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ Palliative Care အဖွဲ့နှင့်တွေ့ဆုံနေခြင်းသည် သင့်ဘဝ သက်တမ်းကို လျော့နည်းသွားမည်မဟုတ်ပါ သို့သော် ဘဝ၏ အရည်အသွေးကို တိုးမြှင့်နိုင်ကောင်း တိုးမြှင့်နိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ် အစားထိုးကုသမှုကို ရွေးချယ်ထားသည့်တိုင်အောင် ရောဂါလက္ခဏာ ထိန်းချုပ်မှုအတွက် Palliative Care အဖွဲ့ကို သင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

ကျောက်ကပ် ပျက်စီးမှု ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အပြောပေးရခြင်း၊ ခြေထောက် ဂနာမငြိမ်ခြင်း နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ခြင်း တို့ပါဝင် နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် နေနိုင်သမျှ မှီခိုကင်းစွာနှင့် သက်သောင့်သက်သာစွာ နေရန် Palliative Care အဖွဲ့သည် သင့်နှင့်သင့်မိသားစုအား ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ အချို့လူများသည် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောကုသနေသည့်တိုင်အောင် Palliative Care အဖွဲ့သို့ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် သွားရောက် လျက်ရှိပါသည်။ လူအများအပြားအဖို့ Palliative Care အဖွဲ့နှင့်ပါဝင်ပတ်သက်မှုသည် သက်သောင့်သက်သာ ဘဝ ချုပ်ငြိမ်းမှုတစ်ခုကိုလည်း ပိုမို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

**သင် ပိုမိုသော အချက်အလက်များကို လိုအပ်ပါသလား။**

သင့်ကုသမှုနည်းကို သင် မရွေးချယ်မီ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့က ပညာပေးမှုသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကြောင်းချင်းရာ စာရွက် 'Making the most of your visit to the doctor' တွင် သင့်ဆရာဝန်အား မည်သည့်မေးခွန်းများ မေးရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ တန်ဖိုးရှိသော အကြံဉာဏ်များ ပါရှိပါသည်။ သင် ပညာပေးမှု များများရလေ သင့်ကုသမှုနှင့်ပတ်သက်၍ တတ်သိပြီးဖြစ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချမှတ်ရန် ပို၍လွယ်ကူလေ ဖြစ်ပါသည်။

**ကျောက်ကပ်များ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဤခေါင်းစဉ် အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် ကျေးဇူးပြု၍ ကျောက်ကပ် ကျန်းမာရေး ဩစတြေးလျ (Kidney Health Australia) ကို ဆက်သွယ်ပါ။** ကျောက်ကပ် အချက်အလက် လိုင်း (အခမဲ့ ဖုန်းခေါ်ခ) ကို ဖုန်း 1800 4 KIDNEY (1800 4 543 639) သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက် [www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au) သို့မဟုတ် [www.homedialysis.org.au](http://www.homedialysis.org.au) သို့သွားရောက်ပါ။

**2012 ခု နိုဝင်ဘာလ တွင် ဖွဲ့သည်**

ဤစာရွက်စာတမ်းသည် ဤခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ အထွေထွေ နိဒါန်းအဖြစ်သာ ရည်ညွှန်းထားပြီး သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်၏ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးရန် မရည်ရွယ်ပါ။ အချက်အလက်များသည် ဖတ်ရှုသူနှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိပြီး ဩစတြေးလျ နိုင်ငံရှိ ပြည်နယ်တိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း သေချာအောင် အားလုံးကို ဂရုစိုက် ဆောင်ရွက်ထားသည်။ လူတစ်ဦးစီ၏ ရောဂါခံစားမှုသည် တစ်ခုချင်းစီဖြစ်ပြီး ကုသမှုနှင့် စီမံ ထိန်းကွပ်မှုသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခြေအနေများ၊ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် နှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်နေထိုင်သည့် ပြည်နယ် တို့အပေါ် မူတည်၍ ခြားနားမှုများ ရှိသည် ဖြစ်ကြောင်း Kidney Health Australia ကအသိအမှတ်ပြု သည်ကို မှတ်သားသင့်သည်။ ထပ်ဆင့် အချက်အလက်များကို သင်လိုအပ် ပါက သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်နှင့် အမြဲတမ်း ဆွေးနွေးပါ။

အကယ်၍သင်သည် နားမကြားသူ သို့မဟုတ် နားအကြားအာရုံ သို့မဟုတ် အပြောချို့ယွင်းသူ ဖြစ်လျှင်၊ အမျိုးသားတစ်ဆင့်ခေါ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဆက်သွယ်ပါ [www.relayservice.com.au](http://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](http://www.relayservice.com.au) - "Make an internet relay call now" ပြီးနောက် ဖုန်း 1800 454 363 ကိုတောင်းဆိုပါ။