

မြန်မာကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်း၏ နှစ်ပတ်လည်အခမ်းအနားတွင်
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့်မိန့်ခွန်း ကောက်နုတ်ချက်

ရန်ကုန်မြို့

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၀)ရက်

- အခုလို ဖောင်ဒေးရှင်းအနေနဲ့ ကျောက်ကပ်ရောဂါဝေဒနာရှင်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာမှာ ရောဂါဖြစ်ပွားသူများကို ကုသမှုပေးခြင်းအပြင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု လျော့ကျစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းများကိုပါ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ထားရှိကာ အလေးထားထည့်သွင်းဆောင်ရွက်နေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝန်ကြီးဌာနအတွက် များစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။
- ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဆရာတို့ဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အလွန်ကောင်းမွန်ပါတယ်။ Public health principles အကုန်ပါတယ်။ ဆရာတို့ဟာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်နဲ့ ကုသရေးလုပ်ငန်းနယ်ပယ် နှစ်ခုလုံးကို လုပ်နေတဲ့အဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။
- ဆရာတို့ဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် နံပါတ်(၁)မှာ ရောဂါကာကွယ် တားဆီးရေးလုပ်ငန်း preventive measure ကို ဦးစားပေးတာ အလွန်ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဥပမာ- ရေတိုင်ကီလိုမျိုး ကြည့်ရပါမယ်။ ရေတိုင်ကီထဲကိုဝင်တဲ့ရေရှိသလို ထွက်တဲ့ရေရှိပါတယ်။ ရေတိုင်ကီထဲကိုဝင်တဲ့ရေဆိုတာ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်တဲ့ လူနာများဖြစ်ပါတယ်။ ထွက်လာတဲ့လူနာတွေကို ဆရာတို့ကုသမယ်။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ရေတိုင်ကီထဲကိုဝင်လာတဲ့ရေကို နည်းအောင်လုပ်ရမယ်။ ဝင်လာတဲ့ရေနည်းဖို့ဆိုတာက ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်းက အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရောဂါအားလုံးကို ဒီပုံစံအတိုင်းလုပ်ရပါမယ်။ ဒါမှသာ ဆေးရုံလာတဲ့ လူနာအရေအတွက် နည်းပါးသွားမှာဖြစ်ပြီး ဓါတ်မှန်ရိုက်စရာမလိုဘူး၊ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စရာမလိုဘူး၊ ကုသစရာမလိုဘူး၊ ဆေးပေးစရာမလိုတော့ပါဘူး အများကြီးသက်သာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက preventive measure နဲ့ public health approach ကို နံပါတ်(၁) ဦးစားပေးလုပ်နေပါတယ်။ ကုသရေးအပိုင်းမှာ ပါမောက္ခတွေ၊ ပညာရှင်တွေက ကုသမှုပေးနေပါတယ်။ သူတို့ဆီကိုရောက်တဲ့ လူနာအရေအတွက်ကို လျှော့ချရေးဟာ အဓိကဖြစ်တဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်းကို အများကြီးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
- ဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ ဗဟိုအဆင့်ဆေးရုံကြီး (၃၉)ရုံမှာ ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်ဌာန (၁၃) ရုံနှင့် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များရှိ ဆေးရုံကြီးများမှာ စုစုပေါင်းကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်ဌာန

(၃၅)ခုနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး လူနာအရေအတွက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် နည်းနေသေးပါတယ်။

- မြန်မာကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်းသို့ စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ရန်ပုံငွေများ လှူဒါန်းပေးအပ်သူများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ အဲဒီ လှူဒါန်းစက်ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ရန်ပုံငွေများကို အသုံးပြုပြီး ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူများရဲ့ဝေဒနာကို လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ခြင်းနဲ့ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အလှူရှင်များအနေနဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုရှိပြီး အစဉ်အမြဲ ပီတိပွားကုသိုလ်ရရှိနိုင်ပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအထောက်အကူပြု mobile tablet များကို အသုံးပြုပြီး ကျန်းမာရေး အသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာမှာ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာများကိုလည်း ထည့်သွင်းဆောင်ရွက် သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ mobile tablet များကို လောလောဆယ်မှာ တိုင်း ဒေသကြီး/ပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ သူနာပြု/သားဖွား၊ PHS-I, II, Health Assistance, SMO, TMO ဆရာဝန်များကို အလုံးပေါင်း (၁၂,၀၀၀) ဝေထားပြီးပါပြီ။ နောက်ထပ် (၄)လမှာ အလုံးပေါင်း (၁၄,၀၀၀) ထပ်ပြီးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သားဖွားဆရာမတစ်ယောက်ဟာ တောရွာမှာသွားပြီး စကားဝိုင်းတွေလုပ်မယ်၊ လူ(၁၅)ယောက် အိမ်ထောင်စု(၁၅)ခုလောက်နဲ့ ထိုင်ပြီးတော့ ကျောက်ကပ်ရောဂါမဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ tablet ကို ကြည့်ပြီးပြောလို့ရပါတယ်။
- အရေးအကြီးဆုံးအပိုင်းက လမ်းဘေးဆေးဆိုင်များမှာ စပ်ဆေးများရောင်းနေကြပြီး အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ စတီးရှိုက်ဆေးနှင့် ပဋိဇီဝဆေးများကို လိုအပ်မှုမရှိဘဲ စိတ်ထင်ရာ ရောစပ်ထားသော စပ်ဆေးများကို သုံးစွဲတာကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများ အပါအဝင် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။
- စပ်ဆေးရဲ့အန္တရာယ်ကြီးပုံကို သိတဲ့အတွက် ဝန်ကြီးဌာနရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာနှင့် လူမှု ကွန်ရက်စာမျက်နှာများမှာလည်း စပ်ဆေးကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်တာကို ပြည်သူများ သိရှိရန် ကျန်းမာရေးအသိပညာရဲ့ အဓိကအချက်အလက်များကိုလည်း ဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိ ပါတယ်။

- ကျောက်ကပ်ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဇီဝစွန့်ပစ္စည်းအားလုံး အကုန် ထုတ်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုများ ရပ်သွားရင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စနစ် တစ်ခုလုံး ပျက်ဆီးသွားနိုင်ပြီး (the whole system breakdown) ဖြစ်သွားပါမယ်။ မြန်မာ ကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်း အရှိန်အဟုန်မြှင့်ပြီး အောင်မြင်လေ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနအတွက် အကျိုးရှိမှာဖြစ်ပြီး ပြည်သူများအတွက်လည်း အကျိုးရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။
- Preventive measure ကို သုံးလိုက်လို့ရှိရင် ကျောက်ကပ်တင်မကပါဘူး၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်းပါကောင်းမယ်။ အငန်လျှော့စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းညှိခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန် ထိန်းညှိခြင်း၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ထိန်းညှိခြင်း၊ စပ်ဆေးများအသုံးပြုမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သုံးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ခြင်း စတာတွေ ကျောက်ကပ်ရောဂါများအပါအဝင် အခြားရောဂါများကိုပါ ကာကွယ်နိုင်တာကို ပြည်သူများ ပိုမိုသိရှိနိုင်စေရေး ဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသိရှိဖို့ပြောတဲ့အခါ အကျိုးနှင့် အကြောင်းနှင့် ဘာကြောင့်ဆိုတာကို ရှင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ သိရုံသာမက နားလည် လက်ခံ လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။
- Preventive measure ကိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဆင့်ပွားအကျိုးကျေးဇူး (side benefit) အများကြီး ရတဲ့အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ Preventive measure ကို လုပ်နိုင်ရင် ကျောက်ကပ် သာမကဘဲ၊ နှလုံးအတွက်လည်းကောင်းပြီး ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးမှ ကုသခြင်းဆောင်ရွက်ရင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု တစ်စထက်တစ်စ ပိုမိုဆိုးဝါးလာ ပြီး ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်မှုပြုလုပ်ရတဲ့အဆင့်အထိ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုဟာ ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က National Institute of Health, United States မှ နှလုံးရောဂါအတွက် ထုတ်ထားတဲ့ DASH eating plan မှာ ပါတာအားလုံးဟာ ကျောက်ကပ်နဲ့ဆိုင်ပါတယ်။ အသီး အရွက်များများနှင့် အခွံမာသီးများ ပိုစားရမယ်။ အဆီ၊ ဆားနှင့် အချိုများ လျှော့စားရမယ်။ သစ်သီးများများ စားရမယ်။ ပြီးတော့ အသင့်စား အစားအစာတွေနဲ့၊ processed food တွေကို သိပ်မစားသင့်ပါဘူး။ နှလုံးနဲ့ကျောက်ကပ်သည် ဒွန်တွဲနေတာကြောင့် ကျောက်ကပ်ကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ကိစ္စမှန်သမျှဟာ နှလုံးကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါတယ်။

- နောက်တစ်ချက်က ဆေးကျောင်းတွေမှာ nephrotoxic drugs တွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ သင်ပါမယ်။ ဆရာဝန်ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဆေးတွေကိုပေးတယ်။ Without considering any side effect on kidney, liver မသိဘူး ပေးနေပါတယ်။ အဲဒါတွေကို စုပေါင်းပြီးတော့ ဆေးကျောင်းတွေမှာ သင်ဖို့လုပ်ပါ။ ကျောက်ကပ်အတွက်ဆိုရင် nephrotoxic drugs က ဘာတွေလဲဆိုတာ GP society ကိုပြောရပါမယ်။ ဒီဆေးကိုပေးရင် နည်းနည်းသတိထားဖို့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ကျဖို့ဆိုရင် multi-prong approach, multi dimensional approach နဲ့သွားမှရပါမယ်။ တစ်ခုတည်းသွားလို့မရပါဘူး။ ဆရာတို့က public health approach ကိုသွားနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် အထူးကျေနပ်ပါတယ်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများကနေ ရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံအကြောင်းအရာနှင့် ကုသခြင်းခံယူမှု ကိုယ်တွေ့အကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းရယူပြီး ပြည်သူများထံ ဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြင့်လည်း ပိုမိုထိရောက်အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်သန့်စင်ရတဲ့ လူနာတွေနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းများကို ဗီဒီယိုရုပ်သံရိုက်ကူးပြီး ပြန်လည်မျှဝေပေးပါက များစွာအကျိုးရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီနေရာမှာ တစ်ချက်ပြောချင်တာကတော့ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနရဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ chemical တို့ lead, မာကျူရီ, arsenic, မယ်လမင်းပါတာတွေကို စစ်နေပါတယ်။
- တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးတော်တော်များများမှာ သုံးတဲ့ aristolochic acid ဟာ nephrotoxic ဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ ဒါတွေကိုအကုန်လုံး ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်လာဆေးသူများကိုလည်း ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအဖွဲ့အနေနဲ့လည်း ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသူ လူနာအရေအတွက် လျော့ကျသွားအောင် သာမန်လူတွေနားလည်အောင် ဘယ်လိုပညာပေးမလဲ၊ ကာကွယ်တားဆီးမှုတွေ ပြုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကြီးတစ်ခုလုပ်ပြီး နည်းလမ်းများရှာဖွေစေလိုပါတယ်။
- လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်မြင်စေရေးအတွက် အသုံးပြုသုတေသနလုပ်ငန်းများကိုပါ တစ်ပါတည်းဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားရင် ဘဝနေထိုင်မှုအရည်အသွေး (quality of life) များစွာကျဆင်းလာပါတယ်။ Disability Adjusted Life Years တွေများလာပြီး စနစ်တကျ ကုသမှုမခံယူပါက ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးကာ အသက်သေဆုံးတဲ့အထိဖြစ်နိုင်လို့ ရောဂါမဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင် ကာကွယ်မှုများ ပြုမူဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ အလှူရှင်များကိုတင်ပြချင်တာကတော့ အလှူရှင် များ လှူတဲ့ပိုက်ဆံဟာ မြန်မာနိုင်ငံပြည်သူများရဲ့ လူ့သက်တမ်းကိုမြှင့်မားအောင် လုပ်ပေး နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်သူများရဲ့အသက်ကို ကယ်တင်သည့်အပြင် quality of life ကိုလည်း ကောင်းစေတယ်ဆိုတာ အလှူရှင်များ စဉ်းစားစေလိုပါတယ်။
- အထူးသဖြင့် ကျောက်ကပ်အလှူရှင်များကိုပြောချင်တာက မြန်မာနိုင်ငံကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်း ကို များများလှူစေချင်ပါတယ်။ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်များမှာ ဆက်လက်ပြီး center တွေ ဖွင့်ဖို့ကိုလည်း တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။
- တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးများကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာ ကျောက်ကပ်ဆေး center များကို သွားရောက်ကြည့်ရှုဖို့နဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ဖို့ မှာကြားထားမှာဖြစ်ပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်အသင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံပုဂ္ဂလိကဆရာဝန် များအဖွဲ့တို့အပါအဝင် ဆက်စပ်အသင်းအဖွဲ့များနှင့်လည်း လက်တွဲပူးပေါင်းကာ ဆောင်ရွက် သွားကြမှာဖြစ်ပါတယ်လို့ ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနား တက်ရောက်သူများစာရင်း -

- နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံရုံးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး
- လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး
- မြန်မာနိုင်ငံဆေးကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌ
- ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာအကြံပေးအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ
- မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်အသင်း ဥက္ကဋ္ဌ
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များနှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ

- မြန်မာနိုင်ငံကျောက်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အလှူရှင်များ

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)