

တစ်သက်တာကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော
ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံဆိုင်ရာ စာတမ်းဖတ်ပွဲအခမ်းအနားတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး
ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားသည့်မိန့်ခွန်း

မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်အသင်း(ရန်ကုန်)

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ မေလ (၆)ရက်

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်အသင်း (MAMS) Seminar on Lifestyle for Healthy and Happy Life ကို ကြွရောက်လာတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာဖြစ်တဲ့ အရင်ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး ဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးသန့်စင်၊ အရှေ့မှာထိုင်နေတဲ့ ကျွန်တော့်ကို စာသင်ဖူးတဲ့ ဆရာတွေ senior ဆရာကြီးများကိုလည်း နှုတ်ခွန်းဆက် ဂါရဝပြုပါတယ်။ ကြွရောက်လာတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေကိုလည်း မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ခွန်းဆက်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး နှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ပါမောက္ခချုပ်များ၊ ပါမောက္ခများ၊ အထူးဖိတ်ကြားထားသောဧည့်သည်တော်များ၊ မီဒီယာများအားလုံးကို ကျွန်တော့် အနေနဲ့ နှုတ်ခွန်းဆက်သအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဒီမှာကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်(၂)ခုဖြစ်တဲ့ လူတိုင်းရောဂါဘယ ကင်းဝေးရေး၊ လူတိုင်းသက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ရေးဆိုတာကို ရရှိဖို့အတွက်ကို ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံအနေနဲ့ စစ်မှန်သော National Health Policy, National Health Strategy, Intervention တွေနဲ့ Program တွေနဲ့တစ်မျိုး Project အသွင်နဲ့ အားလုံးဟာ UN Agency တွေ၊ Organization တွေ၊ INGO တွေ၊ CBO တွေ၊ EHO တွေနဲ့ အကုန်လုံးပေါင်းပြီး လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော် တို့က ဘယ်လောက်လုပ်လုပ်၊ ဘယ်လောက်ပဲအားထည့်ထည့်၊ အချိန်(၂၄)နာရီပဲလုပ်လုပ်၊ (၂၅) နာရီပဲလုပ်လုပ် အဓိကကဘာလဲ၊ ကျွန်တော်တို့ ရည်မှန်းချက်တွေ achieve ဖြစ်ဖို့က အဓိက ပါပဲ။

အဓိကဟာ ပြည်သူများရဲ့ level of health literacy၊ ပြည်သူများရဲ့ attitude၊ ပြည်သူ များရဲ့ practice အလေ့အကျင့်တွေအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက် လုပ်လုပ် ပြည်သူများရဲ့ level of health literacy မရှိဘူးဆိုရင် သူတို့ knowledge ကမရှိဘူး၊ attitude မလုပ်ဘူး၊ practice မလုပ်ဘူးဆိုရင် လုံးဝအလဟဿပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဒေါ်လာ (၁၀၀)ထည့်ပေမယ့် (၅)ဒေါ်လာဖိုးလောက်ပဲ ပြန်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ဆွေးနွေးမှာက To achieve the healthy life, healthy population ကိုရဖို့ ဆရာတို့ ဆွေးနွေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ health professional က ဒါတွေကို သိမှသာလျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ ဘာကို လုပ်ရမလဲ၊ ဘာကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ဘာကို ဘယ်အချိန်မှာလုပ်ရမလဲဆိုတာတွေ ကျွန်တော်တို့ သိရပါမယ်။ ဒါသိရုံတင်မကပါဘူး၊ သိတဲ့အချက်ဟာ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ အဲဒါကိုသိမှသာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ interventions, activities တွေက ပိုပြီး ထိရောက်မယ်။ ဆိုလိုတာက cost effective ဖြစ်မယ်၊ cost benefit ဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ public health ရဲ့ အဓိက principle မှာဖြစ်တဲ့ agent, host, environment, time, place, person ကို သိမယ်ဆိုရင်၊ ဘယ်အချက်ကိုမဆို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကုသရေးပိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားရေးဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအချက်တွေကို စဉ်းစားလို့ရှိရင် we can solve any problem using the basic principle of public health, which is agent, host, environment, time, place, person ဒါနဲ့ပဲ စဉ်းစားရပါမယ်။ ဒါကို ကျွန်တော်တို့ဆရာဝန်တွေ အားလုံးကသိရပါမယ်၊ ဆိုလို တာက public health professional တင်မကပါဘူး technical professional, administrative professional, management professional, logistician ဒါတွေက အကုန်လုံး ဒီ principle တွေကို သိမှသာ ကျွန်တော်တို့လုပ်ငန်းများ ပိုမိုထိရောက်ပြီး အောင်မြင်မယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြည်သူများအနေဖြင့် lifestyle ကို ဘယ်လိုနေထိုင်ကျင့်ကြံကျင့်သုံးဖို့ဆိုတာ သိရအောင်လုပ်ဖို့ က ကျွန်တော်တို့ public health professional ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ seminar မှာ ဆရာတို့က ဒါတွေ အများကြီးဆွေးနွေးမယ်၊ ဒီလိုဆွေးနွေးတာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဒီအခြေအနေအကြောင်းအချက်တွေကို လုပ်ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီ topic သည် is concerned with all age groups, all walks of life. ဒီမှာထိုင်နေတဲ့ professional တင်မကပါဘူး၊ လမ်းပေါ်မှာရှိတဲ့ ကလေး၊ လူကြီး၊ ဘုန်းကြီး ရှိသမျှလူတွေနဲ့ အကုန်ဆိုင်တဲ့ topic ဖြစ်တာကို ကျွန်တော်တွေ့တဲ့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်အသင်း ဥက္ကဋ္ဌနှင့် EC အဖွဲ့ဝင်များကို အလွန်ကျေးဇူးတင်ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ဆရာတို့ ဒီ topic ကို set လုပ်တာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ဒီကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လို့ ဆရာတို့ ရှေ့ဆက်လက်ပြီးတော့ ဒီလို seminar တွေကို အရေးကြီးတဲ့ topic တွေကို သေသေချာချာ identify လုပ်စေချင်ပါတယ်၊ ဒါအလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ topic ဆိုတာ ရှာလိုက်ရင် အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအချက်

က မည်သည့် topic သည် ဘယ်သူ့အပေါ် ဘယ်အချိန်မှာ အကျိုးပြုနိုင်တယ်၊ အဲဒါကို စဉ်းစား ပြီးတော့ ရွေးချယ်ပေးပါ။ ဒီ topic ကတော့ အချိန်မရွေး all walks of life, all age groups, all social status, every characteristic of population နဲ့ဆိုင်တဲ့အတွက် အလွန်ပဲ ဒီမှာ topic က selection အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးကအစ လူလတ်တန်းစား၊ အသက်ကြီးတဲ့အထိ အကုန်လုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့အတွက် မကောင်းတဲ့ lifestyle ရှိတယ်၊ ကောင်းတဲ့ lifestyle ရှိတယ်၊ သိပ်မကောင်းတဲ့ lifestyle ရှိတယ်၊ အလွန်မကောင်းတဲ့ lifestyle ရှိတယ်၊ lifestyle ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် different categories ပေါ့၊ အဲဒါတွေက အများကြီးပါ၊ ဒါတွေကိုလည်း ဆရာတို့ ဆွေးနွေးမှာပါ။

အဲဒါတွေကို ဆွေးနွေးဖို့အတွက် အလွန်ကောင်းတဲ့ seminar ကြီးဖြစ်တယ်၊ ဒါတွေဟာ ဘာလဲဆိုတာ ဆရာတို့ အကုန်လုံးသိပါတယ်။ Western idea, western approach နဲ့ လုံးဝ ယူလို့မရပါဘူး။ ဒီ lifestyle ကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါ you have to think in terms of Myanmar context, မြန်မာရဲ့ culture ၊ မြန်မာရဲ့ custom မြန်မာရဲ့ tradition တွေအပေါ်မူတည်ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆွေးနွေးပေးကြပါ၊ တင်ပြပေးကြပါ။

ဒါမှသာ ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ strategy တွေရှိတယ်၊ intervention တွေရှိတယ်၊ activities တွေရှိတယ်၊ project တွေရှိတယ်၊ ဒီအပေါ်မှာ ကျွန်တော် တို့ ဘာတွေပြောင်းသင့်သလဲ၊ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး ဌာနသည် ဆရာတို့ရဲ့ seminar output ကို အလေးစားပြီးတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစား မှာပါ။

ကျွန်တော်ဒီနေရာမှာ တင်ပြချင်တာက ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေး နှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တစ်ခုတည်းနဲ့ လုံးဝလုပ်လို့မရပါဘူး။ အခြားနှီးနွယ်ဝန်ကြီးဌာန လုံးဝပါရပါမယ်။ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အကောက်ခွန်ဝန်ကြီးဌာန၊ စီမံကိန်းနှင့်ဘဏ္ဍာရေး ဝန်ကြီးဌာနတို့ ပါရပါမယ်။ ဘာကြောင့် lifestyle နဲ့ပတ်သက်တဲ့ variables တွေ၊ parameter တွေအားလုံးဟာ influenced by the function all these ministries ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်လောက်ပဲပြောပြော ဒီအစားကို မစားနဲ့ပြောပြော၊ ဒီအစားကို မစားအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ tax ကို မြှင့်မလား၊ အရက်မသောက်အောင် အရက်ကို tax 200 percent ကောက်မလား ဒါမျိုးတွေပေါ့၊ ဆိုလိုတာက အားကစားလုပ်ခိုင်းရင် အားကစားလုပ်တဲ့ ပစ္စည်းကို tax exemption လုပ်ပေးပါ။ ဘယ်သူနဲ့ဆိုင်လဲ၊ စီမံကိန်းနှင့်ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာနနဲ့

ဆိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ lifestyle နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောင်းလဲချင်ရင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနတစ်ခုတည်းနဲ့ လုပ်လို့မရပါဘူး။

ဒါပေမယ့်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနဟာ အဓိကအခန်းကဏ္ဍအနေနဲ့ လုပ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် we shall also involve all other ministries ဆရာတို့သိမှာပါ။ ကျွန်တော်က ဘာဖြစ်ဖြစ် remind လုပ်တာပါ။ သူတို့ကိုလည်း ဆက်လက်ပြီးတော့ ဘယ်လိုပါ အောင်လုပ်မလဲဆိုတာ ဆက်လက်ပြီးတော့လုပ်ပါ။

ဒါတွေကို ကျွန်တော်အသေးစိတ်မပြောပါဘူး။ ဒါတွေက သူတို့ဘယ်လိုပါသင့်လဲ ရှင်းရှင်း လေးပဲ။ ကျွန်တော် public health မှာ အမြဲပြောပါတယ်။ epidemiological perspective, epidemiologist angle က ကြည့်လိုက်ရင် အကုန်ထွက်လာပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော် ခေါင်းထဲ တစ်ခုဝင်လာတာက ကျွန်တော်အနေနဲ့ကတော့ ပထမနှစ်မှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို ဇောက်ချပြီး တော်တော်လုပ်ပါတယ်။ 78% of my work concentrated in the field of public health domain. ဒုတိယနှစ်မှာတော့ clinical domain ကို စလုပ်ပါတယ်။ clinical domain ၊ အားကစား domain နှင့် ဘတ်ဂျက်ကို ကျွန်တော်စလုပ်ပါတယ်။ ဘတ်ဂျက်ကို ကိုင်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့မှာ ဘတ်ဂျက်ကို စိစစ်စောင့်ကြည့်တဲ့အဖွဲ့လည်း ဖွဲ့ပြီးပါပြီ။ ဘတ်ဂျက်တွေကို မသုံးနဲ့မဟုတ်ဘူး အကျိုးရှိအောင်သုံးပါ။ မသုံးမိရင် ကျွန်တော်တို့သုံးအောင် ပြောပါမယ်။ ဒီနှစ်မှာ clinical domain ကို စလုပ်နေပြီး public health domain ကတော့ သံလမ်းပေါ်ရောက်သွားတဲ့အခါ သူ့ဟာသူ အသာလေးဆက်သွားလို့ပြီးတော့ လိုတိုးပိုလျော့ လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်မှုရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ခုနကပြောသလို အဲလိုပုံစံနဲ့ စဉ်းစားမယ်၊ စဉ်းစားပြီး ကျွန်တော်လုပ်နေပါတယ်။

တစ်ခုရှိတာက ရာစုတော်တော်များများက lifestyle သိပ်မပြောင်းပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ 3-4 decades မှာ lifestyle ဟာ တော်တော်ပြောင်းလာပါတယ်။ ဘာတွေပြောင်းလဲဆိုတော့ information, communication, technology တွေမြင့်လာပါတယ်။ social communication တွေ ဖြစ်တဲ့ facebook တွေပေါ်လာပါတယ်။ ဒီဟာတွေအကုန်လုံးက lifestyle changes မှာ ကောင်းတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ မကောင်းတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့က သိဖို့လိုပါတယ်။

ဒီ ICT ရဲ့ facebook ကိုသုံးပြီးတော့ how we should take advantage out of these communication technology to change or improve our life ဒါကို စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ Facebook က a lot of disadvantages ရှိသော်ငြားလည်း အဲဒီအထဲက advantage ကို ယူပြီး တော့သုံးမယ်၊ lifestyle က ဒါဟာ တကယ့်တကယ်ကတော့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက strategy အကြီးကြီးလုပ်ရပါမယ်၊ how you should utilize advantage using the facebook ကို သုံးပြီးတော့ lifestyle ကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကိုတော့ ဆရာတို့ အကုန်ဆွေးနွေးကြမယ်၊ ဆရာတို့အကုန်သိပါတယ်။ ဒါတွေကို အသုံးပြုပြီး ကျွန်တော် ဆက်လက်ပြီးတော့ တစ်ဖြည်းဖြည်းလုပ်မှာပါ။ ကျွန်တော်ပြောတဲ့အတိုင်း ICT, communication, media ဒါတွေကို သုံးပြီးတော့ လုံးဝလုပ်ပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ ရှိပြီးသား project တွေမှာလည်း လိုတိုးပိုလျော့တွေ လုပ်ရင်လုပ်မယ်။ အခုဟာက NHP ရဲ့ 1st year of operational plan ကို လုပ်နေတဲ့ ကာလဖြစ်တဲ့အတွက် it is at the right moment to include all those important points which are going to discuss ထည့်ပြီး အဲဒါလုပ်ဖို့ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာတစ်ခု တင်ပြချင်တာကတော့ health literacy book ကို ကျွန်တော်တို့ ပြုစု နေပါတယ်၊ ပြီးခါနီးပါပြီ။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်သားတွေမှာ HA, PHS I, II, Midwife တွေ နယ်ဆင်းပြီး အိမ်တွေကို သွားတဲ့အခါ ဒီစာအုပ်က အမြဲပါပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က ဘာပါလဲဆိုတော့ ဝက်သက်ပါ။ ဝက်သက်ဖြစ်တဲ့ ကလေးကိုတွေ့ရင် HA, Midwife က အမေ၊ အဖေကို ဘာပြောမလဲ၊ ကလေးက (၄)နှစ်၊ (၅)နှစ်ရှိနေပြီဆိုရင် ကလေးကို ဘာပြော မလဲ၊ အရက်စွဲနေသူ တစ်ယောက်ကိုတွေ့ရင် ဘာပြောမလဲ၊ ဆေးစွဲနေသူတစ်ဦးကိုတွေ့ရင် ဘာပြောမလဲ၊ တီဘီဖြစ်တဲ့လူရှိရင် ဘာပြောမလဲ၊ HIV positive ဖြစ်ရင်ဘာပြောလဲ၊ lifestyle နဲ့ပတ်သက်တာ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က ပထမတစ်နှစ်ထုတ်ပြီးရင် နောက် နှစ်မှာ edition လုပ်ပြီး ပြန်အသစ်ထုတ်ပါမယ်။ ပထမနှစ်ကတော့ some sorts test run ပိုင်းပေါ့၊ အခုလုပ်နေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အရင်တုန်းက health education unit ကို health literacy promotion unit ဟုပြောင်းပြီး သူတို့အင်တိုက်အားတိုက် လုပ်နေပါတယ်။ ဆရာတို့ ဒီအစည်းအဝေးက ထွက်ပေါ်လာမယ့် key point အဆီအနှစ်တွေကို အဲဒီထဲမှာ အဲဒီစာအုပ်ထဲမှာထည့်ဖို့ ကျွန်တော် စဉ်းစားထားပါတယ်။

အဲဒီတော့ lifestyle ပြောင်းရင်တောင် ဆရာတို့သိတဲ့အတိုင်း အမျိုးမျိုးသောရောဂါ အသစ်တွေပေါ်လာသလို ငုပ်နေတဲ့ရောဂါတွေလည်း ပေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဒါတွေကို မျက်ခြေမပြတ်စောင့်ကြည့်ရမယ်။ ဆိုလိုတာက lifestyle related disease က အမြဲ ပေါ်နေမှာပဲ၊ အသစ်အဆန်းပေါ်နေမှာပဲ၊ may be due to food, may be due to new food, may be due to combination of different foods intake ဒါတွေကရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်က lifestyle ကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် lifestyle ကြည့်ရင် NCD, NCD ကိုပဲ သွားမြင်ပါတယ်။ အဲလိုမဟုတ်ဘူး life style related to both CD and NCD. CD ဆိုတာဘာလဲ၊ HIV/AIDS, TB, Malaria ပဲထားပါတော့၊ lifestyle related disease ပါပဲ။ TB, HIV/AIDS age ဒါတွေကို သိဖို့လိုပါတယ်။ NCD မှာလည်း အများကြီး lifestyle disease တွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို သိစေချင်တဲ့အတွက် ဒီလို lifestyle နဲ့စဉ်းစားရင် တစ်ချက်ခုတ်နှစ်ချက်ပြတ် ဖြစ်တဲ့အတွက် နှစ်ခုစလုံးရသွားပါတယ်။

အဲဒီတော့ အထူးဂရုပြုရမှာကတော့ NCD ဖြစ်ဖြစ်၊ CD ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဆရာတို့သိတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော် information ရတဲ့အတိုင်းဆိုရင် diabetes က (၁၀.၁)% လောက်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လူဆယ်ဦးမှာ တစ်ဦးလောက်နီးပါး ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီ တော့ lifestyle related diseases မှာ diabetes နဲ့ hypertension အဓိကပါ။ ဘာကြောင့် diabetes ကလည်းဆိုရင် ဆရာတို့သိတဲ့အတိုင်း diabetes a lot of complications, systemic disease ဖြစ်တဲ့ lifestyle ကို ပြောင်းနိုင်ရင် diabetes မဖြစ်နိုင်ဘူး။ diabetes ဖြစ် precondition diabetes မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုဆက်ထိန်းမလဲ၊ hypertension မှာ precondition hypertensive လက္ခဏာရှိတဲ့ လူတွေကို ဆက်ပြီးတော့ hypertension မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ lifestyle နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ထိန်းရင်ရတဲ့အတွက် ဒီ seminar ကြီးဟာလည်း အလွန်အလွန် အရေးကြီးတဲ့ seminar ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်ပြောလိုပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ lifestyle နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သူတို့ကို သတိပေး remind လုပ်ဖို့ကတော့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ health check-up ဆိုတာကို မလုပ်ကြပါဘူး။ generally, ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ရှင်းရှင်းပြောရရင် ရံဖန်ရံခါပဲ လုပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ health check တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဘယ်မှာသွားလုပ်လုပ် (၈၀%)ပိုက်ဆံပြန်ရပါတယ်။ ဒါတောင်မှ သိပ်မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး။ ဂျပန်မှာဆိုရင် ဆရာတို့သိတဲ့အတိုင်း regular health check-up is routing ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဒါကို ပြေလည်အောင်လုပ်ဖို့ဆိုလို့ရှိရင် အနည်းဆုံး၊ အကုန်အကျ

အသက်သာဆုံးနဲ့ essential ဘာတွေ check လုပ်မယ်ဆိုတာ ဆရာတို့ စဉ်းစားပေးပါ။ လူတိုင်း၊ လူတိုင်းဟာ အနည်းဆုံး regular check-up လုပ်ရမယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနကလည်း ပိုက်ဆံအသက်သာဆုံးနဲ့ လုပ်လို့ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ INGO က support ယူမလား၊ ဘယ်က support ယူမလဲ၊ အဲဒါလေးတွေကိုတော့ စဉ်းစားပေးစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ lifestyle check-up လုပ်လို့ မတော်လို့ hypertension ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာညာဖြစ်နေရင် သိပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီရောဂါရဲ့ progress ကို ကျွန်တော်တို့က တားလို့ရပါတယ်။ ဆရာဝန်တို့က အကုန်သိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အဓိကကတော့ regular health check-up လုပ်ဖို့ကို အားပေးရပါမယ်၊ လုပ်နိုင်တဲ့နေရာတွေ ရှိရပါမယ်၊ လုပ်တဲ့အခါမှာ ဈေးအသက်အသာဆုံးနဲ့ဖြစ်အောင် ကျွန်တော်တို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို လုပ်ပေးရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ဆိုတာက ဘယ်လို lifestyle ကိုလုပ်ရမယ်၊ ဘယ်လို lifestyle ဟာ ကောင်းသော lifestyle ၊ ဘယ်လို lifestyle ဟာ မကောင်းသော lifestyle ဆိုတာကို ဒါတွေက ဆရာတို့ အားလုံးသိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ဘယ်လိုသိအောင် လုပ်မယ်ဆိုတာကို ဒီအစည်းအဝေးက ထွက်လာမှာပဲ။ MAMS အနေနဲ့ ဘယ်လို strategy၊ ဘယ်လို intervention ၊ activities ကို သုံးသင့်တယ်၊ လုပ်သင့်တယ်၊ ထည့်သင့်တယ်ဆိုတာကိုလည်း အကြံပြုပါ။ ဒါအလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဆရာတို့ရဲ့ ဆွေးနွေးချက်၊ အကြံပြုချက်တွေကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ ကောင်းကောင်းကြီး နားထောင်မယ်၊ သေချာစွာစဉ်းစားပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဆရာတို့ seminar မှာ ပြောကြားချက်၊ ဆွေးနွေးချက်၊ ဝေဖန်ချက်၊ သုံးသပ်ချက်တွေအကုန်လုံး အဲဒီထဲက အဆီအနှစ်အကုန်လုံးကို ထုတ်ပြီးတော့ report ထုတ်စေချင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် report က verbatim အဲဒါတစ်ခုထားပါ။ နောက်တစ်ခုက ဆွေးနွေးတဲ့အထဲက အဆီအနှစ် those points which should be seriously considered by MoHS ဆိုပြီး သတ်သတ်ပေးပါ။ သတ်သတ်ပေးမယ်ဆိုရင် အဲဒီအချက်တွေကို ဘယ်နေရာမှာ၊ ဘယ် project ၊ ဘယ် program မှာ ဘယ်လိုထည့်မလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းလုပ်မလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော်လုပ်မှာပါ။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဆရာတို့ပညာရှင်တွေဆီက အဆီအနှစ်တွေ ကျွန်တော်တို့ယူဖို့စောင့်နေပါတယ်။ ဆရာတို့ရဲ့ ဒီရည်ရွယ်ချက်မှာ seminar မှာ objective (၄)ခုရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ဖတ်ကြည့်ပါတယ်၊ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ seminar objectives တွေ ဆရာတို့ရေးထားပါတယ်။ ဒီနေ့ဆွေးနွေးတဲ့ topic တွေဟာ

ကျွန်တော် ထပ်လောင်းပြောချင်တာက ပြောမယ့်သူတွေရဲ့ topic တွေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အလွန်လျော်ကန်သင့်မြတ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်ခုနစ်ကပြောသလို ဆရာတို့ရဲ့ အဆီအနှစ် ဒီ report တွေ ကိုလည်း ဘယ်မှာအသုံးပြုမလဲဆိုတော့ (၁) University of Public Health မှာရှိတဲ့ MPH ကျောင်းသားတွေကို အကုန်လုံး review လုပ်ခိုင်းမယ်၊ ဖတ်ခိုင်းမယ်။ နံပါတ်(၂) University of Community Health မှာရှိတဲ့ ကျောင်းသားတွေကိုလည်း ဖတ်ပြီး ဝေဖန်သုံးသပ်စေချင်ပါတယ်။ ကောင်းတာတွေကို ဆရာတို့က အကုန်လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက final MBBS part I မှာလည်း PSM ကျောင်းသားတွေကို သင်တဲ့အခါမှာ ဆရာတို့ထုတ်ပေးတဲ့ အဆီအနှစ်တွေကို ခေါင်းထဲမှာ အသေစွဲအောင် PSM Professor တွေက နည်းနည်းစဉ်းစားပေးပါ။ ကျွန်တော်တို့ က သင်ပုံ၊ သင်နည်းတွေက အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက part I မှာသင်တဲ့ PSM subject ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဆရာဝန်များ public health ကို စိတ်ဝင်စား စေချင်ရင် PSM subject မှာ သင်ပုံ၊ သင်နည်းစနစ်ကို သေချာပြန်သုံးသပ်ပါ။ အများကြီးမသင်ပါ နဲ့၊ သူတို့ကို စဉ်းစားပုံ၊ စဉ်းစားနည်းပဲ သင်ပေးပါ။ လောဘကြီးပြီး အများကြီးခေါင်းထဲထည့်ရင် နောက်ဆုံးကျတော့ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး၊ အကုန်ရှုပ်ယှက်ခတ်သွားပါတယ်။ အဲဒါလေးကို အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမှာ ကျွန်တော် topic တစ်ခုကို သွားတွေ့ပါတယ်၊ safety on the road ဒါဟာ technically အလွန်အရေးကြီးသော်ငြားလည်း ပိုအရေးကြီးတာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အရေးကြီး တယ်။ ဘာကြောင့်အရေးကြီးလဲ၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်အက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တဲ့ လူနာတစ်ယောက် ဆေးရုံကိုလာခဲ့တယ်ဆိုရင် သူ့ကို care လုပ်ရပါမယ်။ အနည်းဆုံး neuro surgeon, orthopedic surgeon, general surgeon လိုမယ်၊ သူနာပြုလိုမယ်၊ အရိုးကျိုးသွားရင် ဆေးရုံမှာ (၁)လ၊ (၂)လကြာမယ်၊ ဒါဆိုရင် ဆေးလိုမယ်၊ ဓါတ်မှန်ရိုက်ရမယ်၊ imaging လုပ်ရမယ်၊ ပိုက်ဆံဘယ် လောက်ကုန်လဲ၊ ဆိုလိုတာက အက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တဲ့ အရေအတွက်နည်းလေ နည်းလေ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ အသုံးစရိတ်ပိုက်ဆံက ပိုလေ၊ ပိုလေပါ။ ပိုက်ဆံ ပိုရင် အခြားအရေးကြီးတဲ့နေရာမှာ သုံးလို့ရပါတယ်။ အက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တာပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဦးထုပ်မဆောင်းတာတွေ များပါတယ်။ ဆေးရုံမှာ လူနာနည်းရင် ဆရာဝန်များဟာ ကျန်တဲ့ လူနာများအပေါ် quality care ပေးလို့ရပါတယ်။ အက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တာ လူနာ(၁၀၀)လာမယ့် အစား (၅၀)လာလို့ရှိရင် ဆရာဝန်၊ ဆရာမများဟာ အင်မတန် relax mode နဲ့ the quality

care ကို ပိုပေးနိုင်ပါတယ်။ လူနာ(၁၀၀)လာလို့ရှိရင် မနိုင်မနင်းဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ quality care ကျပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် accident prevention ဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စဖြစ်တဲ့ အတွက် ဒါလည်း ကျွန်တော်လုပ်လို့မရပါဘူး လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး၊ ရဲ၊ ဆောက်လုပ်ရေး၊ road traffic accident ဖြစ်တာ အကုန်လုံးနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။

ဒီ seminar ကြီးကို ကျင်းပခြင်းဟာ အချိန်ကုန်ရကျိုးလည်းနပ်ပါတယ်၊ ငွေကုန်ရကျိုးလည်းနပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တစ်နိုင်ငံလုံးအတွက်ကတော့ ချက်ချင်းချင်းအကျိုးရှိတဲ့ ရလဒ်တွေရှိသလို၊ ရှေ့မှာ အကျိုးရှိတဲ့ရလဒ်တွေ အများကြီးရှိမှာပါ။ ဆိုလိုတာ population health ကောင်းသလို၊ နောက်တစ်ခုက healthy population ရဲ့ size က တစ်ဖြည်းဖြည်း ကြီးကြီးလာပါတယ်။ အဲဒါကို size of population health အကုန်လုံးဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားပေးပါ။ healthy population size ကိုရဖို့ဆိုတာကတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနတွေက ဒါကို ရည်မှန်းပြီးလုပ်နေပါတယ်။ healthy population ကြီးလေကြီးလေ နိုင်ငံအတွက် ကောင်းလေပါပဲ။ ဘာကောင်းတယ်ဆိုတာ ပြောစရာမလိုပါဘူး၊ အများကြီးရှိပါတယ်။

အထူးသဖြင့် subject တွေကို ကျွန်တော်ကြည့်တဲ့အခါမှာ health and healthy life, healthy diet, exercise in everyday life, stress management နောက် safety on the road ကို ပြောကြပါမယ်။ ဒါတွေက title တွေမကပါဘူး၊ even the selection of topic to be discussed အလွန်ကောင်းပါတယ်။

တကယ့်တကယ်ကတော့ ဘာလုပ်စေချင်လဲဆိုတော့ ဒီလိုတိုတောင်းတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ topic (၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅)ခုလောက်ကို ဆွေးနွေးတာကို ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ တစ်ခုချင်း၊ တစ်ခုချင်းကို seminar (၁)ရက်ခွဲစီ ထပ်လုပ်စေချင်ပါတယ်။ လုပ်ဖို့အတွက်ကို ပိုက်ဆံထပ်ပေးပါမယ်၊ သပ်သပ်စီလုပ်ပေးပါ။ အဲဒါတွေလုပ်ဖို့အတွက်ကို ဒီအစည်းအဝေးမှာ ဆရာတို့ စဉ်းစားပေးပါ။ ကျွန်တော်တို့ ပိုက်ဆံထုတ်ပေးပါမယ်၊ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်၊ သေချာလေးလုပ်ပေးပါ။

အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ဒါတွေ အကုန်လုပ်မယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်မလဲဆိုတော့ life expectancy at birth က တက်လာပါမယ်၊ နောက်တစ်ခု quality adjusted life year တက်မယ်။ quality adjusted life years ဆိုတာ one QALY means one year of healthy

life သေလို့ရှိရင် quality က zero ပဲ၊ တစ်ချို့ရောဂါမှာဆိုရင် zero တော့မကောင်းဘူး၊ Minus ဖြစ်တဲ့ QALY လည်း ရှိပါတယ်။

ဒီ seminar ကြီးဟာ ဘာဖြစ်အောင်လုပ်မှာလဲ၊ population life ကို ကျွန်တော်တို့က မြှင့်မယ်၊ အလားတူစွာ QALY ကိုလည်းမြှင့်မယ့် seminar ကြီးဖြစ်တဲ့အတွက် အလွန်အရေးကြီး တဲ့ seminar ကြီးဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် ထပ်ပြီးပြောချင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကျွန်တော်တို့ quality ကို လူတိုင်းမှာ (၁)နှစ်ဆိုရင် one QALY အပြည့်ရချင်ပါတယ်။ လူတွေက (၁)နှစ်ဆိုရင် one QALY အပြည့်မရဘူး၊ နယ်ကလူတွေဆိုရင် (0.7) ပဲရမယ်၊ ရန်ကုန်ကလူ ပိုတောင်နည်းရင်နည်းမယ်။ အဲဒီတော့ QALY ကို one ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာ (၁)နှစ် နေရင် (၁)နှစ် QALY ကို one ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့ ဒီ seminar ကြီးရဲ့ ultimate outcome မှာတော့ life expectancy at birth QALY ကို မြှင့်မယ့် seminar ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ seminar ကို ကျင်းပတာ it is not a one time affair နောက်ဆက်လက်ပြီး လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီ seminar output ကိုလည်း ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်နှင့် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တွေကလည်း စောင့်မျှော် နေပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီးတော့ ဆရာတို့လုပ်ပေးပါ၊ နောက်လည်း ဒီလို seminar မျိုးများကို များများကျင်းပပေးဖို့ မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်အသင်း ဥက္ကဋ္ဌနှင့် CE အဖွဲ့ဝင်များကို request လုပ်ရင်းနဲ့ နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

အခမ်းအနား တက်ရောက်သူများစာရင်း -

- ယခင်ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးသန့်စင်
- ကျန်းမာရေး နှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
- ပါမောက္ခချုပ်များ၊ ပါမောက္ခများ
- အထူးဖိတ်ကြားထားသောဧည့်သည်တော်များ
- မီဒီယာများ

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)