

# သံဓာတ် ဆေးပြားများကို သောက်ရန် လမ်းညွှန်

## လူနာများ၊ မိသားစုများနှင့် စောင့်ရှောက်ပေးသူများ အတွက် အချက်အလက်များ အဘယ်ကြောင့် သံဓာတ်သည် အရေးကြီးပါသလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သံဓာတ်ကို လိုအပ်သည်။ ဟီမိုဂလိုဘင် (haemoglobin) ကိုလုပ်ရန် သံဓာတ်ကို အသုံးပြုရသည် - ဟီမိုဂလိုဘင်မှာ သင်၏ သွေးနီညွှတ်စေ ကာလပ်စည်းများ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို သင့် ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်လျှောက် သယ်ဆောင်ပေးသည်။ ၎င်းသည် ကြွက်သားတောင့်တင်းရေး၊ ခွန်အားနှင့် ကောင်းမွန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတို့ အတွက်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင့် သံဓာတ် အတိုင်းအဆများမှာ နိမ့်ကျနေလျှင် ၎င်းသည် သင့်အား ပင်ပန်းစေပြီး နေ့စဉ် သာမန် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများကို မလုပ်နိုင်အောင် လုပ်ကောင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းရှိ သံဓာတ် ပမာဏမှာ ပိုမိုပင် နိမ့်ကျလာသည့်အလျောက် ဟီမိုဂလိုဘင် အတိုင်းအဆမှာ သာမန် အဆင့်အောက် ကျဆင်းလာသည်။ ၎င်းကို သံဓာတ်ချို့ တည်မှုဆိုင်ရာ သွေးအားနည်းရောဂါ (anaemia) ဟု လူသိများပါသည်။

## ကျွန်ုပ်အား အဘယ်ကြောင့် သံဓာတ် ဆေးပြား သို့မဟုတ် သံဓာတ် ဆေးရည် ဆေးညွှန်းစာပေးနိုင်ပါသလဲ။

သင့်ဆရာဝန်သည် သံဓာတ် ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဆေးရည်ကို သင့် သံဓာတ် ပိုမိုလိုအပ်ကြောင်း သွေးစစ်ဆေးမှုက ပြသသည့်အခါ ဆေးညွှန်းပေးပါလိမ့်မည်။ သင့် သံဓာတ် ကျဆင်းသွားပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့် စားသောက်ပုံကို ပြောင်းလဲလိုက်ရုံဖြင့် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သံဓာတ်လုံလုံလောက်လောက် ပြန်ရောက်လာရန် ခက်ခဲပါသည်။ သံဓာတ် ဆေးပြားများနှင့် ဆေးရည်တို့တွင် အစားအစာထက် သံဓာတ် အတိုင်းအဆ ပိုမိုများများ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သံဓာတ်ကို ပိုမိုရှိလျင်မြန်စွာ ပြန်ဖြည့်ပေးပါသည်။ သံဓာတ် ဆေးပြားများကို သင့် ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားသည့်အခါမှသာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

## အားလုံးသော သံဓာတ် ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် သံဓာတ် ဆေးရည်တို့သည် အတူတူဖြစ်ပါသလား။

**မဖြစ်ပါ။** အမျိုးမျိုးသော ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဆေးရည်တို့တွင် သံဓာတ် ပမာဏမှာ အလွန် ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ များစွာသော သံဓာတ် ဆေးပြားများနှင့် အားဆေးရည်များကို ကောင်တာတွင် အလွတ် (ဆေးညွှန်းစာ မပါဘဲ) ဝယ်ယူနိုင်သော်လည်း အားလုံးတွင် ထူးခြားစေရန်အတွက် ၎င်းတို့အထဲ၌ လုံလောက်သော သံဓာတ် ရှိမည် မဟုတ်ပါ။ သင့်သည် သင့်ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့် ဆေးပြားကို သောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

## သံဓာတ် ဆေးပြားများကို ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ သောက်ရပါသလဲ။

- > ဆေးပြားများကို မည်မျှသောက်ရန်နှင့် မည်သည့်အခါ သောက်ရန် သင့် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ
- > ဆေးပြားများကို အလုံးလိုက်သောက်ပါ။ မချေလိုက်ပါနှင့် သို့မဟုတ် မဝါးစားပါနှင့်
- > ဗိုက်ဟောင်းလောင်း (အစာမစားမီ တစ်နာရီ သို့မဟုတ် အစာစားပြီး နှစ်နာရီ) ရေတစ်ခွက် သို့မဟုတ် ဖျော်ရည် တစ်ခွက်နှင့်အတူသောက်လျှင် သံဓာတ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာက အကောင်းဆုံး စုပ်ယူသည်။ သစ်သီးဖျော်ရည်ရှိ ဗီတာမင် C သည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း သံဓာတ်စုပ်ယူပေးအောင် ပိုမို၍ အထောက်အကူပြုနိုင်သော်လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ရေနင့်သောက်လျှင်လုံလောက်ပါသည်။
- > သံဓာတ် ဆေးပြား သို့မဟုတ် ဆေးရည်ကို သံဓာတ်အား ကိုယ်ခန္ဓာက စုပ်ယူသည့် ပမာဏ လျော့ကျစေသဖြင့် လတ္တီရည်၊ ကော်ဖီ၊ နွားနို့၊ ချောကလက်၊ ကိုကာကိုလာ သို့မဟုတ် ဝိုင်အရက်တို့နှင့်အတူ မသောက်ပါနှင့်။
- > သံဓာတ် ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဆေးရည် သောက်သည့်တစ်ချိန်တည်းတွင် ဖော်ပြပါဆေးများဖြစ်သည့် ကယ်လ်ဆီယံ၊ လေကျေဆေးများ (ဥပမာ-မိုင်လင်တာ နှင့် ဂဗစ်စကွန်)၊ အရိုးခိုင်ခံ့မှုနည်းရောဂါ (osteoporosis)၊ သိုင်းရှိုက်အကျိတ် သို့မဟုတ် ပါကင်ဆန်ရောဂါ အတွက် အချို့ဆေးများ၊ ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး အချို့ တို့နှင့်အတူ မသောက်ပါနှင့်။ နာရီ မည်မျှအကြာ ခြား၍သောက်ရမည်ကို သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့် စိစစ်ပါ။

### ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် ထားသို့ပါ

- > ဆေးဝါးများ အားလုံးကဲ့သို့ပင် သံဓာတ် ဆေးပြားများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသော ဘီဒီထဲတွင် သော့ခတ် သိမ်းထားသင့်သည်။
- > သံဓာတ် ပမာဏ အနည်းငယ်ပင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နို့စို့ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးငယ်များတွင် သေစေလောက်သည်အထိပင် ဖြစ်နိုင်သည်။
- > ကလေးတစ်ဦးအား လူကြီးတိုက်ရမည့် ဆေးခွက်ချိန်ပမာဏလောက် မည်သည့်အခါမျှ မတိုက်ပါနှင့်။
- > အကယ်၍ ကလေးတစ်ဦးသည် သံဓာတ် ဆေးပြားများကို မတော်တဆ သောက်မိလျှင် အဆိပ်အတောက် အချက်အလက် စင်တာကို ချက်ချင်း ဖုန်း 131 126 ဖြင့်ခေါ်ပါ။

သံဓာတ် ဆေးပြားများ သောက်ရန် လမ်းညွှန် (အဆက်)

### မည်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ကျွန်ုပ် ရနိုင်ပါသလဲ။ ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ လျော့ချနိုင်သလဲ။

- > လူတိုင်းအနေဖြင့် သံဓာတ် ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဆေးရည်မှ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ရမည်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင် ရလျှင် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာသည် ၎င်းတို့ကို အသားကျလာသဖြင့် များသောအားဖြင့် သက်သာသွားပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-
  - > ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှော့ခြင်း သင့်စားသောက်ပုံတွင် အရည်နှင့် ဖိုင်ဘာ ပိုမိုပါရှိခြင်းသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် ညင်ညင်သာသာ ဝမ်းသွားစေမည့် အကြံဉာဏ်အတွက် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်ကို မေးမြန်းပါ။
  - > ဗိုက်ဒုက္ခပေးခြင်း၊ အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း (နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း) သို့မဟုတ် ဗိုက်နာခြင်း (ဗိုက်ကြောတက်ခြင်း)- သံဓာတ် ဆေးပြားကို အစာနှင့်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ညအခါ သောက်ခြင်းသည် သက်သာစေသည်။ ဤလက္ခဏာများမှာ ပမာဏနည်းနည်း (ဥပမာ-ဆေးပြား တစ်လုံး တစ်ပတ် နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်) သို့မဟုတ် နေ့စဉ် ဆေးခွက်ချိန်ပမာဏ နည်းနည်း (ဥပမာ-သံဓာတ် ဆေးရည်ကိုသောက်ခြင်း) သောက်ခြင်းနှင့် တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း ပမာဏကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည် - ဤပြောင်းလဲသောက်ခြင်းများကို သင့်ဆရာဝန်နှင့်ပြောဆိုပြီးမှသာ သောက်သင့်သည်။
  - > သံဓာတ် ဆေးပြားများကြောင့် သင့် မစင် (ချိုး) အရောင် မည်းနက်သွားသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

အချို့လူများသည် သံဓာတ် ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် သံဓာတ် ဆေးရည်ကို ခံနိုင်ရည်စွမ်း မရှိကြပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် ဤသို့ဖြစ်လျှင် သံဓာတ်ကို သင့် သွေးကြောထဲ ထိုးသွင်းပေးနိုင်သဖြင့် မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ အကြောအတွင်း သံဓာတ် ထိုးသွင်းပေးခြင်း လက်ကမ်းစာစောင်ကို အကယ်၍ ၎င်းမှာ သင့်နှင့်သက်ဆိုင်လျှင် တောင်းခံပါ။

### သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်အား ဘာကိုပြောဆိုရမည်

- သင် လက်ရှိ၌ ကောင်တာမှအလွတ်ဝယ်ယူနိုင်သည့် ဆေးဝါးများအပါအဝင် အခြား ဆေးဝါးများတစ်ခုခု သောက်သုံးနေခြင်း မရှိမရှိ
- အကယ်၍ ကောင်တာမှ အလွတ်ဝယ်ယူနိုင်သည့် နောက်ထပ်ဆေးဝါးတစ်ခုခုကို ဝယ်ယူလျှင် ၎င်းတို့မှာ သင့် သံဓာတ် ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဆေးရည်နှင့်အတူတကွ သောက်နိုင်မည် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့်စိစစ်ပါ
- အကယ်၍ သင့် မစင်မှာ မည်းချိတ်နေ မနေ သို့မဟုတ် အနီရောင် အစင်းအကျားများ ရှိမရှိ
- သင့်တွင် သင့် ဗိုက်နာ မနာ သို့မဟုတ် အောင့်မအောင့်
- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တစ်ခုခုကို သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေ မနေ

### သံဓာတ် ဆေးပြားများကို ကျွန်ုပ် မည်မျှကြာအောင် သောက်ရန်လိုမည်နည်း။

၎င်းသည် သင်၏ သံဓာတ်ချို့တည့်မှုနှင့် ကုသမှုအပေါ် သင် မည်သို့တုံ့ပြန်ပုံ အကြောင်းရင်းအပေါ် မူတည်ပါသည်။ ကုသမှု တစ်ခုသည် သာမန်အားဖြင့် အနည်းဆုံး လ အနည်းငယ်ကြာပါသည်။ သင့် ဆရာဝန်သည် သင့် ဆေးပြားများ အာနိသင်ပေးနေကြောင်း စိစစ်ရန် ထပ်ဆင့် သွေးစစ်ဆေးမှုကို စီစဉ်မည်ဖြစ်ပြီး သင့် ကုသမှုကို ထပ်ဆင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲပါမည်။ ဤသို့လုပ်ရန် လိုအပ်သည့်အခါ သင် မေးမြန်းရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။

သင့်အနေဖြင့် သင့် သံဓာတ် ဆေးပြားများကို ခဏတစ်ဖြုတ် ရပ်ဆိုင်းရန် သင် လိုအပ်မည့် အချိန်လည်း (ဥပမာ- ကိုလွန်စကောပီ ခေါ် အူမကြီးအတွင်း စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်မှုလုပ်ပြီးနောက်) ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့ကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်လျှင် သင် မည်သည့်အခါ ပြန်သောက်ရန်လိုမည်ကို သင် သိရန်သေချာစေပါ

**ကျွန်ုပ်၏ သံဓာတ် အစီအစဉ်** တိုက်တွန်းထားသည့် သံဓာတ် ဆေးပြား (များ)၏ အမည်- .....

သို့မဟုတ် အောက်ပါတစ်ခုခုကို စက်ဝိုင်းကွင်းပါ-  
 Ferro-tab, Ferro-f-tab, FGF, Fefol, Ferrogradumet, Ferrograd C, Maltofer

ဆေးခွက်ချိန် ပမာဏ / ၎င်းတို့ကို မည်မျှကြာခဏ သောက်ရမည်- .....

စတင်သောက်ခဲ့သည့် ရက်စွဲ- .....နောက်ဆက်တွဲ ထပ်မံစစ်ဆေးမှုများ၏ ရက်စွဲ- .....

အခြား မှတ်စရာများ- .....

.....