

# ရောဂါဖြစ်စေသော

# ဘက်တီးရီးယားများ သို့မဟုတ်

# အဆိပ်များကြောင့် တစ်ရှူးများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်း

# ရောဂါလက္ခဏာစု

ရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ သို့မဟုတ် အဆိပ်များကြောင့် တစ်ရှူးများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်း ရောဂါလက္ခဏာစု (Post Sepsis Syndrome) (PSS) ဆိုသည်မှာ ရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ သို့မဟုတ် အဆိပ်များကြောင့် တစ်ရှူးများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ပြီးသူအချို့ ကြုံတွေ့ကြရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ လူတိုင်းမှာ PSS ဖြစ်တတ်သည်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍သင့်မှာဖြစ်ခဲ့လျှင် သက်သာပျောက်ကင်းရန် ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် ကုသမှု ရနိုင်ပါသည်။

## ရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ သို့မဟုတ် အဆိပ်များကြောင့် တစ်ရှူးများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်း ရောဂါလက္ခဏာစု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အချို့သောသူတို့မှာ ဆေးရုံမှဆင်းပြီးချိန်တွင် ရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ သို့မဟုတ် အဆိပ်များကြောင့် တစ်ရှူးများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ပြီးသူအချို့ ကြုံတွေ့ကြရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ (PSS) ဟုခေါ်သည့် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်လက်ခံစားရသည်များ ရှိနေတတ်ကြပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်ကိုယ်ကာယပိုင်း နှင့် စိတ်ပိုင်းကို ထိခိုက်နိုင်ပြီး 18 လအထိ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ အချို့သောသူများမှာ စောစော ပြန်ကောင်းလာနိုင်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ သို့မဟုတ် အဆိပ်များကြောင့် တစ်ရှူးများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာရော စိတ်မှာပါ စိတ်ဖိစီးမှု အလွန်ပင်ဖြစ်စေသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ သို့မဟုတ် အဆိပ်များကြောင့် တစ်ရှူးများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်းမှ အနာကျက်နေဆဲ အခြေအနေတွင် ရှိနေခြင်းကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ရသည်။

## မည်သူတွေမှာ ဖြစ်နိုင်သနည်း။

ရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ သို့မဟုတ် အဆိပ်များကြောင့် တစ်ရှူးများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်း ရောဂါလက္ခဏာစုသည် သွေးထဲတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခဲ့သူ ထက်ဝက်ခန့်တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ၎င်းသည် မည်သူ့ကိုမဆို ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် အကယ်၍သင့်သည် ဖော်ပြပါ အချက်များ ဖြစ်နေပါက သင့်မှာဖြစ်နိုင်ခြေ များပါသည် -

- အသက် 65 နှစ်ထက် ကြီးခြင်း
- သွေးထဲတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိခဲ့ခြင်း
- နာတာရှည် ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှု ယခင်ကတည်းက ရှိခဲ့လျှင်
- အထူးကြပ်မတ် ကုသဆောင်တွင် နေခဲ့ရလျှင်
- ဆေးရုံတွင် ပုံမှန်ထက် ပိုပြီး ကြာကြာနေခဲ့ရလျှင် (7 ရက်ထက်ပိုကြာစွာ)

## ရောဂါလက္ခဏာများ

လူတစ်ဦးစီအတွက် PSS ခံစားရမှုခြင်း မတူကြပါ။ အချို့သောသူများသည် သွေးထဲတွင် ရောဂါပိုးဝင်သည့် ရောဂါဖြစ်ပြီးချိန်တွင် ပြောင်းလဲမှုများကို သတိထားမိကြသည်။ ရောဂါလက္ခဏာအများစုသည် မပြင်းထန်ဘဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့က နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် အလုပ်ကို ပြန်ဝင်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

### အောက်ဖော်ပြပါအချက်တစ်ခုခုသည် PSS ဖြစ်နိုင်သည် -



**ကိုယ်ခန္ဓာ အပြောင်းအလဲများ** အသက်ရှူမဝဖြစ်ခြင်း၊ မျိုချရန် ခက်ခဲခြင်း၊ အလွန်ပင်ပန်းခြင်း၊ ကြွက်သားများ အားပျော့နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ အရေပြားတွင် အဖုအပိန့် ထခြင်း၊ မျက်စိအမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲခြင်း



**စိတ်ကူးနှင့် အတွေး** စိတ်ရှုပ်ထွေးနေခြင်း၊ အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် မှတ်မိရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ကြောက်လန့်စရာ အတွေးများ၊ နောက်ကြောင်းကို ပြန်မြင်သတိရနေခြင်း၊ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာဖြစ်ခြင်း၊ အမှန်တကယ် မရှိဘဲ မြင်နေ ကြားနေခြင်း



**စိတ်ခံစားမှုများ** စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်း၊ စိတ်အားငယ်နေခြင်း၊ စိတ်ပြောင်းလွယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု အားနည်းခြင်း၊ မချင့်မရဲဖြစ်ခြင်း၊ လွယ်လွယ်ကူကူ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ပိုမို စိတ်ပူပန်တတ်လာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး ဆန္ဒ စောနေတတ်ခြင်း



**အိပ်စက်ခြင်း** - အိပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိခြင်း

# PSS ခံစားနေရသူ ကျွန်ုပ် သို့မဟုတ် အခြားသူ တစ်ဦးကို မည်သို့ ကူညီ စောင့်ရှောက်နိုင်မည် နည်း။



သင် အိမ်ပြန်သွားသည့်အခါ သင့်ကုသနေကျဆရာဝန် နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



ဆေးတွေ ယူသွားပါ။  
ရည်ညွှန်းချက်အရ



အကယ်၍ သင့်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေပါက တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



လက်ဆေးခြင်း၊ ထိခိုက်ရှာသည်များကို သန့်ရှင်း အောင်ပြုလုပ်ပြီး ဖုံးအုပ်ထားခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုး ဝင်ခြင်းကို လျော့ချပါ။



ကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်နှင့် တပြေးညီ ထိုးပါ။



သင်လုပ်ချင်စိတ် ရှိပါက မပြင်းထန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပါ။



သင် ပင်ပန်းနေလျှင် သို့မဟုတ် မောပန်းနေလျှင် အနားယူပါ။ သင် ခွန်အားအပြည့်ရှိနေချိန်အတွက် လုပ်ဆောင်စရာများကို ကြိုတင် အစီအစဉ် လုပ် ထားပါ။



သင့် ပုံမှန်အိပ်စက်ခြင်းပုံစံ ပြုလုပ်ရန် မိမိကုသ နေကျ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဖော်စပ်ရောင်းချ သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။



သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင် သော ကျန်းမာပြီး အပြောင်းအလဲဖြစ်စေသည့် ဓာတ်စာကို စားပါ။

# အကယ်၍ ကျွန်ုပ် စိတ်ပူပန်နေပါက ဘာလုပ် ရမည်နည်း။

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင်ချစ်ခင်မြတ်နိုးရသူသည် PSS ဖြစ် နေသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆပါက သင့် ကုသနေကျ ဆရာဝန် (GP) နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ဤ သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ စာစောင်ကို ယူသွားပါ။ သ င်ကို ကူညီရန်အတွက် သင့်ကုသနေကျဆရာဝန်က သင့်အား အခြား သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များထံ ရည်ညွှန်းပေးပါလိမ့်မည်။



အကယ်၍ သင် စိတ်ပူပန်နေပါက **သင့်ကုသနေကျ ဆရာဝန်ထံ** ပြန်သွားရန် အဆင်ပြေပါသည်။

သင့်အနေနှင့်

**13 HEALTH (13 43 25 84)** ကို မည်သည့်အချိန်တွင် မဆို ဖုန်းဆက်ခြင်းဖြင့် မှတ်ပုံတင်ထားသည့် သူနာပြု ဆရာ၊ ဆရာမထံမှ လုံခြုံသိပ်မူရှိပြီး အခမဲ့ဖြစ်သည့် အကြံပေးမှုကို ရနိုင်ပါသည်။

## ပိုမိုသိလိုပါက



သွေးထဲတွင် ရောဂါပိုးဝင်သည့် ရောဂါဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုအတွက် QR ကုဒ် ကို စကင်ဖတ်ပါ။

## ဝေဖန် အကြံပြုချက် ပေးခြင်း



အကယ်၍ သင့်မှာ ဤသိကောင်း စရာ အချက်အလက်များ စာစောင်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဝေဖန် အကြံပြုလိုသည် များ ရှိပါက QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။