**ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာသောက်သုံးရသော (POM) ဆေးဝါးများကို မိမိဆန္ဒအရသာ သောက်သုံးပါက ကြုံတွေ့နိုင်သည့် ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအကြောင်း သိကောင်းစရာ**

**မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ်မှာ “စပ်ဆေး” အန္တရာယ်ဖြစ်ပါသည်။**



“**စပ်ဆေး**”ထဲတွင် -

* သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသောဆေးဝါးများ၊
* မှတ်ပုံတင်ထားခြင်းမရှိသောဆေးဝါးများ၊
* ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သုံးစွဲရသော ဆေးဝါးများ၊
* မိမိ ပင်ကိုယ်ရောဂါနှင့် မသင့်တော်သော ဆေးဝါးများ ပါဝင်နေပါသည်။

**“စပ်ဆေး” များထဲတွင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာသောက်သုံးရသော (POM) ဆေးဝါးများဖြစ်သည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ၊ စတီးရွိုက်ဆေးများကို မလိုအပ်ဘဲ (၂) မျိုး၊ (၃) မျိုးကို ပမာဏအမျိုးမျိုးရောစပ်၍ “စပ်ဆေး”အဖြစ်ရောင်းချလျက်ရှိနေပါသည်။**

**ဆေးဝါးများ**

**ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာသုံးစွဲရသော (POM)ဆေးဝါးများ**

* အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ
* ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ
* စတီးရွိုက်ဆေးများ
* သွေးကျဆေးများ
* ဆီးချိုထိန်းဆေးများ
* အိပ်ဆေး
* ထိုးဆေး၊ ကာကွယ်ဆေး

**ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မလိုသော (OTC)ဆေးဝါးများ**

* ပါရာစီတမော
* နှာစေးချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများ
* ငုံဆေးပြားများ
* ဓာတ်ဆားထုပ်များ
* အားဆေးများ
* လိမ်းဆေးများ

**“စပ်ဆေး”များသောက်သုံးခြင်းကြောင့် ခံစားရမည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ**

|  |  |
| --- | --- |
| **အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ ပါဝင်မှုကြောင့်-**   * **အစာအိမ်နာခြင်း၊** * **အစာအိမ်ပေါက်ခြင်း** | **C:\Users\Dell\Downloads\NSAID side effects.jpg** |
| **C:\Users\Dell\Pictures\Side effect of NSAID.jpg** | * **သွေးအန်ခြင်း၊** * **သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊** * **ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း** * **သွေးတိုးရောဂါ၊** * **ဆီးချိုရောဂါ၊** * **လေဖြတ်ခြင်း၊** |
| **စတီးရွိုက်ဆေးဝါးများ (၂) မျိုး / (၃) မျိုးကို ပမာဏ အမျိုးမျိုး ထည့်ထားခြင်းကြောင့်-**   * **မျက်နှာဖောင်းကားလာခြင်း၊** * **ကျောဘက်တွင်အဆီများစုလာခြင်း၊** * **နှလုံးကြီးခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊** * **အရေပြားများပါးလာခြင်းကြောင့် သွေးချေဥလွယ် ခြင်း၊** * **ဝမ်းဗိုက်တွင် ပန်းရောင်အကြောပြတ်များပေါ်လာ ခြင်း၊** * **အရိုးပွခြင်း၊** * **ရောဂါပိုးဝင်ရောက်လွယ်ခြင်း၊** * **အနာကျက်ရန် မလွယ်ကူခြင်း၊** | **C:\Users\Dell\Pictures\Cushing.png** |
| **C:\Users\Dell\Pictures\AB resistance (2).jpg** | **ပဋိဇီဝဆေးဝါးတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာရန် သုတေသန မျိုးစုံကို နှစ်ပေါင်းများစွာပြုလုပ် ကြရပါသည်။ စပ်ဆေးထဲတွင် ပဋိဇီဝဆေးဝါးများကိုနှစ်မျိုးသုံးမျိုး ထည့်ထားပြီး ရက်ပြည့်အောင်မသောက်ခြင်း ကြောင့် “ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှု” များဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်သည်။ အမှန်တကယ်ရောဂါဖြစ်လာသည့်အခါ ပေးရန်ဆေးရှားပါးသဖြင့် အသက်သေဆုံး သည် အထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။** |

ထို့ပြင် “**စပ်ဆေး**”များကို မဆင်မခြင်ဝယ်ယူသောက်သုံးကြပြီး ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး များခံစားရ၍ ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းများတွင် ကုသမှုခံယူရပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်စေသည့်အပြင် နိုင်ငံတော်၏ ကျန်းမာရေးစရိတ်များလည်း မလိုအပ်ဘဲအသုံးပြု ရခြင်းများ ဖြစ်စေပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူများအနေဖြင့် “**စပ်ဆေး**”များကိုရှောင်ရှားကာ၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် ဖြင့်သာသောက်သုံးရသည့် POM ဆေးဝါးများ (အထူးသဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးဝါးများ) ကို ညွှန်ကြား ချက်ဖြင့်သာသုံးစွဲခြင်းဖြင့် **ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်**ကို တားဆီးနိုင်ကြပါရန် အသိပေးအပ် ပါသည်။