

# First Aid Manual ရှေးဦးသူနာပြုလက်စွဲ

ရှေးဦးသူနာပြုဆိုသည်မှာ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့အား ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံမရောက်မီ သာမန်လူတိုင်းက အကန့်အသတ်ဖြင့် ပြုစု-စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းကို ခေါ်သည်။ အခြေခံ ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုစု-စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အသက်ကယ်ရန် အချို့ကိစ္စများအတွက် လက်တွေ့ သင်ကြား တတ်မြောက်မှု လိုအပ်သည်။ ဥပမာ Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR) နှလုံး-အဆုပ် ပြန်လည် အလုပ် လုပ်စေရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်း။

## ခေါင်းစဉ်များ

1. ရှေးဦးသူနာပြုဆိုသည်။
2. ရှေးဦးသူနာပြု ရည်ရွယ်ချက်များ။
3. ရှေးဦးသူနာပြု ဘီသုံးလုံး။
4. ရှေးဦးသူနာပြု အေ၊ ဘီ၊ စီ။
5. ရှေးဦးသူနာပြုအိပ်။
6. (စီ-ပီ-အာရ်) နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူရပ်ခြင်းကို ပြန်လည်လုပ်ပေးခြင်း။
7. (ချုပ်ခံ) ဖြစ်ခြင်း၊ မရှူနိုင်-မမြိုနိုင်ဖြစ်ခြင်း။
8. သွေးယိုခြင်း။
9. အရိုးကျိုးခြင်း၊ အဆစ်လွဲခြင်း။
10. (အနာဖလက်ဆစ်) (ရှော့စ်)။
11. (ဖိန့်) ခေါ် ရုတ်တရက်သတိလစ်သွားခြင်း။
12. အဖျားလက္ခဏာ။
13. အစာအိမ်ပြဿနာ။
14. အစာလမ်းကြောင်းရောင်၍ ဝမ်းပျက်ခြင်း။
15. အင်းဆက်-အဆိပ်ပါသည့်အကောင်ကိုက်ခြင်း။
16. ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်း။
17. အဆိပ်သင့်ခြင်း။
18. လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်း။

## Aims ရည်ရွယ်ချက်များ

- ၁) အသက်ကယ်ရန် (Preserve life)
- ၂) နောက်ထပ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရစေရန် (Prevent further injury)
- ၃) လျှင်မြန်စွာ ပြည်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် (Promote recovery)
- ၄) မိမိကိုယ်ကိုလဲ ကာကွယ်နိုင်ရန် (Protect yourself)

## 3 Bs for First Aid တတ်ထားရမည့် အဓိကကြွမ်းကျင်မှုများ (ဘီ ၃ လုံး)

- Breathing အသက်ရှူခြင်း
- Bleeding သွေးထွက်ခြင်း
- Bones အရိုးထိခိုက်ခြင်း

**ABC of First Aid ရှေးဦးသူနာပြုခြင်း၏ (အေ၊ ဘီ၊ စီ)**

- **Airway** အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊
- **Breathing** အသက်ရှူနိုင်ခြင်း၊
- **Circulation** သွေးလှည့်ပတ်နေခြင်း

**First-aid kit ရှေးဦးသူနာပြုအိမ်**

1. Adhesive tape ကပ်သည့် ပလာစတိတ်
2. Adhesive bandages ဆန့်နိုင် ကြုံနိုင်သော ပလာစတိတ်လိပ်
3. Anesthetic spray ထုံဆေးပန်းသည့် ဆေးပုလင်း၊
4. Antibiotic cream (Povidone-Iodine, Burnol ointment, Iodine 2%)
5. Antiseptic solution (Savlon, Hydrogen Peroxide) အနာ၊ ဒဏ်ရာတို့ကိုဆေးရန် ပိုးသတ်ဆေးရည်၊
6. Bandages ပတ်တီးအရွယ်စုံ (၁ လက်မ၊ ၂ လက်မ၊ ၃ လက်မ)၊
7. Blanket စောင်၊
8. Calamine Lotion အယား သက်သာစေသော ဆေးရည်၊
9. Cotton wool ဝှမ်းလိပ်၊
10. Ethyl alcohol ဆေးခန်းသုံး အရက်ပြန်ပုလင်း၊
11. First Aid manual လက်စွဲစာအုပ်၊
12. Flashlight and extra batteries လက်နိပ်မီး (ခါတ်ခဲ)၊
13. Forceps ရိုးရိုးဇာနည် (ညှပ်)၊
14. Artery Forceps သွေးကြောညှပ် ဇာနည်၊ သွေးထွက်နေသည့် ဒဏ်ရာမှသွေးကြောအား ညှပ်ရန်၊
15. Eye/Ear drop and ointment မျက်စဉ်း၊ နားထဲထည့်ဆေးရည်၊
16. Gentian Violet မရမ်းရောင်ဆေးရည်၊ မီးလောင်နာ၊ လျှာနာအတွက် လိမ်းရန်ဆေး၊
17. Handiplast အသင့်ကပ်နိုင်သော ပလာစတိတ်၊
18. Hot-water bag ရေနွေးအိတ်၊ ခြေလက်များ အေးစက်နေသည့်အခါ၊ အနာအကိုက် သက်သာစေရန်၊
19. Ice-water bag ရေခဲအိတ်၊ အဖျားတက်သည့်အခါ၊ ရှုတ်တရက် ဒဏ်ရာရသည့်အခါ သုံးရန်၊
20. Liniment လင်နမင် လိမ်းဆေးရည်၊ အဆစ်၊ အရိုး၊ ကြွက်သားနာခြင်းအတွက်လိမ်းရန်၊
21. Gloves လက်အိပ်၊
22. Safety pins ပင်းချိတ်၊
23. Scissors ကပ်ကြေး၊
24. Soap ဆပ်ပြာ၊
25. Sterile gauze ပိုးသန့်ပြီးသား ပိတ်ကျဲစ၊
26. Thermometer အပူချိန်တိုင်း ပြဒါးတိုင်၊
27. BP apparatus သွေးဖိအားတိုင်းကရိယာ၊
28. Triangular bandage သုံးခေါင့်ပတ်တီး၊
29. Domestic medicines အိမ်သုံးဆေးများ (ရှေးဦးသူနာပြုပေးမည့်သူ၏ ကြွမ်းကျင်မှုကိုလိုက်၍)
30. Essential medicines မရှိမဖြစ်ဆေးများ (ရှေးဦးသူနာပြုပေးမည့်သူ၏ ကြွမ်းကျင်မှုကိုလိုက်၍)

**A for Airway အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စစ်ဆေးခြင်း**

- လူနာ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်နေ၊ မနေကို စစ်ဆေးပါ။ လူနာကို မာသောကြမ်းပြင်ပေါ်ထားပါ။
- လည်ပင်းကျိုးခြင်း ရှိ၊ မရှိကြည့်ပါ။ လည်ပင်းအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ မေးစေ့အား မတင်ခြင်းဖြင့် လူနာ၏
- လျှာသည် အသက်ရှူလမ်းကို ပိတ်မနေအောင် လုပ်ပါ။

**B for Breathing အသက်ရှူ မရှူ စစ်ဆေးခြင်း**

လူနာသည် အသက်ရှူနေခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ပါးစပ်၊ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက် လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ စစ်ဆေးပါ။ မရှိပါက ချက်ချင်း Mouth-to-mouth နည်းဖြင့် အသက်ရှူသွင်းပေးရမည်။

**C for Circulation သွေးလှည့်ပတ်မှုစစ်ခြင်း**

(နှလုံးအလုပ် လုပ်-မလုပ်စစ်ခြင်း။ လည်ပင်းရှိ (ကရောတစ်) သွေးလွှတ်ကြောအား စမ်းပါ။ သွေးခုန်မှုမတွေ့ရပါက (စီ-ပီ-အာရ်) လုပ်ပါ။

**D for Defibrillation နှလုံးခုန်စေသည့်စက်အား အသုံးပြုခြင်း**

**Mouth-to-Mouth ပါးစပ်မှပါးစပ် လေမှုတ်သွင်းနည်း**

- ပါးစပ်၊ အာခေါင်း၊ လည်ချောင်းထဲ ပစ္စည်းများ (အမှိုက်၊ အန်ဖတ်၊ အဝတ်စ) ဆို့ ပိတ်နေပါက ဖယ်ရှားပါ။
- လူနာကို ပက်လက်လှန်ထားပါ။ မာသော ကြမ်းပြင်ဖြစ်က ပိုကောင်းသည်။
- လူနာ၏ လည်ပင်းကို ဆန့် လျက် မေးစေ့ကို အထက် (ရှေ့) သို့ မတင်ပေးပါ။
- လူနာ၏ ပါးစပ်ကို ဖွင့်ထားပါ။ မိမိက လေတဝကြီး ရှူလိုက်ပြီး၊ လူနာ၏ ပါးစပ်ကို မိမိပါးစပ်နှင့် တေ့ပိတ်လျက် လေသွင်းပေးပါ။
- ပါးစပ် ဖွင့်ရပါက နှာခေါင်းကို မိမိလက်နှင့်ပိတ်ပြီး၊ ပါးစပ်ကနေ လေသွင်းပါ။ ပဌမဦးစွာ (၂)ကြိမ်လုပ်ပါ။ ထိုသို့ လုပ်ရသည်မှာ အချိန်တစ်စက္ကန့် သာကြာမည်။
- လူနာ၏ အဆုပ်ကို လေဘူဘောင်းကဲ့သို့ အတင်းဖောင်းသွားအောင် လုပ်ရန်မလိုပါ။
- နှစ်ကြိမ်လုပ်ပြီး ပြန်လည်ရှူလာမည်။ မရှူသေးပါက (စီ-ပီ-အာရ်)လုပ်ပါ။

**နှလုံး-အဆုပ် ပြန်လည် အလုပ်လုပ်စေရန် ပြုစုခြင်း အေ-ဘီ-စီ-ဒီ**

- A for Airway (အေ) အသက်ရှူလမ်းစစ်ဆေးပါ။
- B for Breathing (ဘီ) အသက်ရှူခြင်းရှိ-မရှိစစ်ဆေးပါ။
- C for Circulation (စီ) သွေးလှည့်လည်ခြင်းရှိ-မရှိစစ်ဆေးပါ။
- D for Defibrillation (ဒီ) လျှပ်စစ်ခါတ်သုံး နှစ်လုံးခုန်စေသည့်စက်၊

**A for Airway အသက်ရှူလမ်းစစ်ဆေးခြင်း**

နှာခေါင်း-ပါးစပ်တို့ ပိတ်နေ-မနေစစ်ပါ။ လည်ပင်းရိုး ကျိုးနေ-မနေစစ်ပါ။ လူနာကို မာသောကြမ်းပြင်ပေါ် တင်ထားပါ။ သတိလစ်နေသည့် လူနာ၏ လျှာသည် အသက်ရှူလမ်း အာခေါင်းကို ပိတ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့ မပိတ်စေရန် လူနာ၏ လည်ပင်းကို ဆန့် လျက် မေးစေ့ကို အထက်(ရှေ့) သို့ မ-တင်ပေးထားရမည်။

**B for Breathing အသက်ရှူခြင်းရှိ-မရှိစစ်ဆေးခြင်း**

အသက်ရှူနေလျှင် ရင်ပတ်-ဝမ်းဗိုက် လှုပ်နေမည်။ နှာခေါင်းက လေထွက်မည်။ ထွက်လေသည် အပြင်လေထက် အနည်းငယ် ပိုပူသည်။ အသက်မရှူပါက ချက်ချင်း Mouth-to-Mouth ပါးစပ်မှ ပါးစပ် လေမှတ်သွင်းနည်း လုပ်ပါ။

**C for Circulation သွေးလည်လည်ခြင်းရှိ-မရှိစစ်ဆေးခြင်း**

လည်ပင်း ဘေးတဖက်တချက်ရှိ သွေးလွှတ်ကြောအား စမ်းပါ။ (ကရောတစ်-အာထရီ) ဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းသည် သွေးခုန်ခြင်း မရှိပါက (စီ-ပီ-အာရ်) လုပ်ပါ။

**Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR) နှလုံး-အဆုပ်ပြန်လည်အလုပ်လုပ်စေရန် အရေးပေါ်ပြုစုပေးခြင်း**

နှလုံး-အဆုပ်ရုတ်တရက် ရပ်သွားစေတတ်သည့်အကြောင်းများ

- ၁) Cardiac Arrest နှလုံးခုန်ရပ်သွားခြင်း၊
- ၂) Cardiac Attack နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊
- ၃) Drowning ရေနှစ်ခြင်း၊
- ၄) Drug Overdose ဆေးအလွန်များသွားခြင်း၊
- ၅) Poisoning အဆိပ်သင့်ခြင်း၊
- ၆) Electrocutation လျှပ်စစ်ခါတ်လိုက်ခြင်း၊

- လူနာကို မာသောကြမ်းပြင်ပေါ် ထားပါ။
- မိမိက လူနာ၏ ဘေးမှာ ဒူးနှစ်ဖက် ထောက်ပြီး ထိုင်ပါ။
- လူနာမှ တင်းကြပ်နေသော အဝတ်အစားများ လျော့ပါ-ဖယ်ပါ။
- မိမိ၏ လက်ဝါး နှစ်ဖက်ကို ထပ်လျက် လူနာ၏ ရင်ပတ် အလယ်တည့်တည့် နို့ အုံနှစ်ဖက်၏ အလယ်၊ ရင်ညွန့် ရိုး အပေါ်မှာ တင်ပါ။
- မိမိ၏ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့် တန်းထားပြီး၊ မိမိ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို မိမိလက်နှစ်ဖက်အပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ကာ၊ မိမိ၏ လက်ပါးနှစ်က လူနာ၏ရင်ပတ်ကို ဖိချပေးရမည်။
- နှစ်လက်မခန့် ကျသွားအောင် ဖိလိုက်ပြီးနောက် လုံးဝကြွလိုက်ရမည်။
- တမိနစ်လျှင် အကြိမ် ၁၀၀ နှုန်းဖြင့် ထိုအတိုင်း ဖိလိုက်-ကြွလိုက် လုပ်ရမည်။
- အကြိမ် ၃၀ လုပ်ပြီးတိုင်း၊ ပါးစပ်မှလေသွင်းခြင်း (၂)ခါ လုပ်ရမည်။
- ရင်ပတ် ဖိ-ကြွခြင်းနှင့် ပါးစပ်မှလေသွင်းခြင်းကို စုစုပေါင်း (၂)မိနစ် သို့ မဟုတ် (၅)ပိတ် လုပ်ရမည်။

**တနှစ်အောက်ကလေးအား (စီ-ပီ-အာရ်) လုပ်နည်း**

- အသက်ရှူလမ်း စစ်ဆေးပါ။ ပိတ်နေလျှင် ဖွင့်ပါ။
- လေနှစ်ကြိမ် ညင်သာစွာ သွင်းပေးပါ။ ကလေး၏ ပါးစပ်ရော နှာခေါင်းပါ မိမိ၏ ပါးစပ်က ငုံ့ပိတ်လျက် လေသွင်းပါ။
- ကလေး၏ ရင်ပတ်ပေါ် မိမိလက်ဝါးနှစ်ဖက် ထပ်တင်လျက် ကလေးရင်ပတ်၏ သုံးပုံတပုံ ပြားသွားအောင် ဖိပေးပါ။
- တမိနစ်လျှင် အကြိမ် ၁၀၀ နှုန်းဖြင့် အခါ ၃၀ လုပ်ပြီးတိုင်း ပါးစပ်မှ လေသွင်းရမည်။

- လူကြီးကဲ့သို့ အကြိမ် ၃၀ ဖိပြီးတိုင်း၊ လေနှစ်ခါမှုတ်သွင်းပေးရမည်။
- စုစုပေါင်း (၂)မိနစ် သို့ မဟုတ် (၅)မိနစ် လုပ်ရမည်။

**Choking (ချုပ်ခံ) ဖြစ်ခြင်း၊ မရှူနိုင်-မမြှူနိုင်ဖြစ်ခြင်း**

- မရှူနိုင်-မမြှူနိုင်ဖြစ်နေ-မနေ မေးပါ။
- ရေ စသည် အသောက် မခိုင်းရ။
- အမေးကို မဖြေနိုင်ဘဲ လက်ဟန် ခြေဟန်နှင့် ပြပါက အရေးကြီးနေပြီ။
- မျက်နှာပြာလာမည်။ အသက် မရှူနိုင်တော့။
- ဝမ်းဗိုက်အား ချောင်းဆိုးတာစေရန် ပြုလုပ်ပေးသည့်နည်းသုံးပါ။
- လျှင်မြန်စွာ ဝမ်းဗိုက်အား အထက်ဆီသို့ တွန်းတင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။
- လူနာအား ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကိုင်းထားပါ။
- လူနာ၏ နောက်မှနေ၍ မိမိလက်တဖက်အား လက်သီးဆုပ်ပါ။
- အခြားလက်က လက်သီးဆုပ်ထားသည့်လက်၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။
- ၎င်းလက်များကို လူနာ၏ နံရိုးများ၏အောက်နားတွင် ထားပါ။
- လျှင်မြန်စွာဖြင့် မိမိလက်နှစ်ဖက်အား အထက်နှင့်အတွင်းဖက်သို့ တွန်းတင်လိုက်ပါ။
- လူနာသည် ချောင်းဆိုးထုတ်လိုက်မည်။
- အသက်ပြန်ရှူလာသည်အထိ ထပ်လုပ်ပါ။
- လူနာက သတိလစ်နေလျှင် ပက်လက်လဲနေပါစေ။
- လူနာ၏အနီး ဒူးထောက်၍ထိုင်ပါ။
- မိမိ၏ လက်ဖနှောင့်အား လူနာ၏ ဝမ်းဗိုက်၊ နံရိုးများအောက်နားတွင် တင်၍ မိမိ၏ နောက်လက် နှစ်ဖက်ကို ထပ်ကာ အတွင်းနှင့် အထက်ဆီသို့ ဖိပေးပါ။
- ၅ ကြိမ် လုပ်ပါ။
- လိုအပ်လျှင် (စီပီအာရ်) လုပ်ပါ။

**Bleeding သွေးယိုခြင်း**

နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း နှာခေါင်းထဲက သွေးပြန်ကြောလေးတခုခုပေါက်ခြင်း၊ ကြောက်ရန်မလို၊ အိမ်မှာ ကုသနိုင်၊ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများ၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ နှာခေါင်းကို ဆွဲလိမ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဆေးဝါး (အက်စ်ပရင်) ကြောင့် နှာခေါင်းထဲ တခုခုဝင်ခြင်း၊ ထိခိုက်မိခြင်း၊ မတည့်ဖြစ်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ သွေးဖိအား (BP) တက်ခြင်း၊ Atherosclerosis သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးခဲရောဂါ၊ ကိုကိုန်းဆေး။

**အမျိုးအစားများ**

**၁။ နှာခေါင်းရှေ့ပိုင်းမှ ယိုခြင်း**

နှာခေါင်းအား ပိုင်းထားသည့် အကန့်မှ ယိုသည်။ နှာခေါင်းအား ထိုးမိ၍ဖြစ်သည်။ နှာခေါင်း၏ ရှေ့မှ ယိုမည်။ ရပ်နေလျှင်၎င်း၊ ထိုင်နေလျှင်၎င်းယိုမည်။ ပူသောရာသီ၊ အေးလွန်းသောရာသီ တို့၌ ဖြစ်တတ်သည်။

**၂။ နှာခေါင်း နောက်မှယိုခြင်း**

နှာခေါင်းနောက်ပိုင်းမှ ထွက်သည်။ နှာခေါင်းနောက်၊ အာခေါင်သို့ ထွက်မည်။ အသက်ကြီး၊ သွေးဖိအား (BP) များသူများ ဖြစ်တတ်၊ ဆိုးဝါးနိုင်သည်။

**ကုသရန်**

- ထိုင်ပါ။
- ရှေ့သို့ ကိုင်းထားပါ။
- နှာခေါင်း၏ ပျော့သည့်အပိုင်းအား လက်ချောင်းနှစ်ချောင်းဖြင့် ညှစ်ပါ။
- ဆက်တိုက် ညှစ်ရမည်။
- (၁၀) မိနစ်ကြာပါစေ။
- ကလေးဖြစ်ပါက အာရုံ ပြောင်းပေးပါ။
- နှာခေါင်းကို (၂) ရက်တိုင် မထိခိုက်စေရန် သတိပေးပါ။
- နှာခေါင်းအပေါ် ရေခဲတင်ပေးပါ။
- (၁၅) မိနစ်အထိ မရပါက၊ ထိခိုက်မိ၍ယိုခြင်း ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ပြပါ။
- ခဏခဏယိုပါက ဆရာဝန်ပြပါ။

**သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း**

ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်းများ = မသန့်ရှင်းခြင်း၊ ထိခိုက်မိခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ဗီတာမင် (စီ)၊ ဗီတာမင် (ကေ) နည်းခြင်း၊ အစာ ပူပူစားခြင်း၊ ဓါတုဆေးများကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ Leukemia ခေါ် သွေးအားနည်းရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်။

**ကုသရန်**

- ရေခဲဖြင့် ဖိပေးပါ။
- ဆားထည့်ထားသည့် ရေခပ်နွေးနွေးဖြင့် တနေ့ (၂) ကြိမ် လုပ်ပေးပါ။
- မရပါက ဆရာဝန်ပြပါ။
- Aspirin အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ မသောက်ရ။
- ဗီတာမင် စီ သောက်ပါ။
- ခဏခဏယိုပါက ဆရာဝန်ပြပါ။

**ကာကွယ်ရန်**

ဆေးလိပ်မသောက်ရ။ ဆေးမငုံရ။ ကစီဓါတ်များသည့် အစားအစာ ရှောင်ပါ။ သွားပွတ်တံ မမာစေရ။ သွားသန့်ရှင်းရေး မှန်မှန်လုပ်ပါ။

**သွေး များများယိုထွက်ခြင်း**

ပါးစပ်၊ ဒဏ်ရာ၊ အရေပြား၊ အတွင်းပိုင်းရှိ အင်္ဂါများမှ ယိုနိုင်သည်။ ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းအရာများ = မတော်တဆ ဖြစ်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ သွားနှုတ်ခြင်း၊ ဆေးကုနေစဉ်ဖြစ်ခြင်း၊ နေမကောင်းစဉ် ဖြစ်ခြင်း၊ Hemophilia, Scurvy, Cancer, Thrombocytopenia, A plastic Anemia, Leukemia, Peptic Ulcer, Platelet Disorder, Liver Disease, Septicemia စသည့်ရောဂါများ၊ လက္ခဏာများ ဒဏ်ရာ၊ အနာတို့မှ သွေးထွက်ခြင်း၊ သွေးခြည်ဥဖြစ်ခြင်း၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ စအိုတို့မှ သွေးထွက်ခြင်း၊ ဆီးထဲ သွေးပါခြင်း။

**ကုသရန်**

- လူနာမကိုင်မီ လက်ကို စဉ်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- လက်အိပ်စွပ်ပါ။
- လူနာကို လှဲနေစေပါ။
- ခြေရင်းပိုင်း မြှင့်ထားပါ။
- သွေးထွက်သည့်နေရာကို ဖြစ်နိုင်ပါက မြှင့်ထားပါ။
- မလိုအပ်သော သွေးခဲစသည့် အစိတ်အပိုင်းများ ဖယ်ရှားပါ။
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်စ၊ ပတ်တီး၊ လက်ဖြင့် သွေးထွက်သည့်နေရာကို (၂၀) မိနစ်ခန့် ဖိထားပါ။
- အဝတ်စ၊ ပတ်တီးတို့ကို မဖယ်ဘဲ ပလာစတာကပ်ပါ။
- သွေးထပ်စိုလာပါစေ ပတ်တီးမဖယ်ပါနှင့်။
- လိုအပ်ပါက နောက်ထပ်၍ ပတ်တီး၊ ပလာစတာသုံးပါ။
- လိုအပ်ပါက သွေးထွက်စေသော သွေးလွှတ်ကြောအား ဖိအားပေးပါ။ ဥပမာ လက်ဆိုလျှင် ဂျိုင်း၊ လက်မောင်း ခြေထောက်ဆိုလျှင် ပေါင်ခြံ၊ ပေါင်။

**ဆရာဝန်ပြုရန်**

ထိုသို့မှ မရလျှင် နှာခေါင်း၊ နားတို့မှ သွေးယိုလျှင်၊ သွေးအန်လျှင်၊ ချောင်းဆိုးရာ၌ သွေးပါလျှင်၊ အတွင်းဒဏ်ရာ အထက် သွေးခြေခဲ ဖြစ်လာလျှင်၊ ဝမ်းဗိုက် တင်းလာလျှင်၊ အရိုးကျိုးလျှင်၊ (ရှော့ခ်) ရလျှင် ဆရာဝန်ပြုပါ။

**ရှောင်ရန်များ**

လွဲသွားသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ့လျှင် မဖယ်ရ၊ မပြင်ရ၊ ဒဏ်ရာကို အဝတ်သန့်သန့်ဖြင့် ဖုံးပေးပါ။ ဒဏ်ရာထဲက ပစ္စည်းများ ဖယ်မပြစ်ရ။

**B for Bone အရိုး**

Fracture အရိုးကျိုးခြင်း

**အမျိုးအစားများ**

1. Closed fracture ကျိုးသည့်နေရာသည် ပိတ်နေခြင်း၊
2. Open fracture ကျိုးသည့်နေရာသည် အပြင်သို့ ပွင့်နေခြင်း၊
3. Complicated fractures ကျိုးရုံသာမက အခြားဒဏ်ရာများ ပါနေခြင်း၊
4. Greenstick fracture ကလေးများတွင် ဖြတ်တတ်သော သစ်စိမ်းချိုး ကျိုးခြင်း၊

**လက္ခဏာများ**

- နာကျင်ခြင်း၊
- လှုပ်ရှားမှုခက်ခြင်း၊
- မလှုပ်နိုင်ခြင်း၊
- ရောင်ခြင်း၊
- သွေးခြည်ခွဲခြင်း၊

- သွေးထွက်ခြင်း၊
- ဖိလျှင်-ထိလျှင် နာခြင်း၊
- ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းသွားမည်။

**လုပ်ဆောင်ရန်များ**

1. သွေးမထွက်ရန်လုပ်ပါ။
2. အနာဆေးထည့်ပါ။
3. အသက်ရှူမှု စစ်ဆေးပါ။
4. လူနာကို နှစ်သိမ့်ပါ။
5. တခြားဒဏ်ရာ ရှိ-မရှိစစ်ဆေးပါ။
6. ကျိုးသည့်အပိုင်းကို မလှုပ်ရှားအောင်လုပ်ပါ။
7. ရေခဲတင်ပေးပါ။
8. နှိပ်မပေးရ။
9. ခြေထောက်-လက် ကျိုးလျှင် ဆန့်ဆွဲမပေးရ။
10. အထိန်းမပါဘဲ မရွှေ့ရ။
11. အစားအစာ မပေးသေးပါနှင့်။ မေ့ဆေးပေးပြီးကုရလျှင် အစားမရှိမှ ကောင်းသည်။
12. ဆရာဝန်ပြပါ။

**Open Fracture အရိုးကျိုးခြင်းနှင့်အတူ အနာ(အပေါက်) ဖြစ်ခြင်း**

အရိုးကို မြင်နေရခြင်း၊ ကျည်ဆံ၊ ဗုံးဆံ ဝင်နေခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင် တတ်၍ ဂရုစိုက် ကုသရမည်။

**အဘယ်ကြောင့် ငြိမ်အောင် လုပ်ရသနည်း**

- အရိုးကျိုးလျှင် အရိုးကျိုးသည့်နေရာက အရိုး၏ အချွန်များကြောင့် ဘေးမှ (တစ်ရှူး)များ၊ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများအား မထိခိုက်စေရန်၊ မလှုပ်နိုင်အောင် လုပ်ပေးရသည်။

**ငြိမ်အောင်လုပ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ**

1. Splints (စပလင့်) ခေါ် သစ်သား၊ ဝါး၊ သံပြား၊ သံချောင်း၊ စာအုပ်၊ ဂျပံပြား စသည်။
2. Padding ဂျက်ကတ်၊ စောင်၊ သက်ရွက်စသည်။
3. Bandages ပတ်တီး၊ အဝတ်စ၊ စောင်စ။
4. Slings အသိုင်း၊ သုံးထောင့်ပုံပတ်တီး။

**ဆောင်ရွက်ရန်များ**

- ဒဏ်ရာအခြေအနေကို စစ်ဆေးပါ။
- လေဝင်လမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှူပုံ၊
- (ရှေ့ခံ) ရှိ-မရှိ၊
- သွေးထွက်-မထွက်
- သတိထားရန်မှာ ကျောရိုး၊ လည်ပင်းရိုးကျိုးသည်ထင်ပါက နေရာက မရွှေ့ရ။
- ကျိုးသည်ထင်သည့်နေရာကို ရှာပါ။

- တင်းကြပ်နေသည့် အဝတ်များ လျှော့ပေးပါ။
- လက်ဝတ် လက်စားများ လိုအပ်လျှင် ချွတ်ပေးပါ။
- အသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများရှာပါ။
- အကောင်းဆုံးဖြင့် ကြပ်စည်းပေးပါ။
- စည်းပေးပြီး ၎င်းနေရာ၏အောက်၌ သွေးစီးဆင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။
- လိုအပ်လျှင် တင်းတင်းစည်းထားသည်ကို လျှော့ပေးပါ။
- အရောင်၊ အပူချိန်စစ်ပါ။
- ထုံ နေ-မနေ မေးပါ။
- ပွင့်ထွက်ပြီးကျိုးလျှင် အရိုးကို ပြန်သွင်းဖို့ မကြိုးစားရ။
- အနာကို ဖုံးပေးပါ။
- ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းသွားသည်ကို ပြန်မပြင်ပါနှင့်။
- ခြေထောက်၏ ဘေးနှစ်ဖက်က ကြပ်စည်းပါ။
- ကျိုးသည့်နေရာ၏ အထက်နှင့် အောက်အထိ ရောက်ပါစေ။
- ငြိမ်အောင် ကျိုးသည့်နေရာ၏ အထက်နှင့်အောက်က စည်းပါ။
- အထုံးသည် အနာပေါ် မထားရ။ လိုအပ်လျှင် အသိုင်းလုပ်ပေးပါ။

**Dislocation အဆစ်လွဲခြင်း**

- အဆစ်ကို ဖုံးထားသည့် အိတ်ထဲမှ အရိုးက ထွက်သွားခြင်း။
- ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းမည်။
- အဆစ် အလုပ် မလုပ်နိုင်တော့။
- နာမည်၊ ဖိလျှင် နာမည်။
- လှုပ်မရ။
- ရောင်မည်။
- အရောင်ပြောင်းမည်။
- အကူအညီ ရှာပါ။
- ပြန်တည့်အောင် မကျိုးစားပါနှင့်။
- ရေခဲ တင်ပေးပါ။
- အပြင်က အနာရှိက သန့်ရှင်းဆေး ထည့်ပေးပါ။
- အသိုင်း၊ အောက်ခံပြား လုပ်ပေးပါ။
- သွေး ထွက်-မထွက် ကြည့်ပါ။
- အသက်မရှူပါက (စီ၊ ပီ၊ အာရ်) လုပ်ပါ။
- ခြေထောက်ကို မြှောက်ထားပါ။
- စောင်ခြုံပေးပါ။

**Anaphylaxis (အနာဖလက်ဆစ်) ခေါ် တခုခုနှင့် မတည့်သည့်အခါ အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်စဉ် Shock (ရှော့ခ်)**

- (အနာဖလက်ဆစ်) သည် ရုတ်တရက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် (အလာဂျီ) ခေါ် တခုခုနဲ့ မတည့်၍ ဖြစ်လာသော လက္ခဏာများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း နေရာများစွာ၌ တပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

- အချို့တွင် သာမန်မျှ နေမထိထိုင်မသာ ဖြစ်သော်လည်း ဆိုးဝါးလွန်းပါက သေစေနိုင်သည်။
- (အနာဖလက်ဆစ်)သည် ထိုးဆေးကြောင့်၎င်း၊ တစ်ခုခု စားမိ၍၎င်း သွေးထဲရောက်သွားလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။
- အရေပြား၊ အဆုတ်၊ နှာခေါင်း၊ သွေး၊ အစာလမ်းကြောင်းထဲတွင် စက္ကန့်ပိုင်းဖြစ်စေ၊ မိနစ်ပိုင်းဖြစ်စေ လက္ခဏာများပေါ်လာသည်။
- အရေပြား၊ ဂျိုင်း၊ ပေါင်ခြုံ၊ ပူနွေးလာသည်၊ နီရဲလာသည်။
- စိတ်က စိုးရိမ်လာသည်။
- နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာသည်။
- လည်ပင်း၊ လျှာ ရောင်သဖြင့် အသံဩလာသည်။
- အမြို့ရခက်လာသည်။
- အသက်ရှူရ ခက်လာသည်။
- နှာရည်ယို၊ နှာခြေ၊ ပန်းနှာကဲ့သို့ အသက်ရှူကြပ်လာသည်။
- အန်၊ ပျို့၊ ဗိုက်အောင့်၊ ဆီး-ဝမ်း သွားချင်လာမည်။
- သွေးဖိအားကျမည်။
- သတိလစ်မည်။
- Acute pulmonary edema ခေါ် ရုတ်တရက် အဆုတ်ရောင်ခြင်းကြောင့် သေနိုင်သည်။

**ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းရင်းများ**

1. ဆေးဝါးများ၊
2. တိရစ္ဆာန်၊ လူပရိတင်းများ၊
3. တာရှည်ခံစေရန် သုံးဆောင်သည့် ဆေးများ၊
4. ရုပ်ပိုင်း ထိတွေ့မှုများ၊

**Anaphylaxis (အနာဖလက်ဆစ်) နှင့် မှားနိုင်သော ရောဂါများ**

Fainting ခေါ် သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်း၊ သို့သော် သွေးလုန်နှုန်းနေးမည်။ အေးစက်နေမည်။ ဖြူဖတ် ဖြူရော် ဖြစ်နေမည်။ အသက်ရှူ မကြပ်။

**ကုသနည်း**

1. Epinephrine (Adrenaline) ထိုးပေးပါက သက်သာသွားမည်။ ၎င်းသည် သွေးလွှတ်ကြောအား ကျဉ်းစေသည်။ အရည်ထွက်ခြင်းကို တားသည်။ အသက်ရှူပွန်ကျယ်စေသည်။ Epinephrine ကို တင်ပါး၊ လက်အောင်း၊ ပေါင်၌ ချက်ချင်းထိုးပေးပါ။ ထိုးသည့်နေရာအား ပွတ်ပေးပါ။ အဝတ် အစားချွတ်ရန် ကြာနေမည်ဆိုပါက အဝတ်ပါးပါးပေါ်မှ (သန့်ရှင်းလျှင်) ဆေးထိုးအပ်စိုက် ထိုးနိုင်သည်။ Epinephrine သည် နှလုံးခုန်ပြန်မည်။ နှလုံးရောဂါ အကြီးအကျယ် မရှိပါက ပေးနိုင်သည်။  
 Adult လူကြီး၊ ၁၂ နှစ်အထက်၊ 0.3 ml;  
 Children ကလေး 6 to 12 years 0.2 ml  
 Children ကလေး 2 to 6 years 0.15 ml;  
 Children ကလေး 1 to 2 years 0.05 ml to 0.1 ml;

2. ၁၀ % သော လူနာတို့၌ ၄-၁၂ နာရီအကြာ ပြန်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ကျန်ကာ ပြန်ဖြစ်မည်။ ၁၀-၁၅ မိနစ်အထိ ဆက်ဖြစ်နေပါက နောက်ထပ် ထပ်ထိုးပါ။
3. အောက်ဆီဂျင်ပေးရန် လိုချင် လိုမည်။
4. သွေးကြောထဲ Drip သွင်းထားခြင်းတို့ လိုအပ်နိုင်သည်။
5. (အလာရီ) ကြောင့်ဖြစ်ပါက Antihistamine injection (အင်တီဟစ်တမင်း) ထိုးပေးနိုင်သည်။
6. Corticosteroids (ကော်တီကိုစတီရွိုက်) တို့လည်း လိုနိုင်သည်။
7. အဆိပ်ပါသည့်အကောင် အကိုက်ခံရပါက ၎င်းနေရာ၏ အထက်၌ ကြိုးစည်းပေးပါ။ (၁၀) မိနစ် တခါ ဖြည့်ပေးပါ။
8. လူနာသည် သတိကောင်းပါက ခြေထောက်မြှောက်၍ အိပ်လျက်ထားပါ။
9. အသက်ရှူရပ်ပါက အရေးပေါ် အသက်ရှူစေရန် လုပ်ပေးသည့်နည်း CPR ကိုလုပ်ပါ။

**Acute pulmonary edema ခေါ် ရုတ်တရက် အဆုတ်ရောင်ခြင်း**

အပြင်းအထန် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ရေနစ်သလို ခံစားရခြင်း၊ အသက်ရှူမဝဖြစ်ကာ ရှိ-ရှိအသံ ထွက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်-ကြောက်လန့်- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးရာ၌ အမြှုပ်နှင့် သွေးတို့ ပါလာခြင်း၊ ချွေးအလွန်ထွက်ခြင်း၊ အရေပြား ဖြူရော်ရော် ဖြစ်လာခြင်း၊ ရတ်ဘတ်နာခြင်း၊

**ကုသနည်း**

Injection Furosemide (Lasix) သည် ကိုယ်ထဲမှ အရည်များကို လျှင်မြန်စွာ ထုတ်ပြစ်သောကြောင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ၀.၅ မှ ၁ မီလီဂရမ်အား အသား သို့မဟုတ် အကြောထဲ ထိုးပေးရမည်။ ၂ နာရီ ၃ နာရီခြား ထပ်ပေးဖို့ လိုနိုင်သည်။

**Burns မီးလောင်ခံရခြင်း**

အပူရည်၊ ဆီပူ၊ အပူငွေ့၊ မီး၊ လျှပ်စစ်၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ပထမအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့်၊ တတိယအဆင့် ၃ မျိုးခွဲထားသည်။ တစ်ရှူးအား မည်မျှ ထိခိုက်သနည်း စစ်ဆေးပါ။ လက်၊ မျက်နှာ၊ တင်ပါးဆုံဝန်းကျင်၊ အဆစ်တို့၌ ဖြစ်ပါက အရေးကြီးသည်။

**First-degree burns ပထမအဆင့်**

အပေါ်ယံဖြစ်၊ ရောင်မည်။ နီမည်။ နာမည်။ အရည်ကြည်အဖု blisters မထွက်၊ နေရာအား ဖိကြည့်ပါက ဖြူသွားမည်။ ၃-၆ ရက်အတွင်း ပျောက်မည်။ ကုသရန် အပူလောင်စေသည့်အရာက ဖယ်ထုတ်ပါ။ မီးလောင်နေသည့် အဝတ်များ ဖယ်ပြစ်ပါ။ ရေအေးအေးလောင်းပေးပါ။ ခပ်ဖျော့ဖျော့ သန့်ရှင်းပေးပါ။ ခြောက်သွားအောင် လုပ်ပါ။ ပိုးသန့်ဆေး တမျိုးမျိုးထည့်ပါ။ ပိုးသန့်ထားသည့် ပတ်တီးစည်းပေးပါ။ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပါ။

**Second-degree burns ဒုတိယအဆင့်**

အရေပြားအပေါ်ယံမက ထိခိုက်သည်။ ရောင်မည်။ နီမည်။ ထိုလိုက်ပါက ဖြူသွားမည်။ အရည်ကြည်အဖု blisters ထွက်မည်။ အနာရွတ် ကျန်ရစ်မည်။ အဆစ်၌ဖြစ်ပါက မလှုပ်နိုင်ဖြစ်မည်။ အရည်-ဆားဓာတ် နည်းမည်။ ပျောက်ချိန် ကြာမည်။ သန့်ရှင်းပေးပါ။ ညင်ညင်သာသာခြောက်သွေ့ ပေးပါ။ ပိုးသန့်ဆေး လိမ်းပါ။ လူနာကို လှဲနေစေပါ။ ဖြစ်သည့်နေရာကို အထက်မြှင့်ထားပါ။ အရေပြား အစားထိုးရနိုင်သည်။ အဆစ်

လှုပ်ရှားမှုအတွက် Physiotherapy လိုနိုင်သည်။ အဆစ် မလှုပ်စေရန် ကြပ်စည်းရန် လိုနိုင်သည်။ ဆေးရုံတင်ရနိုင်သည်။

**Third-degree burns တတိယအဆင့်**

အရေပြားတလွှားလုံး (၃ ထပ်) ထိခိုက်မည်။ ချွေးထွက်အိတ်များ၊ ဆံပင်မွှေးများ ပျက်စီးမည်။ အာရုံကြောများ ပျက်စီးသွား၍ နာမည် မဟုတ်။ ဖိကြည့်ပါက ဖြူသွားမည် မဟုတ်။ အရည်ကြည်အဖု blisters မထွက်။ ရောင်မည်။ သားရေပြားလို ဖြစ်သွားမည်။ အရောင်ပြောင်းမည်။ အနာရွတ် ကျန်ရစ်မည်။ သွေးအသွားအလာ ပျက်စီးမည်။ အရည်-ဆားဓါတ် နည်းမည်။ (ရှေ့ခံ) ရနိုင်သည်။ ပုံသဏ္ဍာန် ပျက်စီးသွားမည်။ လူကြီးဆိုပါက ၆၀ % ဖြစ်လျှင် သေနိုင်သည်။

**ကုသရန်**

- ရေအေး လောင်းပေးရန်၊ ဆေးရုံတင်ရန်၊ ရေ-ဆား နည်းသည်ကို သွေးကြောမှ သွင်းရန်၊ အောက်ဆီဂျင်ပေးရန်၊ ခွဲစိတ်ပြုပြင်ရန် လိုနိုင်၊
- အာဟာရဓါတ်ဖြည့်ရန်၊ စောင့်ကြည့်ရန်၊ စိတ်ပိုင်းကုသမှု လုပ်ပေးရန်။
- ထိခိုက်မိ၍ ဒဏ်ရာရခြင်းများ အရေပြားအား သာမန်ရခြင်း၊ ကုတ်မိခြင်း၊ ကုသရန် မလိုနိုင်။
- ပိုးမဝင်အောင် လုပ်ပေးရမည်။ အနာကို ရေသန့်သန့်ဖြင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။ ဆပ်ပြာကို အမြဲသုံးရန် မလို။
- သွေးယိုနေပါက ဖိပေးပါ။ ၁၀ မိနစ် အတွင်း ရပ်မည်။
- အနာထဲဝင်နေသည့် ပစ္စည်းများ ဂရုတစိုက် ရှင်းထုတ်ပါ။ အနာထဲ နက်ဝင်နေသည့် ပစ္စည်းများကို ကြိုးစား၍ ဖယ်မပြစ်ရ။
- ပတ်တီးစီးရမည်။ ဆေးကို နေ့တိုင်း ထည့်ရမည်။
- အနာက အထဲနက်ပါက သွေးပိုထွက်မည်။ အရေပြားအောက်ထိ ထိခိုက်မည်။
- ချုပ်ပေးရန် လိုနိုင်သည်။
- ATT မေးခိုင်းကာကွယ်ဆေး ထိုးရန်လိုသည်။
- ပြည်တည်နိုင်သည်။ ဖျားနိုင်သည်။

**ချုပ်ပေးရန်လိုသော ဒဏ်ရာများ**

- ဒဏ်ရာကျယ်ပါက၊
- သွေးထွက်များပါက၊
- အနာရွတ် မကြီးစေလိုပါက၊
- မြန်မြန်ကျက်စေလိုပါက ချုပ်ပေးရန်လိုသည်။
- တိရစ္ဆာန်၊ လူ ကိုက်ခံရပါက အနာကို ချက်ချင်းမချုပ်ရ၊ ညစ်ပေနေသော အနာ-ဒဏ်ရာကိုလည်း ချက်ချင်း မချုပ်ရ၊ အနာကောင်းစွာကျက်ပြီးနောက် အနာသစ်လုပ်လာ ချုပ်ပေးနိုင်သည်။
- အထဲသို့ စူးဝင်သော ဒဏ်ရာများအား မေးခိုင်းရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးရမည်။

**FAINTING (ဖိန်) ခေါ် (အတက်ရောဂါ မဟုတ်ဘဲ) ရုတ်တရက် သတိလစ်သွားခြင်း**

- ဦးနှောက်သို့ သွေးမရောက်သည့်အခါမျိုးတွင် ဖြစ်သည်။
- ခဏသာ ဖြစ်သည်။ ပြန်သက်သာသွားမည်။

- စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း၊ အပြင်းအထန် နာကျင်ခြင်း၊ အစား မစားမိခြင်း၊ အကြာကြီး မတ်တပ်ရပ် နေရခြင်း၊ ဆေးဝါးများကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက် သတိလစ်သွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်သည်။
- မဖြစ်မီ ပျို့ -အန်-မူးဝေခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။
- မျက်စိပြာ သွားတတ်သည်။
- ချွေးပြန်မည်။
- နှလုံးခုန်မြန်မည်။
- ရင်တုန်မည်။
- လူနာကို ခူးနှစ်လုံးကြား ခေါင်းထား၍ ထိုင်ခိုင်းပါ။
- ပက်လက်လှဲ နေခိုင်းပါ။
- အသက်ရှူလမ်း စစ်ဆေးပါ။
- အဝတ်အစားများ တင်းကြပ် မနေစေရ။
- ခြေထောက်ပိုင်းကို မြှင့်ထားပေးပါ။
- လက်ကောက်ဝတ် သွေးခုန်နေခြင်းကို စမ်းကြည့်ပါ။
- အသက် မရှူ-သွေးမခုန်ပါက ချက်ချင်း (စီပီအာရ်) လုပ်ပေးပါ။

**FEVER အဖျားလက္ခဏာ**

- 37 C or 98.6 F ပုံမှန် ကိုယ်အပူချိန်၊
- 98.8 F to 101F သာမန်အဖျား၊
- 101 F to 103 F အလတ်စား အဖျား၊
- 104 F and above အပြင်းဖျား။
- အဖျားသည် ရောဂါမဟုတ်၊ လက္ခဏာသာ ဖြစ်သည်။
- ဖျားရခြင်းအကြောင်း ရောဂါရှိမည်။
- ရာသီဥတု ပူလွန်းခြင်း၊ ကလေးများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ဗက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးဝင်ခြင်း၊ နေပူထဲ အကြာကြီးနေခြင်း၊ (အလာဂျီ) ခေါ် တခုခုနှင့်မတည့်ခြင်း။
- မျက်နှာ နီမြန်းလာသည်။
- အစားပျက်သည်။
- ပျို့ -အန်ချင်မည်။
- ခေါင်း-ကိုယ်-လက် ကိုက်ခဲမည်။
- ဝမ်းပျက်နိုင်သည်။
- စိတ် ဂရောင်ခြောက်ခြား ဖြစ်နိုင်သည်။
- တက်နိုင်သည်။
- အပူချိန်တိုင်းပါ။
- အဝတ်အစား အပိုများ ဖယ်ပြစ်ပါ။
- အေးသောနေရာထားပါ။
- ရေအေး-ရေခဲ တင်ပေးပါ။
- ရေ-အရည် များများတိုက်ပါ။
- အဖျားကျဆေး Acetaminophen/Paracetamol တိုက်ပါ။ Aspirin ကို မတိုက်ရ။

- ချမ်းမနေပါက စောင်မခြုံရ။

**Gastric problems အစာအိမ် ပြဿနာ**

- အစာအိမ် သို့မဟုတ် အစာမြိုပြန်က ဖြစ်ရသည်။
- ယင်းတို့တွင် အတွင်းက ဖုံးထားသည့်အလွှာမှ စစ်ထုတ်ရည်များ ပို၍ထွက်ကာ အာရုံကြောများအား ထိခိုက်၍ နာခြင်း။ မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာသည်။
- ရက်တိုတိုအတွင်း ဖြစ်ခြင်းနှင့် နာတာရှည်ဖြစ်ခြင်း ၂ မျိုးရှိသည်။
- စိတ်-ရုပ် ဖိအား-တင်းအားများ၍၎င်း၊ အက်စစ်များသည့် အစာစား၍၎င်း၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ဆေးဝါးတချို့ကြောင့်၎င်း ဖြစ်တတ်သည်။
- ဖြစ်လျှင်နာမည်၊ အောင့်မည်၊ ပျို့-အန်မည်၊ ဝမ်းပျက်မည်။ အစားပျက်မည်။
- ထို့ကြောင့် အစားကို မအိပ်မီ အများကြီး မစားရ။ အပူ၊ အစပ်၊ အဆီ လျော့စားပါ။

**Gastroenteritis (GE) အစာအိမ်လမ်းကြောင်း (အစာအိမ်-အူသိမ်) ရောင်ခြင်း**

- အရွယ်မရွေး၊ အချိန်မရွေး ဝမ်းပျက်ခြင်း၊
- ကလေးဖြစ်ပါက ပိုဆိုးသည်။
- အစားအစာထဲ (ဗက်တီးရီးယား-ဗိုင်းရပ်စ်) ပါ၍ ဖြစ်ရသည်။
- အစားအစာ အမျိုးအစား ပြောင်းလျှင်လဲ ဖြစ်တတ်တသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုများ၍လည်း ဖြစ်တတ်သည်။
- ဆေးဝါးကြောင့်လဲ ဖြစ်တတ်သည်။
- ပျို့-အန်နိုင်သည်။
- ကြွက်သားတွေ နာတတ်သည်။
- ရေ-ဆား နဲ့မည်။
- အားယုတ်မည်။
- အနည်းငယ် ဖျားမည်။
- ချမ်းတတ်သေးသည်။
- ဖြစ်လျှင် အနားယူပါ။
- ရေ-အရည် များများသောက်ပါ။
- ကျေလွယ်သောအစားကို စားပါ။
- နွားနို့နှင့် နို့ထွက်အစားများ ရှောင်ပါ။
- ဓါတ်ဆားရေတိုက်ပါ။
- Acetaminophen, Aspirin မတိုက်ရ။

**Insect Bites and Stings အင်းဆက်-အဆိပ်ပါသည့်အကောင် ကိုက်ခြင်း**

- အင်းဆက်-အဆိပ်ပါသည့်အကောင်ကိုက်ခြင်းတွင် သာမန်အားဖြင့် မဆိုးပါ။
- ဆိုးလျှင် (ရှေ့ခံ) ရတတ်သည်။
- နာမည်၊ ယားမည်။ နီမြန်းမည်။ ရောင်မည်။ ထုံမည်။ ပူလောင်မည်။ ကျင်မည်။ အသက်ရှူခက်မည်။ အားယုတ်မည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အဆိပ်ပါသည့် အစွယ်ကို နှုတ်ပြစ်ပါ။

- နေရာကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကျော့ပါ။
- ရေခဲ တင်ပေးပါ။
- အယား သက်သာစေသည့်ဆေး (ကာလမင်း) ဆေးရည် လိမ်းပေးပါ။
- (အင်တီဟစ်တမင်း) ဆေးပေးပါ။
- လူနာကို နှစ်သိမ့်ပေးပါ။
- အသက်ရှူမှု စစ်ဆေးပါ။
- အဝတ်အစားများ တင်းကြပ်မနေစေရော။
- လိုအပ်လျှင် (စီ၊ ပီ၊ အာရ်) လုပ်ပါ။
- (ရှော့ခ်) ဖြစ်လျှင်ကုပါ။

**Head Injury ဦးခေါင်းဒဏ်ရာခြင်း**

- ဦးခေါင်း၏ အရိုးခွံနှင့် ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။
- သာမန်အဆင့်မှ ဆိုးဝါးသည့်အဆင့်ထိ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ပွင့်ထွက်သည့်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ပိတ်နေသည့် ဒဏ်ရာ ၂ မျိုး ရှိသည်။
- ချွန်ထက်သည့်လက်နက် သို့မဟုတ် တုံးသည့်ပစ္စည်း၊ လက်နက်ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။
- ခဏ သို့မဟုတ် အကြာကြီး သတိမေ့ခြင်း (Coma)၊
- သွေးယိုခြင်း၊
- အန်ခြင်း၊
- နှာခေါင်းထဲက အရည်-သွေးထွက်ခြင်း၊
- မျက်စိအမြင်-နားအကြား၊ လျှာအရသာ ထိခိုက်ခြင်း၊
- နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်း၊
- တက်ခြင်း၊
- ခြေ-လက်-ကိုယ် မလှုပ်နိုင်တော့ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊
- စိတ်အနေအထား မမှန်ခြင်း၊
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာအား ရေခဲတင်ပါ။
- အရွယ်အစားသည် ထိခိုက်မှုနှင့် တူချင်မှတူမည်ကို သတိထားပါ။
- သွေးထွက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ သွေးထွက်လျှင် ဖိထားပေးပါ။
- နှလုံးခုန်မှု-အသက်ရှူမှုကို စစ်ဆေးပါ။
- လိုအပ်ပါက (စီပီအာရ်) လုပ်ပါ။
- အန်နေလျှင်၊ သတိလစ်နေလျှင် ကိုယ်တဖက်စောင်းထားပေးပါ။
- မအန်ပါက လူနာကို တည့်တည့်အနေအထား အိပ်ပါစေ။
- လူနာကို မလှုပ်ရှားစေရ။
- ရုတ်တရက် (ဟဲလမက်) မချွတ်ရ။
- ကလေးကို ရုတ်တရက် ကောက်မချီရ။
- အရက်-မူးစေသည့်ဆေး မပေးရ။
- ခေါင်းအုန်း မြင့်မြင့်နှင့် အိပ်ပါစေ။
- ၂၄ နာရီ စောင့်ကြည့်ရမည်။ အန်သလား၊ သတိမကောင်းဖြစ်သလား၊ နား၊ နှာခေါင်းထဲက သွေးယိုသလား၊ တက်သလား။

**Poisoning အဆိပ်သင့်ခြင်း**

- အဆိပ်အမျိုးမျိုးရှိသည်။ စားဆေး-ထိုးဆေး၊ အစားအစာ၊ ဓါတ်ငွေ့။
- လူနာသည် အကြောင်းမရှိ နေမကောင်းလျှင်လဲ သံသယရှိပါ။
- ဆေးဝါး လွန်လျှင်လဲ ဖြစ်တတ်သည်။
- အလုပ်စခန်းကလဲ ဖြစ်တတ်သည်။
- (အင်းဆက်) ကောင်မှလဲ ဖြစ်နိုင်သည်။
- နှုတ်ခမ်းပြာခြင်း၊
- အရေပြားတွင် အနီပြင်-အဖု-အပိန့်ထွက်ခြင်း၊
- အသက်ရှူခက်ခြင်း၊
- ဝမ်းပျက်ခြင်း၊
- ပျို့-အန်ခြင်း၊
- ကိုယ်ပူခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- မူးဝေခြင်း၊ ငိုက်ခြင်း၊
- မျက်စိက ၂ ခု မြင်ခြင်း၊
- ရတ်ဘတ်-ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊
- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
- ကြွက်သား လှုပ်ခြင်း၊
- တက်ခြင်း၊
- အားယုတ်ခြင်း၊
- သတိမေ့ခြင်း၊
- ဘယ်အဆိပ်ဆိုသည်ကို စူးစမ်းပါ။
- ဝမ်းဗိုက်ထဲဝင်သည့် အဆိပ်ကို ထုတ်ပြစ်ရန် တမင်တကာ အန်အောင်လုပ်ပါ။
- အန်ဖတ်များ အရေပြားပေါ်ကျလျှင် ဆေးပစ်ပါ။
- တက်နေလျှင် ဒဏ်ရာ ထပ်မရအောင် လုပ်ပေးပါ။
- လေကောင်းလေသန့် ဝင်အောင်လုပ်ပါ။
- မိမိက လေကို တကြီး ရှူပြီးမှ အဆိပ်ငွေ့သင့်သူမား ကယ်ထုတ်ပါ။
- မီးခြစ် မသုံးရ။
- လိုအပ်လျှင် (စီပီအာရ်) လုပ်ပါ။
- သတိလစ်နေသူကို ပါးစပ်က မပေးရ။
- နည်းမသိဘဲ တမင်တကာ အန်အောင် မလုပ်ရ။
- ရေနံ၊ ဓါတ်ဆီ သောက်သူများကို အန်အောင် မလုပ်ရ။ ကြက်ဥအကာပေးနိုင်သည်။
- ဆေးပြားသောက်သူများအား အန်အောင်လုပ်။ အစာအိမ်ဆေး ပေးရမည်။
- ပိုးသတ်ဆေး (မာလာသေယွန်)၊ (အင်ဒရင်း) သောက်သူများအား (Atropine) ထိုးဆေး များများ ပေးရသည်။
- မြွေကိုက်လျှင် မြွေအမျိုးအစားအလိုက် မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ပေးရမည်။

**Electric shock လျှပ်စစ်ခတ်လိုက်ခြင်း**

- လျှပ်စစ်ခတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်လျှင် လဲကျမည်။
- လူနာကို တိုက်ရိုက်ဆွဲထုတ်ဖို့ မကြိုးစားရ။
- မီးခလုပ် ပိတ်ပါ။ လျှပ်စစ် မလိုက်နိုင်သော တုတ် စသည်ဖြင့် ဖယ်ရှားဖြစ်ပါ။
- လူနာကို စစ်ဆေးပါ။ အသက်ရှူခြင်း၊ သွေးခုန်ခြင်း၊
- လိုအပ်ပါက (စီပီအာရ်) လုပ်ပါ။
- ကြွက်သားတွေ ဆွဲဆန့်ခံရမည်။
- တက်မည်၊
- ရေ-ဆား ခန်းခြောက်မည်။
- အပူလောင်ခံရမည်။
- ကျိုးပဲ့မည်၊
- သွေးခဲသွားမည်။
- (တစ်ရှူး)များ ပျက်စီးမည်။
- အသက်ရှူ-နှလုံးခုန်-ကျောက်ကပ် ထိခိုက်မည်။
- မီးလောင်နာကို ကုပေးပါ။

Contributed by Dr. Tint Swe, MBBS (Mandalay)