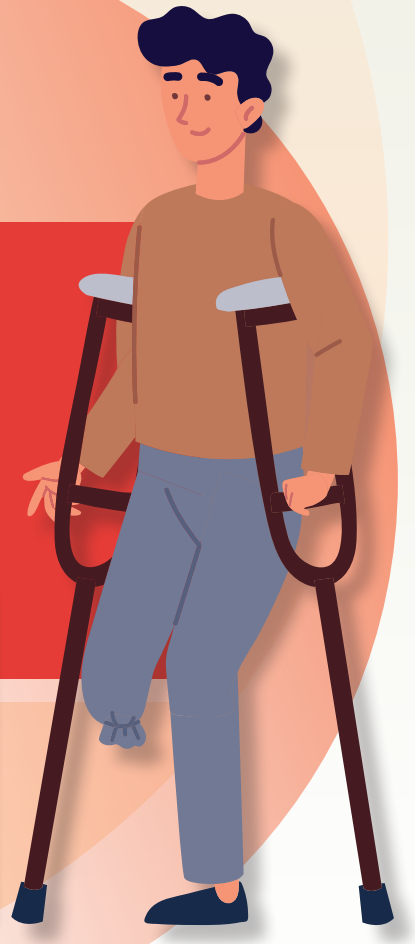
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊
အမျိုးသား ညီညွတ်ရေးအစိုးရ

ခြေထောက်အတု တပ်ရန် လူနာများ၊ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများ





ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်

ကြာချိန်

လူနာ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုပေါ် မူတည်ပြီး
ပုံ စသွင်းချိန်မှ ခြေထောက်အတု တပ်ဆင်ပြီးချိန်ထိ
အနည်းဆုံး ၁ လခွဲမှ ၄ လအထိ ကြာရှိနိုင်ပါသည်
လူနာမှ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှု မရှိပါက
အချိန်ပို ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်

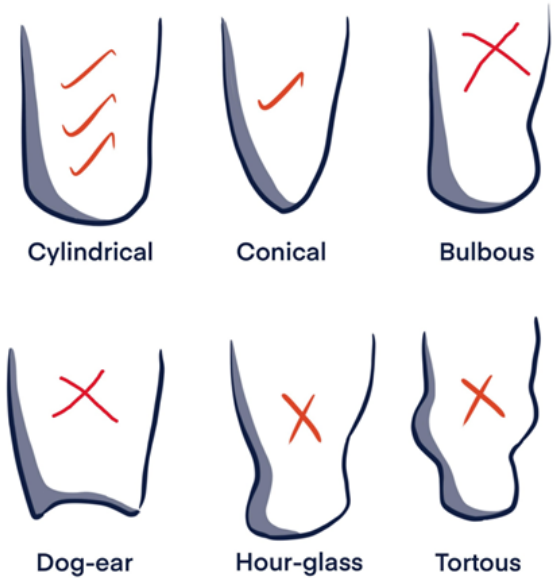


ခြေထောက်အတု တပ်ရန် လိုအပ်သော အချက်များ

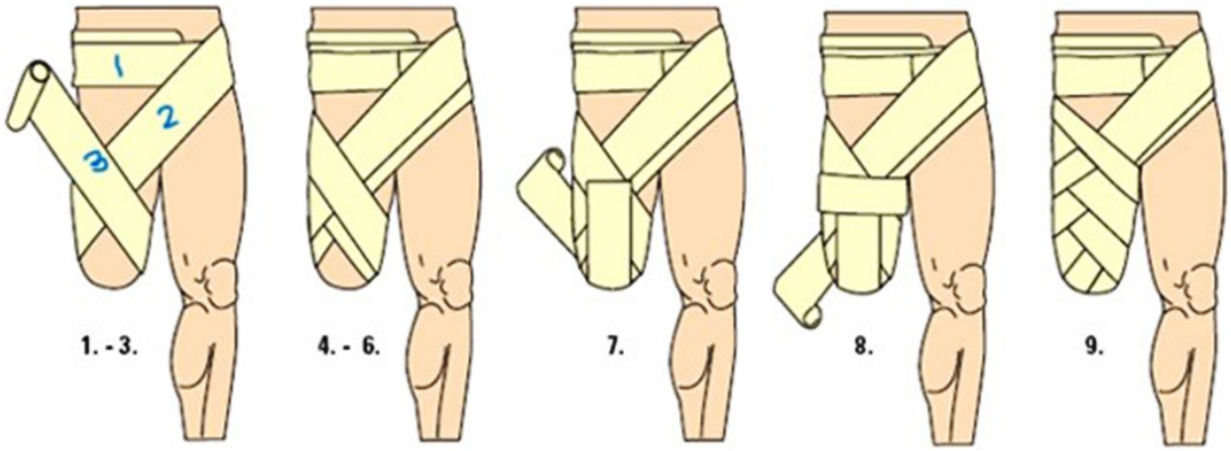
- သင့်တော်သော ခြေထောက်ဖြတ်ပိုင်းအရှည် ဖြစ်ရမည်
- ခြေထောက်ဖြတ်ပိုင်းသည် လုံးချောပြီး ကြွက်သားများ ကောင်းမွန်နေသင့်သည်
- အရိုးစွန်းများသည် ချောမွတ်နေသင့်သည်
- အရိုးကို ဖုံးအုပ်ထားသော ကြွက်သားများ သန်မာ ကောင်းမွန်နေသင့်သည်
  အမာရွတ်များ ကောင်းမွန်နေသင့်သည်
- အမာရွတ်ပေါ်ရှိ အရေပြားသည် ဆွဲလွယ် ကျုံ့လွယ် ရှိသင့်သည်
  တွန့်ခေါက်နေခြင်းမျိုး မရှိသင့်ပါ
- ခြေထောက်ဖြတ်ပိုင်းနှင့် ကပ်လျက်အဆစ်သည် ကောင်းမွန်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ရမည်

ခြေထောက်ဖြတ်ပိုင်း ပုံများ

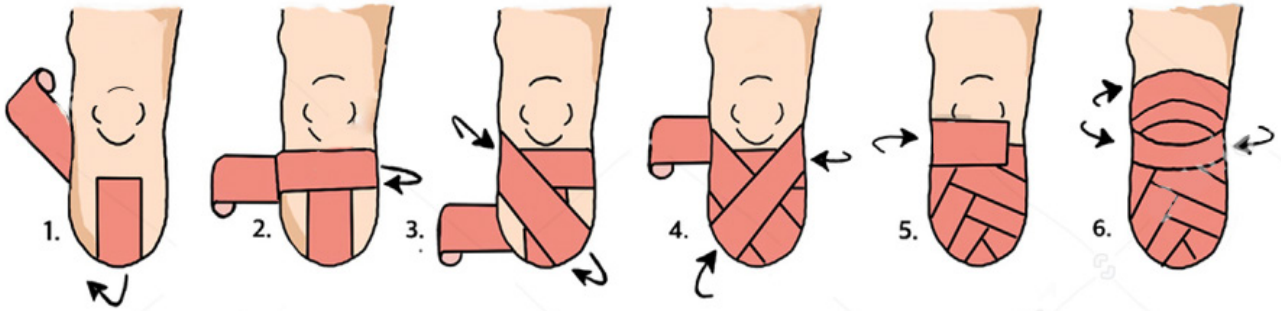
- လိုချင်သော Cyclindrial နှင့် Conical ဖြတ်ပိုင်းပုံရရန်
- ၄ လက်မ Elastic bandage ပတ်တီး အညှိုဖြင့်
- ၁ ရက်လျှင် ၂၃ နာရီ ပတ်တီး စည်းရမည်
- ခြေထောက်ထိပ်ဖျားဘက်တွင် တင်းအောင် ဆွဲစည်းပြီး အရင်းဘက်တွင် လျော့စည်းပါမည်



ဒူးအထက် ဖြတ်ပိုင်း ပတ်တီးစည်းရန်



ဒူးအောက် ဖြတ်ပိုင်း ပတ်တီး စည်းရန်



အရိုးစ ငေါမထွက်စေရန်

- အရိုးထိပ်ဖျားကို လက်မဖြင့် ဖြည်းညင်းစွာ အခါ ၂၀ ချေရန်
- ၁ ရက် ၃ ကြိမ် ချေရန်

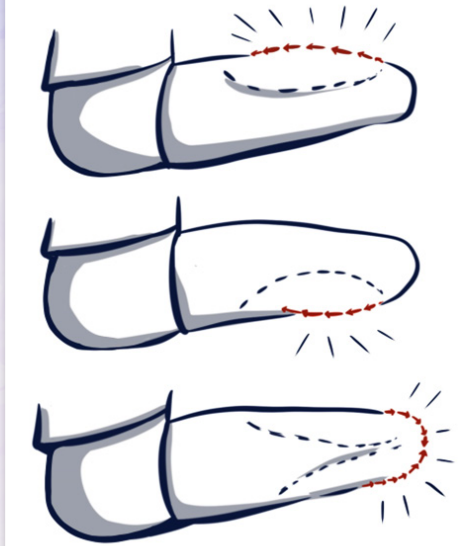


ဒူးအထက် ဖြတ်ပိုင်းအတွက် ကြွက်သားတင်းရန်

- ဒူး ရှိသကဲ့သို့ ဒူးကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ၃ စက္ကန့် တောင့်ထားပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ

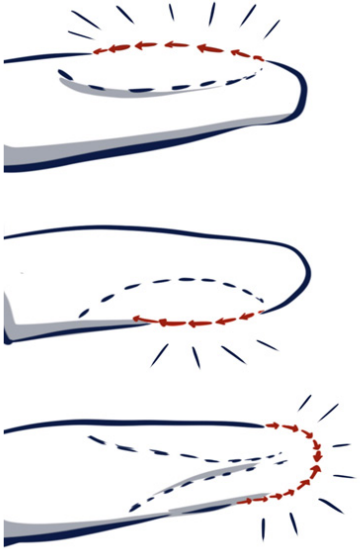
- ဒူး ရှိသကဲ့သို့ ဒူးကို ကွေးချုပြီး ၃ စက္ကန့် တောင့်ထားပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ

- ပေါင်ထိပ်ဖျားကို လက်သီးဆုပ်သကဲ့သို့ ၃ စက္ကန့် ဆုပ်ပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ



ဒူးအောက်ပိုင်းဖြတ်ပိုင်းအတွက် ကြွက်သားတင်းရန်

- ခြေဖျားကော့ပြီး ၃ စက္ကန့် တောင့်ထားပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ
- ခြေဖျား ကုတ်ချပြီး ၃ စက္ကန့် တောင့်ထားပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ခါ
- ခြေထောက်ထိပ်ဖျားကို လက်သီးဆုပ်သလို ၃ စက္ကန့် ဆုပ်ထားပါ
  » ၁ ရက် လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ခါ



အမာရွတ်များ တင်းမနေအောင် ချေရန်



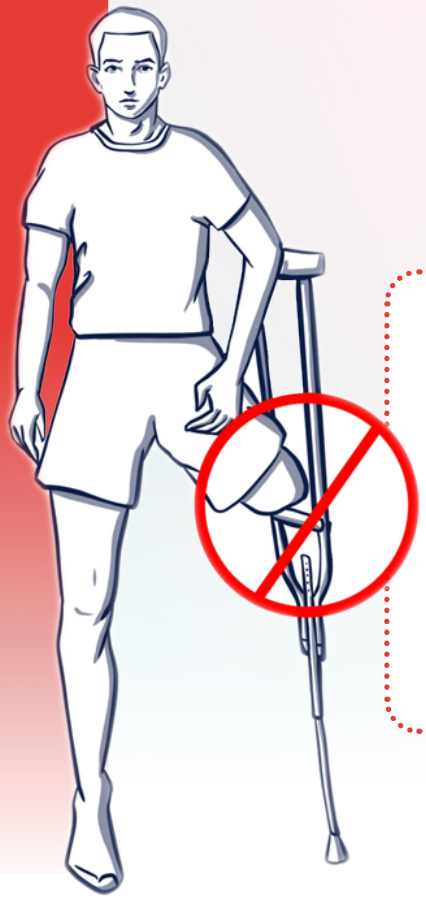
- အမာရွတ်နေရာကို လက်ထိပ်ဖျားနဲ့ ညင်သာစွာ စက်ဝိုင်းဝိုင်းသကဲ့ သို့ ချေပါ
- အမာရွတ်ကို ကန့်လန်ဖြတ် ညင်သာစွာ ချေရန်
- အမာရွတ် တလျှောက် ညင်သာစွာ ချေရန်
- အမာရွတ် တွဲကပ်မနေစေရန် ဆွဲ, မ, ပါ

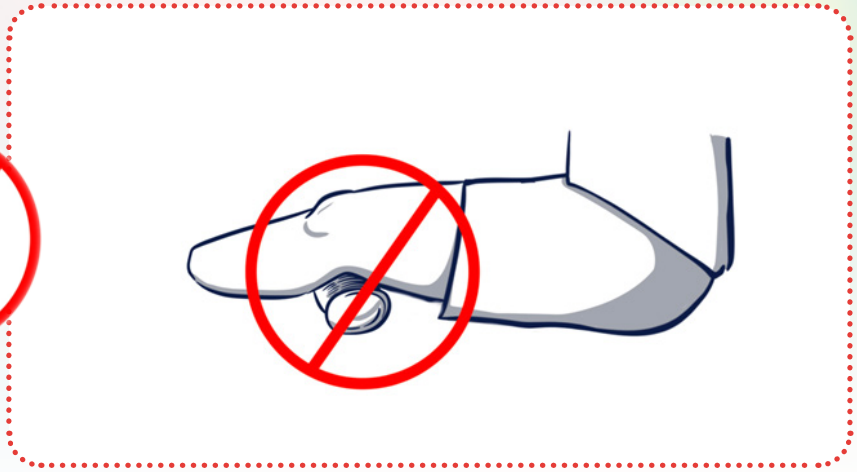
အရေပြား

- အရေပြားတွင် အနာများ မရှိစေရန် သတိရှိပါ
- ရေချိုးတိုင်း ဆပ်ပြာ နဲ့ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ
- ထုံခြင်း နာခြင်းများ အနာများ ရှိလျှင် နီးစပ်ရာ ဆေးခန်းတွင် ပြသပါ



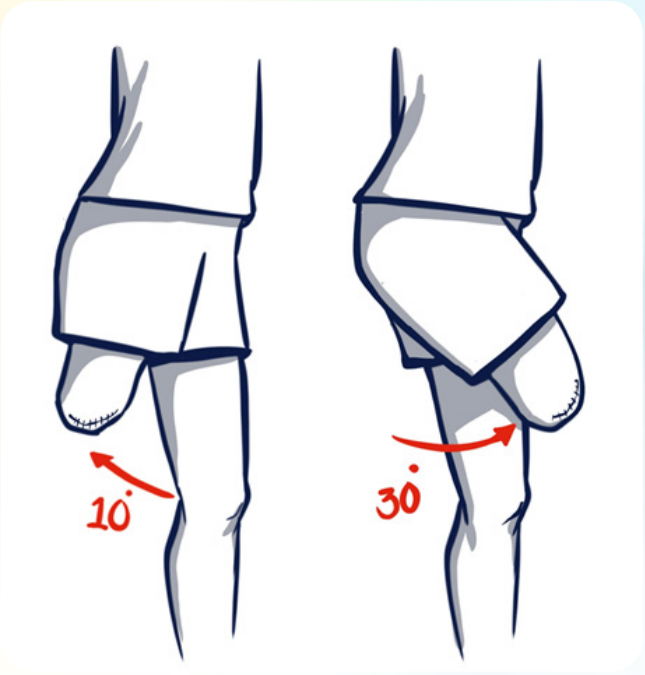
ဖြတ်ပိုင်းကပ်လျက်ရှိ အဆစ်များ





ဒူး အထက် ဖြတ်ပိုင်း အတွက် ပေါင်ရိုး လှုပ်ရှားမှု

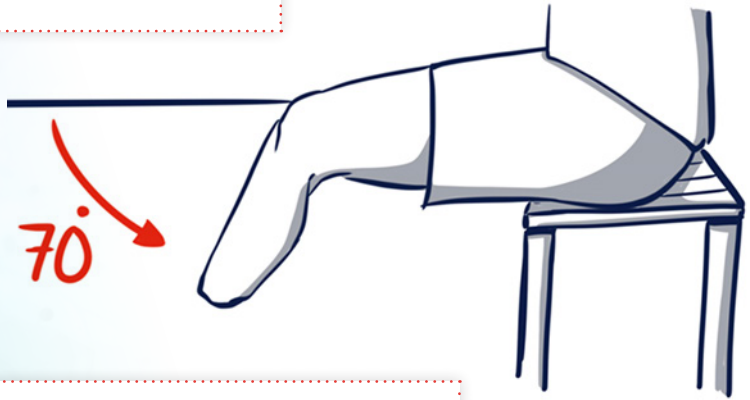
- ပေါင်ထိပ်ကို ရှေ့သို့ ရနိုင်သမျှ တွန်းထုတ်ပါ
- နောက်သို့ ရနိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်ပါ
- ၁ ရက်လျှင် ၂၀ ကြိမ် x ၃ခါ



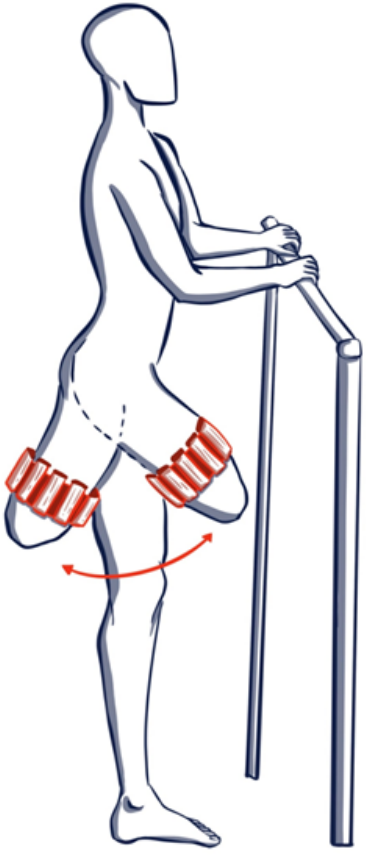
ဒူးအောက်ပိုင်း ဖြတ်ပိုင်းအတွက် ဒူးလှုပ်ရှားမှု

- ဒူးကို အပြည့်ဆန့်ထုတ်ပါ

- ၁ ရက် လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ



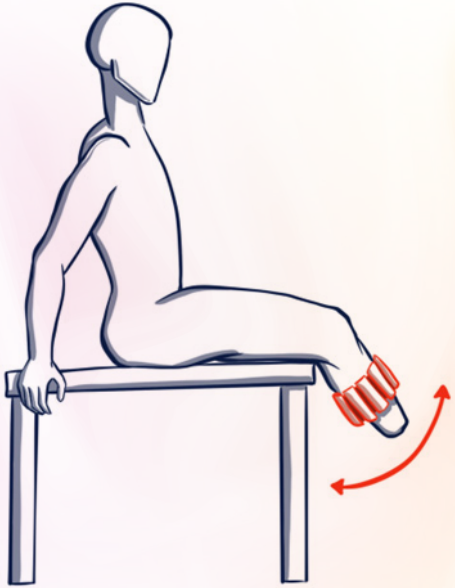
- ရနိုင်သလောက် ပြန်ကွေးပါ



ပေါင် ကြွက်သား သန်မာစေရန်

- ပေါင်တွင် သဲအိတ်အလေးကို ချည်ပြီး ရှေ့နောက် ဖြည်းညင်းစွာ ရွှေ့လျားပါ
- ချိန်သီးကဲ့သို့ မလွှဲရပါ
- ခြေတုံ တပ်ရန် ၂၅ ကျပ်သား အလေးချိန်မှ ၂ ပိဿာခွဲ(8lb) အလေးချိန် ရသည်အထိ အလေးကို တဖြည်းဖြည်းတိုးသွားပါ
  » ၁ ရက် လျှင် အကြိမ် ၂၀ x 3 ခါ

ပေါင်ကြွက်သားသန်မာလာစေရန်



- ခြေသလုံးတွင် သဲအိတ်ချည်ပြီး ခြေထောက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ အပြည့်ဆန့်ရန်
- ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်ချရန်
- ခြေတု တပ်ရန် အတွက် ၂၅ ကျပ်သား အလေးချိန်မှ ၁ ပိဿာ ၂၀ သား (4lb) အထိ တဖြည်းဖြည်း အလေးချိန် တိုးသွားရန်
- ၁ ရက် လျှင် အကြိမ် ၂၀ x 3 ခါ

ဟန်ချက် ညီရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ပထမ လက်ကို ကိုင်ပြီး လုပ်ဆောင်ရန်
- ကျွမ်းကျင်လာလျှင် လက်လွတ်ပြီး လုပ်နိုင်သည်
- ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက် ညီစေရန် တင်ပါးအား ညာရွေ့ ဘယ်ရွေ့ လုပ်ရန်
- ၁ ရက် လျှင် အကြိမ် ၂၀ x 3 ခါ



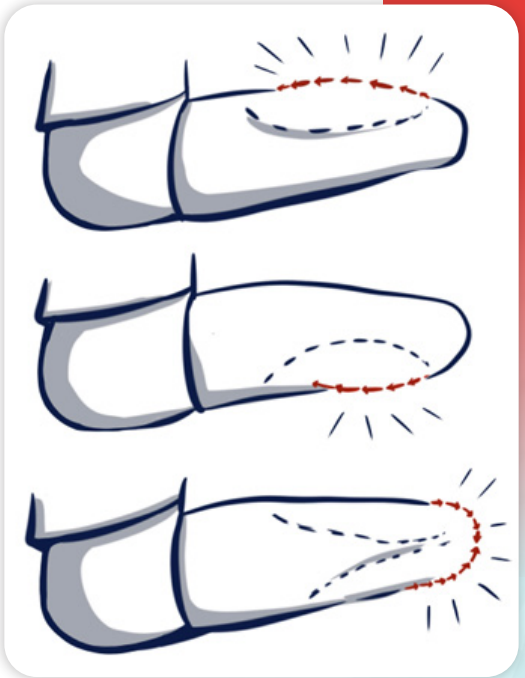




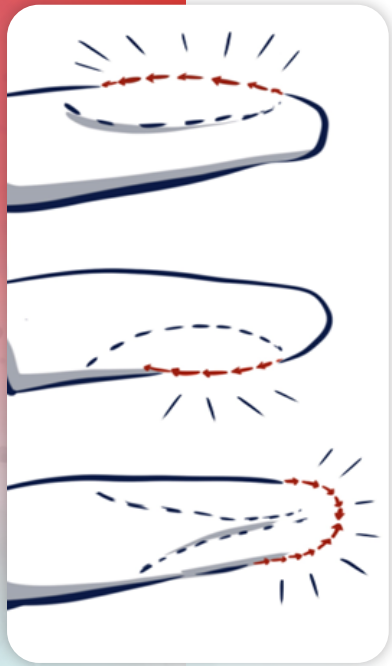
ခြေထောက် အတု ရပြီးနောက် လုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဒူးအထက် ဖြတ်ပိုင်းအတွက် ကြွက်သားတင်းရန်

- ဒူး ရှိသကဲ့သို့ ဒူးကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ၃ စက္ကန့် တောင့်ထားပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ
- ဒူး ရှိသကဲ့သို့ ဒူးကို ကွေးချုပြီး ၃ စက္ကန့် တောင့်ထားပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ
- ပေါင်ထိပ်ဖျားကို လက်သီးဆုပ်သကဲ့သို့ ၃ စက္ကန့် ဆုပ်ပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ



ဒူးအောက်ပိုင်းဖြတ်ပိုင်းအတွက် ကြွက်သားတင်းရန်



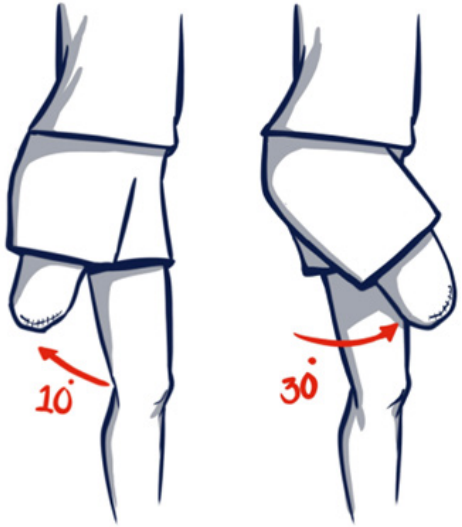
- ခြေဖျားကော့ပြီး ၃ စက္ကန့် တောင့်ထားပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ

- ခြေဖျား ကုတ်ချပြီး ၃ စက္ကန့် တောင့်ထားပါ
  » ၁ ရက်လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ

- ခြေထောက်ထိပ်ဖျားကို လက်သီးဆုပ်သလို ၃ စက္ကန့် ဆုပ်ထားပါ
  » ၁ ရက် လျှင် အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ

ဒူး အထက် ဖြတ်ပိုင်း အတွက် ပေါင်ရိုး လှုပ်ရှားမှု

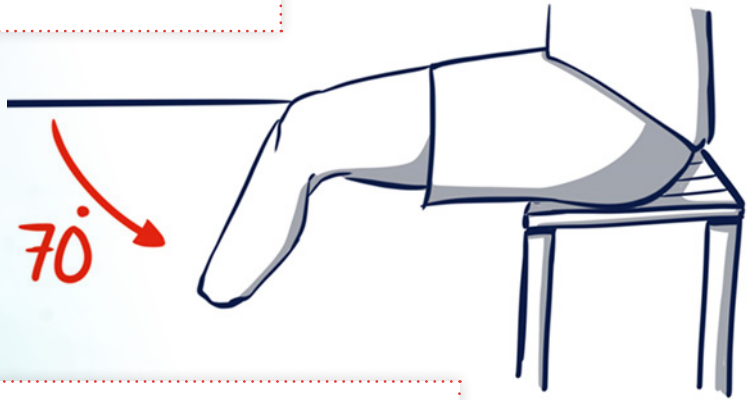
- ပေါင်ထိပ် ကို ရှေ့သို့ ရနိုင်သမျှ တွန်းထုတ်ပါ
- နောက်သို့ ရနိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်ပါ
- ၁ ရက်လျှင် ၂၀ ကြိမ် x ၃ ခါ



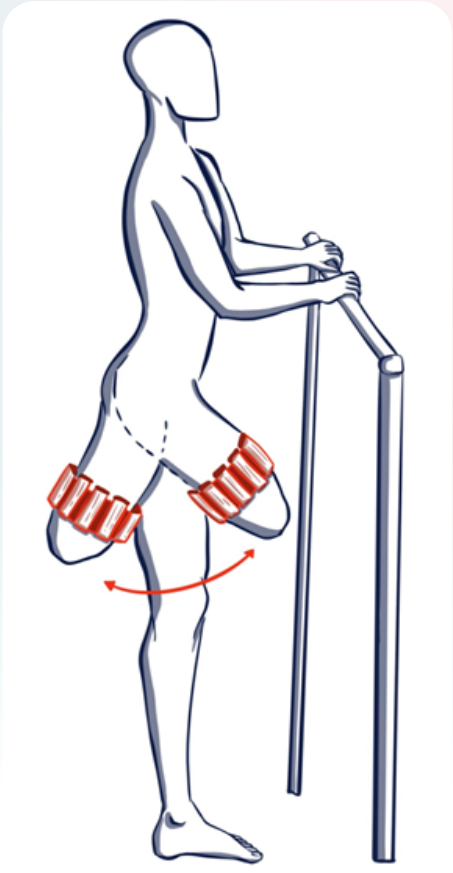
ဒူးအောက်ပိုင်း ဖြတ်ပိုင်းအတွက် ဒူးလှုပ်ရှားမှု

- ဒူးကို အပြည့်ဆန့်ထုတ်ပါ

- ၁ ရက် လျှင်
  အကြိမ် ၂၀ x ၃ ခါ



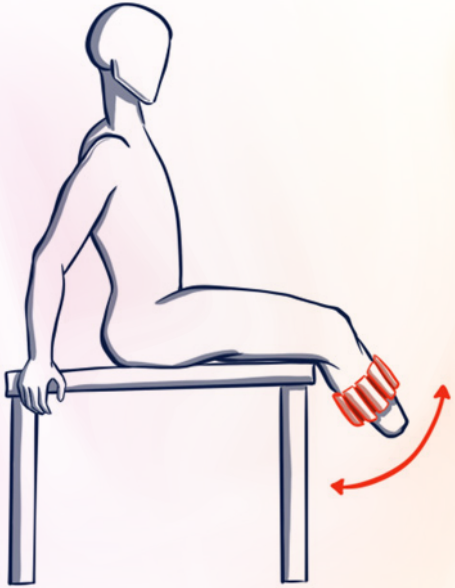
- ရနိုင်သလောက် ပြန်ကွေးပါ



ပေါင်ကြွက်သား သန်မာစေရန်

- ပေါင်တွင် သဲအိတ်အလေးကို ချည်ပြီး ရှေ့နောက် ဖြည်းညင်းစွာ ရွှေ့လျားပါ
- ချိန်သီးကဲ့သို့ မလွှဲရပါ
- ခြေတု တပ်ရန် ၂၅ ကျပ်သား အလေးချိန်မှ ၂ ပိဿာခွဲ(8lb) အလေးချိန် ရသည်အထိ အလေးကို တဖြည်းဖြည်းတိုးသွားပါ
- ၁ ရက် လျှင် အကြိမ် ၂၀ x 3 ခါ

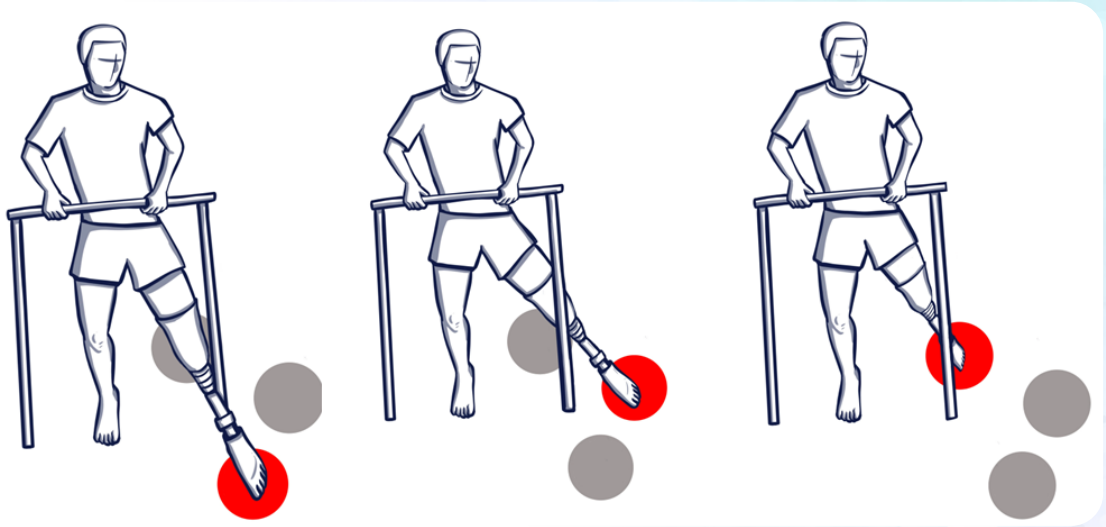
ပေါင်ကြွက်သားသန်မာလာစေရန်



- ခြေသလုံးတွင် သဲအိတ်ချည်ပြီး ခြေထောက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ အပြည့်ဆန့်ရန်
- ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်ချရန်
- ခြေတု တပ်ရန် အတွက် ၂၅ ကျပ်သား အလေးချိန်မှ ၁ ပိဿာ ၂၀ သား (4lb) အထိ တဖြည်းဖြည်း အလေးချိန် တိုးသွားရန်
- ၁ ရက် လျှင် အကြိမ် ၂၀ x 3 ခါ

ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်စေရန်

- ပထမ လက်ကိုင်ပြီး လုပ်ရန်
- ကျွမ်းကျင်လာလျှင် လက်လွတ်နိုင်သည်



ခြေတု ထိန်းသိမ်းရန်



- ခြေတုအား ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောရန်
- ရေစင်အောင် မှောက်ထားပြီး ရေစင်လျှင်
  လေဝင် လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင် ထားရှိပါ
- အရေပြားရောဂါ ကူးစက်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
  ခြေအိတ်များအား ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ လျှော်ပါ
- ခြေအိတ် ၄ အိတ်ထပ်ထက် ချောင်လာလျှင်
  ပြန်လာပြရန်



- ပေါင် အကွေးအဆန့် လျော့နေလျှင်
- ဒူးအကွေးအဆန့်များ လျော့နေလျှင်
- ပေါင်ဆစ် ဒူးဆစ်များ ခိုင်နေလျှင်
- ခြေထောက် ရှိနေသေးသကဲ့သို့ ခံစားနေရလျှင် (Phantom limb)
- မရှိတော့သော ခြေထောက်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း ထုံကျင်ခြင်းများ ခံစားနေရလျှင် (Phantom pain)
- https://www.facebook.com/telehealthmm (တယ်လီကျန်းမာ – Telekyanmar) တွင် ပြသနိုင်ပါသည်

