

သာလာဆီးမီးယားအကြောင်း



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သာလာဆီးမီးယား ဖယ်ဒရေးရှင်း နှင့် မြန်မာ သာလာဆီးမီးယား လူနာများမှ ထုတ်ဝေပါသည်။

ကလေးငယ်များအတွက် သာလာဆီးမီးယားကာတွန်း

သာလာဆီးမီးယားအကြောင်း

ဒေါက်တာ Androulla Eleftheriou

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသာလာဆီးမီးယား ဖယ်ဒရေးရှင်း

၂၀၁၁

ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်း

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မေလ။

အုပ်ရေ ၁၀၀၀

မြန်မာ သာလာဆီးမီးယား

အသင်း၏ မူပိုင်ဖြစ်ပါသည်။

သာလာဆီးမီးယားအကြောင်း
ဒေါက်တာ Androulla Eleftheriou

Dr Michael Angastiniotis TIF ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံပေး နှင့် Mrs. Andrea Loannou တို့အား
ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

ရည်ညွှန်းချက်

ဤစာအုပ်အား ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သာလာဆီးမီးယားရောဂါရှိသူ ကလေးတိုင်းနှင့်
သူတို့၏ ဖိနိမ်ထား၍မရနိုင်သော ရှင်သန်လိုမှု၊
ရောဂါအား လေးစားစဖွယ်ကောင်းအောင် ရင်ဆိုင်နေမှု၊
ကောင်းမွန်သောဘဝနှင့် တောက်ပသောအနာဂတ်အတွက်
သူတို့၏ လှပသောအိပ်မက်တို့အား ရည်စူး၍ အသက်ရှည်ကျန်းမာသော၊
ပျော်ရွှင်စရာဘဝရရှိစေရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့၏နလုံးသားမှ
လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ဆုတောင်းပေးအပ်ပါသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသာလာဆီးမီးယား ဖယ်ဒရေးရှင်း

မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်တော်ဟာ သင့်သူငယ်ချင်းမောင်နီပါ။



သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာနေတဲ့ သူငယ်ချင်းသေးလေးပါ။



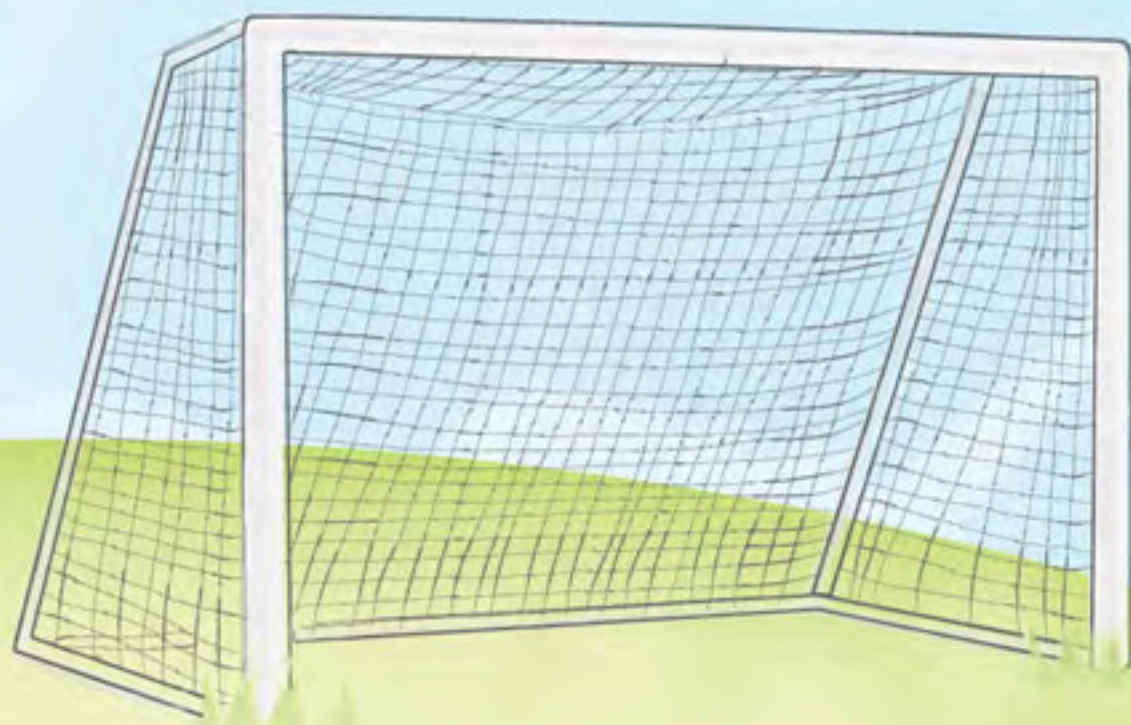
ကစားကွင်းထဲမှာ ဒူး ပွန်းဖူးပါသလား?



အရေပြားက အနီရောင် အရည်ထွက်တာ မြင်ဖူးပါသလား?

အဲဒါ သွေးလို့ခေါ်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ ငါ့လို သူငယ်ချင်းကလေးတွေပြည့်နေတဲ့ သွေး ရှိပါတယ်။



ငါဟာ သွေးနီဥများလို့ခေါ်တဲ့
မိသားစုကြီး ထဲကပါ။



ငါတို့အားလုံးဟာ နီပြုံး၊ ပန်းကန်ပြားသေးသေးလေးတွေနဲ့တူပါတယ်။



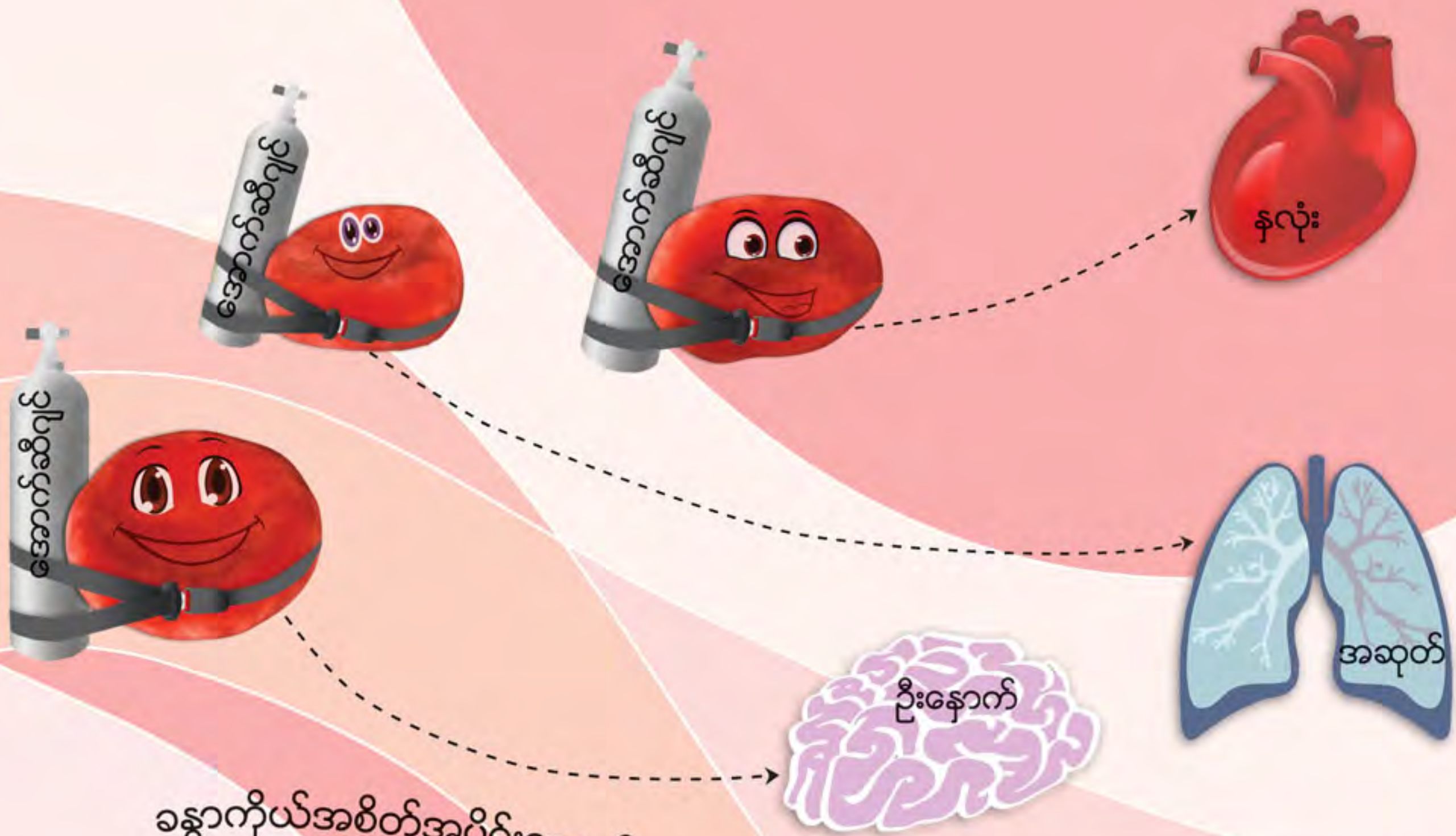


ငါတို့အလုပ်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ အောက်ဆီဂျင်သယ်ပေးဖို့ပါ။
 အောက်ဆီဂျင်ဟာ သင်ရှုတဲ့လေထဲမှာပါဝင်ပြီး
 ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို အားအင်ပေးတဲ့အတွက်
 သင်ဟာပြေးနိုင်၊ လွှားနိုင်၊ ရယ်နိုင်၊ ခုန်နိုင်၊
 ကစားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

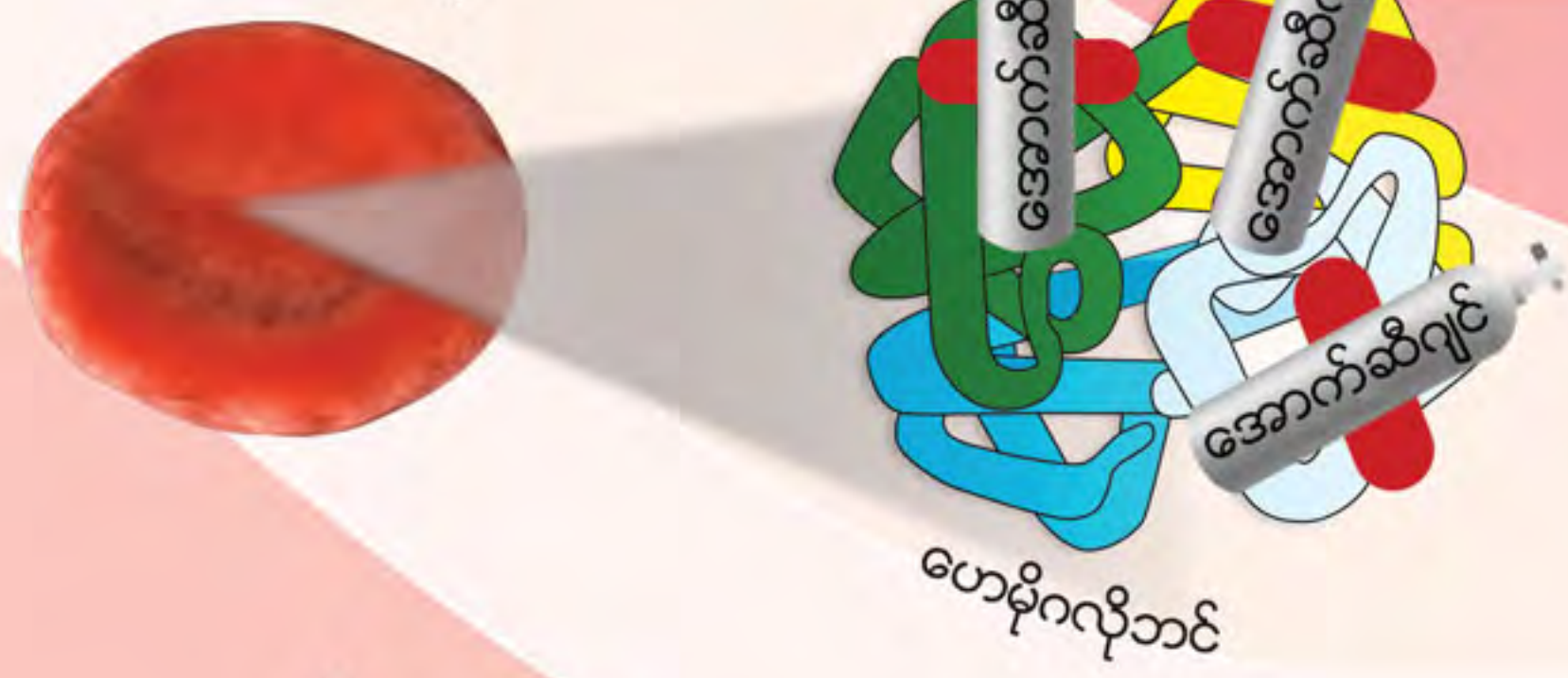
အောက်ဆီဂျင်

အောက်ဆီဂျင် အောက်ဆီဂျင် အောက်ဆီဂျင် အောက်ဆီဂျင်
 အောက်ဆီဂျင် အောက်ဆီဂျင် အောက်ဆီဂျင် အောက်ဆီဂျင်
 အောက်ဆီဂျင် အောက်ဆီဂျင် အောက်ဆီဂျင် အောက်ဆီဂျင်





ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဆီ ဒေါက်ဆီဂျင် သယ်ဆောင်ရာမှာ ကူညီဖို့
 ငါတို့တစ်ဦးချင်းစီမှာ ဟိမိုဂလိုဘင်ဆိုတဲ့ အကူအညီရှိပါတယ်။
 ငါတို့ သွေးနီဥ တစ်ခုချင်းစီမှာ ဒေါက်ဆီဂျင်ကို
 သယ်နိုင်တဲ့ ဟိမိုဂလိုဘင် အများကြီးရှိပါတယ်။





သွေးထဲမှာ ငါတို့သွေးနီဥမိသားစုတစ်စုထဲမဟုတ်ပါ။
အခြားမိတ်ဆွေမိသားစု သုံးစုလဲရှိပါတယ်။

သွေးဖြူဥမိသားစု၊ သွေးမွှားဥမိသားစုနဲ့
သွေးရည်ကြည်မိသားစုပါ။ မတူညီတဲ့

အလုပ်တွေလုပ်ကြပြီး ပုံပန်းသဏ္ဍာန်လဲမတူပါ။
ဒါပေမယ့် အားလုံး အလုပ်ဝိုင်းလုပ်ပြီး

သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပါတယ်။

သွေးနီဥများ



သွေးဖြူဥ

တို့မိတ်ဆွေ သွေးဖြူဥများဟာ
အဖြူရောင်လှုပ်သားတွေပါ။

စစ်သားသေးသေးလေးတွေနဲ့တူပြီး
ပိုးမွှားများကိုတိုက်ခိုက်ပေးလို့ သင့်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။



သွေးဖြူဥများ



သွေးဖွားဥများ

သွေးဖွားဥ မိသားစုထဲက မိတ်ဆွေတွေကတော့ ဥသေးသေးလေးတွေနဲ့တူပါတယ်။

ပွန်းပဲ့မိရင် သူတို့စုရုံးလာပြီး

သွေးထွက်ရပ်အောင် အချင်းချင်းကပ်ပြီး

ပိတ်ဆို့ပေးပါတယ်။

သွေးဖွားဥများ



သွေးရည်ကြည်

တို့အားလုံးစီးမျောနေတာ တို့မိတ်ဆွေ အဝါရောင်အရည် သွေးရည်ကြည်ထဲမှာပါ။

အာဟာရများကိုလဲ သယ်ပေးလို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပါတယ်။

သွေးရည်ကြည် သွေးရည်ကြည် သွေးရည်ကြည် သွေးရည်ကြည် သွေးရည်ကြည် သွေးရည်ကြည် သွေးရည်ကြည် သွေးရည်ကြည်



သွေးနဲ့ ငါတို့အားလုံးဘယ်ကလာသလဲသိလား?
 ငါတို့အားလုံးဟာ သင့်အရိုးထဲမှာရှိတဲ့
 ရိုးတွင်းခြင်ဆီ စက်ရုံထဲက လာတာပါ။



ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ စက်ရုံမှာပြဿနာရှိရင်
 သွေးနီဥနဲ့ သူ့ကိုကူမယ့် ဟိမိုဂလိုဘင်ကို
 ကောင်းကောင်းမထုတ်နိုင်တော့ပါဘူး။





အဲဒီအခါ ငါတို့သွေးနီဥမိသားစုဟာ
 ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ အောက်ဆီဂျင်သယ်ပေးခြင်း မလုပ်နိုင်တော့ပါ။
 အထူးအာဟာရဖြစ်တဲ့ အောက်ဆီဂျင်မရှိရင်
 နုံးခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ဖြူဖျော့ခြင်း တို့ဖြစ်စေပါတယ်။
 ဆရာဝန်များက အဲဒါကို သွေးအားနည်းခြင်း (Anaemia)၊
 သာလာဆီးမီးယား (Thalassaemia) လို့ခေါ်ပါတယ်။



ကမ္ဘာပေါ်က ကလေးအများကြီးမှာ သာလာဆီးမီးယားရောဂါ ရှိကြပါတယ်။



သာလာဆီးမီးယားရောဂါ ရှိရင် သွေးနီညှိမိသားစုဟာ အားနည်းနေပါတယ်။
ဆရာဝန်ဆီက အကူအညီလိုပါတယ်။
ဆရာဝန်က တို့ကိုအကောင်းဆုံး ကူညီနိုင်တာကတော့ သွေးသွင်းတာလို့ခေါ်ပါတယ်။
သန်မာတဲ့ သွေးနီညှိအသစ်တွေပေးဖို့ပါ။ သွေးသွင်းတာလို့ခေါ်ပါတယ်။



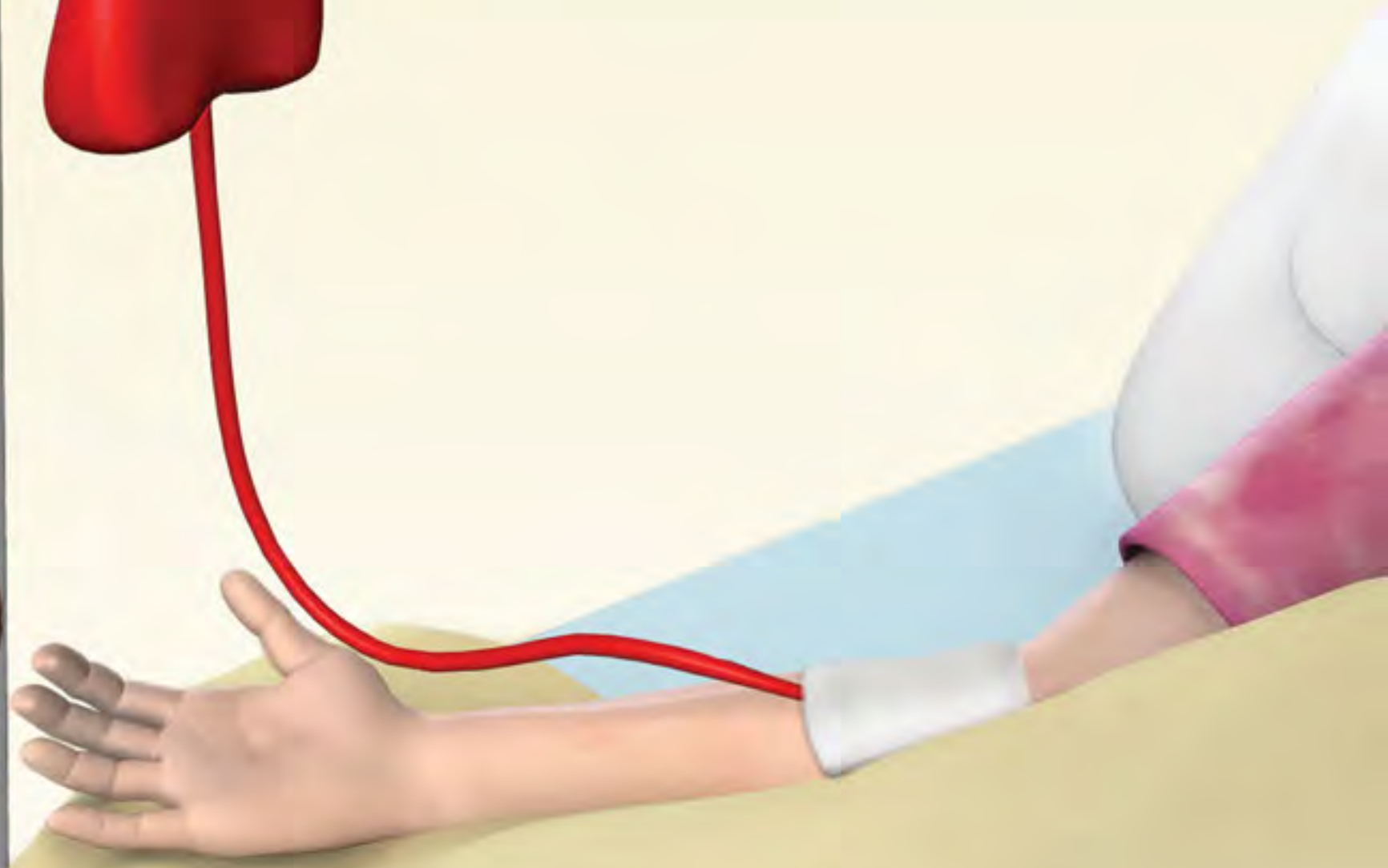
သွေးသွင်းတာကို ဆေးရုံမှာ ပြုလုပ်နိုင်ပြီး
အဲဒီမှာသင့်ကို ဘယ်လိုကူညီရမလဲသိသူတွေ
အများကြီးရှိပါတယ်။



ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက
 သင့်လက်ကို အပ်သေးသေးလေးနဲ့
 ထိုးတဲ့အခါဘာဖြစ်မှာလဲ?
 အရမ်းမနာပါဘူး။



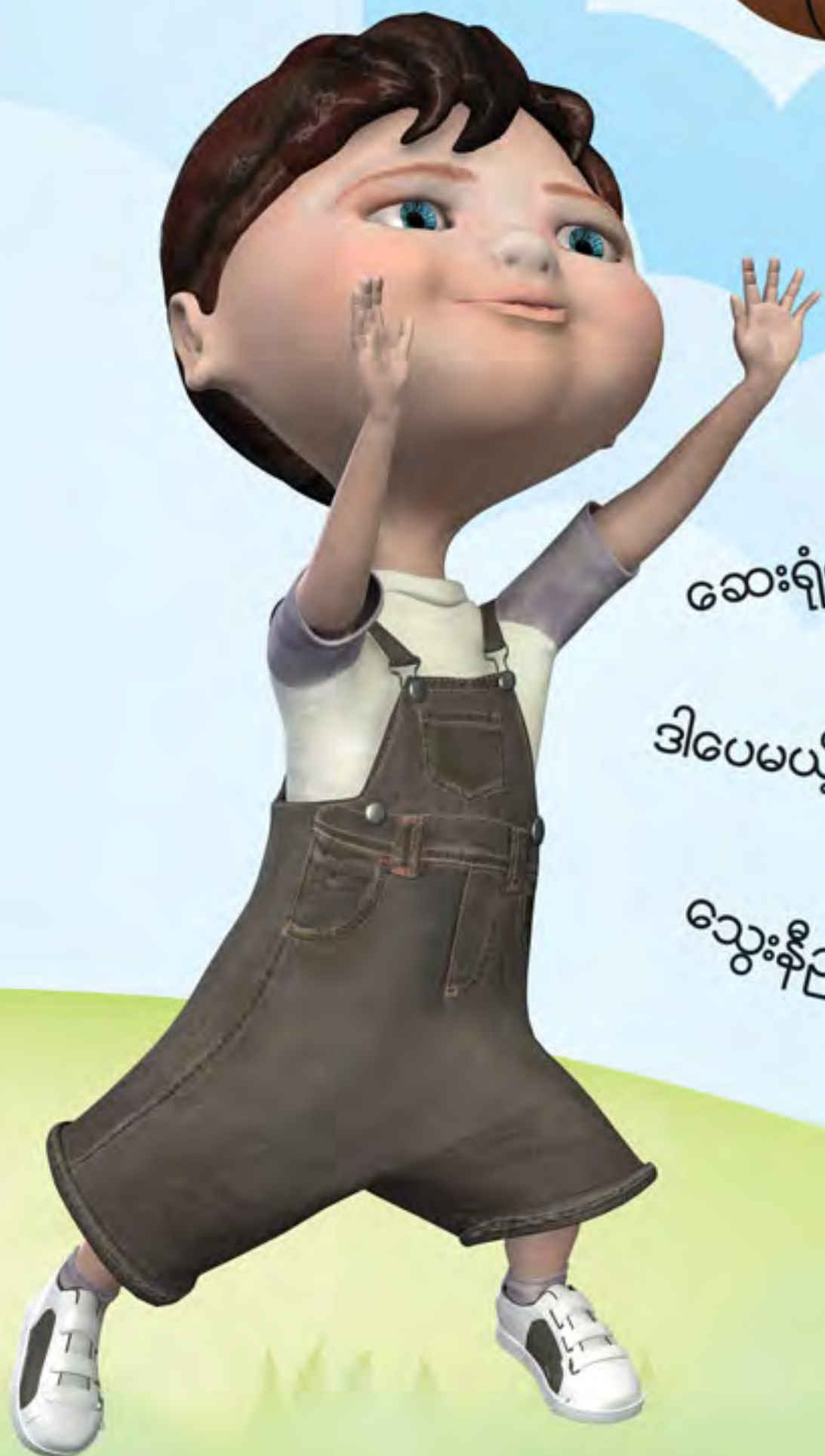
သင်နေကောင်းအောင်လုပ်ပေးမယ့်
 ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းသေးသေးလေးတွေ
 သန်စွမ်းတဲ့ သွေးနီဥအသစ်တွေရှိနေတဲ့
 သွေးအိတ်ကို အပ်နဲ့ဆက်သွယ်ပေးရပါတယ်။



ဆေးရုံမှာ သင့်စိတ်ကြိုက်အရာတွေလုပ်ဖို့ အချိန်ရနိုင်ပါတယ်။
ဘာလုပ်ချင်ပါသလဲ?

အချို့ကလေးတွေက ပုံပြင်ဖတ်ပြီး၊ အချို့ဟာသဖတ်တယ်။
တီဗွီကြည့်တယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်အများကြီးလည်း
ဆေးရုံမှာရနိုင်ပါတယ်။





ဆေးရုံကို ပထမအကြိမ်သွားရတာ ထူးဆန်းနေနိုင်ပါတယ်။
ဒါပေမယ့် သွေးသွင်းပြီးရင် သင့်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ အောက်ဆီဂျင် သယ်ပို့ပေးမယ့်
သွေးနီဥအသစ်တွေ အများကြီးရှိသွားပါပြီ။
သင်ဟာ အားပြည့်သလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။





ဒါပေမယ့် သွေးနီဥအသစ်တွေဟာ သင့်သွေးထဲကြွကြွမနေပါဘူး။
 အချိန်ကြာရင် သူတို့ပျက်စီးသွားလို့ သင်ပြန်ပြီးမောလာနိုင်ပါတယ်။
 ဆရာဝန်တွေက ဒါကိုသိလို့ သုံး၊ လေးပါတ် ကြာတဲ့အခါ ဆေးရုံပြန်လာဖို့ပြောပြီး
 သွေးနီဥအသစ်တွေ ထပ်သွင်းပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့
 သင့်ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းလာပါလိမ့်မယ်။
 အဲဒါမျိုး လစဉ်၊ လတိုင်း ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။
 သင့်မှာသူငယ်ချင်းများနဲ့ ပြေးလွှား၊ ခုန်ပေါက်၊ ရယ်မော၊
 ဆော့ကစားဖို့ အင်အားပြည့်ဝနေပါလိမ့်မယ်။





သွေးနီဥအသစ်တွေဟာ အကူအညီအများကြီးပေးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အခြားအကူအညီလိုပါသေးတယ်။

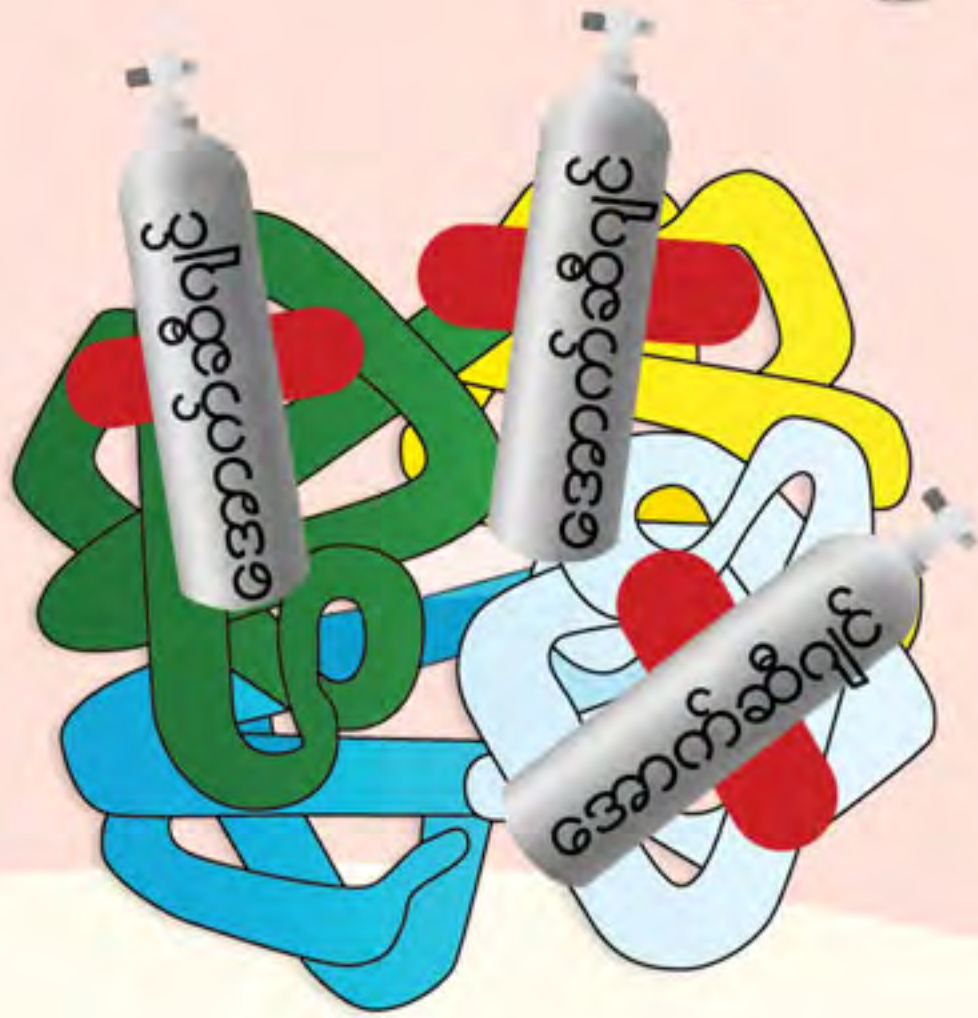
ဟိမိုဂလိုဘင်ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းက

သွေးနီဥကိုကူညီပြီး အောက်ဆီဂျင်

သယ်ဆောင်ပေးတာမှတ်မိပါသလား?

ကောင်းပြီ။ သူဒီလိုလုပ်ပေးနိုင်တာ သူ့မှာ

အောက်ဆီဂျင်နဲ့ကပ်မယ့် သံဓာတ်ရှိနေလို့ပါ။



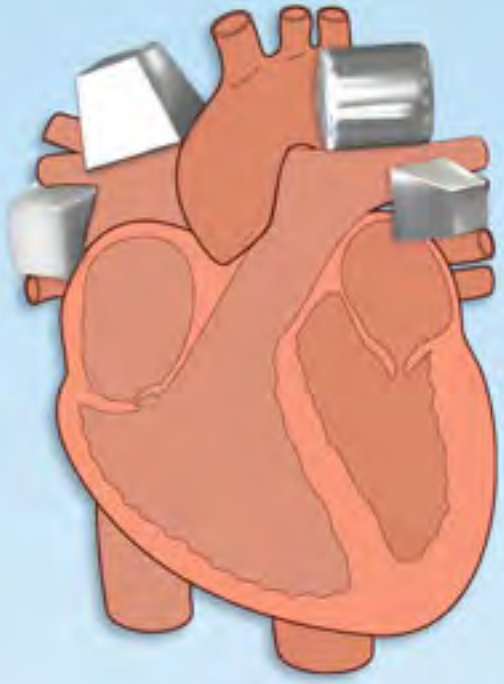
ဟိမိုဂလိုဘင်

အချိန်နည်းနည်းကြာလာလို့ သွေးနီဥအသစ်တွေ
ပျက်စီးတဲ့အခါ သံဓာတ်လည်းပြိုကွဲပါတယ်။

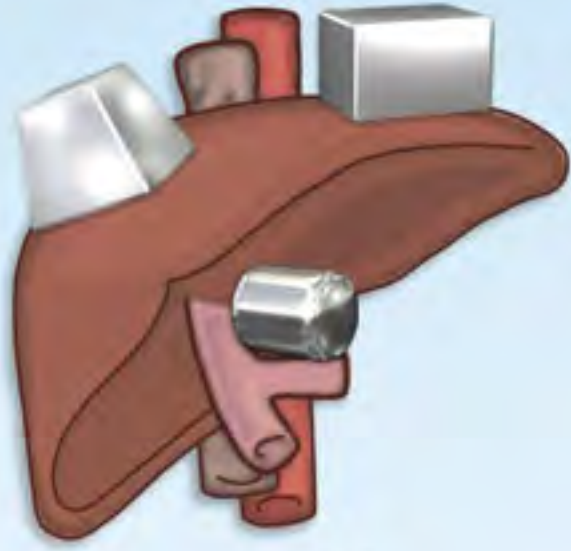
အဲဒါမျိုးဟာ သင်သွေးသွင်းပြီးတဲ့

အခါတိုင်းဖြစ်နေတာပါ။





နှလုံး



အသည်း



သွေးနီညတွေ ပျက်စီးသွားတဲ့အခါ
ထွက်လာတဲ့ သံဓာတ်အပိုတွေဟာ
ခန္ဓာကိုယ်ထဲ နေနိုင်မယ့်နေရာကိုရှာဖွေပါတယ်။

သင့်အရေပြားဟာ မည်းလာပြီး၊ သင်လဲအားနည်းလို့
ကောင်းစွာမကြီးထွားနိုင်တော့ပါ။ ဒါကြောင့်ခုအခါ
ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှ သံဓာတ်အပိုတွေထုတ်ပစ်ဖို့ အကူအညီလိုလာပါပြီ။





ဆရာဝန်များက ဒါကိုသိထားလို့ သံဓာတ်အပိုတွေကို သံလိုက်လိုစုစည်းပြီး

ဝမ်းထဲ၊ ဆီးထဲကနေ ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်ကို စွန့်ထုတ်ပေးမယ့်

ဆေးတွေသင့်ကိုပေးပါလိမ့်မယ်။ သံဓာတ်လျှော့ကုသနည်းလို့ခေါ်ပါတယ်။



သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက သံဓာတ်
 အပိုတွေကို စွန့်ထုတ်ပေးမယ့်
 ဆေးအမျိုးအစားများစွာရှိပါတယ်။
 အဲဒီထဲက ဆေးတစ်မျိုးက
 ဆေးထိုးအပ်နဲ့ဆေးသွင်းစက်
 လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ် (သို့မဟုတ်) ညစဉ် အရေပြားအောက်မှာ အပ်စိုက်ထားဖို့

လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ အမြဲတော့ အဆင်ပြေချင်မှပြေပါမယ်။ ဒါပေမယ့်

ကျင့်သားရသွားရင်တော့ ပိုပြီးနေကောင်းလာမှာပါ။ အိပ်နေတဲ့အချိန်၊ ကစားနေတဲ့အချိန်တွေမှာ၊

ကျောင်းမှာ၊ အိမ်မှာ၊ သူငယ်ချင်းအိမ်မှာရှိနေစဉ် ဆေးသွင်းစက် ဝတ်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆေးသွင်းစက်ဟာလည်း ငှါလိုပဲ မင်းအတွက် သူငယ်ချင်းကောင်းပါ။





အခြားဆေးတွေကတော့
ကိုယ်ခန္ဓာမှ သံဓာတ်စွန့်ထုတ်ပေးမယ့် သောက်ဆေးတွေပါ။

အခြားဆေးတွေလိုပဲ ရေ သို့မဟုတ်
ဖျော်ရည်နဲ့မျိုချနိုင်ပါတယ်။





ဆရာဝန်က ဘာဆေးပဲပေးပေး သင့်ဖေဖေ နဲ့ မေမေက

သင်အရွယ်ရောက်ပြီးကိုယ်တိုင်သောက်လာနိုင်သည်အထိ ကူညီပါလိမ့်မယ်။

ကျန်းမာနေဖို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ဆေးတွေတစ်ကယ်လိုအပ်ပါတယ်။

သင်တစ်ယောက်ထဲမဟုတ်ဘူးဆိုတာမမေ့ပါနဲ့။ မိဘနဲ့

မိသားစုက သင့်ကိုချစ်သလို ဆရာဝန် သူနာပြုများကလည်း စောင့်ရှောက်ကြမှာပါ။

အနားက သူငယ်ချင်းများထံကလည်း အကူအညီအများကြီးရနိုင်ပါတယ်။





အခုဆိုရင် သင်ဟာ ငါတို့သွေးနီဥတွေအကြောင်း၊ သွေးထဲက
 အခြားသူငယ်ချင်းတွေအကြောင်း၊ သာလာဆီးမီးယားအကြောင်း သိသွားပြီပေါ့။
 သာလာဆီးမီးယားရှိတဲ့ အခြားကလေးတွေ၊
 သာလာဆီးမီးယားအကြောင်းသိချင်သူတွေကို မျှဝေပေးပါ။



ထုတ်ဝေသူများအကြောင်း

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသာလာဆီးမီးယား ဖယ်ဒရေးရှင်း

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသာလာဆီးမီးယား ဖယ်ဒရေးရှင်း (Thalassaemic International Federation, TIF) သည် ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပြီး၊ ဆိုက်ပရပ်စ်နိုင်ငံ နီကိုးရှားမြို့တော်တွင် ရုံးစိုက်သည့် အမြတ်အစွန်းမရည်ရွယ်သော၊ လူနာများဦးဆောင်သည့်၊ အစိုးရမဟုတ်သည့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ TIF အဖွဲ့အစည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သာလာဆီးမီးယားရောဂါရှိသူတိုင်း အရည်အချင်းပြည့်ဝသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိနိုင်ရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ TIF အဖွဲ့အစည်းသည် ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှစတင်၍ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးနှင့် တရားဝင်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုများပြုလုပ်လျက်ရှိပြီး ယင်းအဖွဲ့အစည်း၏ ပညာပေးရေးအစီအစဉ်တွင် စာအုပ်စာတမ်းထုတ်ဝေမှုများအပြင် လူနာများ၊ လူနာအားစောင့်ရှောက်ပေးသူများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် သာမန်ပြည်သူလူထုတို့အတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ၊ အစည်းအဝေးများကို ပြည်တွင်းပြည်ပနှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့်ကျင်းပပေးခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်အား ကိုယ့်ရောဂါကိုသိနားလည်လိုသည့်၊ လက်ခံလိုသည့်၊ ရရှိလာသည့်အသိတရားမှ အင်အားတစ်ရပ်ဖြစ်စေ၍ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အနာဂတ်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်လိုသည့် သာလာဆီးမီးယားရောဂါရှင် ကလေးများစွာအတွက် ချစ်ခြင်းများစွာဖြင့် ဖန်တီးထုတ်လုပ်ပါသည်။

ဒီပုံပြင်ကိုကြိုက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ
ဆိုတော့ သင်နေမကောင်းတဲ့အခါ
သင့်ကိုကူဖို့ မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်း
တွေရှိလို့ပါ။ ပုံပြင်ကစိတ်ဝင်စားစရာပါ။



ဒီစာအုပ်ကိုကြိုက်ပါတယ်။
သာလာဆီးမီးယားရှိခဲ့ရင်
ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာသိနိုင်လို့ပါ။



ဒီစာအုပ်ကိုကြိုက်ပါတယ်။
ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်း
အချက်အလက်အသစ်တွေ
အများကြီးလေ့လာနိုင်လို့ပါ။



ငါအရမ်းကြိုက်ပါတယ်။
ငါတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်း
ဖြစ်နေလို့ပါ။ပုံပြင်ကြားပြီး
တဲ့အခါ သွေးအကြောင်း
အားလုံး သိလာပါပြီ။



ပုံလေးတွေကိုချစ်ပါတယ်။
ရိုးတွင်းခြင်ဆီက သွေးနီဥထုတ်ပေးတာ
သိလာပါပြီ။ ဒီစာအုပ်ဟာ
အရမ်းစိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်
ထင်ပါတယ်။



လေ့လာစရာတွေပါဝင်လို့
ဒီပုံပြင်ကိုကြိုက်ပါတယ်။
ဆရာဝန်များက
ကလေးများကိုကူညီပါတယ်။



အကောင်းဆုံးကတော့
စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထု
မဟုတ်ပါဘူး။
ဖတ်ဖို့လဲလွယ်ပါတယ်။



ဤစာအုပ်ဖတ်သော ကျောင်းသားငယ်လေးများထံမှ ထင်မြင်ချက်များ။

