ROSWELL PARK COMPREHENSIVE CANCER CENTER | PATIENT EDUCATION

ဆေးရုံနှင့်နေအိမ်တွင်အဆုတ်ရောင်ရောဂါကိုကာကွယ်ခြင်း

သင်၏နောက်ထပ်ရက်ချိန်းမတိုင်မီ ဤအဆင့် 5 ဆင့်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ

1. သင့်ဆရာဝန်မှ အခြားနည်းကို လုပ်ဆောင်ရန်ညွှန်ကြားထားခြင်းမရှိပါက တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး 3 ကြိမ် တတ်နိုင်သလောက်လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

2. အစားအစာများစားသောက်ရာတွင် မတ်မတ်ထိုင်၍စားသောက်ပါ

3. အဆုတ်ထဲသို့ ရှူသွင်းသည့်လေထုထည်ကိုတိုင်းတာသည့်ကိရိယာကိုအသုံးပြုပါ

   - လေထုထည်ကိုတိုင်းတာသည့်ကိရိယာကို မတ်မတ်အနေအထားတွင် ကိုင်ထားပါ
   - ပုံမှန်အတိုင်း လေရှူထုတ်ပါ
   - လေရှူခွက်တစ်ဝိုက်ကို နှုတ်ခမ်းများဖြင့် မြဲမြဲထိထားပါ
   - အပေါ်သို့ဘောလုံးမြှင့်တက်ဖို့ရန်အတွက် ပိုက်တစ်ချောင်းမှအရည်ကို သင်နည်းနည်းချင်းစီ စုပ်သောက်သကဲ့သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းလေရှူသွင်းပါ
   - နောက်ထပ်လေကို သင်ရှူသွင်း၍မရတော့သည့်အခါ လေရှူခွက်ကိုဖြုတ်ပြီး လေရှူထုတ်လိုက်ပါ
   - သင် အိပ်ရာမှနိုးသည့်အချိန်တွင် တစ်နာရီလျှင် 10 ကြိမ် ထပ်ခါထပ်ခါ လေရှူထုတ်ပေးပါ

4. အသက်ပြင်းပြင်းရှူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလုပ်ပါ -

   - လက်တစ်ဖက်ကို သင့်ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တင်လိုက်ပါ
   - သင့်နှာခေါင်းမှတဆင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း လေရှူသွင်းပါ
   - သင့်နှာခေါင်းမှတဆင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း လေရှူသွင်းပါ – နှာခေါင်းသည် ပူနွေးစိုစွတ်လာပြီး လေကို တဖြည်းဖြည်းထွက်လာစေပါသည် – 3 စက္ကန့်ကြာအောင် လေရှူသွင်းပါ
   - ခပ်တင်းတင်းစေ့ထားသောနှုတ်ခမ်းများဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်းလေရှူထုတ်လိုက်ပါ (ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင်ကို မှုတ်လိုက်သကဲ့သို့)
   - အသက် 3 ကြိမ်ရှူပါ၊ 3 ကြိမ်မြောက်အသက်ရှူရာတွင် လေကိုရှူထုတ်မည့်အစား ချောင်းဆိုးလိုက်ပါ
   - အိပ်ရာမှနိုးသည့်အချိန်တွင် 2 နာရီခြားတိုင်း 3 ကြိမ်မှ 4 ကြိမ်အထိ ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်ဆောင်ပေးပါ

5. သင့်ပါးစပ်ကို ဂရုစိုက်ပေးပါ

- သွားတိုက်ပြီး တစ်နေ့ 2 ကြိမ် ခံတွင်းဆေးရည်ကိုသုံးပေးပါ
- ဆေးရုံတွင် သင့်သူနာပြုသည် သင့်အား ကလိုဟီစီဒင်းနှင့်ပြုလုပ်ထားသည့် အထူးခံတွင်းဆေးရည်ကိုပေးမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းဆေးရည်ကို တစ်နေ့ 2 ကြိမ် (နံနက်စာစားပြီးနောက်နှင့် အိပ်ရာဝင်သည့်အချိန်တွင်) အသုံးပြုပေးပါ။ ၎င်းဆေးရည်ကို သင်ကိုယ်တိုင် အသုံးပြုရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါက သင့်သူနာပြုမှ သင့်အား ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို လုပ်ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။
- နေအိမ်တွင် အရက်မပါသည့် ခံတွင်းဆေးရည်ကို သုံးပေးပါ။ (တံဆိပ်ကို စစ်ဆေးပါ။)

ခွဲစိတ်ပြီးနောက် အဆုတ်အအေးမိခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုသည့် ကိရိယာတစ်ခု

အဆုတ်အအေးမိခြင်းကိုကာကွယ်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပြီး သင် နလန်ထူလာချိန်တွင် သင့်အကူအညီကို ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်ပါသည်။ လူနာအများစုတွင် ခွဲစိတ်ပြီးပြီးချင်း အိပ်ယာမှထကာ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် သင့်ပါးစပ်မှ ပိုးမွှားများကို ဖယ်ရှားပေးသောကြောင့် ၎င်းပိုးမွှားများသည် သင့်လေလမ်းကြောင်းနှင့် အဆုတ်အတွင်းသို့ မဝင်ရောက်နိုင်ပေ။ ဆေးရုံတက်နေချိန်တွင် အချိန်တိုင်း သင့်အိပ်ရာခေါင်းရင်းကို 30 ဒီဂရီထောင့်ချိုးတွင်ထားရှိပေးပါ။

ညွှန်ကြားချက်များ - လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုစီကို သင်ပြီးမြောက်သည့်အခါတိုင်း အကွက်ကိုစစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် အိပ်ရာပေါ်မှထရန်၊ ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်ရန် သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ရန် အခက်အခဲရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ အကူအညီတောင်းပါ။

ခွဲစိတ်ကုသသည့်နေ့နှင့် တစ်ရက်တည်းတွင်
လမ်းလျှောက်ခြင်း - ခြေထောက်များကို ကုတင်အစွန်း တွင် တွဲလောင်းချပေးပါ ☐
အိပ်ရာပေါ်မှ (OOB) ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ - 3 ခါ၊ ခံနိုင်ရည်ရှိပါက ☐ ☐ ☐

ခွဲစိတ်ပြီးနောက် #1 ရက်မြောက်နေ့ – ရက်စွဲ _____
အခန်းထဲတွင် လမ်းလျှောက်ပါ – ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်ပါ – **3** ခါ ☐ ☐ ☐

အဆုတ်ထဲသို့ ရှူသွင်းသည့်လေထုထည်ကိုတိုင်းတာ
သည့်ကိရိယာ - ကာယလေ့ကျင့်ခန်း 10 ကြိမ် ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ခွဲစိတ်ပြီးနောက် #2 ရက်မြောက်နေ့ – ရက်စွဲ_____
အခန်းထဲတွင် လမ်းလျှောက်ပါ – ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်ပါ – **3** ခါ ☐ ☐ ☐
ခန်းမအတွင်း လမ်းလျှောက်ပါ – ပေ 100 – 3 ခါ ☐ ☐ ☐

အဆုတ်ထဲသို့ ရှူသွင်းသည့်လေထုထည်ကိုတိုင်းတာ
သည့်ကိရိယာ - ကာယလေ့ကျင့်ခန်း 10 ကြိမ် ☐ ☐ ☐ ☐ ☐☐ ☐ ☐ ☐ ☐

အကယ်၍ သင်သည် ဆေးရုံတွင် 2 ရက်ထက်ပိုတက်ရပါက အဆိုပါလုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆက်လက်လုပ် ဆောင်ပြီး သင်၏ အဆုတ်ထဲသို့ ရှူသွင်းသည့်လေထုထည်ကိုတိုင်းတာသည့်ကိရိယာကို ဆက်လက်အသုံးပြုပေး ပါ။