

သံဓာတ် နှင့် သံဓာတ် ချို့တည့်မှု

လူနာများ၊ မိသားစုများနှင့် စောင့်ရှောက်ပေးသူများ အတွက် အချက်အလက်များ အဘယ်ကြောင့် သံဓာတ်သည် အရေးကြီးပါသလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သံဓာတ်ကို လိုအပ်သည်။ ဟီမိုဂလိုဘင် (haemoglobin) ကိုလုပ်ရန် သံဓာတ်ကို အသုံးပြုရသည် - ဟီမိုဂလိုဘင်မှာ သံဓာတ် သွေးနီညွှန်ဆဲလ်ကလပ်စည်းများ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို သင့် ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်လျှောက် သယ်ဆောင်ပေးသည်။ ၎င်းသည် ကြွက်သားတောင့်တင်းရေး၊ ခွန်အားနှင့် ကောင်းမွန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ် ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုအတွက်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင့် သံဓာတ် အတိုင်းအဆများမှာ နိမ့်ကျနေလျှင် ၎င်းသည် သင့်အား ပင်ပန်းစေပြီး နေ့စဉ် သာမန် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများကို မလုပ်နိုင်အောင် လုပ်ကောင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။

သံဓာတ် ချို့တည့်မှု နှင့် သံဓာတ် ချို့တည့်မှုဆိုင်ရာ သွေးအားနည်းရောဂါ

နေ့စဉ် ကျွန်ုပ်တို့သည် သာမန်အားဖြင့် သံဓာတ် အနည်းငယ် ဆုံးရှုံးပါသည်။ ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့စားလိုက်သည့် အစားအစာမှ ကိုယ်ခန္ဓာ ဟန်ချက်ညီစေရန် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ အကယ်၍ သွေးယိုစီးမှုဖြစ်လျှင် (ဥပမာ-အမျိုးသမီး ရာသီသွေးပေါ်ရာမှ သို့မဟုတ် ဝမ်းကြောင်းမှ တိတ်တဆိတ် သွေးယိုစီးမှု) သံဓာတ် အရေအတွက် ကြီးကြီးမားမား ဆုံးရှုံးပါသည်။ အကယ်၍ သင့်သည် အစားအစာမှ သင့်ရရှိသည့် သံဓာတ် ပမာဏထက် ပိုမို၍ ဆုံးရှုံးလျှင် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှာ သံဓာတ် နိမ့်ကျလာမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သံဓာတ် ချို့တည့်မှု ဟုခေါ်သည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ သံဓာတ်ပမာဏ ၎င်းထက်ပို၍ပင် ကျဆင်းလာလျှင် သင့်သည် သွေးနီညွှန် အသစ်ကို လုံလုံလောက်လောက် ထုတ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ယင်းနောက် ဟီမိုဂလိုဘင် (haemoglobin) အတိုင်းအဆ အဆင့်မှာ သာမန်ထက်ပို၍ နိမ့်ကျလာသည်။ ၎င်းကို သံဓာတ်ချို့တည့်မှုဆိုင်ရာ သွေးအားနည်းရောဂါ (anaemia) ဟု လူသိများပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ သံဓာတ် နိမ့်ကျမှုကို ကုသပေးခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာ သံဓာတ် နိမ့်ကျမှုများ၏ ကုသမှုမှာ ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်း၊ ၎င်းမှာ မည်မျှပြင်းထန်ပြီး မည်မျှလျင်မြန်စွာ ပြန်ပြည့်လာသည်တို့အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ သင့် သံဓာတ် ကျဆင်းသွားပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့် စားသောက်ပုံကို ပြောင်းလဲလိုက်ရုံဖြင့် သင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သံဓာတ် လုံလုံလောက်လောက် ပြန်ရောက်လာရန် ခက်ခဲပါသည်။ သံဓာတ် ဆေးပြားများနှင့် သံဓာတ် ဆေးရည်တို့တွင် အစားအစာထက် ပိုမိုမြင့်မားသည့် သံဓာတ် ပမာဏပါဝင်ပြီး သံဓာတ်ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပြန်ဖြည့်ပေးရန် အထောက်အကူပေးပါသည်။ သံဓာတ် ဆေးပြားများကို သင့် ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားသည့်အခါမှသာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

ပါးစပ်ဖြင့်သောက်ရသည့် သံဓာတ် - သံဓာတ် ဆေးပြားများနှင့် သံဓာတ် ဆေးရည်

အကယ်၍ သင့်သည် သံဓာတ်ဆေးပြားကို ပါးစပ်ဖြင့်သောက်နိုင်လျှင် ၎င်းကို သာမန်အားဖြင့် ပထမ နည်းလမ်းအဖြစ် တိုက်တွန်းပါသည်။ သံဓာတ် ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဆေးရည် အမှတ်တံဆိပ် အများအပြားရှိသည့် ၎င်းတို့ကို ကောင်တာတွင် (ဆေးညွှန်းစာ မပါဘဲ) အလွတ်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ဤဆေးပြား ဆေးရည်အများအပြားမှာ ထူးခြားလောက်အောင် သံဓာတ် လုံလုံလောက်လောက် မပါဝင်ပါ။ မည်သည့် သံဓာတ် ဆေးပြားများမှာ သင့်အတွက် အမှန်အကန်ဖြစ်ကြောင်း၊ ၎င်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့ မှန်မှန်ကန်ကန် သောက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း နှင့် မည်သည့် ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိကြောင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သင့် ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ကို သင့် ရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဆရာဝန်အား 'သံဓာတ် ဆေးပြားများကို သောက်ရန် လမ်းညွှန်' လမ်းကမ်းစာစောင်ကို အကယ်၍ သင့်အတွက် ဤကုသမှုကို တိုက်တွန်းထားလျှင် တောင်းယူပါ။

သံဓာတ် အကြောဆေး (IV)

အကယ်၍ ပါးစပ်ဖြင့်သောက်ရသည့် သံဓာတ်မှာ သင့်နှင့် မသင့်တော်လျှင် သင့် ဆရာဝန်သည် သံဓာတ် အကြောဆေး (IV) ကို အကြံပြုကောင်း ပြုနိုင်ပါသည်။ သံဓာတ် အကြောဆေး (IV) ကို ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် သွေးကြောထဲသို့ တိုက်ရိုက် ထိုးသွင်းပေးပါသည်။ ၎င်းကို သာမန်အားဖြင့် ဆေးရုံ၊ အပြင်လူနာဌာန ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးခန်းတို့တွင် သွင်းပေးပါသည်။ အမြစ်မများသော်လည်း အရေးကြီးသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတွင် ပြင်းထန်သည့် ဓာတ်မတည့်မှုများနှင့် အမြဲတမ်းဖြစ်သွားနိုင်သည့် အရေပြား အစွန်း အထင်းဖြစ်ခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ သင့်ကိစ္စတွင် သံဓာတ် အကြောဆေး (IV) ၏ စိုးရိမ်ရမည့်အန္တရာယ်များနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများ အကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား ပြောပါလိမ့်မည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဆရာဝန်အား 'သံဓာတ် ဆေးပြားများကို သောက်ရန် လမ်းညွှန်' လမ်းကမ်းစာစောင်ကို အကယ်၍ သင့်အတွက် ဤကုသမှုကို တိုက်တွန်းထားလျှင် တောင်းယူပါ။

အခြား ကုသမှုများ

သံဓာတ် အသားထိုးဆေး - သံဓာတ်ထိုးဆေးကို အသားအတွင်း ထိုးရန် မတိုက်တွန်းပါ။ ၎င်းသည်နာကျင်ပြီး အမြဲတမ်းအားဖြင့် အရေပြား အနာရွတ်ဖြစ်ကျန်ပြီး အညိုအမည်း အစွန်းထင်းကျန်ရစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
သွေးသွင်းခြင်း - ၎င်းသည် အလွန်ပြင်းထန်သည့် သွေးအားနည်းရောဂါ သို့မဟုတ် သွေးယိုစီးမှုရှိသည့်အခါ အသက်ကို ကယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သံဓာတ် အကြောဆေး (IV) ထက်ပိုမို၍ ကြီးမားသည့် စိုးရိမ်စရာအန္တရာယ်များ ရှိနိုင်ပြီး ဟီမိုဂလိုဘင် အဆင့် မြင့်မြင့်မားမားကို ချက်ချင်း လိုအပ်သည် မဟုတ်လျှင် ရှောင်ရှားသင့်သည်။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက် -
သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့်ပြောဆိုပါ
လူနာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အရာများကို ဝက်ဘ်ဆိုက်-
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

