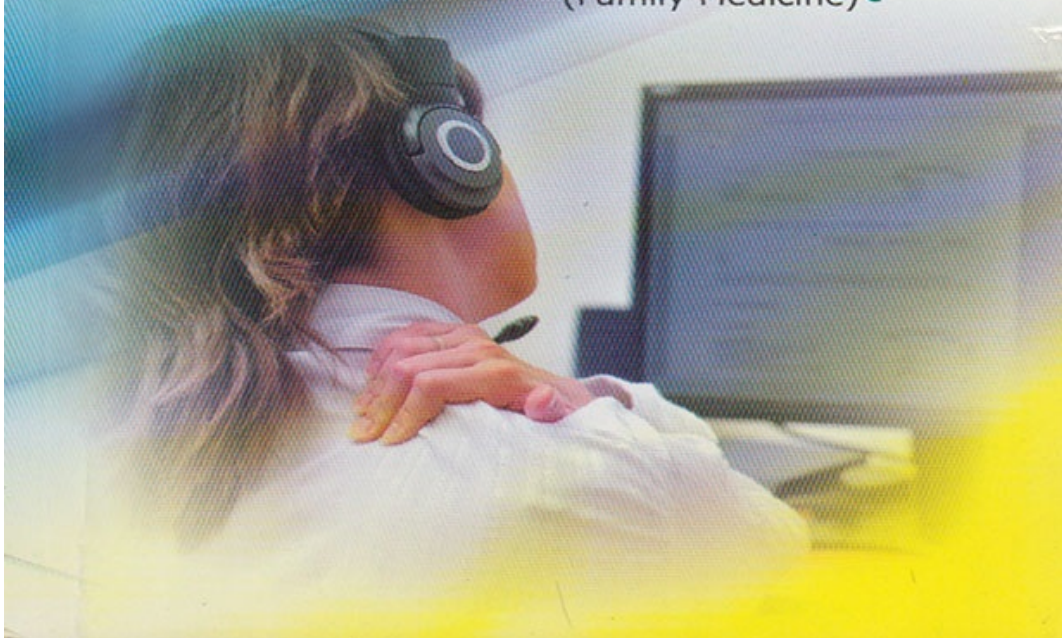
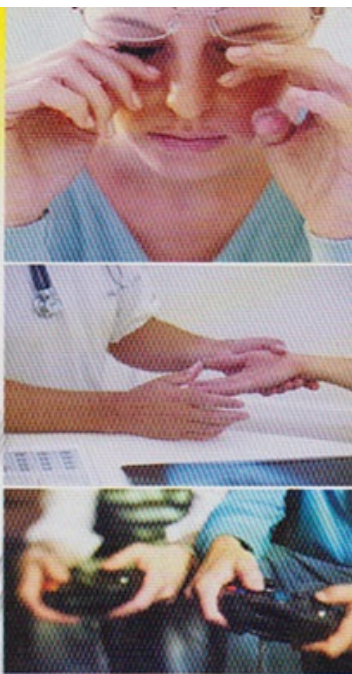


IT အိင်္ဂတိ ရောဂါများ

ဒေါက်တာမိမိကို
(Family Medicine)



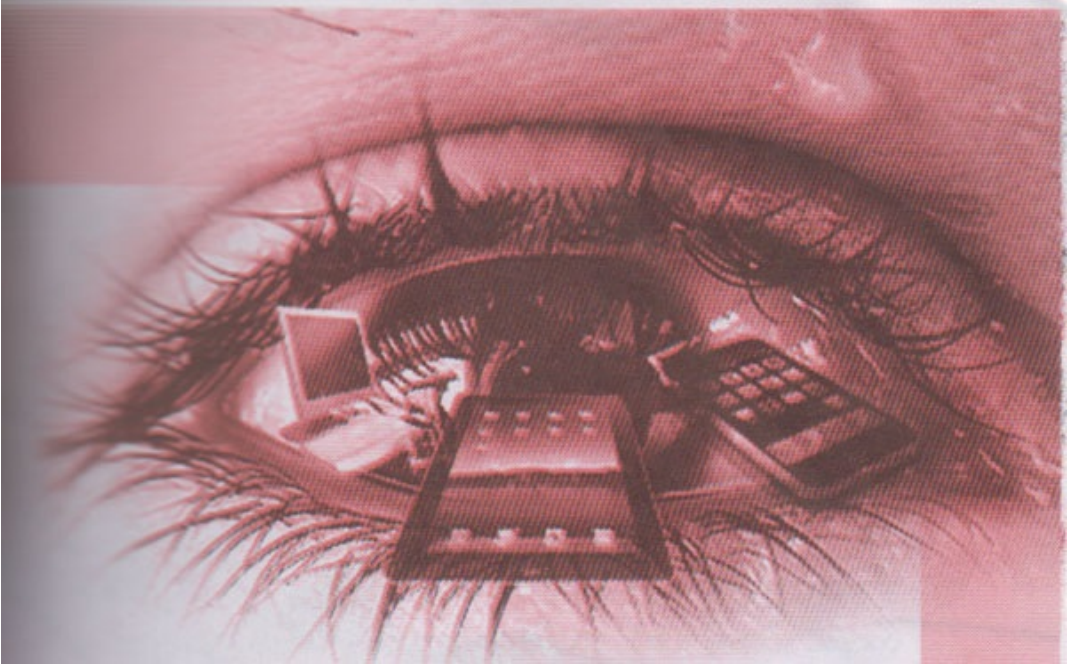
အိုင်တီရောဂါများအကြောင်းရေးဖြစ်ခဲ့ပုံက.....



ကျွန်မဒေါက်တာမီမီကို ဆေးပညာဆောင်းပါးများကိုသာ ရေးသားလေ့ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆေးပညာပေးဆောင်းပါးများကိုသာ ရေးသားလေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆေးဝါးကို အခြေခံသော ဆောင်းပါးများသာ ရေးသားလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ငယ်စဉ်ကာလက ကျွန်ုပ်တို့တို့ တာ မရှိခဲ့ပါဘူး။ အိမ်မှာ ဖခင်ဖြစ်သူရဲ့ အိမ်သုံးလက်နှိပ်စက်ကလေးရှိခဲ့ရာ မိခင်ဖြစ်သူက ကျွမ်းကျင်စွာ ရိုက်နှိပ်တတ်ပြီး မိခင်ထံမှ လက်ကွက်နဲ့ စာရိုက်ပုံကို ၁၀ တန်းအောင် ပြီးတော့ သင်ယူခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ အစိုးရဝန်ထမ်းဘဝရောက်တော့ ဒီလက်နှိပ်စက်ကလေးက ကျွန်မနဲ့အတူပြောင်းရွှေ့ရာများတွင်ပါခဲ့ပါတယ်။

၁၉၉၁ ခုနှစ် ရန်ကုန်ကိုရောက်တော့ MCC မှာ ကွန်ပျူတာသင်တန်း

သွားတက်ခဲ့ပါတယ်။ သင်တန်းတိုင်းမှာ အသက်ကြီးဆုံးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။
ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းမှာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်တော့ ကွန် ပျူတာ ဖြင့် စာစီစာရိုက်၊
မေးလ်ပို့ခြင်းတွေ၊ စာပေးစာယူကိစ္စနှင့် လုပ်ငန်းကိစ္စများအတွက် ၁၉၉၃ ခုနှစ်
လောက်ကတည်းက ရင်းနှီးခဲ့ပါတယ်။ မသိတာကိုလည်း မေးမြန်းသင်ယူပြီး
တတ်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုနောက် ဆွေးနွေးပွဲတွေ၊ သင်ကြားရေးကိစ္စတွေနဲ့
ကြုံလာတော့လည်းကိုယ်ဘာသာပဲ စဉ်းစားပြီး စာရိုက်ဓာတ်ပုံတွေ
ပြင်ဆင်ထည့်နဲ့ကျွမ်းဝင်ခဲ့ပါတယ်။



ယခုခေတ်မှာတော့ ဆရာဝန်တွေသာမက
မည်သည့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ပြုလုပ် သည် ဖြစ်စေ၊ ကွန်ပျူတာနဲ့
ပတ်သက်တဲ့ အတတ်ပညာတွေကတော့ လူတိုင်းတတ်သင့်သိသင့်တဲ့ ပညာရပ်
တစ်ခုဖြစ်လို့ လာပါတယ်။ ယခင်က ဘွဲ့ရပြီးမှ၊ ၁၀ အောင်မှစသဖြင့် ကွန်ပျူတာကို
သင် ကြားခဲ့ပေမဲ့ ယခုအခါတွင် မူကြိုနဲ့ မူလတန်းအဆင့်ကပင်
စတင်သင်ကြားခွင့်ရနေပါတယ်။ ထို့ အ တူ ကွန်ပျူတာနည်းပညာနဲ့

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကလည်း လျင်မြန်စွာ တိုးတက် ထွန်းကား လို့လာ တာကို တွေ့မြင်ရမှာပါ။ Destop Computer, Laptop, Tablet, i pad, i Phone, Smart Phone စသဖြင့်မြောက်မြားစွာသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ နည်းပညာ တိုးတက်ထွန်းကား လာ တာကတော့ အံ့မခန်းဖြစ်ရပါတယ်။ အသုံးဝင်မှုတွေအပြင် လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးတွေမှာလည်း ထိခိုက်မှုတွေက ရှိလို့လာပါတယ်။ ကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်းတစ်ခုတွင် တစ်ပုဒ်၊ နှစ်ပုဒ်လောက်တော့ ရေးဖြစ်ခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်း မရေးဖြစ်တော့ပါ။



အိုင်တီအကြောင်းရေးဖြစ်ခဲ့ပုံကတော့ ကျွန်မရဲ့ညီမကမွေးတဲ့သားကြီး၊ တူတစ်ယောက်လို့ ပြောပေမဲ့ သူ့အမေဗိုက်ထဲမှာကတည်းက ကျွန်မပဲ စောင့်ရှောက်မွေးဖွားပေးခဲ့ရလို့ ကျွန်မသားကြီး ပဲဆိုပါစို့။ ကျွန်မတို့မိသားစုကနေ ပေးထားတဲ့နာမည်က နီနီ (ခ) ရာဇာကိုကိုပါ။ သားကြီးက ၂၀၀၁ ခုနှစ် က

BE(IT)နဲ့သံလျင်နည်းပညာတက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရခဲ့ပါတယ်။ ဘွဲ့ရပြီးတော့လည်း တတ်ကျွမ်း ထားတဲ့ ပညာရပ်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမပြုဘဲ ဓာတ်ပုံပညာကိုဝါသနာပါတယ်ဆိုပြီး ဓာတ်ပုံ ဆိုင်တွေမှာ ဝင်လုပ်ပါတယ်။ ဒီနောက်ရန်ကုန်ကို ရောက်လာပြီး အိမ်မှာ သားငယ်နဲ့အတူလာ နေ ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မလုပ်ဖြစ်ပါ။ ဒါပေမဲ့နောက်ထပ်သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်လုပ်တဲ့ အိုင်တီဂျာနယ်မှာ လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဘိုးအဘွားနဲ့ ကျွန်မအပါအဝင် မိသားစုကသဘောမတူခဲ့ပါဘူး။ BE(IT)ဘွဲ့ရတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပညာဆက်လက်ဆည်းပူးပြီး ပညာရပ် ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုလူ ငယ်တစ်ယောက်အနေဖြင့်လုပ်စေချင်ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ဆရာဝန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ စာရေးတဲ့အလုပ် လည်းလုပ်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ Tech Space Journal က ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလလောက်ကစထွက်ပါတယ်။ သားနို့နို့က သူရေးထားတဲ့ ဆောင်းပါးဘာသာပြန်တွေကို ဖတ်ဖြစ်တယ်။ ကျန်တာတွေလည်း ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အိုင်တီနဲ့ပတ်သတ်ပြီး စိတ်ဝင်စားစရာတွေ တွေ့ပါတယ်။ သားကြီးဂျာနယ်မှာ လိုအပ်တာတွေ လည်း အကြံ ပေးလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီနောက်တော့ သားကြီးက သူတို့ဂျာနယ်မှာ ဆောင်းပါးရေး ပေးဖို့ ပြောပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သတ်တာတွေ ရေးဖို့ပါပဲ။ နောက်ပိုင်းကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သတ်တဲ့သတင်းတွေကိုပါ ရေးဖို့ပါလာပါတယ်။ ဂျာနယ်တစ်ခုမှာ အပတ်စဉ် မပျက်မကွက် ရေးဖို့ ဆိုတာက တာဝန်ကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ရေးတဲ့ဆောင်းပါးနဲ့တွဲပြီး ကြောင်ငြာတောင်ရပါသေးတယ်။ သားနို့နို့ကလည်း တစ်ချိန်လုံး သတိပေးနေတာနဲ့ပဲရေးဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့ Tech Space Journal ရဲ့ CEO ဦးရဲမြန်မာအောင်နဲ့ သူတို့ရဲ့ ရုံးခန်းမှာတွေ့ပါ တယ်။ သူတို့ဂျာနယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲစရာတွေကို ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို

အကြံပေးဆွေးနွေးပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဦးရဲမြန်မာအောင်က အန်တီ ကွန်ပျူတာနဲ့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းတွေကို ရေးရင် ကောင်းမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဦးရဲမြန်မာ အောင်လို့ ဆိုရပေမဲ့ သားနဲ့ အတန်းတူသူငယ်ချင်းတွေဆိုတော့ ၂၅ နှစ်ဝန်းကျင်ရှိလူငယ်တွေပါပဲ။ ဒီလိုလူငယ်တွေ ဦးစီးလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းကိုလည်း အားပေးချင်တာကြောင့် ရေးမယ်လို့ ဆိုခဲ့ပေမယ့် ဘယ်ကစရမယ်မသိခဲ့ပါ ဘူး။

အကြောင်းအရာကို စဉ်းစားတော့ ကွန်ပျူတာနဲ့ မျက်စိအကြောင်းရေးမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားမိပါတယ်။ ကျွန်မပထမဆုံးရေးခဲ့တာက Computer eye strain ဆိုတာပါ။ ကွန်ပျူတာ မျက်စိညောင်းခြင်း ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်စတင်ရေးသားပြီးနောက် ကွန်ပျူတာကို အခြေခံပြီးနောက်က ရောဂါအကြောင်းတွေကို စဉ်းစားရင်း ရေးခဲ့တာပါ။ သားကြီးကလည်း အမြဲတမ်းသတိပေးလို့ အပုဒ်ရေပေါင်း ၈၀ ကျော်ခဲ့ပါပြီ။ ကွန်ပျူတာကျန်းမာရေး၊ လက်တော့ပ်ကျန်းမာရေး၊ လက်ကိုင် ဖုန်းကျန်းမာရေးတွေ တစ်ဆက်တည်း ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မအနေဖြင့် စာရေးတာမသွက်ပါဘူး။ အကြောင်းအရာတွေကို ရေးမယ်လို့စဉ်ခဲ့ပေမဲ့ တကယ်တမ်းမရေးဖြစ်ပါဘူး။ လစဉ်ကိုတောင် အမြဲတမ်းမရေးနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်းရဲ့ အယ်ဒီတာ ဒေါ်ထားထားစိုးက စာအုပ်ထုပ်ရင်ကောင်းမယ်လို့ဆိုလာပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ သားကြီးနို့တို့ Tech Space ဂျာနယ်မှာရေးတာမို့ခွင့်တောင်းပြီး ပထမဆုံးစာအုပ်မှာ ထည့်သွင်းရမယ့်ခေါင်းစဉ် ၂၃ ပုဒ်ကို ရွေးချယ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ စာမူတွေကတော့ရှိနေပြီး စာအုပ်ရဲ့နာမည်ကို စဉ်းစားကြတော့ ကျွန်မရေးခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေထဲမှာ ကွန်ပျူတာ၊ လက်တော့ပ်၊ Hand Phone တွေနဲ့ပတ်သက် တာတွေ့မို့ အိုင်တီရောဂါရယ်လို့ ခေါင်းစဉ်ကို သားငယ်မြင့်မိုရ်ချမ်းမြေ့ကိုကိုနဲ့ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်းမှ သမီး များက ရွေးချယ်ပေးခဲ့ပါတယ်။



ကွန်ပျူတာ၊ လက်တော့ပ်၊ မိုဘိုင်းဖုန်းတွေ အစရှိတဲ့
အိုင်တီနည်းပညာကို အခြေခံကာ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတွေက
အသုံးဝင်ပေမဲ့ ဆင်ခြင်စရာ၊ သတိပြုရမည့်
ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သတ်တာလေးတွေရှိနေပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာတွေကိုလည်း
အများပြည်သူ ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်စေရန် ရည်သန်ပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေး
ရေးထားတာပါ။ ဗဟုသုတရရှိပြီး အကျိုး ပြုမယ်လို့လည်းမျှော်လင့်မိပါတယ်။

ဒီအိုင်တီရောဂါများအကြောင်း စုစည်းရေးသားဖြစ်အောင် ဦးစွာပထမ
တွန်းအားပေးခဲ့သူ များ တွင် Tech Space Journal ရဲ့ CEO ဦးရဲမြန်မာအောင်နဲ့
အယ်ဒီတာဖြစ်သူ သားကြီးနီနီ (ခ) Cyra ဆိုင်ရာတို့ကို ဦးစွာကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
လုံးချင်းစာအုပ်ထုတ်ဝေဖြစ်အောင် အကြံအဉာဏ် ပေးသူတွေကတော့
ဇီဝကမဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာများဖြစ်ကြတဲ့ ဦးအောင်မိုးနဲ့ ဒေါ်ထားထားစိုးတို့ပါ။
ဒီဇိုင်းပုံများ ရှာဖွေပေးတဲ့ သမီးကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း
ပြောကြားလိုပါတယ်။

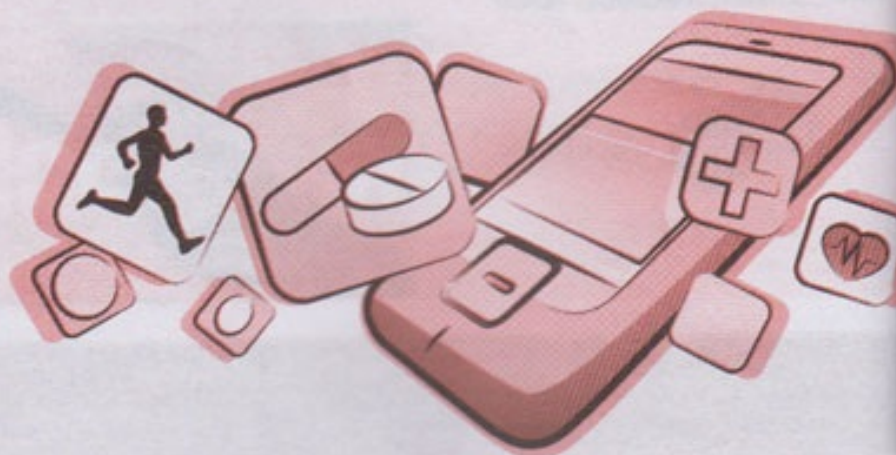
ဒေါက်တာမိမိကို

မိသားစုကျန်းမာရေးဆရာဝန်

ကွန်ပျူတာနှင့် ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ
Computer related Health problems

IT အိုင်တီ ရောဂါများ

ဒေါက်တာမိမိကို
(Family Medicine)





ကွန်ပျူတာနှင့် ပတ်သက်သော

ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ

Computer related Health problems

Acute Injuries (ရုတ်တရက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း)

ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် ကွန်ပျူတာသည် မရှိမဖြစ် အသုံးများသော လူသုံးကုန်ပစ္စည်း တစ်မျိုးအဖြစ် သိသိသာသာ ရုတ်ခြည်းဆိုသလို ထင်ရှားလူသိများလာပါသည်။ ကွန်ပျူတာသည် လိုအပ်သော လူသုံးကုန်ဖြစ်လာသည်သာမက ယခုအခါတွင် သက်သောင့်သက်သာ ကိုင်တွယ် အသုံးပြုလာ နိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသလို လူနေမှုဘဝတွင် မရှိမဖြစ်အသုံးပြုနေသော ဖျော်ဖြေရေးပစ္စည်းလည်း ဖြစ်လာသည်။

လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်နှစ်ခုလောက်က ကွန်ပျူတာကို လူထုရဲ့ ၄% လောက်သာ လိုအပ် ချက်တစ်ရပ်အနေဖြင့် အသုံးပြုခဲ့သော်လည်း ယနေ့တွင် ၅၁% လောက်ထိ သိသိသာသာ အသုံး ပြုလာကြ ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာကို လုပ်ငန်းခွင်တွင်းသာမက စာသင်ကျောင်းနဲ့ အိမ်တွေထိတောင် အသုံးပြုလာပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ရှိနေသူများအဖို့ ကွန်ပျူတာသည် မရှိမဖြစ် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းဖြစ်သလို လိုအပ်ချက်အနေနှင့်လည်း မတတ်လျှင်မဖြစ်တဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုပေ။ အထက် တန်းကျောင်း မှတဆင့် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ လွန်ပညာရပ်နယ်များတွင်လည်း ကွန်ပျူတာသည် လို အပ်ပါတယ်။ ယနေ့ကမ္ဘာသည်လည်း ကွန်ပျူတာကြောင့် ရွာကြီးတစ်ရွာလိုပင် ဖြစ်လာပါသည်။ သတင်းမီဒီယာအနေဖြင့် သိခွင့်တွေ ရှိလာပါတယ်။ ကွန်ပျူတာသည် မရှိမဖြစ်အသုံးဝင်သည်ဟု ပြောရပေမဲ့ ကွန်ပျူတာ အသုံးမပြုမီ ယခင်က လူနေမှုစတိုင်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ချိန်ဆဖို့ လိုလာတဲ့ ပြဿနာတွေဟာရှိနေပါတယ်။ ကွန်ပျူတာကြောင့် တစ်ဖက်တွင် ကောင်းကျိုးတွေ ဖော်ပြနိုင်စွမ်း မရှိသလောက်ပင် တိုးတက်များပြားလာပေမဲ့ တစ်ဖက်တွင်လည်း ကွန်ပျူတာကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာအမျိုးမျိုး ရင်ဆိုင်နေရတယ် ဆိုတာကတော့ ဘယ်သူမှ ငြင်းမရတော့တဲ့ အ ချက်တွေပါ။

ကွန်ပျူတာနှင့် ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို

အကြမ်းအားဖြင့် ခွဲခြားမည် ဆိုပါက

(၁) Acute health problems

(ရုတ်တရက်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ)

(၂) Chronic health problems

(နာတာရှည်ဖြစ်ပေါ်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ)လို့ခွဲခြား၍
ရပါတယ်။

အဓိကအရေးကြီးတာကတော့ ကွန်ပျူတာကို အချိန်ကြာကြာနဲ့
နှစ်ကြာကြာ အသုံးပြုလာ တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာနဲ့
ရောဂါတွေက အရေးကြီးလာပါတယ်။ နာ တာရှည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများတွင်

ကွန်ပျူတာနှင့် ပတ်သက်သော အမြင်အာရုံပြဿနာများ

ကွန်ပျူတာမျက်စိညောင်းခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊

ပုံရိပ်နှစ်ထပ်မြင်ရခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်လုံးယားယံခြင်း၊ မျက်စိနီရဲခြင်း၊
အာရုံစိုက်မရခြင်းတို့ ရှိပါတယ်။

ကွန်ပျူတာနှင့် ပတ်သက်သော ကိုယ်နေဟန်ထားပြဿနာများ

လည်ပင်းညောင်းခြင်း၊ ဇက်ညောင်းခြင်း၊ ပခုံးကြောတင်းခြင်း၊

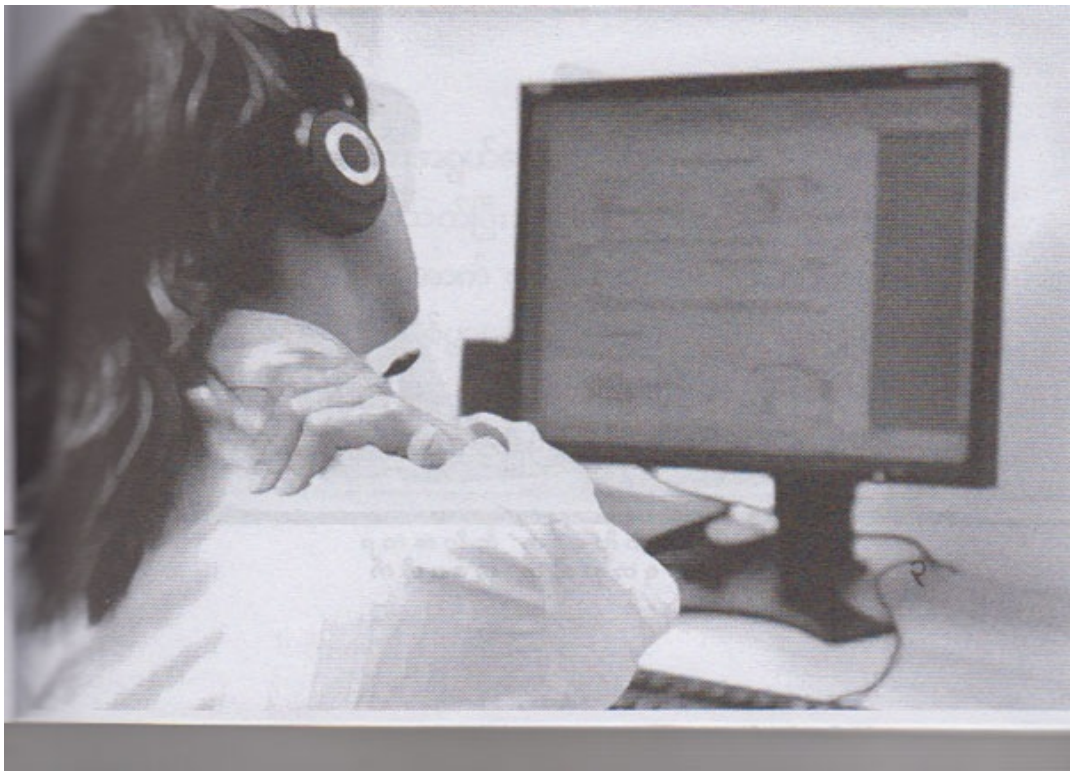
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခါး ကိုက်ခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်နာကျင်ခြင်း၊

လက်ကိုက်ခြင်း၊ စသဖြင့် ကွန်ပျူတာအသုံးပြုစဉ် ခန္ဓာ ကိုယ်အနေအထား

မမှန်ကန်မှုတွေကြောင့် ပြဿနာမျိုးစုံ ခံစားရပါတယ်။ ခါးနာခြင်းကတော့

အဖြစ်များတဲ့ ပြဿနာမျိုးစုံ ခံစားရပါတယ်။ ခါးနာခြင်းကတော့ အဖြစ်များတဲ့

ပြဿနာတွေပါ။



(၁) Acute health problems

(ရုတ်တရက်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ)

ကွန်ပျူတာကြောင့် နာတာရှည် ကျန်းမာရေးပြဿနာကို
လူတိုင်းဂရုပြုမိစေမဲ့ ရုတ်တရက် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့
ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ဂရုမပြုမိတတ်ကြပါဘူး။



Children's Hospital Center for injury Research and Policy in

Columbus, Ohio မှ ကွန်ပျူတာနှင့်ပတ်သက်သော ရုတ်တရက်
ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုမက ၁၉၉၄ မှ ၂၀၀၆ ခုနှစ်အထိ
ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လေ့လာပြီး သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသန စာတမ်းတစ် စောင်ထုတ်
ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီဆန်းစစ်လေ့လာချက်အရ တစ်နှစ်လျှင် ၁၃၀၀ မှ ၉၃၀၀
လောက်ထိ ကွန်ပျူတာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုတွေဟာ
ဖြစ်ပွားခဲ့တယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။ အထူး သဖြင့် ရုံးမှာထက် စာရင် အိမ်တွေမှာ
ကွန်ပျူတာသုံးတဲ့အခါ ပိုများပါတယ်။ ဦးစွာပထမ ဘယ်လို ရုတ်တရက်
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုတွေ ဖြစ်ပွားကြသလဲဆိုတာကို လေ့လာကြရအောင်။

Acute Computer related Injuries

(ရုတ်တရက်ကွန်ပျူတာကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း)

American Journal of preventive Medicine

အမေရိကန်ကာကွယ်ရေးဆေးပညာဂျာနယ်တစ်ခုတွင် ဖော်ပြထားသည်မှာ

- Laceration (39%) စုတ်ပြဲဒဏ်ရာရခြင်း

အရေးပြားပေါ်တွင် ကွန်ပျူတာခုံစောင်းများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမိပြီး စုတ်ပြဲဒဏ်ရာရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- Contusion and abrasion (23%)

(သွေးခြည်ဥခြင်းနှင့် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာရခြင်း)

ကွန်ပျူတာခုံ၊ ကွန်ပျူတာဆက်စပ်ပစ္စည်းများနှင့်ထိခိုက်မိ၍ အရေးပြားပေါ်တွင် အညိုအမဲ စွဲထင်ကာ သွေးခြေဥခြင်းနှင့် အပေါ်ယံအရေးပြား စုတ်ပြဲဒဏ်ရာရခြင်းများကို ဖြစ်စေပါတယ်။

Head Injuries (ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း)

အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင် ၇၅.၈% နှင့်အသက် ၅ နှစ်အရွယ်ကလေးများ တွင် ၆၁.၈% အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် ကလေးငယ်ရှိသောမိဘများ အထူးဂရုပြုဆင်ခြင်ဖို့ လိုပါ တယ်။

ဖြစ်ပွားစေသော အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြား

ကွန်ပျူတာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရုတ်တရက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများတွင် အသက် ၅ နှစ် အောက်ကလေးငယ်များနှင့် အသက် ၆၀ အရွယ် လူကြီးများတွင် ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံးဖြစ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဖြစ်ပွားတဲ့နေရာ National Electronic Injury Surveillance System database အရ အမေရိကန်နိုင်ငံ တွင် ၁၉၉၄ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၆ ခုနှစ်အထိ ရုတ်တရက် ကွန်ပျူ တာထိခိုက်ဒဏ် ရာရခြင်း ၇၈၀၀၀ အထိဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ၉၃% သည် အိမ်တွင်း ကွန်ပျူတာအသုံးပြုသူများတွင် ဖြစ် ပွားပါတယ်။

ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းများ

Acute related computer injuries ကွန်ပျူတာကြောင့်ရုတ်တရတ်

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ တွင်

- ကွန်ပျူတာနှင့် ထိခိုက်မိခြင်း (၃၇%)

- ကွန်ပျူတာဆက်စပ်ပစ္စည်းများနှင့် ခလုတ်တိုက်မိခြင်း၊လဲကျခြင်း

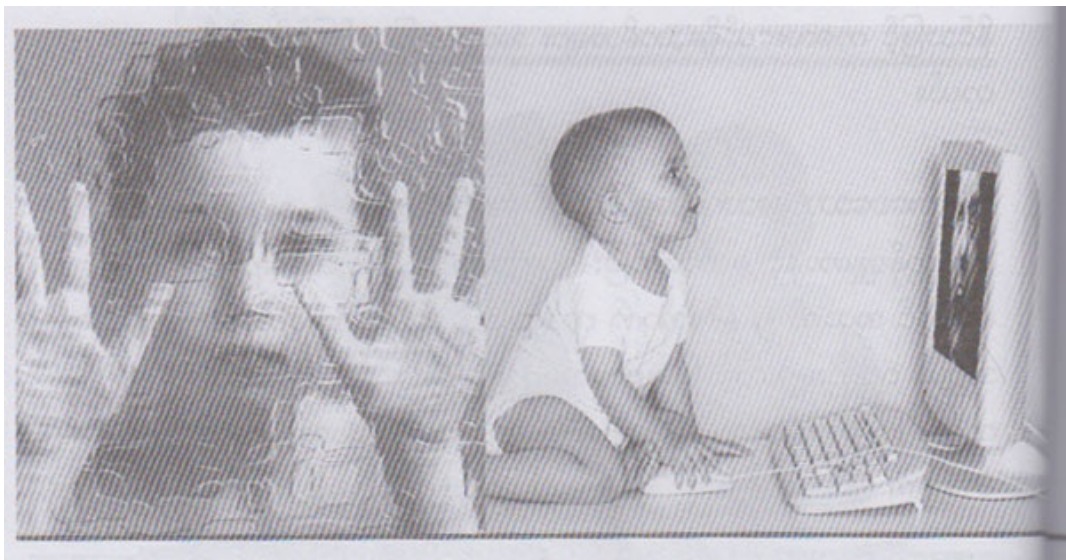
(၃၄.၄%) - ကွန်ပျူတာနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကိုယ်ပေါ်သို့ပြုတ်ကျခြင်း (၂၁%)

ကွန်ပျူတာ၊ ကွန်ပျူတာဆက်စပ်ပစ္စည်းများခလုတ်တိုက်ခြင်းနှင့်

ပြုတ်ကျလာခြင်းတို့မှာ ဖြစ်ပွားမှု များ ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ

အများဆုံးဖြစ်ပွားတာကို လေ့လာသိရှိရသလို အသက်ကြီးသူများ တွင်လည်း

ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။





ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်

ကွန်ပျူတာကို အသုံးပြုတော့မည်ဆိုလျှင် ရုတ်တရက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်ပွား စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိနေအိမ်တွင် ကလေးငယ်နှင့် အသက်ကြီးသူများရှိလျှင် ပိုပြီး ဂရုစိုက်ရပါမယ်။

- ကွန်ပျူတာကို ထားရှိမည့်နေရာသည် ရုံး၊ အိမ်တွင်း အဝင်အထွက်များတဲ့နေရာများမှာ မ ထားသင့်ပါဘူး။ နံရံဘက်ကိုကပ်ထားသင့်ပါတယ်။

- ကွန်ပျူတာနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို

သွယ်ဆက်ထားသောဝိုင်ယာကြိုးများကို ရှင်းလင်း ထားပါ။ ဆက်သွယ်သော extension cords များကိုလည်း ခလုတ်မတိုက်မိစေရန်ထား ရှိ ပါ။

- လျှပ်စစ်မီးခလုတ်၊ ပလပ်ပေါက်များကို အသုံးမပြုလျှင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု အကာအ ကွယ်များကို ထားရှိပေးပါ။

- ငယ်ရွယ်သောကလေးများ ကွန်ပျူတာအသုံးပြုလျှင် လူကြီးများလျစ်လျူမထားသင့်ပါ။



- ကလေးငယ်များကစားသောနေရာ အနီးအပါးတွင် ကွန်ပျူတာမထားပါနှင့်။

- လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကိုကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့လိုပါတယ်။

ဓာတ်လိုက်တတ်ပါတယ်။အထူးဂရု စိုက်ပါ။

- မီးအားထိန်းပစ္စည်းကိုလည်း အသုံးပြုပါ။

လူအများစုကတော့ ဖော်ပြပါကြိုတင်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများကို သိထားကြပေမဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးမှုကတော့ နည်းနေပါသေးတယ်။ လေ့လာမှုအရ ၁၀-၁၂ နှစ်အတွင်း လူပေါင်း ၇၈၀၀၀ သည် ရုတ်တရက်ကွန်ပျူတာထိခိုက်မှုပြဿနာများ ရင်ဆိုင်ရပြီးဆေးရုံကို ရောက်လာ ပါတယ်။ ဆေးရုံတွင်ရှိသော စာရင်းဇယားကိန်းဂဏန်းပါ။ အိမ်တွင် မိမိဘာသာနေသော လူနာရှိ သ လို ဆေးခန်းတွင် ဖြေရှင်းလိုက်တဲ့လူနာတွေလည်း ရှိပါဦးမယ်။

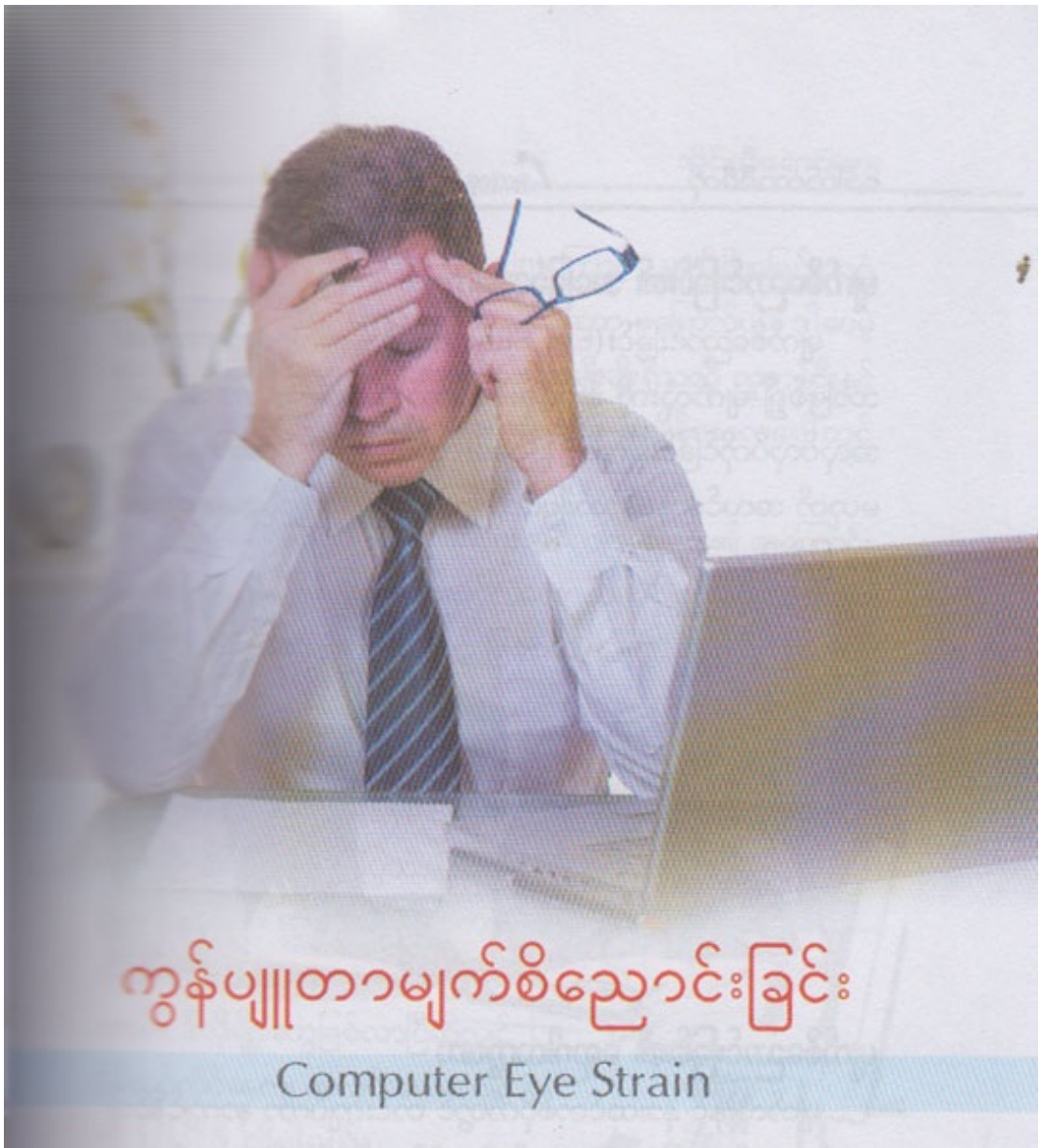
ယခုအခါတွင် မြန်မာပြည်တွင်လည်း ကွန်ပျူတာနှင့် အင်တာနက်တို့သည် အိမ်တွင်း မရှိ မဖြစ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း၊ ဖြေဖျော်ရေးပစ္စည်းများအနေနှင့် တစ်စတစ်နေရာယူလာပြီ ဖြစ်ပါ တယ်။ သာမန်ရိုးရှင်းတဲ့ဂရုစိုက်မှုတွေဟာ အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုမှုများ လာတာနဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို မေ့ထားလို့ မရပါဘူး။

ကွန်ပျူတာမျက်စိညောင်းခြင်း Computer Eye Strain

■ ————— ■
ကွန်ပျူတာမျက်စိညောင်းခြင်း မဖြစ်စေရန်
ကွန်ပျူတာကို မနားမနေ တစ်ဆက်တည်း
အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

■ ————— ■





ကွန်ပျူတာမျက်စိညောင်းခြင်း

Computer Eye Strain

ယနေ့ခေတ်သည် ကွန်ပျူတာခေတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်
ကျောင်းသားကျောင်းသူ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရောက်နေသူများ၊ လူငယ်လူကြီးတို့သည်
ကွန်ပျူတာဖြင့် ကျွမ်းဝင်နေကြပါတယ်။ လူအများကလည်း ကွန်ပျူတာ သုံးပြီး

အလုပ်လုပ်လာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကွန်ပျူတာမျက်စိ ညောင်းခြင်းသည် အလုပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ အမြင်အာရုံနဲ့ပတ် သက်ပြီး ပြဿနာတွေဟာ ကွန်ပျူတာအသုံးပြုသူတွေရဲ့ ၅၀-၆၀% လောက်အထိကို ရှိနေပါ တယ်။

မျက်စိညောင်းခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်း

မျက်စိညောင်းခြင်း(Eye Strain) သည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုသာဖြစ်၍ မျက်လုံးကို အာရုံစူးစိုက်ကာ အချိန်ကြာကြာ အသုံးပြုအလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ စာ ဖတ်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် အလင်းပြန်ဖန်သားပြင်ကို ကြာရှည်စွာ ကြည့်ရှုနေရတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



မျက်စိညောင်းခြင်း၏ ရောဂါလက္ခဏာ

- မျက်လုံးနှင့် နားထင်တစ်ဝိုင်းတွင် တင်းကျပ်ကာ နာကျင်နိုင်ပါတယ်။ တချို့အခြေအနေများ တွင်ဦးခေါင်း၊ လည်ဂုတ်နဲ့ နောက်ကျောပြင်ထိအောင် ထိုးအောင့်မယ်၊ ကိုက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

- မျက်လုံးခြောက်သွေ့ကာ နီရဲနေနိုင်ပါတယ်။
- တစ်ကိုယ်လုံး ညောင်းညာကိုက်ခဲနေနိုင်တယ်။
- အလင်းရောင်ကြည့်လိုမရဘူး။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း။
- မျက်စိဖြင့်ကြည့်၍ လုပ်ကိုင်ရမည့် အလုပ်များတွင် ခက်ခဲခြင်း။
- အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ မကြည်လင်ခြင်း။
- ပုံရိပ်နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း။

မျက်စိညောင်းခြင်း (Eye Strain) ကြောင့် မျက်စိအမြင်အာရုံပျက်စီးကာ မျက်စိကွယ် နိုင် သည် လိုတော့ မပြောလိုပါ။ ဒါပေမဲ့ မျက်စိညောင်းခြင်းအကြောင်းကလည်း အမျိုးမျိုးရှိသလို လူ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခံစားရသည့် ဝေဒနာများကလည်း အချိန်ကာလပေါ်တွင်မူတည်ပြီး တူညီနိုင်မည် တော့ မဟုတ်ပါ။

မျက်စိညောင်းခြင်း (Eye Strain) အဓိကဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းမှာ အလုပ်ဝန်ပိခြင်း၊ အ လင်းရောင်လုံလောက်မှုမရှိခြင်း နှင့် မျက်လုံးဂရုစိုက်မှုနည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) မိမိ၏ အလုပ်အမှုအကျင့်ကို ပြုပြင်ခြင်း

မျက်စိညောင်းခြင်း (Eye Strain) ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပြဿနာတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းသိပ်ကိုက်တာနဲ့အမြင်ဝေဝါတာကနေ အစပြုနိုင်တယ်။ ဒီလိုမျိုးတွေဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် မိမိ လုပ်ကိုင်နေကျ အလုပ်အမှုအကျင့်ကိုပြုပြင်ဖို့ လိုပါမယ်။

စာလုံးကြီးကြီးပြောင်းဖတ်ပါ

ဖတ်နေကျစာလုံး (font) ကို Small font မှ Large font

သို့ပြောင်းလိုက်ပါ။ အထူးသဖြင့် အယ်ဒီတာများ၊ စာစီစာရိုက်လုပ်သူများတွင်
စာလုံးကို နည်းနည်းကြီးဖတ်ပါ။ စာရိုက်ပါ။ မိမိ သက်
သောင့်သက်သာအနေအထားဖြင့် ဖတ်လို့ရအောင် စာလုံးကိုကြီး၍ ဖတ်ပါ။
မိမိခေါင်းသည် ကွန်ပျူတာမှန်သာပြင်နား နီးကပ်လာလျှင် ကြည့်ရတာ
မရှင်းတော့လျှင် စာလုံး (Font) ကိုကြီး၍ ဖတ်ပါ။



ခေတ္တနားပေးပါ

- ကွန်ပျူတာအလုပ်ကိုတစ်ဆက်တည်းလုပ်လို့မရပါ။ လူသားသည်
စက်ရုပ်နှင့်လည်းမတူပါ။

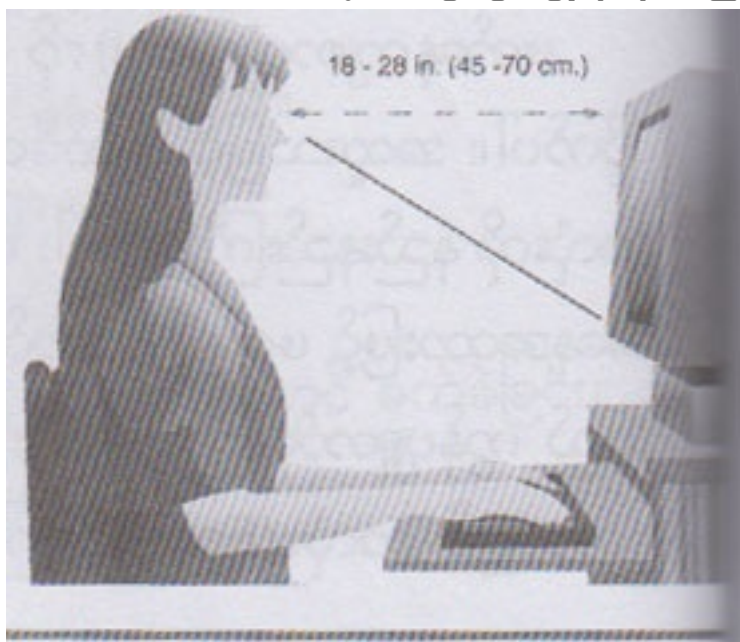
- ဒါကြောင့် ခေတ္တ နားပြီး မျက်လုံးများကို အားဖြည့်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

- ၂၀-၂၀ စည်းမျဉ်း (၂၀-၂၀ rule) လို့ အလွယ်ကူ မှတ်လို့ ရပါတယ်။

- မိနစ် ၂၀ ကြာတိုင်း ၂၀ စက္ကန့်နားပေးတာကို ဆိုလိုတာပါ။

- မျက်စိကို ကွန်ပျူတာ ဖန်သားပြင်မှ ခေတ္တခွာကာ ၂၀ ပေးအကွာအဝေးမှာရှိတဲ့နေရာ (သို့) အရာဝတ္ထုကို ကြည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

- အကယ်၍ သင်၏ အလုပ်ခန်းကျဉ်းထဲမှာရှိနေလျှင် ခေတ္တရေထသောက်တာ၊ အပေါ့အပါး သွားတာဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။



ကွန်ပျူတာမော်နီတာ အနေအထားကို ပြောင်းပါ။

- မျက်စိညောင်းညာခြင်း ဖြစ်ရခြင်းမှာလည်း ကွန်ပျူတာ အနေအထား

မမှန်သည့် အတွက် လည်း ပါ ပါတယ်။ သို့အတွက် မော်နီတာကို

မျက်စိနှင့်တစ်တန်းတည်းထားပါ။

- ခေတ္တအနားယူခြင်းဖြင့်လည်း ကွန်ပျူတာအပေါ် အလွန်အမင်း

ဂရုစိုက်မှုလျော့ပါး စေ သည်။

- မကြာခဏ မျက်တောင်ခေတ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်တင်းမာမှုကို

လျော့စေသည်။

စိတ်ဖြေလျော့ပါ။

- အလုပ်သည် အရေးကြီးပေမဲ့ စိတ်တင်းမာမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို

လျော့ချပေးဖို့ အရေးကြီး သည်။ နေ့ခင်းဘက်တွင် ခေတ္တခဏတော့ အလုပ်နားပါ။

ထိုသို့အနားယူနေစဉ် တွင်လည်း အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သည်ကို မစဉ်းစားပါနှင့်။

- ခေတ္တနားနေစဉ်တွင်လည်း လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

- လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ ခါးနှင့် မျက်စိလေ့ကျင်ခန်းလုပ်ပေးပါ။

- နားထင်ကြောကို ဖြေလျော့ပေးပါ။

- ခေတ္တနား မျက်လုံးမှိတ်ထားပေးပါ။

မျက်လုံးနှစ်ဖက်ကိုလည်းလက်ဝါးနှင့် ဖိထားပါ။

(၂) အလင်းရောင်ကို ဂရုစိုက်ပေးပါ။

- အလင်းရောင် မလုံလောက်မှုဟာလည်း မျက်စိညောင်းညာခြင်းကို

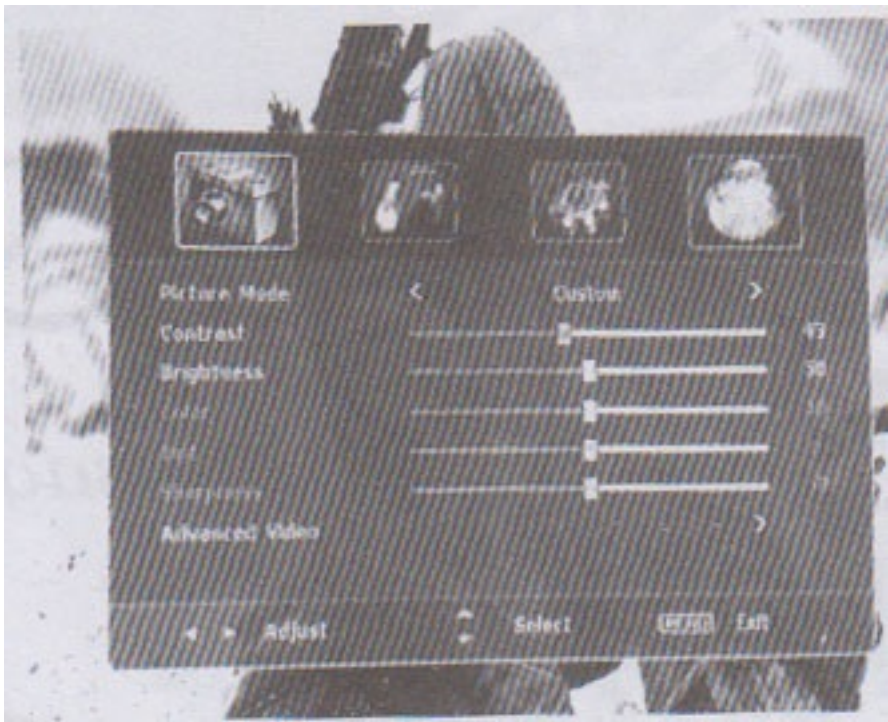
ဖြစ်စေနိုင်သလို အ လင်းရောင်များပါကလည်း

မျက်စိကိုစူးရှပြီးမသက်သာဖြစ်စေသည့် အလင်း ရောင်မှိန် ခြင်း ကြောင့်

လည်းမျက်စိညောင်းညာခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။

- ဒါကြောင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိမိအလုပ်အတွက် သင့်တော်သော

အလင်းရောင်ဖြစ် တာက ပိုကောင်းပါတယ်။



မော်နီတာ တောက်ပမှုကို လျှော့ချပါ

- မော်နီတာကို ပြန်ချိန်ပါ။ ထို့အပြင် တောက်ပမှုကိုလည်းလျှော့ချပါ။

အထူးသဖြင့် မော်နီတာ နောက်ခံသည်လည်းရှုပ်ထွေးတောက်ပမှုမဖြစ်အောင်နေပါ။
စာလုံးအရောင် အဆင်မပြေ လျှင်လည်း ပြောင်းပေးပါ။

- အဆင်ပြေဆုံးကတော့ အဖြူရောင်အောက်ခံတွင်

အမည်းရောင်စာလုံးပင်ဖြစ်ပါတယ်။

- သို့မဟုတ် Print out လုပ်၍ ဖတ်ပါ။

- အခန်းအတွင်းရှိ အခြားအလင်းရောင်များကိုလည်း ချိန်ညှိပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အလင်း ရောင်စူးရှမှုသည်လည်း မျက်စိပေါ်တွင် တုံ့ပြန်မှုရှိပါသည်။
မှောင်နေသော အခန်း တွင် ဖြစ်ပါက မော်နီတာ၏ တောက်ပစူးရှမှုကို

ပိုဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍ လင်းလွန်းသော အခန်းတွင်ဖြစ်ပါက မော်နီတာကို အလင်းလျှော့ပေးဖို့လိုသည်။ မျက်စိတွင်းသို့ စူးရှသော အလင်းတန်း တိုက်ရိုက်မဝင်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် ကွန်ပျူတာ ဖန်သားပြင် ပေါ်တွင် အကာကွယ်မရှိက ပို၍ ဆိုးရွားစေပါသည်။ အကာအကွယ် ထားပေးပါ။ အလင်း မပြန်စေရန် လည်းဂရုပြုပေးဖို့လိုပါသည်။ အလင်းရောင်လာသည့် နေရာသည်လည်း မှန်ကန်ဖို့လိုပါမည်။



နေကာမျက်မှန်တပ်ပါ

- ကွန်ပျူတာ အသုံးမပြုသောအခါတွင် နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက် မတွေ့ထိစေရန် နေကာ မျက်မှန်တပ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် အပြင်ထွက်လျှင် တပ်ပေးပါက ပို၍ ကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်မှန်တွင်

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

(၃) မျက်လုံးကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ

- ကွန်ပျူတာ မျက်စိညောင်းခြင်းအတွက် မျက်လုံးကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့အထူးလိုအပ်ပါ သည်။

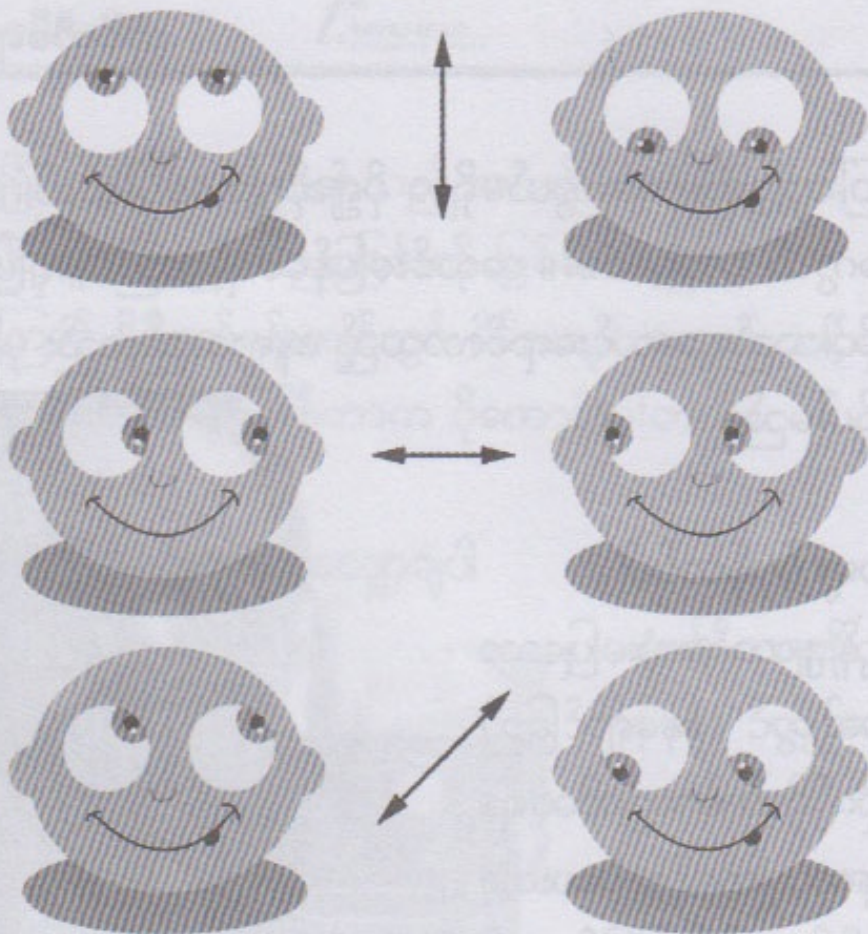
- မျက်စိစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကို နှစ်စဉ်ပြုလုပ်ပေးပါ။

- ပါဝါမျက်မှန်၊ ဆလင်ဒါမျက်မှန်များ တပ်နေရပါကလည်း မိမိမျက်မှန်ပါဝါအခြေအနေကို အ ထူးဂရုစိုက်ပြီး စမ်းသပ်ချိန်ညှိပါ။

- ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံလုံလောက်သော အဟာရကို မှီဝဲပါ။

- ရေကို လုံလုံလောက်လောက် သောက်ပါ။

- စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် စိတ်တင်းကျပ်လာပါက အဟာရပြည့်အောင် ပိုစားပါ။



မျက်စိလှေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ

- ကွန်ပျူတာတွင် အလုပ်မလုပ်ဘဲ အနားယူနေသည့် အချိန်တွင် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မျက်စိ နှင့် ၆ ပေအကွာသို့ ယူလာပြီး စက္ကန့်အနည်းငယ် စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ထိုနောက် အဝေး တွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုကို တစ်ဖန်လှမ်းကြည့်ပါ။ သူငယ်အိမ်ကျုံ့ခြင်းကျယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေ သည်။

- နောက်လေ့ကျင့်ခန်းမှာ မျက်စိကို ဘယ်၊ ညာ၊ အပေါ်၊ အောက် တစ်လှည့်စီကြည့်ပါ။ တစ် ဖန်ဘယ်ဘက်အပေါ်နှင့် ညာဘက်အောက်ကိုကြည့်ပါ။ ထိုနောက်ညာဘယ်အပေါ်နှင့် ဘယ် ဘက်အောက်ကိုကြည့်ပါ။ မျက်စိစုံမှိတ်၍ မျက်မှောင်ကျုံ့ပါ။ အနားယူချိန်တွင် မကြာမဏ လုပ်ပေး သင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။

- ကျန်းမာသော နေထိုင်ပြုမူမှုကိုဆော်ရွက်ပါ။(ဥပမာ-ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ)
- ကွန်ပျူတာကို တစ်ဆက်တည်း အသုံးပြုကာ အလုပ်မလုပ်ဘဲ မျက်လုံးကို ခေတ္တအနား ပေးပါ။

- လက်ဖက်ခြောက်အိတ် (သို့) သခွားသီးစိတ်များကို ညနေအလုပ်နားချိန်တွင် ခေတ္တတင် ပါ။

- မျက်လုံးအပိုဒဏ်ပိစေတဲ့ တီဗီကြည့်ခြင်း၊
စာလုံးသေးသေးဖြင့်ရေးသားထားသော စာအုပ် များ ကိုဖတ်ခြင်း ရှောင်ပါ။

- မျက်တောင်ခဏခဏခတ်ခြင်းဟာလည်း မျက်စိလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပါ။

- အဓိကကတော့ မျက်စိကို ဒဏ်ပိစေဘဲ
ပြေလျော့စေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ် ပေးပါ။

- မျက်စဉ်းကလည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်ဖြစ်၍ မလိုအပ်ဘဲ
မျက်စဉ်းမခတ်ပါနှင့်။

- ကွန်ပျူတာဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရောက်နေသူများအဖို့
မျက်ကပ်မှန်တပ်ဆင်မှုကိုရှောင်ပါ။

- လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံတို့ကို စားပါ။
ဘီတာကယ်ရီတင်းကြွယ်ဝ သော မုန့်လာဥနီလိုမျိုးစားပေးပါ။

- မျက်စိအားတိုးဆေးများ လိုအပ်လျှင် သုံးနိုင်သည်။ (ဥပမာ- licare,

OPTICCOME) ကွန်ပျူတာမျက်စိညောင်းခြင်းမဖြစ်စေရန် ကွန်ပျူတာကို မနားမနေ
တစ်ဆက်တည်း အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ဖို့လိုပါတယ်။
မျက်စိကိုညှာတာဖို့လိုပါတယ်။ အလင်းရောင်ကို ၈၇ စိုက်မှု နှင့်
မျက်လုံးကျန်းမာခြင်းကို အလေးအနက်ထားဖို့ လိုအပ်လှပါသည်။

ကွန်ပျူတာကြောင့် ဇက်ကြောတက်၊ ပခုံးနာခြင်း
THORACIC Outlet Syndrome

ကွန်ပျူတာကြောင့် ရက်ကြောတက်၊ ပခုံးနာခြင်း THORACIC Outlet Syndrome



ကွန်ပျူတာကိုအသုံးပြုပြီး အလုပ်လုပ်ကြသူတွေမှာ မကြာခဏ ဆိုသလို ဇက်ကြောတက် လိုက်တာ၊ ပုခုံးနာလိုက်တာ၊ လက်မြှောက်လို့ မရဘူး အစရှိသဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစား ရလေ့ ရှိပါတယ်။ အံင်လီပ်အခေါ်အဝေါ်အတော့ Thoracic outlet syndrome အတိုကောက်အား ဖြင့် TOS လို့ အလွယ်တကူ ခေါ်လိုက်ကြပါတယ်။





အဖြစ်ကလည်း ယခင်ကတော့ နည်းပါတယ်။ ယခုအခါမှာတော့ ကွန်ပျူတာဖြင့် အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူတွေ၊ မိမိရဲ့အလုပ်အကိုင် နဲ့ကွန်ပျူတာတွဲဖက်ပေါင်းစပ် လုပ်ကိုင်ကြသူတွေ မှာဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ယနေ့ခေတ်ကာလကလည်း ပညာရေးအလုပ်အကိုင်နဲ့ လူမှုရေးကွန်ရက် နယ်မှာ ကွန်ပျူတာဟာမရှိမဖြစ်တတ်ကျွမ်း နေရမယ်ဘာသာရပ် တစ်ခုဖြစ်နေပါပြီ။ ကလေးများ ဆော့ကစားကြရာမှာ ကွန်ပျူတာဂိမ်း (Computer games) ကို စွဲလမ်းလာကြသလို လူကြီး တွေ လည်း ဂိမ်းကစား တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကွန်ပျူတာသည် အပန်းဖြေဖျော်ရေးတွင်လည်း အသုံးပြုလာသဖြင့် ယခင်က မတွေ့ဖူးရှားရှားပါးပါး ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ရောဂါတွေဟာလည်း ပတ်ဝန်း ကျင် မှာတွေ့လာရတာ မနည်း ပါဘူး။

ဒီလိုရောဂါတွေထဲက Thoracic Outlet Syndrome (TOS) ကိုလည်းတွေ့နေရပါတယ်။ အဓိ က, ကတော့ ဇက်ကြောနဲ့ ပခုံးတွေနာကျင်ကိုက်ခဲပြီး လက်ချောင်းများတွင် ထုံနာကျင်နာမျိုး ခံစားရ

နိုင်ပါတယ်။ ထို့ပြင် ပစ္စည်းတွေကို ဆုပ်ကိုင်ရာမှာ မမြဲတက်ပါဘူး။ ကိုင်လို့တွယ်လို့ မရနဲ့ လွတ်ကျတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ thoracic outlet area ကတော့ ညှပ်ရိုးနဲ့နံရိုးကြား နေရာ ပင်ဖြစ်ပါတယ်။



ဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်း

ကျောရိုးဆစ်တစ်လျှောက်မှာလာတဲ့သွေးကြောများ၊ နာမ်ကြောများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ထွင်းပိုင်း ရှိ အဓိကသွေးကြောမကြီးများသည် ညှပ်ရိုး (ကော်လာအရိုး)နှင့်ပခုံးစွန်းအနီးရှိ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ နေရာကို ဖြတ်သန်းပြီး လက်မောင်းဖျံနဲ့ လက်ချောင်းများဆီသို့ ဖြတ်သန်းသွားပါတယ်။ ထိုသို့ဖြတ် သန်းရာတွင် လည်းနေရာ လုံလုံလောက်လောက် မရှိဘဲ နေရာကျဉ်းကျဉ်းလေးမှာပဲ ဖြတ်သွား ရပါတယ်။

ဖိအားတစ်ခုခုသည် သွေးကြောနှင့် နာမ်ကြောများပေါ်သို့

သက်ရောက်မှုရှိပါက လက် မောင်းလက်ဖျံနှင့်
လက်ချောင်းများတွင်ရောဂါလက္ခဏာများ ခံရလေ့ရှိပါတယ်။ အဓိက ပြဿနာ
ကတော့ နှာခံကြောတွေကိုဖိမိပြီး Thoracic Outset Syndrome အဓိကဖြစ်ပါတယ်။
ဒီလိုဖိအား တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းအကြောင်းမှာ ပထမနံရိုးအပေါ်ရှိ extra
cervical (အပိုလည်ပင်ရိုး)နှင့် ဖိမိခြင်း၊နှလုံးနှင့်ကျောရိုးဆစ်တို့အကြား
ဆက်သွယ်ထားသော အရွက်ပြားကြောင့် ဖိမိတတ်ပါ တယ်။ အကယ်၍ လူနာသည်
တစ်ချိန်တစ်ခါကထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့လျှင်လည်းကောင်း၊ ပခုံးနှင့် လက် ကို
လိုအပ်တာထက်ပိုသုံးခဲ့လျှင်လည်းကောင်း ဒီလိုဝေဒနာမျိုးကို ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။

ဖြစ်ပွားတတ်သူများ

လည်းပင်းရှည်သူများနှင့် ပခုံးလျှောသူများတွင်
ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ သွေးကြော နှင့် နှာခံ ကြောများပေါ်သို့
အပိုဖိအားသက်ရောက်သည့်အတွက်ကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- လက်သန်း၊ လက်သန်းကြွယ်နှင့် လက်ဖျံအတွင်းပိုင်းတစ်လျှောက်တွင်
နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထုံခြင်းနှင့် ကျင်သည့်ဝေဒနာများကို ခံစားရပါတယ်။

- ပခုံးနှင့် လည်ပင်းအနောက်(ဇက်ကြော)တွင်နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး
လေးလံတတ်ပါတယ်။ဇက် ကြောတတ်တယ်လို့လည်း ပြောတတ်ပါတယ်။
ထိုအခါမျိုးတွင် အလေးအပင်တစ်ခုခုကို ဆွဲပါ က နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဝေဒနာသည်ပို၍
ဆိုးလာတယ်။

- လက်ချောင်းများနှင့်

လက်ဖျံတစ်လျှောက်တွင်သွေးလှည့်ပတ်မှုမကောင်းသည့်ဝေဒနာကို ခံစားရသည်။
လက်မောင်းလက်ဖျံတို့တွင်ပြာနှမ်းနှမ်းဖြစ်လာခြင်း၊လက်များ အေးလာခြင်း နှင့်
တစ်ခါတစ်ရံ လက်မောင်းလက်ဖျံတို့ ရောင်းရမ်းနိုင်ပါသေးသည်။

- လက်ချောင်းများအတွင်းရှိ ကြွက်သားများအားလျော့၍ ဆုပ်ကိုင်မှု ခက်ခဲခြင်း၊ မြဲမြံမှုမရှိခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်

- အလေးအပင် တစ်စုံတစ်ခု မလိုက်သောအခါတွင် သွေးကြောများပေါ်တွင် ဖိအားသက် ရောက်မှုတို့ကြောင့် လက်မောင်းနဂိုထက် သွေးဆုတ်ကာ ဖြူလာတယ်။

- ရောဂါအမည်မှန်ကန်တတ်နိုင်ဖို့ ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၏ သေချာစွာ မေးထားသော ရောဂါ ရာဇဝင် နှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်သေချာစွာ မေးထားသော ရောဂါရာဇဝင် နှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်တို့ပေါ်တွင် တည်ပါတယ်။

- ရောဂါအမည်ဖော်ထုတ်ပြီးပါကလည်း ပိုမိုသေချာစေရန် စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှု တချို့ကိုပြု လုပ်ရပါ ဦးမယ်။

- Electromyography (EMG)

(ကြွက်သားသန်မာမှုကို စစ်ဆေးခြင်း)

- CT Angiogram

(သွေးကြောများအခြေအနေကိုစစ်ဆေးခြင်း)

- MRI

(သံလိုက်စက်ကွင်းဖြင့် ပုံရိပ်ဖော်ဆောင်ခြင်း)

- Nerver conduction velocity study

(နာဗ်ကြောများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို စစ်ဆေးခြင်း)

- X Ray (ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း)တို့ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့စမ်းသပ်ချက်များကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တခြားသော

ပြဿနာများကိုပါ ထပ်မံတွေ့ရှိနိုင်ပါ သေးတယ်။ဥပမာ- Carpal tunnel syndrome (လက်နှင့် လက်ကောက်ဝတ် ထုံကျင် ကိုက်ခဲခြင်း) နှင့် လည်ပင်းရိုးရှိ နာခံကြောများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းတို့ကိုပါ သိရှိနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါကုသခြင်း

Thoracic outlet syndrome သည် နာခံကြောကိုသာ ဖိမိ၍ ဖြစ်ပွားလျှင် ပထမဆုံး ကုသ ရမည့် ကုသချက်မှာ physical therapy ရှုပဗေဒကုထုံးပင်ဖြစ်တယ်။ ယင်း physical therapy သည် ပခုံး ကြွက်သားများကို သန်မာစေပြီး တောင့်တင်းမာကြောမှုကို ပြေလျော့ စေပါတယ်။ လက်၏ လှုပ်ရှားမှု (အကွေး၊ အဆန်၊ ပတ်လည်)တို့ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်။ ထို့ပြင် ခန္ဓာ ကိုယ်၏ အနေအထား မှန်ကန်စေရန်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ လိုအပ်ပါက နာကျင်မှု ဝေဒနာကို သက်သာစေသည့် ဆေးများ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

- လိုအပ်ပါက နာကျင်မှုဝေဒနာကိုသက်သာစေသည့် ဆေးများတိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

- အကယ်၍ သွေးကြောများပေါ်သို့ဖိမိလျှင် သင့်ဆရာဝန်ကသွေးခဲပျော်ဆေးဝါးများကိုပေးပြီး သွေးခဲများကို ပျော်စေပါတယ်။ လက်မောင်းအရောင်ကိုလည်း လျော့ကျစေတယ်။

ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

- ဆေးဝါးနှင့် physical therapy ကုထုံးများဖြင့် ကုသ၍ မပျောက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား လှုပ်ရှားမှုတို့ပြုပြင်ပြီးသည့်တိုင် မသက်သာပါက ခွဲစိတ်ကုသဖို့ လိုပါတယ်။

- သင့်ခွဲစိတ်ဆရာဝန်က ညှပ်ရိုးအပေါ်ဘက် (သို့) ချိုင်းအောက်နေရာတွင် ခွဲစိတ်ကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

- အပိုဖြစ်နေသောညှပ်ရိုးနှင့် ကြွက်သားတချို့ကိုဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

- ပထမနံရိုးဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ဖိမိသောနေရာကို

လွတ်လပ်စေနိုင်ပါတယ်။

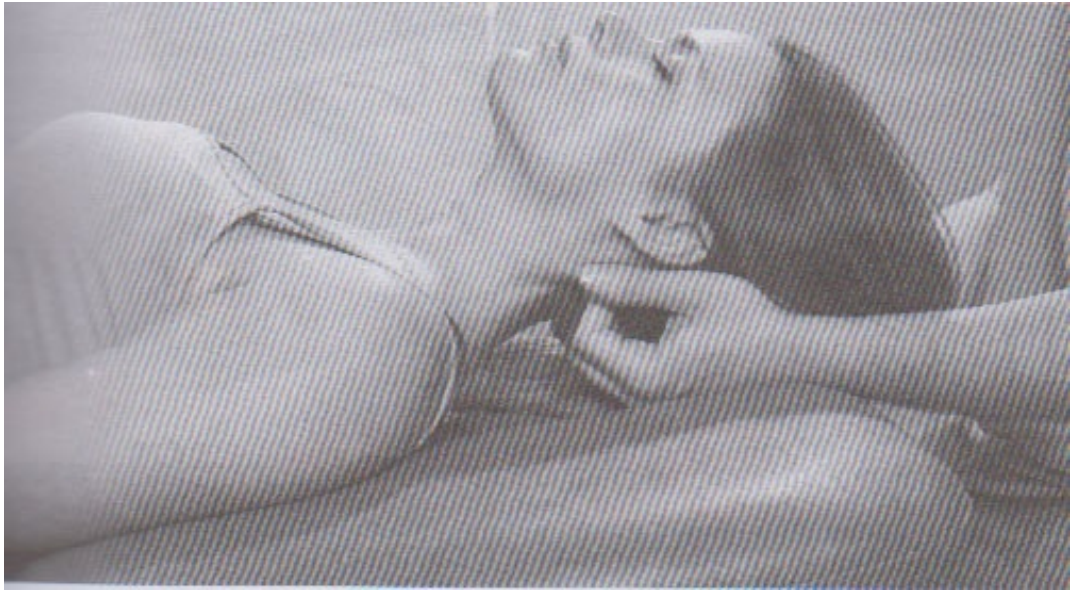
- သွေးကြောအစားထိုးလဲလှယ်ခြင်း (By pass) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်ဖိမိသော

နေရာတဝိုက်တွင် သွေးလှည့်ပတ်မှုများ မှန်ကန်စေပြီး ဒီနေရာတစ်ဝိုက်တွင်

ခံစားရသော ဝေဒနာတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

- အကယ်၍ သွေးကြောများသည် ကျဉ်းမြောင်းနေပါက

သွေးကြောချဲ့ပေးခြင်း angioplasty ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။



ရောဂါသက်သာရန် မျှော်လင့်ချက်

- အကယ်၍ ပထမနံရိုးကို ဖယ်ရှားပြီး fibrous band

များကိုညှပ်ပေးခြင်းဖြင့် တချို့သူများ တွင်

ရောဂါလက္ခဏာများကိုသက်သာစေပါတယ်။

- ခွဲစိတ်ကုသခြင်းနည်းဖြင့် လူနာ ၅၀% မှ ၈၀% သည်

သက်သာစေပါတယ်။

- သိုရာတွင် physical therapy

ရူပဗေဒကုထုံးနည်းဖြင့်လူနာများကိုသက်သာစေပါတယ်။

- ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုပြီးသည့်လူနာ ၅% တွင်လည်းရောဂါလက္ခဏာ ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါ သေးတယ်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးပြဿနာများ

မည်သည့်ခွဲစိတ်ကုသမှုမျိုးမဆို

ခွဲစိတ်သည့်နည်းအဆင့်ဆင့်နှင့်မေ့ဆေးတို့ကြောင့် ဘေး ထွက်ဆိုးကျိုး ပြဿနာများ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုစဉ်တွင် နာဗ်ကြောနှင့် သွေးကြော များကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဒီလိုထိခိုက်မှုကြောင့် လက်မောင်းကြွက်သားများနှင့်အ သက်ရှူသွင်း ရာတွင် အထောက်အကူပြု သောကြွက်သားများကိုထိခိုက်နိုင်သည်။



မှားနိုင်သည့် ရောဂါများ

Tharaic outlet syndrome သည်တခြားသော

ရောဂါများနှင့်လည်းမှားယွင်းနိုင်သလို အတူ တူဖြစ်နေတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။
ဥပမာ-ကျောရိုးဆစ်ကျွံခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ထုံနာကျဉ်နာဖြစ် ခြင်း၊
ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ လည်ပင်ရိုးကျိုးပေါင်းတက်ခြင်း ထိခိုက်ဒဏ် ရာရ
ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။

ကွန်ပျူတာကြောင့် ဇက်ကြောတက် ပခုံးနာကျင်ခြင်း

ဘေးမှကင်းဝေးစေရန် နေ့စဉ် လည် ပင်းလှေ့ကျင်ခန်းများပြုလုပ်သင့်ပြီး
အသုံးပြုသည့်အခါ ကိုယ်နေဟန်ထား မှန်ကန်ပါစေ။ မည်သို့ ပင်ဆိုစေ ကာမူ
ကျန်းမာရေးအသိ ကျန်းမာရေးသတိတို့ဖြင့် ဆင်ခြင်နိုင်ပါစေ။