Pain relief for children – paracetamol and ibuprofen

ကလေးများအတွက် နာကျင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး – ပါရာစီတာမော (paracetamol) နှင့် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen)

Burmese

The Royal Children's Hospital Melbourne

ကလေးများတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် များစွာသော ဒဏ်ရာရရှိမှုများနှင့် နာမကျန်းမှုများ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု အဖြစ်များသည့်အပြင် ခွဲစိတ်ကုသမှုလုပ်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင်လည်း နာကျင်မှု အဖြစ်များပါသည် (ခွဲစိတ်ပြီးနောက် နာကျင်မှု)။ သင့်ကလေးသည် နာကျင်မှု သက်သာစေရန် သို့မဟုတ် နာကျင်မှုကို ထိန်းထားစေရန် ပါရာစီတာမော (paracetamol) သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) ကဲ့သို့သော (အကိုက်အခဲပျောက်စေသော) နာကျင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို လိုအပ်နိုင်သည်။

ပါရာစီတာမော (paracetamol) နှင့် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) သည် သင့်ကလေး နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၏ အကြောင်းရင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည် မဟုတ်ပါ၊ ဆေးနှစ်မျိုးလုံးသည် နာကျင်မှုခံစားနေရခြင်းကို သက်သာစေရုံသာ လုပ်ပေးသည်။

နာကျင်ကိုက်ခဲပျောက်ဆေး၏ မှန်ကန်သော ဆေးခွက်ချိန်ကို တိုက်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ကိုက်ညီသည့် ဆေးပုလင်း သို့မဟုတ် ဆေးဘူးပါ ရေးသားထားသည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို တိုက်ပါ။

နေထိုင်မကောင်းသည့် သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်မှ ဆိုးရွားသည့် နာကျင်မှုခံနေရသော မွေးကင်းစကလေး သို့မဟုတ် ကလေးငယ် တစ်ဦးဦးကို ဖြစ်ပွားသည့် အကြောင်းရင်းအား သိရှိရန် ဆရာဝန်နှင့်ပြသင့်သည်။

သင့်ကလေး နာကျင်မှုခံစားနေရသည့် သင်္ကေတများ

ပိုကြီးသည့်ကလေးများသည် နာကျင်နေကြောင်းကို သင့်အား များသောအားဖြင့် ပြောပြနိုင်သော်လည်း အချို့ကလေးများမှာ မည်သည့်နေရာ၌နာနေကြောင်း အတိအကျ သင့်အား မပြောပြနိုင်ပါ။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများမှာ အောက်ပါ နည်းလမ်းများဖြင့် နာကျင်နေကြောင်း သင့်အား ပြသနိုင်သည်-

- ငိုယိုခြင်း သို့မဟုတ် အော်ဟစ်ခြင်း
- မျက်နှာရှုံ့မဲ့ခြင်း
- အိပ်ရန် သို့မဟုတ် စားရန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ပြောင်းလဲခြင်း
- တိတ်ဆိတ်လာခြင်း နှင့် ရှောင်ဖယ်ရှောင်ဖယ်လုပ်ခြင်း
- ရွေ့လျားရန် ငြင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် သက်သောင့်သက်သာ မနေနိုင်ခြင်း

အိမ်၌ စောင့်ရှောက်မှု

အကယ်၍ သင်သည် သင့်ကလေးအား ချော့မော့ပေးခြင်းနှင့် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေခြင်းတို့ဖြင့် ကလေး၏ နာကျင်မှုကို သက်သာအောင်မလုပ်နိုင်လျှင် သူတို့အား စိတ်အာရုံပြောင်းပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရေခဲအုံပေးခြင်း၊ နာကျင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတိုက်ခြင်းတို့သည် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။

- **ပါရာစီတာမော** (Paracetamol) ကို အသက် တစ်လကျော် နို့စို့ကလေးများ၊ ကြီးသောကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များနှင့် လူကြီးများအား နာကျင်ကိုက်ခဲမှု နည်းနည်းမှအလယ်အလတ်အတွက် တိုက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ပါရာစီတာမော (paracetamol) များများကို ကလေးအား ကြာကြာတိုက်လျှင် ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- **အိုင်ဗျူပရိုဖင်** (Ibuprofen) ကို အသက် တစ်လကျော် နို့စို့ကလေးများ၊ ကြီးသောကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များနှင့် လူကြီးများအား နာကျင်ကိုက်ခဲမှု နည်းနည်းမှ အလယ်အလတ် အတွက် တိုက်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းဆေးကို အသက် သုံးလအောက် ကလေးများ သို့မဟုတ် သွေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါရှိသော ကလေးများအား မတိုက်သင့်ပါ။
- ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားသည် မဟုတ်လျှင် အသက် 12 နှစ်အောက် ကလေးအား **မည်သည့်အခါမျှ အက်စ်ပရင် (aspirin) ဆေးကို နာကျင်ကိုက်ခဲမှု အတွက် မတိုက်ပါနှင့်။** ၎င်းသည် (Reyes Syndrome) ဟုခေါ်သော ရောဂါ ရှားပါးသော်လည်း ပြင်းထန်သည့် နာမကျန်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပါရာစီတမော (paracetamol) သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) သည် သင့်ကလေး၏ နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပြီး ပိုမို၍ သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေသော်လည်း ၎င်းဆေးတစ်ခုမျှ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းအား ပျောက်ကင်းစေမည် မဟုတ်ပါ။

ပါရာစီတာမော(paracetamol) နှင့် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) သည် သင့်ကလေးအား အကယ်၍ သူတို့တွင် နားကူးစက်မှု၊ လည်ချောင်းနာ၊ အစာအိမ်နာ သို့မဟုတ် အရိုးကျိုးကဲ့သို့သော နာကျင်မှုရှိလျှင် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ အိပ်စေနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့် ကလေး၏ နာကျင်မှုသည် နာရီအနည်းငယ်ထက် ပိုကြာလျှင်၊ နာကျင်မှုမှာ အလယ်အလတ်မှ ဆိုးရွားလျှင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးမှာ သိသာစွာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေလျှင် ဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိရှိရန် ကလေးအား ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားပါ။

ပါရာစီတာမော (paracetamol) တိုက်ခြင်း	အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) တိုက်ခြင်း
မည်မျှ တိုက်ရမည် - • ပါရာစီတာမော (paracetamol) သည် နို့စို့ကလေးများ၊ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများနှင့် ပိုကြီးသော ကလေးများအတွက် အမျိုးမျိုးသော ဆေးအာနိသင်အတိုင်းအဆနှင့်တကွ ရှိကြပါသည်။ ပါရာစီတာမော (paracetamol) ကို များစွာသော ကုမ္ပဏီ အမျိုးမျိုးကလည်း ထုတ်လုပ်ပြီး ရောင်းချကြပြီး အမျိုးမျိုးသော တံဆိပ်များတွင် အမျိုးမျိုးသော အမည်များရှိကြသည် (ဥပမာ- Panadol, Panamax, Dymadon)။ • သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ကိုက်ညီသည့် ဆေးပုလင်း သို့မဟုတ် ဆေးဘူးပါ ရေးသားထားသည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို တိုက်ပါ။ • အကယ်၍ သင့်နို့စို့ကလေး သို့မဟုတ် ကလေးမှာ အခြား ဆေးဝါးတစ်ခုခုကို သောက်နေလျှင် ၎င်းဆေးတွင်လည်း ပါရာစီတာမော မပါကြောင်း စစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ အခြားဆေးဝါး၌ ပါရာစီတာမောအချို့ ပါဝင်နေလျှင် သင့်ကလေးအား များများမတိုက်ပါနှင့်။ **မည်မျှ မကြာခဏ တိုက်နိုင်ပါသလဲ။** • ပါရာစီတာမော (paracetamol) ကို လေးနာရီမှ ခြောက်နာရီတိုင်း တိုက်နိုင်ပါသည် – 24 နာရီတွင် လေးကြိမ်ထက် မကျော်ပါစေနှင့်။ • အကယ်၍ သင့်ကလေးအား ပါရာစီတာမော (paracetamol) ကို 48 နာရီထက်ကျော်လွန်ပြီး တိုက်ရန်လိုအပ်လျှင် သင် ကလေးအား ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားပါ။	**မည်မျှ တိုက်ရမည် -** • အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) သည် နို့စို့ကလေးများ၊ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများနှင့် ပိုကြီးသော ကလေးများအတွက် အမျိုးမျိုးသော ဆေးအာနိသင်အတိုင်းအဆနှင့်တကွ ရှိကြပါသည်။ အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) ကို များစွာသော ကုမ္ပဏီ အမျိုးမျိုးကလည်း ထုတ်လုပ်ပြီး ရောင်းချကြသည်၊ တံဆိပ်အမျိုးမျိုးတွင် အမည်အမျိုးမျိုးရှိကြသည် (ဥပမာ- Nurofen, Brufen, Advil, Dimetapp)။ • သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ကိုက်ညီသည့် ဆေးပုလင်း သို့မဟုတ် ဆေးဘူးပါ ရေးသားထားသည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို တိုက်ပါ။ **မည်မျှ မကြာခဏ တိုက်နိုင်ပါသလဲ။** • ခြောက်နာရီမှ ရှစ်နာရီတိုင်း တိုက်နိုင်ပါသည် သို့သော် တစ်ရက်လျှင် သုံးကြိမ်ထက် မကျော်ပါစေနှင့်။ • ရှားရှားပါးပါးဖြစ်သော်လည်း ပြင်းထန်သည့် အချို့သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိပါသည်၊ ၎င်းမှာ အကယ်၍ ကလေးတစ်ဦးအား အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) အချိန်ကြာမြင့်စွာ တိုက်သည့်အခါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေးအား အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) ကို 48 နာရီထက် ကျော်လွန်ပြီး တိုက်ရန်လိုအပ်လျှင် သင့် ကလေးအား ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားပါ။ **သတိပြုရန်**- သင့်တော်သော ဆေးခွက်ချိန်ဖြင့် အိုင်ဗျူပရိုဖင်ကို ရေတိုကာလ၌သုံးစွဲခြင်းတွင် ရေတစ်ခွက်ဖြင့် အစာမစားဘဲ သောက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အစာအိမ် အဆင်မပြေမှုဖြစ်စေလျှင် သင်သည် သင့်ကလေးအား အစာအနည်းငယ်ကျွေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် နို့ အနည်းငယ် တိုက်နိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေးအား ပါရာစီတာမော (paracetamol) နှင့် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) နှစ်မျိုးလုံး တိုက်ခြင်း

သင့်ကလေး၏ နာကျင်မှုကို ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်သောကြောင့် ပါရာစီတာမောနှင့် အိုင်ဗျူပရိုဖင်ကို တစ်လှည့်စီတိုက်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် တစ်ချိန်တည်းတွင် နှစ်မျိုးလုံးပင် တိုက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် ဤသို့တိုက်လျှင် ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို မတော်တဆ များများနှင့် လွယ်လွယ်ကူကူ တိုက်ခြင်းများ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ပါရာစီတာမောနှင့် အိုင်ဗျူပရိုဖင်ကို တစ်ခုစီတိုက်သည့်အခါ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း လုပ်ထားပါ၊ သို့မှသာ သင့်ကလေးအား ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို များများတိုက်မိမည် မဟုတ်ပါ။

နာကျင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို ဆေးချိန်လွန်ခြင်း

- **ပါရာစီတာမော** (Paracetamol) သည် ကလေးများ၌ မတော်တဆ ဆေးချိန်လွန်မှု အဖြစ်အများဆုံး ဆေးများအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ပါရာစီတာမော အရည် သို့မဟုတ် ဆေးပြား အလွန်များများ သောက်ခြင်းသည် သင့်ကလေး၏ အသည်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကျောက်ကပ်များကို ထိခိုက်နိုင်သည်။
- အကယ်၍ **အိုင်ဗျူပရိုဖင်** (ibuprofen) အလွန်အကျွံ သောက်မိလျှင် ၎င်းသည် အစာအိမ်ကို အဆင်မပြေဖြစ်စေနိုင်သည် သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ရှူခြင်းကို ထိခိုက်နိုင်ပြီး အလွန် အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်စေသည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် ပါရာစီတာမော (paracetamol) သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) ကို အလွန်အကျွံသောက်မိလျှင် အဆိပ်အတောက် အချက်အလက်ဆိုင်ရာ ဌာန (Poisons Information Centre) ကို ဖုန်း (13 11 26 ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင်း) ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး ဆေးရုံ အရေးပေါ် လူနာဌာနသို့ ခေါ်သွားပါ။

သင့်ကလေးအား ဆေးများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ယူသောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် -

- ဆေးများကို အမြဲတမ်း ကလေးများ လက်လှမ်းမမှီသော နေရာ၌ ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို သော့ခတ်ထားသည့် သို့မဟုတ် ကလေးဖွင့်မရသည့် ဗီရိုတွင်းထားရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- ဆေးတိုက်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်မချင်း ဆေးများကို ပတ်ထားသောကြေးစက္ကူမှ မထုတ်လိုက်ပါနှင့်။ ပတ်ထားသည့်ကြေးစက္ကူကို ကလေးများ ဖွင့်မရအောင် ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပြားများကို ပတ်ထားသည့် အဓိပ္ပါယ်မှာ ကလေးအနေဖြင့် ဆေးကိုရှာတွေ့လျှင် မသောက်နိုင်အောင်လုပ်ထားပါသည်။
- ပါရာစီတာမော (paracetamol) သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) ဆေးရည်များကို အမြဲတမ်း ကလေးဖွင့်မရသော ပုလင်းဖုံးဖြင့်ပိတ်ထားပါ။

သတိရရန် အဓိက အချက်များ

- သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်ကိုက်ညီသည့် ဆေးပုလင်း သို့မဟုတ် ဆေးဘူးပါ ရေးသားထားသည့် ဆေးခွက်ချိန်ကို တိုက်ပါ။
- နာကျင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများသည် သင့်ကလေး၏ နာကျင်မှုကို ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းကို မပျောက်ကင်းစေပါ။
- နေထိုင်မကောင်းသည့် သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်မှ ဆိုးရွားသည့် နာကျင်မှုခံစားနေရသော မွေးကင်းစကလေး သို့မဟုတ် ကလေးငယ် တစ်ဦးဦးကို နာကျင်မှု ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းအား သိရှိရန် ဆရာဝန်နှင့်ပြသင့်သည်။
- ပါရာစီတာမော (paracetamol) သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) ကို သင့်ကလေးအား ဆရာဝန်နှင့်မပြသဘဲ 48 နာရီထက်ကျော်လွန်၍ မတိုက်ပါနှင့်။
- အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် ပါရာစီတာမော (paracetamol) သို့မဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖင် (ibuprofen) ကို အလွန်အကျွံသောက်မိလျှင် အဆိပ်အတောက် အချက်အလက်ဆိုင်ရာ ဌာန (Poisons Information Centre) ကို ဖုန်း (13 11 26 ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင်း) ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာနသို့ ခေါ်သွားပါ။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

- ကလေး ကျန်းမာရေး အချက်အလက်- ကလေးများ၌ အဖျားတက်ခြင်း (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Fever_in_children)
- The Royal Children's Hospital: ကလေးများအား သက်သာအောင်လုပ်ခြင်း (rch.org.au/comfortkids/for_parents)

VICTORIA State Government

Royal Children's Hospital မှ Victorian State Government rch.org.au/kidsinfo ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ထုတ်လုပ်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး 2018

Kids Health Info ကို The Royal Children's Hospital Foundation မှ အထောက်အကူပြုထားသည်။ အလှူငွေထည့်ရန် rchfoundation.org.au တွင်ကြည့်ပါ

တာဝန်မယူခြင်းဆိုချက်

ဤအချက်အလက်များကို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုအား အစားမထိုးသင့်ပါ။ RCH သည် ဤအချက်အလက်များကို ထုတ်ဝေချိန်၌ အတိအကျဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် အမျိုးမျိုး အားထုတ်၍ လုပ်ထားသည်။ RCH သည် မှားယွင်းမှု တစ်ခုခု၊ နားလည်မှုလွဲမှားမှုတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ဤလက်ကမ်းစာစောင်ပါ ကုသမှုတစ်ခုခု၏ အောင်မြင်မှု တို့အတွက် တာဝန်မယူပါ။ ဤအချက်အလက်များကို ပုံမှန် ပြင်ဆင်ရေးသား ထားသည်။ သင့်တွင် နောက်ဆုံးထုတ်ဝေချက်ရှိကြောင်း အမြဲတမ်း စိစစ်ပြီး သေချာအောင်လုပ်ပါ။