



အရက် (ဥပမာ ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ အရက်)သည် စိတ်ဓာတ်ကျစေသောဆေး ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းသည် ဦး နောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှေးကွေး စေသည်။

ရေတိုအကျိုးသက်ရောက်မှုများ။

- မူးခြင်းနှင့်အိပ်ငိုက်ခြင်း။
- တုံ့ပြန်မှုနှေးကွေးခြင်း။
- ဟန်ချက်နှင့် ထိန်းချုပ်မှုအားနည်းခြင်း။
- ဗလုံးဗထွေးဖြစ်ခြင်း။
- ဆုံးဖြတ်ချက် ယိုယွင်းမှုရှိခြင်း။

လူတစ်ဦးသည်အချိန်တိုကာလအတွင်းအရက်ပမာဏများများသောက် ပါက၊ ၎င်းတို့သည်

- ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ။
- ပျို့ခြင်းနှင့်အန်ခြင်း။
- စိတ်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း။
- သတိလစ်ခြင်း။
- အသက်ဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာပြဿနာများ
- ရှိနိုင်ပါသည်။

အရက်သည်လူများအားကွဲပြားစွာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ၎င်း သည်သင်သောက်သည့် အရက်နှင့်မည်မျှသောက်သည်၊ သင်မည်မျှ လျင်မြန်စွာသောက်သည်၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားနှင့်အလေးချိန်၊ သင်အမျိုးသားလား၊ သို့မဟုတ်အမျိုးသမီးလားပေါ်မူတည်နိုင်ပါသည်။ အရက်ကို အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးများ နှင့် ရောသောက်ခြင်းသည်ဆေးဝါးကိုသုံးစွဲသင့်သည်ထက်ပို၍သုံးစွဲ ခြင်း အန္တရာယ်ကိုတိုးပွားစေနိုင်သည်။

ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ။

- မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုရှိခြင်း။
- ရှုပ်ထွေးမှုများ။
- ကောင်းမွန်စွာမအိပ်စက်နိုင်ခြင်း။
- ကင်ဆာ
- နှလုံးနှင့်အသည်းရောဂါ။
- မျိုးပွားမှုပြဿနာများ။
- ဆီးချိုရောဂါ။

- အသိဉာဏ်၊ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှု၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း။

အရက်သောက်ခြင်းနှင့်ဆက်သွယ်သည့် ရေရှည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအကျိုးသက်ရောက်မှုများတွင် စိတ်ဓါတ်လုံ့ဆော်မှု အားနည်းခြင်း၊ ရုတ်တရက်၊ အကြောင်းမဲ့ စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ စိတ် ညှိုးငယ်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းတို့ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့အားလုံးသည် မိမိကိုယ်ကိုအနာတရ ဖြစ် အောင်လုပ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန် အန္တရာယ်အား တိုးပွားစေပါသည်။

အရက်နှင့်ဆိုင်သောထိခိုက်နစ်နာမှုများကိုလျော့ချပါ။

အရက်သောက်ခြင်းသည်လုံးဝဘေးမကင်းပါ။

- သတ်မှတ်ထားသော ပုံမှန်စံချိန်အရက်ပမာဏ ၁၀ ခွက် သတ်မှတ် ထားသောပုံမှန်စံချိန်အရက်ပမာဏ ၄ ခွက်
- အသက်၁၈နှစ်အောက်လူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူ၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ရန် စီစဉ်နေသူ သို့မဟုတ် နို့တိုက်ကျွေးသောအမျိုးသမီး များသည်အရက်မသောက်သင့်ပါ။

သတ်မှတ်ထားသောပုံမှန်စံချိန်အရက်ပမာဏသောက်သည့် အရေအတွက် ကိုရေတွက်ခြင်းသည် သင်မည်မျှ အရက်သောက် နေသည်ကိုသိရှိ ရန်အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ပုလင်းပေါ် ရှိ သို့မဟုတ်အထုပ်ပေါ် ရှိ တံဆိပ်တွင်၎င်းတွင် ပါဝင်သောစံချိန်သတ်မှတ် ထားသောအရက်ပမာဏကို ပြသထားသည်။

ဘီယာ			ဝိုင်		အရက်ပြင်း		ဆိုင်ဒါ	
ပြင်းအား အချိန်	ပြင်းအား အလယ်အလတ်	ပြင်းအား အပြည့်	ဝိုင်နီ / ဝိုင်ဖြူ	စပါကလင်ဝိုင်	ခွက်အသေး	ကြိုးစပ်ပြီးသား သံဗူး	အိုး	ပုလင်း
၂.၇% အရက်/ ထုထည်	၃.၅% အရက်/ ထုထည်	၄.၅% အရက်/ ထုထည်	၁၂% အရက်/ ထုထည်	၁၂% အရက်/ ထုထည်	၄၀% အရက်/ ထုထည်	၅% အရက်/ ထုထည်	၅% အရက်/ ထုထည်	၅% အရက်/ ထုထည်
၂၈၅ ml (အိုး)	၃၇၅ ml (သံဗူး)	၂၈၅ ml (အိုး)	၁၀၀ ml	၁၀၀ ml	၃၀ ml	၃၇၅ ml	၂၈၅ ml (အိုး)	၃၇၅ ml (ပုလင်း)
၀.၆	၁.၀	၁.၀	၁.၀	၁.၀	၁.၀	၁.၅	၁.၁	၁.၅

အရက်ပြဿနာ၏လက္ခဏာများ။

- အရက်သောက်ရန်အတွက်အချိန်များစွာကုန်ခြင်း။
- ပမာဏများများသောက်ခြင်း။
- တူညီသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရရှိရန်ပိုမိုသောက်ရန်လိုအပ်ခြင်း။
- အသုံးပြုခြင်းကိုရပ်တန့်ရန်သို့မဟုတ်လျော့ချရန်အခက်အခဲရှိခြင်း။
- အရက်ဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာ တွေ့ကြုံနေရခြင်း။



- မိသားစုပြဿနာများ၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာပြဿနာများ သို့မဟုတ်ရဲနှင့် ပြဿနာများ ကိုဖြစ် ပေါ်စေခြင်း။

အရက်အသုံးပြုခြင်းကိုရပ်တန့်ခြင်းသို့မဟုတ်လျော့ချခြင်း။

အရက်ကိုသောက်သောသူအချို့သည်ရပ်ရန်အခက်ခဲတွေ့နိုင်သည်။ ရုတ်တရက်ရပ်လိုက်ခြင်း သည်အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ အရက်ကိုပုံမှန်သောက်သောသူတို့သည် မရပ်မိဆေးဘက် ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်တောင်းခံသင့်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက် သည်အရက်ကိုအားကိုးနေရသော အခါ၊ရပ်တန့်ခြင်းသည်အရက်ဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။အရက်ဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ပျို့ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ကောင်းမွန် စွာမအိပ်စက်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊စိုးရိမ်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းနည်းခြင်း၊စိတ်ကိုသွေးထိုးလှူတ်ဆော်မှုဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်း နှင့် တပ်မက်ခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည်ဤအရာတစ်ခုခုကိုကြုံတွေ့ရပါကသင်၏ဆရာဝန်ကိုချက်ချင်းသွားတွေ့ပါ။

အရက်သုံးစွဲခြင်းနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အရက်သောက်ခြင်းသည်ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းအန္တရာယ်ကိုတိုးပွားစေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အရက်သုံးစွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်သူများသည် မိမိတို့၏ဆရာဝန်နှင့်ပြောဆိုသင့်သည်။

အရက်သောက်ခြင်းကိုလျော့ချရန်သို့မဟုတ်ရပ်တန့်ရန် ကြိုးပမ်းမှုအကြိမ်များအနည်းငယ်ရှိနိုင် သည်။

- အသုံးပြုမှုကိုရပ်တန့်ရန်သို့မဟုတ်လျော့ချရန်သင့်အကြောင်းပြချက်များကိုအာရုံစိုက်ပါ။
- သင်အရက်မည်မျှသောက်သုံးသည်ကိုကန့်သတ်ပါ။
- သောက်သုံးခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သောအရာများ၊ ဥပမာ နေရာများ၊ လူများ၊ စိတ်ပိုစီးမှုများ သောအခြေအနေများ ကိုရှောင်ပါ။
- မိတ်ဆွေတစ်ဦး၊ မိသားစုဝင်သို့မဟုတ်ဆရာဝန်ကိုအကူအညီတောင်းပါ။

အကူအညီရနိုင်သည်။

အေးဒစ်(စ်) ၂၄/၇ (Adis 24/7) အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးထောက်ပံ့မှုသည် ကွင်းဆလန်း (Queensland) ရှိအရက်နှင့်အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များရှိသူများ၊ သူတို့အပေါ် သံယောဇဉ်ရှိသူများနှင့်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအတွက် အတွက် ၂၄ နာရီ၊ ၇ ရက်တစ်ပတ် လျှို့ဝှက်ထောက်ပံ့ရေးဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။အကယ်၍ သင်သည်အရက်သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်နှင့်စကားပြောလိုပါက Adis သည် စကားပြန်တစ်ဦးကိုစီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့်စကားပြောပါ။ ဘယ်အချိန်မဆို၊ ဘယ်နေရာမှာမဆို။ ၁၈၀၀ ၁၇၇ ၈၃၃

အရေးပေါ်အခြေအနေမှာဘာလုပ်ရမလဲ။

အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၏လက္ခဏာများတွင်

- အအေး၊ ချွေးစေးနှင့် အသားအရေဖျော့ခြင်း။
- အန်ခြင်း။
- အသက်ရှူနှေးခြင်း။
- သတိမရခြင်း။
- ပါဝင်နိုင်သည်။

အကယ်၍ထိုလူသည်လဲကျခြင်း၊သို့မဟုတ်သတိမရခြင်းဖြစ်နေပါက၊ သူ့ညှိုးလုံး (000) ကိုဆက်ပြီးလူနာတင်ကားကိုခေါ်ပါ။ အကယ်၍အသက်ရှူရပ်သွားခဲ့သော်၊ CPR အသက်ကယ် ဆယ်ခြင်းစပါ။အကယ်၍ သူတို့သည်ပုံမှန်အသက်ရှူနေပါက နာလန်ထူအနေအထားပုံစံတွင် ထား ပြီးဆက်လက်စောင့်ကြည့်ပါ။

