Burmese

Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

ADHD အတွက် စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေး

အကျဉ်းချုပ်

- စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးသည် အာရုံစူးစိုက်မှု၊ တဇွတ်ထိုး အမူအကျင့် နှင့် စိတ်အားထက်သန်မှု (လွန်ကဲစွာတက်ကြွမှု) ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည့် အကျိုးအာနိသင်ရှိသည်။
- စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးများကိုကလေးများအတွက် ဘေးကင်းသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ဤဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် များသောအားဖြင့် မပြင်းထန်ပါ။

စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးသည် ADHD ရောဂါလက္ခဏာများကို လျှော့ချရန် အထိရောက်ဆုံး ကုသမှုဖြစ်သည်။ ဤဆေးမှာ အဘယ်ကြောင့်မသင့်လျော်ကြောင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြောင်းပြချက်မရှိပါက ဤဆေးကို ကုသမှုအတွက် ပထမဆုံးရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။ စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးများသည် ADHD ရှိသော ကလေးအများစုအတွက် အဆင်ပြေသည်။

စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးများ မည်သို့လုပ်ဆောင်သနည်း။

စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးများသည် အချို့ဦးနှောက်ဓာတုပစ္စည်းများ အထူးသဖြင့် dopamine နှင့် noradrenaline ရရှိနိုင်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးပါသည်။

- ဤဓာတုပစ္စည်းများသည် ဦးနှောက်ဆဲလ်များကြား ဆက်သွယ်ရာတွင် အရေးကြီးပါသည်။
- ၎င်းတို့သည် ဦးနှောက်၏ မတူညီသောနေရာများကို ဆက်သွယ်ပေးသည့် လျှပ်စီးပတ်လမ်းများကို ကူညီပေးသည်။ လျှပ်စီးပတ်လမ်း တွင်ဤသည်တို့ ပါဝင်သည်။
    - အာရုံစူးစိုက်မှု
    - စီစဉ်ခြင်း
    - ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း
    - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများ
    - ချီးမွမ်းခြင်းများအား တုံ့ပြန်ခြင်း
- ၎င်းတို့သည် အသုံးဝင်သော အချက်ပြမှုများကို အားကောင်းစေပြီး မလိုအပ်သော အချက်ပြမှုများကို လျှော့ချရန် ကူညီပေးသည်။

စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးပုံစံအမျိုးမျိုး

စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးများသည် ချက်ချင်း (short-acting) နှင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း (slow-release) အကျိုးသက်ရောက်စေသောဆေး အပါအဝင် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် လာနိုင်သည်။

- ချက်ချင်း အကျိုးသက်ရောက်စေသော ဆေးဝါးများသည် လျင်မြန်စွာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်နေ့တာအတွင်း အခြားဆေးများ လိုအပ်ပါသည်။
- ဖြည်းဖြည်းချင်း (slow-release) အကျိုးသက်ရောက်စေသောဆေးများသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုပ်ဆောင်သည်။

အသုံးများသည့် စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးများမှာ-

- Methylphenidate (လျင်မြန်စွာ အကျိုးသက်ရောက်စေသည့်ဆေးများ)- Ritalin®, Artige®
- Methylphenidate (ဖြည်းဖြည်းချင်း (slow-release) အကျိုးသက်ရောက်စေသည့်ဆေးများ) Concerta®, Ritalin LA®, Methylphenidate XR ARX®
- Dexamfetamine (လျင်မြန်စွာ အကျိုးသက်ရောက်စေခြင်း)
- Lisdexamfetamine: Vyvanse® (ဖြည်းဖြည်းချင်း အကျိုးသက်ရောက်စေခြင်း)

Methylphenidate၊ Dexamfetamine နှင့် Lisdexamfetamine တို့သည်လည်း တူညီစွာ လုပ်ဆောင်ကြပြီး အလားတူ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

- အချို့ကလေးများသည် အခြားကလေးများထက် ဆေးတစ်မျိုးက ပိုကောင်းကြောင်း တွေ့ရပါသည်။
- စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးသည် ADHD အတွက် ပထမဆုံးရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။ သုတေသနပြုချက်များအရ ၎င်းတို့သည် ကလေးအများစုအတွက် လှုံ့ဆော်မှုမရှိသောဆေးများထက် ပိုမိုထိရောက်သည်။
- စိတ်လှုံ့ဆော်မှုမရှိသောဆေးဝါးများကို သုံးရန် မဆုံးဖြတ်မီ အများအားဖြင့် စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးကို သင့်ဆရာဝန်က စမ်းကြည့်လိမ့်မည်။

ချက်ချင်းအကျိုးသက်ရောက်သည့်လှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးများ-

- တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (သို့) ၃ ကြိမ် (နံနက်၊ နေ့လယ်နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ မွန်းလွဲပိုင်း)၊
- ဆေးတစ်ခါသောက်လျှင် ၃ နာရီမှ ၅ နာရီကြား အကျိုးသက်ရောက်သည်။

ဖြည်းဖြည်းချင်း အကျိုးသက်ရောက်စေသောလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးများ-

- တစ်နေ့ (မနက်) တစ်ကြိမ်၊
- ဆေးတစ်ခါသောက်လျှင် ၈ နာရီမှ ၁၂ နာရီကြား အကျိုးသက်ရောက်သည်။

စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေး စတင်သောက်သုံးခြင်း

- သင့်ကလေး၏ဆရာဝန်သည် ဆေးပမာဏအနည်းငယ်ဖြင့် စတင်ပြီး တဖြည်းဖြည်းတိုးလာရန် အကြံပြုပါလိမ့်မည်။ ယင်းသည် သင့်ကလေးအပေါ် ဆေးထိရောက်မှုရှိမရှိ ကြည့်ရှုရန် အချိန်ရစေသည်။
- သင့်ကလေး၏ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးပမာဏသည် အခြားကလေးများနှင့် ကွဲပြားနိုင်ပြီး ကလေးအသက်အရွယ် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိပါ။
- ကလေးအများစုသည် ဖြည်းဖြည်းချင်း လှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးအဖြစ်သို့ မပြောင်းမီ ချက်ချင်းအကျိုးသက်ရောက်သောဆေးကို စတင်သုံးစွဲကြသည်။ အသက်ကြီးသောကလေးများကို Lisdexamfetamine (Vyvanse®) စတင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

သင်နှင့် သင့်ကလေးအား ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအကြောင်းကို ကလေး၏ဆရာဝန်မှ အသေးစိတ်ပြောပြပါမည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးသည် ဆေးဝါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မမျှော်လင့်ထားသော သို့မဟုတ် မလိုလားအပ်သော တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။

ADHD ဆေးဝါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အများစုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ကြာရှည်မဖြစ်ပါ။ သင့်ဆရာဝန်သည် ဆေး၏ဆေးပမာဏ သို့မဟုတ် အချိန်ကိုပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် မည်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုမဆို ကူညီကိုင်တွယ်ပေးပါမည်။ တခါတရံ ဆေးပြောင်းရန် လိုပါလိမ့်မည်။

အဖြစ်များသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတွင်

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း*
- ဗိုက်နာခြင်း*
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း*
- အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- အစာစားချင်စိတ် လျော့ကျခြင်းတို့ပါဝင်သည်။
- မပြင်းထန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ
- မွန်းလွဲပိုင်းတွင် လွန်ကဲစွာတက်ကြွမှု သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ တိုးလာခြင်း။

* ဤဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် များသောအားဖြင့် မပြင်းထန်သောပဲ သင့်ကလေး ဆေးစသောက်ပြီးနောက် ၂ ပတ်ခန့်အထိကြာမြင့်နိုင်သည်။

ဖြစ်ခဲသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ

- ကြီးထွားမှုကျဆင်းခြင်း
- သိသာထင်ရှားသော သို့မဟုတ် ကြီးမားသော စိတ်ပြောင်းလဲမှုများ
- ဆတ်ခနဲ အကြောဆွဲခြင်း (အလိုအလျောက်၊ ထပ်တလဲလဲ လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားသံ) နှင့်
- စိုးရိမ်ရသော သွေးပေါင်ချိန် အပြောင်းအလဲများ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအကြောင်း ဆရာဝန်နှင့် အမြဲဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးသည်။ စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောဆေးများသည် အခြားသော ဆေးဝါးများကဲ့သို့ 'မှေးဖြတ်ခြင်း' ကာလ မလိုအပ်ဘဲ အချိန်မရွေး ချက်ချင်းရပ်တန့်နိုင်သည်။

သင့်ကလေးသည် ဆေးသောက်ပြီးနောက် ပြင်းထန်သော စိတ်အပြောင်းအလဲများဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရန်လိုခြင်းရှိပါက ဆေးကိုရပ်ပြီး ကလေး၏ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အရင်းအမြစ်များ-

- ADHD- ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်မတိုင်မီ ကလေးများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း | ကလေးသူငယ်များ ပြုစုပျိုးထောင်ရေးကွန်ရက်
- ADHD အတွက် သြစတြေးလျ၏ အထောက်အထား အခြေပြု လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် လမ်းညွှန်စာအုပ် – သုံးစွဲသူ လက်စွဲစာအုပ် | AADPA
- အထူးပြုဆေးဝါးများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ- ရွေးချယ်မှုနှင့် ဆေးပညာ | WA ကျန်းမာရေးဌာန

ဤထုတ်ဝေမှုသည် အထွေထွေပညာပေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်များလိုအပ်ပါက အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူထံ ဆက်သွယ်ပါ။

©State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service, June 2025