

# နီၼ်ခိအထံသံးနိသံး, ဖိသၼ်

နီၼ်ခိအထံသံးနိသံးန့ၼ် ဖဲတၼ်ထံတၼ်နိ မ့တမ့ၼ်ထံလၼ်န့ၼ် ခိတလၼ်ပွဲၼ်ဘၼ် အခါန့ၼ်လီၼ်. ကထိၼ်သံးလၼ်ဖိသၼ်အဂ္ဂကွံးအတၼ် ထံအါန့ၼ်ဒ်အအိၼ်ဝဲလီၼ်. ဖိသၼ်အိၼ်ဒီးတၼ်ဘၼ်ယိၼ်လၼ် နီၼ်ခိအထံသံးနိသံးန့ၼ် အါန့ၼ်ဒ်ပုၼ်သးပုၼ် လီၼ်.

နီၼ်ခိအထံသံးနိသံးန့ၼ်ကဲဝဲသ့လၼ် အတနၼ်ဆူၼ်ဆူၼ်ဘၼ် ဒီးအနၼ်ဒိၼ်ဒိၼ် သ့ဝဲအဘၼ်စၼ်န့ၼ်လီၼ်. ကြးကူစၼ်ယါဘျီတ ဘျီယိ ဒ်သိးတကဲထိၼ်နၼ်အဂီၼ်ဘၼ်လီၼ်.

## တၼ်ပနီၼ်လၼ် နီၼ်ခိအထံသံးနိသံးလၼ်အတနၼ်ဆူၼ်ဆူၼ်ဘၼ်ပၼ် ဃုၼ်ဒီး-

- သးသ့ထံ.
- နိးဖံးဃုထီ.
- ကိၼ်ပုၼ်ဃုထီတစံ.

## တၼ်ပနီၼ်လၼ် နီၼ်ခိအထံသံးနိသံးလၼ် တဒိၼ်တဆံးဘၼ် ပၼ်ဃုၼ် ဒီး-

- ကိၼ်ပုၼ်ဃုထီဖးဒိၼ်.
- မံၼ်ချံလီၼ်ညါန့ၼ်.
- ခိၼ်ထံလီၼ်ညါန့ၼ် (fontanelle) ဖိသၼ်လၼ်အညါဘီၼ်.
- ဆံၼ်အလွံၼ်ဃး. ဆံၼ်အလွံၼ်ဒ်သိး လးဖးထံအလွံၼ်.
- တဆံၼ်ဆါအါအါဘၼ်. နဖိဆံး အိၼ်ဒီးတၼ်ပးခံအဘၼ်စီၼ်တအိၼ်အါဘ့ၼ်ဘၼ်.
- မံၼ်ထံအိၼ်တစဲ.
- ကိၼ်ဘါအိၼ်တစဲ (တၼ်သ့ၼ်ဆူၼ်သးဂဲၼ်တအိၼ်ဘၼ်).
- ခိၼ်သၼ်ဃံဆါ.

## တၼ်ပနီၼ်လၼ် နီၼ်ခိအထံသံးနိသံးလၼ်အနၼ်ဒိၼ်ဒိၼ် ပၼ်ဃုၼ်ဒီး-

- ဖံးဘ့ၼ်ဆီတလဲ, ဒ်သိး-
- ဖံးဘ့ၼ်ဃုထီ.
- ဖံးဘ့ၼ်ကဖိထီၼ် (လၼ်အအိၼ်ဒီးအလွံၼ်စံၼ်ပိၼ် အကလုၼ်ကလုၼ်)မ့တမ့ၼ်လီၼ်ဝါ.
- ဖံးဘ့ၼ်လၼ်စု, လၼ်ခိၼ် ဒီးခိၼ်လၼ်အထီၼ်လုၼ်.
- ဖံးဘ့ၼ်အလွံၼ်လၼ်တဆီတလဲက့ၼ်အသးညီန့ၼ်ဖဲစီၼ်ပံၼ်တစဲဝံၼ် ပျၼ်လီၼ်က့ၼ်အခါ.
- နီၼ်ခိအထံဆီတလဲအသး ဒ်သိး-
- တူၼ်ဘၼ်လၼ်သးသ့ထံဖးဒိၼ်.
- မံၼ်ထံတထီၼ်ဘၼ်.
- ကပၼ်တထီၼ်ဘၼ်ဖဲနီၼ်ကစၼ်တၼ်ကိၼ် အခါ ဒ်သိးဖဲတၼ်ကိၼ်အဆၼ်ကတီၼ်.
- ဆံၼ်ဆါတစံ.
- နီၼ်ခိက့ၼ်ဂီၼ်တၼ်ပနီၼ်ဆီတလဲ, ဒ်သိး-
- သ့ၼ်ဖုချ.
- ကသါချ.

• တၢ်ဆီတလဲအဂၢၤသ့ၣ်တဖၣ်, ဒ်သိး-

- စုချံၣ်ခိၣ်ချံၣ်.
- တၢ်သးကဒံကဒါ.
- ခိၣ်မူၤ.
- သးထီၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ်သးဘၣ်တၢ်တၢ်အါန့ၣ်ဒ်ညီၣ်န့ၢ်အသိး (သးအ့န့).
- မံခုဖးဒိၣ် (သ့ၣ်ဃာထံဃာ).
- မံဆၢထၢၣ်ကီခဲဝဲ.

### မၤထွဲတၢ် နဲၣ်လိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢဟံၣ်

• ဟ့ၣ်ဒုးန့ၣ်ဖိကသံၣ်လၢကသံၣ်ခီထၢၣ်ဒ်သိးကသံၣ်သရၣ်တဲန့ၣ်တက့ၢ် .

• **တဘၣ်** ဟ့ၣ်ဒုး aspirin တဂ့ၤ.  
• မၤဖိထွဲတၢ် နဲၣ်လိလၢန့ၣ်ဖိကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးဒီးဒုးအိတၢ် ထံလၢကမၤပျဲထီၣ်က့ၤတၢ် အထံအနီ ဒီးဟီၣ်လးပနံး ( တၢ်ထံလၢမၤပျဲက့ၤန့ၣ်ထံသံးနီသံး oral rehydration solution, or ORS).

• ဟ့ၣ်ဒုးအိန့ၣ်ဖိတၢ် ထံအဆံၣ်လၢလၢပျဲပျဲဒ်သိး အကဆံၣ်ဆါဆံၣ်ဆံ မ့တမ့ၢ်ဝါဘၢအဂီၢ်လီၤ. န့ၣ်ဖိမ့ဘၣ်အိ ORS န့ၣ်, န့ၣ်ဖိဘၣ်အိဝံၤORS ဆိ တချုးလၢအိတၢ် ထံအဆံၣ်ကယီၤကယီၤအခါလီၤ. ဟ့ၣ်ဒုးအိန့ၣ်ဖိတၢ် ထံဒ်သိး-

- ထံ. ဖိသ့ၣ်သးစၢ်န့ၣ် တနံၣ်န့ၣ်. **တဘၣ်** ဟ့ၣ်အိအါထီၣ်ထံဘၣ်. **တဘၣ်** မၤန့ၣ်ဖိအိထံထံတခါဧါတဂ့ၤ. မ့မၤဒ်န့ၣ်န့ၤအသ့ၣ်အပတီၢ်လၢအနီၤကစၢ်အလီၤန့ၣ်ဆုၤလီၤဖျါ ကိးသ့ဝဲလီၤ. (hyponatremia).
- ထံခုၣ်ကိၣ်လိၣ်အက့အခီ.
- တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံလၢကျဲၣ်ကျဲၣ်သးဒီးထံ (ကျဲမၤဖါလီၤဃုာ်ဒီးထံ).
- ဟးဆူးဟ့ၣ်ဒုးန့ၣ်ဖိလၢ-
- တၢ် ထံလၢပၣ်ဃုးဒီးအံၤသ့ၣ်ဆါအါ.
- ကဖုအ့ (Caffeine).
- တၢ်ထံလၢအသဘွဲ (carbonated).
- တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအသိအါ မ့တမ့ၢ်တၢ် သိဒီးအံၤသ့ၣ်ဆါအါ.
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိလၢတၢ် အိၣ်ပၣ်ဃုးဒီးဟီၣ်လၢပနံၣ် (electrolytes). တၢ်အဒိ, တကံ့သ့ၣ်, တဃုာ်သ့ၣ်, အာ်လူ, တကီဆံၣ်သ့ၣ်, ဒီးမ့တလီၤဒီးသ့ၣ်တဖၣ်လီၤ.
- ကယီၤလၢကဘၣ်က့ၤထံၣ်ဒီးန့ၣ်ဖိကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လဲၤတက့ၢ်. အရ့ဒိၣ်ဝဲလီၤ.

### ဆဲးကျိးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဖဲလၢ

- န့ၣ်ဖိအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်လၢ ၂ သိအတီၢ်ပူၤ နီၢ်ခိအထံသံနီသံးတဖဲး မ့တလီၤမၤဘၣ်.
- န့ၣ်ဖိအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်လၢ နီၢ်ခိအထံသံနီသံးတဖဲးတဆဲးဘၣ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤမၤမ့တလီၤမၤဘၣ်.
- န့ၣ်ဖိအလီၤကီၢ်.

### ဟံန့ၣ် တၢ် မၤစၢၤတဘျီဃီ-

- န့ၣ်ဖိအိၣ်ဒီးတၢ်အပနီၣ်လၢနီၢ်ခိအထံသံနီသံးလၢအန့ၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်.
- န့ၣ်ဖိတၢ် ဆါအတၢ်ပနီၣ်န့ၣ်ထီၣ်ဖဲယါဘျီအဆၢကတီၢ်.
- န့ၣ်ဖိတၢ် ဆါတၢ်ပနီၣ်န့ၣ်ထီၣ်သတူၢ်ကလး.
- န့ၣ်ဖိအိတၢ် ထံတၢ်နီၣ်တန့ၣ်ဘၣ်ဒီးဘျီဝဲ, ဒီးတံာ်တၢ်ယံာ်န့ၣ်ဆုၤန့ၣ်ရံၣ်.
- န့ၣ်ဖိဘျီတစီၢ်ဖိတစီၢ်ဖိ.

### • န့ၣ်ဖိအဘျီလီၤဒီး-

- အဂီၢ်ဘါဆူၣ်ဆူၣ် (ဘျီချ့,ချ့).
- အိၣ်အလျှိုလါ (သဒံ).
- အိၣ်ဒီးအသ့ၣ်.
- န့ၣ်ဖိအံၤဆါလီၤဒီးအထံ(ဟၢဖၢလူ)ဒီး-
- န့ၣ်ဒိၣ်မး.

○ ယ်းအါန့ၣ်ငှစန့ၣ်ရံၣ်.

• နဖိအ့ၣ်ဆါဒီးအသ့ၣ်အအ့ၣ်လိးဂးဒ်သိးအသူဃး.

• နဖိမ့တဆံၣ်ဆါလၢၤၤ-စန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ.

• နဖိဆံၣ်ဆါသူဃးတစဲးဖိလၢၤၤ-စန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ.

• နဖိသးစါန့ၣ်ၤၤလၢတၢ်ကီၢ်အါန့ၣ်ဒ် 100°F (38°C) မ့တမ့ၢ်ထီၣ်ထီအါန့ၣ်ဒ်အံၤ.

တၢ်က့ၢ်တၢ်က့ၢ်အံၤတမ့ၢ်လၢမၤပူၤလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသံၣ်သရၣ်အနဲၣ်ကျဲန့ၣ်ဘၣ်. မၤလီၤတၢ်လၢနတၢ်သံက့ၢ်မ့အိၣ်တမံၤမံၤန့ၣ်တၢ်ပီၣ်တၢ်ပီၣ်သကီၢ်ဒီးနဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပူၤမၤစၢၤတၢ်ဖိတက့ၢ်.

Document Released: 09/26/2009 Document Revised: 07/07/2017 Document Reviewed: 02/10/2017  
Elsevier Interactive Patient Education © 2017 Elsevier Inc.