

တၢ်ဒုးအီမိၢ်န့ၢ်ထံ ဒီးတၢ်စူးကၢၢ်ကသံၣ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

ကသံၣ်ကသီ ဒီးကသံၣ်အါမး န့ၣ်လီၤဝဲဆူ မိၢ်န့ၢ်ထံအကျိၤညီကဒၣ်သ့ဝဲ,
ပၣ်ဃုၣ်ဒီးတၢ်ပၣ်ဖျါဝဲလၢလၢတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်လီၤဆီန့ၣ်, ဝံသးစူၤ ကတိၤတၢ်ဒီး
ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချတက့ၢ်.



တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤ တၢ်ပညိၣ်ဃီၤဝဲဖဲ ကသံၣ်လၢ တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကသံၣ်ကသီလၢ ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤ ကတိၤတၢ်ဒီး ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ
တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ထွဲဒီး နကသံၣ်ကသီအဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်ဟ့ၣ်လီၤ မိၢ်န့ၢ်ထံမ့ၢ်
တၢ်မၤစၢၤထီၣ်ဖဲ တၢ်စူးကၢၢ်ကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤခီဖျိ ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ
တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချလီၤလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ဃုၣ်ဒီး ကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ
လၢတၢ်စူးကၢၢ်ကသံၣ် **opioid** တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး, ကသံၣ် **benzodiazepines**
လၢတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤအဂီၢ်, တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဝးတၢ်လၢ **ADHD**, ဒီးကသံၣ် **opioids**
လၢတၢ်ဆါယံၣ်ထၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်စူးကၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢအံၤ လၢတၢ်စူးကၢ်ဝဲဒၣ်ဂၢ်ကသံၣ် လၢတၢ်မ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်မၤစၢၤလီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိကတီၢ် တၢ်စူးကၢ်ဂၢ်ကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တမံၤလၢလၢန့ၣ်, တဲသကိးဒီး ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချတက့ၢ်. အိၣ်ဒီးတၢ်ဃုထၢတဖၣ်လၢ တၢ်ကူၤစၢၤတၢ်တၢ်လၢ အမ့ၢ်တၢ်ပူၤဖျဲးဖဲ တၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စူးကၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲ အတၢ်ကတိၤဖျၢၣ်လၢ “breastfeeding” (“တၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၣ်လီၤ”) ဒီး “breastmilk” (“မိၢ်န့ၣ်လီၤ”) ဘၣ်ဆၣ်တၢ်စူးကၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ပုၤကူၤပုၤကညီအန့ၢ်ထံအကလုာ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်လီၤသးန့ၣ်ပုၤလိၤန့ၣ်လီၤ.

သံး (Alcohol): စပံးထံ (wine), ဘံယၣ် (beer), သံးစီ (spirits)/သံး (liquor)

မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်-

- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ဖိသၣ်ဆံးအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ထံကစၢၤဝဲဖဲ တၢ်ဒုးအိၣ်အိၤအခါ.
- တၢ်န့ၣ်ထံအရီၢ်ဆိတလဲသး.
- ဖိသၣ်ဆံးအိၣ်တၢ်ကစၢၤလီၤ, ကညုၣ်အ့န့ၣ်သးအ့န့ၣ်, မ့တမ့ၢ် မံအါထီၣ်.



တၢ်လၢကဘၣ်မၤ-

- သံးစီကန့ၣ်လီၤဝဲဖဲ တၢ်န့ၣ်ထံကျိၤချသဒံး, အဃိဟ့ၣ်အိၤ မ့တမ့ၢ် ဘံးထီၣ်န့ၣ်ထံ တချုးဖဲန့ၣ်အိၤအခါ.
- အိၣ်ခိး 2 န့ၣ်ရံၣ် လၢအိၣ်တဘျီဘၣ်တဘျီအဂီၢ် တချုးန့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံန့ၣ်ထံ.
- အိၣ်စပံးထံတဘျီ 5 အိၣ်စး, ဘံယၣ် 12 အိၣ်စး, မ့တမ့ၢ် alcohol/spirits/liquor လၢအဆူၣ် 1.5 အိၣ်စး.

ညါသူး (Nicotine): မိၢ်ထူစံကရဲး (cigarettes), တၢ်ဆူးသဝံးတၢ်အလုၢ်လၢပီၤပူၤ (vaping), e-cigs, ညါသးအဘိၣ်, တၢ်ဂံၢ်အိၣ်ညါသူး



မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်-

- မိၢ်ပၢ်လၢအဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံ အန့ၢ်ထံထီၣ်စၢၤဝဲန့ၣ်လီၤ.
- အတၢ်မၤသးဆိတလဲသးဖဲတၢ်န့ၣ်ထံအကျိၤ ဒီးဒုးဘၣ်သဂၢၢ်ဖိသၣ်ဆံးဒီးဂၢ်ကသံၣ်တဖၣ်ဒီး ထးအဃၢအစုၣ်တဖၣ် (heavy metals).
- ဒုးအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ တၢ်ကသါအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သးအံး

တၢ်လၢကဘၣ်မၤ-

- မ့ၢ်သ့, စူးကၢ်စၢၤလီၤ မ့တမ့ၢ် ပတုၣ်ကွံာ်တက့ၢ်.
- ဆဲးဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံ မ့ၢ်လၢမိၢ်န့ၣ်ထံမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒဲးဝဲလၢ ဖိသၣ်ဆံးအဂီၢ်, ဖဲလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဂၢ် nicotine ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်အိၣ်မိၢ် မ့တမ့ၢ် ကသါတၢ်အလုၢ်လၢအဘူးဒီးဖိသၣ်ဆံး မ့ၢ်လၢအတၢ်ကသါန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အလုၢ် အါတက့ၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ် sudden infant death syndrome (SIDS) (ဖိသၣ်အတၢ်သံတၢ်ပုၤသတူၢ်ကလၢ်တၢ်ဆါ).
- ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, ဆိတလဲန့ၣ်ဆုၣ်ကၢၤ ဒီးသ့ကဆီၣ်န့ၣ် ဒ်သိးဖိသၣ်ဆံး အသုတကသါန့ၣ်ဘၣ် ဂၢ်ကသံၣ်လၢလီၤဘၣ်ယိၣ် လၢန့ၣ်တၢ်ကူၤတၢ်သိးအကျိၤတဂ့ၢ်အဂီၢ်.

ညှိဖီ (Cannabis): လာတင်အီဝဲ/တက်ကသါနုလီအလုာ် (marijuana, weed, pot); THC

အသိ, အကပုာ်, ဒီးတက်အီာ်အီသု



မၤဘၣ်ဒိဖိသုာ်ဆံးတဖၣ်-

- THC အီာ်ဝဲဖဲတက်သိတက်ချါအစဲ(လ)တဖၣ်အကျါ, ပာ်ဃုာ်ဒီးနုာ်, ဒီးနုာ်လီၤဖဲနုာ်ထံကျါနုာ်လီၤ.
- ဘၣ်သုာ်သုာ်ဖိသုာ်ကတူာ်ဘၣ်တက်ဘျံးအသး, အီာ်ဒီးတက်ကီတက်ခဲလာ်တက်အီာ်တက်, ဒီးအတယၢ်တထီာ်ညီကဒ်နုာ်လီၤ.
- အမၤဘၣ်ဒိဖိသုာ်ဆံးအတက်ဒိာ်ထီာ်ထီထီာ် ဒီးတက်လဲၤထီာ်လဲၤထီသုာ်နုာ်လီၤ.

တက်လာ်ကဘၣ်မၤ-

- မုာ်သု, စူးကါစုၤလီၤ မ့တမ့ာ် ပတုာ်ကွံာ်တက့ာ်.
- ဆဲးဒုးအီမိာ်နုာ်ထံ မုာ်လာ်မိာ်နုာ်ထံမုာ်တက်ဂုၤဒဲးဝဲလာ် ဖိသုာ်ဆံးအဂီၢ်, ဖဲလာ်အပာ်ဃုာ်ဒီးကံာ် cannabis/THC ဒ်လဲာ်နုာ်လီၤ.
- တဘၣ်အီမိာ် မ့တမ့ာ် ကသါတက်အလုာ်လာ်အဘျးဒီးဖိသုာ်ဆံး မုာ်လာ်အတက်ကသါနုာ်ဘၣ်တက်အလုာ် အါတက့ာ် ဒုးအီာ်ထီာ် sudden infant death syndrome (SIDS) (ဖိသုာ်အတက်သံတက်ပုာ်သတူာ်ကလဲာ်တက်ခါ).

ကသံာ် Opioids – ကသံာ်- oxycodone, codeine, methadone, buprenorphine

– ကသံာ်- heroin, fentanyl

မၤဘၣ်ဒိဖိသုာ်ဆံးတဖၣ်-

- ဖိသုာ်ဆံး ကမံးဘၣ်အသးဒိာ်မး, အီာ်တက်စုၤလီၤ, ကသါကဒုလီၤအါထီာ်, ကသါပတုာ် (ကသါကတက်တက်ခါ), တက်ကဂီၢ်အသး မ့တမ့ာ် ဟၢဖၢကျါၤသုနုာ်လီၤ.
- ကသံာ် opioids တနီၤနီၤမၤဘၣ်ဒိ ဖိသုာ်ဆံးအါဝဲ မုာ်လာ်ကသံာ်အသကံာ်ဆူာ်ထီာ်နုာ်ဒီးအပူၤကွံာ် မ့တမ့ာ် ဒီးနုာ်ဘၣ်ဝဲဖဲတက်နုာ်ထံကျါအါထီာ် ညီကဒ်နုာ်လီၤ. ကသံာ် Fentanyl အါတက့ာ် ကျဲာ်ကျဲာ်ဃုာ်သးဒီး ကံာ်ကသံာ်လီၤဘၣ်ယီာ်အဂၤတဖၣ် (ပာ်ဃုာ်ဒီး Xylazine) လၢအပာ်ဃုာ်ဖဲတက်နုာ်ထံကျါသုဝဲ ဒီးကအီာ်ထီာ်တုာ်ဖဲနုာ်ခိမိာ်ပုာ်အပူၤလာ်အလါတဖၣ်နုာ်လီၤ.



တက်လာ်ကဘၣ်မၤ-

- တဘၣ်ဒုးအီနုာ်ထံ မ့တမ့ာ် ဆိကတီာ်ပာ်တက်နုာ်ထံအစုၤကတၢ် 24-48 နုာ်ရံာ်ဖဲနုာ်စူးကါအကတၢ်တဘျီဝံၤအလီၢ်ခံတက့ာ်. အီာ်ခဲးကသံာ် fentanyl အသဟီာ်အဆၢယံာ်ထီာ်.
- သံကွာ်ပုၤရဲာ်ကျဲၤမၤစၢၤ တက်ကွာ်ထွဲဆူာ်ချဲဖဲ အမုာ်ပူၤဖျဲးလာ်တက်ဒုးအီဖိသုာ်လာ်နုာ်ထံသုအခါ မ့တမ့ာ် ဆဲးဖိးထုးထီာ်ဒုးအီအီသုအခါ.

တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဝး- ကသံၣ်- amphetamine, dextroamphetamine

- ကသံၣ်- ချဲ (speed), သူၣ်ပိၣ်သးဝး (ecstasy), တၢ်လုၢ်ဘၣ်အံၣ်သၣ်ထံ (bath salts), cocaine, meth

မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်-

- ဂၢ်ကသံၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ် မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်ဆံးသ့ၣ် ကျဲအကလုၢ်ကလုၢ် ဒီးတနီၤနီၤကအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဝဲဖးယံၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကဘျီး, ဟၤဖၤလူ, တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီ, တယၢ်တထီၣ်, မံတန့ၢ်, သူၣ်အနုသးအနု, မ့တမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်အီၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢကဘၣ်မၤ-

- တဘၣ်ဒုးအီၣ်နီၤထံ မ့တမ့ၢ် ဆိကတီၢ်ပၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအစ့ၤကတၢၢ် 24-48 န့ၣ်ရံၣ်ဖဲနစူးကါအကတၢၢ်တဘျီဝံၤအလီၢ်ခံတက့ၢ်.
- သံကွၢ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချဲဖဲ အမ့ၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဒုးအိၣ်အီၤသၣ်လၢန့ၢ်ထံသ့အခါ မ့တမ့ၢ် ဆဲးဖျိးထုးထီၣ်ဒုးအိၣ်အီၤသ့အခါ.

ကသံၣ် Benzodiazepines: diazepam, lorazepam, clonazepam

မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်-

- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသၣ်ဆံးကမံခ့ဘၣ်သးဒိၣ်မး, ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်ကီ, မ့တမ့ၢ် အတယၢ်အါထီၣ်ကဒုးလီၤဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ကသံၣ် benzodiazepines တနီၤနီၤအိၣ်တၢ်ဝဲဖဲမိၢ်ပုၤယံၣ်ဝဲ ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဖျိၣ်အပနီၣ်ဖဲ ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်-

- တဘၣ်ဒုးအီၣ်နီၤထံ မ့တမ့ၢ် ဆိကတီၢ်ပၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအစ့ၤကတၢၢ် 24-48 န့ၣ်ရံၣ်ဖဲနစူးကါအကတၢၢ်တဘျီဝံၤအလီၢ်ခံတက့ၢ်.
- သံကွၢ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချဲဖဲ အမ့ၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဒုးအိၣ်အီၤသၣ်လၢန့ၢ်ထံသ့အခါ မ့တမ့ၢ် ဆဲးဖျိးထုးထီၣ်ဒုးအိၣ်အီၤသ့အခါ.



တၢ်မၤဘၣ်လိၣ်ဝဲခီဖျိ- [ဟံၣ်ဃီ | Academy of Perinatal Harm Reduction](#)