Choosing Wisely Australia

NPS MedicineWise ကို ကနဦးစတင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

NPS MEDICINEWISE

မေးခွန်း 5 ခု

စစ်ဆေးမှု၊ ကုသမှု သို့မဟုတ် ရောဂါစုံစမ်းရှာဖွေလုပ်ထုံး တစ်ခုခုကို သင် မလုပ်မီ သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူကို မေးမြန်းရန်

အချို့စစ်ဆေးမှုများ၊ ကုသမှုများနှင့် ရောဂါစုံစမ်းရှာဖွေလုပ်ထုံးသည် ကောင်းကျိုး အနည်းငယ် ပေးသည်။ အချို့ကိစ္စများတွင် ၎င်းတို့သည် ဆိုးကျိုးကိုပင် ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ များလွန်းခြင်းနှင့် နည်းလွန်းခြင်းမဟုတ်သော— သင့်လျော်သည့် ဂရုစိုက်မှုအတိုင်းအတာကို သင် ရရှိကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် မေးခွန်း 5 ခုကို အသုံးပြုပါ။

1 ဤ စစ်ဆေးမှု၊ ကုသမှု သို့မဟုတ် ရောဂါစုံစမ်းရှာဖွေလုပ်ထုံးကို ကျွန်ုပ် အမှန်တကယ်လုပ်ရန် လိုအပ်သလား။

စစ်ဆေးမှုများသည် ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ရန်အတွက် သင်နှင့် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ဆေးဝါးများကဲ့သို့ ကုသမှုများနှင့် ရောဂါစုံစမ်းရှာဖွေလုပ်ထုံးသည် ရောဂါကို ကုသရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

2 အန္တရာယ်များမှာ အဘယ်နည်း။

စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် ကုသမှုတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိမည်လား။ မတိကျ မခိုင်လုံသော အဖြေများ ရရှိလာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများမှာ အဘယ်နည်း။ ၎င်းကြောင့် အပိုစစ်ဆေးမှု၊ နောက်ထပ် ကုသမှုများ သို့မဟုတ် အခြား ရောဂါစုံစမ်းရှာဖွေလုပ်ထုံးပြုလုပ်ရန် ဦးတည်နိုင်ပါသလား။

3 ပိုမိုရိုးစင်းပြီး ပိုမိုဘေးကင်းသော နည်းလမ်းများ ရှိပါသလား။

ကုသမှုတွင် ထိရောက်နိုင်သည့် အခြား နည်းလမ်းများ ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုမိုညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပိုမိုလုပ်ခြင်းကဲ့သို့ နေထိုင်ပုံ ပြောင်းလဲမှုများသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်သော နည်းလမ်းများဖြစ်နိုင်သည်။

4 အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် မည်သည့်လုပ်စရာနည်းလမ်းကိုမျှ မလုပ်လျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။

အကယ်၍ သင်သည် စစ်ဆေးမှု၊ ကုသမှု သို့မဟုတ် ရောဂါစုံစမ်းရှာဖွေလုပ်ထုံးကို ချက်ချင်း မလုပ်လျှင်— သင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပိုဆိုးလာနိုင် မနိုင် မေးပါ — သို့မဟုတ် ပိုကောင်းလာနိုင် မနိုင် မေးပါ။

5 ကုန်ကျဆုံးရှုံးမှုများမှာ အဘယ်နည်း။

ကုန်ကျဆုံးရှုံးမှုများမှာ ငွေကြေးအားဖြင့်၊ စိတ်ခံစားချက်အားဖြင့် သို့မဟုတ် သင့် အချိန်အားဖြင့် ဆုံးရှုံးမှုတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ရပ်ရွာ အသိုက်အဝန်းအပေါ် ကုန်ကျဆုံးရှုံးမှု ရှိသည့်ကိစ္စ၌ ကုန်ကျဆုံးရှုံးမှုမှာ သင့်တော်သလား သို့မဟုတ် ပိုမိုနည်းပါးသည့် အခြားနည်းလမ်း ရှိပါသလား။

ပိုမိုသိရှိရန် ဝက်ဘ်ဆိုက် **choosingwisely.org.au** တွင်ကြည့်ပါ

စကားဝိုင်း **@ChooseWiselyAU** တွင် ပါဝင်ပါ

သုံးစွဲသူ အစီရင်ခံစာများ (Consumer Reports) က စုစည်းထားသော အကြောင်းအရာမှ မှီငြမ်းထားသည်။
ABIM Foundation မှ ခွင့်ပြုချက်အရဖြစ်သည်။

Choosing Wisely Australia® သည် မလိုအပ်သော စစ်ဆေးမှုများ၊ ကုသမှုများနှင့် ရောဂါစုံစမ်းရှာဖွေလုပ်ထုံးအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသော စကားဝိုင်းများ စတင်ပြုလုပ်ရန် ဆေးပညာရှင်များ၊ သုံးစွဲသူများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူများအား ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်းသည့် ကနဦးလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးမြင့်မားသော စောင့်ရှောက်မှုကို အလေးထားခြင်းဖြင့် Choosing Wisely Australia ကို ဩစတြေးလျနိုင်ငံ ဆေးပညာကောလိပ်ကျောင်းများ၊ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အသင်းအဖွဲ့များက ဦးဆောင်ထားကြပြီး NPS MedicineWise က ပံ့ပိုးပေးထားသည်။

ဖွဲ့စည်းသည့်အချိန်၌ တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးနိုင်ရန်အတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဂရုစိုက်အလေးထားမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ထားသည်။ ဤသတင်းအချက်အလက်များကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်အား အစားထိုးရန်အဖြစ် မရည်ရွယ်သည့်အပြင် ရောဂါတစ်ခုကို စီမံခန့်ခွဲရန် သို့မဟုတ် ရောဂါဖော်ထုတ်ရန်အတွက် လုံးဝ အားထားရန် မသင့်တော်ပါ။ Choosing Wisely Australia® သည် ဤသတင်းအချက်အလက်အပေါ် အားထားမှု သို့မဟုတ် ဤသတင်းအချက်အလက်ကို သုံးစွဲမှုမှ ပေါ်ပေါက်လာသည့် ဆုံးရှုံးမှု၊ ပျက်စီးမှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်မှု တစ်ခုခုအတွက် တာဝန်အားလုံး (ပေါ့ဆမှု အပါအဝင်) ကို တာဝန်မယူငြင်းဆိုပါသည်။ တာဝန်မယူငြင်းဆိုချက် အပြည့်အစုံကို **choosingwisely.org.au** တွင်ဖတ်ရှုပါ။

CW1924b