



<p>တၢ်ဆးကါ သံးလၢအကျါအကျဲတဘၣ် အတၢ်သံကွၢ် : တၢ်သံဒီးသံကွၢ်အကကြူၣ်</p> <p>ဖးတၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကွဲးလီၤအိၤတဖၣ်တက့ၢ်. မၤနီၣ်အိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲး. စးထီၣ်တၢ်သံကွၢ် တၢ်ဆးကါ သံးလၢအကျါ အကျဲတဘၣ် အတၢ်သံကွၢ် ဒီဖျါတၢ်သံကွၢ်ဒ် အမ့ၢ် “ ခဲအံၤယကသံကွၢ်န့ၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢအဘၣ် ဃးဒီးနတၢ် အိၤအကလုာ်လုာ်လၢမဟီၤ တၢ်နီၣ်အတီၢ်ပူၤ.” တဲဖျါထီၣ်ဘၣ်ဃး “ တၢ်အိၤအကလုာ်ကလုာ်အဒိပညီမ့ၢ်တၢ် ဒ်လဲၣ်.” တၢ်အဒိသ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ဝဲ ဘံယၣ်,သံး, မဲခိၣ် သံးဝါ ဒီးအဂုၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်. ဒီးသန့ၤထီၣ်နတၢ်သံကွၢ်ဒ်ဒီဖျါ “ တၢ်အိၤလၢအပတီၢ်ထီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.” ဃုထၢတၢ် သံကွၢ် အတၢ်စံးဆၢလၢ အဘၣ်ကတၢၢ် တဖျၢၣ်ဒီး ကွဲးလီၤအိၤ လၢတၢ်လွံၣ်န့ၢ်အပူၤတက့ၢ်.</p>	
<p>၁. မ့ၢ်နအိၤဘၣ်သံးတၢ်ဘျီၣ်ခါ</p> <p>၀. နီတၢ်ဘျီ (လဲၤဆူ တၢ်သံကွၢ် ၉ဒီး၁၀)</p> <p>၁. တလိတၢ်ဘျီ မ့တမ့ၢ် ၅၃.၅ ဒီးတလိတၢ်ဘျီ</p> <p>၂. တလိ ၂၀၅ ခု ၄၁၅</p> <p>၃. တနွံ ၂၀၅ ခု ၃၁၅</p> <p>၄. ၄ ဘျီ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်ဒီးလွံၣ်ဘျီလၢတနွံအတီၢ်ပူၤ <input type="checkbox"/></p>	<p>၆. လၢမဟီၤတနီၣ်တုၤခဲအံၤအတီၢ်ပူၤ နလိၣ်ဘၣ်အိၤသံးလၢဂီၤဒီ ဒ်သံးနကအိၣ်မ့ၢ် အဂီၢ်အိၣ်တၢ်ဘျီၣ်စ့ၢ်ကီးခါ</p> <p>၀. နီတၢ်ဘျီ</p> <p>၁. ၅၃.၅ ဒီးကီးလဲၤဒီး</p> <p>၂. တလိတၢ်ဘျီ</p> <p>၃. တနွံတၢ်ဘျီ <input type="checkbox"/></p> <p>၄. တနံၤတၢ်ဘျီ မ့တမ့ၢ် ကီးမ့ၢ်နံၤယၣ်ဃၣ် <input type="checkbox"/></p>
<p>၂. လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤ ညီန့ၢ်နအိၤသံး Standard Drink ပွၤဘျီလဲၣ်</p> <p>၀. ၁ မ့တမ့ၢ် ၂ Standard Drink</p> <p>၁. ၃ မ့တမ့ၢ် ၄ Standard Drink</p> <p>၂. ၅ မ့တမ့ၢ် ၆ Standard Drink</p> <p>၃. ၇ မ့တမ့ၢ် ၉ Standard Drink</p> <p>၄. ၁၀ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်ဒီး ၁၀ Standard Drink <input type="checkbox"/></p>	<p>၇. လၢမဟီၤတနီၣ်တုၤခဲအံၤအတီၢ်ပူၤ န့ၢ်လၢနတၢ်အိၤသံးအပီၤမ့ၢ်နဆိမိၣ်ထံၣ် လီၤက့ၤနတၢ်ကမၣ် မ့တမ့ၢ် မၤတမ့ၢ်က့ၤနၤ အိၣ်တဘျီစ့ၢ်ကီးခါ</p> <p>၀. နီတၢ်ဘျီ</p> <p>၁. ၅၃.၅ ဒီးကီးလဲၤဒီး</p> <p>၂. တလိတၢ်ဘျီ</p> <p>၃. တနွံတၢ်ဘျီ <input type="checkbox"/></p> <p>၄. တနံၤတၢ်ဘျီ မ့တမ့ၢ် ကီးမ့ၢ်နံၤယၣ်ဃၣ် <input type="checkbox"/></p>
<p>၃. လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်ပီၤအပူၤ မ့ၢ်နအိၤဘၣ်သံးဃု Standard Drink မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်ဒီး ဃု Standard Drink တဘျီဘျီခါ</p> <p>၀. နီတၢ်ဘျီ</p> <p>၁. ၅၃.၅ ဒီးကီးလဲၤဒီး</p> <p>၂. တလိတၢ်ဘျီ</p> <p>၃. တနွံတၢ်ဘျီ</p> <p>၄. တနံၤတၢ်ဘျီ မ့တမ့ၢ် ကီးမ့ၢ်နံၤယၣ်ဃၣ်လဲၤဆူတၢ်သံကွၢ်နီၣ်ဂံၢ် ၉ဒီး၁၀ နတၢ်စံးဆၢမ့ၢ် ၀ လၢတၢ်သံကွၢ် ၂ဒီး၃အပူၤ. <input type="checkbox"/></p>	<p>၈. လၢမဟီၤတနီၣ်တုၤခဲအံၤအတီၢ်ပူၤန့ၢ် မ့ၢ်နအိၤဘၣ်သံးတုၤဒ်လဲၣ်နတသ့ၣ် နီၣ် က့ၤလၢတၢ်လၢနမၤတုၤလၢမနၤကးသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၢ်တဘျီစ့ၢ်ကီးခါ</p> <p>၀. နီတၢ်ဘျီ</p> <p>၁. ၅၃.၅ ဒီးကီးလဲၤဒီး</p> <p>၂. တလိတၢ်ဘျီ</p> <p>၃. တနွံတၢ်ဘျီ <input type="checkbox"/></p> <p>၄. တနံၤတၢ်ဘျီ မ့တမ့ၢ် ကီးမ့ၢ်နံၤယၣ်ဃၣ် <input type="checkbox"/></p>
<p>၄. လၢမဟီၤတနီၣ်တုၤခဲအံၤအတီၢ်ပူၤ မ့ၢ်နသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ နစးထီၣ်အိၤဘၣ်သံးထဲတဘျီဒီး ဟ့ၣ်နၤတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတုၤဒ်လဲၣ်နပတုၣ်ကွဲးအိၤတန့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်အိၣ်တဘျီစ့ၢ်ကီးခါ</p> <p>၀. နီတၢ်ဘျီ</p> <p>၁. ၅၃.၅ ဒီးကီးလဲၤဒီး</p> <p>၂. တလိတၢ်ဘျီ</p> <p>၃. တနွံတၢ်ဘျီ</p> <p>၄. တနံၤတၢ်ဘျီ မ့တမ့ၢ် ကီးမ့ၢ်နံၤယၣ်ဃၣ် <input type="checkbox"/></p>	<p>၉. ဒီဖျါနအိၤသံးအပီၤ မ့ၢ်အမၤဘၣ်ဒိက့ၤနၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤအဂုၤအဂၤတဘျီစ့ၢ်ကီးခါ</p> <p>၀. နီတၢ်ဘျီ</p> <p>၂. မ့ၢ် ဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်အပူၤကွံၣ် ၁၂လိ အတီၢ်ပူၤဘၣ်</p> <p>၄. မ့ၢ် လၢ ၁၂ လိအတီၢ်ပူၤအံၤလီၤ.</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>၅. လၢမဟီၤတနီၣ်တုၤခဲအံၤအတီၢ်ပူၤ ဒီဖျါနတၢ်အိၤသံးအပီၤ နတမၤတၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလၢနဘၣ် မၤ အိၣ်အိၣ်တဘျီစ့ၢ်ကီးခါ</p> <p>၀. နီတၢ်ဘျီ</p> <p>၁. ၅၃.၅ ဒီးကီးလဲၤဒီး</p> <p>၂. တလိတၢ်ဘျီ</p> <p>၃. တနွံတၢ်ဘျီ</p> <p>၄. တနံၤတၢ်ဘျီ မ့တမ့ၢ် ကီးမ့ၢ်နံၤယၣ်ဃၣ် <input type="checkbox"/></p>	<p>၁၀. မ့ၢ်နဘူးနတံၢ် မ့တမ့ၢ် နသကီး မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ် အိၣ်ဒီးအတၢ်ပာ်သးလၢ နတၢ် အိၤသံးအဖီခိၣ် မ့တမ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးနၤလၢနကအိၣ်စ့ၢ်လီၤသံး ခါ</p> <p>၀. နီတၢ်ဘျီ</p> <p>၂. မ့ၢ် ဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်အပူၤကွံၣ် ၁၂လိ အတီၢ်ပူၤဘၣ်</p> <p>၄. မ့ၢ် လၢ ၁၂ လိအတီၢ်ပူၤအံၤလီၤ. <input type="checkbox"/></p>
<p>အမးပာ်ဖျိၣ်ခဲလၢၣ် <input type="checkbox"/></p>	

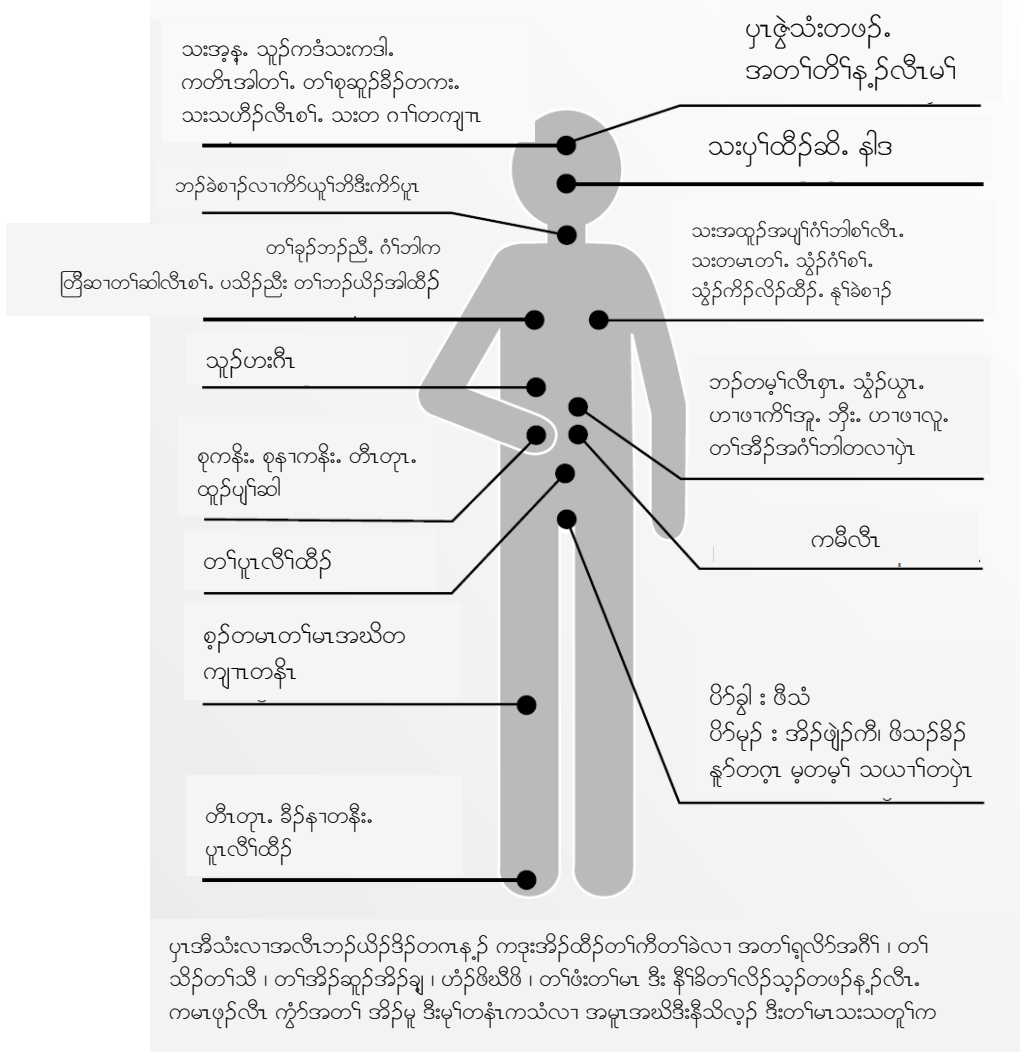
မး	တၢ်ဘၣ်ယိၣ်	တၢ်စံးဆၢ
0-7	တၢ်ဘၣ်ယိၣ်စ့ၢ်	တဲဖျါထီၣ်တၢ်အဆၢ
8 -19	တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်	Brief intervention and offer follow-up with PCG
20+	တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်	Offer counselling and follow-up with PCG (+/- referral to DARE)

Source: WHO (2001) The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

- ၁. တဲပျဲထီၣ်က့ၤတၢ်အဆၢ
- ၂. ဒိကန့ၣ်တၢ်လၢ ပှၤစံးဆၢ. သ့ၣ်ညါထီၣ်ဘိလၢပှၤတၢ်တဆိတလဲအသးတဘျီဃီဘၣ် - မ့ၢ်အနီၣ်ကစၢ်ဒုၣ်ဝဲအတၢ်ဆၢတဲာ်
- ၃. ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး. တဲသကိးတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဘျူးတၢ်ဖျိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်စ့ၤလီၤကွံာ်သံးအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပတုၣ်ကွံာ်အဂီၢ်

တၢ်မၤသးဒီးပှၤအိၣ်သံးလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်



ပှၤအိၣ်သံးလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢ အတၢ်ဂ့ၢ်လိၣ်အဂီၢ် ၊ တၢ် သိၣ်တၢ်သီ ၊ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ၊ ဟံၣ်ဖိဃီဖိ ၊ တၢ်ဖံးတၢ်မၤ ဒီး နီၣ်မိတၢ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ, ကမၤဖျၢၣ်လီၤ ကွံာ်အတၢ် အိၣ်မူ ဒီးမုၢ်တနီၣ်ကသံလၢ အမူအဃိဒီးနီၣ်သိလ့ၣ် ဒီးတၢ်မၤသးသတူၣ်က

- ၄. ပာ်လီၤဖိတၢ်, WHO အတၢ်အုၣ်သး
 - တဘၣ်အိၣ် **Standard Drink** အါန့ၢ်တနီၣ်ခံဘျီတဂ့ၤ.
 - တဘၣ်အိၣ် အါန့ၢ်ယဲၣ်ဘျီလၢ တနွံအတီၢ်ပူၤတဂ့ၤ.

လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတကတီၢ်အပူၤ တဘၣ်အိၣ် **Standard Drink** အါန့ၢ်လွံၣ်ဘျီတဂ့ၤ ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဝဲပိၣ်မုၢ် မ့တမ့ၢ် အဝဲပိၣ်ခွါ လၢအအိၣ်သံးတဖၣ်လၢကပတုၣ်ကွံာ်ဝဲ ဒိဖျိလၢအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ

 - အမ့ၢ်အိၣ်သံးလၢမနၢ ဒီးဖဲအမ့ၢ်မံပၢၢ်ထီၣ်လၢဂီၤဒိဒီး အမ့ၢ်တနီၣ်န့ၣ် (လဲၤဆူ **OPD** လၢကမၤန့ၢ်ကသံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်)
 - မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဒီးအိၣ်ဝဲတကဲ
 - အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကိတၢ်ခဲဒိအမ့ၢ် သ့ၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် သံးအသဟီၣ်မၤဘၣ်ဒိနၢ ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်တၢ်ကူၤယါတျါတမံမံ.
 - ဒိဖျိန့ၣ်အိၣ်သံးအဃိ မၤသးပုၣ်နီၣ်နၢ ဒီးနတသ့ၣ်နီၣ်က့ၤလၢတၢ်နီၣ်တမံလၢနမၤတူၢ်ဖဲနအိၣ်သံးတဖၣ်

နမ့ၢ်ဒၢအဆၢကတီၢ်
- ၅. ပာ်လီၤတၢ်တီၤကျဲၤ, လၢတၢ်ကအိၣ်စ့ၤလီၤသံး ဃုၣ်ဒီး
 - ဟးဆွဲးတၢ်ဆိးကါတၢ်ဆၢကတီၢ် လၢပှၤအိၣ်သံးအါသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
 - လိၣ်ကွဲ
 - ဟူးလဲၤအိၣ်ဒီးတၢ်ပှၤတၢ်စ့ၤလၢ ပှၤတတၢ်ပူၤ ၊ ဃုၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်တၢ်ဘိကရူၢ်
 - မၤပှၤမုၢ်သးမၤကလီၤတၢ်မၤ

ဃုထံၣ်ပှၤလၢအကမၤစၢတၢ်
- ၆. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘိ
- ၇. ဟ့ၣ်တၢ်လဲၤဆူ **OPD**

Source: WHO (2001) The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care