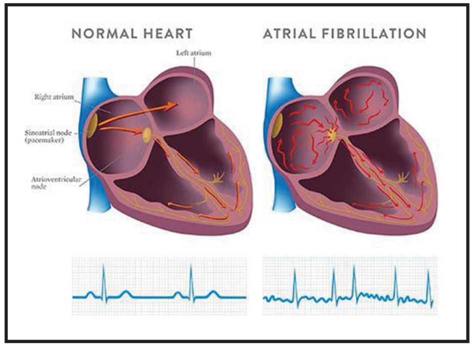
Atrial Fibrillation (AF) ဆိုတာဘာလဲ?

နှလုံး၏ လျှပ်စီးကြောင်းစနစ်သည် နှလုံးအပေါ်ခန်းနှင့် အောက်ခန်း ကြွက်သားများစည်းချက်ညီညီညှစ်ရန်နှင့် နားရန်အတွက် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ မှုမမှန်သောလျှပ်စစ်စီးမှုများ ဖြစ်ပွားလာသောအခါ နှလုံး အပေါ်ခန်းကြွက်သားများသည် စည်းချက်ညီညီမညှစ်နိုင်တော့ပဲတုန်ခါမှုဖြစ်လာသည်။ ယင်းအခြေအနေကို နှလုံးအပေါ်ခန်းကြွက်သားတုန်ခြင်း (Atrial Fibrillation) ဟုခေါ်သည်။

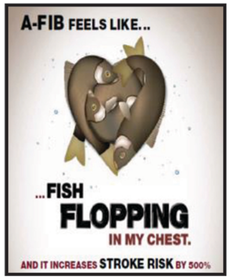


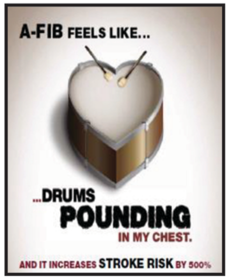
ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ ဖြစ်နိုင်သလဲ ?

အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက် (၆၀) ကျော် အရွယ်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အသက် (၆၅) နှစ်ကျော်လျှင် လူအယောက် (၁၀၀) တွင် (၉)ယောက်ခန့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ - AF ရလျှင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ ?

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မြန်လိုက်နှေးလိုက်ဖြစ်ခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း
- ရင်တုန်ခြင်း
- နေ့စဉ်ဘဝ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများမလုပ်နိုင်တော့ခြင်း
- ရင်ထဲတွင် တင်းကျပ်သကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း
- မိုက်ခနဲသတိလစ်သလိုဖြစ်ခြင်း
- သာမန်ထက် ဆီးပိုသွားခြင်း





AF ဖြစ်ပွါးနိုင်သောအခြေအနေများ (Risk Factors)

AF သည် ကျန်းမာသောလူနေမှု ပုံစံရှိပြီးမည်သည့်ရောဂါမျှ မရှိသော လူများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

အဖြစ်များလေ့ရှိသောအကြောင်းရင်းများမှာ -

- အသက် (၆၀) နှစ် နှင့်အထက်
- သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါရှိသူများ
- နှလုံးအားနည်းပြီး အမောဖောက်သူများ
- နှလုံးအဆို့ရှင် မကောင်းသောသူများ
- နှလုံးခွဲစိတ်ကုသမှု ခံဖူးသူများ
- အိပ်ပျော်စဉ် ဟောက်တတ်သူများ (sleep apnoea)
- သိုင်းရွိုက်ဂလင်းရောဂါရှိသူများ
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ
- နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါရှိသူများ
- အရက်နှင့် စိတ်ကြွဆေးသုံးစွဲသူများ
- ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်သူများ

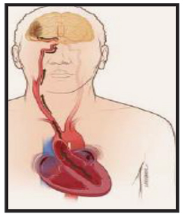
AF ရှိကြောင်းမည်သို့ သိနိုင်မလဲ ?

- လက်ကောက်ဝတ် သွေးတိုးနှုန်းစမ်းခြင်း

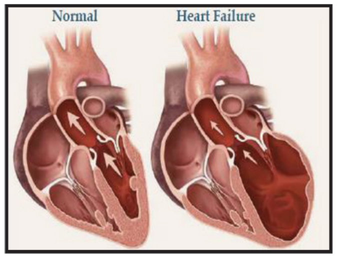
- အီးစီဂျီဆွဲခြင်း
- Holter Monitoring (၂၄ နာရီ အီးစီဂျီတပ်ခြင်း)
- Implantable Loop Recorder တပ်ဆင်ခြင်း

မကုသဘဲထားလျှင် ဘာဖြစ်မလဲ ?

နှလုံးအခန်းများအတွင်း သွေးခဲမှုန်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ထိုသွေးခဲမှုန်များသည် သွေးလွှတ်ကြောများမှ တဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ပျံ့နှံ့သွားပြီး ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း နှင့် ခြေလက်သွေးကြောပိတ်ခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။



နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်းကြောင့် နှလုံးအောက်ခန်း (Ventricles) ကြွက်သားများ အားလျော့လာပြီး နှလုံးအမောဖောက်ခြင်း(Heart Failure) ဖြစ်စေနိုင်သည်။



AF ကိုမည်သို့ ကုသနိုင်မည်လဲ ?

ကုသရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ

- လေဖြတ်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန် (stroke prevention)
- နှလုံးခုန်နှုန်း ထိန်းရန် (rate control)
- ဖြစ်နိုင်ပါက နှလုံးစည်းချက် ပုံမှန် ပြန်ဖြစ်ရန် (rhythm control)
- ဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းအရင်းခံများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်များကိုကုသရန် (treatment of risk factors and complications)
- အခြေအနေပိုဆိုးစေနိုင်သောအကြောင်းအရင်းခံများကို ရှာဖွေ၍ လျှော့ချရန် (reduction of precipitating factors)

AF ရှိသောသူများတွင် လေဖြတ်နိုင်ခြေရှိမရှိမည်သို့ သိနိုင်မလဲ ?

CHA_2DS_2-VAS_c Score ဖြင့် တွက်နိုင်ပါသည်။

C	Congestive Heart Failure နှလုံးအားနည်း၍ အမောဖောက်ခြင်း	၁ မှတ်
H	Hypertension သွေးတိုးခြင်း	၁ မှတ်
A	Age > 75 yr အသက် ၇၅ နှစ် အထက်ဖြစ်ခြင်း	၂ မှတ်
D	Diabetes Mellitus ဆီးချိုရှိခြင်း	၁ မှတ်
S	Prior Stroke or mini stroke (transient ischaemic attack) ယခင် လေဖြတ်ဖူးခြင်း (သို့မဟုတ်) လေဖြန်းဖူးခြင်း	၂ မှတ်
V	Peripheral Vascular Disease or Coronary Artery Disease ခြေလက်များတွင် သွေးကြောရောဂါရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ရှိခြင်း	၁ မှတ်
A	Age 65-74 yr အသက် ၆၅ နှစ် မှ ၇၄ နှစ် အတွင်း ဖြစ်ခြင်း	၁ မှတ်
S	Sex Category (i.e. Female Sex) အမျိုးသမီး ဖြစ်ခြင်း	၁ မှတ်

လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး လေဖြတ်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန် သွေးကျဲဆေးသောက်ရပါမည်။

ကုသနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

(၁) *ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်း (medical therapy)*

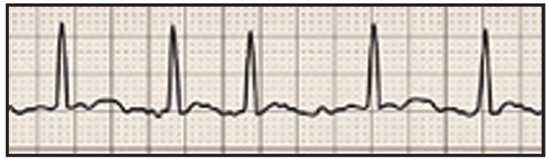
- ♦ နှလုံးခုန်နှုန်းထိန်းခြင်း (rate control)
- ♦ နှလုံးစည်းချက် မှန်အောင် ကုသခြင်း (rhythm control)
- ♦ သွေးကျဲဆေးပေးခြင်း (anti-coagulation)

(၂) *Cardioversion* - နှလုံးစည်းချက်မှန်အောင် လျှပ်စစ်ဖြင့် ရော့ရိုက်၍ ကုသခြင်း

(၃) *Catheter Ablation* - နှလုံးအခန်းများထဲသို့ ပိုက်များထည့်၍ လျှပ်စီးလမ်းကြောင်းများအား ရှာဖွေပြီး အပူလှိုင်းပေး၍ ကုသခြင်း

အရေးကြီးသောလိုက်နာသင့်သည့် အချက်များ (Risk Factor Control)

- သွေးပေါင်ထိန်းပါ။
- သွေးတွင်းအဆီဓါတ် လျှော့ချပါ။
- အစားအသောက် ဆင်ခြင်ပါ။
    - ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံ ပိုမိုစားသုံးပါ။
    - ပြည့်ဝဆီပါသော အစာများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
    - ဆားလျှော့စားပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။ (ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ Yoga ကျင့်ခြင်း)
- ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချပါ။
- တရားထိုင်ခြင်း၊ Yoga ကျင့်ခြင်း၊ မိမိချစ်ခင်သူများနှင့် အချိန်ပေးတွေ့ဆုံခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချပါ။
- အရက်သေစာနှင့် စိတ်ကြွဆေးများရှောင်ကြဉ်ပါ။
- Sleep apnoea ရောဂါ ရှိပါကသက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ညအိပ်ချိန်တွင် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် အပြည့်အဝ ရရန် လိုအပ်ပါက CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) အသုံးပြု၍ အိပ်ပါ။



Atrial Fibrillation

နှလုံးခုန်နှုန်း စည်းချက်မမှန်ခြင်း

"နှလုံးစည်းချက် မမှန်ခြင်းကြောင့် သွေးခုန်နှုန်းစည်းချက်မမှန်ခြင်းကို သိရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၍ ရုတ်တရက် လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ကုသမှုကိုအမြန်ဆုံးခံယူပါ"

"နှလုံးစည်းချက် မှုမမှန်ခြင်း သတိပြုမိစေရန် ပညာပေးခြင်း"

နှလုံးသွေးကြောရောဂါထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
၂၀၂၂