

## ရပ်ရွာကျန်းမာရေး (Community Health)



ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ ဒေသတစ်ခုရှိလူများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို အဓိကထားသောဆေးဘက်ဆိုင်ရာအထူးဖြစ်သည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသည် ရပ်ရွာလူထု၏ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် နှင့် တိုးတက်စေရန်၊ ကူးစက်ရောဂါများပြန့်ပွားမှုကို ကာကွယ်ရန် နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ဖြစ်သည်။

### ရပ်ရွာကျန်းမာရေး၏ ကြီးမားသောသက်ရောက်မှု

ရပ်ရွာကျန်းမာရေးသည် ပညာရေးဆိုင်ရာအောင်မြင်မှု၊ လုံခြုံမှုနှင့်ရာဇဝတ်မှု၊လူတို့၏အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း နှင့် ငွေရေးကြေးရေးအရကျန်းမာခြင်း၊ သက်တမ်း၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့်အခြားအရာအားလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး နှင့် ငွေရေးကြေးရေးအတွက်အရေးပါသည်။ကလေးတစ်ဦးရဲ့သင်ယူနိုင်စွမ်း ကနေအရွယ်ရောက်ပြီး သူရဲ့အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းမှ အသက်တာ၏အခြားရှုထောင့်တိုင်းကို သက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ ရောဂါပျံ့နှံ့မှု၊ ရပ်ရွာအရွယ်အစား (လူဦးရေထူထပ်မှု)၊ စက်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ညစ်ညမ်းမှုအဆင့်ဆင့်ကို အကျိုးသက်ရောက်စေသည့် ရပ်ရွာတစ်ခု၏ ပထဝီအနေအထားနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ ကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက်များဖြစ်သည်။



## ရပ်ရွာကျန်းမာရေးတိုးတက်စေသောအချက်များ

ရပ်ရွာကျန်းမာရေးတိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ ဒေသခံအစိုးရများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ နှင့်သာမန်လူများအကြားပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများပါဝင်သည့်ကြီးမားသောဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လမ်းများ၊ စက်ဘီးလမ်းကြောင်းများ၊ ကျန်းမာသောအစားအစာနှင့် ကစားကွင်းများရရှိခြင်း၊ လက်လှမ်းမီနိုင်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ကျောင်းများနှင့် အလုပ်အကိုင်နေရာများနှင့်တတ်နိုင်သောအိမ်ရာများမှ အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်သည်။ရပ်ရွာကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် ပညာရေးသည်ကြီးမားသောအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်သည်။ ကျန်းမာရေးပြပွဲနှင့်ကြော်ငြာစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးများသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့်ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားနည်းမှုစသည့်အန္တရာယ်အချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံကို ရွေးချယ်ခြင်း၏ အရေးကြီးမှုကို အသိပညာပေးတိုးမြှင့်နိုင်သည်။



**မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ခြင်းအလေ့အထ ၁၀ ခု**

- ၁) ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အသုံးဆောင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။
- ၂) သွားများခိုင်မာရန်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် သွားများကိုနည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ နေ့တိုင်းတိုက်ခြင်း
- ၃) အစာမစားမှီနှင့် အညစ်ကြေးစွန့်ပြီးသောအခါတိုင်း လက်များကို သန့်စင်စွာဆေးကြောပါ။
- ၄) ကျက်သော၊ သန့်ရှင်းသော၊ အန္တရာယ်ကင်းသောအစာစားများစားခြင်းနှင့် အရောင်ဆိုးဆေးများစွာပါဝင်သော အစာစားများကို ရှောင်ရှားခြင်း။
- ၅) ဆေးလိပ်၊ အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ လောင်းကစား၊ လူတကာနှင့် လိင်မှုကိစ္စပြုလုပ်ခြင်းမျိုး ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၆) မိသားစုအတွင်းနွေးထွေးသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရရှိစေရန် ဖန်တီးခြင်း။
- ၇) သတိရှိစွာ မိမိလုံခြုံရေးကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ပါ။
- ၈) လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်းနှင့် နှစ်စဉ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

၉) မိမိ၏စိတ်ကို အမြဲတမ်းရွှင်လန်းစွာထားခြင်း။

၁၀) ကောင်းမွန်သောလူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးရာ၌ ပူးပေါင်းပါဝင်ပေးခြင်း။



# Healthy 10 Habits



1

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်း



2

သွားများခိုင်မာရန်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်သွားများ ကိုနည်းလမ်းမှန်ကန်စွာနေ့တိုင်း တိုက်ပေးခြင်း



3

အစာမစားမီနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးသော အခါတိုင်းလက်များကိုသန့်စင်စွာဆေးခြင်း



4

ကျက်သော၊သန့်ရှင်းသော၊ အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအစာများ စားခြင်းနှင့် အရောင်ဆိုးဆေးများစွာ ပါဝင်သောအစားအစာများကို ရှောင်ရှားခြင်း



5

ဆေးလိပ်၊အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ လောင်းကစား နှင့် လူတကာနှင့် လိင်မှုကိစ္စပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



6

မိသားစုအတွင်းနှေးသွေးသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရှိစေရန် ဖန်တီးခြင်း



7

သတိရှိစွာ မိမိလုံခြုံရေးကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်း



8

လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်းနှင့် နှစ်စဉ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း



9

မိမိ၏စိတ်ကိုအမြဲတမ်းရွှင်လန်းစွာ စွဲထားခြင်း



10

ကောင်းမွန်သောလူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးရာ၌ ပူးပေါင်းပါဝင်ပေးခြင်း







## အိမ်တွင်းသုံးအခြေခံဆေး

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အကဲဖြတ်ထားသော အိမ်အတွင်း အသုံးပြုရန် သင့်တော်သော ဆေးများဖြစ်ပြီး သေးငယ်သောနာမကျန်းဖြစ်မှုများကုသနိုင်ရန် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုမပါဘဲ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ဆေးဆိုင်များတွင်ဝယ်ယူသုံးဆောင်နိုင်သော အခြေခံဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။

**"အိမ်တွင်းသုံးအခြေခံဆေးများ"**

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အကဲဖြတ်ထားသော အိမ်အတွင်း အသုံးပြုရန် သင့်တော်သော ဆေးများဖြစ်ပြီး သေးငယ်သောနာမကျန်းဖြစ်မှုများ ကုသနိုင်ရန် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုမပါဘဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဆေးဆိုင်များတွင်ဝယ်ယူသုံးဆောင်နိုင်သော အခြေခံဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။



အက်ဆစ်ဓါတ်  
ချေဖျက်ပေးသောဆေး  
(simethicone, Antacids)



ဆေးရည်နီ (ဝိုက်လေပွခြင်း  
သက်သာစေရန်  
သောက်သောဆေး)



ဓာတ်ဆားအမှုန့်  
(ဝမ်းလျှောပျောက်ဆေး)



ဝမ်းနှုတ်ဆေး  
(မန်ကျည်းဆေးတောင့်  
Senna Capsule)



သန်ချဆေး



ပါရာစီတမောလ်ဆေး  
(အဖျားကျဆေး ၊  
အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး)



ဓါတ်မတည့်ဆေး  
chlorpheniramine  
(ဓါတ်မတည့်ပျောက်ဆေး ၊  
နာရည်ပျောက်ဆေး)



အက်ဆစ်ဓါတ်  
ချေဖျက်ပေးသောဆေး  
(simethicone, Antacids)



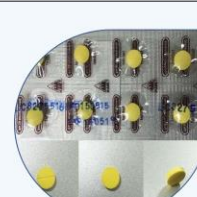
ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး



ရူဆေး  
(ခေါင်းမူးပျောက်ဆေး)



လိမ်းဆေး



Dimenhydrinate  
(ကားမူးပျောက်ဆေး)



ဆေးဝါ Povidone-Iodine  
(လက်ဆတ်သော  
အနာထဲထည့်သောဆေး)



အနာဝါ  
ဆေးသုတ်  
ဆေးရည်  
Isopropyl alcohol  
အနာဝါတ်လည်ပိုး  
သတ်ဆေး



Calamine lotion  
ယားနာပျောက်လိမ်းဆေး



ရေဒီသုနာပြုပစ္စည်းများ  
(ဥပမာ အနာကပ်ပလပ်တော  
ဝိတ်ဖိတ်တီး စသဖြင့်)

# အာဟာရအစားအစာ ၅ အုပ်စု

နေ့စဉ်ကျန်းမာဖို့ အဓိကအာဟာရအစားအစာ ၅ အုပ်စု နှင့်အညီ စားသုံးပါ။

## အဓိကအာဟာရအစားအစာ 5 အုပ်စု



### 1. ပရိုတင်း အသားဓာတ် နို့၊ ဥ အသားအမျိုးမျိုး

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို အထောက်အပံ့ပေးပြီး ပျက်စီးသွားသော ဆဲလ်များကို အသစ်တဖန် ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးသည်။

### 2. ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်

ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပီလောပီနီ အာလူး သကြား

ခန္ဓာကိုယ်အား နွေးထွေးမှု နှင့် အားအင်များ ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

### 5. အဆီဓာတ်

ဆီ အသီးအရွက်နှင့် အသားမှရသော အဆီများ ချိတ် နို့

ခန္ဓာကိုယ်အား နွေးထွေးမှု နှင့် အားအင်များ ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

### 3. ဗီတာမင်ဓာတ် အသီးအနှံအမျိုးမျိုး

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း လှုပ်ရှားမှုများကို အထောက်အပံ့ပေးပြီး ရောဂါပိုးဝင်ရောက်မှုများကို အကာအကွယ်ပေးသည်။

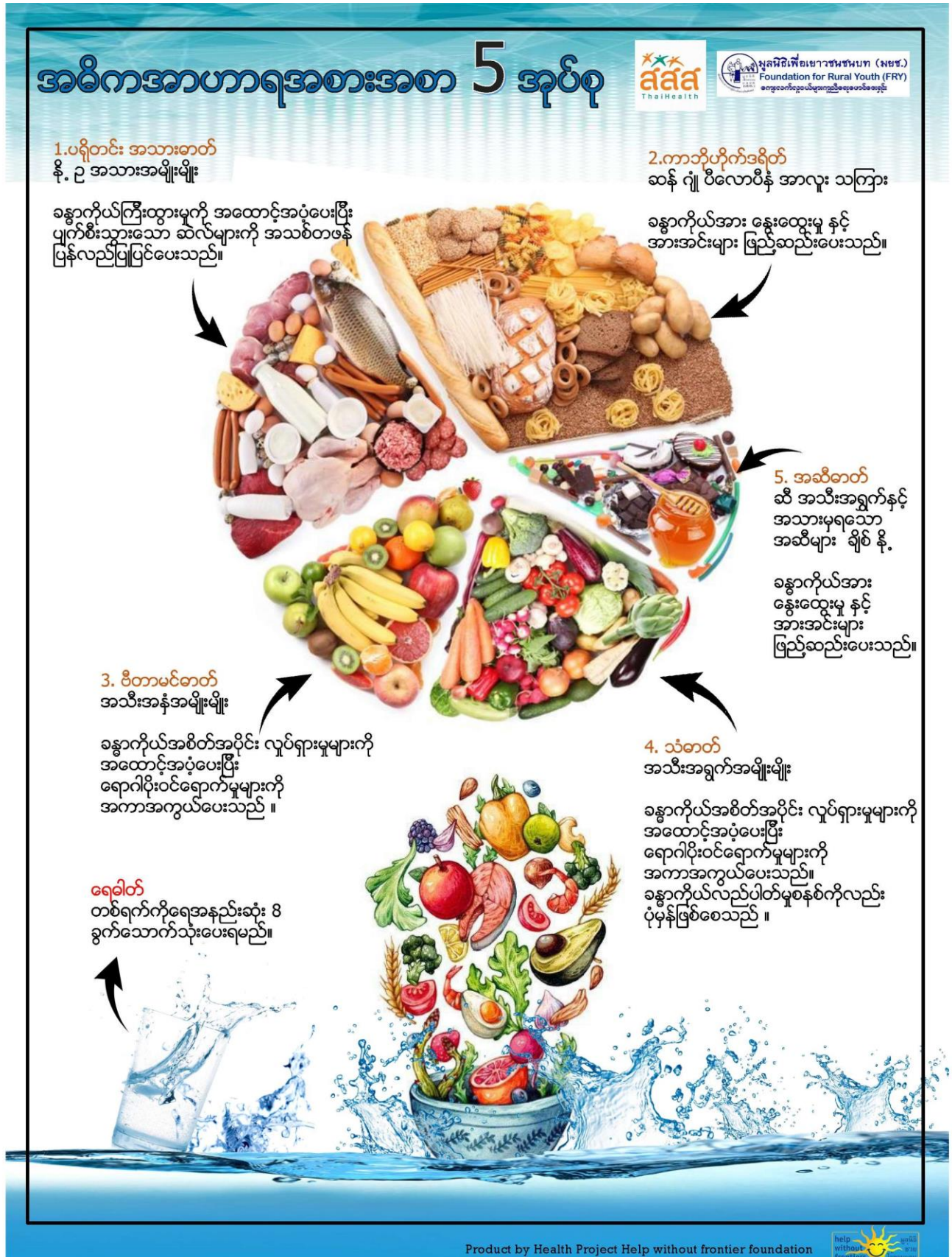
### 4. သံဓာတ်

အသီးအရွက်အမျိုးမျိုး

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း လှုပ်ရှားမှုများကို အထောက်အပံ့ပေးပြီး ရောဂါပိုးဝင်ရောက်မှုများကို အကာအကွယ်ပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်ပါတ်မှုစနစ်ကိုလည်း ပံ့ပိုးနိုင်စေသည်။

### ရေဓာတ်

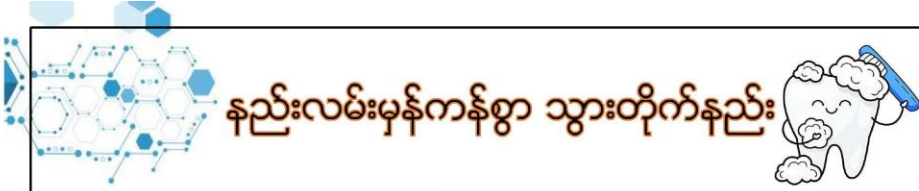
တစ်ရက်ကိုရေအနည်းဆုံး 8 ခွက်သောက်သုံးပေးရမည်။













## နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ သွားတိုက်ခြင်း

သွားဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်စားသမျှ အစာများကို ကြိတ်ဝါးပေးတဲ့အရာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အစားအသောက်များ စားသောက်သည့်အခါတွင် ပထမဦးဆုံး ပါးစပ်ထဲတွင် ကြေညက် အောင်သွားများက ဝါးပေးပါသည်။ ထိုဝါးပေးမှသာ ပါးစပ်ထဲရှိ တံတွေးနှင့်အစားများ ရောသွားပြီး အစာ လုံးအသေးလေးတွေအနေဖြင့် ပထမအဆင့် အစာကြေညက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် အကြမ်း အားဖြင့် နေ့စဉ် အစာ ခုနပ် စားတတ်ကြပါသည်။ ဒါ့အပြင် သွားရေစာလည်း စားတတ်လေ့ ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ သွားများကြားထဲတွင် အစာများကပ်ညှိနေခြင်း၊ ခံတွင်းတွင် အစာအပိုင်းအစများ ကျန်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့တွင် အနည်းဆုံး မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် သွားနဲ့ ခံတွင်းသန့်ရှင်းအောင် သွားတိုက်သင့်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြသော နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ သွားတိုက်နည်းများဖြင့် သွားကျန်းမာဖို့ နေ့စဉ်ပုံမှန်သွားတိုက်ကြပါ။



### နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ သွားတိုက်နည်း

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>1.</b> အပေါ်သွား အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်များကို သွားတိုက်သည့်အခါ သွားတိုက်တံအား ၄၅ ဒီဂရီခန့်စောင်းကာ သွား ဥချောင်း-၄ချောင်းထိ ရှေ့တိုးနှောက်ဆုတ် ၅-၇ ခါထိ တိုက်သွားတိုက်လာလုပ်ပြီး သွားဖုံးနှင့်သွားထိသည့်နေရာမှ အောက်တို့ တိုက်ချပါ။ တစ်နေရာလျှင် ၅-၇ ကြိမ်အထိတိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။</p> |
|  | <p><b>2.</b> အပေါ်သွားအတွင်းပိုင်း မျက်နှာပြင်များကို တိုက်သည့်အခါ ဒေါင်လိုက် သွားတိုက်တံအား ၄၅ ဒီဂရီခန့်စောင်းကာ ရှေ့တိုးနှောက်ဆုတ် ၅-၇ ခါထိ တိုက်သွားတိုက်လာလုပ်ပြီး သွားဖုံးနှင့်သွား ထိသည့်နေရာမှ အောက်တို့ တိုက်ချပါ။ တစ်နေရာလျှင် ၅-၇ ကြိမ်အထိတိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။</p>              |
|  | <p><b>3.</b> အစာဝါးစားသည့် သွားမျက်နှာပြင်များကိုလည်း ရှေ့တိုးနှောက်ဆုတ် တိုက်သွားတိုက်လာလုပ်ပေးပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၁၀-၁၅ ကြိမ်အထိ တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။</p>   |
|  | <p><b>4.</b> အောက်သွား အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်များကို သွားတိုက်သည့်အခါ သွားတိုက်တံအား ၄၅ ဒီဂရီခန့်စောင်းကာ ရှေ့တိုးနှောက်ဆုတ် ၅-၇ ခါထိတိုက်သွားတိုက်လာလုပ်ပြီး သွားဖုံးနှင့်သွားထိသည့်နေရာမှအပေါ်တို့ တိုက်တင်ပါ။ တစ်နေရာလျှင် ၅-၇ ကြိမ်အထိတိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။</p>                           |
|  | <p><b>5.</b> အောက်သွားအတွင်းပိုင်း မျက်နှာပြင်များကို သွားတိုက်သည့်အခါ သွားတိုက်တံအား ၄၅ ဒီဂရီခန့်စောင်းကာ ရှေ့တိုးနှောက်ဆုတ် ၅-၇ ခါထိတိုက်သွားတိုက်လာလုပ်ပြီး သွားဖုံးနှင့်သွားထိသည့်နေရာမှအပေါ်တို့ တိုက်တင်ပါ။ တစ်နေရာလျှင် ၅-၇ ကြိမ်အထိ တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။</p>                      |
|  | <p><b>6.</b> လျှာပေါ်တိုက်ပေးပါ။</p>   |

Product by Health Project Help without frontier foundation



## သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါ

### အကြောင်းရင်းများ

#### သွေးလွန်တုတ်ကွေး (DENGUE FEVER)

သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါသည် ခြင်္သေ့တစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပါသည်။ သွေးလွန်တုတ်ကွေးဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ် လေးမျိုးရှိပြီး DEN-1, DEN-2, DEN-3, နဲ့ DEN-4 တို့ဖြစ်ပါသည်။ ခြင်္သေ့များသည် Aedes aegypti or Aedes albopictus အုပ်စု ဖစ်ပြီး ရောဂါရှိသူထံက သွေးကိုစုပ်ယူပြီး အခြား တစ်ယောက်ကို ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါကနေ ပြန်ကောင်းလာပြီးရင် သွေးလွန်တုတ် ကွေးရောဂါကို ခုခံအားရရှိပါလိမ့်မည်။ အမျိုးအစားလေးခုရှိတဲ့အတွက် သွေးလွန်တုတ်ကွေးကို နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လက္ခဏာများကို သေချာစွာ သိရှိပြီး ဆေးကုသဖို့ လိုအပ်ပါသည်။



#### သွေးလွန်တုတ်ကွေးဘယ်လောက်အဖြစ်များသလဲ

တစ်နှစ်တစ်နှစ်ကို သန်းပေါင်းများစွာသော သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါရှင်တွေဟာ ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားမှာ တည်ရှိပါသည်။ ဤရောဂါသည် အရွယ်မရွေးမှာ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါကိုများ သော အားဖြင့် မိုးရာသီကျော်လွန်ပြီးချိန်မှာ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ နေရာတွေရဲ့ အပူပိုင်းနဲ့ အပူလျော့ ပိုင်းဒေသတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။

- အာဖရိက
- အရှေ့တောင်အာရှနဲ့ တရုတ်နိုင်ငံ
- အင်ဒီးယား
- အရှေ့အလည်ပိုင်း
- Caribbean နဲ့ အလယ်ပိုင်းနဲ့ တောင်အမေရိက
- ဩစတေးလျ၊ တောင်နဲ့ အယ်ပိုင်း ပစိဖစ်ဒေသ

ဤရောဂါကို ဖြစ်ပွားမှုများစေသည့်အရာများ လျော့ချခြင်းအားဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။  
အချက်အလက်များထပ်မံသိရှိဖို့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

သွေးလွန်တုတ်ကွေး ရောဂါ အမျိုးအစား သုံးခုရှိပါတယ်။ classic dengue, dengue hemorrhagic fever နဲ့ dengue shock syndrome တို့ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာသည် ရှုပ်ထွေးမှု မရှိပဲ ရောဂါပိုးရှိသည့် ခြင်္ကိုက်ခံရပြီး ၄ရက်ကနေ ၇ရက်အတွင်း စတင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

- အဖျားတက်ခြင်း (105F)
- ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မျက်စိနောက်ဘက် နာကျင်ခြင်း
- အဆစ်အမြစ်နဲ့ ကြွက်သား ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- အကွက်ထခြင်း
- အနီကွက်တွေဟာ စဖျားပြီး ၃ ရက်ကနေ ၄ရက်အတွင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ အနှံ့အပြားမှာ ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။  
နောက်တစ်ကြိမ် အနီကွက် ထပ်ထွက်ခြင်းကို ရက်အနည်းငယ်အကြာမှာ ထပ်မံဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



**DENGUE HAEMORRHAGIC FEVER** ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ အထက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများအပြင်

- သွေးနဲ့ ပြန်ရောကြောစနစ်ကို ပြင်းထန်စွာ ပျက်စီးစေခြင်း



- နာခေါင်း၊ သွားဖုံး၊ အရေပြားအောက်မှာ သွေးထွက်ပြီး ခရမ်းရောင် အညိုအမည်းစွဲခြင်းများကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။

**Dengue Shock syndrome** သည် အပြင်းထန်ဆုံး သွေးလွန်တုတ်ကွေး ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ အမျိုးအစားနှစ်ခု၏ ရောဂါလက္ခဏာအပြင်

- သွေးကြောအပြင်ဘက်ကို အရည်တွေ စိမ့်ထွက်လာခြင်း
- သွေးထွက်လွန်ခြင်း နဲ့
- ရှေးခံရခြင်း (သွေးပေါင်အလွန်ကျခြင်း) တို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ဒီအမျိုးအစားဟာ အများအားဖြင့် ကလေးမှာဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ဒုတိယအကြိမ် သွေးလွန်တုတ်ကွေးဖြစ်ခြင်းမှာ ပိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဤရောဂါသည် အထူးသဖြင့် ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်တွေမှာ သေစေနိုင်ပါသည်။ အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့အထဲမှာမပါဝင်တဲ့ အခြားသောလက္ခဏာလည်းရှိနိုင်ပါသေးသည်။ အကယ်၍ ကိုယ့်ဆီမှာ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုများရှိနေမလားဆိုပြီး စိုးရိမ်နေမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

### ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံသင့်ပါသလဲ

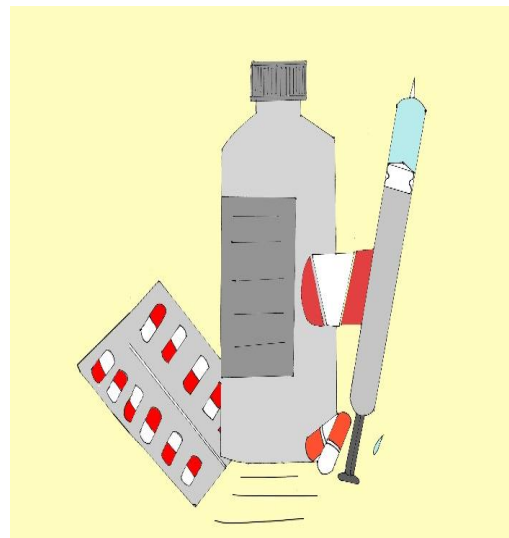
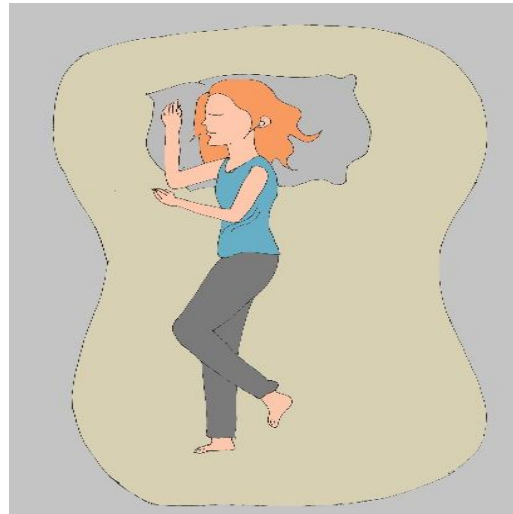
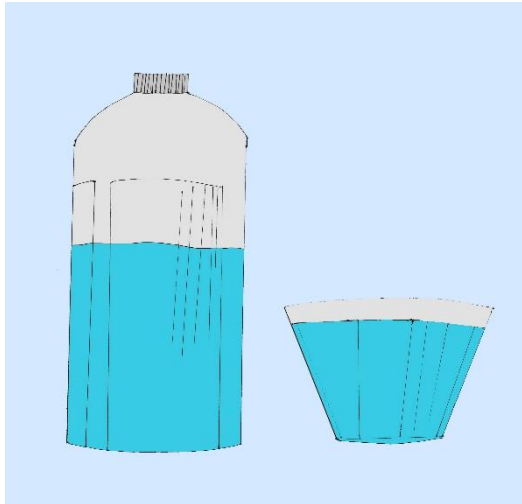
သင့်မှာ အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များထဲက တစ်ခုခုရှိခဲ့ရင် သင့်ဆရာဝန်နဲ့ ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။ သွေးလွန်တုတ်ကွေး ဖြစ်ပွားတတ်တယ်လို့ သိရှိထားတဲ့ နေရာတစ်ခုကို အလည်သွားပြီးရင် (သို့) အဖျားရှုတ်တရက် တက်လာရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါသည်။ သင့်ဆီမှာ အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာထဲက တစ်ခုခုများရှိနေမယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် မေးခွန်းတစ်ခုခုရှိနေမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ လူတိုင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှုဟာ မတူညီနိုင်ပါဘူး။ သင့်အခြေအနေအတွက် ဘာအကောင်းဆုံးလဲဆိုတာကို သင့်ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်တာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

### သွေးလွန်တုတ်ကွေးကို ဘယ်လိုကုသပါသလဲ

သွေးလွန်တုတ်ကွေးကို ကုသမှု အတိအကျတော့ မရှိပါဘူး။ လူအများစုဟာ နှစ်ပတ်အတွင်း ပြန်ကောင်းတတ်ကြပါသည်။ ဒါကြောင့်ဆိုးဝါးတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ကာကွယ်နိုင်အောင် ရောဂါလက္ခဏာကို ကုသဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာဝန်သည်များသောအားဖြင့် အောက်ပါတို့ကို ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါသည်။

- အိပ်ရာပေါ်မှာ အနားယူခြင်း
- အရည် အများအပြား သောက်ခြင်း

- အဖျားပျောက်ဆေးသောက်ခြင်းသည် နာကျင်မှုရော အဖျားကိုပါ ပျောက်စေပါသည်။
  - နာကျင်မှုသက်သာစေဆေးများသည် သွေးတွက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့် ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။
- ဆိုးဝါးတဲ့ သူတွေမှာ သွေးလွန်တုတ်ကွေးဟာ ရှောင် (သို့) အရေးပေါ် ဆေးကုသမှု လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



**မြက်**

- မိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့် ဘူး၊ ခွက်၊ တာယာဟောင်းစသည်တို့ကို မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။
- ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် ဘူး၊ ခွက်၊ အုန်းသီးအဖုံး၊ ပုလင်းနှင့်စသည်တို့ကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- သင့်အိမ်အနီးရှိ ကျွေးများတွင် ရေဖဝပ်ပါစေနှင့် ရေသိုလှောင်သည့် အိုး၊ ခွက်စသည်တို့ကို အမြဲတမ်း ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ငှက်နည်းဖြင့် အင်းပျံခြင်းပေါက်ပွားမှုကို တားဆီးကာကွယ်ပြုနိုင်ပါသည်။

**ရှင်း**

- မြင်းမူအောင်နိုင်ရန် အိမ်တွင်း/ အိမ်ပြင် ရှင်းလင်းပါ။



**သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ**



**ဒင်စွီးရောဂါဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာအချက်များ**

ဒင်စွီးရောဂါ ဆိုသည်မှာ အေးဒီး(စ်) ဒီဂျစ်(ပ်) တိုင်းခေါ် မြင်ကွားကိုက်ခြင်းကြောင့် ခိုင်ရပ်ပိုးကူးစက်ခြင်းပွားသည့် ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါပုံစံ နှစ်မျိုးဖြင့် မြင်ပွားနိုင်ပါသည်။

- ၁။ ဒင်စွီးအဖျားရောဂါ
- ၂။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်လာသော မြင်များမှ တဆင့်ဖြစ်ပွားသည်။

- မှတ်**
- ဆေးမှတ်စက်များဖြင့် "ဆေးဖျန်းခြင်း" ကိုလည်း ဖြည့်စွက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
  - ဆေးဖျန်းရာတွင် သက်ကြီးခြင်းကောင်ကို ဖျက်ချင်းသေစေနိုင်သည့် ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုပါသည်။
  - ကပ်ရောဂါအသွင်ကူးစက်ခြင်းပွားသောအခါမှ ဆေးဖျန်းခြင်း မြှုပ်လွှဲသည့် နောက်ကျောနံရံဖြစ်ပါသည်။
  - ဆေးဖျန်းခြင်းကို ထိရောက်မှုရှိစေရန် သုံးရက်ခြား၊ လေးရက်ခြား တစ်ကြိမ် ဖျန်းရန်လိုအပ်ပါသည်။
  - ဆေးဖျန်းခြင်းသည် ဓရိတ်ကတိယဗျူဟာအချိန်ကုန်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု ဖြစ်ပေါ်မှု ရောဂါကို တားဆီးခြင်းထက် ပြည်သူလူထုအတွက် ပြည်သူလူထုများကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်သည့် မြင်ပေါက်ပွားနိုင်သည့် နေရာများအား ရှင်းလင်းခြင်းလုပ်ငန်းက ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး ပိုမိုထိရောက်မှုရှိပါသည်။

- ခပ်**
- ရေအိုး၊ ခွက်၊ စည်ထဲရှိ ပိုးလောက်လန်များကို လက်တိုင်ရှည်ရေစင်ဖြင့်ပစ်ပစ်ပါ။

**ဒင်စွီးအဖျားရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို သတိမူသိရှိနိုင်သည့် အချက်များ**

- ရုတ်တရက် ကိုယ်အပူချိန်အလွန်အမင်းမြင့်တက်ခြင်း။
- ခေါင်း (ဦးခေါင်းရှေ့ပိုင်း) အလွန်အမင်းကိုက်ခြင်း။
- မျက်စိနောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း၊ မျက်လုံးရွေ့လျော့သောအခါများတွင် ဝါဒီနာကျင်ပါသည်။
- တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် အဆစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။ ပျို့အန်ခြင်း။



**သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို သတိမူသိရှိနိုင်သည့် အချက်များ**

- ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ဒင်စွီးအဖျားရောဂါနှင့်အတူတူဖြစ်ပြီး အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါသည်။
- တောက်လျှောက်ဝမ်းကိုက်အမြင်းအထန်နာခြင်း။
  - နာခေါင်း၊ ပါစပ်၊ သွားနဲ့တံတိုမှ သွေးထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရေပြားပေါ်တွင် သွေးခြေပြခြင်း။
  - မကြာခဏအန်ခြင်း (သွေးမပါဘဲသော်လည်းကောင်း၊ သွေးအန်ခြင်းသော်လည်းကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။)
  - ကတ္တရာစေးကိုသို့ ဝမ်းအပည်းသွားခြင်း။
  - ရေအလွန်ဝတ်၊ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း။
  - ဖြူစပ်ဖြူလျက်ဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားများ အေးစက်ခြင်း။
  - ဂဏ္ဍာမမြင်ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝိုက်မြည်းခြင်း။

**စုံ**

- ရေအိုး၊ ခွက်၊ စည် အားလုံးကို မြင်မဝင်နိုင်အောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- ဒင်စွီးရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားစေသည့် မြင်ကောင်းများသည် အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ပေါက်ပွားပါသည်။
- ရေအေးစက်များ၊ ရေသိုလှောင်ကန်များ၊ ရေတိုင်ကန်များ၊ ရေစည်များ၊ ရေပုံးများစသည်တို့မှ ရေကို စီးဆင်းနေသောအခါ ဆောင်ရွက်ပါ။
- အသုံးမပြုသည့်အခါများတွင် ရေအေးစက်တွင် ရေရှိမနေသင့်ပါ။
- အိမ်ရှိ ပန်းအိုးပန်းကန်ပြားများစသည့် ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများကို ရှင်းလင်းထားပါ။
- ရေစိုသောအောက်ခံ ရေစုံခွက်ရှိရေကို တစ်ရက်ခြားတစ်ခါ သွန်းပစ်ပါ။
- ရေသိုလှောင်သည့် အိုးခွက်များအားလုံးကို အစဉ်အမြဲ ဖုံးအုပ်ထားပါ။

**သွန်**

- ရေအိုး၊ ခွက်၊ စည်အားလုံး၏ အတွင်းပိုင်းကို တိုက်ရွတ်ဆေးကြော၍ သွန်ပါ။

**လဲ**

- ညောင်ရေအိုး၊ ပန်းအိုးများကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဆေးကြော၍ ရေလဲပါ။



**ခပ်**

- ရေအိုး၊ ခွက်၊ စည်ထဲသို့ ရေကိုစင်၍ ထည့်ပါ။
- ဒင်စွီးရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် မြင်ကောင်းသည် ဖုံးအုပ်မထားသည့် ရေသိုလှောင်သည့်နေရာများတွင် ပေါက်ပွားလေ့ရှိပါသည်။
- အများဆုံးပေါက်ပွားလေ့ရှိသည့် နေရာများမှာ ရေစည်များ၊ တိုင်ကန်များ၊ ကရားအိုးများ၊ အိုးများ၊ ရေပုံးများ၊ ပန်းအိုးများ၊ ပန်းအိုးအောက်ခံပန်းကန်ပြားများ၊ ရေသိုလှောင်ကန်များ၊ စွန့်ပစ်ထားသည့် ပုလင်းခွံများ၊ ဘူးခွံများ၊ တာယာအဟောင်းများ၊ ရေအေးစက်များစသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- အခြားမိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့် နေရာများနှင့် မိုးရေသိုလှောင်သည့် နေရာများတွင် ပေါက်ပွားနိုင်ပါသည်။



လူနာအား နေထိုင်မကောင်းစဉ်ကာလအတွင်း မြင်ဆောင်ထဲတွင် (သို့မဟုတ်) မြင်လုံဆန်ကာ တာထားသည့် အခန်းတွင် တားပါ။ သင့်အခန်းအား မြင်လုံဆန်ကာထားခြင်း (သို့မဟုတ်) မြင်ဆောင် အသုံးပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) မြင်မကိုက်သည့် လိမ်းဆေးလိမ်းခြင်း ယိုးပြုလုပ်ပါ။



## ငှက်ဖျားရောဂါ

ငှက်ဖျားရောဂါ(Malaria )သည် ခြင်္သေ့မှရသော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပြီး ပလပ်စမိုးဒီးယမ်မျိုးစု ၏ ယူကရောတစ် ၊ ပရိုတစ်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ရသည်။ အမေရိကတိုက်၏ နိုင်ငံအချို့ (၂၂)နိုင်ငံ ၊ အာရှတိုက်နှင့် အာဖရိက တိုက်တို့ပါဝင်သည့် အပူပိုင်းနှင့် အနွေးပိုင်းဒေသများတွင် ငှက်ဖျားရောဂါပြန့်ပွားလျက်ရှိသည်။ နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်း ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည် ၃၅၀-၅၀၀ သန်းနီးပါးမျှရှိပြီး ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေမှာ တစ်သန်းမှ သုံးသန်းကြားတွင် ရှိသည်။ သေဆုံးသူအများစုမှာ အာဖရိကတိုက် ဆာဟာရဒေသငယ် အတွင်းမှ ကလေးငယ်များဖြစ်သည်။ အာဖရိကတိုက် ဆာဟာရဒေသငယ်တွင် ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် သာမန်အားဖြင့် ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ဆက်နွှယ်လျက်ရှိသည်။ သို့သော်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးမှု အဟန့်အတား တို့ကြောင့်လည်း ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်။

## ဖြစ်ပွားစေနိုင်သောအကြောင်းအရင်းများ

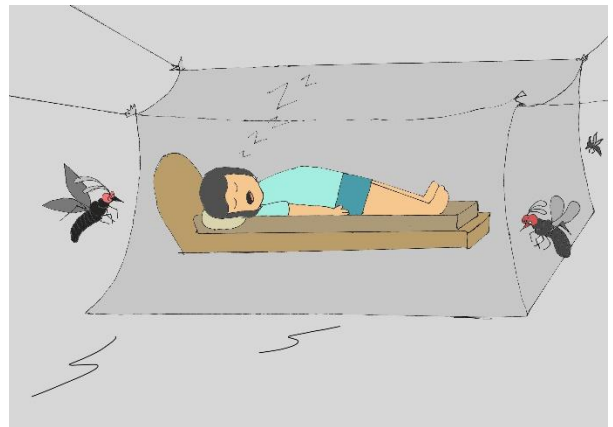
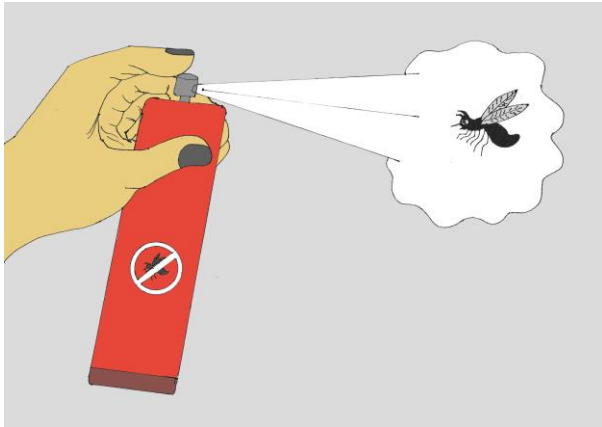
ပလပ်စမိုးဒီးယမ်ကပ်ပါးပိုး မျိုးစိတ်ငါးခုကြောင့် လူတွင် ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ရသည်။ အပြင်းထန်ဆုံး ငှက်ဖျားရောဂါသည် ပလပ်စမိုးဒီးယမ်ဖယ်စီပါရမ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ပလပ်စမိုးဒီးယမ်ပိုင်းဗက် ၊ ပလပ်စမိုးဒီးယမ်အိုဗေး နှင့် ပလပ်စမိုးဒီးယမ်မလေးရီးယား တို့သည် လူတွင် ငှက်ဖျားရောဂါအပျော့စား ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း လူကို သေစေလောက်သည်အထိ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ငါးခုမြောက်မျိုးစိတ် ဖြစ်သည့် ပလပ်စမိုးဒီးယမ်နိုလက်ဆီသည် တိရစ္ဆာန်မှ လူသို့ကူးစက်သည့် မျိုးစိတ်ဖြစ်ရာ မျောက်များတွင် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်စေပြီး လူသို့ပါရောဂါ ကူးစက်နိုင်သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် သဘာဝအားဖြင့် အနီဖီလီးခြင်မ ကိုက်၍ ရောဂါရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ငှက်ဖျား ရောဂါရှိသူကို ခြင်္သေ့ကိုက်သည့်အခါ ခြင်္သေ့ပူလှိုက်သည့်သွေးပမာဏအနည်းငယ်တွင် ငှက်ဖျားကပ်ပါး ပိုးပါရှိသွားသည်။ ထိုရောဂါပိုးသည် ခြင်္သေ့တွင် ဆက်လက်ကြီးထွားနေပြီး၊ နောက်တစ်ပတ်အကြာ သွေးဆာ၍ အခြားရောဂါမရှိ သူအားကိုက်လိုက်သည့်အခါ ခြင်္သေ့၏တံတွေးမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်သွားသည်။ နှစ်ပတ် နှင့် လပေါင်းများစွာ (တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်များစွာ) လူ၏အသည်းတွင် နေထိုင်ပြီးနောက် ငှက်ဖျားရောဂါကပ်ပါးပိုး သည် လူ၏ သွေးနီဥများ အတွင်းတွင် စတင်၍ ကောင်ရေ ပွားများလာသည်။ ထိုသို့ပွားများလာခြင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါသည်။ ရောဂါပြင်းထန်သည့်အခါတွင် အခြေအနေဆိုးဝါးလာပြီး မေ့မြောခြင်းနှင့် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

## ငှက်ဖျားရောဂါအတွက်ဆေးဝါးများ

ငှက်ဖျားရောဂါကုသရန်အတွက် ဆေးဝါးမျိုးစုံ ရရှိနိုင်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့် 5 နှစ်အတွင်းက ငှက်ဖျား ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် နိုင်ငံများတွင် ပလပ်စမိုးဒီးယမ် ဖယ်လ်ဆီပရမ်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ငှက်ဖျားရောဂါ အတွက် ကုသပုံကုသနည်း ပြောင်းလဲကာ ၊ အာတီမစ် ဆင်နင်ပါသည့် ဆေးအတွဲများသုံးစွဲခဲ့သည်။ ပြင်းထန်သည့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကွီနိုင်းဆေးအား အကြောတွင်းသို့သွင်း ခြင်း ၊ အသားဆေးထိုးခြင်း

သို့မဟုတ် အာတီဆူနိုတ် အုပ်စုမှ ဆင်းသက်လာသည့် အာတီမစ် ဆင်နှင့် ဆေးအတွဲများသုံးစွဲခြင်း များပြားလာခဲ့သည်။

ငှက်ဖျား ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့်နိုင်ငံများသို့ခရီးသွားမည့် ခရီးသည်များအတွက်လည်း ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ရန် ဆေးမျိုးစုံပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ (ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း) ငှက်ဖျားရောဂါကုသဆေး ကို ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း သော လူသိများသော ကလိုရိုကွင်းကဲ့သို့ ဆေးဝါးများ လည်းပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ခြင်္သေ့ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် စေ့သက်သာသည့်နည်းလမ်း များဖြစ်သည့် ခြင်္သေ့ထောင်များဝေပေးခြင်းနှင့် ခြင်္သေ့ကိုက်ဆေးများလိမ်းခြင်း စသည့်ကာကွယ်မှုများ သို့မဟုတ် ခြင်္သေ့နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် အိမ်အတွင်း ခြင်္သေ့ဖြန်း ခြင်းနှင့် ခြင်္သေ့များ ဥမချနိုင်ရန်အတွက် ရေမြောင်း များဖောက်ချပေးခြင်းတို့ဖြင့် ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို လျော့ချ နိုင်သည်။ အများစုသည် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေဆဲ ဖြစ်သဖြင့် လုံလောက်သည့်ကာလအတွက် အမြင့်ဆုံး အတိုင်းအတာအထိ အကာအကွယ် ပေးနိုင်သော ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်နိုင်ရေးသည် စိန်ခေါ်ချက်တစ်ခုအဖြစ် ရှိနေဦးမည်ဖြစ်သည်။



ငှက်ဖျားရောဂါ၏အဓိကလက္ခဏာများ ငှက်ဖျားရောဂါ၏လက္ခဏာများတွင် ဖျားခြင်း ၊ ချမ်းတွန်ခြင်း ၊ အဆစ်အမြစ်နာကျင်ခြင်း (အရိုး အဆစ်နာခြင်း) အော့အန်ခြင်း ၊ သွေးအားနည်း (သွေးနီဥများပြိုကွဲသည့် အတွက်ကြောင့်) ဆီးမှတဆင့် ဟေမိုဂလိုဘင်များ စွန့်ထုတ်ခြင်း ၊ မျက်ကြည်လွှာပျက်စီးခြင်းနှင့် အကြောဆွဲ တက်ခြင်းတို့ပါဝင် သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါ၏ ထူးခြားထင်ရှားသည့်လက္ခဏာသည် ရုတ်တရက်ချမ်းလိုက် ၊ တုန်လိုက် ၊ ဖျားလိုက် ၊ ချွေးထွက်လိုက်တို့ တစ်ခုပြီးနောက် တစ်ခုဖြစ်သည်မှာ လေးနာရီမှ ခြောက်နာရီအထိ ကြာမြင့်တတ်ပြီး ပြန်ပြန်လည်ပတ်ပြီး ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည်မှာ ပလပ်စမိုဒီယမ်း ဗိုင်းဗက်နှင့် ပလပ်စမိုဒီယမ်းအိုဗေး တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ငှက်ဖျားရောဂါတွင် နှစ်ရက်ခြားနှင့် ပလပ်စမိုဒီယမ်း မလေးရီးယား ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ငှက်ဖျားရောဂါတွင် သုံးရက်ခြားတို့တွင် ပြန်လည်ဖြစ်တတ်သည်။

ပလပ်စမိုဒီယမ်းဖယ်ဆီပေရမ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ငှက်ဖျားရောဂါသည် ၃၆-၄၈ နာရီကြာတိုင်း ပြန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သိသာခြင်းမရှိဘဲ အမြဲတမ်းဆက်ပြီး ဖျားနေတတ်သည်။ ငှက်ဖျား ရောဂါရသည့် ကလေးသည် မကြာခဏဆိုသလို ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ကိုယ်နေကိုယ်ဟန်ထား ဖြစ်နေသည်မှာ ဦးနှောက်တွင် အပြင်းအထန်ထိခိုက်ခြင်း လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပြီးယင်းသည် ဦးနှောက်အာရုံကြောတွင်းတွင် ဖိအားပြင်းပြင်းခံ

ထားရခြင်းနှင့် ဆက်ဆိုင်နေကြောင်းကိုမူ ကောင်းစွာမသိကြပါ။အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များတွင် ငှက်ဖျား ရောဂါသည် အသိဉာဏ်ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ၎င်းသည် ဦးနှောက်လျင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးလာ ချိန်တွင်သွေးအားနည်းခြင်း ပြန့်နှံ့လာပြီး ဦးနှောက်အား တိုက်ရိုက် ထိခိုက်စေပါသည်။ ဦးနှောက်သို့ ငှက်ဖျား ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်သည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အာရုံ ကြောပျက်စီးမှုသည် က လေးသူငယ်များတွင် ပို၍ စိုးရိမ်ရပါသည်။ ဦးနှောက်ငှက်ဖျားရောဂါသည် မျက်ကြည်လွှာဖြူဖွေးနေခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေပြီး ယင်းသည် အခြားသော ဖျားနာခြင်းများနှင့် ထင်ရှားစွာ ခွဲခြားနိုင်သည်။

## ရောဂါလက္ခဏာများ

ပြင်းထန်သည့်ငှက်ဖျားရောဂါသည် ပလပ်စမိုဒီယမီးဖယ်ဆီပေရမ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ရပြီး၊ ပုံမှန်အားဖြင့် ရောဂါ ပိုးဝင်ရောက်ပြီး 6-14 ရက်ကြာမှ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အကယ်၍ ဆေးမကုသဘဲထားခဲ့လျှင် ဆိုးဝါးပြင်းထန်သော ငှက်ဖျားရောဂါ နောက် ဆက်တွဲအနေဖြင့် မေ့မျောခြင်း နှင့် သေဆုံးသည်အထိဖြစ်လာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ အတွက် ပိုမိုစိုးရိမ်ရပါသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့် သရက်ရွက်ကြီး ခြင်း ၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခေါင်းကိုက်ခြင်း ၊ ဦးနှောက်သို့ သွေးမရောက်ခြင်း ၊ အသည်းကြီးခြင်း ၊ သွေး တွင်းအချို့ ဓာတ်နည်းခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီး ပြီး ဟေမိုဂလိုဘင်များဆီးနှင့်အတူ စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ဖြစ် လာသည်။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသည့်အခါ ဆီးအမည်း ရောင်သွားသော ဖျားနာခြင်းဖြစ်လာပြီး သွေးနီဥများ ပြိုကွဲ၍ ထွက် ပေါ်လာသည် ဟေမိုဂလိုဘင်များသည် ဆီးအတွင်းသို့ ယိုစိမ့်ဝင်သွားသည်။ အပြင်းစား ငှက်ဖျားရောဂါ သည် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်လာပြီး နာရီပိုင်း သို့မဟုတ် ရက်ပိုင်းအတွင်း သေဆုံးသည် အထိ ဖြစ်သည်။အလွန်အလွန် ဆိုးဝါးပြင်းထန်သည့်အခါတွင် ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် စောင့်ရှောက် ကုသနေသော်လည်း သေပျောက်မှုနှုန်းသည် ၂၀%ထက် ကျော်လွ န်လာ သည်ကို တွေ့ရသည်။ရောဂါ ကူးဆက်ဖြစ်ပွားနေ သည့်နေရာများတွင် ကုသရေးသည် ရံဖန်ရံခါ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ရာဖြစ်မလာဘဲ ငှက်ဖျားရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ကြောင့် အားလုံးစုံသေပျောက်မှုနှုန်းသည် ဆယ်ယောက်တွင် တစ်ယောက်နှုန်းအထိ မြင့်တက်လာသည်။ရေရှည်ကြာမြင့်လာသည့်အခါ အပြင်းစားငှက်ဖျားရောဂါခံစားရသည့် ကလေး သူငယ်များတွင် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု အဟန့်အတားများဖြစ်ပေါ် လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။





## ရောဂါပျိုးချိန်

နာတာရှည်ငှက်ဖျားရောဂါကို ပလပ်စမိုဒီယမ်းဗိုင်းဗက်နှင့် ပလပ်စမိုဒီယမ်းအိုဗေး နှစ်မျိုးစလုံးတွင် တွေ့ရှိရပြီး ပလပ်စမိုဒီယမ်းဖယ်ဆီ ပေရမ် တွင် မတွေ့ရပါ။ ဤနေရာတွင် အသည်းထဲ၌ ပုန်းအောင်း နေ သည့် ရောဂါပိုးကြောင့် ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီး လပေါင်း နှစ်ပေါင်း များစွာကြာမှ ငှက်ဖျားရောဂါ ပြန်ထ လာနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ သွေးထဲတွင် ငှက်ဖျား ရောဂါပိုးကိုမတွေ့ရဘဲ ငှက်ဖျားဟုဖော်ပြပြီး ကုသခြင်း သည် လှည့်စားခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်နိုင် သည်။ ပလပ်စမိုဒီယမ်းဖယ်ဆီပေရမ် ပိုးသည် ငှက်ဖျားဖြစ်စေရန်ရောဂါ ပျိုးချိန် နှစ်ပေါင်း 30 ကြာ တတ်သည်ကို တွေ့ရှိ တင်ပြထားသည်။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် သမပိုင်းဒေသတွင် ပလပ်စမိုဒီယမ်းဗိုင်းဗက်ကြောင့် ဖြစ်သော ငှက်ဖျားရောဂါ ၏ ငါးပုံတစ်ပုံသည် ဆောင်းရာသီ ကျော်လွန်ပြီး မှသာဖြစ် ပေါ်တတ်သည်။ (ယင်းသည်- ခြင်္ကိုက်ပြီး တစ်နှစ် ကြာမှ ရောဂါထလာသည်)။

ငှက်ဖျားရောဂါ။ ။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် သမိုင်းမတင်မီ ကာလကတည်းက လူသားတို့အကြား၌ရှိသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ခြင်အမျိုးပေါင်း ၂၀၀၀ ခန့်ရှိသည့်အနက် အနောဖလီခြင်အမျိုးပေါင်း ၆၀ ခန့်က ငှက်ဖျားရောဂါကို ဖြန့်ဖြူးပေးလျက်ရှိသည်။

ကလိုရိုကွင်းငှက်ဖျား ရောဂါကုဆေးနှင့် ဒီဒီတီ ခြင်သေဆေးများ ပေါ်ပေါက်စအချိန်က ငှက်ဖျားရောဂါကို လုံးဝပျောက်အောင် တိုက်ဖျက်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းခဲ့ကြ သည်။ သို့သော် ငှက်ဖျားရောဂါပိုးတို့က ရောဂါကု ဆေးများ အပေါ် တွန်းလှန်နိုင်စွမ်းရှိလာခြင်း၊ ဒီဒီတီဆေးကို ခြင်များက ယဉ်ပါးလာခြင်းစသည့် အကြောင်းတို့ ကြောင့် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် နောက်ပိုင်းတွင် ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကမ္ဘာကြီး၌ ပြန်လည် ခေါင်းထောင်လာခဲ့သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေထက်ဝက်ခန့်သည် ငှက်ဖျား ရောဂါရှိသော အရပ်ဒေသများတွင် နေထိုင်လျက် ရှိကြသည်။ ထိုရောဂါကြောင့် တစ်နှစ်လျှင် ရှစ်သန်းကျော်ကိုးသန်းနီးပါး သေဆုံးလျက်ရှိကြသည်။ ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းသည် အရှေ့တောင်အာရှဒေသ နိုင်ငံများတွင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။

အောက်ပါအသေးစိတ်များကို ပုံနှင့်တကွ ကာကွယ်နည်းများကိုလည်း မှတ်သားထားသင့်သည်။

ခြင်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရန်မှာ

- အိမ်တွင်း အိမ်ပြင် သန့်ရှင်းခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခြင်းမကိုက်နိုင်သော ခြင်ဆေးဖျန်းခြင်း။
- ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်း။
- ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်အသုံးပြုခြင်း။
- အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် ခြင်ဆေးဖြန်းခြင်း။



မကူးစက်နိုင်ပါ

- ငှက်ဖျားရောဂါသည် စိမ့်စမ်းရေသောက်ခြင်း၊ စိမ့်စမ်းရေချိုးခြင်း။
- ငှက်ပျောသီးစားခြင်း၊ သင်္ဘောသီးစသည်များ စားသောက်ခြင်း ကြောင့် လုံးဝမကူးစက်နိုင်ပါ။



ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများ

- သစ်ခုတ်လုပ်သားများ၊ မိုင်းလုပ်သားများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ ကလေးများ။



တာရှည်ခံ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်၏ အားသာချက်

- စနစ်တကျသုံးစွဲပါက ကာကွယ်မှုမြင့်မားသည်။
- သေနန်းကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုလျော့စေပါသည်။
- ရေရှည်အသုံးခံပါသည်။
- ခရီးသွားစဉ်အသုံးပြုနိုင်သည်။
- တာရှည်ခံဆေးစိမ်ခြင်ထောင်သည် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ် ထိ သုံးစွဲနိုင်ပြီး အကြိမ် ၂၀ လျော်နိုင်သည်။

ဆေးစိမ်ထားသော ခြင်ထောင်သည် အသုံးပြုရန် အသင့်ဖြစ်သည်။

- ခြင်များကို တွန်းလှန်သေစေနိုင်ပြီး မိသားစုတစ်စုလုံး အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်အသုံးပြုနည်း

- ပထမဆုံးအကြိမ်အသုံးမပြုမီ ၂၄ နာရီ တစ်ရက်ခန့် လေသလပ်ခံထားရမည်။
- ခြင်ထောင်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ ကြမ်းပြင်သို့ သေချာထိစေရန် (သို့မဟုတ်) မွေရာအောက်၌ ခေါက်သိမ်းထားရန် လိုသည်။
- ခြင်ထောင်ကို ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး နူးညံ့စွာ လျှော်ဖွပ်နိုင်ပြီး လျှော်ဖွပ် သည့်ရက်စွဲနှင့် အကြိမ်ကို မှတ်သားထားရန် လိုအပ်သည်။
- လျှော်ဖွပ်ပြီးသည့်အခါ နေရောင်တွင်တွဲလောင်းချ၍အခြောက်ခံရမည်။



ငှက်ဖျားရောဂါအကြောင်း



မြန်မာနိုင်ငံတော်ခြေခံအသေးစုံအပြုပြင်ဆင်ယင်မှုကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကော်မရှင်မှ ပုံသိင်္ဂီထုတ်ဝေသည်။

သာမန် ငှက်ဖျားရောဂါ လက္ခဏာများ

- ချမ်းတွန်ဖျားခြင်း
- ပြီးနောက် ကိုယ်ပူလာခြင်း
- ရွေးထွက်ပြီး ကိုယ်ပူကျသွားခြင်း
- ခေါင်းကိုက်လာခြင်း

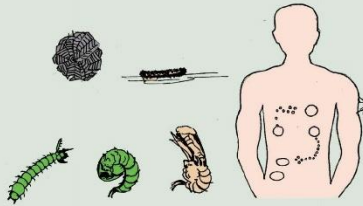
သတိပြုရန်

- ချမ်းတွန်ဖျားတိုင်း ငှက်ဖျားမဟုတ်ပါ။
- တခြားရောဂါများကြောင့်လည်း ချမ်းတွန်ဖျားနိုင်ပါသည်။



ငှက်ဖျားရောဂါပိုး

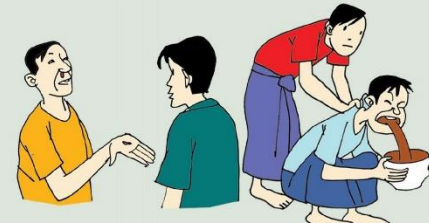
- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ပလတ်စ်မိုဒီယမ်
- ကပ်ပါးမိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။
- လွှဲပြောင်းသော ပလတ်စ်မိုဒီယမ် ကပ်ပါးပိုး ငှက်ပျိုးရှိသည်။



ပြင်းထန်သည့် ငှက်ဖျားရောဂါ လက္ခဏာများ

ငှက်ဖျားလူနာတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများ တစ်ခုခုရှိလျှင် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးပို့ပါ။

- ကယောင်ကတမ်းပြောလျှင်၊
- သတိမေ့လျှင်၊ တတ်လျှင်၊ မကြာခဏအန်လျှင်၊
- ဆီးအမည်းရောင်သွားလျှင်၊ ဆီးနည်းလျှင်၊ ဆီးလုံးဝမသွားလျှင်၊
- နှာခေါင်း သွားနံ့နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနံ့မှ သွေးယိုထွက်လျှင်၊
- ကိုယ်ပူပြီးလျှင်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်ခန်းခြောက်လျှင်၊ (မျက်တွင်းကျလျှင်)
- ခြုံငုံခြုံငုံခြင်းဖြစ်လျှင် (သွေးအားနည်းလျှင်)
- မတိုင်နိုင်၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်လျှင် စသည်တို့သည် ပြင်းထန်သည့် ငှက်ဖျား ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။



- အသက်အရွယ် မရွေး၊ ကျား/မ မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါတစ်မျိုးမဖြစ်ဘူးသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငှက်ဖျားကြောင့် အသေများခြင်းသည် ရောဂါပြင်းထန်ပြီး ဆေးရုံအရောက်ရောက်ကျခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံသို့ စောစီးစွာရောက်လျှင် ရောဂါပြင်းထန်သော်လည်း အသက်ရှင်နိုင်သည်။

ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းပါသလား

- ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်လျှင် ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးကို အတိအကျ သောက်ပါ။
- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းပါသည်။



ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုခြင်း

မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ရာတွင် အရေးပေါ်အခြေနေတစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်ပါက သင်အနေဖြင့် ကူညီတောင်းခံခြင်းမျိုးရှိလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါဖော်ပြထားသော အချက်အလတ်များကို သေချာစွာဖတ်ထားသင့်ပါသည်။





ကျန်းမာရေးဌာန အရေးပေါ်ဖုန်း Hotline

1669

1669 ဖုန်းမခေါ်ခင်သိသင့်သောအချက် ၉ ချက်

- ၁ အရေးပေါ် အခြေအနေကြုံလာပြီဆိုလျှင် ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်လုပ်၍ 1669 ကိုဖုန်းခေါ်ရန်
- ၂ ထိခိုက်မှု ဖြစ်နေသော အခြေအနေ အချက်အလတ်များကို ပြောပြ၍ လူနာ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရသူ အခြေအနေ ကိုပြောပြရန်
- ၃ ထိခိုက်မှုဖြစ်သော နေရာ လမ်း တည်နေရာ အတိအကျပြောပြရန်
- ၄ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူလူနာ အရေအတွက် အခြေအနေ အသက် နှင့် ကျား မ ပြောပြရန်
- ၅ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ၏ သတိအာရုံခံစားမှုအခြေအနေ အဆင့် ပြောပြရန်
- ၆ အခြေအနေကို ထက်ခါဖြစ်စေနိုင်သော စိုးရိမ်ဖွယ်ရာအခြေအနေပြောပြရန် ဥပမာ လမ်းမအလယ်တွင်ရှိနေခြင်း ကားအတွင်းအငွေ့များရှိခြင်း
- ၇ ဖုန်းဆက်အကြောင်းကြားသူ၏ အမည် နှင့် ဆက်သွယ်၍ရမည့် ဖုန်းနံပါတ် ပြောပြရန်
- ၈ တာဝန်ရှိသူဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အခြေခံ အကူအညီများ ပြုလုပ်ပေးရန်
- ၉ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူလူနာအား ဆေးရုံသို့ပို့ရန် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ လာရောက် ကူညီမှုအား စောင့်ရန်