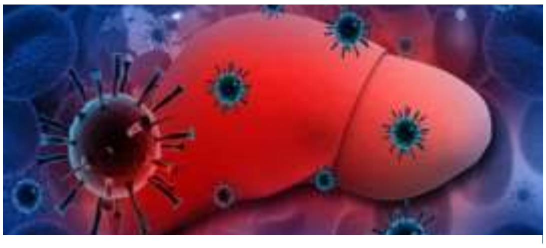
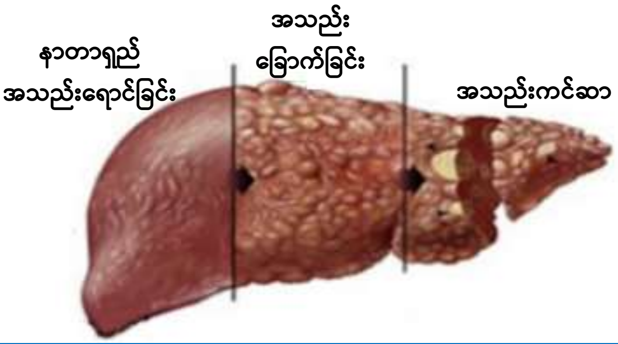
ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၅၃)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၂၈) ရက်

အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ) ရောဂါအကြောင်း ဘာတွေသိထားသင့်တာလဲ?

- အသည်းရောင်အသားဝါပိုင်းရပ်စ် (ဘီ)ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး လတ်တလောဖြစ်သော အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် နာတာရှည်အသည်းရောဂါဟူ၍ (၂)မျိုး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။
- **ကူးစက်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့ –** ကလေးမွေးဖွားစဉ် ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှကလေးသို့ ကူးစက်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ရောဂါပိုးပါဝင်နေသောသွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်များ၊ တံတွေးများနှင့် ထိတွေ့မိခြင်း၊ ရောဂါပိုးပါဝင်သောသွေး သွင်းမိခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးကုသခြင်း၊ အကြောတွင်းသို့ မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းသူများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆေးထိုးအပ် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသော ဆေးထိုးအပ်များဖြင့် ဆေးထိုးခြင်း၊ မတော်တဆ အပ်စူးမိခြင်းတို့မှ တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- **ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ –** ဖျားခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း၊ ဝမ်းအရောင် ဖျော့ခြင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ရောဂါပိုးရှိသူ အများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာပြသခြင်း မရှိဘဲ နာတာရှည်ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူအဖြစ် အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အချို့သောသူများတွင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများအဖြစ် နာတာရှည်အသည်းရောင်ခြင်း၊ အသည်းခြောက်ခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာရောဂါတို့ဖြစ်စေတတ်ပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- **ကာကွယ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့ –**
  - ➢ ကလေးမွေးဖွားပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း မွေးကင်းစကလေးအား ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း။
  - ➢ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ)ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် (၃)ကြိမ် ထိုးနှံခြင်း။
- **အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပါက –**
  - ➢ အရက်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်ပါ။
  - ➢ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါ။

ရင်သွေးငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အခမဲ့ထိုးနှံပေးလျက်ရှိသော အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ပိုး ကာကွယ်ဆေးကို အကြိမ်ပြည့်ရယူထိုးနှံပါ။



အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ရောဂါပိုး