ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၄၅)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၉) ရက်

ကြောင်များမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါ (Toxoplasmosis) ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားသင့်သလဲ?

- အဆိုပါရောဂါသည် *Toxoplasma gondii* ကပ်ပါးပိုးကြောင့်ဖြစ်သော တိရိစ္ဆာန်များမှ လူသို့ကူးစက်သောရောဂါ (Zoonotic disease) တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ Toxoplasmosis ရောဂါကြောင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့်ခုခံအားကျဆင်းနေသူများတွင် ပြင်းထန်သောနောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးများစွာခံစားရစေ နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများမှာ – ကြောင်၏မစင်(သို့မဟုတ်) အဆိုပါ မစင်ပါဝင်သောမြေကြီးအားကိုင်တွယ်ထားသောလက်၊ အသားစိမ်းများကို ကိုင်တွယ်ထားသောလက်တို့ဖြင့် အစားအသောက်များကို လက်မဆေးဘဲ ကိုင်တွယ်စားသုံးမိခြင်း၊ ကျက်အောင်မချက်ထားသော အသားများနှင့်ပင်လယ်စာများစားခြင်း၊ ကပ်ပါးပိုးပါဝင်သည့် မသန့်ရှင်းသည့်ရေအားသောက်သုံးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးခြင်း နှင့် သွေးသွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။
- ရောဂါကူးစက်ခံရသူတိုင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်ပေါက်လေ့မရှိသော်လည်း လူအချို့တွင်ဖျားခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ပြန်ရည်ကျိတ်များကြီး၍ အောင့်ခြင်းတို့ကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ အလင်းအားကြည့်မိပါက မျက်လုံးနာကျင်ခြင်း၊ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ မျက်စိနီရဲခြင်းတို့ကိုလည်း ခံစားရတတ်ပါသည်။ ရောဂါပြင်းထန်စွာခံစားရသူများတွင် ဦးနှောက်၊ မျက်လုံးနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။
- ကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများမှာ– အိမ်မွေးကြောင်များ၏ မစင်များကို စနစ်တကျ ဆေးကြောခြင်း/ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ကြောင်မစင်များ၊ မြေကြီးများနှင့် အသားစိမ်းငါးစိမ်းများအား ကိုင်တွယ်မိပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀) သေချာစွာ စနစ်တကျဆေးကြောခြင်း၊ အသားငါးများကို ကျက်အောင်ချက်၍ စားသုံးခြင်း၊ ရေကိုကျိုချက်၍သောက်ခြင်း၊ အစားအသောက်များအား သန့်ရှင်းစွာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်မွေးကြောင်များနှင့်ထိတွေ့လေ့ရှိသူများ(အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် ခုခံအားကျဆင်းနေသူများ) အနေဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

Reference: US CDC. Toxoplasmosis (July 2020)