ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၄၀)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၂) ရက်

မျက်မြွှေးရောင်ရောဂါ/ မျက်စိနာရောဂါ နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားသင့်သလဲ?

- မျက်မြွှေးရောင်ရောဂါ(သို့မဟုတ်)မျက်စိနာရောဂါ (Conjunctivitis) ဆိုတာ များသောအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးများနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အဖြစ်များသော မျက်စိရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
- မျက်စိတစ်ဘက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဘက်စလုံးတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားချိန် ရက်သတ္တပတ် (၁)ပတ်ခန့်ထိ ကြာမြင့်တတ်ကာ ရာသီမရွေးဖြစ်ပွားကူးစက်တတ်ပါတယ်။
- ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ မျက်စိယားယံခြင်း၊ ခိုးလိုးခုလုဖြစ်ခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ မျက်စိနီရဲခြင်း၊ မျက်ဝတ်များထွက်ခြင်း၊ မျက်စိနာရောင်ရမ်းခြင်း၊ အလင်းရောင်မကြည့်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။
- မျက်စိနာရောဂါဖြစ်ပွားနေပါက –
  - ✧ မျက်စိတစ်ဝိုက်ကို တစ်နေ့လျှင် (၂)ကြိမ်မှ (၃)ကြိမ်ခန့်အထိ သန့်ရှင်းသောအဝတ်စို၊ ရေနွေးစိမ်ထားသော ဂွမ်းလုံးတို့ဖြင့် သန့်ရှင်းပါ။ မျက်စိကို မကြာခဏပွတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - ✧ ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
  - ✧ မျက်မှန်တပ်ရပါက မျက်မှန်ကို မကြာခဏသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ မျက်ကပ်မှန်အသုံးပြုပါက မျက်စိနာခြင်း ပျောက်ကင်းသည်အထိ မျက်ကပ်မှန်တပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - ✧ မျက်စိနာနေသူ၏ အဝတ်အစား၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ လက်ကိုင်ပဝါ၊ မျက်မှန် စသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့်မျှဝေသုံးစွဲခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုသူ၏ အဝတ်အစားများကို သီးသန့်လျှော်ဖွပ်သန့်စင်ရပါမည်။
  - ✧ အများသုံးရေကူးကန်များ၌ ရေကူးခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
  - ✧ ရက်သတ္တပတ် (၁)ပတ်အတွင်း အလိုအလျောက်မသက်သာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် ပြသပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကုသမှုခံယူပါ။
- အကယ်၍ မျက်စိနာခြင်းသည် ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုကြောင့် ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်ပါက မျက်စိထာဝရ ထိခိုက်ပျက်စီး စေနိုင်သဖြင့် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ အလျင်အမြန်ကုသမှုခံယူပါ။

မျက်စိအမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ မိမိသဘောဆန္ဒအလျောက် မျက်စဉ်းခတ်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

Reference: Trachoma Control and Prevention of Blindness Program (28-5-2020)