



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၃၇)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၂၉) ရက်

မိုးဦးကျကာလတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားသင့်သလဲ?

- ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ကာလဝမ်းရောဂါပိုး (*Vibrio cholerae*) ပါဝင်နေသော မသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့် သောက်သုံးရေတို့အား စားသောက်မိရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။
- ရာသီမရွေးဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် မိုးဦးကျကာလနှင့် မိုးအကုန် ဆောင်းအကူးတွင် အဖြစ်များ လေ့ရှိပါသည်။
- ကာလဝမ်းရောဂါပိုးပါဝင်သည့် ဝမ်း/ အညစ်အကြေးများသည် ယင်နားခြင်း/ မသန့်ရှင်းသောလက် စသည်တို့မှတစ်ဆင့် အစားအစာ/ သောက်သုံးရေများအတွင်းသို့ရောက်ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) တိုက်ရိုက် ဝင်ရောက်ခြင်း (ဥပမာ - မိလ္လာပိုက်ပေါက်ခြင်း၊ အညစ်အကြေး မြေဩဇာအသုံးပြုခြင်း) တို့မှတစ်ဆင့် စားသောက်မိသူများအား ကူးစက်စေပြီး တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါဆက်လက်ကူးစက်စေပါသည်။
- ရောဂါပိုးသည် ကူးစက်ခံရသူ၏ အူအတွင်းတွင် enterotoxin ဟုခေါ်သော အဆိပ်ဓာတ်အား ထုတ်လွှတ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အရည်ဓာတ်နှင့် ဆားဓာတ်များကို အချိန်တိုအတွင်း လျင်မြန်စွာ ဆုံးရှုံးစေ၍ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်စွာခံစားရနိုင်ပါသည်။
- **ရောဂါလက္ခဏာများမှာ** အရည်ဝမ်းများစွာသွားခြင်း၊ ငါးညှီနံနံသော ဆန်ဆေးရေကဲ့သို့ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အရေပြား၏ ကြုံနိုင်ဆန့်နိုင်အား လျော့နည်းလာခြင်း၊ မျက်တွင်း ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ ခံတွင်း/ လျှာနှင့်နှုတ်ခမ်းများ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါ သည်။
- **ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများမှာ** - အစာမစားမီနှင့် အစားအစာမပြင်ဆင်မီအချိန်တိုင်း၊ အညစ်အကြေးနှင့် အမှိုက်သရိုက်များ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း၊ နှာချေချောင်းဆိုးပြီးချိန်တိုင်းနှင့် အိမ်သာ မှ ဆင်းချိန်တိုင်းတို့တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ ယင်လုံအိမ်သာ ရာနှုန်းပြည့်သုံးစွဲပါ။ ရေကိုကျိုချက်၍ သောက်သုံးပါ။ အစားအစာ များကို ကျက်အောင်ချက်ပြီးမှ စားသုံးပါ။ အစားအစာများကို ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ခြင်၊ ယင်တို့ မပေါက်ပွားစေရန် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။

ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ (ကာလဝမ်းရောဂါ)ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိလျှင် အချိန်မီကုသမှုမခံယူပါက လျင်မြန်စွာအသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သောကြောင့် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေး ဌာနများသို့ သတင်းပေးပို့ပြီး ထိရောက်သောကုသမှုခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။



မျက်တွင်းချိုင့်ဝင်ခြင်း



အရေပြား၏ ကြုံနိုင်ဆန့်နိုင်အား လျော့နည်းလာခြင်း