၇.၂၁ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) သည် တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး ရောဂါပိုးသည် အသက်ရှုလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အခြားလူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း
- နှာချေခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ကိုယ်၊လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါပြင်းထန်လျှင် အဖျားကြီးခြင်း၊ ချောင်းအလွန်ဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှုခက်ခဲခြင်း၊ မောခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပွားပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

အဆိုပါရောဂါသည် သာမန်အားဖြင့် မပြင်းထန်သော်လည်း ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် အသက်ကြီးသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများတွင် ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ပြီး တုပ်ကွေးရောဂါ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါသည်များအား နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဆောလျင်စွာပြသ၍ စနစ်တကျဆေးကုသမှုခံယူကြရန်နှင့် အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရေးအတွက် ဂရုပြုနေထိုင်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းဖြင့် တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်သူ၏ ချွဲ၊ သလိပ်၊ ခန္ဓာကိုယ် အရည်၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်းမှသော်လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် လူတိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး မိုးတွင်းနှင့် ဆောင်းကာလများတွင် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ကာ ကပ်အသွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်း
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး လျှင် လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ပြုလုပ်ခြင်း
- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
- ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်း
- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
- လေကောင်းလေသန့်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နေထိုင်ခြင်း
- လူထူထပ်သောနေရာများနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များအား သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများကို အခြားသူများသို့ ကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် ဂရုပြု၍ နေထိုင်စေခြင်း
- ရောဂါရှိသူ၏ နေအိမ်နှင့် ဆေးရုံများသို့ မလိုအပ်ဘဲ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဖြင့်လည်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်