

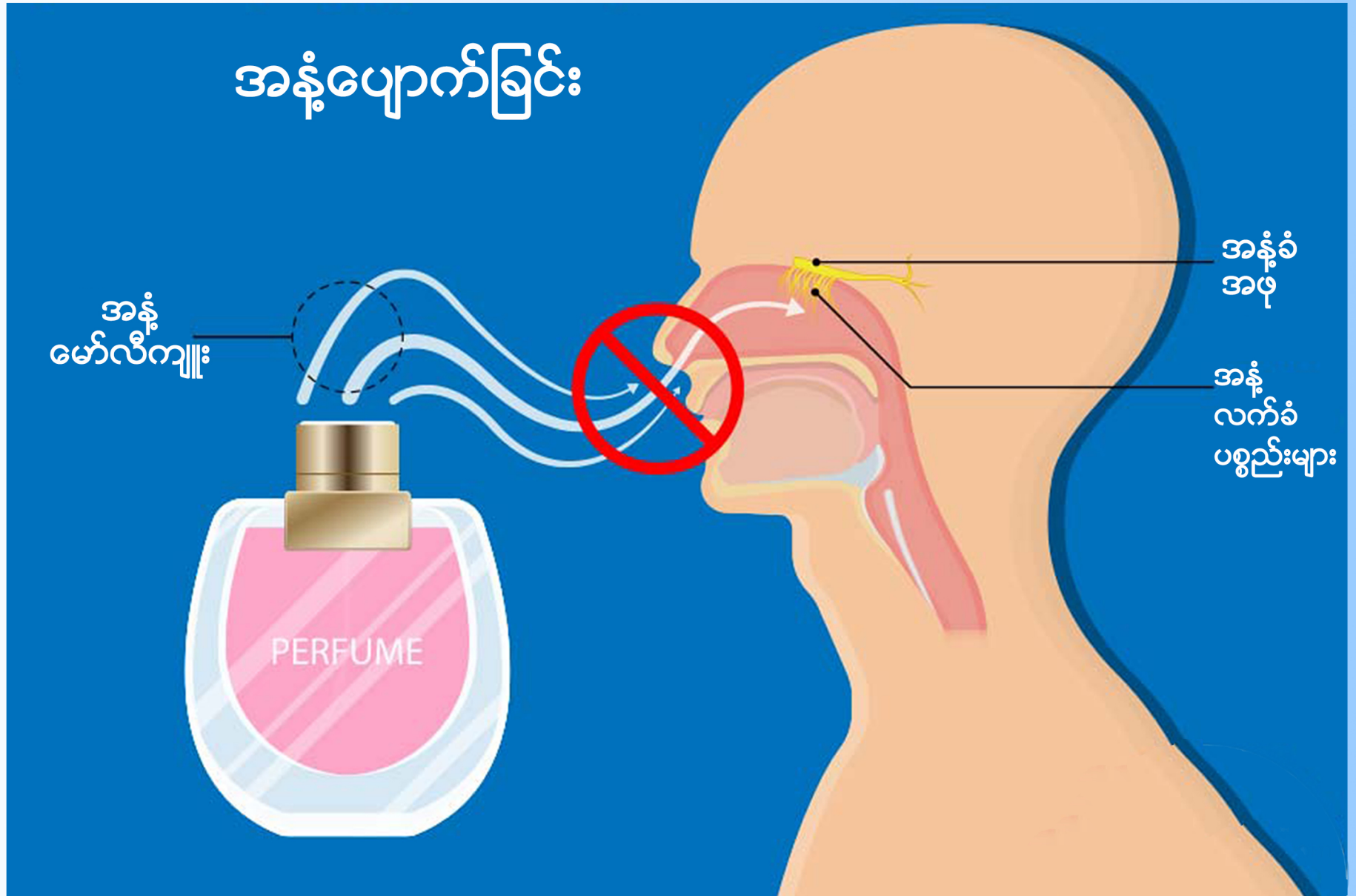


ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

အနံ့ပျောက်ခြင်းနှင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ

အဖြစ်များသောလက္ခဏာ

လက်တလောအနံ့ပျောက်ခြင်းသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ၏ အဖြစ်များပြီး ထူးခြားသော ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာတွေ့ရှိချက်များအရ ရောဂါကူးစက်ခံရသူများ၏ တစ်ဝက်ခန့်သည် အနံ့ခံအာရုံ ယာယီပျောက်ဆုံးတတ်ပြီး ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် (အများအားဖြင့် နှစ်ပတ်မှ လေးပတ်အတွင်း) ပြန်လည်ကောင်းမွန် သက်သာသွားကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အနည်းစုတွင်သာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အနံ့ပျောက်ခြင်း ဆက်လက် ဖြစ်ပွားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဆေးကုသမှုဌာနများတွင် ကုသမှုခံယူနေကြသူအများစုမှာ ဆေးရုံတက်ပြီး (၁၀)ရက်အတွင်း အနံ့ခံအာရုံ အလိုအလျောက် ပြန်လည်ရရှိကြကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိ ရပါသည်။



ရုတ်တရက် အနံ့ပျောက်ဆုံးရခြင်းအကြောင်းအရင်း

COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော SARS-CoV-2 Virus သည် နှာခေါင်းအတွင်းရှိ အနံ့အာရုံခံဆဲလ်များကို ထောက်ပံ့သောကလာပ်စည်းများအား ထိခိုက်ပျက်စီးစေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အနံ့ပျောက်ခြင်းရောဂါလက္ခဏာသည် နာတာရှည် လေခိုရိုးရောင်သူများ (Chronic sinusitis)၊ နှာပိတ် နှာစေး နှာရည်ယို ရောဂါမကြာခဏဖြစ်ပွားတတ်သူများ (Allergic rhinitis) တို့တွင်လည်း တွေ့ရှိရနိုင်ပြီး ၎င်းနာတာရှည်ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ပွားပါက အချိန်တိုအတွင်း အနံ့ခံအာရုံ ပြန်လည်ကောင်းမွန်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

အနံ့ပျောက်ကုထုံး

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက် အနံ့ပျောက်ခြင်းကို ကုသရန် သီးသန့်ဆေးဝါးမရှိပါ။ မိမိ၏ကိုယ်ခံအားကောင်းစေရန် ကောင်းစွာ အိပ်စက် အနားယူခြင်း၊ အစာအာဟာရပြည့်စုံစွာစားသုံးခြင်းအားဖြင့် အချိန်ကာလအတိုင်းအတာတစ်ခုပြီးသောအခါ အလိုအလျောက် အနံ့အရသာများ ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဗိုက်တာမင်အားဆေးများ ကို သောက်သုံးလိုပါက ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း သောက်သုံး နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မိမိသဘောဖြင့် နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ဆေးရည်ထည့်ခြင်း၊ စပ်ဆေးများ သောက်သုံးခြင်း တို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်သင့်ပါကြောင်း အများပြည်သူများ သိရှိစေနိုင်ရန်တင်ပြအပ်ပါသည်။