

# ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘယ်လိုမျိုးလဲ ?

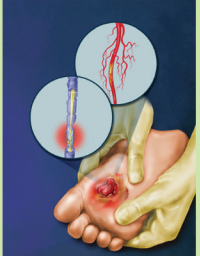
အာဆင်းနစ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သော ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ

အာဆင်းနစ် အဆိပ်သည် ခြေထောက်နှင့်လက်တို့၏ အာရုံကြောများကို ထိခိုက်စေကာ အာရုံခံနိုင်စွမ်း ကျဆင်းခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုအားနည်းခြင်း တို့ကို အဓိကဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

ကာလတို အာဆင်းနစ် အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ဦးနှောက် နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ -

- ❖ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းကျဆင်းခြင်း၊
- ❖ စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊
- ❖ ကိုယ်လက်အားနည်းမအိမသာဖြစ်ခြင်း၊
- ❖ တက်ခြင်း၊
- ❖ မိုန်းခြင်း၊ စကားပြောနေနှေးကွေးခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊
- ❖ သတိလစ်မေ့မောခြင်း၊

အာဆင်းနစ်အဆိပ်အား ကာလကြာရှည်စွာ ထိတွေ့မိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ -



- ❖ ခြေထောက်အစွန်းဖျားပိုင်းနှင့်လက်ဖျားပိုင်းအထိ ထုံကျင်လာခြင်း၊ နာကျင်မှုသိရှိခြင်း အားနည်းခြင်း၊
- ❖ ခြေထောက်နှင့်လက်အစိတ်အပိုင်းများ လှုပ်ရှားမှု အားနည်းလာခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ သေးသိမ်လာခြင်း၊
- ❖ လမ်းလျှောက်ရန်ခက်ခဲလာခြင်း၊
- ❖ ကိုယ်ခန္ဓာ ဒယိမ်းဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊
- ❖ သိမှတ်နိုင်စွမ်းကျဆင်းခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊

# အာဆင်းနစ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သော အရေပြားဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ



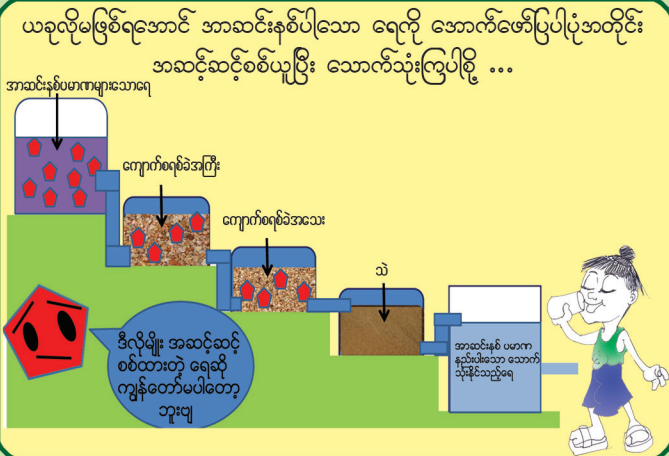
- ❖ အရေပြားပေါ်မှာ အမည်းစက်လေးတွေ ထွက်လာမယ်။
- ❖ အရေပြားပေါ်မှာ အဖြူကွက်လေးတွေဖြစ်လာမယ်။



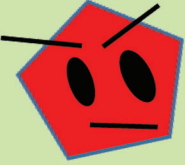
- ❖ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးမှာ အသားမာတက်လာမယ်။



- ❖ အရမ်းဆိုးရင် အရေပြားကင်ဆာပါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



# အနာဂတ်တွေ လှပဖို့ အာဆင်းနစ် ကင်းစင်သောရေ သောက်ကြစို့



အာဆင်းနစ် ဆိုတာ ဘာလဲ

- ❖ အဆိပ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။
- ❖ အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာ မရှိပါ။
- ❖ အာဆင်းနစ် အဆိပ်တွေဟာ မမြင်နိုင်ပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။



ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန၊ အမျိုးသားအဆိပ်ထိန်းချုပ်မှုဌာနနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့မှ ပူးပေါင်းတည်းဖြတ်သည်။

University of Miyazaki, JAPAN  
Japan International Cooperation Agency (JICA)

တို့မှ ပံ့ပိုးသည်။

# အာဆင်းနစ် ဘယ်မှာရှိတတ်လဲ ?

- ❖ တချို့ဒေသတွေရဲ့
  - ❖ မြေကြီးနဲ့ လေထဲမှာရှိတတ်ပါတယ်။
  - ❖ မြေအောက်ရေထဲမှာ ပိုများတတ်ပါတယ်။
- ❖ ပိုးရေနဲ့ ကန်ရေထဲမှာ မရှိတတ်ပါ။



# ဒါဆို အာဆင်းနစ် ပါတဲ့ရေကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမလဲ ?

ခြေလက်ဆေးလို့ရတယ်၊ ရေချိုးလို့ရတယ်။



အဝတ်လည်းလျှော်လို့ရတယ်။



လုံးဝမသောက်ပါနဲ့ !!!



အစားအစာများဆေးကြောရာတွင်မသုံးပါနဲ့!!  
ချက်ပြုတ်ရာမှာမသုံးပါနဲ့ !!!

# ရေမှာ အာဆင်းနစ် ပမာဏ နည်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲ ?

- ❖ သန့်စင်ထားသော ကျောက်စရစ်ခဲ အကြီး၊ ကျောက်စရစ်ခဲ အသေး နှင့်သဲတို့ကိုအသုံးပြုပြီး အာဆင်းနစ်ပမာဏ များသောရေကို အဆင့်ဆင့်စစ်ယူပါက အာဆင်းနစ် ပမာဏနည်းပါးသောရေကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ❖ နိုင်ငံတကာတွင် သောက်သုံးရေအတွက် ခွင့်ပြုထားသော အာဆင်းနစ်ပမာဏမှာ ၁၀ ပီပီဘီ (ppb) အောက်ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် သောက်သုံးရေအတွက်ခွင့်ပြုထားသော အာဆင်းနစ်ပမာဏမှာ ၅၀ ပီပီဘီ (ppb) အောက် ဖြစ်ပါသည်။

Ref: 1. Guidelines for Drinking Water Quality, Fourth edition. WHO (2011)  
2. National Drinking Water Quality Standards. Myanmar Ministry of Health (2014)

အာဆင်းနစ်ပမာဏ များသောရေ  
ကျောက်စရစ်ခဲ အကြီး  
ကျောက်စရစ်ခဲ အသေး  
သဲ



အာဆင်းနစ်ပမာဏ နည်းပါးသော သောက်သုံးနိုင်သည့် ရေ



- ❖ ကျောက်စရစ်ခဲများကို တစ်နှစ်လျှင် ၁-ကြိမ်(သို့မဟုတ်) ၂-ကြိမ် ဆေးကြော၍ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ❖ သဲထည့်ထားသော ကန်မှသဲများကို တစ်နှစ်လျှင် ၁-ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၂-ကြိမ် အသစ်လဲလှယ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



- ❖ ရေစစ်ကန်သည် မိမိတို့ရပ်ရွာအတွက် အာဆင်းနစ်အဆိပ်များ လျော့နည်းသော သောက်ရေရရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။
- ❖ ရေစစ်ကန်ကို ထိန်းသိမ်းရန်မှာ ရပ်ရွာနေ ပြည်သူလူထု၏ တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။