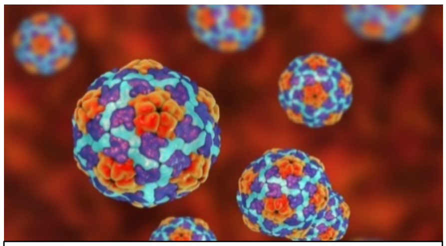
ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၅၂)

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၂၇) ရက်

အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ) ရောဂါအကြောင်း ဘာတွေသိထားသင့်ပါသလဲ?

- အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ)ရောဂါသည် အသည်းရောင်အသားဝါဗိုင်းရပ်စ်(အေ)ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွား၍ အလွယ်တကူ ကူးစက်တတ်ပြီး ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့် အုပ်စုလိုက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။
- အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။
- **ကူးစက်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့-** ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော တံတွေး၊ အန်ဖတ် စသည့်အညစ်အကြေးများနှင့် မစင်ပါရှိသော မသန့်ရှင်းသည့် အစားအသောက်များကို စားသောက်မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ)ရောဂါပိုးရှိသူ လူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်း၊ ပြုစုခြင်းတို့မှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- **ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့-** ဖျားခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း၊ ဝမ်းအရောင်ဖျော့ခြင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နာတာရှည်အသည်းရောဂါအဖြစ် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းမရှိသော်လည်း ရုတ်တရက်အသည်းရောင်ခြင်း ပြင်းထန်ပါက အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)(သို့မဟုတ်)(စီ)ရောဂါပိုးရှိသူများ၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူများမှာ ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ပိုမိုပြင်းထန်စွာခံစားရနိုင်ပါတယ်။
- **သတိပြုရမယ့်အချက်ကတော့-** ရောဂါပိုးရှိနေသူအများစု (အထူးသဖြင့် ကလေးများ)သည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြခင် နှစ်ပတ်ခန့်အတွင်းမှာ အခြားသူများထံသို့ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။
- **ကာကွယ်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကတော့-**
  - ရာနှုန်းပြည့် ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။
  - **အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ရောင်းချသူ၊ စားသုံးသူ၊ လူနာပြုစုသူများအနေဖြင့်-**
    - ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ၊ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
    - အစားအစာများကို သေချာစွာကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပါ၊ ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
    - ရေကိုကျိုချက်၍သောက်သုံးပါ၊ အသားငါးနှင့်ပင်လယ်စာများ အစိမ်းစားသုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ)ရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိတဲ့ဒေသတွေမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) ရောဂါပိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ)ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက
နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပါ။



အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) ရောဂါပိုး