MINISTRY OF HEALTH

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ) ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ)ရောဂါသည် အသည်းရောင်အသားဝါပိုးဗိုင်းရပ်စ်(အေ)ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး အလွယ်တကူ ကူးစက်တတ်စေ၍ ကပ်ရောဂါအသွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ရောဂါပိုးရှိသူ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အညစ်အကြေးများပါရှိနေသော မသန့်ရှင်းသည့်အစားအသောက်များကို စားသောက်မိခြင်း။
- အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ)ရောဂါပိုးရှိသူလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်း၊ ပြုစုခြင်း။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း၊ ဝမ်းအရောင်ဖျော့ခြင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။
- ပြင်းထန်စွာအသည်းရောင်ပါက ရုတ်တရက်အသည်းပျက်စီး၍ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) သို့မဟုတ် (စီ) ရောဂါပိုးရှိသူများ၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ပိုမိုပြင်းထန်စွာခံစားရနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးသတိပြုပါ၊ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စနစ်တကျ ဆေးကြောခြင်းကို အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ၊ မချက်ပြုတ်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ၊
- အစားအစာများအား မချက်ပြုတ်မီ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ၊
- ဆူပွက်သည်အထိကျိုချက်ထားသည့်ရေ သို့မဟုတ် ရေသန့်စင်ဆေးပြားအသုံးပြုသန့်စင်ထားသည့်ရေ သို့မဟုတ် FDA အသိအမှတ်ပြုရေသန့်ကို သောက်သုံးပါ၊
- အစားအစာများအား အစိမ်းစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊ ယင်နားစာများကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊
- အိမ်သာနှင့် မိလ္လာကန်များ ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန်သတိပြုပါ၊ ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲပါ၊
- ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန် အစားအသောက်ရောင်းချသူများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါပြီးနောက် အနည်းဆုံး (၁၀) ရက်ကြာသည်အထိ အစားအသောက် ကိုင်တွယ်ရောင်းချခြင်းအား ရပ်နားပါ။

ဖျားခြင်း၊ အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါခြင်း စသည့် အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ)ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပါ။

၂၀၂၅ခုနှစ်၊ မေလ