



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင်။ ဤလက်စွဲအုပ်စုသည်အချက်များကိုမဆို မြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဤလက်စွဲအုပ်စု ကူးယူအသုံးပြုကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

အပိုင်း ၇

u t p u f

Enfance

a & m* g sm,



Scan QR Code
for electronic version

၇.၁။ ပြင်းထန် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ (ကာလဝမ်းရောဂါ)

ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားစေသော ကာလဝမ်းရောဂါပိုး (Vibrio Cholerae) ကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးများပါရှိသည့် မသန့်ရှင်းသောရေနှင့် အစားအစာများ စားသောက်မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက် ဖြစ်ပွားစေသည်။

- ကာလဝမ်းရောဂါပိုးသည် ရောဂါဖြစ်သူထံမှ စွန့်ပစ်လိုက်သော မစင်၊ အနံ့ဖတ်များတွင် ပါဝင်သည်။
- ဝမ်းလျှောရောဂါ ပြင်းထန်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားများ လျင်မြန်စွာ ကုန်ခမ်းသွားသောကြောင့် အရည်ခမ်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အချိန်မီ ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းမရှိက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- မသန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးမိခြင်း
- အိမ်သာတက်ပြီး လက်မဆေးခြင်း
- ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲမှု အားနည်းခြင်း
- အစာမစားမီ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ မဆေးခြင်း
- ယင်နားစာများနှင့် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
- အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုနည်းပါးခြင်း / မရှိခြင်း
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ငါးညှိနဲ့ နံသော အရည်ဝမ်းသွားခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားများ လျင်မြန်စွာဆုံးရှုံး၍ အားအင်ကုန် ခမ်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပွားပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပြင်းထန်သောလက္ခဏာရှိက အသက်ဆုံးရှုံးမှုမှ ကာကွယ်ရန် ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ဖြစ်ပွားချင်း နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန်

- ရေကိုကျိုချက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးဌာန၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကလိုရင်းဆေးခပ်၍သော်လည်း ကောင်း အသုံးပြုပါ။
- အစားအစာများကို ယင်မနားစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အစားအစာများကို ပူပူနွေးနွေးစားပါ။

- မှီတက်နေသော အစားအစာများ၊ ယင်နားစာများ၊ အမှည့်လွန်သော အသီးများကို မစားပါနှင့်။
- သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်အသုံးပြုပါ။
- အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာမှဆင်းလျှင် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- လူနာ၏ အဝတ်အစားများကို သောက်သုံးရေကန်များအနီးတွင် မလျှော်ဖွပ်ရ။ (ဆေးရုံတက်လူနာများ ဆေးရုံတွင် သာ သီးသန့်လျှော်ဖွပ်ပါ။)
- ကလေးငယ်များ၏ မစင်ကိုလည်း ယင်မနားအောင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- အစားအစာများကို မကိုင်မီ၊ အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးလျှင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ပြင်းထန်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။ ဓာတ်ဆားရည် သောက်ပါ။

သောက်သုံးရေကို ကလိုရင်းခတ်နိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြင့် သေဆုံးမှုဖြစ်ပွားပါက

- ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။
- သေဆုံးသူလူနာများအား ကိုင်တွယ်ရာတွင် လိုအပ်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံးကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ (ဦးထုပ်၊ လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ ရင်စည်းအကာ၊ လည်ရှည်ဖိနပ်) အသုံးပြုပါ။
- ကျန်းမာရေးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်များအား တိကျစွာ လိုက်နာပါ။
- လူနာအား ချက်ချင်း သင်္ဂြိုဟ်ပါ။

၇.၂။ တီဘီရောဂါ

- တီဘီရောဂါသည် သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး လေမှတဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည့် ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံသည် တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံနေရပြီဖြစ် သည်။
- တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားသူသည် ဆေးကုသမှုစနစ်တကျမခံယူပါက မိမိမှတဆင့် မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကိုပါ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ပထမအဆင့် တီဘီရောဂါကုဆေးများနှင့် မကုသ နိုင်တော့သည့် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- တီဘီရောဂါသည် အဆုတ်တွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်၊ ကျောရိုး၊ အူလမ်း ကြောင့်ကဲ့သို့ အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တီဘီရောဂါသည် စနစ်တကျကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- သလိပ်တွင် တီဘီပိုးရှိသော ဝေဒနာရှင်များမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ကျယ်လောင်စွာ စကားပြောခြင်း အားဖြင့် တီဘီရောဂါပိုးများသည် လေထဲသို့ အလွယ်တကူယုံ့နှံ့သွားပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ ရှူရှိုက်မိရာမှ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

များသောအားဖြင့်

- ရောဂါရှိသူများမှ အတူနေထိုင်သောစုသို့လည်းကောင်း၊
- ရုံးခန်း၊ စာသင်ခန်း၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ စသည့်နေရာများတွင် ဝေဒနာရှင်မှ အတူလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်လူများသို့ ရောဂါပိုး အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင်

- လူစုလူဝေးများပြားသော နေရာများဖြစ်သည့် စတိုးဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ ရထားဂိတ်၊ ကားဂိတ်၊ ဗွီဒီယိုရုံ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ စသည့်နေရာများတွင် ဝေဒနာရှင်မှ အနီးရှိသူများသို့ လည်းကောင်း
 - ဘတ်(စ်)ကား၊ မီးရထား၊ သင်္ဘော၊ လေယာဉ်စီးပြီး ခရီးသွားလာရင်း ဝေဒနာရှင်မှ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများသို့ လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- မည်သူမဆို တီဘီရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်သော်လည်း တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူတိုင်း တီဘီရောဂါ ဖြစ်ပွားလေ့ မရှိပါ။

အောက်ပါအခြေအနေရှိသူများ တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပါကတီဘီရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း
- ခုခံအားကျဆင်းနေခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း
- အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်များ
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် အစာအိမ်ဖြတ်တောက်ထားရသူများ
- အိမ်နှင့် အလုပ်နေရာများတွင် အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစွာ မရရှိခြင်း
- လူမှုစီးပွားရေးနိမ့်ကျခြင်းတို့သည်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားစေရန် အားပေးသည့် အခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ

- (၂)ပတ်နှင့်အထက် ချောင်းဆိုးလျှင်
- ကျော / ရင်ဘတ်အောင့်လျှင်
- ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သွေး(သို့မဟုတ်) သလိပ်ပါလျှင်
- အစားအသောက်ပျက်လျှင်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျပြီး တဖြည်းဖြည်းပိန်လာလျှင်
- တငွေ့ငွေ့ဖျားလျှင် (အထူးသဖြင့် ညနေပိုင်း)
- ညအခါခွေးအလွန်ထွက်လျှင် တီဘီရောဂါ ရှိ / မရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

တီဘီရောဂါ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း

- ကျန်းမာရေးဌာနတွင် သလိပ်(၂)ခွက် (နံနက်စောစော သလိပ်ခွက် အပါအဝင်) စစ်ဆေးရပါမည်။
- ပြန်ကုတီဘီလူနာများ၊ HIV လူနာများ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီလူနာနှင့် နီးစပ်သူများ၊ သလိပ်ပိုးတွေ့ တီဘီလူနာများ၊ ဆေးကုသမှု (၂/၃) လပြည့်၍ သလိပ် စစ်ဆေးရာတွင် သလိပ်၌ တီဘီပိုးဆက်တွေ့နေသော လူနာများနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသော တီဘီလူနာများသည် GeneXpert စက်ဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီ ရောဂါရှိ/မရှိ ထပ်မံ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မိမိတွင် ရောဂါဖြစ်ပါက မိသားစုဝင်အားလုံးတွင် တီဘီရောဂါ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနအားလုံးနှင့် အမျိုးသားတီဘီရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးစီမံကိန်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေသော ပြင်ပဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် တီဘီရောဂါကို ပျောက်ကင်းသည်အထိ အခမဲ့စစ်ဆေး ကုသပေးလျက် ရှိပါသည်။

ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း

- တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အချိန်တိုနှင့်ကု (DOT) နည်းဗျူဟာဖြင့် ဆေးကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့) စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးမှ တီဘီလူနာအား တီဘီဆေးဝါး များကို အချိန်မှန်မှန်သောက်ရန် ဂရုတစိုက် တိုက်ရိုက်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ကုသမှုကို တိတိကျကျ ခံယူပါ။
- ဆေးများကို ရောဂါအမျိုးအစားအလိုက် (၆)လမှ (၈)လအထိ နေ့စဉ်မပျက်မကွက် ပုံမှန်သောက်ရပါမည်။
- နံနက်စာမစားမီ (၁)နာရီခန့် ကြိုတင်၍ တီဘီဆေးများအားလုံးကို ရေဖြင့်သောက်ရပါမည်။
- တီဘီဆေးကြောင့် ဆီးသွားလျှင် ဆီးအရောင်သည် လိမ္မော်ရောင်၊ အနီရောင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ သတိမှတ်ထားသော ဆေးတွဲများကို အပြည့်အဝ မသောက်ခြင်း၊ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းသောက်ခြင်းကြောင့် ဆေးယဉ်ပါးသည့်အန္တရာယ် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- ဆေးကုသနေစဉ်အတွင်း တချို့သည် မူးဝေခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားအကြားနှင့် မျက်စိအမြင်အာရုံများ လျော့ပါးခြင်း၊ အရေပြားတွင် အဖုအပိန်၊ အနီစက်များပေါ်လာခြင်းနှင့် မျက်လုံးဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း ဖြစ်လာပါက ဆေးသောက်ခြင်းအား ရပ်ဆိုင်းပြီး နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက် ပြသရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ဆေးကုသနေစဉ်အတွင်း သလိပ်ပြန်စစ်ရန် ညွှန်ကြားထားသောအချိန်တွင် သလိပ်ပြန်စစ်ရပါမည်။ (တီဘီလူနာ အသစ်တွင် ဆေးကုသနေစဉ် ကာလအတွင်း (၂)လ၊ (၅)လ၊ (၆)လတို့တွင်လည်းကောင်း၊ ပြန်ကုလူနာတွင် (၃)လ၊ (၅)လ၊ (၈)လတို့တွင်လည်းကောင်း သလိပ်ပြန်လည် စစ်ဆေးရပါမည်။)

ငှပ်လျှိုးတီဘီရောဂါ (Latent TB Infection) ကုသခြင်း

- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိသူများ
- တီဘီရောဂါရှိသူများ
- အတူနေ(၅)နှစ်အောက်ကလေးများတွင် တီဘီရောဂါမရှိကြောင်း သေချာစွာစစ်ဆေးပြီး ရောဂါမရှိပါက ငှပ်လျှိုး တီဘီရောဂါကုသခြင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။

တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို မဖြစ်မနေသတင်းပို့ခြင်း

(Mandatory TB Case Notification)

ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ် (သို့) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည်

(က) သလိပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ Gene Xpert စစ်ဆေးခြင်း (သို့) တီဘီပိုးမွေးမြူခြင်းမှ တီဘီပိုးတွေ့ရှိခြင်း

(ခ) ရင်ခေါင်းခါတ်မှန်တွင် တီဘီဟု ယူဆရသော အရိပ်တွေ့ရှိခြင်း

(ဂ) အဆုတ်မှအပ အခြားကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတွင် တီဘီရောဂါတွေ့ရှိခြင်း

တို့ကြောင့် မိမိထံတွင် (တီဘီဆေးကုသမှုခံယူနေသော လူနာစာရင်း)ကို တစ်ပတ်အတွင်း သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနသို့ သတင်းပေးပို့ရမည်။

တီဘီရောဂါရှိသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

- နှာချေလျှင်၊ ချောင်းဆိုးလျှင် အဝတ်(သို့) လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
» အဝတ်(သို့) လက်ကိုင်ပုဝါ (သို့) နှာခေါင်းစည်းမရှိပါက တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်ကိုအုပ်၍ ချောင်းဆိုးရပါမည်။
- သလိပ်၊ တံတွေးများကို တွေ့ရာမထွေးဘဲ အဖုံးပါသော ခွက်အတွင်း ထွေးပါ။
- ၎င်းခွက်ထဲသို့ ဖီနိုင်းပိုးသတ်ဆေးရည် (သို့) ကာဘော်လစ် ဆပ်ပြာရည် (သို့) ရေထည့်ထားပါ။ တီဘီရောဂါ မဖြစ်စေရန် သလိပ်များကို ရေအိမ်အတွင်း (သို့) မြေကြီးနက်နက်တူးပြီး စွန့်ပစ်ပါ။ အဆိုပါပစ္စည်းများ မရ နိုင်ပါက သလိပ်များ မစွန့်ပစ်ခင် မိနစ်(၃၀)ခန့် ကြိုတင်၍ ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေးလောင်းထည့်ပြီးမှ စွန့်ပစ်နိုင်ပါသည်။
- အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ အစားရှောင်ရန်မလိုပါ။
- သင့်တင့်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်ရနိုင်သည့်နေရာ၊ အခန်းများတွင် နေထိုင်ပါ။
- လူနာအသုံးပြုပြီးသော လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အဝတ်အထည်များကို လျှော်ဖွတ်၍ နေပူလှမ်းပြီးမှ ပြန်အသုံးပြုပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်နှစ်အောက်ရင်သွေးငယ်များအား ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေး မပျက်မကွက်ထိုးပါ။
- ကိုယ်ခံအား ကောင်းမွန်စေရန် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံး၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ ပြုမူနေထိုင်ပါ။
- တီဘီရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက် ကာ ရောဂါပိုးရှိ / မရှိစစ်ဆေးပြီး စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူပါ။
- စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူခြင်းသည် အခြားသူများသို့ ကူးစက်စေခြင်းမှ အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင် အတွက်လည်း ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ရာရောက်ပါသည်။

တီဘီနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ဒွန်တွဲဖြစ်ပွားမှု

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရသူများတွင် အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်တတ်သော ရောဂါများအနက် တီဘီရောဂါ သည် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။

- အိပ်ချ်အိုင်စွဲလူနာများတွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားပါက တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အချိန်တိုနှင့်ကု (DOT) နည်းဗျူဟာဖြင့် စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူပါက တီဘီရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုမခံယူပါက ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး အခြားသူများကိုလည်း ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိသူများသည် တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါအဆင့်သို့ အရောက် မြန်နိုင်သည်။
- တီဘီလူနာအားလုံး အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် လိုအပ်သော ကုသစောင့်ရှောက်မှုများပေးခြင်း ကို မြို့နယ် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ပြုလုပ်ပေးနေပါသည်။
- တီဘီ / အိပ်ချ်အိုင်စွဲ ဒွန်တွဲလူနာများအား အေအာတီကုသမှုခံယူရန် နီးစပ်ရာ အေအာတီဆေးကုဌာနများသို့ ညွှန်ပို့ပါ။

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ

- တီဘီရောဂါကုသဆေးများကို တီဘီပိုးမှ ယဉ်ပါးသွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- သာမန်တီဘီ ရောဂါလက္ခဏာများကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- သာမန်တီဘီဖြစ်စေ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီဖြစ်စေ လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင် ပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းအရင်းများ

- တီဘီလူနာများအနေနှင့်
 - » ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးဝါးများကို စနစ်တကျ (အချိန်မှန်၊ ဆေးညွှန်းနှင့် ပမာဏမှန်၊ ဆေးပတ်မှန်) မသောက်ခဲ့ခြင်း
 - » ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်သူများမှ စနစ်တကျညွှန်ကြားခြင်းနှင့် စနစ်တကျ ကြပ်မတ်ကုသပေး ခဲ့ခြင်းမရှိသဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးသွားခြင်း
- ဆေးယဉ်ပါး တီဘီရောဂါပိုးရှိသူထံမှ တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခံရခြင်း

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါကို ကုသခြင်း

- ဆေးယဉ်ပါးတီဘီကို အနည်းဆုံး ဆေး(၅)မျိုးနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် အခမဲ့ကုသရပါမည်။ ဆေး(၁)မျိုးမှာ ထိုးဆေးဖြစ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုအစီအစဉ်ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ် နေ့စဉ်ဆေးသောက်ရပါမည်။ ဆေးကုသချိန်သည် (၂၀) လ ကြာမြင့်ပါမည်။ ထိုးဆေးမှာ နေ့စဉ်(၁)ကြိမ်ဖြင့် အနည်းဆုံး (၆)လ ထိုးရပါမည်။

မိမိဆန္ဒအရ ဆေးကုသမှုရပ်တန့်ခြင်းအား လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။

ဆေးကုသရာတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ရင်ပူခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်းနှင့် ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း များခံစားရတတ်ပါသည်။
- အများအားဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် အလွန်ပြင်းထန်သည့်အတွက် ၎င်းဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုခံစားရသည့်အခါ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအား ဆောလျင်စွာ အကြောင်းကြားရပါမည်။

လူနာနှင့် လူနာ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

၇.၃။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

၇.၃.၁ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ (ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ)

- လူခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားကျဆင်းစေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုးဟု ခေါ်သည်။
- လူ၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုးက ဖျက်ဆီးပစ်သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါလက္ခဏာပေါင်းစုကို အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ (ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ) ဟုခေါ်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ အဓိကလက္ခဏာများ

- အကြောင်းအရင်းမသိ ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်းခြင်း
- အကြောင်းအရင်းမသိ ကြာရှည်ဖျားခြင်း (အဖျားဆက်တိုက် (သို့မဟုတ်) အတက်အကျရှိခြင်း၊ တစ်လထက် ပိုကြာခြင်း)
- အကြောင်းအရင်းမသိ တစ်လထက်ပိုကြာအောင် ဝမ်းလျှော့ခြင်း / ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ပါးစပ်တွင်း မှကွေ့ရ ကြာရှည်ဖြစ်ခြင်း
- ဆင်ရေယုန်ပေါက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။
 - » အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုး စတင်ကူးစက်ခံရသည်နှင့် တုတ်ကွေးရောဂါ ကဲ့သို့သော လက္ခဏာများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
 - » အချို့ကူးစက်ခံရသူများမှာ ရောဂါလက္ခဏာ ချက်ချင်းပြနိုင်သော်လည်း အများစုမှာ (၇)နှစ် - (၁၀)နှစ် ကြာမှ ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။
 - » ရောဂါလက္ခဏာ မပြခင်တွင် ပိုးကောင်ရေပမာဏ အမြင့်ဆုံး ရှိပါသဖြင့် တခြားသူများကို အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုး ကူးစက်ရန် အန္တရာယ်အရှိဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ၁။ ပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံရာ(လိင်တူ / လိင်ကွဲ) မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း
- ၂။ ပိုးရှိသူ အသုံးပြုပြီးသော မသန့်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးကိရိယာများနှင့် မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း
- ၃။ ပိုးရှိသောသွေး သွင်းမိရာမှ ကူးစက်ခြင်း

- ၄။ ပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း
- ၅။ ပိုးရှိသူ အသုံးပြုပြီးသောအပ်ဖြင့် နားဖောက်ခြင်း၊ တက်တူးထိုးခြင်း၊ အပ်စိုက် ကုသခြင်းနှင့် ဘလိတ်ခါးများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း

ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသူများ

- လိင်လုပ်သားများနှင့် ၎င်းတို့၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်များ
- အမျိုးသားချင်း လိင်တူဆက်ဆံသူများ
- မူးယစ်ဆေး သွေးကြောထဲ ထိုးသွင်းသုံးစွဲသူများ

လိင်တူလိင်ကွဲ ဆက်ဆံသူများတွင် လိင်အင်္ဂါလမ်းကြောင်း၌ အဖြူဆင်းညောင်းကျခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်းများရှိနေပါက အိပ်ချ်အိုင်စီပိုး ကူးစက်ခံနိုင်မှုသည် အဆ (၉)ဆခန့်အထိ ပြစ်နိုင်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

- ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်း၊
- တယ်လီဖုန်း၊ အိမ်သာ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ထိုင်ခုံစသဖြင့် အသုံးဆောင်ပစ္စည်းတို့ကို အတူတူ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်း၊
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊
- တစ်ခန်းတည်းအတူနေခြင်း၊ အတူတူအလုပ်လုပ်ခြင်း
- ဖက်ခြင်း၊
- ခြင်္ကေသို့သော ပိုးမွှားများ ကိုက်ခံရခြင်းတို့ကြောင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။
- သာမန်နမ်းရှုံ့ခြင်း၊
- ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ဇွန်း အတူတူသုံးစွဲခြင်း၊ အတူစားသောက်ခြင်း၊

သာမန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများမှ မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ကွန်ဒုံးနှင့် ချောဆီရရှိ အသုံးပြုစေခြင်း အပါအဝင် အန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးပြွန်၊ ဆေးထိုးအပ်များ အသုံးပြုခြင်း
- နားဖောက်ခြင်း၊ တက်တူးထိုးခြင်း၊ အပ်စိုက်ကုသခြင်းတို့တွင် အသုံးပြုသော အပ်နှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ၊ ဘလိတ်ခါး စသည်တို့ကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲမှု မရှိစေခြင်း
- မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်း (PMCT)
- လုံခြုံစိတ်ချရသော သွေးသွင်းကုသခြင်း။

သွေးစစ်ဆေးခြင်း

- HIV ပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ သိရှိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မိမိဆန္ဒအလျောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူပြီး သွေးစစ်ဆေးနိုင်သည်။

- သွေးစစ်ဆေးသည့်အဖြေတွင် ပဋိပစ္စည်းမတွေ့ဟုဆိုလျှင် ပြီးခဲ့သော (၆)ပတ်အတွင်း အိပ်ချ်အိုင်စွဲကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သောသူသည် နောက်ထပ်(၄)ပတ်မှ (၆)ပတ်အတွင်း ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်၊ ဦးတည်အုပ်စုဝင်များတွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲကူးစက်နိုင်မှုအခြေအနေနှင့် ဆက်လက်၍ ထိတွေ့နေသောသူ (မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်တွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲရှိသူ) များတွင် (၆)လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ခင်ပွန်းတို့သည် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သွေးစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိပါက မိခင်မှကလေးသို့ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို လျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်မည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိသူ မိခင်မှမွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်များကို အသက် (၄)ပတ်မှ (၆)ပတ်အတွင်း ဗိုင်းရပ်(စ်) ပိုးကို စစ်ဆေးခြင်းနည်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုး ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုး စစ်ဆေးခြင်းနည်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးမရှိဟုအဖြေထွက်သော ကလေးများကို အသက် (၉)လနှင့် (၁၈)လတို့တွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့ဖြတ်ပြီး (၃)လအကြာတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း

- စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူ၍ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိသူများသည် ဘဝတစ်သက်တာ သောက်သုံးရမည့် အေအာတီဆေးဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။
- အေအာတီဆေးဝါး သောက်သုံးနေသူများသည် ဆေးကိုမပျက်မကွက် နေ့စဉ် အချိန်မှန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သောက်သုံးရမည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိသူများတွင် လတ်တလော ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ညဘက်ချွေးပြန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြန်ရည်ကျိတ်များ ကြီးလာခြင်းစသော တီဘီလက္ခဏာများမရှိပါက Isoniazid Preventive Therapy (IPT) ကို (၆)လတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အေအာတီဆေးနှင့် ၎င်းတို့ မွေးဖွားလာသော ကလေးများအတွက် အေအာတီကာကွယ်ဆေးများကို သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးတွေ့ကလေးများအား အေအာတီဆေးရရှိရန် အေအာတီဆေးကု ဌာနများသို့ ညွှန်းပို့ပေးရပါမည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုး ကူးစက်ခံရသော အမျိုးသမီးများသည် သင့်လျော်သော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ လက်လှမ်းမီစွာ ရရှိနိုင်သည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးကူးစက်ခံရသော မွေးကင်းစကလေးများအား ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး/ဆေးတိုက်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်/မသင့်ကို သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့် ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း

ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံခြင်းသည် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုး ကူးစက်ခံရသောသူများကို မှန်ကန်သော ဆေးကုသမှုနှင့် ပြုစောင့်ရှောက်မှုများရရှိရန် နှောင့်နှေးစေနိုင်သောကြောင့် ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများသည် ဗိုင်းရပ်စ်(သို့မဟုတ်) ဘက်တီးရီးယား (သို့မဟုတ်) ကပ်ပါးပိုး

ကြောင့် လိင်အင်္ဂါတွင် ကူးစက်ပြန့်ပွားသောရောဂါများဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။

အဖြစ်များသော လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှာ

- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ (Syphilis)
- ဂနိုညောင်းကျရောဂါ (Gonorrhoea)
- ဂနိုမဟုတ်သော ညောင်းကျရောဂါ (Non-Gonorrhoea Urethritis)
- ရှန်ကရစ်ရောဂါ (Chancroid)
- လိင်အင်္ဂါရေယုန်ရောဂါ (Genital Herpes)
- လိင်အင်္ဂါမှကွရုရောဂါ (Candidiasis)
- ထရိုက်ကိုမိုနက် အဖြူဆင်းရောဂါ (Trichomoniasis)
- ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် အဖြူဆင်းရောဂါ (Bacterial Vaginosis)
- လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါ (Genital Warts)

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၏ လက္ခဏာကြီး (၄)ရပ်

- အမျိုးသားများတွင် ဆီးလမ်းကြောင်းမှ ပြည်ဆင်း / ညောင်းကျခြင်း (Urethral Discharge Syndrome)
- အမျိုးသမီးများတွင် မိန်းမကိုယ်မှ အဖြူဆင်း / ညောင်းကျခြင်း (Vaginal Discharge Syndrome)
- အမျိုးသမီး ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း (Lower Abdominal Pain in Female Syndrome)
- လိင်အင်္ဂါတွင် အနာဖြစ်ခြင်း (Genital Ulcer Syndrome)

ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း

- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကူးစက်ခံရပါက မည်သည့်ရောဂါအမျိုးအစား ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်တိုင် ကောက်ချက်ချ၍ ကိုယ်တိုင်ကုသခြင်းမျိုး လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။
- လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သောခံစားမှု (သို့မဟုတ်) ရောဂါလက္ခဏာပြလာပါက တိကျသောရောဂါ ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ကုသမှုခံယူရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အမြန်ဆက်သွယ်သင့်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်က ပဋိဇီဝဆေးများကို ယဉ်ပါးမှုမရှိစေရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ညွှန်ကြားထားသော ဆေးညွှန်း အတိုင်း တိကျမှန်ကန်စွာ လိုက်နာသောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံဖော် အိမ်ထောင်ဖက်များပါ မဖြစ်မနေ ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဆစ်ဖလစ်ပဋိပစ္စည်းရှိ / မရှိကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ခင်ပွန်းသည်တို့ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေး ဌာနများတွင် သွေးစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
- ဆစ်ဖလစ်ပဋိပစ္စည်းတွေ့ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့် ခင်ပွန်းအား တိုက်နယ် / မြို့နယ်ဆေးရုံ(သို့) ခုခံကျ / ကာလသားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့များသို့ ညွှန်းပို့ပေးရမည်။
- ဆစ်ဖလစ်ပဋိပစ္စည်းတွေ့ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအားလုံး ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားရန်နှင့် မွေးကင်းစ ကလေးကိုလည်း မွေးပြီး (၇)ရက်အတွင်း ကုသမှုရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။

၇.၄။ ငှက်ဖျားရောဂါ

ငှက်ဖျားရောဂါ၏ ယေဘုယျလက္ခဏာများမှာ ချမ်းတုန်ပြီး ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၊ ချွေးအလွန်အမင်းထွက်ပြီး အဖျားကျသွားခြင်း၊ ရက်ခြား ဖျားခြင်းပုံစံဖြင့် ဖျားတတ်ပါသည်။

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းများနှင့် ရောဂါဖြစ်စဉ်

ငှက်ဖျားရောဂါသည် ငှက်ဖျားပိုးသယ်ဆောင်သော အနော်ဇိလိခြင် (Anopheles) ကိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြီး ငှက်ဖျားကပ်ပါးပိုး ပလတ်စ်မိုဒီယမ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့်အဖျားရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

လူ၌ဖြစ်သော ပလတ်စ်မိုဒီယမ် ကပ်ပါးပိုး(၄)မျိုး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှ ဖယ်လ်ဆီပါရမ်ပိုးသည် ပြင်းထန် ငှက်ဖျားရောဂါအဆင့်သို့ ရောက်ရှိဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ငှက်ဖျားပိုးကောင်ရေများသူ၊ ကိုယ်ခံအား နည်းသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကလေးငယ်တို့တွင်လည်း ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်တတ်သည်။

ငှက်ဖျားပိုး သယ်ဆောင်ထားသော အနော်ဇိလိခြင်သည် လူကိုကိုက်သောအခါ သွေးထဲမှတစ်ဆင့် လူ၏ အသည်းကလာပ်စည်းထဲသို့ ငှက်ဖျားပိုးများ ရောက်ရှိပွားများပါသည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် သွေးနီဥအတွင်းတွင် ထပ်မံပွား များပြီး သွေးနီဥများ ပျက်စီးစေသည့်အတွက် သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် အခြားနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများလည်း ဖြစ်ပွား စေနိုင်သောကြောင့် စနစ်တကျကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။

စောစီးစွာ ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ထိရောက်သော ကုသမှုချက်ချင်း ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ

- တခြားသူ အကူအညီမပါဘဲ မတ်တပ်မရပ်နိုင်ခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ မထိုင်နိုင်ခြင်း
- ပါးစပ်မှ ဆေးမသောက်နိုင်အောင် အော့အန်ခြင်း
- အလွန်အမင်း အဖျားတက်ခြင်း
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း
- ငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှား လွယ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း၊ အပြုအမူ၊ အမူအရာပြောင်းလဲခြင်း
- တက်ခြင်း၊ မေ့မောခြင်း
- အလွန်အမင်း သွေးအားနည်းခြင်း၊ မျက်လွှာဖြူခြင်း
- မျက်စိဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း
- ခြေဖျား၊ လက်ဖျားအေးစက်ပြီး သွေးလန့်သောလက္ခဏာများရှိခြင်း
- မိုန်းလွန်းခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဇက်ခိုက်ခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ရင်အလွန်ကြပ်ခြင်း
- ဆီးမည်းမည်းသွားခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးမသွားခြင်း
- သွေးယိုစီးမှုများရှိခြင်း

ပြင်းထန်ငှက်ဖျားရောဂါလူနာမှာ အရေးပေါ်ကုသရန်လိုအပ်ပြီး ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပြောင်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါ စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း ဆောင်ရွက်ရန်

- ၁။ သွေးဖောက်၍ ငှက်ဖျားပိုးအမျိုးအစား စစ်ဆေးရပါမည်။
 - သွေးမှန်ပြားကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။
 - အမြန်သွေးစစ်ကိရိယာ (RDT/Rapid Diagnostic Test) ဖြင့်လည်း စစ်နိုင်ပါသည်။
 - အမျိုးသမီးများ (အသက် (၁၅) နှစ်မှ (၄၅) နှစ်အတွင်း) ငှက်ဖျားဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိ မေးမြန်း စစ်ဆေးပါ။
- ၂။ ပိုးတွေ့ပါက ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၃။ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိမှုနှင့် ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများရှိ/မရှိပေါ် မူတည်၍ လိုအပ်သော ကုသမှု၊ လွှဲပြောင်းပေးပို့မှု များ ဆောင်ရွက်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ငှက်ဖျားပိုးတွေ့လူနာတွေ့ရှိပါက ရောဂါကူးစက်မှု ရာဇဝင်အားလေ့လာ၍ ရောဂါကူးစက်မှု ဖြတ်တောက်ရန် နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး အကြောင်းကြားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ငှက်ဖျားပိုး သယ်ဆောင်သောခြင်သည် အဓိကအားဖြင့် ညအခါတွင် ကိုက်လေ့ရှိသော်လည်း မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာမဆို ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ခြင်း (အထူးသဖြင့် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ခြင်း)
- ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကင်းဝေးရန် အဝတ်အစား လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်ခြင်း၊ အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်ခြင်း
- အဝတ်အစား လွတ်နေသောလက်၊ ခြေတို့အား ခြင်မကိုက်စေသည့်ဆေးလိမ်းခြင်း
- ခြင်ခိုအောင်းနိုင်သော အိမ်အနီးရှိ ခြံနွယ် ပိတ်ပေါင်းများကို ရှင်းလင်းခြင်း
- ရပ်ကွက်ကျေးရွာအနီးရှိ စိမ့်၊ စမ်း၊ ချောင်းများကို ခြင်မပေါက်ပွားစေရန် ရေစီးရေလာကောင်းအောင် လူထုအား ဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- ပိုးလောက်လန်းစားငါးများကို ရေတွင်းရေကန်များတွင် ထည့်ခြင်းတို့ဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါသည် စောစီးစွာ သိရှိကုသမှုခံယူပါက အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်မှု အလွန်နည်းပါးသောကြောင့် ဖျားပြီး ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ငှက်ဖျားစေတနာ့ ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားသို့ (၂၄)နာရီအတွင်း အမြန်ဆုံးသွားရောက်သွေးစစ်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူကြပါရန် လိုအပ်ပါသည်။

၇.၅။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ဒင်ဂီဝိုင်းရပ်စ်ပိုး သယ်ဆောင်သည့် ခြင်္ကားအကိုက်ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားသည်။

ထိုခြင်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဖြူအစက်များပါရှိသည့်အတွက် ခြင်္ကားဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ခြင်္ကားများ သည် ရေကြည်ရေသန့်တွင် အဓိကပေါက်ပွားကြပြီး နေအခါတွင် လူများကို ကိုက်လေ့ရှိပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါတွင် ဒင်ဂီအဖျားရောဂါ (Dengue Fever)၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ (Dengue Haemorrhagic Fever) နှင့် သွေးလန့်ခြင်း (Dengue Shock Syndrome) ဟူ၍ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်(၁၅)နှစ်အောက်တွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း ယခု အခါတွင် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။ ကျား/မ မရွေး တောရောမြို့ပါ နေရာမရွေး ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကူးစက်နိုင်ပြီး မိုးရာသီတွင် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေး လက္ခဏာများသည် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသည့် ခြင်္ကားခံရပြီး ပျမ်းမျှ (၄)ရက်မှ (၆)ရက်အကြာတွင် စတင်ပြသပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

(က) ဒင်ဂီအဖျား (Dengue fever) ရောဂါတွင် ရုတ်တရက် လတ်တလောအဖျား တက်လာခြင်းနှင့်အတူ ခေါင်း ကိုက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ မစားချင်၊ မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတလေတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ အစက်အပြောက်များ ပေါ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပုံမှန်ရာသီ အကူးအပြောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သည့် တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ကွာခြားမှုမရှိသောကြောင့် များသောအားဖြင့် ဒင်ဂီအဖျားမှန်း မသိလိုက်ကြ ပါ။ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် စစ်ဆေးတိုင်းတာကြည့်ပါက လက်ဖျံတွင် အစက်အပြောက်များ ပေါ်လာ သည်မှလွဲ၍ အခြားစိုးရိမ်ရသည့် လက္ခဏာများ မရှိပါ။

မိဘများ၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေနှင့် တုပ်ကွေးဖျား (အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များ) ဖျားနာပါက သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို အစဉ်အမြဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပေမည်။
ရုသီတိုင်းတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဖြစ်တတ်သည်။

(ခ) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ (Dengue Haemorrhagic fever) လက္ခဏာများမှာ

- ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးယိုစီးသည့်အတွက်ကြောင့် ကော်ဖီမှုန့်ရောင်၊ အညိုရောင်အဖတ်အမျှင်လေးများ ပါသော အရည်များ အန်ခြင်း
- ဝမ်းမည်းမည်းသွားခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ သွားဖုံးကြားသွေးထွက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိခိုက်သကဲ့သို့၊ သွေးခြေဥသကဲ့သို့ အနီကွက်များပေါ်လာခြင်း

(ဂ) သွေးလန့်ခြင်း (Dengue shock syndrome) စိုးရိမ်ရသည့် လက္ခဏာများမှာ အထက်ပါလက္ခဏာများနှင့်

- ကိုယ်အပူချိန် ရုတ်တရက်ကျဆင်းသွားခြင်း (များသောအားဖြင့် ၈ဖျားသည့်နေ့မှ (၃)ရက်မြောက်တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။)
- ရုတ်တရက် ဗိုက်အောင့်လာခြင်း

- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း (သို့) အရမ်းမှိန်းလာခြင်း
- ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ အလွန်အမင်းအေးစက်ခြင်း
- သွေးပေါင်အလွန်ကျဆင်းခြင်း၊ နောက်ဆုံးတွင် တိုင်းတာ၍ မရသည့် အခြေအနေဖြစ်ခြင်း
- အပေါ်သွေး၊ အောက်သွေးခြားနားချက်သည် (၂၀)မီလီမီတာ မကျကျရှိ (သို့) ထိုထက်နည်းခြင်း
- အစာ / ရေ မဝင်နိုင်လောက်အောင် အဆက်မပြတ် အန်ခြင်း၊ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းသွား၍ မှိန်းလျှင် / အိပ်နေလျှင် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရာသီတိုင်းတွင် ဖျားနာလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးမှတ် အဖျားကျစဉ် မလန့်လျှင် အစဉ်သတိချပ်

ဒင်ဂီဆုဖျား (Dengue fever) တွင်

- (က) ဂရုတစိုက် ကြည့်ရှုခြင်း (သွေးပေါင်မှန်မှန် ချိန်ခြင်း၊ ကလေးအခြေအနေစောင့်ကြည့်ခြင်း)
- (ခ) ကိုယ်ပူချိန်အတွက် ပါရာစီတမော (Paracetamol) တိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်းနှင့် ရေဖတ်တိုက်ပေးခြင်း၊ ပါရာစီတမော (Paracetamol) မှာ ကိုယ်အပူချိန်အတွက်သာမက နာကျင်ကိုက်ခဲနေသည်များအတွက်လည်း အသုံးပြုပါသည်။ အခြားကိုယ်ပူကျဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အက်စ်ပရင် (Aspirin) ကဲ့သို့ ဆေးများကို လုံးဝ မသုံးစွဲရပါ။ ထိုဆေးများသည် သွေးယိုစီးခြင်းရှိနေပါက ပိုဆိုးစေသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။
- (ဂ) အရည် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန် လိုအပ်သဖြင့် ဓာတ်ဆားရည်သောက်ခြင်း၊ အသီးအနှံဖျော်ရည်များ သောက်ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမည်။ နို့တိုက်ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- (ဃ) ဖျားနေသည့် ကလေးကို အစားအသောက် မကျွေးခြင်းမျိုးကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကလေးစားချင်သောက်ချင် စိတ် ရှိမည်ဆိုပါက မည်သည့်အစားအစာမဆို ကျွေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကလေးကို အညှိရောင်အရည် များ (ကော်ဖီ၊ လက်ဖက် ရည်၊ ချောကလက်၊ မိုင်လို၊ အိုဗာတင်း) တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရှောင်ရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်သည့် ကလေးများသည် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းတလျှောက် တွင် သွေးကြောလေးများမှ သွေးယိုစိမ့်ပြီး အညှိရောင်များ အန်တတ်သဖြင့် ကော်ဖီသကဲ့သို့ အညှိရောင် ရှိသည့် အရည်များတိုက်ကျွေးသည့်အခါ ခွဲခြားရခက်ခဲသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ငှင်းစိုးရိမ်ရသည့် လက္ခဏာတစ်ခုခုတွေ့ရှိခဲ့ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆောင်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဒင်ဂီဆုဖျား (Dengue fever) တွင် အောက်ပါအချက်များရှိလျှင် ဆေးရုံတင်ရပါမည်။

- ဆေးရုံနှင့် အသွားအလာခက်သည့်နေရာတွင် နေသူများ၊ ပို့ဆောင်ရေး ခက်ခဲသည့်ဒေသတွင်နေသူများ
- သွေးဥမွှားအရေအတွက် $\leq ၁၀၀၀၀၀ / \text{mm}^3$ ဖြစ်နေသူများ၊ သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာရှိသူများ
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးယိုစီးသည့်အတွက်ကြောင့် ကော်ဖီမှုန့်ရောင်၊ အညှိရောင် အဖတ်အမျှင်လေးများပါသော အရည်များ အန်ခြင်း
- ဝမ်းမည်းမည်း သွားခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ သွားဖုံးကြား သွေးထွက်ခြင်း

- အလွန်အမင်း အန်နေခြင်း၊ အရည်မသောက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်နေသည့်သူများ
- သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ခံဆရာဝန်မှ ဆေးရုံတက်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပေးထားသူများ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အချိန်မီမရောက်ရှိနိုင်ပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံမှ တာဝန်ခံဆရာဝန်၏ ခွင့်ပြုသည့် အချိန်မတိုင်သေးဘဲဆင်းပါက ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပြီး ကလေးကို ထိခိုက်မည်ဖြစ်ကြောင်း မိဘ (သို့) မိသားစုဝင်များကို သတိပေးပြောကြား ထားသင့်ပါသည်။ ဆေးရုံဆင်းပြီးပါက တစ်ပတ်လောက်အနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဟုတ် / မဟုတ် အတည်ပြုရာ၌ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ လူနာစမ်းသပ်မှုများနှင့် သာ အတည်ပြုပါသည်။ များသောအားဖြင့် Tourniquet Test စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေး အတည်ပြုပါသည်။ Tourniquet Test ဆိုသည်မှာ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် စစ်ဆေးတိုင်းတာပါက လက်ဖျံတွင် အနီအစက်အပြောက် များ ပေါ်လာခြင်းရှိ / မရှိ စစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်နိုင်ရေးလုပ်ငန်းများ

- ၁။ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းနှင့် မှန်ကန်သော အလေ့အကျင့်များ ပေါ်ထွန်းလာစေရေး
 - သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြည်သူလူထုသို့ အသိပညာပေးခြင်း
 - ခြင်ကျား၊ ပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ သင်ကြားပေးခြင်း (ဥပမာ - ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ်၊ ခတ်၊ လောင်း၊ ထောင်၊ ဖွင့်၊ မြှုပ်၊ ရှင်း၊ မွေးလုပ်ငန်းစဉ်များ)
 - ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများလာပါက၊ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အချိန်မီသတင်းပေးပို့ရန် အသိပညာပေးခြင်း
 - ခြင်ဆေးမှုတ်လုပ်ငန်းများကို သွေးလွန်တုပ်ကွေးလူနာရှိသော နေအိမ်နှင့် မိတာ (၃၀၀) ပတ်လည် အတွင်းရှိ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဖြစ်စေသောခြင် သေစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပြီး မလိုအပ်ဘဲ ခြင်ဆေးမှုတ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ရှင်းပြခြင်း
- ၂။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် ခြင်ကျားပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းခြင်း

(က) ရပ်ကွက်အလိုက်၊ ရွာအလိုက် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ -

 - တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး(၁)ကြိမ်၊ ရပ်ကွက်လုံးပြည့်၊ ရွာလုံးပြည့် ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းသည့်လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရန်
 - ခြင်ကျား၊ ပိုးလောက်လန်း အဓိကပေါက်ပွားတတ်သော အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်ရှိ ရေသိုလှောင်ထား သည့်အိုးခွက်များ
(ဥပမာ - စဉ့်အိုး၊ အုတ်ရေကန်၊ ဘုရားပန်းအိုး၊ နတ်စင်အိုး စသဖြင့်)ကို ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ် ဆောင်ရွက်ရန်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှ ခြင်ဆေးမှုတ် ကျန်းမာရေးအဖွဲ့များကို ပြည်သူလူထုမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးရန်
 - မလိုအပ်သည့် အိုး၊ ခွက်၊ ဘက်ထရီအိုး၊ တာယာဟောင်းစသည်တို့ကို စနစ်တကျ မြေမြှုပ်ပစ်ရန်
 - ရေအောင်းပြီး ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော ဝါးငုတ်၊ သစ်ခေါင်းများကို ရှင်းလင်းရန်၊ မြေဖို့ခြင်း ဆောင်ရွက်ရန်
 - မသွန်နိုင်၊ မလှယ်နိုင်သော ရေစည်၊ ရေကန်များတွင် ပိုးလောက်လန်း သတ်ဆေး (အဘိတ်ဆေး) ခတ်ရန်

အဆိုပါ လုပ်ငန်းများကို ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာများရှိ လူထုမှ အဓိက ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

- (ခ) ကျောင်းများတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ခြင်ကျား ကင်းစင်သည့်ကျောင်းများ ထူထောင်ခြင်း၊
- အဓိကအားဖြင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ကျောင်းသား / သူများကို ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းဖြင့် ကလေးသူငယ်များ၏ ဗဟုသုတကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။
 - သောကြာနေ့တွင် ဆရာ / ဆရာမများမှ ကျောင်းသား / သူများအား ပိုးလောက်လန်းစစ်ဆေးခြင်း၊ ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် မိမိတို့၏အိမ်တွင်လည်း ဆောင်ရွက်ပြီး တနင်္လာနေ့တွင် ပြန်လည်တင်ပြရန်
 - ကျောင်းတွင် တစ်ပတ်လျှင် (၁)ကြိမ် နာရီဝက်ခန့် အချိန်ပေး၍ ပိုးလောက်လန်း ရှာဖွေစေခြင်း၊ ရေလှယ်ခြင်း၊သွန်ခြင်း၊ တစ်ပတ်အတွင်း နောက်ဆုံးကျောင်းတက်ရသည့်နေ့ (သောကြာ)တွင် သောက်ရေအိုးများနှင့် အခြားအိုးများကို ပွတ်တိုက် ဆေးကြော၍ ကျောင်းပိတ်ရက်များတွင် မှောက်ထားခဲ့ခြင်း ဆောင်ရွက်စေသင့်ပါသည်။
 - ကင်းထောက်လုပ်ငန်းများနှင့် အသင်းလိုက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်စေ သည့် လုပ်ငန်းများတွင် ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးကို ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်စေသင့်ပါသည်။
 - ကျောင်းများတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဖျားနာ၍ ကျောင်းတက် ပျက်ကွက်မှုများပါက သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အကြောင်းကြားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- (ဂ) တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်
- ခြင်ကိုက်မခံရစေရန် အကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ဆင်ထားခြင်း
 - အိပ်သည့်အခါတိုင်း နေ့ / ညမရွေး ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ခြင်း (ဖြစ်နိုင်ပါက) ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ခြင်း
 - ခြင်နိုင်ဆေးလိမ်းခြင်း
 - အိမ်များတွင် ခြင်လုံဇကာ တပ်ဆင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
 - ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်း၊ မီးခိုးမှိုင်းတိုက်ခြင်း၊ ခြင်ဆေး စပေးဖျန်းခြင်း စသည်တို့မှာ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် မပြုလုပ်သင့်ပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးသည် ရောဂါပိုးရှိသည့် ခြင်ကျားကိုက်ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးကာကွယ်နည်းမှာ ခြင်ကိုက်မခံရအောင်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ခြင်ကျားမပေါက်ဖွားနိုင်အောင် ပြုလုပ် ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ မိုးတွင်းကာလသာမက မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ကလေးများဖျားနာလျှင် သွေးလွန် တုပ်ကွေးအန္တရာယ်ကို သတိပြုရပါမည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့်ရောဂါဖြစ်သော်လည်း အလွယ်တကူ ကာကွယ်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည့်အတွက် သွေးလွန်တုပ်ကွေး သံသယရှိပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် ချက်ချင်း သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။
- အရေးကြီးဆုံးတစ်ချက်မှာသွေးလွန်တုပ်ကွေးသည် ယခင်ဖြစ်ဖူးသည့်သူများတွင် နောက်တစ်ခါဖြစ်လျှင် ပိုဆိုး တတ်သောကြောင့် အထူးသတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရာသီတစ်ခုတည်းမှာပင် (၂)ခါပြန် ဖြစ်နိုင်သည့် အတွက် ပထမတစ်ခါဖြစ်ပြီးဟု သဘောထားပြီး ပေါ့ဆ၍ မရသည့်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

- မိမိတို့အိမ်တွင် ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအားလုံးကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းပါစေ။
- ရေစည်၊ ရေအိုးများ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ပိုးလောက်လန်းစစ်ဆေးရန် လာရောက်သည့်အဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- မိမိတို့ရပ်ကွက် / ကျေးရွာအတွင်း သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြပါ။

၇.၆။ ဇီကာရောဂါ

ဇီကာရောဂါသည် ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဇီကာရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသည့် လူငါးဦးတွင်မှ တစ်ဦးတွင်သာ ရောဂါလက္ခဏာပြတတ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဇီကာရောဂါသည် သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်သော်လည်း ဆိုးရွားပြင်းထန်သည့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်ကို ရှားရှားပါးပါး တွေ့ရှိရသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါတွင် အဓိကတွေ့ရှိရသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- ရုတ်တရက် ဖျားခြင်း
- အရေပြားတွင် အနီရောင်အကွက် / အစက်များထွက်ခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာများအား (၂)ရက်မှ (၇)ရက်အထိ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ဇီကာရောဂါနှင့် ရောဂါနောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ဦးခေါင်းသေးငယ်သော ကလေးငယ်များ မွေးဖွားလာခြင်း (Microcephaly) တို့ ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။
- မျက်သားနီ၍ ရောင်ရမ်းခြင်း
- ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ဇီကာရောဂါသည် ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သော အေးဒီစ်အမျိုးအစားခြင်ကျား ကိုက်ခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ အေးဒီစ်(စ်)ခြင်ကျားသည် နေ့အချိန်တွင် ပိုကိုက်သည်။
- ရောဂါကူးစက်ခံထားရသောသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ဇီကာရောဂါ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ဇီကာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံထားရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့လည်း ကူးစက်နိုင်ချေရှိပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မရှိစေရေးအတွက် ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းမှာ ခြင်ကျား ပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးနှင့် ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းမရှိအောင် နေထိုင်ရေးဖြစ်ပါသည်။ “သွေးလွန်တုပ်ကွေးအခန်းတွင် ပါဝင်သော ခြင်ကျား နှိမ်နင်းရေးအခန်းကို ကြည့်ရန်”

ခြင်ကျားပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို လူတိုင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ခြင်ကိုက်မခံရအောင် သတိပြုနေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် ဇီကာရောဂါအပါအဝင် ခြင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားတတ်သော သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ဆင်တုပ်ကွေး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကိုယ်ဝန်ယူရန်ပြင်ဆင်နေသူများအနေဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဇီကာရောဂါဖြစ်ပွားလျက်ရှိသောဒေသများသို့ ခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်ဌာနမှ ပြန်လာသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမည်ဆိုပါက အကာအကွယ်ပစ္စည်း (ကွန်ဒုံး) သုံးရန် လိုအပ်သည်။

ဇီကာပိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားသောနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခဲ့သူများတွင် သံသယလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

၇.၇။ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ

ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ဦးနှောက်တစ်ရှူးများ ရောင်ရမ်းပျက်စီးခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင် ရောဂါလက္ခဏာများ

ရောဂါကူးစက်ခံရသူအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြကြပါ။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ (၂၅၀) တွင် (၁)ဦးသာ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိကြပါသည်။

ကနဦးလက္ခဏာများ

- ရုတ်တရက်အဖျားကြီးခြင်း
- ပျို့ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အန်ခြင်း
- မောပန်းပြီးနိုးခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပွားစတွင် ကလေးများသည် ဗိုက်နာခြင်းလက္ခဏာများကို ထင်ရှားစွာ ခံစားကြရပါသည်။

နှောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာများ

- လည်ပင်းတောင့်တင်းခြင်း
- မူးဝေအိပ်ငိုက်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုမမှန်ခြင်းနှင့်
- သတိလစ်ခြင်း
- တက်ခြင်း

စသည်တို့ဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အသက် (၁၀)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များတွင် ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်ပွားမှုများပြားပြီး သေဆုံးမှုနှုန်းများပါ သည်။ ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၂၀) မှ (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းအထိ အသက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူများမှ ထက်ဝက်နီးပါးခန့်တွင် အကြောသေခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါပိုးသည် ငှက်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ အထူးသဖြင့် ရေတွင် နားခိုကျက် စားသည့် တောငှက်ရိုင်းများနှင့် ဝက်များကို ရောဂါပိုးကူးစက် ဝင်ရောက်သည်။ ဝက်များသည် ရောဂါပိုး လက်ခံသိုလှောင်ရာ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သည်။
- ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော ကျူးလက်စ်ခြင်များမှတစ်ဆင့် လူများအား ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်။

- လူတစ်ယောက်မှတစ်ယောက်သို့ မကူးစက်နိုင်ပါ။
- ဆည်မြောင်းရေသွင်း စိုက်ပျိုးသောနေရာများတွင် ခြင်ပေါက်ပွားသောကြောင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သို့သော် မိုးရာသီကာလတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်သည်။
- မိမိနေထိုင်ရာဒေသတွင် ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်းများ ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း၊ ဝက်များ သားလျှော့ခြင်းတို့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာန၊ မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဌာနသို့ သတင်းပေးပို့ရမည်။
- ကျေးလက်နေလူထုများ အထူးသဖြင့် ဆန်စပါးစိုက်ပျိုးသူများတွင် ဖြစ်ပွားမှုများပြားသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသော အရေးပါဆုံး ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။
- ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သောခြင်များသည် ညနေစောင်း နေဝင်ရီတရောတွင် ကိုက်လေ့ရှိသောကြောင့် ကလေးများကို ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်စေခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သူများ

- ရောဂါကူးစက် ဖြစ်ပွားလွယ်သည့်နေရာများသို့ ခရီးသွားမည့်သူများသည် ခရီးမထွက်မီ (၁)လအလို ကြိုတင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသင့်ပါသည်။ ကာလရှည် ခရီးထွက်သူများ၊ မကြာခဏခရီးသွားသူများ၊ ဂျပန် ဦးနှောက်ရောင် ရောဂါကပ်အသွင် ဖြစ်ပွားနေသည့်နိုင်ငံများကို ခရီးသွားသူများနှင့် ကျေးရွာကို လည်ပတ်သူများမှာ အဓိက ထိုးနှံသင့်ပါသည်။
- အသက် (၉)လ အရွယ်မှစ၍ လူကြီးများ၊ လူငယ်များအားလုံး ကြိုတင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်ပါသည်။

၇.၈။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါဆိုသည်မှာ သွေးကြောထဲတွင်နေသော သန်ကောင်အမျိုးအစားပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် သန်ကောင်အမျိုးအစားပိုး သယ်ဆောင်ထားသော ကျူးလက်(စ်)ခြင်ကိုက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပါသည်။

ရောဂါနုစဉ် လက္ခဏာများ

- ချမ်းတုန်ဖျားခြင်း
- ယားယံ၍ အင်ပျဉ်ထွက်ခြင်း
- ပန်းနာရင်ကျပ်ကဲ့သို့ ချောင်းဆိုး ရင်ကြပ်ခြင်း
- အကျိတ်များရောင်ခြင်း
- ဝှေးစေ့များရောင်၍ အောင့်ခြင်း၊ နာခြင်း
- ခြေ၊ လက်တစ်ဖက် / နှစ်ဖက် နီရဲ၊ ပူလောင်၊ ရောင်ရမ်း၍ နာခြင်း (မှင်ထခြင်း၊ ပင့်ကူရုပ်ခြင်းနှင့် ဆင်တူသော)
- ကပ်ပယ်အိတ် (မုတ္တ) ကြီးခြင်း
- ဆန်ဆေးရေကဲ့သို့ အဖြူရောင်ဆီးပျစ်ပျစ် သွားခြင်း
- ဆီးထဲသွေးပါခြင်း

ရောဂါသက်ရင့်လာသည့်အခါ ခြေ၊ လက်၊ ရင်သားစသည်တို့ တစ်ဖက်ထဲ (သို့) နှစ်ဖက်လုံးကြီးလာပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဆင်ခြေထောက်အသွင် ဖြစ်လာပါသည်။

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

- ၁။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကင်းဝေးရေး သန်ချဆေးပေါင်းကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် (၅) နှစ် ဆက်တိုက် အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက် သောက်သုံးရမည်။ ဆေးပမာဏအတိုင်း သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဆင်ခြေထောက် ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ၂။ ခြင်ပေါက်ပွားရာနေရာများဖြစ်သည့် ရေစီးရေလာမကောင်းသည့် ရေမြောင်းပုပ်များ၊ ရေဆိုးကျင်းများနှင့် မလုံခြုံသောအိမ်သာကျင်းများကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ၃။ ခြင်ကိုက်မခံရအောင် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ခြင်းကို စာမျက်နှာ (၇၁-၇၂) ရှိ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းများတွင် ဖတ်ပါ။

၇.၉။ ခွေးရူးပြန်ရောဂါ

ခွေးရူးပြန်ရောဂါဆိုသည်မှာ ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်(စ်)ဗိုင်းတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး၊ ကူးစက် ဖြစ်ပွားလျှင် ရာနှုန်းပြည့်သေဆုံးနိုင်သော ရောဂါဆိုးဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

လူတွင် ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ခွေး၊ ကြောင် စသည့် တိရစ္ဆာန်များ အကိုက်ခံရခြင်း၊ အကုတ်ခံရခြင်း ရာဇဝင်နှင့် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့ရှိရနိုင်ပါသည်။

- | | |
|--|--------------------------|
| (၁) ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်အနာမှ နာခြင်း၊ ယားခြင်း | (၅) သွားရည်တစ်စီးကျခြင်း |
| (၂) လေကြောက်ခြင်း | (၆) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း |
| (၃) ရေကြောက်ခြင်း | (၇) တက်ခြင်း |
| (၄) ရေနှင့် အစာမြိုရခက်ခဲခြင်း | (၈) အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း |

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ခွေးရူးပြန်ရောဂါဗိုင်းရပ်စ်သည် ခွေး၊ ကြောင် စသည့်တိရစ္ဆာန်များ ကုတ်ခံရခြင်း၊ ကိုက်ခံရခြင်း
- ခွေးရူးပြန်ရောဂါရှိသည့် တိရစ္ဆာန်များ၏ သွားရည်နှင့် မိမိတွင်ရှိသည့် အနာ၊ ဒဏ်ရာများကို ထိမိခြင်း
- ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူထံမှရရှိသည့် မျက်ကြည်လွှာနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအား အစားထိုး ကုသမှုခံယူခြင်း

ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် တိရစ္ဆာန်များသည်

- ဒေါသအလွန်ကြီးပြီး ကိုက်တတ်ခြင်း
- တုတ်ချောင်း၊ အမှိုက်စ၊ စက္ကူတို့အား စားခြင်း
- အသံအက်ဖြင့် ဟောင်ခြင်း၊ အူခြင်း၊ သွားရည်တစ်စီးကျခြင်း၊ အမြီးကုတ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများ တွေ့ရနိုင်ပါ သည်။

ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ဖြစ်ပွားပါက ရာနှုန်းပြည့် သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- အိမ်မွေးမွေးနှင့် ကြောင်များအား တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ခွေးရူးပြန်ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံပေးခြင်း။
- ခွေး၊ ကြောင် တိရစ္ဆာန်များနှင့် အနီးကပ်ကိုင်တွယ်သူများ၊ ဓာတ်ခွဲခန်းဝန်ထမ်းများအား ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ကြိုတင်ထိုးနှံပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ထပ်မံထိုးနှံပေးခြင်း။

ခွေးကိုက်ခံရပါက ခွေးရူးပြန်ရောဂါ မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပုံ

- ခွေးကိုက်ခံရပါက ဒဏ်ရာအား ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး (၁၅)မိနစ် ဆေးပါ။
- အနာအား အရက်ပြန် (သို့) ဘီတာဒင်းကဲ့သို့သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ထည့်ပါ။
- ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် လက်ချောင်းထိပ်တို့တွင် အကိုက်ခံရပါက ပိုမိုဂရုစိုက်၍ အရေးပေါ်ချက်ချင်းကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ခွေးကိုက်ခံရပါက ခွေးရူးပြန်ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပုံခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ခွေးရူးပြန်ရောဂါမဖြစ်စေရန် တစ်ခုတည်းသော ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းမှာ ခွေးကိုက်ခံရပါက ခွေးရူးပြန်ရောဂါကာကွယ်ဆေး (Anti Rabies Vaccine) အမြန်ဆုံးနှင့် အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံရန် ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ခွေးရူးပြန်ကာကွယ်သည့် ပဋိပစ္စည်း (Rabies Immunoglobulin) ထိုးနှံပါ။
- သို့ဖြစ်ပါ၍ ခွေးကိုက်ခံရပါက ခွေးကိုက်လူနာကုသမှုဌာန (Dog Bite Treatment Center) (သို့) နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက် ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

အချိန်မီ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအား ကာကွယ်နိုင်သည်။

၇.၁၀။ ကူးစက်မြန် အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ

အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသည် ကူးစက်မြန်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကုသရန်ခက်ခဲသည့်အပြင် ရောဂါပြန့်ပွားမှု အားထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲသောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၁၀) ဦးတွင် (၅) ဦးမှ (၉) ဦးခန့် အသက်ဆုံးရှုံး နိုင်ပါသည်။

ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများ

အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားနေသောနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခဲ့သူများ (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံတကာ ခရီးသွားသူများ၊ ကူးစက်မြန် အီဘိုလာရောဂါလူနာအား တိုက်ရိုက်ပြုစုကုသ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခဲ့သူများ၊ ရောဂါရှိသော တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူများတွင်

- ဖျားခြင်း၊ အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ အစာမြိုရခက်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အရည်ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း
- အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုးသည် အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးနိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းနှင့် အပြင် သွေးယိုထွက်ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြင်း

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသည် ရောဂါပိုးရှိသောလူ (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန်၊ တံတွေး၊ သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်တို့နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- လူနာ၏သွေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်များ ထိတွေ့ထားသောအရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းတို့မှလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးရှိသောလူနာနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသည် လေ၊ ရေ၊ အစားအစာတို့မှတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုပါ။
- လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ရောဂါပိုးရှိသူလူနာ၏ သွေးနှင့် ၎င်းခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်များအား အကာအကွယ် (ဥပမာ - လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ အပေါ်ဖုံးအဝတ်၊ လည်ရှည်ဖိနပ်) မပါဘဲ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရ။
- ရောဂါပိုးရှိသော လူ၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ သွေးနှင့် ၎င်းခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်များရှိနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်း (ခုံများ၊ စားပွဲများ၊ အိပ်ရာ၊ လှေကား၊ လက်ရန်း၊ နံရံစသည်)တို့နှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုရ။
- အထူးသဖြင့် လွန်ခဲ့သော(၁)လအတွင်း အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားသောနိုင်ငံများသို့ သွားရောက် ခဲ့သူများသည် မိမိတွင် သံသယလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- သံသယလက္ခဏာဖြစ်ပွားသူများ တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်နေသည့် နိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်လျက်ရှိသော နိုင်ငံများသို့သွားရောက်ခဲ့ပြီး မိမိနိုင်ငံတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများ အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ဆက်သွယ်သတင်းပေးပို့၍ ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြံဉာဏ်ရယူဆောင်ရွက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါလူနာများ ကာကွယ်ကုသရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံနှင့် ပစ္စည်းများ ပြည့်စုံစွာ စနစ်တကျဝတ်ဆင်၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရမည်။ ပြည့်စုံသော ကိုယ်ခန္ဓာကာကွယ်ရေးဝတ်စုံနှင့် ပစ္စည်းများဝတ်ဆင်ခြင်းမပြုဘဲ လူနာအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။

၇.၁၁။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကူးစက်မြန်ပိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပါသည်။ အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းသည် ကြက်၊ ငှက်၊ ဆောင်းခိုငှက်တို့တွင် အများအားဖြင့်တွေ့ရပြီး လူသို့ကူးစက်ပါက အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော ပြင်းထန်သည့် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- | | |
|---------------------|---|
| • အဖျားကြီးခြင်း | • ကြွက်သားများနှင့် အဆစ်အမြစ်များ |
| • လည်ချောင်းနာခြင်း | • နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း |
| • ချောင်းဆိုးခြင်း | • ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယားရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပွားကာ အသက်သေဆုံးနိုင်ခြင်း |

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် တိရစ္ဆာန်မှ လူသို့ကူးစက်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများတွင် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ချေ ပိုများပါသည်။

- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံထားရသော ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲများနှင့် ၎င်းတို့၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်း
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံထားရသော ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲတို့၏ အသား၊ ဥ၊ ကလီစာ စသည်တို့ကို စားသောက်ခြင်း
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရသော မွေးမြူရေးခြံများသို့ သွားရောက်ခြင်းနှင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ခြင်း
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံထားရသူမှ အခြားသူတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်ခြင်း
- ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် နမိုးနီးယားရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားကာ အသက်သေဆုံးနိုင်ခြင်း

ဆေးကုသမှုယူခြင်း

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးတို့ဖြင့် စောစီးစွာကုသပေးပါက ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဖြစ်ပွားလွယ်သောကြောင့် ရောဂါမကူးစက် အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- (က) အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကို ဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရမည်။
- အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်
 - အစားအစာ မပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးချိန်
 - ကြက်၊ ငှက်အသားများနှင့် ကြက်၊ ငှက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်
 - လူနာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်နှင့် လူနာကို ပြုစုပြီးချိန်
 - နပ်ညှစ်ပြီးချိန်၊ နာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်
- (ခ) နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်း၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပဝါ (သို့မဟုတ်) မိမိလက်အား တံတောင်ဆစ်ကွေး၍ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အုပ်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- (ဂ) ကြက်ငှက်အသားများအား ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးပါ။
- (ဃ) မွေးမြူရေးခြံများသို့ မလိုအပ်ဘဲ ဝင်ထွက်၊ သွားလာခြင်း မပြုပါနှင့်။
- (င) ကြက်ငှက်များကို လူနေရပ်ကွက်များ နေထိုင်ရာ အိမ်အတွင်းနှင့် အိမ်အောက်များတွင် မွေးမြူခြင်း မပြုပါနှင့်။
- (စ) စီးပွားဖြစ် ကြက်ငှက်မွေးမြူရာတွင် စနစ်တကျ ဇီဝလုံခြုံရေးကောင်းမွန်သော မွေးမြူရေးစနစ်အတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။
- (ဆ) ကြက်၊ ငှက်အသားနှင့် ကြက်၊ ငှက်၊ ဘေးထွက်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်၊ ပြင်ဆင်၊ စွန့်ပစ်ပါ။

အရေးကြီးအချက်များ

- (က) ကြက်၊ ငှက်များ အစုလိုက်သေဆုံးမှုဖြစ်ပွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြက်၊ ငှက်များတွင် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားကူးစက်နေသည်ဟု သံသယရှိပါက သက်ဆိုင်ရာဒေသအာဏာပိုင် (သို့မဟုတ်) မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူသို့ ချက်ချင်းသတင်းပေးပို့ပါ။
- (ခ) ပြည်သူလူထုအတွင်း အဆုတ်ရောင်နမီးနီးယားရောဂါ အစုလိုက်ဖြစ်ပွားမှု (သို့မဟုတ်) ကြက်၊ ငှက်များနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသူများတွင် တုပ်ကွေးဆန်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါက ဆေးရုံ (သို့) နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့အကြောင်းကြားပါ။
- (ဂ) တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် စောစီးစွာ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၇.၁၂။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ (မားစ်) ကူးစက်မြန်ရောဂါ

အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်မြန်ရောဂါ Middle East Respiratory Syndrome (MERS-Cov) ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်သော ပြင်းထန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါပိုးသည် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ကာ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၁၀) ဦးတွင် (၃)ဦးခန့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အဆိုပါရောဂါ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသောနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခဲ့သူ ခရီးသွားများသည် (၁၄)ရက်အတွင်း အပြင်း ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ လည်ချောင်း နာခြင်း၊ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အန်ခြင်း စသော သံသယလက္ခဏာများဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ ဆေးကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။

နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုခု (ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ) ခံစားနေရ သူများအား မားစ်ကူးစက်မြန်ရောဂါ ကူးစက်ပါက ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

မားစ်ကူးစက်မြန်ရောဂါသည် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းမှ တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၏ ချွှဲ၊ သလိပ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အရည်၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်းမှသော် လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်း
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် လက်ကိုင်ပုဝါ (သို့) တစ်ရှူးစက္ကူ (သို့) နှာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးအုပ်ခြင်း
- လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်း
- ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်း
- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
- လေကောင်းလေသန့်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နေထိုင်ခြင်း
- သေချာစွာချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးခြင်း

- သစ်သီး / ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အစိမ်းစားသုံးမည်ဆိုပါက သေချာစွာဆေးကြောပြီးမှ စားသုံးခြင်း
- လူထူထပ်သောနေရာများနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များအား သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ရောဂါရှိသူ၏ နေအိမ်နှင့် ဆေးရုံများသို့မလိုအပ်ဘဲ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- တိရစ္ဆာန်များ (အထူးသဖြင့် - ကုလားအုတ်)ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်နေသောနိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပွား ကူးစက်လျက်ရှိသော နိုင်ငံများမှ မိမိနိုင်ငံအတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် (၁၄) ရက်အတွင်း သံသယရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ချက်ခြင်းသတင်းပို့၍ ရောဂါကာကွယ်ကုသ ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါဖြစ်၍ ဆေးရုံဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် လူနာပြုစု ကိုင်တွယ်ရာတွင် အထူးဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

၇.၁၃။ ကူးစက်မြန်ပြင်းထန် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ (Meningococcal Meningitis) သည် အများအားဖြင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ကူးစက်မြန်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျား / မ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက် (၇)နှစ်မှ (၁၄) နှစ် အတွင်းရှိ ကလေးများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- လတ်တလော ပြင်းထန်စွာဖျားခြင်း
- အန်ခြင်း၊ မှိန်းခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း
- သွေးလန်ခြင်း၊ တက်ခြင်း
- ဇက်တောင့်ခြင်း
- အရေပြားတွင် သွေးခြေဥများ ထွက်ခြင်း
- ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း
- ငယ်ထိပ်မပိတ်သေးသော (၁)နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ငယ်ထိပ်ဖောင်းခြင်း၊ တင်းခြင်း

အထက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပွားလာပါက (၂)နာရီမှ (၄၈)နာရီအတွင်း ရောဂါပြင်းထန်လာကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- လူသည် တစ်ခုတည်းသော ရောဂါပိုးသိုလှောင်ရာဌာန ဖြစ်သည်။
- ရောဂါပိုးသည် ရောဂါပိုးရှိသူလူနာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းမှထွက်သော သလိပ်မှုန်များမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက် ကူးစက်သည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၏ ချွဲ၊ သလိပ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့မိခြင်း တို့မှလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကို ဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရမည်။
 - » အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်
 - » အစားအစာမပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးချိန်
 - » လူနာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်နှင့် လူနာကို ပြုစုပြီးချိန်
 - » နှပ်ညှစ်ပြီးချိန်၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်း၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပဝါ (သို့မဟုတ်) မိမိလက်အား တံတောင်ဆစ်ကွေး၍ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အုပ်ပေးခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- တံတွေး၊ သလိပ်များကို စည်းကမ်းမဲ့ထွေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပွဲလမ်းသဘင်၊ လူစည်ကားသောနေရာနှင့် ဖုန်ထူထပ်သော နေရာများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများ၊ ရောဂါရှိသည်ဟု ယူဆရသူများနှင့် တွေ့ဆုံရန်လိုအပ်ပါက ရောဂါမကူးစက်စေရန် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ဖုံးအုပ်ထားသော မျက်နှာဖုံးအကာအကွယ်နှင့် အခြားအကာအကွယ်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ။
- ယုံကြည်စိတ်ချရသော ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး (Meningococcal) ထိုးခြင်းဖြင့်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း

- ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရောဂါဖြစ်သူနှင့် အနီးကပ်အတူနေ မိသားစုဝင်များ၊ အခန်းဖော်များ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားသူအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူများကိုသာ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။
- အုပ်စုလိုက်ရပ်ကွက် / ရွာလုံးကျွတ် ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

သိမှတ်ဖွယ်ရာအချက်များ

- ခြောက်သွေ့အေးမြသော၊ ပူပြင်းသော၊ ရာသီများတွင် ရောဂါပိုမိုဖြစ်ပွားသည်။
- လေထုစိုထိုင်းမှုနည်း၍ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ဖုန်ထူခြင်းနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များသည် ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေပိုများသည့် အခြေအနေများ ဖြစ်သည်။
- လူစုလူဝေးနှင့် နေထိုင်မှုသည် ရောဂါပိုမိုပျံ့နှံ့လွယ်သည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး အသက်ရှင်သူများတွင် ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအဖြစ် ဦးနှောက်ချို့ယွင်း၍ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်း၊ ပညာသင်ကြားရန် အခက်အခဲရှိခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၇.၁၄။ လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါ

လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားပါက လူအများအပြား အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါသည် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း၊ ချမ်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်လုံးနီရဲခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ အရေပြားတွင် အနီစက်၊ အနီကွက်များ ထွက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး သွေးပါခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။
- လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ် ရောဂါလက္ခဏာများသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ တိုက်ဖွိုက်ရောဂါတို့၏ လက္ခဏာများနှင့် ရောထွေးမှားယွင်းတတ်သည်။
- လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါ အတည်ပြုနိုင်ရေးအတွက် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအပါအဝင် အခြားတိရစ္ဆာန်များ (ကြွက်၊ နွား၊ ဝက်၊ ခွေး၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ သိုး၊ ဆိတ် စသည်)၏ ကျင်ငယ်ရည်အား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- အထူးသဖြင့် လယ်ယာလုပ်ငန်း၊ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများတွင် အဖြစ်များသည်။
- မိုးရာသီနှင့် ကောက်ရိတ်သိမ်းချိန်ကာလများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ပိုမိုများပြားသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုမရှိစေရန် မိုးရာသီနှင့် ကောက်ရိတ်သိမ်းချိန် ကာလများအတွင်း ရေလျှံနေသောနေရာများရှိ ရေအိုင်များ၌ ဆော့ကစားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ရေများအား သောက်သုံးခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်းတို့အား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လယ်ယာလုပ်ငန်းများ၊ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများအနေဖြင့် လည်ရှည်ဖိနပ်၊ လက်အိတ်စသည့် အကာအကွယ်များ ဝတ်ဆင်ပြီးမှသာ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်သင့်ပါသည်။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အထူးဂရုပြုပါ။

လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ အချိန်မီဆေးကုမှုခံယူပါ။ စောစီးစွာသိရှိပြီး နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် အချိန်မီဆေးကုမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆေးကုသမှု နောက်ကျပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

၇.၁၅။ ပလိပ်ရောဂါ

ပလိပ်ရောဂါသည် တိရစ္ဆာန်မှတစ်ဆင့် လူသို့ကူးစက်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ လူတွင် နောက်ဆုံးပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှာ (၁၉၉၄)ခုနှစ်တွင် ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းရောဂါသည် အချိန်မရွေးဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပလိပ်ရောဂါအမျိုးအစားများနှင့် ၎င်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

၁။ အကျိတ်ပလိပ်

- ဖျားခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- ပေါင်မြုံ့၊ ချိုင်းနှင့် လည်ပင်းတို့တွင် အကျိတ်များထွက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် ပြည်တည်ခြင်း

၂။ သွေးပလိပ်

အကျိတ်ပလိပ်ရောဂါပြင်းထန်ပါကရောဂါပိုးသည် သွေးထဲသို့လျင်မြန်စွာရောက်ရှိပြီးသွေးပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွား၍

- သွေးဆိပ်တက်ခြင်း
- တစ်ကိုယ်လုံးရှိ သွေးကြောများအတွင်းတွင် သွေးခဲခြင်း
- ကိုယ်တွင်းကလီစာများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၃။ အဆုတ်ပလိပ်

သွေးထဲမှ ရောဂါပျံ့နှံ့ပြီး အဆုတ်သို့ ရောက်ရှိလာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အဆုတ်ပလိပ်လူနာထံမှ ရောဂါပိုးများ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခံရခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး

- ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း
- ပြာနှမ်းခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများတွေ့ရှိရတတ်ပြီး သေဆုံးမှုမြင့်မားတတ်သည်။

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

ပလိပ်ရောဂါပိုးသည် ကြွက်တွင် ဦးစွာရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ပလိပ်ရောဂါဖြစ်နေသော ကြွက်၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ကြွက်လှေးများမှ ၎င်းကြွက်၏သွေးကို စုပ်ယူစားသုံးရာမှတစ်ဆင့် ကြွက်လှေးများတွင် ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်လာပါသည်။

ရောဂါရှိသောကြွက်များ ပလိပ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသောအခါ ကြွက်လှေးများသည် ၎င်းကြွက်၏ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်မှ စွန့်ခွာကြပြီး အဆိုပါကြွက်အား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သည့်လူနှင့် အခြားကြွက်များကို ကိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပလိပ်ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်နှံ့စေပါသည်။ အဆုတ်ပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကပ်ရောဂါအသွင်မဖြစ်ပွားစေရန် သတိပြုရမည့်အချက်များ

၁။ ကြွက်ကျခြင်း

ကြွက်သတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး သုံးစွဲထားခြင်းမရှိဘဲ တစ်အိမ်တွင် အနည်းဆုံးကြွက်သေတစ်ကောင်နှင့် တစ်ရပ် ကွက်တွင် အနည်းဆုံးတစ်အိမ်တွင် ကြွက်သေတစ်ကောင်တွေ့ရှိခြင်းကို ကြွက်ကျခြင်းဟုခေါ်သည်။

၂။ သံသယလူနာရှိခြင်း

သံသယပလိပ်ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော လူနာအားတွေ့ရှိလျှင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ပြသ၍ သတင်းပေးပို့ရပါမည်။

ကကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

၁။ ကြွက်နှိမ်နင်းရေး

ကြွက်လုံသောအဆောက်အအုံအားဖြစ်အောင် ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း (အိမ်တွင်းမှ ရေထွက်ပေါက်များ၊ ခေါင်တိုင် အပေါက်များအား (၁/၄)လက်မထက် မကျယ်သော သံဆန်ခါကွက်များကို အရှင်တပ်ဆင်ခြင်း)

- ကြွက်များအား ဖမ်းဆီးနှိမ်နင်းခြင်း (ကြွက်သတ်ဆေး၊ ကြွက်ထောင်ချောက်၊ ကြွက်ကပ်ကော်ဆေးဘူး နှင့်တိပ်ပြားတို့အား အသုံးပြု၍ နှိမ်နင်းခြင်း)

ကြွက်ကျခြင်း ဖြစ်ပွားနေချိန်နှင့် ကြွက်ပလိပ်ရောဂါဟု သံသယဖြစ်နေချိန်တွင် ကြွက်နှိမ်နင်းရေး မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကြွက်သေမှ ကြွက်လှေးများ လွတ်ထွက်ပြီး ရောဂါပျံ့နှံ့ ကူးစက်နိုင်ချေရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ဈေးသန့်ရှင်းရေးကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

ကြွက်ကျချိန်တွင် ကြွက်လှေးနှိမ်နင်းခြင်းကို ပထမဦးစွာဆောင်ရွက်ပြီးမှ ကြွက်နှိမ်နင်းရေးအား ဆက်တိုက် ဆောင်ရွက်ရမည်။

၂။ ကြွက်ကျခြင်းကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုထောက်လှမ်းခြင်း

ကြွက်သတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး သုံးစွဲထားခြင်းမရှိဘဲ မိမိဒေသပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြွက်သေများတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း သတင်းပို့ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ

မြို့၊ ရွာများအတွင်းရှိ လမ်းများ၊ ဈေးများနှင့် အခြားအများပြည်သူ နေထိုင်ရာနေရာများ၌ ကြွက်များ ရှင်သန် ပေါက်ဖွားမှုမရှိစေရေးအတွက် အညစ်အကြေးနှင့် အမှိုက်သရိုက်များအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။

၇.၁၆။ အနာကြီးရောဂါ

အနာကြီးရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ကူးစက်တတ်သော နာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ကုသ၍ ပျောက်ကင်းပါသည်။ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာရောဂါ မဟုတ်ပါ။ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်သောရောဂါ မဟုတ်ပါ။ အဓိကအားဖြင့် အရေပြားနှင့် အာရုံကြောကို ထိခိုက်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အနာကြီးရောဂါသည် များသောအားဖြင့် ထုံနေသောအကွက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်နေရာမဆို စတင် ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ အချို့လူနာများသည် အဖုအသီးများ၊ အာရုံကြောကြီးခြင်းများ၊ အာရုံကြောပျက်စီးသည့် လက္ခဏာများဖြင့်လည်း စတင်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

မသင်္ကာဖွယ် အနာကြီးရောဂါ လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို အမြန်ဆုံး ပြသဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အနာကြီးရောဂါ၏ ကနဦးလက္ခဏာများ

- အရောင်ဖျော့သော၊ နီသော၊ ကြေးနီရောင်ပေါက်နေသော အကွက်များပေါ်လာခြင်း
- ယားယံမှုနှင့် နာကျင်မှုမရှိခြင်း
- ထိ၊ နာ၊ ပူ၊ အေး မသိခြင်း
- အရေပြားတွင် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို နေရာမရွေးဖြစ်တတ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ဆေးကုသမှုမခံယူရသေးသော အနာကြီးရောဂါရှိသူနှင့် အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာ အတူနေထိုင်ခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါမကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

- သာမန်ထိတွေ့နေထိုင်ရုံဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။ (ဥပမာ - အတူကစားခြင်း၊ အလုပ်အတူလုပ်ခြင်း)
- လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။
- မျိုးရိုးမလိုက်ပါ။

ရောဂါကာကွယ်ကုသနည်းများ

- အနာကြီးရောဂါကို ကျန်းမာရေးဌာနများ၌ ပြသ၍ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ ကုသခြင်းများကို အခမဲ့ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
- MDT ဆေးဝါးဖြင့် ကုသလျှင် (၆)လမှ (၁)နှစ်အတွင်း လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် အခြားသူများသို့ မကူးစက်တော့ပါ။
- စောစီးစွာကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှု၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- အတူနေအိမ်သားများလည်း ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သဖြင့် ရောဂါ ရှိ/မရှိကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

အနာကြီးရောဂါသည် ရှေးအကျဆုံးရောဂါများအနက် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ လွဲမှားသော အယူအဆများ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဝင်ဆံ့ရန် ရှက်ကြောက်သိမ်ငယ်ခြင်း (social stigma) နှင့် လူမှုရေးခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း (discrimination) များ ယနေ့တိုင် ရှိနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အနာကြီး ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော မှန်ကန်သည့် ဗဟုသုတအသိပညာများအား ပြည်သူလူထုအတွင်း ပြန့်နှံ့အောင် ကျန်းမာရေး ပညာပေး လုပ်ငန်းများကို ပိုမိုအရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၇.၁၇။ အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) ရောဂါ

အသည်းရောင်အသားဝါ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(အေ)ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နာတာရှည် အသည်းရောင်ဖြစ်ပွားပြီး မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ရုတ်တရက် အသည်းရောင်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်ပါက တစ်ခါတစ်ရံ အသက်သေဆုံးတတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း
- ချို့အန်ခြင်း
- ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ရောဂါရှိသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သော အရည်များနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာနှင့် ရေများအား စားသောက်မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အညစ်အကြေး၊ မစင်တိုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ဤရောဂါသည် အလွယ်တကူ ကူးစက်တတ်ပြီး အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ပိုမို၍ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အေ) အဖြစ်များသောဒေသတွင် နေထိုင်ခြင်း၊ ထိုဒေသသို့ ခရီးသွားခြင်း၊ အလုပ်သွားရောက်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်အတူ နေထိုင်သူများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဂရုစိုက်ပါ။ အစားအစာမကိုင်တွယ်မီ၊ မချက်ပြုတ်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများအား သေချာစွာ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်၍ ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။ အသား၊ ငါးနှင့် ပင်လယ်စာများအား မချက်ပြုတ်ဘဲ အစိမ်းစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်သုပ်စာများ၊ ယင်နားစာများစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအစာများအား ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အသီးအရွက်နှင့် အသားငါးများအား သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။ သစ်သီးဝလံများအား အခွံခွာပြီးမှ စားသုံးပါ။
- ရေကို ကျိုချက်သောက်သုံးပါ။
- ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူလူနာများအနေဖြင့် အရေပြားနှင့် မျက်လုံးဝါပြီးနောက် (၁၀) ရက်ကြာသည်အထိ မိမိနေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ။ အစားအသောက် ရောင်းချသူများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အရေပြားနှင့် မျက်လုံးဝါပြီးနောက် (၁၀)ရက် ကြာသည်အထိ အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ရောင်းချခြင်းအား ရပ်နားထားပါ။
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ မလိုအပ်ဘဲ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- ဖျားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားနှင့် မျက်လုံးဝါခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက် ပြသပါ။
- အသက် (၁) နှစ်နှင့်အထက်လူများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ် ထိုးနှံခြင်းဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အေ)ပိုးကူးစက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

အဆိုပါရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပွားသူ သံသယလူနာများအား တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။

၇.၁၈။ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ရောဂါ

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါပိုးများအနက် (ဘီ) ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့် အသည်းရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရုတ်တရက် အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် နာတာရှည်အသည်းရောင်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အသက်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ထို့ပြင်အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ)သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များအတွက် အရေးကြီးသော အန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

လက်ရှိတွင် စိတ်ချရ၍ အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော ကာကွယ်ဆေးများဖြင့် ၎င်းရောဂါအား (၉၅%) ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ နာတာရှည် အသည်းရောင်ခံစားနေရသော လူနာများသည် အသည်းကင်ဆာရောဂါအဆင့်သို့ လျင်မြန်စွာရောက်ရှိတတ်ပြီး လအနည်းငယ်အတွင်း အသက်ဆုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း၊
- ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ဖျူအန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း
- အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- မိခင်မှကလေးသို့ ကလေးမွေးဖွားစဉ်တွင် ကူးစက်နိုင်ခြေအများဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ရောဂါပိုးပါဝင်နေသော သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များ၊ တံတွေးများ၊ ရာသီသွေးများနှင့် ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်မှုရှိခြင်း
- ရောဂါပိုးပါဝင်သော သွေးသွင်းမိခြင်း
- ရောဂါပိုးပါဝင်သော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးကုသခြင်း
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ရောဂါရှိသူလူနာအား ကုသမှုပေးနေစဉ် မတော်တဆ အပ်စူးမိခြင်း

- အကြောင်းကောင်းသို့ မူးယစ်ဆေး ထိုးသွင်းလေ့ရှိသူများတွင် အပ်နှင့် ဆေးထိုးပြွန်များအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဝေမျှ အသုံးပြုခြင်း၊ တစ်ခါသုံးဆေးထိုးပြွန်အား အသုံးမပြုခြင်း

အကျဉ်းကျနေသူများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အသုံးပြုလေ့ရှိသူများ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် သွေး (သို့) သွေးနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုများရှိသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ) အဖြစ်များသော နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားလေ့ရှိသူများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ) ပိုး ကူးစက်ခြင်းမခံရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးမွေးဖွားပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း မွေးကင်းစကလေးကို နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများတွင် အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်ပါသည်။
- လူတိုင်း အသည်းရောင်အသားဝါ ကာကွယ်ဆေး (၃)ကြိမ် ထိုးနှံခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သွေးမလှူမီ သွေးလှူရှင်အား အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ ဆစ်ဖလစ်၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ (ဘီ) နှင့် (စီ) ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

၇.၁၉။ အသည်းရောင်အသားဝါ (စီ) ရောဂါ

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ (စီ) ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများအား ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်မှ နာတာရှည် ရောဂါဖြစ်သည့်အထိ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အသည်းခြောက်ပြီး အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးရုံကြီးများတွင် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- | | |
|---|-----------------------------------|
| • ဖျားခြင်း | • အစားအသောက်ပျက်ခြင်း |
| • အသားဝါ၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း | • ဖျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း |
| • မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း | • အဆစ်အမြစ်များနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း |

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (စီ) ပိုးပါသော သွေးသွင်းမိခြင်း
- ရောဂါပိုးပါသော အပ်များဖြင့် ဆေးထိုးခြင်း၊ သွေးဖောက်ခြင်း၊ နားဖောက်ခြင်း၊ အပ်စိုက်ခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသော ဓားတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် ဆက်တိုက် ခေါင်းရိတ်ခြင်း၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသောသူနှင့် သွားတိုက်တံ၊ သွားကြားထိုးတံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား အတူတူသုံးခြင်း

- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှ မွေးဖွားလာသော ကလေးကူးစက်ခြင်း
- ရောဂါပိုးပါဝင်သော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးကုသခြင်း

ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါရှိသူများ၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးလေ့ရှိသူများ၊ နားဖောက်လေ့ရှိသူများ၊ အကျဉ်းသားများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများတွင် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားပါသည်။

မိခင်နို့ရည်မှသော်လည်းကောင်း၊ အစားအစာ၊ ရေ၊ သာမန်ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်းစသည်တို့မှ မကူးစက်တတ်ပါ။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- မလိုအပ်ဘဲ ဆေးထိုးခံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးအပ်များကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- လက်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- သွေးမလှူမီ သွေးလှူရှင်အား အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ ဆစ်ဖလစ်၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ) နှင့် (စီ) ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။
- လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။
- သွားတိုက်တံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခါးများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (စီ) ပိုး ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။

၇.၂၀။ အသည်းရောင်အသားဝါ (အီး) ရောဂါ

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အီး) ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး (၂) ပတ်မှ (၆)ပတ်အတွင်း များသောအားဖြင့် အလိုအလျောက် သက်သာသွားလေ့ရှိသော်လည်း အချို့တွင် ရှတ်တရက် အသည်းပျက်စီးပြီး သေဆုံးနိုင်သည်အထိ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း
- အသည်းကြီး၍ ဝမ်းဗိုက် နာကျင်ခြင်း
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ယားခြင်း၊ အနီစပ်များ ထွက်ခြင်း
- အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံတွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အီး)သည် ပြင်းထန်စွာခံစားရတတ်ပြီး ရှတ်တရက် အသည်းပျက်စီးခြင်း အခြေအနေအထိရောက်ရှိကာ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ကိုယ်ဝန်ဒုတိယ နှင့် တတိယ (၃)လပတ်များ၌ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပါက အသည်းပျက်စီးခြင်းပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် သန္ဓေသားသေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အီး) ပိုးသည် အများအားဖြင့် မသန့်ရှင်းသောရေ၊ အညစ်အကြေး၊ မစင်စသည်တို့မှတစ်ဆင့် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ရောက်ရှိကူးစက်ခြင်း
- သေချာစွာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်မထားသော အသား၊ အသားစိမ်း (သို့မဟုတ်) ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားများအား စားသုံးခြင်း
- ရောဂါပိုးပါဝင်နေသော သွေး (သို့) သွေးနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ သွင်းခြင်း
- ရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း

တိုက်ပွဲများဖြစ်ပွားပြီး လုံခြုံမှုမရှိသော ဒုက္ခသည်စခန်းများ၊ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၊ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ မရရှိသောဒေသများတွင် ကပ်ရောဂါအသွင် (သို့မဟုတ်) အစုလိုက်အပြုံလိုက် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အစားအစာ မကိုင်တွယ်မီ၊ မချက်ပြုတ်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာ အသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများအား သေချာစွာ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်၍ ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။ အသား၊ ငါးနှင့် ပင်လယ်စာများအား မချက်ပြုတ်ဘဲ အစိမ်းစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်သုပ်စာများ၊ ယင်နားစာများ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအစာများအား ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အသီးအရွက်နှင့် အသားငါးများအား သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။ သစ်သီးဝလံများအား အခွံခွာပြီးမှ စားသုံးပါ။
- ရေကို ကျိုချက်သောက်သုံးပါ။

- ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူ လူနာများအနေဖြင့် အရေပြားနှင့် မျက်လုံးဝါပြီးနောက် (၁၀)ရက် ကြာသည်အထိ မိမိနေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ။ အစားအသောက် ရောင်းချသူများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အရေပြားနှင့် မျက်လုံးဝါပြီးနောက် (၁၀)ရက် ကြာသည်အထိ အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ရောင်းချခြင်းအား ရပ်နားထားပါ။
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ မလိုအပ်ဘဲ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖျားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားနှင့် မျက်လုံးဝါခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသပါ။ အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားသူ သံသယလူနာများအား တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ (အီး) အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။

၇.၂၁။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) သည် တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး ရောဂါဗိုင်း သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အခြားလူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- | | |
|--------------------|---|
| • ဖျားခြင်း | • လည်ချောင်းနာခြင်း |
| • ချောင်းဆိုးခြင်း | • ကိုယ်၊ လက်ကိုက်ခဲခြင်း |
| • နှာချေခြင်း | • ခေါင်းကိုက်ခြင်း |
| • နှာရည်ယိုခြင်း | • အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ |

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

အဆိုပါရောဂါသည် သာမန်အားဖြင့် မပြင်းထန်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကလေးငယ်များ၊ အသက်ကြီးသူများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများတွင် ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ပြီး တုပ်ကွေးရောဂါ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါသည်များအား နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဆောလျင်စွာပြသ၍ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူကြရန်နှင့် အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရေးအတွက် ဂရုပြုနေထိုင်ကြရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

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

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် လူတိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး မိုးတွင်းနှင့် ဆောင်းကာလများတွင် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ လျင်မြန်စွာကူးစက်ကာ ကပ်အသွင် ပိုမို ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြု ဆောင်ရွက်ခြင်း
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ခြင်း
- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
- ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူခြင်း
- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
- လေကောင်းလေသန့်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နေထိုင်ခြင်း
- လူထူထပ်သောနေရာများနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များအား သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများမှ အခြားသူများသို့ ကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် ဂရုပြု၍နေထိုင်စေခြင်း
- ရောဂါရှိသူ၏နေအိမ်နှင့် ဆေးရုံများသို့မလိုအပ်ဘဲ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဖြင့်လည်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၇.၂၂။ မျက်မြှေးရောင်ရောဂါ/မျက်စိနာရောဂါ

မျက်မြှေးရောင်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) မျက်စိနာရောဂါသည် များသောအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး အဖြစ်များသော မျက်စိရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် (၇)ရက်မှ (၁၀)ရက်ခန့်အထိ ကြာမြင့်တတ်ပြီး ရာသီမရွေးဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- မျက်စိယားယံခြင်း
- မျက်စိရည်ယိုခြင်း
- မျက်စိနီရဲခြင်း
- မျက်ဝတ်များ ထွက်ခြင်း
- မျက်စိနာကျင်ရောင်ရမ်းခြင်း
- အလင်းရောင် မကြည့်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ရောဂါဖြစ်သူ၏အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်များကို ကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်း မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ကူးစက်မြန်သောရောဂါဖြစ်သဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ရောဂါဖြစ်လျှင် အခြားသူများသို့ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပြန့်ပွားသွားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းသားတစ်ဦးမှ စာသင်ခန်းတစ်ခန်းလုံး၊ တစ်ကျောင်းလုံးသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- မျက်စိနာသူနှင့် နီးကပ်စွာ အတူနေထိုင်သူတို့တွင် ရောဂါကူးစက်လွယ်သဖြင့် အထူးသတိပြုရပါမည်။ မိခင်နှင့် ကလေးတို့မှာ အလွန်နီးစပ်သဖြင့် ကူးစက်နှုန်းမြန်ဆန်ပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်ကုသခြင်း

- ရောဂါဖြစ်ပွားပါက မျက်စိနာသူ၏ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်ကို တစ်နေ့(၂)ကြိမ်၊ (၃)ကြိမ်ခန့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ သန့်စင်ပေးသူသည် မသန့်ရှင်းမီနှင့် သန့်ရှင်းပြီး လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောရပါမည်။
- စတီးရွိုက်မပါသော ပဋိဇီဝမျက်စဉ်ဆေး (Ciprofloxacin eyedrop) သို့မဟုတ် ကလေးများအတွက် (Chloranphenicol eyedrop)ကို တစ်နေ့ (၄)ကြိမ် မှ (၆)ကြိမ်အထိ (၅)ရက်ခန့် ခပ်ရမည်။ တစ်ကြိမ်ခပ်လျှင် မျက်လုံးတစ်ဖက်ကို (၁)စက် ခတ်ပါ။ မသက်သာပါက မျက်စိကုဌာနသို့ ပြသပါ။
- မျက်စဉ်မခတ်မီနှင့် ခတ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရပါမည်။
- ရောဂါဖြစ်သူ၏ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင် (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးမျက်နှာ အလှပြင်ပစ္စည်းများ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ လက်ကိုင်ပုဝါ) စုပေါင်းအသုံးပြုခြင်းတို့မှ တစ်ဆင့်အခြားသူများသို့ လျင်မြန်စွာ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသဖြင့် အတူသုံးစွဲခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။ ရောဂါဖြစ်သူ၏ အဝတ်အစားများကို သီးသန့်လျှော်ဖွတ် သန့်စင်ရပါမည်။

မျက်စိနာရောဂါကာကွယ်ရန် ပြည်သူများအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဆောလျင်စွာပြသ၍ စနစ်တကျဆေးကုသမှုခံယူကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

၇.၂၃။ ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါ

ချီကန်ဂန်ညာ / ဆင်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ချီကန်ဂန်ညာဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုး သယ်ဆောင်ထားသော အေးဒီး(စ်) ခြင်ကျားအကိုက်ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ခြင်ကျားသည် ရေကြည်ရေသန့်တွင် ပေါက်ပွားပါသည်။ နေအချိန်များတွင် ကိုက်လေ့ရှိပြီး မနက်အစောပိုင်းနှင့် နေဝင်ခါနီးအချိန်များတွင် အများဆုံး ကိုက်လေ့ရှိပါသည်။ ခြင်ကျားအကိုက်ခံရပြီးနောက် (၃) ရက်မှ (၇) ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြသလေ့ ရှိပါသည်။

ချီကန်ဂန်ညာ(ဆင်တုပ်ကွေး)ရောဂါလက္ခဏာများ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း
- အရေပြားပေါ်တွင် အနီကွက်များထွက်ခြင်း
- ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း
- အဆစ်အမြစ်များရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပွားသူအများစုသည် တစ်ပတ်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းကြသော်လည်း အချို့သူများတွင် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို လနှင့်ချီ၍ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ဇီကာရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ဆင်တူသဖြင့် အထူးဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး)ရောဂါ ကုသရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ချီကန်ဂန်ညာရောဂါ လက္ခဏာများ သက်သာစေရန်အတွက်သာ ကုသမှုပေးနိုင်ပြီး သီးသန့်ကုထုံး မရှိသေးသဖြင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ ကုသမှုခံယူပါ။
- ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးသော်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမရှိစေရန် ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းမှာ ခြင်းကျား ပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးနှင့် ခြင်ကိုက်မခံရအောင် နေထိုင်ရေးဖြစ်ပါသည်။

ခြင်ကျားပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးအတွက် သွေးလွန်တုပ်ကွေးအခန်းတွင် ပါဝင်သော ခြင်ကျားနှိမ်နင်းရေးအခန်းကို ကြည့်ရန်

၇.၂၄။ ထောင့်သန်းရောဂါ (Anthrax)

ထောင့်သန်းရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားစေပြီး တိရစ္ဆာန်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားနိုင်သော ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

ရောဂါဖြစ်ပွားသော တိရစ္ဆာန်များ (နွား၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ ဆိတ်၊ သိုး၊ ဝက်) မှတစ်ဆင့် အရေပြား၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အူလမ်းကြောင်းများအတွင်းသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ ထောင့်သန်းရောဂါပိုး၏ Spore များရှိသော မြေကြီးနှင့် ပစ္စည်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကူးစက်စေနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာဖြစ်ပွားမှု (၃)မျိုးရှိသည်။ အရေပြား ထောင့်သန်းရောဂါသည် အဖြစ်ပိုများသည်။

- (၁) အရေပြားတွင်ဖြစ်သော ထောင့်သန်းရောဂါ (Cutaneous anthrax) (95%) ပထမဦးစွာ အရေပြားတွင် ယားယံပြီး အရည်ကြည်ဖုကလေးများပေါ်လာသည်။ ၎င်းအဖုကလေးများပတ်လည်တွင် ရောင်ရမ်းနီရဲလာပြီး ပြည်အနည်းငယ်တည်လာသည်။ တစ်ပတ်ခန့်အကြာတွင် အနာဖေးအမည်းရောင်တက်လာကာ ပုပ်သွားသောအနာ (Necrotic Ulcer) ဖြစ်ပွားသည်။ အနာမှာ နာကျင်ခြင်းမရှိပါ။ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်နှင့် လက်များတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အဆိုပါအနာများသို့ အခြားရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပြီး ကိုယ်ပူခြင်း၊ အကျိတ်များ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး သွေးဆိပ်တက်ခြင်း (Septicemia) အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။
- (၂) အဆုတ်တွင်ဖြစ်သော ထောင့်သန်းရောဂါ (Pulmonary Anthrax) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်သောအခါ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ လေပြန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားသည်။
- (၃) အူလမ်းကြောင်းတွင်ဖြစ်သောထောင့်သန်းရောဂါ (Intestinal Anthrax)ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းခံထားရသောအသားများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

ရောဂါဖြစ်သောတိရစ္ဆာန်များကို စားသုံးခြင်းမပြုဘဲ မြေမြှုပ်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်သားရေကို သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အသားစိမ်းများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူများအား နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်များဝတ်ဆင်စေခြင်းဖြင့် ထောင့်သန်း ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားသူလူနာ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ အနာမှထွက်သော အရည်များအား ပိုးသတ်ခြင်း၊ Spore များ သေစေရန် ရေငွေ့ဖြင့်ပြုတ်ခြင်း၊ မီးရှို့ဖျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားသောနေရာရှိ တိရစ္ဆာန်များအား ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၇.၂၅။ Scrub Typhus ရောဂါ

Scrub Typhus ရောဂါဖြစ်ပွားစေသောပိုး

Orientia tsutsugamushi ဟူသော Rickettsia ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ရုတ်တရက်ဖျားခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးဝင်သော လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရတတ်သည်။

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

Scrub Typhus ရောဂါသည် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များ (Rodents) အား Chiggers (Larval mites) (ကမျဉ်းနီကောင်) ကိုက်ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါသိုလှောင်ရာဇစ်မြစ် (Reservior)

- Rodents and Mice (ဥပမာ - ရှဉ့်၊ ကြွက် ...)

လက်ခံသူ (Host)

- Mites (ကမျဉ်းနီကောင်)
- Humans and mammalian animals (လူအပါအဝင် နို့တိုက်သတ္တဝါများ)

လူအချင်းချင်း ကူးစက်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။

ရောဂါပျိုးရက် (Incubation Period)

ရက်သတ္တပတ် (၁)ပတ်မှ (၃)ပတ်အထိရှိပြီး ရောဂါပျိုးရက်မှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် (၁၀)ရက်မှ (၁၂)ရက်အထိ ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီအလိုက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု (Seasonal Occurrence)

ရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ရာသီဥတုအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ပြောင်းလဲတတ်ပြီး အများစုသည် မိုးရာသီတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

Scrub Typhus ရောဂါ၏လက္ခဏာများ

- Chiggers အကိုက်ခံရသောနေရာ (များသောအားဖြင့် ပေါင်းခြံ၊ ဂျိုင်း၊ လည်ပင်းနှင့် လိင်အင်္ဂါများ၌ ကိုက်ခံရတတ်သည်)တွင် အချင်း (၁) စင်တီမီတာခန့်ရှိသော အရည်ကြည်ဖု ဦးစွာထွက်ပေါ်လာပြီးနောက် အနာဖေးတတ်နေသောအနာ (Eschar) ဖြစ်ပေါ်ခြင်း (Eschar- A dark, scab-like region at the site of the Chigger bite)
- တစ်ပတ်အတွင်း အဖျားကြီး၍ ချမ်းတုန်ခြင်း (၁၀၄ - ၁၀၅ ဒီဂရီဗာရင်ဟိုက်) (Fever and chills)
- ဖျားပြီး (၅)ရက်ခန့်ကြာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနီစက်များထွက်ခြင်း (Maculopapular Rash)
- ချောင်းဆိုးခြင်း (Cough)

- ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အကျိတ်များရောင်ခြင်း (Enlarged lymph nodes)
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း (Headache)
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း (Body aches and muscle pain)
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း (Gastrointestinal pain)
- ရောဂါပြင်းထန်သူများတွင် ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း (Delirium and loss of consciousness)

Scrub Typhus ရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

- အသားဝါခြင်း (Jaundice)
- ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း (Meningoencephalitis)
- နှလုံးကြွက်သားရောင်ခြင်း (Myocarditis)
- အဆုတ်ရောင်ခြင်း (Pneumonia with Adult Respiratory Distress Syndrome ARDS)
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း (Renal failure)

Scrub Typhus ရောဂါအား သေချာစွာ ကုသလျှင် (၃၆) နာရီအတွင်း အဖျားကျ၍ ရောဂါ သက်သာစေပါသည်။ ဆေးကုသမှုမရရှိသူ လူနာများတွင် သေဆုံးမှုနှုန်းမှာ (၀-၃၀ ရာခိုင်နှုန်း) ထိရှိပါသည်။

အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်နေသော လူနာတွေ့ရှိပါက

- ရောဂါရာဇဝင် သေချာမေးမြန်းခြင်း (နေရပ်လိပ်စာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ ခရီးသွား ရာဇဝင်၊ ပိုးမွှားကိုက်ခံရမှု) ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသူများ (Vulnerable group)

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သူများ (Agriculturist)၊ ဥယျာဉ်ခြံလုပ်သူများ (Horticulturist)၊ လယ်ကွင်းထဲတွင် အလုပ်လုပ်သူများ (Labourer working in the field) ၊ သစ်သီးခြံတွင်အလုပ်လုပ်သူများ (Orchard)

ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

- ရောဂါကို စောစီးစွာကုသမှုပေးနိုင်လျှင် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးဖြစ်ပွားမှုများ လျော့နည်းနိုင်ပါသဖြင့် သံသယလူနာအား စောစီးစွာကုသမှုပေးခြင်း (early treatment)၊ ပြည်သူလူထုအား ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း (public education)၊ ကြွက်နှိမ်နင်းခြင်း (rodent and habitat modification) များကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်း
- ရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိသောဒေသများတွင် Chiggers (ကမုဉ်းနီကောင်) အကိုက်မခံရအောင် အင်္ကျီရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ dibutyl phthalate benzyl benzoate, diethyl toluamide များပါဝင်သော ဆေးများလိမ်းခြင်း
- မြက်ချုံပေါများသောနေရာတွင် အခင်းမပါဘဲ ထိုင်ခြင်း၊ လှဲခြင်းအားရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မြက်ချုံများအား အင်္ကျီရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်များဝတ်ဆင်၍ ရှင်းလင်းခြင်း၊ ကြွက်နှိမ်နင်းခြင်း