



# မိုးရာသီကာလတွင် ဖြစ်ပွားမှုများပြားနိုင်သည့် ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန  
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန  
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

- ▶ **ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော** ရောဂါသည် ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားစေသောရောဂါပိုးများပါရှိသည့် မသန့်ရှင်းသောရေနှင့် အစားအစာများ စားသောက်မိရာမှတစ်ဆင့်ကူးစက်ဖြစ်ပွားစေပါသည်။
- ▶ **ရာသီမရွေးဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး** အထူးသဖြင့် မိုးဦးကျကာလနှင့် မိုးအကုန်ဆောင်းအကူးတွင် အဖြစ်များသည်။
- ▶ **ရောဂါပိုးပါဝင်သည့်** ဝမ်းအညစ်အကြေးများတွင်ရှိနေသော ရောဂါပိုးများသည် ယင်ကောင်မှတစ်ဆင့် လည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းသောလက် စသည်တို့မှ တစ်ဆင့် လည်းကောင်း၊ အစားအစာ သောက်သုံးရေ များအတွင်းသို့ရောက်ရှိခြင်း(သို့မဟုတ်) တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ခြင်း(ဥပမာ - မိလ္လာပိုက်ပေါက်ခြင်း၊ အညစ် အကြေး မြေဩဇာအသုံးပြုခြင်း)တို့မှ တစ်ဆင့် စားသောက်မိသူများအားကူးစက်စေပြီး တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါဆက်လက်ကူးစက်စေပါသည်။
- ▶ **ရောဂါလက္ခဏာများမှာ** အရည်ဝမ်းများစွာသွားခြင်း၊ ငါးညှီနံနံသော ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အရေပြား၏ကျုံ့ဆန့်နိုင်အား လျော့နည်းလာခြင်း၊ မျက်တွင်းချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ ခံတွင်း/လျှာနှင့်နှုတ်ခမ်းများခြောက်သွေခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။
- ▶ **ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများမှာ-**
  - ▶ အစားအစာမီနှင့် အစားအစာမပြင်ဆင်မီအချိန် ၊ အညစ်အကြေးနှင့် အမှိုက်များ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်နှင့် အိမ်သာမှဆင်းချိန်တိုင်းတို့တွင် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်စွာ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
  - ▶ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
  - ▶ ယင်လုံအိမ်သာ ရာနှုန်းပြည့်သုံးစွဲပါ။
  - ▶ ရေကို ကျိုချက်၍သောက်သုံးပါ။
  - ▶ အစားအစာများကို ကျက်အောင်ချက်ပြီးမှစားသုံးပါ။
  - ▶ အစားအစာများကို ယင်မနားအောင် လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
  - ▶ ခြင်၊ ယင် တို့ မပေါက်ပွားစေရန် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။



ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိလျှင် အချိန်မီကုသမှုမခံယူပါက လျင်မြန်စွာအသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သောကြောင့် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ သတင်းပေးပို့ပြီး ထိရောက်သောကုသမှုခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။