

မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ

လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် ပညာပေး စာစောင်

မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါသည် မြက်များဝတ်မှုန်ဖြစ်သော အချိန်တွင် မုန်တိုင်းထသည့်အခါ မြက်ဝတ်မှုန်များကို တိမ်တိုက်များအတွင်းသို့ လွင့်ပါစေသည့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိသော မိုးသက်မှန်တိုင်း အမျိုးအစားက အများဆုံး အစရှိသည်။ ရေခိုးရေငွေ့ကို စုတ်ယူသည့်အခါ မြက်ဝတ်မှုန်များက ပွင့်ထွက်ပြီး မတည့်သူများအတွက် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကိုဖြစ်စေသော အမွန်ငယ်လေးများစွာကို လေထဲသို့ လွင့်ပါစေသည်။

ထိုအမှုန်များမှာ အလွန်သေးငယ်သည်ဖြစ်ရာ ယင်းတို့ကို အဆုတ်ထဲသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ရှူသွင်းမိနိုင်သည်။ ဤဖြစ်ရပ်သည် အချို့သောသူများတွင် အဆုတ်များကို ဆွပေးသလို ဖြစ်စေသည်။ ဆွပေးခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကို ရောင်ယမ်းခြင်း၊ ကျဉ်းမြောင်းခြင်းနှင့် အဆုတ်ထဲရှိ လေပြန်ငယ်လေးများတွင် အခွေများကို ပိုမို ထုတ်လုပ်ပေးစေသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှူခြင်းကို ခက်ခဲစေပြီး အသက်ရှူလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ ရင်မှာ တင်းကြပ်ခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းကဲ့သို့သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထိုရောဂါလက္ခဏာများသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပြင်းထန်လာကောင်း ပြင်းထန်လာနိုင်သည်။

ဝတ်မှုန်များ လွင့်ပါသည်အချိန်တွင် မိုးသက်မှန်တိုင်းအားလုံးက မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့် ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသည်မဟုတ်ပါ။

မည်သူတို့မှာ မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသလဲ။

မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါသည် မြို့တော်တွင်း၊ မြို့တော်ပြင်ပ သို့မဟုတ် ကျေးလက်ဒေသများတွင်နေထိုင်သော ပြည်သူများအား ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ မည်သည့်အခါမျှ စိစစ် တွေ့ခဲ့ဘူးခြင်း မရှိသူများကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ချေ ရှိသူများမှာ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဖြစ်ဘူးသူများ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ရှိနေကြောင်း စိစစ် ဖော်ထုတ်ခြင်း မပြုရသေးသူများ၊ (အောက်တွင် ကြည့်ပါ) နှင့် ပန်းဝတ်မှုန်များနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်း ဖြစ်သူများ (အထူးသဖြင့် ရာသီအလိုက်ဖြစ်သော ပန်းဝတ်မှုန်များနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်း) သို့မဟုတ် မြက်ဝတ်မှုန်များနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်တတ်သူများ ပါဝင်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်မှာ စိစစ်ဖော်ထုတ်ခြင်း မပြုရသေးသော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ရှိနေနိုင်ပါသလား။

အများဆုံး တွေ့ရသော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ လက္ခဏာများမှာ -

- အသက်ရှူလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်နိုင်ခြင်း - သင် အသက်ရှူသည့်အခါ ရင်ဘတ်မှ အလွန်စူးရှသောအသံ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ခြင်း
- အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း - လေ လုံလောက်စွာမရသော ခံစားမှု
- ရင်ဘတ်တွင် တင်းကြပ်နေခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း - အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်သည်။

သင့်အနေနှင့် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါရှိကြောင်း သတ်မှတ်ရန် အားလုံးရှိနေဖို့ မလိုအပ်ပါ။ သူတို့ကလည်း ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။

အကယ်၍သင် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ရှိနေနိုင်ကြောင်း သံသယရှိပါက ကျွမ်းကျင်သူ၏ ရောဂါစိစစ်ဖော်ထုတ်မှု ရယူရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

လုပ်လျှူမှုမထားပါနှင့် - အကယ်၍သင့်မှာ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ရှိနေပါက သင် စောစီးစွာ ထိန်းသိမ်းကုသလေ၊ သင့်အဆုတ်များ စောစောကောင်းမွန်တိုးတက်လေ၊ သင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ခံစားရလေဖြစ်ပြီး နောင် မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်လာမည့် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် ပိုမိုအဆင်သင့်ဖြစ်လေ ဖြစ်ပါမည်။

ပန်းနာ ရင်ကြပ်ရောဂါဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများကို ပိုမိုသိလိုပါက

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma> တွင်ဖတ်ကြည့်ပါ။

မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါအဖို့ ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

အကယ်၍သင် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ရှိနေကြောင်း စိစစ်တွေ့ရှိရလျှင်၊ ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေလျှင် သို့မဟုတ်သင့်မှာ ရာသီအလိုက်ဖြစ်သော ပန်းဝတ်မှုန်နှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်း ဖြစ်တတ်သော ထုံးစံရှိနေလျှင် သင့်အနေနှင့် မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၏ ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို နှိုးနှိုးကြားကြား သတိထားနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပန်းဝတ်မှုန်များ အရေအတွက် မြင့်မားသော သို့မဟုတ် အလွန်များသော နေ့များတွင် မိုးသက်မှန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်း ကြိုတင်ခန့်မှန်းထားခြင်းကို အထူးသဖြင့်သတိထားပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် -

- အကယ်၍ သင့်မှာ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ရှိပါက ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါဆိုင်ရာ လက်ရှိ လုပ်ဆောင်မှု အစီအစဉ်ရှိရန်နှင့် သင့် ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးသည့် ဆေးဝါးကို မှန်မှန် အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သင့်ဆရာဝန်နှင့် မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်မှုကို ဆွေးနွေးပြီး ယင်းကို ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု အစီအစဉ်တွင် ထည့်သွင်းထားပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးသည့် ဆေးဝါးမသုံးစွဲပါက ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးသည့် ဆေးဝါးကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် အကျိုးရှိမရှိ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် မှန်တိုင်းဖြတ်ကျော်ပြီးချိန်အထိ ပြုတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများ ပိတ်ကာ အိမ်ထဲတွင်နေခြင်းဖြင့် မိုးသက်မှန်တိုင်းကြောင့် လေထဲတွင် လွင့်ပြီး ပါလာမည့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သော ဝတ်မှုန်များကို ရှောင်ရှားပါ။ ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိမိရိယာဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။
- ပန်းဝတ်မှုန်များနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်းကို သင် ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါထိန်းသိမ်းမှုကို တိုးတက်စေနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ပန်းဝတ်မှုန်များနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် ဖျားနာမှု ကုသခြင်း များအကြောင်း သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဖော်စပ်သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မိုးသက်မှန်တိုင်း နီးကပ်လာသည့်အခါ -

- သင့် သက်သာမှုရစေမည့်ဆေးဝါးကို အမြဲတန်း သင့်နှင့်တပါတည်း ယူဆောင်ပါ။ ယင်းသည် သင့်အရေးပေါ် ပန်းနာရင်ကြပ်ဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးဖြစ်သည်။
- ပန်းနာရင်ကြပ်ဆိုးဝါးလာသည့် လက္ခဏာများနှင့် [asthma first aid](#) (ပန်းနာရင်ကြပ်ဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြု) အဆင့်များကို သိအောင်လုပ်ထားပါ။
- အကယ်၍သင့်မှာ ပန်းနာရင်ကြပ်ဆိုးဝါးလာသည့်လက္ခဏာများ စပြီး ဖြစ်လာပါက သင့် [asthma action/management](#) (ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု/ထိန်းသိမ်းမှု) အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။
- အကယ်၍သင့်မှာ ရောဂါသက်သာစေသည့် အပြာရောင် ရှူဆေးဘူး မရှိပါက တစ်ခုရအောင်ကြိုးစားပါ။ (မည်သည့်ဆေးဆိုင်တွင်မဆို သင် ကောင်းတာမှာပင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။) ထိုနောက် ပန်းနာရင်ကြပ်ဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြု အဆင့်များအတိုင်း လိုက်လုပ်ပါ။
- အကယ်၍ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို သင့်ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါမှာ လျှင်မြန်စွာ ပိုဆိုးလာသည်ဟု စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်ပါက 000 ကို ဆက်သွယ်ပြီး သင် ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါ ဆိုးဝါးစွာခံစားနေရကြောင်း ပြောပြပါ။ လျှင်မြန်စွာ ပိုဆိုးလာသည့် လက္ခဏာများတွင် ရောဂါသက်သာစေသည့် ရှူဆေးဘူးကို အသုံးပြုသော်လည်း အနည်းငယ်သာ သက်သာခြင်း၊ လုံးဝမသက်သာခြင်း၊ သက်သာသောသက်သာစွာ စကားမပြောနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အကယ်၍ ထိုသူ၏ နှုတ်ခမ်းများမှာ အပြာရောင်သို့ ပြောင်းနေခြင်း တို့ပါဝင်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်မည်ကဲ့သို့ သိကောင်းစရာသတင်းများ ရနေနိုင်မည်လဲ။

- မဲလ်ဘန်း ဝတ်မှုန်အရေအတွက် ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက် - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- မဲလ်ဘန်း ဝတ်မှုန်အရေအတွက် - [free mobile app](#)
- AusPollen - ဖြူတော်ကြီးများအတွက် ဝတ်မှုန်အရေအတွက် ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက် - <http://www.pollenforecast.com.au/>
- Deakin University (AirWatch) မြက် ဝတ်မှုန်အရေအတွက် ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက် www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- BoM မှ မိုးလေဝသနှင့် ရာသီဥတု သတင်းများနှင့် ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားမှ နောက်ဆုံးသတင်းများ - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- Asthma Australia Asthma App – iTunes တွင် ရနိုင်သည်
- Asthma Foundation Victoria ဝက်ဘ်ဆိုက် www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (ဖုန်း 1800 278 462) - ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါဆိုင်ရာ ပညာပေးဆွေးနွေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် အကူအညီ ရနိုင်မည့်နေရာ

- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သုဉ်းသုံးလုံး (000) ကို အမြဲဆက်သွယ်ပါ။
- သင့်နှင့်အနီးဆုံး ဆေးရုံမှ ရှေးဦးသူနာပြု
- သင့်ဆရာဝန်
- သင့်နှင့်အနီးဆုံး ဆေးဆိုင် (ဆေးဝယ်ရန်)
- NURSE-ON-CALL တယ်လီဖုန်း - 1300 60 60 24 - ကျွမ်းကျင်သူ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများနှင့် အကြံပေးခြင်း (တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ၇ ရက်)
- ရုံးချိန်ပြင်ပ အိမ်တိုင်ရာရောက် ဆရာဝန်လာခြင်းအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အိမ်တိုင်ရာရောက် ဆရာဝန် ဝန်ဆောင်မှု (National Home Doctor Service) တယ်လီဖုန်း - 13 SICK (13 7425) (အစိုးရထံတစ်လုံးတစ်ခဲတည်း ငွေတောင်းခံသည်။)

ဤစာစောင်ကို ဖတ်ရှုနိုင်သော စီစဉ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံဖြင့် ရရှိပါက 1300 761 874 သို့ ဖုန်း ဆက်ပါ။ လိုအပ်လျှင် National Relay Service ကိုသုံးပြီး 13 36 77 ကို ဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် environmental.healthunit@dhs.vic.gov.au ကို အီးမေးလ်ပို့ပါ။
ဖော်ပြချက်များပြည့်စုံသောအစိုးရ 1 Treasury Place, Melbourne က ဖွင့်မြဲပြီး ထုတ်ဝေသည်။ မူပိုင် © Department of Health and Human Services
ဖော်ပြချက်များပြည့်စုံပါ။ ၂၀၁၇ ခုနှစ် ဇွန်လ၊ ဇွန်လ၊ ဇွန်လ။