မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အချက်အလက်မှတ်တမ်းစာရွက်

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မြက်ပန်းဝတ်မှုန် ရာသီသည် ပန်းနာရောဂါနှင့် နာစီးနာရည်ကျပေါးဖီဖါကို ရာသီအလိုက်ဆိုးရွားစေပါသည်။ ၎င်းသည် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါကိုလည်း ထစေပါသည်။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှုကို မြင့်မားသော ပန်းဝတ်မှုန် အဆင့်အနေအထားများနှင့် သီးခြား မိုးသက်မုန်တိုင်း အမျိုးအစားတို့ တစ်မူထူးခြားသည့်ရောနှောမှုက လှုံ့ဆော်ပေးသည်ဟု အထင်ရှိကြသည်၊ အချိန်တိုတိုတောင်းတောင်းအတွင်း မြောက်မြားစွာသောလူများအား ပန်းနာရောဂါကို ထစေရန် အကြောင်းရင်းခံဖြစ်စေသည်။

မြက်ပန်းဝတ်မှုန်ဆံများသည် လေထဲတွင် ရောနှောပါသွားပြီး ဝေးရာအရပ်သို့ သယ်ဆောင်ခံရသည်- တစ်ချို့မှာ ပေါက်ပြဲသွားပြီး သေးငယ်သော အမှုန်အစများကိုထုတ်လွှင့်ပေးပြီး လေပြင်းထဲ၌ သိပ်သည်းနေကာ ၎င်းလေပြင်းမှာ မိုးသက်မုန်တိုင်းမကျမီ တိုက်ပါသည်။ ဤအမှုန်အစများမှာ အဆုတ်အတွင်းအထဲအထိ အသက်ရှူသွင်းနိုင်လောက်အောင် သေးငယ်ပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်ထရန် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်၊ အသက်ရှူရန် ခက်ခဲစေသည်။

၎င်းသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး ပိုမိုလျင်မြန်ကာ လူအများအပြားမှာ တစ်ချိန်တည်းတွင် ဆေးကုသမှု လိုကောင်းလိုနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာနများအပေါ် အလွန်အလုပ်များနိုင်ပါသည်။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှုဖြစ်ရပ်များမှာ အဖြစ်မများဘဲ နှစ်တိုင်း ဖြစ်လေ့မရှိပါ။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အရှေ့တောင်ဒေသ၌ ၎င်းတို့မှာ မြက်ပန်းဝတ်မှုန်ကျရာသီ အောက်တိုဘာလမှ ဒီဇင်ဘာလ တစ်လျှောက် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါသည် asthma သို့မဟုတ် hay fever ရှိသူများအား သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်– အထူးသဖြင့် မိမိတို့၏ နာစီးနာရည်ကျပေါးဖီဖါနှင့်အတူ ရှူသံထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးခြင်းကို ကြုံတွေ့သည့်လူများဖြစ်သည်။ ၎င်းအတွက်ကြောင့် ပန်းနာရောဂါ သို့မဟုတ် နာစီးနာရည်ကျပေါးဖီဖါရှိသူများအတွက် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါအကြောင်းနှင့် မြက်ပန်းဝတ်မှုန်ကျသည့် ရာသီအတွင်း သူတို့ကိုယ်ကိုသူတို့ ကာကွယ်ရန် သူတို့ ဘာလုပ်နိုင်သည့်အကြောင်း သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

လူတစ်ဦး၏ ပန်းနာကို ထစေနိုင်သည့် လှုံ့ဆော်မှုများ အမျိုးမျိုးရှိကြောင်း နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားခြားနားမည်ဖြစ်ပြီး ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- ရာသီဥတုနှင့် အပူချိန် ပြောင်းလဲမှုများ
- အအေးမိနာစီးပြီး အခြား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပိုးကူးစက်မှုများ
- အိမ် ကမျဉ်းကောင်များ (house dust mites)၊ မှိုများ (moulds)၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ပန်းဝတ်မှုန်တို့ကြောင့် ဓါတ်မတည့်မှုများ
- ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း
- စီးကရက်မီးခိုးနှင့် တောမီးလောင်အခိုးအငွေ့
- ကျိန်းစပ်သော ဓါတုပစ္စည်းများတို့ဖြစ်သည်။

ဤလှုံ့ဆော်မှုများမှ ဖြစ်ပေါ်သည့် ပန်းနာရောဂါ၏ လက္ခဏာများနှင့် ကုသမှုသည် အခြေခံအားဖြင့် အတူတူဖြစ်ပါသည်။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှု ဖြစ်ရပ်များ အကြောင်းကို မှတ်မိရန် အရေးကြီးသည့် အရာများမှာ-

- ၎င်းတို့မှာ အဖြစ်မများကြဘဲ ပန်းနာထရန် ရာသီအလိုက်ဆိုးရွားမှုအတွက် လှုံ့ဆော်မှုကို နှစ်တိုင်း မတွေ့ရပါ။
- ၎င်းတို့သည် တစ်ချိန်တည်းတွင် လူအများအပြားအား သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်
- ၎င်းတို့ သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်မှာ-
  - ပန်းနာရောဂါရှိသူများ

Victoria State Government | Health and Human Services

– ပန်းနာရောဂါဖြင့် ရောဂါမဖော်ထုတ်ခံရသေးသည့်လူများ (၎င်းမှာ ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိသော်လည်း ပန်းနာရောဂါဖြင့် ရောဂါမဖော်ထုတ်ခံရသေးပါ)
– ယခင်က ပန်းနာရောဂါရှိခဲ့သည့်လူများ
– ပန်းနာရောဂါ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည့် သို့မဟုတ် မရှိကောင်း မရှိနိုင်သည့် နာစီးနာရည်ကျပောင်းဖီဖါရှိသူများ

- ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အရှေ့တောင်ဒေသရှိ နာစီးနာရည်ကျပောင်းဖီဖါရှိသူများသည် မြက်ပန်းဝတ်မှုန်နှင့် ဓါတ်မတည့်မှုရှိနိုင်ဖွယ်ရာရှိသောကြောင့် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ၏ မြင့်မားသော အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှု ဖြစ်ရပ်များသည် မည်သည့်အခါ ဖြစ်ပွားပါသနည်း။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှုဖြစ်ရပ်များမှာ အဖြစ်မများဘဲ နှစ်တိုင်း ဖြစ်လေ့မရှိပါ။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အရှေ့တောင်ဒေသ၌ ၎င်းတို့မှာ မြက်ပန်းဝတ်မှုန်ကျရာသီဖြစ်သည့် အောက်တိုဘာလမှ ဒီဇင်ဘာလ တစ်လျှောက် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

မည်သို့သော လူအများစုတွင် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ အန္တရာယ် ရှိသနည်း။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ၏ မြင့်မားသော အန္တရာယ်ရှိသူများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- ပန်းနာရောဂါရှိသူများ
- ပန်းနာရောဂါဖြင့် ရောဂါမဖော်ထုတ်ခံရသေးသည့်လူများ (၎င်းမှာ ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိသော်လည်း ပန်းနာရောဂါဖြင့် ရောဂါမဖော်ထုတ်ခံရသေးပါ)
- ယခင်က ပန်းနာရောဂါရှိခဲ့သည့်လူများ
- ပန်းနာရောဂါ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည့် သို့မဟုတ် မရှိကောင်း မရှိနိုင်သည့် နာစီးနာရည်ကျပောင်းဖီဖါရှိသူများ

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အရှေ့တောင်ဒေသရှိ နာစီးနာရည်ကျပောင်းဖီဖါရှိသူများသည် မြက်ပန်းဝတ်မှုန်နှင့် ဓါတ်မတည့်မှုရှိနိုင်ဖွယ်ရာရှိသောကြောင့် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ၏ မြင့်မားသော အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

ပန်းနာရောဂါနှင့် နာစီးနာရည်ကျပောင်းဖီဖါ နှစ်မျိုးလုံး ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းနာရောဂါကို ထိန်းချုပ်မှုနည်းပါးခြင်းသည် ထပ်ဆင့် အန္တရာယ် ပိုများသည်။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါသည် လူထူထပ်သည့်နေရာ၊ နယ်စွန်း သို့မဟုတ် ကျေးလက်ဒေသများတွင် နေထိုင်သည့်လူများကို သူတို့တွင် ပန်းနာရောဂါ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်မရှိသည့်တိုင်အောင် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

ပန်းနာရောဂါနှင့် နာစီးနာရည်ကျပောင်းဖီဖါ လက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။

ပန်းနာရောဂါ ဖြစ်နေသည့်လူသည် အောက်ဖော်ပြပါ အဖြစ်များသည့် လက္ခဏာများအနက် တစ်ခု သို့မဟုတ် ပို၍ ကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်-

- ရှူသံထွက်ခြင်း – အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါ ရင်ဘတ်မှ အသံးဆူးဆူး ထွက်လာခြင်း
- အသက်ဝအောင်မရှူနိုင်မှု
- ရင်ဘတ်တွင် တင်းကျပ်မှု ခံစားရခြင်း
- ဆက်တိုက် ချောင်းဆိုးခြင်း

ဤလက္ခဏာများသည် လူတစ်ဦး၏ အဆုတ်များ (အောက်ပိုင်း လေပြွန်များ) တွင် သက်ရောက်မှုရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။

သင်သည် ဤလက္ခဏာများကြောင့် ပန်းနာရောဂါဖြစ်နေပြီဟု ရောဂါဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရန် မလိုအပ်ပါ၊ လူတိုင်းမှာ လက္ခဏာများ အတူအတူ ကြုံတွေ့ရသည် မဟုတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ပန်းနာရောဂါရှိသည့် လူများသည် သူတို့၏ လက္ခဏာများကို သတိမမူမိပါ၊ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့သည် လက္ခဏာများကို လျစ်လျူရှုကြသည်။ ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာများသည် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုတွင် ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်ထားသည့် ပန်းနာရောဂါရှိသူများသည် ငြင်ငြင်သာသာ လက္ခဏာများရှိကြပြီး လက္ခဏာထသည့်အကြိမ်ရေ နည်းပါးပါသည်။

နာစီးနာရည်ကျပောင်းဖီဖါ ရှိသောလူများသည် အောက်ဖော်ပြပါ အဖြစ်များသည့် လက္ခဏာများအနက် တစ်ခု သို့မဟုတ် ပို၍ ကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်-

- နာရည်ယိုခြင်း
- ယားရံသည့် နာခေါင်း
- နာချေခြင်း

- ယားပြီး မျက်ရည်လည်သော မျက်လုံးများတို့ဖြစ်သည်။

ဤလက္ခဏာများသည် လူတစ်ဦး၏ မျက်လုံးများနှင့် အပေါ်ပိုင်း လေပြွန်များတွင် သက်ရောက်မှုရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ နှာစီးနှာရည်ကျပေါးဖီဖါတွင် ချွဲသံထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်းကဲ့သို့သော လက္ခဏာများ မရှိပါ။

ကျွန်ုပ်တွင် ပန်းနာရောဂါ ရှိနေနိုင်သလား။

ပန်းနာရောဂါသည် လူကိုးယောက်လျှင် တစ်ယောက်လောက်တွင် ဖြစ်ပွားပြီး အသက်အရွယ်မရွေး စတင်ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်သည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို ပန်းနာရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို လူအများအပြား မသိကြပါ၊ လူကြီးတစ်ယောက်တိုင်အောင်ပင် ပန်းနာရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာများကို သိရှိရန် အရေးကြီးပြီး အကယ်၍ သင် လက္ခဏာများအနက် တစ်ခုခု ကြုံတွေ့လျှင် စစ်ဆေးရန်အတွက် သင့် GP နှင့်တွေ့ပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင် နှင်းခူနာ သို့မဟုတ် နှာစီးနှာရည်ကျပေါးဖီဖါ ရှိလျှင် သို့မဟုတ် ဓါတ်မတည့်မှုများ နှင့်/သို့မဟုတ် ပန်းနာရောဂါရှိသော ရင်းနှီးသည့် ဆွေမျိုးများရှိလျှင် ၎င်းအပြင် သင့် လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် ပန်းနာရောဂါဖြင့် ရောဂါဖော်ထုတ်မှုမှာ ပိုမိုအလားအလာရှိပါသည်-

- လက္ခဏာမှာ ပြန်ပေါ်လာသည် သို့မဟုတ် နစ်စဉ် အချိန်မှန် ဖြစ်လာသည်
- လက္ခဏာများမှာ ညအချိန်၌ သို့မဟုတ် နံနက်စောစောအချိန်၌ ပိုဆိုးရွားလာသည်
- လက္ခဏာများမှာ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဓါတ်မတည့်မှုများ သို့မဟုတ် ပိုးကူးစက်မှုများ၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်
- လက္ခဏာများမှာ သက်သာအောင်လုပ်သည့်ဆေးဝါးဖြင့် လျင်လျင်မြန်မြန် သက်သာလာသည်

နှာစီးနှာရည်ကျပေါးဖီဖါရှိသောလူ လေးယောက်လျှင် တစ်ယောက်တွင် ပန်းနာရောဂါလည်း ရှိသည်ဖြစ်ပြီး ပန်းဝတ်မှုန်မှာ ပန်းနာရောဂါအပြင် နှာစီးနှာရည်ကျပေါးဖီဖါ လက္ခဏာများကိုလည်း လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ကြောင်း သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် နှာစီးနှာရည်ကျပေါးဖီဖါရှိသည့်အပြင် ချွဲသံ၊ အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်တင်းကျပ်ခြင်းကဲ့သို့သော လက္ခဏာများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် သင့် GP ကိုတွေ့ပါ။ ၎င်းလက္ခဏာများမှာ အောက်ပိုင်း လေပြွန် လက္ခဏာများ (၎င်းမှာ အဆုတ်အတွင်းတွင်ဖြစ်သည်) ဖြစ်ပြီး သင့်တွင် ပန်းနာရောဂါလည်းရှိသည်ဟု ဆိုလိုနိုင်သည်။

ဤပန်းဝန်မှုန်ကျသည့် ရာသီ၌ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကာကွယ်ပေးရန် ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှုဖြစ်ရပ်များမှာ အဖြစ်မများဘဲ နှစ်တိုင်း ဖြစ်လေ့မရှိပါ။ သို့သော်လည်း ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အရှေ့တောင်ဒေသရှိ လူတိုင်း မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှုအကြောင်းနှင့် အကယ်၍ ဖြစ်လာလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ကာကွယ်ရန် မိမိတို့ ဘာလုပ်နိုင်ကြောင်း သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိလူတိုင်းလည်း ပန်းနာရောဂါ၏ သင်္ကေတများနှင့်လက္ခဏာများနှင့် four steps of asthma first aid ကိုသိရှိထားသင့်သည် သို့မှသာ သူတို့သည် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် ပန်းနာရောဂါထနေလျှင် ဘာလုပ်ရမည်ကို သိမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ မြင့်မားသေည့် အန္တရာယ်ရှိလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကာအကွယ်ပေးခြင်း

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ မြင့်မားသည့် အန္တရာယ်ရှိသောလူအားလုံးသည်-

- မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ အကြောင်းနှင့် မြက်ပန်းဝန်မှုန်ကျသည့် ရာသီအတောအတွင်း မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကာကွယ်ပေးရန် ဘာလုပ်နိုင်သည်ကို လေ့လာသင့်သည်
- ဖြစ်နိုင်လျှင် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် အတောအတွင်း အောက်တိုဘာလမှ ဒီဇင်ဘာလအထိ အပြင်သွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည် – အထူးသဖြင့် မုန်တိုင်းမကျမီ တိုက်သည့် လေပြင်းကျချိန်ဖြစ်သည်။ အတွင်းသို့သွားပြီး တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ပိတ်ထားပြီး အကယ်၍ သင့်တွင် လေအေးစက်ဖွင့်ထားပါက အတွင်းလေလည်ပတ်သည်ကို ဖွင့်ပါ။
- ပန်းနာရောဂါ လုပ်ဆောင်မှု အစီအစဉ်တစ်ခု (GP က ညွှန်ကြားထားလျှင်) ထားရှိသင့်ပြီး four steps of asthma first aid ကိုလက်တွေ့ လုပ်ထား၍သိရှိထားသင့်သည်
- မြက်ပန်းဝတ်မှုန်ကျသည့် ရာသီ၌ သင့်တော်သလို ရရှိနိုင်သည့် သက်သာအောင်လုပ်သည့်ဆေးဝါးကို ရှိထားသင့်သည်ဖြစ်ပြီး မည်သို့ အသုံးပြုရသည်ကို သိထားသင့်သည် (ပြောင်းရှည်နှင့်အတူဆိုလျှင် အကောင်းဆုံး)
- ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာများဖြစ်လာပုံကို သတိထားသင့်ပြီး အကယ်၍ သင့်တွင်ရှိလျှင် သင့် ပန်းနာရောဂါ လုပ်စရာ အစီအစဉ်တွင် ရှင်းလင်းပြထားသည့်အတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်ပါ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင့်တွင်မရှိလျှင် ပန်းနာရောဂါ ရှေးဦးသူနာပြုကို သုံးပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များအပြင် အောက်ပါ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို သက်ဆိုင်သလို လုပ်ပါ။

သင့်တွင် ပန်းနာရောဂါရှိလျှင် သင့်ကိုယ်ကိုသင် အကာအကွယ်ပေးခြင်း

အကယ်၍ သင့်တွင် ပန်းနာရောဂါရှိလျှင် သင့် ပန်းနာရောဂါကို သင့်ဆရာဝန် GP နှင့် ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ သင့်တွင် မှန်ကန်သော ပန်းနာရောဂါ ဆေးဝါးများ asthma medication ရှိကြောင်းနှင့် သင့် ပန်းနာရောဂါကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်ထားကြောင်း good control of your asthma သေချာစေရန်ဖြစ်သည်။

သင့်တွင် ပန်းနာရောဂါ လုပ်ဆောင်မှု အစီအစဉ်တစ်ခုရှိထားရန်လည်း အရေးကြီးသည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတွင် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါအတွက် အကြံဉာဏ်ပါဝင်ကြောင်း သေချာစေရန် သင့် ဆရာဝန် GP နှင့်တွေ့ဆုံပါ။ အမြဲတမ်း သင်၏ သက်သာအောင်လုပ်သည့်ဆေးဝါးများကို သယ်ဆောင်ထားပါ – ၎င်းသည် သင်၏ အရေးပေါ် ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးဝါးဖြစ်သည်။

ပန်းနာရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများ သင့်တွင်ရှိလျှင် သင့်ကိုယ်ကိုသင် အကာအကွယ်ပေးခြင်း

အကယ်၍ သင့်တွင် ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာများရှိသည်ဟု သင် ထင်မြင်လျှင် ၎င်းတို့မှာ ပန်းနာရောဂါကြောင့် ဟုတ်မဟုတ် သေချာစေရန် သင့် ဆရာဝန် GP နှင့်ပြောဆိုရန် အရေးကြီးပါသည်။

အကယ်၍ သင် ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာများ ရုတ်တရက်ဖြစ်လာပြီး ပန်းနာရောဂါထနေသည်ဟု သင် ထင်မြင်လျှင် four steps of asthma first aid ကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ပြီး သင့် ဆရာဝန် GP နှင့်ဆက်လက်ပြသရန် သေချာစေပါ။

သင့်တွင် ယခင်က ပန်းနာရောဂါရှိခဲ့လျှင် သင့်ကိုယ်ကိုသင် အကာအကွယ်ပေးခြင်း

သင်၏ မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ အန္တရာယ် အကြောင်းနှင့် မည်သည့် ထပ်ဆင့် လုပ်ဆောင်စရာများမှာ သင့်အတွက် သင့်တော်မည်ဖြစ်ကြောင်း သင့် ဆရာဝန် GP နှင့်ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ – အထူးသဖြင့် မြက်ပန်းဝတ်မှုန်ရာသီအတွင်း ပန်းနာရောဂါ ကာကွယ်ရေးဆေးဝါး လိုအပ်မှုအကြောင်းဖြစ်သည်။

သင့်တွင် နာစီးနာရည်ကျပေါးဖီဗာရှိလျှင် သင့်ကိုယ်ကိုသင် အကာအကွယ်ပေးခြင်း

အကယ်၍ သင့်တွင် နာစီးနာရည်ကျပေါးဖီဗာရှိလျှင် ပန်းနာရောဂါ အန္တရာယ်မြင့်မားကြောင်း သင် နားလည်ထားပါ၊ မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှုဖြစ်ရပ် အတောအတွင်းအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာများရှိသည်ဟု သင် ထင်မြင်လျှင် ဥပမာ- သင် ချွဲသံထွက်လျှင် သို့မဟုတ် သင့် နာစီးနာရည်ကျပေါးဖီဗာနှင့်အတူ ချောင်းဆိုးလျှင် ၎င်းတို့မှာ ပန်းနာရောဂါနှင့်ဆက်စပ်မှု ရှိနိုင် မရှိနိုင် ဆုံးဖြတ်ရန် သင့် ဆရာဝန် GP နှင့်ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင် နာစီးနာရည်ကျပေါးဖီဗာသာရှိလျှင် ပေါးဖီဗာကုသမှုအစီအစဉ်နှင့် မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ အန္တရာယ်မှ သင့်ကိုယ်ကိုသင် ကာကွယ်ပေးရန် မည်သည်တို့ကို လုပ်နိုင်ကြောင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သင့် ဆရာဝန် GP သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်နှင့်တွေ့ဆုံပါ။ ၎င်းတွင် ပန်းနာရောဂါ သက်သာအောင်လုပ်သည့် ရှူဆေးရှိထားရန်ဖြစ်နိုင်သည် – ၎င်းတို့ကို ဆေးအရောင်းဆိုင်များတွင် ဆေးညွှန်းစာမပါဘဲ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင် ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာများ ဖြစ်လာလျှင် four steps of asthma first aid ကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ပြီး သင့် ဆရာဝန် GP နှင့်ဆက်လက်ပြသရန် သေချာစေပါ။

သင်သည် လေထုရှိပန်းဝတ်မှုန်အရေအတွက်အကြောင်း Melbourne Pollen Count and Forecast ဝက်ဘ်ဆိုက် တွင်ကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အက်ဖ် app ကိုဒေါင်းလုဒ် လုပ်ယူခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း သိရှိနေရန်ကိုလည်းလုပ်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် သင်သည် Deakin AirWatch တွင်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှု ဖြစ်ရပ် မည်သည့်အချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ သိမည်နည်း။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၌ မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှုမှာ 2017 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ 1 ရက်နေ့တွင် စတင်မည်ဖြစ်ပြီး 2017 ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ 31 ရက်နေ့တိုင်အောင် (မြက်ဝတ်မှုန် ရာသီ ကာလ) ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပါမည်။

ဗစ်တိုးရီးယား အရေးပေါ်အခြေအနေ အက်ဖ် (Vic Emergency app) ကို Google Play သို့မဟုတ် App Store မှ ဒေါင်းလုဒ် လုပ်ယူပြီး မိုးသက်မုန်တိုင်းကျချိန် ပန်းနာရောဂါ ပြန့်ပွားမှု ဖြစ်ရပ် မဖြစ်ပွားမီ သင် သိရှိနေစေရန် သင့် နေရာဒေသအတွက် 'စောင့်ကြည့်ရမည့် ဒေသ' ကို ချိန်ကိုက်ထားပါ။

အကူအညီကို မည်သည့်နေရာတွင် ရယူမည်

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ

အရေးပေါ် ကိစ္စတစ်ခုတွင် အမြဲတမ်း ဖုန်း (000) ကို ခေါ်ပါ။

သင်နှင့်အနီးဆုံး ဆေးရုံရှိ အရေးပေါ်လူနာဌာန

သင့် အထွေထွေ ရောဂါကု ဆရာဝန်

သင်နှင့်အနီးဆုံး ဆေးအရောင်းဆိုင် (ဆေးဝါးအတွက်)

ဖုန်းနှင့်တာဝန်ကျ သူနာပြု (NURSE-ON-CALL) တယ်လီဖုန်း- 1300 60 60 24 – တတ်ကျွမ်းသူ ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်အတွက် (24 နာရီ၊ 7 ရက်)

National Home Doctor Service တယ်လီဖုန်း- 13 SICK (13 7425) ရုံးချိန်နောက်ပိုင်း GP က အိမ်၌လာရောက်ကုသရန် (အိပ်ဆိုက်မပေးရသည့် ကုန်ကျငွေ)

ပန်းနာရောဂါ အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ

Asthma Australia Helpline တယ်လီဖုန်း- 1800 ASTHMA (1800 278 462)

National Asthma Council of Australia တယ်လီဖုန်း- 1800 032 495

Asthma Australia Asthma App – သည် နောက်ဆုံးပေါ် ပန်းနာရောဂါ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ပန်းနာရောဂါ ဆေးဝါးများနှင့် ကိရိယာပစ္စည်းများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာ သုံးစွဲပုံ နည်းပြဗီဒီယိုများ၊ ပန်းနာရောဂါ လုပ်ဆောင်မှု အစီအစဉ်များ၊ ပန်းနာရောဂါ ရှေးဦးသူနာပြုတို့ကို လွယ်ကူစွာ ရယူပေးစေသည်။

နာစီးနာရည်ကျပေါးဖီဗာ အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ

ASCIA (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

ဤထုတ်ဝေစာစောင်ကို မသန်မစွမ်းသူရယူရန်ပုံစံဖြင့် ရယူရန် ဖုန်း 1300 761 874 ကိုဆက်ပါ၊ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် National Relay Service ကိုဖုန်း 13 36 77 ဖြင့်ဆက်ပါ သို့မဟုတ် environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au သို့အီးမေးလ် ပို့ပါ။

အမှတ် 1 Treasury Place, Melbourne တွင်တည်ရှိသည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီးထုတ်ဝေသည်။

© ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ Department of Health and Human Services နိုဝင်ဘာလ 2017 ခုနှစ်။

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma တွင်ရရှိနိုင်သည်။