သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုတာ ဘာလဲ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးသည် ခြင်ကြောင့် ဖြစ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (Aedes ခြင်အမျိုးအစားကိုက်ခံရခြင်းမှ ကူးစက်) ဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်ပါက သွေးယိုစိမ့်ခြင်း၊ သွေးကြောများပျက်စီးခြင်း၊ သွေးခဲမှုစနစ်ထိခိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်ကာ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ (သာမန်အဆင့်)

- ရုတ်တရက် အဖျားကြီးခြင်း (၃၉-၄၀°C အထိ)

- ပြင်းထန်ခေါင်းကိုက်ခြင်း

- ကြွက်သားနှင့် အဆစ်များ ပြင်းထန်ကိုက်ခဲခြင်း

- ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း

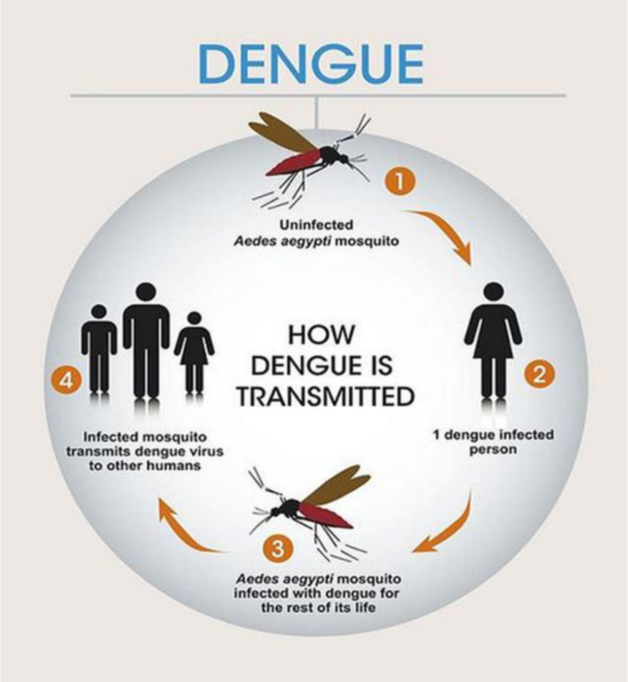
- အရေပြားအနီစက်ထွက်ခြင်း

ဘယ်သူတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိလဲ

-အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်(၁၅)နှစ်အောက်ကလေးများ အထူးသဖြင့် အသက်(၅)နှစ် မှ (၉)နှစ်အရွယ်ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။

-သွေးလွန်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစား တစ်မျိုးမျိုးနှင့်ယခင်ကူးစက်ဖူးသူများ (နောက်တစ်ကြိမ်ကူးပါက ပြင်းထန်နိုင်ခြေမြင့်)

-ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ (ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ)



ပြင်းထန် သွေးလွန်တုပ်ကွေး (Severe Dengue) လက္ခဏာများ

- ဖျားနေရာမှ ရုတ်တရက် အဖျားကျသွားခြင်း

- မကြာခဏ အော့အန်ခြင်း
(အညိုရောင်အရည်များအန်ခြင်း)

- ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း

- ကတ္တရာစေးရောင်ဝမ်းအမည်းများသွားခြင်း

- သွေးဖိအားကျခြင်း

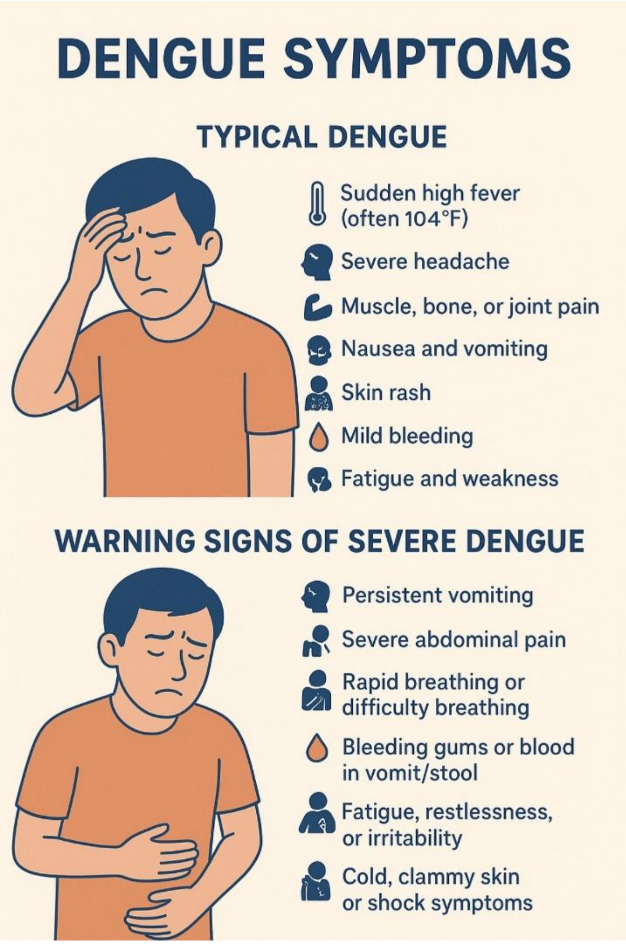
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း

- အရေပြားအေးစက်နေခြင်း

- နှာခေါင်းနှင့် သွားဖုံး သွေးယိုစီးခြင်း

- ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးလုံးဝမသွားခြင်း

- သတိလစ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း



အထူးသတိပြုရန် အချက်များ

- ဖျားပြီး ၃-၇ ရက်အတွင်း ရောဂါအပြင်းထန်ဆုံးအဆင့် ရောက်တတ်သည်။

- အဖျားကျသွားချိန်တွင် ပြင်းထန်လက္ခဏာများ စတင်ပေါ်လာနိုင်သဖြင့် ပိုသတိထားရမည်။

- ကိုယ်ပူကျဆေး (Paracetamol) မှတစ်ပါး အခြားဆေး (Aspirin, Ibuprofen) မသောက်ရ(သွေးယိုစေနိုင်)။

- ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုကို ဂရုစိုက်ပါ (ဆီးအရောင်ရင့်၊ ဆီးနည်းလျှင် ဆေးရုံသွားပါ)။

ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်နေသော လူနာကို Aedes aegypti (အိမ်တွင်းနေ နေ့ခင်းပိုင်း ကိုက်တတ်သည့်ခြင်) ကိုက်ပြီး၊ ထိုခြင်က ကျန်းမာသူကို ကိုက်ခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်သည်။

- လူမှလူသို့ တိုက်ရိုက်မကူးပါ။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

ခြင်အကိုက်မခံရရန်

- ခြင်မကိုက်အောင် လုံခြုံသောအဝတ်အစား (လက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်) ဝတ်ဆင်ပါ။

- ခြင်နိုင်ဆေး (DEET, Picaridin ပါသော) လိမ်းပါ။

- ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ။

ခြင်ပေါက်ဖွားမှု ကာကွယ်ရန်

- အိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ရေအိုး၊ ပုလင်း၊ ရေဝပ်နေရာများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းပါ ။

- ပန်းအိုး၊ တာယာဟောင်း၊ ဗူးခွံ၊ ခွက်ခွံစသည့် ရေတင်ကျန်နိုင်သောနေရာများ ရှင်းလင်းပါ။

ကုသနည်းလမ်းများ

- ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး (Antibiotics) မပေးရ (ဗိုင်းရပ်စ်ကို မတိုက်နိုင်)။

- Paracetamol သာ သောက်ရန် (အဖျားကျ၊ ကိုက်ခဲမှုသက်သာရန်)။

- အရည်များများသောက်ခြင်း (ORS, ရေ၊ ဆန်ပြုတ်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်)။

ဆေးရုံတက်ကုသရန် လိုအပ်သည့်အခြေအနေ

- ပြင်းထန်သွေးလွန်တုပ်ကွေး လက္ခဏာများပေါ်လျှင် အရေးပေါ်ဆေးရုံတင်ပါ။

- သွေးသွင်းခြင်း၊ အကြောဆေးရည် (IV Fluid) သွင်းခြင်း လိုအပ်နိုင်သည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းမှာ ခြင်ကိုက်မခံရအောင်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ခြင်ကျားမပေါက်ဖွားနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ မိုးတွင်းကာလသာမက မည်သည့် အချိန်တွင်မဆို ကလေးများဖျားနာလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးအန္တရာယ်ကို သတိပြုရပါမည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါဖြစ်သော်လည်း အလွယ်တကူ ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည့်အတွက် သွေးလွန်တုပ်ကွေး သံသယရှိပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် ချက်ချင်း သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။