ကလေးများ ပန်းနာရောဂါ ကာကွယ် တားဆီးနိုင်မလား

ပန်းနာ ရောဂါကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ သို့သော် ပန်းနာ ရောဂါ ဖြစ်စေတတ်သော အရာများ ကလေးများမထိတွေ့အောင် ကန့်သတ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မွေးခါစ အရွယ်များတွင်–

- နေအိမ်အတွင်း၌ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊
- သင့်အိမ် သန့်ရှင်းအောင် ထားရှိခြင်း။
- ကြောင်နှင့်ခွေးများကို သင်၏ ကလေးအိပ်ခန်းမှ ဝေးရာ ၁တွင် ထားခြင်း။
- ကလေးများကို အတတ်နိုင်ဆုံး မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့သည် နို့မှုန့်ထက် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ပန်းနာ ရောဂါ ခံစားခြင်းကိုကြန့်ကြာစေသည် သို့မဟုတ် ကာကွယ်တားဆီးနိုင် သည်။

ပန်းနာ ရောဂါကို ကုသပြီး ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်

အကယ်၍ သင့်ကလေး ပန်းနာရှိသည်ဟုယူဆခဲ့လျှင် ကျေးဇူးပြုပြီး သင့် ဆရာဝန်ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ပန်းနာ ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သော အရာများမှ ဝေးကွာအောင် နေထိုင်ခြင်း၊ သင့်ဆရာဝန်က ရှင်းပြခဲ့သည့် အတိုင်း ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် သင်၏ ပန်းနာ ရောဂါကို ကာကွယ်ပါ။ သင်၏ ဆရာဝန် လမ်းညွှန်ပေးခဲ့သော ဆေးဝါးကိုသာ သုံးစွဲပါ။

ပန်းနာ ရောဂါအကြောင်း သတင်းပိုမိုရရှိရေးအတွက် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက် အပေါ် ၌ ရှုပါ။

www.cdc.gov/asthma

www.lungusa.com

• • •

ဤစာစောင်အတွက် အချက်အလက်များကို–

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Office of Minority Health

The American Academy of Family Physicians

New York State Department of Health

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထား ရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန်မှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း–
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507
ဖက်စ် 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

ပန်းနာ ရောဂါ ဆိုတာ ဘာလဲ

What is Asthma? (Burmese)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

ပန်းနာ ရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ

ပန်းနာ ရောဂါသည် အသက်ရှူ ခက်ခဲစေသော ရောဂါတမျိုးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းတွင် အဆုတ် ထဲသို့ လေသယ်ဆောင် ပေးသော ပြွန်များရှိကြသည်။ ပန်းနာက ထိုပြွန်များကို ယောင်စေပြီး အသက်ရှူ ခက်ခဲစေသည်။ ပန်းနာက ပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်း မရှိပေ သို့သော် ဆေးဝါးဖြင့် ကုသနိုင်ပြီး ၄င်းကို တခါတလေ ကာကွယ် တားဆီးနိုင်သည်။

ပန်းနာ ရောဂါသည် အအေးမိခြင်း၊တုပ်ကွေး၊အဆုတ် လေပြွန် ယောင်ရမ်းခြင်းနှင့်အဆုတ်အအေးမိနာများမှ ခြားနားသည်

ပန်းနာ ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်း မဟုတ်ဘဲ တဦးမှတဦးထံသို့ မပြန့်ပွားနိုင်ပေ။ပန်းနာ ရောဂါ ပျောက် ကင်းစေခြင်းမရှိပေ။သို့သော်၄င်းကို ကာကွယ် တားဆီးခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းနာ ရောဂါ တိုက်ခိုက်ခြင်းမှ ကုသနိုင်ခြင်း ကူညီပေးနိုင်သော ဆေးဝါးများရှိသည်။

ပန်းနာ ရောဂါဖြစ်စေသော အရာများဟာ ဘာလဲ

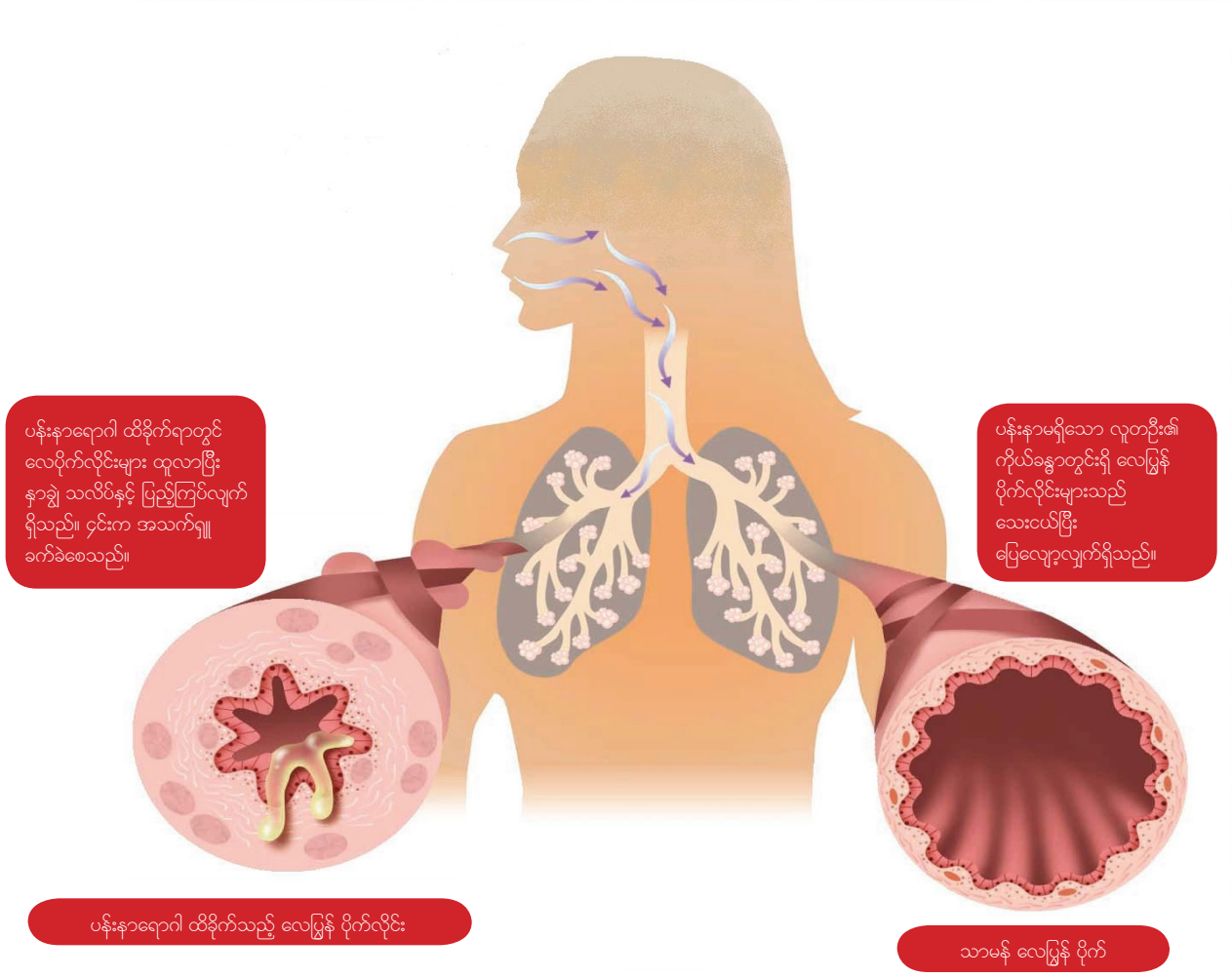
ပန်းနာ ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်း တဦးနှင့်တဦး မတူညီပေ။ ပန်းနာအများဆုံးဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများသည်–

- ဖုံမှုန့်၊
- ဝတ်မှုန်၊
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အမွေး၊
- ပိုးဟပ်၊
- အအေးမိခြင်း၊
- ဆေးလိပ်မီးခိုး၊ ကားမီးခိုး စသည့် လေထုညစ်ညမ်းမှုများ၊
- သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများနှင့်အမွေးအကြိုင်များ၊
- ဖျားနာမှု၊
- အအေးမိခြင်းနှင့်လေတိုက်သော ရာသီဥတုနှင့်
- ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် ခက်ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း (ပန်းနာရောဂါသည်များ လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်နိုင်ဟုမဆိုလိုပေ)။

ပန်းနာ ရောဂါ လက္ခဏာများ

ပန်းနာသည် တခါတရံ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပြီး အသက်ရှူ ခက်ခဲစေသည်။ ဤဟာကို တိုက်ခိုက်မှု တခုဟုခေါ်သည်။အကယ်၍ သင်၏ ကလေးသည် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ပြဿနာများရှိခဲ့လျှင် သူ သို့မဟုတ် သူမ ၌ ပန်းနာ ရောဂါရှိနိုင်သည်–

- အသက်ရှူပြင်းခြင်း၊
- အသက်ရှူတိုခြင်း၊
- ရင်ကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ်
- ညနေပိုင်း သို့မဟုတ် မနက်ပိုင်းတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။



မူရင်း–မတည့်ခြင်း၊ ပန်းနာရောဂါနှင့် ကိုယ်ခံအား ပညာ အမေရိကန် အကယ်ဒမီ