

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် ပြင်းထန်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းသည် သင့်ဘဝကို ထိန်းချုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ပထမဆုံးအဆင့်မှာ သင့်ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ၎င်းတို့ကို ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများကို နားလည်ရန်ဖြစ်သည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်၏ အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည် -



ချောင်းဆိုးခြင်း အထူးသဖြင့် ညပိုင်း သို့မဟုတ် နံနက်စောစောတွင် ပိုဆိုးသော ချောင်းဆိုးခြင်း



အသက်ရှူသည့်အခါ တရှို့ရှို့မြည်သံ ထွက်ခြင်း
ချွဲသလိပ်သံ (wheezing) ဟုခေါ်သည်။



တစ်စုံတစ်ဦးမှ ညှစ်ထားသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် သင့်ပေါ်တွင် ထိုင်နေသကဲ့သို့ **ရင်ဘတ်တွင် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ခံစားရခြင်း**



အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
အသက်ရှူမဝသကဲ့သို့၊ အသက်မရှူထုတ်နိုင်သကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် အသက်ရှူချိန်တိုနေသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ပိုမြန်နေသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း။

ရောဂါလက္ခဏာများ (Symptoms) သည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ နေ့တစ်နေ့ သို့မဟုတ် နှစ်တစ်နှစ်၏ မတူသောအချိန်များကိုလိုက်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သင့်ရောဂါလက္ခဏာများသည် များသောအားဖြင့် မပြင်းထန်ဘဲ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်းဖြစ်ပွားခြင်း မဟုတ်လျှင်ပင် ၎င်းတို့သည် သင့်အား သင်လုပ်ချင်သည်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ တားဆီးနိုင်ပြီး ရုတ်တရက် ပြန်ကြွလာကာ အလျင်အမြန် ပိုဆိုးလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို အမြဲတမ်း အလေးအနက် ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာတွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် နောက်ထပ်အဆင့်များ -

- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ရောဂါထစေသော အကြောင်းရင်းများ၊ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် ဤ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ - www.cdc.gov/asthma/faqs.htm
- သင်၏ ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အထောက်အကူပြုနိုင်သော ဆေးဝါးများအကြောင်း သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ
- အချက်အလက်များအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါကနှင့် ဤလက်ကမ်းစာစောင် ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ယူလိုပါက Vermont ကျန်းမာရေးဌာန၏ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါအစီအစဉ် (Vermont Department of Health's Asthma Program) ကို အွန်လိုင်းတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ - www.healthvermont.gov/prevent/asthma



ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို ရင်ဆိုင်ပြီး သင့်ဘဝကို ပြန်လည်ရယူပါ

 VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

2016 ခုနှစ် ဇွန်လတွင် ပြင်ဆင်ခဲ့သည်

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ရောဂါထစေသော အကြောင်းရင်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။

အိမ်တွင် သေးငယ်သော အပြောင်းအလဲများသည် သင့်မိသားစု၏ အသက်ရှူခြင်းကို ကြီးမားသော ကွာခြားချက်များ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ကို ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ "ဖြစ်စေနိုင်သောအရာ (trigger)" ဆိုသည်မှာ ဓာတ်မတည့်မှု (allergy) သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းကဲ့သို့သော အရာတစ်ခုခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် သင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်ယားယံစေကာ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြန်ကြွလာစေပါသည်။ ကွဲပြားသောလူများတွင် မတူညီသည့် ရောဂါထစေသော အကြောင်းရင်းများ ရှိသော်လည်း အချို့သော အဖြစ်များသည် အကြောင်းရင်းများ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ရှောင်ရှားရန် သင်ပြုလုပ်နိုင်သော သေးငယ်သည့် အပြောင်းအလဲများရှိပြီး သင့်မိသားစု၏ အသက်ရှူခြင်းတွင် သိသာထင်ရှားသော ကွဲပြားခြားနားမှုတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

သင်၏ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို ပြန်ဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းရင်းများကား အဘယ်နည်း။

သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုဆိုးစေသည့် အရာများကို မှတ်သားထားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေပါ။

၎င်းကို သင် မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်နည်း။

ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို သိရှိပြီးသည့်နှင့် ၎င်းတို့ကို ရှောင်ရှားရန် သင်ဆောင်ရွက်မည့် အဆင့်များကို စာရင်းပြုစုကာ အမှန်ခြစ်၍ စံဆေးပါ။

☐	ဆေးလိပ်ငွေ့၊ ကိုယ်တိုင်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်သော အခြားသူများနှင့် အတူရှိခြင်း	☐ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အတွက် အကူအညီရယူရန် 802quits.org ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
☐	မိုး၊ စိုထိုင်းဆများသော အိမ်များတွင် ပေါက်ပွားနိုင်သည့်	☐ အိမ်နှင့် ကားကို ဆေးလိပ်မသောက်ရန်အတွက် အသုံးပြုသတ်မှတ်ပါ
☐	အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ— အချို့လူများသည် ခွေး၊ ကြောင် သို့မဟုတ် အခြားအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ အမွှေး၊ ဆီး သို့မဟုတ် တံတွေးကို ဓာတ်မတည့်မှုများ ရှိကြသည်	☐ ရေချိုးသည့်အခါ ပန်ကာဖွင့်ပါ သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပါ
☐	မီးဖို၊ အဝတ်လျှော်စက်၊ အခြောက်ခံစက်များကဲ့သို့သောဓာတ်ငွေ့သုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ	☐ လေထုအစိုဓာတ်လျှော့ချစက် (dehumidifier) တပ်ဆင်ပါ
☐	ပိုးမွှားများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ— အချို့လူများသည် ကြွက်၊ မြေကြွက် သို့မဟုတ် ပိုးဟပ်တို့၏ ချေးများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို သတ်ရန် အသုံးပြုသော ပိုးသတ်ဆေးများကို ဓာတ်မတည့်မှုများ ရှိကြသည်	☐ ရေယိုစိမ့်မှုများကို ပြင်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် အိမ်ရှင်ကို ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ
☐	သစ်ပင်များ၊ မြက်၊ ပေါင်းပင်များမှ ဝတ်မှုန်နှင့် အစားအစာများကဲ့သို့သောအဖြစ်များသော ဓာတ်မတည့်စေသည့်အရာများ	☐ ဖိတ်စင်မှု သို့မဟုတ် ယိုစိမ့်မှုများကို ချက်ချင်း သန့်ရှင်းပါ
☐	အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါများ— သင် ဖျားနာသည့်အခါ ပန်းနာရင်ကျပ် မကြာခဏ ပိုဆိုးလေ့ရှိသည်	☐ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို အိပ်ခန်းများနှင့် ပရိဘောဂများပေါ်မှ ဝေးဝေးတွင် ထားပါ
☐	ဖုန်မှုန့်မှုှိုကောင်ငယ်များ (Dust mites)၊ အဝတ်အထည်၊ ကော်ဇော၊ အိပ်ရာခင်းများတွင် နေထိုင်နိုင်သည့် သင်မမြင်နိုင်သော အလွန်သေးငယ်သည့် ပိုးမွှားငယ်များ	☐ ခွေးကို အပတ်စဉ် ရေချိုးပေးပါ
☐	ထင်းမီးခိုး၊ သုတ်ဆေး၊ ပြင်းထန်သော သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ရေမွှေးများကဲ့သို့ပြင်းထန်သော အနံ့နှင့် မီးခိုးငွေ့များ	☐ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် (Vacuum) ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့်သန့်ရှင်းပါ
☐		☐ အိပ်ခန်းများကို ရှုပ်ပွနေအောင် မထားပါနှင့်
☐		☐ အိပ်ရာခင်းများကို အပတ်စဉ် ရေပူဖြင့် လျှော်ပါ
☐		☐ ခေါင်းအုံးနှင့် မွှေးရောင်များပေါ်တွင် "ဖုန်စုပ်များ (dust covers)" အသုံးပြုပါ
☐		☐ အမွှေးရနံ့မပါသော သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ (ခေါင်းလျှော်ရည်ကဲ့သို့သော) ကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုပါ
☐		☐ ရေမွှေးများနှင့် ရေမွှေးဖျန်းဆေးများ (perfumed sprays) ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
☐		☐ ထင်းမီးဖိုများအတွက် သန့်ရှင်းသော လောင်ကျွမ်းမှုနည်းလမ်းများကို လိုက်နာပါ။ သင့်မီးဖိုသည် EPA အသိအမှတ်ပြုချက်မရှိပါက မီးဖိုလဲလှယ်ရေး အစီအစဉ်များကို ရှာဖွေလေ့လာပါ