Indiana State
Department of Health
Epidemiology Resource Center

အမြန်ရယူနိုင်သည့်အချက်အလက်များ

ကြမ်းပိုးတွေ...အကြောင်း

ကြမ်းပိုးဆိုတာ ဘာလဲ။

ကြမ်းပိုးဆိုတာက နီညိုရောင်၊ ကြက်ဥပုံရှိပြီး ၁/၄ လက်မလောက်ရှည်တဲ့ အင်းဆက်ပိုး ပြားပြားတွေပါ။ ကြမ်းပိုးတွေက ညမှာလူသွေးစုပ်ပြီး နေ့မှာ အနီးအနားက ပရိဘောဂတွေနဲ့ နံရံတွေရဲ့ အက်ကွဲကြောင်းတွေ၊ ခေါက်ရာတွေမှာ ပုန်းနေလေ့ရှိပါတယ်။ လူအများစုက ကြမ်းပိုးကိုက်ပြီး ၁ ရက်အတွင်း ယားတာ၊ နာတာနဲ့ ရောင်တာတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုကိုက်ထားတာတွေကြောင့် အရမ်းယားယံပြီး အိပ်ရေးပျက်နိုင်ပေမဲ့ ကြမ်းပိုးတွေကနေ ရောဂါမပြန့်ပွားနိုင်ပါဘူး။

ကြမ်းပိုးဘယ်လိုကူးသလဲ။

ကြမ်းပိုးရှိတဲ့ ပရိဘောဂအဟောင်းတွေကနေ ကြမ်းပိုးတွေကူးပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သေတ္တာတွေ၊ အပေါ်ဝတ်အဝတ်အစားတွေနဲ့ တခြားပစ္စည်းတွေလို ခရီးသွားတုန်းသုံးတဲ့အရာတွေပေါ်ကို ကူးသွားပါတယ်။ ဒီနောက်မှာ ဒီပိုးတွေက တွားသွားပြီး ဒါမှမဟုတ် လူတွေပေါ်ကနေပြီး တိုက်တစ်တိုက်ထဲမှာ တစ်နေရာကတစ်နေရာကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကြမ်းပိုးကူးဖို့ ဘယ်သူတွေမှာ အန္တရာယ်ရှိသလဲ။

တိုက်ခန်းတွေ၊ ကျောင်းဆောင်တွေ၊ အကျဉ်းထောင်တွေ၊ ဆေးရုံတွေနဲ့ ဟိုတယ်တွေလို တိုက်ကြီးတွေမှာ ကြမ်းပိုးတွေကို တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ ပုဂ္ဂလိကအိမ်တွေမှာလည်း သူတို့ကို တွေ့ရပါတယ်။ ကြမ်းပိုးတွေကို ဘယ်နေရာမှာမဆိုတွေ့နိုင်ပါတယ်။ အရမ်းသန့်ရှင်းတဲ့နေရာတွေမှာတောင် တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကြမ်းပိုးမှန်းသိအောင် ဘယ်လိုလုပ်သလဲ။

တကယ့်ကြမ်းပိုးတွေ၊ (အခွံကျွတ်တဲ့အချိန်မှာ) သူတို့ရဲ့ အညိုနုရောင်အခွံတွေ၊ သူတို့ရဲ့မစင်တွေဖြစ်တဲ့ အနက်ရောင်အစက်တွေ၊ အဝတ်တွေနဲ့ နံရံတွေမှာ သွေးစက်တွေ ဒါမှမဟုတ် စွန်းနေတာတွေကိုတွေ့ပြီး

ကြမ်းပိုးတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကြမ်းပိုးရှိကြောင်း လက္ခဏာတွေရှာတဲ့အခါမှာ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို သုံးပြီး အောက်ပါ နေရာတွေကို သေသေချာချာ ရှာဖြစ်အောင်ရှာပါ။ ။

- မွေ့ရာ ချုပ်ရိုးတလျှောက်
- (ချုပ်စက်နဲ့ အဝတ်စကိုချုပ်ထားတဲ့) မွေ့ရာတင်ဖို့ စပရင်ပါတဲ့ဘောင်အောက်က အဖုံးအောက်မှာ
- နံရံပေါ် ကပစ္စည်းတွေအနောက်မှာနဲ့ ကုတင်ခေါင်းရင်းအပြားတွေ အနောက်မှာ
- ပရိဘောဂတွေအောက်မှာနဲ့ အက်ကွဲကြောင်းတွေထဲမှာ
- သစ်သားအမွမ်းအမံတွေရဲ့ အက်ကွဲကြောင်းတွေထဲမှာ
- နံရံတစ်ဖက်က နောက်တစ်ဖက်အထိ ခင်းထားတဲ့ကော်ဇောအစွန်းအောက်မှာ
- နံရံကပ်စက္ကူရဲ့ ဟနေတဲ့နေရာတွေအောက်မှာ
- ဗီရိုတွေထဲမှာ သိမ်းထားတဲ့ရှုပ်ပွနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကြားမှာ

ကြမ်းပိုးနဲ့တူတဲ့ တခြားပိုးတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒီပိုးတချို့က လူတွေကိုကိုက်ပြီးနောက် ကြည့်လိုက်ရင် အတူတူပဲလို့ထင်ရတဲ့ လက္ခဏာတွေ ထားခဲ့ပါတယ်။ ကြမ်းပိုးသတ်ဖို့မလုပ်ခင် ဒီပြဿနာက ဘာပိုးကြောင့်လဲ ဆိုတာ သေချာအောင်အရင်လုပ်ပါ။ သင့်မှာရှိတဲ့ပိုးက ဘာပိုးမှန်းသိအောင် ပညာရှင်တစ်ယောက်ကို သုံးရပါမယ်။

ကြမ်းပိုးကိုက်တာကို ဘယ်လိုကုရမလဲ။

ကြမ်းပိုးကိုက်တာကို ကုတဲ့အခါ ကိုက်ထားလို့ ယားယံတာတွေနဲ့ ရောင်တာတွေကို ကုပါတယ်။ ဒါတွေ သက်သာအောင်နဲ့ ကုတ်ရာကနေ ရောဂါပိုးမဝင်သွားအောင် အထောက်အကူပြုဖို့ ဆေးတွေ ညွှန်ကြားနိုင်ပါတယ်။

ကြမ်းပိုးတွေကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်သလဲ။

ကြမ်းပိုးတွေကို ထိန်းချုပ်ရတာက ခက်ခဲပြီး ခွင့်ပြုထားတဲ့ ပိုးမွှားသတ်ဆေးတွေကို သုံးပုံသုံးနည်းနဲ့ ဘယ်အခါမှာ သုံးရတယ်ဆိုတာကိုသိတဲ့ ပိုးမွှားထိန်းချုပ်ရေး ပညာရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ထိန်းချုပ်ရပါမယ်။ ပိုးမွှား ထိန်းချုပ်တဲ့ပညာရှင်က သင့်အိမ်ကိုကြည့်ပြီး ဒီပိုးတွေကို ကိုင်တွယ်ဖို့အကောင်းဆုံးနည်းကို ပြောပြပါမယ်။ ဒီနည်းအရ အလွန်အကျွံရှုပ်ပွနေတာတွေကို ဖယ်ရှားတာနဲ့ ပရိဘောဂပစ္စည်းတွေကို နံရံနဲ့ ခွာထားတာတို့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီး ပိုးသတ်ရနိုင်ပြီး ဒီအခန်းနဲ့ကပ်လျက်၊ ဒီအခန်းအပေါ် က ဒါမှမဟုတ် အောက်က အခန်းတွေကိုလည်း (တစ်ခါတစ်လေ တစ်တိုက်လုံးကိုတောင်) ပိုးသတ်ရနိုင်ပါတယ်။

(ပိတ်စတွေ၊ အိပ်ရာခင်းတွေ၊ ကစားစရာတွေနဲ့ ကျောပိုးအိတ်တွေလို) ပိုးသတ်လို့မရတာတွေကို (ကြမ်းပိုးတွေ မပြန့်ပွားအောင်) အိတ်တွေထဲထည့်ပြီး အဝတ်အခြောက်ခံစက်ထဲမှာ အပူချိန်အမြင့်မှာ အနည်းဆုံး မိနစ် ၂၀ ထားဖို့ လိုနိုင်ပါတယ်။ ဖုန်စုတ်စက်မှာသုံးတဲ့အိတ်တွေကို အမှိုက်ပုံးထဲမထည့်ခင် ပလတ်စတစ်အိတ်တွေထဲ ထည့်ပြီး ပိတ်ထားရပါမယ်။ ကုတင်တွေ၊ မွေ့ရာတွေနဲ့ အဝတ်နဲ့ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ပရိဘောဂတွေကို လွှင့်ပစ်ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီအရာတွေကို လွှင့်ပစ်တဲ့အခါ ဒီပိုးတွေထွက်မကျနိုင်အောင် အိတ်ထဲထည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပတ်ထားပါ။ ပြီးတော့ တခြားလူတွေမယူအောင်လို့ "ကြမ်းပိုးရှိသည်" လို့ရေးပြီးကပ်ထားပါ။

ကြမ်းပိုးမတက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးတွေက ကြမ်းပိုးတွေကို မတိုက်နိုင်ပါဘူး။ ကြမ်းပိုးကာကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းက မွေ့ရာတွေနဲ့ ဆိုဖာတွေလို ပရိဘောဂအဟောင်းတွေ သုံးတဲ့အခါ ခါတိုင်းထက်ပိုပြီး သတိထားဖို့ပါပဲ။ ပလက်ဖောင်းမှာထားခဲ့တဲ့အရာတွေကို မယူပါနဲ့။ ဟိုတယ်တွေမှာတည်းတဲ့အခါ ကြမ်းပိုးရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေ ရှိမရှိ ကုတင်တွေကို စစ်ဆေးပါ။ ခရီးသွားအိတ်တွေနဲ့ တခြားအရာတွေကို အိတ်တွေတင်တဲ့ စင်တွေမှာထားပြီး မျက်နှာပြင်တွေ၊ နံရံတွေနဲ့ ဝေးရာမှာထားပါ။ ဒီအခန်းထဲမှာ ကြမ်းပိုးရှိတယ်ထင်ရင် ဟိုတယ် ဧည့်ကြိုစားပွဲကို ပြောပါ။ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ပစ္စည်းတွေမသိမ်းခင် သင့်အဝတ်အစားတွေကို တစ်ခါသုံး ပလပ်စတစ် အိတ်တွေထဲထည့်ပြီး ချက်ချင်းလျှော်လိုက်ပါ။ ခရီးသွားအိတ်တွေမှာ ကြမ်းပိုးရှိရင် ပိုးသတ်ဖို့ လုပ်ချင်လုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် လွှင့်ပစ်ချင် လွှင့်ပစ်ပါ။

တင်ပြထားတဲ့အချက်အလက်တွေအားလုံးက အများပြည်သူ အသုံးပြုဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာမျက်နှာကို ၂၀၁၃ ခုနှစ် မေလ ၂၀ ရက်နေ့မှာ နောက်ဆုံး ပြန်လည်စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။

This page was last reviewed May 20, 2013.