

# ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ခြင်း (Diarrhea)



၁

## ၃။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းသည်ပုဂ္ဂိုလ်



အစားအစာမပြင်ဆင်မှီ၊ အစာမစားမှီနှင့် စားပြီးတိုင်းအညစ်အကြေးစွန့်ပြီး အချိန်တွင်လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

၁၀

ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော့ဖြစ်သည့်အချိန်တွင်ခန္ဓာကိုယ်တွင်မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ပျက်သနည်း ?

ကိုယ်ခန္ဓာသည်ရေ ၎င်းတို့ခန်းခြောက်လာခြင်း။

ထိုအရာ(ရေ ၎င်းတို့ခန်းခြောက်ခြင်း)ကဘာကြောင့် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်တာလဲ ?

ကိုယ်ခန္ဓာသည်ရေ ၎င်းတို့မရှိပါကကောင်းမွန်စွာအလုပ် လုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။



ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော့ဖြစ်သည့်အချိန်တွင်ကိုယ်ခန္ဓာသည်လွတ်နေသော (ဘယ်အရာမှမဖြည့်ထားသော)မြေအိုးနှင့်တူသည်။



ကိုယ်ခန္ဓာကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ဝမ်းသွားပြီးတိုင်း ၎င်းတို့ဆားရည်ကိုတိုက်ကျွေးရမည်။

၃

ဝမ်းပျက်၊ဝမ်းလျှောရောဂါဘာကြောင့်ဖြစ်ပွားရသလဲ ?



ကလေးများကိုနို့တိုက်ကျွေးသည့်အခါ မသန့်ရှင်းသောနို့ဗူးနှင့်နို့သီးခေါင်းများကြောင့်၎င်း



မသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့်ရေကြောင့်၎င်း



မသန့်ရှင်းသောလက်များကြောင့်၎င်း



ယင်ကောင်များကြောင့်၎င်း

၄။ နေအိမ်သန့်ရှင်းခြင်း။



ပန်းကန်များကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပြီးနောက်ခြောက်သွေ့စေရန် နေလှန်းပါ။



တွင်းအိမ်သာကိုအသုံးပြုပါ။ အကယ်၍အဆင်မပြေပါကအညစ်အကြေးစွန့်ပြီး သောအခါတွင်းတူး၍မြေဖြင့်ဖုံးထားပါ။



အိမ်တွင်တိရိစ္ဆာန်များမရှိစေပါနှင့် (သို့)ချက်ပြုတ်ရမည့်အနီးဝန်းကျင် တွင်တိရိစ္ဆာန်များမရှိစေပါနှင့်။



အမှိုက်များကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

J

၁၁

အိမ်တွင်ပြုလုပ်ရမည့်ကုသမှုများ



၁။ ဆေးဆိုင်သို့သွား၍ ORS (ဗီတဲဆား)ကိုဝယ်၍ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့်ရောမွှေရမည်။



၂။ ရေခဲအေးကို(၁၀)မိနစ်ခန့်ကြိုချက်ပါ။



၃။ ရေ(၁)လီတာကိုသန့်ရှင်းသောပုလင်းထဲသို့လောင်းထည့်ပါ။



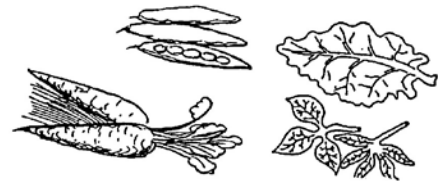
၄။ သကြားလက်နှစ်စုပ်ခန့်ထည့်ပါ။



ဆားလက်သုံးဆိတ်စာ (သို့) ဇွန်းအသေးဖြင့်(၃)ဇွန်းခန့်ထည့်ပါ။ ဖျော်ထားသောရေ၏ အရသာကိုမြည်းစမ်းကြည့်ပါ။

၄

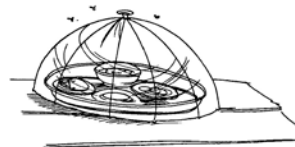
၂။ သန့်ရှင်းသောအစားအစာ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုရေဆေးပြီးမှချက်ပြုတ်ပါ။



အသားများကိုစနစ်တကျချက်ပြုတ်ရမည်။



စားသောက်မည့်နေရာဝန်းကျင်သည်သန့်ရှင်းပြီးအစားအစာများကိုဖုံးအုပ်ထားရမည်။

၉

ဝမ်းပျက်၊ဝမ်းလျော့ရောဂါကိုမည်သို့ကာကွယ်ရမည်နည်း။

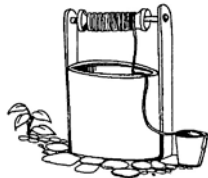
သန့်ရှင်းသောရေ



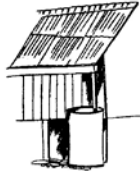
ဆူအောင်ချက်ထားသောရေ  
(ရေကျက်အေး)



စိမ့်စမ်းရေ



ရေတွင်းမှရေ



ရေပုံးများကိုဖုံးအုပ်ထားခြင်း။



ရေပုံးများကိုဖုံးအုပ်ထားခြင်း။

အိမ်တွင်ပြုလုပ်ရမည့်ကုသမှုများ



ဝမ်းပျက်၊ဝမ်းလျော့ဖြစ်နေသောလူနာကိုဤနည်းလမ်းဖြင့်  
VYတ်ဆားရည်တိုက်ကျွေးရမည်။

အသက်(၂)နှစ်အောက်ကလေးများ

ဝမ်းသွားပြီးသည့်အချိန်တိုင်း VYတ်ဆားရည်ခွက်တစ်  
ဝက်ခန့်ကိုဖွန်းဖြင့်တိုက်ပါ။



ရေ VYတ်ဆားရည်ခြောက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အခြားဖျော်  
ရည်များကိုလည်းတိုက်ကျွေးပါ။ နို့ရည်ကိုလည်းဆက်  
လက်တိုက်ကျွေးပါ။ ဇင့် VYတ်ဆား ပါသောအရာများကိုတိုက်ကျွေးပါ။

အသက်(၂မှ၁၀)နှစ်ရှိ ကလေးများ

VYတ်ဆားဖျော်ရည်ကိုခွက်တစ်  
ဝက်မှတစ်ခွက်အထိကိုဝမ်းသွား  
ပြီးသည့်အချိန်တိုင်းတိုက်ကျွေးပါ။



အိမ်တွင်ဆေးကုသခြင်း။



အသက်(၁၀)နှစ်အထက်ရှိလူများ



ဖျော်ရည်ပမာဏများစွာတိုက်ကျွေးပါ။



➢ အဟာရချို့တဲ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းသီး၊ လိမ္မော်သီးစသည့်အစားအစာများကိုဆက်လက်၍ကျွေးရမည်။

➢ သန်ချဆေး(သို့)ဝမ်းပိတ်ဆေးများကိုမတိုက်ရပါ။

ဆေးရုံသွားရမည့်အချိန်



၁။ အလွန်ဝမ်းလျောသည့်အချိန်

၂။ ဝမ်းသွားသည့်အခါသွေးပါသည့်အချိန်

၃။ အစာမစားနိုင်သည့်အချိန်၊ နို့ရည်(သို့)အရည်တစ်ခုခုကိုမသောက်နိုင်သည့်အချိန်

၄။ ထပ်ခါတလဲလဲအန်သည့်အချိန်

၅။ ဖျားနာသည့်အချိန်

၆။ (၃)ရက်ခန့်ဖျားနာပြီးနောက်ပြန်၍နေမကောင်းသည့်အချိန်