

မုန်တိုင်းမလာမီ လေပြင်း

(သို့)

**Heat Exhaustion**

Four Rivers-ACTS Foundation





နွေရောက်ပြီဆိုရင် “**ပူလိုက်တာ**” လို့  
လူတိုင်းပြောတတ်ကြပေမဲ့ လူတိုင်း သတိမထားမိတဲ့  
အရာကတော့ ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက  
အဲဒီအပူဒဏ်ကို တိုက်ထုတ်ဖို့ တိတ်တဆိတ် ကြိုးစား  
လုပ်ဆောင်နေရတယ် ဆိုတာပါပဲ။  
ဒါပေမဲ့ အပူလွန်ကဲလွန်းလို့ ခန္ဓာကိုယ်က  
ထိန်းညှိရခက်တဲ့အခါမျိုးမှာတော့ **Heat Exhaustion** လို့  
ခေါ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ပြလာတတ်ပါတယ်။  
ဒါဟာ မုန်တိုင်းမလာခင် တိုက်ခတ်တဲ့လေပြင်းလိုပဲ  
အထူးသတိပြုမိဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

# Heat Exhaustion ဆိုတာဘာလဲ

Heat Exhaustion (အပူကြောင့် ဖောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း) ဆိုတာ ပူပြင်းလွန်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အချိန်ကြာကြာနေခြင်း (သို့) ပြင်းထန်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ထိန်းညှိမှုစနစ် ကမောက်ကမဖြစ်ပြီး ချွေးထွက်များကာ ရေနဲ့ ဆားဓာတ် (Electrolytes) လွန်ကဲစွာဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာစုဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ Heatstroke လို့ခေါ်တဲ့ အပူလျှပ်ခြင်းရဲ့ ရှေ့ပြေးအခြေအနေတရပ်ဖြစ်ပြီး အချိန်မီမကုသပါက ပိုမိုဆိုးရွားတဲ့အခြေအနေကိုကူးပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

# Heat Exhaustion ရဲ့ လက္ခဏာများ

Heat Exhaustion ဖြစ်ပေါ်လာပါက အောက်ပါလက္ခဏာတွေကို တစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက်ပိုပြီး ပြတတ်ပါတယ်။

- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- အရေပြား အေးစက်ခြင်း၊ စိုစွတ်ခြင်း (သို့) နီမြန်းနေခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း (သို့) ခေါင်းထဲ ပေါ့ပါးသွားသလို ခံစားရခြင်း
- ပျို့ခြင်း (သို့) အော့အန်ခြင်း
- ကြွက်တက်ခြင်း (အထူးသဖြင့် ခြေထောက်၊ လက်သို့ ဗိုက်ကြွက်သား)
- အားနည်းခြင်း၊ ဖောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (သို့) မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်းမြန်ခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန် အနည်းငယ် မြင့်တက်ခြင်း (ပုံမှန်အားဖြင့် 104°F (သို့) 40°C အောက်သာ)
- စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း (သို့) စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- ဆီးပမာဏ သိသိသာသာ နည်းသွားခြင်း

# ဘာကြောင့် Heat Exhaustion ဖြစ်ပွားရသလဲ

Heat Exhaustion ကို ဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှုစနစ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေတွေကတော့

- **ပြင်းထန်တဲ့ ပြင်ပအပူချိန်နှင့် လေထုစိုထိုင်းဆ** - ပူပြင်းပြီး စိုထိုင်းဆများတဲ့ ရာသီဥတုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ချွေးကတစ်ဆင့် အပူထုတ်လွှတ်မှုကို အားနည်းစေပါတယ်။
- **ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်ခြင်း** - ပူတဲ့နေရာမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူချိန်ကို လျင်မြန်စွာ မြင့်တက်လာစေပါတယ်။
- **ရေဓာတ်မလုံလောက်ခြင်း** - ချွေးထွက်များပြီး ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ရေဓာတ်ကို ပြန်လည်မဖြည့်တင်းနိုင် ပါက ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ပြီး Heat Exhaustion ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- **ဆေးဝါးတချို့** - သွေးတိုးကျဆေး၊ စိတ်ရောဂါသောက်ဆေးအပါအဝင် အချို့သောဆေးဝါးတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူဖက်ခံနိုင်စွမ်းကို လျော့ချနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။
- **အရက် (သို့) ကဖိန်းဓာတ် သောက်သုံးခြင်း** - ဒီအရာတွေဟာ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုကို ပိုမိုအားပေးပါ တယ်။
- **ပူတဲ့ရာသီဥတုနဲ့ အသားမကျသေးခြင်း** - အေးတဲ့ဒေသကနေ ပူတဲ့ဒေသကို ရုတ်တရက် ရောက်ရှိ လာသူတွေဟာ အပူချိန်နဲ့ အသားမကျသေးတဲ့အတွက် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။

# Heat Exhaustion ကို ဘာကြောင့် ဂရုပြုဖို့အရေးကြီးသလဲ

Heat Exhaustion ကို လျစ်လျူရှုလိုက်ခြင်းဟာ ပိုဆိုးဝါးတဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ Heatstroke အဖြစ် သို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ Heatstroke ဟာ ကိုယ်အပူချိန် အလွန်အမင်း မြင့်တက်သွားပြီး (104°F/ 40°C အထက်) ဦးနှောက်နဲ့ တခြားကိုယ်အင်္ဂါတွေကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကုသမှု နောက်ကျပါက ကြွက်သားများပျက်စီးခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ထိခိုက်ခြင်း စတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Heat Exhaustion ရဲ့ လက္ခဏာတွေကို စောစီးစွာ သိရှိပြီး မှန်ကန်တဲ့ ရှေးဦးပြုစုမှု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုဆိုးရွားတဲ့ အခြေအနေတွေကို တားဆီးနိုင်ကာ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

# Heat Exhaustion ဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

Heat Exhaustion လက္ခဏာများ ခံစားရပါက (သို့) ခံစားရသူတစ်ဦးဦးကို တွေ့ရှိပါက အောက်ပါအတိုင်း ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

- **အေးမြတဲ့နေရာကို ရွှေ့ပါ။**

နေပူထဲကနေ အရိပ်ရတဲ့ (သို့) လေအေးပေးထားတဲ့နေရာကို ချက်ချင်း ရွှေ့ပြောင်းပါ။

- **နားပါ။**

လဲလျောင်းအနားယူပါ။ ခြေထောက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထက် အနည်းငယ်မြင့်ထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

- **အဝတ်အစားတွေ လျှော့ပါ (သို့) ချွတ်ပါ။**

တင်းကျပ်တဲ့၊ ထူထဲတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဖယ်ရှားပေးခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် လျော့ကျအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

- **ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပါ။**

ရေ (သို့) ဓာတ်ဆားပါဝင်တဲ့အရည်တစ်မျိုးမျိုးကို ဖြည်းဖြည်းချင်း သောက်ပါ။ ကဖိန်းဓာတ်နဲ့ အရက်ပါတဲ့ အရည်တွေကို လုံးဝမတိုက်ပါနဲ့။

- **ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးအောင်ပြုလုပ်ပါ။**

ရေအေးဖြင့်ရေချိုးပေးခြင်း၊ ရေပတ်တိုက်ပေးခြင်းများ၊ ရေပတ်ဝတ်ကို လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြား၊ ပေါင်ခြံများတွင် တင်ပေးခြင်း၊ ပန်ကာဖွင့်ပေးခြင်း အစရှိသော နည်းလမ်းများဖြင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို လျှော့ချပေးပါ။

“ဖော်ပြပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပြီး တစ်နှာရီအတွင်း  
လက္ခဏာများ မသက်သာလာပါက (သို့)  
ပိုမိုဆိုးရွားလာပါက (ဥပမာ - သတိလစ်ခြင်း၊  
ခိတ်ရှုပ်ထွေးမှုပိုဆိုးလာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊  
ရေမသောက်နိုင်ခြင်း) ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ်  
ပို့ဆောင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။”



# Heat Exhaustion မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ

Heat Exhaustion လက္ခဏာများ ခံစားရပါက (သို့) ခံစားရသူတစ်ဦးဦးကို တွေ့ရှိပါက အောက်ပါ အတိုင်း ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

- **ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင်နေပါ။**

ရေကို မှန်မှန်သောက်ပါ။ အပြင်မှာ၊ နေပူထဲမှာ လှုပ်ရှားမှု တခုခု ပြုလုပ်ရပါက ရေကို ပိုပြီး သောက်ပါ။ ရေမဆာခင်ကတည်းက သောက်ပါ။

- **ရာသီနှင့် ကိုက်ညီတဲ့ အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။**

ပေါ့ပါးပြီး အရောင်ဖျော့တဲ့ ချောင်ချောင်ချိချိ အဝတ်အစားတွေကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပါ။

- **နေပြင်းတဲ့အချိန် အပြင်ထွက်ခြင်း/လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။**

နေ့လယ် အပူဆုံးအချိန်တွေမှာ အပြင်ထွက်တာ၊ ပြင်းထန်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- **အနားယူပါ။**

ပူတဲ့နေရာမှာ အလုပ်လုပ်ရတယ် (သို့) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရတယ်ဆိုပါလျှင် အေးတဲ့နေရာကို တတ်နိုင်ပါက မကြာခဏ သွားကာ အနားယူပါ။

- **အပူဒဏ်နှင့် အသားကျအောင် အချိန်ယူပါ။**

ပူတဲ့ရာသီဥတုနှင့် မရင်းနှီးသေးပါက ဖြည်းဖြည်းချင်း အသားကျအောင် အချိန်ယူပေးပါ။

- **ထိခိုက်လွယ်သူများကို ဝရုစိုက်ပါ။**

ကလေးသူငယ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူတွေဟာ Heat Exhaustion ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများတာကြောင့် အထူးဝရုစိုက်ပါ။

“ဒါဆိုရင်တော့ နွေရာသီမှာ သတိကြီးကြီး  
ထားရမယ့် **Heat Exhaustion** အကြောင်းကို  
နားလည်သဘောပေါက်ကြပြီထင်ပါတယ်။  
စာဖတ်သူ မိဘညီအစ်ကိုမောင်နှမများအားလုံး  
အပူဒဏ်ဘေးဒုက္ခမှ ကင်းဝေးကြပါစေကြောင်း  
ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်”