

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်သးအံး

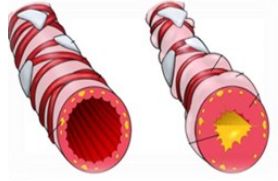
KAREN Basic Asthma Factsheet



တၢ်သးအံးမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်?

တၢ်သးအံးမ့ၢ်ပသိၣ်ဒီးကလံၤကွၢ်အတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးအံးတဖၣ်အိၣ်ဒီးကလံၤကွၢ်လၢအမၤဆၢက့ၤတၢ်အမဲၣ်ခွဲးကလုာ်ကလုာ်လၢဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးအံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးအံးတဖၣ်ကပျဲန့ၣ်ဒီးပျဲဟးထီၣ်ကလံၤလၢအပသိၣ်အပူၤကီၢ်ဝဲခီဖျိအကလံၤကွၢ်တဖၣ်ဆဲးဝဲလၢတၢ်ဆီတလဲသးသၢမံၤအဖီခိၣ်အံၤ...

1. ကလံၤကွၢ်အပူၤတၢ်န့ၣ်ကပတဖၣ်ထီၣ်ဂီၤဒီးညိးထီၣ်ဝဲ
2. ကဟးဘျီၣ်ဘျီၣ်တဖၣ်ဆဲးထီၣ်အသးလၢကလံၤကွၢ်အပူၤဒီး
3. ထုၣ်ပျီၣ်လၢကလံၤကွၢ်အချာတဖၣ်ဆီၣ်ပျီၣ်ဝဲအလီၤလီၤ.



တၢ်သးအံးတၢ်ဆါအမဲၣ်ခွဲး

တၢ်အမဲၣ်ခွဲးတခါစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တခါလၢအဒုးကဲထီၣ်မ့တမ့ၢ်စးထီၣ်တၢ်သးအံးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အကါခိၣ်ဝဲလၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သးအံးတၢ်ဆါတဖၣ်ကသ့ၣ်ညါအမဲၣ်ခွဲးတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးကွဲးစးဟးဆွဲးအီၤတသ့ဖဲအသ့ကတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သးအံးတၢ်ဆါအမဲၣ်ခွဲးတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ...

- တၢ်ဘၣ်သမုၣ်ဒီးလီၤကီၢ်ယီၤအူ
- တၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၢ်ခိၣ်ဒီး
- တၢ်ဆီမိၣ်အိၣ်ခွဲး

တၢ်သးအံးအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

- ကသါတန့ၢ်
- ကသါထီၣ်လီၤအသိၣ်တရဲဘၣ်
- သးနါပုၤကသါယံး
- ကူးထီၣ်ယၢ်. ဒီးလၢအလီၤသးအူန့တကလုာ်...အါဘျီဖဲမ့ၢ်န့ၢ်. ဂီၤဂီၤမ့တမ့ၢ်ဖဲမနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဆၢကတီၢ်

တၢ်သးအံးကသံၣ်တဖၣ်

တၢ်သးအံးကသံၣ်အိၣ်ဝဲအါကလုာ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်တကကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ကသံၣ်တကလုာ်မ့တမ့ၢ်အါကလုာ်အံၤဖျါလၢလၢတဖၣ်အံၤဒ်သိးကဟးယၢ်ပုၤတကကအတၢ်သးအံးကန့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.

ကသံၣ်မၤကိၣ်ညါ လီၤက့ၤတၢ်ဆါ

- မ့ၢ်ကသံၣ်ကသါန့ၣ်လၢန့ၣ်ဒုးပုၤအလွၢ်လါတကလုာ်ဒ်သိးကဟးယၢ်တၢ်သးအံးထီၣ်မ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်သးအံးနးထီၣ်အကတီၢ်.
- မၤတၢ်ခူ သးဒ်သိးကထီၣ်ကဆၢၣ်လီၤထုၣ်ပျီၣ်ဖဲကလံၤကွၢ်ကပပလၢကကသါညီထီၣ်အဂီၢ်.
- နကဘၣ်စီၣ်ထီၣ်ယၢ်အီၤဒီးန့ၢ်တဘီၣ်ယုၢ်ယီၤ.
- ပုၤတကကလၢအလိၣ်ကသါန့ၣ်ကသံၣ်အလါတကလုာ်အံၤအါန့ၢ်ဒ်တန့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်. မ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဖျါလၢအတၢ်သးအံးတၢ်ဟးအီၤတန့ၢ်ဘၣ်ဒီးကဘၣ်ထီၣ်အကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကသံၣ်တြီဆၢတၢ်

- မ့ၢ်ကသံၣ်ကသါန့ၣ်အလွၢ်ယးမ့တမ့ၢ်တယုၣ်သ့ၣ်အလွၢ်တကလုာ်.
- မၤကိၣ်ညါလီၤကလံၤကွၢ်. မၤစၢ်လီၤကလံၤကွၢ်ညိးထီၣ်လၢလၢအအိၣ်ပုၤဒီးမၤယုထီထီၣ်က့ၤကဟးတဖၣ်.
- ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးအံးတဖၣ်တလိၣ်ကသံၣ်ကသါန့ၣ်တြီဆၢတၢ်ကိးဂဲၤဒဲးဘၣ်.
- တၢ်မ့ၢ်န့ၣ်လီၤပုၤဆါတကလိၣ်ကသံၣ်တြီဆၢလဲန့ၣ်. ကဘၣ်ကဲၤကိးနံၤဒဲး. ဝဲတဆိးက့ၤဒ်လၢ. ဒ်သိးကမၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဂီၢ်.
- ကမၤဇုၤလီၤတၢ်သးအံးတၢ်ဆါလၢကဲထီၣ်သးနးဒိၣ်ကလဲၣ်ကသ့အဂီၢ်



ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ကျဲၣ်ကျိအီၤတဖၣ်

- အလွၢ်လုးမ့တမ့ၢ်ဂီၤ...ဝဲခးန့ၣ်လီၤအကတီၢ်
- တၢ်ကျဲၣ်ကျိယုၣ်ကသံၣ်လၢတၢ်တြီဆၢတၢ်သးအံးအဂီၢ်ဒီးကသံၣ်လၢကမၤကိၣ်ညါလီၤတၢ်ဆါလၢအမၤတၢ်လၢအယၢ်အထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- ကမၤဇုၤလီၤတၢ်သးအံးတၢ်ဆါလၢကဲထီၣ်သးနးဒိၣ်ကလဲၣ်ကသ့အဂီၢ်

နတ်သားအိမ်အိပ်နဲ့, နတ်ဘုရားထိုင်လိင်နတ်သံဃ်သရုပ်ပဲ...

- နတ်မောင်အိပ်ခန်းကူး, ကသိသိပ်တရဲဘုရားမှတစ်ဆင့်ကသိတန့်ဘုရား
- မှတ်လိင်ကသိနတ်ကသံဃ်အလွန်လိလော့အတိတ်ပူအနီသောဘို့
- ကမာ့ထွတ်ဟူးတင်ဂုဏ်ညီနောင်တဖန်ခိုးနီခိတ်ဟူးတင်ဂုဏ်အင်္ဂါကိပ်ခိပ်မး
- တတ်သွန်ညါလိတ်ကွဲလတ်ကကူစါယါဘျီကသံဃ်ကသိတဖန်ကမာ့တင်ဂုဏ်လဲနဂီ



တတ်ကူစါအခိင်ထံးတပတိတ်လတ်သးအံးအင်္ဂါ

နတ်သွန်ညါဘုရားလတ်သးအံးထိုင်နတ်ကသုအင်္ဂါခိလဲင်?

ဝဲပုတဂလတ်အိပ်ခန်းတတ်သးအံးမု...

- ဂုဏ်ကသိနတ်ကလံအခါ
- ကသိယံးနးမးလတ်အသးနီပုဂံလိ
- ကတိတ်တတ်သွန်
- ဖျါလတ်အိပ်ခန်းတတ်သွန်ကိတ်သးဂီ
- စူးကိပ်ကသံဃ်ကသိနတ်လတ်အလွန်လိတကလုင်ဘုရားဆင်တကိညါလိဝဲ...ကမုဝဲတတ်သးအံးထိုင်အိသုလိ



စးထိုင်တတ်ကူစါယါဘျီအခိင်ထံးတပတိတ်လတ်သးအံးအင်္ဂါတဘျီယိတ်ကွာ်.

ပတိတ် 1. နတ်ဆုနီပုတဂအံးဘျီဘျီတကွာ်.

- ..ပတ်သးကံဂံခိမးလိတ်တတ်အိပ်ခန်းတကွာ်.
- ..တဘုရားပတ်တတ်အဝဲသွန်ထဲတဂမိတ်တဂု.

(ပတ်ဆုနီပုတဂအံးဘျီဘျီနတ်ကမာ့စါလတ်ကသိကနီညိတ်အင်္ဂါ)



ပတိတ် 2. ခးနတ်လိတ်ကသံဃ်ခးလတ်အမာ့ကိညါလိတ်တတ်သးအံးအင်္ဂါအလွန်လိ(4)ထိုင်

- ..စူးကိတ်ကသိနတ်ကလံပိဝဲမုအိပ်ညိတ်အကတိတ်
- ..တရူဟူးဝးကသံဃ်ခးအတကွာ်
- ..ထာနတ်ကသံဃ်ခးတထိုင်လတ်ကလံပိပု
- ..ကသိနတ်ကလံ(4)ထိုင်လတ်ကလံပိပု
- ..နခးအိမုပုထိုင်(4)ထိုင်ဝဲမးကခိးအိလတ်အသိတ်ဘျီတကွာ်.

သွန်နိင်ထိုင်..တရူဟူးဝးအိမုခးနတ်ထိုင်, ကသိနတ်(4)ထိုင်
(ကသံဃ်အံးပုဖျဲးဝဲလတ်ကကွာ်ထွဲအိမုအင်္ဂါခိးကမုတတ်မုပုဖျဲးသးသမုသုဝဲနတ်လိ)



ပတိတ် 3. အိပ်ခန်း(4)ခးနံး

တတ်အိပ်ခန်းမုတကိညါဘုရားနဲ့, ဟုဒ်အိပ်ခန်းကသံဃ်ခး(4)ထိုင်ခိတ်အိပ်ခန်းအသိးတကွာ်.



ပတိတ် 4. တတ်အိပ်ခန်းမုတကိညါခိးဘုရားပုဂံကိးလိတ်စိတ်ဆုဂုဂီအုလိကူလတ်မးစါအင်္ဂါ(000)တကွာ်.

- ..တဘုရားအိလတ်အိတ်ဟံင်သိလွန်တိတ်ပုအိခိးပုတဂခိးနတ်တတ်သးအံးထိုင်အဂု
- ..ဟုဒ်အိတ်ကသံဃ်ခး(4)ထိုင်လတ်ကိး(4)ခးနံးအတိတ်ပုထိတ်တတ်မးစါဂုဂီအုယဲတုတစုတကွာ်

(နကိးဝးသးဖျင်(000)လတ်အုလိတ်စိတ်စုမုတန့်ဘုရားနဲ့, ကိး 112 တကွာ်)

* နတ်သံဃ်ခးခိးကလံပိမုတအိပ်နတ်နစူးကံ *Bricanyl Turbuhaler* သုဝဲလိ.



တတ်ဂုတတ်ကျိလတ်အဘုရားထွဲခိးတတ်သးအံးတဖန်နထိုင်နတ်အိသုဝဲနကိး Asthma Foundation of Victoria အဆိုင်ဖဲ 1800 654 130,

ကွာ်ဘုရားပုဂံယဲသနုဖဲ www.asthma.org.au မုတမုကတိတ်တင်ခိးနတ်ကသံဃ်သရုပ်တကွာ်.



လတ်ခါအုညါတတ်အိပ်ထွဲမးစါအင်္ဂါ, ကိးတတ်ကွာ်ခိးကျိတ်တတ်ကျိးထဲဝဲကျိတ်ဖဲ 13 14 50, လတ်နံး 24 နတ်ရံဂုအတိတ်ပု, တနံးလတ်နံးသိလတ်အတိတ်ပုသုဝဲလိ.