



# တၢ်သးဘံး

Karen

တၢ်သးဘံးန့ၣ်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်ညါန့ၣ်အသးခိဖျါလၢပသိၣ်ပူၤကလံၤကျိၤအိၣ်လီၤအယံၣ်န့ၣ်လီၤ. ကလံၤကျိၤအိၣ်လီၤကဲထီၣ်အသးအခါဖဲလၢကလံၤကျိၤညးထီၣ်ဒီးထီၣ်ဂီၤခါ, ဒီးဒုးဟးထီၣ်ကဟးအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. အါန့ၣ်န့ၣ်, ပယုၤညါလၢအဆိၣ်တၢ်ဒုးကလံၤကျိၤတဖၣ်ယံးအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိတလဲၤသ့ၣ်တဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကလံၤကျိၤလၢအန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်လၢပသိၣ်ပူၤတဖၣ်ကဲခဲထီၣ်, ဒီးဒုးကဲထီၣ်တၢ်ကသါယံး, တၢ်ကူးဒီးတၢ်ကဲတၢ်ခဲလၢတၢ်ကသါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကသါယံးညါန့ၣ်ကဲထီၣ်လဲၤဖိသၣ်ဆဲးဒီးဖိသၣ်ဆိၣ်ဖျါထီၣ်သီတဖၣ်အဂီၢ်, ဘၣ်ဆၣ်တဖၣ်ဖိသၣ်လၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်ကသါယံးတဖၣ်အတၢ်သးဘံးကဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်ခဲလၢဘၣ်, ဖိသၣ်လွၢ်ဂၤအကျိၤတကတၢ်ကထံၣ်န့ၣ်အါလၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးတၢ်တၢ်ခိၣ်ဖဲအဆိၣ်ထီၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယုၤဒီးတၢ်ကူၤယါကျါလၢအဘၣ်လိၣ်ဖိခဲန့ၣ်, ဖိသၣ်လၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးခဲလၢကယုၤန့ၣ်လီၤပယုၤလဲၤတၢ်လိၣ်ခိၣ်လိၣ်က့ၤအပူၤဒီးအုၤအတၢ်ဆိၣ်ဖူလၢအပူၤဒီးတၢ်ပုၤတၢ်ချၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးတဖၣ်ကဘၣ်ဆိၣ်ဒီး တၢ်တီၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟံးန့ၣ်ဂီၢ်ဖိလၢတၢ်သးဘံးအဂီၢ် (Asthma Action Plan) နီၤသီးကတဲဘၣ်န့ၣ်တၢ်လၢနကဘၣ်ဒီးသဘၣ်ယးတၢ်သးဘံးလၢအမၤသးကတီၢ်ဒိလဲၣ်အဂီၢ်(တၢ်တၢ်ခိၣ်တၢ်ကဲခဲလၢတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ)ဒီးတၢ်လၢနကဘၣ်က့ၢ်ကတီၢ်တၢ်သးဘံးအတၢ်မၤသးဖဲအကဲထီၣ်အခါဒိလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးဘံးအံၤကဲထီၣ်အသးအခါတၢ်ခဲအါတသ့ဘၣ်, ဒီးအမၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်တက့ၢ်န့ၣ်တၢ်ဒီးသီးလိၣ်အသးဘၣ်, ဖိသၣ်အါဂၤလၢအဆိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သးဘံးအိၣ်လီၤ.

## တၢ်သးဘံးအတၢ်ပနီၣ်ဒီးအတၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်

တၢ်ပနီၣ်ဘၣ်ယးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးအပနီၣ်လၢအညါန့ၣ်မၤသးတဖၣ်မ့ၢ်ဖဲ-

- အိၣ်ဒီးတၢ်ကဲတၢ်ခဲလၢတၢ်ကသါအဂီၢ်-န့ၣ်မိကသါတန့ၣ်ဘၣ်ဖဲအိၣ်ဘဲအခါ, ကသါယံးဖဲအသးန့ၣ်ပုၤ, ဘၣ်ကျဲးစးကသါဖဲ, မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်တၢ်တၢ်ခိၣ်တကျိၤတုၤအကတၢ်တန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ခိဖျါအကသါတန့ၣ်ဘၣ်အယံၣ်လီၤ. ဖျါလိၤကဲလၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကသါယံး-ဖဲန့ၣ်မိကသါအခါအတၢ်ကသါအကလုၢ်လီၤကဲခဲပုၤအုၤမိက့ၤလဲၤအသိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကူးအိၣ်-တၢ်အံၤညါန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဖဲမ့ၢ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲဂီၢ်ခိအဆၢကတီၢ်, ဖဲတၢ်ခိၣ်ဒိၣ်အခါ, ဒီးဖဲအမၤအနီၢ်ခိတၢ်ဟ့ၤတၢ်ဂၤအခါန့ၣ်လီၤ. ထဲတၢ်ကူးအိၣ်တခါဖိအဆိၣ်ပညိတမ့ၢ်တၢ်သးဘံးဘၣ်.

တၢ်ဂီၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သးဘံးကဲထီၣ်အသးတခိၣ်တဆဲးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤကဆဲးအိၣ်ဖျါဖဲခဲသီတုၤသၢသီ, ဒီးတၢ်တၢ်ခိၣ်ကယံၣ်န့ၣ်ဒီးအဆဲးန့ၣ်လီၤ. အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်တၢ်သးဘံးကဲထီၣ်သးမ့ၢ်တၢ်ဆဲးတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်သးဘံးလၢအကဲထီၣ်သးန့ၣ်န့ၣ်ကလဲၣ်အပူၤ-

- န့ၣ်မိကကျဲးစးဂုၢ်ကသါဖဲ, ဒီးကဲထီၣ်အသ့ၣ်တဖၣ်သးတဖၣ်ခိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်, လီၤဘဲဒီးလီၤတီၤ မ့တမ့ၢ် ဟးတဆိၣ်တကျိၤန့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်မိကထံၣ်ဘၣ်လၢအကဲထီၣ်ယုၤ မ့တမ့ၢ် အသးန့ၣ်ပုၤဖျါလီၤကဆိဖဲအကဲထီၣ်ကျဲးစးကသါဖဲအခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်သးဘံးမ့ၢ်ကဲထီၣ်သးန့ၣ်န့ၣ်ကလဲၣ်အခါကဲတၢ်ဆိၣ်အဂီၢ်ဂီၢ်အုၤသီလုၣ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်.

## တၢ်မနုၤလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးဘံးလဲၣ်.

တၢ်မနုၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးဘံးအဂီၢ်န့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါအါဘၣ်, ကလီၤစၢလၢဟံၣ်ဖိယီဖိအဆိၣ်သ့ၣ်, ဒီးလဲၣ်သ့ၣ်တန့ၣ်အပူၤတၢ်သးဘံးအံၤကဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်သးအဂၤတနီၤအယံၣ်သ့ၣ်ဒီးအမ့ၢ်ဖဲဘၣ်သး, န့ၣ်ဘၣ်နီၣ်ကမ့ၢ်လီၤကဲဒီးသ့ၣ်ထံတဖၣ်မံတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လဲၣ်အံၤလၢကဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးဘံးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ညါန့ၣ်ကဲထီၣ်သးအဆၢကတီၢ်မ့ၢ်တၢ်ယၢ်န့ၣ်လီၤအုၤအတၢ်ကသါအကလံၤကျိၤပူၤဒီးအမ့ၢ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သးဘံးလၢကဲထီၣ်ညါန့ၣ်သးအဂၤတဖၣ်လၢအပၣ်ယုၤဒီး-

- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟ့ၤတၢ်ဂၤ
- မ့ၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်တၢ်အိၣ်သးဆိတလဲ မ့တမ့ၢ် ကလံၤကျိၤအိၣ်သး
- ဖၣ်ကမ့ၢ်လၢဟံၣ်ပူၤယီပူၤ, ဖိကမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်အယံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ခိၣ်ဆိၣ်, န့ၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ကတီၢ်အကျိၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ပူၤယီပူၤတၢ်ပိးတၢ်လီၤအလီၤတဖၣ်, ဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးဘံးသ့ၣ်, လၢတၢ်န့ၣ်အယံၣ်တဘၣ်ပူၤအိၣ်ခိၣ်ဆိၣ်လၢနဟံၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် ဘူးဒီးန့ၣ်တဂ့ၤ.

ဖဲတၢ်ကဲထီၣ်အသးအဆၢကတီၢ်ပတၢ်ညါတၢ်လၢကမၤအသးထီၣ်ဘၣ်, ကမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤတခါလၢအဆၢမၤစၢလၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးတၢ်မနုၤလၢအဒုးကဲထီၣ်န့ၣ်တၢ်သးဘံးလဲၣ်အဂီၢ်, ဒိသီးန့ၣ်ဆဲးကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## န့ၣ်ဘၣ်ထံၣ်လိၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဆၢကတီၢ်အခါဖဲလဲၣ်.

န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂုၢ်ကီၤအတၢ်ကသါ, ကသါသီၣ် မ့တမ့ၢ် ကူးန့ၣ်,မ့ၢ်တၢ်အကီၤဒိၣ်လၢနကလဲၤကိးအါအုၤကသံၣ်သရၣ်အဆိၣ်ဒိသီးကတၢ်ပိၣ်ဘၣ်ယးန့ၣ်အတၢ်သးဘံးအိၣ်တဆိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးန့ၣ်, ယုၤကသံၣ်သရၣ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံးဂီၢ်ဖိတၢ်သးဘံးအတၢ်တီၢ်ကျိၤတက့ၢ်. တၢ်တီၢ်ကျိၤကဒုးအိၣ်ညါန့ၣ်တၢ်လၢနကဘၣ်ဒီးသဘၣ်ယးတၢ်သးဘံးအတၢ်ကဲထီၣ်အသးဒိလဲၣ်အဂီၢ်ဒီးန့ၣ်ကသ့က့ၢ်ကတီၢ်ဖဲအကဲထီၣ်သးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ကူၤယါကျါ-တၢ်ဟံးဂီၢ်တၢ်သးဘံးအတၢ်တီၢ်ကျိၤတဖၣ်

တၢ်ဟံးဂီၢ်တၢ်သးဘံးအတၢ်တီၢ်ကျိၤလၢန့ၣ်မိအဂီၢ်အံၤတၢ်ကဘၣ်ဟံးအါဖဲတၢ်လီၤလၢနထံၣ်အိၣ်ညါအလီၤလီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢပူၤလၢအက့ၢ်ထွဲန့ၣ်မိတဂၤလၢလၢကသ့ၣ်ညါထွဲန့ၣ်မိအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးဒီးန့ၣ်ဟံၣ်တၢ်လၢကဘၣ်မၤဖဲတၢ်သးဘံးကဲထီၣ်သးအတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



- [National Asthma Council Australia](http://nationalasthma.org.au) (nationalasthma.org.au)
- [Asthma Australia](http://asthmaaustralia.org.au/vic/home) (asthmaaustralia.org.au/vic/home)
- [ASCIA- Australia Society Clinical Immunology and Allergy inc.](http://allergy.org.au) (allergy.org.au)
- ပျားဝါတတ်သားဘေးတိုင်းရှောင်ကုသရေးစီမံကိန်း (cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-cap) မှတစ်ဆင့် ဝေးကင်းရေးအဖွဲ့ (dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program).



ဘဝတစ်လုံးလုံးကုသရေးစီမံကိန်း The Royal Children's Hospital ယုန်ဒီတောင်ဆိုင်ရာ ကုသရေးစီမံကိန်းစာမျက်နှာ [rch.org.au/kidsinfo](http://rch.org.au/kidsinfo)

တစ်ကွက်ကုသရေး ၂၀၁၈

မိခင်မိသားစုဆိုင်ရာ တစ်ကွက်ကုသရေးစီမံကိန်းအဖွဲ့စည်း The Royal Children's Hospital Foundation စာမျက်နှာ [rchfoundation.org.au](http://rchfoundation.org.au) တွင်

### တစ်တမ်းပေါ်လှူဒါန်းကုသရေးစီမံကိန်း

တစ်ကွက်ကုသရေးစီမံကိန်းစာမျက်နှာတစ်ခုလုံးလုံးကုသရေးစီမံကိန်းအဖွဲ့စည်းမှတစ်ဆင့် ယုန်ဒီတောင်ဆိုင်ရာ ကုသရေးစီမံကိန်းစာမျက်နှာမှ အဖွဲ့အစည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ RCH ကျွေးမွေးရေးစာအုပ်များကို တစ်ကွက်ကုသရေးစီမံကိန်းစာမျက်နှာမှ အဖွဲ့အစည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ RCH တစ်တမ်းပေါ်လှူဒါန်းမှုများကို တစ်ကွက်ကုသရေးစီမံကိန်းစာမျက်နှာမှ အဖွဲ့အစည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ကွက်ကုသရေးစီမံကိန်းစာမျက်နှာမှ အဖွဲ့အစည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ကွက်ကုသရေးစီမံကိန်းစာမျက်နှာမှ အဖွဲ့အစည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။