

Gastroenteritis

အစာအိမ်နှင့်အူများယောင်တင်းခြင်းရောဂါ။

Pawpi le ril phin zawtnak

What is gastroenteritis?

အစာအိမ်နှင့်အူများယောင်တင်းခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

Zeidah pawpi le ril phin zawtnak ti mi cu a si?

Gastroenteritis (gastro) is a very common illness in infants and children.

မွေးစကလေးနှင့်ကလေးကြီးများတွင်အစာအိမ်နှင့်အူများယောင်တင်းခြင်းသည် မကြာခဏတွေ့နေကျသောရောဂါဖြစ်သည်။

Ngakchia no te le ngakchia upa deuh hna ca ahcun pawpi le ril phin zawtnak cu ton lengmangmi a si.

It is usually caused by viruses that infect the bowel.

ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများကြောင့်လူတို့၏ဝမ်းပိုက်အတွင်းဆုံး

အပိုင်းကိုမသန်မရှင်းဖြစ်စေတတ်သည့်ရောဂါဖြစ်သည်။

zawtnak rungrul nih minung pawpi le ril chung ah a chuahter mi zawtnak a si.

Gastro begins with vomiting, then diarrhoea develops (frequent, watery poos).

အစာအိမ်နှင့်အူယောင်ပြီးမှစတင်အော့အန်ခြင်း ထိုနောက်ဝမ်းလျှောခြင်းပိုမိုဖြစ်ပွားစေသည်။ (မကြာခဏ ရေများလွန်စွာဝမ်းသွားခြင်း)

Pawpi le ril a phin hnu in an luak, cun an chungtlik hna. (a tu le tu ti lawngte in an ek)

Often there is tummy pain and fever. Sometimes children may have a runny nose, or a sore throat.

ကလေးများသည်ခဏခဏဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှုနှင့်အပူပြင်းသောဖျားခြင်းဖြစ်တတ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်နှာစည်းနှာရည်ယိုခြင်းသို့မဟုတ်လည်ချောင်းနာခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

Ngakchia cu atu le atu an paw fak le an tak a lin. A caan ahcun cumpi hnapdi luan, asilole an hrom a fak kho mi asi..

Gastro usually lasts 3 or 4 days. It may take a week to become normal.

အစာအိမ်နှင့်အူများယောင်တင်းခြင်းရောဂါသည် ၃ ရက် သို့မဟုတ် ၄ ရက်

ကြာတတ်ပါသည်။တစ်ပတ်လောက်လဲကြာနိုင်ပါသည်။

Pawpi le ril phin zawtnak cu ni 3 asilole ni 4 a rau tawn. Zarh khat zong a rau kho mi asi.

Some bacteria (germs) also cause vomiting and diarrhoea in children.
တချို့သောဘက်တီးရီးယားပိုးများသည်ကလေးများကိုအော့အန်ခြင်းနှင့်ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်စေ
တတ်သည်။

Bekteria rungrul cheu khat nih cun ngakchia hna caah luaknak le
chungtliknak a chuahter.

Often this is the result of food poisoning.

ထိုအရာ၏ အဖြေမှာအစာအဆိပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ခဏခဏဖြစ်တတ်ခြင်းသည်။

Mah hi a phi cu tihnungmi rungrul rawl chung l ei sual ruang ah a chuak mi a
si ttheo tawn.

Symptoms are usually more severe.

ရောဂါလက္ခဏာသည်ပိုမိုပြင်းထန်တတ်ပါသည်။

Zawtnak hmelchunhnak a langhning kha a fak tuk tawn.

How is gastro spread?

ဘယ်လိုနည်းဖြင့်အစာအိမ်နှင့်အူများယောင်တင်းခြင်းရောဂါပျံ့နှံ့ကူးစက်သနည်း။

Zeitin dah pawpi le ril phin zawtnak a karhning le i chonh ning a si?

Viral gastro is easily spread from person to person.

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့်ဆိုင်သောအစာအိမ်နှင့်အူယောင်တင်းခြင်းသည်လူတစ်ယောက်ထံမှတစ်ဆင့်တစ်
ယောက်ထံသို့လွယ်ကူစွာပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်သည်။

Rungrul he pehtlai in a chuakmi pawpi le ril phin zawtnak cu fawite in
pakhat le pa khat l chonh khawh a si.

If someone is sick with gastro they should stay home, away from other
people outside their family.

လူတစ်ယောက်သည်အစာအိမ်နှင့်အူယောင်တင်းခြင်းရောဂါဖြင့်မကျန်းမမာဖြစ်နေလျှင်အိမ်မှာ
နေရမည်။ မိသားစုဝင်လူများနှင့်သီးသန့်စွာနေထိုင်ရမည်။

Mikhat kha pawpi le ril phin zawtnak in a dam lo ahcun inn ah a um
ding a si, a chungkhar hna he a dangte in um ding a si.

Hand-washing with soap is very important to stop the spread of
gastro, especially after changing nappies or going to the toilet and
always before preparing food.

အစာအိမ်ယောင်တင်းခြင်းရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုမဖြစ်စေရန်ဆပ်ပြာနှင့်လက်ဆေးကြောခြင်း
သည်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အထူးသဖြင့်ကလေးများချေးသေးခံအဝတ်လဲပြီးခါစ
သို့မဟုတ်အိမ်သာတက်ပြီးခါစနှင့်အမြဲတမ်းအစားအစာမပြင်ဆင်မကိုင်တွယ်မီအချိန်တွင်ပိုပြီး
အရေးကြီးပါသည်။

Pawpi le ril phin zawtnak l chonh lonak le a karh lo nak ding ah sahpiat he kut
ttawl hi abiapi tuk mi asi, cun a hleice in ngakchia zun ek danh thlen khawh,
zuninn kal khawh, a zungzal in tirawl eidin timhtuah hlanah kuttawl
kha a biapi khun mi asi..

What to do?

ဘာတွေလုပ်ရမှာလဲ။

Zeidah tuah ding asi lai?

Most children recover quickly from gastro.

အစာအိမ်နှင့်အူယောင်တင်းခြင်းမှအများစုသောကလေးများသည်လျင်မြန်စွာခွန်အားပြန်လည်ရရှိပါသည်။

Pawpi le ril phin zawtnak in a tam deuh ngakchia cu khulrang in an ttha tthan ko.

Because a sick person loses a lot of fluid through vomiting and diarrhoea dehydration is the biggest concern.

လူနာများသည်အော့အန်ခြင်းနှင့်ဝမ်းလျှော့ခြင်းတို့ကြောင့်အရည်လျော့နည်းပြီးအလွန်ခြောက်သွေ့လာခြင်းသည်ကြီးမားသောစိုးရိမ်စရာဖြစ်သည်။

Mi damlo hna cu an luak le chungtlik ruang ah an pumchung tihaang a tlau dih l an pum a ro dih lai kha a biapi in thinphan ding a si.

It is very important for the sick person to drink lots of fluids.

လူနာများအတွက်အရည်များများသောက်ပေးရန်အရေးကြီးပါသည်။

Mi damlo caah tihaang tam pi in din piak kha a biapi tuk mi asi.

Small amounts, frequently, is best.

အကောင်းဆုံးမှာ အနည်းငယ်ဖြင့်မကြာခဏရေသောက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

A tthat cem ning ahcun atu le atu in ti tlawmtete din kha asi.

Water is the best fluid and breast milk for babies.

မိခင်နို့ရည်သည်ကလေးအတွက်ဖြစ်ပြီး၊ရေသည်အကောင်းဆုံးအရည်ဖြစ်သည်။

Nu le hnukhaang cu ngakchia no caah asi le ti cu tihaang caah attha bik asi.

Go to the doctor or hospital if you are concerned, especially if;

အထူးသဖြင့်အောက်ပါအချက်များဖြင့်စိုးရိမ်နေလျှင်ဆရာဝန်ထံ(သို့)ဆေးရုံကြီးသို့သွားပါ။

A hleice in a tanglei sining hna in na lungretheih ahcun Sibawi asilole Sizing ah kal.

- Your child is less that 6 months old
- သင့်ကလေးသည် ၆လ အောက်အရွယ်ဖြစ်လျှင်
Na fa kha thla 6 tang lawng a sirih ahcun
- Your child has other health problems
- သင့်ကလေးသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီးတစ်ခြားသောပြဿနာရှိလျှင်
Na fa nih ngandamnak he pehtlai in harnak dang a ngeih ah cun

- Your child will not accept fluids
- သင့်ကလေးသည် အရည်များလက်ခံနိုင်ခြင်းမရှိလျှင်
Na fa nih tihaang kha a cohlan khawh ti lo ah cun

- Your child keeps vomiting
- သင့်ကလေးသည်ဆက်တိုက်အော့အန်ခြင်းဖြစ်နေလျှင်
Na fa nih pehtlai in a luak peng ahcun

- Your child is sleepy and won't wake up
- သင့်ကလေးသည်အလွန်အိပ်ငိုက်ပြီးမနိုးနိုင်လျှင်
Na fa kha a ihhmukut tuk l a hlauhkhawh lo ahcun

- Your child has ongoing tummy pain
- သင့်ကလေးသည် ဝမ်းပိုက်နာကျင်မှုဆက်လက်ဖြစ်နေလျှင်
Na fa kha a pawfah a pehzulh peng ahcun

- Your child has high fevers
- သင့်ကလေးသည် အပူပြင်းသောဖျားခြင်းဖြစ်နေလျှင်
Na fa kha tak linhtuk zawtnak in a damlo ahcun

- Your child has unusual symptoms such as pain when passing urine, sever headache, blood in the poos
- သင့်ကလေးသည်ထူးခြားသောနာကျင်မှုလက္ခဏာဖြစ်သော သေးပေါက်ချိန်တွင်
နာကျင်ခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချေးတွင်သွေးများပါရှိခြင်းဖြစ်လျှင်
Na fa kha phundang te in zawtnak hmelchunhnak asimi a zun zun
tik ah a faknak, lufah tuknak, a ek ah thisen a tel ahcun

- Your child does not seem to be improving
- သင့်ကလေး၏အခြေအနေတိုးတက်မှုမရှိလျှင်
Na fa asining a tthat deuh hlei lo ahcun