

နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် အောက်ပါအတိုင်းကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ပါ။



▶ သွေးပေါင်
မှန်မှန်ချိန်ပါ။

▶ အသားဆီနှင့်
ဟင်းချက်ဆီကို
တတ်နိုင်သမျှ
လျော့စားပါ။



▶ သင့်တော်သည့်
ကိုယ်အလေးချိန်
ရှိအောင်ထိန်းသိမ်းပါ။

▶ သင့်တော်သည့်
လေ့ကျင့်ခန်း
မှန်မှန်လုပ်ပါ။



▶ အာဟာရမျှတသော
အစားအစာများ၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊
သစ်သီးဝလံနှင့်
ငါးများစားပါ။



▶ ဆားနှင့်အင်
လျော့စားပါ။

▶ ဆေးလိပ်ကို
လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။



▶ အချိုနှင့်အဆီမဲ့
လျော့စားပါ။

▶ အရက်
မသောက်ပါနှင့်။



နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ

ဖြစ်သည်

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

လေးဘက်နှာရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါ

မဖြစ်ပွားစေရန်

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ပါ

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်

WHO - Cardiovascular Disease Project

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန



၂၀၂၂



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါ

နှလုံးသွေးကြောမကြီး အဆီပိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားလျှင် ရင်ဘတ်အောင့်ပြီး လည်ပင်း နှင့် လက်မောင်းသို့ ပြန့်သွားတတ်သည်။



ဆေးလိပ်သောက်သူ၊ သွေးတိုးရှိသူ၊ ဆီးချိုရှိသူ၊ အဝလွန်သူ၊ သွေးအဆီဓါတ်များသူ၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု နည်းသူ၊ မိဘမျိုးရိုးတွင် နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါရှိသူ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများသူ၊ အရက်အလွန် အကျွံသောက်သူ၊ အဆီ အစားများသူတို့တွင် ပိုမို ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ရောဂါရှိမရှိကို သမားတော်နှင့် ပြသစစ်ဆေးနိုင်သည်။ ရောဂါဖြစ်နေသူများကို ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောချဲ့ခြင်း၊ နှလုံးခွဲစိတ်ကုသခြင်း တို့ဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

အဆစ်များရွှေ့ပြောင်းရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်လျှင် လေးဘက်နာရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ အာသီးရောင်ပြီး (၂) ပတ်အကြာတွင် အဆစ်များရောင်၍ ကိုက်တတ် သည်။ လေးဘက်နာအဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်သူအချို့ တွင် နှလုံးပါရောင်တတ်သည်။ နှလုံးရောင်လျှင် နှလုံးအဆို့ရှင်များကျဉ်းခြင်း၊ မလုံခြင်းတို့ဖြစ်လာ တတ်သည်။ လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါကြောင့် မောခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ဖောခြင်းများ ဖြစ်မည်။ လေးဘက်နာရောဂါ ဖြစ်မဖြစ်ကို ဆရာဝန်နှင့် ပြသ စစ်ဆေးပါ။ ရောဂါဖြစ်လျှင် ကာကွယ်ဆေးကို (၃) ပတ်တစ်ကြိမ်ဆေးထိုးခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) နေ့စဉ် (၂) ကြိမ် ဆေးသောက်ခြင်းတို့ကို မှန်မှန်ပြုလုပ်သင့် ပါသည်။



လေးဘက်နာနှလုံးရောဂါရှိလျှင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ဆေးများကို မှန်မှန်မှီဝဲပါ။ အဆို့ရှင်ကို လိုအပ်လျှင် ခွဲစိတ်ချဲ့ခြင်း၊ အစားထိုး ခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါသည်။ မခွဲစိတ်ဘဲ အဆို့ရှင်ကို နှလုံးအဆို့ရှင် ချဲ့သော ပူဖောင်းဖြင့်လည်း ချဲ့နိုင် ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ - သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/ ၉၀ နှင့် အထက်ရှိပါက သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ် သည်။

သွေးတိုးရောဂါသည် အင်၊ အဆီအစားများသူ၊ ဆီးချို ရောဂါရှိသူ၊ အဝလွန်သူ၊ မိဘမျိုးရိုး သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သူများတွင် သွေးတိုးရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများ၊ မှီဝဲသော ဆေးဝါးများ (ဥပမာ - ပဋိသန္ဓေတားဆေး) ကြောင့်လည်း သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၌လည်း သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

သွေးတိုးရောဂါကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း တို့ ဖြစ်တတ်သည်။ သွေးတိုးရှိ မရှိ သွေးပေါင်မှန်မှန် ချိန်ပါ။ သွေးတိုးရှိပါက ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စား သောက်ပါ။