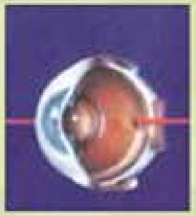
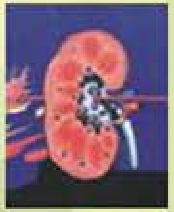
သွေးတိုးရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲရောဂါဆိုးကျိုးများ

လေဖြတ်ခြင်း

နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း


မျက်စိကွယ်ခြင်း


ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာလျှင် ဆေးဝါးများ ပုံမှန်မှီဝဲပါ။

- နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဆိုးကျိုးကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ကာကွယ်နိုင်သည့် သွေးကျဆေးများသည် လူနာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အာနိသင်နှင့်ဆိုးကျိုးများ မတူတတ်သဖြင့် တစ်ဦးချင်းသက်ဆိုင်ရာနှင့် တိုင်ပင်စမ်းသပ်ပြီးမှ ဆေးမှီဝဲပါ။
- ဆေးထိရောက်မှုကိုသိရှိရန် သွေးပေါင်ချိန်ကို မှန်မှန်ချိန်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါ

- သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ -

သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ နှင့်အထက်ရှိပါက သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်သည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများ

- အငန်၊ အဆီ အစားများသူ
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူ
- အဝလွန်သူ
- မိဘမျိုးရိုးသွေးတိုးရောဂါရှိသူ
- ဆေးလိပ်သောက်သူများ
- အရက်သောက်သူများ
- ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့်အခြားရောဂါများ
- အချို့မှီဝဲသောဆေးဝါးများ (ဥပမာ - ပဋိသန္ဓေတားဆေး)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ

သွေးတိုးရောဂါသိကောင်းစရာ

သင် သိသင့်သည်မှာ
သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေသည်ကို
လူနာများ၏ ၄၅% က မသိကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်သွေးတိုးရောဂါရှိ / မရှိသိရှိရန်
သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကိုယနေ့ချိန်ကြည့်ပါ။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်

WHO-CVD PROJECT

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

၂၀၂၂

World Health Organization
Country Office for Myanmar

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံသည် ဆေးဝါးများ အသားတူ သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါကာကွယ်ရန်

- အမျှင်ဓါတ်နှင့်ဗီတာမင်များပြီး လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် နံစားသီးနှံ (ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပ်) များများစားပါ။
- နို့နှင့်ဒိန်ချဉ်များကို အဆီဓာတ်ထုတ်၍ အသားများကို အဆီဖယ်၍ စားပါ။
- ဤပြည့်ဝအဆီများအစား သီးနှံမှရသော မပြည့်ဝဆီနှင့် အစားထိုးပါ။
- အချိုဓါတ်ကို ရှောင်ပါ။

သွေးပေါင် မှန်မှန်ချိန်ပါ။

များများစားသင့်သောအစာများ

- ပဲအမျိုးမျိုး (ကုလားပဲ)
- အစေ့အဆန် (သီဟိုဠ်စေ့)
- အဆီပေါ်သောငါးကို တစ်ပါတ်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် စားသုံးပါ။

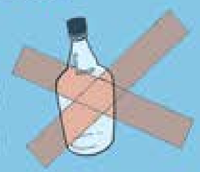
အငန်ဓာတ်သည် သွေးပေါင်ချိန်ကို မြင့်စေသဖြင့် အငန်ဓာတ်ကို ရှောင်ပါ

- လတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို အများဆုံးစားသုံးပါ။
- စည်သွတ်ဘူးများ မစားမီ ဖော်ပြထားသော အငန်ဓာတ် အပါအဝင် ဓာတ်မျိုးစုံ၏ ပမာဏကို ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။
- အသားငါး အခြောက်များ၊ သနပ်များနှင့် စားသုံးရန် အသင့်ပြုလုပ်ထားသော အထုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အငန်ဓာတ်များပါသော ငါး/ပဲငံပြာရည်တို့ကို လျှော့စားပါ။
- ထမင်းစားလျှင် ဆားထပ်မထည့်ပါနှင့်။ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အငန်ဓာတ် လျှော့ထည့်ပါ။
- ဆီကြော်မုန့်များ၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်နှင့် အစေ့အဆန်တို့ကို ဆားမဖြူးဘဲ စားသုံးပါ။
- စားသောက်ဆိုင်များမှ အစားအစာများကို ခဏခဏ မစားသင့်ပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။

အရက်သောက်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။

အရက်ကိုတစ်နေ့လျှင်
၁-၂ ယူနစ်ထက် မပိုစေရ၊
အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် ကျန်းမာရေးကိုထူးကဲစွာ အကျိုးပြုနိုင်သည်။

- တစ်နေ့လျှင်မိနစ် ၃၀ မှ တစ်နာရီအထိ နေ့တိုင်းနီးပါး လမ်းလျှောက်ပါ။
- စက်ဘီးစီးပါ။ ရေကူးပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ဖြစ်အောင်ထိန်းသိမ်းပါ။