



လေဖြတ်ခြင်း (Stroke)

၁၄-၁၂-၂၀၁၈

လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းအရာများ

(က) ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ မရနိုင်သော အကြောင်းအရာများ (Unmodifiable Risk Factors)

- (၁) အသက်ကြီးလာခြင်း
- (၂) အမျိုးသားဖြစ်ခြင်း
- (၃) လူမျိုးအရ လူမည်းနှင့် အာရှတိုက်သားများတွင် ပိုဖြစ်ခြင်း
- (၄) မိဘမျိုးရိုးတွင် လေဖြတ်ရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါရှိခြင်း
- (၅) ယခင်က လေဖြတ်၊ လေဖြန်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖူးခြင်း

(ခ) ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ ရနိုင်သော အကြောင်းအရာများ (Modifiable Risk Factors)

- (၁) သွေးတိုးရောဂါရှိခြင်း
- (၂) နှလုံးရောဂါရှိခြင်း၊ (နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း)
- (၃) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှိခြင်း
- (၄) သွေးအတွင်း အဆီဓာတ်များခြင်း
- (၅) လည်ပင်းရှိ သွေးလွတ်ကြောမကြီး ထူခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်း
- (၆) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- (၇) အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်း
- (၈) အဝလွန်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း

လေဖြတ်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက် ရုတ်တရက် ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ မျက်နှာရွဲ့ခြင်း
- ရုတ်တရက် စကားပြောမရခြင်း၊ ပြောသောစကားကို နားမလည်ခြင်း၊ စကားဗလုံးဗထွေးဖြစ်ခြင်း၊
- ရုတ်တရက် အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း၊
- ရုတ်တရက် လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ ဒဿီဒဿိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊
- ရုတ်တရက် မူးဝေခြင်း၊ ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း

လေဖြတ်ရောဂါ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ



သရုပ်ဖော် နှင့် ဒီဇိုင်း - ကာတွန်း မိုးထက်မိုး

လေဖြတ်သည်ဟု ထင်ပါက-

- (၁) **F_(Face)** မျက်နှာကို ကြည့်ပါ။
 - မျက်နှာ (သို့) ပါးစပ်ရွဲ့နေပါသလား ?
- (၂) **A_(Arms)** လက်မြှောက်ခိုင်းကြည့်ပါ။
 - လက်နှစ်ဖက်စလုံး ကိုယ်တိုင်မြှောက်နိုင်ပါသလား ?
- (၃) **S_(Speech)** စကားပြောခိုင်းကြည့်ပါ။
 - စကားဗလုံးဗထွေး ပြောနေပါသလား (သို့မဟုတ်) သင်ပြောသော စကားကို နားမလည် ဖြစ်နေပါသလား?
- (၄) **T_(Time to Act)**
 - အထက်ပါလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုကို တွေ့သည်နှင့် **အလျင်အမြန်** ဆေးကုသမှု ခံယူရန် အနီးဆုံး **ဆေးရုံ**သို့ သွားရပါမည်။

လေဖြတ်ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း

- သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ရှိရန် ထိန်းပါ။
- သွေးချို၊ ဆီးချိုကို စနစ်တကျ ကုသပါ။
- သွေးတွင်းအဆီဓာတ် မတက်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။
(အချိုဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အငန်လွန်ကဲသော အစားအသောက်များကိုရှောင်၍ အမျှင်ဓာတ် ပါဝင်မှုများသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးသင့်သည်။)
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ထိန်းပါ။
(တစ်ပတ် အနည်းဆုံး (၅) ကြိမ်၊ တစ်ရက် နာရီဝက်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်သည်။)
- လေဖြတ်မီ ကြိုတင်သတိပေးသည့် လက္ခဏာများရှိပါက ဆောလျင်စွာ ကုသမှုခံယူပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန