



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလက်စွဲ
ကျန်းမာရေးပညာပေးရုပ်ပြစာအုပ်

(Version 1)

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

(ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၁၈)

Health Education Illustration Book

Content

Title	Page
1. Communicable Diseases	1
• Dengue Haemorrhagic Fever	2
• Diarrhoea	4
• Diphtheria and Pertussis	5
• Eye Diseases	6
• Filariasis	7
• Hepatitis	8
• HIV/ STI	9
• Japanese Encephalitis	10
• Leprosy	11
• Malaria	12
• Measles	13
• Neonatal Tetanus and Poliomyelitis	14
• Tuberculosis	15

2. Non-Communicable Diseases	18
• Alcohol Misuse	19
• Cancer Diseases	20
• Chronic Respiratory Diseases	27
• Dangers of Tobacco	28
• Diabetes Mellitus	31
• Hypertension	32
• Ischaemic Heart Disease	33
• Oral Care	34

ဥပျာဇဉ်

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံသည် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကိုဦးတည်လျက် အားလုံးဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းနေသည့် အချိန်အခါဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် နိုင်ငံသားအားလုံး၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အပေါ်မူတည်သည်ဖြစ်၍ နိုင်ငံသားအားလုံး၏ကျန်းမာရေးအသိပညာမြင့်မားရေးသည် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြင့်မားစေရေးလုပ်ငန်းများကို ဝန်ကြီးဌာန၏ အဓိကဦးစားပေးလုပ်ငန်းအဖြစ် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအပါအဝင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူများမှ ပြည်သူလူထုထံ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ထိထိရောက်ရောက်မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရေးအတွက် ‘ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံပြအချက်အလက်များ (Standardized Health Messages Book) စာအုပ်’ ကို ၂၀၁၇ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင် ပြုစုထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် စတင်ဖြန့်ဝေနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစံပြအချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ပြည်သူလူထုထံ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရာတွင် ပိုမိုထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလက်စွဲ ‘ကျန်းမာရေးပညာပေး ရုပ်ပြစာအုပ်’ (Health Education Illustration Book) ကို ပြုစုထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကိုအသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိနိုင်ရေးအတွက် ပြုစုခဲ့သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲနှင့် ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးပေးခဲ့ကြသော ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ဦးစီးဌာနများ၊ စီမံချက်မန်နေဂျာများနှင့်အဖွဲ့အစည်းအားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

(ဒေါက်တာမြင့်ထွေး)
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

Part (1)

Communicable Diseases

- **Dengue Haemorrhagic Fever**
- **Diarrhoea**
- **Diphtheria and Pertussis**
- **Eye Diseases**
- **Filariasis**
- **Hepatitis**
- **HIV/ STI**
- **Japanese Encephalitis**
- **Leprosy**
- **Malaria**
- **Measles**
- **Neonatal Tetanus**
- **Poliomyelitis**
- **Tuberculosis**

Dengue Haemorrhagic Fever (သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ)

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အနီစက်များထွက်ခြင်း



Dengue Haemorrhagic Fever (သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ)

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် ကော်ဖီရောင်အန်ခြင်း



Diarrhoea (ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ)



(Source WHO IMNCI Chart Booklet)

ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါတွင် အရည်ခမ်းခြောက်မှုကြောင့် မျက်တွင်းချိုင့်ဝင်ခြင်း



အရေပြားကိုဆွဲကြည့်ပါကချက်ချင်းပြန်မကျခြင်း

Diphtheria and Pertussis (ဆုံဆို့ကြက်ညှာရောဂါ)



ဆုံဆို့နာရောဂါကြောင့် အာခေါင်တွင်
အမြှေးပါးတွေ့ရပုံ

ဆုံဆို့နာရောဂါ

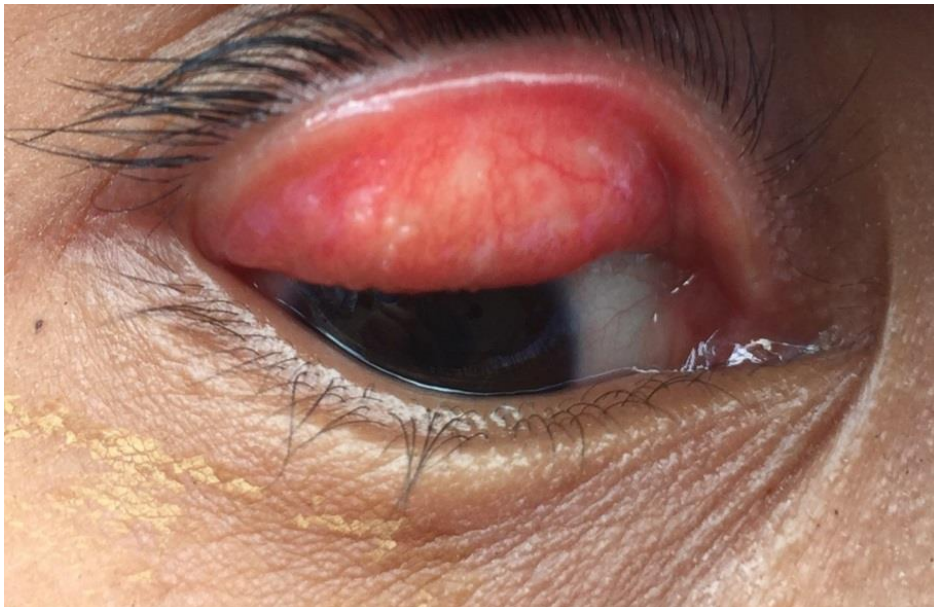


ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါကြောင့် မျက်သားတွင်သွေးယိုစိမ့်ခြင်း

Eye Diseases (မျက်စိရောဂါများ)



အတွင်းတိမ်



မျက်ခမ်းစပ်

Filariasis (ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ)

- ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သောအခြေအနေများ

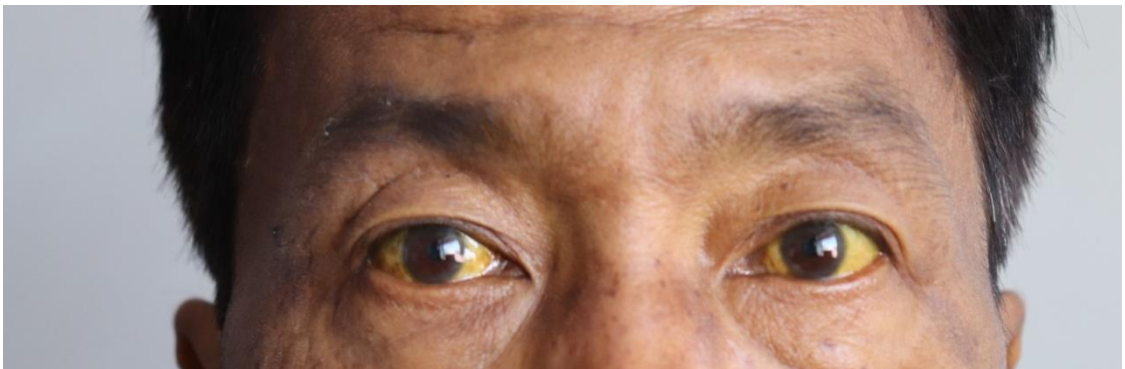


Hepatitis (အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ)



ပုံမှန်အသည်း

အသည်းခြောက်နေပုံ



မျက်လုံးဝါခြင်း

HIV/ STI

(HIV ရောဂါပိုးနှင့်လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ဖြစ်ပွားတတ်သော
ရောဂါများ)

➤ HIV ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ



ဆင်ရေယုန်

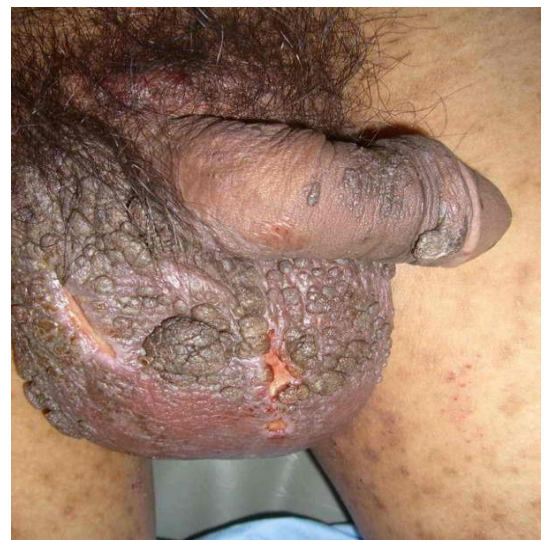


ပါးစပ်မှန်ခရု

➤ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများတွင် တွေ့ရသော ရောဂါလက္ခဏာများ



လိင်အင်္ဂါရေယုန်



လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါ

Japanese Encephalitis (ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ)



ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းကာနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအဖြစ်
တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများတောင့်တင်းသွားခြင်း



ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းကာနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအဖြစ်
တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများတောင့်တင်းသွားခြင်း

Leprosy (အနာကြီးရောဂါ)

- အနာကြီးရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအခြေအနေ



အရောင်ဖျော့၍
ထုံနေသောအကွက်

Malaria (ငှက်ဖျားရောဂါ)



ပြင်းထန်ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့် ဘာလုံးကြီး၍ဗိုက်ဖောင်းနေပုံ



ပြင်းထန်ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့်လမ်းမလျှောက်နိုင်ပုံ

Measles (ဝက်သက်ရောဂါ)



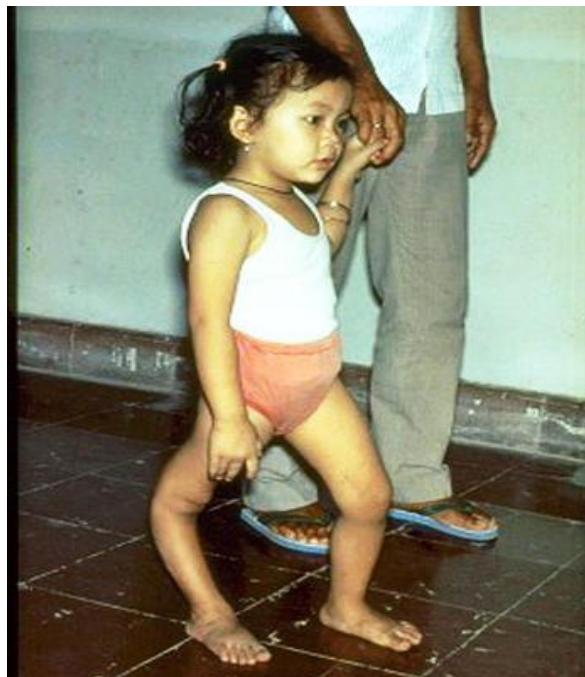
ဝက်သက်ရောဂါကြောင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အနီစက်များထွက်ပေါ်လာပုံ

Neonatal Tetanus (မွေးကင်းစမေးခိုင်ရောဂါ)

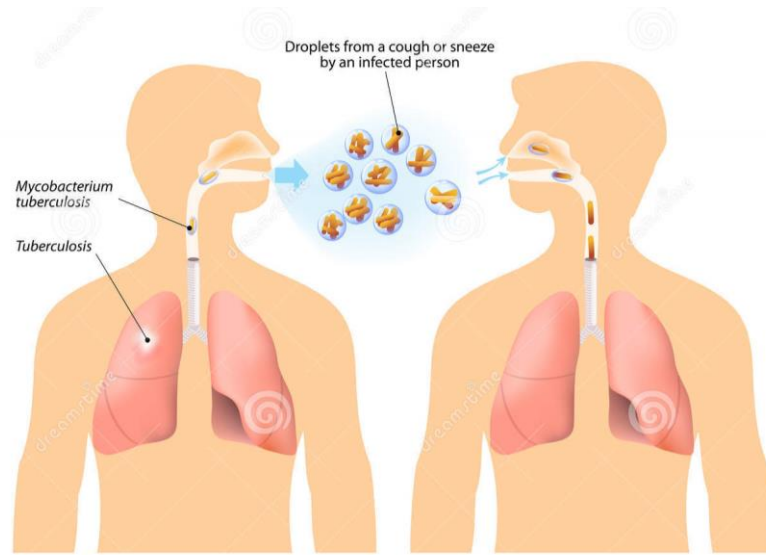


မွေးကင်းစမေးခိုင်ရောဂါကြောင့် တောင့်တက်နေပုံ

Poliomyelitis (ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ)



Tuberculosis (တီဘီရောဂါ)

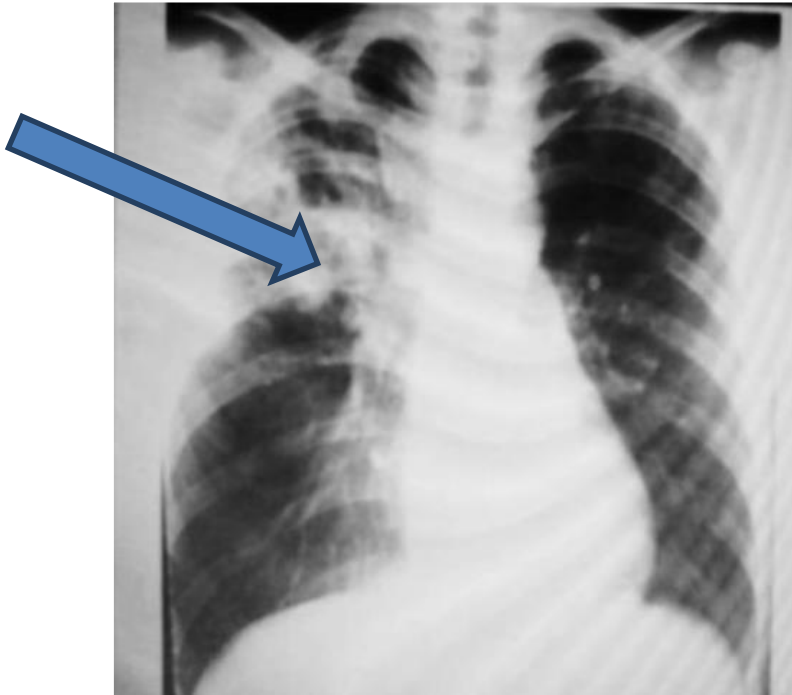


Source – You Tube(Health care tips)

တီဘီလူနာ

ရောဂါမရှိသူ

တီဘီရောဂါရှိသောလူနာ ချောင်းဆိုးနှာချေသောအခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်
တခြားသူများအား ကူးစက်ပုံ



တီဘီရောဂါရှိသူ၏ အဆုတ်(ဓါတ်မှန်)ပုံ

Tuberculosis (တီဘီရောဂါ)

- အရိုးတီဘီရောဂါကြောင့် ကျောရိုးပုံစံပြောင်းလဲသွားပုံ



Tuberculosis (တီဘီရောဂါ)

- တီဘီရောဂါကြောင့်လည်ပင်းအကျိတ်ရောင်နေပုံ



Part (2)

Non-Communicable Diseases

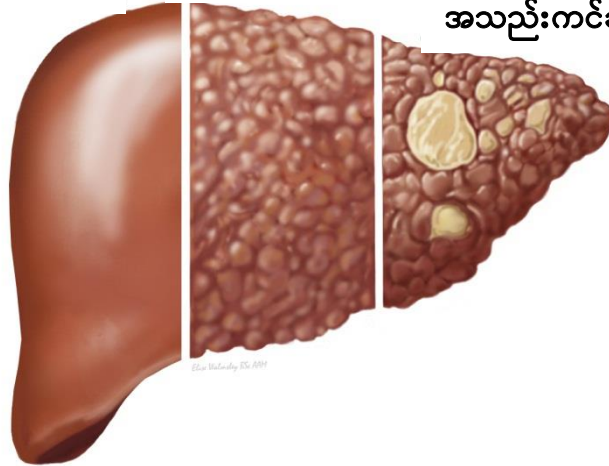
- **Alcohol Misuse**
- **Cancer Diseases**
- **Chronic Respiratory Diseases**
- **Dangers of Tobacco**
- **Diabetes Mellitus**
- **Hypertension**
- **Ischaemic Heart Disease**
- **Oral Care**

Alcohol Misuse (အရက်စွဲအန္တရာယ်)

ပုံမှန်အသည်း

အသည်းခြောက်ခြင်း

အသည်းကင်ဆာ



Source – howshealth.com

အရက်ကြာရှည်စွဲမြဲစွာသောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော
အခြေအနေများ

Cancer Diseases (ကင်ဆာရောဂါများ)

➤ ခံတွင်းကင်ဆာ



ခံတွင်းကင်ဆာမှတစ်ဆင့် လည်ပင်းရှိအကျိတ်များသို့ ကင်ဆာဆဲလ်များပျံ့နှံ့သွားပုံ



ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါအားဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးကုသထားပုံ

Cancer Diseases (ကင်ဆာရောဂါများ)

- လည်ချောင်းကင်ဆာ



- နှာခေါင်းတွင်းအကျိတ်ကင်ဆာ



Cancer Diseases (ကင်ဆာရောဂါများ)

➤ မျက်စိကင်ဆာ



➤ လျှာကင်ဆာ



Cancer Diseases (ကင်ဆာရောဂါများ)

➤ ပါးစောင်ကင်ဆာ



➤ ရင်သားကင်ဆာ



Cancer Diseases (ကင်ဆာရောဂါများ)

➤ အဆုတ်ကင်ဆာ

သာမန်အဆုတ်

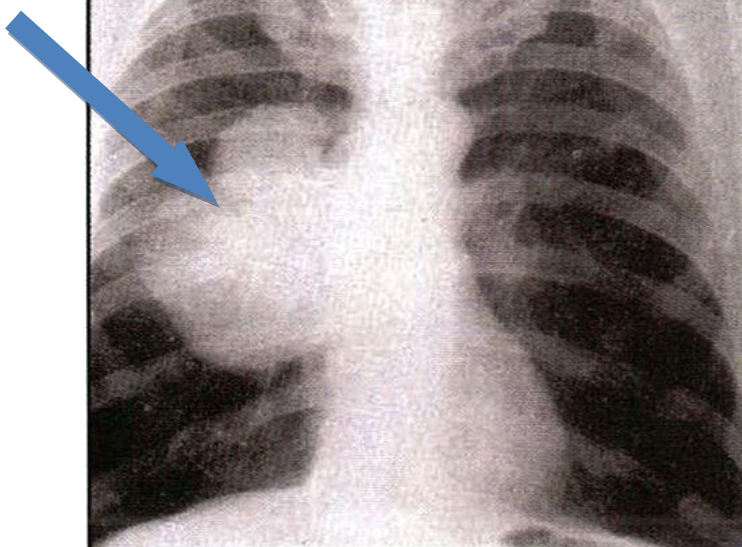


အဆုတ်ကင်ဆာ



Source – Daily Mail

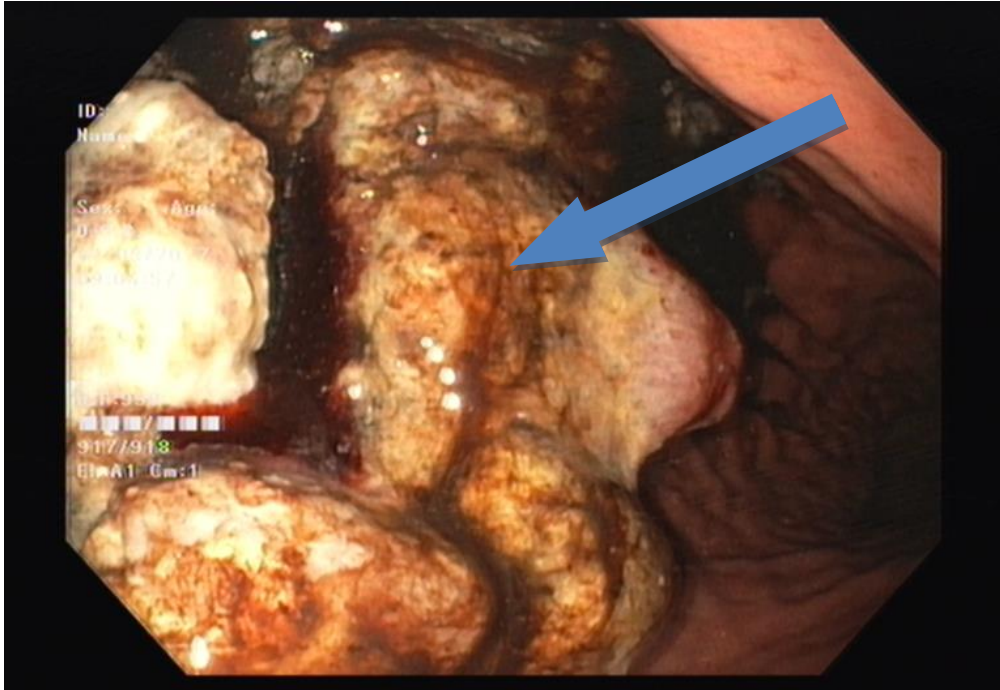
ကင်ဆာအကျိတ်



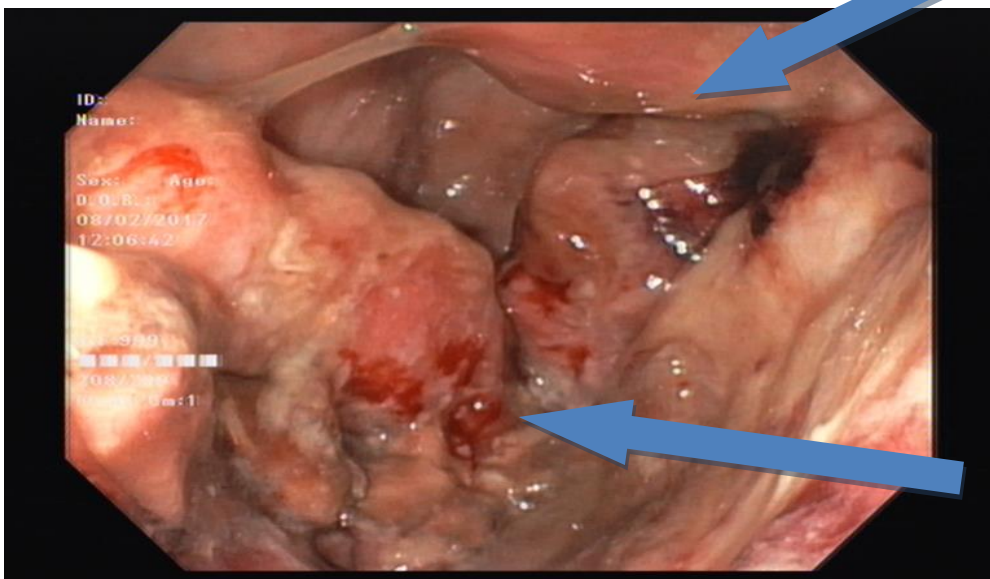
အဆုတ်ကင်ဆာအားဓာတ်မှန်တွင်မြင်တွေ့ရပုံ

Cancer Diseases (ကင်ဆာရောဂါများ)

➤ အစာအိမ်ကင်ဆာ



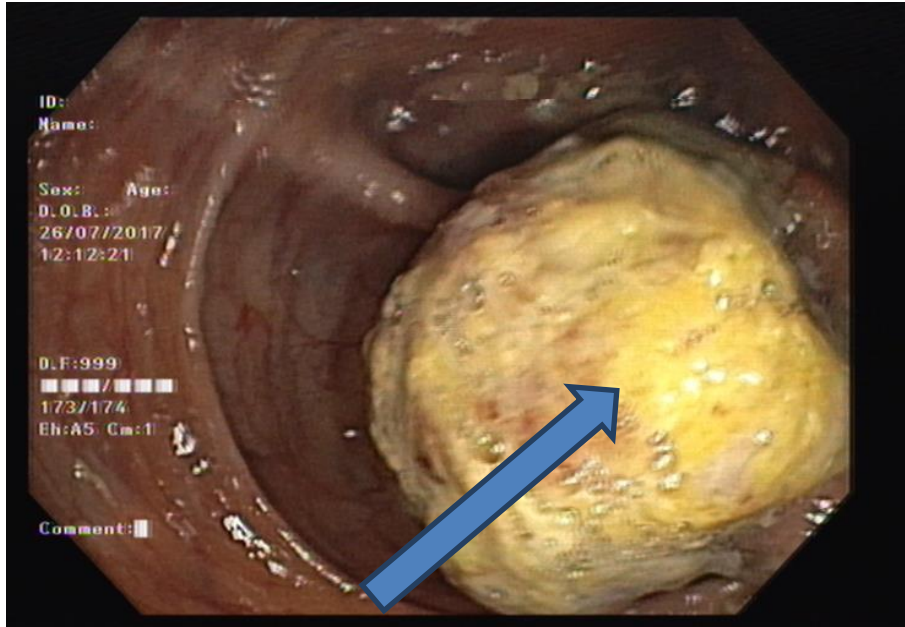
ပုံမှန်အစာအိမ်
အတွင်းပိုင်းနံရံ



အစာအိမ်ကင်ဆာ
ကြောင့်အတွင်းပိုင်း
နံရံပြောင်းလဲပုံ

Cancer Diseases (ကင်ဆာရောဂါများ)

➤ အူမကြီးကင်ဆာ



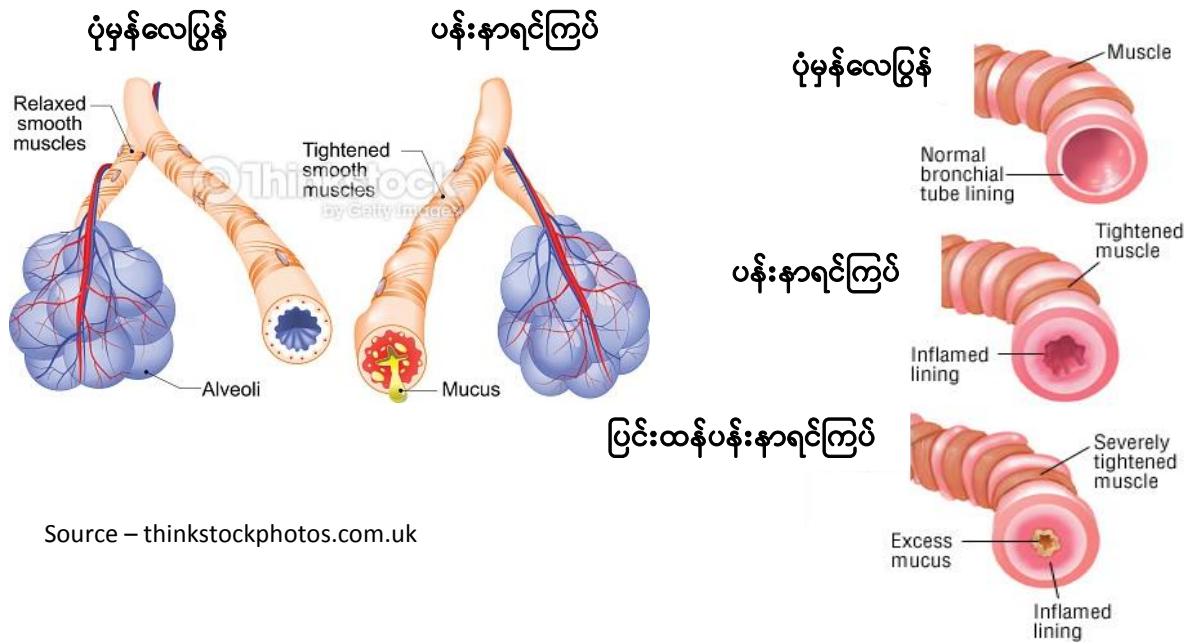
အူမကြီး၏နံရံတွင်အသားပိုကင်ဆာအကျိတ်ဖြစ်ပေါ်နေပုံ

➤ အမျိုးသမီးအင်္ဂါဝကင်ဆာ

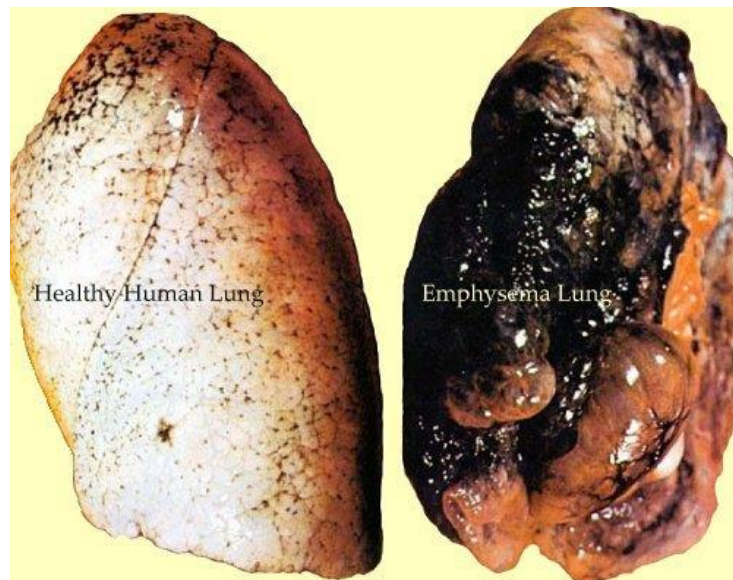


အမျိုးသမီးအင်္ဂါဝကင်ဆာရောဂါအားဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးကုသထားပုံ

Chronic Respiratory Disease (နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ)



Source – thinkstockphotos.com.uk



ပုံမှန်အဆုတ်

နာတာရှည်အဆုတ်ပွရောဂါ

Dangers of Tobacco (ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်)

➤ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ



ပုံမှန်အဆုတ်ပုံ



ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ၏ အဆုတ်ပုံ



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း/ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် သွားများပျက်စီးနေပုံ

Dangers of Tobacco (ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်)



လျှာကင်ဆာ



ပါးစောင်ကင်ဆာ

Dangers of Tobacco (ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်)

➤ ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ



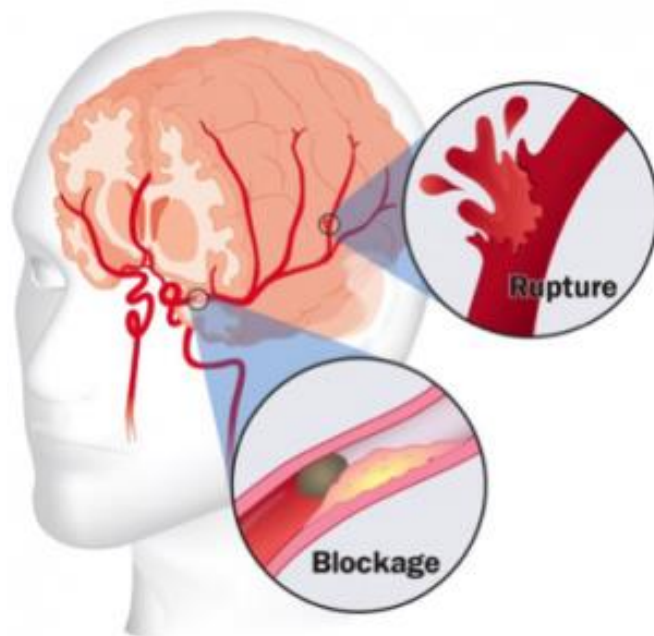
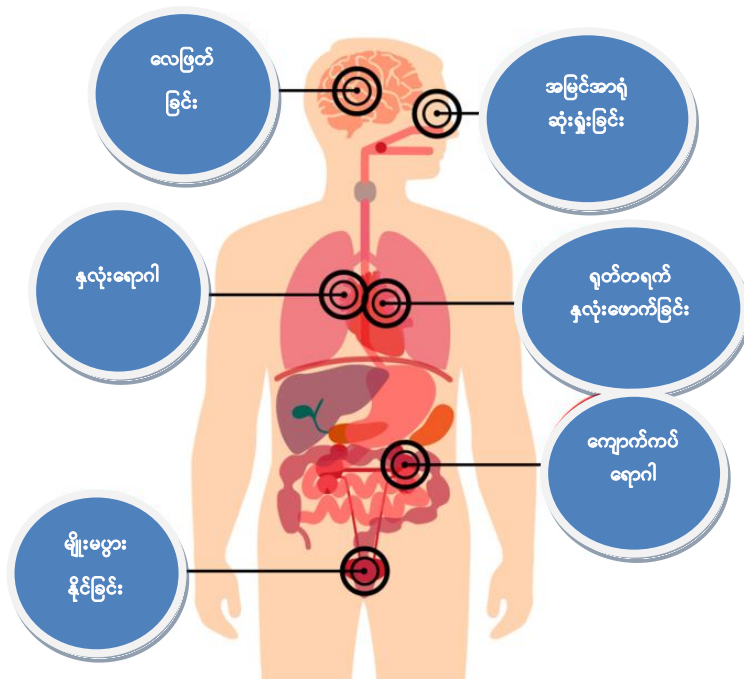
Diabetes Mellitus (ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ)

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကြောင့် အနာကျက်ရန်ခက်ခဲပုံ



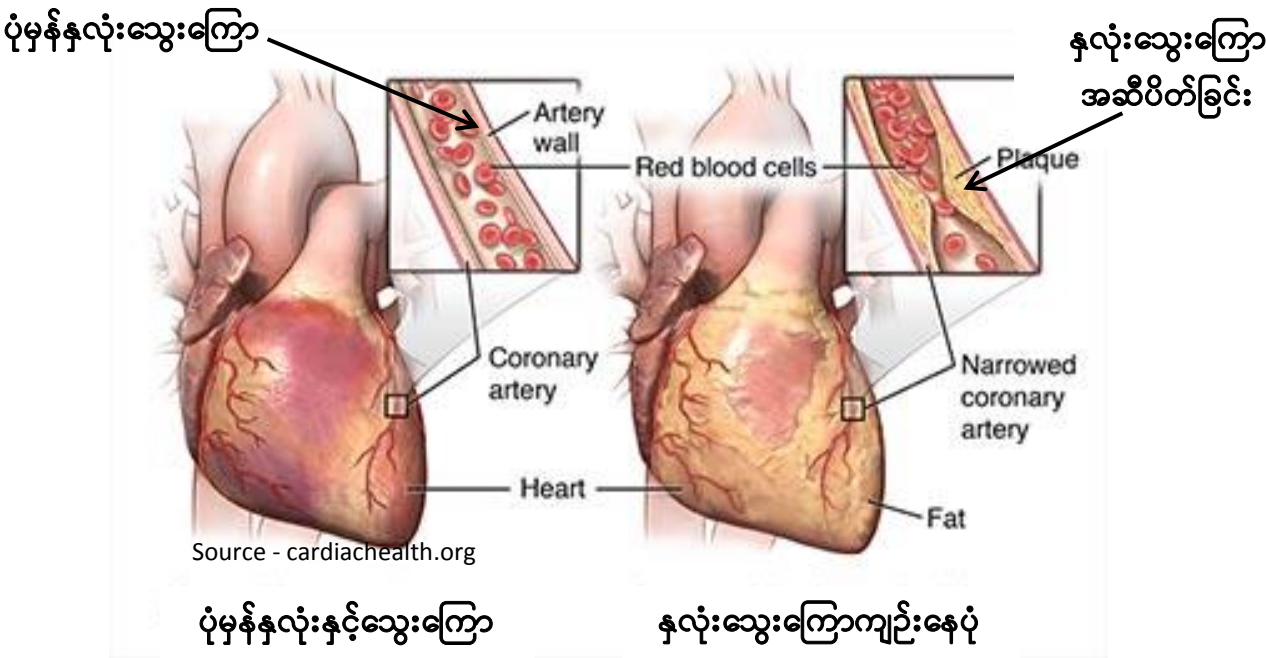
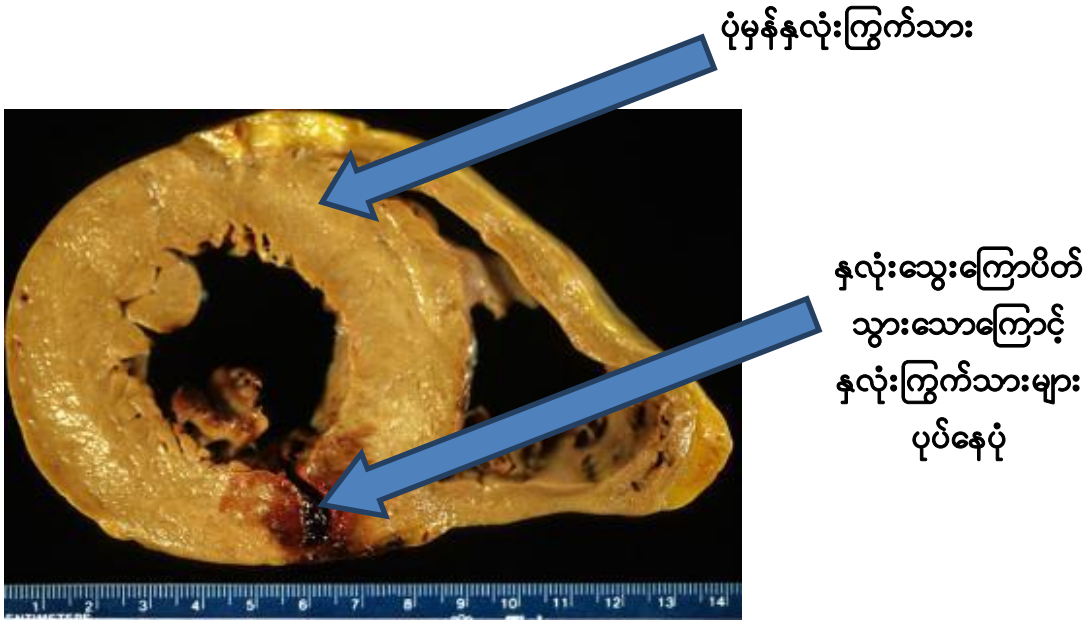
Hypertension (သွေးတိုးရောဂါ)

➤ သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ



သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်သွေးကြောများပိတ်ခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း

Ischaemic Heart Disease (နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ)



Oral Health (ခံတွင်းကျန်းမာရေး)

➤ သွားပိုးစားခြင်း

