

## လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ



- (၁) မိမိနှင့် သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လွယ်ကူ၍ လူတိုင်းပြုလုပ်နိုင်သောနည်း ဖြစ်သည်။
- (၂) လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်မစီမံမီမိမိ၏နှလုံး၊ အာရုံကြောများ ကောင်း/မကောင်း မိမိ၏ ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးပြီးမှ ပြုလုပ်ပါ။
- (၃) တစ်ရက်လျှင် နာရီဝက်ဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် ငါးရက်ခန့် (မိနစ်ပေါင်း ၁၅၀) ချွေးထွက်ပြီး သွေးခုန်နှုန်းမြန်စေသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုး (အမြန်လမ်းလျှောက်ခြင်း) ပြုလုပ်ပါ။
- (၄) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ် သွေးချိုဓာတ် ကျတတ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက သွေးချိုဓာတ်စစ်ဆေးပြီးမှ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သင့်ပါသည်။



## သတိပြုရန်

ချွေးထွက်များခြင်း၊ ခေါင်းနှိုးပြီး ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ခံစားရလျှင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နည်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သဖြင့် ထိုအချိန်တွင် သကြားအနည်းငယ် (သို့) သကြားလုံး အချို့ (သို့) အချိုရည်တစ်ခွက် သောက်သုံးပြီး နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ အမြန်သွားပါ။



# ဆီးချိုရောဂါရှင်များ အတွက် အစားအာဟာရ နှင့် နေထိုင်ပုံ လမ်းညွှန်



## ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် အစားအာဟာရ

ဆီးချိုသွေးချို လူနာများအတွက် အထူးစီမံပြုလုပ်ထားသော အစားအာဟာရ မရှိပါ။ ဆီးချိုသွေးချို လူနာများသည် ပုံမှန်လူများကဲ့သို့ ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များကို အချိုးကျမျှတစွာ စားသောက် နေထိုင်မှု ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ပုံမှန်လူများ စားသောက်သော အစားအာဟာရ များကိုပဲ အချိုး အစားလျှော့စားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှုဖြစ် အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲသင့်ပါသည်။

## အစားအာဟာရအမျိုးအစားများ

### (၁) လုံးဝရှောင်သင့်သည့် အစားအစာများ

- (က) သကြား၊ ဂလူးကို့စ်(စ်)၊ ကြံ့သကာ၊ ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ ယိုမျိုးစုံ၊ သကြားပါဝင်သော စည်သွတ် အသီးပူ၊ စည်သွတ်ဖျော် ရည်ပူ အမျိုးမျိုး။
- (ခ) သကြားလုံး၊ ချောကလက်၊ ရေခဲမုန့်၊ ဂျယ်လီ၊ ဆနွင်းမကင်း၊ ကျောက်ကျော၊ ထိုးမုန့်၊ လမုန့်။
- (ဂ) ဘီလပ်ရည်၊ အချိုရည်အမျိုးမျိုး၊ သကြားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အဖျော်ယမကာအားလုံး၊ ကော်ဖီမစ်၊ တီးမစ်။



SE19CD00145



SE19CD00145

**(၂) ကြိုက်သလောက် စားနိုင်သော**

**အစားအစာများ**

(က) ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးမျိုး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဘူးရွက်၊ ဘူးသီး၊ ဗုံလုံသီး၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန်လာဥ၊ ပဲသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ပဲစောင်းလျား သီး၊ ငရုတ် သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ။



(ခ) ပဲအမျိုးမျိုး။  
(ဂ) ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ပုစွန် (ခေါင်းမပါ)။



**(၃) အသင့်အတင့် စားသင့်သော အစားအစာများ**

(က) ထမင်း၊ ဂျုံ၊ အားလူးတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ (ခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်ကြာဆံ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ပေါင်မုန့်၊ ချာပါတီ၊ ပလာတာ၊ အီကြာကွေး၊ နံပြား)၊ ပိန်းဥ၊ ကန်စွန်းဥ၊ အာတာလွတ်ဥ စသော သစ်ဥ သစ်ဖုများ။



(ခ) အသားအမျိုးမျိုး (ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား)၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုးနှင့် ၎င်းတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ။



(ဂ) အဆီ၊ အသီးမှရသော မပြည့်ဝဆီများ (နေကြာဆီ၊ နမ်းဆီ၊ မြေပဲဆီ)၊ အခွံမာသီး (သီဟိုဠ်စေ့၊ သစ်ကြားသီး)။



(ဃ) သိပ်မချိုသော သစ်သီးများ (ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ မာလကာသီး) ကို အသင့်အတင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



အချိုလွန်ကဲသော သင်္ဘောသီးများ (သရက်သီး၊ စပျစ်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ နာနတ်သီး၊ မင်းဂွတ်သီး၊ ပျားလိမ္မော်သီး) ကို ဆီးချိုသွေးချိုဖြင့် နေ့စဉ်မစားသင့်ပါ။ ဆီးချိုသွေးချိုပုံမှန်နှင့် နေပါက အနည်းငယ် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



**(၄) အခြားရှောင်သင့်သည့် အစားအစာများ**

- (က) ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြု-ငည်၊ အချိုမှုန့်။
- (ခ) တိရိစ္ဆာန်မှ ရသော အဆီ (ဝက်ဆီ ပုစွန်ဆီ၊ ကြက်/ဘဲ အရေပြား၊ ဥအနှစ်)၊ စားအုန်းဆီ။
- (ဂ) အရက်၊ ဝိုင်၊ ဘီယာ၊ ဆေးလိပ်။



**ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက် နမူနာစားသောက်မှုပုံစံ**



ပန်းကန်တစ်ပန်းကန်ကို ပိတ်မှန်းဖြည့် (၄)ပိုင်းပိုင်း၍ အသား၊ ငါး၊ ထမင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဖော်ပြပါ အချိုးအစားအတိုင်း စားသုံး သင့်ပါသည်။

**ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများဟာ တစ်နေ့ကို ထမင်းဘယ်လောက်စားရမလဲ?**

အဝလွန်သူများအတွက် ထမင်းကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် (၃)လုံး ခန့် စားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပိန်သူများအနေဖြင့် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် (၃)လုံးထက် ပိုစားနိုင်ပါသည်။

**ဘာဆန်အမျိုးအစားစားရမလဲ?**

ဆန်အမျိုးအစားထက် တစ်နေ့တာစားသုံးသည့် ပမာဏက ပိုအရေးကြီးပါသည်။ မိမိစားနေကျဆန်နှင့် မိသားစုအတွက် စားသောဆန်ကို သာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

**ထမင်းကို ဘယ်လိုချက်မလဲ?**

ထမင်းချက်ပြုတ်လည်နည်းက အရေးမကြီးပါ။ ရေခန်းပဲချက်ချက်၊ ရေငှဲပဲချက်ချက် မိသားစုအတွက် ယခင်ချက်နေကျပုံစံအတိုင်းချက်ပြုတ် စားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

**ဆန်စားရမလား? ဂျုံစားရမလား?**

ဆန်နှင့်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးနေကျသူသည် ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများကို ပြောင်းလဲစားရန် မလိုအပ်ပါ။ တစ်သက်လုံး လိုက်နာနိုင်မည့် သဘာဝကျသည့် အမူအကျင့်များဖြစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

**ဆေးကို ဘယ်အချိန်တွေမှာ သောက်ရမလဲ?**

အစားစားချိန်နှင့် ဆေးသောက်ချိန်သည် အချိန်ကိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နေ့စဉ်အချိန်မှန်ဆေးသောက်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သောက်ဆေးကို ဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုးဆေးကို ဖြစ်ဖြစ်၊ အစားအစားမိ နာရီဝက်ခန့် ကြိုတင် ပြီးသောက်ရန် (သို့) ထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။

# စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့် နာတာရှည် ရောဂါများဖြစ်သည့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါတို့ကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချရန်နည်းလမ်းများ



စိတ်တည်ငြိမ်မှုရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း



စာဖတ်ခြင်း



သီချင်းနားထောင်ခြင်း



အားကစားလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပွားပါက ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

# ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက် တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



-ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဆေးများကို ပုံမှန် သောက်သုံးပါ။ ထိုးနှံပါ။  
 -ခြေထောက်အနာဖြစ်လျှင် ဆေးခြီးတိုနှင့် မကုဘဲ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။  
 -မျက်စိ၊ နှလုံး၊ သွေးတွင်းအဆီ၊ ကျောက်ကပ် ကျန်းမာရေးကို တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။

## သွေးတွင်းအချို့ခါတ်များလွန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများ

- (၁) အန်နေခြင်း၊ မည်သည့်အရည်ကိုမှ မျိုမချနိုင်ခြင်း။
- (၂) ဗိုက်အောင့်ခြင်း။
- (၃) အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောခြင်း။
- (၄) ဖျားနာခြင်း။

အထက်ပါလက္ခဏာများ ကြုံတွေ့ရပါက ပြန်ကျ ဆရာဝန်ထံ(သို့) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ခြင်း သွားပြပါ။



မိသားစုတိုင်းကျန်းမာဖို့ ဆီးချိုကာကွယ်ကုသဖို့



ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ပွားလာပါက ကျန်းမာစွာ စားသောက်နေထိုင်နည်းလမ်းညွှန်

- (၁) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်း။
- (၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း။
- (၃) ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- (၄) စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချခြင်း။
- (၅) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်တကျခံယူခြင်း။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနနှင့်မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနတို့ ပူးပေါင်းပြုစုသည်။  
 နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၁၈

# ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများအတွက် ထမင်းပန်းကန်နမူနာ (Plate Model)



- ❖ ထမင်းစားပန်းကန်ကို လေးပုံ ပုံပါ။
- ❖ လေးပုံတစ်ပုံသည် ကစီဓာတ်ပါသော အစားအစာ၊ (ဥပမာ - ထမင်း)
- ❖ တစ်ပုံသည် အသားဓာတ်ပါသောအစားအစာ၊ (ဥပမာ-အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ဥ အမျိုးမျိုး)
- ❖ ကျန်နှစ်ပုံသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

အစားအစာပုံမှန်ပမာဏကို အချိန်မှန်မှန်စားရန် လိုအပ်သည်။

## အစားအစာရွေးချယ်စားသောက်နည်း

### စားလိုသလောက် စားနိုင်သောအစားအစာများ

အမျှင်ဓာတ်များ၍ အချိုဓာတ်မြင့်တက်နှုန်းနည်းစေသည့်အစားအစာများ (အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး) ဥပမာ - ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးရွက်၊ ခဲပဲ၊ မန်ကျည်း၊ ဆလတ်၊ ချဉ်ပေါင်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ဘုံလုံသီး၊ မုန်လာဥဖြူ/နီ

### တော်သင့်ရုံစားနိုင်သောအစားအစာများ

အချိုဓာတ်မြင့်တက်နှုန်းအသင့်အတင့်ရှိသည့် အစားအစာများ ဥပမာ - ကစီဓာတ်ပါဝင်မှုများသောအစားအစာများ -ဆန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအစားအစာများ - (ထမင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီ၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ ဆီထမင်း၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီးသုပ် ကောက်ညှင်း၊ မြူစွမ်း) -ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအစားအစာများ (ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ချပါတီ၊ နံပြား၊ ဂျုံကြာဆံ၊ ပေါင်မုန့်၊ ) -ပြောင်း၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ

### လုံးဝရှောင်ရမည့်အစားအစာများ

အချိုဓာတ်မြင့်တက်နှုန်းများသည့် အစားအစာများ ဥပမာ-သကြားနှင့်နို့ဆီပါသောအစားအစာများ (အချိုရည်အမျိုးမျိုး၊ ကော်ဖီ၊ အိုဗာတင်း၊ စသည်) -ထန်းလျက်၊ ကြိသကာ၊ မလိုင်ပါသောအစားအစာများ (ဆန္ဒင်၊ မကင်း၊ လမုန့်၊ ဟာလဝါစသည်) - အလွန်ချိုသောမုန့်သောအသီးများ

ရေသာလျှင်ရေကိုသာသောက်ပါ။

## ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း

-ကာယလှုပ်ရှားမှုအနည်းငယ်ရှိခြင်း (တစ်ပတ်လျှင် ၂-နာရီခွဲအောက်) ဥပမာ- တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၊ မြက်ဖြတ်ခြင်း၊ ပုံမှန်အိမ်မှုကိစ္စများပြုလုပ်ခြင်း

-ကာယလှုပ်ရှားမှုအတော်အသင့်ရှိခြင်း (တစ်ပတ်လျှင် ၂-နာရီခွဲမှ ၅-နာရီအထိ) ဥပမာ- အမြန် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စုပေါင်း ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း

-ကာယလှုပ်ရှားမှုထိထိရောက်ရောက်ရှိခြင်း (တစ်ပတ်လျှင် ၅-နာရီအထက်) ဥပမာ- အေးရီးဗစ်ကခုန်ခြင်း၊ အထောက်အကူပစ္စည်းများအသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ရသော ကြွက်သားကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ



ဆီးချိုသွေးချိုဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်ရက်လျှင် မိနစ်(၃၀)ခန့်၊ တပတ်လျှင်(၅)ရက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန် ပြုလုပ်ပါ။

# ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ကျန်းမာရေးသတင်းစကား



## စားလိုသလောက် စားနိုင်သောအစားအစာများ

အမျှင်ဓာတ်များ၍ အချို့ဓာတ်မြင့်တက်နှုန်းနည်းစေသည့်အစားအစာများ

(အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး)

ဥပမာ - ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးရွက်၊ ခဝဲ၊ မန်ကျည်း၊ ဆလတ်၊ ချဉ်ပေါင်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း)



## တော်သင့်ရုံစားနိုင်သောအစားအစာများ

အချို့ဓာတ်မြင့်တက်မှုနှုန်းအသင့်အတင့်ရှိသည့် ကစီဓာတ်ပါဝင်မှုများသောအစားအစာများ

ဥပမာ - ဆန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ

(ထမင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီ၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ ဆီထမင်း၊ ဆန်ပြုတ်၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ)

- ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအစားအစာများ

(ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ချပါတီ၊ နံပြား၊ ဂျုံကြာဆံ၊ ပေါင်မုန့်၊ ပလာတာ)

- ပြောင်း၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ



## လုံးဝရှောင်ရမည့်အစားအစာများ

အချို့ဓာတ်မြင့်တက်နှုန်းများသည့် အစားအစာများ

ဥပမာ - သကြားနှင့်နို့ဆီပါသောအစားအစာများ (ကော်ဖီ၊ အိုဗာတင်း၊ အချိုရည်ဗူးများစသည်)

- ထန်းလျက်၊ ကြိသကာ၊ မလိုင်ပါသောအစားအစာများ (ဆနွင်းမကင်း၊ လမုန့်၊ ဟာလဝါစသည်)

- အလွန်ချိုသောမှည့်သောအသီးများ

## သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်များလွန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောအရေးပေါ်အခြေအနေများ

(၁) အန်နေခြင်း၊ မည်သည့်အရည်ကိုမှ မျိုမချနိုင်ခြင်း။

(၂) ဗိုက်အောင့်ခြင်း။

(၃) အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောခြင်း။

(၄) ဖျားနာခြင်း။

- ခြေထောက်အနာဖြစ်လျှင် စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါ။ ဆေးမီးတိုနှင့် မကုပါနှင့်။

- မျက်စိ၊ နှလုံး၊ သွေးတွင်းအဆီ၊ ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးကိုတစ်နှစ်တစ်ကြိမ်ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။



# ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများအတွက်ထမင်းပန်းကန်နမူနာ (Plate Model)



- ❖ ထမင်းစားပန်းကန်ကို လေးပုံ ပုံပါ။
- ❖ လေးပုံတစ်ပုံသည် ကစီဓာတ်ပါသောအစားအစာ၊ (ဥပမာ - ထမင်း)
- ❖ တစ်ပုံသည် အသားဓာတ်ပါသောအစားအစာ၊ (ဥပမာ-အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ဥ အမျိုးမျိုး)
- ❖ ကျန်နှစ်ပုံသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ဖြစ်သင့်ပါသည်။

ရေဆာလျင်ရေကိုသာသောက်ပါ။ အချိုရည်မသောက်ပါနှင့်။

အစားအစာပုံမှန်ပမာဏကို အချိန်မှန်မှန်စားရန် လိုအပ်သည်။



ဆေးလိပ်



ကွမ်းယာ



အရက်

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနနှင့် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနတို့ ပူးပေါင်းပြုစုသည်။