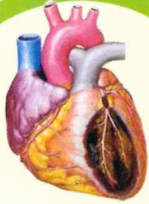


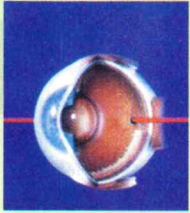
သွေးတိုးရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲရောဂါဆိုးကျိုးများ



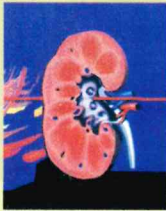
လေဖြတ်ခြင်း



နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း



မျက်စိကွယ်ခြင်း



ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာလျှင်
ဆေးဝါးများ ပုံမှန်မှီဝဲပါ။

- နောက်ဆက်တွဲရောဂါဆိုးကျိုးကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ကာကွယ်နိုင်သည့် သွေးကျဆေးများသည် လူနာတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အာနိသင်နှင့်ဆိုးကျိုးများ မတူတတ်သဖြင့် တစ်ဦးချင်း သက်ဆိုင်ရာနှင့် တိုင်ပင်စမ်းသပ်ပြီးမှ ဆေးမှီဝဲပါ။
- ဆေးထိရောက်မှုကိုသိရှိရန် သွေးပေါင်ချိန်ကို မှန်မှန် ချိန်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါ

- သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ -

သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ နှင့်အထက်ရှိပါက သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်သည်။

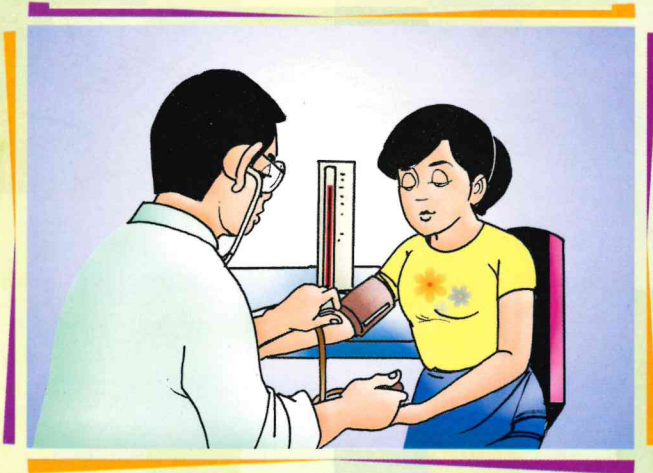
သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းများ

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

သွေးတိုးရောဂါသိကောင်းစရာ

သင် သိသင့်သည်မှာ
သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေသည်ကို
လူနာများ၏ ၄၅% က မသိကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကြောင့်သွေးတိုးရောဂါရှိ/မရှိသိရှိရန်
သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို ယနေ့ ချိန်ကြည့်ပါ။



နှလုံးသွေးကြောရောဂါထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်

WHO-CVD PROJECT

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော
နေထိုင်စားသောက်မှု တို့သည်
ဆေးဝါးများ အလားတူ ထိရောက်နိုင်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်ရန်

- ◆ အမျှင်ဓါတ်နှင့်ပီတာမင်များပြီး လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံ၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်နှံစားသီးနှံ(ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပ်) များများစားပါ။
- ◆ နို့နှင့်ဒိန်ချဉ်များကို အဆီဓာတ်ထုတ်၍ အသားများကို အဆီဖယ်၍ စားပါ။
- ◆ ဤပြည့်ဝအဆီများအစား သီးနှံမှရသော မပြည့်ဝဆီနှင့် အစားထိုးပါ။
- ◆ အချိုဓါတ်ကို ရှောင်ပါ။

သွေးပေါင် မှန်မှန်ချိန်ပါ။

များများစားသင့်သောအစားအစာများ

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



**အဝန်ဓာတ်သည် သွေးပေါင်ချိန်ကို
မြင့်စေသဖြင့် အဝန်ဓာတ်ကို ရှောင်ပါ**



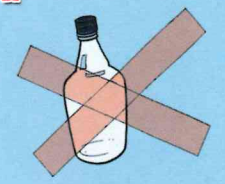
- ◆ လတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို အများဆုံးစားသုံးပါ။
- ◆ စည်သွတ်ဘူးများ မစားမီ ဖော်ပြထားသော အဝန်ဓာတ် အပါအဝင် ဓာတ်မျိုးစုံ၏ ပမာဏကို ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။
- ◆ အသားငါး အခြောက်များ၊ သနပ်များနှင့် စားသုံးရန် အသင့်ပြုလုပ်ထားသော အထုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ◆ အဝန်ဓာတ်များပါသော ငါး/ပဲခံပြာရည်တို့ကို လျော့စားပါ။
- ◆ ထမင်းစားလျှင် ဆားထပ်မထည့်ပါနှင့်။ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အဝန်ဓာတ် လျော့ထည့်ပါ။
- ◆ ဆီကြော်မှုန့်များ၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်နှင့် အစေ့အဆန်တို့ကို ဆားမဖြူးဘဲ စားသုံးပါ။
- ◆ စားသောက်ဆိုင်များမှ အစားအစာများကို ခဏခဏ မစားသင့်ပါ။

သေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။



အရက်သောက်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။

အရက်ကို တစ်နေ့လျှင် ၁-၂ ယူနစ်ထက် မပိုစေရ။ အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် ကျန်းမာရေးကို ထူးကဲစွာ အကျိုးပြုနိုင်သည်။

- တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၃၀ မှ တစ်နာရီအထိ နေ့တိုင်းနီးပါး လမ်းလျှောက်ပါ။
- စက်ဘီးစီးပါ။ ရေကူးပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းပါ။

