



World Health Organization

Myanmar

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

Non-communicable Diseases



သိမှတ်လိုက်နာဖွယ်ရာအဖြစ်

မာတိကာ

မကူးစက်နိုင်သော
ရောဂါများ

၁

.....

သွေးတိုးရောဂါ

၂

.....

သင့်နှလုံးကျန်းမာရေး

၃

.....

ဆီးချိုရောဂါ

၄

.....

ဆေးလိပ်၊ အီးစီးကရက်

၆

.....

အရက်နှင့်
သင့်ကျန်းမာရေး

၉

.....

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ
ဖြစ်စေသောအကြောင်းများ

၁၀

.....

လေထုညစ်ညမ်းခြင်းနှင့်
သင့်ကျန်းမာရေး

၁၁

.....

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

၁၂

သကြားနှင့် ဆား
စားသုံးမှုသတိပြု

၁၃

.....

အသွင်ပြောင်းဆီ

၁၅

.....

ဈေးဝယ်ရင် အာဟာရအချက်အလက်
အရင်ဖတ်ကြမယ်

၁၆

.....

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

၁၇

.....

ကင်ဆာ
(ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊
အူမကြီးကင်ဆာ၊
အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ကလေးကင်ဆာ)

၁၈

.....

အတက်ရောဂါ

၂၀

.....

စိတ်ကျန်းမာရေး

၂၉

.....

သွားနှင့်ခံတွင်း
ကျန်းမာရေး

၃၂

.....

မျက်စိ (အဝေးမှုန်ခြင်း)

၃၃

.....

နား ကျန်းမာရေး

၃၅

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

အချက်အလက်များ

ကမ္ဘာတဝှမ်းသေဆုံးမှု၏

71%



သည် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာတဝှမ်း ၂ စက္ကန့်တိုင်းတွင် အသက် ၃၀ မှ ၇၀ နှစ်တွင်းရှိ လူတစ်ဦးသည် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့် အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးနေကြရသည်။

နှစ်စဉ် ...

15 million သော

ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ လူများကို မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့် ဆုံးရှုံးနေရသည်။

800,000

ခန့်သော လူများသည် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်နေကြသည်။



မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများသည် ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့် ကြုံတွေ့နေရသော လူများတွင် ပို၍ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်စေသည်။



အဓိကအကြောင်း ၅ ချက်



ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအစာ



ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု



လေထုညစ်ညမ်းမှု



အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမှု



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်း

မိမိကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်ရန်



ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ



ကာကွယ်ဆေးထိုးမှု ခံယူပါ



ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးပါ

မိမိကျန်းမာရေးအတွက် ရှောင်ကြဉ်ရန်



ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု



အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမှု



ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အစားအသောက် (ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများ)

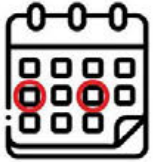


လေထုညစ်ညမ်းမှု

သွေးတိုးရောဂါ



မတူညီသော ရက် ၂ ရက်တွင်



အပေါ်သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀ နှင့် အထက် အောက်သွေးပေါင်ချိန် ၉၀ နှင့် အထက် ရှိနေပါက သွေးတိုး ရောဂါဟု သတ်မှတ်သည်။



ယခုအခါ ဒီဂျစ်တယ် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာ များဖြင့် မိမိဘာသာ တိုင်းတာ နိုင်သော်လည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ သွေးတိုးရောဂါရှိ/မရှိ အတည်ပြု ပေးမှုနှင့် ဆက်စပ်ရောဂါ အခြေအနေ ဆန်းစစ်မှုတို့သည် အရေးကြီးပါသည်။



သွေးပေါင်ချိန် မြင့်မားနေလျှင်

(များသောအားဖြင့် ၁၈၀/၁၂၀ နှင့် အထက်)

အောက်ပါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- ◆ ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ◆ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- ◆ အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ◆ ခေါင်းမူးခြင်း
- ◆ ပျို့အန်ခြင်း
- ◆ အမြင်မကြည်လင်/အာရုံပြောင်းလဲခြင်း
- ◆ နားအူခြင်း
- ◆ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း
- ◆ နှလုံးခုန်နှုန်းပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း

ယင်းလက္ခဏာများ ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် အမြန်ဆုံး ဆေးကုသမှုခံယူပါ။





Love your heart

သင့်နှလုံးကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်ဂရုစိုက်ပေး



နေ့စဉ် ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ အငံ၊ အဆီ၊ အချိုများလွန်တဲ့ အစားအသောက်တွေရှောင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပေးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုလည်း လျော့ချနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။



နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးပညာရှင်များထံမှာလည်း သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာ၊ ဆီးချိုစစ်ဆေးတာ၊ သွေးတွင်းအဆီ (Cholesterol) သွေးဖောက်စစ်ဆေးတာတွေ လုပ်ရပါမယ်။ (အထူးသဖြင့် သင့် အသက်၄၀ ကျော်ပြီဆိုရင်)



NO ADDED SUGAR



လိုအပ်လို့ ကျန်းမာရေးပညာရှင်တွေက သွေးပေါင်ထိန်းဆေး၊ သွေးတွင်းအဆီကျဆေး၊ သွေးကျဆေး၊ ဆီးချိုထိန်းဆေးတွေ ပေးခဲ့ပြီးဆိုရင်လည်း ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်ရန် လိုပါတယ်။



သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို သင်ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်ရင် ရုတ်တရက် နှလုံးအမော ဖောက်တာ၊ လေဖြတ်တာ စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကို သင် ကာကွယ်နိုင်မှာပါ။



World Diabetes Day (Nov 14)



ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ချေ သိအောင်လုပ်မယ်



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း



အဝလွန်ခြင်း



အချို့ အင်္ဂလန်ကသော
အစားအစာ၊ ပြုပြင်ထားသော
အသင့်စား အစားအစာများ စားခြင်း၊
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း



ကြိုတင်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်မယ်



ကိုယ်တိုင် ဆီးချိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း
ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် ပုံမှန်စောင့်ရှောက်မှု
ခံယူခြင်း

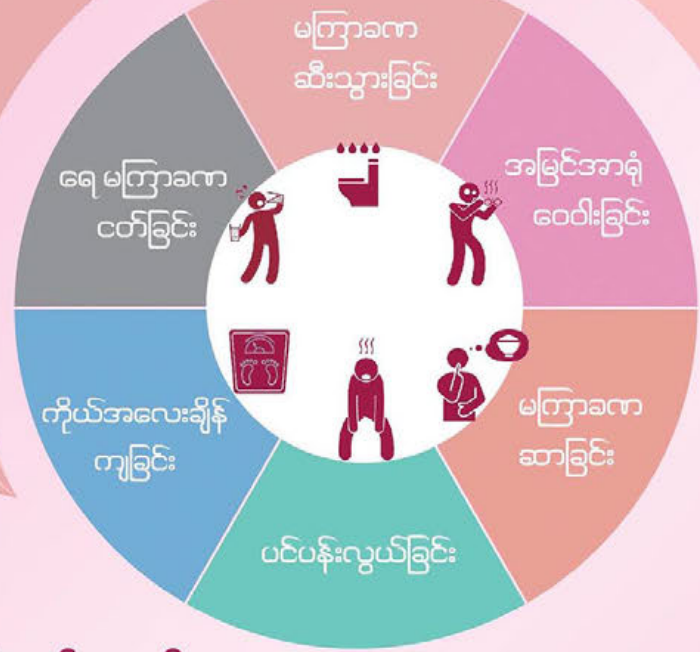


အစာအုပ်စု
စုံလင်အောင်
စားသုံးခြင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား
ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း
တပတ်လျှင်
မိနစ် ၁၅၀-၃၀၀



ဆီးချို၊ သွေးချိုရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့



ဆီးချို၊ သွေးချို ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးသိရှိဖို့ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များဆီ ပြသစစ်ဆေးပါ

| သွေးချိုစစ်ဆေးခြင်း | ပမာဏ |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> နံနက်စာ မစားမီ စစ်သည့် သွေးချို (FBS) <input checked="" type="checkbox"/> ကြိုက်သည့်အချိန် စစ်သည့် သွေးချို (RBS)* <input checked="" type="checkbox"/> ဥလ ပျမ်းမျှ သွေးချို (HbA1C) | ၁၂၆ mg% နှင့် အထက် ၂၀၀ mg% နှင့် အထက် ၆.၅% နှင့် အထက် |

ဖော်ပြပါ FBS, HbA1C ပမာဏနှင့် အထက်ရှိပီဆိုလျှင် ဆီးချို၊ သွေးချိုရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

*RBS ၂၀၀ mg% နှင့် အထက်ရှိပီး ဆီးချို၊ သွေးချိုလက္ခဏာများရှိလျှင် ဆီးချို၊ သွေးချိုရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။



ဆီးချို၊ သွေးချို ရှိပီ ဆိုရင်လည်း

- ☑ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးမှန်မှန်သောက်ပီး ကျန်းမာတဲ့ စားသောက်နေထိုင်မှု ပုံစံအတိုင်း နေထိုင်ပါ။
- ☑ ဥလတစ်ခု သွေးချိုစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါ။
(HbA1C- ၇%အောက်, FBS- ၁၂၆ mg% အောက် ရှိရပါမယ်)

ယနေ့မှစ ဆေးလိပ်ဖြတ်ကာ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလို့ ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ချေ များပါတယ်

သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရင်

အမျိုးအစား (၂) ဆီးချို ဖြစ်နိုင်ချေကို ၃၀-၄၀% ထိ လျော့ချနိုင်ပါတယ်



ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်
စောင့်ရှောက်ပါ

ဆီးချိုရှိပြီး ဆေးလိပ် သက်သောက်ရင်

နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းနဲ့ မျက်စိကွယ်ခြင်းတွေ ပိုဖြစ်နိုင်စေပါတယ်

ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းက

သင့်ရဲ့နှလုံးနဲ့ အဆုတ် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ရုံ သာမကပဲ

ဆီးချိုရှိပြီး ဆေးလိပ် မဖြတ်ဖူးဆို

ခြေထောက်မှာအနာဖြစ်ရင် အနာကျက်ငှေးပြီး ခြေထောက်ဖြတ်ရနိုင်ချေ များပါတယ်

၂ နှစ်မှ ၃ လအကြာ

နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ စတင်ကျဆင်းလာမည်။
အဆုတ်၏လုပ်ငန်းဆောင်တာ ပြန်ကောင်းလာမည်။

၁ နှစ် အကြာ

ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများတွင် ဖြစ်တတ်သော နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ၏ ထက်ဝက်သို့ ကျဆင်းသွားမည်။

၁ လမှ ၉ လအကြာ

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖေခြင်းများ လျော့ကျသွားမည်။



၁၂ နာရီအကြာ

သွေးတွင်းမှ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်သည် ပုံမှန်ဖြစ်သွားမည်။

၅ နှစ် အကြာ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ၅ - ၁၅ နှစ်ကြာလျှင် လေဖြတ်နိုင်ချေသည် ဆေးလိပ်မသောက်သူ များကဲ့သို့ကျဆင်းသွားမည်။

၁၀ နှစ် အကြာ

အဆုတ်တင်ဆာကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြင်းသည် ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ချေ၏ ထက်ဝက်သို့ ကျဆင်းသွားမည်။

၁၅ နှစ် အကြာ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်နိုင်ချေသည် ဆေးလိပ်မသောက်သူများကဲ့သို့ ကျဆင်းသွားမည်။

ဆေးလိပ်ကို လွယ်ကူရှိုးခင်းတဲ့နည်းနဲ့ ဘယ်လိုဖြတ်ကြမလဲ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီဆိုမှတော့ ထိရောက်တဲ့နည်းနဲ့ဖြတ်မှ လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို ရောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်ဆိုရင် **STAR** ဆိုတဲ့ စကားလုံး (၄) လုံးကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။

S et a quit date

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး စတင်ဖြတ်မည့်နေ့ကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။



T ell your friends, family

- သင်၏ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး ဖြတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။



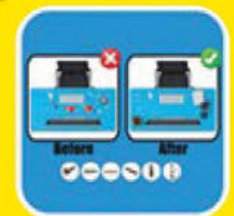
A nticipate challenges

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရာတွင် အခက်အခဲများ ကြုံရနိုင်သည်ကို ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားပါ။



R emove tobacco products from your environment

မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ဆိုင်သော ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပါ။



ဆင်န့် ဆင်ရုံ ချစ်ခင်ရသူတွေ သိစေဖို့

E-CIGARETTES တွေက အန္တရာယ်ရှိလား?

Electronic Nicotine Delivery System (ENDS) တွေထဲက တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်တဲ့ E-cigarettes တွေက (Nicotine) နီကိုတင်း ပါဝင်ပြီး အခြားအန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဓာတု ပစ္စည်းတွေပါ ထုတ်လွှတ်ပေးနေတာပါ။ ဒါကြောင့် E-cigarettes သုံးစွဲသူတွေ သာမက ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က သူတွေကိုပါ ဆိုးကျိုးသက်ရောက် နိုင်ပါတယ်။



E-cigarettes, VAPE တွေက လူငယ်၊ ဆယ်ကျော်သက်၊ ကလေးအရွယ်တွေ ကိုပါ အပြင်အဆင်ထုတ်ပိုးမှု၊ အရသာ မျိုးစုံတွေနဲ့ ဆွဲဆောင်နေတာပါ။

Nicotine နီကိုတင်းကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်ရင် ဖြတ်ရခက်သလိုပဲ E-cigarettes ကို စွဲလမ်းသွားစေပါတယ်။ အချို့ E-cigarettes တွေမှာဆို Nicotine နီကိုတင်း ပမာဏ အလွန်အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အဆင့်ထိပါဝင်နေတာပါ။



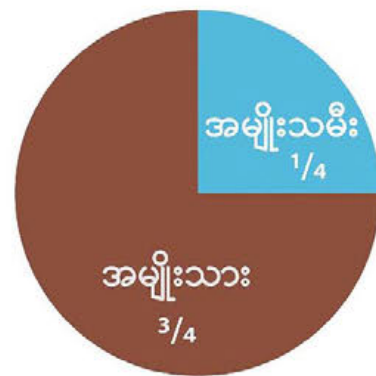
ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသာမက E-cigarettes, VAPE တွေသုံးစွဲမှုတွေကိုပါ ရပ်တန့်ကြပါစို့။



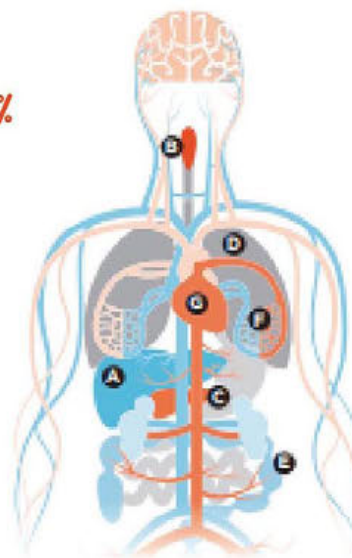
အရက်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေး

ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းကြောင့်

- ၁ မိနစ် လျှင် လူ ၆ ယောက်
- ၁ နှစ် လျှင် လူ ၃ သန်း ခန့် သေဆုံး နေကြရသည်။



- အရက်စွဲမှု ၁၀၀%
- သေကြောင်းကြံစည်မှု၏ ၁၈%
- အကြမ်းဖက်မှု၏ ၁၈%
- ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ခြင်းမှ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု၏ ၂၇%
- အတက်ရောဂါ၏ ၁၃%



- A အသည်းခြောက်ခြင်း၏ ၄၈%
- B ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၏ ၂၆%
- C ပန်ကရိယရောင်ရမ်းခြင်း၏ ၂၆%
- D တီဘီရောဂါ၏ ၂၀%
- E အူမကြီးကင်ဆာ၏ ၁၁%
- F ရင်သားကင်ဆာ၏ ၅%
- G သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါ၏ ၇%

စသည်တို့သည် အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများ



မိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း
(အအေးမိဖျားနာခြင်း)



ဆေးလိပ်ငွေ့



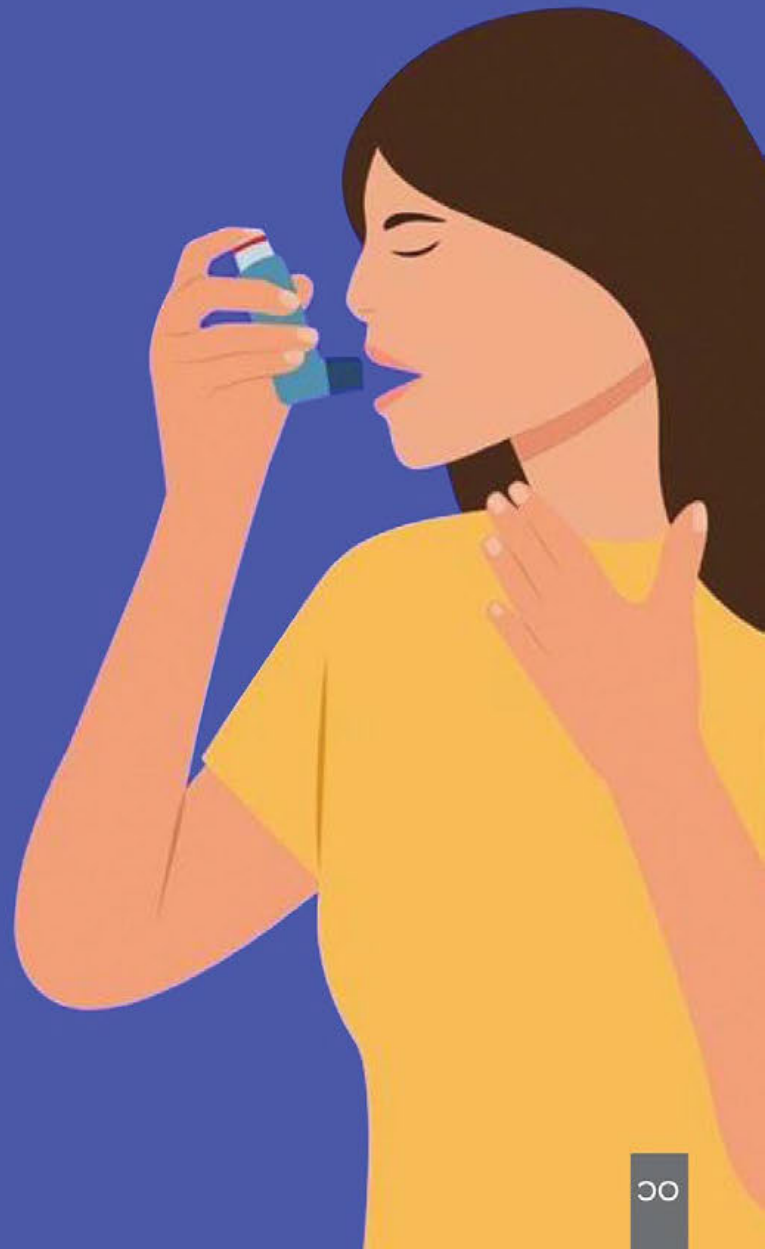
လေထုညစ်ညမ်းမှု
(မီးခိုးငွေ့များ)



ပန်းဝတ်မှုန်များ



ရနံ့ပြင်းသော
ဆပ်ပြာ၊
ရေမွှေးနံ့များ



ပေထုညစ်ညမ်းခြင်း
ကြောင့် နှစ်စဉ်

လူပေါင်း သုံးသန်းခန့်
သေဆုံးစေပါသည်။



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ **၃၂ %**

လေဖြတ်ခြင်း **၂၃ %**

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ
ရောဂါများ **၂၃ %**

နာတာရှည်အဆုတ်ပွလေဖြန်ကျဉ်းရောဂါ **၁၉ %**

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ **၆ %**

“ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အကြံပြုထားသည်မှာ ”



အထိုင်များခြင်းကို
ကန့်သတ်ပါ။



လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေထိုင်ခြင်းဖြင့်
အစားထိုးပါ။



တစ်ခုခု လှုပ်လှုပ်ရှားရှား
လုပ်နေခြင်းက လှုပ်ရှားမှု
လုံးဝ မရှိခြင်းထက်
ပိုကောင်းပါတယ်။

လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိနေရမည့် အချိန်



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မီးဖွားပြီးစ
မိခင်များအတွက်
တစ်ပတ်လျှင် မိနစ်
၁၅၀



လူလတ်ပိုင်းနှင့်
လူကြီးများအတွက်
တစ်ပတ်လျှင် မိနစ်
၁၅၀ မှ ၃၀၀



ကလေးများနှင့်
ဆယ်ကျော်သက်များ
အတွက်
တနေ့လျှင် မိနစ် ၆၀



**လှုပ်ရှားမှုကို လူတိုင်း
လုပ်နိုင်ပါတယ်**

လိုအပ်သည့် လှုပ်ရှားမှု



အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်
ကြွက်သားသန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ
(ရေကူး၊ အလေးမ)ကို
တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၂ရက်



အသက်ကြီးသူများအတွက် ဟန်ချက်ညီရန်နှင့်
ခွန်အားရှိစေရန် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံး
ပါဝင်လှုပ်ရှားရသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
(ယောဂ၊ ထိုက်ချို) ကို
တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ရက်

သကြားစားသုံးမှု သတိပြု

“သကြားကို လိုသည့်
ထက် ပိုမိုစားသုံးပါ
က ခန္ဓာကိုယ်အတွက်
မကောင်းပါ။”



အစားအသောက်၊ အဖျော်ယမကာ
ထဲတွင် ထပ်ထည့်ထားသည့် သကြားကို
ဆိုလိုသည်။ ထို့အပြင် ပျားရည်၊ Syrup၊
အသီးဖျော်ရည် တို့တွင်ပါဝင်သည့်
သကြားကိုလည်း Free Sugar အနေနှင့်
ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ပါသည်။



မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အာဟာရ
ဓာတ်များပါဝင်မှုမရှိဘဲ စွမ်းအင်ကိုသာဖြစ်စေသည့်
Free Sugar ဟူသော သကြားများပါဝင်သည့်
အစားအစာများကို စားသုံးပါက

- အဝလွန်ခြင်း၊
- ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊
- နှလုံးရောဂါနှင့်
- သွားပိုးစားခြင်း
တို့ကို ဖြစ်စေသည်။



လူအများစုက ၎င်းတို့စားသုံးနေတဲ့ သကြား
ပမာဏအများစုဟာ ပြုပြင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့
အစားအသောက်တွေ
(ကိတ်မုန့်၊ ချောကလက်၊ ကွက်ကီး၊ အချိုရည်) မှာ
ပါဝင်နေမှန်း သတိမထားမိကြပါ။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ လူကြီးနှင့်
ကလေးများ၏ တစ်နေ့တာ သကြား
စားသုံးမှုကို စုစုပေါင်း စွမ်းအင်
လိုအပ်ချက်၏ ၁၀% ထက်နည်းအောင်
လျှော့ချစားသုံးရမည်ဟုဆိုပါသည်။
(အတိုင်းအတာနှင့် ဖော်ပြရလျှင်
ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသော
အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်အတွက်
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁၂ ဇွန်း)

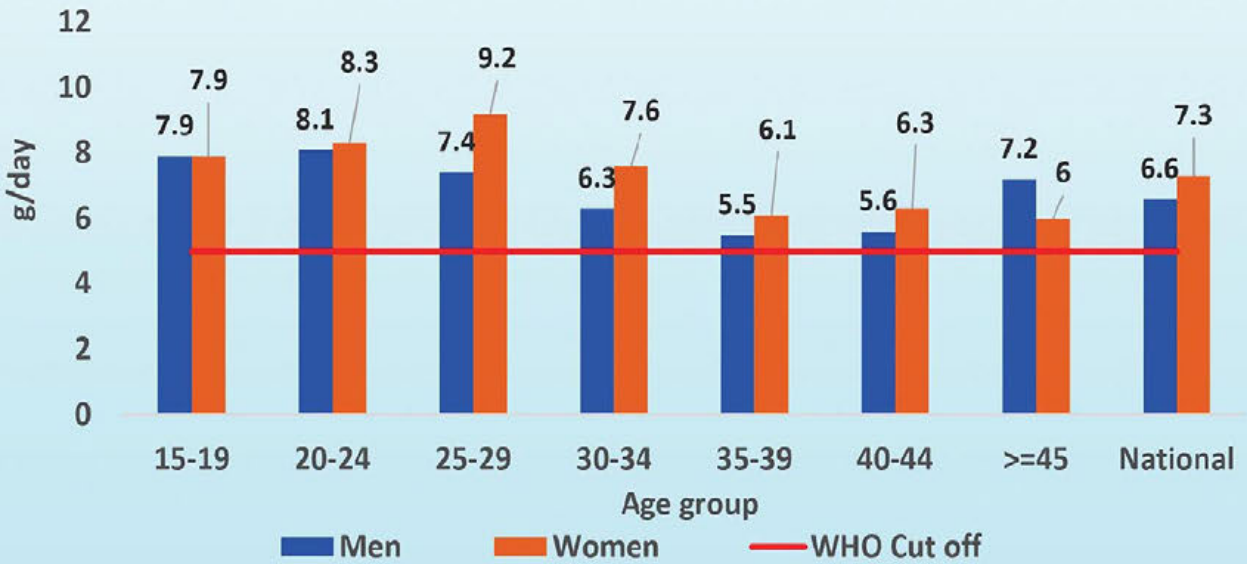


ထပ်မံ၍ သကြားစားသုံးမှုကို စုစုပေါင်း
တစ်နေ့တာစွမ်းအင်လိုအပ်ချက်၏
၅% ထက်နည်းအောင်
(အတိုင်းအတာအရဆိုလျှင်
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၅ ဇွန်း) လျှော့ချနိုင်လျှင်
ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုအကျိုးရှိ
စေသည်ဟု ဆိုပါသည်။



အသက်အရွယ်အလိုက် မြန်မာနိုင်ငံတွင်း ဆားစားသုံးမှု

Salt consumption (g/day) by age group in Myanmar



source: Myanmar micronutrient & food consumption survey (MMFCS) 2020 (assessment period 2017-2018)

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ လူအများစုသည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် တရက်လျှင် အများဆုံးစားသုံးသင့်သည် ပမာဏထက် **၂ ဆ ခန့် ဆားကို** ပိုမိုစားသုံးနေကြပါသည်။

သင်၏အစားအစာတွင် ဆားပါဝင်မှု သတိပြု

“ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က လူတစ်ယောက်၏ ဆားစားသုံးမှုကို တစ်နေ့လျှင် **၅ ဂရမ်** ထက်နည်းပြီး စားသုံးရန် အကြံပြုပါသည်။ ”



မည်သည့် အသက်အရွယ်မဆို ဆားပမာဏကို ပိုမိုစားသုံးပါက သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်)ကို မြင့်တက်စေနိုင်ပါသည်။



ဆား စားသုံးမှုကို လျှော့ချခြင်း ဖြင့် နှလုံးရောဂါ နှင့် လေဖြတ်ခြင်း တို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

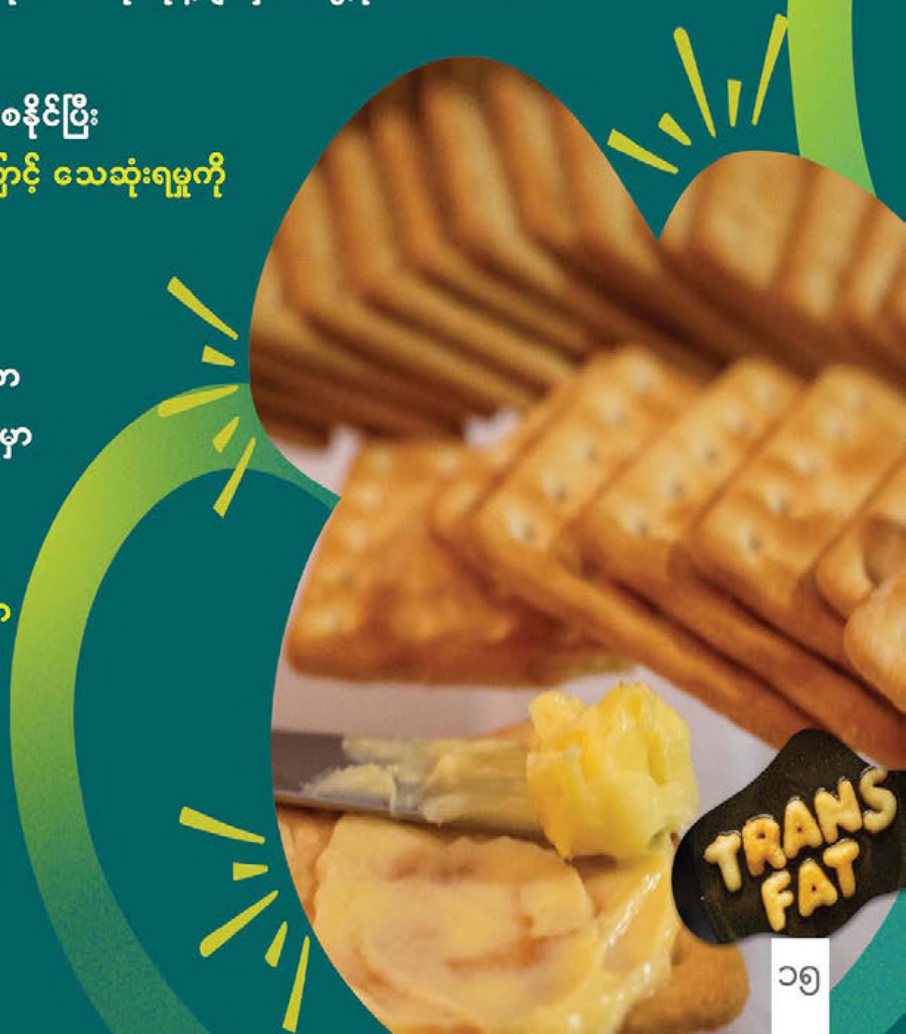
သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မားခြင်းက နှလုံးရောဂါ နှင့် လေဖြတ်ခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



တစ်နေ့လျှင် ဆား လဘက်ရည်စွန်းတစ်စွန်းသာ စားပါ။

အသွင်ပြောင်းဆီ

- ✓ သဘာဝအသား (အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဆိတ်သား) နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေမှာ တွေ့ရတတ်သလို အများအားဖြင့် စက်ရုံတွေက ဟင်းရွက်ဆီတွေကို **Partial hydrogenation** နဲ့ ထုတ်လုပ်တဲ့ဆီ (**Partially Hydrogenated Oil-PHO**) မှာလည်း အသွင်ပြောင်းဆီတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ (ပျမ်းမျှ ၂၅-၄၅% ခန့် ပါဝင်နေတာပါ)
- ✓ ဒီဆီတွေဟာ အခန်းအပူချိန်မှာ အခဲအနေနဲ့တည်ရှိနိုင်တာကြောင့် ယခုနောက်ပိုင်း တာရှည်ခံအောင် ပြင်ဆင်ထုတ်လုပ်တဲ့ စားသောက်ကုန်တွေထုတ်လုပ်ရာမှာ ပိုမိုအသုံးပြုလာကြပါတယ်။
- ✓ အများအားဖြင့် အသွင်ပြောင်းဆီကို မာဂျရင်း (Margarine)၊ အကြော်တွေ၊ မုန့်ဖုတ်ရသော စားသောက်ကုန်ဖြစ်သော ဘိစကစ်၊ ခရက်ကာ၊ ပိုင်မုန့်များမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။
- ✓ အသွင်ပြောင်းဆီက သွေးကြောပိတ်စေနိုင်ပြီး နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါတွေကြောင့် သေဆုံးမှုကို ၂၈% ခန့် ပိုမိုမြင့်မားစေပါတယ်။
- ✓ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အကြံပြုတာက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့စားသောက်မှုမှာ အသွင်ပြောင်းဆီပါဝင်မှုဟာ စုစုပေါင်းစွမ်းအင်လိုအပ်ချက်ရဲ့ ၁%အောက်သာ ပါဝင်သင့်ပြီး တနေ့တာ အစားအသောက်၏ အသွင်ပြောင်းဆီ ပါဝင်မှုဟာ ၂.၂ ဂရမ်အောက် နည်းရပါမယ်။



ဈေး
ဝယ်ရင်

ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါနှင့် အဝလွန်ခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့

ကြိုတင်ထုတ်ပိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေမှာ အာဟာရ အချက်အလက်တွေ အရင်ဖတ်မယ်

Search, Read, Choose, Buy

အာဟာရအချက်အလက်တွေ
ကို ရှာဖတ်ပြီး ရွေးချယ် ဝယ်ယူမယ်။

Trans Fat
အသွင်ပြောင်းဆီ
(Trans Fat)တွေ
ပါနေလား!!!

Energy Value

စွမ်းအင်ဘယ်လောက်
ရနိုင်မလဲ? ကယ်လိုရီ
ပမာဏ (Calories)

Saturated Fat
တနေ့မှာ ပြည့်ဝဆီ
(Saturated Fat)
(၂၀)ဂရမ်* ထက်
ပိုမစားသင့်ပါ။

Protein

အသားဓါတ်ပါဝင်မှု
ဂရမ် (Gram)

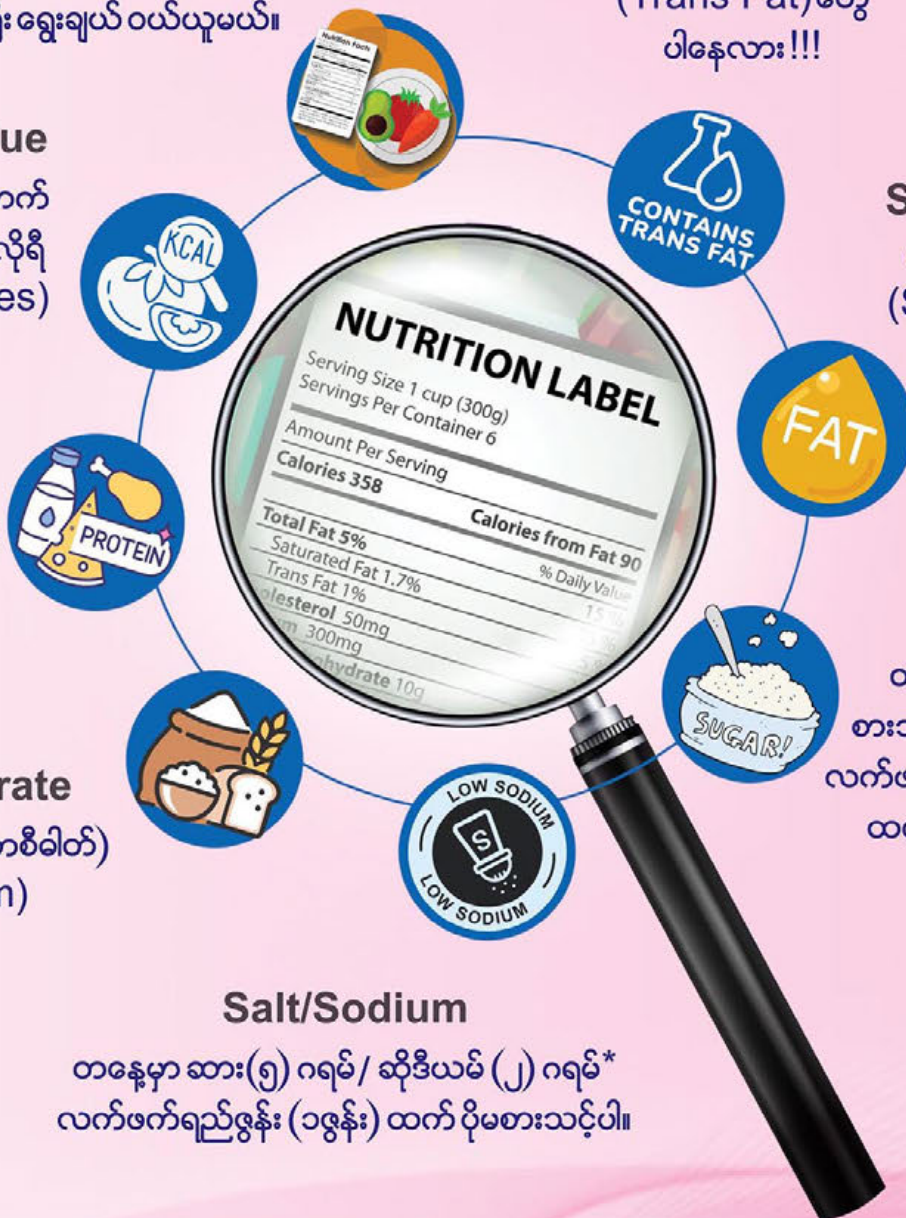
Sugar
တနေ့မှာ သကြား
စားသုံးမှုကို (၅၀)ဂရမ်*
လက်ဖက်ရည်ဖွန်း(၁၀ဖွန်း)
ထက်မကျော်ပါစေနဲ့။

Carbohydrate

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓါတ်)
ဂရမ် (Gram)

Salt/Sodium

တနေ့မှာ ဆား(၅) ဂရမ်/ ဆိုဒီယမ် (၂) ဂရမ်*
လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁ဖွန်း) ထက် ပိုမစားသင့်ပါ။

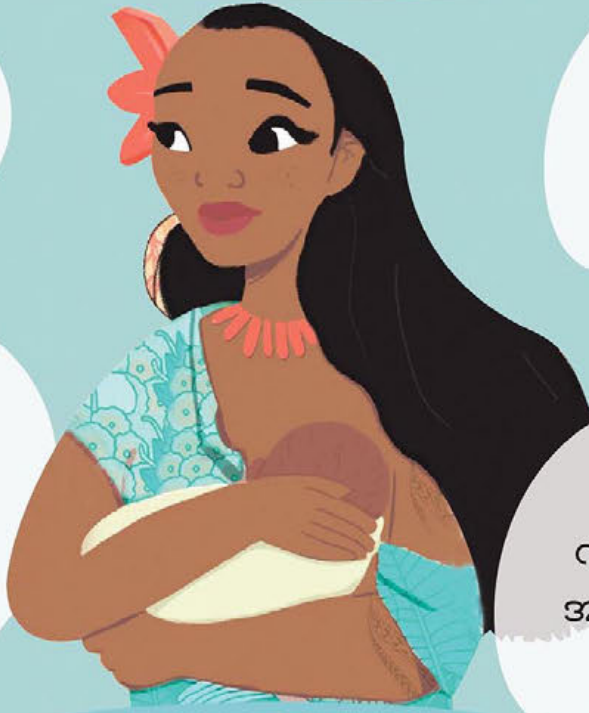


* Energy intake 2,000kcal ပမာဏနဲ့ ရည်ညွှန်းပြီး အဆိုပြုထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ

မွေးပြီးပြီးချင်း (၁) နာရီ အတွင်း ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။

မိခင်နို့ကို ကလေး ဆာသည့်အချိန်တိုင်း (နေ့၊ ည အချိန်မရွေး) တိုက်ပါ။ နို့ဘူး၊ ချိုလိမ်များ ကလေးကို မပေးပါနှင့်။



ပထမ ၆ လ အတွင်း မိခင်နို့တမျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။ (အခြား အစားအစာ၊ ရေ၊ အရည်များ လုံးဝလုံးဝ မတိုက်ကျွေးရပါ)

ကလေးအသက် ၆ လမှစပြီး သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်လုံလောက်သော အာဟာရပါဝင်သည့် ဖြည့်စွက် အစားစာများကို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရင်း ကျွေးပါ။

ကလေးတွေအတွက်ဆိုရင် ...



ဉာဏ်ရည်ကောင်းစေတယ်။



အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ အဝလွန်ခြင်း၊ ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ချေတို့ နည်းပါးစေပါတယ်။

မိခင်တွေအတွက်ဆိုရင် ...



ရင်သားကင်ဆာ



သားဥအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေတို့ကို လျော့ချပေး ပါတယ်။



“ မိခင်နို့ အစားထိုးထုတ်ကုန် (ဥပမာ - နို့မှုန့်) တွေ ဈေးကွက်အတွင်း ရှိနေခြင်းက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးတဲ့အကြိမ်ရေနဲ့ အချိန်ကာလ တိုးတက်လာဖို့အတွက် **အဟန့်အတား** ဖြစ်စေပါတယ်။ ”



ရင်သားကင်ဆာလက္ခဏာများ

ကင်ဆာရောဂါကို စောစီးစွာသိရှိခြင်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကုသမှု အောင်မြင်ရန် အခွင့်အလမ်းကို တိုးမြှင့်စေသည်။



#Cancer



ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကို လျှော့ချနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ



ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။



သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။



အရက်သောက်သုံးမှုကို ကန့်သတ်ပါ (သို့) ရှောင်ပါ။



မိမိရင်သွေးကို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ။



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

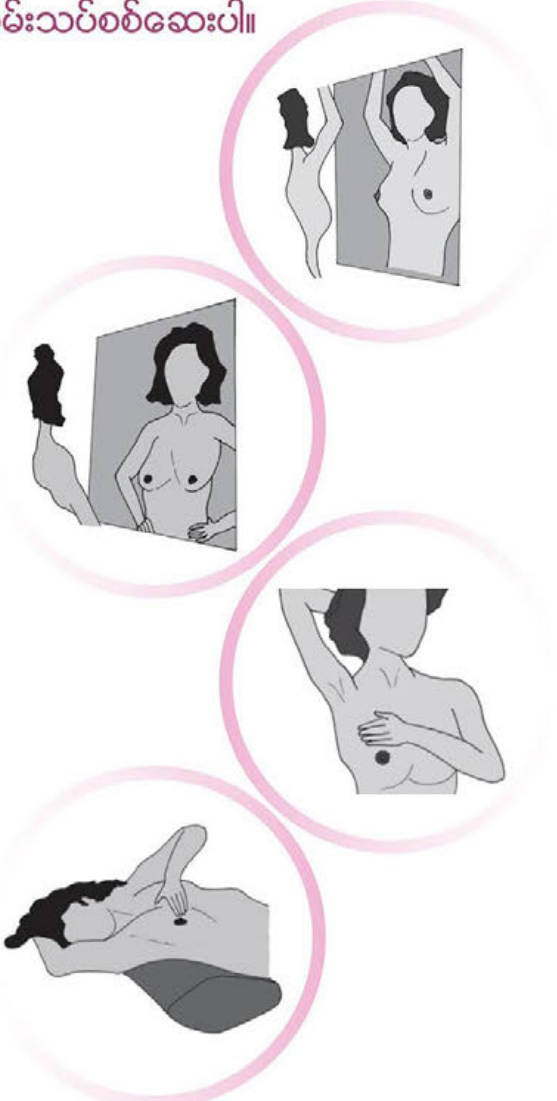


မလိုအပ်ဘဲ ဓာတ်ရောင်ခြည် ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ပါ။

ရင်သားကင်ဆာ ကို စောစီးစွာသိရှိပြီး အချိန်မှီကုသနိုင်ဖို့ မိမိ၏ရင်သားကို တစ်လတစ်ခါ ပုံမှန် ကိုယ်တိုင်ကြည့်ရှုစမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ။

အနေအထား

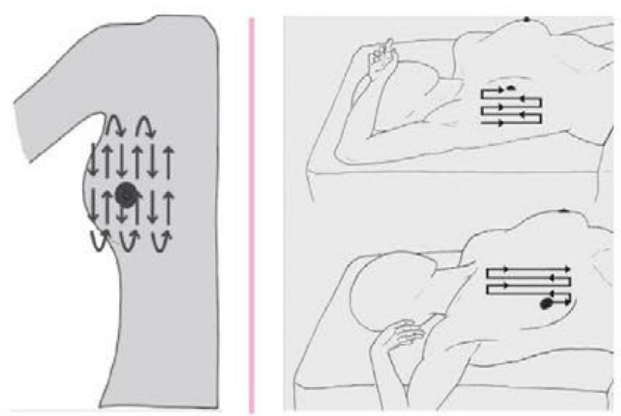
မှန်ရှေ့အလင်းရောင်ကောင်းစွာရသော နေရာတွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါက ပုံမှန်ပြောင်းလဲတာကို ပိုတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ထိုင်၍ (သို့) လဲလျောင်း၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။

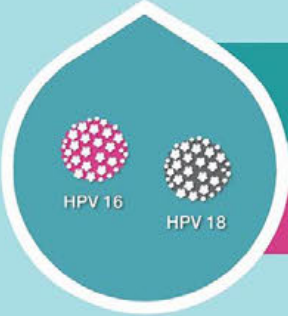


စမ်းသပ်ပုံ



လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် လက် ၃ ချောင်းရဲ့ ဖဝါးပြင်ကိုသုံးပြီး မိမိရင်သားအနံ့ တစ်ပိုင်းပြီးတစ်ပိုင်းဖိစမ်းပါ။ ရင်သားနှစ်ဖက်လုံး သေချာစွာ စမ်းပြီးပါက ချိုင်းနှစ်ဖက်လုံးတွင်လည်း အကျိတ်များရှိ/မရှိ သေချာစွာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။





သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်ခဲ့ရင်လဲ စောစောတွေ့ရှိပါက ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါတယ်။

၇၀% သော သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာက လိင်ဆက်ဆံရာမှတစ်ဆင့်ကူးတဲ့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်များတဲ့ အိပ်ချ်ပီစီရောဂါပိုး (Huma Papilloma Virus, HPV 16 and 18) ကြောင့်ဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာမှာတွေ့ရလျှင်တိုင်း လက္ခဏာတွေကတော့

- ရာသီကာလကြား၊ သွေးဆုံးပြီးနောက်၊ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် **ပုံမှန်မဟုတ်ပဲ သွေးဆင်းခြင်း။**
- မိန်းမကိုယ်မှ ပုပ်နံ့သောအရည် အဆင်းများခြင်း။
- မိန်းမကိုယ် အောင့်ခြင်း။
- ခါး၊ ဆီးစပ်နှင့် ခြေထောက်များ တောက်လျှောက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း။

ဒီလိုလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိရင် / စိုးရိမ်စိတ်ရှိတဲ့ အခါတိုင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအကြံပြုချက်ကို ကြိုတင်ရှုဖွေစစ်ဆေးပြီး ကုသမှုစောလျင်စွာ ခံယူပါက ကင်ဆာအဆင့်မရောက်အောင် ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။



အိပ်ချ်ပီစီရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီး ကင်ဆာအဆင့်ကို ပြောင်းသွားနိုင်တဲ့ ကင်ဆာအကြံပြုအဆင့်တော်တော် များများက အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းသွားတတ် ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မပျောက်ဘဲတာရှည်ရှိနေပြီး မကုပဲ ထားရင် ကင်ဆာအဆင့်ကိုပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ အိပ်ချ်အိုင်စီ (HIV) ရောဂါပိုးရှိသူက သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ **၆ ဆ** ပိုပြီးမြင့်မားပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာအကြံပြုချက်မှာ လက္ခဏာ ပြလေ့မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိတဲ့အမျိုးသမီးတိုင်း ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။

Ref: [၂၀](http://Cervical cancer (who.int) WHO. 2014. Comprehensive Cervical Cancer Control, A guide to essential practice. Second edition.</p>
</div>
<div data-bbox=)

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ဘယ်လိုကာကွယ်လို့ရနိုင်လဲ



လိင်ဆက်ဆံတဲ့အရွယ်မတိုင်ခင်
အသက် ၉နှစ်ကစပြီး မိန်းကလေးတိုင်း
(ဖြစ်နိုင်ရင် ယောက်ျားလေးပါ)
အိမ်ချိပ်စွဲ HPV ကာကွယ်ဆေးထိုးနဲ့ပါ။



အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့
လိင်ဆက်ဆံခြင်း/ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ အန္တရာယ်ကင်းပါစေ
(၂၀၂၀ - ကွန်ဒုံးသုံးပါ၊ တစ်လင်တစ်မယား
စနစ်ကျင့်သုံးပါ)။



သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ
အကြိုအဆင့်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော်လည်း
လိင်ဆက်ဆံမှုရှိတဲ့အမျိုးသမီးတိုင်း

- အသက် ၃၀ ကစလို့ ၅ နှစ်တစ်ခါ
(သာမန်အမျိုးသမီး)
- အသက် ၂၅နှစ်ကစပြီး ၃ နှစ်တစ်ခါ
(HIV ရောဂါရှိသူ)
- အသက် ၄၉ နှစ်ထိ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု
ခံယူသင့်တယ်။



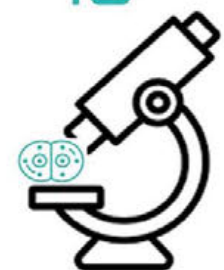
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအကြိုအဆင့်
တွေရှိပါက ကုသမှုခံယူပြီး ကင်ဆာရောဂါ
အဆင့်ကို ပြောင်းမသွားအောင်ကာကွယ်ပါ။



ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းကို
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



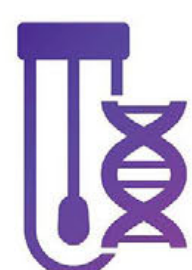
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အကြိုအဆင့်ကို စစ်ဆေးလို့ရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကတော့



သားအိမ်ခေါင်းအမြှေးကိုယူပြီး
ခါတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း
(PAP smear examination)



အက်စစ်တစ်အက်ဆစ်ဖြင့်
သားအိမ်ခေါင်းမှာ
ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ပြောင်းလဲမှုကို
မျက်မြင်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း
(Visual Inspection with
Acetic Acid-VIA testing)



ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်များတဲ့
အိမ်ချိပ်စွဲရောဂါပိုးရဲ့ဒီအင်အေ ရှိ/မရှိ
ခါတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း
(HPV-DNA testing)

အူမကြီးကင်ဆာ

လက္ခဏာတွေ အနေနဲ့ကတော့



ဗိုက်အောင့်၊ ဗိုက်ရစ်နာခြင်း၊
ဗိုက်ထဲလေထိုး၊
ဗိုက်ကယ် ကြာရှည်ဖြစ်ခြင်း။



ဝမ်းသွားသွေးပါခြင်း
(ဝမ်းအနက်ရောင်၊ အနီရောင်၊
ကတ္တရာစေးရောင်)။



ဝမ်းသွားအလေ့အကျင့်
မူမမှန်ခြင်း (ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊
ဝမ်းလျှော့ခြင်း)။



အကြောင်းအရင်းမရှိ
ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း။



သွေးအားနည်းခြင်း၊
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။



အသက် ၅၀ ကျော်အရွယ်၊ မျိုးရိုးထဲတွင်
အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ဖူးသူ၊ အဝလွန်သူ၊
အူတွင်အသားပိုရှိသူ၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းသူ၊
ဆေးလိပ်သောက်သူ၊ အရက်သောက်သုံးမှု
များသူ၊ တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်ပြင်ဆင်ထားသော အသား
အစားများပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံအစားနည်းသူ
တွေဟာ **အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေများ** ပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာကို စောစီးစွာစစ်ဆေးသိရှိဖို့

ဝမ်းထဲတွင် မျက်စိဖြင့်မမြင်ရသော
သွေးပါ/မပါစစ်ဆေးခြင်း
(Stool Blood Test)



အူမကြီးမှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ရှု
စစ်ဆေးခြင်းတို့ကို သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်
ဆရာဝန်များနှင့်တိုင်ပင်ပြီး အကြံပြုတဲ့
အတိုင်း စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချဖို့



ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊
အသီးအနှံများ
များများစားပါ။



တာရှည်ခံအောင်
ပြုပြင်ပြင်ဆင်ထားသော
အသား၊ အနီရောင်
အသားများ များများစားခြင်း
ရှောင်ပါ။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊
အရက်အလွန်အကျွံ
သောက်ခြင်း ရှောင်ပါ။



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း
ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။



အဆုတ်ကင်ဆာ



အဆုတ်ကင်ဆာမှာ အတွေ့များဆုံးလက္ခဏာတွေကတော့



မသက်သာပဲ တာရှည်ချောင်းဆိုး နေခြင်း။



အဆုတ်ရောဂါပိုး မကြာခဏဝင်ခြင်း (သို့) ဝင်ပြီး မပျောက်ခြင်း။



အသက်ရှူမဝခြင်း။



အသက်ရှူကျပ်ပြီး တနှိုးနှိုးမြည်ခြင်း။



ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း။



ရင်ဘက် (သို့) ပခုံး အောင့်ပြီး ပျောက် မသွားခြင်း။



အသံအော (သို့) အသံတိုး/ဝင်သွားခြင်း။

အခြားလက္ခဏာ တွေကတော့

- ▶ ဖျားခြင်း။
- ▶ ခံတွင်းပျက်ခြင်း။
- ▶ အကြောင်းမရှိဘဲ ပိန်သွားခြင်း။
- ▶ အလွန်အမင်း ဖောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။



ဖော်ပြပါအခြေအနေတစ်ခုခု ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

အဆုတ်ကင်ဆာအစောပိုင်းမှာ လက္ခဏာ မပြင်းထန်တဲ့အတွက် အဆုတ်ပိုးဝင်ခြင်းနဲ့မှားနိုင်လို့ နောက်ကျမှသိလေ့ရှိပါတယ်။

အဆုတ် ကင်ဆာ

ဖြစ်စေနိုင်တဲ့
အကြောင်းအရင်းတွေကတော့



ဆေးလိပ်
သောက်ခြင်း။



ဆေးလိပ်မသောက်ပေမဲ့
ဆေးလိပ်သောက်သူထံမှ
ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူမိခြင်း။



ကျောက်ငွမ်းမှုန့်ရှူခြင်း၊
အချို့သောဓာတ်ပစ္စည်း၊
ရေဒီယိုသတ္တိကြွဓာတ်ငွေ့၊
စတုလုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်နှင့်
ထိတွေ့မှုရှိခြင်း။



လေထု
ညစ်ညမ်းမှု။



မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း။



နာတာရှည်
အဆုတ်ရောဂါ
များရှိသူ။

အဆုတ်ကင်ဆာကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ



ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း
(အကောင်းဆုံး
ကာကွယ်နည်းဖြစ်သည်။)



သူတစ်ပါးထံမှ
ဆေးလိပ်ငွေ့မှရှူမိ
အောင်ရှောင်ရှားခြင်း။



လေထုညစ်ညမ်း
မှုကိုလျော့ချခြင်း။



လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်
မှကာကွယ်ခြင်း။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ
မြင့်မားတဲ့သူတွေကတော့
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနဲ့တိုင်ပင်ပြီး
ရောဂါကြိုတင်ရှာဖွေစစ်ဆေးပြီး
စောလျင်စွာကုသပါက
ကင်ဆာရောဂါမဆိုးရွားအောင်နဲ့
ပြန်နဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အဆုတ်ကင်ဆာကို နောက်ကျမှ သိလေ့ရှိတဲ့အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို ရှောင်ရှားပြီး
ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့နေထိုင်မှုကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ကလေးကင်ဆာကို

ယေဘုယျအားဖြင့် မဖြစ်အောင်
ကာကွယ်လို့မရသေးပေမဲ့ ရောဂါကို
စောပျင်စွာရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ကုသမှုပြီးအောင်ခံယူပါက
ကလေးကင်ဆာ တော်တော်များများ
ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။



အကြောင်းရင်းမရှိပဲ
တစ်ပတ်ကျော် ဖျားနေခြင်း။



ညဘက်တွင်
ချွေးအလွန်အမင်းထွက်ခြင်း။



ခေါင်းမကြာခဏကိုက်ပြီး
ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း၊ ညအိပ်နေရာ
မှန်းလာအောင်ကိုက်ခြင်း
(သို့) နိုးလာသောအခါ
ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း။



မျက်လုံးသားငယ်အိမ်တွင်
အဖြူစက်ပေါ်လာခြင်း၊
မျက်နှာဝန်း(မျက်လုံးဆံ) မပါခြင်း၊
မျက်လုံးနီပြီး ရောင်ရမ်းကာ
ပြူးထွက်လာခြင်း၊ မျက်ခွံတွဲကျခြင်း၊
ပိုဆိုးလာခြင်း (သို့) ရုတ်တရက်
အမြင်အာရုံပါးလာခြင်း၊
နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း၊ မျက်လုံးစွေခြင်း၊
မျက်စိကွယ်သွားခြင်း။



မေးရိုးတစ်လျောက်နှင့် ညှပ်ရိုး
အပေါ်ဘက်တွင် မာပြီး မနာကျင်ပဲ
၂-၅ စင်တီမီတာထက်ကြီးပြီး
မရွေ့ရှားနိုင်သောအကျိတ်
ငှပတ်ကျော်ကာရှိနေခြင်း။

အကြောင်းရင်းမရှိပဲ လည်ပင်း၊ ချိုင်း၊
ပေါင်ခြံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အခြားနေရာရှိ
ပြွန်ရည်ကျိတ်ကြီးလာခြင်း။



ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ ထိခိုက်မှုမရှိပဲ
အနီစက်၊ သွေးခြေဥများပေါ်လာခြင်း။

နာခေါင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊
ဝမ်းအမဲသွားခြင်း၊ ဆီးသွားသွေးပါခြင်း။



အလွန်အမင်းဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း
(လက်ဖဝါး သို့မဟုတ် အောက်မျက်ခွံလွှာ)။



(ဥလအတွင်း) အစားအသောက်
ပျက်လာခြင်း၊ ပိန်လာခြင်း၊
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး
ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ခြင်း။



ဝမ်းဗိုက်တွင် အလုံးစမ်းမိခြင်း၊
ဗိုက်ဖောင်းလာခြင်း၊ အသည်း၊
ဘေလုံးကြီးခြင်း။

အကြောင်းရင်းမရှိပဲ
ဌေးဓေ့နာကျင်မှုမရှိပဲ
ကြီးလာခြင်း။



အကြောင်းမရှိပဲ အိပ်ရာမှ
နိုးလောက်အောင်၊ ကလေးရဲ့
ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု ထိခိုက်လောက်အောင်
ခြေထောက်(အရိုး၊ အဆစ်)
ကိုက်လာခြင်း၊ ပျောက်ကင်းမသွားပဲ
ရက်ရှည်စွာကိုက်နေခြင်း။

အောက်ဖော်ပြပါ အာရုံကြောဆိုင်ရာ လက္ခဏာများချက်ခြင်း ပေါ်လာခြင်း (သို့) ပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်း။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးကင်ဆာသည် လူကြီးကင်ဆာလို မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်လို့မရသေးပါ။ ရောဂါကိုကြိုတင်ရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း (screening) ဖြင့်လည်း ကင်ဆာအကြိုအဆင့်ကို ရှာဖွေလို့မရနိုင်သေးပါ။

အကြောင်းရင်းမရှိပဲ တက်ခြင်း။

ခြေ၊ လက်တစ်ဘက် (သို့) ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်း အားနည်းလာခြင်း။

မျက်နှာ နှစ်ဘက် အနေအထား မတူညီမှုဖြစ်လာခြင်း (မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ မျက်နှာရွဲ့ခြင်း)။

သတိရှိမှု၊ စိတ်အခြေအနေနှင့် အမူအကျင့် ပြောင်းလဲလာခြင်း။

လမ်းလျှောက်စဉ် ဟန်ချက် ပျက်လာခြင်း၊ နာကျင်မှုကြောင့် လမ်းလျှောက်ရာတွင် ထော့နဲ့လာခြင်း။

စကားပြော ခက်ခဲလာခြင်း၊ အစာမျိုရခက်လာခြင်း။



ကလေးကင်ဆာ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကို အကျယ်တဝင့် မသိသေးသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မိခင်၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့မှု၊ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ကလေးအသက်တို့သည် အချို့ကင်ဆာ ဆဲလ်ဖြစ်စေခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

| | | | |
|---|---|---|---|
|  | ဓါတ်ရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်း (X-rays ရိုက်ခြင်း)။ |  | ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာ (၎င်းတွင်ပါဝင်တတ်သော ဓါတ်ပစ္စည်း) စားခြင်း။ |
|  | ဆေးအချို့ သောက်ခြင်း။ |  | အရက်သောက်ခြင်း။ |
|  | ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ထိတွေ့ခြင်း။ |  | အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ၊ စီ၊ အိပ်ချ်ပီဗီ၊ အက်စ်စတိမ်းဘား ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိခြင်း။ |
|  | ဓာတုပစ္စည်း၊ အရည်နှင့်ထိတွေ့ခြင်း။ | | |

- မိသားစုဝင်တွင် ကလေးမျက်လုံးကင်ဆာ၊ ကလေးကျောက်ကပ် ကင်ဆာရောဂါရှိခဲ့ဖူးသူ။
- ကလေးတွင် အချို့မွေးရာပါရောဂါစု ဥပမာ - ဒေါင်းစင်ဒရမ်း (Down syndrome) ရှိသူ။
- ကလေးအသက် - တစ်နှစ်အောက်ကလေးတွင် ပို၍ အဖြစ်များသည်။



ကလေးကင်ဆာမှာ အတွေ့များတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကတော့ ...

✗ ကလေးတွေမှာကင်ဆာ ဖြစ်လေ့မရှိဘူး။

ကင်ဆာက မွေးကင်းစကလေးကစလို့ အသက်အရွယ်တိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

✓

✗ ကင်ဆာဖြစ်တဲ့ ကလေးတော်တော်များ များက ကင်ဆာရောဂါ ကြောင့် သေတာများ ကြတယ်။

ထိရောက်စွာကုသပါက ကင်ဆာဖြစ်တဲ့ကလေး (၁၀) ယောက်မှာ (၈) ယောက်က ရောဂါပျောက်ကင်းပါတယ်။

✓



✗ ကင်ဆာကုသလို့ ပျောက်ကင်းသွား သည့်တိုင် ကလေးတွေမှာ ကြီးမားတဲ့မသန်စွမ်းမှု တွေကျန်ခဲ့နိုင်တယ်။

တော်တော်များများ ကလေးကင်ဆာ ပျောက်ကင်းသွားသူတွေက ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစွာရှင်သန်ပြီး ပုံမှန်လုပ်ကိုင်နေထိုင် နိုင်ကြပါတယ်။

✓

✗ ကလေးကင်ဆာကို ကာကွယ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။

လူကြီးကင်ဆာနဲ့မတူပဲ ကလေးကင်ဆာကို ကာကွယ် လို့မရပါ။ ဒါကြောင့် စောလျင်စွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ထိရောက်စွာနဲ့ ပြီးဆုံးအောင် ကုသမှုခံယူဖို့နဲ့ ကုသမှုပြီးစီး ပြီးနောက် ရက်ချိန်းဆက်လက် ပြသဖို့ကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

✓

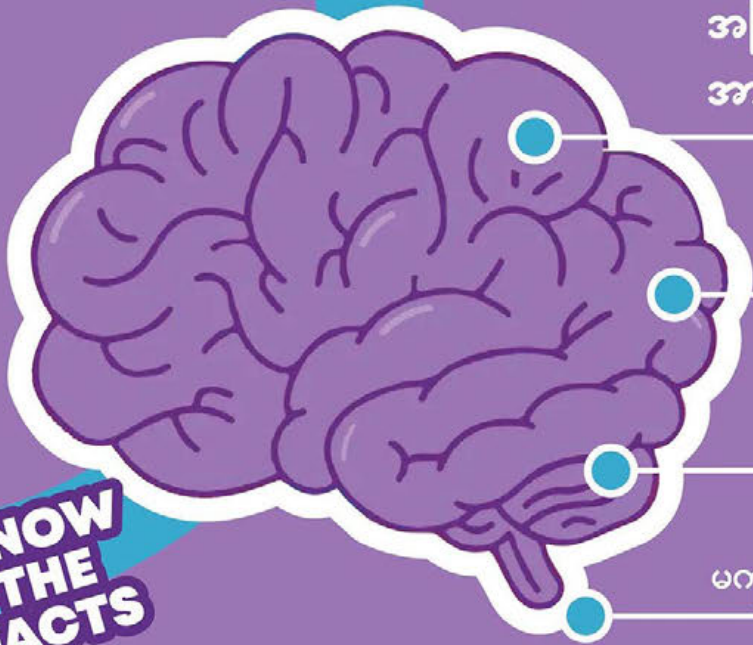
✗ ကလေးကင်ဆာကို တစ်ပုံစံတည်း ကုသလို့ရပါတယ်။

ကလေးကင်ဆာအမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အတွက် ဖြစ်တဲ့အရွယ်၊ ဖြစ်တဲ့နေရာနဲ့ ပြန့်နှံ့နေမှု အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ကုသရပါမယ်။

✓



အတက်ရောဂါ (Epilepsy)



အဖြစ်များသော
အာရုံကြောရောဂါ 

မည်သူမဆို
အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆေးဝါးဖြင့်
ကုသနိုင်ပါတယ်။ 

မကူးစက်နိုင်ပါ။ 

**KNOW
THE
FACTS**

တစ်ဦးတစ်ယောက် တက်နေပါက
သင် သူ့ကို ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။



#၁ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးစောင်းလှဲချပေးပါ။
ခေါင်းကို အသက်ရှူဖို့ရန်
အဆင်ပြေတဲ့ အနေအထား
ထားပေးပါ။

#၂ လည်ပင်းနားက အဝတ်တွေ
ကျပ်နေရင် ဖြေလျော့ပေးပါ။
မျက်မှန်တပ်ထားလျှင်
ချွတ်ထားပေးပါ။

#၃ ဦးခေါင်းအောက်တွင်
အဝတ်တစ်ခုခု ခံပေးပါ။



#၄ အတက်ရပ်ပြီး
သတိပြန်လည်လာတဲ့
အထိ အနားတွင်
နေပေးပါ။

#၅ တက်နေစဉ်
ခန္ဓာကိုယ်ကိုချုပ်ထားတာ
(သို့) ပါးစပ်ထဲသို့ ပစ္စည်း
တစ်ခုခုထည့်တာမျိုး
မလုပ်ပါနှင့်။



စိတ်ကျန်းမာရေးကို အလေးထားပါ

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် လူတိုင်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။



“စိတ်ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများသည် ကျား၊ မ၊ အသက်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ နောက်ခံမခွဲခြားဘဲ မည်သူ့ကိုမဆို သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ကြောင်း သတိရပါ။”

သင်ပျော့ညံ့ခြင်း မဟုတ်ပါ



“စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေခြင်းသည် သင်၏အားနည်းခြင်း ပျော့ညံ့ခြင်း မဟုတ်ပါ။ သင်အကူအညီရယူရန် ကြိုးစားမှုသည်သာ သင်သန်မာကြောင်း ပြသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။”

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်လျော့ချပါ



“အနားယူခြင်း၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ထိန်း ကျောင်းခြင်း စတဲ့ နည်းလမ်းများဖြင့် သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။”

အလုပ်အကိုင်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး



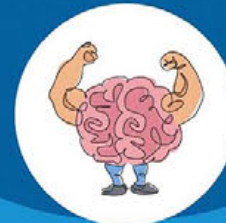
“လူတွေက သူတို့ရဲ့အသက်မွေးဝမ်း ကြောင်းအလုပ်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ သက်ရောက်မှုရှိမှာကို စိုးရိမ်ပြီး အကူအညီတောင်းရမှာကို ကြောက်နေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အကူအညီရယူခြင်းက သင်ရဲ့အလုပ်နဲ့ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုတိုးတက်စေမယ့် အလားအလာပါပဲ။”

အကူအညီကို စောစောရယူပါ



“စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေကို လျစ်လျူရှုခြင်းက ရှိရင်းစွဲအခက်အခဲ တွေကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။ စောစောစီးစီး ပံ့ပိုးကူညီမှုရယူခြင်းက အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာဖို့ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။”

သန်မာစေခြင်း



စိတ်ကျန်းမာရေးကို အလေးထား ခြင်းက သင့်အား သန်မာစေပြီး အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သောဘဝတစ်ခုကို ဦးဆောင်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်း မရှင်သန်ဘဲ သန်မာအောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုရှင်ဆိုင်ကြမလဲ?

စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရတဲ့အခါ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုများအပြင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ် ...



စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချရန် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများ

ကြင်နာစိတ် ထားရှိခြင်း

အခြားသူများကို နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ နောက်ကျနေသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို စိတ်ရှည်စွာစောင့်ပေးခြင်း၊ လုပ်အားပေးခြင်းကဲ့သို့သော ကြင်နာသော အပြုအမူများကို လုပ်ပေးပါ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း ကြင်နာတတ်ဖို့မမေ့ပါနှင့်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိပါ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်းက စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် စိတ်ဝါတင်ကျခြင်း၏လက္ခဏာများကို လျော့ချပေးပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော အိပ်စက်ခြင်းကို ရရှိစေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားပါ

တနေ့တာအတွက် အာဟာရ မျှတအောင် စားသုံးခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော စွမ်းအင်နှင့် စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းညှိထားနိုင်ပါသည်။

အပြင်ထွက်ပေးပါ

စိမ်းလန်းသောနေရာသို့ လမ်းလျှောက်ခြင်း(သို့) ပန်းခြံခုံတန်းလျား တစ်ခုပေါ်တွင် မိနစ်အနည်းငယ်ထိုင်ခြင်း တို့က စိတ်ဖိစီးမှုကို သိသိသာသာ လျော့ချပေးကာ အာရုံစူးစိုက်မှုအားကောင်းစေပါသည်။

အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ပါ

အကြိုက်ဆုံးရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ ဆော့ခြင်း အစရှိသဖြင့် ဝါသနာပါရာကိုလုပ်ပါ။

လူမှုရေးအရ သင်ချစ်ခင်ရသူများ၊ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေများနှင့် ချိတ်ဆက်နေထိုင်ပါ

မျှော်လင့်ချက်ကိုမွေးမြူပါ

ပြတ်သားသော၊ အောင်မြင်နိုင်သည့် ပန်းတိုင်များချမှတ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ကျသော အနာဂတ်အစီအစဉ်တစ်ခုဖန်တီးခြင်း၊ မိမိရဲ့စွမ်းရည်များကို ယုံကြည်ခြင်း၊ မိမိကို ကူညီအားပေးသူများနှင့် နေထိုင်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်းအလေ့အထ စသည်များဖြင့် မျှော်လင့်ချက်ကိုမွေးမြူပါ။

အရက်၊ ဆေးလိပ် နှင့် မူးယစ်ဆေး မသုံးပါနှင့်

အရက်နှင့်ဆေးလိပ်သည် စိတ်ကို ပြေပျောက်စေသလို ခံစားရသော်လည်း နောက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီကို ဘယ်အချိန်မှာ တူရမလဲ

သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုသည် အလွန်ပြင်းထန်လာပါက (သို့) သင်၏ နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါက၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီကိုရယူပါ။

စိတ်ထိခိုက်စရာ သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပ်များကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

စိတ်ထိခိုက်စရာ သို့မဟုတ်
တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များသည်
လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ် သိသိသာသာ
သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပြီး
ငိုခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အပြစ်ရှိတယ်
ခံစားရခြင်း၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်းနှင့်
အဖြစ်အပျက်ကို လက်မခံနိုင်ခြင်း၊
စားမဝင် အိပ်မပျော်ခြင်းစတဲ့
ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများ
ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
ဒီလို တုံ့ပြန်မှုများဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပျော့ညံ့ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဒီလို
တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များအတွက်
ဖြစ်လေဖြစ်ထ ရှိကြောင်း
နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။

စိတ်ထိခိုက်စရာ(သို့)
တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာများကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့
ပြင်းထန်သောစိတ်ခံစားမှုကို ဖြေရှင်းရန်
အကြံပြုချက်အချို့



ဘာလုပ်မလဲ

- တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်များအကြောင်း ရေးသားခြင်းသည် စိတ်ခံစားမှုများကို သက်သာစေပါတယ်။
- လုံလောက်စွာ အနားယူပြီး အစားကို မှန်မှန်စားပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ထိုမှ ထွက်လာတဲ့ အန်ထီဇင်းဟော်မုန်းက စိတ်ခံစားချက်တွေကို သက်သာစေပါတယ်။
- တက်နိုင်သမျှ သင်၏ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကျ အချိန်ဇယားအတိုင်း လုပ်ရန်ကြိုးစားပါ။ သို့သော်လည်း အဆင်မပြေပါက ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် သာလုပ်ဆောင်ပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြွက်သားများကို ပြေလျော့စေခြင်းကဲ့သို့သော အပန်းဖြေနည်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။

ဘာလုပ်သင့်သလဲ

- စိတ်ခံစားချက် သက်သာအောင်ဆိုပြီး အရက်(သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးမသုံးပါနှင့်။
- သင်အဆင်သင့်မဖြစ်မချင်း စိတ်ထိခိုက်စရာဖြစ်ရပ်ကို ပြန်ပြောဖို့ အတင်းအကျပ်မလုပ်ပါနှင့်။
- ပြင်းထန်တဲ့ ဖြစ်ရပ်များကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သင့်ခံစားချက်များကို မဖုံးကွယ်ပါနှင့်။
- အဖြစ်အပျက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။
- စိတ်ထိခိုက်စရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် လူတိုင်း၏တုံ့ပြန်မှုသည် မတူသောကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေ၊ အတွေးတွေကို တခြားသူများနှင့် မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။



ပံ့ပိုးမှုရယူခြင်း

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ တစ်လကျော်သည်အထိ မသက်သာ မကောင်းမွန်ပါက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီကို ရယူပါ။

စားစားခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ စကားပြောခြင်းကစပြီး ဣန္ဒြေတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ

သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေး

ကောင်းမွန်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



စားစားခြင်း



အသက်ရှူခြင်း



စကားပြောခြင်း

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းက

- (၁) ဣန္ဒြေတို့ရဲ့ အထွေထွေကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့၊
- (၂) အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာမှာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ယုံကြည်မှု ရရှိစေဖို့အတွက်ပါ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါများမှ

ကကွယ်ကြရအောင်



ဖလိုရိုက်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးနှင့် နေ့စဉ် သွားတိုက်ပါ။



သကြား / အချိုပါဝင်သော အစားအသောက်များ စားသောက်မှုကို ကန့်သတ်ပါ။

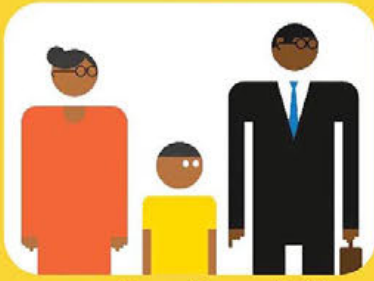


ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကို ရပ်တန့်ပါ။



အရက်သောက်သုံးမှုကို လျော့ချပါ။

အဝေးမှုန်ခြင်းအတွက် အန္တရာယ်များ



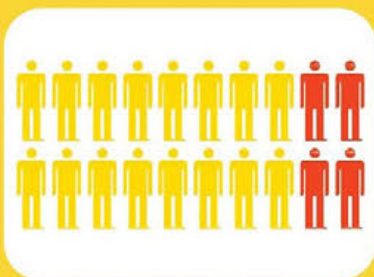
အဝေးမှုန်သော မိဘများရှိခြင်း။



စာဖတ်ခြင်းနှင့် စမတ်ဖုန်းအသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့သော နီးနီး
ကပ်ကပ်ကြည့်ရသည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် အချိန်များစွာဖြုန်းခြင်း။



ကလေးတွေ အပြင်မှာ လုံလောက်တဲ့အချိန်မဖြုန်းကြခြင်း။



သင်တစ်ဦးတည်းမဟုတ်ပါ။
ကမ္ဘာလူဦးရေ၏ **၂၀%** ကျော်သည် အဝေးမှုန်နေပါသည်။

သင့်မျက်လုံးကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်ဟု ဖော်ပြသော အဝေးမှုန်ခြင်း၏လက္ခဏာများ



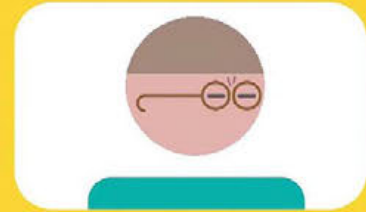
မျက်လုံးပွတ်ခြင်း၊ စွေခြင်း၊ တခုခုကိုကြည့်ရန် မျက်လုံးမှိတ်ခြင်း
သို့မဟုတ် အတန်းထဲတွင် သင်ပုန်းဘုတ်ပြားကို မြင်ရန်
အခက်အခဲရှိခြင်း။



တီပွဲနှင့် အလွန်နီးကပ်စွာထိုင်ခြင်းကြောင့်
ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်လုံးနှစ်ခု ဆိုင်သွားခြင်း။



စာအုပ်ကို နီးနီးကပ်ကပ်ထား၍ကြည့်မှ မြင်ရခြင်း၊
ကျောင်းတွင် စာမလိုက်နိုင်ခြင်း။



လက်ရှိတပ်ထားသော မျက်မှန်ဖြင့်
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်ရခြင်း။

သင့်ကလေး၏ မျက်လုံးကို ကာကွယ်ရန်နှင့် အဝေးမှုန်ခြင်း မှ ကာကွယ်ရန် အကြံပြုချက်များ



မျက်လုံးကို
ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။



တစ်နေ့လျှင်
အနည်းဆုံး မိနစ် (၉၀) ခန့်
အပြင်ထွက်ပါ။



နီးကပ်ကပ်ကြည့်ရသည့်
အလုပ်များအတွင်း
ပုံမှန်အနားယူပါ။



မျက်စိကျန်းမာရေးပညာရှင်
ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း
မျက်မှန်တပ်ပါ။

အဝေးမှုန်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် နှေးကွေးစေရန် ၂၀ - ၂၀ - ၂၀ စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာပါ။



နီးနီးကပ်ကပ် လုပ်ရသောအလုပ်
မိနစ် ၂၀ လုပ်ပြီးတိုင်း
ခေတ္တအနားယူပါ။



ပေ ၂၀ ကွာဝေးသော
အရာတစ်ခုကို ...



... စက္ကန့် ၂၀ ကြာ
ကြည့်ပါ။



အကြားအာရုံချို့ ယွင်းခြင်း၊
နားလုံးဝမကြားနိုင်ခြင်းသည်
အသက်အရွယ်မရွေးတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။

အဖြစ်များသော အကြောင်းအရင်းများ



ကျယ်လောင်သော အသံများ
(ဆူညံသော လုပ်ငန်းခွင်၊ ပေါက်ကွဲသံများ၊
နားကြပ်ဖြင့် ကျယ်လောင်သော တေးဂီတကို
နားထောင်ခြင်း)



ခေါင်း (သို့) နားကို
ထိခိုက်မိခြင်း



မကြာခဏ နားပြည်ယို၊
နားကိုက်ခြင်း



ဆေးဝါးများ
(ကင်ဆာဆေးအချို့၊
ပိုးသတ်ဆေးအချို့)



နားပိုးဝင်ခြင်းကို
မကုသဘဲထားရှိခြင်း



အသက်အရွယ်နှင့်
ဆိုင်သော အကြားအာရုံ
ချို့ယွင်းမှု

ကလေးများတွင် အထက်ပါ အကြောင်းများ အပြင်

- ❑ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ပါးချိတ်ရောင်၊ ဝက်သက်၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်)
- ❑ ပြင်ပမှ အင်းဆက်ပိုး/ ပစ္စည်းတခုခု နားအတွင်းသို့ ဝင်သွားခြင်း
- ❑ မွေးကင်းစများတွင် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ လမစေ့ဘဲမွေးခြင်း။

မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဂျှိတ်သိုး၊ ကာလသားရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရခြင်း
တို့ကြောင့်လည်း အကြားအာရုံ ချို့ယွင်း၊ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်
မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များတွင် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်း၊ ထိခိုက်မှု ရှိ/မရှိ
စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။



အကြားအာရုံ ချို့ယွင်း / နားမကြားလျှင်



✓ ကျယ်လောင်သော အသံကို ပင်လျှင် မတုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း



✓ ခေါ်သံ/ဖုန်းသံ/ခေါင်းလောင်းသံများကို သဲကွဲစွာ မကြားရခြင်း



✓ နားထဲတွင် ဆူညံသံတစ်ခုကို ကြားနေရခြင်း/ နားအူခြင်း



✓ TV ဇာတ်လမ်း၊ သီချင်းများကို အသံများစွာ ချဲ့ပြီး ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်း



✓ မိမိဘာသာ သီးသန့်နေ နေတတ်ခြင်း



✓ ကလေးများတွင် စကားပြောနောက်ကျခြင်း၊ လုံးဝမပြောနိုင်ခြင်း တို့ကို တွေ့ရတတ်သည်။

သင်၏ နားကျန်းမာရေးအတွက်

Do(s)



✓ အကြားအာရုံ ချို့ယွင်း/ ထိခိုက်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးမှုကို ပုံမှန် ပြုလုပ်ပါ
(ကလေးငယ်၊ အသက်ကြီးသူ၊ အကြားအာရုံ ထိခိုက်နိုင်သည့် ဆေးသောက်နေရသူ၊ ဆူညံသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်နေသူ)

✓ လိုအပ်သည့် ဆေးကုသမှုကို ခံယူပါ
(လိုအပ်လျှင် နားကြားကိရိယာ တပ်ဆင်ပါ)

✓ ကလေးငယ်များတွင် ကာကွယ်ဆေးများကို ပုံမှန်ထိုးနှံပါ။



Don't(s)



✗ ကျယ်လောင်သော တေးဂီတသံများကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ နားမထောင်ပါနှင့်

✗ နားထဲသို့ ဝှမ်းတံ၊ သွားကြားထိုးတံမှ အစ မည်သည့်အရာမှ မထည့်ပါနှင့်

✗ နားထဲသို့ မည်သည့်ဆေးရည်၊ အရည်၊ အဆီများကို ဆရာဝန်မညွှန်ကြားပဲ မထည့်ပါနှင့်၊ နားပြည်ယိုခြင်းကို မပေါ့ဆပါနှင့်

✗ မသန့်ရှင်းသော ရေတွင် ရေမကူးပါနှင့်



နားကို ကရုဇိတ်ခြင်း

နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအမြင်ကို ပြောင်းလဲပါ။

နားဖားဂျီး
ပိတ်ခြင်း

အမှတ်မှား X
သန့်ရှင်းရန်လိုအပ်သည်

အမှန်မှာ ✓
နားသည် အလိုအလျောက် သန့်ရှင်း
စေသည် အင်္ဂါဖြစ်သည်။

နားနာခြင်း

အမှတ်မှား X
အိမ်တွင်း ကုထုံးဖြင့်
ကုသနိုင်သည်။

အမှန်မှာ ✓
ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကျန်းမာရေး
ပညာရှင်များထံ တိုင်ပင်ပါ။

ဝါဂွမ်းတံများ

အမှတ်မှား X
နားအတွက်
ကောင်းသည်။

အမှန်မှာ ✓
နားအတွက် မကောင်းပါ။

နားပြည်ယိုခြင်း

အမှတ်မှား X
ကသိကအောက်သာ
ဖြစ်သည်။

အမှန်မှာ ✓
အရေးပေါ်ပြဿနာ
ဖြစ်သည်။

အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းမှု ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။



အကြားအာရုံဆုံးရှုံးနေသူနှင့် အတူရှိနေတဲ့အခါ အကြံပြုချက်များ



အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရှာပြီး သင် စကားပြောတာကို အလွယ်တကူ မြင်နိုင်အောင် ထိုသူနှင့် မျက်နှာမူပါ။



ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြည်းဖြည်းစွာပြောပါ။ မအော်ပါနှင့်။



စကားပြောတဲ့အခါ နှုတ်ခမ်း လှုပ်ရှားမှု အများကြီး မလုပ်ပါနှင့်။



တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုပြောပါ။



နောက်ခံအသံများကို လျှော့ချပါ။ သို့မဟုတ် ပိုမို တိတ်ဆိတ်သော နေရာပြောင်းပါ။



“ကျွန်ုပ်နောက်မှပြန်ပြောမယ်” ဆိုတဲ့စကားကို ရှောင်ပါ။



သူတို့ကို လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းတွင် ပါဝင်စေရမည်။