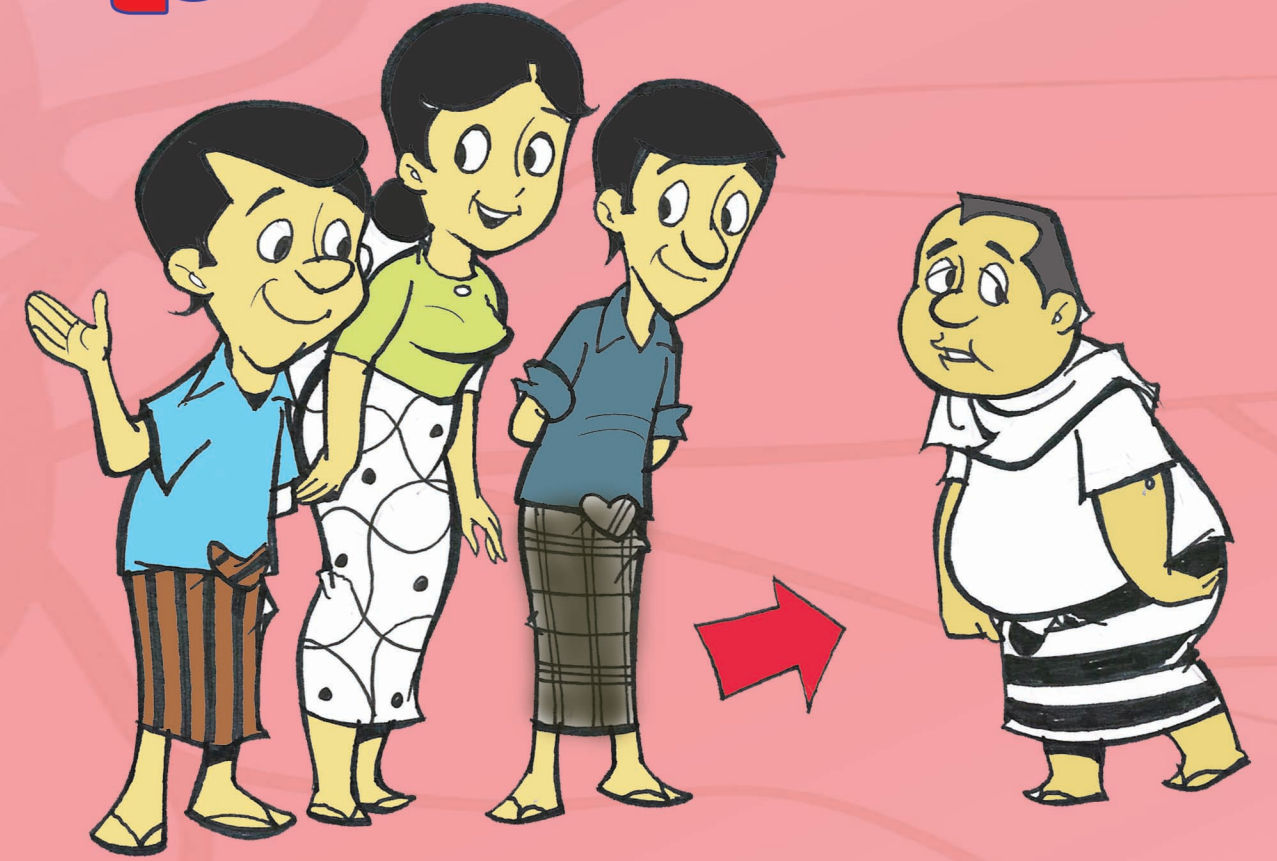




သွေးတိုးရောဂါကင်းဝေးဖို့ မိမိကစကာကွယ်ဖို့

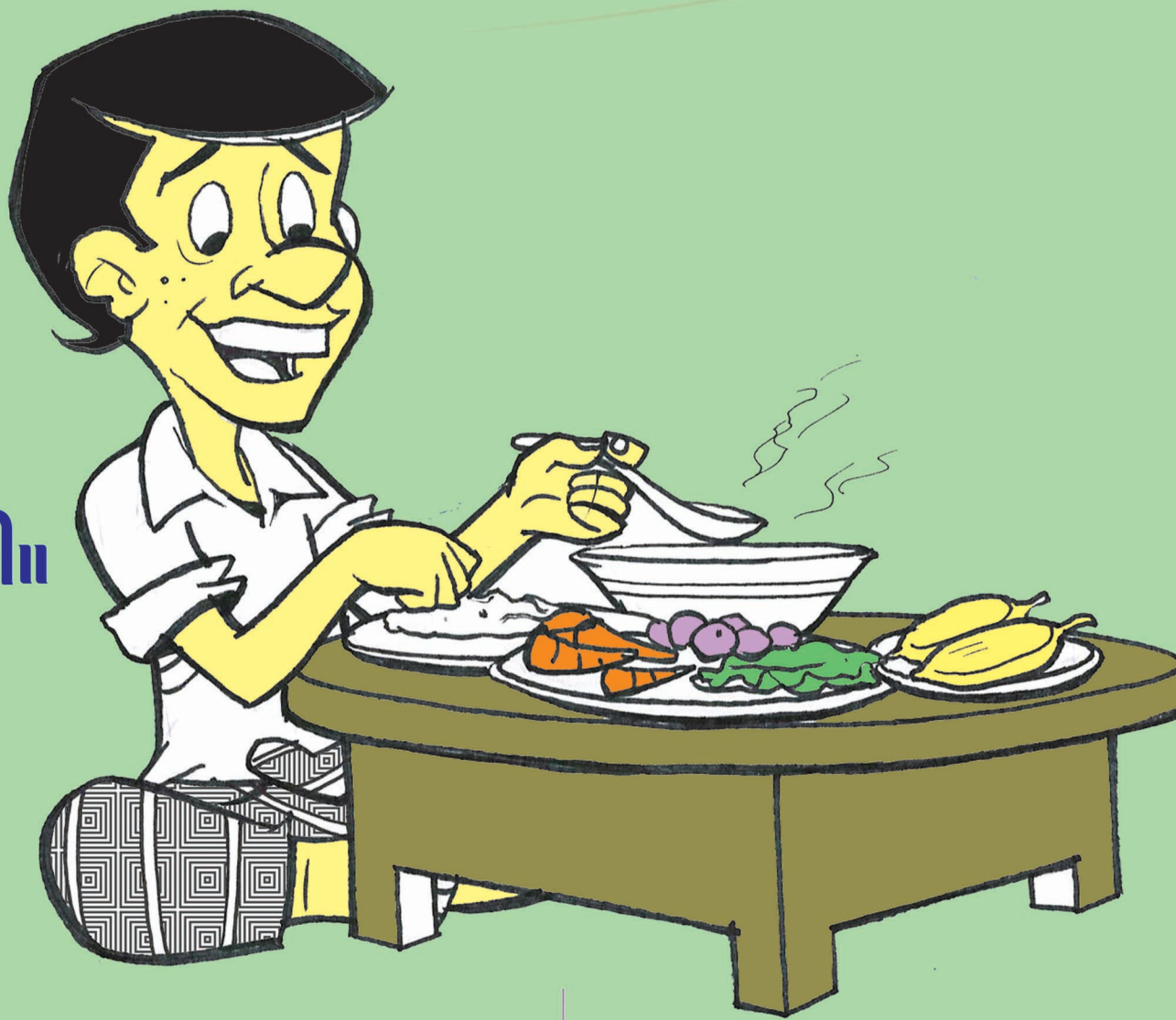
သွေးတိုးရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက် ၄၀ ကျော်သူများတွင်
၄ ယောက် ၁ ယောက် နှုန်း ပြစ်ပွားလျက် ရှိနေပါသည်။



ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

ဆောင်ရန်—

- သွေးပေါင်မှန်မှန် ချိန်ပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါ။
- လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်/
အသီးအနှံများ စားပါ။



ရှောင်ရန်—

- အဆီ၊ အငန် ၊ အချိုမှုန့်နှင့် ရယ်ဒီမိတ် အစားအသောက်များ
ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သွေးတိုးရောဂါ ပြစ်ပွားပါက လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် အသက်သေဆုံးခြင်း ပြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



မိမိတွင် သွေးတိုးရောဂါ ရှိ/ မရှိကို နီးစပ်ရာ
ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် သွေးပေါင်ချိန်ခြင်းဖြင့်
သိရှိနိုင်ပါသည်။



မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နိုင်ရန် ရေဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင့်ရေးဌာနတို့ ပူးပေါင်းတည်းဖြတ်သည်။

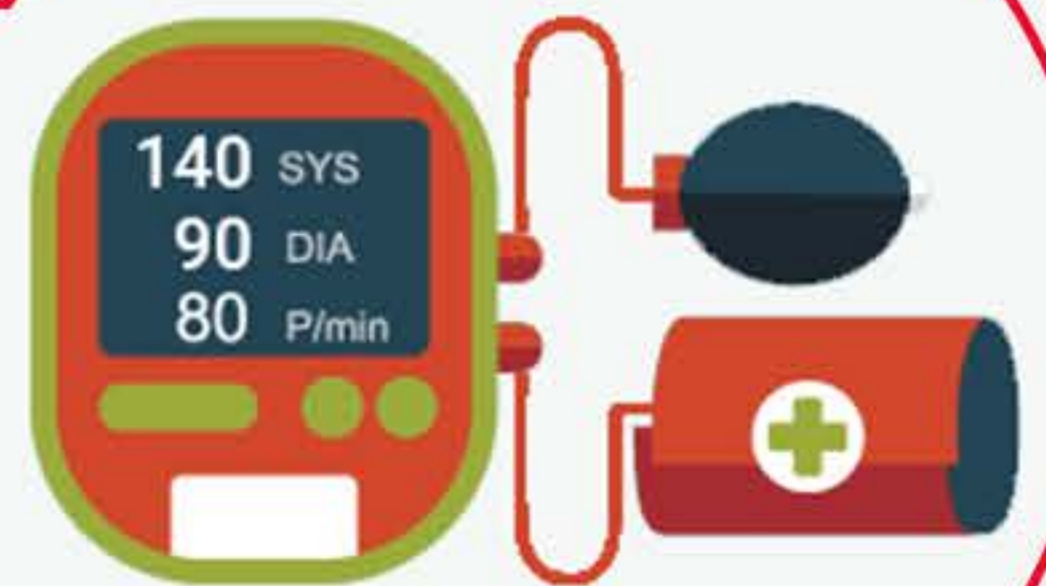


သွေးတိုးရောဂါကကွယ်ပါ

လူ(၁၀)ဦး အသက်ဆုံးရှုံးတိုင်း တစ်ဦးဟာ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဖြစ်နေပါတယ်။



သွေးပေါင်ချိန် (၁၄၀ / ၉၀) မီလီမီတာ မာကျူရီနှင့်အထက် ရှိလျှင်
သွေးတိုးရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။



သို့ဖြစ်ပါ၍ သွေးတိုးရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်
အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

- ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်း (အဝမလွန်ခင်ထိန်းသိမ်းပါ)
- ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများစားသုံးပါ
- စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပါးအောင်နေထိုင်ပါ
- ဆား၊ အငန်နှင့် အဆီအဆိမ့်လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါရှိပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ပြီး
စနစ်တကျဆေးကုသမှု ခံယူကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော် အပ်ပါသည်။



OnDoctor Healthcare App မှ ဒီရိုင်းပံ့ပိုးပေးပါသည်

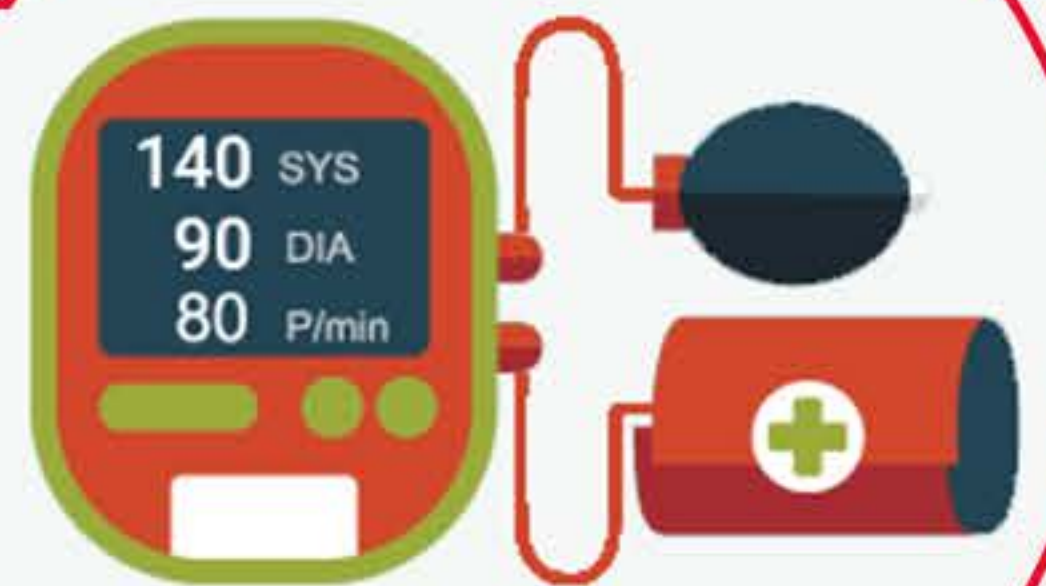


သွေးတိုးရောဂါကကွယ်ပါ

လူ(၁၀)ဦး အသက်ဆုံးရှုံးတိုင်း တစ်ဦးဟာ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဖြစ်နေပါတယ်။



သွေးပေါင်ချိန် (၁၄၀ / ၉၀) မီလီမီတာ မာကျူရီနှင့်အထက် ရှိလျှင်
သွေးတိုးရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။



သို့ဖြစ်ပါ၍ သွေးတိုးရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်
အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

- ◆ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်း (အဝမလွန်ခင်ထိန်းသိမ်းပါ)
- ◆ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ
- ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများများစားသုံးပါ
- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပါးအောင်နေထိုင်ပါ
- ◆ ဆား၊ အငန်နှင့် အဆီအဆိမ့်လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပေးနှိုးဆော်ချက်များ)



OnDoctor Healthcare App မှ ဒီရိုင်းပံ့ပိုးပေးပါသည်



သွေးတိုးရောဂါခံစားနေရသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

သွေးတိုးရောဂါခံစားရပါက အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသုံးခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစာများ ရှိပါသည်။



ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစာများမှာ-



ပြည့်ဝဆီပါဝင်သောအစားအစာများ



(ဝက်ဆီ၊ ကြက်ဆီ၊ အမဲဆီ စသည့် တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီများ)

အချို့ဓာတ်လွန်ကဲသောအစားအစာများ



(အချိုရည်၊ အအေးဘူးများစသည့် ချိုလွန်းသောမုန့်ပဲသရေစာများ)

အငန်ဓာတ်လွန်ကဲသောအစားအစာများ

- ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်
- ငန်လွန်းသောမုန့်အမျိုးမျိုး၊ အချိုမှုန့်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်အမျိုးမျိုး



ဆားကိုတစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းထက်ပိုမစားသင့်ပါ။
သကြားကိုတစ်နေ့လျှင်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၆)ဇွန်းခွဲထက် ပိုမစားသင့်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါရှိပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- သွေးပေါင် ပုံမှန်ချိန်ပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါးများကို ပုံမှန်သောက်ပါ။
- ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများကို စားသုံးပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်းယာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မဝလွန်း၊ မပိန်လွန်း၊ သင့်တော်သည့် ကိုယ့်အလေးချိန်ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။
- သင့်တော်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို နေ့စဉ် နာရီဝက်ခန့် မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။

အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ

- လေဖြတ်ခြင်း၊ လေဖြန်းခြင်း။
- နှလုံးကြီးခြင်းကြောင့် အမောဖောက်လာခြင်း။
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းကြောင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း။
- ခြေထောက်သွေးကြောများ ကျဉ်းလာခြင်းကြောင့် လမ်းလျှောက်စဉ် ခြေထောက် ကြွက်သားများ နာလာခြင်း။
- မျက်စိဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ သွေးယိုစိမ့်ခြင်း၊ မျက်စိအမြင်လွှာပျက်စီးခြင်း။
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဆီးတွင်အနည်ပါခြင်း၊ ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း။

လေဖြတ်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက် ရုတ်တရက်ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ မျက်နှာရွဲ့ခြင်း။
- ရုတ်တရက် စကားပြောမရခြင်း၊ ပြောသောစကားကို နားမလည်ခြင်း၊ စကား ဗလုံးဗထွေးဖြစ်ခြင်း။
- ရုတ်တရက် အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း။
- ရုတ်တရက် မူးဝေခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာချိန်တွင် အချိန်မီ ထိရောက်စွာကုသနိုင်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲနှင့်မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းပြုစုသည်။

နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၁၈